

Kinder gesund bewegen

KONGRESS BERICHT

13.–14. April 2018
Wr. Neustadt



MITEINANDER MEHR BEWEGEN.



Durch Mittel aus der Bundes-Sportförderung des Bundesministeriums für Öffentlichen Dienst und Sport und der Bundes-Sport GmbH unterstützt.



LIEBE KONGRESSTEILNEHMERINNEN, LIEBE LESERINNEN,

dieses E-Book beinhaltet den Kongressbericht zum 3. *Kinder gesund bewegen*-Kongress im April 2018. Er enthält die Unterlagen, die uns von den 31 ReferentInnen zur Verfügung gestellt wurden. Der *Kinder gesund bewegen*-Kongress wird von der „Fit Sport Austria GmbH“ in Zusammenarbeit mit den KoordinatorInnen der drei Breitensportverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION organisiert und durchgeführt. Der kleinere Ableger des großen „Fit für Österreich“-Kongresses wurde als Unterstützung der bundesweiten Initiative *Kinder gesund bewegen*, die seit 2009 sehr erfolgreich in Österreichs Kindergärten und Volksschulen umgesetzt wird, ins Leben gerufen.

Die Zusammenstellung dieses Berichtes ist der Versuch, die lebendigen und vielfältigen Inhalte, die die hervorragenden Vortragenden in den Arbeitskreisen vorgestellt haben, zusammenzufassen. Für diejenigen, die bei den Arbeitsgruppen dabei waren, sollen die Darstellungen eine Erinnerungshilfe darstellen, wenn Sie ihre am *Kinder gesund bewegen*-Kongress gemachten Erfahrungen weitergeben wollen. Für LeserInnen, die nicht in den Arbeitsgruppen dabei waren, bietet der Bericht einen guten Überblick über die Vielzahl der Möglichkeiten, Bewegung freudvoll und mit vielfältigem Nutzen für die Gesundheit zu vermitteln, und motiviert vielleicht die eine oder den anderen, einmal etwas Neues auszuprobieren oder sich mit einem Thema näher zu beschäftigen. Damit diese nähere Beschäftigung möglich wird, haben die ReferentInnen Angaben zu weiterführender Literatur gemacht oder entsprechende Internettipps angeführt.

Der umweltökonomische Grundgedanke der letzten Jahre und die Durchführung unserer Veranstaltungen als „GREEN MEETINGS“ haben uns auch bezüglich des Kongressberichts umdenken lassen. Sie können den Kongressbericht als E-Book oder auch als Download auf unserer Website www.fitsportaustria.at finden und haben dadurch die Möglichkeit, sowohl online mitzulesen oder sich auch einzelne, für Sie interessante Seiten auszudrucken.

Wir wollen mit dem Kongress den Austausch von Erfahrungen und Ideen fördern – ob durch den Besuch der Arbeitskreise, durch Gespräche im Rahmen des Kongresses oder eben durch die Lektüre dieses Kongressberichtes.

Wir wünschen Ihnen auch weiterhin viel Erfolg bei Ihrem Engagement im Bereich gesundheitsorientierter Bewegung und Sport und hoffen, Sie können aus den Inhalten des 3. *Kinder gesund bewegen*-Kongresses viel Neues mitnehmen!

Mag. Werner Quasnicka
Geschäftsführer Fit Sport Austria

MITEINANDER MEHR BEWEGEN.

ASKÖ

ASVÖ

SPORT
UNION



Nicht in allen Texten werden die weibliche und männliche Form verwendet.
Bei Begriffen wie „einer“, „Spieler“, usw. ist in diesen Fällen auch die weibliche Form gemeint.

Für die inhaltlichen Ausführungen der Texte zeichnen die jeweiligen ReferentInnen /AutorInnen verantwortlich.
Diese stellen die Meinung der jeweiligen ReferentInnen dar und spiegeln nicht grundsätzlich die Meinung des Herausgebers wider.

IMPRESSUM

Organisation des Kongresses

Fit Sport Austria GmbH in Zusammenarbeit mit dem gesundheitsorientierten Netzwerk der Landes- und BundeskoordinatorInnen der Dachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION.

Gesamtkoordination und für den Inhalt verantwortlich

Geschäftsstelle „Fit Sport Austria GmbH“, Mag. Werner Quasnica, Geschäftsführer, 1020 Wien, Waschhausgasse 2 / 2. OG, 1020 Wien

Layout und Produktion

DIE BESORGER mediendesign & -technik, 4400 Steyr, diebesorger.at

Durch Mittel aus der Bundes-Sportförderung des Bundesministeriums für Öffentlichen Dienst und Sport und der Bundes-Sport GmbH unterstützt.



AUSTRIAN SPORTS
Bundes-Sport GmbH





CHARTA KINDER GESUND BEWEGEN

Angesichts der vielfältigen negativen Gesundheitsfolgen von Bewegungsmangel fordert die Weltgesundheitsorganisation (WHO) dazu auf, körperlicher Aktivität als Mittel der Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention auf nationaler Ebene mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Die Unterzeichner der Charta dokumentieren ihren Willen, in ihrem Einflussbereich verstärkt für Bewegung und die Förderung eines gesunden Lebensstils aktiv einzutreten.

1. Körperliche Aktivität ist ein biologisches Grundbedürfnis des Menschen und beeinflusst maßgeblich die Lebensqualität.
Der angeborene Bewegungsdrang unserer Kinder ist in jedem Alter mit geeigneten Mitteln zu fördern und zu unterstützen.
2. Körperliche Aktivität ist eine der wichtigsten Gesundheitsdeterminanten. Regelmäßige Bewegung unterstützt und fördert die Gesundheit, wirkt präventiv gegen gesundheitliche Risikofaktoren und fördert einen aktiven Lebensstil.
Kinder sollen Bewegung und Sport immer positiv erleben können. Spaß und Freude sind die wichtigsten Determinanten für die Motivation zu lebenslanger körperlicher Aktivität.
3. Jeder Mensch soll in allen Lebensbereichen (Schule, Beruf und Alltag) die Möglichkeit zu regelmäßiger Bewegung haben.
Kinder brauchen besonderes Verständnis, um ihre spontanen und individuellen Bewegungsbedürfnisse ausleben zu können.
4. Die Förderung körperlicher Aktivität muss in allen Politikfeldern (Bildung, Arbeit, Forschung, Verkehr, etc.) als Aufgabe wahrgenommen werden. Rahmenbedingungen und Maßnahmen sind auf Bewegungsfreundlichkeit zu prüfen.
Kinder brauchen Zeit und Raum für Bewegung. Die Berücksichtigung dieser Bedürfnisse bei baulichen Maßnahmen gehört ebenso dazu wie eine Verkehrsplanung, die Kindern gefahrlose Mobilität ermöglicht.
5. Nachhaltiges Wohlbefinden des Menschen setzt aktive, selbstverantwortliche Entscheidungen zur Bewegung voraus: Regelmäßige körperliche Aktivität ist als biologische Notwendigkeit in der Bevölkerung zu verankern und Aufklärung sowie Erziehung zur aktiven Bewegung zu fördern.
Vor allem Eltern, KleinkindpädagogInnen und LehrerInnen müssen umfassend unterstützt werden, um regelmäßige Bewegung als unbestrittene Notwendigkeit zu etablieren. Der Bewegungsaspekt ist in den pädagogischen Ausbildungen besonders zu betonen. Kinder gesund bewegen!

Bolzano, Dr.ⁱⁿ Sophia 6	Gatol Uschi, MA 64
A1 B17 Mut tut gut – frischer Wind im Turnsaal	A15 B31 Coole Dancehits für Kids
Braun, Mag.^a Martina 10	Hartl Doris 81
A10 B26 Team.Geist – soziale Kompetenzen fördern!	C47 D62 Spiel & Spaß mit Alltagsmaterialien
Dansberg Ingo, M.A. 22	Hern Wendy A. 90
A12 B28 Kin-Ball und Tamburello – zwei besondere Sportarten	A11 B27 Yoga für Kinder
Ederer, Ing. Harald 28	Hollauf, Mag. Markus 98
A6 B22 Krav Maga	C34 D49 Kleine Spiele – mit wenig Aufwand zum großen Erfolg
Eichler, Mag.^a Ursula 32	Judmayer Gerhard 103
C37 D52 Vital4Heart – Bewusst entspannen. Besser lernen.	A3 B19 Das Einmaleins der Ballschule der Ballsportakademie in Verbindung mit Neuromotorischem Lernen – Basismodul
Eichler, Viktoria 43	Koller Mag.^a Claudia 106
A4 B20 Förderung der kognitiven Fähigkeiten durch koordinative Übungen im Kindergartenalter	A7 B23 Prävention sexualisierter Gewalt im Sport
Ekins Carrie 53	Kretschmer, DIⁱⁿ Tina 113
C46 D61 Drums Alive® Bambini Beats	C45 D60 Rope Skipping
Fries Axel 57	Kronberger Monika 121
C40 D55 Turnen lernen ohne Hilfestellung	A16 B32 Judo macht Schule

Krüger Florian 125	Schleicher, Mag. ^a Ruth & Mag. Tilmann 190
A9 D56 Mermaidschwimmen – Eleganter Flossenspaß	C33 D48 Zirkuspädagogik
Kugler Beate 130	Schnabl Marco 197
C44 D59 Geräteaufbau mit Kindern leicht gemacht	C39 D54 Body Brain Activity
Malik, Mag. Daniel 136	Schwarz, Mag. Dr. Werner 201
C35 D50 Dodgeball versus Völkerball	C36 D51 Vital4Brain 2 – gezielt bewegen, besser lernen
Narr Daniela 153	Sobota, Mag. Richard 208
C42 D57 Winning Kids – Selbstwert- und Emotionentraining	A2 B18 Gewandtheit – Wesenskern einer/s guten Sportler/-in
Nesslinger, Mag. Johnny 161	Steiner Verena 211
C38 D53 Selbstverteidigung: Thaiboxen & Krav Maga	A14 B30 Hula Hoop – Hooping macht den Kopf frei
Nikl, MMag. ^a Daniela 165	Wilfing Evelin, MA 216
A5 B21 Vital4Brain 1 – Bewusst bewegen. Besser lernen.	A8 B24 Allerlei Spielerei
Santner, MMag. ^a Antonia 175	Zerkhold Mag. ^a Irene 229
B25 C41 Kort.X – Das koordinative Fitnessstraining	A13 B29 Tierisch gute Lauf-, Fang- und Ballspiele
Scheruga, Mag. Peter 183	
C43 D58 Ultimate Frisbee	



Dr.ⁱⁿ Sophia Bolzano

Bewegungs- und Sportwissenschaftlerin, Motopädagogin, Systemisches Coaching

A1

B17



MUT TUT GUT! FRISCHER WIND IM TURNSAAL

Wirkungsvolle Herausforderungen für Kinder, die Begeisterungstürme entfachen werden und Wachstum und Entwicklung beflügeln. Das wissenschaftlich geprüfte Bewegungskonzept fördert und kräftigt Kinder intensiv und entlastet Lehrpersonen effizient. Anspruchsvoll, spielerisch und sicher. Das „mutige“ Unterrichtsmittel in Form von 99 Bewegungskarten bringt frischen Wind in Turnsaal und Bewegungsraum, fördert die Eigeninitiative und stärkt das Selbstvertrauen.

Kinder können mehr, als man ihnen zutraut. Viel mehr. Sie wollen sich bewegen, riskieren, etwas erleben. Auch im Turnsaal. „Mut tut gut“ – das offene Bewegungskonzept in Form von Bewegungskarten bringt frischen Wind in diesen Raum, fördert die Eigeninitiative und stärkt das Selbstvertrauen und die Selbstständigkeit.

„Nicht vorschreiben, sondern anbieten“ ist die einfache Zauberformel. Bei diesen offenen Bewegungsangeboten, die für den Bewegungsunterricht in Kindergarten, Schule und Verein gedacht sind, stehen freie und erlebnisorientierte Handlungen im Vordergrund und nicht leistungsorientierte Fertigkeiten.

Der Unterricht ist vielfach – und manchmal ist das den PädagogInnen gar nicht bewusst – ausschließlich auf konkurrenzorientiertes Handeln hin ausgerichtet. Oft empfindet man es als störend oder lästig, das Lerntempo zugunsten derer zu reduzieren, die sich nicht so schnell auf eine neue Situation einstellen oder eine neue Technik aneignen können (Redl 1995, 557).

„Mut tut gut“ bietet für konkurrenzorientiertes Handeln keinen Platz, im Gegenteil, die Kinder müssen zusammenhalten und sich gegenseitig helfen. Das Lerntempo ist variabel, da bei jeder Station gleichzeitig verschiedene Schwierigkeitsgrade angeboten werden können. So erleben sowohl leistungsstarke als auch -schwache Kinder erlebnisreiche Stunden, das Selbstwertgefühl des Einzelnen wird verbessert. Das Kind kann sich selbst als subjektiv leistungsfähig empfinden und, in dieser Leistungsfähigkeit gefestigt, auch im regulären Turnunterricht mithalten (vgl. Redl 1995, 558).

Die didaktischen Grundsätze – Vielfalt, Bewegungsreichtum, Freude und Partnerschaft – sind durch diese einfache Lehr- und Lernhilfe ebenfalls erfüllt.

FREUDE, LUST UND KREATIVITÄT IN DER SPORT- UND BEWEGUNGSERZIEHUNG

Während vieler Jahrzehnte war der Bewegungsunterricht in den Schulen weitgehend auf bestimmte Lernziele fixiert und hatte stark disziplinierenden Charakter. Das sah in der Praxis so aus, dass als Stundenziel zum Beispiel Handstand auf dem Programm stand. Die gewandteren Kinder übten etwas längst Bekanntes, die eher zurückhaltenden fühlten sich ausgestellt und entmutigt. Seitdem gibt es zum Glück Alternativen. So stellt „Mut tut gut!“ seine Bewegungsstationen dem direktiven Unterricht gegenüber. Mit einer reizvollen Anordnung der Geräte, welche die Kinder zum Mit- und Weiterdenken ermuntert, wird gezeigt, wie in einem offenen Unterricht Freude, Lust und Kreativität zur Regel werden können.

Die Vorteile solchen „Lehrens“ liegen auf der Hand: Jedes Kind kann sich gemäß seinem individuellen Entwicklungsstand stressfrei bewegen. So gibt dieses Unterrichtsmittel den Lehrpersonen einen Leitfaden in die Hand, der sie ermutigen soll, die Selbsttätigkeit und die Eigeninitiative der Kinder zu unterstützen und damit Freude an der Bewegung, Selbsteinschätzung und Selbstbewusstsein zu fördern. Dabei gehen sie vom Standpunkt aus: „Kinder können sehr viel mehr, als die meisten Erwachsenen ihnen zutrauen.“ Ziel des Unterrichtsmittels ist es, den PädagogInnen die nötige Sicherheit zu geben und Mut zu machen, ungewohnte und freiere Formen der Gestaltung des Bewegungsunterrichts auszuprobieren. Wer Schlüsselbegriffe der allgemeinen Erziehungsziele des Kindergartens und der Schule wie Selbsttätigkeit, Aufbau von Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, realistische Selbsteinschätzung und Risikoeinschätzung, Eigenverantwortung, Verbesserung der Kontakt- und Kooperationsfähigkeit, Toleranz und Rücksichtnahme, Erweiterung der motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten ernst nimmt, der wird im Sport- und Bewegungsunterricht häufig mit offenen Bewegungs- und Spielgelegenheiten arbeiten. Diese ermöglichen es den Kindern vermehrt, selber Akteure ihrer Erziehung zu sein.

ZUSAMMENFASSUNG

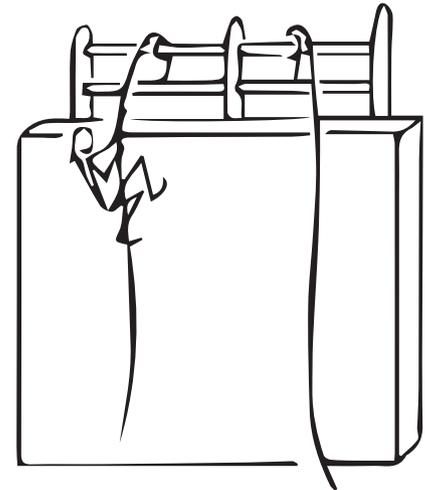
Kinder können mehr, Kinder können viel mehr, als die meisten Erwachsenen ihnen zutrauen – und dies gilt in ausgeprägtem Maße für den Bewegungsbereich. Dieser Tatsache trägt das vorliegende offene Bewegungskonzept ebenso Rechnung, wie es Rücksicht auf die Bedürfnisse der Kinder und derjenigen Lehrpersonen nimmt, die einen offenen, nicht direktiven Bewegungsunterricht anstreben. Schon Jean-Jacques Rousseau schrieb einst: „Glücklich macht nur das frei gewählte Spiel, nicht das vom Erzieher befohlene!“ Und das ist mit ein Ziel von „Mut tut gut“: Reformpädagogik in den Turnsaal zu bringen – Selbstbestimmung, Teamarbeit, Erfindungsgeist statt ständiger Disziplinierungen und blanker Imitation. „Die Kinder mutig sein lassen oder ihnen helfen, mutig zu werden!“ – „Den Kindern vertrauen, ihnen viel zutrauen und sie sich trauen lassen!“ – „Offene Bewegungsangebote als Architekt der Bewegungseinheit schaffen und sich selbst aus dem Mittelpunkt nehmen!“ Dies sind einige der Leitsätze, denen sich Lehrkräfte im Kindergarten, in der Schule und im Verein verpflichtet fühlen, sofern sie nach den Ideen von „Mut tut gut“ unterrichten.

PRAXISBEISPIELE ZUR SCHULUNG DER EIGENVERANTWORTUNG

Kletterwand:

Diese besondere Art, im Turnsaal Klettern zu ermöglichen, ist für Kinder von besonderer Wichtigkeit, ihre Risikokompetenz zu verbessern. Im geschützten Raum dürfen sie sich in größere Höhen wagen, was ihnen in der heutigen Zeit im Garten oder Spielplatz meist untersagt wird.

- Eine Schaumstoffmatte (Weichboden) wird an der Sprossenwand befestigt (ein Weichboden hat meistens an Breit- bzw. Längsseite Tragegriffe, die sich dafür besonders gut eignen), kleine Turnmatten werden vor und/oder unter die Schaumstoffmatte gelegt. Dann ist Steilwandklettern mit Hilfe von herunterhängenden Seilen möglich. Möglich sind auch Variationen am Klettergerüst oder an der Gitterleiter. Zusätzlich können Langbänke an beiden Seiten in die Sprossenwand gehängt werden, damit die Kinder links und rechts nach dem Aufstieg hinunter rutschen können.
- Die Kinder können selbst entscheiden, in welcher Form sie die Kletterwand bewältigen, mit Seil oder ohne, wie hoch und in welcher Zeit, und können so ohne Druck ihre Selbst- und Risikoeinschätzung stärken. Wieder ist die Beherrschung der Knotentechnik elementar, um die Station bestens zu sichern.
- Diese Station dürfen nicht mehr als vier Kinder gleichzeitig benützen, da die Tragegriffe der Matte sonst einreißen könnten. Darauf ist zu achten, bzw. werden die Kinder darauf hingewiesen, dass sie nicht hinter die Sprossenwand klettern sollten bzw. am oberen Rand des Weichbodens herumspringen dürfen.
- Die Kletterwand eignet sich für Kinder in Kindergarten und Schule und ist eine absolute Lieblingsstation. Klettern und Ausschau halten gehören zu den Primärbedürfnissen der Kinder.

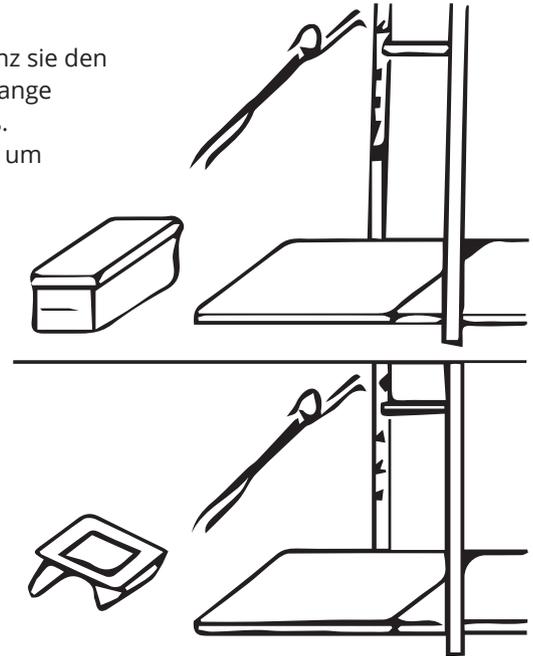


Flughörnchen:

Diese Bewegungsstation dient vor allem dazu, die Kinder wählen zu lassen, welche Distanzen sie überwinden wollen bzw. sich schon zutrauen. Das Hauptaugenmerk liegt hier auf dem „Selber“ – selbst entscheiden dürfen, was möglich ist und was noch nicht.

- Es werden zwei Kastenteile, ein Minitrampolin oder eine Langbank, ein Reck und kleine Turnmatten benötigt. Dabei springen sie an, schwingen und machen dann einen Niedersprung. Für geübte Kinder: Anspringen aus dem Federn auf dem Minitrampolin (Schräge gegen das Reck gerichtet!).

- Ort ist wie bei allen Stationen der Turnsaal. Das Reck wird in den vom Turnsaalausstatter vorgegebenen Bodenhülsen fixiert, die Stange auf die gewünschte Höhe eingestellt. Es können auch zwei Recks nebeneinander aufgebaut werden, mit verschiedenen Höhen. Das Minitrampolin darf für diese Zwecke verwendet werden, da es sich hier um eine reine Absprunghilfe handelt und nicht zu Rotationsbewegungen dient. (www.bewegung.ac.at – Sicherheitserlass 2014)
- Dadurch, dass die Kinder selbst entscheiden können, aus welcher Distanz sie den Sprung wagen, oder vielleicht anfangs einfach nur unterhalb der Reckstange stehen und hinauf greifen, reduziert sich das Risiko auf ein Minimalmaß. Die Station, so wie jede andere auch, wird mit den Kindern besprochen, um auf mögliche Gefahren und Risiken hinweisen zu können. So sind die Kinder aufmerksam und höchst konzentriert bei der Sache.
- Gerade diese Station unterstreicht die Philosophie von „Mut tut gut“. Die Kinder selbst entscheiden lassen, sie ernst nehmen, sie unterstützen auf ihrem Weg, und nicht von der Lehrperson ausgehende Direktiven, die die Entwicklung der Kinder massiv beschränken können. Jean Piaget sagt: „Wenn Sie das Kind etwas lehren, so hindern Sie es daran, es selbst zu entdecken. Sie stiften Schaden.“ Sich selbst zurücknehmen und die Kontrolle etwas aus der Hand geben, ist für eine Lehrperson meist sehr schwierig. Lässt sich der Erwachsene allerdings auf diese Art zu arbeiten ein, können höchst beglückende Bewegungseinheiten – für Kinder und Erwachsenen – entstehen.



LITERATUR

- Baumann, H.; Steidl-Bolzano, S. (2001/2004): Mut tut gut. Offene Bewegungsangebote für den motorischen Basisunterricht. Lenzburg und Wien
- Bolzano, S.: (2015): Mut tut gut. Kinder leicht bewegen. Anspruchsvoll. Spielerisch. Sicher. Mödling
- Redl, S. (Hrsg.) (1989): Sport in der Volksschule, Wien.
- Redl, S.: Leibesübungen. In: WOLF, WILHELM (Hrsg.) (1995): Kommentare zum Lehrplan der Volksschule. Wien
- Weineck, J. (1986): Sportbiologie, Beiträge zur Sportmedizin. Erlangen
- Zimmer, R.; Cicurs, H. (1987): Psychomotorik Neue Ansätze im Sportförderunterricht und Sonderturnen. Schorndorf

INTERNET

- www.bmukk.gv.at
- www.bewegung.ac.at
- www.muttutgut.at



Mag.ª Martina Braun

Sportwissenschaftlerin, Yogalehrerin, Projektleiterin Team.Geist

A10

B26



TEAM.GEIST – SOZIALE KOMPETENZEN FÖRDERN!

Bewegung, Spiel und Sport sind unerlässlich für die körperliche, aber auch geistige Entwicklung von Kindern. Neben dem Aufbau eines gesunden Körperbewusstseins und eines positiven Selbstkonzepts bietet der Sport noch viel mehr. Regelbewusstsein, Teamfähigkeit, Lösungsorientierung und Konfliktfähigkeit können spielerisch durch Bewegung im Vereinstraining gefördert werden. Die Kinder lernen Verantwortung zu übernehmen, erfahren Vertrauen und dürfen in verschiedene Rollen schlüpfen. Die so erlernten sozialen Kompetenzen helfen den Kindern auch im alltäglichen Miteinander, besser mit verschiedenen Situationen umgehen zu können.

Mit dem Projekt Team.Geist und der gleichnamigen Fortbildung möchte die SPORTUNION Salzburg Vereine und Trainer bei dieser wichtigen Entwicklungsaufgabe unterstützen. Die Team.Geist-Mappe wurde gemeinsam mit einem Expertenteam und Projektvereinen erarbeitet. Die relevanten Schwerpunktthemen wurden zu Projektbeginn mit den Vereinen festgelegt. Die theoretischen Basisinformationen dazu stammen von Experten aus den jeweiligen Fachgebieten.

Insgesamt 18 Trainer aus sechs Projektvereinen erprobten die gesammelten Praxisübungen über zwei Semester in den Vereinseinheiten. Sie lieferten wertvolle Rückmeldungen, die in die Erstellung der Mappe eingeflossen sind. Die so entstandene Team.Geist-Mappe beinhaltet 53 praxiserprobte Übungen und ergänzende Theorie zu den Themen:

MANNSCHAFTSBILDUNG

TEAMBUILDING

FAIRPLAY

RAUFSPIELE

GEWALTPRÄVENTION

COOL-DOWN

Die Übungen sind leicht in jedes Vereinstraining einzubauen und in vielen unterschiedlichen Sportarten anwendbar.

Hier finden Sie einen Auszug aus der Team.Geist-Mappe mit der einleitenden Theorie zu den Praxisübungen. Die angeführten Spiele und Übungen sind in der Team.Geist-Mappe zu finden.

MANNSCHAFTSBILDUNG

Mannschaften zu bilden, stellt jeden Trainer immer wieder vor eine Herausforderung. Welche Methode wähle ich? Wie kann ich Frustration vermeiden? Wie kann ich die schwächeren Kinder in Teams integrieren?

Mannschaftsbildung durch Wählen

Es gibt die Möglichkeit, die Kinder selbst die Gruppeneinteilung vornehmen und die Teammitglieder wählen zu lassen. Diese Art der Mannschaftsbildung führt allerdings oft dazu, dass immer die gleichen Spieler am Schluss übrig bleiben und zugeteilt werden müssen. Das frustriert sowohl die zugeteilten Kinder als auch das Team, welches den „unliebsamen“ Spieler aufnehmen muss.

Team.Geist-Tipp:

Als Trainer sollte zumindest darauf geachtet werden, dass immer unterschiedliche Kinder wählen dürfen und jedes Kind einmal in die Rolle des Team-Kapitäns schlüpfen darf.

Alternative Mannschaftsbildung

Teams können auch nach dem Zufallsprinzip gebildet werden (z. B. Los, Abzählen etc.). Dies wird allerdings oft als un kreativ betrachtet. Weitere Möglichkeiten sind Mannschaftsbildung durch

- Körpergröße
- Farbe der Kleidung
- Geburtsmonat etc.

Mannschaftsbildung durch Spiele

Zudem gibt es viele lustige Spiele, welche sich zum Bilden von Mannschaften eignen. Mit den Übungen ist gewährleistet, dass die Teams immer wieder neu zusammengestellt werden, sich keiner benachteiligt fühlt und die Spiele meist viel Spaß machen. In der Team.Geist-Mappe werden zwei Spiele zur Paarbildung und vier Spiele zur Gruppenbildung vorgestellt.

Team.Geist-Tipp:

Die Teams dürfen sich Namen geben. Dadurch identifizieren sich die Kinder mehr mit der Mannschaft, und es entsteht ein besseres Gruppengefüge.

Praxisübungen in der Team.Geist-Mappe

- Seilesalat
- Flinke Suche
- Blitzschnell geteilt
- Das schnellste Paarbildungsspiel
- Atomspiel
- Achtung Fuchs

TEAMBUILDING

Wie wird aus einer Gruppe ein Team?

Wie kann ich die Gruppe dabei spielerisch unterstützen?

Gruppenprozesse begleiten und verstehen

Teamentwicklung ist ein spannender Prozess, der unterschiedliche Phasen durchläuft, die man durch Spielformen unterstützen kann. Damit aus einer Gruppe ein Team werden kann, braucht es Zeit.

In der sogenannten ORIENTIERUNGSPHASE (forming) lernt sich die Gruppe kennen und „beschnuppert“ sich. Es zeigen sich die Eigenheiten der unterschiedlichen Persönlichkeiten. Hier sind Kennenlernspiele und erste Übungen hilfreich, bei denen die Gruppe spielerisch gemeinsam Aufgaben lösen muss. Auch erste Vertrauensspiele haben hier Platz.

Aufgabe als Trainer: Sicherheit schaffen!

In der KONFRONTATIONSPHASE (storming) kommt es zu ersten Rangkämpfen. Kooperative Spiele leisten ihren Beitrag dazu, die Gruppe weiter zu entwickeln. Wichtig dabei ist auch die Reflexion durch den Trainer, der das Teamverhalten beobachtet und gemeinsam mit der Gruppe Lösungen erarbeitet.

Aufgabe als Trainer: Rahmen setzen!

Die KOOPERATIONSPHASE (norming) kann durch kooperative Spiele und Vertrauensspiele begleitet werden. Die Gruppe befindet sich im Übergang zum kooperierenden Team. Die Teamplayer lernen sich (noch) besser kennen, vertiefen das Vertrauen zueinander und verbessern die Zusammenarbeit.

Aufgabe als Trainer: Unterstützen – leiten – führen!

Wichtig ist, den Spaß in der Gruppe zu erhalten. In der sogenannten WACHSTUMSPHASE (performing) können auflockernde Spiele unterschiedlichster Art eingesetzt werden. Die Gruppe leistet mehr als der Einzelne, Talente werden sinnvoll eingesetzt, man hat „das Gefühl, eine Gruppe zu sein“.

Aufgabe als Trainer: Gemeinsam Spaß haben – Respekt vorleben!

Team.Geist-Fazit:

Eine Gruppe braucht für das Er- und Ausleben dieser Phasen ihre Zeit. Die Gruppenphasen können sich wiederholen – besonders wenn „Neue“ zum Team stoßen. Kommt z. B. ein neuer „Möchtegern-Anführer“ dazu, wird er sich mit dem „alten Leader“ auseinandersetzen und in „Rangkämpfen“ (Konfrontationsphase) seine Ansprüche unter Beweis stellen müssen. Hier ist Begleitung gefragt!

Unterschiedliche Rollen erkennen und zulassen

In einem Team trifft man auf unterschiedlichste Persönlichkeiten. Viele Kinder nehmen bestimmte Positionen ein und definieren sich über diese. Der „Clown“, der „Außenseiter“, der „Leader“ usw. sind mögliche Rollen, denen Kinder versuchen

gerecht zu werden. Wichtig ist, dass die Kinder diese Positionen auch wieder verlassen dürfen, um anders in Erscheinung treten zu können. D. h., der Trainer muss diese neuen Positionen auch zulassen.

Gerade im Kindesalter, in dem große Lern- und Entwicklungssprünge an der Tagesordnung stehen, ist es notwendig, Veränderungen zuzulassen und diese über Spiele und neue Rollenverteilungen bewusst zu ermöglichen. Damit werden neue Fähigkeiten und versteckte Talente entdeckt, aber auch fixierte bzw. vorgefertigte Meinungen aufgebrochen.

Team.Geist-Fazit:

Wenn Funktionen in einem Team immer wieder wechseln, ist das für die Entwicklung der Gruppe günstig. Das bedeutet, dass jedes Kind Führungsrollen übernehmen oder einmal „Experte“ sein darf. Kinder entdecken dadurch ihre Fähigkeiten: „Das hätte ich mir/ihm gar nicht zugetraut!“ Das stärkt den Selbstwert und verändert ihre eigene bzw. die Einschätzung anderer positiv. Besonders im Hinblick auf die Integration neuer Kinder und ihrer Fähigkeiten sind bewusste Rollenwechsel daher sinnvoll.

Praxisübungen in der Team.Geist-Mappe

- | | | | |
|-----------------------|-------------------|---------------------|-----------------------------|
| ■ Der Ball geht um | ■ Zielscheibe | ■ Hüpfwelle | ■ Blindenführer |
| ■ Namenskoffer packen | ■ Baumstammrollen | ■ Drehende Kreise | ■ Das Pendel |
| ■ Der schmale Grat | ■ Komm hoch | ■ Raupe | ■ Fall vom Kasten |
| ■ Tunnelball | ■ Mattentransport | ■ Schiffe versenken | ■ Akrobat. Hände-Füße-Spiel |

„Der einzige Mensch, der sich vernünftig benimmt, ist mein Schneider. Er nimmt jedes Mal neu Maß, wenn er mich trifft, während alle anderen immer die alten Maßstäbe anlegen in der Meinung, sie passten auch heute noch.“ (George Bernard Shaw)

FAIRPLAY

Welchen Stellenwert hat Fairplay im Training?

Welche Übungen gibt es, um Fairplay spielerisch zu vermitteln?

Fairness ist ein zentraler Begriff im Umgang mit Menschen. Respekt vor dem Gegner, Ehrlichkeit, die Achtung anderer und die Anerkennung deren Leistung sind grundlegend für ein gutes Miteinander. Auch in Sportvereinen begegnen sich Menschen mit unterschiedlichen Erfahrungen, Einstellungen und Verhaltensweisen. Eine gute Gemeinschaft gelingt dort am besten, wo alles fair abläuft und man respektvoll miteinander umgeht.

Dies ist nicht immer einfach. Obwohl wir relativ rasch ein feines Gespür dafür entwickeln, was „unfair“ ist, führt dieses Gefühl nicht immer zur „fairen Tat“.

Was heißt das für die Praxis?

Der Begriff Fairplay ist vielfältig. Fairness ist mehr, als sich „nur“ an Regeln zu halten. Aspekte wie Chancengleichheit und Integration sind dabei ebenso wichtig wie die oben genannten Begriffe Respekt, Achtung und Ehrlichkeit. Wichtig ist, ein differenziertes Bewusstsein sowie eine persönliche Haltung zu entwickeln, WIE wir im Sport miteinander umgehen.

Insbesondere Trainer haben eine wichtige Vorbildfunktion! Mit ihrer Haltung zeigen sie z. B., dass auch vermeintlich aussichtslose Spiele es wert sind, zu Ende gespielt zu werden. Der Sieg alleine ist nicht entscheidend für die Freude am Spiel. Gemeinsam erbrachte Leistungen, nicht aufgeben, zusammenhalten und den Gegner in seiner Überlegenheit oder auch Unterlegenheit zu respektieren sind wesentliche Fairplay-Haltungen, die Trainer vorleben und einfordern können. Der Gegner ist ein gleichwertiger Partner.

Gezielte Fairplay-Übungen, wie diese auch in der Mappe zu finden sind, sollen eine Idee davon geben, was es heißt, fair zu sein. Die Kinder werden spielerisch aufgefordert, Fairplay zu erleben, darüber nachzudenken und ihr Verhalten zu reflektieren.

- „Was heißt das für mich oder für meine Spielpartner, wenn ich SO handle?“
- „Wie fühlt sich das für mich oder meinen Partner an, wenn ich mich unfair oder fair verhalte oder behandelt werde?“
- „Welche Vorteile hat es für mich und mein Team, wenn ich fair handle?“

Zudem kann der Trainer gemeinsam mit den Kindern den Begriff Fairplay definieren.

Folgende Gedankenanstöße können dabei helfen:

- | | |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------|
| ■ Spielregeln einhalten | ■ ehrlich Fehler zugeben |
| ■ im Gegner einen Partner sehen | ■ „Gewinnen um jeden Preis“ in Frage stellen |
| ■ auf gleiche Chancen und Bedingungen achten | ■ Haltung in Sieg und Niederlage zeigen |

Team.Geist-Fazit:

Fairplay ist lernbar und Grundlage für ein faires, gemeinschaftliches und gesellschaftliches Miteinander!

Die Übungen in der Team.Geist-Mappe verbinden Spiel und Spaß mit Fairplay-Elementen. Die Kinder sollen sich anhand der Spiele die Relevanz von Fairplay bewusst machen und begreifen, dass Fairness mehr als das Einhalten von Spielregeln ist.

„Sieger wird man durch Training und Talent. Ein Gewinner erst durch Fairplay.“ (Unbekannt)

Praxisübungen in der Team.Geist-Mappe

- | | | |
|--------------------|----------------------|-----------------------|
| ■ Zauberer und Fee | ■ Differenz-Zeitlauf | ■ Rettungsball-Fangen |
| ■ Engpass-Staffel | ■ Sternschnuppe | ■ Fischer |
| ■ Drei-Bein-Lauf | ■ Anhänge-Staffel | ■ Seilziehen |

RAUFSPIELE

Wie kann ich Raufspiele im Training einsetzen?
Was muss ich als Trainer dabei beachten?

Der Begriff Raufen ist bei Erwachsenen teilweise negativ besetzt und wird undifferenziert mit Gewalt gleichgesetzt. Kinder verstehen darunter meist eher eine Form des gemeinsamen Spiels, in dem Konkurrenz gelebt werden darf, wo es darum geht, eigene und fremde Kräfte zu erleben, wo man manchmal gewinnt und manchmal verliert, wo jedoch immer beide Spaß haben sollten.

Wenn man diesem Verständnis folgt, dass es beim Raufen um ein freundschaftliches Sich-Messen geht, dann können Raufspiele auch sehr gut in das Vereinstraining eingebaut werden. Neben der Spaß-Komponente von etwas Neuem bieten Raufspiele auch ein einzigartiges Lernfeld für soziale Kompetenzen. So können ein achtsamer Umgang miteinander, Verantwortung für mich und meinen Partner und das Einhalten von Regeln vermittelt werden.

Damit Raufspiele diesen pädagogisch gewünschten Rahmen erhalten, ist es gut, zuerst die nötigen Regeln zu klären. Diese sollten nicht sofort von den Trainern vorgegeben, sondern im Gespräch mit den Kindern erarbeitet werden, da diese zumeist viele essenzielle Regeln ohnehin in ihren „privaten“ Raufspielen anwenden.

Daher empfiehlt sich die Frage: *„Worauf schaut denn ihr, wenn ihr miteinander zum Spaß rauft?“*

Bezugnehmend auf die Wortmeldungen der Kinder sollten dann folgende **RAUFREGELN** erarbeitet werden:

1. Es muss allen Spaß machen!

Und zwar nicht nur am Anfang, sondern die ganze Zeit. Wenn ein Kind nicht raufen will, darf es auch nicht dazu überredet werden, sondern kann zuschauen oder vielleicht Schiedsrichter sein.

2. Es darf nicht verletzt werden!

Alle, die raufen, schauen immer darauf, dass sie den anderen nicht wehtun. Sie benutzen keine verbotenen Techniken (schlagen, beißen, kratzen etc.) und achten darauf, dass der Raufplatz sicher ist (keine Tischkanten, Wände oder ähnliches in der Nähe).

3. Es gibt ein Anfangs- und ein Abschlussritual!

Damit zeigen die Raufenden am Anfang, dass sie wirklich wollen. Am Schluss verdeutlicht das Ritual, dass die Raufenden sich respektieren, egal ob sie gewonnen oder verloren haben. Die Rituale können von der Kindergruppe selbst kreiert oder von den Trainern vorgegeben werden. Gut geeignet sind Verbeugungen, Hand geben oder eine kurze Umarmung.

4. STOPP bedeutet STOPP!

Wenn einem Kind während des Raufens etwas weh tut oder es ein Problem hat, sagt es „STOPP!“ oder klopft mit der Hand ab. Das andere Kind muss sofort aufhören! Gleiches gilt, wenn der Schiedsrichter oder der Trainer „STOPP!“ sagt. Das Spiel wird je nach Situation abgebrochen oder danach an dieser Stelle weiter geführt.

5. Nur erlaubte Techniken dürfen angewendet werden!

Der Trainer erklärt immer zuerst das Raufspiel und sagt, welche Techniken erlaubt und welche verboten sind. Bei verbotenen Techniken wird das Spiel sofort unterbrochen.

„Werden diese Regeln nicht eingehalten, so wird aus Raufen sofort Gewalt, und die wollen wir hier im Verein nicht haben!“

Um den Trainer in seiner Kontrollfunktion zu entlasten und gleichzeitig die Selbstverantwortung der Kinder zu schulen, ist es sinnvoll, möglichst bald die Kinder als (Hilfs-)Schiedsrichter einzubinden. Dabei bedarf es anfangs viel Unterstützung durch den Trainer. Mit zunehmender Erfahrung der Kinder kann sich der Trainer aber immer besser auf die Kinder als faire Schiedsrichter verlassen und sie selbstständig in Dreiergruppen raufen lassen.

Die Aufgaben der Schiedsrichter sind

- Kontrolle des Anfangsrituals – sie überzeugen sich, dass beide raufen wollen
- Sicherheit des Raufplatzes – genügend Matten, keine Gefahrenquellen
- Start- und Stopp-Kommandos geben
- fair die Punkte zählen
- sofort unterbrechen, wenn ein Kind Schmerzen hat
- Kontrolle des Abschlussrituals

Gruppenraufspiele

In Kindergruppen, die bisher noch nie zum Thema Raufen gearbeitet haben, eignen sich Raufspiele in der Gruppe als guter Einstieg. Dabei kommt es automatisch zu häufigen Partnerwechseln, wodurch die emotionale und körperliche Intensität der Kontakte eher geringer ist. Voraussetzung für Raufspiele ist eine gute Vertrauensbasis zwischen den Trainern und den Kindern sowie innerhalb der Gruppe. Außerdem sollten die Kinder keine Scheu vor Körperkontakt haben. Wenn dies noch ein Problem darstellt, sollten zuerst Vertrauensübungen und Kontaktspiele durchgeführt werden.

Paar-Raufspiele

Wenn eine Gruppe Spaß an Raufspielen hat und dabei auch ohne ständige Kontrolle durch die Trainer auf die Regeln achtet, können vermehrt auch Paar-Raufspiele eingebaut werden. Es ist dabei zu empfehlen, dass die Kinder in Triaden arbeiten, wobei immer zwei Kinder raufen und ein drittes Kind Schiedsrichter ist.

Praxisübungen in der Team.Geist-Mappe

Gruppen-Raufspiele

- Karottenziehen
- Käferspiel
- Inselsieg
- Vier-Felder-Sieg

Paar-Raufspiele

- Rückenschieben
- Sockenkampf
- Ballstehlen
- Samurai

GEWALTPRÄVENTION

Wie gehe ich mit Aggression und Streit um?

Welche Lösungswege gibt es im Vereinstraining?

Aggression und Gewalt können im Kindertraining aus verschiedenen Gründen vorkommen und brauchen genaues Hinsehen und klare Interventionen. Um zu erkennen, wie Gewaltprävention funktionieren kann, ist es notwendig, etwas über die Entstehung von Aggression zu wissen.

Alle einfachen Erklärungsansätze von Aggression haben sich als unzureichend herausgestellt, weswegen man heute davon ausgeht, dass immer mehrere Faktoren bei der Entstehung eines konkreten aggressiven Verhaltens mitwirken. Bio-psycho-soziale Modelle nennen dabei für die einzelne Person folgende Hintergründe:

- **Biologische Faktoren**, wie Genetik, Geschlecht, Ausschüttungsraten von Hormonen
- **Psychische Faktoren**, wie Impulsivität, Empathiefähigkeit, Temperament, Impulskontrolle, Intelligenz
- **Soziale Faktoren**, wie familiärer Hintergrund, Einfluss von Medien, soziale Dynamik in der Gruppe, Modelllernen, positive Verstärkungen

Einige dieser Faktoren sind schwer oder gar nicht beeinflussbar, andere können auch im zeitlich eingeschränkten Rahmen des Vereinstrainings durchaus bearbeitet und verbessert werden. Besonders zu nennen sind dabei:

- **Empathiefähigkeit und Umgang mit Emotionen:** lernen, Gefühle auszudrücken und sich in Andere hineinversetzen können
- **Modelllernen:** Vorbildwirkung des Trainers im gewaltfreien Umgang mit Problemen und Konflikten
- **Impulskontrolle:** sozial verträgliche Varianten des Ausagierens finden
- **Soziale Dynamik:** Kultur in der Gruppe, die prosoziales Verhalten fördert und verstärkt

Gewalt und Aggression sollten also schon vor dem Auftreten von problematischen Situationen thematisiert werden. Wenn es bereits gehäuft zu Gewaltsituationen im Vereinstraining kommt, ist die Bearbeitung deutlich schwieriger. Bei

einem konkreten Vorfall müssen zuerst alle Kinder vor weiteren Schäden geschützt werden. Anschließend kann nach den Ursachen für den Vorfall gesucht werden. Diese können sowohl in der Gruppe als auch in einzelnen Personen bzw. deren Umfeld liegen. Trainer sollten auffällige Kinder unterstützen, Alternativen zu aggressiven Handlungsmustern zu lernen und anzuwenden. Gleichzeitig sollten Trainer aber auch erkennen, wenn ein Kind intensivere psychologische und therapeutische Hilfe benötigt. In diesem Fall ist es ratsam, sich an ausgewiesene Experten zu wenden. Kontaktadressen finden sich im Literaturverzeichnis in der Team.Geist-Mappe.

Mobbing

Der Begriff Mobbing wird heute, von Kindern und Eltern, oft sehr schnell gebraucht, ohne dass klar ist, was das Wort genau bedeutet. Für Trainer ist es wichtig, ein gutes Basiswissen über das Auftreten, die Prävention von und Intervention bei Mobbing zu haben. Mobbing muss klar von anderen Gewaltphänomenen unterschieden werden.

Mobbing ist der in Österreich gebrauchte Begriff für das englische Fachwort „Bullying“. Es beschreibt bewusstes, gewalttätiges Handeln von mehreren Gruppenmitgliedern gegen ein Opfer und stellt damit eine sehr massive Form der Gewalt dar. Damit man im engeren Sinne von Mobbing sprechen kann, sind folgende vier Faktoren nötig:

- **Kräfteungleichgewicht:** Die Täter sind stärker als das Opfer und meist auch in der Überzahl.
- **Verletzungsabsicht:** Die Täter handeln bewusst und wollen das Opfer demütigen oder körperlich verletzen.
- **Wiederholung:** Die gewalttätigen Handlungen kommen über einen längeren Zeitraum in regelmäßigen Abständen vor.
- **Hilflosigkeit:** Das Opfer ist nicht in der Lage, die Mobbingssituation alleine zu beenden.

Mögliche Mobbinghandlungen können sein: schlagen, stoßen, bedrohen, beschimpfen, ausgrenzen, auslachen, ignorieren oder auch bewusstes Beschädigen von Eigentum des Opfers. Damit wird klar, wie belastend und oftmals traumatisierend Mobbingssituationen für Opfer sein können. In Sportvereinen kann unerkanntes Mobbing oftmals zu Drop-outs der betroffenen Kinder führen.

Zum Erkennen und Verhindern von Mobbing ist es wichtig zu wissen, dass neben den Tätern – die oftmals auch eine dominante Position in der Gruppe haben – und den Opfern, auch die anderen Kinder der Gruppe in irgendeiner Rolle beteiligt sind. So gibt es meist „Assistenten“, welche aktiv bei Mobbinghandlungen mitmachen, wenn die Täter damit beginnen. Des Weiteren unterstützen „Verstärker“ die Situation, indem sie beispielsweise über Mobbinghandlungen lachen. Es gibt auch Kinder die versuchen, sich aus den Situationen völlig rauszuhalten und oftmals auch einige „Verteidiger“ des Opfers.

Für die Prävention bedeutet dies, dass es nicht nur darum geht, die konkreten Gewalthandlungen durch die Täter zu verbieten und zu sanktionieren. Vielmehr geht es auch darum, die ganze Gruppe zu einer Gemeinschaft zu formen, in der Mobbing keinen Platz hat. Wenn es weniger Verstärker und mehr Verteidiger gibt, dann kann eine Mobbingdynamik viel

schneller positiv aufgelöst werden. Beim Aufbau dieses „Wir-Gefühls“ helfen der Gruppe Übungen zum Teambuilding sowie gemeinschaftsstiftende Aktionen und Rituale (z. B. Team-Name, gemeinsame Feiern etc.).

Vor diesem Hintergrund ist es sehr zu empfehlen, bei Ausstiegswünschen einzelner Kinder in einem behutsamen Gespräch auch nach möglicherweise unbemerkten Mobbing-Situationen zu fragen. Wenn der Trainer, in Abstimmung mit den Wünschen der betroffenen Kinder, negative Vorgänge thematisiert und vielleicht auflösen kann, erhöht sich die Chance, dass alle Kinder wieder mehr Freude am Training haben und weiter im Verein verbleiben.

„Gewalt hat bei uns nichts verloren! Wir sind ein Team, bei uns wird niemand ausgeschlossen! Wenn wir ein Problem haben, dann lösen wir das gemeinsam und ohne Gewalt!“

Die Einheiten zur Gewaltprävention in der Team.Geist-Mappe sind keine klassischen Praxisübungen, sondern behandeln wichtige Themen, die im Gespräch mit den Kindern erarbeitet werden sollen. Die Erfahrung zeigt, dass die Skepsis mancher Trainer, mit einer solchen „Theorieeinheit“ wertvolle Trainingszeit zu verlieren, zumeist durch die positiven Rückmeldungen der Kinder entkräftet wird. Oftmals entsteht eine völlig neue Gesprächsbasis zwischen Kindern und Trainer, und auch das Verhalten zwischen den Kindern kann sich deutlich verändern. Die Trainer müssen für diese Einheiten weder Psychologen noch studierte Pädagogen sein! Die Lebenserfahrung als erwachsener Mensch und eine grundsätzlich positive und wertschätzende Haltung den Kindern gegenüber reichen aus, um auf die allermeisten Fragen gute und pädagogisch sinnvolle Antworten geben zu können.

Übungen in der Team.Geist-Mappe

- Was ist Gewalt?
- Was tun bei Streit?
- Gefühle während der Stunde
- Gewalt in den Medien

COOL DOWN

Was tun, wenn Kinder aufgewühlt und unkonzentriert sind?

Wie bringe ich wieder Ruhe in die Gruppe?

Jeder Trainer kennt die Situation: Die Gruppe ist unkonzentriert, wild, gestresst oder lässt sich leicht ablenken. Hier können Cool-Down-Spiele und Entspannungstechniken helfen, um die Kinder wieder zur Ruhe zu bringen und „abzukühlen“. Die Übungen eignen sich demnach nicht nur für das Ende einer Einheit, sondern können auch zwischendurch zum Einsatz kommen.

Entspannung gegen Stress

Schon im Volksschulalter können Kinder unter starkem Stress stehen. Oft sind sie Mehrfachbelastungen aus sozialen/familiären Spannungen, Notendruck in der Schule und Leistungsdruck im Sport ausgesetzt.

Der Sport kann zwar einerseits eine positive Ventilfunktion einnehmen, ist jedoch teilweise auch ein potenzieller neuer Stressfaktor. Neben einer kritischen Selbstreflexion über seine stressenden Anteile, hat der Sportverein auch die Möglichkeit, spezifische Spiele und Techniken zum Umgang mit Stress anzubieten. Die erhöhte Stress-Regulations-Kompetenz der Kinder hilft ihnen nicht nur im Alltag, sondern kann auch im Vereinstraining und bei Wettkämpfen positive Effekte zeigen.

Während die Cool-Down-Spiele einfach ins Vereinstraining eingebaut werden können, empfiehlt es sich vor dem Einsatz von Entspannungstechniken, den Zusammenhang von Stress und Entspannung mit den Kindern zu erarbeiten.

Folgende Vorgehensweise hat sich dabei bewährt:

■ Sammlung von Stresssituationen!

Die Kinder erzählen, welche Situationen im Sport und im Alltag sie stressen oder wütend machen.

■ Wie erkennt man Stress?

Sammlung von körperlichen Stresssymptomen (erhöhter Puls, flachere und schnellere Atmung, flaues Gefühl im Magen, leichtes Zittern, Stottern, Konzentrationsprobleme etc.).

■ Was ist das Gegenteil von Stress?

Entspannung! Es ist wichtig, dass man sich gut entspannen kann. Nur dann kann man in schwierigen Situationen sein Bestes geben.

■ Was macht denn ihr, wenn ihr euch entspannen wollt?

Möglichst viele Entspannungstechniken mit den Kindern sammeln.

Entspannungstechniken zeigen nur dann Erfolg, wenn man selber daran glaubt und sie auch öfters übt. Es gibt ganz viele verschiedene Entspannungstechniken. Deshalb sollte man unbedingt mehrere ausprobieren, um seine Lieblingstechniken herauszufinden, die man dann weiter einsetzen will.

In der Team.Geist-Mappe sind neben simplen Cool-Down-Spielen verschiedene einfache Entspannungstechniken zu finden. Ziel ist es, mit der Gruppe verschiedene Entspannungstechniken zu üben und dann die Kinder individuell bei der Auswahl und regelmäßigen Anwendung ihrer Lieblingstechnik zu unterstützen.

Übungen in der Team.Geist-Mappe

- Wo liegt was?
- Summende Biene
- Geräuschespiel
- Heulboje
- Atmung: Zwei Luftballons
- Düfte: Mein Lieblingsduft
- Bilder: Mein geheimer Ort
- Musik: Meine Lieblingsmusik
- Bewegung: Schattenboxen/Standssprint
- Vorstellung: Die perfekte Bewegung

Das Projektteam und die SPORTUNION bedanken sich an dieser Stelle bei allen Mitwirkenden, die geholfen haben, die Team.Geist-Mappe mitzugestalten. Ein besonderer Dank gilt den Projektvereinen, ohne deren aktive Mitarbeit die Umsetzung des Projektes nicht möglich gewesen wäre.

Weitere Infos zum Projekt „Team.Geist“: SPORTUNION Salzburg, www.sportunion-sbg.at/de/team.geist

LITERATUR

- Bieligk, Michael: Erlebnissport in der Halle. Erfolgreiche Spiele und Übungen mit einfachem Gerät. Limpert Verlag, Wiebelsheim 2010.
- Bechheim, Yvonne: Erfolgreiche Kooperationsspiele. Soziales Lernen durch Spiel und Sport. Limpert Verlag, Wiebelsheim 2013.
- Bucher, Walter (Hrsg.): 999 Spiel- und Übungsformen im Ringen, Raufen und Kämpfen. Hofmann Verlag, Schorndorf 2011.
- Deegener, Günther (Hrsg.): Gewalt und Aggression im Kindes- und Jugendalter. Beltz, Basel 2011.
- Lange, Harald & Sinning, Silke: Kämpfen, Ringen und Raufen im Sportunterricht. Limpert Verlag, Wiebelsheim 2009.
- Luft, Joseph: Einführung in die Gruppendynamik. Ernst Klett Verlag, Stuttgart 1971.
- Schulz von Thun, Friedemann: Miteinander Reden 1. Störungen und Klärungen. Allgemeine Psychologie der Kommunikation. Rowohlt Taschenbuch Verlag, Hamburg 2009.
- Luther, Dorothea & Hotz, Arturo (Red.); hrsg. vom Schweizerischen Olympischen Verband: Erziehung zu mehr Fairplay. Anregungen zum sozialen Lernen – im Sport, aber nicht nur dort!; eine Praxisanleitung und Handreichung für Lehrer/innen und Vereinsleiter/innen. Verlag Peter Haupt, Bern 1998.
- Snel, Eline: Stillsitzen wie ein Frosch. Kinderleichte Meditationen für Groß und Klein. Goldmann Verlag, München 2013.
- Stahl, Eberhard: Dynamik in Gruppen: Handbuch der Gruppenleitung. Beltz Verlag, Weinheim und Basel 2012.
- Wierz, Jakobine: Kinder werden eine Gruppe. Gruppenentwicklung spielerisch fördern, unterstützen und begleiten. Ökoptopia Verlag, Münster 2011.

Websites

- Kommunikation: <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/KOMMUNIKATION> (2.12.2015)
- Mannschaftsbildung: <http://die-schnelle-sportstunde.de/mannschaft.htm> (2.12.2015)
- Teambuilding: <http://www.eigenstaendig.net> (2.12.2015)
- Fairplay: <http://sportunterricht.de/lksport/fairplay1ab.html> (2.12.2015)
- Cool-Down: <http://www.praxis-jugendarbeit.de/spielesammlung/entspannungsspieleruheentspannung.html> (2.12.2015)
- Akrobatik, Menschenpyramiden etc.: <http://sportunterricht.de/akro> (2.12.2015)

Inhalt und Text Team.Geist-Mappe:

Projektleiterin Mag. Martina Braun

Projektleiterin Mag. Mariella Bodingbauer

Verantwortlich für Inhalte zu Gewaltprävention, Raufspiele und Entspannungstechniken: Mag. Armin Raderbauer, MSc

Verantwortlich für Inhalte zu Kommunikation, Teambuilding und Fairplay: Mag. Dipl.-Päd. Birgit Stockinger



© ASC Göttingen



Ingo Dansberg, M.A.

Sportwissenschaftler, Teamleiter internationale Freiwilligendienste im Sport

A12

B28

KIN-BALL UND TAMBURELLO – ZWEI BESONDERE SPORTARTEN

KIN-BALL

Erfunden wurde das Spiel 1986 in Québec von dem Sportlehrer Mario Demers. Gespielt wird der Breitensport in den USA, in Kanada, Japan, Belgien, Frankreich, Spanien, Deutschland, Dänemark und der Schweiz.

Der Kin-Ball hat einen Durchmesser von 1,2 Meter und wiegt weniger als ein Kilogramm. Durch seine besonderen Flugeigenschaften fordert er Koordination, Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer der Spieler.

Die Art und Weise, wie lange und auf wie viele Sätze gespielt wird, ist je nach Turnier und Modus unterschiedlich. Bei Welt- und Europameisterschaften wird auf 13 errungene Punkte pro Satz, sowie auf drei gewonnene Sätze gespielt. Besonders dabei ist allerdings, dass, sobald die erste Mannschaft 11 Punkte erreicht hat, die punkteschwächste Mannschaft vom Feld muss, und der Rest des Satzes mit nur zwei Teams weitergespielt wird. Ein weiterer üblicher Modus ist die Spielzeit von sieben Minuten pro Satz. Dabei wird die Uhr in der letzten Minute bei jeder Spielunterbrechung gestoppt, ansonsten läuft sie auch während einer Unterbrechung, ausgenommen bei Time-Outs, weiter.



Kin-Ball: Schnelligkeit, Geschick und Taktik führen zum Erfolg.

DIE REGELN

■ Die Teams

Die Spieler werden in drei Teams mit jeweils vier Spielern eingeteilt. Bei größeren Gruppen sind Auswechslungen möglich. Jedem Team wird eine spezielle Farbe zugeteilt (grau, pink oder schwarz). Die Spieler müssen ein der Farbe ihres Teams entsprechendes Shirt überziehen, sodass man ihr Team erkennen kann. Alle drei Teams sind zur gleichen Zeit auf dem Spielfeld. Diese Teams werden „Cells“ (Zellen) genannt, d. h. es befinden sich jeweils drei „Cells“ auf dem Spielfeld.

■ Das Spielfeld

Die gesamte Halle dient als Spielfeld (höchstens 21 x 21 Meter). Man benötigt also kein Netz oder Tor um Kin-Ball zu spielen.

■ Der Spielablauf

Um den Aufschlag auszuführen, knien drei Spieler eines Teams unter dem Ball und halten diesen in die Höhe, während der vierte Spieler den Ball wegschlägt. Die zwei verbleibenden Teams konzentrieren sich auf die Annahme des Balls.

Bevor der Aufschlag ausgeführt wird, muss der aufschlagende Spieler das Wort „Omnikin“, gefolgt von der Farbe eines gegnerischen Teams seiner Wahl, laut ausrufen. Erst danach darf er den Ball mit einem oder beiden Armen nach oben oder horizontal wegschlagen. Das Team, dessen Farbe laut ausgerufen wurde, wird zum annehmenden Team. Es muss den Ball unter seine Kontrolle bringen, bevor dieser den Boden berührt. Man kann den Ball mit jedem Körperteil kontrollieren (ohne ihn zu fangen oder festzuhalten). Falls das annehmende Team den Ball fallen lässt, ist dies ein Fehler, und sowohl das aufschlagende, als auch das dritte Team bekommen einen Punkt gutgeschrieben. Falls der Ball vom annehmenden Team gefangen wird, muss es den Ball kontrollieren und diesen zum Stillstand bringen, bevor es den Ball innerhalb eines bestimmten Zeitraums wiederum zu einem anderen Team aufschlägt. Es gibt keine Pausen, falls ein Fehler gemacht wird, stattdessen muss das Team, welches den Fehler begangen hat, den Aufschlag ausführen. (Der Schiedsrichter pfeift, wenn das Team, welches den Fehler begangen hat, bereit zum Aufschlag ist.) Falls ein Spieler den Ball berührt und dieser als Folge dessen eine Wand oder einen Gegenstand in der Sporthalle (Spielfeldgrenzen) berührt, gilt dies als Fehler. Dies gilt auch für einen Spieler, der den Ball direkt ins Aus aufschlägt. Falls ein Spieler des annehmenden Teams den Ball auf seinem Weg ins Aus berührt, begeht nicht das aufschlagende, sondern das annehmende Team den Fehler. Jedes Mal, wenn ein Team einen Fehler macht, erhalten die beiden anderen Teams einen Punkt.

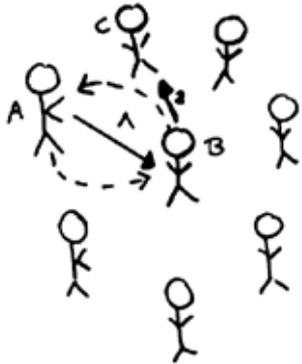
■ Weitere Spielregeln

Das annehmende Team hat zehn Sekunden, um den Ball zum Stillstand zu bringen. Der Ball muss angehalten werden, sobald drei Spieler des Teams den Ball berührt haben (Kontakt machen). Nachdem der Ball angehalten wurde, hat das Team fünf Sekunden, um den Ball wieder aufzuschlagen. Nach drei Ballkontakten, wenn drei Spieler den Ball zum Aufschlag festhalten, darf keiner der drei Spieler mehr einen Schritt machen. Ein „Schritt-Fehler“ wird in dem Moment begangen, wenn ein Spieler einen Fuß vom Boden hebt, während er den Ball zum Aufschlag festhält. Drei Spieler müssen Ballkontakt haben, während der Ball aufgeschlagen wird. Falls einer der drei Spieler den Ball nicht berührt, wird dies als Fehler gezählt (fehlender Ballkontakt). Weiterhin wird es als Fehler gezählt, falls der Ball mit einer nach unten gerichteten Flugbahn aufgeschlagen wird. Nach dem Aufschlag muss der Ball mindestens 2,4 Meter (doppelter Balldurchmesser) fliegen, andernfalls wird der Aufschlag als Fehler gezählt.

Ein Spieler darf den Ball nicht zweimal hintereinander spielen, dies gilt als Fehler.

Um ein Spiel zu gewinnen, sollten die Teams den Ball stets zum führenden Team (mit der höchsten Punktzahl) aufschlagen, um die Chance zu vergrößern, dass das führende Team einen Fehler macht.

METHODISCHE REIHE ZUR EINFÜHRUNG

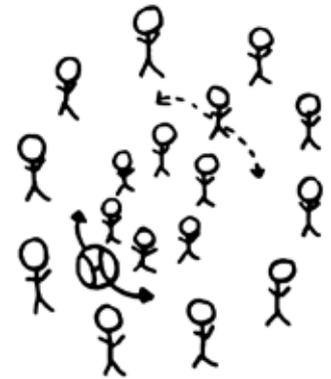


■ Pass & Go

In dieser Übung werden das schnelle Passen, Fangen und die Raumaufteilung trainiert. Die Spielerinnen stehen im Kreis und wechseln zur Position, an die sie gepasst haben. Einen Kreis bilden, eine Spielerin steht im Zentrum. Eine Spielerin aus dem Kreis (A) spielt der zentralen Spielerin (B) einen Pass zu und nimmt ihren Platz ein. Während des Tausches spielt die erste zentrale Spielerin den Ball an eine andere externe Spielerin (C) und nimmt die Stelle der vorhergehenden Passspielerin (A) ein, usw.

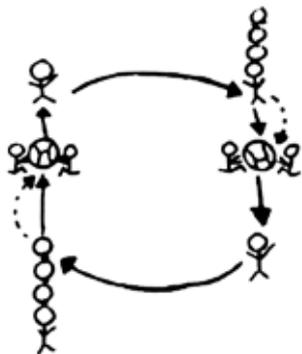
■ Planetenjagd

Eine ideale Übung für den Einstieg: Die Spielerinnen müssen den Ball im Kreis weitergeben, ohne dass die Fängerin ihn erreicht. Kooperation zwischen den Mitspielerinnen ist gefragt. Die Spielerinnen bilden einen großen Außenkreis sowie einen kleineren Innenkreis. Zwischen den Kreisen ist so viel Raum vorhanden, dass eine Spielerin (Jägerin) und ein Kin-Ball (Planet) sich darin bewegen können. Zwischen den Spielerinnen eines Kreises sind rund zwei Meter Platz, und sie bleiben auf ihren Positionen. Sie müssen den Ball in beide Richtungen rollen lassen, sodass die Jägerin ihn nicht berühren kann.



Variationen

- Rollen tauschen: Der Ball (Planet) verfolgt die Jägerin.
- Die Spielerinnen im Kreis spielen sich den Ball in der Luft zu, statt ihn zu rollen.



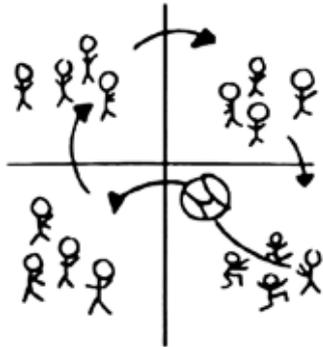
■ Stars in der Manege

Verteidigen und Passen stehen im Zentrum dieser Übung. Die Spielerin, die den Ball erhält und kontrollieren kann, muss ihn sofort an das andere Team passen. Zwei Zellen à zwei Spielerinnen positionieren sich mit je einem Ball auf der Mittellinie eines Basketballfeldes. Ein oder zwei Empfängerinnen werden hinter jede Zelle gesetzt, die anderen Spielerinnen bilden eine Kolonne vor jeder Zelle und sind bereit, den Ball zu schlagen. Jene, die den Ball erhält, muss ihn kontrollieren und ihn zur nächsten Schlägerin der benachbarten Zelle zuspielen. Letztere kontrolliert den Ball und übergibt ihn ihrer eigenen Zelle, bevor sie aufschlägt, etc. Regelmäßig die Spielerinnen wechseln.

Variation: Anstatt Pässe zu spielen, den Ball direkt zum Schläger führen.

A12

B28



■ Vier Ecken

Angriffs- und Verteidigungsphasen werden in dieser Übung erlernt. Vier Teams spielen in der Halle. Wer macht die meisten Punkte?

Vier Teams mit je vier Spielerinnen (oder mehr) bilden und die Halle in vier Bereiche aufteilen. Der Ball wird im Uhrzeigersinn von einem Team zum anderen geschlagen.

Zum Zeitpunkt des Schlages berühren drei Spielerinnen den Ball, eine Vierte schlägt. Ein Team holt einen Punkt, wenn der Ball den Boden in der gegnerischen Zone berührt.

Variationen

- Mit zwei Bällen spielen.
- Das Team im Ballbesitz bestimmt selber, wohin es den Ball schlägt.
- Die Farbe des Teams ansagen, das den Ball erhält.

■ Brennball

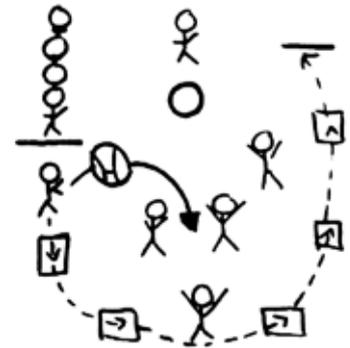
Das bekannte Spiel „Brennball“ wird in dieser Übung mit dem Kin-Ball durchgeführt. Durch den großen Ball stellen sich den Spielerinnen neue Herausforderungen.

Die Gruppe in zwei Teams aufteilen, eines greift an, das andere verteidigt. Nacheinander werfen die Spielerinnen des offensiven Teams den Ball in die Verteidigungszone. Nach dem Einwurf laufen sie von einer Basis zur nächsten und können anhalten, um nicht „verbrannt“ zu werden.

Steht eine Spielerin nicht auf einer Basis, „verbrennt“ sie, falls das Verteidigungsteam den Ball fängt und ihn in den Reifen setzt. Jede abgeschlossene Runde gibt einen Punkt für die Angreifer.

Variationen:

- Verteidigungsteam: Drei Pässe spielen, bevor man den Ball in den Reifen setzt.
- Mehrere Spieler laufen lassen.
- Den Ball schlagen, anstatt ihn einzuwerfen (von zwei Spielern geformte Zelle).



TAMBURELLO – RÜCKSCHLAGSPIEL MIT TROMMEL

Tamburello ist ein actionreiches Rückschlagspiel, das von den Regeln her Ähnlichkeiten zu Tennis aufweist, aber mit Mannschaften von bis zu fünf Spielern viel mehr Teamspiritus besitzt. In Italien wurde es schon vor über hundert Jahren gespielt und steht in einer langen Tradition verschiedener Rückschlagspiele. Heute erobert Tamburello als Trend- und Freizeitsport die Welt außerhalb seines Ursprungslandes und vor allem die Strände in aller Welt. Grund dafür ist das spannende Teamspiel, die Flexibilität beim Einsatzort und die geringen Vorkenntnisse, die für ein rasantes Match Tamburello notwendig sind. „Tamburello“ ist italienisch für „kleine Trommel“. Diese Trommel stellt den Schläger dar und hat dem Tamburello seinen Namen verliehen.



„Klassisches“ Tamburello in Italien, sehr großes Feld und viele Mitspieler.

Mit einem Durchmesser zwischen 26 bzw. 28 cm und verschiedenen Gewichten gibt es passende Tamburellos für jede Altersklasse. Es ist dieser Mix aus Unbekanntem, Sonne, Strand, Spiel, Spaß, Sport und Dynamik, der den Reiz und die Faszination am Tamburello ausmacht. Aber bei allem Fun gibt es natürlich auch beim Tamburello Regeln, auf die wir nun zu sprechen kommen.



Die Tamburello-Schläger und Bälle.



REGELN UND PRINZIP VON TAMBURELLO

Ziel beim Tamburello ist es, einen kleinen Softtennisball in das gegnerische Feld zu schlagen. Vor dem Rückschlag darf er höchstens ein Mal den Boden berühren und es ist nicht erlaubt, einem Spieler der eigenen Mannschaft zuzuspielen. Erreicht man den Ball nicht, bevor er ein zweites Mal aufkommt oder schafft man es nicht, ihn ins gegnerische Feld zu spielen, bekommt der Gegner einen Punkt. Dabei verläuft die Punktrechnung beim Tamburello ähnlich wie beim Tennis mit 15, dann 30 und 45 Punkten bis zum Spielsieg. Die Größe des Indoor-Feldes von 16 Metern Breite und 34 Metern Länge verlangt dabei taktisches Geschick, um das ganze Feld sicher abzudecken. Dabei ist die übliche Formation, dass jeder Spieler seinen „Streifen“ sichert. Wer also Erfahrung aus Tennis oder Volleyball mitbringt, wird keine Probleme haben, sich schnell zurechtzufinden.



Neben der Indoor-Variante von Tamburello existiert eine Outdoor-Variante mit einem größeren Feld und fünf Spielern. Vor allem für den Sommer interessant sind aber die Strandvarianten, die mit ein bis zwei Spielern gespielt werden und die eine echte Konkurrenz zu Beachvolleyball darstellen. Da ein paar Tamburellos und eine Linie im Sand reichen, lässt sich ein Feld überall und jederzeit errichten, und der Spaß kann sofort beginnen. Wenn ihr also Spaß am Teamsport habt und die Möglichkeit zu schätzen wisst, jederzeit und fast überall loslegen zu können, ist Tamburello genau das richtige für euch.

Beim Indoor-Tamburello spielt man auf einem Spielfeld mit 34 Meter Länge und 16 Meter Breite. Auf jeder Seite stehen drei Feldspieler. Das Spiel ist sehr laufintensiv und verlangt eine gute Raumabsprache unter den Mitspielern.

Beim Beach-Tamburello darf der Ball den Boden nicht berühren.



Ing. Harald Ederer

Selbstverteidigungstrainer, Krav Maga Instructor, Self Defence Instructor

A6

B22



SELBSTVERTEIDIGUNG: KRAV MAGA

EINLEITUNG

Krav Maga (hebräisch „Kontaktkampf“) ist keine traditionelle Kampfkunst und auch kein Kampfsport.

Das Ziel der traditionellen Kampfkünste war es und wird es auch immer sein, zuerst immer dem größten Feind, nämlich seinem eigenen EGO, die volle Aufmerksamkeit zu widmen. Zu siegen ohne zu kämpfen ist die beste Art der Selbstverteidigung. Jedoch ist dies in der heutigen schnelllebigen Zeit schwierig zu erlernen, um es schnell und effektiv in einer Gefahrensituation zur Anwendung zu bringen.

Beim Kampfsport ist das Ziel die körperliche Fitness und der sportliche Vergleich mit einem Trainingspartner. Sowohl im Kampfsport und in der Kampfkunst ist die körperliche Fitness eine wesentliche Basis. Im Vergleich zum Kampfsport gibt es bei der Selbstverteidigung keine Regeln. Primäre Ziele sind Kopf und Genitalbereich, welche bei Kampfsportarten verboten sind. In der Selbstverteidigung geht es nicht um Punkte, Pokale oder Medaillen in Wettkämpfen im Ring – es geht NUR um das Überleben an jedem möglichen Ort zu jeder möglichen Zeit.

Krav Maga ist ein modernes Selbstverteidigungssystem aus Israel, das Schlag- und Tritttechniken nutzt, aber auch Griff und Hebel und Bodenkampf beinhaltet. Es hat sich zu einer Zeit entwickelt, in der Wehrpflichtige schnell und effektiv, unabhängig von ihrer körperlichen Konstitution, Selbstverteidigung erlernen mussten.

Die Schlag- und Tritt-Techniken sind im Wesentlichen in allen sinnvollen Systemen sehr ähnlich bis gleich (diese werden auch in unseren Workshops gelehrt). Bei den Befreiungstechniken gibt es Unterschiede hinsichtlich der Zielgruppe (militärischer Bereich, Polizei- und Sicherheitsbereich, Selbstverteidigung von Frauen und Mädchen, etc.).

Wir vermitteln die für die Zielgruppe am besten geeigneten Schlagtechniken mit der offenen Hand und einfache Tritttechniken aus dem Krav Maga. Außerdem werden Möglichkeiten zur effizienten Befreiung aus Würge- und Festhaltegriffen gezeigt. Dabei kommen die natürlichen Reflexe als Prinzipien zur Anwendung, die unabhängig von Alter, Geschlecht und Körperbau funktionieren.

In der Folge behandeln wir Möglichkeiten zur Prävention von Gefahrensituationen, gehen verschiedene Varianten zur Reaktion in einer Gefahrensituation ein, und behandeln die rechtlichen Grundlagen.

Der Workshop wurde spezifisch in Bezug auf die wahrscheinlichsten Bedrohungen gegen Kinder und Jugendliche entwickelt, wir trainieren nur die wirksamsten Techniken für schwächere Personen und gehen auf viele Fragestellungen aus dem Umgang mit Gewalt ein.



A6

B22

HISTORISCH-PHILOSOPHISCHER HINTERGRUND VON KRAV MAGA (DARREN Levine 2013)

Die Entstehung von Krav Maga geht auf den im Jahr 1910 in Ungarn geborenen Imrich Lichtenfeld zurück. Er wuchs in Bratislava auf und war als Boxer und Ringer erfolgreich. Von seinem Vater, einem Polizisten, hatte er Jiu-Jitsu-Techniken erlernt. In den 1930 erprobte und lehrte Lichtenfeld seine Kampfmethodik in den Straßen von Bratislava, wo er sich vor antisemitischen Übergriffen schützen musste. Nach der Flucht durfte er in Palästina einreisen. Er trat einer paramilitärischen Organisation bei und unterrichtete andere Soldaten in den Grundkenntnissen des Nahkampfes.

Nach der Gründung des Staates Israel entwickelte er ein effektives Kampfsystem, das später die Bezeichnung Krav Maga erhielt. Lichtenfeld wurde Cheftrainer für körperliche Fitness und Krav Maga.

Israel musste unverzüglich eine Armee ins Feld schicken, seine Soldaten (Männer und Frauen) mit einem Minimum an Ausbildung und ohne Zeit für Übungen in die Schlacht ziehen. Aus diesem Grund mussten die Nahkampftechniken leicht erlernbar und unter Stress einfach abrufbar sein.

Lichtenfeld beobachtete, wie Körper in Stresssituationen reagieren und nutzte diese instinktiven Reaktionen als Baustein für sein Selbstverteidigungssystem.

Innerhalb des israelischen Militärs existieren verschiedene Nahkampfssysteme. Der allgemeine und offizielle Begriff für alle diese Systeme ist KAPAP („Kampf von Angesicht zu Angesicht“). KAPAP beinhaltet neben dem Kampf mit Messer und Sturmgewehr auch Erste Hilfe, Funk und Sprengstoffkunde, Fremdsprachen und Überlebenstraining. Durch den internationalen Erfolg von Krav Maga inspiriert, begannen auch andere Nahkampfausbilder ihre Systeme an die Erfordernisse von Zivilpersonen anzupassen.

Nach seiner Tätigkeit in der Armee adaptierte Lichtenfeld das militärische Krav Maga für Polizisten und Zivilisten. Dazu wurden die Techniken der nicht militärischen Rechtslage angepasst (Notwehr).

Krav Maga verzichtet auf kunstvolle Ausführung von Techniken. Es baut auf Konzepte der Konfliktlösung, Deeskalation und simpler Selbstverteidigung sowie die entsprechende Taktik. Mit Krav Maga haben auch körperlich schwächere Personen eine realistische Chance, einen Übergriff unbeschadet zu überstehen.

KRAV MAGA IN DER GEGENWART

Heute wird Krav Maga weltweit unterrichtet. Dabei muss man je nach Rechtslage zwischen drei Zielgruppen unterscheiden.

- Krav Maga im zivilen Bereich dient zur Selbstverteidigung, zur Deeskalation und als Zusatznutzen für Fitness.
- Krav Maga für den Sicherheitsbereich und der Polizei hat als Schwerpunkte der Ausbildung Deeskalation, Eigenschutz, Einsatztaktik, Personenschutz, Veranstaltungsschutz sowie Abführ- und Kontrolltechniken.
- Die Zielsetzung für den militärischen Einsatz ist die Ausbildung von militärischem Personal in Nahkampfmethoden.

Krav Maga zeichnet sich durch einfache Techniken aus. Natürliche und instinktive Reaktionen werden in der Selbstverteidigung berücksichtigt und sinnvoll eingebunden. Dadurch ist Krav Maga relativ schnell zu erlernen. Krav Maga ist seinem Selbstverständnis nach keine Kampfkunst und kein Sport, sondern ein reines Selbstverteidigungssystem. Es gibt keine Wettkämpfe. Besonders das richtige Reagieren unter Stress wird mittels Drills und Belastung trainiert. Dabei wird der richtigen Taktik in Gefahrensituationen viel Raum eingeräumt. Es geht auch darum, Gefahren frühzeitig zu erkennen und durch geschicktes Verhalten dem Konflikt auszuweichen.

Aufgrund der historischen Entwicklung, des Kampfsport-Hintergrundes vieler Vertreter und der Orientierung nach Prinzipien und weniger nach starren Techniken sind inzwischen verschiedene Organisationen und Interpretationen des Krav Maga entstanden, die sich teilweise in der Auswahl der Techniken (vor allem bei fortgeschrittenen Programmen) und Trainingsmethoden unterscheiden. Im deutschsprachigen Raum werden mittlerweile unterschiedlichste Krav-Maga-Varianten unterrichtet.

VERMITTELTE TECHNIKEN (an die jeweiligen Gruppencharakteristika anzupassen)

1. Kampfstellung: Stabiler Stand „Ready Position“
2. Stabile Bewegung in der Kampfstellung
3. Trefferflächen
4. Gerade Schläge
5. Aufwärtsskick
6. Hammerfaust
7. 360-Grad-Abwehr
8. Knie hinteres Bein
9. Ellbogen hinterer Arm
10. Waffenabwehr
11. Stressdrills
12. Selbstverteidigung: Befreiung aus Festhaltgriffen und Würgegriffen im Stehen, an der Wand und auf dem Boden.
13. Kombination von Befreiung und zur endgültigen Abwehr des Angriffes nötigen Techniken (mit Schlagpolstern).

UNTERSCHIED KAMPFSPORT ZU SELBSTVERTEIDIGUNG UND PRINZIPIEN

Die körperliche Fitness und die Beweglichkeit, die man sich im Sport, oder für die Selbstverteidigung im Speziellen im Kampfsport, aneignet, sind für das Bestehen in einer Gefahrensituation ein großer Vorteil.

Der sportliche Vergleich mit anderen Kampfsportlern in Wettkämpfen ist eine gute Möglichkeit, einzelne (erlaubte) Angriffstechniken und Abwehrtechniken mit Sparringpartnern und Schutzausrüstung zu testen sowie Distanzen und Timing zu optimieren. Jede Kampfsportart hat unterschiedliche Distanzen und Techniken. Als klassischer moderner Kampfsport

nutzt Kickboxen vor allem Hände und Füße auf weitere Distanzen. Im Gegensatz dazu nutzen Judo und Jiu-Jitsu Würfe und Hebel auf enger Distanz.

Um gegen jede mögliche Bedrohung gewappnet zu sein, müsste man zumindest einen Kampfsport aus jeder Distanz über einen längeren Zeitraum trainieren.

Ein realistisches Szenario in einer Gefahrensituation nachzustellen und zu trainieren, ist in einem sportlichen Umfeld schwer möglich. Gegen mehrere, gegebenenfalls bewaffnete, Angreifer zu kämpfen, wird in keinem Kampfsport realistisch trainiert.

Selbstverteidigung beginnt bereits mit der Gewaltprävention, mit dem Vermeiden von Konfrontationen und dem Verlassen von gefährlichen Orten. Das richtige Abschätzen von gefährlichen Situationen und das Abschätzen von Absichten des Gegners trägt wesentlich dazu bei, aus einer Gefahrensituation frühzeitig entkommen zu können.

Ist man bereits in einem Konflikt mit einem Angreifer, muss man sich der möglichen Optionen bewusst sein und richtig in einer Gefahrensituation reagieren. Es gibt immer nur drei Varianten, die je nach Situation richtig oder falsch sein können (3F):

- Freeze, Frieren: Der Aufforderung des Angreifers nachkommen und nichts tun, um zu überleben
- Flee, Flüchten: Einen Fluchtweg nutzen und Hilfe holen
- Fight, Kämpfen: Aktiv alle vorhandenen Mittel und Techniken zu 100 % einsetzen

Die Macht der Stimme sollte man selbst bei Kindern nicht unterschätzen und aktiv als Mittel zu Selbstverteidigung einsetzen um (3A):

- Aufmerksamkeit zu erregen und so Hilfe herbei zu rufen
- Abschrecken und den Angreifer, wenn auch nur kurz, in einen Schock zu versetzen
- Angst überwinden, um das eigene Selbstbewusstsein zu erhöhen

„SICH ZU WEHREN“ hat nichts mit komplizierter Kampfsporttechnik zu tun!

Man kann die Gefahr durch selbstbewusstes Auftreten abwenden und, falls es notwendig ist, mit einfachen effektiven Techniken abwehren.

LITERATUR

Darren Levine und John Whitmann: Krav Maga Worldwide. (2013)



Mag.^a Ursula Eichler

Dipl. Burnoutprophylaxe Trainerin, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin

C37

D52

VITAL4HEART – BEWUSST ENTSPANNEN. BESSER LERNEN.

EINLEITUNG

Vital4Heart-Übungen dienen dem Erlernen von Achtsamkeits- und Entspannungsübungen und stärken die mentale und seelische Widerstandskraft. Das Zusammenführen der neurobiologischen sowie der trainingswissenschaftlichen Erkenntnisse führten über den Themenbereich Lernen und Bewegung zum Projekt Vital4Heart. Der Inhalt des Projektes sind bewegungsorientierte Interventionen, die unmittelbar in den Unterricht integriert werden. Vital4Heart kann neben Vital4Brain ein Schlüssel zum erfolgreichen Lernen sein.

„Bewusst entspannen. Besser Lernen.“, lautet das Motto – die zwei Säulen von Vital4Heart sind:

- Achtsamkeitstraining – Achte und erkenne dich selbst!
- Entspannungstraining – Lerne, was und wann es zu tun ist

Vital4Heart ist ein Programm von: Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen,

- das situativ angemessen direkt und
- unmittelbar in der Unterrichtsstunde
- im Klassenraum
- den Unterricht für wenige Minuten unterbricht,
- um danach konzentriert dem Unterricht folgen zu können.

Die Übungen von Vital4Heart sollen den SchülerInnen helfen:

- sich besser kennen zu lernen und einzuschätzen (Wie geht es mir?)
- in sich hinein zu spüren, auf Gefühle, Emotionen zu achten (Was brauche ich?)
- innere Stärke und Selbstwert aufzubauen
- Selbstregulation zu erlernen (Was kann ich tun?)

Damit kann Vital4Heart einen Beitrag leisten, um:

- einen achtsamen Umgang mit sich selbst (und anderen) zu entwickeln
- emotionale Ausgeglichenheit und Ruhe zu fördern
- innere Stärke und Selbstwert aufzubauen
- fokussierte Aufmerksamkeit und bessere Konzentrationsfähigkeit zu erreichen

ZIELE

Mit den Vital4Heart-Übungen werden SchülerInnen mit Techniken der Selbstregulation vertraut gemacht, sie werden zu Erforschern ihrer Innenwelt, fühlen in sich hinein und lernen – wenn nötig – rechtzeitig gegenzusteuern. Kinder sollten möglichst frühzeitig in grundlegenden Kenntnissen über die Wirkung von Entspannungstechniken geschult werden, da dies einen hohen Einfluss auf ihr präventives Gesundheitsverhalten hat, so die Empfehlung des Kinderschutzbundes (Elefanten-Kindergesundheitsstudie, 2011).

Gerade die Kinder- und Jugendzeit ist eine wichtige Lebensphase, in der Übungen zur Stressverarbeitung- und Selbstregulierung spielerisch leicht erlernt werden können. Sind Kinder entspannt und verspielt, so ist ihr System der Sinneswahrnehmung aktiv und (nicht nur am Rande) an ihrem Lernen beteiligt; und sie reagieren mit aufmerksamer Neugier (Dennison, 2017, S. 21).

Ziel der Vital4Heart-Übungen ist es, SchülerInnen im achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen zu schulen. Vital4Heart-Übungen dienen der geistigen und körperlichen Entspannung, mit dem Ziel eine gelassene, fokussierte Aufmerksamkeit zu erreichen.

Achtsam sein – um Signale von Stress und Angst zu erkennen, um den inneren Dialog führen zu können. Das Erlernen von Methoden zur Stressbewältigung führt über den Weg der Achtsamkeit mit sich selbst. Techniken, Methoden, Wege, Schritte lernen, sich wirksam zu entspannen. Damit stärken wir das Arbeitsgedächtnis, Mittel- und Langzeitgedächtnis und die Kreativität. Damit lernen wir erfolgreicher.

THEORETISCHER HINTERGRUND

Vital4Heart wendet sich im „Setting Schule“ einem wichtigem Thema zu – nämlich dem Erwerb von Selbstkompetenz unter dem Schlaglicht Entspannung und mentaler und seelischer Widerstandskraft. Keine wissenschaftliche Arbeit zweifelt mehr daran, dass Schüler Stress in den Schulen haben und Stress erfolgreiches Lernen verhindert.

Kein Mensch kann auf Dauer nur angespannt sein. Am Besten ist dies vergleichbar mit Spitzensportlern: Ohne Entspannungsphasen ist auf Dauer keine Höchstleistung möglich.

Für gute geistige Leistungen gilt dasselbe. Gute schulische Erfolge brauchen nicht nur ein optimales Anspannungsniveau, sondern auch die Phase der Entspannung. Die Konzentrationsfähigkeit wird durch Entspannungsphasen gesteigert, das Aufmerksamkeitsniveau wird erhöht, die Sinne werden auf „Empfangsbereitschaft“ ausgerichtet. Dies will geübt sein, immer wieder in kleinen Schritten, und zwar lange bevor der Stress eintritt. Dann aber weiß das Autonome Nervensystem blitzartig, was zu tun ist, es hat gelernt, wie es sich beruhigen kann, sollte es zu einer Anspannung, Angst, Panik kommen.

Einen gesunden Menschen zeichnet der Wechsel zwischen An- und Entspannung aus. Für ein gutes körperliches und geistiges Wohlbefinden ist es wichtig, in einem gesunden Gleichgewicht von Ruhe und Bewegung zu leben. Kinder, die unter Druck stehen, können ihre Fähigkeiten nicht voll entfalten (Seifert, 2012, S. 4). In stressvollen und bedrohlichen

Situationen schaltet das Gehirn wörtlich ab und hört auf zu arbeiten. In solchen Situationen findet man kaum noch Zugang zu vorhandenem, gelerntem Wissen, vielmehr fällt man auf einfache, unbedachte Antworten zurück, die keine Kreativität zeigen (American Montessori Society AMS, Positionspapier).

LERNEN UND STRESS

Prinzipiell ist Stress eine normale Reaktion des Körpers und des Geistes auf gestellte Herausforderungen. Der Körper schüttet Stresshormone aus, um sich blitzschnell an extreme Situationen anpassen zu können (Spitzer, 2009, S. 173). Stress ist somit auch ein Teil unserer Überlebensstrategie. Die Stresshormone sind Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol (Roth, 2011, S. 51). Ist die stressbeladene Situation vorbei, wird über Neurotransmitter Serotonin und GABA das Gleichgewicht wieder hergestellt, und Körper und Geist kommen zur Ruhe. Für ein optimales Lernen brauchen wir einen gewissen Grad an Stress (Spitzer, 2009, S. 171). Dieser für das Lernen optimale Stress wird als Eustress bezeichnet (Grein, 2012, S. 32). Die Anregung durch die Stresshormone und die Hemmung durch die Neurotransmitter befinden sich in einem Gleichgewicht. Ist hingegen das Gleichgewicht gestört, bezeichnet man das als Distress. Bei dieser negativen Art von Stress nimmt die Leistungsfähigkeit beim Lernen rasant ab.

Unzählige Studien belegen, dass Kinder zunehmend Stress haben und wie sich Stress und Angst auf Lernen, Merkfähigkeit und Kreativität auswirken (siehe Gehirnforschung und Stress). Und genau diese drei Bereiche sind es, die der gesunden körperlichen und geistigen Entwicklung von Kindern stark entgegen wirken, wie die Fachzeitschrift für Schul- und Unterrichtsentwicklung aufgrund der Ergebnisse der Pisa-Zusatzstudie „Well-Being“ postuliert. Diese berichtet, dass sich mehr als jedes zweite Kind vor schwierigen Tests und schlechten Noten fürchtet (Fachzeitschrift für Schul- und Unterrichtsentwicklung“, 2017, Pisa Zusatzstudie, Band 3).

Die „Stress bei Kindern-Studie“ (1.100 befragte Kinder im Alter von 6 bis 16 Jahren und 1.039 Eltern) zeigt in Deutschland ein alarmierendes Ergebnis. 25 % der Kinder litten unter einem hohen Stresslevel, 75 % unter moderatem Stress, und kein Kind war stressfrei. Die erhobenen Stresssymptome waren: 30 % der Kinder waren mit ihrem Leben nicht zufrieden, 70 % konnten Hausaufgaben nicht bewältigen, 65 % litten unter somatischen Beschwerden (Schlaf, Kopf, Bauchschmerzen), 34 % hatten ein hohes Aggressionspotenzial, 49 % Angst, die Eltern zu enttäuschen, 52 % befürchteten, Dinge nicht gut genug oder falsch zu machen (Stress bei Kindern-Studie, 2015).

Die „Stress in der Schule-Studie“ (11.000 befragte Kinder, Alter 9–14) berichtet, dass sich in Deutschland 33 % der Kinder von der Schule regelmäßig gestresst fühlen, mehr als 50 % keine Phasen zum Ausruhen in der Schule haben und 50 % der Kinder zu wenig Zeit haben, um mit Freunden zu reden. Aufgrund der Ergebnisse warnte der Kinderschutzbund in Deutschland, dass das Ergebnis ein ernst zu nehmendes gesundheitliches Problem darstellt und nach mehr Entspannungsmöglichkeiten zu suchen ist. (Kinderbarometer, Stress in der Schule, 2015)

Wöber-Bingöl berichtet von ersten Ergebnissen ihrer Studie an 10.000 SchülerInnen, 6–17 Jahre: 74 % der SchülerInnen litten unter Kopfschmerzen, 37 % hatten mindestens einmal in der Woche Kopfschmerzen, 9 % starke Kopfschmerzen, 45 % nehmen mindestens einmal im Monat ein schmerzstillendes Medikament. SchülerInnen können zu 80 % mit Kopfschmerz nicht gut umgehen und sind in ihrer Konzentrationsfähigkeit beeinträchtigt (Wöber-Bingöl, Internationale Studie: Kopfschmerzen, Uni Wien, 2017)

STRESS UND GEHIRNFORSCHUNG

Dauerhafte Anspannung, wie sie heute schon vielfach bei SchülerInnen gegeben ist, bewirkt eine chronische Aktivierung des Sympathikus schon im Kindesalter. Das fehlende Gleichgewicht kann in der Folge zu Rhythmusstörungen des Organismus wie Unruhe, mangelnde Konzentrationsfähigkeit bis hin zu Schlafstörungen führen.

Unser Gehirn reagiert äußerst sensibel auf belastende Lebenssituationen, die lange andauern. Kommen Körper und Geist durch ständigen Stress nicht mehr zur Ruhe, kommt es zu chronischem Stress, einem sehr ungesunden Zustand für den gesamten Organismus und wesentliche Ursache für sämtliche Zivilisationskrankheiten. Chronischer Stress wirkt sich auch negativ auf das Lernen aus.

Unter Angst kann man zwar schneller lernen, jedoch verhindert sie die für erfolgreiches Lernen notwendige Verknüpfung von Neuem und im Gehirn bereits gespeichertem Wissen (Spitzer, 2009, S. 161). Angst war für unsere Vorfahren eine wichtige Überlebensstrategie (Kampf- oder Fluchtverhalten). Sie führt zu körperlichen Reaktionen wie schnellem Puls, erhöhtem Blutdruck und Muskelspannung. Die körperlichen Reaktionen werden durch Hormone (Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol) ausgelöst, die Energiestoffe (z. B. Glukose) freisetzen. Die Angst wirkt aber nicht nur auf den Körper, sondern auch auf die Art des Denkens. Über die Aktivierung der Amygdala, dem Angstzentrum im Gehirn, steht das Flucht- und Angstverhalten im Vordergrund.

Aus der Gehirnforschung weiß man, dass durch Stress neuronale Veränderungen stattfinden, die schwerwiegende Folgen haben können.

Das Gehirn ist eine Einheit aus hundert Billionen Zellen. Jede Zelle kommuniziert, ist mit vielen anderen Zellen ständig vernetzt und tauscht Informationen aus, durch Stress wird die Kommunikation unterbrochen. Durch chronischen Stress wird dem Gehirn weniger Glukose zugeführt, das vermindert die kognitive Leistungsfähigkeit, das Erinnerungsvermögen wird nachhaltig geschädigt. Im Gehirn entstehen neuronale Veränderungen, die Morphologie, die Anzahl der Neuronen und ihre Fortsätze werden verändert. Sie verkümmern im Präfrontalen Kortex (2) und im Hippocampus (1), in der Amygdala (3) vergrößern sie sich (s. Abb.).

Unter anhaltendem Druck wird der Körper mit Stresshormonen geflutet, die das Denkorgan direkt beeinflussen. Das Gehirn ist immer weniger in der Lage, den Spiegel der Stresshormone zu regulieren, sodass zunehmend mehr davon in die Blutbahn gelangen. Des Weiteren verursacht er neuronalen Zelltod, wodurch die Gehirnmasse verringert wird (Roth, 2011, S. 52), (Spitzer, 2009, S. 168, S. 170 ff.).

Stresshormone führen langfristig zu physiologischen und anatomischen Veränderungen im Hirn – vor allem im Hippocampus, einer Region im Hirn, die Teil des limbischen Systems ist, das vor allen an der Gedächtnisbildung beteiligt und für das Kurzzeitgedächtnis und Konzentrationsfähigkeit verantwortlich ist. In dieser Hirnregion werden außerdem wichtige und unwichtige Sinneswahrnehmungen gefiltert. Kommt es hier zu einer Störung, hat das Auswirkungen. Gestresste werden vergesslich, wirken zerstreut oder unruhig. Ein Tunnelblick entsteht, und einfache Lösungswege werden gesucht. Routine wird erleichtert, kreatives, lockeres Assoziieren wird blockiert. (Fiedler, 1999; Spitzer, 2009, S. 164)

Dies passiert in mehreren Regionen des Gehirns (Spitzer 2009, S. 166):

(1) Hippocampus: diese Region ist für das Lernen, den Erwerb von

Gedächtnisinhalten, zuständig, er ist Voraussetzung zum Erlernen einzelner Ereignisse, speichert Fakten und Ortsinformationen, führt Erinnerungen vom Kurz- ins Langzeitgedächtnis über (Roth, 2009, S. 23 ff.)

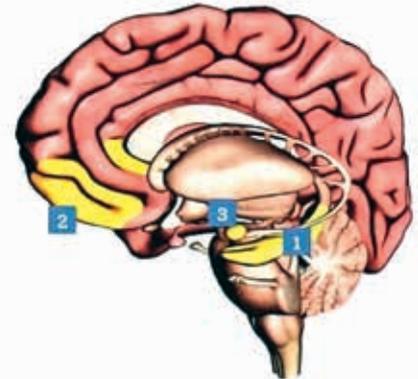
- > wird im positiven emotionalen Kontext aktiviert
- > im Stress wird die kognitive Leistungsfähigkeit gedämpft, die Gedächtnisfunktion lässt nach

(2) Präfrontaler Kortex (Gehirnrinde): er ist für die exekutiven Funktionen und Kognition zuständig und über auf- und absteigende Fasern mit dem Thalamus (Tor zum Bewusstsein) verbunden. Dieser fungiert als Filter, der Wesentliches von Unwesentlichem trennt und leitet an den Kortex nur Informationen von Bedeutung weiter. (Roth, 2009, S. 24 ff.)

- > wird bei neutralem emotionalen Kontext aktiviert
- > im Stress kommt es zu Rast- oder Antriebslosigkeit, chronischer Müdigkeit, Positives bleibt kaum in Erinnerung

(3) Amygdala (Mandelkern): das emotionale Gefühlszentrum des Menschen (Angst, Furcht, Abneigung), ist für Stressreaktionen, Gestik, Mimik zuständig und verbindet Sinneseindrücke mit Gefühlen, löst bei Gefahr das Kampf- und Fluchtverhalten aus, die Bewertung erfolgt nach einfachem Muster Freund oder Feind, Angriff oder Flucht (Roth, 2011, S. 323 ff.)

- > wird im negativen emotionalen Kontext aktiviert
- > im Stress setzen sich zunehmend negative Bewertungen im Bewusstsein fest



MODERATER STRESS

Dass sogar mäßiger Stress die Selbstkontrolle beeinträchtigen kann, ist eine wertvolle Erkenntnis. Moderate Stressfaktoren sind häufiger als extreme Ereignisse und beeinflussen daher die Selbstkontrolle häufiger in unserem Schulalltag. Maier zeigt in einer Studie, dass selbst moderater Stress ausreicht, das Gehirn dazu zu bringen, die Selbstkontrolle bei einer Entscheidung herabzusetzen. Die neuronalen Verbindungsmuster waren bei den Gestressten verändert, und zwar in jenen Hirnregionen, die für die Ausübung von Selbstkontrolle wichtig sind. Dazu gehören die Amygdala und das Areal der Gehirnrinde (Maier, Studie, 2015).

Das sogar eine einzige Gabe des Stresshormons Cortisol ausreicht, um die synaptischen Verbindungen im Gehirn, das Abrufen von Erinnerungen, zu unterbinden, stellte Dinse in einer Studie fest. Darüberhinaus berichtet die Studie, dass Stress auch einen deutlichen Einfluss auf unsere Wahrnehmung hat, die synaptische Plastizität (Tastsinn) wird verändert. (Dinse, Studie, 2016)

WAS WIRKT STRESS ENTGEGEN?

Ein ruhiger Geist wird empfänglicher für neue Informationen, bessere Konzentration und Problemlösungsfähigkeit sind die Folge. Wenn die Entspannungsreaktion zuverlässig ausgelöst werden kann, kann die Kontrolle über Stresslevel und Emotionen leichter erfolgen. Das Erlernen von Methoden zur Stressbewältigung führt über den Weg der Achtsamkeit mit sich selbst, zum Erlernen von Wegen und Schritten, um sich wirksam zu entspannen. Damit stärken wir das Arbeitsgedächtnis, Mittel- und Langzeitgedächtnis und die Kreativität. Damit lernen wir erfolgreicher.

Das kindliche Gehirn weist eine enorme Leistungsfähigkeit auf, kann aber rasch durch Kritik, Strafen, Demütigungen demotiviert werden (Arnold, Studie 2011). Um eine positive Stressverarbeitung zu unterstützen, steht als präventive Maßnahme die Stärkung der eigenen Ressourcen, das Bewusstwerden positiver Emotionen im Vordergrund. Emotionen haben einen großen Einfluss auf das Lernen, denn einerseits fördern positive Emotionen das Lernen, andererseits verhindern negative Emotionen erfolgreiches Lernen (Spitzer, 2009, S. 157).

Im Falle von Angst sorgt der Mandelkern dafür, dass eine einfache Reaktion, (z. B. Wegrennen) das Überleben sichert. Verantwortlich für positive Gefühle ist das sogenannte Glückszentrum. Ist es aktiviert, wird unter anderem eine große Menge Dopamin ausgeschüttet, das wiederum Lernprozesse beschleunigt. Wenn Ihr Glückszentrum durch positive Emotionen aktiviert wird, beschleunigt dies Lernprozesse. Glück und Lernen sind also in unserem Gehirn aufs Engste miteinander verknüpft (Spitzer, 2011, Newsletter 5, S. 1).

Schon Anfang der 70er-Jahre fand eine Forschergruppe an der Harvard University heraus, dass Entspannungsübungen nicht nur den Blutdruck senken und den Sauerstoffverbrauch drosseln, sondern auch Körper und Geist entspannen (Nidich et al, 2009, S. 22; Rüegg, 2013, S. 120 ff.). Eine solche Entspannungsreaktion ist eben ein „Gegenstück der Stressreaktion“ und kann so vor krank machenden Folgen und übermäßigem Stress schützen (Kabat-Zinn, 2011).

Dass Worte und Gedanken Schmerzen und Traumata verringern und über Körperhaltung und Mimik Gefühle beeinflusst werden können, weist wissenschaftlich fundiert der Heidelberger Physiologe Rüegg nach. Darüber hinaus postuliert Rüegg, dass Achtsamkeitsübungen und Meditation das Immunsystem stärken (Rüegg, 2013, S. 120 ff.).

Lazar und Hölzel wiesen in einer Studie (erste Querschnittsstudie an der Harvard Medical School nach, dass Meditation nicht nur zu einem subjektiv besseren Gefühl führt, sondern psychisch und kognitiv positive Veränderungen im Gehirn bewirkt. Man stellte eine deutliche Zunahme von grauer Gehirnmasse im Hippocampus fest, der eine wichtige Rolle beim Lernen und Erinnern spielt, sowie in Strukturen, die mit Selbstwahrnehmung und Mitgefühl in Verbindung gebracht werden. Gleichzeitig nahm die graue Hirnmasse rund um die Amygdala ab, die mit Stress und Ängsten in Verbindung gebracht wird (Lazar, Hölzel, Studie, 2010).

Lazar und Ott beschreiben obige Studie, die erste Querschnittsstudie zum Thema „Meditation ändert Hirnstrukturen“, noch näher. Entspannungsübungen führen demnach nicht nur zu vermindertem Stresserleben, sondern auch zu positiven Veränderungen im Gehirn. Die Zentrale für Angst- und Ärgerreaktionen (Amygdala) wird reduziert. Nach einem achtwöchigen Achtsamkeitstraining „Body-Scan“ (Teil von Vital4Heart!) nahm die graue Substanz im linken Hippocampus bei der Interventionsgruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe signifikant zu. Der Abbau in der Amygdala korreliert mit der Stressabnahme. Weiters konnten Zusammenhänge mit Stressreduktion festgestellt werden: Bodyscan reduziert das Stressniveau (Ott, Lazar, 2010, S. 181 ff.).

Die Vital4Heart-Studie am BG Zehnergasse zeigt an acht teilnehmenden Klassen (2. und 6. Schulstufe), dass sich der Aufmerksamkeitswert nach neun Wochen Vital4Heart-Interventionen bei den Interventionsklassen um 6 % im Vergleich zu den Kontrollklassen verbesserte. Der Parasympatikuswert (Entspannungswert) stieg bei den Interventionsklassen um 27,5 % an und ergab eine subjektive Verbesserung im „Stress- und Angstempfinden“ um 50 % (Eichler, Kratena, Studie, 2018).

ÜBUNGSTEIL VITAL4HEART

Damit die Übungen situationsabhängig und flexibel eingesetzt werden, bietet Vital4Heart eine Auswahl an Achtsamkeits- und Entspannungsübungen an, die frei zusammengestellt werden können. Keine der Übungen kann dabei „richtig“ oder „falsch“ gemacht werden. Alles, was empfunden wird, ist gut und soll wertfrei angenommen werden.

Regelmäßiges Üben stärkt die Überzeugung der Selbstwirksamkeit, die Entspannungsreaktion kann selbst in schwierigen Situationen im Alltag leichter abgerufen werden, das Gefühl, selbstregulativ eingreifen zu können, stärkt das Selbstbewusstsein.

Die Zusammenstellung des Übungsprogrammes und der modulartige Aufbau wurden dem dreiphasigen Aufbau einer klassischen Sporteinheit angelehnt und in einen Einführungsteil, Hauptteil, Abschlussteil gegliedert. Die Einpassung in den Unterricht erfolgt variabel.

Ablauf

V4H-Programm ist flexibel:

- Eine oder mehrere Einführungsübungen > zur Vorbereitung und Einstimmung
- Eine Hauptübung > zur Entspannung oder/und Achtsamkeit
- Eine oder mehrere Abschlussübungen > zur Überleitung auf den Unterricht

Grundeinstellung

- Aufmerksamkeit nach innen richten
- Wahrnehmen und nicht bewerten
- Jeder fühlt anders, alles ist OK

Ausgangsposition

Im Sitzen: Setz dich bequem hin. Wippe leicht nach vor und zurück, finde eine angenehme Sitzposition.

Die Füße berühren den Boden, die Arme liegen locker auf den Oberschenkeln.

Im Stehen: Stehe bequem da, die Beine locker, die Knie nicht durchstrecken, die Arme locker, die Schultern fließen nach unten, die Wirbelsäule aufgerichtet, Becken ein wenig nach vor kippen, den Kopf gerade, das Kinn leicht nach unten geneigt.

1. VORBEREITUNGSÜBUNGEN

Die Vorbereitungsübungen erleichtern den Einstieg in die Schwerpunktübungen.

Neben Lockern und Zentrieren sind es vor allem die Atemübungen, die ein Bewusstsein für die Entspannung schaffen.

Finde deine Mitte

Steh hüftbreit da und richte nun innerlich deine Wirbelsäule auf, das Becken ist leicht nach vor gekippt, beuge leicht deine Knie, Kopf gerade, Kinn leicht nach unten, Schultern fließen locker nach unten. Richte deine Wirbelsäule auf, stehe gerade und doch locker da.

Nichts wirft mich um! (Fest wie ein Baum)

Du stehst hüftbreit und bist mit den Füßen fest verwurzelt. Bewege dich jetzt leicht nach vorn und zurück, nach rechts und nach links. Sieh, wie weit du dich in alle Richtungen bewegen kannst. Du stehst immer sicher und fest und bist gut verwurzelt, nichts kann dich umwerfen. Nun kommst du wieder in die Mitte zurück.

Brustatmung

Lege nun deine Hände auf deine Brust. Deine Brust hebt und senkt sich sanft mit deiner Atmung. Atme einige Atemzüge tief in deine Brust ein und aus. Spüre, wie sich deine Brust sanft bewegt. Atme einige Atemzüge ruhig und entspannt in deinen Brustraum.

Rippen-Flankenatmung

Lege nun die Hände seitlich auf die Rippen, die Finger sind zum Brustbein gerichtet. Und beobachte, ob sich die Rippen unter den Händen heben und wieder senken. Spüre, wie sich deine Rippen sanft bewegen. Beim Einatmen weiten sie sich, beim Ausatmen ziehen sie sich wieder zusammen.

Bauchatmung

Lege deine Hände nun auf deinen Bauch und beobachte die Bewegung der Bauchdecke bei der Ein- und Ausatmung. Atme zunächst vollständig aus und beobachte, wie sich der Bauch von selbst zu senkt. Dann hebe den Bauch und atme ein. Atme ruhig und gleichmäßig, mache diese Übung für einige Atemzüge.

2. SCHWERPUNKTÜBUNG

Setze dich bequem hin, wippe einige Male sanft mit der Wirbelsäule vor und zurück und finde für dich eine angenehme, entspannte Sitzposition. Die Füße stellst du parallel zu Boden, die Arme liegen locker auf deinen Oberschenkeln.

„Herzatzmung“

Mit der „Herzatzmung“ gelingt es, die Atmung und den Herzrhythmus schnell und einfach in einen ruhigen Zustand zu bringen. Die Übung besteht aus zwei Schritten:

- Herzfokus: Richte deine Aufmerksamkeit auf deine Herzgegend. Lege eine Hand auf deine Herzgegend.
- Herzatzmung: Stell dir vor, dass du über dein Herz ein- und wieder ausatmest. Atme dabei ruhiger und etwas tiefer ein und aus. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit ganz bei deiner Atmung.

Dann nimm ein paar tiefe Atemzüge, öffne deine Augen und komme zurück. Fühle nach, spüre, wie es dir jetzt geht.

3. ABSCHLUSSÜBUNGEN

Nachspüren

Spür nach. Wie fühlst du dich jetzt? Gibt es einen Unterschied zum Beginn der Übung? Ist alles gleich geblieben? Alles ist in Ordnung, so wie es ist!

Gorilla-Atmung

Stell dir vor ein Gorilla zu sein, der Silberrücken, der die Herde anführt. Richte dich auf und Atme tief ein und aus. Mit jeder Atmung fühlst du dich größer und stärker. Trommle (sanft) mit den Fingerspitzen oder mit lockeren Fäusten auf deine Brust (Thymusdrüse).

Denkmütze

Sanft mit Daumen und Zeigefinger Ohrmuschelränder von oben nach unten ausstreichen, bis sie sich angenehm warm anfühlen.

Arme klopfen

Klopfe mit der flachen Hand von der Schulter abwärts deine Arme ab. Beginne mit der rechten Hand, klopfe die Außenseite deines linken Armes nach unten. Dann drehe den Arm und klopfe die Innenseite des Armes wieder nach oben bis zur Schulter und sage dann zu dir selbst „Gut gemacht!“. Jetzt wechsele zur linken Hand und klopfe deinen rechten Arm genauso ab.

Beine klopfen

Wandere klopfend die Außenseite der Beine hinunter bis zu den Fesseln, und dann wandere die Innenseite wieder hinauf. Zum Schluss halte die Hände auf die Nierengegend.

Gehirnknöpfe

Kreise mit einer Hand rund um den Bauchnabel. Den Daumen und den Mittelfinger der zweiten Hand lege rechts und links in die beiden Grübchen unterhalb des Schlüsselbeins, massiere diese Punkte sanft. Wechsle dann die Hände.

LITERATUR

- Arnold, Margret: Kinder denken mit dem Herzen: Wie die Hirnforschung Lernen und Schule verändert, Beltz Verlag, Basel, 2011.
Arnold, Margret: Aspekte einer modernen Neurodidaktik. Emotionen und Kognitionen im Lernprozess, München, Ernst Vögel Verlag, 2002.
Bauer, Joachim: Das Gedächtnis des Körpers, Piper Verlag, 2010.
D'Amelio, Roberto, Entspannungsverfahren, Universitätskliniken Saarland, Studie, 2009.
De Kloet Ron: From Receptor Balance to Rational Glucocorticoid Therapy, Studie, 2014.
Dinse, Hubert, et al: Neural Plasticity Lab, Ruhr-Universität Bochum, 2016.

- Dennison, Paul E./Dennison, Gail E.: Brain-Gym Lehrerhandbuch, 7. Auflage. Kirchzarten bei Freiburg. 1995.
- Dennison, Paul E.: Brain-Gym – Mein Weg. Kirchzarten bei Freiburg. 1985.
- Fiedler, Klaus: Emotional mood cognitive style and behaviour regulation. Toronto, 1988.
- Grein, Marion: Hand-out: Sprachenlernen und Gehirn, Mainz, 2012.
- Hildebrandt, G./Moser, M./Lehofer, M. Chronobiologie und Chronomedizin: Biologische Rhythmen; medizinische Konsequenzen. Hippokrates Verlag, 1998.
- Hottenrott, Kuno, Autonome Fitness als Zielgröße von Training und Gesundheitsförderung, 5. Int. Symposium HRV, Martin-Luther-Universität, Halle 2010.
- Kabat-Zinn, Jon: Gesund durch Meditation, Droemer Knauer Verlag, 2011.
- Korte, Martin: Wie Kinder heute lernen. Was die Wissenschaft über das kindliche Gehirn weiß; Das Handbuch für den Schulerfolg; Deutsche Verlags-Anstalt. 2009.
- Lazar, Sara/Hölzel, Britta: Stress reduction correlates with structural changes in the amygdala. In: Social Cognitive and Affective Neuroscience, Harvard Medical School, 2011.
- Lazar, Sara/Ott, Ulrich: Meditation ändert Hirnstrukturen, Universität Giessen, Harvard Medical School, 2010
- Memmert, Daniel/Weickgenannt, Jens: Zum Einfluss sportlicher Aktivität auf die Konzentrationsleistung im Kindesalter. Spectrum der Sportwissenschaft. 2006.
- Nidich, Si/et al: A randomized controlled trial on effects on Meditation on blood pressure, distress and coping in young adults. Am J Hypertension, 2009.
- Ott, Ulrich: Meditation für Skeptiker, ...
- Psychembel Klinisches Wörterbuch. 258. Auflage. Berlin: de Gruyter. 1998.
- Roth, Gerhard: Bildung braucht Persönlichkeit: Wie Lernen gelingt, Stuttgart, 2011.
- Rüegg, Johann Caspar: Gehirn, Psyche, Körper, Schattauer, Stuttgart, 2011.
- Rüegg, Johann Caspar: Die Herz-Hirn-Connection. Wie Emotionen, Denken und Stress unser Herz beeinflussen. Schattauer, Heidelberg, 2013.
- Seifert, Alfred: Ganz entspannt im Hier und Jetzt – Ein kindgemäßes Entspannungskonzept für die Grundschule, Wuppertal, 2012.
- Seifge-Krenke I.: Bewältigung alltäglicher Problemsituationen: Ein Coping-Fragebogen für Jugendliche. In: Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie 10, Heft 4, S. 201–220, 1989.
- Spitzer, Manfred: Rotkäppchen und der Stress, (Ent-)Spannendes aus der Gehirnforschung, Schattauer, Stuttgart, 2014.
- Spitzer, Manfred: Lernen. Gehirnforschung und die Schule des Lebens, Heidelberg, 2006
- Spitzer, Manfred: Lernen macht glücklich. Alexander von Humboldt Stiftung, Newsletter 5, 2011.
- Witling Werner/Witling Ralf Arne, Herzschlagvariabilität: Frühwarnsystem, Stress- und Fitnessindikator, Eichsfeldverlag, 2012.
- Witzens, Birgit, Entspannungstherapie, Klinikum der Universität München, 2014.
- Wöber-Bingöl et al, Internationale Studie: Kopfschmerzen, Uni Wien, 2017.

LITERATUR STUDIEN

- Elefanten-Kindergesundheitsstudie, Deutscher Kinderschutzbund, Berlin, 2012.
- Eichler, Ursula: Vital4Heart, BG Zehnergasse, 2018.
- Eichler, Ursula: LehrerInnengesundheit, Zehnergasse, 2014.
- Beer, Nikl, Schwarz: BrainMove – bewege dich schlau, 2012.
- Lohaus, Arnold: Gesundheit und Krankheit aus der Sicht von Kindern. Göttingen, 1990.
- Lohaus, Arnold, et al: Fragebogen zur Erhebung von Stresserleben und Stressbewältigung im Kindesalter (SSK). Handanweisung. Göttingen, 1996.
- Maier, Silvia: Acute Stress Impairs Self-Control in Goal-Directed Choice by Altering Multiple Functional Connections within the Brain's Decision Circuits, 2015.
- Präventionsradar der DAK, Studie in der Zusammenarbeit der Krankenkasse, 2017.
- Stress in America Survey, American Psychological Association, 2010, 2013.
- Stress bei Kindern, Universität Bielefeld, 2015.
- Stress in der Schule, Kinderbarometer-Landesbausparkassen, Deutschland, 2015.
- Well-Beeing, Fachzeitschrift für Schul- und Unterrichtsentwicklung, 2017.

AUTORIN

Ursula Eichler, Studium Handelswissenschaften an der Wirtschaftsuniversität (WU) Wien, Lehrbeauftragte an der Pädagogischen Hochschule NÖ, Lehrverpflichtung am BG-Zehnergasse, Ausbildung zur Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Dipl. Burnout-Prophylaxetrainerin, Dipl. Chronotherapeutin (Psychologie und Therapie), zertifizierte Prana-Vita Therapeutin, lizenzierte HeartMath-Trainerin, Kindermentaltrainerin, ExpertInnenpool Stressmanagement und Burnout-Prävention der SVA, Pilotprojekte im Rahmen der Gesunden Schule zur SchülerInnen und LehrerInnengesundheit



Viktoria Eichler

Bachelor of Arts Bildung & Erziehung

(Babeplus, Abschluss 2018, Fitlehrwart, Sport- und Heilmassage)

A4

B20



FÖRDERUNG DER KOGNITIVEN FÄHIGKEITEN DURCH KOORDINATIVE ÜBUNGEN IM KINDERGARTENALTER

EINLEITUNG

Was bedeutet es, Kinder in ihrer Entwicklung zu fördern? „Klassische ältere Definitionen sehen Entwicklung vorwiegend als ein Reifungsgeschehen, das nach einem in der Genstruktur festgelegten Programm abläuft“ (Schenk-Danzinger 2016, S. 27). Die Umwelt hat jedoch ebenfalls eine Wirkung auf das Individuum, eine (Funktionen) auslösende oder in negativen Fällen eine hemmende Wirkung (vgl. Schenk-Danzinger 2016, S. 27). Doch wer außerhalb der Familie prägt die Entwicklung von unseren Jüngsten? Bedingt durch den gesellschaftlichen Wandel und den damit einher gehenden Leistungsdruck, vertrauen Eltern ihre Kinder oft schon im frühen Alter von einem Jahr pädagogischen Fachkräften an. Elementaren Bildungseinrichtungen von heute kommt demnach eine immer bedeutendere Rolle zu. „Der Begriff „elementare Bildungseinrichtungen“ umfasst alle institutionellen Formen der Bildung und Betreuung von Kindern bis zum Schuleintritt“ (Charlotte Bühler Institut 2009, online). Den pädagogischen Fachkräften kommt somit eine besonders wichtige Funktion zu, denn es liegt in ihrem Verantwortungsbereich, den Kindern in dieser Zeit möglichst viel auf ihrem Lebensweg mitzugeben. Je früher angesetzt wird, desto eher können Grundsteine in der kindlichen Entwicklung gelegt- und präventiv gegen die bekannten negativen Folgen im Schulalter gehandelt werden. Besonders bedeutsam ist die Transition vom Kindergarten in die Schule.

Um die Kinder von 1–6 Jahren bestmöglich auf die Schulzeit vorzubereiten, kann gerade durch die **Förderung der Motorik mit Hilfe gezielter Bewegungsübungen** viel im Sinne der ganzheitlichen Entwicklung erzielt werden.

Die nun folgende Theorie legt die motorischen Entwicklungsschritte von 0–6-Jährigen dar, zeigt den Zusammenhang zwischen Bewegung und Kognition auf und gibt eine Einführung in die Wichtigkeit der frühkindlichen Förderung der koordinativen Fähigkeiten. Warum ist es für die spätere Entwicklung (höhere Altersstufen) von großer Wichtigkeit, die Kinder möglichst früh motorisch zu begleiten? Im Anschluss an die einführende Theorie werden Abbildungen aus der Praxis präsentiert, die im Zuge des Moduls genau beschrieben und gemeinsam durchgeführt werden. Es handelt sich um adäquat ausgewählte beziehungsweise angepasste Bewegungsübungen und Einheiten, die unmittelbar mit Kindern im Kindergartenalter unternommen werden können.

GRUNDLAGEN MOTORISCHER ENTWICKLUNGSSCHRITTE IM ALTER VON 0–6 JAHREN

„Leben ist Bewegung, ohne Bewegung gibt es daher auch kein Leben (...)“ (Engelke/Hlatky 2010, S. 19)

Dieses Kapitel soll den Zweck erfüllen, ein Bild über den Ursprung der Bewegungsmuster zu erhalten und die Kinder in ihren laufend steigenden Fähigkeiten besser einschätzen zu lernen.

Die motorische Entwicklung ist von Individuum zu Individuum unterschiedlich voranschreitend. Jeder Mensch hat differente genetische Anlagen, und es kann nicht von ident verlaufenden Reifungsprozessen gesprochen werden. Ebenso befindet sich jedes Kind in seinem persönlichen Umfeld. Die folgend beschriebenen Entwicklungsschritte werden zwar den Altersstufen entsprechend aufgezählt, jedoch sind die Altersangaben nicht als starre Eintrittsdaten zu sehen, sondern dienen der Orientierung hinsichtlich der motorischen Entwicklung. Das menschliche Heranwachsen ist geprägt von gedachten Pausen, von Schüben oder Sprüngen (vgl. Rosenkötter 2013, S. 27).

Um die motorische Entwicklung ab der Geburt verfolgen zu können, muss auf die pränatalen Entwicklungsschritte zurückgegriffen werden. Schon vor der Geburt kann von einer Basis für die weiteren nachgeburtlichen Entwicklungsstufen gesprochen werden. Die ersten Wochen nach der Konzeption sind bedeutsam, denn hier wird der Grundstein für die entstehenden Nervenzellen gebildet. Das Heranwachsen der Nervenplatte und des Rückenmarks führt zu einer ersten Entwicklung des Zentralnervensystems. Das Wachstum an Nervenzellen nimmt gerade im dritten bis fünften Monat der Schwangerschaft rasch zu. Kurz vor der Geburt bilden sich Dendriten und Synapsen (vgl. Schenk-Danzinger 2016, S. 55–56). Die Dendriten sind die Verdrahtungen, die Verbindungen zwischen den Nervenzellen darstellen. Sie werden bis ins Erwachsenenalter immer dichter und durch äußere Reize gefördert. Je mehr Verbindungen entstehen, desto differenzierter und schneller kann das Gehirn arbeiten. Eine Armut an Reizen hindert die Synapsenbildung (vgl. Schenk-Danzinger 2016, S. 76–77). Synapsen sind Kontaktpunkte, denn die feinen Äste des Axons (Zellkörperfortsatz) können sich mit anderen Neuronen in Verbindung setzen (vgl. Kandel/Schwartz/Jessel 1996, S. 22 f.).

In der **pränatalen motorischen Entwicklung** werden also die Grundvoraussetzungen für die weitere Entwicklung des Neugeborenen gelegt. Die Herausbildung des zentralen Nervensystems ermöglicht die Bildung der funktionsfähigen Zentren, die für die Atmung, die Regulation der Körpertemperatur und die Reflextätigkeiten zuständig sind. Die Atmung, die Reflexe und die Regulation der eigenen Temperatur stellen komplexe Bewegungsmuster dar (vgl. Resch-Kröll 2016, S. 39). Reflexe sind voreingestellte, nicht bewusste Bewegungsmuster (vgl. Resch-Kröll 2016, S. 26). Ab dem dritten Schwangerschaftsmonat kann bereits von lebhaften Bewegungen des Fötus gesprochen werden. Die Mutter kann diese jedoch noch nicht spüren, obwohl es sich um relativ komplizierte Bewegungsabläufe handelt. Ab der zwölften Schwangerschaftswoche kann ein Gähnen, Stecken und Räkeln, ab der vierzehnten Woche können verschiedene Phasen der Aktivität und Pausen der Ruhe festgestellt werden. Die Umwelt wird nun von dem Ungeborenen wahrgenommen und es reagiert auf diese. Vor allem nimmt es verschiedene Rhythmen, wie das Atmen und den Herzschlag der Mutter auf und passt sich diesen an (vgl. Schenk-Danzinger 2016, S. 60–61). Der Organismus der Mutter hat einen wesentlichen Einfluss auf das werdende Kind.

Die Entwicklung des Ungeborenen ist, wie vorab erwähnt, nicht nur durch seine Anlagen geprägt, sondern auch durch die auf ihn einwirkende Umwelt.

Die motorische Entwicklung des Menschen in den ersten sechs Lebensjahren lässt sich in bestimmte Phasen einteilen. Es kann von dem frühen Säuglingsalter (Geburt bis zum dritten Lebensmonat), dem späten Säuglingsalter (vierter Lebensmonat bis zur Wende des ersten Lebensjahres), dem Kleinkindalter (Beginn des zweiten bis Ende des dritten Lebensjahres) und dem frühen Kindesalter (Anfang des vierten bis zum sechsten/siebenten Lebensjahr) gesprochen werden. Das späte Säuglingsalter wird nach Meidel und Schabel als „Phase der Aneignung erster koordinierter Bewegungen“, das darauffolgende Kleinkindalter als „Phase der Aneignung vielfältiger Bewegungsformen“ bezeichnet (vgl. Meidel/Schnabel 2007, S. 243 ff.).

Die motorische Genese des **Neugeborenen** ist hauptsächlich geleitet von unmittelbar nach der Geburt auftretenden Reflextätigkeiten. Die sogenannten Neugeborenen-Reflexe klingen vier bis acht Wochen nach der Geburt wieder ab. Darunter fallen der Suchreflex, der Saugreflex, der Fußgreif- und der Handgreifreflex und der Schreitreflex. Für den Säugling sind diese angeborenen Tätigkeiten überlebenswichtig. Der Fußgreif- und Handgreifreflex wird durch Kontakt mit der Handinnenfläche und der vorderen Stelle der Fußsohle hervorgerufen. Der Säugling übt Schreitbewegungen aus, wenn er unter den Achseln gestützt und aufrecht gehalten wird (vgl. Resch-Kröll 2016, S. 40). Der sogenannte Moro-Reflex lässt bei Zurückfallen des Kopfes den Mund öffnen und die Arme eine Auswärtsrotation durchführen. Die Finger sind dabei gestreckt. Kurz darauf schließt sich der Mund wieder, und die Arme nehmen eine Beugung und Innenrotation vor. Im Zuge des Traktionsreflexes streckt das Neugeborene seine Beine, wenn man es aus der Rückenlage aufsetzt. Es ist noch nicht in der Lage den Kopf ausreichend selbst zu halten. Ist der Säugling etwas älter, reagiert er beim Hochziehen mit Beugung der Arme und Versuchen, den Kopf selbst zu halten (vgl. Resch-Kröll 2016, S. 40–41). Diese Reflextätigkeiten gehen jedoch in den ersten Lebensmonaten zurück.

Gerade in den ersten Lebensjahren ist die motorische Entwicklung von Kind zu Kind unterschiedlich voranschreitend. Das motorische Leistungslevel verläuft also bei den einzelnen Individuen nicht ident und zeitmäßig parallel. Jeder Mensch hat sein eigenes Tempo, jedoch können ungefähre Richtlinien, wann eine gewisse Entwicklung eintreten sollte, festgemacht werden (vgl. Resch-Kröll 2016, S. 42).

„Innerhalb der ersten 24 Lebensmonate erlernen die Kinder willkürlich kontrollierte Bewegungsmuster, die sich im Wesentlichen auf die Kontrolle der Körperhaltung, auf die Fortbewegung und auf das Greifen konzentrieren“ (Resch-Kröll 2016, S. 42). Mit ungefähr vier Monaten gelingt es dem Säugling, selbstständig den Kopf zu heben. Die räumlich visuelle Wahrnehmung beginnt verstärkt in den Vordergrund zu treten (vgl. Doc Childre 2000, S. 138). Auch der sogenannte Handwurzelstütz wird in dieser Phase erlernt. Das bedeutet, dass in Bauchlage die Handwurzeln das vordere Gewicht tragen, während die Beine abgewinkelt nach oben zeigen (vgl. Rosenkötter 2013, S. 28). Ebenso entwickeln Babys in diesem Alter das Interesse, nach ihnen in den Blick kommenden Gegenständen zu greifen, wodurch sie lernen, Entfernungen zu differenzieren. Das Greifen

nach Gegenständen bedarf der entwickelten Augen-Hand Koordination. Das Auge muss erst lernen, die Gegenstände zu fixieren und abzuschätzen, mit welcher Bewegung die Hand genau das Ziel erreicht. Das gezielte Greifen stellt oftmals bis in die ersten sieben Lebensmonate eine koordinative Herausforderung dar. Anfangs werden noch beide Arme recht abrupt eingesetzt, erst später werden die Bewegungen geordneter (vgl. Meinel/Schnabel 2007, S. 254 f.). Mit etwa sechs Monaten erproben sie das Aufsetzen und somit das Gleichgewicht halten des eigenen Oberkörpers. Auch hierbei gilt: Diese Bewegungen werden im Gehirn abgespeichert und bilden einstweilige Muster, die sich durch ständiges Üben verfestigen. Ungefähr ab dem siebenten Lebensmonat kann sich das Kleinkind auf Händen und Knien in die Höhe stemmen und hin und zurück wippen. Diese Vorstufe geht fließend in die komplexere Bewegung über, nämlich in das Krabbeln. Ausgeprägte Krabbelbewegungen beherrschen die Kinder in etwa mit neun Monaten. Voraussetzung ist, dass der Kopf sicher selbstständig gehalten werden kann, wobei das circa ab dem achten Monat gegeben sein sollte. Auch das selbstständige Aufsetzen ist in diesem Alter von Sicherheit geprägt. Die Gleichgewichtsfindung wird besonders in diesen Lebensmonaten ständig erprobt und herausgefordert. Das Kleinstkind beginnt sich überall anzuhalten und hinaufzuziehen, in weiterer Folge hält es sich auch nur mit einer Hand fest und versucht stabil stehen zu bleiben (vgl. Doc Childre 2000, S. 136 f.). Im zehnten und elften Monat machen die meisten Kinder Schrittbewegungen im Stand auf einer Stelle. Mit Ende des ersten Lebensjahres wagen sie schon einzelne Schritte entlang großer Gegenstände, an denen sie sich festhalten können. Die motorische Entwicklung verläuft, wie oben schon erwähnt, gerade in den ersten zwei Lebensjahren von Kind zu Kind unterschiedlich schnell. Das eine Kind kann schon mit zehn Monaten selbstständig gehen, das andere Kind fühlt sich erst mit achtzehn Monaten sicher genug (vgl. Rosenkötter 2013, S. 30 f.). Durch die Möglichkeit des selbstständigen Fortbewegens steht dem Kleinkind die Erkundung der Umwelt intensiver offen. Es lässt seinem natürlichen Bewegungsdrang freien Lauf und verbessert somit spielerisch seine neu erworbenen Fähigkeiten. Mit anderen Worten, der Aktionsradius an motorischen Lernmöglichkeiten vergrößert sich rasant (vgl. Meinel/Schnabel 2007, S. 261).

Im ersten bis zum dritten Lebensjahr werden die Grundbewegungsformen erworben und gefestigt. Gemeint sind unter anderem Bewegungen wie: „Gehen, Laufen, Springen, Kriechen, Rollen, Schieben, Ziehen, Hängen, Balancieren, Steigen, Tragen. Dazu gehören auch erste Formen des Werfens, und am Ende des dritten Lebensjahres zeigen sich auch schon Versuche des Fangens (z. B. ein großer leichter Ball, Luftballon)“ (Zimmer 2004, S. 80 f.). Gerade dieses Alter ist geleitet von großem Willen, möglichst rasch Lernfortschritte zu machen – Kleinkinder besitzen also eine hohe Bereitschaft zu unzähligen Wiederholungen von Bewegungsabläufen. Zu Beginn sind die Bewegungen noch unökonomisch und mit viel Anstrengung verbunden. Anfangs macht das Kind zusätzliche Mitbewegungen, die im Zuge häufiger Übung wegfallen. Ein Ballwurf wird beispielsweise durch Drehungen des Rumpfes begleitet, oder es werden beide Hände mitgehoben (vgl. Zimmer 2004, S. 79 f.). „Diese Mitbewegungen der Gegenseite beruhen ursächlich offenbar auf Irradiationen der Erregungen von den motorischen Nervenzentren der einen Seite zu den entsprechenden Zentren der Gegenseite“ (Meidel/Schnabel 2007, S. 253). Irradiationen sind Ausstrahlungen der Erregungen in andere Bereiche. Auch die Geschicklichkeit im Sinne der Handkoordination wird ständig erweitert, denn Kinder greifen nach diversen Gegenständen und lernen diese mit der Zeit auch zu begreifen. Naturgesetze wie die Schwerkraft werden erforscht, nicht nur durch Fallenlassen von Objekten, auch bezüglich des eigenen Körpergewichtes. Nicht außer Acht zu lassen ist die Freude von Kleinkindern, auf verschiedene

musikalische Rhythmen zu reagieren. Gemeint sind Bewegungen des Kleinkindes zu einer vorgespielten Musik. Gerne pupt oder klatscht es in dem von ihm wahrgenommenen Rhythmus mit (vgl. Zimmer 2004, S. 79 f.)

Grundsätzlich kann festgehalten werden, dass die Bewegungen in den ersten zwei Lebensjahren tendenziell von Unsicherheit geprägt sind, die Stärke der Ausübung eher marginal und der räumliche Aktionsradius noch geringer ausfällt. Im Vordergrund stehen das Erlernen und Verbessern der grob-koordinativen Bewegungen. Charakteristisch für diese Altersspanne sind der häufige Wechsel an Spielsituationen (somit eine geringe Bewegungskonstanz), die mangelnden Kraftfähigkeiten (konditionelle Fähigkeiten) des Kleinkindes, der alterstypisch nicht ausreichende Bewegungsfluss und die fehlende Bewegungskopplungsfähigkeit. Die gering ausgeprägte Bewegungskopplungsfähigkeit lässt sich durch den noch fernbleibenden Einsatz des Rumpfes des Kindes erklären (vgl. Meidel/Schnabel 2007, S. 269 ff.). Bei Erläuterung des Leistungsniveaus kleinkindlicher Bewegungsdurchführung muss eines auch bedacht werden: Die koordinativen Fähigkeiten sind im Kleinkindalter erst so weit vorhanden, dass sie gerade für den Erwerb und die Verfestigung der oben angeführten Basisbewegungsabläufe reichen (vgl. Meidel/Schnabel 2007, S. 270).

In der **Entwicklungsphase des frühen Kindesalters** (viertes bis sechstes/siebentes Lebensjahres) zeigt das Kind in der motorischen Genese große Fortschritte. Die erlernten Bewegungsformen werden nun perfektioniert und zu diversen Bewegungskombinationen zusammengeführt. Die Schwierigkeit liegt in der angepassten situativen Reaktion. Die Phase ist charakterisiert durch eine hohe quantitative Steigerung der motorischen Leistungen, eine erkennbare Verbesserung der Qualität der durchgeführten Bewegungen und durch die Einsetzbarkeit der adäquaten Bewegungsformen (vgl. Meidel/Schnabel 2007, S. 272 f.). Der Fakt, dass Kinder dieses Alters einen deutlichen Fortschritt im Spracherwerb zeigen und daher vermehrt kommunizieren können, trägt wesentlich zu der rasanten motorischen Entwicklung bei. Sie können auf Impulsetzungen von Erwachsenen eingehen und auch Angeleitetes gut aufnehmen. In diesem Lebensabschnitt hat das pausenlose Streben nach Spieltätigkeiten eine bedeutende Rolle (vgl. Zimmer 2004, S. 80 ff.). Vor allem mit gleichaltrigen Spielpartnern ergeben sich unzählige Lernmöglichkeiten. Ebenso darf die veränderte körperbauliche Konstitution, von einer kleinkindlichen zu einer proportional harmonischeren Figur nicht außer Acht gelassen werden (vgl. Meidel/Schnabel 2007, S. 272).

Als alterstypische Bewegungsverknüpfungen können Beispiele wie Gehen und Laufen in Verbindung mit Über-Etwas-Steigen oder Klettern, Gehen oder Laufen bei gleichzeitigem Werfen oder Fangen eines Gegenstandes oder Laufen mit Hüpfheiten dazwischen, genannt werden. Komplexere Bewegungen wie Schwimmen, Rollerfahren, Gerätturnen, Skifahren können, wenn gefestigte Grundlagenbewegungen vorliegen, ebenso motivierter in Angriff genommen werden. Dennoch müssen auch diese gelebten Kombinationsversuche erst über einen längeren Zeitraum geübt werden. Mit Beginn dieser Lebensphase (mit 3 Jahren) sind sie noch von Unsicherheit, mangelhaftem Bewegungsfluss, von fehlender Bewegungsstruktur und Rhythmus geprägt (vgl. Meidel/Schnabel 2007, S. 273 f.).

Der immer wieder besonders erwähnenswerte Aspekt ist der der individuellen Förderung des Kindes, gerade in dieser Aufbau-phase. Wurden dem Kind eine anregungsvolle Umwelt geboten, sein Bewegungsdrang unterstützt und ihm neue Heraus-

forderungen bereitgestellt, so kann in dieser Altersspanne (drei bis sechs) auf einem höheren Leistungsniveau angesetzt werden (vgl. Meidel/Schnabel 2007, S. 273 f.). Wurde dem Kind beispielsweise recht früh Erfahrungen mit Schwimmen mit Schwimmflügeln oder Radfahren mit Stützen ermöglicht, so hat es bereits früher die Kompetenz, komplexe Bewegungsabläufe zu verbinden. Mit fünf bis sechs Jahren kann es dann vielleicht den Schwierigkeitsgrad für neue Bewegungskombinationen höher legen (in diesem Fall Schwimmen ohne Schwimmflügel oder Radfahren ohne Stützen).

Wird die Lebensphase des frühen Kindesalters (vor allem gegen Ende dieser Phase – mit sechs Jahren) im Bezug auf die koordinativen Fähigkeiten betrachtet, so besitzen die Kinder im Vergleich zu jüngeren Jahren eine höhere Gleichgewichts-, Differenzierungs-, Orientierungs-, Kopplungs-, Rhythmisierungs-, und Umstellungsfähigkeit. All diese Kompetenzen ermöglichen das für die Entwicklung wertvolle Verknüpfen der Bewegungsformen. Auch das konditionelle Leistungsniveau steigt in dieser Altersspanne stets an. Es können eine höhere Ausdauerleistungsfähigkeit, Schnelligkeitsfähigkeit und eine kraftvollere Bewegungsausübung festgestellt werden. Die körperlichen Voraussetzungen sind zwar wesentlich für die Ausübung und Erweiterung der motorischen Kompetenzen, jedoch sind eine ausreichende Motivation, das alterstypische Verfolgen von Spiel- und Wettbewerbssituationen, der Nachahmungsdrang und die gesteigerte Sprach- und Denkfähigkeit ebenso wichtig (vgl. Meinel/Schnabel 2007, S. 280 ff.).

ZUSAMMENHÄNGE VON BEWEGUNG UND KOGNITION UND DIE ZIVILISATIONSBEDINGTE PROBLEMATIK

Die Entwicklungsschritte zeigen den natürlichen Verlauf auf, den ein heranwachsender Mensch durchlebt. Jedoch muss das Umfeld die geeignete Umgebung bieten, damit sich ein Säugling, Kleinkind, Kind und Jugendlicher entwickeln und individuell entfalten kann. Das Kind eignet sich seine Welt mit Hilfe von Bewegung an und muss dementsprechend begleitet und gefördert werden. Die Realität zeigt eine veränderte Lebenswelt von Kindern von heute.

Von einer bewegten Kindheit ist heute kaum noch die Rede. Der natürliche Bewegungsdrang wird durch den modernen Lebensstil verdrängt. Die negativen Folgen, wie die Fettleibigkeit (USA: 65 Prozent der erwachsenen Bevölkerung sind fettleibig oder übergewichtig), oder die Krankheit Diabetes (ausgelöst durch Bewegungsmangel und schlechte Ernährung) sind mittlerweile jedermann bekannt (vgl. Ratey/Hagermann 2013, S. 10). Das Motiv, Bewegung in der Kindheit zu fördern, sollte aber nicht nur aus dem Blickwinkel der körperlichen Gesundheit und der Ästhetik betrachtet werden, sondern im Hinblick auf ein wesentliches Thema: die kognitive Entwicklung.

„Noch beunruhigender ist, und dies ist ein Punkt, der buchstäblich von niemandem erkannt wird, dass die Bewegungsarmut auch unser Gehirn umbringt – da sie das Gehirn physisch schrumpfen lässt“ (Ratey/Hagermann 2013, S. 10). „Das Gehirn reagiert genau wie Muskeln: Sie wachsen durch Beanspruchung und schwinden durch Bewegungsarmut“. Die Neuronen im Gehirn sind durch „Blätter“ an baumähnlichen Verästelungen miteinander verbunden, und körperliche Bewegung sorgt dafür, dass diese Verästelungen wachsen und gedeihen und neue Knospen treiben. Dadurch wird die Gehirnfunktion grundlegend

verbessert“ (Ratey/Hagerman 2013, S. 12). Bewegung ist ein Stimulus, der zu vermehrten Verbindungen im Gehirn führt. Werden die Muskeln in Anspruch genommen, produziert der Körper Proteine, die über die Blutbahn auch in das Gehirn fließen.

Eine Fallstudie über die körperliche Bewegung in Zusammenhang mit dem Gehirn von der Naperville Central Highschool in der Nähe von Chicago kann die These, dass Bewegung zu einer erhöhten Gehirnleistung führt, bestätigen. Diejenigen SchülerInnen, die an der Sporteinheit vor dem Unterricht teilnahmen, schlossen mit einer Verbesserung des Lese- und Konzentrationsvermögens von 17 Prozent, im Unterschied zu den anderen SchülerInnen (10,7 Prozent) ab, die sich körperlich nicht betätigten. Eine interessante Tatsache wurde ebenso festgestellt: Fand die gezielte Sporteinheit zeitnahe (zwei Stunden vorher) zum Unterricht statt, kam es zu positiveren Steigerungen der getesteten schulischen Leistungen, als bei acht Stunden Zeitunterschied. Daraus wird abgeleitet, dass das Gehirn noch auf Hochleistung geschaltet und aufnahmefähiger ist (vgl. Ratay/Hagerman 2012, S. 17 ff.).

Charles Hilleman, amerikanischer Psychophysiologe, testete eine Gruppe von 40 Kindern, wobei die Hälfte körperlich fitte, die andere Hälfte nicht fitte Kinder waren. Die kognitiven Tests, bei denen die elektrische Aktivität des Gehirns mit Hilfe von Elektroden gemessen wurde, ergaben, dass bei den körperlich fitteren Kindern vermehrte Aktivität zu erkennen war. Schlussgefolgert wurde auch hier wiederum, dass eine größere Anzahl an Neuronen im Gehirn auf die Aufgabenlösung hinarbeiteten. Nach Hilleman waren die fitteren Kinder auch mehr in der Lage, auf von ihnen gemachten Fehler zu reagieren und diese Erfahrung später abzurufen. Das heißt, aus Fehlern zu lernen. Bewegung führt nach Hilleman also zu positiven Auswirkungen auf die Konzentrationsfähigkeit, das Kurzzeitgedächtnis und die Verarbeitungsgeschwindigkeit (vgl. Ratey/Hagerman 2012, S. 37 f.).

Auch Jürgen Weineck, deutscher Sportwissenschaftler und Mediziner, beschäftigte sich mit den Auswirkungen von Bewegung auf die zerebrale (das Gehirn betreffende) Leistungsfähigkeit. Fest steht, dass durch Bewegungen die Gehirnareale stärker durchblutet und mit mehr Nährstoffen und Sauerstoff ausgestattet werden. Es kommt zur vermehrten Bildung von Strukturen im Gehirn, genauer bedeutet das, dass Dendriten der Gehirnzellen (Informationen werden von ihnen absorbiert und verarbeitet) verdichtet und synaptische Verbindungsprozesse angetrieben werden (vgl. Weineck 2012, online). „Bei keiner Aktivität werden mehr zerebrale Vermaschungsprozesse als Basis für eine erhöhte zerebrale Leistungsfähigkeit in Gang gesetzt als beim Erlernen bzw. Ausführen von komplexen sportlichen Bewegungen. Beim Tanzen z. B. werden nicht nur die für die Bewegungsausführung beanspruchten motorischen Rindenzellen, sondern auch eine Vielzahl psychosozialer, kognitiver und emotionaler kortikaler Areale aktiviert und neuronal vermascht“ (Weineck 2012, online).

Werden die Ergebnisse nun zusammengefasst betrachtet, so lässt sich deutlich ableiten, dass der heranwachsende Mensch durch Bewegung seine kognitiven Fähigkeiten anregen und fördern kann, sodass es zu einer erhöhten zerebralen Leistungsfähigkeit kommt.

Doch wie sieht die Realität der heutigen Zeit aus? Wird Kindern ermöglicht, eine gute Basis zu schaffen und im laufenden Prozess ihre kognitive Leistungskapazität bestmöglich auszuschöpfen?

Gehirnforscher Manfred Spitzer betrachtet die heutige Zeit mit einem sehr kritischen Auge. Der Mensch lässt nur wenig Bewegung zu, beziehungsweise schwindet das Interesse immer mehr, sich aktiv körperlich zu betätigen. Spitzer warnt: Kinder und Jugendliche von heute verbringen immer mehr Zeit sitzend vor Bildschirmen. Eine Studie mit mehr als 2000 Kindern und Jugendlichen ergab das erschreckende Ergebnis, dass rund 7,5 Stunden täglich vor digitalen Medien gesessen wird. Spitzer, der den Begriff „Digitale Demenz“ aufbrachte, geht davon aus, dass das Gehirn durch den alarmierenden Medienkonsum zu wenig angeregt wird und wenig an Material für einen späteren altersbedingten Abbau aufgebaut wird (vgl. Spitzer 2012, S. 11 ff.).

Die eintretende Langzeitfolge ist also jene: Werden in jungen Jahren synaptische Verbindungen nicht ausreichend gebildet, ist es in späteren Lebensphasen nicht mehr möglich, diese Verdrahtungen im vollen Umfang entstehen zu lassen. Lässt der Mensch einen Computer für sich arbeiten, so werden dadurch eigene Denkmuster gering gefördert (vgl. Spitzer 2012, S. 39 ff.).

Die Wichtigkeit frühkindlicher Bewegungsförderung kann durch zahlreiche Werke der einschlägigen Literatur, durch etliche wissenschaftliche Studien und durch die Erfahrung im Alltag begründet werden. Es ist gerade in den ersten Lebensjahren (1–6) von großer Bedeutung, dass Kinder in irgendeiner Weise Bewegung ausüben. Da die konditionellen Fähigkeiten sinnvollerweise erst in späterem Alter trainiert werden sollten, werden in diesem Modul die koordinativen Fähigkeiten in den Mittelpunkt gestellt.

„Koordination ist die Fähigkeit, Bewegungen, die ein schnelles und/oder zielgerichtetes Handeln erfordern, ökonomisch, präzise und harmonisch durchzuführen“ (Deutscher Olympischer Sportbund oA, online). Es werden nach Meinel/Schnabel sieben koordinative Fähigkeiten unterschieden. Die motorische Differenzierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit und die Umstellungsfähigkeit (vgl. Meinel/Schnabel 2007, S. 218).

DIE ROLLE DER KOORDINATIVEN FRÜHFÖRDERUNG

Viele Übungen aus der gängigen Literatur sind für die Umsetzung ab dem Volksschulalter (ab sechs Jahren aufwärts) konzipiert worden. Ziel soll im Rahmen dieses Moduls sein, in der Entwicklung des Kindes weiter vorzugreifen und somit die Vorstufen zu den koordinativ anspruchsvollen Übungen aufzuzeigen und für die praktische Umsetzung transparent zu machen. „Ziel aller Koordinationsübungen ist es, Bewegungsabläufe zu optimieren, diese harmonisch und mit möglichst wenig Kraftaufwand ausführen zu können und damit Bewegungssicherheit zu schaffen (Engelke/Hlatky 2010, S. 56). Wird der Frage des richtigen Alters motorischer Frühförderung nachgegangen, kann nach Engelke und Hlatky nur eines gesagt werden: „Die Antwort lautet uneingeschränkt: Ja, es macht durchaus Sinn, Kindern die Grundfertigkeiten der Bewegung und Koordination beizubringen und je mehr und früher, desto besser. Im Kleinkindalter werden die Weichen gestellt für ein gesundes, mobiles Erwachsenenleben“ (Engelke/Hlatky 2010, S. 56). Je früher also altersmäßig angesetzt wird, desto leichter fällt es, Bewegungsabläufe zu verinnerlichen. Um der Gefahr des Verlernens entgegenzuwirken, sollten coordi-

native Übungen immer wieder wiederholt werden. Ein wesentlicher Aspekt, der die Sinnhaftigkeit frühster Bewegungsförderung untermalt, ist kein unwichtiger für dieses Modul: Begleiten Erwachsene die Jüngsten der Gesellschaft von Anfang an gezielt durch eine bewegte Kindheit, können die Kinder somit in späterem Alter (auch schon im Volksschulalter) in der Folge auf einem anderen Leistungsniveau einsteigen. Bewegungsabfolgen können komplexer fortgesetzt werden, ohne dass die Kinder wegen Überforderung Demotivation entwickeln (vgl. Engelke/Hlatky 2010, S. 60 ff.).

Ebenso ist ein Punkt zu beachten: Die Rede ist von Verletzungsvorbeugung für das spätere Alter. „Je ökonomischer und damit ‚richtiger‘ Bewegung und Koordination in jungen Jahren erlernt wurden, umso leichter wird es im Alter bei schwächer werdender Muskulatur, bei Nachlassen der Seh- und Hörleistung, welche im Gehirn die notwendigen Informationen für die Koordination der Bewegung liefern, diese richtige Bewegung zu erhalten“ (Engelke/Hlatky 2010, S. 57).

DIE BEWEGUNGSÜBUNGEN FÜR KINDER IM KINDERGARTENALTER

Diese Bilder mit den Kindergartenkindern sollen vorab einen Einblick in den gleichgewichtigen Praxisteil geben.

Die Abbildungen und alle noch folgenden Übungen werden im Zuge des Moduls genau beschrieben und lebhaft praktisch durchgeführt.





LITERATUR

- Charlotte Bühler Institut (2009): Bundesländerübergreifender BildungsRahmenPlan für elementare Bildungseinrichtungen in Österreich. URL: https://www.bmbf.gv.at/ministerium/vp/2009/bildungsrahmenplan_18698.pdf?4dtiae (zuletzt eingesehen am 3.2.2018, MEZ 18:15 Uhr)
- Childre, Doc (2000): Immer dem Herzen nach. Ein Ratgeber für Eltern. Kirchzarten bei Freiburg: VAK Verlags GmbH.
- Deutscher Olympischer Sportbund (o.A): Koordination URL: http://www.sportprogesundheit.de/de/sport-und-gesundheit/lexikon/lexikon-details/lexikon_begriff/165/ (zuletzt eingesehen am 4.2. 2018, MEZ 20:12 Uhr).
- Engelke, Klaus; Hlatky Michael (2010): Koordination beginnt im Kopf. Bewegung macht's perfekt. Wien: Verlagshaus der Ärzte.
- Kandel, Eric R.; Schwartz, James H.; Jessell, Thomas J. (1996): Neurowissenschaften. Eine Einführung. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag GmbH.
- Meinel, Kurt; Schnabel Günter (2007): Bewegungslehre Sportmotorik. Abriss einer Theorie der sportlichen Motorik unter pädagogischem Aspekt. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Ratey, John J.; Hagerman, Eric (2013): Superfaktor Bewegung. Das Beste für ihr Gehirn! Kirchzarten bei Freiburg: VAK Verlags GmbH.
- Resch-Kröll, Ulrike (2015): Entwicklung durch Bewegung. Graz: NWV Verlag GmbH.
- Rosenkötter, Henning (2013): Motorik und Wahrnehmung im Kindesalter. Eine neuropädagogische Einführung. Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH.
- Schenk-Danzinger, Lotte (2016): Entwicklungspsychologie. Wien: G&G Verlagsgesellschaft mbH.
- Spitzer, Manfred (2012): Digitale Demenz. Wie wir uns und unsere Kinder um den Verstand bringen. München: Droemer Knauer GmbH & Co.KG.
- Weineck, Jürgen (2012) Deutscher Sportlehrerverband, Landesverband Bayern e.V.: Der Einfluss von Sport und Bewegung auf die zerebrale Leistungsfähigkeit. URL: <https://www.dslv-bayern.de/der-einfluss-von-sport-und-bewegung-auf-die-zerebrale-leistungsfahigkeit-2/> (zuletzt eingesehen am 4.2. 2018, MEZ 18:19 Uhr)
- Zimmer, Renate (2004): Handbuch der Bewegungserziehung. Grundlagen für Ausbildung und pädagogische Praxis. 16. Gesamtauflage. Freiburg im Breisgau: Verlag Herder.

AUTORIN

Viktoria Eichler, Geb.1991, Bachelor of Arts in Bildung und Erziehung (Babeplus) in Ausbildung, mehrjährige praktische Erfahrung in einer elementarpädagogischen Einrichtung, Fitlehrwart, Sport- und Heilmassage



Carrie Ekins

Dr. Candidate Chemnitz, Univ. Germany. Master Degree Brigham Young University, Physical Education, Dance, Recreation, Secondary Education and Sports Medicine.

C46

D61

DRUMS ALIVE® BAMBINI BEATS II



Bambini Beats II ist Energie und Spaß pur und speziell für Kleinkinder zwischen 3 und 5 Jahren entworfen. Die Musik und die Bewegungen sind zielgerichtet für Kleinkinder und ihre physische Entwicklung ausgesucht und darauf zugeschnitten. Das Bambini Beats-Konzept ist auf eine ganzheitliche Förderung und Forderung der Kleinen und ihrer angeborenen Fähig- und Fertigkeiten ausgerichtet. Weitere wichtige Ziele sind die Förderung der Konzentrationsfähigkeit, Merkfähigkeit, Sprachentwicklung und die Möglichkeit des spielerischen Stress- und Aggressionsabbaus.

Drums Alive® Bambini Beats II basiert auf didaktischen und methodischen Grundlagen im Umgang mit Kindern zur Förderung ihrer Entwicklung.

