



## J+S-Kids: Einführung Turnen - Lektion 9

# Pausenplatzspiele

### Autor

Claudia Harder, Fachleiterin Turnen

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer  $\geq 60$  Minuten  
Niveau  einfach  mittel  anspruchsvoll  
Empfohlenes Alter 6-8 Jährige  
Gruppengrösse 8 - 20  
Kursumgebung Pausenplatz  
Sicherheitsaspekte

### Zielsetzungen/Lernziele

laufen, lachen, wetteifern

### Hinweise

Es wird kein Material benötigt.

### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
	<b>Begrüssung</b> Lektionsablauf erklären	Sitzen im Kreis	Anwesenheitsliste
5'	<b>Bewegungssong</b> (weshalb nicht in einer anderen Sprache?) Alle stehen im Kreis On met le pied en avant (den Fuss nach vorne stellen), on met le pied en arrière (den Fuss nach hinten stellen), on met le pied en avant (den Fuss nach vorne stellen) et on remue (den Fuss kreisen) un petit peu, on danse le boogie-boogie (die Hüfte schwingen), on fait un petit tour (1x um die eigene Achse drehen), voilà c'est notre chanson (die Hände zum Präsentieren öffnen). Wiederholen mit einem anderen Körperteil (Schulter, Gesäss, Kopf, .....)	im Kreis stehen und bewegen	
5'	<b>Farbenfangen</b> Es wird ein Fänger bezeichnet. Der Fänger ruft eine Farbe. Wer die gerufene Farbe berührt, kann nicht gefangen werden. Wer gefangen wird tauscht die Rolle mit dem Fänger. Variation: An Stelle einer Farbe wird ein Material gerufen (Holz, Metall, Stein, ....)	Feld Begrenzen	



## HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5-10'	<p><b>Orientierungsspiele</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Leiterperson zeigt <b>10 Gegenstände</b> (Steine, Blätter, Pflanzen, Früchte, ....). Welches Kind hat als erstes alle 10 Gegenstände gefunden und gebracht</li> <li>Zusätzlich: Wer kennt die Namen der Gegenstände/Pflanzen?</li> <li>- <b>Wettlauf</b> zu einem nicht sichtbaren, markanten Punkt. Wer zuletzt ankommt bestimmt den nächsten Punkt</li> <li>- A läuft einen Weg vor, B schaut zu und läuft anschliessend denselben Weg ab.</li> <li>- <b>wandelnde Kamera</b>: A schliesst die Augen, B führt A herum. An bestimmten Punkten stoppt B, positioniert die Kamera und lässt A eine Foto machen(A öffnet kurz die Augen). Nach 5 Fotos führt B A zum Ausgangspunkt zurück. A öffnet die Augen. Gemeinsam laufen sie den Weg noch einmal ab. Wechseln.</li> </ul>	Feld begrenzen - Areal nicht verlassen	
5-10'	<p><b>Platzsuchspiele</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Chumm mit – lauf weg</b>. Einen Kreis bilden. Ein Kind läuft um den Kreis, berührt ein Kreiskind auf dem Rücken und sagt entweder chumm mit oder lauf weg. Bei chumm mit laufen die beiden in dieselbe Richtung, bei lauf weg in die Gegenrichtung. Wer zuerst in der Kreislücke steht hat gewonnen. Der Verlierer setzt das Spiel fort.</li> <li><b>Variationen:</b></li> <li>- Die Gangart wechseln.</li> <li>- in der Gruppe. Sternförmig Kolonnen bilden. Bei der Berührung des Hintersten muss die ganze Kolonne laufen. Der zuletzt Ankommende übernimmt das Spiel.</li> </ul>		
5-10'	<p><b>Gruppenfangspiele</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Beerisueche</b></li> <li>Die Schafe verlassen den Stall und gehen den Wolf foppen. Dabei singen sie Chumm wir wei go Beerisueche, s'sicht jo gar kein Wolf im Wald, am Eis nöd, am Zwei nöd, ..... mit am Zwölfi chunnt de Wolf, rennen die Schafe zurück zum Stall und der Wolf versucht sie zu fangen. Wer gefangen wird, wird zum Wolf.</li> <li>- <b>Paarfangis</b></li> <li>Ein Paar beginnt mit fangen. Wird jemand gefangen, hängt dieser dem Paar an. Wir ein weiterer gefangen, bildet sich ein zweites Fängerpaar. Wie lange dauert es bis alle gefangen sind.</li> <li>- <b>3-Mann-hoch</b></li> <li>Die Spieler stehen in Paaren nebeneinander. Es wird ein Hase und ein Jäger bestimmt. Der Hase kann sich retten indem er sich li oder re des Paares hinstellt. Der entfernter stehende Spieler des Paares wird neu zum Jäger.</li> <li><b>Variationen:</b></li> <li>Der entfernter stehende Spieler bleibt Hase.</li> <li>Dito die Paare liegen am Boden.</li> </ul>	<p>Feld begrenzen. Auf der einen Seite haust der Wolf. Vis à vis die Schafe</p> <p>(Achtung: bei dieser Form haben schwächere Kinder keine Chance die Jägerrolle abzulegen)</p>	
5-10'	<p><b>Reaktionsspiele</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Turnschuhraub</b></li> <li>Die Kinder stehen sich paarweise auf eine Linie gegenüber. Zwischen ihnen liegt ein Turnschuh. Beide Gegenspieler versuchen den Turnschuh zu fassen und hinter die eigene Grundlinie zu tragen, ohne vom Gegner abgeschlagen zu werden. Wer gewinnt mehr Punkte. Es kann auf Zeit oder Anzahl Läufe gezählt werden.</li> <li>Variation: Die Punkte können auch für die Partei gezählt werden.</li> <li>- A sitzt im Langsitz am Boden. B steht hinter seinem Rücken. A wartet mit leicht geöffneten Armen bis B den Schuh fallen lässt. Kann A den Schuh fangen bevor er zu Boden fällt?</li> <li>- Die Kinder liegen die Füße gegeneinander (Mittellinie) auf dem Rücken. Die eine Seite heisst Schwarz, die andere Weiss. Wenn der Leiter Schwarz sagt retten sich alle "Schwarzen" hinter eine vorher festgelegte Markierung und die "Weissen" versuchen sie vor der Markierung zu berühren und umgekehrt.</li> <li>Variation: Dito, aber der Leiter erzählt eine Geschichte in der "schwarz" und "weiss" vorkommen.</li> </ul>	Mittellinie und jeweilige Grundlinie festlegen.	



## AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<b>Kräftigen zu zweit</b> - A sitzt im Langsitz auf dem Boden, die Hände abgestützt. Er hebt die Beine leicht ab und öffnet und schliesst diese regelmässig. B springt mit dem Hampelmann zwischen den Beinen von A. Wenn die Beine von A geöffnet sind, sind die von B geschlossen, wenn die von A geschlossen sind, sind die von B gegrätscht. Welches Paar schafft es 10x ohne Fehler? - A liegt auf dem Bauch, B überspringt A. A hebt den Körper zu einer Brücke (Liegestützposition) und B kriecht unten durch etc. Welches Paar hat zuerst je 5 Durchgänge? - Stafette: A steht li und B steht re. Sie halten sich an den Händen (re Hand von A und li Hand von B). A hängt sein re Bein über die Arme, B sein li Bein. So hüpfen sie auf einem Bein möglichst rasch um eine Markierung - Huckepack-Rennen. Jeder wird einmal getragen.	Strecke markieren.	
5'	<b>Blinzeln</b> Die Kinder stehen paarweise hintereinander auf einem Frontkreis. A ist alleine. Mit zublinzeln versucht A einen Partner zu finden. Blinzelt A dem Vorderen eines Paares zu, versucht dieser zu A zu wechseln. Kann der Hintere den Vorderen zurückhalten, startet A einen anderen Versuch.  Abschluss der Lektion und Ausblick auf die nächste Lektion.		