

*Kinder gesund bewegen*  
**KONGRESS-BERICHT**

21.–22. April 2017 · Wr. Neustadt



**MITEINANDER MEHR BEWEGEN.**

ASKÖ 

ASVÖ 

SPORT  
UNION 



## LIEBE KONGRESSTEILNEHMERINNEN, LIEBE LESERINNEN,

dieses E-Book beinhaltet den Kongressbericht zum 2. *Kinder gesund bewegen*-Kongress im April 2017. Er enthält die Unterlagen, die uns von den 27 ReferentInnen zur Verfügung gestellt wurden. Der *Kinder gesund bewegen*-Kongress wird von der „Fit Sport Austria GmbH“ in Zusammenarbeit mit den KoordinatorInnen der drei Breitensportverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION organisiert und durchgeführt. Der kleinere Ableger des großen „Fit für Österreich“-Kongresses wurde als Unterstützung der bundesweiten Initiative *Kinder gesund bewegen*, die seit 2009 sehr erfolgreich in Österreichs Kindergärten und Volksschulen umgesetzt wird, ins Leben gerufen.

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

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

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

Wir wünschen Ihnen auch weiterhin viel Erfolg bei Ihrem Engagement im Bereich gesundheitsorientierter Bewegung und Sport und hoffen, Sie können aus den Inhalten des 2. *Kinder gesund bewegen*-Kongresses viel Neues mitnehmen!

Mag. Werner Quasnicka  
Geschäftsführer Fit Sport Austria

**MITEINANDER MEHR BEWEGEN.**

ASKÖ

ASVÖ

SPORT  
UNION



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

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

## **IMPRESSUM**

### **Organisation des Kongresses**

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

### **Gesamtkoordination und für den Inhalt verantwortlich**

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

### **Layout und Produktion**

DIE BESORGER mediendesign & -technik, 4400 Steyr, diebesorger.at  
Foto Umschlag: iStock

Gefördert aus Mitteln der Bundes-Sportförderung.





## CHARTA KINDER GESUND BEWEGEN

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

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

<b>Baierl, Mag. Wolfgang</b> ..... 6	<b>Göpfert Petra</b> ..... 60
C27   D42 Laufen, Springen und Schwingen	C39   D52 Hokuspokus Seil und Stock, zur Bewegung bitte hopp ...
<b>Bolzano, Dr. Sophia</b> ..... 12	<b>Hackauf, Mag. Martin</b> ..... 63
C28   D43 Mut tut gut!	A5    B18 Sport Stacking
<b>Braun, Mag. Martina</b> ..... 16	<b>Hartl Doris</b> ..... 70
C29   D44 Team.Geist – soziale Kompetenzen fördern!	A11   B24 Kinder auf Entdeckungstour 2
<b>Ekins Carrie</b> ..... 28	<b>Judmayer Gerhard</b> ..... 76
B26   C41 Drums Alive® Bambini Beats	A3    B16 Das Ein-Mal-Eins der Ballschule der Ballsportakademie in Verbindung mit Neuromotorischem Lernen – Teil 2
<b>Erlbeck, Mag. Gerwald</b> ..... 32	<b>Krapesch Gerti</b> ..... 79
A1    B14 Gerätelandschaften machen Spaß und fordern heraus	C34   D49 Akrobatik und Körperspannung
<b>Filzi Mario</b> ..... 40	<b>Kreinbacher, Mag. Dr. Christoph</b> ..... 85
A4    C30 Diabolo und Poi – kreative Bewegungsformen mit langer Tradition und großer Aktualität	B22   D50 Inklusiver Sport im Kindergarten
<b>Gatol Uschi MA</b> ..... 49	<b>Kretschmer, DI Tina</b> ..... 93
A12   B25 Dance Hits for Kids	C33   D48 Rope Skipping

<b>Kugler Beate</b> .....	<b>101</b>	<b>Sebastian</b> .....	<b>156</b>
<b>A13</b> <b>D54</b> „Die Klassiker“ – Rolle vorwärts/rückwärts, Handstand & Co		<b>B17</b> <b>D45</b> Der Sessel ist nicht nur zum Sitzen da!	
<b>Nesslinger, Mag. Johnny</b> .....	<b>107</b>	<b>Steiner Verena</b> .....	<b>163</b>
<b>C31</b> <b>D46</b> Thaiboxen und Selbstverteidigung		<b>A10</b> <b>B23</b> Hula Hoop	
<b>Poppernitsch Dagmar MBA</b> .....	<b>110</b>	<b>Stich, Mag. Andreas</b> .....	<b>168</b>
<b>B21</b> <b>C35</b> AQUA 4 Kids – lassen wir es splasher!		<b>B19</b> <b>D47</b> Vital4Brain II – Gezielt bewegen. Besser lernen.	
<b>Santner, MMag. Antonia</b> .....	<b>119</b>	<b>Terdy-Kreuzberger Katharina</b> .....	<b>174</b>
<b>A7</b> <b>B20</b> Kort.X – Das koordinative Fitnessstraining		<b>C40</b> <b>D53</b> Coole Tänze und spannende Spiele als besonderes Gruppenerlebnis für Volksschulkinder	
<b>Schöppel Sibylle</b> .....	<b>127</b>	<b>Wilfing Evelin MA</b> .....	<b>183</b>
<b>A9</b> <b>C37</b> Kids Yoga		<b>A2</b> <b>B15</b> Da kommt Bewegung ins Spiel: Tisch- und Brettspiele in Bewegung gebracht	
<b>Schuchlenz Monika</b> .....	<b>135</b>	<b>Zerkhold, Mag. Irene</b> .....	<b>194</b>
<b>A8</b> <b>C36</b> Turnen – Toben – Abenteuer erleben – Themenstunden zur Förderung der Phantasie		<b>C38</b> <b>D51</b> Rumpf- und Stützkraft für einen gesunden Kinderrücken	
<b>Schwarz, Mag. Dr. Werner</b> .....	<b>146</b>		
<b>A6</b> <b>C32</b> Vital4Brain I – Bewusst bewegen. Besser lernen.			



**Mag. Wolfgang Baierl**

Sportwissenschaftler, Referent, Haltungs- & Bewegungsberater Land OÖ

C27

D42

## LAUFEN, SPRINGEN UND SCHWINGEN

Laufen und Springen sind Grundfähigkeiten und dienen als Basis für viele weitere Sportarten und Bewegungsformen. Das Schwingen ist ebenfalls eine wichtige Grundlage für viele weiterführende Bewegungen. Das Gehen und das Laufen zählen wie das Springen, das Schwimmen oder das Klettern zu den natürlichen, elementaren Fortbewegungsarten des Menschen. Gerade im Kindesalter ist es daher wichtig diese „Basis-Bewegungsformen“ zu üben und eine möglichst große Manigfaltigkeit an verschiedenen Bewegungsarten beim Kinder- und Jugendtraining anzubieten. Hierdurch können die Kinder auf Grundlage dieser Fähigkeiten sportartspezifische Fertigkeiten aufbauen. Spaß, Bewegungsfreude und Vielfalt sind hierbei sehr wichtig.

### DER UNTERSCHIED ZWISCHEN FERTIGKEIT UND FÄHIGKEIT

**Fertigkeit** bezeichnet im Allgemeinen einen erlernten oder erworbenen Anteil des Verhaltens. Der Begriff der Fertigkeit grenzt sich damit vom Begriff der Fähigkeit ab, die als Voraussetzung für die Realisierung einer Fertigkeit betrachtet wird. *Können* umfasst *Fähigkeit* und *Fertigkeit*. (Abbildung 1) Fertigkeiten sind beispielsweise Klavierspielen, Lesen, Schreiben, Rechnen, Sprechen, Fußballspielen und Ähnliches.

Der Erwerb einer Fertigkeit ist nicht ausschließlich von Begabungen abhängig, sondern von

1. Übung
2. bereits erlernten Fertigkeiten Kenntnisse, Erfahrungen, Reife, Fachkompetenz
3. weiteren inneren Voraussetzungen wie Motivation und „Wille“.

### LAUFEN

Laufen kann mit Kinder in zwei unterschiedlichen Formen geübt bzw. trainiert werden – Lauf-ABC (Lauftechniktraining) oder Lauf- und Fangspiele. Mit einem spezifischen Lauftechniktraining wird gezielt auf die Verbesserung und die Ökonomisierung



Abbildung 1: Gliederung motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten (nach Roth, 1999, S. 231)

des individuellen Laufstils geachtet. Laufen in Form von Laufspielen ist meist im Kinder- Jugendtraining besser geeignet, da der Spaßfaktor wesentlich ist um den Kindern freudvolle Bewegung zu vermitteln. Teile aus dem Lauf-ABC können jedoch in die verschiedensten Laufspiele verpackt werden (z. B. „Einbeinfangen“)

### Lauf-ABC – Lauftechniktraining

Übungen und Ideen zur Verbesserung der individuellen Lauftechnik

- **Skipping** – Am Stand schnell laufen nur: der eine Fuß berührt mit den Zehenspitzen den Boden. Der Fuß ist dabei maximal gestreckt. Der andere Fuß steht flach auf dem Boden. Beide Füße wechseln jetzt. Dabei ist darauf zu achten, dass über den gesamten Fuß abgerollt wird. Fortgeschrittene können sich in kleinen Schritten langsam vorwärtsbewegen:
- **Kniehebelauf** – Wie Skipping, nur der Fuß verlässt jetzt deutlich den Boden. Das Knie wird bis in die Höhe des Bauchnabels gehoben.
- **Anfersen** – Die Hacken werden abwechselnd zum Gesäß geführt. Die Füße landen auf dem Fußballen. Die Arme werden rechtwinklig neben den Körper gehalten. Die Übung kann auch abwechselnd mal mit und mal ohne Armbewegung durchgeführt werden.
- **Steigerungsläufe** – Aus dem Stand wird sich langsam bis fast ins Sprinttempo gesteigert. Die zurückzulegende Strecke beträgt 80–100 Meter. Es ist nur so schnell zu laufen, wie die Laufbewegung noch sauber durchzuhalten ist.
- **Seitensprünge** – Die Lauf- oder Sprungbewegung ist seitwärts. Die Füße werden dabei parallel zusammen und auseinander geführt. Die Arme können mitschwingen oder werden locker vor dem Oberkörper gehalten. Es ist auf eine gute Körperspannung zu achten.
- **„Hopserlauf“** – Stellen sie sich ein fröhlich hopsendes Kind vor. Diese Übung ist sehr intuitiv. Sie drücken sich mit dem hinteren Bein ab. Das andere Bein wird schwungvoll nach vorne geholt (Kniehub). Versuchen Sie mit beiden Beinen gleichzeitig zu landen. Das Sprungbein wechselt bei jedem Hopser. Daneben dienen folgende Übungen der Kraftentwicklung und kommen somit der Tempoentwicklung sehr entgegen:
- **Einbeinsprünge** – Man springt auf einem Bein.
- **Prellhopser** – Die Beine stehen parallel, es wird sich mit beiden Beinen vom Boden abgedrückt (10–15 cm). Nach dem Landen erfolgt sofort der nächste Abdruck.
- **Sprungläufe** – Das vordere Knie wird maximal angehoben, das hintere Bein drückt sich mit maximaler Kraft vom Boden ab, die Arme werden aktiv zum Schwung holen genutzt.

### LAUF UND FANGSPIELE (NUR EINIGE IDEEN):

#### ■ Komm mit – Lauf weg

Die Mitspieler stellen sich in einem Kreis auf. Ein Kind wird bestimmt, das beginnen darf. Es geht um den Kreis herum. Dabei tippt es einem anderen Mitspieler auf den Rücken und ruft: „Komm mit!“ Nun versuchen beide schnellstmöglich um den Kreis herumzulaufen und die freie Lücke, in der das angetippte Kind stand, zu erreichen. Wer dies zuerst schafft, darf sich dort hinstellen. Das andere Kind läuft danach weiter herum und tippt ein anderes Kind an.

### ■ **Feuer, Wasser, Sturm** *(oder andere Begriffe)*

Alle Teilnehmer sollen durch die Halle laufen.

Der Spielleiter ruft einen Begriff in den Raum. Die Spieler müssen auf diesen Begriff reagieren und ganz schnell das machen, was mit dem Begriff in Verbindung steht. Z. B.: Feuer bedeutet, dass alle Spieler an eine Wand, oder hinter eine Linie laufen müssen. Erde bedeutet, dass sich alle Spieler auf den Bauch legen müssen und Wasser bedeutet, dass alle Spieler so schnell wie möglich auf die Bänke klettern müssen. Wenn alle Spieler angekommen sind, sagt der Spielleiter „laufen“ und alle Teilnehmer laufen wieder durch den Raum. Nach einigen Proberunden beginnt das eigentliche Spiel: Jeder Spieler soll versuchen so schnell wie möglich zu reagieren. Wer als letztes reagiert (z. B. als letztes auf dem Bauch liegt), scheidet aus. Wer übrig bleibt, hat gewonnen und darf vielleicht der nächste Spielleiter sein.

### ■ **Fuchs was frisst du?**

Ein Kind wird als Fuchs ausgewählt, die anderen Kinder sind die Hühner. Alle Kinder verteilen sich. Der Fuchs läuft zwischen den Hühnern umher. Die Hühner fragen den Fuchs immer: „Fuchs was frisst du?“ und dieser antwortet z. B. „Brot“. In diesem Fall passiert gar nichts. Antwortet der Fuchs aber „Hühner“ so darf der Fuchs, nachdem er dies ausgesprochen hat, die weglaufenden Hühner jagen, bis ein Huhn gefangen wurde. Dieses Huhn muss dann stehen bleiben. Das Spiel geht weiter, bis nur noch eines übrig ist. Das zuletzt gefangene Huhn ist im nächsten Spiel der Fuchs.

### ■ **Löwen los!**

Ein oder mehrere Kinder sind Löwen. Sie liegen gemütlich in der Mitte der Turnhalle. Die anderen Kinder sind Touristen und dürfen bis zu einer festgelegten Linie (Gehege) an die Löwen heran. Die Löwen dürfen fotografiert, gefilmt und am Kopf gekraut werden. Ruft der Übungsleiter „Löwen los!“ versuchen die Löwen die Touristen auf allen vieren zu fangen. Die Touristen versuchen vor den Löwen wegzulaufen. Wird ein Tourist von einem Löwen erwischt, wird dieser auch zum Löwe und muss ebenfalls auf allen vieren fangen. Sind alle Kinder Löwen, startet das Spiel von neuem mit „neuen“ Löwen.

## **SPRINGEN**

Das Überwinden von Hindernissen oder das Erreichen bestimmter Ziele liefert beim Springen die Grundlage. Aus den Begriffen Hoch, Weit, Ziel, Tief, lassen sich fast alle Sprungvarianten ableiten.

Die Möglichkeit höher und weiter zu springen, ist für die meisten Kinder eine Herausforderung und Motivation zugleich. Durch das Springen über „Zauberschnur“, Baustellenband, Kästen, Matten, Bananenkisten, „Gräben“ etc. kann eine herausfordernde und erlebnisreiche Sprunglandschaft geschaffen werden. Hierbei sollten der Spaß und die Freude an der Bewegung im Vordergrund stehen – ein technisch richtiger Sprung ist in erster Linie nicht so wichtig. Erst wenn die Sprungweiten und -höhen größer werden und diese das Ziel des Trainings bzw. Unterrichts bilden, sollte das Erlernen der richtigen Sprungtechnik vorrangig sein.

In den nächsten beiden Beispielen wird gezeigt, wie Sprunglandschaften gestaltet werden können:

### Springen durch Reifen, über Seile oder weitere Markierungen

Das Springen durch Reifen, über Markierungen oder mit einer Koordinationsleiter eignet sich hervorragend für einen Stationsbetrieb und kann als Haupt- oder Nebenstation dienen (Abbildung 2). Mit Reifen oder Koordinationsleiter können die verschiedensten Sprungvariationen geübt werden. Speziell koordinativ anspruchsvollere Sprünge und Aufgaben können hierbei als Schwerpunkt gesetzt werden.

#### Übungsideen

- Einbeinig, beidbeinig,
- vorwärts, rückwärts,
- seitlich
- über Hindernisse
- in einer definierten Abfolge durchspringen
- Übungen mit Partner
- Koordinativ anspruchsvoller Aufgaben (z. B.: 2-mal links, 3-mal rechts abspringen)
- Mit geschlossenen Augen durchspringen
- ...

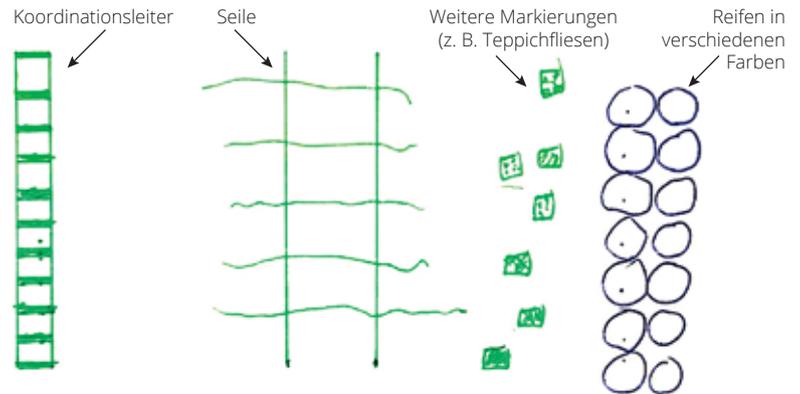


Abbildung 2: Springen mit Koordinationsleiter, Seilen, Reifen oder anderen Materialien (Baierl 2016)

### Springen mit „Sprungarena“

Die Sprungarena (Abbildung 3) ist geeignet für Schulklassen mit bis zu ca. 30 Kindern. Geübt werden das Weit-/Hochspringen und verschiedene Sprünge, wo die Sprungtechnik im Vordergrund steht. Die Kinder stellen sich auf der Langbank auf. Die Langbank dient hierbei sowohl als Ordnungsrahmen als auch Ort zum Balancieren. Bei mehreren bzw. größeren Kindern wird die Balancierstation erschwert (z. B. die Bänke umgedreht, Hindernisse auf der Bank, oder Zusatzaufgaben während des Balancierens). Die Matten dienen sowohl als Anlauf als auch zum Üben weiterer Elemente.

Die Kinder laufen bei den dünnen Matten an und springen auf den Weichboden. Bei größeren Kindern und Kindern, die schon weiter springen können ist es ratsam einen zweiten Weichboden oder eine Niedersprungmatte hinter den Weichboden zu geben.

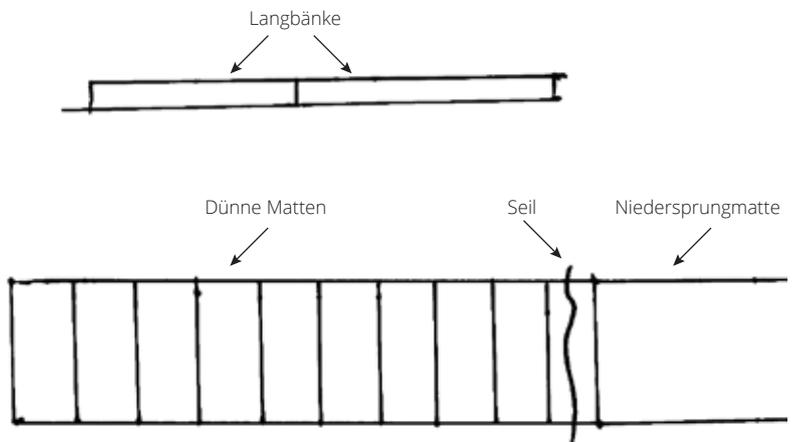


Abbildung 3: Springen auf eine Niedersprungmatte – möglichst alle Kinder bewegen sich während der Einheit (Baierl 2016)

## Übungsvorschläge

- Einfach nur in die Matte springen – beidbeinig landen
- Beidbeinig, Einbeinig wegspringen
- Rückwärts, seitwärts anlaufen und springen
- Springen über ein Seil (mehrere Seile zum differenzieren (leicht, mittel, schwer – jedes Kind darf selbst wählen)
- Der Übungsleiter und ein Kind halten ein Seil hoch – jedes Kind kann nun selbst entscheiden, ob es das gehaltene Seil höher oder niedriger haben möchte
- Springen evtl. über eine Person oder ein Hindernis (z. B. Mattenberg)
- Springen mit Drehung
- Zu zweit, zu dritt
- Kunstsprünge – möglichst elegant
- ...

## SCHWINGEN

Schwingen im Sinne von Schaukeln kann in der Turnhalle an den Tauen oder an den Ringen mit oder ohne Trapez geübt werden. Schwingen trainiert die Oberkörpermuskulatur sowie die räumliche Vorstellungskraft im Raum und das periphere Sehen.

### Schwingen an den Seilen (s. Abbildung 4)

Beim Schwingen an den Seilen können sehr viele Kinder gleichzeitig üben und die Wartezeiten sind sehr kurz. Von einer Langbank zur anderen schwingen kennen die meisten. Eine Turnstunde wird eher selten daraus gemacht. Mit folgenden Übungen kann fast eine Einheit mit Schwingen gefüllt werden.

Von einer Langbank zur anderen – auf der Langbank landen und rundherum laufen und wieder bei der eigenen Gruppe anstellen.

- Von einer Langbank zur Anderen – hinter der Langbank landen
- Rückwärts schwingen
- Mit 2 Seilen (vorwärts und rückwärts)
- In den Reifen hinter der Langbank landen
- Über den Sprungseilen landen (leicht, mittel, schwer ...)
- Beim Schwingen einen Ball mit den Beinen festhalten bzw. von der anderen Seite holen
- Ball vom Übungsleiter mit den Beinen während des Schwingens fangen
- Zwei Kinder gleichzeitig mit einem Seil (zu dritt, zu viert, ... alle zusammen)
- ...

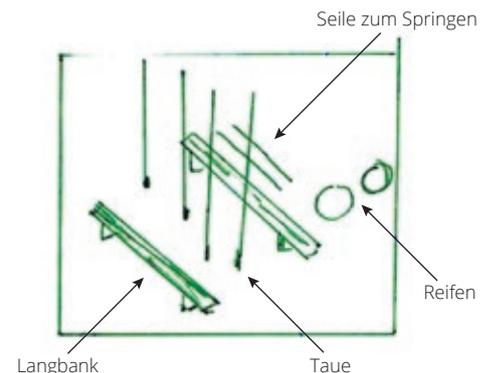


Abbildung 4: Schwingen an den Seilen (Baierl 2016)

C27

D42

### Schwingen an den Ringen über ein Hindernis (s. Abbildung 5)

Das Schwingen an den Ringen vom Kasten über ein Hochsprungseil ist immer wieder eine große Freude und auch eine tolle Herausforderung.

*Achtung: bei größeren Höhen müssen die Kinder vor dem Seil gesichert werden, damit die Kinder, wenn Sie nicht loslassen, nicht die Hochsprungstände umwerfen. Bei größeren Höhen muss auch darauf geachtet werden, dass die Kinder nicht auf dem Bauch landen.*

Variationen:

- Vorwärts rückwärts
- Unterschiedliche Höhen
- Mit einem Ring
- Mit Trapez

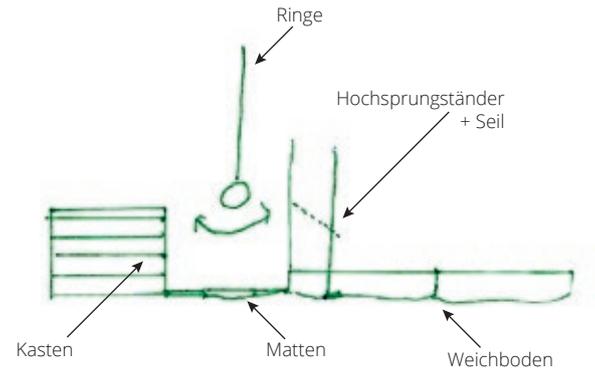


Abbildung 5: Schwingen an den Ringen mit Hindernis

#### LITERATUR

[www.montessori-shop.de](http://www.montessori-shop.de)  
[www.sportstunde.net](http://www.sportstunde.net)  
[www.bakip.net](http://www.bakip.net)  
[www.images.umweltberatung.at/html/spielesammlung.pdf](http://www.images.umweltberatung.at/html/spielesammlung.pdf)  
[www.schulsport.at](http://www.schulsport.at)  
[www.schule.at/portale/volksschule/faecher/bewegung-und-sport.html](http://www.schule.at/portale/volksschule/faecher/bewegung-und-sport.html)  
[www.soccerdrills.de](http://www.soccerdrills.de)

Wastl P. 2011 Methodik Leichtathletik – Uni Wuppertal



**Dr. Sophia Bolzano**

Bewegungs- und Sportstudium inkl. Doktorat, Motopädagogik, Systemisches Coaching

C28

D43



## MUT TUT GUT!

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

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

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

Der Unterricht ist vielfach – und manchmal ist das den PädagogInnen gar nicht bewusst – ausschließlich auf konkurrenzorientiertes Handeln hin ausgerichtet. Oft empfindet man es als störend oder lästig, das Lerntempo zugunsten derer zu reduzieren, die sich nicht so schnell auf eine neue Situation einstellen oder eine neue Technik aneignen können (Redl 1995, 557). „Mut tut gut“ bietet für konkurrenzorientiertes Handeln keinen Platz, im Gegenteil, die Kinder müssen zusammenhalten und sich gegenseitig helfen. Das Lerntempo ist variabel, da bei jeder Station gleichzeitig verschiedene Schwierigkeitsgrade angeboten werden können. So erleben sowohl leistungsstarke als auch -schwache Kinder erlebnisreiche Stunden, das Selbstwertgefühl des Einzelnen wird verbessert. Das Kind kann sich selbst als subjektiv leistungsfähig empfinden und, in dieser Leistungsfähigkeit gefestigt, auch im regulären Turnunterricht mithalten (vgl. Redl 1995, 558).

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

## FREUDE, LUST UND KREATIVITÄT IN DER SPORT- UND BEWEGUNGSERZIEHUNG

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

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

## ZUSAMMENFASSUNG

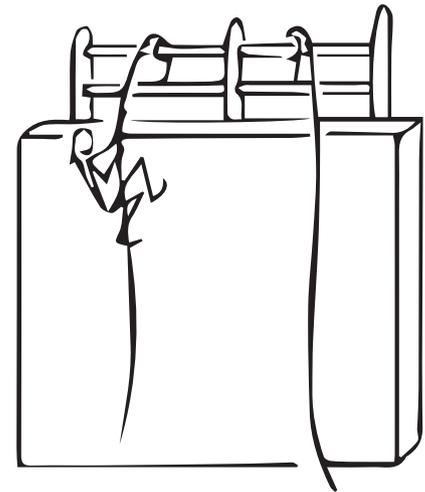
Kinder können mehr, Kinder können viel mehr, als die meisten Erwachsenen ihnen zutrauen – und dies gilt in ausgeprägtem Maße für den Bewegungsbereich. Dieser Tatsache trägt das vorliegende offene Bewegungskonzept ebenso Rechnung, wie es Rücksicht nimmt auf die Bedürfnisse der Kinder und derjenigen Lehrpersonen, 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, ihre Risikokompetenz zu verbessern. Im geschützten Raum dürfen sie sich in größere Höhen wagen, was ihnen in der heutigen Zeit im Garten oder Spielplatz meist untersagt wird.

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

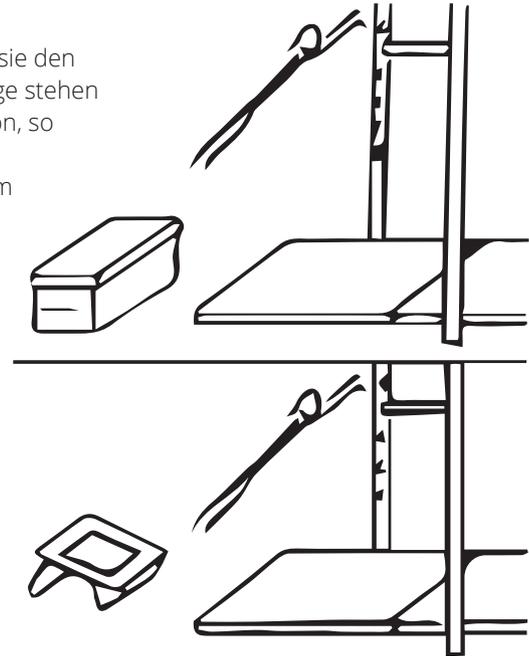


### Flughörnchen:

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

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

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



#### LITERATUR

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

#### INTERNET

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



**Mag. Martina Braun**

Sportwissenschaftlerin, Projektleiterin Team.Geist

C29

D44

## TEAM.GEIST – SOZIALE KOMPETENZEN FÖRDERN!

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

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

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

**Mannschaftsbildung**

**Teambuilding**

**Fairplay**

**Raufspiele**

**Gewaltprävention**

**Cool-Down**

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

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

## Mannschaftsbildung

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

### Mannschaftsbildung durch Wählen

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

#### Team.Geist-Tipp:

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

### Alternative Mannschaftsbildung

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

- Körpergröße
- Farbe der Kleidung
- Geburtsmonat etc.

### Mannschaftsbildung durch Spiele

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

#### Team.Geist-Tipp:

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

### Praxisübungen in der Team.Geist-Mappe

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

## Teambuilding

Wie wird aus einer Gruppe ein Team?

Wie kann ich die Gruppe dabei spielerisch unterstützen?

### Gruppenprozesse begleiten und verstehen

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

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

*Aufgabe als Trainer: Sicherheit schaffen!*

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

*Aufgabe als Trainer: Rahmen setzen!*

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

*Aufgabe als Trainer: Unterstützen – leiten – führen!*

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

*Aufgabe als Trainer: Gemeinsam Spaß haben – Respekt vorleben!*

### Team.Geist-Fazit:

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

### Unterschiedliche Rollen erkennen und zulassen

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

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

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

### Team.Geist-Fazit:

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

### Praxisübungen in der Team.Geist-Mappe

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

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

## Fairplay

Welchen Stellenwert hat Fairplay im Training?

Welche Übungen gibt es, um Fairplay spielerisch zu vermitteln?

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

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

### Was heißt das für die Praxis?

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

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

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

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

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

Folgende Gedankenanstöße können dabei helfen:

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

### Team.Geist-Fazit:

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

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

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

### Praxisübungen in der Team.Geist-Mappe

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

## Raufspiele

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

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

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

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

Daher empfiehlt sich die Frage:

*„Worauf schaut denn ihr, wenn ihr miteinander zum Spaß rauft?“*

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

### 1. Es muss allen Spaß machen!

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

### 2. Es darf nicht verletzt werden!

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

### 3. Es gibt ein Anfangs- und ein Abschlussritual!

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

#### 4. STOPP bedeutet STOPP!

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

#### 5. Nur erlaubte Techniken dürfen angewendet werden!

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

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

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

#### Die Aufgaben der Schiedsrichter sind

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

#### Gruppenraufspiele

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

#### Paar-Raufspiele

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

## Praxisübungen in der Team.Geist-Mappe

### Gruppen-Raufspiele

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

### Paar-Raufspiele

- Rückenschieben
- Sockenkampf
- Ballstehlen
- Samurai

## Gewaltprävention

Wie gehe ich mit Aggression und Streit um?

Welche Lösungswege gibt es im Vereinstraining?

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

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

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

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

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

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

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

### **Mobbing**

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

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

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

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

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

Für die Prävention bedeutet dies, dass es nicht nur darum geht, die konkreten Gewalthandlungen durch die Täter zu verbieten und zu sanktionieren. Vielmehr geht es auch darum, die ganze Gruppe zu einer Gemeinschaft zu formen, in der Mobbing keinen Platz hat. Wenn es weniger Verstärker und mehr Verteidiger gibt, dann kann eine Mobbingdynamik viel schneller positiv aufgelöst werden. Beim Aufbau dieses „Wir-Gefühls“ helfen der Gruppe Übungen zum Teambuilding sowie gemeinschaftsstiftende Aktionen und Rituale (z. B. Team-Name, gemeinsame Feiern etc.).

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

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

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

### Übungen in der Team.Geist-Mappe

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

### Cool Down

Was tun, wenn Kinder aufgewühlt und unkonzentriert sind?  
Wie bringe ich wieder Ruhe in die Gruppe?

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

### Entspannung gegen Stress

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

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

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

#### ■ **Sammlung von Stresssituationen!**

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

#### ■ **Wie erkennt man Stress?**

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

#### ■ **Was ist das Gegenteil von Stress?**

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

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

Möglichst viele Entspannungstechniken mit den Kindern sammeln.

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

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

### **Übungen in der Team.Geist-Mappe**

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

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

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

#### LITERATUR

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

#### Websites

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

#### Inhalt und Text Team.Geist-Mappe:

Projektleiterin Mag. Martina Braun

Projektleiterin Mag. Mariella Bodingbauer

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

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



**Carrie Ekins**

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

B26

C41

## DRUMS ALIVE® BAMBINI BEATS



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

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

### Förderung:

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



### Die Drums Alive® Vision:

Wir haben einen Traum, das Leben für jeden weltweit besser zu machen mit der Heilerfahrung der Bewegung und des Rhythmus durch das Drums Alive® Programm.

Durch die maßgeschneiderten Programme von Drums Alive® soll die Lebensqualität verbessert werden für

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

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



### DRUMS ALIVE® ist wissenschaftlich

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

## TROMMELN, DER URSPRUNG VON DRUMS ALIVE®

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

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

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

## LERNEN DURCH RHYTHMUS UND BEWEGUNG

Jedes Kind hat das Grundbedürfnis, sich zu bewegen; durch Bewegung erschließt es sich seine Umwelt. Es greift, rollt, krabbelt, bewegt seines Stimmbänder und entdeckt so seine Sprache. Jede Lebenserfahrung die ein Kind macht basiert ursprünglich auf Bewegung.

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

Wie wir alle wissen, hat sich das Bewegungspotential unserer Kinder stark verändert. Die Kinder sitzen immer mehr vor Computer, Spielkonsole oder Fernseher, wodurch ihr spontaner Bewegungsdrang mittlerweile stark ausgebremst wird. Spielräume im Haus und



auf der Straße sind heute stark eingegrenzt. Grundlegende motorische Fähigkeiten wie Balancieren, Rollen, Stützen, Schwingen und Klettern müssen bewusst in Sportstunden geschult werden. Kinder brauchen für ihre ganzheitliche Entwicklung Bewegung. Eine wöchentliche Turnstunde reicht für das Bewegungsbedürfnis der Kinder erwiesenermaßen nicht aus. Bewegungsmöglichkeiten müssen wieder Grundbestandteil unseres Alltages werden.

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

Das Bewegungsprogramm hilft Stress und Aggressionen abzubauen. Die Sprach- und Sprechentwicklung wird gefördert. Reime, Klatsch-Verse, Singspiele prägen sich in Verbindung mit rhythmischen Bewegungsabläufen wesentlich leichter ein. Die Sinneswahrnehmung wird entwickelt.



## GUT GELAUNT UND MIT SPASS LERNEN

Bei Drums Alive® steht der Spaß im Vordergrund. Bewegung mit Musik und ansprechenden Materialien machen es leicht, die Kinder in die unterschiedlichsten Welten zu holen. Egal ob Zeitreisen, Weltreisen oder Rollenspiele, alles ist möglich. Quasi nebenbei wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt und Wissen vermittelt. Wer mit Pezzibällen durchs Weltall geschwebt ist oder ein Erdbeben verursacht hat, braucht nicht trockene Lehrbücher zu studieren. Lerninhalte aus der Mathematik, des Sprachunterrichtes oder der Naturwissenschaften können mit Spaß erlebt und so im Langzeitgedächtnis abgelegt werden.

Wissenschaftliche Studien belegen, dass durch Bewegung nicht nur die Muskulatur sondern auch das Gehirn besser durchblutet wird und so die Konzentration- und Lernfähigkeit gesteigert wird. Je komplexer die Bewegungen sind, desto mehr wird das neuronale Netz ausgebaut (das Gehirn bildet neue Verknüpfungen).

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

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

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

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

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





**Mag. Gerwald Erlbeck**

Prof. Bewegung und Sport, Lehrer an BHS für BSP, GGP, SOPK

A1

B14

## GERÄTELANDSCHAFTEN MACHEN SPASS UND FORDERN HERAUS

Gerätelandschaften stellen einen Indoor-Ersatz für die vielfältigen Bewegungsanreize in der Natur dar und können so auch „Stadtkindern“ den Erwerb von lebensnotwendigen Bewegungskompetenzen ermöglichen.

Den Gerätelandschaften liegt der Gedanke der ganzheitlichen und spielerischen Bewegungsbildung und -erfahrung zugrunde. Freie Bewegungsaufgaben und strukturierte Bewegungsangebote schaffen den Kindern einen ganzheitlichen Erfahrungsraum. Die Inhalte/Ausführungsvarianten werden dabei stark durch die teilnehmenden Kinder bestimmt.

So wie die Natur unendlich vielfältig ist, können auch die Gerätelandschaften beliebig gestaltet werden. Gerätelandschaften werden aus Groß-, Klein- und Handgeräten sowie Sondermaterial (z. B. Kartonrollen, Trikotschlauch) zusammengestellt. Der Phantasie sind dabei kaum Grenzen gesetzt. Durch kleine Veränderungen im Aufbau können leicht methodische Steigerungen der Anforderungen erzielt werden. Dies ermöglicht die Berücksichtigung der verschiedenen Ansprüche der Kinder und erlaubt adäquate Angebote und Anreize für Kinder mit unterschiedlich entwickelten Bewegungskompetenzen.

Aus praktischen Erwägungen wurden für die Gestaltung der DVD „Bewegungskompetenzen im Kindergarten- und Vorschulalter“ („Fit für Österreich“, auch abrufbar unter <http://www.bewegungskompetenzen.at>) die Gerätelandschaften in kleine Einheiten zerlegt und beschrieben. Selbstverständlich können diese je nach Verfügbarkeit der Geräte/des Materials und den Gegebenheiten in der Kindergruppe beliebig kombiniert werden.

Für den 2. „Kinder gesund bewegen-Kongress“, bei dem hauptsächlich Erwachsene die Übungen absolvieren, werden die ursprünglich für Drei- bis Sechsjährige konzipierten Übungen teilweise adaptiert, um die Größenproportionen möglichst zu erhalten bzw. die Anforderungen alters- und größenadäquat zu gestalten.

### Beispielhafte Übungsauswahl:



#### Mausefalle

Ein Gymnastikreifen liegt auf dem Boden. Vier Reifen werden darin so aneinandergelehnt, dass sie einen „Globus“ bilden. Ein weiterer Reifen wird zur Fixierung obenauf gelegt.

*Aufgabe:* Durch den Globus kriechen, ohne ihn zum Einsturz zu bringen.

Gymnastikreifen (6)

A1

B14



### Fliegender Teppich

Matten werden so aufgelegt, dass in der Mitte ein Feld (etwas kleiner als ein Weichboden) frei bleibt. In dieses Feld werden etliche Medizinbälle gelegt. Darauf wird ein Weichboden gelegt.

*Aufgabe:* Ein Teilnehmer steht auf der Matte (eventuell mit geschlossenen Augen) und versucht nicht herunterzufallen, wenn die anderen, im Türkensitz um den Weichboden sitzenden Teilnehmer, den Weichboden bewegen.

Turnmatte (5),  
Medizinball (x),  
Weichboden (1)



### Wackelbank

Eine umgedrehte Turnbank wird diagonal auf einen Weichboden gelegt.

*Aufgabe:* Die Teilnehmer gehen über die Bank: links und rechts der Balancierleiste, auf allen vieren auf der Balancierleiste, dann aufrecht auf der Balancierleiste.