Förderung:

1. Motorische Fähigkeiten, konditionell und koordinativ
2. Sensomotorik
3. Konzentrationsfähigkeit
4. Sinneswahrnehmung
5. Kreative Prozesse
6. Körperwahrnehmung
7. Sozialverhalten
8. Entspannung



Wir haben einen Traum, das Leben für jeden weltweit besser zu machen mit der Heilerfahrung der Bewegung und des Rhythmus durch das Drums Alive®-Programm. Durch die maßgeschneiderten Programme von Drums Alive® soll die Lebensqualität verbessert werden für

- geistig und physisch behinderte Kinder
- begabte und talentierte Kinder
- fitte und gesunde Kinder und Erwachsene

- Kinder und Erwachsene mit Aggressionsproblemen
- ältere Menschen
- Patienten mit der Parkinson'schen Krankheit, Alzheimer, Schlaganfall und anderen lebensverändernden Zuständen



DRUMS ALIVE®-Wirkung ist wissenschaftlich bewiesen

Drums Alive® wurde wissenschaftlich auf die oben genannten positiven Aspekte hin von der Universität Chemnitz mit einem eigenen Forschungsprojekt (THE DRUM BEAT) untersucht. Die Wirkung auf den Körper wird in zahlreichen Studien genauestens analysiert, getestet und bewiesen. Mehr dazu siehe www.thedrumbeat.com.

TROMMELN, DER URSPRUNG VON DRUMS ALIVE®

Rhythmus ist eine der Urfahrungen des Menschen. In der Sicherheit des Mutterleibs war der Herzschlag unserer Mutter unsere erste Erfahrung mit Musik. Zwei Rhythmen vereinigen sich, um gemeinsam das Lied des Lebens zu singen. Jeder weiß instinktiv, wie man trommelt. Es gibt keinen richtigen oder falschen Weg zu trommeln. Wichtig ist es, den eigenen Rhythmus und die eigenen Gefühle auszudrücken.

Das Trommeln ist also etwas, das von Anbeginn an zu uns gehört. Es kann vielfältige Aufgaben für den Einzelnen aber auch im Umgang miteinander erfüllen. Früher hat man sich mit rhythmischem Trommeln verständigt, man hat sich begrüßt, den Krieg erklärt und sein Territorium markiert. Das Trommeln ist eine universelle Sprache ohne Worte, von vielen Kulturen hoch geschätzt oder sogar für heilig gehalten. Trommeln und Tanzen gehörten zu jedem Bereich des Lebens von der Geburt über die Hochzeit bis zum Tod und verbanden in ihrer Erfahrung das Individuum mit dem Ganzen.

Aber Trommeln macht auch einfach nur Spaß. In seiner Ursprünglichkeit führt es uns wieder an die Erfahrungen unserer Kindheit heran und ermöglicht uns so, eine neue Sicht der Welt, die uns wachsen lässt.

LERNEN DURCH RHYTHMUS UND BEWEGUNG

Jedes Kind hat das Grundbedürfnis, sich zu bewegen; durch Bewegung erschließt es sich seine Umwelt. Es greift, rollt, krabbelt, bewegt seines Stimmbänder und entdeckt so seine Sprache.

Jede Lebenserfahrung die ein Kind macht, basiert ursprünglich auf Bewegung.

„Wenn wir später Sport treiben, kehren wir quasi zum Ursprung unserer Selbstentwicklung und in einen Zustand des körperlichen Umgangs mit der Welt zurück“
(Lydia Riepe, Sportwissenschaftlerin der Universität Paderborn).



Wie wir alle wissen, hat sich das Bewegungspotenzial unserer Kinder stark verändert. Die Kinder sitzen immer mehr vor Computer, Spielkonsole oder Fernseher, wodurch ihr spontaner Bewegungsdrang mittlerweile stark ausgebremst wird. Spielräume im Haus und auf der Straße sind heute stark eingegrenzt. Grundlegende motorische Fähigkeiten wie Balancieren, Rollen, Stützen, Schwingen und Klettern müssen bewusst in Sportstunden geschult werden. Kinder brauchen für ihre ganzheitliche Entwicklung Bewegung. Eine wöchentliche Turnstunde reicht für das Bewegungsbedürfnis der Kinder erwiesenermaßen nicht aus. Bewegungsmöglichkeiten müssen wieder Grundbestandteil unseres Alltages werden.

Das Bewegungs- und Förderprogramm „Bambini Beats II“, „Bambini Beats I“ und „Kids Beats“ bietet vielfältige Bewegungsmöglichkeiten. Es stärkt die Kinder in Konzentration und Merkfähigkeit mit Rhythmus und Musik und vermittelt neue Freude an der Bewegung. Koordinationsübungen stimulieren die Verbindungen beider Gehirnhälften, das Gleichgewicht wird geschult und die Ausdauer unbemerkt trainiert. Die Kinder stärken dabei ihr Selbstbewusstsein und erleben ein intensives Gemeinschaftsgefühl, das zur Stärkung der sozialen Kompetenz beiträgt. Die exekutiven Funktionen (Arbeitsgedächtnis, Inhibition und kognitive Flexibilität) werden ständig herausgefordert und genutzt.

Das Bewegungsprogramm hilft Stress und Aggressionen abzubauen.

Die Sprach- und Sprechentwicklung wird gefördert.

Reime, Klatsch-Verse, Singspiele prägen sich in Verbindung mit rhythmischen Bewegungsabläufen wesentlich leichter ein. Die Sinneswahrnehmung wird entwickelt.



GUT GELAUNT UND MIT SPASS LERNEN

Bei Drums Alive® steht der Spaß im Vordergrund. Bewegung mit Musik und ansprechenden Materialien machen es leicht, die Kinder in die unterschiedlichsten Welten zu holen. Egal ob Zeitreisen, Weltreisen oder Rollenspiele, alles ist möglich. Quasi nebenbei wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt und Wissen vermittelt.

Wer mit Pezzibällen durchs Weltall geschwebt ist oder ein Erdbeben verursacht hat, braucht nicht trockene Lehrbücher zu studieren. Lerninhalte aus der Mathematik, des Sprachunterrichtes oder der Naturwissenschaften können mit Spaß erlebt und so im Langzeitgedächtnis abgelegt werden. Wissenschaftliche Studien belegen, dass durch Bewegung nicht nur die Muskulatur sondern auch das Gehirn besser durchblutet wird und so die Konzentration- und Lernfähigkeit gesteigert wird. Je komplexer die Bewegungen sind, desto mehr wird das neuronale Netz ausgebaut (das Gehirn bildet neue Verknüpfungen).

Ganz nebenbei werden noch Stresshormone (Adrenalin und Cortisol) abgebaut und Glückshormone (Endorphine) ausgeschüttet. Die Forschung zeigt, wie effektiv eine Sportstunde vor Unterrichtsbeginn ist. (Literatur-Empfehlung: „Superfaktor Bewegung“, VAK-Verlag, Dr. John J. Ratey, Eric Hagerman.) Lernstoff in Bewegung zu verpacken, ist sicher der richtige Weg, wie die Forschungsergebnisse des Grönemeyer-Institutes in Zusammenarbeit mit einer Kita in Bochum unter der Leitung von Marianne Liebich zeigen.

Die Bewegung in der Gruppe fördert die soziale Kompetenz. Die Kinder müssen bei den großen Bewegungen Rücksicht auf andere Teilnehmer nehmen, eigene Bedürfnisse können ausgelebt werden oder müssen manchmal auch zurück gestellt werden. Das Kind kann eigene Ideen einbringen und der Gruppe vorstellen, so wird das Selbstbewusstsein gesteigert.

Wichtig ist eine frühkindliche Förderung, die dem Alter und den Bedürfnissen der Kinder entspricht, ihre Begabungen und Interessen erkennt und intensiv fördert.

Das menschliche Gehirn lernt von Anfang an. Was wir in den ersten Lebensjahren erleben, ist eine Vorlage für den Rest unseres Lebens und wird immer ein Teil von uns sein.

Wir haben die Möglichkeit, den Kindern zu vermitteln, dass Spaß und Lernen unmittelbar in Verbindung stehen können!





Axel Fries

Übungsleiter Kinderturnen, Kunstturntrainer, Volleyballtrainer

C40

D55

TURNEN LERNEN OHNE HILFSTELLUNG

WARUM HILFSTELLUNG HINDERLICH SEIN KANN ...

Seit jeher ist das Thema **Hilfestellung** sehr wichtig beim Erlernen turnerischer Fertigkeiten. Aber die moderne Gehirnforschung hat festgestellt, dass Hilfestellung in einzelnen Fällen, z. B. beim Handstand, sogar verhindern kann, dass man das Element lernt. Bei anderen Fertigkeiten wird ein Umweg gemacht, der später wieder aufgehoben werden muss.

Beim Erlernen von neuen Bewegungen werden im Gehirn sozusagen Computerprogramme geschrieben, durch die die Muskeln ihre Befehle erhalten. Sobald durch eine Hilfestellung aktiv und taktil in die Bewegung eingegriffen wird, werden im Gehirn falsche Informationen abgespeichert. Am Beispiel der Hocke am Sprung kann man das verdeutlichen: durch die herkömmliche Hilfestellung durch Klammergriff am Oberarm durch einen Helfer bzw. an den Oberarmen durch zwei Helfer kann es passieren, dass der Turner vielleicht eine nicht so gute Hocke springt, die Helfer aber stellen ihn nach der Hocke pflichtgemäß auf die Füße. Das Gehirn erhält dadurch die Rückmeldung, dass die Bewegungen richtig gewesen sind und speichert sie ab. Dann wird das einige Male wiederholt, und die möglicherweise falsche Bewegung wird gefestigt. Dann wird irgendwann die Hilfestellung weggelassen, und die Hocke funktioniert nicht mehr, weil das Computerprogramm nicht stimmt. Nun muss umständlich die falsch gelernte Bewegung umgelernt werden, damit die Hocke alleine geturnt werden kann.

Viel einfacher ist es, die Bewegung **durch eine ausgeklügelte und optimal geplante Methodik** gleich richtig zu lernen. Dadurch wird der Lehrer entlastet, weil er nicht mehr überall helfen muss, die Bewegungen werden richtiger und nachhaltiger gelernt und die Kinder sind viel sicherer.

Am Beispiel des Handstands kann sogar gezeigt werden, dass durch Hilfestellung sogar verhindert wird, dass das Handstandstehen gelernt wird. Die Helfer verhindern regelrecht, dass das Gehirn die konkrete Senkrechte, in der man nur im Handstand stehen kann, kennenlernt. Das kann der Turner nur selbst anhand der richtigen Methodik.

*»Wer Kindern beim Erlernen einer turnerischen Fertigkeit hilft, verhindert, dass die Fertigkeit gelernt werden kann.«
90%-Weisheit Axel Fries*

An zwei konkreten Beispielen – Rad und Handstand – soll in der Praxis die Vorgehensweise ohne Hilfestellung gezeigt werden.

RAD UND HANDSTAND

Für die Reihenfolge für die Vermittlung von Rad und Handstand gibt es zwei verschiedene mögliche Wege:

- Jüngere Kinder (bis etwa fünftes Schuljahr) erlernen zunächst das Rad, und daraus resultiert dann der Handstand. In diesem Fall wird die richtige Drehung des Körpers über eine erhöhte Stützfläche, z. B. eine quer gestellte Langbank eingeführt. Die Bank wird dann durch ein Kastenoberteil und später durch eine quer gelegte Bodenturnmatte ersetzt.



Über all diese Geräte wird immer nur ein großer Schritt über das Hindernis geturnt, wichtig ist im Anschluss die Drehung des Körpers in die Bewegungsrichtung. Dass die Beine dann durch die Senkrechte geführt werden können, wird durch den richtigen Einsatz einer Zauberschnur bewerkstelligt. Werden diese methodischen Schritte zum richtigen Zeitpunkt und im richtigen Schwierigkeitsgrad angeboten, so ergibt sich das Rad durch die Senkrechte mit der Zeit von ganz alleine – Hilfestellung ist zu keinem Zeitpunkt nötig. Ist das Rad dann gelernt, ist es zum Handstand – mit den richtigen Vorübungen (siehe Handstand) – nicht mehr weit.

- Für ältere Kinder bzw. Jugendliche (ab etwa sechstem Schuljahr) bietet es sich an, zunächst den Handstand zu erlernen. Ist dieser dann so weit gekonnt, dass die kleinen Turner selbständig in den Handstand aufschwingen können, erhalten sie die einfache Aufgabe, die Hände beim Aufschwingen in den Handstand T-förmig auf dem Boden vor einer Markierung (Linie, Springseil) aufzusetzen und mit den Füßen hinter der Markierung zu landen. Man wird feststellen, dass sich das Rad mit dieser einfachen Anweisung ganz von allein ergibt. Auch hier ist es wichtig, dass die Bewegung mit einem oder zwei Schritten in die Bewegungsrichtung abgeschlossen wird.



Anweisung: Wird beim Aufschwingen das rechte Bein nach vorn gesetzt, wird die rechte Hand gerade aufgesetzt, die linke wie der T-Balken darüber quer (wie im Bild). Beim Aufschwingen mit dem linken Bein vorn natürlich umgekehrt.

BEISPIEL: HANDSTÜTZÜBERSCHLAG SEITWÄRTS – ‚RAD‘

Hilfestellung im Turnen

Warum es wichtig sein kann, Turnelemente nicht über Hilfestellung, sondern nur über methodische Schritte zu lernen, habe ich in einem großen Artikel in Heft 2 – März/April 2015 umfassend dargestellt. Dort wird erklärt, warum Hilfestellung sogar beim Lernen einer Fertigkeit stören kann.

Das Rad kann von der ersten bis zur letzten Übung **ohne jede Hilfe** erlernt werden. Dabei wird im Prinzip nur auf eine einzige Übung zurückgegriffen, bei der jeweils nur das Gerät, an dem sie gemacht wird, verändert wird. Ohne jede



verbale Hilfe werden alle Übungen immer genau gleich ausgeführt und durch geschickten Einsatz der Geräte wird das Rad bis zur Perfektion gelernt.

Ob ein Kind das Rad nach rechts oder nach links lernt, ist vollkommen zufällig. Hier wird das Rad nach links gezeigt. Alle Übungen funktionieren natürlich nach rechts genauso. Niemand sollte das Rad von Anfang an in beide Richtungen lernen!

Die Anweisung ist wichtig: „Setze den linken Fuß nach vorn, setze die Hände nach links auf die Bank (nicht an die Kante!), führe das erste (rechte) Bein langsam über die Bank auf die andere Seite, führe das zweite (linke) Bein mit viel Schwung hinterher und der Körper wird sich dann in die Bewegungsrichtung weiterdrehen. Gehe mit erhobenen Armen weiter geradeaus.

Diese Übung wird bei häufiger Wiederholung automatisch schneller, bis bald beide Beine kurz in der Luft sind. Dies geschieht von selbst – ohne Anweisung! Es ist nicht Aufgabe, die Beine hochzuschwingen! Das kommt später. Hier geht es nur um die richtige Drehbewegung und das Stützen.

Dann wird die Bank durch einen Kastendeckel ersetzt, es wird vor und hinter den Kastendeckel je eine Matte gelegt (Bild), dann werden je zwei Matten aufeinander vor und hinter den Kastendeckel gelegt, dann je drei.

Damit nähert man die Fläche des „Bodens“ immer weiter der Grifffläche der Hände an. Die aufzuwendende Kraft wird dadurch erhöht, die Koordination, den Kopf immer weiter nach unten abzusenken, wird verbessert. Wichtig: Die eigentliche Aufgabenstellung wird auch bei dieser Übung nicht verändert. Es geht immer nur darum, einen großen Schritt mit anschließendem Weiterdrehen in die Bewegungsrichtung zu üben. Das Hochschwingen der Beine ist hier keine konkrete Aufgabe.



Auch wenn – vor allem Mädchen – für ihre späteren Bodenübungen das Rad in der Form benötigen, dass sie am Schluss gegen die Bewegungsrichtung blicken, muss das neu zu erlernende Rad unbedingt immer in die Bewegungsrichtung geturnt werden – das Weitergehen in die Bewegungsrichtung führt dazu, dass das Rad gut gelernt wird.

Dann wird der Kastendeckel durch eine quer liegende Bodenturnmatte ersetzt. An die Positionen der Hände werden mit Kreide zwei Kreise gezeichnet. Die Aufgabe bleibt dieselbe wie bisher: Mach' nur einen großen Schritt auf die andere Seite der Matte

und gehe danach in Bewegungsrichtung weiter. Die Füße sollten die Matte nicht berühren. Dadurch wird gelernt, die Beine weit zu spreizen. Die Beine brauchen zunächst gar nicht so hoch geschwungen zu werden, wie im Bild gezeigt. Auch diese Übung dient lediglich der richtigen Drehung, und das Weitergehen in die Bewegungsrichtung wird geübt. Besonders gut ist es, wenn die Bodenturnmatte wie im Bild quer über eine Linie der Halle gelegt wird und das Angehen vor der Matte und das Weitergehen hinter der Matte auf der Linie verläuft. Vor allem für Mädchen, die später das Rad auch einmal auf dem Schwebebalken turnen wollen (oder sollen ... ☺), ist das eine gute Vorübung.

Nun spannt man über die vordere Mattenkante eine Zauberschnur – zunächst ganz niedrig (Fußgelenkhöhe) – und lässt diese dann nach und nach jedes Mal nur um zwei Zentimeter wachsen, bis sie schulterhoch oder sogar schädelhoch ist. Ohne jede verbale Hilfe werden die Beine ganz automatisch wegen der Zauberschnur immer weiter nach oben geschwungen. Sie werden sich von selbst bis zur Senkrechten bewegen. Wer etwas falsch macht, verfängt sich mit den Beinen in der Zauberschnur, es passiert aber nichts. Achtung: nur gute Hochsprungständer benutzen oder die Zauberschnur zwischen Reckpfosten befestigen!

Hierbei ist die Vorgehensweise besonders wichtig. Es ist sehr wichtig, dass man die Zauberschnur tatsächlich Durchgang für Durchgang nur zwei Zentimeter höher hängt. Wenn die Zauberschnur dann schließlich ganz hoch – also obere Kante Schädelhöhe – hängt, ist das Rad im Prinzip fertig. Wichtig: nach dem Rad **immer** Weitergehen in die Bewegungsrichtung und einige Schritte weitergehen. Erst wenn diese Bewegung richtig gefestigt ist, dürfen Mädchen das Rad so turnen, dass sie die Drehung in Bewegungsrichtung am Schluss weglassen und – wie in vielen Übungen gefordert – mit Blick gegen die Bewegungsrichtung stehen bleiben.



Tipp: Sollen Mädchen das Rad auf dem **Schwebebalken** lernen, dann ebenfalls genauso vorgehen – zunächst das Rad **immer** mit Drehung in die Bewegungsrichtung lernen, dann erst mit Blick gegen die Bewegungsrichtung. Dann wird das Rad schneller und besser gelernt.

Perfektion: zwei Kinder, auf kleinen Kästen stehend, halten etwa einen Meter Toilettenpapier quer über dem Boden fest. Die Höhe wird folgendermaßen ermittelt: das Kind, das turnen soll, stellt sich gestreckt mit erhobenen Armen hin, und das Toilettenpapier wird in der Höhe gehalten, wo die Finger des Kindes beginnen. Dann soll das Kind ein Rad turnen und mit den Zehenspitzen das Toilettenpapier zerreißen. Damit werden ohne jede verbale Hilfe die Arme, Schultern, Hüfte, Knie und Zehenspitzen gestreckt.



BEISPIEL: DER HANDSTAND

Der Handstand ist ein gutes Beispiel für das Erlernen einer Fertigkeit ohne Hilfestellung.

Wer kennt nicht die „übliche“ Methodik:

- Stützkraftübungen
- Stützübungen an der Wand
- 3er-Gruppe: zwei Helfer helfen dem Turner durch Klammergriff an den Oberschenkeln in den Handstand
- Aufschwingen in den Handstand ohne Hilfe

Dabei gibt es ein ganz entscheidendes Problem:

Um einen Handstand wirklich lernen zu können, muss das Gehirn die „Senkrechte“ kennen.

Unser Gehirn verfügt zusammen mit dem Gleichgewichtsorgan im Ohr über ein „Gyroskop“, ein Messinstrument für Beschleunigungen. Dort werden Drehungen, Sprünge, Fallen, usw. registriert. Hier wird auch registriert, ob man senkrecht steht, was die wichtigste Voraussetzung für das Erlernen des Handstands ist.

Das Problem der Hilfestellung im Handstand ist, dass die Helfer den Turner in der Senkrechten oder nur *in der Nähe der Senkrechten* halten. Nur einen Zentimeter nach vorn oder hinten verhindert das „Erfühlen der Senkrechten“. Nur dann, wenn das Gehirn und die „angeschlossenen Messinstrumente“ die Senkrechte ganz genau kennen, wird es später möglich sein, den Handstand wirklich stehen zu können.

Aus diesem Grund führt die folgende Methodik besser zum Ziel:

1. Stützkraftübungen

Mit kleinen Spielen, Spielen in Gerätelandschaften und funktionellen Übungen muss zunächst die nötige Stützkraft für den Handstand aufgebaut werden.

2. Koordination „Kopf nach unten“ (1)

Viele Kinder haben vom Spielplatz nicht mehr die Erfahrung, kopfüber am Klettergerüst zu hängen. Deshalb fehlt ihnen das Gefühl, den Kopf nach unten und den Rest des Körpers darüber zu halten. Übung: bäuchlings zur Wand oder eine aufgestellte Weichbodenmatte auf den Händen mit angehockten Beinen stehen.

3. Koordination „Kopf nach unten“ (2)

Zur weiteren Kräftigung und Koordination auf den Händen quer gehen an der Wand. Dabei können Spielformen wie Übereinander-her gehen, Unten-durch-krabbeln und dann Dahinter-stellen usw. gewählt werden.



4. Handstandschwingen (1)

Die folgende Übung **muss unter allen Umständen ohne Helfer** ausgeführt werden. Der Begriff „Zappelhandstand“ ist allgemein bekannt. Der große Nachteil daran ist, dass beim Zappeln im Handstand die Körperspannung weitgehend aufgegeben wird. Außerdem gelingt ein anständiger Zappelhandstand eigentlich nur, wenn man einen Handstand schon kann. Keine gute Vorübung, um etwas zu lernen.

Wir bevorzugen den **Scherhandstand**. Dabei geht der Turnen in den hohen Liegestütz und schwingt ein Bein nach hinten hoch. In der Luft werden die Beine gewechselt. Es werden fünf bis sechs Scherhandstände hintereinander ausgeführt, ohne dass die Hände den Boden verlassen. Dabei werden bei jedem Scherhandstand das Stemmbein und das Schwungbein gewechselt. Wichtig: das Wechseln der Beine bei jedem Scherhandstand führt zu erheblich besserem und schnellerem Erlernen des Handstands. Dabei wird die bei manchen Übungen im Turnen eigene Einseitigkeit vermieden.



5. Handstandschwingen (2)

Die Übung **Scherhandstand** wird in einen Gerätekreislauf eingebaut und somit viele Male pro Turnstunde ausgeführt. Dabei wird es von ganz alleine passieren, dass die Beine immer höher und höher geschwungen werden. Mit dieser Übung tastet man sich an die Senkrechte heran.

Hinweis: bei dieser Übung wird es einige Kinder geben, die es nicht schaffen werden, in die Nähe der Senkrechten zu schwingen. Klar ist aber auch: Diese Kinder würden auch mit einer taktilen Hilfe den Handstand nicht ohne weiteres erlernen. Das selbstständige Schwingen in den Handstand oder zumindest in eine handstandähnliche Position ist unbedingte Voraussetzung für den Handstand.

6. Handstandschwingen gegen die Wand

Falls die Turnhalle über eine Wand mit Teppich verfügt, kann die nächste Übung hier geübt werden, ansonsten muss eine Matte an die Wand gestellt werden. Die Übung kann auf dem Boden oder auf einer an die Wand gelegte Bodenturnmatte ausgeführt werden.



Die Fingerspitzen werden zunächst mit etwas Abstand und dann immer näher an die Wand gesetzt, und der Scherhandstand mit jedes Mal wechselnden Beinen wird gegen die Wand geturnt. Zunächst wenig und dann immer höher in Richtung Wand schwingen, bis schließlich irgendwann die Senkrechte erreicht wird.



Hier erhält das Gehirn eine vollständige Rückmeldung über die richtige Ausführung des Handstands, denn wenn die Fingerspitzen kann an der Wand sitzen, kann man nur dann im Handstand stehen bleiben, wenn man ganz gerade steht und die Schultern gestreckt sind.

7. Handstandschwingen mit Helfern

Nun kommen wir zur bekannten Dreiergruppe, aber mit einer ganz anderen Aufgabe. Zunächst aus dem hohen Liegestütz mittels des mehrmaligen Scherhandstands Aufschwingen in den Handstand. Wenn die Handstandposition etwa erreicht ist, greifen die beiden Helfer an, aber nicht mit Klammergriff an den Oberschenkeln! Nur mit den



Fingerspitzen durch Druck vorn und hinten an den Oberschenkeln wird dem turnenden Kind die Möglichkeit eröffnet, die Senkrechte selbst zu finden. Durch leichtes Hin- und Herdrücken werden die Beine so lange und immer weniger um die Senkrechte gependelt, bis die Senkrechte gefunden ist und das Kind alleine steht. Wenn die Vorübungen wie beschrieben ordentlich ausgeführt worden sind, wird diese Übung funktionieren.

Wenn diese Übung einige Male gemacht wird, wird das Gehirn sehr schnell die genaue Position der Senkrechten lernen und abspeichern.

8. Schwingen in den Handstand

Nun kann aus dem Stand in den Handstand geschwungen werden. Mit der gleichen Unterstützung wie in 7. wird auch das schnell gelingen.

Die Armführung: Mit dem Schritt nach vorn werden die Arme von hinten unten nach vorn geführt, weit vor den Füßen auf dem Boden aufgesetzt, und beim Aufschwingen in den Handstand werden die Schultern gestreckt, so, „als ob man mit den Füßen die Decke berühren wolle“.

LITERATUR

Fries, Axel: Kinderturnen im Grundschulalter; Fries, A. und Schall, R.: Gerätturnen? Klar macht das Spaß! Fries, A. und Georg, S.: Arbeitskarten Gerätturnen, erschienen im Buchverlag Axel Fries, 56244 Sessenhausen, Hauptstraße 74, Tel.: 02626/925860-3, Fax: 02626/925860-3, E-Mail: buchverlag@axelfries.eu, Internet: www.axelfries.eu

Bei Direktbestellung über Internet oder per Fax Auslieferung innerhalb höchstens vier Arbeitstagen als Post-Büchersendung. Bei Bestellung mehrerer Exemplare vergünstigte Versandkosten. Lieferung auf Rechnung und Zahlung innerhalb zehn Tagen. In Österreich und der Schweiz Auslieferung durch inländische Buchhandlung – also keine Auslandsgebühren für Versand und Überweisung.

Nachdruck bzw. Kopie – auch auszugsweise – nur mit direkter Genehmigung von Buchverlag Axel Fries.

Fotos: René Scheibe, Grevesmühlen & Axel Fries – www.axelfries.eu



Uschi Gatol, MA

Masterstudium der Psychomotorik, Lehrerin, Kindergartenpädagogin,
Aerobic & Fitnesstrainerin, Motopädagogin

A15

B31



COOLE DANCEHITS FÜR KIDS

Neue Kid-Fit-Fun-Kindertanzhits für Kindergarten- und Grundschulkindern werden altersgemäß unter Berücksichtigung der kindlichen Denkweise spielerisch sowie pädagogisch wertvoll umgesetzt: Charthits, Kindertänze und Bewegungslieder, choreografiert in Refrain und Strophe, finden ihren Höhepunkt in kindgerechter und altersgemäßer Umsetzung durch Verwendung von Stirnbändern, Regenschirmen, Flügeln, Zauberstäben u. v. m.

Unter Berücksichtigung von Takt- und Rhythmusschulung werden Charthits für Kids und Teens für Tanzauftritte und Bühnenshows aufbereitet sowie Tanz- und Bewegungsfreude vermittelt.

KATCHI

Ordnungsrahmen: Reihenaufstellung

Bridge:

Doo wop a doo wop, shoopi doobi doo wop
Doo wop a doo wop, shoopi doobi doo wop
Doo wop a doo wop, shoopi doobi doo wop
Doo wop a doo wop, shoopi doobi doo wop

Refrain:

She give me Katchi! All night long
She give me Katchi! All night long

Strophe:

Well, well, I well, it's been such a long day
I'm kinda tired, bring your soothing arms my way
My back is achin' and my body sore
Don't stop honey, you know that I want more

Breiter Beinstand

Step tap geöffnet am Platz, Hüfte
1 Grapevine

6 Lunges, Arme gegengleich
Step touch am Platz, Arme über Kopf

4 x Wechselschritt/Cha-Cha vor
Breiter Beinstand zurück, Arme über Kopf

A15

B31

Refrain:

She give me Katchi! All night long
 She give me Katchi! All night long
 Do Do D Do Do ...

Bridge:

Strophe:

Refrain:

Bridge:

6 Lungen, Arme gegengleich
 Step toucham Platz, Arme über Kopf
 Beidbeiniger Sprung rechts/Arme Schere

HAVANA

Ordnungsrahmen: Reihenaufstellung

Hey

Refrain:

Havana, ooh na-na (ayy)
 Half of my heart is in Havana, ooh na-na (ayy, ayy)
 He took me back to East Atlanta, na-na-na, ah
 All of my heart is in Havana (ayy)
 There's somethin' 'bout his manners (uh huh)
 Havana, ooh na-na (uh)

Strophe:

He didn't walk up with that „how you doin'?“ (uh)
 When he came in the room
 He said there's a lot of girls I can do with (uh)

But I can't without you
 I knew him forever in a minute (hey)
 That summer night in June
 And papa says he got malo in him (uh)
 He got me feelin' like ...

Bridge:

Ooh-ooh-ooh-ooh-ooh-ooh-ooh-ooh (ayy)

breiter Beistand

4 Side Steps-kreuzen, 2 x Tap offen mit Hüfte

4 x Tap re, li – 2 Side Steps; schnell
 Arme abgewinkelt seitlich hoch
 4 x Tap li, re – 2 Side Steps, schnell

breiter Beistand, Drehung mit Hüfte

A15

B31

I knew it when I met him (ayy), I loved him when I left him
 Got me feelin' like, ooh-ooh-ooh-ooh-ooh-ooh-ooh
 And then I had to tell him, I had to go
 Oh na-na-na-na-na (woo)

Refrain:

Strophe:

Refrain:

Bridge:

Refrain:

Outro:

Uh huh-Oh, na-na-na (oh, na, yeah)

Re Arm 7, li Arm abgewinkelt – Schultern
 Welle-tief

4 Side Steps – kreuzen, 2 x Tap offen mit Hüfte ...
 Pose

NO ROOTS

Ordnungsrahmen: Reihenaufstellung

Intro: ////

Instrumentalteil

Schultern im Rhythmus hoch – tief

1. Strophe: //// ////

I like digging holes and hiding things inside them
 When I'll grow old I hope I won't forget to find them
 'Cause I've got memories and travel
 like gypsies in the night

3 Schritte zur rechten Seite
 2 Lunges rechtes Bein, beide Arme rechts
3 Schritte zur linken Seite
 2 Lunges linkes Bein, beide Arme links

I built a home and wait for someone to tear it down
 Then pack it up in boxes, head for the next town running
 'Cause I've got memories and travel
 like gypsies in the night

V-Step, Arme hoch – hoch, tief – tief

4 x Lunge rechts, beide Arme rechts
 4 x Lunge links, beide Arme links

Pre-Refrain: //

And a thousand times I've seen this road,
 A thousand times

1 Grapevine, 2 x Lunge – beide Arme rechts
 1 Grapevine, 2 x Lunge – beide Arme links

Refrain: //// ////

A15

B31

I've got no roots, but my home was never on the ground
I've got no roots, but my home was never on the ground

I've got no roots uh uh uh uh
I've got no roots uh uh uh uh

I've got no roots, but my home was never on the ground ...

2.Strophe: //// ////

Pre-Refrain: //

Refrain: //// ////

3.Strophe: ////

Bridge: //

Refrain: //// ////

No!

1 Kick rechts, 1 Kick links

Beine breit, Hüfte seitlich schieben,
Arme vor Körper kreuzen

1 Grapevine, Beine breit, Arme kreuzen

1 Grapevine, Beine breit, Arme kreuzen

Pose

THUNDER

Ordnungsrahmen: freie Platzwahl · Material: Gymnastikbänder

1. Strophe: ////

Just a young gun with a quick fuse
I was uptight, wanna let loose ...

Breiter Beinstand, Gymnastikband
liegende 8er-Bewegung

Refrain: ////

Thunder, thunder ...

Post-Refrain: /

Thunder, thunder ...

Zick-zack Bewegung

Kreis

2.Strophe: ////

Kids were laughing in my classes

liegende 8er-Bewegung ...

Refrain: ////

Instrumentalteil: ////

Pre-Refrain: /

Refrain: ////

Instrumental-Refrain-Mix: ////

Thunder, thunder, thunder ...

Lasso über Kopf

Auf-ab-Bewegung im Kreis

DIE KÜCHE GROOVT

Ordnungsrahmen: Reihenaufstellung · Material: Kochlöffel

Intro: /

1. Strophe:

Heut feiern wir 'ne Party, doch keiner hat Musik dabei
 Wo ist die Musik denn bloß, wo ist sie bloß hin?
 Wir können jetzt zwar singen, doch Singen ohne Groove? Naja
 Und tanzen ohne Schlagzeug, das macht einfach keinen Sinn

Pre-Refrain:

Wir stehen so in der Küche rum und schauen uns mal so richtig um
 Da geht doch was, da wüsst ich was – und das macht sicher Spaß
 Sicher Spaß

Refrain:

Rattattati rattatata rattattatta ta
 All die schönen Töpfe sind zum Trommeln da ...

Die Schränke auf, die Schränke zu, auf und wieder zu
 Das scheppert und das rasselt ebenso ...

Chor:

Die Küche, die Küche groovt
 Dddddd die Küche, die Küche groovt

2. Strophe:

Pre-Refrain:

Refrain:

Chor:

Arme ziehen seitlich hoch

Step touch, Arme trommeln
 Beidbeinig wippen, Arme über Kopf
 Step touch, Arme trommeln
 Beidbeinig wippen, Arme über Kopf

breite Standposition,
 Hüfte seitlich schieben
 tanzen und trommeln

Trommeln am Boden/Luft

Side-Steps mit Lunge,
 Trommeln in der Luft

Drehung,
 Trommeln in der Luft

HEJA TIKKI TIKKI TOMBA

Ordnungsrahmen: Reihenaufstellung · Material: Indianerfedern als Kopfschmuck

Intro: //

Heja, heja, heja ...

Refrain: //// //

Heja Tikkitikki Tomba, wir sind Indianer
Indianer sind wunderbar,
wollen tanzen, kein blabla
Schwingen die Hüfte, weich wie Sahne
Von rechts nach links, total Banane
Heja Tikkitikki Tomba, wir sind Indianer

Wat tanzen denn Indianer?
Wir zeigen's dir, a Tikki tomba

1. Strophe: ////

Wir stampfen cool auf der Stelle

Gleich wird's laut, es macht boom
Wir springen hoch, drehn uns einmal rum
Wir sind Indianer, und wir tanzen weiter

Refrain: //// //

Wie oben ...

2. Strophe: ////

Wir stellen uns auf ein Bein

Gleich wird's laut, es macht boom

Refrain: //// //

Wie oben ...

Indianertanz am Platz

3 Schritte rechts, Arme hoch – tief – clapp und drehen
3 Schritte links, Arme hoch – tief – clapp und drehen

breiter Beinstand, Hüfte schwingen langsam
Hüfte schwingen schnell
4 Schritte im Kreis, Arme hoch – tief – clapp

Breiter Beinstand, Marschieren am Platz, Arme seitlich hoch
1 Arm vorstrecken

Stampfen am Platz ...

Step touch, 1 Hand ans Ohr
1 beidbeiniger Sprung, Drehung
breiter Beinstand, Arme hoch – tief

1 Beinstand ...

Step touch, 1 Hand ans Ohr ...



A15

B31

3. Strophe: ////

Wenn er kommt, wird sich verbeugt

Verbeugung ...

Gleich wird's laut, es macht boom

Step touch, 1 Hand ans Ohr ...

Refrain: //// //

Wie oben ...

ROCK MI (REMIX)

Ordnungsrahmen: Reihenaufstellung

Intro: /

breiter Beinstand

Klatschen: We will rock you

Strophe: ////

Wenn der Maibaum wieder am Dorfplatz steht
und sich alles um die Madln dreht,
wenn sie ihre heißen Dirndl'n zeign,
und mir Burschen uns die Augen reibn.

V-Step: Rechter Arm hoch, linker Arm hoch
klatschen

Sprung:

Beine schließen, Hände auf Oberschenkel

Pre-Refrain: //

Auf gehts, jetzt ist's wieder so weit,
auf gehts, heut wird nichts bereut.

V-Step:

Hände klatschen

Refrain: ////

Komm, zeig mir no a bisserl, i wills a bisserl wissen,
rock mi heut Nacht.
Tanz ma a bisserl Schieber, oder was ist dir lieber,
rock mi heut Nacht.
Schau mir in die Augen, Kleine, du bist a ganz a Feine,
rock mi heut Nacht.
Drah di um, drah di um, bis der Tanzbodn kracht.

Schuhplattler

Drehung

Instrumentalteil: //

Seitgalopp, Drehung

REGENSCHIRM

Ordnungsrahmen: Reihenaufstellung · Material: Regenschirme

Refrain: ////

Ihr seid das Eis, das mich trägt
Stern am Himmel, der mich prägt
Jeden Tag und in jedem Sturm
Da seid ihr mein Regenschirm

Strophe: ////

Ich weiß nicht recht, wie ich das sagen soll
Weil es furchtbar kitschig klingt
Mein Herz, mein Herz, mein Herz ist bis obenhin
Mit Liebe voll
Und heute muss es raus

Abschluss:

Ihr seid das Eis, das mich trägt
Stern am Himmel, der mich prägt
Jeden Tag und in jedem Sturm
Da seid ihr mein Regenschirm

HINTERN WACKELN

Ordnungsrahmen: Kreis

Intro: ////

Popo, wackel mit dem Popo...

1. Strophe: ////

Gestern in der Schule, ja da ist mir was passiert
Ich stand vorne an der Tafel,
und hab gar nichts mehr kapiert
so ein Blackout hätte mich fast blamiert,
die Lehrerin wurde ungeduldig, sie sagte zu mir:

Regenschirm geschlossen

Doppel Step touch, Regenschirm parallel vor Körper
Winken mit Regenschirm
Drehung mit Regenschirm/auf
Regenschirm vor Körper drehen/zu

4 Schritte vor/Regenschirm = Spazierstock

um aufgestellten Regenschirm im Kreis gehen
4 Schritte zurück
um aufgestellten Regenschirm im Kreis gehen

Doppel Step touch, Regenschirm parallel vor Körper
Winken mit Regenschirm
Drehung mit Regenschirm/auf
Regenschirm vor Körper drehen/zu

breiter Beinstand, Popo wackeln,
Arme über Kopf

3 Schritte seitlich, Clapp und Drehung

A15

B31

Bridge: //

Kannst du denn überhaupt was? Ja was?
 Kannst du denn überhaupt was? Ja, ja?
 Sie hat eine sehr tiefe Stimme!
 Kannst du denn überhaupt was? Ja?
 Ich sagte: Na klar, und dann zeigte ich ihr das:

Refrain 2 x: //// ////

Den Hintern wackeln,
 dann die Hände nach oben,
 nach links und nach rechts,
 runter zum Boden,
 ne lange Nase machen und dann Segelfliegerohr'n,
 und wenn die andern lachen, ja dann machen wirs von vorn'.

Post-Refrain: //

Wir singen yo ...
 Yo yo yooooooooo ...
 Das ist ein Donikkl-Eltern-Lied
 Yo yo yooooooooo ...

2. Strophe:

Wie oben ...

Refrain 2 x: //// ////

Wie oben ...

Post-Refrain: //

Wie oben ...

3. Strophe:

Wie oben ...

Refrain 2 x: //// ////

Wie oben ...

Arme seitlich hochziehen, marschieren

Popo wackeln

Arme über Kopf
 Arme und Popo nach links – rechts
 Hände zu Boden
 Lange Nase, Hände an Ohren
 Daumen hoch

Seitlich marschieren, mitsingen

A15

B31

Post-Refrain: //

Wie oben ...

Outro:

Popo, wackel mit dem Popo ...

breiter Beinstand, Popo wackeln, Arme hoch

EIN HASE SASS IM TIEFEN TAL

Ordnungsrahmen: Kreis

Intro: ////

Instrumentalteil

Strophe: ////

Ein Hase saß im tiefen Tal –

Singing holly polly doodle all the day,

Übt Segelflug wie Lilienthal –

Singing holly polly doodle all the day.

Hasen hüpfen

Arme rollen

Fliegerarme

Arme rollen

Refrain: ////

Farewell, farewell, farewell my fairy fay

I am off to Lousianna for to see my Susy Anna –

Singing holly polly doodle all the day.

beide Arme winken

Ferse vor im Wechsel, Arme gegengleich

Arme rollen

Bridge:

Hey, hey, ho, ho,

How does it go ...

Arme winken

5. Strophe:

Kurz vor der Landung welche Not...

Sieht er ein Schild: „Hier Parkverbot!“ ...

Arme über Kopf zusammenschlagen

Arme kreuzen

6. Strophe:

Der Hase denkt: „Das macht ja nischt ...

Wenn mich kein Polizist erwischt“ ...

Finger an Stirn

Arme kreuzen

A15

B31

HOKUS POKUS FIDIBUS

Ordnungsrahmen: Kreis · Partnermassage

Partner-Entspannungs- und Tanzgeschichte:

1 Kind ist der Zauberer und sitzt am Boden. Die Zauberin umtanzt und massiert den Zauberer ...

Refrain nach jeder Strophe:

Hokus, Pokus, Fidibus ...

Der Zauberer hat Hexenschuss ...

Doch seine Frau die Zauberin ...

Die kriegt das wieder hin ...

Zauberer sitzt am Boden,

Zauberin tanzt im Hopselauf

um sitzenden Zauberer

im Kreis umher und klatscht

1. Strophe:

Sie legt die Hände auf sein' Kopf ...

die Zauberin legt beide Hände

2. Strophe:

Sie legt die Hände auf die Ohr'n ...

die Zauberin legt beide Hände

3. Strophe:

Sie streichelt ihm die Schultern sanft ...

die Zauberin streichelt die Schultern

4. Strophe:

Sie drückt mit ihren Daumen sacht ...

Zauberin drückt mit ihren Daumen

5. Strophe:

Sie knetet ihm die Hüften durch ...

Zauberin knetet Hüften und Bauch

6. Strophe:

Sie streichelt ihm die Füße warm ...

Beine und Füße ausstreichen

7. Strophe:

Der Zauberer und die Zauberin ...

die reichen sich die Hände ...

Zauberer und Zauberin tanzen

ausgelassen im Kreis

A15

B31

MAX, DER KLEINE ZAUBERHUND

Ordnungsrahmen: Kreis

Refrain:

Max, der kleine Zauberhund,
der bellt – wau, wau! – und dreht sich rund.

Max, der kleine Zauberhund,
der bellt – wau, wau! – und dreht sich rund.

Die Pfoten hebt er mit Genuss,

Dann ruft er: Hokus fidibus!

Was kommt jetzt?

am Platz laufen, Hände vor Körper

Drehung

am Platz laufen, Hände vor Körper

Drehung

Arme über Kopf

Drehung, Arme rollen

Arme seitlich hochziehen

1. Strophe:

Alle Kinder springen hoch, springen hoch, springen hoch.

Beidbeinig springen

2. Strophe:

Alle Kinder klatschen jetzt, klatschen jetzt, klatschen jetzt.

Klatschen und marschieren

3. Strophe:

Alle Kinder stampfen fest, stampfen fest, stampfen fest.

Stampfen

4. Strophe:

Alle Kinder tanzen wild, tanzen wild, tanzen wild.

Tanzen

5. Strophe:

Alle Kinder drehen sich, drehen sich, drehen sich.

Drehung

6. Strophe:

Alle Kinder fliegen weit, fliegen weit, fliegen weit.

Fliegen

7. Strophe:

Alle Kinder reiten schnell, reiten schnell, reiten schnell.

Galopp, Zügel halten

8. Strophe:

Alle Kinder schlafen ein, schlafen ein, schlafen ein.

Hände falten

A15

B31

DER PINGVIN-RAP

Ordnungsrahmen: Partnertanz

Refrain:

Pinguine haben Spaß
Pinguine tanzen krass
wackeln mit dem Hintern, schnell wie irgendwas.

Strophe:

Pinguine tanzen gerne, dann vergessen sie die Ferne
gehn auf das glatte Eis, drehen sich im Kreis.

Sind mal hop und sind mal hip, kaum ist einer umgekippt
flutscht er runter auf den Bauch, und freut sich auch.

Hätten gerne Flügel, um zu fliegen in den Süden
doch es reicht nicht mal bis zur Insel Rügen

Pre-Refrain: ////

Alle hoch die Hände, macht den Pinguin-Rap
Reime ohne Ende, von A bis Z, ja das wird fett

Pre-Refrain: ////

Alle hoch die Hände, macht den Pinguin-Rap
Reime ohne Ende, von A bis Z, ja das wird fett

PARTY!

La-la di ... ////

Refrain:

Pinguine haben Spaß
Pinguine tanzen krass
wackeln mit dem Hintern, schnell wie irgendwas.

Pinguin-watscheln:

Füße nach außen gedreht,
Arme ausgestreckt, seitlich Hände tiefdrücken
Po wackeln und drehen

Partnertanz,

Richtungswechsel

Arme über Kopf,

winken – „nein“, Daumen hoch

Arme über Kopf,

winken – „nein“, Daumen hoch

Großer Kreis

Zur Kreismitte – zurück

Pinguin-watscheln:

Füße nach außen gedreht,
Arme ausgestreckt, seitlich Hände tiefdrücken
Po wackeln und drehen

SCHLEICH WIE'N TIGER

Ordnungsrahmen: Kreis

Intro: ///

Instrumentalteil

1. Strophe: // // ////

Schleich wie'n Tiger

Spring wie'n Affe

Spring wie'n Affe

Spring wie'n Affe

Mach dich lang wie 'ne Giraffe

Elefanten

Elefanten

Elefanten, die sind groß

Ein kleines Känguru

Kommt auch noch mit dazu

Hier im Zoo gibt's einfach keine Ruh

Sprechgesang: // // // //

Erst mal wie ein Tiger schleichen ...

2. Strophe: // // ////

Krokodile

Krokodile

Krokodile

Gibt es viele

Und auch Geier

Und auch Geier

Und auch Geier

Denn die fehl'n auf keiner Feier

in Kreisrichtung schleichen

Richtungswechsel

Springen/Affenarme

Giraffenhals mit 1 Arm, auf Zehenballen

Richtungswechsel

Elefantenrüssel/stampfen

Känguru-Hopp

„Nein“ zeigen

Am Platz zu Kreismitte

schleichen zur Kreismitte

in Kreisrichtung gehen

Arme/Krokodilsmaul, öffnen und schließen

Richtungswechsel

Flugbewegungen

A15

B31

Enten tanzen
Enten tanzen
Tanzen jetzt den Ententanz
Ein Flamingo klein
Steht nur auf einem Bein

Hier im Zoo bleibt keiner lang allein

Sprechgesang: // // // //
Schwimmen wie ein Krokodil ...

1. Strophe: // // // //
Wie oben ...

RUCKI ZUCKI

Ordnungsrahmen: Kreis/Partnertanz
Partnertanz: Ausfallschritt gegengleich, Hände reichen

Refrain: ////
Rucki Zucki
Rucki Zucki ...

Strophe: ////
Das ist die neue Masche ...

MEIN ZOCKELPFERDCHEN

Partnertanz/Ordnungsrahmen: Kreisformat · Material: 1 Springschnur für 2 Teilnehmer

Ein Kind spielt das Pferdchen, Springschnur um den Bauch, anderes Kind spielt den Reiter und hält die Springschnur an beiden Enden fest.

Textinterpretation!

Richtungswechsel
Flügel schlagen
Ententanz (Vogeltanz)
1 Bein-Stand

„Nein“ zeigen

Am Platz zu Kreismitte
schwimmen zu Kreismitte

Ausfallschritt im Wechsel springen,
Hände gegengleich ziehen

Hände reichen und gemeinsam im Kreis tanzen

A15

B31

KLEINER SCHMETTERLING

Ordnungsrahmen: Kreis · Material: Chiffon-Tücher (2 pro Kind)

Refrain: ////

Ein kleiner Schmetterling fliegt um die große Welt,
er möchte vieles seh'n, denn das Leben ist so schön,
ein kleiner Schmetterling fliegt um die große Welt,
komm, flieg ein kleines Stück mit dem Schmetterling mit.

im Kreis fliegen

Richtungswechsel

1. Strophe: ////

Wir fliegen gemeinsam, hinauf auf einen Berg,
hinunter ins Tal, hinauf auf den Berg,
Wir fliegen gemeinsam, hinunter ins Tal,
hinauf auf den Berg mit dem Schmetterling.

zu Kreismitte fliegen

Arme und Tücher hoch – tief
zurück zum Platz fliegen
Arme und Tücher hoch – tief

2. Strophe: ////

Wir fliegen gemeinsam, Slalom durch den Wald,

Slalom zu Kreismitte fliegen

3. Strophe: ////

Wir fliegen gemeinsam, auf den Regenbogen,

Arme winken, zur Kreismitte fliegen

4. Strophe: ////

Wir fliegen gemeinsam, rundherum um einen See,

Im Kreis fliegen

OBSTTELLERTANZ

Ordnungsrahmen: Kreis · Material: Obstteller, Bilder oder Früchte

Refrain:

Wir stellen uns im Kreis auf,
das Obst kommt in die Mitte,
es liegt auf einem Teller drauf,
wir machen kleine Schritte.

Kreis, Hände reichen
zur Kreismitte gehen
in kleinen Schritten zurücktrippeln

A15

B31

Wir gehen schnell im Kreis herum
und bleiben plötzlich steh'n,
sagt mir, was könnt ihr gerade,
auf dem Teller sehn:

Ein Apfel:

Wir tanzen wie ein Apfelbaum
und schütteln unsre Äste,

Refrain:

Eine Banane:

Eine Weintraube:

Eine Birne:

im Kreis gehen
stehen bleiben
Arme neben Schultern abgewinkelt
hochziehen

Tanzen wie ein Apfelbaum

Arme schütteln

vor – zurück – seitlich biegen

Hocke – hochspringen

stampfen, Bauch hinein – heraus

SCHENKEL-BAUCH

Ordnungsrahmen: Kreis · Klatsch-Lied für den Sitzkreis/Sesselkreis

Hände klatschen am Oberschenkel rechts, links,
am Bauch rechts, links,
auf Wangen rechts, links,
Finger tippt auf die Nase, rechts, links
weiter im Rhythmus:

Schenkel – Bauch, Schenkel – Bauch, diesen Rhythmus kann ich auch,
Schenkel – Po, Schenkel – Po, diesen Rhythmus ebenso,
Schenkel – Wangen, Schenkel – Wangen, so hat manches angefangen,
Schenkel – Nas', das macht Spaß, von Kopf bis Fuß!



Doris Hartl

Dipl. Päd., VS-Lehrerin, staatl. gepr. Fitlehrwart,
Kinder- und Jugendübungsleiterin, Pound-Instruktorin

C47

D62



SPIEL & SPASS MIT ALLTAGSMATERIALIEN

Kaum zu glauben, aber wahr: Mit **alltäglichen Dingen können Ausdauer, Koordination, Konzentration, Sozialisation und Geschicklichkeit** der Kinder geschult und gleichzeitig die **gesamte Muskulatur gekräftigt** werden!

Für eine harmonische und ganzheitliche Entwicklung bedürfen Kinder vielfältiger, motivierender und abwechslungsreicher Spiel- und Bewegungsanreize. In unserer technisierten Welt wird Kindern oft die Möglichkeit genommen, motorische Fähigkeiten und Bewegungserfahrungen in einer natürlichen Bewegungswelt zu sammeln. Sinneseindrücke sind heute oft auf optische und akustische Wahrnehmungen an Bildschirmen reduziert. Dazu ist oftmals kein gut ausgestatteter Turnsaal oder Bewegungsraum vorhanden, um Kinder in ihrem Bewegungsdrang zu unterstützen und um somit auch Spaß in die Turnstunden zu bringen. Manchmal genügen allerdings ganz alltägliche Dinge, die kostengünstig und leicht zu beschaffen sind und sich vielfältig und variabel einsetzen lassen. Sie wecken schon durch ihre Einfachheit Fantasie und Kreativität. Sie sind attraktiv, reizvoll und motivieren, entdeckt und begriffen zu werden. Außerdem bieten Dinge des Alltags durch ihre unterschiedlichsten Materialstrukturen viel Abwechslung für den Tastsinn. Durch die Auseinandersetzung und Erfahrung mit den Materialien können auch Alltagssituationen leichter bewältigt werden. Über die Beteiligung beim Sammeln dieser Dinge bekommen Kinder einen besonderen Zugang zu diesen Gegenständen. Automatisch gehen die Kinder in Spielsituationen damit achtsamer um, da es sich um „ihr“ Material handelt.

Im Spiel mit Alltagsmaterialien werden die Kinder beginnen, Erfahrungen und Ideen miteinander zu verknüpfen. Dabei rücken die Anregung und Mitgestaltung eigener Ideen in den Vordergrund. Gerne schlüpfen unsere kleinen Akteure in die Rolle der Entdecker, Baumeister und tauchen in eine Welt voller Fantasie ein.

Alltagsmaterialien eignen sich hervorragend dazu, um intrinsische Motivation (= Eigenmotivation) zur Bewegungsfreude zu wecken. Diese Art der Motivation hilft besser und schneller, sich gründlicher mit Dingen zu beschäftigen, konzentrierter und rascher zu lernen und abzuspeichern. Sie beruht auf der Neugierde, Unbekanntes erforschen und verstehen zu wollen. Sie bedarf aber einer gewissen Sicherheit, Selbstständigkeit und Sinnhaftigkeit einer Spiel- bzw. Übungssituation.

Vorteile: Alltagsmaterialien

- sind leicht zu beschaffen
- sind kostengünstig bzw. kostenlos

- sind vielfältig einsetzbar
- bringen Abwechslung in die Turnstunde
- ermöglichen reiche Materialerfahrung
- lassen differenzierte Förderschwerpunkte zu
- mit dem Material stellen sich rasch Erfolgserlebnisse ein
- man kann damit überall spielen: Sporthalle, draußen, in der Wohnung, ...

Wichtig:

- Das Material muss in einem vertretbaren Zustand sein!
- Kaputtes Material muss ausgetauscht werden!
- Destruktives Spiel muss vermieden werden!

AUF UND DAVON

Material: LED-Luftballons, 2 Langbänke, Hütchen, Fliegenklatschen, 2 kleine Matten, 4 Stäbe, 2 Kapperln, Tücher, 2 Wäschekörbe, 12 Reifen, Tamburin

Dauer: ca. 60 min

Ziel: Ausdauer, Koordination, Konzentration, Geschicklichkeit, Ausdauer, Reaktionsfähigkeit, physikalische Strukturen

AUFWÄRMEN

- Alle Kinder erhalten einen Ballon, werfen ihn hoch und versuchen, ihn wieder zu fangen.
- Als nächstes bewegen sich alle Kinder durch den Raum und versuchen im Team, alle Luftballons in der Luft zu halten. Ein und derselbe Luftballon darf nicht zweimal hintereinander berührt werden.
- Vier bis sechs Personen reichen sich die Hände und bilden einen Kreis. Die Gruppe hat die Aufgabe, den Luftballon zwei Minuten in der Luft zu halten und möglichst oft weiterzugeben. Jeder Kontakt ergibt einen Punkt. Die Kette darf nicht reißen und der Ballon nicht zu Boden fallen, sonst muss von vorne begonnen werden.
- Alle Kinder setzen sich. Sie versuchen die Ballons durch Weitergabe (mit allen möglichen Körperteilen) von einem zum anderen alle Luftballons in der Luft zu halten, ohne dass sie zu Boden fallen.
- Nun begeben sich die Kinder in den Vierfüßlerstand und laufen so durch den Saal. Dabei treiben sie den Ballon vor sich her.
- Indem sich die Kinder im Krebsgang vorwärts bewegen, schubsen sie den Luftballon mit den Füßen hoch. Der Ballon darf nicht zu Boden fallen.
- Gleiche Übung, nur werden jetzt die Ballons getauscht.
- Kinder sitzen auf dem Boden und klemmen einen Luftballon zwischen ihren Beinen ein. Nun hält das Kind den Luftballon mit gestreckten Beinen möglichst lange in der Luft.



- Kinder stellen sich mit ihren Ballons auf einer Saalseite auf und treiben ihre Luftballons mit Fliegenklatschen von einer Saalseite zur anderen.
- Gleiche Übung nur rücklings.



HAUPTTEIL



Paarweise zusammengehen, zu zweit einen Ballon mit der Stirn einklemmen und restliche Ballons einsammeln, in Körbe bringen, ohne dabei den Ballon zu verlieren. Welches Paar bringt die meisten Ballons in die ausgemachten Male?

■ Ein Kind sitzt. Das andere steht dem sitzenden Kind gegenüber und erhält einen Luftballon. Nun wirft das Kind, das den Luftballon hält, den Luftballon dem sitzenden Kind zu. Hat das Kind gefangen, macht es mit dem Luftballon in der Hand einen Strecksprung und wirft ihn dem stehenden Kind, das sich in der Zwischenzeit hingesetzt hat, zu (Übung so lange ausführen, solange die Musik läuft).

- Gleiche Übung, allerdings macht das sitzende Kind, sobald es den Ballon gefangen hat, eine Kniebeuge.
- Gleiche Übung, allerdings macht das sitzende Kind, sobald es den Ballon gefangen hat, eine Kniebeuge auf einem Bein.
- Gleiche Übung, das sitzende Kind macht, sobald es den Ballon gefangen hat, einen Liegestütz.
- Kinder liegen in der Bauchlage Kopf an Kopf einander gegenüber und klemmen einen Luftballon ein. So führen sie gemeinsam Liegestütze aus.
- Kinder stellen sich paarweise mit ihrem Luftballon auf der blauen Linie im Turnsaal auf. Sie klemmen den Ballon mit Köpfen, Gesäßen, Bäuchen, Schultern ... ein und laufen, ohne den Ballon zu verlieren, von einer Saalseite zur anderen. Wer ist das schnellste Paar?



Kinder gehen zu dritt zusammen:

- Zwei Personen versuchen mit der flachen Hand den Luftballon durch den Reifen zu schlagen, während die dritte Person den Reifen hält. Auf ein Signal tauschen die Kinder die Position, sodass jeder zweimal schlägt und einmal den Reifen hält.

Alle: Jedes Kind holt sich einen Luftballon. Wir bilden zwei Luftballonraupen:

- **Die Luftballons werden knapp über dem Gesäß eingeklemmt.** Das nächste Kind hält den Ballon, indem es seinen Bauch leicht dagegendrückt. Zuerst werden die Hände auf die Hüften des Kindes davor gelegt. Beide Raupen bewegen sich durch den Saal, ohne die Luftballons zu verlieren. Dann werden die Hände losgelassen, und die Raupen bewegen sich weiter. Beide Raupen bewegen sich zur Saalmitte.

Mannschaftsspiele:

- **Sitzfußball:** Zwei Mannschaften erhalten eine bestimmte Anzahl an Ballons einer bestimmten Farbe. Nun versuchen beide Mannschaften ihre Luftballons mit dem Fuß ins gegnerische Tor zu bringen, während die anderen dieses Vorhaben aber auch gleichzeitig verhindern sollen. Wer hat seine Luftballons als erster im gegnerischen Tor?
- **Luftballon-Stafette:** Zwei Mannschaften erhalten einen Luftballon und ein T-Shirt. Jeder Spieler läuft, während er den Luftballon durch oftmaliges Hochschubsen in der Luft hält und gleichzeitig ein T-Shirt anzieht, um ein Mal. Nach Übergabe des Luftballons und des T-Shirts darf der nächste Spieler weglaufen.
- **Luftballonmagnete:** Zwei Mannschaften versuchen um die Wette, durch Reibung des Luftballons (elektronische Aufladung) an der Kleidung den Luftballon auf einer Plastikplane „aufzukleben“!

ABSCHLUSS

- Die Kinder bilden in der Mitte des Saales einen Kreis und setzen sich. Luftballons werden eingesammelt. Ein Kind klemmt einen Luftballon mit den Füßen ein und gibt ihn dem nächsten Kind weiter. Der Luftballon wird einmal im Kreis im Uhrzeigersinn weitergereicht. Die Zeit wird gestoppt. Im zweiten Durchgang soll die Gruppe weniger Zeit brauchen > sich selbst schlagen!
- Ein Kind soll vorsichtig auf einem Bett aus Luftballons stabilisiert werden.



SCHWIMMTAG

Material: Schwimmreifen, Mikadostäbe, Hütchen, 20 Seile

Dauer: 60 min

Ziel: Ausdauer, Geschicklichkeit, Kraft, Koordination, Vestibulation (Gleichgewicht)

- Die Reifen liegen verteilt im Saal. Die Kinder laufen durch den Saal und springen in möglichst viele Reifen.
- Die gleiche Übung wie zuvor, nur springen die Kinder beidbeinig in den Reifen.
- Die Kinder nehmen einen Reifen, laufen mit den Reifen durch den Saal und tauschen die Reifen durch Zuwerfen.
- Nun legen die Kinder die Reifen auf den Boden. Sie stellen sich mit einem Bein in den Reifen und ziehen den Reifen mit der Ferse nach (das Bein bleibt dabei gestreckt), ohne den Reifen zu verlieren > Beinwechsel.
- Danach wird der Reifen mit der Zehe nachgezogen.
- Als nächstes kreisen die Kinder die Reifen auf den gestreckten Armen, lassen dabei die Reifen rauf- und runterwandern > Armwechsel.
- Dann lassen die Kinder den Reifen am weggestreckten Bein kreisen > Beinwechsel.



HAUPTTEIL

- Als erstes stülpen die Kinder die Reifen über ihre Köpfe und winden sich durch die Reifen.
- Jetzt stellen sich die Kinder mit gegrätschten Beinen in die Reifen und springen mit den Reifen vorwärts, rückwärts, seitwärts, ohne diese zu verlieren.
- Danach werden die Reifen aufgestellt, mit der Hand wird Schwung geholt, dann der Reifen losgelassen. Der Reifen dreht sich nun aufgestellt, wenn er an Schwung verliert, kippt er, nun versuchen die Kinder, möglichst bald und möglichst oft in den Reifen zu springen, bevor er zum Erliegen kommt.
- Das Kind setzt sich in den Reifen und versucht, im Reifen sitzend vorwärts zu rutschen.
- Die Kinder setzen sich in den Schneidersitz, halten die Reifen über Kopf und drehen den Reifen, auf Pfiff wechseln sie rasch die Richtung.
- Indem die Kinder die Reifen aufstellen, können sie diese wie ein Rad durch den Saal treiben.
- Danach zählen sie, wie oft sie die Reifen während eines bestimmten Zeitraumes (z. B. solange die Musik spielt) tauschen können.
- Alle Kinder rollen ihre Reifen kreuz und quer durch den Saal und versuchen dabei, die Reifen der anderen umzuwerfen. Ein bis zwei Kinder sind Pannenhelfer, die die Autoreifen wieder aufstellen. Solange, bis der Reifen wieder aufgestellt ist, muss das Kind, dessen Reifen umgeworfen wurde, am Platz beidbeinig springend verharren.
- Gleiche Übung, allerdings werden die Reifen mit Mikadostäben durch den Saal getrieben.
- Kinder stellen sich mit ihren Reifen auf einer Saalseite auf. Nun rollen sie die Reifen von einer Saalseite auf die andere. Bis zur Hütchenmarkierung muss der Reifen überholt sein.
- Wer kann den Reifen genau auf einer Linie rollen? Danach mit dem Handrücken und Handflächen Kurven lenken.



Partnerübungen:

- Zwei Kinder stehen einander mit je einem Reifen gegenüber und rollen sich gegenseitig ihre Reifen zu.
- Gleiche Ausgangsposition: Die Kinder werfen sich die Reifen zu, ohne dass diese zu Boden fallen.
- Ein Kind sitzt, das andere steht ihm gegenüber. Jeder erhält einen Reifen. Das sitzende Kind rollt seinen Reifen dem stehenden Kind zu. Das stehende Kind wirft dem sitzenden Kind den Reifen zu. Hat das stehende Kind den rollenden Reifen erwischt, setzt es sich. Hat das sitzende Kind den geworfenen Reifen erwischt, steht es auf.
- Ein Partner steht mit je einem Fuß im Reifen. Er schließt die Augen, nachdem sie sich ein akustisches Signal ausgemacht haben, mit dem der andere Partner nun den in den Reifen stehenden Partner durch den Saal führt. Das im Reifen stehende Kind darf den Reifen nicht berühren.
- Nun steht ein Kind wieder in dem/n Reifen. Der Partner erhält zwei Seile – für jeden Reifen eines. Der Partner zieht den/die Reifen durch den Saal, das Kind im Reifen versucht mitzulaufen, ohne den Reifen zu berühren. Berührt es den/die Reifen werden die Positionen getauscht.
- Zwei Kinder halten sich mit einer Hand am Reifen fest und laufen im Kreis. Bei Musikstopp den Reifen rasch ablegen und sich hineinstellen.

- Ein Kind kniet und hält den Reifen waagrecht (Höhe je nach Geschicklichkeit des Springers variieren) und der Partner versucht hineinzuspringen > Partnerwechsel
- Ein Kind rutscht oder schiebt den Reifen am Boden hin und her, während das andere Kind versucht hineinzuspringen.
- Beide Partner stehen einander gegenüber auf einem Reifen und versuchen sich aus dem Gleichgewicht zu bringen.
- Nun stehen die Kinder sich mit ihren Reifen gegenüber. Mit hochgestreckten Armen halten sie ihre Reifen. Beide drücken den Reifen mit der äußeren Handfläche nach außen. Wer schafft es länger?
- Ein Kind befindet sich im Vierfüßlerstand, ein Bein befindet sich im Reifen. Das andere Kind hält den Reifen. Das Kind im Vierfüßlerstand bewegt sich vorwärts, während das Kind das den Reifen hält, es ihm erschwert, indem es den Reifen nach hinten zieht > Partnerwechsel.
- Zwei Kinder sitzen einander gegenüber und halten gemeinsam einen Reifen. Abwechselnd legen sie den Oberkörper am Boden ab und setzen sich wieder auf.
- Zwei Kinder liegen in der Bauchlage gegenüber und halten den Reifen. Nun rutschen beide vorwärts aufeinander zu und dann wieder zurück, bis die Arme wieder gestreckt sind.



Übungen zu dritt:

- Immer zwei Kinder halten einen Reifen vertikal, eines schlüpft durch den Reifen. Es übernimmt danach die Aufgabe des Haltens, und das nächste Kind schlüpft durch.
- Gleiche Übung, nur wird der Reifen horizontal gehalten, und die Kinder steigen in die Reifen und wieder raus.

Schwimmreifenreihe bauen:

- Beidbeinig, auf einem Bein, im Seitgalopp, einen Reifen auslassend oder in verschiedenen Mustern durchspringen.

ABSCHLUSS

Gruppenspiele:

Turmbau:

- Ein Kind wird mit möglichst vielen Reifen überzogen
- So versucht es sich vorwärts zu bewegen
- So lässt sich das Kind umfallen, und die Gruppe fängt es auf und stellt es wieder auf.
- Nun wird das „gefangene“ Kind „umgelegt“ und von der Gruppe durch den Saal gerollt.
- Die Kinder stellen die Reifen zu einer Röhre auf, und ein Kind nach dem anderen krabbelt durch.

PUTZTAG

Material: Kübel

Dauer: ca 60 min

Ziel: Ausdauer, Kraft, Geschicklichkeit, Konzentration, Koordination, Schulung der Feinmotorik und Sozialisation

AUFWÄRMEN

- Kinder verteilen die Kübel im Saal
- Kinder springen zu laufender Musik möglichst oft über die Kübel
- Gleiche Übung nur beidbeinig über die Kübel springen
- Jeder dreht einen Kübel und lässt ihn so „tanzen“. Über die tanzenden Kübel springen.
- Kübel mit beiden Armen über Kopf hochstrecken und so durch den Saal transportieren.
- **Rowdy:** Ein Kind darf ein Rowdy sein, der die Kübel mit der Hand umstößt. Die anderen stellen die Kübel auf. Bei Musikstopp werden die umgeworfenen Kübel gezählt! Liegen mehr Kübel als stehen, hat der Rowdy gewonnen.



HAUPTTEIL

- Kinder bewegen sich durch den Raum und klopfen auf ihre Kübel. Bei Musikstopp einfrieren!
- Mit dem Kübel Wasser schöpfen und über den Körper gießen.
- Kinder schöpfen Wasser und „schütten“ den Nachbarn „ab“.
- Nun schwingen die Kinder die Kübel von einer Körperseite zur anderen.
- Danach heben die Kinder den Kübel an und balancieren den Kübel mit dem Finger aus, ohne dass der Kübel runterfällt.
- Jetzt schieben die Kinder die Kübel mit der Hand, mit dem Fuß, mit dem Kopf durch den Saal.
- Danach stellen sich die Kinder auf die umgedrehten Kübel und schwingen das gestreckte Bein hin und her.
- Nun steigen die Kinder abwechselnd mit dem rechten und dem linken Bein auf den Kübel.
- Gelingt diese Übung, ohne dass die Kübel wegrutschen, können die Kinder auch abwechselnd auf dem rechten und

linken Bein springen. Als nächstes machen die Kinder Kniebeugen am Kübel > danach nur noch auf einem Bein.



- Die Kinder schieben im Vierfüßlerstand die Kübel durch den Saal und versuchen dabei andere Kübel zu treffen bzw. abzuschießen.

- Kinder setzen sich auf ihren Kübel und hüpfen im Sitzen mit ihren Kübeln weiter.

- Darauffolgend setzen sich die Kinder hinter ihre Kübel. Die Füße liegen mit der Ferse auf dem Kübel. Knie- und Hüftgelenk bilden einen rechten Winkel. Oberkörper aufrichten und die Position halten.

- Dieselbe Übung, aber aus der angespannten Haltung, die Hände Richtung Kübel ziehen.



Partnerübung:

- Ein Kind liegt auf dem Rücken, Arme liegen seitlich am Körper, Beine sind hochgestreckt. Der Partner stellt den Kübel auf die Füße des Kindes. Der Kübel soll hochgeschoben werden, ohne dass er runterfällt.

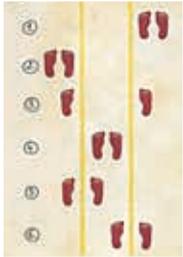
Jedes Kind erhält einen *zweiten Kübel*:

- Die Kinder krabbeln auf allen Vieren, dabei sind die Hände im Kübel.
- Gleiche Übung nur dabei das Gesäß heben.
- Im Krebsgang aufstellen. Die Hände sind in den Kübeln, in dieser Position durch den Saal krabbeln.
- Die Kinder stellen ihre Kübel knapp hintereinander auf. Nun kriechen sie auf allen Vieren und schubsen mit dem Kopf beide Kübel durch den Saal, ohne dabei einen zu verlieren.
- Als nächstes machen die Kinder auf ihren Kübeln Liegestütze.
- Nun stellen sich die Kinder mit den Füßen in zwei Kübel und versuchen so durch den Saal zu laufen.
- Danach stellen die Kinder einen Kübel mit der Öffnung nach unten auf den Boden. Den anderen mit der Grundfläche darauf. Nun versuchen die Kinder den Kübelturm „richtig“ hochzuheben.
- Aus dieser Position werfen die Kinder den oberen Kübel hoch und versuchen ihn mit dem unteren wieder aufzufangen.
- Die Kinder stehen auf den umgedrehten Kübeln und laufen damit durch den Saal. Die Füße „kleben“ auf den Kübeln fest.
- Nun stülpen die Kinder über jede Hand einen Becher, suchen eine/n PartnerIn, und schon kann der Boxkampf beginnen.

ABSCHLUSS

- Möglichst viele Kübel am Körper balancieren
- Die Kinder stülpen die Kübel über ihre Köpfe und folgen dem Signal des/r ÜLIn. Der ÜL führt die Gruppe zu einem Kreis in der Mitte zusammen.
- Nun nehmen die Kinder zwei Kübel mit der Unterseite und docken mit der geöffneten Seite beim Nachbarn an. So marschiert die Gruppe im Kreis, auf ein Signal wird die Richtung gewechselt und zur Mitte und wieder hinaus.





TINIKLING (STELZVOGELTANZ)

Ist ein beliebter Tanz mit Bambusstäben von den Philippinen, der das Geklappere des Stelzvogels zwischen den Bambuszweigen nachahmen soll. Die Tänzer springen zwischen zwei horizontal liegenden Stäben, die in einem bestimmten Rhythmus gegen den Boden und zueinander geschlagen werden, hin und her. Dabei werden Geschicklichkeit, Mut, Ausdauer, Balance, Kraft, Konzentration und Rhythmusgefühl geschult und das Herz-Kreislauf-System angeregt. Anstelle von Bambusstäben können auch PVC-Rohre verwendet werden. (2–2,5 m lang und 4–5 cm im Durchmesser)

(Abb. Grillo Rolf, Rhythmusspiele, S.138)

LITERATUR

- Frank Gerhard, Eckers Bärbel, Erfolgreiche Bewegungsförderung für Kinder,,, Eine Übungssammlung mit Alltagsgegenständen und Kleingeräten, Limpert Verlag GmbH, Wiebelsheim 2011
- Grillo Rolf, Rhythmusspiele der Welt, Musikalische Spielmodelle für Rhythmusarbeit in Gruppen, Helbling, Innsbruck, Esslingen, Bern, 1. Auflage 2015
- Köckenberger Helmut, Bewegungsspiele mit Alltagsmaterialien, 5. Aufl., Borgmann 2005
- Mertens Michael, Sport & Spiel mit Alltagsmaterialien, Verlag an der Ruhr 2005
- Schaffner Karin, Die schönsten Turnstunden für Kinder im Vor- und Grundschulalter, 6. Aufl., Pohl Verlag Celle 2005
- Scherer Hugo, Roth Klaus, Praxisideen, Schriftreihe für Bewegung, Spiel & Sport, Sportspiel, Übungen und Wettkämpfe mit Alltagsmaterialien, Hoffmann 2008
- Theis Reiner, Sport, Spiel und Spaß mit Alltagsgegenstände, Verlag Limpert, 2006



Wendy A. Hern
Kinder-Yoga-Spezialistin

A11

B27



YOGA FÜR KINDER

WARUM YOGA FÜR KINDER?

Die gleichen Gründe, warum Yoga für uns als Erwachsene gut ist, gelten auch für Kinder. Kinder sind natürliche Yogis. Beobachten Sie sie beim Spielen, und Sie werden sehen, dass Kinder spontan Haltungen einnehmen, die oft den traditionellen Yoga-Asanas entsprechen, wie zum Beispiel die Kinderstellung, die Stellung des Hundes, der nach unten schaut, oder die Kerzenstellung (Schulterstand). Yoga zu praktizieren, ist ein Wachstumsprozess, in dem jede Phase gleich wichtig ist wie die nächste. Darüber hinaus lernen die Kinder besonders gut und strukturiert durch Bewegung und einfach durch „Yoga machen“ in einer kreativen Art, mithilfe von Musik, Natur, Anatomie, Mathematik und ihren eigenen Interessen. Dadurch werden sie begeistert, fühlen sich ausdrucksstark und lebendig – glücklich mit Yoga!

*„Kinder brauchen von uns zwei Dinge: **Wurzeln und Flügel**. Erst wenn sie geerdet sind, können sie Flügel entwickeln, die sie frei durchs Leben tragen werden. Yoga trägt zu diesem Prozess bei, durch steigendes Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen, durch Atmung und Bewegung. Yoga hilft Kindern dabei, das Gefühl zu haben, gut geerdet zu sein, einen festen Standpunkt zu entwickeln und ihr Gleichgewicht zu finden – dann können sie anfangen, das Fliegen zu erforschen.“*

Und Kinder haben jede Menge Spaß dabei :-)

VORTEILE VON YOGA MIT KINDERN

Yoga hilft Kindern:

- sich geliebt und liebevoll zu fühlen
- Bewusstheit über ihre Sinne zu entwickeln
- Kreativität zu fördern
- den Kontakt mit sich selbst aufzunehmen und zu lernen, ihren Instinkten zu vertrauen
- mehr über ihre Körper zu lernen, Gleichgewicht und Flexibilität aufzubauen
- ihre besonderen Gaben und Stärken zu erkennen und zu fördern
- Spaß und Verspieltheit zu erfahren und soziale Kompetenz aufzubauen



- sich für Änderungen zu öffnen, Fragen zu stellen und ihre eigenen Antworten zu finden
- ihren angeborenen Sinn für Freude zu erkennen
- lebendige, vitale Energie zu tanken
- Yoga zu entmystifizieren, indem es in kindesgerechten Portionen serviert wird

YOGA

Der Begriff „Yoga“ kommt aus dem Sanskrit und bedeutet sowohl „Vereinigung“ als auch „Integration“. Das bedeutet, dass alle Aspekte einer Person vereint oder integriert werden – Körper mit Geist und Geist mit Seele – um ein glückliches Leben zu erreichen, das sowohl gesund als auch wertvoll ist. Geistig sorgt Yoga dafür, dass die Person mit dem Höchsten verbunden wird. Einfach ausgedrückt ist Yoga eine Tradition der körperlichen, geistigen und spirituellen Disziplinen, die im alten Indien entstanden ist.

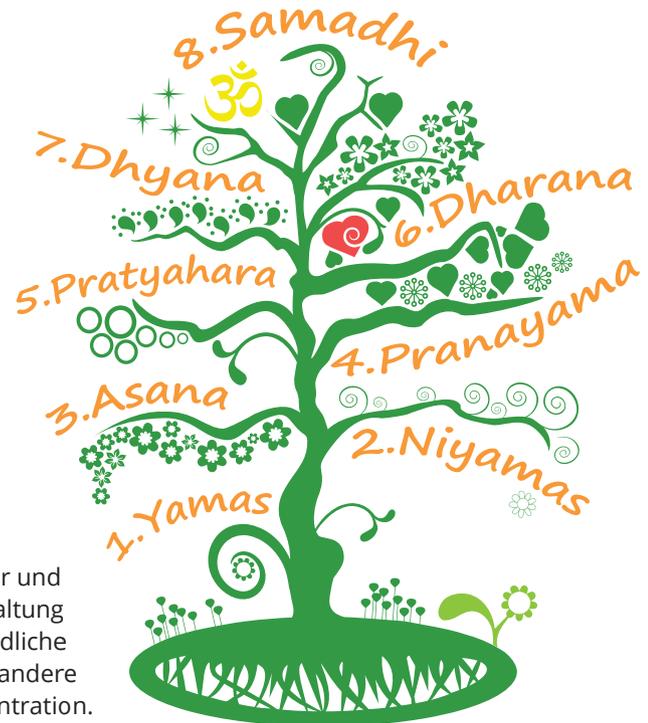
Der achgliedrige Weg des Yoga

- Yamas (Die fünf ethischen Lebensregeln)
- Niyamas (Die fünf Beobachtungen)
- Asana (Körperhaltungen)
- Pranayama (Bewusst atmen)
- Pratyahara (Nach innen gehen)
- Dharana (Konzentration)
- Dhyana (Meditation)
- Samadhi (Vereinigung des Selbst mit dem Objekt der Meditation)

„Während des Praktizierens von Yoga kann man den Körper, den Geist oder das Selbst betonen, und somit kann der Aufwand nie ergebnislos werden.“
Krishnamacharya

ATMUNG & YOGA

Sich automatisch auf den Atem zu konzentrieren, macht den Geist klarer und stärker fokussiert. Im Yoga liegt die Betonung auf der Verbindung von Haltung mit der Atmung. Verschiedene Atemübungen erzielen unterschiedliche Ergebnisse. Zum Beispiel: langsam und tief zu atmen, beruhigt uns, andere Atemübungen bringen Energie in den Körper oder verbessern die Konzentration.



A11

B27

Atmung-Spiele

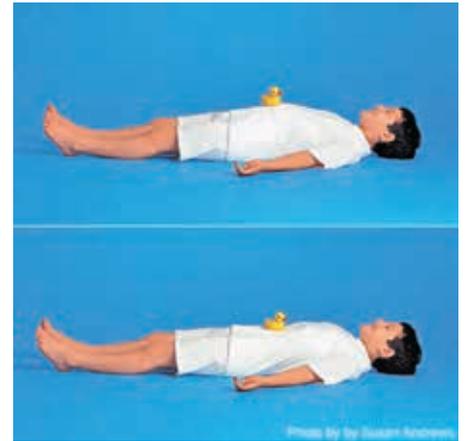
- Atmen wie ein Hase
- Heißluftballon
- Friedliche Atmung
- Atmen wie ein Vulkan
- Schwimm, Entlein, schwimm

WELLENATMUNG UND ENTSPANNUNG MIT EINER ENTE AUF DEM BAUCH

Vorteile: Stärkt das Zwerchfell. Verbessert die Atmungseffizienz.
Wirkt beruhigend auf Körper und Geist.

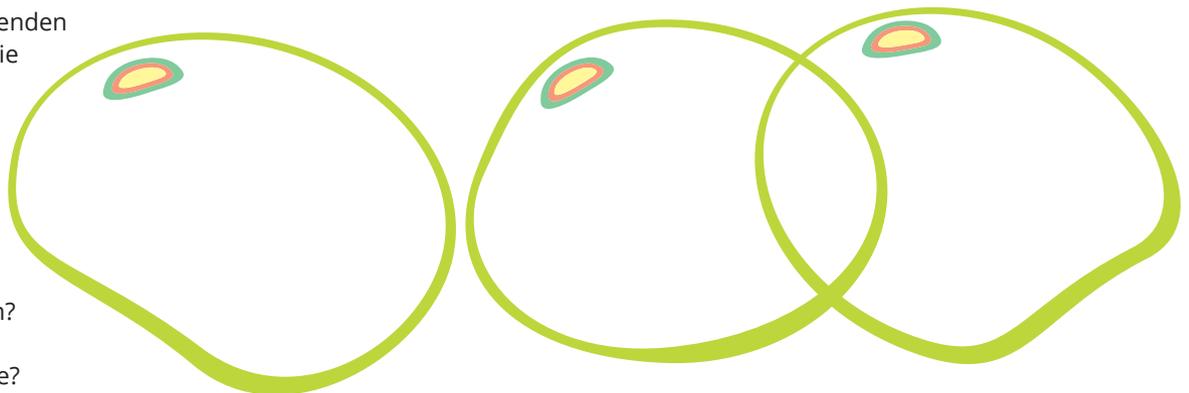
Die Schritte der Enten-Wellen-Atmung:

Lege dich mit ausgestreckten Beinen auf deinen Rücken und platziere die Badeente oder ein anderes kleines Stofftier auf deinem Bauch. Lege deine Arme entspannt auf die Seite mit den Handflächen nach oben. Schließe langsam deine Augen und entspanne deinen Körper – beginnend mit deinen Füßen, weiter über die Beine, den Bauch, die Brust bis hin zu den Armen und den Kopf. Beginne langsame aber tiefe Atemzüge über die Nase zu nehmen. Wenn du einatmest, atme in deinen Bauch, sodass er größer wird und wächst und mit ihm die Ente immer höher wird (spüre das bewusst!). Wenn du ausatmest, entspanne deinen Bauch und fühle, wie die Ente wieder tiefer sinkt. Nimm noch fünf bis sechs tiefe Bauchatemzüge, und komme dann zu einer normalen, mühelosen Atmung zurück.



SCHWEBENDE SEIFENBLASEN

Diese umherschwebenden Seifenblasen laden Sie ein, sich in Ihren Gedanken frei zu fühlen und alles aufzuschreiben, was Sie inspiriert. Wie fühlen Sie sich nach den verschiedenen Atemübungen? Welche beleben Sie? Welche beruhigen Sie?



YOGA-KÖRPERHALTUNGEN FÜR KINDER

Anders als Erwachsene sind Kinder weder an den Erklärungen interessiert, noch warten sie geduldig auf Anweisungen. Kinder werden nicht versuchen, die Positionen zu halten, sie perfekt nachzumachen oder härter und härter zu üben. Sie wollen spielen und Spaß haben. Alle Yoga-Positionen, die den Kindern Spaß machen, sind für sie richtig. Loben Sie sie, anstatt zu versuchen, sie in die „perfekte“ Position zu korrigieren. **Haben Sie Spaß mit ihnen!**

*„Zu einem Kind
gemeinsam mit Kindern zu werden,
Wunder auszutauschen,
Fantasie auszutauschen,
ein Kind zu sein,
vervollständigt dich.“*

Yoga im Kindergarten (für Kinder von 3–6 Jahren)

Kinder in dieser Altersgruppe erfahren und lernen gerade, wie man mit Raum umgeht und wie viel Spaß man haben kann mit all den verschiedenen Arten, sich im Raum bewegen zu können. Sie lernen auf einem Bein zu stehen, zu hüpfen, zu rennen, rückwärts zu gehen, zu winken, zu zwinkern, lustige Gesten zu machen und vieles mehr!

Daher sollte Yoga für diese Altersgruppe Ganzkörperbewegungen einbeziehen, die leicht zu erklären und zu verstehen sind, die nicht kompliziert sind und auch spontan ausgeführt sein können. Kinder haben viel Fantasie, Vorstellungskraft und Begeisterung bei jeder neuen Entdeckung. Sie ermüden leicht, aber erholen sich auch schnell wieder. Halten Sie die Übungen kurz und lebendig, um den Kindern dabei zu helfen, konzentriert zu bleiben, da sie in diesem Alter leicht abgelenkt werden. Kleine Kinder lieben Wiederholungen, Rituale am Anfang und am Ende der Yoga-Übungen sind daher empfehlenswert.

Kinder dieser Altersgruppe haben eine weiche Knochenstruktur und Knorpel, seien Sie also vorsichtig mit hängenden Positionen oder Übungen mit Sprüngen.

Stellungen auf dem Weg zum Erlernen von Yoga:

- Ruhe & Frieden
- Sinne
- Gehirnbalance
- Wackeln wie ein Wackelpudding
- Stärke & Mut
- Verbindung
- Vierbeinige Freunde
- Das Alphabet
- Federn

A11

B27

- Nass
- Bewegen und Grooven
- Muster & Reim
- Gestalt & Form
- Essbar
- Auf den Kopf gestellt
- Abschluss

MINI-SEQUENZEN

Stehen/Balancieren

- Berg
- Baum
- Flamingo
- Tänzer/in

Anregend

- Windmühle
- Atmen wie ein Vulkan
- Wackeln wie ein Wackelpudding

Dehnen/Zentrieren – Vinyasa (in Bewegung mit dem Atem verbunden) Sonnengruß

- Hallo Sonne
- Hallo Erde
- Der Hund, der nach unten schaut
- Katze/Kuh
- Eidechse
- Schlange (Cobra)
- Vogel
- Hallo Zehen
- Hallo Sonne
- Hände vor dem Herzen

A11

B27

Ganzheitliche/umfassende

- Stärke, Selbstvertrauen, Macht mit Bestätigung
Krieger „Ich bin stark. Ich bin mächtig. Ich bin _____.“
- „Du bist, was du isst – gesunde Ernährung“
Brot mit Butter bestreichen (oder mit Erdnussbutter & Wackelpudding)
Pizza
Popcorn
- Verwendung von Themen/Motiven
- Körpergeometrie/Mathematik – zählen oder singen
Dreieck „Ich bin eine kleine Teekanne“
- Anatomie – einen Wirbel nach dem anderen aufrollen
Der Partner läuft mit den Fingern die Wirbelsäule entlang
Dynamische Brücke
Geburtstagskerze Serie

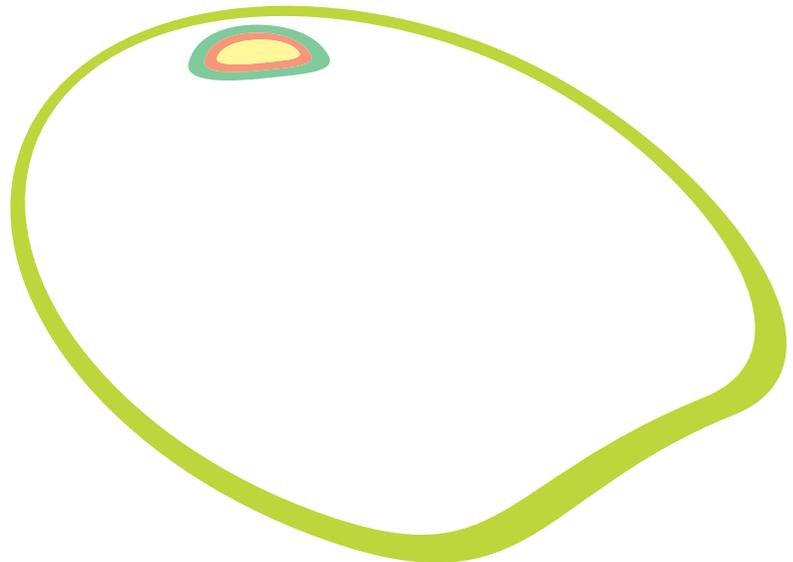
Gedanken oder Gefühle zu diesen Abläufen/Sequenzen?

Verkehrspositionen

- Auto
- Fahrrad
- Flugzeug

Sinne

- Sehen
Augen rund um die Uhr
- Berühren/Massage
Massage für jedes Wetter
Alphabet-Massage

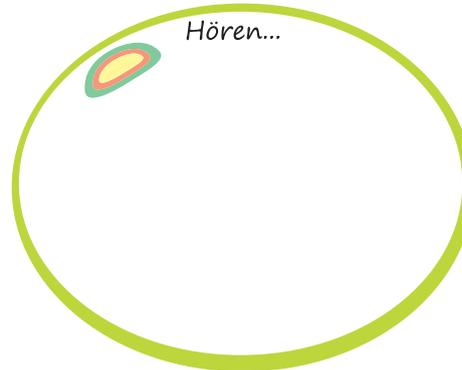
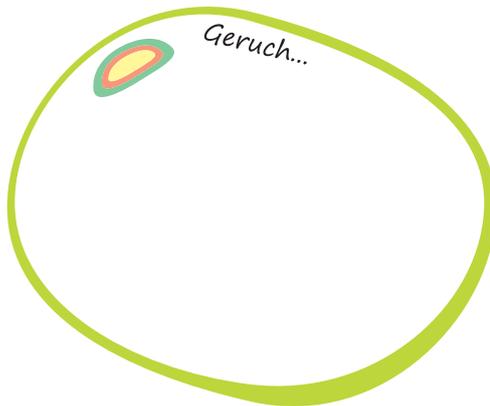


A11

B27



Welche Yogaübungen oder Entspannungstechniken fördern andere Sinne?



YOGA ZUSAMMEN ZU ÜBEN, MACHT NOCH MEHR SPASS!

Partneryoga und Gruppenaktivitäten

- Blühende Blume
- Vertrauensübungen (z. B. stütze dich auf mich)
- Drehen mit dem Partner
- Bär und Baum
- Partner-Baum
- Boot (mit Gesang)
- Yoga Stop-Tanz

Spiele

- Yogi sagt
- Atem-Fußballspiel (oder Airball/Luftball)
- Tiergeräusche
- Freundeskreis
- Zusammen springen

Entwicklung

- Von einem Kokon in einen Schmetterling umwandeln

A11

B27

Handwerk & Aktivitäten

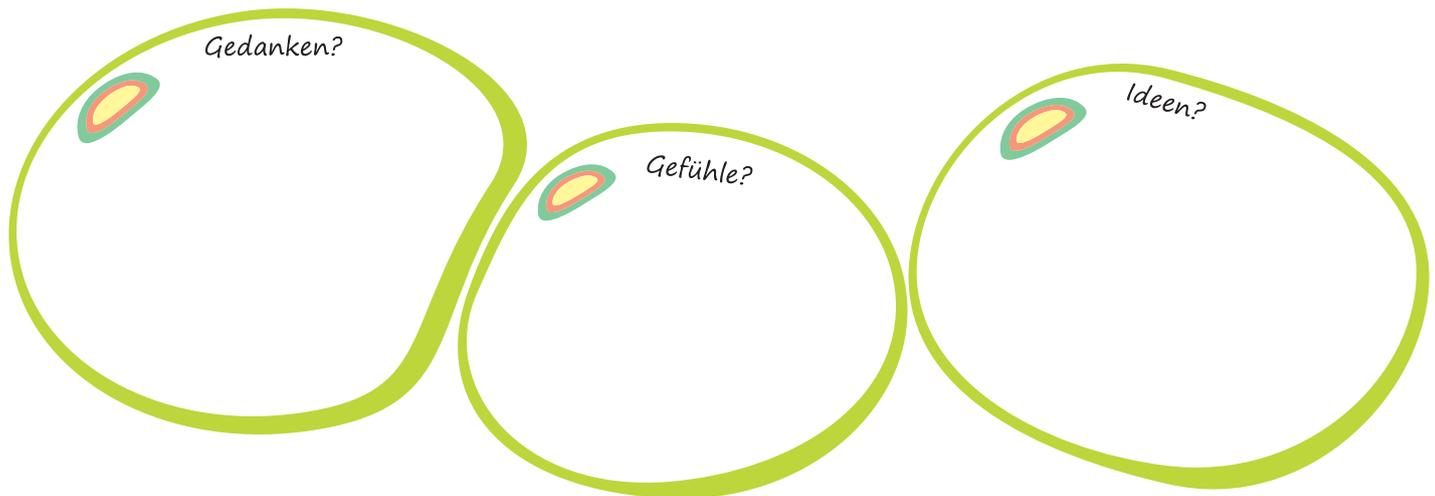
- Mandalas bemalen (fantastische Meditationstechnik)
- Zeichnen mit der linken und mit der rechten Hand
- Alle zeichnen zusammen mit den Zehen

Meditationsspiele

- Kitzeln mit Staubwedel
- Plüschtieratmung

Entspannung am Ende (Savasana)

- Regenbogen Haltung (Visualisierung)



WENDY A. HERN

Website: www.lovelife-yoga.com

Facebook: www.facebook.com/love.life.YOGA

Instagram: www.facebook.com/wuschelbabe · www.instagram.com/love.life.do.yoga

YogaKinder: <http://www.yogakinder.de/>



Mag. Markus Hollauf
Sportpädagoge/Sportlehrer

C34

D49



KLEINE SPIELE – MIT WENIG AUFWAND ZUM GROSSEN ERFOLG

KLEINE SPIELE ZUM EINSTIMMEN, AUFWÄRMEN UND FÜR ZWISCHENDURCH MIT KEINEM ODER SEHR GERINGEM MATERIALAUFWAND

■ STUPID GAME

Anmerkung: Dieses Spiel ist sehr lustig, ganz schnell erklärt und benötigt kein Material! Außerdem kann man es fast überall spielen. Es ist ein hervorragendes Aufwärm- bzw. Kennenlernspiel und auch für sehr große Gruppen (Schikurs) geeignet. Hier also eine Spielerklärung und mögliche weitere Spiel- bzw. Organisationsformen.

Du suchst dir einen Partner/eine Partnerin und stellst dich ihm/ihr gegenüber auf. Das Spiel beginnt immer mit einem Klatschen in die Hände und einem darauffolgenden Abklatschen mit dem Partner/der Partnerin.

Dann hast du drei Möglichkeiten für Bewegungen (Moves):

1. Klatschen und beide Arme gestreckt nach links
2. Klatschen und beide Arme gestreckt nach rechts
3. Klatschen und beide Arme gestreckt nach oben



Jeder macht im selben Rhythmus (also Klatschen und einen Move) eine Bewegung, dann wieder Klatschen plus Move, usw. Das wäre noch nicht besonders schwierig oder lustig. Aber – sollten beide PartnerInnen nach dem Zufallsprinzip spiegelverkehrt denselben Move ausführen, dann muss nach dem nächsten Klatschen mit dem Partner abgeklatscht werden. Meistens werden die PartnerInnen mit der Zeit immer schneller, d. h. der Rhythmus anspruchsvoller. Also: beginnt langsam aber rhythmisch.

Fehler:

Wenn ein Partner einen Fehler macht (also vergisst nach spiegelbildlich gleicher Bewegung in der Mitte abzuklatschen), startet das Spiel vom Anfang an; d. h. mit Klatschen und Abklatschen. Ebenso ist es ein Fehler, wenn man auf das eigene Klatschen zwischen den Moves vergisst, aus dem Rhythmus kommt oder einen Move ausführt, den es gar nicht gibt! Du wirst sehen, alles kommt vor. Nach einigen Runden sucht euch einen neuen Partner. Wenn die Stimmung (oder Verzweiflung) am Höhepunkt ist, bietet sich folgende Steigerung an.

■ STUPID GAME – HEAVEN & HELL

Im Turnsaal werden mehrere Zonen gebildet. So ist z. B. die erste und größte Zone (Hölle) innerhalb der Basketball-3-Punkte-Wurfzone (oder Strafraum), die nächste Zone ist der Mittelkreis, usw. Bei ca. 60 Kindern und zwei Hallen empfiehlt es sich, ca. sieben Zonen zu bilden. Diese können auch mit Hütchen abgegrenzt werden. Die letzte Zone ist der Himmel (Winners Court-Prinzip).

Regeln:

Alle spielen zu Beginn in Zone 1 (Hölle). Jeder kann einen beliebigen Mitspieler zum Stupid Game auffordern. Eine Forderung darf nicht abgelehnt werden. Der Sieger/die Siegerin steigt in die nächste Zone auf und tritt dort auch gegen einen Sieger/eine Siegerin aus Zone 1 an. Der Winner dieser Partie steigt weiter auf. Der Loser allerdings muss immer zurück in die erste Zone (Hölle); auch ein Loser in Zone 6 steigt sofort wieder in Zone 1 ab! Betritt ein Spieler/eine Spielerin eine neue Zone, so muss sofort eine Forderung ausgesprochen werden, und das Spiel startet. Bei unklarem Ausgang wird das Spiel einfach wiederholt. Jeder abgestiegene Spieler muss sofort versuchen, sich wieder hoch zu spielen. Sieger/in ist, wer sich bei Spielende in der letzten Zone (also im Himmel des Stupid Game) befindet.

Variation:

Um es noch schwieriger zu machen, müssen beide Partner im Rhythmus einen Spruch aufsagen (jedes Wort ein Beat); z. B. „Hallo – mein – Name – ist – Willy – und – ich – will – bitte – in – den – Stupid – Game – Himmel – (usw. wiederholen)“

■ BUSY BEE

Ein lustiges Reaktionsspiel für fleißige Bienen bzw. faule Willys.



Version 1 – Training:

Zwei Spieler stehen einander gegenüber. Einer ist der Trainer, der andere ist Athlet. Diese Rollen werden natürlich gewechselt. Beide Spieler bewegen sich wie Sparringspartner beim Boxen, Abstand ca. ein Armlänge. Im Folgenden werden die möglichen Bewegungen des Trainers und die Reaktionen des Athleten aufgelistet:

Trainer	Athlet
Antupfen des linken Oberarms des Athleten mit der rechten Hand.	Athlet hebt als Reaktion sofort den linken Arm.
Antupfen rechts	Rechter Arm kurz nach oben
Antupfen Oberschenkel links	Knie heben links
Antupfen Oberschenkel rechts	Knie heben rechts
Antupfen beider Arme gleichzeitig	Ein schneller Liegestütz
Antupfen beider Oberschenkel gleichzeitig	Ein schneller Hockstretksprung

Der Athlet braucht die Reaktionsbewegung nicht auszuführen, wenn er der Angriffsbewegung ausweichen kann (Schlag geht ins Leere bzw. wird mit der Hand abgewehrt). Das Spiel ist sehr anstrengend, daher bei Kommando: „Busy Bee“ = Rollentausch.

Version 2 – Battle:

Beide Spieler versuchen sich gegenseitig anzutupfen; bei einem Treffer erfolgt die entsprechende Reaktion des Getroffenen. Bei Kommando „Fauler Willy“ lehnen sich beide Spieler mit dem Rücken aneinander und machen eine tiefe Kniebeuge, dann erfolgt ein Partnerwechsel.

■ KLATSCH UND FANG

Je ca. zehn Spieler bilden ein Innenstirnkreis; Abstand ca. doppelte Armlänge. Der Spielleiter bzw. ein weiterer Spieler steht in der Mitte des Kreises und hat einen Ball; der Abstand Mittelspieler zu Kreisspielern ist sehr wichtig (Reaktionsspiel) und sollte ca. vier Meter betragen.

Der Mittelspieler passt den Ball (Brustpass) zu einem Kreisspieler. Dieser muss zuerst klatschen und dann fangen. Versäumt er das Klatschen, passt er den Ball zurück und läuft einmal im Kreis um alle Mitspieler. Foppen ist nicht erlaubt!

Variationen:

1. Es können auch zwei Mittelspieler mit Ball im Kreis stehen und die Pässe geben.
Auch unterschiedliche Farben der Bälle mit unterschiedlichen Aufgaben sind denkbar.
2. Zusatzaufgaben: Arme müssen verschränkt werden bzw. Hände hinter dem Rücken fassen.
3. Einfacher z. B. für Volksschüler: Boden – auf – Pass
4. Mittelspieler ruft ein Kommando, z. B. „Blau“. Dann erfolgt der Wurf. Es darf nicht geklatscht werden.

■ KONFETTIBALL

Es wird für ca. 20 Spieler ein kleines Spielfeld deutlich abgegrenzt; z. B. Wurfbereich Handball. Der Spielleiter wirft vom Rand des Spielfeldes einen Softball zu einem Spieler und beginnt, laut von 10 hinunter zu zählen. Der Spieler soll den Ball möglichst rasch weitergeben, indem er versucht, einen Mitspieler mit dem Ball zu berühren (Fangspiel – Werfen ist nicht erlaubt!). Jener Spieler, der bei Kommando „Stopp“ den Ball in der Hand hat bzw. berührt wurde, scheidet aus und stellt sich zum Spielleiter auf die Außenmarkierung des Spielfeldes. Jede Runde scheidet ein Spieler aus. Nach einer Proberunde können auch zwei oder drei Bälle ins Spiel gebracht werden (d. h. es scheiden auch mehrere Spieler aus); wenn dann nur mehr wenige Spieler im Spiel sind, wird die Anzahl der Bälle wieder reduziert. Alle Ausgeschiedenen stehen an der Outline und zählen rhythmisch laut mit.

Variation:

In der Volksschule könnten z. B. die Malreihen laut aufgesagt werden (vorwärts bzw. rückwärts), als Endsignal eignet sich ein lustiges Wort; „Konfetti“ o. ä.

■ TUPFBALL

Es wird für ca. 20 Spieler ein kleines Spielfeld deutlich abgegrenzt; z. B. Wurfkreis Handball. Zwei Spieler – „Jäger“ – werden zu Beginn mit Mannschaftsschleifen markiert. Diese haben die Aufgabe, die anderen Spieler – „Hasen“ – mit dem Ball abzutupfen (Werfen ist verboten). Mit dem Ball in der Hand darf nicht gelaufen werden (nur ein Schritt – Pivot mit fixem Standbein ist erlaubt). Jeder abgetupfte Gegner erhält ebenfalls vom Spielleiter eine Schleife und wird zum Mitspieler. Sieger sind jene zwei Spieler, die als letztes übrig bleiben. Das Spiel startet von vorne mit den zwei Siegern der letzten Runde. Alle abgetupften Spieler geben ihre Mannschaftsschleife zurück zum Spielleiter. Im Laufe des Spieles können auch weitere Bälle ins Spiel gebracht werden.



■ SCHMETTERBALL

Spiel mit zwei Mannschaften auf ein Handballfeld mit Toren. Der Ball (ein Volleyball bzw. ein Softvolleyball) darf von jedem Spieler ausschließlich mit der Hand und dem Unterarm berührt werden. Jeder Spieler darf den Ball max. zweimal hintereinander berühren (also z. B. aufspielen und schlagen). Berührt ein Spieler den Ball mit einem anderen Körperteil oder wird abgeschossen (und kann den Ball nicht mit den Händen abwehren), so muss er sofort das Spielfeld verlassen (auf die Sprossenwand klettern). Für den Tormann gelten dieselben Regeln (er kann den Ball z. B. mit dem Fuß abwehren, muss aber dann sofort das Spielfeld verlassen). Wird ein Tor erzielt, dürfen wieder alle mitspielen.

Regeln:

Schlagen mit der Faust ist verboten (S. wird bis zum Torerfolg ausgeschlossen), max. zwei Berührungen hintereinander sind erlaubt, erst wenn ein Mitspieler bzw. Gegner den Ball berührt hat, sind wieder zwei Berührungen erlaubt, Fangen ist verboten. Jeder getroffene Spieler muss sofort die Hand heben und das Spielfeld verlassen.

Variation:

Für Anfänger – drei Berührungen sind erlaubt. Pritschen und Baggern zählen als Doppelberührung.

■ ALLES

Spiel mit zwei Mannschaften auf ein Handballfeld mit Toren. Der Ball (ein Volleyball bzw. ein Softvolleyball) darf von jedem Spieler mit jedem Körperteil berührt werden; allerdings nur einmal (One touch). Vor der nächsten Berührung muss ein Mitspieler bzw. Gegner den Ball berühren.

Variationen:

Berührt ein Spieler den Ball (unabsichtlich oder absichtlich) zweimal direkt hintereinander, so scheidet er (wie beim Schmetterball) bis zum nächsten Tor vom Spiel aus (bzw. muss ein kurze Zusatzaufgabe erfüllen – drei Liegestütze). Kopfballtore könnte z. B. doppelt gezählt werden.

■ SPEEDSTACKING IN DER GRUPPE

Siehe für die Regeln und Technik auch: www.speedstacks.at

Es wird mit mehreren Turnbänken (4–6) ein Quadrat bzw. ein Rechteck im Turnsaal aufgebaut. Alle Spieler erhalten je sechs Speedstacking Becher und sitzen um die Bänke herum.

Version 1:

Es sollen zwei Dreier-Pyramiden so rasch wie möglich aufgebaut und danach wieder abgebaut werden (Anmerkung: Für die genaue Technik und Reihenfolge siehe bitte auf der Homepage bzw. auf Youtube nach – das abwechselnde Manipulieren mit rechts und links ist dabei entscheidend und macht den interessanten koordinativen Aspekt dieses Spiels aus!).

Alle Spieler haben zwei Dreier-Stapel vor sich stehen. Die Handflächen liegen links und rechts auf den Bänken. Auf Kommando versuchen alle so rasch wie möglich zwei Dreier-Pyramiden aufzubauen und dann wieder schnell abzubauen (bis zur Ausgangsstellung). Wer fertig ist, hebt beide Hände in die Höhe.

Zusatzaufgabe: Der langsamste Spieler (bzw. bei Fehler, Becher fallen auf den Boden) läuft eine Runde um die Bänke.



Version 2:

Es soll je eine Sechser-Pyramide aufgebaut werden. Regeln wie oben. Ausgangsposition ist ein Sechser-Stapel.

Version 3:

Alle Spieler gehen paarweise zusammen und spielen gemeinsam mit einem Set Becher. Es darf immer nur die jeweils äußere Hand verwendet werden. Die inneren Arme werden hinter dem Rücken des Partners verschränkt bzw. sind hinten. Baut wie in Version 1 und 2 zwei Dreier- bzw. eine Sechser-Pyramide, nach einigen Runden erfolgt der Platzwechsel (Handwechsel). Regeln wie oben. Die jeweils Langsamsten laufen.

Version 4:

Bei den Sitzplätzen gibt es einen ersten Platz (Himmel) und dann im Kreis herum absteigend alle weiteren bis zum letzten Platz (Hölle). Alle Spieler, die Fehler machen bzw. am langsamsten sind, stehen auf, laufen eine Runde und müssen sich dann mit ihren Bechern ganz hinten wieder anreihen, alle anderen rücken weiter. Ziel ist es, möglichst weit nach „oben“ Richtung Himmel zu kommen.



Gerhard Judmayer

Diplom Sportlehrer, Sportpädagoge, Staatl. Trainer

A3

B19



DAS EINMALEINS DER BALLSCHULE DER BALLSPORTAKADEMIE IN VERBINDUNG MIT NEUROMOTORISCHEM LERNEN – BASISMODUL

Der kindliche Lebensstil wird zunehmend von Bewegungsmangel geprägt. Körperliche Aktivität verliert immer mehr an Bedeutung. Dadurch haben Kinder eine immer geringer werdende Wahrnehmungs- und Bewegungserfahrung, und daraus resultieren motorische und sensorische Defizite, die ihre gesamte Entwicklung erschweren können. Denn die Zusammenhänge von motorischen und sensorischen Leistungen spielen für die Bewegungssteuerung und Bewegungskontrolle eine ganz wesentliche Rolle.

Durch das Einmaleins der Ballschule, in Verbindung mit dem motorischen Lernen, wird versucht, diese Defizite Schritt für Schritt abzubauen, um:

- eine Verbesserung im Bereich der koordinativen Kompetenzen, der sporttechnischen Fertigkeiten und der Kreativität zu erreichen
- eine Steigerung der Wahrnehmungsprozesse zu erreichen und dadurch eine Vergrößerung der Handlungsfähigkeit, eine schnellere Bewegungsausführung und eine frühere Entscheidungskompetenz möglich zu machen (Selbststeuerung)
- eine Verbesserung der Ökonomisierung der Bewegungen zu erreichen = geringerer energetischer Aufwand
- eine Verbesserung des Bewegungsgefühls zu erreichen
- eine Verbesserung der motorischen Lernfähigkeit zu erreichen
- eine Verbesserung der Bewegungssicherheit zu erreichen (Bewegungsprophylaxe)
- eine Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten zu erreichen

Bewegungskoordination = das Zusammenspiel zwischen Zentralnervensystem und Muskeln in Abhängigkeit von den jeweiligen persönlichen und situativen Bedingungen.

Die *Schulung* der *Ballkoordination* und der *Ballfertigkeiten* ist ein systematischer Lernprozess, der zur Entwicklung allgemein motorischer und später auch spezifischer Bewegungen und Handlungen beiträgt.

INHALTE

In den Einheiten finden zwei Übungsformen Verwendung:

- a. Einzelübungen: Ballhandling-Ballkoordination, Entwicklung des Ballgefühls
- b. Partnerübungen: Anpassung an den Partner notwendig und direkter Vergleich mit diesem
Kooperation, Kommunikation
Bestimmte Situation lösen
 - *Anforderungen an komplexe Bewegungsabläufe*, wobei die einzelnen Bewegungselemente räumlich, zeitlich aufeinander abgestimmt werden müssen.
 - *Situationsgerechtes Orientieren*, komplexe Bewegungsaufgaben hinsichtlich Raum, Zeit und Partner
 - *Dynamische Gleichgewichtsanforderungen* bei der Lösung von Bewegungsaufgaben
 - *Situationsgemäßes Anwenden* des für Bewegungen typischen Rhythmus
 - *Erwerben von Fähigkeiten und Fertigkeiten* für komplexere Spielformen

Der Inhalt ist auf zwei Leitsätze aufgebaut:

1. *Das Prinzip der Neuartigkeit = Konfrontation mit ungewöhnlichen Bewegungsaufgaben*
(Die Neugier, das intuitive Handeln und Spontanität sind typische Merkmale dieser Altersstufe)
2. *Das Prinzip der Vielseitigkeit = Variation*
 - Verwendung verschiedener Bälle (hart, weich, leicht, schwer, groß, klein, eiförmig ...)
 - Anwendung verschiedener Zusatzgeräte (Keulen, Reifen, Stäbe, Luftballons, Hütchen ...)
 - Veränderung der Informationsaufnahme
 - Verschiedene Körperteile einsetzen (einseitig, beidseitig, wechselseitig, seitenverkehrt ...)
 - Die Bewegungsparameter ständig variieren (Bewegungsgeschwindigkeit, Krafteinsatz, unterschiedliche Dynamik, verschiedene Bewegungsrichtungen)
 - Lösen von Zusatzaufgaben (unterschiedliche Ausführungstechniken, kombinieren von Bewegungsaufgaben)

Neuromotorisches Lernen *Bewegung und Lernen*

Bewegung ist der treibende Faktor für das Gehirn

Bewegungsmangel dagegen verkleinert das geistige Entwicklungspotenzial

Bewegung ist der Motor der Gehirnreifung und zugleich ihr Ergebnis



A3

B19

Bei körperlicher Bewegung tun wir etwas für den Aufbau und Kondition des Gehirns, da wir dabei die Bausteine des Lernens im Gehirn anregen.

Indem wir unseren Körper antreiben, treiben wir auch unser Gehirn an. Wenn wir uns nicht bewegen, besteht für das Gehirn auch nicht wirklich eine Notwendigkeit, etwas zu lernen.

Damit unser Gehirn auf ein hohes Leistungsniveau gebracht, gehalten und verbessert werden kann, muss unser Körper hart arbeiten. Das Gehirn reagiert im Grunde wie Muskeln: Sie wachsen durch Beanspruchung und schwinden durch Bewegungsarmut. Die Neuronen im Gehirn sind durch „Blätter“ an baumähnlichen Verästelungen miteinander verbunden, und körperliche Bewegung sorgt dafür, dass die Verästelungen wachsen und gedeihen und neue Knospen treiben.

Die Übungen werden in den Einheiten filmisch aufgenommen und allen TeilnehmerInnen via Dropbox zum Herunterladen zur Verfügung gestellt.

LITERATUR

John J Ratey, Eric Hagermann – Superfaktor Bewegung VAK Verlag GMBH

Peter Hirtz, ArthuroHotz, Gudrun Ludwig, Praxisideen Bewegungsgefühl, Hofmann Verlag

Klaus Roth, Ballschule in der Primarstufe, Hofmann Verlag

Daniela Arnold, Was hat Bewegung mit erfolgreichem Lernen zu tun, Verlag Books on Demand GMBH, Norderstedt



Mag.ª Claudia Koller

Sportwissenschaftlerin, Referentin für PSG im Sport,
Studium Genderstudies Intersectionality and Change (Schweden)

A7

B23



PRÄVENTION SEXUALISierter GEWALT IM SPORT

FÜR RESPEKT UND SICHERHEIT – GEGEN SEXUALISIERTE ÜBERGRIFFE IM SPORT

Sportvereine in Österreich verzeichnen rund drei Millionen Mitgliedschaften. Viele davon fallen auf Kinder und Jugendliche. Der Sport steht dabei in der Verantwortung, neben einem qualitativ hochwertigen Angebot ein Klima des Respekts zu schaffen und Kinder und Jugendliche vor Übergriffen und Missbrauch zu schützen.

Der Workshop hat zum Ziel, das Wissen über präventive Maßnahmen und die Handlungskompetenzen von Verantwortlichen im Sport zu stärken.

Der Workshop bietet Hintergrundinformationen, Zahlen, Daten und Fakten zu sexualisierten Übergriffen im Sport sowie den gesetzlichen Rahmenbedingungen, denen der Sport in Österreich unterliegt. Es werden Präventionskonzepte vorgestellt und Handlungsempfehlungen für TrainerInnen diskutiert, sowie Maßnahmen aufbereitet, wie mit Verdachtsfällen umgegangen werden kann.

Sexualisierte Gewalt und sexuelle Übergriffe gelten auch im österreichischen Sportbereich und in Sportinstitutionen oft noch immer als Tabuthemen. „Bei uns gibt es sowas nicht!“, ist vielerorts zu hören. Daher sah und sieht es der Verein *100 % Sport* als Plattform für Gender Mainstreaming im österreichischen Sport als seine Pflicht, sich verstärkt auch diesem Thema zu widmen. Gemeinsam mit der Arbeitsgruppe *Maßnahmen gegen sexualisierte Gewalt im Sport* erarbeitete *100 % Sport* Maßnahmen, um die Sensibilisierung und Aufklärung von Verantwortlichen voranzutreiben.

Eine dieser Maßnahmen ist die Ausbildung von ReferentInnen. Im Frühjahr 2016 wurden erstmals ExpertInnen aus dem Sport geschult, die durch ihre Ausbildung nun befähigt sind, Wissen zum Thema „Für Respekt und Sicherheit – gegen sexualisierte Übergriffe im Sport“ weiterzugeben und Workshops für Sportorganisationen und Verbände zu halten. Ziel dieser Workshops ist eine Kultur des Hinschauens zu entwickeln und das Thema durch Aufklärungsarbeit zu enttabuisieren.

SPORT – EIN ORT DER SICHERHEIT UND VERTRAUENSVOLLEN BEZIEHUNGEN

Sexualisierte Übergriffe und sexualisierte Gewalt sind kein neues Thema und kommen in allen gesellschaftlichen Bereichen vor. Neu ist, dass aufgrund öffentlich gewordener Vorfälle dem Thema eine erhöhte Aufmerksamkeit geschenkt und darüber gesprochen wird. Aber ist **sexualisierte Gewalt auch ein Thema im Sport?!**

DEFINITIONEN, DATEN, FAKTEN

In der Fachöffentlichkeit wird die Bezeichnung sexualisierte Gewalt oft als Überbegriff für verschiedene Formen der Machtausübung mit dem Mittel der Sexualität verwendet. Nach einer repräsentativen Umfrage in Österreich gaben 13 % der befragten Frauen an, seit ihrem 16. Lebensjahr schon einmal Formen sexualisierter Gewalt im engeren Sinne erlitten zu haben. Dies entspricht fast jeder siebten Frau. In den meisten Fällen geht die Gewalt dabei von Männern aus. In der überwiegenden Zahl der Fälle sind die TäterInnen bekannt und stammen aus dem familiären Umfeld, der Nachbarschaft, der Schule oder Einrichtungen der Ausbildung und Jugendarbeit (Möwe & Karmasin, 2009, zitiert nach BSO, 2011).

Fast ein Fünftel der 1000 befragten ÖsterreicherInnen ab 14 Jahren gab an, schon einmal einen konkreten Verdacht auf Missbrauch gehabt zu haben. Bemerkenswert dabei ist, dass mehr als ein Drittel jener Personen, die einen Missbrauchsverdacht hatten, sich zu keiner Reaktion veranlasst fühlten.

Mit Blick auf die Gruppe der Kinder und Jugendlichen wird in obiger Studie angenommen, dass etwa jedes vierte bis fünfte Mädchen und jeder neunte bis zwölfte Junge mindestens einmal vor dem 18. Lebensjahr eine sexualisierte Gewalterfahrung im engeren Sinne macht.

Nach einer Studie von Vertommen et al. (2016) sind Mädchen mit Beeinträchtigungen etwa doppelt so häufig von sexualisierter Gewalt betroffen wie Mädchen und Frauen ohne Beeinträchtigung. Jüngste Daten von Opfern weisen darauf hin, dass weibliche Betroffene häufiger über sexualisierte Gewalt im familiären Kontext berichten, während männliche Betroffene diese häufiger in Institutionen erleiden.

Zahlen aus Dänemark zeigen, dass Buben häufiger als Mädchen von sexuellem Missbrauch betroffen sind, während Mädchen öfter sexuell belästigt werden (Toftegaard Nielsen, 2004).

In Österreich kann man über das wirkliche Ausmaß im Sport im Moment nur spekulieren. Einerseits fehlen statistische Daten über strafrechtlich relevante sexualisierte Übergriffe im Sport, da diese in der allgemeinen Kriminalstatistik nicht explizit ausgewiesen sind und es zudem eine hohe Dunkelziffer nicht gemeldeter Fälle gibt. Andererseits mangelt es insgesamt an Studien im Themenfeld Sport, wie sie in einigen anderen europäischen Ländern schon durchgeführt wurden.

Sexualisierte Gewalt – Definition: Machtausübung, Unterwerfung und Demütigung mit dem Mittel der Sexualität. (Quelle: vgl. Klein und Palzkill (1997) S.17)



(Bildquelle: Martina Pöll)

BESONDERHEITEN UND RAHMENBEDINGUNGEN IM SPORT

Sportliche Aktivitäten bieten ein hohes positives Potenzial zum Erwerb von Selbstbehauptungskompetenzen und zur Persönlichkeitsentwicklung. Körperlichkeit und Körperkontakt sind gerade im Sport stärker präsent als in vielen anderen Lebensbereichen. Dies sind grundsätzlich positive Aspekte, solange sie nicht übergriffig oder zur Machtausübung missbraucht werden und die Grenzen der Schutzbefohlenen gewahrt bleiben.

Welche Umstände begünstigen sexualisierte Übergriffe? Es gibt innerhalb der Strukturen des organisierten Sports Risikofaktoren auf verschiedenen Ebenen, die ein begünstigendes Klima für sexualisierte Übergriffe schaffen können. Das heißt natürlich nicht, dass sie zwangsläufig zu Übergriffen oder gar Missbrauch führen. Allerdings machen es solche Bedingungen potenziellen TäterInnen einfacher, das Vertrauen der jugendlichen und erwachsenen SportlerInnen zu missbrauchen. Folgende Beispiele sollen dies verdeutlichen.

TYPISCHE STRUKTUREN IM SPORT

Kompetenz- und Altersgefälle mit ungünstigen Machtverhältnissen
Hier sind vor allem Kinder und Jugendliche oftmals die Unterlegenen.

Geschlechterstereotype
Sexualisierte Botschaften auf Fotos von SportlerInnen können sexualisierte Gewalt begünstigen.

Leistungsorientierung als mögliches Druckmittel
Gerade im Spitzensport entstehen oft leistungsorientierte, aber auch emotionale Abhängigkeitsverhältnisse zwischen TrainerInnen und AthletInnen. Wenn hier Opfer den Missbrauch öffentlich machen, verhindert dies oftmals das Erreichen der sportlichen Ziele oder bedeutet sogar das Ende der Karriere.

Geschlechterhierarchien und Geschlechterverteilung
Führungspositionen in Verbänden und im Trainingsbetrieb, sind – besonders auf Spitzensportebene – auch heute noch zum Großteil von Männern besetzt.



TYPISCHE SITUATIONEN IM SPORT

Übernachtungssituationen in Gruppen
Bei auswärtigen Wettkämpfen oder in Trainingslagern sind AthletInnen aus dem gewohnten Umfeld und der sich dort bietenden Sicherheit herausgerissen.

Umkleide- und Duschsituationen
Diese bieten oft keinen ausreichenden Schutz der Privatsphäre und sind vielfach nicht nach Geschlechtern getrennt.

Berührungen
Hilfestellungen können ohne Erklärung als Übergriff verstanden bzw. gezielt übergriffig ausgenutzt werden.

Autofahrten zu Wettkämpfen
Hier können AthletInnen getrennt von der Gruppe verfügbaren Situationen ausgesetzt sein.

Bildquelle:
BMLVS/100% Sport (2017)

TYPISCHE RAHMENBEDINGUNGEN IM SPORT



Tabuisierung des Themas sexualisierte Übergriffe

Unter dem Motto „Bei uns doch nicht!“ wird das Thema generell ignoriert oder geleugnet. Präventive Maßnahmen werden dadurch von vornherein unmöglich gemacht.

Fehlende Sensibilisierung auf allen Ebenen

Veraltete Verhaltensweisen und fehlende Information führen dazu, dass Anzeichen für sexualisierte Übergriffe nicht erkannt werden.

Fehlende Definition von Eignungskriterien für und Kontrolle von MitarbeiterInnen und TrainerInnen

Wenn keine speziellen Anforderungsprofile vorliegen und TrainerInnen vollkommen eigenmächtig, auch über ihre eigentlichen Trainingskompetenzen hinausgehend handeln können, bietet dies potenziellen TäterInnen das geeignete Umfeld.

Fehlende Ehren- oder Ethikerklärungen

Fehlen entsprechende Erklärungen, gibt es keine schriftlichen Vorgaben, an die sich die Mitglieder halten und durch ihre Unterschrift daran gebunden fühlen können.

Bildquelle:
BMLVS/100% Sport (2017)

ERSCHEINUNGSFORMEN SEXUALISierter GEWALT IM SPORT

- Verbale und gestische Übergriffe
- Grenzverletzung bei der Kontrolle der Sportkleidung
- Übergriffe exhibitionistischer Art
- Übergriffe bei der Hilfestellung
- Verletzungen der Intimsphäre durch Eindringen in die Umkleieräume und Duschen
- Direkte Formen sexueller Gewalt bis hin zur Vergewaltigung

(Quelle: Palzkill, Klein (1998): Gewalt gegen Frauen und Mädchen)

Wie erkenne ich sexualisierte Gewalt?

Es gibt keine eindeutigen Verhaltensweisen bei Kindern und Jugendlichen, die auf einen sexuellen Missbrauch hinweisen! Grundsätzlich sollte **jede Verhaltensänderung** zum Anlass genommen werden, diese mit dem nötigen Einfühlungsvermögen zu hinterfragen, z. B.

- plötzliches, häufiges Fehlen
- sich zurückziehen
- auffällige Gewichtsveränderungen
- aggressives oder depressives Verhalten
- auffällige Müdigkeit
- sexualisierendes Verhalten

Verlassen Sie sich auf Ihr „Bauchgefühl“!

PRÄVENTIONSKONZEPTE UND MASSNAHMEN

Garantenstellung gegenüber Minderjährigen:

Sportvereine haben dafür Sorge zu tragen, dass die ihnen anvertrauten minderjährigen Sportlerinnen und Sportler innerhalb der Sportorganisation keiner Form der Gewalt, sei sie physischer, psychischer oder sexueller Art ausgesetzt sind.

Handlungspflicht! – keine Anzeigepflicht!

Wie können wir vorbeugen?

BAUSTEINE EINES PRÄVENTIONSKONZEPTS

1. Informationen und Beratung des Vorstandes mit anschließender Beschlussfassung
2. Vorstellung des Programms im Rahmen der Jahreshaupt- und Mitgliederversammlung
3. Aufnahme des Kinder- und Jugendschutzes in die Satzung
4. Informations- und Qualifizierungsveranstaltungen für Mitarbeiter/innen und Übungsleiter/innen
5. Benennung von Beauftragten und Qualifizierung
6. Unterschrift aller Mitarbeiter/innen unter den Ehrenkodex
7. Vorlage einer Strafregisterbescheinigung von allen Mitarbeiter/innen
8. Entwicklung eines Präventions- und Interventionsleitfadens
9. Angebote für Mädchen und Buben
10. Angebote für Eltern
11. Nachhaltigkeit – kontinuierliche Pflege der Qualitätskriterien

Intervention: Was ist zu tun im Falle eines Falles?



(Quelle: Handlungsleitfaden LSB NRW)

Beratung und Hilfe

In den meisten Fällen liegen bei sexualisierten Übergriffen keine objektiven Fakten vor. Da Taten meist geheim durchgeführt werden und es sehr schwer ist, überhaupt über Sexualität zu sprechen, werden sexuelle Übergriffe oft nur in Andeutungen kommuniziert oder ein Verdacht kommt aufgrund von Verhaltensauffälligkeiten auf. In jedem Fall ist die Zusammenarbeit mit externen Fachstellen sinnvoll, die im Umgang mit diesen schwierigen Situationen geschult sind.

Wenn der Verdacht aufkommt, kontaktieren Sie eine Beratungsstelle oder Opferschutzorganisation, die Sie und die Betroffenen beraten, begleiten und bestmöglich betreuen kann. In Österreich gibt es viele Angebote, die zum Teil auch für spezifische Gruppen (z. B. Kinder und Jugendliche, Mädchen, Männer) aufbereitet sind.

Rat auf Draht	T 147	24h erreichbar	Chat & E-Mail	www.rataufdraht.at
Frauenhelpline gegen Gewalt	T 0800 / 222 555	24h erreichbar	E-Mail	www.frauenhelpline.at
Telefonseelsorge	T 142		Chat & E-Mail	www.telefonseelsorge.at
Weißer Ring	T 0800 / 11 21 12			www.weisser-ring.at
Frauennotruf	T 01 / 71 71 9	24h erreichbar	E-Mail	www.wien.gv.at
Männernotruf	T 0800 / 246 247	24h erreichbar		www.maennernotruf.at
Kinderschutzzentrum „die möwe“	T 01 / 532 15 15			www.die-moewe.at

(Quelle: <http://www.100sport.at/de/fuer-respekt-und-sicherheit/beratung-und-hilfe>. Zugriff am 10.1.2018)

LITERATUR

- Auweele, Y.V., Opdenacker, J., Vertommen, T., Boen, F., Niekerk, L. van, Martelaer, K. de, & Cuyper, B. de. (2008). Unwanted sexual experiences in sport: Perceptions and reported prevalence among Flemish female student-athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6, 354-365.
- Brackenridge, C.H. (2010). Violence and abuse prevention in sport. In K. Walsh, & K. Zwi (Eds.), *The prevention of sexual violence: a practitioners' sourcebook* (pp. 401-413). Holyoke: NEARI Press.
- BSO. (2011). Sexualisierte Gewalt und Übergriffe – ein Thema im Sport? *Österreich Sport – MAGAZIN DER BSO*, 1, 8-14.
- Call4Girls, Freundorfer, L., Straka, M., & Kija Wien. (2011). Sexuelle Übergriffe – ‚Bei uns doch nicht!?!‘ Prävention sexueller Grenzverletzungen an Kindern und Jugendlichen in Sportvereinen. Wien.
- Deutsche Sportjugend im Deutschen Olympischen Sportbund e.V. (Hrsg.). (2011). *Gegen sexualisierte Gewalt im Sport! Orientierungshilfe für rechtliche Fragen zum Schutz von Kindern und Jugendlichen*. Frankfurt am Main.
- Deutsche Sportjugend im Deutschen Olympischen Sportbund e.V. (Hrsg.). (2013). *Gegen sexualisierte Gewalt im Sport! Vorbeugen und Aufklären, Hinsehen und Handeln!* (2. korr./aktual. Aufl.). Frankfurt am Main.
- Fasting, K., & Sand, T. (2015). Narratives of sexual harassment experiences in sport. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 7, 573-588.
- Klein, M. & Palzkill, B. (1998). *Gewalt gegen Mädchen und Frauen im Sport (Pilotstudie im Auftrag des Ministeriums für Frauen, Jugend, Familie und Gesundheit des Landes NRW)*. Düsseldorf
- Möwe. (2011). *Schutz vor sexualisierter Gewalt im Sport. Informationsbroschüre für TrainerInnen, ÜbungsleiterInnen, BetreuerInnen und ErzieherInnen*. Wien.
- Österreichisches Bundesministerium f. Landesverteidigung und Sport, 100% Sport (Hrsg.). (2017). *Für Respekt und Sicherheit. Gegen sexualisierte Übergriffe im Sport. Handreichung für Sportvereine*. Wien
- Österreichischer Karatebund. (2015). *Ehrenkodex des Österreichischen Karatebundes*. Online unter: http://www.karate-austria.at/info/download/EHRENKODEX_Info.pdf
- Rulofs, B. (Hrsg.). (2016). ‚Safe Sport‘. Schutz von Kindern und Jugendlichen im organisierten Sport in Deutschland: Erste Ergebnisse des Forschungsprojektes zur Analyse von Häufigkeiten, Formen, Präventions- und Interventionsmaßnahmen bei sexualisierter Gewalt. Köln. Online unter: https://www.dshs-koeln.de/uploads/tx_news/SafeSportBroschuere2016.pdf
- SPORTUNION Österreich. (2015). *Sport respects your rights. Empowering young Europeans in sport for a culture of respect and integrity – against sexualised violence and gender harassment*. Wien.
- Swiss Olympic. (Hrsg.). (2015). *Nähe – Distanz – Grenzen. Keine sexuellen Übergriffe im Sport*. Ittigen bei Bern.
- Toftgaard Nielsen, J. (2004). *Idrættens illusoriske intimitet*. København: Københavns Universitet, Institut for Idræt.
- Vertommen, T., Schipper-van Veldhoven, N., Wouters, K., Kampen, J.K., Brackenridge, C., Rhind, D., Neelsi, K., & Eede, P. van den. (2016). Interpersonal violence against children in sport in the Netherlands and Belgium. *Child Abuse & Neglect*, 51, 223-236. Online unter: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chiabu.2015.10.006>



DIⁱⁿ Tina Kretschmer

Instruktorin Kinderturnen, Fit Allgemein, Motopädagogin, Outdoorpädagogin

C45

D60



ROPE SKIPPING

SPIELE

Zaubergras

Für dieses Spiel benötigt man ein bis zwei Schwimmmudeln, vorzugsweise grün! Je zwei Kinder (gute Feen oder Zauberer) nehmen das Zaubergras an beiden Enden. Je nach Gruppengröße spielen zwei bis drei Kinder die fiesen Kobolde. Diese Kobolde verwandeln durch Berührung andere Kinder in Statuen, die mitten im Wald herumstehen, bis sie wieder erlöst werden. Erlöst werden sie durch die guten Feen und Zauberer mit dem Zaubergras. Gelingt es einer Statue, das Zaubergras beidbeinig zu überspringen, ist der Zauber des Kobolds vorbei!

Variante: Die Feen und Zauberer haben ein in etwa drei bis vier Meter langes Springseil und drehen dieses 1 (2, 3, 4 ...) Mal unter den Füßen durch.

Rundenlaufen mit verschiedenen Aufgaben (beim Aufwärmen)

Allgemein

- drei Strecksprünge
- die Sprossenwand hochklettern und einen Ball berühren, der auf der obersten Sprosse liegt, dann wieder nach unten klettern
- auf den Boden legen (Bauch, Rücken)
- Hände auf den Boden, beide Füße an die Wand, bis drei zählen
- Sessel an der Wand, dabei langsam bis drei zählen
- Planken, dabei einmal das ABC aufsagen
- eine Breitseite im Spinnengang

Spezifisch

- durch ein Seil laufen, das ich mit einem Helfer oder einem der Kinder drehe
- ein Seil nehmen, am Beginn hinter mich legen, einmal nur vordrehen und dann (!) beidbeinig überspringen
- das Seil drei Mal vorlegen, beidbeinig überspringen, wieder vorlegen, beidbeinig überspringen
- fünf Mal über das Seil springen
- drei Mal möglichst lautlos über das Seil springen
- einen Hexendreh (beide Griffe in eine Hand und unter den Beinen drehen)
- drei Hexendreh in Serie

Rundenlaufen durch mehrere Seile

An jeder Turnsaalbreite steht ein Paar mit jeweils einem langen Seil. Alle anderen Kinder laufen Runden, wobei sie versuchen, durch die Seile durchzulaufen, ohne das Seil zu behindern. Als kleine Schwierigkeit bietet sich hier an, das Seil nicht nur mit der Laufrichtung, sondern auch gegen die Laufrichtung zu drehen. Dann müssen die Kinder beim Durchlaufen einen Sprung ansetzen. Ein Kind, das drei Seile in Folge passiert hat, löst einen der Dreher ab.

Achterlaufen

Es gibt zwei Dreher. Mehrere Läufer stellen sich neben einen Dreher und laufen dann schräg durch das Seil zum anderen Dreher, umrunden diesen und laufen schräg durch das Seil wieder zurück. Die zurückgelegte Strecke ergibt einen Achter!

Plakat

Ich hänge ein Plakat an die Wand, das mit dem Namen eines Skills beschriftet ist. Jeder, der den Skill beherrscht, darf sich unterschreiben – eine von mehreren Stationen eines Stationsbetriebes. Eventuell kann bei jedem Namen auch eine Stricherlliste geführt werden ...

Versteinern für Rope Skipper

Dieses Spiel eignet sich auch für sehr kleine Kinder! Es ist eine Variante des üblichen Spiels, eine Variante für Rope Skipper! Es gibt 1–3 Erlöser, die Seilspringen können sollten (bei kleinen Kindern übernehmen diese Rolle Erwachsene) und 1–2 „Versteinerner“. Wer gefangen wird, bleibt „versteinert“ stehen und hebt die Hand, damit er gesehen wird. Der Erlöser läuft dann zum „Versteinerten“. Schafft es der „Versteinerte“ fünf Mal im Seil des Erlösers mitzuspringen, darf er wieder mitspielen.

Varianten:

- jeder Springer hat ein Seil und kann damit zum „Erlöser“ werden!
- ganz einfach: der Erlöser schafft es, das Seil ein Mal unter den Füßen des Versteinerten und seinen eigenen Füßen durchzuziehen – das funktioniert auch schon bei Anfängern nach ein paar Versuchen recht gut!
- der Versteinerte muss sich beim Erlösen einmal um die eigene Achse drehen
- es gibt jeweils Erlöserpaare, die ein etwas längeres Seil drehen, der Versteinerte muss das Seil 1, 2, 3 ... Mal überspringen

Linienfangen für Rope Skipper

Ebenfalls eine Variante des üblichen Spiels! Fänger und Mitspieler dürfen sich nur auf Linien bewegen. Wer gefangen wird, ist aus dem Spiel und kann sich durch fünf Sprünge über das Seil, durch das Laufen durch ein Long Rope, etc. erlösen und darf dann wieder mitspielen! (Gespielt wird in der Hälfte oder zwei Drittel des Turnsaales, der Rest der Fläche wird für das Erlösen benutzt.)

Abschießen

Ebenfalls eine Variante des üblichen Spiels! Wer abgeschossen ist, kann sich durch fünf Sprünge über das Seil, durch das Laufen durch ein Long Rope, etc. erlösen! (Gespielt wird in der Hälfte oder zwei Drittel des Turnsaales, der Rest der Fläche wird für das Erlösen benutzt.)

Eins – Zwei – Fänger

Es gibt zwei bis drei Fänger. Das Spielfeld befindet sich in einer Hälfte des Turnsaales. Jeder Fänger muss drei Mitspieler fangen. Zum Ersten sagt er „Eins“, er ist aus dem Spiel, zum Zweiten sagt er „Zwei“, auch dieser Mitspieler ist dann aus dem Spiel. Zum Dritten sagt er „Fänger“, dieser übernimmt dann die Rolle des Fängers. Der vorherige Fänger wird zum Mitspieler. In der anderen Hälfte des Turnsaales drehe ich mit einem Helfer oder auch einem der Mitspieler (immer wieder austauschen) ein Seil. Wer aus dem Spiel ist, muss durch dieses Seil durchlaufen, ohne berührt zu werden. Gelingt dies, darf er wieder zurück ins Spielfeld und weiter mitspielen! Auch dieses Spiel ist schon für sehr kleine Kinder geeignet!

Staffelläufe

- In Staffelläufe das Seil einbeziehen: Z. B. auf der Mittellinie 10 Mal über das dort liegende Seil springen, am anderen Ende des Turnsaales den dort liegenden Ball an die Wand werfen und wieder fangen, zurücklaufen und abschlagen.
- Paarweiser Staffellauf: Z. B. läuft ein Paar zur Mittellinie, springt 10 Mal gemeinsam über ein bereitliegendes Seil, läuft ans Ende des Turnsaales, wirft sich auf der hintersten Linie 10 Mal einen Ball zu, läuft zurück und schlägt das nächste Paar ab
- Variante paarweiser Staffellauf: Ein Paar an das andere Ende des Turnsaales, holt sich ein dort bereitliegendes Seil, läuft damit zurück, hebt es über die Köpfe aller anderen Mitglieder der eigenen Gruppe, zieht es unter deren Beinen wieder nach vorne und bringt es an den ursprünglichen Platz zurück! Erst dann kehrt das Paar (ohne Seil) wieder zurück und schlägt ab.
- wie oben aber umgekehrt!
- wie oben, aber eine Gruppe besteht aus vier Leuten, anstatt das Seil über die Köpfe zu heben, wird das Seil 1, 2, 3, ... Mal gedreht und dann wieder zurückgebracht ...

Freeze

Am Beginn des Spieles werden vier bis sechs Fänger bestimmt, die Fänger halten ein Seil in der Hand. Gefangen wird, solange die Musik läuft. Wer gefangen wird (Berührung mit der Hand), muss das Seil übernehmen. Das Seil wird nicht geworfen, sondern übergeben!! Stoppe ich die Musik, heißt das „Freeze“: Alle bleiben stehen, wer ein Seil in der Hand hält, bekommt eine kleine Aufgabe! Aufgaben:

- ein Seil nehmen, am Beginn hinter mich legen, 1 Mal nur vordrehen und dann (!) beidbeinig überspringen
- das Seil drei Mal vorlegen, beidbeinig überspringen, wieder vorlegen, beidbeinig überspringen
- fünf Mal über das Seil springen
- Zehn Wedelsprünge, Straddles, ... über das Seil
- Hexendreh
- mit der Nasenspitze fünf Mal das Seil berühren (aus der Bankstellung)
- die Nasenspitze fünf Mal in Richtung Seil bewegen (aus der Bankstellung, die Knie werden allerdings ein paar Zentimeter vom Boden abgehoben)
- Liegestütz, die Nasenspitze fünf Mal in Richtung Seil bewegen (und wenn es nur ein paar Zentimeter sind, ist das fürs Erste auch ok!)
- ...

Ein ideales Spiel für Kinder, die noch gar nicht springen können (die ersten Aufgaben), aber auch ideal, um Sprünge zu festigen (die mittleren Aufgaben) oder an der Körperspannung zu arbeiten (man kann hier gar nicht früh genug beginnen, wenn man später vielleicht in den Handstand, in den Liegestütz oder auch im Liegestütz springen will – die letzten Aufgaben)!

Banana

Es gibt eine Musik, bei der gelaufen wird, und weitere drei bis vier Musikstücke, die sich gut abheben und die jeweils eine spezielle Aufgabe alleine, mit einem speziellen Partner oder mit einer Gruppe ansagen. Ich wähle für die spezielle Musik meist „Heidi“, „Pinocchio“ und „Biene Maja“.

„Biene Maja“: 10 Mal über das Seil springen

„Pinocchio“: 10 Mal zu zweit springen

„Biene Maja“: das Langseil muss 10 Mal (gültig!) durchlaufen werden

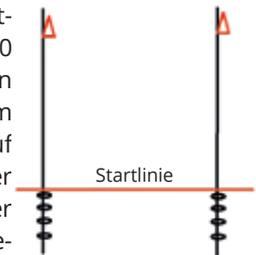
Die Gruppe, das Paar, das Kind, das die Aufgabe zuerst gelöst hat, schreit laut „BANANA“ und erlöst damit alle! > Es wird wieder weitergelaufen (und ich wechsele auf „Laufmusik“)!

Man kann natürlich auch alle Aufgaben für Gruppen/Paare anbieten, dann muss man allerdings darauf achten, dass die Zusammenstellung der Gruppe/des Paares immer variiert.

Am Beginn spiele ich nur ein Musikstück, jedes Kind sucht sich einen Partner/eine Gruppe. Ich wechsele einige Male nur zwischen dieser Musik und der Musik, bei der gelaufen wird! Erst dann stelle ich eine neue Musik vor, eine neue Aufgabe, die nur bei dieser Musik zu lösen ist, und alle suchen sich neue Partner/Gruppe. Wieder wechsele ich nun zwischen diesen beiden Musikstücken und der Musik zum Laufen. Erst wenn das klappt, führe ich wieder eine weitere Musik und neue Partner ein ...

Hütchenspiel

Zwei Gruppen zu 4–8 Kindern stehen sich auf zwei Linien gegenüber. Das erste Kind steht auf einer Startlinie im ersten Drittel des Turnsaales. Der Springer, der am weitesten vom Hütchen entfernt ist, muss 10 Mal über das Seil springen. Nach dem 10. Mal ruft er laut „Zehn“. Das ist das Startsignal für den nächsten Springer. Ist der letzte Springer fertig (neben der Startlinie), so läuft dieser quer durch den Turnsaal zum gegnerischen Hütchen und schmeißt es um! Dann läuft er zum eigenen Hütchen, stellt dieses wieder auf (wurde von den Gegnern umgeschmissen) und läuft dann über die Startlinie zurück und stellt sich in der Reihe wieder hinten an! Sobald die Startlinie überschritten ist, darf der hinterste Springer schon wieder starten, der Läufer darf eine Runde rasten! Kommt der Läufer zum gegnerischen Hütchen und der gegnerische Läufer ist schon vor ihm dort, hat die gegnerische Mannschaft gewonnen!



Tic-Tac-Toe

Pro Spielfeld wird benötigt:

- Vier Seile um das Feld zu legen, zusätzlich zwei Einzelseile, für jede Gruppe ein Seil für die Aufgabe, 6 Becher/Tücher als Spielsteine
- Drei haben immer dieselbe Farbe (z. B. drei blaue und drei rote)
- Die Springer (6–8 pro Feld) werden in zwei Gruppen aufgeteilt

Vor dem Start lege ich auch noch fest, welche Aufgabe zu lösen ist, damit ein Spieler einen Becher/ein Tuch (Spielstein) bekommt – hier eignen sich wieder Aufgaben, wie beim Spiel „Freeze“! Ich lege das Feld, vor jedes Feld lege ich auch die Spielsteine und gleich daneben das Seil für die Aufgabe.

Der Spielablauf: Die zwei Gruppen stellen sich hinter der Startlinie in einer Reihe auf. Die erste Person läuft bis zu ihren Spielsteinen und dem Seil, erledigt dort die erteilte Aufgabe und nimmt sich dann einen der drei Spielsteine. Nun läuft das Kind weiter zum Tic-Tac-Toe-Feld. Hier legt es den Spielstein in eines der Felder (dieses darf nicht belegt sein), danach läuft der Springer wieder hinter die Startlinie, und das nächste Kind darf starten. Wenn alle drei Spielsteine im Tic-Tac-Toe-Feld sind, wird immer einer der Spielsteine auf einen neuen Platz gelegt. Dies geschieht so lange, bis drei Spielsteine einer Farbe in einer Reihe liegen. Diese Gruppe hat das Spiel gewonnen. Die Dauer dieses Spieles kann stark variieren. Es können natürlich mehrere Runden gespielt werden, und es kann auch jedes Mal die Aufgabe geändert werden.

Feuer, Wasser, Sturm mit Seil

Feuer: 10 Easy Jumps und dann auf den Bauch legen.

Wasser: 5 Speed steps und dann auf die Kletterwand

Sturm: 1 Mal Kreuzen und dann zu einer bestimmten Turnsaalwand laufen.

Es wird immer durch den Turnsaal gelaufen (Seil in der Hand). Irgendwann rufe ich ein Kommando in die Menge, und jeder muss die entsprechende Aufgabe meistern.

TIPPS & TRICKS

Tipps für das Erarbeiten des Springens im Langseil

Betreffs Springer

- Springe immer beidbeinig
- Kinder, die immer einbeinig springen, lasse ich zuerst einmal ohne Seil beidbeinig hochspringen.
- Kinder, die immer zur Seite springen und damit nicht im Seil bleiben, lasse ich auch zuerst ohne Seil einfach nur hochspringen und am gleichen Punkt wieder landen (eventuell einen markanten Punkt am Boden aussuchen, damit sich das Kind orientieren kann!)
- Stelle dich quer zum Seil, du hörst das Seil, du siehst aber auch den Arm der Dreherin.

Betreffs Dreherin

- Drehe das Seil immer weg vom Springer (es kommt oben dann ohnehin wieder zurück), viele Kinder starten, indem sie das Seil senkrecht nach oben heben, es entfaltet dann nicht einen schönen Bogen und kann nicht gut gedreht und schon gar nicht gut übersprungen werden. Ich habe die besten Erfahrungen mit dem „Wegschwingen“. Stellt man die Kinder z. B. parallel zu einer Wand auf, kann man auch diese Wand als Richtung angeben. Das unterstützt zusätzlich die Vorstellung.
- Mach mit dem ganzen Arm einen großen Bogen.
- Schau immer auf die Füße der Springerin, ziehe das Seil dann durch, wenn die Beine in der Luft sind.

- Leg das Seil sanft auf den Boden, streiche es über den Boden. (Wenn du es zu Boden knallst, hüpf es wieder nach oben weg, das wollen wir nicht!)
- Wenn sich dein Springer plagt, den richtigen Zeitpunkt zu finden, unterstütze ihn mit einem „Hüpf“-Kommando!
- Wenn sich dein Springer plagt, hoch genug zu springen, bücke dich beim Drehen und ziehe den Griff über den Boden.

Tipps für das Erarbeiten des Springens im Einzelseil

- Springe aus den Sprunggelenken, die Knie beugen sich kaum
- Nach dem Absprung zeigen die Zehenspitzen zum Boden!
- Der richtige Absprung kann schon beim Aufwärmen (ohne Seil!) geübt werden
- Für Kinder, die nicht sofort springen können, empfiehlt es sich, den Bewegungsablauf zu zerlegen – Seil vorlegen, beidbeinig über das Seil springen, Seil vorlegen, beidbeinig...
- Das Seil immer sanft auch den Boden legen und dann unter den Beinen durchziehen (sanft über den Boden gleiten!) – knallt das Seil auf den Boden, springt es nach oben wieder weg und lässt sich nicht drehen
- Leise springen, abfedern, da kann man auch schon beim Aufwärmen entsprechende Übungen einplanen
- Aus dem Handgelenk drehen!
- Zu dem Zeitpunkt, zu dem ich das Seil überspringen möchte, muss der Griff des Seiles immer nach unten zeigen
- Den Griff locker am Ende des Griffes halten

Tipps zur Seillänge

Für die ideale Seillänge kann man keine Faustregel angeben. Die Seillänge hängt von der Körpergröße und vom Können des Springers ab.

Übliche Seillängen sind

- 7 feet = 210 cm ca. 1. / 2. Klasse VS
- 8 feet = 240 cm ca. 3. / 4. Klasse VS, 1. / 2. Klasse NMS oder AHS
- 9 feet = 270 cm Körpergröße ca. 165 cm
- 10 feet = 300 cm wesentlich größer als 165 cm

Die angegebenen Richtwerte gelten für absolute Anfänger, länger sollte das Seil keinesfalls sein, das Seil zwingt das Kind dann nur, die Arme weg vom Körper zu halten!

Je besser der Springer/die Springerin, desto kürzer das Seil. Stimmt das Drehen des Handgelenkes mit dem Rhythmus der Beine genau überein (zu Beginn ist das oft leicht versetzt – die richtige Koordination ist hier eine wahre Gym for Brain Challenge!) und sind die Arme nahe beim Körper, so kann man auch mit wesentlich kürzerem Seil springen. Schwierige Skills gelingen sogar wesentlich besser, weil man nicht ein überlanges, schlecht steuerbares Seilstück zu handeln hat! Ich kann beispielsweise ganz locker mit einem 210 cm langen Seil springen ohne hängen zu bleiben, obwohl mir dieses Seil gerade einmal bis zu den Hüften reicht!

Tipps zur Seilart

Es sollten unbedingt Seile verwendet werden, bei denen sich das Seil im Griff dreht. Wäscheleinenartige Seile lassen sich schneller drehen. Doppeldurchzüge gelingen rascher. Beaded Ropes sind schwerer und langsamer. Sie machen einen schönen Bogen, auch wenn das Drehen noch nicht so perfekt funktioniert. Ich verwende diese Seile gerne zum Vorzeigen, weil man sie gut sieht, auch bei Showauftritten sind sie wegen der Sichtbarkeit gut geeignet! Anfänger, die keine großen Probleme haben, lasse ich eher mit Speed Ropes (wäscheleinenartig) beginnen, nur wenn sich einzelne Kinder sehr schwer tun, gebe ich ihnen zum Einstieg ein Beaded Rope. Dieses Rope klopft zusätzlich sehr gut hörbar auf den Boden und unterstützt dadurch das Kind beim Erkennen des richtigen Rhythmus!

ERSTE COOLE SKILLS

Immer wieder habe ich bemerkt, dass das Zeigen einiger cooler Skills die Kinder erst so richtig motiviert. Vor allem für Burschen ist Seilspringen oft eine lästige Übung und wird als Mädchenkram abgetan. Sobald ich aber mit meinen Rope Skipper Skills komme oder gar die Double Dutch Seile auspacke, ändert sich das schlagartig!

Im Einzelseil

- Am Arm auf- und wieder abwickeln
- In die Hocke springen, Action, weiterspringen
- Das Krokodil
- Caboose Cross
- Side Swing bzw. beide Griffe in eine Hand und unter einem Bein durchreichen, anschließend wieder weiterspringen
- Der Hexendreh oder auch Grass Cutter
- Hexenleiter – Schuss – Sprung
- ...

Alle diese Skills lassen sich nur schwer mit Worten beschreiben, wir (SPU Rope Skipping Groß-Siegharts) sind aber gerade dabei, viele dieser Skills auf unserem Kanal als Tutorial anzubieten – vielleicht magst du dir dort einmal etwas ansehen!

> **Youtube: Rope Skipping Groß Siegharts**

Im Langseil

- Das Mauselloch – ein Kind springt drei Mal im Seil und schlüpft dann zwischen den gegrätschten Beinen eines Drehers durch und aus dem Seil!
- Das Taxi – die Dreher bewegen sich mit dem Springer von einer Seite des Turnsaals zur anderen
- Der Springer bleibt am Platz, die Dreher drehen sich um den Springer
- Wurlitzer: einer der Dreher darf sich vom Springer etwas wünschen – in die Hände klatschen, den Boden berühren, drehen, ...

C45

D60

- Durch das Seil laufen – mit und gegen das Seil – besonders lustig ist das, wenn die Kinder zwei Gruppen bilden und in beide Richtungen gleichzeitig gelaufen wird – benutzen beide Gruppen die „rechte Spur“ sieht das sogar bei Auftritten ganz effektiv aus!
- Zwei Springer springen gleichzeitig in den Seilen, tauschen eventuell während des Springens die Plätze

Zu zweit im Seil:

- Zwei Kinder stellen sich knapp nebeneinander, nehmen das Seil in die jeweil äußere Hand und versuchen das Seil mit allen vier Füßen zu überspringen, nachdem sie es nach vorne gedreht haben
- Wie oben, aber mehrmals hintereinander
- Ein Kind hat das Seil in der Hand, dreht das Seil nach vorne und beide springen über das Seil
- Wie oben, aber mehrmals hintereinander
- Wie oben, aber das mitspringende Kind dreht sich im Kreis
- ...

Double Dutch lasse ich hier noch aus – Double Dutch ist zwar auch für Anfänger machbar und extrem motivierend, Voraussetzung sind aber zwei sehr gute Dreher, die dem Springer auch gut erklären können, wann der richtige Zeitpunkt ist, um in die Seile zu gehen – eine detaillierte Beschreibung findet man auf www.ropeskiipping.cc unter „Downloads“!

LITERATUR

Rope Skipping, Henner Böttcher, Meyer & Meyer Verlag, ISBN 978-3-89899-443-9

Ropeskiipping, Marika Riesz-Hernelius, ISBN 91-630-2595-7



Monika Kronberger

Staatl. gepr. Judotrainerin, Ausbildungsleiterin

A16

B32

JUDO MACHT SCHULE

Was ist eigentlich Judo?

Judo ist eine japanische Zweikampfsportart. Die ursprünglichen Techniken wurden von den alten japanischen Kriegern (Samurai) übernommen. Judo ist japanisch und bedeutet „Der sanfte Weg“ (Ju = sanft, Do = Weg) d. h. ich kann meinen Gegner besiegen ohne ihn zu verletzen.

WARUM „JUDO MACHT SCHULE“?

Für Kinder im Alter von 6 bis 14 Jahren leistet Judo einen wertvollen pädagogischen Beitrag, der neben Spaß und Freude auch Kooperationsbereitschaft, Verantwortlichkeit und Rücksichtnahme erfordert.

Gleichzeitig schafft der Judosport notwendige Freiräume zur eigenen Entfaltung und zeigt den Weg zur Selbstbehauptung und Selbstvertrauen. Es geht um körperliche Auseinandersetzung mit dem Beharren auf klar geregelte Abläufe.

Unsere Judowerte sind eine Zusammenstellung wichtiger Verhaltensregeln – die beim Judosport klar eingefordert werden.

Mut	Respekt
Selbstbeherrschung	Wertschätzung
Bescheidenheit	Ehrlichkeit
Hilfsbereitschaft	Ernsthaftigkeit
Höflichkeit	Freundschaft

Gleichzeitig sind sie auch auf das tägliche Miteinander sehr gut anwendbar.

JUDO

Judo ist eine fundamentale sportliche Grundausbildung, die viele polysportive Elemente beinhaltet.

Nachfolgend dazu eine kurze Zusammenfassung einiger wichtigen Elemente:

- beim Aufwärmen
 - Ballspiele in verschied. Varianten (Jägerball, Reifenball etc.) – dies dient zur Auge/Hand Koordination – werfen/fangen
- Fallschule – **wichtig auch im Alltag** sowie **bei allen Sportarten**

- Turnerische Übungen z. B. Handstand, Rad, etc. – Körperspannung – Kräftigung
 - Übungen und Spiele zur Ausbildung der Rumpf- und Stützkraft als Haltungsprophylaxe
 - Ausbildung der sozialen Kompetenzen: Bei sportl. Auseinandersetzungen – auch **verlieren** lernen, jedoch **ohne Schlagen bzw. Treten**, fair bleiben, Grenzen erkennen und beachten
 - Judo wird auch sehr oft von Therapeuten empfohlen – differenzierte Bewegungsausführungen rechte/linke Hand, rechtes/linkes Bein
 - Schult alle koordinativen Fähigkeiten
 - Körperwahrnehmung: sich spüren, seinen Körper bewusst wahrnehmen. Raufen, Rangeln, Kräfte messen, jedoch mit genauem Regelwerk
 - Besondere Bedeutung der Grundwahrnehmungsbereiche
 - taktil (tasten und berühren)
 - kinästhetisch (Bewegungs- und Stellungssinn)
 - vestibulär (Gleichgewichtssinn)
- Diese Bereiche stellen die Basis der sensorischen Verarbeitung und somit das Fundament der Entwicklung dar. Genau diese Grundwahrnehmungsbereiche werden im Judosport in jeder Trainingseinheit automatisch geschult, da sie die Basis für das Ausüben des Sports darstellen.

Was wird benötigt, um Judo zu machen?

Nur mind. 8 Turnmatten 2 x 1 m

Unsere Sammelmappe „Judo macht Schule“ mit insgesamt acht Stundenbildern gliedert sich in

- Rituale
- Aufwärmspiele
- Fallschule
- Judotechniken
- Spiele dazu
- Abschlussspiele

Nachfolgend einige Beispiele dazu.

RITUALE

Beinhaltet die japanischen Kommandos zur Begrüßung und Verabschiedung sowie für Spiele und Übungen.

Auch das Verhalten auf der Matte bzw. im Umgang mit dem Partner – zwei bis drei Mal abklopfen am Boden/Partner – d. h. Aufgabe – sofort die Übung zu unterbrechen, wird hier erklärt.

AUFWÄRMSPIELE

z. B.: Reifenball

Materialbedarf: 3–4 Gymnastikreifen, 1 Ball · Reifen nebeneinander auflegen (an einer Außenseite) als Durchgangsstation

Alle Kinder laufen – jeder darf mit dem Ball abschießen – wer vom Ball getroffen wird: zu einer aufgebauten Erlöserstation gehen, z. B. bestimmte Anzahl Hampelmann. Wenn erledigt – in den ersten Reifen stellen – wenn das nächste Kind kommt – weiter um einen Reifen – bis zum letzten Reifen – nun darf wieder mitgespielt werden.

FALLSCHULE SOWIE VERTIEFENDE SPIELE DAZU

Fall nach hinten

Richtige Kopfhaltung – richtige Abschlagtechnik



Fallschule

Grashüpfer (Spiel dazu)

Kinder sind in Hockposition und hüpfen aufeinander zu. Wenn sich zwei begegnen, berühren sich ihre Handflächen, und sie schubsen sich gegenseitig nach hinten um – richtige Falltechnik nach hinten ausüben.

JUDOTECHNIKEN

Festhaltetechnik Boden

Festhaltetechniken dienen dazu, den sich am Boden befindenden Partner in der Rückenlage zu fixieren. Gelingt dies 20 Sekunden lang, ist der Kampf beendet. Schafft es das festgehaltene Kind, sich vor Ablauf der Zeit zu befreien – durch Überrollen, Bauchlage, Beinklammern – so ist der Festhaltegriff gelöst.

Festhaltetechnik Kesa-gatame

Beide Kinder sitzen nebeneinander im Langsitz, die Beine zeigen in die entgegengesetzte Richtung. Ein Kind legt sich auf den Rücken, das andere rutscht bis zur Schulter vor, klemmt sich den rechten Arm des am Boden liegenden Kindes unter die Achsel und schiebt seinen rechten Arm wie einen „Kopfpolster“ unter den Kopf. Wird beidseitig geübt.

Große-Zeh-Fangen (Spiel dazu)

Partner sitzen Rücken an Rücken. Einer der beiden gibt das Kommando „Hajime“: Jetzt dürfen sich beide umdrehen und versuchen die jeweils z. B. rechte große Zehe des anderen zu fangen. Wenn es einer der beiden geschafft hat, bekommt dieser einen Punkt und beide starten wieder in der Ausgangsposition.



Festhaltetechnik

ABSCHLUSSSPIELE

Je nach Inhalt der einzelnen Stunden etwas Beruhigendes oder noch etwas zum Austoben.

Karottenziehen

Kinder liegen kreisförmig am Bauch, Köpfe zur Mitte. Nun werden die Arme mit den Nachbarn jeweils ineinander verhakt – wichtig: die Hände sind zur Faust geballt. Nun versucht ein „Gärtner“ die „Karotten“ an den Beinen aus der „Erde“ zu ziehen. Hinweis: die Karotten sind nicht lebendig, d. h. es darf nicht gestrampelt werden. Herausgezogene Kinder werden auch zu Gärtnern. Lücken werden wieder geschlossen – die letzten beiden Kinder sind Sieger.

Dies ist ein Auszug aus einzelnen Einheiten der Sammelmappe, die jeder Teilnehmer am Ende des Workshops „Judo macht Schule“ erhält.



Florian Krüger

Projektkoordinator (internationale Freiwilligendienste im Sport)

A9

D56



MERMAIDSCHWIMMEN – ELEGANTER FLOSSENSPASS

Das Mermaidschwimmen gewinnt derzeit unter Kindern an großer Beliebtheit. Durch die Mermaidflossen (Monoflossen) wird das gängige Flossenschwimmen um eine elegante Variante ergänzt. Ob im freien Spiel, in gezielten Übungen/Spielen oder beim Erstellen einer Choreographie, das Mermaidschwimmen spricht die Kids an und trainiert das Körpergefühl im Wasser zur selben Zeit. Da der Bewegungsfreiraum eingeschränkt ist und die Bewegungsgrundform für viele Kids neu ist, ist eine sorgfältige Heranführung oft spaßentscheidend.

Im Folgenden werde ich in aller Kürze auf die Rahmenbedingungen eingehen, die dieser Sport benötigt, um darauf anschließend den methodisch-didaktischen Grundrahmen zu setzen. In diesem findet sich sowohl der Kursein- und ausstieg, eine Auswahl geeigneter erster Übungen und Ideen für anregende Methoden/Spiele nach dem Erlernen der Grundtechnik. Ein kleiner Hinweis vorweg: Die gewählten Methoden und Rahmenbedingungen sind stets abhängig von der Zielgruppe zu wählen. Welche Vorkenntnisse hat die Gruppe, welche Zielsetzung gibt es, bzw. was wünschen sich die Teilnehmer (TN) von der Veranstaltung. In diesem Bericht nehme ich Bezug auf Mermaidschwimmen-Anfänger.

GRUNDRAHMEN

Schwimmbekken: Zur optimalen Durchführung eines Mermaidkurses gehört natürlich genügend Platz, um sich frei im Becken bewegen zu können. Zum gelungenen Tauchen wäre ein Becken mit Nichtschwimmer-Tiefen unabdinglich. Nichtsdestotrotz ist es wichtig, dass stets der Beckenrand in absehbarer Nähe ist. Dies bringen zum einen die Sicherheitsaspekte mit sich – manchmal verlassen einen die Kräfte doch schneller als man denkt – als auch die Möglichkeit, viele Übungen im Wasser mithilfe des Beckenrands durchzuführen. Ein kleines eigenes Becken wäre optimal. Querbahnen sind auch ok, Längsbahnen eher suboptimal.

Flossen: Monoflossen gibt es mittlerweile von vielen Herstellern. Von Erwachsenen-Flossen bis hin zu Kinderausführungen. Da in Mermaidkursen meist mit Kindern zwischen 8 und 14 Jahren gearbeitet wird, ist zu empfehlen, auf eine schnelle und für Kinderhände einfache Anbringungsmöglichkeit der Flossen zu achten. Viele Flossenhersteller bedienen sich daher der Möglichkeit mit dehnbaren Stoffen und Klettverschlüssen zu arbeiten. Eine Flosse wiegt dabei meist um die 800 g und ist aus einem relativ flexiblen Material, welches durch eine ähnliche Dichte wie die Dichte des Wassers kaum als Gewicht wahrgenommen wird. Aus dem Tauchbereich stammende Flossen, mit professionellen Klick-Verschlüssen, funktionieren

natürlich auch, bringen aber meist Probleme beim Anziehen des Meerjungfrauen-Anzugs und haben meist einen steiferes Material, welches Fehler in der Bewegungsausführung weniger verzeiht als weichere Flossen.

Anzug: Neben der Monoflosse verbinden Kinder natürlich eine weitere Sache mit Meerjungfrauen – die in schönen Farben schimmernden Schuppen. Diese Optik kann durch speziell für das Mermaidschwimmen angefertigte Anzüge geliefert werden. Hierbei handelt es sich um Anzüge in verschiedensten Farben aus einem dünnen und äußerst dehnbaren Stoff, welcher wenig Wasser aufsaugt und dadurch im Wasser angenehm zu tragen ist. Die Anzüge haben im Flossenbereich meist extra-breite und sind mit kleinen Ösen für die Flossenspitzen ausgestattet, sodass die 100%ige Meerjungfrauenoptik entsteht.

Hilfsmittel: Um die Übungen zum Erlernen des Mermaidschwimmens variantenreich gestalten zu können, sind diverse Hilfsmittel hilfreich. Dabei sollten je nach gewählter Übung die klassischen Schwimmunterrichtsgeräten vorhanden sein. Pullbois, Schwimmbretter und Nudeln, um an dieser Stelle nur einige zu nennen. Des Weiteren können für die Übungen/Spiele beschwerte Ringe (sodass diese unter Wasser aufrecht schwimmen) oder Schwimmmatten praktisch sein.

METHODIK

METHODISCHER GRUNDRAHMEN

Anzahl der Kinder: Um einen geeigneten Betreuungsschlüssel zu gewährleisten, sollte ein Übungsleiter nicht mehr als acht Kinder zur selben Zeit betreuen.

Alter der Kinder: Im Grunde kann jedes Kind, welches die erforderlichen Vorkenntnisse mitbringt, an Mermaidkursen mitmachen und Spaß haben. Dabei finden auch mehr und mehr Erwachsene Zugang zum Mermaidschwimmen.

Vorkenntnisse: Die angesprochenen Vorkenntnisse der Kinder lassen sich nicht anhand von Schwimmabzeichen fest machen. Viel mehr ist die generelle Schwimm- und Tauchfähigkeit entscheidend. Dabei ist es wichtig, dass die Kinder mittlere Strecken ohne erheblichen Energie-/Kraftverlust schwimmen können. Das Tauchen ist zwar optional, macht das Ganze aber erst so richtig zum Erlebnis. Hierbei sollte das Tauchen auf eine Tiefe von 1,80 m beherrscht werden.

Von Vorteil ist es des Weiteren, wenn der Übungsleiter Erfahrungen aus dem Anleiten von Schwimmunterricht mitbringt und/oder selbst Lebensretter-Ausbildungen mit dem Fokus Wasser durchlaufen hat. Dies hilft natürlich beim Entdecken/Verbessern von Fehlerbildern und der Methodenvielfalt, aber auch beim Erkennen von Ermüdungserscheinungen, Auskühlen von TN und anderen möglichen Vorkommnissen, die dem Übungsleiter in und um das Tätigkeitsfeld Wasser begegnen können.

Dauer: Das Schwimmen/Tauchen in Monoflossen ist ganze Körperarbeit. Das bedeutet, dass die Übungen und die Spiele sehr kraftraubend sein werden. Besonders für Kinder, die selten mit Flossen geschwommen sind oder die Delfin-Schlag-Bewegung der Beine noch nicht beherrschen. Daher ist es wichtig die Gesamtdauer aller Methoden nicht über eine Stunde (60 Min.) anzusetzen. Das Einbauen von Pausen ist dabei mindestens genauso wichtig.

METHODISCHER EINSTIEG

Nach einer ordentlichen Begrüßung und der klassisch wertvollen und im besten Falle kreativen Namensabfrage/Vorstellungsrunde lege ich stets die Konzentration auf eine Abfrage der Vorkenntnisse und der Wünsche der Gruppe: Welche Erfahrungen haben sie im Wasser? Welche Schwimmtechniken werden beherrscht? Hat schon einmal jemand vom Delfin-schlag gehört? Kennen sie das Mermaidschwimmen bereits? Wenn ja, woher? Hat es jemand schon einmal gemacht und kann ggf. Erfahrungen teilen? (Gerne nach Bewegungserfahrungen fragen, was fiel schwer/leicht?)

Anschließend empfiehlt es sich daraufhin zu weisen, dass wir jedes Kind/TN zu einer/m echten Meerjungfrau/Meerjungmann ausbilden wollen und dafür Übungen ausgesucht haben, die jede/r kann und die jede/n auf den Weg zur Meerjungfrau bringt. Je nach Zielgruppe darf hier natürlich eine fabelhafte Geschichte weiter ausgeschmückt werden, die motivierend zeigt, dass Übungen die/den Mermaid-Meister/in machen.

Zum Warmwerden und als gelungener Start ins Wasser und in die Veranstaltung ist ein Aufwärmen dann nie verkehrt. Warum nicht einfach fünf bis zehn Minuten freies Warm-Toben?

METHODISCHE ÜBUNGSREIHE

Vom Einfachen zum Schweren, vom Bekannten zum Unbekannten, vom Schwimmen zum Mermaidschwimmen. Methodische Übungsreihen sind fürs Mermaidschwimmen sehr geeignet. Im Folgenden stelle ich in aller Kürze eine Übung zu den verschiedenen Bewegungsstufen des Mermaidschwimmens vor. Aus gängigen Schwimmlehrbüchern lassen sich mittlerweile unzählige Übungsvariationen finden, die allesamt auf das Mermaidschwimmen angewandt werden können.

- 1. Beidbeiniger Schlag (ohne Flossen) am Beckenrand:** Für viele Kinder ist es neu, einen Beinschlag mit beiden Beinen auszuführen. Eine gute Methode ist daher ganz nah am Beckenrand sitzend die Beine geschlossen auf und ab zu bewegen, sodass kleine Wellen nah unter der Wasseroberfläche entstehen. Im Laufe der Übungen werden die Bewegungen größer und die Beine beschreiben größere Wege Richtung Beckenboden und wieder zur Oberfläche.
- 2. Beidbeiniger Schlag (ohne Flossen) am Beckenrand, Wasserlage:** Nun begeben sich die Kinder ins Wasser. Sie halten sich in Bauchlage am Beckenrand fest und lassen die Beine lang im Wasser liegen. Nun wird versucht mit geschlossenen Beinen leichte Kick-Bewegungen zum Beckenboden zu machen, ohne dabei die Beine zum Körper zu ziehen.
Wird es nicht geschafft, die Beine/Füße aneinander zu halten, darf gerne ein Pullboi dazu gegeben werden.

3. **Beidbeiniger Schlag mit Brettchen (ohne Flossen):** Auf Querbahnen wird nun versucht, die Delfinschlagmethode anzuwenden, um Vortrieb zu generieren. Dabei wird das Brettchen in die Hände genommen. Damit die wellenförmige Bewegung ausgeführt wird, darf gerne von der Metapher einer Welle gesprochen werden und Tipps gegeben werden, wie beispielsweise die Anweisung, das der TN versuchen darf, mit seinen Händen das Brett runter zu drücken, sobald die Bewegungsausführung eingeleitet werden soll. Weiter ist es hilfreich, das Augenmerk auf einzelne Bewegungen zu legen. So versucht man einen Bewegungsablauf einmal mit Konzentration richtig durchzuführen, um wahrnehmen zu können, wie sich eine korrekte Bewegungserfahrung anfühlt, um diese fortan zu wiederholen. Das Ziel der Übung ist also Vortrieb durch den Beinschlag zu generieren, besonders wenn er langsam durchgeführt wurde.
4. **Beidbeiniger Schlag mit Brettchen:** Jetzt geht es an die Flossen. In der ersten Runde werden nur die Flossen angezogen. Da darf gerne beim Reinschlüpfen geholfen werden, wenn nötig. Generell gilt der Sicherheitshinweis: Flossen werden stets am Beckenrand im Sitzen angezogen, damit niemand auf der Nase landet. Wieder versuchen die Kinder, mit dem Brettchen in der Hand Vortrieb zu generieren. Der wichtigste Hinweis ist hier vorweg, dass durch die größere Fläche der Flosse, ein einzelner Schlag mit den Beinen natürlich deutlich länger dauert, dafür aber auch mehr Wasser wegschiebt und somit mehr Vortrieb schafft. Die Kinder sollen entsprechend die Bewegung langsam aber flüssig ausführen und den Vortrieb nutzen.
5. **Beidbeiniger Schlag ohne Brett, mit Flossen:** Nach einer normalen Bahn darf die Aufgabe gegeben werden, nun aus der Wasserlage den Kopf unterzutauchen und den Körper folgen zu lassen. Es ist im Endeffekt dieselbe Bewegungsdurchführung wie zu versuchen, Druck aufs Brettchen zu kriegen, nur dass dieses Mal untergetaucht wird. Erstaunlicher Weise platzt spätestens hier bei den Meisten der Knoten und die TN lernen den Körper nicht zu sehr zu versteifen, sondern eine wellenförmige Bewegung etwas ökonomischer durchzuführen.
6. **Tauchen durch den Ring:** Im Wasser schwimmende Ringe (mit Gewichten ausgestattet, schweben diese quasi im Wasser) werden platziert. Die Aufgabe ist das Durchtauchen von erst einem, anschließend mehreren Ringen. Langsam gesteigert, gewöhnen sich die TN schnell an das Luftanhalten während der Bewegungsausführung und sind durch die spannende Aufgabe gleichzeitig vom Übungscharakter abgelenkt.
7. **Die Anzüge:** Wenn man sich als Übungsleiter sicher ist, dass der TN ausreichend mit den Flossen vertraut ist und entsprechend sicher damit umgehen kann, dürfen die Anzüge verteilt werden. Es gilt nämlich grundsätzlich, dass die Anzüge keine Schwimmhilfe darstellen, sondern durch, zwar geringes aber nichtsdestotrotz spürbares, Eigengewicht nochmals eine kleine Herausforderung darstellen.

Anziehen der Anzüge: Die cleverste und materialschonendste Weise, die Anzüge (Vorsicht, verschiedene Größen) anzuziehen, ist im Sitzen und ohne die Flossen an den Füßen zu haben. Man krepelt den Anzug, ähnlich wie bei einer Strumpfhose, zusammen und schlüpft von oben durch. Sind beide Füße/Beine durch, steht man auf und zieht

den Rest des Anzugs bis an die Hüfte. Der untere Rest wird so über die Beine auf links gedreht, dass die Füße frei sind. Nun begibt sich der TN zum Beckenrand und schlüpft erst in die Flossen, bevor der auf links gezogene untere Teil des Anzugs passend über die Flossen gestülpt wird. Auch hier darauf achten, ob der ein oder andere TN Hilfe braucht.

An dieser Stelle tut es den TN meistens gut, einfach mal ein wenig frei umher zu schwimmen, ohne Übungen korrekt ausführen zu müssen, weshalb die 8. Methode quasi das freie Bewegungserfahren darstellt. Einzelne TN kann man sich so noch entspannt schnappen und auf den richtigen Weg bringen.

8. Um noch einmal einen netten Abschluss zur ersten Veranstaltung zu finden, bietet es sich an, entweder auf klassische Wasserspiele (Fangen, Rennen, Gegenstände im Team einsammeln etc.) oder auf eine Choreographie zurückzugreifen. Wir bleiben mal beim Beispiel der Choreographie: Hier bilden sich Kleingruppen und überlegen sich eine Choreographie, welche gerne zu Musik vorgeführt werden kann. Meistens haben die TN selbst die kreativsten Einfälle, was man machen könnte. Klassiker hierbei sind: In einem Kreis schwimmen (Flossenenden der vor sich schwimmenden Person greifen), Rollen machen, nur die Flossen aus dem Wasser gucken lassen und vieles mehr. Eine schöne Sache bei der Choreographie ist die Möglichkeit, Videoaufnahmen zu machen und ggf. am Ende einer Veranstaltungsreihe eine weitere Choreographie aufführen zu lassen. Die TN werden erstaunt sein, wieviel sie dazu gelernt haben, und ein schönes Andenken ist es obendrein.
9. Das Veranstaltungsende sollte je nach Zielgruppe passend gewählt werden. Von einer kleinen Reflektionsrunde bis zum freien Spielen kann alles gut gemacht werden. Wichtig ist: Mermaidschwimmen heißt einfach mal abtauchen, frei sein und Spaß haben. Solange das Gefühl vermittelt wurde, ist das Ziel erreicht.



Beate Kugler

Instruktorin für Kinderturnen, Indian Balance Master, Übungsleiterin Gesundheitssport

C44

D59



GERÄTEAUFBAU MIT KINDERN LEICHT GEMACHT

EINLEITUNG

Geräteaufbau ist in den Turnstunden auch immer ein Zeitfaktor. Aber gerade die großen Geräte haben einen ansprechenden Charakter und sind bei den Kindern sehr beliebt.

In diesem Workshop dreht sich alles um den Transport, Auf- und Umbau von Matten, Weichböden und Kästen. In drei Stundenbildern erlernen die Kinder spielerisch das richtige Tragen der Matten, das Zerlegen und Wiederaufbauen des Kastens und den Umgang mit dem Mattenwagen.

Durch lustbetonte und fordernde Spiele prägt sich die richtige Handhabung der Geräte bei den Kindern ein. Als Trainer habe ich die Gewissheit, dass die Schüler wissen, wo und wie sie anpacken sollen. Der Profit daraus ist mehr Sicherheit im Turnsaal und mehr aktive Zeit in der Turnstunde.

MATTEN

Richtiges Tragen: An jeder Ecke trägt ein Kind.

Mattenwagen: Die Schmalseite mit dem Griff zur Wand stellen; dadurch ist der Wagen zum Beladen fixiert und von beiden Seiten zugänglich.

SPIELE

Inselspringen

Die Matten liegen im Turnsaal verteilt (Sprung Abstand). Alle Kinder bewegen sich nur auf den Matten und dürfen den Boden nicht berühren. Zwei Kinder werden als Fänger markiert. Wer erwischt wird oder den Boden berührt, scheidet aus. Steigt aber ein Fänger von den Matten, sind alle ausgeschiedenen Kinder wieder frei.



Mattenball

Einfache Variante: Einige Matten liegen im Turnsaal verteilt, und es gibt einen Ball. Jeder, der den Ball erwischt, versucht ein anderes Kind abzuschließen (max. drei Schritte – man darf nicht zweimal hintereinander werfen). Wer getroffen wurde, stellt sich auf eine Matte und kann sich wieder befreien, indem er dreimal hintereinander den Ball fängt, den ihm ein Erlöserkind oder der Übungsleiter zuspielt.

Schwierigere Variante: Matten und Ball wie oben. Es gibt zwei Mannschaften (Schleifen), die sich frei im Turnsaal bewegen und versuchen, sich gegenseitig abzuschießen. Wer abgeschossen wurde, platziert sich auf einer Matte und versucht, sich von dort freizuschießen. Die Spieler der eigenen Mannschaft helfen den Abgeschossenen, indem sie ihnen den Ball zupassen.
Variante: Frisbee statt Ball

Das Meer und die Fische

Alle Kinder sind Fische und wohnen in ihren Höhlen (das sind vier Matten in den Ecken des Turnsaals). Ein Kind, der Meergeist, steht in der Mitte des Turnsaals und ruft:

„Das Meer ist ruhig“, worauf alle Kinder aus den Höhlen kommen und auf Zehenspitzen laufen;

„Das Meer macht Wellen“, die Kinder hüpfen;

„Das Meer ist stürmisch“, die Kinder trampeln und laufen wild durcheinander.

Wenn er aber ruft:

„Die Ebbe kommt“, versucht der Meergeist ein Kind zu fangen, und alle Kinder laufen schnell in ihre Höhlen zurück.

Wer erwischt wird, hilft dem Meergeist.



Mattenwechsel

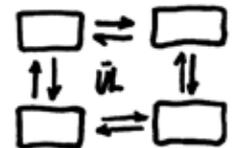
Je nach Anzahl der Kinder werden 4–6 Teams zu je vier bis fünf Schülern gebildet. Es werden so viele Matten wie Teams im Turnsaal verteilt. Jede Matte erhält eine Nummer. Die Teams stellen sich auf eine Matte. Der Trainer ruft nun zwei Nummern, und die betreffenden Teams sollen nun so schnell wie möglich die Plätze tauschen.

Variation: rückwärtslaufen, hüpfen, auf einem Bein, ...

Verkehrsregelung

Vier Matten werden in Form eines Quadrats aufgelegt. Je nach Verkehrsregelung (Armzeichen des Trainers) erfolgt der Wechsel von Matte zu Matte. Auch diagonaler Wechsel ist möglich.

Variation: Verschiedene Ausgangspositionen, Tiere nachahmen.

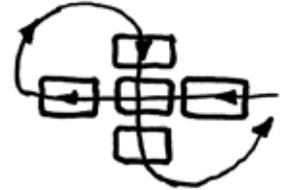


Mattenkreuzung, Rhythmuslauf

Einerreihe hinter der langen Seite der Mattenbahn. Ein Kind nach dem anderen läuft mit etwas Abstand los (der Trainer gibt den Startrhythmus durch Klatschen vor) und versucht, das Mattenkreuz abzulaufen, ohne mit jemanden zusammen zu stoßen und ohne stehen zu bleiben.

Ziel: Laufrhythmus anpassen – vorausschauender Tempowechsel

Variation: Zwei Gruppen – jede startet an einer Seite des Mattenkreuzes. Der Laufrhythmus soll so angelegt werden, dass immer ein Kind von der einen Seite und dann ein Kind von der anderen Seite die Kreuzungsmittelpunkt passiert (Reißverschluss-System).



Prinz und Prinzessin

Gruppen zu 5–6 Kindern. Jede Gruppe hat zwei Matten (Teppiche), die an der Schmalseite zusammenstoßen und die Turnsaalwand berühren. Ein bis zwei Kinder pro Team sind Prinz und Prinzessin, und vier Kinder sind die Träger. Prinz und Prinzessin sollen die andere Turnsaalwand erreichen, ohne sich ihre goldenen Schuhe schmutzig zu machen. Die vier Träger heben nun die Matte über Prinz und Prinzessin, ohne sie zu berühren, und außerdem müssen sie darauf achten, mit ihren Füßen nicht auf den Teppich zu steigen.



Sumpfüberquerung

Jede Gruppe hat zwei Matten (Flöße) – Gruppen- und Mattenaufteilung wie zuvor. Der Turnsaalboden ist nun ein großer Sumpf, in dem ein Sumpffmonster wohnt. Der Sumpf darf keinesfalls mit dem Fuß berührt werden, wer ihn berührt, scheidet aus. Die Aufgabe ist es nun, diesen Sumpf zu überqueren und vor allem keinen aus dem Team zu verlieren.

Variation: die Gruppen helfen sich gegenseitig

KASTEN

Richtiges Tragen der einzelnen Teile: Beide Hände greifen in den dafür vorgesehenen Schlitz.

KASTENSTUNDE

Bergadler, ein Fangspiel

Zwei Kästen stehen in der Mitte des Turnsaals. Zwei Fänger, die Bergadler, stehen auf der Spitze dieser Berge und blicken übers Land. Die übrigen Kinder sind kleine Tiere, wie Mäuse oder Hasen, also Futter für den Bergadler, und laufen herum. Wenn der Adlerschrei ertönt (Pfiff), rufen sie laut: „der Bergadler kommt!“, und das Spiel beginnt.

Kastenerlegen

Pro Kasten ein Team. Das richtige Tragen wird erklärt. Jede Gruppe zerlegt ihren Kasten. Die Teile werden mit einem gewissen Abstand in einer Linie ausgelegt. Es entsteht eine Laufleiter.

Übungen:

- Slalomlauf vw, rw
- Lauf, in die Kastenteile steigen
- Slalomlauf, beim Zurücklaufen zur Gruppe Knie heben, anfersen, ...
- Beidbeiniges Springen
- Springen seitwärts
- Balancieren
- Balancieren auf allen Vieren, bauchlinks, rücklinks
- Kastengasse auf allen Vieren durchsteigen, ohne die Kastenteile zu berühren
- „Autofahren“: Zwei Kinder steigen in einen Kastenteil und heben ihn hoch. Sie starten, laufen eine Runde im Turnsaal und parken wieder ein.

Variation: Verschiedene Anordnung der Kastenteile z. B.: nur längs hintereinander; nur quer hintereinander; ein Teil längs ein Teil quer; ... Ausgangsposition der Gruppen ändern; Hallenlängsseite, Hallenbreitseite
 Einzelübungen: je ein bis zwei Kinder pro Kastenteil



Kasten zusammenbauen

Jede Gruppe soll ihren Kasten wieder richtig zusammenbauen. Am Schluss soll die ganze Gruppe am Kasten oben stehen.

Variation: mit Stoppuhr oder als Wettkampf gleichzeitig



DICKE MATTE, WEICHBODEN, DICKE BERTA

Richtiges Tragen: Mind. acht Kinder gemeinsam – gleichmäßig um die Matte verteilt

Mattenwagen: Den Wagen beim Beladen an die Wand stellen – die Ecken zuerst auf den Wagen heben – Matte hochkippen.

SPIELE

Transport der Pyramiden

Die Bälle (ca. zehn Medizin-, Hand-, Basket- oder Gymnastikbälle) werden unter der Weichbodenmatte verteilt. Ein Kind, der Pharao, stellt sich auf die Matte, einige Kinder sind die Schieber und ein paar die Träger. Nun geht es los. Langsam rollen die Kinder diesen Felsblock mit dem Pharao vorwärts, und die Träger bringen die freiwerdenden Bälle von hinten schnell nach vorne. So wird dieses Gespann quer durch den Turnsaal transportiert.



Rodeo

Wieder Bälle unter dem Weichboden auslegen. Die Kinder verteilen sich um die dicke Matte, den wilden Stier, und ein Schüler, der Reiter, stellt sich drauf. Das Rodeo beginnt, und die Kinder starten im Level 1 die Matte zu rütteln und zu schieben. Es wird immer wilder, bis der Reiter stürzt.

Schildkröte

Die Kinder verteilen sich um die Matte. Auf Kommando heben sie die Weichbodenmatte über ihre Köpfe hoch und stellen sich darunter. Der Trainer ist der Kopf der Schildkröte, und die Kinder bilden mit der Matte den Panzer. Diese Riesenschildkröte bewegt sich nun langsam durch den Turnsaal. Am Ziel angekommen, ist es wichtig wieder gleichzeitig und auf Kommando zu agieren. Zuerst kommen alle Schüler wieder an den Rand und senken die Matte auf Brusthöhe, so dass der Trainer alle Köpfe sieht, und erst dann wird der Panzer gleichzeitig losgelassen und plumpst auf den Boden.

Ziel: Gemeinsam können wir die Weichbodenmatte leicht transportieren

Fliegender Teppich

Ein Kind legt sich auf die Matte und wird nun durch den Raum getragen.

Mutprobe – Sandwich

Mehrere Kinder legen sich am Bauch auf die Matte, und ein zweiter Weichboden wird über sie gelegt. Die Köpfe und die Hände sollen herauschauen. Nun dürfen die übrigen Kinder, einer nach dem anderen, auf dieses „Riesensandwich“ klettern und darüber laufen.



Mattenumfallen

Jeweils fünf Kinder kippen die Matte hoch und lehnen sich mit dem Rücken an den Weichboden. Auf Kommando lassen sie sich samt Matte nach hinten fallen.

Variation: Die Kinder stehen auf einer Bank und lassen sich bauchlings fallen.

Mattenrutschen

Ein bis zwei Kinder nehmen Anlauf und werfen sich mit Schwung auf eine Weichbodenmatte (glatte Seite unten), so dass diese nach vorne rutscht. Die nächsten Kinder sind dran.

Variation: mit zwei Matten als Wettspiel.

C44

D59



Weichboden – Gletscherspalten – Spiel

Zwei Weichbodenmatten mit der glatten Seite gegeneinander stellen. Die Matten werden von mehreren Kindern fest zusammengedrückt. Ein Kind versucht nun, sich durch die „Gletscherspalte“ zur anderen Seite zu quetschen. (Kraft, Geschicklichkeit)

Weichboden Balancieren

Die Kinder liegen rücklings auf einer Weichbodenmatte und strecken die Füße hoch. Eine zweite dicke Matte wird oben draufgelegt. Nun versuchen die Schüler, diese schwere Matte mit den Füßen zu balancieren und zu drehen.

LITERATUR

AXEL FRIES und RALF SCHALL, Kinder-Turnen die Geräte lernen uns kennen, Buchverlag Axel Fries, 1998

AXEL FRIES, Kinder-Turnen im Grundschulalter, Buchverlag Axel Fries, 1993

Mag. CHRISTIAN RÖHRLING und STEFANIE MATOUSCHEK, Das kleine Bewegungs-Einmaleins, Landessportorganisation Steiermark in Kooperation mit dem Steirischen Leichtathletikverband im Eigenverlag, 2009

HARALD LANGE, Grundschulsport Klassen 3+4, Limpert Verlag Wiebelsheim, 2013



Mag. Daniel Malik
Sportwissenschaftler

C35

D50



DODGEBALL VERSUS VÖLKERBALL

Dodgeball und Völkerball gehören zu der großen Gruppe der Abwurfspiele. In den USA und England hat sich Dodgeball als das Abwurfspiel in den Schulen etabliert. In Europa wird es Völkerball, Trefbal (Niederlande) oder Kanonball (Norwegen) genannt. Völkerball ist in den USA als Prisonball (Gefängnisball) bekannt. In der DDR wurde es lange Zeit Zweifelderball genannt und war kurz nach dem Krieg aufgrund seiner kriegerischen Spielphilosophie verboten.

In den letzten Jahren hat sich aus dem Abwurfspiel, das vor allem in Volksschulen sehr beliebt ist, ein Wettkampfsport entwickelt. Der Film „Dodgeball voll auf die Nüsse“ führte in den USA zu einer Art Wiedergeburt und ließ zahlreiche regionale sowie nationale Ligen entstehen. Mittlerweile werden in Dodgeball Europa- und Weltmeisterschaften ausgetragen.

UNTERSCHIEDE VÖLKERBALL VS. DODGEBALL

Dodgeball ist dem Völkerball sehr ähnlich – nur wird mit mehr Bällen, weniger SpielerInnen (6 SpielerInnen) gespielt – und ganz wichtig: Es gibt kein „Freigeist/Himmel/Gefängnis Feld“. Völkerball wird üblicherweise durch komplette Elimination (alle Spieler sind abgeworfen) entschieden. Bei Dodgeball wird mit einem Zeitlimit gespielt.

VÖLKERBALL / DODGEBALL SKILLS

■ Reaktionsschnelligkeit & Schnelligkeit

Dodgeball ist ein Spiel, das vor allem durch Reaktions- & Entscheidungsschnelligkeit gewonnen wird. Neben der Antrittsschnelligkeit (Opening Rush, Konter, Rückwärtslaufen) gilt es vor allem, in Bruchteilen einer Sekunde auszuweichen oder eine schnelle Entscheidung zu treffen – welchem Ball muss ich ausweichen, welchen Ball kann ich fangen. Wichtige Übungsformen sind daher Pendelläufe, Koordinationsleiter, Reaktionsspiele sowie Hindernisläufe.

■ Wurfkraft /Geschwindigkeit /Zielgenauigkeit

Eine zweite wichtige Komponente im Dodgeball-Sport ist das „Werfen“. Dabei unterscheiden wir zahlreiche Wurfarten. Der im Dodgeball am häufigsten verwendete Wurf, der Schlagwurf, kann durch zwei verschiedene Übungen trainiert werden:

1. Zur Steigerung der Wurfkraft bieten sich Partnerübungen mit dem Medizinball an.
2. Die Zielgenauigkeit kann durch Zielwurfübungen trainiert werden.

■ Ausdauer

Auch die Ausdauer ist beim Dodgeball ein wichtiges Thema. Spielbegegnungen können bis zu 20 Minuten dauern (offizielle internationale Turniere). Dabei werden Liniensprints, reaktionsschnelle Bewegungen und permanente Würfe zu einem wahren Ausdauerakt.

EMPFEHLUNGEN ZUR DURCHFÜHRUNG

- Wenn möglich nur mit Softbällen (Elefantenhaut) bzw. Weich-/Stoffbällen spielen (Unfallgefahr)
- Wer den Ball hat, wirft selbst und gibt ihn nicht an eine(n) MitspielerIn weiter (alle Kinder sollen sich im Ballwerfen verbessern)
- Kopftreffer zählen nicht als Treffer (Ausnahme: SpielerIn duckt sich)
- Die Regeln werden dem Leistungsvermögen angepasst. Die Teamstärke sollte gleich sein.
Empfehlung der Spielfeldgröße: 6–10 Jahre > max. 5 m tiefe, 10–13 Jahre > bis zu 7 m tiefe, ab 14 Jahre Originalfeld 8–9 m Spielfeldgröße.

Spielfeldmarkierungen: entweder vorhandene Linien, leicht klebende Linien, Markierungshütchen.

VÖLKERBALL

Equipment: 1–2 Bälle, Volleyballfeld

Gespielt wird auf zwei gleich großen Spielfeldern, die durch eine Mittellinie geteilt sind. Pro Team geht ein(e) SpielerIn in das „Freigeistfeld/Himmel/Gefängnis“ (hinter die Grundlinie des gegnerischen Feldes). Das Spielfeld ist üblicherweise 18 x 9 Meter (Volleyballfeld) groß.

Jedes Team versucht, aus ihrem Spielfeld heraus gegnerische SpielerInnen abzuwerfen. Wer abgeworfen ist, muss hinter das Spielfeld der gegnerischen Partei und kann von dort aus ebenfalls versuchen, gegnerische SpielerInnen abzuwerfen. Wer den Ball fangen kann, behält sein Leben. Die Partei, die zuerst keine SpielerIn mehr im Feld hat, verliert.

VÖLKERBALL-VARIANTEN

Auf Zeit: Zeitlimit üblicherweise 3–5 Minuten. Wer mehr SpielerInnen im Hauptfeld hat, gewinnt.

Mit Leben: Der Freigeist hat z. B. 2/3 Leben. Jede/r SpielerIn hat 2–3 Leben.

MIT REGLERWEITERUNGEN

Bodenauf: Man kann nur durch „Bodenauf“-Bälle abgeworfen werden.

C35

D50

Völkerball aktiviert

Es darf nur von der Grundlinie aus, d. h. von der Linie jenseits des gegnerischen Spielfeldes, abgeworfen werden. So haben diejenigen, die abgeworfen sind, eine größere Chance, wieder ins Spiel zu kommen. Niemand darf zweimal hintereinander werfen.

Besondere Würfe

Nur ausgewählte Wurfarten dürfen verwendet werden:

- Ball über Kopf
- Mit beiden Händen vor der Brust (Basketballwurf)
- Als Unterarmwurf
- Mit dem „schwachen“ Wurfarm

Völkerball verkehrt herum

Nur zwei SpielerInnen pro Team befinden sich auf dem Feld. Alle anderen SpielerInnen stehen um das gegnerische Feld und müssen sich durch Abwerfen befreien. Wer eine(n) GegnerIn abgeworfen hat, wird zum Feldspieler. Feldspieler dürfen selbst keine GegnerInnen abwerfen. Sie dienen lediglich als Zuspierer für andere Mitspieler, denen es noch nicht gelungen ist, sich zu befreien. Das Team, das zuerst komplett auf dem Feld ist, hat gewonnen.

Reaktionsball

Es spielen zwei Teams auf dem Volleyballfeld gegeneinander. Die Mittellinie des Feldes trennt beide Gruppen voneinander. Drei „Freispieler“ pro Team stellen sich hinter die gegnerischen Auslinien (je Auslinie ein „Freispieler“).

Die SpielerInnen beider Teams versuchen sich gegenseitig abzuwerfen. Ein(e) SpielerIn ist aber nur dann abgeworfen, wenn der Ball nach Berühren des Spielers über eine der Begrenzungslinien rollt (inklusive Mittellinie). Jeder kann sich also selbst „retten“ oder von einem/r MitspielerIn „gerettet“ werden. Verlässt also der Ball das eigene Spielfeld, ist man abgeworfen und muss sich hinter die gegnerischen Feldlinien stellen. Von hier aus kann man sich „freiwerfen“, indem man eine(n) GegnerIn regelgerecht abwirft.

Hinweis: Bei dieser Variante des Völkerballspiels trauen sich die SchülerInnen eher den Ball zu fangen, denn nach einem Fangfehler können sie ja noch gerettet werden.

Mit Freilaufen

Ein(e) abgeworfene(r) SpielerIn kann sich jederzeit befreien, indem sie/er von der generischen Grundlinie aus so schnell wie möglich durch das Feld der Gegenmannschaft läuft, ohne von einem/r SpielerIn mit der Hand abgeschlagen zu werden.

Alternativen: Über eine seitlich stehende Langbank oder eine Mattenbahn in der Mitte des Spielfeldes freilaufen (Der Reiz an dieser Spielvariante liegt darin, dass wurfschwache SpielerInnen nicht benachteiligt werden und voll im Spielgeschehen eingebunden bleiben. Schnell werden die Schüler „Bankwächter“ abstellen, die zwar einerseits versuchen zu „blockieren“, andererseits jedoch ein leichtes Ziel abgeben.

Zu empfehlen ist das Spiel mit zwei Softbällen.

C35

D50

MIT HINDERNISSEN

Deckungsvölkerball

Equipment: 1–2 Bälle, 2 Kästen

In der Mitte jedes Feldes wird ein Kasten aufgestellt, hinter dem sich die Spieler verstecken können.

Königs- bzw. Königinnen-Völkerball

In der Mitte beider Spielfelder steht jeweils ein vierteiliger Kasten (das Schloss des Königs bzw. der Königin). Auf dem Kasten sitzt ein/e SpielerIn – der/die KönigIn – der/die vom Team bestimmt wird. Der/die KönigIn beschützt sein Volk, indem er/sie geworfene Bälle fängt oder entschärft. Erst wenn alle MitspielerInnen des eigenen Teams getroffen sind, verlässt der König/die Königin sein/ihr Schloss und kämpft noch mit zwei Leben als Letzte(r) des Teams weiter.

Mattenvölkerball/Das Schiff geht unter

Equipment: 1–3 Bälle, 2 Weichböden

Jedes Team stellt einen Weichboden (Schiff) in seinem Spielfeld auf. Dieser muss über den gesamten Spielverlauf hinweg von den SchülerInnen aufrecht gehalten werden. Vor oder hinter der Matte können sich die SpielerInnen auch verstecken. Das Spiel ist beendet, wenn das Schiff untergeht (wenn die Matte umfällt).

Kegelvölkerball

Equipment: 1–3 Bälle, 1 Kegel/SpielerIn

Wie die Grundform. Jede(r) SpielerIn (außer SpielerInnen im Himmel) müssen einen Kegel, den sie irgendwo im Innenfeld aufstellen, beschützen. Kann ein Kegel umgeschossen werden (oder er fällt durch der/die BeschützerIn), so muss die/der BeschützerIn in den Himmel. Wer im Himmel ist und einen Kegel abschießt, darf wieder zurück ins Innenfeld. Diese Spielform ist nur interessant, wenn mit mind. zwei Bällen gespielt wird! Der/die BeschützerIn kann bei dieser Variante nicht abgeworfen werden!

MIT ROLLEN/AUFGABEN

Es werden unterschiedliche Rollen verteilt.

König & Hofnarr

Equipment: 1–3 Bälle

Jedes Team bestimmt im Geheimen einen König und einen Hofnarren. Nur der Spielleiter wird über die Wahl informiert. Wird während des Spiels der König getroffen, ist das Spiel zu Ende. Der Hofnarr kann nicht abgeworfen werden. Er beschützt (Schutzschild) die anderen MitspielerInnen und vor allem den König.

C35

D50

Joker

Equipment: 1–3 Bälle

Jedes Team hat einen „Joker“, das heißt eine(n) durch ein Spielband gekennzeichnete(n) SpielerIn. Diese(r) SpielerIn bleibt immer im Feld. Er/sie kann aus dem gegnerischen Feld nicht abgeworfen werden, das heißt, er/sie kann so die eigenen Feldspieler vor dem Abgeworfenwerden schützen. Wird er/sie jedoch von draußen (Himmel) abgeworfen, so dürfen alle Teammitglieder des Werfers/der Werferin wieder in ihr Feld. Andere FeldspielerInnen, die getroffen werden, müssen nach draußen. Wirft jemand einen „einfachen“ Gegner ab, so darf er allein wieder ins Feld.

Anmerkung: Diese Spielvariante ist besonders bewegungsintensiv, allerdings ist ein Spielende kaum möglich.

Mit Fitnessübungen /Laufen

Equipment: 1–3 Bälle

Übungen: Jede(r) abgeworfene SpielerIn muss das Feld verlassen, eine Übung erledigen (z. B. zehn Liegestütz, Kniebeugen) und darf sich dann aus dem eigenen Freigeistfeld wieder freierwerfen.

Laufen: Abgeworfene SpielerInnen müssen um das gesamte Spielfeld (also auch vom Gegner) Runden laufen und dürfen sich aus dem eigenen Freigeistfeld freierwerfen, sofern sie einen Ball ergattern.

Mit unterschiedlichen Wurfgeräten

Dodgebees: Das sind sehr leichte Frisbee-Scheiben (Discs), die sich perfekt zum Abschießen eignen (siehe Dodgebees).

SPIELE ZUM ANFANGEN

(Altersgruppe 6–10 Jahre)

Spiele im Kreis

- Die Schüler bilden einen Kreis: der Ball wird zu einem beliebigen Mitschüler gepasst. Davor muss der Name genannt werden. Die Spielball Anzahl stetig erhöhen.
- Die Schüler bilden einen Kreis. Der Ball wird einem Schüler zugeworfen. Kann er den Ball fangen, darf er ihn weiter passen. Lässt er den Ball fallen, so muss er sich auf den Boden setzen.
- Die Schüler werden in zwei Gruppen/Teams geteilt und bilden einen großen/äußeren Kreis und einen kleinen/inneren Kreis. Die Schülergruppe im inneren Kreis darf sich frei bewegen. Die äußere Gruppe versucht nun die Spieler in der Gruppe abzuschließen. Wird ein(e) SpielerIn getroffen, so muss er/sie in den äußeren Kreis. Das Spiel dauert so lange bis nur noch ein(e) SpielerIn übrig bleibt.
- Wurfpass: Zwei Spieler stehen sich gegenüber (6–10 Jahre max. 3–5 Meter, 10–13 Jahre max. 7 Meter)
Pass/Wurfübungen: beidhändig, überkopf, bodenauf, einhändig, auf Brust-, Kniehöhe, links, mit zwei Bällen.
- Lauf/Abwurfspiele: Spießbrutenlauf, Morhuhn, Chicken or Hero, Merkball u. v. m.

DODGEBALL

Fun Dodgeball /3 Ball Dodgeball (Schulcup-Regeln)

Equipment: 3 Bälle

Die Gruppe wird in zwei Teams zu sechs SpielerInnen aufgeteilt. Jedes Team bekommt eine Turnsaalhälfte (Volleyballfeld, ca. 9 x 9 Meter) zugeteilt, die beiden Hälften werden durch eine „Center Zone“ (60–80 cm) separiert. Die drei Bälle werden entlang der Mittellinie aufgelegt, und die SpielerInnen müssen alle hinter eine bestimmte Linie oder bis zur hinteren Wand. Auf ein Signal laufen die SpielerInnen los, um die Bälle als erste zu erwischen. Das Spiel beginnt nach einem zweiten Pfiff. Wird ein/e SpielerIn abgeworfen, scheidet er/sie aus. Wird der Ball gefangen, scheidet der/die WerferIn aus und ein(e) bereits abgeworfene(r) MitspielerIn darf wieder zurück in das Spiel (in der Reihenfolge des Abwurfs). Man kann einen ankommenden Ball mit einem Ball abblocken. Ein abgeblockter Ball kann keinen Schaden mehr anrichten. Sobald der Ball den Boden oder die Wand berührt, gilt er als ungültig. Das Team, das nach Ablauf der Zeit noch mehr SpielerInnen im Feld hat, gewinnt (3–4 Min.).

15 einfache Regeln (3 Bälle, Fun-Bewerbe, Schulcup)

1. *Fairplay:* Dodgeball funktioniert nur mit Fairplay. Der Spirit-Gedanke steht über allem. Da auf Grund der Geschwindigkeit des Spiels sowie der Anzahl der Bälle nicht alles von den Schiedsrichtern gesehen werden kann, gilt: Fair spielen und das Schiedsrichterteam nach bestem Wissen und Gewissen unterstützen!
2. *Spielaufbau:* Es wird 6 gegen 6 auf einem rechteckigen Spielfeld, das in zwei Hälften geteilt wird, gespielt. In der Mitte befindet sich eine neutrale Zone (Center Zone). Es gibt drei Spielbälle (kann variieren).
Spielfeldgröße: max. 17 m Länge, 8–9 m Breite, Center Zone: 60–100 cm.
3. *Spieleröffnung (Opening Rush):* Die drei Spielbälle liegen zu Spielbeginn in der Mitte des Feldes – in der Center Zone. Die sechs SpielerInnen des Teams stehen am hinteren Ende ihrer Spielfeldhälfte und berühren mit einer Hand die Rückwand. Sollte ohne Rückwand gespielt werden, stehen sie hinter der Grundlinie. Auf Pfiff des Schiedsrichters laufen drei SpielerInnen pro Team los und versuchen die Bälle zu erobern. Nach erfolgreicher Eroberung und Verteilung der Bälle startet das eigentliche Spiel mit einem erneuten Pfiff.
4. *Ziel des Spiels:* Ziel ist es, nach Ablauf der vorgegebenen Spielzeit (meistens 4 Minuten) mehr SpielerInnen im Spielfeld zu haben, als das gegnerische Team. Dies erreicht man durch Eliminieren von GegenspielerInnen. Im Optimalfall schafft man alle gegnerischen SpielerInnen abzuwerfen. In diesem Fall endet das Spiel vorzeitig.
5. *Eliminieren:* Es gibt drei Arten, eine(n) SpielerIn zu eliminieren:
 - Durch das Abschließen eines/einer GegenspielerIn. Der/die getroffene SpielerIn muss das Spielfeld verlassen.
 - Durch Fangen eines geworfenen Balles. Der/die SpielerIn, der/die den Ball geworfen hat, muss das Spielfeld verlassen.
 - Durch beidbeinige Übertritte oder Übertritte mit anderen Körperteilen (Hand, Gesäß, Brust, Kopf ...) über sämtliche Spielfeldbegrenzungen (Seitenlinie, Center-Zone-Linie, Grundlinie).
6. *Fangen:* Zusätzlich zu der Tatsache, dass durch Fangen eines Balles der Werfer „raus muss“, kommt ein(e) bereits eliminierte(r) SpielerIn des Fängerteams wieder zurück aufs Feld.

7. *Abschießen*: Ein(e) SpielerIn ist abgeschossen, wenn er/sie von einem geworfenen Ball des gegnerischen Teams getroffen wird und der Ball danach den Boden, die Wand, etc. berührt.
8. *Retten*: Man kann seine(n) MitspielerInnen retten, indem man, wenn diese(r) abgeschossen wurde, den Ball fängt, bevor er den Boden, die Wand, etc. berührt.
9. *Blocken*: Hält man einen Ball zur Verteidigung in Händen, so kann man einen herankommenden Ball damit abblocken und ist somit nicht abgeschossen. Sollte man jedoch den Blockball dabei aus den Händen verlieren, so gilt das als Abschuss.
10. *„Fischen“*: Das „Fischen“ ist in die Center Zone hinein und über die Seitenlinien hinaus erlaubt, jedoch nicht im gegnerischen Spielfeld.
11. *Rollen*: Der Ball darf nur dann in das gegnerische Spielfeld gerollt werden, wenn man nicht in Zugzwang ist.
12. *Zugzwang*: Damit das Spiel kontinuierlich läuft und Zeitspiel unterbunden wird, gibt es eine Zugzwang-Regel. Wenn man unter Zugzwang ist, muss man innerhalb von 10 Sekunden zumindest so viele Bälle werfen, sodass man nicht mehr unter Zugzwang steht. Man ist im Zugzwang, wenn man:
 - mehr SpielerInnen auf dem Spielfeld hat als das gegnerische Team und mehr Bälle besitzt.
 - gleich viele SpielerInnen wie das gegnerische Team auf dem Spielfeld hat und mehr Bälle besitzt.
13. *30-Sekunden-Regel*: Sollte bei einem Team nur noch ein(e) SpielerIn übrig sein, so starten separat 30 Sekunden. Sollte es der/die SpielerIn schaffen, innerhalb dieser 30 Sekunden nicht eliminiert zu werden, so kommt automatisch ein(e) weitere(r) SpielerIn dieses Teams zurück aufs Spielfeld.
Für den/die SpielerIn, der/die alleine ist, gilt in dieser Zeit ein Sonder-Zugzwang: Ist er/sie im Besitz von drei Bällen, muss er/sie innerhalb von 10 Sekunden zwei Bälle zum Gegner spielen (rollen oder werfen). Ist er/sie im Besitz von zwei Bällen, so muss er/sie einen Ball hinüberspielen (rollen oder werfen).
14. *Sudden Death*: Sollte ein Spiel nach Ablauf der Spielzeit unentschieden stehen, wird es nach einem erneuten Startpfiff mit der verbleibenden Anzahl an SpielerInnen bis zur ersten Eliminierung weitergespielt, egal ob durch Abschuss, Fangen oder Regelmisachtung (z. B. Übertritt). Es gibt jedoch Turnierformate, in denen Unentschieden erlaubt sind.
15. *Übertritte*:
 - Einbeinige Übertritte: Diese führen dazu, dass die Spielaktion nicht gültig ist (z. B. Übertritt beim Wurfversuch) und führen zu Ballverlust.
 - Beidbeinige Übertritte und Übertritte mit sämtlichen anderen Körperteilen (Hände, Brust, Gesäß, etc.): Diese führen dazu, dass man (zusätzlich zur Ungültigkeit der Spielaktion) eliminiert wird und das Spielfeld verlassen muss.

5-Ball-Dodgeball /Amerikanisches Dodgeball /WDA Regelwerk: <http://dodgeball.at/wda-regulativ-weltmeisterschaften/>
(Wird aktuell bei Europameisterschaften und Weltmeisterschaften gespielt)

Fünf wichtige Unterschiede zum 3-Ball-Dodgeball:

1. **Spielfeldgröße**: das Spielfeld wird gedrittelt – Volleyballfeld, 6 m Tiefe pro Drittel.
Beide Teams dürfen in das mittlere Spielfeld dritteln.

C35

D50

2. **Bälle:** Gespielt wird mit fünf Bällen, je zwei Bälle werden den Teams überlassen. Um den mittleren Ball wird mittels Openingrush gekämpft.
 3. **Geblockte Bälle** sind nach wie vor „scharf“ und Doppelabwürfe sind möglich.
 4. **Retriever:** Das Spielfeld darf nicht verlassen werden (auch nicht zum Bälle holen). Zwei weitere Mitspieler sind dafür verantwortlich, dass die Bälle auf dem schnellsten Weg wieder zurück ins Spielfeld gelangen.
 5. **Suicide:** Mittels Sprungwurf darf in das gegnerische Feld gesprungen werden. Wird der Spieler nicht getroffen oder verlässt der angreifende Spieler dabei das Spielfeld, so gilt er als abgeworfen. Trifft er einen gegnerischen Spieler und verlässt dabei nicht das Spielfeld, so bleibt er im Spiel.
- <http://dodgeball.at/wda-regulativ-weltmeisterschaften/>

TAKTISCHE HINWEISE

Werfen

- Koordinieren des Angriffs: Bälle gemeinsam auf ein Ziel werfen. Dabei ist es wichtig, die Bälle zeitgleich zu werfen. Bälle nachwerfen, bei Unachtsamkeiten des Gegners.
- Spielfeldgröße ausnützen: Eng zusammenstehende Spieler erleichtern dem Gegner den Abwurferfolg.
- An der Linie werfen: Je größer die Wurfedistanz, umso unwahrscheinlicher der Abwurferfolg.
Tief werfen: Bälle in Brusthöhe können leichter gefangen werden.
- Gute Spieler zuerst abwerfen.

Fangen

- Fang mit den Armen und dem ganzen Körper. Nicht mit den Fingern.
- Greife nie mit einer Hand nach einem Ball!
- Fange im richtigen Moment. Kein Risiko bei 6:1-Führung!
- Drop Catch: Wenn du einen Ball in der Hand hältst, nütze diesen Ball zum Blocken. Ist ein Ball „fangbar“, lasse deinen Ball fallen und fange den ankommenden Ball.
- Spiele mit Knieschoner: So können auch niedrig geworfene Bälle leicht gefangen werden.

Kontern

- Konter nur mit einem Ball. In allen anderen Fällen ist es meistens besser, einen Angriff zu starten.
- Geschwindigkeit: Du musst schnell sein. Der Überraschungsmoment ist dein Freund.
- Überraschungsmoment: Ein Unterarmwurf ist nicht zu unterschätzen. Der Gegner rechnet nicht damit, und du kannst bei der Ausholbewegung auch nicht leicht getroffen werden.
- Nach einem Abwurf (egal auf welcher Seite) ist der Konter ein wichtiges Element.
- Würfe antäuschen. In der Wurfbewegung kann der Gegner nicht ausweichen. Allein das Antäuschen eines Wurfes verunsichert die Gegner und führt all zu oft zu Einzelwürfen.

Ausweichen

- Springen: Die meisten Bälle werden auf Kniehöhe geworfen. Sprünge/Grätschsprünge sind daher die beste Möglichkeit auszuweichen.
- Nütze den Raum: Stehe weit auseinander und möglichst weit hinten an der Grundlinie.
- Stehe nicht zu knapp an der Linie: Du solltest immer die Möglichkeit haben, in alle Richtungen auszuweichen.

DODGEBALL VARIANTEN

Kooperatives Dodgeball

Equipment: 3 Bälle

Kooperatives Dodgeball wird nach den selben Regeln wie traditionelles Dodgeball gespielt, mit einer Ausnahme: Wird ein(e) SpielerIn getroffen, wechselt er/sie einfach in das andere Team. Somit sind alle SpielerInnen immer am Spielfeld, und keiner muss jemals raus. Wird ein Ball gefangen, muss der Werfer das Team wechseln.

Progressives Dodgeball

Equipment: mehrere Bälle, drei unterteilte Spielbereiche (durch zwei parallele Linien markiert), farbige „Dressen“

Alle SpielerInnen werden auf drei Teams aufgeteilt, am besten mit verschiedenen farbigen Dressen. Das Spiel wird in drei Perioden mit jeweils 3–5 Minuten unterteilt. Nach jeder Periode geht jedes Team in das benachbarte Spielfeld, sodass jedes Team einmal in jedem Bereich gespielt hat. Gespielt wird nicht nach dem Eliminationsprinzip, sondern pro Treffer bekommt man einen Punkt. Das Team, das am Ende des Spiels die meisten Punkte hat, gewinnt.

SpielerInnen, die nicht mitspielen, sind entweder SchiedsrichterInnen oder holen die Bälle, die aus dem Spielfeld rollen.

Dodgebowl

Equipment: 4–6 Bälle, 8 Bowlingpins (Kegel)

Die SpielerInnen werden in zwei Teams aufgeteilt. Die Mittellinie teilt das Spielfeld in zwei Hälften – die Spielfeldlinien dürfen nicht übertreten werden. Jedes Team erhält vier Pins, die jeweils im gleichen Abstand von der Mittellinie in einer Linie aufgestellt werden. Ziel des Spieles ist es, entweder alle Pins umzuschießen, oder alle SpielerInnen rauszuwerfen. Wird ein Ball gefangen, so ist der Werfer nicht draußen, jedoch darf ein(e) SpielerIn aus dem Team der FängerIn, der/die schon abgeworfen wurde, wieder ins Spiel. Rollen des Balles ist erlaubt.

Doktor und Spion

Equipment: 2–3 Bälle, 1 weißer Ball

Die SpielerInnen werden in zwei Teams aufgeteilt. Jedes Team wählt einen Doktor und einen Spion. Das Spiel beginnt, und die Teams versuchen sich gegenseitig abzuschießen. Wird man getroffen, muss man an die Seitenlinie, und der Doktor kann einen durch Zuwerfen des weißen Balles zurück ins Spiel holen. Der weiße Ball darf nicht in der eigenen Hälfte gehalten werden. Der Spielleiter kann jederzeit „Spion – zehn Sekunden“ rufen und langsam von zehn rückwärts zählen.

Der jeweils gewählte Spion darf mit einem Ball die Mittellinie überqueren und Gegner abschießen. Der Spion muss jedoch innerhalb der 10 Sekunden wieder in der eigenen Hälfte sein, sonst sind alle in der Zeit vom Spion getroffenen SpielerInnen wieder im Spiel. Das Team, das als erstes alle Gegner ins Aus geschossen hat, gewinnt.

Der Herr der Ringe

Equipment: 2-3 Bälle, Gummiring

Die SpielerInnen werden in zwei Teams aufgeteilt. Diese stellen sich in einer Reihe gegenüber voneinander am jeweiligen Ende der Halle auf und zählen laut durch. In der Mitte wird der Ring platziert und die Bälle rund herum. Der Trainer ruft zwei, drei Nummern, und diese versuchen so schnell wie möglich den Ring zu erreichen und diesen zum eigenen Team zu bringen. Die SpielerInnen des anderen Teams versuchen den Ringträger mit den Bällen zu treffen. Ist der Ringträger getroffen, muss er/sie den Ring fallen lassen und entweder einen Ball in die Hand bekommen oder hinter die Linie zurück, um wieder im Spiel zu sein. Der liegende Ring kann von jedem Mitspieler aufgehoben werden. Erreicht ein(e) SpielerIn die Linie seines/ihrer Teams mit dem Ring, dann bringt das einen Punkt. Die SpielerInnen hinter der Linie dürfen die Bälle mit den Füßen zurück ins Spielfeld befördern.

Sanitärerball oder Krankenhausspiel

Equipment: 4-6 Bälle

Beide Teams sind nur durch die Mittellinie getrennt. Wie beim gewöhnlichen Dodgeball kann der Ball gefangen werden. Wer getroffen wurde, muss sich auf der Stelle hinlegen und wird von den eigenen MitspielerInnen (Sanitätern) hinter die hintere Spielfeldlinie transportiert (Krankenhaus). Dort wird er/sie „gesund“ und kann sofort wieder mitspielen. Die SanitärerInnen dürfen beim Transportieren nicht abgeworfen werden, wenn sie zu viert den/die Getroffene(n) transportieren. Das Spiel findet normalerweise kein Ende, macht den Kindern aber enormen Spaß.

Variante 1: Auch die SanitärerInnen können beim Transportieren abgeworfen werden, wenn weniger als vier SanitärerInnen den/die Abgeschossene(n) transportieren.

Variante 2: Die SanitärerInnen können immer beim Transport abgeworfen werden.

VÖLKERBALL- /DODGEBALLÄHNLICHE SPIELFORMEN

Pantherball

Equipment: mind. 2-10 Bälle (Empfehlung: 5 Bälle, 2 Weichböden, Turnmatten, eventuell Kästen, Basketballkörbe)

Zwei Teams versuchen sich mit fünf Bällen abzuwerfen. Wer abgeworfen wurde, setzt sich auf die Bank seitlich neben dem Spielfeld. Je früher man abgeworfen wurde, desto näher sitzt man an der Mittellinie. Die Weichböden und die kleinen Matten (siehe Abbildung) bilden einen Steg, den jeder betreten darf. Die entscheidende Matte ist die vordere Matte in der jeweiligen gegnerischen Hälfte. Denn nur hier darf man auf den Korb werfen. Trifft man in den Korb, sind alle eigenen Bankspieler wieder im Spiel. Trifft man nur das Brett (erschwerende Variante: Das kleine Rechteck des Bretts), darf derjenige, der am längsten auf der Bank gewartet hat, wieder hinein. Man darf selber auf dem gesamten Steg abwerfen, kann dort

aber auch recht leicht abgeworfen werden. Man darf den Gegner auf dem Steg auch mit dem Ball abtupfen, so dass der Ballbesitz nicht verloren geht. Das Team, bei dem zuerst sieben Spieler auf der Bank sitzen, verliert (Variante: alle abgeworfen hat, gewinnt). Das Spiel ist durch den Steg „actionreich“ und kann gut variiert werden. So kann z. B. auch ein Bankspieler abwerfen, wenn er das Glück hat, den Ball im Sitzen zu bekommen. Oder man lässt die SchülerInnen von überall auf das Brett werfen, nicht nur von der vorderen Matte. Man kann auch auf dem mittleren Weichboden (je nach Alter) einen nicht zu hohen Mattenberg bauen.



Völker/Dodgeball mit 4 Gruppen (4-Felder-Ball)

Equipment: 1–3 Bälle/Team, Markierungsbänder

Gespielt wird wie beim normalen Völkerball, nur dieses Mal auf vier Feldern mit vier Teams. Die Spielfläche wird geviertelt, die Trennungslinien können mit Matten gekennzeichnet werden, nicht mit Bänken. Es bietet sich natürlich an, bereits vorhandene Bodenmarkierungen zu verwenden. Es können ein bis drei weiche Bälle pro Team verwendet werden. Jede(r) SpielerIn darf alle aus den anderen drei Gruppen abwerfen. Die abgeworfene Person geht in die Gruppe, die ihn/sie abgeworfen hat. Das Spiel wird auf Zeit gespielt oder endet, wenn ein Feld „leer“ ist, das heißt, wenn dieses Team über keine SpielerInnen mehr verfügt.

Alternative 1: Die Spieler, die abgeworfen wurden, setzen sich auf den Boden an die Wand. Wird ein Ball von einem Teammitglied gefangen, so darf der/die erste SpielerIn, der/die abgeschossen wurde, wieder hinein. Wird ein Team aus einem Viertel komplett vertrieben/„eliminiert“, so scheidet dieses Team aus, und jedes feldangrenzende Team darf das freie Feld ebenfalls betreten.

Wichtig: Sollte der Spielfluss stehen, bietet sich eine „forcetoact“ Regel an. Z. B. das Team mit mehr Bällen oder mehr SpielerInnen muss einen Ball/Bälle werfen. Jeder Ball darf max. fünf Sekunden gehalten werden usw.

Insel-Völkerball

Equipment: 1–5 Bälle, Turnmatten, Markierungsbänder

Die Sporthalle in der Mitte teilen. In jeder Hälfte werden gleich viele Turnmatten (= Inseln) ausgelegt. Die freien SpielerInnen bewegen sich zwischen den Matten auf ihrer Hälfte. Wenn sie abgeworfen sind, gehen sie in die gegnerische Hälfte auf eine Insel und können sich von dort wieder befreien.

Es ist sinnvoll, mit mehreren Bällen zu spielen. Viel Action!

Kann auch mit einer großen Gruppe (z. B. zwei Klassen) in einer Dreifachturnhalle gespielt werden.

Alternative: Gespielt wird in der ganzen Halle. Es werden drei Teams gebildet. Jede Gruppe nimmt sich eine Turnmatte und legt sie dort ab, wo sie meint, dass es für den Spielverlauf günstig ist. Alle drei Teams spielen gegeneinander. Jedes Team soll sich nun die Bälle so intelligent zuwerfen, dass sie die gegnerischen SpielerInnen abwerfen können.

C35

D50

Jede(r) SpielerIn, der/die abgeworfen wurde, muss sich auf seine „Insel“ zurückziehen (Turnmatte). Von hier aus kann man sich aber wieder befreien, indem man eine(n) gegnerische(n) SpielerIn mit dem Ball abwirft. Gespielt wird so lange, bis ein Team alle anderen SpielerInnen auf die „Inseln“ verbannt hat.

Hinweis: Man kann auch auf Zeit spielen. Die Gruppe, die am Ende die wenigsten SpielerInnen auf der eigenen „Insel“ hat, ist Sieger. Sollte die Halle zu groß sein, so kann man auch in einem abgegrenzten Spielfeld (z. B. Basketballfeld) spielen. Es können auch zwei „Inseln“ (Turnmatten) pro Team aufgelegt werden.

Counterstrike

Equipment: 8–20 Bälle (je nach Gruppengröße), Turnmatten, Kästen, Weichböden, Markierungsbänder

Es wird im gesamten Turnsaal gespielt. Vier Teams werden gebildet und mit Markierungsschleifen gekennzeichnet. Die Teams dürfen sich zunächst aus Matten, Kästen und Bänken eine Homebase (ein Lager, am besten in der Ecke) bauen. Gespielt wird mit 10 bis 20 Bällen – mit dem Ball in der Hand, man darf sich frei bewegen. Auf Pfiff geht es darum, alle gegnerischen SpielerInnen abzuwerfen. Allianzen dürfen gebildet werden.

Variante 1: Wer zuerst alle abgeworfen hat, gewinnt. Die abgeworfenen SpielerInnen setzen sich seitlich an die Wand.

Wird ein Ball gefangen, so darf ein(e) bereits abgeworfene/r SpielerIn wieder zurück ins Spiel.

Variante 2: Mit Schleifen (Capture the flag). Jedes Team besitzt eine Schleife (diese muss klar ersichtlich an der Homebase befestigt werden) Das Team, das zuerst alle Schleifen in seinen Besitz bringt, gewinnt.



Capture the flag-Dodgeball

Equipment: 2–3 Bälle, Kästen (Hindernisse) flags (Markierungsband)

Es spielen zwei Teams gegeneinander. Die Halle wird in zwei gleich große Hälften geteilt. In die hinteren Ecken jedes Feldes wird je eine Matte (Gefängnis/Leo) platziert. Gespielt wird mit 2–3 Bällen. Am Ende jedes Feldes wird eine flag platziert (z. B. Markierungsband). Nun haben die SpielerInnen die Möglichkeit, wie beim klassischen Capture the flag, alle GegnerInnen, die in die eigene Spielfeldhälfte laufen, um die Flag zu stehlen, durch Abschlagen zu fangen (ins Gefängnis zu befördern) oder auch den/die GegnerIn aus dem eigenen Feld mit einem Ball abzuwerfen (auch abgeworfene GegnerInnen müssen in das Gefängnis). Aus dem Gefängnis darf man sich „freierwerfen“ oder von einem Mitspieler befreit werden (ein/e SpielerIn

C35

D50

darf jeweils immer nur eine/n SpielerIn befreien). Man darf jedoch keinen Angriff auf die flag starten. Das Team, welches die gegnerische flag stehlen kann und in die eigene Spielhälfte bringt, gewinnt das Spiel.

Mattenball

Equipment: 1 Ball, 2 Matten

Zwei Teams spielen gegeneinander. Die Spieler eines Teams passen sich den Ball untereinander zu und versuchen, einen eigenen Mitspieler auf der Matte (die nicht verlassen werden darf) anzuspielen. Immer, wenn der/die MattenspielerIn den Ball korrekt gefangen hat und ihn danach an einen anderen MitspielerIn zurückgepasst hat, gibt es einen Punkt. Wird der Ball von der gegnerischen Mannschaft unter Kontrolle gebracht, so versucht diese ihrerseits, mit geschickten Pässen möglichst viele Punkte zu erzielen.

Variante: Die Matte darf erst beim Zuspiel betreten werden.

Hinter feindlichen Linien /Treibball

Equipment: ein großer Ball (je größer, desto einfacher), mehrere normale Bälle, zwei etwas kleinere Bälle

Der große Ball wird in der Mitte der Halle platziert. Die Teams stehen in ihrer Hälfte hinter einer vorab festgelegten Linie, während des gesamten Spieles darf diese Linie nicht überschritten werden. Nach dem Startsignal versuchen beide Teams mit den normalen Bällen den großen Ball zu treffen, mit dem Ziel, den Ball hinter die Grundlinie des Gegners zu bewegen. Ein/e SpielerIn wird bestimmt und darf Bälle wieder zurück zum eigenen Team befördern.

Variante: Jedes Team erhält ein „Extrawürstl“, der/die SpielerIn, der/die diesen Ball hält, darf sich frei in der Halle bewegen und von überall werfen, kann aber auch von den gegnerischen SpielerInnen abgeworfen und somit an die Seitenlinie befördert werden. (SpielerInnen an der Seitenlinie dürfen weiter mit normalen Bällen ihr Team unterstützen.) Überquert der Ball die vorher abgemachte Grundlinie eines Teams, ist das Spiel vorbei.

360°-Treibball

Equipment: 1–2 große Bälle, 12–24 kleine Bälle.

Die SpielerInnen werden in sechs Teams aufgeteilt und stellen sich rund um das z. B. Volleyballfeld. Jedes Team bekommt eine „Länge des Volleyballfeldes“ (9 Meter) und muss diese Linie mit Bällen verteidigen. Die 1–2 großen Bälle werden in die Mitte gelegt und die 12–24 kleinen Bälle werden an die Teams gleich verteilt. Rollt ein Ball über eine Linie, so bekommt das Team einen Minuspunkt (z. B. Markierungsschleife). Jede/r SpielerIn darf die Bälle holen, eine Berührung des großen Balles wird ebenfalls mit einem Minuspunkt bestraft.

Variante: SpielerInnen können im Hauptfeld abgeworfen werden und scheiden entweder aus oder müssen z. B. Runden laufen.

C35

D50

AUFWÄRMSPIELE /SCHLUSS-SPIELE

Fangenspielen mit Ball

Equipment: 1–2 Bälle

Ein bis drei Fänger werden bestimmt. Der/die SpielerIn mit einem Ball in der Hand kann nicht gefangen werden. Die SpielerInnen dürfen sich frei bewegen, mit dem Ball in der Hand darf gelaufen werden. Wer gefangen wurde, setzt sich hin und kann durch einen zugespielten Ball wiederbelebt werden.

Abwerfen mit Übungen

Equipment: 2–4 Bälle (je nach Gruppengröße)

Gespielt wird mit zwei bis vier Bällen. Wer abgeworfen wird, muss eine vorgegebene Übung machen. (Z. B. drei Liegestütz, Hampelmann usw.)

Merkball/Killerball

Equipment: 1 Ball /5 SpielerInnen

Bei diesem Spiel verteilen sich alle SpielerInnen im Spielfeld, jeder kann jeden abwerfen. Das Spiel wird eröffnet, indem der Spielleiter einen Ball in das Feld rollt. Wer den Ball erwischt, beginnt mit dem Abwerfen. Wer getroffen wird, muss vom Spielfeld und darf erst dann wieder hinein, sobald der-/diejenige, der/die ihn abgeworfen hat, selbst getroffen wurde. Wer den Ball fängt oder vom Boden aufhebt, setzt das Abwerfen fort.

Parteiball mit Punktwertung

Equipment: 5–15 in einer Partei, 1 Ball

Zwei zahlenmäßig gleich starke Teams versuchen sich möglichst lange den Ball zuzuwerfen. Die Gegenpartei will dies verhindern. Jeder gefangene Ball zählt einen Punkt. Ein bis zwei Spielleiter zählen die erreichten Punkte laut mit. Gespielt wird nach Handballregeln. Bei Fouls gibt es einen Freiwurf und einen Gutpunkt für das ballbesitzende Team. Hat ein Team zwölf Ballkontakte erreicht, ohne dass die gegnerische Partei den Ball berührt (dann geht das Zählen wieder bei 0 an) oder gar zurückerkämpft hat, so erhält das Team einen Gewinnpunkt, und das Spiel beginnt von vorne.

Lauf um die Wette

Equipment: 4–6 weiche Bälle

Die SpielerInnen werden in zwei Teams aufgeteilt, ein Werferteam und ein Läuferteam. In der Mitte der Halle werden im Abstand von zehn bis zwölf Metern zwei Linien parallel zueinander gezogen, zwischen diesen Linien muss das Läuferteam hin und her laufen. Das Werferteam steht hinter den Linien und versucht, die Läufer abzuschießen. Für jeden Treffer gibt es einen Punkt für das Werferteam, für jeden gefangenen Ball gibt es zwei Punkte für das Läuferteam. Das Läuferteam läuft zweimal hin und her – dann ist Wechsel. Am Ende gewinnt das Team mit der höheren Punktzahl.

Variante: SpielerInnen, die getroffen wurden, müssen an die Startlinie zurück.

Tempel des Schreckens /Spießrutenlauf

Equipment: 8–12 Bälle, 15 Bohnensäcke oder Medizinbälle, Markierungsbänder (oder ähnliches)

Die gesamte Turnhalle bildet das Spielfeld. Die Endlinien des Basketballfeldes fungieren als Sicherheitszone. Alle SpielerInnen werden in vier Teams aufgeteilt. Jedes Team erhält die Chance, einmal *Indiana Jones* zu sein. Das Team, das als erste die Herausforderung annimmt, stellt sich in der Sicherheitszone 1 auf. In der Sicherheitszone 2, auf der anderen Seite der Turnhalle, werden die Bohnensäcke/Medizinbälle/Markierungsbänder verteilt. Die anderen Teams verteilen sich entlang der Seitenlinie und bekommen die Bälle. Nun müssen die SpielerInnen versuchen, die gegenüberliegende Sicherheitszone 2 zu erreichen, ohne getroffen zu werden. Wird man getroffen, so muss man zurück zu Sicherheitslinie 1 und darf von Neuem loslaufen. Erreicht ein/e Spieler/in, ohne getroffen zu werden, die gegenüberliegende Sicherheitszone 2 (hier darf man sich max. fünf bis zehn Sekunden ausruhen), so darf er/sie sich einen Bohnensack schnappen und versuchen, wieder in die ursprüngliche Sicherheitszone 1 zu gelangen. Wird er/sie dabei getroffen, lässt er/sie den Bohnensack fallen und muss in die Sicherheitszone 1 zurückkehren. Jede/r Mitspieler/in darf einen Sack aufheben und versuchen, den Sack in die eigene Zone zurück zu bringen. Jedes Team hat drei bis vier Minuten Zeit, in die Haut *Indiana Jones'* zu schlüpfen und möglichst viele Bohnensäcke zu retten. Bälle, die in der Laufzone liegen, dürfen nicht geholt werden, können aber von anderen Bällen getroffen werden, um wieder über die Seitenlinien zu den Werfern zurück zu gelangen.

Tipp: Zur Titelmusik von Indiana Jones (5:25 min) oder mit dem Super Mario Theme (3:38 min) macht es noch mehr Spaß.

Chicken or Hero

Alle Spieler stehen an der Längsseite des Turnsaals. Der Spiel-/Übungsleiter/Trainer fragt den ersten Schüler ob er ein Hero oder ein Chicken ist. Bei Hero läuft er alleine zur anderen Hallenseite. Bei Chicken gemeinsam mit allen anderen SchülerInnen. So lange bis nur noch ein/e SchülerIn übrig bleibt. An der Breitseite des Turnsaales stehen 1–5 Werfer. Wer getroffen wurde wird ebenfalls zum Werfer.

Rapid Fire

Ähnlich wie Chicken or Hero. Nur stehen hier die Werfer im Läuferfeld in einem Ring. Zwei bis vier Werfer. Alle SpielerInnen laufen gleichzeitig. Wer getroffen wurde, scheidet aus.

Rattenrennen

Equipment: mehrere Softbälle, ein Matchball

Team A stellt sich in einer Reihe auf, und das andere Team versammelt sich auf einer Seite der Halle. Ein/e SpielerIn von Team A schnappt sich den Ball und versucht den Ball zur anderen Seite des Courts zu bringen und zurück zum Startpunkt. Die SpielerInnen von Team B versuchen diese/n SpielerIn mit den Softbällen zu treffen. Ist der/die SpielerIn getroffen, so muss er/sie sich an die Seite setzen und den Matchball in die Höhe halten, sofort startet der/die nächste Spieler/in aus Team A und versucht den Ball weiter in Richtung der anderen Seite und zurück zu bringen. Nachdem alle SpielerInnen von Team A getroffen wurden, schaut man, wie oft sie den Matchball hin und her gebracht haben und die Seiten werden gewechselt.

Moorhuhn-Jagd

Man teilt die Klasse in zwei gleich große Gruppen ein:

1. Die Gruppe der Hühner:

Die Hühner durchlaufen einen Parcours durch das Moor. Sie starten, indem sie über einen großen Kasten klettern und auf einer kleinen Matte landen, laufen zu einem Tunnel, der aus zwei Langbänken und ein bis zwei darauffliegenden Matten besteht und sind in diesem Tunnel kurz sicher. Wenn sie es aus dem Tunnel heraus geschafft haben, laufen sie zu einem weiteren großen Kasten, den sie überwinden müssen und dann auf einem Weichboden landen. Am Ende des Weichbodens steht ein Eimer mit mindestens 50 „Eiern“. Jedes Kind, das es bis hier hin geschafft hat, darf sich einen Tennisball (oder ähnliches) nehmen und über einen abgesteckten Bereich zum Ziel laufen. Dort steht ein umgedrehter kleiner Kasten, in dem das Ei sicher abgelegt wird. Hat der Schüler diesen Weg geschafft, ohne abgeworfen zu werden, hat er mit seinem Ei einen Punkt erzielt. Wird ein Huhn irgendwo außerhalb des Tunnels von einem Softball getroffen, muss es, sofern es schon ein Ei in der Hand hat, dieses zurücklegen oder, wenn es noch keins geklaut hat, sich ohne Punktgewinn wieder anstellen.

2. Die Gruppe der Jäger:

Die Jäger sind in ihrem Garten eingesperrt (z. B. zwei Langbänke und vier Hütchen am Rande der Halle). Zwei Jäger bekommen Parteibänder angezogen und haben die Aufgabe, die im Parcours umher rollenden Bälle einzusammeln und diese zur Jägergruppe zu werfen/bringen. Die Ballhohler dürfen jederzeit ihre Bänder an andere Jäger abgeben und tauschen (ein sehr anstrengender, aber begehrt Job). Sobald das Startkommando für beide Gruppen gefallen ist, dürfen sich die Jäger ihre 15–20 Softbälle aus dem Ballwagen nehmen und auf die Hühner zielen. Es ist lediglich verboten, in den Tunnel zu werfen/rollen und auf Köpfe zu zielen. Die Jäger dürfen ihren Garten nicht verlassen. Haben sie ihre Munition verschossen, sind sie auf die gekennzeichneten Ballhohler angewiesen. Ich spiele das Spiel meistens auf Zeit, so dass jede Gruppe zweimal Hühner- und zweimal Jägergruppe war. Man kann auch die Zeit stoppen, die eine Gruppe braucht, um den Eier-Eimer leer zu räubern. Invalide SuS können an den Eier-Stationen als Schiedsrichter eingesetzt werden und kontrollieren, ob z. B. jedes Huhn nur ein Ei klaut bzw. ablegt.

Bei der Reflexion beschwerten sich fast alle Kinder, dass es schwierig ist, aus dem Tunnel heraus zu krabbeln, ohne abgeworfen zu werden. Für diesen Fall kann man mit den SuS Regeln erarbeiten, die dieses Problem beheben, z. B. einen Gärtner aus der eigenen Gruppe, der sich selbstlos vor den Tunnel stellt und die geworfenen Bälle abwehrt. (Vanessa Krenner)

Super-Mario-Dodge

Ähnlich wie die Moorhuhn-Jagd. Zwei Teams werden gebildet. Das eine Team steht in der Mitte des Turnsaals. Das andere Team muss einen Parcours rund um das Team bewältigen. Wer abgeworfen wird, muss zurück an den Start. Wer die Runde schafft bekommt einen Punkt. Am besten auf Zeit. (Z. B. limitiert mit einem Musikstück, „Super Mario Theme“.)

C35

D50

Paintball

Equipment: 4–8 Bälle, 2 weiße Bälle („Verbandskasten“), 3 Matten

Die SpielerInnen werden in zwei Teams aufgeteilt. Beide Teams stellen sich einander gegenüber an der letzten Linie des Turnsaales auf. Die drei Matten werden im Turnsaal verteilt, diese sind Sicherheitszonen, in denen man nicht abgeschossen werden darf.

Das Ziel des Spieles ist, so schnell wie möglich als gesamtes Team hinter die gegenüberliegende Endlinie (Startlinie des Gegners) zu laufen. Das Team, das dieses Ziel zuerst erreicht, hat gewonnen. Nach dem Startsignal beginnen nun die SpielerInnen in Richtung der anderen Seite zu laufen und können sich währenddessen abschießen. Wird ein/e Spieler/in getroffen, muss er/sie sich hinsetzen und warten, bis ihm/ihr einer der weißen Bälle (Verbandskasten) zugeworfen wird – danach darf er/sie sich wieder bewegen. Die weißen Bälle dürfen nicht dazu verwendet werden, den Gegner abzuschießen.

Dodge, Dip, Duck & Dive

Wie Feuer, Wasser, Sturm ... Die SpielerInnen bewegen sich frei im Turnsaal. Der Spielleiter ruft die Kommandos „Dodge, Dip, Duck & Dive“ – wie z. B. für Dodge: Springen (Hocksprung), Dip: auf den Bauch legen, Duck: auf die Knie (oder Ducken/Hocken), Dive: Rutschen (auf dem Bauch oder auf den Knien). Der Spieler, der die falsche Übung ausführt und oder der letzte war, scheidet aus.

Teamabwerfen

Equipment: 1–3 Bälle

Zwei Teams müssen sich gegenseitig versuchen abzuwerfen. Das Spiel wird in der ganzen Halle ohne Feldeinteilung gespielt. Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden. Wer abgeworfen wurde, setzt sich seitlich hin. Wenn ein/e MitspielerIn eine(n) GegnerIn abwirft, darf ein(e) abgeworfene/r SpielerIn wieder mitspielen. Ist nur noch ein/e SpielerIn übrig, darf er/sie mit dem Ball laufen.

Variante: Wenn ein Ball gefangen wird darf ein/e MitspielerIn wieder rein.



Daniela Narr

Kindergartenpädagogin, IFAA Taebo-Trainerausbildung, Kinderbuchautorin

C42

D57



WINNING KIDS – SELBSTWERT- UND EMOTIONENTRAINING

DIE SELBSTWERTSCHULE DIE DEN SIEGERTIGER IN KINDERHERZEN WECKT!

Begriffserklärung von Daniela Narr: Winning Kids heißt übersetzt „Siegerkinder“!

Was sind Sieger? Es gibt viele Definitionen dazu. Für mich ist ein Siegerkind ein glückliches Kind.

Welche Bedingungen müssen vorrangig erfüllt sein, damit man glücklich ist?

Auf gesellschaftliche Zusammenhänge bezogen, liegt der Schlüssel zum individuellen Glück nach Klein darin, das

a) eigene Leben selbst in der Hand zu haben.

In gesundheitsschädlichen Stress gerate, wenn es an Selbstbestimmung fehlt.

Die Fremdbestimmtheit des eigenen Tuns und eine erhöhte

b) Mobbing-Gefährdung werden dafür als Ursachen angesehen. (vgl. Klein 2014)

Sich daraus ergebende SCHWERPUNKTE FÜR WINNING KIDS

zu a) SELBSTWERTTRAINING

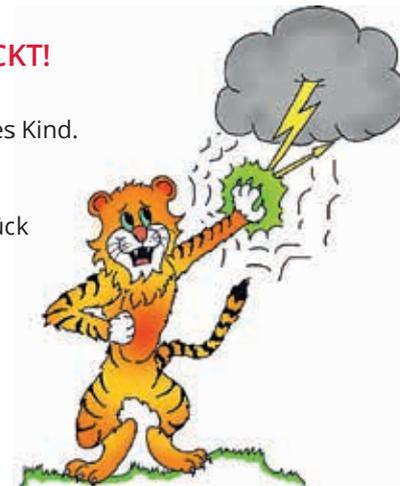
Winning Kids möchte Kindern dabei helfen, sich mit dem eigenen Selbstwert zu beschäftigen, um die psychische und physische Gesundheit zu unterstützen.

zu b) EMOTIONENTRAINING

Die tägliche Arbeit mit Kindern und Jugendlichen zeigt, wie sehr Emotionen unsere Bewegungsabläufe beeinflussen. Viele Kinder haben aufgestaute Aggressionen und wissen nicht, wie sie damit umgehen sollen. Aggressive unkontrollierte Bewegungen führen zu Zusammenstößen bei den einfachsten Spielen, die zu Verletzungen führen.

Empfindungen beeinflussen tagtäglich unser Wohlbefinden auf vielfältige Weise. Dieser Gefühlsdschungel erscheint häufig undurchsichtig.

Winning Kids möchte Wege durch diesen Dschungel finden, um die psychische und physische Gesundheit der Kinder zu verbessern.





Die vorangegangenen Überlegungen führen zu folgender Vision:
VISION WINNING KIDS: physisch und psychisch gesunde Kinder

DEFINITION PSYCHISCHER GESUNDHEIT VON KINDERN UND JUGENDLICHEN

„Sie ist ein Zustand des Wohlbefindens, in dem Kinder und Jugendliche ihre Fähigkeiten und Potenziale nutzen und die normalen Lebensbelastungen bewältigen können. Insbesondere sollen Kinder und Jugendliche ein positives Selbstkonzept entwickeln können sowie die Fähigkeit, mit Gedanken und Gefühlen umzugehen und soziale Beziehungen aufzubauen, die Fähigkeit zu lernen und eine Schulbildung zu erwerben, um schließlich ihre uneingeschränkte Teilhabe in der Gesellschaft zu ermöglichen.“ (Nowotny et al 2015)

PHYSISCHE GESUNDHEIT

Psychische Gesundheit steht in Wechselwirkung mit dem körperlichen Gesundheitszustand: Auch die Körperwahrnehmung und die Bewegung und körperliche Aktivität sind sehr wichtige Aspekte für eine gesunde Entwicklung der Kinder und Jugendlichen. Sport und Bewegung wirken sich positiv auf die motorische Entwicklung, auf die Persönlichkeitsentwicklung sowie das Erlernen sozialer Kompetenzen aus und fördern das psychische Wohlbefinden.

(vgl. Nowotny et al 2015)

ENTWICKLUNG EINES POSITIVEN SELBSTKONZEPTS

Definition Selbstkonzept:

„In der Psychologie wird unter „Selbstkonzept“ zumeist die Summe der Urteile einer Person über sich selbst verstanden (z. B. „ich bin intelligent“). Das Selbstkonzept umfasst die Wahrnehmung und das Wissen um die eigene Person. Dazu gehört das Wissen über persönliche Eigenschaften, Fähigkeiten, Vorlieben, Gefühle und Verhalten. Das Selbstkonzept ist das Bild, das Personen von sich selbst haben. Die positive oder negative Bewertung dieser Selbsturteile wird „Selbsteinschätzung“ oder „Selbstwertgefühl“ genannt. (Z. B. „Es ist gut, dass ich intelligent bin.“) Das Selbstwertgefühl resultiert aus dem Vergleich der (vermeintlich) subjektiven Fähigkeiten mit den Anforderungen, mit denen sich die Persönlichkeit in ihrer Umwelt konfrontiert sieht. „Selbstwirksamkeitserwartung“ meint die persönliche Überzeugung eigener Wirksamkeit. Beispiel: „Ich bin davon überzeugt, dass ich in der Mathematikarbeit gut abschneide, auch wenn der Stoff sehr schwierig ist.“ Zur kompetenten Durchführung einer Handlung gehören nicht nur objektive Fähigkeiten (Kenntnisse in Mathematik), sondern auch die subjektive Überzeugung, diese Fähigkeiten zu besitzen.“

(Nieskens et al, 2011)





ENTWICKLUNG SOZIAL-EMOTIONALER KOMPETENZ

Definition sozial-emotionale Kompetenz:

Sozial-emotionale Kompetenz ist das erfolgreiche Verinnerlichen eines Prozesses, in dem Kinder in Auseinandersetzung mit sich selbst, mit anderen Menschen und ihrer Umwelt lernen, ihre Gefühle und Handlungsweisen zu entwickeln und wichtige Lebensaufgaben zu bewältigen. Sozial-emotionale Kompetenz befähigt Kinder, ihre Gefühle zu erkennen und zu regulieren, gesunde Beziehungen einzugehen und aufrechtzuhalten, sich positive Ziele zu setzen und zu realisieren, persönliche und soziale Bedürfnisse zu erfüllen und aktiv verantwortliche und ethisch vertretbare Entscheidungen zu treffen. (vgl. Nieskens et al, 2011)

DAS WINNING KIDS-TRAININGSPROGRAMM

ZIELFORMULIERUNG

Winning Kids möchte die physische und psychische Gesundheit von Kindern stärken, indem es ein eigenes Programm zur Entwicklung eines positiven Selbstkonzepts und sozial-emotionaler Kompetenz anbietet. Es werden Strategien angewendet, die helfen sollen, mit starken Gefühlen umzugehen.

EINFÜHRUNG UND PROJEKTBECHREIBUNG

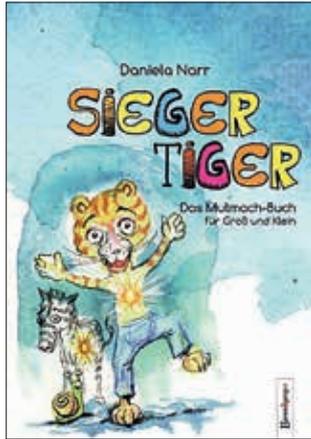
Winning Kids zeigt den Kindern einfache Lösungsstrategien, wie sie sich selbst und ihre Emotionen besser verstehen und damit umgehen lernen. In diesem Tätigkeitsfeld setzt Winning Kids mit engagierten Tipps und pädagogischen Methoden an. Wer gegen sich selbst und seine Emotionen ankämpft, spiegelt das häufig in seinem Umfeld durch Konflikthäufigkeit und Aggressionsbereitschaft gegenüber anderen wider. Fehlende Selbstakzeptanz kann aber auch in die Gegenrichtung führen – in Zurückgezogenheit und Opferrolle.

Die Winning Kids-Kurse unterstützen Kinder im Volksschulalter spielerisch dabei, ein positives Selbstbild zu festigen.

INHALTLICHER AUFBAU DES WINNING KIDS PROGRAMMS

Der Siegertiger wird als Identifikationsfigur gesehen, die Kindern dabei helfen soll, starke Gefühle zu verstehen. Der Siegertiger hat von innen einen magischen Schutz gegenüber Blitzen von außen aufgebaut. Die Blitze stehen hier für negative Erfahrungen. Diese können körperlich, verbal und/oder emotional sein. Ein praktisches Beispiel für einen Blitz ist beispielsweise, wenn man ausgelacht wird. Der allererste Schritt ist, dass der Tiger Freundschaft mit sich selbst schließt, dass er selbst ab jetzt sein allerbesten Freund ist.





ERSCHAFFEN VON FIGUREN, MIT DENEN SICH DIE KINDER IDENTIFIZIEREN KÖNNEN

Gemeinsam mit den Kindern tauchen wir ein in die Gefühlswelt vom Siegertiger, dem zornigen Zebra und Glitzerfisch. Über die Figuren können die Kinder sich indirekt mit der eigenen Gefühlswelt beschäftigen. Die Geschichte des Siegertigers lässt sowohl das zornige Zebra gleichwertig zu Wort kommen als auch den traurigen kleinen Siegertiger. So werden verschiedene Gefühlstypen angesprochen. Die Geschichten dienen als pädagogischer Impuls, um die Inhalte zu veranschaulichen.

SIEGERTIGER – BUCH (Narr 2014, Berenkamp)

Das Buch unterstützt die Kinder dabei

- sich selbst so zu mögen, wie man ist
- zu akzeptieren, dass man Fehler macht
- das Herz für folgende Themen zu öffnen:

Konflikte, Zorn, Traurigkeit, Fröhlichkeit, innere Stärke etc.

SIEGERMOBIL

Siegertiger sitzt gemeinsam mit Zebra und Glitzerfisch im Auto. Es gibt fünf Gänge, mit denen er fahren kann. Je nachdem wohin er lenkt, begegnet er Angstwolken, Zornblitzen oder Sonnenschein. Er selbst entscheidet darüber, wohin die Fahrt geht. Diese Idee basiert auf dem universellen Gesetz der Anziehung. Die eigenen inneren psychischen Strukturen sind unser Lenkrad (actio), die Außenwelt ist unser Spiegel (reactio).

(vgl. Novelli, 2009, vgl. Sokolov, 2013)



VEREINFACHTE GRAFISCHE DARSTELLUNG DES WIRKUNGSMODELLS >

Eigene Darstellung 2017



SELBSTWERTTRAINING

„Wenn wir Kindern helfen, ihre innere Sonne zu spüren und scheinen zu lassen, brauchen sie die Sonnenstrahlen nicht mühsam von außen einsammeln.“ (Narr, 2012)

Ich bin ab jetzt mein bester Freund. Unsere Trainingssätze werden zuerst grobmotorisch, dann feinmotorisch geübt und anschließend geistig verinnerlicht. Wichtige Themenfelder, die in den praktischen Übungen vermittelt werden:

UNSERE TRAININGSSÄTZE



VERTRAUEN

Fehlendes Vertrauen in das Wesen des Kindes kann dazu führen, dass ich mich nicht so viel an ihm freue, wie es eigentlich möglich wäre. Wir können nur begrenzt beeinflussen, wie ein Mensch sich entwickeln wird, der Samen ist bereits gesetzt. Ohne Vertrauen in mich und in meine Umgebung komme ich in die unangenehme Lage, alles kontrollieren zu müssen. Kontrolle wäre die Antwort unseres überregten Verstandes. Vertrauen ist allerdings eine Herzensübung. (vgl. Dittmar, 2014)

(SELBST)LIEBE

Man verwechselt Liebe häufig mit Verliebtsein oder Mutterinstinkt. Dieses Verständnis der Liebe nimmt uns die Verantwortung, da es von allein kommt – und wieder verschwindet. Liebe als Fähigkeit ermöglicht uns, alle Aspekte einer Person oder Situation anzunehmen, auch die, die uns nicht gefallen. (vgl. Dittmar, 2014, vgl. Fromm, 2005)

DANKBARKEIT

Dankbarkeit ist Teil einer größeren Lebensorientierung in Richtung der Anerkennung und Wertschätzung des Positiven in der Welt. (vgl. Frey 2015, vgl. Sokolov 2013)

VERZEIHEN

Sich selbst und anderen verzeihen: Durch Vergebung kann unsere Wahrnehmung von uns selbst und von anderen sich von Grund auf wandeln. „Vergebung heißt, alle Hoffnung auf eine bessere Vergangenheit fahren zu lassen.“ Man kann seine Gefühle durch Verzeihen in positive Kraft umwandeln. (vgl. Jampolsky, 2000; vgl. Sokolov, 2013)

EMOTIONENTRAINING

AUF DURCH DEN GEFÜHLSDSCHUNDEL

Ein Gefühl entsteht aus der Interpretation, die der Verstand von meiner Umgebung trifft. Gefühle werden also von den Gedanken ausgelöst, die ich in der Interaktion mit meiner

-
1. Wahrnehmung
 2. Interpretation/
Bedürfnis
 3. Gefühl

Umwelt denke. Gefühle sind ursprünglich als Kräfte gedacht, nicht als Probleme. Die negativen Gefühle tauchen auf, wenn die Dinge anders laufen als gedacht. Sie befähigen uns ursprünglich zu einem situationsgerechten Umgang mit unerwünschten Situationen. Freude taucht auf, wenn etwas unserem Bedürfnis entspricht. Deshalb haben Menschen unterschiedliche Gefühle zu gleichen Erlebnissen durch unterschiedliche Interpretation.

Winning Kids unterteilt in vier Hauptgefühle, die zur lebensnahen Vermittlung mit bestimmten Elementen veranschaulicht werden: Wut, Trauer, Angst und Freude.

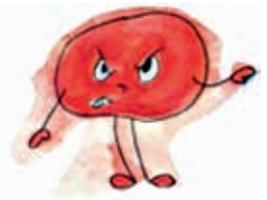
WUT



Wut ist dem Element Feuer ähnlich, sie entsteht, wenn der Verstand die Ereignisse als **FALSCH** einstuft. In einem gesunden Maß hat diese Kraft die Aufgabe, den Menschen zur Handlung/Veränderung der Situation zu führen. Sie bringt Klarheit, weil man zum Ausdruck bringt, was man nicht will – und dadurch auch, was man will. Es ist möglich, Grenzen zu setzen. Im Übermaß führt diese Kraft zu Zerstörung und Aggression.

Sozial kompetente Menschen setzen Wut folgendermaßen ein:

- um für ihre Bedürfnisse einzustehen
- um ihre eigenen Grenzen zu wahren
- um anderen Grenzen aufzuzeigen
- um Veränderungen einzuleiten
- um eigene Macht zu spüren



Bei Winning Kids wird überschüssige Wut im Bauch gezielt durch Bewegung & Atmung in Muskelkraft umgewandelt!

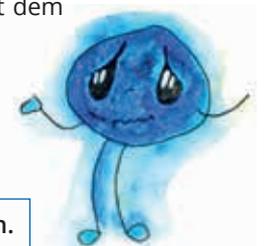


TRAUER

Die Trauer ist dem Element Wasser ähnlich, sie entsteht, wenn der Verstand die Ereignisse als **SCHADE** einstuft. In einem gesunden Maß hat diese Kraft die Aufgabe, den Menschen zur Annahme von Situationen zu führen, die man nicht ändern kann. Sie bringt Liebe, Tiefe und Weisheit, weil man loslassen lernt, das heißt, dass man Frieden schließt mit dem was ist. Im Übermaß führt diese Kraft zu Passivität und Depression.

Sozial kompetente Menschen setzen Trauer folgendermaßen ein:

- um Fehlritte zu verzeihen und trotzdem zu lieben
- um unveränderbare Situationen anzunehmen
- um die eigene Ohnmacht zu akzeptieren



Bei Winning Kids werden Hilfsmittel bei Traurigkeit im Herzen angeboten.



ANGST

Die Angst ist dem Element Erde ähnlich, sie entsteht, wenn der Verstand die Ereignisse als **FURCHTBAR** einstuft. In einem gesunden Maß hat diese Kraft die Aufgabe, den Menschen zu kreativen Lösungen zu führen. Sie führt uns über das Bekannte hinaus in neue Schöpfungen, bekannte Grenzen werden überschritten. Im Übermaß ist diese Kraft lähmend, sie führt zu ständiger Nervosität und innerem Stress. Sozial kompetente Menschen setzen Angst folgendermaßen ein:

- um sich vor Gefahren zu schützen
- um dem Unbekannten zu begegnen



Die Winning Kids-Übungen wecken den Siegertiger in den Kindern und trainieren Mut, der lähmender Angst, die im Nacken sitzt, entgegengesetzt wird!



FREUDE

Die Freude ist dem Element Luft ähnlich, sie entsteht, wenn der Verstand die Ereignisse als **RICHTIG** einstuft. In einem gesunden Maß hat diese Kraft die Aufgabe, dass Menschen Wertschätzung gegenüber dem Leben fühlen. Sie macht uns anziehend und lehrt uns Humor, inneren Frieden und Liebe. Sozial kompetente Menschen setzen Freude folgendermaßen ein:

- um das Umfeld zu würdigen – auf Augenhöhe!
- um das Leben zu genießen
- um Dankbarkeit vorzuleben
- um natürliche Autorität zu haben – wichtig für den Pädagogen

(vgl. Dittmar, 2014)



Durch Übungen und Strategien werden eine selbstbestimmte Einstellung und innere Stabilität im Sinne eines **POSITIVEN SELBSTKONZEPTS** und **SOZIAL-EMOTIONALER KOMPETENZ** gefestigt!

Ich entscheide mich bewusst, mich selbst anzunehmen. Ich schließe Freundschaft mit mir, denn nur wenn ich Selbstliebe entwickle, kann ich auch andere Menschen lieben. „Die äußere Welt ist ein Spiegel deines inneren Bewusstseins.“ Ich versuche vor allem das Gute in mir und in anderen zu sehen, und die unangenehmen Seiten füttere ich nicht, indem ich ihnen innerlich wenig Aufmerksamkeit schenke. Die Sonne strahlt die Wolken weg, wenn ich an die Sonne denke. Die Wolke verdeckt die Sonne, wenn ich an die Wolke denke: Einstellungstraining, viel Wiederholung nötig!

VIELEN DANK FÜR DIE AUFMERKSAMKEIT!
www.winning-kids.at



LITERATUR

- Dittmar (2014): Gefühle und Emotionen Eine Gebrauchsanweisung: Wie emotionale Intelligenz entsteht. 3. Auflage. Verlag VCS Dittmar. Edition Est.
 Dittmar (2014): Kleine Gefühlskunde für Eltern. 4. Auflage. Verlag VCS Dittmar. Edition Est.
 Frey (2015): Psychologie der Werte: Von Achtsamkeit bis Zivilcourage. 1. Auflage. Springer.
 Fromm (2005): Die Kunst des Liebens, Ullstein Taschenbuch.
 Jampolsky (2000): Verzeihen ist die größte Heilung. 2. Auflage, München, Integral Verlag.
 Klein (2014): Die Glücksformel: oder Wie die guten Gefühle entstehen, FISCHER Taschenbuch.
 Narr (2014): Siegertiger, Berenkamp.
 Nieskens, Heinold & Paulus (2011): Gemeinsam(es) Lernen mit Gefühl. MindMatters.
 Novelli (2009): Newton und der Apfel der Erkenntnis. 1. Auflage. Arena.
 Nowotny (2015): Psychische Gesundheit- Definitionen und Ableitung eines Wirkungsmodells. HVB.
 Sokolov (2013): Das Geheimnis kosmischer Gesetze, inniger Gebete und wahrhaftiger Vergebung. 2. Auflage. Neumarkt, A & A Verlag.



Mag. Johnny Nesslinger

Sportwissenschaftler/Sportmanager, Ausbildung am National Muay Thai Institute in Bangkok, Thailand, Krav Maga Instructor Ausbildung

C38

D53



SELBSTVERTEIDIGUNG: THAIBOXEN & KRAV MAGA

EINLEITUNG (© Johnny Nesslinger)

Thaiboxen (Muay Thai) ist der Nationalsport Thailands, und seine Techniken gelten weltweit als die **effizientesten Kampf-techniken**. Bei Vollkontakt-Wettkämpfen, wo verschiedene Kampfsportarten zusammen kommen, wie etwa K1 und MMA, sieht man im Stand-Up-Bereich (also solange man steht) praktisch nur mehr Muay Thai-Techniken; am und in Richtung Boden dann Ringen und BJJ (Brazilian Jiu Jitsu).

Beim Thaiboxen sind an Techniken mit den Armen alle Boxtechniken sowie verschiedene Varianten des Schlagens mit dem Ellbogen erlaubt, mit den Beinen neben den aus anderen Kampfsportarten bekannten Tritt-Techniken auch Low-Kicks und Kniestöße.

Während grundsätzlich alle Kampfsportarten positive Effekte auf die Fitness, das Selbstvertrauen und die Fähigkeit zur Selbstverteidigung haben, sind sie eben doch „nur“ Sportarten (bei denen es definitiv große Unterschiede hinsichtlich der Effektivität gibt). Selbstverteidigungs-Systeme wie Krav Maga wurden hingegen gezielt für die effiziente Verteidigung im Notfall entwickelt und führen hier zu einem schnelleren Erfolg. Die Schlag- und Tritt-Techniken sind im Wesentlichen in allen sinnvollen Systemen sehr ähnlich bis gleich (diese werden auch in unseren Workshops gelehrt). Bei den Befreiungstechniken gibt es Unterschiede hinsichtlich der Zielgruppe (Militärischer Bereich, Polizei- und Sicherheitsbereich, Selbstverteidigung von Frauen und Mädchen, etc.)

Wir vermitteln Ihnen im 1. Kursteil die für die Zielgruppe am besten geeigneten Techniken aus dem Thaiboxen und Krav Maga sowie die Bewegungsprinzipien (Hüftarbeit, etc.), welche die Grundlage für alle kraftvollen Techniken sind. Im 2. Kursteil werden – auf diesen und anderen Techniken aus verschiedenen Systemen basierende – Möglichkeiten zur effizienten Verteidigung und Befreiung aus gefährlichen Situationen im Notfall gezeigt. Dabei kommen grundlegende anatomische und biomechanische Prinzipien zur Anwendung, die unabhängig von Alter, Geschlecht und Körperbau funktionieren.

In der Folge behandeln wir Möglichkeiten zur Prävention von Gefahrensituationen, gehen verschiedene Szenarien durch und auf die rechtlichen Grundlagen ein. Hat jemand bereits Erfahrungen mit Kampfsport gemacht? Wir werden auf die wichtigsten Unterschiede in der Technikausführung bei den einzelnen Techniken eingehen.

Weiters beschäftigen wir uns mit der richtigen Handhabung von Pfeffersprays und anderen Verteidigungsmöglichkeiten sowie den rechtlichen Rahmenbedingungen dazu.

Der Workshop wurde spezifisch gegen die wahrscheinlichsten Bedrohungen von Frauen und Mädchen entwickelt, wir trainieren nur die wirksamsten Techniken und gehen auf viele Fragestellungen aus verschiedenen Lebensbereichen ein. Daher kann dieser Kurs nur von Frauen und Mädchen gebucht werden!

Muay bedeutet „*schlagen, stoßen*“ (WEINMANN 1991). Nach REBAC (1985) kann der Bekanntheitsgrad des Thaiboxens mit dem des europäischen Fußballs und des amerikanischen Rugby verglichen werden.

HISTORISCH-PHILOSOPHISCHER HINTERGRUND VON MUAY THAI (Weinmann 1991, Rebac 1985)

Die Entstehung des Thai-Boxens steht in Zusammenhang mit der Völkerwanderung des Stammes der *Thai* („*die Freien*“) im 12. und 13. Jahrhundert a.d. aus den südchinesischen Provinzen Jiangxi, Sichuan und Hubei in das Gebiet des heutigen Thailand. Die Bedrängung durch die Mongolen aus dem Norden, und damit die Völkerwanderung, war im 13. Jahrhundert besonders stark.

So besagt nach REBAC (1985) eine Theorie, Muay Thai sei aus dem chinesischen Wushu entstanden, habe aber später wesentliche Änderungen erfahren. Diese Vermutung findet sich auch bei WEINMANN (1991). Letzterer berichtet weiters von einer Verflechtung der Kriegskünste *Fan dab* (*Fechten mit zwei Schwertern*), Speerkampf, und Kampftechniken ohne Waffen in der kombinierten Kampfkunst *Maya* (*Kriegskunst*) zur Zeit der Völkerwanderung.

REBAC (1985) hält allerdings die zweite Theorie, nach der sich das Thai-Boxen im Laufe der ständigen Kämpfe mit den benachbarten Burmesen, Khmer und Vietnamesen entwickelte, für wahrscheinlicher.

Obwohl in China im 12. und 13. Jahrhundert noch nicht von komplexen Kampf**systemen**, die sich erst im Laufe der Ming-Zeit entwickelten, gesprochen werden kann, waren doch personen- und technikgebundene Stile bereits vorhanden. Es ist also zu vermuten, dass sich zumindest einige chinesische Wurzeln im Muay Thai finden.

Im Thai-Boxen kennt man zahlreiche Legenden von unbesiegbaren Kämpfern und von Thronfolgestreitigkeiten, die durch Thaibox-Kämpfe entschieden wurden. 1560 wurde Muay Thai das erste Mal in einem historischen Dokument erwähnt: der thailändische Prinz *Naresuon* kämpfte mehrere Stunden mit dem burmesischen Thronfolger, der schließlich den Tod fand. Ohne Anführer wagte das an sich überlegene Heer keinen Angriff mehr. Nach WEINMANN (1991) fand dieser Kampf 1592 statt, und der als „*schwarzer Prinz*“ bezeichnete spätere König Naresuan der Große erschlug den Burmesen mit einem einzigen Schwerthieb. Hier ist anzumerken, dass dem Thaiboxen ähnliche, aber weniger bekannte Kampfkünste auch in anderen asiatischen Ländern wie Burma, Laos und Kambodscha betrieben werden (REBAC 1985).

Seine Glanzzeit erlebte Muay Thai Anfang des 18. Jahrhunderts unter König *Pra-Chao-Sua*, einem Meister der Kampfkunst, der als „der Tiger“ bekannt war und angeblich auch selbst maskiert und heimlich an Turnieren teilnahm. Die Turniere waren durch das Fehlen von Gewichtsklassen und Runden sowie nur wenigen unerlaubten Kampftechniken sehr hart. Die Kämpfer waren barfuß, als Tiefschutz dienten Kokosnussschalen, und die Hände waren mit Hanf- oder Baumwollbandagen umwickelt. Die Kampfkunst wurde als vormilitärische Ausbildung an Schulen gelehrt.

Ähnlich wie auf Okinawa wurden von Bauern Kampftechniken mit landwirtschaftlichen Geräten entwickelt, die man *Krabi Krabong* nannte. Im *Chai Yut* („der Weg zum Sieg“) wurden die meisten klassischen thailändischen Kampfkünste zusammengefasst. Den buddhistischen Traditionen folgend wurde auch auf Atem- und Meditationstechniken Wert gelegt.

Nach dem zweiten Weltkrieg wurde die alte Kampfkunst vor allem durch Regeländerungen zu einem attraktiven, publikumswirksamen Kampfsport.

STILE, BEWEGUNGSPRINZIPIEN UND TECHNIKEN (Weinmann 1991, Rebac 1985)

In Thailand existiert eine große Zahl an Muay-Thai-Schulen, deren Techniken sich teilweise leicht voneinander unterscheiden.

Die Kämpfer tragen Boxhandschuhe und kämpfen barfuß. Zum Technikrepertoire gehören Faust- und Ellbogenstöße, Fuß- und Schienbeinritze, Kniestöße sowie das Clinchen. Im Gegensatz zu vielen anderen Kampfsportarten werden die Schläge ohne Abstoppen mit voller Kraft durchgezogen. Formen (= genau festgelegte Abfolgen von Bewegungen) gibt es beim Thaiboxen nicht. Im Training wird zur Vermeidung von Verletzungen beim Sparring eine Schutzausrüstung getragen. Neben dem Sparring hat vor allem das Sandsacktraining besondere Bedeutung.

Der Wettkampf beginnt mit der Eröffnungszeremonie *Vai Kru* („Vertreibung der Angst aus dem Körper“), wo jeder Kämpfer unter Musikbegleitung zuerst Verbeugungen und dann langsame, tanzähnliche Bewegungen durchführt, die aber Bewegungen aus dem Muay Thai symbolisieren und der Konzentration dienen. Dann nehmen die Boxer ihre *Mong Kon* (Stirnbänder) ab, die Teil der Tradition sind. Der eigentliche Wettkampf dauert fünf Runden zu je drei Minuten Kampfzeit. Drei angezählte K.O. in einer Runde beenden den Wettkampf.

VERMITTELTE TECHNIKEN (an die jeweiligen Gruppencharakteristika anzupassen) © Johnny Nesslinger

1. Kampfstellung
2. Bewegung in der Kampfstellung
3. Trefferflächen
4. Jab, Cross
5. Aufwärtkick

6. Hammerfaust
7. Knie hinteres Bein
8. Ellbogen hinterer Arm
9. Front Kick hinteres Bein und vorderes Bein auf Knie/Oberschenkel
10. Block Haken/Ohrfeige
11. Ohne richtige Hüftarbeit sind die Techniken im Selbstverteidigungsteil kraftlos!
12. Selbstverteidigung: Befreiung aus Würgegriffen und Festhaltegriffen im Stehen, an der Wand und am Boden.
13. Pfefferspray und andere Verteidigungsmöglichkeiten
14. Kombination von Befreiung und zur endgültigen Abwehr des Angriffes nötigen Techniken (mit Schlagpolstern).

UNTERSCHIED THAIBOXEN ALS SPORT UND SELBSTVERTEIDIGUNG (© Johnny Nesslinger)

Beim Thaiboxen im Verein trainiert man miteinander und versucht, die Techniken gemeinsam zu lernen und sich gegenseitig zu helfen. Nur wenn auch die anderen besser werden, kann man sich selbst dauerhaft verbessern. Die erlernten Techniken dürfen nur im Verein und bei Wettkämpfen (unter Einhaltung der Regeln, mit Schutzausrüstung und Anwesenheit eines Schiedsrichters) angewendet werden. Wenn man stärker ist oder mehr kann als andere, sollte man dies zur Verteidigung von Schwächeren und nicht zum Terrorisieren anderer Menschen einsetzen. Wer die im Verein erlernten Techniken für Schlägereien (Schulhof, Lokale, etc.) verwendet, muss mit rechtlichen Konsequenzen rechnen und wird aus dem Verein ausgeschlossen. Vereine, in denen Anfänger „verdroschen“ werden, sind zu meiden, das bringt nichts, man sollte langsam an den Sport herangeführt werden!

In einer Notfallsituation auf der Straße geht es dagegen darum, Gefahr für Leib und Leben effizient abzuwehren. Eine Notfallsituation ist NICHT eine Rangelei am Schulhof oder eine Situation mit einem Betrunkenen, der „stänkert“. Wann immer man eine Konfrontation vermeiden kann (also ungefährdet und sicher den Ort verlassen und sich sofort an einen sicheren Ort begeben), sollte man dies auch tun.

Im tatsächlichen Notfall werden alle Techniken mit 100 % Einsatz angewendet, um den/die Angreifer abzuwehren. NIEMALS passiv bleiben, IMMER Kampfstellung einnehmen, schreien, sich mit aller Kraft verteidigen! Viele Angreifer sind ohnehin feige und lassen bei Gegenwehr vom Opfer ab, sobald es sich nicht wie ein „typisches Opfer“ verhält. Durch ein selbstbewusstes Auftreten und die Vermeidung gefährlicher Orte und Situationen lassen sich viele Angriffe schon von vornherein vermeiden. Notwehr ist rechtlich abgedeckt, und Verletzungen des Gegners sind besser als eigene. „Das Recht braucht dem Unrecht nicht zu weichen.“

LITERATUR

- REBAC, Z.: Thai-Boxen ... der Vollkontakt-Kampfsport aus Asien. Berlin 1985.
WEINMANN, W.: Das Kampfsport Lexikon von Aikido bis Zen. Berlin 1991.



MMag.^a Daniela Nikl
Sportwissenschaftlerin und AHS-Lehrerin

A5

B21



VITAL4BRAIN I – BEWUSST BEWEGEN. BESSER LERNEN.

Die Idee, ein **Programm von koordinativ herausfordernden Bewegungsaufgaben** zu entwickeln, das im Klassenraum den Unterricht für wenige Minuten mit Bewegung, Spaß und Aktivierung unterbricht, entspringt dem Wunsch, gegen konkrete Mängel im Schulsystem anzukämpfen: erstens gegen den Mangel an Bewegung, zweitens gegen den Mangel an Konzentration und drittens gegen den Mangel an Freude am Lernen. Das Programm kann situativ angemessen während der Unterrichtsstunde direkt im Klassenraum eingesetzt werden.

Mehrere Gründe sprechen laut John Ratey und Eric Hagermann, den Autoren des Buches *Superfaktor Bewegung*, für Bewegung in der Schule und im Unterricht. Erstens optimiert körperliche Betätigung die Voraussetzungen für Lernen durch Verbesserung der Wachsamkeit, Aufmerksamkeit und Motivation. Zweitens bereitet sie Nervenzellen darauf vor und unterstützt sie, sich miteinander zu verbinden, was die zelluläre Grundlage für die Aufnahme neuer Informationen und damit für Lernen ist. Drittens fördert körperliche Betätigung im Hippocampus, einer der zentralen Hirnstrukturen für Lernen und Gedächtnis, die Entwicklung neuer Nervenzellen aus Stammzellen (vgl. Ratey/Hagermann, 2009, S. 70 ff.).

Weitere Autoren von Büchern zu den Themen Lernen, Gedächtnis und Hirnforschung, wie Matthias Brand und Hans Markowitsch, Martin Korte oder Manfred Spitzer, schlagen in die gleiche Kerbe. In das Programm Vital4Brain fließen die neuen Erkenntnisse ein. In den Schriften und in den Vorträgen zum Programm wird der theoretische Hintergrund des Zusammenhanges von Bewegung und Lernen aus der Sicht der Neurobiologie und ebenso aus der Sicht der Sportwissenschaften beleuchtet und erläutert.

Die Idee führte zur Entwicklung eines Bewegungsprogramms, dem wir den Namen „Vital4Brain – Bewusst bewegen. Besser Lernen.“ gaben. Das Programm setzt die aktuellen Erkenntnisse aus der Neurobiologie und der Sportwissenschaften um und bringt Bewegung in die Klasse. Dabei wird auf drei Wirkungen gezielt: Mit Bewegung die Konzentrationsfähigkeit zu steigern, die Koordination zu verbessern und „überhaupt“ Bewegung, Anregung, Stimmung und Spaß in die Klasse zu bringen.

Das **Vital4Brain-Programm** bietet sechs fertig zusammengestellte **Vital4Brain-Einheiten**. Jede dieser Einheiten besteht aus jeweils drei **Vital4Brain-Modulen**, die sich, angelehnt an den idealtypischen methodischen Aufbau einer Sporteinheit, aus dem Aktivierungs-, Koordinations- und Überleitungsmodul aufbauen. Die Übungen aus den genannten Modulen werden zu den **Vital4Brain-Übungen** zusammengefasst. In der aktuellen Auflage des Programms werden 54 anregende Übungen in den Aktivierungsmodulen, 61 koordinativ herausfordernde Übungen in den Koordinationsmodulen und 35 beruhigende

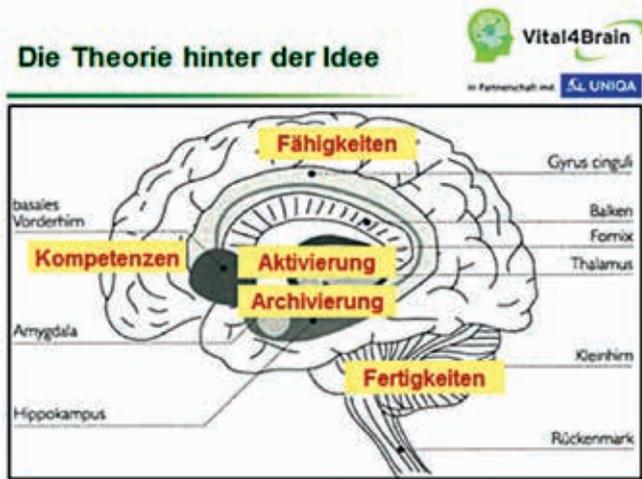


Abb. 1: Wechselwirkungen im Gehirn bei Bewegung



... das Wesentliche aus „der Theorie“ in drei Punkten zusammengefasst :

- > **Klasse mit Bewegung**
→ ... Bewegung steigert die Konzentration ...
- > **Bewegung mit Klasse**
→ ... Bewegung verbessert die Koordination ...
- > **Bewegung in die Klasse**
→ ... Bewegung ändert Funktionen, Strukturen im Gehirn ...

Abb. 2: Die Effekte in Schlagworten zusammengefasst

Übungen in den Überleitungsmodulen präsentiert. Darüber hinaus können die Module der jeweiligen Einheiten frei gewählt werden, der methodische Aufbau der Übungsabfolge in den Modulen sollte jedoch beibehalten werden. Weiters besteht die Möglichkeit, sich selbst neue Einheiten zusammenzustellen. Außerdem werden bei den Übungsbeschreibungen viele Varianten und Fortsetzungsübungen vorgestellt. Dadurch ergibt sich ein großes **Repertoire an Übungen**.

Von den Verfassern wurden sechs **Vital4Brain-Einheiten** zusammengestellt, um in der Praxis den Einstieg in die Arbeit mit dem Programm zu erleichtern und auch um Mustereinheiten vorzustellen. Eine Einheit dauert idealtypisch 7 bis 13 Minuten und ist aus drei Modulen aufgebaut. Die Reihenfolge der Module ist nach methodischen und trainingswissenschaftlichen Überlegungen vorgegeben.

Jede Einheit besteht aus drei **Vital4Brain-Modulen**. Das Aktivierungsmodul mit dem Namen „Aerobix“ leitet die Einheit ein und bringt mit ihren Übungen die SchülerInnen in Schwung. Das Koordinationsmodul „Koordix“ bildet den Hauptteil und nimmt mit den koordinativ herausfordernden Übungen zeitlich den größten Platz der Einheit ein. Das Überleitungsmodul „Relaxix“ schließt die Einheit ab, soll die SchülerInnen beruhigen und auf den weiteren Unterricht vorbereiten.

Der Kern des Programms sind die **Vital4Brain-Übungen**. Insgesamt stellen wir 150 Übungen in Wort und Bild vor. Weiters findet man in den Übungsbeschreibungen viele Anregungen, einerseits für Übungsvariationen zu den vorgestellten Bewegungsaufgaben, andererseits für neue Übungskreationen. Damit steht den LehrerInnen mit dem Vital4Brain-Programm vom ersten bis zum letzten Schultag und von der ersten bis zur 13. Schulstufe ein kaum zu erschöpfendes **Repertoire an Übungen** zur Verfügung, die anregen, herausfordern, zum Lachen bringen, die koordinativen Fähigkeiten fordern, die



Abb. 3: Die sechs fertig zusammengestellten Einheiten

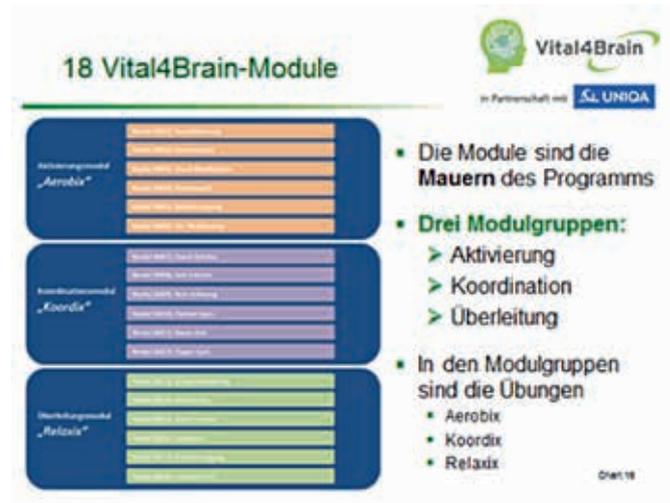


Abb. 4: Die 18 mit V4B-Übungen gefüllten Module

Konzentrationsleistung verbessern und somit das Fundament für erfolgreiches Lernen bilden. Neben dem Ausbau des Übungskataloges bietet sich durch die Neukombination der Module über die sechs fertig zusammengestellten Einheiten noch zusätzlich die Möglichkeit, das Programm mit neu zusammengestellten Einheiten zu erweitern. Damit bietet Vital4Brain nicht nur ein großes Repertoire an Übungen, sondern auch ein ebenfalls kaum zu erschöpfendes **Repertoire an Einheiten**, um von der ersten bis zur letzten Schulwoche Bewegung in die Schule und in die Klasse zu bringen.

Die nachfolgenden zwei Abbildungen stellen die Struktur des Übungskataloges und einen Auszug der Vital4Brain-Übungen vor.

Die **Übungsauswahl** des Vital4Brain-Programmes ist so gestaltet, dass es in allen Altersstufen von der Volksschule über die Sekundarstufe I bis zur Sekundarstufe II, aber auch in allen Schultypen einsetzbar ist. Das Programm Vital4Brain zeichnet sich durch eine flexible Anwendbarkeit und durch eine **große Bandbreite** aus. So können bei einer sogenannten „Übungs-Intervention“ entweder eine oder mehrere Übungen aus dem Programm gewählt werden, um Bewegung und Lachen in die Klasse zu bringen. Bei der „Modul-Intervention“ wird je nach situativer Anforderung entweder mit den Übungen aus Aktivierungs-Modulen angeregt, mit koordinativ herausfordernden Übungen aus dem Koordix-Modulen die Konzentration gefordert oder mit Körperwahrnehmungsübungen für Ruhe und Entspannung gesorgt. Die Einheits-Intervention bringt bei systematischer und langfristig regelmäßiger Anwendung „Trainingseffekte“ in die Klasse und steigert die Konzentrationsleistung nachhaltig. Die Abbildungen 5 und 6 geben einen Überblick zu den Zielgruppen im Schulalltag und zur Bandbreite des Einsatzes des Vital4Brain-Programms.

150 Vital4Brain-Übungen

Die Übungen sind das **Fundament** des Vital4Brain-Programms

- 54 Übungen zu *Aerobix*
- 61 Übungen zu *Koordix*
- 35 Übungen zu *Relaxix*

Abb. 5: Insgesamt werden 150 Übungen präsentiert

Bandbreite des Programms

Das Programm ist **ausbaufähig** und **abwechslungsreich**:

- Variation der Vital4Brain-Übungen
- Ausbau des Übungskataloges
- Kombination der Module

Kaum zu erschöpfendes Übungsrepertoire, großes Repertoire an Einheiten.

Abb. 6: Eine Auswahl von Bildern aus dem Programm

Das Vital4Brain-Programm

Zielgruppe:
Schülerinnen und Schüler in allen österreichischen Schulformen von der Volksschule bis zur Berufsschule und aller Schulstufen:

- Primarstufe (Volksschule)
- Sekundarstufe I (HS, NMS, MS, AHS, ...)
- Sekundarstufe II (AHS, BHS, BMS, BS, ...)

Abb. 7: Die Zielgruppen des Vital4Brain-Programms

Bandbreite des Programms

Flexibler Einsatz in der Klasse / in der Schule:

- Möglichkeit: Übungs-Intervention**
→ Kurzfristige Effekte auf Gehirn, Muskulatur, ... → **Eine oder mehrere Übungen**
- Möglichkeit: Modul-Intervention**
→ Situativ angepasst Wirkung erzielen ... → **Ein Modul**
- Möglichkeit: Einheits-Intervention**
→ Nachhaltige Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, ... → **Eine Einheit**

Abb. 8: Die Bandbreite des Vital4Brain-Programms

So wie das Programm „Vital4Brain – Bewusst bewegen. Besser lernen.“ mehrere Möglichkeiten der Anwendungseinsatzes offen lässt, so ist es auch in der **Umsetzung im Schulalltag** sehr flexibel. Vital4Brain kann als Klassenprojekt oder als Schulprojekt für einen festgelegten Zeitrahmen „von ... bis“ in der Schule umgesetzt werden, oder Vital4Brain wird fix im Schulprogramm, beispielsweise mit einem oder mit mehreren Vital4Brain-Lehrer-Coaches, verankert. Das Programm „Vital4Brain – Bewusst bewegen. Besser lernen.“ ist so konzipiert, dass es grundsätzlich auf folgende Arten durchgeführt werden kann:

1. **Als Klassenprojekt**, geplant von den KlassenlehrerInnen in Absprache mit der Direktion, über eine Projektzeitraum von unserer Einschätzung nach mindestens sechs Wochen. Im Projektplan sind die Einsätze der Vital4Brain-Coaches und die Art der Anleitung zu klären. Weiters sind die Zeitpunkte der Einsätze in den Stundenplan einzuplanen. Unserer Einschätzung und dem Ergebnis der bereits vorgestellten Studie entsprechend, sind zwei bis drei Einheiten pro Woche über sechs Wochen bereits wirksam, um nachhaltig die Konzentrationsfähigkeit zu steigern.
2. **Als Schulprojekt**, geplant von einem Projektteam an der Schule, in Absprache mit – und idealerweise unter Beteiligung – der Direktion. Das Schulprojekt ist im Unterschied zum Klassenprojekt deutlich komplexer, da die Stundenpläne aller beteiligten Klassen koordiniert eingearbeitet werden müssen und da deutlich mehr Einsätze der Coaches notwendig sind.
3. **Als fixer Teil des Schulprogramms**, verankert über einen Beschluss des Schulforums bzw. des Schulgemeinschaftsausschusses und geplant, vorbereitet, durchgeführt und nachbereitet entweder
 - von einem oder mehreren **Vital4Brain-Lehrer-Coaches**, deren Aufwendungen und Einsätze beispielsweise vom Elternverein honoriert werden,
 - oder von einer/einem LehrerIn, der/die die **Unverbindliche Übung „Bewusst bewegen. Besser lernen“** im Rahmen des Schulprogramms anbietet.Mit den teilnehmenden SchülerInnen werden im Rahmen der Unverbindlichen Übungen alle Einheiten absolviert, alle Übungen werden mit ihnen durchgeführt, auch die theoretischen Hintergründe werden diskutiert. Interessierte SchülerInnen können auch in der Organisation von Vital4Brain-Einheiten und in der Präsentation der Übungen geschult werden und zu **Vital4Brain-PeerCoaches** ausgebildet werden.

Wichtig bei der Umsetzung, sowohl als Projekt als auch als Teil des Schulprogramms, sind die umfassende Information über die Art der Aktivitäten und über theoretische Hintergründe sowie die breite Akzeptanz der Aktivitäten von möglichst allen Schulpartnern.

Aufbaustruktur einer Vital4Brain-Einheit

Idealtypisch werden die Vital4Brain-Einheiten in drei Abschnitte gegliedert, angelehnt an den Aufbau einer dreiphasigen Sparteinheit. Die grobe Aufbau- und Inhaltsstruktur dieser Abschnitte wird nachfolgend beschrieben. Dazu werden auch Belastungskennziffern angegeben, entweder als Zeit- oder Wiederholungsangabe. Diese Belastungskennziffern sind in

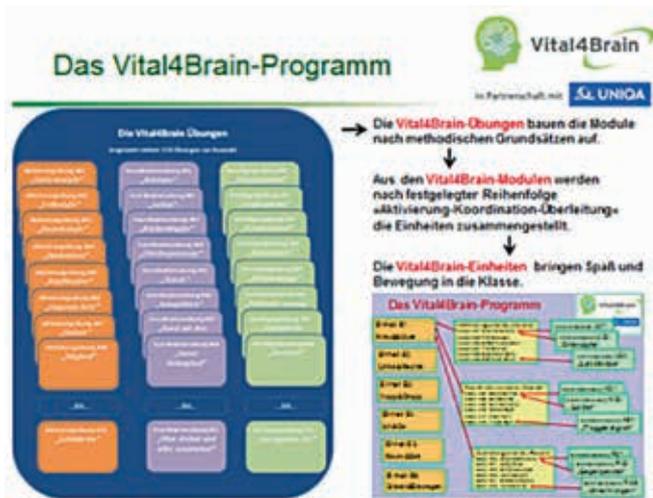


Abb. 9: Die Ausbaustruktur des Vital4Brain-Programms



Abb. 10: Auszüge aus dem Vital4Brain-Übungskatalog

einer Bandbreite von/bis angegeben und verstehen sich als Orientierungshilfen, um bei regelmäßig wiederholter und langfristiger Anwendung „wirksame“ Belastungen zu setzen, damit Leistungsverbesserungen erzielt werden können.

- **Aktivierungsmodul „Aerobix“:** In diesem Teil werden über eine bis drei Minuten „aerobe“ Übungen ausgeführt. Die Belastungsintensitäten steigen bis zum Ende hin langsam auf eine Intensität bis zu 70 % der maximalen Herzfrequenz an. Anmerkung zum Forschungsstand: Durch diese aeroben Übungen wird der Spiegel an Neurotransmittern erhöht, und Wachstumsfaktoren wie BDNF, VEGF, FGF-2 und IGF-1 werden verstärkt im Gehirn wirksam (vgl. RATY, 2009, S. 73 ff. und Korte, 2009, S. 31).
- **Koordinationsmodul „Koordix“:** Im zentralen Übungsblock werden koordinativ anspruchsvolle Bewegungsübungen über fünf bis sieben Minuten durchgeführt. Der Übungsaufbau soll den methodischen Grundsätzen „vom Leichten zum Schweren“, „vom Einfachen zum Zusammengesetzten“ entsprechen. Die ersten Ausführungen sollen im Verständnis „die Herausforderung annehmen“ bzw. „es versuchen“ gewagt werden. Fehler sind kein Scheitern, sondern Schritte auf dem Weg zum Erfolg. Wenn die Übungen mehrmals sicher mit hoher Bewegungsgenauigkeit und im Bewegungsfluss durchgeführt werden, ist es „höchste“ Zeit für die nächste Übung. Die Übungen der Vital4Brain-Koordinationsmodule wurden besonders unter folgenden Gesichtspunkten und Kriterien neu entwickelt oder aus der bestehenden Literatur ausgewählt:
 - **Steuerungswechsel:** Eine diagonal-wechselseitige Bewegungsausführung (z. B. die linke Hand berührt das rechte Knie) wird unter Beibehaltung des Bewegungsflusses von einer lateral-gleichseitigen Ausführung (z. B. die linke Hand

berührt das linke Knie) abgelöst. Als dritter und letzter Teil der Bewegungsaufgabe wird ohne Unterbrechung des Bewegungsflusses wieder zurück in die diagonal-wechselseitige Ausführung gewechselt.

- **Rhythmuswechsel:** Dieses Kriterium zeichnet sich aus durch Rhythmusvorgaben bei den Bewegungsausführungen, Wechsel der Ausführungsgeschwindigkeiten von schnell zu langsam, Taktvorgaben und Wechsel von zyklischen zu azyklischen Bewegungsausführungen. Auch Bewegungsaufgaben mit Vorgabe von verschiedenen Rhythmen für Arme und Beine werden gestellt, beispielsweise bei der Übung „Stand Schritte“, oder bei der Übung „Armpendel“.
- **Dimensionswechsel:** Dabei versucht man, Kombinationen von Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen, von Seitwärtsbewegungen nach links und rechts sowie von Hoch- und Tiefbewegungen auszuführen.
- **Bewegungsantwort:** Es gilt entweder auf eine vorgegebene Bewegung oder auf eine gestellte Frage motorisch schnell zu reagieren und die richtige Bewegungsantwort auszuführen.

Anmerkung zum Forschungsstand: Koordinativ anspruchsvolle und bewegungstechnisch komplexe Bewegungen erweitern und stärken die neuronalen Netzwerke im Gehirn. „Je komplexer die Bewegungen, desto komplexer die synaptischen Verbindungen. Auch wenn diese Schaltkreise durch Bewegung entstehen, können sie von anderen Regionen rekrutiert und zum Denken genutzt werden“ (vgl. RATY, 2009, S. 73 ff.).

- **Überleitungsmodul mit „Relaxix“:** Der abschließende Übungsteil über eine bis drei Minuten soll die bewegungsorientierte Intervention abschließen, die Überleitung zum anschließenden Unterricht herstellen und diesen optimal vorbereiten. Die Übungen wurden unter dem Aspekt ausgewählt, entspannend und beruhigend zu sein, um die SchülerInnen auf das optimale Aktivierungsniveau des folgenden Unterrichts zu bringen.

Aufbau einer Einheit

Aufbaustruktur einer „Vital4Brain-Einheit“

Eine „Vital4Brain-Einheit“ ist gegliedert in drei Abschnitte: Koordinative und Überleitungsabschnitte sowie „Relaxix“. In diesem Teil werden über eine bis drei Minuten „leichte“ Übungen bis zu mittleren Belastungsintensitäten von bis zu 70 % der maximalen Herzfrequenz durchgeführt.

Relaxix: Eine diagonal-wechselseitige Bewegungsausführung (z.B. linke Hand berührt rechtes Knie und diese Überleitung der Bewegungsausführung (z.B. linke Hand berührt rechtes Knie) wird einer lateralen gleichzeitigen Ausführung abgefolgt und dann wieder zurück diese Bewegungsausführung in die diagonal-wechselseitige Ausführung gebracht.

Koordinationswechsel: Körperbewegungen von schnell und langsam, Taktvorgaben und Wechsel von zyklischen zu azyklischen Bewegungsausführungen.

Dimensionswechsel: Kombinationen von Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen, von Seitwärtsbewegungen nach links und rechts sowie von Hoch- und Tiefbewegungen.

Bewegungsantwort: Es gilt entweder auf eine vorgegebene Bewegung oder auf eine gestellte Frage motorisch schnell zu reagieren und die richtige Bewegungsantwort auszuführen.

Aufbaustruktur einer „Relaxix-Einheit“

Eine „Relaxix-Einheit“ ist gegliedert in drei Abschnitte: Koordinative und Überleitungsabschnitte sowie „Relaxix“. In diesem Teil werden über eine bis drei Minuten „leichte“ Übungen bis zu mittleren Belastungsintensitäten von bis zu 70 % der maximalen Herzfrequenz durchgeführt.

Relaxix: Eine diagonal-wechselseitige Bewegungsausführung (z.B. linke Hand berührt rechtes Knie und diese Überleitung der Bewegungsausführung (z.B. linke Hand berührt rechtes Knie) wird einer lateralen gleichzeitigen Ausführung abgefolgt und dann wieder zurück diese Bewegungsausführung in die diagonal-wechselseitige Ausführung gebracht.

Koordinationswechsel: Körperbewegungen von schnell und langsam, Taktvorgaben und Wechsel von zyklischen zu azyklischen Bewegungsausführungen.

Dimensionswechsel: Kombinationen von Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen, von Seitwärtsbewegungen nach links und rechts sowie von Hoch- und Tiefbewegungen.

Bewegungsantwort: Es gilt entweder auf eine vorgegebene Bewegung oder auf eine gestellte Frage motorisch schnell zu reagieren und die richtige Bewegungsantwort auszuführen.

Abb. 11: Die Ausbaustuktur einer Vital4Brain-Einheit

DVD: Vital4Brain – Bewusst bewegen. Besser lernen

Videothek

- Video 1: Imagefilm
- Video 2-7: Vital4Brain-Einheiten
- Video 8-158: Vital4Brain-Übung

Bibliothek

- Schrift 1: Idee und Umsetzung
- Schrift 2: Programm u. Übungen
- Schrift 3&4: Projekt & Studie
- Schrift 5: Theoretische Basis
- Foliensatz 1-3: Lehrvorträge
- Foliensatz 4&5: Impulsvorträge

Abb. 12: DVD Vital4Brain – Bewusst bewegen. Besser lernen.

FAQ – FREQUENTLY ASKED QUESTIONS

1. Frage: Was ist Vital4Brain?

Vital4Brain ist ein **Programm von koordinativ herausfordernden Bewegungsaufgaben**, das dem Lehrer ermöglicht, den Unterricht mit Bewegung, Spaß und Aktivierung zu bereichern. Die SchülerInnen können danach dem Unterricht konzentrierter folgen.

2. Frage: Warum Vital4Brain?

In einer Studie konnten wir zeigen, dass nach einer sechswöchigen Projektphase mit wöchentlich dreimaligem Absolvieren einer der sechs Einheiten über jeweils 7 bis 13 Minuten die **Konzentrationsleistung** der SchülerInnen signifikant verbessert werden konnte. In Zahlen gemessen, kann die Steigerung bei der Eingangstestung mit sieben Prozent vom Ausgangsniveau beziffert werden. Dabei machen die Übungen Spaß, und das Programm bringt Bewegung in die Klasse und zu den SchülerInnen.

3. Frage: Wie ist Vital4Brain aufgebaut?

Der Kern des Programms sind **150 Vital4Brain-Übungen**, die nach neuesten trainingswissenschaftlichen und neurobiologischen Gesichtspunkten erstellt wurden. Die Übungen werden **18 Vital4Brain-Modulen** zugeordnet, die nach sportmethodischen Gesichtspunkten geordnet sind und deren Reihenfolge »Aktivierung – Koordination – Überleitung« daher beibehalten werden soll. Die Module werden zu **6 Vital4Brain-Einheiten** zusammengefügt, die im Klassenraum und in Alltagskleidung unmittelbar in der Unterrichtsstunde absolviert werden können und ca. 7 bis 13 Minuten dauern. Die Module sind aber auch frei zusammenstellbar.

4. Frage: Wie wird Vital4Brain angewendet?

Entweder wird eine gesamte **Einheit** geplant und durchgeführt, um die Konzentration nachhaltig zu steigern, **oder** es werden beliebig viele **Übungen** aus dem Programm ausgewählt: Dabei sollen, entsprechend dem konkreten Bedarf, die SchülerInnen in Bewegung, zum Lachen und zur konzentrierten Suche nach Lösung der Bewegungsherausforderung gebracht werden.

5. Frage: Wo finde ich Vital4Brain?

Auf der **DVD Vital4Brain – Bewusst bewegen. Besser lernen.** wird das Programm in Wort, Bild und Film gezeigt. Die DVD wurde in Partnerschaft mit UNIQA produziert und wird vom Schulverein Vital4Brain bei Impulsveranstaltungen, Vorträgen, Seminaren und Ausbildungskursen an interessiertes Publikum weitergegeben.

6. Frage: Wie benutze ich die DVD Vital4Brain?

Dokumente und Präsentationen mit Informationen zur Idee, zur Umsetzung in der Schule, zum Programmaufbau, zum theoretischen Hintergrund und zur Anwendung werden in einer »**Bibliothek**« zum Lesen angeboten. In der »**Videothek**« finden Sie einen »Imagefilm«, der eine erste Information in Wort und Bild geben soll und Lust auf das Programm machen soll. Die sechs fertig zusammengestellten Einheiten und die 150 Übungen werden in einzelnen Videosequenzen gezeigt.

AUSZÜGE AUS DEM KATALOG VITAL4BRAIN-ÜBUNGEN

Modul M01: Sensibilisierung

Die Übungen werden im Stehen im hüftbreiten Stand ausgeführt, dabei ist auf ausreichenden Platz zu achten. Einige Übungen, wie beispielsweise A01 bis A04, A06 und A07, stammen aus dem Übungsprogramm *Brain-Gym* von Dennison.

- **A01 – „Gehirnknöpfe“:** Reibe mit Daumen und Zeigefinger einer Hand die beiden weichen Stellen rechts und links neben dem Brustbein unterhalb der beiden Schlüsselbeine, die andere Hand liegt auf dem Bauchnabel.
- **A02 – „Erdknöpfe“:** Lege zwei Finger wie beim Aufzeigen unter die Unterlippe, die Finger der anderen Hand werden mit dem Ballen auf den Nabel gelegt, die Finger sind nach unten gerichtet; ruhig und tief atmen.
- **A03 – „Raumknöpfe“:** Lege zwei Finger auf die Stelle oberhalb der Oberlippe knapp unter die Nase wie beim Aufzeigen, die andere Hand liegt hinten am Körper auf dem Steißbein, die Finger zeigen nach unten; achte auf eine ruhige, tiefe Atmung.

Modul M06: Sitz-Mobilisation

In diesem Modul werden alle Übungen auf dem Sessel sitzend durchgeführt. Vorbereitend wird den Schülern und Schülerinnen die aktive Sitzposition auf dem Sessel erklärt. Die Schüler und Schülerinnen sitzen auf der vorderen Hälfte des Sessels, die Fußsohlen sind auf dem Boden, und die Füße sind gerade und hüftbreit ausgerichtet. Weiters sind die Knie im Lot über den Fersen, und der Oberkörper wird aus der Bauch- und Rückenmuskulatur aktiv aufrecht gehalten. Die Hände stützen leicht auf den Oberschenkeln auf, und die Schultern sind nach hinten (Schulterblätter zusammenführen) und nach unten zu führen. Der Blick ist gerade nach vorne gerichtet, und der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten.

- **A44 – „Fersentanz“:** Die Fersen werden in der oben beschriebenen Sitzposition abwechselnd vom Boden abgehoben, Zehen bleiben auf dem Boden.
- **A45 – „Kosakentanz“:** Die Hände stützen sich an der vorderen Sesselkante ab, und die Beine werden in der Luft abwechselnd im Knie gebeugt und gestreckt. Eine Variante ist, beide Beine gleichzeitig zu beugen und zu strecken.
- **A46 – „In & Out“:** Die Hände stützen sich an der vorderen Sesselkante ab. Die Beine werden in der Luft in eine In-Beinstellung und Out-Beinstellung gebracht. Bei der In-Beinstellung zeigen die Zehen, bei der Out-Beinstellung die Fersen zueinander.

Modul M07: Stand-Schritte

- **K01 – „Kniertanz“:** Gehen im Stand, die Arme werden wechselseitig mitgeschwungen, und der vordere Arm berührt mit den Handflächen die Innenseite des gegenüberliegenden Knies, der freie Arm wird nach hinten geschwungen; nach ca. elf Schritten wird ohne Bewegungsunterbrechung in eine gleichseitige Bewegungsausführung gewechselt, und die Hand berührt die Außenseite des Knies; nach ca. elf Schritten wird erneut die Wechselseitigkeit durchgeführt. Für Fortgeschrittene empfiehlt es sich, die Schrittzahl pro Wechsel zu verringern.
 - Variation 1: der freie Arm wird nach oben geführt.
 - Variation 2: der freie Arm wird nach oben geführt und berührt mit der Handfläche den Hinterkopf, dabei ist der Steuerungswechsel nicht zu vergessen.
- **K03 – „Rückenklopfer“:** Bewegungsausführung wie bei Übung K01, nur dass die nach hinten geführte Hand auf den Rücken gelegt wird. Als eine mögliche Steigerung der koordinativen Anforderung kann vorgegeben werden, ob die Handflächen oder die Handrücken das Knie und den Rücken berühren.

- **K04 – „Ellenbogenstepper“:** Grundübungsausführung wie bei Übung K01, anstelle der Hand berührt der Ellenbogen das Knie, welches auch über die Waagrechte gehoben wird. Dadurch wird insbesondere die konditionelle Anforderung erhöht.

Modul M11: Raum-Zeit

- **K44 – „Resonanz“:** Es werden kleinräumige Bewegungsausführungen, beispielsweise Arme seitlich klein kreisen, vorgegeben. Der Schüler oder die Schülerin führt die Bewegungen mit verstärkter „Resonanz“, Arme seitlich groß kreisen, aus.
 - Fortgeschrittenenvariante: Mit beiden Armen zwei verschiedene Übungen verstärken. Beispielsweise einen Arm seitlich kreisen, den zweiten nach vorne und hinten bewegen.
- **K45 – „Echo – Resonanz“:** Kombination aus K43 und K44. Die Übungspositionen werden um eine Phase verschoben eingenommen und dabei verstärkt ausgeführt.
- **K46 – „Flaggsignal im Viereck“:** Schritte mit Beinschluss im Viereck werden mit Armbewegungen nach Erklärungen des Lehrers oder der Lehrerin durchgeführt. Die Schritte erfolgen in der Grundvariante nach dem Schema „rechts zur Seite – vor; links zur Seite – zurück“. Die Abfolge der Armbewegungen beginnt mit Takt 1, beide Arme sind in die Höhe gestreckt. Takt 2, Arme nach vorne waagrecht ausstrecken, die Daumen zeigen nach oben. Takt 3, die Ellbogen hinter den Körper führen, die Oberarme bleiben waagrecht. Takt 4, Arme gestreckt und senkrecht entlang der Beine nach unten bewegen.
 - Einsteigervariante: nur die beschriebenen Armbewegungen ausführen
 - Grundvariante: Beinbewegung im Viereck und im gleichen Rhythmus die Armbewegung
 - Fortgeschrittenenvariante 1: Phasenversetzung – eine Hand ist genau um einen Takt vor dem anderen Arm in der Bewegungsausführung, mit Beinbewegung im Viereck
 - Fortgeschrittenenvariante 2: Richtungswechsel im Viereck
 - Meistervariante: Phasenversetzung und Richtungsvorgabe im Viereck auf Zuruf

Modul M13: Körperzentrierung

Die Ausgangsposition bei allen folgenden Übungen ist der bewusst wahrgenommene beidbeinige oder einbeinige Stand. In der Startphase der Übungen sind die Augen geöffnet, um die Bewegungsausführung und die Gleichgewichtserhaltung über den optischen Sinn und über Wahrnehmungsankerpunkte zu kontrollieren. In der Endphase der Übungen werden die Augen geschlossen, um die Propriozeption, auch als Tiefensensibilität bezeichnet, zu intensivieren. Die Rezeptoren der Propriozeption liegen in den Muskeln, Gelenken, Sehnen und Bändern.

- **R01 – „Körperpendel“:** Geschlossener Beidbeinstand, die Arme liegen eng am Körper an, die Körpermuskulatur ist angespannt, der Körper aufrecht gestreckt. Jetzt wird der Körper wie ein Mast gestreckt und das Gewicht auf die Zehen nach vorne und dann auf die Fersen nach hinten verlagert. Zuerst mit offenen, dann mit geschlossenen Augen.
- **R02 – „Gegenpendel“:** Ausgangsstellung und Übungsidee wie bei R01. Jetzt werden bei vorverlagertem Körper die Arme gestreckt nach hinten geführt und bei rückverlagertem Körper die Arme vorgeführt.
- **R03 – „Körperkreisel“:** Ausgangsstellung und Übungsidee wie bei R01. Jetzt wird mit dem Kopf bei gestrecktem Körper und angelegten Armen ein Kreis beschrieben.



MMag.ª Antonia Santner

Sportwissenschaftlerin, Snowboard-/Skilehrerin,
Instruktorenausbildungen, Übungsleiterausbildungen

B25

C41

KORT.X – DAS KOORDINATIVE FITNESSTRAINING

In den letzten fünf Jahren wurden in der Gehirnforschung mehr Fortschritte gemacht als in tausenden Jahren davor. Es ergeben sich plötzlich Möglichkeiten, gezielt auf die Entwicklung unserer geistigen Fähigkeiten einzuwirken und für ein agiles Leben vorzusorgen. Entscheidend dafür ist, dass man seinen Kopf auch benutzt:

USE it or LOSE it!

Benütze es oder verliere es – nach diesem Prinzip passt sich unser Gehirn lebenslang an gestellte Aufgaben an: Wenn man es beansprucht, wird es leistungsfähiger und schneller. Nutzt man es nicht, verliert der Geist an Substanz. Vor allem im Kinder- und Jugendalter ist dieser Merksatz noch zutreffender, weil das Gehirn in dieser Zeitspanne die höchste Plastizität aufweist und Nervenzellen zu großen Netzwerken ausgebaut werden können.

Der menschliche Körper ist mit einem Korsett aus Nerven durchzogen, das unentwegt Informationen ins Gehirn weiterleitet. Dort wird alles analysiert, bewertet und verarbeitet.

Im Gehirn gibt es circa 86 Milliarden Neuronen und pro Neuron durchschnittlich 10.000 Kontaktpunkte (Synapsen) zu anderen Nervenzellen. Je nachdem, wie intensiv ein Neuron genutzt wird, stellt es mehr oder weniger Verknüpfungen zu anderen Nervenzellen her und so wird letztendlich auch Wissen in unserem Gehirn gespeichert – in Form von losen Verknüpfungen zwischen Nervenzellen.

In jedem Kopf existieren fast 1.000 000 000 000 000 Synapsen = Möglichkeiten, sich Fähigkeiten und Wissen anzueignen. Egal, ob man denkt, spricht, ein Geräusch wahrnimmt, schwitzt, die Muskeln anspannt oder das Innenband des Knies strapaziert, im Laufe des Lebens lernt man, wie Eindrücke einzuordnen sind und wie auf Geschehnisse zu reagieren ist. Der Kopf agiert dabei wie ein komplexer Routenplaner und steuert nach Bedarf Synapsen an, um ein gewünschtes Resultat zu erhalten.

Wird eine Verbindungslinie zwischen Nervenzellen häufig benutzt, können sich Synapsen vergrößern und erweitern, sodass Informationen noch schneller fließen. Dadurch festigt sich diese Verknüpfung langfristig.

Dieser Prozess wird als „LERNEN“ bezeichnet.

Mit Kort.X wurde nun ein neues Fitnessprogramm entwickelt, das aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse aufgreift: Strukturierte Trainingsmethoden und neue, innovative Übungsvariationen aktivieren gezielt Nervenleitbahnen und fordern Geist und Körper. Bereits nach den ersten Einheiten erkennt und spürt man den Effekt:

Körperliche Fitness und Kontrolle verbessern sich, und man ist vor allem auch im Kopf schneller und agiler. Im Kinderbereich sind die wahrnehmbaren Veränderungen im Verhalten der Kinder und vor allem in der Präzision und Schnelligkeit der Bewegungsausführung extrem spannend. Eine laufende Studie des Instituts für Sportwissenschaften der Universität Innsbruck erforscht momentan die Effekte eines vierwöchigen Kort.X-Trainings auf Gehirntätigkeit, Bewegungsgenauigkeit und Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten.

Ergebnisse und Berichte zur Kort.X-Studie können schon bald auf www.kortx.info und www.facebook.com/kortx.info nachgelesen werden.

Kort.X nutzt Körper- und Gehirnfunktionen und baut mit ausgeklügelten Bewegungsaufgaben und -variationen das Synapsennetz im Kopf aus. Dabei gilt es, folgende Rahmenbedingungen zu beachten:

- 1 **Auf bestehenden Bewegungsmustern aufbauen**
Jedes Kind besitzt individuelle Bewegungsmuster, die automatisiert wurden. Diese Abläufe werden als Ausgangspunkt herangezogen, um darauf neue Bewegungsabläufe aufzubauen und zu automatisieren. Bestehende Muster dienen als Anker für neue Fähigkeiten.
- 2 **Reize setzen und Interesse wecken**
Auf Reize zu reagieren und Herausforderungen zu meistern, erhöht die Gehirnaktivität – interessant ist, was neu ist. Kinder sollen deshalb in jeder Einheit aufs Neue gefordert werden.
- 3 **Vom Einfachen zum Schwierigen steigern**
Fordern, aber nicht überfordern – das ist die Devise! Mit einfachen Übungen startend, kann man diese stetig schwieriger gestalten und Programme komplex aufbauen.
- 4 **Ruhe- und Verarbeitungsphasen einsetzen**
Bewegungspausen während des Trainings unterstützen die Verarbeitung von Trainingsreizen und erleichtern das Erlernen neuer Abläufe.
- 5 **Emotionen wirken lassen**
Sind Übungsprogramme kurzweilig und machen Spaß, dann weckt man positive Emotionen, die das Lernen erleichtern und beschleunigen – Ziele werden schneller erreicht.

GESTALTUNG EINER KORT.X-KINDEREINHEIT

Eine Kort.X-Fitnessseinheit für Kinder gestaltet sich strukturiert nach folgenden Schwerpunkten: Die 3A bestimmen den Ablauf einer Einheit und garantieren nachhaltigen Erfolg beim Erlernen schwieriger koordinativer Bewegungsvariationen:

AKTIVIERUNG (15–20 Minuten)

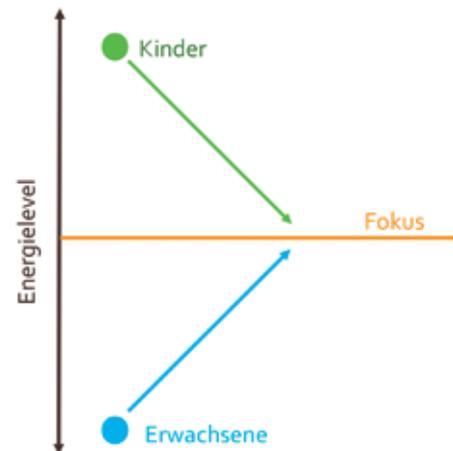
AUFBAU (25–30 Minuten)

AUTOMATISIERUNG (10 Minuten)

KORT.X_AKTIVIERUNG

Die Kort.X-Aktivierung dient dazu, bei den Kindern einen optimalen Konzentrationszustand herzustellen, um in weiterer Folge in der Kort.X-Aufbauphase neue Übungsvariationen schneller erfassen und erlernen zu können. Ausgehend vom Energielevel der Kinder, der gegensätzlich zu Erwachsenen meist sehr hoch ist, gilt es das Energiepensum abzubauen und auf ein Niveau zu senken, dass ein fokussiertes „Arbeiten“ ermöglicht (siehe Grafik).

Die Kinder sollen nach der Kort.X-Aktivierungsphase fähig sein, sich über einen längeren Zeitraum zu konzentrieren und Bewegungsaufgaben gezielt auszuführen.



Auspowern

In den ersten 10 bis 15 Minuten gibt man den Kindern die Möglichkeit, sich auszupowern – Energie und Spannungen werden abgebaut, um losgelöst in die Einheit zu starten. Es empfiehlt sich, Spielvariationen zu wählen, die ohne komplizierte Regeln auskommen und die Kinder motivieren, sich ausgiebig zu bewegen. Der Bewegungsdrang der Kinder soll/kann/darf angereizt werden.

Ausgleich schaffen und Fokus aufbauen

Nach den Eingangsspielen, bei denen die Kinder **wirklich** ins Schwitzen kommen, bietet sich eine spielerische „Verschnaufspause“. Es ergibt sich die optimale Möglichkeit, koordinativ anspruchsvollere Aufgabenstellungen einzubauen: Übungsvariationen, die koordinative Fähigkeiten schulen. Ziel dieses zweiten Teils der Aktivierung ist es, die Konzentration der Kinder zu schärfen und den Fokus aufzubauen. Aber Achtung: In dieser Phase der Kort.X-Aktivierung steht immer noch das Spielerische im Vordergrund. Die Aufgabenstellungen sollen machbar/keinesfalls zu schwierig sein und auch nicht zu lange dauern (ca. 5 Minuten).

Nachfolgend finden sich ein paar altbekannte und neue Spielvorschläge.

■ Turmbau

M: Holzklötze und Gymnastikreifen

Jedes Kind erhält zu Beginn einen Gymnastikreifen und einen Holzklötz. Die Gruppe stellt sich nun im großen Kreis so auf, dass der gesamte Turnsaal/Platz ausgefüllt ist. Die Reifen werden auf den Boden gelegt, und jedes Kind merkt sich, wo sich sein Reifen befindet. Zusätzlich gibt es in einer Ecke des Turnsaals ein Holzklötzdepot.

Die Trainerin gibt nun das Signal, und alle Kinder starten gleichzeitig von ihrem jeweiligen Reifen los und laufen den großen Kreis entlang bis sie wieder bei ihrem Reifen ankommen. Dort stellen sie den ersten Holzklötz in den Reifen. Die nächste Runde startet, jedes Kind nimmt beim Vorbeilaufen einen Holzklötz vom Depot mit und baut nach und nach einen Turm aus Holzklötzen. Fällt ein Turm um, muss er sofort wieder aufgebaut werden. Welches Kind hat am Ende den höchsten (stehenden) Turm?

■ Löcher Stopfen

Gymnastikreifen, ein Würfel und mind. zwei Malstifte pro Gruppe, die Spielvorlage

Es werden gleich große Kindergruppen eingeteilt oder zusammen gelost. Wenn eine Gruppe größer oder kleiner ist, ist das kein Problem. Jede Gruppe erhält eine Spielvorlage, einen Würfel und die Malstifte. Pro Gruppe wird nun eine Reifenreihe mit sechs Reifen entlang der Turnsaallänge aufgelegt, und jede Gruppe positioniert sich am Ende einer Reifenreihe.

Die Gruppen müssen nun ihre Maulwurflöcher auf der Spielvorlage stopfen, indem sie einzeln würfeln, die gewürfelte Zahl entlang der Reifenreihe absolvieren (z. B. Hampelmannsprung in jedem Reifen) und danach die Löcher auf der Spielvorlage anmalen. Sobald ein Kind gewürfelt hat, darf das nächste Kinder der Gruppe gleich wieder mit dem Würfeln starten. Welche Gruppe schafft es als erstes, alle Löcher zu stopfen?

Wenn eine Gruppe fertig ist, hilft sie der nächsten Gruppe, beim Schließen ihrer Löcher.



■ Der Klassiker > Rettungsinsel

M: Gymnastikreifen

In der Turnhalle werden Reifen verteilt – das sind nun Rettungsinseln. Ein Kind soll nun die anderen fangen. Die Kinder können sich retten, indem sie sich auf eine Insel stellen. Jede Insel darf nur von einem Kind benutzt werden. Rettet sich ein Kind auf eine besetzte Insel, muss das andere Kind diese verlassen. Wird ein Kind vom Fänger gefangen, tauschen sie die Rollen.

■ Die Piraten sind los

M: Ein Gymnastikreifen pro Kind und Tennisbälle

Jedes Kind steigt in sein Boot (Gymnastikreifen) und segelt über das Meer. Ein oder zwei Kinder erhalten eine Schleife – sie sind die Piraten, die versuchen, die Schiffe der anderen Kinder zu versenken, indem sie eine Kanonenkugel (Tennisball) ins Boot werfen. Die Kanonenkugel muss dabei durch den Reifen geworfen werden. Wird das Boot eines Kindes getroffen, geht es unter (Reifen wird am Boden abgelegt) und das Kind wird ein zusätzlicher Pirat.

■ Minenfeld

M: Gymnastikreifen und Tennisbälle

So viele Reifen (Minen) wie möglich werden in der Turnhalle verteilt. Jedes Kind erhält einen Tennisball, der durch das Minenfeld bewegt werden muss. Wird eine Mine von einem Kind oder einem Ball berührt, explodiert sie: Das Kind muss sich in die Mine stellen und z. B. einen Strecksprung/Hampelmann/360er u. Ä. machen. Explodierte Minen werden entfernt. Ziel ist es, natürlich so wenig wie möglich Minen zu erwischen. Am Ende zählt die Trainerin die Minen, die in die Luft gegangen sind.

Variationen: Bewegen des Balles nur mit den Händen/mit nur einer Hand (links, rechts)/nur mit den Beinen/nur mit dem linken oder rechten Bein.

■ Wechselt das Haus

M: Ein Gymnastikreifen pro Kind

Jedes Kind erhält ein Haus (Gymnastikreifen), sucht sich ein nettes Grundstück und baut dort sein Haus (Reifen ablegen). Die Trainerin ruft: „Wechselt das Haus!“, und alle Kinder verlassen ihr Haus und suchen sich ein neues; allerdings ist nun ein Haus von der Trainerin besetzt. Ein Kind bleibt übrig und darf nun seinerseits „Wechselt das Haus“ rufen.

Das Haus wird zum Hausboot > Beim Wechseln des Hausboots geben die Kinder ihrem Reifen einen Schubs, sodass er quer durch die Halle rutscht. Nun gilt es im wilden Gewässer ein neues Hausboot zu finden.

■ Sonne, Mond und Sterne oder der Planetensturm

M: Gymnastikreifen (3 Farben)

Die Kindergruppe wird gedrittelt: Ein Drittel der Kinder stellt sich in die gelben Reifen – Sonnenkinder. Das zweite Drittel der Kinder stellt sich in die blauen Reifen (Mondkinder) und der Rest in die roten Reifen (Sternenkinder).

Man kann nun eine Geschichte mit Sonne, Mond und Sterne erzählen oder einfach die Namen nennen – so wie man es lieber mag. Wenn die Kinder ihr Codewort (Sonne, Mond, Sterne) hören, müssen sie ihren Reifen verlassen und einen

neuen suchen. Sonnenkinder wechseln immer zu Sonnenreifen. Mondkinder wechseln immer zu Mondreifen. Sternenkinder wechseln immer zu Sternenreifen. Im neuen Reifen müssen sie dann eine Aufgabe erledigen:

Sonne: Die Sonne geht auf und unter –

in den Reifen stellen und Reifen über den Körper nach oben und wieder nach unten streifen.

Mond: Die Trainerin gibt vor, in welchem Stadium der Mond sich befindet ...

Ein Rad rund um den Mond schlagen, wenn er voll ist; einen Handstand machen, wenn es nur eine Mondsichel gibt.

Sterne: Sternensprünge vollführen –

abspringen und in der Luft Füße und Arme wegstrecken.

Beim Planetensturm allerdings dürfen sich die Kinder irgendeinen neuen Reifen suchen – alle Kinder wechseln und verwandeln sich entsprechend der Reifenfarbe in ein neues Gestirn. Übungen können nach Belieben ausgewechselt werden.

Hinweis: Zahlreiche koordinative Spielvariationen gibt es auf www.bewegungskompetenzen.at (Österreichs Online Trainings-Mediathek mit über 7.000 Videoclips)

KORT.X_AUFBAU

Die koordinativen Fähigkeiten

In dieser Phase des Kort.X-Trainings arbeitet man konzentriert an der Schulung der koordinativen Fähigkeiten. Das sind jene Fähigkeiten, die man benötigt, um Bewegungsausführungen exakt aufeinander abstimmen und kontrollieren zu können. Die Wissenschaft definiert mindestens fünf Teilbereiche: Orientierungsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit, Reaktion, Gleichgewicht und Differenzierungsfähigkeit.

Durch den Einsatz von Koordinationsreifen kann man sämtliche koordinativen Fähigkeiten in eine Übungsreihe integrieren und schnell und effektiv trainieren:



Kort.X – Aufbauprinzip

- Regeln kommunizieren und Ausführungen kontrollieren
- Start mit bekannten, automatisierten Bewegungsabläufen à Kalibrierung
- Vom Einfachen zum Komplexen (Trainingsreize gezielt wählen und steigern)
- Bewusstes Setzen von Pausen zwischen den Durchläufen (Verarbeitungszeit)
- Je drei Durchgänge/-läufe pro Übungsreihe
- Nach schwierigen Sequenzen folgt immer ein lockerer Durchgang (z. B. nur Beine)

B25 C41

Umsetzungsbeispiele

- Gehen – Laufen
- Bewusste Steigerung der Geschwindigkeiten: langsam – schnell – maximal
- Zusatzaufgaben (Armbewegungen, Farbeinsatz, Reaktion auf Zurufe/Geräusche/Zeichen)

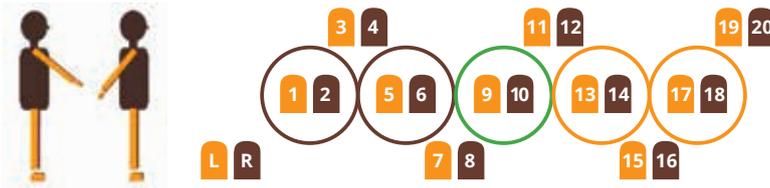
Brauner Reifen – Klatschen | Oranger Reifen – Hände auf den Kopf | Grüner Reifen – Arme kreuzen



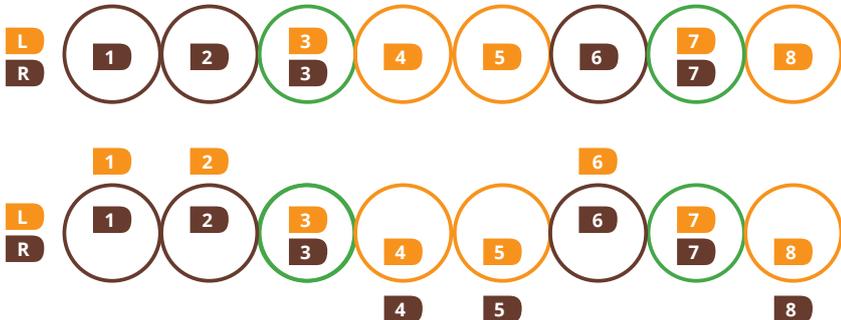
- Bewegungen rückwärts ausführen:



- Kombinationen: Vorwärts/rückwärts/zickzack und Armbbewegung (vorne klatschen bei 7/8 und 15/16; hinten klatschen bei 3/4, 11/12 und 19/20) ...



- Einbau der Reifenfarben für die Beine



B25

C41

- Variation der Reifenabstände und Einbau von Kurven



KORT.X_AUTOMATISIERUNG

Für den Abschluss einer erfolgreichen Kort.X-Einheit wird das gesamte Kopf-Körper-System nochmals intensiv gefordert: Ziel ist es, erlernte Übungen zu automatisieren und gleichzeitig die Herz-Kreislauf-Aktivität zu steigern.

Auswahl gezielter Übungsreihen

In dieser Phase der Kort.X-Einheit sollen Bewegungsmuster verwendet werden, die bereits bekannt aber noch nicht automatisiert sind. Im Normalfall wählt man zwei Abfolgen aus, die im vorangehenden Aufbaublock bereits geübt wurden.

Automatisierungssystematik

- Zwei Bewegungsvariationen
- Jede Übungsfolge wird für 30 Sekunden ausgeführt; dann 12 Sekunden Pause (30-12-30-12 ...)
- Sechs Abfolgen hintereinander
- Konzentrierte Durchführung in hohem Tempo
- Gegen Ende steigt die Fehleranfälligkeit: Das ist gut! Fehler bzw. Fehlerkorrekturen fördern das Lernen und unterstützen das Generieren neuer Verbindungen zwischen Nervenzellen – Fehler markieren neue Straßenkreuzungen.

Einbau von Musik

Kinder lieben Musik, und vor allem zum Abschluss der Kort.X-Einheit macht es sehr viel Spaß, wenn man sich zur Musik bewegen darf.

Informationen, weitere Übungsvariationen unter Fortbildungsmöglichkeiten unter www.kortx.info und www.facebook.com/kortx.info



Mag. Peter Scheruga
Sportwissenschaftler, Instruktor

C43

D58



ULTIMATE FRISBEE

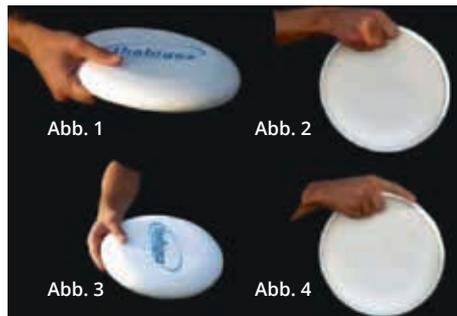
Aus Gründen der Übersichtlichkeit und des leichteren Verständnisses wurde im vorliegenden Lehrbehelf bei den Formulierungen die „männliche“ Form gewählt. Es sind damit allerdings Frauen und Herren gleichermaßen angesprochen!

WURFTECHNIK

Am besten fliegt die Scheibe, wenn sie mit einer **starken Eigenrotation – Spin** geworfen wird. Erzeugt wird der Spin der Wurfscheibe in erster Linie durch eine Impulsübertragung aus dem **Handgelenk**.

■ BACKHAND

Griff: Die Scheibe liegt diagonal in der Handfläche und wird dabei von allen Fingern umfasst.



Ausgangsstellung: Man steht seitlich zur Wurfrichtung; die Schulter- und Hüftachse zeigen zum Wurftziel. Schrittstellung: der hintere Fuß steht am Ballen, während der vordere ganzsöhlig aufgesetzt wird. Der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt, wodurch die Ausholbewegung ermöglicht wird und das Gewicht verstärkt auf dem vorderen (rechten) Bein lastet.

Ausholbewegung: Der „Wurfarm“ wird vor dem Oberkörper gegen die Wurfrichtung nach hinten geschwungen, bis der Arm annähernd gestreckt ist; dabei wird die Hüfte und der Oberkörper mit der Scheibe mitrotiert. Die Scheibe soll vom Zielpunkt sichtbar bleiben (nicht vom Körper verdeckt werden), um eine geradlinige Wurfbewegung zu ermöglichen. Die Belastung verlagert sich während des Ausholens auf das hintere Bein.

Wurfbewegung: Die Wurfbewegung wird aus der Hüfte eingeleitet. Diese beginnt sich als erstes Richtung Wurfziel zu drehen, wodurch eine Vorspannung im Körper erzeugt wird, die im Endeffekt eine hohe Bewegungsgeschwindigkeit der scheibenhaltenden Hand, ermöglicht; in weiterer Folge schwingen der Oberkörper und der Arm nach. Bei der Armbewegung ist darauf zu achten, dass die Scheibe entlang einer gedachten Linie zwischen hinterem Totpunkt und Ziel geführt werden soll. Dazu wird in der Vorwärtsbewegung zuerst der Ellbogen und danach das Handgelenk abgewinkelt. Man erhält dadurch einerseits Zielgenauigkeit und schafft andererseits die Voraussetzung, der Scheibe einen Drehimpuls zu geben. Durch schnelles Strecken des Ellbogen- und Handgelenks, in der Endphase der Wurfbewegung, bekommt die Scheibe die wichtige Rotation. Am Ende dieser Streckbewegung öffnet man die Hand und überlässt die Scheibe ihrem Schicksal. Die Belastung verlagert sich während der Wurfbewegung nahezu zur Gänze auf das vordere Bein.

■ SIDEARM

Griff: Beim Sidearm wird die Scheibe zwischen Daumen und Mittel-/Zeigefinger gehalten. Der Mittelfinger muss am Scheibenrand anliegen, um beim Wurf der Frisbee den notwendigen Drehimpuls zu verleihen. Der Zeigefinger kann optional am Mittelfinger angelegt werden (Abb. 2) wodurch mit mehr Kraft geworfen werden kann; oder zur Scheibenmitte zeigen (Abb. 3), um eventuell ein besseres Scheibengefühl zu erhalten.



Ausgangsstellung: Man steht frontal zur Wurfrichtung; die Schulter- und Hüftachse stehen quer zum Wurfziel. Die Füße sind etwas mehr als hüftbreit, in einer leichten Schrittstellung positioniert, wobei der rechte Fuß (Wurfseite) vor dem linken steht. Der Oberkörper ist deutlich zur Wurfseite geneigt und ein wenig nach vorne gebeugt. Diese Seitbeugung ist vor allem für die blockierungsfreie Wurfbewegung notwendig und kann daher auch während der Ausholbewegung stattfinden. Das Körpergewicht lastet größtenteils am wurfseitigen Bein.

Ausholbewegung: Der „Wurfarm“ pendelt seitlich des Oberkörpers nach hinten, wobei der permanent abgewinkelte Ellbogen die Bewegung einleitet und die Hand dieser folgt. Die rechte Schulter wird dabei leicht mitgedreht. Am Ende der Ausholbewegung bildet der Ellbogen, vom Zielpunkt aus betrachtet, nahezu eine Linie mit der Scheibe. Wurde der Oberkörper nicht schon von Beginn an zur Seite geneigt, geschieht dies während dieser Phase.

Wurfbewegung: Der Arm pendelt nun wieder nach vorne, wobei in gleicher Weise, wie beim Ausholen, der Ellbogen der Bewegung voran geht. Währenddessen „klappt“ das Handgelenk nach hinten. Der Unterarm muss waagrecht gehalten werden, um einen geraden Scheibenflug zu erreichen. Man erhält dadurch in der Mitte der Wurfbewegung eine Position, bei der der Unterarm waagrecht, seitlich neben dem Körper ist und die Scheibe dem nach vorne schwingenden Arm folgt. Am Ende des Armschwunges und kurz vor dem Öffnen der Hand wird durch ein „Wiedervorklappen“ des Handgelenks der Wurf Scheibe die nötige Rotation verliehen. Zusätzlich drückt der Mittelfinger am Scheibenrand an, um den Drehimpuls noch zu verstärken.

WURFSCHULUNG

Bei den ersten Würfungen ist der Ordnungsrahmen sehr wichtig, da es wesentlich mehr schmerzt, von einer Frisbeescheibe getroffen zu werden, als von einem Ball. Empfohlen ist eine sog. Wurfpassage, bei der die Wurfpartner in ca. 10 m Distanz jeweils entlang einer Linie stehen.

Nicht vergessen: auch die richtige Fangtechnik (Sandwich Catch) erklären.

Methodischer Aufbau der Würfe

1. Backhand
2. Sidearm

Übungen zur Verbesserung des Backhands

- Auf drei Meter Distanz in frontaler Stellung nur aus dem Handgelenk werfen > Spin
- Mit Scheibe bei Wurfbewegung den Unterarm des Wurfarms berühren > Handgelenksarbeit
- In Bauchlage werfen auf kurze Distanz > besserer Spin
- Mit linkem Bein 30 cm vor einer Wand stehen; bei Ausholbewegung die Wand mit der Scheibe berühren > Ausholbewegung
- Wurfziel immer fixieren (Blick nicht abwenden) > bessere Präzision
- Wurfarm des Partners festhalten (oder mit anderer Hand) – nur Handgelenksbewegung möglich > besserer Spin

Übungen zur Verbesserung Sidearm

- Auf drei Meter Distanz in frontaler Stellung nur aus dem Handgelenk werfen > Spin
- Tablettwurf: Scheibe wird auf die Hand gelegt wie das Tablett eines Kellners > Handfläche zeigt Wurf nach oben > gerader Scheibenflug
- Aus dem Handgelenk mehrmals gegen die zweite Hand klopfen – Druck auf Fingerkuppe spüren > besserer Spin
- Vorstellung: Hand arbeitet wie eine Klapptüre, die auf und zu geht
- Darauf achten, dass der Wurfarm seitlich neben dem Körper ausschwingt.
(z. B. rechten Fuß direkt hinter einem Hindernis positionieren, wodurch dies gewährleistet ist) > gerader Scheibenflug

ZEHN EINFACHE REGELN DES ULTIMATE FRISBEE

(Quelle: www.frisbeesportverband.de/sportarten/ultimate.html?start=1)

1. Spirit of the Game

Ultimate betont Sportlichkeit, Anstand und Fair-Play. Kämpferischer Einsatz wird zwar gefördert, darf aber niemals auf Kosten des Respekts vor dem Gegner, der Regeln und dem Spaß am Spielen gehen.

2. Spielfeld

Ein offizielles Spielfeld ist 100 m lang und 37 m breit. Davon ist das Hauptspielfeld 64 m lang, und die jeweiligen Endzonen 18 m tief. Je nach Spieleranzahl kann das Spielfeld verkleinert werden. Die Relationen der Spielfeldteile sollten ungefähr 3/5 Spielfeld und je 1/5 Endzone betragen.

3. Spielbeginn

Jeder Punkt beginnt mit der Aufstellung der beiden Mannschaften à je sieben Spielern an der Grundlinie (in der Halle fünf gegen fünf). Die verteidigende Mannschaft wirft die Scheibe zur angreifenden Mannschaft (Anwurf).

4. Bewegung der Scheibe

Die Scheibe darf in jede Richtung des Spielfeldes geworfen werden. Mit der Scheibe darf man nicht laufen. Der Werfer hat zehn Sekunden Zeit, die Scheibe abzuwerfen. Der direkte Verteidiger (Marker) zählt den Werfer laut im Sekundentakt an.

5. Punktgewinn

Die angreifende Mannschaft erzielt einen Punkt, wenn ein Mitspieler die Scheibe in der Endzone des Gegners fängt. Die Mannschaft mit dem Punktgewinn bleibt auf dieser Seite, die andere Mannschaft muss die Spielfeldseite wechseln.

6. Scheibenwechsel

Wenn ein Pass vom Mitspieler nicht gefangen werden kann (Scheibe berührt den Boden, fliegt ins Aus oder der Gegner fängt sie ab), kommt die verteidigende Mannschaft sofort in Scheibenbesitz und greift nun an.

7. Auswechseln

Spieler dürfen nur nach einem Punkt oder nach einer Verletzung ausgewechselt werden.

8. Körperkontakt

Zwischen Spielern ist kein Körperkontakt erlaubt. Darauf haben alle Spieler zu achten. Das Behindern der Verteidigung durch einen angreifenden Spieler wie im Basketball ist ebenfalls verboten („Pick“) Jede Körperberührung ist ein Foul.

9. Foulspiel

Wenn ein Spieler einen Gegenspieler berührt, ist das ein Foul. „Foul“ ruft der Spieler, der gefoult wurde. Wenn die Scheibe dem Angreifer dabei verlorengeht, wird das Spiel unterbrochen und nach einem „Check“ fortgesetzt, als wäre das Foul nicht passiert. Ist der foulende Spieler mit dem Foulruf nicht einverstanden, so wird der letzte Pass wiederholt.

10. Selbstverantwortung

Es gibt keine Schiedsrichter. Jeder Spieler ist selbst dafür verantwortlich, Fouls oder Linienverstöße (erster Bodenkontakt muss in sein, die Linie zählt zum Aus) anzuzeigen. Die Spieler regeln ihre Meinungsverschiedenheiten in fairer Weise.

VORBEREITENDE SPIELE FÜR ULTIMATE FRISBEE

Balltimate

Es wird mit den gleichen Regeln gespielt, allerdings mit einem Ball, da dieser am Anfang oft leichter zu werfen ist.

Parallelultimate

Zwei Teams, die auf zwei nebeneinander liegenden Ultimatefeldern (Turnsaal in der Mitte „teilen“) spielen, versuchen, möglichst schnell fünf Scheiben von der einen Endzone zur anderen zu passen.

Regeln

- Es müssen alle Spieler die Scheibe zugepasst bekommen, bevor der Punktpass erfolgt ist.
- Wenn der Punkt erzielt wurde, müssen wieder alle Spieler in die Startendzone.
- Fällt die Scheibe zu Boden, muss man zurück zur Startendzone.

Variante

- Der Punktpass muss immer von einer anderen Person gefangen werden.

Freigeist Ultimate

Gleiches Spielfeld und gleiche Regeln wie beim Ultimate, allerdings ist nur ein Spieler pro Team in der gegenüberliegenden Endzone (event. in einem begrenzten Bereich) – außer diesem darf niemand in die Endzone. Es wird dadurch verhindert, dass alle Spieler in die Endzone „drängen“ und kein Pass mehr möglich ist. Wenn die Scheibe vom Freigeist gefangen wurde, ist dies ein Punkt, er legt die Scheibe an die Zonenlinie und das andere Team hat Scheibenbesitz. Nach jedem Punkt wird Freigeist gewechselt. Variante: Pass auf Freigeist erst ab der Mittellinie oder einer gewissen Anzahl von Pässen zulassen, um ein „nach vorne knallen“ der Scheibe zu verhindern.

Hot Box

Eine 2 x 2 Meter-Zone wird mit Hütchen markiert = Hot Box

- Zwei Teams (je zwei bis drei SpielerInnen) spielen Ultimate auf 1 Zone – der erste Pass darf nie ein Punktpass sein.
- In der Hot Box darf man als VerteidigerIn nicht stehen, außer ein Offense-Spieler befindet sich ebenfalls in der Box.

Reifenablegspiel

Zwei Teams in einem gemeinsamen Spielfeld, in dem mehrere Gymnastikreifen verteilt sind. In jedem Reifen liegt eine Scheibe (Ball oder verschiedenste Spielgeräte). Eine Mannschaft versucht, sich die Scheibe so zuzuspielen, dass diese in einem Reifen abgelegt werden kann (Punkt) – nimmt die Scheibe, die drinnen gelegen ist und versucht, diese in einem anderen Reifen abzulegen. Mit der Scheibe darf nicht gelaufen werden.

Varianten

- Verschiedene Spielgeräte in den Reifen
- Zwischen den Punkten müssen mehrere Pässe erfolgen
- Spielfeld vergrößern

Nummern-Passen

Material: mehrere Scheiben

- Jede(r) SpielerIn erhält eine Nummer (die Person davor/danach merken)
- Alle SpielerInnen bewegen sich frei im Raum und passen sich die Scheiben der Reihe nach zu

Zehn gewinnt

Material: 1 Scheibe, Teamschleifen, Feldmarkierungen

- Zwei Teams
- Das Team in Scheibenbesitz versucht 10 Pässe in Folge zu machen = 1 Punkt
- Das zweite Team versucht die Scheibe abzufangen
- Wechsel des Scheibenbesitzes:
 - wenn die Scheibe auf den Boden fällt
 - wenn die Scheibe ins Out geworfen wird
 - wenn die Scheibe abgefangen wurde

Schiffe-Versenken

Material: ein Reifen pro SchülerIn, 1 Scheibe

- Jede(r) SpielerIn läuft, den Reifen hüfthoch um den Körper mit beiden Händen festhaltend = Schiff
- Drei SpielerInnen (oder mehr, wenn sehr viele SpielerInnen) haben kein Schiff und passen sich die Scheibe zu und versuchen die Scheibe durch/in die Reifen zu werfen = Schiff versenkt
- Die Hände müssen die ganze Zeit den Reifen halten!
- SpielerInnen, die versenkt wurden, dürfen von anderen Schiffen aufgenommen werden und können so weiterspielen (sie sind zwar nicht mehr so schnell, dafür ist aber auch nicht mehr so viel Platz, die Scheibe durchzuwerfen!)
- Ende: Wenn so viele SpielerInnen in den Reifen sind, dass die Schiffe nicht mehr zu versenken sind oder wenn alle Schiffe versenkt sind!

Frisbeeschlucker

Material: 1 Scheibe, 2 Kästen, Teamschleifen

- Die Kästen werden am Ende der Längsseiten postiert, so dass man auch noch um den Kasten herum spielen kann
- Je ein(e) SpielerIn sitzt auf dem Kasten
- Ziel: Das in Scheibenbesitz befindliche Team versucht die Scheibe zum/r MitspielerIn am Kasten zu passen = 1 Punkt, das gegnerische Team versucht, das zu verhindern
- Wenn ein Punkt erzielt wurde, tauscht der Spieler, der gepasst hat, mit dem/r SpielerIn auf dem Kasten, und das gegnerische Team erhält die Scheibe

Frisbeebiathlon

Die Kinder müssen Runden laufen und kommen nach einer gewissen Anzahl nach Runden zu einer Wurfstation. Dort müssen sie abwechselnd stehend und liegend je fünf Scheiben durch ein Ziel (Gymnastikreifen) werfen. Für jeden Fehlwurf müssen sie im Anschluss ans Werfen z. B. drei Situps machen. Danach wieder Runden laufen – werfen – ...

Eine spielerische Variante für ein intermediäres Krafttraining.



Mag.^a Ruth & Mag. Tilmann Schleicher

Lehrgangleiter der Zirkusakademie Wien,
BewegungserzieherInnen/PädagogInnen an der BAfEP8

C33

D48



ZIRKUSPÄDAGOGIK

AUSFLUG IN DIE WELT DES ZIRKUS

Zirkustechniken sind Möglichkeiten für ganzheitliche Bewegungsschulung, da sie zum Ausprobieren von vielfältigen Bewegungs- und Spielformen herausfordern. Die Arbeit im Zirkus ist eine schöpferische, welche die Persönlichkeit jedes Kindes fördert und gleichzeitig das Zusammenwirken aller Kinder erfordert.

Die Zirkuspädagogik ist eine relativ „junge“ Pädagogik. Sie versucht durch spielerische Vermittlung von zirkusischen Disziplinen Kindern und Jugendlichen Angebote zu machen, um ihnen so Möglichkeiten zu bieten, eigene Fähigkeiten und Fertigkeiten auszuleben, gemeinsame Kunstwerke zu erstellen und sich zu selbstbewussten Menschen zu entwickeln (vgl. Breuer, 2004, S. 131). Bei dem Versuch einer Annäherung an den Begriff der Zirkuspädagogik entstehen Schwierigkeiten, da dieser in der Fachliteratur nicht eindeutig definiert wird. Unterschiedliche AutorInnen heben unterschiedliche Schwerpunkte hervor. Kiphard (1997 zit. in Ziegenspeck 1997, S.14) meint, dass die Verwendung des Terminus „Zirkuspädagogik“ problematisch sein kann, weil dadurch der Eindruck entstehen würde, dass es sich um das Unterrichten von Zirkuskindern

handle. Zirkuspädagogik bedeutet für ihn künstlerische Fähigkeiten und Aktivitäten nicht unter einem professionellen Aspekt zu vermitteln, sondern es als pädagogisches Medium anzuwenden. Er verwendet deswegen lieber den Terminus „Zirkusspiel“, da das Wort „Spiel“ andeutet, dass es mehr um das spielerische Ausprobieren von Bewegungs- und Darstellungskünsten geht. Auch Zacharias (1998, S. 8) betont bei der Thematisierung des Begriffes „Zirkuspädagogik“, dass es sich um „*Erziehung und Bildung durch Zirkus, nicht um Ausbildung zum Zirkus*“ handle.



Der Schwerpunkt der pädagogischen Zirkusarbeit liegt in der praktischen Umsetzung. Das könnte auch die Ursache für die Definitionsproblematik sein, denn bisher gibt es noch keine einheitliche theoretische Konzeption über die praktischen Tätigkeiten der Zirkusarbeit. Der eigenständige Begriff „Zirkuspädagogik“ existiert zwar, aber was genau darunter verstanden wird, divergiert stark. In der Fachliteratur werden lediglich Begriffe wie „Zirkus“, „Bewegungskunst“, sowie „zirkusische Bewegungskultur“ erklärt. Breuer (2004, S. 132) versucht auf der Basis der Definitionen von Schnapp/Zacharias (2000), Kiphard (1979), Funke (1987) und Ziegenspeck (1997), sowie unter Berücksichtigung der Begriffserklärung der Pädagogik von Böhm (2000) eine Definition von Zirkuspädagogik zu erstellen:

Breuer (2004) meint, dass es der Zirkuspädagogik *„nicht um die Nachahmung professioneller Zirkusse, sondern vielmehr um die Förderung der körperlichen und sozialen Entwicklung, um den Aufbau eines positiven Selbstbildes sowie um die Befriedigung der Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen nach Subjektivität, Unmittelbarkeit, Sinneserfahrung und Selbstinszenierung“* ginge. (Breuer, 2004, S. 132)

Die Zirkuspädagogik berührt nach Kiphard (zit. in Ziegenspeck, 1997, S. 15) folgende pädagogische Bereiche:

1. **Motopädagogik** (Vermitteln psychomotorischer Grunderfahrungen)
2. **Sportpädagogik** (Vermitteln spezifischer technischer Lernprozesse)
3. **Erlebnispädagogik** (Zirkus als Faszination und Abenteuer)
4. **Spielpädagogik** (Zirkusrollenspiele)
5. **Sozialpädagogik** (Interaktion, Kommunikation, Teamwork)

Das Wesentliche bei unserer Arbeit und somit der Definition von Zirkuspädagogik ist der „vorbereitete Raum“, denn *„Lernen erfolgt ausschließlich über einen Austausch des Organismus mit seiner Umwelt. Ausgehend vom konkret sinnlichen Handeln und Tun entwickelt der Mensch bildhafte Vorstellungen, auf denen aufbauend das begriffliche, abstrakte Denken erst möglich wird. Dieses konkrete Handeln, diese aktive Auseinandersetzung mit der dinglichen und personalen Umwelt muss aber auch zugelassen werden. Freie Bewegungsmöglichkeiten in einer anregend gestalteten Umgebung und gelenkte bzw. inszenierte Bewegungserfahrungen sind wesentliche Hilfestellungen, die eben dieses umfassende Lernen ermöglichen.“* (Garnitschnig 1997, S. 4 ff.)

In der Zirkusakademie Wien und im Circus KAOS wollen wir Handlungsräume für Menschen erweitern, um unterschiedliche Bewegungserfahrungen zu ermöglichen, sodass sie vielfältige Kompetenzen in der Körper- und Selbsterfahrung, Materialerfahrung und Sozialerfahrung entwickeln können. Das Entscheidende an der Zirkuspädagogik, wie sie im Circus KAOS (erster wie auch größter Kinder- und Jugendzirkus Österreichs) gelebt wird, ist die selbstbestimmte Bewegungserfahrung. Um zu verdeutlichen, was bei dieser Arbeit unter selbstbestimmter Bewegungserfahrung verstanden wird, ziehen wir unter anderem den Pädagogen Holt (1970) zur Erklärung heran:

„Ich glaube, dass wir am besten lernen, wenn wir, nicht andere, entscheiden, was, wann, wie, aus welchen Gründen und mit welchen Zielen wir zu lernen versuchen sollten; wenn wir, nicht andere, letzten Endes die Leute, die Materialien und Erfahrungen auswählen, von denen und mit denen wir lernen; wenn wir, nicht andere, beurteilen, wie leicht oder schnell oder gut wir lernen und wann wir genug haben; und vor allem wenn wir die Ganzheit und Offenheit der uns umgebenden Welt und unsere eigene Freiheit, Kraft und Tauglichkeit in ihr spüren.“ (Holt, 1970, S. 84)

Aus unserer Sicht:

„Selbständige Entscheidungen helfen Kindern gleichzeitig in ihrer Persönlichkeitsentwicklung, denn dadurch entsteht ein positives Selbstbild. Es ist ein Unterschied, wenn ich merke, dass etwas mein Interesse ist und dass ich das auch kann, als wenn es eine Norm gibt, die vorgibt, wann etwas eine Leistung zu sein hat. Wenn ich zufällig Schwierigkeiten habe, diese Norm zu erreichen, ich aber weiß, ich könnte ein anderes Kunststück ausführen, das den Leuten auch gefallen würde, werde ich trotzdem nicht anerkannt, weil

das nicht genügt. Im Zirkus ist das aber möglich, das ist das Spannende, dass es unterschiedliche Rollenmöglichkeiten gibt – jede/r kann seinen Platz finden, wenn sie/er will.“ (Schleicher zit. in Schleicher 2006, S 138)

Und aus der Sicht der „Zirkuskinder“:

„Im Zirkus waren immer Kinder und Erwachsene in jedem Alter, mit jedem Stil, verschiedenen Interessen und dadurch, dass alle so sie selber und so verschieden waren, war das alles nicht mehr so wichtig. Wichtig war, was wir gemeinsam im Zirkus gemacht haben. War es beim Training oder beim Auftritt oder im Zirkusdorf oder der Schreibwerkstatt, hier konnte ich sein, was ich wollte und wie ich wollte, und die anderen konnten das auch. Hier konnten wir unsere Ideen sagen, verrückt sein, unsere körperlichen Möglichkeiten kennenlernen, schauspielerische Talente entdecken, ausprobieren, mutig sein, uns ausdrücken (im Spiel, im Tanz, beim Auftritt, in der Gruppe) und herausfinden, wer wir gerne sein wollen.“ (Ella Wagner, 22 Jahre – verfasst am 5. April 2014)

ZIRKUSKÜNSTE

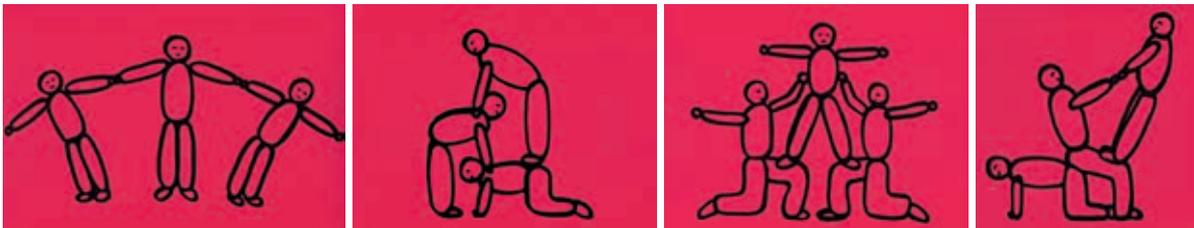
EQUILIBRISTIK

- **Rola-Bola:** Nie seitlich der Übenden stehen, sondern immer davor oder dahinter (Gerät kann zur Seite weg rutschen – Unfallgefahr!)
- **Einrad:** Wichtig: immer dort aufsteigen, wo das Pedal unten ist! Hilfestellung anfangs mit zwei Leuten. Zuerst flüssiges Rollen lernen!
- **Kugel:** Hier kann man sich anfangs mit der „Autobahn“ helfen (Matten so nebeneinander legen, dass die Kugel nicht wegrollen kann). Wichtig: viele kleine Trippelschritte machen, der Körperschwerpunkt ist immer über der Kugel.
- **Spannseil:** Hilfestellung anfangs mit zwei Personen seitlich. Augen sind geradeaus gerichtet, und Füße ertasten den Weg.

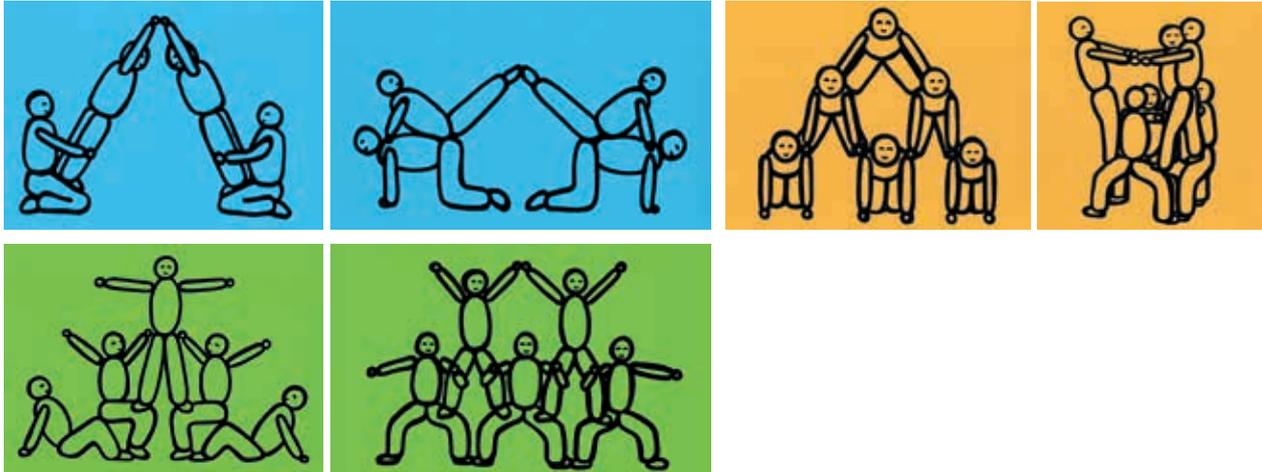
AKROBATIK

Akrobatik dient als Vertrauensübung, Körper-, Selbst- und Sozialerfahrung. Ein achtsamer Umgang miteinander ist die Grundlage!

- **Kleine Menschenpyramiden** (© Circus KAOS, Eigenanfertigung 2017)

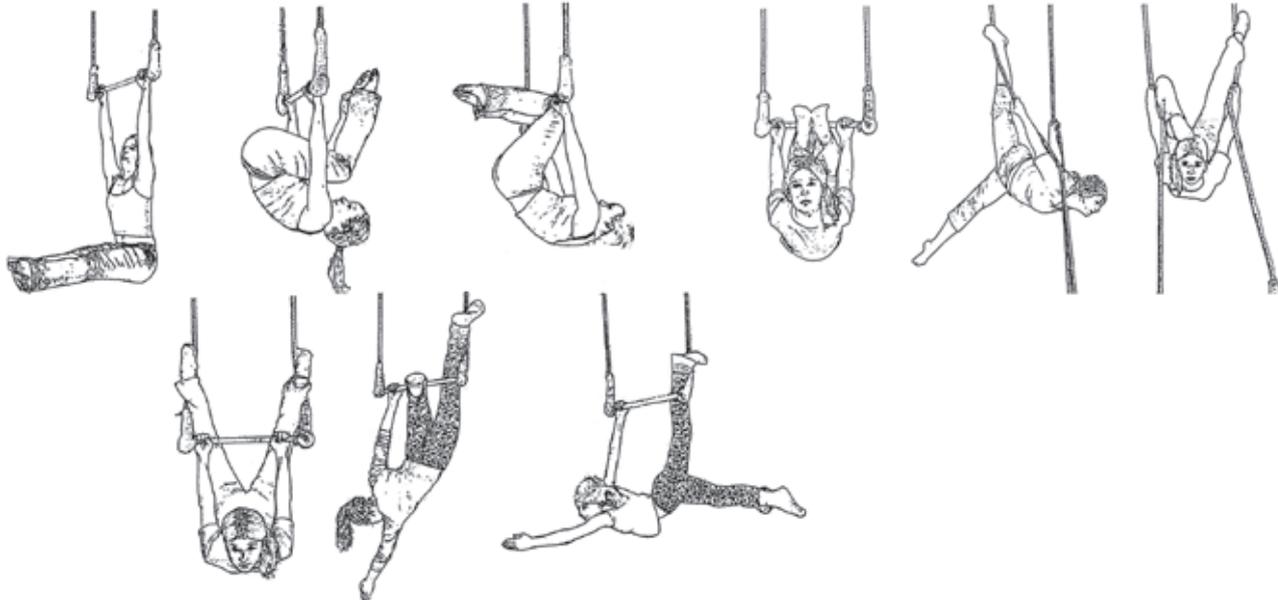


■ **Mittlere Menschenpyramiden** (© Circus KAOS, Eigenanfertigung 2017)



ARTISTIK

■ **Trapez** (© „Méthodologie trapezoïdale“ von Yvette Challande, 2002, www.ecoledecirque-ge.ch)



■ Vertikaltuch

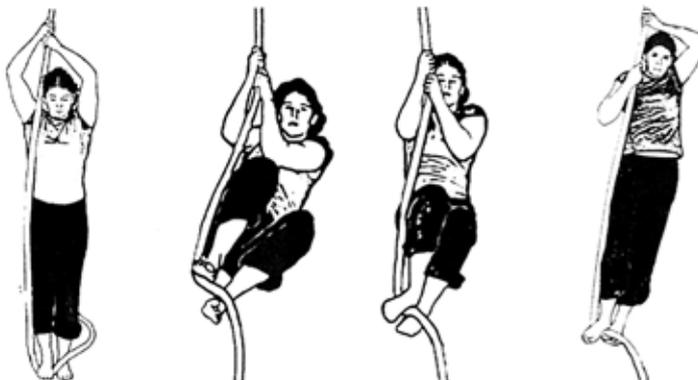
Klettertechniken:

- Aufstiegsvariante 1
(© Archiv Circus KAOS 2007)



- Aufstiegsvariante 2

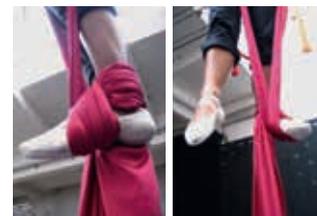
(© „Méthodologie de Corde et Tissus“ von Yvette Challande, 2005, www.ecoledecirque-ge.ch)



- Wickelgriff Hand (© Archiv Circus KAOS 2007)



- Wickeltechniken für Fuß (© „Méthodologie de Corde et Tissus“ von Yvette Challande, 2005, www.ecoledecirque-ge.ch)



■ **Knotentechnik für einfache Übungen (in Hüfthöhe)** Aus: Archiv Circus KAOS 2008



JONGLIEREN

Vorbereitende Spiele, spielerisches Gewöhnen an das Material.

■ **Unsichtbare/r DirigentIn**

Ein/e Spieler/Spielerin ist der/die DetektivIn und muss das Zimmer verlassen – der Rest der SpielerInnen einigt sich auf eine/n „DirigentIn/Dirigenten“. Der/die DetektivIn wird wieder hereingebeten und muss nun herausfinden, wer der/die DirigentIn ist. Der/die DirigentIn gibt der Gruppe dabei immer eine Bewegung vor, die alle anderen SpielerInnen aufgreifen. Dabei sollte der/die DirigentIn natürlich möglichst unauffällig vorgehen, und die anderen SpielerInnen sollten die Bewegung möglichst schnell imitieren. Der/die DetektivIn hat drei Rateversuche.

■ **Vorübungen zur Balljonglage**

- Affen-, Boden- und Zwillingjonglage
- Versteinern mit Befreien durch Zwillingjonglage (spielerische Variation in Bewegung)

■ Übungen zur 3-Ball-Kaskade

- Einen Ball von einer in die andere Hand werfen (Flugbahn sollte in Augen- bis Stirnhöhe den höchsten Punkt haben). Schultern sind locker und entspannt. Beim Abwurf beschreibt der Unterarm eine U-förmige Bewegung nach innen.
- In jeder Hand ein Ball. Konzentration ausschließlich auf den Wurf. Erst rechts, dann links. Die Bälle sollen kreuzen (wieder erreicht die Flugbahn bei beiden Bällen in Stirnhöhe den höchsten Punkt). Bälle einfach fallen lassen oder, wenn es sich ergibt, fangen. Nun auch mit links starten. Wieder liegt der Fokus auf der Wurf- und der Flugbahn, die Bälle werden einfach fallen gelassen. Man kann beobachten, wie weit die Bälle von den Füßen entfernt landen. Je näher, desto besser kann man sie später fangen.
- Zwei Bälle in der rechten, einen Ball in der linken Hand. Rechts startet mit einem Wurf nach links, dann wirft man den zweiten Ball von links nach rechts und dann den letzten wieder von rechts nach links. Wieder einfach fallen lassen. Und gleich nochmal, und dabei zwei Bälle in die linke, einen in die rechte Hand, und mit links starten.
- Dieselbe Reihenfolge wie in Punkt 3, mit rechts starten, den ersten Ball werfen (und nicht weiter beachten). Sobald der Ball in der Luft ist, Muster wie in Übung 2 (mit links startend) und beide Bälle fangen. Somit hat man von drei Bällen der Kaskade schon zwei gefangen.
- Alle drei Bälle nacheinander werfen, und alle drei fangen.
- Fortlaufendes Jonglieren.

■ Tücherjonglage

Beginnen mit einem, dann zwei, dann drei und immer kreuzen. Kleine Tricks:

- Zwei Tücher in einer Hand
- Ein Tuch in Mitte, die anderen zwei außen
- Ein Tuch macht Außenrunde

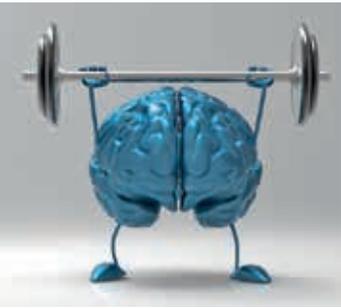
Bei Kaskade mit drei Tüchern ist wichtig, dass immer die Hand beginnt, die zwei Tücher hält!

■ Einführung in andere Jongliermaterialien

Teller, Ringe, Diabolo, Keulen, Pois u. a.

LITERATUR

- BREUER, Felicitas (2004): Macht Zirkus Kinder stark? Möglichkeiten und Grenzen der Zirkusarbeit mit Kindern. Eine kritische Bestandsaufnahme. – In: *Praxis der Psychomotorik*, 29 (2), S. 131–140
- FUNKE-WIENEKE, Jürgen (2004): *Bewegungs- und Sportpädagogik*. – Baltmannsweiler: Schneider
- GARNITSCHNIG, Karl (1997): Eine Theorie, innovative Ideen praktisch werden zu lassen. – In: *Erziehung und Unterricht*, 147 (1), S. 4–22
- HOLT, John C. (1970): *Kinder lernen selbständig oder gar nicht(s)*. – Weinheim und Basel: Beltz
- KIPHARD, Ernst J. (1979): *Motopädagogik*. – Dortmund: Modernes Lernen
- SCHLEICHER, Ruth (2006): *Kind sein im Circus KAOS. Selbstbestimmte Bewegungserfahrung als Impuls zu einem positiven Selbstkonzept*, Diplomarbeit: Uni Wien
- ZACHARIAS, Wolfgang (1998): Zirkus ist mehr ... Über die kulturelle, ästhetische, pädagogische Aktualität von Zirkuskultur und Zirkuslust. – In: *Sportpädagogik*, 22 (4), S. 3–8
- ZIEGENSPECK, Jörg (Hrsg.) (1997): *Zirkuspädagogik. Grundsätze – Beispiele – Anregungen. Eine Dokumentation anlässlich des Internationalen Kinder-/Jugend-Circus- & Theaterfestivals in Hamburg*. – Lüneburg: Edition Erlebnispädagogik



Marco Schnabl
Body Brain Activity Initiator/Trainer

C39

D54

BODY BRAIN ACTIVITY®

LASST UNS GEMEINSAM DIE MENSCHEN BEWEGEN



Erklärung Body Brain Activity

Body Brain Activity ist ein spannendes und unterhaltsames Trainingsprogramm für Kopf und Körper, das dir jede Menge Spaß, Abwechslung und einen enormen Vorteil in allen verschiedenen Lebensbereichen bringt. Wir setzen mit lustigen Bewegungsspielen neue Reize, um dem Gehirn die Möglichkeit zu geben, neue Verbindungen, sogenannte Synapsen zu bilden. Durch die Bildung unzähliger neuer Verbindungen haben wir die Möglichkeit, eine enorme Leistungssteigerung zu erzielen.

Dopamin und Body Brain Activity

Bestimmt kennst du das Gefühl, von einer anderen Person gelobt zu werden oder das Gefühl, wenn du im Sport- oder Berufsleben etwas Einzigartiges vollbringst. Denn genau dann wird auch der Botenstoff Dopamin ausgeschüttet, der uns bei der Steuerung körperlicher und geistiger Bewegungen unterstützt, verantwortlich für Feinmotorik, Körperbewegung und Mut ist und uns als Kamerad für Lebensfreude, Konzentration und Lernen zur Seite steht. Genau diesen Kameraden namens Dopamin stellen wir bei Body Brain Activity stets an unsere Seite, um den größtmöglichen Nutzen zur Leistungssteigerung in den verschiedensten Bereichen zu erzielen.

Das Ziel

Da sich die Menschen immer mehr von ihrem Ursprung der Bewegung entfernen und sich in die hochmoderne technische Welt begeben, haben wir uns für das Motto „Lasst uns gemeinsam die Menschen bewegen“ entschieden. Wir bringen mit unseren unterschiedlichen Angeboten Kinder, Erwachsene und Senioren wieder zu mehr Bewegung. Denn ein Mensch, der dreidimensional denkt, sollte sich auch regelmäßig dreidimensional bewegen.

Wir sind davon überzeugt, dass durch gezielte regelmäßige Bewegung der Mensch ein enormes Potenzial entfaltet und dadurch die zahlreichen Herausforderungen auf unserem Planeten Erde um ein Vielfaches leichter meistert.

Die Hauptbausteine

- Moderne Lehre der Motorik
- Neurowissenschaft und Glücksforschung
- Optimale Wahrnehmungsverarbeitung
- Akustische Auffassungsgabe
- Kognitionswissenschaft

DIE TRAININGSBEREICHE

Koordinativer Bereich

Im koordinativen Bereich beschäftigen wir uns mit dem Zusammenspiel der feinmotorischen und grobmotorischen Bewegung. Aus Neurowissenschaft und Glücksforschung ist bekannt, dass diese eine wichtige Rolle in der Entwicklung und Leistungsfähigkeit des Menschen in allen Lebensbereichen spielt. Z. B. ist bei Kindern durch die Verbesserung der Feinmotorik eine enorme Leistungssteigerung in Mathematik möglich.

Visueller Bereich

Im visuellen Bereich beschäftigen wir uns mit den Augen und der Wahrnehmung. Da der Mensch den größten Teil seiner Umwelt über die Augen wahrnimmt und danach handelt, passieren auch die meisten Fehler der Handlungen durch fehlinterpretierte Wahrnehmung und dadurch abweichende unbewusste Handlung in den verschiedensten Bereichen. Z. B. wird ein Sturz oder Unfall durch unbewusste Wahrnehmungseinschränkung oder unbewusste Augenfehlstellung um ein Vielfaches begünstigt.

Kognitiver Bereich

Im kognitiven Bereich werden die Informationsverarbeitung, Konzentration, Aufmerksamkeit und das räumliche Denken trainiert. Z. B. ältere Personen, die schon leichte Einbußen in diesen Funktionen haben, profitieren davon.

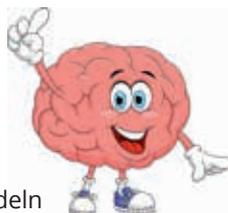
Der Trainingsumfang

Dadurch, dass wir in unserem Training die Bewegungsabläufe nicht automatisieren, und das Gehirn auch die nötige Zeit zur Verarbeitung der neuen Reize braucht, reicht eine Stunde in der Woche völlig aus. Es spielt auch keine Rolle, ob man die 60 Minuten am Stück oder in aufgeteilter Form unter der Woche durchführt.

WIRKUNGEN DES TRAININGS

Vorteile Kinder, Schüler und Studenten

- Bessere Konzentration
- Leichteres und schnelleres Lernen
- Verbesserung der Schulnoten
- Verbesserung der Gesundheit
- Lernen eigenständig zu denken und zu handeln



Wirkungen Erwachsene und Senioren

- Stärkung der mentalen Fähigkeiten
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Bessere Schlafqualität
- Verbesserung der Gesundheit
- Demenzvorsorge

Vorteile Sportler

- Bessere Konzentration
- Verbesserte Augen-Hand- und Augen-Bein-Koordination
- Steigerung der Ausdauer
- Niedrigere Verletzungsgefahr
- Stärkung der Gleichgewichtsfähigkeit

Vorteile Unternehmer

- Burnout-Vorsorge
- Weniger Krankenstände
- Kreativere Mitarbeiter
- Leistungsfähigere Mitarbeiter
- Besseres Firmenklima

UNSER ANGEBOT

Wir bieten dir viele verschiedene Möglichkeiten, Body Brain Activity zu nutzen:

1. Kurse

In unseren Body Brain Activity-Kursen bieten wir verschiedenste Varianten an. Du kannst zwischen einem 10-wöchigen, 6-monatigen oder 12-monatigen Kurs wählen. Es findet jeweils eine Stunde Body Brain Activity-Training in der Woche statt. Im Kurs gehen wir speziell auf die verschiedensten Problemfelder der Teilnehmer ein und erzielen mit den unterhaltsamen Bewegungsspielen eine stetige Leistungssteigerung und gesundheitliche Vorsorge für die Teilnehmer. Spaß, Spannung und Spiel wie auch sensationelle Erfolgserlebnisse ziehen sich wie ein roter Faden durch unsere Kurse.

Hier ein Beispiel unserer Angebote für Kinderkurse:

10-Wochen-Kurs	6-Monats-Paket	12-Monats-Paket
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Laufzeit: 10 Stunden ✓ Eine Stunde pro Woche ✓ Eine Stunde = 60 Minuten ✓ Fächerunabhängig ✓ Zertifizierter Trainer 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Laufzeit: 24 Stunden ✓ Eine Stunde pro Woche ✓ Eine Stunde = 60 Minuten ✓ Fächerunabhängig ✓ Zertifizierter Trainer ✓ Einsteigen jederzeit möglich, spätestens bis Ende Januar des Jahres 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Laufzeit: 44 Stunden ✓ Eine Stunde pro Woche ✓ Eine Stunde = 60 Minuten ✓ Fächerunabhängig ✓ Zertifizierter Trainer ✓ Einsteigen jederzeit möglich ✓ Inkl. Workshop „Besser leben“ ✓ Inkl. Workshop „Besser lernen“ ✓ Bestes Preis-Leistungsverhältnis ✓ Inkl. Sommerkurse





2. Trainerausbildung

Mit der zweitägigen Ausbildung zum Body Brain Activity-Trainer hast du die Möglichkeit, das umfangreiche Wissen, die modernen Techniken und die einmaligen Methoden von Body Brain Activity zu erlernen und selber als Body Brain Activity-Trainer aktiv zu werden. Mit der Ausbildung zum Body Brain Activity-Trainer kannst du einen wichtigen Schritt in eine vielversprechende Zukunft machen. Gemeinsam werden wir Menschen dazu motivieren und bewegen, aus ihrem Leben mehr zu machen.

Alleine werden wir das nicht schaffen!

Nur gemeinsam können wir diese Aufgabe lösen und freuen uns, wenn du mit dabei bist und als Body Brain Activity-Trainer andere Menschen trainierst und begeisterst.

3. Body Brain Activity-Club

Der BBA-Club verbindet Online mit der REALEN Welt

Das alles erwartet dich im BBA-Club!

- Schritt-für-Schritt-Anleitung
- Zugang zu den zweiwöchigen Lernvideos
- Du kannst dir viel Geld für Nachhilfe ersparen
- Wir bieten dir eine Vielfalt für Online & Offline
- Du erhältst kostenfreien Zugang zu Web-Seminaren
- Du erhältst Preisvorteile auf fast alle unsere Produkte
- Du wirst jede Menge Spaß mit deinen Liebsten haben
- Du hast kostenfreien Zugang zu den BBA-Live-Seminaren
- Die Videos sind auf allen Geräten (Handy, Laptop usw.) abrufbar
- Du erhältst die neusten Informationen aus der Gehirnforschung
- Du kannst zu Hause, draußen, im Hotel, im Urlaub, einfach überall trainieren





Mag. Dr. Werner Schwarz

Sportwissenschaftler, Prof. Bewegung & Sport, AHS-Direktor, Instruktor/Trainer

C36

D51



VITAL4BRAIN 2 – GEZIELT BEWEGEN, BESSER LERNEN

FORTSETZUNG UND ERWEITERUNG DES PROGRAMMS, KARTENSET, ROLLENVERTEILUNG UND SPIELANLEITUNG

Vital4Brain II ist die Fortsetzung und Erweiterung des erfolgreichen Programmes Vital4Brain. Die 150 nach trainingswissenschaftlichen und neurobiologischen Gesichtspunkten erstellten Übungen des Grundprogrammes Vital4Brain wurden um 100 Übungen erweitert. Die neu zusammengestellten 100 Übungen wurden, aufbauend auf den Erfahrungen im Umgang mit den 150 bewährten Übungen des Programms und unter der sportwissenschaftlichen Annahme der Autoren, die Achtsamkeit und Wahrnehmung, die Denk- und Merkfähigkeiten sowie die Aufmerksamkeit und Konzentration zu fordern und fördern, zu schulen und verbessern, ausgewählt.

Die Idee des Programms „Vital4Brain“ – mit aktivierenden, koordinativ herausfordernden und entspannenden Bewegungsaufgaben den Unterricht im Klassenraum für wenige Minuten mit Bewegung, Spaß und Aktivierung zu ergänzen, um gegen bekannte Mängel im Schulsystem, wie den Mangel an Bewegung, den Mangel an Konzentration und den Mangel an Freude am Lernen, anzukämpfen – wurde beibehalten und fortgeführt.

Wichtige Grundprinzipien, wie die leichte Umsetzung in allen Unterrichtsstunden von Mathematik, Deutsch, Sachkunde, Englisch, Geografie, Geschichte, Musik- und Bildnerische Erziehung, die Anwendung in allen Schulstufen von Jung bis Alt und in allen Schulformen von der Volksschule über die Neue Mittelschule bis hin in die Fachhochschulen, Universitäten und sogar zu Vorträgen in der Erwachsenenbildungen und bei den Senioren, werden auch bei Vital4Brain II beibehalten.

Neu bei „Vital4Brain II“ sind erstens die 100 weiteren Übungen, zweitens ein Kartenset mit Bebilderung und Beschreibung der Übungen, drittens eine Spielanleitung zur Umsetzung im Unterricht, in der Freizeit- und Nachmittagsbetreuung und auch zuhause, viertens eine Beschreibung der Rollen und der Rollenverteilung bei der Umsetzung und fünftens die verstärkte Einbringung des PeerCoach-Systems, bei dem ausgebildete SchülerInnen die Vital4Brain-Einheiten im Unterricht anleiten und der/die anwesende KlassenlehrerIn die übenden SchülerInnen beaufsichtigt und im Idealfall selbst wieder zur/zum mitmachenden SchülerIn wird.

VITAL4BRAIN IST MEHR ALS EIN BEWEGUNGSPROGRAMM

Die Idee – ein Programm von koordinativ herausfordernden Bewegungsaufgaben zu entwickeln, das im Klassenraum den Unterricht für wenige Minuten mit Bewegung, Spaß und Aktivierung ergänzt, um Bewegung in die Klasse zu bringen, um die Mitwirkenden zum Lachen und in eine anregende Stimmung zu bringen und um die Konzentrationsfähigkeit zu fordern und zu fördern – stand am Anfang von Vital4Brain. Nach vielen Lehrerfortbildungen zum Thema mit Erfahrungsaustausch und Erkenntnisgewinn, nach Sichtung der neu dazu kommenden Literatur, nach Ausbildung vieler SchülerInnen zu Vital4Brain-PeerCoaches mit wunderbaren Teamerlebnissen und unschätzbar wertvollen Anregungen, vor allem jedoch nach vielen, vielen wunderschönen Minuten im Klassenraum mit lachenden SchülerInnen und LehrerInnen wissen wir, Vital4Brain ist mehr als ein Bewegungsprogramm mit aktuell 250 Übungen im Katalog, gegliedert in 74 aktivierende Übungen, 121 koordinativ herausfordernde Übungen und 55 entspannende Übungen. Diese Übungen stehen im Mittelpunkt, sie sind der Angelpunkt eines „Drehtürmodells“, das Bewegung in die Klasse bringt. An den Griffen der „Drehtüre“ stehen der/die fortgebildete KlassenlehrerIn und seine Einschätzung der Gestaltung der Vital4Brain-Einsätze, der ausgebildete Vital4Brain-PeerCoach mit der Einsatzplanung des koordinierenden LehrerInnenteams, die Vital4Brain-DVD und das Vital4Brain-Kartenset.



So wurde Vital4Brain ein Programm mit Bewegungsübungen und Umsetzungsstrategien, das Bewegung in den Unterricht bringt, um die Konzentration zu fördern und anregende Stimmung für erfolgreiches Lernen schafft.

Vital4Brain wird damit im obigen Verständnis zu einem Teil des Schulprogramms. Daneben und darüber hinaus zeigen uns vorangegangene Erfahrungen und das Studium der aktuellen Literatur, dass Vital4Brain nicht nur bei Kindern und Jugendlichen, sondern aber auch bei Erwachsenen und besonders bei Senioren funktioniert und wirkt. Die Übungen im Angelpunkt des Programms sind altersstufen- und generationenübergreifend. Die Zugänge an den „Drehtüren“ sind anzupassen. Dann bringt Vital4Brain Bewegung mit all den bekannten und nunmehr oft beschriebenen Benefits in Kindergärten, in Betriebe, in Seniorenheime. Vital4Brain kann so zu einem Teil des Programms der „betrieblichen Gesundheitsförderung“ werden.

Die Programmkomponenten von Vital4Brain sind:

■ Die Bewegungsübungen

- **250 Vital4Brain-Übungen:** Insgesamt werden aktuell 250 Vital4Brain-Übungen im Programm einzeln ausgewiesen. 150 Übungen sind auf der DVD „Vital4Brain“ mittels kurzer Videosequenzen ausführlich in Bild und Ton dargestellt. 100 neue Übungen werden im Kartenset „Vital4Brain II“ mit Fotoserien und Bildbeschreibungen präsentiert.

- **48 Vital4Brain-Module:** Über ein Auswahlmü auf der DVD oder durch Symbolkennzeichnung im auf den Karten sind die Module „Aerobics“, „Koordix“ und „Relaxix“ zu finden.
 - **16 Vital4Brain-Einheiten:** Strukturiert in Einleitung und aktivierende Abholung vom Unterrichtsgeschehen mit „Aerobics“, Hauptteil mit fordernden Übungen unter dem Titel „Koordix“ und Schlussteil sowie Überleitung in den folgenden Unterricht mit entspannenden und beruhigenden Übungen, werden auf der DVD sechs und im Kartenset zehn fertig zusammengestellte Einheiten präsentiert.
- **Umsetzungsstrategien**
- **Vital4Brain-Medien:** Aktuell werden die Bewegungsübungen auf DVD, Kartenset, Smartphone-Applikation und Manuskript präsentiert.
 - **Trainings- und Spielanleitungen:** In den Manuskripten zur DVD „Vital4Brain“, zu finden im Menü der DVD über den Explorer, werden Trainingsanleitungen für die Planung und Gestaltung von Vital4Brain-Einheiten mit Einleitung, Hauptteil und Abschluss, aber auch für die Zusammenstellung von Bewegungssequenzen mit einer bis mehrere Einzelübungen gegeben. Im Kartenset „Vital4Brain II“ wird eine Spielanleitung vorgestellt.
 - **Vital4Brain-Rollenverteilung:** Basierend auf den Erfahrungen der Autoren und vieler KollegInnen, den schulrechtlichen Grundlagen Rechnung tragend und der Machbarkeit Tribut schuldig, werden im Programm Strategien vorgestellt und erläutert, wer/wie/wann die Bewegungsübungen in die Klassen und zu den SchülerInnen bringt. Dabei wurde das Kapitel „Umsetzung in der Schule“ von „Vital4Brain I“ um das Thema „Rollen im Programm V4B“ erweitert. Dieses Kapitel wird in einem nachfolgenden Abschnitt vorgestellt.
 - **Schulverein „Vital4Brain“:** Der von den Initiatoren des Programmes gegründete Verein ist der Träger der Programmentwicklung, der Aus- und Fortbildungen sowie der Partnerschaft mit UNIQA.

Ausgewählte neue Programmkomponenten aus „Vital4Brain II“ werden nachfolgend im Text und auch im **Workshop „Vital4Brain II“** vorgestellt und erläutert.

DAS KARTENSET „VITAL4BRAIN II“

Die 100 neuen Übungen von Vital4Brain II sind in zehn Einheiten gegliedert und in einem Kartenset zusammengefasst und präsentiert. Auf den Karten sind die zu einer Einheit gehörigen Übungen mit einem Farbbalken markiert. Im Farbbalken steht oben groß der Name der Einheit und darunter kleiner der Name der jeweiligen Übung. Die Buchstaben „A“, „K“, „R“ stehen für Aktivierungs-, Koordinations- und Regenerationsübungen. Alle diese Übungen sind jeweils fortlaufend durchnummeriert. Im Balken ist auch ein Ampelsystem. Dieses zeigt den Schwierigkeitsgrad der Übungen. Auf der Karte rechts unten zeigt ein Symbol, ob es sich um eine Einzel-, Paar- oder Gruppenübung handelt. Nachfolgend werden Folien mit vier ausgewählten Karten vorgestellt.

C36

D51

Die zehn Einheiten von „Vital4Brain II“ haben sprechende Namen:

- (1) Puppen.Spieler
- (2) Drei.Spiel
- (3) Sessel.Sitz
- (4) Sessel.Kreis
- (5) Balance.Kraft
- (6) Augen.Theater
- (7) Hör.Spiel
- (8) Einwärts.Auswärts
- (9) Rückwärts.Rücksicht
- (10) Finger.Memory



TRAININGS- UND SPIELANLEITUNG

„**V4B-Training**“: Der Klassenlehrer, ein Vital4Brain-LehrerCoach oder ein ausgebildeten Vital4Brain-PeerCoach wählt eine Einheit aus. In der Abfolge „A“ über „K“ nach „R“ und in der Reihenfolge der Nummerierung, zeigt er die Übungen und leitet das Training an. Die Übungen werden konsequent geübt, bis sich ein merkbarer Ausführungserfolg einstellt. Der Coach gibt Rückmeldungen zur Bewegungsausführung und legt die Wiederholungszahlen und -dauer fest. Diese Einheit ist eine von drei Trainingseinheiten der Schulwoche. Die Trainingsperiode dauert mindestens sechs Wochen im Schuljahr.

„**V4B-Dekatett**“: Ein Schüler der Klasse zieht blind eine Karte. Die Farbe des Balkens zeigt die Einheit an, die jetzt auf dem Programm steht. Von „A“ über „K“ nach „R“ geordnet, werden alle zehn Übungen der „gezogenen“ Vital4Brain-Einheit absolviert. Du brauchst ungefähr neun bis fünfzehn Minuten Zeit für dieses spielerische Training.

„**V4B-EinzelPuzzle**“: Jeder Schüler bekommt eine Karte, deren Übung als Einzelübung ausgewiesen ist. Er hat drei Minuten Zeit, die Übung nach der Beschreibung zu erlernen, um sie anschließend nach Aufruf des Lehrers der Klasse zu erklären und als Coach vorzumachen. Das gleiche geht mit Partnerübung als „V4B-PartnerPuzzle“.

„**V4B-EinzelContest**“: Zwei Partner spielen miteinander. Ein Partner zieht eine Karte aus dem Paket der „Koordix“-Übungen, welche als Einzelübungen gekennzeichnet sind. Wird die Übung richtig ausgeführt, behält er die Karte, und der andere zieht jetzt seine Karte aus dem Paket. Schafft auch er die Übung, so behält auch er die Karte, wenn nicht, wird diese in das Paket gemischt. Die Partner sind die Wertungsrichter über „richtig“ oder „falsch“. Der Coach ist Schiedsrichter. Wer hat am Ende des Spiels die meisten Karten?

„**V4B-PartnerContest**“: Zwei Paare spielen miteinander. Ein Paar zieht eine Karte aus dem Paket der „Koordix“-Partnerübungen. Wird die Übung von diesem Paar richtig ausgeführt, behalten sie die Karte, und das andere Paar zieht jetzt ihre Karte aus dem Paket. Schaffen auch sie die Übung, so behalten auch sie die Karte, wenn nicht, wird diese in das Paket gemischt. Die Paare sind die Wertungsrichter über „richtig“ oder „falsch“. Der Coach ist Schiedsrichter. Wer hat am Ende des Spiels die meisten Karten.

ROLLEN IM PROGRAMM „VITAL4BRAIN“

Folgende Rollen sind beim Programm „Vital4Brain“ beschrieben, um Bewegungsübungen im Unterricht und in der Klasse in Szene zu setzen.

- **Der/die Klassenlehrer/In:** Er/Sie führt den Unterricht, in dem Vital4Brain stattfindet. In dieser Funktion ist er/sie laut Schulgesetz auch für die Aufsichtsführung zuständig. Die Aufsichtsführung bleibt in der Zeit der Bewegungsintervention erhalten. Der/die Klassenlehrer/In ist auch für Ordnung und Sicherheit in der Klasse zuständig. Ihm fällt auch die Rolle der Disziplinierung durch Ermahnung, Verweisen zu. Der Klassenlehrer kann passiv die Vital4Brain-Intervention beobachten und beaufsichtigen. Er/Sie kann in der Rolle als Vital4Brain-Coach die Bewegungsübungen anleiten. Dann ist er in der Doppelrolle „Klassenlehrer/Vital4Brain-Coach“. Wenn ein Vital4Brain-Coach die Klasse besucht, kann der/die Klassenlehrer/In die Vital4Brain-Intervention beobachten und beaufsichtigen, oder er kann aktiv in die Doppelrolle „Klassenlehrer/Schüler“ mitmachen. Der/die Klassenlehrer/In kann für die Planung einer Bewegungsintervention die DVD, die Smartphone-Applikation, das Kartenset oder die Manuskripte nutzen. Bei der Durchführung einer Intervention können die Übungen oder Einheiten von der DVD präsentiert, die Karten des Sets genutzt, die Videos der Smartphone-Applikation gezeigt oder selbsttätig erstellte Einheiten vorgemacht oder vorgezeigt werden.
- **Der Vital4Brain-Coach:** Er/Sie ist vom Schulverein „Vital4Brain“ im Rahmen von Lehrerfortbildungen der Päd. Hochschulen, von SCHILF-Lehrerfortbildungen, von Ausbildungen für Schüler/Innen des Bundesministeriums für Bildung und Frauen oder im Rahmen UNIQA interner Ausbildungen zum Bewegungsprogramm und zu dessen theoretischen Hintergründen sowie zu den Umsetzungsstrategien ausgebildet.

- **Vital4Brain-LehrerCoach:** Der Klassenlehrer in einer Doppelrolle oder ein/e vom Schulverein fortgebildeter Lehrer/In besucht zur Intervention die Klasse.
- **Vital4Brain-PeerCoach:** Ausgebildete SchülerInnen der Schule besuchen laut Planung und Koordination die Klasse und leiten eine Vital4Brain-Einheit an. Das Systems des V4B-PeerCoachings und die Ausbildungswege werden in einem nachfolgenden Kapitel im Detail vorgestellt. Am Gymnasium Zehengasse sind aktuell zwei Gruppen von V4B-PeerCoaches in Ausbildung und im Einsatz:
V4B-JuniorPeerCoaches: UnterstufenschülerInnen der Sekundarstufe II mit einstufiger Workshopausbildung präsentieren in Unterstufenklassen von LehrerCoaches geplante und vorbereitete Einheiten laut Einsatzplan.
V4B-SeniorPeerCoaches: OberstufenschülerInnen mit zweistufiger Workshopausbildung präsentieren in Unterstufenklassen von ihnen selbstständig geplante und vorbereitete Einheiten.
- **Die SchülerInnen:** Sie absolvieren unter der Aufsicht des/der Klassenlehrers/In und unter der Anleitung und Betreuung des Vital4Brain-Coaches die Übungen des Bewegungsprogrammes. Sie üben alleine, paarweise, in Dreiergruppen oder in Kleingruppen. Den Schüler/Innen können je nach Organisation und Aufgabenstellung in unterschiedlichen Rollen auftreten.
 - **Übende/r:** Grundsätzlich setzen die Schüler/Innen die Anleitungen des Vital4Brain-Coaches um. Der/die übende Schüler/In führt die Bewegungsübung laut Anweisung aus. Es gibt bei Vital4Brain jedoch auch Organisationsformen, bei denen die Schüler/Innen nach Aufforderung durch den Vital4Brain-Coaches in weitere Rollen schlüpfen.
 - **Übungstrainer/In:** Bei Paar- oder Gruppenaufgaben übernimmt einer der Schüler die „Trainerrolle“. Er/Sie gibt laut Anweisungen des Vital4Brain-Coaches Kommandos, gibt Hinweise und auch bewegungslenkende Rückmeldungen. (Anmerkungen: keine Bewegungskorrektur, sondern pädagogische Rückmeldungen zur Richtigkeit, zum Fortschritt, ... z. B.: Du hast das erste, das dritte und das vierte Kommando völlig richtig umgesetzt.)
 - **Assistent/In:** Nach Aufforderung und Einteilung des Vital4Brain-Coaches wird ein/e Schüler/In oder mehrere zu Assistent/Innen des Coaches nominiert. Er/Sie geben nach Anweisung des Vital4Brain-Coaches den Übenden Anleitungen, Kommandos und auch Rückmeldungen zur Bewegungsausführung.

An die Schüler/Innen (**Übende, Trainer/innen**) richtet sich in der Regel die Ansprache und die Anleitung der DVD, des Kartensets und des Coaches. Sie werden in den Texten zur Bewegungsbeschreibung grundsätzlich mit „du“ oder „ihr“ angesprochen. Ihnen wird erklärt, wie die Bewegung auszuführen ist und worauf sie achten sollen.

An alle **Beteiligten (Klassenlehrer/In, Vital4Brain-Coach, Schüler/Innen)** richten sich Angaben zum Ordnungsrahmen, zur Aufstellung, zur Sicherheit und allgemeine Anweisungen. In den Texten zu den Bewegungsbeschreibungen wird dann das Wort „wir“ verwendet.

Es ist herausfordernd, die **Rollen und Rollenzuordnung** des Programms „Vital4Brain“ zu kennen und einzuordnen. Mehr noch ist es herausfordernd, etwaigen **Doppelrollen** (z. B.: Klassenlehrer und Vital4Brain Coach oder Klassenlehrer und Schüler) und der oft wechselnden Rollenzuteilung mit **Rollentausch** zu folgen.

Ein kennzeichnendes Wort in Bezug auf die Rollen im Programm ist „Wir“. Dieses „Wir“ steht für alle an einer V4B-Einheit beteiligten und mitwirkenden Personen (Klassenlehrer, V4B-Coach, Schüler in übender oder in betreuender Rollenfunktion). „Wir“ steht auch für das Vermitteln von Gruppendynamik und Teamgeist. „Wir“ steht auch für „Gemeinsamkeit und Zusammenhalt“. „Wir“ bedeutet aber auch, dass alle angesprochen sind, wenn die Rollen noch nicht verteilt sind oder weil die Rollen getauscht werden.

„Wir“ steht aber auch für eine **schulrechtliche Notwendigkeit**, wenn V4B im Unterricht eingesetzt wird. Unbeachtet jeglicher Rolle, die der/die KlassenlehrerIn bei der V4B-Intervention im Unterricht einnimmt, ist er für die Aufsicht aller beteiligten und mitwirkenden SchülerInnen in der Klasse zuständig.



Mag. Richard Sobota

Sportpädagoge/Sportwissenschaftler, staatl. Trainer, Diplomtrainer Nachwuchs

A2

B18



GEWANDTHEIT – WESENSKERN EINER/S GUTEN SPORTLER/-IN

Wenn man den Begriff „Gewandtheit“ googelt, findet man so gut wie keine sport-assoziierte Beschreibung des Worts. Gibt man es zusammen mit Sport oder Training ein, so wird man auch nicht fündiger. Gewandtheit findet selten eine entsprechende Definition in der gängigen sportwissenschaftlichen Literatur und ist dennoch jedem ein Begriff, den man mit Sport assoziiert. Obwohl fast jeder im Sport die Bedeutung erfassen kann, findet sich selbst in „Schnabel/Harre/Borde“, bei „Matwejew“ oder in Jürgen Weinecks „Optimales Training“ keine bzw. keine ausführliche Erklärung für Gewandtheit. Einzig in einer Ausgabe von Thieß/Schnabel/Baumann „Training von A bis Z“ des Sportverlags Berlin aus dem Jahr 1980 findet sich folgende Definition: „Komplexe koordinative Fähigkeit zur schnellen, zweckmäßigen Lösung motorischer Aufgaben im Sport ... Die Entwicklung der Gewandtheit vollzieht sich als Prozess der Entwicklung koordinativer Fähigkeiten in enger Wechselbeziehung zur Entwicklung der Bewegungsfertigkeiten und auch nicht unabhängig der Entwicklung der konditionellen Fähigkeiten, insbesondere der Kraft- und Schnellkraftfähigkeiten.“

Ergänzend will ich zum weiteren Verständnis den allgemeinen Begriff der Gewandtheit aus dem Internet-Duden zitieren: „Behändigkeit, Beweglichkeit, Elastizität, Flinkheit, Gelenkigkeit, Geschicktheit, Geschmeidigkeit, Leichtfüßigkeit, Schnellfüßigkeit, Wendigkeit; (gehoben) Regsamkeit; (bildungssprachlich) Agilität“ bzw. Synonyme aus wikipedia anführen: „Die Gewandtheit ist eine regeltechnische Eigenschaft. Sie steht für körperliche Beweglichkeit und das Gelingen schneller Reaktionen eines Charakters; Routine, Anlage, Können, Tauglichkeit, Brauchbarkeit, Fähigkeit, Beweglichkeit, Kunst, Berechtigung, Zeug dazu, Fertigkeit, Talent, Takt, Befähigung, Qualifizierung, Mobilität, Nutzen, Geschicklichkeit, Flinkheit, Qualifikation, Gabe, Verwendbarkeit, Fingerfertigkeit, Wendigkeit, Technik, Begabung, Vermögen, Geschick, Kunstfertigkeit“.

Gut, wie sieht es nun mit meinem Verständnis von Gewandtheit und dem entsprechenden Training desselben aus: Thieß/Schnabel/Baumann kommen im „Training von A bis Z“ meiner Definition des Begriffs „Gewandtheit“ ziemlich nahe. Aber nicht nur die unglaublichen Aufgabenlösungen im koordinativen Sinne, sondern die motorische Leichtigkeit, Effizienz dieser Aktion drückt Gewandtheit aus. Es ist die Kombination aus gezielten, flüssigen und dennoch schnellen Bewegungen, die erfolgreich zum Bewegungsziel führen. Egal, ob bspw. beim Lernenden im Beachvolleyball, dem Kite- oder Windsurfer oder bei der Bewältigung eines Hindernisparcours, gewandte SportlerInnen fallen sofort durch ihr Lösungspotenzial auf. Sie sind zur richtigen Zeit am richtigen Ort mit der entsprechenden Bewegungsbeschleunigung, agieren blitzschnell, geschmeidig, und es hat den Anschein, dass dies alles ohne Kraftaufwand möglich ist.

Faktoren der Gewandtheit sind:

- Die koordinativen Fähigkeiten,
- Schnelligkeit,
- Schnellkraft,
- Beweglichkeit und
- Stabilität/Rumpfkraft.

Jedoch ist die Gewandtheit mehr als die Summe ihrer Einzelfaktoren. Die Abgrenzung zu den koordinativen Fähigkeiten wird insofern verständlich, als diese einzeln betrachtet ohne die anderen motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten im Komplex „Gewandtheit“ nicht wirksam werden können.

In einer hierarchischen bzw. Verständnisstruktur kann man dies so betrachten: die koordinativen Fähigkeiten steuern die Energie. Durch Fertigkeiten, entsprechende „Wendigkeit“ sprich Beweglichkeit und Stabilität, wird die motorische Aufgabenlösung gestaltet. Das bedeutet – keine Gewandtheit ohne entsprechende Athletik und oder gezielter Steuerung. Ein/e SportlerIn mit hohem Athletik-Aspekt kann nicht gewandt sein, wenn die Ausbildung der entsprechenden koordinativen Fähigkeiten fehlt. Ebenso kann man ein/e SportlerIn bei fehlender Athletik, aber exzellent ausgebildeten koordinativen Fähigkeiten nicht als gewandt, sehr wohl aber als geschickt bezeichnen. Fehlt die Beweglichkeit, nutzen die Steuerung und Energie der AthletInnen auch nur beschränkt – es fehlt ja an der „Wendigkeit“ – und fehlt die Stabilität, dann fallen die AthletInnen bei den schnellen Aktionen muskulär und somit auch bewegungslösungsmäßig aus dem Gleichgewicht.

Das Training der Gewandtheit sollte stets komplex und höchst variantenreich gestaltet werden. Motorische Aufgaben sind so zu definieren, dass sie immer einen hohen Steuerungs- und Athletikanteil haben. Dabei sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Wesentlich ist nur die Sicherung der Gesundheit der AthletInnen, das heißt neben der üblichen Absicherung der Gerätschaften ist auf das Können und die Konstitution mit den Aufgabenstellungen einzugehen. Jugendliche und Kinder sind oft besonders ehrgeizig und können in der Wettbewerbssituation ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten nicht mehr entsprechend abschätzen. Das hohe Tempo der Bewegungsausführung kann durch Änderung der Aufgabe sicherer gestaltet werden. Dies liegt in der Hand der erfahrenen SportpädagogInnen.

Warum ist die Gewandtheit als Toppotenzial sportlicher Kinder?

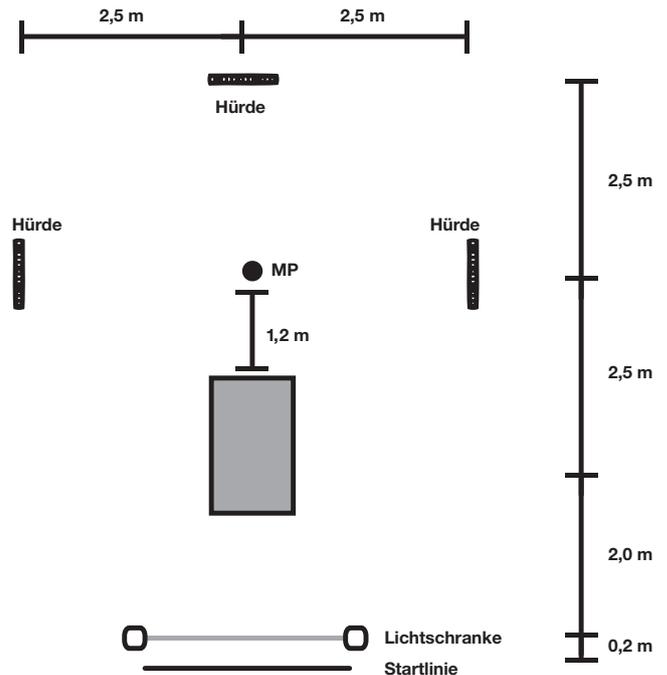
Betrachtet man Untersuchungen von Jugendlichen und Kindern renommierter Institute im allgemeinen sportlichen, aber auch sehr oft im spezialisierten Bereich, ist fast immer ein Test zu finden, der die Gewandtheit misst. Der bekannteste ist wohl der Hürden – Bumeranglauf. Die Probanden starten mit einer Rolle vorwärts, orientieren sich dann immer um eine zentrale Umlaufslalomstange, müssen dazwischen immer eine Hürden überspringen und danach durch dieselbe klettern.

Die Fertigkeit einer schnellen Rolle vorwärts mit schnellem Auf- und Weiterkommen, das unentwegte Finden der Orientierung, das wendige Umlaufen der Mittelstange, das richtige Timen und Stabilisieren der Abspringens und Landens mit

seiner Schnellkraft und effizienten Bewegungsgestaltung, das Durchsprinten/Durchkrabbeln der Hürden, die schnellen rhythmisch gestalteten Zwischenschritte – machen diesen Test zu einem Bestseller unter den sportmotorischen Tests. Die Zeitnehmung objektiviert zwar die Leistung, der qualifizierte Beobachter weiß auch ohne Uhr über den Ausbildungsgrad des Probanden Bescheid.

Kinder, die gewandt ausgebildet sind, sind motorische Rohdiamanten, die aufgrund ihrer koordinierten Athletik leichter, schneller und effizienter lernen und vor allem in nicht vorhersehbaren Situationen mit unglaublichen motorischen Lösungen glänzen. Als Gestaltungsbeispiel zur Bedeutung der Gewandtheit will ich folgende Bewegungsaktion beschreiben: Fußball: der/die SpielerIn (A) führt den Ball (Fertigkeit) schnell und behält die Übersicht (Orientierung) zu den anderen SpielerInnen. A kommt mit B in einer „1 zu 1“ Situation. Mit schnellen Finten (Schnelligkeit, Schnellkraft) bleibt A im Gleichgewicht zum Ball. A wird attackiert und weicht per Reaktion mit einer schnellen Beinanziehbewegung aus. Gleichzeitig bekommt A einen Körper-Check, bleibt dennoch stabil und landet mit einer Körperdrehung vorbereitet für die nächste Aktion zum Ball ... usw.

Diese Beispiele wären unendlich in den verschiedensten Sportarten zu demonstrieren. Jederfrau und jedermann wird jedoch dabei bewusst, dass eine ausgezeichnete Gewandtheit die Basis für Topleistungen im Sport bedingt.



Spielerische, methodisch aufgebaute, zielorientierte und attraktive Gestaltung eines Gewandtheitstrainings mit entsprechendem Übungskonvolut finden Sie auf der DVD ClipCoach 4 „Bewegungskompetenzen im Volksschulalter“ sowie auf der DVD ClipCoach 5 „Bewegungskompetenzen der 10- bis 14-Jährigen“ unter <http://www.bewegungskompetenzen.at>.



Verena Steiner
Zertifizierte Hula Hoop Trainerin

A14

B30

HULA HOOP – HOOPING MACHT DEN KOPF FREI

HULA HOOP UNTERRICHTEN

Beim Hula Hoop findet ein vierteiliger Lernprozess statt:

1. Man sieht, was alles möglich ist und erhält Wissen.
2. Man versteht die Technik und probiert die Tricks, aber sie funktionieren noch nicht.
3. Man versteht die Technik, kann die Tricks ausführen, aber man ist dabei noch sehr konzentriert.
4. Man kann die Tricks – ohne darüber nachzudenken – ausführen.

Als Hoop-Trainer werden wir die meisten Tricks, die wir zeigen, schon abgespeichert haben. Aber als effektiver und guter Trainer müssen wir über den vierten Punkt hinaus.

Wir müssen reflektieren und analysieren: Wie geben wir den bestmöglichen Unterricht, der klar und einfach gehalten ist? Hula Hoop hat sehr viel mit Gehirnsynapsen zutun. Es ist aufbauend, und die meisten Tricks funktionieren nicht auf Anhieb. Man muss zuerst verstehen, welchen Körperteil man einsetzen muss und dann dem Gehirn dies vermitteln.

WIE ANALYSIERT MAN TRICKS?

- Suche dir einen Trick aus, den du gerne unterrichten willst und gehe ihn ein paar Mal in Gedanken durch.
- Versuche nun mit deinem Hoop und geschlossenen Augen, den Trick langsam auszuführen, und gib Acht, wo er deinen Körper berührt.
- Jetzt führe den Trick nochmals aus und konzentriere dich auf Folgendes: Wann ist dein Hoop vor deinem Körper, hinter dir, berührt er dich, wo sind deine Finger, deine Füße, dein Hals, ist dein Daumen oben oder unten, hebst du den Hoop fest oder locker, bewegst du deinen Körper oder stehst du?
- Nun erkläre laut, was du machst – mit möglichst vielen Details, z. B.: ich starte mit meinem Hoop in der rechten Hand, Handfläche schaut nach oben, locker heben.
- Jetzt überlege dir, welche Probleme deine Schüler haben könnten. Versuche den Trick vielleicht mal auf deiner schlechten Seite, um zu sehen, wo die Schwierigkeiten liegen (Probleme: Dreh dich mehr mit deinem Körper, gib deinen Arm schneller nach oben, usw.)
- Übe nun, den Trick zu unterrichten, und übe alle Möglichkeiten. Mit deiner rechten Hand, mit deiner linken Hand, mit dem Uhrzeigersinn, gegen den Uhrzeigersinn.

Dieses Verfahren, die Tricks in Einzelteile zu zerlegen, wird nach der Zeit natürlicher und einfacher. Je öfter du unterrichtest, desto sauberer und einfacher werden deine Erklärungen.

Nachdem du weißt, wie man einen Trick analysiert, geht es ans Erklären im Unterricht.

ERKLÄREN IM UNTERRICHT

- Mündliche Erklärung
- Vorzeigen mit normaler Geschwindigkeit
- Jetzt zeigst du langsam alle Schritte theoretisch und praktisch vor (achte darauf, dass niemand am Hoopen ist)
- Zeig es nochmal, diesmal mit dem Rücken zur Klasse
- Nun motiviere die Klasse, damit ihr es gemeinsam macht
- Wenn es ein Off-Body-Move ist, sollte es jeder zuerst mit seiner starken Hand versuchen
- Gehe umher und schau nach, wer Hilfe oder Tipps braucht
- Frag alle, ob sie noch Zeit/Hilfe brauchen, oder ob ihr zum nächsten Trick übergehen sollt

Stunde planen

- Überleg dir, wie lange du deine Stunde halten willst und schreib es nieder
- Schreib dir auf, welche Tricks du zeigen willst (was du gelernt hast, Youtube, Workshops)
- Überlege dir, wie lange du brauchst, um einen Trick zu erklären
- Schreib dir deinen Stundenplan auf. Vergiss nicht das Warm-Up und Cool-Down

TIPPS

Es ist sehr wichtig, alle Tricks immer auf beiden Seiten zu lernen. Gib Acht, welche Seite die dominante deiner Schüler ist, damit du den Trick auf dieser Seite vorzeigen kannst und sie es schneller lernen. Danach auch die nicht-dominante Seite üben. Wie oben schon beschrieben, dauert es bei manchen Tricks einfach länger, bis Körper und Kopf zusammen spielen. Wichtig ist, dass die Schüler die richtige Technik erlernt haben und dann darauf aufbauen und üben.

Besonders Geschickten könnt ihr Spezial-Aufgaben geben:

- Auf der anderen Seite üben
- Tricks zusammenfügen, die man schon gelernt hat, und eine Sequenz erstellen
- Andere Trick-Variationen zeigen

Wenn jemand langsam lernt und die Tricks einfach nicht versteht: Verzweifelt nicht, und sagt ihm, dass es dauert. Alleine schon beim Versuch beginnen die Muskeln sich an die Technik zu erinnern, und es wird bei jedem Mal leichter. Sucht eure Musik passend aus. Vielleicht etwas mit wenig Gesang, da dies verwirrend sein kann.

KINDER UNTERRICHTEN

Wenn man Kinder unterrichtet, ist es sehr wichtig, dass die Stunde Spaß macht, aber auch strukturiert ist. Bei Kindern ist mit einer viel kürzeren Aufmerksamkeitsspanne zu rechnen als bei Erwachsenen. Natürlich kommt es dabei darauf an, wie alt die Kinder sind. Schau einfach, dass alle Kinder in der Gruppe eine gute Zeit und Spaß haben.

Regeln

Bevor ich den Unterricht starte, erkläre ich den Kindern zwei Regeln, die jeder beachten soll:

1. Wenn ich meinen Hula Hoop in die Luft halte, soll sich jeder niedersetzen und zuhören. Dies kann man sehr spielerisch gestalten, dann haben die Kinder auch Spaß daran, sich so schnell wie möglich in ihren Hoop zu setzen.
2. Bevor du mit deinem Reifen spielst, soll jeder darauf achten, niemanden mit seinem Hoop zu treffen.
Die meisten Kinder sind immer übermotiviert und beachten ihr Umfeld wenig. Mach ihnen klar, dass sie aufeinander aufpassen sollen.

VERSCHIEDENE ALTERSGRUPPEN UNTERRICHTEN

4 Jahre und jünger

Die Aufmerksamkeit wird bei so kleinen Kindern sehr kurz sein, darum schau, dass du deine Stunde sehr bunt gestaltest. Die meisten werden es nicht schaffen, den Reifen um die Hüfte schwingen zu lassen. Spielt deshalb viele Spiele, benützt beispielsweise den Reifen als Autolenkrad, oder der Reifen stellt einen Spiegel dar, und ihr macht verschiedene Gesichtsausdrücke (glücklich, traurig, wütend, aufgeregt).

5–6 Jahre

Hier kannst du den Kindern zeigen, wie man den Hoop um die Hüfte, den Hals und die Arme kreisen lässt. Die Aufmerksamkeit ist hier immer noch sehr kurz – darum schau, dass du auch genügend Spiele einbaust.

7–8 Jahre

Jetzt kannst du den Kindern Basic-Tricks zeigen und auch ein paar verbinden. Macht Spiele, bei denen ihr mit dem Hoop umherläuft, und bildet zum Schluss einen Kreis, in dem jeder einen Trick vorzeigen kann.

9 Jahre und älter

Mit 9 Jahren können Kinder schon die meisten Erwachsenen-Anfänger-Tricks lernen. Du kannst kleine Choreos machen und Spiele komplizierter gestalten.

MENSCHEN MIT BEEINTRÄCHTIGUNG

Erwachsene oder Kinder mit einer Behinderung zu unterrichten, kann eine wunderschöne Erfahrung sein, aber man braucht eine andere Herangehensweise als bei einer „normalen“ Klasse. Zuerst musst du deine Gruppe kennenlernen (Erwachsene oder Kinder? Sind sie blind, taub, haben sie Lernschwierigkeiten oder körperliche Einschränkungen? Ist es eine gemischte Gruppe?).

Dann kannst du dir eine Struktur überlegen: Zum Beispiel einer Gruppe querschnittgelähmter Erwachsener im Rollstuhl macht es vielleicht Spaß, Isolations zu lernen, Lassos, Throws und andere Oberkörper-Tricks, wobei andererseits eine Gruppe mit Lernschwierigkeiten mehr daran interessiert ist, lustige und alberne Spiele zu spielen. Es gibt viele Ressourcen online, die man erkunden kann. Und hab keine Angst, viele verschiedene Dinge in einer Klasse auszuprobieren.

SENIOREN

Viele ältere Menschen erinnern sich noch an die erste Hoop-Welle in den 1950er-Jahren, und es ist nicht sehr schwierig, diese Gruppe davon zu überzeugen, wieder anfangen zu hoopen. Hooping kann eine nicht allzu anstrengende Sportart sein und ein gutes Gedächtnistraining, was sehr wichtig ist, je älter wir werden.

Vergewissere dich, dass du:

- sanfte Aufwärmübungen und Cool-Downs machst.
- die Moves langsam erklärst und geduldig dabei bleibst.
- einfache Moves zeigst – zum Beispiel, statt in den Hoop zu springen, steigst du einfach rein.
- leichte Hoops für die Hände machst – vermeide es, den Hoop zu lange an einer Stelle des Körpers zu schwingen, vor allem bei den Händen und um den Hals.
- Pausen machst und immer wieder ein wenig stretchst.
- Musik wählst, die dem Alter deiner Gruppe entspricht.

FITNESS

Die gesundheitlichen Vorteile des Hoopens ziehen viele Menschen in Hula-Hoop-Kurse, vor allem die, die ihre Muskeln trainieren wollen. Wenn du planst, Fitness-Klassen zu unterrichten, bedenke Folgendes:

- Aufwärmen und Stretchen mit dem Hoop.
- Verwende schwerere Hoops für das Waist-Hooping.
- Konzentriere dich auf einfache Moves, die den Puls beschleunigen – Bauchkreisen in beide Richtungen, Gehen/Stepping mit dem Hoop, schräg hoopen, ...
- Leite deine Gruppe wie eine Aerobic-Klasse, zeige Schritte, wo der Hoop entweder am Körper ist oder als Gewicht benutzt wird.

- Überlege dir, wie andere Formen des Fitness-Sports in die Hooping-Klasse integriert werden können, z. B. Hoop-Pilates, Hoop-Yoga, etc.
- Schau, dass du eine spezielle Fitness-Ausbildung erwirbst, zum Beispiel „Bewegung zur Musik“.

WARM-UPS UND COOL-DOWNS

Waist-Hooping, tanzen und herumgehen sind gute Möglichkeiten, den Körper warm zu bekommen.

Ich würde empfehlen, am Anfang der Stunde ein paar Stretches einzubauen. Je nachdem, was für einen Körperteil ihr am meisten beanspruchen werdet, könnt ihr darauf euer Augenmerk legen.

Arbeitet am besten von oben nach unten – von Kopf bis Fuß.

Hals: Langsam hin- und herschauen, auf und ab, Schultern bleiben aktiv nach unten gezogen.

Schultern: Macht große Schulterkreise oder schwingt die Arme nach oben und unten.

Wichtig dabei ist, dass die Schüler kein Hohlkreuz bilden.

Brust: Diese sollte man bewusst aufwärmen, wenn man mit dem Brusthooping beginnt.

Als Vorübung ist es schon ab der ersten Stunde zu empfehlen, einfache Kreise (Isolationen) zu machen.

Hüfte: Kleine und große Hüftkreise machen.

Füße: Geht leicht in die Knie und gebt eure Hände darauf. Nun fangt ihr an zu kreisen.

Hebt euer Bein und kreist es in der Luft.

Hände: Bewegt eure Hände im Kreis, schütteln, Wasser spritzen oder greifen.



Evelin Wilfing, MA

Psychomotorikerin, Bewegungskoch, Kinder- und Jugendübungsleiterin

A8

B24



ALLERLEI SPIELEREI

Spiele für Aktive und Bewegungsmuffel, für strategische Denker und impulsive Spieler, für Viele und Wenige, Spiele für Spannung und Entspannung, für Teams und Einzelplayer, Spiele mit und ohne Materialien, für große und kleine Räume, Spiele für den Anfang, den Schluss oder Zwischendurch ...

Fast jedes Kind spielt gerne im Turn- und Bewegungsunterricht. Dieser Arbeitskreis bietet ein umfassendes Repertoire an originellen Spielideen mit großer Wirkung. Coole und attraktive Spiele, die nicht nur herausfordern und fördern, sondern die dabei auch viele Ziele verfolgen, wie z. B. die Förderung der motorischen Grundfertigkeiten sowie auch Teamgeist und Fairplay. Vom „Papierfliegerwettbewerb“ über eine „Kluppen-Challenge“ bis hin zur „geheimen Mission“ – bei diesem vielfältigen Spielkatalog ist für JEDEN bzw. für JEDEN ANLASS etwas dabei.

KONTAKT- UND LAUFSPIELE

Kennenlern-Memory

Bei Musik-Stopp treffen sich jeweils zwei Personen in einem Reifen (= Reifen Nr. 1), merken sich den Reifen und den Namen des dazugehörigen Partners. Bei Reifen Nr. 2 merkt man sich wieder seinen neuen Partner und den Wohnort, aus dem der jeweilige Partner kommt; bei Reifen Nr. 3. das Hobby, usw. Dann werden nur mehr die Nummern aufgerufen. Jeder muss versuchen, seinen jeweiligen Partner im richtigen Reifen mit dem jeweiligen Namen, Wohnort oder Hobby, usw. zu finden. Eignet sich sehr gut als Kennenlernspiel.

Benzinfladerant – Reifenaufstecher

Wer vom Benzinfladerant (erster Fänger) gefangen wird, muss stehen bleiben und kann nur erlöst werden, wenn der ÖAMTC-Arbeiter (Erlöser) Benzin nachfüllt (Erlöserkind füllt pantomimisch mit einem großen Kanister Benzin über den Kopf). Wer vom Reifenaufstecher (zweiter Fänger) gefangen wird, geht in die Hocke und kann vom ÖAMTC-Arbeiter nur erlöst werden, wenn dieser Luft in die Reifen pumpt (fünf Kniebeugen).

Bienenstich

Ein Kind ist die Biene und will alle anderen mit ihrem Stachel (aus Zeitungspapier gerollt) stechen. Wer gestochen wurde, geht zur Krankenschwester (wird vorher bestimmt) und bekommt ein Pflaster auf die Stelle geklebt (roter Klebepunkt). Wenn die Biene nicht mehr stechen will, wirft sie ihren Stachel in die Mitte, und ein anderes Kind kann die neue Biene sein.

Farbenfangen

Jedes Kind bekommt ein Chiffontuch (alternativ Seil) und befestigt es im Hosenbund. Danach ruft die Spielleitung eine Farbe, z. B. rot. Alle Kinder, die ein rotes Tuch haben, werden zu Fängern. Gefangene Kinder bleiben in einer Grätsche stehen. Kinder mit anderen Farben außer rot dürfen erlösen, indem sie durch die Grätsche kraxeln. Wenn eine neue Farbe aufgerufen wird, sind alle abgeschlagenen Kinder automatisch erlöst. Öfter die Farbe wechseln, sodass alle Kinder einmal Fänger sind und Dynamik ins Spiel kommt.

Variante: Die Spielleitung ruft eine Farbkombination, z. B. rot/gelb. Alle Kinder mit rotem Tuch werden zu Fängern, alle Kinder mit gelbem Tuch dürfen erlösen. Die Erlöserkinder dürfen nicht gefangen werden.

TEAM- UND STAFFELSPIELE

Running Sushi

Rund um den Turnsaal wird mit verschiedenen Geräten (z. B. Kasten Turnbänke, Matten, usw.) ein Geräteparcours aufgebaut. Der Geräteparcours soll so aufgebaut werden, dass er in einer Runde bewältigt werden kann und dass auch immer wieder Geräte zum Verstecken dabei sind.

In der Mitte des Turnsaals liegen ein bis zwei Matten. Zwei Teams spielen gegeneinander. Team A spielt die Sushi-Kinder und muss rund um den Turnsaal den Parcours bewältigen. In der Mitte auf den Matten steht Team B. Sie spielen die Gäste im Sushi-Restaurant und sollen die Kinder von Team A mit Softbällen abwerfen.



Ziel von Team A ist es, so viele Runden wie möglich zu schaffen, ohne von dem Ball getroffen zu werden. Ziel von Team B ist es, so viele Kinder wie möglich von Team A mit dem Ball zu treffen. Team A darf ein Kind zur Verteidigung auswählen, dieses Kind darf Bälle abwehren, ist aber gegen Treffer immun. Team B darf zwei Kinder zum Bälle-Einsammeln bestimmen. Pro Runde wird ca. fünf Minuten gespielt. Dann tauschen Team A und Team B die Rollen. Dieses Spiel eignet sich für ca. 20–25 Kinder, dabei werden ca. 20–30 Softbälle verwendet.

Turnschuhhockey

Zwei Teams spielen gegeneinander. An beiden Enden des Feldes werden Tore aufgebaut (Tore, Weichmatten, Kästen oder Hütchen). In diese Tore muss ein kleiner fester Ball von den beiden Teams gespielt werden. Für jedes erzielte Tor erhält die angreifende Mannschaft einen Punkt. Mit einem Torerfolg wechselt auch gleichzeitig der Ballbesitz. Das Besondere an diesem Spiel ist, dass der Ball nur mit einem Sportschuh gespielt werden darf. Der Ball darf nur mit dem Schuh an der entsprechenden Hand gespielt werden. Das Stoppen des Balles mit dem Fuß ist erlaubt, aber das Spielen mit dem Fuß nicht.

A8

B24

Fliegenklatschenhockey

Zwei Teams bilden. Jeder Spieler erhält eine Fliegenklatsche als Schläger. An jeder Hallenseite steht eine Matte oder ein Weichboden als Tor. Ziel ist es für beide Mannschaften, einen Tischtennisball mit den Fliegenklatschen in das gegnerische Tor zu rollen.

Physioball-Rugby

Zwei Teams bilden. Je ein Weichboden oder eine Matte an der gegenüberliegenden Hallenseite sind die Tore. Jedes Team versucht, einen Physioball in oder auf das gegnerische Tor zu befördern. Es gibt kaum Regeln, fast alles ist erlaubt, außer an den Haaren ziehen, boxen, schubsen, kratzen, usw. Ein absolutes Powerspiel.

Schatzsuche

Entlang des Turnsaals werden Hütchen aufgelegt. Unter einige Hütchen werden „Schätze“ gelegt (Buchstaben/Bildteile), die anderen Hütchen bleiben leer. Zwei Mannschaften bilden. Auf Kommando läuft jeweils das erste Kind des Teams los zu einem Hütchen. Befindet sich unter einem Hütchen ein „Schatz“, diesen mitnehmen; bei leerem Hütchen zurückkehren, und die nächste Person ist an der Reihe. Die „Schätze“ ergeben zusammen ein Wort oder Bild. Die „Schätze“ für die einzelnen Teams durch unterschiedliche Farben kennzeichnen.

In geheimer Mission

Es werden vier bis fünf Teams gebildet. Die Teams stellen sich als Staffel hinter eine Startlinie. Mehrere Meter davor befindet sich vor jedem Team ein Wendepunkt (z. B. Hütchen). Ein Kind nach dem anderen soll einmal um diesen Wendepunkt und zurück zum Team laufen. Jedes Team erhält vor dem Start einen Aufgabenzettel und bekommt ca. zwei Minuten Zeit, um sich abzusprechen. Die Teams kennen nur ihre eigene Aufgabe, aber nicht die Aufgabe der anderen Teams. Bei diesem Teamlauf geht es nicht darum, wer der Schnellste ist, sondern dass die jeweilige Teamaufgabe gelöst wird. Folgende Aufgaben sind möglich:

- Euer Team muss die ganze Zeit einen Ball transportieren und darf trotzdem nicht den letzten Platz belegen! Wie ihr den Ball transportiert, ist euch freigestellt.
- Euer Team darf zuerst nie in Führung liegen. Nur der letzte Läufer überholt und führt eure Mannschaft zum Sieg!
- Euer Team soll am Ende den zweiten Platz belegen. Es muss aber mindestens einmal, wenn auch nur kurz, in Führung gewesen sein!
- Euer Team muss die Staffel gewinnen!
- Euer Team soll nach dem ersten Läufer auf dem letzten Platz sein. Es muss bei Staffelfende aber mindestens zwei Teams hinter sich lassen!

Horoskop-Sprint

Alle Kinder stehen auf einer Startlinie. Ca. 20 Meter davor wird eine Ziellinie festgelegt. Die Kinder sollten ihr Sternzeichen kennen (evtl. eine Sternzeichenliste bereithalten). Dann werden Aufgaben mit verschiedenen Sternzeichen aufgerufen. Es sprintet jeweils nur das Kind, auf das das Sternzeichen zutrifft, z. B.:

- es sprinten alle, deren Sternzeichen mit dem Buchstaben „W“ beginnt (Widder, Waage, Wassermann)
- es sprinten alle, deren Sternzeichen ein Tier ist (Widder, Stier, Krebs, Löwe, Skorpion, Steinbock, Fische)
- es sprinten alle, deren Sternzeichen im Jänner, Februar, März und April vorkommt (Steinbock, Wassermann, Fische, Widder, Stier)
- es sprinten alle, deren Sternzeichen bisher noch nicht aufgerufen wurde (Jungfrau, Schütze)
- es sprinten alle, deren Sternzeichen im September, Oktober, November und Dezember vorkommt (Jungfrau, Waage, Skorpion, Schütze, Steinbock)
- es sprinten alle, deren Sternzeichen mit dem Buchstaben „S“ beginnt (Stier, Skorpion, Schütze, Steinbock)
- es sprinten alle, deren Sternzeichen kein Tier ist (Zwillinge, Jungfrau, Waage, Schütze, Wassermann)
- es sprinten alle, deren Sternzeichen etwas mit Wasser zu tun hat (Krebs, Wassermann, Fische)
- es sprinten alle, deren Sternzeichen im Mai, Juni, Juli und August vorkommt (Stier, Zwillinge, Krebs, Löwe, Jungfrau)

SPIELE ZUR FÖRDERUNG VON KOOPERATION UND TEAMGEIST

Der drehende Kreis

Die Kinder werden in Vierer- oder Fünfer-Gruppen eingeteilt und bilden einen Kreis mit Handfassung. Auf Kommando bewegen sich die Kreise an das andere Ende der Halle. Der Kreis muss sich dabei ständig drehen.

Blatt wenden

Alle TeilnehmerInnen befinden sich auf einer großen Decke oder einem Schwungtuch. Die Aufgabe besteht darin, das Schwungtuch umzudrehen (also mit der Oberseite nach unten) ohne dabei vom Schwungtuch zu steigen.

Variante: Das Schwungtuch muss möglichst klein zusammengelegt werden, ohne dass die Teilnehmer vom Tuch steigen.

Blinder Mathematiker

Alle Spieler haben die Augen geschlossen/verbunden. Nun wird eine Aufgabe gestellt, die die Gruppe durch sprachliche Verständigung und ertasten lösen soll (z. B. bildet einen Kreis, eine Acht, ein gleichseitiges Dreieck, ...).

Variante: Die SpielerInnen werden entlang eines Seiles aufgestellt und sollen nun eine Figur mit dem Seil bilden, wobei alle SpielerInnen dieses Seil in der Hand halten sollten.

Turm bauen

Die Kinder stellen sich kreisförmig auf. Jedes Kind hat Bausteine oder Bauklötze vor sich liegen. Die Aufgabe besteht darin, Stein für Stein in die Mitte zu tragen und einen Turm zu bauen. Jedes Kind hat als Schutz (vor der Hitze, vor Regen, ...)

ein Zeitungsblatt (als Hut) auf dem Kopf. Damit ist es natürlich schwierig, in die Mitte zu gehen, ohne dass das Blatt vom Kopf fällt. Wem das Blatt vom Kopf gefallen ist, ist versteinert und muss stehenbleiben. Ein anderer Mitspieler kann dem Versteinerten jedoch das Blatt wieder auf den Kopf setzen, dieser ist dann wieder erlöst und kann weitermachen. Das Spiel ist beendet, wenn alle Bausteine zu einem großen Turm aufgebaut sind.

(Hinweise: Man kann das Spiel auf Zeit spielen; wenn viele Kinder sind, kann man mehrere Kleingruppen machen.)

Redewendungen pantomimisch darstellen

In Gruppen zu je drei bis vier Kinder sollen Redewendungen pantomimisch dargestellt werden. Die jeweiligen anderen Gruppen müssen versuchen, die Redewendung zu erkennen. Z. B. jemanden den Buckel runterrutschen; jemanden sein Herz ausschütten; Schmetterlinge im Bauch haben; jemandem läuft eine Laus über die Leber; mit dem falschen Fuß aufstehen; etwas drückt auf den Magen; jemand hat ein schweres Kreuz zu tragen; jemanden übers Ohr hauen; jemandem die kalte Schulter zeigen; ...

Variante: Tiere darstellen – die gesamte Gruppe soll versuchen, ein Tier auf dem Turnsaalboden gemeinsam darzustellen.

SPIELE MIT KLEIN- UND ALLTAGSMATERIALIEN

■ SPIELE MIT BÄLLEN

Ball-Slalom

Die Kinder bauen mit verschiedensten Gegenständen (z. B. Schachteln, Stühle, Bauklötze, Reifen, ...) einen Parcours bzw. eine Hindernisbahn auf. Sie rollen einen Ball ihrer Wahl um die Hindernisse. Sie können dabei krabbeln, kriechen, den Ball mit der Hand oder mit dem Fuß bewegen.

Schleuderkette

Mehrere Gruppen zu je vier Spielern werden gebildet. Jede Gruppe hält ein Handtuch oder eine Decke. Die erste Gruppe versucht nun, einen Ball mit dem Tuch so zu werfen, dass ihn die nächste Gruppe fangen kann. Diese wirft den Ball wiederum zur nächsten Gruppe, usw.

Variante: Zwei Teams mit z. B. vier Kleingruppen bilden. Welches Team schafft es zuerst, dass der Ball von allen vier Gruppen abgeworfen wurde?

Ballhimmel

Zwei Erwachsene oder vier Kinder halten eine Malerfolie (wie ein Schwungtuch). Auf der Folie liegen viele bunte Bälle. Die übrigen Kinder legen sich darunter. Die Folie wird leicht auf- und abgeschwungen. Von unten ist es ein faszinierender Anblick, die bunten Bälle durcheinander rollen und hüpfen zu sehen.

Blindenball

In der Mitte eines Spielfeldes wird ein Seil gespannt und mit Bettüchern so behängt, dass zwei Spielfelder entstehen, die gegenseitig nicht eingesehen werden können. Die Kinder bilden zwei Teams. Ein Kind wirft den Ball ins gegnerische Feld. Die Kinder in diesem Feld müssen versuchen, den Ball aufzufangen. Wenn man dieses Spiel als Bewerb spielt, kann man die Bodenberührung als Fehlerpunkt zählen.

Einfachere Variante: Ball über die Schnur

Katz und Maus

Alle Kinder sitzen auf dem Boden im Kreis. Zwei Kinder, die einander gegenüber sitzen, haben einen Ball in der Hand. Der eine Ball ist die Katze, der andere die Maus. Nach einem Startsignal soll die Katze versuchen, die Maus einzuholen. Dazu geben die Kinder die Bälle so schnell wie möglich weiter.

Variationen: Sobald die Spielleitung „Rückwärts!“ ruft, wird die wilde Jagd in die entgegengesetzte Richtung fortgesetzt. Noch lustiger wird es, wenn mehrere Mäuse und eine Katze ins Spiel kommen.

■ SPIELE MIT MATTEN

Mattenfangen

Vier Fänger tragen eine Matte und versuchen, andere zu fangen. Dabei muss aber immer der Kontakt zur Matte gehalten werden. Wer gefangen wird, löst einen Fänger ab.

Titanic

Material: mehrere Matten, 1–2 Weichbodenmatten, 1–2 Langbänke.

Alle Materialien werden im Turnsaal verteilt. Die Kinder laufen kreuz und quer durch die Halle. Es gibt drei Kommandos:

- „Eisberg“: Die Titanic hat einen Eisberg gerammt – alle Kinder müssen sich in ein kleines Rettungsboot (Turnmatte) flüchten.
- „Hai-Alarm“: Wenn ein Hai kommt, gibt es eine sichere Rettung nur auf der Titanic (große Weichmatte).
- „Tornado“: Bei einem Tornado muss das Wasser sofort verlassen werden. Alle Kinder retten sich an Land (sie stellen sich auf die Langbank).

Frisbee-Zielwerfen

Die Kinder stehen in zwei Staffeln. Mehrere Meter vor ihnen liegen zwei Matten. Jedes Kind hat eine oder mehrere Frisbeescheiben. Die Aufgabe besteht darin, die Frisbeescheibe so gezielt zu werfen, dass sie genau auf der Matte landet. Wenn alle Scheiben ausgeworfen sind, sammelt man sie wieder schnell ein. Für jeden Treffer bekommt man 10 Punkte. Das Spiel ist z. B. beendet:

- wenn man gemeinsam 150 Punkte gesammelt hat;
- wenn man soundsoviele Punkte in einer bestimmten Zeit gesammelt hat.

Matten-Boccia

Die Kinder werden in Staffeln zu je 3–5 Kindern aufgeteilt. Die Kinder stehen vor einer Startlinie. Einige Meter vor jeder Staffel liegt eine Matte. Jedes Kind in der Staffel hat ein Bohnensäckchen (alternativ Igelball, Jonglierball). Ziel eines jeden Spielers ist es, sein Bohnensäckchen (oder Ball) möglichst weit an das Mattenende zu werfen. Der beste Werfer pro Staffel bekommt einen Punkt. Es werden mehrere Durchgänge gespielt.

Variante: Bei jeder Spielrunde scheidet diejenigen aus, deren Ball nicht auf der Matte landet, bzw. wenn alle Bälle auf der Matte landen, derjenige Spieler, dessen Ball am weitesten vom Mattenende entfernt liegt.

Matten-Weitwurf

Die Kinder werden in Teams zu je 4–6 Kindern eingeteilt und in Staffeln aufgestellt. Jedes Team hält zu viert bzw. zu sechst eine Matte. Aufgabe ist es nun, gemeinsam die Matte mit Schwung möglichst weit zu werfen. Am Landepunkt wird die Matte sofort wieder aufgenommen und ein zweites Mal geworfen. Danach wird ein drittes Mal geworfen. Gewonnen hat das Team, das die Matte am weitesten geworfen hat.

■ SPIELE MIT SEILEN

Seil-Paarlauf

Bis auf 3–4 Kinder gehen alle paarweise zusammen. Die Zweierteams spannen ein Seil zwischen sich, sodass jeder ein Seilende hält. Die Paare laufen nun mit gespanntem Seil innerhalb eines Feldes. Die freien Kinder laufen zwischen den Paaren und können immer ein Kind ablösen, indem sie das Kind auf dem Rücken klopfen. Das Paar läuft mit dem gespannten Seil weiter. Das freigewordene Kind muss nun ein anderes Kind ablösen. Ziel ist es, immer neue Partner aufzusuchen und andere Paare zu bilden. Die Paare müssen bei jedem Wechsel die Richtung wechseln, und es sollen die Paare nicht zusammenstoßen.

Regenwurm

Mehrere Kinder (Regenwurm) halten sich an einem langen Tau fest (alternativ zusammengebundene Seile). Einige Meter davor stehen zwei Kinder, die gemeinsam einen Reifen in Hüfthöhe halten (Regenwurmloch). Aufgabe ist es, dass der Regenwurm durch den Reifen klettert, ohne dass der Reifen berührt wird. Die Kinder, die den Reifen halten, helfen natürlich mit.

■ SPIELE MIT REIFEN

Reifenhäuschen abwerfen

Es werden zwei Teams gebildet, die auf je einer Spielhälfte spielen. Jedes Team baut sich im hinteren Drittel seines Spielfeldes mit sechs Reifen ein Reifenhäuschen (siehe oben „Mausefalle“). Aufgabe jedes Teams ist es, mit einem Ball das Reifenhäuschen des gegnerischen Teams abzuwerfen (1 Punkt für das Team). Regeln mit den Kindern erarbeiten.

A8

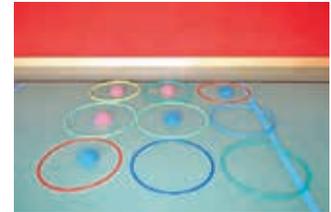
B24

Tic Tac Toe

Material: 9 Reifen, je 2 x 3 bunte Gegenstände (z. B. 3 gelbe und 3 rote Bohnensäckchen oder alternative Gegenstände)

Mitspieler: 2 x 3 Mitspieler

Es werden 3 x 3 Reifen aufgelegt. Einige Meter davor werden zwei Staffeln mit je drei Kindern gebildet. Jedes Kind einer Staffel hat ein Bohnensäckchen (in der jeweils gleichen Farbe) in der Hand. Nach einem Startzeichen läuft jeweils das erste Kind zu den Reifen und legt seinen Gegenstand in einen der Kreise und läuft zurück. Dann starten die nächsten zwei Kinder und legen ihren Gegenstand ab, dann die dritten Kinder der Staffel. Wer zuerst eine Dreierreihe hinbekommt (horizontal, vertikal oder diagonal), hat gewonnen. Ab dem vierten Lauf können die Gegenstände umgelegt werden. Das Spiel geht so lange, bis es ein Siegerteam gibt.



■ SPIELE MIT WÜRFELN

Bingo

Material: 1 Schaumstoffwürfel pro Team (alternativ Spielwürfel), 1 Bingoblatt pro Team, 4 Hütchen zum Abstecken eines Feldes.

Mitspieler: 2-4 Teams zu je 2-5 Mitspieler

Jedes Team erhält einen Würfel, ein Bingo-Blatt mit Zahlen von 1-6 und ein Anleitungsblatt. Nach dem Startsignal beginnt der erste Spieler im Team zu würfeln. Die gewürfelte Zahl darf er am Bingo-Blatt wegstreichen. Je nachdem welche Zahl gewürfelt wurde muss das gesamte Team eine bestimmte Bewegung ausführen.

- 1 = alle laufen eine Runde ums Feld
- 2 = alle laufen eine Runde rückwärts um das Feld
- 3 = alle absolvieren eine Runde im Hopser-Lauf
- 4 = alle laufen im Seitgalopp um das Feld
- 5 = alle halten sich an den Händen und laufen als Kette
- 6 = Joker: gleich weiter würfeln

Haben alle Teammitglieder die Bewegung ausgeführt, ist der Nächste an der Reihe – würfeln – wegstreichen – bewegen. Siegerteam ist jenes Team, das als erstes alle Zahlen am Bingoblatt gewürfelt und weggestrichen hat. Auch wenn eine Zahl schon durchgestrichen ist, wird die Bewegung dazu ausgeführt.

Fitness-Würfelspiel

Die Kinder werden in Gruppen (zu 3-6 Kinder) aufgeteilt. Jede Gruppe bekommt einen Spielplan mit 20 Feldern, 1 Spielwürfel und 1 Spielfigur. Jedes Teammitglied bekommt 1 Ball, 1 Seil und 1 Reifen.

In der ganzen Halle werden 20 kleine Hütchen mit den Zahlen 1-20 aufgestellt. Neben jedem Hütchen liegt eine Aufgabenkarte. Jedes Team darf würfeln, zieht seine Spielfigur auf seinem Spielplan und geht dann gemeinsam zu der erwürfelten Station. Das ganze Team muss die Aufgabe auf der Station erfüllen, erst dann darf wieder weitergewürfelt, weitergezogen und die nächste Aufgabe gemacht werden. Gewonnen hat jenes Team, das als erstes das Feld 20 ganz genau erreicht hat und alle Teammitglieder die dortige Aufgabe gelöst haben.

A8

B24

- 1 Macht 40 beidbeinige Sprünge mit dem Seil am Ort
- 2 Werft den Ball 20-mal hoch und klatscht bis zum Fangen des Balles in die Hände
- 3 Macht 30 Hampelmannsprünge
- 4 Ihr müsst einen Medizinball zehn Runden im Kreis wandern lassen
- 5 Pech! Das Team muss zurück zum Start und neu beginnen
- 6 Schattenboxen (10-mal mit jedem Arm)
- 7 Die ganze Gruppe läuft mit Handfassung eine Runde im Turnsaal
- 8 Glück gehabt! Ihr dürft 2 Felder weitergehen
- 9 Werft einen Ball 5-mal im Kreis von Kind zu Kind
- 10 Schwingt das Seil vor dem Körper 20-mal in Form einer liegenden Acht
- 11 Werft den Ball 20-mal gegen die Wand und fangt ihn wieder auf.
- 12 Dreht den Reifen an und lauft so lange um den Reifen, bis er wieder am Boden liegt.
- 13 Prellt den Ball je 20-mal mit der rechten und der linken Hand
- 14 Pech! Geht ein Feld zurück.
- 15 Springt beidbeinig über eine Linie 40-mal hin und her.
- 16 Macht 30 Kraulbewegungen und 30 Rückenschwimmbewegungen
- 17 Springt durch das Seil
- 18 Macht 30 Schrittwechselfsprünge
- 19 Macht 40 Seilsprünge am Stand oder in Fortbewegung
- 20 Ihr habt das Ziel erreicht! Macht 20 Freuden-Hochstreck-Sprünge

■ SPIELE MIT LUFTBALLONS

Farben-Chaos

Jedes Kind hat einen Luftballon (verschiedene Farben verwenden). Kinder versuchen in einem abgesteckten Spielfeld, gemeinsam alle Luftballone in der Luft zu halten, kein LB darf den Boden berühren. Die ganze Gruppe soll alle Luftballons 30 Sekunden der Luft halten. Ist dies geschafft, hat die Gruppe die Gruppenaufgabe gelöst. Es gibt Zusatzregeln, diese jedoch erst nach und nach einführen:

- alle blauen Luftballons dürfen nur mit den Händen berührt werden
- alle grünen Luftballons nur mit den Füßen
- alle anderen Luftballons dürfen mit allen Körperteilen berührt werden

Luftballontanz

Paarweise zusammengehen. Die Kinder klemmen einen Luftballon zwischen sich und den Partner, z. B. zwischen Bauch, Rücken, Stirn, ... und versuchen sich zur Musik (z. B. Tangomusik) fortzubewegen.

A8

B24

Blinder Luftballontanz

Beide Partner klemmen einen Luftballon zwischen sich und den Partner und haben die Augen geschlossen.

Blinder Passagier

Einer hat die Augen geschlossen und wird von seinem Partner (zwischen die beiden ist der Luftballon geklemmt) geführt.

Luftballon-Wetter

Alle Kinder stehen im Kreis und halten einen Luftballon in den Händen. Ein Kind liegt auf dem Bauch oder auf dem Rücken in der Mitte. Das Kind in der Mitte darf bestimmen, mit welcher Stärke die Luftballone auf es herabregnen darf, z. B. leichtes Nieseln, starker Regen, Hagel, vereinzelt Tröpfeln, ...

MODELLSTUNDE MIT PAPIERFLIEGER

■ EINLEITUNG

Pilotenspiel

Ein Kind ist der Pilot (Fänger), der für seinen Flug Passagiere braucht. Alle Kinder laufen kreuz und quer im Turnsaal herum. Wenn der Pilot ein Kind fängt, hängt sich das Kind an dem Piloten mit Handfassung an. Bis zum Schluss entsteht eine lange Kette. *Variante:* Sobald 4 Kinder sind, können sie sich teilen und werden auch zu Piloten.

Papierflieger basteln

Jedes Kind bekommt ein A4-Blatt und soll sich einen Papierflieger falten und den Namen darauf schreiben.

■ HAUPTTEIL

Papierflieger-Massenstart

Alle Kinder stellen sich mit ihren Papierfliegern auf eine Abwurflinie. Auf Kommando sollen alle Kinder ihren Papierflieger gleichzeitig abwerfen. Die Papierflieger sollen möglichst weit fliegen. Die Kinder bleiben solange hinter der Abwurflinie, bis alle Flieger gelandet sind. Dann wird geschaut, welche drei Papierflieger am weitesten vorne sind. Mehrmals wiederholen. Einige Kinder werden an der Flugfähigkeit ihrer Papierflieger basteln!



Flieger Security

Es werden eine Abwurflinie (eine Hallenseite) und eine Ziellinie (gegenüberliegende Hallenseite) festgelegt. Die Kinder stehen in Dreier-Gruppen nebeneinander hinter der Abwurflinie. Pro Dreier-Gruppe gibt es einen Papierflieger. Der Werfer steht

in der Mitte, die beiden anderen Kinder (Security) jeweils rechts und links daneben. Der Papierflieger wird aus dem Stand abgeworfen. Gleichzeitig versuchen die Security-Kinder den Papierflieger aufzufangen, bevor er auf den Boden aufkommt. Wenn es klappt, geht es exakt von dem Standort weiter, an dem der Flieger gefangen wurde. Fällt der Flieger zu Boden, müssen die drei wieder an den Start. Weiters werden immer die Rollen getauscht, sodass jedes Kind abwirft.



Flugparcours

Es wird eine Startbahn festgelegt (z. B. eine Abwurflinie), weiters werden im Abstand mehrere Matten (Zwischenlande-bahnen) aufgelegt, sowie eine Landebahn. Die Aufgabe ist nun, den Papierflieger von der Startbahn mit wenigen Versuchen von Matte zu Matte zu werfen, bis der Papierflieger letztlich auf der Landebahn landet. Welches Kind hat die wenigsten Flugversuche gebraucht?

■ ABSCHLUSS

Raketenstart

Die Kinder hocken rund um ein Schwungtuch und halten es mit den Händen fest. In der Mitte liegen alle Papierflieger. Das Schwungtuch wird vorsichtig auf 1 – 2 – Go vom Boden in die Luft geschwungen, sodass alle Papierflieger durch die Luft wirbeln.

Variante: es kann auch ein Kuscheltier, z. B. der SPORTUNION „Ugotchi“, in die Luft geworfen werden.

MODELLSTUNDE KLUPPENCHALLENGE

■ EINLEITUNG

Die Kinder gehen paarweise zusammen und zeichnen sich gegenseitig auf ein weißes Blatt Papier (A4) – es genügt ein Portrait; dann den Namen des gezeichneten Kindes auf das Blatt schreiben. Anschließend werden alle Portraits mit Kluppen an eine Wäscheleine (alternativ auf ein Seil) gehängt. Die Reihenfolge ist egal. An irgendeiner Stelle der Wäscheleine wird vom Spielleiter eine Zielmarkierung befestigt (z. B. in der Mitte der Leine oder an beiden Enden der Leine ein rotes Bändchen anhängen). Die Aufgabe ist nun, den Partner, der der Zielmarkierung näher hängt, mit einem kleinen Spiel zu fordern. Es ist auch erlaubt, den übernächsten Partner zu fordern. Hat derjenige, der fordert, das Spiel gewonnen, darf er mit seinem Gegner an der Wäscheleine Platz tauschen. Hat er verloren, bleibt er an der Stelle hängen.

Der Spielleiter kann zwischendurch die Zielmarkierung verlegen, so bleibt das Spiel immer spannend.

Nach einer gewissen Zeit werden die Gewinner ermittelt.

■ HAUPTTEIL



Spielideen zum Fordern

- Schere-Stein-Papier (Wer hat zuerst dreimal gewonnen?)
- Wer kann länger ohne Fehler Seilspringen?
- Wer kann mehr Liegestütze in einer halben Minute?
- Frisbee-Zielwerfen auf eine Matte
- Wer schafft zuerst drei Basketballkörbe?
- Wer hat mit dreimal Würfeln die höchste Punkteanzahl?
- Papierflieger-Wettzielen bzw. Papierflieger-Weitwerfen
- Es gibt unendlich viele Möglichkeiten ...

■ ABSCHLUSS

Zum Abschluss werden die Sieger ermittelt. Evtl. gibt es für jedes Kind einen kleinen Preis.

COOL DOWN UND ENTSPANNUNG

Wohlfühlmassage

Entspannende Musik und zu zweit zusammengehen – ein Kind liegt auf dem Bauch, das andere Kind massiert mit verschiedenen Materialien (z. B. Tennisball, Igelball, Mallerolle, Noppenball, Pinsel, ...) den Rücken und die Beine des Partnerkindes. Sehr entspannend. Anschließend Rollen tauschen.

Körperumrisse

Ein Kind liegt auf dem Rücken. Sein Körperumriss wird von einem anderen Kind z. B. mit Seilen, Bleischnüren, Kastanien ausgelegt. *Variante:* Zur Weihnachtszeit den Körperumriss mit Wattebällchen auslegen (Schnee-Engerl). Danach vorsichtig aufstehen und seinen eigenen Körperumriss betrachten.



Bewegungsmemory

Ein Spieler geht nach draußen. Alle anderen gehen paarweise zusammen und überlegen sich eine Figur, die beide gleich machen (z. B. Einbeinstand, Position am Boden, ...). Sobald sich alle Paare eine Figur ausgedacht haben, verteilen sie sich im ganzen Raum. Der Spieler betritt den Raum und tippt immer zwei Kinder an, die dann ihre Bewegung vormachen. Wenn der Spieler zwei gleiche Figuren gefunden hat, darf sich das Memory-Paar auf den

Boden setzen. Das Spiel geht so lange, bis alle Paare gefunden wurden. *Variante:* Es können auch zwei Spieler gegeneinander spielen, wer mehr Paare schafft.

Activity

Jeder denkt sich eine Tätigkeit aus, die er pantomimisch darstellen möchte, z. B. Zeitunglesen, Staubwischen, Geschirrabtrocknen, Klettern, Nägel einschlagen, ... Ein Kind zeigt seine Tätigkeit vor. Das Kind, das diese erraten hat, darf als nächstes vorzeigen. Eignet sich in Kleingruppen mit 4–6 Spielern.

Variation: Jeder bekommt einen Zettel, auf dem eine Tätigkeit steht.

Variation: In Teams Tätigkeiten, Dinge oder Redewendungen (Schmetterlinge im Bauch haben; mit dem falschen Fuß aufstehen; ein schweres Kreuz tragen) darstellen.

Ball-Billard

Alle Kinder sitzen in einer Grätsche im Kreis, sodass der Kreis geschlossen ist und keine Öffnung entsteht (wie ein Sternkreis). Jedes Kind hat einen Tennisball in der Hand. Einige Tennisbälle liegen in der Mitte. Jedes Kind versucht, mit dem eigenen Tennisball die in der Mitte liegenden Bälle in eine Grätsche zurückzurollen. Ziel des Spiels ist es, dass am Schluss keine Tennisbälle in der Mitte liegen.

UNO

Alle sitzen im Kreis (z. B. Sessel in der Klasse oder 4 Bänke im Turnsaal zu einem Quadrat bilden). Jeder Mitspieler bekommt eine UNO-Karte (Aktionskarten werden vorher aus dem Spiel genommen). Der Spielleiter steht in der Mitte mit dem Reststapel UNO-Karten. Er zieht eine Karte, z. B. rot. Alle Spieler, die eine rote Karte haben, setzen sich nun im Uhrzeigersinn um einen Platz weiter (z. B. auf den Schoß des nächsten Spielers, sofern er nicht die Karte rot hat und weiterwandern darf). Alle anderen Kinder bleiben sitzen. Derjenige Spieler, der ein anderes Kind auf dem Schoß sitzen hat, kann nicht weiterwandern, außer er hat die gleiche Farbkarte wie das Kind, das auf seinem Schoß sitzt. Bei diesem Spiel kommt es sehr leicht vor, dass zwei oder drei Kinder übereinander sitzen. Gewonnen hat jenes Kind, das als erstes eine ganze Runde weitergewandert ist und wieder auf seinem ursprünglichen Platz sitzt. *Achtung: Sehr lustig!!!*

Das vollständige Skriptum mit vielen Bildern und Arbeitsvorlagen wird den TeilnehmerInnen des Arbeitskreises per E-Mail übermittelt!

LITERATUR

„Sternstunden im Kinderturnen“, Bierögel/Hemming, Ökotopia Verlag

„Sternstunden im Erlebnisturnen“, Bierögel/Hemming, Ökotopia Verlag

„Das Ballspiele Buch“, Johanna Friedl, Ökotopia Verlag

„Bewegungsspiele für eine gesunde Entwicklung“, Constanze Grüger, Ökotopia Verlag

„Spiele in Bewegung bringen“ – Tischspiele als Basis neuer Spiel- und Bewegungsideen, Jutta Bläsius, verlag modernes lernen

„Sport-Highlights für die Grundschule“, Christian Reinschmidt, Verlag an der Ruhr

„Mach mit – Bewegung hält fit“ – Kärtchenbox der AUVA (gratis zu bestellen bei www.auva.at)



Mag.ª Irene Zerkhold

Sportwissenschaftlerin, ESP Wirbelsäulenrehab, ESP Knierehab, ESP Fußrehab, Faszienyoga

A13

B29



TIERISCH GUTE LAUF-, FANG- UND BALLSPIELE

FANGSPIELE

Spinne im Spinnennetz

Material: 1 Weichboden (auch normale Turnmatte möglich)

Ein Spinnennetz (Weichboden) liegt in der Turnsaalmitte und wird von einer Spinne auf allen Vieren bewacht, alle anderen Kinder (Fliegen) laufen auf Kommando von einer Turnsaalseite zur anderen und müssen dabei mit der HAND die Matte berühren, dabei können sie von der Spinne berührt und somit ins Netz geholt werden. Dieses Kind kommt dann als zweite Spinne dazu, ... bei ca. fünf Spinnen, Neustart des Spieles mit *einer* neuen Spinne.

Fortbewegungsvariante: statt zu laufen, bewegen sich alle Fliegen mit einem Bein auf der Teppichfliese rutschend.

Krötenwanderung und Tierschützer

Material: 1 Matte, 2 Rollbretter, 2 Badetücher

Alle Kinder sind Frösche, 1–2 Autos auf Rollbrettern, 1–2 Tierschützer mit Badetüchern.

Alle Frösche sitzen an einer Turnsaalseite und versuchen auf Kommando, froschhüpfend von einer Turnsaalseite über die „Straße“ auf die andere Seite zu kommen. Dazwischen sind die Autos auf den Rollbrettern (zwei Fänger), Frösche die angefahren sind, bleiben auf dem Boden sitzen und werden von Tierschützern mit dem Handtuch ziehend auf eine an der Seite liegende Matte (Wasserlacke) gerettet. Dort warten die verletzten Frösche.

Fuchs und verletzte Häschen

Einige Matten (Hasenställe) im Turnsaal verteilen

Zwei Füchse auf allen Vieren sind die Fänger, die verletzten Häschen, (ein „verletztes“ Bein in der Luft halten), müssen gefangen werden. Auf den Matten darf nicht gefangen werden; es darf höchstens ein Häschen pro Matte sein, wenn ein zweites Häschen dazukommt, muss das andere den Stall verlassen. Dieses darf nicht in den selben Stall zurück hüpfen, aber in einen anderen Stall in Sicherheit hoppeln. Gefangene Häschen setzen aus.

Haifisch und Delphine

Material: 2–3 (Rettungs-)Reifen, eine Matte (Insel)

Zwei Haifische sind die Fänger, wer gefangen wird, sinkt auf den Meeresgrund, die Delphine kommen zur Rettung, bringen einen Reifen, der Verletzte darf damit zur Insel „schwimmen“, legt den Rettungsreifen ab und spielt wieder mit.

Maus im Mauselloch

Alle Mäuse laufen, eine Katze fängt die Mäuse, eine gefangene Maus stellt sich auf ein Bein und bildet mit einem anderen Kind ein „Mäuseloch“ (mit den Armen ein Tor bilden), wenn ein anderes Kind da durchläuft, sind beide erlöst, dabei kann die Katze auch nicht fangen.

Zeit zum Mittagessen

Ein „schläfriger“ Löwe steht an einer Turnsaalseite, ihm gegenüber steht eine Schar Antilopen. Sie fragen den Löwen: Löwe, wie spät ist es? Dieser antwortet z. B. mit 8 Uhr, dann gehen die Antilopen 8 Schritte auf den Löwen zu. Sie fragen wieder: Löwe, wie spät ist es? Er antwortet z. B. 2 Uhr, es folgen 2 Schritte ...

Wenn der Löwe sagt, 12 Uhr, dann ist seine Essenszeit gekommen, und er versucht, während der ÜL laut bis 12 zählt, so viele Antilopen wie möglich zu fangen. Dann kommt ein anderer Löwe, ...

SPIELE ZUM VERTEILEN VON KLEINMATERIALIEN

Fischernetz

Material: halb so viele Springschnüre wie Kinder

Zwei Kinder sind die Fischer und haben gemeinsam ein Fischernetz (eine Springschnur geviertelt zwischen den Händen). Alle anderen sind die Fische, die Fischer versuchen die Fische mit dem Netz zu fangen (nur in Hüfthöhe), ein gefangener Fisch wartet beim Spielleiter auf den nächsten gefangenen Fisch, diese beiden bekommen eine Schnur und bilden ein weiteres Fischerpaar. Welcher Fisch schwimmt bis zuletzt im Ozean?

Elefantenfangen

Ein Kind beginnt mit einem Elefantenrüssel (eine Hand an die Nase, die andere mit einem Reissäckchen in der Hand wischen), die anderen Kinder zu berühren. Wer vom Elefanten gefangen ist, bekommt auch ein Reissäckchen, ... bis jedes Kind ein Reissäckchen hat.

LAUFSPIELE

Halloween: Fledermaus, Spinne und Würmer

- Fledermaus: zur Wand laufen, dann mit den Füßen an der Wand entlang raufsteigen (wie eine Fledermaus kopfüber „hängen“)
- Spinne: im Spinnengang zur Wand und auf die Sprossenwand
- Würmer: am Boden zur nächsten Matte („Lacke“) ziehen
- Hexe: alle sind verzaubert, versteinert

Tierfütterung (auch für Kindergartenkinder)

Stoffgemüse auflegen bzw. Zettel im Turnsaal aufhängen.

Zur Musik laufen, springen, ... Bei Musikstopp je nach Tierart:

- Karotte > Hase hoppelt auf allen Vieren
- Brot > Pferd im Pferdegalopp
- Fisch oder Erdbeeren > Bär läuft auf allen Vieren
- Blattsalat / Brokkoli > Schnecke kriecht auf dem Boden

Bremer Stadtmusikanten

Spiel zur Gruppeneinteilung in vier Gruppen: Je nach Kinderanzahl entsprechend viele Karten mit Esel, Hund, Katze, Hahn im Turnsaal verteilen. Jedes Kind läuft zu einem Kärtchen und muss zur Gruppenbildung die anderen gleichen Tiere finden.

Variante zur Einteilung in fünf Gruppen: Es darf sich jeweils nur ein Esel, Hund, Katze und Hahn zu einer Gruppe finden.

LAUFSTAFFELSPIELE

Tier-Lauf-Quartett

Vier Gruppen stehen in den Turnsaalecken und bekommen jeweils zwei Tiere zugeordnet. Tierquartettkarten liegen in der Saalmitte verdeckt. Jeweils ein Kind läuft zur Mitte, deckt eine Karte auf, nur die eigenen dürfen mitgenommen werden, die anderen wieder umdrehen und liegen lassen. Welche Gruppe hat zuerst die eigenen zwei Quartette fertig?

Variante: Jede Karte wird mitgenommen, die anderen Gruppen dürfen statt von der Mitte auch eine Karte von den anderen Gruppen holen. Welche Gruppe hat zuerst die eigenen zwei Quartette zusammen?

Tier-Lauf-Memory

Jede Gruppe bekommt gleich viele Kartenpaare, diese liegen verdeckt auf einer Turnsaalseite; die Gruppen stehen an der anderen Turnsaalseite. Jeweils zwei Kinder einer Gruppe laufen nach vorne, jeder deckt EINE Karte auf, bilden beide Karten zusammen ein Paar, werden sie mitgenommen. Wenn zwei ungleiche Karten aufgedeckt werden, beide Karten wieder umdrehen, zurücklaufen; nächsten zwei Kinder laufen nach vorne, ... Bis alle Kartenpaare gefunden wurden.

Alle Tiere in den Stall

Jede Gruppe bekommt gleich viele Tierarten aufgeteilt: z. B. je ein Pferd, Hund, Katze, ...

Je zwei Gruppen haben die gleichen Tiere und stehen einander gegenüber, in der Mitte dazwischen liegen die Reifen und stellen die Tierställe dar, z. B. ist der erste Reifen ein Mäuseloch, der zweite eine Hundehütte, der dritte ein Misthaufen für den Hahn, ... Die Karten liegen verdeckt im Stapel vor den Gruppen, je eine Karte wird aufgedeckt und in den richtigen Stall gebracht, ... welche Gruppe hat zuerst alle Tiere im richtigen Stall?

Brieftaube, Zahlenkärtchen verteilen

Material: pro Gruppe mind. 18 „Briefe“ (Kärtchen) durchnummeriert von eins bis sechs, 6 Reifen

Die Reifen hintereinander auf der ganzen Turnsallänge verteilt auflegen. Jede Mannschaft erhält einen Stapel mit mind. 18 Briefen mit Zahlen von 1 bis 6 (dreimal 1, dreimal 2, ... dreimal 6). Die Karten werden gemischt und im Stapel vor der Mannschaft aufgelegt. Das erste Kärtchen aufdecken, in den entsprechenden Reifen legen, zurücklaufen, abklatschen. Das zweite Kärtchen wird vom zweiten Kind in den entsprechenden Reifen gelegt, ... bis alle Karten im richtigen Teil liegen.

Auf dem Bauernhof

Jedes Kind steht in einem Reifen oder auf Teppichfliesen: diese in vier Reihen zu je 5 oder 6 Reifen auflegen:

In der ersten Reihe stehen die Bauern, 2. Reihe Hund, 3. Reihe Katze, 4. Reihe, Mäuse, 5. Reihe Kühe, ...

ÜL liest nachfolgende Geschichte vor – wenn das eigene Tier aufgerufen wird, laufend oder als Variante im Vierfüßer um die gesamte eigene Gruppe auf den eigenen Platz laufen, bei „alle“ oder „ganzer Bauernhof“ um die gesamte Gruppe laufen, bei „Hahn“ groß machen (auf Zehenspitzen stellen und Arme hochstrecken) und „Kikeriki“ rufen.

Auf dem Bauernhof

Heute morgen als der Hahn auf dem Misthaufen krächte, ist der ganze Bauernhof erwacht.

Der Bauer stand aus seinem Bett auf und wollte frühstücken. Doch da hörte er schon den Hund bellen, der raus ins Freie wollte, und die Kühe muhten, weil sie Hunger hatten.

Also streichelt der Bauer noch seine Katze, die auf der Küchenbank liegt und geht nach draußen, um alle seine Tiere zu füttern. Zuerst füttert er den Hahn, dann den Hund und dann füttert der Bauer die Kühe, die er auch gleich melkt, damit er auch den jungen Katzen frische Milch geben kann. Sie schlecken die ganze Schale leer. Nur die Mäuse füttert er natürlich nicht. Jetzt fährt der Bauer mit dem Traktor auf das Feld, der Hund Bello begleitet ihn, der Hahn stolziert in der Zeit stolz auf dem Hof herum.

Die Kühe kommen auf die Weide, nur die Katze sieht man nicht, dafür huschen immer wieder kleine Mäuse durch den Stall. Zu Mittag kommt der Bauer vom Feld zurück, und bevor er zu Mittag isst, füttert er wieder alle seine Tiere. Aber nein, die Katze muss er nicht füttern, die hat ja eine Maus gefangen.

Nachdem auch der Bauer gegessen hat, hält der ganze Bauernhof Mittagsruhe.

Tausendfüßer

Alle Kinder stehen hintereinander auf einer Linie, sie bilden den „Tausendfüßer“, zwei ÜL halten re und li davon eine Schnur ganz nah am Boden und ziehen diese unter den Beinen der Kinder durch, diese müssen im richtigen Moment am Platz bleibend hochspringen.

Mehrere Versuche, bis dies gelingt, ohne dass der Tausendfüßer mit irgendeinem Bein hängen bleibt.

Eichhörnchen, alle Nüsse ins Versteck!

Mit ein paar Geräten an einer Turnsaalseite einen Waldparcours aufbauen.

Alle Eichhörnchen versuchen rechtzeitig vorm Winter ihre Nüsse (Reissäckchen) ins Versteck zu bringen, also die Nüsse von einer Turnsaalseite auf die andere zu bringen.

Zwei Kinder sind zwei Marder in der Mitte, die dies verhindern wollen, weil sie selbst die Nüsse haben wollen. Eichhörnchen, die vom Marder gefangen werden, müssen ihre Nuss abgeben und durch den dichten Wald zurücklaufen, eine neue Nuss holen und nochmal versuchen, damit ins Versteck zu kommen.

Haben am Ende die Eichhörnchen oder die Marder mehr Nüsse?

BALLSPIELE

Lachswanderung

Material: 4 Turnmatten, 2 Bälle

Zwei Kinder sind Bären, zwei Kinder sind Jäger, alle anderen Kinder sind die Lachse. Diese versuchen eine vorgegebene Anzahl an Runden (z. B. fünf) außen um den Turnsaal zu laufen. Nach kurzer Zeit kommen die Bären ins Spiel, die versuchen die Lachse zu fangen und in die Bärenhöhle zu bringen. Diese Lachse scheiden für diese Runde aus. Die Matten werden in die Turnsaalecken gelegt, dort sind die Lachse sicher und können von den Bären nicht gefangen werden.

Wenn ein Lachs seine fünf Runden geschafft hat, ist er fertig und hat „gewonnen“.

Nach kurzer Zeit aber werden vom Spielleiter die Jäger mit einem Ball ins Spiel geschickt, diese versuchen die Bären abzuschließen. Ist der Bär getroffen, scheidet er aus (oder hat zwei Leben). Die restlichen Lachse haben dann auch gewonnen.

Hasenjagd

Material: 3 Stepbretter, 3 Bälle, Schleifen

Alle Kinder sind Hasen, die sich frei im Wald bewegen, drei bis vier Jäger stehen auf ihren Hochständen (z. B. Stepbretter) und versuchen, die Hasen abzuschließen. Jeder Jäger hat auch einen Jagdhund. Dieser bringt die Bälle zurück zum Jäger. Hasen, die vom Jäger getroffen werden, scheiden entweder aus oder kommen zusätzlich als Jagdhund dazu (markiert mit den jeweils farbigen Schleifen).





Bundesministerium für
Öffentlichen Dienst
und Sport

AUSTRIAN SPORTS
Bundes-Sport GmbH



Durch Mittel aus der Bundes-Sportförderung des
Bundesministeriums für Öffentlichen Dienst und Sport
und der Bundes-Sport GmbH unterstützt.



Österreichisches
Umweltzeichen

Green Meetings



Kinder gesund bewegen

KONGRESS-BERICHT 2018

FIT SPORT AUSTRIA GMBH

Mag. Werner Quasnicka, Geschäftsführer
Waschhausgasse 2 / 2. OG, 1020 Wien
www.fitsportaustria.at

MITEINANDER MEHR BEWEGEN.

ASKÖ 

ASVO 

SPORT
Union 