



Kinder gesund bewegen **KONGRESS-BERICHT** 26.-27. April 2019 | Wiener Neustadt



MITEINANDER MEHR BEWEGEN.



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

LIEBE KONGRESSTEILNEHMERINNEN, LIEBE LESERINNEN,

dieses E-Book beinhaltet den Kongressbericht zum 4. Kinder gesund bewegen-Kongress im April 2019. Er enthält die Unterlagen, die uns von den 36 ReferentInnen zur Verfügung gestellt wurden. Der Kinder gesund bewegen-Kongress wird von der „Fit Sport Austria GmbH“ in Zusammenarbeit mit den KoordinatorInnen der drei Sport-Dachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPOTUNION organisiert und durchgeführt. Der kleinere Ableger des großen Österreichischen Bewegungs- und Sport-Kongresses wurde als Unterstützung der bundesweiten Initiative Kinder gesund bewegen, die seit 2009 sehr erfolgreich in Österreichs Kindergärten und Volksschulen umgesetzt wird, ins Leben gerufen.

Die Zusammenstellung dieses 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 Internettips angeführt.

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

Wir wollen mit dem Kongress den Austausch von Erfahrungen und Ideen fördern - ob durch den Besuch der Arbeitskreise, durch Gespräche im Rahmen des Kongresses oder eben durch die Lektüre dieses 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 4. Kinder gesund bewegen-Kongress viel Neues mitnehmen können!



Mag. Werner Quasnicka
Geschäftsführer Fit Sport Austria

MITEINANDER MEHR BEWEGEN.

ASKÖ 

ASVÖ 

SPORT
UNION 

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

Für die inhaltlichen Ausführungen der Texte zeichnen 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 Öffentliche Dienst und Sport und der Bundes-Sport GmbH unterstützt.

 **Bundesministerium**
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!

Bolzano, Dr. ⁱⁿ Sophia 8	Gatol Uschi, M.A. 67
A1 B19 Mut tut gut- frischer Wind im Turnsaal	A14 B33 Coole Dancehits für Kids
Collete, Dr. Robert 12	Hartl Doris 78
A6 D61 Von Speedboat bis Bohrinsel- Erlebnis- pädagogische Angebote im Wasser	C51 D68 Spiel und Spaß mit Alltagsmaterialien
Dansberg Ingo, M.A. 21	Hassler, Barbara 93
A11 B30 Tchoukball und Spikeball- zweimal rasanten Ballsporthaus	A9 B28 Schatzkiste mit kreativen Entspannungsritua- lien
Ebert Michael, M.Sc. 29	Horvath, Mag. ^a Beata 104
C40 D57 Ballschule Österreich powered by Ball- schule Heidelberg	C49 D66 Games Guide Blue- Spiele und Wettkämpfe
Ekins Carrie 36	JudmayerGerhard..... 113
C52 D69 Eine drumtastische Reise durch den Welt- raum	A10 B29 Das 1x1 der Ballschule der Ballsporthakade- mie in Verbindung mit Neuromotorischen Lernen-Basismodul 2
Filzi Mario 42	Kerschenbauer, Mag. ^a Teresa, M.A. 116
A4 B22 Filzis Fun Games	C43 D60 Bewegte Bilderbücher
Friedl Astrid 51	Koller, Karin 122
C54 D71 Tierisch fit durch Animal Moves 4 Kids	A8 B27 Reckturnen mit Spaß und Erfolg
Fries Axel 61	Köstler, Katharina 128
A2 B24 Turnen lernen (fast) ohne Hilfestellung am Beispiel Stützsprünge	A7 B26 Ein Bilderbuch in Bewegung-Bewegungsba- stellen und -landschaften mit Geschichten

Krüger Florian 134	Quasnicka, Mag. Werner 189
C53 D70 Streetsurfing- Wellenreiten auf der Straße	B20 Special Workshop: Sport- Erlebnis- Abenteuer - Sicherheit?
Kugler Beate 141	Reiterer, Martina 200
C46 D63 Geräteaufbau mit Kindern leicht gemacht	A5 B23 #fiteyes
Lenz Franziska, B.Sc. 148	Santner, MMag. ^a Antonia 206
A12 B31 Klettern: Boulderspiele für Kinder	A18 B37 Kort.X - Schlauer und fitter
Mihal Rene 156	Schleicher, Mag. ^a Ruth & Mag. Tillmann 215
C47 D64 Cool Kids Dance	C38 D55 Gleichgewichtskunst im Zirkus
Morozov, Mag. Gleb 160	Schwarz, Mag. Dr. Werner 226
C45 D62 Kleine Spiele- große Vielfalt	C41 D58 Simply Strong- Kurz.Bewegungs.Programme „einfach viel erreichen“
Nowotny, Mag. ^a Claudia 167	Sebastian 238
A17 B36 Outdoor-Action für Kindergarten und Schule	C42 D59 Der Sessel ist nicht nur zum Sitzen da! Tanzen mit dem Sessel
Patsios Anna 176	Sotolar Monika 245
A3 B21 Fußball für Mädchen und Buben	C50 D67 Vielseitige Voraussetzungen schaffen im Kleinkinderturnen
Pröllner Andreas, B.Sc. 182	Steinbichler Harald 253
C48 D65 Flag Football	A13 B32 Floorball

Sutter Muriel, M.Sc. 257

C39 **D56** Best Burner Games

Valero Danelly 268

B25 **C44** Latin Kids- Colombian Rythms

Vercauteren Koen 271

A15 **B34** Spaß und digital!

Werner Stefanie, M.A. 279

A16 **B35** Den natürlichen Bewegungsdrang fördern
und fordern- pädagogische und didaktische
Grundlagen im Elementar- und Hortbereich



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, 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, 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, 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!).

A1 B19

- 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 aufgebaut werden, mit verschiedenen Höhen. 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
- www.bewegung.ac.at
- www.muttutgut.at



Dr. Robert Collete

Sportwissenschaftler, Lehrkraft für besondere Aufgaben, Fachdidaktik Schwimmen



VON SPEEDBOAT BIS BOHRINSEL ERLEBNISPÄDAGOGISCHE ANGEBOTE IM WASSER

Im Allgemeinen werden Schwimmbäder genutzt, um dort die Freizeit zu verbringen, etwas für die Gesundheit zu tun oder schwimmsportliche Aktivitäten zu betreiben. Im Mittelpunkt dieses Workshops steht eine alternative Nutzung unter dem Fokus des Abenteuers (Neuber, 2003). Einerseits werden zwar die erlebnispädagogischen Möglichkeiten durch Hygienebestimmungen, Unfallverhütungsvorschriften oder bauliche Vorgaben eingeschränkt, andererseits bietet der Bewegungsraum Wasser einzigartige Möglichkeiten. So können zum Beispiel die Aktionen und Bewegungen im (schwimmen, gleiten, auf Flößen, Brettern, ...), unter (absinken, tauchen, ...) oder über Wasser (Brücken, Seilen, Schaukeln, ...) stattfinden (Neuber, 2003). Zudem bewirkt das Medium „Wasser“, dass im Wasser alles anders ist. Es verändert einerseits elementare Bewegungsmuster, wie zum Beispiel das Gehen, Laufen und Springen und selbst unsere Wahrnehmung, wie zum Beispiel das Hören und das Sehen unter Wasser und ermöglicht dadurch ganz eigene Bewegungs- und Erfahrungsmöglichkeiten. Andererseits ist das „Sich-Bewegen im Wasser, die Begegnung und Auseinandersetzung mit dem Ur-Element Wasser“ (Lange & Volck, 1999).

ZIELE UND INHALTE

- Verbindung des Mediums „Wassers“:
 - ... mit dem Abenteuersport
 - ... mit der Erschließung des Bewegungsraumes Wasser für erlebnispädagogische Angebote
 - ... mit einem lösungsorientierten Beratungsansatz.
- Abenteuer als individuelles Erlebnis, das sich aus dem normalen Alltag heraushebt und das subjektiv als positiv empfunden wird.
- Methodische Prinzipien für erlebnispädagogische Angebote in der Schwimmhalle erarbeiten.



VORKENNTNISSE

Die erforderlichen Vorkenntnisse der Kinder lassen sich nicht unbedingt anhand von Schwimmbadzeichen fest machen. Vielmehr ist eine generelle Schwimm- und Tauchfähigkeit entscheidend. Dabei ist es wichtig, dass die Kinder mittlere Strecken schwimmen können und für die Aufgaben im Tiefwasser das Tauchen bis zum Beckenboden sicher beherrschen. Bei geringerer Schwimmfähigkeit dürfen nur entsprechende Angebote im stehtiefen Beckenbereich gemacht werden.

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

Für die Aufgaben bei denen mit Seilen/Schnüren im Wasser gearbeitet wird, sollte der Übungsleiter aus Sicherheitsaspekten ein (scharfes) Cuttermesser griffbereit haben.

STUNDENAUFBAU

Der grundsätzliche Aufbau einer Stunde oder auch einer Unterrichtsreihe mit mehreren Stunden, beinhaltet grundsätzlich vier aufeinander aufbauende Phasen:

1. **Einstiegsphase:** Bereitschaft- Akzeptanz- Vorbereitung bzw. Sensibilisierung und Vertrauen schaffen: orientiert sich an gruppenspezifischen Anfangsprozessen, langsames Heranführen an das Lernfeld
2. **Vertiefungsphase:** Problem lösen in der Gruppe, vorgegebene Situationen lösen, Strategien entwickeln
3. **Abschlussphase:** eigenverantwortliches Gestalten von abenteuerlichen Situation/Situationen, TeilnehmerInnen bekommen lediglich ein Leitthema und die erforderlichen Materialien gestellt.
4. **Reflexionsphase:** s.u.

HINWEIS ZUR UMSETZUNG

- Die „offene Methodik“ (prozessorientiert) bzw. der lösungsorientierte Beratungsansatz setzt auf die Autonomie des Menschen und fördert das eigenverantwortliche Handeln unter Berücksichtigung sozialer Kontexte. Das Erkennen und das Vertrauen auf individuelle Fähigkeiten sowie das selbstständige Handeln sind übergeordnete Ziele der Einheit. Der methodische Aufbau geht vom Einfachen zum Komplexen, lässt eigenverantwortliches Handeln zu und stellt eine annehmbare Herausforderung.



- Je weniger sich die Teilnehmenden untereinander kennen und vertrauen, umso wichtiger und intensiver ist die Planung und Durchführung der „Einstiegsphase“.
- Besonders in den Phasen der Problemlösung, ist es besonders wichtig, dass sich die Lehrkraft zurückhält und nur dann hilft bzw. eingreift, wenn die Gruppe sie um Hilfe bittet bzw. bei Sicherheitsbedenken.
- Als Hilfe sollte die Lehrperson auch keine Lösung oder keinen konkreten Rat geben, sondern versuchen die Teilnehmenden zum Beispiel durch gezielte Fragen, auf einen möglichen Weg zur Lösung führen.
- Ganz konkret bedeutet dies auch, dass ich als „Lehrkraft“ eine Gruppe ihre Lösung ausprobieren lassen muss, obwohl ich sehe oder weiß, dass dieser Versuch nicht gelingen kann. Nach dem Ausprobieren kann die Lehrkraft probieren, in der Reflexion Denkanstöße in Richtung einer funktionalem Lösung zu geben.

ÜBUNGSFORMEN (EXEMPLARISCH)

EINSTIEGSPHASE:

■ 3-D Sortieren nach Kriterien

Aufgabe: TN sollen sich schwimmend/laufend nach verschiedenen Kriterien sortieren.

- Alter (es darf gesprochen werden)
- Körpergröße (es darf nicht gesprochen werden)
- Gewicht (nur noch Handzeichen oder unter Wasser sprechen)

Variationen: Flach-/ Tiefwasser

■ Reifenklettern

→ Die Gruppe bildet einen Kreis, fasst sich an den Händen und ein Reifen wird in den geschlossenen Kreis gegeben

Aufgabe: Ohne die Handfassung zu lösen, durch den Reifen steigen und den Reifen weiter wandern lassen

Variationen: mehrere Reifen in den Kreis geben, unterschiedlich kleine Reifen, Flach- oder Tiefwasser, zwei Gruppen und Wettkampf gegeneinander, ...

Material: Reifen

A6

D61

■ Möwe, Schildkröte, Krebs

Basiert auf „Schere, Stein, Papier“:

→ Schildkröten verjagen Möwen; Möwen fressen Krebse; Krebse zwicken Schildkröten

Aufgabe: Zwei Gruppen werden gebildet, jede Gruppe überlegt sich im Geheimen ein Tier, das sie darstellen will. Die Gruppen stellen sich im Abstand von 2m gegenüber auf und auf Kommando werden die Tiere wie folgt dargestellt:

→ Möwen schlagen mit den Flügeln und Lachen, Krebse klappern mit ihren Scheren, Schildkröten verschränken ihr Arme über dem Kopf

→ Die überlegene Tiergruppe versucht nun, die unterlegene Gruppe zu fangen, während diese versucht, den Beckenrand auf der eigenen Seite zu erreichen.

→ Gefangene TN wechseln die Mannschaft

■ Blindschwimmen

Aufgabe: Schwimmen bei Dunkelheit (nonverbale Partnerübung mit verschiedenen Variationen und Spielformen)

→ Führe deine/n „blinden“ Partner/in durch das Schwimmbad, das Wasser, probiert zu schwimmen, zu tauchen, ...

→ Wer traut sich blind ins Wasser, vom Rand, Block, 1m oder sogar 3m, zu springen?

Variationen: Kommandos über Sprache, Geräusche

Material: Tücher zum Augenverbinden, Blindenbrille oder Alufolie zum Verdunkeln der Schwimmbrillen

VERTIEFUNGSPHASE:

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

Aufgabe: Zwei bis drei TN („Wärter“) gehen/schwimmen im mittleren Feld und haben die Augen verbunden. 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, leibt „versteinert“ auf der Stelle

Variationen:

→ Die „Häftlinge“ müssen, um an den anderen Beckenrand zu gelangen, wie ein Frosch hüpfen oder wie ein Hund schwimmen

→ Flach-/ Tiefwasser

Material: Tücher zum Augenverbinden, Blindenbrille oder Alufolie zum Verdunkeln der Schwimmbrille



■ Zombiespiel

Aufgabe: 2- 3 Überlebende sollen sich durch das Wasser bewegen, ohne von den Zombies gefangen zu werden.

- Die Überlebenden müssen alle 2 Meter ein lautes Geräusch von sich geben (z.B. auf das Wasser schlagen, pfeifen, etc.).
- Die Zombies tragen Augenbinden/Dunkelbrillen, müssen die Arme nach vorne ausstrecken und „Zombiegeräusche“ machen.
- Das Spiel ist beendet, wenn alle Überlebenden von den Zombies gefangen wurden.

■ 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.

■ Rettet den Bootsführer bei Nebel

Aufgabe: Ein Gruppenmitglied (4er- bis 5er-Gruppe) entfernt sich etwas von der Gruppe. Er ist der blinde, gekenterte Bootsführer, der im Nebel den Weg ans Ufer nicht mehr findet. Die anderen Gruppenmitglieder versuchen, das Boot zum Zielhafen zu navigieren, ohne mit den Hindernissen im Gewässer zu kollidieren.

- Start: im Wasser unter dem zugewiesenen Startblock
- Zielhafen: variabel: (a) Ende der eigenen Bahn, (b) Treppe andere Beckenseite, (c) ...
- Navigation: taktil: ziehen/abschleppen, jedoch ohne Hände; akustisch: (a) mit Wörtern (rechts, links, ...), (b) vereinbarte Laute

Material: Pullbuoys, Schwimmbretter, 4-5 Dunkelbrillen/Augenbinden

■ Speed-Boat

Aufgabe: TN werden durch das Wasser gezogen/Schleppereinrichtung

- Verschiedene Zusatzaufgaben möglich: Bauchlage; Rückenlagen; mit den Füßen voran; mit verdeckten Augen („blind“); Was passiert, wenn du die Füße anziehst, ...

Material: Schleppereinrichtung: Seil (mind. 25m), 2-3 Schraubkarabiner, Bandschlaufen, ...



ABSCHLUSSPHASE:

■ 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, ...

■ 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.

■ Der über's 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 nicht das Wasser berühren. Im Gegensatz zum Spieler dürfen die restlichen Gruppenmitglieder ins Schwimmbecken steigen. Sobald sie allerdings in Berührung mit dem „laufenden“ Mitspieler kommen, dürfen sie sich nicht mehr fortbewegen. Je nach Teilnehmerzahl werden zwei oder mehr Gruppen gebildet.

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

- Optional: Schaf, Wolf und Kohlkopf: Schaf und Wolf dürfen nie alleine gelassen werden (Wolf frisst Schaf); Kohlkopf und Schaf darf auch nie alleine gelassen werden (Schaf frisst Kohlkopf); es darf immer nur eine Sache pro Überquerung mitgenommen werden.

Material: Matte, Schwimmbretter, ...

■ Feuer im Wasser (Unterwasser-Schweißbrenner)

Aufgabe: Probiert, eine brennende Kerze mit Hilfe von verschiedenen Materialien unter Wasser zu transportieren. Schafft ihr es, die brennende Kerze bis zum Grund zu bringen (Tiefwasser)?

Material: Getränkeflasche (>2 L, PET), Kerzen, Band, Gewichte, Strohhalme, Klebeband, Schere, Streichhölzer, Bierdeckel, etc. ...



■ Bau einer Bohrinself

Aufgabe: Probiert, mit Hilfe von verschiedenen Materialien eine Bohrinself im Tiefwasser zu bauen, auf der hinterher mindestens zwei Personen Platz haben bzw. stehen können ohne, dass der Bohrturm umfällt (mindestens 30s).

Material: ca. 15 Getränkekisten (abhängig von der Wassertiefe), Spanngurte, Gewichte, 1-2 Taucherbrillen, große Schwimmmatte, Seile, Schneidwerkzeug zum Zerschneiden der Seile (Sicherheitsmaßnahme!)

Die Gruppe soll ausreichend Zeit für die Gruppenprozesse und zum Experimentieren bekommen, d.h. es sollte auch Zeit für Fehlversuche eingeräumt werden !!!

REFLEXION/REFLEXIONSPHASEN

Eine zentrale Bedeutung für das Gelingen von Abenteuersport-Stunden im Wasser ist die Reflexion der Abenteurer, weil nur dadurch aus den Erlebnissen auch Erfahrungen werden können, die längerfristig wirken (Neuber & Neuber, 2004).

Schwerpunktfragen:

- Wie hast du dich/habt ihr euch in der Situation gefühlt?
- Was hast du/habt ihr wahrgenommen und erlebt?
- Wie bist du/seid ihr zu der Lösung der Aufgaben/Situation gekommen?
- Wie habt ihr euch in der Gruppe abgesprochen?
- Wie würdet ihr euch zukünftig verhalten bzw. in der Gruppe absprechen?

Eine weitere (lohnenswerte) Möglichkeit für die Reflexion ist, im Vorfeld in jeder Gruppe Beobachter mit konkreten Beobachtungsaufgaben zu installieren. Zum Beispiel können so auch TN, die nicht aktiv teilnehmen können, sinnvoll mit eingebunden werden.

Erst durch eine (geeignete) Reflexion wird eine Wirksamkeit und ein Transfer ermöglicht.



WIRKSAMKEIT UND TRANSFER (WITTE, 2002)

WIRKSAMKEIT

A. Vorüberlegung - vier Stufen des erlebnispädagogischen Lernprozesses

1. Es wird in einem bestimmten Augenblick gehandelt und die Effekte dieses Handelns werden deutlich.
2. Die Wirkungen in diesem bestimmten Augenblick und die Konsequenzen der Aktion werden verstanden bzw. das zielgerichtete Verhalten in bestimmten Umständen wird gelernt.
3. Es kommt zu einem Verständnis des generellen Prinzips.
4. Das Gelernte findet Anwendung in einer neuen Situation.

B. Folgerung

Der erlebnispädagogische Prozess ist erfolgreich beendet, wenn die neu gelernten Verhaltens- und Denkweisen in anderen, dem Trainingssetting ferneren Situationen gezeigt werden. Wirksamkeit und Transfer der Lernerfahrungen in den Alltag sind somit eng miteinander verknüpft.

TRANSFER

A. Leitfrage

„Wie können Teilnehmer die Erfahrung, die sie im Umfeld gemacht haben, das sich deutlich von ihrem Alltagsleben unterscheidet, in ihr normales Leben transferieren, übertragen?“

B. Transferhindernisse

- Anwendungssituationen im Alltag sind viel komplexer
- Freizeitgefühl blockiert Transfermotivation
- Positive Gefühle, die bei der Lösungsfindung entstehen, werden nur noch in Gruppen und an Orten mit „Insel- Erlebnischarakter“ erfahren

C. Folgerung: Grundbedingungen für einen erfolgreichen Transfer

- Ähnlichkeit zwischen Lern- und Anwendungssituation
- Intensive Auseinandersetzung mit dem Lerninhalt
- Annäherungen an die kognitiven, emotionalen und motivationalen Voraussetzungen des Lernenden



D. Transfersicherungsmaßnahmen (Ausführliche Vor- und Nachbetreuung)

- Vorbereitungsphase (spezifisches Programm entwickeln, das aus der Erfassung der Problem- und Bedarfslage der Teilnehmer resultiert-> Akzeptanz und Identifikation der Teilnehmer mit der Maßnahme)
- Follow-Ups (Folgemaßnahmen, Nachbereitungskonzepte und-aktivitäten, Bindeglied zwischen ursprünglich notwendiger Verfremdung und späterer, konkreter Anpassung und Umsetzung).

LITERATUR

- Bamberger, G. (2001). Lösungsorientierte Beratung. Beltz Verlag: Weinheim.
- Böhnke, J. (2000). Abenteuer- und Erlebnissport Bd. 1. LIT Verlag: Münster.
- Heckmair, B. & Michl, W. (1998). Erleben und Lernen. Einstieg in die Erlebnispädagogik. Hermann Luchterhand Verlag: Berlin.
- Joachim, T. (2008). Praxismappe Erlebnis(welt) Wasser. Methodenset zur erlebnisorientierten Kinder- und Jugendarbeit im Bewegungsraum Wasser. DLRG- Jugend. https://www.dlrg-jugend.de/fileadmin/groups/16000005/service/arbeitsmaterialien/Praxismappe_Erlebniswelt_Wasser.pdf
- Lange, J. & Volck, G. (1999). Schwimmen und Schwimmunterricht in der Schule. In: Sportpädagogik 5.
- Neuber, I. & Neuber, N. (2004). Abenteuer Schwimmhalle. Sportpraxis, 45(4), 20-24.
- Neuber, I. (2003). Abenteuer Schwimmhalle - oder: Bochum wir haben ein Problem! In: Sportjugend NRW (Hrsg.), Jugendarbeit im Sport. Duisburg.
- Senninger, T. (2002). Abenteuer leiten- in Abenteuer lernen. Methodenset Münster.
- Sportjugend NRW (Hrsg.) (1993). Abenteuersport. Duisburg, 3. Aufl.
- Sportjugend NRW (Hrsg.) (1994). Praxismappe: Abenteuer/Erlebnis. Duisburg.
- Witte, M. D. (2002). Erlebnispädagogik- Transfer und Wirksamkeit. Möglichkeiten und Grenzen des erlebnis- und handlungsorientierten Erfahrungslernens. Zeitschrift für Erlebnispädagogik 22(5/6), 3-120.



Ingo Dansberg, M.A.

Sportwissenschaftler, Teamleiter Internationale Freiwilligendienst im Sport



TCHOUKBALL UND SPIKEBALL - ZWEIMAL RASANTEN BALLSPORTPASS

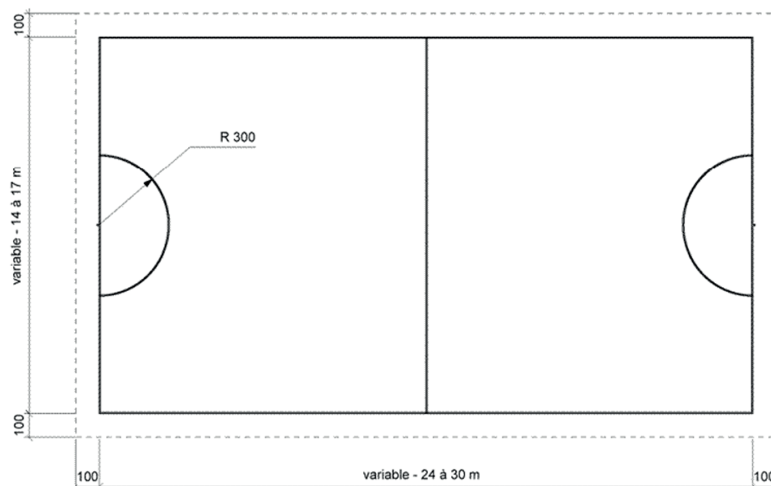
TCHOUKBALL

Tchoukball ist eine Ballsportart, bei der sich zwei Mannschaften mit je 5-7 Spielern gegenüberstehen. Ziel des Spiels ist es, einen handballähnlichen Ball so auf eine „Frame“ genannte Prallwand zu werfen, so dass die gegnerische Mannschaft den Abpraller nicht fangen kann, um so Punkte zu erzielen.

Das Wort „Tchouk“ leitet sich von dem Geräusch des Balls ab, wenn er das Frame berührt.

Einen Einblick gibt dieses Video: <https://bit.ly/2UCofp4>

Das Tchoukballfeld: 14-17 Meter breit und 24-30 Meter lang. Verbotene Zone um den Rahmen in 3 Meter.



TCHOUKBALL

Dadurch, dass beide Mannschaften auf beide Frames spielen dürfen, die sich auf den beiden kürzeren Seiten des rechteckigen Feldes gegenüberstehen, ist Tchoukball extrem schnell und intensiv. Beide Mannschaften müssen ständig zwischen Angriff und Verteidigung umschalten, was zu einem sehr abwechslungsreichen Spielverlauf führt. Gleichzeitig liegt beim Tchoukball der Fokus auf Fair-Play – jeglicher Angriff auf den Gegner oder sein Spiel ist untersagt.

Tchoukball ist eine Hallensportart, prinzipiell kann man es aber überall spielen. Am weitesten verbreitet sind Hallen- und Beachtchoukball, in einigen Ländern wird es aber auch auf dem Rasen gespielt.

TCHOUKBALL - KURZ UND KOMPAKT

■ Rahmenbedingungen

Eine offizielle Partie dauert dreimal 15 Minuten mit je 5 Minuten Pause dazwischen. Tchoukball ist ein Mannschaftsballspiel bestehend aus je 7 Spielern. Vor einem Spiel können andere Austragungsbedingungen festgelegt werden.

Es wird auf einem rechteckigen Spielfeld gespielt (idealerweise 26-29m lang, 15-17m breit). Die Tchoukballnetze befinden sich zentriert auf den beiden Grundlinien, umgeben von der verbotenen Zone (Radius: 3m), die nicht betreten werden darf.

Jede Form von körperlicher Gewalt (Zweikämpfe) ist ausgeschlossen, auch im Spitzensport. Der Charakter des Spiels erlaubt damit einen freien, vielfältigen und kreativen Spielaufbau, in dem erst nach dem Wurf auf ein Netz aktiv vom Gegner eingegriffen werden kann.

■ Die Punkte

Ein Spieler erzielt einen Punkt für seine Mannschaft, wenn der Ball auf das Tchoukball-Netz geworfen wird und der vom Netz zurückspringende Ball außerhalb des 3-m-Halbkreises (verbotene Zone) auf dem Spielfeldboden landet. Die gegnerische Mannschaft kann den Punkt verhindern, indem sie den zurückspringenden Ball fängt und so den Bodentreffer verhindert. Gelingt dies, hat nun diese Mannschaft die Möglichkeit, einen Angriff aufzubauen und mit einem Wurf auf eines der beiden Netze abzuschließen.



Tchoukballspiel in der Schweiz im Mai 2006



Spiel Schweiz-Italien EM 2014



Ein Spieler erzielt einen Punkt für die gegnerische Mannschaft wenn:

- der Ball das Tchoukball-Netz verfehlt,
- der Ball nach dem Rückprall vom Tchoukball-Netz in die verbotene Zone fällt,
- der Ball nach dem Wurf aus das Tschoukball-Netz außerhalb des Spielfeldes aufkommt,
- der Ball nach dem Wurf den Werfer selbst trifft.

Nach einem Punkt wird der Ball von jener Mannschaft angespielt, die den Punkt NICHT bekommen hat. Das Anspiel erfolgt hinter der Grundlinie bei jenem Tchoukball-Netz, bei welchem der Punkt erfolgte. Hat der Ball- nach dem Anspiel- die Mittellinie passiert, so darf auf beide Tchoukball-Netze wahlweise geworfen werden.

■ Die Fehler

Ein Spieler begeht einen Fehler, wenn:

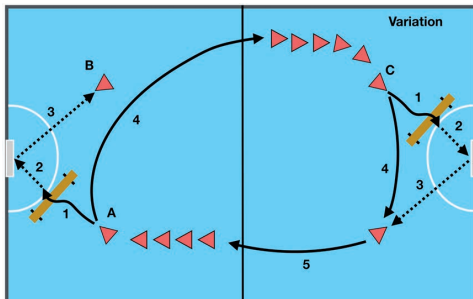
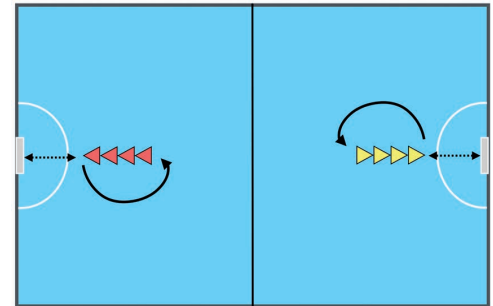
- er, mit dem Ball in der Hand, mehr als drei Bodenberührungen (zwei Schritte) macht,
- er einen vierten Pass spielt (das Anspiel zählt nicht als Pass),
- er den Ball länger als drei Sekunden hält,
- er sich, mit dem Ball in der Hand, außerhalb der Spielfeldmarkierung oder in der verbotenen Zone befindet (die Linie der verbotenen Zone darf nicht berührt werden),
- er den Ball nach einem Pass nicht fangen kann und der Ball den Boden berührt,
- er den Ball mit einem Körperteil unterhalb des Knies spielt,
- er vorsätzlich den Ball nach einem gegnerischen Spieler wirft,
- er den gegnerischen Pass abfängt,
- er gegnerische Aktionen oder den freien Ballwechsel behindert,
- ihn der Ball beim Rückprall vom Tchoukball-Netz nach einem Wurf aus der eigenen Mannschaft trifft,
- er den Rahmen des Netzgestells trifft.

Nach einem Fehler wechselt der Ballbesitz die Mannschaft. Die Spielfortsetzung findet von dort statt, wo der Fehler stattgefunden hat. Vor einem Wurf auf einen Rahmen muss mindestens ein Pass gespielt werden.

ÜBUNGEN

EINFÜHRUNG

- Passübungen zu zweit
 - Passen- Fangen
 - dito mit Stemmschritt
 - dito mit 3-Schritt Anlauf
- Passübungen in der Gruppe
 - Nummernpassen
- Wurf aufs Netz
 - In einer Kolonne wird auf das Netz geworfen. Wer geworfen hat, schließt wieder hinten an. Der Nachfolgende fängt den Ball.

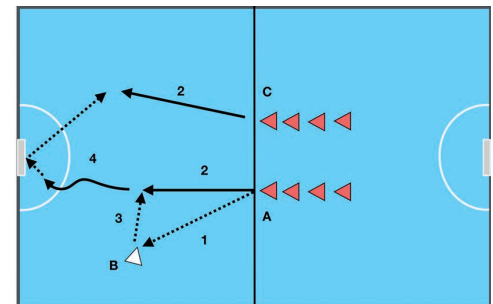


WURFÜBUNGEN

- Sprungwurf über Turnbank

A macht einen Sprungwurf über die Turnbank, B (fix) fängt den abprallenden Ball. A schließt bei der Gruppe C an.

Variation: Nach dem Sprungwurf übernimmt A die Position von B. A läuft erst zur Gruppe C, wenn er den nächsten abprallenden Ball gefangen hat.



- Doppelpass mit Zuwerfer

A spielt den Doppelpass mit B und macht einen Sprungwurf. C muss den vom Netz zurückprallenden Ball fangen. Am Hallenrand zurücklaufen!

A11 B30

SPIKEBALL

Spikeball (Schmetterball) ist ein gar nicht ganz so neuer Trendsport. Das Spiel, in seiner ersten Version, gibt es schon seit 1989. Damals wurde das Spiel noch unter dem Namen „Roundnet“ geführt und erhielt erst (oder schon) im Jahr 2008 den Namen „Spikeball“ (das Unternehmen dazu ist die Kankakee Spikeball Inc.).

■ Das Spielfeld

Das sehr rasante und spaßige Spiel ist für **4 Spieler** gedacht und kann sowohl IN- als auch OUTdoor gespielt werden. Draußen macht es natürlich - wie fast immer - mehr Spaß. Noch dazu, weil das Spiel nahezu unempfindlich gegenüber Wettereinflüssen ist. Starker Wind ist wohl am ehesten ein störender Faktor. Regen macht logischerweise auch wenig Spaß. Wer konstante Bedingungen mag, der kann Spikeball auch problemlos in der Halle spielen. Viel Platz braucht es jedenfalls nicht. Theoretisch lässt es sich in einem großen Wohnzimmer spielen. Mehr Platz erhöht den Spielspaß: Stärkere Schläge, mehr Action und mehr Laufen. Und natürlich nicht das Risiko, sich an irgendwelchen Begrenzungen wie Wänden oder Bäumen zu verletzen.

Benötigt werden:

- Das Spikeball Set wird in der Mitte der Fläche aufgestellt
- ideal: 7 Meter Platz um das Netz herum
- mindestens 3 Meter um das Netz herum, um halbwegs spielen zu können





DIE REGELN

■ **Kurzfassung**

- Spikeball wird regeltechnisch wie Volleyball gespielt.
- Teams mit je 2 Spielern spielen gegeneinander.
- Das Spielfeld ist nicht auf eine Seite begrenzt, sondern für beide Teams gleichermaßen 360 Grad groß.
- Alle Arten der Ballberührungen sind erlaubt.
- Jedes Team hat pro Angriff maximal 3 Ballkontakte (weniger als 3 Berührungen sind erlaubt).
- Der Ball muss nach dem Angriff vom Netz runterspringen
- Gegnerische Spieler dürfen nicht behindert werden.

■ **Die Grundregel des Spikeballs**

Beim Spikeball geht es darum, den Ball so auf das Netz am Boden zu spielen, sodass das gegnerische Team den Ball nicht mehr erreichen und zurückspielen kann.

Berührung

Anzahl der Berührungen: Der Spikeball selbst darf pro Spielzug bis zu 3x vom eigenen Team berührt werden. Im Anschluss muss das gegnerische Team den Ball annehmen und hat ebenfalls 3 Berührungen frei.

Erlaubte Berührungen: Der Ball darf mit allen Körperteilen berührt werden. Jede Berührung zählt als solche. Der Ball muss also entweder vom Mitspieler angenommen oder direkt auf das Netz gespielt werden.

Aufbau / Aufstellung der Spikeball Teams

Komplettes Spielfeld: Im Unterschied zu Volleyball gibt es nicht die eigene Seite. Sondern beide Teams haben die volle Fläche von 360 Grad um das Netz/Trampolin herum. Dadurch wird das Spiel sehr actionreich und bewegungslastig.

Das Spikeball-Netz/Trampolin wird auf möglichst ebenen Boden gestellt. Im besten Fall am Strand oder auf einer großen Wiese. Achtet darauf, dass keine gefährlichen oder spitzen Gegenstände herumliegen.

Aufstellung der Spieler:

- Die 4 Spieler stehen je 90 Grad, vom Mittelpunkt des Netzes aus gesehen, auseinander um das Netz herum. Die Teams stehen nebeneinander.
- Annehmender Spieler: Der Spieler gegenüber dem aufschlagenden Spieler nimmt den Ball an.
- Aufschlagreihenfolge: Diese wird vor dem Spielbeginn festgelegt. Bei einem Ballwechsel ist der nächste Spieler mit dem Aufschlag daran bis alle 4 Spieler auf dem Feld die Aufgabe/Angabe hatten.



Das Spiel selbst

- Bei der Aufgabe muss immer mindestens ein Fuß am Boden sein. Der Ball muss mindestens 5 cm hochgeworfen und darf erst dann geschlagen werden.
- Der Abstand beim Aufschlag zum Netz muss mindestens 1,80 Meter vom Spikeball-Netz betragen. Nur der annehmende Spieler darf den Abstand frei wählen und auch näher am Netz stehen.
- Nach erfolgter Angabe dürfen sich die Spieler frei bewegen.
- Wurde der Ball von einer Mannschaft auf das Netz gespielt, muss die andere Mannschaft den Ball annehmen. Die Mannschaften dürfen sich nicht gezielt behindern oder blockieren.
- Wie der Ball auf das Netz geschlagen / gebracht wird, spielt keine Rolle. Wichtig ist nur, dass nach dem Angriff nur die Gegner den Ball berühren dürfen. Auch versehentliche Berührungen oder das Anspielen des Mitspielers ist ein Fehler.
- Punkt erzielt: Hat ein Spieler einen Punkt erzielt, hat das gleiche Team auch weiterhin die Angabe. Nach jedem Punkt tauscht der Spieler mit Angabe nun die Position mit dem eigenen Mitspieler. So greift man immer abwechselnd die gegnerischen Spieler an und nicht immer denselben.
- Fouls bei der Angabe: Ein Spieler der Angabe hat, darf ein Foul im Rahmen der Angabe begehen. Beim 2. Foul erhält das gegnerische Team einen Punkt.

■ Das Punktesystem

Punktevergabe:

Die Vergabe von Punkten erfolgt nach dem Rally-Point-System (also dem gleichen System wie beim Volleyball). Das heißt Teams können nicht nur Punkte erzielen, wenn sie das Aufschlagrecht haben. Macht der Gegner einen Fehler, bekommt man entsprechend ebenfalls einen Punkt.

Punkte bis zum Sieg:

Gespielt wird bis 15 oder 21. Die Zielpunktzahl kann aber auch unabhängig von dieser Zahl definiert werden. Für Turniere wird vorher die Zielpunktzahl festgelegt.

Punktendifferenz:

Um zu gewinnen, muss das führende Team 2 Punkte Abstand auf den Gegner haben.



Punkte gibt es beim Spikeball für die folgenden Vergehen/Fehler:

- Aufschlagende Mannschaft: Bei einem Fehler erhält die Mannschaft, die den Punkt gemacht hat, den Ball.
- Bodenkontakt: Berührt der Ball den Boden, verliert die Mannschaft, die aktuell ihren Spielzug hat, einen Punkt. Die andere Mannschaft erhält die Angabe.

Fehler auf dem Netz:

Das Netz selbst kann Fehler auslösen, die eine Punktevergabe nach sich ziehen.

Kontakt mit dem Rahmen vom Netz: Trifft der Ball auf den Netzrahmen, ist dies sowohl im Spiel auch als beim Aufschlag sofort ein Fehler.

Doppelte Netzberührung:

- Berührt der Ball das Netz doppelt, ist dies ein Fehler der spielenden Mannschaft.
- Wenn der Ball auf dem Netz rollt und nicht abspringt, ist dies entsprechend auch ein Fehler.
- Ball muss Netz verlassen: Der Ball muss nach dem Angriffskontakt vom Netz runterspringen und dann vom gegnerischen Team angenommen werden.



Michael Ebert, M.Sc.

Mentalcoach, Leiter Ballschule Heidelberg in Österreich, Ausbildungsreferent BSPA



BALLSCHULE HEIDELBERG ZENTRUM ÖSTERREICH

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)¹.

DIE 2 KERNAUSSAGEN DER STRASSENSPIELHYPOTHESE (ROTH, 1996)²

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.

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

²Roth, 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 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 sicher	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. Spiele

- 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 4. Kinder gesund bewegen Kongresses zusammengestellt © Ballschule Heidelberg Zentrum Österreich- 2019



Carrie Ekins

Doktorandin an der Universität Chemnitz; Master Degree in Physical Education, Dance, Sports Medicine an der Birmingham Young University



DRUMTASTIC!!! EINE DRUMTASTISCHE REISE DURCH DEN WELTRAUM

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 multi-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/Perussionspielens 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 Trommelns 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



WIR ERKUNDEN DAS UNIVERSUM

Gemeinsam begeben wir uns, auf eine drumtastische Reise durch das Universum und lernen mit Spiel, Tanz und Trommelwirbel unsere Planeten kennen. Wir reisen mit unserer Rakete von einem Planeten zum anderen.

SPIELE IM ÜBERBLICK (Choreographien der Tänze folgen im Arbeitskreis)

Weltallprofis:

Planetennamen auf Bälle kleben und alle im Kreis vermischen.

Teams laufen über ihre eigene Milchstraße zum Kreisinneren und holen der Reihe nach die 8 Planeten, um sie danach in der richtigen Reihenfolge zu positionieren.

1. Durchlauf: mit Blick auf das Plakat

2. Durchlauf: ohne Plakat

Siegergruppe = Belohnung

Blaue Planeten (Neptun und Uranus):

Alle bewegen sich frei im Raum oder z.B. auf dem vorgegebenen Bierdeckelweg und müssen aufpassen, dass sie von den vielen Monden (rollende Bälle) dieser zwei Planeten nicht erwischt werden.

Saturn:

Tanz mit Hulla Hoop Reifen

Milchstraße:

über Knallplastik mit weißen Tüchern in den Händen tanzen

Mars:

Marsmännchentanz

Erde:

Traumreise durchs All

Sonne:

Drums Alive Choreographie



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, 2 x 1 Personen**

Nun wird bei gemeinsamen Kommando 3 Mal nach links geworfen und 3 Mal 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 3 Mal (eine Hand) nach links geworfen und 3 Mal 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 3 Mal um eine Person nach links und dann 3 Mal um eine Person nach rechts zu werfen. Ohne den Rhythmus zu unterbrechen, wird 3 Mal eine Hand nach links und 3 Mal eine Hand nach rechts geworfen.

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

Tip: 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, je 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

A4 B22

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!

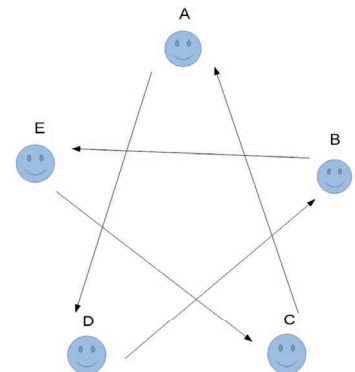
Vor dem Beginn der Übung zeigt jede Person, wohin sie übergeben wird und woher die Passes kommen. Dazu streckt man die Arme aus und zeigt auf die betreffenden Personen. (siehe Grafik)

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.

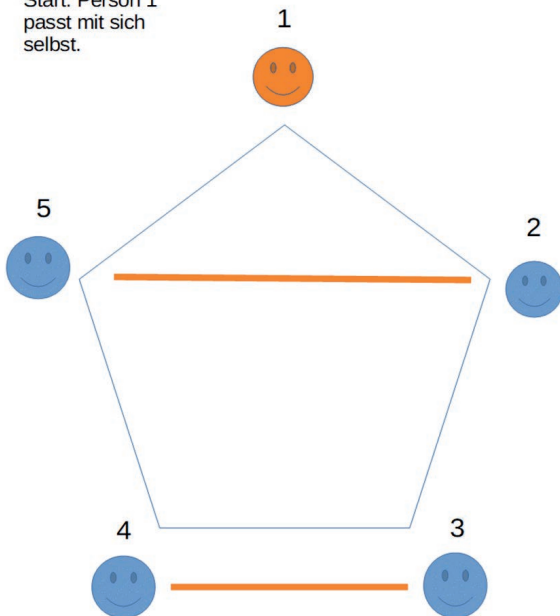
Die Uhr/Boston Circle

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.

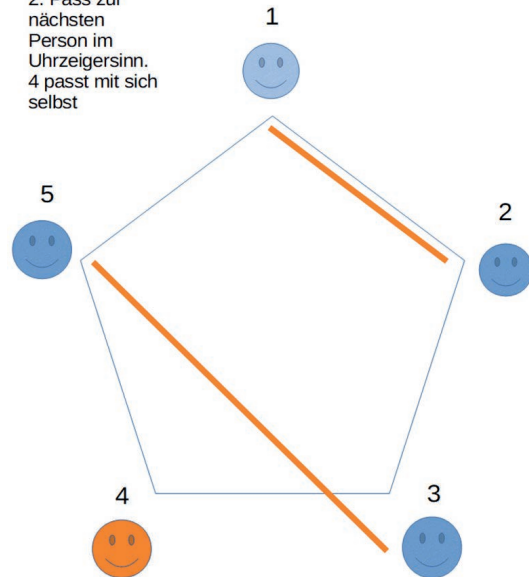
Der folgende Pass geht dann immer zur nächste Person im Uhrzeigersinn.

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

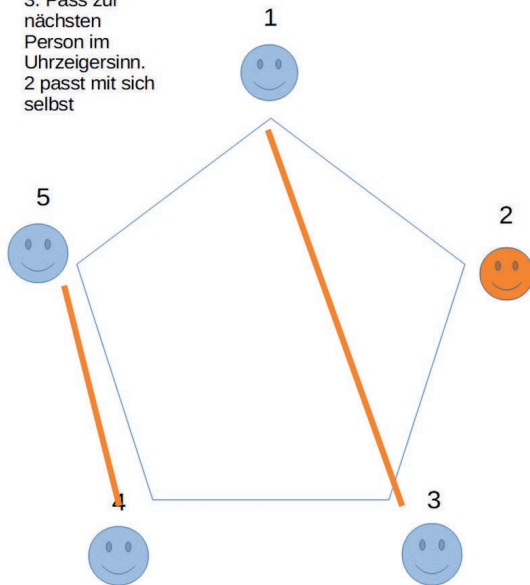
Start: Person 1 passt mit sich selbst.



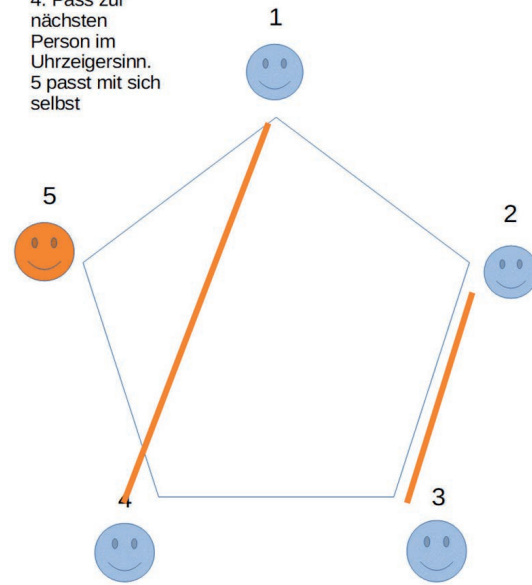
2. Pass zur nächsten Person im Uhrzeigersinn. 4 passt mit sich selbst.



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 mit-wippen!

■ 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 und von dieser wieder zurück in die Außenhand gegeben.



Astrid Friedl

Instruktorin Kinderturnen, Pilates Prof. Coach, Trainerin Turnen



TIERISCH FIT DURCH ANIMAL MOVES 4 KIDS

Animal Moves sind der Natur nachempfundene, sehr ursprüngliche Bewegungen (aus der kindlichen Entwicklung) zur Förderung von Koordination und zum Aufbau von Rumpf- und Stützkraft. **Metaphern erleichtern das Erlernen und ermöglichen einen spielerischen Zugang**, der auch große „Kinder“ anspricht.

Spielerisch und mühelos sollen die Bewegungen von der „Hand“ gehen. Intensiv sind sie aufgrund ihrer bodennahen Positionen. Die wichtigsten Voraussetzungen für eine geschmeidige Ausführung sind eine gute Mittelspannung und viel Übung. Ob einzeln, zum Abschluss des Warm up, als Kraftteil mitten im Trainingsablauf, als eigene Bewegungseinheit, in zusammenhängenden Bewegungsfolgen (Flows) oder als Gruppendarbietung – alles ist möglich und unterstützt eine abwechslungsreiche Stundengestaltung.

Wie bei allen Bewegungen, sind auch bei den Animal Moves meist alle Bewegungsrichtungen ausführbar – oder, welches Tier kann sich nur vorwärts fortbewegen.

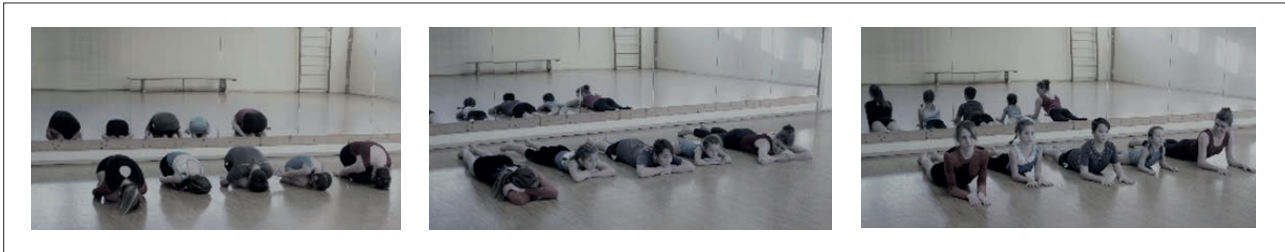
Durch die Metaphern können sich die Teilnehmer etwas unter der Bewegung vorstellen, was die Umsetzung der Bewegungsidee enorm erleichtert. Bei Kindern lässt sich dies auch immer gut in eine Geschichte verpacken.

Bei den Moves ist viel Stützarbeit nötig und gute Stützkraft eines der Ziele. Deshalb ist die Kräftigung, der Schutz und die Beweglichkeit der Handgelenke besonders wichtig. Neben Lockerungsübungen (kreisende Bewegungen und Schleifen) sollten die Übungen auf einer möglichst großflächigen Handfläche ausgeführt werden. Die Finger sind dazu weit gespreizt, die Fingerspitzen werden leicht herangezogen, sodass sich das Handgewölbe gut formen kann. Die Ellenbogengelenke sind locker gestreckt (nicht auf Anschlag) und leicht nach außen gedreht. Die Schulterblätter werden in neutraler bis tiefer Position fixiert, der Brustkorb bleibt geöffnet.

Zwischen den Übungen können, abhängig vom Trainingszustand, kurze Erholungspausen sinnvoll sein. Dafür eignen sich unterschiedliche Entspannungspositionen.

C54 D71

Beispiele für Entspannungspositionen (aber auch jede andere Position, ist möglich):



BEWEGUNGSFORMEN

Gemäß der Bewegungsentwicklung beginnen wir mit den basalen Fortbewegungsformen und setzen dann mit aufrechten und Stützpositionen fort.

■ Die Robbe (Stützkraft)

Die Robbe bewegt sich ohne Hilfe der Beine vorwärts

Ausgangsposition:

Bauchlage mit aufgestützten Ellenbogen. Die Unterarme sind leicht nach innen gedreht und ...

Bewegung:

... werden nacheinander vorwärts gesetzt. Der Rumpf und die Beine folgen geschmeidig dieser Bewegung.



C54 D71

■ **Die Eidechse** (Hüftbeweglichkeit, Rumpfbeweglichkeit, Stützkraft)

Die Eidechse wandert am Bauch mit Hilfe von Armen und Beine vorwärts.

Ausgangsposition:

Bauchlage mit aufgestützten Ellenbogen. Die Unterarme sind leicht nach innen gedreht. Die Füße zeigen nach außen.

Bewegung:

Die Knie werden abwechselnd links und rechts neben den Rumpf gezogen und abstemmend ausstreckt, was eine Vorwärtsbewegung mit sich bringt. Die Hände werden diagonal mitbewegt.



■ **Der Affe** (Stützkraft, Hüftbeweglichkeit)

Der Affe tanzt auf allen Vieren mit geradem Rücken.

Ausgangsposition:

Der Rücken fällt vom Gesäß zum Kopf ab.

Bewegung:

Die stets gebeugten Knie werden unter den Körper gezogen. Die Hände können auf den Handflächen abrollen oder auf den Fäusten aufsetzen.



C54 D71

■ **Der Bär** (Stützkraft, Hüftbeweglichkeit)

Der Bär wandert auf allen Vieren mit geraden Rücken und gestreckten Armen und Beinen.

Ausgangsposition:

Der Rücken fällt vom Gesäß zum Kopf stark ab.

Bewegung:

Ein gestrecktes Bein (Fersen immer wieder zum Boden schieben) bewegt sich gleichzeitig mit dem gleichseitigen Arm vorwärts (Passgang).



■ **Der Pinguin** (Körperspannung)

Der Pinguin stolziert mit Minischritten.

Ausgangsposition:

Komm in einen möglichst aufrechten Stand. Schließ die Beine bis zu den Fersen und dreh die Füße auswärts. Die Arme hängen seitlich nach unten.

Bewegung:

Die Hände sind abgespreizt. Setze nun einen Fuß vor den anderen, ohne die Beine zu öffnen.



■ **Die Giraffe** (Hüftbeweglichkeit, Adduktorendrehung)

Die Giraffe sucht in den Bäumen nach frischen Blättern und stillt ihren Durst im Fluss.

Ausgangsposition:

Heb deine Arme hoch nach oben und leg dabei beide Hände übereinander (Giraffenkopf).

Bewegung:

Beweg dich mit langen, starksenden Schritten vorwärts, während der Hals der Giraffe immer länger und länger wird. Nun stellst du dich in eine breite Grätsche und beugst dich tief nach unten, bis deine Handrücken den Boden berühren und die Giraffe trinken kann.



C54 D71

■ Die Ente (Beinkraft, Hüftbeweglichkeit)

Die Ente watschelt auf zwei kurzen Beinen.

Ausgangsposition:

Geh in eine tiefe Hockstellung, das Gesäß möglichst nahe an die Fersen. Leg die Finger beider Hände an die Schultern.

Bewegung:

Die Beine bewegen sich nun in dieser tiefen Position vorwärts, während deine Ellenbogen wie Flügel flattern.



■ Frosch (Beinkraft)

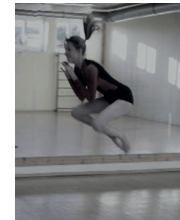
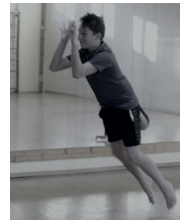
Der Frosch hüpft mit kraftvollen Sprüngen vorwärts.

Ausgangsposition:

Nimm eine tiefe, weit geöffnete Hocke ein. Die Hände befinden sich mit weit gespreizten Fingern zwischen den Füßen.

Bewegung:

Spring hoch in die Luft und nimm die Arme mit nach oben (die Finger bleiben gespreizt) und versuche, mit Füßen und Händen beinahe gleichzeitig wieder zu landen.



■ Das Känguru (Beinkraft, Schulterbeweglichkeit)

Das Känguru springt mit riesen Sätzen davon.

Ausgangsposition:

Nimm eine Squat-Stellung ein (Knie in einer Linie mit den Zehenspitzen, Gesäß etwas über Kniehöhe). Beide Arme bewegst du leicht gebeugt nach vorne (als würdest du einen Ball in den Händen halten).

Bewegung:

Beim Absprung streckst du die Beine und schiebst beide Arme schwingvoll und gestreckt nach hinten.



■ **Der Krebs** (Hüftbeweglichkeit, Schulterbeweglichkeit, Beinkraft)

Der Krebs eilt seitwärts zum Ziel.

Ausgangsposition:

Du beginnst in einer tiefen, gegrätschten Hocke. Oberschenkel und Füße zeigen in die jeweils gleiche Richtung. Die Hände legst du mit der Handfläche nach oben auf die Knie.

Bewegung:

Um nun vorwärts zu kommen, ziehst du ein Bein unter den Körper und hebst gleichzeitig beide Arme nach oben. Während du das Gewicht auf das andere Bein verlagerst, bleibt das Becken immer auf gleicher Höhe.

■ **Der Schmetterling** (Schulterbeweglichkeit, Gleichgewicht, Rückenkraft)

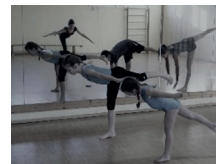
Der Schmetterling flattert zu einer Blüte und holt sich Nektar.

Ausgangsposition:

Stell dich aufrecht hin und breite beide Arme zur Seite aus.

Bewegung:

Führe nun beide Arme nach vorne zusammen und breite sie wieder seitlich aus. Nach einem Schritt nach vorne stellst du dich auf ein Bein und versuchst, mit den nun wieder geschlossenen Armen den Boden zu berühren.



■ **Kranich** (Hüftbeweglichkeit)

Der Kranich bewegt sich erhaben am Ufer.

Ausgangsposition:

Hebe stehend beide Arme u-förmig an und gleichzeitig ein Bein.

Bewegung:

Nun stell das Bein gestreckt einen Schritt weit vor die ab und schließe beide Oberschenkel zusammen. Mit dem Rumpf senkst du jetzt die Arme ab, versuchst, den Bauch auf die Oberschenkel zu legen und die Rückseite der Knie mit beiden Unterarmen zu umgreifen. Beim Öffnen dieser Position hebst du die Arme wieder an und hebst das andere Bein hoch.



■ **Der Flamingo**

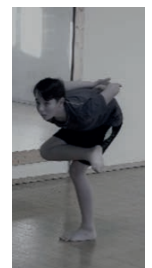
Der Flamingo schläft auf einem Bein.

Ausgangsposition:

Stell dich auf ein Bein und leg den Fuß des anderen kurz oberhalb des Knies auf das Standbein.

Bewegung:

Beuge das Standbein, nähere den Oberkörper an den Oberschenkel und führe die Arme hinter deinen Rücken, bis du die Handflächen schließen kannst. Öffne diese Position und geh ein /drei Schritte nach vorne. Nun das andere Bein.



■ **Der Leopard** (Rumpf und Stützkraft)

Der Leopard schleicht sich flink und geschmeidig an.

Ausgangsposition:

Geh in eine möglichst tiefe Krabbelposition und ...

Bewegung:

... beweg dich mit weichen, gut gesetzten Armbewegungen und auf den Zehenballen vorwärts.

C54 D71



■ Die Spinne

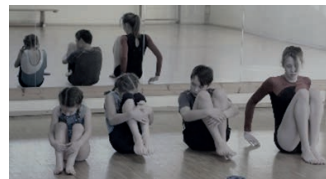
Die Spinne krabbelt über ihr Netz und rollt sich am Rand zu einer Kugel zusammen.

Ausgangsposition:

Setz dich auf den Boden, stell die Beine auf und stütz dich mit den Händen hinter dem Rücken ab.

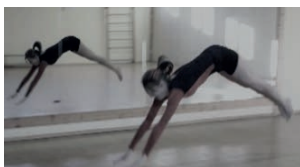
Bewegung:

Nun heb das Gesäß und wandere seitwärts. Nach jedem Schritt setzt du das Gesäß wieder ab, ziehst deinen Knie zur Brust und umarmst deine Beine.



■ Der Hase (Beinkraft, Stützkraft)

In weiten Sätzen hoppelt der Hase übers Feld.

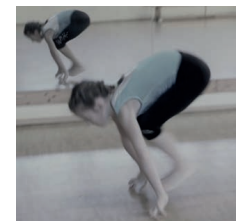
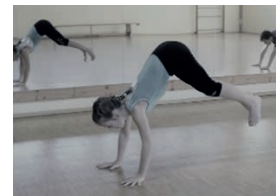


Ausgangsposition:

In einer tiefen Hocke setz die Hände vor dir auf.

Bewegung:

Greif mit deinen Armen so weit wie möglich nach vorne und streck rasch deine Beine durch. Du fängst dich mit den Händen auf und landest anschließend ganz in deren Nähe mit den Füßen. Während der Landung der Füße heben deine Hände bereits zum nächsten Sprung ab.



■ **Die Krabbe** (Stützkraft, Hüftbeweglichkeit, Schulterbeweglichkeit)

Die Krabbe bewegt sich rücklings vorwärts.

Ausgangsposition:

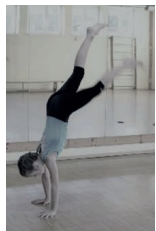
Zum Starten setzt dich auf den Boden, stell deine Beine auf und stütz dich mit den Händen hinter dem Rücken ab. Die Finger zeigen idealerweise Richtung Fersen. Nun heb das Gesäß vom Boden ab (je höher desto anstrengender).

Bewegung:

Vorwärts kommst du, indem du ein Bein abhebst und dessen Knie bis zum gleichseitigen Ohr ziehst, der Fuß ist dabei flex und nach außen rotiert. Es folgt der diagonale Arm und dann die andere Seite.



■ **Das Pferd** (Stützkraft)



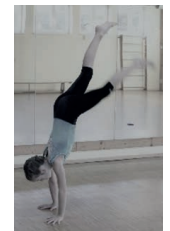
Das Pferd tritt vor Freude oder zum Schutz aus.

Ausgangsposition:

Heb die Hände vor dir an und spreize die Finger, um die Hände anzuspannen. Beug den Oberkörper zum Boden und stütz dich mit den Händen auf

Bewegung:

Nun schwingst du mit einem Bein hoch, lässt das andere nachkommen und landest mit dem ersten wieder auf dem Boden.



■ **Das Krokodil** (Stützkraft, Rumpfkraft)

Das Krokodil windet sich bodennah zu seiner Beute.

Ausgangsposition:

Aus der Liegestützposition vorlings ziehst du das linke Knie zum linken Ellenbogen und beugst dabei die Arme.

Bewegung:

Das linke Bein abstellen, den rechten Arm weiter vorwärts setzen. Das Gewicht rechts übernehmen und beide Arme beugen, während sich das rechte Knie dem rechten Ellenbogen nähert.



C54 D71

■ **Die Raupe** (Hüftbeweglichkeit, Stützkraft)

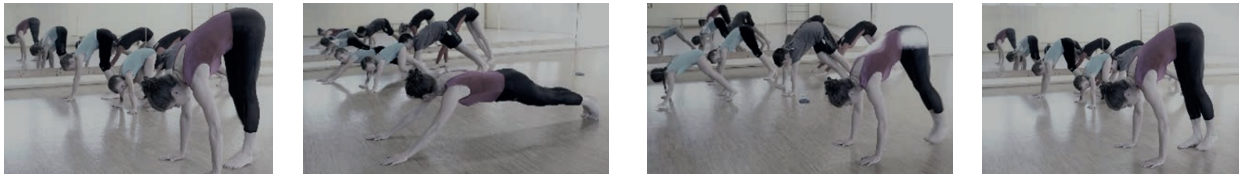
Die Raupe kommt langsam im hohen Bogen voran.

Ausgangsposition:

Beug dich im Stand mit gestreckten Beinen tief nach unten, bis die Handflächen den Boden berühren und ...

Bewegung:

... wandere dann mit den Händen soweit wie möglich nach vorne. Aus dieser Streckposition bewegen sich die Füße zu den Händen (über die ganze Fußsohle abrollen).



■ **Das Faultier** (Stützkraft, Hüftbeweglichkeit)

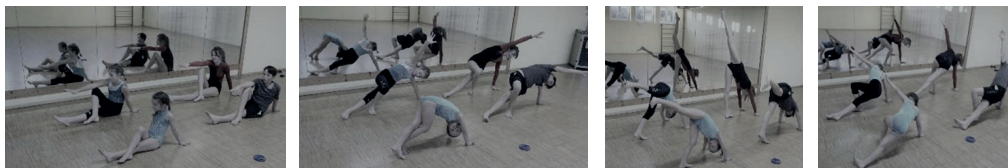
Das Faultier kommt drehend vorwärts.

Ausgangsposition:

Zum Starten, setz dich auf den Boden und stütz dich mit beiden Händen ab. Stell das rechte Bein gebeugt über das gestreckte linke Bein und heb den rechten Arm parallel zum Boden an. Nun heb dein Becken und dreh dich in den einbeinigen Seitliegestütz. Die stützende Hand ist unter der gleichseitigen Schulter.

Bewegung:

Um nun vorwärts zu kommen, drehst du dich in den Liegestütz vorlings und streckst dabei das linke Bein weit nach oben. Jetzt übernimmst du dein Gewicht auf die linke Hand, beugst dein linkes Bein und löst den rechten Arm. Hast du alles richtig gemacht, sitzt du jetzt mit Blick nach rechts und hast die eine Fußlänge vorwärtsbewegt.



WEITERE LITERATUR

Zippel, Ch. & Fischer, A. (2016). Animal. Moves. Tierisch fit mit intensivem Ganzkörpertraining. Gräfe und Unzer Verlag GmbH.

FOTOS:

©Friedl



Axel Fries
Referent für Geräteturnen, Realschullehrer



TURNEN LERNEN (FAST) OHNE HILFESTELLUNG AM BEISPIEL STÜTZSPRÜNGE

METHODISCHE REIHE STÜTZSPRÜNGE - VOM ABSPRUNG AUF DEM SPRUNGBRETT ÜBER GRÄTSCHEN UND HOCKE, BIS HIN ZUM HANDSTÜTZSPRUNGÜBERSCHLAG

1. DER ABSPRUNG AUF DEM SPRUNGBRETT

Für Kinder ist die Koordination, einbeinig vor und beidbeinig auf dem Sprungbrett abzuspringen, sehr schwierig. Hier hilft ein kleiner Trick: man legt vor das Sprungbrett quer einen Kastendeckel. Die Aufgabe ist dann, sich vor den Kastendeckel zu stellen, einen Fuß auf den Kastendeckel zu stellen und dann auf das Sprungbrett zu springen.

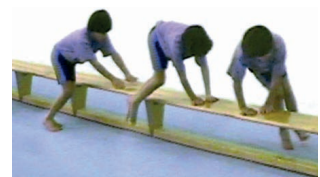
Weitere Aufgabe ist dann, auf den hinter dem Sprungbrett längs stehenden, sehr niedrigen Kasten (2- oder 3-teilig) aufzuknien. Dabei ist darauf zu achten, dass die Knie beim Aufknien niemals zwischen die Hände gelangen.

Es ist dann sinnvoll, aufzustehen, zum Ende des Kastens zu gehen und von dort, mit beidbeinigem Absprung, einen Streck sprung vom Kasten, auf die Bodenmatte zu machen. Man stelle sich statt des kleinen Kastens, einen Partner vor, der mit nach vorne ausgestreckten Händen, den vom Kasten herunter springenden Turnern, erwartet. Der Turner legt seine Hände auf die Hände des Helfers. So erreicht man die richtige Landeposition (siehe Bild).



2. STÜTZKRAFTÜBUNG

Zur Vorbereitung der Hockbewegung und zur Schulung der Arm-Schulter-Muskulatur, bietet man, als ergänzende Übung zu Gerätekreisläufen, eine Langbank an, über die ganz normale Hockwenden gemacht werden sollen. Dabei ist auf die richtige Handhaltung zu achten. Die Hände sollten niemals an die Kante der Langbänke gesetzt werden. Die Gefahr, dass die Kinder mit ihren kleinen Händen an der Kante der Bank abrutschen, ist zu groß.



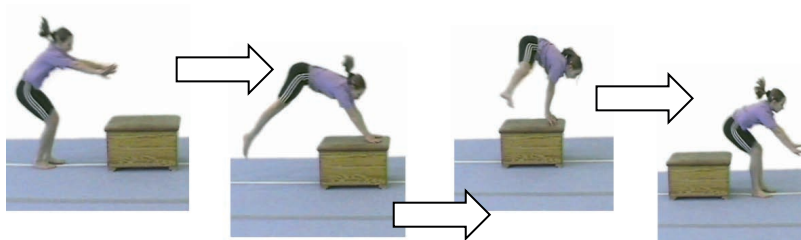
3. SPRUNGBEWEGUNG

Als weitere vorbereitende Übung zum Sprung bietet sich als Aufwärmübung das gute alte „Bockspringen“ über einen Partner an. Dabei ist es wichtig, dass der „Bock“ sich mit den Händen an den eigenen Knien abstützt, damit die Belastung auf den Rücken nicht zu groß wird.



Eine weitere gute Vorübung ist die Grätsche über einen niedrigen Kasten.

Hierbei wird – wegen der geringen Höhe des kleinen Kastens – die Stützkraft sehr gut geschult, die Übung ist ohne großen Aufwand aufzubauen und in jeden Gerätekreislauf leicht zu integrieren.



4. DER „KNACKPUNKT“ - DER RICHTIGE „GEGENDRUCK“

Oft wird von Trainern oder Übungsleitern den Kindern gesagt: „Denk’ Dir, der Kasten ist eine heiße Herdplatte.“ **Achtung: dieser Hinweis ist falsch!!!** Man sollte den Lernenden niemals vermitteln, dass die Hände nur kurz auf die Unterlage (z.B. Bock, Kasten, Pferd) aufgesetzt werden. Das ist zwar später beim gut gesprungenen Sprung richtig, vermittelt aber in der Lernphase eine falsche Bewegung.

Das Gegenteil ist richtig: während der gesamten Lernphase und auch später beim Sprung muss der Turner versuchen, **so lange und so feste wie möglich** mit den Händen auf das Gerät zu drücken. Nur so kann aus der Vorwärtsrotation der ersten Flugphase durch Gegendruck auf das Gerät eine Rückwärtsrotation in der zweiten Flugphase für die Landung hinter dem Gerät gemacht werden.

Aus diesen Gründen sprechen wir beim Sprung nicht von Abdruck, sondern von **Gegendruck auf das Gerät**.

Hierfür ist die folgende Übung gut geeignet:



Über zwei parallel nebeneinander gestellte Turnbänke werden drei Springseile gespannt. Jeweils unter ein Springseil wird eine Teppichfliese gelegt. Nun lautet die Aufgabe: Stelle Dich direkt vor das erste Springseil, halte die Arme hinten unten. Schwinde nun die Arme von hinten unten weit nach vorne, wenn möglich bis zum nächsten Springseil. Die Beine hocken über das erste Springseil, die Füße landen auf der ersten Teppichfliese!!! Gehe nun einen Schritt nach vorn zum zweiten Springseil und wiederhole die Übung ein drittes Mal beim letzten Springseil. Hier werden die Hände weit bis ans Ende der Bänke geschwungen und aufgesetzt.



Wichtigster Inhalt dieser Übung: die Füße landen jedes Mal auf der Teppichfliese direkt hinter dem Springseil, über das man gerade gesprungen ist. Die Knie dürfen keinesfalls bis zwischen die Arme geschwungen werden. Übung wie im Bild ausgeführt, ist unbedingt zu vermeiden!! So wird später aus der Hocke nur ein „Durchhocken“ – dafür gibt ein guter Kampfrichter null Punkte!



Apropos „Durchhocken“: dieser Begriff wird leider häufig von Übungsleitern statt „Hocke“ benutzt. Achtung: bei einer gut gesprungenen Hocke haben die Hände den Kasten längst verlassen, wenn die Knie nach vorne angehockt werden. Die Beine bewegen sich also nicht zwischen den Armen hindurch. Das kann im Übrigen schwere Schulterverletzungen mit sich bringen. Bitte den Begriff „Durchhocken“ vermeiden und immer nur von Hocke sprechen.

Auch diese Übung sollte lange vor Einführung des Sprungs als Ergänzung eines Gerätekreislaufs angeboten werden

5. HINFÜHRUNG ZU SPRUNGGRÄTSCHEN UND SPRUNGHOCKE



Nun sollte die erste Maßnahme zur Entlastung des Übungsleiters beim Sprung ergriffen werden: die Kinder helfen sich gegenseitig. Nachdem man eine ausgedehnte Übungseinheit „Gegenseitiges Helfen und Sichern“ in mehreren Stunden durchgeführt hat, ist der Helfergriff, Klammergriff am Oberarm, gekonnt. Ein Kind stellt sich in hoher Hockstellung auf einen großen Kasten und hockt über das Ende des Kastens ab. Zwei Helfer sichern den Turner bei der Landung durch Klammergriff am Oberarm. Wichtig: die Arme sollen bei der Landung unbedingt nach vorn geführt werden (richtige Landeposition – siehe oben).



6. ERARBEITUNG DER HOCKE UND DER GRÄTSCHEN

Nun werden Aufknieen, Aufhocken bzw. Aufgrätschen auf einen Mattenberg angeboten. Dabei wird jeweils eindringlich darauf geachtet, dass die Knie niemals zwischen die Arme kommen dürfen. Als Absprunghilfe kann statt eines Sprungbretts ein Minitrampolin benutzt werden. Das macht mehr Spaß und die Bewegung ist etwas leichter.

Beim Aufhocken soll mit den Armen und den Händen fest und immer fester und lang und immer länger auf die Matte gedrückt werden, sodass die Füße weit hinter den Händen auf der Matte aufkommen. Selbst wenn man sehr hoch auf der Matte einfliegt, kann durch festes Drücken der Hände auf die Weichbodenmatte erreicht werden, dass die Füße ganz am Anfang der Matte aufsetzen.

Führt man diese Übung mit mehr Schwung und intensiver aus, so kann es gelingen, dass man nach festem und langem Gegendruck der Hände auf die Weichbodenmatte in den Stand gelangt.

Wenn diese Übung funktioniert, macht man in einer Kastengasse weiter.



Hier kann man gut erkennen, dass die Hände vom Kasten abgehoben haben, wenn die Knie sich über den Kasten bewegen.



Hier sieht man gut, dass Vorführen der Arme in der Landeposition. Das verhindert, dass die Hände auf den Kästen sitzen

Wichtig! Die Kastengasse muss durch einen weichen Gegenstand blockiert werden, damit ein Durchschwingen der Beine verhindert wird.

Die Helfer fassen frühzeitig zu. Sie bewegen sich zum Turner hin.

Die Helfer müssen sich bei der Landung neben dem Turner befinden, damit sie eine Flugbahn nicht behindern.



An diesem Geräteaufbau kann ohne Angst geübt werden, weil es durch die Kastengasse keine harte Kantenkante gibt, an der sich der Turner die Knie stoßen kann. Das ist auch der Sinn des Einsatzes eines Mattenbergs bei den vorbereitenden Übungen. Hier ist alles weich – es kann nichts passieren.

Die weitere Vorgehensweise ist nun klar: keine Kastengasse mehr, sondern über einen quer gestellten Kasten springen und dann in den Längskasten übergehen.



Die hinführenden Übungen zur Sprungrätsche sind exakt die gleichen wie bei der Sprunghocke. An den Stellen, wo bei der Hocke aufgehockt wird, wird bei der Grätsche aufgegrätscht. Beide Teile können absolut parallel zueinander erarbeitet werden. Von der Technik her sind sie genau gleich.

An der Stelle, wo die Hocke an der Kastengasse geturnt wird, bietet sich bei der Grätsche der T-Bock an. Das sind zwei zu einem „T“ zusammen gestellte Böcke, einer etwas niedriger und längs, der andere etwas höher quer dahinter.

Nachdem die Hocke in der Kastengasse quer beherrscht wird, dreht man die Kastengasse längs. Nachdem die Grätsche am T-Bock gekonnt ist, wird auch sie über den längs gestellten Kasten geturnt.

Sicherheitsstellung nicht vergessen! Aber: helfen nur so viel wie nötig, so wenig wie möglich.

WEITERE LITERATUR

Fries, A. & Schall, R. (2002). Gerätturnen? Klar macht das Spaß! Buchverlag Axel Fries Koblenz und Mühlheim-Kärlich, 2002.
www.MAM-Marketing.de



Uschi Gatol, M.A.

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



KID-FIT-FUN® KINDERTÄNZE UND BEWEGUNGSLIEDER MIT ALLTAGSMATERIALIEN

Neue Kindertanzhits und Bewegungslieder für die Altersgruppen 3-6 Jahre und 6-10 Jahre werden mit Alltagsmaterialien und kindgerechten Medien (wie Regenschirme, Gymnastikbänder, Kappen, Marienkäferflügel, Hüte, Stirnbänder, Masken, Waschstäbe, Zauberstäbe,...) 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 Tankt- und Rhythmusschulung im Kindesalter eingesetzt. Eine praxisorientierte Tanzeinheit, deren Inhalte in Kindergarten, Volksschule und Verein im Alltag, Sportunterricht und bei Festen umsetzbar sind!

JE NE PARLE PAS FRANCAIS / NAMIKA

Ordnungsrahmen: Reihenaufstellung • Medien: Baseballkappe

1. Strophe:

Ich hab' mich irgendwie verlaufen
Hab' keinen Plan wohin ich geh'
Steh' mit meinem kleinen Koffer
Hier auf der Champs-Élysées

Salsa-Schritt vor im Wechsel, Ellbogen

Auf einmal sprichst du mich an
„Salut, qu'est-ce que vous cherchez?“
Ich sag' „Pardon, es tut mir leid,
Ich kann dich leider nicht verstehen“

Mambo, Cha, cha, cha, 2x Salsa-Schritt,
Arme kreuzen

Doch du redest immer weiter
Ich finds irgendwie charmant
Und male zwei Tassen Kaffee
Mit `nem Stift auf deine Hand

3x Tap vor im Wechsel,
Arme abgewinkelt über Kopf,
3x Tap am Platz

A14 B33

Refrain:

Schöne Frau, je ne parle pas français
Aber bitte red weiter
Alles, was du so erzählst
Hört sich irgendwie nice an
Und die Zeit bleibt einfach stehen
Ich wünschte, ich könnte dich verstehen
Schöne Frau, je ne parle pas français
Aber bitte red weiter

Oh la la la la la la la la
Oh la la la la la la la la

V-Step, Sprung: Beine kreuzen, Beine parallel
Hüfte beschreibt Kreis
4 Knie hoch, Arme öffnen

4x Hüfte, Arme kreuzen

V-Step, Sprung: Beine kreuzen, Beine parallel
Hüfte beschreibt Kreis

Arme kreuzen – Hüfthöhe, Arme parallel
Arme kreuzen- Schulterhöhe, Arme parallel
Welle, 1 Sidestep mit Ellbogen

PARADISE

Ordnungsrahmen: Reihenaufstellung • Medien: Federballschläger, Luftgitarre

Intro:

Gitarre spielen am Platz, Fuß stampft

Strophe:

My love (My love)
My lover, lover, lover
I'm in paradise whenever I'm with you...

1x Step touch vor / Gitarre spielen
2x Sidestep rechts, 2x Sidestep links
2x Sidestep rechts

My mind (My mind)
My m-m-m-m-mind
Well it's a paradise whenever I'm with you...

1x Step touch vor / Gitarre spielen
2x Sidestep links, 2x Sidestep rechts
2x Sidestep links

Pre-Refrain:

I know you heard it from those other boys...

Wiegenschritt 8x rechts vor- zurück
Wiegenschritt 8x links vor-zurück

A14 B33

Refrain:

If it feels like paradise running through your bloody veins
You know it's love heading your way
If it feels like paradise running through your bloody veins
You know it's love heading your way

4x Cha,cha,cha vor
breiter Beistand, zurück
4x Cha,cha,cha vor
breiter Beistand, zurück

Bridge / 3x

Paradise, roll on, roll on ...

Quadrat:

4 Sidesteps – ¼ Drehung

LIEBLINGSMENSCH / NAMIKA

Ordnungsrahmen: Reihenaufstellung • Medien: Gymnastikbänder



Strophe:

Manchmal fühl ich mich hier falsch
wie ein Segelschiff im All...)

4 Sidesteps / Gymnastikband hoch-tief

Pre-Refrain:

Auch wenn ich schweig', du weisst Bescheid.
nichts sagen, ein Blick reicht...

Breiter Beistand / Gymnastikband liegende / Ich brauch gar
– Tisch abwischen

2x Refrain:

Hallo, Lieblingmensch!
Ein Riesenkompliment dafür, dass du mich so gut kennst.
Bei dir kann ich ich sein,
verträumt und verrückt sein,
na na na na na na- danke, Lieblingmensch!
Schön, dass wir uns kennen.

4 Schritte vor / Gymnastikband kreist seitlich

Drehung / Gymnastikband Lasso über Kopf

4 Schritte rückwärts / Gymnastikband-
Schlange



LIKE A LION

Ordnungsrahmen: Reihenaufstellung • Medien: Löwenmasken

1.Strophe:

Typ im Spiegel, ist schon okay
Ich kann was fühlen, wenn ich dich seh'
Und kann schon sein, dass ich zu dir zu hart bin
Wenn dich die leuchtende Zukunft erwartet (get it)
Doch es gibt so viel, was noch in uns steckt
Es schimmert Gold durch die Schale aus Unperfekt
Bis heut noch nicht Nummer eins in der Steppe
Doch es ist echt nicht so leicht, dich zu fressen

3 Schritte vor
Jump – breiter Beistand, Arme öffnen, Welle
3 Schritte zurück
Jump – breiter Beistand, Arme öffnen, Welle

Refrain:

Strong like a lion, strong like a lion
Everybody know that we're strong like a lion
Wir sind wild und groß und frei und
Strong like a lion, strong like a lion

Strong like a lion, strong like a lion
Everybody know that we're strong like a lion
Wir sind wild und groß und frei und
Strong like a lion, strong like a lion

Strong like a lion, strong like a lion
Strong like a lion, strong like a lion

breiter Beistand

rechter Arm, linker Arm abwinkeln, Bizeps
Kreis von außen, beide Arme abgewinkelt
Arme Welle
rechter Arm, linker Arm abwinkeln, Bizeps
breiter Beistand, *Knie hoch im Wechsel*
rechter Arm, linker Arm abwinkeln, Bizeps
Kreis von außen, beide Arme abgewinkelt
Arme Welle
rechter Arm, linker Arm abwinkeln, Bizeps
breiter Beistand, Knie hoch im Wechsel
rechter Arm, linker Arm abwinkeln, Bizeps
Kreis von außen, beide Arme abgewinkelt



MIRACULOUS LADYBUG / TITELLIED

Ordnungsrahmen: Kreis • Medien: Marienkäferflügel

Ladybug/Strophe:

Die Schule ruft. Da muss ich hin
Doch krieg' ich ihn nicht aus dem Sinn
Er sieht mich an, bin irritiert
Ob er sich für mich int'ressiert?

(Oh oh oh)
Mir wird ganz schwindelig...

Refrain:

Ich bin Ladybug, bringe dir Glück
Und glaube fest, dass es gelingt
Bin Ladybug, es ist verrückt
Wie weit uns die Kraft des Guten bringt

Cat Noir/Strophe :

Bin unschlagbar als Cat Noir
Doch dann denk' ich:
Ach, wäre sie nur da!
Ist sie bei mir,ühl' ich mich gut
Sie macht mir Mut, wenn's keiner tut

(Oh oh oh)
Lass' ich mich darauf ein?...

Refrain 3x / siehe oben

Flugbewegungen in Kreisrichtung

Richtungswechsel

Arme / Flügel ausbreiten
Drehung / Richtungswechsel

1 Arm ausgestreckt / zur Kreismitte laufen
Arme verschränken, Hüfte seitlich schieben
beide Arme zu Boden strecken / zurücklaufen
Arme zeigen Muskeln, Hüfte seitlich schieben

in Kreisrichtung laufen / Muskeln zeigen

Richtungswechsel

Arme ausbreiten
Drehung / Richtungswechsel



EIN HUT, EIN STOCK, EIN REGENSCHIRM / LOLLIPOPS

Ordnungsrahmen: Reihenaufstellung • Medien: Regenschirme

Refrain:

1 und 2 und 3 und 4 und 5 und 6 und 7 und 8 und
9 und 10

Ein Hut, ein Stock, ein Regenschirm

Vorwärts, rückwärts, seitwärts ran
Hacke, Spitze HOCH das Bein!

Pose/Regenschirm der Reihe nach aufspannen

Hut: Regenschirm heben, Stock: stampfen,
Regenschirm: Regenschirm drehen

Springen: vor-rück-rechts-links
Ferse, Spitze, hoher Kick

Strophen:

Wir stell'n uns in der Reihe nacheinander auf
Und wer ganz vorne steht, für den beginnt der Lauf
Mit Stock und Regenschirm und einem großen Hut
Tut jeder ganz genau das, was der and're tut...

Reihenaufstellung seitlich, Beine geöffnet
Regenschirm geschlossen beidhändig vor Körper
Richtungswechsel

TANZFIEBER

Ordnungsrahmen: Kreisformat

Strophe:

Ich will kein **Haus**, ich will kein **Pferd**
Ich will kein *Auto* und kein *Schwert*
Ich will nicht dies, ich will nicht das
Ich brauche nur den **Discobass**

4 Schritte zur Kreismitte- zurück
ausgestreckte Arme: klatschen

Refrain:

Denn ich hab Tanzfieber, Tanzfieber, Tanzfieber, Tanzfieber
Ich will diesen einen Groove, der mich jetzt zum Tanzen ruft
Ich will tanzen.

Ich hab Tanzfieber, Tanzfieber, Tanzfieber, Tanzfieber
Ich will diesen Discobeat, der mich jetzt zum Tanzen zieht
Ich will tanzen, ich will tanzen

Step touch, Stirn wischen, Diagonal X
Arme abgewinkelt – vor & zurück
Körperwelle
Step touch, Stirn wischen, Diagonal X
Arme abgewinkelt – vor & zurück
Körperwelle



WEIL WIR FREUNDE SIND - TIGER TAPS SONG

Ordnungsrahmen: Kreisformat • Medien: Tigermasken

1.Strophe:

Hey, hey, hier kommt der Tiger Taps!
Und er lebt in einem Land,
Wo die Sonne niemals untergeht.
Hey, hey, Kakao wächst auf dem Baum!
Du musst nur nach oben schauen.
Ich zeig dir wie das geht.

Pre-Refrain:

Auf uns'rem Tiger-Boot
Haben alle unsere Freunde Platz.
Und bist du mal in Not,
Dann geben wir gemeinsam Gas.

Refrain:

Denn weil wir Freude sind,
So richtig Freunde sind...

WIR MACHEN HEUT FIESTA

Ordnungsrahmen: Kreisformat

Refrain:

Wir machen heut Fiesta
sind heute mal verrückt,
wir machen heut Fiesta
der Rhythmus nimmt uns mit...

Wir machen heut Fiesta
die Sonne scheint dazu,
wir machen heut Fiesta,

Partnertanz!

In Kreisrichtung marschieren

Sonne: Arme beschreiben Kreis

Nach oben schauen

rudern – beide Arme

zur Kreismitte 8 Schritte und
zurück

Partnertanz (eingehängt im Kreis)

4 Sidesteps, Arme rollen
Hände neben Kopf drehen
4 Sidesteps, Arme rollen
Körperwelle

2 Sidesteps, Arme rollen
Arme beschreiben Kreis
2 Sidesteps, Arme rollen



wie alle, ich und du,
wie alle, ich und duuuuuu.....

Strophe:

Wir holen gute Laune raus
Probleme lassen wir zu Haus,
Party, Strand und Sonnenschein
so schön kann ein Urlaub sein.

Pre-Refrain:

Hey Ho – die Arme rauf
Hey Ho – hör nicht auf
Hey Ho – beweg dich mit
Hey Ho – bei diesem Hit
Hey Ho – der Himmel ruft
Hey Ho – wie das groovt
Hey Ho – beweg dich mit
Hey Ho – bei diesem Hit

SIEBEN SACHEN MUSST DU MACHEN

Ordnungsrahmen: Kreisformat

Strophe:

Sache 1: springen so hoch wie die Affen
Sache 2: jetzt so hoch wie Giraffen
Sache 3: Hampeln, wie ein Hampelmann
Sache 4: rennen schnell wie ein Tiger
Sache 5: fliegen so, wie ein Flieger
Sache 6: stampfen, wie ein Elefant
Rechts und links den Körper biegen,
das ist unsere Sache 7, das macht alle Kinder stark.

zur Kreismitte, Arme vor und zurück
zum Platz im Kreis, Arme vor und zurück

in Kreisrichtung tanzen
Hände reichen
Seitgalopp

winken – springen, Arme über Kopf
winken – springen, Arme über Kopf
winken - Körperwelle
winken- Körperwelle
winken – springen, Arme über Kopf
winken – springen, Arme über Kopf
winken - Körperwelle
winken- Körperwelle

marschieren – Bewegung....

Zahl 1 zeigen – springen- Affenarme
Zahl 2 zeigen – Arme über Kopf
Zahl 3- Hampelmann
Zahl 4 – laufen- Tigerkrallen
Zahl 5- Flügel
Zahl 6- Elefantenrüssel
Welle rechts- links
Zahl 7 – Arme abgewinkelt

A14 B33

Refrain:

Sieben Sachen musst du machen,
wenn du sportlich bist und fit,
Sieben Sachen musst du machen,
komm und mach doch einfach mit!
Sieben Sachen musst du machen,
latsch nicht einfach faul umher,
Sieben Sachen musst du machen,
heute, immer jetzt und hier.

Drehung
Arme abgewinkelt
Drehung
Arme zum Körper
Drehung
Nein- winken
Drehung
Beidbeinig springen

LIMBO-TANZ

Ordnungsrahmen: 1er Reihe • Medien: Zauberschnur - Gummiseil in der Mitte des Raums gespannt

Refrain:

Limbo hier, Limbo da,
Limbo ist für alle da,
Oho, ist für alle da...

Breiter Beistand, Cha, Cha, Cha
1er Reihe tanzt unter Schnur durch

Auch der kleine Kakadu
Tanzt den Rhythmus mit dazu
Aber bitte nicht zu lange
Denn sonst fällt er von der Stange
Ohhhhh...

marschieren, Flügel schlagen
Drehung
Hocke
Aufstehen – Arme Schlangenlinien

Limbo hier, Limbo da,
Limbo ist für alle da,
Oho, ist für alle da.

Breiter Beistand, Cha, Cha, Cha
1er Reihe tanzt unter Schnur durch

Strophe:

Hände vor, Daumen hoch
Rauf und runter, ist nicht doof
Alle winken hin und her
Hey das ist doch gar nicht schwer.

Hände vor, Daumen hoch
Hocke – aufstehen / Arme hoch-tief mit Daumen
marschieren, Arme winken



PEPE, DER FLOH AUS MEXIKO

Ordnungsrahmen: Kreisformat • Medien: Sombrero

Strophe:

Ganz weit in Mexico
da wohnt ein kleiner Floh,...
Schau, wie die Post abgeht
Wenn er auf der Bühne steht ...

beidbeinig springen in Kreisrichtung

Richtungswechsel

Pre-Refrain:

In der Hocke- ohhhhhhhh...
Arme vor – ohhhhhh...
Langsam steigen – ohhhhhh...
Wir empor – arriba

niederhocken

Arme vorstrecken

langsam hochziehen

Jump!

Refrain:

Pepe, der Floh,
der springt immer so,
hin und her
Das ist nicht schwer
Hier in Mexico, oh, oh, oh.

zur Kreismitte springen, auf dich selbst zeigen
springen

zick-zack rückwärts springen- schnell

Drehung, Arme über Kopf

Pepe, der Floh,
wackelt mit dem Po,
hin und her
Das ist nicht schwer
Hier in Mexico, oh, oh, oh.

zur Kreismitte springen, auf dich selbst zeigen
umdrehen, Arme einstützen

Popo wackeln

vorwärts zum Platz gehen

Drehung, Arme über Kopf

Post-Refrain:

Senorita und Senior, Ayayayay!
Und jetzt mal der ganze Chor, Ayayayay!
Pepe der ist frech und froh, Ayayayay!
Pepe, hier aus Mexico, Ayayayay!
Aus Mexico!

Verbeugung, rechts- links

Drehung, Arme über Kopf

Hin- und her springen

Rechter Arm - linker Arm hoch

Drehung, Arme über Kopf



WASCHTAG-MAMBO

Ordnungsrahmen: Stirnreihe • Medien: Waschstäbe, Schwämme, Staubtücher, Staubwedel, Rollbretter, ...

*Och Mama, muss ich mich schon wieder waschen
Bin doch noch ganz sauber – na gut...*

*Aufstellung in 2 Stirnreihen gegenüber
(Waschstraße)*

Refrain:

Waschtag, heut ist Waschtag
Auch wenn ich das waschen eher rasch mag
Waschtag, heut ist Waschtag
Einmal in der Woche muss es sein
Waschtag, heut ist Waschtag
Auch wenn ich das waschen eher rasch mag
Waschtag, heut ist Waschtag
Nicht nur richtig sauber, sondern rein

Kinder bewegen sich einzeln durch die
Waschstrasse:
vorwärts, rückwärts, seitwärts, drehen,
krabbeln, kriechen, im Galopp,...am Rollbrett
und werden gewaschen.
Gewaschene Kinder stellen sich am Ende der
Stirnreihe dazu und waschen Kinder in Folge..

Strophen:

Ohren, Achselhöhlen, Rücken, Füße, Sauberfrau und Saubermann ... waschen :)



Dipl. Päd. Doris Hartl

Volksschullehrerin, Gymnastic and Pound Instruktoren, staatl. Fitlehrwart, Übungsleiterin für Kinder



SPIEL, SPASS & SPORT MIT ALLTAGSMATERIALIEN

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

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

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

Spiel, Spaß und Sport mit Alltagsmaterial ist für Stachelhaus eine der vielen Möglichkeiten, Kinder aus psychomotorischer Sicht optimal zu fördern. Die Angebote beinhalten primär:

- Basale Stimulation bzw. Sensibilisierung der Sinne
- Wahrnehmungsverarbeitung
- Ausweitung der Umwelterfahrung
- Ankurbelung der motorischen Aktivität



- Entfaltung der Koordination und Förderung der Feinmotorik
- Fortschreiten in der Selbstständigkeit und im Kontaktverhalten
- Förderung der kognitiven Kompetenzen

Nach Kiphard und Naschwitz-Moritz werden zusammenfassend folgende Bereiche berücksichtigt:

Sensomotorik:

- Alle Sinne werden (selektiv/komplex) stimuliert.
- Die Erfahrungsbereiche der Kinder werden erweitert.
- Das motorische Anpassungsverhalten der Kinder wird spielerisch stimuliert.
- Die Kinder lernen motorische Geschicklichkeit und Gewandtheit.

Affektivität:

Die Kinder erleben
Selbstvertrauen
Erlebnisfreude und werden optimal motiviert.

Sozialkompetenz:

Das Verhalten wird im Umgang mit Personen und Material positiv und spielerisch gesteuert.
Die Kinder lernen, Kontakte aufzunehmen sowie diese zu halten.
Kooperation, Interaktion und Kommunikation ergeben sich von selbst.

Kognition:

Handlungsintelligenz wird gefördert.
Problemlösungsstrategien müssen entwickelt werden.
Kreativität ist gefragt.

Im Umgang mit den Materialien und mit Anderen lernen, erfahren und erleben die Kinder sich selbst und den eigenen Körper und entwickeln dadurch **ICH-KOMPETENZ**.

Indem sich die Kinder aktiv mit der Sachwelt auseinandersetzen und diese auch lernen zu gebrauchen, erwerben sie **SACH-KOMPETENZ**.

Indem sie auf andere Personen eingehen müssen, aber gleichzeitig die eigenen Bedürfnisse erkennen und berücksichtigen müssen, erlangen sie **SOZIALKOMPETENZ**.



UMGANG MIT ALLTAGSMATERIALIEN

Vorteile

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

Nachteile

erfordern Achtsamkeit → destruktives Spiel
verlangen klare Struktur
offene Spielsituationen
benötigen Lagerkapazität
können leicht beschädigt werden

Wichtig:

- Das Material muss in einem vertretbaren Zustand sein und darf keine Gefahrenquellen bergen!
- Kaputtes oder abgenütztes Material muss ausgetauscht werden!
- Anwendungsmöglichkeiten müssen besprochen werden, destruktives Spiel muss vermieden werden!

AUF DIE DECKEL FERTIG LOS!

Material:

Bierdeckel, Stäbe, Pappteller, Klopapierrollen, 2 Reifen, Kastenteil, Tennisbälle

Ziele:

Ausdauer, Geschicklichkeit, Kraft, Vestibulation, Rhythmus, Orientierung, Raumlage, Reaktion, Schnelligkeit

Kinder lernen Alltagsmaterial kennen, sollen sich sportlich kreativ mit dem Material auseinandersetzen, dessen spezifische Eigenschaften kennenlernen und vielfältige Bewegungserfahrungen machen!

AUFWÄRMPHASE:

- Bierdeckel am Kopf transportieren > Tempo und Richtung variieren
- Die Bierdeckel beliebig im Raum verstreuen, bis fast der ganze Boden bedeckt ist. Die Kinder bewegen sich so durch den Raum, dass sie möglichst auf keine Bierdeckel treten.
- Die Kinder suchen sich einen Ausgangspunkt und springen (einbeinig, beidbeinig, seitwärts, rückwärts) zu einem vom Lehrer vorgegeben Ausgangspunkt. Wer erreicht ihn als Erster, ohne die Bierdeckel zu verlassen bzw. den Boden zu berühren?
- Dasselbe im Krebsgang. Gesäß dabei anspannen!
- Bierdeckel drehen und immer in Bewegung halten. Ein Kind darf durch drauftreten, die Deckel zum Liegen bringen.
- Oder 2 Mannschaften drehen Bierdeckel um die Wette. Es darf immer nur ein Bierdeckel gedreht werden.
- Das Kind nimmt sich einen Bierdeckel, schleudert ihn durch den Saal, läuft diesem hinterher, hebt ihn auf und beginnt das Spiel von Neuem.
- Standposition auf einem Bierdeckel, Gleichgewicht auch mit geschlossenen Augen halten.
- Der Bierdeckel wird auf den Kopf gelegt, dann neigen die Kinder den Oberkörper nach vorn, dass der Bierdeckel vom Kopf fällt und versuchen, diesen zu fangen.
- Musikstoppenspiel: auf den Bierdeckeln bewegen, den Weg merken und bei Musikstopp den Weg zurück zum Ausgangspunkt. Wer schafft es als Erster, zurück zu sein?
- Im Vierfüßlerstand nur bierdeckelberührend durch den Saal krabbeln (vorwärts und rückwärts).
- Vierfüßlerstand: mit den Händen und Füßen auf den Bierdeckeln ziehen sich die Kinder wie eine Raupe durch den Saal!
- Dreibeingang: Hände und ein Fuß befinden sich auf den Bierdeckeln, ein Bein wird weggestreckt, so krabbeln die Kinder über die Bierdeckel, ohne zusammenzustoßen.
- **Bierdeckel: Zielwerfen** Auf dem Boden ist ein schachbrettartiges Spielfeld aufgeklebt. Jedes Feld bringt eine definierte Anzahl an Punkten. Wer wirft aus 3 Meter Entfernung am besten und trifft in das Feld mit der höchsten Punktzahl?
- Bierdeckel mit der Klopapierrolle ansaugen und von A nach B transportieren
- Bierdeckelstelzen: eine Person versucht möglichst schnell mit 2 Bierdeckelstapel (ca. 5 – 10 Stück) die andere Hallenseite zu erreichen, ohne dabei den Boden zu berühren.



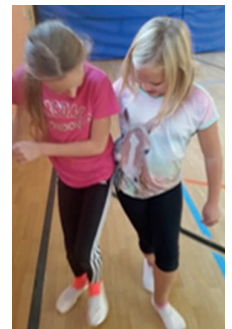
HAUPTTEIL:

■ **Explorationsphase:** Probiert selbstständig Kunststücke mit den Bierdeckeln aus! Was fällt euch ein?

- Bierdeckel zwischen die Knie klemmen und damit hüpfen.
- Mit dem Bierdeckel zwischen den Knien eingeklemmt, versucht sich das Kind hinzusetzen.
- Bierdeckel in die Kniekehle einklemmen und auf einem Bein hüpfen (Beinwechsel).
- Turmwanderung: Möglichst viele Bierdeckel transportieren.
- Möglichst viele Bierdeckel zwischen den Fingern/Zehen einklemmen und transportieren.

■ **Partnerübungen:**

- **Handfassung:** beide Schüler bewegen sich auf 2 Bierdeckel stehend durch den Raum (Möglichst im Gleichschritt)
- **Imitationsrutschen:** 1 Kind bewegt sich auf 2 Bierdeckeln durch den Saal, das andere folgt ihm und macht ihm die Bewegung nach > Partnertausch!
- Klemmen die Bierdeckel mit der Hüfte (Kopf, Schulter, Knie...) ein und bewegen sich durch den Raum, ohne sie zu verlieren
- Kinder stehen einander auf Bierdeckeln gegenüber, halten sich an den Oberarmen und schieben sich auseinander und ziehen sich wieder zusammen.
- Kinder gehen eine bestimmte Strecke von A nach B. Partner legt Schrittlänge des schreitenden Kindes nach jeder Bodenberührung nach. Welches Paar benötigt dieselbe Menge an Bierdeckeln?
- Ein Partner legt einen Bierdeckel auf seinen Vorfuß, kickt ihn hoch zum Partner, der gegenübersteht. Dieser versucht, den Bierdeckel zu fangen (Rollentausch).
- 2 Partner liegen in Rückenlage, Füße an Füße, Knie sind abgewinkelt. Hinter dem Kopf eines Kindes liegt ein kleiner Stapel Bierdeckel. Das Kind holt sich einen Bierdeckel, rollt hoch und übergibt dem gegenüberliegenden Kind, das gleichzeitig hochrollt den Bierdeckel. Jenes Kind das den Bierdeckel erhalten hat, rollt langsam zurück und legt den Bierdeckel wieder ab.
- Dieselbe Übung, nur werden die Bierdeckel diagonal übergeben.



- **Schubkarre:** 1 Kind ist mit den Händen auf 2 Bierdeckel, Körper spannen, das andere Kind schnappt sich die Beine und schiebt das Kind durch den Raum (vorwärts und rückwärts).
- Kinder stehen hinter einer Linie. Jedes Kind erhält 3 Bierdeckel und soll sich nur auf den 3 Bierdeckeln von einer Seite zur anderen bewegen.
- Ein Kind unterlegt das andere mit Bierdeckeln. Das „unterlegte Kind“ nennt die unterlegten Körperteile. Dann versucht es sich auf den Deckeln fortzubewegen, ohne die Deckel zu verlieren.

- Heißes Eisen: Ein Kind greift mit 2 Bierdeckeln einen Tennisball und übergibt diesen dem Partner, der den Ball auch mit 2 Bierdeckeln zu erwischen versucht.
- Ein Kind wirft den Bierdeckel hoch. Der Partner versucht, den Bierdeckel mit dem Tennisball in der Luft abzuwerfen.
- **Suchspiel:** Kinder werden in 4 Gruppen geteilt. 1 Kind aus jeder Gruppe erhält 4 Bierdeckel. Der Rest der Kinder steht im Kreis in der Mitte und schließt die Augen. Sind alle Deckel versteckt (Zeitraum eingrenzen), gibt der ÜL ein Signal und alle machen sich auf Deckelsuche. Am Schluss wird nachgezählt, welche Gruppe die meisten Deckel hat.
 - Bierdeckel hochwerfen und fangen
 - 2 Bierdeckel hochwerfen und fangen
 - 5 Bierdeckel hochwerfen und nacheinander fangen
- **Partnerübung:** 5 Bierdeckel zuwerfen und fangen; 10 Deckel zuwerfen und fangen
 - Bierdeckelgolf: Bierdeckel so weit wie möglich werfen
 - Bierdeckelrutsche: Bierdeckel so weit wie möglich am Boden dahinschlittern lassen
 - 1 Partner befindet sich im Kniestand, der andere Partner steht vor ihm. Dieser lässt die Bierdeckel aus der hochgestreckten Hand fallen, das Kind im Kniestand versucht, die Deckel zu fangen. (Partnertausch).
 - Das Kind im Kniestand versteckt die Hände hinter dem Rücken (Partnertausch).
 - Bierdeckel mit Pappteller hochwerfen und fangen.
 - Bierdeckel hochwerfen und der Bierdeckel soll, wenn er gefangen wurde, mit der anderen Seite oben liegen.
- **Staffelspiel:** Kinder transportieren, mit dem Bierdeckel Kastanien, Tennisbälle, Bohnen....
- **Bierdeckelschlacht:** 4 Felder, jede Gruppe spielt gegen jede! Auf geht's!“ Sieger ist das Team mit den wenigsten Bierdeckeln auf dem eigenen Spielfeld.
 - Ein paar Minuten fliegen dir die Deckel um die Ohren! Musik hilft die Zeit zu begrenzen. Stoppt die Musik frieren alle Kinder ein
 - Und deine Gruppe muss bei Laune bleiben, um die 1000 Bierdeckel auch wieder einzusammeln. Das machst du mit einem Bierdeckelturm!

COOL DOWN:

- Pyramide bauen
- Zielwurf in ein in der Mitte stehendes Kastenteil
- Flaschenstapel
- Gruppe in 3 Mannschaften teilen, 3 Schachteln aufstellen. Welche Gruppe sammelt die meisten Bierdeckel? (Bierdeckel dürfen nicht aus der Hand gerissen werden!)

PAPIERSCHLACHT

Material:

Zeitung, Tennisbälle, Aufstiegshilfe, Kluppen

Ziele:

Ausdauer, Kraft, Konzentration, Vestibulation, Kreativität, Schnelligkeit

ÜL tritt als Zeitungsverkäufer/in auf und teilt jedem Kind ein Doppelblatt aus. (Laut neueste Nachrichten verkünden und Kinder zum Kaufen und Lesen auffordern.) Wenn alle Kinder ein Zeitungsblatt besitzen, über die Beschaffenheit des Materials sprechen. (Form? Wie fühlt es sich an? Wie riecht es? Findet ihr einen bestimmten Buchstaben?) Eine Rolle aus dem Papierbogen formen und einen Blick in die Gegend wagen. Die Kinder verwandeln sich zu Forschern. Weit nach vorn beugen, zur Seite, nach unten....

AUFWÄRMPHASE:

- Die Kinder lassen die Zeitung als Fahne flattern. Bei Musikstopp lassen alle ihr Blatt fallen und imitieren die Bewegungen des fallenden Papiers.
- Die Kinder laufen mit der fallenden Zeitung Achterschlaufen/Mascherl.
- Rückwärtsgehen und die Zeitung auf- und abschwingen.
- Seitgalopp und das Zeitungsblatt gestreckt vor dem Körper halten und auf ein Signal die Richtung wechseln.
- Zeitung auf die Handfläche legen, den Arm hochstrecken und durch den Saal gehen, stampfen, auf einem Bein hüpfen, ohne die Zeitung zu verlieren.
- Zeitungsblätter werden am Boden im Turnsaal verstreut ausgebreitet, bei Musikstopp geht es zur nächsten Zeitung, diese umlaufen, bei erneutem Musikstopp wieder zu einer Zeitung laufen, diese einbeinig umspringen, beim nächsten Musikstopp Beinwechsel, ...
- Zur eigenen Zeitung zurücklaufen, diese umgehen wie ein Elefant, Hase, Schlange, Frosch, Känguru, Krebs...
- Die Kinder nehmen das Zeitungsblatt wieder auf, legen es auf ihren Rücken, Blick und Nase auf den Boden gerichtet und laufen durch den Saal, ohne das Blatt zu verlieren.



HAUPTTEIL:

- Zeitungspapier auflegen. Das Kind steigt drauf, nimmt ein zweites Papier, legt es vor sich hin, steigt auf dieses und nimmt das erste Papier wieder auf ... bis es ans Ziel gelangt!
- 2 Zeitungsblätter längs auf den Boden legen. Kind steht in der Mitte des Zeitungsblattes, grätscht rhythmisch über beide Zeitungen und springt wieder zur Mitte zurück.
- Liegestütz über der Zeitung > vor und zurückhocken.
- Liegestütz über der Zeitung > Wechselsprung über der Zeitung ausführen.

■ Partnerübungen:

- Kinder klemmen ihr Zeitungspapier zwischen ihren Körper (Rücken, Bauch, Seite, ...) und gehen durch den Raum, ohne das Papier zu halten oder es zu verlieren.
- Kinder fassen sich an den Händen und versuchen sich, gegenseitig auf die Zeitung zu ziehen.
- Kinder stehen auf der Zeitung und versuchen sich, gegenseitig runterzudrücken, Zeitung darf nicht reißen, sonst haben beide verloren.
- Zeitungstanz zu zweit auf einem Blatt.
- Tischtennisball mit dem Zeitungspapier hochwerfen und fangen.
- **Versunkener Papa:** Kind A hält Zeitung vor sich und tut so, als würde es lesen. Es sieht nicht mehr, wo es hinläuft. Kind B geht hinter ihm her und tippt es jeweils am linken oder rechten Arm oder in der Mitte des Rückens. So weiß das Kind, dass es links, rechts oder geradeaus gehen muss.
- **Handschellen:** 2 Kinder stecken jeweils eine Hand durch die zwei eingerissenen Löcher und bewegen sich vorsichtig durch den Raum, ohne dass sich die Zeitungslöcher weiter aufreißen.
- **Parkplatzsuche:** Zu Beginn des Spiels erhalten alle Mitspieler (Autos) 2 Parkplätze (2 Zeitungsblätter). Auf ein Signal verlassen die Fahrzeuge ihre Parkplätze. Je nach Pfiff muss der Parkplatz (1, 2 oder 3mal) angefahren werden. Hat das Kind/Auto, den Parkplatz erreicht, hebt es die Hand und das erste Kind erhält einen Punkt.
- **Thronbesteigung:** 2 gleich große Teams wählen einen Thronerben. Der Thron, ein kleiner Kasten, steht am anderen Ende des Turnraumes. Jetzt geht es darum, welcher Thronerbe zuerst am Thron sitzt/steht. Er darf aber nur auf einem Teppich/einer Zeitung gehen. Seine Füße dürfen nicht den Boden berühren. Die Untertanen legen ihm jetzt möglichst rasch eine Wegstrecke aus Zeitungspapier. Der ÜL bestimmt die Wegstrecke und gibt das Startzeichen. Der Sieger wird mit einem Papierhut gekrönt.



- **Wäscheleine:** Jeder Mitspieler erhält einen Tennisball und stellt sich auf einer Linie auf. Auf das Kommando des Spielleiters „Auf die Plätze – fertig – Feuer!“ Versuchen die Kinder, die Zeitungen zu durchschießen.
Variante: Zwei Kinder halten das Zeitungspapier ausgespannt. Das dritte Kind versucht es, aus einer bestimmten Entfernung zu durchschießen! (Jeder darf werfen!)
- **Schlange reißen:** Jedes Team bekommt ein gleich großes Zeitungsstück (Doppelseite). Jedes Team versucht, aus seiner Zeitung eine möglichst lange Papierschlange zu reißen. Alle Papierschlangen werden nebeneinander auf den Fußboden gelegt. Weiteres Material: eventuell Maßband.

COOL DOWN:

■ Zeitungspapierplane:

- vorsichtig hochheben und senken „Klein – groß – Hände los!“,... zusehen, wie das Zeitungspapier zu Boden schwebt
- verschiedene Körperteile unter der Plane verstecken
- Zeitungspapierplane im Kreis weitergeben
- Kinder drehen sich mit der Zeitungspapierplane im Kreis
- Die Gruppe steht auf der Plane. Die Kinder sollen die Plane wenden, ohne sie zu verlassen oder zu zerreißen. Berührt ein Gruppenmitglied den Boden, muss von vorne begonnen werden.

- ##### ■ Katz und Maus: 2 Gruppen stellen sich abwechselnd um das Tuch. In das Tuch werden 2 Luftballons gelegt „Katz“ und „Maus“. Eine Gruppe versucht, die „Katze“ bei der Jagd zu unterstützen, das andere Team hilft der „Maus“ bei der Flucht. Wie oft fängt die „Katze“ die „Maus“?

- ##### ■ Urknall: In der Mitte des Schwungtuches liegen Tischtennisbälle in der Anzahl der Spieler, die das Tuch halten. Auf ein Kommando des Spielleiters schleudern die Spieler die Bälle mit der Zeitungsplane nach oben, legen das Tuch auf den Boden und versuchen, die Bälle in der Luft zu fangen.

- ##### ■ Schwungtuch-Golf: In der Plane befindet sich ein kleines Loch. Die Spieler versuchen, einen kleinen Ball, der auf dem Schwungtuch liegt durch geschicktes Heben und Senken des Tuches durch das Loch in einem auf dem Boden stehenden Behälter zu bugsieren.

- ##### ■ Mumientransport: Ein Kind mit Zeitungen einwickeln und von einer Seite zur anderen transportieren. Wer ist die besterhaltenste Mumie?



- **Iglu aus den Planen und Zeitungsblättern bauen:** Alles ist still am Nordpol. Die Kinder knien im Kreis, strecken ihre Arme vor zum wärmenden Ofen. Dort brutzelt ein Fisch (Geräusch nachmachen). Alle essen den Fisch und schmatzen laut. Nach dem Essen strecken und recken. Langsam zurückrollen und Oberkörper ablegen (fertig machen zum Schlafen), Augen schließen. Einschlafen und schnarchen. Am Morgen aufwachen, ein Zeitungsblatt nehmen, Augen reiben, strecken und recken und mit der Zeitung wieder nachhause fliegen.

EINSACKERLN

Material:

Plastiksackerl, Japan-Papierbälle, Seile

Ziele:

Koordination, Ausdauer, Kraft, Vestibulation, Orientierung, Geschicklichkeit, Wahrnehmung, Sozialisation



AUFWÄRMPHASE:

- Plastiksackerl werden im Raum am Boden verteilt und Kinder laufen zur Musik durch den Saal. Sie dürfen dabei die Sackerl nicht berühren, sollen aber möglichst viele Kurven um die Sackerl laufen.
- Jetzt sollen die Kinder zu möglichst vielen Sackerl hinlaufen und dann versuchen, die Sackerl wegzublasen.
- Die Kinder bewegen sich mit Riesenschritten durch den Saal. Wenn sie zu einem Sackerl kommen, sollen sie auf Zehenspitzen mit ganz kleinen Schritten drübergehen.
- Nun laufen die Kinder von Sackerl zu Sackerl, gehen dort in den Vierfüßlerstand, geben beide Hände auf das Sackerl und laufen eine Runde um das Sackerl.
- Als nächstes gehen die Kinder rücklings durch den Saal. Immer wenn sie zu einem Sackerl kommen, laufen sie von den Zehen abrollend zu den Fersen in kleinen Schritten rücklings über das Sackerl.
- Die Kinder setzen sich mit dem Gesäß auf das Sackerl, die Füße stehen angewinkelt am Boden. Die Kinder benutzen das Sackerl als Boot und rutschen ruderd durch den Saal.



HAUPTTEIL:

- Die Kinder stehen in der Grätsche und schöpfen mit dem Plastiksackerl von einer Seite zur anderen Luft in das Sackerl, indem sie es mit gestreckten Armen kräftig hin- und herschwingen.
- Nun schütteln die Kinder die Sackerl kräftig aus.
- Jetzt laufen die Kinder mit ihrem Sackerl über dem Kopf durch den Turnsaal und lassen das
- Dieselbe Übung nur lassen die Kinder das Sackerl in den Raum rausschweben.
- Nun sollen die Kinder das Sackerl mit den Körperecken (Schultern, Knie, Vorfuß, Ferse) in der Luft halten.
- Die Kinder winkeln das Bein an, legen das Sackerl über den Oberschenkel und springen durch den Raum.
- Die Kinder versuchen mit dem Sackerl „Sack zu hüpfen“.

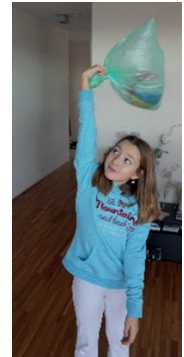


■ Partnerübungen:

- Die Kinder halten das Sackerl zu zweit und ziehen es hin und her, (Säge). Tempo ändern!
- Ein Partner erzeugt mit dem Sackerl ein Geräusch. Der andere bewegt sich im Rhythmus zu diesem Geräusch.
- Ein Partner wirft das Sackerl hoch, ruft: „Kopf“ und sein Gegenüber versucht, das Sackerl mit dem Kopf aufzufangen! (Wechsel)
- Tütentanz/ Musik: Die Partner haken sich mit den Händen ein und springen.
 - Mit den Innenbeinen im Kreis, an den Außenbeinen werden die Sackerl mit dem Vorfuß geschwungen (Richtungswechsel).
 - Im Hopselauf im Kreis, die Plastiksackerl werden über die Außenhände gestülpt und die Kinder winken mit den gestreckten Armen (Richtungswechsel).
 - Die Partner reichen sich die rechte/linke Hand, über die jeweils andere Hand wird das Sackerl gestülpt. So drehen sich die Kinder im Kreis (Arm- und Richtungswechsel).
- Zwei Kinder stehen vor einem in der Mitte (Kinder suchen sich eine Turnsaallinie) liegenden Sackerl. Mit einem Fuß versucht jeder, das Tuch zu sich über die Mitte zu ziehen.
- Ein Partner liegt in der Bauchlage am Boden. Die Arme liegen seitlich abgewinkelt neben dem Körper. Die Unterschenkel werden senkrecht nach oben gestreckt. Der Partner legt das Sackerl um die Fersen des am Boden liegenden Kindes und setzt sich in den Schneidersitz aufrecht hinter das liegende Kind und hält die Enden des Sackerls fest in den Händen. Während der Liegende seine Unterschenkel so weit wie möglich gegen das Handtuch Richtung Gesäß zieht, streckt der Partner seine Hände. Gleichzeitig zieht er seine Arme gegen den Beinwiderstand des Liegenden wieder zu seinem eigenen Körper heran.

■ **Kombination:** Sackerl mit Japan-Papierbällen

- Die Kinder blasen den Japan-Papierball hoch und versuchen ihn, mit dem Sackerl einzufangen.
- Die Kinder schwingen den Ball im Sackerl hin und her (Armwechsel).
- Nun legen die Kinder den Papierball auf das Sackerl und rollen diesen hin und her, ohne dass der Ball runterfällt (Tempo steigern).
- Jetzt versuchen die Kinder den Ball mit dem gespannten Sackerl hochzuwerfen und wieder zu fangen.
- Jetzt wird der Ball mit dem gespannten Sackerl hochgeprellt.
- Als nächstes wird der Ball im Sackerl wie ein Lasso über Kopf gedreht (Armwechsel).



■ **Partnerübungen:**

- Die Kinder halten zu zweit ein Sackerl gespannt und rollen den Ball hin und her, ohne dass der Ball runterfällt (Tempo steigern).
- Dieselbe Übung nur heben und senken die Kinder das Sackerl ohne, dass der Ball runterfällt.
- Nun werfen die Kinder den Ball mit dem gespannten Sackerl hoch und versuchen, den Ball wieder zu fangen.
- Als nächstes wird der Ball von den Kindern mit dem gespannten Sackerl hochgeprellt.
- Zwei Kinder schleudern den Ball hoch, setzen sich mit dem gespannten Tuch nieder, stehen wieder auf.
- Ein Partner hält das Sackerl auf, der andere versucht, den Ball einzunetzen (Sackerl ruhig halten; Wechsel)
- Jetzt wirft ein Kind den Ball hoch, der Partner versucht den Ball zu fangen (Wechsel).
- Mit den Händen schlüpft jedes Kind in sein Sackerl und nun spielen sich die Kinder den Ball zu und versuchen, ihn zu fangen.
- Nun wird ein Ball in ein Sackerl gesteckt und die Kinder spielen einander den Ball im Sackerl zu.

COOL DOWN:

Windhauch spüren

- Material:** Plastiksackerl
Organisation: Innenstirnkreis, 4 – 20 Spieler
Ziel: Wahrnehmungsschulung, Sozialisation

Die Spieler stehen in einem großen Innenstirnkreis, schließen die Augen und strecken ihre Unterarme und Hände vor der Brust nach vorne aus und halten ein Plastiksackerl. 1 – 3 Spieler befinden sich als „Wind“ in der Mitte des Kreises. Wenn die Teilnehmer im Kreis ganz ruhig sind, darf der „Wind“ mit seinem Sackerl „Wind“ erzeugen.



Er geht zu einem im Kreis stehenden Spieler, hält mindestens eine Unterarmlänge Abstand und wedelt mit den Armen, sodass ein Windhauch entsteht. Wenn ein im Kreis stehender Spieler den Wind spürt, öffnet er die Augen und wird zum neuen „Wind“. Der ehemalige Wind stellt sich nun in den Kreis und schließt die Augen.

Variation: Der „Wind“ darf sich auch neben oder hinter den Personen im Kreis bewegen.

LECKER, SCHMECKER! TURNEN MIT KEKSDOSEN

Material:

Keksdosen, Softbälle/Tennisbälle, Schachteln

Ziele:

Geschicklichkeit, Koordination, Rhythmusfähigkeit, Vestibulation, Orientierung, Reaktion, Schnelligkeit, Ausdauer, Kräftigung, Dehnung, Teambuilding

AUFWÄRMPHASE:

- Die Kinder verwenden die Dose als Steuerrad und laufen und springen als Autos durch den Saal (Geräusche!!!)
- Jetzt laufen (vorwärts, rückwärts, mit Stopps...) die Kinder um die Dosen.
- Die Kinder laufen und verändern ständig im Vorbeilaufen die Position einer Dose.
- Nun werden die Keksdosen gerollt und umlaufen.
- Die Kinder laufen und drehen dabei die Keksdosen und wenn sie sich wie ein Kreisel drehen, überspringen sie die Dosen
- Liegen die Keksdosen, werden sie umlaufen, umsprungen und im Seitgalopp umhüpft.
- Während die Kinder im Saal laufen werden die Dosen immer wieder berührt.
- Die Kinder rollen die Keksdosen, beobachten diese und laufen die Strecke nach.
- Nun rollen sie die Dosen, warten auf ein Signal des ÜL und versuchen, die Dose zu überholen.

HAUPTTEIL:

- Hockwenden
- im Schneidersitz Keksdose hochstrecken, Dose drehen
- zurückrollen und langsam wieder in den Sitz hochrollen
- im Sitz auf leicht angewinkelten Beinen halten
- Welche Geräusche kannst du mit der Dose erzeugen?
- Dose auf den Kopf legen und:
 - Kniebeugen
 - Arme nach oben strecken
 - Arme seitwärts strecken
 - auf einem Bein stehen

■ Partnerübungen:

Partner A geht in Bankstellung > Blick am Boden, Partner B hebt und senkt den Rücken ohne, dass dabei die am Rücken stehende Dose runterfällt.

Fahrstuhl: Partner A liegt am Rücken und streckt die Beine angewinkelt hoch, Partner B legt die Dose auf seine Füße > Dose heben und senken (Partnertausch).

Die Kinder werfen sich die Deckel wie Frisbeescheiben zu.

Partner A macht Geräusch mit der Dose, Partner B führt es aus (Rollentausch).

■ Gruppenarbeit:

Blindflug: 2 Kinder blind in der Mitte. Jedes Kind folgt einem bestimmten Geräusch, alle anderen irritieren durch Nebengeräusche. Kinder müssen aber dem ausgemachten Geräusch folgen.

Im Schneidersitz rollen sich die Kinder die Keksdosen (Blickkontakt) zu.

In mehreren Reihen werden die Dosen aufgestellt und im Rhythmus/Tempowechsel übersprungen.

Jeder Zweite erhält eine Dose, die anderen Softbälle. Die eine Gruppe rollt die Dosen auf die andere Seite des Saales, während die Kinder mit den Softbällen auf ein Signal des ÜLs versuchen die Dosen abzuwerfen (Wechsel)

■ Jeder erhält Dose und Softball:

- mit den Dosen Softbälle hochprellen
- Bälle an die Wand spielen (Ball darf nicht am Boden aufspringen)
- dieselbe Übung nur auf einem Bein
- Partnerarbeit: Tennis



■ **Dose kombiniert mit einer Schachtel:**

- Die Kinder rollen die Keksdose um eine Schachtel.
- Die Kinder schieben die Schachtel mit der Dose vor sich her.
- Die Kinder versuchen, auf der Schachtel die Dose zu drehen.
- Die Dose wird auf die Schachtel gestellt und balanciert.
- Die Kinder bauen mit Dosen drei Türme in einem bestimmten Zeitraum. Welche Gruppe hat als erste den Turm gebaut? Es darf immer nur eine Dose geholt werden. Welche Gruppe schafft in einem bestimmten Zeitraum, die meisten Sprünge über den Turm, ohne ihn umzuwerfen?
- Jede Gruppe bildet einen Kreis mit Handfassung um den Turm. Auf ein Signal des ÜLs wird mit dem Hopslerlauf begonnen, Richtungswechsel werden eingebaut. Auf ein bestimmtes Signal läuft die gesamte Gruppe zum nächsten Turm. Welche Gruppe steht zuerst in Handfassung um den Turm?
- Transportiert den Turm gemeinsam zu einem bestimmten Mal, ohne dass eine Dose runterfällt!

COOL DOWN:

Spieleparcours

In der Mitte befinden sich Übungskarten und das dazu passende Material. Bevor du ein Spiel ausprobierst, führe eine Übung auf der Übungskarte durch!

LITERATUR

- Frank G., Eckers B.(2011). Erfolgreiche Bewegungsförderung für Kinder, Eine Übungssammlung mit Alltagsmaterialien und Kleingeräten, 5. Auflage, Limpert Wiebelsheim.
- Köckenberger, H. (2010). Bewegungsspiele mit Alltagsmaterialien für Sportunterricht, psychomotorische Förderung, Bewegungs- und Wahrnehmungstherapie, 5. Auflage, Borgmann Dortmund.
- Mertens, M. (2005). Sport und Spiel mit Alltagsmaterial, 630 Trainingsideen für Gruppe, Freizeit und Schule, Verlag an der Ruhr Mülheim.
- Riz, E. (2013). Vielseitiges Kinderturnen, 60 praktische Übungseinheiten für die Grundschule, 10. überarbeitete Auflage, Pohl Verlag Celle.
- Schaffer, K. (2005). Die schönsten Turnstunden für Kinder im Vor- und Grundschulalter, 6. Auflage, Pohl Celle.
- Stachelhaus, A., ÜPS! Übungsprogramme für den Psychomotorisch-orientierten Sportunterricht, Hofmann Schorndorf.



Barbara Hassler

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



SCHATZKISTE MIT KREATIVEN ENTSPANNUNGSRITUALEN

WIE GESTALTE ICH EINEN STILLE - PARCOURS?

WAS EIN KIND LERNT

Ein Kind, das wir ermutigen, lernt Selbstvertrauen.

Ein Kind, dem wir mit Toleranz begegnen, lernt Offenheit.

Ein Kind, das Aufrichtigkeit erlebt, lernt Achtung.

Ein Kind, dem wir Zuneigung schenken, lernt Freundschaft. Ein Kind, dem wir Geborgenheit geben, lernt Vertrauen.

Ein Kind, das geliebt und umarmt wird, lernt, zu lieben und zu umarmen und die Liebe dieser Welt zu empfangen.

(Text einer tibetischen Schule)

KINDER UND ENTSPANNUNG – WARUM EIGENTLICH?

Kinder haben, heutzutage zahlreiche Aufgaben zu erfüllen. Hausübungen, Lernen für Tests, Musikinstrument lernen, Kontakte pflegen und vieles mehr. Internet und Handy sind die beliebtesten Medien und ständiger Wegbegleiter der Kinder geworden. Die Reizüberflutung und die schnelllebige Zeit überfordern Kinder. Die Zahl der Stresssymptome im Kindergarten und Grundschule wächst und Verhaltensauffälligkeiten nehmen zu.

Unser Leben besteht aus verschiedenen Phasen von Aktivität und Ruhe. Diesen Wechsel können wir phasenweise beeinflussen und mitbestimmen. Jedoch sollte genügend Spielrahmen vorhanden sein, um Erholung und Entspannung zu ermöglichen. Viele Erkenntnisse der Forschung zeigen auf, wie wichtig Pausen und Regeneration für entsprechende Lernerfolge sind.





Bewegung bereitet Kinder auf Entspannung vor. Unterschiedliche Bewegungserfahrungen sind die Basis für eine körperliche und geistige Entwicklung. Der kindliche Bewegungsdrang muss ausgelebt und befriedigt werden. Nach einer lebhaften Einheit bilden Entspannungsübungen einen sinnvollen Abschluss. Nur wenn ein Kind das gute Gefühl von körperlicher Anspannung kennt, kann es die Entspannung wahrnehmen und genießen.

GLÜCKSREZEPT* FLOW-KÖRPERGEFÜHL

Regelmäßige Entspannung macht Kinder ausgeglichener und optimistischer. Außerdem können in stressigen Situationen Ruhe bewahren. Kinder, welche gelernt haben, sich während des Tages zu entspannen, leben gesünder und bewusster. Die Muskeltensionen lassen nach, der Blutdruck wird niedriger, Anstrengungen und Leistungsdruck verbessern sich. Die Atmung vertieft sich und ein Zustand der inneren Harmonie wird geschaffen. Das Gedankenkarussell nimmt ab und die Kreativität und Leistungsfähigkeit wird gesteigert.

EINFÜHRUNG IN DIE ENTSPANNUNG

Die logische linke und die kreative rechte Hirnhälfte arbeiten bei diesen Spielen zusammen. Voraussetzung dafür ist eine angenehme Atmosphäre. Eine Vorankündigung der Entspannungsübung sollte gut erklärt werden. Die Dauer der einzelnen Übungen ist immer abhängig von der Altersgruppe. Je jünger die Kinder, desto kürzer die Übungen. Wichtig bei Kindern ist, dass die Übungen einen Sinn ergeben. Es sollte eine gewisse Bedeutung innewohnen, die Kinder entnehmen können. Eine Entspannungsmusik kann sehr beruhigend wirken. Nach den Entspannungsübungen, über Gefühle und Erlebnisse erzählen oder malen lassen.

Tipp: Als Anregung könnte ein Entspannungsheft oder eine Belohnungsschnecke geführt werden. Es hilft Ergebnisse zu beobachten und zusätzlich empfiehlt sich vor allem, wenn man längerfristig an der Entspannung arbeiten möchte. Lieblingsübungen, Stimmungen und Situationen können mit Stickers oder Zeichnungen festgehalten werden. Eine andere Möglichkeit wäre, eine Entspannungsbox mit Kindern zu gestalten und diese mit Fotos von den entstandenen Übungen zu befüllen.

Die Schatzkiste beinhaltet verschiedenen Bewegungs – und Entspannungsgeheimnisse. Kreative Übungen, die ausprobiert und entdeckt werden möchten.

Die Übungen können frei zusammengestellt und flexibel eingesetzt werden. Regelmäßiges Üben der Entspannungstechniken führt zu mehr Selbstsicherheit und stärkt das Selbstvertrauen.

Tipp: Als Anregung und Idee für Kindergarten- bzw. Schulalltag eignet sich ein Stille-Parcours.

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG „ENTSPANNUNG NACH JACOBSON“

Jacobson setzte sich intensiv mit der Funktionsweise der Muskeln auseinander und fand dabei heraus, dass körperliche Anspannung in direktem Zusammenhang mit seelischer Anspannung steht. Ziel seiner Entspannungstechnik ist also, sich durch kurzes Anspannen eines Muskels oder einer Muskelgruppe, ihre genaue Lage und Aktionsgrad sich selbst deutlicher bewusst zu machen. Die anschließende deutliche längere Entspannungsphase soll, durch die davor abgelaufenen Vorgänge bewusster durchgeführt werden können. „Be relaxed“ war sein Wahlspruch.

Dieses Entspannungsverfahren wirkt insbesondere bei Störungen durch Stress, wie z.B. Kreislaufbeschwerden, Spannungskopfschmerzen und bei Schmerzen durch Muskelverspannungen. Dies bedeutet, dass sich bei Kindern, die beispielsweise eine schwere Schultasche tragen, PMR positiv auf die Schultermuskulatur auswirkt. Auch löst dieses Verfahren Lernblockaden und hilft Kindern, sich besser zu konzentrieren. PMR kann Therapien für ADHS Kinder positiv unterstützen.

PMR kann als eine Geschichte erzählt werden. Die Reihenfolge kann individuell gestalten werden. Es ist auch nicht notwendig, alle Muskelgruppen in jeder Übungseinheit einzubeziehen. Die Anspannung soll ca. 8 Sekunden dauern und danach für mindestens 20 Sekunden die Muskelgruppe entspannen.

DURCHFÜHRUNG:

- Lege dich bequem mit dem Rücken auf eine feste Unterlage und schließe die Augen. Halte die Anspannung der einzelnen Körperbereiche jeweils etwa 7 Sekunden lang, um sie anschließend jeweils für etwa 40 Sekunden wieder völlig zu entspannen.
- Balle deine **Gebrauchshand zur Faust** und spüre dabei die Muskeln in deinem Unterarm. Öffne nun die Hand und lasse sie dabei völlig locker. Anschließend mit beiden Händen gleichzeitig durchführen.
- Lege beiden Arme gekreuzt vor deinen Oberkörper ab und fasse nach deinen Schultern.
- Halte diese **Beugespannung deiner Arme**. Dann lege sie wieder zurück auf die Unterlage und lasse sie entspannt und gelöst liegen.
- Drehe die Handflächen nach oben und drücke **beide Unterarme fest gegen die Unterlage**. Löse die Spannung und lasse die Arme bequem auf der Unterlage ruhen.
- **Hebe die Schultern von der Unterlage** und halte sie gespannt. Spüre dabei die Muskeln an deinen Schultern und an deinem vorderseitigem Brustkorb. Lasse sie wieder locke, indem du die Schultern wieder auf die Unterlage zurücksinken lässt.
- **Drücke den Hinterkopf fest gegen die Unterlage**, spüre die Muskeln deines Nackens. Löse die Spannung und fühle wie sich die Muskeln wieder entspannen.
- Lege deine **Stirn ganz fest in Falten** und schaue ganz böse drein. Anschließend lächle milde und beobachte dabei ganz aufmerksam, wie sich Deine Gesichtsmuskeln entspannen und sich deine Stirn glättet.

A9 B28

- Ziehe **deinen Bauch ganz fest ein**, so dass sich eine richtige Grube, um deinen Nabel bildet. Löse die Spannung und genieße die Entspannung.
- **Wölbe den Bauch ganz fest nach außen**, sodass er ein richtiger Ball wird. Lass wieder locker.
- **Spanne nun dein Gesäß und deine Oberschenkel fest an**. Die Kniegelenke sind dabei durchgestreckt.
- Spüre dabei die Anstrengung der Muskelarbeit. Dann lasse dein Gesäß wieder entspannt auf der Unterlage ruhen.
- Kralle die Zehen fest zusammen, drücke dabei die Fersen in den Boden und fühle die Kontraktion deiner Wadenmuskulatur. Entspanne Zehen und Füße und lasse sie gelöst nieder.
- **Beende die Entspannungsübung**, indem du deine Augen öffnest, tief durchatmest und deinen ganzen Körper nach Lust und Laune dehnt und räkelst.
- **Lass dir Zeit dabei**.

Tip: Nach Abschluss der Entspannungserhalt, kann man kurz auf die Körperreise eingehen und die angespannten Muskeln benennen.

HALLO „AUFWACHEN“

Nach dem Fernsehen, Computerarbeit, Lesen sind die Augen oft müde. Statt zu zwinkern und die Augen mit Augenreiben noch mehr zu reizen, solltest du einmal folgende Übung ausprobieren:

Setze dich entspannt aufrecht hin, lege Handfläche an Handfläche und reibe die Hände so lange, bis sie richtig heiß werden. Schließe dann die Augen und lege die Hände als Handschalen locker über deine Augen. Nach etwa zwei bis drei Minuten nimmst du die Hände von den Augen und legst sie locker in deinen Schoß; die Augen bleiben geschlossen und fühlen sich, ohne die Hände jetzt angenehm kühl an. Atme ruhig und stelle dir vor, du atmest durch deine geschlossenen Augen ein und aus. Nach kurzer Zeit wirst du dich wieder frisch, wach und entspannt fühlen.

ATEMÜBUNGEN

Atemübungen helfen gezielt, den Körper zu entspannen und seine Akkus wieder aufzuladen. Ein Beispiel im Zen ist die buddhistischen Achtsamkeitsmeditation. Atemtechniken helfen, den Geist zu beruhigen und neue Energien zu tanken. Ziel ist dabei ein natürlich, entspannter Atem. Die folgenden Anleitungen für Atemübungen helfen dabei.

A9 B28

DEN ATEM SPÜREN / SCHIFF FAHRT

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: Es kann ein Stein oder ein Kuscheltier oder ein Schiff auf den Bauch gelegt werden.
Weitere Möglichkeit, ein Schiff oder Stofftier selbst herstellen.

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, zähle bis vier. 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.

■ Farbdeutung

Rot: steigert Vitalität, Energie und Willenskraft
Orange: steigert Freude, Spaß und Glück
Gelb: steigert die Objektivität und die Kräfte des Intellekts
Grün: reinigt innerlich und sorgt für Ausgeglichenheit
Blau: entspannt, gibt Frieden, lindert Schlaflosigkeit
Violett: steigert die Selbstachtung, vermittelt das Gefühl von Schönheit
Magenta: hilft, sich von zwanghaften Vorstellungen und Bildern zu lösen
Rosa: bringt bedingungslose Liebe in den Raum



A9**B28**

LUFT ANHALTEN

Auch diese Übung lässt sich meist problemlos zwischendurch einschieben.

Und so geht's:

1. ca. 15 Sekunden langsam einatmen, also ein Atemzug,
2. 15 Sekunden die Luft anhalten,
3. atmen Sie dann langsam etwa 15 Sekunden lang aus.

Das Ganze drei bis vier Mal hintereinander, und Ihre Atmung ist ruhiger und dadurch gewinnen Sie Entspannung.

Streichelgeschichten sind Übungen, womit Kinder lernen können sich zu entspannen. Sie werden konzentrierter und können besser mit ihren Ängsten umgehen. Streichelgeschichten können als tägliches Ritual durchgeführt werden. Gemeinsam Zeit verbringen mit vorlesen, zuhören, entspannen und streicheln. Jeder weiß, wie wohltuend eine Berührung sein kann.

BÄRENGESCHICHTE /RÜCKEN GESCHICHTE



Da ist ein großer Wald, mit einem weichen Boden und viel Moos. Da stapft ein Bär durch den Wald. Wie der Bär so durch den Wald stampft, hüpfen die Rehe davon. Und wie der Bär so durch den Wald stampft, hoppeln die Hasen davon. Und wie der Bär so durch den Wald stampft, schlängeln die Schlangen davon. Und wie der Bär so durch den Wald stampft, wird er hungrig und sucht nach Honig. Da findet er keinen, da findet er keinen, da findet er den Honig und schleckt und schleckt und schleckt,....Da wird der Bär müde, und sucht sich ein Plätzchen zum Ausrasten und schläft ein. Eine Biene kommt durch den Wald geflogen, sie fliegt zum Bienenstock und der ganze Honig ist weg. Da sucht die Biene den Bären, findet ihn und sticht ihn in den Popo! Der Bär springt auf und rennt und rennt, ...durch den Wald, davon nach Haus, die Geschichte die ist aus.

10 INDIANER

1 Indi, 2 Indi, 3 Indianer, Indi, 5 Indi, 6 Indianer, 7 Inid, 8 Indi, 9 Indianer, 1o kleine Indianer

1. Sie springen in das Boot und das Boot das kippt um
2. Sie schwimmen, sie schwimmen ans andere Ufer
3. Sie laufen, sie laufen zur Mama
4. Sie herzt sie, sie küsst sie und legt sie dann nieder
„10 kleine Indianer“





Die Grundlage für die folgenden Übungen stammen aus der **Kinesiologie**, die Lehre der Bewegung. Durch bestimmte Bewegungsabläufe werden entsprechende Muskeln und auch Nerven stimuliert. Es regt den Energiefluss im Körper an. Danach kann man sich besser konzentrieren und ist leistungsfähiger.

■ „Köpfchen einschalten!“- Gehirnknöpfe

Lege den Daumen und Zeigefinger einer Hand auf die Gehirnknöpfe 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 die Hände tauschen.

Diese Übung aktiviert das Gehirn für das Aussenden von Botschaften der rechten Gehirnhemisphäre zur linken Körperseite bzw. umgekehrt und 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 sie mit dem Daumen und dem Zeigefinger gleichzeitig. 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 10mal mit dem linken Arm, 10mal mit dem rechten und ebenso 10mal 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.

Tipp: Eine Achterstraße aufzeichnen/ kleben und mit Rollbrett nachfahren

■ **Fantasiereisen oder Traumreisen**

Fantasiereisen oder Traumreisen, dabei handelt es sich um gelenkte Tagträume und zählt als imaginatives Verfahren. Die Fantasiereisen sorgen für körperliches und seelisches Wohlbefinden. Mit ruhiger Stimme wird eine Geschichte erzählt. Die Kinder stellen sich innere Bilder zu den Texten vor. Angenehme Sinneseindrücke werden eingebaut. Durch eine entspannte Körperposition (auf dem Rücken liegend mit geschlossenen Augen) und die Hinwendung auf die meist als angenehm erlebten Bilder in der eigenen Fantasie soll ein tiefer Ruhe- und Erholungszustand erzielt werden. Durch einen herabgesetzten Muskeltonus kommt es zu einer körperlich-seelischen Entspannung.

■ **Zauberwiese**

Stell dir einmal vor, dass du einen gemütlichen Spaziergang machst. In deinem Rucksack, den du auf dem Rücken trägst, hast du eine schöne Decke und Proviant dabei. Du gehst einen kleinen Weg entlang, den du gut kennst und bereits viele Male gegangen bist.

Mit einem Mal hörst du einen kleinen Vogel singen. Es ist der wunderschönste Vogel, den du je in deinem Leben gesehen hast. Sein kleiner Schnabel leuchtet golden in dem hellen Licht der Sonne und sein Federkleid schimmert in den tollsten Farben. Als du dem wunderbaren Klang seiner Stimme lauschst, hörst du, wie er singt: „Ich bin Zenti, der Zaubervogel, und kann dich an zauberhafte Orte bringen. Hast du Lust, einen dieser Orte kennen zu lernen?“

Zenti, der Zaubervogel, gefällt dir sehr und an einen wirklich zauberhaften Ort wolltest du schon immer Mal. „Wie wäre es mit einer kleinen Zauberwiese?“, schlägst du dem Zaubervogel begeistert vor. Zenti lächelt und nickt dir zu. „Folge mir! Aber sei ganz leise, damit du den Zauber der Wiese 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 machst. Und während du auf der Decke im warmen Gras liegst, schließt du deine Augen und spürst eine angenehme, wohlige Schwere im Körper.

Vollkommen ruhig und entspannt bist du. Die Strahlen der Sonne wärmen dich und dann beginnst du, auch schon zu träumen. Du träumst den Traum der Zauberwiese. Dabei schaust du dir die Wiese ganz genau an und träumst sie so, wie du dir eine Zauberwiese schon immer gewünscht hast.

Schließlich ist es an der Zeit, die Zauberwiese zu verlassen. Doch vorher atmest du den wunderbaren Duft der Zauberblumen ein, der dir neue Kraft schenkt. Wenn du nun genügend neue Kraft gesammelt hast, fliegt dich Zenti, der Zaubervogel, heim.

Tip: Danach malen lassen oder über das Erlebte sprechen.



■ Relax – Körperarbeit

Der Rhythmus, die Richtung und die Geschwindigkeit bestimmen die Wirkung dieser Technik. Eine Detonisierung der Muskulatur und Mobilisierung unbeweglicher Segmente wird damit erreicht. Stress wird damit abgebaut und Angstgefühle vermindert. Mit der Ausstreichung wird die Tiefenentspannung vertieft und ein Flow-Gefühl auf den ganzen Körper ausgedehnt.

■ Lockerungsübung für den gesamten Körper

Zur Einstimmung eine angenehme Musik und Kerzenschein. Lege dich bequem auf den Rücken, auf eine Matte oder Decke. Die Arme liegen neben dem Körper, die Beine sind ausgestreckt. Spüre ob du bequem liegst und dich wohl fühlst. Schließe deine Augen und genieße die Musik und die Atmosphäre. Der Partner nimmt deinen linken Arm, an Ellbogen und Handgelenk und hebt ihn langsam an und bewegt ihn in unterschiedliche Richtungen, etwas ausschütteln, der andere lässt einfach geschehen. Bewege den Arm langsam, sodass er sich lockert, dann lege ihn wieder neben den Körper. Massiere nun diesen Arm langsam von oben nach unten bis zu den Fingerspitzen. Danach streiche den Arm 3 mal von oben nach unten über den Arm aus, als wenn du Verspannungen austreichen würdest. Schüttle dann selbst deine Hände aus. Dann beginn beim anderen Arm, derselbe Vorgang. Gehe zum linken Bein, nimm vorsichtig Kontakt auf und stütze das Bein am Knie und Fußgelenk – hebe es langsam an und bewege es. Achte auf die Verspannungen und lockere es, danach wieder langsam am Boden ablegen. Massiere nun das Bein von Oberschenkel bis zum Zehen. Das Bein dann wieder 3 mal ausstreichen und schüttle deine Hände aus, mache es auf der anderen Seite. Gehe zum Kopf deines Partners und hebe ihn langsam, in deinen Handflächen auf und bewege ihn vorsichtig hin und her. Gib deinem Partner das Gefühl, dass sein Kopf sicher und geborgen bei dir ist. Gehe mit Zeige- und Mittelfinger einer Hand so weit den Hals, Nacken, die Wirbelsäule hinunter, wie es ohne Anstrengung möglich ist. Die andere Hand gleitet nun den Nacken hinunter und streicht wieder nach oben, bis zum Kopf. Achte immer gut auf den Kopf. Entscheide selbst, wie oft du es machen möchtest. Langsam den Kopf wieder ablegen und den Partner Zeit lassen, um zurück zu kommen.

■ Ballmassage

Zur Einstimmung eine angenehme Musik und Kerzenschein. Lege dich bequem auf den Bauch, entweder auf eine Matte oder auf eine Decke. Spüre, ob du bequem liegst und dich wohl fühlst. Schließe deine Augen und genieße die Musik und die Atmosphäre. Der Partner nimmt den Ball, beginnt bei der Halswirbelsäule und kreist mit dem Ball die Wirbelsäule hinunter bis zum Steißbein. Weiter bis zum Gesäß, über eine Seite des Beines bis zum Fuß, dann zum anderen Fuß, über das andere Bein entlang nach oben bis zum Gesäß. Wieder die Wirbelsäule hinauf, dann bei einem Arm seitlich hinunter bis zur Hand, wieder zurück und auf die andere Seite des Arms. Abschließen von der Wirbelsäule bis zum Steißbein. Druck nach Gefühl.

Tipp: Die Massage kann man mit einer Geschichte ergänzen. Einen weichen Ball oder Igelball verwenden



KRAFTQUELLE * LOSLASSEN*

■ Stimme „Ha-He-Hi-Ho“ – Bewegungs – Entspannungsübung

Lasse nun deine Arme hoch- und zurückschwingen. Die Füße stehen etwas schulterbreit fest auf dem Boden. Das Becken und die leicht gebeugten Knie federn elastisch mit.

Rufe nach jedem Armschwung die Laute „Ha-He-Hi-Ho“. Nach jedem vierten Mal kommt das „Yaahoo!“ Stelle dich dabei auf die Zehenspitzen und halte die Arme nach oben, bis die Musik den nächsten Zyklus (Ha-He-Hi-Ho) einleitet. Mit wenig Übung wirst du diese Bewegung als leicht und selbstverständlich empfinden (CD Kraftquelle- Gerd B.Ziegler).

Tipp: Im Kindergarten kann man Stofftiere miteinbeziehen, die diese Laute machen.

■ Ballspiel: „Mir geht´s nicht gut, wenn.....“

Im Kreis aufstellen. Wer den Ball oder das Stofftier hat, darf den anderen erzählen, wann er Stress hat, oder wann er traurig ist, wütend ist etc. Einleitung: „Mir geht es nicht gut, wenn“. Dann wird der Gegenstand weitergegeben. Abschließend kann ein „Stressmännchen“ (Zeichnung) erarbeitet werden. Trauer, Ärger, Stress, wo war das körperlich zu spüren? Mit Punkten die Zeichnung ausmalen.

■ „Guten Morgen liebe Sonne“ – Bewegungsgeschichten für den gesamten Körper

Die Übungen stärken die Wirbelsäule und das Abwehrsystem und fördern die Konzentrationsfähigkeit.

Die aufgehende und untergehende Sonne einige Sekunden in dieser Position halten und ruhig weiteratmen. Beim nächsten Ausatmen in die nächste Position gehen.

- Es ist ganz früh am Morgen und noch dunkel .
(In der Hocke sitzen und den Kopf und die Arme locker hängen lassen)
- Da taucht die Sonne am Horizont auf und es wird langsam hell. Guten Morgen liebe Sonne. (In den Stand kommen und die Arme seitlich am Körper nach oben strecken und atmen)
- Nach einem langen Tag geht die Sonne langsam wieder unter. Auf Wiedersehen, liebe Sonne. (Mit dem Ausatmen wieder in die Hocke gehen, dabei die Arme seitlich am Körper entlang zum Boden, in dieser Position ein paar Sekunden bleiben)



■ Ich bin Ich – Übung

Steh aufrecht, Beine schulterbreit gegrätscht, guter Stand, Knie locker, Wirbelsäule aufrecht, der Kopf gerade. Lass Dir Zeit, um an dem Ort, an dem Du die Übung machst (womöglich im Freien) anzukommen;

spüre den Boden unter Deinen Füßen, fühle die Luft auf Deiner Haut.
„ICH“ schöpfe Energie, Handflächen nach oben, hebe die Hände bis vor die Brust, ohne die Schultern anzuheben „BIN“

drehe die Handflächen nach unten drücke die Hände nach unten
„DA“ kreuze die Arme vor der Brust, „umarme“ Dich selbst..

und ich bin öffne die Hände nach vorne, Fingerspitzen nach oben
„Dort“ kreise mit ausgestreckten Armen großräumig zu den Seiten,

Arme in Schulterhöhe „ICH“ bin deutet ein Schöpfen aus der Erde an
(drehe die Hände wie um einen kleinen Ball)

Der /Die ich bin die Arme steigen zum Himmel, die Hände schließen sich,
Arme in Gebetshaltung vor der Brust; dann sinken die Hände wie von selbst

Beende die Übung oder wiederhole sie beliebig oft

WEITERE LITERATUR

Glaschke, S. & Fitzner, A. Entspannung für Kinder (www.urania-verlage)

Irwan, A. (1999). Liebe statt erziehen. Bauer Verlag, 1. Auflage.

Müller, E. (2009). Träumen auf der Mondschaukel Autogenes Training mit Märchen. Else Müller www.koessel.de, 19. Auflage

Diester, M. & Horn, R. Streichelwiese. www.kontakt-verlag.de, 19. Auflage.

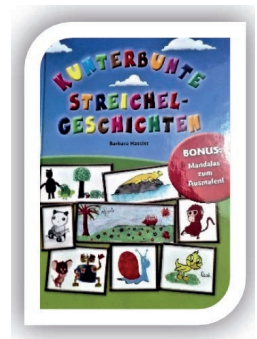
Ziegler, G. Kraftquelle. Ha, He, Hi, Ho Lied- CD

Hassler, B. Kunterbunte Streichelgeschichten. bodyfi.hassler@gmx.at

Kindergesundheit Eltern sind dabei (Initiative der AOK Hamburg)

FOTOS

<https://pixabay.com/de/photos>





Mag. Beata Horvath
Sportlehrerin, Sportwissenschaftlerin, Volleyballtrainerin



GAMES-GUIDE BLUE - SPIELE UND WETTKÄMPFE

Games-Guide Blue - Spiele und Wettkämpfe stellt das Ergebnis von Beobachtungen und Erfahrungen dar, fussend auf zwei Grundsätzen, die im Schulsport wichtige Rollen spielen:

Einerseits kann die Bedeutung der Sporthalle als Bewegungsfeld der Kinder und Jugendlichen nicht genug betont werden, andererseits ist es Tatsache, dass das natürliche Bewegungsbedürfnis des jungen Menschen untrennbar mit seiner gesunden Entwicklung verbunden ist, gefördert werden soll und bewahrt werden muss. Neben der Weiterentwicklung und Steigerung der motorischen Fähigkeiten sollten auch Techniken erworben werden, die zur Ausübung von Individual- und Mannschaftssportarten von großer Bedeutung sind. Hier steht das Spielen in der Gemeinschaft und die Freude an Gemeinsamkeiten im Sport an vorderster Stelle.

Für die Lehrperson im Sportunterricht lautet daher als Zielsetzung das Finden und das Vermitteln vielfältiger Spielideen und -formen sowie bei Erkennen von entsprechenden Ansätzen, die Förderung und Stärkung der Fähigkeit, Spielvereinbarungen und Spielregeln anzuerkennen, situativ abzuändern oder neu zu entwickeln.

In den Bewegungsspielen lernen die Schüler ihre persönlichen Möglichkeiten und Grenzen kennen, mit Misserfolgen und Niederlagen umzugehen und diese zu verarbeiten. Sie verbessern ihre Selbsteinschätzung und stärken ihr Selbstvertrauen durch Erfolgserlebnisse. Eine der wichtigsten Motivationen liegt gerade für junge Menschen darin, diese spezifische Chancen in der Lerngruppe des Schulsports zu erleben. Dabei soll im Schulsport klarerweise das Spiel an sich nicht zu kurz kommen, denn gerade in den Spielen, die durchaus vom „Normalspiel“ abweichen können, wollen sich die Spieler beweisen.

So bleibt uns noch zu wünschen, dass dieses neue Band von Games Guide allen Sport- und Bewegungsbegeisterten Spaß bereitet und als ideenreiche Hilfestellung zur Gestaltung ihrer Aktivitäten in Schule, Sportvereinen und in ihrer Freizeit beiträgt.

Dieses Buch besteht aus einer Sammlung von Spielen, welche die konditionellen Fähigkeiten aller Spieler fördert. Besonderes Augenmerk wird dabei auf die Verbesserung von Ausdauer, Stehvermögen und Muskelkraft gelegt. Dies wird auf spannende und spielerische Art erreicht. Im Idealfall merken die Spieler gar nicht, wie sehr sie sich anstrengen. Das Ziel dieser Sammlung ist es, gerade den leistungsschwächeren Spielern ein wenig „auf die Sprünge“ zu helfen und sie besser in das Spielgeschehen zu integrieren.

Die von den Autorinnen selbst entwickelten oder in verschiedenen Medien gefundenen Spiele wurden so angepasst, dass sie der Idee des gemeinsamen Trainings je nach Fähigkeiten entsprechen, d.h.: ein einzelnes Kind kann hier nicht sichtbar vor der gesamten Gruppe verlieren und gewinnen kann nur die ganze Gruppe. Diese ist umso erfolgreicher, je mehr die Gruppenmitglieder einander gegenseitig unterstützen. Alle Spieler strengen sich in dieser Konstellation ebenso an wie bei Einzelaufgaben, ihre individuellen Schwächen werden aber nicht mehr von der gesamten Gruppe bemerkt- und die Freude aller am Spiel bleibt erhalten!

Die Spiele sind so gestaltet, dass die Gruppendynamik und nicht die Anweisung der Lehrperson den Spieler zu einer guten Leistung motiviert. Soziale Aspekte sind dabei nicht zu unterschätzen. Sogar Spieler, die bisher sich nicht so sehr hervorgetan haben, können in manchen Spielen besonders viel zum Sieg beitragen. Das kann für sie selbst manchmal überraschend sein und ihr Selbstwertgefühl enorm steigern. Auch dieser Aspekt ist uns bei der Ausarbeitung der Spiele sehr wichtig gewesen.

Alle Spiele wurden auf ihre Eignung mit unterschiedlichen Klassen (Grösse, Alter) mehrmals getestet und angepasst. Auch bei großen Klassen (z.B. über 30 Spieler) können die Ziele erreicht werden. Es wurde auch die Tatsache berücksichtigt, dass fallweise nur Einzelstunden zur Verfügung stehen.

Die Varianten und Tipps ergaben sich aus der praktischen Beobachtung. Die Tipps richten sich an Leiter besonderer Gruppen (z.B. besonders groß, leistungsbereit, heterogen usw.). Mit kleinen Anpassungen kann also das gleiche Spiel z.B. mit einer größeren Gruppe, ohne Qualitätsverlust durchgeführt werden. In vielen Spielen werden neben der Fitness auch disziplinspezifische Faktoren trainiert, sodass sie in zweifacher Hinsicht eingesetzt werden können.

Die Spielbeschreibungen beinhalten die fortlaufende Nummer, den Titel, das benötigte Material, die Beschreibung des Spielablaufs, evt. Varianten, das Ziel, die Grafik, eventuell pädagogische Hinweise und zusätzliche Tipps. Jedes Spiel ist auf einem A4 Blatt einzeln dargestellt und kann somit direkt in der Stunde eingesetzt werden. Die Varianten und Tipps sollen die Lehrperson dazu anregen, eigene Ideen einzubringen.

BB – BRENNBALL - UNTEN-OBEN



Es spielen 2 Mannschaften gegeneinander (Läufer und Feldspieler).

i Material: Mannschaftsbänder, 5 Reifen, pro Läufer 1 BB, 2 BB Körbe, + 1 BB extra

Das Spielfeld ist die ganze Halle mit der Mittellinie. Die Reifen werden kreisförmig ausgelegt. Die Läufer stellen sich hinter dem Start/Zielreifen hintereinander und die Feldspieler beliebig im Feld auf.

Die Läufer haben je einen BB in der Hand. Der Erste des Teams hat noch zusätzlich einen BB. Auf einen Pfiff rollt/wirft dieser einen Ball ins Feld und läuft mit dem zweiten von Reifen zu Reifen prellend die Strecke entlang. Verlässt er den zweiten Reifen, der frei wird, darf der nächste Spieler loslaufen. In jedem Reifen dürfen beliebig viele Läufer stehen bleiben, außer im Zweiten, hier darf nur ein Spieler stehen. Jeder Läufer, der während eines Laufes- oder mit Stopps in den Reifen- den Zielreifen erreicht, erhält 1 Punkt für sein Team. Nach dem Pfiff nimmt der nächste Läufer den zusätzlichen Ball und dieser Ablauf wiederholt sich.

Die Feldspieler stellen sich beliebig im Feld auf. Sie versuchen, den Ball so schnell wie möglich abzufangen und- ohne mit ihm zu laufen, passen ist erlaubt- zuerst den Korb „oben“ (Nr. 1 auf der Grafik) zu treffen. Hier bleibt das ganze Team so lange, bis das gelingt. Dann müssen sie den „unteren“ Korb (Nr. 2 auf der Grafik) treffen. Ein Treffer zählt nur dann, wenn das Team vollzählig über die Mittellinie gelaufen ist. Jetzt wird abgepfiffen und alle Läufer, die nicht in einem Reifen stehen, müssen zurück zum Start. Für diese Runde bekommen sie keinen Punkt, dürfen aber weiter spielen.

Es wird auf Zeit gespielt. Nach 8-10 Minuten wechseln die Teams ihre Rollen. Am Ende gewinnt das Team mit den meisten Punkten.

Variante:

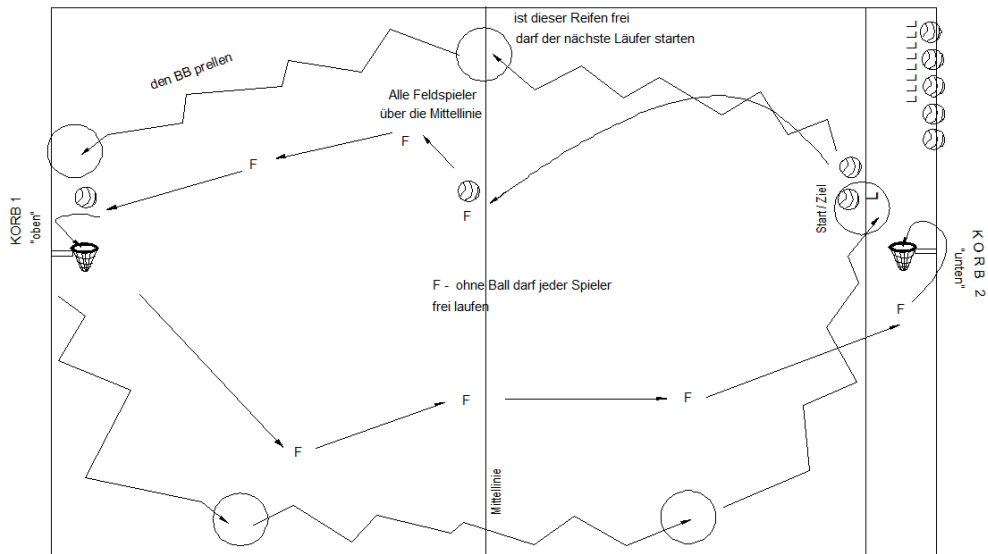
- In den Ecken steht jeweils ein Malstab, das die Laufstrecke markiert. Auf einer der Stirnseiten der Halle wird die Start/Ziellinie markiert. Hinter ihr stellen sich die Läufer auf.
- Der erste Spieler der Laufmannschaft hat ein BB in der Hand. Auf ein Signal hin, wirft er ihn ins Feld. Nun starten **alle** Läufer gleichzeitig und versuchen, die Laufstrecke durchzulaufen. Jeder Spieler hinter der Ziellinie erhält 1 Punkt, wenn es ihm gelingt, sie zu über-queren, bevor das Verteidigungsteam ihre Aufgabe löst.
- Die Aufgabe ist wie oben. Will aber ein Läufer es riskieren, kann er nach der 1. Runde auch die 2. Runde versuchen. Pro gelaufene Runde bekommt er je 1 Punkt.
- Nach jedem 3. oder 4. Wurf wechseln die Teams die Rollen. Die Punkte werden aber immer zum Mannschaftstotal dazugezählt.
- Es wird auf Zeit gespielt. Am Ende gewinnt jene Mannschaft, die nach 15-20 Min. mehr Punkte sammeln konnte.

Ziel: Ausdauer, Zielgenauigkeit bei Korbtreffer und Passen, Taktik

⇒ PÄDAGOGISCHER HINWEIS: Da man mit dem Ball nicht laufen darf, ist Teamarbeit stark gefordert.

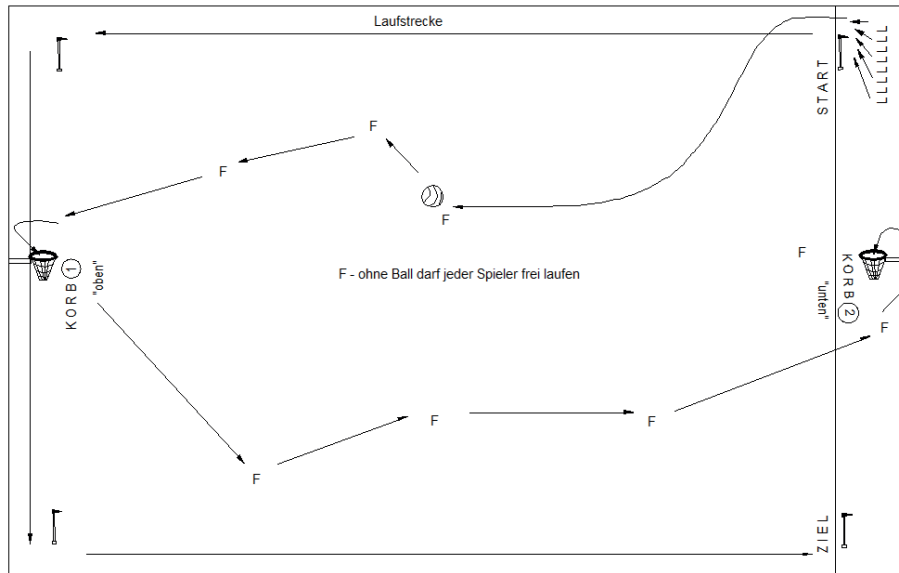
▲ TIPP: Variante: Die Lehrperson steht am besten auf der Höhe der Ziellinie, um die Situation besser zu überblicken.
 ©

BB – BRENNBALL - UNTEN-OBEN



LLLLLLLL Läufer
 FFFFFFFF Feldspieler

VARIANTE



LLLLLLLL - Läurerteam
 FFFFFFFF - Felteam

BITTE, EINEN BALL!

Es spielen 2 Mannschaften gegeneinander A und B.



i **Material:** Mannschaftsbänder, 2 Weichbodenmatten, 3-6 weiche Bälle

Das Spielfeld ist die ganze Halle. In beiden Feldern ca. 2 m von der Wand entfernt und in der Mitte, liegt je eine Weichbodenmatte (= die jeweils gegnerischen „Gefängnisse“). An einer der Längsseiten befindet sich ein Korridor, der ca. 2m Breite aufweist. Die Spieler dürfen über die Mittellinie bis zur 3-Meter-Linie des VB Feldes laufen, um die Gegner abzuschießen oder die eigenen getroffenen Spieler zu befreien.

Die Mannschaften stellen sich in ihre Felder und bekommen je einen Ball. Auf das Signal der Lehrperson versuchen sie, mit direkten Schüssen die Gegner zu treffen.

Wer getroffen wurde, muss ins „Gefängnis“ und dort warten, bis einer seiner Mitspieler einen Ball wirft, den er auf der Matte stehend fangen muss, das dann seine Befreiung bedeutet. Jetzt darf er frei durch den Korridor laufen, muss aber erst den Ball dem Gegner abgeben. Hier darf er nicht mehr abgeschossen werden. Allerdings muss er zuerst die eigene Hinterwand berühren, bevor er wieder ins Spiel einsteigen kann.

Jene Mannschaft, die alle Gegner ins Gefängnis schicken konnte, gewinnt.

Varianten:

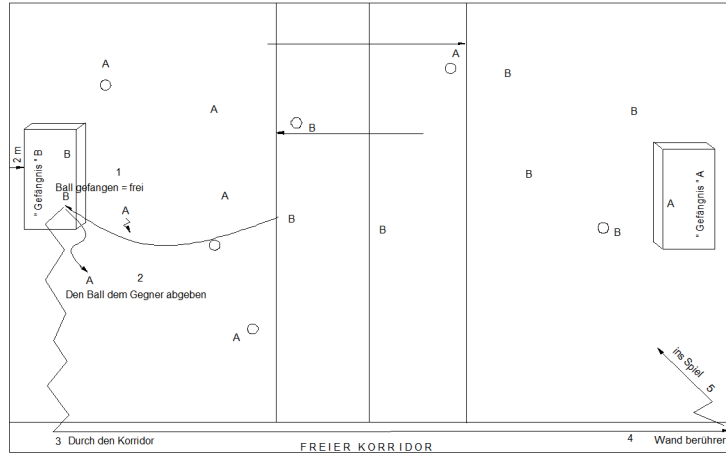
- 2 Weichbodenmatten werden in den Ecken des VB Feldes ausgelegt.
- Mit dem gefangenen Ball durch den Korridor laufen. Der Ball signalisiert: „Nicht jagdbar“ und „Kurz aus dem Spiel“, d. h. dieser Spieler darf nicht abgeschossen werden, darf aber auch selbst niemanden abschießen, bevor er nicht die eigene Wand berührt.

Ziel: Wurfgenauigkeit, sicheres Fangen, Taktik

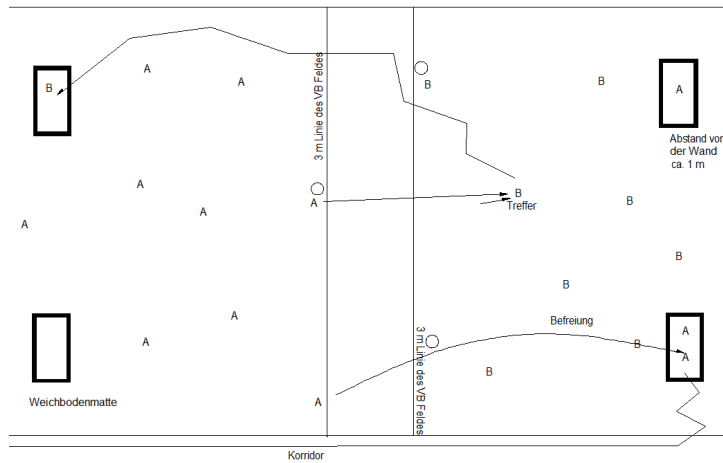
⇒ PÄDAGOGISCHER HINWEIS: Wenn ein Spieler von der Matte steigen muss, um den Ball fangen zu können, ist die Befreiung nicht möglich, er bleibt auf der Matte, den Ball bekommt der Gegner.

C49 D66

BITTE, EINEN BALL!



Variante: 2 Weichbodenmatten



FLUBBYBALL TURNIER



Es spielen 6 Mannschaften gegeneinander.

i **Material:** Mannschaftsbänder, 4 Matten, 4 Reifen, 2 Eimer, 2 Hütchen, 2 Jonglierbälle, 2-3 Flubbybälle (Herstellung: 2 Luftballone, einer mit Reis gefüllt und in den zweiten gestopft, der aufgepumpt wird), 1 HB

Das Spielfeld ist die ganze Halle, der Länge nach in 3 Spielfelder geteilt. Die Teams spielen gleichzeitig, Spielzeit 6 Minuten. Die Punkte zählen sie selbst.

Im linken Feld spielt man Mattenball mit dem Flubbyball. In den Feldecken liegen 4 Matten, die alle gleichzeitig sowohl Verteidigungsort als auch Angriffsort sind, d.h. die Spieler sind gleichzeitig Verteidiger UND Angreifer.- Das Ziel der Spieler ist, den Ball als Angreifer auf einer der Matten zu fangen = 1 Punkt. Nach dem Fangen erhält das andere Team den Ball und startet in der Mitte seinerseits mit dem Anspiel. Laufen mit dem Ball ist verboten.

Im mittleren Feld wird Eimerball gespielt. An den Schmalseiten des Feldes wird je ein Eimer in einem Reifen aufgestellt. Das Ziel ist es, den Flubbyball in den gegnerischen Eimer zu werfen oder abzulegen. Die Reifen dürfen weder vom Verteidiger noch vom Angreifer betreten werden. Nach dem „Tor“ (=1 Punkt), fängt der Gegner beim eigenem Reifen mit dem Anspiel an. Auch hier darf man mit dem Ball nicht laufen.

Im rechten Feld wird Hütchenball gespielt. Auf den Schmalseiten des Feldes werden je ein Hütchen mit einem Jonglierball oben darauf in einem Reifen aufgestellt. Die Reifen dürfen weder vom Verteidiger noch vom Angreifer betreten werden. Das Ziel ist es, den Jonglierball mit dem HB herunter zu stoßen. Der Treffer bedeutet = 1 Punkt. Der Jonglierball wird wieder aufgelegt und der Gegner startet beim eigenen Reifen mit dem Anspiel. Mit dem Ball darf man auch hier, nicht laufen.

Die Begegnungen: Ziel ist es, dass jede Mannschaft 1x in jedem Feld gespielt hat, in der folgenden Anordnung:

A – B, C – D, E – F

E – D, A – F, C – B

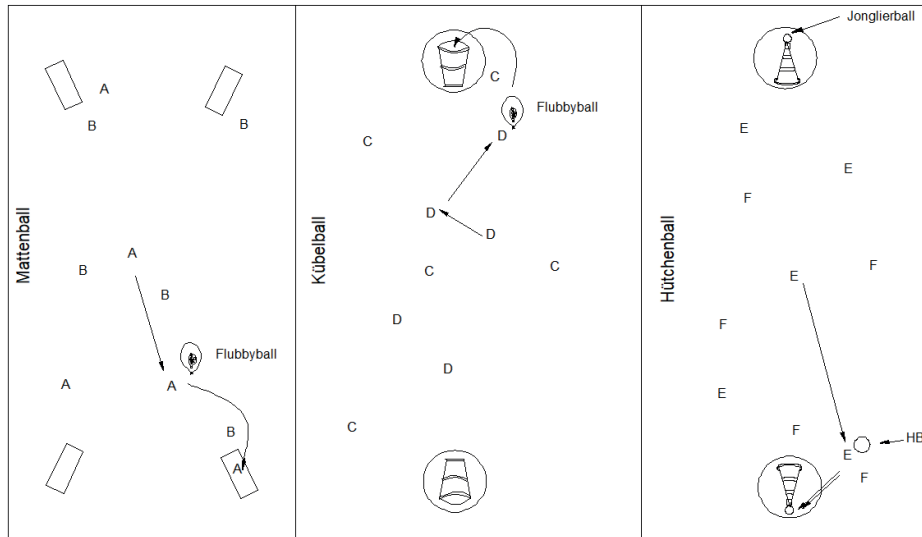
C – F, B – E, A – D


Ziel: Taktik, mit ungewöhnlichen Bällen auf ungewöhnliche Ziele spielen

⇒ PÄDAGOGISCHER HINWEIS: Jede Mannschaft spielt 3x gegen andere Teams, aber nicht jeder gegen jeden.

▲ TIPP: 3-5 Flubbybälle herstellen (wegen der Zerplatzgefahr).

FLUBBYBALL TURNIER



 Flubbyball = 2 Ballons, einer gefüllt mit Reis, der zweite aufgeblasen



Gerhard Judmayer

Diplom Sportlehrer, Sportpädagoge, Trainingswissenschaftler, Staatl. Trainer



DAS 1X1 DER BALLSCHULE DER BALLSPORTAKADEMIE

IN VERBINDUNG MIT NEUROMOTORISCHEM LERNEN –BASISMODUL 2

Die Übungen der beiden Workshops werden in den Einheiten filmisch aufgenommen und den Teilnehmerinnen und Teilnehmern, auf einer Plattform zum Herunterladen zur Verfügung gestellt.

In keiner Altersstufe haben Bewegung und Sport so einen großen Stellenwert wie in der Kindheit. Allerdings wird der kindliche Lebensstil zunehmend von Bewegungsmangel geprägt. Körperliche Aktivität verliert immer mehr an Bedeutung.

Einige Beispiele:

Eine Studie aus Schweden zeigt, sich dass der **tägliche Bewegungsradius** (vom Wohnbereich aus gemessen, wo sich Kinder frei und ohne Aufsicht bewegen können), um über 90% verringert hat.

Waren es im Jahr **1925** noch **6,5 km**, verringerte sich der Radius bis **1950** auf **1,5 km**. Im Jahr **2000** waren es nur mehr **100 Meter!!!**

Schülerunfallstatistik:

- mehr als 50% aller Kinderunfälle sind Stürze
- zwei Drittel aller Schulsportunfälle (10-14jährigen) ereignen sich beim Gehen, Laufen und Ballfangen
- 30 000 Fingerverletzungen beim Ballspiel – Tendenz steigend
- jedes 3. – 4. Kind in der 3. Klasse VS ist übergewichtig bis adipös
- Zahl der fettleibigen Kinder hat sich verzehnfacht (WHO 1975-2017)
- Radfahrprüfung Graz-40% der Volksschüler schaffen die Radfahrprüfung nicht
- Gründe: grobmotorische Defizite und mangelnde Fähigkeit, Gefahrensituationen richtig einzuschätzen
- Aus einer Studie aus Kanada geht hervor, dass Sprache, Erinnerungsvermögen, Reaktionsfähigkeit und Konzentration beeinträchtigt werden, wenn Kinder mehr als 2 Stunden täglich vor einem Bildschirm verbringen

Dies und noch vieles Mehr, bewirkt das in Gang setzen einer negativen Entwicklungsspirale und ein generelles Vermeidungsverhalten entsteht.

Mit den Inhalten und Methodik der Ballsportakademie, soll den zunehmenden Defiziten entgegengesteuert werden. Mit den einzelnen Übungen wird eine Verbesserung im Bereich der Ballfertigkeiten, der Ballkoordination, der elementaren motorischen Fertigkeiten und der kognitiven Fähigkeit angestrebt.

Um dadurch,

- eine Steigerung der Wahrnehmungsprozesse zu erreichen und dadurch eine Vergrößerung der Handlungsfähigkeit,
- eine schnellerer Bewegungsausführung und eine frühere Entscheidungskompetenz möglich zu machen (Selbststeuerung)
- eine Verbesserung der Ökonomisierung der Bewegungen zu erreichen = geringerer energetischer Aufwand
- eine Verbesserung des Bewegungsgefühls zu erreichen
- eine Verbesserung der motorischen Lernfähigkeit zu erreichen
- eine Verbesserung der Bewegungssicherheit zu erreichen (Bewegungsprophylaxe)
- eine Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten zu erreichen

Die einzelnen Übungen werden stets mit kognitiven Elementen gekoppelt. Dabei vollzieht sich eine Erhöhung des Anforderungsniveaus.

INHALTE

In den Einheiten finden zwei Übungsformen Verwendung:

- a. **Einzelübungen:** Ballhandling-Ballkoordination, Entwicklung des Ballgefühls
- b. **Partnerübungen:** Anpassung an den Partner notwendig und direkter Vergleich mit diesem
Kooperation, Kommunikation
Bestimmte Situation lösen

- Anforderungen an komplexe Bewegungsabläufe, wobei die einzelnen Bewegungselemente räumlich, zeitlich aufeinander abgestimmt werden müssen
- situationsgerecht Orientieren, komplexe Bewegungsaufgaben hinsichtlich Raum, Zeit und Partner
- dynamische Gleichgewichtsanforderungen bei der Lösung von Bewegungsaufgaben
- situationsgemäßes Anwenden des für Bewegungen typischen Rhythmus
- erwerben von Fähigkeiten und Fertigkeiten für komplexere Spielformen

■ **Der Inhalt ist auf zwei Leitsätze aufgebaut:**

1. Das Prinzip der Neuartigkeit = Konfrontation mit ungewöhnlichen Bewegungsaufgaben

(Die Neugier, das intuitive Handeln und die Spontanität sind typische Merkmale dieser Altersstufe.)

2. Das Prinzip der Vielseitigkeit = Variation

= die Hauptmethode:

Damit sich langfristig entsprechende **Trainingseffekte** einstellen, muss die **Summe der variierten Wiederholungen** und der damit verbundene **Schwierigkeitsgrad** sehr hoch sein.

Es ist aber auch sehr wichtig die Übungen nicht so lange auszuführen, 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.

- Verwendung verschiedener Bälle (hart, weich, leicht, schwer, groß, klein, eiförmig, ...)
- Anwendung verschiedener Zusatzgeräte (Keulen, Reifen, Stäbe, Luftballons, Hütchen, ...)
- Veränderung der Informationsaufnahme
- verschiedene Körperteile einsetzen (einseitig, beidseitig, wechselseitig, seitenverkehrt, ...)
- Bewegungsparameter ständig variieren (Bewegungsgeschwindigkeit, Krafteinsatz, unterschiedliche Dynamik, verschiedene Bewegungsrichtungen)
- lösen von Zusatzaufgaben (unterschiedliche Ausführungstechniken, kombinieren von Bewegungsaufgaben)

LITERATUR

Rateyy, J.L. & Hagermann. Superfaktor Bewegung. VAK Verlag GmbH
Hirtz, P.; Hotz, A. & Ludwig, G. Praxisideen Bewegungsgefühl. Hofmann Verlag
Roth, K. Ballschule in der Primarstufe. Hofmann Verlag
Kröger, C. Ballkoordination. Hofmann Verlag.



Mag. Teresa Kerschenbauer, M.A.

Selbstständige Motopädagogin, Fachkraft für Unfallprävention in Bildungseinrichtungen AUVA, Studium der Pflege- und Gesundheitswissenschaft



BEWEGTE BILDERBÜCHER PSYCHOMOTORISCHE BEWEGUNGSEINHEITEN

Bilderbücher werden in Form „psychomotorischer Bewegungseinheiten“ nach- und ausgespielt. Je nach aktuellem Thema und Interesse der Kinder können unterschiedliche Bilderbücher verwendet werden. Ziel ist es, die Kinder durch psychomotorische Bewegungsgeschichten in ihren motorischen Fähigkeiten zu fördern, wodurch eine gezielte Unfallprävention stattfindet. Nicht nur das motorische Geschick wird geschult, auch werden sie in ihrer ganzheitlichen Entwicklung unterstützt.

Besonders in den letzten Jahren sind zunehmend Entwicklungsverzögerungen, Wahrnehmungsstörungen, Übergewicht, etc. festzustellen. Diese sind oft mit einem ungesunden und bewegungsarmen Lebensstil in Verbindung zu bringen. Je motorisch gefestigter die Kinder sind und je mehr Bewegungserfahrungen sie in ihren frühen Lebensjahren machen können, desto besser werden sich die grob- und feinmotorischen Fähigkeiten entwickeln. Durch die zunehmende motorische Geschicklichkeit werden die Kinder in ihren Bewegungsabläufen sicherer, wodurch sich weniger Unfälle im Alltag ergeben und ihr Selbstbild gestärkt wird.

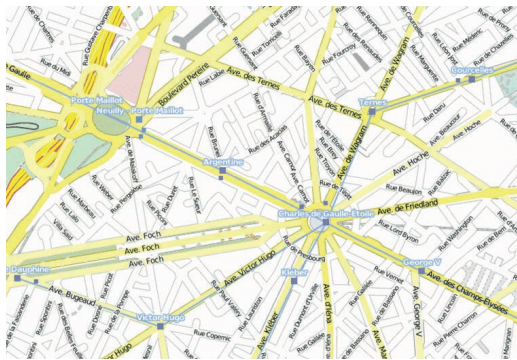


Abb. 1: Pariser Stadtplan als Metapher ein kortikalen Landkarten

Die Figuren aus den Bilderbüchern sollen die Kinder dazu animieren, in unterschiedlichste Rollen zu schlüpfen. Dabei können sie ihre innere Welt, ihre sehnlichsten Wünsche und ihre Rollenvorbilder nachahmen. Dadurch erlangen sie zunehmend Selbstsicherheit in die eigenen Fähigkeiten, trauen sich mehr zu und lernen so ihre eigene Identität besser kennen.

Laut der Gehirnforschung, spielen sich alle Lernprozesse im Gehirn ab. Unsere Fähigkeit, die Welt zu meistern, steckt in den synaptischen Verbindungen zwischen den Nervenzellen in unserem Gehirn“ (Spitzer, 2003, S. 77). Lernen lässt sich an der Stärke der Synapse erkennen. Je mehr Verbindungen unter den Synapsen bestehen, desto breiter ist das Erfahrungsspektrum. Eine einfache Lernregel auf Basis der Neurobiologie lautet nach Spitzer: „Lerninhalte an Bekanntes anschließen und auf Situationen anwenden“ (2003, S. 161).



motoriknetz
BY TERESA KERSCHENBAUER

Psychomotorische Förderung zielt auf eine Stärkung der personellen Ressourcen ab. Dabei geht es um die Schutzfaktoren, die dazu beitragen, dass sich die Kinder unter belastenden und ungünstigen Lebensbedingungen gesund entwickeln können und mit diesen Situationen umzugehen lernen. Die Stärken und Ressourcen sollten dem Kind bewusstgemacht werden. Es geht darum, seine Potenziale zu entdecken und weiter auszubauen. Gesundheitsfördernde Ressourcen, die über den Körper und die Bewegung aufgebaut und unterstützt werden können, beziehen folgende Bereiche mit ein (Zimmer, 2012, S. 35):

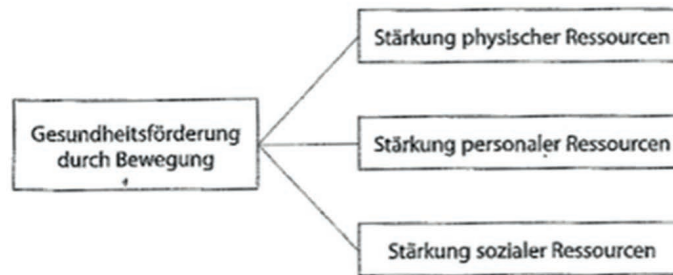


Abb. 2: Stärkung personeller Ressourcen (Abbildung entnommen aus: Zimmer, 2012, S. 35)

Zur Stärkung der physischen Ressourcen zählen unter anderem: die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems, die Kräftigung der Muskulatur, die Stärkung des Immunsystems, Stärkung des Haltungs- und Bewegungsapparates, etc.

Die personellen Gesundheitsressourcen beziehen sich auf die Unterstützung beim Aufbau eines positiven Selbstkonzeptes, die Vermittlung von Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und den Erwerb von Kompetenzbewusstsein. Auch zählen die Einstellungen des Menschen zu sich selbst und die Selbstwirksamkeit dazu.

Die sozialen Ressourcen beinhalten das Erleben, in einer Gruppe akzeptiert und angenommen zu werden und soziale Unterstützung durch Freunde und Familienmitglieder zu erfahren (Zimmer, 2012, S. 35- 36).

DEFINITION PSYCHOMOTORIK:

Die Grundannahme der Psychomotorik ist, dass Persönlichkeitsentwicklung immer ein ganzheitlicher Prozess ist. Psychische und physische Bereiche sind so miteinander verknüpft, dass jede Einwirkung auf einen Bereich der Persönlichkeit auch Auswirkungen auf andere Bereiche hat. Bewegungserlebnisse sollen zur Stabilisierung der Persönlichkeit beitragen (Zimmer, 2002, S. 40- 41).

„Bei jeder Bewegung sind auch immer psychische und gefühlsmäßige Prozesse beteiligt.“ Kindliche Entwicklung ist daher

auch immer psychomotorische Entwicklung“ (Zimmer, 2012, S. 21). Bei jeder Bewegungshandlung ist immer die gesamte Person des Kindes beteiligt, wo kognitive, motivationale und emotionale Aspekte in die Handlung einfließen. Dies führt wiederum dazu, dass die Kognitionen, Emotionen und Motivation von den unterschiedlichen Bewegungshandlungen beeinflusst werden. Zwischen den Bereichen von Erleben, Denken, Fühlen und Handeln bestehen Zusammenhänge und Wechselwirkungsprozesse. „Über Bewegung wird versucht, eine Beziehung zum Kind (bzw. zum Erwachsenen) aufzubauen, seine psychische Befindlichkeit positiv zu beeinflussen und seine Gesamtentwicklung zu unterstützen“. Die Psychomotorik hat das Ziel, über Bewegungserlebnisse zur Entwicklung der kindlichen Persönlichkeit beizutragen (Zimmer, 2012, S. 22).

PRINZIPIEN DER PSYCHOMOTORIK:

1. Freiwilligkeit
2. Ressourcenorientierung
3. Individualität
4. Ganzheitlichkeit
5. Autonomie
6. Wertschätzung
7. Respekt

Geschichten, Märchen und Bilderbücher haben im Kindesalter einen wichtigen und wertvollen Stellenwert. Heutzutage bekommen Kinder durch die Medialisierung der kindlichen Umwelt wie zum Beispiel durch Fernseher, Spielkonsolen, Internet und Smartphones sehr viele Reize, die sie kaum verarbeiten können. Den Kindern mangelt es an Zeit, Raum und Material, die notwendig sind zum Verarbeiten all dieser Bilder und Eindrücke. Durch den gezielten Einsatz von Märchen und Geschichten kann diesem Überangebot entgegengewirkt werden. Kinder benötigen mehrmaliges Erzählen derselben Geschichte bzw. des Bilderbuches und ausreichend Zeit und Raum, um diese eigenen inneren Bilder verarbeiten zu können (Kapfer-Weixlbaumer, 2005, S. 94).

DAS BILDERBUCH VERPACKT IN EINER BEWEGUNGSGESCHICHTE...

- ... bietet dem Kind die Möglichkeit, innerhalb eines vorgegebenen Bereichs, den Inhalt der Geschichte nach eigenen Bedürfnissen auszuspielen
- ... die Kinder identifizieren sich mit bestimmten Rollen, versetzen sich in diese hinein und spielen diese aus – dadurch können sie ihre eigene Identität ausforschen
- ... es wird die Kreativität und Phantasie der Kinder angeregt

... das Kind ist Akteur seiner eigenen Entwicklung
... unterstützt den Aufbau eines positiven Selbstkonzepts
... es gibt kein Grundrezept, welche Methode man für das psychomotorische Ausspielen von Märchen und Geschichten anwendet, sondern jedes Märchen, jedes Bilderbuch und jede Geschichte hat vielfältige Möglichkeiten für die Art und Weise des Ausagierens. Dies muss selbst von der PädagogIn entschieden werden (Kapfer-Weixlbaumer, 2005, S.95).

Nicht alleine das Bereitstellen einer anregenden Umgebung, aus der sich das Kind für sich dementsprechende Anregungen sucht, ist ausreichend. Kinder brauchen ein soziales Umfeld, welches für sie eine Art „Zeigefunktion“ hat. Andere Kinder sind wichtig, damit sie Erfahrungen austauschen können. Erwachsene werden benötigt, wenn es darum geht, Antworten zu geben, Hilfestellungen anzubieten und auf gelungene Vorgänge und Aktionen aufmerksam zu machen. Die Erwachsenen regen zu Fragen an, ohne die Lösungen schon vorab bereitzustellen. Neue Anregungen mit einem erhöhten Schwierigkeitsgrad stellen die Kinder immer wieder vor neue Herausforderungen. Durch diese Bewegungserfahrungen wird nicht nur das Repertoire der Kinder erweitert, sondern auch ihre Denk- und Lernprozesse werden gefördert (Zimmer).

ABLAUF VON PSYCHOMOTORISCHEN BEWEGUNGSGESCHICHTEN:

1. PHASE: BEWEGUNGSDRANG AUSLEBEN

- Persönlichen Bewegungsdrang ausleben lassen
- Bewegungsspiel soll im Kontext zum Bilderbuch stehen

2. PHASE: EINLEITUNG

- Inhalt des Bilderbuches gemeinsam wiederholen
- Regeln (Verhalten, Umgang mit dem Material) besprechen und ausmachen
- Thema der Bewegungseinheit festlegen
- Eventuell Material im Vorfeld vorbereiten
- Aufgabenstellungen formulieren

3. PHASE: HAUPTTEIL

- Bewegungsgeschichte ausspielen
- Bewegungslandschaft
- Bewegungsspiele, Reaktionsspiele, Koordinationsspiele, etc.

4. PHASE: ABSCHLUSS

- Das Abschlussspiel / die Abschlusstätigkeit soll auf die Bedürfnisse der Kinder abgestimmt sein: Massage, Entspannungssequenz, gemeinsame Aktivität, Laufspiel (!), etc.

5. PHASE: REFLEXION

- Stunde gemeinsam reflektieren
- Brücke zum Alltag herstellen
- Themen aufgreifen und darüber sprechen
- Nächste Bewegungseinheit festlegen
- Zu Alltagsaktivitäten, die aus der Bewegungseinheit entspringen, anregen (Malen von Situationen, Herstellen von Requisiten, etc.)

3 VARIANTEN DER „BEWEGTEN BILDERBÜCHER“:

■ Bewegungsbaustelle/Bewegungslandschaft

- Einzelne Elemente/Handlungen „in Bewegungsstationen“ umsetzen

■ Bewegungsgeschichte nach- und ausspielen

- Kein Theaterspiel – Motorik und Bewegung sollen im Vordergrund stehen

■ Lauf-, Fang-, Koordinations- und Reaktionsspiele

- Verschiedene und abwechslungsreiche Spiele anbieten

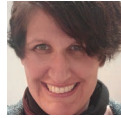
PLANUNG, PRINZIPIEN UND ELEMENTE VON PSYCHOMOTORISCHEN BEWEGUNGSGESCHICHTEN:

- Kinder sollten das Bilderbuch ein bzw. zwei Tage vorher vorgelesen bekommen bzw. sie sollten den Inhalt kennen
- Die „Bewegte Bilderbücher“ Einheiten immer nach dem gleichen Schema aufbauen (Einstiegsritual, Abschlussritual, etc.)
- Regeln, welche für die Kinder gelten, gelten auch für die Erwachsenen
- Unsichere Kinder und Kinder mit wenig Selbstvertrauen positiv ermutigen und vorsichtig herausfordern
- Eine sichere Umgebung schaffen- Unfallprävention
- Aktuelle Kinderthemen und Interessen der Kinder aufgreifen und in die Einheiten einbauen
- Vermeiden von Bewertung- es gibt kein Richtig und kein Falsch
- Es gibt kein Grundrezept für die „Bewegte Bilderbücher“ Einheiten. Ein Buch kann auf unterschiedlich Art und Weise aufgebaut werden

- Zu berücksichtigen sind: Alter der Kinder, Gruppengröße, Raum, Material, ...
- Anbieten von Wettkampf-Spielen und kooperativen Spielen
- Kindern Zeit geben für selbstständiges Tun, Üben und Ausprobieren
- Bilder aus dem Bilderbuch kopieren – bietet eine Orientierungshilfe
- In den Einheiten kommt es zum Zusammenspiel von sozialen, emotionalen und kognitiven Anteilen
- Es geht in den Bewegungsstunden um den Prozess, nicht um das Endprodukt
- Den Kindern motorische Herausforderungen stellen
- Ansprechendes Material und Turngeräte verwenden
- Die Bewegung soll immer im Vordergrund stehen – Theaterspiel bzw. das Ausspielen der Geschichte läuft ganz kurz ab
- Einzelne Sequenzen/Passagen aus den Bilderbüchern „in Bewegung umsetzen“
- Es soll kein starres Bewegungsmuster eingeübt werden
- Textpassagen mit Sinnes- und Wahrnehmungserlebnissen koppeln
- Bei wenig motorisch herausfordernden Inhalten, können zusätzliche motorische Hindernisse eingebaut werden
- Ein Bilderbuch kann auch mehrmals ausgespielt und wiederholt werden
- Richtiger Einsatz von Lob: „besondere Erfolge“ sprachlich hervorheben
- Kinder können in die Rolle des Vorzeigens schlüpfen
- Passives vs. Aktives „Dabeisein“ akzeptieren
- Im Mittelpunkt steht das spielerische, lustvolle Sich-Bewegen
- Kinder mit ihren Schwächen, Eigenschaften und Wünschen annehmen und akzeptieren
- Vorfreude auf die nächste Einheit durch eine gemeinsame Bilderbuchauswahl
- Kind ist selbst Verursacher einer Handlungssituation
- Erfolg und Misserfolg werden auf die eigene Person zurückgeführt
- Das Kind übernimmt Verantwortung für das eigene Tun
- Die Kinder haben einen anderen Zugang um etwas in Bewegung umzusetzen
- Lernen soll durch Üben stattfinden

LITERATUR

- Zimmer, R. (2002). Der Kindergarten als Setting der Gesundheitsförderung. In: „Früh übt sich...!“- Gesundheitsförderung im Kindergarten. Impulse, Aspekte und Praxismodelle. Dokumentation einer Expertentagung der BZgA vom 14. bis 15., Juni 2000 in Bad Honnef. (2002). 2. Aufl. Köln: BZgA (Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Band 16).
- Zimmer, R. (2012). Handbuch Psychomotorik. Theorie und Praxis der psychomotorischen Förderung. Freiburg im Breisgau: Verlag Herder GmbH.
- Spitzer, M. (2003). Lernen. Gehirnforschung und die Schule des Lebens. Heidelberg: Spektrum, Akad. Verl.
- Kapfer-Weixlbaumer, A. (2005). Kindererleben Kinderspiel im Kinderhaus: In: Braun, K., Dobesberger, B., Fraundorfer, A. (Hrsg.). (2005) Handbuch Methoden der Kinder- und Jugendarbeit. (S.77-106). Wien: Lit. Verlag.



Karin Koller

Sportwissenschaftsstudium, Turn10 Multiplikatorin, Neuroathletiktrainerin, Kinderrückenschul-trainerin, Motopädagogin



RECKTURNEN MIT SPASS UND ERFOLG!

Nicht jedermanns Lieblingsgerät attraktiv gemacht!
Einfach sicher Turnübungen erlernen!-
...vom spielerischen Kinderturnen zum Turnelement



■ **Methodische Tipps** zur Umsetzung auch bei größerer Kinderanzahl- wie z.B. in Schulklassen

Grundidee:

- 1 Turngerät- auf dem neue Elemente erlernt werden- (1 Reck z.B.) ist vom ÜL betreut für fallweise notwendiges Helfen und Sichern
- ein 2. Turngerät (Barren z.B.) wird für spielerisches / freies Turnen aufgestellt (klettern, hängen,...usw. Kinder können sich eigenen Herausforderungen stellen, oder bekommen grobe Vorgaben / Gedankenanstöße, die individuell lösbar sind (z.B.: auf 3 verschiedene Arten im 4-Füßler über den Barren, 1x beide /einen Holm(e) „umrunden“ ohne Bodenkontakt, „Kannst du hängend 1 Softball auf die andere Seite transportieren, ohne dass der Ball runterfällt?“, „Wenn du noch nicht die ganze Strecke alleine schaffst, wie kann ein Partner dir dabei helfen?“....
- auf dem 3. Turngerät (2. Reck z.B.) werden vorgegebene Gewöhnungsübungen alleine / paarweise laut Stationskarten in der gewürfelten Anzahl selbständig durchgeführt, oder bereits bekannte VorÜ, die der ÜL vorher bestimmt, alleine bzw. mit Partnerhilfe geübt, oder vorbereitende Kraftübungen spielerisch / im Wettkampf gegeneinander gemacht.
- darüber hinaus gibt es weitere „kleinere Stationen“ (s.a.: Ü mit Rollbrett, Tf,...)

■ Hilfestellung reduzieren! Der Trainer sollte keine „Kran-Funktion“ erfüllen... Kinder turnen und „werden nicht geturnt“ - durch Schaffen der Leistungsvoraussetzungen und Vermittlung hilfreicher methodischer Schritte.

- es gelten die allgemein üblichen methodischen Prinzipien (leicht, schwierig,...)
Bsp: bevor jemand den Hüftaufschwung erlernen kann, muss er die Kriterien (Leistungsvoraussetzungen) dafür beherrschen. Dann ist das Zusammensetzen der einzeln geübten Teile zum Hüftaufschwung ein Kinderspiel und kann in nur einer Turnstunde vermittelt werden.
- Vorteil für Turner/in: Rasches Erfolgserlebnis! Freude! Gerättturnen macht Spaß!

A8**B27**

→ Vorteil für ÜL: durch gezielte, vorbereitende Ü und Setzen der nächsten Schritte im richtigen Moment, erspart man sich langwieriges, frustrierendes, sowie manchmal auch mühsames Üben. Darüber hinaus schont man seine eigenen Kräfte, da man darauf verzichtet, die Kinder jedes Mal hochzusteigen.

■ Zahlreiche spielerische Gewöhnungsübungen und vorbereitende Übungen (mit Rollbrett, Teppichfliese, Sandsäckchen, Ball, Seil,...auch an Ringen, Barren, Tauen,...)

■ Turnkraftstationen

- für zwischendurch (um langen Wartezeiten vorzubeugen)
- zur konditionellen Vorbereitung

■ Einsatzbereich Möglichkeiten:

- Volksschulklassen Modellstunden
- Gerättturnen für Ungeübte
- Turn10 Einsteiger
- Turn10 Basis

■ Technik - einfach und klar vermittelt

Reckelemente: Stütz- Aufschwung- Umschwung-vorspreize, ...

RECK:

SCHWERPUNKTE: STÜTZ – ABHURTEN – HÜFTAUFSCHWUNG, AB- U. -UMSCHWUNG – VORSPREIZEN

MATERIAL

1 Barren
 2 Reck
 2 Isolierrohre
 1-3 Sprungkästen
 8 Turnmatten, 1 Faltmatte
 2-4 Softbälle
 6 Sandsäckchen
 6 Reifen
 6 Sprungseile
 Teppichfliesen, Rollbretter
 Gitterleiterwand, Tauen
 2 Langseile
 Magnesia

LEGENDE:

Ss Sandsäckchen
 RL Rückenlage
 B Beine
 A Arme
 OK Oberkörper
 Ki Kind
 Ü Übung
 vl/sw vorlings/seitwärts
 LS/UA Liegestütz/Unterarm
 Tf Teppichfliese
 bd beide

A8

B27

SPEZIFISCHES AUFWÄRMEN/ SPANNUNGSÜ:

(1 Matte/ Paar)

- Korrekte LS-Position (Partner kontrolliert)
- Korrekte LS-Position + Wechsel in UA-Stütz (Partner kontrolliert)
- Korrekte LS-Position + Partner schiebt gehobene B 10-20cm vor und rück
- Korrekte LS-Position + mit A weiter vor wandern – Spannung halten!
- Liegestützpos. + 2. kriecht durch „Brücke“

TURNKRAFTSTATIONEN

■ RECK (Reckstange + Isolierung: nur anfangs bei Bedarf)

1. Stütz vl (auch rl): sw stützen
a) „Soweit du kommst!“
b) bis zum befestigten Seil
(kleinere Ki beginnen am Kasten)
2. Stütz (Kind 1) Ss vom Kasten in Reifen werfen
Hangstand (Kind 2) mit Füßen Ss vom Reck werfen
3. Hangstand (Kind1) Überdrehen, Sturzhang
Hangstand (Kind2) Kniehang- „Handstand“
4. Sprung in Stütz => hoher/tiefer Stütz (Luftballon wegdrücken)
5. Sprung in Stütz => Po spannen (1) + B strecken (2)

■ BARREN

6. Innenseitstütz (B bei 2. Holm einhängen bei Bedarf erlaubt):
a) Zielwerfen: Ss vom Boden in Reifen werfen
b) Ss vom Boden auf hohen Kasten legen
c) 3x: OK senken + wieder in Stütz gelangen (auch paarweise als WK)
d) paarweise als WK: 3x mit einer Hand Boden berühren + wieder in Stütz

A8

B27

RECK

7. Sprung in Stütz => „**Mutprobe**“ (mit gestrecktem Körper weit vorlegen)
8. Sprung in Stütz => „**Schweben**“ (Arme Vorseithalte – Gleichgewicht halten)
9. Sprung in Stütz => a) **Beinposition** beim Stütz durch ÜL korrigiert
b) Kontrolle durch Partner („Handsperrre“ nicht berühren)
c) 3x hintereinander, dann in korrekter Position bleiben
10. Sprung in Stütz => „**Luftliegestütz**“ (ACHTUNG bei Ü: Schulterposition Ki!)
a) ÜL hebt beide B an
b) ÜL lässt 1 B los (angesagt)
c) ÜL lässt 1 B los (spontan) – B sollen zusammen bleiben!
d) ÜL hält B + Ki schiebt selbst Schultern vor /zurück
(ACHTUNG! Nicht zu weit nach hinten schieben.)
11. Sprung in Stütz => (bdseitig Kästen) **Abhurten** + Landung gegrätscht auf Kästen
(ACHTUNG, dass nicht gegrätschte B bei Ü automatisiert werden!)
12. Sprung in Stütz => **Abhurten** + ÜL „fängt“ B des Ki („Luftliegestütz“)
(Spannung überprüfen! Auch bei dynam. Abhurten „fest“ bleiben.)

BARREN (HOHE HOLME)

13. Innenseit-Beugehockhang + Ball zw B: Zielwurf gegen Wand aufgestellten Reifen
14. Innenquer-Hockhang (paarweise gegenüber): Ballübergabe
15. Innenquer-Hockhang + Ball: Balltransport + in offenen Kasten werfen
16. Beugehockhang als WK gegeneinander
(=Leistungsvoraussetzung f Hüftaufschwung!)

A8**B27**

RECK - TURNELEMENTE

■ HÜFTAUFSCWUNG Kastenaufbau zur Unterstützung (2-3teilig)

(A) schräg – RL: Po = höher: 2 Teile auf ein quergestellten Teil

(B) eben – RL: Körper waagrecht: 3 Teile

(C) schräg – RL: Schulter = höher: 2 Teile auf ein quergestellten Teil

1. Ausgangslage: RL auf Kasten (Schultern schließen mit Kasten ab), Ristgriff, ein Bein knapp aufgestellt, 2. Bein hochgestreckt, Blick zum Knie.

Ü: Abdruck vom Kasten – Hüft“aufschwung“ (Achtung Kopf/Kasten!)



■ (RECK SCHULTERHOCH ODER HÖHER)

2. Ristgriff: Stand (Zehen unterhalb der Reckstange -> Markierung)/ Ballenstand,...

3. Ristgriff: Einbeinstand, Arme gebeugt (!) Schwungbein vorhochführen u. kurz fixieren + dabei glz. in Ballenstand

4. Hüftaufschwung + ÜL, dann Hilfe reduzieren, bzw. einzelne methodische Schritte bei Bedarf WH, dann Hüftaufschwung ohne ÜL

■ HÜFTABSCHWUNG VL VW aus dem Stütz vl:

a) in Hangstand

b) in Hockhang

c) in Hockhang + anschl. Überdrehen in Hocksturzhang (ohne Bodenkontakt!)

■ VORSPREIZEN

aus hohem Stütz vl kraftvoll aus ruhiger Haltung Bein sw hochheben, auf den gegenüberliegenden Arm stützen (GG verlagern) und im Moment des Vorspreizens Hand rasch lösen- sobald Bein über Stange ist- wieder Ristgriff, Körperspannung beibehalten und B weit vor-/rückspreizen „Luftspagat“

VorÜ: Stütz vl/rl, sw wandern

Stütz vl: Beine abwechselnd seitlich hochheben und kurz waagrecht halten

Stütz vl: 1 Bein seitlich hochheben und über ein auf der Reckstange liegendes Ss führen- und wieder zurück

Stütz vl: Gewichtsverlagerung auf einen Arm, 2. Griff kurz lösen

Stütz vl: Gewichtsverlagerung auf einen Arm, ein Arm kurz hochstrecken („aufzeigen“)

A8

B27

■ HÜFTUMSCHWUNG VL RW AM BODEN IMITIEREN

RL (Schiffchenposition halten- Blick zu Füßen) Imitiere Ristgriff mit dem Stab. Gestreckte Arme auf Oberschenkel drücken

■ HÜFTUMSCHWUNG VL RW MIT SEILHILFE (sehr lustig)

Stütz vl- ein Seil wird zwischen einer Hand und gleicher Körperseite über das Reck gehängt- knapp unter Gesäß auf die andere Seite gezogen und 2x um die Stange gewickelt, dann greift der Übende auf diese Wicklung und hält sich somit selbst fest.

Mit viel Körperspannung in Schiffchenposition „Schlafenlegen“ - (nach hinten) und sich so um die Reckstange drehen.

■ HÜFTUMSCHWUNG VL RW

Stütz vl- Abhurten- sobald die Oberschenkel Stange berühren- Schultern schnellkräftig zurück- Körper an Stange gedrückt halten und Körperspannung beibehalten. Wichtig: nicht in Hüfte abknicken! Arme bleiben gestreckt

■ ROLLBRETT/ TEPPICHFLIESE (je nach konditionellem Zustand)

→ div. Stützpositionen einnehmen (Hände am Boden)

→ div. Stützpositionen einnehmen (Füße am Boden)

→ vw/rw/sw bewegen

→ Zirkel zeichnen

→ Wechsel zwischen LS vl- Bücke- LS vl (ziehen-schieben)

→ Rollbrett zwischen zwei Bänken (Stütz mit Händen auf Bänken) Wechsel zwischen LS vl- Bücke- LS rl

Zahlreiche Spielformen zur Kräftigung und für Körperspannung

z. B: Zwei Kinder sitzen sich auf je einen Tf gegenüber- jd. hält ein Seilende eines langen Taues in der Hand. Auf „Los!“ ziehen sich bd so schnell wie möglich (zueinander)- Wer als erster bei der Seilmitte ist, hat gewonnen.

LITERATUR

Dufek, C. (2015). Turn10 Schule-Methodik. Technik und Methodik der Turn10-Elemente.

Fries, A., Schall, R., Kulhanek, W., Neumayer, W. & Labner, R. (2008). Turn10. Das österreichische Turnprogramm.

Gerling, I.E. (2007). Basisbuch Gerätturnen.

Gerling, I.E. (2008). Gerätturnen für Fortgeschrittene. Band 2: Sprung-, Hang- und Stützgeräte.

Gerling, I.E. (2001). Kinderturnen- Helfen und Sichern.



Katharina Köstler

Kindergarten- und Hortpädagogin, Montessoripädagogin, Motopädagogin, Motogeragogin, Kid-Fit-Fun Trainerin



MOTOPÄDAGOGIK - DAS BEWEGTE BILDERBUCH

„DAS KLEINE TOR“ ALS BEWEGUNGSBAUSTELLE UND BEWEGUNGSLANDSCHAFT

MOTOPÄDAGOGIK – EIN ÜBERBLICK

Motopädagogik ist ein ganzheitliches, pädagogisches Konzept zur Persönlichkeitsbildung und Persönlichkeitsweiterentwicklung durch und mit Bewegung.

Das gemeinsame Gestalten und Erleben von vielfältigsten Bewegungsabenteuern stärkt das Selbstbewusstsein, die Selbstständigkeit, die Kreativität, die Motorik, die soziale, körperliche, geistige und psychische Kompetenz und nicht zuletzt die Bewegungs- und Lernfreude.

Durch ein spezielles Raum-, Zeit-, Beziehungs- und Materialangebot sollen die Teilnehmer/innen die Möglichkeit vielfältiger Körper-, Material-, und Sozialerfahrung bekommen, welche ihnen eine gewisse Handlungsfähigkeit und Handlungskompetenz eröffnet.

Bewegung ist das Medium, durch das sich der Mensch selbst, anderen Menschen, den Dingen des Alltags und Situationen zuwendet. *Ommo Grupe: „Die Bewegung ist der Zugang zur Welt.“* Jeder Mensch tut das auf seine Art und Weise.

Psychomotorisch geförderte Kinder und Jugendliche lernen allmählich sich selbst realistischer einzuschätzen, die eigenen Stärken und Schwächen zu erkennen und diese zu akzeptieren = **ICH-Kompetenz; ICH-Erfahrung; Körper-Erfahrung**
Sie lernen mit anderen Personen angemessener umzugehen = **SOZIAL-Kompetenz; SOZIAL-Erfahrungen**

Die Auseinandersetzung mit den Dingen der Umwelt durch Erproben, Experimentieren, Erforschen und Erleben erhöht ihre **MATERIAL-Erfahrung und damit ihre SACH-Kompetenz.**

Durch diese vielfältigen Erfahrungen erweitert sich ihre **HANDLUNGS-Kompetenz.**

DIE 4 BASISDIMENSIONEN DER MOTOPÄDAGOGIK

- **Beziehung:** Beziehung zu gestalten heißt, sich miteinander vertraut zu machen und respektvoll miteinander umzugehen
- **Raum:** Einerseits der reale Raum (Gymnastikraum, Bewegungsraum, Turnsaal) und andererseits ein Raum mit klaren Grenzen – ein Raum aus Regeln, Ritualen, Klarheit, Struktur und Sicherheit;
- **Zeit:** Dem Kind wird Zeit gegeben, sich und seinen Körper mit anderen Kindern zu erleben und sich im Umgang mit verschiedenen Materialien zu erleben. Zeit geben bedeutet auch, dass diese intensiv und sinnvoll genutzt wird.
- **Inhalt:** Wenn die ersten drei Dimensionen erfüllt sind, ist der Inhalt nicht mehr so bedeutend. Wichtig ist jedoch, dass die Inhalte auf die Bedürfnisse der Menschen, mit denen der/die Motopädagoge/in zu tun hat, abgestimmt sind.

PSYCHOMOTORISCHE LEITIDEEN

- Ganzheitlichkeit – Förderung der Entwicklung der Gesamtpersönlichkeit über das Medium Bewegung
- Entwicklungsorientiertheit – es geht nicht um die größtmögliche Leistung, sondern die bestmögliche Entwicklung
- Handlungsorientiertheit – durch Selbsttätigkeit zur Selbstständigkeit; nicht anleiten sondern anregen
- Ressourcenorientiertheit – von den Stärken des Einzelnen ausgehen
- Freiwilligkeit – „Einen freien Willen haben und diesen auch einsetzen zu können, gibt dem Kind die Gewissheit, dass es ernst genommen wird, dass nicht der Erwachsene für es Entscheidungen trifft, sondern, dass es selbst über das, was sein Leben betrifft, mitbestimmen darf“ (Renate Zimmer)
- Kommunikationsorientiertheit – Prinzip des Vorschlags und Gegenvorschlags
- Bedürfnisorientiert – Verschiedene Bedürfnisse gilt es zu erkennen und zu erfüllen

ERWARTUNGEN/BEDÜRFNISSE DER KINDER

Ich tue!-> Bedürfnis aktiv zu sein, Bedürfnis zu schauen

Ich kann!-> Bedürfnis erfolgreich zu sein, gesehen zu werden, bejaht zu werden

Ich bin!-> Bedürfnis nach Selbstständigkeit und Selbstwert

AUFGABEN DER MOTOPÄDAGOGIN/DES MOTOPÄDAGOGEN/DES/DER ÜBUNGSLEITER/IN

- Gestaltung von Beziehung, Raum und Zeit
- Auswahl der Inhalte
- Zeit mit jedem einzelnen Kind, Beobachtung

AUFBAU MEINES STUNDENMODELLS



ANKOMMEN

Ich begrüße jedes Kind mit Namen. Wir sitzen im vorbereiteten Kreis auf Teppichfliesen. Eventuell Befindlichkeit abfragen (mit Daumen zeigen)

Das Begrüßungsritual läuft immer gleich ab. Das gibt Struktur und Sicherheit und hilft den Kindern sich zu orientieren und zurechtzufinden.

EXTENSIVE PHASE

Meist wird ein Stop & Go Spiel gespielt. Alle bewegen sich, wie sie gerade Lust haben, zu Musik. Bei Musikstopp werden verschiedene Aufgaben gestellt. Ziel ist, dass alle gut in Bewegung kommen und auch die schwächeren oder nicht so bewegungsfreudigen Kinder Freude an der Bewegung erleben können.

Die zweite Möglichkeit ist, ein klassisches Aufwärmspiel zu spielen. Dabei macht die Kursleitung natürlich mit!

INTENSIVE PHASE - AUSEINANDERSETZUNG MIT DEM THEMA/MATERIAL DER STUNDE

Ausgehend von Beobachtungen, welche Themen die Kinder zur Zeit beschäftigen, wähle ich das Stundenthema.

Bewegungsbaustelle: Hier geht es darum, miteinander kreativ tätig zu sein. Die Kinder sind Gestalter ihrer Bewegungs-ideen und Bewegungsanlässe.

Bewegungslandschaft: In einer Bewegungslandschaft wird es den Kindern ermöglicht, bestimmte Körpererfahrungen im gestalteten Raum zu machen. Hierbei achte ich darauf, die Kinder selbst die Stationen erforschen zu lassen. Das setzt voraus, dass die Kinder vorher aufmerksam gemacht werden, was es an den einzelnen Stationen zu beachten gilt. Allerdings ohne sie durch eine Vorgabe der Benutzung in ihrer Neugier und Experimentierfreude einzuschränken

Gemeinsames Spiel (optional)

Entspannung

Wir wollen zur Ruhe kommen und uns gegenseitig oder uns selbst Gutes tun. Entspannung bedeutet nicht, dass alle auf dem Boden liegen und still sind! Entspannung ist etwas sehr Persönliches und soll daher auch variiert werden. (Rückengeschichten, Partnermassage, ruhiges Spiel,...)

A7

B26

REFLEXION

Die Reflexion ist ein Herzstück der Einheit. Ich fordere die Kinder auf, zu schildern, was sie heute erlebt haben und spüren konnten und teile auch meine Beobachtungen wertschätzend aber nie wertend mit.

Auch die Reflexion kann variiert werden. Ein-Wort-Reflexion, etwas zeichnen oder basteln,...

Ebenso kann die Befindlichkeit jetzt nach der Stunde abgefragt werden. Hat sich etwas verändert, wie fühle ich mich jetzt, was hat bewirkt, dass ich mich jetzt so fühle?

VERABSCHIEDUNG

Wir sagen gemeinsam einen Spruch zum Abschluss. Auch dieser Teil bleibt immer gleich, er wird ritualisiert.

„Auf Wiedersehen, auf Wiedersehen, gemeinsam hatten wir es schön!“

BEISPIELE FÜR DIE PRAXIS

EXTENSIVE PHASE

Für Stopp & Go Spiele geeignete Musik wählen- siehe Literatur (Instrumentalmusik)

„Promenade“: Alle bewegen sich zur Musik. Bei Musikstopp sucht sich jeder/jede einen Partner/eine Partnerin und nimmt eine angesagte Haltung ein oder führt gemeinsam eine angesagte Übung aus. (z.B.: Hände halten und Einbeinstand, Rücken an Rücken, gegenüber aufstellen und Hampelmann springen, Langsitz mit Fußsohle an Fußsohle,...)

Immer wenn die GL eine Zahl ruft, kehren die Teilnehmer/innen an den Platz zurück, der zur Zahl gehört, trifft sich dort mit dem richtigen Partner/ der Partnerin und nimmt wieder die zugehörige Haltung ein. Bis zu 7 Situationen sind möglich!

INTENSIVE PHASE

Thema: **Das kleine Tor** (Bilderbuch von Nick Butterworth): Ein Kamel, reich geschmückt und hoch beladen, versucht durch ein kleines Tor in die Stadt zu kommen.

Das Bilderbuch erzählt das biblische Gleichnis vom Kamel, das eher durch ein Nadelöhr geht, als dass ein Reicher ins Himmelreich gelangt. Für unsere Bewegungsstunde ist es aber nicht notwendig, den biblischen Hintergrund zu kennen oder zu erläutern.

A7

B26

■ Modellstunde zur Bewegungsbaustelle (kreativ miteinander tätig sein)

In gemütlicher Runde wird die Geschichte erzählt. Anschließend bekommen die Kinder die Aufgabe, mit dem verfügbaren Material selbst kleine Tore zu bauen, durch die sie sich durchschlängeln sollen. Eine zweite Aufgabe kann sein, „Wüstenschiffe“ zu bauen. (Kamele werden ja auch so genannt!)

Material dafür: Kartonrollen, Kisten, Tücher, Teppiche, Teppichfliesen, Seile, Turngeräte, Decken,...

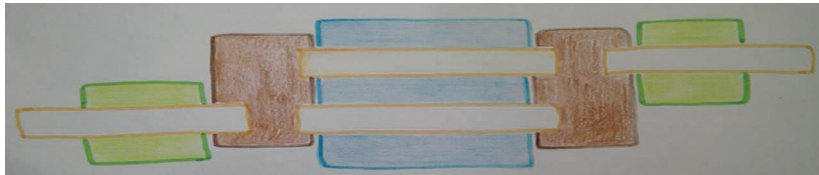
■ Modellstunde zur Bewegungslandschaft (Körpererfahrungen im gestalteten Raum machen)

In der Bewegungslandschaft kann ich einen oder mehrere primäre Bewegungsanlässe anbieten (balancieren, schaukeln, springen, rutschen,...)

→ Die Stadtmauer erklettern und herunterspringen/herunterschauen

- a) Sprossenwand mit Seil-> Kletterpacours
- b) Weichbodenmatte an der Sprossenwand, Aufstieg mit Steps oder Kastenteilen
- c) große Balancierstation

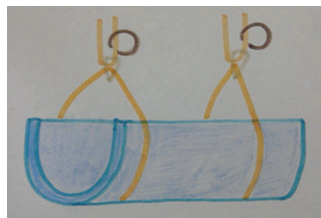
Zwischen zwei Kästen wird ein Weichboden gelegt. Von Kasten zu Kasten führen zwei Langbänke. Als Auf- und Abstieg auf die Kästen dient ebenfalls je eine Langbank. Hier werden richtig große Geräte verwendet. Die Kinder müssen nicht immer über die Bänke laufen! Es gibt auch andere Möglichkeiten, diese Station zu benutzen!



→ Wüstenschiffschaukel

Mattenschaukel an der Ringanlage

Schaukeln – Wichtig ist die richtige Befestigung und die Verwendung sicherer Materialien! (Karabiner und Bandschlingen): Mattenschaukel (siehe Bild)



A7

B26

→ **Über die Brücke in die Stadt gelangen**

Balancierstern: Auf den oberen Teil des Kastens (2-3 Holzteile + Lederteil) werden 4 Langbänke aufgelegt.

oder: 2 Kastendeckel (eventuell + 1 Holzteil) werden mit 2 Reckstangen verbunden/“überbrückt“. Dadurch entsteht die Möglichkeit, eine Brücke auf verschiedene Arten zu überqueren (auf 4 Füßen, mit/ohne Handhaltung, auf 2 Beinen,...)

→ **Warenrampe** (Waren rutschen ins Lager)

Gitterleiterrutsche: vor den Gitterleitern wird ein Weichboden platziert. In ein „Fenster“ (durch beide Leitern) wird eine normale Turnmatte eingeschoben – eine Rutsche entsteht. Rundherum mit Matten absichern.

→ **Die beschwerliche Anreise über Berg und Tal**

Material: 3 Langbänke und 2-3 Faltmatten

Eine sehr beliebte Station, die auch leicht variiert werden kann (Tunnel, Rutsche,...)



ENTSPANNUNG

Massagezirkel: Matten oder Decken werden kreisförmig aufgelegt. Die Hälfte der Kinder legt sich auf die Matten. Die andere Hälfte wählt aus einer Box Massagegeräte aus. Zu ruhiger Musik massieren die Kinder mit den Geräten die liegenden Kinder und gehen auf ein Zeichen der GL weiter zum nächsten liegenden Kind. Je nach Zeitangebot 3-4x weitergehen, dann Rollentausch.

LITERATUR

Butterworth, N. & Inkpen, M. Das kleine Tor. Onken Verlag, Wuppertal und Kassel. ISBN: 3789376930.

Grüger, C. & Weyhe, S. (2009). Turnhits für Krabbelkids. Münster: Ökotopia.

Van der Heide, S. (2010). Kleinkinder turnen mit ihren Eltern durch die vier Jahreszeiten. Aachen: Meyer & Meyer.

Bierögel, S. & Hemming, A. (2010). Sternstunden im Kleinkind Turnen. Münster: Ökotopia.

Suhr, A. (2015). Die 50 besten Spiele fürs Kinderturnen. München: Don Bosco.

Grüger, C. (2009). Bewegungslandschaften im Elter-Kind-Turnen, 75 Stationskarten für das ganze Jahr. Wiebelsheim: Limpert, 2. Auflage.

Bläsius, J. (2008). Was berührt mich da? Dortmund: Verlag modernes lernen.

MUSIK

Detlev Jöcker: 1-2-3 im Sauseschritt, und weiter geht's im Sauseschritt, Si-Sa-Singmaus

Volker Rosin: Komm, lass uns tanzen

Ensemble Rossi: Djingalla



Florian Krüger

Projektkoordinator int. Freiwilligendienste im Sport



STREETSURFING

Trendsport, Szenesport, Subkultur: Skaten & Surfen- zum reinen Spaßhaben, zur Koordinations-/Bewegungsschulung oder als Medium zum Ausdruck und Erleben des Freiheitsgefühls- begeistert immer mehr Menschen. Das Gefühl des Rollens und Gleitens fasziniert dabei gerade Kids ungemein. Die Wendigkeit der StreetSurf-Boards fasst das Gefühl des Wellenreitens auf und sorgt für noch mehr Spaß. Durch individuell passende Übungen kann Jede/r an seinen/ihren Skills schrauben. Von den ersten Brett-Erfahrung, Brems-&Sicherheitsübungen bis hin zum Tarp-Surfing gibt es vielfältige Methoden und Spielformen zum Erlernen und Erleben des StreetSurfens.

WAS GENAU IST STREETSURFING?

Ursprünglich wurde als wasserferne Alternative des Wellenreitens das Skateboard fahren erfunden. Mittlerweile hat sich neben dem Skateboard auch das Longboard etabliert. Dieses sorgt durch größere Rollen und einen längeren Korpus für ein ruhigeres und längeres Rollerlebnis, bußt jedoch die Wendigkeit des Skateboards ein. Nimmt man ein etwas kürzeres Brett und kombiniert dies mit großen Rollen hat man einen sogenannten Cruiser und ist schon recht nah dran am StreetSurf-Board. Einen Clou gibt es aber noch, der den asphaltbasierten Sport deutlich näher an das Gefühl des Surfens ran brachte: Die Achse.

Das besondere an einem StreetSurf-Board ist die Vorderachse, welche nicht nur auf einer Ebene, sondern auf 2 Ebenen beweglich ist. Dadurch entsteht eine noch höhere Wendigkeit und die Möglichkeit durch rhythmische Lenkbewegungen Geschwindigkeit zu generieren – ebenso wie die Surfer in den Wellen dies tun. Enge Kurven, sogenannte „Turns“, und das „Pumping“, also das Geschwindigkeit Generieren, sind die beiden Facetten der StreetSurf-Boards, die am Meisten faszinieren und als Grundlagen super in Übungen vermittelt werden können. Was man darüber hinaus mit den Grundlagen anstellt, bleibt der eigenen Vorstellungskraft überlassen.

DIE IDEE DES FREIEN ERLEBENS UND DIE KOORDINATIVEN FÄHIGKEITEN

Skaten als auch Surfen wird als Szene Sport und Subkultur gesehen. Die Szene betont den freien Charakter des Sports, bei dem Jede/r diesen so ausführen darf, wie es ihm/ihr gefällt. Es gibt kein richtig und kein falsch. Aus diesem Grund findet das Surfen/Skaten am häufigsten informell statt. Im institutionalisierten Rahmen, etwa in Vereinen, im Schulunterricht oder anderen Kursangeboten ist es bislang nur selten zu finden. Zwar gibt es mittlerweile viele Wettbewerbe, welche durch Sponsoren und die mediale Aufmerksamkeit für die Teilnehmer*innen besonders lukrativ gemacht werden, doch ist dies in den Augen der meisten Skater nur eine nette Ergänzung und nicht das wahre Skaten.

WARUM ALSO DANN DOCH DIESEN SPORT INSTITUTIONALISIEREN?

Im Grunde lassen sich drei große Vorteile ausmachen, die ein organisiertes/geplantes Angebot legitimieren:

1. Sicherheit:

Unsere Städte werden immer voller und schneller. Die freien Plätze an/auf denen man sich bewegen kann ohne mit Verkehr in Berührung zu kommen werden immer weniger. Zudem werden Long-/Skateboards immer mehr als Fahrrad-Ersatz im Straßenverkehr genutzt und ab und an auch anerkannt. Um ein sicheres Bewegen im/am Straßenverkehr zu gewährleisten, eignen sich angeleitete Kurse, welche viel Wert auf die Vermittlung sowohl von Gefahren und Risiken als auch verschiedenster Brems-/Fahrtechniken legen.

2. Spaß:

Das StreetSurfing/Skaten ist ein technisch anspruchsvoller Sport. Man muss sowohl sich selbst als auch ein Board gleichzeitig beherrschen. Oftmals wird die Frustrationsgrenze beim alleinigen Lernen schnell erreicht und das Sportgerät landet in der Ecke der Garage. Durch angeleitetes Lernen können durch angepasste Methodenwahl und die Motivation durch die Gruppe und/oder den/die Übungsleiter/in schnellere Erfolgserlebnisse geschaffen werden und die erste Hürde leichter genommen werden, um dem Sport die Chance zu geben, die er verdient hat.

3. Training:

Neben dem Spaß fordert das StreetSurfing den Sportler und fördert dadurch das Training vieler koordinativer Fähigkeiten. Neben dem offensichtlichen Gleichgewicht wird auch das Rhythmusgefühl und die Ausdauer stark gefordert/gefördert, um nur einige aufzuzählen.



METHODEN:

In dieser methodischen Übungsreihe ist unsere Zielgruppe als „Einsteiger“ zu definieren. Es sind also kaum Bretterfahrungen vorhanden.

0. ATMOSPHERE

Die Atmosphäre in Kursen ist das A und O. Das Erlernen neuer Sportarten, besonders von spaßorientierten Sportarten welche nicht die Intention mit sich bringen, die zukünftigen Weltmeister/innen auszubilden, geht deutlich leichter von der Hand wenn das Setting zum Spaßhaben einlädt und möglichst viel Druck vom TN nimmt. In einem StreetSurf-Kurs eignet es sich dazu, im Vorhinein die TN wissen zu lassen, dass das bereits erwähnte Konzepts des freien Erlebens gilt und sich die Gruppe als sich gegenseitig unterstützende, kleine Sub-Szene verstehen darf. Um eine klassenraumähnliche Atmosphäre (Lehrer/in vs. Schüler/innen) aufzuheben, lohnt es sich, dazu im Hintergrund agierende Musik zu spielen, das lockert oft unbewusst auf. An allem Anfang steht somit also der/die Übungsleiterin, welche/r durch ein gutes Setting und eine motivierend positive fordernde/fördernde Art und Weise den Grundton des StreetSurf-Kurses setzt.

1. MATERIALKUNDE

Vertrauen in das Material zu haben ist sehr wichtig. Je mehr man die Funktionsweisen des Materials versteht, desto mehr hat man von Anfang an das Gefühl, das StreetSurf-Board zu beherrschen, bzw. beherrschen zu können. In diesem Schritt wird also erklärt, warum sich ein StreetSurf-Board verhält, wie es sich verhält. Auch die Nutzung von Schützern und Helm wird hierbei nahegelegt

2. GRUNDPOSITION AUF DEM BRETT

Die Grundposition ist wichtig, um die Bewegungsamplitude auf dem Brett zu maximieren und gleichzeitig Sicherheitsaspekte zu vermitteln. Im Folgenden werden alle wichtigen Punkte kurz erläutert. Der TN probiert dies parallel auf einem festen Untergrund aus. Dazu lässt sich mit Kreide gut ein Board auf den Boden malen oder man stellt sich neben das StreetSurf-Board.

Fußposition: Die Füße sollten über den Achsen stehen, mittig auf dem Board, je nach Geschmack etwa 70° zur Fahrtrichtung. Dazu lassen sich die Schrauben der Achse gut als Anhaltspunkt nehmen. Steht man zu weit vorne oder hinten auf dem Board, kann es passieren, dass bei minimal falscher Belastung eine der Achsen abhebt und einen aus dem Gleichgewicht bringt.

Beine: Durch eine recht starke Beugung in den Knien versucht man den Schwerpunkt des Körpers zu senken, dadurch lässt sich leichter das Gleichgewicht halten. Das Gewicht ist dabei aber deutlich mehr auf dem vorderen Bein. Dies vereinfacht die Lenkbewegung und sorgt bei einem Sturz dafür, dass man nach vorne fällt, welches im besten Fall durch einen Ausfallschritt leicht abzufedern ist oder bei einem tatsächlichen Sturz durch kontrollierten Einsatz der Arme zu einem schonenden Abrollen genutzt werden kann. Durch eine Fehlbelastung auf dem Board (Gewicht auf dem hinteren Bein) stürzt man eher nach hinten und die Möglichkeit den Sturz abzufangen ist deutlich schwieriger. Trotz der Beugung in den Kniegelenken versucht man flexibel in den Knien und in der Hüfte zu sein um die Bewegungsamplitude möglichst hoch zu halten.

Oberkörper: Der Oberkörper ist leicht in Fahrtrichtung gedreht und zentral (gerader Rücken) über dem Board lokalisiert.

Arme: Die Arme sind leicht angewinkelt und helfen, das Gleichgewicht zu halten.

3. DIE ERSTE BREMSTECHNIK

Vor dem ersten Rollen ist das Üben des Absteigens vom Brett wichtig, da hierdurch der TN die Gewissheit bekommt, dass er/sie jederzeit die Möglichkeit hat zu bremsen, wenn ihm/ihr danach ist. Mit solch einer Sicherheit im Hinterkopf lässt es sich deutlich einfacher lernen.

Das einfachste Absteigen ist das Abspringen vom Brett nach vorne. Hierzu macht man mit dem hinteren Fuß einen Schritt nach vorne auf den Boden und folgt direkt mit dem anderen. Man läuft also nach vorne aus, während das Brett zurückbleibt. Je nach Grundgeschwindigkeit sind hierfür zwei bis mehrere Schritte von Nöten, um die entstandene Bewegungsenergie auszulaufen. Diese Schritte nach vorne werden also zunächst aus dem Stand auf dem Boden geübt.

4. DAS ANGESCHOBENE ROLLEN

Für sehr Brettunerfahrene lohnt es sich, das erste Rollen geführt zu machen. Dazu wird sich gegenseitig geholfen auf das Brett zu steigen (Arme/Hände halten) und entweder durch Ziehen oder leichtes Schieben etwas Geschwindigkeit zu gewinnen. Je nach Gusto kann hier der Partner bereits loslassen und die freie Fahrt genießen oder zunächst weiterhin mit Sicherung rollen.

5. DAS ‚PUSHEN‘

Das erste Mal eigenständig Schwung zu holen ist für den TN eine koordinativ herausfordernde Aufgabe, da sich die Körperposition auf dem relativ wackeligen Brett stark ändert und dies den Gleichgewichtssinn ordentlich fordert. Das ‚Muscle-memory‘ hilft aber recht schnell weiter und nach einigen Versuchen haben die TN oft eine starke Lernkurve und Erfolge gezeigt.



Die Grundposition für den ersten Anschub ist wie folgt: Der vordere Fuß ist in Fahrtrichtung mittig über der vorderen Achse positioniert. Der andere Fuß steht auf gleicher Höhe neben dem Brett, um anschließend den ersten Anschub durchzuführen.

Im ersten Schritt dieser Übungsphase wird sich zunächst mit dem am Boden platziertem Fuß abgestoßen und versucht das Gleichgewicht bei langsamer geradeausfahrt zu halten.

Anschließend wird sich wieder zunächst abgestoßen. Nun jedoch wird der Fuß nach dem Abstoßen auf das Brett gesetzt. Ist dies sicher geschafft, werden die TN aufgefordert, den vorderen Fuß in die Grundposition zu drehen.

Die letzte Übung dieser Phase kombiniert alles bislang Erlernte. Nach dem ersten Abstoßen wird das Gleichgewicht kurz gehalten bevor der neben dem Brett schwebende Fuß noch einmal zum Schwungholen zum Boden geführt wird. Erst danach wird er zum Einnehmen der Grundposition aufs Brett gesetzt.

6. ERSTE KURVEN:

Nachdem Pylonen in großzügiger Bogenform aufgestellt wurden, wird die Kurvenfahrt und dazugehörige Körperhaltung bzw. Brettbelastung erläutert.

Die ersten Kurven in beide Richtungen (links & rechts) werden geübt.

7.. ANEINANDERREIHUNG VON KURVEN

Eine Reihe Pylonen durch welchen die TN nun im Slalom durchmanövrieren sollen, wird aufgebaut. Der Abstand der Pylonen sollte machbar aber dennoch herausfordernd gestaltet werden und kann nach und nach erschwert werden.

8. DAS ‚PUMPING‘

Nun wird die Technik erklärt, mit welcher Geschwindigkeit durch rhythmische Gewichtsverlagerung auf dem Board generiert werden kann. Die wichtigsten Merkmale, welche auf jeden Fall genannt werden sollten, sind:

- Gewicht auf dem vorderen Fuß
- Flexibilität in den unteren Gliedmaßen
- Hoch-/Tief Belastung + gerader Oberkörper
- Initiierung der Bewegung durch Beine & Torso, nicht durch Schleudern der Arme
- Rhythmus und Radius der Lenkbewegungen



Im freien Üben machen sich die TN nun daran, Geschwindigkeit zu generieren.

Tipp: Mit einer gewissen Grundgeschwindigkeit lassen sich die Pumpbewegungen leichter ausführen und der Lernerfolg setzt früher ein.

9. DIE ARBEIT MIT BEIDEN FÜSSEN

Bis dato nutzen die meisten TN hauptsächlich den vorderen Fuß in den Lenkbewegungen. Um eine Pumpbewegung noch effektiver auszuführen wird der zweite, hintere Fuß mindestens genauso gebraucht. In weiterführenden Übungen wird darauf weiter eingegangen. Im Folgenden ein Beispiel:

Das Quadrat: Hier werden 4 Pylonen im Quadrat aufgebaut. Die TN werden aufgefordert, in beliebiger Richtung um das Quadrat zu pumpen. Hier wird offensichtlich, dass nach dem Einleiten der Lenkbewegung, also dem Absenken des Gewichts auf den vorderen Fuß, besonders der hintere Fuß wichtig ist, um den Körper wieder aufzurichten um die nächste Lenkbewegung einzuleiten. Bei genauerem Hineinfühlen merkt der TN daraufhin, dass durch den Impuls des hinteren Fußes sogar noch mehr Energie in das Brett geleitet und somit zur Fortbewegung genutzt werden kann.

=> Übung macht bekanntlich den/die Meister/in und somit sind viele Übungsfahrzeiten zu empfehlen, die Bewegungen werden von Mal zu Mal flüssiger, effektiver und ökonomischer.

SPIELERISCHES LERNEN

Da Kids oft spielerisch am Besten lernen empfiehlt es sich an der einen oder anderen Stelle kleine Spielchen einzubauen. Dazu lassen sich klassische Schulhofspiele gut aufs Brett übertragen. Im Folgenden eine Aufzählung einiger Ideen:

- Fangen
- Staffellauf mit kleinem Parcours
- Ball hin und her werfen
- Zeitrennen durch Parcours
- Limbo: Wer kann sich auf dem rollenden Brett am kleinsten machen
- Weitrollen: Nach einer Schwungholstrecke muss ab einer Startlinie soweit gerollt werden wie möglich. Erneutes Schwungholen verboten

Die Liste kann frei nach Kreativität erweitert werden.

Tipp: Kleine Pausen vom Brett helfen dem intrinsischen Lernen sehr viel weiter. Daher sind Pausen immer mal zu empfehlen und auch kleine Spiele ohne Brett können eingeschoben werden ohne Lernverluste befürchten zu müssen. Ganz im Gegenteil.

STREETSURF-VARIATIONEN

Wo und wie das StreetSurfen besonders Spaß machen kann wird in diesen Ausführungsformen dargestellt:

- Pylonen/Parcours: Hier wird eine Aneinanderreihung von verschiedenen Kurvenvariationen aufgestellt und zu meistern versucht. Man stellt sich somit selbst vor schwierige Situationen und versucht durch die richtige Intensität der Lenkbewegung diese Herausforderungen zu meistern.
- Downhill: Durch die Möglichkeit enge Kurven zu fahren ist es ebenfalls möglich, steile Häng zu meistern. Ähnlich wie beim Skifahren kurvt man sich so über den Weg und kontrolliert die Geschwindigkeit durch die Querfahrt oder ggfs. gar kurze Bergauffahrt.
- Tarp-Surfing: Hier wird mithilfe von Freunden eine große blaue Folie so übereinander gezogen, dass sich ein großer Hohlraum bildet durch welchen man durch fahren kann. Dieser Hohlraum imitiert die von Surfern so geliebte Welle und ist ein beeindruckendes Erlebnis.
- Skateparks: In Skateparks gibt es neben dem perfekten Untergrund auch viele kleine Steigungen/Rampen welche man zum Imitieren der im Surfen üblichen Turns nutzen kann.

DAS GROSSE ZWEITE KAPITEL

Die Grundlagen sind nun gelernt und es kann raus in die große bunte Welt gehen. Viele Skater beschreiben die „Welt als Spielplatz“ in welcher man an verschiedensten Orten geeignete Flächen/Hindernisse findet an denen man das StreetSurfen ausüben kann. Mit den erlernten Grundlagen, den richtigen Sicherheitstipps und dem Hinweis kein Vandalismus zu betreiben bzw. private Grundstücke zu beachten, kann man die TN meiner Meinung nach gerne genau zu dieser Philosophie einladen, mit ihrem Sportgerät möglichst viel Spaß zu haben.



Beate Kugler
Instruktor für Kinderturnen



GERÄTEAUFBAU MIT KINDERN LEICHT GEMACHT

EINLEITUNG

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

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

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

MATTEN

Richtiges Tragen: An jeder Ecke trägt ein Kind.

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

SPIELE:

■ Inselspringen

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



■ Mattenball

Einfache Variante: Einige Matten liegen im Turnsaal verteilt und es gibt einen Ball. Jeder, der den Ball erwischt, versucht ein anderes Kind abzuschließen (max. 3 Schritte – man darf nicht 2x hintereinander werfen). Wer getroffen wurde, stellt sich auf eine Matte und kann sich wieder befreien, indem er 3x hintereinander den Ball fängt, den ihm ein Erlöserkind oder der Übungsleiter zuspielt.

Schwierigere Variante: Matten und Ball wie oben. Es gibt 2 Mannschaften (Schleifen), die sich frei im Turnsaal bewegen und versuchen sich gegenseitig abzuschließen. Wer abgeschossen wurde, platziert sich auf einer Matte und versucht sich von dort freizuschließen. Die Spieler der eigenen Mannschaft helfen den Abgeschossenen, indem sie ihnen den Ball zupassen.

Variante: Frisbee statt Ball

■ Das Meer und die Fische

Alle Kinder sind Fische und wohnen in ihren Höhlen (das sind 4 Matten in den Ecken des Turnsaals).

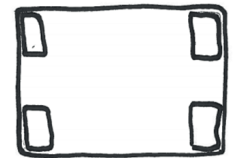
Ein Kind, der Meergeist, steht in der Mitte des Turnsaals und ruft:

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

„Das Meer macht wellen“, die Kinder hüpfen;

„Das Meer ist stürmisch“, die Kinder trampeln und laufen wild durcheinander. Wenn er aber ruft:

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



■ Mattenwechsel

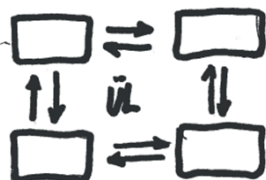
Je nach Anzahl der Kinder werden 4-6 Teams zu je 4-5 Schülern gebildet. Es werden so viele Matten wie Teams im Turnsaal verteilt. Jede Matte erhält eine Nummer. Die Teams stellen sich auf eine Matte. Der Trainer ruft nun zwei Nummern und die betreffenden Teams sollen nun so schnell wie möglich die Plätze tauschen.

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

■ Verkehrsregelung

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

Variation: Verschiedene Ausgangspositionen, Tiere nachahmen



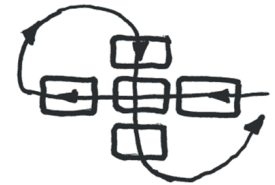
C46 D63

■ **Mattenkreuzung**, Rhythmuslauf

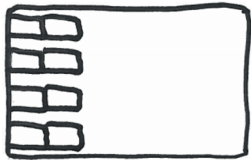
Einerreihe hinter der langen Seite der Mattenbahn. Ein Kind nach dem anderen läuft mit etwas Abstand los (der Trainer gibt den Startrhythmus durch Klatschen vor) und versucht das Mattenkreuz abzulaufen, ohne mit jemanden zusammenzustoßen und ohne stehenzubleiben.

Ziel: Laufrhythmus anpassen – vorausschauender Tempowechsel

Variation: 2 Gruppen – jede startet an einer Seite des Mattenkreuzes. Der Laufrhythmus soll so angelegt werden, dass immer ein Kind von der einen Seite und dann ein Kind von der anderen Seite die Kreuzungsmitte passiert (Reißverschluss-system).



■ **Prinz und Prinzessin**



Gruppen zu 5-6 Kindern. Jede Gruppe hat zwei Matten (Teppiche), die an der Schmalseite zusammenstoßen und die Turnsaalwand berühren. 1-2 Kinder pro Team sind Prinz und Prinzessin und 4 Kinder sind die Träger. Prinz und Prinzessin sollen die andere Turnsaalwand erreichen ohne sich ihre goldenen Schuhe schmutzig zu machen. Die 4 Träger heben nun die Matte über Prinz und Prinzessin ohne sie zu berühren, und außerdem müssen sie darauf achten, mit ihren Füßen nicht auf den Teppich zu steigen.

■ **Sumpfüberquerung**

Jede Gruppe hat 2 Matten (Flöße) – Gruppen- und Mattenaufteilung wie zuvor. Der Turnsaalboden ist nun ein großer Sumpf indem ein Sumpffmonster wohnt. Der Sumpf darf keinesfalls mit dem Fuß berührt werden, wer ihn berührt scheidet aus. Die Aufgabe ist es nun, diesen Sumpf zu überqueren und vor allem keinen aus dem Team zu verlieren.

Variation: die Gruppen helfen sich gegenseitig





KASTEN

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

KASTENSTUNDE

■ **Bergadler**, ein Fangspiel

2 Kästen stehen in der Mitte des Turnsaals. 2 Fänger, die Bergadler, stehen auf der Spitze dieser Berge und blicken übers Land. Die übrigen Kinder sind kleine Tiere, wie Mäuse oder Hasen, also Futter für den Bergadler, und laufen herum. Wenn der Adlerschrei ertönt (Pfiif) rufen sie laut: „der Bergadler kommt!“ und das Spiel beginnt.

■ **Kastenerlegen**

- pro Kasten ein Team
- Das richtige Tragen wird erklärt. Jede Gruppe zerlegt ihren Kasten. Die Teile werden mit einem gewissen Abstand, in einer Linie ausgelegt. Es entsteht eine Laufleiter.
- Übungen:
- Slalomlauf vw, rw
- Lauf, in die Kastenteile steigen
- Slalomlauf, beim Zurücklaufen zur Gruppe Knie heben, anfersen, ...
- Beidbeiniges Springen
- Springen seitwärts
- Balancieren
- Balancieren auf allen Vieren, bauchlings, rücklings
- Kastengasse auf allen Vieren durchsteigen ohne die Kastenteile zu berühren
- Autofahren“: 2 Kinder steigen in einen Kastenteil und heben ihn hoch. Sie starten, laufen eine Runde im Turnsaal und parken wieder ein.

Variation: Verschiedene Anordnung der Kastenteile z.B.: nur längs hintereinander; nur quer hintereinander; ein Teil längs ein Teil quer; ...

Ausgangsposition der Gruppen ändern; Hallenlängsseite, Hallenbreitseite

Einzelübungen: je 1-2 Kinder pro Kastenteil

■ **Kasten zusammenbauen**

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

Variation: mit Stoppuhr oder als Wettkampf gleichzeitig



DICKE MATTE, WEICHBODEN, DICKE BERTA

Richtiges Tragen: mindestens 8 Kinder gemeinsam- gleichmäßig um die Matte verteilt

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

SPIELE

■ Transport der Pyramiden

Die Bälle (ca. 10 Medizin-, Hand-, Basket- oder Gymnastikbälle) werden unter der Weichbodenmatte verteilt. Ein Kind, der Pharao, stellt sich auf die Matte, einige Kinder sind die Schieber und ein paar die Träger. Nun geht es los. Langsam rollen die Kinder diesen Felsblock mit dem Pharao vorwärts und die Träger bringen die freiwerdenden Bälle von hinten schnell nach vorne. So wird dieses Gespann quer durch den Turnsaal transportiert.

■ Rodeo

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

■ Schildkröte

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

Ziel: Gemeinsam können wir die Weichbodenmatte leicht transportieren

■ Fliegender Teppich

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

■ Mutprobe – Sandwich

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

■ Mattenumfallen

Jeweils 5 Kinder kippen die Matte hoch und lehnen sich mit dem Rücken an den Weichboden. Auf Kommando lassen sie sich samt Matte nach hinten fallen.

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

■ Mattenrutschen

1-2 Kinder nehmen Anlauf und werfen sich mit Schwung auf eine Weichbodenmatte (glatte Seite unten), so dass diese nach vorne rutscht. Die nächsten Kinder sind dran.

Variation: mit 2 Matten als Wettspiel

■ Weichboden – Gletscherspalten – Spiel

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

■ Weichboden balancieren

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



LITERATUR:

Fries, A. & Schall, R. (1998). Kinder-Turnen die Geräte lernen uns kennen, Buchverlag Axel Fries.

Fries, A. (1993). Kinder-Turnen im Grundschulalter, Buchverlag Axel Fries,

Röhrling, C. & Matouschek, S. (2009). Das kleine Bewegungs-Einmaleins, Landessportorganisation Steiermark in Kooperation mit dem Steirischen Leichtathletikverband im Eigenverlag.

Lange, H. (2013). Grundschulsport Klassen 3+4. Wiebelsheim: Limpert Verlag.



Franziska Lenz
Sportkletter- & Yogalehrerin, Übungsleiterin, Instruktorin (Breitensport)



BOULDERSPIELE FÜR KINDER (6-10 JAHRE)

INHALT DES ARBEITSKREISES:

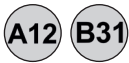
Das Bouldern, sprich „Klettern in Absprunghöhe“, erfreut sich bei Kindern größter Beliebtheit. Und das zu Recht: Spielerisch lernen die Kinder ihre Grenzen kennen und können ihren Bewegungsdrang ausleben, denn das Klettern beansprucht wie kaum eine andere Bewegungsform den Körper als Ganzes. Mit den Bewegungselementen Halten, Stützen, Greifen, Ziehen und Treten wird die gesamte Muskulatur beansprucht und der hohe Stellenwert dieser Sportart – besonders im Kindesalter – liegt auf der Hand.

VORWORT

Das Skript versteht sich als „Spielesammlung“ der beliebtesten Boulder- und Vertrauensspiele, in welcher die Kinder als Teilnehmer (TN) und die Übungsleiter bzw. Pädagogen als Spielleiter (SL) bezeichnet werden. Die Spiele wurden entsprechend den Anforderungen des Kongresses angepasst, sprich teilweise variiert, ergänzt oder gänzlich aus bestehenden Werken übernommen.

Ein paar Tipps vorweg...

1. Sicherheitsregeln sollten gleich am Anfang genannt und nochmals zum Schluss wiederholt werden, bevor das Spiel / die Übung gestartet wird. (Grund: Primacy- bzw. Recency-Effekt)
2. Handlungsauslösende Formulierungen sollten immer erst zum Schluss genannt werden. (Grund: Die kognitiven Ressourcen der TN werden sonst u.U. hierauf verwendet, mit dem besten Kollegen in ein Team zu kommen, nicht jedoch auf die vom SL präsentierte Anleitung des Spieles ;))
3. Im Anschluss an die Spielerklärung sollte Zeit für offene Fragen gelassen werden und der SL sollte sich vergewissern, dass alle Spielregeln und Sicherheitshinweise verstanden wurden.
4. Wichtige Hinweise dürfen gerne auch mehrmals wiederholt werden.
5. Im Anschluss an ein Spiel sollte Zeit für eine kurze Reflexion eingeplant werden.



SPIELESAMMLUNG:

PICASSO

Dauer: 10 min
Gruppengröße: 6-10 Personen
Material: Papier, Bleistifte (2x), Linienmarkierung, Tape

Spielbeschreibung:

2 Gruppen stehen in einer Reihe hintereinander hinter einer Linie, die einige Meter von der Boulderwand entfernt ist. Für jede Gruppe hängt in ca. 2-3 m Höhe ein Blatt Papier an der Wand. Nach dem Startsignal dürfen die TN nacheinander je ein Element des Gesichts des SL (Nase, Mund, Augen, Ohren, ...) zeichnen. Wer fertig gezeichnet hat, gibt den Stift an den nächsten seiner Gruppe ab und setzt sich hin. Welche Gruppe ist zuerst fertig? Welches der beiden Portraits trifft am Besten auf den SL zu?

! Zu berücksichtigende Aspekte bei der Spielanleitung:

- Nicht übereinander klettern („Palatschinkenregel“). Es muss wieder nach hinten zur Linie gelaufen und abgeklatscht werden, bevor der nächste an der Reihe ist.
- nach unten klettern (nicht abspringen)

PUZZLE

Dauer: 10-20 min
Gruppengröße: 6-10 Personen
Material: mindestens ein Puzzle

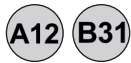
Spielbeschreibung:

Die Puzzlesteine werden mit dem Bild zur Wand auf den Griffen der Boulderwand verteilt. Jeder Spieler darf immer nur einen Puzzlestein nehmen und auf einen Griff stellen. Es dürfen nur Griffe ab einer bestimmten Höhe für die Puzzlesteine ausgesucht werden (z.B. darf der SL sie von der Matte aus nicht erreichen). Es darf immer nur ein Puzzleteil transportiert werden. Die ganze Gruppe hat nun die Aufgabe, das Puzzle wieder zu einem Ganzen zusammenzufügen.

! Zu berücksichtigende Aspekte bei der Spielanleitung:

- Nicht übereinander klettern („Palatschinkenregel“)
- nach unten klettern (nicht abspringen)

Variante: es werden mehrere Puzzle auf der Boulderwand verteilt.



SIAMESISCHE ZWILLINGE

Dauer: 10 min
Gruppengröße: beliebig
Material: Herausklappbare Sprossenwand, Langbänke, Luftballon/ leichte Gummi-Bälle

Spielbeschreibung:

Eine Sprossenwand wird herausgeklappt und auf jeder Seite werden zwei Turnbänke direkt nebeneinander schräg in die Sprossenwand eingehängt. Es werden 2er-Teams gebildet. Jedes 2er-Team ist durch einen Gymnastikball, der zwischen den Stirnen der Partner eingeklemmt wird, „zusammengewachsen“ (Siamesische Zwillinge). Gemeinsam versucht jedes Team, die Hindernisse (Schrägbank aufwärts, Sprossenwand, Schrägbank abwärts) zu bewältigen. Der Ball darf nur durch Druck & Gegendruck der Stirn gehalten werden.

Variante:

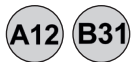
- Der Ball kann auch zwischen den Schultern, Hüften oder anderen Körperteilen eingeklemmt werden.
- Das Spiel lässt sich ebenso an der Boulderwand durchführen. Das Team muss hierzu die Wand von der einen Seite zur anderen queren.

WÖRTERBOULDERN

Dauer: 10-15 min
Gruppengröße: 6-8 Personen
Material: Zettel mit einzelnen Buchstaben, Tape

Spielbeschreibung:

Auf der Boulderwand hängen überall verteilt verschiedene Buchstaben. Der kletternde TN hat die Aufgabe sich anhand der vorhandenen Buchstaben ein Wort auszudenken und dieses zu „klettern“ – sprich: Von Buchstabe zu Buchstabe bouldern. Die Gruppe versucht währenddessen so schnell wie möglich das Wort zu erraten, welches sich der Kletterer ausgedacht hat.



SCRABBLE

<i>Dauer:</i>	<i>variabel</i>
<i>Gruppengröße:</i>	<i>8-16 Personen</i>
<i>Material:</i>	<i>Sack mit Buchstaben (Scrabble), Tape zum Markieren der Startgriffe, Bandschlinge o.Ä. zum Befestigen des Säckchens</i>

Spielbeschreibung:

Es werden 2 gleich große Teams gebildet; jedes Team bekommt einen Startgriff; genau in der Mitte zwischen den Startgriffen ist ein Sack mit Buchstaben aufgehängt.

Gestartet wird immer am Startgriff. Nach dem Startsignal holen die TN jeden Teams nacheinander Buchstaben (nicht ins Säckchen schauen). Der zweite Spieler darf starten, wenn der erste wieder am Boden ist. Fällt ein Spieler aus der Wand, darf er keinen Buchstaben holen und der nächste ist dran. Mit den gesammelten Buchstaben versucht jedes Team möglichst viele Wörter zu legen (kann eingegrenzt werden: Wort muss mind. 3 Buchstaben haben, nur deutsche und englische Wörter etc.) Gewonnen hat, wer zum Schluss (wenn keine Buchstaben mehr da sind oder die Zeit aus ist) die meisten Worte hat?

VERTRAUENSFALL/ -SPRUNG

<i>Dauer:</i>	<i>20-30 min</i>
<i>Gruppengröße:</i>	<i>9-18 Personen</i>
<i>Material:</i>	<i>Boulderwand/ Tisch o.Ä. in einer Höhe von ca. 120 cm</i>

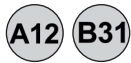
Spielbeschreibung:

Auf einem stabilen Podest (bzw. der Boulderwand) stellt sich eine Person mit dem Rücken zu den sich vor der Plattform aufbauenden Fängern (mindestens 8 Personen!). Diese stehen sich in zwei Reihen, Schulter an Schulter gegenüber. Die Reihen stehen etwa 60-80 cm auseinander. Die Fänger ordnen ihre Arme in einem Reißverschlussmuster an. Sie stehen stabil, d.h. mit leicht angewinkelten Knien den Körper zum Fallenden hin ausgerichtet.

Der auf dem Podest Stehende kann sich nun, nach einem festgelegten Ritual, rückwärts in die Arme der Fänger fallen lassen. Dieses Ritual läuft folgendermaßen ab:

Der Fallende verschränkt seine Hände vor der Brust ineinander, damit die Fänger vor eventuellen Ausholbewegungen geschützt werden.

Nachdem er seine Konzentrationsphase beendet hat, sagt er laut „fertig“. Ein vorher bestimmtes Gruppenmitglied kontrolliert dann, ob der Fallende auch richtig auf die Fänger hin ausgerichtet ist.



Sind die Fänger dann bereit, rufen auch sie laut „fertig“. Dann sagt der Fallende entweder: „ich falle“, und lässt sich in die Arme der Fänger fallen. Oder er sagt: „Ich habe den Mut wieder zurückzukehren“, und steigt wieder von der Plattform herunter.

Der Fallende sollte seinen Körper ganz gestreckt halten. Da dies nicht immer geschieht, sollten die kräftigen Fänger sinnvollerweise dort positioniert werden, wo der Hintern des Fallenden voraussichtlich landen wird.

! Zu berücksichtigende Aspekte bei der Spielanleitung:

Diese sehr intensive Vertrauensübung sollte nicht den Charakter einer klassischen Mutprobe haben. In der Einleitung werden zwei Aspekte betont:

- Der Mut, sich überhaupt auf die Plattform zu begeben und dort zu spüren, wie sich die Herausforderung anfühlt. Oben hat jeder soviel Zeit wie er braucht.
- Die Entscheidung zwischen zwei mutigen Schritten – dem Fall in die Arme der Gruppe und der ebenso mutigen Entscheidung, auch angesichts des Risikos, vor den anderen weniger gut dazustehen, zurückzugehen.

FEUER-WASSER-STURM

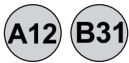
Dauer: 10-15 min
Gruppengröße: beliebig
Material: -

Spielbeschreibung:

Alle TN laufen durch den Raum. Der SL ruft Kommandos, welche die TN so schnell wie möglich ausführen. Für jedes Kommando wird eine Bewegungsform vorgegeben (z.B. Feuer – einen orangenen Griff berühren, Wasser – nur an den Händen hängen, Sturm – in die Liegestützstellung gehen usw.). Derjenige, der das Kommando als letzter ausführt, bekommt eine Aufgabe (z.B. 5 Strecksprünge o.Ä.)

Variante:

- Kommandos wie Blitz usw. dazunehmen
- Bewegungsformen variieren
- Kommandos in eine Geschichte einbauen



MÄUSEFÜTTERN

Dauer: 10-15 min
Gruppengröße: abhängig von der Größe der Boulderwand
Material: Kletterschuhe, Magnesium/ Kreide

Spielbeschreibung:

Die TN malen sich mit Kreide Mäusegesichter auf die Schuhspitze. Der Mund der Maus ist genau der Bereich, auf dem gestiegen werden soll. Die Tritte sind Käsestücke und die Mäuse auf den Füßen sind sehr hungrig. Die TN haben die Aufgabe einen Boulderquergang zu klettern und dabei die Mäuse zu füttern. Mäuse sind sehr kleine und leise Tiere. Die TN sollen daher darauf achten möglichst geräuschlos anzusteigen.

Variante:

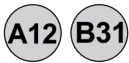
Zunächst stellen sich die TN vor, sie seien Mama & Papa Mäuse, d.h. sie steigen auf möglichst große Tritte (Käsestücke) an. Als nächstes wollen auch die Babymäuse gefüttert werden, diese können jedoch nur kleine Käsestücke essen und daher muss auf möglichst kleine Tritte angestiegen werden.

MENSCH ÄRGERE DICH NICHT

Dauer: 10-15 min
Gruppengröße: abhängig von der Größe der Boulderwand
Material: Würfel, Tape (zum Markieren der Startgriffe und des Zielgriffs)

Spielbeschreibung:

Es werden zwei Gruppen gebildet (siehe oben: Gruppenteilungsideen). Die ersten beiden Spieler der jeweiligen Gruppe nehmen die Startpositionen an den beiden Startgriffen ein. Die Startposition sollte möglichst gleich weit vom Zielgriff entfernt sein. Der SL würfelt und die TN klettern so viele Züge, wie Augenzahlen gewürfelt wurden. Als 1 Zug gilt: 1x mit der Hand greifen, 1x mit dem Fuß weitersteigen. Welcher Spieler erreicht als erstes den Zielgriff?



FARBENRALLY

Dauer: 10-15 min
Gruppengröße: beliebig
Material: -

Spielbeschreibung:

Alle Spieler laufen durch den Raum bis der SL eine Farbanweisung nach zuerst vereinbartem Modus ausspricht. Der Modus könnte z.B. lauten: „Die erste Farbe gilt für den linken Fuß, die Zweite für den rechten Fuß.“ Sagt der SL z.B.: „rot-grün“, müssen die TN so schnell wie möglich eine Kletterposition einnehmen, in welcher der linke Fuß auf einem roten, der rechte Fuß auf einem grünen Tritt platziert ist.

Variante:

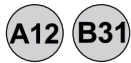
In die Anweisung können auch die Griffformen (Zangen, Aufleger, Leisten, ...) und Belastungsrichtungen (Unter-, Seit, Obergriff) eingebaut werden.

COUNT DOWN

Dauer: 10-15 min
Gruppengröße: beliebig
Material: Linienmarkierung

Spielbeschreibung:

Alle TN befinden sich hinter einer Linie, ein paar Meter entfernt von der Wand. Der SL zählt einen Countdown von 10-0. Die Startpositionen können hierbei variiert werden (z.B. auf den Knien, im Countdown von 10-0. Die Startpositionen können hierbei variiert werden (z.B. auf den Knien, im Langsitz, in Rückenlage, mit dem Rücken zur Wand etc.). Während der Countdown läuft, haben sie TN Zeit, um zur Wand zu laufen und sich dort in Kletterposition zu begeben. Bei 0 darf der Boden nicht mehr berührt werden. Der SL zählt nun von 1-5. So lange müssen sich die TN noch auf der Kletterwand befinden und dürfen ihre Position nicht mehr verändern. Nach den 5 sec dürfen die Spieler wieder zurückgehen zur Linie, sich in Startposition begeben und der nächste Countdown beginnt, diesmal jedoch von 9-0, d.h. der Countdown wird von Runde zu Runde kürzer.



STILLE POST

Dauer: 5-10 min
Gruppengröße: abhängig von der Größe der Boulderwand
Material: -

Spielbeschreibung:

Die TN befinden sich nebeneinander, mit einem seitlichen Abstand von ca. 2-3 m, auf der Boulderwand. Der erste TN von links quert nun zu seinem Nachbarn und zeichnet diesem mit seinem Finger etwas (Zahl, Buchstabe, Symbol) auf den Rücken. Der 2. TN klettert zum 3., schreibt diesem auf den Rücken, was er gespürt hat. So geht es weiter bis der letzte TN auf der Wand an der Reihe ist. Der letzte TN steigt von der Wand, läuft zum ersten Spieler und zeichnet ihm das, was er gespürt hat, auf den Rücken. Stimmt das mit dem ursprünglich Gezeichnetem überein? Alle TN rutschen nun eine Position weiter und ein anderer TN gibt das neue Zeichen vor.

Variante:

Die Spieler klettern mit geschlossenen Augen.

WEITERE LITERATUR

- Gilsdorf, R. & Kistner, G. (2011). *Kooperative Abenteuerspiele 2. Eine Praxishilfe für Schule, Jugendarbeit und Erwachsenenbildung* (9. Aufl.). Seelze: Kallmeyer & Klett.
- Gilsdorf, R. & Kistner, G. (2012). *Kooperative Abenteuerspiele 1. Eine Praxishilfe für Schule, Jugendarbeit und Erwachsenenbildung* (21. Aufl.). Seelze: Kallmeyer & Klett.
- Kohl, B., Gauster, H., Schieder, E., Stöhr, U. (2014). *Kletterspiele für Kletterwand und Turnsaal* (4. überarbeitete Aufl.). Innsbruck: Alpina.



Rene Mihal
Med. Masseur, Choreograph



COOLE DANCE KIDS

Altersgruppe: 6- 10 Jahre

Ziele: Förderung der koordinativen Fähigkeiten
Herz Kreislauf Training im Jungendalter
Förderung von Takt- und Rhythmusgefühl
Raumorientierung
Sozialverhalten

Inhalt: 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 wurde 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 Berücksichti-
gung von Takt- und Rhythmuschulung 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.





DONIKKL

1-2-3 WIR HAB'N DEN SPASS DABEI

Intro ////
Chorus //// ////
Bridge ////
Part ////
Chorus //// ////
Bridge ////
Part ////
Chorus //// ////
Bridge ////
Part ////
Chorus //// ////
Bridge ////

DONIKKL

HINTERN WACKELN

Intro ////
Chorus ////
Part ////
Part 2 ////
Bridge //
Chorus ////
Lala ////
Part ////
Part 2 ////
Bridge //
Chorus ////
Lala ////
Chorus ////
Lala ////



DONIKKL PIRATEN

Intro ////
Part //// ////
Bridge //
Chorus //// //// /
Part //// ////
Bridge //
Chorus //// ////
Break Part ////
Dance Part //// ////
Break Part 2 //// ////
Chorus //// ////
Outro ////

BLAXX HULK

Intro ////
Part ////
Part 2 ////
Chorus ////
Bridge ////
Part ////
Part 2 ////
Chorus ////
Bridge ////
Slowpart ////
Bridge ////
Part ////
Outro /



JASON DARULO GOODBYE

Intro //4
Part ////
Bridge ////
Chorus //4 //4
Part ////
Part 2 ////
Bridge ////
Chorus //4 //4
Rap //// //4
Chorus //4 //4
Outro ////
rrrrrrrr

WEITERE LINKS

www.kid-fit-fun.at/ www.bodydays.at

Facebook: Rene Mihal



Mag. Gleb Morozov

Universitätslektor- Boden und Gerätturnen, Akrobatik, Trampolinturnen; Sportlehrer



DIE VIELFALT DER KLEINEN SPIELE

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)

Kleine Spiele	Große Spiele - Sportspiele
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.

■ **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



Nowotny Claudia

Mag., Dipl. Kindergesundheitstrainerin, Life Kinetik Traininerin, Kinder-Fit-Übungsleiterin



OUTDOOR-ACTION FÜR KINDERGARTEN UND SCHULE

1. VORWORT

Dieses Skriptum (dieser Workshop) bietet eine Sammlung von kreativen Ideen, wie man Kindern neben dem wichtigen Freispiel im Garten (Park, Schulhof, ...), andere, neue Spielerlebnisse und Lernerfahrungen ermöglichen kann.

Draußen ist vieles anders als im Gruppenraum oder im Klassenzimmer. Im Garten, auf der Dachterrasse eines Kindergartens, im Park, auf einer Wiese, im Pausenhof, ... gibt es durch die unterschiedlichen Jahreszeiten, Temperaturen, Sonneneinstrahlung, ... neue Spielsituationen, Entdeckungen und Erfahrungen.

Kinder lernen somit auch den achtsamen Umgang mit der Natur. Natürlich muss man einige Vorkehrungen treffen, wie z.B. dem Wetter entsprechende Kleidung (Elternarbeit), Sonnenschutz, Sicherheit (verschluckbare Sachen bei Kleinkindern, Unfallvermeidung, ...), ...

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. BEGRÜSSUNGS- (VERABSCHIEDUNGS-) UND KENNENLERNSPIELE

■ Guten Morgen, meine Sonne!

Alter: ab 3 Jahren

Material: gelbe Straßenkreide

Anleitung:

Zuerst wird ein großer Kreis mit der Kreide auf den Boden gezeichnet. Alle Kinder stellen sich mit einem Schritt Abstand rund um den Kreis. Die Pädagogin begrüßt ein Kind und zeichnet einen gelben Strich vom Kreis zum Kind. Dann gibt sie dem Kind die Kreide und das sucht sich ein Kind aus, begrüßt dieses und malt einen Strich, usw. Das geht so lange weiter, bis das letzte Kind an der Reihe war. Die Kinder geben sich alle die Hände und sagen laut: „Die Sonne scheint heute! Freut Euch, liebe Leute!“

■ Wer erhält den Glücksstein?

Alter: ab 3 Jahren

Material: Kieselstein

Anleitung:

Alle Kinder bis auf eines bilden einen engen Spielkreis. Das einzelne Kind sucht sich einen kleinen Stein und übergibt ihm einem Kind im Kreis und stellt sich in den Kreis. Die Kinder sagen ganz laut: „Guten Morgen (oder „Auf Wiedersehen... „) sagen wir zu dir, den Glücksstein übergeben wir dir!“ Das Kind in der Mitte klatscht zu jeder Silbe, während der Stein in der Runde weitergegeben wird. Das Kind, das den Stein hat, kommt in die Mitte, begrüßt das Kind und tauschen die Plätze.

■ Wir sind Bäume

Alter: ab 3 Jahren

Material: keines

Anleitung:

Alle Kinder bilden einen Kreis. Die Kinder spielen, sie wären Bäume. Sie drücken ihre Füße auf den Boden wie Wurzeln, die sich fest am Boden verwurzelt, ihre Arme strecken sie in die Höhe wie Zweige, die nach oben wachsen. Dann versuchen sie ihre Arme wie Äste im Wind wiegen, sie lassen ihren Körper bei stärkerem Wind wie einen Stamm im Wind schwanken. Spruch:

Ein ganz leichter Wind weht durch die Zweige. Der Wind wird stärker, ein Sturm kommt auf.

3. FANG- UND LAUFSPIELE

■ Mäusebussard auf Mäusejagd

Alter: ab 3 Jahren

Material: Hula-Hoop-Reifen

Anleitung:

Die Reifen werden hintereinander mit etwas Abstand zueinander aufgelegt. Pro Kind (bis auf eines) ein Reifen. Diese krabbeln rund um die Reifen herum. Das einzelne Kind spielt den Mäusebussard, der auf Mäusejagd ist. Er fliegt rund um die Reifen. Bei Trommelschlag müssen alle Mäuse in die Reifen (Mäuselöcher). Wer vom Bussard davor gefangen wird, ist in der nächsten Runde der Bussard. Wenn es niemanden fängt, bleibt es Fänger.

■ Elfenfänger

Alter: ab 4 Jahren

Material: Hütchen zur Abgrenzung des Spielfeldes



Anleitung:

Ein Kind ist Elfenfänger, ein Viertel der Kinder sind Blüten und Dreiviertel fliegende Elfen. Die Blütenkinder stehen sich paarweise mit geschlossener Handfassung gegenüber. Die anderen fliegen als Elfen herum. Der Elfenfänger versucht die Elfen zu fangen, diese können kurz Schutz bei den Blüten finden. Wenn alle Elfen gefangen sind, endet das Spiel. Dann werden die Rollen getauscht.

■ **Mäusejagd**

Alter: ab 4 Jahren

Material: Wollfäden

Anleitung:

Bäume oder andere Dinge in der Natur werden mit einem Wollfaden als Mäuselöcher markiert. Der Fuchs (1 Kind) geht auf Mäusejagd und versucht die Mäuse zu fangen. Sie können sich in Sicherheit bringen, indem sie zu einem Baum mit Wollfaden laufen. Sobald aber eine andere Maus kommt, muss die erste weglaufen. Wird eine Maus vom Fuchs gefangen, werden die Rollen getauscht.

4. BALLSPIELE

■ **Namenball**

Alter: ab 6 Jahren

Material: 1 Ball

Anleitung:

Alle Kinder stellen sich im Innenstirnkreis auf. Ein Kind wirft den Ball hoch und ruft dabei einen Namen. Alle bis auf dieses gerufene Kind laufen weg. Wenn der Gerufene den Ball hat, ruft er „Stopp“. Alle bleiben stehen und das Kind mit dem Ball versucht einen anderen abzuwerfen. Dieser ist der nächste Werfer

■ **Treibball**

Alter: ab 5 Jahren

Material: 1 Wasserball, mehrere Tennisbälle

Anleitung:

Es wird ein Feld mit Mittellinie und Außenlinien gekennzeichnet. In der Mitte liegt der Wasserball und an den beiden Außenlinien stehen die beiden Teams. Die Kinder haben Tennisbälle und müssen den Wasserball auf die andere Seite treiben. Es hat das Team gewonnen, das es schafft den Wasserball über eine bestimmte Linie zu befördern.



■ Treibjagd

Alter: ab 6 Jahren

Material: 1 Ball, Straßenkreide

Anleitung:

Je nach Teilnehmerzahl wird ein Kreis auf dem Boden gezeichnet. Die Kinder stehen in diesem Kreis, bis auf eines mit einem Ball. Das Kind, das außen steht, versucht die anderen abzuwerfen. Wer getroffen ist, kommt raus und wird auch zum Abwerfer.

■ König und Narr

Alter: ab 6 Jahren

Material: 1 Ball

Anleitung:

Es werden 2 Teams gebildet. Ein Spieler pro Team wird zur Bienenkönigin/zum Bienenkönig gewählt (das andere Team weiß davon nichts). Wenn dieser/diese abgeworfen wird, hat das Team verloren. Es wird zusätzlich pro Team ein Narr gewählt, der die Königin/den König beschützen darf, dieser darf nicht abgeworfen werden.

■ Klatschball

Alter: ab 6 Jahren

Material: 1 Ball

Anleitung:

Die Kinder stellen sich im Kreis auf. In der Mitte steht ein Kind mit dem Ball. Er wirft einem Mitspieler im Kreis den Ball zu. Dieser Mitspieler muss einmal in die Hände klatschen, bevor er den Ball fängt. Wer das Klatschen vergisst oder den Ball fallen lässt, muss sich hinsetzen. Wenn ein Spieler klatscht, ohne dass ihm der Ball zugeworfen wurde, muss er sich auch setzen. Gewonnen hat der Spieler, der als letztes im Kreis steht. Er löst den Spieler in der Mitte ab und beginnt neu.

5. SPIELE MIT MURMELN

■ Steinspiel

Alter: ab 5 Jahren

Material: großer Stein, Murmeln

Anleitung:

Zwei Meter von einer Linie entfernt wird ein etwa faustgroßer Stein oder Holzklotz gelegt. Nun wirft jeder Spieler zehn Murmeln so nah wie möglich an den Stein. Trifft ein Spieler den Stein, muss er seinen Mitspielern je eine kleine Murmel abgeben. Wenn alle Murmeln geworfen sind, ist derjenige Sieger, dessen Murmel dem Stein am nächsten liegt. Er darf alle geworfenen Murmeln der Mitspieler einsammeln und behalten.



■ Andotzen

Alter: ab 5 Jahren

Material: Murmeln

Anleitung:

Der erste Spieler kullert seine Murmel von der Grundlinie aus beliebig weit fort. Der zweite Spieler muss nun mit seiner Murmel die des Vorgängers „andotzen“, also treffen. Wenn ihm das gelingt, darf er beide Murmeln einstreichen und beginnt die nächste Runde. Geht es daneben, holt sich der erste Spieler seine Murmel zurück und versucht jetzt seinerseits, die Murmel des Gegners zu treffen.

■ Torschießen

Alter: ab 4 Jahren

Material: Murmeln, Karton mit Toren

Anleitung:

In eine Kartonschachtel werden verschieden breite Torbögen geschnitten und mit einer Punktezahl versehen. Je kleiner der Bogen, desto höher die Punktezahl. Wer erreicht mit zehn Versuchen die höchste Summe?

6. STRASSENKREIDENSPIELE

■ Tic-Tac-Toe

Alter: ab 6 Jahren

Material: Straßenkreiden, Hütchen

Anleitung:

Zuerst muss ein Spielfeld (wie beim Tic-Tac-Toe) gezeichnet werden. Es werden zwei Teams gebildet, die abwechselnd wie beim Staffellauf nach vorne laufen und in das Feld einen Kreis oder ein X machen. Wer zuerst drei diagonal, horizontal oder vertikal hat, hat gewonnen.

Variation: Die Teams haben unterschiedliche Gegenstände (z.B.: je 3 rote und 3 gelbe Reissäckchen). Sie laufen abwechselnd nach vorne und legen diese in ein Feld. Wenn es nach 3 Versuchen nicht klappt, kann das nächste Kind laufen und den eigenen Gegenstand in ein freies Feld legen.

■ Himmel und Hölle

Alter: ab 5 Jahren

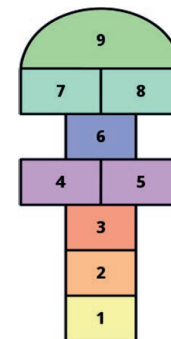
Material: Straßenkreiden, Kronenkorken oder flachen Stein

A17 B36

Anleitung:

Folgendes Feld zeichnen.

Dann beginnt das erste Kind, den Stein in das erste Feld zu werfen, es springt über dieses und mit einem Bein (1,2,3,6) und mit beiden Beinen (4,5,7,8). In Feld 9 umdrehen. Danach auf diese Art zurückspringen. Der Stein muss dann in das 2. Feld geworfen werden, usw. Wer zuerst bei 9 angekommen ist, hat gewonnen. Wenn man ein Feld nicht trifft, kommt der andere dran.



■ Zielwerfen

Alter: ab 4 Jahren

Material: Wurfgegenstand je nach Alter (Stein, Kronenkorken, Pappdeckel, Federbälle, ...)

Anleitung:

Zielscheibe aufzeichnen (kleiner Kreis in der Mitte mit 3 Punkten, nächster Kreis mit 2 Punkten, äußerer Kreis mit 1 Punkt). Die Kinder stehen in einem bestimmten Abstand (je nach Alter und Schwierigkeitsgrad) und haben 3 Würfe. Die Punkte werden aufgeschrieben und am Ende des Spieles zusammengerechnet.

■ Käferspiel

Alter: ab 6 Jahren

Material: Wurfgegenstand je nach Alter (Stein, Kronenkorken, Pappdeckel, Federbälle, ...)

Anleitung:

Es wird eine Wurfscheibe aufgezeichnet und zwar ein Kreis, der wie eine Torte in 6 Teile geteilt ist. Diese wird mit Kopf, Körper, ein Auge, ein Bein, ein Fühler, Schwanz beschriftet. Jeder Spieler wirft von einer bestimmten Distanz. Trifft er ein Feld, darf er den entsprechenden Körperteil aufzeichnen. Man braucht zuerst den Körper und den Kopf, danach ist die Reihenfolge egal. Man benötigt 6 Beine (jeweils 3 rechts und 3 links), 2 Augen und 2 Fühler. Wer zuerst den Käfer hat, hat gewonnen.

■ Einen Steinwurf weit

Alter: ab 6 Jahren

Material: Straßenkreide, Steine

Anleitung:

Es werden fünf Felder in verschiedenen Größen mit den Zahlen 1 bis 5 gekennzeichnet. Das erste Kind wirft den Stein in ein Feld. Gewinner ist der, der zuerst eine bestimmte Zahl erreicht hat.

7. SPIELE MIT UNTERSCHIEDLICHEN MATERIALIEN

■ Bäder im Plantschbecken

Alter: ab Krabbelkindalter

Material: aufblasbares Plantschbecken, Zeitungspapier, Gras, Blüten, Eicheln, Kastanien, Fingerfarben, Schwämme, Matsch (Sand-Wasser-Gemisch), ...

Anleitung:

Die Plantschbecken aufblasen und mit unterschiedlichen Materialien füllen (je nach Jahreszeit, Verfügbarkeit, Temperatur, ...). Die Kinder (in Badeanzügen, Unterwäsche, Windel, ...) können sich mit den Materialien zudecken, rascheln, spielen, den Boden des Plantschbeckens mit Fingerfarbe anmalen, ...

■ Anmäuerln

Alter: ab 6 Jahren

Material: viele Knöpfe, runde Steine, ...

Anleitung:

Alle Kinder erhalten die gleiche Anzahl an Knöpfen. Sie stehen hinter einer Abwurflinie etwa 3m von einer Wand entfernt. Dann wirft einer nach dem anderen die Knöpfe gegen die Wand. Die Person, deren Knöpfe am nächsten zur Wand liegen, hat gewonnen.

■ Badetuchtrampolin

Alter: ab 5 Jahren

Material: Bade- oder Handtuch, leichter Ball, Stofftier

Anleitung:

Zwei Kinder halten ein Badetuch an der Schmalseite fest und stellen sich mit dem Gesicht zueinander auf. Dann wird ein Gegenstand auf das Tuch gelegt, dieser wird dann durch Ziehen hochgeschleudert und mit dem Tuch wieder gefangen. Wenn es gut funktioniert, dann können auch zwei Teams spielen.

■ Gummihüpfen

Alter: ab 5 Jahren

Material: Gummiband

Anleitung:

Sprungvarianten:

- Mitte- die Füße landen in der Mitte zwischen den beiden Bändern
- Grätsche- beide Füße landen außerhalb des Gummis



- Auf- (meistens) ein oder beide Füße landen auf dem Gummi
- Raus- man landet bei diesem Schlusssprung auf einer Seite außerhalb des Bandes

Sprüche

- Hau Ruck- Donald Duck- Micky Maus- Mitte – Raus
- Seite – Seite – Mitte – Breite – Seite – Seite – Mitte-Raus
- Si-si-si, Mitte, no-no-no, Mitte, si, Mitte, no, Mitte, Com-pa-gnon

8. SCHWUNGTUCHSPIELE

■ ABC-Spiel

Alter: ab 6 Jahren

Material: Schwungtuch

Anleitung:

Verteilt euch um das Schwungtuch und hockt euch hin. Der/die SpielleiterIn ruft nun die Buchstaben des Alphabets nacheinander auf. Diejenigen, deren Namen mit dem entsprechenden Buchstaben anfangen, laufen über das Tuch zur anderen Seite und nennen dabei laut den eigenen Namen. Alle anderen schlagen kleine Wellen mit dem Tuch.

■ Lauferei

Alter: ab 5 Jahren

Material: Schwungtuch

Anleitung:

Alle schwingen das Tuch gleichzeitig rauf und runter. Der/die SpielleiterIn ruft ein Merkmal, das auf einige TeilnehmerInnen zutreffen könnte, z.B. „geringeltes T- Shirt“ oder „wer gerne Schokoladeneis mag“ oder „wer in der Schule schon einmal eine Drei geschrieben hat“. Die betreffenden TeilnehmerInnen laufen dann - sobald sich das Tuch oben befindet - blitzschnell auf die andere Seite.



■ Heißer Ball

Alter: ab 5 Jahren

Material: Schwungtuch, Bälle

Anleitung:

Alle halten das Tuch in Hüfthöhe fest. Der/die SpielleiterIn verteilt 5 bis 8 Bälle an einige TeilnehmerInnen. Die Bälle werden möglichst schnell in eine Richtung weitergegeben, und zwar von TeilnehmerIn zu TeilnehmerIn. Sie dürfen nicht geworfen werden. Auf das Kommando des Spielleiters/der Spielleiterin „Achtung, heißer Ball!“ laufen diejenigen, die gerade einen Ball in der Hand halten, unter dem Tuch schnell auf die andere Seite, während die übrigen TeilnehmerInnen das Tuch hochhalten.

Sind alle angekommen, geht es sofort weiter mit dem Herumreichen. Natürlich kann sich die Richtung auf Ansage blitz schnell ändern.

■ Katz und Maus

Alter: ab 4 Jahren

Material: Schwungtuch

Anleitung:

Die Kinder sitzen am Boden und halten das Tuch. Ein Kind ist unter dem Tuch, die Maus und eines auf dem Tuch, die Katze (beide auf allen Vieren). Die Katze muss versuchen die Maus zu erwischen. Die Kinder rund um das Tuch helfen der Maus und schwingen das Tuch, damit die Katze die Maus nicht so leicht erwischt.

9. JONGLIERBÄLLE BASTELN

Material: 2-3 Luftballons, (Vogel)Sand, Schere, Klebefilm

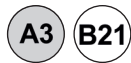
Anleitung:

Luftballon aufblasen, Luft ablassen, mit einem Trichter den Sand einfüllen, Ballon kneten, wenn es nicht mehr weitergeht. Bis zur gewünschten Größe abfüllen. Zipferl abschneiden, Öffnung zukleben. Einen weiteren Ballon aufblasen und ablassen. Zipferl abschneiden und über den anderen Ballon überziehen, usw.



Anna Patsios

Kinderfußballtrainerin, Studentin der Trainingswissenschaften



FUSSBALL FÜR MÄDCHEN UND BUBEN

Fußball ist ein perfektes Koordinations- und Konditionstraining, da die Kinder in ständiger Bewegung sind, es wird viel gelaufen, gesprintet und es finden häufige Richtungswechsel statt. Zusätzlich ist es ein verstecktes Krafttraining. Ohne gezielt Kraft zu trainieren, bauen die Kinder beim Laufen, Springen, Abbremsen und Schießen des Balles viel Kraft auf. Außerdem lernt man soziale Kompetenz und eine Team-Playerin/ ein Team-Player zu sein.

Bei diesem Sport können Mädchen und Buben ihrem natürlichen Bewegungsdrang nachgehen und das auch noch mit sehr viel Freude am Spiel. Die Spiele sind in diesen Einheiten vor allem auf das GEMEINSAME Fußballspielen ausgerichtet. Dass sich viele Buben auf eine Stunde mit dem Fußball freuen ist bekannt, doch auch Mädchen wollen kicken- und genau darauf wird in diesen Einheiten eingegangen:



Materialliste:

- Markierungsteller = Flache Hütchen in verschiedenen Farben
- Pylonen = Große Hütchen

DRIBBELSPIEL MIT DEM BALL

■ Allgemeines:

Den Ball zu führen und gleichzeitig Übungen zu erfüllen ist eine wichtige Aufgabe im Fußballtraining. In einem Fußballspiel muss man sich oft auf viele Dinge gleichzeitig konzentrieren – was macht die Gegnerin/ der Gegner? Wo stehen meine Mitspielerinnen/ Mitspieler? Habe ich freie Schussbahn?

Bei diesem Spiel lernen die Kinder den Ball besser kennen, werden langsam an die richtige Art mit dem Ball zu laufen herangeführt und schulen gleichzeitig ihre koordinativen Fähigkeiten und die räumliche Orientierung.

A3

B21

■ **Materialien:**

- Markierungsteller in verschiedenen Farben (falls keine Hütchen vorhanden, können alle möglichen Gegenstände aus dem Geräteraum in verschiedenen Farben genommen werden – eine Idee ist es auch, bunte Zettel zu laminieren, diese können dann immer wieder benutzt werden)
- Jedes Kind benötigt einen Ball
- 4 Pylonen, um die vier Ecken des Turnsaals zu markieren

■ **Aufbau:**

- Die Markierungsteller werden in der Mitte der Turnhalle verteilt
- Die Kinder werden auf die vier Häuser (in den vier Turnsaalecken) aufgeteilt
- Jedes Kind bekommt einen Ball und darf diesen immer nur am Fuß führen

■ **Ablauf:**

Auf ein Startsignal dribbeln die Kinder mit dem Ball aus ihren Häusern heraus in die Mitte des Saals und umlaufen die Hütchen. So sollen sie sich an die Bewegung gewöhnen und können dabei ihr eigenes Tempo bestimmen.

Die Farben der Hütchen sind gleichzeitig die Kommandos. Auf das Kommando „Gelb“ dribbeln die Kinder mit dem Ball zu einem gelben Hütchen, heben dieses auf und bringen es in ihr Haus. Dies kann entweder mit dem Fußball geschehen oder um ihnen die Übung zu erleichtern können sie auch am Anfang den Ball noch in der Mitte liegen lassen.

Nachdem das Hütchen ins Haus gelegt wurde, kehren die Spielerinnen und Spieler zurück in die Mitte und dribbeln dort weiter.

Dies geschieht solange, bis in der Mitte keine Hütchen mehr vorzufinden sind.

Nun dürfen die Kinder in die anderen Häuser laufen und sich dort die passende Farbe suchen und diese wieder in ihr Haus bringen.

Das Spielende entscheidet die Lehrerin / der Lehrer selbst. Nun werden in jedem Haus die Hütchen gezählt.

DAS REAKTIONSSPIEL

■ **Allgemeines:**

Dieses Spiel ist ein Aufwärmspiel, welches sich für jede Ballsparteinheit gut eignet. Die Kinder können hier ihre Schnelligkeit unter Beweis stellen und sich mit ihren Mitschülern in der Reaktionsfähigkeit messen.

■ **Materialien:**

Markierungsteller (Anzahl: Die Hälfte der Gesamtanzahl der teilnehmenden Kinder)

A3

B21

■ **Aufbau:**

- Die Kinder bilden 2er-Gruppen (die Kinder jeder Gruppe sollten in etwa gleich schnell sein, um das Spiel fair zu gestalten)
- Die Kinder stellen sich in der Mitte der Halle gegenüber auf, mit dem Gesicht zueinander
- In der Mitte zwischen jeder Gruppe liegt ein Markierungsteller

1. ÜBUNG:

Die Kinder stehen in der leichten Hocke (ca. 90 Grad) mit den Händen auf den Oberschenkeln.

Nun folgen die Kommandos: Zehen, Knie, Schultern, Kopf, Rücken, Ohren ... (hierbei einfach der Kreativität freien Lauf lassen)

Auf diese Kommandos müssen die Kinder immer mit beiden Händen den jeweiligen Körperteil berühren (Die Kommandos schnell geben um die Zeit zum Nachdenken zu verkürzen).

Auf „LOS“ müssen sie so schnell wie möglich zum Hütchen greifen: Wer das Hütchen schneller erwischt, bekommt einen Punkt.

2. ÜBUNG:

Nun kommt ein Fangspiel dazu: Das Kind, welches sich zuerst das Hütchen schnappt, darf sich umdrehen und damit weglaufen bis es die Hallenwand erreicht- das andere Kind wird zum Fänger und darf versuchen, das Kind (welches das Hütchen in der Hand hält) zu fangen.

Schafft es dies, bevor das Kind die Wand erreicht, bekommt es das Hütchen und den Punkt, schafft es dies jedoch nicht rechtzeitig, bekommt das Kind den Punkt, welches erfolgreich weggelaufen ist.

3. ÜBUNG:

Nun kann man dieses Fangspiel noch etwas schwerer machen, indem man die Übung im Sitzen, im Liegen (auf dem Rücken oder auf dem Bauch), mit dem Rücken zueinander ... ausführt

Tipps und Korrekturen: Wenn beide Kinder gleichzeitig das Hütchen in der Hand halten bekommt jedes Kind einen Punkt. Bevor die Kinder Richtung Wand laufen darauf aufmerksam machen, dass sie vor der Wand abbremsen und nur leicht mit der Hand die Wand abklatschen. Wenn die Übungen zu leicht sind, können diese auch mit geschlossenen Augen durchgeführt werden – bei dem Kommando „LOS“ die Augen öffnen!

MATTENFUSSBALL

Dieses Spiel hat sich als ein sehr erfolgreiches erwiesen, wenn es darum geht, Mädchen und Buben gemeinsam Fußballspielen zu lassen. Es benötigt kaum Materialaufwand und man kann beliebig viele Kinder mitspielen lassen. Der Vorteil an diesem Spiel ist, dass zwar Fußball gespielt wird, allerdings auch gleichzeitig das Training von räumlicher Wahrnehmung integriert wird, sowie viele Richtungswechsel und Umstellungssituationen vorkommen.

■ Materialien:

- Turnmatten (Die Hälfte der Gesamtanzahl der teilnehmenden Kinder)
- 1 oder 2 Fußbälle

■ Aufbau:

- Je nach Anzahl der Kinder werden die Hälfte der Anzahl Matten an den Turnsaalwänden aufgestellt (Die Matten stehen an der Wand und dienen als Tore im Spiel)
- Es werden Zweierteams gebildet (wenn möglich immer ein Mädchen mit einem Bub zusammen)

■ Ablauf:

Zuerst startet ein Kind eines Teams als Feldspielerin/Feldspieler und ein Kind als Torhüterin/ Torhüter.

Im Team wechseln sich die Kinder immer wieder ab (dies geschieht auf das Kommando der Lehrerin/ des Lehrers).

Gespielt wird mit einem Ball (bei vielen Kindern können auch zwei Bälle gespielt werden).

Wenn eine Matte getroffen wird (also ein Tor geschossen wird) muss die Matte umgelegt werden und beide zugehörigen Kinder setzen sich auf die Matte. Ziel ist es, dass am Ende nur mehr eine Matte steht.

Im Feld spielt Jeder gegen Jeden. Jedes Kind im Feld ist somit eine Stürmerin/ ein Stürmer und versucht Tore zu schießen, als auch eine Verteidigerin/ ein Verteidiger und versucht, der Torhüterin/ dem Torhüter zu helfen das eigene Tor zu verteidigen.

Alternativ kann für jedes getroffene Tor eine Zusatzübung überlegt werden (dies reduziert die Pause auf der Matte).

Eine Variation wäre, dass alle Torhüterinnen/ Torhüter gegen alle Feldspielerinnen/ Feldspieler antreten. Die Stürmerinnen/ Stürmer müssen zusammenspielen und so schnell wie möglich alle Matten treffen. Danach wird gewechselt.

Tipps und Korrekturen: Darauf hinweisen, dass der Ball flach gespielt werden soll und die Torhüterinnen/ die Torhüter den Ball nur ausrollen und nicht wegschießen.

MATTENFUSSBALL 2.0

Dieses Spiel ist eine geeignete Variante um den Kindern gewisse Techniken beizubringen und das in spielerischer Form ohne großen Konkurrenzdruck zu erzeugen. Wenn Sie selber manche Übungen nicht vorzeigen können/wollen ist das kein Problem – es gibt immer Kinder die diese Aufgabe gerne für Sie übernehmen.

■ Materialien:

- 4 Turnmatten
- 2 Fußbälle
- Schleifen

■ Aufbau:

- Die 4 Turnmatten werden quer zu jeder Turnhallenecke aufgelegt
- Hinter jeder Turnmatte etwas Platz lassen, damit die Kinder dahinter auch vorbeilaufen können
- Es werden zwei Teams gebildet – aus jedem Team werden zwei Torhüterinnen/ Torhüter gewählt
- Diese insgesamt 4 Torhüterinnen/ Torhüter verteilen sich auf die 4 Matten (am besten werden jedem Team zwei gegenüberliegende Matten zugeteilt)

■ Ablauf:

Jedes Team hat zwei Matten zu verteidigen. Tore können erzielt werden, indem die Kinder versuchen den eigenen Torhüterinnen/ Torhütern den Ball zuzuspielen. Dies geschieht, indem sie ihnen den Ball in die Hand „lupfen“ (das bedeutet vom Boden weg in die Höhe zu spielen).

Diese Form des Zuspiels können Sie vor dem Spiel mit den Kindern üben – lassen Sie gegebenenfalls ein Kind vorzeigen wie es geht.

Wenn der Ball gefangen wird, gilt dies als ein erzielt Tor. Die Feldspielerinnen und Feldspieler agieren wieder sowohl im Angriff als auch in der Verteidigung – indem sie einerseits versuchen Tore zu erzielen und andererseits ihren „Goalies“ dabei helfen freie Bahn zum Fangen der Bälle zu haben.

Tipps und Korrekturen: Zwei Bälle in das Spiel bringen, zusätzliche Übungen



STATIONENBETRIEB

Bei diesen Übungen können sich die Kinder wieder langsam an den Ball gewöhnen und in ihrem eigenen Tempo gewisse Übungen absolvieren.

■ Materialien:

- Markierungsteller
- Pylonen
- Zwei Kastenteile (oben offen)
- Einen Fußball für jedes Kind

■ Aufbau:

Es werden 4 verschiedene Stationen aufgebaut – hier können Sie natürlich Ihrer Fantasie freien Lauf lassen

- An der ersten Turnhallenwand werden zwei Hütchentore (mit Pylonen) aufgestellt, indem Sie in gleichmäßigem Abstand zwei Tore markieren
- An die zweite Wand werden die zwei Kästen gestellt
- An den zwei letzten Wänden können Sie zwei verschiedene Parcours mit den Pylonen und Markierungstellern aufstellen – achten Sie dabei auf Abstände, welche groß genug sind, um ein leichtes Durchdribbeln zu ermöglichen

■ Ablauf:

An der ersten Station sollen die Kinder durch die Hütchentore spielen – der Ball prallt dabei von der Wand ab und sie müssen den Ball daraufhin stoppen und somit kontrollieren. Dies sollen sie fünfmal wiederholen und dann zur nächsten Station weitergehen.

Bei dieser versuchen sie den Ball von einem Startpunkt weg, in die Kästen zu treffen (den Ball also mit den Zehenspitzen aufheben und in den Kasten „lupfen“). Dies sollen sie so oft wiederholen, bis sie 2-3 Mal in den Kasten getroffen haben.

Durch die beiden Parcours sollen sie mit dem Ball dribbeln. Diese Übungen können Sie natürlich auch variieren:

- Rückwärts mit dem Ball durch den Parcours laufen
- Nur mit dem rechten Fuß dribbeln
- Dann nur mit dem linken Fuß dribbeln
- Nur mit der Innenseite und dann nur mit der Außenseite des Fußes

WEITERE ÜBUNGEN FÜR DEN FUSSBALL-UNTERRICHT FINDEN SIE HIER:

In der App „Ballschule Österreich“: Gemeinsam mit der Ballschule Heidelberg haben die Projektpartner (ÖFB, ASKÖ, ASVÖ, Union) eine frei erhältliche App konzipiert, die LehrerInnen, PädagogInnen, TrainerInnen und Eltern durch professionelle Video-Übungsanleitungen unterstützt, Bewegungseinheiten für Kinder zu planen und kreativ zu gestalten. Insgesamt sind 186 ballsportübergreifende Übungen enthalten, die auch offline abrufbar sind.





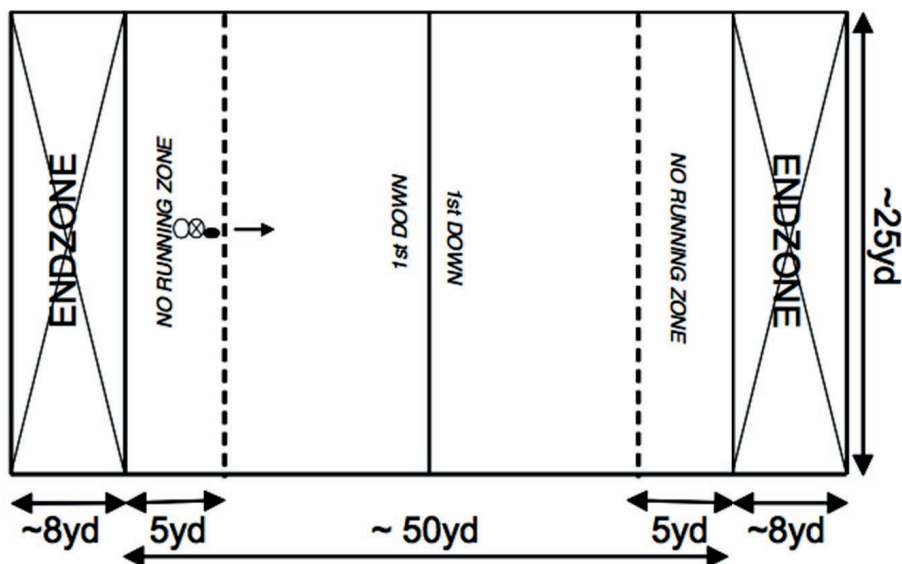
Andreas Pröller, B.Sc.
Trainer

C48 D65

FLAG FOOTBALL SPIELERKLÄRUNG „LIGHT“

FAKTEN:

- Spieler pro Mannschaft: ca. 12 SpielerInnen. Davon 5 (mindestens 4) am Feld
- Spieldauer: 2 x 20 min (kann je nach Turniermodus und Anzahl der Mannschaften beliebig verändert werden)
- Ausrüstung: Sportkleidung und Flag Football Gürtel
- Spielfeld: kann je nach Halle und Freiplatz variiert werden



KURZBESCHREIBUNG DES SPIELS

Flag Football ist die kontaktlose und vereinfachte Variante des American Footballs.

Es stehen sich immer eine angreifende Mannschaft (Offense) und eine verteidigende Mannschaft (Defense) gegenüber.

Jede Mannschaft besteht aus 5 SpielerInnen.

Die Offense versucht durch Lauf- oder Passspielzüge den Ball in die gegnerische Endzone zu befördern (= Touchdown).

Ein Touchdown kann erzielt werden wenn ein Passempfänger den Ball in der Endzone fängt bzw. wenn ein Angreifer mit dem Ball in die Endzone läuft.

Dies wird mit 6 Punkten belohnt.

Im Anschluss kann die Offense durch einen weiteren Spielzug einen bzw. zwei Zusatzpunkt(e) erzielen.

Die Offense hat 4 Spielzüge, um die Mittellinie zu überqueren. Gelingt dies, stehen ihr weitere 4 zur Verfügung, um einen Touchdown (TD) zu erzielen. Gelingt dies nicht, wechselt das Angriffsrecht.



SPIELABLAUF:

- Die Offense startet Ihre Angriffsserie auf der eigenen 5 y-Linie
- Kein angreifender Spieler darf die LOS (Line of Scrimmage = Anspiellinie) übertreten.
- Der Quarterback gibt ein Startkommando (Down-set-hut).
- Jeder Spielzug startet mit dem „Snap“ (=spezielle Ballübergabe) vom Center (C) zum Quarterback (QB).
- Der Quarterback übergibt nun den Ball für einen Laufspielzug an den Runningback (RB) oder wirft einem Wide Receiver (WR) oder dem Center (C) den Ball zu (= Passspielzug)
- Der Quarterback darf mit dem Ball nicht selbst laufen
- Der Ballträger versucht so weit wie möglich mit dem Ball zu laufen.
- Ein Spielzug ist beendet, wenn der Ballträger
 - o den Ball fallen lässt
 - o das Spielfeld verlässt
 - o eine Flag vom Gürtel gezogen wird
 - o einen Touchdown erzielt hat

- Wird ein Pass versucht und der Ball konnte nicht gefangen werden (=incomplete Pass), startet der nächste Spielzug vom gleichen Ort wie zuvor.
- Die Offense hat 4 Versuche Zeit, mit einem Spielzug über die Mittellinie zu kommen (=First Down).
- Gelingt dies, bekommt sie erneut 4 Versuche, um einen Touchdown (TD) zu erzielen
- Kann die Offense den Ball nicht rechtzeitig über die Mittellinie bzw in die Endzone befördern, wechselt das Angriffsrecht. Die gegnerische Mannschaft startet nun Ihre Angriffsserie auf der eigenen 5y Linie
- Es kann bei jedem Spielzug ein TD erzielt werden.
- Gelingt ein TD, bekommt die Offense die Chance auf einen oder zwei Extrapunkte. Ein weiterer Spielzug wird auf der 5y Linie (= 1 Extrapunkt) oder auf der 12y-Linie (= 2 Punkte) durchgeführt.
- Gelingt der Offense kein First Down (Ball über die Mittellinie) bzw. kein Touchdown, wechselt das Angriffsrecht.
- Die Mannschaft mit mehr Punkten am Ende des Spiels gewinnt


METHODISCHE REIHEN SPORTMOTORISCHER FERTIGKEITEN UND SPIELFORMEN

Kategorie: Passen und Fangen
BALL - HANDLING
<u>Übung:</u> Catch and Throw Lernen den Football zu werfen bzw. zu fangen
<u>Material:</u> 1 Ball für je 2 – 4 Spieler
<u>Beschreibung:</u> Schüler stellen sich paarweise, mit ca. 5-7 m Abstand, gegenüber auf. Pro Paar wird ein Ball benötigt. Auf Kommando beginnen die Schüler mit dem Passen und Fangen des Footballs. Wiederum auf Kommando werden die Bälle gehalten und der Trainer gibt neue Anweisungen. Bei jeder neuen Runde gibt es methodische Anweisungen zur richtigen Wurf- bzw. Fangtechnik.
<u>Ziele:</u> Das Erlernen der Fang und Wurftechnik. Auf die gleiche Weise kann der Snap (Ball Übergabe vom Center zum Quarterback) geübt werden. Mit dem Snap wird jeder Spielzug gestartet
<u>Coaching Points:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Ball darf nur gepasst werden, wenn Augenkontakt besteht. - Bei einem im Vorfeld besprochenen Kommando muss das Passen eingestellt werden und der Ball wird gehalten. - Augen immer auf die Ballspitze
<u>Tipps:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Abstände können vergrößert bzw. verkleinert werden

Kategorie: Passen und Fangen
BALL - HANDLING
<u>Übung:</u> Hot Potato
<u>Material:</u> 1 Ball für je 2 – 4 Spieler
<p><u>Beschreibung:</u> Schüler stellen sich paarweise, mit ca. 2 m Abstand, gegenüber auf. Pro Paar wird ein Ball benötigt. Die Kinder sollten sich vorstellen, dass der Ball so „heiss wie eine Kartoffel“ ist und ihn deshalb nicht lange in den Händen halten können. Auf Kommando wird der Ball mit beiden Händen von der Brust zum Partner gepasst. Die Bewegung ähnelt dem Pritschen aus dem Volleyballsport. Partner fängt den Ball mit seinen Fingerspitzen, bringt ihn unter Kontrolle und „pritscht“ den Ball schnell wieder zurück. Ziel: Wer schafft als erster 15 Pässe ohne, dass der Ball den Boden berührt. Das Erste Paar, das dies erreicht hat schreit laut: SIEGER!</p>
<u>Ziele:</u> Viele Ballkontakte können in kurzer Zeit forciert werden. Besonders förderlich für das Bewegungslernen bzw. die Bewegungserfahrung.
<p><u>Coaching Points:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ball sollte nicht gehalten werden. - Pässe sollten in Brusthöhe gespielt werden - Augen immer auf den Ball
<p><u>Tipps:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Abstände können vergrößert werden - Anzahl der erforderlichen Pässe kann erhöht werden

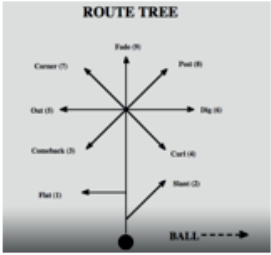
Kategorie: Passen und Fangen
BALL - HANDLING
<u>Übung:</u> Over The Sea
<u>Material:</u> 1 Ball für je 2 Spieler
<p><u>Beschreibung:</u> Jedes Paar steht am Ende der Halle an einer Startlinie. Ziel ist es den Ball auf die andere Seite zu „transportieren“. Auf Kommando läuft einer los. Der Ball wird zum jeweiligen Mitspieler gepasst. Dieser fängt den Ball und bleibt dort stehen. Jetzt läuft der Partner Richtung Ziellinie los und er bekommt nun einen Pass zugeworfen. Dies wird so lange wiederholt, bis der Ball hinter der Ziellinie gefangen wird. Fällt der Ball während dieses Vorganges auf den Boden, muss wieder an der Startlinie begonnen werden.</p>
<u>Ziele:</u> Spieler lernen sich im Raum zu orientieren und lernen ihre eigenen Wurf und Fangfähigkeiten besser einzuschätzen.
<p><u>Coaching Points:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Kurze Pässe sind meist präziser und können so auch oft leichter gefangen werden. - Augen immer auf den Ball
<p><u>Tipps:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Wurfhand kann gewechselt werden - Einarmig fangen - Anstelle von Laufen kann auch am Boden gekrabbelt werden

Kategorie: Passen und Fangen
BALL - HANDLING
<u>Übung:</u> High – Low Ball
<u>Material:</u> 1 Ball pro Gruppe
<u>Beschreibung:</u> Spieler stehen in einer Reihe. Gegenüber steht der Trainer. Auf Kommando läuft ein Spieler auf den Trainer zu und bekommt einen Pass. Der Ball wird beim Trainer zurückgegeben und der nächste Spieler bekommt ein Startsignal-
<u>Ziele:</u> Schwung des Balles aktiv mit den Händen bzw. Ellbogen abfedern und fangen.
<u>Coaching Points:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Zuerst nur Bälle in Kopf-, dann Brust- und am Ende Kniehöhe werfen - Passhöhe kann nun variiert werden - Die jeweilige Position der Hände zum optimalen fangen wird im Vorfeld erklärt. - Beim Fangen sollten Kinder nicht springen bzw. stehen bleiben. - Augen immer auf die Ballspitze
<u>Tipps:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Wurfgeschwindigkeit an Fähigkeiten der Kinder anpassen - Wenn Technik gefestigt ist können hohe und tiefe Pässe gemischt werden.

Kategorie: spezielle Fertigkeiten Flag Football:
TACKLING
<u>Übung:</u> 1 gegen 1 Tackling
<u>Material:</u> 4 Cones, Flaggürtel, 1 Ball
<u>Beschreibung:</u> 2 Spieler stehen sich gegenüber. 4 Cones geben die Spielfeldgröße vor. 1 Ballträger (Offense) steht einem Verteidiger (Defence) gegenüber. Auf Kommando versucht der Ballträger am Verteidiger vorbeizukommen, ohne ein Flag gezogen zu bekommen. Gelingt dies gibt es einen Punkt für die Offense. Verlässt der Ballträger das Spielfeld bzw. wird im vom Verteidiger ein Flag gezogen, so bekommt die Defence einen Punkt
<u>Bild:</u> 
<u>Coaching Points:</u> <u>Offense:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Nicht stehen bleiben - Eine Laufrichtung antäuschen <u>Defense:</u> <ul style="list-style-type: none"> - „break down“ kontrolliertes nähern zum Angreifer - Raum für Angreifer durch eigene Position verkleinern
<u>Tipps:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Kann als Wettbewerb gespielt werden. 2 Mannschaften und Punkte können zusammengestellt werden. - Feldgröße Variieren

Kategorie: Passen und Fangen
BALL - HANDLING
<u>Übung:</u> Catching for Points
<u>Material:</u> 1 Ball pro Mannschaft
<p><u>Beschreibung:</u> Je nach Spieleranzahl werden Mannschaften zu 3 – 6 Spieler eingeteilt. Die Gruppen stehen in einer Reihe. Gegenüber befinden sich in verschiedenen Abständen 3 Cones. Auf Kommando läuft jeweils ein Spieler zu einem der Hüttchen (freie Wahl). Nun wird der Ball von einem Mitspieler geworfen. Wird der Ball gefangen bekommt die Mannschaft dafür Punkte. Der Spieler läuft nun mit dem Ball zurück und wirft den nächsten Pass zu einem anderen Mitspieler usw. Prinzipiell funktioniert dies wie ein Staffelspiel.</p> <p>Ziel ist es so viele Punkte wie möglich in einer gewissen Zeit (1 – 3 min) zu sammeln. Das erste Cone bringt 1 Punkt das Zweite 3 Punkte und das Dritte 6 Punkte.</p>
<u>Bild:</u>
<u>Ziele:</u> Spieler lernen sich im Raum zu orientieren und lernen Ihre eigenen Wurf und Fangfähigkeiten besser einzuschätzen.
<p><u>Coaching Points:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Kurze Pässe sind meist präziser und können so auch oft leichter gefangen werden. - Augen immer auf den Ball - Mannschaften müssen selbstständig die Punkte zusammenzählen
<p><u>Tipps:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Wurfhand kann gewechselt werden - Einarmig fangen - Distanzen können vergrößert werden - Größere Distanz – mehr Punkte

Kategorie: Spielen
Spiele Mannschaft
<u>Übung:</u> Ultimate Football (mit Erweiterung)
<u>Material:</u> 1 Ball, Cones zur Spielfeldmarkierung
<p><u>Beschreibung:</u> 2 Mannschaften spielen gegeneinander. Ziel ist es den Ball in der gegnerischen Endzone den Ball zu fangen und so einen Touchdown zu erzielen. Nur durch passen des Balles kann raumgewinn erzielt werden. Es ist nicht erlaubt mit dem Ball zu laufen. Fällt der Ball auf den Boden (Egal ob Gegner den Ball runterschlägt oder einfach nicht gefangen wurde) bekommt die andere Mannschaft den Ball. Körperkontakt ist verboten.</p>
<u>Bild:</u>
<u>Ziele:</u> Methodischer Aufbau des Zielspiels. Räumliche Orientierungsfähigkeit und Präzision.
<p><u>Coaching Points:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Kurze Pässe sind meist präziser und können so auch oft leichter gefangen werden. - Kein Körperkontakt - Sternschritt mit Ball ist erlaubt
<p><u>Tipps:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Durch ständiges Erweitern der Regeln kann in kurzer Zeit Flag Football spielerisch erlernt werden - Pässe in alle Richtungen erlauben - Nur vorwärts Pässe - Alle Spieler der Angriffsmannschaft müssen sich an der sogenannten LOS (Line of Scrimmage) aufstellen. Es folgt ein Startkommando (Set, GO). Nun versuchen sich die Mitspieler frei zu laufen. - Flag – Gürtel werden angezogen. Man darf nun auch mit dem Ball laufen. Vier Spielzüge stehen jeder Mannschaft pro Angriff zur Verfügung (Je nach Spielfeldgröße 4 für einen Touchdown oder 4 um über die Mittellinie zu kommen. Dies würde wiederum 4 neue Versuche ermöglichen). Ein Spielzug geht so lange, bis <ol style="list-style-type: none"> a. Flagge gezogen wurde b. Spieler das Feld verlässt c. Ball auf den Boden fällt d. Ein Touchdown erzielt wurde

Kategorie: Laufen und Fangen
Passing Tree
<u>Übung:</u> Route Running
<u>Material:</u> mind. 1 Ball. Cones zur Markierung der Laufwege
<u>Beschreibung:</u> Die Spieler (Receiver oder WR) stellen sich in einer Reihe auf. Es werden die verschiedenen Passrouten erklärt. Cones markieren die Laufwege und helfen bei der Orientierung. Am „Breaking Point“ (Bsp. Bei der Route Slant ist der Breaking Point beim dritten Schritt. Dort ändert der WR seine Laufrichtung um 45° nach innen) wird dem Spieler ein Pass zu geworfen.
<u>Bild:</u> 
<u>Ziele:</u> Wurf und Passgenauigkeit, räumliche Orientierungsfähigkeit
<u>Coaching Points:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Augen immer am Ball - Mit den Händen und Ellbogen den Schwung aus dem Ball beim Fangen nehmen - Richtiger „Stance“ (Startposition) - Achtung Anzahl Schritte für technisch richtige „Cuts“ (Richtungswechsel) - Zuerst langsamer und später das Lauftempo erhöhen
<u>Tipps:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Der Quarterback (der Spieler, der die Pässe wirft) sollte nach ein paar Versuchen gewechselt werden. So können Talente schnell erkannt werden - Es können auch die Bodenmarkierungen in der Halle zur Orientierung der Laufwege dienen.

Kategorie: Laufen und Fangen
1 on 1 / 2 on 2
<u>Übung:</u> Route Running gegen eine Verteidigung
<u>Material:</u> mind. 1 Ball, Flag Gürtel
<u>Beschreibung:</u> Es stellt sich jeweils ein Angreifer (Receiver WR) einem Verteidiger (Corner Back CB) gegenüber auf. Auf das Kommando „Ready Go“ vom Quarterback darf der WR eine im Vorfeld bestimmte Passroute laufen. Wird der Pass gefangen, darf er mit dem Ball weiterlaufen und versucht einen Touchdown zu erzielen. Der CB versucht dies zu verhindern bzw. darf nach dem Fangen des Balles die Flagge ziehen. Somit gilt der Spielzug als beendet.
<u>Bild:</u>
<u>Ziele:</u> Wurf und Passgenauigkeit, räumliche Orientierungsfähigkeit
<u>Coaching Points:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Das wichtigste ist es den Ball zu fangen. Extra Raumgewinn durch laufen mit dem Ball ist sekundär. - Harte Richtungswechsel machen es der Verteidigung schwerer den Mann zu decken
<u>Tipps:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Der Quarterback (QB, der Spieler, der die Pässe wirft) sollte nach ein paar Versuchen gewechselt werden. So können Talente schnell erkannt werden - Es können auch 2 Receiver gleichzeitig gegen 2 Corner Backs laufen. So lernt der QB den freien Spieler schneller zu lesen und die Chance ist größer einen vollständigen Pass zu werfen. - 2 Mannschaften bilden (Offence und Defence). Die Punkte im Angriff werden zusammengezählt. Wenn jeder innerhalb der Mannschaft einmal gelaufen ist, wechselt sie in den Angriff bzw. Verteidigung.



Mag. Werner Quasnicka

Leibeserzieher, Sportwissenschaftler, Sportmanager, Instruktor, Übungsleiter



SPECIAL WORKSHOP: SPORT - ERLEBNIS - ABENTEUER - SICHERHEIT?

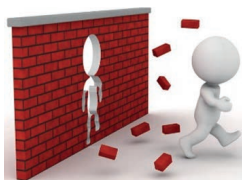
TEIL I - EINLEITUNG

Sport- Erlebnis- Abenteuer- Sicherheit? Sport für Kinder, vor allem für die jüngsten, bedeutet an sich schon Abenteuer und Erlebnis. Dennoch bemühen sich viele Anbieter den Reiz immer wieder noch zu steigern. Doch passen die Voraussetzungen auch? Wie viel Sicherheit braucht Sport? Wie viel Sicherheit braucht Sport mit Kindern, speziell mit kleinen Kindern?

„Frühe Körpererfahrungen, die bewusste Steuerung von Bewegungsabläufen, sind nicht nur entscheidend für die Verschaltungsmuster im Gehirn, sondern bilden auch die Grundlage für Selbstkonzept, Handlungs- & Planungskonzept, Impulskontrolle, Frustrationstoleranz oder auch die intrinsische Motivation.“

Gerald Hüther, Neurobiologe

Mehr Bewegungserfahrung bringt mehr Sicherheit! Aber welche materialen und technischen Gegebenheiten, welche pädagogischen Maßnahmen, welche individuellen Bedürfnisse müssen berücksichtigt werden, um Kindern in einem „sicheren“ Rahmen eine möglichst eigenständige Entwicklung ihrer Bewegungskompetenzen zu ermöglichen? Wir wollen in diesem Spezialworkshop anhand von Beispielen die praxisrelevanten Aspekte beleuchten und unsere Erfahrungen austauschen. Eigenerfahrungen sind herzlich willkommen!



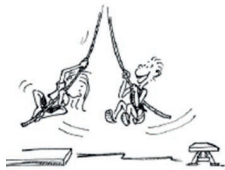
Ich bin Jahrgang 1965, war also zwischen 1971 und 1975 in der Volksschule. Oft wurde uns die Aufgabe gestellt, im Turnsaal von Wand zu Wand zu laufen. Ich kann mich an keine Verletzung erinnern. Wer ist denn schon so blöd und läuft sehenden Auges gegen eine Wand. Wir haben alle vorher abgebremst, bei hoher Spielintensität vielleicht die Arme zum Schutz gegen die Wand gestreckt. Im Zuge meines Studiums habe ich dann gelernt „Auffanglinien“ zu setzen und wenn keine realen vorhanden waren, die berühmte Zauberschnur zum Einsatz zu bringen. Warum? Um Verletzungen zu verhindern. Grundsätzlich eine richtige Maßnahme. Dennoch ist diese Vorgehensweise für mich

aber auch ein kleiner Aspekt einer gesellschaftlichen Fehlentwicklung in den letzten Jahrzehnten. Die absolute Ausrichtung auf das Credo „es darf nur ja nichts passieren“. Das soll jetzt nicht als Aufforderung zur Nicht-Berücksichtigung solcher wohldurchdachter Maßnahmen sein! Ich werde auch nicht die Wand als Ziel setzen, wenn ich mit einer Gruppe das Spiel Schwarz/Weiß (Fang-Nachlaufspiel) spiele, schon gar nicht mit Jugendlichen oder gar Erwachsenen, wo das „Fangen“ bzw.

„Nicht erwischt werden“ das oberste Ziel ist. Aber eine Anregung zum sehr konkreten Nachdenken, was ich mit einer Spielanweisung alles bewirken kann und vor allem welche Lerneffekte ich als ÜbungsleiterIn damit oft verhindere.

Es ist wenig überraschend, dass Regeln meist aus nicht kontrollierbaren Situationen entstehen. Im Handballsport beispielsweise konnten die Schiedsrichter das „aus der Hand lupfen“ (herausspielen ohne Körperkontakt) des Balles aufgrund der Geschicklichkeit der Gegenspieler kaum erkennen.

Die Lösung war schließlich: Einfach jeden solchen Versuch als Foul zu pfeifen. Der Sportart wurde ein sehr verspieltes Detail genommen.



Ein Erlass des BMUKK vor vielen Jahren hatte das Verbot von Knoten in Klettertauen vorgesehen. Ausgangspunkt waren wiederkehrende Verletzungen im Genitalbereich von Kindern. Gemeint waren die selbst gemachten Knoten, nicht die maschinell vorgegebenen. In vielen Schulen wurden daraufhin die Klettertaue mit den maschinell gefertigten Knoten entfernt. Im besten Fall durch Taue ohne jegliche Hilfsknoten ersetzt. Wie viele Volksschulkinder schaffen es heutzutage ein solches Klettertau zu bewältigen? Eine Chance weniger für nicht so geschickte Kinder.



„Das Bedürfnis, sich zu bewegen wird durch entsprechende Maßregelungen oder allein schon durch das Vorbild von Erwachsenen mehr oder weniger eingeschränkt. Der bei kleinen Kindern noch vorhandene Impuls, den ganzen Körper einzusetzen, um das eigene Befinden zum Ausdruck zu bringen, wird später mehr oder weniger deutlich unterdrückt.“

Gerald Hüther, Neurobiologe

Sobald einmal was passiert und oft sogar noch bevor etwas passiert zieht die Gesellschaft lieber Regeln ein, die von Haus aus negative Folgen verhindern. Was damit aber auch vielfach verhindert wird ist Entwicklung, Kreativität, in erster Linie körperlicher Natur, vor allem aber auch Lernen.

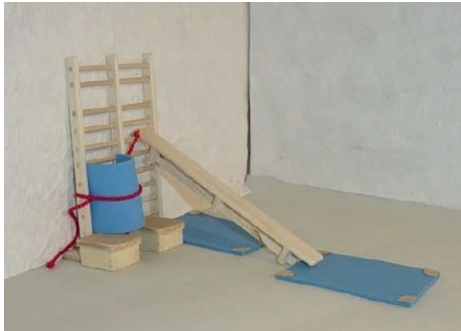
Beispiele dazu gibt es praktisch an jeder Ecke:

- Unzählige Verbote in Wohnsiedlungen, Gemeinden, Städten
- Ghettoisierung von Spiel und Bewegungsmöglichkeiten (verhindert beispielsweise soziales Lernen durch ein Miteinander Nutzen von Gehwegen, Parkanlagen, etc.)
- Kaum oder keine Möglichkeiten zur öffentlichen Nutzung von Sport- und Freizeitanlagen
- Vorseilende Einschränkungen durch bauliche Maßnahmen (Bsp. in einem Wohnbau mit Indoor-Spielplatz (!) auf 2 Ebenen wird die vom Architekten vorgesehene Rutsche von der obere Ebene zur unteren nicht errichtet und durch eine etwa 1,4 m hohe Minirutsche ersetzt – die ursprüngliche Variante war viel zu gefährlich).





Ein letztes, sozusagen Muster-Beispiel aus unserem direkten Tätigkeitsbereich im Turnsaal: An eine Sprossenwand wird eine Turnbank eingehängt, so dass sie als Rutsche dient. Damit man da überhaupt ins Rutschen kommt muss die Bank eine gewisse Neigung aufweisen. Diese wiederum bedingt eine gewisse Höhe und Sicherheitsvorschriften erfordern die Absicherung mit Matten. Da ergibt sich eine Vielzahl an Fragen. Wo sichere ich korrekt mit Matten ab? Und mit welchem Hintergrund bzw. welcher Aufgabenstellung? Was kann ich den Kindern zutrauen? Welche Zusatzaufgaben kann ich in diese Station verpacken?



Was aber passiert im Denken der Kinder? Da kann nichts passieren, da liegt ja eine Matte drunter. Möglicherweise wird es ihnen auch noch so kommuniziert. Das Abenteuer, das Erlebnis, die Anspannung der Bewältigung, dies alles kann damit dahin sein. Und was noch viel wichtiger scheint: Der Lernerfolg und die Stärkung des Selbstbewusstseins, etwas geschafft zu haben, lassen sich daraus wohl kaum mehr gewinnen.

Wie kann ich die gleiche Situation für die Kinder zu einem solchen Lernerfolg und persönlichen Erfolg machen? Dazu muss ich

1. die Kinder bereits gut kennen. Ihr Können, ihre Stärken und Schwächen einschätzen können.
2. die Aufgabenstellung genau erklären
3. klare Hinweise auf Gefahrenstellen und Sicherheitsaspekte geben. Und, falls ich diese Gerätekombination zum ersten Mal anbiete,
4. selbst dabei bleiben, um auf mögliche drohende Gefahrenquellen reagieren zu können.



TEIL II - PRAKTISCHER ERFAHRUNGSUSTAUSCH ANHAND AUSGEWÄHLTER BEISPIELE

Zur Einstimmung und um gleich mitten im Thema zu sein, starten wir mit einem Spiel in diesen Arbeitskreis, das eine Unihoc-Kindergruppe von mir vor einigen Jahren „entwickelt“ hat:

Hindernishockey – verschiedenste Turn- und/oder Spielgeräte werden im Turnsaal kreuz und quer aufgestellt, es gibt keine vorgegebenen Regeln, jedes Mal sieht die Aufstellung anders aus. Zwei Tore und ein Unihoc-Set und los geht das Spielchen. Da werden die GegenspielerInnen mit Hilfe von Bänken, Kästen oder Matten ausgespielt, über umgelegte Turnbänke gesprungen oder um Kästen herumgespielt. Die ersten Male, wo ich die Kinder bei der Umsetzung dieser Spielform unterstützt habe, waren für mich sehr nervenaufreibend. Eines vorweg: Es ist nie etwas passiert. Ich habe allerdings auch jedes Mal eindringlich auf die Gefahren hingewiesen und verstärkt auf unsere sonst auch geltenden wichtigsten Regeln hingewiesen: Kein übermäßiger Körperkontakt wie etwa beim Eishockey, Schläger und Ball bleiben immer bodennah, der Schläger wird mit beiden Händen geführt, hohe Ausschwünge mit dem Schläger sind verboten.

Nachbetrachtung: Wie ist es uns in diesem Spiel gegangen? Was wird von mir als echte Gefahr dabei empfunden? Habe ich schon ähnliche Erfahrungen mit Spielen dieser Art gemacht? Wo würd ich diese Art des Spiels einordnen:

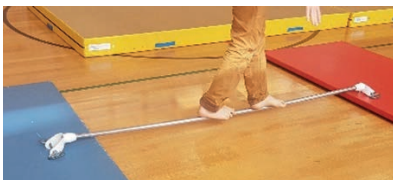
I Geht gar nicht I nur mit strikten Vorgaben I unter gewissen Voraussetzungen I nur mit zumindest einer zweiten Aufsichtsperson I nur mit mir als Schiedsrichter I eigenverantwortlich I kein Problem

AUFGABENSTELLUNG 1 /

BALANCIEREN – GLEICHGEWICHT / GESCHICKLICHKEIT / KOORDINATION

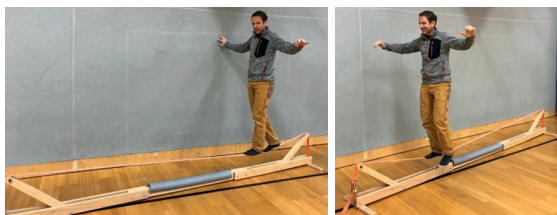
Aufwärmspiel Linienfangen – TeilnehmerInnen dürfen sich nur entlang der Bodenmarkierungen im Turnsaal fortbewegen. Worauf ist besonders zu achten? Zusammenstöße, Regelverstöße, Drängereien, unsoziales Verhalten, etc. . Wie kann ich darauf reagieren? Aufgabenstellung verändern, Tempo verändern, etc. .

Balancieren über verschiedene Geräte und Materialien: Turnbank, umgedrehte Turnbank, Reckstange am Boden liegend/ bodennahe verankert/hüfthoch/Kopfhoch/Hochreck, Slackboard, Slackline fest verankert/variabel- durch TeilnehmerInnen gespannt, Stahlseil.



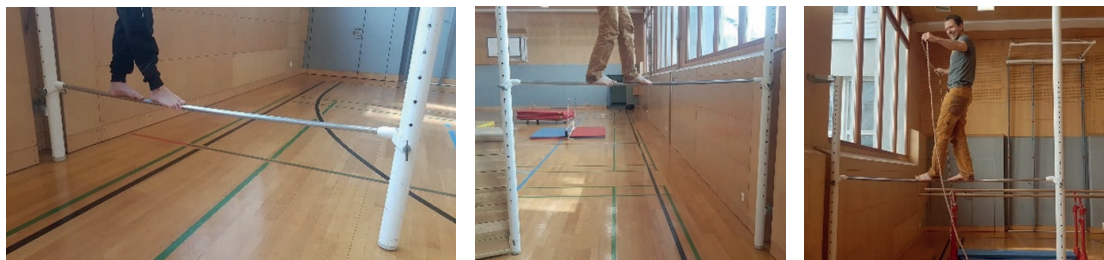
B20

Wann kommen Matten zum Einsatz? Wo und warum werden Matten eingesetzt? Wie gehen Kinder (unterschiedliches Alter) an diese Aufgaben heran? Was verändert sich, wenn Matten zur Sicherung eingesetzt werden und wie wird dieser Einsatz kommuniziert? Können andere Materialien/Methoden zur Unterstützung/Sicherheit eingesetzt werden (Wand, Seil, Stab,...)?



Die Turnsaalwand kann ein überaus geeignetes Mittel zur Hilfestellung sein, wodurch auch die selbstständige Beschäftigung mit dem Gerät unterstützt wird. Eine leichte Schrägorientierung des Slackboards kann darüber hinaus den Selbst-Lerneffekt zum Balancieren, ohne sich anzuhalten oder abzustützen, enorm verstärken.

Balancierstationen benötigen aber nicht immer gleich den Einsatz spezieller Geräte, wie einem Slackboard, einer Slackline oder einem Stahlseil. Zum Einstieg reichen umgedrehte Turnbänke oder eben die oben abgebildete Reckstange und zwei Matten (damit die Reckstange vor Verdrehen oder Wegrutschen gesichert ist). Durch Variation der Höhe der Reckstange in der entsprechenden Halterung werden vorerst bei niedrigen Höhen das Balancegefühl und die koordinativen Fähigkeiten geschult. Bei Steigerung der Höhe sind dann auch verstärkt Konzentrationsfähigkeit, psychische Belastbarkeit und Überwindung gefragt.



Auch hier besteht die Möglichkeit durch alternative Hilfsmittel (Seil, Sprungseile) das Kind eigenständig üben zu lassen. Durch den Einsatz des Seiles können allerdings auch andere Bewegungsformen (Stichwort „Surfen“) ausprobiert werden.

AUFGABENSTELLUNG 2 / BEWEGUNGSERFAHRUNG I – HERAUSFORDERUNG / KOORDINATION / SPASSFAKTOR

Die Gletscherspalte ist mittlerweile ein überaus bekanntes und beliebtes Spiel für Kinder jeden Alters. Zwei Weichböden zwischen Gitterleiter und Wand aufgestellt, der Zwischenraum zwischen den beiden Weichböden bildet die „Gletscherspalte“. Die „Enge“ sollte variabel sein (diese ist im Grunde durch die Distanz der arretierten Gitterleiter (können auch Kletterstangen sein, wichtig ist die fixe Arretierung) von der Turnsaalwand gegeben, kann aber durch die Stärke der Weichböden oder der Hinzugabe von Matten noch variiert werden). Nun gibt es verschiedene Aufgabenstellungen:



- durch die Gletscherspalte der Länge nach durcharbeiten
- sich im „Inneren der Gletscherspalte“ hocharbeiten, oben rausschauen
- Partnerspiele
- von oben durchrutschen

Bei diesem Aufbau ergeben sich einige besondere Fragestellungen für die Sicherheit. Als eine der wesentlichsten erachte ich die, der persönlichen „Sicherheit am Gerät“. Das ist in diesem Fall eher schwer umzusetzen, da sonst die Aufgabenstellung und die Herausforderung verloren gehen. Knackpunkte sind: die Absicherung rund um den Aufbau und natürlich auch unter den Weichböden, der Aufstieg bei der Aufgabe von oben rein zu rutschen und die lustvolle Bewegungs- und Körpererfahrung, die die TeilnehmerInnen bei zu lustvollem Ausleben zu Unvorsichtigkeit führen könnten. Diesbezüglich ist das Hauptaugenmerk auf den Aufstieg und die Anzahl der beteiligten Kinder zu richten.

Ein ganz wichtiger Aspekt bei diesem Bewegungsspiel ist die Beobachtung der Kinder, vor allem gilt es, mögliche Angstzustände hervorgerufen durch die Enge zwischen den Weichböden, nachdrängenden Kindern oder auch der Dunkelheit, frühzeitig zu erkennen und entsprechend zu reagieren. Maßnahmen seitens des Übungsleiters/der Übungsleiterin diesbezüglich könnten sein: Die Geräteaufstellung anzupassen (Enge entschärfen), gruppendynamische Aufgabenstellungen und damit Prozesse zur Unterstützung des betreffenden Kindes einzuleiten oder auch selbst als UnterstützerIn aktiv tätig zu werden.

AUFGABENSTELLUNG 3 / BEWEGUNGSERFAHRUNG II – HERAUSFORDERUNG / KOORDINATION / KONZENTRATION

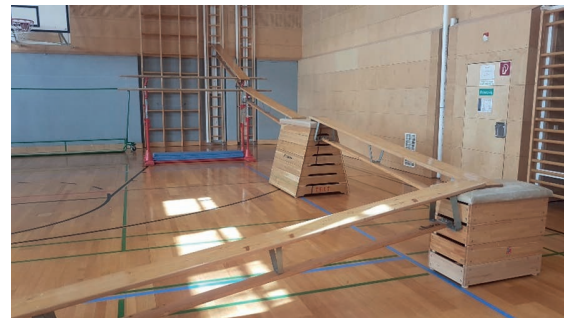
Der Bergsteig oder auch der Klettersteig sind Herausforderungen für Kinder in jedem Alter und trainieren einerseits natürlich Kraft und Koordination, vor allem aber auch die Konzentration und können ein ausgezeichneter Beitrag zur Stärkung des Selbstgefühls und des Selbstbewusstseins sein.

Beim Bergsteig werden Turnbänke mittels weiterer Geräte, wie Turnkästen, Sprossenwänden, Leitern oder auch Barren und Stufenbarren so kombiniert, dass ein Aufstieg über die Turnbänke vom Turnsaalboden bis in höchste Regionen des Turnsaales möglich wird. Die variable Gestaltung dieses Geräteaufbaus gewährt einen optimalen Spielraum für die Voraussetzungen und Bedürfnisse seitens der Kinder.



Eine Abenteuerstation wie den Bergsteig aufzubauen kann, je nach Alter und fortgeschrittener Koordinationsfähigkeit der Kinder ganz klein gestartet werden. Ich gehe eher den Weg sehr vorsichtig und klein zu starten und lasse die Absicherung mit Matten weg. Nicht zuletzt im Hinblick auf den methodischen Aufbau zu einem wirklich hohen Bergsteig mit hohem Potential an körperlicher, wie psychischer Herausforderung für die Kinder

Am Foto lässt sich erkennen, dass hier schon beim Aufbau mit einigen Herausforderungen zu rechnen ist. Dabei ist auch auf die Eigenheiten sowie die Unversehrtheit der eingesetzten Geräte Bedacht zu nehmen. Auch die Zusammensetzung, also das Wie und Wo der Ausrichtung der einzelnen Geräte zu- und miteinander. Die Absicherung mit Matten und Weichböden würde meines Erachtens (auch) in diesem Fall eine gefährliche „Verharmlosung“ der Aufgabenstellung bewirken.

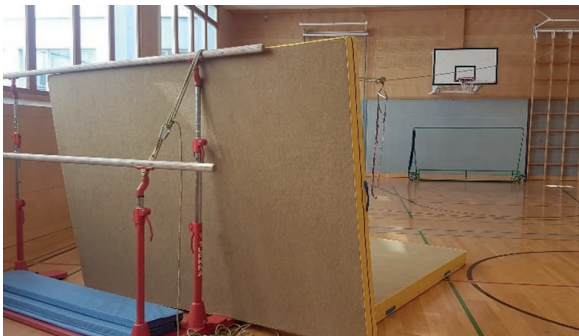
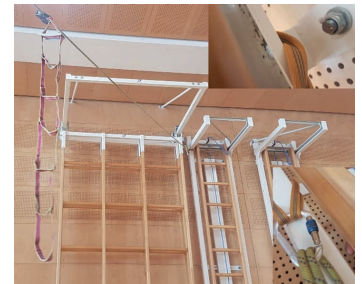


Die Absicherung durch Matten wird in diesem Zusammenhang ganz klar zu einem wesentlichen Teil der Aufgabenstellung und des Lerneffekts. Höhe zu erklimmen und von oben herunterschauen, das ist laut der deutschen Sportwissenschaftlerin Dr. Renate Zimmer ein wichtiges Primärbedürfnis von Kindern. Dazu kommt die Bewältigung einer Aufgabe, die auch gewisse – gut abschätzbare – Gefahren birgt. Wenn wir mit den Kindern auf einen Bergausflug fahren, können wir auch keine Matten rechts und links der Wege auflegen...

AUFGABENSTELLUNG 4 / BEWEGUNGSERFAHRUNG III – HERAUSFORDERUNG / KRAFTAUSDAUER / SELBSTBEWUSSTSEIN

Die „Seilbahn“ – wie diese Station von meinen eigenen Kindern getauft wurde – ist nichts anderes als ein Flying Fox, ein Höhlenseil (Wichtig! Da ein Höhlenseil weniger Elastizität aufweist. Keine gebrauchten Kletterseile verwenden! Auch vor dem Einsatz von Stahlseilen rate ich ab), das quer durch den Turnsaal gespannt wird und über das sich die Kinder mit Hilfe einer einfachen Bandleiter durch den Turnsaal abseilen. Aufgrund der Beschaffenheit dieser Station verzichte ich vollständig auf eine Absicherung durch Matten und setze stattdessen auf eine sehr detaillierte Aufgabenbeschreibung mit deutlichen Angaben, was zu tun ist und auf eine intensive persönliche Betreuung jedes Kindes bei der Umsetzung.

Die Vorgaben sind ganz klar und tausendfach praktisch erprobt: Das Kind klettert mit mir gemeinsam die Leiter hinauf. Ich bin direkt hinter dem Kind und kommuniziere mit ihm. Bei der Bandleiter angekommen erläutere ich noch einmal den kompletten Ablauf – die erste Hand greift von der Leiter zur Bandleiter und sucht festen Griff, ein Fuß wird von der Leiter auf die Bandleiter gesetzt. Zuletzt folgt die zweite Hand von der Leiter zur Bandleiter und mit dem Fuß stößt sich das Kind leicht von der Leiter ab. Am Ende der Abseilstrecke übernimmt ein/e KollegIn das Kind, greift an die Bandleiter und weist das Kind an zuerst den Fuß von der Bandleiter auf den Boden zu setzen und dann erst die Hände zu lösen. Zur Sicherung wird die Ankunftsstelle mit zwei Weichböden abgesichert.



Achtung: Befestigung wie abgebildet ausschließlich für Kinder. Schwerer Personen können ein Verrutschen des Barrens bewirken. Im Idealfall ist das Seil mit einer fixen Verankerung (Boden, Wand, etc.) zu verbinden. Zusätzliche Sicherungen zur Stabilität und gegen Verrutschen sind empfehlenswert.

B20



Regelmäßig kommt es bei dieser Abenteuerstation zu beinahe überschießender Freude über die Bewältigung dieser Aufgabe bei den ersten Malen. Man kann aber auch schön beobachten, wie die Kinder sehr schnell eine hohe Konzentration und Geschicklichkeit dabei entwickeln und wie sicher sie in ihren Handlungen werden. Das führt dann zu einer nächsten Phase, wo man die Kinder dann wieder genau beobachten sollte, damit sie nicht zu lässig werden im immer stärker werdenden selbsttätigen Auflösen dieser Aufgabe.

Sollte man in der ersten Phase bereits merken, dass einem Kind die Aufgabe zu schwer sein sollte, sich Höhenangst einstellt oder auch das nötige Selbstbewusstsein fehlt, sich tatsächlich ausreichend gut festhalten zu können, so kann man das Kind auch an der Ankommensstelle in die Bandleiter einhängen lassen und es ein Stück hinaufziehen. Am besten so weit, wie das Kind selbst entscheidet!

In jedem Fall sind die sich sehr unterschiedlich entwickelnden, gruppenspezifischen Prozesse genau zu beobachten und gegebenenfalls ist entsprechend darauf zu reagieren. Ein Auslachen oder lustig bzw. lächerlich machen ist umgehend abzustellen und erfordert einiges an pädagogischen Fingerspitzengefühl, um nicht ins Fahrwasser von Ermahnungen und Verboten zu geraten, sondern weiterhin den Kindern gleichwürdig zu begegnen.

AUFGABENSTELLUNG 5 / VERTRAUENSSPIELE – HERAUSFORDERUNG / VERTRAUEN / SOZIALVERHALTEN

Der „Flug des Lindbergh“ ist ein gruppenspezifisches Vertrauens- und Bewegungsspiel in dem es sehr stark um das Sozialverhalten einer Gruppe geht. Die TeilnehmerInnen werden in zwei Gruppen geteilt, die sich im Abstand von etwa drei bis fünf Meter voneinander entfernt, gegenüber und entlang der Längsachse des Turnsaales aufstellen. Die dadurch entstandene „Gasse“ ist unser Flugkorridor durch den jedes Kind mit der Vorgabe die Augen geschlossen zu halten, mit selbstgewähltem Tempo durchläuft. Die beiden TeilnehmerInnen, die zuletzt in der Gasse – etwa drei bis fünf Meter von der Stirnwand des Turnsaales entfernt – stehen, haben die verantwortungsvolle Aufgabe, dem laufenden Kind ein lautes „Stopp“ zuzurufen, damit das Kind nicht gegen die Wand läuft.

Die Geschichte dazu: Lindbergh flog über den Atlantik. Einsetzender Nebel raubte ihm jedoch jede Sicht, daher die geschlossenen Augen. Die umstehenden Kinder haben die Aufgabe, das laufende Kind in der „Bahn“ zu halten, damit nichts passiert und eben die letzten beiden müssen zeitgerecht „Stopp“ rufen, damit das Kind nicht gegen die Wand läuft.

Frage: Brauchen wir hier Matten? Einen Weichboden? Im Grunde benötigen wir keine Sicherungsmaterialien. Im Gegenteil. Durch das bewusste Weglassen der Sicherung durch Matten ergibt sich eine erhöhte Förderung in anderen Bereichen, wie Verantwortungsbewusstsein, Aufmerksamkeit, Konzentration und sozialem Verhalten.

Es gibt eine Vielzahl von Vertrauensspielen, die bei einfachen Partnerspielen wie Partner mit geschlossenen Augen führen oder „sich fallen lassen und aufgefangen werden“ beginnen und über Klein- wie Großgruppenspielen, wie „sich von einer Gruppe auffangen zu lassen“ bis hin zum „Stage-Diving“. Bei all diesen Spielen kann eine übertriebene Absicherung durch Matten und Weichböden die Grundintention massiv beeinträchtigen und zu gänzlich anderen Ergebnissen führen.

Ein sehr nettes Beispiel dafür findet sich (unter tausenden) im Internet: *Tunnelsprint (Vertrauenslauf): Die Gruppe stellt sich zu einem Spalier auf. Nun strecken alle die Arme aus, sodass sich die Fingerspitzen gerade noch mit dem Gegenüber berühren. Jetzt sprintet ein Freiwilliger durch die gebildete Spaliergasse. Das Besondere: die beiden Reihen strecken ihre Hände aus und ziehen die Hände erst kurz bevor der Läufer kommt nach oben weg (wie eine Laolawelle). Danach kommt eine andere Person dran. Der Runner sollte sich nicht bücken und so schnell wie möglich laufen. **Der Ernst des Spieles sollte vorher klar gemacht werden.** Ziel: man lernt sich zu vertrauen!*

Der, für mich, wesentlichste Satz ist kurz. Meines Erachtens nach zu kurz! Er lässt für ungeübte SpielanleiterInnen einen Interpretationsspielraum, der für die Ausführung des Spiels gefährlich sein kann.

Bei allen Vertrauensspielen und Abenteuerspielen sind die Erläuterungen zur Spielabwicklung natürlich wichtig, fixer Bestandteil müssen aber auch die Ziele, Gefahren und vor allem die Klarlegung der Nicht-Ziele der Aufgabenstellung sein (Bsp. kein Wettkampf, kein „Blödeln“, keine Versuche außerhalb der Aufgabenstellung, keine nicht definierten Herausforderungen untereinander, keine „Mutproben“, etc.). Darüber hinaus ist natürlich auch die Beziehung zwischen erwachsenem Spielanleiter und den Kindern sehr wichtig („ernst genommen werden“).

AUFGABENSTELLUNG 6 / SPIEL UND SPASS IN DER GRUPPE – KOORDINATION / GEWANDTHEIT / SOZIALVERHALTEN

Der Gerätegarten (auch Klettergarten, Piratenspiel,...) ist eine perfekte Möglichkeit, die Vielfalt der Bewegungsformen zu fordern und fördern. Für den oder die ÜbungsleiterIn allerdings eine Riesenaufgabe! Erstens punkto Auf- und Abbau und zweitens im Zusammenhang mit dem Erhalt des Überblicks, da die Kinder zeitgleich an den verschiedensten Geräten klettern, schwingen, springen. Bezüglich dieses Spieles empfiehlt sich eine wohlüberlegte Planung über mehrere Einheiten hinweg, wo vor allem „schwierigere“ bzw. „gefährlichere“ Stationen intensiver betreut werden können. Eine kontinuierliche Steigerung der Herausforderungen ist, wie grundsätzlich in der Sportmethodik, auch hier angebracht.

Nicht zu unterschätzen sind bei solchen Geräteaufbauten die Kreativität und der Ehrgeiz der Kinder, die stets Neues entdecken und neue Fortbewegungsformen kreieren. Da kann es schon mal vorkommen, dass vor allem geschickte Kinder von den Ringen zu den Tauen und weiter zur Strickleiter schwingen ohne auch nur einmal den Boden zu berühren...

Wie unterschiedlich auch da die Umsetzungsformen sein können zeigt wieder eine kurze Recherche im Internet:



Die ersten beiden Fotos zeigen Aufbauten, die sich offenbar streng an die erforderlichen Sicherheitsmaßnahmen für jedes Gerät orientieren. Im dritten Bild erkennt man eine etwas andere Zugangsweise, die auch meinen Intentionen mehr entspricht und auch dem Spiel eine völlig andere Ausrichtung gibt: Es geht darum den nackten Hallenboden nicht zu berühren. Dadurch ergeben sich völlig andere Handlungsaspekte als bei Aufbauten, wie sie auf den ersten beiden Fotos zu sehen sind.

ZUSAMMENFASSUNG

Um im speziellen Bereich des Abenteuer- und Erlebnissports, aber auch generell im Sportbereich mit Kindern die richtigen Reize für Spaß und Freude an der Bewegung, als auch für Spannung und Erlebnis zu setzen, bedarf es nicht einfach nur der Umsetzung möglichst vielfältiger Inhalte. Besonderes Augenmerk muss dabei den Voraussetzungen, die die Kinder mitbringen, geboten werden. Dies ist insbesondere bei sehr heterogenen Gruppen überaus schwierig. Hier das richtige Maß an Herausforderung, nicht Unterforderung oder Überforderung für jedes Kind zu finden, gleicht fast der Quadratur des Kreises und stellt hohe Anforderungen an die Qualität des Sportunterrichts und der Übungsleiterin bzw. des Übungsleiters. Darüber hinaus wird die Frage der Sicherung eine stetige Begleiterin sein, mit der man sich auf der Basis der Kenntnisse über die betreuten Kinder sowie deren individuellen Entwicklung stets aufs Neue auseinanderzusetzen hat.

Das Schöne daran: Es lohnt sich! Allemaal!



Martina Reiterer

Akad. Mental Coach, Lebens- und Sozialberaterin, Neuro Somatic Coach, Kinesiologin



#FIT EYES

80 % aller Informationen nehmen wir über die Augen auf, somit gehören die Augen zu unseren wichtigsten Sinnesorganen. Kaum ein anderes Organ wird so stark belastet und so vielen Reizen ausgesetzt, wie das Auge. Die Augen sind bekanntlich „das Tor zur Seele“. Wir drücken Freude und Schmerz über die Augen aus. Wir haben Tränen in den Augen, wenn wir gerührt oder traurig sind, wir weinen vor lauter Lachen. Wir können mit den Augen lächeln und Liebe ausdrücken. Tagtäglich sind wir auf unsere Augen angewiesen, doch selten denkt man daran, sie auch liebevoll zu behandeln. Sehen ist für die meisten Menschen selbstverständlich – erst wenn die Sehkraft nachlässt oder eine Augenkrankheit beginnt, werden wir uns über deren wichtige Aufgabe bewusst. Gutes Sehvermögen steht nicht nur für Lebensqualität sondern auch für Gesundheit.

Die Entwicklung der Augen findet in den ersten beiden Lebensjahrzehnten statt. In dieser Zeit sind Kinder besonders gefährdet, dass sich eine Fehlsichtigkeit entwickelt. Während Eltern ihren Kindern bewusst das Laufen, Sprechen oder Essen beibringen, wird bisher die Sehentwicklung von Kindern nur selten bewusst gefördert. Gut geübte Koordination verknüpft die Nervenverbindungen einzelner Muskeln untereinander und die Verbindung zum Rückenmark und Gehirn. Es ist kaum bekannt, dass eine bewusste Förderung der Sehkraft unter Einbeziehung aller Sinne, neben einer Stärkung der Sehkraft gleichzeitig eine gute Basis für die spätere Konzentrationsfähigkeit in der Schule geschaffen wird. Denn gut geübte Augenfolgebewegungen und die Integration beider Gehirnhälften unterstützen ein leichtes Lesen, eine gute Feinmotorik und das Schreiben. Die Augen sind somit ein zentrales Organ, das unsere Leistungen aber auch unser Handeln beeinflusst.

Kein Mensch sieht immer gleich. Durch einseitige Beanspruchung der Augen, schlechte Ernährung, je nach körperlicher, seelischer und geistiger Verfassung schwankt die Sehkraft – manchmal innerhalb von Sekunden. Oft kann man davon ausgehen, dass die Augenmuskeln verkrampt oder verspannt sind. Besonders wichtig ist es, immer wieder Erholungsphasen für die Augen und das Gehirn einzulegen. Auch die verschiedenen Tätigkeiten oder Lebensphasen spielen bei der Sehkraft eine wichtige Rolle.

43 % der ÖsterreicherInnen haben Augenprobleme. Mehr als 3,1 Millionen leiden an mindestens einer Sehbeeinträchtigung. Rund 87 % der Betroffenen gleichen diese Defizite durch Brillen, Kontaktlinsen oder Operationen aus.

Heute spielt sich ein Großteil unseres Lebens in künstlich ausgeleuchteten Innenräumen oder in infrastrukturell gut ausgebauten und beleuchteten Außenräumen ab. Kunstlichtquellen sind für die Augen eine große Belastungssituation und können die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit erheblich beeinträchtigen.

Die Nutzung von Smartphone, Internet & Co. durch Kinder, Jugendliche und Erwachsenen nimmt stark zu. Untersuchungen zufolge verbringen die Österreicher durchschnittlich zwei Stunden täglich mit ihrem Handy, hinzu kommt die Zeit für die Benutzung des PC. Es ist wichtig, dass Kinder mit den neuen Technologien aufwachsen, sie beherrschen lernen und Medienkompetenz gewinnen.

Wer zu viel, zu lange und zu intensiv liest, merkt nach einiger Zeit, dass seine Augen Schwerarbeit leisten. Besonders Bildschirmarbeit kann sehr schnell zur Überarbeitung und Austrocknung der Augen führen.

Computer, Smartphone oder Tablet-PC sowie das Licht künstlicher Lichtquellen besitzen einen sehr hohen Blaulichtanteil. Die Forschungsgruppe um Christian Cajochender, der schweizerischen Universität Basel hat die Wirkung des blauen Lichts auf unseren Körper erforscht und hat festgestellt, dass dieses Licht sich teilweise auf den Körper und auf die Struktur der Augenlinse schädlich auswirkt. Gefährliches Blaulicht kann das innere Schutzschild des Auges brechen und dadurch Zellen auf der Netzhaut und damit ein klares, scharfes Sehen zerstören. Dieses Licht kann somit die Leistungsfähigkeit erheblich beeinträchtigen.

Laut einer medizinischen Harvard Studie stellt Blaulicht für die Netzhaut die größte Gefahr dar. Das Blaulicht dringt weit tiefer in das Auge ein als UV-Licht, dadurch werden die Zäpfchen und Stäbchen zerstört. Die Augen sind für diese Überbeanspruchung nicht geschaffen. Kinder reagieren auf blaues Display-Licht viel sensibler als Erwachsene, sodass der Effekt bei Kindern noch stärker ist.

Die Annehmlichkeiten der Digitalisierung sind bekannt. Die Bildschirmarbeit als Gesundheitsbelastung für Körper und Auge wird von vielen noch viel zu wenig ernst genommen. Durch die starke Mediennutzung und den wachsenden Anforderung an Kinder, werden die Augen sowie die Sehkraft, wie bereits erwähnt, sehr stark beansprucht. Wenn Kinder unter Anspannung stehen, dann hat das sympathische Nervensystem Übergewicht. Der Körper wird in einen Zustand höherer Aufmerksamkeit und Fluchtbereitschaft versetzt. Das heißt, die Herzfrequenz ist höher, die Atmung wird flacher, die Bewegungen sind schneller und kraftvoller. Cortisol und Adrenalin werden ausgeschüttet. In dieser Verfassung wird das Kind Schwierigkeiten haben, das Sehen in die Nähe scharf zu stellen, denn der Sympathikus steuert das Sehen in die Ferne.

Ist der Mensch entspannt, dominiert der Parasympathikus, d.h die Herzfrequenz sinkt, die Bewegungen sind langsamer und entspannt, der Atem fließt. Serotonin und Endorphine werden ausgeschüttet. Der Parasympathikus drosselt die allgemeinen Funktionen und bringt den Körper in einen Ruhezustand. Im optimalen Fall sind Parasympathikus und Sympathikus im Gleichgewicht und dominieren abwechselnd, so dass das Sehen im Wechsel in die Nähe und Ferne scharf gestellt werden kann.

Studien belegen, dass schon zwei Stunden täglich vor dem Bildschirm ausreichen, um die Augen langfristig zu schädigen. Die Kurzsichtigkeit bei Kindern nimmt bereits enorm zu. (Dr. Herbert Reitsamer, Primar der Universitätsaugenklinik Salzburg).

Das Programm „#fit eyes“ wurde als ganzheitliches Gesundheitsprogramm entwickelt, um den Körper und Psyche durch Überanstrengung der Augen zu entlasten (Verhaltensprävention). „#fit eyes“ baut auf 5 Säulen auf: Augentraining, Kieferentspannung, Bewegung, Stressprävention, und gesunde Ernährung (www.coaching-reiterer.com).

In meinem Workshop zeige ich einfache und abwechslungsreiche Übungen, die schnell, effizient und jederzeit anwendbar sind. Bereits 5 Minuten Training pro Tag kann unterstützen:

- körperliche Verkrampfungen und Verspannungen zu lösen
- Kräftigungs- und Entspannungsübungen für die Augen und das Kiefer
- eine gesunde und leistungsstarke Sehkraft zu fördern
- Steigerung der Energieversorgung der Augen
- die Feinmotorik zu verbessern
- ein entspanntes, bewegliches und lebendiges Sehens zu ermöglichen
- das Augengewebe zu regenerieren
- bessere Sauerstoffzufuhr für den gesamten Kopfbereich

Positive Auswirkungen dieses Training:

- Hilfestellung bei der Entwicklung des Sehvermögens
- Erhaltung und Förderung der Sehkraft
- Bessere 3D Wahrnehmung
- Leichteres Lernen und besseres Verstehen von Texten
- Mehr Leistungs-, Konzentration- und Aufnahmefähigkeit (dadurch weniger Nachhilfestunden)
- Steigerung der räumlichen Einschätzung
- Weniger Kopfschmerzen (Migräne), Schwindel, Gleichgewichtsstörungen
- Bessere Körperhaltung – weniger Probleme im Nacken-, Schulter-, Rückenbereich (Wirbelsäule und Bandscheiben)

- Weniger Probleme der Kiefergelenke
- Aufbau der Neuroplastizität
- Bessere Körperkoordination sowie Feinmotorik
- Weniger Unfälle
- Mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit
- Bewusstsein für gesunde Ernährung und Bewegung

SPORT UND GUTES SEHEN:

Beim Sport spielt gutes Sehen eine besonders wichtige Rolle. Schlechtes Sehen stellt hierbei ein Handikap dar: Der Zusammenhang zwischen „Gutem Sehen“ und sicherem und erfolgreichem Sporttreiben ist durch zahlreiche Studien belegt. Schlecht sehen heißt nicht nur, den Ball oder das Tor nicht treffen zu können, sondern auch, dass die Unfallgefahr ansteigt.

Körperliches Training hat Einfluss auf die Größe des Hippocampus (Gehirnregion, die für das Kurzzeitgedächtnis zuständig ist, hier findet die Neurogenese statt). So zeigen Kinder und Erwachsene mit einem hohen Fitnessgrad und regelmäßiger körperlicher Aktivität eine größere Gehirnmasse und eine bessere Durchblutung dieser Gehirnregion. Dies hat vor allem Einfluss auf das räumliche Verständnis, bessere Lernerfolge und die Gedächtnisleistung.

Die Konzentrationsfähigkeit und auch der Ermüdungsgrad sind wesentlich vom Grad des Sehens abhängig. Je schlechter die Fehlsichtigkeit, desto mehr Aufwand muss im Sehzentrum des Gehirns betrieben werden, um diese Fehlsichtigkeit zu korrigieren. Das kostet viel Energie. Energie, die man während eines Wettkampfes sinnvoller benutzen könnte. Energie, die dem Sportler als goldene Reserve fehlt, um einen Leistungsabfall zu verhindern. Nur durch das Zusammenspiel beider Augen wird gewährleistet, dass scharfe und kontrastreiche Farbbilder an das Gehirn geliefert werden, dann kann ein räumlicher und dreidimensionaler Eindruck entstehen.

Jede Sportart stellt völlig unterschiedliche Anforderungen an das Sehen des jeweiligen Sportlers.

Der Berufsverband Deutscher Augenärzte empfiehlt neben einer gesunden Ernährung ein strammes Pensum von rund 60 Minuten Sport täglich. Egal ob Joggen, Radfahren oder ein flotter Spaziergang: Wer es schafft, sich jeden Tag mindestens eine Stunde zu bewegen, verringert das Risiko für grauen Star um 13 Prozent gegenüber Stubenhockern.

Es gibt einige Sportarten, die zur Verbesserung der Sehkraft besonders zu empfehlen sind:

Sportarten wie Bogenschießen fördern eine gute visuelle und räumliche Koordination. Dazu gehören auch Tennis oder Golf. Sie sind sehr vorteilhaft, um die Augenmuskeln und damit das Sehen zu trainieren. Die Augen ermöglichen einen Überblick, das Wahrnehmen strategischer Ziele und die Topographie des Platzes. Augenmaß ist gefragt. Was über das Auge in die Datenbank des Gehirns eingespeist wird, ist für das Spiel von großer Bedeutung.

Auch Joggen, Schwimmen und Leichtathletik sind gut für die Augen, da sie zu einer guten Sauerstoffversorgung der Augen beitragen.

Hinzu kommt, dass in nahezu allen Sportarten das Tiefen- und Bewegungssehen, Kontrastsehen sowie schnelle Blickwechsel wichtige Voraussetzungen sind, um Gegner, Mitspieler und Spielgerät besser beobachten zu können. Ein Eishockeyspieler benötigt eine hochdynamische Sehleistung um dem Puck während des Spiels konzentriert folgen zu können.

Die körperliche Aktivität von Kindern hat in den letzten fünfzehn Jahren deutlich abgenommen. Fünfzehn Prozent der Kinder in Deutschland sind übergewichtig. Der Medienkonsum (Fernsehen und Computer) ist eine entscheidende Größe, da dieser die Freizeit und damit die Möglichkeit, aktiv zu sein und Sport zu treiben, deutlich reduziert. Es ist besonders wichtig, Maßnahmen gegen Bewegungsmangel und Übergewicht im Kindesalter zu treffen. Bewegung und weniger Medienkonsum kann der „digitale Lähmung“ entgegen wirken und somit Haltungsschäden, Nackenverspannungen, Kopfschmerzen, Kieferverspannungen, Kopfschmerzen, Augenbrennen und Kurzsichtigkeit vorbeugen.

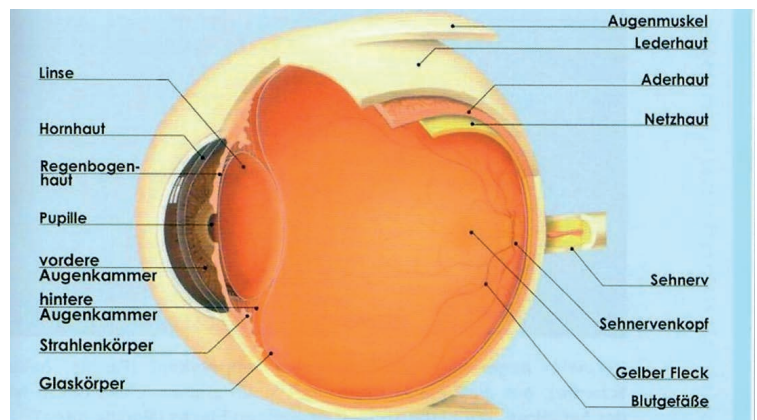
ANATOMIE DES AUGES

Unsere Augen begleiten uns von morgens bis abends. Wir stehen morgens auf, öffnen die Augen und sehen – für viele eine Selbstverständlichkeit. Die Augen erfüllen jeden Tag eine Meisterleistung. Sie brechen das Licht, projizieren Bilder, versorgen sich selbst mit Wasser und Nährstoffen und sind im ständigen Informationsaustausch mit unserem Gehirn.

Das Sehorgan besteht aus dem Augapfel mit ihren Schutz und Hilfseinrichtungen (Lider, Tränenorgane, Muskeln), aus den Sehbahnen und den Sehzentrum. Der Augapfel ist nahezu rund. Innen besteht er aus dem gallertartigen Glaskörper. Seine äußere Hülle ist aus drei Schichten aufgebaut.

Die äußerste Schicht ist die vordere Hornhaut (Cornea) und die hintere weiße Lederhaut (Sklera). Sie umhüllt den Augapfel und gibt ihm seine Form.

Regenbogenhaut (Iris), Strahlkörper (Ziliarmuskel) und Aderhaut (Choroidea) sind die mittlere Schicht. Die Netzhaut ist die innere und dritte Schicht.



Das Auge ist unser wichtigstes Sinnesorgan. Es ist verantwortlich für die Orientierung im Raum, Unterscheidung von Farben, Formen, Bewegungen, Geschwindigkeiten und Distanzen sowie für das Erkennen von Menschen und komplexen Situationen.

Man kann das Auge mit einem Fotoapparat vergleichen: über das Objektiv (Augenlinse), das mittels Autofokus (Akkommodation) auf die richtige Entfernung einstellt und die Blende (Pupille), die den Lichteinfall regelt, gelangt das Licht auf den Sensor/Film (Netzhaut).

Die Tränenflüssigkeit wird durch Lidschläge gleichmäßig auf dem Auge verteilt. Der Lidschlag ist die schnellste Bewegung, die ein menschlicher Muskel ausführen kann.

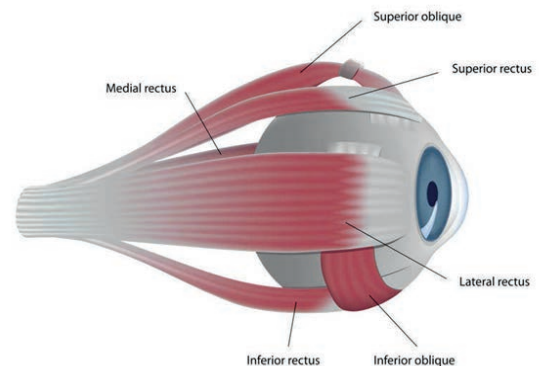
Die Tränenflüssigkeit hat mehrere wichtige Funktionen:

- Schützt die Bindehaut und die Hornhaut vor dem Austrocknen
- Abwehr von Bakterien, Erregern und Keimen
- Gleitfilm für reibungslosen Lidschlag
- Auswaschen von Verunreinigung und Partikeln auf dem Auge

WIE VIELE AUGENMUSKELN GIBT ES?

Für die Bewegung des Auges stehen sechs verschiedene Augenmuskeln zur Verfügung: vier von ihnen verlaufen; zwei sind schräge Augenmuskeln. Es sind zwar nur kleine Muskeln, die jedoch auf unsere Lebensqualität enormen Einfluss haben

Augentraining; Wolfgang Hätscher-Rosenbauer, MidenaVerlag, 1993
 Augenyoga; Dr. Kazuhiro Nakagawa, Goldmann, 2017
 Beweg dich schlau; Felix Neureuther, Nymphenburger, 2014
 Das AugenHeilbuch; Inka Jochum, Nymphenburger, 2007
 Das Gesundheitsbuch für die Augen, Selby J. Scherz 1994
 Die Integrative Sehtherapie; Roberto Michael Kaplan, Arbor Verlag, 2017
 Eselsweisheiten; Mirsakarim Norbekov, Goldmann Verlag, 2000
 Mein Augenbuch; Meir Schneider, VAK Verlags GmbH., 2014
 Mehr Durchblick, Dr. Roberto Kaplan, Vistara Haiduk, Knauer, 2013
 Mentales Augentraining; Kurt Tepperwein, Silberschnur GmbH, 2006
 Kinesiologie; Gabriele Förder, Gräfe und Unzer Verlag, 2005
 Ohne Brille seh ich besser; David de Angelis, VAK Verlags GmbH.
 Rasterbrille; Wolfgang Hätscher-Rosenbauer, VisioVital, 2014
 Seele und Sehen; Caroline Ebert, Schirner Verlag 2015
 Augenblick mal – das Kartenset; Martina Reiterer, 2018





MMag^a. 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:



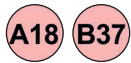
USE it or LOOSE it!

Benützt es oder verlier 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 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 und www.facebook.com/kortx.info nachgelesen werden.

KORT.X nutzt Körper- und Gehirnfunktionen und baut mit ausgeklügelten Bewegungsaufgaben und-variationen das Synapsennetz im Kopf aus. Dabei gilt es, folgende Rahmenbedingungen zu beachten:

1

Auf bestehenden Bewegungsmustern aufbauen

Jedes Kind besitzt individuelle Bewegungsmuster, die automatisiert wurden. Diese Abläufe werden als Ausgangspunkt herangezogen, um darauf neue 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_EINHEIT

Eine Kort.X_Fitnessseinheit strukturiert sich nach folgenden Schwerpunkten: Die 3A bestimmen den Ablauf einer Einheit und garantieren nachhaltigen Erfolg:

AKTIVIERUNG
(15 – 20 Minuten)

AUFBAU
(25- 30 Minuten)

AUTOMATISIERUNG
(10 Minuten)

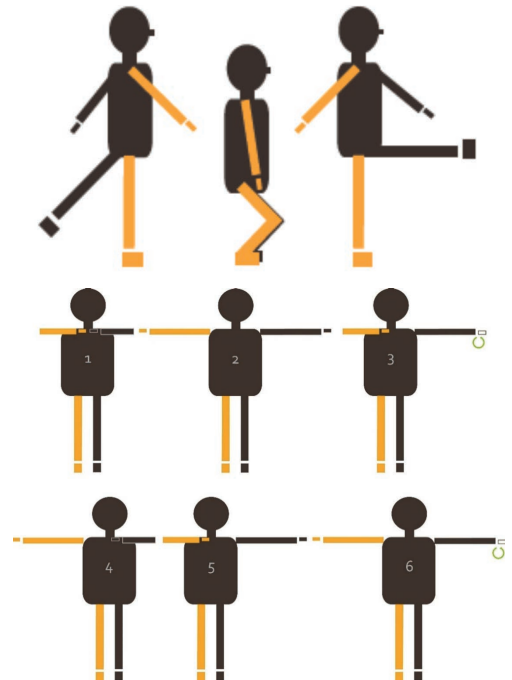
AKTIVIERUNG (Mobilisieren, Fokusaufbau und Herz-Kreislaufaktivierung)

■ Mobilisieren der Gelenksstrukturen

- Leichte Kniebeugen
- Knie kreisen
- Sprung- und Handgelenk gleich und gegengleich kreisen
- Hüfte locker kreisen
- Schultern kreisen

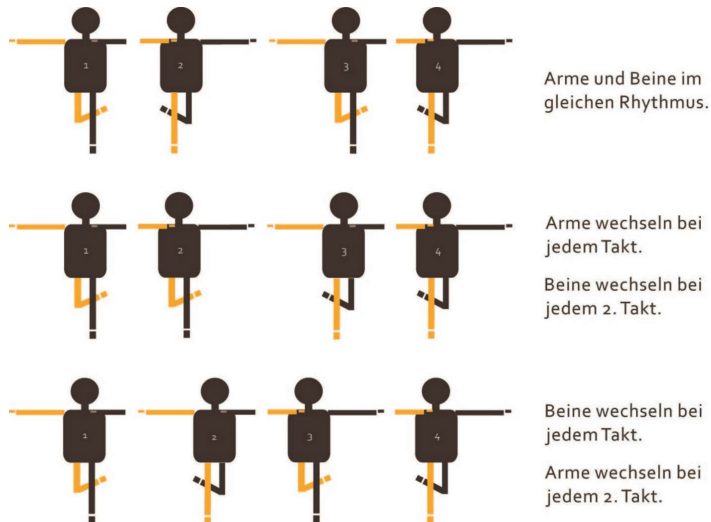
■ Fokusaufbau

- 2:3-Übung:
Ein Arm führt zwei Bewegungsschritte aus und der andere Arm drei Schritte.
- Seitenwechsel
- Rhythmusübung:
Beine (4 Takte): Im Rhythmus ein Bein vorstellen und wieder retour – links und rechts im Wechsel.
Hände im Takt dazu: Klatschen und dann auf Oberschenkel klopfen
...Variation Hände (3 Takte): Klatschen, auf OS klopfen, vor der Brust kreuzen ...

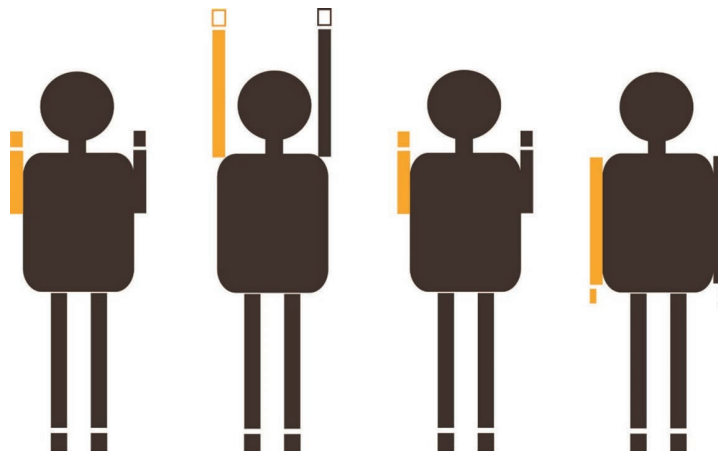


Herz-Kreislauf-Aktivierung

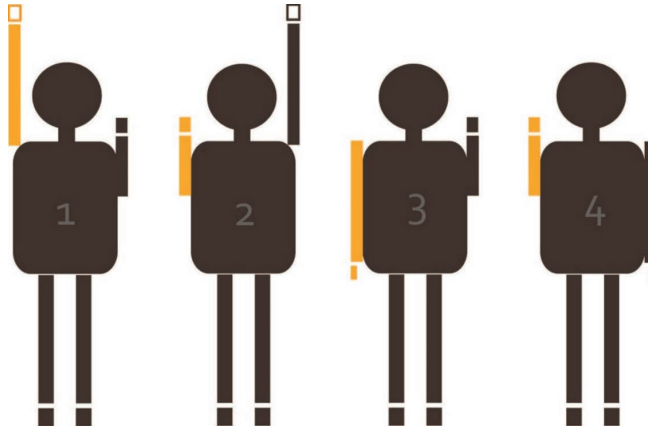
- Laufen am Stand: Fersen hochziehen und Arme mitnehmen
- Laufen am Stand mit Armkombination (Arme links/rechts) in Kombination mit Taktwechsel



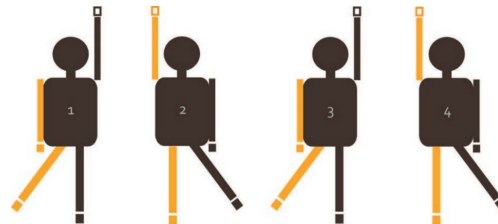
- Lockeres Laufen mit Fokusübung



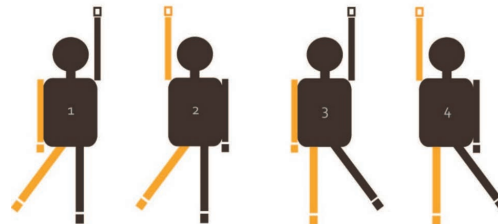
→ Arme versetzt um einen Schritt



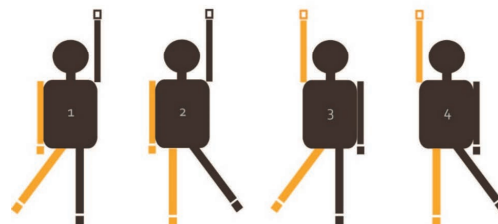
- Einbeinige Sprünge 2x, dann Wechsel anderes Bein + Arme rechts/links im Rhythmus
- Rhythmuswechsel: Beine und Beine unterschiedlich schnell



Arme und Beine im gleichen Rhythmus.



Arme wechseln bei jedem Takt.
Beine wechseln bei jedem 2. Takt.



Beine wechseln bei jedem Takt.
Arme wechseln bei jedem 2. Takt.

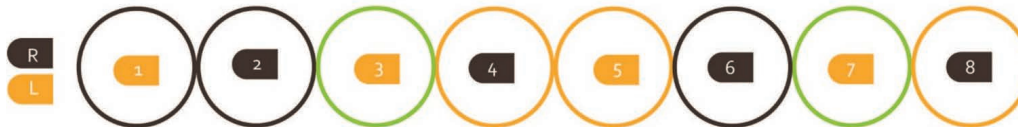
AUFBAU

Schulung und Training der koordinativen Fähigkeiten: Orientierungsfähigkeit, Gleichgewicht, Reaktion, Differenzierung, Rhythmisierungsfähigkeit, Umstellungs- und Koppelungsfähigkeit.

- Kalibrieren (3 Runden: langsam, mittel, schnell)



- Je 2 Runden rückwärts (über die rechte Schulter schauen, über die linke Schulter schauen)



- Einsatz der Reifenfarben (2 Reihen vorwärts, 1 Reihe rückwärts und dann nochmal 1 Runde vorwärts)



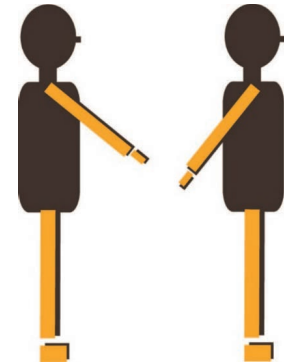
- Danach die Arme dazu geben:
 - Braun = Arme zur Seite
 - Orange = Auf Oberschenkel klopfen
 - Grün = Arme gerade nach vor strecken und überkreuzen

- Lockere Runde: 2 Runden mit dem rechten Bein führen – dann Seite wechseln 2 Runden mit dem linken Bein führen.

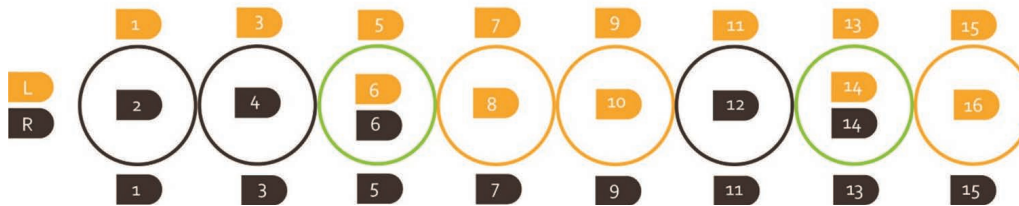


A18 B37

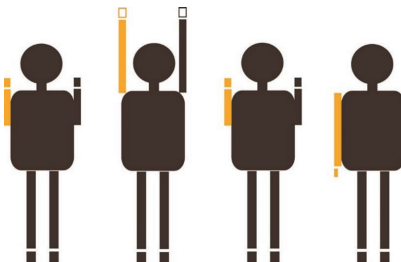
- Arme dazu: Vorne klatschen, wenn man hinten aus den Reifen steigt und hinten klatschen, wenn man vorne aus den Reifen steigt.



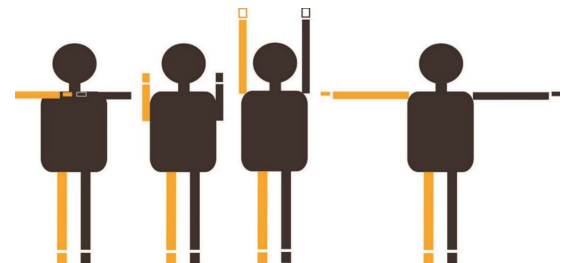
- Schrittkombination: Grätsche springen und jeweils ein Bein im Reifen (2 Runden vorwärts und 1 Runde rückwärts; Abbildung inklusive Zuteilung der Reifenfarben – hohe Schwierigkeitsstufe).



- Fokusübung aus der Aktivierungsrunde dazu; Wechsel immer, wenn ein Bein im Kreis steht.



Alternative:



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. Kort.X funktioniert aber auch ohne Musik. Macht es so, wie es für euch am einfachsten und für euer Gefühl am besten ist.



Schleicher, Mag^a. Ruth & Mag. Tillmann
Mag.^a/Mag., LehrgangsleiterInnen der Zirkusakademie Wien



WEGE DES GLEICHGEWICHTS - GLEICHGEWICHTSKUNST IM ZIRKUS

Die Equilibristik (Gleichgewichtskunst) ist die akrobatische Kunst, den eigenen Körper, Partner oder Gegenstände im Gleichgewicht zu halten. Das Balancieren bietet die Möglichkeit, den Körper zu erfahren und den umgebenden Raum wahrzunehmen. Das Gleichgewicht zu halten ist eine Grunderfahrung des menschlichen Bewegens.

Beschäftigt man sich mit dem Gleichgewicht, so muss dieser Begriff erst definiert werden. Die ursprüngliche Definition beschreibt den Zustand eines Körpers, bei dem sich der Körperschwerpunkt über seiner Unterstützungsfläche befindet. (vgl. Kunert, 2014, S.19)



Diese Definition ist grundlegend richtig, aber aus sportwissenschaftlicher Sicht nicht ausreichend. Beim nachfolgenden Ansatz wird nicht vom statischen Körperzustand ausgegangen, sondern die dynamische Komponente der Bewegung berücksichtigt:

„Unter Einbeziehung dynamischer Einflüsse beschreibt das Gleichgewicht einen permanenten Regulierungsprozess des Körpers, unter besonderer Berücksichtigung der Anpassung von Bewegungsabläufen, zur optimalen Erfüllung von Bewegungsaufgaben. Dabei liegt der Schwerpunkt der Regulation von Bewegungen auf der bewussten und unbewussten Wahrnehmung der eigenen Person sowie der taktilen und audiovisuellen Wahrnehmung der Umgebung, welche die Bewegungsregulation direkt beeinflussen und auf unterschiedlichen afferenten Bahnen zeitlich parallel ablaufen (= multisensorische Wahrnehmung).“ (Kunert, 2014, S.19)

Daraus folgt, dass eine Bewegungsregulation durch koordinative Prozesse gesteuert wird, die das klassische Modell zur Definition des Begriffes „Koordination“ beschreiben. Dieser Ansatz geht davon aus, dass eine Gesamtbewegung in koordinative Teilfähigkeiten gegliedert werden kann.



Dabei unterscheidet man zwischen folgenden Fähigkeiten:

- **Orientierung:** Die Fähigkeit, sich im Raum zielorientiert zu bewegen und bei Bewegungen in Bezug auf Raum und Zeit die Orientierung zu behalten, nennt man Orientierungsfähigkeit.
- **Kopplung:** Die Kopplungsfähigkeit beschreibt die Fähigkeit, Einzelbewegungen zu einem flüssigen Gesamtbewegungsablauf zusammenzuführen.
- **Differenzierung:** Einen bestimmten Bewegungsablauf sicher, ökonomisch und genau durchzuführen, wobei der dazu passende Krafteinsatz gewählt wird, nennt man Differenzierungsfähigkeit.
- **Rhythmus:** Die Fähigkeit, Bewegungsabläufe zeitlich zu gliedern, die Struktur von Bewegungen zu erfassen, zu speichern und umzusetzen, nennt man Rhythmusfähigkeit.
- **Umstellung:** Mit Umstellungsfähigkeit wird die Fähigkeit beschrieben, sich auf plötzlich auftretende Situationsveränderungen einzustellen und sein Handeln der neuen Situation entsprechend anzupassen.
- **Reaktion:** Auf Signale oder Reize schnell und zielgerecht zu reagieren, nennt man Reaktionsfähigkeit.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass das Gleichgewicht immer ein Zusammenspiel verschiedener koordinativer Fähigkeiten ist. Da das Balancieren des Körpers sowohl eine sensorische als auch motorische Leistung ist, handelt es sich um einen komplexen Vorgang von Wahrnehmung und Koordination, der zur Verbesserung und Entwicklung ständig geübt werden muss

Fünf sensorische Analysatoren (Die sogenannten Analysatoren sind für die Wahrnehmungsprozesse zuständig und zwar für die Aufnahme, die Weiterleitung sowie die Verarbeitung eines Sinnesreizes. Der Analysator besteht aus einem Rezeptor, afferenten Nervenbahnen und Hirnrinde) wirken dabei auf das Gleichgewicht ein:

1. Der optische Analysator

Er beeinflusst maßgeblich die Gleichgewichtsregulierung und -sicherung und gibt Auskunft über Eigen- sowie Fremdbewegungen.

2. Der statico- dynamische Analysator

Die zentrale Leistung für das Gleichgewicht erbringt das vestibuläre System mit dem Labyrinth im Innenohr als Rezeptororgan. Der Vestibulärapparat setzt sich aus den drei Bogengängen und zwei Maculaorganen zusammen. Die Bogengänge verlaufen vom Vorhof aus annähernd rechtwinklig zueinander, sodass die Sinneszellen Kopfbewegungen in alle drei Raumrichtungen wahrnehmen können. Ihre Aufgabe ist es, Drehbeschleunigungen um alle möglichen Raumachsen (z.B. Nicken, Wenden, Seitwärtsneigen des Kopfes) zu registrieren. Die Macula sacculi und Macula utriculi stehen annähernd senkrecht aufeinander. Sie nehmen Translationsbeschleunigungen (Linearbeschleunigungen, wie z.B. beim Anfahren und Bremsen, im Fahrstuhl) und insbesondere die Erdanziehung wahr.

„Von den Rezeptoren des Gleichgewichtsorgans im Labyrinth werden reflektorisch die Augenbewegungen gesteuert sowie der aufrechte Stand und Gang stabilisiert.“ (Klinke, Silbernagl et al, 1996/2000, S. 656)

Wenn das Innenohr geschädigt oder zerstört ist, kommt es immer zu Gleichgewichtsstörungen.

3. Der kinästhetische Analysator

Seine Rezeptoren befinden sich in den Sehnen, Bändern, Muskelspinden und Gelenken. Informationen über Raum-, Zeit- und Spannungsverhältnisse des Körpers werden geliefert. Die Aufgabe dieses Analysators liegt in der Kontrolle der Eigenbewegung sowie der Entwicklung der Bewegungsvorstellung und des Bewegungsgedächtnisses.

4. Die Rezeptoren des taktilen Analysators

Sie sind über die ganze Körperoberfläche verteilt und vermitteln uns Informationen über Form und Oberfläche berührter Gegenstände. Die Stützmotorik wird hier im Besonderen angesprochen.

5. Der akustische Analysator

Er hat keine primäre Bedeutung, sondern kann eine positive Unterstützung bei akustischen Signalen sein.

Eine Stabilisierung und Verbesserung des Gleichgewichtes ist nur gegeben, wenn alle Analysatoren zusammenwirken.

DAS GLEICHGEWICHT IN DER MOTORISCHEN ENTWICKLUNG

Wenn ein Kind mit einem Jahr plötzlich von einem auf den anderen Tag laufen kann, handelt es sich dabei nicht um ein plötzliches Ereignis, sondern um den kontinuierlichen Aufbau einer Leistung, die sich über das Kriechen und Krabbeln, das Sich-Hochziehen, das Stehen und Schieben von Gegenständen entwickelt hat. Ein neugeborenes Kind hat keine Kontrolle über seine Kopfbewegungen. Im Alter von etwa drei Monaten kann der Kopf sicher aufrecht gehalten werden. Mittlerweile kann das Kind in Bauchlage liegen und sich nach allen Seiten umsehen. Etwa nach dem vierten Lebensmonat erwirbt das Kind die Fähigkeit zur Kontrolle der oberen Körperpartien. Es kann sich auf beiden Unterarmen abstützen. Kann der Kopf sicher gehalten sowie gedreht werden, beginnt die Entwicklung des Körpergleichgewichts. Bringt man Kinder im Alter von etwa sechs bis sieben Monaten in eine Sitzhaltung, sind diese meist in der Lage diese Position zu halten. Zwei Monate später sind Kinder in der Regel fähig, sich aus der Rückenlage aufsetzen zu können, indem sie in die Bauchlage rollen, die Beine beugen und sich mit den Händen abstützen. Im etwa achten bis neunten Lebensmonat sind die ersten aktiven Versuche einer zielgerichteten Fortbewegung festzustellen: Mit den Unterarmen zieht das Kind den Körper am Boden nach. Das ist allgemein bekannt als „robben“.

Das Krabbeln ist bis zum etwa elften Monat eines Lebens die hauptsächliche Bewegungsform. Dabei werden die Hände so wie die Knie genutzt. Es stellt eine sehr gute Gleichgewichtsübung dar. Der Körperschwerpunkt liegt niedriger als beim Stehen. Als Vorübung zum aufrechten Gang dient das Gleichgewicht halten, ohne sich dabei zu stützen. Das Stehen beherrscht das Kind etwa nach dem neunten Monat, indem es sich an einem Möbelstück festhält. Den Höhepunkt der Gleichgewichts-entwicklung eines Kindes stellen die ersten Schritte dar. Nach etwa 11-12 Monaten kann das Kind mit Hilfe von Erwachsenen einige Schritte vorwärts gehen. Zunächst geht das Kind selbständig seitlich, wenn es sich an einem Möbelstück festhalten kann. Noch kann es sich nicht wieder hinsetzen. Vorläufig „plumpst“ es noch auf den Boden. Es dauert nicht mehr lange, bis aus dem/der VierfüßlerIn ein/eine ZweibeinerIn wird. Anfangs ähnelt das Gehen noch dem Laufen, da die Bewegungen meist hastig passieren und der Gleichgewichtssinn noch nicht für den langsamen Gang bereit ist. (vgl. Zimmer, 2014, S.88)

Betrachtet man also die motorische Entwicklung eines Kindes, so sieht man, dass das Gleichgewicht eine maßgebliche Rolle im Prozess der Fortbewegung spielt. Das Gleichgewicht und die Koordination sind der Ursprung sämtlicher elementarer Bewegungen.

WEITERE LITERATUR:

KLINKE, Rainer, SILBERNAGL, Stefan (Hrsg.) (1996/2000). Lehrbuch der Physiologie. 2. überarbeitete Auflage. – Stuttgart; New York: Georg Thieme Verlag.

KUNERT, Christian (2014): Koordination und Gleichgewicht. 92 bewährte Übungen für eine bessere Körperbeherrschung. Limpert, Verlag Wiebelsheim.

WINKELHOFER, Stefanie (2005): Zirkus, eine Möglichkeit der psychomotorischen Förderung. Diplomarbeit: PH Wien.

ZIMMER, Renate (2014): Handbuch Bewegungserziehung. Grundlagen für Ausbildung und pädagogische Praxis. Freiburg im Breisgau, Verlag Herder.

www.einradfreak.at

www.erleb-bar.de

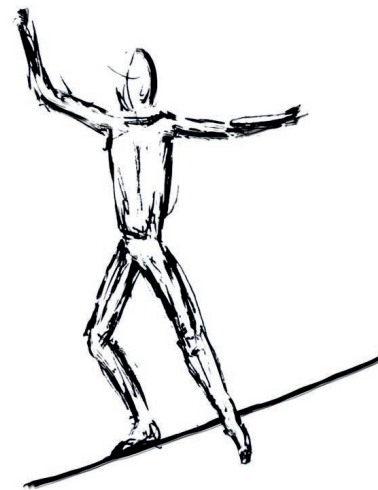
TEIL 1: GLEICHGEWICHT DES KÖRPERS AUF OBJEKTEN

■ Spannseil

Das Balancieren auf dem Seil ist eine gute Trainingsmöglichkeit, um das Gleichgewichtsgefühl zu entwickeln. Die permanenten Schwingungen des Seiles erfordern, dass wir uns in jedem Augenblick möglichst exakt in die Richtungen des Raumes ausrichten. Dieser Vorgang entwickelt ein feines Gefühl für die Schwerkraft und für den eigenen Körper. Die Muskulatur des ganzen Körpers wird beansprucht und damit gestärkt.

Anfänglich wird das Stehen auf dem Seil geübt. Anschließend folgt das Gehen. Die Hilfestellung wird bald durch andere Hilfsmittel wie Balancierstange oder Fächer ersetzt. Wichtig ist es, den Blick nicht auf das Seil, sondern auf das gegenüberliegende Ende zu richten, um eine gerade Körperhaltung einzunehmen. Die Füße verlieren nie den Kontakt zum Seil und gleiten von den Zehen des hinteren Fußes eine Schrittlänge vorwärts (nicht von oben auf das Seil steigen, weil es keinen Kontaktverlust geben soll, da nicht auf die Füße geschaut wird. Der Kontakt und das Fühlen ermöglicht ein „Sehen“ mit den Füßen).

Variationsmöglichkeiten bestehen im Laufen, Drehen, Rückwärtsgehen, Springen, Hinsetzen oder einer Jonglage auf dem Seil.



Aus: Circus KAOS, Zeichnung Seiltanz, Anna Frytsch 12-2018



Aus: Circus KAOS, Zeichnung Stelzen, Anna Frytsch 12-2018

■ Stelzen

Stelzen gibt es in unterschiedlichen Versionen: Laufstelzen, die man mit den Armen hält und Hochstelzen, die direkt am Fuß befestigt werden. Bei den Hochstelzen ist zu beachten, dass die Schnallen gut sitzen. Beim Gehen ist es wichtig, dass die Knie hoch gehoben werden, um das Stolpern zu vermeiden. Das macht den entscheidenden Unterschied zum gewohnten Gehen aus. Das Gehen auf Stelzen erfordert Mut, denn der sichere Halt zum Boden verändert sich in einer zunächst unbekanntem Weise, da die Auftrittfläche kleiner ist. Durch Üben kann Sicherheit gewonnen werden und die Bewegung erfolgt mit der Zeit ohne größere Bewusstseinsanstrengung.

■ Rola Bola

Rola Bola ist ein Brett, meist aus Holz, das auf einer Rolle liegt. Darauf wird balanciert. Am Anfang sollte das Gerät auf einer Matte liegen, da die Rollbewegung dadurch ein wenig verlangsamt wird und die Verletzungsgefahr beim Hinfallen geringer ist. Sinnvoll ist es, das Rola Bola vor einer Wand oder der Sprossenwand aufzustellen, damit sich das Kind anhalten kann.

Aufgepasst werden muss, dass kein Kind neben dem Brett steht, da es sich blitzartig zur Seite bewegen kann, wenn das übende Kind aus dem Gleichgewicht kommt.

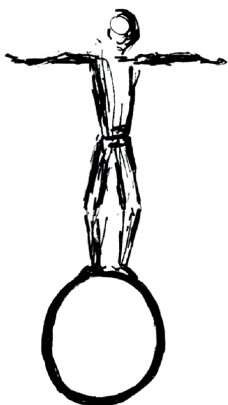
- *Aufstieg:* Zuerst auf der niedrigen Seite des Bretts aufsteigen und danach auf der hoch gekippten Seite.
- *Sprungaufstieg:* Das Brett mit beiden Händen in der Balance halten. Mit dem Aufsprung auf das Brett werden diese losgelassen. Man richtet sich auf.
- *Abstieg:* Das Brett bis zum Anschlag kippen und dann absteigen.



Aus: Circus KAOS, Zeichnung Stelzen, Anna Frytsch 12-2018

Auf dem Rola Bola kann jongliert oder können einfache akrobatische Übungen gemacht werden. Ebenfalls können mehrere Rollen aufeinandergestellt werden. Dadurch wird die Schwierigkeitsstufe erhöht.

■ Laufkugel



Aus: Circus KAOS, Zeichnung Kugel, Anna Frytsch 12-2018

Die sogenannte Kugel ist unzerbrechlich und wird aus Polyethylen hergestellt. Im Handel ist sie in verschiedenen Farben und Größen erhältlich. Sie stellt eine besondere Attraktion dar, da die Kugel in Verbindung mit Jongliermaterialien, Springschnüren, Musikinstrumenten oder Akrobatik verwendet werden kann. Verschiedene Größen ermöglichen eine Differenzierung der Schwierigkeitsgrade.

Am Beginn ist das Üben zwischen Matten („Mattengasse“) empfehlenswert, da die Kugel dann nur vor- oder zurückrollen kann. Gesichert werden kann, indem dem Kind eine Hand gegeben bzw. die Schulter zum Stützen angeboten wird. Es gibt verschiedene Möglichkeiten auf die Kugel aufzusteigen. Bei einer davon kniet man zuerst auf der Kugel, hält das Gleichgewicht und steht dann vorsichtig auf. Später springen die Kinder oft auf das Balanciergerät. Die Übungen erstrecken sich von Vorwärts-, Rückwärts-, Seitwärtsgehen bis zu Hüpfen oder Stehen.

In einer Gruppenübung kann versucht werden, von einer niedrigeren auf eine höhere Kugel zu springen oder verschiedene Formationen zu gestalten. Kinder können „Blumen“ bilden. Damit ist gemeint, dass sich zumindest zwei Kinder die Hände reichen und im Kreis um denselben Mittelpunkt gehen.

Auf sehr großen Kugeln können zwei Personen stehen oder gehen und akrobatische Übungen durchführen, wie zum Beispiel das Hochheben einer der Personen.

■ Einrad

Größe: Die „übliche“ Einradgröße ist das 20“ (Zoll) Einrad.

Sattelhöhe: Der Sattel sollte so eingestellt sein, dass die Ferse des gestreckten Beines, wenn du auf dem Sattel sitzt, das Pedal in der unteren Pedalstellung erreicht. Lässt sich der Sattel nicht tief genug einstellen, musst du die Sattelstütze kürzen.

Fußstellung: Der Fuß sollte mit dem Ballen auf das Pedal gestellt werden, sodass der Fußballen genau über der Pedalachse liegt. Dann ist bei richtig eingestellter Sattelhöhe das Bein beim Fahren nie ganz gestreckt.

Luftdruck: Das Einrad sollte möglichst prall aufgepumpt werden (maximalen Fülldruck beachten). Je fester der Reifen aufgepumpt ist, um so leichter lässt sich das Einrad fahren.



Aus: Circus KAOS, Zeichnung Einrad Anna Frytsch 12-2018

Achte beim Einradfahren:

- Aufrecht auf dem Einrad sitzen. Blick nach vorne.
- Die Pedale in eine waagrechte Stellung bringen.
- Zügiges gleichmäßiges Treten.
- Die Arme bewusst locker am Körper lassen (am Anfang wird manchmal ziemlich heftig mit den Armen „gerudert“, um das Gleichgewicht auf dem Einrad halten zu können).

Für die Ausgangsposition behalte vier Dinge im Kopf:

1. Rücken gerade
2. Blick nach vorn
3. Pedale in die Horizontale
4. Beine entspannen und dein ganzes Gewicht auf den Sattel

Aus dieser Position heraus übst du.



Aus: Circus KAOS, Zeichnung Einrad Lea Baumgartner 2006

Aufsitzen

Vorher musst du natürlich aufsitzen. Dazu ist es hilfreich herauszubekommen, wo eigentlich vorn und hinten ist. Üblicherweise sind die Pedale links und rechts markiert. Am Sitz befindet sich ebenso üblicherweise ein Griff, der gehört nach vorn. Die Sattelhöhe stellst du so ein, dass der Sattel ungefähr auf Höhe deines Bauchnabels ist, wenn du neben dem Einrad stehst. Wenn du darauf sitzt und die Pedale in der untersten Position ist, sollte dein Bein nicht ganz durchgestreckt sein. Das sind Anhaltspunkte, deine eigene Sattelhöhe wirst du im Laufe der Zeit finden. Beim Einstieg kann es helfen, den Sattel etwas niedriger einzustellen.

Stelle dich nun hinter das Einrad, halte dich gut fest und klemme den Sattel zwischen deine Beine. Eine Pedale zeigt ungefähr im 45°-Winkel zu dir. Setze den Fußballen auf die Pedale und trete sie nach unten. Das ist ungefähr so, als würdest du eine Treppenstufe hinaufsteigen. Das Einrad schiebt sich unter dein Gesäß und du steigst mehr oder weniger automatisch auf. Übe den Aufstieg mit dem linken und dem rechten Bein. Suche dir irgendeinen Punkt, der sich weit genug weg befindet, sodass du dem Verlauf des Weges folgend nach vorne blickst.



Aus: Circus KAOS, Zeichnung E-Aufstieg, Anna Frytsch 12-2018

Pedale in die Horizontale

Das machst du vorzugsweise direkt beim Aufsitzen. Horizontale Pedale erleichtern dir das Losfahren.

Das ganze Gewicht auf den Sattel

Lasse dein ganzes Gewicht auf den Sattel sacken.

Sitze auf deinem Gesäß, stehe nicht auf den Beinen. Deine Oberschenkel sind entspannt. Das ist wichtig, um die Kraft zu kontrollieren, mit der du in die Pedalen trittst. Sind deine Beine unter Spannung, fällt es deutlich schwieriger, ruhig und gleichmäßig zu fahren. Schneller zu fahren ist leichter als zu langsam. Je schneller du unterwegs bist, desto stabiler fährst du. Das ist genauso wie beim Fahrrad.

Aufstieg an der Sprossenwand

Du klemmst den Sattel zwischen den Beinen ein und steigst auf das Pedal, das unten ist. Dann ziehst du dich mit den Armen hoch, bis du aufrecht sitzt. Als Erleichterung kann am Anfang das Rad von einer anderen Person blockiert werden.

Aufsteigen mit blockiertem Rad und ein oder zwei HelferInnen

Das Rad wird so hingestellt, dass die Pedale waagrecht stehen. Ein Gegenstand oder ein Fuß der HelferIn/der Helfers ver- hindert das Zurückrollen. Den Sattel klemmst du zwischen die Beine und hältst dich an den Schultern der beiden HelferInnen fest. Nun steigst du auf das hintere (nähere) Pedal, der Reifen drückt dabei gegen die Blockierung und dann auf das vordere Pedal. Du richtest dich währenddessen auf. Absteigen kann nach vorne oder hinten erfolgen. In beiden Fällen hältst du den Sattel mit einer Hand fest, während du dein Gewicht nach vorne oder hinten verlagerst, um zunächst mit einem Bein hinunterzusteigen.

Fahren kannst du an einer Sprossenwand, einer Wand, einem Kasten, zwischen zwei Stangen oder mit einem/einer oder mehreren HelferInnen. Möchtest du frei fahren, ist es einfacher, am Anfang ein Stückchen an der Abstützhilfe (z.B. der Wand) zu fahren und erst dann alleine. Stehen bleiben und Umdrehen ist am stabilsten, wenn sich die Pedale in waagrecht- er Stellung befinden.

Während des Trainings können verschiedene Tempowechsel geübt werden. Weiters versprechen folgende Übungen Ab- wechslung:

- „Pendeln“, also ein Vor- und Zurücktreten auf der Stelle.
- Slalom, z.B. mit Joghurtbechern.
- Hindernisparcours bewältigen (eine Rampe hochfahren, über eine Wippe, unter einer Stange durchfahren).
- „Einlochen“ – Mit einem Stab versuchen, in einen hängenden Ring zu treffen, während du Einrad fährst.
- Jonglieren mit Bällen während des Fahrens.

Partner- und Gruppenübungen

- Mit einem Partner/ einer Partnerin fahren. Du hältst dich dabei an der Schulter der anderen Person fest („Schulter- brücke“).
- In einer Linie mit mehreren Personen nebeneinander fahren.



- „Blume“: Man hält sich an der Hand und fährt in die entgegengesetzte Richtung.
- Fahren mehr als zwei Personen, sollte zur besseren Stabilisierung der Karreegriff verwendet werden.
- „Blume“ mit Richtungswechsel.
- Im Kreis oder in Schlangenlinien hintereinander fahren.
- Kreis mit Handhaltung.
- Eine Person fährt zwischen zwei anderen Personen durch, die die Hände gemeinsam hochhalten.

Aus: Circus KAOS, Zeichnung Kar- reegriff, Anna Frytsch 12-2018

- Fangen spielen.

Zu Einrädern im Straßenverkehr ist die Gesetzeslage in Österreich nicht ganz eindeutig, denn es gibt sehr gegensätzliche Meinungen:

1. Das Einrad ist kein Fahrzeug, darf aber auf Spielstraßen, Privatgrund und auf dem Gehsteig verwendet werden, solange es zu keiner Behinderung oder Gefährdung kommt.
2. Das Einrad ist außer auf Spielstraßen und Privatgründen nicht zulässig.
(vgl. <http://www.einradfreak.at/w/einrad-im-strasenverkehr/>, 28.12.2018)

TEIL 2: GLEICHGEWICHT VON OBJEKTEN

■ Stabmanipulation

Es gibt zwei grundsätzliche Stilrichtungen im Bereich der Stabmanipulation: Rotation und Kontakt (rotational and contact). Im Bereich der Rotationsmanipulation verwendet der/die PerformerIn seine/ihre Hände, um die Bewegung und Rotation des Stabes zu manipulieren. Kontaktmanipulation ist eine Technik, in der der/die PerformerIn den Stab über Teil der Arme, Schulter, Nacken, Beine und des Körpers (z.B. Rücken) rollen lässt. Beide Techniken können in einer Performance verwendet werden. Eine weitere Technik ist die Stabjonglage, bei welcher 3 Stäbe geworfen und gefangen werden.

Das Stabschwingen hat seinen Ursprung verschiedenen kriegerischen Stämmen zu verdanken, die es nicht nur zum Kampf nutzten, sondern auch um ihre Geschicklichkeit und Schnelligkeit zu trainieren. Man bewegt den ganzen Körper und fördert Gleichgewichtssinn, Konzentration und Koordination.

■ Drehen

Jonglierstäbe werden um die Stabmitte gedreht. Sie lassen sich zudem schwingen und balancieren.

Der Stab kann vor, hinter, über, unter und neben dem Körper rotiert werden. Sowohl das ein- als auch das zweihändige Jonglieren ist hierbei möglich. Beliebt sind auch Kontakttricks, bei denen der Stab um Taille, Arm oder Schulter gedreht wird. Geworfene (meist rotierende) Feuerstäbe erzielen einen spektakulären Effekt.

Für EinsteigerInnen bieten sich Stäbe mit zwei Armlängen an, Handgelenk und Schulter sind nicht mitgerechnet. Mit dieser Länge können auch horizontale „Propeller“ (360 Grad um den Körper) gespielt werden. Qualitativ hochwertige Stäbe sind rutschfest im Griff und verteilen das Gewicht gleichmäßig in der Stabmitte.

■ Balancieren

Die Kinder versuchen bei dieser Übung einen Stab auf verschiedene Arten und mit verschiedenen Körperteilen zu balancieren. Den Stab auf der Handfläche horizontal oder vertikal balancieren am Ort und in der Fortbewegung.

Variationen:

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



Aus: Circus KAOS, Zeichnung Stockbalance,
Anna Frytsch 12-2018



Mag. Dr. Werner Schwarz
Sportwissenschaftler, Trainer, Lehrer, AHS-Direktor

C41 D58

SIMPLY STRONG

MIT DREI BEWEGUNGSPROGRAMMEN „EINFACH VIEL ERREICHEN“

Hinter dem Namen „SIMPLY STRONG“ stehen drei Bewegungsprogramme – Vital4Brain, Vital4Heart und Vital4Body. Inhalte dieser drei Programme sind.

- Übungen für **„bewegte Pausen“**, mit denen gezielt und einfach, mit wenig Zeitaufwand und ohne Hilfsmittel körperliche Aktivitäten im Alltag gesetzt werden, um die Befindlichkeit zu verbessern, die Leistungsfähigkeit zu steigern, die Entspannung zu fördern und um Energie zu tanken sowie
- Strategien der Umsetzung der **„bewegten Pausen“** mittelbar und direkt im Alltag und Umfeld von Schule, Arbeit und Zuhause

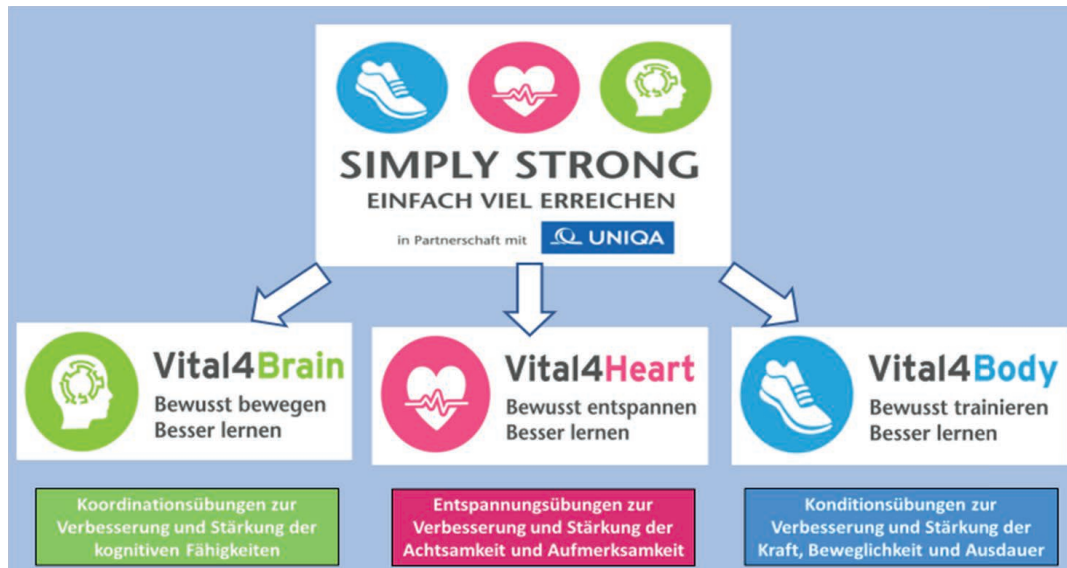


Abb. 1: Die Dachmarke SIMPLY STRONG mit ihren drei Bewegungsprogrammen

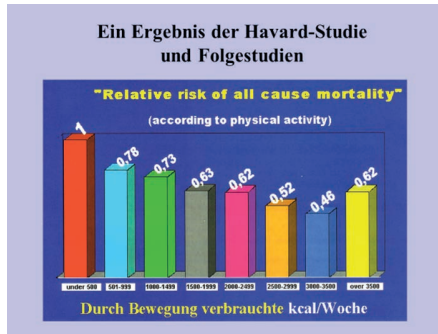
Der Workshop ist thematisch in vier Abschnitte gegliedert. Im ersten Workshopteil werden die Begriffe „Bewegung und bewegte Pause“ im Zusammenhang und in Wechselwirkung mit Gesundheit und Fitness gesetzt. Im zweiten Abschnitt wird der Webzugang unter www.simplystrong.at und der Inhalt von „Simply Strong“ vorgestellt. Insbesondere wird die Nutzung der über 350 Übungsvideos, der über 30 Videos von fertig zusammengestellten Einheiten und vor allem der Umgang mit dem Tool der „Playliste“ gezeigt, geübt und diskutiert. Im dritten Workshopteil wird das Bewegungsprogramm „Vital4Brain“ mit Teil 1 und Teil 2 vorgestellt und es wird „bewegt“. Zwei ausgewählte Einheiten und viele Übungen aus dem Programm werden gezeigt und gemacht. Dabei ist Koordination der WorkshopteilnehmerInnen gefordert und ihre Kognition wird gefördert. Im vierten Teil wird eine Vorschau auf das Bewegungsprogramm „Vital4Body“ gegeben. Wieder wird „bewegt“. Doch jetzt ist Kondition gefragt. Gezeigt und gemacht werden „Bewegte Einheiten“ zur Mobilisation von Kopf bis Fuß, Einheiten und Übungen zur Aktivierung nach langen Sitzphasen, „Bewegte Einheiten“ zur Kräftigung der Beine, rund um die Wirbelsäule, der Schultern und Arme. Und abschließend gibt es für die WorkshopteilnehmerInnen zur Erinnerung und als Belohnung fürs „Mitmachen“ noch den Zugang zur Website mit den gemachten Übungen und mit noch viel mehr. Nachfolgend werden die Themen und Inhalte des Workshops kurz beschrieben.

1. WORKSHOPTEIL: DIE BEGRIFFE „BEWEGUNG UND BEWEGTE PAUSE“ IM ZUSAMMENHANG UND IN WECHSELWIRKUNG MIT GESUNDHEIT UND FITNESS

In einem sehr spannenden und informativen Buch mit dem Titel „Molekulare Sport- und Leistungsphysiologie“, herausgegeben im Jahr 2018 von Norbert Bachl, ein wichtiger Mentor und Lehrer des Verfassers, gemeinsam mit weiteren Experten, unter anderem mit Barbara Wessner und Harald Tschan, steht geschrieben: „Wir wissen heute, dass sich ein physisch aktives Leben positiv auf die Gesundheit auswirkt. Körperlich aktive Menschen leben im Durchschnitt um fünf Jahre länger und es verringert sich die durch Krankheit gekennzeichneten Lebensjahre um 8 Jahre“ (BACHL et al. (Hrsg.), 2018, S. 283). Dieses aktuelle Zitat aus dem Jahre 2018 scheint mir genau richtig, den Workshop und auch das Kapitel über „Bewegung und bewegte Pausen“ zu beginnen. Dabei ist anzumerken, dass viele Studien die obigen Fakten bereits seit vielen Jahren, seit dem vorigen Jahrhundert, belegen. Nachfolgend werden zwei Folien aus der Workshop-Präsentation zum Thema „Wechselwirkung von körperlicher Aktivität mit Gesundheit“ gezeigt.

Abb. und 3: Ausgewählte Folien aus der Workshop-Präsentation zum Thema „Wechselwirkung von körperlicher Aktivität mit Gesundheit“





Wir wussten also seit langem, dass Bewegung gesund ist und konnten das mit Studien auch belegen. Auch das die Fitness per se ein wichtiger Schutzfaktor ist, konnte in vielen Studien belegt werden. Dazu eine weiteres Zitat aus dem genannten Buch: „Körperliche Fitness ist somit ein Kofaktor bei Krankheitsbildern wie sekundärem Diabetes (Insulin-Resistenz), kardiovaskulären Erkrankungen, Arteriosklerose, Rheumatismus, Neurodegeneration, Depression und Tumorzustum“ (BACHL et al. (Hrsg.), 2018, S. 283). Es findet sich sogar eine neue Namensbezeichnung, bewegungsabhängige Krankheiten werden als „Diseasome der körperlichen Untätigkeit“ bezeichnet (vgl. Pedersen, 2009).

Neu hingegen ist, dass viele Wissenschaftler uns inzwischen in vielen Bereichen aufzeigen und erklären können, warum körperliche Aktivität wirkt. Die Geheimnisse scheinen unter anderem tief auf molekularer Ebene in den „bewegten“ Zellen und der Reaktion mit epigenetischen Anpassungen auf einen körperlich aktiven Lebensstil zu liegen.

Einige Überlegungen dazu in der zu Gebot stehenden Kürze:

Ein inaktiver Lebensstil führt oft zu einer vergrößerten viszeralen Fettakkumulation. Diese steht in engem Zusammenhang mit dem Auftreten chronischer Entzündungen. Körperliche Aktivität wiederum steht in engem Zusammenhang einer Verringerung von Bauchfett unter anderem durch einen erhöhten Grundumsatz, einen verringerten Appetit durch Abfall des appetitanregenden Hormons Ghrelin, welches in der Magenschleimhaut und der Bauchspeicheldrüse produziert wird sowie durch Anstieg des Adiponektins. Dies ist ein Gewebshormon direkt aus den Fettzellen welches gemeinsam mit anderen Adipokinen (Fettgewebshormonen) wie Leptin, sowie dem Insulin und anderen Hormonen das Hungergefühl und die Nahrungsaufnahme reguliert. Adiponektin moduliert auch die Wirkung des Insulins an den Fettzellen. Dazu kommt bei körperlicher Aktivität eine erhöhte Freisetzung der katabolen Hormone wie Adrenalin und Noradrenalin, Glukokortikoide, Wachstumshormone, Prolaktin.

Weiters ist zu vermelden, dass Bewegung das inflammatorische Potenzial senkt, also entzündungshemmend wirkt. In diesem Zusammenhang wird der Skelettmuskel als sekretorisches Organ bezeichnet, da die „bewegte“ Muskelzelle Botenstoffe, sogenannte Myokine produziert und aussendet, die als wichtige Signalstoffe für Wachstum, Reparatur und anti-entzündliche Effekte in vielen Organen und Geweben wirken. „Das Muskelsekretom besteht aus mehreren hundert Proteinen (IL-6, IL-8, IL10, IL-15, IL-19, IL-1ra und anderen) deren Sekretion im Zusammenhang mit körperlicher Tätigkeit (Muskelkontraktion) steht. ... Körperliche Betätigung senkt somit die Bildung pro-inflammatorischer Zytokine (TNF-Alpha, IL-1) und erhöht die Bildung anti-inflammatorischer Zytokine (IL-4, IL-10). ... Im Rahmen der sekretorischen Wirkung des Skelettmuskels sind noch die Zytokine IL-8 und IL-15 zu nennen. IL-15 hat eine anabole Wirkung auf den Skelettmuskel und vermindert das Fettgewebe, wohingegen IL-8 eine Rolle bei der Angiogenese (Wachstum von Blutgefäßen) spielt“ (Bachl et al, 2018, S. 284). Und dann gibt es noch den so oft zitierten Dünger für das und im Gehirn. BDNF, dieses Kürzel steht für Brain-Derived Neurotropic Factor, heißt der Wunderdünger und er wirkt als Wachstumsfaktor. Biologisch gesehen ist BDNF ein Protein und gehört zur Familie der Neurotrophine. Diese haben eine wichtige Funktion im Rahmen der funktionalen und strukturellen Plastizität des Zentralnervensystems. BDNF wird in unterschiedlichen Gewebstypen, wie dem Zentralnervensystem, dem Muskelgewebe und dem peripheren Blut gefunden. Der Wachstumsfaktor ist essentiell im Überleben, in der Differenzierung sowie dem neuronalen Wachstum im Gehirn und steht auch im dringenden Verdacht im Bereich des Lernens und des Gedächtnisses eine wichtige Rolle zu spielen.

Darüber hinaus verhindert BDNF die stressbedingte Neuronenapoptose und wirkt bei der Neuronenreifung, speziell im Hippocampus, mit. BDNF kann die Blut-Hirn-Schranke in beide Richtungen überwinden, weshalb vermutet wird, dass peripheres BDNF eine essentielle Reserve für das Gehirndarstellen könnte. „Bewegte“ Muskelzellen produzieren und versenden BDNF. Damit hat körperliche Aktivität auch eine wesentliche Wirkung auf das Gehirn. Die neurobiologischen Mechanismen, welche hinter den positiven Effekten einer körperlichen Aktivität auf die Kognition stehen, sind eine gesteigerte Hirndurchblutung, eine verbesserte Versorgung mit Energie durch belastungsinduzierte Vergrößerung der Astrozyten, eine verstärkte Synthese von Neurotransmittern, eine verringerte Beta-Amyloid-Protein-Bildung sowie eben die gesteigerte Synthese des Wachstumsfaktors BDNF. Vor allem aerobe Aktivitäten erhöht die BDNF-Konzentration sowohl akut als auch chronisch. Neben der körperlichen Aktivität und dem Lebensstil scheint auch das Lebensalter Einfluss auf die BDNF-Konzentration zu haben, der im Alter fällt. Studien zeigen, dass der erniedrigte BDNF-Spiegel mit dem altersbedingten neuronalen Verlust in Verbindung stehen (vgl. Bachtel et al, 2018 und Kubesch (Hrsg), 2016).

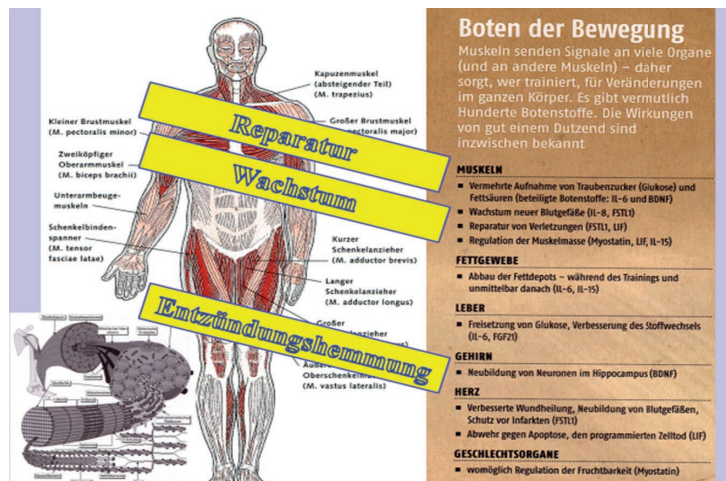


Abb. 4: Ausgewählte Folien aus der Workshop-Präsentation zum Thema „Wechselwirkung von körperlicher Aktivität mit Gesundheit“

Also – körperliche Aktivität wirkt gesundheitsfördernd, ein körperlich aktiver Lebensstil ist ein Schutzfaktor unserer Gesundheit. Bewegung ist Leben, Bewegung fordert und fördert. Es gilt also mehr Bewegung ins Leben zu bringen. Sichtlich gelingt dies vielen Menschen, vom Kindesalter beginnend bis ins Alter, nicht. Eine mögliche Antwort auf die Frage der „Unbewegten“, wie es gelingen könnte, auf einen aktiven Lebensstil umzusteigen und diesen im Lernplan fix zu verankern ist in den beiden nachfolgenden Abbildung zu finden.



Abb. 4: Ausgewählte Folien aus der Wokshop-Präsentation zum Thema „Wechselwirkung von körperlicher Aktivität mit Gesundheit und Fitness“

Im Alltag liegen tatsächlich viele Möglichkeiten, sich mehr zu bewegen. Werden die am Weg zur Arbeit und Schule, bei der Arbeit und in der Schule und bei den Tätigkeiten zuhause sich bietenden Chancen auf Bewegung genutzt? Werden nach ein bis zwei Stunden ruhig Sitzen „Bewegte-Pausen“ eingelegt? Und – wir kommen zu unserem Thema – werden zielgerichtet und absichtsvoll Bewegungsprogramme in den Alltag eingebaut.

Ziele zur Durchführung von Bewegungsprogrammen können sein: Sich am Morgen zu aktivieren, die Gelenke wegen der immer heftigeren Morgensteifigkeit zu mobilisieren, den Kreislauf und Stoffwechsel nach langen Pausen in Schwung zu bringen. Oder auch mit koordinativen Übungen die Aufmerksamkeit, Konzentration und das Arbeitsgedächtnis auf Touren bringen, um die anstehenden Denkaufgaben erfolgreich zu lösen, sich nach intensiver anstrengender Tätigkeit zu entspannen, sich auf eine wichtige Prüfung vorzubereiten und viele weitere Ziele – die Sie kennen und die für Sie wichtig sind.

2. WORKSHOPTEIL: SIMPLY STRONG UND DER WEBAUFTTRITT UNTER WWW.SIMPLYSTRONG.AT

Nach der Theorie und vor der Praxis – vorgestellt wird der Zugang, die Verfügbarkeit und die Nutzung von über 350 Übungsvideos aus den Bewegungsprogrammen Vital4Brain- Teil 1, Vital4Brain- Teil 2 und Vital4Heart, über 35 Einheitenvideos mit zusammengestellte Bewegungseinheiten zu vielen spannenden Themen, Tests zur Selbsteinschätzung, Skripten zu den theoretischen Hintergründen und noch vieles mehr.



Abb. 7: Ausgewählte Folien aus der Wokshop-Präsentation zum Thema „Simply Strong“

Daneben gibt es Simply Strong auch in den klassischen Medien. Vital4Brain – Teil 1 ist auf DVD zu finden, Vital4Brain – Teil 2 ist so wie auch Vital4Heart moderner und steckt in einem USB-Stick. Damit erreicht Simply Strong mit den drei Bewegungsprogrammen SchülerInnen, LehrerInnen und auch die Eltern zuhause.



Abb. 8: Ausgewählte Folien aus der Workshop-Präsentation zum Thema „Simply Strong“

3. WORKSHOPTEIL: DAS BEWEGUNGSPROGRAMM „VITAL4BRAIN“

Koordinativ fordernde Bewegung ist jetzt angesagt. Zwei ausgewählte Einheiten und viele Übungen aus dem Programm werden gezeigt und gemacht. Dabei ist Koordination der WorkshopteilnehmerInnen gefordert und ihre Kognition wird gefördert. Während der Übungen klären wir, was hinter dem Titel „Vital4Brain“ steckt, wo und wie das Programm im Alltag, nicht nur im Schulalltag, platziert wird und was mit dem Bewegungsprogramm erreicht werden will und kann. Es wird vom Vortragenden aber auch deutlich angemerkt, woher die Übungen des Bewegungsprogrammes kommen und was es nicht sein kann.

Die Idee, mit **Vital4Brain ein Programm von koordinativ herausfordernden Bewegungsaufgaben** zu entwickeln, das im Klassenraum den Unterricht für wenige Minuten mit Bewegung, Spaß und Aktivierung unterbricht, entspringt einerseits dem Wunsch miteinander zu lachen über das gemeinsame Tun, Freude an Herausforderung und Bewegung zu haben sowie Lust am Denken und Lernen zu den SchülerInnen und in die Klasse zu bringen. Andererseits aber auch aus der gespürten Verantwortung heraus gegen konkrete Mängel anzukämpfen. Erstens gegen den Mangel an Bewegung, zweitens gegen den Mangel an Konzentration und drittens gegen den Mangel an Fitness.

Die drei Aussagen sollen, um die Problematik plakativ zu untermauern, mit jeweils einer Zahl belegt werden:

- **Zu wenig Bewegung:** Nur 2 Stunden und 53 Minuten von 24 Stunden eines Schultages sind SchülerInnen laut einer Studie an österreichischen Schulen in Summe in Bewegung, dabei ist der Schulsport schon mitgezählt. Der Rest des Tages wird im Liegen, Sitzen und Stehen verbracht (vgl. Pratscher, 2000).
- **Zu wenig konzentriert:** Laut einer Studie zeigen 15 bis 20 Prozent deutscher Kinder psychische Auffälligkeiten wie Störungen des Sozialverhaltens, Ängste und Depressionen. Entwicklungsstörungen, darunter fallen im zitierten Buch auch Konzentrationsstörungen, traten laut einer anderen zitierten Studie bei 39 bis 55 Prozent der Kinder und Jugendlichen auf (vgl. Hackauf/Ohlbrecht, 2010).
- **Zu wenig Fitness:** In der Zusammenfassung zur „Klug & Fit“ – Studie an österreichischen SchülerInnen wird resümiert: „Das körperliche Leistungsvermögen der 11- bis 14-jährigen SchülerInnen in Österreich ist in höchstem Maß besorgniserregend. ... Durchschnittlich haben 8,44 bis zu 12,32 Prozent der Schüler und 7,84 bis 16,81 Prozent der Schülerinnen stark abgeschwächte Muskeln“ (Müller/Fastenbauer, 2008)

Um der Wirkung des **Bewegungsprogramms Vital4Brain** zu überprüfen, wurde die Einführung mit einer Studie begleitet, die in der Fachzeitschrift „Unterricht und Erziehung“ im Jahr 2012 publiziert. Nachfolgend stark gekürzt eigene Ergebnisse:

- **Klasse mit Bewegung:** Nach sechs Wochen und drei Vital4Brain-Einheiten über sechs bis zwölf Minuten pro Woche kam es laut begleitenden Studie bei den beteiligten SchülerInnen am B[S][R]G Wiener Neustadt, Zehnergasse 15 zur nachhaltigen Steigerung der Konzentrationsleistungsfähigkeit um grob in Zahlen gefasste 7 Prozent im Vergleich zum Ausgangsniveau (vgl. Beer/Nikl/Schwarz, 2012).
- **Bewegung mit Klasse:** Laut Beobachtungen der an der Studie beteiligten LehrerInnen und SportwissenschaftlerInnen kam es bei den mit neuen Bewegungsaufgaben geforderten SchülerInnen zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten und zur Steigerung der Fitness in diesem motorischen Segment.
- **Bewegung in die Klasse:** Die SchülerInnen wurden an den drei Vital4Brain-Tagen 12 Minuten koordinativ herausfordernd bewegt. Diese 12 Minuten sind im Vergleich zu den 173 Minuten Bewegungszeit der österreichischen Schüler aus der bereits genannten Studie 7 Prozent Steigerung der täglichen Bewegungszeit.

Es gibt wissenschaftliche Belege für Zusammenhänge und Wechselwirkungen von Bewegung und Fitness mit Konzentration und Lernen. Mehrere Gründe sprechen laut John Ratey und Eric Hagermann, den Autoren des Buches „Superfaktor Bewegung“, für Bewegung in der Schule und im Unterricht. Erstens optimiert körperliche Betätigung die Voraussetzungen für Lernen durch Verbesserung der Wachsamkeit, Aufmerksamkeit und Motivation. Zweitens bereitet sie Nervenzellen darauf vor und unterstützt sie, sich miteinander zu verbinden, was die zelluläre Grundlage für die Aufnahme neuer Informationen und damit für Lernen ist. Drittens fördert körperliche Betätigung im Hippocampus, einer der zentralen Hirnstrukturen für Lernen und Gedächtnis, die Entwicklung neuer Nervenzellen aus Stammzellen (vgl. Ratey/Hagermann, 2009, S. 70 ff). Weitere Autoren von Büchern zu den Themen Lernen, Gedächtnis und Hirnforschung wie Matthias Brand und Hans Markowitsch, Martin Korte oder Manfred Spitzer schlagen in die gleiche Kerbe.

Im Zuge der Erweiterung durch Simply Strong wurden die Bewegungsprogramme mit ihren Übungen und Einheiten auch nach Hause in die Arbeitszimmer der SchülerInnen und zu den Eltern gebracht. Um den SchülerInnen und ihren Eltern eine Orientierung zum Einsatz von Vital4Brain zu geben, wurde eine Tabelle zur Individualisierung des Einsatzes und ein Test zur Selbsteinschätzung entwickelt und erstellt.

Grundlagentraining für erfolgreiches Lernen mit VitalBrain				
Kognitive Fähigkeiten und speziell die exekutiven Fähigkeiten als Grundlage für erfolgreiches Lernen		Anzahl der „Vital4Brain“-Einheiten pro Woche, Anzahl der Übungen (Üb.) pro Einheit und Dauer der einzelnen Einheiten		
Nennung im Umfeld „Schule“ wichtiger kognitiver Fähigkeiten als Grundlage für erfolgreiches Lernen	Stärken-/Schwächen - Abschätzung	Grundstufe / Volksschule 6. – 10. Lebensjahr	Sekundarstufe I / Unterstufe 11. – 14. Lebensjahr	Sekundarstufe II / Oberstufe 15. – 18. Lebensjahr
<ul style="list-style-type: none"> • Empfindung, Verbindung und Zuordnung akustischer, optischer und taktiler Reize aus der Umwelt (Wahrnehmung) • Absichtsvolles Einstellen und Halten der Wahrnehmung auf den gegenwärtigen Moment (Aufmerksamkeit) • Lenken der Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Objekt oder Objektbereich (Konzentration) • Aufrechterhaltung, Überwachung und Weiterverarbeitung der Information im Arbeitsgedächtnis (Updating) und Merkfähigkeit • Ausblendung unwichtiger Information und Zurückhaltung nicht zielführender Reaktionen (Inhibition) • Geistig flexibles und zielführendes Wechseln zwischen gestellten Aufgaben (Shifting) • Hervorbringen vieler, vielfältiger, neuer und originaler Ideen (Kreativität) 	Bei Abgeschätzten oder getesteten Schwächen, die kognitiven Fähigkeiten verstärkt entwickeln und aufbauen	5 – 7 Einheiten mit 6 bis 8 Üb. über 4 – 8 Min.	4 – 6 Einheiten mit 8 bis 10 Üb. über 6 – 10 Min.	3 – 5 Einheiten mit 10 bis 14 Üb. über 8 – 12 Min.
	Ausgewogenes Stärken- und Schwächen-Verhältnis, die kognitiven Fähigkeiten entwickeln und ausbauen	4 – 5 Einheiten mit 6 bis 9 Üb. über 4 – 9 Min.	3 – 4 Einheiten mit 8 bis 11 Üb. über 6 – 11 Min.	2 – 3 Einheiten mit 10 bis 15 Üb. über 8 – 12 Min.
	Abgeschätzte oder getestete Stärken, daher die kognitiven Fähigkeiten weiterentwickeln und darauf bauen	2 – 4 Einheiten mit 6 bis 10 Üb. über 4 – 10 Min.	1 – 3 Einheiten mit 8 bis 12 Üb. über 6 – 12 Min.	0 – 2 Einheiten mit 10 bis 15 Üb. über 8 – 12 Min.

Tab. 1: Individualisierung des Einsatzes von „Vital4Brain“ aufgrund einer Einschätzung der persönlichen Stärken und Schwächen im Bereich der kognitiven Fähigkeiten mit Rahmenvorgaben zur Anzahl der Trainingseinheiten pro Woche, der Anzahl der auszuwählenden Übungen und der Dauer der Einheiten. Empfehlenswert ist, Vital4Brain neben (als eigenständige Einheit) und gekoppelt (beide Inhalte in einer Einheit verbinden) zu Vital4Heart in den Wochenplan einzubauen. Dabei sind die in der Schule absolvierten Einheiten zu den Einheiten zu Hause in der Planung aufzurechnen. Die vorgestellte „Schwächen-/Stärkenabschätzung“ mit einer Einteilung in drei Kategorien und den empfohlenen Trainingskennziffern soll bei der Planung des Einsatzes unserer Bewegungsprogramme als Orientierung dienen.

Der „**Test zur Einschätzung der kognitiven Fähigkeiten als Grundlage für erfolgreiches Lernen in der Schule und zuhause**“ wird im Workshop vorgestellt und inhaltlich diskutiert. Es sei dem Verfasser nur gestattet, die Vorbemerkungen und Anmerkungen zum Test sowie exemplarisch zwei Fragen aus dem Test an dieser Stelle vorzustellen:

Vorbemerkungen zum Test:

- Es ist die Einschätzung zu wichtigen Fähigkeitsbereichen als Grundlage für erfolgreiches Lernen gefragt. Das kann nur die Selbsteinschätzung der Kinder und Jugendlichen sein. Es ist aber durchaus spannend und aufschlussreich, dass Eltern den Test ihrer Kinder begleiten und nicht wertend beobachten.
- Es wird auch empfohlen, es wird bei jüngeren Kindern sogar notwendig sein, das die Eltern (oder Lehrer) die Kinder beim Test betreuen, um beim Verständnis zu den Fragestellungen unterstützen zu können.
- Die Testfragen beziehen sich im ersten Teil auf die für erfolgreiches Lernen wichtigen kognitiven Fähigkeiten, im zweiten Teil auf die Entspannungsfähigkeit.
- Zu beiden Testteilen gibt es getrennte Auswertungen.
- Als Ergebnis geben wir eine grobe Einordnung in drei Lernkategorien an. Entsprechen dieser Einordnung und dem Alter der Getesteten geben wir dann eine Empfehlung zum Einsatz von Vital4Brain und Vital4Heart mit Angabe der Trainingskennziffern. Vorgeschlagene fertige Einheiten und viele Übungen finden Sie auf unserer Webseite.
- Der Test beruht auf Einschätzung der Fähigkeiten, nicht auf einer Messung. Die vorgestellte Testung erhebt nicht den

Anspruch auf wissenschaftliche Grundlegung. Es soll eine Anregung sein, Lern- und Prüfungsleistungen umfassend und ganzheitlich zu sehen, zu verstehen und zu bewerten. Es sollte als **erste Stufe** einer – bitte verzeihen Sie die Anleihe aus dem Leistungssport – „Lern-Leistungsdiagnostik“ verstanden werden.

Erlauben Sie mir dabei eine weitere beispielhafte Anleihe aus dem Leistungssport:

Eine Fußballspielerin, ein Tennisspieler wird als wichtige Grundlage der Trainingsplanung nicht nur die Wettkampfergebnisse nehmen, sondern die Ergebnisse einer eingehenden Leistungsdiagnostik berücksichtigen. Diese liefert ein Profil der Stärken und Schwächen in den Bereichen der motorischen Fähigkeiten (Kondition mit Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit und Koordination mit Gleichgewicht, Differenzierung, Reaktion, Differenzierung, Orientierung, Bewegungskoppelung,) als Grundlage des Leistungsvollzuges und in Zusammenschau damit im Bereich der technischen Fertigkeiten (in unserem Fall die Beherrschung der Techniken des Tennisspiels oder des Fußballspiels). Sind die motorischen Grundlagen gut ausgebildet, dann wird die Fußballspielerin schnell und erfolgreich das Annehmen, Passen, Schießen des Balles, das Dribbeln und viele Fußballtechniken mehr lernen. Sind die koordinativen Fähigkeiten nicht gut entwickelt, dann wird unser Tennisspieler nur schwer und langsam lernen, den Ball zu treffen und zielgenau zu retournieren. Dann ist die Trainerin gut beraten, Grundlagentraining ins Programm einzubauen, um das „Tennispiel-Lernen“ erfolgreicher zu machen und um beim nächsten Match die Leistung auch erfolgreich abrufen zu können

Mit dem Lernen von Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte und Co. in der Schule und zuhause verhält es sich genau so! Sind die Grundlagen für Lernen gut entwickelt, dann lernt es sich schnell, leicht und erfolgreich. Diese Lerngrundlagen sind neben anderen die kognitiven Fähigkeiten wie Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Konzentration, Aufrechterhaltung, Überwachung und Weiterverarbeitung der Lerninformation im Arbeitsgedächtnis (Updating), Ausblendung unwichtiger Information und Zurückhaltung nicht zielführender Reaktionen (Inhibition), geistig flexibles und zielführendes Wechseln zwischen gestellten Aufgaben (Shifting), Hervorbringen vieler, vielfältiger, neuer und origineller Ideen (Kreativität). Und dann noch eine gute Entspannungsfähigkeit, um sich auf das richtige Aktivierungsniveau beim Lernen und bei Prüfungen zu bringen.

Sind die Lerngrundlagen gut entwickelt – Gratulation! Dann gilt es, dieses Niveau zu halten, auszubauen und darauf zu bauen. Und: Jetzt gilt es noch zu lernen. Der Lehrerin aufmerksam zuzuhören, die Aufgaben konzentriert zu erledigen, Wiederholungen zu setzen, neue Wege zu versuchen.

Sind die Lerngrundlagen mangelhaft und gibt es spürbare Defizite – nichts verspielt, nur das Richtig tun! Jetzt gilt es Lerngrundlagentraining neben dem „schulischen“ Lernen ins Programm einzubauen. „Simply Strong“ mit den Bewegungsprogrammen „Vital4Brain“ und „Vital4Heart“ bietet hier einen guten Weg mit passenden Übungen, um Lerngrundlagentraining zu betreiben. Mit den koordinativ herausfordernden Übungen aus Vital4Brain werden auch die kognitiven Fähigkeiten gefordert.

Mit den die Wahrnehmung von Umwelt und sich selbst, die Achtsamkeit und Gewahrsamkeit forderten Übungen aus „Vital4Heart“ wird die Aufmerksamkeit und die Entspannungsfähigkeit gefördert. Wer sich richtig und gut Bewegen will, muss auch richtig und gut denken! Und dann greifen Prinzipien aus dem Sport und dem Training. Wer und was richtig und wirksam gefordert wird, der und das wird auch gefördert. Richtig geförderte koordinative und kognitive Fähigkeiten werden besser! Und – dann wird lernen erfolgreich!

Und dann noch! Die in den vorigen Texten ausgeführten Überlegungen möchte ich noch mit einer gedanklichen Anleihe aus einer **gelingenden Schule im 21. Jahrhundert** abschließen:

Lernen unserer Kinder und Jugendlichen in der Schule und zuhause verstehen alle Beteiligten als großartige Leistung die beachtet und wertgeschätzt wird. So wie auch die SchülerInnen dahinter beachtet und wertgeschätzt werden. Sie werden achtsam und respektvoll behandelt. Sie, unsere SchülerInnen, werden aber auch gefordert, müssen Anstrengung und Disziplin zeigen und Fehler werden aufgezeigt und gewertet. Aber Fehler werden klar eingeordnet und dienen als Lernchance, als Wegweiser zum „besser machen und besser werden“. Es gibt die Sätze „du bist dumm“, „du kannst nichts“, „du bist nichts“ nie, nirgends und von niemanden. Denn diese Aussagen setzen sich tief in der Seele unserer Kinder fest und hinterlassen Narben. Und wenn die Kinder es glauben, dann könnte es sein, dass „sie nichts mehr können wollen“ und dass „sie nichts mehr werden wollen“. Es gibt dann die Sätze wie „das und jenes war gut bei der letzten Schularbeit, da und dort war dieser und jener Fehler“ oder „Du strengst dich wirklich an und ich sehe das. Aber deine Lernanstrengungen fruchten aus meiner Sicht nicht, weil da und dort Defizite und Schwächen vorliegen. Arbeite an deine Schwächen und streng dich weiter an“.

Nicht alle lernen in unserer gelingenden Schule gerne und leicht. Aber alle haben Vertrauen in sich und in die LehrerInnen, alle lernen auf ihre Weise, sie kennen ihre Schwächen und Stärken und, sie arbeiten mit richtigen Methoden, Inhalten an ihren Schwächen und bauen auf ihre Stärken. Sie lernen erfolgreich!

AUSZÜGE AUS DEN TESTFRAGEN:

Frage 4: Wie gut gelingt es dir, mehrere Arbeitsaufträge im Kopf zu behalten, die Bearbeitung der Aufträge geistig zu überwachen und bis zu Ergebnissen weiterzubearbeiten (**Arbeitsgedächtnis – Updating**)?

Ein Beispiel dafür aus „Vital4Brain, Teil 2“ ist die Übung K6: „Rechen.Spiel“ aus der Einheit „Puppen.Spieler“: Dabei ist gefordert, Kommandos durch Rechenaufgaben richtig mit einer von vier vorgegebene Bewegungsausführungen zu beantworten.

- Sehr gut Gut Nicht gut gar nicht gut

C41 D58

Frage 5: Wie gut gelingt es dir, störende Reize, unwichtige Informationen (tratschender Sitznachbar, Zwischenrufe, Berührungen, Geräusche von draußen u.a.) auszublenden und dich bei Störungen zurückzuhalten (ungefragt antworten statt aufzeigen, andere nicht aussprechen lassen u.a.) (**kognitive Hemmung – Inhibition**)?

Ein Beispiel dafür aus „Vital4Brain, Teil 2“ ist die Übung K5: „Zahlen.Spiel“ aus der Einheit „Puppen.Spieler“: Dabei ist gefordert, auf die Kommandos 1, 2, 3 oder 4 mit genau der dazu geforderten Bewegungsausführungen zu antworten. Dabei bist du erfolgreich, wenn du alle Störungen, z. B. die eines Mitschülers, der dich ständig mit Berührungen und Geräuschen ablenkt, ausblendest. Wenn nun noch weitere Zahlen als Kommando genannt werden dürfen, du aber nur auf die vereinbarten antworten darfst, ist auch deine Hemmung von Verhalten gefordert.

- Sehr gut Gut Nicht gut gar nicht gut

Frage 6: Wie gut gelingt es dir, zwischen zwei gestellten Aufgaben schnell und richtig zu wechseln (**kognitive Flexibilität – Shifting**)?

Ein Beispiel dafür aus „Vital4Brain, Teil 2“ sind die Übung K7: „Standspiegel“ und K8: „Standimitation“ aus der Einheit „Drei.Spiel“: Dabei ist einmal gefordert, Bewegungen eines Partners wie bei einem Spiegelbild zu beantworten. Bei der nächsten Übung ist die Imitation gefordert, dabei sollen die Bewegungen des dir zugewandten Partners exakt gleich nachgemacht werden, bewegt er seine rechte Hand, bewegst du deine rechte Hand. Wie gut gelingt es dir, zwischen beiden Übungen zu wechseln?

- Sehr gut Gut Nicht gut gar nicht gut

3. WORKSHOPTEIL: VORSCHAU AUF DAS BEWEGUNGSPROGRAMM „VITALBODY“

Und es wird „bewegt“. Jetzt ist Kondition gefragt. Gezeigt und gemacht werden „Bewegte Einheiten“ zur Mobilisation von Kopf bis Fuß, Einheiten und Übungen zur Aktivierung nach langen Sitzphasen, „Bewegte Einheiten“ zur Kräftigung der Beine, rund um die Wirbelsäule, der Schultern und Arme. Dabei geht es darum, bewährte und bekannte Übungen so zu wählen, zu gestalten, dass das zusammengestellte Programm:

- **einfach** ist – immer und überall, ohne spezielle Sportkleidung, von Frau und Mann, von Jung und Alt, von Einsteigern bis hin zu den Ambitionierten ausführbar ist
- **viel** zu bieten hat – reichhaltiges Übungsrepertoire, um möglichst viele möglichst oft anzusprechen und
- **erreichbare** Übungen anbietet – um bei richtiger Wahl der Häufigkeit der Einheiten, passender Wahl der Wiederholungen pro Übung, angepasster Dauer der Bewegungseinheiten nicht zu überfordern, nicht zu verletzen, nicht zu demotivieren, sondern zu wirken, damit gesetzte Ziele erreicht werden.

Schon jetzt bedanke ich mich bei den WorkshopteilnehmerInnen für ihr Kommen!



Sebastian
Choreograph, Tänzer, Entertainer

C42 D59

DER SESSEL IST NICHT NUR ZUM SITZEN DA!





Mit dem Beginn der Schulzeit bis zum Ende erhöht sich die Zeit, die die Kinder auf dem Sessel verbringen – sitzend. Was aber kann man mit diesem wunderbaren Instrument noch machen? **Tanzen, Akrobatik und Spiele. 5 Minuten im Unterricht oder in einer ganzen Tanz-Einheit.** Der Sessel als Showact oder als Bewegungsinstrument. Wir bauen unsere Choreos in Bausteinen auf. Die Profis unter den Tänzern werden die Bausteine gut verwenden können, um eigene Choreos zu erstellen. Aber diese Bausteine sind auch für diejenigen geeignet, dessen Schwerpunkt nicht das Tanzen ist, aber trotzdem mit Rhythmus arbeiten möchte.

Mit diesen Affirmationen ist es leicht, die einzelnen Bewegungen auszuführen und – unter Beachtung des Taktes und des Liedaufbaues – geschickt zu einer kompletten Choreographie mit einem eigenen Musikstück zusammensetzen.

Ein besonderes „Danke“ möchte ich an meine 3 Modells Raffaella, Katharina und Valentina aussprechen.

Die 3 Schwestern (zum Zeitpunkt der Fotos 8-11 Jahre alt) haben keinerlei Tanz-Erfahrung. Sie besuchen keinen Kurs und tanzen auch nicht in der Schule. Doch durch die bildhafte Erklärung der Tanzschritte war es den Dreien sofort möglich, die perfekte Position zu finden und die Schritte umzusetzen









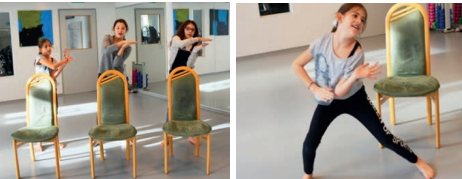

NAME	BEWEGUNG	FOTO
Die Sonne	Die ausgestreckten Arme machen einen großen Kreis von über dem Kopf und seitlich runter zum Körper. Die Beine sind im Stehen ausgestreckt und geöffnet,	
Der Baum (ohne Wind)	Wie die Sonne, Beine sind nun geschlossen	
Der Baum (mit Wind)	Wie „der Baum ohne Wind“ nur dass man in den Knien gebeugt ist und sich mit ihnen hin und her/links und rechts im Rhythmus bewegt.	
Die Schlange	Die Beine sind geöffnet, die Knie sind gebeugt, die Hände sind auf den Knien. Man tut so als ob man sitzt (oder man sitzt) und dann bewegt sich der Kopf links und rechts. Der Körper folgt dem Kopf in einer Schlangenlinie	

NAME	BEWEGUNG	FOTO
Die Spinne	Rechter Arm nach oben strecken, linken Arm nach hinten unten, diagonal linkes und rechtes Bein vorne weg strecken wie die Spinnenbeine	
Die Toilette	Die Beine sind geöffnet, die ausgestreckten Arme bewegt man seitlich von ausgestreckt über dem Kopf und geschlossen tief auf die Knie, linker Arm am linken Knie, rechter Arm auf dem rechten Knie; Alternativ: beide Arme am gleichen Knie	
Die Insel	Beide Füße stehen auf einer Insel. Man steigt mit dem rechten Fuß seitlich rechts ins Wasser und wieder auf die Insel zurück. Man steigt mit dem linken Fuß links seitlich ins Wasser und wieder auf die Insel zurück. Variante: vorne mit dem rechten Fuß ins Wasser - wieder auf die Insel, vorne mit dem linken Fuß ins Wasser - wieder auf die Insel zurück	

NAME	BEWEGUNG	FOTO
Die Luftballons	<p>Beine sind geöffnet, man dreht sich seitlich und beide Arme mit den Fäusten nach oben auf die gleiche Seite als ob man einen Luftballon platzen möchte. Alternativ Arme Seite unten</p>	
Das Lasso	<p>Beine sind geöffnet, der Arm (einer oder beide) ist ausgestreckt über dem Kopf, sodass man mit der Hand einen Kreis schreibt - als ob man das Lasso werfen würde. Am- auf- rund um den Sessel</p>	

NAME	BEWEGUNG	FOTO
Der Schrank	<p>Beine geschlossen, Arme vorne ausstrecken. Wir öffnen mit beiden Händen vorne die beiden Schranktüren und treten mit einem Bein nach vorne, als ob wir in den Schrank steigen. Wir schließen die Türen wieder (Arme wieder vorne zusammen) und steigen mit dem Bein wieder zurück</p>	
Hip Hop	<p>Rechte Ferse tippt vor den linken Fuß und retour, linke Ferse tippt vor den rechten Fuß und wieder retour. „Jojo Mama“ Zeichen mit den Fingern für Größere</p>	
Schlittschuh laufen	<p>Mit einem Fuß zur Seite gleiten wie Schlittschuhlaufen, zweiter Fuß kommt dazu, auf die andere Seite auch „sliden“</p>	

NAME	BEWEGUNG	FOTO
Ballett	Schlittschuhlaufen mit ausgestreckten Armen in der Diagonale, Slide links = linker Arm oben, rechter tief. Slide rechts=rechter Arm oben, linker tief	
Die Dusche	Arme seitlich vom Körper im Kreis über den Kopf und dann die Hände und Finger vor dem Körper runtergleiten lassen wie Wasser, das herunterrinnt	
Das Wasser schaufeln wild	Die Beine sind ausgestreckt oder ein bisschen gebeugt, die Arme schwingen rechts und links als, Hände als ob wir Wasser von einer Seite zur anderen schaufeln. Bewegung schnell	
Die Welle sanft	Wie „Wasser schaufeln wild“ Bewegung langsam; Kombinationsmöglichkeit schnell-schnell-langsam	
Der Laser	Hinter dem Sessel, in Paaren oder mehrere hintereinander. Der Hintere geht mit den Armen nach vor, als ob man den Vorderen umarmen würde und geht mit den Armen in der Position tief und wieder hoch- als ob man den Vorderen scannen würde	

NAME	BEWEGUNG	FOTO
Das Riesenrad	<p>Beine geschlossen, Ferse schiebt Links-rechts-links. Während die Ferse schiebt schwingen die Arme von vorne nach hinten. Am Ende von li-re-li bleiben die Beine und der rechte Arm (dies ist jetzt die offene Körperseite) schreibt einen großen Kreis- wie ein Riesenrad- schwieriger</p> <p>Wie die Sonne, Beine sind nun geschlossen</p>	
Nutella	<p>Beine geöffnet, beide Arme gebeugt, linke Handfläche schaut nach links, Handfläche oben (Brot). Nun schmirt die rechte Hand das Nutella auf das Brot. Andere Seite wiederholen.</p> <p>Variante: single-single; single-single-double; double-double;</p>	
Armbewegung Wolle aufwickeln oder Fahrrad fahren	<p>Arme locker, Hände kurbeln, jede in eine andere Richtung</p>	

Siehe die ersten beiden Fotos „die Insel“

In einer Tanz-Einheit darf gerade bei den Kleineren ein Spiel zwischendurch nicht fehlen. Neben dem bekanntesten aller Sesselspiele „Reise nach Jerusalem“ spielen wir gerne

„CHAIR-FREEZING“

Wir sitzen auf unserem Sessel und die Musik läuft. Als die Musik stoppt, sind alle eingefroren, ABER in einer anderen Position als Sitzen. Probieren Sie es aus und seien Sie erstaunt, wie geschickt und einfallsreich die Kinder sind!





Monika Sotolar
Kindergartenpädagogin, Motopädagogin



VIELSEITIGE VORAUSSETZUNG SCHAFFEN IM KINDERTURNEN

Kinder im Kindergartenalter lernen spielerisch.

Immer öfter sind die Bewegungserfahrungen, die Kinder machen, an die Institution Kindergarten gebunden. Umso wichtiger ist es, die Vielfalt der Bewegungsmöglichkeiten auszuschöpfen.

Grundvoraussetzungen für ein gesundes und bewusstes Leben, sowie auch für jegliche Sportarten sind:

- Ausdauer
- Kraft
- Koordination
- Schnelligkeit
- Geschicklichkeit
- Gewandtheit

Spielen ist der Weg des Kindes um zu lernen. Spielen und sich bewegen sind untrennbar miteinander verbunden.

IDEENSAMMLUNG

BEGINN / WARM WERDEN / IN SCHWUNG KOMMEN:

■ Musik Stop and Go mit Reifen:

- stehen
- auf einem Bein stehen, auf dem anderen
- hüpfen, beidbeinig, vorwärts, rückwärts,
- balancieren, vw., rw.
- sitzen, liegen (verschieden)
- Autofahren (einsteigen, aussteigen, fahren, Tempo)

sehr lange Laufphasen, keine kurz unterbrochenen Laufsequenzen, Lauf- und Bewegungsphasen ausdehnen bis (fast) alle Kinder laufen

■ **Musik Stop and Go mit Tüchern**

- Bewegungsaufgabe vorzeigen
- mit den Tüchern laufen lassen
- beim Stop darf ein Kind etwas herzeigen und alle machen es nach
- letzte Aufgabe Tuch als Schwänzchen nutzen
- Überleitung zum Schwänzchenfangen (ohne Musik)

Bei Kindern mit sehr wenig Vorerfahrungen im Turnsaal, sehr einfache Aufgaben stellen, selbst Ideen einbringen, Regel für Schwänzchenfangen langsam erarbeiten

BEWEGUNGSGESCHICHTE:

Im Garten steht ein Apfelbaum
 Der Baum hat viele Äste
 Wir pflücken Äpfel
 Wir essen einen Apfel
 Wir essen noch einen Apfel
 Wir steigen in unser Auto und fahren nach Hause
 Es beginnt zu regnen und wir brauchen Scheibenwischer
 Zu Hause angekommen müssen wir in die Badewanne
 Dort wollen wir uns die Haare waschen

Baum darstellen
Arme strecken

Kniebeugen

Sit up Position

Scheibenwischer

Sit ups

Bewegungsgeschichten lassen sich zu allen Themenbereichen erfinden, je nach „Schwerpunkt“ in der Sportart lassen sich wichtige Grundpositionen einbauen

VORZEIGEN ist im Kindergartenalter immer NOTWENDIG

LAUF- UND FANGSPIELE

■ **Sitz Hase/Lauf Hase (Run Rabbit/Sit Rabbit):**

Alle sind Hasen, jede/r darf jeder/m auf den Rücken greifen, bei der Aufforderung jeweils sitzen oder aufstehen und weiterlaufen

Fangen spielen im Kindergartenalter funktioniert nur bedingt!

■ **Fangen spielen mit Tüchern, Seilen, etc.:**

Ein/e FängerIn versucht sich die „Schwänzchen“ zu schnappen, bringt sie an einen „gesicherten Treffpunkt“. Wer keines mehr hat kann sich jederzeit eines holen.



■ Versteinern:

Eine Person ist die Hexe, die versucht alle anderen Kinder zu versteinern. Die versteinerten Kinder können erlöst werden, indem ein/e MitspielerIn durch die gegrätschten Beine kriecht.

Hinweise zu Fangspielen im Kindergartenalter

- *Fänger oft abwechseln (Freiwillige vor!!!!) kurze, stetige Sprints sind sehr anstrengend vor allem für junge Fänger*
- *Mitspielen ist die größte Motivation, der beste Überblick, Beziehungsaufbau*
- *Regeln anpassen an Entwicklungsstand und wenig erklären, viel selbsterklärende Fangspiele*
- *Regeln aber einhalten, wenn notwendig während der Spielsituation verändern, Regelveränderungen gut verbalisieren*
- *Kinder möglichst wenig an der Hand nehmen*
- *oft wiederholen*
- *Gewinner / Verlierer vermeiden*

Methodischer Aufbau:

Stop and Go, beim Stop Position erarbeiten, Erlösen erarbeiten.

Im Anschluss Versteinern spielen

STOP-AND-GO SPIELE ZUR MUSIK

■ Feuer, Wasser, Sturm:

Bewegen zu Musik, bei Stop ruft ÜbungsleiterIn „Feuer“ oder „Wasser“ oder „Sturm“ und die Kinder retten sich auf eine Matte, unter Langbänke oder auf die Sprossenwand.

■ Zoospiel:

Die Kinder stellen ein bestimmtes Tier dar, das bei Musik „aus einem Stall“ kommt und die Bewegungen und die Laute nachahmt, bei Musik Stop kehrt es zum Stall zurück und kommt als „neues“ Tier wieder heraus.

Tiere ansagen!

■ Lauf und Bewegungsspiele mit/ohne Material:

Lauf und Bewegungsformen jedes Mal verändern, bei Stop zurück zu einem Punkt (z.B. Reifen, Turnsaallinien, Farben, ...)



Mögliche Materialien:

- Reifen
- Seile
- Leitern
- Linien
- Bälle
- Sandsäcke
- Teppich(fliesen)

Tätigkeiten für das Spiel mit Materialien:

- hüpfen
- balancieren
- gehen
- laufen
- werfen
- lärmern

Hinweise für das Spiel mit Materialien:

- *Entwicklungsstand der Kinder beachten*
- *Ideen der Kinder zulassen*
- *wenig Materialerfahrung der Kinder = viel Experimentieren zulassen, wenig geeignet für „Aufwärmen“ -> im Hauptteil verankern*
- *Musik bewusst einsetzen*

LAUFSPIELE OHNE MUSIK

Die Kinder gehen zu zweit zusammen und stellen sich an einer Turnsaalwand auf, es werden die Körperteile mit einem imaginären Kleber zusammengeklebt und die Kinder bewegen sich miteinander zur gegenüberliegenden Turnsaalwand.

- Handflächen
- Schulter
- Ellbogen
- Knie
- Fuß

- Bauch
- Brust
- Stirn
- usw.

Die Kinder stellen sich an eine Wand und bekommen die Aufgabe zur gegenüberliegenden Mauer und wieder zurückzulaufen.

Zuerst laufen alle, danach gibt es die Aufgabenstellung:

- wer 2,3,4,5,... Jahre alt ist, läuft
- wer eine lange / kurze Hose hat, läuft
- wer blonde, braune, schwarze Haare, läuft
- wer eine/n Bruder / Schwester hat, läuft
- wer gerne abends schlafen geht, läuft
- usw.

Rücksicht nehmen auf Berührungssängste
individuelle Aufgaben stellen
vorzugsweise mit „Freunden“ zusammengehen

Bewegungsformen verändern
(rückwärts, seitwärts laufen, Vierfüßlergang, usw.)

HAMPELMANN MIT REIFEN

Verschiedenfarbige Reifen in einer Reihe abwechselnd auflegen

Aufgabenstellung:

- laufen
- hüpfen
- beidbeinig hüpfen
- wiederholen
- Arme im roten Reifen unten, im blauen Reifen oben
- wiederholen

Verschiedenfarbige Reifen abwechselnd einzeln und paarweise auflegen

Aufgabenstellung:

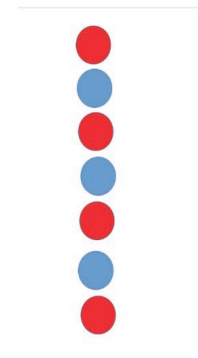
beidbeinig hüpfen (bei blauem Reifen je ein Fuß pro Reifen)

Arme im roten Reifen unten, im blauen Reifen oben

Arme im roten Reifen an die Oberschenkel klopfen

Arme im blauen Reifen über dem Kopf zusammenklatschen

ACHTUNG: Rutschgefahr beim Springen in die Reifen



HAUPTTEIL MIT TURNGERÄTEN:

■ Hinweise zur Handhabung von Geräten:

Vorgaben immer beachten! Einschulung durch Schulwart, Lehrkraft, usw. Geräte in Turnsälen und Bewegungsräumen werden extern geprüft, Vorsicht bei privaten Institutionen!

Bewegungsstationen werden nicht unbedingt durch ihre Höhe attraktiv!
Hilfestellungen und Absicherung durch Matten bewusst einsetzen, manchmal motiviert eine Matte erst zum darauf Springen!

■ Besonders hohen Aufforderungscharakter für kleine Kinder haben:

- Weichböden (auch ohne zusätzliche Geräte)
- Matten jeder Art
- Tunnel
- Turnbänke
- Ringe
- Seile
- Leitern
- Reifen
- Bälle



■ Grundsätzliche Regeln, die zu beachten sind:

jedes Kind hat soviel Zeit wie notwendig
Prinzip der Freiwilligkeit
(Nicht mitzumachen beinhaltet nicht zu stören)
Regeln, die die Sicherheit betreffen MÜSSEN eingehalten werden!

BEISPIELBILDER FÜR GERÄTEAUFBAUTEN:

1) Zwei Weichböden:

ACHTUNG!!!! NIEMAND klettert darunter
mögliche Aufgabenstellungen: Hüpfen, Purzelbaum, Rolle vw. Rolle rw.



2) Kasten:

Ein niedriger Turnkasten vor einer Matte ist immer spannend für Kindergartenkinder.

Beachten, dass die Kinder selbstständig auf den Kasten kommen (sichere Aufstieghilfen, z.B. zweiter Turnkasten, Turnbank) Landung beobachten -> Höhe reduzieren!

Hier eine Möglichkeit, einen Turnkasten zur Förderung der Geschicklichkeit zu nutzen



3) Turnbänke:

sind sehr vielseitig, balancieren, sowohl auf der breiten wie auch auf der schmalen Seite, in Verbindung mit Erhöhung (Reckstange, Barren, Sprossenwand, Kasten) als Rutsche oder erhöhte Ebene



4) Erhöhte Turnbank:

für kleine Kinder reicht aber auch schon, die Bank auf den Boden zu stellen.



5) Reckstange und Leitern:

Vielen Kindern fällt es sehr schwer, sich während dem Klettern umzudrehen und rückwärts zu klettern. Dabei brauchen die meisten Unterstützung
ACHTUNG: viele Kinder rutschen beim rückwärts klettern ab



6) Große Mutprobe:

Die Überwindung des Abstandes ist sehr schwierig! Unterstützung in der Mitte notwendig!





ABSCHLUSS/AUSKLANG:

Ende ankündigen, wegräumen und Ausklang der Stunde mit einem kurzem Spiel, oder einer Massage. oder einer kleinen Bewegungsgeschichte.

Ballweitergabe:

Alle sitzen im Kreis und drehen die Handflächen nach oben. Nun legt der Nachbar die Hand auf die des Nachbarn, und zwar so dass immer die rechte / linke Hand nach oben zeigt. Dann wird ein Ball reihum weitergegeben und zwar so dass die linke / rechte Hand den Ball in die Hand des Nachbarn legt.

Spruch:

Ich kann klopfen.

Mit den Händen, mit den Händen.

Mit den Fingern, mit den Fingern.

Mit den Fäusten, mit den Fäusten.

Ellenbogen, Ellenbogen, Ellenbogen. HOCH!!!!

Massagespiel:

Pizza backen / Kekse backen

Palatschinken zubereiten

Wettermassage

Massage mit Material:

Tücher, Sandsackerl, Kartondeckel, Pinsel, usw

Hinweise zum Abschluss:

→ *lustbetont*

→ *jeder soll es angenehm haben*

→ *Prinzip der Freiwilligkeit / nicht stören*

ABSCHLIESSENDE GEDANKEN:

Je weniger Helfer in einer Gruppe zur Verfügung stehen, desto weniger „schwierige“ Geräte aufbauen. Ist man ganz alleine mit einer Gruppe, dann werden nur Geräte aufgebaut, die gar nicht betreut werden müssen! Am Abschluss einer Stunde, empfiehlt es sich, die Kinder erzählen zu lassen was sie gemacht haben. Das festigt das Erlebte, es bleibt besser in Erinnerung und stärkt das Selbstbewusstsein. Kinder, die nicht erzählen wollen, können verbal darauf aufmerksam gemacht werden, wie viel sie geschafft haben. Eine Handpuppe oder ähnliches kann eingesetzt werden.



Harald Steinbichler

Übungsleiter österr. Floorballverband, Swiss Unihockey Trainer



FLOORBALL

FLOORBALL

Schnell, intensiv, einfach und schweißtreibend – das ist Floorball. Diese junge Sportart ist eine Mischung aus Feld- und Eishockey, gepaart mit der Fairness des Basketballs. Kondition und Geschicklichkeit werden gleichermaßen gefördert, ohne dass der Spaß dabei auf der Strecke bleibt. Gespielt wird mit einem leichten Kunststoffschläger und einem Ball. Ziel des Spiels ist es, im mannschaftlichen Zusammenspiel möglichst viele Tore zu schießen. Die Teams bestehen aus Mädchen und Burschen, Frauen und Männern.

UNTERSCHIED FLOORBALL ZU HALLENHOCKEY

Oftmals wird Floorball mit Hallenhockey verwechselt. Allerdings sind das zwei recht unterschiedliche Sportarten. Floorball ist gut mit Eishockey im Turnsaal mit wenig körperbetonten Spiel zu beschreiben. Hallenhockey verwendet sehr kurze Schläger, der Floorballspieler hat einen aufrechten Oberkörper. Auch kann man bei Floorball hinter das gegnerische Tor spielen, gleich wie beim Eishockey. Der Spielball unterscheidet sich, und bei Floorball kann man Vorhand und Backhand spielen.

FLOORBALL PHYSISCHE EIGENSCHAFTEN

Schnelligkeit: es handelt sich um ein sehr schnelles Spiel, die Feldspieler können jederzeit wechseln (wie beim Eishockey). Kurze Einsatzzeiten bei hoher Intensität charakterisieren das professionelle Spiel

Explosivität: schnelle Richtungswechsel, kurze und intensive Sprints prägen den Spielablauf

Koordination: eine gute Körperbeherrschung ist für einen guten Floorballspieler Grundvoraussetzung

Empfehlungen zur Durchführung

- für Anfänger empfiehlt es sich, viele Übungen „Ich und der Ball“ durchzuführen. Dadurch sollen die Teilnehmer technische Fähigkeiten und ein Verständnis für Schläger und Ball erlernen.
- Bedacht nehmen, dass die Schlägerschaufel immer in Bodennähe bleibt. Laut Reglement darf die Schaufel nie über Kniehöhe gespielt werden.
- Bei Turnsaalgröße 3 gegen 3 auf kleine Tore ohne Torwart spielen. Minütlicher Spielerwechsel einfordern.

- Darauf achten, dass keine Stockschläge gegen andere Schläger oder Beine der Mitspieler erfolgt. Kinder müssen unbedingt Turnschuhe tragen.
- Die Länge des Schläger sollte zwischen Bauchnabel und Brustbein sein.
- Möglichst viele Ballkontakte (ein Ball pro Kind)

Übungsvorschläge

www.swissunihockey.ch – unter „Trainings“ die Altersklassen suchen
 www.youtube.com – eher „Unihockey“-Training suchen und Swissunihockey Kanal
 http://unihockeyuebung.blogspot.de/

<p>Herr und Hund 2 Spieler mit je einem Ball. Der zweite Spieler folgt dem Ersten und kopiert dessen Bewegungen und Finten nach. <i>Variante:</i> Eisenbahn Jemand ist die Lokomotive und hat 3 Wagen. Die Lokomotive muss aufpassen, dass sie keinen Wagen verliert.</p>
<p>Stockkünstler Wer kann auf dem Stock „seiltänzeln“? Vorwärts, Rückwärts, Drehungen usw. Oder den Stock auf der Hand, Fuss, Nase... balancieren?</p>

<p>Fruchtsalat Alle Spieler mit Ball ausgerüstet stehen in den 4 Hallenecken. Jede Gruppe wählt einen „Fruchtnamen“. Die 2 vom Trainer aufgerufenen „Früchte“ wechseln möglichst rasch die Ecke. Bei „Fruchtsalat“ wechseln alle Gruppen diagonal die Ecke. Verschiedene Laufarten: Hüpfen, einbeinig, seitlich, retour... <i>Variante: Mit Stock und Ball</i></p>
--

<p>Windschattendribbling Im Feld werden verschiedenfarbige Hütchen aufgestellt. Die Spieler bilden 3-4 Gruppen und dribbeln jeweils mit einem Ball hintereinander her. Plötzlich ruft der Trainer eine Hütchenfarbe, danach muss der letzte Spieler möglichst schnell durch das Hütchentor um danach die Führung „seiner“ Gruppe zu übernehmen.</p>

<p>Menschenslalom Eine Gruppe steht mit etwas Abstand (2-3m) in einer Kolonne hintereinander. Der hinterste Spieler dribbelt durch den Menschenslalom bis an die Spitze und bildet das nächste Tor.</p>

<p>Tintenfisch (Verteidiger in Reifen) 2 Gruppen; die einen versuchen, mit dem Ball von einer Seite zur andern zu gelangen, um möglichst viele Läufe zu erzielen. Die anderen stehen in einem Reifen und versuchen den Ball wegzuspielen/erobbern.</p>
--

<p>Vorrat sammeln Alle Unihockeybälle sind in 2 Kastenelemente in der Hallenmitte verteilt. Beide Gruppen starten hinter ihrer Grundlinie und versuchen so schnell wie möglich ihr Depot (Reifen) zu füllen. Pro Lauf darf nur ein Ball transportiert werden. Verschiedene Laufarten: Springen, Hüpfen, Einbein, Vierfüßlergang, etc.</p>

<p>Hindernisgarten mit Zusatzaufgaben (Regeln fortlaufend einfließen lassen) Möglichst viele unterschiedliche Hindernisse werden in der ganzen Halle verteilt. Was lässt sich mit Stock und Ball an diesen Hindernissen alles anstellen?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Absitzen • Stehen bleiben • Backhand/Forehand • Vorwärts/rückwärts/seitwärts • Drehung • Ball zum Fuss spielen • Hindernis durchspielen • Hindernis treffen • Einfache Slalomformen
--

<p>Ein Spieler steht vor einer Wand mit dem Rücken zur Gruppe. Alle versuchen sich ihm zu nähern, doch wenn er sich umdreht, müssen alle sofort den Ball stoppen. Wer zuletzt steht muss 5m zurück. Wer kommt dem Zeitungsleser am nächsten?</p>
--

<p>Windschattendribbling Im Feld werden verschiedenfarbige Hütchen aufgestellt. Die Spieler bilden 3-4 Gruppen und dribbeln jeweils mit einem Ball hintereinander her. Plötzlich ruft der Trainer eine Hütchenfarbe, danach muss der letzte Spieler möglichst schnell durch das Hütchentor um danach die Führung „seiner“ Gruppe zu übernehmen.</p>	<p>Pässe sammeln In der ganzen Halle sind mehrer Langbänke, Kastenteile... verteilt. Jeder Spieler versucht möglichst viele Pässe zu sammeln. Man darf jedoch nicht 2x hintereinander das gleiche Hindernis anspielen. <i>Variante:</i> - Man darf nur noch mit der Backhand passen? - Balltausch zählt auch als Pass. - Wer hat zuerst 30 Pässe gesammelt.</p>
<p>Menschenslalom Eine Gruppe steht mit etwas Abstand (2-3m) in einer Kolonne hintereinander. Der hinterste Spieler dribbelt durch den Menschenslalom bis an die Spitze und bildet das nächste Tor.</p>	<p>Mattenpassen Immer 2 Spieler zusammen mit einem Ball und einer kleinen Matte. Die Spieler versuchen sich den Ball neben, über, um... die Matte zu zuspielen. <i>Variante:</i> Welches Team schafft zuerst 20 Runden?</p>
<p>Tintenfisch (Verteidiger in Reifen) 2 Gruppen; die einen versuchen, mit dem Ball von einer Seite zur andern zu gelangen, um möglichst viele Läufe zu erzielen. Die anderen stehen in einem Reifen und versuchen den Ball wegzuspielen/erobern.</p>	<p>Nummernpassen Die Spieler werden in verschiedene Gruppen aufgeteilt und jeder erhält eine Nummer. Die Spieler stehen im Kreis und spielen sich der Reihe nach den Ball zu. <i>Variante:</i> Alle laufen kreuz und quer durch die Halle und versuchen, immer der nächsten Nummer (1 – 2 – 3...) den Ball zuzuspielen.</p>
<p>Zielschiessen Alle Spieler schiessen von ca. 5m auf das umgelegte Tor. Wer das Tor trifft, geht 2 Schritte zurück. Wer trifft aus der grössten Distanz?</p>	
<p>Päärli-Fangis 2 Spieler („ein Paar“) beginnen als Fänger und halten sich an der Hand. Bei jeweils 4 Spieler teilen sie sich in ein weiteres Paar auf...</p>	

<p>Lunapark Die Spieler versuchen verschiedene Gegenstände (Bälle, Keulen..) mit gezielten Schüssen von einer Langbank herunterzuschossen.</p>	
<p>Weitschusswettbewerb Wer kann am weitesten schiessen? Verschiedene Schussarten ausprobieren und miteinander vergleichen... Umgekippte Langbänke markieren verschiedene Distanzen.</p>	<p>Torlauf Spiel 3:3 mit 4-5 Toren (Malstäbe). Alle Spieler von A besitzen einen Ball und versuchen durch ein freies Tor zu dribbeln. Steht ein Spieler B im Tor, ist dieses gesperrt. Ein Spieler darf nicht 2x durch das selbe Tor</p>
<p>Offensiver Wahnsinn In der Halle werden 4 Tore (diagonal in den Ecken) aufgestellt. Beide Mannschaften versuchen möglichst viele Tore zu erzielen. Die Spielform kann auch mit mehreren Bällen gespielt werden. <i>Variante:</i> Vier Mannschaften mit mehreren Bällen.</p>	<p>Carré 4 gekippte Langbänke bilden mitten in der Halle ein Carré (Viereck). Vor jeder Langbank steht ein Verteidiger. Jeder Spieler versucht mit seinem Ball an eine Langbank zu spielen ohne dass der Verteidiger den Ball berührt.</p>
	<p>Streetball Während einer Minute spielen 2:2 auf ein Tor. Nach einem Ballgewinn muss mindestens 1 Pass gespielt werden, bevor man wieder aufs Tor schiessen darf.</p>



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

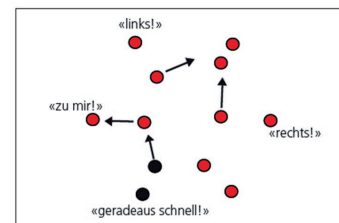
Die Spielenden stellen sich inklusive Spielleitendem in einem Kreis auf. Der Spielleitende hat einen Behälter mit Bällen hinter sich. Er bringt einen Ball ins Spiel: Er passt diesen zu einem Spielenden und ruft dessen Namen. Auf diese Weise wird der Ball weitergepasst, bis jeder Spielende diesen einmal 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

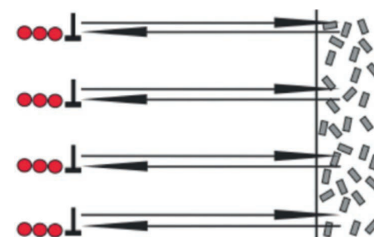
- Wer erwischt wird, holt beim Spielleitenden ein neues Spielband und gehört zu den Fängern. Die Fänger werden immer mehr. Wer bleibt zuletzt übrig?

■ 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: Fantasievolles 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

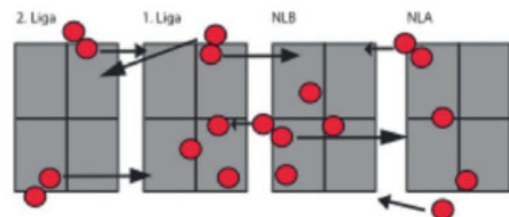
Es werden Zweierteams gebildet, die zusammen spielen. Es wird Sitzball gespielt: Wer abgeworfen wird, muss sich hinsetzen. Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden, die Partner dürfen sich aber gegenseitig zuspelen. Erlöst werden kann man, wenn man einen herumliegenden Ball erwischt oder vom Partner einen zugespielt 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 verletzliche 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.



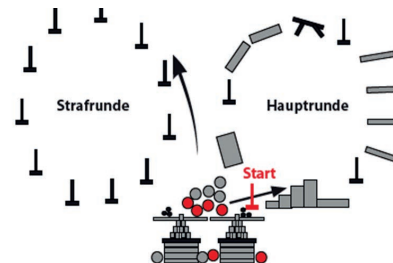
■ Ravioli-Biathlon

Anzahl Spielende: 16–24

Material: Spielbündel, 10 Büchsen pro Team, weiche Wurf­bälle, Markierungsposten

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 Laufrunden, 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-

C39 D56

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:

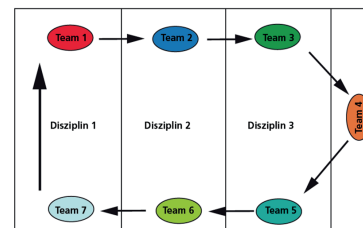
■ Burner circuit

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).



C39 D56

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 WORKSHOPS

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.

auer	Erläuterung
Minuten	Willkommensgruß
5 Minuten	Warm Up / Tanzeinführung
3 Minuten	Break Down CUMBIA
Minuten	Pause
3 Minuten	Break Down CHAMPETA
5 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	BLOCK	CHOREOGRAPHY	NOTES
INTRO	0:00	Cumbia basic (front & back step)	
CHORUS	A 00:17	Cumbia back step R&L	
VERSE 1	B 00:34	Machete step	
VERSE 2	C 00:50	Cumbia basic step forwards + single leg backwards	
VERSE 3	D 01:09	Cumbia side	
CHORUS	A 01:17	Cumbia back step R&L + arms	
VERSE 1	B 01:34	Machete step + arms	
VERSE 2	C 01:51	Cumbia basic step forwards + single leg backwards	
VERSE 3	D 02:09	Cumbia side	
BRIDGE	F 02:17	Cross-over	
VERSE 4	G 02:27	Cumbia-mambo	
VERSE 5	H 02:35	Cumbia-mambo single + single leg	
INTRO 2	02:50	Cumbia basic (front & back step)	
CHORUS	A 03:08	Cumbia back step R&L + arms	
BRIDGE	F 03:25	Cross-over + arms	
VERSE 4	G 03:33	Cumbia-mambo	
VERSE 5	H 03:41	Cumbia-mambo single + single leg	

CHAMPETA

Der Name Champeta tauchte erstmals in den 1920er Jahren auf, in den 1970er Jahren wurde der Tanz und in den 1980er Jahren die Musikrichtung als Champeta bezeichnet. Seit den 1970er Jahren wurde die Champeta-Kultur auf nationaler Ebene bekannt durch zahlreiche Aufführungen der karibischen Tänze. Die Musik war häufig ein Gemisch aus verschiedenen Stilrichtungen wie Salsa, Jíbaro und später auch Reggae.

Seine Blüte erlebt der Champeta als urbane Musikkultur in Cartagena. Der Champeta vermischt eine Reihe von afrikanischen Musikstilen wie Soukous, Highlife, Mbaqanga, Juju mit antillanischen Stilrichtungen Rap-Raggareggae, haitianischer Compass, Zouk, Soca und Calipso, hinzu kommen afrokolumbianische Stile wie Bullerengue, Mapalé und Zambapalo.

BREAK DOWN

GENRE	Champeta		
SONG PART	BLOCK	CHOREOGRAPHY	NOTES
INTRO	00:02	March and clap 14ct, walk forward x4, walk backward x4	
VERSE 1	00:17	Forward hip hop style x4, backward afro style x4	
CHORUS	00:32	Gallop with helicopter arms x4, gallop with helicopter arms and turn, repeat other side	
VERSE 2	00:47	Forward hip-hop style x4, backward afro style x4	
VERSE 3	1:02	Single/single/double knee lift with pump x8, preview head/shoulder/hips move with arm raise x8	
PRE-CHORUS	1:25	Head/shoulder/hip circles x3, body pump 8ct, booty pump 8ct	
CHORUS	01:42	Gallop with helicopter arms x4, gallop with helicopter arms and turn, repeat other side	
VERSE 2	01:58	V step with single arm x2, bounce with disco arm x4	
VERSE 3	02:13	Forward hip-hop style x4, backward afro style x5, Single/single/double knee lift with arm variations	
PRE-CHORUS	03:00	Head/shoulder/hip circles x3, body pump 8ct, booty pump 8ct	
CHORUS	03:18	Gallop with helicopter arms x4, gallop with helicopter arms and turn, repeat other side	
VERSE 2	03:33	Forward hip-hop style x4, backward afro style x4	
OUTRO	03:50	Gallop with helicopter arms x4, gallop with helicopter arms and turn, repeat other side	



Vercauteren Koen
Sportinstructor, Gründer Ledsreact



SPASS UND DIGITAL

SPORT UND SPIEL MIT DER TECHNIK!

Kinder wachsen im digitalen Zeitalter auf und wollen dies in ihrem Sport und Spiel erleben.

Koen Vercauteren, der Gründer von Ledsreact, kommt speziell aus Belgien, um Ihnen diese Innovationen im Sport vorzustellen.

Während dieses Workshops arbeiten Sie mit „DIRECTION“, einem einfachen Werkzeug, das Sie in vielen Bereichen herausfordert.

Spiele, Fitnesskurse, Ballspiele und kognitive Spiele sind nur einige der Möglichkeiten, die Sie während dieses Workshops entdecken werden.

Mit diesem Workshop gewinnen Sie einen Einblick in den Mehrwert dieser Technologie in Ihrem Unterricht und können selbst damit arbeiten. Sie werden sich auch ein Bild machen von den vielen Innovationen im Sport in den kommenden Jahren



Warum diesen Workshop besuchen?

- Sie lernen den Mehrwert der Technologie in Ihrer Lektion kennen.
- Sie fangen an, selbst damit zu arbeiten.
- Sie lernen, wie Sie das einfach selbst in Ihrem Unterricht anwenden können.
- Sie gehen mit vielen neuen Ideen nach Hause.
- Sie bekommen viele Übungen.

Zusammenfassend:

Spaß, viele Übungen und Technik in einem Workshop!



■ Info über DIRECTION

DIRECTION ist ein digitaler Sportkegel, der sehr einfach zu bedienen ist. Sie schalten ihn ein, wählen die Richtung oder die Farbe aus und können mit der Wiedergabe beginnen.

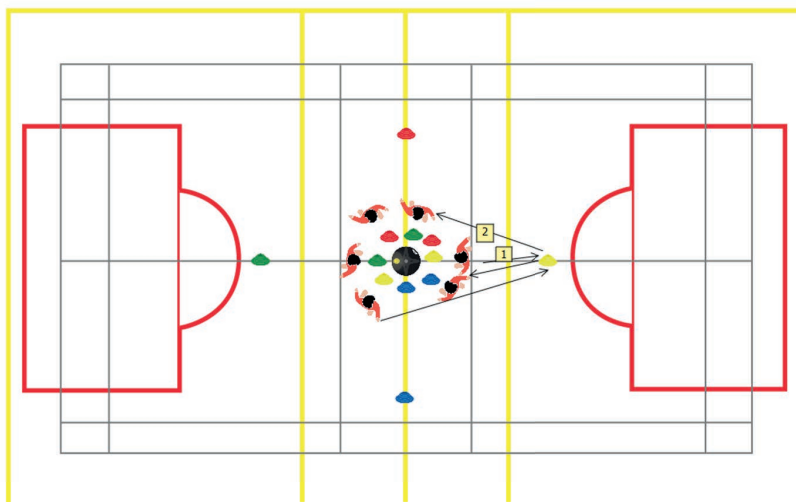
Wenn man nach DIRECTION hinaufgeht, bekommt man plötzlich eine Farbe oder Richtung. So weiß man nie im Voraus, was man tun soll. Die Spannung, das Unerwartete in Kombination mit den vielen Spielformen geben dem Erlebnis einen zusätzlichen Schub, in dem sich die Kinder bewegen, ohne es zu merken

ÜBUNGEN

Gehen Sie nach diesem Workshop mit vielen neuen Anregungen nach Hause. Auf diese Weise erhalten Sie viele neue Übungen, die Sie schnell in Ihrem Unterricht anwenden können.

■ Biografie Vercauteren Koen

- Gründer Ledsreact
- Experte Militärsportarten
- Sportliche Betätigung:
- Langstreckenlauf
- Schwimmen
- Radfahren
- Kampfsport
- Fitness



Target Group

Game or warming-up

All ages

Prisoner? Walk yourself free!

Material

- Red, blue, yellow and green cones.
- 1 Direction tool.

Place colored cones around the Direction tool (more cones than people participating).

Place a red, green, yellow and blue cone around the Direction tool as shown.

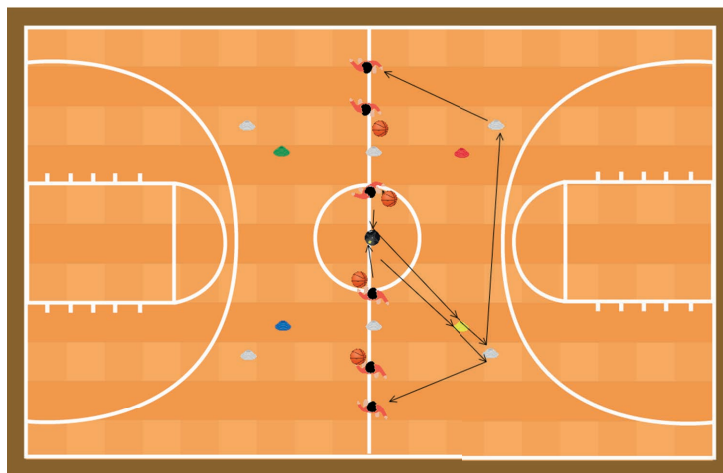
Description

The persons place themselves at the cones around Direction. The players choose which cones they are on and move around.

Direction will indicate a colour and the players at this colour are caught.

They can be released by walking as fast as possible around the cone with this colour outside the game zone.

They then walk back to a free cone around Direction. This is a free practice so this game does not need any guidance.



Target Group

Basketball

All ages

Response speed and cognition.

Run to the indicated color

Material

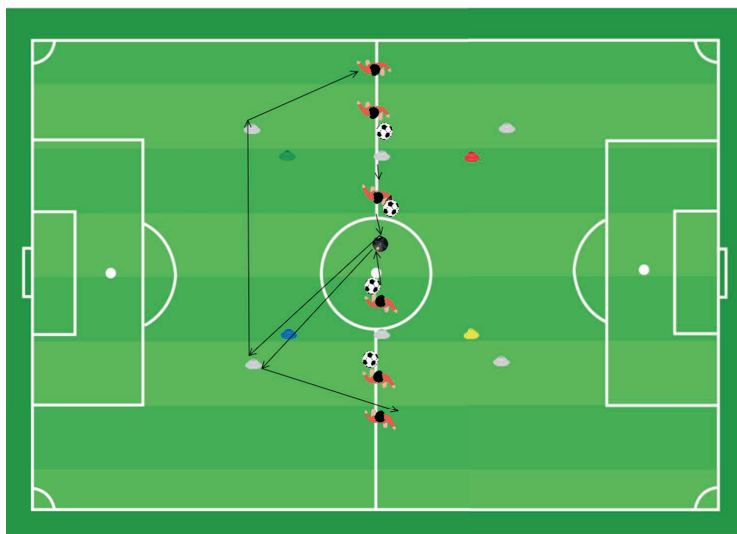
- 6 white cones
- 1 green cone
- 1 red cone
- 1 yellow cone
- 1 blue cone
- 1 Direction tool
- 2 balls per startposition

Place the material as shown on the drawing. Leave minimum 6 meters between the cones and direction.
Place the Direction so that the colors or directions to the color cones Ways. Make sure that the color of Direction does not point to the same color of cone.

Description

The players dribble towards Direction and receive their color. As soon as they receive the colour they have to react quickly and make the right decision. They have to go so fast as possible to the right colorcone.
Once they have reached the cone, they pass the ball to the next player and run out from the outside to their starting position. In the meantime, the next players may leave.

TIP: Give as a tip that the players should use the time at the start when they stand still. Let them think about this tip.
If they don't come up with the solution themselves, tell them that they have to remember the place of the colors before they start the exercise.
In this way they shift their decision point at the start and not at the place of the execution.



Target Group

FOOTBALL

All ages

Reaction speed and cognition.

As fast as possible to the given Direction

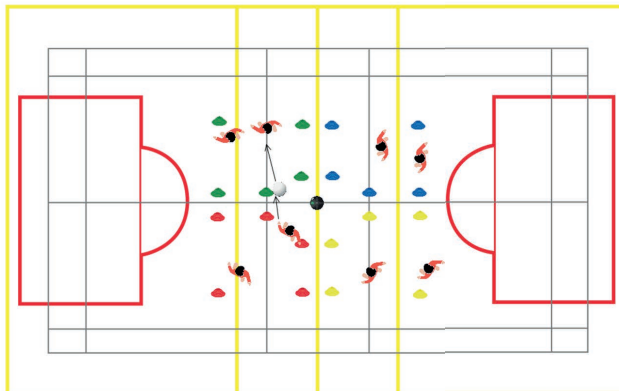
Material

- 6 white cones
- 1 green cone
- 1 red cone
- 1 yellow cone
- 1 blue cone
- 1 Direction tool
- 2 balls per starting position

Place the material as shown on the drawing. Leave minimum 6 meters between the cones and Direction.
Position the Direction so that the colors or directions point to the color cones. Make sure that the color of Direction does not point to the same color of cone.

Description

The players run towards Direction to receive their Direction. As soon as they receive the Direction they have to react quickly and make the right decision.
They run as fast as possible to the correct Direction.
Once they have reached the cone, they pass the ball to the next player and walk outwards to their starting position.
Meanwhile, the next players may leave.



Target Group

Game
From U9
Between 4 fires

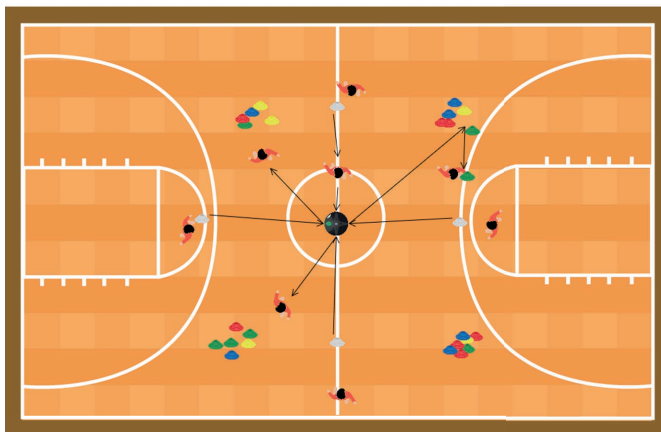
Material

- 5 red cones
- 5 green cones
- 5 yellow cones
- 5 blue cones
- 1 ball
- 1 Direction tool

Place the colored cones as shown in the picture.
 Leave a space of 4 meters around the direction.

Description

Divide the teams into 4. Each team gets a colored zone designated and takes place in this zone.
 One team has a ball. The person with the ball moves to the Direction tool and gets a color.
 The person with the ball throws the ball to a team member of the colour Direction has designated.
 If he hits a person, this person comes to his team. Can the person catch the ball then goes the pitcher to the other team.
 The next one with the ball runs to pick up its colour.



Target Group

GAME FORM AGE FROM 8 YEARS

Agility, fitness and cognitive skills

Game Colour Collecting

Material

- One white cone per plough
- 8 objects green (cones, balls, hoops, etc.)
- 8 objects yellow (cones, balls, hoops, etc.)
- 8 objects red (cones, balls, hoops, etc.)
- 8 objects blue (cones, balls, hoops, etc.)
- 1 Direction

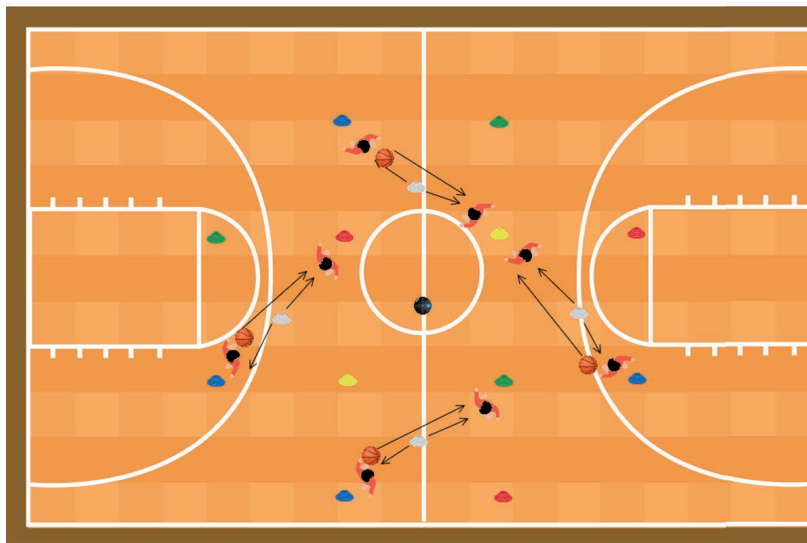
Move all starting positions equally away from the Direction.
Distribute the objects with color along the corners or at another place in the sports field

Description

Redemption game in which they have to collect colours as quickly as possible. At the start, one person from each team may go to Direction. As soon as they see a colour, they look for it in the playing field and take it to their starting position. When the color is at their starting position, the next one is allowed to start. When they get a color that is no longer present on the field, they return to their team for the next attempt. Let the game continue until all objects with color are depleted.

Variants:

- Easier: put all the colours together in one place, indicate when the next one is allowed to start.
- Medium: lay the same number of colours on each team and have them put back to the right place as quickly as possible.
- Difficult: Give each colour an instruction about how to bring the object to your team, e.g. throw the ball at their team-mate who is at the start.



Target Group

BASKETBALL

From U10

Cognitive, agility and technique

Mirror exercise

Material

- per 2 players one red, green, blue and yellow cone
- one white cone per 2 players
- 1 Direction for maximum 4 teams
- 1 ball per team

Place the cones as shown on the picture. Adjust distances of the cones according to intensity, age or goal.
The Direction must be close enough for everyone to see the colour and to give a signal.

Description

Each team starts at the white cone in the middle of their own zone. Direction will indicate a first colour and the person with the ball follows the color that indicates by Direction. Once he has reached that cone, he passes the ball to the player without the ball. The other person goes to the opposite cone and receives the ball. Then back to the middle to get the next colour.

Repeat the cycle.

To gain speed in the exercise, let them react to the color they see while walking towards the middle. The players must therefore continuously scan to see the color.



Stefanie Werner, M.A.

Elementarpädagogin, Hortpädagogin, Medienpädagogin



DEN NATÜRLICHEN BEWEGUNGSDRANG FÖRDERN UND FORDERN - PÄDAGOGISCHE UND DIDAKTISCHE GRUNDLAGEN IM ELEMNTAR- UND HORTBEREICH

Kinder sind Bewegungsmenschen, vor allem junge Kinder. Sie wollen ihre Welt und Umgebung im wahrsten Sinne des Wortes durch Bewegung und Tun begreifen und mit all ihren Sinnen erfahren und nicht hauptsächlich über und durch ihr Denken. Überall dort, wo Kinder sind, bewegt sich etwas und wird etwas bewegt. Es kann schon mal vorkommen, dass Kinder Erwachsene zu neuen An- oder Einsichten bewegen. Allerdings kommt es viel öfter vor, dass Kinder sich selbst bewegen wollen bzw. sehr junge Kinder auch gerne bewegt werden, man denke an ein lachendes, strahlendes, sich in einem Ringelspiel drehendes Kind.

Die körperliche und geistige kindliche Entwicklung sind sehr eng miteinander verbunden. Auf der einen Seite bestimmen Gene, wann eine neue Fertigkeit oder Fähigkeit erworben werden kann, auf der anderen Seite bestimmt aber die Umwelt, also auch wir Pädagoginnen und Pädagogen wiederum, wie gut, oder eben auch wie mangelhaft eine Fähigkeit ausgeprägt werden kann.

Leider hören Kinder oft Sätze wie „Mach das nicht, du könntest dich verletzen!“ Wir Pädagoginnen und Pädagogen sind wiederum mit Sätzen wie „Mein Kind will nicht turnen gehen, oder mein Kind will nicht auf das große Klettergerüst klettern!“ konfrontiert. Dahinter steht oft die unausgesprochene Befürchtung, das Kind könnte vom Klettergerüst fallen und sich verletzen. Dabei steckt so viel mehr in den Kindern, wir müssen ihnen nur vertrauen und sie in ihrem Tun bestärken! Kinder wollen sich bewegen! Natürlich stolpern oder stürzen sie dabei gelegentlich. Aber auch dadurch lernen sie! Pädagoginnen, Pädagogen, Eltern und andere Bezugspersonen sind aufgefordert, den Bewegungsdrang der Kinder auf der einen Seite, und den ihnen zur Verfügung stehenden Bewegungsraum auf der anderen Seite zu vereinen. Das bedeutet, dass wir unsere Kinder natürlich nicht unkontrolliert Gefahren aussetzen, wie zum Beispiel, auf einer stark befahrenen Straße müssen die Kinder bei der Mauerseite in Zweierreihe gehen und nicht auf der Gehsteigkante balancieren, auch wenn das der Weiterentwicklung der Geschicklichkeit dienen würde. In einem geschützten Raum, wie in einem Bewegungsraum oder einem Turnsaal hingegen, können Kinder auf einer umgedrehten Langbank ihren Gleichgewichtssinn trainieren und erproben, wenn links und rechts zusätzlich zwei Matten liegen. Wird der Bewegungsdrang und Bewegungsraum eines Kindes seitens der Erwachsenen aus Angst, das Kind könnte sich verletzen, eingeschränkt, kann es nur wenige Kenntnisse über den eigenen Körper und seine Fähigkeiten entwickeln.

Es kann sich dadurch nur ein mangelhaftes Körperschema ausbilden. Unter dem Begriff Körperschema versteht man das Wissen des eigenen Körpers und seiner Grenzen. Genau diese mangelnde Bewegungserfahrung und das dadurch resultierende mangelhafte Wissen vom eigenen Körper und dessen Grenzen, in Kombination mit viel zu wenig beherrschenden körperlichen Fertigkeiten und Fähigkeiten erklären nicht selten Verletzungen, die so sehr befürchtet werden, aber durchaus vermeidbar wären. Es liegt also an uns Erwachsenen, Kindern die Möglichkeit für Bewegungserfahrungen zu ermöglichen und zu bieten und ihnen damit Chancen für ihre weitere Entwicklung, auch in der Schule, zu eröffnen.

Vielfältige Sinneseindrücke, Bewegungserfahrungen und deren Zusammenspiel sind wesentliche Bestandteile und Grundlagen der Welt- und Selbstbilder von Kindern. Durch Bewegung erobern und erforschen sie ihre Umwelt und werden dazu motiviert, sich weiteren Herausforderungen zu stellen. Neue Impulse und Informationen, die Kinder durch Bewegung erfahren, sammeln und verarbeiten, werden mit bereits Bekanntem verknüpft und dadurch vergrößern sich kindliche Handlungskompetenzen und Erfahrungsspielräume. Bewegung trägt wesentlich zu einer stabilen und gesunden psychosozialen und physischen Entwicklung bei. Diese Psychosoziale und physische Gesundheit von Kindern sind eine Grundvoraussetzung für ihre Entwicklung, Bildung und ihr Wohlbefinden, das sich durch körperliche Aktivitäten zur Bewältigung von emotionalen Belastungen, Krisen und Stress steigert. Kinder nehmen die Welt in ihrer Differenziertheit auch über ihren Körper wahr, das bedeutet, aus der Fülle von Sinneseindrücken einige auszuwählen, das Wahrgenommene zu interpretieren und danach zu verarbeiten. Genau dadurch stärken sie ihre Fähigkeiten sich auszudrücken, sich zu orientieren und zu gestalten, als wichtige Voraussetzung für ein strukturiertes Denken und Handeln. Diese psychomotorischen Erfahrungen unterstützen Kinder dabei, in verschiedensten Situationen handlungsfähig und initiativ zu sein und ebenso sich ihrer Gestaltungsmöglichkeiten bewusst zu werden.

Bewegungsspiele bieten Kindern die Chance, sich selbst und auch die damit verbundenen eigenen Grenzen besser kennenzulernen. Sie schaffen es, das eigene Handlungsrepertoire zu erweitern und manchmal sogar kontrolliert zu scheitern. Es liegt also in unserer Hand, unseren Kindern diese Chancen zu bieten, sei es im Kindergarten, in der Schule, im Hort, oder zu Hause in der Familie. Kinder vertrauen uns. Sie vertrauen darauf, dass wir sie entsprechend schützen und im Werden und Wachsen bestmöglich unterstützen. Kinder brauchen daher nicht nur manchmal Erwachsene die dabei mitmachen und sie bestärken und loben. Sie brauchen auch die Möglichkeit, sich selbstständig zu bewegen, genügend Angebote, damit sie Bewegungserfahrungen machen und sammeln können, genügend Zeit sich zu entwickeln (dies bedeutet für uns auch genügend Geduld aufzubringen) und den Raum (im Sinne von Platz), um ausreichend Bewegungserfahrungen machen zu können.

Für uns als Pädagoginnen und Pädagogen ist eine gute und enge Zusammenarbeit mit Eltern und anderen Bezugspersonen der Kinder, für einen positiven und entspannten Alltag im Kindergarten und Hort unerlässlich. Es liegt an uns, Eltern und andere Bezugspersonen Mut zu machen, in ihrem Alltag Bewegungsmöglichkeiten für ihre Kinder zu schaffen. Sie sind leider manchmal überängstlich, wenn es um ihre Kinder geht, weil sie das Beste für ihre Kinder wollen. Wir können sie ermutigen, mit dem Kind gemeinsam Bewegungsspiele der eigenen Kindheit auszuprobieren und sie zu stärken, damit sie Vertrauen in die Fertigkeiten und Fähigkeiten ihres Kindes bekommen und darauf vertrauen, dass es selbst das Richtige für sich tut!

Wenn wir Pädagoginnen und Pädagogen Bewegungsspiele und Bewegungseinheiten im Kindergarten und Hort planen, sollten die Kinder im Mittelpunkt unserer Planung und unserer Überlegungen stehen. Es ist wichtig Situationen zu schaffen, die das Interesse der Kinder wecken und ihnen vertraute, ebenso wie neue Bewegungserfahrungen ermöglichen und die Aufgaben, die die Kinder zu bewältigen haben, der Entwicklung der jeweiligen Kinder angepasst sind und folgen, aber auch individuelle Lernfortschritte unterstützen. Wir werden beobachten, dass Kinder immer wieder neue Lösungsansätze und Ideen für Bewegungseinheiten ausprobieren und dadurch ganz individuelle Lernstrategien selbständig entwickeln. Selbstverständlich nehmen wir Unsicherheiten, Scheu und Ängste der Kinder ernst! Kein Kind muss eine von uns vorgeschlagenen Bewegungsübungen alleine durchführen, oft hilft es schon die Hand zu reichen, die Übung zusammen mit einem zweiten Kind auszuprobieren, oder auch einfach nur schützend dabeizustehen. Pädagoginnen und Pädagogen sollten volles Vertrauen in „ihre“ Kinder haben und ihre eigenen Ängste niemals auf die Kinder übertragen.

Wenn wir Bewegungseinheiten und Bewegungsspiele planen, ist es wichtig den Kindern logische und strukturierte Anweisungen zu geben, falls Stationen aufgebaut werden, diese auch übersichtlich mit genügend Platz anzuordnen und die Kinder beim Herräumen und wegräumen der benötigten Materialien und Gegenstände einzubeziehen. Auf diese Art und Weise können sie bereits im Vorfeld die verschiedenen Dinge erkunden und lernen dadurch einen achtsamen und verantwortungsvollen Umgang damit. Wie wir wissen lieben Kinder Musik. Es motiviert sie, eine ihnen bekannte Musik, passend zum Thema, als Startsignal und auch Stoppsignal zu verwenden. Es ist unerlässlich, gemeinsam mit den Kindern vor Beginn der geplanten Bewegungseinheiten ganz klar strukturierte Regeln zu formulieren und diese auch fix einzuhalten, wie zum Beispiel: auf genügen Abstand zu achten (also auch mal warten zu können), aufeinander Rücksicht zu nehmen und sich auch gegenseitig zu helfen und zu unterstützen. Im Laufe eines Kindergarten- und Hortjahres können die Bewegungseinheiten sowohl in der Dauer der Übungen als auch im Schwierigkeitsgrad gesteigert werden. Besonders kreative und bewegungsfreudige Kinder dürfen eigene Bewegungsübungen und Bewegungsspiele erfinden und vorzeigen. Das steigert nicht nur ihre eigene Motivation, sondern gibt vielleicht auch etwas zögernden und ängstlichen Kindern zusätzlich einen Motivationsschub, doch etwas auszuprobieren und sich zu trauen.

Im Kindergarten ist es sinnvoll die Bewegungsspiele, Bewegungs-Parcours und Bewegungseinheiten nach Jahreszeiten-Themen zu ordnen. Genauso gibt es die Möglichkeit einige dieser Bewegungseinheiten Outdoor stattfinden zu lassen. Da sind eben ein wenig Flexibilität und Kreativität hilfreich.

- Frühling – die Natur erwacht wieder – alles blüht und wächst
- Sommer – Sommerfest – was ich schon alles kann
- Herbst – das Wetter verändert sich – Wind – Wald
- Winter – Weihnachtszeit – Adventzeit – Schnee

Bevor eine Bewegungseinheit stattfindet, sollten motorische Grundfähigkeiten wie Springen, Klettern, Hüpfen, Laufen, usw. immer wieder im Raum und auch in der Natur angeboten werden und von den Kindern beherrscht werden. Nur dann kann auch sichergestellt werden, dass sich Kinder in Übungsbereichen wie Rollen, Kriechen und Drehen, oder Gleichgewicht und Balancieren sicher fühlen und sich auch zutrauen diese zu machen. Neben diesen einzelnen, oben angeführten Übungsbereichen können mit den Bewegungs-Parcours auch Schnelligkeit und Ausdauer der Kinder trainiert werden. Auch ist es nicht selbstverständlich, dass das tatsächliche Alter der Kinder mit den kindlichen Fertigkeiten und Fähigkeiten übereinstimmen muss. Es kann vorkommen, dass jüngeren Kindern das Bewältigen anspruchsvoller Übungen ganz problemlos gelingt und wesentlich ältere Kinder ihre Probleme damit haben

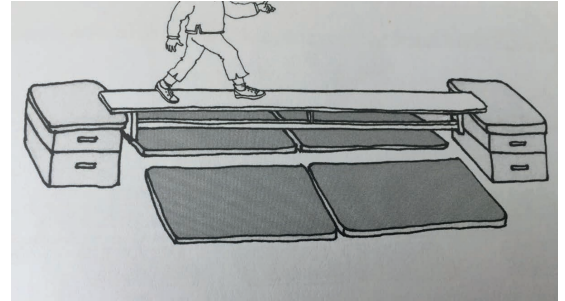
WIR HELFEN DEM OSTERHASEN IM FRÜHLING

Dazu benötigt man: Suppenlöffel, Plastikeier, Langbänke, Kästen, Matten, ev. Hütchen, Musik, Weichböden

Ziel ist es, den Gleichgewichtssinn und die Koordination zu fördern. Kinder empfinden durch die Zusammenführung verschiedenster Bewegungsfolgen Spaß bei der Umsetzung.

Der Frühling ist da und bald ist Ostern. Leider ist dieses Jahr der Osterhase ziemlich in Zeitverzug gekommen und braucht ganz schnell unsere Hilfe. Bevor wir aber dem Osterhasen helfen können, müssen wir einmal in die Hasenschule gehen und all das lernen, was ein guter Osterhase so können muss, zum Beispiel zu hoppeln und hüpfen wie ein Hase, Haken schlagen oder mit den Händen einen Eingang zum Hasenbau graben. Wenn das geschafft ist, gibt's ein „Hasendiplom“ und los geht's. Wir drehen für die erste Bewegungsübung eine Langbank um, damit die schmale Seite oben ist. Die Kinder dürfen nun auf dem Steg balancieren und ohne den Boden zu berühren rüber gehen. Um es ein wenig schwieriger zu machen, legt man eine Bank auf zwei Kästen (die ja von der Höhe variabel sind). Die Kinder überqueren nun die Bank, ebenso ohne den Boden zu berühren. Das Ganze kann man nun auch mit den Löffeln und Plastikeiern kombinieren und die Kinder müssen über den „Baumstamm“, die Bank, mit dem Suppenlöffel und darauf dem Plastikei auf die andere Seite kommen. Das Ei sollte dabei nicht runterfallen. Dabei kann man variieren und das Ei beim Hals einklemmen und drüber gehen, auch wie ein Hase auf die andere Seite über die Bank hoppeln, oder Hütchen als Hindernisse auf die Bank stellen.

Eine weitere Variante wäre, die Verwendung mehrerer Kästen in unterschiedlicher Höhe, um eine Art Treppe damit zu bilden. Auf die Kästen in derselben Höhe legen wir dann, wie oben schon geschrieben, die Langbank, einmal mit der breiten Seite nach oben und um den Schwierigkeitsgrad zu verändern, die schmale Seite nach oben drehen. Die Kinder steigen nun die Kastentreppe rauf und balancieren über die Bank, die zwischen den Kästen draufliegt, und springen zum Schluss auf den Weichboden. Je höher die Kästen aufgebaut sind, desto eher werden Kinder unsere Hand als Hilfe benötigen. Auch diese Übung kann man mit den Suppenlöffeln und Plastikeiern kombinieren.



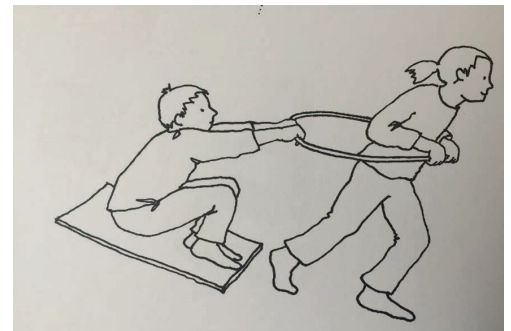
Als Ausklang dieser Bewegungseinheit treffen sich alle Osterhasen im Mittelkreis. Ein Teil der Gruppe (zum Beispiel nur die jüngeren Kinder, oder die Hasenbuben) schließen ihre Augen, und die anderen (zum Beispiel die älteren Kinder, oder die Hasenmädchen) verstecken die bunten Plastikeier im Turnsaal und im aufgebauten Parcours. Dann wird drauf losgesucht. Wenn alle Eier entdeckt und gesammelt wurden, können die Gruppen getauscht werden. Damit man auch erkennt, dass jedes Kind die Osterhasenschule erfolgreich absolviert hat, bekommt es ein Hasendiplom in Form eines Stempels auf den Handrücken.

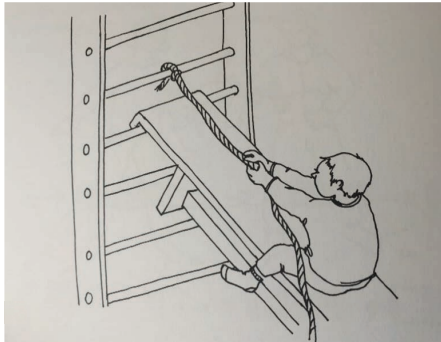
WIR MACHEN UNS AUF DEN WEG ZUM WEIHNACHTSMANN

Dazu benötigen wir: Teppichfliesen, Seile, Matten, Langbänke, Kästen, Reissäckchen oder Tennisbälle, Glöckchen, einen Korb

Ziel ist es, die Körperhaltung und die Körperkoordination, ebenso wie die Hand-Augen-Koordination zu fördern und zu steigern, ebenso wie Risikobereitschaft und Mut.

Der Weihnachtsmann hat dieses Jahr so viel zu tun und braucht dringend unsere Hilfe. Zum Aufwärmen fahren wir ein paar Runden mit dem „Schlitten“ durch den Turnsaal. Dafür verteilen wir Teppichfliesen im Turnsaal. Ein Teil der Kinder setzt sich auf die umgedrehten Teppichfliesen, nimmt die die Seile wie Zügel in die Hände und lässt sich vom anderen Teil der Kinder durch den Turnsaal ziehen. Danach werden die Gruppen getauscht, damit jedes Kind einmal Kutscher und Rentier ist. Dieses Bewegungsspiel verlangt von den Kindern viel Körperspannung, macht ihnen aber auch unheimlich viel Spaß.



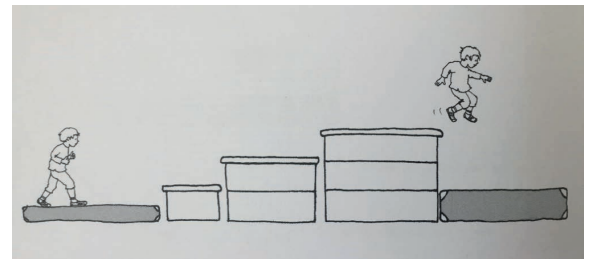


Da der Weihnachtsmann hoch oben im Norden wohnt, müssen wir über eisige Berge klettern und auch wieder runterrutschen. Dafür werden die Langbänke stabil in der Sprossenwand verankert, das Seil an der Sprosse, die über der Sprosse liegt, in der die Bank eingehängt ist, verknotet. Nicht vergessen die Matten links und rechts neben der Langbank aufzulegen. Das Kind sitzt am Teil der Bank, der am Boden steht und schaut Richtung Sprossenwand. Es zieht sich am Seil langsam hoch, oben angekommen dreht es sich um und hält sich dabei an der Sprossenwand fest, lässt das Seil los und rutscht die Langbank abwärts zum Ausgangspunkt zurück. Eine weitere Variante wäre, dass die Kinder die Sprossenwand hochklettern und oben angekommen die Bank runterrutschen.

Auch kann es passieren, dass wir Gletscherspalten auf schmalen Wegen passieren müssen. Diese Übung kennen wir schon vom Thema Frühling – Wir helfen dem Osterhasen, siehe Abbildung 1.

Bald sind wir da! Jetzt müssen wir noch ganz leise und vorsichtig durch einige Schneehöhlen krabbeln, damit sie nicht einstürzen. Dafür stellen wir drei oder vier Kastenteile versetzt hintereinander auf, legen Matten darüber und binden kleine Glöckchen dran. Die Kinder krabbeln nun durch die Kastenteile durch und versuchen dabei, die Glöckchen nicht zum Läuten zu bringen.

Und schon haben wir es geschafft. Rauf auf das Dach vom Haus und schon können wir die Päckchen durch den Rauchfang werfen. Dafür bauen wir Kästen in unterschiedlicher Höhe als Treppen auf. Nach dem Weichboden steht ein großer Korb. Die Kinder dürfen nun, am letzten und höchsten Kasten oben angekommen, die Reissäckchen, bzw. Tennisbälle in den Korb werfen. Dem Alter angepasst, kann man natürlich auch größere Bälle verwenden, bzw. lässt man die Wurfübung aus und die Kinder springen vom letzten Kasten auf den Weichboden.



WEITERE LITERATUR

Csellich-Ruso R.: Bewegung in Kindergarten und Früherziehung, Schubi Lernmedien AG, Schaffhausen, 2009
 Bundesländerübergreifender BildungsRahmenPlan, 2009.



 **Bundesministerium**
Öffentlicher Dienst
und Sport

AUSTRIAN SPORTS
Bundes-Sport GmbH



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

Kinder gesund bewegen

KONGRESS-BERICHT 2019

FIT SPORT AUSTRIA GMBH

Mag. Werner Quasnicka, Geschäftsführer
Waschhausgasse 2/2.OG, 1020 Wien
www.fitsportaustria.at



MITEINANDER MEHR BEWEGEN.



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