*Variante 1:* Die Teilnehmer bewegen sich knieend seitwärts über die Balancierleiste.

*Variante 2:* Zwei Teilnehmer begegnen einander auf der Balancierleiste und sollen aneinander vorbeikommen, ohne von der Bank abspringen zu müssen.

Weichboden (1),  
Turnbank (1)



### Mich erwischst du nicht!

Eine Schwimmnoodle wird in die Ringe (kniehoch) gelegt und mit je einer Mannschaftsschleife und einem Sandsäckchen (als Ballast) befestigt. Die Ringe weit schwingen lassen.

*Aufgaben:* Vor- und zurücklaufen, ohne von der Noodle berührt zu werden.

*Variante 1:* Vorlaufen, hinlegen, wenn die Noodle kommt, aufstehen und weiterlaufen, wenn sie über den Teilnehmer hinweggeschwungen ist.

*Variante 2:* Vorlaufen und über die heranschwingende Noodle (halbe Kniehöhe der Teilnehmer) springen, weiterlaufen.

Schaukelringe,  
Schwimmnoodle (1),  
Sandsäckchen (2),  
Mannschaftsschleife  
(2) oder Springschnur

### Rollbank

Eine Turnbank wird umgedreht auf 6–7 Gymnastikstäbe parallel zur Wand gelegt. Zwei niedere Stockerln (Kastendeckeln) begrenzen den Bewegungsraum.

*Aufgabe:* Die Teilnehmer balancieren über die Bank, die Wand kann zum Abstützen dienen.

Turnbank (1),  
Stockerl oder  
Kastendeckel (2),  
Gymnastikstab (6–7)

A1

B14



### Riesenwippe

Eine Turnbank wird so auf einer Reckstange mit Springschnüren befestigt, dass sie eine Wippe bildet (Reckstange zwischen Oberbrett und Balancierleiste einziehen und mit den Springschnüren am Mittelsteg der Turnbank befestigen). Als Dämpfung je eine Matte unter die Enden der Bank legen. Die Höhe der Reckstange kann an die Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst werden.

*Aufgabe:* Die Teilnehmer ziehen sich am Bauch über die Wippe.

*Variante 1:* Die Teilnehmer gehen auf allen vieren über die Wippe.

*Variante 2:* Die Teilnehmer gehen aufrecht über die Wippe (vorwärts, rückwärts, seitwärts).

*Variante 3:* Die Teilnehmer balancieren in der Mitte der Wippe.

*Variante 4:* Die Teilnehmer verwenden die Wippe als Schaukel.

*Hinweis:* Achtung auf das wieder herunterschlagende Ende der Turnbank!

Reck, Turnbank (1),  
Turnmatte (2),  
Springschnur (1)



### Brücke über den Fluss

Eine Turnbank wird waagrecht von der Sprossenwand zum Kasten eingehängt. Darunter Matten als „grüner Fluss mit Krokodilen“. Hinter dem Kasten liegt ein Weichboden zum Abspringen.

*Aufgabe:* Die Teilnehmer klettern über die Sprossenwand auf die Bank und ziehen sich in Bauchlage über die Bank.

*Variante 1:* Auf allen vieren über die Bank.

*Variante 2:* Aufrecht über die Bank gehen (vorwärts, rückwärts, seitwärts).

*Variante 3:* Hindernisse auf die Bank legen: Gymnastikreifen, Hürdenfuß, Hürdenfuß mit Stab etc.

Turnbank (1),  
Weichboden (1),  
Sprungkasten (1),  
Turnmatte (3)  
Gymnastikreifen (1),  
Hürdenfuß, Stab



### Bankumkletterung

Eine Turnbank wird waagrecht von der Sprossenwand zum Kasten eingehängt. Darunter Matten als „grüner Fluss mit Krokodilen“. Hinter dem Kasten liegt ein Weichboden zum Abspringen.

*Aufgabe:* Die Teilnehmer klettern über die Sprossenwand auf die Bank, sollen die Bank zw. Oberbrett und Balancierleiste umklettern und danach vom Kasten abspringen.

*Variante:* Die gesamte Bank soll umklettert werden.

Turnbank (1),  
Sprungkasten (1),  
Weichboden (1),  
Turnmatte (x)

A1

B14



### Dschungelsteig

Ein Barren steht 90° zur Sprossenwand. Eine lange Strickleiter wird mit Springschnüren an den Stehern des Barrens befestigt und schräg nach oben zur Sprossenwand gespannt. Darunter Matten als „grüner Fluss mit Krokodilen“.

*Aufgabe:* Die Teilnehmer klettern auf der Strickleiter vom Barren zur Sprossenwand (ohne in den „grünen Fluss mit den Krokodilen“ zu stürzen).

*Variante 1:* Die Teilnehmer klettern über die Sprossenwand auf die Strickleiter und dann zum Barren hinunter.

*Variante 2:* Die Teilnehmer klettern oder hangeln an der Unterseite der Strickleiter hinunter oder hinauf.

lange Strickleiter (1),  
Barren (1),  
Turnmatte (x),  
Springschnur (4)



### Steilwand

An eine (idealerweise herausgeklappte) Sprossenwand wird ein Weichboden hochkant angelehnt und mit einer Springschnur fixiert. Ein Ziehtau wird oben an der Sprossenwand befestigt und hängt am Weichboden herab. Vor dem Weichboden liegt eine Matte zur Absicherung.

*Aufgabe:* Die Teilnehmer versuchen die Steilwand (den Weichboden) zu erklettern, indem sie sich mit den Händen am Tau nach oben ziehen und die Füße gegen den Weichboden stemmen.

Weichboden (1),  
Ziehtau (1),  
Turnmatte (1)

### Tarzanschwinger

Vor den Tauen steht ein Sprungkasten so, dass die Teilnehmer die Tauen erreichen können. Hinter den Tauen steht in gleichem Abstand ein weiterer Sprungkasten. Dazwischen Matten zur Absicherung.

*Aufgabe:* Die Teilnehmer schwingen von Kasten zu Kasten, ohne in den „grünen Fluss mit den Krokodilen“ zu stürzen.

*Hinweis:* Eventuell einen Knoten in das Ende des Taus machen. Eine Matte als Prallschutz an den Kasten lehnen.

Klettertaue,  
Sprungkasten (2),  
Turnmatte (x)



### Hängebrücke

Zwei Sprossenwände werden herausgeklappt. Dazwischen liegt ein Weichboden. Zwei Ziehtaue werden parallel (Abstand etwa 60 cm) etwas durchhängend von einer Sprossenwand zur anderen gespannt. Außen an den Sprossenwänden wird jeweils eine Turnbank eingehängt.

*Aufgabe:* Die Teilnehmer klettern über eine Bank auf die Sprossenwand und versuchen über die Hängebrücke auf die andere Seite zu gelangen. Sie klettern durch die Sprossenwand auf die Außenseite und rutschen über die Bank hinunter.

Ziehtau (2),  
Weichboden (1),  
Turnbank (2)

### Gletscherspalte

Eine Turnbank wird in die Schlaufen der Ringe eingehängt (Höhe 50–100 cm). Dahinter steht in Verlängerung ein oben offener Kasten in gleicher Höhe. An dessen anderer Schmalseite wird eine kurze Leiter eingehängt.

*Aufgabe:* Die Teilnehmer klettern über die wackelige Bank zum Kasten und versuchen die Gletscherspalte am Rand des Kastens zu überwinden. Über die Leiter abklettern (oder aufrecht absteigen).

*Variante:* Die Teilnehmer steigen in die Gletscherspalte ab und auf der anderen Seite wieder heraus.

Sprungkasten (1),  
kurze Leiter (1),  
Schaukelringe,  
Turnbank (1)

### Schwingende (Strick-) Leiter

Eine kurze (Strick-) Leiter wird so mit einer Springschnur auf der Reckstange befestigt, dass das untere Ende den Boden gerade nicht berührt und frei schwingt. Turnmatte zur Absicherung.

*Aufgabe:* Die Teilnehmer klettern die Leiter hinauf und auf der selben Seite wieder hinunter.

*Variante:* Die Teilnehmer klettern die Leiter hinauf und auf der anderen Seite wieder hinunter.

Reck (1), kurze  
(Strick-) Leiter (1),  
Turnmatte (1),  
Springschnur (1)



### Kreisklettern

Ein Barren steht parallel zur Sprossenwand. Eine kurze Strickleiter wird mit Springschnüren an einem Ende des näheren Holmes des Barrens befestigt und leicht schräg zur Sprossenwand gespannt. Darunter Matten als „grüner Fluss mit Krokodilen“. Am anderen Ende des Holmes wird das Ende einer kurzen Leiter aufgelegt (mit Springschnur sichern) und waagrecht in der Sprossenwand eingehängt.

*Aufgabe:* Die Teilnehmer klettern von der Sprossenwand über die Leiter auf den Barren und auf der Strickleiter zurück zur Sprossenwand (ohne in den „grünen Fluss mit den Krokodilen“ zu stürzen).

*Variante 1:* In der anderen Richtung klettern.

*Variante 2:* Die Teilnehmer klettern oder hangeln an der Unterseite der Strickleiter und der Leiter.

kurze Strickleiter (1),  
Barren (1),  
Turnmatte (x),  
Springschnur (5),  
kurze Leiter (1)

A1

B14

### Förderband

Eine Turnleiter wird etwa in Schulterhöhe (ÜL) waagrecht gestellt. Am Leitende wird mittels Springschnur eine Schlaufe gebildet; darin wird eine Bank eingehängt. Darunter Matten als Absicherung.

*Aufgabe:* Die Teilnehmer klettern über die Bank auf die Leiter und darauf bis an deren Ende. Dort klettern sie auf die Unterseite der Leiter und klettern oder hangeln wieder zurück. Über die Bank rutschen sie hinunter.

Turnleiter,  
Turnbank (1),  
Turnmatte (3),  
Springschnur (1)



### Voltigieren

Ein Kastenrahmen wird mit zwei Springschnüren an den Ringen fixiert und schwingt frei über dem Boden. Matten als Absicherung.

*Aufgabe:* Die Teilnehmer versuchen den Kastenteil waagrecht zu umrunden.

*Variante:* Die Teilnehmer versuchen den Kastenteil vertikal zu umklettern.

Schaukelringe,  
Kastenteil,  
Turnmatte (2),  
Springschnur (2)



### Wigl-wogl

An einer Reckstange wird eine umgedrehte Turnbank in die durch eine Springschnur gebildete Schlinge wackelig eingehängt. Das andere Ende der Bank wird ebenfalls in die Schlinge einer Springschnur eingehängt, die an der Schmalseite eines Barrens befestigt ist. Die Bank hängt somit waagrecht zwischen Reck und Barren. Auf die Reckstange wird eine kurze Leiter eingehängt. An der anderen Schmalseite des Barrens wird eine weitere Bank wackelig in die durch eine Springschnur gebildete Schlinge eingehängt. Mit Matten sichern.

*Aufgabe:* Die Teilnehmer klettern die Leiter hinauf, über das Reck und überwinden die wackelige Bank links und rechts der Balancierleiste, auf allen vieren auf der Balancierleiste und eventuell sogar aufrecht auf der Balancierleiste. Weiter geht es auf allen vieren (oder aufrechten Ganges – der ÜL sichert!) über die Holme zur wackeligen Bank und hinunter zum Boden.

*Variante:* Durch das Auflegen von kleinen Hindernissen (Gymnastikreifen, Schwimmnoodle, Reissäckchen etc.) auf die Balancierleiste oder die Holme kann der Schwierigkeitsgrad der Übung erhöht werden.

Reck, Barren (1),  
Turnbank (2),  
kurze Leiter (1),  
Springschnur (3),  
Turnmatte (x)

### Klettersteig

Zwei Turnleitern werden waagrecht gestellt (eine etwa hüfthoch, die andere etwa kopfhoch, bezogen auf den ÜL). In die niedrigere Turnleiter wird in der Mitte eine kurze Leiter eingehängt. In die höhere Turnbank wird nahe der Wand eine kurze Leiter so eingehängt, dass sie zu der unteren Turnleiter führt (mit einer Springschnur daran fixieren). In der Mitte der höheren Turnleiter wird eine Bank eingehängt. An das Ende der Turnleitern wird ein Weichboden gelegt. Mit Matten absichern.

*Aufgabe:* Die Teilnehmer klettern über die kurze Leiter auf die niedere Turnleiter und a) springen vom Ende auf den Weichboden oder b) klettern weiter über die zweite kurze Leiter auf die höhere Turnleiter. Von dieser können sie die Bank hinunterrutschen oder ebenfalls auf den Weichboden abspringen.

*Variante:* Die Teilnehmer klettern die Bank hinauf und von der höheren Turnbank über die niedrigere und die kurze Leiter zum Boden (jeweils mit Absprungmöglichkeit auf den Weichboden).

Turnleiter (2),  
Turnbank (1),  
kurze Leiter (2),  
Weichboden (1),  
Turnmatten (x),  
Springschnur (1)



### Kreuzklettern

Die Holme des Barrens sind „über Kreuz“ gestellt. In der Barrengasse liegt eine Matte. An einer Schmalseite des Barrens wird mit einer Springschnur eine Bank wackelig eingehängt. An seiner anderen Seite bildet ein Sprungkasten mit anschließendem Weichboden den Abschluss.

*Aufgabe:* Die Teilnehmer klettern über die wackelige Bank zum Barren und versuchen auf den gekreuzten Holmen zum Kasten zu gelangen. Vom Kasten auf den Weichboden abspringen.

*Variante:* Von jeder Seite kommt ein Teilnehmer. Sie müssen einander auf den Holmen des Barrens umklettern und jeweils auf die andere Seite gelangen.

*Variante:* Anstelle der Bank wird eine kurze Leiter in die Springschnur eingehängt.

Barren (1),  
Sprungkasten (1),  
Weichboden,  
Turnbank (1)



### Feuerwehr-Schlauchrettung

Vor dem obersten Fenster der Gitterleiter wird der Trikotschlauch mit drei Springschnüren so befestigt, dass die Einstiegsöffnung ein Dreieck bildet.

*Aufgabe:* Die Teilnehmer klettern über die Gitterleiter nach oben und mit den Füßen voran in den Schlauch. Der ÜL hält das untere Ende des Schlauches und spannt ihn schräg nach unten zum Boden. Je stärker der Schlauch gespannt wird, umso langsamer rutschen die Teilnehmer im Schlauch. Man kann sie mit starkem Zug sogar zum Stillstand bringen.

*Variante:* Die Teilnehmer klettern Kopf voran in den Schlauch.

Gitterleiter,  
Trikotschlauch,  
Springschnur (3)

Link zur animierten Knotenkunde: <http://www.sckt.at/skippers-ecke/knotenkunde.html>

### Tipps:

- Feuchte Wettex zur Rutschsicherung der Matten auf den Turnbänken
- Kartonrollen (Wickelkerne von Bodenbelägen aus Teppichhaus) mit kleinem Durchmesser für Rollensteig und mit großem für Rolla Bolla. Für den Rollensteig können alternativ zu Kartonrollen auch PoloKal-Rohre (Kunststoffabflussrohre gerade und Bögen) aus dem Baumarkt verwendet werden.

### LITERATUR

- Detert, D./Hoffmeister, K.: Bewegte Kinder, starke Kinder – Das Zusammenspiel von Resilienzentwicklung und Bewegungsförderung. In: Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung: Kita bewegt. S. 25–31, 2013
- Grüger, C.: Kleinkindturnen – Themenstunden mit Fantasie. Meyer&Meyer Verlag, Aachen, 2007. ISBN 978-3-89899-126-1
- Grüger, C./Endres, S.: Phantasievolle Spiel- und Bewegungsideen für Kindergärten, Vorschule und Verein. Wiebelsheim, 2009. ISBN-10: 3785318529
- Heisel, A.: Schaukeln, Seilbrücken, Hangeln und Co, Dortmund, 2011. ISBN-10: 3808006269
- Marktscheffel, M. (Hg.): Kinderturnen – Übungslandschaften. Der Einstieg ins Gerätturnen. Meyer&Meyer Verlag, Aachen, 2007. ISBN 3-89899-079-0
- Mitterbauer, G./Schmidt, G.: 300 Bewegungs-Spiele: für Schule, Verein, Freizeit und Familie. Steiger Verlag, Innsbruck, 1985. ISBN 3-85423-047-8
- Quante, S.: Bewegungsangebote zur Stärkung des Selbstkonzepts. In: Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung: Kita bewegt. S. 18–24, 2013
- Schaffner, A.: Der Bewegungskindergarten: Kinder stark machen – mit Praxisvorschlägen. Schorndorf, 2004. ISBN-10: 3778070282
- Schmidt, G.: Abenteuer-Spielstunden: 200 neue Spielstationen für Lehrer und Animatere. Steiger Verlag, Innsbruck, 1991. ISBN 3-85423-102-4
- <http://www.dtb-online.de/portal/kinderturnen/angebote-projekte/praxistipps-ratgeber.html> Jänner 2017
- <http://www.kinderturnen.de/> Jänner 2017
- <http://www.bewegungskindergarten-rlp.de/> Jänner 2008
- <http://www.kindergarten-workshop.de/> Jänner 2008
- <http://www.praxis-jugendarbeit.de/> Jänner 2017



**Mario Filzi**

Coach, Jonglierpädagoge, Potentialorientiertes Coaching, ZIST (D)

A4

C30



## DIABOLO UND POI – KREATIVE BEWEGUNGSFORMEN MIT LANGER TRADITION UND GROSSER AKTUALITÄT

In diesem Arbeitskreis werden zwei Bewegungsformen vorgestellt, die es Kindern im Volksschulalter ermöglichen, spielerisch Bewegungskompetenzen zu entwickeln. Sowohl das Spiel mit dem Diabolo, als auch das Schwingen der Poi, können auf eine viele Jahrhunderte lange Tradition zurückblicken. Das Diabolo war schon lange vor Beginn unserer Zeitrechnung in China sehr beliebt und auf Neuseeland schulten die Krieger der Maori ihre Koordination und Geschicklichkeit durch das Schwingen der Poi.

In unserer Gegenwart sind beide Requisiten aus der Artistikszene nicht mehr wegzudenken und die Entwicklung von Spieltechnik und Produktvariationen haben in den letzten Jahrzehnten zu einer besonderen Dynamik beigetragen. War das Spiel mit zwei Diabolos noch 1990 das Maß aller Dinge, so gehört das heute zum Repertoire halbwegs fortgeschrittener SpielerInnen.

Die Poi eroberten vor allem in der Feuer-Variante die Herzen der Artisten. Feuerschwingen mit Poi zum Sound von rhythmischer Musik war (und ist) Bestandteil jeder Feuershow. Darüber hinaus entwickelten die Poi SpielerInnen aber so eine große Vielfalt an Variationsmöglichkeiten, dass – ebenso wie beim Diabolo – an ein „Auslernen“ nicht zu denken ist.

Beide Requisiten haben noch eine wichtige Gemeinsamkeit: Erste Erfolge stellen sich rasch ein und das ist nicht zuletzt für Kinder ein wichtiges Kriterium um die Motivation aufrecht zu erhalten. Das Diabolo begeistert Kinder beiderlei Geschlechts, jedoch sind es vor allem die Burschen, die auch langfristig Freude damit haben – vor allem, wenn sie in der Gruppe spielen und sich austauschen und „pushen“ können.

Das Poi-Schwingen spricht im VS-Bereich vor allem die Mädchen an. Und da man diese Bewegungsform auch mit Elementen des Tanzes verbinden kann, wird mit dem Erlernten auch die Möglichkeit der Präsentation geschaffen.

Das Ziel des Arbeitskreises ist es, die grundlegende Spieltechniken zu vermitteln, sodass die TeilnehmerInnen in der Lage sind Poi und Diabolo im schulischen Bereich vorzustellen.

Dazu gibt es auch eine wunderbare Lernhilfe, die speziell für PädagogInnen von großem Wert sein kann: <http://www.bewegungskompetenzen.at/clipcoach/index.php/clipcoach-8>

Auf diesen Internetseiten finden sich Lernvideos, die in kleinen Schritten die verschiedenen Techniken vermitteln. Die folgenden Kurzbeschreibungen stammen auch von den Videotexten.

(Neben Poi und Diabolo findet man noch jede Menge mehr an Jongliertechniken)

## DIABOLO

### ■ START

Zu Beginn legt man das Diabolo seitlich vor sich auf den Boden, der Stab in der dominanten Hand ist auf den Boden gerichtet. Dann rollt man das Diabolo bis zur Körpermitte und zieht den Stab hoch. Das Diabolo rotiert. Nun wird das Diabolo mit dauernden Antriebsbewegungen der dominanten Hand in Rotation gehalten bzw. beschleunigt. Dabei wird die rotierende Spule etwa 15–20 cm nach oben bewegt.

### ■ ANTREIBEN

#### Grundtechnik

Das Diabolo wird mit der dominanten Hand angetrieben. Die andere Hand zieht nur die Schnur zurück wobei kaum Kontakt bzw. Reibung mit der Achse des Diabolos besteht. Zu Beginn legt man das Diabolo seitlich vor sich auf den Boden, der Stab in der dominanten Hand ist auf den Boden gerichtet. Dann rollt man das Diabolo bis zur Körpermitte und zieht den Stab hoch. Das Diabolo rotiert. Nun wird das Diabolo mit dauernden Antriebsbewegungen der dominanten Hand in Rotation gehalten bzw. beschleunigt. Mit jedem Ruck wird die rotierende Spule etwa 15–20 cm nach oben bewegt.

#### Das Anpeitschen

Sobald das Diabolo etwas in Rotation versetzt wurde, kann man mit dem antreibenden Stab eine horizontale Peitschbewegung über dem Diabolo ausführen. Dabei werden die Unterarme gekreuzt. Der zweite Antriebsimpuls ist beim Öffnen der Arme. Hierbei wird das Diabolo ebenfalls angetrieben. Der 1. Impuls kommt von der Schnur auf der Oberseite der Achse, der zweite von der Schnur auf der Unterseite der Achse.

*Hinweis:* Die Stäbe werden vertikal gehalten, sie zeigen gegen den Boden. Die Überkreuzbewegung ist einmal vor und dann hinter dem Stab der nicht-dominanten Hand.

#### Umwickelte Achse

Sobald das Diabolo rotiert, kann man einmal die Diaboloachse gegen den Uhrzeiger umwickeln. Dadurch ist die Reibung viel größer und das Diabolo wird schneller angetrieben. Vor einem Trick muss die Achse wieder freigegeben werden.

*Hinweis:* Die antreibende Hand soll etwas näher beim Körper sein. Ansonsten überkreuzt die Schnur an der Unterseite der Achse und das Diabolo „frisst“ die Schnur.

#### Umwickelte Achse – Profistyle

Man umwickelt das Diabolo und macht nahe des Diabolos mit der antreibenden Hand eine vertikale Peitschbewegung. Dadurch wird das Diabolo sehr schnell angetrieben.

*Hinweis:* Kleine Bewegungen, antreibende Hand etwas näher beim Körper. Geduld.

## ■ KORREKTUREN

### Das Kippen

Indem man mit dem der antreibenden Hand nach vor oder zurück geht, kann das Diabolo nach vorne oder nach hinten gekippt werden. So kann man die Diaboloachse immer in der gewünschten horizontalen Ebene halten.

*Hinweis:* Je schneller das Diabolo rotiert, desto stabiler ist es.

### Das Drehen

Man soll immer hinter der verlängerten Diaboloachse stehen. Dreht sich die Diaboloachse in einer horizontalen Ebene, so kann man eine Rückdrehung auslösen, indem mit dem Ende des Handstabes (oder auch einem Finger) das Diabolo am Rand der äußeren oder inneren Schale berührt. Macht man das vorne, so dreht sich das Diabolo (bei Rechtshändern) im Uhrzeigersinn (und umgekehrt).

*Hinweis:* Um diese Methode anzuwenden muss das Diabolo eine hohe Rotation haben.

## ■ ERSTE TRICKS

### Der Hochwurf

*Hinweis:* Vor jedem Trick muss das Diabolo schnell rotieren und darf nicht gekippt sein.

Man spannt die Schnur gleichmäßig und wirft dadurch das Diabolo senkrecht in die Höhe. Wenn das Diabolo in der Luft ist hebt man die dominante Hand und zielt mit der Spitze des Handstabes auf die Achse. Man fängt das Diabolo nahe der Stockspitze auf der gespannten Schnur.

### Der Hochwurf mit Seilspringen

Nach dem Hochwurf wird ein- oder mehrfach über die Schnur gesprungen, dann das Diabolo aufgefangen.

### Hochwurf Passing

Man wirft das Diabolo zu einer anderen Person. Wenn man mit der gleichen Hand antreibt, steht man nebeneinander, wenn nicht, steht man gegenüber. Wenn das mit einem Diabolo klappt, kann man gleichzeitig zwei werfen.

### Die Sonne

Man schwingt das Diabolo in einer gedachten Vertikalebene in einem Kreisbogen mit den Uhrzeigersinn. Die Hände bleiben dabei auf gleicher Höhe und in konstantem Abstand zueinander. Nach der Sonne ist die Schnur oberhalb des Diabolos verdrillt. Die Sonne in die andere Richtung macht das Diabolo wieder frei.

*Hinweis:* Stockspitzen und Achse (Diaboloschwerpunkt) sollten immer in der selben Wandebene sein.

### **Sonne mit Stabübergabe**

Man macht den gleichen Bewegungsablauf wie bei der Sonne, aber man gibt den rechten Handstab unter dem linken durch. Dabei öffnet man Daumen und Zeigefinger der rechten Hand. Diese werden über den linken Stab geführt und nehmen den rechten Stab danach wieder. So vermeidet man das Verdrillen der Schnur und das Diabolo bleibt frei.

*Hinweis:* Die Stabübergabe wird am Beginn der Sonne durchgeführt.

### **Sonne mit Pirouette**

Sonne mit Körperdrehung. Dadurch kommt es zu keinem Verdrillen der Schnur. Die Stäbe folgen dem Diabolo und bleiben immer parallel.

*Hinweis:* Auf die Wandebene achten!

### **Sonne vorne und hinten**

Man macht eine Sonne und zieht das Diabolo, wenn es den höchsten Punkt erreicht hat, in die hintere Wandebene. Das Diabolo schwingt hinter dem Rücken in einer Kreisbahn und wird am höchsten Punkt wieder nach vorne gebracht.

*Hinweis:* Handstäbe bei der Sonne hinter dem Rücken nur mit Daumen und Zeigefinger halten. Um das Kippen des Diabolos zu vermeiden, kann man bei den Wechseln der Ebenen einen Schritt vor bzw. zurück machen.

### **Sonne zwischen den Armen**

Die Sonne wird seitlich mit gestreckten Armen gespielt. Achtung auf das Gesicht! Nicht zu lange Schnur!

### **Pirouette**

Kleiner Hochwurf, Drehung um 360 Grad und das Diabolo wieder fangen.

*Hinweis:* Der Trick schaut sehr gut aus, wenn das Diabolo sehr niedrig geworfen wird und die Drehung entsprechend schnell ausgeführt wird.

### **Schere**

Der Hochwurf wird mit überkreuzten Armen gefangen. Aus dieser Position das Diabolo nochmals hochwerfen und die Arme wieder öffnen um wie gewohnt zu fangen.

### **Schere mit Sonne**

Nach dem verkehrten Fangen wird ein Sonne gemacht. Man endet wieder mit gekreuzten Armen und wirft dann das Diabolo hoch um wie gewohnt zu fangen.

### **Express-Schere**

Start mit dem antreibenden Stab nahe beim Diabolo. Ganz minimaler Hochwurf und sofort das Diabolo von oben nach außen einwickeln. Arme kreuzen und Diabolo hochwerfen um die Schere aufzulösen.

### Das Kreuz

Verkehrtes Fangen „Die Schere“ leitet den Trick ein. Der obere Handstock zieht die Schnur über den unteren. Die Schnur bildet ein Dreieck durch das der Stab wieder durchgeführt wird. Dann werden die Stäbe in vertikale Position gebracht, das Diabolo hängt unten in der Schnur und kann nun nach oben befördert werden. Auflösen kann man mit einem Hochwurf oder einfach die Stabspitzen nach unten zeigen lassen und so die Schnurverwicklung auflösen.

### Trapez/Stop-over

Die Bewegung beginnt wie eine Sonne. Wenn man im Uhrzeigersinn schwingt, geht der linke Handstab nach vor, hält die Schnur fest und das Diabolo fällt in die Schnur zwischen den Handstäben. Der Trick funktioniert in beide Richtungen. Das Trapez kann auch zwei- oder dreifach ausgeführt werden.

### Um den Fuß

Leichtes Anschwingen von rechts wie bei der „Sonne“. Wenn das Diabolo vor der Körpermitte ist, mit dem rechten Fuß die Schnur rechts vom Diabolo festhalten und mit links einen kleinen Impuls geben. Das Diabolo wird dadurch über den Fuß wieder in Richtung rechten Handstab geworfen.

*Hinweis:* Wenn man den Trick fortlaufend macht, muss die rechte immer die Schnur zurückziehen, wenn das Diabolo gerade in der Luft ist.

### Um das Bein

Der Start ist wie bei „Um den Fuß“ nur steigt man über die Schnur.

*Hinweis:* Diesen Trick kann man gut mit „Um den Fuß“ abwechseln.

### Um den Stab

Körperrückdrehung um 90 Grad. Die dominante Hand zieht die Schnur über die Schulter und hält den Stab horizontal. Die Spitze ist so weit nach innen gerichtet, dass die hintere Halbschale des Diabolos genug Raum bekommt. Mit dem Stab wird nun die Schnur nach unten weggedrückt und gleichzeitig mit der anderen Hand ein kleiner Impuls gegeben um das Diabolo um den Handstab zu werfen. Diese Bewegung kann fortlaufend ausgeführt werden.

### Um die Schulter

Gleicher Beginn wie bei „Um den Stab“, aber die Stockspitze des dominanten Handstabes wird nun so gehalten, dass die Schnur einen geschlossenen Kreis bildet, indem nun das Diabolo um die Schulter bewegt werden kann.

*Hinweis:* Der Körper unterstützt diesen Trick mit einer leichten Auf-Ab-Bewegung.

### Hinter dem Rücken fangen

Nach dem Hochwurf geht man einen Schritt nach vorne und lässt das Diabolo hinter dem Rücken in die Schnur fallen. Die Handstäbe werden nur mit Daumen und Zeigefinger gehalten, sodass sie locker mit dem Diabolo mitschwingen, wenn die

Hände nach unten geführt werden. Rechtshänder steigen mit dem linken Fuß über die Schnur, werfen über das rechte Bein und lösen so den Trick auf. (Linkshänder machen das wie immer umgekehrt)

### **Die kleine Kurbel – Vorübung**

Das Diabolo liegt am Boden, die nicht-dominante Hand hält den Handstock vertikal und greift die Schnur. Stab wird in der Wandebene gekippt und horizontal gehalten. Die dominante Hand zieht die Schnur über den waagrechten Stab von vorne Richtung Körper und sticht dann durch das von Schnur und Stab gebildete Dreieck. Der Stab drückt nun die Schnur nach außen und macht kreisende Bewegungen um das Diabolo.

*Hinweis:* Die nicht dominante Hand muss mit der Bewegung mitgehen.

### **Die kleine Kurbel**

Das Diabolo rotiert, die nicht-dominante Hand hält den Handstock vertikal und greift die Schnur. Stab wird in der Wandebene gekippt und horizontal gehalten. Die dominante Hand zieht die Schnur über den waagrechten Stab von vorne Richtung Körper und sticht dann durch das von Schnur und Stab gebildete Dreieck. Der Stab drückt nun die Schnur nach außen und macht kreisende Bewegungen um das Diabolo.

*Hinweis:* Die nicht dominante Hand muss mit der Bewegung mitgehen.

### **Die Peitsche – Vorübung**

Man hält das Diabolo mit der nicht-dominanten Hand und sieht von der Seite auf die Achse. Beide Handstäbe werden von der dominanten Hand gehalten. Sie sind etwas gekreuzt, der Zeigefinger liegt zwischen den Stäben. Von oben kommend wird mit dem innen liegenden Stab auf die Achse gezielt und die Schnur um die Achse geschlungen.

### **Die Peitsche**

Man wirft einen nicht allzu hohen Hochwurf und dreht sich um 90 Grad, so dass man das Diabolo von der Seite sieht. Nun wird das Diabolo während des Fallen „aufgepeitscht“.

### **Der Lift**

Das Diabolo wird sehr schnell angetrieben. Man stellt sich seitlich zum Diabolo und umschlingt mit der dominanten Hand die vordere Halbschale des Diabolos. Nun spannt man die Schnur etwas um die Reibung zu erhöhen. Mit Gefühl! Das Diabolo wandert nach oben. Mit dem anderen Handstab wickelt man das Diabolo wieder aus und beendet so den Trick.

### **Der Zauberknotten – Vorübung**

Um die Wicklung der Schnur zu lernen ist die Hilfe einer zweiten Person sehr nützlich. Diese hält das Diabolo während der Übung. Zuerst stellt man sich seitlich zum Diabolo, Rechtshänder auf die rechte Seite, Linkshänder auf die linke. Die Stäbe werden horizontal gehalten, so dass die Spitzen nach innen schauen. Nun führt die dominante die Schnur über den anderen Handstab, um die Diaboloachse, diagonal (vom Körper weg) nach oben, von vorne kommend über den Handstab, noch einmal

um die Diaboloachse bis zum unwickelten Handstab. Nun werden die Spitzen der Handstäbe gesenkt und die Verwicklung löst sich auf.

*Hinweis:* So lange Üben, bis die Wicklung sehr schnell klappt.

### **Der Zauberknotten**

Das Diabolo muss schnell angetrieben werden. Zuerst wird die Position seitlich zum Diabolo eingenommen, dann rasch gewickelt. Vor dem Auflösen des Knotens kann man in die ursprüngliche Position zurück gehen.

*Hinweis:* Wenn man beim Auflösen auch noch auf das Diabolo pustet schaut es noch spektakulärer aus!

## **POI**

### **■ GRUNDTECHNIK**

#### **Schwingen in den seitlichen Ebenen (synchron)**

Synchrones Schwingen der Poi in der jeweiligen seitlichen Ebene. Vorwärts und rückwärts. Die Bewegung kommt aus den Handgelenken. (Handgelenks-Kreise)

Die Hände sind in Hüfthöhe nahe beim Körper.

*Hinweis:* Um die Ebene zu kontrollieren ist ein Spiegel hilfreich oder das Feedback einer zuschauende Person.

#### **Schwingen in den seitlichen Ebenen (asynchron/split time)**

Man beginnt mit synchronen Schwingen und beschleunigt eine Hand, bis die Poi sich exakt gegenüber befinden. (doubletime)

#### **Kreuzen aus dem Schwingen in den seitlichen Ebenen (synchron)**

Beim Vorwärtsschwingen werden die Ebenen gekreuzt, wenn die Poi von oben nach unten gehen. Beim Rückwärtsschwingen ist das Timing umgekehrt. Da kreuzen die Poi von unten nach oben.

*Hinweis:* Nach dem Kreuzen kann man entweder sofort zurückkreuzen oder in der Position der gekreuzten Arme weiterschwingen.

#### **Kreuzen aus dem Schwingen in den seitlichen Ebenen (asynchron/split-time)**

Gleiche Übung wie beim synchronen Schwingen nur wird bei split time wichtig, welche Hand mit dem Kreuzen beginnt.

Mit beiden Händen die Bewegung einleiten lernen.

#### **Armkreise in der vorderen Wandebene (parallel, synchron)**

Beide Arme schwingen die Poi in eine Richtung und bleiben dabei stets parallel. Der Arm bleibt ganz durchgestreckt und die Poi verbleiben in der vorderen Frontalebene.

*Hinweis:* Um die Ebene zu kontrollieren kann man die Bewegung vor einer Wand machen.

### **Armkreise in der vorderen Wandebene (gegengleich, synchron)**

Beide Arme schwingen synchron aber in entgegengesetzter Richtung.

*Hinweis:* Bei den Kreuzungspunkten muss klar sein, welche Hand vor der anderen ist.

### **Armkreise in der vorderen Wandebene (gegengleich, asynchron/split-time)**

Die Armkreise werden in split time und in unterschiedliche Richtungen geschwungen. Sowohl nach außen als auch nach innen schwingen.

### **Wechsel der Ebenen und der Radien (parallel, synchron)**

Paralleles Schwingen in den seitlichen Ebenen geht über in große Armkreise. Beim Vorwärtsschwingen werden beide Poi auf einer Seite vorbeigeführt und man dreht sich um 90 Grad mit, sodass die seitliche Ebene zur Frontalebene wird. In dieser schwingt man nun parallele Armkreise und kehrt dann, wieder mit einer Drehung um 90 Grad zur Ausgangsposition zurück.

*Hinweis:* Ebenen und Mittelpunkte der Kreise (Handgelenk bzw. Schulter) genau beachten. In beiden seitlichen Ebenen und sowohl vorwärts als auch rückwärts üben.

### **Handgelenks-Kreise in der Frontalebene**

Man hält die Arme etwas seitlich unten in der Frontalebene. Die Poi können kürzer gefasst werden. Nun schwingt man synchron parallel oder gegengleich, wobei das Handgelenk der Mittelpunkt des Kreises ist. Alle Richtungen üben.

### **Arm - und Handgelenks-Kreise**

Man beginnt mit Armkreise (z. B. synchron, parallel) und baut in den Kreis einen kleinen Handgelenks-Kreis ein. Dabei wird der Schwung des Armkreises angehalten, der kleine Kreis wird geschwungen und danach der Armkreis wieder fortgeführt.

*Hinweis:* Die kleinen Kreise können im ganzen Verlauf des Armkreises gemacht werden. Alle Richtungen üben!

## **■ DAS UMDREHEN/TURNS**

### **Standard Turn - Vorübung**

Aus dem synchronen Vorwärts-Schwingen werden beide Poi an einer Seite (Wandebene) vorbeigeschwungen. Timing: Wenn beide Poi von oben nach unten geschwungen werden wechselt ein Poi in die andere Wandebene.

### **Standard Turn (synchron, vorwärts)**

Beide Poi werden aus dem synchronen Vorwärts-Schwingen in einer Wandebene unten vorbeigeführt. Dabei dreht man sich mit den Poi mit, sodass man eine 180-Grad-Drehung vollführt. Da man nun die Position zu den immer in gleicher Richtung schwingenden Poi verändert hat, schwingt man nun rückwärts.

*Hinweis:* Vor der Drehung wechselt ein Poi die Wandebene, nach der Drehung auch.

A4

C30

### **Standard Turn (synchron, rückwärts)**

Beide Poi werden aus dem synchronen Rückwärts-Schwingen in einer Wandebene oben vorbeigeführt. Dabei dreht man sich mit den Poi mit, sodass man eine 180-Grad-Drehung vollführt. Da man nun die Position zu den immer in gleicher Richtung schwingenden Poi verändert hat, schwingt man nun vorwärts.

*Hinweis:* Vor der Drehung wechselt ein Poi die Wandebene, nach der Drehung auch.

### **Standard Turn (asynchron/split-time, vorwärts)**

Beide Poi werden aus dem asynchronen Vorwärts-Schwingen in einer Wandebene unten vorbeigeführt. Dabei dreht man sich mit dem ersten Poi mit, das zweite folgt. Beide Poi sind immer exakt gegenüber. Da man nun die Position zu den immer in gleicher Richtung schwingenden Poi verändert hat, schwingt man nun rückwärts.

*Hinweis:* Beim Einleiten der Drehung wechselt ein Poi die Wandebene, beim Ende der Drehung auch.

### **Standard Turn (asynchron/split-time, rückwärts)**

Beide Poi werden aus dem asynchronen Rückwärts-Schwingen in einer Wandebene oben vorbeigeführt. Dabei dreht man sich mit dem ersten Poi mit, das zweite folgt. Beide Poi sind sich immer exakt gegenüber. Da man nun die Position zu den immer in gleicher Richtung schwingenden Poi verändert hat, schwingt man nun vorwärts.

*Hinweis:* Beim Einleiten der Drehung wechselt ein Poi die Wandebene, beim Ende der Drehung auch.

### **Reel-Turn/ Tuck-Turn (synchron, vorwärts) Vorübungen**

Die Poi werden kurz gefasst! Synchrones Vorwärts-Schwingen. Wenn die Poi von oben nach unten geführt werden, bringt man die Hände auf Hüfthöhe hinter den Körper und lässt die Poi auf den oberen Rücken dotzen.

*Hinweis:* Wichtig ist, dass das Timing vom Aufprall der Poi gelernt wird.

### **Reel-Turn/ Tuck-Turn (synchron, vorwärts)**

Bewegung wie bei der Vorübung, nur lässt man die Poi nicht auf den Rücken dotzen, sondern macht exakt in diesem Moment die 180-Grad-Drehung. Nun bringt man die Hände wider nach vor (mit dem Handrücken führend) und schwingt rückwärts.

### **Reel-Turn/ Tuck-Turn (synchron, rückwärts) Vorübungen**

Die Poi werden kurz gefasst! Synchrones Rückwärts-Schwingen. Wenn die Poi von unten nach oben geführt werden, bringt man die Hände auf Schulterhöhe und lässt die Poi auf den unteren Rücken dotzen.

*Hinweis:* Wichtig ist, dass das Timing vom Aufprall der Poi gelernt wird.

### **Reel-Turn/ Tuck-Turn (synchron, rückwärts)**

Bewegung wie bei der Vorübung, nur lässt man die Poi nicht auf den Rücken dotzen, sondern macht exakt in diesem Moment die 180-Grad-Drehung. Nun bringt man die Hände wider nach unten in die Hüfthöhe und schwingt vorwärts.



**Uschi Gatol MA**

Masterstudium der Psychomotorik, Kindergartenpädagogin und Horterzieherin,  
Lehrerin an der BAfEP, Aerobic- und Fitnesstrainerin, Zumba®, BOKWA®, Kid-Fit-Fun®

A12

B25

## DANCE HITS FOR KIDS

Aktuelle internationale Kindertanzhits werden in Refrain und Strophe choreografiert. Spaß an der Bewegung, sowie Takt- und Rhythmusschulung und Tanzformationen für Themenstunden und Abschlussfestgestaltung werden der Altersgruppe 3–6 Jahre und 6–10 Jahre entsprechend aufbereitet. Neue Tänze im Jahreskreis werden ebenso berücksichtigt wie aktuelle Chart-Hits und coole Kinder-Disco-Hits!

### 1, 2, 3 – WIR HAB'N DEN SPASS DABEI

*Ordnungsrahmen: Reihenaufstellung*

#### Refrain: ////

1, 2, 3, wir hab'n den Spaß dabei  
Und alle auf der **linken** Seite singen weo, weo, weo  
1, 2, 3, wir hab'n den Spaß dabei  
Und alle auf der **rechten** Seite singen weo, weo, weo

1, 2, 3, zählen, 4 x springen, Arme über Kopf  
zur linken Raumseite laufen, singen  
1, 2, 3, zählen, 4 x springen, Arme über Kopf  
zur linken Raumseite laufen, singen

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

Hier kommt der Donikkl-Zug, tuut, tuut,  
komm steig auch mit ein, ...

Zug fährt seitlich, hupen und drehen

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

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

Donikkl-Zug von links-tuut, tuut  
Donikkl-Zug von rechts-tuut, tuut  
Donikkl-Zug rundherum-tuut, tuut

Zug fährt links-drehen, rechts-drehen, rundherum ...

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

**Bridge: Arme über Kopf, klatschen**

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

A12

B25

## DER AMSTERDAMER HOLZSCHUHTANZ

Ordnungsrahmen: Reihenaufstellung

**Intro: //**

**Strophe: ////**

Ich brauch die Beckerkrone ...

4 x Cha, cha, cha **vor**

**Ferse aufgestellt** im Wechsel, Arme ein gestützt

4 x Cha, cha, cha **zurück**

**Drehung** mit Fliegerarmen

**Strophe: ////**

**Bridge: /**

Lecker Käse

Rechter Fuß aufgestellt, Luft zufächern

**Refrain: ////**

Komm tanz mit mir ...

den Amsterdamer Holzschuhtanz

Klicke-klicke-di-klapp

Klapperdiklapp ... /Schuh flog in die Fritteuse

4 x Seitgalopp **rechts**,

**Ferse aufgestellt** im Wechsel, Arme verschränkt

4 x Seitgalopp **links**,

2 x Ferse aufgestellt im Wechsel / **Kick vor**

**Refrain:**

**Instrumental:**

**////**

**1-4**

**Strophe: ////**

**Strophe: ////**

**Instrumental: 1-4**

**Refrain: ////**

**Refrain: ////**

**Bridge: /**

Lecker Käse

**Perücke** / Hände in Haare

Rechter Fuß aufgestellt, Luft zufächern

**Refrain: ////**

**Refrain: ////**

**Instrumental: 1-4**

A12

B25

## SUPER HELDEN DANCE

Ordnungsrahmen: Reihenaufstellung

### Intro: //

Spiderman, Superman, Batman-Super-Helden-Dance  
Dance-dance-dance

4 x Hampelmann  
Step touch, „Shake“-Arme auf Schulterhöhe

### Bridge: // ½

Da bin ich wohl als Superheld ...  
Und jetzt kommt der ... 1-4

2 Step touch, Arme vor und zurück  
stehen bleiben, Arme abgewinkelt auf Schulterhöhe

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

Ultra-Hammer-über-Schlaf ...  
Voll-amazing-Nase-frei ...  
Geh-weg-riech-Wunderspray ...  
Hammer-hartes-Haare-kämmen ...  
Uhhh, wir sind bereit, yeah!!!

Step touch, Hände falten  
Step touch, Nase putzen  
Step touch, Achselspray  
Step touch, Haare kämmen  
Tief-hochgehen, 1 Jump

### Refrain: /// //

Die Arme hoch, komm wir fliegen  
Lass uns starr mit Händen wiegen  
Retten wir auch heut kein Schwein,  
egal, komm lass uns Super-Dance-Helden sein!  
Spiderman, Superman, Batman-Helden-Dance  
Spiderman, Superman, Batman-Super-Helden-Dance  
Dance-dance-dance

2 Step touch, Fliegerarme  
2 Step touch, Fliegerarme  
2 Step touch, Arme rollen  
2 Step touch, Bizeps Arme  
4 x Hampelmann  
Step touch, „Shake“-Arme auf Schulterhöhe

### Bridge: //

Alle Schurken, die rumgurken, ...  
Und jetzt kommt der ... 1-4

2 Step touch, Arme vor und zurück  
stehen bleiben, Arme abgewinkelt auf Schulterhöhe

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

#### Refrain: /// //

#### Bridge: // ½

### 3. Strophe: /// // // /

#### Refrain: /// //

im Sitzen!

A12

B25

## DJ PANDA

Ordnungsrahmen: Reihenaufstellung

### Intro:

Ok Freunde, mein Name ist DJ Panda ...

Ja ...

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

Arme fliegen-hin und her

Füße stampfen-ist nicht schwer

Jetzt mal pritschen-nicht zu knapp

Staub an Schulter-wisch ihn ab

1, 2, 3, sei dabei

jeder ist mal an der Reih,

mach doch mit, fühl den Kick,

jetzt beginnt das Glück

yeah, fühl das Glück

### Refrain: // // ////

DJ Panda lässt uns toben

Alle springen jetzt nach oben

Cool, cool

DJ Panda, ja so heißt er

Und er ist der Discomeister

Cool, cool

Die Musik ist wie ein Fieber

Es wird heißer, immer wieder

Gibt es dann den Break, dann steh!

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

Refrain

### 3. Strophe: //// // /

Refrain

Step touch, Drehteller und Kopfhörer  
beidbeiniges Springen

Step touch, Fliegerarme

Step touch, Füße stampfen

Step touch, Pritschen, beide Hände

Step touch, überkreuzt Schulter abwischen

March, tief hoch, abzählen

March, zählen

March, zu Körper winken, 1 Kick

March, Kreis beschreiben

Fliegerdrehung

Breiter Beistand, Drehteller-Kopfhörer  
beidbeiniges Springen

Breiter Beistand, Daumen hoch

Breiter Beistand, Drehteller-Kopfhörer  
beidbeiniges Springen

Breiter Beistand, Daumen hoch

Step touch, Schweiß von Stirne wischen

Einfrieren

A12

B25

## BANANA COCONUT

Ordnungsrahmen: Reihenaufstellung · Partnertanz: 1 Gruppe Banana, 1 Gruppe Coconut

### Intro: // // //

Ah, Banana ist the best  
 Ah, no no, Coconut  
 Ah, forget Coconut,  
 Coconut ist the best  
 No, no, no, only Banana  
 Forget Banana  
 I tell you Banana  
 No, Coconuuuuut  
 Bananaaaaa ...

Gruppe Banana  
 Gruppe Coconut  
 Gruppe Banana  
 Gruppe Coconut  
 Gruppe Banana  
 Gruppe Coconut  
 Gruppe Banana  
 Gruppe Coconut  
 Gruppe Coconut  
 Gruppe Banana

### Pre-Refrain: // // //

Hey jo, hey jo,  
 Banana ist he best, Banana ist the best  
 Hey jo, hey jo,  
 Coconut ist he best, coconut ist he best,  
 Hey jo, hey jo,  
 Forget about the rest, forget about the rest

2 Step touch, beide Arme hoch-tief ziehen (Basketball)  
 2 Step touch, Arme abgewinkelt auf Schulterhöhe  
 2 Step touch, Arme trommeln  
 2 Step touch, 1 Finger zeigt „Nein“

### Refrain: // // //

Sing: Uhh Banana, uhh Banana,  
 uhh Banana, uhh Banana,  
 uhh Coconut, uhh Coconut,  
 uhh Coconut, uhh Coconut,  
 Banana – Coconut, Banana-Coconut,  
 the best what we got, the best what we got!

Marschieren vor, Schlangenarme von unten hoch,  
 Shake  
 Marschieren zurück, Schlangenarme von unten hoch,  
 trommeln  
 Breiter Beinstand, Arme „Scherenschleifen“

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

Sing with Banana, sing with Banana,  
 sing with Coconut, sing with Coconut,  
 do a didi, do a didi,  
 a dum didi do,  
 do a didi, do a didi,  
 a dum didi do

### Mit Partner Bauch an Bauch:

2 Schritte seitlich zu Kreismitte  
 2 Schritte seitlich zurück  
 Mikrofon, singen  
 Mikrofon, singen

A12

B25

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

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

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

Dance with Banana, dance with Banana,

2 Schritte seitlich zu Kreismitte

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

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

**3. Strophe: // // //**

Love Banana, love Banana,

2 Schritte seitlich zu Kreismitte

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

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

**Banana!**

**Jump!**

## VOLLE KRAFT VORAUSS

*Ordnungsrahmen: Kreis · 1Partner = Nachbar / abklatschen und begrüßen*

**Intro: ////**

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

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

**in Kreisrichtung gehen:**

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

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

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

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

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

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

A12

B25

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

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

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

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

**Instrumentalteil: ////**

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

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

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

**Instrumentalteil: ////**

## DIE MAUS AUF WELTRAUMREISE

*Ordnungsrahmen: Kreis · ein Koffer mit Fluganzug, Batterie, Mikrofon, Speck*

**Refrain: //**

Ich habe eine Maus geseh'n,  
die wollt' auf Weltraumreise gehn.  
Sie packt in ihren Koffer rein,  
was sie so braucht als Mäuselein:

**1. Strophe: //**

Den Raumanzug, zug, zug für ihren Flug, Flug, Flug,

**2. Strophe: //**

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

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

Nachbar abklatschen und begrüßen  
stampfen  
Hand an Stirn  
Drehung

**Im Kreis gehen:**

Mäuseohren  
Raketenarme  
Koffer  
einpacken

Anzug – Fliegerarme

A12

B25

Die Batterie, rie, rie für Energie, gie, gie,

**3. Strophe: //**

Das Mikrofön, fon, fon für den Ton, Ton, Ton,

**4. Strophe: //**

Auch etwas Speck, Speck, Speck

**5. Strophe:**

Langsam – schneller werden

Hey ... dann hebt sie ab!

Batterie-Bizeps Arme

Mikrofön-singen

Speck-essen

alle Inhalte wiederholen

## SIGGI SÄGE

*Ordnungsrahmen: Kreis, Partnertanz*

**Partnertanz – Partner stehen sich gegenüber in Schrittstellung, Hände fassen:**

**Refrain: ////**

Siggi Säge hat 'ne Säge  
und die sägt den ganzen Tag  
Ritsche, ratsche, ritsche, ratsche,  
weil der Siggi sägen mag,

sägt nach vorne und nach hinten  
ritsche, ratsche hin und her,  
Siggi Säge liebt das Sägen,  
und das fällt ihm gar nicht schwer,  
Siggi Säge liebt das Sägen,  
und das fällt ihm gar nicht schwer.

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

Siggi sägt die dicken Bretter  
Ritsche, ratsche, ritsche, ratsch  
Siggi sägt bei jedem Wetter  
Ritsche, ratsche, ritsche, ratsch  
Siggi sägt im Wald die Äste  
Ritsche, ratsche, ritsche, ratsch  
denn die sind für ihn das Beste  
Ritsche, ratsche, ritsche, ratsch

**Partner:**

Arme sägen

Beine sägen –  
Ausfallschritt gesprungen im Wechsel

Arme sägen  
Beine sägen  
Arme und Beine sägen gemeinsam

2 Step touch, Arme überkreuzen und sägen  
Ausfallschritt gesprungen, Arme einstützen

A12

B25

### Refrain

Instrumentalteil:

2. Strophe: ////

Instrumentalteil:

Bridge: ////

Laubsäge, Kreissäge, ...

Refrain

Partnertanz eingehängt

Partnertanz eingehängt

Drehung am Platz /

Tellerdrehen mit Partner

## KALLE, DIE QUALLE

Ordnungsrahmen: Kreis · Material: Tentakel = Stab mit blauem Krepp-Papier

Intro: // //

Refrain: //// //// /

Jetzt kommt Kalle-Kalle, unsere Qualle  
Im blauen Meer, tanzt er den Tentakeltanz,  
Jetzt kommt Kalle ohne Gürtelschnalle,  
bewegt sich cool und doch voller Eleganz.

vor zu Kreismitte  
Arme rechts-links  
zurück am Platz  
Arme rechts-links

Jetzt kommt Kalle-Kalle, unsere Qualle  
Sein Quallentanz hier ist einfach nur genial,  
jetzt kommt Kalle, tanzt mit der Koralle  
komm sei dabei und tanz dich einfach frei-  
ayayayay  
tanz dich quallenfrei-ayayayay!

vor zu Kreismitte  
Arme hoch-tief  
zurück am Platz  
Arme rechts-links  
Wellenarme im Kreis mit Drehung

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

Tentakel hoch, wir schlängeln uns so durch  
Auch wenn es ziemlich glibbrig ist, wir haben keine Furcht  
Mal auf, mal ab, im Wasser geht das gut.  
Für diesen kleinen Quallentanz da brauchst du keinen Mut.

Arme hochstrecken, schlängeln  
Tentakel abwischen  
Arme hoch-tief im Wechsel  
Stirn abwischen

Pre-Refrain: //

Hula hula hulala  
Komm und sei dabei

Drehung  
am Platz winken

A12

B25

Hula hula hulala  
Und tanz dich endlich frei!

**Refrain: ///**

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

**Pre-Refrain:**

**Refrain: ///**

Drehung  
am Platz winken

## DER MOPS IST GUT GELAUNT

*Ordnungsrahmen: Kreis*

**Intro / Instrumentalteil: ///**

**1. Strophe: ///**

Der Mops liegt gern am Swimmingpool  
Und sonnt sich dort im Liegestuhl  
Die Blumenkette aus Hawaii  
Ist da natürlich auch dabei  
Ahu, ah, ah

1 Arm hinter Kopf, mit Hüfte wackeln  
Seitenwechsel  
1 Arm beschreibt Welle  
Seitenwechsel  
beide Hände beschreiben Wellen

**Refrain: ///**

Der Mops ist gut gelaunt  
Und auch das Herrchen staunt  
Eine Party hier am Pool  
ist für einen Mops so cool  
Der Mops ist gut gelaunt  
Und auch das Herrchen staunt  
Eine Party hier am Pool  
Ist ziemlich cool!

**3 Schritte zu Kreismitte, 3 Schritte zurück**  
beidbeinig springen  
Mund und Augen weit offen, Arme seitlich  
Shake-tanzen  
Daumen hoch  
beidbeinig springen  
Mund und Augen weit offen, Arme seitlich  
Shake-tanzen  
Daumen hoch!

**2. Strophe: ///**

**Refrain: ///**

**3. Strophe: ///**

**Refrain: ///**

**4. Strophe: ///**

**3 Schritte zu Kreismitte, 3 Schritte zurück**

**3 Schritte zu Kreismitte, 3 Schritte zurück**

## INDIANER „FLINKER FUSS“

Ordnungsrahmen: Kreis

### 1. Strophe: //

Ich schleich mich durch, durch die Prärie  
Ich bin so leis, man hört mich nie

Im Kreis gehen:  
schleichen, Hände gefaltet  
Finger am Mund

### Refrain: //

Der Weg ist weit,  
der Weg ist weit,  
doch flinker Fuß,  
der weiß Bescheid.

Hand auf Stirn, zu Seite blicken  
  
linke Ferse zum Po ziehen  
Finger an Stirn (Geistesblitz!)

### 2. Strophe: //

Ein Adler fliegt, am Horizont,...

Fliegerarme

### 3. Strophe: //

Die Berge hoch, die Täler tief,...

Arme hoch tief ziehen, Beine abwinkeln

### 4. Strophe: //

Die Trommel ruft, sie ist noch fern,...

beide Hände trommeln

### 5. Strophe: //

Ich bin nicht klug, ich weiß nicht viel,

Finger an Stirn (Geistesblitz!)

### 6. Strophe: //

Auch wenn ihr es, wohl nicht versteht,...

Finger zeigt Nein!

#### LITERATUR

- Bergmann, B., (2006) *Lernen durch Tanzen. Ein körperorientierter Lernansatz für Kinder nach Montessori*. (2. Auflage). Weinheim, Basel: Beltz.  
 Schneider, K. (2004) *Alle Kinder tanzen gern: Wie Tanzen Kinder fördert und erfüllt*. (1. Auflage). Wiesbaden: Beltz.  
 Vogel, C. (2004) *Tanz in der Grundschule*. Augsburg: Wißner.  
 Witoszynski, E., Schindler, G., Schneider, M., (2004). *Erziehung durch Musik und Bewegung*. (3. Auflage). Wien: öbv&hpt  
 Zimmer, R. (2004) *Handbuch der Bewegungserziehung: Grundlagen für Ausbildung und pädagogische Praxis*. Freiburg: Herder.  
 Zimmer, R. (2006) *Handbuch der Psychomotorik: Theorie und Praxis der psychomotorischen Förderung von Kindern*. Freiburg: Herder.  
 Gatol, U. (2016) *Psychomotorische Förderung des Selbstkonzeptes im Kindesalter durch Tanz*. Saarbrücken: AkademikerVerlag.



**Petra Göpfert**

Gesundheits- und Wellnesstrainerin, Natur- und Umweltpädagogin, Kinderpflegerin und Klangpraktikerin

C39

D52

## HOKUSPOKUS SEIL UND STOCK, ZUR BEWEGUNG BITTE HOPP ...

### **Abenteuer mit dem Superwurm und seinen Freunden aus der Tierwelt und Erlebnisse mit der Stockfamilie und ihren ganz besonderen Geschichten**

... so einfach und genial und überall einsetzbar, drinnen und draußen!

Superwurm und Freunde fordern auf zum Kriechen, Krabbeln, Hüpfen, Rollen, Wälzen, Schlängeln und Fliegen. Beim Selber Tun und Ausprobieren kann man unglaublich viele Möglichkeiten entdecken und entwickeln.

Zwei Bilderbuch-Geschichten dienen als Grundlage um mit Seilen und Stöcken auf vielfältige Weise zu turnen. Der Superwurm und die kleinen Würmer (Seile) laden zum Schwingen, Laufen, Balancieren und Springen ein. Die Stockfamilie bringt uns Jahreszeiten, Begegnungen mit Tieren und Spielideen näher. Bewegungslieder eröffnen die Turnstunde und eine spielerische Entspannung passend zum Thema bildet den Abschluss. Die Helden der Kinderbücher vermitteln Spaß und Freude am Sport und regen die Kinder zur Phantasie an, unter Berücksichtigung von Ritualen, Grenzen und Regeln.

Seile und Stöcke haben hohen „Aufforderungscharakter“, begeistern und unterstützen die Kinder spielerisch in ihrer Kreativität. Deshalb nichts wie ran mit vielen Ideen für die Praxis.

Das Wichtigste dabei ist, dass man auf Kinderhöhe geht, die Kinder nicht nur beobachtet sondern sie dort abholt wo sie gerade stehen, in dem Augenblick, der für sie jetzt wichtig ist. Dabei werden situationsbedingt die Einfälle der Kinder aufgegriffen, Impulse gegeben und damit die Kinder zum Experimentieren und (Er)forschen angeregt.

Bewegungswelt ist Kinderwelt, Bewegung macht schlau und ist für die Entwicklung der Kinder wichtig. Diese bewegte Zeit spielt gerade in der Kindheit (zwischen eins/zwei und sechs/sieben Jahren) eine große Rolle. In diesen Lebensstufen soll dem Bewegungsdrang der Kinder genügend Möglichkeiten gegeben werden nicht nur sich selbst und seine Bewegungswelt, sondern auch Materialien zu entdecken und damit zu experimentieren. Je umfangreicher und abwechslungsreicher die Bewegungserfahrungen im Kindesalter sind, desto höher ist die Motivation und Bewegungssicherheit. Es ist wichtig, die Kinder zu fordern, zu fördern und zu loben. Unser Tun hilft unterstützend ihre Stärken weiter zu entwickeln und ihre Schwächen zu stärken. Unter dem Gesichtspunkt der Psychomotorik zählen Körper-, Material- und Sozialerfahrung zum Sportangebot für Kinder.

Es gibt nichts Besseres als unsere Kinder Erfahrungen aus „erster Hand“ sammeln zu lassen und das „selber tun“ anzuregen. Das ist die große Kunst, die Begeisterung der Kinder aufzugreifen und motivierend in der Gruppe umzusetzen. Nur wenn wir selbst „brennen“, springt der Funke über.

## BEGRÜSSUNGS-, ABSCHIEDS- UND BEWEGUNGS-LIEDER/SPRECHREIME

**Hallo, hallo, schön dass Ihr da seid**, hallo, hallo, ich freu' mich, Euch zu sehn.

Die Haken und die Spitzen, die wollen nicht mehr sitzen, die Fersen und die Zehen, die wollen weiter gehen.  
(Laut, leise, schnell, langsam, im Stehen, im Sitzen, Hüpfvarianten)

Aramsamsam ... (laut, leise, schnell, langsam, flüstern, ohne Worte)

1. **Guten Tag ihr Kinder groß und klein**, guten Tag guten Tag, ich freue mich bei Euch zu sein, guten Tag, guten Tag.
  2. Guten Tag ihr Kinder klein und groß, guten Tag, guten Tag, heute geht es wieder richtig los, guten Tag, guten Tag.
  3. Wir gehen (laufen) immer rundherum, rundherum, rundherum. Seht an, es geht auch anders rum, anders rum ...
  4. Wir krabbeln wie die Tiere klein, klitzeklein, klitzeklein und hüpfen wie die Fröschelein, Fröschelein
  5. Jetzt stehen (hüpfen) wir auf einem Bein, einem Bein, einem Bein, es darf auch mal das and're sein, and're sein ...
  6. Wir drehen uns im Sauseschritt, Sauseschritt, alle drehen sich im Kreise mit ...
  7. Wir kullern auf dem Boden rum, Boden rum, und dann fallen alle um.
- (Melodie: **Guten Tag** ich bin der Nikolaus ...)

**Hört ihr die Regenwürmer ...** (Melodie aus My Fair Lady)

Hört ihr die Regenwürmer husten? Hrch, hrch (gequält husten)

Wie sie durch's dunkle Erdreich zieh'n (mit dem Zeigefinger, Seil, Wurm schlangenförmige Bewegungen machen)  
wie sie sich winden (Zeigefinger umeinanderwinden)

und dann verschwinden (Zeigefinger verschwinden lassen hinter dem Rücken)

auf Nimmer-nimmer-wiedersehn (mit den Händen winken)

und wenn sie fort sind, ist dort ein Loch, Loch, Loch (och) (mit Daumen und Zeigefinger ein Loch zaubern und durchsehen)

und wenn sie wiederkommen ist es immer noch (Zeigefinger kommen wieder angeschlängelt  
zwo, drei, vier ... hört ihr die Regenwürmer husten? ...)

**Bewegungsideen mit den Seilen:**

- Spinnennetz gestalten und nehmen zum Hüpfen, unten durch krabbeln, oben drüber steigen, darauf balancieren, Vorsicht Spinne!
- Seile schlängeln sich als Würmer und viele befreundete Tiere werden mit einbezogen
- Schwänzchen fangen
- kleine und große Schnecken entstehen, verpackt in einer Geschichte
- Kletterseil und Springseile zum Balancieren, Schlängeln und drüber hüpfen, springen, schwingen, Formen und Figuren legen einsetzen

### **Bewegungsideen mit Stöcken (Ästen und Zweigen verschiedenster Stärken und Längen):**

- Formen legen: Kreis, Viereck, Dreieck, Leiter, Haus
- Balancieren auf den Stöcken, mit den Stöcken
- auf zwei Stöcken einen dritten Stock balancieren und diesen transportieren
- Stöcke auf Körperteilen balancieren und tragen, transportieren
- einen Redestock schnitzen als Ritual zum Stundenbeginn
- Slalom laufen um die Stöcke
- Hüpfvarianten mit den Stöcken, einer hält, andere hüpfen drüber
- Klangspiele mit Stöcken – ein Klanginstrument bauen
- im Rhythmus gehen, mit dem Stock auf den Boden (Wechsel zwischen laut und leise) klopfen/stampfen, mit Sprechreimen
- Stöcke-Mikado spielen
- Stöcke rollen mit den Händen, mit den Füßen
- Zu zweit oder mit mehreren Kindern Eisenbahn spielen
- Zu zweit einen Stock gleichzeitig: drücken, ziehen
- zwei Stöcke kreuzen, nach Regeln „fechten“
- zu zweit Übungen mit zwei Stöcken: gehen und die Stöcke hoch und tief, vor und zurück, im Rhythmus bewegen
- mit Stöcken einen Tunnel bauen
- mit Stöcken ein Tipi bauen
- Stöcke als Skistöcke verwenden
- Entspannungs- und Konzentrationsübung mit dem Regenstab – weitergeben mit „Regen“ und ganz leise, ohne Geräusche
- den Zauberstab zum Verzaubern, Versteinern, Verwandeln einsetzen bei Lauf- und Stopp- und Go-Spielen

*Viel Spaß beim Bewegen wünscht Petra Göpfert*

#### LITERATUR

Buch Stockmann von Axel Scheffler und Julia Donaldson (Beltz & Gelberg)

Buch Superwurm von Axel Scheffler und Julia Donaldson (Beltz & Gelberg)

#### KONTAKT

Petra Göpfert, D-63762 Grobostheim, Mobil 0049-(0)179-6941145, Mail [petra\\_goepfert@web.de](mailto:petra_goepfert@web.de), [www.klang-natur-sport.de](http://www.klang-natur-sport.de)



### **Mag. Martin Hackauf**

Sport Stacking Trainer, Mag. Sportwissenschaften,  
staatl. gepr. Outdoortrainer, Dipl. Kindergartenpädagogin

A5

B18

## **SPORT STACKING**

### **THEORETISCHER INPUT**

Sport Stacking ist ein Geschicklichkeitssport, bei dem zwölf spezielle Becher zu unterschiedlichen Pyramiden fehlerfrei und so schnell wie möglich auf- und wieder abgebaut werden. Dabei stehen neben dem Spaß am Spiel, die Koordinations-, sowie die Konzentrationsfähigkeit im Mittelpunkt. Das Becherstapeln kann in Einzelformen, Partnerübungen und Gruppenformen umgesetzt werden und bietet für jedes Leistungsniveau Entwicklungschancen.

Sport Stacking wird in Schulen, in Form des bewegten Lernens, sowie im Wettkampfbereich, um Entwicklungsbarrieren zu durchbrechen, bis hin ins hohe Alter als Alzheimerprophylaxe eingesetzt.

Sport Stacking ist außerdem ein Gehirntraining, das nicht nur jede Menge Spaß macht, sondern auch einen überaus nützlichen Nebeneffekt hat: Durch das Arbeiten mit beiden Händen und Überkreuzen der Körpermitte werden beiden Gehirnhälften aktiviert und trainiert. Es werden neue Synapsen gebildet und vorhandene ausgebaut und gestärkt. Diese Nervenbahnen helfen uns im Alltag bei jeder Bewegung und beim Erlernen neuer Fähigkeiten und Inhalte. Die Technik des Sport Stacking lässt sich mit dem Klavierspielen vergleichen und verschafft bei regelmäßigem Üben auf spielerische Weise eine verbesserte Lernvoraussetzung für Schule, Beruf und Alltag.

Einige Faktoren, die Sport Stacking pädagogischen Wert zusprechen:

- Es verbessert die bilaterale Verknüpfung beider Gehirnhälften.
- Es fördert die Auge-Hand-Koordination.
- Es schult die beidhändige Koordination.
- Es fördert die Konzentration.
- Es fördert die Reaktion.
- Es fördert Teamfähigkeit und Durchhaltevermögen.
- Es bietet Erfolgserlebnisse für jeden Fitnessgrad und jedes Alter.
- Es bietet jede Menge Abwechslung, Spaß und Faszination.

Jeder Mensch lernt am besten durch und mit Bewegung. Das beginnt bei Babys bei den ersten Greifversuchen, beim Krabbeln, Rollen und mit den ersten Schritten. Je mehr Erfahrungen und Eindrücke ein Mensch sammelt, desto mehr Verknüpfungen können im Gehirn entstehen und sich entwickeln. Diese befähigen wiederum zu neuen komplexeren Bewegungen und Handlungsfähigkeiten.

## SPIELFORMEN

### 1. Katz und Maus

Zwei Tische werden aneinander gereiht, sodass zwei Spieler einander gegenüberstehen.

Auf Kommando beginnen beide Spieler eine vorher festgelegte Folge (3-3-3 oder 3-6-3) auf- und wieder abzustapeln. Sobald ein Spieler seine Folge abgebaut hat, rennt er so schnell wie möglich um den Tisch herum und versucht, den anderen Spieler an der Schulter zu berühren, bevor dieser ebenfalls seine Folge beendet hat und um den Tisch läuft.

Wird der Mitspieler nicht erwischt, wird auf der anderen Tischseite wieder der Ablauf gestapelt. Das Spiel endet nach einer vorher festgelegten Anzahl von Gewinnpunkten, danach Partnertausch.

Das Spiel kann sehr gut in Dreiergruppen durchgeführt werden. Zwei spielen gegeneinander, der dritte Spieler ist der Schiedsrichter.

### 2. Farbenlauf

Die Mannschaften werden nach Farben eingeteilt. Die Gruppe „Rot“ sammelt alle roten Steine, die Gruppe „Grün“ alle grünen Steine usw.

Alle Steine liegen umgedreht (die Farbe nach unten) auf einem Tisch in der Mitte.

Alle Stacker starten gleichzeitig, nach einer Stackingaufgabe (z. B.: 3-3-3) darf man einen Stein umdrehen. Ist es ein Stein mit der passenden Farbe, darf er mitgenommen werden und in den Gruppentopf geworfen werden. Ist es eine falsche Farbe, wird er wieder umgedreht.

Sieger ist jenes Team, das nach einer bestimmten Zeit die meisten Steine mit der eigenen Farbe gesammelt hat.

### 3. Richtig/Falsch

Dieses Spiel eignet sich gut für den Mathematikunterricht.

Die Kinder im Raum werden in zwei Gruppen geteilt. In die Gruppen „Richtig“ und „Falsch“. Die pädagogische Fachkraft gibt eine Rechenaufgabe mit Lösung vor. Je nachdem ob das Ergebnis richtig oder falsch ist, muss die passende Gruppe ihre Stackingaufgabe lösen.

### 4. Platzwechseldoppel

Zwei Stacker agieren gemeinsam als Doppel, d. h. einer darf nur die linke, der Andere nur die rechte Hand benutzen. Gestackt wird die Folge 3-6-3 oder Cycle.

Wie schnell ist das Doppel?

Wie schnell sind beide, wenn sie zusätzlich nach einem Durchgang die Seite tauschen und somit auch die jeweils andere Hand benutzen müssen?

Auch das „Katz und Maus“-Spiel ist in der Doppelvariante möglich!

A5

B18

## 5. Tischduell

Alle Stacker im Raum starten gleichzeitig auf Kommando. Jeweils zwei Stacker starten gegeneinander an einem Tisch, der schnellere der Beiden darf einen Tisch weiter gehen und dort zum nächsten Duell antreten.

Wer als erster eine Runde an allen Tischen geschafft hat, hat gewonnen.

## 6. Pyramide

Die Tische werden so angeordnet, dass in der hinteren Reihe z. B. vier Tische stehen, in der nächsten Reihe drei, in der nächsten zwei und zuletzt ein Tisch.

Auf Kommando beginnen alle Stacker in der hinteren Reihe, eine vereinbarte Folge auf- und abzubauen. Sobald ein Teilnehmer fertig ist, nimmt er seine Becher, läuft eine Reihe weiter nach vorne und versucht, dort einen freien Tisch zu ergattern. Einer scheidet aus und stellt sich wieder hinten an der Warteschlange an.

Nun starten in der hinteren Reihe vier neue Stacker zusätzlich zu den Dreien, die einen Tisch weiter stehen.

Von diesen Dreien erreichen die zwei Schnellsten das Finale. Der Sieger erhält einen Punkt, und die Siegerzeit (auf Matte und mit Timer gemessen) wird als Richtwert notiert.

## 7. Wer baut den höchsten Turm

Auf diese Aufforderung hin versucht jeder Teilnehmer, mit seinen 12 Bechern einen Turm zu bauen, der so hoch wie möglich ist und stehen bleibt.

Wer kann diesen Turm auch wieder zurückbauen, ohne dass ein Becher herunter fällt?

## 8. Puzzle Staffel

Die Kinder starten in Staffelform. Jeder kann sich aussuchen, was er machen möchte. Bei 3-6-3 oder bei 6-6 kann er ein Puzzleteil mitnehmen und beim Cycle 3 Teile.

Die anderen Mannschaftsmitglieder die nicht laufen, können das Puzzle zusammen bauen.

## 9. Pyramidenklau

Die Kinder laufen in die gegnerische Hälfte, tragen eine Pyramide ab und bauen sie in der eigenen Hälfte wieder auf.

Pyramidenklau ist ein Endlosspiel und wird einfach irgendwann abgebrochen. Wenn man es mit Musik spielt, ist das Spielende bei Musikstopp, dann müssen alle die Hände von den Bechern wegnehmen, und die Pyramiden können gezählt werden.

## 10. Rummi Cup

Jede gezogene Farbe bedeutet eine Aufgabe (Rot 3-3-3, Schwarz 3-6-3, Gelb 6-6, Blau 1-10-1).

Die Kärtchen werden nach der Aufgabenerfüllung in die Mannschaftsbank gelegt, wenn die Kärtchen verbraucht sind, wird gezählt.

## WETTKAMPFDISZIPLINEN UND SPIELREGELN

### ■ Wettkampfdisziplinen Einzel

Die erste Wettkampfdisziplin ist der 3-3-3 Stack. Es werden drei nebeneinander stehende 3er-Pyramiden von einer Seite auf- und anschließend von der gleichen Seite wieder abgebaut.

Die nächste Disziplin ist der 3-6-3 Stapel. Der mittlere 6er-Stapel erfordert eine neue Technik und gewisse Geschicklichkeit beim Loslassen und Stapeln der Becher.

Die Königsdisziplin bildet nun der CYCLE, eine Abfolge von 3-6-3, 6-6 und 1-10-1. Diese fordert dem Gehirn und der Auge-Hand-Koordination einiges ab.

Diese Disziplinen können einzeln (Individual Timed Competition) oder in Form einer Kombinationswertung aller drei Grunddisziplinen (Individual All-Around) absolviert werden.

### ■ Wettkampfdisziplin Doppel

Die zu stackende Grunddisziplin ist der CYCLE, für Spezial Stackers ist es der 3-6-3. Ein/e StackerIn übernimmt jeweils die rechte oder linke Hand, der/die andere StackerIn die andere (Doubles Timed Competition).

### ■ Wettkampfdisziplin Staffel

Bei Staffelwettkämpfen werden Zeit-Staffeln (Timed 3-6-3 Relay Competition) und Head-to-Head-Turnierstaffeln (Head-to-Head Relay Competition) unterschieden.

Bei der Zeitstaffel stacken vier TeilnehmerInnen eines Staffel-Teams nacheinander die vorgegebene Stapelfolge (Grunddisziplin 3-6-3). Der/die StartläuferIn löst den Timer an der StackMat aus, der/die letzte StackerIn stoppt die Zeit nach seinem/ihrer Durchgang. Wird ein Fehler nicht sofort oder falsch korrigiert, stoppt der/die SchiedsrichterIn den Durchgang.

Bei der Head-to-Head-Turnierstaffel treten zwei Teams gleichzeitig gegeneinander an.

Das Match gewinnt, wer zuerst zwei von drei Läufen für sich entscheidet. Nach jedem Lauf wechseln die Teams ihre Plätze. Die Bewertung der Durchgänge erfolgt über das Zählen von Strafpunkten (siehe auch Regelbuch der WSSA). Der/die SchiedsrichterIn zählt die Strafpunkte und zeigt deren Anzahl mit seinen/ihren Fingern an. Strafpunkte werden für jeden Regelverstoß und für die langsamere Zeit vergeben. Je nach Vorgabe des Organisers scheidet ein Team nach einem oder zwei verlorenen Matches aus. Die GegnerInnen werden mit Hilfe des Turnierplanes zugewiesen. Am Schluss treffen sich die beiden erfolgreichsten Teams zur Finalesscheidung.

### ■ Altersklassen WSSA

Die StackerInnen werden für die Wertung in vorgegebene Altersklassen unterteilt. Für kleinere Turniere können die Altersklassen auch zusammengefasst werden. Beim Zeitwettkampf Einzel muss jede/r StackerIn in seiner/ihrer Altersklasse antreten. Die Zugehörigkeit der Altersklasse richtet sich nach dem Alter am Tag des Wettkampfes. Bei mehrtägigen Wettkämpfen richtet sich die Altersklasse nach dem Alter am letzten Tag des Wettkampfes.

Ein Doppel muss in der Altersklasse starten, der der/die ältere StackerIn angehört. Pro Turnier darf nur an einem Doppel teilgenommen werden, die StackerInnen dürfen aber zusätzlich noch in einer Eltern/Kind-Mannschaft teilnehmen. Ein Elternteil darf zudem in mehreren Eltern/Kind-Mannschaften innerhalb der Familie teilnehmen.

Bei einer Staffelmannschaft entscheidet das Alter des/der ältesten StackerIn über die Einteilung. Ein/e StackerIn darf nur in einer Mannschaft pro Veranstaltung teilnehmen.

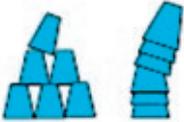
An größeren Turnieren gibt es auch unabhängige Wettbewerbe für behinderte Sportlerinnen und Sportler. Neben den Altersklassen werden sie auch nach ihrem Behinderungsgrad eingeteilt, welcher an der 3-6-3 Zeit ermittelt wird. Wer eine Zeit unter 16 Sekunden schafft, gehört zu Level 1, wer darüber liegt, zählt zu Level 2.

### FUMBLES (PATZER)

Dieser Ausdruck wird benutzt, wenn während des Auf- bzw. Abbauens Patzer passieren, also z. B. Becher herunterfallen. Dabei sind zwei Dinge zu beachten:

- Fehler sofort korrigieren
- Beim Aufbau: Angefangenen Stapel zurückbauen → Fehler bei voriger Pyramide korrigieren → dann erst weiterstapeln
- Beim Abbau: Einfach weiter abbauen und laufend korrigieren. Die Becher müssen erst vor dem Zeitstopp wieder ordnungsgemäß auf der Stacking-Oberfläche stehen.
- Nie aufgeben, den Versuch immer zu Ende führen.

#### Die 4 Arten von Fumbles

Tipper		Ein oder mehrere Becher fallen auf den Tisch oder zu Boden.
Slider		Ein oder mehrere hochgestapelte Becher rutschen wieder auf den unteren Becher zurück.
Toppler		Ein ganzer Becherstapel fällt nach dem Abbau auf die Seite.
Slanter		Ein Becher bleibt beim Aufbau schräg auf dem Absatz des unteren Bechers „verkeilt“ stehen. Ein oder mehrere Becher bleiben beim Abbau schräg auf dem Becherstapel „verkeilt“ stehen.

## Fehlerliste WSSA – Zeitwettkampf Einzel und Doppel

Wenn ein/e StackerIn bei einem Wertungsversuch einen Stapelfehler macht, wird der Versuch als ungültig bewertet. Die Fehlerarten sind mit einem Schlüsselcode definiert.

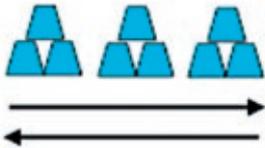
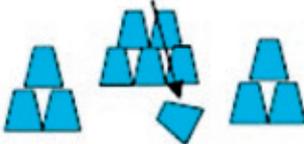
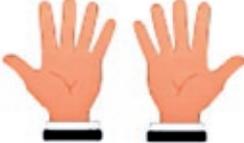
S1		<p>Unerlaubte Handhaltung bei Start und Stopp</p> <p><b>Fehler:</b>            Kontakt hinter Handgelenk            Becherkontakt bei Timerstart und/oder -stopp            (Erste Hand am Timer vor Stoppen ist erlaubt)</p>
S2		<p>Verlassen der StackMat</p> <p><b>Fehler:</b>            Becher vollständig außerhalb der StackMat</p>
S3		<p>Fehler bei der Stapelfolge</p> <p><b>Fehler:</b>            Aufbau von Links, Abbau von rechts</p> <p><b>Zusätzliche Fehler beim Doppel:</b>            Benutzung der zweiten Hand eines/r StackerIn Stapel nur von einem/r StackerIn bearbeitet (Ausnahme: Übergang beim Cycle von 3-6-3 zu 6-6 und Abbau des letzten 3er-Stapels)</p>
S4		<p>Patzer nicht korrekt korrigiert</p> <p>Tipper (einzelne Becher fallen runter)</p> <p>Slider (Becher fallen ineinander)</p> <p>Topper (ganze Becherstapel fallen um)</p> <p>2 Sorten von Slanter (Becher verbleiben schräg auf unteren)</p>
S5		<p>Hände an 2 Stapeln gleichzeitig</p> <p><b>Ausnahmen:</b>            Beim Abbauen Patzer korrigieren (vor Zeitstopp)            Beim Abbauen: Hand am Stapel lassen, sobald fertig abgebaut ist, darf andere Hand weiterarbeiten            Übergangsphasen Cycle</p>
S6		<p>Falsche Zeitnahme</p> <p><b>Fehler:</b> Zeitstopp, bevor die komplette Abfolge beendet ist            Zeit wird korrekt gestoppt, aber danach fällt noch ein Stapel um</p>

Abb. 2

**Ergänzende Fehlerliste WSSA (Scratch Key) – Zeitwettkampf Staffel 3-6-3**

S7		<p>Fehlstart  <b>Fehler:</b>          Startende/r StackerIn          Übertritt oder fehlender Bodenkontakt beider Füße beim Handschlag          Vergessener Handschlag          Handschlag während Berührung der Becher</p>
S8		<p>Fußfehler  <b>Fehler:</b>          Fuß eines/r StackerIn berührt oder übertritt die Mittellinie</p>
S9		<p>Becher übertreten Mittellinie  <b>Fehler:</b>          Becher berühren oder übertreten während Stapelabfolge oder Patzern die Mittellinie (auf Tisch oder Boden)</p>
S10		<p>Fremde Hilfe bei runtergefallenen Bechern          Patzer dürfen nur von dem/der StackerIn selbst korrigiert werden</p>

Viel Spaß beim Stacken!!

LITERATUR / QUELLEN

www.speedstacks.de www.speedstacks.at www.speedstacks.com http://www.thewssa.com/  
 Speed Stacks Basiskurs Austria 09 – Leitfaden zur Durchführung von Sportstacking  
 Workshops (Zusammenstellung: Angela Herger, Speed Stacks Schweiz 2009)  
 Sportstacking Leitfaden für Schiedsrichter WSSA (Zusammenstellung: Angela Herger, Speed Stacks Schweiz Ahe 2009)  
 Übungssammlung Sport Stacking: Heike Schnoor, Sylvia Rudolf (erhältlich bei speedstacks.de) ASVÖ Sport Stacking Workshop Unterlagen



**Doris Hartl**

Dipl. Pädagogin, Päd. Akademie, staatl. Filehrwart,  
Kinder- u. Jugendfitnesstrainerin, Balancetrainerin

A11

B24

## KINDER AUF ENTDECKUNGSTOUR 2

### ALLTAGSMATERIALIEN

Für eine harmonische und ganzheitliche Entwicklung bedürfen Kinder vielfältiger, motivierender und abwechslungsreicher Spiel- und Bewegungsanreize. Es ist jedoch nicht immer ein gut ausgestatteter Turnsaal oder Bewegungsraum notwendig, um Kinder in ihrem Bewegungsdrang zu unterstützen und somit Spaß in die Turnstunden zu bringen. Manchmal genügen 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 ihnen können andere Alltagssituationen leichter bewältigt werden.

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.

Alltagsmaterialien eignen sich hervorragend zur intrinsischen Motivation (= Eigenmotivation), die besser und schneller hilft, sich gründlicher mit etwas zu beschäftigen, zu lernen und abzuspeichern. Intrinsische Motivation beruht auf der Neugierde Unbekanntes zu erforschen und zu verstehen. Sie bedarf aber auch gleichzeitig Sicherheit, Selbstständigkeit und Sinnhaftigkeit einer Spiel- bzw. Übungssituation.

Das Arbeiten mit Alltagsmaterialien verlangt nach klaren Strukturen. Es ist immer eine Gratwanderung zwischen Kreativität und destruktivem Spiel gegeben, daher ist eine hohe Achtsamkeit des/der ÜbungsleiterIn gefordert. Außerdem sollten die Materialien Spiel-, Regel- und Bewegungsveränderungen angepasst werden. Materialien, die beschädigt sind, müssen ausgetauscht werden. Sie brauchen Lagerkapazität.

Lassen sie sich bei der Durchführung der vielen Spiel- und Bewegungsideen von der Freude und der Kreativität der Kinder anstecken und in eine Welt der Fantasie und des Kindseins entführen!

A11

B24

## DIE FEUERWEHR

*Material: Stoffschlauch, Tastsachen, Tunnel*

*Ziel: Ausdauer, Geschicklichkeit, Kraft, Vestibulation, Koordination*

### AUFWÄRMEN

**Fangspiel 1:** Der Fänger hält den zusammengefalteten Schlauch fest und fängt ein Kind. Das gefangene Kind nimmt ein Stück des Schlauches und hält den Beginn des Schlauches fest. Der Fänger rennt gemeinsam mit dem gefangenen Kind weiter und fängt wieder ein Kind, dem er ein Stück, des immer weiter aufgefalteten Schlauches gibt. Der Schlauch wird mit steigender Zahl an gefangenen Kindern immer weiter aufgerollt.

**Fangspiel 2:** Jedes Kind hält sich am Schlauch fest: Kopf fängt Schwanz

- Schlauchrollen: wieder zusammenrollen und aufrollen
- Auf der Bahn stehen Zielpunkte festlegen: Anfang des Schlauches nach vorne legen, auf dem Schlauch weitergehen und den Schlauch dabei ausbreiten, bis das Ziel erreicht ist, ohne dabei den Schlauch zu verlassen.
- Putzkolonnen: Mehrere Kinder stehen auf dem Schlauch und rutschen damit vorwärts, rückwärts, seitwärts, ohne den Boden zu berühren.
- Mit geschlossenen Augen über den Schlauch krabbeln, gehen ... und das Ende des Schlauches durch Stehenbleiben markieren.
- Auf der Stoffbahn entlang auf allen vieren klettern und versteckte Dinge ertasten und benennen
- Stoffschlauchrolle wird kreuz und quer den Kindern zugeworfen, dabei aufgerollt. Es entsteht ein Straßennetz. (Hochheben und senken, Wellen erzeugen)
- Stoffbahn in Schlaufen auf den Boden legen und Kinder springen von Schlaufe zu Schlaufe
- Gordischen Knoten wieder entwirren, bis eine lange Schlange entsteht. Diese Schlange bewegt sich nun durch den Raum. Hindernissen ausweichen.
- Eine Gruppe sitzt am Ende des Stoffschlauches, die andere Gruppe zieht sie durch den Saal.

### HAUPTTEIL

Stoffbahn wird zu einer Kreisbahn zusammengeknotet

- Um die Wette in den Mittelkreis ziehen
- Einen „Ausbrecher“ aus der Kreisbahn fangen, indem man ihn versucht in die Mitte zu bringen.
- Ein in der Mitte stehendes Kind versucht auszubrechen, indem es versucht unten durch zu schlupfen.
- Raupe: Alle Kinder stehen auf der Hälfte des am Boden liegenden Stoffes, die zweite Hälfte wird wie ein Dach über dem Kopf gehalten. So laufen sie (wie der Hamster im Rad) durch den Raum.
- Alle Kinder stehen außerhalb des Stoffbahnkreises, halten sich fest und lehnen sich nach außen, versuchen so das Gleichgewicht zu halten.

A11

B24

- Wie eben, aber jedes zweite Kind lehnt sich nun nach innen.
- Alle Kinder stehen innerhalb des Stoffbahnschlauches, lehnen sich nach außen. Gleichgewicht halten!

## ABSCHLUSS

- Stoffbahn ausrollen: Einige Kinder stehen mit gegrätschten Beinen über aber nicht auf der Stoffbahn, auf das Kommando der ÜL: „Auf die Plätze, Feuer, los!“ heben die Kinder die obere Stoffschicht hoch, sodass ein Tunnel entsteht. Das Kind, das am unteren Ende des Schlauches steht, darf durchkrabbeln. Es stellt sich am anderen Ende über den Schlauch, alle anderen rutschen ein Stück weiter ... Der nächste darf durchkrabbeln ...
- Die Stoffbahn wird aufgelegt. Übungsleiter und ein weiteres Kind stehen am Ende der Stoffbahn und nun dürfen die Kinder durchklettern
- Am Ende der Stoffbahn befindet sich ein Kriechtunnel und der Übungsleiter geleitet das Kind durch den Tunnel
- Nur der Stoffschlauch liegt am Boden und die Kinder kriechen durch

## APRILWETTER

*Material: Regenschirme, Tennisbälle, Langbank*

*Ziel: Ausdauer, Geschicklichkeit, Koordination, visuelle Wahrnehmung, Auge-Hand-Koordination*

## AUFWÄRMEN

Regenschirme liegen geschlossen im Raum verteilt

*April, April, der macht, was er will*

- Ein Kind hebt mit seinem Regenschirm (evtl. mit zwei Regenschirmen) einen weiteren auf und übergibt ihm einem Kind, das keinen Schirm hat. Nun bewegt sich das Kind mit seinem erhaltenen Schirm durch den Raum und klopft im Rhythmus auf den Boden.
- Die Regenschirme wandern von Hand zu Hand (tauschen)
- Man versucht seinen Schirm wieder zurück zu tauschen
- Musikstoppspiel: Ein Kind macht folgende Bewegung zur Musik, bei Musikstopp friert es ein
- Kind läuft um den Schirm
- Geht wie eine alte Frau mit dem Schirm durch den Raum
- Wandersmann/frau
- Stolziert wie eine feine Dame
- Läuft wie ein cooler Fußballspieler
- Über den Schirm drübersteigen
- Schirm der Größe nach auflegen. Wer hat den längsten Schirm?

## HAUPTTEIL

Es beginnt stark zu regnen ...

- Schirme auf- und abspannen
- Aufgespannte Schirme tauschen. Nach 3 Mal zurücktauschen.
- Ein Riesenregenschirmdach mit allen Kindern und ihren Schirmen bauen
- Aufgespannte Schirme wie Kreisel drehen lassen
- Unter die Schirme kriechen, sodass kein Körperteil rausschaut
- Regenschirme im Saal verteilen, Kinder laufen durch den Saal ohne die Schirme zu berühren.  
Auf ein Signal verstecken sich die Kinder unter einem Schirm
- Kind zieht einen am Bein eingehakten Schirm hinter sich her
- Kind hält Schirm hinter sich und rennt von einer Seite des Saales auf die andere
- Kind hält den Schirm mit gestreckten Armen vor sich und läuft von der einen auf die andere Seite.
- Regenschirm am Boden rollen
- Wurfbude: Von der Langbank aus kleine Bälle in die Schirme werfen, ohne dass sie wieder rausrollen

## ABSCHLUSS

Eine Gruppe von Kindern kriecht unter ihre Schirme. Die Kinder verstecken sich darunter und bedecken sich bis auf ein Körperteil. Dieses strecken sie hervor und anhand dessen sollen sie erkannt werden.

*Es hat aufgehört zu regnen ...! Regenschirme abspannen!*

**Sternkreisel:** Mehrere Kinder haken ihre Schirme mit den Griffen ineinander und bilden einen Stern – der Stern soll sich drehen! Nun bewegt sich der ganze Stern durch den Raum. Zurücklehnen und das Gleichgewicht halten.

## BLECHLAWINE

*Material: Blechdosen (Vorsicht: scharfe Ränder mit der Zange umbiegen), Tennisbälle, 2 Seile, Stäbe*

*Ziel: Wahrnehmung, Ausdauer, Geschicklichkeit, Rhythmus, Koordination, Vestibulation, Auge-Hand-Koordination, Konzentration*

## AUFWÄRMEN

- **Verfolger:** Blechdose anklicken und nur mit den Augen verfolgen, erst wenn sie zum Liegen kommt, nachrennen und am Ausgangspunkt zurückbringen.
- **Fernlauschen:** Alle rollen gleichzeitig ihre Dosen durch den Raum, schließen die Augen und erst wenn die letzte liegen bleibt, mit geschlossenen Augen auf die letzte liegende gebliebene Dose zeigen! Augen öffnen eigene Dose wieder finden.
- **Boccia:** Dose möglichst nahe an ein bestimmtes Ziel rollen (große Dose, Ball ...)
- **Pendelball:** Blechdose mit einer Schnur an den Ringen befestigen und im Kreis zuspielden (evtl. mit Namen nennen). Nun stehen die Kinder innerhalb des Kreises und schauen nach außen.

## HAUPTTEIL

- **Inseln springen:** Von Dose zu Dose steigen. Abstände nicht zu groß halten. Vorsicht Kinder stellen, hockern oder liegen auf einer Dosenfläche und versuchen verschiedenen Positionen einzunehmen, die sie dann ein paar Sekunden halten sollen (z. B. Ballerina, Fußballer, Löwe, Spirale ...)
- **Zirkushunde:** Kinder auf ihren Podesten versuchen Podeste zu tauschen; Kunststücke: Aufspringen, hinlegen, hinsetzen, Kniebeugen machen ...)
- Ball in der Dose drehen
- Ball am Blechdosendeckel kreisen lassen
- Blechdose mit einem Stab hochheben und drehen
- Blechdosentreiben
- Blechdose am Kopf balancieren, wer schafft die meisten Dosen
- 2 Kinder klemmen eine Blechdose zwischen ihre Rücken und bewegen sich durch den Raum, ohne dass die Dose runterfällt.
- **Zielpunkt:** Die Blechdose hängt an einer Schnur und wird vom Partner immer weggezogen, während der andere versucht einen Tischtennisball in die Dose zu treffen.
- **Fußball:** Die Blechdosen fungieren als Slalomstange, die Kinder spielen eine Dose durch den Torlauf
- **Straßenbau:** Die Kinder bewegen sich auf den aufgestellten Dosen und geben immer die letzte Dose der Straße nach vorne, um vorwärts zu kommen, bis sie ein bestimmtes Ziel erreicht haben. Es darf nicht der Boden berührt werden.
- Eine Mauer aus Blechdosen mit einem Mauerloch bauen. Dann sollen alle Gruppenmitglieder durchkrabbeln, ohne dass die Mauer einstürzt. Die Mauer darf allerdings durch Gruppenmitglieder stabilisiert werden.
- Türme aus Blechdosen bauen (= Wald), durch den Wald laufen (auf Zehenspitzen, vorwärts, rückwärts ...) ohne die Türme umzuwerfen.
- Kobold wirft alle Türme um, während die Waldarbeiter alle Bäume wieder aufbauen. Beschützer können das Umwerfen durch Abklatschen des Koboldes verhindern. Solange aufgebaut wird, darf nicht zerstört werden!
- **Hürdenlauf:** Mauern bauen, Kinder springen über unterschiedlich hohe Mauern, wer zerstört, muss wieder aufbauen – währenddessen darf diese in Reparatur befindliche Mauer nicht übersprungen werden.

## ABSCHLUSS

- **Memory:** Unter den Dosen sind je 2 gleiche Schätze verborgen, 1 Kind darf je 2 Dosen umdrehen und schauen, ob es das passende Schatzpaar gefunden hat. Sieger ist, wer die meisten Dosenpaare findet.
- **Orchester:** Geräusche werden mit den Dosen erzeugt (mit Stäben geklopft, gerührt, gestrichen, 2 Dosen zusammenschlagen, mit der Dose am Boden klopfen ...) Dirigent gibt den Rhythmus, die Lautstärke, die Pausen vor, alle anderen machen es nach.

## RITTERTURNIER

Material: Kartonröhren

Ziel: Ausdauer, Geschicklichkeit, Koordination, visuelle Wahrnehmung, Auge-Hand-Koordination, Kraft, Vestibulation

## AUFWÄRMEN

Röhren liegen im Raum verteilt. 2 Kinder rollen die Röhren durch den Raum und versuchen damit andere Kinder zu berühren. Die Kinder versuchen den Röhren auszuweichen oder springen drüber.

## HAUPTTEIL

- Eine Seite der Röhre öffnen, eine Hand hineinstecken, andere Kinder mit der Röhre berühren
- **Fernrohr:** Beide Seiten der Röhre öffnen, nur durch die Röhre sehen und gemeinsam auf ein Ziel zusteuern
- Durch den Saal laufen und unterschiedliche Geräusche erzeugen
- Röhren aufstellen, durch den Saal bewegen (laufen, hüpfen, springen ...), ohne die Röhren umzuwerfen
- Röhren auflegen, Slalom durchlaufen, beidbeinig drüberspringen, mit einem Bein drüberspringen
- Kinder stellen sich in einer Reihe auf. Jeder hält eine Röhre einen halben Meter vom Boden entfernt in die Höhe. Kinder krabbeln durch, stellen sich wieder hinten in der Reihe an.
- Kinder steigen über die Röhre und krabbeln dann unten durch, einmal oben drüber, dann wieder unten durch
- Kinder knien sich in einer Reihe hin und strecken die Röhren schräg weg, sodass ein Tunnel entsteht, Kinder krabbeln durch und stellen sich ans Ende der Reihe
- **Mauer bauen:** drüberspringen, um die Mauer laufen, über die Mauer balancieren, sodass keine Röhre umfällt
- Tischtennisbälle in die Mauerlöcher werfen
- **Statue:** Kind steht auf mehreren Röhren, zweites Kind richtet die Statue ein

Zu zweit zusammengehen. Jeder nimmt sich 2 Rollen:

- Mit 2 Rollen Dinge dem Partner weitergeben
- Um die Wette Tischtennisbälle zu einem Zielpunkt durch die Rolle blasen
- 2 Röhren aneinanderhalten und Tischtennisball hin- und herrollen, ohne dass der Ball rausrollt
- Röhre auf ein bestimmtes Zielpunkt legen und aus einer bestimmten Entfernung den Tischtennisball in die Röhre rollen
- Mit einem Blasebalg Tischtennisbälle durch die Röhre blasen
- Auf ein Tuch mehrere Rollen stellen und behutsam bis zu einem bestimmten Zielpunkt transportieren

## ABSCHLUSS

Bett aus Röhren bauen und drauflegen

## LITERATUR

Bierögel Sybille, Sternstunden: Turnen mit Alltagsmaterialien und Kleingeräten, Öktoxia Verlag, 1. Aufl., Münster 2014  
 Köckenberger Helmut, Bewegungsspiele mit Alltagsmaterialien, 5. Aufl., Borgmann 2005  
 Schaffner Karin, Die schönsten Turnstunden f Kinder im Vor- und Grundschulalter, 6. Aufl., Pohl Verlag Celle 2005  
 Theis Reiner, Sport, Spiel und Spaß mit Alltagsgegenstände, Verlag Limpert, 2006  
 Von der Heide Sabine, Kleinkinderturnen mit ihren Eltern durch die Jahreszeiten, Meyer&Meyer Verlag 2010



### Gerhard Judmayer

Diplom Sportlehrer, Staatl. Trainerausbildung, Sportpädagoge,  
Leiter der Ballsportakademie

A3

B16



## DAS EIN-MAL-EINS DER BALLSCHULE DER BALLSPORTAKADEMIE IN VERBINDUNG MIT NEUROMOTORISCHEM LERNEN – TEIL 2

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

*Durch das Ein-Mal-Eins der Ballschule in Verbindung mit dem motorischen Lernen wird versucht, diese Defizite Schritt für Schritt abzubauen um:*

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

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

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

## INHALTE

### In den Einheiten finden zwei Übungsformen Verwendung:

- a. Einzelübungen: Ballhandling-Ballkoordination, Entwicklung des Ballgefühls
- b. Partnerübungen: Anpassung an den Partner notwendig und direkter Vergleich mit diesem  
Kooperation, Kommunikation  
Bestimmte Situation lösen
  - *Anforderungen an komplexe Bewegungsabläufe*, wobei die einzelnen Bewegungselemente räumlich, zeitlich aufeinander abgestimmt werden müssen.
  - *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 Spontanität sind typische Merkmale dieser Altersstufe)
2. *Das Prinzip der Vielseitigkeit = Variation*
  - Verwendung verschiedener Bälle (hart, weich, leicht, schwer, groß, klein, eiförmig ...)
  - Anwendung verschiedener Zusatzgeräte (Keulen, Reifen, Stäbe, Luftballons, Hütchen ...)
  - Veränderung der Informationsaufnahme
  - Verschiedene Körperteile einsetzen (einseitig, beidseitig, wechselseitig, seitenverkehrt ...)
  - Die Bewegungsparameter ständig variieren (Bewegungsgeschwindigkeit, Krafteinsatz, unterschiedliche Dynamik, verschiedene Bewegungsrichtungen)
  - Lösen von Zusatzaufgaben (unterschiedliche Ausführungstechniken, kombinieren von Bewegungsaufgaben)

### **Neuromotorisches Lernen** *Bewegung und Lernen*

*Bewegung ist der treibende Faktor für das Gehirn*

*Bewegungsmangel dagegen verkleinert das geistige Entwicklungspotential*

*Bewegung ist der Motor der Gehirnreifung und zugleich ihr Ergebnis*

A3

B16

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

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

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

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

#### LITERATUR

John J Ratey, Eric Hagermann – Superfaktor Bewegung VAK Verlag GMBH  
Peter Hirtz, ArturoHotz, Gudrun Ludwig, Praxisideen Bewegungsgefühl, Hofmann Verlag  
Klaus Roth, Ballschule in der Primarstufe, Hofmann Verlag  
Daniela Arnold, Was hat Bewegung mit erfolgreichem Lernen zu tun  
Verlag Books on Demand GMBH, Norderstedt



**Gerti Krapesch**  
Volks-/Hauptschullehrerin

C34

D49



## AKROBATIK UND KÖRPERSPANNUNG

Akrobatik ist eine kombinierte Sportart, die nie alleine, sondern mit mindestens einer Turnpartnerin oder einem Turnpartner ausgeübt wird. **Bodenturnen, tänzerische Bewegungen und akrobatische Komponenten** bei den Übungen bilden die Grundlage für diese vielseitige Sportart, in der das **Gefühl für Orientierung im Raum** und das **Gleichgewicht** ebenso zu finden sind, wie **ästhetische Elemente**.

**Soziale Aspekte**, wie zum Beispiel der **Aufbau von Vertrauen** zur Turnpartnerin oder zum Turnpartner, fließen ein und müssen erlernt werden. Das Miteinander steht in dieser Sportart im Vordergrund und hilft auch beim **Abbau von Beziehungsängsten**. Fast alle Erfolgserlebnisse werden nur mit Hilfe der Partnerin oder des Partners ermöglicht. In der Sportakrobatik turnen leistungsschwächere und leistungsstärkere Kinder zusammen.



Richtiges Stehen, Gehen und Heben sind heute keine Selbstverständlichkeit mehr. Da viele akrobatische Übungen nur mit richtiger Körperhaltung gelingen, sind die **Haltungsschulung** und die **Körpererfahrung** integrierte Bestandteile der Sportakrobatik.



Leistungsmöglichkeiten durch die Unterstützung der Turnpartnerin oder des Turnpartners, Kreativität durch die große Vielfalt an Variationen und die gute Anpassungsfähigkeit an das individuelle Leistungsvermögen der Schüler/innen prädestinieren die Sportakrobatik für den Bereich des Schul- und Vereinssports.

## PRAXISBEISPIELE

### Laufspiele zum Aufwärmen kombiniert mit Übungen zur Körperspannung:

#### „Gelsenstich“

*Materialien: Schwimnudeln in drei verschiedenen Farben*

Zwei Fänger/innen (Gelsen) versuchen mit einer Schwimnudel (Gelsenstachel), die anderen Kinder zu berühren (zu stechen). Wer gestochen wurde, kann sich durch eine Körperspannungsübung erlösen.

Übungen zur Verbesserung der Körperspannung:

- Einbeinstand
- Zehenspitzenstand
- Arabeske
- Standwaage
- Kniewaage

*Variation:*

Schwimnudeln in verschiedenen Farben verwenden, wobei jede Farbe eine andere Übung zum Erlösen bedeutet.

#### „Obstsalat“

*Materialien: keine*

Kinder werden in drei Gruppen nach Obstsorten (Marille, Mango, Maracuja) eingeteilt. Sie stehen in einer Stirnreihe an der halben Längsseite des Turnsaals (Obstsalat). Übungsleiter/in ruft abwechselnd die verschiedenen Obstsorten, die daraufhin auf die andere Seite des Turnsaals laufen, dort eine vereinbarte Bodenmarkierung berühren und wieder zur Ausgangsposition zurück laufen müssen. Das zuletzt ankommende Kind geht in den Mittelkreis (Marmeladenglas). Ruft Übungsleiter/in „Marmelade“ so müssen alle Kinder, die sich im Mittelkreis befinden, um die Wette auf die gegenüberliegende Seite und zurück laufen. Das erste Kind, das sich wieder im Marmeladenglas befindet, darf zurück in den Obstsalat.

*Variationen zur Verbesserung der Körperspannung:*

Ausgangsposition der Kinder in verschiedenen Halteelementen

## Staffelspiel kombiniert mit Übungen zur Körperspannung:

### Würfelingo

Materialien: 4 Würfel, 4 Würfelbingotabellen, 4 Stifte

Kinder werden in vier Gruppen eingeteilt und stellen sich hintereinander in einer Reihe an der Breitseite des Turnsaals auf. Das erste Kind jeder Reihe läuft auf die gegenüberliegende Turnsaalseite, würfelt und führt die jeweilige Bewegung zur gewürfelten Zahl aus. Nach der Ausführung wird die Zahl durchgestrichen und das Kind läuft zu seiner Gruppe zurück, klatscht ab und das nächste Kind darf loslaufen. Wenn die gewürfelte Zahl bereits durchgestrichen wurde, wird die Bewegung trotzdem ausgeführt. Gewonnen hat die Gruppe, deren Zahlenfeld zuerst durchgestrichen wurde.

1	4	2		1 x Bankstellung rl. (Krebs)
3	6	5		2 x Standwaage (Adler)
4	2	6		3 x Einbeinstein (Storch)
5	3	1		4 x Kniewaage (Pferd)
2	1	4		5 x Arabeske (Giraffe)
6	5	3		Joker

### Partnerübungen zum Aufbau von Vertrauen und zur Schulung der Balance:

Materialien: keine

- Huckepack
- Scheibtruhe
- Tausendfüßler
- Dach (vl, sl, rl)
- Schüssel (vl, sl) (Erlernen des Handgelenkgriffes)
- Schüssel in Kniebeuge (vl, rl) (Erlernen des Handgelenkgriffes)
- Standwaage mit Partner/in
- Brettvariationen (Unterarmstütz, Liegestütz, Rückenlage)
- „Popoklatscher“, Hände auf Schulter der Partnerin / des Partners, mit einer Hand den Popo der Partnerin / des Partners erwischen
- „Fußtreter“, Ausgangsposition wie oben, mit einem Fuß locker auf den Fuß der Partnerin / des Partners tippen

### Partnerübungen aus AKRO4KIDS:

Materialien: Turnmatten, Sportprogramm AKRO4KIDS

Übungen aus Bronze und Silber auf den nächsten Seiten.

AKRO4KIDS – Paare Bronze

	BALANCE	TEMPO	KOMBINATION
Ü1	<p>Rückenkerze</p>	<p>Bockspringen</p> <p>O Bocksprung – U Bocksprung – U/O gemeinsame Rolle vw zum Stand</p>	<p>U/O Rolle vw – Strecksprung mit ¼ Drehung zum Partner – einbeiniger Stand (2'') – Stand</p>
Ü2	<p>Wächter</p>	<p>Durchhocken</p>	<p>Schersprung gehockt – U/O Rolle vw – einbeiniger Stand (2'') – Strecksprung ½ Drehung – O/U Grätschrolle rw – Stand</p>
Ü3	<p>Liegestütz</p>	<p>Sprungrolle</p>	<p>U/O Rolle vw (U in den Grätschsitz; O in den gesperrten Kopfstand (2'') – O hilft U auf – U/O Rolle rw – Stand</p>
Ü4	<p>Oberschenkelstand</p> <p>vorlings</p>	<p>Partnerrolle</p> <p>zweimal vw – einmal rw zum Stand</p>	<p>U/O Sprungrolle vw – Grätschsprung – Stand – Oberschenkelstand vl (Ü4) – O/U ½ Drehung – Kopfstand (2'') abrollen – Stand</p>

AKRO4KIDS – Paare Silber

	BALANCE	TEMPO	KOMBINATION
Ü4	<p>Oberschenkelstand</p> <p>vorlings</p>	<p>Partnerrolle</p> <p>zweimal ww – einmal rw zum Stand</p>	<p>U/O Sprungrolle ww – Grätschsprung – Stand – Oberschenkelstand vl (Ü4) – O/U ½ Drehung – Kopfstand (2") abrollen – Stand</p>
Ü5	<p>Galionsfigur</p>	<p>Jump Over</p> <p>O Rolle ww – U Grätschsprung über den rollenden O – O/U Sprung ½ Drehung – U Rolle ww – O Grätschsprung über den rollenden U – Stand</p>	<p>U/O Arabesque (2") – U oder O ¼ Drehung in die Bankstellung – Sprungrolle (Ü3) – Bankstellung aufstehen – Galionsfigur (Ü5) – O/U Rad auseinander – Stand</p>
Ü6	<p>Schulterstand</p>	<p>Partnerwiege</p> <p>U von den Knien oder von der Bankstellung weg</p>	<p>O/U Rad – U Rolle ww in die Position zum Flieger (Ü7) – O über U abkippen und abrollen – U ½ Drehung – Schersprung gehockt – Partnerwiege (Ü6) – Stand</p>
Ü7	<p>Flieger</p>	<p>Schnepfer</p> <p>O springt durch die Hände des U</p>	<p>U/O Sprungrolle ww – ¼ Drehung – U legt sich nieder – O Frosch rl zur Galionsfigur (Ü5) – O sitzt auf den Schultern vom U – O ab mit Unterstützung des U – Radwende voneinander – Stand</p>

## Beruhigende Spiele:

### Mrs. oder Mr. X

*Materialien: keine*

Die Kinder verteilen sich im Turnsaal, schließen die Augen im Einbeinstand (Kniewaage, Arabesque ...). Ein Kind wird als Mrs. oder Mr. X bestimmt, indem es von der Übungsleiterin oder vom Übungsleiter berührt wird und darf die Augen öffnen. Auf das Kommando „Mrs. oder Mr. X darf drei Schritte gehen“ versucht das Kind so leise als möglich weit von den Mitspielenden wegzukommen. Die anderen Kinder hören auf Geräusche und gehen mit geschlossenen Augen auf Kommando ebenfalls drei Schritte auf die Geräuschquelle zu. Wer schafft es Mrs. oder Mr. X zu erwischen?

### Menschenmemory

*Materialien: keine*

Zwei Kinder werden aus dem Turnsaal geschickt, während dessen sich die anderen Kinder in Paaren eine gemeinsame Körperspannungs- oder Gleichgewichtsübung überlegen. Nachdem die Paare eine Übung ausgewählt haben, versuchen die beiden Kinder, die vorher den Turnsaal verlassen haben, die Kinder paarweise zu finden. Wenn das erste Kind ein falsches Paar gewählt hat, beginnt das zweite Kind. Das Kind, das zum Schluss mehr Paare gefunden hat, hat gewonnen.

## LITERATUR

<http://www.oeft.at/>

<http://www.akro4kids>

Blume, Michael (2012). Akrobatik. Training – Technik – Inszenierung, Meyer & Meyer Verlag.

Blume, Michael (2010). Akrobatik. Mit Kindern und Jugendlichen, Meyer & Meyer Verlag.



**Mag. Dr. Christoph Kreinbacher**  
Psychologe, Sportwissenschaftler, Instruktor

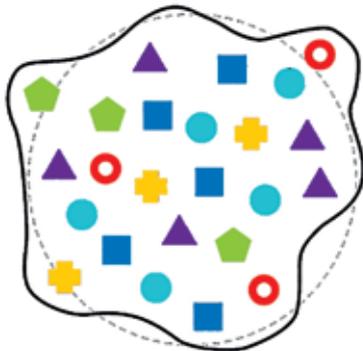
B22

D50

## INKLUSIVER SPORT IM KINDERGARTEN

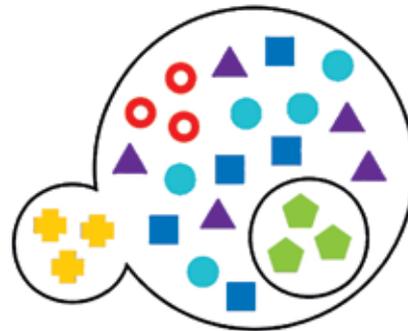
### Von der Integration zur Inklusion

Der wichtigste Unterschied der beiden Begriffe ist die strukturelle Veränderung. Bei der Integration passt sich das System nicht extra dem Menschen mit dem besonderen Bedarf an, sondern nimmt ihn auf und bezieht ihn in ein Umfeld mit ein, das seinen Bedürfnissen eigentlich nicht gerecht wird. Von diesen Menschen wird erwartet, dass sie sich anpassen. Die Integration ist Individuum-zentriert, während bei der Inklusion die Gesamtheit aller Mitglieder von Bedeutung ist. Keiner soll ausgeschlossen werden. Es werden Bedingungen geschaffen, damit alle Menschen gleichberechtigt teilhaben können.



**INKLUSION**  
„Einschließen“

Alle gemeinsam. Die Struktur passt sich den individuellen Bedürfnissen an.



**INTEGRATION**  
„Eingliedern“

Fügt vorher Getrenntes wieder zusammen.  
Gemeinsam aber nebeneinander.

### BEGRIFFSDEFINITION

Inklusion als Gegenteil von Exklusion ist die aktive Teilhabe aller Menschen am gesellschaftlichen Leben. Jeder Mensch soll unabhängig von Beeinträchtigung, Geschlecht, sexueller Orientierung, Hautfarbe, Herkunft, Religion/Weltanschauung usw. die selben Chancen und Möglichkeiten erhalten.

Inklusiver Sport im Kindergarten ist gerade deshalb wichtig, weil sich Bewegung auf die Weiterentwicklung der funktionell motorischen, der psychosozialen und der kognitiven Fähigkeiten des Kindes positiv auswirkt und alle Kinder das gleiche Recht auf Teilhabe haben, wie es in unterschiedlichsten verabschiedeten Maßnahmen verankert ist:

- Salamanca-Erklärung der UNESCO (1994)
- Inklusion als Menschenrecht: UN-Behindertenrechtskonvention (2008 von Österreich ratifiziert)
- Diverse nationale oder regionale Aktionspläne

Darüber hinaus ist ein möglichst früher Beginn mit inklusiven Angeboten unabdingbar, da es zum Abbau von Barrieren in den Köpfen, mehr Offenheit, Toleranz und einem besseren Miteinander führt.

## PRAXIS-TIPPS MIT DEM ZIEL DER INDIVIDUELLEN FÖRDERUNG

- Auf eine klare Strukturierung der Instruktion (adaptierte Sprache, plausible Vorgehensweise), des Raumes, der Zeit und des Materials achten
- Durch vorbereitete Lernumgebungen eine Ausweitung der „echten“ Bewegungszeit ermöglichen
- Verschiedene Inhaltsbereiche, Bewegungsfelder und Sinnperspektiven bei der Unterrichtsplanung aufgreifen
- Thematisieren der Vielfalt der Kinder, um eine Stimmigkeit der Ziele, Inhalte und Methoden zu erreichen
- Eine Methodenvielfalt schafft individuelle Angebote und Phasen gemeinsamen Bewegungshandelns, z. B. durch die Anpassung von Spielfeldgrößen und Aktionsräumen
- Unterschiedliches Erfüllen von Aufgaben beim Üben erlauben
- Auf den Lernstand des einzelnen Kindes Rücksicht nehmen, z. B. durch Anpassung des Materials, Gerätekombinationen, Zoneneinteilung
- Auf ein lernförderliches Unterrichtsklima achten
- Alle beteiligten Pädagoginnen und Pädagogen miteinbeziehen

## IDEEN FÜR DIE STUNDENGESTALTUNG

**Anfangslied** (Melodie von „Ein kleiner grauer Esel“)

„Ein kleiner bunter Vogel, der flattert durch die Welt.  
Er wackelt mit dem Hinterteil, so wie es ihm gefällt.  
Piep Piep, Piep Piep, Piep Piep, Piep Piep, Piep Piep.“

„Wir freuen uns auf den/die ... und flattern durch die Welt (im Kreis gehen und „fliegen“).“

- 1) Wir wackeln mit dem Hinterteil
- 2) Wir drehen uns schnell im Kreise



B22

D50

- 3) Wir hüpfen mit beiden Beinchen
- 4) Wir legen uns auf den Boden
- 5) Wir strecken unsere Hände hoch ... *(in jeder Strophe eine andere Bewegungsart einbauen)*  
so wie es uns gefällt.

Piep Piep, Piep Piep, Piep Piep, Piep Piep, Piep Piep.“

→ Alle Kinder sollen damit begrüßt und wertgeschätzt werden. Auch wenn es etwas länger dauern kann, ist es ein wichtiger Bestandteil und die Kinder freuen sich über die namentliche Erwähnung in Kombination mit einer Bewegungsform.

### **Aufwärmlauf**

*Alter: ab 3 Jahren*

*Material: Schlagwerkinstrumente nach Wahl*

Die Kinder laufen im Kreis in eine Richtung. Es werden zwei oder mehrere (je nach Alter und Erfahrungsgrad) Laufarten vorgegeben, z. B. Laufen, leise auf Zehenspitzen Gehen, Stampfen, Rückwärtsgang ... Die Laufarten werden mit dem Klang der Instrumente gekoppelt. So wäre beispielsweise die Rassel für das Laufen, das Tamburin für das Stampfen etc.

→ Diese zum Aufwärmen eingesetzte Übung eignet sich sehr gut, damit die Kinder ihrem natürlichen Bewegungsdrang nachgehen können. Sie lernen dabei auch, auf andere Acht zu geben. Unsichere Kinder können an die Hand genommen werden.

### **Übungsteil**

Je nach Zeitvorgabe bieten sich unterschiedliche Übungen und Spiele, wie die eben folgenden, an.

### **Schlusslied**

Z. B.: „If you're happy and you know it ...“ auf Deutsch: „Wenn du glücklich/fröhlich bist ...“

## **ÜBUNGEN UND SPIELFORMEN**

### **Kennenlernen**

*Alter: ab 3 Jahren*

*Material: Ball*

Alle sitzen im Kreis. Den Kindern wird abwechselnd ein Ball zugerollt. Beim Aufgreifen des Balles muss der eigene Name und ein Tier gesagt werden. Der Ball wird dann wieder zurück zur Spielleitung gerollt und von dort zum nächsten Kind. In der zweiten Runde darf das Kind mit dem Ball aufstehen, eine Runde um den Kreis laufen und sich wieder auf den ursprünglichen Platz hinsetzen. Statt Zuerollen des Balles können auch die Namen der Kinder gesagt werden, die eine Runde um den Kreis laufen sollen.

→ Dieses Kennenlernen ist für jede/n leicht in der eigenen Geschwindigkeit bewältigbar. Das Spiel eignet sich sehr gut, um sich die Namen der Kinder zu merken. Statt eines Tieres kann auch eine andere Kategorie wie z. B. Lieblingsfarbe, -hobby, -essen etc. gewählt werden.

## Sensibilisierungsübungen mit Reissäckchen

*Alter: ab 3 Jahren*

*Material: Reissäckchen*

Reissäckchen gehören zur Grundausstattung von psychomotorischen Spielmaterialien im Kindergarten und sind für folgende Spielideen nutzbar:

- Die Säckchen liegen in der Mitte der Kindergruppe, jedes Kind nimmt sich ein Säckchen. Wie fühlt sich das Säckchen an? Möglichst mit geschlossenen Augen fühlen. Was könnte darin verborgen sein? Kann ich etwas hören, wenn ich das Säckchen schüttele? Wie riecht dieses Säckchen?
  - Die Kinder suchen sich ein zweites Kind. Eine/r von beiden liegt mit geschlossenen Augen auf einer weichen Unterlage. Das Reissäckchen wird auf einzelne Körperteile gelegt, die Kinder spüren die Berührung und benennen oder zeigen die berührten Körperstellen.
  - Auf welchen Körperteilen können die Säckchen balanciert werden? Kann man dabei auch gehen oder laufen? Wer kann sogar zwei Säckchen balancieren? Gelingt es auch zu zweit, ein oder mehrere Säckchen zu transportieren oder balancieren?
  - Zum Zielwerfen mit Säckchen kann ein großer Behälter, Karton oder ein aufgehängter Reifen verwendet werden.
- Diese Übungen eignen sich zu Beginn sehr gut, weil verschiedene Sinnesmodalitäten angesprochen werden. Reissäckchen sind für alle Kinder interessant. Sie sind neugierig auf den Inhalt und beschäftigen sich auch im freien Spiel auf vielfältige Weise mit dem Spielgerät.

## Figuren legen

*Alter: ab 3 Jahren*

*Material: je ein Seil pro Kind*

Jedes der Kinder bekommt ein Seil und darf sich einen Platz im Turnsaal suchen und eine Figur ihrer Wahl legen. Man kann in der Zwischenzeit Musik abspielen, damit sich die Kinder mehr entspannen können. Wenn die Kinder fertig sind, werden alle Figuren bestaunt. Man geht gemeinsam zu jeder Figur hin und bespricht, was es darstellt und warum das Kind diese Figur gelegt hat. Als nächstes werden die Figuren mit anderen Seilen oder Materialien verbunden und man versucht über die Seile zu balancieren, ohne den Boden zu berühren. Ziel ist es, jede Figur besucht zu haben.

→ Durch die freie Vorgabe wird die Förderung der Kreativität angeregt. Die Kinder können dabei auch von der Spielleitung unterstützt werden. Jede/r kann entsprechend dem individuellen Ausgangsniveau etwas legen bzw. interpretieren. Es folgt eine Wertschätzung durch die anderen Kinder beim gemeinsamen Betrachten.

## Vogelmama oder -papa

*Alter: ab 3 Jahren*

*Material: Tuch*

Die Spielleitung hängt sich ein Tuch in die Turnhose hinein (Vogelschwanz). Die Kinder sind kleine Vogelkinder und müssen die vorgegebenen Bewegungen nachmachen. Diese können frei nach Belieben gewählt werden. Die Kinder können auch Vogelmamas oder -papas sein.



→ Durch die Wahl der Bewegungen ist ein dynamisches Dehnen und somit ein gutes und lustiges Aufwärmen möglich. Gerade wenn Kinder ermutigt werden, selbst Vogelmama oder -papa zu sein, macht ihnen dies eine große Freude und stärkt ihr Selbstbewusstsein.

## Seilspiel

*Alter: ab 3 Jahren*

*Material: mehrere Seile oder ein langes Seil*

Man knüpft mehrere Seile zusammen, sodass man ein langes Seil zum Schwingen hat. Zwei erwachsene Personen halten das Seil auf je einer Seite und schwingen dieses. Die Kinder laufen zuerst ein paar Mal einzeln auf die andere Seite. Später kann man partnerweise an der Hand gemeinsam durchlaufen. Das lässt sich erweitern bis als Abschluss die ganze Gruppe gemeinsam durchläuft.

→ Bei diesem Spiel haben fast alle Kinder schöne Erfolgserlebnisse, weil man selbst die Seilgeschwindigkeit sehr gut steuern kann. Außerdem ist es eine tolle Übung für den Teamgeist, die gemeinsame Bewältigung ist ein toller Abschluss.

## Schattenlauf

*Alter: ab 3 Jahren*

*Material: eventuell ein Ball pro Kind*

Die Kinder laufen paarweise durch die Halle. Ein Kind ist der Schatten des anderen, indem es versucht, ständig hinter oder neben dem anderen zu laufen. Dabei muss es rasch auf Richtungswechsel, Finten und Tempowechsel reagieren. Es muss seinem Schatten aber immer wieder die Möglichkeit geben, aufzuschließen. Nach 1–2 Minuten werden die Rollen gewechselt.

→ Variante Schattendribbling für ältere Kinder: Das vordere Kind dribbelt den Ball. Das hintere Kind versucht immer im gleichen Abstand hinterher zu dribbeln. Nach einiger Zeit erfolgt ein Aufgabenwechsel.

## Tickende Zeitbombe

*Alter: ab 3 Jahren*

*Material: Eieruhr, Haube*

Die Kinder sitzen im Kreis. Die Spielleitung stellt die Eieruhr auf ein bis zwei Minuten und steckt sie in die Haube. Nun wird die Haube schnell von einem zum anderen Kind weitergegeben, bis die Eieruhr abgelaufen ist und bei einem Kind zu läuten beginnt. Was nun passiert, kann individuell verändert werden: das Kind muss schnell an einen vereinbarten Ort laufen, ohne von den anderen gefangen zu werden.

→ Das Spiel eignet sich sehr gut dazu, eine Reihenfolge festzulegen (z. B. bei wem die Eieruhr läutet, der darf sich ein Stück Kuchen nehmen, nach draußen gehen etc.). Die Spielregeln sind für die Kinder leicht verständlich und sie können dieses Spiel in der Regel schnell selbstständig spielen. Oft sind sie besonders begeistert, wenn unerwartet die Eieruhr läutet. Besonders autistische Kinder oder Kinder, die nicht gut Deutsch verstehen, haben die Regeln meist nach dem ersten Durchlauf verstanden. Dieses Spiel setzt keine besonderen Fähigkeiten voraus und ist auch bei Kindern mit einer Sehbeeinträchtigung einsetzbar (dann jedoch statt Laufen etwas anderes überlegen).

## Im Waschsalon

*Alter: ab 3 Jahren*

Ein Kind wird vor die Tür geschickt. Alle anderen sind jetzt Waschmaschinen, die sich auch so bewegen (mit Armen und Beinen wackeln). Bevor das Kind hereingerufen wird, legen alle Maschinen gemeinsam fest, wie sie gestoppt werden können (z. B. wenn man ihnen auf die Nase drückt). Haben sie sich geeinigt, rufen sie laut: „Die Wäsche ist fertig!“. Das wartende Kind muss versuchen, die laufenden Waschmaschinen zu stoppen, indem es den Ausschaltknopf findet und betätigt.

→ Dieses Spiel lässt sich gut einsetzen, da es keine Ruhe und Konzentration erfordert. Die Kinder können die ganze Zeit über in Bewegung sein.

## Ameisenbär

*Alter: ab 3 Jahren*

Alle Kinder sitzen im Sesselkreis. Ein Kind wird zum Ameisenbär ernannt und muss vor die Tür. Nun wird ein anderes Kind ausgesucht, das die Ameise spielen darf. Der Ameisenbär wird hereingerufen und stellt sich in den Sesselkreis. Er sucht sich ein Kind aus und sagt: „Ich bin der Ameisenbär und wer bist du?“. Das andere Kind antwortet mit seinem Namen. Fragt der Ameisenbär jedoch die Ameise, so antwortet diese: „Ich bin die Ameise.“ und alle Kinder müssen schnell die Plätze tauschen. Das Kind, das keinen Platz gefunden hat, ist der Ameisenbär und wartet vor der Tür auf den nächsten Spielstart.

→ Auch dieses Spiel eignet sich gut, da die Konzentrationsspanne überschaubar ist und sich mit Bewegungsphasen abwechselt. Alle Kinder sind bei diesem Spiel in Bewegung. Es gibt keine Gewinner oder Verlierer.

## Reifenrennen

*Alter: ab 3 Jahren*

*Material: Gymnastikreifen*

Die Kinder stellen sich im Kreis auf und fassen sich an den Händen. Die Spielleitung unterbricht an einer Stelle den Kreis, fädelt einen Gymnastikreifen ein und schließt den Kreis wieder. Nun haben die Kinder die Aufgabe, den Reifen im Uhrzeigersinn wandern zu lassen. Dazu müssen die Kinder nacheinander durch den Reifen steigen – die Hände dürfen dabei nicht losgelassen werden.

→ Ein einfaches Spiel, das gut zwischendurch eingesetzt werden kann. Die Kinder fungieren als ganze Gruppe – kein Kind darf losgelassen werden. Es setzt außer einer gewissen körperlichen Beweglichkeit keine weiteren Fähigkeiten voraus. Die Regeln sind leicht verständlich und erklären sich allein durch das Zusehen.

## Jakob, wo bist du?

*Alter: ab 4 Jahren*

*Material: 2 Augenbinden*

Alle Kinder sitzen oder stehen im Kreis, zwei von ihnen werden die Augen verbunden. Sie stehen in der Mitte. Ein Kind ist Jakob. Der wird vom anderen Kind, dem Fänger, gesucht. Der Fänger fragt: „Jakob, wo bist du?“ Jakob antwortet: „Hier!“ und versucht, sich innerhalb des Kreises vor dem Fänger in Sicherheit zu bringen. Den Kreis dürfen beide nicht verlassen. Wird Jakob vom Fänger berührt, wird er selbst zum Fänger und sucht sich einen neuen Jakob aus.

B22

D50



→ Sobald sich die Kinder aufgrund verbundener Augen nicht mehr über das Sehen orientieren können, steigt die auditive Aufmerksamkeit. Bei geschlossenen Augen gelingt die Konzentration auf das Gehör viel besser. Bei diesem Spiel erfahren die Kinder außerdem, wie schwer es ist, sich blind orientieren zu müssen.

### **Klatschball**

*Alter: ab 4 Jahren*

*Material: kleiner Ball*

Die Kinder bilden zwei gleich große Mannschaften. Ein Spielfeld kann abgesteckt werden und wird in die Hälfte geteilt. Beide Mannschaften stellen sich in eines der Spielfelder auf. Ein Kind beginnt und wirft den Ball einem Kind aus der anderen Mannschaft zu. Während das Kind wirft, klatschen alle anderen Kinder einmal in die Hände – wenn das andere Kind fängt, stampfen alle einmal mit jedem Fuß auf den Boden. Dann wird der Ball auf gleiche Weise wieder zurück zur anderen Mannschaft geworfen.

→ Bei diesem Spiel gibt es keine Gewinner oder Verlierer. Der gemeinsame Rhythmus macht den Spaß am Spiel aus.

### **Zahlenspiel**

*Alter: ab 4 Jahren*

Alle Kinder laufen im Uhrzeigersinn im Kreis. Die Spielleitung ruft Zahlen zwischen 2 und 5. Sofort müssen sich die Kinder in Gruppen dieser Größe zusammenfinden und an den Händen halten. Ist eine Gruppe zu klein oder zu groß, scheiden diese Kinder aus.

→ Es ergeben sich immer andere Gruppen und man kommt mit jedem Kind einmal zusammen. Außerdem ist das Spiel sehr dynamisch, weil alle Kinder immer in Bewegung sind.

### **Schlangenschwanzjagd**

*Alter: ab 4 Jahren*

Alle Kinder stellen sich hintereinander in einer Reihe auf und fassen das vor ihnen stehende Kind an den Hüften. Das erste Kind ist nun der Schlangenkopf und das letzte Kind der Schlangenschwanz. Aufgabe ist es nun, dass der Schlangenkopf den Schlangenschwanz erwischt. Dabei darf die Schlange natürlich nicht „zerreißen“ und nicht zu stürmisch sein. Hat der Kopf den Schwanz erwischt, wird er zum Schwanz und das Spiel wird fortgesetzt.

→ Bei diesem Spiel ist es sehr wichtig, gemeinsam etwas zu machen und zusammenzubleiben. Außerdem schult es das Umdenken mit dem Wechsel zwischen Fängern und zu Fangenden.

### **Beschützerball**

*Alter: ab 5 Jahren*

*Material: weicher Ball zum Abwerfen*

Ein Kind wird als „Schützling“ gekennzeichnet. Aufgabe der anderen Kinder ist es, den Schützling abzuwerfen. Zwei weitere Kinder werden zu den „Beschützern“ ernannt und sollen den Schützling davor schützen, abgeworfen zu werden. Sie dürfen den Ball mit dem Körper aufhalten oder fangen und zurückwerfen. Das Kind, das beschützt werden soll, darf gar nichts tun, außer sich hinter seinen Beschützern zu verstecken oder auszuweichen.

→ Die Themen *Beschützen & Beschützt werden* eignen sich sehr gut für heterogene Gruppen und es können unterschiedliche Rollenverteilungen ausprobiert werden. Eine etwas statischere Variante, falls es zu stürmisch ist, wäre auch ein Kreis, in dem Beschützer und Schützlinge gehen müssen und sich die anderen Kinder außerhalb des Kreises bewegen.

### Astronautenspiel

*Alter: ab 5 Jahren*

*Material: Augenbinden, Papier oder Zeitung*

Die Kinder bilden Paare. Eines der beiden Kinder bekommt die Augen verbunden und ist Astronaut im Weltall (Startlinie). Das sehende Kind ist das Bodenpersonal und stellt sich auf die Bodenstation (Ziellinie). Überall auf dem Weg zwischen Startpunkt und Ziel liegt auf dem Boden verteilt zerknülltes Papier. Das sind Meteoriten. Nun hat das stehende Kind (Bodenpersonal) die Aufgabe, den Astronauten durch Zurufe sicher durch den Weltraum zur Bodenstation zu holen. Die Meteoriten sollten dabei nach Möglichkeit nicht berührt werden.

→ Bei jüngeren oder unsicheren Kindern kann statt durch Zurufen das sehende Kind den Astronauten auch an der Hand nehmen und durch das Weltall führen, ohne die Meteoriten zu berühren. Neben den Erfahrungen, sich blind zu orientieren, lernen Kinder bei diesem Spiel auch, Vertrauen zu haben und Verantwortung füreinander zu übernehmen.

### Krankenhaus

*Alter: ab 5 Jahren*

*Material: 2 bis 4 Turnmatten*

Die Turnmatten (Krankenhaus) werden im Raum verteilt. Ein Kind wird zum Fänger bestimmt und rennt durch den Raum. Berührt es dabei ein anderes Kind, lässt sich dieses sofort zu Boden fallen. Es kann gerettet werden und so wieder mitspielen. Dazu müssen 4 Kinder (Rettungswagen) gleichzeitig jeweils einen Arm oder ein Bein des Kindes anfassen und es zur nächsten Matte tragen oder vorsichtig ziehen. Der Rettungswagen darf dabei nicht vom Fänger gefangen werden.

→ Ein lustiges Fangspiel mit kooperativen Befreiungsmöglichkeiten für den Turnsaal. Es ist ein Spiel mit viel Bewegung, bei dem es lebhaft zugehen kann. Die Kinder müssen miteinander kooperieren, um gefangene Kinder zu befreien. Achtsamkeit wird geübt, da niemandem wehgetan werden darf.

#### LITERATUR

- Becker, F. (2014). Heterogenität annehmen – inklusiv Sport unterrichten. In B. Amrhein & M. Dziak-Mahler (Hrsg.). *Fachdidaktik inklusiv. Auf der Suche nach didaktischen Leitlinien für den Umgang mit Vielfalt in der Schule* (S. 169 –186). Münster: Waxmann.
- Gombert, N. (2016). *Das Inklusions-Spielebuch. So gelingt die inklusive Kita*. Münster: Ökotoxia.
- Herm, S. (2015). *Gemeinsam spielen, lernen und wachsen. Das Praxisbuch zur Inklusion in Kindertageseinrichtungen*. Berlin: Cornelsen.
- Lütgeharm, R. (2013). *Inklusion im Sportunterricht. Anspruch und Möglichkeiten*. Kerpen: Kohl-Verlag
- Wagner, P. (2013). *Handbuch Inklusion. Grundlagen vorurteilsbewusster Bildung und Erziehung*. Freiburg: Herder.



**DI Tina Kretschmer**

Instruktorin Kinderturnen, Fit Allgemein, Motopädagogin, Outdoorpädagogin

C33

D48

## ROPE SKIPPING

### SINGLE ROPE – DER START

Vor dem Start sollte man auf die richtige Seillänge achten – man stellt sich hüftbreit auf das Seil – die Griffe sollten maximal bis zu den Achseln reichen. Ein guter Springer kommt auch mit einem wesentlich kürzeren Seil aus. Die meisten Skills lassen sich auch mit einem kürzeren Seil viel besser springen – Voraussetzung ist allerdings das Drehen aus dem Handgelenk, und das will geübt werden!

Seil vorlegen – beidbeinig drüberspringen – Seil vorlegen – beidbeinig drüberspringen – Seil vorlegen ...

Bei manchen Kindern dauert es sehr lange, bis sie das Drehen des Seiles automatisieren – Inzwischen eignen sich Übungen aus dem Bereich JUMP 4 2 – der Trainer oder ältere/geübte Kinder drehen das Seil, der Anfänger springt mit oder auch Übungen aus dem Bereich LONG ROPE (Langseil). Eine gute Möglichkeit sind auch Spiele, in denen das Seilspringen einfach vorkommt, aber nicht zentraler Bestandteil sind (Anhang).

Eine andere Möglichkeit bietet ein Stationsbetrieb, der viele andere Übungen wie Klettern, Rollen, Hüpfen, ... beinhaltet, aber eben auch Seilspringen. Nach einiger Zeit wird dann auch das Seilspringen gut funktionieren.

Sobald das Springen grundsätzlich funktioniert, achtest du auf die Handhaltung. Du achtest darauf, dass leise gesprungen wird, dass die Seillänge passt, dass die Knie nicht angezogen werden. (Nach dem Absprung sind die Knie beinahe gestreckt, die Zehenspitzen zeigen nach unten).

Und dann kannst du schon mit dem kleinen Pass beginnen – du kannst ihn auf [www.ropeskipping.cc](http://www.ropeskipping.cc) von der Titelseite herunterladen – schau dir auch das Video dazu an! Oder du erarbeitest das Rope Skipping Abzeichen „basic jump!“ – alle Unterlagen findest du auf [www.oeft.at/jump](http://www.oeft.at/jump) oder auch auf Facebook unter „jump!“ – Rope Skipping Abzeichen. Unter Downloads findest du auch noch alle Unterlagen zur Vorbereitung auf die NÖ Landesmeisterschaft. Und selbst wenn du dort nicht teilnehmen möchtest, die Sprünge kannst du auf jeden Fall ausprobieren!

Und noch ein Tipp: Wir haben einen eigenen YouTube Kanal, wo wir immer wieder Videos veröffentlichen. Viele der dort gezeigten Kunststücke sind anspruchsvoll, es gibt aber auch Videos wie „Vereinsmeisterschaft“, „Wolkersdorf“ und den „Auftritt in Ludweis“. Da ist sicher einiges dabei, welches man recht bald auch ausprobieren und nachmachen kann. Und auch sonst findet man auf YouTube oft viele neue Rope Skipping Ideen!

## JUMP 4 2

1. Zu Zweit nebeneinander stehen – jeder nimmt ein Seilende in die äußere Hand und los gehts!
2. Den Partner alleine weiterspringen lassen, indem man das Seil zur Mitte hält – führt man das Seil wieder nach außen, kann man bei der nächsten Drehung wieder mitspringen
3. „Für mich – für dich“ – wie oben, wobei jeder genau einmal springt und einmal den anderen springen lässt (gegengleich im Wechsel)
4. Ein Partner hält das Seil in beiden Händen, der andere steht vor ihm und springt mit (VORSICHT! – der Springer sollte so springen, dass nach dem Absprung die Beine fast gestreckt sind und die Zehenspitzen zum Boden zeigen – winkelt der Springer beim Springen die Beine ab, kann das schmerzhaft für den anderen sein – Schienbein!!)
5. Wie 4. – der Springer ohne Seil dreht sich beim Springen am Platz
6. Wie 4. – der mitspringende Partner steht hinter dem Springer, der dreht
7. Wie 4. – der drehende Springer beginnt jedoch alleine zu springen, der mitspringende Partner kommt dann ins Seil dazu
8. Wie 6. – der drehende Springer bleibt nach drei gemeinsamen Sprüngen in der Grätsche stehen und schwingt das Seil abwechselnd links und rechts vom Körper – der mitspringende Partner kraxelt zwischen den Beinen durch und springt dann vorne mit wie bei 4.
9. Zwei Springer stehen vis-à-vis – jeder hält ein Ende des Seils – die beiden springen nun zusammen, indem einer vorwärts und der andere rückwärts dreht
10. Eine kleine Choreo ausmachen – drei Mal der Partner alleine (wie 2.) – drei Mal ich alleine – drei Mal zusammen (wie 1.)
11. Wie 1. – einer dreht sich – eine Drehung nach innen und eine Drehung nach außen ist möglich
12. Wie 11. – beide machen gleichzeitig eine Innendrehung

## LONG ROPE

- Durchlaufen – leichter geht es von der Seite, wo das Seil „herunterkommt“ – ich laufe los, wenn das Seil auf dem Boden aufschlägt (nahe dran stellen!!) – ich laufe mit dem Seil mit!
- Durchlaufen – schwierige Variante – ich laufe von der Seite los, wo mir das Seil entgegenkommt – ich laufe los, wenn das Seil am höchsten Punkt ist – ich überspringe das entgegenkommende Seil und laufe weiter aus dem Seil
- Springen im Seil – leichter ist es, wenn die Springer schon im Seil stehen – ich kann aber auch (wie oben) in das Seil laufen, in der Mitte stehen bleiben und dann gleich springen!
- Drei Mal springen und dann durch die gegrätschten Beine eines Drehers rausschlüpfen – geht auch mit 2 Springern, die bei beiden Drehern rausschlüpfen (Mauseloch)
- „Drehung der Dreher“ – die beiden Dreher bewegen sich um ein bis zwei Springer im Kreis – das Kunststück geht leichter, wenn man anfangs eine kreisförmige Bodenmarkierung im Turnsaal zu Hilfe nimmt
- Platzwechsel – Zwei Springer springen im Seil aneinander vorbei – auch mit Hand geben – oder mit einer Drehung wie beim Rock 'n' Roll
- Jede Art von Schrittkombinationen wie Grätsche, Wedelsprung, Ferse aufsetzen, Can Can, ... – alleine aber auch zu zweit im Seil

- Ein Rad ins Seil
- Sprung über den Dreher ins Seil
- Achter-Laufen – drei Läufer stellen sich zur Schulter eines Drehers – bei jedem Schlag läuft nun einer der Läufer schräg durch das Seil zur Schulter des anderen Drehers – er läuft hinter diesem Dreher vorbei und sofort wieder durchs Seil – beim nächsten Schlag folgt ihm der zweite Läufer ... (dieses Kunststück geht auch leichter, wenn man mit dem Seil mitläuft – funktioniert aber natürlich auch, wenn man dem Seil entgegenläuft – in diesem Fall muss man aber wieder springen – s. o.)
- „Rose Tulpe Nelke“ – drei Kinder bekommen die Bezeichnung Rose, Tulpe und Nelke. Zwei Kinder drehen – eines springt – dazu sprechen die Kinder beim ersten Schlag „Rose“, beim zweiten Schlag „Tulpe“, beim dritten „Nelke“ und dann immer so weiter. Bleibt das springende Kind hängen, kommt das Kind an die Reihe, dessen Bezeichnung bei diesem Schlag gesagt wurde!
- „Die Uhr“ – mehrere Kinder (drei bis fünf) springen der Reihe nach in ein Seil. Zuerst läuft das Kind in das Seil und springt genau einmal und verlässt dann wieder das Seil. Schafft das Kind diese Aufgabe, darf es beim nächsten Mal schon zweimal springen, bevor es das Seil wieder verlässt. Zuvor muss es jedoch einem Dreher das Seil abnehmen und für die anderen drehen. Alle anderen Kinder machen auch einen Versuch und drehen dann jeweils für zwei andere. Macht ein Kind einen Fehler, muss es von neuem bei eins beginnen. Sieger ist das Kind, das als erstes bei zwölf angelangt ist!
- Baumstämmerollen – zwei Kinder liegen als „Baumstämme“ bereit, ein Kind springt – das Seil wird dreimal gedreht, dann wird das Seil hoch oben (über den Köpfen) gedreht, während das Seil oben gedreht wird, rollt das Kind als „Baumstamm“ aus dem Seil, der nächste „Baumstamm“ rollt in das Seil, das Kind, das aus dem Seil gerollt ist, legt sich sofort wieder als Baumstamm bereit
  - Variante Baumstämmerollen – mit einer Rolle in und aus dem Seil gehen
  - Variante Baumstämmerollen – nur einmal oben drehen – anstatt zu rollen, bückt sich der Springer nur kurz und springt dann gleich wieder weiter (Rhythmus: 3 x unten – oben – 3 x unten – oben – 3 x unten ...)
  - coole Variante Baumstämmerollen – während oben gedreht wird, geht der Springer in Liegestützstellung – das Seil wird einmal im Liegestütz übersprungen (einmal normal drehen – mit Bodenberührung) – dann wieder über dem Kopf drehen, damit der Springer wieder in die Hocke wechseln kann und anschließend wieder weiter springen (Rhythmus: 3 x unten – oben – unten – oben – 3 x unten – ...) – das kurze Abheben im Liegestütz erfordert eine gute Körperspannung und sollte vorher ohne Seil geübt werden

## DOUBLE DUTCH

### DER START

Wiederhole folgende Übungen mit dem Langseil:

- Durchlaufen – leichter geht es von der Seite, wo das Seil „herunterkommt“ – ich laufe los, wenn das Seil auf dem Boden aufschlägt (nahe dran stellen!!) – ich laufe mit dem Seil mit!
- Durchlaufen – schwierige Variante – ich laufe von der Seite los, wo mir das Seil entgegenkommt – ich laufe los, wenn das Seil am höchsten Punkt ist – ich überspringe das entgegenkommende Seil und laufe weiter aus dem Seil

Beim Double Dutch gibt es nun beide Seile – das eine Seil, mit dem du mitlaufen kannst und auch das andere Seil, das dir entgegenkommt!

## DAS DREHEN

Übe zuerst das gegengleiche Drehen der Double Dutch Seile (ohne einen Springer im Seil).

*Du hast einen bereits versierten Dreher zur Verfügung:*

Der Anfänger hält die Griffe bzw. die Enden der Seile ruhig, der versierte Dreher beginnt die Seile zu drehen. Der Anfänger steigt dann langsam in die Bewegung ein.

Achte auf einen ruhigen Oberkörper. Der Anfänger tut sich leichter, wenn er die Ellbogen nach außen hält und nur die Unterarme mit kreisenden Bewegungen die Seile drehen. Dadurch vermeidet er, dass die seilführende Hand die Körpermitte überschreitet und die Seile zusammenschlagen. Später ist der Trick mit den Ellbogen dann nicht mehr notwendig.

*Du hast keinen versierten Dreher zur Verfügung:*

Beginne mit kurzen Seilen (max. 3 m), achte auf den Takt, achte darauf, dass das Seil einen schönen Bogen macht.

Wenn die Seile länger sind, ist es leichter, wenn die Dreher anfangs etwas weiter auseinander gehen, sodass die Seile nicht mehr am Boden aufschlagen und erst nach ein paar Seilschlägen dann so weit zusammen gehen, dass die Seile den Boden berühren.

## DAS SPRINGEN

Die einfachste Übung ist das Durchlaufen der Seile. Stelle dich auf eine Seite. Das Seil das die Dreher in der von dir aus gesehen entfernteren Hand halten, ist das Seil, mit dem du mitlaufen kannst (siehe erste Übung Langseil). Das andere Seil kommt dir entgegen. Du musst loslaufen, wenn dieses Seil oben ist, das ist aber exakt der Zeitpunkt, zu dem das entferntere Seil unten aufschlägt. Wenn du also losläufst, wenn das entferntere Seil am Boden aufschlägt, musst du über das entgegenkommende Seil springen (siehe zweite Übung Langseil) und kannst anschließend gleich wieder aus den Seilen laufen. (Diese Übung ist eigentlich völlig identisch mit der zweiten Übung im Langseil – das zweite Seil behindert dich in keiner Weise.)

Wenn du in die Seile gehen möchtest, machst du das genau zum gleichen Zeitpunkt, wie wenn du durchläufst. Aber: Du stoppst in der Mitte zwischen den beiden Drehern und beginnst OHNE ZWISCHENSPRUNG (beim Langseil gibt es immer einen Zwischensprung, bei den Double Dutch Seilen kommt zum Zeitpunkt des Zwischensprungs das entgegenkommende Seil) zu springen.

Anfänger tun sich leichter, wenn mitgezählt wird: 1-2-jetzt oder 1-2-Schritt-hopp-hopp-hopp...

Oft hilft es auch, die Seile zu beobachten: Bei „1“ und bei „Schritt“ oder „jetzt“ ist die Seite des Springers „seilfrei“- er kann sich also in die Mitte bewegen, ohne ein Seil zu berühren. Bei „2“ kommen sich die beiden Seile gerade entgegen – und zwar auf der Seite des Springers – er kann sich also nicht in die Seile bewegen.

Hat man zwei versierte Dreher zur Verfügung, kann man den Springer zuerst auch einmal nur springen lassen und erst später das in-die-Seile-Gehen mit anschließendem Springen üben: Der Springer stellt sich zwischen die Seile, und die Dreher beginnen zu drehen – das geht allerdings nur, wenn die Dreher schon wirklich gut sind!

Tipp: Stelle dich in die Nähe der Schulter eines Drehers, damit dein Weg ins Seil möglichst kurz ist!

## DOUBLE DUTCH – ERSTE EINFACHE ÜBUNGEN

Das Verlassen der Seile funktioniert genauso – du musst darauf achten, die Seile genau dann zu verlassen, wenn die Seile, zu der du hinausgehen willst „seilfrei“ ist – auch da ist es günstig zu zählen – 1-2-raus – wichtig ist, dass du bei „raus“ noch hoch springst – 1 ist genau dann, wenn das Seil den Boden berührt, das, bezogen auf die Seite wo du hinausgehen möchtest, das entferntere Seil ist.

Tip: Verlasse das Seil in Richtung der Schulter eines Drehers – nicht beim „Bauch“ des Seils!

- Drehe dich im Seil!
- Probiere verschiedene Beinarbeit – Grätsche, Knie hoch, Wedelsprünge, ...
- Gehe zu zweit ins Seil – gleichzeitig von zwei Seiten
- Gehe zu zweit ins Seil – einer nach dem anderen
- Gehe zu zweit ins Seil – tausche die Plätze
- Gehe zu zweit ins Seil – klatscht in die Hände
- Probiere verschiedene Kunststücke, die du schon aus dem Langseil kennst: Mauselloch, die Drehung der Dreher, ...
- Berühre beim Springen den Boden
- Wurlitzer: ein Dreher wünscht sich verschiedene Sprünge vom Springer
- Versuche mit einem Partner außerhalb der Seile Ball zu spielen
- Versuche nach genau zwei (drei, vier, fünf, ...) Sprüngen das Seil wieder zu verlassen
- Gehe zu zweit ins Seil – klatscht in die Hände
- Der Springer soll auf Kommando möglichst rasch das Seil verlassen
- Der Springer soll das Seil verlassen, sobald ein weiterer Springer zu ihm ins Seil gekommen ist („Aus dem Seil jagen“)

## ANHANG: SPIELE MIT SEILEN

### Versteinern

Dieses Spiel eignet sich auch für sehr kleine Kinder! Es ist eine Variante des üblichen Spiels, eine Variante für Rope Skipper! Es gibt 1-3 Erlöser, die seilspringen können sollten (bei kleinen Kindern übernehmen diese Rolle Erwachsene) und 1-2 „Versteinerer“. Wer gefangen wird, bleibt „versteinert“ stehen und hebt die Hand, damit er gesehen wird. Der Erlöser läuft dann zum „Versteinerten“. Schafft der „Versteinerte“ es, 5 Mal im Seil des Erlösers mitzuspringen, darf er wieder mitspielen.

Variante: Jeder Springer hat ein Seil und kann damit zum „Erlöser“ werden!

### Linienfangen

Ebenfalls eine Variante des üblichen Spiels! Fänger und Mitspieler dürfen sich nur auf Linien bewegen. Wer gefangen wird, ist aus dem Spiel und kann sich durch 5 Sprünge über das Seil, durch das Laufen durch ein Long Rope, etc. erlösen und darf dann wieder mitspielen! (Gespielt wird in der Hälfte oder zwei Drittel des Turnsaales, der Rest der Fläche wird für das Erlösen benutzt).

## Abschießen

Ebenfalls eine Variante des üblichen Spiels! Fänger und Mitspieler dürfen sich nur auf Linien bewegen. Wer gefangen wird, ist aus dem Spiel und kann sich durch 5 Sprünge über das Seil, durch das Laufen durch ein Long Rope, etc. erlösen! (Gespielt wird in der Hälfte oder zwei Drittel des Turnsaales, der Rest der Fläche wird für das Erlösen benutzt)

### 1, 2, Fänger!

Es gibt zwei bis drei Fänger. Das Spielfeld befindet sich in einer Hälfte des Turnsaales. Jeder Fänger muss drei Mitspieler fangen. Zum Ersten sagt er „1“, er ist aus dem Spiel, zum Zweiten sagt er „2“, auch dieser Mitspieler ist dann aus dem Spiel. Zum Dritten sagt er Fänger, dieser übernimmt dann die Rolle des Fängers. Der vorherige Fänger wird zum Mitspieler. In der anderen Hälfte des Turnsaales drehe ich mit einem Helfer oder auch einem der Mitspieler (immer wieder austauschen) ein Seil. Wer aus dem Spiel ist, muss durch dieses Seil durchlaufen ohne berührt zu werden. Gelingt dies, darf er wieder zurück ins Spielfeld und weiter mitspielen! Auch dieses Spiel ist schon für sehr kleine Kinder geeignet!

## Staffelläufe

- In Staffelläufe das Seil einbeziehen: Z. B. auf der Mittellinie 10 Mal über das dort liegende Seil, am anderen Ende des Turnsaales den dort liegenden Ball an die Wand werfen und wieder fangen, zurück laufen und abschlagen
- Paarweiser Staffellauf: Z. B. läuft ein Paar zur Mittellinie, springt 10 Mal gemeinsam über ein bereitliegendes Seil, läuft ans Ende des Turnsaales, wirft sich auf der hintersten Linie 10 Mal einen Ball zu, läuft zurück und schlägt das nächste Paar ab
- Variante paarweiser Staffellauf: ein Paar läuft an das andere Ende des Turnsaales, holt sich ein dort bereit liegendes Seil, läuft damit zurück, hebt es über die Köpfe aller anderen Mitglieder der eigenen Gruppe, zieht es unter deren Beinen wieder nach vorne und bringt es an den ursprünglichen Platz zurück! Erst dann kehrt das Paar (ohne Seil) wieder zurück und schlägt ab

## Banana

Es gibt eine Musik, bei der gelaufen wird und weitere 3–4 Musikstücke, die sich gut abheben und die jeweils eine spezielle Aufgabe alleine, mit einem speziellen Partner oder mit einer Gruppe ansagen. Ich wähle für die spezielle Musik meist „Heidi“, „Pinocchio“ und „Biene Maja“.

„Biene Maja“: 10 Mal über das Seil springen

„Pinocchio“: 10 Mal zu zweit springen

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

Die Gruppe, das Paar, das Kind, das die Aufgabe zuerst gelöst hat, schreit laut BANANA und erlöst damit alle! → es wird wieder weitergelaufen!

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

## Freeze

Am Beginn des Spieles werden 4–6 Fänger bestimmt, die Fänger halten ein Seil in der Hand. Gefangen wird, solange die Musik läuft. Wer gefangen wird (Berührung mit der Hand), muss das Seil übernehmen. Das Seil wird nicht geworfen, sondern übergeben! Stoppe ich die Musik, heißt das „Freeze“: Alle bleiben stehen, wer ein Seil in der Hand hält, bekommt eine kleine Aufgabe!

Aufgaben:

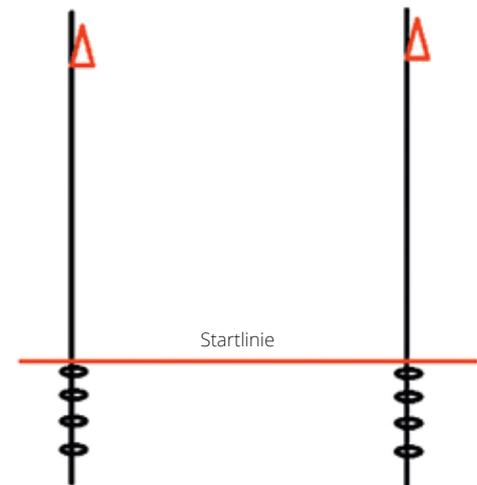
- 5 x über das Seil springen
- 10 Wedelsprünge, Straddles, ... über das Seil
- Mit der Nasenspitze 5 x das Seil berühren (aus der Bankstellung)
- Die Nasenspitze 5 x in Richtung Seil bewegen (aus der Bankstellung, die Knie werden allerdings ein paar cm vom Boden abgehoben)
- Liegestütz, die Nasenspitze 5 x in Richtung Seil bewegen (und wenn es nur ein paar cm sind, ist das fürs Erste auch ok!)
- ...

Ein ideales Spiel um Sprünge zu festigen!

## Hütchenspiel

Zwei Gruppen zu 4–8 Kindern stehen sich auf zwei Linien gegenüber. Das erste Kind steht auf einer Startlinie im ersten Drittel des Turnsaales.

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



## Tic-Tac-Toe

*Es werden benötigt: 4 Seile um das Feld zu legen, jeder Springer benötigt ein Einzelseil, 6 Tücher, Hütchen, Markierungssteine – 3 haben immer dieselbe Farbe (z. B.: 3 blaue und 3 rote)*

Die Springer werden in zwei Gruppen aufgeteilt. Es wird den Springern gesagt, sie sollen Zweier-Gruppen bilden – einer davon ist der Apfel, die andere Person ist die Birne – dann bilden alle Birnen und alle Äpfel eine Gruppe. Somit kann eine relativ faire Aufteilung erfolgen und es bilden sich nicht die üblichen Grüppchen.

Der Spielablauf:

Am Anfang wird den Springern der Spielablauf gut verständlich erklärt. Der ÜL wählt nun eine Aufgabe welche die Teilnehmer der Übungseinheit zu absolvieren haben (z. B.: 5 x kreuzen), am besten ist es, wenn die Übung einmal vorgezeigt wird, dann kann es nicht so leicht zu Missverständnissen kommen. Die zwei Gruppen stellen sich hinter der Startlinie in einer Reihe auf. Die erste Person läuft mit ihrem Seil bis zur Markierung dort springt sie die erteilte Aufgabe und nimmt sich dann eines der drei Tücher welches neben der Markierung am Boden liegt, nun läuft das Kind weiter zum Tic-Tac-Toe Feld hier legt es das Tuch in eines der Felder (dieses darf nicht belegt sein) danach läuft der Springer wieder hinter die Startlinie und das nächste Kind darf starten. Wenn alle drei Tücher im Tic-Tac-Toe Feld sind, wird immer eines der Tücher auf einen neuen Platz gelegt, dies geschieht so lange, bis von einer Farbe drei Tücher in einer Reihe liegen, diese Gruppe hat das Spiel gewonnen. Die Dauer dieses Spieles kann stark variieren. Es können natürlich mehrere Runden gespielt werden und es kann auch jedes Mal die Aufgabe geändert werden.

### Feuer, Wasser, Sturm mit Seil

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

Wasser: 5 Speed Steps und dann auf die Kletterwand.

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

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

### Hugalele

Hier werden die Kinder in zwei Teams eingeteilt und jedes Team bekommt zwei Seile, welche sie an einem bestimmten Platz im Turnsaal legen müssen.

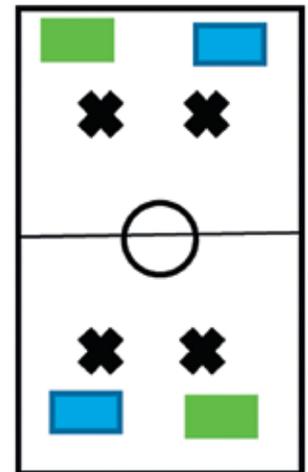
(✖ = Seil). Außerdem gibt es noch ein Leo (■) und ein Gefängnis (■).

Jedes Team muss versuchen ein Seil zu bekommen, in dem es in das gegnerische Feld läuft. Wenn ein Spieler währenddessen gefangen wird, muss er ins Gefängnis und kann nur durch einen anderen Spieler befreit werden, der es, ohne abgeschlagen zu werden, geschafft hat, zu ihnen zu kommen. Dieser Spieler darf dann so viele andere Spieler mitnehmen, wie er Hände hat. Im Leo können sich die Spieler, die gerade alles riskiert haben, eine Pause gönnen und somit im gegnerischen Feld bleiben, solange sie wollen (natürlich nur auf der Matte im gegnerischen Feld).

Wenn ein Spieler ein Seil holt, muss er, bevor sein Team den Punkt bekommt, eine Aufgabe erfüllen.

Wenn ein Spieler das Seil berührt, ist er sicher.

Das Spiel pausiert, der Springer kann nun mit 10 Easy Jumps ohne hängen zu bleiben, einen Punkt für sein Team zu holen. Gelingt ihm das, wird das Seil zurückgelegt und eine neue Runde beginnt (alle gehen wieder in ihr Feld!). Gelingt ihm das nicht, legt er das Seil zurück und geht ohne einen Punkt zu gewinnen in sein Feld zurück. Alle anderen Spieler bleiben dann dort wo sie sind.





**Beate Kugler**

Instruktorin Kinderturnen, Indian Balance Master Instructor

A13

D54

## „DIE KLASSIKER“ – ROLLE VORWÄRTS/RÜCKWÄRTS, HANDSTAND & CO

Diese Turnelemente aus dem Bereich Bodenturnen dürfen durchaus als „Kunststücke“ bezeichnet werden. Es ist nicht selbstverständlich, dass Kinder, die die Volksschule verlassen, die Rolle vorwärts in ihrem Bewegungsrepertoire haben. Um unsere „Klassiker“ zu erlernen, bedarf es natürlich einer allgemeinen Grundlagenschulung. Der natürliche Bewegungsdrang der Kinder sollte diese Grundlagen liefern. Die Wirklichkeit in unserer bewegungsarmen Zeit schaut anders aus. Da die gesamte Entwicklung der Kinder (körperlich, als auch geistig) stark mit Bewegung zusammenhängt, ist jegliche Förderung in diesem Bereich, ob durch Familie, Schule oder im Sportverein, ungemein wertvoll. Die ureigenste Aufgabe der Übungsleiter ist es, den Kindern die Möglichkeit zu bieten, einen großen „Bewegungsschatz“ zu erwerben. Zusätzlich ist es uns Übungsleitern möglich, die Kinder durch einen methodisch richtigen Aufbau angstfrei und lustvoll an die „Turnklassiker“, wie Rolle vorwärts und Handstand etc. heranzuführen. Kinder macht es stolz, wenn sie diese Kunststücke beherrschen und präsentieren können.

### ROLLE VORWÄRTS

Einstieg, bildhafte Vorgabe; Übungsleiter fragt:

- „Was rollt gut?“ – Ball, Kugel
- „Wir machen aus unserem Körper eine Kugel.“
- „Dazu nehmen wir das Kinn zur Brust und ziehen die Schulter vor.“

### Übung: Schaukelstuhl

- Das Kind sitzt mit angewinkelten Beinen auf der Matte und hält die Unterschenkel fest und schaukelt nach hinten und nach vorne.

*Variation: Reissäckchen zwischen Kinn und Brust einklemmen*

- ÜL kontrolliert die Körperspannung: „Kopf mitnehmen, Kopf bleibt nicht liegen.“
- Schaukelstuhl mit Schwung ausführen – Füße aufsetzen und Gesäß vom Boden hochbringen – Arme in Vorhalte.
- ÜL: Hilft, unterstützt, indem er die Hände des Kindes fasst und beim Hochkommen hilft.

### Übung: Baumstammrolle (eine Übung für die Körperspannung)

Arme und Beine sind gestreckt und geschlossen, seitwärts über eine Mattenbahn/Weichboden/schiefe Ebene rollen.

A13

D54

### Übung: Rolle von der Bank auf die Matte

- Zuerst aus den Knien, später aus der Hocke – Hände und Kopf nahe der Bank aufsetzen und unter die Bank hineinschauen.
- ÜL kontrolliert den Platz der Hände – Kinder sollen Druck in den Händen aufbauen, um den Nacken zu entlasten – „drück den Boden weg“.

### Übung: Rolle über die schiefe Ebene

- Reutherbrett plus Matte
- Weichboden plus Bank
- zerlegter Kasten plus Bank plus Weichboden
- Sprossenwand plus eingehängte Bänke plus Weichboden
- Reck, eingehängte Bänke plus Faltmatte

Die Übungen über den Weichboden sind sehr lustorientiert – die Kinder können angstfrei ausprobieren – für häufiges Üben sehr wertvoll.

### Übung: Rolle aus der Grätsche am Weichboden

- Grätschstand – den Kopf durch die Grätsche stecken, Hände aufsetzen – die Rolle passiert fast von selbst.

### Übung: Rolle vom schrägen Kasten

- Hände nahe am Kasten aufsetzen – Kopf einrollen – Rolle ausführen.
- ÜL kann die Beine gut führen, damit die Rolle nicht schief wird.

*Variation: ... von der Faltmatte, ... vom Mattenberg, ... vom Mattenwagen*

### Übung: Rolle über den Sitzball

- Mit dem Bauch über den Sitzball rollen – mit den Armen abstützen – die Spannung halten, bis nur mehr die Oberschenkel auf dem Ball aufliegen – dann erst abrollen.

### Übung: Allez hop

- An der Reckstange einen Reifen aufhängen – die Rolle durch den Reifen ausführen.



## HECHTROLLE/FLUGROLLE

### Übung: Hechtrolle in den Weichboden

- Kurzer Anlauf – beidbeiniger Absprung (Reifen als Markierung verwenden) – Arme von hinten unten, nach vorne oben führen – Rolle turnen

*Variation: mit Nudeln, Yoga-Steinen, Schnüren, Stofftieren etc. Markierungen legen, die übersprungen werden sollen.*

- Anmerkung für den ÜL: Hände müssen aufsetzen, Kinn muss mittig zur Brust geneigt sein, um schiefe Rolle zu vermeiden.

### Übung: Hechtrolle von der Bank auf die Bodenmatte

- Rolle aus dem Stehen/aus der Hocke ausführen – es entsteht eine kurze Flugphase – Absprung erspüren.

### Übung: Grabenspringen

- Zwei Matten mit einer kleinen Distanz (= Graben) hintereinander auflegen, Hechtrolle über den Graben ausführen.

*Variation: als Hindernis den Medizinball in den Graben legen.*

### Übung: Roll up

- Mit Anlauf und Absprung auf eine Erhöhung eine Rolle turnen.

*Variation: auf den Kasten/auf einen Mattenberg*

## ROLLE RÜCKWÄRTS

### Übung: Rückenschaukel

→ Schaukelstuhl siehe vorne

### Übung: Tiertransport

- Langsitz – ein Stofftier zwischen den Füßen festhalten und über den Kopf nach hinten transportieren.

### Übung: Daumen zu den Ohren

- Der ÜL gibt die Anweisung: „Daumen zu den Ohren“ – die Handfläche soll noch oben, hinten schauen – Rückenschaukel ausführen, wobei die Finger die Matte berühren sollen.

### Übung: Händeabdruck

- Die Hände mit Magnesium einreiben – Rückenschaukel ausführen, wobei die Hände neben den Ohren am Boden aufgesetzt werden – das Kind kann den Handabdruck selbst überprüfen.



A13

D54

### Übung: Rolle rückwärts auf der schiefen Ebene

- Aus dem Reutherbrett und einer Matte eine schiefe Ebene errichten – aus der Hocke eine Rückwärtsrolle turnen.

*Variation: die schiefe Ebene aus Kastenteilen/Mattenstapeln errichten*

### Übung: Rolle rückwärts

- auf der ebenen Matte in den Hockstand

Aus den hier genannten Übungen lassen sich vielerlei verschiedene Übungslandschaften zusammenstellen. Durch den Einsatz von zusätzlichen Elementen, wie Nudeln, Stofftieren, Seilchen, Tüchern, Yoga-Steinen etc. bleiben diese Übungen für die Kinder sehr ansprechend. „Übung macht den Meister“ – häufiges Üben festigt das Erlernete.

Die Rolle lässt sich auch leicht in Spiele einbauen, z. B. Abfangen: Wer gefangen wird, legt sich quer an den Anfang einer Matte – das Kind kann erlöst werden, indem ein anderes eine Rolle über das auf der Matte liegende Kind, turnt.

## DER HANDSTAND

### VORÜBUNGEN FÜR RUMPFKRAFT & KÖRPERSPANNUNG

#### Übung: Paketbote

- Zwei Kinder befinden sich in Rückenlage auf einer Matte. Die Unterschenkel liegen auf einer Turnbank. Mit dem Aufrichten des Oberkörpers überreicht ein Kind dem gegenüberliegenden ein Stofftier/Paket – hinter dem Rücken ablegen – nächstes Stofftier holen.



#### Übung: Karussell

- Die Rükenschaukel so ausführen, dass man sich am Gesäß im Kreis dreht – Stofftier mit den Beinen festhalten, es darf „mitfahren“.

#### Übung: Käfer

- Rückenlage – beim Zuruf „Käfer“ heben alle Kinder ihre Gliedmaßen und den Kopf und strampeln wie Käfer.

#### Übung: Baumstammrolle

→ siehe vorne

*Variation: Über eine Bank, über die eine Matte gelegt wurde, ausführen (kleine Auflagefläche).*

A13

D54

### Übung: Bauchwaage/Flieger

- Das Kind legt sich mit dem Bauch quer über die Bank und streckt Arme und Beine

### Übung: Steif wie ein Brett

- Zwei Kästen werden so aufgestellt, dass das Kind, das sich als Brett drauflegt, bei einem Kasten nur mit den Fersen, beim anderen mit der Schulter, aufliegt.

### Übung: Bauchkontrolle

- Kinder stehen in einer Reihe und sollen „alles anspannen“ und so „steif wie ein Brett“ werden.
- ÜL kontrolliert mit seinen Fingern den harten Bauch.

## VORÜBUNG ARME: KRAFT UND SCHULTERBEWEGLICHKEIT

### Übung: Matten schieben

- Hände auf Teppichfliesen aufsetzen und durch den Turnsaal schieben – Wettrennen, Slalom möglich.

### Übung: Tunnelbau

- Die Kinder bilden in der Bankstellung eine Reihe – Gesäß hoch in die Luft schieben, sodass Gesäß-Rücken-Arme eine Linie bilden – die Kinder können der Reihe nach durch den Tunnel kriechen und sich selbst am Ende wieder dazu bauen (max. 10 Kinder pro Reihe).

### Übung: Ball über Kopf

- Zwei Kinder spielen sich den Ball so zu, dass er über den Kopf nach hinten geworfen wird. Danach dreht sich das Kind um und kann den Ball vom Partner fangen.

### Übung: Hängen an den Ringen/Reck/Sprossenwand

## METHODISCHER AUFBAU FÜR DEN HANDSTAND

### Qualitätsmerkmale Handstand:

- großer Ausfallschritt
- weites nach vorne Aufsetzen der Hände
- beim Aufschwingen bilden das Schwungbein, der Körper und die Arme eine Linie
- Kopf bleibt in Verlängerung des Körpers
- gestreckter Körper in der Handstandposition



A13

D54

### Übung: Hochwandern

- Den Weichboden an der Sprossenwand fixieren – Hände am Boden aufstützen – mit den Beinen die Matte hochklettern.

### Übung: Scherhandstand

- Auf der Matte stützen – in der Luft die Beine wechseln.

### Übung: vom Reck

- Die Knie beim Reck einhängen – Hände lösen und am Boden aufsetzen – Beine strecken (Handstand) – auf der Matte landen.

### Übung: Hände hoch

- Das Kind übt mit dem Spruch „Hände hoch, Bein hoch, großer Schritt nach vorn“ das Aufschwingen.

### Übung: Kasten

- Den Kasten durch Mattenunterlage etwas schräg stellen – Bauchlage am Kasten – runter greifen und Hände aufsetzen – Aufschwingen in den Handstand.
- ÜL sichert mit dem Klammergriff am Oberschenkel.

### Übung: Handstand zur Wand

- Aufschwingen zum aufgestellten Weichboden.

### Übung: Gegenseitige Hilfestellung

- ÜL zeigt den Kindern den Klammergriff und das rechtzeitige Loslassen.



#### LITERATUR

- FRIES Axel; Kinder –Turnen im Grundschulalter, Buchverlag Axel Fries, 1993, ISBN 3-9805607-0-8  
 FRIES Axel, SCHALL Ralf; Die Geräte lernen uns kennen, Buchverlag Axel Fries, 1998, ISBN 3-9805607-2-4  
 FRIES Axel, SCHALL Ralf, Geräteturnen? Klar macht das Spaß, Buchverlag Axel Fries, 2002, ISBN 3-9805607-3-2  
 MARKTSCHIEFFEL Marlies, Kinderturnen Übungslandschaften, Meyer & Meyer Verlag, 2000, ISBN 3-89899-079-0



### Mag. Johnny Nesslinger

Sportwissenschaftler/Sportmanager,  
Ausbildung am National Muay Thai Institute in Bangkok, Thailand

C31

D46

## THAIBOXEN UND SELBSTVERTEIDIGUNG

### EINLEITUNG (© Johnny Nesslinger)

Thaiboxen (Muay Thai) ist der Nationalsport Thailands und seine Techniken gelten weltweit als die effizientesten Kampftechniken. Wir vermitteln Ihnen im 1. Kursteil einen ersten Eindruck der Faszination des Thaiboxens, seine charakteristischen Techniken sowie die Bewegungsprinzipien (Hüftarbeit, etc.), welche die Grundlage für alle kraftvollen Techniken sind. Im 2. Kursteil lernen Sie Möglichkeiten, sich auf Basis dieser und anderer Techniken aus verschiedenen Systemen im Notfall effizient verteidigen und aus gefährlichen Situationen befreien zu können. Dabei kommen grundlegende anatomische und biomechanische Prinzipien zur Anwendung, die unabhängig von Alter, Geschlecht und Körperbau funktionieren.

Wir behandeln Möglichkeiten zur Prävention von Gefahrensituationen, gehen verschiedene Szenarien durch und auf die rechtlichen Grundlagen ein. Hat jemand bereits Erfahrungen mit Kampfsport gemacht? Wir werden auf die wichtigsten Unterschiede in der Technikausführung bei den einzelnen Techniken eingehen.

Weiters beschäftigen wir uns mit der richtigen Handhabung von Pfeffersprays und anderen Verteidigungsmöglichkeiten sowie den rechtlichen Rahmenbedingungen dazu.

Der Workshop wurde spezifisch gegen die wahrscheinlichsten Bedrohungen von Frauen und Mädchen entwickelt, wir trainieren nur die wirksamsten Techniken und gehen auf viele Fragestellungen aus verschiedenen Lebensbereichen ein. Daher kann dieser Workshop nur von Frauen und Mädchen gebucht werden!

*Muay bedeutet „schlagen, stoßen“* (Weinmann 1991). Nach Rebac (1985) kann der Bekanntheitsgrad des Thaiboxens mit dem des europäischen Fußballs und des amerikanischen Rugby verglichen werden.

### HISTORISCH-PHILOSOPHISCHER HINTERGRUND (Weinmann 1991, Rebac 1985)

Die Entstehung des Thai-Boxens steht in Zusammenhang mit der Völkerwanderung des Stammes der *Thai* („die Freien“) im 12. und 13. Jahrhundert n. Chr. aus den südchinesischen Provinzen Jiangxi, Sichuan und Hubei in das Gebiet des heutigen Thailand. Die Bedrängung durch die Mongolen aus dem Norden war im 13. Jahrhundert besonders stark. So besagt nach Rebac eine Theorie, Muay Thai sei aus dem chinesischen Wushu entstanden, habe aber später wesentliche Änderungen erfahren. Diese Vermutung findet sich auch bei Weinmann. Letzterer berichtet weiters von einer Verflechtung der Kriegskünste *Fan dab* (Fechten mit zwei Schwertern), Speerkampf und Kampftechniken ohne Waffen in der kombinierten Kampfkunst *Maya* (Kriegskunst)

zur Zeit der Völkerwanderung. Rebac hält allerdings die zweite Theorie, nach der sich das Thai-Boxen im Laufe der ständigen Kämpfe mit den benachbarten Burmesen, Khmer und Vietnamesen entwickelte, für wahrscheinlicher.

Obwohl in China im 12. und 13. Jahrhundert noch nicht von komplexen Kampfsystemen, die sich erst im Laufe der Ming-Zeit entwickelten, gesprochen werden kann, waren doch personen- und technikgebundene Stile bereits vorhanden. Es ist also zu vermuten, dass sich zumindest einige chinesische Wurzeln im Muay Thai finden.

Im Thai-Boxen kennt man zahlreiche Legenden von unbesiegbaren Kämpfern und von Thronfolgestreitigkeiten, die durch Thaiboxkämpfe entschieden wurden. 1560 wurde Muay Thai das erste Mal in einem historischen Dokument erwähnt: Der thailändische Prinz Naresuan kämpfte mehrere Stunden mit dem burmesischen Thronfolger, der schließlich den Tod fand. Ohne Anführer wagte das an sich überlegene burmesische Heer keinen Angriff mehr. Nach Weinmann fand dieser Kampf 1592 statt, und der als „schwarzer Prinz“ bezeichnete spätere König Naresuan der Große erschlug den Burmesen mit einem einzigen Schwertthieb. Hier ist anzumerken, dass dem Thaiboxen ähnliche, aber weniger bekannte Kampfkünste auch in anderen asiatischen Ländern, wie Burma, Laos und Kambodscha, betrieben werden (Rebac).

Seine Glanzzeit erlebte Muay Thai Anfang des 18. Jahrhunderts unter König Pra-Chao-Sua, einem Meister der Kampfkunst, der als „der Tiger“ bekannt war, und angeblich auch selbst maskiert und heimlich an Turnieren teilnahm. Die Turniere waren durch das Fehlen von Gewichtsklassen und Runden sowie nur wenige unerlaubten Kampftechniken sehr hart. Die Kämpfer waren barfuß, als Tiefschutz dienten Kokosnussschalen und die Hände waren mit Hanf- oder Baumwollbandagen umwickelt. Diese Kampfkunst wurde als vormilitärische Ausbildung an Schulen gelehrt.

Ähnlich wie auf Okinawa wurden von Bauern Kampftechniken mit landwirtschaftlichen Geräten entwickelt, die man *Krabi Krabong* nannte. Im *Chai Yut* („der Weg zum Sieg“) wurden die meisten klassischen thailändischen Kampfkünste zusammengefasst. Den buddhistischen Traditionen folgend, wurde auch auf Atem- und Meditationstechniken Wert gelegt.

Nach dem Zweiten Weltkrieg wurde die alte Kampfkunst vor allem durch Regeländerungen zu einem attraktiven, publikumswirksamen Kampfsport.

## STILE, BEWEGUNGSPRINZIPIEN UND TECHNIKEN (Weinmann, Rebac)

In Thailand gibt es eine große Zahl an Muay-Thai-Schulen, deren Techniken sich teilweise leicht voneinander unterscheiden. Die Kämpfer tragen Boxhandschuhe und kämpfen barfuß. Zum Technikrepertoire gehören Faust- und Ellbogenstöße, Fuß- und Schienbeintritte, Kniestöße sowie das Clinchen. Im Gegensatz zu vielen anderen Kampfsportarten werden die Schläge ohne Abstoppen mit voller Kraft durchgezogen. Formen (= genau festgelegte Abfolgen von Bewegungen) gibt es beim Thaiboxen nicht. Im Training wird zur Vermeidung von Verletzungen beim Sparring eine Schutzausrüstung getragen. Neben dem Sparring hat vor allem das Sandsacktraining besondere Bedeutung.

Der Wettkampf beginnt mit der Eröffnungszeremonie *Vai Kru* („Vertreibung der Angst aus dem Körper“), bei der jeder Kämpfer unter Musikbegleitung zuerst Verbeugungen und dann langsame, tanzähnliche Bewegungen durchführt, die Bewegungen aus dem Muay Thai symbolisieren und der Konzentration dienen. Dann nehmen die Boxer ihre *Mong Kon* (Stirnbänder) ab, die Teil der Tradition sind. Der eigentliche Wettkampf dauert fünf Runden zu je drei Minuten Kampfzeit. Drei angezeigte K.O. in einer Runde beenden den Wettkampf.

## VERMITTELTE TECHNIKEN – an die jeweiligen Gruppencharakteristika anzupassen (© Johnny Nesslinger)

1. Kampfstellung: richtige Faust, Armhaltung, Beinstellung, Kopf und Körper.
2. Bewegung in der Kampfstellung: Vorwärts, rückwärts, links und rechts.
3. Jab, Cross und die Blocks dazu, dabei soll das Prinzip des Schließens des Körpers des Gegners sowie die Bedeutung der Hüftarbeit beim Thaiboxen verinnerlicht werden.
4. Front Kick hinteres Bein und vorderes Bein auf Knie / Oberschenkel.
5. Knie hinteres Bein.
6. Ellbogen hinterer Arm.
7. Kick (Treffen mit unterem Teil des Schienbeins).
8. Training an den Schlagpolstern: Jab, Cross, Knie, Ellbogen, Front Kick, Kick.
9. Selbstverteidigung: Befreiung aus Würgegriffen und Festhaltegriffen im Stehen, an der Wand und am Boden.
10. Kombination von Befreiung und zur endgültigen Abwehr des Angriffes nötigen Techniken (mit Schlagpolstern).

## UNTERSCHIED THAIBOXEN ALS SPORT UND SELBSTVERTEIDIGUNG (© Johnny Nesslinger)

Beim Thaiboxen im Verein trainiert man miteinander und versucht, die Techniken gemeinsam zu lernen und sich gegenseitig zu helfen. Nur wenn auch die anderen besser werden, kann man sich selbst dauerhaft verbessern. Die erlernten Techniken dürfen nur im Verein und bei Wettkämpfen (unter Einhaltung der Regeln, mit Schutzausrüstung und Anwesenheit eines Schiedsrichters) angewendet werden. Wenn man stärker ist oder mehr kann als andere, sollte man dies zur Verteidigung von Schwächeren und nicht zum Terrorisieren anderer Menschen einsetzen. Wer die im Verein erlernten Techniken für Schlägereien (Schulhof, Lokale, etc.) verwendet, muss mit rechtlichen Konsequenzen rechnen und wird aus dem Verein ausgeschlossen. Vereine, wo Anfänger „verdroschen“ werden, sind zu meiden!

In einer Notfallsituation auf der Straße geht es dagegen darum, Gefahr für Leib und Leben effizient abzuwehren. Eine Notfallsituation ist NICHT eine Rangelei auf dem Schulhof oder eine Situation mit einem Betrunkenen, der „stänkert“. Wann immer man eine Konfrontation vermeiden kann (also ungefährdet und sicher den Ort verlassen und sich sofort an einen sicheren Ort begeben), sollte man dies auch tun. Im tatsächlichen Notfall werden alle Techniken mit 100 % Einsatz angewendet, um den/die Angreifer abzuwehren. NIEMALS passiv bleiben, IMMER Kampfstellung einnehmen, schreien, sich mit aller Kraft verteidigen! Viele Angreifer sind ohnehin feige und lassen bei Gegenwehr vom Opfer ab, sobald es sich nicht wie ein „typisches Opfer“ verhält. Durch ein selbstbewusstes Auftreten und die Vermeidung gefährlicher Orte und Situationen lassen sich viele Angriffe schon von vornherein vermeiden. Notwehr ist rechtlich abgedeckt, und Verletzungen des Gegners sind besser als eigene. „Das Recht braucht dem Unrecht nicht zu weichen“.

### LITERATUR

- REBAC, Z.: Thai-Boxen ... der Vollkontakt-Kampfsport aus Asien. Berlin 1985.  
 WEINMANN, W.: Das Kampfsport Lexikon von Aikido bis Zen. Berlin 1991.



**Dagmar Poppernitsch MBA**

Selbständige Trainerin & Referentin

für präventive Bewegungsangebote im Wasser und an Land

B21

C35

## AQUA 4 KIDS – LASSEN WIR ES SPLASHEN!

### EINLEITUNG

AQUAfitness, ein Trend der 80er Jahre aus Amerika kommend, wurde hierzulande zunächst nur als Therapie vor oder nach Operationen durchgeführt und als Wassergymnastik für ältere Damen und Herren belächelnd abgestempelt.

Bald entwickelte sich das Training im Wasser zu einer beliebten Aktivität im Gesundheits- und Leistungssport. Die positiven Eigenschaften des Wassers ermöglichen ein gelenkschonendes und effektives Herz-Kreislauf-Training, wobei die koordinativen Fähigkeiten und die Beweglichkeit sehr abwechslungsreich in hohem Maß geschult werden. AQUAfitness eignet sich für Jedermann und -frau, trainiert und untrainiert, Erwachsene, Jugendliche und Kinder.

Besonders für Kinder- und Sportgruppen bringt das spaßvolle und abwechslungsreiche Programm im Wasser die Möglichkeit, dem Bewegungsmangel der heutigen Zeit entgegenzuwirken und die Gruppendynamik und den Teamgeist zu fördern. Durch den Einsatz von zahlreichen Hilfsgeräten und den vielen Bewegungsvariationen im Wasser werden die koordinativen Fähigkeiten besonders geschult. Angenehme Assoziationen wie z. B. die entspannende Wirkung (hyperaktive Personen, gestresste Personen) oder das Getragenwerden durch den Auftrieb (übergewichtige Personen) werden zusätzlich durch die Bewegung im Wasser wahrgenommen und wirken sich positiv auf ein besseres Körpergefühl aus.

Das Arbeiten am Beckenrand mit Personen im Wasser erfordert umfassende Kenntnisse über die physikalischen Eigenschaften des Wassers und deren Auswirkungen auf den Körper, die Anatomie des Menschen und die Trainingslehre. Durch den Einsatz von Zusatzgeräten wird das Training abwechslungsreich und herausfordernder gestaltet. Zielgruppengerechte Musik und wir Trainer sind Motivator für die Teilnehmer. Viel Spaß und die Begeisterung für die Arbeit im und mit dem Wasser machen jede AQUAfitness Einheit zum Erlebnis!

### PHYSIKALISCHE EIGENSCHAFTEN DES WASSERS

#### ■ AUFTRIEB

Der Auftrieb ist eine Kraft, die der Erdanziehung entgegenwirkt.

Schwerkraft > Auftrieb → der Körper sinkt

Schwerkraft = Auftrieb → der Körper schwebt

Schwerkraft < Auftrieb → der Körper schwimmt

### Wirkung auf den Körper:

Alles, was eingetaucht ist, wiegt nur mehr 1/10 des Körpergewichts. Dadurch kommt es zu einer enormen Reduktion der Gewichtsbelastung der betroffenen Gelenke.

### Vorteile des Wasserauftriebes:

- Entlastung von Halte- und Bewegungsapparat
- Verbesserung des Bewegungsradius
- Gefühl der Schwerelosigkeit
- Zunahme der Beweglichkeit
- Reduzierung der Verletzungsgefahr



[www.dreamstime.de](http://www.dreamstime.de)

### ■ WASSERWIDERSTAND

Die Kraft, die der Strömungsrichtung entgegenwirkt und einen sich bewegenden Körper abbremst, nennt man Widerstand. Die Dichte des Wassers ist tausend Mal größer als die der Luft. Daher hat Wasser auch einen größeren Reibungswiderstand.

### Vorteile des Wasserwiderstandes:

- Muskeln und Muskelgruppen können auf unterschiedlichste Art gekräftigt werden
- Einsatz von oft vernachlässigten Muskelgruppen
- Stabilisationsmuskulatur wird eingesetzt
- Koordinationsschulung
- durch den unterschiedlichen Einsatz von Geschwindigkeit, Fläche und Anstellwinkel wird der Krafteinsatz dosiert eingesetzt
- Verbesserung der Kondition
- Anregung des Lymphsystems
- Verbesserte Hautdurchblutung



[www.gratis-malvorlagen.de](http://www.gratis-malvorlagen.de)

### ■ HYDROSTATISCHER DRUCK

Da das spezifische Gewicht des Wassers höher ist als das der Luft, ist der Wasserdruck deutlich höher als der Luftdruck. Der hydrostatische Druck nimmt mit der Wassertiefe zu. Er beträgt an der Wasseroberfläche 1 bar und steigt mit jedem Meter um 0,1 bar. Der hydrostatische Druck wird nur in den luftgefüllten Hohlräumen (Lunge, Nasennebenhöhlen und das Mittelohr) bewusst wahrgenommen.

### Wirkung auf den Körper:

Durch den erhöhten Druck werden die Venen stärker komprimiert. Dadurch wird der Rückfluss des Blutes zum Herz gefördert und diesem wird damit eine größere Blutmenge angeboten. Dies bedeutet eine Mehrbelastung für Herz und Lunge. Als

Reaktion müssen sich die Gefäße erweitern. Dies bewirkt gemeinsam mit dem Tauchreflex ein Absinken der Herzfrequenz um ca. 5 Schläge, bei vermehrter Bewegung und längerem Aufenthalt im Wasser um ca. 10–20 Schläge.

### Vorteile des Hydrostatischen Drucks:

verbesserter venöser Blutrücktransport  
Anregung des Kreislaufsystems  
Gefäßtraining (in Kombination mit der Wassertemperatur)  
Kräftigung der Atemmuskulatur

### Wichtig:

Das Trommelfell wölbt sich beim Tauchen nach innen. Über kräftiges Pusten mit zugehaltener Nase erfolgt der Druckausgleich. Bei Erkältungen oder Krankheiten, die die Nebenhöhlen, Innenohren oder die Kiefernhöhlen betreffen, funktioniert der Druckausgleich oft nicht. Tiefes Tauchen sollte dann unterbleiben.

Während der hydrostatische Druck für Schwimmer an der Wasseroberfläche im Allgemeinen wenig Bedeutung hat, trifft dies für Spiele mit Tauch- oder Sprunganteilen eher zu.

### ■ TRÄGHEIT

Durch die hohe Dichte des Wassers müssen zum Bewegen im Wasser Kräfte zur Überwindung der Trägheit eingesetzt werden:

- Einen Körper von Ruhe in Bewegung zu bringen
- Einen bewegten Körper zu stoppen
- Die Bewegungsrichtung eines Körpers zu ändern

### Wichtig:

- Gruppenbewegungen produzieren eine Sogwirkung
- Personen in der Mitte der Gruppe müssen weniger Kraft aufwenden
- Schwächere in die Mitte, außen ist mehr Krafteinsatz erforderlich

### ■ WASSERTEMPERATUR

Der menschliche Körper hat im „Normalzustand“ eine Körperkerntemperatur von 37° C. Dieser Wert soll trotz Änderung der Außentemperatur konstant bleiben. Der Körper ist daher bestrebt, durch verschiedene Maßnahmen wie Strahlung, Verdunstung, Wärmeleitung und -übertragung diese Kerntemperatur zu halten.

- :) Idealtemperatur 27–29° Celsius (Spiele)
- über 31° Celsius (Babyschwimmen, Relaxen, Entspannen, NICHT für intensives Training!)
- Muskelverkrampfungen unter 26° Celsius



[www.gratis-malvorlagen.de](http://www.gratis-malvorlagen.de)

## WASSERTIEFE

Um ein spaßvolles und ungefährliches Training anbieten zu können, sollte die richtige Wassertiefe gewählt werden. Die optimale Wassertiefe ist zwischen Bauchnabel und Brust ohne Verwendung von Auftriebshilfen. Ängstliche Kinder (auch ängstliche Erwachsene) wollen den Bodenkontakt unter den Füßen nicht verlieren. Eine gute Standfestigkeit in einer Schritt-, Grätschstellung oder in einer leichten Kniebeugung ist zu empfehlen. Ein Lehrschwimmbecken bzw. ein Becken mit langsam abfallendem Boden bieten diese Voraussetzungen.

## SICHERHEIT UND UNTERRICHTSORGANISATION

Der Trainer befindet sich während der AQUAfitnesseinheit am Beckenrand, damit alle teilnehmenden Kinder (Personen) gut gesehen werden können und im Notfall optimal agiert werden kann. Aufgrund des hohen Geräuschpegels im Schwimmbad sollte der Trainer vor der Einheit den Kindern klare Anweisungen über die „Spielregeln“ = Verhalten, Spielwechsel, Aufmerksamkeit, usw. geben.

- Gemeinsamer Sammelplatz
- Besprechung der Unterrichtseinheit noch bevor die Kinder ins Wasser steigen, möglichst kurze Anweisungen im Wasser
- Kein Kind darf ohne Anwesenheit und Einverständnis des Trainers ins Wasser
- Trainer sollte über die Schwimmkenntnisse und eventuelle eingeschränkte Tauglichkeit im Wasser der Kinder Bescheid wissen (Teilnahmeverständnis der Eltern einfordern)
- Vermittlung der Verhaltensregeln in einem Schwimmbad!
- Trainer muss Kenntnisse der Ersten Hilfe haben!



## SPIELE IM WASSER

Viele Spiele, die normalerweise an Land gespielt werden, können mit ein wenig Kreativität und einigen Regelanpassungen sowohl ins flache als auch ins tiefe Wasser übertragen werden.

### ■ FANGSPIELE (Aufwärmen)

#### Wer hat Angst vor dem Weißen Hai?

Ort: flaches Becken

Geräte: keine (außer bei den Variationen)

Ein Spieler wird zum Hai ernannt, die anderen sind die Fische und stehen auf der gegen-überliegenden Beckenseite. Der Hai ruft „Wer hat Angst vor dem Weißen Hai?“. Die Fische antworten „Niemand!“. Der Hai fragt „Und wenn ich komme?“. Die Fische: „Dann schwimmen wir davon“. Daraufhin versuchen die Fische auf die andere Seite zu gelangen, ohne dass sie vom Hai gefangen werden. Wer erbeutet wurde, unterstützt den Hai. Der letzte Fisch wird im nächsten Spieldurchgang der Hai.

Variationen:

Fortbewegungsart ändern

Hilfsmittel wie Poolnudel hinzunehmen



### **Ebbe und Flut**

Ort: *flaches Becken*

Geräte: *keine*

Die Mannschaften Ebbe und Flut stellen sich in zwei Reihen mit ca. 1–1,5 m Abstand gegenüber auf. Ruft der Spielleiter „Ebbe“, versucht jeder Spieler dieser Mannschaft den Beckenrand zu erreichen, bevor die Mannschaft „Flut“ sie abtippen kann. Fällt der Begriff „Flut“, wird die Ebbe-Mannschaft zum Jäger.

### **Tintenfisch**

Ort: *flaches Becken*

Geräte: *keine*

Ein Fänger versucht die anderen Mitspieler zu fangen. Die abgetippten Spieler werden dann zu Helfer, indem sie an Ort und Stelle die Arme und Beine wie Tintenfische bewegen und den Durchgang für alle erschweren, die noch frei sind.

### **Bruder hilf**

Je nach Gruppengröße werden 4–5 Fänger bestimmt, die dann versuchen die Mitspieler abzuschlagen. Sind sie erwischt, können sie befreit werden, indem sie von einem Mitspieler ein Stück durchs Wasser getragen, mit einer Poolnudel oder auf einem Schwimmbrett transportiert werden.

### **Fischernetz**

Zwei Kinder = Fischer und spannen ein Fischernetz auf, indem sie eine Poolnudel an den Enden halten. Die Mitspieler = Fische laufen/schwimmen paarweise durchs Wasser. Werden sie von den Fischern gefangen, so tauschen die gefangenen Fische mit den Fischern die Aufgabe.

### **Große Gefahr im Meer**

Das Schwimmbecken ist das Meer, in dem es vor Gefahren wimmelt. Die Kinder schwimmen im Meer. Auf Zuruf durch den Trainer führen sie möglichst rasch bestimmte Bewegungsaufgaben durch.

Zum Beispiel:

- Krokodil – alle schwimmen zu einem vorgegebenen Beckenrand
- Fischreiher – abtauchen (falls nicht möglich, ganz eng zusammenstehen und die Arme nach oben, um den Vogel zu verscheuchen)
- Piranhas – mit kräftigen Beinbewegungen können diese bissigen Fische vertrieben werden
- Hai – pssst – tot stellen (auf das Wasser legen)

## ■ SPIELE MIT MATERIALEINSATZ

### Afrikanischer Wasserball

Jedes Kind muss einen Wasserball durch das Schwimmbecken führen. Der Ball darf allerdings nicht mit den Händen berührt werden, sondern darf nur mit Kopf oder den Füßen weitergeführt werden. Dabei geht es um Geschicklichkeit und nicht so sehr um Schnelligkeit.

### Ziehkampf

Zwei Kinder fassen (sitzen auf einem) ein Schwimmbrett oder eine Poolnudel jeweils an den Enden an und versuchen den Partner nur durch kräftige Beinbewegung über eine bestimmte Linie zu ziehen (wird am Beckenrand festgelegt, Hütchen, Sessel, etc.).

*Variationen:*

nur mit Armbewegungen, rückwärts, nur ein Arm/ein Bein arbeiten, etc.

### Enten versenken

*Ort: flaches Becken*

*Geräte: Schwimmbretter*

Beide Partner sitzen auf einem Schwimmbrett und klemmen dieses zwischen den Kniekehlen ein. Die Arme sind frei und versuchen, den Partner so aus dem Gleichgewicht zu bringen, dass er umkippt und das Brett verliert.

### Geräteschlacht

Viele verschiedene Geräte werden im Wasser verteilt. Alle Kinder bewegen sich ohne ein Gerät im Wasser. Auf Kommando schnappt sich jedes Kind ein Gerät und bringt dieses auf die vorgegebene Seite des Schwimmbeckens. Z. B. Poolnudel auf die Fensterseite, Schwimmbrett auf die Duschseite, usw. Wer nach einer bestimmten Zeit die meisten Geräte gesammelt hat, ist Sieger. Die Geräte dürfen nur im Wasser eingetaucht transportiert werden (Wasserwiderstand!).

*Variation:*

Die Beckenrandseiten können auch nur durch Farben gekennzeichnet werden (rot = Fensterseite, grün = Duschseite, usw.). Die Materialien werden durch Zuordnung von Symbolen (Tieren) benannt (Poolnudel = SpongeBob-Figur, Schwimmbrett = Katze), usw. Dazu die notwendigen Begriffe auf DIN A4 ausdrucken und folieren!

### Frosch, fang den Ball

Die Kinder stellen sich in einem Kreis auf, ein Kind (= Frosch) stellt sich in die Mitte und versucht den Ball, den sich die Kreiskinder zuwerfen, zu erwischen. Gelingt dem Frosch in der Mitte den Ball zu fangen oder auch nur zu berühren, werden die Rollen getauscht.

### Schwebeball

In Kreisaufstellung wird ein Wasserball zugeworfen (gepritscht), der die Wasseroberfläche nicht berühren darf.

B21

C35

### Delphinball

Zwei Kinder mit jeweils einem Wasserball stellen sich gegenüber am Beckenrand auf. Die Aufgabe besteht darin, dass auf Kommando jedes Kind versucht seinen Ball möglichst rasch auf die gegenüberliegende Seite zu transportieren, doch darf der Ball nur mit dem Kopf geschubst werden. Achtung – der Gegner kommt entgegen – wer schafft es dennoch, am schnellsten auf der anderen Seite anzukommen?

### Trittbrettfahrer

Es werden Paare gebildet (einhacken), die sich sitzend auf jeweils einer Poolnudel (einem Schwimmbrett) durchs Becken fortbewegen. Es gibt, je nach Teilnehmeranzahl, 2–3 Fänger. Diese versuchen sich nun (unabhängig voneinander) an ein Paar anzuhängen, indem sie sich ebenso bei einem Partner einhängen. Der äußere Partner wird zum neuen Fänger.

### Wilder Ritt auf den Hexenbesen

Die Kinder sitzen jeweils auf einer Poolnudel (Hexenbesenposition) und bilden einen Kreis, indem jedes Kind das Ende der Poolnudel vom Vordermann fasst. Die gesamte Gruppe läuft möglichst schnell vorwärts (AQUAjogging). Auf Kommando werden schnelle Richtungswechsel durchgeführt und möglichst schnell das Ende der Poolnudel des neuen Vordermann erwischt.

*Variationen:*

Verschiedene Fortbewegungsarten

## ■ MANNSCHAFTSPIELE / STAFFELSPIELE

### Schiff entern

Zwei Mannschaften (3–4 Spieler) treten gegeneinander an, wobei jeder Mitspieler der Mannschaften auf einer Poolnudel sitzt, die über festhalten miteinander verbunden sind. Beide Mannschaften rudern mit ihrem Schiff (= verbundenen Poolnudeln) in die Schwimmbadmitte. Auf Kommando lassen sich alle Teilnehmer ins Wasser fallen und schwimmen so schnell als möglich zum Schiff der anderen Mannschaft. Jetzt geht es darum, welche Mannschaft als erste das fremde Schiff erobert (wieder aufsitzen, und festhalten) und gemeinsam an das rettenden Ufer kommt.



### Lokomotive (Teilnehmeranzahl beachten)

Zwei Personen halten zwei Poolnudeln an den Enden seitlich fest und laufen zum anderen Beckenrand. Eine dritte Person lässt sich in der Mitte der zwei Mitspieler mit angewinkelten Beinen mitziehen und wird am Beckenrand abgesetzt. Die Lokomotive läuft wieder retour und holt den nächsten Wagon (Mitspieler), der dann wieder zur anderen Beckenseite gebracht wird. Usw. Welche Lokomotive schafft es schneller alle Wagons zu überstellen?

### **Fuhrparkwechsel**

Zwei Gruppen mit verschiedenen Zusatzgeräten. Ein Mitspieler startet sitzend auf einem Geräte und bringt dieses zum gegenüberliegenden Beckenrand und legt es ab. Schwimmt/läuft wieder retour, durch Abschlagen schwimmt/läuft der nächste Mitspieler auf seinem Gerät los in Richtung gegenüberliegenden Beckenrand, legt das Gerät ab und schwimmt/läuft retour, usw. Welche Mannschaft hat als erste ihren Fuhrpark umgeparkt?

### **Wasserträger**

Zwei Mannschaften haben jeweils einen mit Wasser gefüllten Kunststoffbecher. Diesen hochhalten und zum anderen Beckenrand laufen/schwimmen und das im Becher verbleibende Wasser in einen aufgestellten Eimer schütten. Die Staffel geht so lange bis der Eimer voll ist.

### **Floßbau**

Zwei Mannschaften mit der gleichen Anzahl an Poolnudeln wie Mitspieler nehmen am gegenüberliegenden Beckenrand Aufstellung. Ein Teilnehmer wird intern ausgesucht, der auf einem Floß an den Beckenrand gegenüber transportiert wird. Dazu werden die Poolnudeln zu einem Floß zusammengebaut. Der zu transportierende Mitspieler darf dabei nicht ins Wasser kommen.

### **Schritt für Schritt**

Zwei Mannschaften, die sehr eng hintereinander Aufstellung nehmen. Auf Kommando läuft/schwimmt jeweils der letzte aus der Mannschaft nach vorne und ruft bei Platzerreichung den Namen des letzten z. B. Rudi los! Erst dann darf z. B. Rudi starten und nach vorne die Reihe verlängern. Wichtig: es darf immer nur ein Teilnehmer nach vorne den Platz wechseln!

### **Haltet das Feld frei**

Das Schwimmbecken wird mit einer Leine in zwei Hälften geteilt. Jede Mannschaft hat die gleiche Anzahl von Geräten im Wasser schwimmen. Auf Kommando versucht jedes Team die eigene Spielhälfte von Geräten frei zu machen und auf die gegnerische Seite zu werfen. Auf Pfiff sind alle Würfe einzustellen. Gewonnen hat das Team mit weniger Geräten in der eigenen Feldhälfte.

### **Unterauflegen**

*Geräte: ein laminiertes Kartenspiel*

Alle Schwimmer verteilen sich auf vier Gruppen; jeder Gruppe wird eine Spielkartenfarbe zugewiesen. Die Karten werden umgedreht auf der gegenüberliegenden Beckenseite ausgelegt. Auf Kommando startet aus jeder Mannschaft ein Schwimmer, dreht eine Karte nach Wahl um und lässt diese umgedreht liegen, wenn die Spielkartenfarbe die der Mannschaft entspricht. Anschließend wird zurückgeschwommen und der nächste Schwimmer abgeschlagen. Das Spiel ist zu Ende, wenn eine Mannschaft alle Karten ihrer Farbe und in der richtigen Reihenfolge (Unter = Bube startet) aufgedeckt hat.

B21

C35

## ■ AQUAPARTY – LEST'S DANCE!

Durch Einsatz von Musik (Zielgruppen gerechte Musikauswahl!) kleine choreographische Bewegungsmöglichkeiten im Wasser durchgeführt werden.

## ■ ABSCHLUSS / RELAX

Je nach Wassertemperatur ist ein Cooldown möglich. Bei angenehmer Wassertemperatur (über 30°) kann eine Person liegend auf zwei Poolnudeln (eine unter den Kopf, eine unter die Kniekehle) bei entspannender Musik und gedämpften Licht durchs Wasser geschoben / gezogen werden.

Ich wünsche viel Spaß und Freude beim Mitmachen!

### LITERATUR:

Spiele im Wasser (Lange A. / Sinning S, Wiebelsheim 2005)  
Aquagymnastik für Kinder (Wagner E. oJA, Skriptum der body & health academy)  
100 Spiele mit Wasser (Pierrey P., Kempen 2005)  
Aquatrainig für Kinder und Jugendliche (Ellmauer S. oJA)  
Water Kidz (Lemahieu K. 2008, Handout 12. European Aquatic Fitness Convention, Karlsruhe)  
AquaFit-Basic Coach (Poppornitsch D., 2016, Skriptum der Sportunion Österreich)  
Spielesammlung im Wasser unter [www.dlrg-wetzlar.de/pdf/spiele.pdf](http://www.dlrg-wetzlar.de/pdf/spiele.pdf)  
Wassertropfen unter [www.dreamstime.de](http://www.dreamstime.de)



**MMag. Antonia Santner**

Diplomierte Sportwissenschaftlerin, Staatl. geprüfte Snowboard- und Skilehrerin,  
Instruktorin/Trainerin

A7

B20

## KORT.X – DAS KOORDINATIVE FITNESSTRAINING

In den letzten fünf Jahren wurden in der Gehirnforschung mehr Fortschritte gemacht als in tausenden Jahren davor. Es ergeben sich plötzlich Möglichkeiten, gezielt auf die Entwicklung unserer geistigen Fähigkeiten einzuwirken und für ein agiles Leben vorzusorgen. Entscheidend dafür ist, dass man seinen Kopf auch benutzt:

USE it or 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, sodass Informationen noch schneller fließen. Dadurch festigt sich diese Verknüpfung langfristig.

**Dieser Prozess wird als „LERNEN“ bezeichnet.**

Mit KORT.X wurde nun ein neues Fitnessprogramm entwickelt, das aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse aufgreift: Strukturierte Trainingsmethoden und neue, innovative Übungsvariationen aktivieren gezielt Nervenleitbahnen und fordern Geist und Körper. Bereits nach den ersten Einheiten erkennt und spürt man den Effekt:

Die körperliche Fitness und Kontrolle verbessert sich und man ist vor allem auch im Kopf schneller und agiler. Im Kinderbereich sind die wahrnehmbaren Veränderungen im Verhalten der Kinder und vor allem in der Präzision und Schnelligkeit der Bewegungsausführung extrem spannend. Eine laufende Studie des Instituts für Sportwissenschaften der Universität Innsbruck erforscht momentan die Effekte eines 4-wöchigen Kort.X-Trainings auf Gehirntätigkeit, Bewegungsgenauigkeit und Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten.

Ergebnisse und Berichte zur Kort.X-Studie können schon bald auf [www.kortx.info](http://www.kortx.info) und [www.facebook.com/kortx.info](http://www.facebook.com/kortx.info) nachgelesen werden.

KORT.X nutzt Körper- und Gehirnfunktionen und baut mit ausgeklügelten Bewegungsaufgaben und -variationen das Synapsennetz im Kopf aus. Dabei gilt es, folgende Rahmenbedingungen zu beachten:

#### **Auf bestehenden Bewegungsmustern aufbauen**

1 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.

#### **Reize setzen und Interesse wecken**

2 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.

#### **Vom Einfachen zum Schwierigen steigern**

3 Fordern aber nicht überfordern – das ist die Devise! Mit einfachen Übungen startend, kann man diese stetig schwieriger gestalten und Programme komplex aufbauen.

#### **Ruhe- und Verarbeitungsphasen einsetzen**

4 Bewegungspausen während des Trainings unterstützen die Verarbeitung von Trainingsreizen und erleichtern das Erlernen neuer Abläufe.

#### **Emotionen wirken lassen**

5 Sind Übungsprogramme kurzweilig und machen Spaß, dann weckt man positive Emotionen, die das Lernen erleichtern und beschleunigen – Ziele werden schneller erreicht.

## GESTALTUNG EINER KORT.X-KINDEREINHEIT

Eine Kort.X-Fitnesseinheit für Kinder gestaltet sich strukturiert nach folgenden Schwerpunkten: Die 3A bestimmen den Ablauf einer Einheit und garantieren nachhaltigen Erfolg beim Erlernen schwieriger koordinativer Bewegungsvariationen:

**AKTIVIERUNG** (15–20 Minuten)

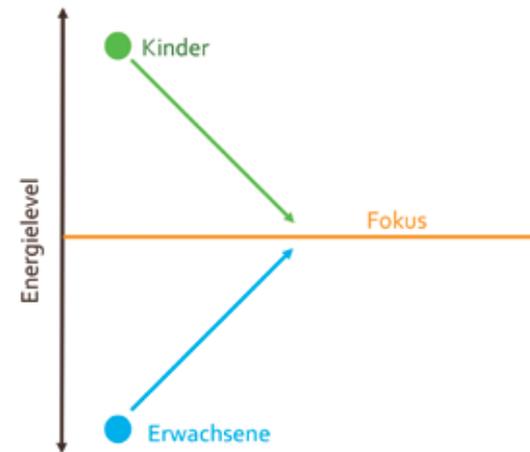
**AUFBAU** (25–30 Minuten)

**AUTOMATISIERUNG** (10 Minuten)

### KORT.X\_AKTIVIERUNG

Die Kort.X-Aktivierung dient dazu, bei den Kindern einen optimalen Konzentrationszustand herzustellen, um in weiterer Folge in der Kort.X-Aufbauphase neue Übungsvariationen schneller erfassen und erlernen zu können. Ausgehend vom Energielevel der Kinder, der gegensätzlich zu Erwachsenen meist sehr hoch ist, gilt es das Energiepensum abzubauen und auf ein Niveau zu senken, dass ein fokussiertes „Arbeiten“ ermöglicht (siehe Grafik).

Die Kinder sollen nach der Kort.X-Aktivierungsphase fähig sein, sich über einen längeren Zeitraum zu konzentrieren und Bewegungsaufgaben gezielt auszuführen.



### Auspowern

In den ersten 10 bis 15 Minuten gibt man den Kindern die Möglichkeit, sich auszupowern – Energie und Spannungen werden abgebaut, um losgelöst in die Einheit zu starten. Es empfiehlt sich Spielvariationen zu wählen, die ohne komplizierte Regeln auskommen und die Kinder motivieren, sich ausgiebig zu bewegen. Der Bewegungsdrang der Kinder soll/kann/darf ausgereizt werden.

### Ausgleich schaffen und Fokus aufbauen

Nach den Eingangsspielen, bei denen die Kinder **wirklich** ins Schwitzen kommen, bietet sich eine spielerische „Verschnaufspause“. Es ergibt sich die optimale Möglichkeit, koordinativ anspruchsvollere Aufgabenstellungen einzubauen: Übungsvariationen, die koordinative Fähigkeiten schulen. Ziel dieses zweiten Teils der Aktivierung ist es, die Konzentration der Kinder zu schärfen und den Fokus aufzubauen. Aber Achtung: In dieser Phase der Kort.X-Aktivierung steht immer noch das Spielerische im Vordergrund. Die Aufgabenstellungen sollen machbar/keinesfalls zu schwierig sein und auch nicht zu lange dauern (ca. 5 Minuten).

Nachfolgend finden sich ein paar altbekannte und neue Spielvorschläge.

A7

B20

### ■ Turmbau

*M: Holzklötze und Gymnastikreifen*

Jedes Kind erhält zu Beginn einen Gymnastikreifen und einen Holzklötz. Die Gruppe stellt sich nun im großen Kreis so auf, dass der gesamte Turnsaal/Platz ausgefüllt ist. Die Reifen werden auf den Boden gelegt und jedes Kind merkt sich, wo sich sein Reifen befindet. Zusätzlich gibt es in einer Ecke des Turnsaals ein Holzklötzdepot.

Die Trainerin gibt nun das Signal und alle Kinder starten gleichzeitig von ihrem jeweiligen Reifen los und laufen den großen Kreis entlang bis sie wieder bei ihrem Reifen ankommen. Dort stellen sie den ersten Holzklötz in den Reifen. Die nächste Runde startet, jedes Kind nimmt beim Vorbeilaufen einen Holzklötz vom Depot mit und baut nach und nach einen Turm aus Holzklötzen. Fällt ein Turm um, muss er sofort wieder aufgebaut werden. Welches Kind hat am Ende den höchsten (stehenden) Turm?

### ■ Löcher Stopfen

*Gymnastikreifen, ein Würfel und mind. zwei Malstifte pro Gruppe, die Spielvorlage*

Es werden gleich große Kindergruppen eingeteilt oder zusammen gelöst. Wenn eine Gruppe größer oder kleiner ist, ist das kein Problem. Jede Gruppe erhält eine Spielvorlage, einen Würfel und die Malstifte. Pro Gruppe wird nun eine Reifenreihe mit sechs Reifen entlang der Turnsaallänge aufgelegt und jede Gruppe positioniert sich am Ende einer Reifenreihe.

Die Gruppen müssen nun ihre Maulwurflöcher auf der Spielvorlage stopfen, indem sie einzeln würfeln, die gewürfelte Zahl entlang der Reifenreihe absolvieren (z. B. Hampelmannsprung in jedem Reifen) und danach die Löcher auf der Spielvorlage anmalen. Sobald ein Kind gewürfelt hat, darf das nächste Kinder der Gruppe gleich wieder mit dem Würfeln starten. Welche Gruppe schafft es als erstes, alle Löcher zu stopfen?

Wenn eine Gruppe fertig ist, hilft sie der nächsten Gruppe, beim Schließen ihrer Löcher.



A7

B20

### ■ Der Klassiker → Rettungsinsel

*M: Gymnastikreifen*

In der Turnhalle werden Reifen verteilt – das sind nun Rettungsinseln. Ein Kind soll nun die anderen fangen. Die Kinder können sich retten, indem sie sich auf eine Insel stellen. Jede Insel darf nur von einem Kind benutzt werden. Rettet sich ein Kind auf eine besetzte Insel, muss das andere Kind diese verlassen. Wird ein Kind vom Fänger gefangen, tauschen sie die Rollen.

### ■ Die Piraten sind los

*M: Ein Gymnastikreifen pro Kind und Tennisbälle*

Jedes Kind steigt in sein Boot (Gymnastikreifen) und segelt über das Meer. Ein oder zwei Kinder erhalten eine Schleife – sie sind die Piraten, die versuchen die Schiffe der anderen Kinder zu versenken, indem sie eine Kanonenkugel (Tennisball) ins Boot werfen. Die Kanonenkugel muss dabei durch den Reifen geworfen werden. Wird das Boot eines Kindes getroffen, geht es unter (Reifen wird am Boden abgelegt) und das Kind wird ein zusätzlicher Pirat.

### ■ Minenfeld

*M: Gymnastikreifen und Tennisbälle*

So viele Reifen (Minen) wie möglich werden in der Turnhalle verteilt. Jedes Kind erhält einen Tennisball, der durch das Minenfeld bewegt werden muss. Wird eine Mine von einem Kind oder einem Ball berührt, explodiert sie: Das Kind muss sich in die Mine stellen und z. B. einen Strecksprung/Hampelmann/360er u. Ä. machen. Explodierte Minen werden entfernt. Ziel ist es, natürlich so wenig wie möglich Minen zu erwischen. Am Ende zählt die Trainerin die Minen, die in die Luft gegangen sind.

*Variationen: Bewegen des Balles nur mit den Händen / mit nur einer Hand (links, rechts) / nur mit den Beinen / nur mit dem linken oder rechten Bein.*

### ■ Wechselt das Haus

*M: Ein Gymnastikreifen pro Kind*

Jedes Kind erhält ein Haus (Gymnastikreifen), sucht sich ein nettes Grundstück und baut dort sein Haus (Reifen ablegen). Die Trainerin ruft: „Wechselt das Haus!“ und alle Kinder verlassen ihr Haus und suchen sich ein neues; allerdings ist nun ein Haus von der Trainerin besetzt. Ein Kind bleibt übrig und darf nun seinerseits „Wechselt das Haus“ rufen.

Das Haus wird zum Hausboot → Beim Wechseln des Hausboots geben die Kinder ihrem Reifen einen Schubs, sodass er quer durch die Halle rutscht. Nun gilt es im wilden Gewässer ein neues Hausboot zu finden.

### ■ Sonne, Mond und Sterne oder der Planetensturm

*M: Gymnastikreifen (3 Farben)*

Die Kindergruppe wird gedrittelt: Ein Drittel der Kinder stellt sich in die gelben Reifen – Sonnenkinder. Das zweite Drittel der Kinder stellt sich in die blauen Reifen (Mondkinder) und der Rest in die roten Reifen (Sternenkinder).

Man kann nun eine Geschichte mit Sonne, Mond und Sterne erzählen oder einfach die Namen nennen – so wie man es lieber mag. Wenn die Kinder ihr Codewort (Sonne, Mond, Sterne) hören, müssen sie ihren Reifen verlassen und einen neuen suchen.

Sonnenkinder wechseln immer zu Sonnenreifen. Mondkinder wechseln immer zu Mondreifen. Sternenkinder wechseln immer zu Sternenreifen. Im neuen Reifen müssen sie dann eine Aufgabe erledigen:

Sonne: Die Sonne geht auf und unter –

in den Reifen stellen und Reifen über den Körper nach oben und wieder nach unten streifen.

Mond: Die Trainerin gibt vor, in welchem Stadium der Mond sich befindet ...

Ein Rad rund um den Mond schlagen, wenn er voll ist; einen Handstand machen, wenn es nur eine Mondsichel gibt.

Sterne: Einen Sternensprünge vollführen –

abspringen und in der Luft Füße und Arme wegstrecken.

Beim Planetensturm allerdings dürfen sich die Kinder irgendeinen neuen Reifen suchen – alle Kinder wechseln und verwandeln sich entsprechend der Reifenfarbe in ein neues Gestirn. Übungen können nach Belieben ausgewechselt werden.

**Hinweis: Zahlreiche koordinative Spielvariationen gibt es auf [www.bewegungskompetenzen.at](http://www.bewegungskompetenzen.at) (Österreichs Online Trainings-Mediathek mit über 7.000 Videoclips).**

## KORT.X\_AUFBAU

### Die koordinativen Fähigkeiten

In dieser Phase des KORT.X-Trainings arbeitet man konzentriert an der Schulung der koordinativen Fähigkeiten. Das sind jene Fähigkeiten, die man benötigt, um Bewegungsausführungen exakt aufeinander abstimmen und kontrollieren zu können. Die Wissenschaft definiert mindestens fünf Teilbereiche: Orientierungsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit, Reaktion, Gleichgewicht und Differenzierungsfähigkeit.

Durch den Einsatz von Koordinationsreifen kann man sämtliche koordinativen Fähigkeiten in eine Übungsreihe integrieren und schnell und effektiv trainieren:



### KORT.X – Aufbauprinzip

- Regeln kommunizieren und Ausführungen kontrollieren
- Start mit bekannten, automatisierten Bewegungsabläufen à Kalibrierung
- Vom Einfachen zum Komplexen (Trainingsreize gezielt wählen und steigern)
- Bewusstes Setzen von Pausen zwischen den Durchläufen (Verarbeitungszeit)
- Je drei Durchgänge/-läufe pro Übungsreihe
- Nach schwierigen Sequenzen folgt immer ein lockerer Durchgang (z. B. nur Beine)

A7

B20

### Umsetzungsbeispiele

- Gehen – Laufen
- Bewusste Steigerung der Geschwindigkeiten: langsam – schnell – maximal
- Zusatzaufgaben (Armbewegungen, Farbeinsatz, Reaktion auf Zurufe/Geräusche/Zeichen)

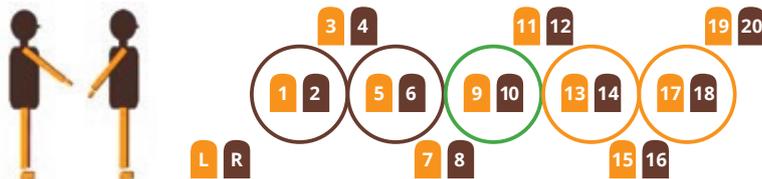
**Brauner** Reifen – Klatschen | **Oranger** Reifen – **Hände auf den Kopf** | **Grüner** Reifen – **Arme kreuzen**



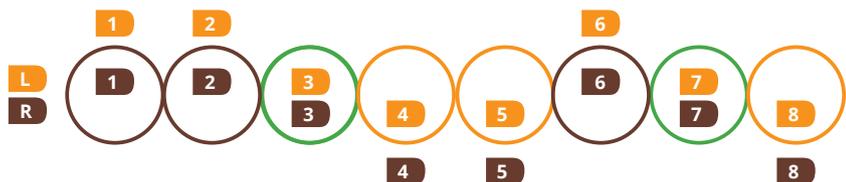
- Bewegungen rückwärts ausführen:



- Kombinationen: Vorwärts/rückwärts/zickzack und Armbbewegung (vorne klatschen bei 7/8 und 15/16; hinten klatschen bei 3/4, 11/12 und 19/20) ...



- Einbau der Reifenfarben für die Beine



A7

B20

- Variation der Reifenabstände und Einbau von Kurven



## KORT.X\_AUTOMATISIERUNG

Für den Abschluss einer erfolgreichen KORT.X-Einheit wird das gesamte Kopf-Körper-System nochmals intensiv gefordert: Ziel ist es, erlernte Übungen zu automatisieren und gleichzeitig die Herz-Kreislauf-Aktivität zu steigern.

### Auswahl gezielter Übungsreihen

In dieser Phase der KORT.X-Einheit sollen Bewegungsmuster verwendet werden, die bereits bekannt aber noch nicht automatisiert sind. Im Normalfall wählt man zwei Abfolgen aus, die im vorangehenden Aufbaublock bereits geübt wurden.

### Automatisierungssystematik

- Zwei Bewegungsvariationen
- Jede Übungsfolge wird für 30 Sekunden ausgeführt; dann 12 Sekunden Pause (30-12-30-12 ...)
- Sechs Abfolgen hintereinander
- Konzentrierte Durchführung in hohem Tempo
- Gegen Ende steigt die Fehleranfälligkeit: Das ist gut! Fehler bzw. Fehlerkorrekturen fördern das Lernen und unterstützen das Generieren neuer Verbindungen zwischen Nervenzellen – Fehler markieren neue Straßenkreuzungen.

### Einbau von Musik

Kinder lieben Musik und vor allem zum Abschluss der Kort.X-Einheit macht es sehr viel Spaß, wenn man sich zur Musik bewegen darf.

**Informationen, weitere Übungsvariationen unter Fortbildungsmöglichkeiten unter [www.kortx.info](http://www.kortx.info) und [www.facebook.com/kortx.info](https://www.facebook.com/kortx.info)**



### Sibylle Schöppel

Yoga-Trainerin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene,  
Leitung Aus- und Weiterbildung

A9

C37

## KIDS YOGA

### YOGA ALS UNTERSTÜTZUNG FÜR GANZHEITLICHES LERNEN

Kinderyoga bewirkt Großes bei unseren Kleinen: In Zeiten chronischen Bewegungsmangels ganzer Gesellschaften gilt es besonders bei Kindern Beweglichkeit, Gesundheit und Freude zu fördern. Kinderyoga kann dabei einen sehr wirkungsvollen Beitrag leisten.

In der heutigen Zeit sind mehr Menschen als je zuvor von Stress, Überforderung und Bewegungsmangel betroffen. Dazu zählen auch immer mehr Kinder, die durch die veränderten Gesellschafts- und Familienstrukturen in ihrer natürlichen psychischen und körperlichen Entwicklung stark eingeschränkt werden. Vater und Mutter arbeiten meist, die Kinder kommen selten ins Freie, Fernsehen und Computer machen ihre Freizeit sehr bewegungsarm. Durch den Mangel an freudvoller körperlicher Aktivität und gesunder geistiger Forderung leiden sowohl das physische als auch das psychische Wohlbefinden des Kindes. Dieser alarmierenden Entwicklung kann mittels Kinderyoga wirksam entgegen gesteuert werden.



Während die mittlerweile 5000 Jahre alte Geschichte des Yoga im Ursprung von Asketen erzählt, die sich für zwei Jahre in die Wildnis zurückzogen, um den geheimnisvollen Zustand der Erleuchtung zu finden, können wir uns heute auf fundierte wissenschaftliche Erkenntnisse stützen. Die konzentrierte und wiederholte Ausführung von Yogaübungen bewirkt erwiesenermaßen psychisches und physisches Wohlbefinden.

Mehrere internationale Experten haben belegt, dass regelmäßiges Praktizieren von Yoga sich positiv auf Kinder und deren Entwicklung auswirkt. Bemerkenswert ist hierbei, dass rund 50% der Forschungen über Kinderyoga aus dem deutschsprachigen Raum kommen.

Ich würde professionelles Yoga heute als effektiven Übungsweg zur Steigerung der körperlichen, psychischen und geistigen Gesundheit bei gleichzeitiger Förderung einer positiven Lebenseinstellung beschreiben.

Yoga arbeitet besonders intensiv mit Gegensätzen wie Anspannung und Entspannung, Aktivität und Passivität, Einatmen und Ausatmen. So eignen sich bestimmte Yogaübungen (Sanskrit „Asanas“) speziell dafür, zur Ruhe zu kommen, sich zu entspannen, seine innere Kraft zu spüren und aufzutanken. Ein Beispiel dafür ist die Schildkröten-Position (siehe Abb.).

Andere bildhaft benannte Asanas wiederum helfen dabei, selbstbewusster nach außen zu gehen, sich zu präsentieren, kräftig und stabil wie ein „Berg“ zu stehen oder zielstrebig wie ein „Adler“ (im Erwachseneneyoga der „Krieger“) zu werden.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gehört es zum Basiswissen, dass in einem beweglichen Körper das Chi, die Lebensenergie unseres Körpers, viel besser fließen kann, was die Grundvoraussetzung für eine ganzheitlich starke Gesundheit ist. Demzufolge geht jedem physisch manifestierten und somit schulmedizinisch diagnostizierbaren Krankheitsbild eine Störung des Energieflusses voraus, welcher durch gesund praktiziertes Dehnen, sprich Hathayoga, äußerst günstig beeinflusst werden kann. Es stabilisiert die körperliche Gesundheit und revitalisiert den unsportlichen Körper.

Der Begriff „Hathayoga“ setzt sich aus den Wörtern „Ha“ für Sonne und „Tha“ für Mond zusammen, welche die gefühlsorientierte rechte und die rationale linke Gehirnhälfte repräsentieren. Je besser und ausgeglichener die beiden Hemisphären zusammenarbeiten, desto effektiver kann ein Mensch Verstand und Gefühl vereinen, was ihn in allen Lebensbereichen erfolgreicher und sozial kompetenter macht. Emotionen und Bauchgefühle werden zunehmend von Herz und Verstand geprüft, bevor sie Handlungen und Entscheidungen maßgeblich mitbestimmen.

Der durch den Begriff der „Psychomotorik“ beschriebene Zusammenhang zwischen körperlichen Bewegungen und psychischen Vorgängen gibt weitere interessante Hinweise auf die Förderung einer ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung von Kindern. Die dynamische Ausführung von Yogaübungen fördert neben Freude, Beweglichkeit und Koordination auch maßgeblich die Konzentration, das räumliche Vorstellungsvermögen und sogar das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Regelmäßige Yogapraxis verleiht Kindern über die bewusstere Wahrnehmung ihres Körpers mehr natürliches Selbstvertrauen und Sicherheit, stärkt Nerven sowie die Immunabwehr und fördert einen gesunden Schlaf.

Können sich Elternteile die Zeit für gemeinsame Yogaübungen mit ihren Kindern nehmen, so verbessert und vertieft dies die Eltern-Kind-Beziehung.

Das kindliche Verhalten wird von Natur aus sehr stark von Emotionen geleitet, welche mitunter sehr spontane und heftige Impulse auslösen können. Regelmäßiges Yoga begünstigt bei Kindern den positiven Umgang mit ihren Gefühlen, und so berichten Schul- und Kindergarten-Pädagogen von einer markanten Verbesserung des sozialen Verhaltens und mehr friedvollem Gemeinschaftssinn im Umgang miteinander.



Auf die Frage, wann man mit Kinderyoga beginnen sollte, sage ich gerne, dass ich am liebsten Babys unterrichten würde. Tatsächlich weiß ich von einer Sportprofessorin, die ihre Tochter bereits am Wickeltisch mit supersanften, freudvoll-spielerischen Massagen und Bewegungen gedehnt und beweglich gemacht hatte. Erwartungsgemäß beeindruckte das Mädchen später in Kindergarten und Schule mit seiner herausragenden Körperbeherrschung und Sportlichkeit. Aus meiner Erfahrung können Kinder ab 4 Jahren im vertrauten Umfeld in Kinderyoga-Gruppenaktivitäten integriert werden. Den idealen Einstieg in eine Yogagruppe mit anderen Kindern sehe ich zum Schulbeginn mit etwa 6 Jahren.

■ In der Praxis hat sich die Einteilung in folgende Altersgruppen als sinnvoll erwiesen:

Einteilung	Alter	Anmerkungen
Mama-Baby-Yoga	7/8 Wochen – 1½ Jahre	Max. bis zum 2. Lebensjahr
Kleinkindyoga	1½–2 Jahre	Spielerische Einbindung von Yoga im Krabbelstubenalltag
Eltern-Kinder-Einheiten	3–5 Jahre	Optimale Gruppeneinteilung: 3–4 Jahre und 5–6 Jahre Einheiten zu je 30–45 Minuten (Betonung von Spiel, Spaß und Kreativität)
Kinderyoga	7–11 Jahre	Optimale Gruppeneinteilung: 6–8 Jahre und 9–11 Jahre Einsatz von fortgeschrittenen Kindern als Yogaassistenten empfehlenswert
Teenageryoga	12–17 Jahre	Optimale Gruppeneinteilung: 12–14 Jahre und 14–17 Jahre Kombination von Kinder- und Erwachsenen-yoga

■ Beispiele für Yoga-Positionen und ihre Wirkungen

**Baum (Stehende Position)**

Körperliche Wirkung: Gleichgewicht, Beinkraft, Arm-Bein-Koordination

Psychische Wirkung: Konzentration und Zielstrebigkeit

Positive Eigenschaft: Zufriedenheit und Ausgeglichenheit

Variation: Flamingo, Storch und Tänzer

**Schwan (Rückwärtsbeuge für Fortgeschrittene)**

Körperliche Wirkung: Kräftigung des unteren Rückens, Brustkorböffnung

Psychische Wirkung: Mut, Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein

(Die Kinder nehmen die Anstrengung und sich selbst wahr)

Positive Eigenschaft: Mut

Variation: Kobra

**Schildkröte (Vorwärtsbeuge)**

Körperliche Wirkung: Dehnung der Rücken-Bein-Muskulatur,

massieren der Organe – verdauungsanregende Übung

Psychische Wirkung: Ausdauer, Geduld

Positive Eigenschaft: Innere Freude (die Freude im Inneren finden)

Variation: gegrätschte Vorwärtsbeuge



## Kamel (fortgeschrittene Übung)

Körperliche Wirkung: Öffnung des Brustkorbes und der Schultern,  
Kräftigung des Rückens

Psychische Wirkung: Herzöffnung, Vertrauen, Hingabe

Positive Eigenschaft: Herzentswicklung

Variation: *Anfangs Hände in den Hüften, später an die Fersen*

### ■ Wirkung der Übungen

**Stehende Asanas:** Verbesserung der Haltung und der Beweglichkeit der

Wirbelsäule, Kräftigung der Beinmuskulatur und Gelenke, Verbesserung der Durchblutung der unteren Gliedmaßen, Stärkung des Herz-Kreislaufsystems, Standhaftigkeit, Ausgeglichenheit, Entscheidungsfreudigkeit

**Sitzende Asanas:** Stabilisierung der Wirbelsäule, Erleichterung der Atmung,

Förderung der Beweglichkeit der Hüftgelenke, der Knie, der Knöchel und der Muskeln in der Leistengegend und der Durchblutung aller Körperteile

**Liegende Asanas:** Vorbereitungen und Abschlüsse von Haltungen, Beruhigung und Regenerierung, Stärkung der Gelenke und der inneren Kraft

**Drehhaltungen:** Stärkung und Verbesserung der Beweglichkeit der Wirbelsäule, Becken und Unterleibsorgane werden massiert und besser durchblutet, Zwerchfell wird flexibler, Energieniveau wird erhöht

**Umkehrhaltungen:** Durchblutung lebenswichtiger Organe (Gehirn, Herz, Lunge)

**Vorwärtsbeugen:** Entlastung der Unterleibsorgane und Herz, Dehnung der Körperrückseite, Regulierung des Blutstroms, Senkung von Blutdruck und Puls

**Rückwärtsbeugen:** Abbau von Stress, Stimulierung des Zentralnervensystems, Linderung von Kopfschmerzen, Bluthochdruck und nervöser Erschöpfung

### ■ Wirkungen von Kinderyoga bei regelmäßiger Praxis



- Macht den Körper beweglich und kräftig
- Weckt Freude an gesunder Bewegung und Sport
- Wirkt psychisch und körperlich ausgleichend und entspannend
- Verbessert den Energiefluss des Körpers
- Vermindert Unruhe, Stress und Aggressionspotenziale
- Erzeugt natürliches Selbstvertrauen und Sicherheit
- Kräftigt die körpereigene Immunabwehr und das Nervensystem
- Fördert einen gesunden Schlaf
- Begünstigt den positiven Umgang mit den eigenen Gefühlen

- Fördert die bewusstere Wahrnehmung eigener
- Blockaden und Grenzen und hilft diese aufzulösen
- Fördert soziales Verhalten und Gemeinschaftssinn
- Schult motorische Fähigkeiten

### ■ Yoga wirkt auf Körper und Psyche

Es ist ein wesentlicher Aspekt meiner persönlichen Arbeitsweise, dass ich allgemeine Yogaregeln und Tugendschulung in meine Einheiten miteinfließen lasse. Das hilft Kindern und Jugendlichen zu erkennen, wie wertvoll es ist sich selbst und andere zu achten. Sie verstehen zunehmend die Sinnhaftigkeit von Ordnung, liebevoller Disziplin, Ehrlichkeit, Hilfsbereitschaft und zielorientiertem Verhalten. Lichtvolle positive Veränderungen an der eigenen Lebenseinstellung verhelfen den jungen Menschen in der stark prägenden Orientierungs- und Selbstfindungsphase den Weg zu charakterfesten und erfolgreichen Persönlichkeiten zu einschlagen.



Der Spaß beim Kinderyoga ist die beste Motivation für die Kleinen. Das bringt den Zappelphilip zur Ruhe, das Aggressionspotential sinkt. Auch Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit werden durch professionelles Kinderyoga erfolgreich trainiert. Das bezeugen die positiven Rückmeldungen von Schul- und KindergartenpädagogInnen. Sie berichten über ein sozialeres Verhalten und mehr Gemeinschaftssinn. Die Kinder sind aufmerksamer, konzentrierter, ruhiger und weniger aggressiv.

### ■ Ganzheitliches Lernen durch Kinderyoga

Folgende Übungen fördern Konzentration & Aufmerksamkeit:

- Adler            - Berg            - Kobra            - Baum            - Feuer            - Drehsitz            - Augenübung
- Baum            - Storch            - Sonne            - Einhorn            - Flamingo            - Drehstand            - Giraffe

### Didaktisches Kinderyogamaterial für Kindergarten, Schule und Freizeit

Für Pädagogen empfehle ich folgendes Material, welches ihnen ermöglicht ausgewählte Positionen immer wieder in den Schulalltag zu integrieren. Ich biete speziell für Pädagogen Weiterbildungswochenenden an, wo der richtige Einsatz des didaktischen Materials vermittelt wird.

#### SPIEL YOGA – Didaktisches Kinderyogamaterial (von Sibylle Schöppel)

Yogakarten X-Large (3–120 Jahre)	Gestalte, erlebe und spiel Yoga
Sonnengruß-Kartenset	Reime, male und spiel Yoga
Spiel Yoga	Das Yoga- und Gedächtnis-Spiel für Groß und Klein
Kinder-Yoga-Poster Konzentration	Für Kindergarten, Schule und zu Hause
Sonnengruß-Sonnenpower-Poster	Der Sonnengruß veranschaulicht und leichtgemacht u.v.m.

### Kinderyoga Aus- und Weiterbildungen

- Ausbildung zum Kinderyogatrainer und Kinderyogalehrer in ganz Österreich
- Teenageryoga Aus- und Weiterbildungen
- Spezial-Weiterbildungen für Pädagogen, Yogalehrer und Interessierte
- Intensivausbildung Sommer

„Aus meiner Sicht sollte man so früh wie möglich mit Yoga beginnen und es in allen Altersstufen praktizieren. Denn in einem beweglichen Körper kann das Chi, unsere Vitalkraft, viel besser fließen, und das ist essentiell für die Erhaltung einer starken Gesundheit. Es ist meine Überzeugung, dass Yoga im Allgemeinen und Kinderyoga im Speziellen einen sehr wertvollen Beitrag zur Gesundheit ganzer Gesellschaften leisten kann.“ (Sibylle Schöppel)

### Information / Kontakt / Anmeldung / Bestellung

Web: [www.kinderyogaexpertin.at](http://www.kinderyogaexpertin.at), Mobil: 0664 / 88 39 86 86 (14.00–17.30 Uhr), E-Mail: [office@kinderyogaexpertin.at](mailto:office@kinderyogaexpertin.at)

### KINDERYOGA-PRAXIS

#### „Der Adlerflug“ („Wunschblume“)

<p>Aufrechter Stand (Bergposition), Arme nach oben strecken und Hände über dem Kopf falten.</p>	<p>Der Adler fliegt nach oben, ganz hoch in die Lüfte (oder: in den Himmel hinauf).</p> 
<p>Man beugt sich hinunter bis der Oberkörper parallel zum Boden ist. Die Arme sind seitlich weggestreckt.</p>	<p>Dann segelt er über Wälder und Täler ... ... über schöne Felder und Blumenwiesen. Dann suchst du deine Lieblingsblume. Wenn du sie gefunden hast ...</p>
<p>Hände auf das Gesäß legen und über die Oberschenkel und Hinterseite hinunter streifen.</p>	<p>... Adler im Sturzflug nach unten.</p>
<p>Beine anfänglich gestreckt lassen und dann so in die Hocke gehen, dass man gut den Blumenstrauß pflücken kann.</p>	<p>Pflücke dir deine Lieblingsblume ...</p>
<p>Anschließend auf einen „imaginären Stuhl“ setzen, dann wieder aufstehen und deinen Wunsch in die Welt hinauspushen.</p>	<p>... und verstreue deinen Wunsch in die Welt hinaus.</p>



A9

C37



## Yoga-Flow „Maus, Hund, Katze, Pferd“

### 1. Stellung des Kindes

„Da ist die kleine Maus, in ihrem Mäusehaus“.



### 2. Fersensitz

„Sie streckt sich jetzt gleich aus hinauf zur Sonne, welch' wunderbare Wonne“

### 3. Hund

„Was sieht sie da? Einen Hund, ganz kunterbunt.“

„Er streckt sich nach oben, wir wollen ihn gleich loben.“ „Oje, er jagt eine Katze,



### 4. Katze

die zeigt uns ihre Tatze.“

„Die kleine Maus rennt schnell weg, und sucht sich ein Versteck.“



### 5. Pferd

„Was sieht sie da, ganz wunderbar?

Will sich verstecken und sieht ein Pferd sich ausstrecken ...“

„Und die kleine Maus läuft schnell wieder nach Haus', in ihr sicheres Mäusehaus.“



„Und von vorne der Yogafluss, der ist doch wirklich ein Genuss und für jeden Tag ein Muss!“



### Monika Schuchlenz

Instruktorin/Trainerin (Ballettoning®, Indian Balance®, Stretch your limits®, Zumba®),  
Übungsleiterin Kleinkinder-Turnen

A8

C36

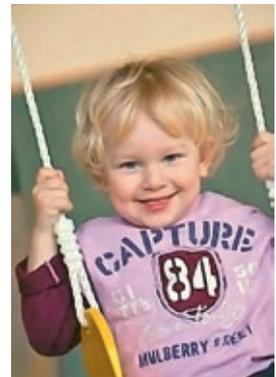
## TURNEN – TOBEN – ABENTEUER ERLEBEN – THEMENSTUNDEN ZUR FÖRDERUNG DER PHANTASIE

### Zwei Themenstunden für Kleinkinderturnen

*Zielgruppe: Kleinkinder bis 6 Jahre*

Kinder-Turnen erfreut sich großer Beliebtheit. Das Ziel einer solchen Stunde im Turnsaal ist das gefahrlose Ausprobieren von Klettern, Springen, Balancieren, Ballspielen und vielem mehr. Das Gefühl für Körper und Bewegung wird gefördert und alle haben viel Spaß. Dies ist eine Stunde, die die Kinder immer genießen – mit der vollen Aufmerksamkeit.

In Themenstunden wird der Ablauf von einer Geschichte begleitet. Die Phantasie wird angeregt und gemeinsam reist man durch die Geschichte. Mit diesen Übungen kommen sie weit über 60 Minuten. Suchen Sie sich die für Ihre Umgebung und Kinder passenden Übungen heraus.



### Unsere 1. Themen-Stunde passt gut zu Halloween:

### KLEINE GESPENSTER BESUCHEN EIN SCHOTTISCHES SCHLOSS

*Es kommt ein Brief aus dem fernen Schottland. Ein entfernter Verwandter hat uns eingeladen auf Besuch zu kommen. Diese Gelegenheit lassen wir uns natürlich nicht entgehen. Wir machen uns auf die Reise und werden viele Abenteuer erleben!*

- Wir fliegen nach Schottland
- Seidentücher; Signale
- Laufen, Aufmerksamkeit



Wie machen bloß kleine Gespenster, wer weiß es? Natürlich üben wir zuerst „Buhuuu, buhuuu“. Wir nehmen unsere Seidentücher in die Hand und laufen mit einem lauten „Buhuuu, buhuuu“ los. Aber Gespenster reisen nur nachts. Mit dem Turmschlag bei Sonnenaufgang gehen sie schlafen (Turmschlag immer wieder ein- und ausschalten und die Gespenster legen sich schlafen,

wachen wieder auf und laufen weiter). Ein Wind zieht auf und die Gespenster können wieder nicht weiterfliegen (Tücher auf den Kopf und wegpusten). Manchmal begegnen ihnen Menschen – dann erstarren sie, damit sie nicht gesehen werden können (Geräusch ertönen lassen und dann sind die Kinder eingefroren). Die Ereignisse ein paar Mal wiederholen.



- Weiter mit der Eisenbahn und singen
- Mattenwagen
- Matten holen und auflegen für das nächste Fang-Spiel

Am allerletzten Stück sind die kleinen Gespenster schon müde und fahren mit der Eisenbahn (Kinder setzen sich auf den Mattenwagen und wir fahren eine Runde). Vielleicht singen wir auch ein Lied. Wir legen die Matten in die Mitte der Halle auf die schwarze Linie. Dies ist unsere Schlossmauer.

- Wir bewachen die Schlossmauer
- Matten, Tücher
- Fangspiel

Nun sind die kleinen Gespenster angekommen, aber die Schlossmauer wird bewacht und die kleinen Geister müssen eine Lücke finden (Tücher hinten in die Hose stecken). Ein Kind bewacht die Mauer, alle anderen gehen auf eine Hallenseite. Nun laufen alle so schnell wie möglich über die Matte auf die andere Seite. Der Fänger versucht ein Tuch zu erhaschen. Sobald der Fänger das Tuch hat, stellt sich dieses Kind auch auf die Matte und alle laufen wieder von einer Seite auf die andere. Das Spiel endet, wenn nur mehr einer übrig ist. Schwierigkeit: Wenn nur mehr ein paar Kinder übrig sind, knien sich die Fänger auf die Matte. Anmerkung Tücher: Beim direkten Berühren ist die Gefahr größer, dass sich die Kinder schubsen und hinfallen = kleinere oder ungestüme Kinder. Beim Tuch-Ziehen besteht keine Gefahr. Die Größeren brauchen kein Tuch mehr, sondern berühren sich.



- Geist Geist komm heraus
- Decke oder Schwungtuch
- Fangspiel

Unsere kleinen Geister sind nun im Schloss, aber das schottische Gespenst schläft noch. Wir werden es wecken und mit ihm Fangen spielen (ein Kind mit Begleitung versteckt sich unter der Decke). Die anderen singen „Geist, Geist komm heraus; komm aus deiner Kammer raus“ und streicheln das Gespenst. Zuerst sanft, aber das Gespenst schläft tief und fest – schnarchen würde hier unter der Decke gut passen. Wenn das Gespenst munter ist, kommt es aus der Decke raus und versucht jemand anderen zu fangen. Der oder die Gefangene dürfen dann auch unter die Decke.

Anmerkung: Nicht alle Kinder wollen unter die Decke und dafür wollen manche immer. Wir sind da nicht so streng.

A8

C36



- Über den Schlossgraben springen
- Matten, dicke Matte
- Springen, Geschicklichkeit

Jedes Schloss hat auch einen Schlossgraben. Und da müssen wir drüber. (Drei bis vier Matten aufeinander der Länge nach, die Dicke Berta anschließen. Die Kinder hüpfen vom Mattenstapel auf die Dicke Berta. Purzelbaum-Möglichkeit auf der dicken Berta. Jetzt entfernen wir den Mattenstapel ein paar Zentimeter von der dicken Berta.) Die Kinder springen nun über einen „Graben“. Vergrößern Sie immer wieder den Abstand. Finden Sie mutige Erwachsene und Kinder, die sich in den Graben legen, während die anderen drüber springen. Die Kinder werden es lieben!



- Über glühende Kohlen laufen
- Zwei Bänke oder die beiden Mattenstapel
- Gleichgewicht, Sensomotorik, Sensibilität

Die schottischen Geister wollen wissen, ob die Gäste auch so mutig sind und bitten nun zum Lauf über glühende Kohlen! Dazu legen wir zwei Bänke diagonal zur Seite. Abstand je nachdem wie viele „glühende Kohlen“ zur Verfügung sind. Glühende Kohlen können sein: Softbälle, Reissackerl, bunte Steine, Schnüre – alles, worauf man uneben gehen kann und auch leicht wegzuräumen ist.



- Auf die Schlossmauer klettern
- Seile, Kasten, Dicke Berta
- Klettern, rutschen, springen

Jetzt wollen wir doch einmal sehen, ob wir auch so geschickt sind wie die kleinen schottischen Geister. Wir ziehen uns an den Efeu-Ranken hoch auf die Schlossmauer und rutschen runter oder hüpfen auf der anderen Seite in den weichen Graben (Berta über den Kasten legen, direkt hinter den Seilen aufbauen). Die Kinder ziehen sich an den Seilen hoch und rutschen entweder hinunter oder springen auf der anderen Seite in den Mattenstapel.

- Ein Gespensterbild malen
- Papier, Tixo, Stifte, Wand
- Hüpfen, Stift halten, laufen

Als kleines Dankeschön möchten die Gespenster dem Schlossherren ein (oder mehrere Bilder) malen. Doch Geister haben ihre eigene Art zu malen! (Das Papier über den Köpfen der Kinder an die Wand kleben.) Variante A: Wie bei einem Staffellauf läuft ein Kind zum Papier, hüpf mit dem Stift so hoch, dass es was auf das Papier „zeichnen“ kann – zwei bis drei Durchläufe, bis es ein schönes Bild ist. Variante B: Mehrere Papierblätter hängen an den Wänden, nebeneinander oder durcheinander. Die Kinder laufen von Bild zu Bild, springen und malen.

- **Schatzsuche durch dunkle Gänge kriechen**
- **Sprossenwand, Bank, Schnur, Wäscheklammer, Tücher**
- **Klettern, steigen, krabbeln, kriechen**

Seit Jahrhunderten schlummert im Schloss ein verborgener Schatz. Das schottische Gespenst konnte ihn nicht finden. Sie machen sich also alle gemeinsam auf die Suche. Dabei müssen sie auch durch dunkle Tunnel kriechen, die voll mit Spinnweben und ähnlichem sind (eine Langbank parallel zur Sprossenmauer). Zwischen Sprossen und Bank wird im Zick-Zack eine Schnur gefädelt. Nun die Tücher mit Wäscheklammern an die Schnur hängen, dass es beim Durchkriechen wie Spinnweben ist. Falls schon ein Lametta an der Hand, eignet sich dieses sehr gut.

- **Den Kamin runter sausen erfordert Zeit!**
- **Schlauch, Sprossenleiter, Sprossenwand, mind. zwei Erwachsene!**
- **Klettern, rutschen ohne Schuhe!**



Für diese Übung benötigen wir einen Jersey-Schlauch, der mit drei Tennisbällen und einer Kletterschnur befestigt wird. Material und Knoten müssen vorher gefahrlos getestet werden! Der Schlauch wird an der Leiter montiert. Das Ende des Schlauches muss ein Erwachsener spannen! Je fester gespannt wird, desto langsamer rutscht man. Hier besonders auf das „Freigabe“-Zeichen achten. Diese Übung kann das Highlight ihrer Stunde sein, aber erfordert Zeit!

- **Der Schatz!**
- **Süßigkeiten oder kleine Geschenke, Decke, Kasten**
- **Vertrauen, Wahrnehmung**

Die Gespenster durchqueren den finsternen Tunnel und spüren, sie sind nahe dran. Jetzt noch den letzten finsternen Raum passieren – dann wartet der Schatz! Variante A: Alle Kinder schlüpfen gemeinsam unter die Decke und halten die Hände. Sie führen die Gruppe durch den „finsternen“ Raum. Immer wieder hocken die Kinder sich hin um zu spüren, ob am Boden schon der Schatz liegt. Und dann den Schatz – am besten in einem Leintuch, Sack oder Polsterüberzug finden lassen! Wer eine Truhe

hat, kann den Schatz in die Truhe geben oder auch in einen Kasten hineinlegen. Variante B: Statt unter die Decke zu schlüpfen, halten sich die Kinder an den Händen und schließen (so gut es geht) die Augen. Der Schatz kann aus Süßigkeiten oder – noch besser – kleinen Geschenken bestehen (McDonald's ist immer sehr spendabel, Banken vor oder nach dem Weltspartag; selbst gebastelte Gespenster).

- **Ehrenurkunde schottisches Schlossgespenst**
- **Urkunde**
- **Abschluss und SINGEN**

Eine Urkunde zum Schluss macht die Kinder natürlich stolz! Siehe Vorlage.

**Lieder:**

*Melodie Eisenbahnlied*

Tschuck, Tschuck, Tschuck, die Eisenbahn!  
 Wer will mit nach Schottland fahr'n?  
 Alleine fahren woll'n wir nicht,  
 drum nehmen wir alle Kinder mit!

*Melodie Vogelhochzeit*

Das Geisterturnen ist nun aus und alle geh'n vergnügt nach Haus.  
 Wir waren wie die Schloßherrn groß und wie die Geister ganz famos!  
 Doch einmal muss ein Ende sein, drum fliegen wir jetzt alle heim.  
 Wir winken uns wenn wir jetzt geh'n und freu'n uns auf ein Wiederseh'n!

Fidiralala Fidiralala Fidiralalalala  
 Fidiralala Fidiralala Fidiralalalala  
 Fidiralala Fidiralala Fidiralalalala  
 Fidiralala Fidiralala Fidiralalalala

**2. Themenstunde:**

**WIR HELFEN DEM CHRISTKIND**

*Warum ich mich über das Christkind-Buch so freute: Überall auf der Welt glauben die Kinder an ein Weihnachtswunder. Weihnachtswann und Nikolaus sind weltweit wohl am Weitesten verbreitet. Mit den Jahren begannen die Menschen auch bei uns in Österreich, die Häuser und Gärten zu schmücken. Bekanntlich kann man über Geschmack streiten, aber die chinesischen Massenprodukte zogen in die Läden und an vielen Häusern seilt sich Santa Claus ab. Unsere Kinder glauben an das Christkind. Der österreichische Markt ist aber für den Weltmarkt-Absatz zu klein und so gibt es keine fliegenden Christkinder. Auf der Suche nach einem Weihnachtsbuch stolperte ich schließlich über dieses entzückende Werk und animierte mich zu dieser Themenstunde.*



- **Wir wollen dem Christkind helfen**
- **Dicke Matte**
- **Zuhören, Wahrnehmung**

Die Basis für diese Geschichte sind Bilder über das Christkind und die Bescherung. Das Buch „Das Geheimnis des Weihnachtsglöckchens“ ist zum Zeitpunkt des Schreibens (Jänner 2017) nicht verfügbar. Die eingescannten Blätter kann ich als File gerne verschicken und jeder kann sich die Seiten selbst ausdrucken (anfordern unter [monika@bleibinform.at](mailto:monika@bleibinform.at)). Ich denke, das Buch wird es vor Weihnachten wieder im Original geben. Vielleicht findet ihr auch ein ähnliches Buch. Das Christkind ist die Basis. Wir beginnen auf der Matte mit der ersten Seite. Viele Helferlein richten Geschenke. Ein buntes Treiben ist zu sehen. Auf der nächsten Seite erscheint der Elch – und hier beginnt unser erstes Spiel.



- **Rentiere einfangen**
- **Dicke Berta, Matten, Tücher**
- **Laufen, fangen, Geschicklichkeit**

Die Rentiere sollten im Stall sein, aber manchmal sind sie störrisch und laufen einfach weg. Und dann gilt es, sie wieder einzufangen und in den Stall zu bringen. Variante A: Eine Hälfte der Kinder trägt ein Tuch als Umhang für die Flügelr. Die anderen Kinder sind die störrischen Rentiere. Die Rentiere werden gefangen und wieder in den Stall (Matte) gebracht. Aber natürlich laufen sie wieder davon ...; Variante B: Vier Matten, jede liegt in einer Ecke, das sind die Ställe. Ein bis zwei Kinder sind die Engerl, alle anderen Kinder sind die Rentiere und haben einen Schwanz (= Tuch hinten in der Hose). Die Engerl versuchen die Rentiere zu fangen. Rentiere, die in einen „Stall“ laufen, dürfen dort ein paar Sekunden bleiben, dann müssen sie wieder ins Spielfeld. Jedes gefangene Rentier nimmt seinen „Schwanz“ weg und wird auch zum Engerl, bis nur mehr ein Rentier übrig bleibt.

- **Schneeballschlacht**
- **Weiche kleine Bälle bzw. Softbälle, alternativ zu Bällen Zeitungspapier**
- **Fangen und Werfen**

Im Himmel und auf der Erde liegt der Schnee – und was gibt es Schöneres, als eine Schneeballschlacht! Mit weichen Bällen dürfen sich die Kinder gegenseitig anschießen. Wenn schon möglich fangen und zurückschießen. Wenn keine Bälle vorhanden sind, Zeitungspapier wie Schneebälle zusammenknüllen lassen und schießen. Der Schneeball darf auch im Tuch hochgeworfen werden!



- **Das Glöckchen erwischen**
- **Glöckchen und Reifen, weiche kleine Bälle bzw. Softbälle. Alternativ zu Bällen Zeitungspapier**
- **Fangen und Werfen mit Ziel**

Im Buch sehen wir, dass der kleine Engel ein Glöckchen hat. Damit läutet das Christkind, wenn die Kinder am Abend ins Zimmer kommen dürfen. Nun spielen wir aber mit dem Glöckchen. (Das Glöckchen am Reifen befestigen, sodass es in der Mitte runterhängt.) Den Reifen befestigen oder halten. (Halten nur mit weichen Bällen oder Zeitungsbällen, falls der Schuss ins Gesicht statt aufs Glöckchen geht.)

- **Von Wolke zu Wolke**
- **Ringe, Bälle, Gegenstände**
- **Hüpfen, koordinative Fähigkeiten**

Immer wieder kehrt die Gruppe auf eine Matte zurück, um im Buch zu schauen was sonst noch passiert. Wir sehen die vielen Wolken am Himmel. Können wir von Wolke zu Wolke hüpfen? Aber natürlich! (Hula Hoop-Ringe auf den Boden in einer Linie.) Von Ring zu Ring gehen, hüpfen, vielleicht schon mit einem Bein. Varianten: Ein Bein im Reifen, eins draußen, bei einer bestimmten Farbe klatschen, hopsen; zwei Reifen-Reihen nebeneinander und zwei Kinder geben sich die Hand, gehen, laufen oder hüpfen gemeinsam. Gegenstände (Bälle, Tücher, Reissäcke, etc.) können unsere Geschenke sein, die wir schon Richtung Stern tragen, der uns dann später zur Erde bringt.

- **Von Wolke zu Wolke schwieriger**
- **Ringe, zwei Matten oder zwei Langbänke**
- **Schwingen, Kraft, Geschicklichkeit**

Vor und nach den Ringen eine Matte auflegen (bei Größeren statt der Matte eine Bank), nun schwingen die Kinder mit den Ringen von einer „Wolke“ zur anderen.



- **Von Wolke zu Wolke schwieriger**
- **Pezzibälle, Seile, zwei Langbänke**
- **Klettern, Geschicklichkeit, Kraft**

Zwei Bänke entlang der Seile (Seile hängen in der Mitte herunter). Die Pezzibälle zwischen den Bänken einklemmen. Vorne und hinten an den Bänken einen Kastenteil. Nun von einer „Wolke“ zur anderen hanteln mit dem Seil.

- Mit dem Stern zur Erde fliegen
- Gym-Matten oder Decken
- Rumpf, Geschicklichkeit, Kraft



Das Christkind und die Engerl sind bereit und der Stern steht am Himmel. Also lasst uns zur Erde fliegen. (Ein Kind setzt sich auf die Gymnastik-Matte.) Variante A: Wir ziehen Kind für Kind durch den Raum. Variante B: Zwei Kinder ziehen, ein Kind sitzt. Von einem Ende des Raumes zum anderen. Danach wird getauscht. Jeder kommt dran. Eine Alternative zur Matte sind Decken. Sehr lustig und anstrengend. Je nach Alter der Kinder können auch „Rennen“ stattfinden, wer am schnellsten von einer Seite des Raumes zum anderen kommt.

- Mit dem Stern zur Erde fliegen 2
- Ringe, Kasten, Dicke Berta oder Matten
- Schwingen, Schaukeln, Kraft, Geschicklichkeit

Zweite Variante um auf die Erde zu kommen ist zu fliegen. Kinder schwingen von der Bank oder vom Kasten mit den Ringen und landen weich in der dicken Matte. Alternativ: Kinder klettern zum Sitzen in die Ringe und schaukeln.

- Über das Fenstersims balancieren bzw. reihüpfen und Geschenke bringen
- Bänke, Seil, Gegenstände zum Tragen (Bälle, Sackerl, Ringe, Schnüre etc.)
- Geschicklichkeit, Gleichgewicht

Das Christkind wird wohl durch das Fenster ins Zimmer gelangen. Deshalb müssen wir geschickt am Fenstersims balancieren. (Über Langbänke balancieren, „Geschenke“ von einem Ende der Bank zur anderen tragen. Bälle dürfen geworfen werden.) Varianten: Langbank umdrehen, eine Langbank auf die andere daraufstellen, Kriechen auf der Langbank, Rutschen – gerade und verkehrt, zwei Langbänke näher zusammen und auf allen vieren über beide Bänke – mit dem Kopf voraus, seitlich, mit den Füßen voraus, Ein Kind kann unter dem anderen durchkrabbeln. Die Kinder können schließlich rein hüpfen über die Fensterbank – Hände halten re/li, Beine springen re/li oder rechts/Mitte/links.



- Durch den Fensterspalt durchklettern
- Zwei Langbänke, Matten, Sprossenwand
- Kriechen, krabbeln

Nun sehen wir im Buch, dass das Fenster nur einen Spalt breit offen ist. Da müssen wir jetzt rein kriechen, um den Baum zu schmücken und die Geschenke zu bringen (zwei Langbänke parallel und Matten darüber, sodass ein Tunnel entsteht). Kinder krabbeln durch, alleine, zu Zweit, tragen die Geschenke durch, durchrutschen mit dem Bauch auf den Seidentüchern möglich; Langbank einhängen in der Sprossenwand, runter und rauf und durch – siehe Foto.

- **Durch den Fensterspalt 2**
- **Ringe, Matte**
- **Kraft, Geschicklichkeit**

Die Ringe auf Armlänge runterlassen. Ein Kind spannt die Füße in den Ringen ein und stellt sich auf die Hände, Arme gestreckt = Liegestütz-Position. Ein anderes Kind kann durch den „Fensterspalt“ durchkrabbeln.

- **Wir schmücken den Baum**
- **Wäscheklammern, Sprossenwand, Schnur, Christbaumgirlande mit batteriebetriebener Lichterkette, Schokobons oder ähnliches, das sich aufhängen lässt**
- **Klettern, Durchhaltevermögen**

Nun fehlt am Baum noch die Schokolade! Helfen die Kinder mit, den Baum fertig zu schmücken? (Am oberen Ende der Sprossenwand montieren wir die Schnur.) Jedes Kind erhält eine Kluppe und ein Schokobon, klettert rauf und befestigt die Süßigkeit am Baum. Denken Sie sich nichts, wenn es nur eine Wäscheleine ist. Die Phantasie der Kinder verwandelt sie in eine schöne Girlande! Erfordert große Disziplin und gar manche Träne ist da schon geflossen, weil die Schoko lieber in den Mund wandert als auf den Baum ...

- **Was hören die Kinder??**
- **Zuhören, Wahrnehmung**

Nun ist es soweit, wir betrachten die Geschichte mit den Augen der Kinder. Das Buch erzählt, wie die beiden Kinder darauf warten, dass das Christkind endlich kommt. Wir beginnen mit dem Zusammenräumen des Turnsaales, wie auch brave Kinder zu Hause zusammenräumen bevor das Christkind kommt.

- **Die Bescherung**
- **Klettern, naschen**

Fertig zusammengeräumt setzen wir uns wieder zusammen und blättern erwartungsvoll auf die wichtigste Seite – der geschmückte Baum! Das Glöckchen läutet und alle Kinder dürfen sich die Nascherei wieder vom Baum holen und aufessen!

## GENERELLES FÜR KLEINKINDER-TURNKURSE

### Erste Einheit – Begrüßung, die Stunde wird erklärt und die Spielregeln werden festgelegt:

**Wir klettern erst, wenn es freigegeben ist:** Für viele Kinder sind aufgebaute Übungslandschaften eine Einladung zum Klettern, Springen, Toben. Legen Sie gemeinsam ein Zeichen mit den Kindern fest, wann sie starten dürfen.

**„Wenn mein Signal ertönt sind alle leise, aufmerksam und hören zu“:** Wenn ein Signal von Ihnen ertönt, sind alle aufmerksam (benutzen Sie ein Pfeiferl oder ein Glöckchen oder den „Leuchtturm“). Bei großen Gruppen geht es oft laut her und Sie werden die Aufmerksamkeit aller erhalten, wenn Sie, statt ihrer Stimme, ein Signal verwenden. Ein beliebtes, leises Signal ist „Leuchtturm“. Sie strecken einen Arm nach oben und „blinken“ (Öffnen und Schließen der Finger). Jeder stoppt seine Tätigkeit und hört Ihnen aufmerksam zu.

**Es gibt KEIN „Du musst“ für die ganz Kleinen:** Gerade die kleinen Kinder haben verschiedene Tempi, um Bewegungserfahrungen zu machen. Geben Sie jedem Kind den Freiraum, nicht ganz so hoch zu klettern oder nicht runter zu springen, sondern runter zu krabbeln. Manchmal brauchen sie ein paar Einheiten, beobachten Sie lieber zuerst. Jedes Kind bekommt die Zeit, die es benötigt.

**Orientierung in Kursen – jede Einheit hat den gleichen Ablauf:** Anders als bei Erwachsenen benötigen Kinder denselben Rhythmus, um sich in der Einheit sicher zu fühlen. Beginnen Sie mit demselben Lied, bauen Sie in den ersten Einheiten die Übungslandschaften gleich auf, enden Sie jede Stunde mit demselben Ritual. Die Kinder fühlen sich sicher und brauchen diese Struktur.

Anmerkung: Eltern als „notorische Zuspätkommer“ – manche Eltern schaffen es nicht, am Anfang der Stunde da zu sein. Wenn aber das Kind immer an einem anderen Punkt in die Stunde einsteigt, verliert es die Orientierung und vielleicht auch den Spaß. Deshalb erklären Sie den Eltern, warum der geregelte, ständig gleiche Ablauf für die Kinder so wichtig ist und auch der gleiche Beginn.

**Abschluss einer Stunde:** Kinder müssen auch wissen „jetzt ist die Stunde vorbei“. Deshalb enden Sie mit einem bestimmten Ritual – immer mit demselben. Dies kann ein gemeinsam gesungenes Lied sein oder eine kleine Abschluss-Massage. Ich bevorzuge es, die Kinder mit guter Energie zu entlassen. Deshalb mein Apfelspalten-Ritual:

Jede Stunde endet auf der dicken Matte (hier kurz „Berta“ genannt) mit einer kleinen Apfelausa. Eine der Mamas bringt Äpfel für alle mit, wenn sie das Kind in die Stunde bringt. Das Geschirr dazu (Apfelspalter, Schäler, Schneidebrett, Behälter) kann entweder im Turnsaal verbleiben oder ich nehme es mit.

### Vorteile

- Die Kinder sind nach der Stunde müde.  
Mit einer Apfelspalte erhalten sie schnell gute Energie.
- Immer wieder berichten Eltern, dass ihr Kind NUR in der Kinderturnstunde Äpfel isst und freuen sich sehr darüber ...
- Die Eltern holen ihre Kinder und haben vielleicht Zeit, sich ein bisschen auszutauschen, Freundschaften werden geknüpft, man unterhält sich und isst auch einen Apfel.

### Nachteile

- Bedenken Sie – wie Sie beginnen so bleibt es!  
Manche Kinder kommen drei bis vier Jahre zu Ihren Turnstunden.  
Kalkulieren Sie diese Zeit auch in Ihre Einheit ein, sonst besteht „Überziehungs-Gefahr“.
- Der Turnsaal wird so hinterlassen, wie Sie ihn vorfanden.  
Krümel und Saftflecken müssen von Matten und Boden entfernt werden.
- Stellen Sie sicher, dass IMMER Äpfel da sind. Es kann vorkommen, dass die vereinbarte Mama nicht kommen kann.  
In diesem Fall besprechen Sie in der ersten Einheit, dass entweder Sie rechtzeitig verständigt werden oder die fehlende Mama den „Apfel-Auftrag“ verlässlich an eine andere Person in der Gruppe weitergibt. Nichts ist schlimmer, wenn die Stunde nicht wie gewohnt endet. Die Kinder erwarten die Jause und sind traurig, wenn es dann keine Äpfel gibt.



Infos, weitere Fotos und Tipps: [monika@bleibinform.at](mailto:monika@bleibinform.at) oder 0676/7003915

### LITERATUR

Das kleine Bewegungsinmaleins, LSO Steiermark



**Mag. Dr. Werner Schwarz**

Sportwissenschaftler, Prof. Bewegung & Sport, AHS-Direktor, Instruktor/Trainer

A6

C32



## VITAL4BRAIN I – BEWUSST BEWEGEN. BESSER LERNEN.

Die Idee, ein **Programm von koordinativ herausfordernden Bewegungsaufgaben** zu entwickeln, das im Klassenraum den Unterricht für wenige Minuten mit Bewegung, Spaß und Aktivierung unterbricht, entspringt dem Wunsch, gegen konkrete Mängel im Schulsystem anzukämpfen: erstens gegen den Mangel an Bewegung, zweitens gegen den Mangel an Konzentration und drittens gegen den Mangel an Freude am Lernen. Das Programm kann situativ angemessen während der Unterrichtsstunde direkt im Klassenraum eingesetzt werden.

Mehrere Gründe sprechen laut John Ratey und Eric Hagermann, den Autoren des Buches *Superfaktor Bewegung*, für Bewegung in der Schule und im Unterricht. Erstens optimiert körperliche Betätigung die Voraussetzungen für Lernen durch Verbesserung der Wachsamkeit, Aufmerksamkeit und Motivation. Zweitens bereitet sie Nervenzellen darauf vor und unterstützt sie, sich miteinander zu verbinden, was die zelluläre Grundlage für die Aufnahme neuer Informationen und damit für Lernen ist. Drittens fördert körperliche Betätigung im Hippocampus, einer der zentralen Hirnstrukturen für Lernen und Gedächtnis, die Entwicklung neuer Nervenzellen aus Stammzellen (vgl. Ratey/Hagermann, 2009, S. 70 ff).

Weitere Autoren von Büchern zu den Themen Lernen, Gedächtnis und Hirnforschung, wie Matthias Brand und Hans Markowitsch, Martin Korte oder Manfred Spitzer, schlagen in die gleiche Kerbe. In das Programm Vital4Brain fließen die neuen Erkenntnisse ein. In den Schriften und in den Vorträgen zum Programm wird der theoretische Hintergrund des Zusammenhanges von Bewegung und Lernen aus der Sicht der Neurobiologie und ebenso aus der Sicht der Sportwissenschaften beleuchtet und erläutert.

Die Idee führte zur Entwicklung eines Bewegungsprogramms, dem wir den Namen „Vital4Brain – Bewusst bewegen. Besser Lernen.“ gaben. Das Programm setzt die aktuellen Erkenntnisse aus der Neurobiologie und der Sportwissenschaften um und bringt Bewegung in die Klasse. Dabei wird auf drei Wirkungen gezielt: Mit Bewegung die Konzentrationsfähigkeit zu steigern, die Koordination zu verbessern und „überhaupt“ Bewegung, Anregung, Stimmung und Spaß in die Klasse zu bringen.

Das **Vital4Brain-Programm** bietet sechs fertig zusammengestellte **Vital4Brain-Einheiten**. Jede dieser Einheiten besteht aus jeweils drei **Vital4Brain-Modulen**, die sich, angelehnt an den idealtypischen methodischen Aufbau einer Sporteinheit, aus dem Aktivierungs-, Koordinations- und Überleitungsmodul aufbauen. Die Übungen aus den genannten Modulen werden zu den **Vital4Brain-Übungen** zusammengefasst. In der aktuellen Auflage des Programms werden 54 anregende Übungen in den

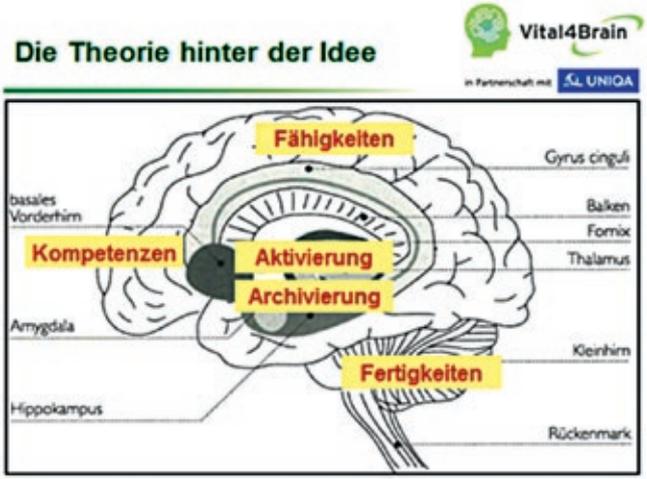


Abb. 1: Wechselwirkungen im Gehirn bei Bewegung

### Zusammenfassung und Hinführung zu: „Theoretischer Hintergrund – Lernen und Bewegung“

... das Wesentliche aus „der Theorie“ in drei Punkten zusammengefasst :

- > **Klasse mit Bewegung**  
→ ... Bewegung steigert die Konzentration ...
- > **Bewegung mit Klasse**  
→ ... Bewegung verbessert die Koordination ...
- > **Bewegung in die Klasse**  
→ ... Bewegung ändert Funktionen, Strukturen im Gehirn ...

Diet 90

Abb. 2: Die Effekte in Schlagworten zusammengefasst

Aktivierungsmodulen, 61 koordinativ herausfordernde Übungen in den Koordinationsmodulen und 35 beruhigende Übungen in den Überleitungsmodulen präsentiert. Darüber hinaus können die Module der jeweiligen Einheiten frei gewählt werden, der methodische Aufbau der Übungsabfolge in den Modulen sollte jedoch beibehalten werden. Weiters besteht die Möglichkeit, sich selbst neue Einheiten zusammenzustellen. Außerdem werden bei den Übungsbeschreibungen viele Varianten und Fortsetzungsübungen vorgestellt. Dadurch ergibt sich ein großes **Repertoire an Übungen**.

Von den Verfassern wurden sechs **Vital4Brain-Einheiten** zusammengestellt, um in der Praxis den Einstieg in die Arbeit mit dem Programm zu erleichtern und auch um Mustereinheiten vorzustellen. