

Handgeräte

mobile
praxis

29

3|07 BASPO & SVSS



Schlummerndes Potenzial // Täglich kommen neue Sportgeräte auf den Markt, die konventionellen werden vergessen. Oft handelt es sich um Eintagsfliegen, die das Konsumverhalten fördern. Diese Praxisbeilage zeigt, dass die Einsatzmöglichkeiten konventioneller Geräte noch lange nicht ausgeschöpft sind.

Mariella Markmann, Claudia Harder

Redaktionelle Bearbeitung: Francesco Di Potenza

Fotos: Daniel Käsermann; Illustrationen: Leo Kühne; Layout: Monique Marzo

► Attraktiver und motivierender Unterricht scheint nur noch mit neuen Geräten möglich. Dieses Verhalten widerspiegelt die Kurzlebigkeit unserer Zeit. Oft wird aber nur «Altes» in neuen Kleidern verkauft. Meistens sind diese auf spezifische Bedürfnisse ausgerichtet und werden morgen schon wieder ersetzt. Dennoch, wie für «neue» gilt auch für «alte» Geräte: Begeisterung für eine Sache, kann nur die Lehrperson vermitteln!

Mit Fantasie zu neuem Leben

In dieser Praxisbeilage konzentrieren wir uns auf drei Handgeräte, die in ihrer ursprünglichen Ausgabe aus Holz, heute aber oft aus Kunststoff in den verschiedensten Farben hergestellt werden. In den meisten Turnhallen stehen sie zur Verfügung, und wenn nicht: Mit etwas Phantasie lassen sich Pet-Flaschen als Keulen, Stöcke als Stäbe oder Veloreifen als Reifen verwenden. Und das funktioniert auch im umgekehrten Sinne, indem man die Handgeräte als imaginäre Werkzeuge des täglichen Lebens, z.B. die Reifen als Pneu oder Steuerrad, einsetzt.

Vielseitiger Einsatz

Unkonventionelle Handgeräte, Materialien und Objekte können zu Bewegungen anregen, welche man ohne diese nie gefunden hätte. Zudem eignen sie sich gut für Partner- und Gruppenaufgaben, was wiederum den fairen Umgang, sprich die Sozialkompetenz, des Einzelnen fördert. Geräte können in Bewegung und Sport unterschiedlich eingesetzt werden, sei es spielerisch und animierend, zur Bewegungsunterstützung, um soziale Kontakte zu fördern, koordinative Fähigkeiten und konditionelle Aspekte zu trainieren. Andererseits dienen sie auch zur bildlichen Gestaltung von Bewegungsabläufen und -landschaften, um Bewegungen zu erlernen oder ganz einfach als Markierung in verschiedenen Sportarten. Eine weitere Einsatzmöglichkeit ist, sie als Wettkampfgeräte zu nutzen.

Der erste Kontakt mit den Geräten sollte immer in spielerischer und vielfältiger Form erfolgen, denn die Schulung einer spezifischen Technik ist erst dann sinnvoll, wenn die Schüler/innen mit dem Handgerät per DU sind. Zudem können sich Gross und Klein über das Spielerische bestens mit diesen Geräten vertraut machen. Diese Praxisbeilage weist den Weg dazu. //

mobilepraxis ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport.

Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobile-praxis» bestellen:

- 1 Exemplar (mit Heft «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- Ab 2 Exemplaren (nur «mobile-praxis»): Fr. 5.–/€ 3,50 (pro Exemplar)
- Ab 5 Exemplaren: Fr. 4.–/€ 3.–
- Ab 10 Exemplaren: Fr. 3.–/€ 2.–

Einsenden an:

BASPO, 2532 Magglingen
Fax +41 (0)32 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch



Nicht nur Rollen



Markierung achten

Wie? Reifen im Raum auslegen und sich frei bewegen. Bei der Begegnung mit einem Reifen, soll der Schüler eine Zusatzaufgabe lösen: Mit beiden Füßen hineinspringen, mit rechts oder links hineinspringen, hineinspringen und Boden berühren, hineinspringen auf einen Fuss und Gleichgewicht halten, hinein sitzen, eine Runde auf dem Reifenrand balancieren vorwärts, rückwärts, seitwärts, usw.

Varianten:

- Die Reifendistanz kann verändert werden.
- Die Wiederholungszahl kann verändert werden.
- Zu Musik sich frei um die Reifen herum bewegen. Bei Musikstopp Übungen ausführen.

Würfeln

Wie? Jede Augenzahl gibt eine Übungsform mit Reifen vor, die in einer bestimmten Wiederholungszahl zu erfolgen hat. Z. B.: 1 = hinein- und hinauspringen, 2 = durch den Reifen schlüpfen, 3 = über den rollenden Reifen springen, 4 = Hola-Hoop, 5 = Reifen vertikal auf Hand über einen Parcours balancieren, 6 = Reifen im Liegen zwischen den Füßen einklemmen und seitwärts am Boden rollen.

Variante: Verschiedene Reifen-Bahnen in Parcoursform auslegen, jede Bahn gibt eine andere Form oder Folge vor.

Z. B. Bahn 1 = mit beiden Beinen gleichzeitig von Reifen zu Reifen springen; Bahn 2 = im Wechsel 2x links, 2x rechts springen; Bahn 3 = rückwärts von Reifen zu Reifen springen; Bahn 4 = von Reifen zu Reifen springen mit einer Drehung um die Körperachse; Bahn 5 = Mit Frosch hüpfen von Reifen zu Reifen springen; Bahn 6 = mit einer halben Drehung von Reifen zu Reifen springen.



Fettnapf

Wie? Zweikampf. A und B stehen sich am Reifen gegenüber und geben sich die Hände. Sie versuchen sich gegenseitig in den Reifen zu ziehen.

Varianten: Vier oder mehr Kinder geben sich die Hände und versuchen, sich gegenseitig in den Reifen zu ziehen.



Aufräumen

Wie? Zu Musik sich frei bewegen im Raum. Die Lehrperson entfernt während des freien Bewegens zwei bis drei Reifen. Wer sich beim Musikstopp nicht in einen Reifen retten kann, muss eine Zusatzaufgabe lösen.

Inselhoppfen

Wie? Acht bis zehn Reifen im Feld auslegen. Zwei bis drei Fänger bestimmen. Flüchtende können sich retten, indem sie auf eine Insel stehen. Es darf maximal ein Kind auf einer Insel stehen.

Durchkriechen

Wie? Zu zweit. Durch den Reifen schlüpfen. Als erster Körperteil muss ein Bein (Arm, Kopf, Gesäss, usw.) hindurch. Die Reifenbewegung im Raum ist frei oder geregelt: Der Reifen bleibt senkrecht oder waagrecht, er kann aber auch in der Luft gehalten werden oder am Boden aufgestellt sein.

Zielrollen

Wie? Alle Reifen müssen zu einem Schüler gerollt werden (Goalie).



Elektrischer Reifen

Wie? Schüler A steht vor B im Reifen, Schüler B, hinter A stehend, hält den Reifen in der Horizontalen. A gibt den Weg vor, B schaut, dass der Reifen den Körper von A nicht berührt.

Variante: Der Hintere gibt den Weg vor, A bemüht sich, den Reifen nicht zu berühren.

Seilspringen

Wie? Den Reifen wie ein Seil vorwärts, rückwärts, seitwärts kreisen lassen und überspringen.



Rollende Reifen

Wie? Den Reifen mit einer oder beiden Händen vorwärts, rückwärts, seitwärts mit einer oder beiden Händen durch den Raum rollen.

Varianten:

- Den Reifen mit einem Stafettenstab an antreiben.
- Den Reifen vorwärts rollen. Sobald er eine vorgegebene Linie überrollt, nachlaufen und stoppen oder überholen und von der anderen Seite überspringen.



Körper als Rollbahn

Wie? Reifen über Schulter/Rücken von einer Hand in die andere rollen.

Variante: Dito von der einen Hand über Arm – Schulter/Nacken – Arm in die andere Hand.



Kreiszeichnen

Wie? Reifen leicht geneigt vorwärts rollen, so dass er einen Kreis zeichnet. Neigung so wählen, dass Reifen wieder zum Ausgangspunkt zurückkommt.

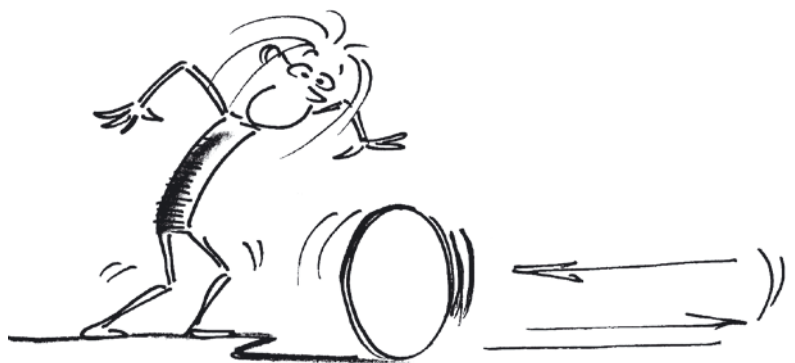
Variante: Dito. Schüler läuft den Kreis in der Gegenrichtung.

Rückwärtsdrall

Wie? Dem Reifen mit dem Handgelenk einen Rückwärtsdrall geben. Den zurückkehrenden Reifen mit einem Grätschsprung oder einem Schersprung überspringen.

Varianten:

- Durch den zurückkehrenden Reifen schlüpfen oder rollen.
- Mit dem Fuss den zurückkehrenden Reifen aufspicken.
- Auf den Boden liegen und den zurückkehrenden Reifen quer oder längs über den Körper rollen lassen.





Am Leben erhalten

Wie? Dem Reifen einen Drall versetzen. Wer schafft es, am häufigsten hinein und hinaus zu springen bevor der Reifen am Boden liegen bleibt?

Variante: Wer schafft es am häufigsten mit einem Ball zu dribbeln bis der Reifen liegt?



Zwirbeln

Wie? Nach jedem Drallgeben muss eine bestimmte Wand berührt werden. Wer schafft in der vorgegebenen Zeit am meisten Wandberührungen, ohne dass der Reifen zu Boden fällt?



Hola-Hoop

Wie? Den Reifen um verschiedene Körperteile kreisen lassen: Hand, Arm, Bein, Hals, Taille.

Variante: Mit mehreren Reifen gleichzeitig versuchen.



Reifenspringen

Wie? Reifen horizontal um Fussgelenk kreisen lassen und mit dem anderen Bein überspringen.



Fliegende Reifen

Wie? Reifen mit Schwung hoch werfen und wieder fangen. Reifen kann waagrecht, senkrecht, mit einer oder beiden Händen geworfen werden.

Variante: Reifen vorwärts hoch werfen, nachlaufen und fangen. Wer schafft die grösste Distanz?



Gefängnis

Wie? Horizontal gehaltenen Reifen horizontal hochwerfen. So unter den Reifen stehen, dass mit dem Fallen des Reifes der Körper eingehüllt wird und der Reifen mit beiden Händen auf Hüfthöhe gefangen werden kann.

Varianten:

- Den fallenden Reifen mit den Füßen blockieren.
- Den Reifen auf einen Rist legen und mit dem Fuss hochwerfen. Hineinschlüpfen in den fallenden Reifen und ihn mit den Händen auf Hüfthöhe fangen.

Rollen in der Luft

Wie? Den horizontal gehaltenen Reifen mit Drehung hochwerfen und fangen. Wer schafft am meisten Drehungen?

Rad

Wie? Zwei Reifen auslegen. Ein Rad turnen, dabei in Reifen A beginnen und in Reifen B beenden.

Schlangenlauf

Wie? Jedes Kind steht in seinem Reifen und hält gleichzeitig den eigenen vorne und den voraus Laufenden hinten zusammen. So wird eine Schlange gebildet. Diese läuft kreuz und quer durch die Halle.

Varianten: Der Schlangenkopf versucht den Schwanz zu erhaschen.



Henne und Habicht

Wie? Eine Kolonne bilden wie bei der vorausgehenden Übung. Die Henne (Anführer/in der Kolonne) versucht ihr Kücken (Schwanz) zu schützen. Ein Habicht (Kind mit Reifen) versucht mit seinem Reifen das Kücken zu berühren.



Reifenverfolgung

Wie? Die Schüler/innen bilden einen Kreis und fassen die Hände. Ein Reifen eingehängt. Ohne die Hände loszulassen wird der Reifen im Kreis herumgeschickt.

Varianten:

- Es wird vis-à-vis je ein Reifen eingehängt. Der eine Reifen versucht den anderen einzuholen.
- Auf Kommando der Lehrperson wird die Richtung gewechselt.



Rhythmusprellen

Wie? Es werden mehrere Reifen in regelmässigen Abständen ausgelegt. Die Kinder laufen dribbelnd vorbei und lassen den Ball in jedem Reifen 1x, 2x, usw. den Boden berühren.

Variante: Sich den Ball indirekt via Reifen zuspielen und nach jedem Zuspiel eine Position nach rechts verschieben.



Einer für alle Fälle

► Meistens sind Reifen aus Holz, Plastik oder Kunststoff. Je nach Beschaffenheit und Durchmesser (zwischen 50 und 90 cm) sind sie unterschiedlich schwer. Reifen eignen sich zum Werfen, Fangen, Zwirbeln, Körperteile umkreisen, überspringen, hindurchgehen. Viele, aber nicht alle Übungen können alternativ auch mit einem Pneu (Fahrrad, Motorrad) ausgeführt werden.

Mariella Markmann ist J+S-Fachleiterin Gymnastik und Tanz.

Kontakt:
mariella.markmann@baspo.admin.ch

Claudia Harder ist J+S-Fachleiterin Turnen.

Kontakt:
claudia.harder@baspo.admin.ch

Klopfen, balancieren und verlängern

Keulenwald

Wie? Keulen in Raum aufstellen. Durch den Keulenwald laufen (verschiedene Gangarten wählen), ohne dass eine Keule umfällt.



Speicher

Wie? A geht einen Weg vor, B schaut von aussen zu. Anschließend läuft B den gleichen Weg ab.

Variante: A führt B mit geschlossenen Augen durch den Parcours. B muss anschliessend versuchen seinen Weg zurückzuverfolgen.



Bäume pflanzen

Wie? Keulen mit den Füssen aufstellen. Alle Keulen liegen am Boden. Welches Team hat seine Keulen zuerst aufgestellt?



Umtopfen

Wie? Links von einer Bank stehen in Reichweite zehn Keulen. Ein Schüler steht auf einer Langbank Schmalkante. Wer hat am Schnellsten die Keulen von links nach rechts umgepflanzt ohne die Schmalkante zu verlassen?



Keulenraub

Wie? Zwei Teams stellen ihre Keulen in zwei gegenüberliegenden Feldern auf. Während einer bestimmten Zeit versucht jede Equipe möglichst viele Keulen im gegnerischen Feld zu rauben und bei sich im Feld aufzustellen.

Variante: Alle Keulen im selben Feld. Team A versucht alle Keulen umzulegen und Team B verhindert dies durch sofortiges Wiederaufstellen. Welches Team schafft es schneller?



«mobile» mit Spezialrabatt

Vereint sparen Sie!

Spezieller Abonnement-Tarif für Vereine und Schulen:

■ Ab einer Bestellung von fünf Exemplaren:
Fr. 37.-/Abonnement
→ bei Lieferung an eine einzige Adresse

■ Ab einer Bestellung von fünf Exemplaren:
Fr. 38.50/Abonnement
→ bei Lieferung an verschiedene Adressen

Abopreis «normal» = Fr. 42.-
→ ein gutes Geschäft.

Informationen und Bestellungen unter:
www.mobile-sport.ch



Konzert

Wie? Pro Kind eine Keule. Verschiedene Rhythmen klopfen indem die Keule mit dem Bauch oder dem Kopf/Hals leicht gegen den Boden, gegen die Keule eines anderen Kindes oder an die Wand geschlagen wird.

Varianten:

- Die Lehrperson gibt den Rhythmus vor. Die Klasse übernimmt.
- Ein Kind gibt den Rhythmus vor. Die Klasse übernimmt.
- Verschiedene Muster werden aneinandergehängt oder miteinander kombiniert.



Künstler

Wie? Die Keule mit ihrem Boden/Kopf/Bauch auf verschiedenen Körperteilen balancieren.



Armverlängerung

Wie? Ideal mit zwei Keulen. Uhrpendel nachahmen. Arme regelmässig vor und neben dem Körper hin und her pendeln.

Propeller

Wie? Arme symmetrisch oder asymmetrisch vor oder neben dem Körper kreisen lassen.

Variante: Mühle. Keule zwischen Daumen und Zeigefinger locker halten und einwärts bzw. auswärts um Handgelenk kreisen lassen. Dies mit gestreckten Armen, waagrecht vor dem Körper, horizontal seitwärts, über dem Kopf, etc.





Fliegende Keulen

Wie? Keule beidhändig nach oben werfen oder stossen.

Varianten:

- Unter einem Bein durch hochwerfen.
- Hochwerfen und unter einem Bein durch fangen.
- Hinter dem Rücken hochwerfen und vorne fangen.



Triumphbogen

Wie? Über dem Kopf von einer Hand in die andere werfen.

Variante: Dito mit zwei Keulen.



Präzisionswurf

Wie? Keule einhändig einer gegenüber stehenden Partnerin zuwerfen. Nach jedem gelungenen Wurf die Distanz vergrößern.

Variante: Dito, aber zwei Keulen gleichzeitig zuwerfen.



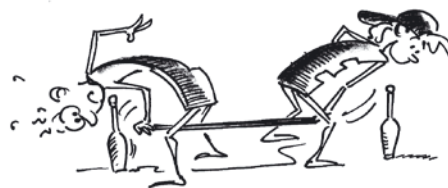
Jongleur

Wie? Wurf einer Keule mit Rotation von einer Hand in die andere.

Variante: Dito mit zwei Keulen. Die Keulen werden nacheinander geworfen. Auch mit drei Keulen möglich.

Beidseitigkeit schulen

► Wir kennen aus dem täglichen Leben die Wichtigkeit der Beidseitigkeit. Alle Übungsformen sollen sowohl links wie auch rechts ausgeführt werden. Insbesondere mit den Keulen drängt sich die Form zwei Geräte gleichzeitig zu bedienen beinahe auf.



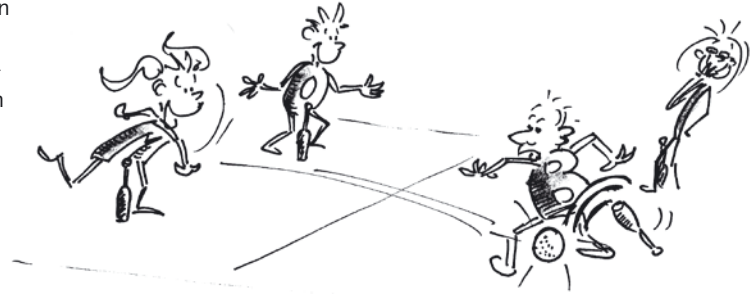
Kegeln

Wie? A und B stehen, die Rücken zugekehrt in ca. 1/2 m Abstand, einander gegenüber. Vornüber gebeugt halten sie je ein Ende des Stabes. Vor ihnen steht je eine Keule. Durch ziehen und stossen wird versucht, die Keule des Gegners umzuwerfen.

Keulenvölkerball

Wie? Zwei Teams bilden mit ein bis zwei Bällen. Jedes Kind stellt in seiner Feldhälfte seine Keule auf und ist besorgt, dass diese nicht umgeworfen wird. Fällt die Keule, wechselt das Kind in die gegnerische Hälfte, stellt seine Keule wieder auf und spielt nun mit dem Gegner. Welches Team hat zuerst keine Spieler mehr?

Variante: Fällt die Keule, muss das Kind nach draussen sitzen, bis eine gegnerische Keule fällt. Dann kann es wieder zurück ins Feld, seine Keule aufstellen und mitspielen.



Das Artisten-Gerät

► Eine Keule besteht aus Kopf, Hals und Bauch und ist in unterschiedlichen Materialien (Holz, Plastik, Kunststoff), Längen (30 bis 50 cm) und Formen/Beschaffenheit erhältlich (hart, weich, klein). Keulen eignen sich besonders zum Werfen, Fangen, Schlagen, Balancieren, Führen, Kreisen und Schwingen.

Als Alternative können alle vorgestellten Übungen mit Pet-Flaschen verschiedener Grösse und Gewicht (mit Wasser oder Sand gefüllt) gemacht werden.

Alles, wirklich alles für Handgeräte

ae
alder + eisenhut



Der Zauberstab



Labyrinth

Wie? Die Hälfte der Klasse baut mit allen Stäben ein Labyrinth. Die andere Hälfte versucht, dieses möglichst schnell zu durchlaufen.

Irrgarten

Wie? Kreuz und quer herumlaufen ohne die Stäbe zu überqueren.
Variante: Einzelne Stäbe kreisförmig umlaufen oder die Stäbe überlaufen, überspringen, vorwärts, seitwärts, mit einem Bein, mit beiden Beinen, usw.

Touch me

Wie? Mit verschiedenen Körperteilen die Stäbe berühren, z. B. auf Kommando der Lehrperson möglichst schnell zehn verschiedene Stäbe mit dem Gesäss, dem linken Ohr, usw. berühren.

Tonlos

Wie? Einzelne Stäbe so hoch wie möglich heben und so leise als möglich wieder ablegen.

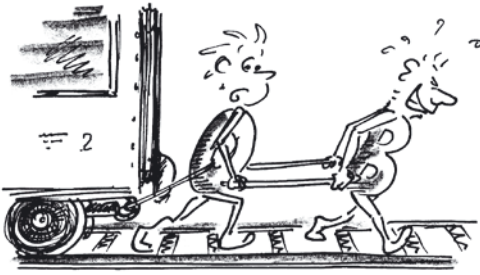
Wellen

Wie? Im Langsitz Stab auf Rist legen. Durch Heben der Beine den Stab zu den Hüften rollen. Durch Heben des Gesässes den Stab wieder zurück zum Rist rollen.

Variante: Stab auf den Armen rollen.

Rückenmassage

Wie? Den Stab aus der Hochhalte über die Arme und den Rücken zum Gesäss rollen lassen und fangen.



Lokomotive

Wie? A und B stehen hintereinander und halten links und rechts je einen Stab. Sie laufen kreuz und quer durch die Halle.

Varianten:

- A schliesst die Augen und lässt sich von B mitziehen.
- Dito, B schliesst die Augen und lässt sich von A stossen.



Ein- und aussteigen

Wie? A und B stehen einander gegenüber und halten die Enden der Stäbe. A und B steigen mit einem Bein von aussen her über den selben Stab, machen eine Drehung um die Längsachse und nehmen gleichzeitig den anderen Stab über den Kopf mit und steigen auf der anderen Seite aus den Stäben aus.



Busch

Wie? Zu zweit mit zwei Stäben. A hält beide Stäbe und stellt sie irgendwo im Raum auf den Boden (oder gegen die Wand, an die Sprossenwand). B muss die beiden Stäbe umsteigen.



Bohnenstangen

Wie? Stäbe senkrecht aufstellen. Stab mit einer Hand fixieren und den Körper zwischen Arm und Stab durch wringen.



Schwungvoll

Wie? Abwechslungsweise ein Bein über den Stab schwingen.

Variante: Griff lösen und eine ganze Drehung um die eigene Achse ausführen.



Schnelllauf

Wie? Zu zweit in einem Abstand von ca. zwei Metern. Auf Kommando Stäbe tauschen, Distanz allmählich vergrössern.

Hip und Hop

Wie? In der Gruppe im Kreis aufstellen. Auf Kommando «Hip» verschieben sich alle um einen Stab nach links, mit «Hop» um einen nach rechts. Mit «HipHip» zwei nach links, mit «HopHop» nach rechts, usw. Es darf kein Stab zu Boden fallen.





Zirkus

Wie? Stab auf der Handfläche horizontal oder vertikal balancieren, an Ort und in der Fortbewegung.

Varianten:

- Zwei Stäbe gleichzeitig balancieren.
- Stab auf anderen Körperteilen z.B. Finger, Fuss, Schulter, Knie, Nase, Kinn usw. balancieren.



Fliegende Stäbe

Wie? Horizontalen Stab auf Schulterhöhe fallen lassen und auf Schienbeinhöhe auffangen.



Reaktion

Wie? Zu zweit: A lässt Stab fallen und B versucht ihn aufzufangen bevor er auf den Boden fällt. Stab kann horizontal, wie vertikal fallen gelassen werden. Ausgangslage: B hält die Hände hinter dem Rücken.



Twirling

Wie? Stab in der Mitte halten und um die Hand kreisen lassen.

Bewegungssteuerung

► Die Aufgaben mit dem Handgerät können die Form der Bewegung steuern.

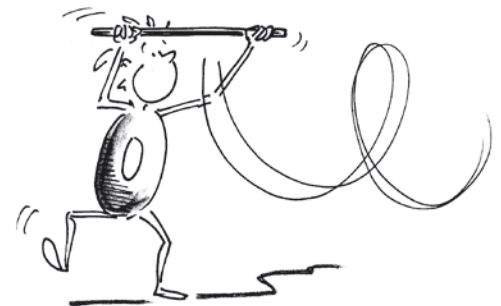
- aufwerfen = strecken
- durchkriechen = klein machen
- das Gerät mit dem Körper einpacken = rund machen
- überspringen = Sprungkraft
- Gerät auffangen, bevor es auf den Boden fällt = Reaktion

Das Handgerät wird somit zum methodischen Instrument, welches das versteckte Ziel der Bewegung vorgibt.



Schwungvoll

Wie? Zu zweit. A und B halten je ein Ende der Stäbe in je einer Hand und schwingen diese mit einer ganzen Drehung um die Längsachse in die Ausgangsposition zurück.



Kreide

Wie? Mit den Händen je ein Stab-Ende fassen und Formen, Buchstaben und Zahlen in die Luft zeichnen. Auf verschiedenen Ebenen ausführen (hoch, tief, links, rechts).

Baumstammrollen

Wie? Stab mit einem oder zwei anderen Stäben von A nach B rollen.

Variante: Einen Stab mit zwei anderen von A nach B tragen.



Lastenträger

Wie? Zu dritt. Zwei tragen die dritte Person auf einem Stab von A nach B. Die Dritte Person sitzt auf dem Stab.

Variante: Die dritte Person hält sich im Stütz auf dem Stab.



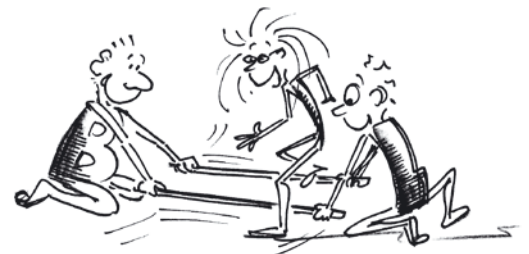
Faultier

Wie? Zwei Personen halten den Stab auf Schulterhöhe. Eine dritte Person hängt sich mit Händen und Füßen an den Stab.



Bambusstäbe

Wie? A und B schlagen mit zwei Stäben einen Rhythmus. C tanzt ein Sprungmuster dazu zwischen den Stäben. z.B. ta – ta (Stäbe zwei Mal mit Abstand auf den Boden klopfen) – tam (beide Stäbe in der Mitte zusammenschlagen). ta = links hinein – ta = rechts hinein – tam = beide Füße gleichzeitig hinaus.



Boot fahren

Wie? Ein Kastendeckel (Boot) wird mit der Polsterung nach unten, ca fünf Meter von der Sprossenwand entfernt auf sechs Stäbe (rollende Unterlage) gelegt. An der Sprossenwand wird ein Tau befestigt. Die Crew setzt sich ins Boot und zieht sich am Tau zur Sprossenwand. Die Stäbe, die hinten frei werden, müssen laufend vorne unter das Boot gelegt werden.



Gut ersetzbar

► Stäbe sind aus Holz, Plastik oder Kunststoff und in Längen zwischen 60 und 100 cm erhältlich. Mit einem Stab lässt sich rollen, werfen-fangen, schlagen, balancieren. An-

stelle von Stäben lassen sich Alternativen wie z.B. Schirme, Gehstöcke, Unihockeystöcke, selber geschnittene Holzstöcke, Kunststoffrohre verwenden. Insbesondere

bei Vorführungen haben diese eine grosse Wirkung.

Abwechslung zum Warmwerden

► Das Aufwärmen soll die Aspekte Einstimmung, Kreislauf anregen, Gelenke mobilisieren, Kräftigen, Dehnen und Koordination abdecken. Der Ablauf ist so konzipiert, dass die Einzelübungen zu Musik ausgeführt und

dazwischen zur Auflockerung auch Partner- und Gruppenübungen eingebaut werden können. Die meisten Übungen können mit verschiedenen Geräten ausgeführt werden.

Ziel		
Einstimmen	R-S-K R-S-K R-S-K R-S-K	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ein Gerät pro Schüler. ■ Verschiedene Fortbewegungsarten um die Geräte. ■ Jedes Gerät ein Mal umlaufen oder überspringen. <p>Geräte mit verschiedenen Körperteilen berühren- Gerät aufnehmen und an einem anderen Ort geräuschlos niederlegen.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Tingueli-Maschine unter Einbezug der Geräte.
Kreislauf anregen	R-S-K R-S-K R-S-K R S K R-S-K	<ul style="list-style-type: none"> ■ Wege suchen: Die Geräte werden in beliebiger Reihenfolge ausgelegt. Die Schüler suchen sich einen Weg. Jedes Gerät gibt eine Bewegungsart vor. A gibt vor B kopiert. ■ Molekülfangis. Joggen im Raum, auf Kommando mit den Geräten ein Molekül der angezeigten Grösse bilden. ■ «Hochfangis». Durch berühren eines Geräte kann man sich retten. Max. eine Person pro gerät. ■ Henne und Habicht. Die Henne versucht ihr Kücken (= Kolonnenletzte) vor dem Habicht zu schützen. ■ Baumstamm rollen. Mit zwei Stäben einen dritten über einen bestimmten Parcours rollen ■ Keulenwald. Mit verschiedenen Fortbewegungsarten die Keulen umschwirren. Wer eine Keule umstösst erhält eine Zusatzaufgabe. ■ Geräte rauben. Wer hat zuerst mit einem bestimmten Körperteil zehn verschiedene Geräte berührt. Fangform: Berührte Geräte laut zählen. Wer gefangen wird beginnt erneut bei 1. Mehrere Fänger versuchen zu verhindern, dass jemand die Punktzahl 10 erreicht.
Gelenke mobilisieren	R-S-K	<ul style="list-style-type: none"> ■ Labyrinth: Eine Hälfte der Klasse hält alle Geräte in verschiedenen Stellungen. Die anderen suchen sich einen Weg durch die Geräte zu bahnen ohne diese zu berühren.
Kräftigen	R-S-K R S R-S-K R-S-K R-S-K R-S-K R-S-K	<ul style="list-style-type: none"> ■ Schwebesitz. Gerät mit beiden Händen halten und rudern, im Wechsel oben durch, unten durch. ■ Seilspringen mit Reifen. ■ Bauchlage. Stab mit beiden Händen halten. Oberkörper vom Boden abheben und Arme nach vorne strecken und zum Nacken zurückziehen. ■ Rückenlage mit angewinkelten Beinen. Die Keule langsam die Oberschenkel hoch rollen und wieder zurück. ■ Fersensitz. Oberkörper nach vorne neigen und Gerät in Reichweite flach knapp über dem Boden halten: Variante: Rumpf leicht nach links und nach rechts ausdrehen. ■ Stützschnelllauf: Zu zweit. Beine je in/auf einem Gerät. Wer ist zuerst eine Runde im Stütz gelaufen? ■ Ziehkampf: links und rechts des Gerätes stehen und versuchen den anderen ins oder ans Gerät zu ziehen. ■ Stosskampf, stossen.
Dehnen	R-S-K R S K R-S-K R-S-K	<ul style="list-style-type: none"> ■ Gerät in Hochhalte und Rumpf nach li und re, vw, sw, rw neigen, kreisen, drehen. Bein von links nach rechts und umgekehrt über das Gerät schlagen. ■ Reifen begleitet um Körper rollen. ■ Stab übersteigen und hinter dem Rücken hochnehmen (Stab nie loslassen). ■ Im Langsitz Keule mit beiden Händen hinter dem Rücken hinstellen und auf der anderen Seite mit beiden Händen wieder abholen. ■ Im Langsitz auf dem Boden Gerät in einem Kreis um die gestreckten Beine führen. ■ Bauchlage, Gerät vor dem Kopf mit Ellbogen in der Luft von links nach rechts rollen/drehen.
Koordination	R-S-K R K S R	<ul style="list-style-type: none"> ■ Gerät mit verschiedenen Körperteilen balancieren. ■ Reifen rollen und durchkriechen/-rollen. ■ Auf einem Bein stehend Keulen von A nach B verschieben. ■ A und B klopfen mit zwei Stäben einen Rhythmus ta-ta-tam, C erfindet ein Sprungmuster über die Stäbe. ■ Elektrische Geräte, A gibt den Weg vor und B folgt, läuft dabei im Gerät ohne dieses zu berühren. Variante: B gibt Weg und Tempo vor.
Teamegeist	R S K	<ul style="list-style-type: none"> ■ Turnende stehen Hände haltend im Kreis. Es werden zwei Reifen auf die gegenüber stehende Person eingefädelt. Ohne die Hände loszulassen versuchen sich diese beiden Reifen einzuholen. ■ Turnende stehen im Kreis, den Stab vor sich aufgestellt. Auf Kommando verschieben sie sich zum nächsten Stab rechts bzw. links. ■ Dito mit Keulen: Die Keulen werden mit einem Wurf weitergegeben. <p>Variante: Wurf mit Rotation der Keule.</p>

Der Weg zur Choreographie

► Bewegungsfolgen können mit den verschiedenen Geräten geturnt werden. Dabei kann die Keule horizontal oder vertikal gehalten werden. Auf folgender Tabelle liefern wir Ihnen ein paar Ideen.

Musik: ca. 120 BPM, 2/4 oder 4/4 Takt.

Variante: Die Klasse in zwei Gruppen aufteilen, wobei die eine Hälfte die rhythmische Begleitung übernimmt, z. B. mit den Handgeräten.

Körper	Reifen	Keule/n	Stab	
	<ul style="list-style-type: none"> ■ Die Reifen können rundherum mit Fransen geschmückt werden. ■ Die Reifen können mit farbigem Stoff oder Papier ausgedeckt werden. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Die Keulen können farbig eingepackt werden. ■ Am Bauch der Keulen können Papier- oder Stoffbündel angeklebt werden. ■ Keulen können durch Pet-Flaschen ersetzt werden. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Die Stäbe können farbig eingebunden werden. ■ An den Stab-Enden können Fransen befestigt werden. ■ Stäbe können durch Stöcke oder Schirme ersetzt werden. 	
1	1-2 An Ort. 3-4 An Ort. 5-6 Ausfallschritt nach links. 7-8 Schritt zurück zum Schließen.	1-2 Reifen aus Haltung vor dem Gesicht hoch strecken, 3-4 Reifen wieder vor Gesicht (verstecken), 5-8 Reifen bleibt in der Mitte.	1-2 Keule/n aus horizontaler Haltung vor dem Körper hoch strecken, 3-4 Keulen zurückziehen (verstecken), 5-6 Keule/n sw. Heben, 7-8 Keulen zurück zum Körper.	1-2 Stab aus waagrecht Haltung vor dem Körper hoch strecken, 3-4 Stab zurückziehen zum Körper, 5-6 Arme nach oben strecken, Stab waagrecht über dem Kopf, 7-8 Stab zurück zum Körper.
2	Wiederholen von 1 aber 5-6 nach rechts.	Wiederholen von 1	Wiederholen von 1	Wiederholen von 1
3	1-4 Vier Schritte vorwärts gehen, dabei mit links beginnen, 5-8 vier Schritte rückwärts gehen, links beginnen.	1-4 Reifen horizontal nach oben über den Kopf schieben, 5-8 Reifen horizontal von über dem Kopf bis zur Taille hinunter ziehen.	1-4 Sagitaler Armkreis vorwärts mit den Keulen, 5-8 sagitaler Armkreis rückwärts mit den Keulen.	1-4 Stab horizontal mit beiden Händen gehalten, vorwärts paddeln, 5-6 rückwärts paddeln, 7-8 Stab waagrecht hinter den Nacken bringen.
4	1-2 Rumpf nach links neigen, 3-4 zurück in die Mitte, 5-6 Rumpf nach rechts neigen, 7-8 zurück in die Mitte.	1-2 Aus dem Reifen schlüpfen, 3-4 wieder hinein, 5-6 aus dem Reifen schlüpfen, 7-8 Reifen vor den Körper bringen.	1-4 Frontaler Armkreis nach innen mit der linken Keule, 5-8 Frontaler Armkreis nach innen mit der rechten Keule.	1-2 Stab nach links strecken, 3-4 zurück hinter den Nacken, 5-6 Stab nach rechts strecken, 7-8 Stab zurück vor den Körper, vertikal halten mit beiden Händen.
5	1-4 zwei Nachstellschritte seitwärts nach links, 5-8 zwei Nachstellschritte seitwärts nach rechts.	1-2 Reifen vertikal nach vorne schieben, 3-4 Reifen zum Körper zurückziehen, 5-6 wie 1-2, 7-8 wie 3-4.	1 Keule/n vor dem Körper zusammenschlagen, 2 Arme leicht öffnen, 3-4 wie 1-2, 5-8 wie 1-4.	1 Stab vor dem Körper auf den Boden klopfen, 2 Arme leicht hoch ziehen, 3-4 wie 1-2, 5-8 wie 1-4.
6	1-4 Zwei Nachstellschritte nach rechts, 5-8 zwei Nachstellschritte nach links.	1-2 Reifen senkrecht nach schräg nach unten schieben, 3-4 Reifen zum Körper zurückziehen, 5-6 wie 1-2, 7-8 wie 3-4.	Wie 5 oder 1-8 Arme gestreckt seitwärts und mit den Keulen acht kleine Kreise, abwechselungsweise vor und hinter den Armen.	Wie 5 oder 1-4 Armkreis vor dem Körper nach rechts, 5-8 Armkreis vor dem Körper nach links.
7	1-2 Ein Nachstellschritt nach links, 3-4 ein Nachstellschritt nach rechts. 5-8 Kreis links um die eigene Achse mit vier Schritten, links beginnen.	1 Reifen auf den Boden schlagen, 3 Reifen auf den Boden schlagen, 5-8 Schwung horizontal.	1 Keule/n auf den Boden schlagen, 3 Keule/n auf den Boden schlagen, 5-8 Schwung horizontal.	1 Stab vor dem Körper leicht werfen, 3 wie 1, 5-8 Schwung horizontal.
8	Wiederholen von sieben mit Kreis nach rechts. oder 1-6 Freie Improvisation, 7-8 Schlussstellung.	5-8 4 Mal Reifen auf den Boden schlagen, oder 1-6 Reifen frei bewegen, 7-8 Auf den letzten Schlag strecken alle Kinder den Kopf durch den Reifen.	5-8 Vier Mal Keule/n über dem Kopf zusammenschlagen. oder 1-6 Keule/n frei bewegen, 7 Keule/n stark schlagen, 8 freie Schlussstellung.	5-8 Schwung horizontal über dem Kopf, oder 1-6 Stab frei bewegen, 7 Stab stark schlagen, 8 freie Schlussstellung.

Das Ganze beliebig wiederholen

