



Kinder gesund bewegen Kongress  
**KONGRESS-BERICHT**

24.-25. April 2020 | Online-Format



**MITEINANDER MEHR BEWEGEN.**

ASKÖ 

ASVO 

SPORT union 

Durch Mittel aus der Bundes-Sportförderung des Bundesministeriums für Kunst, Kultur, öffentlichen Dienst und Sport und der Bundes-Sport GmbH unterstützt.

## LIEBE KONGRESSTEILNEHMERINNEN, LIEBE LESERINNEN,

dieses E-Book beinhaltet den Kongressbericht zum 5. Kinder gesund bewegen-Kongress im April 2020. Er enthält die Unterlagen, die uns von den 40 ReferentInnen zur Verfügung gestellt wurden, die eigentlich in Wr. Neustadt dabei gewesen wären. Aufgrund der Corona-Krise musste der Kongress vor Ort in Wr. Neustadt zwar abgesagt werden, 30 der Themen wurden jedoch- erstmals- in einem Online-Format von hoch engagierten ReferentInnen abgehandelt. Der Kinder gesund bewegen-Kongress wird von den drei Sport-Dachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION organisiert und ihrer Fit Sport Austria GmbH durchgeführt.

Diese Fortbildungsveranstaltung wurde als Unterstützung des bundesweiten Programms Kinder gesund bewegen, das seit 2009 sehr erfolgreich in Österreichs Kindergärten und Volksschulen umgesetzt wird, ins Leben gerufen.

Die Zusammenstellung dieses Berichts 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 Beschreibungen eine Erinnerungshilfe darstellen, wenn Sie ihre am Kinder gesund bewegen-Kongress gemachten Erfahrungen weitergeben wollen. Für LeserInnen, die nicht an den Arbeitsgruppen teilnehmen konnten, bietet der Bericht einerseits einen guten Überblick, über die Vielzahl der Möglichkeiten Bewegung freudvoll und mit vielfältigem Nutzen für die Gesundheit zu vermitteln, und andererseits motiviert er vielleicht die eine oder den anderen, einmal etwas Neues auszuprobieren oder sich mit einem ausgewählten Thema näher zu beschäftigen. Damit diese nähere Beschäftigung möglich ist, 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](http://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 Kongressberichts.

Wir wünschen Ihnen auch weiterhin viel Erfolg bei Ihrem Engagement im Bereich gesundheitsorientierter Bewegung und Sport und hoffen, dass Sie aus den Inhalten des 5. Kinder gesund bewegen-Kongress viel Neues mitnehmen können!



Mag. Werner Quasnica  
Geschäftsführer Fit Sport Austria

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 sich 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 Sport-Dachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION.

Gesamtkoordination und für den Inhalt verantwortlich:

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

Layout und Produktion:

Fit Sport Austria GmbH

Durch Mittel der Bundes-Sportförderung des Bundesministeriums für Kunst, Kultur, öffentlichen Dienst und Sport und der Bundes-Sport GmbH unterstützt.

 **Bundesministerium**  
Kunst, Kultur,  
öffentlicher Dienst und Sport

**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 UnterzeichnerInnen der Charta dokumentieren ihren Willen, sich in ihrem Einflussbereich, verstärkt für Bewegung und die Förderung eines gesunden Lebensstil aktiv einzusetzen.

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, KleinkinderpädagogInnen 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!

Austerer, Regina ..... 8	Gatol, Uschi, M.A. .... 68
<b>C49</b> <b>D70</b> Akrobatik	<b>A18</b> <b>B39</b> Neue Tanzhits für coole Kids
Beck, Lukas ..... 18	Gotsmi, Rudolf ..... 82
<b>A5</b> <b>B23</b> Die Grundlagen des Kendamas	<b>B25</b> <b>D65</b> Kraft, Koordinative und Kognitive Fähigkeiten entwickeln
Bolzano, Dr. <sup>in</sup> Sophia ..... 24	Hartl, Dipl. Päd. Doris ..... 89
<b>B19</b> <b>C40</b> Mut tut gut!	<b>C57</b> <b>D78</b> Snoezelen - Ruhe & Entspannungsspiele
Collette, Dr. Robert ..... 28	Hassler, Barbara ..... 109
<b>A6</b> <b>B26</b> Kleine Spiele im Wasser	<b>A9</b> <b>B29</b> Eine „Schatzkiste“ für die ICH-Entwicklung
Delaunay, Mag. <sup>a</sup> Gerda ..... 39	Höllhuemer, Petra ..... 126
<b>A12</b> <b>B32</b> VibroVita® - Neuro-stimulatives Training für Kinder	<b>C42</b> <b>D63</b> Ballschule Österreich powered by Ballschule Heidelberg
Filzi, Mario ..... 45	Hora-Pichlbauer, Marina ..... 133
<b>A4</b> <b>B22</b> Filzis Fun Games	<b>A1</b> <b>D61</b> Hoop Your Body: das Hula Hoop Fitness-training für Kids
Fries, Axel ..... 54	Horvath, Mag. <sup>a</sup> Beata ..... 140
<b>A2</b> <b>B20</b> Spaßbetontes Training mit Gerätelandschaften	<b>C55</b> <b>D76</b> Games Guide green- Band 3
Gansterer, Theresa ..... 63	Huber, Ingrid ..... 147
<b>A13</b> <b>B33</b> Wahrnehmungsförderung im Kleinkinderturnen	<b>C56</b> <b>D77</b> Eine drumtastische Reise durch die Jahreszeit

Judmayer, Gerhard ..... 156	Mihal, Rene ..... 203
<b>A10 B30</b> Ball- und Bewegungsschule mit Neuro- motorischen Lernprozessen	<b>A3 B21</b> Cool Kids Dance
König BEd., Dominik ..... 160	Morozov, Mag. Gleb ..... 207
<b>C52 D73</b> Bewegungsaufgaben und-spiele in Verbind- ung mit kognitiven Reizen	<b>C41 D62</b> Kleine Spiele, große Vielfalt
Köstler, Katharina ..... 165	Mrkvicka, Mag. Georg ..... 214
<b>A8 B28</b> Alles was Räder hat ... Rollbrett für Alle!	<b>C47 D68</b> Krafttraining mit Kindern
Koller, Karin ..... 174	Nowotny, Mag. <sup>a</sup> Claudia ..... 218
<b>A7 B27</b> Verletzungsprophylaxe im Kinder- & Jugend- bereich	<b>C53 D74</b> Erlebnisraum Turnsaal
Krenmayr, Albert ..... 180	Santner, MMag. <sup>a</sup> Antonia ..... 227
<b>A11 B31</b> Slacklinien als Trendsportart	<b>A14 B34</b> Kort.X® - Das koordinative Gehirntraining, das Kinder ins Schwitzen und zum Lachen bringt
Kretschmar, Tina ..... 186	Schick MA, Liesa ..... 237
<b>C58 D79</b> Rope Skipping	<b>C60 D80</b> Senslmoto
Landl, Mag. Sigrid ..... 195	Schleicher, Mag. <sup>a</sup> Ruth & Mag. Tilman ..... 247
<b>C46 D67</b> Splash Splash- vom „Nicht-Schwimmen-Wol- len!“ zur Wasserratte	<b>B24 C44</b> Luftakrobatik im Turnsaal
Macdonald, Scott ..... 200	Schöppel, Sibylle & Gregor ..... 257
<b>C48 D69</b> Atemtechniken für Kinder	<b>C45 D66</b> Yoga for Kids- „Stark wie ein Löwe, frei wie ein Vogel“

Schwarz, Mag. Dr. Werner ..... 266

**C43** **D64** SIMPLY STRONG

Silva Carneiro e Silva, Mag. Valdo ..... 284

**A15** **B35** Capoeira für Kids

Steiner, Lukas ..... 292

**A16** **B36** Neue Ansätze in der motorischen Grundschulung auf Basis von Parkour und Freerunning

Straub, Marcel ..... 295

**B38** **C59** Street Racket

Sutter M.Sc., Muriel ..... 305

**C50** **D71** Burner Games- Sportspiele leicht gemacht

Valero, Danelly ..... 316

**A17** **B37** Colombian Rhythms

Wilfing, Evelin ..... 318

**C54** **D75** Fit durch's ganze Jahr



**Regina Austerer**

Lehrerin für Bewegungserziehung und Sport an der Bildungsanstalt für Elementarerziehung,  
Dozentin Zirkusakademie Wien



## MITEINANDER BEWEGEN - PARTNERAKROBATIK

### THEORETISCHE GRUNDLAGEN

Partnerakrobatik bietet eine vielseitige pädagogische Chance. Nicht gegeneinander (wett)kämpfen steht im Vordergrund, sondern miteinander Herausforderungen meistern und Kunststücke lernen.

In der Partnerakrobatik wird mit Körperbewegung experimentiert. Jeder hat die Möglichkeit, Körpererfahrungen zu sammeln, die im normalen Alltag oder allein nicht möglich wären. Es wird stets gemeinsam und mit Hilfestellung geübt. Dadurch werden einerseits die individuelle Körperwahrnehmung geschult und andererseits ein sensibler, respekt- und vertrauensvoller Umgang mit dem Partnerartisten geübt. Beteiligte müssen sich verbal und nonverbal verständigen, wenn die Kunststücke gelingen sollen.

Mit Partnerakrobatik können viele Aspekte im sozialen, physischen und psychischen Bereich gefördert und entwickelt werden.

### SOZIALE ASPEKTE – MITEINANDER STATT GEGENEINANDER

**Körperkontakt** – Umgang mit fremden Körpern:

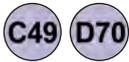
Die Kinder müssen sich am Partner orientieren und lernen, ihre Aufmerksamkeit nicht nur auf sich selbst, sondern auch nach außen zu richten. Sie spüren, wie sich andere anfühlen und lernen, sensibel, verantwortungs- und respektvoll mit der Körperlichkeit anderer Personen umzugehen.

**Vertrauen:**

In der Partnerakrobatik wird einander geholfen, gesichert, gestützt, getragen und gezogen. Dies erfordert gegenseitiges Vertrauen.

**Kooperation:**

Partnerakrobatische Kunststücke auszuführen geht oft über eine gute Zusammenarbeit zwischen den Partnern hinaus. Die Artisten müssen schöpferisch zusammenwirken, kreativ sein, sich auf die Handlungen anderer einstellen und die eigenen Handlungen daran anpassen.

**Kommunikation:**

Das bedeutet sich abzusprechen, zu kooperieren, rückzumelden, einander anzuspornen und zu motivieren. Zudem findet ein Bewegungsdialog zwischen Artisten und Zuschauern statt. Etwas darstellen und sich körperlich auszudrücken gehört dazu.

**Wir-Gefühl:**

Eine gelungene Gruppenvorführung ist ein Erfolgserlebnis. Dies ruft positive Emotionen hervor, die miteinander geteilt werden und das Zusammengehörigkeitsgefühl stärken. Jeder kann seine Rolle finden und ein Teil der Gruppe werden.

**PHYSISCHE ASPEKTE – DIE SUCHE NACH DEM GLEICHGEWICHT****Körperspannung/-entspannung:**

Diese beiden Körperzustände sind eine wesentliche Voraussetzung dafür, dass akrobatische Figuren gelingen. In der Partnerakrobatik erfahren Artisten, wie sich Spannung und Entspannung an anderen und an sich selbst anfühlen und wie sich diese beiden Zustände auf die Bewegung auswirken. Sie lernen Spannung und Entspannung funktionell einzusetzen.

**Differenzierungsfähigkeit:**

Durch die Zusammenarbeit mit wechselnden Partnern ist Differenzierungsfähigkeit gefragt. So müssen Gleichgewicht und Krafteinsatz mit jedem neuen Partner wieder austariert werden.

**Gleichgewicht:**

Partnerakrobatik ist ein Spiel mit dem Gleichgewicht. Jede Figur erfordert, den Körper stabil zu halten oder ihn kontrolliert zu bewegen.

**Kraft:**

(Den) Partner zu halten oder zu bewegen erfordert Kraft. Diese wird in der Akrobatik vorausgesetzt und auch trainiert. Ebenso wird gelernt, die Auswirkung des Krafteinsatzes wahrzunehmen und diesen zu regulieren.

**PSYCHISCHE ASPEKTE – ERFOLGSERLEBNISSE STÄRKEN DAS SELBSTVERTRAUEN****Körperwahrnehmung:**

Beim Experimentieren mit körperlichen Bewegungen wird die Aufmerksamkeit in der Regel nach innen gerichtet. Damit akrobatische Elemente gelingen, muss ständig hinterfragt werden: In welcher Lage ist mein Körper, wo sollte er sein, wie stark muss ich den Rumpf anspannen, wo muss ich meine Füße platzieren, wo sind meine Arme etc.? Dadurch wird das Körpergefühl differenzierter, die Wahrnehmungsfähigkeit verbessert und Bewegungserfahrungen vielfältiger.

**Aufmerksamkeit:**

Die Zusammenarbeit und das übungsimmanente Wagnis erfordern Aufmerksamkeit und Konzentration. Die Handlungen anderer werden wahrgenommen, um sie im eigenen Handeln zu berücksichtigen.

**Selbstständigkeit:**

In der Partnerakrobatik wird Kindern zugetraut, für ihr Tun Verantwortung zu übernehmen. Sie sind stolz darauf, gemeinsam etwas zu erarbeiten. Mit zunehmendem Alter können sie offene Aufgaben kreativ lösen und einander selbstständig helfen und korrigieren.

**Selbsteinschätzung:**

Durch das häufige Absprechen, einander Korrigieren und Rückmelden wird die Fremd- und Selbstreflexion gefördert. Dadurch wird gelernt, die eigenen Fähigkeiten realistisch einzuschätzen.

**Selbstvertrauen:**

Ist ein Kunststück geschafft, steigt die Überzeugung, selbst etwas zu «können». Das weckt positive Gefühle und stärkt das Vertrauen in sich selbst.

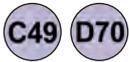
**FÜR WELCHES ALTER IST AKROBATIK GEEIGNET?**

Partnerakrobatik ist an kein bestimmtes Alter gebunden, dennoch müssen entwicklungspezifische Eigenheiten berücksichtigt werden.

Bei Kindern im Volksschulalter ist die Feinsteuerung der Bewegungen meist noch nicht ausgereift. Es fällt ihnen schwer, den eigenen Körper genau zu spüren und Bewegungen differenziert wahrzunehmen. Sie müssen sich damit auseinandersetzen, was Spannung und Entspannung bedeuten, ob ihre Haltung wirklich gerade ist und ob ihre Arme z.B. gestreckt sind. Aufmerksamkeit dem Partner gegenüber ist nicht oder nur ansatzweise vorhanden. Beim freien Spielen beschäftigen sich Kinder zunächst mit sich selbst. Jüngeren Kindern fehlen manchmal die Erfahrungen in einer Gruppe wie zum Beispiel umher zu rennen, ohne aneinander zu stoßen. Manche Kinder sind wenig oder nicht lange belastbar, zeigen aber Neugierde für vielseitige koordinative Herausforderungen. Dies ist auch ihre Chance, ihr neuronales Netzwerk auszubilden.

Deshalb werden bei den partnerakrobatischen Übungen für jüngere Kinder die Schwerpunkte auf

- die Gewöhnung und den Umgang mit Körperkontakt (die Kinder sollen lernen, sich ohne Scheu anzufassen und rücksichtsvoll miteinander umzugehen),
- die Kooperation (die Kinder sollen eine Übung gemeinsam ausführen können),
- die Ganzkörperspannung und das Anspannen einzelner Körperteile sowie
- die Wahrnehmung der einzelnen Körperteile und
- die Gleichgewichtserhaltung gelegt.



Aber auch ältere Kinder sind gefordert, wenn es darum geht, sich auf andere einzulassen und mit ihnen zu kooperieren. Vertrauen in den Partner zu haben braucht etwas Zeit, um sich zu entwickeln. Man muss sich zuerst kennenlernen. Anfangs glauben Kinder nicht daran, dass die Übung funktioniert und brechen das Kunststück vorzeitig ab. Neben dem Vertrauen in den Partner braucht es auch Vertrauen in sich selbst. Dieses wird gestärkt, wenn Erfolg erlebt wird und wenn man sich selbst realistisch einschätzen kann. Mit zunehmendem Reflexionsvermögen steigt auch die Fähigkeit, zielgerichtet zu arbeiten. Es kann mehr Verantwortung übernommen und immer selbstständiger gearbeitet werden.

Auf der Mittelstufe sind die Jugendlichen für Kunststücke und koordinative Herausforderungen leicht zu begeistern und ihr Körper ist leistungsfähig.

In der Zeit der puberalen Veränderungen (Oberstufe) muss damit gerechnet werden, dass die Zusammenarbeit bei akrobatischen Elementen nicht mehr reibungslos gelingt. Es können Hemmungen vor Körperkontakt oder Unsicherheiten im Umgang mit körperlicher Nähe entstehen. Dies muss unbedingt berücksichtigt werden! Die Partnerakrobatik kann in dieser Phase auch eine Chance bieten, um entsprechende Problematiken zu thematisieren und sich damit aktiv auseinanderzusetzen. Als Beispiele seien hier folgende genannt: Was unterscheidet Helfen/Sichern von sexuellen Absichten? Was bedeutet Respekt? Welches „Anfassen“ ist für mich ok?

## **DIDAKTISCHE HINWEISE:**

### **Rahmenbedingungen:**

- bequeme, nicht zu lockere Kleidung, lange Hosen
- Turnschuhe mit weichen Sohlen, Socken oder barfuß
- genügend Turnmatten
- genügend Platz, keine Hindernisse im Weg
- zu Beginn erklären, was Akrobatik ist, um evtl. Ängsten vorzubeugen
- Themen wie Körperkontakt, Vertrauen, Körperspannung, Gleichgewicht etc. ansprechen
- behutsam und spielerisch einsteigen (an Körperkontakt muss man sich erst gewöhnen)
- Ideal ist, wenn sich die Gruppe schon kennt
- Gleichgewichtige arbeiten zusammen, Rollen tauschen, Erfolgserlebnisse für alle
- Partner tauschen, lernen, andere Körper neu auszubalancieren
- Ergebnisse präsentieren, Erarbeitetes vorführen (Inszenierungen)

## Trainingsablauf

- Zu Beginn gut aufwärmen. Dies kann in Form von kleinen Spielen, sowie Dehn- und Kräftigungsübungen erfolgen
- Partnergymnastik fördert erste Körperkontakte und baut „Berührungsängste“ ab
- Vertrauensübungen (z.B. „Führen und Folgen“)
- Übungen für die Körperspannung und das Gleichgewicht
- Kinder der Unterstufe sollten nur max. 60% des eigenen Körpergewichts heben. Zu zweit kann ein Kind problemlos getragen werden.
- Die Unteren (Base) sollten in der Regel die Kräftigeren sein.
- Akrobatische Elemente mit Belastungen mit mehr als dem eigenen Körpergewicht sowie die Belastung der Wirbelsäule (z.B., wenn jemand auf den Schultern steht) eignen sich erst ab ca. 10 Jahren. Solche Belastungen sollten nicht länger als 3–5 Sek. gehalten werden.
- Becken und Beine können auf allen Stufen problemlos kontrolliert belastet werden.
- Die größten Schwierigkeiten bei partnerakrobatischen Figuren sind meist der Auf- und Abbau. Beide Phasen müssen konzentriert und fließend geschehen. Ruckartige Bewegungen und plötzlicher hoher Druck auf die Wirbelsäule durch Herunterspringen müssen vermieden werden. Niemals darf unkontrolliert von einer Pyramide abgesprungen werden.
- Bei unvorhergesehenen Schmerzen, nachlassenden Kräften, Instabilität, muss sofort «ab» für Abbau gerufen werden.
- Der Bereich zwischen Becken und Schultern ist ein absoluter Tabubereich, er darf niemals belastet werden.
- Vor jeder Ausführung von akrobatischen Elementen müssen Ruhe und Konzentration hergestellt sowie der genaue Ablauf geklärt werden (wer welches Kommando gibt und wer welche Position einnimmt).
- Auf korrekte Haltung muss geachtet werden.
- Zur Schaffung einer Bewegungsvorstellung sollte mit Abbildungen gearbeitet werden. Dies ermöglicht ein selbständiges Turnen in Kleingruppen. Motivierend für die Kinder ist, wenn sie selbst entscheiden können, wer welche Position einnimmt.

## ÜBUNGSSAMMLUNG – PRAKTISCHE UMSETZUNG

Heranführen an erste Körperkontakte durch Partnerübungen: Zu zweit wird gelernt mit Körperkontakt umzugehen, miteinander zu kooperieren und das Vertrauen ineinander aufzubauen. Des Weiteren üben die Kinder, Körperspannung zu halten und entwickeln dabei ihre Körperwahrnehmung weiter.

### ■ Schere / Stein / Papier

Frei im TS bewegen, einen Partner suchen und im gleichen Rhythmus springen, beim dritten Sprung eine der folgenden Positionen einnehmen: Stein = Hockstand; Papier = Grätschstand und Arme weg strecken; Schere = Schrittstellung und Arme in „Scheren“-Position. Anschließend einen neuen Partner suchen. Die Anzahl der eigenen „Siege“ merken.



### ■ Klebstoff

Mit verschiedenen Fortbewegungsarten (vw/rw/sw gehen, hüpfen, auf allen Vieren vl/rl) durch den Raum bewegen, auf ein vereinbartes Kommando immer wieder neue Paare bilden. Es werden zwei Körperteile genannt, welche einander berühren müssen. (Z.B. Hand zu Ohr, li große Zehe zu rechter Schulter, usw.) „Aneinandergeklebt“ versuchen die Paare sich fortzubewegen (z.B. eine Länge im TS), danach wieder lösen und allein weiterbewegen.

### ■ Versteinern mit „Freitragen“

Fänger kann Mitspieler durch Berühren versteinern. Wer gefangen wurde, muss auf einem Bein stehen und die Hände zu einem Dach geformt über dem Kopf halten. Man kann gerettet werden, indem man von zwei Mitspielern zu einem markierten Bereich (Matte) getragen wird.

### ■ Liegestütz umkreisen

A ist in Liegestützstellung, B klettert unten durch, A legt sich auf den Boden, B springt oben drüber.

### ■ Löwengruß

Liegestützstellung bzw. Bankstellung gegenüber. Diagonal in die Hände klatschen.



### ■ Beine umkreisen

Strecksitz gegenüber, die eigenen Zehen sind fast auf Höhe der Knie des Partners. Mit geschlossenen Beinen die Beine des Partners umkreisen. Danach in die andere Richtung. Ev. auch mit gegrätschten Beinen.



### ■ Rücken an Rücken

Beide Partner lehnen Rücken an Rücken und gehen gemeinsam tief, bis sie aneinander gelehnt sitzen.

- Einer gibt die Bewegungsrichtung an. Der Partner versucht möglichst gut zu „erspüren“, wohin es geht. Danach Rollentausch.
- Gemeinsam hinsetzen und wieder aufstehen. Mit Einhaken und ohne Einhaken.

### ■ „Umwerfend“

Hocksitz gegenüber. Füße und Hände werden vom Boden weggehoben. Nun versucht jeder mit Hilfe der Füße, seinen Partner umzuwerfen. Wer zuerst umfällt oder sich mit Fuß oder Hand am Boden abstützen muss, hat verloren.



### ■ Hahnenkampf

Die Partner stehen (eine Armlänge voneinander entfernt) mit geschlossenen Beinen gegenüber. Sie versuchen, einander durch Druck auf die Handflächen aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wer einen Fuß vom Boden löst, hat verloren.

Variationen: Zehenstand, Füße auf einer Linie hintereinander, Hockstand



### ■ Spaghetti-Test

Eine Person liegt auf dem Rücken. ÜL gibt vor, ob diese eine gekochte Spaghetti (ganzer Körper ist entspannt) oder eine ungekochte Spaghetti (ganzer Körper ist angespannt) ist. Partner kontrolliert, indem er die liegende Person an einem oder beiden Füßen hochhebt.



### ■ Krokodil

Liegestützstellung gegenüber, Beine leicht gegrätscht. Jeder versucht, eine Hand des Partners zu berühren. **Achtung auf die Köpfe!**



### ■ Schinkenklopfen

Partner stehen gegenüber und reichen einander (wie zur Begrüßung) eine Hand. Auf ein vereinbartes Signal versucht jeder, dem anderen mit der freien Hand auf das Gesäß/ Oberschenkel zu klopfen. Danach Handwechsel.

**Achtung auf die Köpfe!**



## ■ Zurücklehnen

Die Partner stehen möglichst knapp (Zeh' an Zeh') mit Handfassung beieinander, nun lehnen sich beide gleichzeitig mit gespanntem und gestrecktem Körper zurück, ohne dass das Paar umfällt. Wieder zur Mitte zurückkommen.

Variationen:

- Knie beugen
- eine Hand lösen
- einen Fuß wegheben



## ZWEIERFIGUREN

Förderung der Körperwahrnehmung, Körperspannung und Gewöhnung an Körperkontakt. Zusätzlich werden das Gleichgewicht und die Kooperation geschult.

### ■ Doppelliegestütz

Stabiler Tisch: Der Partner versucht, den Tisch umzuwerfen



### ■ Bankstellung

Erklärung durch ÜL, wie der Tisch am stabilsten bzw. korrekt ist. Der Partner kontrolliert und korrigiert:

- Hände schulterbreit aufgestützt, im rechten Winkel zum Boden und Rumpf
- Knie hüftbreit senkrecht unter dem Gesäß, rechter Winkel in Knie und Hüftgelenk
- Gerader, stabiler Rücken, Bauch eingezogen, Becken hoch Richtung Bauchnabel kippen
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

### ■ Einfacher Flieger

A geht in Bankstellung, B legt sich mit guter Körperspannung darauf  
in Bauchlage in Rückenlage.



C49 D70

■ Flieger vorwärts



■ Flieger rückwärts



■ Schulterstand (Bolg)



## AUSKLANG

### ■ Sitzkreis:

Alle stellen sich im Kreis auf- Schulter an Schulter und drehen sich in eine Richtung. Danach gehen sie noch ein Stück weiter zur Mitte bis alle sehr eng beieinanderstehen. Auf Kommando setzen sich alle langsam auf den Schoß der hinteren Person, so dass alle im Kreis sitzen. Variante: Wenn der Kreis stabil sitzt, kann versucht werden langsam zu gehen.

### LITERATUR:

Ballreich, R., Lang, T. & Grabowiecki, U. (2007). Zirkus spielen. Ein Handbuch für Zirkuspädagogik, Artistik und Clownerie. Stuttgart: Hirzel.

Blume, M. (2006). Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen. Aachen: Meyer & Meyer.

Fodero, J.M., Ernest E. Furblur, E.E. (2002): Menschenpyramiden. Lichtenau: AOL-Verlag

Gerling, I. E. (2001). Kinder turnen. Helfen und Sichern. Aachen: Meyer & Meyer.

Kuhn, P. & Ganslmeier, K. (2003). Bewegungskünste. Ein Handbuch für Schule, Studium und Verein. Schorndorf: Hofmann.

Spichtig, C. (2011). Partnerakrobatik. Mobilesport.ch. Bundesamt für Sport BASPO; Magglingen.

FOTOS: © Mag. Regina Austerer

### ■ Dreierfiguren



### ■ Einfache Gruppen-Pyramiden





Lukas Beck  
Social Entrepreneur



## KENDAMA - JAPANISCHE TRADITION ZUR FÖRDERUNG VON KOORDINATION UND KONZENTRATION

### „KENDAMA“?

Ein japanisches Geschicklichkeitsspiel aus Holz, das mit seiner Vielfalt begeistert, fordert und fördert. Das Kendama ist über 400 Jahre alt und besteht aus einem Griff mit drei verschiedengroßen Bechern, einem Spitz und einer Kugel, die mit einer Schnur verbunden sind. Über 1000 verschiedene Trickkombinationen sind mit dem Kendama möglich. Dabei trainiert es spielerisch Koordination und Konzentration, schult die Körperwahrnehmung, schärft die Reflexe, stärkt Gemeinschaften und ist dabei vielseitig einsetzbar.



Motorische Herausforderung im jungen Alter ist essenziell für eine positive motorische- und kognitive Entwicklung. Gerade heute, im Zeitalter der Digitalisierung, erlebt jedoch eine ganze Generation die Auswirkungen einer nachweislichen, negativen Entwicklungsspirale. Das Training komplexer Bewegungsabläufe ist ein großer Aspekt in der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen, der sich weit über das junge Alter hinweg auswirkt. Die scheinbar unendliche Vielfalt des Kendamas und die generationsübergreifende Begeisterung, die es auslöst, machen es zu einem idealen Ansatzpunkt in der motorischen Förderung. Dabei ist es mehr als nur ein Spiel für Kinder. Es stellt ebenso einen wertvollen Ausgleich im Arbeitsalltag oder in der Freizeitgestaltung dar, fördert Körper/Geist und lässt dabei die Frage des Alters außer Acht.

Die Wurzeln des Kendamas gehen bis in das 17. Jahrhundert zurück. Das französische Geschicklichkeitsspiel „Bilboquet“ kann damals über eine Handelsstraße nach Japan. In den darauffolgenden Jahren wurde es aufgegriffen, weiterentwickelt und abgesehen vom sinnvollen Zeitvertreib, auch von Geishas zur Selbstverteidigung verwendet. Als Teil der japanischen Tradition, hat es nun seit knapp 100 Jahren seinen Platz in der pädagogischen Erziehung. Angefangen im Kindergartenalter, bis zu den höheren Schulen, lernen Kinder und Jugendliche das Kendamaspielen im schulischen Alltag. Die Ansätze reichen dabei vom Aufwärmen im Turnunterricht, bis zu Entspannungsübungen vor einer Schularbeit, Rhythmusstraining, Schulmeisterschaften oder gar anerkannten „Dan-Prüfungen“. Die breite Palette an Tricks bietet Raum für eine stetig wachsende Lernkurve und verschiedene Team-, Partner- und Einzelspiele sorgen für einen spielerischen Ausgleich und einen freien



Kopf. Darüber hinaus macht der platzsparende Gebrauch das Kendama vielseitig einsetzbar und ist so auch über die Schule hinweg, bis zur direkten Jugendarbeit oder der Pausengestaltung am Arbeitsplatz, zu einem wertvollen Tool geworden.

Die scheinbar unendlichen Tricks, die Kombinationen verschiedenster Schwierigkeitsstufen und die Begeisterung, mit der es arbeitet, machen das Kendama somit zu einem Spiel, das bei weitem nicht nur ein Spiel ist. Begonnen bei „einfachen“ Übungen, wie die Kugel aus niedriger Höhe auf den großen Becher fallen zu lassen, liegt alles bis zu 4-fachen Drehungen, Jonglieren und dem Balancieren der Spitze auf der Oberfläche der Kugel im Bereich des Möglichen (in dieser Reihenfolge). Dabei ist es mehr als nur Training der Koordination. Es lehrt spielerisch Disziplin, Zielsetzung und die Relevanz von Konzentration und Ruhe. Die ungeteilte Aufmerksamkeit, die es erfordert, leert den Geist regelrecht. Verglichen mit einer Arbeitspause, die man vor dem Bildschirm verbringt, macht das Kendamaspielen also frisch und munter. Ebenso die soziale Ebene lässt es nicht unberührt. So entstehen zum Beispiel Freundschaften oder Gemeinschaften und werden so durch gemeinsames Interesse gestärkt. Dabei stehen Faktoren wie Können, Herkunft, Alter oder sozialer Stand völlig im Hintergrund. Man hilft sich, lernt voneinander und spielt gemeinsam.

Und wenn das nicht schon genug wäre, löst das Kendama auch noch eine altersübergreifende Begeisterung aus. Es fasziniert, erzeugt Freude und muss deshalb auch keinem aufgezwungen werden, sondern wird gerne angenommen.

## INHALT DES ARBEITSKREISES

Im Rahmen des Arbeitskreises lernen Sie die Grundlagen des Kendamaspielens, die wichtigsten Griffe und Tricks, sowie verschiedene Team-, Partner- und Einzelspiele. Als Ziel gilt es, Verständnis für die Vielfalt des Kendamas zu schaffen, damit Sie es in Ihrem Arbeitsumfeld oder einfach zum eigenen Vorteil nutzen können.

### GRIFFE

Beim Kendama spielen gibt es nicht nur verschiedene Tricks, sondern auch unterschiedliche Griffe. Welche man benutzt, ist meistens Geschmackssache, es gibt jedoch auch Tricks, die bestimmte Haltungen erfordern. Durch Jonglieren oder diverse „Flips“ kann auch zwischen den Griffen gewechselt werden.

#### Wichtig

Grundsätzlich ist immer wichtig, dass die Finger möglichst nahe bei den Bechern sind. Das sorgt für mehr Kontrolle und Stabilität beim Spielen. Wirft man die Kugel zwischen den verschiedenen Bechern hin und her, muss die Drehung unbedingt aus dem Handgelenk kommen. Man dreht den Griff also nicht zwischen den Fingern, sondern wechselt immer die Handposition.

A5 B23

### Ken Grip

Der Daumen wird unter den großen Becher gelegt, die anderen Finger sind gegenüber.



### Candle Grip

Hier greifst du mit nur drei Finger, der Daumen unterm kleinen Becher.



### Sara Grip

Das Ken wird wie ein Stift gehalten, der Daumen ist unter dem großen Becher.



### Tama Grip

Das Loch sieht nach oben, Daumen auf der Körperseite (nur 3 Finger!)



### Hanging Grip

Die Schnur wird zwischen dem Daumen und dem Zeigefinger gehalten.\*



### Secret Grip

Der Daumen ist im kleinen-, Zeige- und Mittelfinger im großen Becher.



\*Sarado und Tama auf gleicher Höhe

A5

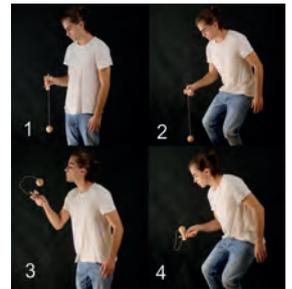
B23

## TRICKS

Die Anfänge des Kendamaspiels sind die drei verschiedenen Becher (Big-, Small, und Base Cup). Darauf folgt das Wechseln zwischen diesen, sowie weitere Tricks verschiedenster Schwierigkeitsstufen. Je nach Fortschrittsverlauf der Gruppe reichen diese vom „Big Cup“ bis zu „Aeroplane“ oder „Around Japan“.

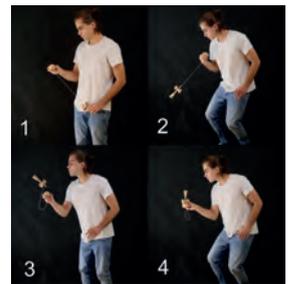
### ■ Big Cup

1. Das Tama hängt still herunter, das Ken wird im Ken Grip gehalten.
2. Mit einer leichten Kniebeuge wird das Tama vor dem Körper, gerade runtergebracht.
3. Mit einem Ruck aus dem Unterarm wird das Tama nun gerade in die Höhe gezogen und der Big Cup so knapp wie möglich darunter platziert.
4. Gemeinsam mit einer erneuten Kniebeuge wird das Tama im Becher gefangen und bleibt darauf liegen.



### ■ Aeroplane

1. Die Kugel wird im „Tama-Grip“ gehalten, das Ken (Griff) auf Hüfthöhe.
2. Lass das Ken nach vorne schwingen und folge seiner Bewegung mit deinen Knien.
3. Strecke deine Knie wieder aus, ziehe das Tama nach oben und zugleich etwas zu dir, dadurch bekommt das Ken seine Neigung.
4. Platziere das Loch unter dem Spitz und folge dem Ken mit deinen Knien.



Tipp:

Wenn man im dritten Schritt fester zieht, dreht sich das Ken öfter, auch ein zwei-, drei- oder vier-facher Aeroplane ist möglich.

### ■ Around Japan

1. Das Ken wird im Ken Griff gehalten, die Kugel hängt still herunter.
2. Die Kugel hochziehen und im Small Cup fangen.
3. Von dem Small Cup wird die Kugel in die Höhe geworfen und im Big Cup gefangen.
4. Vom Big Cup aus gibt man nun der Kugel den richtigen Drall und speißt sie mit der Spitze auf.



## TEAM-, PARTNER- UND EINZELSPIELE

### ■ Kendamalauf

Spieleranzahl: 6+

Der Staffellauf ist eines der aktivierenden Spiele. Durch die Verbindung mit dem Kendama, bekommt er jedoch weitere Komponenten von Geschick, Balance und Konzentration. Ganz klassisch, geht es dabei um das schnellstmögliche Laufen von A nach B und wieder zurück. Bei dieser Variation des Spiels dürfen die Spieler jedoch erst starten, wenn ein bestimmter Trick geschafft wurde (beispielsweise der Big Cup). Die Kugel muss jedoch beim Laufen immer auf dem Becher bleiben, der Trick muss also gehalten werden. Bei einem Fehler bleibt derjenige/diejenige stehen und darf erst weiter machen, wenn der Trick erneut gestanden wurde. Mit jedem/er Teilnehmer/in bleiben die Tricks entweder dieselben, oder werden von Mal zu Mal schwerer. Dabei müssen sich die Kinder selbst koordinieren und die Reihenfolgen nach dem individuellen Können abstimmen.



### ■ Partner Catch oder Kendma Circle

Spieleranzahl: 4+

Zu Beginn des Spiels müssen sich die Teilnehmer in Zweierpaaren zusammenfinden, hier ist Teamwork gefragt. Dieses Spiel besteht aus zwei Schritten. Zuerst zieht Person A seine/ihre Kugel in die Höhe und Person B fängt sie auf einem der Becher. Welche Becher verwendet werden, wird im Vorhinein festgelegt. Liegt die Kugel sicher im Becher, fixiert Person B diese mit dem Daumen. Nun müssen die zwei Spieler es gemeinsam schaffen, die andere Kugel ebenso in den Becher zu bekommen. Fällt eine der beiden dabei herunter, muss von neuem begonnen werden. Das Paar, das als erstes beide Kugeln gefangen hat, gewinnt das Spiel. Hierbei kann auch die Schwierigkeit mit jeder Runde gesteigert werden (1. Big Cup, 2. Small Cup, 3. Base Cup)



#### *Erweiterung*

Die Paarbildungen sind nicht auf zwei Personen beschränkt, so kann das Spiel ebenso zu viert im Kreis gespielt werden.

A5 B23

### ■ Kendama Tower

Spieleranzahl: 4+

Dieses Spiel ist eines der ruhigeren, bei dem Konzentration und Geschick gefragt sind und die Kreativität im Entdeckerischen angeregt wird.

In der ersten Phase sucht sich jeder Teilnehmer einen Partner/in und setzt sich entweder an einen Tisch oder auf den Boden. Nun versuchen die zwei Spieler abwechselnd ihre Kendamas aufeinander zu balancieren. Dabei gibt es verschiedene Formen, die sie selbst erfinden oder von anderen abschauen können. Wichtig ist, dass die Konstruktion mindestens 3 Sekunden lang ohne Berührungen steht, erst dann gilt sie als „geschafft“.

In der zweiten Phase finden sich mindestens 4 Spieler zusammen und versuchen sich nachdem an einem 4er Turm. Hierbei ist die Möglichkeit der kreativen Entfaltung noch größer, wobei Teamarbeit sehr im Vordergrund steht.





Dr. in Sophia Bolzano

Bewegungs- und Sportwissenschaftlerin, Motopädagogin, Systemisches Coaching



## MUT TUT GUT! FRISCHER WIND IM TURNSAAL

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

Kinder können mehr als man ihnen zutraut. Sie wollen sich bewegen, riskieren und etwas erleben. Auch im Turnsaal. „Mut tut gut“ - das offene Bewegungskonzept in Form von Bewegungskarten bringt frischen Wind in diesem 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 im Kindergarten, in der Schule und im Verein gedacht sind, stehen freie und erlebnisorientierte Handlungen im Vordergrund und nicht leistungsorientierte Fertigkeit.

Der Unterricht ist vielfach – und manchmal ist das den PädagogInnen gar nicht bewusst – ausschließlich auf konkurrenzorientiertes Handeln 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, S. 557).

„Mut tut gut“ bietet dem konkurrenzorientierten 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 und das Selbstwertgefühl des einzelnen wird verbessert. Das Kind kann sich selbst als subjektiv leistungsfähig wahrnehmen und in dieser Leistungsfähigkeit gefestigt, auch im regulären Turnunterricht mithalten (vgl. Redl 1995, S. 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. Im Jahr 2011 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 stellt dieses Unterrichtsmittel den Lehrpersonen einen Leitfaden zur Verfügung, 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 nimmt auf die Bedürfnisse der Kinder und der Lehrpersonen, 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, um 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 Turnbänke 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, entweder mit Seil oder ohne Seil. Wie hoch und in welcher Zeit ist ihnen überlassen. So können sie 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 benutzen, 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. welche sie 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 Turnbank, ein Reck und eine kleine Turnmatten benötigt. Dabei springen sie an, schwingen und machen dann einen Niedersprung. Für geübte Kinder: Anspringen aus dem Federn des Minitrampolins (Schräge gegen das Reck gerichtet!).

- Ort ist wie bei allen Stationen der Turnsaal. Das Reck wird in den vom Turnsaalausstatter vorgegebenen Bodenhülsen fixiert und die Stange auf die gewünschte Höhe eingestellt. Es können auch zwei Recks mit verschiedenen Höhen neben einander mit verschiedenen Höhen aufgebaut werden. Das Minitrampolin darf für diese Zwecke verwendet werden, da es sich hier um eine reine Absprunghilfe und nicht um Rotationsbewegungen handelt (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 hinzuweisen. 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 leichter bewegen. Anspruchsvoll. Spielerisch. Sicher. Mödling.
- Redl, S. (Hrsg.) (1989). Sport in der Volksschule, Wien.
- Redl, S. (1995) Leibesübungen In Wolf & Wilhelm (Hrsg.) Kommentare zum Lehrplan der Volksschule. Wien.
- Weineck, J. (1986). Sportbiologie, Beiträge der Sportmedizin. Erlangen.
- Zimmer, R. & Cicurs, H. (1987). Psychomotorik Neue Ansätze im Sportförderunterricht und Sonderturnen. Schorndorf.

#### INTERNET

- [www.bmukk.gv.at](http://www.bmukk.gv.at)
- [www.bewegung.ac.at](http://www.bewegung.ac.at)
- [www.muttutgut.at](http://www.muttutgut.at)



**Dr. Robert Collette**

Sportwissenschaftler, Lehrkraft für besondere Aufgaben, Fachdidaktik Schwimmen



## KLEINE SPIELE IM WASSER

Nach Döbler und Döbler (1998, S. 15) bezeichnen wir als *Kleines Spiel* „eine von einem bestimmten Spielgedanken beziehungsweise einer Aufgabe ausgehende Folge von freudvollen Handlungen, die durch motorische Leistung und soziale Aktivität bestimmt werden. Kleine Spiele tragen meist Wettbewerbscharakter; sie werden andererseits aber auch nur aus Freude am Miteinander gespielt, ohne die Ermittlung von Siegern“.

*Kleine Spiele* können für eine Vielzahl unterschiedlicher Ziele und mit den unterschiedlichsten Funktionen, zum Beispiel als Kennlernspiele, Spiele zur Verbesserung der Kooperation und Kommunikation, Aufwärmspiele, zur Steigerung der koordinativen und/oder konditionellen Fähigkeiten sowie zur Entspannung eingesetzt werden. In Bezug zu den Lehr- und Bildungsplänen können *Kleine Spiele* insbesondere zur Vermittlung von Schlüsselqualifikationen und Kompetenzen eingesetzt werden (vgl. Tab. 1).

Tab. 1: Kompetenzen die mit Hilfe von Kleinen Spielen verbessert werden können.

Sozialkompetenz	Selbstkompetenz	Sachkompetenz
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Im Umgang mit sich selbst</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen, Selbstwirksamkeit, Selbstbeobachtung und Eigenverantwortung</li> </ul> </li> <li>▪ <b>Im Umgang mit Anderen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Achtung, Anerkennung, Empathie (Mitgefühl bzw. Einfühlungsvermögen), Menschenkenntnis, Kritikfähigkeit, Wahrnehmung, Selbstdisziplin, Toleranz, Respekt und Perspektivwechsel</li> </ul> </li> <li>▪ <b>In Bezug auf Zusammenarbeit:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Teamfähigkeit, Kooperation, Motivation, Konfliktfähigkeit und Kommunikationsfähigkeit</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Emotional-affektive Lernziele im Bereich der Selbstkompetenz</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Freude, Spaß,</li> <li>▪ Selbstvertrauen durch Erfolgserlebnisse,</li> <li>▪ Selbstständigkeit sowie Strategien zur Bewältigung von Angst tragen zu Entspannung und Wohlbefinden bei.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Ergibt sich aus dem Umgang mit den besonderen Bedingungen und Gesetzmäßigkeiten des Wassers,</b></li> <li>▪ <b>aus der Kenntnis der Baderegeln, Spielregeln und an die situationsangepassten Regeln.</b></li> </ul>



Insbesondere der Bewegungsraum Wasser bietet nach Lange und Sinnig (2011) viele Entwicklungspotentiale für das Spielen, die in Abb. 1 dargestellt werden.

Werden die didaktischen Funktionen in den Fokus gestellt, so können die *Kleinen Spiele* in drei zentrale Funktionsebenen unterschieden werden:

**1. Sportspiel vorbereitend:**

- zweckdienlicher Einsatz, Veränderung oder Reihung entsprechend dem Ziel
- Ziel: Sportliche Spielfähigkeit und leistungswirksames Spielverhalten

**2. Sportart unabhängig:**

- selbständige und eigenwertige Spiele
- Ziel: Sammeln vielfältiger Bewegungserfahrungen (allgemeine Spielfähigkeit als soziale Kategorie)

**3. Sportart spezifisch:**

- zweckdienlicher Einsatz oder Veränderung entsprechend der Zielstellung in einer Sportart
- Ziel: Vorbereitung oder Vervollkommnung von speziellen Fähigkeiten oder Fertigkeiten

Sportartspezifische (Trainings-) Ziele für das Schwimmen können in der Verbesserung der motorischen Fähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit), der koordinativen Fähigkeiten sowie in der speziellen Schulung von Zeit- und Wassergefühl liegen.

Ein weiterer Vorteil von *Kleinen Spielen* ist, dass mit ihnen ein sehr großes Altersspektrum (vom Kindergarten- bis zum Seniorenalter) abgedeckt werden kann, wobei die Bedeutung und Merkmale von Spielen für die unterschiedlichen Altersgruppen durchaus variieren. So liegen die Ziele bei Kindern eher im „*Spielen um des Spielens willen*“, sind ein fester Bestandteil des Tagesablaufs und sind eher durch die Merkmale Zweckfreiheit, Spiel ohne Regeln, Freiwilligkeit und Prozessorientierung gekennzeichnet. Bei Jugendlichen hingegen liegen die Ziele mehr im Bereich der Persönlichkeitsentfaltung (Förderung des Selbstbewusstseins), im Kräfte messen und um Lob und Anerkennung zu gewinnen. Daher liegen hier die Merkmale auch eher auf den Spielen mit Regeln und sind vorwiegend Ergebnisorientiert.

Die weiteren Vorteile der *Kleinen Spiele* begründen sich darin, dass der benötigte Spielraum variabel anpassbar ist, sie für flexible Gruppengrößen (oft auch schon mit sehr kleinen Gruppen spielbar) geeignet sind, einfache, variable Spielregeln sowie oft Wettkampfcharakter, aber keine amtlichen Wettkampfbestimmungen besitzen, oft nur wenige Geräte erfordern, zumeist technisches und taktisches Können keine Voraussetzungen sind und sie einen geringen Organisationsaufwand innehaben.



Abb. 1: Entwicklungspotentiale beim Spielen im Wasser (mod. nach Lange & Sinning, 2011, S.11)

Aufgrund der Besonderheiten, die in sich aus dem Bewegungsraum Wasser ergeben, können die Kleinen Spiele, die vom Land bzw. aus der Sporthalle bekannt sind, zumeist nicht einfach eins zu eins ins Wasser übertragen werden. Insbesondere sollten nach Frommann (2007, S. 30) folgende Besonderheiten berücksichtigt werden:

- Räumliche Bedingungen und damit die Orientierung im Wasser sind anders.
- Der Wasserwiderstand ist besonders bei Fangspielen durch den erhöhten Krafteinsatz zu berücksichtigen und das Verhältnis von Fängern und Gejagten entsprechend anzupassen.
- Das Hören ist durch permanente Wassergeräusche und Wasser in den Ohren erschwert. Handzeichen sollten die verbale Kommunikation unterstützen, um die Stimme zu schonen.
- Die konditionelle Leistungsfähigkeit ist bei einigen Kindern schnell erschöpft.
- Statt Ausscheiden sollten Zusatzaufgaben in das Spiel integriert werden, um zu verhindern, dass Kinder frierend am Beckenrand stehen und warten.

## AUFGABEN DER SPIELLEITUNG

Daher liegen die Aufgaben der Spielleitung vor allem in der Vorbereitung und Durchführung von Spielen, wobei es aus pädagogischer Sicht gilt, das Spiel am Können der Aktiven auszurichten, möglichst viele Akteure einzubeziehen, wenig einzugreifen sowie genügend Zeit einzuplanen (Frommann, 2007):

- Spiel oder Spiele nach Zielen / Intention auswählen
- Einsatzzeitpunkt aussuchen (Aufwärmen, Hauptteil, Ausklang)
- Raumbedarf abschätzen und evtl. Spielfeld begrenzen
- Konditionelle und koordinative Anforderungen des Spiels einschätzen
- Varianten und Regeländerungen kennen
- Material bereithalten
- Spiel mit präzisen, altersgerechten Worten erklären
- Anhand eines Probedurchgangs spieltaktische Möglichkeiten und kluges Spiel erörtern
- Auf Gefahrenquellen hinweisen (Beckenrand, Beckenboden, Augen öffnen) => Sicherheitsaspekte
- Teams einteilen oder die Einteilung delegieren
- Regeln und mögliche Sanktionen verständlich machen und auf deren Einhaltung achten
- Ergebnisse und Spielstände mitteilen
- Gespür entwickeln für Unter- und Überforderung
- Zeitpunkt von Regeländerungen richtig wählen
- Bewegungsintensität beurteilen

## GRUPPEN-, TEAMBILDUNG

Für die Teambildung gibt es die unterschiedlichsten und phantasievollsten Möglichkeiten (abzählen, Farbe der Sportbekleidung, gerade/ungerade Geburtstage, würfeln, ...) sollten im Wasser allerdings wenig Zeit in Anspruch nehmen (Lange & Sinning, 2011; Frommann, 2007). Zudem ist gerade für Spiele mit schnellen Situationswechseln ist eine deutliche Kennzeichnung der Mannschaften sinnvoll, wofür sich insbesondere farbige Bade- oder Wasserballkappen eignen.

## VARIATIONEN

Ein weiterer positiver Aspekt bei den Kleinen Spielen liegt in ihrer Flexibilität. So können mit einfachen Variationen bzw. Regeländerungen neue Spielreize gesetzt werden und/oder die Spieldynamik bewusst beeinflusst werden. In Tab. 2 werden die Möglichkeiten der Veränderung einzelner Spielaspekte aufgezeigt.

## VORKENNTNISSE & SICHERHEIT

Ein besonderer Aspekt der Kleinen Spiele ist, dass sie auf die Vorkenntnisse der Teilnehmenden angepasst werden können, so dass keine Voraussetzungen vorhanden sein müssen und sie von der Wassergewöhnung bis in den Leistungssport eingesetzt werden können. Dies impliziert aber gewisse Voraussetzungen der Lehrkraft, die möglichst Übungsleiter Erfahrungen aus dem Anleiten von Schwimmunterricht mitbringt sollte und (zwingend) selbst eine Lebensretter-Ausbildung mit dem Fokus Wasser durchlaufen hat. Dies hilft beim Erkennen von Ermüdungserscheinungen, Auskühlen der Teilnehmenden und anderen möglichen Vorkommnissen, die dem Übungsleiter in und um das Tätigkeitsfeld Wasser begegnen können. Aus Sicherheitsgründen sollten die Spiele in der Regel ohne Schwimmbrillen gespielt werden und auch kein Schmuck getragen werden. Bei den Tauchspielen ist insbesondere auf die Durchführung eines Druckausgleichs (Ohren) hinzuweisen und darauf zu achten, dass keine Hyperventilation durchgeführt wird (sogenannte Schwimmbad-Blackout als mögliche Folge).

Tab. 2: Spielsystematik anhand von W-Fragen und Möglichkeiten von Regelveränderungen.

### W-Fragen (Joeres & Weichert 1984, S. 150)

- **Was?**  
Spielidee, Spielrahmen
- **Wo?**  
Raum, Spielfeldgröße, Wassertiefe
- **Womit?**  
Spielgerät, Fortbewegungs- und Hilfsmittel
- **Wer?**  
wie viele, wer mit wem
- **Wie?**  
Bewegungs- und Interaktionsregeln, Erfolgskriterien, Schiedsrichterregeln

### Variationen / Möglichkeiten von Regeländerungen (Frommann, 2007, S. 31)

- Veränderung der Spielfeldgröße
- Veränderung der Fortbewegungsart
- Veränderung der Teilnehmerzahl, Anzahl der Fänger
- Geschlechtertrennung oder Koedukation
- Zusatzgeräte, die erleichtern oder erschweren
- Handicaps oder Zusatzaufgaben für leistungsstarke Spieler
- Veränderung des Spielgerätes,
- Vergrößerung der Anzahl der Spielgeräte
- Beschränkung der Sinne (z. B. Augenbinden)
- Veränderung der Wertung von Punkten / Toren
- Veränderung der Organisationsform

## KLEINE SPIELE (EXEMPLARISCH)

### FANGSPIELE

#### ■ **Achtung, Hai**

Ein oder zwei Haie (Fänger) schwimmen im Wasser

- im Wasser verteilt liegen mehrere Schwimmmatten die Schutz bieten
- maximal 2 Personen pro Matte, kommt eine dritte, muss diejenige die am längsten auf der Matte ist, die Matte verlassen
- ruft die Spielleitung: „Der Hai hat Hunger“, müssen alle die Matten verlassen
- wer gefangen wird, ist der neue hungrige Hai

#### ■ **Flucht aus Alcatraz (Geschichte: Flucht bei Nacht und Nebel)**

- Zwei bis drei TN gehen/schwimmen im mittleren Feld und haben die Augen verbunden („Wärter“)
- Die restlichen TN („Häftlinge“) versuchen nach einem Startkommando durch das Mittelfeld zum anderen Beckenrand zu gelangen, ohne dabei von den „Wärtern“ erwischt zu werden.
- Wer gefangen wird „versteinert“ auf der Stelle
- Varianten: Bewegungsvorgaben für die „Häftlinge

#### ■ **Kettenfangen**

1 Fänger, jeder Gefangene verlängert die Kette (Handfassung)

- ab 4 Personen, darf die Kette sich teilen
- Variation: Kette darf sich nicht teilen und nur die äußeren Kettenglieder dürfen fangen

### TAUCHSPIELE

#### ■ **Auf dem Boden laufen**

- Ein Schüler springt mit einem Tauchring ins Wasser, läuft auf dem Grund so weit, wie sein Atem reicht, legt den Ring dort ab und schwimmt zurück.
- Nach Abschlagen des Mitspielers darf dieser starten, den Ring aufnehmen und ihn so weit wie möglich zu transportieren usw.
- Wird der obere Beckenrand erreicht, muss der Ring aus dem Wasser gelegt werden und darf vom nächsten Spieler zurück transportiert werden.
- Sieger ist die Mannschaft, die die Strecke von 50 m zuerst überwunden hat.



## ■ Balltransport

- Zwei Eimer werden mit dem Henkel an Gewichte gebunden und so im Becken versenkt. So können gleich viele Tischtennisbälle in die Eimer gefüllt werden (durch den Auftrieb bleiben diese im umgekehrten Eimer).
- Ziel der Mannschaften ist es nun, so viele Bälle wie möglich zu ergattern und in den eigenen Eimer zu bringen.
- Jeder Spieler darf dabei nur einen Ball transportieren.
- Umkippen des Eimers o. Ä. ist nicht erlaubt.
- Nach Spielende werden die Bälle gezählt und das Team mit den meisten Bällen gewinnt.

## KOOPERATIONSSPIELE

### ■ Verschollen im Dschungel

Aufgaben: Transportiert jedes Gruppenmitglied und alle Materialien auf die andere Seite des Ufers (Becken).

- Es dürfen immer nur zwei Gruppenmitglieder auf einmal übersetzen.
- Zur Erschwerung gibt es, in jeder Gruppe zwei „Kranke“, die nicht alleine gelassen werden dürfen.
- Jede Fahrt darf nur ein Hilfsmittel mitgenommen werden.

Material: Matten, Reifen, Ringe, Paddel, Becher, ...

### ■ Steife Butler

Aufgabe: 3er-Teams: Ein mit Wasser gefüllter Becher soll, ohne umzukippen auf dem Körper eines Spielers auf die andere Seite gebracht werden.

- Becher darf nicht mit den Händen fixiert bzw. berührt werden
- Kippt der Becher um, wird neu gestartet
- Variationen: Butler in Bauchlage; Spielleiter gibt Körperstellen vor, wo der Becher zu platzieren ist, Butler darf sich selbst nicht bewegen

### ■ Verletzentransport

1-2 Fänger: wer gefangen wurde, legt sich als „Verletzter“ als Seestern auf Wasseroberfläche

- Um zu genesen, muss der Verletzte von 2 Mitspielern auf die „Krankenhaus“-Matte (Große Schwimmmatte) transportiert werden
- Während des Verletzentransport kann nicht gefangen werden



## KAMPF- UND RAUFSPIELE

### ■ Kentern (Kampf ums Gleichgewicht)

Alle Spieler sitzen auf einem Schwimmbrett und versuchen möglichst viele andere von ihrem Brett zu kippen

*Variationen:* Pool-Noddles, stehend; als Kaisertunier, ...

### ■ Kronenklaue (Kampf ums Gleichgewicht)

Jeweils zwei Kämpfer stellen sich gegenüber auf und geben sich die Hände. Jeder Kämpfer hat eine Krone (Tauchring) auf dem Kopf. Auf ein Startzeichen hin versucht nun jeder, den Gegner so aus dem Gleichgewicht zu bringen, dass die Krone herunterfällt.

### ■ Schiebekämpfe Fußsohlenkampf (Kampf um einen Raum)

- Fußsohlenkampf: Zwei Personen legen sich rüclings ins Wasser. Sie positionieren sich so, dass sich die Fußsohlen gegenseitig berühren. Nun versucht jeder, den Partner durch kräftige Armbewegungen wegzuschieben. Wichtig ist, dass die Beine gestreckt bleiben, damit man den Gegner nicht wegstritt. Die Teilnehmer müssen hierzu gut in Rücklage im Wasser liegen können.
- Beide Partner fassen ein Schwimmbrett an und versuchen, den Partner durch kräftige Beinbewegungen auf die andere Beckenseite zu schieben

### ■ Kämpfen um einen Ball (Kampf um ein Objekt)

Paarweise steht man voreinander, dazwischen ist ein Ball (ca. Basketballgröße). Nach einem Startkommando versucht man, den Ball in Besitz zu bringen oder in Besitz zu halten.

### ■ Klau den König (Kampf um ein Objekt)

Zwei Mannschaften bestimmen jeweils einen König (eventuell mit Schwimmgurt). Die Hälfte des Beckens ist jeweils ein Königreich der Mannschaft. Der König wird von der eigenen Gruppe geschützt, die andere Gruppe versucht, ihn zu „klauen“. Das Spiel ist gewonnen, wenn die gegnerische Gruppe den König über die Mittellinie befördert hat.

### ■ Romeo und Julia (Kampf um ein Objekt)

In zwei diagonal gegenüberliegenden Ecken des Spielfelds sind zwei Personen (Romeo und Julia) die versuchen müssen, zueinander zu gelangen. Alle anderen Spieler (die Verwandtschaft) verteilen sich im Spielfeld und versuchen, die Verbindung zu verhindern. Sie dürfen jedoch keine Kette bilden, Romeo oder Julia untertauchen oder diese festhalten - also lediglich den Weg versperren. Hat das geteilte Paar zueinander gefunden, muss es sich anfassen und als Fänger zwei Spieler abschlagen, die das neue geteilte Paar werden.



### ■ **Mattenrodeo (Kampf ums Gleichgewicht)**

Eine Person kniet/steht auf einer Schwimmatte. Ziel ist es, dem stehenden möglichst schwer zu machen, indem mehrere von außen die Matte bewegen. Es gibt keinen Gewinner, jede Person ist eine Minute an der Reihe.

## KONDITIONELL ORIENTIERTE SPIELE

### ■ **Menschliche Uhr**

- Eine Gruppe wirft sich z. B. einen Wasserball 30- bis 50-mal korrekt einhändig zu (bei Fehler neu starten)
- Die zweite Gruppe versucht in dieser Zeit, möglichst viele (Quer-)Bahnen zu schwimmen.
- Bahnen zusammenzählen, wenn die erste Gruppe fertig ist und wechseln.
- Welche Gruppe schafft die meisten Bahnen?

### ■ **Lastentransportschwimmen**

- z. B. 4er-Gruppen / pro Gruppe 4 gleiche Materialien (PB, Bretter, ...)
- Jeder Schwimmer nimmt sich ein Gerät und schwimmt 400m
- Nach 100m darf das erste Gerät weggelegt werden, nach 200m das zweite usw.
- Wer ist zuerst fertig?

### ■ **Zehnerball**

Zwei Teams: jedes Team versucht, 10 Pässe mit einem Wasserball innerhalb der eigenen Mannschaft zu spielen, ohne, dass ein Spieler aus der gegnerischen Mannschaft den Ball berührt.

Pro 10 gelungenen Pässen erhält die Mannschaft 1 Punkt.

Variationen: ein oder zwei neutrale Spieler, die immer zu der ballbesitzenden Mannschaft gehören

### ■ **Die schnelle Nummer**

Zwei Mannschaften stehen sich gegenüber jeweils am Beckenrand. In jeder Mannschaft werden die Personen durchnummeriert, sodass jeder eine Nummer von 1 bis n hat. Der Spielleiter ruft willkürlich eine Zahl von 1 bis n. Die Spieler mit dieser Nummer müssen dann einen Ring, welcher sich zwischen den beiden Mannschaften befindet, versuchen zu erkämpfen.



## STAFFEL(SPIELE)

### ■ Streichholz-Transport

Der erste Schwimmer erhält ein Streichholz, schwimmt 25 m und übergibt das Streichholz vorsichtig dem nächsten Schwimmer. Nachdem jeder einmal geschwommen ist, wird überprüft, ob das Streichholz sich noch entzünden lässt. Ist dies der Fall gibt es einen Punkt, egal wie schnell das Team war.

### ■ Transportstaffel

4er-Teams: Der erste Schwimmer transportiert ein Pull-buoy (Pb), der zweite ein Pb und ein Brett, der dritte Pb, Brett und Becher, der vierte Pb, Brett, Becher und Wasserball (Materialien dürfen nicht geworfen werden).

### ■ Gruppenstaffel

4-er-Teams: Aufgabe 4 Bahnen (Quer- oder Längs) schwimmen:

- Erste Bahn 1 Schwimmer
- Zweite Bahn 2 Schwimmer, dritte Bahn 3 Schwimmer und vierte Bahn 4 Schwimmer zusammen (Körperkontakt, z.B. durch Handfassung) schwimmen

### ■ Löffelstaffel

Ziel TT-Bälle mit einem Löffel unter Wasser transportieren

## SPIELE MIT ABENTEUER- / ERLEBNISCHARAKTER

### ■ Der übers Wasser ging

Aufgabe: Ein Gruppenmitglied bekommt die Aufgabe, von einer Beckenkante zur anderen Seite zu gelangen. Dazu darf die Person nicht das Becken umlaufen und auch nicht das Wasser berühren. Im Gegensatz zum Spieler dürfen die restlichen Gruppenmitglieder ins Schwimmbecken steigen. Sobald sie allerdings in Berührung mit dem „laufenden“ Mitspieler sind, dürfen sie sich nicht mehr fortbewegen. Je nach Teilnehmerzahl werden 2 oder mehr Gruppen gebildet.

Variationen: Es müssen zwei oder mehr Leute parallel transportiert werden, eine Person muss ohne Hilfsmittel transportiert werden.

Material: Matte, Schwimmbretter, ...



## ■ Rettungsbrücke

Aufgaben: Jedes Team bekommt zwei oder drei Matten. Pro Team müssen möglichst viele Personen über die Matten auf die andere Beckenseite gelangen.

→ Dabei dürfen die Matten, auf denen die TN sind, nicht angeschoben oder gezogen werden.

→ Die Teammitglieder dürfen die Matten stabilisieren und nur jene Matten bewegen, auf denen kein TN ist.

## ■ Funkfeuer

Aufgabe: Ein Teilnehmer befindet sich mit verbundenen Augen im Schwimmbecken. Sein Partner befindet sich am gegenüberliegenden Ende des Beckens. Als „Funkfeuer“ hat er die Aufgabe, den Mitspieler mit Worten zu einem bestimmten Punkt, den Hafen, hinzuleiten. Nach ein bis zwei Durchgängen wechseln die Teilnehmer die Rollen.

Variationen: Keine Worte verwenden, sondern nur Geräusche; die Stimme darf gar nicht verwendet werden; die „blinden“ Schwimmer sollen (vorgegebene) Figuren bilden; ein Funkfeuer hat mehrere „blinde“ Schwimmer (Nebelfahrt); Hindernisse im Wasser (Bretter, Bälle,..), die nicht berührt werden dürfen; etc.

## LITERATUR

Bucher, W. (2006): 1001 Spiel- und Übungsformen im Schwimmen. Hofmann-Verlag.

Döbler, E.; Döbler, H. (1998): Kleine Spiele. Sportverlag: Berlin.

Joeres, U.; Weichert, W. (1984): Schwimmen – Bewegen und Spiele im Wasser. Rowohlt: Rheinbeck.

Fahrner, M., Moritz, N. (2009): Doppelstunde Schwimmen. Reihe Doppelstunde Sport Band 6. Schorndorf: Hofmann.

Frommann, B. (2007): Wilde Spiele im Wasser. Schorndorf: Hofmann.

Herbertz, N. (2010): Fight for Fun? – Kampfspiele im Wasser. Unveröffentlichtes Handout Jugendtag 2010 – Schwimmjugend NRW.

Lange, A.; Sinning, S. (2011): Spiele im Wasser. 2. Aufl. Limpert Verlag: Wiebelsheim.

Rheker, U. (2002): Alle ins Wasser. Band 1 – 3. Meyer & Meyer.

Strack, S. (2008): Kampfspiele im Wasser – Didaktische und methodische Grundlegungen. Sportunterricht (57), Heft 5, S. 150-159.

Weichert, W. (2000): Spielen und Gestalten. In Wolters, P. et al.: Didaktik des Schulsports (S. 295-319). Hofmann: Schorndorf.



Mag. Gerda Delaunay  
Pädagogin, Dipl. Shiatsu-Praktikerin



## VIBROVITA® NEURO-STIMULATIVES TRAINING FÜR KINDER

Das VibroVita®- Kids Training mit Spiel, Spaß, Musik und Vibration fördert in besonderem Maße die Funktionen des Nervensystems im Bereich der senso-motorischen Fertigkeiten. Neben gezielten praktischen Übungen für Gleichgewicht, Koordination, Reaktionsfähigkeit etc. werden Aufmerksamkeit, Entspannung, Rhythmus und Konzentration unter Verwendung der vibrierenden Schwingringe geschult. Die Kombination von Schwingringen mit bekannten Spielen, Bewegungsgeschichten, mentalen Übungen, Choreographien zu trendigen Musikstücken, Wahrnehmungsübungen und Entspannungseinheiten machen das VibroVita®-Kids Training erstaunlich vielfältig und es macht Kindern sowie Erwachsenen so richtig Spaß - garantiert!



Die Schwingringe bestehen aus einem Spiralschlauch und frei laufenden Stahlkugeln im Inneren, welche beim Hin- und Herbewegen sanfte Vibrationen und rhythmische Geräusche erzeugen. Die Ringe können auf unterschiedlichste Arten gehalten und bewegt werden. Sie sind nicht nur zum Schwingen, sondern auch für Wahrnehmungs-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen bestens geeignet.

### VORBEREITUNGEN

Schwingringe vorbereiten und aufstellen. Am besten den Platz damit markieren. Die Kinder gehen wie automatisch zu den Ringen und stellen sich gleich im Kreis auf. Zusätzliche Übungsmaterialien (z.B. Langbank, Matten, Hula Hoop Reifen etc.) und Musik bereitstellen.

### I) AUFWÄRM- UND KENNENLERNÜBUNGEN (IM SITZEN)



1. Begrüßung, Vorstellen, jedes Kind nimmt ein Paar Ringe zusammen auf die Oberschenkel.
2. Im Fersensitz auf Oberschenkel hin- und herrollen, dabei sollen die Kinder reihum ihre Namen sagen (1. Richtung). Richtungswechsel und z.B. sagen, ob bzw. welches Haustier sie haben, (kombinieren mit der Themenwelt der Kinder, z.B. auch Lieder).
3. Anschließend fragen, was sie bemerkt haben, wie sich die Hände und Beine anfühlen, was sie glauben, dass sich in den Ringen befindet.

## II) AUFWÄRM- UND KENNENLERNÜBUNGEN (STEHEN)

1. Schwingringe mit beiden Händen zusammen vor dem Körper fassen und hin und her schwingen. Dazu z.B. zur Musik schwingen, selber singen und im Rhythmus schwingen, seinen Namen sagen etc.
2. Imitation verschiedener Fortbewegungsmittel: z.B. Auto, Fahrrad, Schwimmen, Flugzeug, Zug, Biene. Sich im Raum bewegen (in der Schlange) oder auch mit kleinem Hindernislauf kombinieren (über Langbank, Matte, um Ringe herum, etc.)



## III) GRUNDSCHWÜNGE UND DENKAUFGABEN

1. Grundschwünge üben: Parallel, Diagonal, Kreuzschwung, Seitlicher Parallelschwung. Zuerst alleine üben mit möglichst stabilem Handgelenk.
2. Als 2. Schritt kombinieren mit Denkaufgaben: z.B. Rechenaufgaben: 1=Parallelschwung, 2=Diagonalschwung, 3=Kreuzschwung, 4=Seitl. Parallelschwung. Das Ergebnis schwingen! ( $6-3=.....$ ,  $2+2=.....$ ) Auch in Zehnerschritten möglich. Kann auch mit Farben (rot=Parallelschwung, grün = Diagonalschwung, etc..) oder Wörtern, Tieren, Vokabeln, etc. kombiniert werden.
3. Die Kinder selber Aufgaben stellen lassen.
4. Die Schwünge können zusätzlich auf einem Bein stehend ausgeführt werden (je nach Alter). Mit und ohne Denkaufgaben (Gleichgewichtstraining!)
5. 4 Gruppen einteilen und jeder Gruppe wird ein anderer Schwung zugeordnet. Eine oder mehrere Gruppen mit Zahlen aufrufen - diese schwingen den zugeordneten Schwung. Gruppen und Schwünge immer wieder neu zuordnen.



## IV) AKTIVIERUNG AUF MEHREREN EBENEN: MUSIK + BEWEGUNG, FREI ODER MIT CHOREOS

Kinder lieben es, zu trendigen Hits Choreographien zu üben oder sogar selbst zu erstellen.

Dies macht besonders gute Laune und fördert sowohl motorische als auch kognitive und koordinative Fertigkeiten. Zudem wird der Kreislauf ordentlich in Schwung gebracht, die Durchblutung gefördert, der gesamte Organismus aktiviert und auch die soziale Komponente (Gruppendynamik) ist ein wichtiger Faktor zur ganzheitlichen Förderung von Bewegung und Gesundheit.

### ■ Bsp.1) K'naan: Wavin' Flag:

1) In einer Reihe aufstellen, mit den Ringen vor dem Körper „trommeln“



2) Jede 2. Person kommt einen großen Schritt nach vor, sodass es zwei Reihen gibt. Gleichzeitig die Ringe vor dem Körper hin und her schwingen.

3) Die Kinder strecken die Arme nach oben und machen sich ganz groß, bis sie auf den Zehenspitzen gehen!



4) Hopslerlauf frei im Raum

5) Die Kinder stellen sich wieder in einer Reihe auf und machen gemeinsam „die Welle“!

Ganzer Durchlauf 3x!



**■ Bsp. 2: Chocolate (Minidisco)**

1) Die Kinder stellen sich im Quadrat auf und rollen sich mit den Ringen den Bauch ab.



2) Seitbewegung mit den Armen auf Augenhöhe - „cooler move“



3) Im Rhythmus vor und zurückschwingen und bei „clap-clap“ vorne mit den Ringen „klatschen“



4) Zu zweit in die Hocke gehen, mit den Ringen vor dem Körper „sägen“ und wieder hochkommen, während des Refrains wiederholen und von Teil 2 wieder beginnen!

**Weitere beliebte Titel:**

- Kay One: Senorita
- Andreas Bourani: Auf uns
- Donikkl: So a schöner Tag
- Luis Fonsi: Despacita

Einfach die Charts hören oder die Kids fragen und selber kreativ werden oder auch die Kinder erfinden lassen (Achtung: genügend Zeit einplanen, oder nur einzelne Teile selber erstellen lassen.)

**V) AKTIVIERUNG BEIDER GEHIRNHÄLFTEN DURCH KOORDINATIVE ÜBUNGEN**

Alle Varianten von Arm-/ Beincoordination, langsam und schnell, Tempo steigern!



## VI) BESSERE STABILITÄT DURCH ÜBUNGEN FÜR DAS GLEICHGEWICHT

Laut einer Studie von Bittmann et al. (2005) gibt es einen Zusammenhang zwischen der posturalen Kontrolle und Balance-regulierung und der schulischen Leistungen. Ein Grund mehr, explizit das Gleichgewicht zu trainieren- von Anfang an!

1. Bekannte Übungen im Einbeinstand, auf den Zehenballen oder auf instabilem Untergrund
2. Bekannte Übungen mit geschlossenen Augen
3. Pendelübungen mit Bein
4. Balanceübungen auf der Langbank
5. etc.

## VII) BEWEGUNGSGESCHICHTEN FÜR KREATIVE PROZESSE UND VORSTELLUNGSKRAFT

Bewegungen nachmachen

z.b. Wiegemesser, Baum im Wind, Rucksack (Ringe umhängen), kehren, Fenster öffnen, sägen und vor allem selber Ideen finden lassen und daraus eine Geschichte entwickeln. Regt das Vorderhirn (Präfrontaler Cortex) mit den exekutiven Funktionen an!

## VIII) GEMEINSAM TIERE NACHMACHEN

Tausendfüßler: hintereinander in einer Schlange aufstellen und marschieren, dazu die Ringe seitlich schwingen.

Schmetterling: hintereinander aufstellen und die Ringe wie beim Flügelschlag zeitversetzt nach seitlich nach oben und unten schwingen.

## IX) SPIELE

1. Feuer, Wasser, Sturm mit unterschiedlichen Schwüngen
2. Die Reise nach Jerusalem (Ringe auf den Boden legen und beim Stopp der Musik hinlaufen und mit dem Fuss an-tippen.)
3. Im Kreis aufstellen, nur 1 Ring pro Kind. Jeder hält den Ring in der rechten Hand. Im gleichen Rhythmus die Ringe weitergeben: bei „1“ in die eigene, linke Hand, bei „2“ in die rechte Hand des Nachbarn. Gleichzeitig erhält man einen Ring. Macht großen Spaß und fördert die Konzentration!

X) Abrollen und Entspannung - alleine und gegenseitig

**1. Lymphaktivierung**

**2. Körpervorderseite abrollen**

**3. Gegenseitig abrollen**



**4. Für die „Kleinen“: Abrollen mit dem Raupengedicht (© Mag. Gerda Delaunay)**

Die kleine bunte Raupe krabbelt froh und munter  
 Den ganzen Rücken rauf und runter  
 So kriecht sie hin und kriecht sie her – das gefällt ihr wirklich sehr.  
 Dann knabbert sie am Schulterblatt-- Nein, hier werde ich nicht satt,  
 ich schau mal lieber zum Popo, ja hier werd' ich satt und froh“  
 Am Popo rollt sie hin und her – sie genießt das wirklich sehr.  
 „Ich möchte auch noch auf das Bein“-- Sagt die Raupe dick und klein  
 „Ich kriech auf die Schenkel und den Fuß“-- Sag den Zehen einen Gruß  
 Auf der andren Seit geht's weiter-- Die kleine Raupe ist froh und heiter  
 Sie schaukelt hin und schaukelt her-- „Das Leben ist schön, was willst du mehr?  
 Auf dem Rücken ist sie nun-- „Was kann ich denn jetzt noch tun?  
 Ich glaub ich mach die Äuglein zu-- Und schlafe fest in tiefer Ruh' !

„VibroVita® neuro-stimulatives Training für Kinder“ bietet viel Spielraum für eigene Ideen und Umsetzung in den unterschiedlichen Bereichen. Der Bandbreite an Möglichkeiten ist keine Grenze gesetzt. Unterschiedliche Schwerpunkte schulen die Fertigkeiten der Kinder, so können Koordination, Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Stabilität und Schnelligkeit genau so wie Konzentrationsfähigkeit, Wahrnehmung, Achtsamkeit, Entspannung.  
 Die Übungen können je nach Platzangebot teilweise auch im Klassenzimmer ausgeführt werden.

**LITERATUR:**

Bittmann, F./Gutschow, S./Luther S./Wessel, N./Kurts J. (2005): Über den funktionellen Zusammenhang zwischen posturaler Balanceregulierung und schulischen Leistungen. In: Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, 56, 10, 348-352.  
 Online: <https://www.germanjournalsportsmedicine.com/fileadmin/content/archiv2005/heft10/348-352.pdf>



**Mario Filzi**

Jonglierpädagoge, Potentialorientiertes Coaching (ZIST), RMP-Master



## FILZIS FUN GAMES

In diesem Arbeitskreis werden viele Übungen vorgestellt, die wir von Filzis Jonglerie bei unseren Jonglierkursen und Seminaren verwenden. Ihnen allen ist gemein, dass **keinerlei Vorkenntnisse nötig sind**, sie recht rasch erlernbar sind und viel Spaß machen.

- Daher eignen sich die Übungen nicht nur für allgemeine Koordinationsschulung, sondern auch für die **Arbeit mit Kindern, Senioren und in therapeutischen Bereichen**.
- Die meisten Übungen werden zu zweit oder gemeinsam in der Gruppe durchgeführt.
- Wir beschränken uns auf die Requisiten Tücher und Bälle. (Die Bälle sind weiche Jonglierbälle, sogenannte „Beanbags“; es können aber alle Bälle verwendet werden, die gut in einer Hand zu halten sind.)

Vor der Beschreibung einiger Übungen, hier noch eine kurze Information zu den **fördernden Aspekten des Jonglierens**:

### Allgemeine Aspekte:

Jonglieren lehrt Lernen, Kompliziertes zu vereinfachen, fördert Geschicklichkeit, kann sowohl alleine als auch mit anderen praktiziert werden, ist nicht teuer, kann fast überall gemacht werden, ist nicht geschlechtsspezifisch, schult das pädagogische Talent, fördert soziale Kontakte...

### Physische Aspekte:

Jonglieren verbessert die Augen-Hand Koordination, regt den Blutkreislauf an, schult das periphere Sehen, fördert Kondition, ist aktive Entspannung, stärkt das Körpergefühl, verbessert die Grob- und Feinmotorik, regt das Gehirn an (Überkreuzbewegung) und fördert die Produktion von Dopamin (Prophylaxe betreffend Stress, Burnout und Depression),...

### Mentale Aspekte:

Jonglieren kann helfen Ordnung ins Chaos zu bringen, es ist eine Technik, um bewusst in der Gegenwart – im Hier und Jetzt – zu sein, man übt Selbstreflexion und lernt, produktiv mit Fehlern umzugehen, es fördert Ausdauer und Disziplin sowie eine optimistische Grundeinstellung.



Jonglieren lehrt, Blockaden zu überwinden und bringt persönliche Erfolgserlebnisse, macht das „Flow-Erlebnis“ erfahrbar, fördert das Rhythmusgefühl, schafft positive Referenzerlebnisse (ich kann das schaffen!), lehrt Geduld mit sich, aber auch mit anderen, ist ungefährlich und aggressionsfrei.

Wir wollen diese fördernden Aspekte- in spielerischer Form- auch all jenen zugänglich machen, die (noch) nicht die Kunst der Jonglage beherrschen.

### BEGRIFFS-DEFINITIONEN

- **Pass:** Ein „Pass“ ist ein Wurf, der von einer anderen Person gefangen wird. Bei den nachstehenden Übungen wird oft, anstelle eines Wurfes, eine Übergabe von Hand zu Hand gemacht.
- **Self:** Ein „Self“ ist ein Wurf, der von der selben Person gefangen wird, die auch geworfen hat. Bei den nachstehenden Übungen wird oft, anstelle eines Wurfes, eine Übergabe von Hand zu Hand gemacht.
- **Säule:** senkrechter Wurf
- **Kaskade:** Wurf von einer Hand zur anderen
- **Krallen:** das Requisit wird von oben gefangen (Handrücken weist nach oben)



## GRUPPENÜBUNGEN MIT TÜCHER

### AUFSTELLUNG

Alle Personen stehen im Kreis, Blick in Richtung Kreiszentrum. Der Abstand zwischen den Personen ist klein (max. 50cm). Jede Person hat in jeder Hand ein Tuch. Vorteilhaft ist es, wenn die Tücher einer Person dieselbe Farbe haben und diese sich von den Farben, der angrenzenden Personen unterscheiden. Tücher werden immer mit dem Handrücken nach oben geworfen und auch gefangen (Krallen).

### ÜBUNGEN

#### ■ **Tücherwanderung im Kreis, Vorübung 1**

Alle heben die Hände. Mit einem gemeinsamen Kommando (z.B. „und hepp!“) werden die Arme gesenkt, beide Tücher nach links geworfen und sofort jene gefangen, die von der Person rechts stehend geworfen wurden. Diese Übung wiederholt man so oft, bis sie ohne Probleme gelingt. Dann wird die Wurfrichtung gewechselt.

#### ■ **Tücherwanderung im Kreis, 3 x 1 Personen**

Nun wird bei gemeinsamen Kommando dreimal nach links geworfen und dreimal nach rechts. Wenn das ohne Fehler klappt, hat jede Person wieder die Tücher zurückbekommen.

Wichtig ist, dass alle gemeinsam den Rhythmus machen.

#### ■ **Tücherwanderung im Kreis, Vorübung 2**

Wieder werden beide Tücher einmal nach links geworfen, diesmal aber nicht eine Person nach links, sondern eine Hand nach links. Das bedeutet, dass das Tuch meiner linken Hand von der rechten Hand der Person links stehend gefangen wird, das Tuch meiner rechten Hand wird von meiner linken Hand gefangen und meine rechte Hand fängt das Tuch aus der linken Hand der Person rechts stehend.

Ja, das klingt furchtbar kompliziert, ist aber einfach super.

Wenn man das in die eine Richtung geschafft hat, dann probiert man es auch in die andere Richtung.

#### ■ **Tücherwanderung im Kreis 3 x 1 Hand**

Nun wird bei gemeinsamen Kommando dreimal (eine Hand) nach links geworfen und dreimal nach rechts. Wenn das ohne Fehler klappt, hat jede Person wieder die Tücher zurückbekommen.

Wichtig ist, dass alle gemeinsam den Rhythmus machen.



### ■ Tücherwanderung im Kreis 3 x 1 Person, 3 x 1 Hand

Nun kann man den ganzen Ablauf probieren. Dabei ist wieder der gemeinsame Rhythmus sehr wichtig. Man beginnt die Tücher 3x um eine Person nach links und dann 3x um eine Person nach rechts zu werfen. Ohne den Rhythmus zu unterbrechen, wird 3x eine Hand nach links und 3x eine Hand nach rechts geworfen.

Wenn alles klappt, hat man wieder dieselben Tücher wie am Anfang in Händen.

**Tipp:** Ein Tuch, oder auch mehrere Ersatztücher, kann man ja für den Notfall einstecken!

## VARIATIONEN

### **Variation: Personen-Wanderung im Kreis mit Tüchern**

Bei dieser Übung werden die Tücher immer als Säulen geworfen (senkrechte Würfe).

Nun sind es die Personen, die nach dem Werfen einen Schritt in eine Richtung gehen und dann die Tücher fangen, die von der benachbarten Person geworfen wurden. Bei dieser Übung können die Personen z.B. auch mit dem Rücken zum Kreiszentrum stehen. Wieder kann, nach einer bestimmten Anzahl an Würfen, ein Richtungswechsel erfolgen. Da man mit dem Rücken zum Kreiszentrum stehend weniger Übersicht hat, ist das gemeinsame Kommando besonders wichtig!

### **Variation: Personen-Wanderung in einer Linie mit Tüchern**

Die Anzahl der Personen in der Linie kann erhöht werden, aber für den Beginn sind max. 5 Personen empfehlenswert.

Wieder werden die Tücher aus beiden Händen als Säulen geworfen und alle gehen nach dem Abwurf nach rechts. Die Person, die ganz rechts steht, muss nach dem Werfen sofort hinter der Linie zum Anfang sprinten, um dort die Tücher zu fangen.

Wieder ist der gemeinsame Rhythmus besonders wichtig und ebenso das hohe Werfen der Tücher.

### **Variation: Personen-Wanderung in zwei Linien mit Tüchern**

Die Personen stehen in zwei Linien Rücken an Rücken. Wieder werden mit jeder Hand gleichzeitig Tücher als Säulen geworfen und alle gehen einen Schritt nach rechts, um die Tücher zu fangen, die von der Person rechts von einem geworfen wurden.

Diejenigen, die am Ende der Linie stehen, müssen in die andere Linie wechseln, also eine halbe Umdrehung machen, um dann die Tücher zu fangen. Selbstverständlich kann man, nach einer vorher bestimmten Anzahl von Würfen, die Richtung wechseln.

Gemeinsamer Rhythmus ist wichtig!

## ÜBUNGEN MIT BÄLLEN

### ■ Ich & Du im Kreis

Mindestens 12 Personen; je mehr, desto besser.

Alle Personen bilden einen Kreis und stehen dabei sehr eng nebeneinander. Alle haben einen Ball in der linken Hand. Bei einem lauten, gemeinsamen „ICH“ wird ein Self gemacht (Übergabe von der linken in die rechte Hand), bei „DU“ wird der Ball von der rechten in die linke Hand der übernächsten Person (gegen den Uhrzeigersinn) übergeben.

Gleichzeitig empfängt man in der linken Hand einen Ball. Die gebenden Arme sind immer über den empfangenden.

Natürlich kann man das in beide Richtungen und auch mit Richtungswechsel machen.

Wieder einmal ist der gemeinsame Rhythmus ganz wichtig!

### ■ Ein-Ball Choreo

Diese kleine Wurfabfolge ist eine wunderbare Gruppenübung und macht viel Freude.

Dabei erlernt man gleich ein paar wichtige Basis-Wurftechniken und hat die Möglichkeit, selbst neue Ideen und Erweiterungen einzubringen.

Die Choreographie besteht aus **2 x 8 Schlägen**. Es ist sinnvoll, zuerst die ersten 8 Schläge zu erlernen, dann die zweiten. Zum Schluss wird alles im Durchlauf jongliert.

Alle Personen stehen im Kreis, dicht nebeneinander mit einem Ball in der linken Hand.

#### 1. Teil:

Schläge 1-2: Säule werfen, fangen

Schläge 3-4: Kaskade werfen, fangen

Schläge 5-6: 2 x mit der linken Hand auf linken Oberschenkel klopfen

Schläge 7-8: Unterarmwurf (rechte Hand führt den Ball unter den linken Arm auf die linke Körperseite und wirft eine Säule, die von der linken Hand gefangen wird)

#### 2. Teil:

Ball in der linken Hand.

Schläge 1-2: Kaskade werfen, krallen am höchsten Punkt der Flugkurve

Schläge 3-4: 1 x mit der linken Hand auf linken Oberschenkel klopfen, Ball von rechts nach links übergeben

Schläge 5-6: Unterarmwurf mit linker Hand, rechte Hand fängt

Schläge 7-8: Säule aus rechter Hand, linke Hand fängt den Ball von der Person links stehend

## VARIATIONEN

### Variation 1:

„Bruder Jakob“ gemeinsam singen und den Bewegungsrhythmus mit dem Gesang verbinden. Fortgeschrittene können dann versuchen, einen Kanon anzustimmen.

### Variation 2:

Die ganze Abfolge einmal durchmachen, beim zweiten Durchlauf beim Schlag 7 des 2. Teils eine 180 Grad Drehung (nach rechts) machen und die selbst geworfene Säule mit der linken Hand fangen. Dann stehen alle Personen mit dem Rücken zum Kreiszentrum. Wieder wird ein Durchlauf der beiden Teile ganz normal geworfen (die 2. 7 ist wieder ein Pass). Beim zweiten Durchlauf wird unter der 2. 7 wieder die Drehung gemacht. Stellung wieder wie am Anfang. (Variation 1 & 2 dürfen auch kombiniert werden...)

## ■ Der 5er-Stern

### Aufstellung

5 Personen stehen in einem engen Kreis. Jede Person hat 2 Personen vis-a-vis stehen und einen Ball in der linken Hand. Die Passes (Ballübergabe) erfolgen immer mit der rechten Hand in die linke Hand der empfangenden Person.

Wichtig: Positionierung an den Ecken eines regelmäßigen Fünfecks!

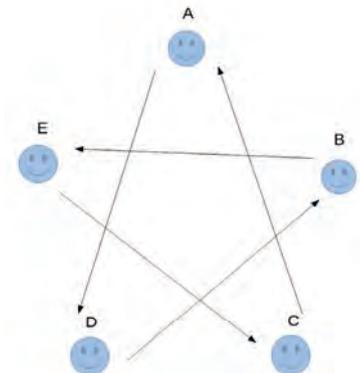
Vor dem Beginn der Übung zeigt jede Person, wohin sie übergeben wird und woher die Passes kommen. Dazu streckt man die Arme aus und zeigt auf die betreffenden Personen. (siehe Grafik)

Man beginnt mit dem Self und übergibt den Ball in die rechte Hand. Dazu sagt man „Self“ oder „Ich“ oder irgendetwas anderes, nur sollte man sich vorher darauf einigen. Bei „Pass“ oder „Du“ etc. wird der Ball aus der rechten in die linke Hand der rechts gegenüberstehenden Person gegeben.

Rhythmus: Lautes Mitzählen hilft, den gemeinsamen Rhythmus zu finden und zu halten.

### Variation:

Gleiches Muster in anderer Richtung. Nun macht die rechte Hand die Selfs in die linke und diese macht die Passes in die rechte Hand der links gegenüberstehenden Person.



**Der Stern im Walzer**

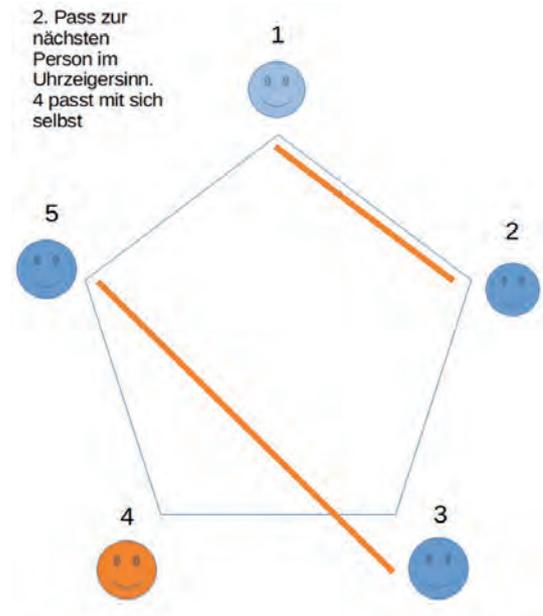
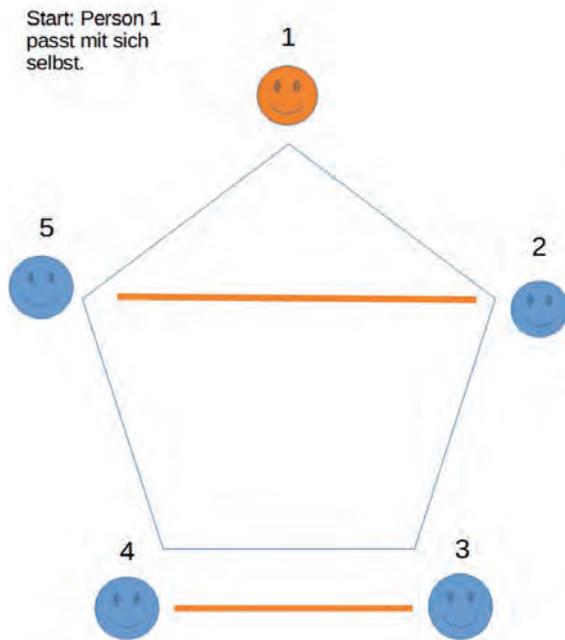
Gleiche Aufstellung wie beim 5er-Stern. Ein Ball in der rechten Hand. Man beginnt mit zwei Selfs und übergibt den Ball wie in der Vorübung beschrieben. Dann kommen wieder zwei Selfs, diesmal mit der linken Hand beginnend und die Übergabe erfolgt mit der linken Hand in die rechte Hand der Person, die links vis-a-vis steht.

**Die Uhr/Boston Circle**

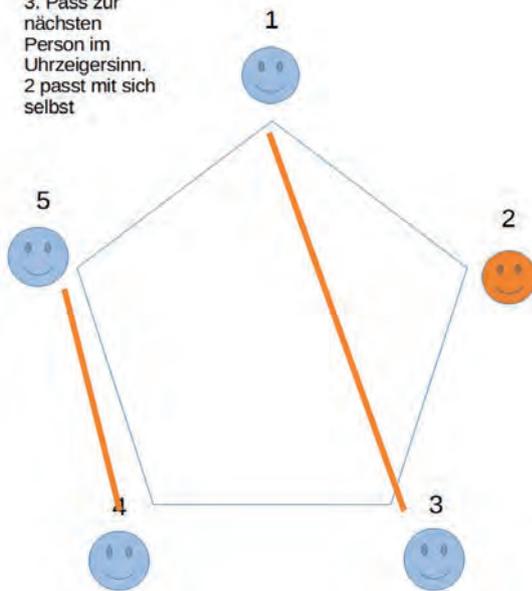
Wichtig: Positionierung an den Ecken eines regelmäßigen Fünfecks! Vor dem Beginn werden die zwei Paare bestimmt, welche den ersten Pass übergeben. Eine Person steht normal zur Passing-Richtung und hat anstelle des Passes einen Self, das wechselt nach jedem Pass.

Der folgende Pass geht dann immer zur nächste Person im Uhrzeigersinn.

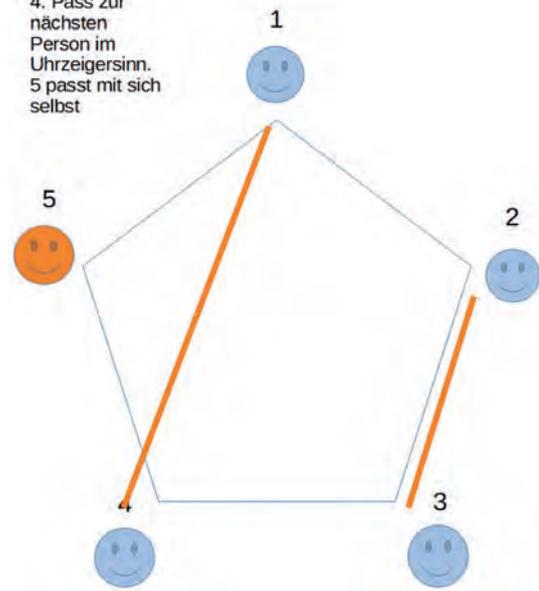
Gemeinsamer Start mit einem Self aus der linken Hand, um in den Rhythmus zu kommen.



3. Pass zur nächsten Person im Uhrzeigersinn.  
2 passt mit sich selbst



4. Pass zur nächsten Person im Uhrzeigersinn.  
5 passt mit sich selbst



Man könnte noch eine fünfte Grafik verwenden, um einen Durchlauf komplett abzubilden, aber ich denke, das Prinzip ist klar. Üblicherweise entsteht in den ersten Minuten der Übung Verwirrung, die sich aber rasch legt. Der Boston Circle ist erstaunlich einfach und wird schon bald in sehr raschem Tempo gespielt.

Unterstützend, wie immer, der gemeinsame Rhythmus: „Self- Pass- Self- Pass...“

### **Variation: Boston 7er Circle**

Gleiches Prinzip, aber 3 Passing-Paare.



## DREIBALL-PARTNERINNEN ÜBUNGEN

### ■ Säulen-Wanderung - Vorübung

2 Personen stehen einander gegenüber. Person A hat in jeder Hand einen Ball. Während A mit der linken eine Säule wirft, übergibt die rechte zeitgleich den Ball in die linke Hand von B. Wichtig: Beide Bälle kommen gleichzeitig an! Die Bewegung so lange üben, bis sie gut klappt!

### ■ Säulen-Wanderung langsam

2 Personen stehen einander gegenüber. Person A hat in jeder Hand einen Ball, Person B einen Ball in der rechten Hand. Alle Würfe sind Säulen. A wirft rechts, fängt und wirft sofort links, wobei im gleichen Tempo der Ball aus der rechten Hand in die linke von Person B übergeben wird. Dann wird der Ball aus der linken in die rechte Hand übergeben. Nun ist Person B an der Reihe. Rhythmus finden!

### ■ Säulen-Wanderung im Flow

Die gesamte Motorik läuft exakt so ab, wie in der langsamen Version, aber rhythmisch gibt es einen wesentlichen Unterschied: Man fokussiert sich auf die aufsteigenden Säulen und versucht, diese in einen angenehmen 4er Rhythmus zu werfen.

Person A rechte Hand, linke Hand, Person B rechte Hand, linke Hand...

Dazu sollten die Säulen recht niedrig geworfen werden.

Die Übergabe des Balles von der linken in die rechte Hand passiert automatisch und zeitgleich mit der ersten Säule der anderen Person. Tipp: In den Knien mitwippen!

### ■ Das Stricken - Vorübung 1

2 Personen stehen nebeneinander und jonglieren mit den „Innenhänden“ abwechseln einen Ball als Säule.

### ■ Das Stricken - Vorübung 2

2 Personen stehen nebeneinander. A übergibt einen Ball aus der Außenhand, über den Unterarm von B in seine „Innenhand“ und von dieser wieder zurück in die Außenhand.

Dann macht B die Übung.

### ■ Das Stricken

2 Personen stehen nebeneinander und jonglieren mit den „Innenhänden“ abwechseln einen Ball als Säule. Sobald ein Abwurf mit der Mittelhand erfolgt, wird sofort ein Ball aus der Außenhand, über den Unterarm der anderen Person in die Mittelhand und von dieser wieder zurück in die Außenhand gegeben.



**Axel Fries**

Referent für Geräteturnen, Sportlehrer, Sportwissenschaftler



## SPASSBETONTES TRAINING MIT GERÄTELANDSCHAFTEN - DER GEFÄNGNISAUSBRUCH UND DIE POLAREXPEDITION

Allzu oft höre ich von Kindern, dass Turnen keinen Spaß macht. Leider wird der Sportunterricht, vor allem in den Volksschulen sehr oft von fachfremden Kolleginnen und Kollegen erteilt. Hier fehlen oft die richtigen Ideen, um den Kindern das Turnen wirklich schmackhaft zu machen.

Meine Herangehensweise an das Gerätturnen ist, dass ich zunächst mit den Kindern in der Turnhalle interessante und abwechslungsreiche Spiele an Turngeräten spiele. Ich habe schon oft folgende Situation erlebt: Ich sage zu Kindern in der Schule, dass wir heute turnen. Die Reaktion ist meist dieselbe – keine sehr große Begeisterung. Dann spiele ich mit ihnen das hier beschriebene Spiel *Gefängnisausbruch*. Am Ende der Stunde fragt dann mindestens ein Kind: „Aber Herr Fries, Sie haben doch vorhin gesagt, dass wir heute turnen.“ Ich antworte darauf, dass das, was wir eben gemacht haben, Turnen war. Dann sind die Kinder absolut begeistert und fragen, ob wir das in der nächsten Stunde wieder machen. Und schon ist die positive Einstellung zum Turnen hergestellt. Dann spiele ich mehrere Stunden solche und ähnliche Spiele in Gerätelandschaften und gehe dann irgendwann zum normierten Turnen über, ohne dass die Kinder das merken.

Was sind die Vorteile dieser Vorgehensweise:

- Kinder haben unglaublich viel Spaß in der Turnhalle.
- Weil sie „nur ein Spiel spielen“, spielen sie viel effektiver als z.B. bei einem konkreten Zirkeltraining.
- Die nötigen Voraussetzungen, die für das Gerätturnen, aber auch für viele an-dere Sportarten benötigt werden, werden „ganz nebenbei“ geschult.
- Die Kinder lernen, mit den Geräten umzugehen. Sie lernen einerseits, wie sie gefahren oder getragen werden – und andererseits, wie sie sich anfühlen und wie sie bei Benutzung reagieren.
- Weil die Inhalte der Spiele so gestaltet sind, dass alle Kinder sich gleichzeitig bewegen, gibt es keine langweiligen Warteschlangen.
- Weil es keine Warteschlangen gibt, ist die Übungsintensität extrem hoch.

- Die Kinder merken gar nicht, dass sie Krafttraining, Ausdauertraining, Gleichgewichtstraining, usw. machen. Die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten werden spielerisch geschult und stehen dann bei der Ausübung einer konkreten Sportart, vornehmlich beim Gerätturnen, zur Verfügung.

Und nun: RAN AN DIE GERÄTE!!

## SPIELE IN GERÄTELANDSCHAFTEN: DER GEFÄNGNISAUSBRUCH

Um Kinder auf jegliche Sportarten vorzubereiten, müssen ihre verschiedensten Fähigkeiten wie z.B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit usw. geschult werden. Für verschiedene Sportarten gibt es verschiedene Schwerpunkte. Richtig ist jedoch sicherlich, dass eine umfassende und möglichst breit angelegte Schulung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten als Grundlage für sportliche Betätigung oder auch einfach nur zur Gesunderhaltung des Körpers wünschenswert ist. Dies ist (oder sollte sein) Aufgabe des Sportunterrichts in der Volksschule.

Hauptziel des Spiels „*Der Gefängnisausbruch*“ ist die Verbindung der Schulung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten mit dem sozialen Miteinander in der Gruppe. Dieses Spiel ist – zumindest in der Endphase – nur dann zu bewältigen, wenn sich alle gegenseitig helfen. Außerdem müssen innerhalb der Gruppe Absprachen getroffen werden, wie bestimmte Aufgaben zu lösen sind. Die Planung des Gefängnisausbruchs ist Aufgabe der Schüler und Schülerinnen und muss von ihnen allein geleistet werden.

### ■ Die Gefängnismauer

Zentraler Punkt des *Gefängnisausbruchs* ist die *Gefängnismauer*. Die *Gefängnismauer* steht zu Beginn eines Parcours in dem Gefängnishof. Die gesamte Gruppe soll aus dem Gefängnis ausbrechen. Dabei müssen sich die Kinder gegenseitig helfen, sie müssen Reihenfolgen und Strategien planen, denn nur dann, wenn alle Kinder den *Gefängnisausbruch* geschafft haben, also wenn alle Kinder den gesamten Parcours bewältigt haben, sind sie in Freiheit.



Der Aufbau des Gefängnisses mit allen Hindernissen und Schikanen gestaltet sich ähnlich wie das *Dschungelspiel*. Das heißt, dass im Prinzip aus allen möglichen Gerätekombinationen Bausteine zur Erstellung dieser Gerätelandschaft zusammengestellt werden können. Was den Kindern allerdings besonderen Spaß bereitet, ist die Überwindung des Wassergrabens, der rund um das Gefängnis angelegt ist, mit den Booten, Kanus oder dem Floß.

## ■ Das Meer

Das Gefängnis liegt auf einer Insel (Alcatraz). Deshalb muss noch das Meer überquert werden, um in Freiheit zu gelangen. Das Meer wird als ein Zwischenraum zwischen zwei Punkten der Halle definiert. Hierzu werden z.B. zwei Weichbodenmatten, zwei Bodenmatten oder jede beliebige andere Markierung gelegt. Zwischen diese beiden Markierungen wird ein langes Seil gespannt (=> Tau vom Tauziehen, viele Springseilchen aneinander geknotet, Kletterseil, ...). Das Seil wird zwischen geeigneten Gegenständen befestigt.



Die Aufgabenstellung ist dann immer nach Überwinden der Gefängnismauer, sich in ein Boot oder ein Floß hineinzusetzen und sich an dem Seil über den Wassergraben zu ziehen. Dabei muss jeder der Ausbrecher beim Ziehen an dem Seil helfen.

## ■ Die Boote

Die Kinder benötigen mehrere kleinere und größere Boote oder Kanus. Die Boote können aus jeweils zwei Rollbrettern mit einem umgedrehten Kastenteil oder aus einem Rollbrett mit einem umgedrehten kleinen Kasten bestehen. Gibt es in der Turnhalle keine Rollbretter, so leistet ein Mattenwagen mit nur einer Matte genauso gute Dienste. Außerdem kann in diesem Spiel alles, was rollt, als Boot benutzt werden.



Gibt es auch hier Probleme, können Teppichfliesen helfen. Umgedreht mit der Teppichseite nach unten und der Gummiseite nach oben kann man sich auf der Fliese sitzend auch an dem Seil durch die Halle ziehen. Hierbei muss jedoch berücksichtigt werden, dass dann die Strecke nicht so lang sein darf. Achtung: leider rutschen Teppichfliesen nicht auf allen Böden gleich gut. Holzparkett ist hier besser geeignet als Kunststoffböden.

Mit diesen Booten müssen sie sich an dem langen Seil über den Wassergraben ziehen. Dabei dürfen sie nicht vergessen, dass nicht alle Gefängnisinsassen auf einmal in die Boote passen, sondern immer nur einige mitfahren können und einer, der Gefängnisausbrecher, das Boot oder die Boote immer wieder zum Ausgangspunkt zurückbringen muss.



Von den Booten aus müssen die Ausbrecher eine Schlucht überqueren. Hierzu dient ein Ast, der über eine Schlucht ragt. Im nebenstehenden Bild sieht man diesen Ast, der aus einem Steckreck mit Kästen und Matten zusammengestellt ist. Die Höhe der Reckstange richtet sich natürlich nach dem Alter und der Leistungsfähigkeit der Kinder. Im Hintergrund sieht man, wie die Ausbrecher gerade aus den Booten aussteigen.

Vom Ast aus kommen die Ausbrecher über eine Rutsche (siehe Bild rechts) zu einer Hängebrücke. Diese Hängebrücke ist aus einem Barren mit einer Langbank, die mit Springseilen an die Holme angebunden ist, zusammengestellt. Ziel ist, dass sich alle Ausbrecher an einem bestimmten Punkt (z.B. eine Weichbodenmatte) treffen. Damit das Besteigen der Bank etwas vereinfacht ist, können vor und hinter die Bank kleine Kästen gestellt werden. Dass die Bank beim darüber Klettern schaukelt, ist durchaus in Ordnung. Die Ausbrecher können sich ja an den Barrenholmen



durch Festhalten sichern. Das Zusammenbauen dieser Hängebrücke ist ganz einfach: zunächst stellt man die Bank auf die beiden kleinen Kästen, bindet dann etwa fünf bis sieben Springseile unter der Bank hindurch an die Barrenholme und zieht die kleinen Kästen dann unter der Bank hervor. Die Bank schaukelt nun in den Springseilchen hängend und kann nun betreten werden.



Achtung: Aus Sicherheitsgründen sollte man darauf achten, dass nicht mehr als zwei Kinder gleichzeitig auf der Bank sind. Bei Einsteigern sollte immer nur ein Kind auf der Bank sein.

Hier sieht man die komplette Spiellandschaft mit ihren fünf Stationen, die in dieser Reihenfolge überwunden werden müssen. Nach dem Überklettern der Gefängnismauer überquert man mit den Booten das Meer, hangelt sich an dem Ast über die Schlucht und balanciert über die Rutsche zur Hängebrücke. Hinter der Hängebrücke kann man, wenn man möchte, noch eine Markierung (z.B. eine Weichbodenmatte oder jegliche andere Markierung) hinlegen. Hier, so sagt man den Kindern, sammeln sich alle Ausbrecher, die sich dann in Freiheit befinden.



## VORGEHENSWEISE UND METHODISCHER AUFBAU DES SPIELS

Selbstverständlich wäre es viel zu gefährlich, dieses Spiel völlig ungeübten Kindern anzubieten, die die einzelnen Geräte-kombinationen noch nie vorher gesehen oder ausprobiert haben. Wichtig ist, dass man in den Unterrichtsstunden vorher einzelne dieser Bausteine, insbesondere aber die Gefängnismauer methodisch richtig erarbeitet. Wie alle Fertigkeiten lehrt man auch hier das Überklettern der Gefängnismauer nach den bekannten methodischen Grundsätzen

- vom Leichten zum Schweren,
- vom Bekannten zum Unbekannten,
- Vom Einfachen zum Zusammengesetzten.

Außerdem ist es sehr wichtig, dass man die Kinder von Anfang an darauf hinweist und anleitet, dass sie sich gegenseitig helfen. Dabei merken die Kinder recht schnell, dass es bei diesem Spiel einmal anders gehen muss, als es bei solchen Spielen sonst oft der Fall ist. Die Besten, Schnellsten und Stärksten der Gruppe dürfen nicht als erste über die Mauer klettern, sondern sie müssen den Schwächeren, die es nicht alleine schaffen, helfen. Erst wenn alle anderen, die Hilfe benötigen, über die Gefängnismauer geklettert sind, dürfen sie selbst herüberklettern.

Die Vorgehensweise „vom Leichten zum Schweren“ kann in diesem Fall so aussehen, dass die Weichbodenmatte zunächst relativ schräg gegen die Gitterwand gestellt wird. Wenn die Weichbodenmatte zu weich ist, so dass sie durchknickt, kann man sie mit einem Sprungbrett, einem Kastenoberteil oder einer Reckstange, die ebenfalls schräg gegen die Gitterwand gelegt werden, stabilisiert werden. Falls man keine Gitterwand zur Verfügung hat, kann man die Weichbodenmatte schräg gegen einen Barren legen. Über eine aufgelegte Langbank können die Ausbrecher dann wieder herunterrutschen.



Soll es dann schwerer werden, wird die Weichbodenmatte immer steiler gestellt, bis sie schließlich senkrecht steht. Sicherheitshalber sollte die Weichbodenmatte mit zwei Springseilchen an der Gitterwand festgebunden werden. Außerdem sollte man darauf achten, dass die Ausbrecher hinten an der Gitterwand herunterklettern und nicht springen (siehe links). Die Erfahrung hat gezeigt, dass es besser ist, hinter die Gitterwand keine Bodenturnmatte hinzulegen. Die Versuchung herunterzuspringen, ist zu groß, wenn dort eine Matte liegt. Um das Hochklettern etwas zu erleichtern, kann man oben an die Gitterwand ein Tau binden (siehe links unten).



Wenn es dann noch schwerer werden soll, kann man die Weichbodenmatte auch aufrecht an die Gitterwand stellen. Hier muss dann unbedingt ein Tau zum Hochziehen festgemacht werden. Natürlich gilt auch hier, dass die Weichbodenmatte zunächst etwas schräg stehen sollte und dann erst bei steigendem Schwierigkeitsgrad senkrecht gestellt wird.

Die anderen vorgestellten Bausteine sind lediglich Vorschläge zur Planung dieser Gerätelandschaft und können je nach Ausstattung der Halle, zur Verfügung stehender Zeit und Alter der Kinder durch beliebige andere ausgetauscht werden.





## DAS SPIEL

Nachdem nun also die einzelnen Bausteine im Unterricht ausprobiert wurden, kann „Der Gefängnisausbruch“ gespielt werden. Dazu erzählt man der Gruppe, dass sie sich in einem Gefängnis befindet, dass die Gruppe ausbrechen will, aber dass niemand im Gefängnis zurückgelassen werden darf. Die Kinder müssen sich einen Plan machen, wer zuerst, wer als letzter ausbricht und wer mit und wer ohne Hilfe die Mauer überklettern kann. Außerdem müssen sich die Kinder einigen, wie der Transport mit den Booten und insbesondere das Zurückbringen der Boote geregelt wird.

Eine möglicherweise entstehende Frage möchte ich gleich hier beantworten: Kommen denn wirklich alle Kinder aus dem Gefängnis heraus? Ich habe das Spiel schon oft in der Schule mit Kindern in der Volksschule und Sekundarstufe 1 gespielt. Immer sind alle herausgekommen, weil sie sich gegenseitig geholfen haben! Das ist der Sinn der Sache und sollte unbedingt zur Bedingung gemacht werden.

Den Kindern macht diese Gerätelandschaft und insbesondere das Überklettern der Gefängnismauer so viel Spaß, dass sie, wenn sie einmal ausgebrochen sind, gleich wieder ausbrechen wollen. Auf diese Art hat man nach wenigen Minuten Spielzeit einen Kreislauf, in dem sich die Kinder ununterbrochen bewegen.

## SPIELVARIATIONEN

- Nach gelungenem Ausbruch aller Teilnehmerinnen wird das Überwinden der Gefängnismauer erschwert (wie im methodischen Aufbau oben beschrieben).
- Die Teilnehmerinnen müssen unter einer bestimmten Zeitvorgabe den kompletten Ausbruch bis hin zum Treffpunkt bewältigen. Noch einmal: es müssen alle Teilnehmerinnen aus dem Gefängnis ausbrechen. Natürlich dürfen sie sich dabei helfen.
- Man kann die Gruppe in zwei oder mehrere Teams teilen und die Zeit messen, die jedes Team für den Ausbruch benötigt. So kann man einen Gewinner ermitteln.
- Schwierig, aber gut: die Spielleitung ermittelt das Team, das sich beim Ausbruch am „sozialsten“ verhalten hat.
- Jedem Ausbrecher wird ein etwa „gleich starker“ Polizist zugeordnet. Einige Sekunden, nachdem der Ausbrecher gestartet ist (Spielleiter bestimmt Zeitabstand), startet der Polizist und versucht, diesen einzufangen. => In diesem Fall muss der Aufbau einem Wettlauf entsprechend konzipiert werden, um Unfälle zu vermeiden.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die Kinder selbst die besten Ideen haben, um solche Konstruktionen zu bewerkstelligen. Es ist sinnvoll, wenn man das Spiel mit ihnen zusammen plant, das Problem – z.B. die Überwindung des Wassergrabens – darstellt und sie selbst Lösungsmöglichkeiten suchen lässt.

## GLEICHGEWICHTSSCHULUNG: DIE POLAREXPEDITION

Gleichgewichtsfähigkeit ist eine für das Turnen sehr wichtige sportmotorische Grundeigenschaft. Sie sollte nicht nur geschult werden, wenn z.B. am Schwebebalken geturnt wird, auch bei Elementen wie Handstand, Rad und allen anderen Elementen, die über Kopf geturnt werden, ist sie die wichtigste Voraussetzung.

Da Kinder äußerst gerne balancieren, bietet es sich an, in Gerätelandschaften entsprechende Stationen anzubieten. Dabei ist die Form des Balancierens auf den Beinen sicherlich die einfachste. Stationen mit einer Über-Kopf-Hangposition müssen im Vorfeld gesondert eingeführt werden, da die Orientierungsfähigkeit bei vielen Kindern noch nicht ausreichend ausgeprägt ist.

Mit dem Spiel „Die Polarexpedition“ wird hauptsächlich die Gleichgewichtsfähigkeit geschult. Selbstverständlich sind jedoch auch die Schulung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten und die Verbesserung des sozialen Miteinanders in der Gruppe wichtige Inhalte. Dieses Spiel ist nur dann zu bewältigen, wenn die Stärkeren den Schwächeren helfen. Außerdem müssen innerhalb der Gruppe Absprachen getroffen werden, wie bestimmte Aufgaben zu lösen sind. Die Planung der Polarexpedition ist Aufgabe der Schüler und Schülerinnen und muss von ihnen allein geleistet werden.

Das Spiel „Die Polarexpedition“ wird wiederum aus einzelnen Bausteinen zusammengestellt, die im Prinzip beliebig verändert oder durch andere ersetzt werden können.

### ■ Die Gletscherspalte

Der Hauptbaustein ist die Gletscherspalte, die auf verschiedene Arten aufgebaut werden kann. Wenn man in der Turnhalle eine große Gitterwand zur Verfügung hat, wird diese von der Wand abgezogen und im Boden verriegelt, denn werden einfach zwei Weichbodenmatten hinter der Gitterwand aufgestellt und schon hat man eine Gletscherspalte, die man von unten nach oben oder von oben nach unten durchklettern kann. Stellt man die beiden Weichbodenmatten zunächst quer auf, ist die Spalte nicht so hoch. Für Anfänger lässt man die Matten unten zusammen und oben offen stehen. So stehen die Matten in V-Form und es ist etwas leichter, hinauf zu klettern. Aufrecht hingestellt ergeben die beiden Weichbodenmatten eine 3 Meter hohe Gletscherspalte, die man bei Bedarf – für ältere Kinder bzw. Jugendliche ist das ein großer Anreiz – durch kleine Kästen noch weiter erhöhen kann.

Wenn man keine große Gitterwand zur Verfügung hat oder wenn der Abstand zwischen der Gitterwand und der Wand zu klein oder zu groß sein sollte, so kann man auch einen Barren im richtigen Abstand parallel zu einer Wand stellen und dann die beiden Weichbodenmatten zwischen Barren und Wand aufstellen. Während die Kinder außen an der Gitterwand wieder hinunter klettern, müssen an den Barren ein oder zwei Bänke eingehängt werden, damit die Kinder wieder von der Gletscherspalte hinunter kommen. Die Bänke kann man allerdings auch in der Gitterwand zum hinunter Rutschen einhängen. Das macht natürlich ebenfalls eine Menge Spaß.



A2

B20

## ■ Der Eisberg

Einen Eisberg kann man in verschiedenen Schwierigkeitsstufen zusammenstellen. Eine einfache Variante ist, einige kleine Kästen, mit kleinen Lücken dazwischen, aneinander zu stellen. Diese Möglichkeit wäre für Kinder im Vorschulalter oder auch für das Eltern- und Kindturnen angemessen. Für ältere Kinder kann man außer kleinen Kästen auch große Sprungkästen dazustellen, weitere Schwierigkeiten wären, die Kästen verschieden hoch zu bauen. Noch schwieriger ist es, wenn außer kleinen und großen Kästen auch Böcke und Pferde dabei stehen. Eine weitere Steigerung ist, wenn einige wenige der großen Kästen keinen Deckel haben. Eine besonders hohe Anforderung wird an die Kinder gestellt, wenn man über diese zerklüftete Landschaft einen Fallschirm deckt. Durch die Fallschirmseide wird die Oberfläche des Eisbergs auch so glatt wie ein Eisberg und man muss wirklich gut aufpassen! Den Fallschirm kann man natürlich auch schon über die niedrigeren Aufbauten legen. Es ist verboten, zu Fuß über den Eisberg zu gehen. Nur Klettern auf allen Vieren ist erlaubt! Diese Regel ist aus Sicherheitsgründen unerlässlich. Baut man einen höheren Eisberg auf, darf man eine Auf- und Abstiegsstelle nicht vergessen, z.B. jeweils einen kleinen Kasten, der außerhalb des Fallschirms steht und gut zu sehen ist. Aufgabe an dieser Station ist von einer zur anderen Seite hinüber zu klettern.



## ■ Die Schlittenhunde

An der nächsten Station stehen einige Rollbretter (alternativ: Teppichfliesen) mit Gymnastikstäben in gleicher Anzahl bereit. Jeweils drei Kinder bilden hier eine Gruppe: zwei Kinder sind die Schlittenhunde, das andere Kind ist der Passagier und lässt sich mit dem Gymnastikstab von den beiden Schlittenhunden über eine bestimmte Strecke ziehen.

Wird diese Station später in das Spiel eingebaut, so müssen die Kinder dafür sorgen, dass die Materialien (Stab und Rollbrett) wieder zurück an das andere Ufer gebracht werden, damit die nachfolgenden Polarforscher auch wieder einen Schlitten haben. Ausgangspunkt und Zielpunkt können durch Hütchen, Matten oder andere Markierungen symbolisiert werden.

Wenn man das Material zur Verfügung hat, können die Polarforscher die Strecke natürlich auch mit dem Boot zurücklegen. Hier noch zwei Beispiele für Boote und Paddel (Hockeyschläger sollten unbedingt einen Gummifuß haben!)



## ■ Die Wackelbrücke auf dem Packeis

Eine Bank umgedreht auf einige Gymnastikstäbe gelegt ergibt eine herrlich wackelige Brücke. Vorn und hinten sichert man die Bank durch einen kleinen Kasten oder eine Bodenturnmatte gegen Wegrollen. Über diese Brücke dürfen die Forscher je nach Könnensstand oben auf der Schwebekante oder auf der Unterseite der Sitzfläche balancieren. Besonders viel Spaß macht das Balancieren auf der Bank, wenn sich mehrere Forscher gleichzeitig darauf befinden. Eine weitere Möglichkeit für eine Wackelbrücke ist die Konstruktion aus einer Bank mit einem Kastenoberteil oder zwei Sprungbrettern. Unter die Enden der Bank sollte jeweils eine Matte gelegt werden, damit die Bank nicht mit lautem Geräusch auf den Boden schlägt und diesen möglicherweise beschädigt. Die Variante mit den Sprungbrettern ist etwas leichter als die mit dem Kastenoberteil, weil die Sprungbretter nicht so hoch sind wie das Kastenoberteil. Bei kleineren Kindern sollte man die Regel aufstellen, dass nur ein Kind die Bank betritt, bei größeren Kindern können ruhig mehrere Kinder die Bank betrete.



## ■ Das Floß

Ein letzter Baustein für „Die Polarexpedition“ ist das Floß, das sehr leicht aus einem Mattenwagen mit einer Matte und einem Bergsteigerseil (alternativ: einige zusammen gebundene Springseilchen) aufgebaut werden kann. Es dürfen jeweils vier bis fünf Polarforscherinnen den Mattenwagen besteigen – gefahren werden darf nur im Sitzen! Statt eines Mattenwagens (sollte bei den Mattenwagen die Räder kaputt sein) kann ein Floß auch aus einer stabilen Niedersprungmatte und vier Rollbrettern zusammengebaut werden. Kann kein Bergsteigerseil oder mehrere zusammen gebundene Springseilchen benutzt werden, so kann man auch einen oder mehrere Flößer bestimmen, die das Floß zum gegenüber liegenden Ufer schieben. Eine weitere Alternative ist der Einsatz von Hockeyschlägern, die am Fuß mit Gummi überzogen sind.



## LITERATUR

Fries/Schall. Kinderturnen–Die Geräte lernen uns kennen. Buchverlag Axel Fries, [www.axelfries.eu](http://www.axelfries.eu)

Die hier aufgezeigten Übungen sowie die methodisch-didaktische Vorgehensweise stammen aus unserer Erfahrung. Hier sind nach bestem Wissen und Gewissen Übungen und Aufgabenstellungen zusammengestellt, mit denen wir tagtäglich arbeiten. Wir weisen jedoch darauf hin, dass jeder Lehrer, jeder Trainer und jeder Übungsleiter (und natürlich auch die –innen) in ihrer Turn- und Sportstunde die alleinige Verantwortung haben und dass jeder nach seinem eigenen Können und seiner eigenen Ausbildung entsprechend handeln muss. Die Absicherung der Turngeräte sowie die Aufgabenstellungen müssen entsprechend dem Leistungsstand der Gruppe gewählt werden. Nicht immer bieten Matten auch wirklich Schutz vor allen Gefahren. Hier sollte sorgsam und umsichtig vorgegangen werden. Jeder darf nur solche Übungen von seiner Gruppe verlangen, die er selbst verantworten kann, die seinem eigenen Ausbildungsstand und seiner Erfahrung entsprechen und die er seiner Gruppe zutraut. Das Verhalten und der Leistungsstand der Gruppe ist hierfür ein wichtiger Maßstab. Aus den hier vorgestellten Ideen können keine haftungsrechtlichen Ansprüche bei Sportunfällen und Sportverletzungen, die leider immer mal vorkommen können, gegenüber den Autoren oder dem Verlag hergeleitet werden. Insbesondere sind auch die in den Länderhoheiten liegenden speziellen Bestimmungen für die Aufsicht von Lerngruppen im Sportunterricht zu beachten, ggf. sind für die Benutzung des Minitrampolins eine spezielle Lizenz oder vorgeschaltete Fortbildungsmaßnahmen erforderlich.



**Theresa Gansterer**

Motopädagogin, Übungsleiterin für Kleinkinderturnen, ÜL für Kunst- und Geräteturnen, Dipl. Bewegungstrainerin für Eltern-Kind-Gruppen, Kindertanz- und Kinderfitnesstrainerin



## WAHRNEHMUNGSFÖRDERUNG IM KLEINKINDERTURNEN

Die Wahrnehmung ist ein wesentlicher Bestandteil in der Entwicklung der Kinder, der oft unterschätzt wird und die Grundlage der Persönlichkeitsentwicklung ist. Der Organismus benötigt ständig neue Reize und entwickelt sich bei Gebrauch und verkümmert bei Untätigkeit. Wahrnehmung bedeutet die Aufnahme von Reizen aus der Umwelt über die verschiedenen Sinneskanäle und die anschließende Verarbeitung im Gehirn.

Eine sensibilisierte Wahrnehmung kann Kindern eine erhöhte Sicherheit bieten und macht es ihnen möglich, durch Erfahrungen Erkenntnisse zu erlangen, um auch herausfordernden Situationen zu bewältigen. Sie ist daher die Grundlage, um seinen Körper besser einschätzen zu können und ihn in den verschiedenen Situationen gerecht einzusetzen. Die Art und Weise, wie Sinneseindrücke aufgenommen werden beeinflusst unser Denken, Fühlen und Handeln. Der Bezug zum eigenen Körper bestärkt das Selbstbild, fördert die gesamte Entwicklung des Kindes und bringt Körpergefühl und Körperbewusstsein.

Auf den Basissinnen, die bereits vor der Geburt im Mutterleib entwickelt sind, baut die weitere Entwicklung der Wahrnehmung auf und ist ein Zusammenspiel aller Sinnessysteme.



Sinnliche Erfahrungen und „sinnvolles Handeln“ steigern die Vernetzung von Nervenzellen im Gehirn (Synapsen-Bildung).



Eine gute Verarbeitung der Sinnesreize ist die Grundlage für die Entwicklung von ...

- ... motorischer Geschicklichkeit.
- ... Sprache.
- ... Aufmerksamkeit und Konzentration.
- ... körperlichem und emotionalem Gleichgewicht.
- ... Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen.
- ... Eigenmotivation und Selbstantrieb.
- ... schulischer Lernfähigkeit.
- ... Kraft- und Muskeleinsatz.
- ... Selbstorganisation.

Es ist wichtig, den Kindern unterschiedliche Anregungen zu geben, denn jedes Kind entwickelt sich in seiner Geschwindigkeit.

## MUSIK-STOPP-SPIELE

### ■ Körperteile

*Variante 1:*

Kinder bewegen sich zur Musik. Bei Musik-Stopp wird ein Körperteil genannt, den die Kinder zeigen müssen. (Beispiel: „Zeig mir deinen Arm.“)

*Variante 2:*

Kinder bewegen sich zur Musik. Bei Musik-Stopp werden zwei Körperteile genannt, die sich berühren. (Beispiel: „Deine Hand und dein Knie berühren sich.“)

*Variante 3:*

Kinder bewegen sich zur Musik. Bei Musik-Stopp wird ein Körperteil genannt. Die Kinder müssen sich zu Paaren zusammenfinden und die genannten Körperteile berühren sich. (Beispiel: „Eure Finger berühren sich.“)

### ■ Raumwahrnehmung

Kinder bewegen sich zur Musik. Bei Musik-Stopp müssen die Kinder eine Wand berühren.

### ■ Richtungshören

Kinder bewegen sich durch den Raum. Beim Klang der Triangel steht der ÜL jedes Mal an einer anderen Stelle des Raumes und zeigt eine Aufgabe vor, wie beispielsweise hüpfen, auf einem Bein stehen.

## ■ Mattenpositionen

Kinder bewegen zur Musik. Bei Musik-Stopp wird eine Position genannt, die die Kinder ausführen. (Beispiele: „Stell dich neben die Matte.“, „Stell dich auf die Matte.“)

## IDEEN ZUR WAHRNEHMUNGSFÖRDERUNG

### ■ Fühlweg mit Alltagsmaterialien:

Es wird ein Weg aus Alltagsmaterialien wie Teppich, Tischset, Schleifpapier, Putzlappen, usw. (Achtung rutschsicher!) gelegt und die Kinder bewältigen ihn barfuß.

### ■ Fühlweg mit Kleinmaterialien aus dem Turnsaalkasten

Es wird ein Weg aus Kleinmaterialien wie Seilen, Tüchern, Fitnessbändern, usw. gelegt und die Kinder bewältigen ihn barfuß.

### ■ Fühlweg mit taktilen Scheiben/Pads oder Ähnlichem

Es wird ein Weg aus obenstehenden Materialien gelegt und die Kinder bewältigen ihn barfuß.



### ■ Tunnel

Unterschiedliche Tunnelvarianten werden den Kindern zur Verfügung gestellt, wie Kriechtunnel, Tunnel aus Langbänken und Matten, enger Tunnel, langer Tunnel, dunkler Tunnel, etc.



### ■ Schaukeln

Unterschiedliche Schaukeln bringen unterschiedliche Bewegungserfahrungen.



### ■ Krabbelweg mit „Fühlhängen“

Krabbelwege mit unterschiedlichen Materialien und mit verschiedenen taktilen Erfahrungen.

### ■ Körperkontur

*Variante 1:* Ein Kind liegt auf dem Rücken, das andere Kind umlegt seine Körper mit einem Material wie Seil, Schwämme, Becher, etc. Wenn die ganze Körperkontur nachgelegt wurde, steht das liegende Kind auf und kann seinen gelegten Körper betrachten.

*Variante 2:* Ein Kind liegt auf dem Rücken, das andere Kinder umrollt die Körperkontur mit einem Geräuschball.



### ■ Materialdecke

Ein Kind liegt am Bauch oder Rücken, das andere Kind bedeckt den Körper mit Material wie beispielsweise Reissäckchen, Bierdeckel, Tücher, etc. Es muss ganz ruhig liegen bleiben und darf sich erst am Ende des Spieles wieder bewegen und alle Materialien abwerfen.

### ■ Zauberflaschen

Leere Kunststoffflaschen werden mit unterschiedlichen Materialien und destilliertem Wasser gefüllt (verkleben!) und laden zum Beobachten und Staunen ein.



### ■ Geruchsmemory

Jeweils zwei Gefäße mit einem kleinen Loch zum Riechen werden mit demselben Material (Tee, Zimtstange, Kaugummi, etc.) gefüllt und stehen den Kindern als Geruchsmemory zur Verfügung.

### ■ Geräuschmemory

Jeweils zwei leere Filmdosen werden mit dem gleichen Material (Stein, Büroklammer, Glöckchen, etc.) gefüllt und stehen den Kindern als Geräuschmemory zur Verfügung.

### ■ Feinmotorik-Spiele

Diverse Spiele, um die Feinmotorik zu fördern, wie Schüttspiele, Stapelspiele, Sortierspiele, usw.



## ENTSPANNUNGSSPIELE

### ■ Stille Post

Die Kinder setzen sich zu zweit (oder alle in einer langen Schlange) hintereinander. Das hintere Kind (oder der ÜL) malt mit dem Finger eine einfache Form wie Haus, Herz, Kreis, Stern, ... auf den Rücken des vorderen Kindes. Das vordere Kind darf die Lösung laut sagen.

### ■ Biegepüppchen

Die Kinder gehen paarweise zusammen. Ein Kind spielt das Biegepüppchen und stellt oder legt sich hin. Das andere Kind darf nun ganz vorsichtig das Püppchen in eine beliebige Position bringen, die das Biegepüppchen halten muss. Rollenwechsel!

### ■ Luftballon

Der ÜL hält einen unaufgeblasenen, schlaffen Luftballon hoch und fordert die Kinder auf, diesen Ballon nachzuahmen.

Der ÜL bläst den Luftballon auf, lässt ihn zwischendurch wieder aus, bläst wieder auf, usw...

## MASSAGEN

### ■ Massagen mit diversen Materialien

wie div. Bällen, Pinseln, Malerrollen, Schwämmen, Tüchern, etc.

### ■ Massagegeschichten

#### LITERATUR

Handbuch der Sinneswahrnehmung, Renate Zimmer.

Handbuch der Psychomotorik, Renate Zimmer.

Auf deinem Rücken tut sich was, Karin Schaffner.

Viele kleine Streichelhände, Sabine Seyffert.

Das Massage-Geschichten-Buch, Sabine Seyffert.

Kinder entdecken ihre 7 Sinne, Band 1, Gisela Walter

Was berührt mich da?: Taktile Wahrnehmungsspiele mit Bürsten, Schwämmen, Nudelholzern ..., Jutta Bläsius.



**Uschi Gatol, M.A.**

Psychomotorik, Motopädagogin, Lehrerin, Kindergartenpädagogin, Aerobic- und Fitnessstrainerin, Zumbatrainerin



## NEUE TANZHITS FÜR COOLE KIDS

Neue Tanzhits und Bewegungslieder für die Altersgruppen 3-6 Jahre und 6-10 Jahre werden mit Alltagsmaterialien und kindgerechten Medien (wie Gymnastikbänder, Zauberhüte, Baseballkappen, Flügel, Stirnbänder, Masken, Stofftiere, ...) praxisorientiert umgesetzt. Unter Berücksichtigung von Refrain und Strophe werden Choreographien erstellt und diese altersadäquat in Kreisformat oder Reihenaufstellung getanzt. Aktuelle Charthits, Kindertänze und Bewegungslieder motivieren Kinder zum Tanz und werden gleichermaßen zur Takt- und Rhythmusschulung im Kindesalter eingesetzt. Eine praxisorientierte Tanzeinheit, deren Inhalte in Kindergarten, Volksschule und Verein im Alltag, Sportunterricht und bei Festen umsetzbar sind!



### Medien



### Aufbaumethode für Kindertänze:

- Text und Liedinhalt besprechen
- Bewegungen ohne Musik erarbeiten
- Zuerst erarbeiten wir den Refrain, dann erlernen wir die Strophen
- Tanz mit Musik

### Förderung folgender Kompetenzen:

- Selbstkompetenz
- Sachkompetenz
- Sozialkompetenz

### Erworbene Ziele:

- Förderung der koordinativen Fähigkeiten
- Förderung von Takt- und Rhythmusgefühl
- Raumorientierung
- Sozialverhalten



## 1) VOLKSSCHUL- UND VORSCHUL-TANZHITS

DANCE MONKEY / TONES AND I

Ordnungsrahmen: Reihenaufstellung • Medien: Affe

### Intro/Instrumental:

**1. Strophe:** *They say „Oh my god I see they want to shine“*

4x Tap vor

Step touch

**Pre-Refrain:** *Oh, I see, I see you ...*

4 Steps vor,

4 Steps zurück,

2x Tap vor langsam,

breiter Beistand,

**Refrain:** *Dance for me, dance for me, oh oh oh*

8 schnelle Sidesteps,

Tap 1-1-2

### 2. Strophe:

**Pre-Refrain**

**2x Refrain**

**Slow Part:** *Ooh (All again, all again)...*

2x Tap vor langsam,

Breiter Beistand-Einatmen

**2x Refrain**

### Step-Tap, Monkey-Arme

Monkey-Arme gegengleich über Kopf Single-Single-Doppel  
Arme abgewinkelt auf Hüfthöhe, Armrolle

### breite Beinstellung

Schultern tief drücken

Arme kreuzen, Mühle-Drehbewegung

beide Arme schnipsen

Arme: Schnur aufspulen

Arme kreuzen, öffnen breiter Beistand, 2x

Arme 1-1-2 in Schlangenlinie

Arme liegende 8

Arme kreisen, Mitte herunterziehen, Welle

A18 B39

## YOU NEED TO CALM DOWN / TAYLOR SWIFT

Ordnungsrahmen: Reihenaufstellung • Medien: Gymnastikband

### Intro/Instrumental:

**1. Strophe:** *You are somebody that I don't know ...*

3 Schritte seitwärts, 1 Tap-Richtungswechsel

### Gymnastikband hoch-tief

Band in Laufrichtung drehen

**Pre-Refrain:** *And I ain't trying mess with your self-expression...*

Breiter Beinstand, Tap side to side

Scheibenwischer rechts-links

**Refrain:** *Oh-oh, oh-oh, oh-oh, oh-oh, oh-oh*

Marschieren, kleine Schritte

Step Tap

Welle hoch / 3x tief,

Winken über Kopf

*You Need To Calm Down*

**Instrumentalteil (8 counts)**

*Scheibenwischer*

**2.Strophe**

**Pre-Refrain**

**Refrain**

**1,5x Pre-Refrain**

**Refrain**

**Schlusspose**



A18 B39

## BABY SHARK / KIDSVERSION

Ordnungsrahmen: Reihenaufstellung • Medien: Shark-Kappe

**Intro: Breiter Beistand**

**3x Kniebeuge**

**Hände über Kopf gefaltet (Flosse)**

Baby shark, doo doo doo doo doo doo  
Mommy shark, doo doo doo doo doo doo  
Daddy shark, doo doo doo doo doo doo  
Grandma shark, doo doo doo doo doo doo  
Grandpa shark, doo doo doo doo doo doo  
Let's go hunt, doo doo doo doo doo doo  
Run away, doo doo doo doo doo doo  
Safe at last, doo doo doo doo doo doo  
It's the end, doo doo doo doo doo doo

**Breiter Beistand:**

Tap Side to Side

8 Schritte seitwärts laufen, Richtungswechsel

8 Schritte seitwärts laufen, Richtungswechsel

Tap Side to Side **Arme/ Daumen hoch**

Tap Side to Side

**Haifisch:**

**Finger**

**Hände**

**Arme**

**Faust ohne Zähne**

**Faust ohne Zähne**

Flosse

Flosse

Flosse

Flosse

Flosse

Flosse

Flosse am Kopf



A18 B39

## 2) KINDERGARTEN-TANZHITS

PLITSCH, PLATSCH/FLYINGSUPERKIDS

Ordnungsrahmen: Freier Raum • Medien: Regenschirme, Reife = Pfützen



### Intro

Regentanz = Propellertanz im Kreis / Drehung mit Regenschirm

### Break

### Strophe 1

Winken mit Regenschirm /  
**Jippie, denn es gibt Regen /**

**Step und Tap ...**  
**Sprung**

### Refrain / Plitsch, Platsch, Platsch

beidbeiniges Springen, rechts- links, vor zurück, mit aufgespanntem Regenschirm in Reifen

### Break

### Strophe 2

Winken mit Regenschirm  
**Jippie, denn es gibt Regen**

**Ferse vor**  
**Sprung**

### Refrain / Plitsch, Platsch, Platsch

beidbeiniges Springen, rechts-links, vor zurück, mit aufgespanntem Regenschirm in Reifen

### Running am Platz

plitsche platsche es nieselt	(laufen langsam)
plitsche platsche es gießt	(laufen schneller)
plitsche platsche es schüttet	(Hocke)
platsch platsch – plitsche platsch	(hochspringen)

### Refrain / Plitsch, Platsch, Platsch

beidbeiniges Springen, rechts-links, vor zurück, mit aufgespanntem Regenschirm in Reifen

### Regentanz

Regentanz = Propellertanz im Kreis

### Platsch – Sprung in Schneidersitz im Reifen am Boden

A18 B39

## DER KUH-TWIST

Ordnungsrahmen: Stirnreihe/Partnertanz • Medien: Kuh-Maske



### Instrumentalteil:

**Intro:** Twist-twist

### Refrain:

Muh-muh-muh, jetzt twistet jede Kuh...  
Twist-twist-twist, zwischen Stroh und Mist ...

### Instrumentalteil:

**1.Strophe:** Unsere Kühe wolln heut twisten, ...

Hände mit PartnerIn abklatschen, Partnertanz: Arme: **eingehängt**

### Instrumentalteil:

### Refrain:

### Instrumentalteil:

**2.Strophe:** Jumpy-Jacker das war gestern,

Hände mit PartnerIn abklatschen, Partnertanz: Arme **eingehängt**

### Instrumentalteil:

### Refrain

### Instrumentalteil:

**Twist, twist, - twist, twist,...**

### Refrain

### Partnertanz - Stirnreihe gegenüber

Füße parallel schieben: Fersen-Fußspitzen, **langsam**

Füße parallel schieben: Fersen-Fußspitzen, **schnell**

### PartnerIn Hände reichen:

Twisten 8x nach rechts

Twisten 8x nach rechts

Füße parallel schieben: Fersen-Fußspitzen, **am Platz**

Füße parallel schieben: Fersen-Fußspitzen, **am Platz**

Füße parallel schieben: Fersen-Fußspitzen

Füße parallel schieben: Fersen-Fußspitzen, **am Platz**

Füße parallel schieben: Fersen-Fußspitzen, **am Platz**

Füße parallel schieben: Fersen-Fußspitzen, **tief-hoch**

## WITCH DOCTOR

Ordnungsrahmen: Reihenaufstellung hintereinander! • Medien: Hexenhüte

### Intro:

U-I-U-A-A, - ting tang, whalla,whalla, bing, bang

### Refrain / Langsames Tempo

U-I-U-A-A-ting tang, whalla,whalla, bing, bang

### Bridge 1x4 Pose oder Übergang

### Refrain

U-I-U-A-A-ting tang, whalla,whalla, bing, bang

### Bridge 1x4 Pose oder Übergang

### 1. Strophe

Ferse vor, rechts und links im Wechsel, Arme eingestützt

### Refrain

U-I-U-A-A-ting tang, whalla,whalla, bing, bang

### Bridge

4 Sidesteps rechts, links

### 2. Strophe

Ferse vor, rechts und links im Wechsel, Arme eingestützt

### Refrain

U-I-U-A-A-ting tang, whalla,whalla, bing, bang

### Bridge

4 Sidesteps rechts, links

### 3. Strophe

Ferse vor, rechts und links im Wechsel, Arme eingestützt

### Refrain / Langsames Tempo

U-I-U-A-A-ting tang, whalla,whalla, bing, bang

### Refrain

U-I-U-A-A-ting tang, whalla,whalla, bing, bang

### Bridge

4 Sidesteps rechts, links

gehen

**Springen** (Arme:auf-zu-auf/ Beine: A,A,Arme spulen)

**Springen** (Arme:auf-zu-auf/ Beine: A,A,Arme spulen)

**Springen** (Arme:auf-zu-auf/ Beine: A,A,Arme spulen)

Arme kochen Suppe

**Springen** (Arme:auf-zu-auf/ Beine: A,A,Arme spulen)

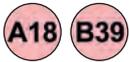
Arme kochen Suppe

4x ¼ Drehung

**Springen** (Arme:auf-zu-auf/ Beine: A,A,Arme spulen)

**Springen** (Arme:auf-zu-auf/ Beine: A,A,Arme spulen)

Arme kochen Suppe



## WACKELPO / DAS NILPFERD IN AFRIKA

*Ordnungsrahmen: Kreis • Medien: Ohren/Masken und Schwanz*

### **Intro**

Beine Wippen, Po wackeln

**1.Strophe:** In Afrika ein Nilpferd stand ...

4 Schritte zur rechten Seite gehen, klatschen und ½ Drehung

### **Pre-Refrain:**

Warum, weshalb hab ich gefragt

Am Platz marschieren, beide Arme und Schultern  
seitlich hochschieben

Da lacht es nur und hat zu mir gesagt

### **Refrain**

Irgendwann und irgendwo

Po wackeln mit Partner, tief-hoch

**2. Strophe:** Das Nilpferd kam in unsere Stadt...

4 Schritte zur rechten Seite **gehen**, klatschen und ½ Drehung

### **Pre-Refrain:**

### **Refrain**

**3.Strophe:** Das Nilpferd bringt die Welt in Schwung

4 Schritte zur rechten Seite gehen, klatschen und ½ Drehung

### **Pre-Refrain**

### **Refrain**

A18 B39

## DACKELWACKELTANZ

Ordnungsrahmen: Kreisformat • Medien: Wackel-Dackel

### Refrain

Ja ich wackel wie ein Dackel ....

Wenn ich wackel, wackel, wackel,  
wie ein Dackel, Dackel, Dackel.

Denkt die Oma gleich ich müsst aufs Klo.

### Post-Refrain:

Meinen Kopf streck ich nach vorn,  
und ich wackel mit den Ohren.  
Meine Arme schränk ich ein,  
wackel dann auf einem Bein.

### 1. Strophe:

Kommt die **Mutti** dann herein,  
fragt ganz dumm: „Was soll das sein?“  
Sage ich: „Komm her zu mir,  
pass gut auf ich zeig es dir!“

### Refrain

### Post-Refrain

### 2. Strophe:

Kommt der Vati dann herein,...

### Refrain

### Post-Refrain

### 3. Strophe:

Kommt meine Schwester dann herein,...

### Refrain 1x

### Post-Refrain

Po wackeln am Platz im Kreis  
*Richtungswechsel*

Po wackeln am Platz im Kreis

1 Jump, Hand vor Mund

Kopf zur Kreismitte strecken  
Hände an Ohren legen, wackeln  
Arme verschränken  
auf 1 Bein stehen

Marschieren  
Arme auf Schulterhöhe hochziehen  
Arme zum Körper ziehen  
Augenbrille

marschieren

marschieren



## ERST KOMMT DER SONNENKÄFERPAPA

Ordnungsrahmen: Kreisformat • Medien: Marienkäfer-Umhänge-/ oder Röcke

### Strophe

Erst kommt der Sonnenkäferpapa  
Dann kommt die Sonnenkäfermama  
Und hinterdrein, ganz klitzeklein  
Die Sonnenkäferkinderlein...

**Instrumentalteil nach jeder Strophe:**

### Strophen

1. Sie haben rote Röckchen an...
2. Sie schauen nach dem Wetter aus
3. Jetzt wollen sie auf die Wiese gehen
4. Nun muss das Spiel zu Ende sein,

## TUUT, TUUT, 1,2,3... AUTOLIED

Ordnungsrahmen: Freier Raum • Medien: Autos, Tiere

Auf der Straße fährt ein Auto,  
Und dort sitzt ein Passagier.  
Wer fährt denn im **roten Auto?**  
Wenn du's weißt dann sag es mir.  
Tut- Tut! 1-2-3! Guck ins Auto rein!  
Tut- Tut! 1-2-3! Guck ins Auto rein!

**Instrumentalteil / Gesprochen:**

**1. Ein Hund!**

### Strophen:

Wer fährt denn im **grünen Auto?**  
Wer fährt denn im **weißen Auto?**  
Wer fährt da im **schwarzen Auto?**  
Wer fährt denn im **blauen Auto?**

5-er Gruppen bilden (Marienkäferfamilien)

### am Boden niederhocken

Papa steht auf / Flügel bewegen  
Mama steht auf / Flügel bewegen  
3 Kinder stehen auf / Flügel bewegen

### Drehen im Kreis / fliegen

Arme seitlich an Hüfte, Hüfte bewegen  
Hand an Stirn, zum Himmel schauen  
Ganze Familie marschiert los, Blumen beschnuppern  
Fliegen zum Ausgangspunkt, Ausfallschritt, landen

Autofahren in Kreisrichtung (Hände Lenkrad)  
4x Kniebeuge- hocken  
Marschieren am Platz, Arme fragend hochziehen  
2x Zeigefinger vor, 2x Daumen zur Brust  
Abgewinkelten Arm 2x ziehen, laufen und klatschen  
Hand auf Stirnhöhe – rechts und links schauen

**6 Schritte in Kreisrichtung fahren, auf 7 und 8 stehen bleiben  
Zurück am Platz fahren**

### Wiederholung / siehe oben

2. Eine Katze!
3. Ein Waschbär!
4. Ein Nilpferd!
5. Ein Krebs!



Wer fährt im **orangenen Auto?**  
Wer fährt denn im **grünen Auto?**  
Wer sitzt in dem **lila Auto?**  
Wer fährt denn im **braunen Auto?**  
Wer fährt denn im **rosa Auto?**

**6. Eine Giraffe!**  
**7. Ein Hase!**  
**8. Ein Affe!**  
**9. Ein echter Löwe!**  
**10. Ein Ferkel.**

## CLAP CLAP SOUND

*Ordnungsrahmen: Stirnreihe - Partnertanz*

**Stirnreihe, 2 Kinder stehen sich gegenüber**

**Intro:**

**Marschieren am Platz, Arme mitnehmen**

**Teil 1 / Clap Clap**

Durchgehendes Marschieren am Platz, Blick zu gegenüberstehendem Kind

3x am Oberschenkel patschen

3x Klatschen

3x am Oberschenkel patschen

3x Hände mit Partnerkind abklatschen

Wiederholung

**Teil 2 / Partnertanz**

Arme gegengleich einhängen, am Platz im Kreis tanzen

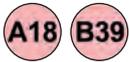
Klatschen = Richtungswechsel

**Teil 1 / Clap Clap**

**Teil 2 / Partnertanz**

**Teil 1 / Clap Clap**

**Teil 2 / Partnertanz**



## VOLLE KRAFT VORAUSS

Ordnungsrahmen: Kreis • Medien: Kapitänsmütze Partner= abklatschen und begrüßen

Intro: // // //

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

Es ruft der Vogel auf dem Dach,  
alle Kinder sind schon wach  
aus dem Stall ruft keck der Stier,  
auch die Eltern sind schon hier.

Jetzt beginnt der Liederspaß,  
ruft der Frosch im grünen Gras,  
alles klar, ok, na dann,  
fangen wir mal richtig an!

**Pre-Refrain:** // // //

Volle Kraft voraus,  
heute rocken wir das Haus,  
heut bin ich der Party-Kapitän,  
und will alle Kinder tanzen sehen.

Anker hoch und Leinen los,  
heute ist die Stimmung groß,  
ich bin euer Party-Kapitän,  
und will euch tanzen sehn!

**Refrain:** // // //

Arme hoch und alle winken,  
mal die rechten, mal die linken,  
ganz egal ob groß ob klein,  
wir wolln heute Freunde sein.

im Kreis fliegen

**in Kreisrichtung gehen:**

Flügel schlagen  
recken und strecken  
Stierhörner  
Arme abgewinkelt hoch-tief ziehen

Flügel schlagen  
Froschhüpfen  
Stopp: Blick zur Kreismitte: Daumen hoch  
Arme abgewinkelt hoch-tief ziehen

zu Kreismitte laufen, 1 Arm voraus  
Shake-Arme abgewinkelt auf Schulterhöhe  
Hand an Stirn  
Drehung

Rückwärts zum Platz gehen, Anker ziehen  
springen, Arme über Kopf  
Hand an Stirn  
Drehung

Marschieren, Samba-Arme winken  
2x rechts, 2x links  
Arme hoch-tief ziehen  
Nachbar die Hand schütteln

A18 B39

Hände klatschen und begrüßen,  
auch mal stampfen mit den Füßen,  
denn ich bin der Party-Kapitän  
und will euch tanzen sehen!

**Instrumentalteil:** *////*

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

In der Luft die freche Möwe,  
ruft: „Wie schön dass ich euch sehe!“  
Auch der alte Seebär spricht,  
ohne Kinder geht es nicht.

Und die bunt gescheckte Kuh,  
schau uns jetzt beim Tanzen zu,  
alles klar, ok, na dann,  
fangen wir mal richtig an!

**Pre-Refrain:** *////* *////*

**Refrain:** *////* *////*

**Instrumentalteil:** *////*

Nachbar abklatschen und begrüßen  
stampfen  
Hand an Stirn  
Drehung

**im Kreis fliegen**

Flügel schlagen  
Arme abgewinkelt hoch-tief ziehen  
Hand an Stirn, Bauch beschreiben  
1 Finger zeigt „Nein“

Kuhhörner  
Augenbrille mit Fingern  
Stopp: Blick zur Kreismitte: Daumen hoch  
Arme abgewinkelt hoch-tief ziehen

**im Kreis fliegen**

## DAS ZOCKELPFERD

Ordnungsrahmen: *freier Raum Partnertanz* • Medien: *Sprungseil oder Steckenpferd*

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

Komm, mein liebes Zockelpferdchen, komm wir gehen los,  
hopp und trop und im Galopp, die Welt ist riesengroß.

**los gehen**

*Ritti, tatta, tum, so **gehen** wir herum, Ritti, tatta, tum, so gehen wir herum.*

Und wir laufen schneller, durch die Wiesen, durch die Felder,  
ja, mein liebes Zockelpferdchen, läuft so wie ich selber.

**reiten**

*Ritti, tatta, tum, so **laufen** wir herum, Ritti, tatta, tum, so **laufen** wir herum.*

### Achtung STOP:

Jetzt links herum, und rechts herum- zack, zack  
Ach du alter Zottelgaul, dich krieg ich schon auf trapp.  
Achtung, und rechts um – dich krieg ich schon herum,  
Achtung, und rechts um – dich krieg ich schon herum.

**Stehen bleiben**

¼ Dreheung rechts

¼ Dreheung rechts

### Doch **was ist nur los?**

Mein Zockelpferdchen will nicht mehr  
Und es bockt und ärgert sich, springt wütend hin und her.  
Nix mit Ratta, tum, es **stampft und schnaubt** herum,  
Nix mit Ratta, tum, es **stampft und schnaubt** herum.

**Pferdchen bockt**

bockt, springt

Pferdchen stampft und  
schnaubt

Doch ich klopf ihm auf die Schulter, streichel ihm die Haare,  
Wiehert da mein Zockelpferdchen, laut wie ne´Fanfare.

*Ritti, tatta, tum, so laufen wir herum...,*

**Reiter streichelt Pferdchen**

*laufen*

Hopp und tropp und im **Galopp**, so geht es immer weiter...  
Komm mein liebes Zockelpferdchen, wir woll´n beide traben,  
kommen wir nach Haus´, sollst du ein gutes Fressen haben.

*Ritti, tatta, tum, so **traben** wir herum,*

Sind wir endlich dann zu Haus, ist das Zockelliedchen aus.

im Galopp

etwas langsamer

**traben**

**stehen bleiben**



Rudolf Gotsmi  
UEFA-A-Lizenz Trainer



## KRAFT, KOORDINATIVE UND KOGNITIVE FÄHIGKEITEN ENTWICKELN



### 1. ZIELSETZUNG

- Zielsetzung ist die optimale Entwicklung im Bereich Kraft, Koordination und Kognitiver Fähigkeiten.
- Optimalerweise in Form von Spielen sowohl in Einzel- als auch in Team- Spielform.
- Die Übungen sollen dabei Interessant, kurzweilig und ein ganzheitlich Training ermöglichen.
- Es sollen dabei die wichtigsten Muskeln und Muskelgruppen (insbesondere die Stützmuskulatur für die aufrechte Körperhaltung) gezielt trainiert und bevorzugt werden.
- Die Lernfähigkeit in diesem Alter muss genützt werden.
- Es sollten Kinder in diesem Alter dazu angeregt werden, auch selbständig in ihrer Freizeit (z.b. zu Hause, bei Freunden, in Vereinen etc.) Übungen und Spiele durchzuführen, da nur ein oftmaliges Wiederholen einen optimalen, langfristigen Erfolg gewährleisten kann.

### 2. VORTEILE

Ein vielseitiges und variantenreiches Üben wirkt sich in vielfacher Weise positiv auf die sportliche Leistungsfähigkeit aus. Vielseitigkeit ist eine Art Lebensversicherung für Langzeiterfolge. Motorische Fähigkeiten begleiten uns ein Leben lang!

Gut trainierte Menschen können

- den Rhythmus spielend wechseln und Bewegungen auch rhythmisch akzentuiert setzen
- bereits beherrschte Bewegungsabläufe mühelos vervollständigen
- verschiedene Technikformen situationsangepasst kombinieren und variieren
- über ihren Bewegungsschatz situativ-variabel verfügen
- neue Technikvarianten mit Leichtigkeit erwerben, anwenden und gestalten
- ihr Sportgerät in den gesamten Technikablauf miteinbeziehen.



- Auf einen ökonomisiertes System vertrauen
- Optimal geschützt Bewegungen ausführen ( Prävention für Gelenk und Wirbelsäule)

### 3. WISSENSCHAFTLICHES

Körperliche Leistungsfähigkeit und Fitness gelten für die ganzheitliche Entwicklung eines Kindes als unverzichtbare Elemente, der sichtbare Ausdruck eines bewegungsaktiven Kindes zeigt ein gutes Niveau der motorischen Fertigkeiten. Weiterhin gilt als gesichert, dass emotionale, soziale und kognitive Entwicklungsprozesse untrennbar mit der Motorik verbunden sind.

#### ARTEN DER KOORDINATIVEN FÄHIGKEITEN:

##### **a) Gleichgewichtsfähigkeit**

Den eigenen Körper oder Gegenstände bzw. den Einfluss der Schwerkraft auf Flächen im Gleichgewicht halten.

##### **b) Reaktionsfähigkeit**

Auf verschiedene Signale möglichst schnell motorische Aktionen ausführen. Differenzierung der Reaktionsgeschwindigkeit erfolgt nach der Art des Reizes und der Reizantwort.

##### **c) Orientierungsfähigkeit**

Wahrnehmung der eigenen Position im Raum, oder anderer Personen oder Gegenstände in verschiedenster Form und Lage.

##### **d) Rhythmusfähigkeit**

Rhythmus ist Gleichmaß. Die Fähigkeit, Bewegungen in einer gleichmäßig gegliederten, zeitlichen Abfolge auszuführen, einen äußeren Rhythmus zu übernehmen bzw. eine Bewegungsablauf in einem individuellen Rhythmus zu gestalten.

##### **e) Differenzierungsfähigkeit**

Einen Bewegungsablauf genau, sicher und ökonomisch durchführen, der Krafteinsatz spielt dabei eine wichtige Rolle.

Mit der Entwicklung dieser Fähigkeiten kann sehr früh begonnen werden. Bis zum 12. Lebensjahr ist eine optimale Entwicklung möglich.

Die koordinativen Fähigkeiten werden speziell im Zusammenwirken mit den konditionellen Leistungsfaktoren Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit wirksam. Daher besteht ein positiver Zusammenhang zwischen der Qualität der Haltung und der Qualität der allgemeinen Bewegungskoordination (nach Werthner 1994).



Körperliche Leistungsfähigkeit und Fitness gelten für die ganzheitliche Entwicklung eines Kindes als unverzichtbare Elemente, der sichtbare Ausdruck eines bewegungsaktiven Kindes zeigt ein gutes Niveau der motorischen Fertigkeiten. Weiterhin gilt als gesichert, dass emotionale, soziale und kognitive Entwicklungsprozesse untrennbar mit der Motorik verbunden.

#### 4. TRAININGSFORMEN

Sensomotorisches Training hat WELTWEIT VORRANGSTELLUNG . In allen Bereichen stützt sich die „Bewegungs- und Sportwelt“ und die „Rehabilitation“ auf diese Trainingsform.

##### ■ Verbesserung der inter- und intramuskulären Koordination

- Tiefenstabilisation
- Verbesserung der Sinneswahrnehmung und Antizipationsfähigkeit
- Neuromuskuläre Koordination (Bewegungsperezeption)
- Ökonomisierung

##### ■ Prophylaxe im Bereich

- WBS vor Bandscheibenvorfällen durch Ansteuerung der lokalen Stabilisatoren
- WBS vor Wirbelverschiebungen und Wirbelsäulenverkrümmung
- Bänder, Gelenke, Muskeln und Sehnen

##### BEREICHE:

Gesamten Muskeln und Muskelgruppen:  
Gelenke und Bewegungsapparat inklusive Wirbesäule

##### Wozu sensomotorisches Training?

Durch gezieltes Training kann die Verarbeitungsgeschwindigkeit (Meldung vom Körperteil ans Gehirn – Verarbeitung, Befehlsausgabe vom Gehirn an die Muskulatur bis zur Umsetzung im entsprechenden Körperteil) deutlich verbessert werden. Das heißt, es bewirkt eine verbesserte Ansteuerung der Rezeptoren, der Empfang sowie die Verarbeitung von Informationen im zentralen Nervensystem (ZNS) sind ebenfalls von höherer Qualität.

Auch die Eigenwahrnehmung des Körpers wird positiv beeinflusst. Und nicht zuletzt haben Untersuchungen gezeigt, dass durch gezieltes SMT die Verletzungshäufigkeit und -heftigkeit (z. B. das Umknicken im Sprunggelenk) deutlich reduziert werden kann.

Literatur: Bundesamt für Sport (BASPO- Schweiz) <https://www.mobilesport.ch/erwachsenensport/sensomotorisches-training-was-ist-sensomotorik/>

## TRAININGSHÄUFIGKEIT UND INTENSITÄT

Kraft (idealerweise sensomotorisches Krafttraining)

2x die Woche 4-6 Wiederholungen 20 Sekunden

Koordination

4-5x die Woche 4-6-Wiederholungen 20-30 Minuten

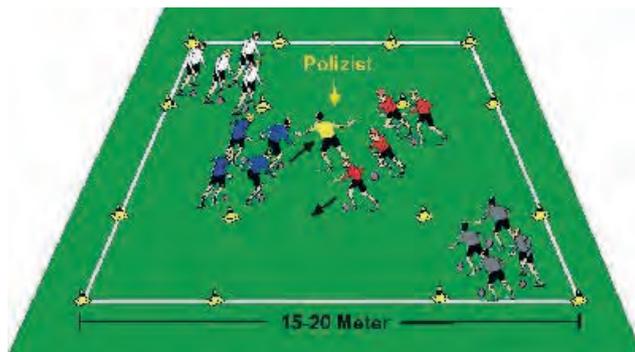
Kognitiv

4-5x die Woche Individuelle Wiederholung 20-30 Minuten

## 5. SPIEL UND ÜBUNGSFORMEN

Körperliche Leistungsfähigkeit und Fitness gelten für die ganzheitliche Entwicklung eines Kindes als unverzichtbare Elemente, der sichtbare Ausdruck eines bewegungsaktiven Kindes zeigt ein gutes Niveau der motorischen Fertigkeiten. Weiterhin gilt als gesichert, dass emotionale, soziale und kognitive Entwicklungsprozesse untrennbar mit der Motorik verbunden

### ■ Polizeispiel (Kognitive Fähigkeiten, Raumgefühl, Reaktionsfähigkeit, Orientierung)



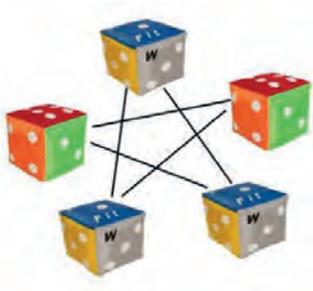
4

Teams + 4 Felder (Teambewerb)

Polizist bestimmt die Position; Änderung der Teams

- Mit Handzeichen
- Mit Zahlen oder Buchstaben
- Farben
- Feldbezeichnungen (Nummern, Tiere etc.)
- Länder etc.

## ■ Kreisspiel am Würfel (Kognitiv, Gehirntraining, Orientierung, Koordination, Kraft)



2 Teams + je 5 Würfel (oder 7, 9 etc.)

Den Gegenstand im Kreis gegen und im Uhrzeigersinn zuwerfen (Varianten : jeden 2. Kind zuwerfen, jeden 3. etc.)

- Sitzen (Bauchmuskeln)
- Knien (Hüftstabilisation)
- Liegend (Rücken)
- Stehend (Ganzkörperstabilisation – SCHWIERIG !!!)

## ■ Gelbe Mamba (Koordination, Rumpfstabilisation)

Wer schafft es bis zum Kopf der gelben Mamba, ohne den Boden zu berühren ??  
Schlange bilden mit



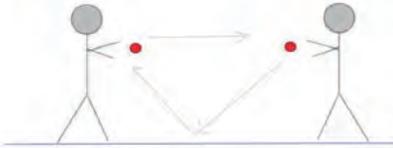
- Balancekissen
- FITW Würfeln
- Theraband
- Matte
- Etc.

## ■ Wettbewerbe mit Gegnern

Abdrängen vorwärts nur mit Handberührung  
Abdrängen vorwärts nur mit Brustberührung  
Abdrängen vorwärts nur mit Bauchberührung  
Abdrängen rückwärts  
Zuwerfen mit Ansage von verbotener Farbe

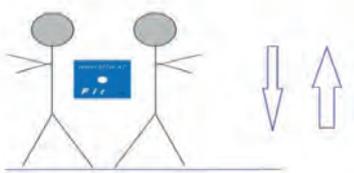


■ **Reaktionsspiel (Kognitive, Reaktion)**



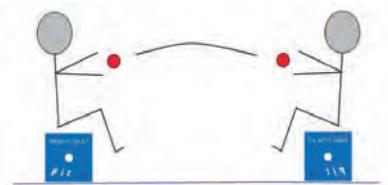
Ball werfen ohne Berührung  
(1 Spieler entscheidet, der andere muss die andere Zuwurfvariante wählen)

■ **Partnerübung (Kraft)**



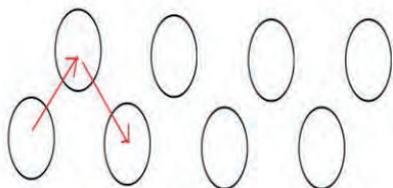
Down- Up  
Wer schafft es, mit dem Rücken an den Rücken den Würfel so nahe wie möglich zum Boden zu bringen und wieder aufzustehen, ohne dass der Würfel verloren geht?

■ **Partnerübung (Kraft, Koordination)**



- Sitzen
- Liegen
- Knien
- Stehen

■ **Laufübungen (Koordination, Orientierung, Gehirntaining)**



Gegenstand über Kopf werfen und mit anderer Hand fangen.  
→ während dem Laufen werfen  
→ nach Sprung mit einem Fuß stehen bleiben; links und rechts beginnend



## 6. TIPPS

### **Kinder wollen gerne spielen**

Spielformen im Team und Einzelwettbewerb eignen sich daher am Besten.

Dies fördert

- die Konzentration und Leistungsbereitschaft
- Die Teamfähigkeit
- Soziales Verhalten (Fair Play)
- Die psychische Verarbeitung von negativen und positiven Erfahrungen / Erlebnissen.
- Den Umgang mit Niederlagen und Siegen

Bei jeder Übungen gibt es einen Sieg, eine Niederlage oder ein Unentschieden.

Am Ende jeder sportlichen Tätigkeit sollten Sieger gelobt werden.

Verlierer jedoch getröstet und Tipps für Verbesserungen gegeben werden.

Kinder sollen viel mehr positive als negative Erlebnisse erfahren und speichern.

Erfolg und positive Motivation ist für jedes Kind unterschiedlich.

LOB und HILFSTELLUNG ist BESSER als negative Kritik.

Machen wir Bewegung zu einer

- freudigen
- Spaß machenden
- motivierenden
- sinnvollen Art des Lebensinhaltes.

Im Kindesalter legen wir den Grundstein fürs ganze Leben.

**BEWEGUNG UND SPORT KANN FREUDE AUSLÖSEN.  
FREUDE WIEDERUM FÖRDERT DIE GEISTIGE UND  
POSITIVE ENTWICKLUNG DER INTELLIGENZ !!!!!**



Dipl. Päd. Doris Hartl

Volksschullehrerin, Gymnastic and Pound Instruktörin, staatl. Fitlehrwartin, Übungsleiterin für Kinder



## RUHE- & ENTSPANNUNGSSPIELE

### 1. WARUM BRAUCHEN KINDER RUHE- & ENTSPANNUNGSSPIELE?

Brauchen die Kleinen schon Entspannungsphasen? Gerade in unserer schnelllebigen, hektischen Zeit sind Kinder bereits Stress, Leistungsdruck, unreflektierten Medienkonsum und elektronischen Spielzeug, mangelnden Bewegungsmöglichkeiten ausgesetzt und brauchen vermehrt **Zuwendung, Liebe, Halt** und müssen **Geborgenheit** fühlen. Dadurch kann das Ungleichgewicht zwischen Spannung und Anspannung ausgeglichen werden. Nimmt die Anspannung Überhand, dann kann es zu **Schlafstörungen, Konzentrationsschwächen, Kopfschmerzen** und **Hautproblemen** kommen. Wir können unsere Kinder aber nicht vor allen Einflüssen bewahren und abschirmen, daher müssen wir ihnen Mittel und Wege in die Hand geben, die ihnen die Möglichkeit bieten, adäquat mit Stress umzugehen.

In der Entspannung gönnen sich Kinder kleine Auszeiten und lernen äußere Reize bewusst und gezielt abzuschalten. Der Körper kommt zur Ruhe. Das merkt man an der ruhigen Atmung, am herabgesetzten Pulsschlag und der entspannten Muskulatur. All dies wirkt sich gleichzeitig auch beruhigend auf die Psyche aus. Nach solchen Pausen ist wieder mehr Platz für neue Ideen, Gedanken werden klarer und die Kinder haben wieder mehr Energie.

### 2. GÜNSTIGE VORAUSSETZUNGEN FÜR RUHE- UND ENTSPANNUNGSSPIELE?

Maßgebend für den Erfolg sind:



### 3. WELCHE WIRKUNG ERZIELEN RUHE- UND ENTSPANNUNGSSPIELE?

- Damit Kinder Erlebnisse verarbeiten und einordnen können, braucht der Organismus Ruhe- und Erholungsphasen, denn durch zu viel Anspannung und Lärm entsteht im Körper ein Ungleichgewicht. Wenn sie von einer Aktivität zur nächsten sausen und sich keine Pausen gönnen, werden Kinder nervös und überdreht. Sie sind völlig übermüdet und können dennoch nicht einschlafen.
- Das vegetative Nervensystem, „unwillkürliches Nervensystem“ genannt, steuert unsere lebensnotwendigen Grundfunktionen. Es unterteilt sich in das sympathische Nervensystem, das unseren Blutdruck und den Adrenalin Spiegel aktiviert, ist also für unser Kreislaufsystem, für die Verdauung und für die Abwehrkräfte zuständig. Das parasympathische Nervensystem wirkt dem sympathischen Nervensystem entgegen. Es beruhigt und gleicht aus. Beide Nervensysteme befinden sich im Wechselspiel. Kann sich ein Kind nach einer Anstrengung wieder erholen, werden vegetative Funktionen aktiviert und bewirken im Körper Regeneration. Wenn das Nervensystem aber einseitig überlastet wird, führt das beim Kind entweder zum Dauerstress oder zur Dauerentspannung.
- Dabei ist das Ziel, dass sich Kinder nicht nur entspannen, sondern sie sollen auch zu erhöhter Aufmerksamkeit gelangen.

### 4. NOTWENDIGE UTENSILIEN

Um die Spiele bestmöglich durchführen zu können, braucht man nicht viel Material, aber es sind einige Dinge zu beachten.



## 5. GRUNDLAGEN DES ENTSPANNUNGSTRAININGS

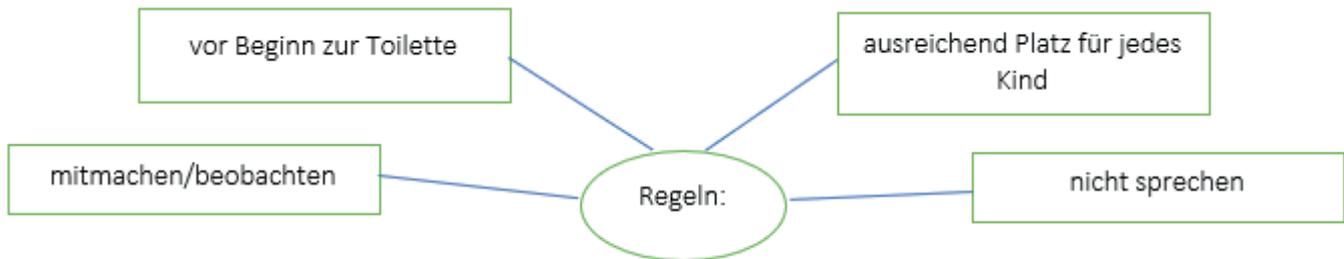
Wir Europäer leben in einer sehr hektischen, schnelllebigen Zeit, daher dominiert der Sympathikus. Wenn uns über einen Zeitraum Erholungsphasen fehlen, nimmt die Körperspannung zu und das wirkt sich negativ auf den gesamten Organismus aus.

Man nimmt Vorstellungsbilder zu Hilfe und beeinflusst mit ihrer Unterstützung den Körper in eine positive Richtung. Die Übungen bestehen aus kurzen, formelähnlichen Sätzen, die sich auf unser Nervensystem auswirken.

- **Einstiegsformel:** „Ich bin ganz ruhig und entspanne mich!“
- **Schwereformel:** „Meine Arme und Beine fühlen sich sehr schwer an. Ich bin als Ganzes sehr schwer!“
- **Wärmeformel:** „Mein gesamter Körper ist angenehm warm!“
- **Atemformel:** „Mein Atem fließt ruhig und gleichmäßig!“

## 6. DISZIPLIN UND REGELN

Was Kinder lernen müssen, dass die Übungen gelingen:



## 7. WELCHE ENTSPANNUNGSANGEBOTE GIBT ES?



### A) FANTASIEREISEN

Bei Fantasiereisen können die Kinder ihrer Fantasie freien Lauf lassen. Fantasie leitet sich vom griechischen Wort *phantasia* = *Vorstellungsvermögen, Einbildungskraft, Einfallsreichtum* ab. Es bedeutet, dass wir uns Dinge allein mit unserer Fantasie vor unserem geistigen Auge vorstellen können. Je mehr Sinne dabei angesprochen werden, desto lebendiger können unsere inneren Bilder sein. Gerade Kinder nutzen ihre Vorstellungskraft immer wieder, um sich in kurze und entspannende Tagträume zu begeben. Leider werden sie von Erwachsenen oft nicht erkannt und unterbrochen, dabei leiten sie Heilungsprozesse ein, helfen positive Verhaltensweisen aufzubauen und negative Gedanken zu überwinden. Fantasiereisen müssen eine optimistische und hoffnungsvolle Grundeinstellung vermitteln und das Kind muss sich mit dieser Geschichte identifizieren können. Kinder werden dann psychisch stabiler und ausgeglichener.

### ZIELE

- Muskeldehnung
- Weitung des Brustraumes
- Durch das ruhige Atmen und Verweilen in der entspannten Position, entspannt sich der ganze Körper und Wohlbefinden wird gefördert.
- Anregung der Verdauung und Förderung der Durchblutung
- Die tiefe Entspannung beruhigt die Nerven, indem es Gedanken besänftigt und hilft, mental loszulassen.
- Stärkung der Rückenmuskulatur
- Lösung von Verspannungen
- Wirkt ausgleichend

### ■ Teddy Traumbär entspannt im Frühling

Material: In der Mitte befinden sich Stoffkätzchen, Seidentücher, Klangschalen, Entspannungsmusik, Zauberstab, Yogakarten und Engelskarten. Rund um die Mitte liegen Matten (ev. Pölster) bereit.

Ziel: Entspannung, Muskeldehnung, Fantasieschulung

Dauer: 20 min

Ablauf:

1. Begrüßung der Kinder
2. Hauptteil

Teddy Traumbär sieht aus dem Fenster und ist ganz aufgeregt. Heute ist der erste Tag an dem es richtig warm ist. Die Sonne scheint und ein warmer Wind bläst. Er weiß, dass bald der Osterhase kommt und er kann es gar nicht mehr erwarten. Also beschließt er, in den Garten zu gehen und den Osterhasen zu suchen.

- Sofort läuft er in den Garten. Da entdeckt er einen **Käfer**. Der liegt am Rücken und zappelt mit den Beinchen.
- Auf einem Ast entdeckt er einen **Schmetterling**, der vergnügt seine Flügel auf und ab schwingt.
- Vielleicht ist der Osterhase hinter dem **Baum** versteckt? Schade, da ist er nicht.
- Der **Busch** hat sich bewegt, vielleicht sitzt der Osterhase dahinter? Aber auch dort ist der Osterhase nicht zu sehen
- Aber da! Außerhalb des Gartens in einer Ackerkuhle sitzt der **Hase**. Als er Teddy Traumbär entdeckt, hüpfert er rasch davon. Teddy Traumbär sieht ihm fasziniert hinterher.
- Nach einer Weile dreht er sich um und sieht Mamas Blumenbeet. Er ist begeistert von der Vielfalt und der schönen leuchtende Farben. Er läuft hin und riecht an den **Blumen**. (Blumenatmung)

*Abarakadabara simsala bim,  
wo geht die Reise am Zauberteppich heute wohl hin?  
Abarakadabara simsala bim,  
jetzt wirst du zu Teddy Traumbär ganz geschwind!  
Und wir gehen als Teddy Traumbär auf eine Reise mit dem Frühlingswind!*

Es wird Abend und die Sonne geht unter. Mit dem Untergehen der Sonne wird es auch wieder kühler. Teddy Traumbär beschließt wieder ins Haus zu gehen. Dort kuschelt er sich weich und warm auf das Sofa. ◆◆◆ Dicht neben ihm kuscheln Mutter Bär, Vater Bär und seine Geschwister. ◆◆◆ Teddy Traumbär schläft ein und träumt vom Frühling. ◆◆◆

Er träumt wie schön das Osterfest doch immer ist. Und es fällt ihm ein, dass da die Osterhasen die Ostereier bunt bemalen und sie dann in Gärten verstecken! Er denkt ganz intensiv nach, wie das denn heuer war. ◆◆◆

Im Traum geht Teddy Traumbär noch einmal hinaus in den Garten. Er geht zum Baum. Die Äste mit den saftig grünen, ganz zarten Blättchen wiegen sich ganz sanft im Wind hin und her. ◆◆◆ Dort trifft er den Käfer, dem er geholfen hatte, wieder auf die Beine zu kommen und sieht ihn vergnügt einen Ast emporklettern. ◆◆◆ Dann geht Teddy Traumbär noch weiter zu den Büschen. Leise und sacht pfeift der warme Frühlingswind durch das Geäst. ◆◆◆ Da entdeckt Teddy Traumbär einen Schmetterling mit wunderschönen, großen, schillernden Flügeln. Er verweilt ein wenig und beobachtet, wie der Schmetterling diese wunderbaren Flügel auf und ab bewegt. ◆◆◆ Als er sich umdreht, sieht er das bunte Blumenbeet und staunt über die Farbenpracht. „Oooohhh!“, denkt Teddy Traumbär „sind die aber schön! Wie die Farben im Sonnenlicht schön leuchten!“ ◆◆◆

Da sieht er am Boden eine kleine Schnecke ganz langsam einen Spaziergang durch das Blumenbeet machen. Mit Würde bahnt sie sich langsam mit ihrem perlmuttschillerndes Häuschen ihren Weg durch die Erdfurche. ♦♦♦ Teddy Traumbär verweilt ein Weilchen und sieht der Schnecke fasziniert zu. ♦♦♦ Dann merkt er, dass seine Beinchen schwer sind und er müde geworden ist. Ganz schwer fühlen sich seine Beinchen an und er möchte sich ausruhen. ♦♦♦ Also beschließt Teddy Traumbär wieder zu seiner Familie ins Haus zurückzukehren und sich noch ein wenig auszuruhen. ♦♦♦

Kaum hat er sich dazugelegt, fallen ihm die Augen zu. ♦♦♦ Er träumt davon, im nächsten Jahr dem Osterhasen beim Bemalen der Ostereier zu helfen. Herrlich bunt möchte er sie bemalen ♦♦♦: rot, gelb, lila, pink – die einen mit Streifen, Punkten und wellenförmigen Linien. Bei anderen möchte er die Farben ineinander verlaufen lassen und dann beobachten, welche neuen Farben entstehen. Die Freude darauf, lässt eine wohlige Wärme durch seinen Körper fließen lassen. Das macht Teddy Traumbär ganz ruhig und still, weil er noch ein wenig träumen will. (3x)

*Abarakadabara sim salabön, die Geschichte, die war schön,  
doch nun muss sie zu Ende gehn!  
Abarakadabara und geschwind,  
jetzt verwandelt sich Teddy Traumbär wieder zum Kind!*

### 3. Zurückkommen

Strecken, recken, gähnen, Augen langsam öffnen, mit den Armen und Beinen strampeln und langsam zu mir hochrollen! Die Spielleitung geht herum und schlägt bei den Beinen eines jeden Kindes die Klangschale an und berührt mit der vibrierenden Klangschale die Beine. Nachdem die Kinder berührt wurden, recken und strecken sie sich, strampeln kräftig mit den Beinen und öffnen die Augen.

### B) EUTONISCHE ÜBUNGEN/PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Mit eutonischen Spielen lernen die Kinder ihre Körper besser kennen und spüren. Eutonie wird vom Griechischen *eu* = *wohl, gut, harmonisch* und *tonus* = *Spannung* zusammengesetzt. Eutonie stellt das individuelle Empfinden eines jeden Einzelnen in den Vordergrund. Jeder sollte die Möglichkeit haben, in seinem individuellen Tempo zu arbeiten. Dennoch sind Gruppenspiele zulässig.

#### ZIELE

- Bewusstes Spüren
- Erkennen, wann die Muskeln angespannt sind
- Bewusstes Entspannen erlernen

## ■ Den Körper spüren

Dauer: 15 min  
Organisationsform: Innenstirnkreis

Die Kinder sollen als nächstes herausfinden, wie viel Raum sie brauchen, wenn sie Arme und Beine zur Seite strecken. Dies soll im Stehen, im Bücken, im Sitzen und im Liegen in Erfahrung gebracht werden. Das ist für die Entwicklung eines Körperschemas wichtig. Dabei soll niemand anderes behindert, gestoßen oder an der eigenen Übung behindert werden.

- Den Arm entlang bis zu den Fingerspitzen klopfen.
- Rund um die Schultern und um den Ellenbogen patschen.
- Mit der flachen Hand von den Rippen bis zur Hüfte streifen.
- Mit der Hand vom Oberschenkel, über das Knie, über den Unterschenkel bis zum Zehenende streichen.

## ■ Unsere Sehnen

Dauer: 10 min

Auch die Sehnen sind bei unserer Bewegung wichtig und es gibt Möglichkeiten, sie für die Kindern spürbar zu machen:

- Auf den Zehen stehen und bis drei zählen.
- Entspannen, indem sich die Kinder wieder ganz normal hinstellen und dabei auch bis Drei stehen.
- Jetzt stehen die Kinder auf den Fersen und zählen bis Drei und
- danach wieder entspannen!
- Das Ganze dreimal wiederholen.

Am Schluss die Achillessehne ausstreichen.

## ■ Der stärkste Mann/die stärkste Frau

Dauer: 3 min.  
Organisationsform: Gruppe/Partnerarbeit, Innenstirnkreis

Die Kinder stehen oder sitzen in einem Innenstirnkreis. Sie ballen die Fäuste und heben die Unterarme und Oberarme hoch und spannen die Arm- und Handmuskulatur fest an. Sie zeigen der Spielleitung die Muskeln, die sie ansieht/anfässt und bestaunt. Dann lassen sie los und fühlen, wie weich ihre Muskeln jetzt sind.



## ■ Ungekochte und gekochte Spaghetti

Dauer: 15- 20 min

*Die am Boden liegenden Kinder sind Spaghetti. Am Anfang sind sie noch nicht gekocht und daher sehr steif. Die andere Hälfte der Kinder geht herum und kontrolliert und fühlt, wie hart sich die Spaghettis anfühlen. Auf ein Signal „Auf die Kochlöffel, fertig, los!“ der Spielleitung bilden sie, um die am Boden liegenden Kinder in Grätschstellung und ausgestreckten Armen, einen Kreis. Ist der Kreis gebildet, ruft die Spielleitung erneut: „Auf die Kochlöffel, fertig, los!“ und die kreisbildenden Kinder streuen Salz über die Spaghettis. Daraufhin rollen die Spaghettis im Kreis herum. Die Spaghettis werden während des Rollens immer weicher. Die Topf-Kinder gehen wieder herum und fühlen, wie weich nun die Spaghettis sind. Haben sich alle Spaghettis entspannt, werden die Rollen getauscht.*

## ■ Körperreise

Material: Matten, Decken, Entspannungsmusik

Dauer: 5- 10 min

Organisationsform: Gruppen

Die Kinder liegen bequem und entspannt am Rücken und wer möchte, schließt die Augen. Alle sind mucksmäuschenstill. Die Kinder fühlen die Unterlage unter Kopf, Po, Beinen, Rücken und Füßen. Sie spüren die Atmung und ihren Körper.

- Macht euch ganz steif, indem ihr alle Muskeln anspannt. **Jetzt anspannen!** Fühlt wie hart euer Körper plötzlich ist und vergesst nicht, ganz normal weiter zu atmen. **Jetzt loslassen!** Jetzt werden eure Muskeln wieder weich. Spürt jetzt, wie eure Muskeln weich und warm sind.
- Nun tastet euer Gesicht ab. ♦♦♦ Die Stirn die Augenbrauen, die Augenlider, die Nase, die Wangen, die Lippen und euer Kinn. Gleich geht es los. **Jetzt Gesicht anspannen!** ♦♦♦ Fühlt, wie fest eure Gesichtsmuskeln sind ♦♦♦ **Jetzt loslassen!** Jetzt könnt ihr spüren, wie weich eure Muskeln wieder sind.
- Nun versucht, eure Schultern, Oberarme, eure Unterarme und eure Hände zu spüren. ♦♦♦ Spannt diese Muskeln jetzt wie ein Gewichtheber an. **Jetzt anspannen!** Jetzt spürt wie hart diese Muskeln eures Körpers sind ♦♦♦. **Jetzt loslassen!** Nun werden alle diese Muskeln plötzlich wieder weich. Fühlt einmal!
- Jetzt sollt ihr gleich versuchen, eure Pomuskeln ganz fest zusammenzukneifen, bis sie ganz hart werden. **Jetzt anspannen!** Fühlt, wie hart eure Bäckchen nun hart werden. ♦♦♦ **Jetzt wieder loslassen!** Alle Pomuskeln werden plötzlich wieder weich. Spürt, wie weich sie jetzt sind!
- Jetzt sind die Beine dran. Als nächstes sollt ihr alle Bein- und Fußmuskeln anspannen, bis sie ganz hart sind. **Jetzt anspannen!** Spürt jetzt, wie hart sich die Muskulatur dort anfühlt ♦♦♦. **Jetzt loslassen!** Jetzt spürt ihr, wie weich die Muskeln wieder werden. Spürt einmal, wie weich sie geworden sind!

- Jetzt sollt ihr gleich euren ganzen Körper spüren ♦♦♦. Das funktioniert, indem ihr alle Muskeln anspannt und euch als Ganzes komplett steif macht. Jetzt anspannen! Spürt eure harte, feste Muskulatur am ganzen Körper! Fühlt, wie steif ihr plötzlich seid ♦♦♦ Jetzt loslassen! Spürt wie weich und warm sich eure Muskeln wieder anfühlen!
- Fühlt, wie ruhig ihr jetzt seid ♦♦♦. Spürt, wie schwer ihr jetzt seid ♦♦♦. Genießt euren ruhigen, gleichmäßigen Atem ♦♦♦.

(Kinder liegen noch eine Weile entspannt auf ihren Matten und genießen die Stille und Ruhe!)

### C) ATEMÜBUNGEN

Durch Atemspiele lernen Kinder bewusster atmen. Der Atem ist unser ständiger Begleiter, der ganz automatisch funktioniert. Ohne Atmung könnten wir nicht leben. Ständig atmen wir ein, was um uns herum ist und geben ein wenig davon ab. Damit stellt der Atem eine Verbindung zwischen der Umwelt und uns dar. Funktioniert die Atmung ruhig, tief und gelassen, sind wir im Gleichgewicht mit unserer Umgebung. Kinder, die ihren Bewegungsdrang nicht ausleben können, sind in ihrer Atmung gehemmt. Die Atmung ist dann flach, gepresst und gestaut. Damit wird der Körper nur unzureichend bzw. sogar schlecht mit Sauerstoff versorgt. Unterhalb des Zwerchfells liegen Magen und Darm, oberhalb Lunge und Herz. Wenn sich das Zwerchfell und alle „Atemhilfsmuskeln“ (Zwischenrippenmuskeln, Bauchmuskeln) gleichmäßig und ruhig funktionieren, werden auch unsere Organe sanft bewegt und gut durchblutet. Das wirkt auf unseren Organismus beruhigend und erfrischend. Da die Bauchatmung zur Entspannung beiträgt, macht es Sinn, diese mit den Kindern gut und vielfältig zu üben.

#### ZIELE:

- Langes und entspanntes Ausatmen und Loslassen verbrauchter Luft
- Tiefe muskuläre Entspannung und seelisches Wohlbefinden
- Förderung der Wahrnehmung und Konzentration
- Spannungsabbau

#### ■ Zauberkugel

Material: Seifenblasen  
Dauer: 5 min

Die Kinder bewegen sich frei im Raum. Die Spielleitung steht in der Mitte und pustet Seifenblasen. Immer wenn die Kinder eine bunte Zauberkugel vor sich haben, bleiben sie stehen, atmen tief durch die Nase ein und durch den Mund aus. Damit die Blase weiter schweben kann.



### ■ Holzfällen

Material: Axt  
Dauer: 5 min

Heute sollen die Kinder ihren Ärger zerhacken und loslassen. Sie stehen im Grätschstand, verschränken die Finger, so als würden sie eine Axt in ihren Händen halten. Beim Einatmen heben sie die Axt über den Kopf weit nach oben und beim Ausatmen beugen die Kinder den Rumpf rasch nach unten, so als würden sie mit der Axt das Holz spalten. Dabei rufen sie: „Hahhh!“ Dann lösen die Kinder die Hände, und lassen den Kopf und die Hände eine kurze Weile nach unten baumeln, bevor sie sich wieder aufrichten.

### ■ Kerzen ausblasen

Dauer: 5 min  
Organisationsform: Innenstirnkreis

Die Kinder sitzen auf dem Boden und schließen die Augen. Mit den Händen bilden die Kinder eine Schale und stellen sich vor, dass sich darin eine brennende Kerze befindet. Die Kinder holen tief Luft und blasen mit vollen Wangen und aufeinanderliegenden Lippen die Kerzen aus.

### ■ Sommerhitze kühlen

Dauer: 5 min  
Organisationsform: Innenstirnkreis

Die Kinder stellen sich eine riesengroße Sonne vor, die auf sie runterscheint. Die Kinder atmen langsam und ruhig ein und aus. Sie stellen sich vor, wie ihnen heiß wird und der Schweiß runtertropft. Also gehört die Stirn gekühlt. Dazu müssen die Kinder durch die Nase tief Luft holen, die Unterlippe, etwas über die Oberlippe schieben und den Atem Richtung Stirn pusten. Die Kinder sollen die Kühle spüren.

### ■ Atem spüren

Material: Hände  
Dauer: 5 min

Zuerst legen die Kinder ihre Hände auf den Bauch und atmen ein und aus. Sie spüren, wie sich die Bauchdecke hebt und senkt. Danach legen die Kinder ihre Hände auf die Bauchseite und fühlen, wie sich der Brustkorb weitet und wieder verengt. Nun sollen die Fingerspitzen unter die Schlüsselbeine legen und spüren, wie die Luft in die Spitzen der beiden Lungen strömt.

## D) STILLE-SPIELE

Stille-Spiele vermitteln den Kindern für den ganzen Körper Wohlbefinden und Entspannung. In der Ruhe und Stille können Kinder in sich selbst versinken, mit sich eins zu werden. Körper und Geist haben die Möglichkeit, sich zu entspannen. Gleichzeitig werden die Kinder sensibler, in der Stille Geräuschsensibilität zu erhöhen. Unsere Welt ist hektisch, laut und voller Geräusche, sodass Stille-Erfahrungen für unsere Kinder kaum mehr möglich sind. Daher sind Kinder auch nicht mehr daran gewöhnt und können sich nur schlecht auf Stille einlassen. Manche empfinden sie sogar als unangenehm und können sie nicht genießen. Daher ist es nicht erstaunlich, dass manche Kinder auf Stille mit Angst und Unsicherheit reagieren.

### ZIELE:

- Zur Ruhe kommen
- Förderung der Konzentration und der Selbstwahrnehmung
- Entschleunigung
- Kraft tanken

### ■ Der Indianer geht auf die Pirsch

Material: Indianerkopfschmuck

Dauer: 10 min

Organisationsform: Außenstirnkreis

*Ein Indianer schleicht heran,*

*schleicht so leise er nur kann.*

*Da bleibt der Indianer stehn.*

*Wer kann ihn mit geschlossenen Augen sehn?*

Die Kinder stehen mit geschlossenen Augen im Außenstirnkreis. Ein Kind wird zum Indianer bestimmt. Er geht nun leise im Kreis herum, während der Text gesprochen wird. Dann stellt sich das Kind hinter einem Kind stehen. Wer glaubt, dass der Indianer hinter ihm steht, hebt die Hand. Indianer und Kind tauschen die Plätze.

Variante: Bei einer größeren Gruppe können auch mehrere Indianer herumgehen.

### ■ Die stille Zeit

Material: Uhr mit Sekundenzeiger

Dauer: 1 min

Organisationsform: Gruppe



*Seid ihr bereit,  
für eine kleine Stillezeit?  
Dann macht es euch bequem,  
kommt zur Ruh',  
seht der Uhr eine Minute schweigend zu.*

Die Kinder sitzen im Kreis um die Uhr. Die Stillezeit kann je nach Konzentrationszeit auch auf zwei oder drei Minuten verlängert werden.

#### ■ **Die Stille-Fee kommt zu Besuch**

Material: Bleistifte, Zettel oder Erzählkugel  
Dauer: 5 min  
Organisationsform: Gruppe

*1,2,3,  
liebe Stille-Fee komm herbei.  
Zeig dich hier im Kreise.  
Alle Kinder werden leise.  
Keiner bewegt sich, keiner spricht,  
denn sonst zeigt die Fee sich nicht.  
1,2,3,  
Stille-Fee komm doch jetzt vorbei.*

Die Kinder sitzen leise im Innenstirnkreis. Die Stille-Fee kommt nur zu Besuch, wenn die Kinder ganz leise sind, und wer möchte, kann die Augen schließen. Wenn ihr die Fee gespürt habt, öffnet die Augen. Schaut sie euch an. Wie hat sie ausgesehen? Was hat sie gemacht? Wie hat sie sich bewegt? Hat sie etwas gesagt? Welche Kleidung hat sie getragen?

## E) WAHRNEHMUNGSÜBUNGEN

Wahrnehmungsübungen wecken den Verstand und schärfen unsere Sinne. Die Augen, die Ohren, die Nase, der Mund und die Haut tragen als Sinnesorgane ein komplexes Bild unserer Umwelt. Gekoppelt mit Gedanken, Gefühlen, Erwartungen und Erinnerungen entsteht eine eigene individuelle Wirklichkeit. Kinder sind heute einer Unmenge an Reizen ausgesetzt und können sich kaum mehr mit nur einen Gegenstand intensiv auseinandersetzen. Dabei wäre genau das wichtig, um die Umwelt bewusster wahrnehmen zu können. Sinnliche Spielphasen wirken sich aber positiv auf die körperliche, geistige und seelische Entwicklung aus. Indem sich die Kinder auf eine Sache konzentrieren, beginnen sie gleichzeitig auch in sich selbst zu ruhen.

### ZIELE:

- Förderung der Konzentration und Wahrnehmung
- Körperliche und mentale Entspannung
- Umwelterfahrung/Materialerfahrung
- Sensibilisierung der Sinne
- Aufbau eines gesunden Körperschemas
- Spannungsabbau

### ■ Kapselbilder

Material: Kronkorken, Tuch oder Augenbinde  
 Dauer: 10 min  
 Organisationsform: Partnerarbeit

Einem Kind werden die Augen verbunden. Das andere Kind legt mit den Kronkorken eine Figur. Das „blinde Kind“ tastet vorsichtig die Figur ab und legt sie dann blind nach. Ist das Kind mit der Legearbeit fertig, öffnet es die Augen und vergleicht, ob seine Figur der Figur des Partners entspricht. Danach werden die Rollen getauscht.

### ■ Mini-Steps

Material: Papierstreifen mit unterschiedlicher Oberflächenstruktur  
 Dauer: 10 min  
 Organisationsform: Reihenaufstellung

Die Kinder balancieren, indem sie Schritt für Schritt die Füße so platzieren, dass die Ferse des einen Fußes und die Spitze des anderen Fußes aneinanderstoßen. Dabei verlagern die Kinder das Gewicht des einen Fußes auf den anderen.

### ■ Durch die rosa Brille

Material:	selbstgebastelte Pappbrillen mit rosa durchsichtiger Folie
Organisationsform:	Innenstirnkreis im Sitzen
Dauer:	5 min
Wirkung:	Besänftigung



*Mach es dir bequem mit allem Drum und Dran.  
Zieh jetzt die rosa Brille an.  
Schau dich damit um,  
nach links, nach rechts herum.  
Lass die Brille noch eine Weile auf deiner Nase.  
Fühl dich wie in einer rosa Oase.  
Schließe deine Augen dann,  
fühle, was die Farbe an dir machen kann. Lass sie in dich fließen,  
versuche es, zu genießen.  
Sie umgibt dich, fließt durch dich hindurch,  
immer mehr entspannst du dich dadurch.  
Schau noch eine Weile auf die Farbe Rosa hin,  
zieh daraus deinen Nutzen, deinen Gewinn.  
Hast du genug von der Farbenpracht,  
leg die Brille zur Seite und reibe deine Augen sacht.*

### ■ Murmelgesang (abgewandelt von Jutta Bläsius)

Material:	eine große Glasmurmeltel, eine Schale/ ein Teller mit Rand
Organisationsform:	Innenstirnkreis, sitzend
Dauer:	5 min

*Ich drehe eine Murmel auf einem Teller,  
sie dreht sich schneller und immer schneller.  
Die Murmel dreht ihre Runden ohne Rast und ohne Ruh`.  
Höre ihr eine Weile ganz still zu.  
Schließe deine Augen und lausche dem Gesang.  
Achte auf den schönen Murmelklang.  
Mache deine Augen erst wieder auf,*

*wenn du nichts mehr hörst vom Murmellauf.  
Schließt erneut die Augen und achtet dann,  
wie die Murmel murmeln kann.*

Die Kinder sitzen auf ihren Kissen im Innenstirnkreis. Der Übungsleiter liest den Text vor. Dann lässt er die Murmel auf der Schale/dem Teller kreisen. Nach einer Weile wird der Lauf der Murmel verlangsamt, sodass die Kinder der Murmel mit den Augen folgen können. Dann schließen die Kinder die Augen und folgen der Murmel mit geschlossenen Augen, bis von der Murmel nichts mehr zu hören ist. Zum Schluss denkt sich jedes Kind seinen eigenen Murmelkreis und vollzieht ihn mit geschlossenen Augen.

### ■ Kannst du das noch hören?

Material: Stechnadel, Büroklammer, Splint, Mini-Kluppe, kleiner Stein  
Dauer: 5 min

Die Kinder sitzen im Kreis und schließen die Augen. Der Übungsleiter lässt ein Ding fallen. Wer es gehört hat, hebt die Hand. Versuch eventuell wiederholen.

Variation: Die Kinder rutschen immer weiter aus dem Kreis, damit die Entfernung zum fallengelassenen Objekt vergrößert wird.

### ■ Klangschalenkoffer

Material: Koffer, Klangschalen, Schlägel, Tücher, Globus, Kärtchen  
Organisationsform: Innenstirnkreis, sitzend  
Dauer: 10 min



In einem alten Koffer befinden sich in Tüchern gut eingewickelt Klangschalen. Ein Globus steht bereit, um den Kindern die Herkunftsländer der Klangschale zu zeigen (Nepal, Tibet, Indien: Länder mit ganz hohen Bergen, auf denen auch im Sommer Schnee liegt. Die Menschen leben dort in diesen Bergen und haben schwarze Haare und eine braune Hautfarbe). Die Kinder werden nun auf die Arbeit mit den Klangschalen vorbereitet:

- Was glaubt ihr, was sind Klangschalen, wie sehen Klangschalen aus? (Kinderideen einholen, aber nicht kommentieren)
- Welche Farbe könnten sie haben?

Nun wird der Koffer geöffnet und die ausgewickelten Klangschalen kommen zum Vorschein. Für die Klangschalen schmelzen Menschen am Feuer Metall. Solange das Metall noch weich ist, formen Arbeiter mit einem Hammer durch gleichmäßiges, rhythmisches Hinschlagen eine Schale. Das dauert einen ganzen Tag. Erst wenn die Schale gut klingt und schwingt, wird sie verkauft. Mislungene Schalen werden wieder eingeschmolzen. In Nepal wird in den Schalen auch gekocht und aus den Schalen gegessen und getrunken.

- Wie schwer ist so eine Klangschale? (Kinder dürfen die Klangschale vorsichtig durchgeben und fühlen, wie schwer sie sind)
- Welche Klangschale ist schwerer, welche ist leichter? (Klangschalen nach ihrem Gewicht ordnen aufstellen)
- Wie fühlt sich eine Klangschale an? (warm, kalt, weich, hart, glatt, rau)
- Wie riecht eine Klangschale? (Die Kinder reiben an der Schale und riechen anschließend von ihren Händen. Durch die Reibung entsteht Wärme und durch die Wärme kann man das Metall besser riechen)
- Wie hört sich eine Klangschale an? (Klangschale anschlägeln)
- Wie lange klingt eine Klangschale? (Kinder zählen mit)

### ■ **Klingende und schwingende Klangschale**

Material: Klangschalen

Dauer: 5 min

- Mit den Fingerspitzen an den oberen Rand der Schale klopfen
- Mit dem Zeigefinger gegen die Klangschale klopfen
- Mit den Fingernägeln die Klangschalen antippen
- Mit der Handinnenfläche die Klangschale anschlagen

Jetzt erhältst du einen Schlägel. Stell dir vor, du würdest anstelle der Klangschale, mit dem Schlägel auf den Kopf klopfen. Das sollte möglichst so geschehen, dass es nicht weh tut. Jetzt probiere, die Schale mit dieser Anspielstärke anzuschlagen.

### ■ **Duftpunkte**

Material: geruchlose Taschentücher, Duftöle

Dauer: 5 min

Die Kinder sitzen bequem im Innenstirnkreis. Die Spielleitung beträufelt das Taschentuch mit einem bis maximal zwei Tropfen Öl. Die Kinder sollen am Papiertaschentuch den Punkt finden, wo das Öl seinen Duft verströmt. Vielleicht können manche Kinder den Duft sogar identifizieren. Haben die Kinder den Punkt gefunden, geben sie das Tuch im Kreis weiter.



Variante: Man nimmt größere Tücher (Geschirrtücher, Stoffwindeln). Riechen die Düfte auf dem Stoff gleich wie am Papier?

### ■ Was schmeckst du?

Material: Gummibärchen

Dauer: 5 min

Die Kinder schließen die Augen und strecken ihre Zungen raus. Die Spielleitung legt nun vorsichtig ein Gummibärchen auf die Zunge der Kinder. Nun die Zunge einziehen und nichts machen. Die Zunge und der Mund bleiben ruhig. Nun fragt die Spielleitung die Kinder, was sie schmecken – nichts! Erst wenn die Zunge und die Zähne aktiv werden, wird Speichel dazu gespritzt, der den Leckerbissen aufweicht. Erst dann kann erschmeckt werden, wonach und wie der Leckerbissen schmeckt.

## F) ACHTSAMKEIT UND KONZENTRATION

Achtsamkeit beschreibt einen Zustand vollkommener Wachheit und Bewusstheit des aktuellen Augenblickes. Man denkt weder an die Zukunft noch an die Vergangenheit. Man befindet sich nur im Hier und Jetzt. Wahrgenommen wird das, was in diesem Augenblick passiert. Der Gedankenstrom des Alltags wird unterbrochen. Innere Ruhe und Gelassenheit stellt sich ein.

### ZIELE:

- Es wird nicht beurteilt
- Geduld wird geübt
- Der Zauber des Neuen wird bewahrt
- Es ist ein Nicht-Streben
- Akzeptanz entsteht

### ■ Affenstark

Dauer: 10 min

Organisationsform: Kreis

- Die Kinder stellen sich mit gekrümmten Oberkörpern und hängenden Schultern auf. Die Mundwinkel werden nach unten gezogen. Sie stellen den „Miesi“ dar. Die Kinder sollen danach kurz beschreiben, wie sie sich fühlen.
- Danach stellen sie sich wieder entspannt und aufrecht hin, die Schultern sind breit, die Mundwinkel nach oben gezogen. Jetzt sind sie „Smileys“. Wie fühlen sie sich jetzt?



- Jetzt sollen die Kinder aufrecht und die Fußsohlen fest auf den Boden stellen. Mit der linken und rechten Faust wird nun auf die Brust geklopft. Dabei stellen sich die Kinder vor, wie stark und sicher sie werden (=Starki Gorilla).
- Am Schluss kräftig auspusten und Arme und Beine lockern.
- Kinder durch den Raum gehen lassen und auf ein Signal hin sollen sie die verschiedenen Körperhaltungen durchführen.

### ■ Staubsaugerübung

Dauer: 10 min

- Die Kinder sitzen bequem auf einer Matte. Sie sollen sich vorstellen, wie es war, als sie sich mit einer Person, die sie gern haben, einmal gestritten haben (oder eine schlechte Note bekommen haben) und sich hineinversetzen, wie sich das angefühlt hat. Wo habt ihr das unangenehme Gefühl gespürt? Wo bzw. was habt ihr dabei angespannt?
- Die Kinder sollen sich aufgestaute vorhandene Anspannung kurz aufsaugen und dabei kurz den gesamten Körper anspannen. Dabei sollen die Kinder ihre Schultern hochziehen, die Arme anspannen und die Hände zu Fäusten ballen. Das Gesicht wird fest zusammengekniffen.
- Nun lassen die Kinder plötzlich wieder locker, atmen durch den Mund laut aus und stellen sich vor, dass sie das vorher Angestaute einfach wegpusten, dass der Ärger abfällt und in winzige Teile zerbröckelt.
- Übung fünfmal wiederholen: anspannen 5 sec, loslassen und auspusten 10- 15 sec, kurze Pause von ca. 15 sec

### G) MASSAGEN

Massagen verbessern nicht nur die Durchblutung der Haut, sondern lockern verhärtete Muskeln und lassen uns aus dem Alltag entfliehen. Kinder lernen durch sanfte Berührungen ihren Körper kennen, liebevoller mit ihm umzugehen, stärken den Selbstwert und tragen so zu einem positiveren Selbstbild bei. Partnerarbeit vermittelt Geborgenheit, gibt Halt, Sicherheit und das Gefühl angenommen zu werden. Die Kinder lernen auch mit anderen sorgsamer, einfühlsamer und rücksichtsvoller umzugehen.

- Partner selbst aussuchen dürfen
- Kinder entscheiden, welche Berührungen sie wollen, welche nicht
- Vor der Massage Kinder auf die Toilette gehen lassen
- Schmuck ablegen
- Möglichst wenig Kleidung
- Massage darf nicht weh tun
- Auf Knochen und Wirbelsäule achten



### ■ Die Haut aufwecken

Material: ev. Matten  
Zeit: 5 – 10 min  
Organisationsform: Innenstirnkreis

Die Kinder sollen feststellen, ob ihre Haut zart, dünn, fest oder hart ist. Sie machen dazu folgende Übungen:

*Vorsichtig und langsam die eigene Hand streicheln*  
*die Wangen reiben, als würden sie das Gesicht waschen*  
*auf die Nase tupfen*  
*auf das Kinn klopfen*  
*an den Ohrläppchen sanft ziehen*  
*die Augenlider berühren*  
*die Beine sanft entlangpatschen*

ÜBERALL IST DIE HAUT ANDERS!

Die Fußsohlen spüren sich kräftig an, weil wir auf diesen (kleinen Stückchen) mit unserem gesamten Körpergewicht stehen

### ■ Malermeister

Material: Verschiedene Pinsel, Farbpalette, Matten  
Dauer: 5 – 10 min  
Organisationsform: Partnerarbeit

Jedes Paar erhält eine Farbpalette. Jedes Kind sucht sich einen Pinsel aus. Beide Kinder nehmen auf einer Matte Platz. Nun nimmt ein Kind die Farbpalette und den gewählten Pinsel des Partnerkindes und fragt dieses: „Was hättest du gerne auf deinen Daumen gemalt? Welche Farbe(n) soll es haben?“ Alle Körperteile, die das Kind wünscht, dürfen bemalt werden.



## ■ Körpermassage

Material: Klangei  
Dauer: 5 – 10 min

Die Kinder halten das Klangei an die verschiedensten Körperteile. Wenn man das Klangei an den Kopf hält und ein Ohr zuhält, werden die Schwingungen als Klänge über den Schädelknochen übertragen. Ähnlich funktioniert die Übertragung, wenn die Kinder das Ei hinter das Ohr halten. Auch der Brustraum ist ein wunderbarer Klangkörper. Aber nicht nur die Klänge werden wahrgenommen, die Körperteile erfahren durch das angenehme Vibrieren der Schwingungen eine entspannende Massage, die wiederum Heilungsprozesse anregen soll.

## LITERATUR

- Bläsius J. 2015, 3 Minuten Entspannung, Übungen für Zwischendurch in Kita und Schule, 5. Auflage, Don Bosco Medien GmbH München.
- Erkert A. 2015, Sanfte Ruherlebnisse für Krabbelkinder, Hilfreiche Angebote zum Entspannen, Kuscheln, Trösten und träumen für die Kleinsten, 2. Auflage, Ökotopia Münster.
- Erkert A. 2009, Kinderleichte Ruherlebnisse, Mit Ruhespielen, Fantasiereisen, Mandalas und Streichelmassagen entspannen und innere Stille finden, Ökotopi, Aachen.
- Günther S. 2017, Snoezelen Traumstunden für Kinder, Praxishandbuch zur Entspannung und Entfaltung der Sinne mit Anregungen zur Raumgestaltung, Fantasiereisen, Spielen und Materialhinweisen, Ökotopia Aachen.
- Salbert U. 2017, Ganzheitliche Entspannungstechniken für Kinder, Bewegungs-, Ruheübungen, Geschichten und Wahrnehmungsspiele aus dem Yoga, dem autogenen Training und der Progressiven Muskelanspannung, 11. Auflage, Ökotopia Aachen.
- Salbert U. 2019, Das Kinderyoga Spielbuch, Mit Maus und Biene nach Indien: Spannende Abenteuergeschichten, fantasievolle Yoga-Übungen und 14 komplette Stundenbilder, Ökotopia Aachen.
- Schmid N., Sieberer Lucia 2019, Entspannung, Achtsamkeit und Auflockerungsübungen für Kinder und Jugendliche in der Schule, NÖGKK.
- Seyffert S. 2018, Das Massage-Geschichtenbuch, Mehr Ruhe & Entspannung in Kiga & Grundschule mit leicht einsetzbaren Geschichten, 4. Auflage, Ökotopia Aachen.
- Von Dülmen B. 2013, Klingen, spüren, schwingen, Fantasiereisen mit Klangschale: kindgerechte Spiele, Körperübungen, Klangmassage, Rituale und Lieder zur Stärkung von Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen in Kiga und Grundschule, 2. Auflage, Ökotopia Münster.



**Barbara Hassler**

Psychologische Lebens- und Sozialberaterin i.A., Existenzanalyse und Logotherapie nach Viktor Frankl; Trainerin & Referentin; Kinder- und Bewegungstrainerin



## **KUNTERBUNTE TIPPS FÜR EINEN BEWEGTEN KINDERALLTAG**

### **EINE „SCHATZKISTE“ FÜR DIE ICH - ENTWICKLUNG**

Wie Bewegung zu einem festen Bestandteil in der Lebensgestaltung werden kann!

Kinder brauchen Bewegungserfahrungen, um ihren Körper und sich selbst zu erfahren. Bewegungslernspiele haben eine enorme pädagogische Wirkung.

Bewegung ermöglicht dem Kind eine Auseinandersetzung mit seiner räumlichen, materialen und seiner personalen Umwelt und vor allem mit sich SELBST.

Bewegung ermöglicht Selbstständigkeit und stärkt das Selbstbewusstsein.

Was können pädagogische Fachkräfte und Übungsleiter/in für einen bewegten und entspannten Alltag tun?

**DER EIGENTLICHE SCHATZ, DEN WIR FÖRDERN MÜSSTEN, IST DIE BEGEISTERUNG AM EIGENEN ENTDECKEN UND GESTALTEN, DAS TÜFTLERTUM, DIE LEIDENSCHAFT, SICH MIT ETWAS BESTIMMTEM ZU BESCHÄFTIGEN.**

(Prof. Dr. Gerald Hüther)

Dieser Workshop beinhaltet verschiedene Bewegungsgeschichten, Wirbelsäulenyoga und Zauberlernspiele für einen bewegten und entspannten Alltag. Kreative Übungen, die ausprobiert und entdeckt werden möchten. Motto : „Sich zu bewegen heißt für´s Leben lernen“.

## WIE KINDER SPIELERISCH LERNEN

Das Spiel ist ein Hauptberuf eines Kindes, denn alles was Kinder sehen, hören und fühlen, wird schnell zum Spiel. Kindliche Neugier und Entdeckerfreude führen zur Aktivierung des Belohnungssystems und Glücksgefühle sprießen. Bewegung stärkt das Immunsystem und fördert die Konzentration. Freude, Spaß und Lust an der Bewegung stehen im Vordergrund.



Die Übungen können frei zusammengestellt und flexibel eingesetzt werden. Welche Tipps möchtest du in den Kinderalltag einbauen?

**Tipp: Kreiere ein Bewegungsbuch (Plakat) und schreibe die Lieblingsübungen der Kinder auf oder gestalte eine Collage!**

## DEIN GESUNDHEIT- HAUS

Du kannst dir deine Gesundheit wie ein Haus vorstellen, indem du lebst und dich wohlfühlst. Es soll dich dein ganzes Leben lang schützen und behüten. Zu Beginn deines Lebens wird dieses Haus von anderen errichtet, aber eines Tages erhältst du die Schlüssel für dein Haus. Dann bist du für die Pflege und den guten Zustand deines Hauses selbst verantwortlich.

Dein Gesundheits-Haus steht auf einem festen Fundament. Es sind die Erbanlagen, die du von deinen Eltern bekommen hast. Auf diesem einzigartigen Grundstein werden vier starke Mauern errichtet:

1. die Ernährung
2. die Bewegung
3. das Denken
4. die Entspannung



Jede Mauer besteht aus vielen kleinen Bausteinen. Damit dein Haus nicht krumm und schief steht, müssen alle vier Wände gleichmäßig Stein für Stein aufgebaut werden.

Durch die Fenster und die Türen deines Hauses findet ein ständiger Austausch mit deiner Außen- und deiner Innenwelt statt. Mal geht es zu wie auf einem Bahnhof, es herrscht ein Kommen und Gehen. Dann wieder tobt ein Ereignis oder ein Gedanke wie ein Wirbelwind durch dein Haus und bringt alles in Unordnung. Oder eine Krankheit lässt es im ganzen Haus eine Weile still werden. Die Lebensfreude strömt wie ein warmer Wind durch die kleinsten Ritzen, und das Glück strahlt wie die Sonne durch die Fenster in dein Haus hinein.

Die Mauern deines Hauses werden von einem großen und dichten Dach überspannt:

Es sind deine Familie, deine Freunde und viele andere Menschen, die dich auf deinem Lebensweg begleiten.

Quelle : [http://www.kidsweb.de/gesundheits\\_spezial/dein\\_gesundheitshaus.html](http://www.kidsweb.de/gesundheits_spezial/dein_gesundheitshaus.html)

**Tipp: Gestalte mit den Kindern ein Gesundheitshaus (zeichnen, malen etc..) und versuche jeden Tag eine Einheit in den Kinderalltag einzubauen. z.b. Lieblingsbewegung von einem Kind, jeden Tag ist ein anderes Kind dran.....mit Ernährung, Entspannung, Denken....**

A9

B29

## PICKNICKSPIEL

Eines Tages sagte **Klein Erna** zu Ihrer **Mutter**: „Warum machen wir nicht mal ein Picknick?“. **Mutter** meinte, das wäre eine gute Idee. „Frage doch mal deinen **Vater** und deinen **großen Bruder** und wenn du sie findest, auch deine **kleine Schwester**. Und **Hund Hasso** darf natürlich auch mit. **Klein Erna** lief durch das ganze Haus und fand ihren **Vater**, ihren **großen Bruder** und ihre **kleine Schwester**. Der **Hund Hasso** lag im Garten. So stiegen **alle** ins Auto.

Als sie den Picknickplatz erreicht hatten, sprang **Klein Erna** aus dem Auto, der **große Bruder** folgte und das **kleine Schwesterchen** und **Hund Hasso** hetzte hinterher. Dann stiegen auch noch **Mutter** und schließlich auch **Vater** aus. **Mutter** fand einen guten Platz fürs Picknick. **Klein Erna** mochte ihn nicht besonders, aber ihr **großer Bruder** fand ihn hervorragend. **Hasso** rannte inzwischen weg und der Vater hinterher, um ihn einzufangen, und die **Mutter** lachte darüber. Auch **Klein Erna** fand das sehr lustig, nur das **kleine Schwesterchen** konnte nicht verstehen, was da vorging. Zuletzt kamen **alle** wieder zusammen, verspeisten ihre mitgenommenen Sachen und genossen das Picknick.

Am Ende des Tages räumte die **Mutter** die Picknicksachen zusammen, Klein Erna und ihr großer Bruder halfen. Der Vater kümmerte sich derweil um das kleine Schwesterchen und passte auf, dass Hasso nichts anstellte. Dann stiegen alle ins Auto: zuerst Hasso, dann Klein Erna, dann ihr großer Bruder und das kleine Schwesterchen auf der Rückbank. Zuletzt noch die Mutter und Vater.

Zu Hause angekommen sagte **Klein Erna**: „Das war ein sehr schönes Picknick!“ Und **alle** nickten zufrieden. Nach dem Abendessen gingen **alle** zu Bett. Zuerst **Klein Erna**, dann das **kleine Schwesterchen**, dann der **große Bruder**, dann die **Mutter** und nach dem Fernsehport auch der **Vater**. Der **Hund Hasso** legte sich draußen in seine Hundehütte.

Eine fröhliche Familie am Ende eines wunderschönen Tages.



## LUSTIGE ERZÄHLSTEINE

Kinder sollen Steine bemalen und etwas erzählen (eine Geschichte oder etwas zu einem besonderen Thema etc...). Evtl. können die Kinder eine Bewegung dazu erfinden .....

Zweite Idee: „Reflexion vom Tag“ verschiedene Gegenstände in eine Kiste geben und bestimmte Fragen stellen. Nachfolgend ein paar mögliche Formulierungen!

- Fernglas: Ich habe beobachtet, dass...
- Lupe: Ich habe herausgefunden, dass...
- Herz: Besonders berührt hat mich...
- Zauberkugel: Ich wünsche mir...
- Stein: Besonders schwer fiel mir....
- Feder: Besonders leicht fiel mir.....



## DIE WERTIGKEIT DER FÜSSE

„Füße verbinden uns mit der Erde.“

Die Füße übertragen die Kraft der Erde in den Körper. Sie sollen uns durchs Leben tragen und sich ansonsten nicht melden, die da unten, unsere Füße.

Was machen wir ohne flinke Füße in Notsituationen?

Eine Wohltat für beanspruchte Füße ist regelmäßiges Barfußlaufen.

Wer barfuß läuft, nimmt außerdem automatisch die richtige Fußstellung an.

„Ohne Schuhsohlen können die Füße frei abrollen – das fördert Kraft und Koordination“.

Das Gewicht wird dabei vom Fußgewölbe auf die unempfindlicheren Außenkanten verlagert.



## SPIELE FÜR DIE FÜSSE

### ■ Kitzelspiel

Entlang der Linie gehen auf allen Vieren, versuchen, jemanden zu kitzeln, aber selbst nicht gekitzelt werden.

### ■ Füßbetreten:

Versuchen, einen anderen auf die Füße zu treten, aber selbst nicht erwischt werden.



### ■ **Fußklebespiel**

Mit den Füßen kleben beide zusammen – im Sitz , Rücken

Material Tuch: das Tuch aufheben und mit den Füßen winken, über Kopf werfen

### ■ **Kreatives Malen:**

Mit einem Stift oder Pinsel auf ein Blatt Papier malen, Stift zwischen den Zehen geben. Es wird gemalt, was gerade in den Sinn kommt oder nach einer Fantasiereise.

### ■ **Zeitungspapier zerreißen:**

Mit den Füßen Papier-Taschentücher oder Zeitungspapier zerreißen.

### ■ **Staffellauf**

In diesem Spiel braucht man zwei Mannschaften. In einer Kiste liegen einige Murmeln, die über die Ziellinien getragen werden müssen. Dazu nimmt das Kind die Murmeln einzeln mit den Zehen auf und hüpfte auf dem anderen Fuß Richtung Ziellinie. Die Murmel muss in die leere Kiste abgelegt werden. Sobald die Murmel in der Kiste abgelegt worden ist, darf das nächste Kind in der Mannschaft starten. Gewonnen hat das Team, das als Erstes alle Murmeln hinter die Ziellinien- Kiste getragen hat.

### ■ **Fußstraße**

Kartons mit unterschiedlichen Füllmaterial auf den Boden stellen. Einem Kind werden die Augen verbunden, ein Kind ist der Blindenhund. Das Kind versucht mit nackten Füßen den Parcours durchlaufen und soll erraten, womit der Karton gefüllt ist.

### ■ **Entspannung für die Füße**

Die Kinder sitzen im Schneidersitz oder legen die Fußsohlen aneinander. Die Daumen halten den Punkt an der beginnenden Fußsohle fest und die andern liegen locker auf dem Fußrücken, das ist der Nierenpunkt und das Gleichgewicht wird aktiviert.



## HALLENRALLY

Aufwärmspiel-CD ...

Es werden 8 Aufgabenkärtchen vorbereitet und die Übungen den Kindern erklärt. Alle Materialien sollen zuerst vorbereitet sein. Die Übungen werden jeweils 10 mal wiederholt.

Material: Springschnüre, Matten, Bälle, Langbank, Reifen, Stoffsackerl, Rollbretter, Teppichfliesen, Springschnur 10x hüpfen

- Ball gegen die Wand werfen und fangen, sitzen, stehen, verkehrt
- Reifen hüpfen hinein und hinaus
- Faultierliegestütz
- Radfahren bis 30 zählen
- Balancieren über ein Seil oder Langbank
- Lastwagen etwas transportieren, Rollbretter oder Teppichfliesen und etwas auf den Rücken legen. (Stoffsackerl)
- Bauchlage trocken schwimmen 30 mal zählen

## SCHMUTZFINK

Putzschwämme werden in der Halle verteilt oder in einer Kiste

- Die Kinder spielen Autos und fahren durch die Halle, nur 2 von ihnen sind Schmutzfinke, die Autos mit Dreck beschmieren, indem sie sie antasten. Jedes Auto, das angetastet wird, hält an, denn es kann durch die dreckige Scheibe nicht mehr sehen.
- Ein anderes Auto kann aber dem beschmutzten Auto helfen, indem es schnell einen Schwamm holt und das beschmutzte Auto sauber macht.
- (über den Rücken streichen) Das Auto kann wieder weiterfahren.

Wer den Schwamm in der Hand hat, kann nicht angetastet werden.

## BALLGYMNASTIK

Material: 1 Ball pro Kind, Buchstaben auf ein Plakat schreiben und eine Kiste mit Wörtern vorbereiten, Zahlen auf ein Plakat vorbereiten und +- =

Wie damals die Prinzessin mit ihrer goldenen Kugel im Garten spielen, wollen wir dies heute mit dem Ball tun. Prinz hat eine Zauberkerl, die im Glück bringen soll.



- Wir rollen den Ball mit der Hand über den Boden
- Wir hocken uns hin und rollen den Ball um unseren Körper
- Wir stellen uns mit den gegrätschten Beinen auf und rollen den Ball wie eine Acht um unsere Beine
- wir stellen uns aufrecht hin und rollen den Ball um unsere Taille
- wir prellen den Ball auf den Boden und fangen ihn wieder auf, mit beiden Händen oder mit einer Hand
- wir werfen den Ball zunächst nur ein bisschen hoch und fangen ihn wieder auf
- Wir werfen den Ball so hoch wir können, lassen ihn auf den Boden aufkommen und fangen ihn wieder auf.
- Zahlenquiz – mit dem Ball auf die richtige Zahl werfen – ergibt die Lösung
- Wir rollen uns den Ball gemeinsam zu
- Wir schießen den Ball durch die Beine des Partners und TOR!
- Wir werfen unsere Bälle in den Zauberbrunnen hinein.
- Buchstabensalat – mit dem Ball den richtigen Buchstaben treffen – ergibt das richtige Wort

## ZIP – ZAP SPIEL

Ziel: Namen kennenlernen, Liebesspeisen oder Kommando wahrnehmen.

Jedes Kind bekommt einen Ball (Tennisball oder weicher Ball)

- Wenn der TR ZIP sagt; wird der Ball auf den Boden geprellt und wieder gefangen
- Wenn der TR ZAP sagt; wird der Ball gegen die Wand geprellt und wieder gefangen
- Wenn der TR ZIP ZAP sagt; Ballwechsel mit einem Kind

Andere Varianten; indem man Namen nennt oder Liebesspeisen!

## MC GESUNDHEIT

Kinder laufen zu Musik, bei Stopp stehen bleiben und Anweisungen der Übungen ausführen.

- Chicken Nuggets – in die Hocke gehen
- Shake Salat – Körper schütteln
- Apfelsaft – Arme über den Körper und schütten
- Karotte – auf den Bauch legen
- Smoothie – Rückenlage und Radfahren



## ZAUBERSPIELE – KONZENTRATION

### ■ Köpfchen einschalten!- Gehirnkнопfe

Lege den Daumen und Zeigefinger einer Hand auf die Gehirnkнопfe links und rechts neben dem Brustbein und aktiviere diese Punkte durch leichtes Massieren. Gleichzeitig legst du die andere Hand auf den Nabel. Nach einer Minute tauschst du die Hände.

Diese Übung aktiviert das Gehirn für das Aussenden von Botschaften der rechten Gehirnhemisphäre zur linken Körperseite und umgekehrt, verstärkt die Aufnahme von Sauerstoff. Diese Übung hilft beim Lesen, Kreuzen der Mittellinie für Körperkoordination, Vermeidung des Vertauschens von Buchstaben und Zahlen. Entspannt Nacken und Schultermuskulatur und sorgt für eine Links-Rechts Körperbalance.

### ■ Ohren spitzen!- Denkmütze

Nimm die Hände zu deinen Ohren und massiere mit dem Daumen und dem Zeigefinger gleichzeitig sanft beide Ohren, zuerst von oben nach unten, dann von innen nach außen. Diese Übung hilft, die Aufmerksamkeit auf das Hören zu konzentrieren. Sie kann auch Spannungen in den Schädelknochen lösen. Die Übung soll dreimal wiederholt werden. Somit werden über 400 Akupunkturpunkte stimuliert, die in Verbindung des Gehirns und des Körpers stehen. Sie hilft, auf die eigene Stimme zu hören und verbessert das Kurzzeitgedächtnis. Es verbessert sich die Atmung. Kiefer, Zungen- und Gesichtsmuskulatur entspannen sich. Verbessert das Gleichgewichtsgefühl.

### ■ Augen aufgepasst!- Elefantenübung

Stelle dich ruhig hin, strecke einen Arm aus und schwinde eine große liegende Acht in die Luft. Gehe von der Mitte aus immer nach rechts oder links. Halte dabei deinen Kopf ruhig und verfolge die Acht mit deinen Augen. Wiederhole die Übung 10x mit dem linken Arm, 10x mit dem rechten und ebenso 10x mit beiden Armen.

Jetzt bist du sicher gespannt, wie es heute nach dieser Vorbereitung mit dem Lernen klappen wird. Doch bevor du loslegst, hier noch ein Tipp: Trinke vorher ein großes Glas Wasser- so fühlst du dich klar im Kopf und kannst bereits Gelerntes besser aus deinem Gedächtnis abrufen.

Diese Übung hilft dem Kind, sich beim Fokussieren leichter zu entspannen. Balance, Koordination und Zentrierung verbessern sich.

## WIRBELSÄULENYOGA

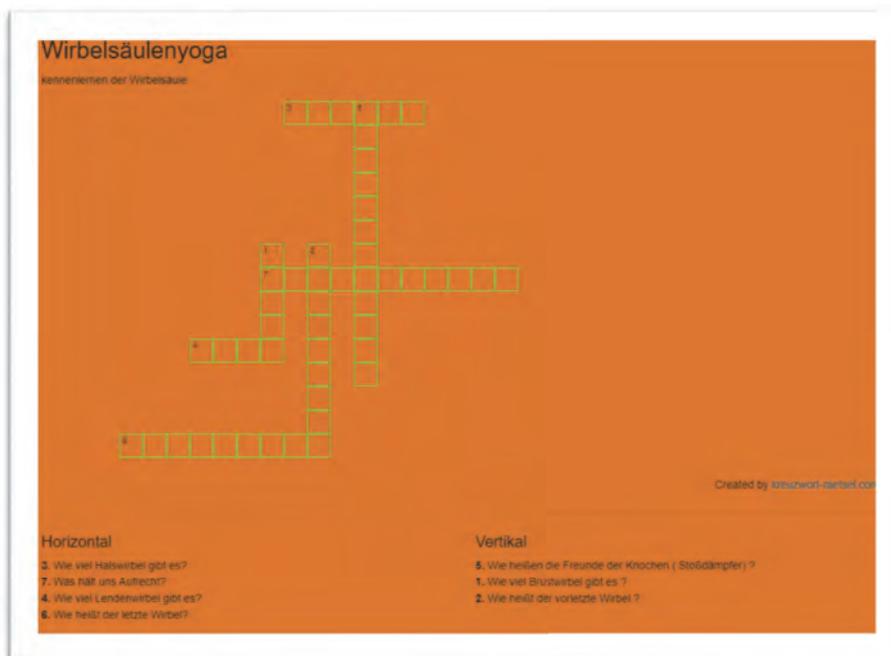
Da Kinder sich heute viel zu wenig bewegen, haben manche Kinder eine schlechte Körperhaltung und enorme Beweglichkeitsprobleme der Wirbelsäule. Durch nachspüren und Wahrnehmungsübungen lernen Kinder, ihren Körper neu zu spüren und zu fühlen. Sie lernen, ihrem Körper zu vertrauen. Sehr gut eignet sich Wirbelsäulen yoga für aktive Kinder. Dies wird auf spielerische Art und Weise vermittelt.

### ■ Wirbelsäulen yoga mit verschiedenen Übungen

- Starke Wirbelsäule – Person A und B stehen Rücken an Rücken, die Knie leicht gebeugt. Durch den Druck eurer Rücken gegeneinander streckt sich auch die Wirbelsäule. Abwechselnd schiebt A Person B vorwärts, dann schiebt B Person A mit kleinen Schritten vorwärts.
- Wirbelsäule lang streichen – Person A und B stehen hintereinander. Person A richtet ihre Wirbelsäule auf. Person B legt die Hände auf die Wirbelsäule von A und fährt mit leichten Druck von Kopf bis Becken der Wirbelsäule entlang. Danach wechseln.
- Elefantentransport – Person A und B knien sich auf zwei dünne Matten im Vierfüßlerstand gegenüber. Platziert zwischen euren Köpfen einen Ballon oder Ball. Achtet auf eine lange Wirbelsäule und eine koordinierte Kopfstellung ohne Nackenknick. Transportiert jetzt gemeinsam den Ball / Ballon, indem Person A Anweisungen gibt: Zu mir, zu den Fenstern etc....
- Gehen auf den Sitzbeinen – Setz dich mit aufgerichteter Wirbelsäule und parallel ausgerichteten Beinen auf eine Matte. Bewege dich nun auf deinen Sitzbeinhöckern vorwärts, indem du einen Sitzbeinhöcker vom Boden abhebst und ihn etwas weiter vorne wieder absetzt. Behalte den Oberkörper aufrecht und schaukele nicht hin und her.
- Dehnspannung – Person A nimmt den Vierfüßlerstand ein und Person B kniet mit einem Rundstab neben A. A rollt Kopf und Becken leicht gegenseitig ein. Die Wirbelsäule gerät dadurch unter Dehnspannung. Sie wird lang. B legt einen Rundstab vorsichtig auf dem Hinterkopf und Kreuzbein ab. Person A spürt sofort, wo der Rücken noch nicht am Stab anliegt.
- Katze- in den Vierfüßlerstand, Katze machte einen Katzenbuckel vor Freude und zieht wieder zurück.
- Drehen in der Wirbelsäule – in den Fersensitz, der Rücken ist gerade und aufrecht, die Hände auf die Schultern und dann rechts und links drehen.
- Überkreuzbewegung – berühre beim Überkreuzen dein hochgezogenes Knie mit dem Ellenbogen oder hüpfе dabei. Schuhplatteln – berühre beim Überkreuzen deine Fußsohlen hinter dem Körper mit der Hand.
- Hoch das Bein – lehne dich mit dem Rücken an eine Wand, ziehe ein Bein hoch und greife mit beiden Händen unter den Oberschenkel. Drücke nun vorsichtig das Bein nach unten und halte gleichzeitig mit den Händen dagegen. 4- 6 Sekunden drücken, dann das andere Bein. Entspannt die Gesäßmuskulatur.

**A9****B29**

- Ich-Stärkung – Füße schulterbreit, die Zehen zeigen dabei nach vorne und gehe langsam in die Knie, bis du deine Füße nicht mehr sehen kannst. Der Rücken ganz gerade und nicht nach vorne beugen. Nimm beide Hände und mach Fäuste, so als wärst du ein Rennfahrer, der ein Steuerrad fest in der Hand hält. Geradeausschauen und nicht auf den Boden schauen. Diese Haltung bis 10 , 20 ....atmen, bis der TR stopp sagt.
- Innere Freiheit – die Übung wird im sitzen ausgeführt. Setz dich auf den Boden und winkle die Beine an, die Füße bleiben dabei ganz auf dem Boden. Der Rücken ist gerade und nimm die Arme parallel zum Boden, die Hände bilden eine Faust. Diese Haltung bis 10 , 20 ....atmen, bis der TR stopp sagt.
- Sprungschlange – eine Reifenparcour legen ( Kopf Schlange malen) neben den Reifen verschiedene Symbole aufzeichnen – welche Bewegung Kinder machen sollen. z.b. Kreis – beidbeiniger Sprung, halber Kreis – Froschhüpfen, Stern – linkes Bein, Herz – rechtes Bein, etc.....





## ■ Adler begrüßt die Erde

Die Beine sind leicht gebeugt, der Rücken ist aufrecht. Die Flügelarme lässt er locker an der Seite hängen. Der Adler ist ganz ruhig und horcht in sich hinein. Dann breitet er langsam seine Flügel aus und fliegt los. Er spürt, wie der Wind ihn trägt. Der Adler möchte der Erde näherkommen, er beugt seinen Körper nach vorne, senkt seine Flügel, bis dich die Hände berühren, die Finger sind gestreckt. Der Adler blickt in die Tiefe der Erde.

Dann hebt er sich wieder, er richtet sich auf, die Hände werden über den Kopf zusammengeführt.

Rücken und Beinmuskulatur werden gedehnt und die Übung wirkt harmonisierend und schenkt Energie.

## ■ Adlerspiel

Zur Vorbereitung besorgen Sie für jedes Kind jeweils verschiedene Dinge für den Beutefang. Holzperlen, Kastanien, Bleistifte, Luftballons, evtl. Bonbons verpackt.

Kinder verwandeln sich in einen Adler. Bei dem Signal „Adlerflug“ kreisen die Kinder im Raum herum. In der Mitte des Raums sind Utensilien vorbereitet. Es kann mit einer Trommel begleitet werden. Wenn der TR das Wort „Beutefang“ ruft, dürfen sich die Kinder eine Beute aussuchen, aber nur mit dem Fuß greifen und auf die eigene Decke bringen. Ein Teil der Beute darf mit nach Hause genommen werden. Wechseln der Fußseite anleiten.

## MEDITATION

**SA TA NA MA** - ist eine Meditation, bei der sich Kinder voll konzentrieren müssen. So bleiben Gedanken fern. Kinder sitzen im Kreis und die Hände liegen locker auf den Knien. Die Finger beider Hände werden synchron bewegt.

- SA: Daumen und Zeigefinger berühren sich
- TA: Daumen und Mittelfinger berühren sich
- NA: Daumen und Ringfinger berühren sich
- MA: Daumen und kleiner Finger berühren sich

Singe gemeinsam das Mantra, laut, leise, still. Einfach aus dem Gruppengefühl heraus. Die Bedeutung des Mantra. Geburt, Leben, Tod, Wiedergeburt. Jeder Baum erblüht im Frühjahr neu, strahlt im Sommer im grünen Blätterkleid, verwelkt im Herbst und wirkt im Winter schlafend oder tot, wenn alle Blätter abgefallen sind.



## RÜCKENGESCHICHTE

### ■ Hokus Pokus Fidibus

Hokus Pokus Fidibus, der Zauberer hat einen Hexenschuss,  
doch seine Frau, die Zauberin, die kriegt das wieder hin.  
Sie legt die Hände auf seinen Kopf. Das tut dem Zauberer gut.  
Die Hände von der Zauberin sind wie ein warmer Hut.  
Hokus Pokus Fidibus, der Zauberer hat einen Hexenschuss.

Sie legt die Hände auf die Ohren , jetzt kann der Zauberer lauschen.  
Er hört in ihren Händen drin ein Grummeln und ein Rauschen.  
Hokus Pokus Fidibus, der Zauberer hat einen Hexenschuss.

Sie streichelt ihm die Schultern sanft, da soll'n ihm Flügel waschen.  
Dann braucht er nicht soviel zu gehen, hat keine müden Haxen.  
Hokus Pokus Fidibus, der Zauberer hat einen Hexenschuss.

Sie drückt mir ihren Daumen sacht die Wirbelsäule runter.  
Ganz langsam, bis zur Hüfte geht's, das macht den Zauberer munter.  
Hokus Pokus Fidibus, der Zauberer hat einen Hexenschuss.

Sie knetet ihm die Hüften durch, von hinten bis zum Bauch.  
Der Hexenschuss ist schon fast weg, jawohl das soll er auch!  
Hokus Pokus Fidibus, der Zauberer hat einen Hexenschuss.

Sie streicht ihn die Füße warm, erst fest und dann ganz sacht-  
der Hexenschuss ist weg, da steht der Zauberer auf und lacht.

Hokus Pokus Fidibus, der Zauberer hat einen Hexenschuss.  
Der Zauberer und die Zauberin, die reichen sich die Hände  
und drehen sich im Kreis herum, da fliegen alle Wände.



## ■ Frühjahrsputz – Rückengeschichte

Mein Teppich muss zum Frühjahrsputz.  
Er ist ganz schwarz vor lauter Schmutz.  
Zuerst muss ich ihn kräftig klopfen  
und dann die Mottenlöcher stopfen,  
und draußen an der frischen Luft,  
bekommt er einen frischen Duft.  
Danach leg ich ihn wieder rein  
in mein kleines Zimmerlein.

## ATEMÜBUNGEN

Jetzt zum Entspannen wieder eine leichtere Übung! Setze dich locker und bequem hin und schließe die Augen. Lege beide Hände auf den Bauch, rechts und links neben den Bauchnabel.

Beobachte, wie der Atem im Bauch ankommt und wie sich die Bauchdecke im Rhythmus des Atmens hebt und senkt. Lege nun deine Hände auf die unteren Rippenbögen und achte darauf, wie sich der Brustkorb beim Einatmen weitet und beim Ausatmen zurückgeht. Lege nun die Hände auf den oberen Brustkorb unterhalb des Schlüsselbeins. Spüre wieder mit deinen Händen, wie der Atem in deinen Körper ein- und wieder ausströmt. Zum Abschluss legst du deine Hände wieder auf den Bauch und atmest dorthin, wo die Hände liegen.

Tipp: Du kannst auch auf den Bauch einen Stein oder ein Kuscheltier drauflegen.

## ■ Farbatmen

Wähle eine Farbe aus die dir im Moment gut tut. Setze dich an einen ruhigen Platz. Entspanne dich, atme einige Male tief ein bis in den Bauch, dann bewusst wieder aus. Wenn dein Atem langsam fließt konzentriere dich auf eine Farbe. Stell dir die Farbe in deinem Mund vor und wie sie in deine Luftröhre streicht. Dein Zwerchfell, den Bauch. Halte kurz den Atem an, bis vier zählen. Atme die Farbe langsam und bewusst wieder aus. Du kannst die Farbatmung auf alle Organe ausdehnen. Schließ das Herz, die Leber, die Nieren, die Milz und den Darm mit ein, Auch die Wirbelsäule solltest du die Farbe lenken.

Tipp: Die Farbe geht auf Reise und macht alle Organe glücklich und gesund.



„Sein Federkleid schimmert in den tollsten Farben. Als du dem wunderbaren Klang seiner Stimme auch richtig genießen kannst!“, zwitschert Zenti.

Und dann siehst du auch schon vor dir die Zauberwiese in ihrer ganzen Pracht und Schönheit. Ihr grünes Gras duftet herrlich frisch und leuchtet im Sonnenlicht. Auf der Wiese blühen Zauberblumen in allen erdenklichen Farben und Formen. Du nimmst deine Decke aus dem Rucksack und suchst dir einen gemütlichen Platz auf der Zauberwiese, an dem du es dir schließlich so richtig gemütlich

## FANTASIEREISE

### ■ Fantasiereise „Die magischen Steine“

*Auf einem Berg, den unsere Ahnen einen heiligen Berg nannten, befindet sich ein Platz, an dem suchen seit jeher Menschen Rat und Ruhe.*

*Hoch oben auf dem Gipfel des Berges liegen wundersame Steine in vielen Größen und Formen. Sie wurden vor Millionen von Jahre aus dem feurigen Schlund der Erde ans Tageslicht geschleudert.*

*Seit dieser Zeit liegen sie dort, unberührt vom Geschehen der Welt. Sie bergen in sich die Kraft des Feuers, der Sonne, des Wassers, der Luft. So sind sie zu magischen Steinen geworden. Steine mit einer seit Millionen von Jahren gespeicherten Kraft und Energie.*

*Die Menschen kommen zum Berg. Sie sitzen um die magischen Steine herum. Sie suchen Stille, Ruhe und Rat. Ihre Gedanken fliegen wie Wolken am Himmel vorüber.*

*Die Gedanken kommen zur Ruhe. Sie werden ruhig und still.*

*Sie suchen sich einen Stein, der ihnen gefällt und der sich gut in der Hand anfühlt.*

*Sie fühlen den Stein intensiv in ihrer Hand.*

*Vielleicht erzählt der Stein eine oder seine Geschichte. Er hat viel zu erzählen.*

*Hör gut zu, was er dir erzählt.*

*Die Kraft des Steines strahlt in der Hand. Sie ist auch ein Körper, Geist und Seele zu fühlen.*

*Such dir einen Stein, der dir gefällt.*



*Einen Stein, der sich gut in deiner Hand anfühlt.  
Fühl mal, wie gut er sich in deiner Hand anfühlt.  
Fühle die Kraft, die er ausstrahlt.  
Fühle deine Kraft, die in dir verborgen ist.  
Fühle deine Kraft und Stärke.*

Du fühlst dich wohl, bist ganz ruhig, gelöst, entspannt und träumst ein wenig weiter.

Quelle: Träumen auf der Mondschaukel. Autogenes Training mit Märchen (Else Müller)

### ■ **Fantasiereise – „Meine Ruheinsel“**

Wir wollen auf eine gemeinsame Reise gehen. Dafür brauchen wir kein Auto und keinen Zug, sondern nur unsere Fantasie.

Lege dich bequem auf die Unterlage und schließe deine Augen. Atme dreimal tief in den Bauch hinein und wieder aus.

*Stell dir vor, du liegst auf einer großen, saftigen, grünen Wiese..... du hast die Augen geschlossen, deine Arme und Beine liegen locker im Gras..... die Grashalme kitzeln leicht an deinen Händen und Füßen.....und du spürst die Ruhe um dich herum.....das Gras wiegt sich im Wind, die Blumen tanzen um dich herum und du hörst die Vögel singen. ....du spürst die Wärme der Sonnenstrahlen auf deiner Haut und fühlst, wie dir langsam warm wird, angenehm warm..... du spürst die Ruhe in dir ....dein Atem geht ein und aus...aus und ein.... ganz von allein ...ruhig und gleichmäßig....und mit jedem Atemzug wirst du schwerer ....dein Körper sinkt tiefer und tiefer ins Gras...dein Kopf liegt wie auf einem weichen Kissen aus Moos..... mit jedem Atemzug fühlst du die Wärme in dir.....in deinen Armen .....in deinem Bauch ...in deinen Beinen.....ganz ruhig und entspannt liegst du auf deiner Wiese, als sich ein kleiner Schmetterling auf deine Nase setzt. Er ist so leicht, beinahe wie Luft und fast hättest du ihn gar nicht bemerkt. „Hallo“ ,flüstert er, hast du Lust, mit mir zu kommen? Ich möchte dir den Weg zu deiner Ruheinsel zeigen. „Ja“, gerne , sagst du und stehst auf. Dein neuer Freund, der Schmetterling, fliegt tanzend voran, du folgst ihm über die Wiese zu einem dichten, grünen Wald. Du läufst hinein, springst zwischen den Bäumen und Büschen hindurch, immer deinem fliegenden Freund hinterher, bis ihr an einen See kommt. Dort liegt ein kleines grünes Boot angebunden. Die Wellen lassen es auf dem Wasser schaukeln. Der Schmetterling fliegt zum Boot, schwebt dort auf der Stelle und wartet auf dich. „ Komm“, sagt er, „steig ein!“ und du steigst in das Boot. Es schwankt leicht unter deinem Gewicht. Du löst das Seil, mit dem Boot am Ufer festgebunden ist, setzt dich auf die Bank, nimmst die Ruder und beginnst zu rudern. Der Schmetterling setzt sich auf deine Schulter und gemeinsam seid ihr bald in der Mitte des Sees. Der Wind weht dir um die Nase. Es dauert nicht lange, da stößt die Boot auch schon am andern Ufer an. Du springst aus dem Boot und bindest es fest. Ihr habt deine Insel erreicht und du siehst dich staunend um .....dies ist DEINE Insel.*



*Wie sie genau aussieht, das weißt nur DU. Schau dich um! Was siehst du ? Vielleicht gibt es einen großen Berg auf deiner Insel, auf den du klettern und dir die Welt von oben anschauen kannst....oder deine Insel ist dicht bewachsen mit den tollsten Pflanzen ....du kannst dich in Büschen verstecken oder dich an dicken Lianen von Baum zu Baum schwingen....vielleicht wimmelt es auch nur von Tieren, die mit dir spielen wollen.....oder deine Insel ist ganz klein und kuschelig, und es gibt dort eine Höhle, in der du ausruhen kannst.....vielleicht sieht deine Insel auch aus wie ein Ort, den du schon lange kennst und an dem du sehr gern bist. Dies ist DEINE Insel der Ruhe. Alles, was du hier siehst und erlebst, ist so, wie du es dir wünschst. Hier findest du Ruhe und Kraft. Geh umher und schau dir alles an!*

- Lasse den Reisenden noch etwas Zeit auf ihrer Insel.
- Hintergrundmusik laufen lassen.
- Nach ein bis zwei Minuten beende die Übung langsam.

Bereite dich nun darauf vor, deine Insel zu verlassen. Du weißt, du kannst jederzeit hierher zurückkommen..... atme tief in deinen Bauch ein und aus. ....strecke und recke dich und spüre deinen Körper....öffne deine Augen und komm zu dir zurück.

Fragen: Wie hat es dir gefallen? Welche Insel war es ? etc.....

Idee: Eine Zeichnung wäre auch möglich .....

Quelle: AOK Rheinland / Hamburg

## LITERATUR

Entspannung für Kinder (Stefan Glaschke und Anja Fitzner [www.uranias-verlag.de](http://www.uranias-verlag.de)).

Träumen auf der Mondschaukel Autogenes Training mit Märchen (Else Müller [www.koessel.de](http://www.koessel.de), 19.Auflage 2009).

Streichelwiese (Marion Deister und Reinhard Horn, [www.kontakt-verlag.de](http://www.kontakt-verlag.de), 19.Auflage).

Kraftquelle – (Gerd Ziegler Ha, He, Hi, Ho Lied) CD.

Kunterbunte Streichelgeschichten (Barbara Hassler, [bodyfit.hassler@gmx.at](mailto:bodyfit.hassler@gmx.at), 1. Auflage).

Yoga mit Kindern ( Sabine Pilgui ), Elk Verlag (Clever Fit von Kopf bis Fuß).

Kinesiologie – Karten ( Nina Hock und Barbara Innecken).



Mag. Petra Höllhuemer

AHS-Lehrerin für Bewegung und Sport, Landeskoordinatorin, Ballschule Österreich Trainerin



## BALLSCHULE HEIDELBERG POWERED BY BALLSCHULE HEIDELBERG

### 1. ALLGEMEINES

#### WARUM BRAUCHEN WIR EINE BALLSCHULE?

Die Kinder dieser Welt wachsen kulturell unterschiedlich auf. Aber überall ist das Spielen mit Bällen sehr beliebt. In Afrika heißt es, dass die Jungen mit einem Ball an den Füßen geboren werden und die erste Liebe der Kinder in Brasilien ist rund. In Europa – und vor allem in Österreich oder Deutschland – spielen Kinder heute anders als ihre Eltern oder Großeltern. Früher wurden Straßen, Höfe und Wiesen für verschiedene Ballspiele genutzt. Jetzt fahren dort Autos oder es gilt „Betreten verboten!“. Gespielt wird deshalb immer häufiger nur noch mit der Maustaste. Statt durch einen Fallrückzieher wird der Ball eben mit einem „Klick“ ins Tor befördert. Die Folgen liegen auf der Hand. Unsere Kinderwelt ist keine Bewegungswelt mehr, nicht wenige Experten sprechen von verödeten Bewegungslandschaften, Sitzfallen oder einer sitzengebliebenen Gesellschaft. Nur noch 21 % unserer Kinder erreichen nach internationalen Richtlinien (WHO) das Mindestmaß an körperlicher Aktivität, das für eine gesunde und harmonische Persönlichkeitsentwicklung notwendig ist.

#### NACHWUCHSPROBLEME IN VIELEN BALLSPORTARTEN

In sehr vielen Ballsportarten lassen sich seit Jahren zum Teil massive Nachwuchsprobleme beobachten. Zwar ist das Eintrittsalter in die Vereine in vielen Fällen früher als noch vor etwa 20 Jahren, aber auch hier beklagen die Vereine das meist schlechte motorische Leistungsvermögen und das geringe koordinative Potenzial der Kinder.



## DIE STRASSENSPIELHYPOTHESE

Sie besagt im Kern, dass es unserem Nachwuchs an der richtigen Schulung mangelt und die elementarsten Ballfertigkeiten nicht mehr beherrscht werden. Während in der Vergangenheit die Technik und die taktische Kreativität durch vielseitiges, freies und unangeleitetes Spielen auf Straßen, auf Schulhöfen oder in Parks entwickelt wurden, gibt es heute dafür nur noch wenige Gelegenheiten. In den Vereinen werden die Kinder vorrangig sportartspezifisch ausgebildet. Sie werden - so könnte man sagen - „trainiert, bevor sie selbst spielen können“ (Schmidt, 1994)<sup>1</sup>.

## DIE 2 KERNAUSSAGEN DER STRASSENSPIELHYPOTHESE (ROTH, 1996)<sup>2</sup>

1. Freies und unangeleitetes Spielen führt zur Verbesserung der technischen und taktischen Leistungsvoraussetzungen.
2. Langjähriges und vielseitiges Spielen ist bewussten, angeleiteten Vermittlungsprozessen sogar überlegen, wenn es um die Entwicklung des technischen und taktischen Kreativitätspotentials geht.



## GEFAHREN EINER ZU FRÜHEN SPEZIALISIERUNG

Grundsätzlich gilt, dass Kinder keine Spezialisten, sondern Allrounder sind. Wir können davon ausgehen, dass sich eine frühe Spezialisierung mit einseitigen Belastungsanforderungen, im Sinne einer langfristigen kontinuierlichen Leistungsentwicklung, nicht lohnt und sich daraus kein nachweislicheres höheres Endniveau in der jeweiligen Sportart ergibt.

## DIE BALLSCHULE ALS WICHTIGER BESTANDTEIL DES UNTERRICHTS UND DES TRAININGS

Wichtig erscheint, dass wir versuchen, der Einschränkung der Straßenspielkultur weitreichend entgegen zu wirken. Es müssen alle unsere Bemühungen dahin gehen, eine allgemeine ballsportbezogene Grundausbildung als eine zentrale Aufgabe in der Unterrichts- und Trainingsmethodik zu integrieren und diese unbedingt jeder Spezialausbildung voranzustellen.

<sup>1</sup>Schmidt, W. (1994). Kinder werden trainiert bevor sie selbst spielen können. Fußballtraining, 13-14.

<sup>2</sup>Roth, K. (1996). Spielen macht den Meister: Zur Effektivität inzidenteller taktischer Lernprozesse. Psychologie und Sport, 3, 3-12



## 2. DIE ZIELE DER BALLSCHULE HEIDELBERG

Gründer: Prof. Dr. Klaus Roth

- sportspielübergreifende Ballschule
- Ersatz der früheren „natürlichen Ballschule“
- Erlernen jener Dinge, die früher selbständig und meist unangeleitet erlernt wurden
- Hauptzielgruppe: Kinder im Kindergarten und Grundschulalter
- ganzheitliche Ausbildung von Kindern in ihrer geistigen, emotionalen und motorischen Entwicklung
- vielseitiges Erleben und Wahrnehmen von Sport-Spiel-Situationen
- Vermittlung eines breiten Fundaments an Spiel- und Bewegungserfahrungen (ABC des Spielens)
- soziale Einbindung in „Sport-Spiel-Gruppen“
- späterer Einstieg in die „Großen Ballspiele“ soll erleichtert werden
- Entdeckung und Förderung von Balltalenten

## 3. MINI-BALLSCHULE

### GRUNDPRINZIPIEN DER MINIBALLSCHULE (& BALLSCHULE ABC)

Das Konzept der Mini-Ballschule wurde über viele Jahre in Kindergärten und in Vereinen erprobt. Für die Umsetzung spielen die Lehrpersonen, die Erzieherinnen oder Übungsleiter eine entscheidende Rolle.

Die 3 goldenen **Prinzipien** der motorischen Frühförderung:

- **Ziele**, sind entwicklungsgerecht festzulegen.
- **Inhalte**, sind spielerisch, freudbetont zu gestalten.
- **Methode**, ist das freie, unangeleitete, aktiv-entdeckende „Spielen lassen“.

### ZIELBEREICH - KINDERGARTENALTER

**A:** Motorische Basisfertigkeiten

**B:** erste technisch-taktische Basisfertigkeiten (wichtig für eine große Bandbreite an Spielen)

**C:** Koordinative Basisfähigkeiten

## 7 x 6 x 5 BASISKOMPETENZEN DER MINI-BALLSCHULE

Motorische Basisfertigkeiten (A)	Technisch-Taktische Basisfertigkeiten (B)	Koordinative Basisfähigkeiten (C)
Fangen	Flugbahn des Balles erkennen	Zeitdruck
Stoppen	Laufweg zum Ball bestimmen	Präzisionsdruck
Prellen	Spielpunkt des Balles bestimmen	Komplexitätsdruck
Dribbeln	Anbieten und Orientieren	Organisationsdruck
Werfen	Ballbesitz kooperativ sichern	Variabilitätsdruck
Kicken	Lücke erkennen	
Schlagen		

### 4. BALLSCHULE ABC

#### VERMITTLUNG SPIELERISCHER BASISKOMPETENZEN

1. Leitsatz der Ballschule: „Vom Allgemeinen zum Spezifischen“- Kinder sind Allrounder und keine Spezialisten!
2. Leitsatz der Ballschule: „Prinzip der Entwicklungsgemäßheit“- Kinder sind keine verkleinerte Erwachsene!

#### ZIELBEREICHE - BALLSCHULE ABC

- A:** Taktische Basiskompetenzen
- B:** Koordinative Basiskompetenzen
- C:** Technische Basiskompetenzen



## SPIELE UND ÜBUNGEN

Es geht um **Spiele** und **Übungen**, in denen taktische, koordinative und technische Basiskompetenzen vermittelt werden, die man in allen oder in vielen Spielen braucht. Grundsätzlich bleiben die **großen Sportspiele** (Fußball, Basketball, Handball, etc.) aber in ihrer traditionellen Form zunächst **unberücksichtigt**.

Für Baustein-Spiele gilt:

- **Baustein-Spiele** sind für die Ballschule konstruierte Spielformen, bei denen jeweils ein Baustein oder mehrere Aufgabenstellungen aus dem **ABC** in hoher Dichte zu bewältigen sind.
- Der Fokus liegt auf der Vermittlung **taktischer Basiskompetenzen**.
- Über ein Ballschuljahr hinweg sollen alle Bausteine in **gleicher Gewichtung** Berücksichtigung finden.
- In der Ballschule besitzt die **Förderung der Kreativität** bei den taktischen Basiskompetenzen eine klare Priorität.
- **Dem unangeleiteten Spielen wird gegenüber einem Spielen mit Korrekturen und Instruktionen in der Ballschule klar der Vorrang gegeben** (Roth, 1996).

Für Baustein-Übungen gilt:

- **Baustein-Übungen** sind für die Ballschule konstruierte Übungsformen, bei denen jeweils ein Baustein oder mehrere Aufgabenstellungen aus dem **ABC** in hoher Dichte zu bewältigen sind.
- Fokus: Vermittlung **koordinativer und technischer Basiskompetenzen**

Für Baustein-Spiele und Baustein-Übungen gilt:

„Prinzip der Vielseitigkeit“

Die Baustein-Spiele und die Baustein-Übungen sind möglichst so konstruiert, dass sie alternativ sowohl mit der Hand, dem Fuß oder dem Schläger ausgeführt werden können.

### 3 x 7 BAUSTEINE FÜR SPIELANFÄNGER

Taktik (A)	Koordination (B)	Technik (C)
Anbieten & Orientieren	Ballgefühl	Flugbahn des Balles erkennen
Ballbesitz individuell sichern	Zeitdruck	Mitspielerpositionen-/bewegungen erkennen
Ballbesitz kooperativ sichern	Präzisionsdruck	Gegenspielerpositionen-/bewegungen erkennen
Überzahl individuell herausspielen	Komplexitätsdruck	Laufweg zum Ball bestimmen
Überzahl kooperativ herausspielen	Organisationsdruck	Spielpunkt des Balles bestimmen
Lücke erkennen	Variabilitätsdruck	Ballbesitz kontrollieren
Abschlussmöglichkeit nutzen	Belastungsdruck	Ballabgabe kontrollieren

#### 5. BALLSCHULE ÖSTERREICH APP (powered by Ballschule Heidelberg)

Die App ist seit September 2018 im App Store und im Play Store kostenlos erhältlich. Sie umfasst aktuell 186 Videos mit ballsportübergreifender Übungen bzw. Spielen.

- Offizielle Kooperation des ÖFB mit der Ballschule Heidelberg (Prof. Roth)
- Kooperierende Dachverbände: ASKÖ, ASVÖ und UNION
- Kooperierende Fachverbände: ÖFB, ÖVV, ÖBV, AFBÖ, ÖHB und ÖFBB
- Umsetzung der Kooperation in Österreich durch Michael Ebert

#### ZIELGRUPPE/INHALTE

- 3-6 Jahre: Mini-Ballschule (sportspielübergreifendes Lernen)
- 6-8 Jahre: Ballschule ABC- 1./2. Schulstufe (sportübergreifendes Lernen)
- 8-10 Jahre: Ballschule ABC- 3./4. Schulstufe (sportspielgerichtetes Lernen)





## 6. PRAXIS

### TEIL 1: 3-6 JAHRE Mini Ballschule (sportspielübergreifendes Lernen)

- Musikstopp
- Hütchenwald
- Ball erobern
- Schlappenhockey

### TEIL 2: 6-8 JAHRE Mini Ballschule (sportspielübergreifendes Lernen)

- Wechselball
- 4-Tore-Ball
- Katzenball
- Mattenball

### TEIL 3: 8-10 JAHRE Mini Ballschule (sportspielübergreifendes Lernen)

- Ball-Biathlon
- Ball-Parcours
- Ball-Staffeln

#### WEITERE LITERATUR

- Roth, K. & Zimmer, A. (2017). Das Motorik ABC: Bewegungs- und Sprachförderung in der Kita. Cornelsen Verlag GmbH, Berlin.
- Roth, K., Roth, C. & Hegar, U. (2014). Mini-Ballschule. Das ABC des Spielens für Klein- und Vorschulkinder. Hofmann-Verlag, Schorndorf.
- Roth, K., Damm, T., Pieper, M. & Roth, C. (2014). Ballschule in der Primarstufe. Sportstunde Grundschule. Hofmann-Verlag, Schorndorf.
- Roth, K. & Kröger, C. (2011). Ballschule- ein ABC für Spielanfänger. Hofmann-Verlag, Schorndorf.
- Roth, K., Kröger, C. & Memmert, D. (2007). Ballschule Rückschlagspiele. Hofmann-Verlag, Schorndorf.
- Roth, K., Memmert, D. & Schubert, R. (2007). Ballschule Wurfspiele. Hofmann-Verlag, Schorndorf.

Die Lernunterlage wurde von Michael Ebert aus den Büchern Mini-Ballschule und Ballschule ABC bzw. anderen offiziellen Unterlagen der Ballschule Heidelberg für die Teilnehmer des des 5. Kinder gesund bewegen Kongresses zusammengestellt © Ballschule Heidelberg Zentrum Österreich- 2019



**Mag. Marina Hora-Pichlbauer**

Dipl. Tanz- und Bewegungspädagogin, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin



## HOOP YOUR BODY: DAS HULA HOOP FITNESS TRAINING FÜR KIDS

### 1. GEMEINSAMES HOOPEN UND SPIELERISCHES AUSPROBIEREN

Am Beginn der Fortbildung schnappt sich jeder einen Reifen und wir probieren einfach aus, wozu wir Lust haben. Es stehen unterschiedliche Reifen mit verschiedenen Größen und Gewichten zur Verfügung und jeder und jede kann für sich herausfinden, welcher Hoop wann und wie gut für ihn oder sie funktioniert. Bei diesem ersten Programmpunkt geht es vor allem darum, in der Gruppe anzukommen und sich spielerisch und mit Neugier dem „Hoopen“ zu nähern. Hula Hoop macht sehr viel Spaß und es ist fast unmöglich, dabei nicht zu lächeln. Und genau das soll am Beginn an erster Stelle stehen: der Spaßfaktor!



### 2. HULA HOOP: MOTORIK- UND KOORDINATIONSTRAINING FÜR JEDES ALTER

„Die Motorik bewegt uns, so wie ein Motor ein Auto antreibt, wie Emotionen unsere Gefühle und Beweggründe für unser Verhalten steuern.“<sup>1</sup> Hula Hoop schult genau diese Motorik: damit der Reifen in seiner Bahn bleibt, muss eine durchgehende Hüftbewegung gewährleistet werden. Sobald sich der Reifen nicht mehr so schnell dreht, verliert er seine Schwungbahn und wandert automatisch Richtung Boden. Um dem entgegenzuwirken, muss man den Reifen schneller drehen, damit er wieder an Höhe gewinnt und in seine alte Bahn zurückkehrt. Schwingt man den Hoop anfangs zu schnell, bewegt sich dieser Richtung Brust, ist dann einfach schlichtweg am Körper zu hoch und man muss ihn durch geschicktes Verlangsamen der Hüftbewegung wieder soweit „runterholen“, damit er sich dann wieder in der Bahn um die Hüfte einfindet.

<sup>1</sup> Kröger Christian, Klaus Roth: Koordinationsschulung im Kindes- und Jugendalter, S.7.

Dieses Austarieren, das Finden und Wiederfinden der Schwungbahn, erfordert Stabilität, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer- hier vor allem im Rumpfbereich. Das Hoopen beansprucht alle Muskeln dieser Region, sowohl die großen als auch die kleinen. Diese Muskeln stellen gemeinsam die Grundlage für eine aufrechte, stabile Haltung dar. Letztere sollte von Kindern so früh wie möglich geschult und verinnerlicht werden, damit sie bis ins späte Erwachsenenalter auf hohem Niveau erhalten bleibt. Mit einer schlechten Körperhaltung kann man den Hula Hoop Reifen unmöglich dauerhaft schwingen- er wird früher oder später zu Boden fallen. Die Beweglichkeit in der Körpermitte ist bei Kindern besonders ausgeprägt und daher können schon in Anfängergruppen viele Geschicklichkeitsspiele und-übungen mit dem Hoop ausprobiert werden, die bei Erwachsenen erst zum Teil im fortgeschrittenen Stadium realisierbar sind.

Daher bedeutet Hula Hoop nicht nur „das Schwingen eines Reifens um die Körpermitte“, sondern vor allem ausprobieren, seinen Körper kennenlernen, auspowern und die Koordination schulen. Durch das Hoopen mit unterschiedlichen Arm- und Beincombinationen wird das Spiel mit dem Reifen nicht nur sehr variantenreich und lustig, sondern trainiert ganz nebenbei auch noch die Kondition der Kinder.

Vom Vorschulalter bis in das späte Schulalter steigt die Kurve der koordinativen Leistungsfähigkeit eines Kindes fast linear an. In dieser Zeit sind also koordinative Kompetenzen von klein auf gut trainierbar und wirken tiefgreifend auf die weitere Entwicklung der Kinder ein. Dies zeigt die Studie einer Forschungsgruppe aus Greifswald in Deutschland: „Die Teilnehmerinnen an einem dreijährigen Schulsport-Experiment haben z.B. nicht nur ihre Gleichgewichtsleistungen aufgabenunabhängig gegenüber gleichaltrigen Mädchen gesteigert, sondern halten dieses erhöhte Niveau ohne weiterführende Interventionsmaßnahmen bis zum 16. Lebensjahr.“<sup>2</sup>

Bei Hula Hoop wird die allgemeine Koordinationsfähigkeit spielerisch trainiert. Einige Übungen dazu, im folgenden Kapiteln aufgelistet, werden wir gemeinsam kennenlernen und ausprobieren.

Das Wichtigste beim Hoopen, so meine Meinung, ist der Funfaktor, das Powern. Lustige Laufspiele treiben die Kinder zu Höchstleistungen an – das Ganze aber um einen nicht unwesentlichen Schwierigkeitsgrad erhöht, nämlich Laufen z.B. und gleichzeitig dabei den Hoop um die Hüfte schwingen, bedarf großer körperlicher Anstrengung und die Kinder können sich dabei so richtig austoben. Und bei all dem Spaß sollte nicht außer Acht gelassen werden, dass das Austoben eines Kindes die lernförderlichen Kompetenzen positiv beeinflusst. Damit sind [...] das Arbeitsgedächtnis (Fähigkeit, Informationen kurzzeitig zu speichern und mit ihnen zu arbeiten), die Inhibition (Fähigkeit, spontane Impulse zu unterdrücken, Aufmerksamkeit zu lenken) und die kognitive Flexibilität (Entscheidungsfähigkeit, Einstellen auf neue Situationen) [gemeint].“<sup>3</sup>

## KURZUM: FITTE KINDER SIND IN DER SCHULE EINFACH ERFOLGREICHER

<sup>2</sup> Kröger Christian, Klaus Roth: Koordinationsschulung im Kindes- und Jugendalter, S.12.

<sup>3</sup> Kröger Christian, Klaus Roth: Koordinationsschulung im Kindes- und Jugendalter, S.13.



### 3. VON DER THEORIE IN DIE PRAXIS

Bevor wir mit einer Hula-Hoop-Stunde beginnen können, müssen ein paar Fragen vorweg beantwortet werden:

1. Gibt es genug Reifen?
2. Wie ist die Beschaffenheit und Größe der Hula Hoop Reifen?
3. Ist genug Platz vorhanden?
4. Müssen eventuell vorweg noch lose Gegenstände aus dem Raum entfernt werden?

ad 1: werden die Hula-Hoop-Reifen ausschließlich als Gegenstände für Spiele herangezogen, können es auch weniger Ringe sein, als die Anzahl der Kinder in der Gruppe darstellt. Andernfalls sollte zumindest jedes Kind einen Reifen haben, damit das Hoopen (das Schwingen um die Hüfte) in jeder Stunde als elementarer Teil eingebaut werden kann.

ad 2: die Größe der Reifen. In der Regel sollte ein Kinderhoop (Alter von 6-10 Jahren) einen Durchmesser von rund 80 cm haben. Bei 6 bis 7jährigen geht noch ein Hoop, der einen etwas kleineren Durchmesser hat (70cm). Das Entscheidende ist, lieber einen zu großen Reifen, als einen zu kleinen wählen. Als Richtwert gilt: ein Reifen kann niemals zu groß, aber er kann recht schnell zu klein sein. Des Weiteren sollte der Hoop nicht zu leicht sein, sprich zu wenig Gewicht haben. Desto schwerer ein Hula Hoop Reifen ist, desto einfach kann man den Schwung in der „Hüft-Bahn“ starten und ihn dann auch besser oben behalten. Zu guter Letzt sei noch erwähnt, dass es sinnvoll ist, wenn die Reifen einheitliche Farben haben und es hier zu keinem „Kampf“ um den Lieblingsreifen kommt. Zwar trägt sich letzteres bei Schülern im Volksschulalter nicht mehr so häufig zu, als es oft noch bei Kindergartenkindern der Fall ist, aber einheitliche Farben erleichtern trotz alledem einen „smoothen“ Start einer Hula-Hoop-Stunde, eines Trainings, eines Workshops.

ad 3: wenn ein Kind einen Hula-Hoop-Reifen um die Hüfte schwingt, benötigt es mindestens zwei Quadratmeter Platz. Der Reifen hat 80 Zentimeter Durchmesser und schwingt in alle vier Himmelsrichtungen. Damit eine Hula Hoop Stunde richtig Spaß macht, benötigt jedes Kind genügend Platz, um seinen Hoop zu kreisen, ohne dabei mit anderen Hoops- respektive Kindern- zu kollidieren.

ad 4: am Besten ist es, wenn der Raum/die Fläche komplett leer geräumt ist und keine etwaigen Gegenstände das Spiel mit dem Reifen stören. Es ist auch schwer für die Kinder beim Hoopen auf Hindernisse zu achten, da die Kids in der Regel ihre gesamte Aufmerksamkeit für sich selbst, ihre Arm-, Rumpf- und Beincoordination, und auch für die anderen, daneben „hoopenden“ Kinder benötigen, damit sie nicht zusammenstoßen.

Sind all diese Fragen geklärt, kann das Hoopen beginnen!

## WIE STARTET MAN NUN AM BESTEN?

Folgende Anleitung hat sich bei Kindern als auch bei Erwachsenen bewährt:

Man legt den Reifen mithilfe beider Hände knapp über der Hüfte an. (Bei kleineren Kindern kann man anstatt „Hüfte“ auch sagen, dass man den Reifen dort anlegt, wo der untere Rücken eine kleine Einbuchtung macht.) Nun dreht man den Hula-Hoop-Reifen leicht zur einen Seite (man zieht ihn wie eine Spielzeuguhr auf, oder wie ein Matchboxauto...hier sind bei der Erklärung punkto Kreativität und Fantasie der PädagogInnen keine Grenzen gesetzt) und stößt ihn dann mit viel Kraft und Schwung in die andere Richtung und löst unmittelbar darauf die Hände vom Hoop, sodass er sich frei um die Hüften bewegen kann. Sobald man den Hoop auf die andere Seite geschwungen hat, beginnt man mit den Hüften in die kreisenden Bewegungen des Hoops mit einzustimmen und ihn somit auf der Körpermitte zu halten.

Wichtig dabei ist, dass man den Hoop beim Start wirklich bestmöglich waagrecht zur anderen Seite stößt, denn dann befindet er sich fast automatisch in der richtigen Umlaufbahn und man kann in Ruhe mit der Hüftbewegung dazu einsetzen. Startet man den Schwung anfangs zu schief, hat man viel Arbeit, den Ring mithilfe von Hüftkicks so auszurichten, dass er sich in die gewünschte Bahn begibt. Das gelingt meist erst Fortgeschrittenen, wenn überhaupt. Daher ist der Start das A und O des Hoopens und entscheidet über den schnellen Erfolg.

Zu welcher Seite man hoopt ist ganz individuell und sollte den Kindern nicht vorgegeben werden. Jeder Mensch hat seine individuelle Richtung, die ihm/ihr leichter fällt, in die man den Reifen automatisch dreht und mit dieser Richtung sollte anfangs auch begonnen werden. Später, wenn das Hoopen dann bei jedem schon gut funktioniert, sollten die Kids auch mal ihre Lieblingsseite wechseln und die zweite Körperhälfte dadurch mittrainieren.

Auch die Beinstellung spielt eine entscheidende Rolle beim Hoopen:

Stehen die Beine hüftbreit nebeneinander, muss man das Becken in die Hooprichtung kreisförmig bewegen. Stellt man ein Bein vor das andere, muss man beim Hoopen die Hüfte eher vor und zurück schwingen denn kreisen und benötigt somit ganz andere Bewegungen. Auch hier sollte man den Kids vorweg nur die Möglichkeiten aufzeigen, sie aber dann selbst entscheiden lassen, wie sie den Hoop schwingen möchten. In späteren Einheiten werden dann so oder so die unterschiedlichen Techniken gemeinsam ausprobiert – anfangs sollte es jedoch darum gehen, dass jedes Kind das Hoopen erlernt und erste Erfolge damit feiert.

Ein wichtiger Punkt ist auch der Körperumfang des Kindes. Desto mehr Umfang das Kind um den Bauch hat, desto mehr Umfang muss auch der Reifen haben. Denn wenn weniger Platz zwischen Bauch und Hoop vorhanden ist, muss das Kind bei der Hüftbewegung fast doppelt so viel Gas geben und das macht das Hoopen fast unmöglich. Daher sollten in so einem Fall auch immer etwas größere Reifen vorhanden sein, sodass auch diese Kinder Spaß am Hoopen haben.

Nun sei noch gesagt, dass es überhaupt nichts ausmacht, wenn der Reifen zu Boden fällt, ganz im Gegenteil. Das gehört auch bei den besten „Hoopies“ zum Training dazu. Wenn das passiert, dann kann man zum Beispiel für das Aufheben ein Ritual einbauen, das sogar Spaß macht: beim Aufheben verbeugt man sich wie ein Ritter, wie eine Prinzessin vor dem Hoop und hebt ihn elegant auf. Sinnbildlich sollte das bedeuten, dass man aufsteht, seine „Krone richtet“ und weiter geht es.

#### 4. STUNDENGESTALTUNG, SPIEL & TANZ MIT DEM HOOP

Zu Beginn einer Stunde eigenen sich Laufspiele mit dem Hoop, um das Toben und damit einhergehende Runterkommen zu gewährleisten, welches für das spätere Erlernen von kleinen Choreografien Voraussetzung ist. Nun, nachdem sich die Kinder warmgelaufen haben, beginnt man mit dem Hoopen um die Hüfte. Mit Powersongs als Hintergrundmusik macht das besonders viel Spaß. Am Anfang, wie gesagt, sollte jedes Kind so hoopen, wie es der Körper einem selbst vorgibt – ganz automatisch, ohne viel an die Technik zu denken.

Dann erst, wenn man als Pädagogin merkt, dass sich alle Kinder beim Hoopen wohlfühlen, kann man mit den Figuren starten.

Hierzu Beispiele, wovon wir einige praktisch kennenlernen/ausprobieren werden:

##### **Währenddessen wir den Hula Hoop Reifen um die Hüfte schwingen**

- drehen wir uns um unsere eigene Achse (zuerst in die Hooprichtung, ist meist einfacher, und dann in die gegengesetzte Richtung)
- stehen dabei nur auf einem Bein und lassen das andere seitlich am Körper vor und zurück baumeln
- gehen damit von einem Ende des Raums zum anderen
- versuchen, mit dem Reifen am Stand zu laufen
- twisten damit (bedeutet, dass wir uns schnell von einer Richtung in die andere drehen)
- spielen den Reifen rauf bis zur Brust und hinunter bis zu den Knien und wieder retour
- kombinieren das Hoopen mit Ausfallschritt (in alle Richtungen), Kniebeuge, Zehenspitzenstand und diversen Armbewegungen
- üben wir die „Katzenpfoten“ (unsere Hände tauchen abwechselnd wie kleine Katzenpfoten in den Bereich zwischen unserem Körper und dem Hoop ein)
- wir ziehen beim Kreisen die Knie so hoch wie möglich an
- und versuchen, bei allen Übungen immer im Rhythmus der Musik zu bleiben.

**Nun folgen Figuren, wo auch andere Körperpartien mit dem Reifen in Berührung kommen, wie:**

- den Reifen auf ein paar Finger durch den Raum balancieren
- den Reifen zwischen Daumen und Zeigefinger seitlich am Körper kreisen lassen
- wenn genug Hoops vorhanden sind, dann zwei Reifen gleichzeitig kreisen lassen, einen in der linken und einen in der rechten Hand
- einen Reifen am Boden zum Rollen bringen und während des Rollvorgangs seitlich durch den Reifen springen – Hechtsprung- und dabei versuchen, den Reifen nicht zu berühren
- den Hoop in die Hand nehmen und vor dem Körper eine liegende Acht formen. Dann mit beiden Händen, mit je einen Hoop vor dem Körper, eine Acht formen: zuerst synchron und danach zeitversetzt
- alle Hoops im Raum in einer Linie auflegen. Die Abstände zwischen den Reifen unterschiedlich wählen: die Kinder müssen mit beiden Beinen, einbeinig, rückwärts, seitwärts, im Vierfüßlerstand usw. durch die Reifen laufen. Der Boden außerhalb der Hula Hoop Reifen darf nicht berührt bzw. betreten werden
- die Reifen werden ungeordnet im Raum aufgelegt. Ein Kind wählt den Pfad durch die Reifen, die anderen müssen ihm/ihr folgen
- mit dem Hoop Seilspringen
- zwei Reifen gleichzeitig durch den Raum rollen
- zwei Reifen gleichzeitig zu einem Partner rollen, dieser fängt sie und rollt sie anschließend wieder zurück
- den Reifen über den Kopf kreisen lassen
- im Kreis aufstellen, den Hoop um die Hüfte kreisen und dabei gegenseitig einen Ball zuspieren
- mit Hula Hoop gemeinsam ein Fußballmatch austragen, mit zwei Spielhälften, zwei Mannschaften, einem Tor und Torwart. Der Ball darf mit dem Fuß nur dann weitergespielt werden, wenn der Hula Hoop Reifen in der Zeit ordnungsgemäß um die Hüften geschwungen wird
- zwei Kinder stehen in einem Reifen, jeder nur auf einem Bein. Je ein Arm ist am Körper angelegt und darf nicht bewegt werden, mit dem anderen versucht man den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen, sodass dieser mit dem zweiten Bein den Boden berührt
- Rettungsinsel: wie beim Stopptanz, aber jetzt sind nur wenige Reifen im Spielfeld verteilt. Jeder Hoop fasst maximal 3 Kinder. Wenn die Musik stoppt, sucht sich jedes Kind einen Reifen. Befinden sich in einem Reifen schon 3 Kinder, scheidet das Kind aus, welches im Reifen keinen Platz mehr hat. Es kann dann dem Spielleiter dabei helfen, etwaige Schummeleien der noch im Spiel verbleibenden Kinder zu erspähen.

Das sind einige Beispiele, wie man mit den bunten Hula-Hoop-Reifen die Koordination, damit auch einhergehend die Kraft und Ausdauer der Kinder, spielerisch fördern und bekannte Alltags- und Sportbewegungen mit dem Hula Hoop Reifen neu kombinieren kann.



Am Ende einer jeder Einheit werden mit und ohne Hula Hoop Reifen leichte Dehnungsübungen gemacht.

Abschließend eignet sich noch eine kleine Gedankenreise: wir nehmen den Hula Hoop Reifen und platzieren ihn mit gestreckten Armen über unserem Kopf. Dann führen wir mit geschlossenen Augen ganz langsam den Reifen über den Kopf, den Rumpf und die Beine bis zum Boden und denken dabei daran, dass wir mit dem „Überstreifen“ des Hula Hoop Reifens über unseren gesamten Körper ganz viel Kraft und gute Energie bekommen, sodass wir stark und voller Freude in die nächsten Tage/Wochen usw. gehen. Durch das Raussteigen dann aus dem Reifen nehmen wir die Kraft quasi mit ins Leben hinaus.

## 5. EINSTUDIERN VON CHOREOGRAFIE MIT DEN HOOPS

Am Ende einer jeden Einheit fungiert dann diese Choreografie als krönender Abschluss des gemeinsamen Hoop-Erlebnisses in der Gruppe. Wenn die Möglichkeit besteht, eine kleine Show für Verwandte und Freunde einstudieren zu können, umso besser. Dadurch steigt die Motivation und auch das Selbstbewusstsein der Kinder, wenn sie zeigen können, welche Tricks sie in kurzer Zeit mit dem Hula Hoop Reifen gelernt haben. Ob nun eine Figur, eine Bewegung mit dem Hoop, perfekt erlernt wird oder nicht, sollte nicht oberste Prämisse sein – zumindest tut es das nicht in meiner Arbeit als Hula Hoop Trainerin.

An erster Stelle sollte immer der Spaß stehen und das ist es auch, was die Aufgabe eines Hula-Hoop-Reifens ist: er steht für Freude an der Bewegung!

LET'S HOOP THE WORLD!

### LITERATUR

KRÖGER Christian, ROTH Klaus: Koordinationsschulung im Kindes- und Jugendalter: Paderborn: Hofmann Verlag, 2014.  
ZAMOR Christabel: Das Hula Hoop Workout: München: Riva Verlag, 2010.



Mag.ª Beata Horvath

Sportlehrerin, Sportwissenschaftlerin, Volleyballtrainerin



## GAMES GUIDE GREEN - SPIELE

Der Stellenwert von Bewegung und gesunder körperlicher Entwicklung hat sich in den letzten Jahren erheblich verändert. Vor dem Hintergrund zunehmender Rückenerkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und einer steigenden Anzahl übergewichtiger Mitmenschen setzt sich zunehmend die Erkenntnis durch, dass gezielte Bewegungsangebote diese Krankheiten verhindern können. Während für den Erwachsenen zum Erhalt der körperlichen Leistungsfähigkeit eine zwei- bis dreimalige körperliche Belastung von ca. 60 Min. in der Woche durchaus als ausreichend angesehen werden kann, benötigen Kinder zum Aufbau ihrer organischen Funktionen eine tägliche Belastungseinheit von mindestens (!) zwei Stunden. Der Heranwachsende braucht zum Aufbau seiner Gesundheit mehr Bewegung als der Erwachsene zum Erhalt der Gesundheit! Aber in der Bewegung steckt mehr als nur eine gesunde körperliche Entwicklung.

Die Bewegungserfahrungen und die Bewegungsmöglichkeiten in den ersten 11 bis 12 Lebensjahren haben eine besondere Bedeutung. Bewegung kann somit als Grundprinzip eines sich körperlich sowie geistig und seelisch entwickelnden Lebens angesehen werden: Ohne Bewegung kein Leben.

Ein Kind hüpfert spontan vor Freude, rennt, klettert, schaukelt, springt und tobt; damit gelangt es zu immer mehr (Bewegungs-) Sicherheit, Selbstständigkeit und räumlicher Erkundung und somit Umwelterfahrung.

Ein Kind sowie ein Jugendlicher drängen nach Spiel mit anderen, nach Leistung und Wettbewerb. Heranwachsende lernen, unterschiedliche Rollen einzunehmen, Regeln zu akzeptieren, Konflikte auszutragen, Toleranz und Rücksichtnahme zu zeigen sowie Absprachen zu treffen, und sammeln somit grundlegende Erfahrungen mit Gleichaltrigen.

Die Neugier des Kindes ist groß. Dies ist etwas ganz Natürliches und ein wichtiger Teil seiner harmonischen Entwicklung. Das Gehirn ist im Zuge seiner Ausdifferenzierung erfahrungshungrig; es nimmt Eindrücke leicht auf und lernt schnell, sie als komplexe Muster im Gedächtnis zu speichern. Und wie können Kinder mehr Angebote erfahren, als in der sinnlich aktiven Auseinandersetzung mit ihrer Umwelt? Sinneserfahrungen und Körpererlebnisse sind z.B. unerlässlich, damit wir unseren Körper bewusst erfahren und mit ihm umgehen können. Körpererfahrungen sammeln beinhaltet:

- verschiedene Positionen des Körpers und vielfältige Fortbewegungsarten (z.B. Laufen, Klettern, Springen, Kriechen, Hüpfen, Rutschen) auszuprobieren;
- das Körpergleichgewicht in verschiedenen Lagen und auf verschiedenen Untergründen zu erproben (z.B. Schaukeln, Schwingen, Rollen, Drehen, Hüpfen, Balancieren auf schmalen und labilen Untergründen);
- Spannung und Entspannung zu erfahren, körperliche Belastung mit ihren Wirkungen auf Herz, Atmung und Muskulatur zu spüren;
- die Körpergrenzen durch Berührungsreize (z.B. Tastspiele) und Bewegung in begrenzten Räumen (Hindernisse durch- und überwinden) zu erfahren.

Kinder brauchen vor allem Zeit und Gelegenheit für Experimente und eigene Aktivität, die nicht durch ein zu enges „Regelwerk“ und Bevormundungen seitens der Erwachsenen eingeschränkt werden dürfen. Wir müssen uns vor Augen führen, dass Kinder keine kleinen Erwachsenen sind. Kinder brauchen spezifische Rahmenbedingungen, damit sie erwachsen werden, ihre Persönlichkeit entwickeln können. Das Kind braucht geeignete Hilfen und Anreize aus seiner sozialen Umgebung, die darauf ausgerichtet sind, seine natürlichen „Grundbedürfnisse“ zu befriedigen und auszubauen, damit diese Bedürfnisse langfristig erlebt werden können.

## DINO-EI



Es spielen zwei Teams gegeneinander: Läufer und Werfer.

**i** **Material:** Mannschaftsbänder, Stift, Zettel, 5 weiche Bälle, 3-4 Pezzibälle  
Parcours: 5 Kästen, 2 Weichbodenmatten, 2 16-er Matten, 1 Reifen, 4 Matten

Das Spielfeld ist die ganze Halle. Ein Parcours wird um das Werfer-Feld aufgebaut, der diverse Versteckmöglichkeiten für die Läufer bietet (siehe Grafik!).

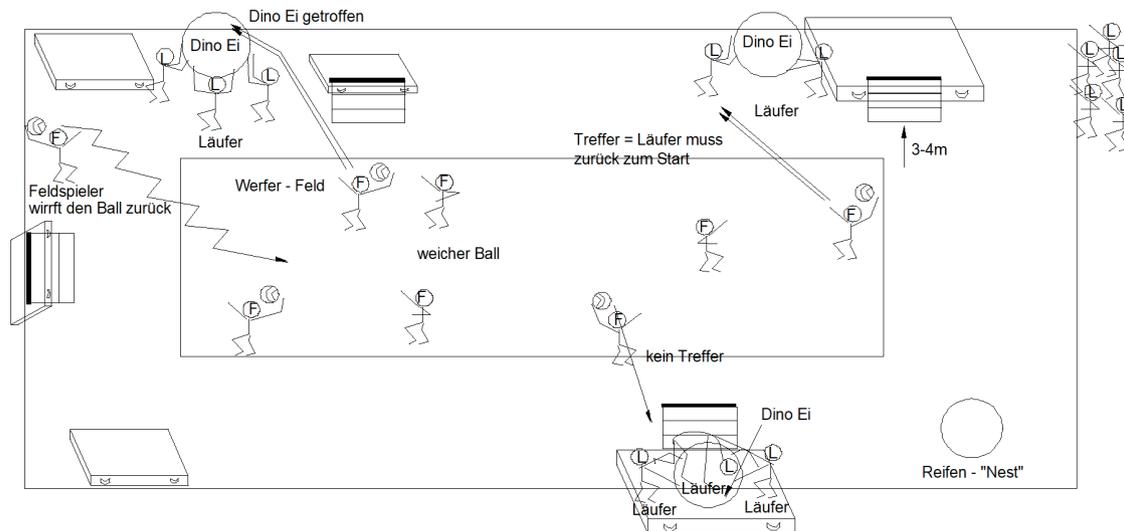
- **Die Läufer** stellen sich an den Anfang des Parcours als Startort. Sie haben 3-4 Pezzibälle (Dino-Eier), die sie durch den Parcours tragen und ins „Nest“ ablegen müssen (ein Reifen am Ende). Jede erfolgreiche Aktion bringt der Läufermannschaft 1 Punkt.
- Zum Transport dürfen die Läufer in beliebig großen Gruppen laufen und beschützen auch mit dem eigenen Körper das Dino-Ei. Wird ein Läufer getroffen, muss er direkt zum Start zurück. Entscheidet er sich, gleich wieder loslaufen, um den anderen Läufern beim Ei-Beschützen zu helfen, muss er durch den Parcours. Er kann aber auch mit einer anderen Gruppe mit einem neuen Dino-Ei starten.

- Wird das Dino-Ei getroffen, ist es «zerbrochen», daher muss der Läufer mit ihm auch zum Start zurück. Dieses darf aber auch gleich wieder transportiert werden.
- Das Dino-Ei zu tragen und einander zurollen, ist erlaubt, dagegen das Werfen des Eis ist verboten.
- **Die Werfer** haben 5 weiche Bälle und stellen sich beliebig im Werfer-Feld auf (Abstand zum Parcours: 4m).
- Auf das Signal der Lehrperson versuchen sie, einen Läufer und/oder auch das Dino-Ei zu treffen.
- Sie dürfen im Werfer-Feld mit dem Ball in den Händen laufen und einem anderen Feldspieler zupassen. Bleibt ein Ball im Parcours liegen, dürfen ihn die Werfer zurückholen oder werfen.

Es wird auf Zeit gespielt. Nach 10-12 Minuten wechseln die Teams die Rollen.  
Am Ende gewinnt die Mannschaft mit den meisten Punkten.

**Ziel: Geschicklichkeit, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Fairness**

⇒ PÄDAGOGISCHER HINWEIS: Kommunikation und Organisation in der Laufmannschaft ist sehr wichtig.  
Die Werfer müssen wiederum die Wurflinien beachten



## EINE MINUTE FUSSBALL



Es spielen vier Teams gegeneinander: rot, blau, gelb und weiß.

**i Material:** 4 Langbänke, 1 FB, Teambänder in 3 Farben, für die Lehrperson Stift und 1 Blatt Papier, Stoppuhr

Das Spielfeld ist die ganze Halle. Die Teams stellen ihre Tore (=Langbänke) so auf, dass sie erstens eine Hallenecke abschneiden (diagonal) und zweitens die Sitzfläche Richtung Halle schaut.

Die Begegnungen bestimmt die Lehrperson (z.B.: Team rot spielt gegen weiß und das Team gelb gegen blau).

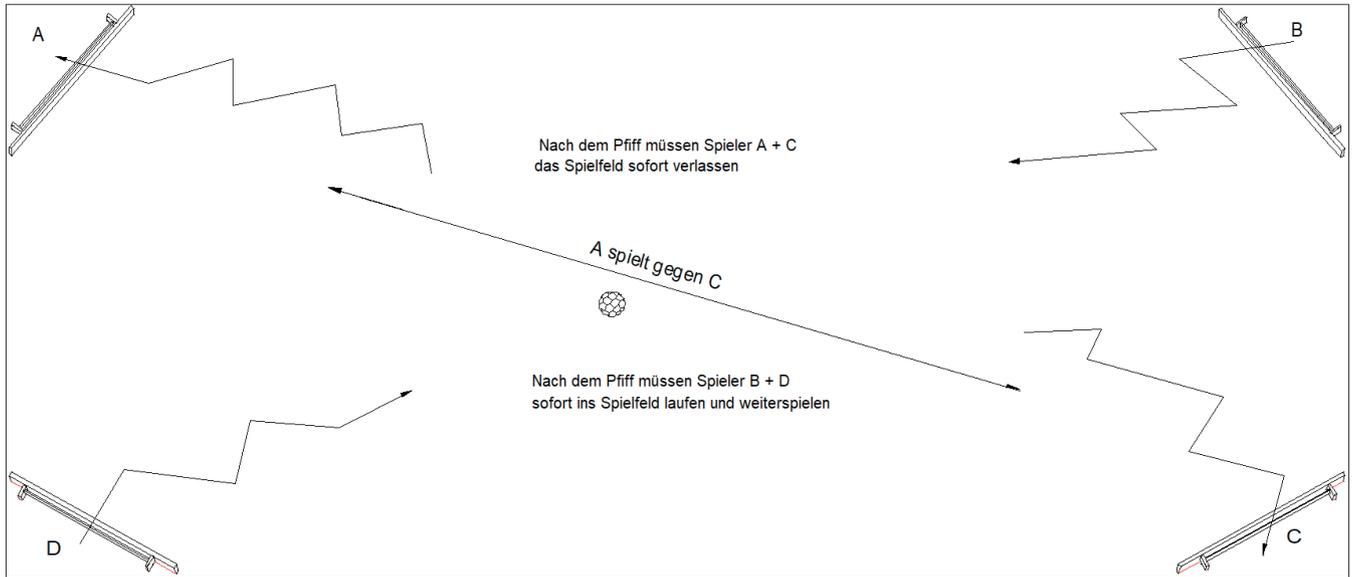
- Auf das Signal der Lehrperson spielen die Teams gegeneinander Fußball. Die Teams haben NUR 1 Minute Zeit, um die Tore zu schießen. Es gibt einen Torwart, er darf mit den Händen abwehren, aber den Ball zu fangen, ist verboten. Erzielt eine Mannschaft ein Tor, bekommt die andere das Anspiel vom eigenen Tor aus. Das Spiel geht unmittelbar weiter. Die Punkte notiert die Lehrperson. Fällt kein Tor, gibt es auch keine Punkte.
- Ist 1 Minute vorbei, wird kurz abgepfiffen. Die Mannschaften, welche gerade gespielt haben, verlassen das Feld sofort und laufen hinter die eigenen Tore. Den Ball dürfen sie nach dem Pfiff nicht mehr berühren (das gäbe Punkteabzug!).
- Die anderen 2 Teams laufen sofort ins Spielfeld und spielen weiter. Sie versuchen, den Ball fair zu erobern und ihrerseits ein Tor zu schießen.
- Nach jeder Begegnung werden die erzielten Punkte dazu gerechnet. Nach 6-8 Minuten wird die Lehrperson die neuen Begegnungen bestimmen, sodass jedes Team einen anderen Gegner bekommt.
- Hat jedes Team gegen jedes gespielt, gewinnt jenes, welches die meisten Punkte hat.

**Ziel:** *Passgenauigkeit, Orientierungsfähigkeit, Schnelligkeit, Taktik, Fairness*

⇒ PÄDAGOGISCHER HINWEIS: Da eine Langbank schwierig ist, zu verteidigen, können alle Spieler leichter ein Tor erzielen. Fängt ein Tormann einen Ball mit den Händen, gibt es 1 Punkt für die Gegner.

▲ TIPP: Die Lehrperson steht auf der Seite, um das Geschehen im Auge behalten zu können.

C55 D76



A	
B	
C	
D	

Pfiff LP 



## WÜRFELN-DUELL



Es spielen immer zwei Teams gegeneinander A-B, C-D, usw. Pro Team 4- 5 Spieler.

**i** **Material:** 4 Hütchen, Mannschaftsbänder, Sprossenwand, Übungskatalog;  
pro Team: 1 Würfel und 1 Mannschaftsband für die Sprossenwand

Das Spielfeld ist die ganze Halle. 4 Hütchen in jeder Ecke markieren die Joggingrunde. In der Mitte der Halle ist Platz für die Übungen, und da liegt auch der Übungskatalog. Hinter der Startlinie befindet sich auch die Sprossenwand, an der jedes Team ihr Mannschaftsband auf der untersten Sprosse befestigt. Jedes Team bekommt 1 Würfel.

- Die zwei ersten Spieler der Teams, welche gegeneinander spielen, würfeln gleichzeitig. Der Spieler mit der niedrigeren Augenzahl muss die Differenz zum Gegner in Runden joggen. Anschließend stellt er sich hinter der eigenen Gruppe auf. Der Sieger befestigt zuerst das mannschafts eigene Band eine Sprosse höher, beobachtet den gegnerischen Läufer und stellt sich ebenfalls hinter der eigenen Gruppe auf. Nun würfeln die nächsten zwei Spieler beider Mannschaften gegeneinander.
- Würfeln die Spieler die gleiche Zahl, gehen sie ins Feld und machen dort eine Übung nach eigener Wahl aus dem Übungskatalog. Dann gehen sie zur eigenen Gruppe und stellen sich hinten an. Ihre Mannschaftsbänder bleiben auf der bisherigen Sprosse hängen.
- Jene Gruppe, welche die oberste Sprosse erreicht, beginnt wieder von der untersten Sprosse. Jenes Team, welche mit ihrem Mannschaftsband 3- 4 x hochgekllettert ist, gewinnt diesen Wettkampf.

### Variante:

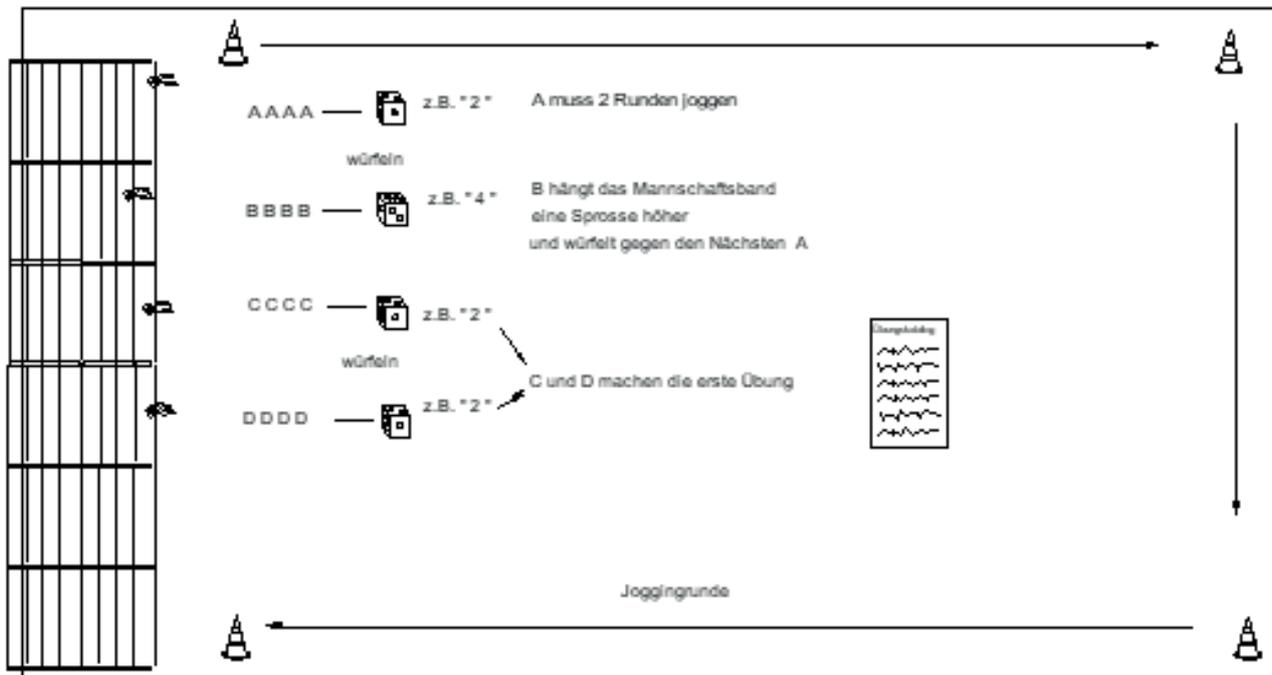
Bei mehreren Gruppen spielen die Sieger und die Verlierer aus jedem Mannschaftswettkampf dann gegeneinander.

**Ziel:** Mäßiges Aufwärmen, Fairness

⇒ PÄDAGOGISCHER HINWEIS: Hoher Glücksfaktor durch würfeln. Die Lehrperson überwacht die Bewegungen der Mannschaftsbänder auf der Sprossenwand.

▲ TIPP: Die Lehrperson stellt sich an die Sprossenwand, damit sie auch das Feld, wo die Übungen gemacht werden, überwachen kann.





LITERATUR

Horvath, Games Guide green – Band 3; ISBN: 978-963-7692-85-7



Ingrid Huber

Volksschullehrerin, Drums Alive Mastertrainerin, Fitnesstrainerin



## DRUMTASTIC!!! EINE DRUMTASTISCHE REISE DURCH DIE JAHRESZEITEN

**DRUMS ALIVE® - EINE NEUE KLANG- UND BEWEGUNGSDIMENSION IN FITNESSSTUDIOS,  
VEREIN, SCHULEN UND THERAPIEZENTREN**



Drums Alive® ist ein völlig neuer Trend im Group Fitness. Das ganzheitliche Workout verbindet einfache aber dynamische Bewegungen mit dem pulsierenden Trommelrhythmus. Bei den Teilnehmern löst die ungewöhnliche Kombination große Begeisterung aus.

Drums Alive® macht nicht nur einfach Spaß, sondern hat auch eine Vielzahl von physiologischen und psychologischen Auswirkungen. Es steigert die Herzfrequenz und die Durchblutung wie ein „klassisches Training“. Außerdem gibt es viele subtile Effekte wie zum Beispiel die Verbesserung der neurologischen Bahnen der linken und rechten Gehirnhemisphären. Das Trommel-Fitness-Programm bringt die Hemisphären in Synchronisation, was zu einer Bewusstseinsöffnung führt, nachhaltig werden die Konzentration und die sensomotorischen Fähigkeiten gesteigert. Menschen, die mit Trommeln arbeiten, werden merklich ruhiger und ausgeglichener. Stress wird abgebaut, da die Ausschüttung der Glückshormone angeregt wird.



Drums Alive® verbindet Geist und Körper und bringt sie in Einklang.

Das Tanzen zur Trommel als eine Möglichkeit, sich selbst auszudrücken und zu heilen, ist wahrscheinlich so alt wie die Menschheit. Die Tänzer drücken sich auf ihre eigene, individuelle Art aus, von verschiedenen Rhythmen bis hin zur Bewegungslosigkeit. Der Tanz zur Trommel ist für alle Altersgruppen gleichermaßen erdend, befreiend, ekstatisch und verschafft uns neue Energie.

## WAS IST DRUMTASTIC®

Drums Alive DRUMTASTIC® ist das originale Fitness-, Gesundheits- und Wellness-Programm, das auf Wissenschaft und Forschung basierend, ein Workout für „Körper und Geist“ bietet. Mittels seines auf Fitness und Bewegung fußenden Ansatzes kann jedermann mit Spaß und Freude, das „Lernen durch Rhythmus und Bewegung“ erfahren. Drums Alive DRUMTASTIC® fördert die physische, kinästhetische, emotionale sowie die kognitive Gesundheit in jedem Lebensalter. Es ist daher als erster Sport- und Fitness-Trend zu bezeichnen, der Trommeln, Bewegung und unsere Wahrnehmung mittels eines modularen Ansatzes verbindet.

- Wissenschaftlich fundierter Schulsport, für Lehrer und Trainer aufeinander abgestimmte Gesundheitsprogramme für Kinder vom Kindergartenalter bis hin zur Mittelstufe.
- Nachweislich inklusives Programm mit dem Ziel, Barrieren zu überwinden und den Teilnehmern die „FÄHIGKEIT“ zu verleihen, ein gesundes und zufriedenes Leben zu führen - mit Hilfe eines Fitness- und Wellness-Ansatzes „ohne Einschränkungen“.
- Fördert Kreativität und Spontaneität mittels eines ganzheitlichen Workouts, das kinästhetisches Bewusstsein, neuromuskuläre Fertigkeiten, Herz-Kreislauf-Training, Beweglichkeit, Kraft und Übungen für das allgemeine Wohlbefinden miteinbezieht.
- Schafft Raum für die individuellen körperlichen, emotionalen und kognitiven Bedürfnisse einzelner und unterstützt die „FÄHIGKEITEN“ einzelner, sodass sich für jeden ein unendlich weites Spektrum an Möglichkeiten auftut.
- Programme aus unterschiedlichen Kulturkreisen fördern Respekt, gegenseitige Wertschätzung sowie Verständnis füreinander.



## PARTNER IN DER FORSCHUNG



In Zusammenarbeit mit der Universität Chemnitz liefern Drums Alive® und “The Drum Beat Project” die weltweit erste Studie zur Untersuchung der physischen Anforderungen von Trommeln und Percussionspielen sowie die weitere Anwendung von Trommeln, Bewegung und sportlicher Betätigung durch ein fachübergreifendes Team aus Wissenschaftlern, Musikern, Lehrern, Ärzten, Therapeuten und kommunalen Einrichtungen.



THE DRUM BEAT Chemnitz Drumming Project ist ein weltweit einzigartiges Forschungsprojekt, geschaffen, um wissenschaftliche Erkenntnisse über den Zusammenhang zwischen Trommeln und Bewegung zu gewinnen und daraus, soziale und medizinische Maßnahmen zu entwickeln. The Drum Beat fußt auf einem Forschungsprojekt der University of Gloucestershire and University of Chichester, mit dem Namen "Clem Burke Drumming Project". Darin wurden weltweit zum ersten Mal Untersuchungen zu den körperlichen Anforderungen des Trommelns/Percussionspielens veröffentlicht. Die Technische Universität Chemnitz [TUC] bekam die Möglichkeit, bei dieser Forschungsreihe mitzuarbeiten und damit den Forschungsschwerpunkt, durch das Verwenden kognitiver sowie vieler anderer Parameter, auszuweiten.

Nach neueren Untersuchungen sind das Trommeln und die Bewegung mit einer Verbesserung der physischen, psychischen, emotionalen und sozialen Gesundheit verknüpft.

- Trommeln verbessert das Immunsystem und verändert die Reaktionen des Körpers auf Stress.
- Menschen, die regelmäßig trommeln, zeigen ein günstiges Verhältnis von lymphokinen Killerzellen und natürlichen Killerzellen, die Viren und krebserregende Tumorzellen auffinden und vernichten.
- Trommeln hat auch machtvolle physiologische Auswirkungen.
- „Ausdauerndes Trommeln steigert die Herzfrequenz und die Blutzirkulation, ein Ergebnis vergleichbar mit dem "High", das auf traditionelles Herz-Kreislauftraining folgt.“ **Loma Linda University School of Medicine.**
- Trommeln verbessert die Synchronisierung zwischen den beiden Gehirnhälften.
- Synchronisierte Gehirnströme mit einer hohen Alphawellen-Amplitude können Gefühle der Euphorie mit der Vorstellung von erweiterter geistiger Kraft und ein verbessertes Fließen der Kreativität auslösen. **Layne Redmond.**
- **Barry Bittman MD** zeigt, dass bei gesunden Menschen, die trommeln, der Alterungsprozess, der durch Stress ausgelöst wird, verlangsamt oder sogar umgekehrt wird.
- Trommeln könnte auch Alzheimer-Patienten dabei helfen, neue Fähigkeiten zu lernen. **Barry Bernstein, University of Kansas**



- Der rhythmische Impuls kann dazu beitragen, dass das Gehirn von Patienten nach einem Schlaganfall oder mit anderen neurologischen Problemen aktiv bleibt. Er hilft auch, die Bewegung zu synchronisieren und die Schnelligkeit und Gleichmäßigkeit des Ganges zu verbessern. **Michael Thaut**, Colorado State University
- Schon eine kurze Trommelphase von etwa 30 Minuten kann die Alphawellen-Amplitude um 50 Prozent steigern und damit Stress dramatisch reduzieren. **Barry Quinn**, Ph.D., ein klinischer Psychologe.

## UNSERE ZIEL

Unser Ziel ist es, im Leben des Einzelnen sowie der Gesellschaft etwas zu verändern – wir wollen jedem Menschen die Leidenschaft vermitteln, selbst einen positiven und gesunden Lebensstil führen zu wollen.



Wir unternehmen umfangreiche Forschungen im Bereich Körper und Geist, um jeden in seiner persönlichen Lebensphase optimal fördern zu können – dabei bedienen wir uns der Wissenschaften, um diese Lebensabschnitte besser verstehen und unterstützen zu können.

Wir bieten ein kulturell vielschichtiges Programm an, in dem Respekt, gegenseitige Anerkennung und Verständnis für JEDERMANN unerlässlich sind.

Wir vermitteln unseren Kursteilnehmern die Kraft, ihr eigenes Leben zu feiern und zu genießen- mit Hilfe von Programmen, die die physische, soziale, kinästhetische, emotionale und kognitive Gesundheit in allen Lebensabschnitten fördern.

## DIE DRUMS ALIVE DRUMTASTIC® VISION:

Wir haben einen Traum, das Leben für jeden mit der Heilerfahrung der Bewegung und des Rhythmus durch das Drums Alive® Programmen weltweit besser zu machen.

Durch die maßgeschneiderten Programme von Drums Alive® soll die Lebensqualität für eine große Klientel verbessert werden;

1. einschließlich geistig und physisch beeinträchtigter Kinder;
2. begabter und talentierter Kinder;
3. fitter und gesunder Kinder und Erwachsenen;
4. Kinder und Erwachsene mit Aggressionsproblemen;
5. älterer Bürger;
6. Patienten mit der Parkinson'schen Krankheit, Alzheimer, Schlaganfall und anderen lebensverändernden Zuständen



## WAS WIR ANBIETEN

Drums Alive DRUMTASTIC® ist nicht einfach nur ein Fitness-Programm. Es basiert auf einem ganzheitlichen Ansatz – es spricht „Körper und Geist“ an. Es bringt die im Inneren verborgenen Kräfte und Potentiale an die Oberfläche, während es Gesundheit und Fitness auf verschiedenen Ebenen fördert:

- physisch
- psychologisch
- neurologisch
- erzieherisch
- emotional
- sozial
- rhythmisch



## REISE DURCH DIE JAHRESZEITEN

Vorstellung der Materialien nach den Jahreszeiten

### FRÜHLING

■ **Ententanz** (parallele Aufstellung) – 2,30min.

Material: Drumset

Aufstellung: zwei Reihen gegenüber

Reihe 1: 8 Double Beat, Reihe 2 hat Pause

Reihe 2: 4 Single Beat (re,li, re, li), 4 Overhead Click, Reihe 1 hat Pause

Refrain: Reihe 1 und 2 in einer Richtung im Seitgalopp um beide Ballreihen

Neue Strophe = neue Ball-Position (eventuell neue Aufgabe!)

■ **Regenschirmtanz** (Umbrella)

Material: Regenschirme

■ **I like the flowers**

Material: Rhythmuskarten

### SOMMER

■ **He mele no lilo**

Material: Lays, Röcke

Ablauf:

1.Bewegung: Rhythmus – 1x Brust, 1x Klatschen; 1x Brust, 2x Klatschen

2.Bewegung: Wellenbewegungen nach rechts und links

3.Bewegung: Fische im Wasser

4.Bewegung: Sonne mit beiden Händen anmalen

■ **Splish Splash**

Material: Poolnudeln

Formation: verteilt im Raum

Mögliche Bewegungen zum Lied:

→ Hampelmann-Sprünge



- Mit Poolnudeln auf Boden und Clicks
- Mit Poolnudeln anwechselnd auf Boden und Partnernudel schlagen
- Poolnudeln Partner zuwerfen (tauschen)
- Beim Laufen Schuhe/Beine/Po der Mitspieler treffen mit Poolnudel
- Fechten

## ■ E papa

Material: Zeitungspapiersticks

Aufstellung:

2 Reihen (Jedes Kind kniet und hat einen Partner direkt gegenüber in Armlängen-Entfernung und in jeder Hand eine Zeitungsrolle)

*Variante I:*

2x Stick am Ende auf den Boden

1x aneinander ticken (rechte und linke Seite im Wechsel, jede Seite 4x)

*Variante II:*

Jeweils abwechselnd rechte und linke Seite, jede Seite 4x

2x re und li Sticks mit einem Ende auf den Boden

1x re Stick an re Stick von Partner schlagen (anschließend li Stick an li Stick von Partner)

*Variante III:*

Jeweils abwechselnd rechte und linke Seite, jede Seite 4x

Beide Sticks mit einem Ende 3x auf Boden ticken (vorne, hinten, vorne)

*Variante IV:*

Jeweils abwechselnd rechte und linke Seite, jede Seite 4x

2x re und li Sticks mit einem Ende auf den Boden

1x re Stick mit re Stick von Partner mit Werfen tauschen (Fortgeschrittene)

Variante: beide Sticks gleichzeitig werfen (einer wirft innen, einer außen)



## HERBST

### ■ Ghostbusters

Material: Formenkarten, Sticks

### ■ Rhythm in the scarves

Material: Tücher

### ■ Bom, ubom

Material: Nummernkarten, Handklatschspiel

Aufstellung: Paaraufstellung gegenüber (2 Reihen)

*Nummer 1:*

4 Schritte zum Partner vor

4x Klatschen mit Partner

4 Schritte zurück

4x auf Oberschenkel patschen

*Nummer 2:*

4 Schritte zum Partner vor

Re Hand, linke Hand schütteln

High five re, High five li

Low five re, low five li

Einmal im Kreis gehen

1x Ellbogen zusammen mit re, 1x Ellbogen zusammen mit li

4 Schritte zurück

1 Luftsprung

Es werden immer die Bewegungen der entsprechenden Nummern durchgeführt



## WINTER

### ■ Rudolf – Fit Clix

Material: Sticks, Fliegenklatschen mit Tüchern

Aufstellung im Kreis: abwechselnd immer 1 Kind mit Sticks, 1 Kind mit Tuch

Verlauf:

Teil 1 mit Sticks

Teil 2 mit Tüchern

Teil 3: alle zusammen

*Teil 1 – Kinder mit Sticks:*

4 Schritte nach vor und gleichzeitig Arme hoch und tief (1x click auf Boden)

4 Schritte nach außen mit Click dazu

*Teil 2 – Kinder mit Tüchern:*

4x Step touch in die Kreismitte

1x langsam im Kreis drehen und die Tücher dazu bewegen

4x Step touch aus dem Kreis

1x langsam im Kreis drehen und die Tücher dazu bewegen

*Teil 3 – alle Kinder bewegen sich nach rechts im Kreis – Kinder mit Sticks klicken – Kinder mit Tüchern bewegen die Tücher – anschließend Richtungswechsel*

### ■ Jingle Bells (Kreisaufstellung)

Material: Drumset, Glöckchen

Aufstellung: Drumset im Kreis

Refrain: Seitgalopp um die Bälle nach rechts – 3x Double Beats auf Ball – 3x clickx – anschließend Richtungswechsel

Strophe 1: sich irgendwie um die Bälle bewegen (nach rechts) und dabei auf die Bälle trommeln – anschließend Richtungswechsel

Strophe 2: 2 Double Beat auf Ball, 2 Double Beat auf Boden – anschließend Richtungswechsel

### ■ Dreams of Fireflies (normale Aufstellung)

Material: Drumset, Sticks mit Tüchern



**Gerhard Judmayer**

Diplom Sportlehrer, Sportpädagoge, Trainingswissenschaftler, Staatl. Trainer



## **BALL- UND BEWEGUNGSSCHULE MIT NEUROMOTISCHEN LERNPROZESSEN (NML)**

**NML** ist eine Unterrichts-, Lehr- und Ausbildungsmethode im Bereich Bewegung und Sport/Lernen, die gleichermaßen die motorisch/koordinative und kognitive Entwicklung, sowie die Persönlichkeitsentwicklung beeinflusst.

**NML** zielt auf einen Prozess ab, der Kindern ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihr Lernen ermöglicht und sie damit zur Stärkung ihrer persönlichen Kompetenz befähigt, um dadurch auch mehr Einfluss auf ihre Gesundheit und Lebenswelt entwickeln zu können.

**NML** soll die Leistungsfähigkeit des Gehirns verbessern, und zwar durch immer wieder neue Bewegungsanforderungen-in Verbindung mit kognitiven Reizen, bei denen Dinge gleichzeitig wahrgenommen und verarbeitet werden müssen.

*Durch die verschiedenen, variablen und kombinierten Bewegungsabläufe, wird das Gehirn immer wieder vor neue Aufgaben gestellt und lernt daraus, effektivere Lösungen zu finden.*

- Je größer und ausgeprägter das motorische Fertigungs- und Fähigkeitsniveau ist, desto höher und variantenreicher können die koordinativen Anforderungen und die Intensität der kognitiven Reize gesetzt werden.
- Je komplexer die Bewegungsformen sind, desto mehr wird das Gehirn aktiviert.

### **MOTORISCHE ZIELSETZUNG**

- Entwicklung der basismotorischen Fertigkeiten und Fähigkeiten
- Verbesserung der motorischen Fertigkeiten und Fähigkeiten, um komplexe Bewegungsaufgaben zu bewältigen
- Eine Verbesserung der koordinativen Kompetenzen, der sporttechnischen Basisfertigkeiten, der Flexibilität und der Kreativität zu erreichen
- Verbesserung der Ökonomisierung der Bewegungen=geringerer energetischer Aufwand
- Verbesserung des Bewegungsgefühls
- Verbesserung der Bewegungssicherheit



- Steigerung der Wahrnehmungsprozesse, um dadurch eine Vergrößerung der Handlungsfähigkeit, eine schnellere Bewegungsausführung und eine frühere Entscheidungskompetenz möglich zu machen.

## KOGNITIVE ZIELSETZUNG

- Verbesserung der Informationsaufnahme und –verarbeitung
- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit
- Verbesserung der Lernfähigkeit (schneller, nachhaltiger)
- Verbesserung der Gedächtnisleistung
- Verbesserung der Kreativität

## VERBESSERUNG DER SOZIALKOMPETENZ

### METHODE

*Damit sich langfristig entsprechende Trainingseffekte einstellen, müssen die Anzahl der variierten Wiederholungen und der damit verbundene Schwierigkeitsgrad sehr hoch sein.*

- 1. Lernen:** Die Übungen nicht solange ausführen, bis sie automatisiert sind. Um durch viele Einzelreize eine bessere Vernetzung der Gehirnareale zu erreichen, muss nach mehrmaligem Gelingen einer Übung diese bereits variiert werden.
- 2. Automatisieren= Übung macht den Meister:** Damit sich das Gelernte auf einem hohen Niveau halten kann, müssen die Übungen, ab einem hohen Fertigungs- und Fähigkeitsniveau, ständig wiederholt werden.
- 3. Inhalte:** Die Inhalte richten sich nach den **Prinzipien der Neuartigkeit, der Vielseitigkeit, der Variation und deren Kombinationsmöglichkeiten**
  - Veränderung der Informationsaufnahme
  - Die Bewegungsparameter ständig variieren (Geschwindigkeit, Richtungswechsel, Krafteinsatz, Dynamik)
  - Anwendung verschiedener Sportgeräte und Zusatzmaterialien
  - Verschiedene Körperteile einsetzen
  - Lösen von Zusatzaufgaben
  - Verarbeiten und Lösen von kognitiven Aufgaben während der Bewegungsausführungen



## EIN PRAXIS BEISPIEL vom Kongress 2018

Von einer Basisübung ausgehend, über Variationen und deren Kombinationsmöglichkeiten zur Zielübung kommen

### ■ Einzelübung im Stand:

Material: 1 großer Reifen und 1 Volleyball

#### Basisübung 1

- Der Übende hält den Reifen in der linken Hand und in der rechten Hand den Volleyball. Der Reifen wird auf den Boden aufgesetzt. Der Übende führt den Ball durch den Reifen und wirft ihn leicht nach oben. Daraufhin wechselt der Reifen in die rechte Hand und der Ball wird nach einmaligem Aufspringen mit der linken Hand gefangen
- den Ball direkt fangen (ohne Aufspringen)
- den Reifen mit 4-3-2-1 Finger(n) und Daumen halten.

#### Variationen:

- Reifen links halten, rechts durchspielen und links direkt fangen
  - links durchspielen und nach Aufspringen rechts fangen
  - rechts durchspielen und nach Aufspringen links fangen
  - den Reifen mit den verschiedenen Fingern und Daumen halten,
  - durchspielen und Wechsel zwischen den verschiedenen Fangarten
  - der Übende muss die Übung nach einer vom ÜL vorgegebenen Reihenfolge durchführen
- Reifen halten-
- 1= Zeigefinger rechts 2= Zeigefinger links
  - 3= Mittelfinger rechts 4= Mittelfinger links
  - 5= Ringfinger rechts 6= Ringfinger links
  - 7=kleiner Finger rechts 8=kleiner Finger links
- Die Fangart kann der Übende selbst wählen
- der Übende bekommt eine Übungsanweisung zur Durchführung und bevor diese beendet ist, wird vom ÜL die neue Übung angesagt.
- Zusätzlich wird die Fangart durch Farben festgelegt:
- Rot/weiß/gelb = nach einmaligem Aufspringen fangen
  - Schwarz/braun = direkt fangen



■ **Zielübung:**

Diese Übungen durchführen, indem der Übende dem Reifen einen Vorwärtsdrall gibt und neben dem Reifen mitläuft.

Dann kommt die nächste Basisübung mit den Variationen.

Dann werden aus den Variationen die Kombinationsmöglichkeiten durchgeführt usw.

■ **Hinweis:**

In den beiden Einheiten werden die Übungen gefilmt und die Clips stehen den Teilnehmerinnen zur Verfügung.

1. Möglichkeit = Übertragung auf einen eigenen Stick noch während des Kongresses
2. Möglichkeit = Versendung eines Links über die E-Mailadresse zum Herunterladen



Dominik König, BEd.  
Volksschullehrer, Bewegungskoch



## BEWEGUNGSAUFGABE- UND SPIELE IN VERBINDUNG MIT KOGNITIVEN REIZEN

Aktuelle Studien der Gehirnforschung zeigen, dass Bewegung die Funktionalität des Gehirns beeinflusst. Durch die sportliche Betätigung erhöht sich nachweislich die Konzentration und hat somit positive Folgen auf die Gedächtnisleistung, Lernvermögen und auf emotionale Prozesse.

Die folgenden Übungen und Spiele verbinden Bewegung mit kognitiven Anforderungen. Spaß und Abwechslung in der Anwendung führen zu einem langfristigen Erfolg im Sportunterricht und Training im Verein.

### ÜBUNGEN & SPIELE

#### ■ Jump IN/OUT/LEFT/RIGHT

Die Teilnehmer bilden einen Kreis und geben sich dabei die Hände. Der Übungsleiter (ÜL) steht außerhalb des Kreises und leitet die Übung wie folgt an: Begriffe werden zu Beginn gemeinsam besprochen: Jump IN, Jump OUT, Jump LEFT, JUMP RIGHT. Der Übungsleiter nennt einen Begriff laut, die Teilnehmer (TN) sprechen nach und springen danach in die genannte Richtung.

#### Variationen:

- Teilnehmer sprechen das Gegenteil und springen, was sie selbst gesagt haben (z.B.: ÜL: Jump IN, TN: Jump Out, Sprung: Jump OUT)
- Teilnehmer sprechen das Gleiche nach und müssen das Gegenteil nur springen (z.B.: ÜL: Jump IN, TN: Jump IN, Sprung: Jump OUT)
- Teilnehmer sprechen das Gegenteil und müssen das vom ÜL genannte springen (z.B.: ÜL: Jump IN, TN: Jump OUT, Sprung: Jump IN)

#### ■ Polizist / Räuber

Die Teilnehmer bilden einen Kreis (max. 6-8 Personen) und nehmen sich an den Schultern. Ein Teilnehmer steht außerhalb des Kreises. Vor Spielbeginn wird ein Teilnehmer innerhalb des Kreises als „Räuber“ bestimmt. Die Person außerhalb des Kreises ist der Polizist, welcher den Räuber am Rücken berühren muss. Die Gruppe muss versuchen, durch geschicktes



Drehen den Räuber zu beschützen. Die Runde ist beendet, wenn der Polizist den Räuber am Rücken erwischt oder der Kreis der Gruppe reißt. Danach werden zwei neue Teilnehmer für die beiden Aufgaben bestimmt.

### ■ Linienlauf

Die Teilnehmer bilden 3-4 Reihen, zwischen den Reihen und Personen sollte ein Abstand von 2-3 Metern sein. Es ist darauf zu achten, dass die Personen genau hintereinander stehen. Der ÜL steht frontal zur Gruppe und gibt folgende Kommandos:

- Mündlich: links, rechts, vor, zurück  
Die TN bewegen sich so lange in die genannte Richtung bis ein neues Kommando erfolgt. Dabei muss immer der Abstand zwischen den Personen gleich bleiben.
- Visuell: Hände zeigen die Richtungen an
- Visuell durch Vorlaufen des ÜL: Gruppe muss den Richtungswechsel des ÜL folgen
- Augen der TN geschlossen: ÜL spricht laut die Richtungen vor
- Mündlich, Visuell und Visuell durch Vorlaufen kombinieren
- Von allen Kommandos (mündlich, visuell) müssen die TN das Gegenteil machen
- Steigerung: statt Richtungen 4 Farben nehmen (z.B.: Rot bedeutet links, Blau > rechts)
- Steigerung: Jonglierbälle ständig in der Hand von Brusthöhe bis Augenhöhe werfen
- Steigerung: Ball am Fuß führen

### ■ Farbenfangen

Die TN werden in drei ca. gleichgroße Gruppen eingeteilt und mit drei farbigen Markierungsleibchen (Bänder) versehen (Z.B. ROT, GRÜN, BLAU). Weiters gibt es in zwei weiteren Farben (GELB, ORANGE) 3-4 Leibchen. Zu Beginn wird eine Reihenfolge festgelegt, in dieser gefangen werden muss. Rot fängt Grün, Grün fängt Blau, Blau fängt Rot. Gefangen wird in dieser festgelegten Reihenfolge mit den gelben Leibchen. In der nächsten Runde wird in der verkehrten Richtung (Blau > Grün, Grün > Rot, Rot > Blau) gefangen mit dem orangenen Leibchen.

Ab der dritten Runde können dann die beiden Richtungen mit den beiden Farben Gelb und Orange kombiniert werden.

### ■ Kreiswerfen

Die TN bilden einen Kreis (max. 10 Personen). Kleine Bälle (ca. Handballgröße) in 2 Farben (pro Farbe 4-5 Bälle) liegen beim ÜL. Ein TN wird als Nummer 1 gewählt. Dieser bekommt einen Ball und wirft ihn zu einer Person seiner Wahl. Jeder TN der bereits den Ball bekommen hat, hebt die Hand und kann nicht mehr angeworfen werden. Dies geht so lange bis nur mehr ein TN übrig ist. Der Letzte wirft den Ball wieder zur Nummer 1 zurück. Nach der ersten Runde ist nun eine Wurfreihenfolge festgelegt. Diese Reihenfolge wird dann einige Minuten wiederholt. Der ÜL bringt mehrere Bälle ins Spiel, dabei sollten die TN jeweils Augenkontakt halten und deutlich den nächsten TN mit dem Namen rufen vor dem Wurf.



In der zweiten Runde wird mit der zweiten Farbe die Gegenrichtung im gleichen Muster geworfen. Ab der dritten Runde können dann beide Farben gleichzeitig in beide Richtungen gespielt werden. Tipp: Zu Beginn mit wenigen Bällen starten.

Variation: Die gleiche Übung kann auch in einem markierten Feld in Bewegung gemacht werden. Dabei bleibt die zuerst festgelegte Reihenfolge gleich, die TN bewegen sich durcheinander. Auch diese Übung wieder zuerst mit einer Farbe und dann mit der zweiten Farbe beginnen. Erst als Steigerung am Ende beide Farben einbauen.

### ■ **Farbenwerfen**

Ablauf: Siehe Übung „Farbenfangen“.

Anstatt nur zu Fangen wird der Ball in der festgelegten Farbreihenfolge geworfen. Die TN bewegen sich durcheinander im Feld.

Variationen:

- Dabei ist die Vorgabe, dass man zuerst den Ball 2 Kontakte innerhalb der eigenen Farbe werfen muss. (z.B.: Blau>Blau>Grün, Grün>Grün>Rot, Rot>Rot>Blau)
- Anstatt einer vorgegebenen Farbreihenfolge, wirft ein TN den Ball zu einer Person einer anderen Farbe und nennt eine Farbe, zu der geworfen werden muss.

### ■ **Einzelübungen mit Jonglierbällen**

Jeder TN bekommt einen Jonglierball (od. Tennisball / Sandsäckchen) in die Hand und bewegt sich gehend in einem markierten Feld. Ball wird gleichmäßig aus Brusthöhe bis maximal Haaransatz geworfen und gefangen.

ÜL gibt folgende Aufgaben vor:

- Rechte Hand wirft, rechte Hand fängt
- Linke Hand wirft, linke Hand fängt
- Rechte Hand wirft, linke Hand fängt
- Linke Hand wirft, rechte Hand fängt
- Rechte Hand wirft, halbe (ganze) Körperdrehung, rechte Hand fängt (gleiches mit links)
- Rechte Hand wirft, halbe (ganze) Körperdrehung, linke Hand fängt
- Durch die Beine von hinten nach vorne werfen, beidhändig (einhändig) fangen

Steigerung : 2 Jonglierbälle pro TN

- Beide Bälle werfen, beide seitengleich fangen
- Beide Bälle werfen, überkreuzt fangen
- Bälle mit überkreuzten Händen hochwerfen, seitengleich fangen
- Variation: halbe, ganze Körperdrehungen einbauen



## ■ Partnerübungen mit Jonglierbälle

Die TN stehen sich in ca. 3m Abstand gegenüber. Einer von beiden ist der Ausführende der Übung, die zweite Person leitet die Übung an und gibt, wenn nötig, Hilfestellungen. Die leitende Person wirft den Ball mit offener Handfläche möglichst zentral dem Partner zu und gibt dabei Anweisungen.

- Die Hand, welche fängt, wird angesagt. Kommando: Links, Rechts
- Kommando Links, rechte Hand muss fangen
- Kommando Rechts (Links), rechte (linke) Hand fängt, rechter (linker) Fuß nach vorne
- Kommando Rechts, rechte Hand fängt, linker Fuß nach vorne
- Kommando Links, rechte Hand fängt, rechter Fuß nach vorne
- Kommando Links, rechte Hand fängt, linker Fuß vorne

### Variation:

- Rechenaufgabe im Zahlenraum 10, Ergebnis ist eine gerade Zahl, linke Hand fängt. Ergebnis eine ungerade Zahl, rechte Hand fängt. Zahlenraum und Rechnungsarten beliebig wählbar.

### Variation: Fußstellung

- Fuß zur Seite stellen
- Fuß nach hinten stellen

### Variation: Bälle

- 2 Bälle unterschiedlicher Farbe verwenden
- Den beiden Farben Links und Rechts zuordnen, Übungen gleich durchführbar wie oben genannt
- Übungen mit dem Fuß durchführen, Hand geht nach oben (seitengleich, gegengleich)

### Steigerung:

Die TN stehen sich 3m gegenüber. Der Übende dreht sich mit dem Gesicht weg

- Kommando Rechts, der Übende dreht sich über die rechte Schulter und fängt mit der rechten Hand
- Kommando Rechts, der Übende dreht sich über die rechte Schulter und fängt mit der linken Hand
- Es wird die fangende Hand angesagt. Kommando Rechts, Drehung über linke Schulter, rechte Hand fängt
- Kommando Rechts, Drehung über linke Schulter, rechte Hand fängt, rechter Fuß nach vorne
- Kommando Rechts, Drehung über linke Schulter, rechte Hand fängt, linker Fuß nach vorne

### Variationen:

- Fußstellung (vorne, zur Seite, hinten)
- Bälle (2 Farben)
- Rechenaufgabe

## ■ Sprungübungen

Eine ca. 5m lange Linie wird mit Sprungseilen oder Klebeband am Boden markiert.



Sprungfolge:

- Beide Beine stehen rechts von der Linie, Zehenspitzen zeigen frontal nach vorne
- Einbeiniger Sprung: Linker Fuß kreuzt die Markierung und links landen, rechter Fuß kreuzt die Markierung und rechts landen, beide Beine landen wieder links neben der Markierung.
- Muster: Links, Rechts, Beide, Rechts, Links, Beide
- Seitengleiche Hand klopft auf den Oberschenkel des Beines, welches gerade als Standbein dient
- Gegengleiche Hand
- Sprünge werden rückwärts durchgeführt, Handklopfen kann wieder ergänzt werden (seitengleich, gegengleich)
- Jonglierball wird in eine Hand gelegt. Dieser wird gleichmäßig nach oben knapp über den Kopf geworfen und wieder gefangen. Sprünge im gleichen Muster durchführen
- Fußball wird während den Sprüngen um die Hüfte gekreist
- Partnersprünge: ein Person vorwärts, eine rückwärts, führen die Sprünge taktgleich aus
- *Steigerung*: Einen Ball pro Sprung zuwerfen, beide TN haben einen Ball

## ■ Reaktionssprints

Die TN stehen in einer Reihe. Links und rechts von jeder Person sind jeweils 2 Markierungen im Abstand von ca. 3m.

Kommandos:

- Richtung Links oder Rechts ansagen, auf die angesagte Richtung sprinten
- Links oder rechts ansagen, Gegenseite sprinten
- Rechnung ansagen, gerade Zahl nach links sprinten, ungerade Zahl nach rechts sprinten
- 2 Farben festlegen für die beiden Richtungen

Die Spiele und Übungen dienen als Grundlage für den Unterricht oder das Training. Bei der Umsetzung ist dem Übungsleiter keine Grenze gesetzt. Individuelle Anpassungen und Ergänzungen für die Gruppe, sowie dem Leistungsniveau, sind sehr wichtig.

Grundlegend sollte immer vom Einfachen zum Schwierigen aufgebaut werden. Ein stabiles Fundament ist die Voraussetzung für eine Steigerung des Schwierigkeitsgrades der Übungen.

## LITERATUR

Josef Mohr, „Im Gleichklang der Kräfte“, Edition Erfolg Verlag; Auflage: 1., (1. Juni 2005).

Horst Lutz, „Life Kinetik – Bewegung macht Hirn“, Meyer & Meyer; Auflage: 1. (14. August 2017).

Ulla Schmid – Fetzer, „Neuroathletiktraining: Grundlagen und Praxis des neurozentrierten Trainings“, Richard Pflaum Verlag GmbH & Co. KG; Auflage: 1 (2. Februar 2018).

DVD- Reihe : Coerver Coaching

Karen Zentgraf & Jörg Munzert, „Kognitives Training im Sport“, Hogrefe Verlag; Auflage: 1. Auflage 2014 (6. Dezember 2013).

Lars Lienhard, „Training beginnt im Gehirn: Mit Neuroathletik die sportliche Leistung verbessern“, Riva (23. Januar 2019).



**Katharina Köstler**

Kindergarten- und Hortpädagogin, Montessoripädagogin, Motopädagogin, Motogeragogin, Kid-Fit-Fun Trainerin



## ALLES WAS RÄDER HAT... - ROLLBRETT FÜR ALLE!

Das Spielen und Fahren mit Rollbretern bietet für Kinder unzählige, lustvolle Erfahrungsmöglichkeiten. Es fördert motorische Basiskompetenzen wie die Gleichgewichtsfähigkeit, Bewegungsplanung und -steuerung und die Wahrnehmung des eigenen Körpers in Bewegung/in Ruhe/bei Beschleunigung/bei Bremsung. Alle Bewegungen erfordern das Halten von Balance. Jede Veränderung des Körperschwerpunkts wirkt sich auf das Fahrverhalten aus. Die eigene Körperposition muss immer wieder neu angepasst werden.

Das Dahinrollen und -fahren bedeutet immer auch ein gewisses Wagnis. Es lässt Emotionen spürbar werden, wie den Nervenkitzel, der bei hoher Geschwindigkeit oder dem Drehen mit dem Rollbrett entsteht. Der Fahrer/Die Fahrerin beeinflusst selbst die Geschwindigkeit und wählt den Weg, der gefahren wird. So definiert jede/r selbst den individuellen Schwierigkeitsgrad und lernt sich selbst einzuschätzen und Risiken zu kalkulieren.

Es findet aber auch ein Lernen durch Beobachtung und Austausch mit den anderen statt. Lösungen werden allein oder gemeinsam gefunden und so werden auch soziale Themen im Spiel bearbeitet.

### BAU UND QUALITÄT DER ROLLBRETTER

Rollbretter gibt es in verschiedenen Bauweisen und Qualitäten. Zum Experimentieren für die Kleinsten reichen die bunten Kunststoffbretter. Durch die Griffe sind sie leicht zu tragen und man kann auch sehr einfach ein Seil daran befestigen. Auch rollen sie nicht so schnell. Bretter aus Holz mit guten Rollen sind aber durchaus ihr Geld wert und in jedem Fall eine gute Investition. Sie haben auch die entsprechende Tragkraft für zwei Kinder bzw. einen Erwachsenen. Ein Fingerschutz ist meiner Meinung nach nicht notwendig, denn auch er bietet keinen 100%igen Schutz vorm Einklemmen.

### Wenn du dir selbst Rollbretter bauen möchtest

#### *Rollen*

→ Die Rollen sollten doppelt kugelgelagerte Rollen (sowohl Schwenklager als auch Radlager) sein (kein Walzenlager). Die handelsübliche Bezeichnung ist: Apparate-Lenkrollen mit Anschraubplatte, 50mm Durchmesser.



- Zu beziehen in Baumärkten oder über die Firma GESA 01/6173674, (<http://www.gesa.at/>). Dort haben diese Rollen die Bezeichnung ALR 50 P (für harte Böden).
- Dann musst du Dir dann noch die passenden Schrauben besorgen. Da hängt die Länge wieder davon ab, welche Dicke Du für das Brett verwendest.
- Rollen möglichst weit außen im Eck montieren, so, dass die Rollen sich unter dem Brett in alle Richtungen drehen können, ohne unter dem Brett hervorzukommen; ca. 7.5 cm von der Ecke entfernt (Mitte der Anschraubplatte).

#### *Brett*

- Robust und bewährt hat sich: Birkenperrholz, 18mm
- Die Schrauben dann max. 18mm lang, möglichst stark, so dass sie noch durch die Löcher der Anschraubplatten passen. Blechschrauben sind auch geeignet.
- Die Größe der Bretter ist individuell zu gestalten. Eher größere sind ca. 35x60cm, etwas kleinere 35x55. Die Ecken und Kanten musst du abrunden, bzw. fräßen.
- Wenn du noch Lust hast, dann versee die Bretter noch mit 4 Löchern (3,5 cm Durchmesser). Dadurch können die Kinder die Bretter mit Seilen verbinden. Erweitert die Spielmöglichkeit sehr.
- Am Schluss mit Sieglack 3x lackieren. Bitte immer vorher anschleifen.

## **SPIELFORMEN/SPIELIDEEN**

### **KLEINKINDERALTER:**

Bereits im Eltern-Kind-Turnen können die ganz jungen Kinder erste Erfahrungen mit dem Rollbrett sammeln. Die Eltern stehen dabei als Bezugs- und Vertrauensperson zur Verfügung und sollen die Kinder unterstützen bzw. ermuntern, sich selbst mit dem Brett zu bewegen. Die Kinder werden aus dem Krabbeln heraus das Rollbrett zuerst schieben. Sich draufsetzen oder drauflegen kommt meist erst später bzw. wird oft durch die Eltern angeboten. In diesem Alter ist es auch gut, den Kindern Bobby Cars oder andere Rutschfahrzeuge anzubieten, da sie sich auf dem Rollbrett noch nicht so wohl fühlen. Sie nehmen diese Fahrzeuge gern selbst mit, was ihnen auch gewisse Sicherheit gibt um sich auf die verschiedenen Stationen einzulassen. Bitte auf saubere Räder achten!!

Als reizvolle Stationen haben sich bewährt:

A8

B28



Tore zum Durchfahren



Tunnel aus Bank/Kasten und Matten



Zauberschnur zwischen Stangen spannen und drunter durchschlüpfen



An einem Seil entlangziehen (an Sprossenwand befestigen)



Sanfte Schräge (Bänke an Sprossenwand, glatte Matratzen drüberlegen)



Leichte Geländemodellierung (Sprungbretter unter Faltmatten)

IM KINDERGARTENALTER hat das Experimentieren ebenfalls noch einen sehr hohen Stellenwert. Allerdings geht es nicht nur mehr um die Fortbewegung an sich, die Kinder möchten Geschwindigkeit, Drehbewegung und den damit verbundenen Nervenkitzel erleben. Sie sind auch bereit, Regeln zu verstehen und umzusetzen. Das gelingt auch gut mit dem Erwerb eines Führerscheins für das Rollbrett. Wenn sich die Kinder auf dem Rollbrett sicher fühlen, ist es Zeit für einfache Spiele, die die Kinder auch schon ohne Rollbrett gespielt haben.

### Anregungen beim Experimentieren:

Allein auf dem Rollbrett:

- Wie bewegt sich das Rollbrett?
- Wie kann ich mich darauf platzieren?



→ Wie komme ich am besten vom Fleck?

Zu zweit auf zwei Rollbrettern oder ein Rollbrett gemeinsam:

- Übereinander liegen
- Eine/r sitzt, eine/r steht
- Schieben/Ziehen
- Schleudern (Achtung! Platz!)

Experimentieren mit Zusatzmaterial

- Seile zum Ziehen
- Absperrband, Malerkrepp um Wege zu kleben
- Stangen, Hütchen
- Teppichfliesen

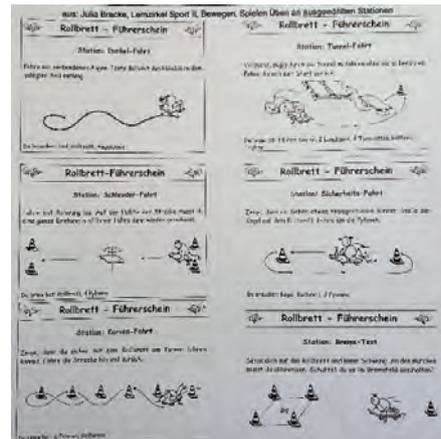
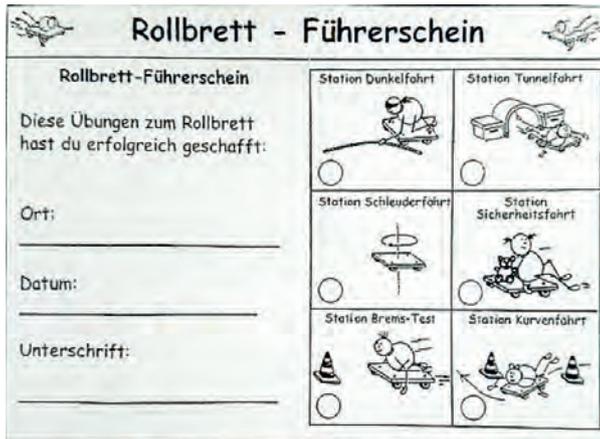
## ROLLBRETTREGELN

(können gut mit den Kindern erarbeitet werden, auch zeichnen lassen)

- Parken des Rollbrettes mit den Rädern nach oben (Parkplatz im Turnsaal einrichten, an einer Wand Parkplatzschild aufhängen!)
- RB darf nicht allein fahren! (Auto fährt auch nicht ohne Fahrer/in!)
- RB nicht durch den Raum schießen (siehe vorige Regel! Gefahr für Achillessehnen!)
- Nirgendwo dagegen fahren, besonders nicht gegen andere Fahrer/innen! (keine Unfälle provozieren) Dagegen fahren ist nur in bestimmten Situationen erlaubt. (Station mit Weichboden)
- Nicht auf dem RB stehen! Erklärung: Das RB ist kein Skateboard. Der Unterschied ist, dass das Skateboard fixe Räder an einer Achse hat. Somit fährt es nur vor und zurück. Die Rollen beim RB drehen sich in alle Richtungen. Wenn man draufsteigt, kann es in jede Richtung davonfahren, ist somit unberechenbar.
- Achtung bei langen Haaren! Gut zusammenbinden oder Zopf flechten, wenn möglich auch mit einer Klammer hochstecken!
- Vorsicht auf die Finger, besonders beim Fahren in Bauchlage!

## STATIONEN FÜR DEN ROLLBRETTFÜHRERSCHEIN

Die Stationen werden gemeinsam mit den Kindern aufgebaut. Dann folgt eine Übungsphase, in der die Stationen ausprobiert werden.



## BEWEGUNGSBAUSTELLEN (PARCOURS, GROSSFAHRZEUGE)

Im Sinne der Bewegungsbaustelle werden die Kinder angeregt, sich Stationen für das Fahren mit dem Rollbrett zu bauen (siehe auch Kleinkinder: Tunnel, Hügel, Tore, Seilbahn;) Mit Absperrbändern und Malerkrepp kann ein Labyrinth aufgeklebt oder gespannt werden. Mit Schachteln, Reissäckchen und anderen Kleinmaterialien werden Transportspiele ermöglicht.

Großfahrzeuge zu bauen stellt die Kinder vor eine weitere Herausforderung. Dazu können Matten, Stepbretter, Langbänke und Kastenteile verwendet werden. Seile zum Befestigen bereitlegen und beim Sichern und Festbinden eventuell helfen!

Wenn Fahrzeuge auf den Straßen fahren, müssen sie sich an Regeln halten – Verkehrserziehungsgarten anlegen!





## SPIELE FÜR KINDERGARTENKINDER

### ■ Dirigent

Die Spieler/innen sind im Raum verteilt. Durch Rufen oder Handzeichen gibt der Dirigent/die Dirigentin die Fahrweise vor: vorwärts, rückwärts, links, rechts, zum Fenster, zur Tür, kreiseln,.... (Reaktionsspiel)

### ■ Feuer, Wasser, Sturm

Bei „Feuer“ berühren alle Kinder so schnell wie möglich die Fensterseite der Halle, bei „Wasser“ berühren alle die Wand mit der Türe, bei „Sturm“ fahren alle schnell zur Langbank und setzen sich drauf.

Varianten: Geschichte mit Signalwörtern erzählen, Fahrweise vorgeben

### ■ Versteinern

Die Art, wie auf dem RB gefahren wird, wird vorher festgelegt (im Liegen/im Sitzen). Der/Die Fänger/in darf an jedem Körperteil fangen/abschlagen. Erlöst wird durch Handschlag entweder von einem vorher bestimmten Erlöser/in oder von einem beliebigen Mitspieler/in. Während des Erlösens darf natürlich nicht gefangen werden.

### ■ Kluppenjagd

Jeder/Jede Teilnehmer/in erhält zwei bis drei Kluppen, die an der Kleidung befestigt werden. Ziel ist es, möglichst viele Kluppen zu erwischen, selbst aber möglichst wenig zu verlieren. Nach ein paar Minuten wird das Spiel unterbrochen und gezählt, wie viele Kluppen jede/r hat.

### ■ Fangen mit Wechsel

Ein/e Fänger/in beginnt, bei Abschlag wird gewechselt. (kein „Zurückgeben“)

### ■ Kegeln

Keulen aufstellen. Selbst Schwung holen und ohne weiteres Anschieben auf die Keulen zurollen (Arme anlegen).

Variante: Partner/in schiebt an.

### ■ Entspannung „Waschstraße“

Die Kinder sitzen in Gassenform einander mit ca. 1m Abstand gegenüber. Immer ein Kind wird auf dem RB liegend durch die Gasse geschoben und von den anderen Kindern mit Schwämmen „gewaschen“. Am Schluss auch trocken pusten!



**Im Volksschulalter** haben die Kinder meist schon Erfahrungen mit RB gesammelt. Das Experimentieren rückt in den Hintergrund. Auch hier wollen die Kinder wieder Geschwindigkeit spüren, riskante Manöver ausprobieren und ihre Geschicklichkeit auf dem RB in Spielen umsetzen.

### **Kunststücke**

auf dem Rollbrett fahren und gleichzeitig...

- 2 oder 3 Bälle rollen
- Einen Ball dribbeln
- Einen Luftballon in der Luft halten
- Mit einem Schläger (Tischtennis, Badminton,...) einen Ball hochspielen, prellen, weitertreiben,...
- Eierlauf (Löffel und Kunststoffeier oder Kartoffeln)
- Slalom vorwärts/rückwärts
- Einen Tischtennisball pusten

## **SPIELIDEEN FÜR VOLKSSCHULKINDER**

### **■ Crashzone**

Ein Weichboden wird an die Wand gelehnt (muss von 2 Personen gehalten werden). Die Kinder wählen selbst den Abstand und die Geschwindigkeit, mit der sie sich in den Weichboden prallen lassen. Sitzposition auf dem Rollbrett einnehmen!

### **■ Hüte abschießen**

2 Gruppen spielen gegeneinander. Hütchen in 2 Farben werden aufgestellt. Jeder Gruppe wird eine Farbe zugeteilt. Die Gruppe schießt so schnell wie möglich die Hütchen ihrer Farbe ab. Fortbewegung natürlich auf dem RB.

### **■ Rollbrettbasketball**

Wie Basketball, statt dem Korb oben benutzt man 2 Mistkübel oder Wäschekörbe

### **■ Königsball am Rollbrett**

2 Gruppen bilden und kennzeichnen. Pro Gruppe gibt es einen König/eine Königin, die auf einem Kasten sitzt. Ein Ball wird innerhalb der Gruppe zugespielt und der Name des Anspielpartners/der Anspielpartnerin muss genannt werden. Nach 5 richtigen Namen wird der Ball zur Königin/zum König geworfen. Waren die Namen richtig und die Königin/der König hat den Ball gefangen, erhält die Gruppe einen Punkt. Die zweite Gruppe versucht das natürlich zu verhindern, indem der Ball zwischendurch abgefangen wird.



### ■ **Romeo und Julia**

Die Kinder sitzen im Kreis. 2 Kinder (Romeo und Julia) sitzen auf RB in der Mitte, die Augen sind geschlossen/verbunden. Romeo muss versuchen, Julia zu fangen. Wenn er „Julia!“ ruft, muss sie ihm mit „Julia!“ antworten. So hat Romeo eine Orientierungshilfe, Julia soll sich aber nicht fangen lassen! Der Kreis rundherum dient als „Sicherheitszaun“.

### ■ **Mister X (Scotland Yard)**

Alle Teilnehmer/innen sitzen mit geschlossenen Augen auf dem RB. Die Spielleitung geht herum und berührt ein Kind, das in dieser Runde Mr. X ist. Dieses Kind öffnet die Augen.

Alle anderen halten die Augen geschlossen. Die Jagd läuft geregelt ab: Die Spielleitung sagt an, wer abwechselnd an der Reihe ist, alle sind völlig still. Die Bewegungsfreiheit ist eingeschränkt. 1x Anschieben ist pro Zug erlaubt. Mr. X sucht einen günstigen Fluchtweg, die Polizist/innen hören zu und ziehen nach.

### ■ **Donner, Wetter, Blitz**

Ein/e Spieler/in steht auf der gegenüberliegenden Seite mit dem Rücken zur Gruppe. Er/Sie ruft „Donner, Wetter, Blitz!“ und dreht sich um. Wer sich nach dem Spruch noch bewegt, wird an die Startlinie zurückgeschickt. (Bremsübung!) Nicht diskutieren, ob bewegt oder nicht – Der/Die sich umdrehende Spieler/in entscheidet!

### ■ **Fernsteuerung**

1 RB pro Spielerpaar, eine/r ist Fahrer/in, der/die andere Mechaniker/in. Der/Die Mechaniker/in ist Lenker/in. Berührt er/sie die linke Schulter des Fahrers/der Fahrerin, so fährt diese/r eine 90° Linkskurve, berührt er/sie die rechte Schulter, eine 90° Rechtskurve. Beide Schultern berühren bedeutet bremsen! Der/Die Mechaniker/in muss Zusammenstöße mit anderen Fahrern/Fahrerinnen oder Gegenständen (Wänden) verhindern.

### ■ **Karussell**

Die Hälfte der Gruppe liegt bäuchlings auf dem RB, Handfassung, Kopf Richtung Kreismitte. Die anderen Mitspieler/innen fassen die Beine der Spieler/innen auf den RB (Beine abgewinkelt). Die äußeren Spieler/innen beginnen den Rollbrettkreis langsam in Bewegung zu versetzen. Sofort stoppen, wenn der Kreis reißt!

### ■ **Mensch ärgere dich nicht**

Spielplan und Figuren, Klebeband/Absperrband, Markierungshütchen; Pro Mannschaft wird eine Strecke markiert. Für jede Würfelzahl wird eine Fahrweise festgelegt. Der/die erste Spieler/in würfelt, die ganze Mannschaft muss die vorgegebene Strecke in der richtigen Fahrweise zurücklegen, dann darf auf dem Spielplan weitergezogen werden.

### ■ **Wer rollt am weitesten?**

TN liegen auf dem Rücken am RB. Mit den Händen oder Füßen von der Wand abstoßen.



## ■ Fischer, wie tief ist das Wasser? (Pendelspiel)

Fischer gibt die Fahrweise an, mit der man hinüberkommen kann. Wer gefangen wurde, wird zum Helfer/zur Helferin des Fischers.

## ■ Paarfangen

(zu zweit ein RB, eine/r sitzt, eine/r schiebt) Ein Paar wird als Fänger gekennzeichnet. Nur der/die Fahrer/in darf abschlagen! Wer abgeschlagen ist, wird neue/r Fänger/in. Die Spielleitung sagt Fahrerwechsel an.

## ■ Haltet das Feld sauber

Bierdeckel/Bälle/Reissäckchen werden im Raum verteilt. Zwei Mannschaften bilden. Auf „Los!“ versucht jede Mannschaft, ihre Seite des Spielfeldes sauber zu bekommen. Nach einer bestimmten Zeit wird gestoppt und gezählt, wie viele Gegenstände sich in den Spielfeldhälften befinden.

## ■ Schwarz – Weiß

Die Spieler/innen sitzen auf den RB und stellen sich an der Mittellinie in einer Gasse auf, so dass sich die Fingerspitzen gerade noch berühren. Auf das Kommando „schwarz“ der Spielleitung fliehen alle „Schwarzen“ zur Hallenwand auf ihrer Seite. Die „Weißen“ versuchen zu fangen. Beim Kommando „weiß“ natürlich umgekehrt. Jede/r erfolgreiche Fänger/in bekommt einen Punkt.

### Variationen:

- Rücken an Rücken starten
- Fahrweise wird vorgegeben
- Geschichte mit Signalwörtern (schwarz/weiß, Schnee, Rauchfangkehrer) erzählen
- Rechenaufgabe stellen (eine Seite ist gerade, die andere ungerade)
- Schere, Stein, Papier – Verlierer muss flüchten

## ■ Staffeln

- Seilbahnstaffel: für jede Mannschaft wird ein Seil an eine Sprossenwand geknotet
- Transportstaffel (Bälle, Schachteln,...) auf die andere Seite bringen
- Puzzlestaffel: Immer ein Stein darf mitgenommen werden, passt er nicht, muss er wieder zurückgebracht werden
- Memorystaffel: Am Ende der Strecke liegt ein Memoryspiel. Immer nur 2 Karten umdrehen! Paare mit zur Gruppe nehmen
- Vielseitigkeitsstaffel: Jede/r Fahrer/in fährt 4x (Bauchlage, rückwärts, knieend, rollern) Nur bei kleinen Gruppen!

## LITERATUR

Lange, Anja: Erfolgreiche Spiele für Rollen, Gleiten und Fahren.

Bracke, Julia: Lernzirkel Sport Band 2, Bewegen, Spielen, Üben an ausgewählten Stationen.

Köckenberger, Helmut: Rollbrett, Pedalo und Co.



**Karin Koller**

Sportwissenschaftsstudium, Turn10 Multiplikatorin, Neuroathletiktrainerin, Motopädagogin, Rückenschultrainerin



## VERLETZUNGSPROPHYLAXE IM KINDER- & JUGENDBEREICH



Wie kann man Verletzungen - wie Umkippen, Zerrungen, Gelenksüberlastungen,... - vorbeugen und immer häufiger auftretende Rückenprobleme abwenden?

Was ist nötig, um Kinder und Jugendliche besser auf Trainingsbelastungen vorzubereiten?

Diese und andere Fragen werden thematisiert, sowie spezifische Inhalte, die für verschiedene Stundenanforderungen (Ballsport, Kinderturnen, Tanz, Leichtathletik,...) notwendig sind, bei der verantwortungsvollen Gestaltung von Kinderbewegungseinheiten.

Antworten und einen umfassenden Übungspool zur Verletzungsprophylaxe bietet dieser Arbeitskreis nach dem Trainingsprinzip: TAFFunlimited!

Die Anfangsbuchstaben stehen für:

**T**- Trainiere.....werde **leistungsstärker!**

**A**- ausgewogen.....**optimiere Bewegungssteuerung!**

**F**- frei.....**schmerzfrei! ohne Limits!**

**F**- fokussiert.....**gezielte Maßnahmen** setzen (Gesundheit- Fitness- Leistung)- präventiv als auch regenerativ  
„unlimited!“ (ohne Limit) bedeutet: uneingeschränkt sportliche Ziele erreichen,  
(Bewegungs-)Träume verwirklichen

Der Schlüssel zum Erfolg ist *Bewegungsqualität!*, *Voraussetzungen schaffen und Optimieren oben genannter Trainingsprinzipien!*



In diesem Workshop werden einfach umsetzbare Übungen gezeigt,

- die man bereits ins Aufwärmen integrieren kann (Mobilisations-, Kraft- und Spannungsübungen)
- um körperliche Voraussetzungen zu schaffen (im Stationsbetrieb / für zwischendurch)
- zur Gelenkskontrolle- Bewegungskontrolle- Sicherheit
- zur Gelenksprävention! (insbesondere Hand und Fuß)
- als auch Einblicke in neurozentrierte Trainingsprinzipien: Neuroathletik (NAT) & Neuromobility (NM) gegeben.
- NAT (vor allem: Gleichgewicht und Propriozeption)
- NM (am Beispiel Schulter)

Der Übungspool ist im Anschluss auszugsweise angeführt.

Auf spielerische Elemente wird in diesem Arbeitskreis bewusst verzichtet, um mehr Zeit für spezifisch hilfreiche Übungen zu haben - was nicht den hohen Stellenwert der spielerischen Gestaltung einer Kinderbewegungseinheit schmälern soll. Nur würde das hier den Rahmen sprengen. Viele der Übungen können selbstverständlich spielerisch integriert werden und es liegt im Ermessen und der Kreativität des Übungsleiters, diese nicht nur gezielt, sondern auch mit Spaß und spielerisch angewandt entsprechend einzusetzen.

Weitere Fragestellungen:

- Ist Neuroathletik in Gruppen praktikabel?
- Wie kann die Verletzungsanfälligkeit gesenkt werden?
- Schwerpunkte im Warm-up
- Sprunggelenksprävention, Bänder, Sehnen stärken
- Kräftige Handgelenke, stabile Schulter
- Muskelzerrungen vorbeugen

## **DAS WARM-UP IST DIE HALBE MIETE:**

Den meisten ist klar, dass Aufwärmen das Verletzungsrisiko senkt, den Körper „in Schwung“ bringt, Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke auf nachfolgende Belastungen vorbereitet, die Leistungsfähigkeit erhöht, etc.

Doch Theorie und Praxis klaffen leider oft weit auseinander.

Vielen Trainern ist bewusst, dass sie intensiver (oder zumindest regelmäßig) mit den ihnen anvertrauten Schützlingen Aufwärmen sollten und nicht nur die Schüler zu Stundenbeginn ein Spiel spielen lassen sollten.



Es gibt dafür zahlreiche Gründe, warum es einige Übungsleiter letztendlich doch unterlassen oder dieses Vorhaben nicht konsequent umsetzen. Ein oft nicht unwesentlicher Faktor ist die Sorge, Spieler einer Ballsporthmannschaft- zum Beispiel - zu verlieren, die vielleicht mehr wegen dem Spiel selbst und der „Gaude“ im Team kommen und weniger an ein paar ziel-führenden, leistungssteigernden oder präventiven Übungen interessiert sind.

An dieser Stelle wird leider- langfristig gesehen- gänzlich außer Acht gelassen, was das für die Zukunft des Vereins bedeuten kann.

Beginnen die Kinder von Anfang an- um beim Beispiel Ballsporth zu bleiben, aus genannten Gründen, mit einem rein spielerisch gehaltenen Training- wo der Trainer vor allem Spaß transportiert- wird es später schwierig, die älter werdenden Kinder von der Sinnhaftigkeit der Übungen zu überzeugen. „Haben wir bis jetzt ja auch nicht gemacht.“ „Das brauch ich nicht“,...

Darüber hinaus wäre es im Kindesalter leichter, die korrekte Ausführung zu erlernen, als später im Jugendtraining mit ungewohnten Bewegungsformen konfrontiert zu werden, die dann erst mühsam erarbeitet werden müssen, bevor man zu den eigentlich vorgesehenen altersadäquaten „spannenderen“ Übungsvariationen und komplexeren Aufgabenstellungen gelangt.

Man vergibt sich einerseits die Möglichkeit, den kindlichen Körper in seiner Entwicklung entsprechend zu unterstützen und rechtzeitig auf spätere / ev. weitere sportliche Belastungen vorzubereiten, solange die Übungen noch spielerisch ins Training integriert werden könnten.

Andererseits wird die Bedeutung unterschätzt, die Übungen zur Gelenkskontrolle haben: von einem gesteigerten Bewegungs- und Körpergefühl angefangen, über eine verbesserte Koordination und Leistungssteigerung, trägt „Bewegungskontrolle“ entscheidend zur Verletzungsprophylaxe bei.

Auch betrifft das oft genau jene Spieler, die später- vielleicht als Jugendliche- doch mehr an der Sportart interessiert sind... Spieler, die aufgrund der anfänglichen Versäumnisse und der resultierenden mangelnden Leistungsvoraussetzungen mit Bänder- oder Muskelverletzungen unfreiwillig lange Pausen einlegen müssen und der zusätzlich oft mangelhaften regenerativen Versorgung wegen letztendlich aus dem Sport ausscheiden.

Vielleicht gerade ungünstiger Weise dann, wenn der Verein den Spieler für eine komplette Mannschaft benötigen würde. ...Und das nur, weil es aufgrund von Inkonsequenz im Training- zum Beispiel- wegen fehlender Beweglichkeit zu Muskel(ein)rissen kommt, oder Kraftdefizite Schuld an schmerzhaften Tendopathien sind.



Ein weiterer Aspekt ist das oftmals übliche Abgeben der Trainerverantwortung beim Aufwärmen in Kinder- u. Jugendhänden, die unter dem Vorwand- sie seien bereits alt oder erfahren genug- selbständig Aufwärmen sollen. Was sich ein Trainer hier an Potential vergibt, ist kaum in wenige Worte zu fassen.

Erst durch ein abwechslungsreiches, an die jeweiligen Anforderungen jedes Trainings angepasstes Warm-up können die Kinder entsprechend vorbereitet werden - Basics und einzelne Technikelemente sollten hier bereits integriert werden, damit der Körper nachfolgend adäquat auf Trainingsreize reagiert.

Ziele sollten sein:

- Durch **spezifisches Warm-up** Voraussetzungen zu schaffen, die nötige Beweglichkeit zu erlangen, welche ein sauberes Techniktraining zulassen (dem Alter entsprechend, sportartspezifisch bzw. bewegungsgerecht)
- **Gelenkskontrolle** zu erlangen, die mit Bewegungssicherheit gleichzusetzen ist (und alle seine damit verbundenen Vorteile gar nicht umfassend genug betont werden können- vor allem aus der Sicht der Neuroathletik gesprochen)  
Exkurs: siehe Übungspool
- Beim Gerätturnen- zum Beispiel- ist ein ausgewogenes Verhältnis von **Kraft-, Beweglichkeits- und Techniktraining** anzustreben.
- Leistungsvoraussetzungen schaffen (an den Grundlagen/Basics intensiv zu arbeiten) als Schlüssel zum Erfolg.
- Krafttraining als Schutzmaßnahme zur **Gelenksprävention**
- ausreichend **Körperspannung** zu erlernen

Auf einige einzelne Schwerpunkte- verschiedene Sportarten betreffend- wird im Arbeitskreis eingegangen (Kampfsport, Fußball, Volleyball, Leichtathletik, Gerätturnen,...) als auch Übungen vorgestellt, die stundenlangem Sitzen, „nerd-neck“, Rundrücken, „Handy“-Haltung,... entgegenwirken.

## ÜBUNGSPOOL:

- **Gelenkmobilität** (kreisen, pendeln,...) Fuß, Knie, Hüfte, Schulter, Ellbogen, Hand  
langsame Bewegungsausführung!  
Präzise!  
Bewegungsweite angepasst!  
Assessment: Schulter- Armflexion

- Fersengang
- Zehenraupengang
- Hand ext.
- HWS- Mobilisation- Auswirkung
- Beckentilt
- Brustmuskel-Tennisballübung
- Vierfüßler rücklings
- chicken
- Nackenkräftigung
- BWS-Mobilisation
- facepull
- Hangvariationen
- NAT: VOR- chart: Gleichgewicht- Bogengänge- Kopfbeschleunigung
- NAT- Prinzip: Fokus setzen- Thalamus- Körperwahrnehmung
- NAT: Exkurs Gelenkskontrolle (nicht nur mechan. + physiolog. Vorbereitung)- aktive Bewegungsweite- Rahmenbedingungen schaffen: Gehirnareale, ZNS, periphere Nerven, Gleichgewicht

Zusammengefasst muss ich mir als Trainer die Frage stellen, was muss ich im Training anders machen oder ergänzen, damit sich das Ergebnis verbessert?

Welche Veränderungen sind nötig, damit die Kinder verletzungsresistenter werden und so mehr leisten können (auch im Sinne von mehr Freude an der Bewegung haben, wenn sie sie länger, schneller, leichter, besser, spielerischer... machen können)?

Welche Übungen (bezogen auf Sportart oder Stundeninhalte) sind nötig, ins Aufwärmprogramm reinzunehmen?

Welche spezielle Vorbereitung ist notwendig?

Diese und andere Fragen stellen sich engagierte Übungsleiter, die verantwortungsvoll Inhalte für Kinderbewegungseinheiten gestalten.

Wir sind als Trainer mitverantwortlich für die Gesundheit der uns anvertrauten Kinder und legen mit unserer Arbeit den Grundstein nicht nur allein für ihre weiteren sportlichen Möglichkeiten oder Karrierechancen, sondern wir tragen auch dazu bei, Kinder im Erwachsenenalter vor möglichen Rückenschmerzen zu bewahren. Vorausschauendes Handeln durch umsichtige Trainer, fundierter Leistungsaufbau, systematisches Training mit einer vielseitigen sportartübergreifenden Grundausbildung ist die tragende Säule für bestmögliche Entwicklung, ob für bessere Leistung oder Gesundheit und sichert langfristig die Freude an der Bewegung.



**MATERIAL:** (für 32 TeilnehmerInnen)

- ev. 1 Reck
- 16 Sprungschnüre,
- 16 Tücher,
- 16 Tennisbälle,
- 16-32 div. Widerstandsbänder in div. Stärken: Therabänder / Schlaufenbänder / elastische Textilbänder / Resistance Bänder für Klimmzüge / Loops,...
- 8-16 Gymnastikstäbe (Holz)
- 6 Sandsäckchen,
- 6 Reifen,
- Faltmatte,
- 16 Turn-/Gymnastikmatten,
- 2 Sprungkästen,
- 3-4 Turnbänke
- Ringe, Taue, Sprossenwände



**Albert Krenmayr**

Trainer allgemeine Kond., Übungsleiter Slackline, Übungsleiter Indoorklettern, TRE-Provider, Sling Trainer, TRX Instruktor, Schmerztrainer nach Liebscher&Bracht



## SLACKLINEN ALS TRENDSPORTART

FÜR BETREUER VON KINDERN IM KINDERGARTEN- UND VOLKSSCHULALTER

### ZIELGRUPPE

Kinder (Kindergarten- u. Volksschulalter) und etwas Hindergrundwissen für Betreuer (Pädagogen, Trainer, Übungsleiter u. Eltern)

### GESCHICHTE

In den 70er Jahren aus dem Bergsport kommend, entwickelte sich im Mekka des Sportkletterns, dem legendären „Camp 4“ im Yosemite Valley in Kalifornien (USA) die Trendsportart Slacklinien.

### WAS HEISST „SLACKLINEN“?

Gehen auf Schlauchbändern.

„**Slack**“ heißt locker, im Sinne von durchhängend.

„**Line**“ heißt Leine.

Grundsätzlich kann jeder Slacklinien lernen. Eine gewisse Grundsportlichkeit ist sicherlich von Vorteil, aber nicht Voraussetzung. Slacklinien besitzt einen hohen Aufforderungscharakter und übt auf alle Altersgruppen eine sehr große Faszination aus. Besonders auch Kinder und Jugendliche sind schnell für den Sport zu begeistern.

### WAS IST EINE SLACKLINE?

Ein 25 bis 50 mm breites Kunstfaserband aus Polyamid, Polyester oder Dyneema.

## SLACKLINEARTEN

- Lowline (bis 30m)
- Longline (über 30m)
- Rodeoline (stark durchhängend, Fixpunkte zwischen 1-5m)
- Jumpline (stark gespannt mit Trampolineffekt)
- Waterline (über Wasser)
- Highline (etwas höher, mit Redundant und Leash)
- Längen sind ca.-Angaben

## WAS BRINGT SLACKLINEN?

Slacklines in der Psychotherapie / Psychologie kann bei Kindern, die unter Konzentrations- und Aufmerksamkeitsproblemen leiden, eingesetzt werden. Die Erfolge sprechen für sich. Kinder, die Schwierigkeiten haben zuzuhören und sich immer viel bewegen, sind während des Balancieren körperlich ausgelastet. Damit ist ein ganz anderer Zugang zum Kind möglich.

## ALLGEMEINES

Slacklines gibt es im Set oder offen (muss dann selbst zusammengestellt werden, je nach Anforderung).

Set besteht aus:

- Ratsche mit Endschlaufe
- Line mit Endschlaufe
- Baumschutz
- Tasche
- Beschreibung

Kindersets gibt's im Sportfachhandel ab ca. 50€.





## AUF- UND ABBAU

Hier geht es um Aufbau von Slacklinesets bis zu 30m.

Ab 30m ist eine andere Spannvorrichtung notwendig (Flaschenzug, Winde...)

### AUFBAU VON SLACKLINESET:

Am einfachsten verwendet man Bäume als Fixpunkte (FP). Bäume sollten gut verwurzelt sein und sollten sich beim Spannen nicht bewegen. Baumschutz nicht vergessen (um den ganzen Baum, wo die Line aufliegt)

- Das Lineende ist mit einer Endschleufe versehen, durch die man die Line durchfädelt.
- Die Ratsche ist auch mit einer Endschleufe versehen (Spannteil).
- Der Vorteil dieser Endschleifen liegt auf der Hand: Jede Baumstärke kann mit den Endschleifen als FP verwendet werden.
- Die Line sollte aus der Endschleufe waagrecht herauslaufen und nicht verdreht sein (erreicht man durch „U-Faltung“).
- Sie wird in die Achse der Ratsche eingefädelt und mittels Hebel gespannt
- Auch die Line auf der Ratschenseite sollte waagrecht aus der Endschleufe laufen (erreicht man durch „U-Faltung“)
- Die Line soll sich mittig am Baum befinden (Line ausrichten)
- Keine Verdrehungen der Line um den Baum!!
- Dann kann mittels Ratsche gespannt werden (mit Hand vorspannen).
- Achte darauf dass der Hebel der Ratsche nach unten zeigt.
- Beim Spannen soll das Band mittig aufgerollt werden (Beschädigung Line achten!).
- Soweit spannen, dass beim mittigen Besteigen der Boden nicht berührt wird (Test durchführen).
- Hebel der Ratsche sichern (einrasten).
- Ratsche rücksichern (mit Restline oder Extraseil).

Spannung für Kinder Anfänger: kurz, stark und ca. Kniehöhe. Sicherheitsbestimmungen einhalten!

### ABBAU VON SLACKLINESETS

- Rücksicherung lösen.
- Ratsche öffnen und Hebel überstecken, Spannung wird abrupt gelöst (gr. Spannung, Eisenspäne!! Ist auch material-schonend möglich!!)
- Line aus der Ratsche ausfädeln und versorgen.



## HILFSAUFBAUTEN FÜR KINDER:

- Über der Line Hilfsseil oder Spannungsgurt spannen (zum Anhalten; Karabiner mit Hilfsseil je Hand).
- 2 Stk Walkingstöcke zum Abstützen.
- Hand oder Schulter von Betreuer zur Unterstützung.

## BAUMSCHUTZ UND UMWELTSCHUTZ

Auch bei der noch jungen Sportart Slacklining gibt es schon Probleme mit dem Umweltschutz und es gibt schon die ersten Slacklineverbote in diversen Städten und Parks.

### Die Fakten:

Wenn eine Slackline gespannt wird, treten Kräfte zwischen 500 und 800 kg (5-8 kN) in Zugrichtung auf. Diese Kraft wirkt als Druck auf die Rinde (Borke) des Baumes und kann diese durch den Druck auf die Kapillare (Wasserleitern des Baumes) schädigen. Der Baum kann dadurch ernste Schäden erleiden. Vor allem in der Wachstumsperiode im Frühjahr. Des Weiteren kann durch die Baumschlingen und die Reibung (Auf- und Absteigen, Sprünge etc.) die Rinde abgerieben werden. Bei Bäumen mit glatter Rinde wie z.B. Buchen kann diese Rinde sehr schnell beschädigt werden.

Was das heißt, sollte jedem klar sein: Der Baum wird sichtbar und dauerhaft beschädigt. In Parks und öffentlichen Plätzen stellt dieser Umstand den Tatbestand der Sachbeschädigung dar. Aus diesem Grunde rufen wir Slackliner und alle anderen Hersteller von Slacklines auf, die Bäume und die Umwelt nachhaltig und konsequent zu schützen! Verwende in jedem Fall einen **Baumschutz** den du zwischen die Rinde und den Rundschlingen legst.

## PRAKTISCHES ÜBEN

Die wichtigsten 4 Punkte, um auf einer Line zu gehen, sind:

1. Ganze Sohle auf der Line (am besten Barfuss)
2. Knie leicht gebeugt (aktiv!)
3. Arme sind in „Hände hoch“ Stellung, Ellenbogen höher als Schulter, Hände geöffnet
4. Blick auf Fixpunkt oder etwas höher (nicht über die Waagrechte)

Mit diesen 4 Punkten geht man jede Line, früher oder später, je nach „Talent“.

**HINWEIS:** Bei jedem Anfänger wird bei den ersten Versuchen das typische **BEINWACKELN** auftreten. Die Muskeln müssen sich erst noch an die ungewohnte Ausgleichsbewegung gewöhnen. Das Slacklining ist eine hoch sensomotorische Bewegung



Nicht irritieren lassen: Nur wenige Versuche später wird das „Zittern“ schon fast verschwunden sein. Wichtig ist, erst einmal ein GEFÜHL FÜR DIE LINE zu bekommen!

### WIE LANGE DAUERT DAS ERLERNEN?

Angaben basierend auf Erfahrungswerten:

- Nach dem ersten Tag halbwegs sicher stehen und die ersten wackeligen Schritte
- Nach dem zweiten Tag die ersten stabilen Schritte, das wacklige nimmt zunehmend ab
- Nach ca. fünf Tagen eine Strecke auf der Slackline sicher gehen.

### MATERIALHINWEISE

- Grundsätzlich eignen sich für den Anfang „reine“ Sets
- Wenn Sie eine Schule, ein Verein oder eine andere öffentliche Einrichtung sind und Ihren Schützlingen das Slackklingen anbieten wollen, dann kommen Sie um eine TÜV zertifizierte Slackline schon aus juristischen Sicherheitsgründen nicht herum

### REKORDE

**Längst gegangene Longline** 1 km, Gehzeit 1,15 Stunden durch NathanPaulin in Frankreich  
[www.redbull.com/at-de/slackline-weltrekord-1-kilometer](http://www.redbull.com/at-de/slackline-weltrekord-1-kilometer)

Es gibt dann noch eine Vielzahl von Rekorden: z.B. die höchste, die längste über Wasser,... alle möglichen Kombinationen, zu finden im Internet oder „You Tube“



## SICHERHEIT

- Pro Line nur eine Person
- Mittiges Stehen auf der Line => keine Berührung des Bodens (Durchhang)
- Gute Untergründe sind Rasen oder Sand, Halle mit Matten
- Sturzraum frei von Hindernissen
- Bei Anfänger immer kurze Distanzen, nieder und stark gespannt
- Ratsche immer „Rücksichern“\*
- Ratsche immer schließen bzw verriegeln
- Hilfe anbieten
- Baumschutz verwenden

\*) Rücksichern: Sollte der Spannteil „versagen“ würde die Ratsche aufgrund der enormen Zugspannung durch die Gegend fliegen und eventuell Personen verletzen, daher sollte die Rücksicherung immer durchgeführt werden. Ratsche mit dem losen Restband oder mit Hilfsseil und Karabiner um den Baum sichern)

## LITERATUR

Slackline Tipp, Tricks, Technik (ISBN 978-3-936740-53-0).

Slackline die Kunst des modernen Seiltanzes; Reinhard Kleindl; (ISBN 978-3-89899-565-8).

Slacklinen; Bruckmann (ISBN 978-3-7654-58-1).

Slackline; Handbuch für Freizeit, Schule und Verein; Demian Geyer und Christoph Kößler; (ISBN 978-3-7911-0281-8).

Slackline, das Praxisbuch; Heinz Zak; (ISBN 978-3-8354-0796-5).

## INTERNET

[www.slackline.at](http://www.slackline.at)

[www.bergzeit.at](http://www.bergzeit.at)

[www.slackliner-berlin.de](http://www.slackliner-berlin.de)

[www.slackline-tools.de](http://www.slackline-tools.de)



Tina Kretschmer

Lehrwartin Kinderturnen, Motopädagogin, Lehrwartin Fit Allgemein, Outdoorpädagogin



## ROPE SKIPPING

### SPIELE

#### ■ Zaubergras

Für dieses Spiel benötigt man 1-2 Schwimmmudeln, vorzugsweise grün! Je zwei Kinder (gute Feen oder Zauberer) nehmen das Zaubergras an beiden Enden. Je nach Gruppengröße spielen 2-3 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 3-4 m langes Springseil und drehen dieses 1 (2,3,4...) x unter den Füßen durch.

#### ■ Rundenlaufen mit verschiedenen Aufgaben (beim Aufwärmen) allgemein:

- 3 Strecksprünge
- 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 3 zählen
- Sessel an der Wand, dabei langsam bis 3 zählen
- Planken, dabei 1 x das ABC aufsagen
- eine Breitseite im Spinnengang gehen
- ...

#### spezifisch:

- durch ein Seil laufen, das ich mit einem Helfer oder einem der Kinder drehe
- ein Seil nehmen, am Beginn hinter mich legen, 1 x nur vordrehen und dann (!) beidbeinig überspringen

- das Seil drei Mal vorlegen, beidbeinig überspringen, wieder vorlegen, beidbeinig überspringen
- 5 x über das Seil springen
- 3 x möglichst lautlos über das Seil springen
- einen Hexendreh (beide Griffe in eine Hand und unter den Beinen drehen)
- 3 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, 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!

### ■ 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 Seil springen können sollten (bei kleinen Kindern übernehmen diese Rolle Erwachsene) und 1-2 „Versteinerner“. Wer gefangen bleibt „versteinert“ stehen und hebt die Hand, damit er gesehen wird. Der Erlöser läuft dann zum „Versteinerten“. Schafft es der „Versteinerte“ 5 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 5 Sprünge über das Seil, durch das Laufen durch ein Long Rope, etc. erlösen und



darf dann wieder mitspielen! (Gespielt wird in der Hälfte oder 2/3 des Turnsaales, der Rest der Fläche wird für das Erlösen benutzt.)

### ■ **Abschießen**

Ebenfalls eine Variante des üblichen Spiels! Wer abgeschossen ist, kann sich durch 5 Sprünge über das Seil, durch das Laufen durch ein Long Rope, etc. erlösen! (Gespielt wird in der Hälfte oder 2/3 des Turnsaales, der Rest der Fläche wird für das Erlösen benutzt.)

### ■ **1-2-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 „1“, er ist aus dem Spiel, zum Zweiten sagt er „2“, 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, am anderen Ende des Turnsaales den dort liegenden Ball an die Wand werfen und wieder fangen, zurücklaufen und abschlagen
- paarweiser Staffellauf: Z.B. ein Paar läuft 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 läuft 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 4 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 4-6 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 x nur vordrehen und dann (!) beidbeinig überspringen
- das Seil drei Mal vorlegen, beidbeinig überspringen, wieder vorlegen, beidbeinig überspringen
- 5 x über das Seil springen
- 10 Wedelsprünge, Straddles,... über das Seil
- Hexendreh
- mit der Nasenspitze 5 x das Seil berühren (aus der Bankstellung)
- die Nasenspitze 5 x in Richtung Seil bewegen (aus der Bankstellung, die Knie werden allerdings ein paar cm vom Boden abgehoben)
- Liegestütz, die Nasenspitze 5 x in Richtung Seil bewegen (und wenn es nur ein paar cm 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 3-4 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

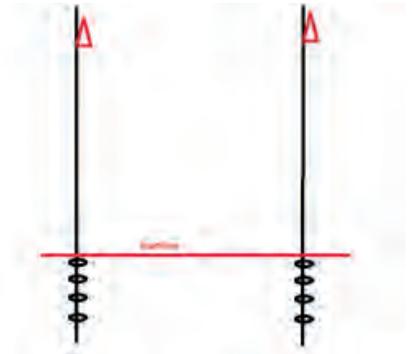
Die Gruppe, das Paar, das Kind, das die Aufgabe zuerst gelöst hat, schreit laut BANANA und erlöst damit alle! => es wird wieder weitergelaufen (und ich wechsele auf „Laufmusik“!)!

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

2 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 „10“. 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 Team gewonnen!



### ■ Tic-Tac-Toe

Pro Spielfeld wird benötigt:

4 Seile um das Feld zu legen, zusätzlich 2 Einzelseile, für jede Gruppe ein Seil für die Aufgabe, 6 Becher/Tücher als Spielsteine.

3 haben immer dieselbe Farbe (z.B.: 3 blaue und 3 rote).

Die Springer (6-8 pro Feld) werden in 2 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 auf, 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 3 Spielsteine im Tic-Tac-Toe Feld sind, wird immer einer der Spielsteine auf einen neuen Platz gelegt. Dies geschieht so lange, bis 3 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

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.

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.

## TIPPS UND 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 dieses 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 zum Boden krachst, hüpft 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, wo 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?! Zur Playlist mit mehr als 50 Single Rope Skills kommst du über den QR oben!

Im Langseil:

- das Mäuseloch – ein Kind springt drei Mal im Seil und schlüpft dann zwischen den gegrätschten Beinen eines Dreher 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,...
- 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 dem Springen die Plätze

Zur Playlist mit einigen Long Rope Tutorials kommst du über den QR oben rechts!



Zu zweit im Seil:

- zwei Kinder stellen sich knapp nebeneinander, nehmen das Seil in die jeweils äußere Hand und versuchen, das Seil mit allen 4 Füßen zu überspringen, nachdem sie es nach vor 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
- ...



Zur Playlist mit etlichen Jump 4 2 kommst du über den QR oben rechts!

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.

Wer Double Dutch einmal probieren möchte, findet auch dazu auf unserem Kanal die richtigen Tipps in der Playlist „Double Dutch“.



Mag. Sigrid Landl

AHS-Lehrerin für Bewegung und Sport, Schwimmtrainerin



## SPLISH SPLASH - VOM „NICHT-SCHWIMMEN-WOLLEN“ ZUR WASSERRATTE

### SPIELE IM TIEFEN WASSER

Viele Spiele, die die Kinder vom Turnsaal kennen, können auch für die Schwimmhalle übernommen werden. Einige Regelanpassungen oder Regelerweiterungen ermöglichen ein vielfältiges und großes Spielerepertoire. Hier einige Beispiele:

- **TRANSPORTÜBUNGEN:** Schwimmt und transportiert das Kärtchen am Brett, am Bauch oder auf der Stirn.  
Themen: Obstkorb/Gemüsekorb füllen; Schultasche packen; Supermarkt; Weihnachtszeit  
→ Üben der Kraulbeine, Brustbeine, Wasserlage  
→ Auch als Staffelwettkampf möglich
- **MATHE-MEMORY:** Ziehe eine Rechnung, schwimme eine Länge, suche dort das Rechenergebnis und nimm es mit und schwimm zurück.  
→ Schwimmstil vorgeben  
→ Auch als Staffelwettkampf möglich
- **PUZZLEBAUEN:** Schwimm zwei Längen, und lege dann einen Puzzlestein. Gewonnen hat die Mannschaft, die das Puzzle als erste fertig hat. (Jahreszeiten)  
→ Puzzlegröße dem Schwimmniveau anpassen
- **TAUCHÜBUNGEN:**  
→ Zahlentafeln der Reihe nach auftauchen  
→ Rechnungen stellen und das Ergebnis auftauchen  
→ Kluppen auf ein Seil hängen und einzeln raufrholen (der schwächere Taucher muss nicht weit hinuntertauchen)  
→ Tauchgegenstände in einen Kübel unter Wasser zusammensammeln  
→ Turmbau unter Wasser



- **WASSERBIATHLON:** Schwimmt einen Parcours bis zur Wurfstation, wirft 5 Bälle in den Korb bzw. auf das Schwimmbrett; ihr müsst mindestens mit 3 Bällen treffen. Pro Fehler müsst ihr eine Strafrunde schwimmen. Schwimmt zum Ziel!  
→ als Gruppenstaffel möglich oder auch Einzelzeiten stoppen
- **MARATHON:** Zwei Mannschaften schwimmen im Kreisverkehr, nach zwei Bahnen darf ein Brett, ein PullBuoy, eine Nudel,... auf einen Stoß gelegt werden. Nach 10 oder 15 Minuten werden die „erschwommenen“ Geräte gezählt.  
→ bestimmte Schwimmtechnik vorgeben,  
→ schwächere Schwimmer mit Nudel schwimmen lassen
- **30/40/50 GEWINNT:** Würfelt und schwimmt dann zwei Bahnen, dann würfelt der nächste Schwimmer und schwimmt, zählt das Ergebnis immer zusammen. Die Mannschaft, die als erste 30, 40 oder 50 erwürfelt und erschwommen hat, hat gewonnen.  
→ Schwimmtechnik ev. Vorgeben  
→ Zusatz: bei „1“ würfeln, verfällt die gesamte bereits erwürfelte Summe
- **SCHWIMMBINGO:** Schwimmt die Übung, die ihr erwürfelt habt. Der nächste darf erst würfeln, wenn die ganze Gruppe die Übung geschwommen ist.  
→ Verschiedene Schwimmniveaus möglich
- **HINDERNISBAHN**

## TECHNIKÜBUNGEN UND FEHLERKORREKTUR IM KRAUL- UND BRUSTSCHWIMMEN

Spiele eignen sich zum Festigen der Technik und zum Auflockern des Schwimmunterrichts, aber zum richtigen Erlernen sind Technikübungen notwendig. Hier ein kurzer Auszug:

**WASSERGEFÜHLSÜBUNGEN** jeweils zwischen 12,5m und 25m die Übung und danach dieselbe Distanz Kraul

- Hunde-Paddeln: Greife unter Wasser wie ein Hund nach vorn und ziehe dich so am Wasser nach vorn. Die Bewegung endet kurz vor deinen Schultern.
- Rad-Dampfer, Kopf über oder unter Wasser: Schiebe die Unterarme wechselseitig kurz vor deinen Kopf nach vorn und bringe beim Zug Druck auf die Unterarme.

- Wriggen auf Schulterhöhe, Kopf über Wasser: In Bauchlage sind die Ellbogen knapp über Schulterhöhe, deine Hände zeigen senkrecht ins Wasser und führen die 3D-Scheibenwischerbewegung durch.
- Wriggen weit vor dem Körper: Ihre Arme sind nach vorn gestreckt. Achte darauf, dass deine Handgelenke angestellt sind und deine Fingerspitzen zum Beckenboden zeigen.
- Wriggen weit hinter dem Körper, auf Hüfthöhe: Deine Arme sind nach hinten gestreckt. Auch hier die Handgelenke abklappen, sodass die Handfläche zur Wand zeigt, von der du wegschwimmst.
- Wriggen in Rückenlage kopfwärts, Hände auf Höhe der Hüfte: Dein Bauch zeigt zur Decke und deine Arme sind neben deinem Körper locker gestreckt.
- Wriggen in Rückenlage, fußwärts, Hände über dem Kopf: Dein Bauch zeigt zur Decke, die Arme sind fast gestreckt. Die Übung wird leichter, wenn du deinen Kopf unter Wasser haltest und die Fußspitzen aus dem Wasser schauen.
- Wriggen in Bauchlage, fußwärts, Kopf tief und Füße hoch: Dein Bauch zeigt zum Grund, Arme sind fast gestreckt. Halte mit einem leichten Beinschlag deine Füße oben.
- Rückwärts kraulen: Wenn du das kannst, hast du deine Bewegungen im Wasser unter Kontrolle

#### STABILISATIONSÜBUNGEN jeweils zwischen 12,5m und 25m die Übung

- Badewanne: Rückenlage, dein Gesäß ist der tiefste Punkt. Deine Fußspitzen ragen aus dem Wasser, erzeuge mit einem kleinen Brustarmzug Vortrieb.
- Kraul-Beine in Seitenlage mit „Haiflosse“: Schwimme Kraul-Beine in Seitenlage mit angestelltem Arm. Dein Ellbogen zeigt senkrecht nach oben.
- Kraul-Beine in Seitenlage mit gestrecktem Arm: siehe oben, nur mit gestrecktem Arm über Wasser. Dein Kopf ist dabei unter Wasser und schaut nur zum Atmen heraus.
- Kraul-Beine in Seitenlage mit Seitenwechsel unter Wasser: nach 6 Beinschlägen Wechsel mit einem halben Kraulzug die andere Seite.
- Kraul-Beine in Seitenlage mit Seitenwechsel über Wasser: nach 6 Beinschlägen Wechsel mit einem halben Rücken zug die Seite.
- Fahnenmast: Dein Unterschenkel zeigt senkrecht aus dem Wasser. Seitenwechsel
- Vorn und hinten abtippen: Am Ende jeder Überwasserphase tippe einmal vorn ab, bewege dann den Arm über Wasser wieder zurück nach hinten und danach wieder nach vorn.
- 2er-Abschlag hinten: Atmung zum aktiven Arm, wie beim normalen Abschlag zieht nur ein Arm – aber diesmal liegt der ruhende Arm gestreckt am Oberschenkel.
- 2er-Abschlag hinten: Atmung zum passiven Arm siehe oben. Leite die Drehung zur Atmung über die Schulter ein.

## KLASSISCHE TECHNIKÜBUNGEN jeweils zwischen 12,5m und 25m die Übung

- Superman-Beine: Schwimme nur den Beinschlag, wobei ein Arm gestreckt nach vorn zeigt und ein Arm am Oberschenkel ruht. Deine Atmung richtet sich seitlich nach hinten.
- Schulter-Tippen: Tippe in der Überwasserphase mit den Fingerspitzen locker deine Schulter ab.
- 3er-Tippen (Gesäß, Schulter, Kopf): Diesmal tippe an Gesäß, Schulter und Kopf. Dein anderer Arm liegt währenddessen vorn gestreckt.
- Schleifen: Schleife mit deinen Fingerspitzen auf dem Weg nach vorn locker durchs Wasser.
- Reißverschluss: Diesmal schleife auf dem Weg nach vorn soweit du kannst mit dem Daumen an deinem Körper entlang.
- geschleuderter Abschlag mit Platschen: Bringe mit sehr viel Schwung deinen Arm nach vorn. Es soll platschen!
- Schultertippen mit Arm-Abspreizen und spitzem Eintauchen: Tippe in der Überwasserphase deine Schulter ab, strecke deinen Arm senkrecht nach oben und steche abschließend zum Eintauchen ins Wasser.
- steiles Einstechen: Bringe mit viel Power zuerst deine Fingerspitzen, dann dein Handgelenk und zuletzt deinen Ellbogen ins Wasser. Strecke deinen Daumen weit nach vorn.
- Boxen mit starker Schulterrotation: Boxe mit deiner Faust abwechselnd unter Wasser nach vorn. Dein ganzer Körper folgt dieser Bewegung. 12,5er-Wechsel mit Kraul.
- Anstellen mit starker Schulterrotation: Strecke deine Hände abwechseln nach vorn. Auf dem Rückweg bringe Druck auf deinen Unterarm. Lass die dadurch erzeugte Rotation zu. 12,5er-Wechsel.
- einarmiges Kraulen: Dein ruhender Arm liegt dabei mit Spannung gestreckt vor der Schulter. Verlagere deine Aufmerksamkeit mal auf die Zug-, mal auf die Druckphase.
- Abschlag: Schlage dabei nicht mit den Händen vor dem Kopf ab, sondern lasse deine Hand vor der Schulter liegen. So vermeidest du das Übergreifen.
- Doppelzug unter Wasser: Führe mit beiden Armen den Kraularmzug unter Wasser durch. Führe die Hände mit wenig Widerstand wieder nach vorn. Deine Beine ruhen fast.
- 2er-Abschlag unter Wasser: Anstatt über Wasser bringe den Arm unter Wasser wieder nach vorn. Zweimal rechter Arm, zweimal linker Arm. Der ruhende Arm liegt vorn.
- Enten-Paddeln parallel: Tackere deinen Ellbogen am Körper fest und führe beidarmig nur das letzte Drittel der Unterwasserphase aus. Die Beine bewegen sich kaum. 12,5er-Wechsel mit Kraul.
- Enten-Paddeln wechselseitig: Wie oben – nur nicht mit beiden Armen gleichzeitig, sondern abwechselnd rechts und links.
- Wasserspritzen: Betone den Abdruck, strecke deinen Ellbogen, Daumen am Oberschenkel und lasse das Wasser beim Abdruck spritzen.

## KOORDINATIONSÜBUNGEN jeweils zwischen 12,5m und 25m die Übung

- Brust-Diagonal: Dein rechter Arm und dein linkes Bein liegen ruhig im Wasser, die andere Körperdiagonale führt die Schwimmbewegung aus. Seitenwechsel!
- Kraul-Diagonal: siehe oben
- Brust: zwei Armzüge auf einen Beinschlag: Schwimme einen normalen Brustzug. Beim zweiten Zug führe nur den Armzug aus und lasse die Beine ruhen.
- Brust: zwei Beinschläge auf einen Armzug: Schwimme einen normalen Brustzug. Beim zweiten Zug führe nur den Beinschlag aus und lasse die Arme ruhen.

## KONTRASTÜBUNGEN (übertriebenes Falschmachen!) jeweils zwischen 12,5m und 25m die Übung

- X-förmiges Übergreifen / weites, V-förmiges: Eintauchen Übergreife beim Eintauchen deutlich und tauche danach ganz weit außen ein.
- stark verkürzter Armzug / stark verlängerter Armzug: Schwimme erst mit sehr kurzen Zügen und dann mit extrem langen.
- Schwimmen mit Faust / Schwimmen mit gespreizten Fingern: Mache deine Hand erst zu einer kleinen Faust, danach spreize deine Finger maximal.
- gestreckter Arm über Wasser / hoher Ellbogen über Wasser
- extremer S-Zug unter Wasser / gerader Armzug unter Wasser
- Übertriebene Rollbewegung / stabile Körperposition: Greife bei der übertriebenen Rollbewegung unter Wasser über deine Körpermitte, danach nutze deinen Kopf als Achse und stabilisiere dich.
- Beinschlag mit angewinkeltem Ankerfuß (Schürhaken)
- 2er-Beinschlag / 6er-Beinschlag: Führe die unterschiedlichen Beinrhythmen zum normalen Kraul schwimmen aus.

## KOMBINATIONSÜBUNGEN

- Kraul-Arme mit Delfin-Beinen
- Kraul-Arme mit Brust-Beinen
- > Brust-Arme mit Kraul-Beinen
- > Brust-Arme mit Delfin-Beinen

## LITERATUR

Madsen, Reischle, Rudolph, Wilke (2015) Wege zum Topschwimmer – Schwimmarten lernen Grundlagen trainieren, Band 1, Hofmann Verlag.  
 Madsen, Reischle, Rudolph, Wilke (2015) Wege zum Topschwimmer-Aufbau und Anschlusstraining Band 2, Hofmann Verlag.  
 Madsen, Reischle, Rudolph, Wilke (2015) Wege zum Topschwimmer – Hochleistungstraining Band 3, Hofmann Verlag.  
 Beck, Kraus, Schmitt, Steger, Weiß (2017) Schwimmen unterrichten Auer Verlag.  
 Taormina Sheila (2014) Kraulen, Schmetterling, Rücken, Brust Spomedis Verlag.



**Scott Macdonald**

Trainer für Atemtechnik, Zertifizierter Wim Hof Method Instruktor, Oxygen Advantage Instruktor, Art of Breath zertifiziert



## ATEMTECHNIKEN FÜR KINDER

So wie das Leben mit dem Atem beginnt und endet, so beginnt und endet auch der Sport. Der Atem ist unsere Verbindung zwischen Körper und Geist. So wie unsere physischer und mentaler Zustand unsere Atmung beeinflusst, beeinflusst auch unsere Atem den körperlichen und geistigen Zustand. Atmen ist und bleibt das Allerwichtigste was wir tun. Es passiert automatisch, wir müssen nicht daran denken. Wenn wir aber ein wenig besser oder schlechter atmen, hat das einen sehr großen Einfluss auf unser Leben.

Es gibt Kinder, die sich sehr leicht aufregen. Man nimmt oft an, dass Sport für sie der perfekte Ausgleich wäre. Manchmal aber kann das Gegenteil der Fall sein. Es gibt Kinder, die regelmäßig komplett ausflippen. Ein Kind, das ich früher trainierte, wurde nach etwa 70 Minuten Training oder nur 10 Minuten während eines tatsächlichen Spiels immer komplett hysterisch. Während einem seiner Anfälle übte ich mit ihm die Box-breathing-Technik. Das Kind beruhigte sich schnell. Das Interessanteste, was mir auffiel, war, dass er die folgenden 2 Wochen ruhig und gelassen blieb. Ich bemerkte dasselbe bei einem Jungen, bei dem ADHS diagnostiziert wurde. Wenn man Kinder mit ihrem Atem in Verbindung bringt, scheinen sie viel länger von den Auswirkungen zu profitieren.

Wir können Kindern jeden Alters das Atmen beibringen. Für Kindergartenkinder verwenden wir viel Fantasie. Für Grundschulkindern verwenden wir Techniken.

Als Trainer können wir den Atem in vielen verschiedenen Situationen als Werkzeug einsetzen.

### ATEM-ABC

Das Atem-ABC ist eine lustige Methode, kleine Kinder mit ihrem Atem in Verbindung zu bringen. Somit können sie lernen mit ihrem eigenen Gemüt besser umzugehen.

Hier zwei Beispiele:



## D FÜR DANKBARKEITS-ATMEN

- Atme tief ein und denke an jemanden, den du sehr schätzt.
- Atme aus und sende ihm/ihr ein Lächeln.

Anwendungsbeispiel:

- When sad, this is guaranteed to cheer you up.

## S FÜR SUPERHERO-ATMEN

- Wenn das Kind Kraft und Mut braucht
- Atme tief ein und stelle dir vor, du bist ein Superheld.
- Atme aus und stelle dir vor, du leistest jemandem Hilfe.

## HERZ-LUNGEN-KREISLAUF AUFWÄRMEN

Beim Sport wärmen wir uns auf, um Verletzungen vorzubeugen. Um so besser wir uns aufwärmen, umso besser kann unsere Gewebe Sauerstoff aufnehmen. Unser Herz-Lungen Kreislauf trägt die Hauptverantwortung für die Sauerstoffaufnahme, bekommt aber selber wenig Zuwendung in der Vorbereitung. Mit ein paar einfachen Atemübungen können wir unsere Atemmuskulatur aufwärmen und somit das Aufwärmen vom restlichen Körper möglicherweise verbessern.

## TECHNIKEN

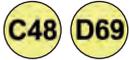
### BOX BREATHING

Box breathing ist eine großartige Technik, um fokussiert zu werden.

Wie:

- Schritt 1: Atme 5 Sekunden lang ein
- Schritt 2: Halte 5 Sekunden lang die Luft an
- Schritt 3: Atme 5 Sekunden lang ein
- Schritt 4: Halte 5 Sekunden lang die Luft an

Dauer: 1 Minute



#### Anwendungsbeispiel:

Nach einem Teamgespräch in der Umkleidekabine kurz vor Spielbeginn.

Zu Beginn einer Halbzeitpause, um die Spieler fokussiert und offen für das Gespräch mit dem Trainer zu machen.

#### Variationen:

Die Zeit kann man variieren. Um so kürzer, um so energiegeladener wird man, um so länger, um so entspannter wird man.

### **DIE 5, 7, 9 TECHNIK**

Die 5, 7, 9 Technik ist designed to speed up recovery.

Schritt 1: Atme 5 mal maximal tief ein und aus, durch den Mund.

Schritt 2: Atme 7 mal durch die Nase ein und durch den Mund aus.

Schritt 3: Atme 9 mal durch die Nase ein und wieder aus.

Dauer: Alle 3 Schritte 1 bis 2 mal

Was passiert?

Schritt 1: Ich entferne Kohlendioxid aus meinem Körper. Das Blut wird weniger sauer.

Schritt 2: Ich entferne weiterhin Kohlendioxid aus meinem Körper. Ich verlangsame mein Atemrhythmus, somit auch meine Herzfrequenz.

Schritt 3: Mein Atemrhythmus wird verlangsamt, meine Herzfrequenz auch.

#### Anwendungsbeispiel:

Beim Tennisspielen nach einem anstrengenden Ballwechsel; zwischen den Spielen.

### **DIE 4, 7, 8 TECHNIK**

Schritt 1: Atme 4 Sekunden lang ein

Schritt 2: Halte 7 Sekunden lang die Luft an

Schritt 3: Atme 8 Sekunden lang aus.

Dauer: 5 Minuten oder länger

Was passiert?

Das kurze Einatmen und das längere Ausatmen versetzen Sie in einen entspannten Modus.

#### Anwendungsbeispiel:

Wenn zu aufgeregt, um zu schlafen.

Um sich nach einer Niederlage zu beruhigen.



**Rene Mihal**

Choreograph, Int. Groupfitness Presenter, Ausbilder für diverse Groupfitnesskonzepte



## COOL KIDS DANCE

**Altersgruppe:** 6-10 Jahre

**Ziele:** Förderung der koordinativen Fähigkeiten  
Herz-Kreislauf-Training im Jungendalter  
Förderung von Takt- und Rhythmusgefühl  
Raumorientierung  
Sozialverhalten

**Inhalte** Cool Dance Kids (bis 10J)  
Choreographien mit Zählzeiten der Songs  
Alle Choreographien werden als Videodatei bereitgestellt



Viel zu viele Kids haben keine Lust auf Tanzen, finden es langweilig oder zu uncool!

Aber warum? Weil der Spaß fehlt! Viel zu lange würde dieses Thema zu wenig ernst genommen, doch in dieser Einheit wird euch gezeigt, dass es auch ganz anders gehen kann!

In dieser Einheit wird nicht wie früher mit einem klassischen Warm up begonnen, um anschließend viele unspektakuläre Tänze einzustudieren, zu denen die Kids meistens keinen Bezug haben. Sondern wir starten hier und heute mit ACTION und enden ebenfalls mit ACTION!

Aktuelle coole Kinder-Hits werden mit einfachen Schrittkombinationen kindgerecht in Gruppentänze unter Berücksichtigung von Takt- und Rhythmusschulung umgesetzt! Durch die beliebtesten Kinder-Disco-Hits erfahren die Kids nicht nur gezieltes Herz-Kreislauf-Training, sondern auch Bewegungsmotivation mit viel Spaß und Freude am Tanzen.

Zu dieser Einheit sind selbstverständlich auch Kids herzlichst eingeladen.



## DIDDY-DIRTY MONEY

### HELLO GOOD MORNING (FT. T.I.)

Intro //  
Chorus ////  
Bridge /// /  
Part /// /  
Chorus ////  
Bridge /// /  
Chorus //  
Bridge /// /  
Part 2 ////  
Bridge //  
Bridge 2 ////  
Outro ////

## FLEUR EAST

### SAX

Intro //  
Part ////  
Part 2 ////  
Bridge ////  
Chorus ////  
Part ////  
Part 2 ////  
Bridge ////  
Chorus ////  
Bridge 2 ////  
Bridge /// /  
Chorus ////  
Bridge 2 //



MEGHAN TRAINOR

DEAR FUTURE HUSBAND

Intro /  
Part //// ////  
Bridge ///  
Chorus //// ////  
Part ///  
Bridge ///  
Chorus //// ////  
Bridge 2 ///  
Bridge ///  
Chorus //// //// /

LITTLE MIX

HAIR (FEAT. SEAN PAUL)

Intro ///  
Part //// ////  
Bridge //  
Chorus //// ////  
Break /  
Part //// ////  
Bridge //  
Chorus //// ////  
Showpart /// /// //  
Showpart 2 /// //  
Chorus /// //  
Outro ///





**Mag. Gleb Morozov**

Universitätslektor- Boden und Gerätturnen, Akrobatik, Trampolinturnen; Sportlehrer



## KLEINEN SPIELE, GROSSE VIELFALT

Spielen ist die wichtigste Tätigkeit der Kinder. Hierbei setzen sich die Kinder mit sich selbst sowie mit ihrer Umwelt auseinander. Forscher schätzen, dass Kinder bis zum 6. Lebensjahr rund 15 000 Stunden spielen sollten, was durchschnittlich acht Stunden pro Tag entspricht. Somit ist Spielen eine der Haupttätigkeiten der Kinder und kann als deren „Beruf“ bezeichnet werden. Alles was Kinder sehen und hören, fühlen, in den Händen halten und greifen, wird schnell zum Spiel. Spielen ist eine freiwillige Beschäftigung mit ungewissem Ausgang. Es ist herausfordernd, spannend und freudvoll. Spielen ist eine Tätigkeit, die zum Vergnügen, zur Entspannung oder aus Freude am Spiel selbst ausgeführt wird.

### SPIELEN IST LERNEN

Spielen ist nicht bloß eine „Bewegungshandlung“ oder ein lustiger „Zeitvertreib“. Im und durch das Spiel können Kinder verschiedene Kompetenzbereiche spielerisch erleben und erlernen. Aus der Spielforschung ist bekannt, dass vieles und intensives Spielen folgende Kompetenzbereiche positiv fördert:

- im emotionalen Bereich: Erkennen, Erleben und Verarbeiten von Gefühlen; besseres Verarbeiten von Enttäuschungen; geringere Aggressionsbereitschaft; stärker ausgeprägte Belastbarkeit; größere Ausdauer; Erleben einer größeren Zufriedenheit; ein gleichwertigeres Verhältnis der Grundgefühle Angst, Freude, Trauer, Wut.
- im sozialen Bereich: besseres Zuhören-Können bei Gesprächen; geringere Vorurteilsbildung anderen Menschen gegenüber; bessere Kooperationsbereitschaft; höheres Verantwortungsempfinden; höhere Regelakzeptanz, bessere Wahrnehmung von Ungerechtigkeiten; intensivere Freundschaftspflege.
- im motorischen Bereich: Kinder besitzen hier eine raschere Reaktionsfähigkeit, eine fließendere Gesamtmotorik, eine bessere Auge-Hand-Koordination; eine differenziertere Grob- und Feinmotorik und ein besseres Balance-Empfinden für ihren Körper.
- im kognitiven Bereich: Kinder zeigen ein besseres, sinnverbundenes Denken (logisches Denken), eine höhere Konzentrationsfähigkeit, bessere Gedächtnisleistungen, eine höhere Wahrnehmungsoffenheit, einen differenzierteren Wortschatz, eine differenziertere Sprache, ein besseres Mengen-, Zahl-, Farb- und Formverständnis, eine größere Fantasie und ein klügeres Durchschauen von Manipulationsversuchen.

Kinder lernen im Spiel also gerade die Fähigkeiten und Fertigkeiten, die notwendig sind, ein selbstständiges, selbstverantwortliches und teilautonomes Leben zu führen, Situationen zu entschlüsseln und mitzugestalten, Notwendigkeiten für ein soziales Verhalten zu erkennen und fremde sowie eigene Wünsche und Bedürfnisse miteinander abzuwägen. (Krenz, 2001)

Zudem unterstützt Spielen die Lernfreude, die Lernmotivation und damit die Neugierde. Gerade das Spiel unterstützt das Potential der Kinder und fördert deren motorische und soziale Entwicklung.

## KLEINE SPIELE

Spiele im Unterricht sowie im Training ist für die motorische und kognitive Entwicklung des Kindes zentral. Dafür bestens geeignet sind die sogenannten „Kleinen Spiele“.

Charakteristisch für die „Kleinen Spiele“ ist das gemeinsame Erleben, Lernen und Lösen ungewohnter Spielaufgaben. „Kleine Spiele“ sollen vielfältige und neue Bewegungserlebnisse bieten und durch einfache Strukturen und wenig Regelwerk, möglichst allen Spielenden Erfolgserlebnisse vermitteln. In der Regel kommen „Kleine Spiele“ ohne Spielleiter oder Schiedsrichter aus und können den spezifischen Spielbedürfnissen und Spielvoraussetzungen einer Spielgruppe angepasst werden. „Kleine Spiele“ sind universell einsetzbar, sie können zum Stundeneinstieg, Stundenabschluss und als Aufwärmprogramm genutzt werden oder gar ganze Einheiten füllen, um Ziele wie Förderung der konditionellen Fähigkeiten, Gruppendynamik, Techniktraining usw. zu erreichen.

### „KLEINE SPIELE“ SOLLTEN:

- einfache Regeln haben.
- Erfolgserlebnisse für alle bieten.
- Spannend, interessant, motivierend sein.
- für Abwechslung sorgen und abwechslungsreich sein.
- Spaß machen.
- Lernpotenziale beinhalten.
- Kreativität fördern und zulassen.
- Energie freisetzen.

## UNTERSCHIEDE ZWISCHEN KLEINEN SPIELEN UND GROSSEN SPIELEN (SPORTSPIELE)

<b>Kleine Spiele</b>	<b>Große Spiele - Sportspiele</b>
Technische, taktische und konditionelle Anforderungen sind geringer	Technische, taktische und konditionelle Fähigkeiten sind erforderlich
Veränderbare Regeln, variationsreich	International festgelegtes Regelwerk
Keine/kaum nationale und internationale Wettkämpfe	Organisiertes Wettkampfsystem
Spielfeldmaße, Geräte, etc. sind nicht genormt und daher abwandelbar	Normierte Spielfeldmaße, Geräte, etc.
Spiele müssen nicht ergebnisorientiert sein	Spiele sind ergebnisorientiert ausgerichtet

Kleine Spiele müssen nicht zwangsläufig mit einer Zielintention verbunden sein. Man kann Kleine Spiele auch als Tätigkeit, die ohne bewussten Zweck, aus Vergnügen an der Sache oder an ihrem Gelingen ausgeführt wird, betrachten. Manchmal ergibt sich dann zufällig das Erreichen eines Ziels. Dennoch sollten die ÜbungsleiterInnen ein übergeordnetes Ziel im Fokus behalten und die Einheit bzw. die Spiele danach planen.

### ZIELE VON KLEINEN SPIELEN LASSEN SICH ZUNÄCHST GROB IN SPORTLICHE ZIELE UND PÄDAGOGISCHE ZIELE EINORDNEN.

Pädagogische Ziele	Sportliche Ziele
Sich und andere erleben und einschätzen	Spielfähigkeit entwickeln
Situationen und Aufgaben lösen	Techniken erwerben
mit- und gegeneinander spielen lernen	Taktik lernen
Verlieren und Gewinnen lernen	Kondition verbessern
Emotionen ausleben und erleben	Koordination verbessern
Regeln akzeptieren, anwenden, aufstellen	
Strategische Kompetenzen erwerben	
kreativ sein	
kooperieren	
lernen, lachen, leisten	

### UNTERTEILUNG DER KLEINEN SPIELE

Kleine Spiele lassen sich je nach Spielmotiv in bestimmte Kategorien bzw. Spielfamilien einteilen. Dafür gibt es in der Literatur unterschiedliche Einteilungen. Lange und Sinning (2008) unterteilen diese in

1. Spiele mit motorischer Regelmäßigkeit
2. Lauf-, Such- und Fangspiele
3. Kampfspiele
4. Rollen und Darstellungsspiele
5. Parteiliche Zielschuss- und Torschussspiele

Weitere Kategorisierungen können wie folgt aussehen:

- |                              |                                       |
|------------------------------|---------------------------------------|
| 1. Kennenlernspiele          | 6. Kontakt-, Rauf- und Rangelspiele   |
| 2. Vertrauensspiele          | 7. Zielschussspiele und Wurfspiele    |
| 3. Lauf-, Such-, Fangspiele. | 8. Geländespiele                      |
| 4. Ballspiele                | 9. Spiele mit alternativem Sportgerät |
| 5. Kooperationsspiele        |                                       |

In der Praxis kann es natürlich zu Mischformen kommen. Je nach Spielvariation und Schwerpunktlegung kann ein Spiel aus einer Spielfamilie entweder sportliche oder pädagogische Ziele verfolgen.

## VERÄNDERUNGSMÖGLICHKEITEN VON KLEINEN SPIELEN

Der große Vorteil der Kleinen Spiele besteht darin, dass man diese schnell und individuell an verschiedene Bedingungen anpassen kann. Je nach Gruppengröße, Ort, Geräten, Leistungsstufe oder nach Zielvorstellungen kann die Lehrkraft situationsbedingt reagieren. Dafür stehen den LehrerInnen und ÜbungsleiterInnen „Schrauben“ zur Verfügung, an denen man drehen kann, um das Spiel anzupassen.

### ■ Schrauben zur Veränderung von Kleinen Spielen

- Spielfeldgröße, Spielfeldanzahl
- Gruppengröße, Gruppenanzahl
- Position, Anzahl und Art von „Zielen“ (z.B. Tor)
- Fortbewegungsart, Wurf-, Schuss- Fangart variieren
- Anzahl der Spielgeräte, Art der Spielgeräte
- Körperintensive Verteidigungsformen durch symbolische Verteidigungshandlungen ersetzen
- Unterschiedliche Rollen, Aufgaben zuteilen

Im Workshop werden die Schrauben an Hand von Praxisbeispielen erklärt und erprobt.

## SPIELEN LEHREN

Kinder wollen von sich aus spielen. Lehrkräfte müssen wissen, wie sie den 5- bis 10-Jährigen das Spielen vermitteln, damit sich die erhofften Spiel-, Bewegungs-, Gemeinschafts- und Erfolgserlebnisse einstellen.

Vor dem Spiel: Optimale Voraussetzungen schaffen

- Wenige und einfache Spielregeln einführen
- Geeignete Spielfelder festlegen und gut sichtbar markieren
- Für eine sichere und hindernisfreie Spielumgebung sorgen

- Kindergerechtes Spielmaterial einsetzen
- Passende Gruppen bilden und diese gut sichtbar kennzeichnen
- Das Spiel kindgerecht, knapp aber klar erklären

## EINFÜHREN VON UNBEKANNTEN SPIELEN (KOLB, 2016)

### ■ Vorbereitung

- Führe ein neues oder unbekanntes Spiel nicht gegen Ende einer Stunde ein.
- Führe Sicherheitsregeln ein.
- Stelle das Material vor der Spieleinführung bereit, gib es jedoch nicht vor Spielbeginn an die SchülerInnen weiter.
- Grenze das Spielfeld eindeutig ab.

### ■ Rahmen schaffen

- Achte darauf, dass die Aufmerksamkeit bei der Spielerklärung auf dich als SpielleiterIn gerichtet ist.
- Schaffe eine spannende, Neugier weckende Spielatmosphäre.

### ■ Benenne das Spiel

- Nenne einleitend den Spielnamen und die Spielidee.
- Kläre, ob das Spiel bzw. die Spielregeln schon bekannt sind.

### ■ Arrangiere Teams

- Lass zuerst die Teams oder Spielgruppen bilden; erklär erst dann die Regeln.
- Formiere die SpielerInnen auf dem Spielfeld so, wie für das nachfolgende Spiel notwendig.

### ■ Erkläre und demonstriere Regeln

- Beginne mit der einfachsten Grundform des Spiels.
- Erkläre die Regeln kurz und prägnant.
- Gib nicht zu viele Regeln auf einmal vor.
- Erläutere Regeln, wenn möglich, durch eine begleitende Demonstration.

### ■ Vereinbare Spielbeginn und Spielende

- Vereinbare mit den SchülerInnen, wann das Spiel beendet ist und, wenn nötig, wie das Siegerteam festgestellt wird.
- Vereinbare ein klares und eindeutiges Startsignal.

**C41** **D62**

■ **Lass Fragen stellen**

→ Gib die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

■ **Gib Zeit für Besprechung**

→ Gib den Kindern, wenn nötig, Zeit, sich für das Spiel zu besprechen.

■ **Lass das Spiel erproben**

→ Mache einen Probedurchgang

■ **Eröffne das Spiel**

→ Eröffne das Spiel mit dem vereinbarten Startsignal.

**WÄHREND DES SPIELS: DAS SPIEL LEITEN, BEOBACHTEN UND VARIIEREN**

Ein Spiel macht Spaß, wenn es alle Kinder begreifen. Deshalb macht es Sinn, genügend Zeit und Wiederholungen einzusetzen, damit die Kinder das neue Spiel verstehen.

- Das Spiel begleiten und Punkte für die Kinder gut sichtbar zählen.
- Das Spiel aufmerksam beobachten, beurteilen und falls nötig beratend eingreifen.
- Das Spiel angemessen variieren, adaptieren.

## NACH DEM SPIEL: FÜR EINEN OPTIMALEN ABSCHLUSS SORGEN

Spielen löst intensive Gefühle wie Freude, Glück und Stolz, aber auch Ärger, Wut und Enttäuschung aus. Deshalb ist es wichtig, dass die Kinder den Umgang damit lernen und üben. Am Ende jeder Lektion oder jedes Trainings sollten die Kinder positiv gestimmt sein, um motiviert wiederzukommen. Deshalb nimmt der Abschluss der Einheit eine wichtige Rolle ein.

- Mit den Kindern über das Spiel reden.
- Umgang mit Sieg und Niederlage lernen.
- Faires Verhalten thematisieren.
- Rituale und beruhigende Spielformen einsetzen.

### LITERATUR

- Dinges, M. (Hrsg.). (2005). Männer- Macht- Körper: hegemoniale Männlichkeiten vom Mittelalter bis heute. Frankfurt/Main: Campus-Verl.
- Kolb, M.- Private Aufzeichnungen.
- König, S. (1997). Zur Vermittlung von Spielfähigkeit in der Schule – Überlegungen zu einem lehrplanorientierten und pragmatischen Vermittlungskonzept. Sportunterricht, 46, 476 – 486.
- Krenz, A. (2001). Kinder spielen sich ins Leben-Der Zusammenhang von Spiel-und Schulfähigkeit. Martin R. Textor (Hg.). Kindergartenpädagogik-Online-Handbuch. <http://www.kindergartenpaedagogik.de>.
- Kuhlmann, D. (1999). Kleine Spiele. In G. Werner & R. Laging (Hrsg.), Neues Taschenbuch des Sportunterrichts. Band 2: Didaktische Konzepte und Unterrichtspraxis (S. 94-109) Ham- burg: Czwalina.
- Lange, H., & Sinning, S. (2008). Themenkonstitution des Sport-und Bewegungsunterrichts: pädagogische Analysen und Erläuterungen zum Implikationszusammenhang aus Zielen, Inhalten und Methoden. Schneider-Verlag Hohengehren.
- Sinning, S. (2005). Spiele erfinden und erfinderisch spielen! Sportpädagogik, 29 (3), 4-8.  
[www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch)



Georg Mrkvicka, B.Sc.  
Sportwissenschaftler, staatlich geprüft. Trainer



## KRAFTTRAINING FÜR KINDER

Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen ist leider noch immer ein heiß diskutiertes Thema. Leider wurden in der Vergangenheit viele Mythen, „Schauermärchen“ und einfach falsche Behauptungen aufgestellt, die Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen in ein schlechtes Licht rücken.

Im Vordergrund dieser doch älteren Haltung stehen

- **Angst vor Überbelastungen**
- **Ein hohes Stresspotential**
- **Verletzungen und nachhaltige negative Beeinflussungen der Wachstumsfugen**
- **Negative Beeinflussung des Wachstums**
- **usw.**

Aus dieser Haltung heraus, bestehen leider immer noch Missverständnisse, wie dass Krafttraining mit Kindern ...

- ... „nur“ mit dem **eigenen Körpergewichtsübungen durchgeführt werden sollte**
- ... **keine hohen Lasten verwendet werden dürfen**
- ... **maximal im Kraftausdauerbereich trainiert werden darf**

### Jedoch...

Anerkannte Spezialistinnen überzeugen uns „endlich“, unsere kritische Haltung zu revidieren!

**Krafttraining für Kinder.... JA!!!!**

Unter der Prämisse der „richtigen“ Anwendung ist Krafttraining eine sichere, effektive und vor allem notwendige Maßnahme zur

### Förderung der Gesundheit

- Vermeidung von **Haltungsschäden** (Rundrücken, Hohlkreuz, Skoliosen, X-/O-Beine,...)
- **Sturz- und Verletzungsprophylaxe**
- **Gelenkstabilisierung** und Gelenkssicherung

- **Gewichtsmanagement** in beide Richtungen
- Steigerung der **Knochendichte** (auch für den Altersgang)
- Stärkung des passiven Bewegungsapparates von **Knorpel, Sehnen, Bänder, Faszien**
- Steigerung des **Selbstwertgefühls** und der **Selbstwirksamkeit**
- **ABSOLUTE GRUNDLAGE FÜR LEISTUNGSENTWICKLUNG IM LEISTUNGSALTER**

LEIDER, müssen wir in unserer heutigen Zeit „Ersatzleistungen“ für die fehlenden Belastungen in der natürlichen Entwicklung der Kinder, im Vereinstraining, in den Bewegungsstunden zur Verfügung stellen und mit den Kindern umsetzen.

„Frühzeitiges Krafttraining als wichtiger **Ersatz** für die verloren gegangene “natürliche“ Breite der motorischen Entwicklung, die früher (in der Natur, beim Klettern Spielen und Turnen) für eine allgemeine Kraftgrundlage gelten konnte!“  
(Faigenbaum, Lloyd, Mac Donald. et al. 2016)

**Aufgrund internationaler Forschungsberichte hat sich die Haltung gegenüber Krafttraining im Kindes- und Jugendalter während der letzten Jahre deutlich verändert.**

- Empfehlung, dass Kinder im Alter von 5 bis 6 Jahren mit Krafttraining beginnen können, spätestens mit 7 bis 8 Jahren sollen/müssen (Faigenbaum, Lloyd, Mac Donald. et al. 2016).
- Direkter Zusammenhang zwischen Knochenmineralisierungsgehalt und Aktivitätsprofil von Kindern (Janz et al. 2007, Lloyed et al. 2013, Conroy et al. 1993, Virvidakis et al. 1990, Nichols et al. 2001).
- Krafttraining und Sprungbelastungen wirken stärker mineralisierend auf den Knochen als Lauftraining oder Schwimmen (Daly 2007).
- In der Kindheit angelegte Knochensubstanz entscheidet über das Risiko im Erwachsenenalter an Osteoporose zu erkranken (Daly 2007).
- Positive Wirkung auf Gelenkstabilisation (Kraemer & Fleck, 2005).
- Positive Wirkung auf die Längen- und Breitenanpassung der Skelettknochen bei energetischer Absicherung (Sandres, 2007).
- Unterstützung der Wirbelsäule in der Haltefunktion (Behring et al. 2010, Brüggemann & Neihoff 2008, Freiwald, 2008).
- Pufferfunktion bei mechanischen Stößen (Brüggemann & Niehoff, 2008).

## EINBINDUNG DES KRAFTTRAININGS IN DIE ENTWICKLUNG:

### VORSCHULALTER | 3. – 6. LEBENSJAHR

Spielen, Spielen und noch mal Spielen!!

Ausnützen des natürlichen Bewegungsdranges und der Neugier, um viele Bewegungen zu erlernen und dabei Kraft zu entwickeln. Freies Bewegen und Experimentieren sollte im Vordergrund stehen! Nutzen der „Explorative Neugier“ der Kinder.



#### Elementarbewegungen:

Laufen – Springen – Kriechen – Klettern – Steigen – Balancieren – Hängen – Schwingen – Schaukeln – Ziehen – Schieben – Tragen – Werfen – Fangen – Rollen- Bewegungsgeschichten... alles Mögliche mit Bällen  
BEWEGUNGSSUMFELD SCHAFFEN

### KINDESALTER | 6. – 11./13. LEBENSJAHR

#### Training muss motivierend sein und Erfolge ermöglichen.

Hier liegt der Grundstein zum lebenslangen Sporttreiben.

Gezielte Übungen und Trainingsformen, um Bewegungen in Grobform zu lernen. Basistechniken!!  
Viele Bewegungserfahrungen = Bewegungsschatz = „polysportiv“ = VIELSEITIG ZIELGERICHTET



Besonders sollte die Beidseitigkeit, die Schnelligkeitsentwicklung, die Phasische Muskelstrukturen, Muskuläre Dysbalancen, gezielte Zug und Druckkräfte, Niedersprünge, und spielerisches Rumpfkrafttraining im Vordergrund stehen.

#### Keine Angst vor Überbelastung!

Anaerobe Kapazität ist zwar etwas geringer, dadurch höherer Katecholaminspiegel ( Adrenalin & Noradrenalin)..... **ABER eine ÜBERBELASTUNG entsteht NUR BEI ERZWUNGENEN REIZEN!!!!!!!**

## JUGENDALTER – ADOLESCENZ | 11./13. – 16./18. LEBENSJAHR

Weitere Optimierung der Technik bei Kraftübungen, Erlernen der Grundübungen mit der Langhantel, nicht Intensitätsorientiert, langsames Heranführen zum Erwachsenentraining, individuelle biologische Entwicklung der Jugendlichen berücksichtigen.



Die Einführung des sogenannten Kraftpasses (Walter Hable) ist eine gute Idee zur Umsetzung für die Erlernung der richtigen Grundtechniken beim Krafttraining. Langfristig sollte dieses Konzept ein sicheres, verletzungsfreies und für die Sportart optimales Krafttraining ermöglichen. Für die Ausschöpfung der Leistungsreserve Kraft wird damit schon sehr früh ein wichtiges Fundament gelegt. Die Idee des Kraftpasses beinhaltet einen methodischen, dreistufigen Aufbau der wesentlichen Basistechniken des Krafttrainings mit freien Gewichten.

### Methodik des Krafttrainings:

Stufe 1: Technikorientiert

Stufe 2: Geschwindigkeitsorientiert

Stufe 3: Lastorientiert

### PRAXISBEISPIEL KRAFTTRAINING MIT KINDERN: 4–12 Übungen je Trainingseinheit

<b>Intensität:</b>	20 bis max. 60% der Maximalkraft (subjektives Belastungsempfinden)
<b>Dauer:</b>	4 bis 12 Wh beim Technikerwerb 8 – 15 Wh bei guter, stabiler Technik
<b>Umfang:</b>	1 bis 3 Sätze
<b>Bewegungsgeschwindigkeit:</b>	langsam bis zügig
<b>Dichte:</b>	mindestens 60 Sec – 3 Min
<b>Wirkung:</b>	TECHNIK! Muskelnervation, leichter Muskelaufbau, intermuskuläre Koordination
<b>Erholungszeit:</b>	volle Regeneration 36 bis 48 Stunden
<b>Trainingshäufigkeit:</b>	Interindividuell 1-3 x/ Woche



**Claudia Nowotny**

Mag., Dipl. Kindergesundheitstrainerin, Life Kinetik Trainerin, Kinder-Fit-Übungsleiterin



## ERLEBNISRAUM TURNSAAL

### 1. VORWORT

Aufgrund fehlender freier Spielmöglichkeiten, zahlreicher Termine und bewegungsarmer Freizeitgestaltung haben Kinder in ihrem Alltag immer weniger Möglichkeiten, Bewegungen zu erleben. In diesem Arbeitskreis wird der Turnsaal zum Erlebnisraum, wo es um das Kind als Ganzes geht. Diese erlebnisorientierten Bewegungshandlungen fördern Mut, Kooperation, Verantwortungsbewusstsein, Vertrauen und Wahrnehmung. Durch den Einsatz von Klein- und Großgeräten sowie anderer Materialien werden fantasievolle und spannende Bewegungsreize gesetzt. Kinder erleben ihre körperlichen Fähigkeiten und Grenzen und machen gruppenspezifische Erfahrungen. Koordinative Fähigkeiten sind genauso gefragt, wie Körperwahrnehmung mit allen Sinnen, Selbsteinschätzung und Geschicklichkeit und planvolles Handeln mit Rücksichtnahme und in Kooperation mit der Gruppe.

Die Spiele und Übungen in diesem Workshop (Skriptum) stellen nur eine Auswahl dar und können entweder nach Anleitungen oder eigenen Vorstellungen durchgeführt bzw. an die Gruppe oder die Gegebenheiten angepasst werden. Bei den Spielen findet man die benötigten Materialien/Vorbereitungen und eine Altersangabe, die aber nur ein Richtwert ist.

**VIEL SPASS BEI DER UMSETZUNG MIT DEN KINDERN!**

### 2. WARM UP (ANKOMMEN, EINSTIMMEN AUF DAS THEMA, BEREITSCHAFT HERSTELLEN)

#### ■ **Versammlung der Blinden**

*Alter: ab 6 Jahren*

*Material: Augenklappen in Gruppenstärke*

Anleitung:

Alle bewegen sich mit Augenklappen mit Armen nach vorne gestreckt durch den Raum. Der ÜL klatscht oder macht ein anderes Geräusch. Kinder folgen dem Geräusch bis zum ÜL.



### ■ Seitenwechsel

Alter: ab 8 Jahren

Material: Ball

Anleitung:

Gespielt wird auf der Größe eines Volleyballfeldes. Die Gruppe wird in 2 Teams geteilt. Jedes Team steht auf einer Hälfte. Von jedem Spieler geht einer auf die andere Seite. Jedes Team muss nun versuchen, ihren Mitspieler auf der anderen Seite den Ball zuzuwerfen. Gelingt dies, darf der Werfer die Seite wechseln. Ziel ist es, dass das gesamte Team auf die andere Seite gelangt. Zur Differenzierung können auch verschiedene Bälle verwendet werden.

### ■ Musik-Stopp „Körperteile“

Alter: ab 8 Jahren

Material: keines

Anleitung:

Alle bewegen sich zur Musik. Bei Musik-Stopp wird eine Zahl vorgegeben. Das Team darf so viele Körperteile am Boden halten. Die gebildete Figur muss für 30 Sekunden gehalten werden.

## 3. TEAMSPIELE (GRUPPENLÖSUNGSSTRATEGIEN, VERTRAUENSBIILDUNG UND ZUSAMMENARBEIT)

### ■ Rollmops

Alter: ab 8 Jahren

Material: langes Seil

Anleitung:

Für diese Aufgabe stellt sich die ganze Gruppe eng zusammen. Sie wird dann auf Bauchhöhe mit einem Seil zusammengebunden und bekommt die Aufgabe, eine bestimmte Strecke zu absolvieren.

Alternativ: Es darf nicht gesprochen werden, es werden Hindernisse aufgebaut, Augen verbinden oder bei Füßen zusammenbinden.

### ■ Hasensprünge

Alter: ab 6 Jahren

Material: keines



Anleitung:

Die Kinder stehen im Kreis und haben die Augen geschlossen. Ein Kind steht in der Kreismitte und macht verschiedene Geräusche, wie Klatschen, Schnipsen, ... Irgendwann macht das Kind in der Mitte einen Hüpfen und alle anderen müssen den Sprung, blind machen. Wer von den Kindern hat den Hasensprung gehört und rechtzeitig nachgemacht?

■ **Das Würfelreaktionsspiel**

*Alter: ab 5 Jahren*

*Material: 1 Becher, 3 Würfel*

Anleitung:

Alle Kinder sitzen im Kreis. Einer würfelt mit einem Becher mit 3 Würfeln, hebt den Becher, sodass die 3 Würfel zu sehen sind. Wenn eine Sechs dabei ist und diese erkannt wird, müssen die Kinder blitzschnell zu einem vorher vereinbarten Ort laufen und wieder in den Kreis.

■ **Stille Post mal anders**

*Alter: ab 8 Jahren*

*Material: Würfel, Ball*

Anleitung:

Zwei Gruppen sitzen einander gegenüber. Am Ende liegt ein Ball in der Mitte. Alle bis auf den Ersten haben die Augen geschlossen. Der ÜL würfelt. Kommt eine vorher vereinbarte Zahl, dann wird ein Händedruck weitergegeben. Wenn der Letzte das spürt, öffnet er die Augen und läuft zum Ball. Wer schafft es zuerst?

■ **Ausbruch**

*Alter: ab 10 Jahren*

*Material: langes Seil*

Anleitung:

Die Pferdekoppel besteht aus einem in Hüfthöhe (Gemessen an der längsten teilnehmenden Person) gespanntem Seil (Zauberschnur). Die gesamte Gruppe hat nun die Aufgabe, von der einen Koppelseite auf die andere zu gelangen. Die Gruppe bildet dabei eine Kette und darf die Hände die gesamte Zeit nicht lösen. Natürlich darf der um die Koppel führende Zaun nicht berührt oder unterklettert werden. Die einzige Möglichkeit besteht darin, über den Zaun zu klettern. Nur wenn alle Gruppenmitglieder auf der anderen Koppelseite sind, ist die Aufgabe gelöst.



## ■ Gassenlauf

*Alter:* ab 8 Jahren

*Material:* keines

### Anleitung:

Die Kinder stellen sich dicht nebeneinander in zwei gegenüberliegenden Reihen auf und bilden so eine Gasse von ca. 5m Breite. Ein Kind steht am Ende der Gasse, schließt die Augen und läuft durch sie hindurch.

Beginnt das Kind schräg zu laufen, führen die anderen das Kind sanft mit den Händen in die richtige Richtung. Das drittletzte Paar ruft laut und deutlich STOPP, sobald das Kind sie erreicht hat.

Wichtig ist es, am Ende des Spiels über die Empfindungen zu sprechen.

## ■ Roboter

*Alter:* ab 8 Jahren

*Material:* keines

### Anleitung:

Die Kinder bilden zunächst Paare (später 3-er Gruppen). Einer der Gruppe ist das Elektronengehirn, einer der Roboter. Roboter haben die Eigenschaft, nicht selbständig denken zu können und nur Befehle vom Elektronengehirn entgegenzunehmen und auszuführen. Das Elektronengehirn gibt dem Roboter die entsprechenden Befehle zur Fortbewegung: vorwärts, rückwärts, Stopp, links oder rechts. Die Befehle werden durch Berührungen übermittelt. Tippen auf die rechte Schulter = 90° nach rechts, tippen auf den Kopf = Stopp usw. Die Signale müssen natürlich vorher abgesprochen werden, denn das Elektronengehirn kann während der Steuerung nicht mit den Robotern reden! Der Roboter geht so lange, bis er vom Elektronengehirn ein neues Signal erhält. Ziel des Spiels ist es, den Roboter sicher und ohne Zusammenstoß durch die Halle zu manövrieren. Eine sehr schwierige Angelegenheit, wenn die Roboter nicht sehen können (Augenbinden).

Noch schwieriger wird es, wenn Hindernisse im Weg liegen, wie z.B. Matten, Bälle, Tauen. Wird ein Roboter sicher geführt, kann das Elektronengehirn versuchen, zwei Roboter zu steuern. Doch Vorsicht, es ist nicht so einfach, wie es sich anhört.

## ■ Wasserballon - Ball über die Schnur

*Alter:* ab 10 Jahren

*Material:* stabile Luftballons, langes Seil

### Anleitung:

In einen Luftballon wird ein zweiter Luftballon hineingesteckt. Der innere Luftballon wird mit Wasser aufgefüllt (Faustgröße) und zugeknötet. Zum Schluss wird der äußere Luftballon bis zur normalen Größe aufgepustet und zugeknötet. Durch den schweren inneren Luftballon hat der Ball einen wandernden Schwerpunkt, was bedeutet, dass seine Flugbahn nur äußerst schwer vorzuberechnen ist. Selbst der/die geübteste TN wird erstaunt sein, wie viele Bälle er/sie nicht fängt.



## ■ Der Würfellauf

*Alter:* ab ca. 6 Jahren

*Material:* Würfel pro Gruppe, Papier und Stift pro Gruppe, Zahlenkärtchen (1 bis 100), Kärtchen mit Formen, Farben oder Gegenständen, Memorykarten

### Anleitung:

In allen Hallenecken steht eine Gruppe. Sie verfügen über einen Würfel, ein Blatt Papier und einen Stift und geben sich einen Gruppennamen. In der gesamten Halle liegen Zahlenkärtchen von 1 bis 100 auf dem Boden aus. Jede Gruppe würfelt. Die gewürfelte Augenzahl muss die Gruppe nun suchen. Ist es gefunden worden, ruft das Gruppenmitglied den Gruppennamen. Alle anderen Gruppenmitglieder müssen dann zu dem Kärtchen laufen. Danach geht es wieder zurück. Die Gruppe würfelt erneut. Diese Zahl wird zur ersten Zahl hinzuaddiert. Die Summe ergibt das neue Zahlenkärtchen, das aufgefunden werden muss. Und so weiter, bis eine Gruppe die Zahl 100 erreicht hat. Variante: Die Gruppe erhält von der ÜL ein Blatt. Auf diesem Blatt sind insgesamt 10 beliebige Zahlen notiert. Die Gruppe muss alle Zahlenkärtchen in der angegebenen Reihenfolge – wie oben beschrieben – finden. Wenn alle Zahlen gefunden sind, läuft die Gruppe geschlossen alle Zahlen noch einmal in der Reihenfolge ab.

*Alternativ:* Jüngere Kinder: Karten nur bis 20 oder Bildkarten mit Tieren, Gegenständen, die gefunden werden müssen. Dazu eignen sich auch gut Memorykarten.

## ■ Schatzsuche

*Alter:* ab ca. 8 Jahren

*Material:* 4 Turnmatten, 20 Reissäckchen (oder anderes Material) als Schatz

### Anleitung:

Zwei gleich große Gruppen besitzen gleich große Länder (Turnsaalhälften). Im Hinterland (außerhalb der Feldmarkierung, an der rückseitigen Wand) befinden sich eine Schatzkammer (Turnmatte) mit wertvollen Schätzen (Badmintonbälle) und das Gefängnis (Turnmatte). Betritt ein Teilnehmer der anderen Gruppe fremdes Land (andere Turnhälfte), so kann er durch abschlagen festgenommen werden und muss ins Gefängnis. Erreicht ein Schüler ohne abgeschlagen zu werden die Grenze zu Gefängnis oder Schatzkammer (Grenze stellt die rückseitige Markierung des Spielfeldes dar), darf er entweder einen Schatz oder einen Landesgenossen (Gefangenen) mit nach Hause nehmen. (Beim Zurücklaufen kann Niemand abgeschlagen werden). Es können auch Teilnehmer, die sich zu weit zum Nachbarsland (Mittellinie) wagen, über die Grenze gezogen werden. Sie werden somit zu Gefangenen. Das Spiel ist beendet, wenn eine Gruppe keine Schätze mehr hat, oder wenn alle Teilnehmer einer Gruppe im Gefängnis sind.

#### 4. SELBSTEINSCHÄTZUNG (MOTORISCHE/KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN, KÖRPERLICHE GRENZEN, MUT)

##### ■ Körperspannung erleben

Alter: ab 8 Jahren (je nach Übung)

Material: Langbank, Kasten, ev. Matten (Weichboden)

Anleitung:

- Körper spannen und zwischen 2 Personen hin- und herpendeln
- Körper spannen und im Kreis pendeln
- alle Kinder liegen am Rücken (im Reißverschlussystem), Hände nach oben, Kind über liegende Kinder schieben
- von einer Langbank fallen lassen
- von einem kleinen Kasten fallen lassen, Kästen können sukzessive höher werden
- Partnerbalance: Je zwei Spielpartner stehen einander gegenüber. Die Arme sind angewinkelt und die Handflächen beider Spieler liegen gegeneinander. Die Füße stehen Fußspitze an Fußspitze. Beide beginnen jetzt langsam rückwärts zu gehen, ohne dass sich die Hände voneinander lösen. Sie halten sich dabei gegenseitig im Gleichgewicht. Nachdem der äußerste Punkt nach Einschätzung beider erreicht ist, bewegen sie sich wieder aufeinander zu.

##### ■ Wackelige Angelegenheiten - alles rund um die Langbank

Alter: ab 6 Jahren

Material: Kästen, Langbank, Matten, Weichboden, Stufenbarren

Anleitung:

- Langbank (breite/schmale Seite nach oben) auf zwei Kästen legen, Kind balanciert, 2 Kinder kommen sich entgegen
- Langbank in Ringe einhängen
- Rollen unter Langbank
- kleinen Kasten unter Langbank als Wippe, balancieren, gleich viele Kinder auf jeder Seite
- Kinder halten Bank waagrecht (breite/schmale Seite oben), ein Kind balanciert oben
- Kinder halten Bank zuerst schräg und dann senkrecht, ein Kind klettert hoch
- 1 Kind hält sich an der Zwischenseite der Langbank fest, die anderen Kinder heben die Bank auf und drehen sie einmal herum. Wie ein Hähnchen am Grill?

##### ■ Abseilen

Alter: ab 8 Jahren

Material: mind. 2 Langbänke, je 1 Seil für 1 2er-Team, Tischtennisset, Reissäcken, Bälle, Luftballon, Fliegenklatsche

Anleitung:

Zwei (oder vier) umgedrehte Bänke stehen sich im Abstand (Gasse) von etwa 2 Metern als Parallele gegenüber. Auf den



Bänken stehen sich die Kinder genau gegenüber. Zwei gegenüberstehende Kinder halten jeweils ein Seilende in der Hand. Jetzt wird versucht, durch geschicktes Ziehen und Nachgeben am Seil, den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bekommen, sodass er sich nicht mehr auf der Bank halten kann.

Ein Spiel, bei dem es nicht um Kraft geht, sondern um Gleichgewicht und Taktik. Man kann die Partner tauschen. Ist eine Partie beendet, setzt sich das Paar auf die Bank, bis alle mit ihrer Partie zu Ende sind. Die Kinder einer Bankseite rutschen eine Position weiter, sodass ein neuer Gegner vor ihnen steht.

*Alternativ:* diverse Bälle, ... werden zugeworfen, Tischtennispiel ohne Tisch, Luftballon mit Fliegenklatsche

### ■ **Mutig, mutig - alles rund um den Weichboden**

*Alter:* ab 8 Jahren

*Material:* 2 oder mehr Weichböden

Anleitung:

- 2 Weichböden werden aufgestellt, die Spieler drücken die Weichböden aneinander, 1 Kind versucht durchzuschlüpfen. Wichtig: ein Stopp-Signal vereinbaren
- 1 Weichboden liegt am Boden, ein anderer wird parallel dazu von den Spielern gehalten, 1-2 Kinder legen sich flach auf den liegenden Weichboden, auf ein Kommando wird der andere Weichboden fallen gelassen
- 1 Weichboden liegt am Boden, ein anderer wird wieder gehalten, ein Kind ist an der Sprossenwand, auf ein Kommando wird der Weichboden fallengelassen und das Kind springt von der Sprossenwand auf den fallenden Weichboden
- 1 Weichboden steht an der Sprossenwand, 1 liegt davor am Boden, 1 oder mehrere Kinder sitzen auf dem aufgestellten Weichboden an der Stirnseite, Beine nach vor strecken und mit dem Weichboden umfallen
- Weichbodenrutschen, mit Anlauf den Weichboden zum Rutschen bringen

### ■ **Partner-Ball**

*Alter:* ab 8 Jahren

*Material:* verschiedene Bälle, Tennisring pro Zweierteam

Anleitung:

Fußball mal anders! Auf das Kommando „Zwilling“ finden sich zwei Kinder zusammen. Sie sind mit einem Tennisring/Seil verbunden, das heißt, sie halten den Ring/das Seil in den Händen (nicht anbinden!). Aus den Paaren werden dann zwei Mannschaften gebildet. Zwei quer gestellte Weichbodenmatten bilden die Tore und ein Luftballon wird zum Fußball. Gespielt wird ohne Tor-Zwillingspaar und nur mit den Füßen. Trennt sich ein Paar während des Spiels, bekommt die andere Mannschaft einen Freistoß aus 2m Entfernung auf das Tor (schwierig genug!). Sind die Kinder geübt, können mehrere Luftballons oder auch andere Bälle ins Spiel gebracht werden. Ein mit einem Luftballon erzieltes Tor zählt 5-fach, Tischtennisball 3-fach, Tennisball einfach.



## 5. SINNESSPIELE (KÖRPERWAHRNEHMUNG MIT ALLEN SINNEN)

### ■ Hindernisparkour im Dunkeln

*Alter:* ab 6 Jahren

*Material:* Material für Hindernisse, langes Seil

Anleitung:

Für dieses Spiel braucht man einen abgedunkelten Raum. Vorab baut man einen Hindernisparkour auf. Entlang des Parkours wird ein Seil gespannt, woran sich die Spieler festhalten können. Alle sollen selbstständig den Parkour überwinden. Alternativ kann auch eine Augenbinde getragen werden und ein Partner für den Spieler (Vertrauensspiel).

### ■ Veränderung

*Alter:* ab 6 Jahren

*Material:* keines

Anleitung:

Kinder stehen einander gegenüber. 1 Kind verändert etwas an sich und das andere muss raten, was sich verändert hat, z.B. T-Shirt in die Hose stecken, Schuhbänder öffnen, ...

### ■ Paare finden

*Alter:* ab 6 Jahren

*Material:* verschiedene Dinge aus dem Lebensbereich der Kinder (Legosteine, Figuren, Spielzeugautos, Radiergummi, ...)

Anleitung:

Kinder haben Augen verbunden und müssen jeweils Dinge finden, die zusammengehören. Einfach nur durch Tasten.

### ■ Was hörst Du?

*Alter:* ab ca. 6 Jahren

*Material:* verschiedene Sachen, die Geräusche machen (Zeitungen, Folie, Instrumente, Besteck, ...)

Anleitung:

Hinter einer Wand oder in einer großen Kiste werden Geräusche mit alltäglichen Gegenständen erzeugt. Die Teilnehmer erraten, womit man das Geräusch erzeugt hat. Beispiele: Mit einer Schere Papier schneiden, Papier zerknüllen, Teller stapeln, mit Messer und Gabeln klappern, ein Buch umblättern.



## ■ Was steckt darin?

*Alter:* ab ca. 6 Jahren

*Material:* Dosen (Filmdosen, Kaugummidosen, ...), Bohnen, Linsen, Reis, Nägel, Büroklammern, Mehl, ... Kärtchen mit den Streumaterial, das darin ist

Anleitung:

Jetzt darf losgeraschelt werden. Wer findet das Material, das in den Dosen ist? Es kann (wenn man jeweils 2 gleiche Dosen hat) auch Memory gespielt werden.

## ■ Berührung - Reaktion

*Alter:* ab 6 Jahren

*Material:* keines

Anleitung:

Kinder gehen zu zweit zusammen. Sie stehen im Innenstirnkreis und ein Partner steht dahinter. Durch Berührung wird eine Reaktion ausgelöst.

- rechte Schulter – rechten Arm heben
- linke Schulter – linken Arm heben
- 2x rechte Schulter – linken Arm heben
- 2x linke Schulter – rechten Arm heben
- linke Hüfte – linkes Knie heben
- rechte Hüfte – rechtes Knie heben
- 2x linke Hüfte – rechtes Knie heben
- 2x rechte Hüfte – linkes Knie heben
- Kopf – Kniebeuge
- Lendenwirbelsäule – hüpfen
- 2x Kopf – hüpfen
- 2x Lendenwirbelsäule – Kniebeuge

Kann man natürlich je nach Alter reduzieren oder erweitern.

**VIEL SPASS BEI DER UMSETZUNG!**

## LITERATUR

Andrea Erkert, Die 50 besten Wahrnehmungsspiele, Don Bosco, 2019.

Daniel Seiler, Die 50 besten Abenteuerspiele, Don Bosco, 2017.

B. Cut, M. Medler, R. Räupe, Erlebnisturnen, CM Sportbuch-Verlag, 2018.

S. Bierögel, A. Hemming, Sternstunden im Erlebnisturnen, Ökotoxia, 2009.



**MMag<sup>a</sup>. Antonia Santner**

Dipl. Sportwissenschaftlerin, staatl. geprüfte Snowboardlehrerin und Skilehrerin, Instruktorin (Fitness, Haltungsprävention)



## KORT.X - DAS KOORDINATIVE FITNESSTRAINING

In den letzten 5 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 LOOSE 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 Kopf 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 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, so dass 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:

Die körperliche Fitness und Kontrolle verbessert 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 4-wöchigen 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](http://www.kortx.info) und [www.facebook.com/kortx.info](http://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 Bewegungshandlungen 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 strukturiert sich nach folgenden Schwerpunkten: Die 3A bestimmen den Ablauf einer Einheit und garantieren nachhaltigen Erfolg beim Erlernen schwieriger koordinativer Bewegungsvariationen:

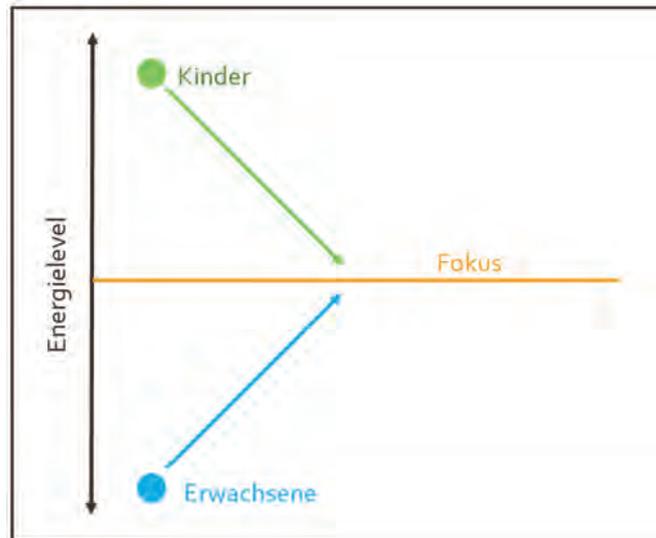
**AKTIVIERUNG**  
(15 – 20 Minuten)

**AUFBAU**  
(25- 30 Minuten)

**AUTOMATISIERUNG**  
(10 Minuten)

## KORT.X\_AKTIVIERUNG

Die Kort.X-Aktivierung dient dazu, bei 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 auspowern – 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 ausgereizt 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**

Material: Holzklötze und Gymnastikreifen

Jedes Kind erhält zu Beginn einen Gymnastikreifen und einen Holzklotz. 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 Holzklotzdepot.

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 Holzklotz in den Reifen. Die nächste Runde startet, jedes Kind nimmt beim Vorbeilaufen einen Holzklotz 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**

Material: Gymnastikreifen, 1 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 6 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

Material:           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

Material:           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

Material:           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/einen Hampelmann/einen 360 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

Material: 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

Material: 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: Einen 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](http://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 5 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:



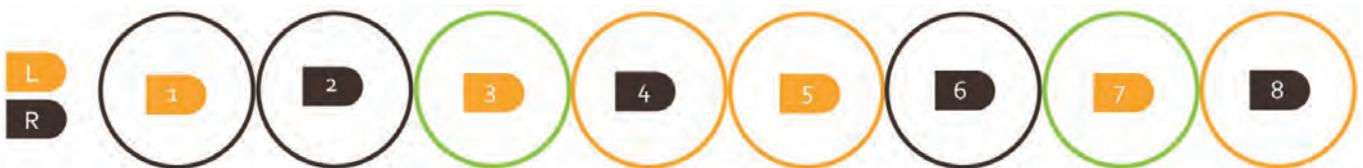
### KORT.X- Aufbauprinzip

- > Regeln kommunizieren und Ausführungen kontrollieren
- > Start mit bekannten, automatisierten Bewegungsabläufen => Kalibrierung
- > Vom Einfachen zum Komplexen (Trainingsreize gezielt wählen und steigern)
- > Bewusstes Setzen von Pausen zwischen den Durchläufen (Verarbeitungszeit)
- > Je 3 Durchgänge/-läufe pro Übungsreihe
- > Nach schwierigen Sequenzen folgt immer ein lockerer Durchgang (z.B. nur Beine)

### 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



**A14 B34**

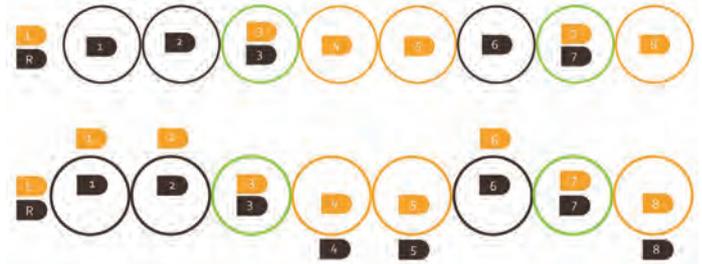
→ Bewegungen rückwärts ausführen:



→ Kombinationen: vorwärts/rückwärts/zickzack und Armbewegung (vorne klatschen bei 7/8 und 15/16; hinten klatschen bei 3/4, 11/12 und 19/20) ...



→ Einbau der Reifenfarben für die Beine



→ 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

- 2 Bewegungsvariationen
- Jede Übungsfolge wird für 30 Sekunden ausgeführt; dann 12 Sekunden Pause (30 – 12 – 30 – 12 ...)
- 6 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

Die Leute 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](http://www.kortx.info) und [www.facebook.com/kortx.info](https://www.facebook.com/kortx.info).



Liesa Schick. M.A.

Psychomotorikerin & SI-Pädagogin, Gesundheitsmanagement, Motopädagogik, Sensorische Integration im Dialog



## SENSIMOTO

### PSYCHOMOTORISCHE ENTWICKLUNGSFÖRDERUNG & SENSORISCHE INTEGRATION

„KINDER WOLLEN SICH BEWEGEN, LERNEN DURCH ERLEBEN“



Das Konzept „Sensimoto“ beschäftigt sich mit Bewegungsspielen/Übungen aus der „Sensorischen Integration im Dialog“ nach Ulla Kiesling und dem psychomotorischen Bewegungsprogramm nach Ernst Kiphard.

Vor allem in der Schule und im Kindergarten soll es ein wertvoller Beitrag zum ressourcenorientierten Arbeiten sein und als erstes Screening dienen, um Kinder mit Wahrnehmungsschwächen verstehen, begreifen und unterstützen zu lernen.

In offenen, kreativen Spiel- und Bewegungssituationen werden Kinder in ihrer Entwicklung und Persönlichkeit ganzheitlich gefördert. Sie erlernen soziale Kompetenzen und können durch Stärkung ihrer Basissinne, ihre Körperwahrnehmung und Körperkontrolle verbessern, was sich positiv auf ihre Gefühlswelt und ihr Selbstbild auswirkt. Jedes Kind ist wichtig für den Prozess und kann seine persönlichen Kompetenzen einbringen. Eigene Ideen finden hier ihren Raum und Akzeptanz.

### WAS IST DIE PSYCHOMOTORISCHE ENTWICKLUNGSFÖRDERUNG?

Die Psychomotorik ist ein Konzept zur ganzheitlichen Entwicklungsförderung durch Bewegung und Wahrnehmung. Sie beinhaltet den pädagogisch/-präventiven Teilbereich der Motopädagogik und den therapeutisch/-rehabilitierenden Teilbereich der Mototherapie.

In der psychomotorischen Förderung machen Kinder vielfältige, positive Körpererfahrungen zur Stärkung ihrer **ICH-Kompetenz**. Sie lernen sich selbst besser einzuschätzen und an/-erkennen ihre Stärken und Schwächen. Außerdem werden verschiedenartige Materialien zum Experimentieren zur Verfügung gestellt, die zur Stärkung ihrer **SACH-Kompetenz** beitragen.



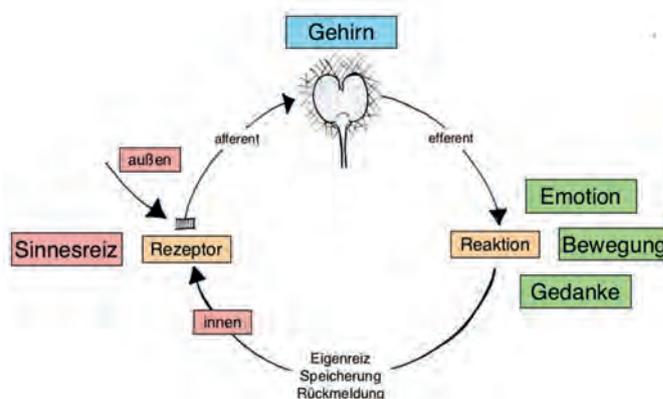
Da der psychomotorische Unterricht oft in Gruppen stattfindet, machen die Kinder hierbei wichtige soziale Erfahrungen im Umgang mit anderen Kindern zur Stärkung ihrer **SOZIAL-Kompetenz**. Erlebnisse in diesen drei Bereichen stärkt einerseits die fürs Leben notwendige **Handlungskompetenz** und eine **ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung** auf allen drei Ebenen (Körper-Geist-Seele).

In der Psychomotorik wird dem Kind ein **räumlicher und zeitlicher** Erfahrungsraum zur Verfügung gestellt. In diesem kann es ausprobieren und damit seine eigene Entwicklung vorantreiben und das in seinem Tempo ohne sich mit anderen vergleichen zu müssen. Wichtig hierbei ist auch die **Beziehung** zur Bezugsperson selbst. Der/Die Psychomotoriker/in schafft ein wertschätzendes Umfeld, indem sich das Kind traut, sich und seine Fähigkeiten selbst zu entdecken und zu bestärken. Hier gilt der Leitsatz „So wenig wie möglich, aber so viel wie nötig“. Dazu gehört es auch Fragen zu stellen, statt Antworten aufzusaugen, Dinge zu hinterfragen und problemlösend und selbstbestimmt zu handeln. Kindern soll die Möglichkeit gegeben werden, Fehler zu machen, daraus zu lernen und damit selbstwirksam eine Antwort auf ihr Problem zu finden. Somit wird dem Kind vermittelt: „Du schaffst das!“ und ermutigt sich selber mehr zuzutrauen. Ein wichtiger Schritt für die Entwicklung eines positiven Selbstbildes.

Hier bestätigt sich, dass das **WIE** in der Psychomotorik immer wichtiger ist als das **WAS**. Wie kommuniziere ich? (**BEZIEHUNG**), Wie groß ist mein Handlungsraum? (**RAUM**), Wie geduldig bin ich? (**ZEIT**). Der Fokus liegt nicht auf dem Inhalt (**WAS**), sondern auf meiner persönlichen Haltung den Kindern gegenüber.

### WAS IST SENSORISCHE INTEGRATION?

Das SI-Konzept basiert auf neurophysiologischem und entwicklungspsychologischem Wissen. Die Sensorische Integration ist das Zusammenspiel und die Vernetzung aller Sinne. Durch sensorisch-integrative Übungen werden Sinnesreize gesetzt, die über die Sinneskanäle aufgenommen, verarbeitet, geordnet, vernetzt werden und somit eine Reaktion (Emotion, Bewegung, Gedanke) hervorrufen. Frühkindliche Bewegungsmuster werden wiederholt, um damit nochmals wichtige Entwicklungsphasen zu durchgehen und Erfahrungslücken zu schließen. In der Sensorischen Integration bilden die Basissinne das Fundament (die Wurzeln), auf die alle anderen Leistungen aufbauen. In dem wir die Basissinne stärken, verbessern sich gleichzeitig alle darauf aufbauenden Fähigkeiten wie Konzentration, Schreiben, Lesen, Rechnen, Selbstvertrauen, Selbsteinschätzung, Impulskontrolle, etc.).

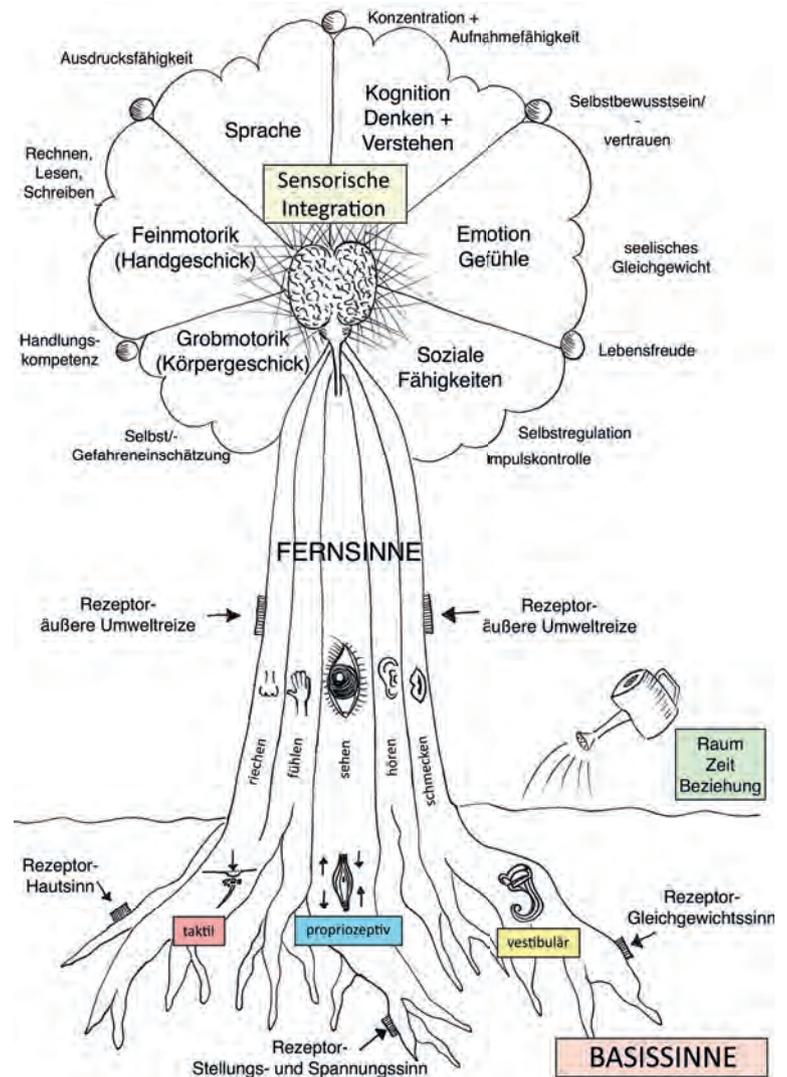


## DIE ENGE VERBINDUNG VON SENSORIK UND MOTORIK

Wahrnehmung und Bewegung gehören zusammen und beeinflussen sich gegenseitig. Durch ihre Koppelung kann sich ein Kind aktiv mit sich und seiner Umwelt auseinandersetzen und seine Entwicklung unterstützen. Ist ein Kind nicht fähig sich zu bewegen, so ist auch seine Fähigkeit, Informationen über die Sinneskanäle aufzunehmen, eingeschränkt. Bei Wahrnehmungsverarbeitungsschwächen hat das Kind Probleme eine koordinierte Bewegung zu entwickeln. Sensomotorische Erfahrungen beeinflussen demnach die sinnliche Wahrnehmungsbildung und Bewegungsleistung. Mit 7-8 Jahren ist das sensorimotorische Gedächtnis auf dem Höhepunkt seiner Leistungskapazität und bietet die Grundlage für eine intellektuelle, soziale und persönliche Entwicklung.

### -SENSIMOTO- WAHRNEHMUNGSBAUM

(Abb.: Liesa Schick, 2019)



## DIE 3 BASISSINNE

Die drei Basissinne arbeiten mit körpernahen, basalen Reizen, deshalb werden sie auch Nahsinne genannt. Zu den Fernsinnen zählen hingegen: Hören, Riechen, Schmecken, Sehen, Fühlen und nehmen Reize aus der äußeren Umwelt auf. Schon im Uterus haben die Basissinne eine besondere Aufgabe. Die Fernsinne entwickeln sich erst etwas später in der Entwicklung des Kindes. Gibt es eine Störung dieser drei Basissinne, zeigt sich das in einer Über- oder Unterempfindlichkeit. Die Systeme beeinflussen sich gegenseitig. Wenn ein Kind vestibulär unterempfindlich ist, dann kann es auch eine Überempfindlichkeit an der Haut zeigen. Ebenso kann man an dem Muskeltonus erkennen (schlaff oder angespannt), ob das Kind gut sensorisch integriert ist, denn ein gutes Zusammenspiel aller Sinne reguliert die Muskelspannung.



### GLEICHGEWICHT – VESTIBULÄR

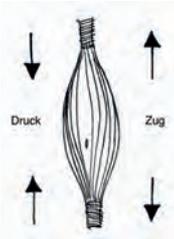
Das Vestibulärorgan ist im Innenohr angelegt. Bereits im Uterus wird das Kind durch Bewegungen im Fruchtwasser stimuliert. Es ist eng mit dem visuellen Sinn verbunden, denn dadurch halten wir uns im Gleichgewicht. Kleine Sinneshärchen sind die Rezeptoren für bestimmte Reize wie: Abbremsbewegungen, Geschwindigkeitsänderungen (Beschleunigung), Schwerkrafteinwirkungen (Höhen und Tiefen), Drehbewegungen etc. Wenn ein Kind zu wenig vestibuläre Information erhält, unterempfindlich ist, dann ist der Muskeltonus eher hypoton – schlaff. Bei Überempfindlichkeit meidet das Kind Bewegungen und wirkt eher angespannt.



### HAUTSINN – TAKTIL

Das taktile System ist das erste Sinnessystem, das sich im Mutterleib bildet. Die Haut und das Nervensystem entwickeln sich aus dem gleichen Gewebe und sind somit Bestandteile des Gehirns. Es reagiert vor allem auf taktile Reize wie leichte Berührungen, Temperaturunterschiede und Schmerz. Außerdem hat es großen Einfluss auf unser emotionales Wohlbefinden. Ein seelisches Ungleichgewicht wird oft durch die Haut ausgedrückt. Probleme in der Sprachentwicklung (abstrakt) werden häufig mit der Über- oder Unterempfindlichkeit der Haut in Verbindung gebracht. Meistens ist hier auch eine Unterempfindlichkeit in der Tiefenwahrnehmung zu erkennen.

### TIEFENWAHRNEHMUNG – SPANNUNGS-/STELLUNGSSINN - PROPRIOZEPTIV



Eine Reizsetzung zur Stimulierung der Tiefeninformation bedeutet Druck und Zug an Muskeln, Gelenken und Sehnen. Da die Rezeptoren des propriozeptiven Systems Rückmeldung über den eigenen (=proprio) Körper geben, wird es auch Eigenwahrnehmung genannt. Bereits das Drücken durch den Geburtskanal gibt dem Kind wichtige Stimulation zur Bewegungsempfindung. Bekommt das Kind ungenügend Information erkennt man das oft an dem Ungleichgewicht des Muskeltonus (schlaff/angespannt) und der mangelnden Kraftdosierung. Das System ist eng mit dem Gleichgewichtssinn und Hautsinn verbunden. Somit erreicht das Arbeiten über jenen Sinneskanal den ganzen Menschen. Starke Reize über Druck und Zug (großflächiger Tiefendruck) können bei einer „unreifen, abwehrenden“ Haut helfen, sowie bei Problemen im Gleichgewicht, da jede Lageveränderung eine propriozeptive Antwort auslöst.

## PSYCHOMOTORISCHE & SI- ÜBUNGEN ZUR FÖRDERUNG DER 3 BASISINNE



### DAS VESTIBULÄRE SYSTEM

#### Rotation über die drei Körperachsen (Tiefen/-Längs- & Breitenachse)



**Rollbretter:**  
Anfahren und Abstoppen



**Trampolin oder Pezziball** oder  
Springen auf Weichboden:  
Auf- und Ab-Bewegungen



**Rutschen** auf schiefer Ebene:  
Senkrechte Geradeausbewegung



**Schaukel** mit Ringen:  
Pendelnde Hin- und Her-  
Bewegungen



„**Hängematten**“ aus Decken Seilen &  
Ringen  
Schwingen in Längsrichtung



**Schaukelbrett** aus Leiter und Matte



**Karussell**



Mit **Klettertauen** schwingen



**Ringe** – ein- und ausdrehen



**Purzelbaum**

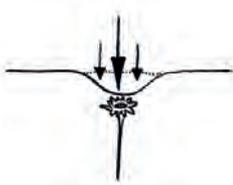


**Therapiekreisel**



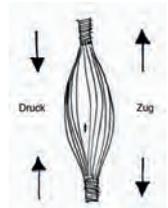
**Wippe**

## DAS TAKTIL-KINÄSTHETISCHE SYSTEM



### Unterschiede in der Reizsetzung (taktil & propriozeptiv):

Ein Berührungsreiz kennzeichnet sich durch einen reduzierten Druck auf der Haut. Ein Reiz, der Tiefeninformation vermittelt ist fester und großflächiger und geht in die Tiefe - „unter die Haut“. Bei einer Reizsetzung verweilt man einen Moment auf der Stelle, lässt dann ab und gibt eine kurze Pause zur Integration. Kinder müssen für die Aufnahme bereit sein.



## Gewichtige Materialien/ Zug und Druck/ unterschiedliche Materialkonsistenzen



**Sandschlangen – Säckchen** tragen oder auf den Körper legen



**Bausteine** oder dicke Kataloge transportieren



**Sandsäcke** hochziehen oder **Sandwich** mit dicker Matte



**Schwimnudeln oder Stäbe** unter der Matte



**Krabbeln** auf verschiedenen Unterlagen



**Tunnelschlauch**



**Pezziball** drückt großflächig auf Körper



**Kasten und Tau (Zug)**



**Fliegender Teppich (Zug)**



**Knete-** Hände und Füße einkneten



**Pizzabacken** oder Fax-maschine



**Bohnen** - Tastmemory

## PSYCHOMOTORISCHE BEWEGUNGSSPIELE ZUR FÖRDERUNG DER 3 BASISINNE

### ■ Motorisierte Schildkröten

Material: Rollbretter, Seile, Teppichfliesen/Tücher in rot,gelb,grüner Farbe

Aufgabe ist es mit den Seilen ein Unterwasser-Straßennetz zu bauen, in denen sich die motorisierten Schildkröten (Kind in Bauchlage auf Rollbrett) fortbewegen können. Dort gibt es aber auch Ampeln, die den Verkehr regeln (Spielleiter/in). Bei rot bleiben die Schildkröten stehen, bei gelb, machen sie sich bereit und bei grün fahren sie los.

### ■ Mattenmonster oder Yeti

Material: 2 Matten + Reifen + Fußgewichte (0.5 – 1 kg)

Ein bis zwei Kinder liegen unter einer Matte. Sie wurden als Mattenmonster bestimmt und schlafen tief und fest in ihrer Höhle. Die anderen Kinder dürfen sich leise über die Matte rollen, aber sanft damit das Monster nicht aufwacht. Beim



Signal: „Das Mattenmonster ist los“, kommt es aus seiner Höhle heraus und versucht die anderen Kinder zu fangen. Die Gefangenen müssen sich auf der Matte sammeln.

### ■ Körperumrisse zeichnen

Material: Matten + Kreide oder Seile

Die Kinder gehen in Paare zusammen. Ein Kind liegt auf einer Matte, das andere zeichnet die äußeren Umrisse des Körpers mit Kreide auf die Matte. Jene Körperposition kann von dem anderen Kind versucht werden einzunehmen.

### ■ „Entschuldigung“ - Kissenschlacht

Material: 1 Kissenüberzug, prall gefüllt

Die Kinder bilden einen Kreis, In der Mitte steht ein Kind, das versucht das schwere, prall gefüllte Kissen zu fangen und im Uhrzeigersinn immer wieder zum nächsten Kind zu schießen, dabei darf man laut „Entschuldigung“ rufen.

### ■ Sumo Ringer

Material: 2 Kissenüberzüge, prall gefüllt oder 2 Decken + 2 T-Shirts + 1 Matte

Das schwere Kissen kann man sich auch gut unter ein T-shirt stopfen und zu einem Kampf antreten. Ziel ist es den Gegner aus den Mattenring zu stoßen, aber es dürfen nur die Kissenbäuche dazu verwendet werden. Variation: Knoten in Decke knüpfen.

### ■ Schwimnudel-Catch

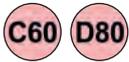
Material: 2 Schwimnudeln

Die Gruppe besteht aus 5-6 Kindern. Der/Die Spielleiterin muss mit den Namen der Kinder vertraut sein. In der Mitte befindet sich eine Schwimnudel, die mit je einer Hand der Kinder berührt wird. Die Kinder bewegen sich im Kreis, sobald aber ein Name eines Kinder gerufen wird, fasst dieser die Schwimnudel und versucht die Kinder so schnell wie möglich abzuschlagen.

### ■ Motte und Fledermaus

Material: 1-2 Augenbinden

Die Kinder bilden einen Kreis, in jenen dürfen sich die ernannte Motte und Fledermaus bewegen. Der Fledermaus wird jedoch die Augen verbunden. Sie muss versuchen nur durch Geräuscherkennung die Motte zu schnappen. Macht die Fledermaus „Piep“, muss die Motte mit einem „Plop“ antworten. Das Spiel ist vorbei, wenn die Motte gefangen wurde.



## ■ Sensimoto Wahrnehmungszug - zur Selbsterfahrung

Material: Sprühflasche, Luftballone, Decken, Matten, Trommel, Musikbox, Federn, Augenbinden

Die Teams gehen jeweils zu viert zusammen. Sie bilden einen Zug und legen jeweils die Hände auf die Schulterblätter des/der Vordermannes/frau ab. Alle tragen eine Augenbinde außer der/die Steuermann/frau. Er/Sie befindet sich am Schluss des Zuges und hat die Verantwortung den Zug trotz aller Hindernisse (sinnliche Reize) durch den Sinnesparcour zu führen.

### LITERATUR:

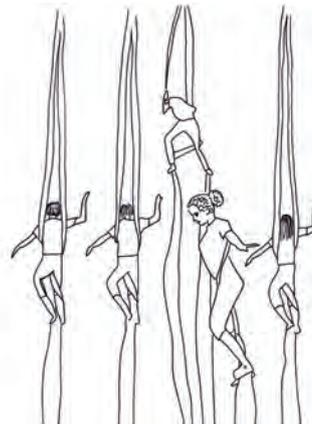
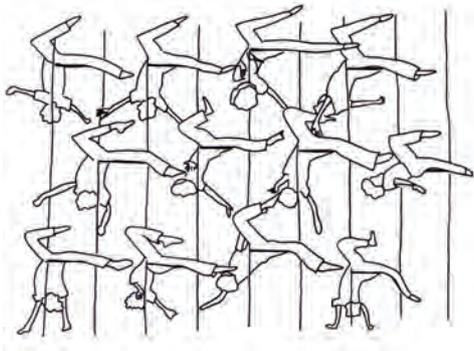
- Biedermann, K. (1999): Anregungen zur Therapiegestaltung nach SI-Grundlagen in Illustrationen. Dortmund: verlag modernes lernen Borgmann.
- Junge, U. (2018): Das Wahrnehmungshaus, Hintergrund und Umsetzung der Sensorischen Integration und sensomotorischen Wahrnehmungsförderung. (4., Aufl.). Hamburg: print-o-tec Mediengestaltung.
- Kiesling, U. (2017): Sensorische Integration im Dialog, verstehen lernen und helfen, ins Gleichgewicht zu kommen. (10., Aufl.). Dortmund: verlag modernes lernen Borgmann.
- Köckenberger, H. (2016). Vielfalt als Methode. Methodische und praktische Hilfe für lebendige Bewegungsstunden, Psychomotorik und Therapie. (3., Aufl.). Dortmund: Borgmann.
- Lohmann-Falkner, R. (2013). Wut ablassen ohne wehzutun. (2.Aufl.). München: Don Bosco.
- Nacke, A. (2013). Ergotherapie bei Kindern mit Wahrnehmungsstörungen. (3., Aufl.). Stuttgart: Thieme.
- Sinning, S. & Lange, H. (2012). Kämpfen, Ringen und Raufen. (3. Aufl.). Wiebelsheim: Limpert.
- Zimmer, R. (1999): Handbuch der Psychomotorik. Theorie und Praxis der psychomotorischen Förderung von Kindern. Freiburg, Basel, Wien: Herder.



Mag<sup>a</sup>. Ruth & Mag. Tillmann Schleicher  
Mag.<sup>a</sup>/Mag., LehrgangsleiterInnen der Zirkusakademie Wien



## LUFTAKROBATIK IM TURNSAAL



Aus: Circus KAOS „Ich bin eine Prinzessin“. Zeichnungen: Ruth Schleicher. Wien, 2011

Unter Akrobatik (griechisch “ακροβατώ” - „auf Zehenspitzen gehen“) versteht man allgemein körperliche Bewegungen, die hohe koordinative und konditionelle Anforderungen an die Ausübenden stellen. Dazu gehören beispielsweise Überschläge, Salti, komplizierte Sprünge und statische Figuren wie menschliche Pyramiden. Fast jede Leistung oder Sportart, die den gesamten Körper miteinbezieht – insbesondere bei kurzen, in hohem Grade kontrollierten Bewegungen –, kann als Akrobatik gelten (vgl. <https://de.wikipedia.org/wiki/Akrobatik#Akrobatikformen>, 29.12.2019).

Die Darbietung von Akrobatik als einer eigenen Kunstform fächert sich in eine große Anzahl von Spezialgebieten auf. Viele KünstlerInnen nutzen allerdings für ihre Darstellungen gleich mehrere dieser Sparten:

- Luftakrobatik
- Übergangsformen zwischen Luft- und Bodenakrobatik
- Bodenakrobatik
- Akrobatische Manipulation von Objekten
- Akrobatische Elemente

## LUFTAKROBATIK

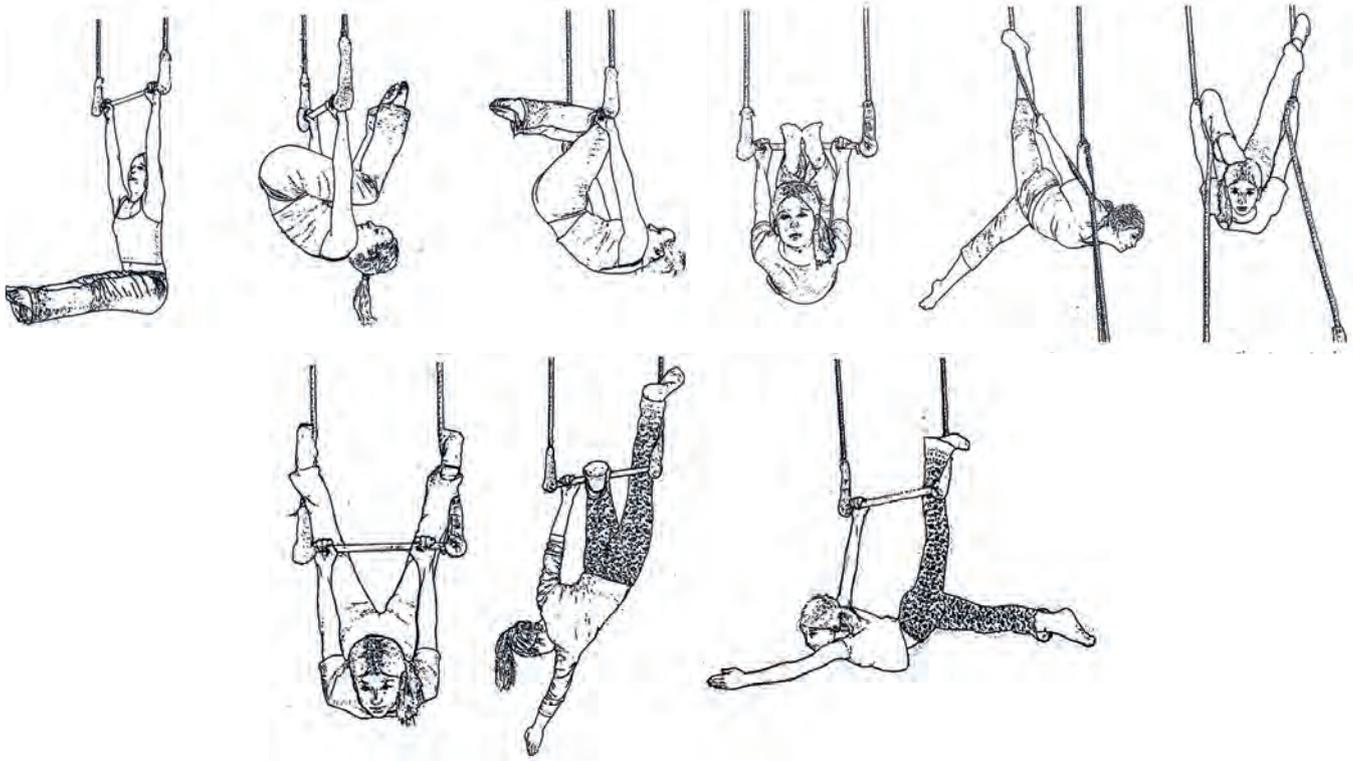
Luftakrobatische Darbietungen nutzen verschiedene Requisiten, an denen Figuren und Flüge gezeigt werden:

- Mit dem **hängenden oder statischen Trapez** sowie am Vertikalseil wird üblicherweise eine Vielzahl schwieriger Hänge gezeigt. Parallel haben sich der (Luft-) Ring, das Vertikaltuch, die Tuschlaufe (das U-Tuch) und die Strapaten entwickelt, welche ähnliche akrobatische Möglichkeiten bieten. Trapez, Strapaten, Tücher und Vertikalseile bewähren sich ebenfalls für dynamische Tricks, bei denen das Requisit nicht statisch bleibt, sondern schwingt. Diese Geräte eignen sich neben den Auftritten einzelner Personen (den Soli) auch für Duos (Paare) und teilweise auch für Gruppen. Aktuelle Neuerungen sind beispielsweise das Vertikalnetz und die „Cloud-Swing“.
- Das **fliegende Trapez** wird von einer Artistengruppe präsentiert. Es werden im Normalfall zwei Trapeze kombiniert. Üblicherweise befindet sich an einem Ende eine schmale Plattform, auf der die FliegerInnen ihren Einsatz beginnen. Diese „fliegen“ am Trapez in Richtung des Fängers/der Fängerin, dessen/deren Trapez (der „Fangstuhl“) am anderen Ende der Konstruktion befestigt ist und ebenfalls schwingt. Am höchsten Punkt des Fluges wechselt der/die FliegerIn mit einem Trick zum/zur FängerIn, welcher/welche die Arme oder Beine des/der Fliegers/Fliegerin ergreifen muss. Hierzu sind viele Figuren möglich, es können Salti, Schrauben oder Kombinationen sowie weitere Figuren Verwendung finden. Der/die FliegerIn wechselt anschließend wieder zurück auf sein/ihr leeres Trapez. Als Erweiterung zum traditionellen fliegenden Trapez haben sich Varianten entwickelt, bei denen weitere FängerInnen eingesetzt werden, die sich beispielsweise über dem schwingenden Fangstuhl oder an der Befestigung des Fliegertrapezes befinden.
- Beim **Seiltanz (Spannseil)** überwinden entweder einzelne Personen oder Personengruppen das straff gespannte Seil, gegebenenfalls unter Zuhilfenahme von Hilfsmitteln wie Balancierstange oder Fächer.
- Auf dem **Schlappseil** sind häufig dynamische Darbietungen von Einzelpersonen zu sehen, die im Unterschied zum Spannseiltanz ganz eigene Anforderungen an die ArtistInnen stellen. Erst mit seinem/ihrer eigenen Gewicht erzeugen hier die ArtistInnen die Spannung des Seiles. Im Gegensatz zum gespannten Hochseil kann das Schlappseil auch als Schaukel für Absprünge genutzt werden.
- Das Erklettern senkrechter Pfähle, diverse Hänge an diesen und Sprünge, um von Pfahl zu Pfahl zu wechseln, laufen unter dem Begriff **Chinesischer Mast oder Chinese Pole**. Es gibt Übereinstimmungen in Übungen und Positionen mit der Sportart Poledance (vgl. <https://de.wikipedia.org/wiki/Akrobatik#Akrobatikformen>, 29.12.2019).

## STATISCHES TRAPEZ

Das statische Trapez schwingt nicht, sondern hängt statisch. Dabei wird der Fokus auf ästhetische Figuren und Choreographien, alleine oder mit PartnerIn gelegt. Es wird auf der Stange/dem Holm und in den Seilen geturnt. Über die Ursprünge der Trapezstange bzw. der Trapezgymnastik gibt es zwei Auffassungen:

1. Entwicklung aus dem Seiltanz der GauklerInnen am Jahrmarkt
2. Entwicklung aus der Verwendung im Turnsaal, wobei dies die weiter verbreitete Meinung ist (vgl. Circus, Eberstaller/Brandstätter/Paul, S. 51).



Aus: „Méthodologie trapezoidale“ von Yvette Challande, 2002, [www.ecoledecirque-ge.ch](http://www.ecoledecirque-ge.ch)

## FLIEGENDES TRAPEZ

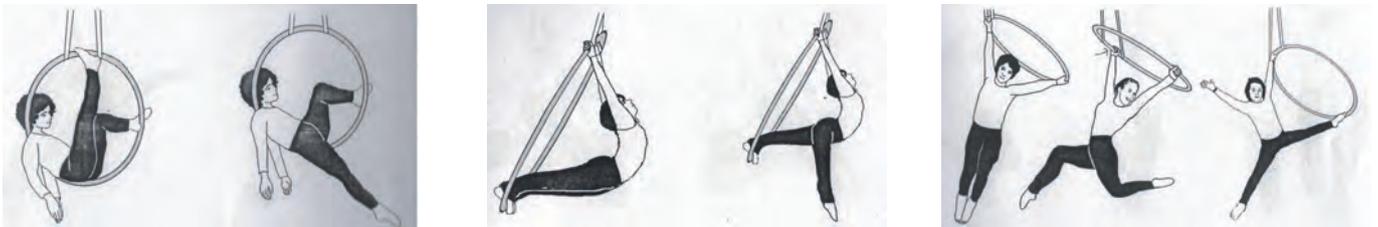
Der Franzose Jules Leotard entwickelte 1856 das, was wir heute als fliegendes Trapez verstehen. Es gab noch keine Sicherheitsvorkehrungen bzw. -netze, deswegen verwendete er den Swimmingpool seines Vaters, um zu landen. Im selben Jahr präsentierte er bereits den ersten Trapezakt in Toulouse und als Sicherheitsvorkehrung verwendete er mit Heu/Stroh gefüllte Matratzen. 1859 schwang sich Leotard von einem Trapez zu einem zweiten („La Course aux Trapèze“). Diese Nummer dauerte 12 Minuten und war außerdem ein essentieller Teil der Entwicklung einer neuen Ära im Europäische Zirkus (davor lag der Hauptfokus auf den Reitkünsten). Das Fliegende Trapez war auch bis in die 1930er Jahre ein äußerst populäres Sportgerät in Turnsälen, bis es aufgrund des Sicherheitsrisikos verboten wurde (vgl. Circus, Eberstaller, S. 50 ff, <https://www.verticalwise.com/en/trapeze-origins/>, <https://www.ohiosportsacademy.com/uploads/4/1/8/2/41828347/history.pdf>, 30.12.2019).



Aus: [https://en.wikipedia.org/wiki/File:Trapeze\\_artists\\_1890.jpg](https://en.wikipedia.org/wiki/File:Trapeze_artists_1890.jpg), „Trapeze Artists 1890“

## LUFTRING (AERIAL HOOP)

Der Luftring ist historisch kaum dokumentiert. Grundsätzlich wurden Metallringe als Kinderspielzeuge im späten 18. Jahrhundert angeboten. Die einzige dokumentierte Verwendung eines hängenden Reifens geht auf eine Werbeanzeige in der Zeitung „New York Clipper“ aus dem Jahr 1893 zurück. Der Luftring wurde sicherlich schon vor dem Jahr 2000 verwendet, jedoch wurde er erst durch Cirque du Soleil's Produktion „Varekai“ im Jahr 2002 so richtig bekannt und gewann an Popularität (vgl. <https://www.ohiosportsacademy.com/uploads/4/1/8/2/41828347/history.pdf>, <https://www.verticalwise.com/en/the-aerial-hoop/>, 30.12.2019).



Aus: „Méthodologie de Cerceau“ von Yvette Challande, 2008, [www.ecoledecirque-ge.ch](http://www.ecoledecirque-ge.ch)

## VERTIKALTUCH (AERIAL SILKS/CORDE TISSU)

Der angebliche Ursprung des Vertikaltuchs geht auf von Studierenden einer französischen Zirkusschule verwendeten Stoffe, die sie 1959 auf einem Markt gekauft hatten, um eine Performance zu entwickeln, zurück. Es gibt jedoch keine Dokumentation davon, außer einen kurzen Artikel in einer Lokalzeitung. In den 1980er wird der kanadische Turner André Simard vom Cirque du Soleil engagiert, um neue Formen der Akrobatik zu erforschen und zu entwickeln. Dies führt 1995 zum ersten Tuchakt von Isabelle Vaudelle. Danach folgt 1998 Isabelle Chasse in Cirque du Soleil's „Quidam“. André Simard wird somit als Entwickler dieser Kunstform gesehen. Es ist aber auch Fred Deb of Drapés als einer der Entwickler um etwa 1992 bekannt und dann gibt es auch noch dieses Foto aus den frühen 1900er Jahren (Amy LaVan):

Aus: <http://www.thecircusblog.com/?p=33848>,  
„Amy LaVan“



1998 wird die Akrobatik am Vertikaltuch jedenfalls offiziell als Kunstform anerkannt (vgl. [https://en.wikipedia.org/wiki/Aerial\\_silk](https://en.wikipedia.org/wiki/Aerial_silk), <https://www.verticalwise.com/en/exploring-the-history-behind-aerial-silks/>, <https://www.aerialphysique.com/post/have-you-been-wondering-this-too>, <https://www.ohiosportsacademy.com/uploads/4/1/8/2/41828347/history.pdf>, 30.12.2019).

Aufstieg 1



Aufstieg 2



B24 C44

Spinne



Abstieg



Spagat

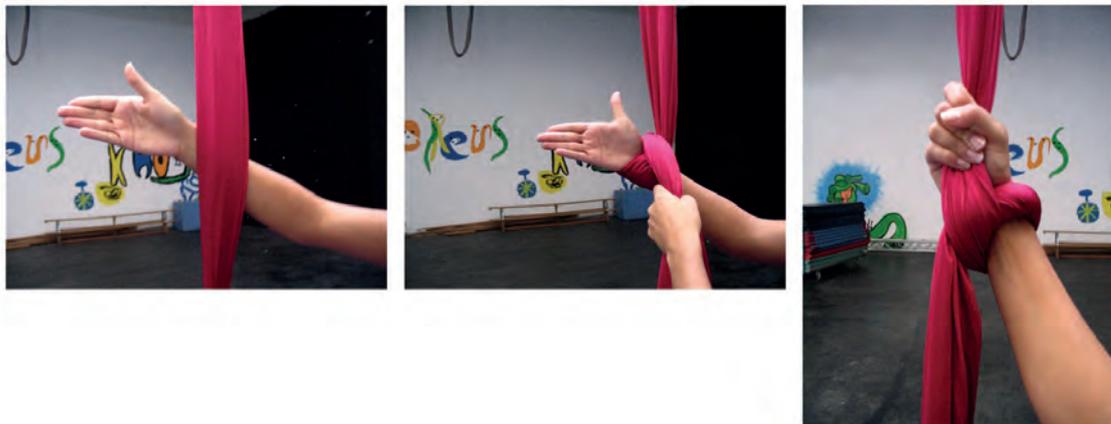


B24 C44

Penché

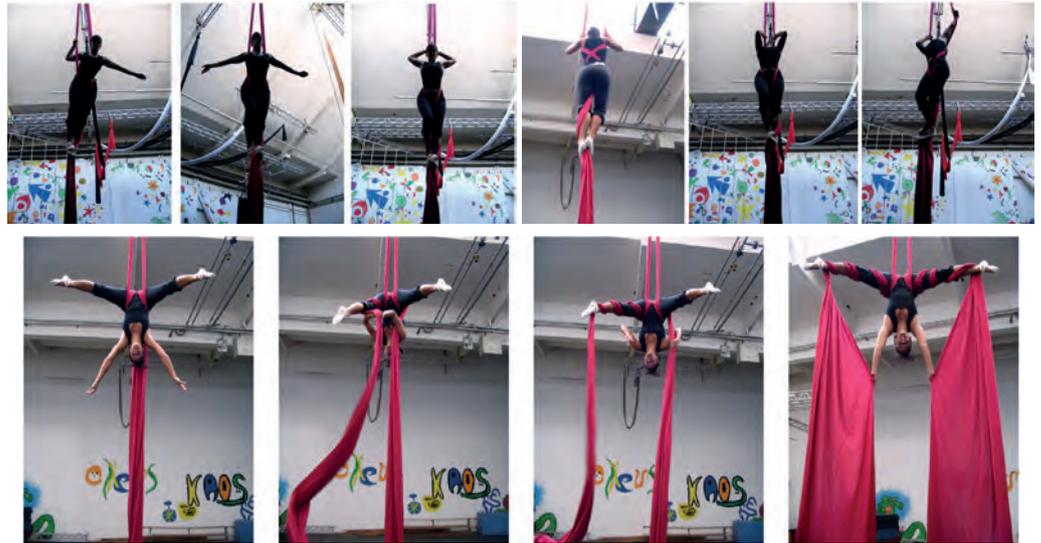


Wickelgriff



B24 C44

Grätsche



Aus der „Grätsche“ in den „Abfaller“



## WEITERE FIGUREN

Griechen



Das Y



Wirbelsturm

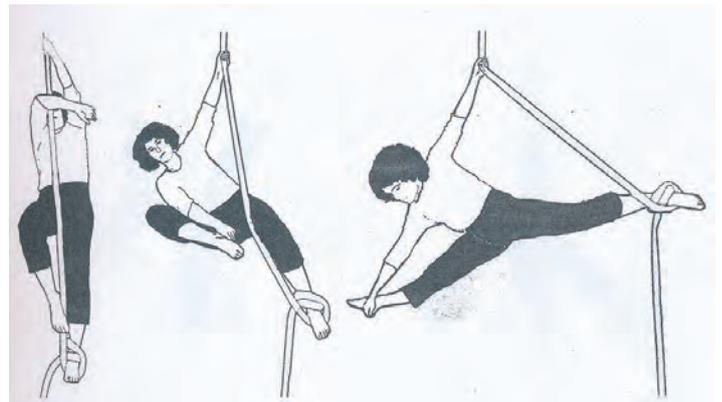


Aus: Archiv Circus KAOS. Fotos: Ruth Schleicher. Wien, 2007

## VERTIKALSEIL (AERIAL ROPE/CORDE LISSE)

Die herrschende Annahme über den Ursprung des Vertikalseils ist, dass es aus Indien kommt und dort als „Mallakhamb“ bekannt ist. Dieses Wort setzt sich aus den beiden Begriffen „malla“ und „khamba“ zusammen, welche grob übersetzt „Wrestler/Ringer/Ringkämpfer“ und „Stange/Pole“ bedeuten.

Dokumentationen reichen bis ins 12. Jahrhundert zurück und zeigen das Klettern und Einnehmen von Yoga-Positionen an einer geölten Holzstange oder einem dünnen Seil. Dies ist bis heute als nationaler Sport in Indien anerkannt. Allerdings gibt es ein Dokument eines römischen Schiffes (971 n.Chr.), welches das Spiel von Matrosen beschreibt, wie sie auf Seile klettern, sich darin einwickeln und auf das Deck fallen lassen (vgl. <https://www.ohio-sportsacademy.com/uploads/4/1/8/2/41828347/history.pdf>, 30.12.2019).





Aus: „Méthodologie de Corde et Tissus“ von Yvette Challande, 2005, [www.ecoledecirque-ge.ch](http://www.ecoledecirque-ge.ch)

## LITERATUR:

Eberstaller, Gerhard: Circus. Molden Edition Graphische Kunst, Wien-München-Zürich, 1976.

## WEB:

Abplanalp, M.: A Condensed History of Aerial Arts. <https://www.ohiosportsacademy.com/uploads/4/1/8/2/41828347/history.pdf>, 30.12.2019.

Franklin, Jill: The Fuzzy History of Aerial Silks. <https://www.aerialphysique.com/post/have-you-been-wondering-this-too>, 30.12.2019.

Vertical Wise: Aerial Hoop and its Origins. <https://www.verticalwise.com/en/the-aerial-hoop/>, 30.12.2019.

Vertical Wise: Exploring the history behind aerial silks. <https://www.verticalwise.com/en/exploring-the-history-behind-aerial-silks/>, 30.12.2019.

Vertical Wise: Trapeze Origins. <https://www.verticalwise.com/en/trapeze-origins/>, 30.12.2019.

Wikipedia: <https://de.wikipedia.org/wiki/Akrobatik#Akrobatikformen>, 29.12.2019.

Wikipedia: [https://en.wikipedia.org/wiki/Aerial\\_silk](https://en.wikipedia.org/wiki/Aerial_silk), 29.12.2019.

## BILDMATERIAL:

Challande, Yvette: Méthodologie de Cerceau. [www.ecoledecirque-ge.ch](http://www.ecoledecirque-ge.ch), 2008.

Challande, Yvette: Méthodologie de Corde et Tissus. [www.ecoledecirque-ge.ch](http://www.ecoledecirque-ge.ch), 2005.

Challande, Yvette: Méthodologie trapezoïdale. [www.ecoledecirque-ge.ch](http://www.ecoledecirque-ge.ch), 2002.

LaVan, Amy: <http://www.thecircusblog.com/?p=33848>, 30.12.2019.

Schleicher, Ruth: Ich bin eine Prinzessin. Circus KAOS/Institut für Spiel- und Sporttechnologie. Wien, 2011.

Schleicher, Ruth: Archiv Circus KAOS. Wien, 2007.

Wikipedia: [https://en.wikipedia.org/wiki/File:Trapeze\\_artists\\_1890.jpg](https://en.wikipedia.org/wiki/File:Trapeze_artists_1890.jpg), 08.01.2020.



### Sibylle & Gregor Schöppel

Kindergartenpädagogin, Ausbildungsleiterin Kinderyogaausbildung, Erwachsenenyogalehrerausbildung( Indien); Gregor: Taekwondo-Schulleiter, Trommelchoach, Heilmasseur



## KINDERYOGA - BEWIRKT GROSSES BEI UNSEREN KLEINEN

Die Kinderyoga-Expertin Sibylle Schöppel unterrichtet seit nun fast 20 Jahren Kinderyoga und hat mit ihren fundierten Ausbildungen bereits erfolgreiche Kinderyoga-Lehrer hervorgebracht. Mit großer Freude gibt sie ihr umfangreiches Fachwissen und ihre langjährige Erfahrung an Ausbildungsteilnehmer aller Alters- und Berufsgruppen weiter.

*„Aus meiner Sicht sollte man so früh wie möglich mit Yoga beginnen und es in allen Altersstufen praktizieren. Denn in einem beweglichen Körper kann das Chi, unsere Vitalkraft, viel besser fließen, und das ist essentiell für die Erhaltung einer starken Gesundheit. Es ist meine Überzeugung, dass Yoga im Allgemeinen und Kinderyoga im Speziellen einen sehr wertvollen Beitrag zur Gesundheit ganzer Gesellschaften leisten kann.“ (Sibylle Schöppel)*

Regelmäßige Yoga-Übungen fördern bei Kindern nachweislich Fitness, Geschicklichkeit, Konzentration, Ausgeglichenheit und Selbstvertrauen.

Mehrere internationale Experten haben belegt, dass regelmäßiges Praktizieren von Yoga sich positiv auf Kinder und deren Entwicklung auswirkt. Die konzentrierte und wiederholte Ausführung von Yogaübungen hat also definitiv einen positiven Einfluss auf Körper, Psyche und Geist.

### WIRKUNG AUF EINEN ÜBERBLICK

- Macht den Körper beweglich und kräftig
- Weckt Freude an gesunder Bewegung
- Wirkt psychisch und körperlich ausgleichend und entspannend
- Verbessert den Energiefluss des Körpers
- Schult die Konzentration und das Gleichgewicht
- Vermindert Unruhe, Stress und Aggressionspotenziale
- Erzeugt natürliches Selbstvertrauen und Sicherheit
- Kräftigt die körpereigene Immunabwehr und das Nervensystem



- Begünstigt einen gesunden Schlaf
- Begünstigt den positiven Umgang mit den eigenen Gefühlen
- Fördert die bewusstere Wahrnehmung eigener
- Blockaden und Grenzen und hilft, diese aufzulösen
- Fördert soziales Verhalten und Gemeinschaftssinn
- Schult motorische Fähigkeiten



## TAEKWON-DO – ERWECKE DEN KÄMPFER IN DIR!

Taekwon-Do ist die koreanische Kampfkunst, die mit spektakulären Kicks bekannt geworden ist. Die Philosophie des Trainings besteht darin konkurrenzlos und ohne Leistungsdruck zu trainieren. Es geht nicht darum, wer der Schnellste, der Stärkste oder der Beste ist, sondern darum in allem, was man tut, sein Bestes zu geben und unermüdlich an sich zu arbeiten.

Durch das grundsätzlich kontaktlose Taekwon-Do werden bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen neben ganzheitlicher körperlicher und mentaler Selbstentwicklung auch Konzentration, Lernfähigkeit und Tugenden wie Respekt, Höflichkeit, Selbstdisziplin, Achtsamkeit und Gemeinschaftssinn vermittelt.

*Folgende Werte/Tugenden werden vermittelt:*

- Flexibilität
- Selbstbeherrschung
- Disziplin
- Ausdauer

*Folgende Fähigkeiten werden geschult bzw. gefördert:*

- Reaktions- und Koordinationsfähigkeit
- Wahrnehmungsfähigkeit
- Konzentrations- und Merkfähigkeit



## „STARK WIE EIN LÖWE, FREI WIE EIN VOGEL!“

*Kinderyoga, Taekwon-Do und Trommeltanz*

Die Kombination von Yoga, Taekwon-Do und Trommeltanz stärkt die Freude an Bewegung und fördert Ausdauer und Konzentration.

Yoga als Quelle zur Förderung der Konzentration, der Selbstwahrnehmung und Entspannung und Taekwondo (TKD) als Quelle der inneren Kraft und Willensstärkung.

Yoga im Schulalltag kann Kinder in vielerlei Hinsicht stärken. Durch die außergewöhnliche Kombination von Yoga und Taekwondo erleben Kinder bewusst die Abwechslung von Aktivität und Entspannung. Mit dieser Kombination kann jedes Kind seinen eigenen Rhythmus finden, lernt seine Grenzen kennen und erzielt immer wieder neue persönliche Erfolge. Dies steigert das Selbstwertgefühl, was wiederum Basis für ein soziales und faires Miteinander ist.

Die Kinder können ihre Gefühle und Ideen ausdrücken und persönliche Grenzen erfahren. Sie finden Wege zur inneren Ausgeglichenheit und gleichzeitig zu mehr Kraft und Energie, die ihnen letztendlich auch bei der Bewältigung ihres (Schul-)Alltages helfen.

Schwerpunkte:

- Yoga und Entspannungstechniken zum Aufwachen und Beruhigen
- Techniken zur Stärkung von Selbstbewusstsein und sozialer Kompetenz
- Techniken zur Förderung von Konzentration und Ausgeglichenheit
- Haltungs- und Kräftigungsübungen
- Haltungsübungen durch Dehnen und Kräftigen
- Willenskraft und Durchhaltevermögen
- Qualitäten und Tugenden erkennen und fördern
- Soziale Kompetenz durch Partner- und Gruppenspiel



## RITUALE IM KINDERYOGA

Ein wichtiger Aspekt von Ritualen ist, dass sie den Kindern Sicherheit und Vertrauen geben. Auch Kinder, die z. B. noch keine Uhr haben, kein Zeitgefühl, lernen durch wiederkehrende Abläufe, dass etwa nach dem Einstiegsritual immer der Hauptteil kommt oder nach dem bekannten Entspannungslied immer das „Aufräumen“.

*Warum sind Rituale und Regeln so wichtig?*

- Rituale helfen den Kindern, auf spielerische Art alles zu lernen, was sie für den Alltag brauchen
- Rituale heben das Schöne und Besondere im Leben hervor



- Rituale helfen, schwierige Situationen leichter zu bewältigen
- Rituale geben Sicherheit und Vertrauen

*Welche Rituale gibt es im Kinderyoga:*

- Begrüßungsritual OM oder Namasté
- Ausstiegsritual 3-fache OM
- Rituale für die Stille (Signale wie Klangschale)

## YOGA-ABFOLGEN (FLOWS)

### ■ Der kleine Sonnengruß

„Namasté und guten Morgen,  
dieser Tag sei ohne Sorgen.  
Hinauf zur Sonne,  
welch' wunderbare Wonne.  
Ganz hinauf und ganz hinunter,  
jetzt bin ich wieder munter.“

### ■ Der Sonnengruß

Der Sonnengruß ist die bekannteste und beliebteste Übungsabfolge im Yoga, bei der gesamte Körper gekräftigt und gedehnt wird. Er besteht aus 12 Yoga-Positionen mit einprägsamen Namen, die mit fließenden Übergängen durchgemacht werden. Der Sonnengruß eignet sich auch hervorragend für spielerisches Yoga mit Kindern, die ihn mit folgendem Gedicht besonders leicht verinnerlichen:

#### ***Der Sonnengruß (ein Gedicht für den Morgen) von Lena Wiesbauer***

(Hände falten)

dich will ich begrüßen,  
Guten Morgen, liebe Sonne,  
diesen Tag werd' ich genießen.

Guten Morgen, liebe Sonne,

(Arme heben)

Zuerst will ich mich strecken,  
(Oberkörper nach vorne beugen,

Liebe Hände, seid ihr munter?

und dann beug' ich mich hinunter,



Hände neben die Füße)

(rechtes Bein nach hinten)  
raus jetzt aus dem Bett!  
(beide Beine nach hinten geben)  
jetzt seh´ ich aus wie ein Brett!

(Knie, Beine, Bauch und  
Stirn auf den Boden legen)  
(Brustkorb und Kopf heben)  
und meinen Brustkorb auch.

(Becken heben, Fersen  
in den Boden drücken)

(rechten Fuß nach vorne  
geben, zw. Die Hände)

(Beide Beine nach vor,  
Oberkörper beugen)  
(Arme nach oben)  
(Arme senken)

um die Füße aufzuwecken

Guten Morgen, rechtes Bein,  
  
Ich stell´ zu dir das linke Bein,

Liebe Stirn, ich grüße dich,  
und auch dich, meinen Bauch!  
Meinen Kopf, den hebe ich

Wem schick´ ich nun den Morgengruß?  
dem Popo – ab in die Höh´!

Zwischen die Hände den rechten Fuß,  
Hallo, Knie, schön, dass ich dich seh´!

Den linken Fuß dazugestellt,  
den Rücken mach ich rund,  
Guten Morgen, liebe Welt,  
Ich bin munter und gesund.

## ■ „Der Adlerflug“ („Wunschblume“)

Berg-Position einnehmen und die Hände zum  
„Namaste“ falten.

Aufrechter Stand (Berg-Position); Arme nach oben  
strecken und Hände über den Kopf.

*„Der Adler startet am Berg.“*

*„Der Adler fliegt nach oben, ganz  
hoch in die Lüfte...“*

*(oder: „...in den Himmel hinauf.“)*

Oberkörper parallel zum Boden und die Arme seitlich ausstrecken.	<i>„Dann segelt er über Wälder, Berge und Täler..., über schöne Felder und Blumenwiesen.“</i>
Hinunter beugen bis der Oberkörper parallel zum Boden ist. Die Arme sind seitlich weggestreckt.	<i>„Dann suchst du deine Lieblingsblume. Wenn du sie gefunden hast...“</i>
Hände auf das Gesäß legen und dann über die Hinterseite der Oberschenkel hinunter streifen.	<i>„... fliegt der Adler im Sturzflug nach unten.“</i>
Beine sind anfänglich gestreckt und dann so in die Hocke gehen, dass man den Blumenstrauß gut pflücken kann.	<i>„Pflücke dir deine Lieblingsblume.“</i>
Auf einen „imaginären Stuhl“ setzen.	<i>„Setze dich auf deinen imaginären Stuhl und betrachte deine Blume.“</i>
Während des Aufrichtens in die Hände pusten und die Arme nach oben strecken.	<i>„Verstreue deinen Wunsch in die Welt hinaus und stelle dir vor, dass er in Erfüllung geht.“</i>

**■ Yoga-Abfolge: „Maus, Hund, Katze, Pferd“**

„Da ist die kleine Maus in ihrem Mäusehaus.“

„Sie streckt sich jetzt gleich aus hinauf zur Sonne, welch´ wunderbare Wonne.“

„Was sieht sie da? Einen Hund, ganz kunterbunt.“

„Er streckt sich nach oben, wir wollen ihn gleich loben.“

„Oje, der jagt eine Katze, die uns zeigt ihre Tatze.“

„Die kleine Maus rennt schnell weg und sucht sich ein Versteck.“

„Was sieht sie da, ganz wunderbar?“

„Will sich verstecken und sieht ein Pferd sich ausstrecken...“

„Und die kleine Maus, läuft schnell wieder nach Haus´, in ihr sicheres Mäusehaus.“

## ATEM- UND ENTSPANNUNGSTECHNIKEN:

- Atemübungen: „Wellenatmung“: Die Welle (Bauch) wird hoch und wieder flach. Die Welle durchströmt den ganzen Körper..
- Kleine Sonnenatmung: Setz dich in den Lotussitz oder Schneidersitz, bilde mit deinen Händen eine Sonne und lege diese auf deine Knie und atme tief ein und aus.
- Große Sonnenatmung: Im Lotussitz Sonnenlicht einatmen; beim Einatmen großen Kreis über dem Kopf machen, beim Ausatmen Hände vor dem Herzen falten.
- Sonnenstrahl-atmung (HA-Atmung): Stell dir vor, dass du unangenehme Gefühle oder Gedanken vor dich auf den Boden legst. Dann richte dich auf, strecke die Arme weit nach oben, und auf 1,2,3, beuge dich schnell nach unten und stell dir vor, wie du mit deinem Sonnenstrahl die negativen Emotionen auflöst. Das machst du 3-mal ganz schnell hintereinander und schreist dabei (ohne zu quietschen) ein kräftiges „HAA!“ Nach dem dritten Mal bleibst du mit geöffneten Armen stehen und stellst dir vor, wie die Sonne in dich hineinstrahlt, ganz viel positive Energie schickt und du dich mit den schönsten Gedanken und Gefühlen pudelwohl fühlst.“
- Gorilla-Atmung: Man klopft sich mit den Fäusten fest auf den Brustkorb und brüllt dabei wie ein Gorilla. Diese Atmung macht munter und vitalisiert den Körper. Außerdem verhilft diese Übung zu Kraft und ganz viel Mut.

## TANZ- UND BEWEGUNGSELEMENTE FÜR DIE PRAXIS

- Vorübung: Die Kids erkunden den Raum, indem sie sich mit für sie angenehmen, rhythmischen Bewegungen umher bewegen.
- Körperbegrüßung: Verschiedene Körperteile werden zur „Begrüßung“ kurz zusammengeführt: Hände, Füße, Knie, Ellenbogen – hier sind viele Kombinationen möglich, alle untereinander und auch diagonal.
- Nonverbale Begrüßung: Die Kinder bewegen sich entspannt durch den Raum, bleiben zwischendurch stehen und begrüßen sich untereinander mittels Augen-kontakt, Mimik und Gestik.
- Die Welle: Kids lieben die „Welle“. Ein Kind beginnt mit einer Position und die anderen machen nach der Reihe die gleiche Position nach.
- Bewegungsideen: Die Kinder gehen paarweise zusammen und GruppenleiterIn gibt ein paar Bewegungen vor (z. B. Ellenbogen und Knie zusammenführen und den Kopf bewegen).
- Spiegeltanz: Kinder gehen paarweise zusammen. Eines tanzt etwas Eigenkreatives vor und das andere tanzt bestmöglich nach.
- Schütteltanz: Alle schließen die Augen, bewegen sich auf Zehenspitzen, machen den Körper ganz locker und schütteln sich kräftig durch.

- Bewegung aus der Mitte: Im Kreis macht jeder/e für sich eine Bewegung. Dann geht jedes Kind einmal in die Kreismitte und macht eine Bewegung vor. Die anderen machen diese kurzzeitig nach und gehen anschließend wieder in ihre eigene Bewegung über.
- Stopp & Go mit Asanas: Bei „Go“ wird getanzt und bei „Stopp“ führen die Kinder entweder alleine oder zu zweit eine Yogaübung aus.
- Stopp & Go mit Tier-Imitationen: Bei „Go“ wird getanzt und bei „Stopp“ stellt jedes Kind ein beliebiges Tier dar. GruppenleiterIn fragt die Kids, warum sie das jeweilige Tier ausgewählt haben und mit welchen seiner Eigenschaften sie sich identifizieren.
- Pantomimisches Spiel „Kleine Sonne“: Der/Die YogalehrerIn beobachtet die Sitzhaltung der Kinder, macht die jeweilige „Fehlhaltung“ zum leichten Erkennen übertrieben nach und bessert sie durch seine eigene korrekte Haltung aus. Da die Kinder die Aufgabe haben, den/die YogalehrerIn zu beobachten und alles nachzumachen, kommen sie auf ganz spielerische und natürliche Art zu einer gesunden, aufrechten Haltung.  
*Haltungsschulung*: Die Schultern bis zu den Ohren nach oben ziehen und dann bewusst nach hinten unten fallen lassen. Den Kopf abwechselnd Richtung Brustkorb und in den Nacken ziehen bzw. ganz nach links und rechts drehen.  
*Rücken*: Abwechselnd gerade aufrechte Haltung und runder Rücken.  
*Hände*: Winken, öffnen und schließen sowie diagonal auf die Oberschenkel klopfen (fördert Konzentration und Koordination). „Welche Möglichkeiten fallen dir noch ein?“  
*Finger*: Chin-Mudra, Zeigefinger und Daumen bilden den Sonnenball und die restlichen 3 Finger unsere Sonnenstrahlen. „Juhu, das ist unsere kleine Sonne!“

## YOGAÜBUNGEN FÜR SPEZIELLE WIRKUNGSWEISEN:

Muntermacher/ Auspowern	Ängste überwinden	Selbstvertrauen und Mutmacher
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Frosch</li> <li>○ Schütteln</li> <li>○ HA-Ausatmung</li> <li>○ Körper abklopfen</li> <li>○ Gorilla-Atmung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Baum</li> <li>○ Berg</li> <li>○ Zehenstand in der Hocke</li> <li>○ Schulterstand</li> <li>○ Pflug</li> <li>○ Pflug-Variation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Löwe</li> <li>○ Krokodil</li> <li>○ Krähe</li> <li>○ Adler</li> <li>○ Kobra</li> <li>○ Sonnengruß</li> <li>○ Berg</li> </ul>

<b>Herzöffnend</b>	<b>Bei Passivität und „Freudlosigkeit“</b>	<b>Zielorientierung, Fokussierung, Prioritäten</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kamel</li> <li>○ Kobra</li> <li>○ Schwan</li> <li>○ Bogen</li> <li>○ Krokodil</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Sonnengruß</li> <li>○ Yoga-Flows</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Adler</li> <li>○ Einhorn</li> <li>○ Storch</li> <li>○ Baum</li> <li>○ Flamingo</li> </ul>
<b>Gefühl von Sicherheit</b>	<b>Ausdauer und Geduld</b>	<b>Ausdruck/Abbau von Ärger, Wut und Angst</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Schildkröte</li> <li>○ Katze</li> <li>○ Ameise</li> <li>○ Igel/Maus</li> <li>○ Seifenblase</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Hund</li> <li>○ Vorwärtsbeuge</li> <li>○ Heuschrecke</li> <li>○ Kobra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Löwe</li> <li>○ Tiger</li> <li>○ „HA“-Atmung</li> </ul>
<b>Ruhe und Entspannung</b>	<b>Stress- und Spannungsabbau</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ameise</li> <li>○ Eisbär</li> <li>○ Schmetterling</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Sonnengruß</li> <li>○ Frosch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Bergatmung</li> <li>○ „HA“-Atmung</li> </ul>
<b>Konzentration und Aufmerksamkeit</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Adler</li> <li>○ Baum</li> <li>○ Berg</li> <li>○ Storch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kleine Sonne</li> <li>○ Einhorn</li> <li>○ Kerze</li> <li>○ Flamingo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Drehsitz</li> <li>○ Augenübung</li> <li>○ Giraffe</li> </ul>

**LITERATUR:**

Teenager-Yoga (Erstauflage 2017), Sibylle Schöppel, Petra Brandstätter.  
 Praxis- Buch „Lerne und spiele Yoga !“ (2. Auflage 2019) Sibylle Schöppel.  
 Lehrunterlagen Kinderyoga-Ausbildung Sibylle Schöppel.



Mag. Dr. Werner Schwarz  
Sportwissenschaftler, Trainer, Lehrer, AHS-Direktor



## SIMPLY STRONG

Der Schulverein SIMPLY STRONG hat drei Bewegungsprogramme entwickelt, mit dem Ziel gute Voraussetzungen für erfolgreiches und stressfreies Lernen zu schaffen.



- **Vital4Brain** Übungen und Einheiten stärken durch Bewegung die Konzentrationsfähigkeit und Lernbereitschaft. Vital4Brain ist ein Bewegungsprogramm mit 250 koordinativ-herausfordernden Übungen zur Förderung der kognitiven Fähigkeiten wie Aufmerksamkeits-, Konzentrations-, Merkfähigkeit und Kreativitätsfähigkeit, welche wichtige Grundlagen für erfolgreiches Lernen sind.
- **Vital4Heart** Übungen und Einheiten steigern durch Entspannung und Achtsamkeit die Aufnahmefähigkeit des Gehirns. Vital4Heart ist ein Bewegungsprogramm mit 103 Übungen, das im Sinne der Stress- und Gewaltprävention das Zusammenspiel von Körper, Geist und Emotionen trainiert. Es fördert die Fähigkeit zur Selbstregulation und trägt zur mentalen Stärke bei.

Ganz Neu, das dritte Bewegungsprogramm:

- **Vital4Body** bringt mit **9 Konditionseinheiten und 90 Bewegungsübungen** zu Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit in die Klassenzimmer und stärkt die Kondition und Fitness der SchülerInnen. Idealtypisch ist die Dauer einer Vital4Body-Einheit auf 6 bis 12 Minuten angelegt. Ein bis drei Einheiten pro Woche, gemeinsam mit jeweils ein bis drei Einheiten Vital4Brain und Vital4Heart, bringen drei bis neun Bewegungseinheiten pro Woche in die Klassen die „EINFACH STARK“ – SIMPLY STRONG machen. So lässt sich die tägliche Bewegungs- und Sparteinheit gut in den Schulalltag integrieren.

## DREI GROSSE SÄULEN

So schafft es der Schulverein, drei großen Säulen (kognitive- und körperliche Fähigkeiten, Achtsamkeit) in den Schulalltag zu bringen, und damit eine Grundlage für erfolgreiches Lernen und der Entwicklung der Selbstkompetenz zu setzen, zusätzlich geben sie auch einen Mehrwert fürs Leben mit. Für einen gesunden und bewegten Lebensstil benötigen wir

- Bewegung im Alltag
- Sport in der Freizeit
- Training der Selbstkompetenzen

### 1. SCHWUNGVOLLER START

Live Training einer Vital4Body-Ausdauer-Einheit mit Werner Schwarz

#### Vital4Body, Ausdauer.Bewegungseinheiten

##### Walking Kid – das 3x3 der Standschritte

Ein Bewegungsprogramm, das unmittelbar im Unterricht eingesetzt wird, um „Kondition“ in den Klassenraum zu den SchülerInnen zu bringen.

Eine idealtypische Vital4Body-Einheit besteht aus drei Teilen: Einleitung, Hauptteil und Ausklang einer Trainingseinheit:

- Mobilisation (**Mobilix**): 2 Übungen
- Kondition (**Kondix**): 6 Übungen
- Dehnen (**Elastix**): 2 Übungen

---

#### EINHEIT: „WALKING KID – DAS 3X3 DER STANDSCHRITTE“

Die Vital4Body-Einheit „Walking Kid“ startet mit zwei Mobilisationsübungen aus dem Beidbeinstand. Dabei werden die im folgenden Hauptteil geplanten Kondix-Übungen koordinativ vom „Kopf her“ vorbereitet und die in Folge belasteten Gelenke werden behutsam mobilisiert.

Der Hauptteil ist als nach der **Dauermethode** mit wechselnder Belastung aufgebaut. Die Übungen werden mit moderater Belastung begonnen und diese steigt kontinuierlich an. Die Belastung der SchülerInnen kann über die Atmung, die tiefer und mit einer erhöhten Frequenz ausgeführt wird, beurteilt werden. Die Herzfrequenz sollte bei den SchülerInnen auf 60 bis 70 Prozent ihrer Maximalherzfrequenz ansteigen. Idealtypisch und grob abgeschätzt, liegt demnach die Belastungsherzfrequenz zwischen 130 und 150 Herzschläge pro Minute während der Übungsausführung. Es ist keine Belastungspause während der Übungen und auch von einer Übung zur nächsten geplant. Der Hauptteil, der Walking Kid-Einheit, besteht aus drei Grundübungen: **Stand Schritte, Seitschritte vorwärts und Seitschritte rückwärts**. Diese drei Grundübungen werden in drei Steigerungsstufen variiert. Jede dieser Variationen wird mit Zwischensprüngen, auch Hopser genannt, wiederholt, um die Belastung für die arbeitende Muskulatur systematisch zu erhöhen. Jede Belastungsblock ist idealtypisch mit 20 Sekunden geplant. Daher dauert eine Übung in unserem Programm 3 mal 20 Sekunden, also eine Minute. Das ergibt für sechs Übungen sechs Minuten Dauerbelastung. Die Belastungsdauer kann erhöht werden, indem die Übungsdauer von 20 sec. auf bis zu einer Minute gesteigert wird. Nach Erhöhung der Dauer der einzelnen Übungen kann, um die Einheitsdauer weiter zu steigern, auch eine zweite (und auch eine dritte Serie) mit allen sechs Übungen geplant werden. So kann in der Klasse ein „Klasse-Ausdauer-Training“ durchgeführt werden.

Am Ende der Vital4Body-Einheit „Walking Kid“ steht „CoolDown“ mit zwei Dehnübungen am Programm.

Mobilisation		MX2	Seitschrittmobilisation
MX1	Stand schrittmobilisation		<i>Ausgangsposition:</i> Überkreuze die Beine, verteile dein Gewicht gleichmäßig auf beide Beine. Lege die Hand des vorderen Beins an die Brust, den andere Arm bringe diagonal vor den Körper, der Daumen ist die Verlängerung der Körperachse. Schultern- und Beckenachse sind parallel.
	<i>Ausgangsposition:</i> Stehe im engen Beidbeinstand. Halte die Körperspannung von Oberschenkel bis Rumpf, führe deine Schultern nach hinten und unten, strecke in der Brustwirbelsäule. Lege die Hand auf der Spielbeinseite auf das Brustbein, den anderen Arm halte eng am Körper.		<i>Ausgangsposition:</i> Überkreuze die Beine, verteile dein Gewicht gleichmäßig auf beide Beine. Lege die Hand des vorderen Beins an die Brust, den andere Arm bringe diagonal vor den Körper, der Daumen ist die Verlängerung der Körperachse. Schultern- und Beckenachse sind parallel.
	<i>Bewegung:</i> Verlagere das Körpergewicht auf das Standbein und komme in den Einbeinstand. Verstärke die Spannung an der Standbeinseite. Hebe das Spielbein in den 90° Winkel, Oberschenkel waagrecht zum Boden. Becken stabilisiert. Bringen den gegenüberliegenden Unterarm in die Waagrechte, Daumen auswärts. 10 Wiederholungen pro Bein.		<i>Bewegung:</i> Öffne das Spielbein kontrolliert zur Seite, Zehen zeigen vorwärts. Führe gleichzeitig den gegenüberliegenden Arm in die Waagrechte, Daumen zeigt vorwärts. 10 Wiederholungen pro Bein

Kondition: Ausdauer	
KX1	Stand Schritte
	<p><i>Von unten ...</i> Gehe am Stand. Wechselseitige Armbewegung, ganzer Fuß rollt ab. Dauer: 20 sek.</p>
	<p><i>in die Mitte ...</i> Fließender Übergang: Bringe Ellbogen und Knie zusammen. Dauer: 20 sek.</p>
	<p><i>... hoch hinaus:</i> Hohe Schritte am Stand, ziehe den gegenüberliegenden Arm nach oben, den anderen Arm führe nach hinten, Daumen zeigt nach außen. Dauer: 20 sek.</p>
KX2	Stand Schritte mit Impact
	<p><i>Flach mit Impact:</i> Gehe am Stand und mache zwischen jedem Schritt einen Hopser. Dauer: 20 sek.</p>
	<p><i>Vertiefe die Bewegung mit Impact:</i> Fließender Übergang: Führe die gegenüberliegende Handfläche zum Knie, mache zwischen jedem Schritt einen Hopser. Dauer: 20 sek.</p>
	<p><i>Hoch hinaus mit Impact:</i> Hohe Schritte am Stand, ziehe den gegenüberliegenden Arm nach oben, den anderen Arm führe nach hinten, Daumen zeigt nach außen. Mache zwischen jedem Schritt einen Hopser. Dauer: 20 sek.</p>

KX4	Seitschritte vorwärts mit Impact
	<p><i>Aufrecht mit Bodenkontakt und Hopper:</i>            Mache einen Schritt nach vorne, Ferse berührt den Boden, gehe dabei leicht in die Knie. Die wechselseitige Hand schwingt nach vorne mit, Handfläche zeigt nach oben. Mache nach jedem Schritt einen Hopper. Dauer: 20 sek.</p>
	<p><i>Gebückt: Fuß frei und Handfläche zum Knie mit Hopper</i>            Nun bleibt der Fuß des Spielbeins in der Luft, die wechselseitige Hand berührt das Knie. Mache nach jedem Schritt einen Hopper. Dauer: 20 sek.</p>
	<p><i>Gehockt: Fuß frei, Handfläche zum Knöchel, Hopper</i>            Gehe nun tiefer als vorhin und berühre mit der wechselseitigen Hand deinen Knöchel. Mache nach jedem Schritt einen Hopper. Dauer: 20 sek.</p>

KX3	Seitschritte vorwärts
	<p><i>Aufrecht mit Bodenkontakt:</i>            Mache einen Schritt nach vorne, die Fußkante berührt den Boden, gehe dabei leicht in die Knie. Die wechselseitige Hand schwingt nach vorne mit, Handfläche zeigt nach oben. Stell das Bein wieder parallel neben das andere und wechsele die Seite. Dauer: 20 sek.</p>
	<p><i>Gebückt: Fuß frei und Handfläche zum Knie</i>            Nun bleibt der Fuß des Spielbeins in der Luft, die wechselseitige Hand berührt das Knie. Dauer: 20 sek.</p>
	<p><i>Gehockt: Fuß frei und Handfläche zum Knöchel</i>            Gehe nun tiefer als vorhin und berühre mit der wechselseitigen Hand deinen Knöchel. Dauer: 20 sek.</p>

KX5	Seitschritte rückwärts
	<p><i>Aufrecht mit Bodenkontakt:</i>  Mache einen Schritt zurück, Zehen berühren den Boden, gehe dabei leicht in die Knie. Die wechselseitige Hand schwingt nach vorne mit, Handfläche zeigt nach oben. Stell das Bein wieder parallel neben das andere und wechsle die Seite.  Dauer: 20 sek.</p> <p><i>Mittel: Fuß über die Mittellinie</i>  Bringe den Fuß des Spielbeins nun rückwärts über die Mittellinie hinaus und stelle die Fußkante ab. Die wechselseitige Hand berührt das Knie.  Dauer: 20 sek.</p> <p><i>Tief: Fuß frei</i>  Gehe nun tiefer als vorhin</p>
KX6	Seitschritte rückwärts mit Impact
	<p><i>Aufrecht mit Bodenkontakt und Impact:</i>  Mache einen Schritt zurück, Zehen berühren den Boden, gehe dabei leicht in die Knie. Die wechselseitige Hand schwingt nach vorne mit, Handfläche zeigt nach oben. Mach nach jedem Schritt einen Hopser. Stell das Bein wieder parallel neben das andere und wechsle die Seite.  Dauer: 20 sek.</p> <p><i>Mittel: Fuß frei mit Impact</i>  Wie KX 5 mit einem Hopser nach jedem Schritt.  Dauer: 20 sek.</p> <p><i>Tief: Fuß frei mit Impact</i>  Wie KX 5 mit einem Hopser nach jedem Schritt.  Dauer: 20 sek.</p>

Cool Down	
<p>EX1</p> 	<p><b>Standschrittdehnung</b></p> <p>Stehe im engen Beidbeinstand. Ziehe das rechte zu dehnende Spielbein mit beiden Händen zur Brust. Stabilisiere den Rumpf, zieh den Bauch nach innen und oben und versuche das Knie noch näher heranzuziehen. Halte die Dehnung für ca. 20 sek, dann wechsele das Bein.</p>
<p>EX2</p> 	<p><b>Seitschrittdehnung</b></p> <p>Stehe im engen Beidbeinstand. Führe das rechten Spielbein überkreuzend soweit wie möglich zur Seite und setze die Fußaußenkante am Boden. Fixiere dabei dein Becken und halte es parallel zur Beinstellung. Strecke den rechten Arm nach oben und ziehe dich in die Länge. Aus dieser „Vordehnposition“ führe den Arm zur Seite über Kopf. Halte die Dehnung für ca. 20 sek, dann wechsele das Bein.</p>

Auf der Website von SIMPLY STRONG ([www.simplystrong.at](http://www.simplystrong.at)) gibt es unter dem Menüpunkt „Informationen“ und dem Button „Downloads“ Manuskripte zur Idee, sowie auch zur Umsetzung der Programme mit Übungsbeschreibungen. Dort findet man auch die Manuskripte zu den Studien. Als zentrales Anliegen der Homepage finden sich für die Anwender, Lehrende und Lernende im Setting Schule, Videos sämtlicher Vital4Brain- und Vital4Heart Übungen, eine Vorschau der Vital4Body Übungen und dazu **16 von den Programmentwicklern zusammengestellten Vital4Brain Einheiten sowie neun Vital4Heart Einheiten und ganz neu 4 Vital4Body Einheiten**. Das gesamte Vital4Body Bewegungsprogramm wird im September veröffentlicht.

Als besonderen Service können Lehrende und Lernende über den Menüpunkt „**Playlist**“ individuell eigene SIMPLY STRONG Einheiten zusammenstellen.

Weiter geht's mit einer Ausdauer Einheit, die es in sich hat:

### EINHEIT: „JUMPING KIDS – DER HIT IM KLASSENRAUM“

Bevor wir die einzelnen Übungen und den Übungsablauf – Jumping Kids – mit Text und Bild beschreiben, wollen wir im Verständnis einer SimplyStrong-Trainingslehre die trainingswissenschaftliche Systematik zum Aufbau der Vital4Body Einheiten und die Trainingskennziffern vorstellen. Wie bei allen SimplyStrong-Übungen werden die Vital4Body-Übungen und auch die Vital4Body-Einheit auf Video präsentiert. Speziell bei Vital4Body werden die Videos in „Echtzeit“ dargestellt. Die Übungen werden am Video in der von den Autoren idealtypisch geplanten Belastungszeit präsentiert, damit ist gemeint, dass die Übung als Trainer und Trainingspartner genutzt werden kann.

Die Vital4Body-Einheit „Jumping Kids“ startet mit zwei Mobilisationsübungen aus dem Beidbeinstand. Dabei werden die im folgenden Hauptteil geplanten Kondix-Übungen koordinativ vom „Kopf her“ vorbereitet und die in Folge belasteten Gelenke werden behutsam mobilisiert.

Der Hauptteil ist als nach der **Intervallmethode** mit einem Wechsel von Belastungsintervallen über 20 Sek, mit hoher Belastung und einer Belastungspause, mit leichten Bewegungsübungen, über 10 Sek, aufgebaut. Die Herzfrequenz sollte bei den SchülerInnen im submaximalen Bereich liegen und bis zu 90 Prozent ihrer Maximalherzfrequenz ansteigen. In den Belastungspausen soll die Herzfrequenz spürbar zurückgehen und die Atmung ruhiger werden. Der Hauptteil der Jumping Kids Einheit besteht aus sechs Grundübungen: **Ausfallschritt vorwärts, Ausfallschritt Sprünge, Ausfallschritt seitwärts, Hampelmann, Hockstrecksprung eng und breit**. Diese sechs Grundübungen werden jeweils in 2 Serien zu jeweils 20 Sek Belastungsintervall und 10 Sek Belastungspause ausgeführt. Ein HIT-Block für eine Übung dauert daher 1 Min, das ergibt somit für 6 Übungen, 6 Minuten. Mit Aufwärmen und CoolDown ergibt das in Summe 9 Minuten, so ist dies auch am Video dargestellt. Eine Steigerungsmöglichkeit ist, dass man die Belastungsdauer auf 30 Sek und/ oder die Serienanzahl auf bis zu 4 Intervalle pro HIT-Block erhöht.

Am Ende der Vital4Body-Einheit „Jumping Kids“ steht „CoolDown“ und zwei Dehnübungen am Programm.

Mobilisation	
MX5	Hüftmobilisation im engen Stand – Ski.Mobilix
	<p><i>Ausgangsposition:</i> Stehe im Beidbeinstand, Beine sind hüftbreit geöffnet. Halte Spannung in den Armen, Finger zeigen nach unten. Führe die Schultern zurück und strecke die Brust raus.</p>
	<p><i>Bewegung:</i> Beug die Knie aus der Hüfte heraus mit geradem Rücken. Führe dabei die Arme nach vorne, Unterarme parallel zum Boden, Daumen zeigen nach außen. Komm zurück in die Ausgangsposition. 20 Wiederholungen</p>

MX6	Hüftmobilisation im breiten Stand – Sumo.Mobilix
	<p><i>Ausgangsposition:</i> Stehe im geöffneten Beidbeinstand, Zehen zeigen nach außen. Falte deine Hände und lege sie an die Brust.</p>
	<p><i>Bewegung:</i> Beug die Knie mit geradem Rücken, Knie zeigen dabei nach außen. Gehe so tief wie möglich und halte deine Hände dabei gefaltet an der Brust, Ellbogen berührend die Knie. Komm zurück in die Ausgangsposition. 20 Wiederholungen</p>

HIT Belastung 20 Sekunden, 10 Sekunden Pause, 2 Wiederholungen pro Übung	
KX13	Ausfallschritt vorwärts
 	<p><b>Ausgangsposition:</b>            Stehe im engen Beidbeinstand. Halte die Körperspannung von Oberschenkel bis Rumpf, bringe deine Schultern nach hinten und unten, stolze Brust. Arme liegen eng am Körper.</p> <p><b>Bewegung:</b>            Mache einen Ausfallschritt nach vorne. Achte darauf, dass dein Knie nicht über die Zehen ragt. Bring das andere Knie in Richtung Boden und den Arm mit gebeugten Ellbogen nach vorne, die Finger zeigen nach oben. Andere Hand ist gestreckt nach hinten ausgerichtet. Komme hoch in die Ausgangsposition und wechsele das Bein.</p> <p><i>Dauer: 20 Sek. Belastung, 10 Sek. Pause, 2 Serien</i></p>

KX14	Ausfallschritt Wechselsprünge
  	<p><b>Ausgangsposition:</b>            Stehe im engen Beidbeinstand. Halte die Körperspannung von Oberschenkel bis Rumpf, bringe deine Schultern nach hinten und unten, stolze Brust. Arme liegen eng am Körper.</p> <p><b>Bewegung:</b>            Mache wie bei KX13 einen Ausfallschritt vorwärts. Springe aus der tiefen Position hoch, schwing die Arme mit und bringe das andere Bein nach vorne.</p> <p><i>Dauer: 20 Sek. Belastung, 10 Sek. Pause, 2 Serien</i></p>

KX16	Hampelmann
	<p><i>Ausgangsposition:</i> Stehe im engen Beidbeinstand. Halte die Körperspannung von Oberschenkel bis Rumpf, bringe deine Schultern nach hinten und unten, stolze Brust. Arme liegen eng am Körper.</p> <p><i>Bewegung:</i> Mache einen Hampelmann. Springe in den geöffneten Beidbeinstand, strecke die Arme nach oben und klatsche mit den Händen zusammen. Springe zusammen und führe deine Arme in ein tiefes V.</p> <p><i>Dauer: 20 Sek. Belastung, 10 Sek. Pause, 2 Serien</i></p>

KX15	Ausfallschritt seitwärts
	<p><i>Ausgangsposition</i> Stehe im engen Beidbeinstand, Knie sind leicht gebeugt. Beuge die Ellbogen, Daumen zeigen nach oben.</p> <p><i>Bewegung:</i> Mache einen Ausfallschritt zur Seite mit geradem Rücken. Achte darauf, dass dein Knie nicht über die Zehen ragt. Nimm beide Arme mit gebeugtem Ellenbogen mit, die Unterarme halte parallel zum Boden. Komm zurück in die Ausgangsposition und mache einen Ausfallschritt zur anderen Seite.</p> <p><i>Dauer: 20 Sek. Belastung, 10 Sek. Pause, 2 Serien</i></p>

KX17	Hockstretzsprung	KX18	Sumostretzsprung
	<p><i>Bewegung:</i>            Springe aus dem engen Beidbeinstand in die Hocke und berühre mit deinen Fingern den Boden. Aus der Hocke springe in den Strecksprung und führe die Arme nach oben mit.</p> <p><i>Dauer: 20 Sek. Belastung, 10 Sek. Pause, 2 Serien</i></p>		<p><i>Bewegung:</i>            Stehe im breiten Beidbeinstand, Zehen zeigen nach außen. Beuge die Knie und berühre mit den Fingern den Boden, Rücken bleibt dabei gerade. Springe aus der breiten Hockposition in den Strecksprung mit geöffneten Armen in der V-Position.</p> <p><i>Dauer: 20 Sek. Belastung, 10 Sek. Pause, 2 Serien</i></p>

**Cool Down**

EX5	Ausfallschrittdehnung
	<p>Mache einen Ausfallschritt nach vorne und bringe das Knie Richtung Boden. Strecke beide Arme nach oben, schiebe das Becken nach vorne und achte auf einen stabilen Rumpf. Halte die Dehnung für ca. 20 Sek., dann wechsele das Bein.</p>
EX6	Ausfallschrittdehnung seitwärts
	<p>Mache einen Ausfallschritt zur Seite. Drehe den Oberkörper mit zur Seite und stütze deine Hände am Knie des zu dehnenden Beins ab. Den anderen Arm strecke über Kopf in Richtung des zu dehnenden Beins. Halte die Dehnung für ca. 20 Sek., dann wechsele das Bein.</p>

Nachfolgend führen wir für uns wichtige Befunde an, die uns zur Idee führten, Bewegung mit unseren Übungen in die Klassen zu bringen:

1. Unsere Kinder und Jugendlichen in unseren Schulen stehen vor drei großen Herausforderungen. Zu wenig Aufmerksamkeits-, Konzentrations- und Merkfähigkeit sowie auch Kreativität (weil Smartphone, soziale Medien & Co viel Aufmerksamkeit und Konzentration rauben und keine Kreativität fordert).
2. Viel Stress und Gewalt bei unseren Kindern und Jugendlichen, weil Zeit- und Leistungsdruck gegen die Achtsamkeit und Entspannung wirken.
3. Wenig Bewegung, daher schon in jungen Jahren Bewegungsmangel und daraus resultierende Auswirkungen wie Kopf- und Rückenschmerzen, weil Bewegung und Sport hauptsächlich via Smartphone konsumiert anstatt über die Muskeln produziert wird

SIMPLYSTRONG gibt mit den drei Bewegungsprogrammen drei sehr gute Antworten auf die Fragen unserer Zeit. Erstens koordinative Übungen aus Vital4Brain zur Förderung der kognitiven Fähigkeiten wie Aufmerksamkeits-, Konzentrations- und Merkfähigkeit sowie auch Kreativität; Zweitens Achtsamkeits- und Entspannungsübungen aus Vital4Heart zur Förderung der Selbstkompetenz, Empathie und Konfliktfähigkeit; Drittens Kräftigungs- Dehn- und Aktivierungsübungen aus Vital4Body zur Stärkung von Körperkompetenz und der körperlichen Fitness.

DIE VITAL4BODY-EINHEIT „BAUM IM WIRBELSTURM“

Diese Einheit spezialisiert sich auf den Bereich Kraft.

Mobilisation	
MX9	Korkenzieher
	<p><i>Ausgangsposition:</i> Stell dich hüftbereit hin und strecke deine Arme zur Seite bis in die Waagerechte. Beide Handflächen zeigen nach oben.</p> <p><i>Bewegung:</i> Drehe deine Arme jetzt so, dass die Handflächen nach unten – und wenn möglich – nach hinten zeigen. Gehe zurück in die Ausgangsposition. 20 Wiederholungen.</p> <p><i>Variation:</i> Drehe nun deine Arme gegengleich mehrmals so, dass am Ende der Bewegung eine Handfläche nach oben, die andere nach unten zeigt. 20 Wiederholungen</p>

MX10	Baum im Wind
	<p><i>Ausgangsposition:</i> Stell dich hüftbreit mit leicht gebeugten Knien hin. Deine Finger berühren deine Schultern.</p> <p><i>Bewegung:</i> Drehe nun mit festem Stand deinen Oberkörper abwechselnd nach links und nach rechts. Dein Blick ist dabei immer nach vorne gerichtet.</p> <p><i>Variation:</i> Stell dich mit nach vorn geneigtem Oberkörper hin, dein Blick ist nach unten gerichtet. Führe nun die Übung in dieser Position aus.</p>

Kondition: Kraft	
<p>KX25</p> 	<p>Ellbogen zu Knie</p> <p><i>Ausgangsposition:</i> Stell dich hüftbreit hin und verschränke die Hände hinter dem Kopf.</p> <p><i>Bewegung:</i> Führe nun den Ellbogen in die Richtung des gegenüberliegenden Knies, welches du gleichzeitig bis zur Waagrechten anhebst.</p> <p><i>Variation:</i> Strecke einen Arm und das gegenüberliegende Bein schräg diagonal aus.</p>
<p>KX26</p> 	<p>Ich helfe gern im Garten</p> <p><i>Unkraut jäten:</i> Stelle dich hüftbreit hin, beuge dich leicht nach vorne und gehe dabei in die Knie – die Zehenspitzen zeigen leicht nach außen. Führe nun wechselseitig deine Arme dynamisch zum Boden und wieder zurück. Versuche, dass der Ellbogen in der Endposition sehr hoch geführt wird.</p> <p><i>Rasenmäher starten:</i> Stütze dich mit einer Hand auf dem Knie ab und führe die Spielhand hoch und tief. Beim Hochziehen strecke auch das Kniegelenk. <i>Variation:</i> Beim Hochziehen des Ellbogens springe leicht in die Höhe.</p>

KX27	Schmetterlingsstart
	<p><i>Ausgangsposition:</i> Stell dich hüftbreit hin und hebe deine Arme neben dem Körper so, dass deine Ellenbogen gebeugt sind und deine Fäuste nach oben zeigen.</p> <p><i>Bewegung:</i> Gehe in die Kniebeuge und führe dabei deine Oberarme in einer fließenden Bewegung zusammen.</p> <p><i>Variation:</i> Stelle beim Hochgehen abwechselnd einmal das rechte und dann das linke Bein zur Seite.</p>
KX28	Die Heckenschere
	<p><i>Ausgangsposition:</i> Stehe im hüftbreiten Beidbeinstand mit leicht gebeugten Knien.</p> <p><i>Bewegung:</i> Kreuze nun deine ausgestreckten Arme so, dass einmal die linke und dann die rechte Hand oben ist.</p> <p><i>Variation:</i> Führe nun gleichzeitig eine Rotation mit dem Oberkörper aus – drehe dich einmal nach links und dann nach rechts. Achte dabei auf einen geraden Rücken.</p>

KX29	Twist Schritt	KX30	Ganz nach oben
	<p><i>Ausgangsposition:</i> Stehe im hüftbreiten Beidbeinstand mit leicht gebeugten Knien. Fingerspitzen berühren deine Schultern.</p> <p><i>Bewegung:</i> Rotiere mit geradem Rücken den Oberkörper nach links und nach rechts. Dein Blick folgt der Bewegung. 20 Wiederholungen</p> <p><i>Variation:</i> Führe bei jeder Rotation einen langen Ausfallschritt nach vorne aus. Kehre nach jedem Schritt wieder in die Ausgangsposition zurück.</p>		<p><i>Bewegung:</i> Stelle dich hüftbreit hin und führe nun dynamisch abwechselnd deine Arme hoch und wieder tief. 20 Wiederholungen</p> <p><i>Variation 1:</i> Bei der Streckung des Arms stelle das gleichseitige Bein zur Seite, sodass du in eine seitliche aber gestreckte Lage kommst.</p> <p><i>Variation 2:</i> Führe nun einen Arm nach oben und drehe dabei deinen Oberkörper soweit es möglich ist zur Seite des gebeugten Knies. Folge dieser Bewegung mit deinem ganzen Körper. Dabei drehen die Fußspitzen des hinteren Beines in Richtung des ausgestreckten Arms. Führe die Bewegung abwechselnd nach links und nach rechts aus.</p>

EX9	Die Windmühle
	<p><i>Ausgangsposition:</i> Stehe im geöffneten Beidbeinstand und strecke beide Arme bis in die Waagrechte zur Seite.</p> <p><i>Bewegung:</i> Beuge und drehe nun im Hüftgelenk und führe einen gestreckten Arm zum gegengleichen Fuß. Dein anderer Arm zeigt dabei gestreckt nach oben. Halte diese Position für ca. 20 Sekunden und wechsle dann die Seite.</p>

EX10	Hinter dir ein Apfelbaum
	<p><i>Ausgangsposition:</i> Stehe im hüftbreiten Beidbeinstand und führe einen Arm schräg nach hinten oben und folge dieser Bewegung mit deinem Körper.</p> <p><i>Bewegung:</i> Stelle dabei das gegenüberliegende Bein nach hinten und beuge das vordere Knie. Halte diese Position für ca. 20 Sekunden. Achte auf eine ruhige und regelmäßige Atmung. Dann wechsle die Seite.</p>



Mag. Carneiro e Silva Valdo de Silva  
Capoeira Trainer, Magister der Internationalen Wirtschaftswissenschaften



## CAPOEIRA FÜR KIDS

Capoeira wird oft als Kampftanz bezeichnet. Es wird jedoch nicht gekämpft oder getanzt, sondern gespielt. Es ist daher ideal für Kinder und kann ab dem Kleinkindalter ausgeübt werden.

Capoeira fördert neben den motorischen Fähigkeiten (Koordination, Gleichgewicht, Geschicklichkeit und Beweglichkeit) Rhythmik, Musikalität, wie auch Selbstsicherheit und Zusammenarbeit.

Der Schwierigkeitsgrad wird natürlich an die Kindern angepasst. Im Vordergrund steht der Spaß an der Bewegung, die Interaktion und die Gemeinschaft.



“CAPOEIRA BIETET DEN KINDERN DIE MÖGLICHKEIT IHRE TALENTE UND INTERESSEN ZU ENTDEKEN: AKROBATIK, KAMPFSport, MUSIK, TANZ... .”

- HENRIQUE MACHADO VIEIRA



## ZIELE UND SCHWERPUNKTE

Bei Capoeira für Kids geht es vor allem um den Spaß an der Bewegung und in der Gruppe. Hierbei ist Achtsamkeit wichtig, da die Übungen mit dem Partner und der Partnerin bzw. der Gruppe ausgeführt werden. Es erfordert eine Balance zwischen dem Miteinander und (wenn notwendig) dem Durchsetzungsvermögen.

Schwerpunkte der Capoeira-Praxis für Kinder sind daher

- einfache spielerische Bewegungsmuster (z.B. Tierbewegungen)
- Einzel- und PartnerInnenübungen
- Kreis- und Gruppenspiele
- Gruppendynamik und Gesang
- Roda (Capoeira Kreis)

Die ritualisierten Spiele und Abfolgen geben Sicherheit und schaffen Platz für Spontaneität, strategisches Denken und Gemeinschaft.

## ÜBUNGEN

### GRUNDSCHRITT: GINGA

Funktion: Die Ginga erfüllt unterschiedliche Aufgaben. Sie dient u. a. als Platzwechsel, ist Ausgangspunkt für alle anderen Capoeira Bewegungen und verbindet diese mit dem Rhythmus.

#### ■ Einzelübung

- Aus dem hüftbreiten Stand - *Foto 1* - mit dem rechten Fuß gerade zurück steigen.
- Die Ferse vom hinteren Fuß ist gehoben.
- Die Knie sind gebeugt.
- Der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt (in einer Linie mit dem hinteren Oberschenkel).
- Der rechte Arm ist auf Schulterhöhe vor dem Gesicht gebeugt. - *Foto 2*
- Mit dem hinteren Bein zurück in den hüftbreiten Stand (Ausgangsposition) steigen. - *Foto 3*
- Mit dem linken Bein und Arm die Anleitung wiederholen. - *Foto 4*

Bei der Ausführung der Ginga wird dieser Ablauf abwechselnd mit dem rechten und dem linken Bein kontinuierlich wiederholt.

Hilfsmittel: z.B. Reifen



Foto 1: Ginga

Foto 2: Ginga

Foto 3: Ginga

Foto 4: Ginga

### ■ Partnerübung

Bei der Ausführung der Ginga zu zweit stehen sich die Kinder in Reichweite gegenüber und schauen sich an - Foto 5 – 7.

Die Ginga kann synchron ausgeführt werden; also beide Kinder bewegen sich gleichzeitig auf dieselbe Seite - Foto 5 - 6. Sobald die Kinder die Ginga beherrschen, können sie diese auch asynchron - Foto 7, bzw. frei ausführen.



Foto 5: Gingas

Foto 6: Ginga

Foto 7: Ginga

## VERTEIDIGUNG: HOCHE (COCORINHA)

Die Cocorinha ist eine Ausweichbewegung vor einem vertikalen Angriff. Den Kindern fällt die Ausführung meistens sehr leicht.

### ■ Einzelübung

- Aus dem Stand in die Hocke setzen (Knie und Hüfte beugen).
- Die Ferse, wenn möglich auf den Boden absetzen.
- Der Oberkörper ist aufrecht.
- Den rechten Arm auf Schulterhöhe vor dem Gesicht beugen.
- Die linke Hand setzt flach hinter dem Rücken auf dem Boden auf. - Foto 8
- Zurück in den Stand stellen und die Bewegung auf die andere Seite ausführen. - Foto 9



Foto 8: Hocke

Foto 9: Hocke

Hilfsmittel: Schwimmrolle (Die Kinder ducken sich unter der Schwimmrolle und heben den Arm vor das Gesicht, auf der Seite aus der die Schwimmrolle geschwungen kommt.)

## ANGRIFF: HALBMOND VON VORNE (MEIA-LUA DE FRENTE)

Dieser (vertikale) Angriff ist leicht auszuführen und gilt als relativ sicher.

### ■ Einzelübung

- Aus der Ginga-Position beginnen. - Foto 10
- Das hintere (rechte) Bein im Bogen von rechts nach links heben. - Foto 11
- Das Bein ist gestreckt.
- Der Fuß ist abgewinkelt
- Die Arme wechseln während des Fußtritts.- Foto 12
- Nach dem Tritt den Fuß und den Arm in die Ausgangsposition (Ginga) stellen. - Foto 10
- Den Fußtritt mit dem linken Fuß ausführen.

Hilfsmittel: Hütchen (Der Fußtritt wird geübt, indem das Bein über ein (Verkehrs-)Hütchen gehoben wird.)



Foto 10: Halbmond

Foto 11: Halbmond

Foto 12: Halbmond

Foto 13: Halbmond

## ■ PartnerInnenübung

- Die Kinder stehen sich gegenüber.
- Ein Kind duckt sich (Hocke) und hebt den Arm als Schutz vor das Gesicht. - *Foto 14*
- Das Kind im Stand hebt das Bein (Halbmond) über das andere Kind. Es verwendet dabei das Bein auf der selben Seite, auf der das Kind in der Hocke, den Arm vor dem Gesicht hat. - *Foto 15*



Foto 14: Halbmond



Foto 15: Halbmond

## HINFALLEN: KREBS (CARANGUEJO)

### ■ Einzelübung

- Aus dem hüftbreiten Stand in die Hocke gehen.
- Aus der Hocke mit beiden Händen hinter den Rücken ca. schulterbreit mit beiden Händen auf den Boden greifen.
- Das Körpergewicht wird auf den Händen und Füßen getragen. Das Gesäß kommt nicht auf dem Boden auf. - *Foto 16*



Foto 16: Krebs

## AUFSTEHEN: ROLÊ UND SPINNE (ROLÊ E ARANHA)

### ■ Einzelübung

- Aus der Krebsposition den rechten Arm heben. - *Foto 17*
- Mit dem rechten Arm auf die gegenüberliegende linke Seite auf den Boden greifen,
- dabei folgt der ganze Körper der Bewegung (Hüfte und Beine).
- Aus der „Spinne“ - *Foto 18* (die Füße sind breitbeinig, die Knie leicht gebeugt, das Becken in der Höhe und der Kopf ist unten mit Blick zwischen den Beinen nach vorne gerichtet. Die flachen Hände setzen parallel auf dem Boden auf) weiter drehen und aufstehen. - *Foto 19*



Foto 17: Rolê



Foto 18: Spinne



Foto 19: Rolê

### ■ PartnerInnenübung

1. Die Kinder stehen sich gegenüber im „Krebs“ und führen gleichzeitig das Rolê aus.
2. Die Kinder stehen sich gegenüber. Ein Kind nimmt die Krebsposition ein- *Foto 20*. Das andere Kind steht und läuft hinter den Rücken des Kindes in der Krebsposition - *Foto 21*. Das Kind im „Krebs“ steht auf, indem es das Rolê ausführt - *Foto 22-23*



Foto 21: Rolê



Foto 22: Rolê



Foto 23: Rolê



Foto 20: Rolê

### VORÜBUNG FÜR DEN HANDSTAND: SKORPION (ESCORPIÃO)

#### ■ Einzelübung

- Die Ginga-Position mit dem rechten Bein hinten einnehmen - *Foto 24*.
- Mit beiden flachen Händen auf den Boden greifen.
- Das hintere rechte Bein heben - *Foto 25*.
- Die Beine wechseln, - *Foto 26*,
- aufrichten und die Ginga-Position einnehmen- *Foto 27*.
- Die Übung mit dem linken Bein ausführen



Foto 24: Skorpion  
Foto 25: Skorpion  
Foto 26: Skorpion  
Foto 27: Skorpion

### ■ Partnerübung

Die Kinder stehen sich gegenüber. Ein Kind nimmt die Krebs-Position ein und hakt sich mit dem Fuß bei seiner Partnerin ein - *Foto 28*. Dieses Kind befreit sich indem es den Skorpion ausführt- *Foto 29*.



Foto 28: Skorpion



Foto 29: Skorpion



Foto 20: Pikelnder Hund



Foto 31: Pikelnder Hund

## VORÜBUNG FÜR DEN RADSCHLAG: PINKELNDE HUND (CACHORRINHO MIJANDO)

### ■ Einzelübung

- Aus dem Stand mit beiden flachen Händen in ca. einer Linie links (vertikal) auf den Boden greifen.
- Das rechte Bein heben.
- Das rechte Knie ist gebeugt – *Foto 30*.
- Die Übung auf die andere Seite ausführen.

### ■ Partnerübung

Die Kinder stehen sich gegenüber. Ein Kind nimmt die Position des pinkelnden Hundes ein. Das andere Kind stößt mit dem Kopf vorsichtig in den Bauch des Kindes im „pinkelnden Hund“ – *Foto 31*.

Weitere Übungen können bei Interesse und, wenn genügend Zeit bleibt vorgestellt werden, wie z.B.:

- Aù (Radschlag)
- Meia ponte e ponte (halbe und ganze Brücke)
- Aù sem mãos (Rad ohne Hände)
- Tierbewegungen, wie zB. Macaco (Affe)

## DAS CAPOEIRA-SPIEL

### ■ PartnerInnenübung

Im Capoeira-Spiel stehen sich die Kinder gegenüber und führen die einzelnen Capoeira-Bewegungen aus. Dabei führen sie konstant den Grundschritt (Ginga) aus, mit dem sie die einzelnen Bewegungen verbinden. Sie sollen dabei auf die Be-



wegungen ihres Partners oder ihrer Partnerin reagieren. Wenn sich zB. ein Kind duckt (Hocke), dann kann das andere Kind das Bein darüber heben (Halbmond).

## DER CAPOEIRA-KREIS (RODA)

Im Capoeira Kreis verbinden sich die Übungen, die PartnerInnenübungen, die Musik und die Rituale auf einzigartige Weise, siehe Foto am Deckblatt.

## SPIELE

Laufspiel: Pique- Ginga- Aú, Hexentanz, Krebskampf, uvm.

## LIED

“Marinheiro só” - brasilianisches Volkslied  
deutsche Adaption (Interpretation) aus Karneval der Kulturen - Karibuni - Musikalbum von Pit Budde.

Eu não sou daqui / Ich komm von weit her

Marinheiro só / Matrose

Eu não tenho amor / Ich habe keine Freunde

Marinheiro só / Matrose

Eu sou da bahia / Meine Heimat ist Bahia

Marinheiro só / Matrose

De são salvador / Von São Salvador

Marinheiro só / Matrose

Ô, marinheiro marinheiro / Matrose, Matrose

Marinheiro só / Matrose

Ô, quem te ensinou a nadar /

Wo hast Du schwimmen gelernt

Marinheiro só / Matrose

Ou foi o tombo do navio /

War es hier im Hafenbecken

Marinheiro só / Matrose

Ou foi o balanço do mar /

Oder draußen auf dem Meer

Marinheiro só / Matrose

Lá vem, lá vem / Seht nur wie er geht

Marinheiro só / Matrose

Como ele vem faceiro / Schaukelt hin und her

Marinheiro só

Todo de branco / In seinem weißen Anzug

Marinheiro só / Matrose

Com o seu bonezinho / Fällt ihm das Laufen schwer

Marinheiro só / Matrose



**Lukas Steiner**

Studium der Sportwissenschaften, BSPA Lehrwart, Staatlich geprüfter Trainer, Dipl. Athletik Trainer, Dipl. Mental und Business Mentaltrainer



## KREATIVE BEWEGUNGSFÖRDERUNG FÜR KINDER ZWISCHEN 4 UND 6 JAHREN MITTELS PARKOUR

### WOHER STAMMT PARKOUR UND WAS MACHT DIESE BEWEGUNGSKUNST SO EINZIGARTIG?

Die Bewegungskunst Parkour beruht auf einer langen Geschichte, die bis ins Mittelalter zurück reicht. Waren es damals noch die „Wandläufer“ bei Straßenfesten, sind es heute die Youtube- und Instagram-Stars, die uns nach wie vor mit ihren Bewegungskünsten ins Staunen versetzen. Aus der Trendsportart ist längst ein Massenphänomen geworden, welches sich nach wie vor nicht als Sportart definieren lässt und sich ihren Weg zwischen Trend und Kunst bahnt.

Wie auch immer sich die Auslegung oder Definition von Akteuren oder Institutionen gestalten, eines verbindet sie alle. Parkour baut auf einer fest verwurzelten Philosophie auf, die sich trotz stetigem Wandel des Erscheinungsbildes noch immer hartnäckig hält.

„Respect yourself and your environment.“ Einer der Leitsätze für jeden Traceur. So einfach dieser auch gestaltet ist, so komplex ergibt sich daraus die Ausübung und vor allem auch Vermittlung von Parkour. Leistungsvergleiche in Form von Wettkämpfen spielen keine Rolle. Es geht um die intensive Auseinandersetzung des Traceurs mit seinen körperlichen und mentalen Fähigkeiten und Fertigkeiten, um diese auf vielfältigste Weise herauszufordern und zu entwickeln. Auch der Vergleich mit anderen Traceuren im Training wird vernachlässigt. Am Ende bleibt der Fokus so gut wie möglich bei der interpersonellen Entwicklung. Entsprechend dem oben genannten Leitsatz ist ein Trainingspartner also kein Maßstab, um seine Fortschritte zu messen, sondern gilt als Begleiter und Helfer, um sich gegenseitig zum Fortschritt zu inspirieren, motivieren oder zu unterstützen.

Der Grundsatz von Parkour endet somit nicht bei der interpersonellen Entwicklung, sondern ergänzt das System über soziale Kompetenzen. Entsprechend der Philosophie von Parkour, sollte der Traceur nicht nur seine Fähigkeiten entwickeln, um in Gefahrensituation die körperlichen Kompetenzen zu einer erfolgreichen Flucht zu haben, sondern darüber hinaus auch im Stande sein, anderen auf der Flucht befindlichen Personen zu helfen und diese außer Gefahr zu bringen.

In Anbetracht dieser Grundsätze von Parkour, lässt sich die Schwierigkeit in der Umsetzung erahnen. Parkour kann also nicht als klassische Sportart, anhand einer klaren Methodik und definierten Techniken vermittelt werden. Dies geschieht zwar bereits in manchen Institutionen, fällt dann jedoch in den Bereich eines kreativen Breitensports, welches auch den Schulsport oder Bewegung im Kindergarten mit neuen Bewegungstechniken auffrischt.

## GRUNDSATZÜBERLEGUNGEN ZUR VERMITTLUNG VON PARKOUR

Wie kann ich nun also eine Sportart vermitteln, die keine Sportart ist? Anhand von Techniken, die es eigentlich nicht gibt? Mit einem Ziel, das wir kaum kennen?

Eine klassische Sportart auszuüben, ermöglicht uns, im Training sowie im Unterricht einfache Werkzeuge anzuwenden, um klar definierte Ziele zu erreichen. Ein geschlossenes System, welches über Regeln, Gewichtsklassen, Altersklassen uvm. Ziele definieren und Leistungen vergleichbar machen kann. Der Nachteil an einem solchen System ist jedoch, dass jede Regel und Richtlinie mögliche Entwicklungspotentiale des Ausübenden einschränkt.

Betrachten wir die Sachlage aus Sicht der Gesundheitsprävention, basierend auf körperlichen Entwicklungsmöglichkeiten, so müssten wir ein offenes System wählen, welches keinerlei Einschränkungen in den konditionellen und technischen Möglichkeiten darstellt. Genau an diesem Punkt beginnt die Bewegungskunst Parkour, an Bedeutung zu gewinnen. Das Ausbleiben von Regeln, Haltungsvorschrift und Technikkatalogen, bietet uns, im Unterricht sowie in der Bewegungsförderung, unendliche Möglichkeiten. Die einzige existierende Richtlinie ist „respect yourself and your environment“ und bedeutet so viel wie: „Trainiere, um deinen Körper in seiner Entwicklung zu fördern, und gehe wertschätzend mit deiner Umgebung um“.

## PRAKTISCHE VERMITTLUNG VON PARKOUR FÜR KINDER

Das Rollenbild des Trainers oder Lehrers verändert sich durch die Eigenheiten von Parkour. Vom Technikvermittler, Notengeber oder Schiedsrichter entwickeln wir uns hin zum Begleiter auf einer Reise mit ungewissem Ausgang.

Im Folgenden werden Anhaltspunkte zur Orientierung für den Parkourunterricht aufgelistet.

1. Schaffen einer Bewegungslandschaft mit hohem Aufforderungscharakter
2. Reflexion der Grundsätze von Parkour und Veränderung der Betrachtungsweise auf unsere Umgebung und deren Beschaffenheit (Kinder haben meist kreativere und vielfältigere Ansichten zur Nutzung der Umgebung als Erwachsene)
3. Der Fokus liegt auf der Erreichung übergeordneter Ziele (systemdynamischer Ansatz).
4. Speziell bei Kindern sollte die stetig wechselnde Bewegungsherausforderung im Zentrum stehen und nicht das Wiederholen einzelner Bewegungstechniken.
5. Das Lösen von Bewegungsaufgaben hat nicht den Vorstellungen des Lehrers / Trainers zu entsprechen, sondern hat nur nach dem Prinzip von Parkour zu erfolgen.

Im Seminar „Kreative Bewegungsförderung anhand von Parkour“ beim „Kinder gesund bewegen Kongress“, werden einfache spielerische Hilfsmittel verwendet, um nach dem systemdynamischen Ansatz die Idee von Parkour einfließen zu lassen.



Vor allem bei Kindern geht es nicht vordergründig um das Verstehen der Philosophie, sondern um das Ermöglichen der vielseitigen Bewegungserfahrung.

Aus diesem Grund werden nicht nur bekannte Bewegungsmuster aus dem Parkour vorgestellt, sondern auch Bewegungen aus dem Yoga, Breakdance, Turnen, Tricking uvm. in abgewandelter Form vermittelt. Wir machen uns unterschiedlichste Bewegungsmuster zu Nutze und setzen diese in einer konstanten Fortbewegung zusammen.

## POSITIVE BESTÄRKUNG

Ein entscheidender Ansatz in der Bewegungsvermittlung bei Kindern, ist die positive Bestärkung. Ein Zentrales Thema aus dem Bereich Parkour, vor allem im Umgang mit Ängsten.

Bei bestehenden Gefahrenpotentialen im Unterricht, können Gefahrensituation vermieden, materiell oder personell abgesichert, oder schrittweise vorbereitet werden. Aus Sicht der Parkour Philosophie ist das Vermeiden, nicht kategorisch abzulehnen. Es geht um die entsprechende Vorbereitung, welche die Gefahrensituation entkräftet. Nun ist dies natürlich auch aus anderen Sportarten und Unterrichtsmethoden bekannt. Die Herangehensweise unterscheidet sich jedoch in der Kommunikation.

Besteht ein Sturzrisiko bei einer Bewegungslandschaft kann dieses durch den Hinweis des Lehrers mit „Achtung Gefahr, du kannst dir weh tun“, betitelt werden, oder ich konzentriere mich auf die Erklärung der Möglichkeiten ,die das Kind bereits beherrscht, um diese Gefahrensituation zu meistern. In beiden Fällen, hat das Kind die gleiche Gefahrensituation vor sich, doch die Vermittlung des Lehrers / Trainers entscheidet unmittelbar über die motorische Qualität der Ausführung in der Situation.

Somit ist die positive Aufgabenformulierung ebenso Bestandteil in der Unterrichtsweise von Parkour. Inhaltlich ist den Bewegungsabläufen keine Grenze gesetzt. Ob nun andere Sportarten integriert werden, oder neue Bewegungsabläufe erfunden werden. Es geht lediglich um die Erfüllung des übergeordneten Ziels.

Bislang gibt es leider kaum Literatur, die sich mit dem Kernthema der Philosophie von Parkour beschäftigt. Für all jene die nach Literatur suchen, welche sich lediglich mit der Vermittlung klassischer Parkour Fortbewegungstechniken befasst, gibt es inzwischen einige gute Werke.

### LITERATUR:

Parkour und Freerunning – Entdecke deine Möglichkeiten. Wittfeld, Gerlind und Pach. Meyer&Meyer Verlag 2015.

Parkour und Freerunning – Alternative Bewegungsformen im Schul- und Vereinssport. Friedrich. Hofmann Verlag 2017.

Le Parkour und Freerunning – Basisbuch für Schule und Verein. Schmidt-Sinns, Scholl und Pach. Meyr&Meyr Verlag 2014.



**Marcel Straub**

Diplomierter Sportlehrer, Erfinder & Entwickler Street Racket, langjähriger Leiter Kompetenzzentrum Sportunterricht Zürich



## **STREET RACKET DAS SCHWEIZER BEWEGUNGSKONZEPT FÜR AKTIVE UND GESUNDE KINDER!**

**ANYONE - ANYTIME - ANYWHERE**

### **DAS KONZEPT IN KÜRZE**

Street Racket bewegt die ganze Welt. Ein vielseitiges, mehrfach preisgekröntes Bewegungskonzept für alle, immer und überall! Street Racket kann ohne Aufwand sowohl drinnen wie auch draußen sofort gespielt werden und bietet viele spannende kooperative und kompetitive Spiel- und Übungsformen an- sofortige Erfolgserlebnisse für alle Alters- und Niveaustufen sind garantiert, was u.a. für die motivierte und nachhaltige Bewegungsförderung enorm wichtig ist. Alle koordinativen Fähigkeiten werden intensiv geschult und die Spieler werden kompetenter bezüglich ihrer Gesundheits- und ihrer Bewegungskompetenz. Aus diesem Blickwinkel entfaltet Street Racket auch eine präventive Wirkung im Bereich der Unfall- und Sturzprävention.

Das Bewegungskonzept passt sich jedem Raumangebot flexibel an und benötigt abgesehen von einem harten Boden keinerlei Infrastruktur. Und so kann sich Street Racket rasch überall etablieren: Freizeitgestaltung, Quartier, Verein, Sportverband, Events und vor allem auch in Schulen. Für Pausenaktivitäten, den Sportunterricht, das bewegte Lernen, Sporttage, Turniere, Ausflüge, Projektwochen, aktives Klassenzimmer u.v.m.

Gerade der Bildungsaspekt ist uns ein großes Anliegen. Wir verbinden u.a. die Lehrpläne diverser Schulfächer direkt mit Bewegung, sodass u.a. Mathematik, Sprachen und Allgemeinbildung in einem sehr motivierenden und sozialen Setting gelernt werden kann, Synapsen-Explosion inklusive. Dazu gehören auch die bewusste Vernetzung der Hirnhälften durch die Förderung der Beidseitigkeit und vor allem durch die Kombination von Kognition und koordinativen Aufgaben. Zum bewegten Lernen mit Street Racket haben wir neben unserem Basiswerk ein separates Lehrmittel verfasst, welches bereits in mehrere Sprachen übersetzt wurde. Mit diesen Grundlagen kann sich Street Racket überall schnell verbreiten und von jeder Organisation um- und eingesetzt werden.

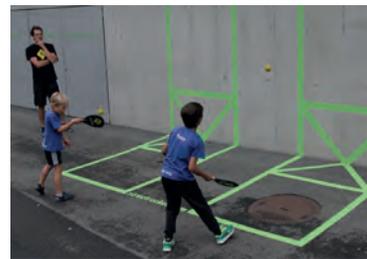
Der Racket- oder Rückschlagsport kann auf spielerische Art und Weise für die motorische Entwicklung enorm vielseitig und positiv wirken. Wie in kaum einer anderen Disziplin werden im Sekundentakt einzigartige, komplexe Handlungen durchgeführt. Kein Ball hat die gleiche Höhe, Geschwindigkeit oder Lage im Raum wie derjenige zuvor oder danach – es gilt somit laufend, die im Moment beste Lösung zu finden. Körper und Geist müssen eng und schnell zusammenarbeiten, die individuelle, situativ variable Verfügbarkeit wird hier intensiv geschult und verbessert. Mit Street Racket und dem angepassten Spieltempo gelingt dies von Anfang an, für alle, und zwar spielerisch. Diese Basis ist für die weitere Entwicklung von Fähigkeiten und Fertigkeiten entscheidend und zielführend! Und das Beste – diese Art von «Training» macht enorm viel Spaß.

Street Racket bietet zudem viel Raum für Kreativität (selbst neue Formen erfinden) und der Transfer in eine aktive, soziale, sinnvolle und selbstbestimmte Freizeitgestaltung ist sehr einfach. Wer Street Racket einmal gespielt hat kann die Anwendungsformen sofort übernehmen und sich im privaten Umfeld mit Freunden und Familie bewegen – die Organisationen, welche Street Racket umsetzen, funktionieren somit zusätzlich als Sportförderer in der Bevölkerung.

Wir betreiben nicht nur Sport- und Bewegungsförderung, Street Racket leistet auch einen wichtigen Beitrag an die Gesundheits-, Bildungs-, Gemeinschafts- und Integrationsförderung. Im Handumdrehen werden viele Flächen in Spiel- und Sportzonen umgewandelt. Sichere, flüssige Bewegungen stehen im Vordergrund und garantieren lange, rhythmische Bewegungssequenzen. Spielkontrolle und Cleverness sind zentral – ideal auch für Mädchen MIT Knaben, jung MIT alt und Anfänger MIT Profi. Ein einzigartiger Aspekt, denn im Rückschlagsport ist es oftmals schwierig (Niveau der Spieler, Kräfteverhältnisse, etc.) die Geschlechter und/oder Generationen zusammenzubringen.

Street Racket bekämpft erfolgreich aktuelle Probleme wie Inaktivität, Übergewicht, Diabetes und soziale Vereinsamung durch übermäßigen Medienkonsum. Und durch den rhythmischen Perspektiven- und Fokuswechsel wird auch die Sehkraft gestärkt. Dem pandemischen Problem der Myopie (Kurzsichtigkeit) kann effektiv die Stirn geboten werden, mit Racket und Ball. In der heutigen Zeit der Digitalisierung sind die Augen allzu oft auf ein und dieselbe Distanz eingestellt. Es braucht motivierende Anreize, um dies zu ändern.

Mit sehr wenig Aufwand erzielt Street Racket eine große, nachhaltige und positive Wirkung für alle in vielerlei Hinsicht. Let's rock the street, let's rock the school, let's rock our kids!



## DIE STREET RACKET PHILOSOPHIE

Diese Zusammenfassung der Spiel- und Übungssammlung mit vielen hilfreichen Tipps soll allen interessierten Spielerinnen und Spielern die vielseitige Welt von Street Racket näher bringen.

Wer Street Racket spielt, profitiert von folgenden positiven Aspekten:

- Vielseitiges Bewegungsspiel mit hohem Spaßfaktor für alle
- Gesundheits-, Bewegungs- und Gemeinschaftsförderung
- Schult alle koordinativen Fähigkeiten
- Verwandelt Flächen aller Art in Spiel- und Sportplätze
- Schafft bewegte Orte der Begegnung
- Skalierbare Spielfelder passen sich jedem Raumangebot an
- Benötigt keine zusätzliche Infrastruktur (keine Logistik, kein Unterhalt, keine Bewilligungen)
- Förderung der Beidhändigkeit und Beidseitigkeit und damit des Körpergefühls
- Bewusste und sichere, flüssige Bewegungsabläufe
- Aktivität für Einzelspieler, Paare oder Gruppen
- Kein Smash oder Volley für mehr Spielfluss: Kontrolle und Cleverness anstatt Kraft!
- Einfacher Einstieg in die wertvolle Welt des Racketsports
- Sofortige Erfolgserlebnisse führen zu Motivation und regelmäßiger Aktivität.
- Unterstützt den Aufbau einer echten Spielkultur
- Erhält die Mobilität bis ins hohe Alter aufrecht
- Sicheres und langlebiges Spielmaterial (leichte Rackets und weiche, vergrößerte Bälle)
- Frau MIT Mann, alt MIT jung, Könnern MIT Anfänger
- Beitrag an eine aktive und motorisch kompetente Bevölkerung
- Prävention von Unfällen durch verbesserte Hand-Augen-Koordination
- Gelebte Integration, u. a. von Menschen mit Handicaps und Randgruppen
- Große, nachhaltige Wirkung bei minimalem Aufwand (auch finanziell)!

Diese Street Racket Spiel- und Übungssammlung bildet eine breite und nachhaltige Basis für motorisch wertvolle und motivierende Aktivitäten. Viele der Anregungen können miteinander kombiniert und auch weiterentwickelt werden. Zudem bietet das Grundkonzept viel Raum für Kreativität und es soll zu neuen, eigenen Bewegungsformen inspirieren.

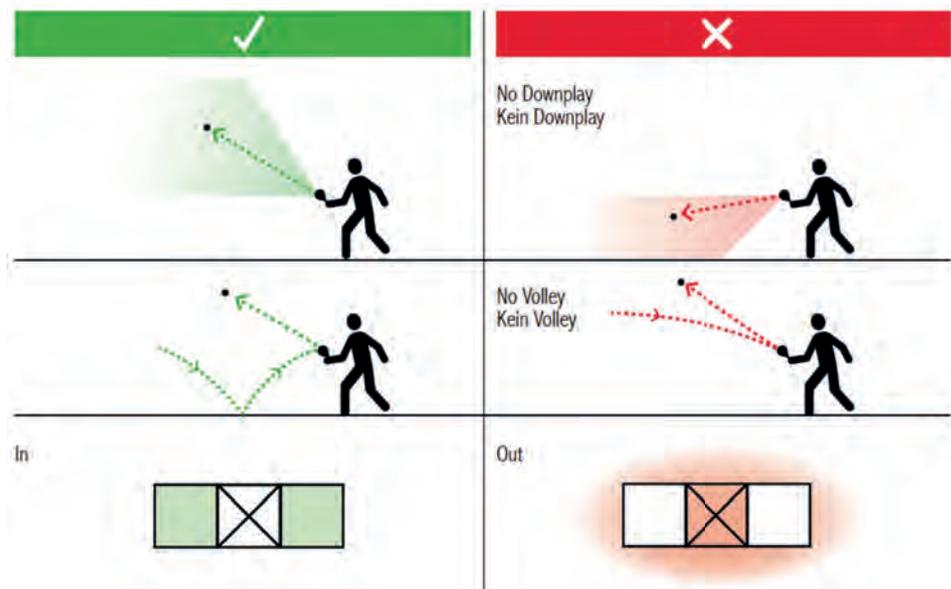
Das Prinzip von Street Racket basiert auf langen, kontrollierten Ballwechseln, welche alle miteinbeziehen und vielseitige koordinative Erfahrungen und Fortschritte ermöglichen. Um diesen zentralen Charakter des Konzepts zu erhalten und die vielen damit verbundenen emotionalen, sozialen und kognitiven Aspekte ebenfalls zu fördern wird empfohlen, das

«Downplay» (also die Smash-Bewegung) auch bei neuen Spielformen zu unterbinden. Die resultierenden, flüssigen Ballwechsel und damit verlängerten aktiven Sequenzen werden durch das in der Tendenz aggressiv-destruktive Verhalten der Smash-Bewegung gestört und stark reduziert. Zudem verringern sich parallel dazu auch die Erfolgserlebnisse und damit die Motivation.

### DIE VORHANDENE ZEIT MAXIMAL NUTZEN!

Street Racket ermöglicht eine optimale Zeitnutzung. Keine weiten Wege zum Spielort, keine oder nur minimale Vorbereitungen (falls der Platz noch kurz eingezeichnet werden muss) und vor allem lange, rhythmische Ballwechsel – für nachhaltige und sichere Aktivität ist sofort gesorgt. In anderen, ähnlichen Disziplinen sind längere Ballwechsel sehr selten und man ist mehr damit beschäftigt, Bälle aufzuheben und sich auf den nächsten Ballwechsel vorzubereiten. Dies ist insbesondere auch im Schulsport ein zentraler Faktor, da die Bewegungszeit vielerorts sehr eingeschränkt ist oder bisweilen auch dem akademischen Fokus weichen muss. Die für körperliche Aktivitäten vorhandene Zeit soll maximal genutzt werden.

### REGELN



Der Ball muss sich nach dem Schlag immer nach oben oder geradeaus bewegen.

Der Ball muss vor dem Schlag immer einmal aufspringen.

(Ausnahme: Anspiel/Service darf direkt aus der Hand gespielt werden. Dabei darf das mittlere Quadrat nicht berührt oder betreten werden.)

- längere Ballwechsel
- mehr Bewegung
- keine destruktiven Aktionen
- Mädchen MIT Knaben, Frauen MIT Männern, Jung MIT Alt, Anfänger MIT Könnern

### ■ **Zählweise**

Für die Wettkampfform (zuvor unbedingt kooperative Formen in den Fokus rücken!) von Street Racket gelten folgende Regeln:

- Der Gewinner eines Ballwechsels erhält einen Punkt und hat jeweils wieder das Anspiel. Der Spieler, der zuerst 11 Punkte gewonnen hat, gewinnt den Satz. Es gibt keine Verlängerung.
- Ein Wettkampfspiel wird grundsätzlich als «best of five» gespielt, also bis ein Spieler drei Sätze gewonnen hat.

### ■ **Entwickeln von Grundfertigkeiten I: Beispiel Ball am Leben halten**

Alleine, zu zweit oder auch in einer Gruppe einen Ball nach den Prinzipien von Street Racket möglichst lange «am Leben» erhalten und diesen fortlaufend nach oben in die Luft schlagen, einmal springen lassen, und wieder in die Luft schlagen. Mit dieser Methode werden bereits die beiden charakteristischen Grundregeln von Street Racket verinnerlicht und von Anfang an befolgt: Der Ball darf nur von unten nach oben gespielt werden (kein Smash/ Downplay) und er muss vor jedem Schlag zuerst einmal den Boden berühren (kein Direktspiel/ Volley).



### ■ **Entwickeln von Grundfertigkeiten II: Beispiel Zuspielen und Zuwerfen**

Bevor sich ein Spieler auf einem richtigen Street Racket Feld und mit dem fortlaufenden Hin- und Herspielen zurechtfindet, kann es sehr hilfreich sein, einzelne Bälle zuzuspielen oder auch zuzuwerfen. Ein geübter Spieler, Trainer oder Lehrer spielt oder wirft dem Anfänger auf dem Street Racket Feld (oder auch auf einer Fläche ohne Markierungen) den Ball präzise und langsam, mit genügend Höhe auf die andere Seite zu. Der Spieler versucht, den Ball nach einmaligem Aufspringen kontrolliert zum Trainer zurückzuschlagen.

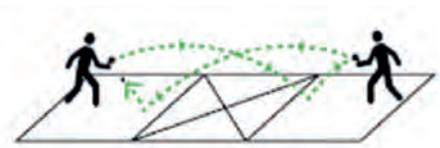
## SPIELFORMEN OHNE FELD: BEISPIEL DART

Zwei Spieler bilden ein Team und stehen sich jeweils auf einem großen Kreis gegenüber. Mehrere konzentrische Kreise mit aufsteigenden Punkteringen (Empfehlung ca. 40 cm Breite pro Ring) bilden im Innern dieses Kreises eine große Dart-Scheibe. Jeder Spieler versucht mit einem gezielten Schlag zur Kreismitte möglichst viele Punkte pro Schlag zu erzielen. Auf der Gegenseite nimmt der Partner den Ball mit der Hand auf und schlägt ihn ebenfalls via Kreismitte zurück zum ersten Spieler. Welches Team schafft mit seinen z.B. 10 Schlägen (5 pro Spieler) am meisten Punkte?



## SPIELFORMEN IM EINZELFELD

Drei gleich große Quadrate werden hintereinander aufgezeichnet (Kreide, Farbe, Spray) oder markiert (Klebeband, Sportmarkierungen). Das mittlere Quadrat wird als optische Hilfe mit einem Kreuz markiert und auf diese Weise «gesperrt».



### ■ Grundregeln

Spieler A spielt den Ball jeweils ins Quadrat von Spieler B und umgekehrt. Das mittlere Quadrat wird überspielt und der Ball darf diese Fläche nicht berühren. Im Grundspiel muss der Ball jeweils einmal auf den Boden springen (kein Volley/Direktspiel) und immer von unten nach oben gespielt werden (kein Smash / Downplay).

Ein Anspiel kann direkt aus der Luft (Ball aus der Hand fallen lassen) oder nach einmaligem Aufspringen am Boden ausgeführt werden. Die Spieler können überall stehen, einzig beim Anspiel müssen / dürfen sie die Linie zum mittleren Quadrat nicht berühren oder übertreten.

### Varianten

- Mit der falschen Hand spielen (Beidseitigkeit fördern).
- Einen Ballwechsel mit rechts, den nächsten Ballwechsel mit links spielen.
- Mit zwei Rackets frei spielen oder nur Vorhand- oder Rückhandschläge ausführen.
- Direktspiel (Volley, aber kein Volley-Smash) zulassen und damit das Tempo und den Charakter des Spiels verändern.
- Doppel spielen, Rundlauf spielen, Anzahl Spieler ausbauen.

**Wichtig**

- Die Größe des Spielfeldes ist skalierbar und passt sich dem Raumangebot flexibel an. Größere Felder bedeuten mehr Bewegungsumfang und Intensität, kleinere Felder stellen höhere Ansprüche an Präzision, Feinmotorik und Kontrolle. Für ein Standardfeld wird eine Größe von 2m pro Quadrat empfohlen, die totale Fläche beträgt dann 2x6m. Aus Sicherheitsgründen sollte vor und hinter dem Feld jeweils mindestens 1.5 Meter freier Raum vorhanden sein.
- Es wird empfohlen, zuerst viele kooperative Formen zu üben und erst in einem nachfolgenden Schritt kompetitiv (Wettkampf) zu spielen. Mit kooperativen (also teamorientierten) Anwendungen werden Ballkontrolle, Sicherheit und Bewegungsfluss unterstützt und somit auch der Aufbau einer echten Spielkultur. Die grössere Anzahl an Ballberührungen sorgt auch dafür, dass die Intensität bzw. der zeitliche Anteil an echter Aktivität erhöht wird. Zudem wird die Konzentration gesteigert und rasche Erfolgserlebnisse werden gefördert, welche bezüglich nachhaltigem und regelmäßigem Bewegungsverhalten essenziell sind.

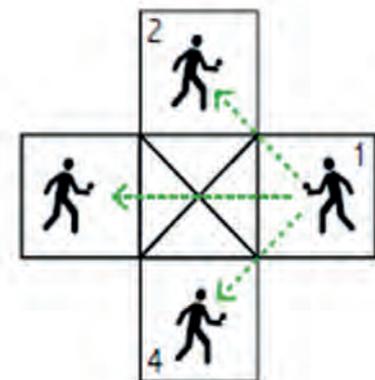
**SPIELFORMEN IM KREUZFELD**

Verbindet man 2 Einzelfelder zu einem Kreuz, entstehen viele neue Spiel- und Interaktionsmöglichkeiten. Alternativ können die beiden Felder auch weiterhin für doppelte Aktivitäten in separaten Einzelfeldern genutzt werden (Einzel, Doppel, Rundlauf, etc.).

Auf diese Weise wird bei ausreichender Fläche noch mehr Bewegung und Kreativität initiiert.

**Quartett**

4 Spieler verteilen sich auf die 4 Quadrate des Spielfeldes. Jeder Spieler versucht, sein Quadrat zu verteidigen und den Ball in eines der drei anderen Quadrate zu spielen. Wer den Ball nicht in eines der drei anderen Quadrate spielen kann, verliert ein Leben. Das Spiel ist zu Ende, wenn ein Spieler das letzte seiner Leben (z.B. 5) verliert oder wenn eine vorher definierte Zeitdauer abgelaufen ist (wer noch am meisten Leben hat, gewinnt). Es können auch mehr als 4 Spieler am Quartett teilnehmen. Wer einen Fehler macht, verliert ein Leben und gibt sein Feld frei für einen neuen Spieler. Der ausgeschiedene Spieler rotiert in einer Warteschleife bis er wieder an der Reihe ist. Die Spielregeln von Street Racket gelten auch beim Quartett (kein Volley, kein Downplay).



Varianten (viele weitere Varianten finden sich im kompletten Lehrmittel)

Elimination: Wenn ein Spieler des Quartetts kein Leben mehr hat, scheidet er aus. Gleichzeitig darf auch das dazugehörige Spielfeld nicht mehr angespielt werden. Es bleiben somit für die drei verbleibenden Spieler noch drei Quadrate als Spielfläche und anschließend wird das Endspiel in den letzten beiden Feldern ausgetragen.

### ■ Königsspiel

4 Spieler verteilen sich auf die 4 Quadrate des Spielfelds. Jeder Spieler versucht, sein Quadrat zu verteidigen und den Ball in eines der drei anderen Quadrate zu spielen. Wer einen Fehler macht, muss zurück auf Feld 1 und die frei gewordenen Felder werden von unten her aufgefüllt. Bei mehr als vier Spielern begibt sich der ausgeschiedene Spieler vor einem erneuten Versuch aufzusteigen in eine kurze Warteschlange.

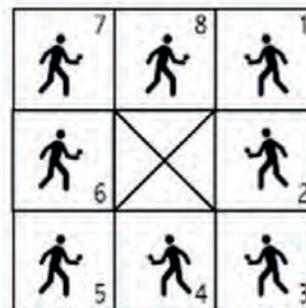
Wer schafft es, ins Königsfeld aufzusteigen und dort in einer definierten Zeit am meisten Punkte zu sammeln? Pro Ballwechsel, bei dem der König im Spiel bleiben kann, erhält er einen Punkt. Das Spiel wird auf eine gewisse Anzahl Punkte oder während einer vorher definierten Zeitdauer gespielt. Die Spielregeln von Street Racket (kein Volley, kein Downplay) gelten auch beim Königsspiel.

Das Königsspiel ist ideal für 4 bis 7 Spieler auf einem Kreuzfeld. Bei 8 oder mehr Spielern wird aus Sicht der Bewegungsförderung empfohlen, ein weiteres Street Racket Kreuzfeld zu zeichnen und die Gruppe zu halbieren, damit mehr individuelle Aktivität ermöglicht wird.

### SPIELFORMEN IM MAXI-FELD

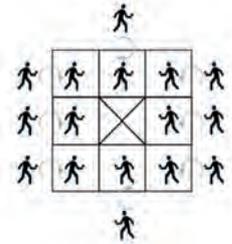
Die vier «leeren» Ecken außerhalb eines Kreuzfeldes werden mit jeweils zwei zusätzlichen Linien ebenfalls eingezeichnet und in das Spielkonzept integriert. Auf diese Weise entsteht ein neues, grosses Quadrat mit der identischen Mittelzone sowie bis zu 8 anstatt den bisherigen 4 Spielfeldern. Diese Ausgangslage bietet erneut viele zusätzliche Übungsoptionen sowie Raum für weitere Spieler und größere Gruppen.

Je nach Anwendungsform und Anzahl von gesperrten Feldern werden die Schläge länger und müssen mit mehr Zug gespielt werden, da sich die Zielfelder weiter voneinander entfernt befinden (diagonal).



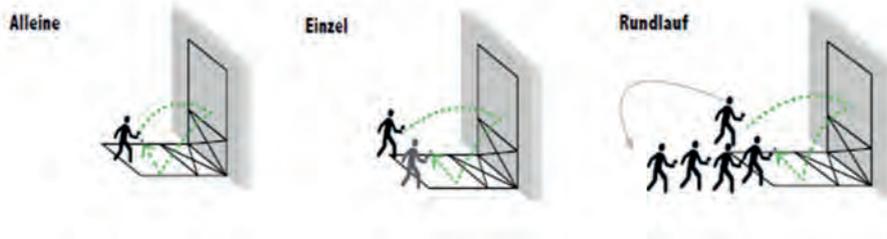
### ■ 8er- und 16er-Spiel

In jedem der 8 Quadrate steht ein Spieler. Spielregeln analog Quartett. Pro Quadrat/Zielfeld können sich jeweils 2 Spieler abwechseln, womit total 16 Spieler involviert sind. Um die Intensität zu steigern bei der großen Anzahl Spieler (16er Spiel) können außerhalb des Feldes in einer gewissen Distanz Markierungen am Boden angebracht werden, um die ein Spieler nach dem Schlag n muss, während sein Partner das Feld abdeckt.



### ■ Spielformen an die Wand

Die Grundformen wie Einzel, Doppel oder Rundlauf können gegen eine Wand gespielt werden. Zusätzlich können die Spieler auf diese Weise auch allein üben. Spielformen gegen eine Wand benötigen weniger Grundfläche und eignen sich insbesondere auch für den Indoor-Einsatz. Ein Street Racket Basisfeld wird zur Hälfte an einer Wand markiert, die andere Hälfte bleibt am Boden. Dadurch entsteht neben einem Zielfeld am Boden eines an der Wand, wo der Ball hineingespielt werden muss. Die Grundformen können wie immer kooperativ oder kompetitiv gespielt werden.



### ■ Individualisierung

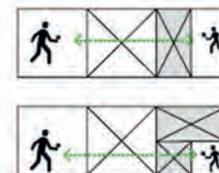
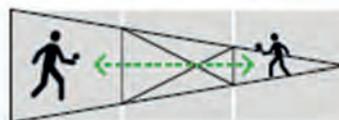
Das Street Racket Konzept sorgt im Grundsatz bereits dafür, dass alle Menschen damit angesprochen und auch erreicht werden können. Die Regeln, das Material und die flexiblen Anwendungsformen sorgen dafür, dass rasch auf allen Könnensstufen ein flüssiges Spiel entsteht. Sollten die Niveau-Unterschiede zwischen einzelnen Spielern dennoch sehr groß sein, bieten sich einfache methodische Tricks an, um das Spiel für beide Seiten interessanter zu machen und die Ausgangslage auszugleichen. Jeder Spieler erhält dadurch eine echte Challenge und wird gemäß seiner aktuellen Spielstärke gefordert, was auch die Motivation erhöht.

*Die Veränderung der Spielflächen für eine bessere Chancengerechtigkeit hat mehrere positive Effekte:*

Beim besseren Spieler wird die Konzentration und Präzision gefördert, der bessere Spieler muss sich mehr bewegen als der schwächere Spieler, der schwächere Spieler kann sich vollkommen auf den Schlagablauf konzentrieren (da er die Bälle zugespielt bekommt), der schwächere Spieler hat mehr Spielraum/Fläche zum Platzieren der Bälle, da er noch nicht so



präzise agieren kann wie sein Gegenüber.



## UMSETZUNGSHILFEN, SUPPORT- UND BERATUNGSMATERIALIEN

([www.streetracket.com](http://www.streetracket.com)):

### Spielmaterial:

Bezugsquellen in Österreich sind unter anderem Sportastic und Sport Thieme. Es gibt neben den Einzelsets (2 Rackets, 2 Bälle, Kreide und Spielanleitung im Logo-Turnbeutel) auch Klassen-Sets in der großen Logo-Sporttasche (24 Rackets, 24 Bälle). Auch ein Bezug direkt beim Hersteller im Schildkröt Fun Sports Webshop ist möglich.

### Lehrmittel:

Die kompletten, ausführlichen Lehrmittel „Street Racket – Spiele, Übungen, Tipps und Tricks“ und „Bewegtes Lernen mit Street Racket“ können in unserem Webshop erworben werden: <https://www.streetracket.net/shop>

### Street Racket App:

Seit 2020 gibt es eine kostenlose Street Racket App: [www.streetracket.app](http://www.streetracket.app), auch gelistet im Apple & Android Store. Übung für Übung werden Kinder und Jugendliche aber auch der Rest der Bevölkerung durch die Welt von Street Racket geführt und sie lernen immer komplexere und schwierigere Übungen kennen und auch diese zu meistern. Die App soll auch einen Anreiz bilden, das Smartphone zur Seite zu legen, um mit Freunden richtig und physisch aktiv zu sein und miteinander zu interagieren.



### Einführungskurse:

Sehr gerne führen die motivierten und erfahrenen Street Racket Instrukturen Einführungskurse bei Schulen und Vereinen durch. Auch in Österreich gibt es ein kompetentes Instrukturen-Team für die Arbeit mit dem ganzen Lehrerteam oder auch direkt in den Schulklassen oder im Sportverein. Anfragen bitte an [info@streetracket.com](mailto:info@streetracket.com).

### Digitaler Einführungskurs:

Wenn ein Gefäß für eine Fortbildung fehlt kann das Know How auch digital bezogen werden. Dazu wurde ein umfassender, rund 80 Minuten langer Einführungsfilm erstellt, welcher das Know How von vielen Jahren Entwicklungsarbeit und hunderten von Kursen bündelt und schrittweise vermittelt. Alle Infos zum digitalen Tutorial finden Sie [HIER](#).





Muriel Sutter, M.Sc.  
Leiterin Burner Motion AG



## BURNER GAMES

«Das isch der Burner!» ist ein beliebter Ausdruck vieler Jugendlicher. Er umschreibt eine «coole» Sache, in diesem Falle «coole» Spiele. Burner Games sind Spielideen mit großem Spaßfaktor und hoher Bewegungsintensität.

### Burner von 0 auf 100

Man kann sie im Prinzip zu jeder Tageszeit mit allen Menschen zwischen 9 und 50 Jahren spielen. Je nach Klasse und Situation eignet sich ein Spiel besser als das andere. Dieses Monatsthema ist deshalb in drei Bereiche eingeteilt: Kennenlern- und Kommunikationsspiele, Aufwärmspiele und intensive Spiele. Jede Spielform ist nach Intensität, Materialbedarf und Zeitaufwand grafisch charakterisiert.

### Burner Unterrichtseinstiege und Bewegungspausen

Diese Spielideen wecken die «Lebensgeister» und sind tolle «Eisbrecher» in neuen Lerngruppen. Körperlich nicht sehr intensiv, können deshalb im Alltagskontext bzw. im Schulzimmer gespielt werden. So kann ein «Burner Game» z. B. als Bewegungspause in einer Mathematikstunde dienen, als Einstimmung nach der großen Pause, vor einer Theaterprobe, oder als Teil des Abendprogramms im Sportlager etc.

### Burner zum Aufwärmen

Diese Spielformen bringen Kopf und Muskulatur auf Trab. Traditionelle Laufspiele werden mit neuen Ideen gemischt und motivierend inszeniert. Ständige Aufmerksamkeit und voller Einsatz ist gefordert.

### Burner zum Vollgas geben

Intensives Bewegen und Erleben stehen bei diesen Spielen im Zentrum. Viele Erklärungen sind nicht nötig – hier werden einfache Spiele-Settings mit spannenden Inszenierungsideen verbunden. Die daraus entstandenen Produkte bieten alles, was das Spielerherz begehrt: Fantasiereiches Rollenspiel, wilde Jagd und körperbetonter Kampf – mit und ohne Ball. Alle Spiele dieser Broschüre sind praxiserprobt und stammen, z. T. in leicht abgeänderter Form, aus den «Burner Games»-Büchern (siehe Seite 14) der Autorin.



## LERNZIELE

Burner Games sind in erster Linie kleine Spiele, die viel Spaß, Bewegung und Abwechslung in die Sporthalle bringen. Sie bieten aber auch viel Potential für die Realisation verschiedenartiger Lernziele: Burner Games können unter anderem viel dazu beitragen, Selbstkonzept und Sozialverhalten von Kindern und Jugendlichen zu verbessern.

### 1. Weglaufen und abwerfen

Diese Spiele brauchen physische und mentale Kraft. Stärkere Kinder haben möglicherweise mehr Erfolgserlebnisse als andere. Die Spielenden sollen sich messen, gegeneinander laufen und kämpfen, sich gegenseitig jagen und abwerfen. Das macht mehr als nur Spaß: Man lernt dabei, angemessen mit Erfolgserlebnissen und Niederlagen und ggf. auch mit Frustrationsgefühlen umzugehen. Entsprechend ihren individuellen Fähigkeiten entwickeln die Spielenden Strategien, wie sie sich im Sinne des Teams gewinnbringend ins Spielgeschehen einbringen können.

### 2. Selbstvertrauen und Respekt

Die Praxis hat gezeigt, dass die Burner Games dazu beitragen können, den Umgang der Kinder und Jugendlichen untereinander zu verbessern. Die Teilnehmenden erleben und erfahren in den Spielen, dass zu einer Rolle auch Verantwortung gehört. So merken sie zum Beispiel meist von selbst, dass es dem eigenen Image schadet, einen schwächeren Schüler in aussichtsloser Situation rücksichtslos abzuwerfen. Wenn nicht, bieten solche Situationen gute Ansatzpunkte für entsprechende Hinweise oder Gespräche – einzeln oder im Klassenplenum. Auf diese Weise entwickelt sich eine Atmosphäre von gegenseitigem Respekt und angemessener Fairness.

Die Tatsache, dass die Spiele ein sehr niedriges Einstiegsniveau haben, bietet jedem Jugendlichen die Chance, mitzumachen und sich einzubringen. Dies trägt dazu bei, dass auch sportlich schwächere Kinder und Jugendliche mehr Freude an der Bewegung gewinnen und ihr Selbstkonzept im sportlichen Kontext verbessern können.

## TRAINIEREN UND LEISTEN

Die Spiele setzen kaum technische Fertigkeiten voraus. Unabhängig von sportlichem Talent und Fitness kann sich jeder sofort ins Spielgeschehen integrieren. Es geht zwar in den Spielen sehr oft um Zweikämpfe und andere Situationen von Über- und Unterlegenheit. Das Regelwerk dämpft aber stets die Stigmatisierung von Rollen und sorgt dafür, dass schwache Spielende niemals ausgegrenzt oder ausgeschlossen werden. Sie nehmen im Spiel andere Rollen ein als die Stärkeren, können sich aber mit ihren Fähigkeiten voll einbringen. Für die Stärkeren bieten die Burner Games immer wieder Chancen, sich im Interesse des Teams zu profilieren und hervorragende Leistungen zu zeigen. Auf diese Weise sind alle Teilnehmenden ständig gefordert und entwickeln spielerisch mehr Geschicklichkeit, Reaktionsfähigkeit, Ausdauer und Kraft.



## SICHERHEITSASPEKTE

Burner Games sind für alle Spielenden attraktiv. Sobald so ein Spiel im Gang ist, achtet in der Regel niemand mehr auf korrekte Bewegungsausführungen und den Umgang mit potentiell risikobehafteten Aufgaben (z. B. Hindernisparcours). Die Praxis hat gezeigt, dass bei den «Burner Games» trotzdem nur sehr wenige Unfälle passieren. Die hohe Konzentration und der ansprechende Adrenalinpegel sorgen dafür, dass die Spielenden stets sehr aufmerksam sind. Zudem kann der Unterrichtende durch Beachtung der folgenden Punkte die Verletzungsrisiken noch weiter minimieren.

### **1. Straffe Spielleitung**

Ist ein Spiel einmal gestartet, wird sich jeder Teilnehmende mit äußerster mentaler und physischer Kraft auf seine Spielaufgabe konzentrieren. Im Wettkampfeifer kann es schon mal zu bewussten und/oder unbewussten Regelübertretungen kommen. Durch eine straffe Führung der Spiele und eine umgehende Ahndung von Regelübertretungen können die Emotionen im Zaum gehalten und allfällige Risiken minimiert werden.

### **2. Korrekter Spielaufbau und -Abbau**

Oft passieren Unfälle beim Auf- und Abbau größerer Gerätekonstruktionen, wie sie auch in manchen Burner Games benötigt werden. Ab und an werden beim Verstellen der Stufenbarren (z. B. für Matterhorn) Finger eingeklemmt oder beim Herausfahren von schwereren Geräten Füße überfahren. Besonders das Gerangel im Geräteraum, wenn viele Jugendliche gleichzeitig etwas holen möchten, ist gefährlich. Abhilfe schaffen schlüssige Organisationskizzen für den Aufbau von Gerätekonstruktionen (z. B. auf Flipchart), klare, sinnvoll gestaffelte Beschaffungsanweisungen und eine ständige Überwachung des Aufbauprozesses. Besondere Aufmerksamkeit braucht auch der Geräte-Abbau. Wenn alle Spielenden ermüdet und emotional noch aufgeladen sind, muss der Spielleitende einen klaren Kopf bewahren und den Aufräumprozess sauber anleiten.

### **3. Persönliche Ausrüstung und Spielmaterial**

Für alle Burner Games mit Abwurfaufgaben müssen unbedingt Softbälle verwendet werden. Bei den anderen Spielen ist darauf zu achten, dass die Bälle nicht allzu hart gepumpt werden. Das Tragen von Turnschuhen ist sehr zu empfehlen, absolut ausgeschlossen ist das Spielen in Socken. Vor Spielbeginn prüft der Spielleitende, ob alle Geräte korrekt verankert bzw. gesichert sind. An kritischen Stellen (z. B. hervorstehende Heizkörper, Kletterstangen o. Ä. werden ggf. dünne Matten platziert. Auch bestimmte Hindernisse und andere Gerätekonstruktionen müssen je nach spezifischer Hallenausstattung zusätzlich abgesichert werden.

## SPIELE

### 1. BURNER KOMMUNIKATION

Diese Spiele wecken die «Lebensgeister» und sind tolle «Eisbrecher» in neuen Lerngruppen. Sie sind körperlich nicht sehr intensiv, können daher auch im Alltagskontext bzw. im Schulzimmer gespielt werden.



#### ■ Tägg bumm brrrr Stopp!

*Anzahl Spielende: 12–24*

Die Spielenden stellen sich in einem Kreis auf. Der Spielleiter zeigt auf Spieler 1 und ruft ...«Tägg!». Spieler 1 muss schnell reagieren und ganz laut und schrill «brrrrr!» rufen, und seine Hände bedend an die Ohren halten. Die Spielenden rechts und links neben ihm halten jeweils die äußere Hand ans Ohr und machen auch «brrrrr». Dann zeigt Spieler 1 unvermittelt auf eine neue Person und ruft «Tägg», und so weiter. Sobald die Spielenden das Spiel beherrschen, werden folgende Zusatzregeln eingeführt:

- Wenn man das «Tägg» bekommt, kann man auch mit «Bumm» reagieren und auf einen neuen Spielenden zeigen. Das Signal geht dann an diesen weiter.
- Wenn man das «Tägg» bekommt, kann man sich blitzschnell ducken. Das «Tägg» geht dann ins Leere; der Absender gibt das «Tägg» sofort an einen anderen Spielenden.
- Jeder Spielende kann jederzeit seine Hand in die Mitte strecken und «Stopp» rufen. Sofort müssen alle Spielenden ihre Hände auf die Ohren pressen. Das Spiel geht weiter, sobald der Spielende, der «Stopp» gerufen hat, das Spiel mit «Tägg» wieder fortsetzt.

Variation:

- Das Spiel kann auch als Wettkampf ausgetragen werden:
- Die Person, die einen Fehler macht, muss eine Zusatzaufgabe erfüllen, z. B. einmal die Sprossenwand hochklettern, eine Runde laufen, 20 Rumpfbeugen machen, etc.

#### ■ Call Ball

*Anzahl Spielende: 10–30*

*Materialaufwand: 8-12 verschiedene Bälle*

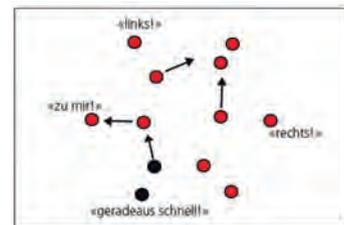
Die Spielenden stellen sich inklusive Spielleitendem in einem Kreis auf. Der Spielleitende hat einen Behälter mit Bällen hinter sich. Er bringt einen Ball ins Spiel: Er passt diesen zu einem Spielenden und ruft dessen Namen. Auf diese Weise wird der Ball weitergepasst, bis jeder Spielende diesen einmal hatte. Jedes Mal muss dabei der Name des Angespielten gerufen werden. Gleichzeitig müssen sich alle Spielenden merken, von wem sie den Ball erhalten haben und an wen sie ihn gepasst haben. In der zweiten Runde muss der Ball genau demselben Weg folgen.

Nun bringt der Spielleitende immer mehr verschiedene Bälle ins Spiel. Es gelten folgende Regeln: Wenn ein Spielender einen Ball fallen lässt, muss er ihn so rasch als möglich holen und weiterpassen. Wenn der Spielende, den man anspielen will, bereits einen Ball hat, wird gewartet, bis er ihn weitergepasst hat, bevor man ihm den nächsten Ball zuspielt.

### ■ Blind Alien

Anzahl Spielende: 16–30

Die Spielenden stellen sich in zwei Kreisen auf, einem Aussen- und einem Innenkreis. Immer zwei Spielende agieren zusammen, einer davon steht im Innenkreis, der andere im Aussenkreis. Ein Spielerpaar ist das «Alien», die anderen sind Menschen. Die Spielenden im Aussenkreis (A) müssen auf ihrem Platz stehen bleiben und dürfen ihre Partner nur mit der Stimme dirigieren (Links! Rechts! Zu mir! Geradeaus! Schnell!....) Die Spieler im Innenkreis (B) agieren mit geschlossenen Augen. Sie dürfen den Kreis nicht verlassen und müssen versuchen, möglichst gut auf ihre Partner zu hören und entsprechend zu agieren. Die Menschen versuchen, dem Alien auszuweichen, das Alien versucht, die Menschen zu erwischen (berühren). Wer erwischt wurde, darf die Augen öffnen und neben seinem Partner warten, bis das Spiel zu Ende ist. Wer als letzter Mensch überlebt, hat gewonnen und darf bei der nächsten Runde „Alien“ sein. Bei mehr als 18 Spielenden sind 2 Aliens zu bestimmen.



## 2. BURNER AUFWÄRMEN

Diese kleinen Lauf- und Bewegungsspiele bringen Kopf und Muskulatur auf Trab. Ständige Aufmerksamkeit und voller Einsatz ist gefordert. Dafür ist ein großartiger Stimmungsfaktor garantiert!

### ■ Schere-Stein-Papier-Stafette

Anzahl: 10–20

An zwei Ecken des Volleyballfeldes werden zwei Teams in Kolonnen aufgestellt. Auf der Mittellinie werden Malstäbe platziert. Auf ein Signal läuft Spieler 1 beider Teams los. Sobald sich die beiden treffen, wird «Schere, Stein, Papier» gespielt. Der Gewinner darf weiter laufen, der Verlierer kehrt zurück zu seinem Team und schließt hinten an der Kolonne an. Sobald das «Schere-Stein-Papier»-Spiel entschieden ist, läuft aus der Verlierer-Kolonne der nächste Spieler los. Der siegreiche Spieler läuft weiter. Sobald er auf den nächsten Gegenspieler stößt, wird wiederum «Schere, Stein, Papier» gespielt. Dies wiederholt sich so lange, bis es ein Spieler schafft, eine Linie 2 m vor der gegnerischen Kolonne zu überqueren. Dann erhält dessen Team einen Punkt. Bei Punktgewinn starten sofort neue Spieler aus beiden Kolonnen.



### ■ Klämmerlifangis

Anzahl Spielende: 15–35

Material: Wäscheklammern in verschiedenen Farben

Jeder Spielende erhält vom Leiter fünf Wäscheklammern, welche er an seiner Kleidung befestigt (empfindliche Körperstellen sind auszusparen). Auf ein Startzeichen hin versucht jeder Spielende, den andern die Klammern abzunehmen. Erbeutete Klammern müssen sofort an der eigenen Kleidung befestigt werden. Wer keine Klammern mehr hat, muss eine Zusatzaufgabe ausführen und erhält darauf vom Spielleiter eine neue Klammer. Es ist verboten, sich hinzulegen oder an die Wand zu drücken.

Hinweis: Wenn es Spielende mit übertriebenem Fluchttrieb hat, Spielfeld mit Markierungen eingrenzen. Wer auf der Flucht das Feld verlässt, muss eine Klammer an den letzten Verfolger abtreten.

Variationen

- Den Klammerfarben verschieden Punktzahlen zuweisen.
- In Zweierteams oder kleinen Mannschaften spielen.

### ■ Familienfangis

Anzahl Spielende: 16–30

Material: Spielbündel, Musik

Alle Spielenden und 1–2 Fänger (mit Spielbündeln markiert) laufen zu Musik in der Halle herum. Der Spielleitende stellt unvermittelt die Musik ab und ruft eine Zahl, z. B. «2». Dann geht die Jagd los. Es dürfen aber nur Spieler gefangen werden, die sich noch nicht in der verlangten Formation «2» gefunden haben. Wer in der gewünschten Formation steht, ist «sicher». Wer erwischt wird, tauscht Rolle und Spielband mit dem Fänger. Dann geht das Spiel von vorne los.

Variation

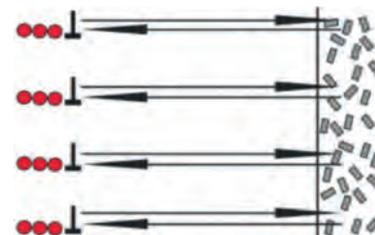
- Wer erwischt wird, holt beim Spielleitenden ein neues Spielband und gehört zu den Fängern. Die Fänger werden immer mehr. Wer bleibt zuletzt übrig?

### ■ Spielkartenstafette

Anzahl Spielende: 8–30

Material: Pro Team 1 Malstab und 8 Jasskarten gleicher Farbe

Es werden zwei bis vier Teams à drei bis acht Spielende eingeteilt. Die Teams stellen sich an der Grundlinie des Volleyballfelds auf. Für jedes Team hat es acht Jasskarten derselben Farbe. Diese werden gemischt und auf der gesamten Breite der Halle hinter der gegenüberliegenden Grundlinie verdeckt verteilt. Auf ein Signal laufen die ersten Spielenden jedes Teams los. Auf der anderen Seite dürfen sie eine einzige Karte umdrehen und anschauen. Entspricht sie der Farbe des Teams, darf sie mitgenommen werden.



Ansonsten wird sie wieder umgedreht und abgelegt. Nach Abklatschen läuft der nächste Spielende. Welches Team hat zuerst alle Jasskarten der eigenen Farbe gefunden und zurückgebracht?

### 3. BURNER VOLLGAS

Intensives Bewegen und Erleben stehen hier im Zentrum. Diese Spiele bieten alles, was das Spielerherz begehrt: Fantasievollvolles Rollenspiel, wilde Jagd und körperbetonter Kampf – mit und ohne Ball. Go for it!

#### ■ Zombie-Sitzball

Anzahl Spielende: 16–36

Material: 6–8 Softbälle

Es wird Sitzball jeder gegen jeden gespielt. Wer abgeworfen wird, kriecht wie ein «Zombie» auf dem Spielfeld herum (passende Geräusche sind erlaubt!). Kann ein «Zombie» einen lebendigen Spielenden berühren, wird dieser zum «Zombie», der «Zombie» wird dabei erlöst. Kann ein Zombie einen Ball erhaschen, ist er ebenfalls erlöst und darf aufstehen. Mit dem Ball dürfen drei Schritte gelaufen werden.

#### ■ Pärchen-Sitzball

Anzahl Spielende: 16–40

Material: 6–8 Softbälle

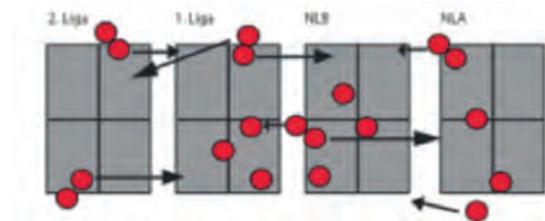
Es werden Zweierteams gebildet, die zusammen spielen. Es wird Sitzball gespielt: Wer abgeworfen wird, muss sich hinsetzen. Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden, die Partner dürfen sich aber gegenseitig zuspiesen. Erlöst werden kann man, wenn man einen herumliegenden Ball erwischt oder vom Partner einen zugespieselt erhält. Jedes Team muss darauf achten, dass nicht beide Spieler abgeworfen werden. Passiert dies, müssen beide Spieler eine Zusatzaufgabe ausführen (Runden ums Feld laufen, Rumpfbeugen...), bevor sie wieder mitmachen dürfen. Wer den Ball fangen kann, gilt nicht als abgeworfen. Er darf zur Belohnung 3 Schritte mit dem Ball laufen.



#### ■ Aufräumen

Anzahl Spielende: 12–30

Material: 12–16 dünne Matten, Springseile oder Spielbänder zum Zusammenbinden der Matten



Auf den Badmintonfeldern werden Matteninseln à 4 dünne Matten platziert. Damit diese nicht auseinander rutschen, müssen sie eventuell an den Henkeln zusammengebunden werden. Die Spielenden werden gleichmäßig auf die Inseln verteilt. Auf ein Signal darf gekämpft, bzw. dürfen die Matten «aufgeräumt» werden. Man muss dabei auf den Knien bleiben und darf den Gegner nur fair anfassen (Haare, Kleider und verletzbare Körperteile sind tabu, ebenso das Kitzeln). Gelingt es einem Spielenden, einen anderen von der Matteninsel zu drängen, steigt er gemäß Ligasystem eine Insel auf. Der unterlegene Spielende steigt eine Insel ab. Wer auf der NLA-Insel jemanden besiegt, erhält einen Punkt. Wer auf der untersten Insel verliert, führt eine Kraftübung aus und steigt dann wieder auf der untersten Insel ins Spiel ein. Nach 6 Minuten ist derjenige Spielende Sieger, der am meisten Punkte gesammelt hat.

### ■ Fludern-Völkerball

*Anzahl Spielende: 12–36*

*Material: Spielbündel, 2 Softbälle*

Es wird Völkerball Variante 1 gespielt (s. Skizze 1 im Anhang). Wer abgeworfen wird, muss in den Himmel gehen, aber man kann sich wie folgt erlösen: Man muss sich an der Grenze des Himmels auf den Bauch legen. In einem unbeobachteten Moment steht man auf und versucht, durch das gegnerische Feld zu rennen. Erreicht man das eigene Spielfeld, ohne von einem gegnerischen Spielenden berührt zu werden, ist man erlöst. Andernfalls muss man in den Himmel zurückkehren. Man darf unbegrenzt oft versuchen, sich zu erlösen. Vor jedem Versuch muss man sich auf den Bauch legen. Das Spiel endet, wenn eines der Teams keine Spielenden mehr im Feld hat.

### ■ Neandertaler-Völkerball

*Anzahl Spielende: 12–36*

*Material: Parteibänder, 2 Softbälle*

Völkerball Grundform 2 (s. Anhang) wird mit folgenden Zusatzregeln gespielt: Jedes Mal, wenn jemand aus dem Himmel einen Feldspieler abwirft, darf er zurück ins eigene Feld. Neben dem Abwerfen besteht für die Spieler im Himmel die Möglichkeit, gegnerische Spieler aus dem Feld in den Himmel zu zerren (bitte nur große Körperteile packen, NICHT die Haare, den Turnbündel, etc.). Dabei muss immer ein Fuß im Himmel bleiben. Sobald der gegnerische Spielende mit beiden Füßen im Himmel steht, gilt er als «gestorben» und muss in den eigenen Himmel gehen. Der erfolgreiche Spielende darf ins Feld zurückkehren. Die Mitspielenden dürfen einem Gezogenen helfen, indem sie ihrerseits an ihm ziehen, um ihn im Feld zu behalten. Wenn mehrere Spielende im Himmel sind, darf auch eine Kette gebildet werden, um gegnerische Spielende zu erwischen. Dabei muss der hinterste Spielende immer einen Fuß im Himmel haben. Die Kette darf nicht zerreißen. Ketten dürfen auch eingesetzt werden, um Bälle zu fischen oder gegnerische Spielende festzuhalten, um sie dann abzuwerfen.



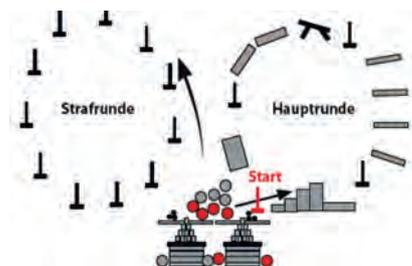
### ■ Ravioli-Biathlon

Anzahl Spielende: 16–24

Material: Spielbündel, 10 Büchsen pro Team, weiche Wurfballs, Markierungspfosten

Die Klasse wird in Teams à 3 oder 4 Spielende eingeteilt. Pro Team wird eine Büchsen- Strafrunde / Hauptrunde Pyramide aufgebaut (s. Grafik). Es gibt zwei Laufstrecken, eine große (Hauptrunde) und eine kleine (Strafrunde). Spieler 1 läuft zuerst die große Runde, dann wirft er mit Start den Stoffbällen auf die Büchsen. Zwei Würfe sind «gratis», für jeden weiteren Wurf muss eine Strafrunde gelaufen werden. Nachdem alle Büchsen von der Bank geworfen sind, absolviert Spieler 1 seine Strafrunden. Danach startet Spieler 2. Nachdem jeder Spielende 2 × an der Reihe war, ist das Spiel zu Ende. Das schnellste Team gewinnt.

→ Die große Runde mit Hindernissen ausstatten.



### ■ Striptease-Fußball

Anzahl Spielende: 16–30

Material: 6–8 Kastenteile, 1 Ball, Turnbündel, Kleidungsstücke

Es werden zwei Teams à vier bis sechs Spielende gebildet. Jedes Team stellt auf der Grundlinie des Volleyballfeldes (auf der eigenen Spielfeldhälfte) je drei Kastenteile (oder andere Objekte, unter denen man durchschießen kann) auf. Der Abstand zwischen den Kastenteilen muss mindestens zwei Meter betragen. Auf die Kastenteile werden Kleidungsstücke (oder auch Überziehdresses, Turnbündel) gelegt. Nun wird Fußball gespielt. Jedes Mal, wenn Team A durch ein Kastenteil von Team B schießen kann, muss Team B dort ein Kleidungsstück entfernen. Kastenteile, die keine Kleidungsstücke mehr darauf haben, kann man nicht mehr angreifen. Das Team, dessen Kastenteile zuerst leer sind, verliert. Dieses Spiel kann man auch mit unausgeglichene Teams gut spielen, da die Trefffläche immer kleiner wird, je mehr Tore man schießt.

### ■ Matterhorn-Ball

Anzahl Spielende: 16–30

Material: 2 Softbälle, Spielbündel, 4 Barren, 4 dicke Matten, 6 dünne Matten, 4 16er-Matten, 1 Bank, 5 Schwedenkästen, 1 Minitramp, Schlüsselbund

#### Vorbereitung

In der Mitte der Halle wird das «Matterhorn» aufgebaut (s. Foto): Vier Barren werden parallel platziert, darauf werden im 90°-Winkel sechs dünne Matten gelegt, bis alle Holme bedeckt sind. Darauf kommen im 90°-Winkel zwei dicke Matten. Zuoberst kommen vier 16er-Matten und darauf der große Lehrer-Schlüsselbund. An der Frontseite des Matterhorns wird senkrecht eine dicke Matte angebracht, davor ein Minitramp aufgestellt. Auf der rechten Seite wird aus fünf Schwedenkäs-

ten eine Treppe gebaut. Auf der Hinterseite wird eine Bank befestigt. Auf der 4. Seite wird eine dicke Matte zum Herunterspringen platziert.

### Ablauf

Es werden zwei Teams gebildet und es wird Brennball-ähnlich gespielt: Die Angreifer agieren in 2er-Teams. Sie werfen von der Grundlinie des Volleyballfelds her zwei Softbälle weg, laufen sofort los und versuchen, aufs «Matterhorn» zu klettern. Gelingt dies via Treppe, gibt's einen Punkt, via Trampolin drei Punkte und via Bänkli vier Punkte. Die Punkte zählen nur, wenn der Spielende auf der obersten Mattenschicht ist und den Schlüsselbund schüttelt, bevor er getroffen wird. Es können beide angreifenden Spieler auf verschiedenen oder auch dem gleichen Weg punkten. Wenn ein Spieler getroffen wird, darf der andere trotzdem noch weiterklettern und punkten. Die Spielrunde endet, wenn beide Spielende entweder auf dem Gipfel oder getroffen sind. Dann kommen die nächsten dran. Auf diese Weise versucht das angreifende Team innerhalb sieben Minuten möglichst viele Punkte zu erzielen. Das verteidigende Team erläuft sich sofort die Bälle und versucht die angreifenden Spielenden abzuwerfen. Treffer via Geräte zählen dabei nicht. Spielende, die bereits den Schlüssel geschüttelt haben, dürfen nicht mehr abgeworfen werden. Die Verteidiger dürfen nicht im Weg stehen (Trampolin!) und NICHT das «Matterhorn» betreten. Nach sieben Minuten Materialaufwand: **XXX** werden die Rollen der Teams gewechselt.



## 4. TURNIERFORMEN: BURNER CHALLENGE

Die Burner-Games lassen sich nicht nur als einzelne «Highlights» in eine Sportstunde einbauen – man kann damit auch einen vielfältigen Teamwettkampf gestalten. Hierfür bieten sich verschiedene Organisationsformen an:

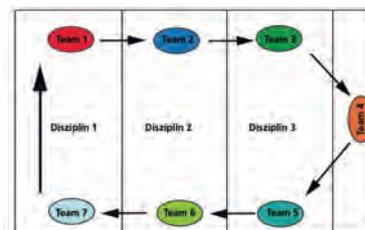
### ■ Burner circuit

Anzahl Spielende: ab 50 Personen

Platzbedarf: 3-fach-Turnhalle

Zeitbudget: 90 Minuten

Auf drei Feldern werden drei verschiedene Burner-Spiele aufgebaut, z.B. Büchsen- Biathlon, Matterhorn und Fludern-Völki. Die Spielenden werden in 7 Teams aufgeteilt. Die Disziplinen werden auf Zeit gespielt, immer nach 8 Minuten wechseln alle Teams im Uhrzeigersinn eine Position weiter (vgl. Grafik), bis jedes Team gegen jedes und insgesamt jede Disziplin zwei Mal gespielt hat (eine Rotation).





Falls das Völkerballspiel beim Wechsel nicht zu Ende ist, gewinnt dasjenige Team, das noch mehr Spielende im Feld hat. Für jeden Sieg gibt es drei Punkte, für ein Unentschieden einen und für eine Niederlage keinen Punkt. Welches Team sammelt am meisten Punkte während einer vollen Rotation?

### ■ Burner Super League

Anzahl Spielende: *ab 16 Personen*  
Platzbedarf: *Normale Turnhalle*  
Zeitbudget: *variabel*

Eine Disziplin wird in beliebiger Zahl parallel aufgebaut. Sehr gut eignet sich dazu z. B. «Aufräumen». Die Spielenden werden in Teams à 6–8 Personen eingeteilt. Wichtig ist, dass alle Spielfelder von je zwei Teams besetzt sind. Die Spielstationen werden aufsteigend mit Liga-Bezeichnungen versehen, z. B. 1. Liga Promo, Challenge League, Super League. Nun wird auf Zeit gespielt. Im Unterschied zur Grundform bleiben nun jeweils zwei Teams bei der gleichen Matteninsel. Wer die Insel verlassen muss, hat Pause, bis die Runde zu Ende ist. Nach drei Minuten wird der Spielbetrieb unterbrochen. Sieger ist das Team, das noch mehr Spielende auf der jeweiligen Matteninsel hat. Überlegene Teams erhalten drei Punkte und steigen eine Station auf, unterlegene Teams steigen ab. Bei Unentschieden erhält jedes Team einen Punkt – über Auf- und Abstieg entscheidet eine Runde «Schere Stein Papier» (siehe Seite 7). Der Sieger des obersten Feldes und der Verlierer des untersten Feldes bleiben an ihrem Platz.

#### Variationen

→ Es können auch verschiedene Disziplinen im Championsleague-Modus bestritten werden.

### ■ Burner King of the Court

Anzahl Spielende: *20–50 Personen* Platzbedarf: *Zwei Turnhallen*  
Zeitbudget: *variabel*

Es werden parallel zwei Disziplinen aufgebaut, zum Beispiel Neandertaler-Völkerball und Striptease-Fußball. Die Spielenden werden in 5–6 Teams à 6–8 Personen eingeteilt. Je zwei Teams beginnen die Spiele, die anderen Teams bleiben zunächst auf der Warteposition. Jedes Mal, wenn eine Spielbegegnung zu Ende ist, wechselt die Verliererpartei ein Team auf der Warteposition ab. Das Siegerteam erhält einen Punkt und bleibt auf dem Feld. Mit diesem Modus können beliebig viele Runden gespielt werden. Die Zuteilung und Gewichtung der Disziplinen erfolgt zufällig.

#### Variationen

→ In der Form kann auch gut nur eine einzige Disziplin auf zwei Feldern bestritten werden.  
→ «King of the court» kann auch mit einer Disziplin und 3 Teams gespielt werden.



**Danelly Valero**

Fitness Trainerin, Group Fitness Trainerin, Presenter, Physiotherapeutin



## COLUMBIAN RHYTHMS

*Die kulturellen Merkmale des kolumbianischen Volks sind gewöhnlich fröhlich und farbenfroh und treten bei Festivals und Karnevals zu Tage, bei denen Musik eine wichtige Rolle übernimmt.*

### AGENDA

Untere Agenda gibt die Struktur des Workshops wieder. Die Dauer der einzelnen Blöcke können je nach Gruppendynamik jedoch leicht abweichen.

Dauer	Erläuterung
5 Minuten	Willkommensgruß
10 Minuten	Warm Up
45 Minuten	Einführung in verschiedene Rhythmen
5 Minuten	Pause
30 Minuten	Break Down CUMBIA
15 Minuten	Cool down / Networking



### CUMBIA

Die Cumbia vermischt vielschichtige Rhythmusstrukturen afrikanischen Ursprungs mit spanisch beeinflussten Melodien und lyrischen Formen.

Der Name leitet sich von „cumbé“ her, einem populären afrikanischen Kreis-Tanz aus der Region von Batá in Guinea. Dabei bedeutet „cum“ Trommel und „ia“ sich bewegen, sich schütteln. In der Kolonialzeit brachten ihn Sklaven mit nach Kolumbien. Ausgehend von der Atlantikküste, wo diese sich konzentrierten, verbreitete er sich ab Mitte des 20. Jahrhunderts als Volkstanz. Im Laufe der Zeit vermischte sich der Cumbé mit indianischen und spanischen Elementen und wandelte sich so in die Cumbia, die paarweise getanzt wird.

#### BREAK DOWN

GENRE	Cumbia		
SONG PART	TIME	FIGURES	VARIATION
INTRO	0:00	Double Column	
BLOCK	00:30	Lateral Travel	Crossed
BLOCK	00:40	Lateral Travel + Rotation	Together
BLOCK	00:50	Circle	Direction Change
BLOCK	1:10	Circle + Skirt – Front 2 Front	
BLOCK	1:33	Lateral Travel	Crossed
BLOCK	1:43	Lateral Travel + Rotation – Back 2 Back	Together
BLOCK	1:51	Circle Interval	Backwards
BLOCK	02:15	Chess	Direction Change



**Evelin Wilfing**

Psychomotorikerin, Übungsleiterin für Kinderturnen, Bewegungskoch, Lehrwart f Rhythmische Gymnastik



## FIT DURCH'S GANZE JAHR

Für Kinder ist es sehr spannend und abenteuerlich, wenn die Turnstunden ein Thema passend zur jeweiligen Jahreszeit haben. So erleben die Kinder spielerisch auch den Jahreskreis, mit all seinen spezifischen Facetten, kennen. Wichtig dabei ist, dass sich das Thema von der Einleitung über den Hauptteil bis zum Schluss wie ein roter Faden durchzieht. Mit Liedern, Tänzen, Fingerspielen, Gerätestationen und Alltagsmaterialien sowie Entspannungs- und Massagespielen kann ein sehr attraktives Stundenbild aufgebaut werden, bei dem die Kinder vielfältige Bewegungserfahrungen machen und dabei ganzheitlich gefördert werden.

### FRÜHLINGSSTUNDE: „TURNEN WIE DIE TIERE AUF DER FRÜHLINGSWIESE“

#### EINLEITUNG:

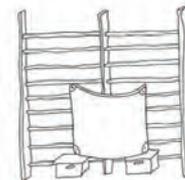
„Wir wollen heute die Tiere auf der Frühlingswiese besuchen. Welche Tiere wohnen auf der Frühlingswiese?“ – die Tiere, die von den Kindern genannt werden, nachahmen. z.B.:

- Ameise – auf allen Vieren kriechen (ev. mit Bohnensäckchen am Rücken transportieren)
- Spinne – verkehrt auf allen Vieren kraxeln
- Biene – durch den Raum fliegen
- Schnecke – auf den Knien durch den Raum rutschen
- Raupe – am Bauch liegen und kraxeln
- Marienkäfer – auf allen Vieren kraxeln
- Regenwurm – am Bauch rutschen

#### HAUPTTEIL: STATIONENBETRIEB

##### ■ Bienenstock – Bienen sammeln Nektar

Eine Turnmatte wird gebogen und an der Sprossenwand auf zwei Kastenteile aufgesetzt. Rechts und links an den Schlaufen an der Sprossenwand festbinden. Die Kinder kriechen durch den Mattentunnel



an der Sprossenwand hoch und seitlich wieder runter. Die Kinder spielen Bienchen, die in den Bienenstock zurückfliegen, den eingesammelten Nektar (z.B. Filzkugeln) im Körbchen (auf der Sprossenwand aufhängen) abgeben und erneut losfliegen.

### ■ Regenwürmer (oder Maulwürfe) kriechen im Erdreich

Ein kleiner Kasten wird ca. 60-80 cm von einer Wanddecke entfernt aufgestellt. Dazwischen wird ein Kriechtunnel um die Ecke gelegt. Die Kinder kriechen durch den Tunnel.



### ■ Raupe frisst sich durch die Blätter

Eine biegbare Matte wird in 5-6 Reifen gesteckt. An den Reifen können Chiffontücher angebunden werden. Die Kinder sollen durch die Reifen kraxeln.



### ■ Spinne

Zwischen einer Sprossenwand und einer Turnbank oder zwischen zwei Turnbänken, die ca. ½ bis 1 Meter voneinander entfernt steht, wird mit Wolle oder Seilen ein Spinnennetz gebunden. Die Kinder sollen zwischen den gespannten Seilen oben drüber und unten durch kraxeln.

### ■ Tausendfüßler

Mehrere Reifen werden am Boden aufgelegt. Die Kinder sollen sich mit Händen und Füßen in den Reifen vorwärts, rückwärts oder auch seitwärts bewegen.



### ■ Schnecke

Mit den Knien über eine Bank rutschen.



### ■ Fleißige Ameisen

Über eine Bank oder umgedrehte Bank sollen verschiedene Gegenstände transportiert werden.

### ■ Marienkäfer krabbeln auf der Wiese

Kinder balancieren über verschiedene Gegenstände, z.B. Balancierigel, Seile, Balancierscheiben, Tücher,...



## ABSCHLUSS:

### ■ **Fingerspiel: Die kleine freche Spinne**

Hoch oben in der Regenrinne  
sitzt eine kleine freche Spinne.  
„Hihihi“, so lacht sie munter,  
„Ich komme jetzt zu dir herunter.“  
„Oh, la, la, was seh ich da?  
Nachbars Hand ist auch schon da.“  
Krabbelt her und krabbelt hin,  
krabbelt unter Nachbar`s Kinn,  
krabbelt in den Haaren rum,  
denn unsere Spinne ist nicht dumm.  
Und auf einmal spielt sie Versteck -  
und ist weg.

*Finger re Hand krabbeln nach oben  
Zappelnde Finger imitieren*

*Finger krabbeln wieder runter*

*Finger krabbeln zum Nachbarn  
mit Fingern hin- und herkrabbeln...*

*Hand hinter Rücken verstecken*

## OSTERSTUNDE: „ZU BESUCH IN DER OSTERHASENSCHULE“

### EINLEITUNG:

„Bald ist Ostern. Der Osterhase hat allerhand zu tun und braucht dringend Hilfe. Deshalb wollen wir heute in die Osterhasenschule gehen und alles lernen, was ein guter Osterhase können muss...“

### ■ **Musik-Stopp-Spiel (Musikvorschlag: „Stups der kleine Osterhase...“)**

Wir machen uns nun auf den Weg in die Osterhasenschule. Aber Vorsicht, wenn ein „Sturm“ kommt, musst du dich ganz klein machen; wenn „es regnet“, dann musst du irgendwo hinaufklettern. Wenn der „Fuchs“ kommt, dann versteck dich ganz schnell in der Hasenhöhle (im Turnsaal wird eine Turnmatte schräg in eine Hallenecke gestellt)

Variante für Eltern-Kind-Turnen: Sturm – klein machen; Regen – Mama/Papa macht Bankstellung und Kind legt sich oben drauf; Fuchs – in Bankstellung von Mama/Papa verstecken

### HAUPTTEIL: STATIONEN (SIEHE SKIZZE)

#### ■ **Hasenhoppelstrecke:**

Eine Leiter in eine Sprossenwand einhängen und auf der anderen Seite auf einen Kasten legen, vom Kasten weg führt eine

Turnbank schräg auf einen niederen Kasten. Zwischen dem niederen Kasten und einer weiteren Turnbank wird eine biegbare Matte zu einem kleinen Tunnel eingeklemmt.

■ **Hasenhügel:**

Zwei Bänke auf die Sprossenwand aufhängen und Matten darüberlegen (siehe Bild). Matten rechts und links als Absicherung.



■ **Hasenhügel:**

Ein bis zwei Medizinbälle und viele Matten übereinander türmen. Die kleinen Hasen laufen, hüpfen oder rollen über den Hügel.

■ **Osterei-Transportmaschine:**

Auf eine herausklappbare Sprossenwand wird eine Bank auf der einen Seite und eine Leiter auf der anderen Seite angehängt. Seitlich wird ein Drainagenrohr mit Seilen angebunden. Die Kinder klettern über die Leiter oder Bank auf die Sprossenwand und werfen das Ei in das Rohr, das unten in das Körberl rollt.



■ **Ostereier-Transport:**

Ostereier (Eier vom Überraschungsei) werden über eine umgedrehte Bank transportiert. Schwieriger: Eier auf Löffel transportieren, die Bank auf Gymnastikstäbe legen,...

■ **Osternest bauen:**

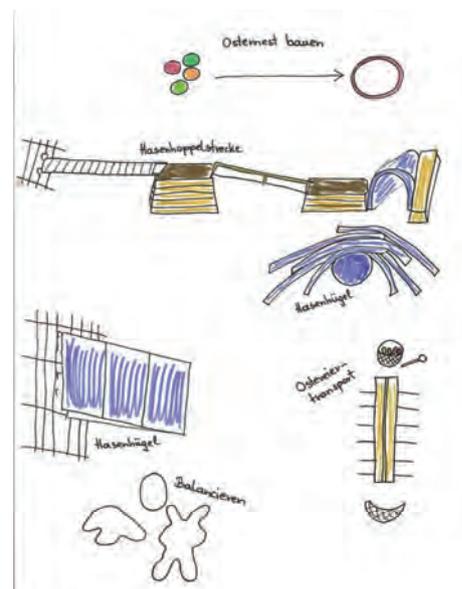
Einen Gymnastikball zwischen die Beine klemmen und den Ball über eine gewisse Strecke mit Häschenhüpfer in einen Reifen transportieren.

■ **Ostereier bemalen:**

Das Kind darf das Osterei spielen und wird mit einem Pinsel/Malerroller/Igelball am ganzen Körper bemalt...

■ **Balancieren:**

Mit Seilen einen Hasen, ein Ei oder eine Henne auslegen und darüber balancieren





## ABSCHLUSS:

**Ostereiersuche:** „Nun wart ihr lange genug in der Osterhasenschule. Jetzt dürft ihr selber die Eier suchen...“ Die Übungsleiterin oder Mama/Papa verstecken eine kleine Süßigkeit und das Kind darf es suchen.

## HERBSTSTUNDE: „SPAZIERGANG DURCH DEN HERBSTWALD“

Dieses Stundenbild ist eine geführte Stunde zu zweit oder mit Mama/Papa und Kind. Es wird eine Herbstgeschichte erzählt, die spielerisch durch Bewegung umgesetzt wird. Wenn die Kinder zu klein sind, kann das Stundenbild auch im Stationenbetrieb offen durchgeführt werden.

## EINLEITUNG:

„Wir wollen heute gemeinsam einen schönen Herbstspaziergang machen. Vielleicht sehen wir Hasen, Igel oder Eichhörnchen? Und vielleicht können wir Herbstfrüchte ernten, Nüsse und Kastanien sammeln.“

### ■ Rucksack packen

„Zuerst wollen wir gemeinsam einen Rucksack packen. Was packen wir wohl ein?“ - *(Pantomimisch darstellen, etwas zum Essen, eine Trinkflasche,...)*

„So, jetzt gehen wir los“ - *(Hand in Hand durch den Turnsaal losmarschieren...)*

## HAUPTTEIL:

### ■ Herbstwetter

„Was haben wir denn heute für ein Wetter?“ – *eventuell dem aktuellen Wetter anpassen*

„Oje, da kommen Wolken auf. Es wird ganz kalt.“ *(mit Händen Körper abreiben)*

„Spürt ihr auch schon die Regentropfen?“ *(mit den Fingerspitzen auf den Boden klopfen oder am Rücken des Kindes klopfen)*

„Jetzt beginnt es stärker zu regnen – dann zu hageln.“ *(mit den Fingerknöcheln auf den Boden klopfen...)* –

„Kommt, wir suchen uns schnell Unterschlupf.“ *(und jede mit einem Zeitungspapier über dem Kopf in eine Ecke laufen)*

„Schaut, jetzt schaut schon die Sonne durch. Wir wollen jetzt die Sonne begrüßen“ - *(mit Armen kreisen...)*

### ■ Im Laub spielen

„Jetzt können wir weitergehen – wir laufen ein bisschen. Seht mal da – hier liegt ganz viel Laub“ *(im Raum liegen Pappdeckel verteilt, oder natürlich echtes Laub)*. „Jeder darf nun das Laub hochwerfen und versuchen, es wieder aufzufangen. Wer kann mit dem Laub am Kopf balancieren? Wir verwandeln uns nun zu einem Laubmännchen und lassen uns mit dem Laub belegen.“

### ■ Fluss überqueren

„Jetzt müssen wir einen Fluss überqueren. Damit wir nicht nass werden, gehen wir über die Trittsteine“ *(mit Pappdeckeln legen wir Steine auf und gehen darüber...)*

### ■ Obsternte

„Schaut mal, da drüben stehen ganz viele Obstbäume. Jetzt wollen wir das Obst pflücken. Äpfel, Birnen und Zwetschken“  
- *(auf der Sprossenwand hängen rote, gelbe, grüne, blaue, violette Seidentücher; Kinder müssen raufklettern und sie her-unterholen...)*

### ■ Igelchen im Wald

„Schaut mal, da huschen lauter kleine Igelchen vorbei. Ihr dürft euch jetzt auch in kleine Igel verwandeln“ - *(Die Kinder klippen sich ein paar Kluppen auf ihre Kleidung. Gegenseitig versuchen sie, sich die Kluppen zu stehlen...)*

### ■ Holzarbeit

„Jetzt besuchen wir die Holzarbeiter. Die haben jetzt im Herbst besonders viel Arbeit. Sie müssen das Holz zuerst schneiden“ - *(Holzschneidebewegungen machen – ev. zu zweit mit einem Gymnastikstab...)*, „dann rollen sie das Holz“ - *(Kinder sind nun Holzstämme und lassen sich auf der Matte rollen...)*

### ■ Häschen huschen vorbei

„Jetzt habe ich ein paar Häschen gesehen“ - *(Häschenhüpfer auf der Matte)*  
„Jetzt rollen wir wie die Bären“ - *(Purzelbaum auf der Matte)*

### ■ Drachensteigen

„Wisst ihr, was wir jetzt machen könnten? Im Herbst da weht immer der Wind ganz stark. Wir könnten Drachensteigen lassen...“ - *(Jeder holt sich ein Chiffontuch: das Tuch fliegen lassen; mit dem Tuch in der Hand durch den Saal laufen; das Tuch in die Luft blasen,...)*

### ■ Eichhörnchen sammeln Nüsse

„Jetzt sind wir kleine Eichhörnchen mit einem buschigen Schwanz“ - *(Tuch in Hose stecken und Schwänzchen fangen spielen).*  
„Die Eichhörnchen sammeln im Herbst viele Nüsse und Kastanien. Ihr dürft jetzt auch fleißige Eichhörnchen sein...“ *(Kinder transportieren über eine umgedrehte Bank Nüsse und Kastanien und legen sie in einen Korb)*

## SCHLUSS:

„Ich glaube, schön langsam gehen wir jetzt wieder nachhause“ - (*Gemeinsam wieder marschieren und in der Mitte zu einem Kreis zusammenkommen,...*). „Wir sind alle sicher sehr hungrig. Wir wollen nun gemeinsam einen Apfelkuchen backen.“

**Rückenmassage-Geschichte:** Kinder legen sich auf den Bauch und lassen sich von einem zweiten Kind oder von Mama/Papa am Rücken massieren. Teig machen, mit Äpfeln füllen, Kuchen aufschneiden, usw. wird mit den Händen am Rücken dargestellt.

„Ich hoffe, euch hat der Herbstspaziergang heute gut gefallen?“

## WEIHNACHTSSTUNDE: „ENGERL HELFEN IN DER CHRISTKINDLWERKSTATT“

### EINLEITUNG:

Bald kommt das Christkind. Wir wollen heute Engerl spielen und dem Christkind bei der Arbeit helfen. z.B. beim Christbaum schmücken, Brief ans Christkind schreiben, Kekse backen, Kerzen anzünden,... Jetzt darfst du dich als hübsches kleines Engerl verkleiden (viele Chiffontüchern und ev. Kluppen bereitstellen).

#### ■ Laufspiel: Schneeflockenspiel

Kinder sind die Schneeflocken und laufen und springen durch den Turnsaal. Ein Kind oder Mutter-Kind-Paar ist Fänger. Wer gefangen ist, wird auch zum Fänger.

### HAUPTTEIL: STATIONENBETRIEB (DIE KINDER KÖNNEN FREI AUF DEN STATIONEN TURNEN):

#### ■ Station 1: Briefe ans Christkind

Die Engerl holen die Briefe ab, die die Kinder ans Christkind geschrieben haben und werfen sie in den Christkindl-Postkasten (Kastenteile werden quer aufgestellt und eine Matte darübergerlegt oder 2 Bänke mit ca. 50cm Abstand nebeneinander aufstellen und Matten darüber legen.) Die Briefe (kleine Gegenstände, z.B. Bohnensäckchen, kleine Bälle, usw...) werden krabbelnd oder mit dem Rollbrett hervorgeholt und anschließend in den Briefkasten (z.B. eine Schachtel oder Kübel, der auf der Sprossenwand hängt, hineingelegt).



#### ■ Station 2: Himmelsleiter

Die Engerl klettern über die Himmelsleiter hinauf und schauen durch das Fernrohr, ob sie brave Kinder sehen (eine Leiter

oder eine Band wird auf die Gitterleiter oder Sprossenwand gehängt. Daneben steht ein Kasten. Durch Fernrohre, z.B. Papprollen oder Teppichrollen schauen.



### ■ Station 3: Schlittenfahren

Wenn es schneit, freuen sich auch die Engerl und fahren gerne mit dem Schlitten (Partnerübung: ein Kind sitzt auf einer Teppichfliese und lässt sich an einem Seil von Mama/Papa oder einem anderen Kind ziehen).

### ■ Station 4: Engerl helfen beim Anzünden der Adventkranzkerzen

4 Teppichröhren werden aufgestellt. Gymnastikbälle werden mit zwei Kochlöffeln auf die Röhren gelegt.



### ■ Station 5: Engerl helfen beim Kekse backen

Eine umgedrehte Bank wird auf einem Sprungbrett aufgelegt – wie eine Wippe. Die Kinder balancieren von einer Seite mit einem Backblech voll Keksen und bringen es zur anderen Seite in den Backofen. Das Backblech könnte ein Karton sein, auf dem Schwämme oder Bohnensäckchen liegen.

### ■ Station 6: Schneeengerl legen

Partnerübung: Ein Kind legt sich auf den Rücken. Das andere Kind legt mit Wattebäuschchen den Umriss des liegenden Kindes aus.



### ■ Station 7: Himmelsbett

Wenn die Engerl von der Arbeit müde sind, rasten sie sich im Himmelbett ein wenig aus (Matte auf Bälle legen und mit vier weiteren Matten fixieren).



### ■ Station 8: Himmelsrutsche

Die Engerl rutschen über die Himmelsrutsche auf die Erde und nehmen einen Sack voll Geschenke mit (2 Langbänke sind an der Sprossenwand aufgehängt, mehrere Matten oder dicke Weichmatte werden darüber gelegt, Jutesack mit Kleinmaterialien befüllt).

### ■ Station 9: Engerl helfen den Eltern beim Christbaum schmücken

3 Seile werden an den Ringen befestigt und am Boden dreieckförmig festgeklebt. Die Kinder dürfen bunte Chiffontücher mit Kluppen an den Seilen befestigen.



## SCHLUSS:

Zum Abschluss wollen wir es kräftig schneien lassen. Viele Wattebäuschchen auf das Schwungtuch legen. Alle Kinder ergreifen das Schwungtuch und schütteln es kräftig, sodass die Schneeflocken tanzen.



Das vollständige Skriptum mit weiteren Stundenbildern zum Jahreskreis mit vielen Fotos, Bildern und Skizzen wird den TeilnehmerInnen auf Wunsch nach dem Arbeitskreis per Mail zugesendet.

## LITERATUR

- „Sternstunden im Kinderturnen“, Bierögel/Hemming, Ökotopia Verlag.
- „Sternstunden im Erlebnisturnen“, Bierögel/Hemming, Ökotopia Verlag.
- „Mut tut gut“ – Kärtchenbox; Sophia Steidl-Bolzano.
- „Bewegungsspiele für eine gesunde Entwicklung“, Constanze Grüger, Ökotopia Verlag.
- „Wir schaukeln, bauen, balancieren“, Susanne Baur, Ökotopia Verlag.
- „Handbuch der Bewegungserziehung“, Renate Zimmer, Herder Verlag.



*Kinder gesund bewegen*

## KONGRESS-BERICHT 2020

FIT SPORT AUSTRIA GMBH

Mag. Werner Quasnicka, Geschäftsführer  
Waschhausgasse 2/2.OG, 1020 Wien  
[www.fitsportaustria.at](http://www.fitsportaustria.at)



Bundesministerium  
Kunst, Kultur,  
öffentlicher Dienst und Sport

**AUSTRIAN SPORTS**  
Bundes-Sport GmbH



Durch Mittel der Bundes-Sportförderung des Bundesministeriums für Kunst, Kultur, öffentliche Dienst und Sport und der Bundes-Sport GmbH unterstützt.

**MITEINANDER MEHR BEWEGEN.**

ASKÖ 

ASVO 

SPORT union 