

J+S-Kids «Best of»

mobile
praxis

59

BASPO & SVSS



Mit dem Lehrmittel «J+S-Kids – Praktische Beispiele» liegt nun ein Werk vor, das sich für die Arbeit mit 5- bis 10-Jährigen bestens eignet. In dieser Praxisbeilage liefert «mobile» eine Auswahl an Übungen aus dem Kapitel, das sich mit neun Bewegungsgrundformen befasst. Eine unverzichtbare Sammlung!

Autorin: Patricia Steinmann
Redaktion: Raphael Donzel
Fotos: Ueli Känzig; Layout: Monique Marzo

Zwei Fliegen auf einen Streich: J+S-Kids-Leiter und -Experten, aber auch Sportlehrer/-innen auf der Stufe der 5- bis 10-Jährigen verfügen seit Kurzem über zwei neue Lehrmittel. Die Broschüre «J+S-Kids – Praktische Beispiele» will beim Planen und Durchführen ihres Unterrichts oder ihrer Trainings unterstützen. Die vielen Übungs- und Spielideen sollen helfen, Unterricht und Trainings vielseitig und kindgerecht zu gestalten. Theoretische Informationen, auf denen die Praxis aufbaut und die zusätzliches Wissen vermitteln, wurden im Lehrmittel «J+S-Kids – Theoretische Grundlagen» aufgearbeitet. Diese beiden Lehrmittel sind aufeinander abgestimmt und verweisen dort aufeinander, wo ein direkter Bezug besteht.

Vielseitigkeit fördern

Das zentrale Thema des Lehrmittels «J+S-Kids – Praktische Beispiele» ist das Fördern der Vielseitigkeit. Mit den Bewegungsgrundformen wird eine Basis an motorischen Fertigkeiten der Kinder ausgebildet. J+S-Kids will vielseitige Bewegungserfahrungen ermöglichen, breite Bewegungsgrundlagen schaffen und das bestehende Bewegungsrepertoire erweitern. Die Leiterpersonen erhalten dafür eine grosse Auswahl an Übungen und Spielen. Auf den Bewegungsgrundformen bauen die sportartspezifischen Fertigkeiten auf, es geht darum Sportarten zu erwerben und auszuüben.

Aufbau der Praxisbeispiele

Alle Praxisbeispiele werden in einer Grundübung oder in einer Spielform beschrieben. Zudem verfolgt jede Übung und jedes Spiel ein klares Ziel. Sie sind jeweils mit stufengerechten Variationen für Bewegung und Material ergänzt. Um auch fortgeschrittene oder ältere Kinder fordern und fördern zu können, bieten die Variationen viele Erschwernisse und zusätzliche Herausforderungen.

Durch Individualisieren im Unterricht oder im Training sollen den Kindern Erfolgserlebnisse ermöglicht werden. Das Praxislehrmittel will diesem Anspruch mit den Variationen gerecht werden. Kinder lernen gut, wenn an Bekanntem angeknüpft wird, wenn gleiche Übungen stetig wiederholt und nach und nach variiert werden. Mit diesem angewandten Prinzip der Variation soll dem Bewegungslernen der Kinder Rechnung getragen werden.

Eine wertvolle Auswahl

Diese Praxisbeilage baut auf dem Kapitel «Vielseitigkeit fördern» auf. Sie bietet Übungen und Spiele, die mit 5- bis 10-Jährigen ausgeführt werden können. Ergänzende Übungen und Variationen sind im erwähnten Lehrmittel «J+S-Kids – Praktische Beispiele» zu finden, das von Patricia Steinmann in Zusammenarbeit mit Claudia Harder, Monika Kurath, Daniel Friedli, Thomas Richard, Andreas Weber und weiteren Co-Autoren entstanden ist. ■



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

Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobilepraxis» bestellen:
● Fr. 5.–/€ 3,50 (pro mobilepraxis)

Einsenden an:

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



Vielseitigkeit fördern

J+S-Kids hat sich zum Ziel gesetzt, möglichst vielen Kindern eine breite und vielseitige motorische Grundausbildung zu bieten. Dadurch soll ihnen ein optimaler Einstieg in verschiedene Sportarten ermöglicht und die Basis gelegt werden, um Freude an Bewegung und Sport auch im Erwachsenenalter zu haben.

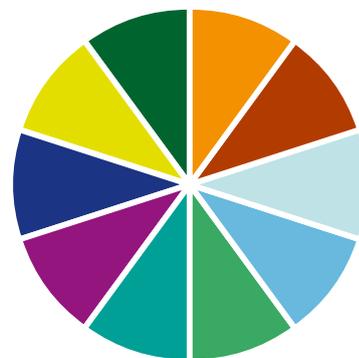
Kinder sind grundsätzlich keine Spezialisten, Kinder sind All-rounder! Sie sind neugierig auf die Vielfalt des Lebens und brauchen für eine ganzheitliche Entwicklung einen breiten Erfahrungsschatz. Dies bietet sich insbesondere auch für den Sport an: Mit Kindern soll nach dem Prinzip der Vielseitigkeit Sport getrieben werden. Sie können sich dadurch eine breite Basis an motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten aneignen. Diese Fertigkeiten werden bei J+S-Kids Bewegungsgrundformen genannt.

Die Zusammenstellung der Bewegungsgrundformen ist nicht abschliessend zu verstehen. Sie dient in erster Linie dazu, die Vielfalt der Bewegungsgrundformen aufzuzeigen und ist deshalb auf wenige zentrale Begriffe reduziert. Selbstverständlich sind in einer Form wie z.B. Werfen, Fangen auch differenziertere Formen (z.B. Treffen, Schlagen, Schleudern) enthalten.

Unter «Weitere Formen» können Sportarten, deren Bewegungsgrundformen oder Kernbewegungen nicht in der Aufzählung vorkommen, diese ergänzen.

Je jünger die Kinder...

...desto unspezifischer sollen die Formen vermittelt werden. Die Bewegungsgrundformen bilden die Basis für die verschiedenen Sportarten. Je mehr und je besser diese vielseitige Grundausbildung ist, desto besser ist die Ausgangslage für das vertiefte, sportspezifische Training. «Eine vielseitige Bewegungserfahrung verkürzt die Lernzeiten bzw. effektiviert den Trainingsprozess bei der Herausbildung neuer Bewegungsfertigkeiten und sportlicher Techniken: Auf die Entwicklung eines umfassenden Bewegungsschatzes ist daher grösster Wert zu legen.» (Weineck, 2007). ■



- Laufen, Springen
- Balancieren
- Rollen, Drehen
- Klettern, Stützen
- Schaukeln, Schwingen
- Rhythmisieren, Tanzen
- Werfen, Fangen
- Kämpfen, Raufen
- Rutschen, Gleiten
- weitere Formen

Balancieren

Balancieren, respektive das Gleichgewicht suchen, halten oder wiedererlangen ist wichtig für viele Übungen und Sportarten. Es gibt kaum eine sportbezogene Bewegung, die nicht gleichzeitig auch die Anpassung der Körperlage an die sich verändernden Bedingungen unter dem Einfluss der Schwerkraft verlangt.

Seiltänzerin



Wie? Die Kinder balancieren vorwärts über eine umgekehrte Langbank. Sie setzen einen Fuss vor den anderen und halten die Arme seitwärts nach aussen als Balancierhilfe.

Variationen:

- Rückwärts balancieren.
- Blind balancieren.
- Während des Balancierens Zusatzaufgaben ausführen oder erfinden: Ein Footbag auf dem

Kopf, Schulter, Fuss balancieren, Ball aufwerfen und fangen, jonglieren.

- Anderes Material: Langbank (normal/umgekehrt), Balken, Tau, Seil (gerade, Kreis, Schlangenlinie), Slackline, auf rollender, federnder, schwebender Langbank.

Wozu? Sicher über ein Hindernis balancieren.

Hallo Nachbar!

Wie? Zwei umgekehrte Langbänke werden vis-à-vis aufgestellt. Immer zwei Kinder stehen sich darauf gegenüber. Sie werfen sich einen Ball zu, währenddem sie balancieren.

Variationen:

- Spiegelbild: Bewegungen vor- und nachmachen.
- Verschiedene Gegenstände hin und her werfen.
- Miteinander Badminton, Goba, Frisbee spielen.

Wozu? Auf einem Gerät balancieren und dabei zusätzliche Aufgaben ausführen.

Flamingofangis

Wie? Die Kinder spielen eine Fangisform. Wer gefangen wird, bleibt auf einem Bein stehen, bis er/sie erlöst wird.

Variationen:

- Die Kinder dürfen auf 10 zählen und dann das Bein wechseln, wenn sie über lange Zeit nicht erlöst werden.
- Verschiedene Gleichgewichtsfiguren.

Wozu? Aus der Bewegung in einem Spiel hinaus eine Gleichgewichtsfigur ausführen und halten.

Achtung Krokodil!



Wie? Möglichst viele verschiedene Gleichgewichtsstationen und Geräte werden aufgestellt und miteinander verbunden. Die Kinder balancieren über den Parcours ohne den Boden zu berühren!

Sicherheitshinweis: Wo Sturzgefahr besteht: Mit Matten absichern und Sturzraum freihalten.

Variationen:

- Eine Langbank wird auf der einen Seite an einem Schwedenkasten

befestigt und bildet so eine «schräge Brücke».

- Rollender, federnder, schwebender Langbank.
- Eine Langbank wird an einem Ende an den Ringen befestigt und steht mit dem anderen Ende auf dem Boden.
- Eine Langbank wird in einem Barren mit Seilen aufgehängt → Hängebrücke.

Wozu? Auf verschiedene Arten über verschiedene Gerätekonstruktionen balancieren.

Flamingokolonie

Wie? Alle Kinder laufen kreuz und quer durch die Halle. Auf ein Signal hin bleiben alle – wie ein Flamingo – auf einem Bein stehen. Immer beidseitig üben!

Variationen:

- Die Kinder laufen zu Musik. Wenn die Musik stoppt, führen sie eine Gleichgewichtsfigur aus.
- Die Kinder laufen zum Rhythmus eines Perkussionsinstrumentes (Tamburin, Schlaghölzer) und übernehmen diesen: Laufen, Hüpfen, Gehen. Sobald der Rhythmus verstummt, bleiben sie auf einem Bein stehen.

Wozu? Aus der Bewegung heraus eine Gleichgewichtsfigur ausführen und halten.

Rollen und Drehen

Rotationen sind auf vielseitige Arten und um verschiedene Achsen möglich. Für die sensomotorische Entwicklung des Kindes ist es wichtig, den Kindern möglichst früh vielseitige Rotations-Erfahrungen zu ermöglichen. Dabei werden unter anderem die Gleichgewichts- und Orientierungsfähigkeit angesprochen und gefördert.

Rolle vorwärts



Wie? Die Kinder machen einen Purzelbaum und stützen dabei die Hände auf den Boden, ziehen das Kinn aktiv zur Brust und machen einen runden Rücken, so dass erst der Hinterkopf die Matte berührt. Die Kinder versuchen, ohne Hilfe der Hände wieder aufzustehen.

Variationen:

- Auf dem runden Rücken vor und zurück schaukeln.
- Stehaufmännchen und -frauen:

Aus dem Schaukeln mit Schwung aufstehen.

- Vorwärts eine schiefe Ebene hinunter rollen.
- Während der Rolle vorwärts ein Spielband zwischen Kinn und Brust einklemmen, um den Kopf richtig einzurollen.
- Sprungrolle.
- Schiefe Ebene bauen: Dicke Matten auf einer Seite auf eine Langbank oder Schwedenkasten legen. Oder: Langbank an Sprossenwand einhängen und Matten darüber legen.
- Verschiedene Matten und Stationen aufbauen, wo unterschiedlich gerollt werden kann.
- Vom Minitrampolin auf eine erhöhte dicke Matte rollen.

Wozu? Rolle vorwärts korrekt ausführen.

Rolle rückwärts

Wie? Die Kinder machen eine Rolle rückwärts ohne auszuweichen. Je nach Voraussetzungen der Kinder können sie die Rolle rückwärts auf einer schiefen oder geraden Ebene ausführen. Während der Rolle rückwärts schauen die Kinder immer ihre Knie an.

Variationen:

- Auf dem runden Rücken vor und zurück schaukeln (evtl. mit Händen die Mickey-Mouse Ohren imitieren).
- Rückwärts rollen auf einer schiefen Ebene aus Kauersitz.
- Rückwärts Drehung an den Ringen.
- Rückwärts Drehung an der Kletterstange.
- Verschiedene schiefe Ebenen aufbauen.
- Auf Mattenbahn im Flachen.

Wozu? Gerade Rolle rückwärts korrekt ausführen: Hände stützen die Bewegung, so dass der Kopf entlastet wird.

Rad



Wie? Die Kinder stellen sich vor, ein Rad zu sein, die Arme und Beine sind dessen Speichen. Dieses Rad macht nun eine Drehung mit korrekter Abfolge der Hände und Füße (Fuss-Hand-Hand-Fuss).

Variationen:

- Immer beidseitig üben!
- Am Boden werden Markierungen für das richtige Aufsetzen von Händen und Füßen ausgelegt.
- Die Hallenmarkierungen (Linien) zu Hilfe nehmen.
- In einer Gasse (aus zwei gespannten Gummitwists) ein Rad schlagen, ohne die Gummitwists zu berühren.
- 4 Reifen auslegen: In jedem Reif hat es nur Platz für eine Hand bzw. einen Fuss

Wozu? Das Rad in einer 30 cm breiten Zone oder auf einer Linie ausführen.

Walze

Wie? Die Kinder legen sich ausgestreckt auf Matten. Sie drehen sich wie eine Walze um die Längsachse, wobei Hände und Füße den Boden nicht berühren (zuerst mit Partnerhilfe).

Variationen:

- Beidseitigkeit üben (mal rechtsherum, mal linksherum drehen).
- Die Kinder rollen eine schiefe Ebene hinunter. Dabei berühren sich die Füße, und die Arme sind in Hochhalteposition.
- Verschiedene schiefe Ebenen bauen (siehe Rolle vorwärts).
- In einer vorhandenen oder selbstgebauten Röhre rollen (Matten in Reifen).

Wozu? Am Boden seitwärts vom Bauch auf den Rücken und wieder auf den Bauch drehen.

Schaukeln und Schwingen

Das Hin- und Herschaukeln sowie das Auf- und Abschwingen sind sehr wertvolle Bewegungserfahrungen, welche die Körperwahrnehmung der Kinder auf vielseitige Arten ansprechen. Schwung- und Schaukelformen sind bei Kindern sehr beliebt, setzen aber eine gute Organisation und Sicherheitsüberlegungen voraus. Bei den Übungen wird auf die jeweiligen Sicherheitsvorkehrungen eingegangen.

Verkehrte Welt



Wie? Die Kinder hängen sich wie eine Glocke mit den Knien an der Reckstange oder durch die Ringe ein. Sie bewundern die auf dem Kopf stehende Welt und lernen die Position kennen. Je wohler sie sich fühlen, desto mutiger werden sie und beginnen, mit den Armen Schwung auszulösen und zu pendeln.

Sicherheitshinweis: Boden mit Matten absichern. Ringe und Reck auf Körpergröße einstellen.

Variationen:

- In verkehrter Position einen Ball vom Boden aufnehmen und jemandem zuwerfen.
- «Napoleon» (für fortgeschrittene Kinder): Im Kniehang Schwung holen. Bei genügend Höhe im vorderen Umkehrpunkt beide Knie von der Stange lösen, die Drehung fortsetzen und im Stand landen. Beim Lösen der Beine vor-/hoch schauen.

Wozu? Am Reck und an den Schaukelringen kopfüber hängen (Kniehang) und schwingen.

Schaukel

Wie? Die Kinder schaukeln an verschiedenen Geräten und sammeln erste Bewegungserfahrungen.

Sicherheitshinweise: Der Boden wird mit genügend Matten ausgelegt. Nichtbeteiligte Kinder lernen, wo die Gefahrenzone ist, die sie nicht betreten dürfen. Gute Organisationsformen sind zudem sehr wichtig.

Variationen:

- In den Ringen oder auf dem Trapez sitzen und sich von der Leiterperson oder anderen Kindern anstossen lassen.
- Wer kann alleine in Schwung kommen und bleiben? Sitzend oder stehend?
- Wer kann im Beugehang durch den Ring (Fenster) schauen?
- Die Kinder halten sich an beiden Ringen oder am Trapez, laufen an und schaukeln hin und her.

Wozu? Beim Schaukeln und Schwingen sicher fühlen. Kinder genießen das Gefühl und lernen verschiedene Möglichkeiten des Schaukelns und Schwingens kennen.

Schaukeelfestival



Wie? Hier wird keine Grundübung definiert, sondern Ideen für vielseitige Schaukel- und Schwingerlebnisse der Kinder vorgestellt. Die Kinder können selber die Geräte und Stationen erproben.

Sicherheitshinweis: Boden mit Matten absichern.

Variationen:

- Eine umgekehrte Langbank wird beidseitig mit Seilen an Schaukelringen befestigt. Auf dieser Riesenschaukel können mehrere Kinder gleichzeitig schaukeln.
- Eine Reckstange wird an zwei Ringpaaren befestigt. Dieses Riesentrapez erlaubt es mehreren Kindern, gleichzeitig zu schwingen.
- Mit Seilen an Schaukelringen eine Matte befestigen. Die schaukelnde Hängematte lässt alle Kinderherzen höher schlagen.

Wozu? Schaukelmöglichkeiten kennenlernen und vielseitige Bewegungserfahrungen sammeln.

Tarzan

Wie? Die Kinder schwingen wie Tarzan am Tau vor und zurück. Diese Grundform kann mit verschiedenen Aufgaben ergänzt werden.

Sicherheitshinweis: Der Boden ist je nach Schwierigkeit der Übung mit dünnen oder mit dicken Matten abgedeckt.

Variationen:

- Die Kinder starten auf einem Schwedenkasten, klammern sich ans Tau und schaukeln hin und her. Achtung: das Tau hoch genug anpacken, um einen Zusammenstoss mit dem Schwedenkasten zu vermeiden.
- Zielsprung: Die Kinder starten vom Schwedenkasten, schwingen sich auf die andere Seite und lassen sich im «toten Punkt» auf eine dicke Matte fallen.

Wozu? Schaukelerfahrungen sammeln und Muskulatur kräftigen.

Laufen und Springen

Laufen und Springen sind Grundtätigkeiten der Kinder. Sie wenden diese Tätigkeiten unaufgefordert beim Spielen an. Im J+S-Kids-Alter sollen vielfältige Erfahrungen in diesen Bewegungsgrundformen gesammelt werden. Laufen und Springen sind eine wichtige Basis für sehr viele Sportarten.

Lava-Lauf

Wie? Eine rund 15 Meter breite Zone wird markiert, die einen Lavaström darstellt. Wer schafft es, über den Lavaström zu sprinten, ohne sich die Füße zu verbrennen? Evtl. mit Startsignal und Abpfeiff nach 3-4 Sekunden. Wer noch unterwegs ist, verbrennt sich die Füße. Genügend Pausen einschalten (Fusskühlung).

Variationen:

- Durch Nachahmung von Tieren oder Fabelwesen Elemente des schnellen Laufens fördern:
 - Gazelle/Reh: leichtfüßig.
 - Maus: Tippelschritte = hohe Frequenz.
- Riese: hohe Laufposition.
- Pfützentreten: Wild ausgelegte Matten (Pfützen) mit einem Fusskontakt so überlaufen, dass es möglichst stark spritzt, ohne dass der Läufer nass wird.
- Hindernisse zwischen den Pfützen überlaufen.
- Trottinett-Stafette: Ein Trottinett wird nach jeder Lauf-/Fahrstrecke übergeben. Beidseitig üben!

Wozu? Fördern des kurzen und schnellen Bodenkontaktes für das Schnelllaufen.

Matten-Bob

Wie? Zwei Teams haben je eine dicke Matte. Es gilt, diese auf Kommando möglichst schnell über eine definierte Strecke zu schieben.

Variationen:

- Bergauf sprinten.
- Schieben von Mattenwagen.
- Schlittenhund: Siehe Kapitel «Rutschen und Gleiten» (Seite 15).

Wozu? Stosslauf für das schnelle Weglaufen fördern.

Laufe dein Alter (ausdauernd laufen)

Wie? Die Leiterperson steckt eine Runde von ca. einer Minute gemüthlicher Laufzeit aus. Jedes Kind versucht nun, so viele Runden zu laufen, wie es alt ist. (Als Faustregel für den Dauerlauf gilt: Die Kinder laufen das eigene Alter in Minuten. 5-Jährige laufen also etwa während 5 Minuten in einem Tempo, bei dem sie sich wohl fühlen und noch miteinander sprechen können.)

Variation: Zu Musik laufen.

Wozu? Ununterbrochenes und ausdauerndes Laufen fördern.

Turmbau



Wie? Teams von 3 bis 5 Kinder einteilen. Alle Teams sind hinter ihrem Reifen versammelt. Hinter einer Linie (ca. 20 Meter entfernt) liegen viele Holzklötzchen. Die Kinder dürfen so lange Holzklötzchen sammeln, bis es keine mehr hat. Es dürfen so viele Kinder laufen, wie mögen. Wer müde ist, darf mit dem Turmbau beginnen. Welches Team baut den höchsten Turm?

Variationen:

- Im Anschluss an die Turmbau-Stafette: Welches Team hat am schnellsten alle Holzklötzchen nach dem gleichen Prinzip weggeräumt?
 - Der Weg zum «Futter» führt über mehrere Langbänke und andere Hindernisse.
 - Puzzleteile sammeln und ein Puzzle zusammenbauen.
- Wozu?** Schnelligkeit trainieren, Herz-Kreislauf anregen.

Lawine



Wie? Die Kinder stehen in Startposition auf einer Linie und schauen zurück. Die Leiterin rollt einen Ball. Wenn dieser eine bestimmte Linie passiert (Lawine), müssen alle Kinder gleichzeitig wegrennen.

Variation:

- In Zweiergruppen: Ein Ball wird zwischen den Beinen des bereit stehenden Kindes hindurch gerollt. Sobald der Ball die Beine passiert, kann das Kind lossprinten und den

Ball möglichst schnell einholen.

Wozu? Schnelligkeit und Reaktionsfähigkeit trainieren.

Anhängen-/Abhängen

Wie? A läuft eine vorgegebene Strecke hin und zurück. A nimmt dann B mit auf die Strecke und hängen danach C an. Ist die Schlange komplett, wird zuerst A abgehängt, dann B. Am Schluss läuft C die Strecke alleine.

Variation: Loki-Lauf; das ausdauerndste Kind (oder die Leiterperson) ist die Lokomotive und nimmt auf jeder Runde einen Wagen mit und hängt ihn anschliessend wieder ab. Die stehenden Wagen lösen eine Zusatzaufgabe.

Wozu? Ausdauernd laufen.

Erlöser-Stafette

Wie? Auf 4 bis 5 auf einer Linie liegenden Markierungen kauert je ein Kind. Auf Kommando startet das erste Kind und überläuft alle anderen, ohne diese zu berühren, wendet um einen Malstab und tauscht die Position mit dem nächsten Kind (per Berührung). Dieses Spiel wird solange durchgeführt, bis das letzte Kind nach seiner Runde den Malstab berührt.

Variation: Hindernis-Aufbaustafette: 4 bis 5 Schachteln werden von je einem Läufer mit jedem Lauf auf vorbereitete Markierungen transportiert. Nach der Wende um einen Malstab werden die Schachteln überlaufen. Das nächste Kind läuft los, überläuft die Schachteln, wendet um den Malstab und sammelt sie wieder ein.

Wozu? Schnell über Hindernisse laufen.

Schlangenbiss



Wie? Die Leiterperson schwenkt ein langes Seil, sodass eine Schlangenbewegung entsteht. Ca. 3 Kinder springen über die Schlange, ohne diese zu berühren.

Variationen:

- Helikopter: Das Seil wird im Kreis am Boden entlang geschwungen. Die Kinder weichen durch Hüpfen bei jeder Umdrehung dem Rotor aus.
- Single und Double Dutch: Alle Formen von Seilspringen in der Gruppe mit langen Seilen.

Wozu? Reaktionsfähigkeit und springen.

Insellauf



Wie? Dünne Matten auf einer Linie auslegen. Gräben zwischen den Matten werden von Matte zu Matte grösser. Kinder laufen möglichst schnell über die Matten und springen über die immer breiteren Gräben.

Variationen:

- Schaumgummihindernisse verwenden.
- Hindernisbahn, Abstand ca. 5 – 7 m. Die Kinder überspringen möglichst im 3er-Rhythmus zuerst ein Hindernis (z. B. Bananenschachteln) dann 2, 3 bis 4 Hindernisse.

Wozu? Aus dem Anlauf in die Weite springen.

Wandkleberei



Wie? Zwei Teams (A und B) einteilen. Jedes Kind von Team A versucht, ein «Post-it-Zettel» so hoch wie möglich an die Wand zu kleben. Team B versucht, alle wieder runter zu holen (jedes Kind hat einen Versuch). Wie viele bleiben hängen?

Variationen:

- Apfelpflück-Stafette: Die Teams laufen zu den ca. 5 Meter entfernten Ringen an denen Spielbänder befestigt sind. Sie versuchen, diese zu berühren. Glückt dies,

erhält der Springer die entsprechenden Punkte.

- Graffiti: An der Wand werden Blätter mit einem vorgezeichneten Kreis aufgehängt. Die Kinder versuchen springend, ein Gesicht in diesen zu zeichnen.

Wozu? Springen in die Höhe, Knochen stärken.

An Pausen denken!

Kinder trainieren mit Kurzzeitbelastungen (einige Sekunden, z. B. bei Fangis- und anderen Spielformen) auch ihre Ausdauer. Sie erholen sich danach sehr rasch, weshalb solche Belastungsformen sehr geeignet sind. Genügend Pausenzeiten für die Erholung sind wichtig und dürfen nicht vernachlässigt werden.

Lust auf mehr Spiele?

- «mobile» Praxis Nr. 56: **Laufen Kids**. 2009.
- «mobile» Praxis Nr. 60: **Springen Kids**. 2009.

Klettern und Stützen

Kinder lieben es, in die Höhe zu klettern und geniessen es, sich über dem «sicheren» Boden fortzubewegen. Sie klettern gerne und viel und können sich gut selber einschätzen, sollten aber nicht überfordert werden. Die Übungen und Spiele sollen einfach und sicher, dennoch spannend und abwechslungsreich gestaltet werden.

Kletterstange



Wie? Die Kinder klettern die Stangen hoch und rutschen wieder hinunter.

Sicherheitshinweis: Der Boden (Sturzraum) wird mit Matten ausgelegt und ist frei.

Variationen:

- Auf allen Vieren die schräg gestellte Kletterstange hochklettern.
- An einer vertikalen oder schräg ausgestellten Stange hochklettern.
- Verkehrte Welt: Die Kinder halten sich an zwei Stangen und drehen sich so, dass sie mit dem Kopf nach unten hängen.
- Die Kinder schwingen sich an zwei Stangen hängend hoch und springen dann auf den mit Matten ausgelegten Boden. Sicherheitshinweis: Nur so hoch klettern, wie man sicher landen kann.
- Falls vorhanden: Schwedengitter.

Wozu? Mindestens eine Kletterart kennen, um sicher die Stange hochzuklettern und wieder herunterzukommen. Kinder fühlen sich sicher und bewegen sich ökonomisch.

Berg übersteigen



Wie? Die Kinder überklettern eine ausgestellte Sprossenwand auf der von ihnen gewählten Höhe.

Sicherheitshinweis: Am Boden sind Matten zur Sicherung ausgelegt.

Variationen:

- Auf der einen Seite hinauf-, auf der anderen Seite hinunterklettern.
- Die Aussicht auf dem Berg geniessen.
- Auf der einen Seite hinaufklettern, auf der anderen Seite auf eine dicke Matte runterspringen.
- Eine Langbank wird so steil wie möglich an der Sprossenwand befestigt. Die Kinder klettern nun der Langbank entlang hoch. Sicherheitshinweis: Der Boden neben der Langbank wird mit Matten abgesichert.

Wozu? Ohne Anstrengung und Angst über die Sprossenwand klettern.

Literatur

- Huber, L.; Lienert, S.; Müller, U.; Baumberger, J.: **Top-Bewegungsspiele. Band 1: für Kinder ab 5 Jahren.** Horgen: Verlag Baumberger & Müller (bm-sportverlag.ch), 2008.
- Baumberger, J.; Müller, U.: **Top-Spiele für den Sportunterricht. Band 2: für Kinder ab 7 Jahren.** Horgen: Verlag Baumberger & Müller, 2008.
- Baumann, H.: **Mut tut gut.** Bern: Schweizerischer Verband für Sport in der Schule (SVSS), 2004.
- Eidgenössische Sportkommission ESK: **Lehrmittel Sporterziehung. Band 1: Grundlagen; Band 2: Vorschule; Band 3: 1.-4. Schuljahr,** 1997.
- Steinmann, P.: **J+S-Kids – Praktische Beispiele.** Magglingen: EHSM, 2009.
- Varisco, J.; Dössegger, A.: **J+S-Kids – Theoretische Grundlagen.** Magglingen: EHSM, 2009.
- Owassapian, D.; Meier, D.: **Spielen lernen.** Herzogenbuchsee: Ingold, 2006.

Links

- Einführungslektionen J+S-Kids: www.jugendundsport.ch
- Diverse mobile Praxisbeilagen der Reihe J+S-Kids: www.basposhop.ch
- Qualität im Sportunterricht: www.qims.ch

Sprossenwand queren



Wie? Die Kinder klettern wie Affen entlang der Sprossenwand und pflücken dabei Bananen (Spielbänder sind an den Sprossen auf verschiedenen Höhen befestigt).

Variationen:

- An der Sprossenwand durch horizontal und vertikal befestigte Reifen klettern (mit Seilen oder dafür vorgesehene Halterungen).
- Mit dem Rücken zu den Sprossen klettern.
- Zwei Kinder klettern zusammen

und halten je ein Seil in der Hand (nicht festbinden!).

Wozu? Die ganze Sprossenwand queren, ohne auf den Boden zu stehen. Kinder fühlen sich dabei sicher und bewegen sich ökonomisch.

Kletterlandschaft

Wie? Es gibt verschiedene Geräte, die zum Klettern einladen, allen voran Barren und Reck. Diese werden so aufgestellt, dass die Kinder über mehrere schräg gestellte Holme und Reckstangen klettern können.

Sicherheitshinweis: Der Boden (Sturzraum) wird mit Matten ausgelegt und ist frei.

Variationen:

- Ein Reck wird mit 2 oder 3 Stangen auf verschiedenen Höhen bereitgestellt. Die Kinder klettern in einer 8 nach oben und nach unten oder versuchen andere Wege zu finden.
- Barren: Die Kinder klettern in einer 8 um die Holmen des Barrens.
- Barren: Die Kinder klettern hängend durch den am Boden mit Matten gesicherten Barren.
- Tau, Kletterstange, Sprossenwand, Schaukelringe, Seilkonstruktionen.

Wozu? Die Kinder können vielseitig, sicher und situationsangepasst klettern.

Akrobatin



Wie? Die Kinder können am Reck, Trapez (Ringe) und am Barren in den Stütz springen und dort kleine Kunststücke ausführen.

Variationen:

- Stütz am Reck: Ein Bein nach dem anderen überspreizen zum Sitz rücklings und wieder zurück zum Stütz.
- Barren: Die Kinder laufen auf allen vieren vorwärts, seitwärts, rückwärts über die beiden Holmen des Barrens.

- Barren: Die Kinder bewegen sich stützend fort (stützeln).

- Barren: Im Barren stützen und schwingen.

- Trapez: Die Kinder springen oder klettern am Trapez in den Stütz und schaukeln oder führen Kunststücke aus.

Wozu? Stützen an verschiedenen Geräten als Vorformen des Geräteturnens erlernen. Kräftigung der Stütz-muskulatur.

Hase, Frosch und Krebs



Wie? Die Kinder imitieren Frösche, Hasen und Krebse. Sie springen oder laufen in der entsprechenden Fortbewegungsart durch die Halle und über verschiedene Hindernisse.

Variationen:

- Mit den Händen auf einer Langbank abstützen und seit- und vorwärts von einer Seite auf die andere springen.
- Wie Frösche oder Hasen durch einzelne, leere Schwedenkasten-

teile und zum Schluss auf den Kastendeckel springen.

- In Liegestützposition ihre Füße auf ein Teppichquadrat stellen. Nun ziehen sich die Kinder nur mit der Armkraft durch die Halle.
- Ein Kind stützt sich mit den Armen in einen Reif und umrundet ihn mit den Füßen.

Wozu? Gute Stützkraft. Kinder können ihr Körpergewicht in verschiedenen Situationen halten und stützen. Knochen stärken.



Besten Dank an die Autorin für ihren Einsatz beim Erstellen dieser Praxisbeilage

Patricia Steinmann ist bei J+S-Kids verantwortlich für den Bereich Schule, ist Turn- und Sportlehrerin und unterrichtet an der Modellklasse Magglingen eine tägliche Sportstunde.

> patricia.steinmann@baspo.admin.ch

Rhythmisieren und Tanzen

Jüngere Kinder tanzen sehr gerne und bewegen sich nach Möglichkeit rhythmisch. Bei älteren trifft dies vor allem auf die Mädchen zu. Die Bewegungen sind spontan und oftmals sehr kreativ. Kinder drücken sich vor allem erlebnisbezogen aus. Durch Bilder, Geschichten, Rhythmen und Musik wird ihre Fantasie angeregt.

Stilles Land



Wie? Die Kinder dürfen keine Geräusche oder Worte von sich geben. Die Leiterperson zeigt verschiedene Bewegungen und Posen vor. Die Kinder beobachten die Leiterperson und imitieren sie so schnell wie möglich.

Variationen:

- Laufen vorwärts, seitwärts, rückwärts.
- Hüpfen.
- Auf allen vieren gehen, Krebsgang.

- Auf den Zehenspitzen oder Fersen gehen.
- Tiere imitieren.
- Einfache Bewegungsabläufe und Spiele ohne Worte erklären und durchführen.
- Die Bewegungen werden unterstützt oder gesteuert durch Perkussion (Tamburin, Klatschen).

Wozu? Visuelle Wahrnehmung von Bewegungen. Bei Kindern erreicht man eine gute Konzentration, wenn nicht gesprochen werden darf.

Ballon



Wie? Die Kinder geben sich die Hände, stehen eng beieinander und stellen so einen Ballon dar. Nun pusten alle so fest sie können und blasen damit den Ballon auf (auseinander gehen), bis dieser platzt und alle auf den Boden purzeln.

Sicherheitshinweis: Genügend freien Sturzraum zur Verfügung stellen.

Variation: Alle Kinder geben sich die Hände und laufen im Kreis. Schaffen es die Kinder im gleichen Tempo zu laufen, ohne dass der Kreis (Ballon) kaputt geht?

Wozu? Atmung spüren. In der Gruppe etwas darstellen.

Verzaubert

Wie? Alle Kinder bewegen sich zum Klang eines Perkussions-Instrumentes (z. B. Tamburin). Sie übernehmen den Rhythmus und führen angepasste Bewegungen durch.

Variationen:

- Laufen, Hüpfen, Galoppieren, Gehen.
- Wenn die Perkussion verstummt, bleiben die Kinder wie versteinert stehen.
- Wenn die Perkussion verstummt oder ein anderes Geräusch ertönt, werden die Kinder in verschiedene Figuren oder Gegenstände verzaubert: Stein, Käfer, Baum, Zwerg, Riese.

Wozu? Rhythmus spüren und in Bewegung umsetzen.

Tierwelt



Wie? Es liegen verschiedene Tierbilder am Boden. Ein Kind darf sich ein Bild aussuchen und stellt dieses Tier ohne Worte dar. Die anderen Kinder versuchen, das Tier zu erraten und versuchen, es dann ebenfalls zu imitieren.

Variationen:

- Andere Bilder (Sportarten, Märchenfiguren) verwenden.
- Ein Kind zeigt sein Lieblingstier vor, alle anderen Kinder machen das Tier nach.
- Einen Parcours aufstellen, auf dem die Gangarten verschiedener Tiere vorgegeben sind (Balancieren über eine Langbank wie eine Katze, Sprossenwand klettern wie ein Affe, Springen wie ein Frosch).

Wozu? Gangarten und besondere Merkmale von Tieren erkennen und so nachahmen, damit andere Kinder diese erkennen können.

