

6

Lehrmittel Sporterziehung Band 2 Broschüre 6



Im Freien

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Broschüre 6 auf einen Blick

... beim Eislaufen

... beim Schwimmen

... In-Line-Skaten

... beim Joggen

**Bewegung, Spiel und
Sport im Freien ...**

... beim Skifahren

... beim Biken

... beim Klettern

... beim Snowboarden

**Vielfältige Körper- und
Bewegungserfahrungen im Freien**

Die Kinder erleben Bewegung und Spiel in der Natur
und verhalten sich der Umwelt gegenüber verantwortungsbewusst.

Schwerpunkte in der Vorschule: ➔ Vgl. 3. Umschlagsseite am Schluss dieser Broschüre.

Schwerpunkte in den Stufenbänden 2–6

- Besonderheiten des Bewegens im Freien erleben
- Spielen mit einfachen Materialien erfahren
- Den Jahreszeiten angepasste Spiel- und Bewegungsformen entwickeln und verändern
- Die Umgebung entdecken



Vorschule

- Den Bewegungsraum in der nahen Umgebung entdecken
- «Bewegtes Lernen» auch im Freien erleben
- Viele Bewegungs- und Spielmöglichkeiten aus allen Lernbereichen im Freien erfahren
- Grundlegende Fertigkeiten für Bewegungsformen im Freien erwerben
- Sensibilität für naturnahes Verhalten entwickeln



1.–4. Schuljahr

- Die Vielfalt von Bewegung, Spiel und Sport im Freien erleben
- «Bewegtes Lernen» auch im Freien ausüben
- Die Natur als Bewegungs-, Spiel- und Sportraum erfahren
- Auch Bewegungs-, Spiel- und Sportformen anderer Lernbereiche im Freien ausüben
- Naturnahes Verhalten pflegen



4.–6. Schuljahr

- Möglichkeiten und Grenzen des Sporttreibens im Freien kennen und akzeptieren
- Spiel-, Übungs- und Wettbewerbsformen allein, zu zweit und in Gruppen durchführen
- Traditionelle und neuere Sportarten im Freien pflegen
- Radwanderungen, Sommer- und Wintersportlager, Ausdauerformen gemeinsam planen, durchführen und auswerten



6.–9. Schuljahr

- Sport im Freien als Möglichkeit von «Sport fürs Leben» entdecken
- Sportarten individuell oder gemeinsam auswählen und mit gegenseitig abgestimmten Zielen durchführen
- Einige ausgewählte Sportarten im Freien exemplarisch ausüben
- Polysportive oder kombinierte Sportanlässe bestreiten



10.–13. Schuljahr

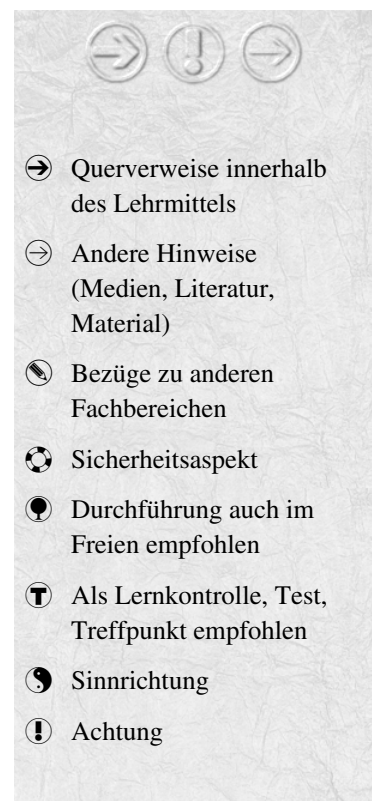
- Das Sportheft enthält Hinweise und Anregungen zu folgenden Themen: Tips für Sport im Freien; Kleidung, Material, Umweltschutz usw.



Sportheft

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	2
1 Spielen im Freien	
1.1 Die Umgebung kennen lernen	3
1.2 Den Wald entdecken	4
1.3 Allerlei Spiele im Freien	5
1.4 Mit dem Wind spielen	6
2 Spielen im Wasser	
2.1 Mit dem Wasser vertraut werden	7
2.2 Atmen – Gleiten – Tauchen	8
2.3 Am Bach und am Seeufer spielen	10
3. Spielen im Schnee	
3.1 Im Schnee, mit Schlitten und Bob spielen	11
3.2 Auf und mit den Skis spielen	12
Literaturhinweise in den einzelnen Kapiteln!	



Einleitung

Sonne, Schnee, Wasser und Wind

Sonne, Schnee, Wasser und Wind sollen als natürliche Faktoren auf die körperliche Entwicklung der Kinder einwirken können. In der Bewegungserziehung wird deshalb versucht, möglichst oft im Freien zu spielen. Neben dem Spielplatz, der Wiese oder dem Park bietet sich der Wald als idealer Bewegungsraum an. Die Bewegungserziehung lässt sich dabei ideal mit dem Kennenlernen von Flora und Fauna verbinden. Insbesondere sollten aber die Bewegungsorte des Quartiers aufgesucht werden, damit die Kinder hier heimisch werden und möglichst selbständig ihre Freizeit gestalten lernen. Falls einzelne Kinder einen bestimmten Spielplatz bereits kennen, können sie ihre Kompetenzen (Orientierung, Fertigkeiten an speziellen Geräten) den anderen Kindern weiter vermitteln.

➔ Sport im Freien:
Vgl. Bro 6/1

Vielfältige Bewegungsgelegenheiten nutzen

Auf dem Weg zum Spielplatz kann – sofern die Verkehrsverhältnisse dies zulassen – die Dauerleistungsfähigkeit der Kinder mittrainiert werden. Die Belastungszeit sollte dabei nie mehr als 5–6 Minuten betragen. Längere Ruhephasen (langsames Gehen) müssen auf die Belastungsphasen folgen. Bei schwierigen Verkehrsverhältnissen kann die bewegte Verbindung der verschiedenen Spielplätze zu einem Abbau der «Verinselung» an den Bewegungsorten der Kinder führen. Hier kann die Verkehrserziehung in die Bewegungserziehung integriert werden.

📍 «Verinselung»:
Vgl. Bro 1/2, S. 2;
Verkehrserziehung:
Vgl. Bro 7/2, S. 5

Das Quartier einbeziehen

Die Bewegungserziehung im Freien kann auch mit den Quartieraktivitäten verknüpft werden. Büchsenwerfen am Quartierflohmarkt, organisiert durch den Kindergarten, ein Schlittelrennen, bei dem auch die Geschwister teilnehmen dürfen oder das Spiel im Wald, verbunden mit einem Besuch in einer Sägerei, sind einige Möglichkeiten. Damit das freie Spiel für die Kinder genügend Anreiz bietet, können möglichst viele Bewegungsobjekte mit auf den Spielplatz, ins Schwimmbad oder auf den Schlittelrain gebracht werden.

Sicherheit

Um die notwendige Sicherheit zu gewährleisten, sollte der *Organisation* im Freien besondere Beachtung geschenkt werden. Die Grenzen der Spielflächen sind hier nicht so deutlich wie z.B. in der Turnhalle. Die Übersichtlichkeit wird insbesondere im Wald oder in Parks stark eingeschränkt. Es ist deshalb darauf zu achten, dass die Kinder in Gruppen beieinander bleiben. Ein zentraler Sammelplatz erleichtert ängstlichen, orientierungsschwachen Kindern die Teilnahme an Gruppenspielen (Versteckspiele, Schleichspiele etc.). Die Einteilung in Zweier- oder Kleingruppen baut Unsicherheitsgefühle bei Kindern ab und erhöht oft den Erlebniswert der Unternehmung. Günstige Voraussetzungen schaffen wir, wenn noch eine zweite erwachsene Person unsere Exkursionen begleiten kann (z.B. Schwimmbad/Wanderung). Wenn sich zwei Kindergärtnerinnen mit ihren Gruppen für dieselbe Aktivität im Freien entscheiden, können sowohl Vorbereitung als auch Durchführung aufgeteilt werden.

1 Im Freien spielen

1.1 Die Umgebung kennen lernen

Die Kinder werden durch die Umgebung angeregt, Hindernisse zu überwinden, Kräfte zu erproben und angepasste Bewegungsabläufe zu erfinden. Geländehilfen (Steigungen, Mulden...) und Geländesprünge werden situationsgerecht in den Unterricht einbezogen.

Sicherheit: Auf dem Hin- und Rückweg eignet sich die gut übersehbare Zweierkolonne. Um Unfälle (in dicht besiedelten Gebieten) zu vermeiden, müssen alle geordnet vom Kindergarten zum Wald oder Park marschieren. Bei starkem Verkehr unbedingt auf Spiele unterwegs verzichten. Der räumliche und zeitliche Rahmen muss für die Kinder einsichtig abgesteckt sein. Signale mit einer Trillerpfeife können die Vereinbarungen regeln. Für mögliche kleinere Verletzungen (Schürfungen etc.) eine gut ausgerüstete Taschenapotheke bereitstellen.

Organisation: Aktivitäten im Freien sollte auch zeitlich gut geplant werden. Organisatorische Schwierigkeiten, lange Anlaufwege führen zu einem erhöhten Zeitbedarf. Für die Bewegung im Freien sollte demnach genügend Zeit eingeplant werden, was auch entsprechende Bekleidung erfordert. Wenn die Kindergärtnerin die örtlichen Verhältnisse nicht genau kennt (z.B. Vorkommen von Zecken), ist ein vorgängiges Rekognoszieren und Informieren eine wichtige und beruhigende Voraussetzung.

Spaziergang: Auf Spaziergängen, die mit situationsangepassten Bewegungsspielen ergänzt bzw. unterbrochen werden, lernen die Kinder die Umgebung des Kindergartens kennen: den Weg zur Turnhalle, die Spielwiese, den Spielplatz, den Wald, einen Park usw.

- Gehen zu Sprechversen.
- Dorfmusik: Marsch mit rhythmischer Begleitung (Klatschen, Singen).
- Schelmenmarsch: Füße überkreuzen.
- Indianerlauf: 20 Gehschritte im Wechsel mit 20 Laufschritten.
- Überholungslauf: Jeweils das letzte Paar einer Zweierkolonne läuft auf ein Signal an die Spitze.
- Tunnellauf: Zweierkolonne, Innenhandfassung. Das hinterste Paar läuft unter den hochgehaltenen Armen der anderen hindurch nach vorne.
- Slalom durch die Kolonne.

Tummeln auf der Wiese: Wenn der Spaziergang an einer Wiese vorbeiführt oder dort endet:

- So schnell wie möglich auf allen vieren laufen.
- Fangspiele: Paarfangen, Spitalfangen, Verzaubern...
- Purzelbäume schlagen.
- Barfuss auf Wiese mit kurzem, abgemähtem Gras oder auf Waldwiese laufen.
- Schattenfangen: Der Fänger versucht auf den Schatten eines anderen Kindes zu stehen.
- Ein Kind führt verschiedene Bewegungen aus, das andere imitiert das Schattenbild.
- Mit dem Schatten Figuren gestalten.

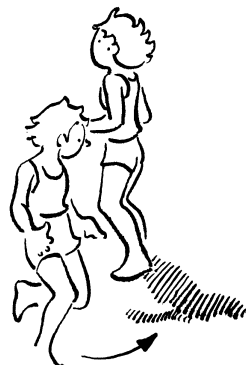
Wir entdecken den Park, eine Wiese oder einen Spielplatz.

🕒 Übersichtlicher und zentraler Sammelplatz. Taschenapotheke mitnehmen. Regelmässig überprüfen, ob alle Kinder da sind (Sammelzeichen, Kinder zählen).

🕒 Sicherheit im Strassenverkehr: Vgl. Bro 7/2, S. 5



🕒 Die nähere Umgebung kennen lernen.



🕒 Wenn möglich barfuss.

1.2 Den Wald entdecken

Die Kinder erleben den Wald als geheimnisvollen, vielfältigen Bewegungsraum. Bei allen Spielformen im Wald sollen die Kinder nie allein beschäftigt werden (mindestens 3er-Gruppen). Klare Aufträge, zentraler Sammelplatz, gute Übersicht und vereinbarte Signale erleichtern die Organisation.

Wir entdecken den «geheimnisvollen» Wald.

Wald wahrnehmen: Mit verschiedenen Wahrnehmungsübungen den Wald entdecken.

- Barfuss den Waldboden ertasten.
- Auf Geräusche des Waldes hören und diese interpretieren.
- Drei Kinder verstecken sich. Sie ahmen Tierstimmen nach. Wer findet die versteckten Kinder?



- ⚠ Achtung vor Gefahren und Unannehmlichkeiten: Hundekot, Spritzen, Zecken, steile Böschungen ...; geeignetes Gebiet auswählen und eindeutige Grenzen festlegen. Schäden an Bäumen und Jungwuchs vermeiden.

Den Wald erkunden: Slalomlauf um die Bäume (gehen, hüpfen). Auf ein Signal laufen alle zum Sammelplatz zurück.

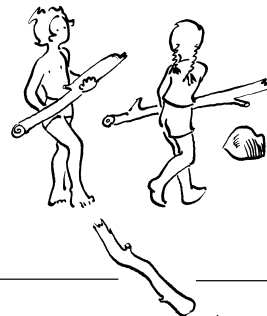
- Wer bringt zuerst 5 Tannzapfen, 2 faustgrosse Steine...?
- Mit Tannzapfen auf Bäume werfen.
- Hochspringen und einen Ast berühren.
- Stützspringen über umgelegte Baumstämme.
- Über Baumstämme balancieren.
- Über Wurzeln, Baumstrünke, Sträucher springen.



- ⊘ Nicht auf Menschen werfen.

Mit dem Wald gestalten: Drei Kinder suchen einen hindernisreichen Weg in unmittelbarer Nähe des Sammelplatzes. Diese führen dann die ganze Klasse auf dem durch sie gefundenen oder eingerichteten Weg.

- Mit Ästen, Steinen, Hölzern etc. einen Hindernisparcours bauen.
- Hütten, Türme oder Burgen bauen.
- Waldgärten anlegen und immer wieder besuchen (Jahreszeiten; Absprache mit Förster).



- ⊘ Absprache mit Waldarbeitern und/oder Förstern.

Fitnesstraining im Wald: Steinstossen, Äste oder Scheite stemmen und wegstossen.

- Auf Baumstrünke springen.
- Waldarbeiter: Rundhölzer zu viert in richtiger Traghaltung heben und tragen.
- Über liegende Baumstämme steigen, springen, balancieren, stützspringen (Hände stützen ab) usw.



- ⊘ Stossrichtung bestimmen; die Kinder in Reihen stossen lassen.

Lauftraining im Wald: Mit spielerischen Formen kann die Ausdauer im Wald gut trainiert werden.

- Vita-Parcours-Lauf: Laufintervalle von 5-6 Minuten. Laufen und gehen abwechseln.
- Orientierungslauf: Ein ungefährlicher Waldweg wird deutlich markiert (Fähnchen, Schnitzel, Sägemehl).
- Schnitzeljagd: Weg zu einem gemeinsamen Ziel hin markieren (nur in einem übersichtlichen Wald).
- Goldraub: 2-3 Kinder bewachen einen Steinhaufen. Die anderen Kinder versuchen, Steine zu entwenden und an einen anderen Ort zu tragen. Wer von den Bewachern berührt wird, muss den Stein wieder auf den Haufen legen.



- ⊘ Laufe dein Alter:
Vgl. Bro 4/2, S. 3

- ⊘ Leistungsstarke, orientierungssichere und ängstliche Kinder in den Laufgruppen mischen.

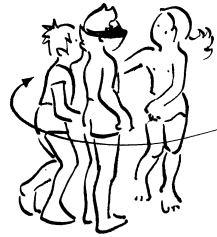
1.3 Allerlei Spiele im Freien

Hier werden alte und neue Kinderspiele beschrieben, die vor allem im Freien gespielt werden können. Kinder – auch aus anderen Kulturen – dürfen «ihre» Spiele vorstellen und mit den anderen Kindern durchführen.

Wir spielen miteinander und lernen auch andere Spiele kennen. Wer kennt Spiele?

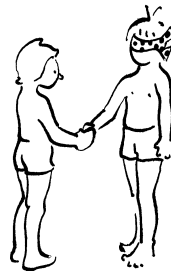
Kreisspiele: Ein Kind steht mit verbundenen Augen im Kreis. Die anderen Kinder wechseln lautlos ihre Plätze. Das Kind in der Mitte darf sich nun auf die Suche begeben. Hat es ein Kind im Kreis berührt, so sagt es «Ton agää!». Der Aufforderung wird entsprochen. Nun muss erraten werden, wer berührt worden ist. Wird ein Kind erkannt, kommt es in die Mitte.

- Offenes Tor: Ein Kind geht um den Kreis und berührt einen Mitspieler und läuft sofort weiter. Das berührte Kind läuft in die Gegenrichtung. Wer läuft zuerst durch das Tor (freigewordener Platz?)



➔ Auch als Stundenbeginn geeignet.

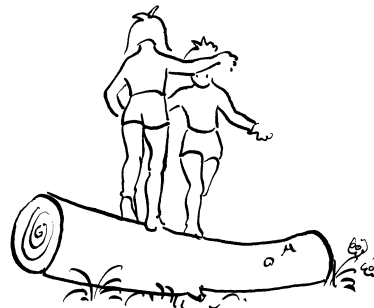
Hand-Sprache: Einem Kind werden die Augen verbunden. Dann streckt es eine Hand aus, und ein anderes Kind drückt sie wortlos. Nun soll das «blinde Kind» raten, wer ihm die Hand gegeben hat. Das Spiel kann vorbereitet werden: Alle geben sich reihum fleissig die Hand und versuchen sich dabei einzuprägen, wie die Hände der anderen zupacken, wie gross sie sind, ob sie kälter oder wärmer sind usw.



🕒 Was sagt ein Händedruck aus? Zuerst in Kleingruppen spielen, dann Gruppen allmählich vergrössern.

Ziehen, Stossen: Der weiche Boden im Wald oder Park ermöglicht auch Spiele, bei denen sich die Kinder gegenseitig im Gleichgewicht halten oder gefahrlos aus dem Gleichgewicht bringen können.

- Mit Sprungseilen zu zweit ein Rössligespann bilden und möglichst geschickt alle bestehenden oder aufgestellten Hindernisse überwinden.
- Böcklispringen: Die eine Hälfte der Kinder steht als «Böckli» (leichte Vorschrittstellung mit gegrätschten Beinen, Hände auf die Oberschenkel abgestützt). Die andere Hälfte darf beliebig über alle Böckli springen und versuchen, diese (nicht) umzustossen. Welches «Böckli» bleibt immer stehen?
- Eisenbahn: An Ästen, Malstäben oder Besenstielen ziehen, stossen und führen oder sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht bringen.
- Auf einem liegenden Baumstamm den Platz tauschen, ohne aus dem Gleichgewicht zu kommen.
- Einander foppen; aus dem Gleichgewicht bringen.



Baumball: Die Bäume sollten möglichst nahe beieinander stehen. Jedes Kind darf einen Baum auswählen. Ein bis drei Kinder bekommen einen Schaumstoffball oder Papierknäuel und versuchen, jene Bäume zu treffen, wo ein Kind davor steht. Die verteidigenden Kinder dürfen sich um den Baum bewegen, um die Bälle abzuwehren. Wird ein Baum getroffen, dann erfolgt Rollenwechsel.

- Gemeinsam auf das gleiche Ziel werfen. Wer trifft?



➔ Softbälle oder Papierknäuel verwenden. Papierknäuel am Schluss einsammeln und für ein Feuer an der Feuerstelle verwenden.

1.4 Mit dem Wind spielen

Die Kinder sollen den Wind als ein Stück Natur erleben und ihn bewusst in ihr Spiel einbeziehen. Dabei benützen sie ein selbstgebasteltes Windrad, ein grosses Tuch, einen Drachen, Papierflugzeuge usw.

Wie können wir beim Spielen den Wind nutzen?

Mit Blättern: Trockene Blätter (Herbst) eignen sich als natürliches Spielmaterial.

- Fallende Blätter auffangen, werfen, auflesen; den fallenden Blättern nachschauen etc.
- Ein Blatt hochblasen.
- Eine Hand voll Blätter hochwerfen, den fliegenden Blättern nachrennen, sich unter die fliegenden Blätter stellen und legen.
- Laubhaufen machen und einzelne Kinder eingraben.



☞ Im Herbst: unter Laubbäumen auf dem Schulhausplatz, auf der Wiese, im Wald. Vom Kreislauf der Natur.

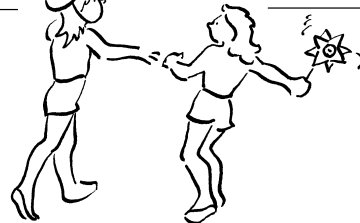
Windrädchen-Läufe: Ein Kind führt eine Gruppe von 5–6 anderen Kindern in leichtem Laufschriff an, so dass die Windrädchen schön drehen. Auf ein Zeichen begibt es sich an den Schluss der Kolonne, und das nächste Kind führt die Kolonne an.

- Slalomlauf mit Windrädchen: Die Kinder bilden eine Kolonne mit etwa 3 Metern Abstand. Das hinterste läuft mit seinem Windrädchen im Slalom um die anderen Kinder, bis es an der Spitze angelangt ist usw. (Diese Form kann «endlos» gespielt werden, z.B. auf einem Spaziergang.)



☞ Jedes Kind darf einmal die Gruppe führen.

Windrädchen verzaubern: Die Kinder laufen frei mit dem Windrädchen in einem abgegrenzten Feld umher. Ein Zauberer (ohne Windrädchen, mit Hut) kann die Windrädchen stoppen, indem er ein laufendes Kind berührt. Eine Fee (ohne Windrädchen, mit Kopftuch oder Schleier) kann die stehenden Kinder befreien, so dass sie wieder laufen können.



☞ Zauberer und Fee regelmässig auswechseln, damit möglichst viele Kinder die beiden besonderen Rollen übernehmen können.

Windrädchen einstecken: Das Windrädchen so in den Rasen stecken, dass es sich bei einem schwachen Wind bereits dreht.

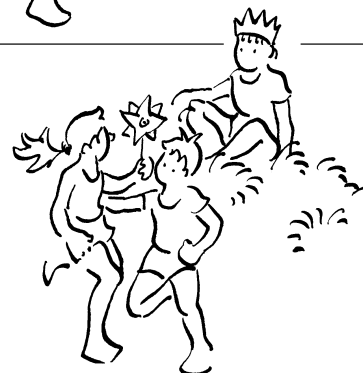
- Slalomlauf um die Windrädchen.
- So vor das Windrädchen stehen, bücken, sitzen, liegen, dass es sich nicht mehr dreht.
- Windrädchen beschützen: Wenn der Fänger ein Rädchen zum Stehen bringt (Wind abhalten) so wird der Beschützer zum Fänger.



⚠ Windrädchen bei hartem Boden von der Kindergärtnerin einstecken lassen!

Mit Windrädchen den König befreien: Der König sitzt auf einem Hügel, einer Kuppe oder einem Stein. 3 Räuber bewachen ihn in einem Abstand von 3 Metern. Der König kann von seinen Bewachern befreit werden, indem ihm ein erlösendes Windrädchen geschenkt werden kann. Wer jedoch von einem Räuber berührt wird, muss zu einem Mal zurücklaufen, bevor er wieder am Spiel teilnimmt. Wer das Windrädchen überbringen kann, wird neuer König.

- Der König darf einen anderen König bestimmen.



☞ Auch schwächere Kinder dürfen einmal König spielen.

☞ Weitere Ideen: FLURI, H.: 1012 Spiel- und Übungsformen in der Freizeit. Schorndorf 1996⁷.

2 Spielen im Wasser

2.1 Mit dem Wasser vertraut werden

Die Kinder im Vorschulalter sollen sich in einer freudvollen, entspannten Spielatmosphäre im Wasser tummeln dürfen. Eine vielseitige Wassergewöhnung trägt dazu bei, das Körperbewusstsein der Kinder zu erweitern. Bereits gelernte Bewegungsmuster können vom Land ins Wasser übertragen werden. In einer zweiten Phase können neue, wasserspezifische Bewegungsformen wie Schwimmen, Tauchen und Springen behutsam vorbereitet werden. Die Kinder werden durch den angstfreien Umgang mit dem Element Wasser wassergewöhnt, wasservertraut und zusehends wassergewandt.

Didaktische Hinweise

- Eine langfristige Vorbereitungsphase mit gezielter thematischer Einstimmung der Kinder kann bestehende Hemmungen oder ausgeprägte Wasserängste abbauen helfen. (Thema «Wasser»: Spielen mit und am Wasser, Spielen mit dem Gartenschlauch, gemeinsames Duschen etc.)
- Eine intime Spiel- und Lernatmosphäre (Lehrschwimmbecken, Anfängerbucht mit Treppe) erleichtert die Wassergewöhnung. Der erhöhten Aufsichts- und Sorgfaltspflicht ist durch eine günstige Standortwahl und eine umfassende Materialvorsorge (Rettungsgeräte kennen !) Rechnung zu tragen. Der Besitz des Lebensrettungsbrevets der Schweiz. Lebensrettungsgesellschaft SLRG bietet eine gute Voraussetzung für das richtige Verhalten bei Unfällen.
- Die erhöhte Gefühlserregbarkeit im Wasser (Neue Situation, Unsicherheit, Kältereiz etc.) soll in gezielter Weise für sozialisierende Begegnungen genutzt werden (z.B. Hilfe geben - Hilfe nehmen).
- Bei der Wassergewöhnung können die Eltern günstig in den Spiel- und Lernprozess einbezogen werden (z.B. Baden in der Badewanne verbunden mit Blasübungen, Anwendungen des Gelernten bei Badeausflügen, Kunststücke der Kinder bewundern).
- Auch bei der Wassergewöhnung steht das Kind im Vorschulalter im Zentrum des Unterrichts. Dies erfordert u.a. differenzierende und individualisierende Lehr-Lern-Formen. Ungeduldig geforderte, sofort sichtbare Resultate überfordern vor allem die bedächtigen Kinder.

Geduld

Wassergewöhnung ist ein langer Spiel- und Lernprozess (10–15 Lektionen). Auch wenn in dieser Phase (noch) keine konkreten «Schwimm-Fortschritte» ersichtlich sind, lohnt es sich, für die Wassergewöhnung genügend Zeit einzusetzen.

Kinder, die sich unter Wasser wohl fühlen, in verschiedenen Körperpositionen gleiten können, den Wasserwiderstand spüren und vor allem keine Angst vor dem Wasser haben, lernen danach sehr schnell, sich über Wasser zu halten. Schliesslich können auch einzelne Schwimmmarten besser gelernt werden.

➔ **Literaturempfehlung:**

Schweizerisches Lehrmittel
Schwimmen:

- Broschüre 1 «Grundlagen» und
- Broschüre 4 «Nasse Theorie».

🌀 Kleine Gruppen (halbe Klasse) bilden. Wenn immer möglich eine zusätzliche erwachsene Person mit einbeziehen.

2.2 Atmen – Gleiten – Tauchen

Jede Sequenz in der Wassergewöhnung sollte mit freiem Tummeln im Wasser beginnen. Dadurch finden auch ängstliche Kinder schnell den Zugang zum Wasser. Wenn viele bekannte und sogar eigene, mitgebrachte Spielgeräte zur Verfügung stehen, wird sofort intensiv gespielt.

Wir spritzen, tauchen, gleiten und spielen im Wasser.

Aus- und einatmen lernen: Verschiedene Gegenstände auf der Wasseroberfläche wegblasen.

- Pingpongbälle vor sich her blasen.
- Papierschiffe blasen als Wettbewerb.
- Korken aus dem Gymnastikreifen blasen.
- Brummen, summen, singen ins Wasser.
- Ballon aufblasen, Luft ins Wasser entweichen lassen.
- Den Ballon nachahmen, auch in der Gruppe.

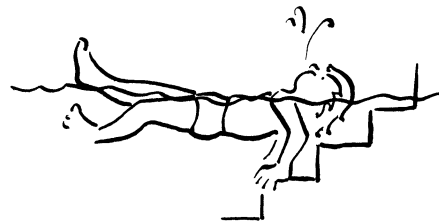


➔ Weitere Anregungen: Vgl. Broschüre 1, Schweiz. Lehrmittel Schwimmen und Lehrmittel Vorschulswimmen des IVSCH.

Das Wasser trägt: Die Treppe eignet sich gut, um angstfrei verschiedene Lagen zu erproben.

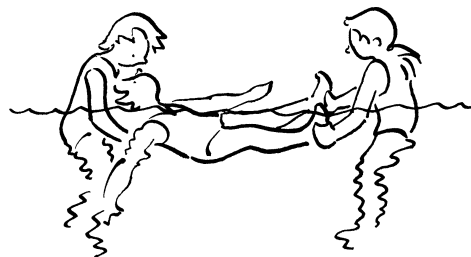
- Rückenlage mit gestreckten Beinen im Wechsel mit Sitz.
- Fässli: Bauchlage mit gestreckten Beinen im Wechsel mit Anziehen der Beine unter den Bauch.
- Holzstamm drehen: Wechsel von der Rückenlage in die Bauchlage mit gestreckten Beinen.
- Flugzeug: In Liegestütz auf der Treppe, Gesicht im Wasser, Arme seitwärts ausstrecken, langsames Lösen von der Treppe.

⚠ Den Körper spannen!



Lageübungen in der Gruppe: Zwei Gruppen: Frösche und Fische. Die Frösche liegen in Rückenlage und werden von den Fischen unter der Lendengegend und wenn nötig unter den Schultern gestützt und sachte vw./rw. bewegt. Wechsel.

- Rolle: 2 Kinder drehen ein drittes Kind mehrmals von der Bauchlage in die Rückenlage.
- Abschleppen: 2 Kinder nehmen ein drittes Kind in die Mitte und ziehen es in Bauchlage bzw. in Rückenlage an den Händen vorwärts.
- Ein Kind zieht ein anderes vorwärts, das ein Schwimmbrett mit gestreckten Armen hält.



⚠ Im Kreis fühlen sich die Kinder sicherer. Zudem können Zusammenstöße verhindert werden.

Gleiten wie ein Hecht: Mit einem Brett in Vorhalte von der Treppe abstossen und bis auf die Höhe eines anderen Kindes oder der Kindergärtnerin gleiten.

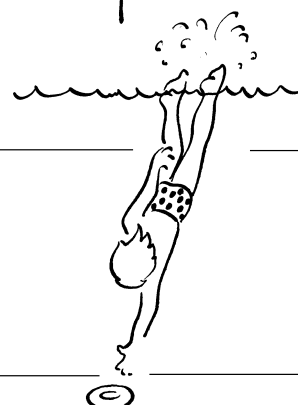
- Mit einem Brett durch einen Reifen.
- Von der Treppe unter einer Zauberschnur durch.
- Von Kind zu Kind, von der Bassinmitte zur Treppe, von Bassinrand zu Bassinrand.
- Richtig gleiten: Hände und Arme gestreckt. Eine Hand fasst den Daumen der anderen Hand.



⚠ Bauch und Rückenlage. In beiden Lagen während des Gleitens immer bewusst ausatmen.

Tauchen: Abtauchen und in einem auf dem Wasser liegenden Reifen auftauchen.

- Zauberschnur spannen und verschiedene Formen des Untertauchens ausprobieren.
- Tauchen nach verschiedensten Gegenständen.
- Zu zweit: A wirft einen Gegenstand, B taucht.



⚠ Bei allen Übungen: Kein Zwang zum Tauchen, den Kindern genügend Zeit lassen.

10 chlini Zwärgli (Sprechversli): Lehrschwimmbecken oder Seeufer abschreiten, Tiefe erfahren. Dabei die Arme in Vorhalte, Knie gebeugt, vorwärts und rückwärts hüpfen. Kreis bilden und tanzen. Reifen als Nester im Wasser verteilen, Tauchen und im Reifen auftauchen.



🎵 Singspiele im Kindergarten vorbereiten. Eigene Formen ins Wasser übertragen!

➔ Eignet sich auch für Übungen ohne Tauchen!

10 chlini Zwergli, die laufe hin und her
10 chlini Zwergli, die findet das nid schwer
10 chlini Zwergli, die hüpfen uf und ab
10 chlini Zwergli, die laufed ringsedum
10 chlini Zwergli, die findets gar nid dumm
10 chlini Zwergli, die sueche es Versteck
10 chlini Zwergli, die si uf einisch weg

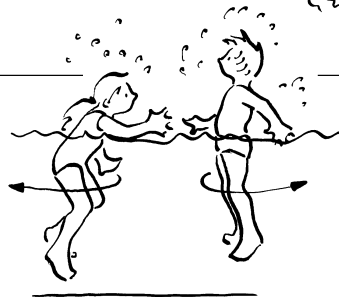


🐟 Fische kennen und benennen lernen.

Achtung – Piranha: Kinder sind normale Fische (Namen geben), ausser 1 oder 2, die Piranhas sind. Die im Wasser verteilten Schwimmreifen gelten als «Schutzinseln». Wenn ein Piranha einen Fisch ausserhalb der Schutzinseln fangen kann, wechseln sie die Rollen. In einer Insel darf sich jeweils nur ein Fisch aufhalten.

Begegnungsspiele: Verschiedenste bekannte Spiel- und Stafettenformen aus der Turnhalle können auch im Wasser gespielt werden.

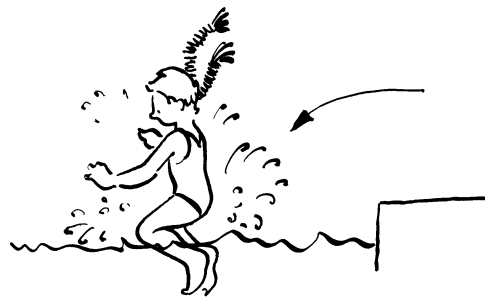
- Begegnungsstafetten: Zwei Kinder kriechen, laufen, hüpfen sich im Wasser entgegen, berühren sich und kehren auf dem gleichen Weg zurück.
- Auch mit Gleiten, Hechtschiessen, Delphinspringen.



🏆 Miteinander wetteifern.

Tummelsprünge: Verschiedene Sprünge vom Beckenrand ins Wasser ausführen. Ängstliche Kinder dürfen in die Arme der Kindergärtnerin springen.

- Froschsprung von der Treppe, Sprung auf oder über ein Schwimmbrett, einen Stab, eine Leine usw.
- Aus dem Sitz vom Bassinrand.
- Aus dem Hockstand.
- Mit einem Schritt Anlauf.
- Mit Bällen, mit dem Schwimmbrett.
- Fantasiesprünge, mit Stimme unterstützen.
- Allein springen und mit den Händen den Boden berühren.
- Mit und ohne Hilfe vorwärts und rückwärts ins Wasser purzeln (Matte als Hilfsmittel).
- Zu zweit mit Handfassung springen.
- Mehrere Kinder springen miteinander.
- «Schön» springen oder besonders stark spritzen.



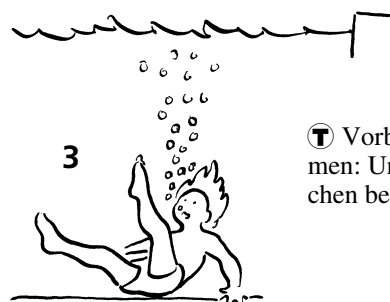
🌊 Genügende Wassertiefe; Kinder sehr gut wassergewöhnt.

🌊 Durch klare Organisation Zusammenstöße vermeiden. Im Lehrschwimmbecken **keine** Kopfsprünge gestatten.

➔ Purzelbaum vorwärts und rückwärts auch an Land üben (Wiese, auf Matten).

Krebs-Test: Mit folgenden 4 Übungen kann der Lernerfolg gut überprüft werden.

- 1 Zweimal nacheinander aus dem Päckli in die horizontale Schwimmlage ausstrecken und wieder zusammenziehen.
- 2 Hechtschiessen: Der gestreckte Körper muss in Schwimmlage so lange gleiten, bis die Füsse 2 m vom Bassinrand entfernt sind.
- 3 Viermal auf den Boden sitzen, ganz untertauchen, durch Nase und Mund ausatmen (siehe Skizze).
- 4 Freier Sprung vom Bassinrand auf die Füsse; die Hände müssen den Bassinboden ebenfalls berühren.



🔍 Vorbereitungstests Schwimmen: Unterlagen und Testabzeichen beim IVSCH.

2.3 Am Bach und am Seeufer spielen

Die Kinder lernen den Bach oder das Seeufer als Spielplatz kennen und die damit verbundenen Gefahren einzuschätzen. Sie verbessern ihr Gleichgewicht und ihre Gewandtheit. Sie basteln Schiffchen, bauen Brücken, werfen Steine usw. Sie verlieren spielend die Angst vor dem Wasser.

Wir spielen am Ufer und lernen uns richtig zu verhalten.

Sicherheit: Offene Gewässer sind gefährlich. Zur Überwachung einer ganzen Klasse sollten mindestens zwei Erwachsene anwesend sein, welche die örtlichen Verhältnisse gut kennen. Eine gute Organisation ist dringend nötig.

Am Ufer, auf einzelnen Steinen: Grosse Steine, die aus dem Wasser ragen, eignen sich besonders für Balanceübungen.

- Auf Steinen über den Bach gehen.
- Auf diesem Weg eine Gruppe über den Bach führen.
- Mit Steinen eine Furt bauen und darüber balancieren.
- Freies Spiel am Bach, z.B. auf Steinen laufen.
- Steine ins Wasser werfen, stossen, damit es möglichst fest spritzt.
- Wer kann einen Stein ans andere Ufer werfen?
- Zielwürfe auf grosse Steine, auf Schiffchen etc.
- Einzeln durch den Bach waten.
- Mit den Zehen kleine Steine aufnehmen und werfen.
- Holzstücke, selbst gebastelte Schiffchen ... schwimmen lassen und ihnen nachlaufen.



➔ Wenn möglich barfuss! Bei kaltem Wasser kurze, aber intensive Spiel- und Übungsphasen abwechseln mit Spielen auf dem Land.

⚠ Verhaltensregeln beim Werfen genau festlegen.

🔗 Papierschiffchen bereits zu Hause basteln.

Wir spielen im hüfttiefen Wasser: Hüfttiefes, stehendes Wasser eignet sich für Wassergewöhnungsspiele.

- Storchenfangen: Umherwatende Störche verfolgen weghüpfende Frösche.
- Wasserfrau: Wie «Schwarzer Mann».
- Karussell: Innenfrontkreis mit Handfassung. Das Karussell dreht sich im Kreis.
- Volkstanz: Wie oben, dazu ein Lied singen und im Kreis drehen. Richtung wechseln.
- Taxi: 2 Kinder ziehen ein drittes in irgendeiner Stellung durchs Wasser.
- Schaumbad: Innenfrontkreis mit Handfassung. Jedes zweite Kind liegt auf dem Rücken und schlägt mit den Beinen Schaum ins Wasser. Auch in Bauchlage.
- Alle gegen einen: In der Mitte eines Kreises steht die Kindergärtnerin oder ein Kind. Alle spritzen so stark wie möglich. Auf ein vorher vereinbartes Signal oder Handzeichen darf nicht mehr gespritzt werden.



⚠ Spielplatz wird von der Kindergärtnerin abgegrenzt und gesichert

🔗 Kinder lernen das Risiko einschätzen. Kein Kind wird zu etwas gezwungen, das es noch nicht wagt.

Waschstrasse: Die Kinder stehen einander im Abstand von ca. 3 m gegenüber. Jeweils 2 Kinder marschieren zusammen durch die Gasse und werden von den anderen kräftig angespritzt. Sie schliessen vorne an, dann folgt das nächste Paar.

- Die Kinder dürfen wählen, was sie darstellen wollen: Velo, Kutsche, Traktor, Eisenbahn, Auto usw.
- Wer wagt es, ganz langsam durch die Waschstrasse zu schlendern?



3 Spielen im Schnee

3.1 Im Schnee, mit Schlitten und Bob spielen

Vielseitige Gleit- und Rutscherfahrten machen Freude und erweitern das Bewegungsrepertoire. Die Kinder werden mit der rutschigen Unterlage vertraut und lernen, sich geschickt und verantwortungsbewusst zu verhalten.

Wir freuen uns am Schnee und spielen mit dem Schlitten oder Bob.

Tummeln im Schnee: Spielerische Formen mit Rollen, Drehen, Springen, Armkreisen, Hampelmann, Beugen, Schwingen, Hüpfen usw.

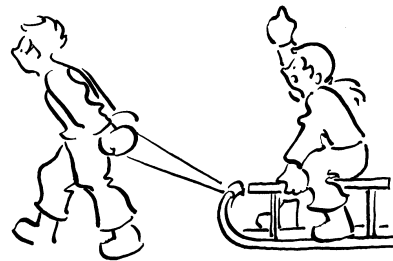
- Wahrnehmungsschulung: Den Schnee spüren, tasten, kneten, werfen und fangen.
- Im Schnee rollen, seinen Körper rw. und vw. in den Schnee drücken.
- Rutschen auf Plastiksäcken, Schuhen, Skiern etc. und dadurch Geländeformen erfahren.
- Spuren legen und verfolgen. Muster stampfen.
- Einen Weg stampfen und später blind gehend, laufend verfolgen.
- Zeichnen im Schnee – erkennen lassen.
- Statuenspiele: Wer kann einen Wintersportler oder andere Figuren im Schnee darstellen?
- Übergrosse Figuren mit Fussspuren zeichnen und andere Kinder raten lassen.
- Verschieden schwierige Rutschbahnen bauen. Die Kinder dürfen die Bahn selber auswählen.

⚠ Kleidung sollte nicht einengen. Nässe und Kälte meiden. Günstige Lage suchen.



Mit Bob und Schlitten: Der Schlitten animiert zu verschiedenen Spielen im Schnee.

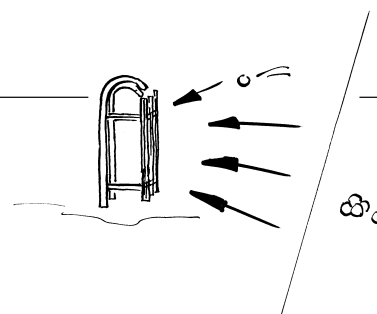
- Schlittentanz: Die Schlitten liegen in einem abgegrenzten Feld verteilt, einer weniger als Kinder. Die Kinder tummeln sich in einem festgelegten Feld. Auf ein Zeichen versucht jedes, schnell auf einen Schlitten zu sitzen. Wer keinen Schlitten erwischt, bestimmt die nächste Gangart (analog «Vögeli flüg us!»).
- Gleiches Spiel, aber die Kindergärtnerin (oder ein Kind) wählt die Gangart.
- Kutschenfahrt: Kinder auf dem Schlitten ziehen lassen. Rössligespanne ziehen, galoppieren etc.
- Auf verschiedenen Arten über den Schlitten springen. Einander Formen vorzeigen und nachmachen.
- Strecksprünge vom Schlitten in den Schnee: vorwärts, mit halber Drehung, Fantasiesprünge.
- Auf dem Schlitten abstützen und nach links und rechts überspringen.
- Zu zweit schlitteln, rutschen oder gleiten.
- Schlittelbahn bauen mit Slalom, Tunnels, kleinen Schanzen und dann das Bauwerk erproben.



⚠ Schlitten genügend weit auseinander.

Zielwerfen: Die Kinder stehen in einer Reihe mit genügend Zwischenraum nebeneinander. In einer selbstgewählten Distanz sind die Schlitten aufgestellt. Jedes Kind hat einige Schneebälle vorbereitet und versucht nun, den eigenen Schlitten zu treffen.

- Wer trifft auch mit der schlechteren Wurfhand?
- Wer trifft auch aus grösserer Distanz?



⚠ Gut organisieren!

3.2 Auf und mit den Skis spielen

Viele spielerische Geh-, Gleit-, Rutsch- und Fahrformen machen Freude, geben Sicherheit und bilden eine wichtige Basis, damit später die Skitechnik erlernt werden kann. Ein Skilift ist dafür (noch) nicht nötig.

Wir rutschen, gleiten und fahren auf den Skis.

Gewöhnen und Gleiten:

- Skier an- und abschnallen
- Die Skis links und rechts anheben, vor- und zurückschieben, mit den Skis absitzen und aufstehen.
- Mit den Skispitzen Fächer treten oder hüpfen.
- Mit den Skienden Hüpfformen ausführen.
- Verschiedene Gleitschritte.
- Seitwärtsschritte eng und weit.
- Umtreten, auch aus leichter Fahrt.
- Nur mit einem Ski: «Trottinett» fahren.
- Gleitschritte mit Unterstützung der Stöcke.
- Strecken, Hocke, Strecken mit Stockeinsatz.



⊙ Nur am Anfang Hilfe leisten, bald zur selbständigen Beherrschung der Geräte anregen.

⊙ Einen Skigarten in günstigem Gelände anlegen.

Aufsteigen: Aufsteigen mit und ohne Stöcke ausprobieren.

- Treppenschritte seitwärts in der Falllinie (Bergski abheben, 20–25 cm bergwärts höher absetzen, Talski parallel nachziehen.)
- Steigschritte (Schräg aufwärts wie Treppenschritte)
- Grätschritte: Die Skis in die V-Stellung stellen, gegenseitiger Stockeinsatz auf Höhe der Skibindung.



Abfahren: Das Abfahren mit und ohne Stöcke ausprobieren. Verschiedene Schwierigkeiten anbieten.

- Einige Meter in der Falllinie fahren und in der Ebene auslaufen lassen.
- Kinder bald einmal frei wählen lassen, wie weit sie aufsteigen wollen. Nur oberste Grenze markieren.
- Aufstehen lernen, Skier parallel und quer zur Falllinie stellen, vor allem Talski belasten; wenn nötig Stöcke in der Mitte ergreifen lassen, um die Hebelverhältnisse zu verbessern.
- Abfahren ohne Stöcke durch mehrere Tore (Hochgehen – Tiefgehen – Hochgehen).
- Auf einem Ski fahren, Doppelstockstöße während der Fahrt ausführen.
- Verschiedene Formen des Gleitens, Rutschens, Kantens und Drehens ausprobieren.
- Eigene Ideen der Kinder.

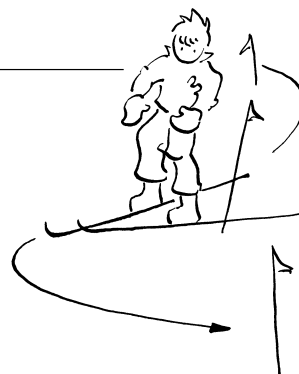


⊙ Abfahrten erst dann, wenn die Steigschritte beherrscht werden.

⊙ Geeignetes Gelände wählen: Leicht geneigten Hang mit Auslauf aussuchen, Schwierigkeitsgrad langsam steigern.

Springen und Kurven fahren: Zuerst mit Schnee, Fähnchen oder Stangen Hindernisse bauen.

- An Ort vw., rw., sw. hüpfen, Sprünge mit Drehungen, Muster hüpfen, rhythmisch hüpfen usw.
- Überspringen einer Markierung, über kleine Erhebungen (20–30 cm hoch) usw.
- Hindernisse überspringen oder umfahren
- 2–3 Tore ausstecken und umfahren.
- Kleinen Hindernisparcours ausstecken und selbständig bewältigen lassen.



⊙ Rote Schnur, Strich im Schnee oder Skistock überspringen lassen. Schlupftore mit Skistöcken, Hindernisse aus Schnee bauen.

⊙ Weitere Ideen: 1017 Spiel- und Übungsformen beim Skifahren und Skilanglauf. Schorndorf 1993²; Kinderskifahren. Lehrmittel des SSV.