Improvisation

Wie? Die Leiterperson spielt ein Musikstück ab. Die Kinder erhalten die Aufgabe, sich dazu möglichst passend und kreativ zu bewegen.

Variationen:

- gross – klein.
- aufrecht – am Boden.
- laut – leise.
- schnell – langsam (Tempospiel).
- Geschichten und Figuren vorgeben, die im Tanz imitiert werden.
- Den Kindern Handgeräte und Gegenstände für die Improvisation zur Verfügung stellen (Seile, Reifen, Jonglier-Tücher, Bälle, Zeitungen, unkonventionelle Handgeräte).

Wozu? Rhythmus und Musik spüren und in Bewegung umsetzen. Kreativität fördern.

Kombinationen

Wie? Niveaugangepasste Tanzkombinationen. Die Leiterperson gibt einige Schritte und einen Ablauf vor und übt diese zusammen mit den Kindern. Mögliche Tanzschritte: Seitwärts-Step, Twist, wippen, vorwärts oder rückwärts laufen, Armbkombinationen, Hüpfschritte, Bodenteile. Alle Schritte sind möglich!

Variationen:

- Die Leiterperson setzt die Tanzschritte zu einer Kombination zusammen. Immer nach 8 oder 16 Beats (je nach Niveau der Kinder) wird ein neuer Tanzschritt angehängt. Tanzschritte können mehrmals vorkommen und in der gleichen Reihenfolge aneinander gehängt werden. Die Kombination kann wiederholt werden.
- Kinder erfinden eigene Tanzschritte und zeigen diese der Leiterperson und danach der ganzen Gruppe. Diese können in die Tanzkombination integriert werden.

Musik:

- Die Kinder bringen ihre Lieblingsmusik in die Lektion/das Training mit. Die Leiterperson sucht zusammen mit den Kids ein Musikstück für den Tanz aus.
- Geeignet sind Tanzstücke im Bereich von 120 bpm (Beats pro Minute).

Wozu? Tanzkombinationen selbständig durchführen.

Hochwasser

Wie? Die Leiterperson spielt ein Musikstück ab. Kinder können dazu nach Lust und Laune tanzen, springen, hüpfen.

Variationen:

- Bei Musikstopps – «Achtung Hochwasser»: Kinder flüchten in die Höhe! Die Leiterperson gibt Anweisungen für verschiedene Figuren, Posen: Standwaage, Baum, Einbeinstand, nur eine Hand und ein Fuss dürfen den Boden berühren.
- Kinder laufen auf Linien, auf vorgegebenen Farben oder Formen.
- Dünne Matten verteilen. Kinder dürfen tanzen und auf den Matten Kunststücke ausführen.
- Bei Musikstopp: Die Leiterperson ruft eine Zahl. Die Kinder versuchen, so schnell wie möglich auf einer Matte oder in einem Reif eine Gruppe mit der entsprechenden Anzahl Kinder zu bilden.

Wozu? Kreativität. Je nach Zusatzaufgaben können verschiedene Ziele, wie zum Beispiel Training der Gleichgewichtsfähigkeit verfolgt werden.

A, B oder C?

Wie? Die Kinder hören drei verschiedene Musikstücke und bekommen zu jedem Musikstück eine Aufgabe. Beispiele: A = Laufen und Rennen; B = am Boden tanzen; C = mit einem Ball rhythmisch bewegen. Nun spielt die Leiterperson die Musikstücke ab und die Kinder bewegen sich gemäss Vorgaben.

Variationen:

- Die Kinder bestimmen die verschiedenen Bewegungsformen.
- Tanzschritte vorgeben oder von den Kindern bestimmen lassen.
- Verschiedene Handgeräte einsetzen.

Wozu? Verschiedene Musikstücke und Rhythmen erkennen und Bewegungen zuordnen. Improvisation.

Auf Musik geht's los!

Verse, Gedichte, Lieder und Singspiele lassen die Kinder rhythmische Vorgänge erleben. Diese Erlebnisse sind – kombiniert mit Bewegung – für die Erweiterung und Vertiefung des kindlichen Rhythmusgefühls von grosser Bedeutung. Dazu dienen auch die CDs aus der Reihe «Musik und Bewegung».

Bestellungen unter: www.basposhop.ch

Werfen und Fangen

Die Bewegungsgrundformen Werfen und Fangen bilden die Basis für das Ausüben zahlreicher Sportarten wie zum Beispiel Spilsportarten oder Wurfdisziplinen in der Leichtathletik. Erweiterte Formen sind Tragen, Rollen, Führen, Prellen sowie Schlagen und Schleudern.

Wurffestival



Wie? Die Leiterperson baut zusammen mit den Kindern einen Wurfparcours auf. Nun können die Kinder selbständig an den verschiedenen Stationen üben und versuchen, die verschiedenen Ziele zu treffen: Markierungen an Wänden, Kegeln und Keulen auf Schwedenkästen, Kartons und Kastenteile, Tchoukballnetze, Tore, aufgehängte Reifen. Immer beidseitig üben!

Variationen:

- Wegwerfen von Gegenständen mit verschiedenen Wurftechniken (einhändig, beidhändig, über dem Kopf, unten, Druckpass, Schleudern).
- Weitwerfen: Verschiedene Gegenstände möglichst weit werfen, optimale Wurftechnik herausfinden, Technik üben, Erfahrungen mit der Flugbahn von Gegenständen sammeln.
- Ball mit Fuss kicken → ein Ziel treffen.
- Mit verschiedenen Gegenständen werfen: Bälle, Shuttles, Tücher.
- Stäbe, Zündhölzer, Ästchen, Heuler werfen.
- Schweifball: Footbags in Jongliertücher einpacken und werfen.

Umgebung:

- Im Wald: Mit Tannzapfen, Nüssen, Ästen, Steinen und anderen natürlichen Materialien werfen.
- Natürliche Ziele definieren und treffen: Bäume, Büsche, Pfosten, Baumstrünke.

Wozu? Ball vielseitig und korrekt werfen und dabei ein Ziel treffen. Wurfgenauigkeit, Wurfwinkel, Differenzierung.

Ballkünstler

Wie? Die Kinder werfen sich in Zweiergruppen einen Ball zu. Diesen können sie mit beiden Händen fangen.

Variationen:

- Die Kinder werfen einen Ball mindestens über Kopfhöhe auf und führen anschließend Kunststücke aus, ehe sie den Ball wieder fangen: In die Hände klatschen, eine Drehung machen, den Boden berühren, beide Füße berühren, eine Rolle.
- Zehnerlei selber erfinden oder nach Vorgabe durchführen.
- Einen Ball an die Wand werfen und wieder fangen.
- Zwischen zwei Kindern liegt ein Reif am Boden. Sie spielen sich Bodenpässe via Reif zu.
- Zwei Kinder passen sich einen Ball über eine Leine, ein Netz, durch einen an Ringen befestigten Reif zu und fangen ihn.
- Die Kinder werfen einen Ball ins Tchoukballnetz und fangen diesen wieder.

Wozu? Einen präzise zugespielten Ball fangen können.

Dschungelspiel

Wie? Zwei Teams einteilen: «Sammler» und «Affen». Die Sammler wollen möglichst schnell alle Kokosnüsse (Bälle), die im Dschungel verteilt sind, zu ihren Sammelstellen (Kastenteile) bringen. Die Affen versuchen dies zu verhindern, indem sie die Sammelstellen ausräumen und die Bälle wieder im Dschungel verstreuen (nicht werfen, sondern tragen und legen). Wird ein Affe von einem Sammler berührt, muss er den Ball zur Sammelstelle zurückbringen.

Variation: Die Bälle werden auf einem Schläger (Badminton, Tennis) transportiert.

Wozu? Tragen auf spielerische Art üben. Spielregeln einhalten.

Ball über die Schnur

Wie? In Zweiergruppen miteinander spielen. Kinder werfen abwechselnd einen Ball über die Schnur und fangen diesen auch abwechselnd. Welches Team schafft am meisten Würfe ohne Fehler?

Variationen:

- Die Kinder berühren nach jedem Ballfangen eine Feldbegrenzungslinie, eine Wand oder laufen um einen Malstab herum.
- Die Teams spielen gegeneinander um Punkte.

Wozu? Ball genau werfen und sicher fangen.

Lust auf mehr Spiele?

- «mobile» Praxis Nr. 10: **Faszination Bälle**. 2005
- «mobile» Praxis Nr. 16: **Spielstart**. 2006.

Trickkiste

Wie? Die Kinder prellen einen Ball und führen dabei Tricks aus, die sie selber erfunden haben. Die Kinder zeigen einander ihre Tricks und üben diese. Beispiele: Stehend, gehend, laufend, sitzend oder liegend prellen. Absitzen und wieder aufstehen, Standwaage, zwischen den Beinen durchprellen, auf einem Bein stehen, Augen schliessen, liegend prellen und sich dabei auf Bauch und Rücken drehen. Immer beidseitig üben!

Variationen:

- Einen Ball möglichst kräftig auf den Boden prellen: Wer macht den grössten Lärm? Wessen Ball springt am höchsten?
- Einen Ball in verschiedenen Rhythmen prellen.
- Synchrones Prellen mit anderen Kindern.
- Zum Rhythmus von Perkussionsinstrumenten oder von Schritten prellen.
- Mit verschiedenen Bällen prellen.
- Bälle um, unter und über kleine Hindernisse prellen: Linien, Stangenwald, Slalom, Langbank, Gummitwist, Reifen.

Wozu? Prelleigenschaften von verschiedenen Bällen kennen, ein- und beidhändig prellen und sich dazu fortbewegen.

Heisse Kartoffel

Wie? Die Kinder rennen zu Musik durch die Halle. Es sind mehrere Bälle – heisse Kartoffeln – im Spiel. Die Bälle werden so schnell wie möglich von Kind zu Kind weitergespielt. Die Musik wird ab und zu von der Leiterperson unterbrochen. Wer in diesem Moment den Ball in den Händen hält, «verbrennt sich die Finger», und muss der Leiterperson zur Musik einen Tanzschritt vorzeigen, bevor weitergespielt werden darf.

Variationen:

- Den Ball auf verschiedene Arten weitergeben: Übergeben, mit dem Ball den Rücken eines anderen Kindes berühren und dann übergeben, Bodenpässe, direkt zupassen.
- Reihenfolge: Alle Kinder stellen sich in einem Kreis auf. Die Bälle werden der Reihe nach im Kreis von Kind zu Kind übergeben oder zugepasst. Erschwerend: Nun bewegen sich alle Kinder durcheinander. Der Ball wird in derselben Reihenfolge weitergegeben.
- Bälle: Schaumstoffbälle, Gymnastikbälle, Minifussbälle, Volleybälle, Handbälle, Tennisbälle.
- Anzahl der Bälle variieren.

Wozu? In Bewegung und in einer Gruppe mit Bällen spielen und den Überblick behalten.

Wurf-Golf



Wie? Die Leiterperson stellt in der Turnhalle oder draussen einen Golf-Parcours auf. Der Parcours besteht aus Kisten, Kastenteilen, Toren und Kübeln sowie anderen verfügbaren Gefässen. Alle Kinder haben einen Ball und starten bei der Abwurfmarkierung Richtung Ziel 1. Mit einem Wurf versuchen sie, das erste Ziel zu treffen. Sobald sie das geschafft haben, dürfen sie auf Ziel 2 werfen. Welches Kind schafft den ganzen Parcours mit den wenigsten Würfen?

Variationen:

- Mit der schwächeren Hand werfen oder rollen.
- Einen Ball mit dem Fuss kicken.
- Mit Schläger und Ball den Golf-Parcours absolvieren: Tennis, Badminton, Tischtennis, Goba.
- Mit Stock und Ball den Golf-Parcours absolvieren: Unihockey, Golf.
- Die Kinder einen Parcours bauen lassen.
- Alle Arten von Gefässen können verwendet werden. Der Fantasie der Kinder und Leiterpersonen sind keine Grenzen gesetzt.

Wozu? Vielseitiges Zielwerfen bei ständig wechselnden Wurfdistanzen und Zielen.

Kühe treiben

Wie? Die Kinder rollen mit der Hand Bälle durch die Halle. Die Leiterperson nennt eine Farbe, die in der Halle vorhanden ist, die dann möglichst schnell mit dem Ball berührt werden soll.

Variationen:

- Einen Ball mit dem Fuss führen.
- Slalom, Herr und Hund, Parcours.
- Auf ein Signal hin verschiedene Aufgaben ausführen: Den Ball mit jemandem austauschen, eine 8 um die Beine rollen, den Ball rollend an eine Wand passen und wieder annehmen.
- Zu zweit – einander den Ball zurollen: Den Ball zwischen den Beinen eines Partners durchrollen und dann den Ball so schnell wie möglich einholen und fangen.
- Stafettenformen
- Führen mit Hilfe von Geräten: Unihockeystock, Tennisschläger, Goba, Gymnastikstäbe, Keulen.

Wozu? Bälle mit oder ohne Zusatzgeräte kontrolliert führen.

Beide Hände einsetzen

Es sollen nicht nur die Fertigkeiten mit Bällen geschult werden, sondern auch die Handhabung anderer Sportgeräte wie Stöcke oder Schläger. Die Kinder führen möglichst vielseitige Bewegungsaufgaben aus. Zu beachten ist, dass vielseitig immer auch beidseitig heisst. Die Leiterpersonen stellen einerseits leichte Wurfgegenstände, andererseits eine Auswahl an verschiedenen Wurf- und Fluggeräten zur Verfügung, damit die Kinder möglichst vielseitige Bewegungserfahrungen sammeln können.

Kämpfen und Raufen

Faire Kämpfe und Raufereien bereiten Spass und erlauben den Übenden, ihren Bewegungsdrang in vielfältiger Art und Weise auszuleben. Dadurch wird das Körperbewusstsein entwickelt, Emotionen können ausgelebt bzw. der Umgang damit geübt werden.

Achtung Pfütze!



Wie? Eine zwischen zwei Partnern liegende Matte stellt eine Pfütze dar. Die beiden Kinder geben sich die rechte Hand und versuchen, sich gegenseitig in die Pfütze zu ziehen und zu stossen. Verloren hat, wer zuerst einen Fuss in die Pfütze setzen muss.

Variationen:

- In der Ausgangsposition die linke Hand oder beide Hände geben.
- Eine dicke Matte dient als Pfütze;

die Kinder stehen im Kreis um die Matte herum und geben sich die Hand. Die Gruppe versucht, einzelne Kinder in die Pfütze zu ziehen.

Wozu? Kräfte messen durch Ziehen, Stossen und Drücken.

Schatz erbeuten

Wie? Zwei Kinder liegen sich auf dünnen Matten bäuchlings gegenüber. Mit gestreckten Armen halten sie einen zwischen ihnen liegenden Ball. Beide versuchen auf Kommando, den Ball unter ihren Körper zu ziehen.

Variationen:

- Der Ball wird mit den Füßen gehalten.
- Beide Partner starten in der Rückenlage.
- Der Ball wird von einem Kind in der Bankposition unter dem Bauch festgehalten. Das andere Kind versucht, ihm den Ball wegzunehmen.
- Kissen benützen.

Wozu? Objekte erbeuten und behalten.

Bodenkampf

Wie? Die beiden Partner sitzen auf dünnen Matten im Langsitz nebeneinander, die Beine jeweils in die entgegengesetzte Richtung. Der Arm, der näher beim Partner ist, wird auf dessen entfernte Schulter gelegt. Auf ein Zeichen hin versuchen nun beide, den anderen in die Rückenlage zu drücken.

Variationen:

- Partner soll in Rückenlage 10–20 Sekunden festgehalten werden, währenddem dieser versucht sich auf den Bauch zu drehen oder sich aufzurichten.
- Aus verschiedenen Ausgangspositionen kämpfen: Rücken an Rücken, sitzend oder gegenüber im Kniestand.
- Zwei kleinere Kinder kämpfen gegen ein besonders grosses, kräftiges Kind.

Wozu? Die Kinder kämpfen am Boden miteinander.

Inselkönig

Wie? Zwei Kinder versuchen sich gegenseitig, aus einem Feld (zwei dünne Matten) herauszuschieben. Der Sieger muss mindestens mit einem Körperteil innerhalb des Feldes bleiben.

Variation: Das Spiel kann umgedreht werden, indem sich ein oder zwei Kinder als Haie ausserhalb der Matte befinden. Mehrere Kinder sind auf der Matte. Wer von ihnen soweit von der Matte gezogen wird, dass er mit einem Körperteil den Boden berührt, wird selber zum Hai.

Wozu? Einen Raum erobern und verteidigen.

Schildkröten umdrehen



Wie? Die Kinder stellen sich auf einer Seite eines grossen Mattenfeldes auf. Als Schildkröten bewegen sie sich auf allen Vieren. Auf der anderen Seite des Mattenfeldes stehen zwei Fänger. Die Schildkröten versuchen, das Mattenfeld zu überqueren (ans Meer zu gelangen), was die Fänger zu verhindern versuchen, indem sie die Schildkröten auf den Rücken drehen. Wer umgedreht wird, hilft in der nächsten Runde den Fängern.

Variation: Dasselbe als Partner- oder Kleingruppenkampf.

Wozu? Körperposition beibehalten, bzw. verändern.

Sicherheitshinweise

Schmuck und Schuhe bergen Verletzungsgefahren und sollen deshalb ausgezogen werden. Stopp! Es braucht ein klares Zeichen, wenn Schmerz zugefügt wird. Zusammen mit den Kindern wird vor einer Lektion «Kämpfen und Raufen» abgemacht, dass wenn ein Kind «Stopp!» ruft, der Kampf sofort unterbrochen wird.

Rutschen und Gleiten

Rutschen und Gleiten regen den Gleichgewichtssinn an und trainieren ihn. Diese Formen faszinieren nicht nur, sie sind ein wesentlicher Bestandteil der Bewegungsentwicklung von Kindern. Rutscherfahrungen können auf verschiedene Arten gesammelt werden.

Seilbahn



Wie? Die Kinder ziehen sich, auf einem Teppichquadrat sitzend, an einem Seil mehrere Meter weit.

Variationen:

- Kniend, sitzend, liegend, stehend.
- In Bauchlage über eine Langbank (horizontal oder schräg) ziehen.
- Material: Teppichstücke, Jutensäcke, Tücher, Socken.

Wozu? Die Kinder lernen die Rutscheigenschaften kennen, können sich im Gleichgewicht halten und kräftigen ihre Muskulatur.

Schlittenhund



Wie? Ein Kind sitzt auf einem Teppichquadrat (Schlitten) und hält sich an einem Reif fest. Ein anderes Kind (Hund) zieht den Schlitten durch die Halle.

Variationen:

- Kniend, liegend, stehend.
- An einer umgekehrten Matte werden Seile befestigt. Mehrere Kinder ziehen nun diesen Schlitten mit 1 bis 2 Kindern drauf.
- Hundeschlitten-Parcours absolvieren.

Wozu? Zug von aussen dank Körperspannung, guter Positionierung und Gleichgewicht übertragen und kontrollieren.

Rodeo

Wie? Der Cowboy steht auf dem wilden Pferd (bis auf eine Matte entladener Mattenwagen). Ein Kind ist das Pferd und versucht, durch Stossen und Ziehen den Cowboy vom Pferd zu werfen.

Sicherheitshinweis: Die Leiterperson beaufsichtigt diese Übung, um bei einem zu wilden «Pferd» eingreifen zu können. Der Bewegungsraum ist frei.

Variationen:

- Cowboy ist in der Hocke.
- Cowboy steht auf einem Bein.
- Pferd und Cowboy versuchen, eine bestimmte Strecke oder einen Parcours möglichst schnell zu absolvieren, ohne dass der Cowboy stürzt (miteinander).

Wozu? Gleichgewicht halten unter erschwerten Bedingungen.

Rutschbahn



Wie? Eine Langbank wird an der Sprossenwand oder an einem Reck eingehängt, sodass eine Rutschbahn entsteht. Die Kinder klettern hinauf, setzen sich auf ein Teppichquadrat und rutschen die Rutschbahn wieder hinunter.

Sicherheitshinweis: Aufstieg, Rutschspur und Auslauf mit Matten sichern.

Variationen:

- Sitzend, kniend, liegend, stehend wie ein Skifahrer, wie ein Snowboarder.

- Skisprung: Die Kinder rutschen stehend (oder in der Hocke) die Langbank hinunter, springen unten ab und landen weich auf der dicken Matte.

- Neigungswinkel der Rutschbahn variieren.

Wozu? Gleichgewicht trotz schiefer Ebene und Dynamik halten. Aktive Körperhaltung fördern, Freude und Selbstvertrauen gewinnen.

Ab in die Schiefelage!

Der Einstieg ins Rutschen und Gleiten erfolgt im Flachen und ohne Partnerhilfe, wobei es vor allem um das Kennenlernen der verschiedenen Rutschmaterialien geht. In Partner- und Gruppenübungen können aufbauend und miteinander die verschiedensten Erfahrungen gesammelt werden. Anspruchsvollere Formen des Rutschens und Gleitens werden am besten in schiefen Ebenen gesammelt. Hier ist beim Aufbau der Anlage verstärkt auf die Sicherheit zu achten.

Eine Ausgabe für Sie



mobile

Die Fachzeitschrift für Sport

Bestellungen Einzelausgaben (inkl. mobilepraxis)

à Fr. 10.-/€ 7,50 (+ Porto):

Ausgabe: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Anzahl: _____

Ausgabe _____ Anzahl: _____

Ausgabe _____ Anzahl: _____

Bestellungen mobilepraxis

à Fr. 5.-/€ 3,50 (+Porto):

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Ausgabe _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren
(Schweiz: Fr. 42.-/Ausland: € 36.-)

Ich möchte «mobile» im Probeabonnement
(3 Ausgaben für Fr. 15.-/€ 14.-)

deutsch französisch italienisch

Vorname/Name: _____

Adresse: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Datum, Unterschrift: _____

Einsenden oder faxen an: Bundesamt für Sport BASPO, Redaktion «mobile»,
CH-2532 Magglingen, Fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch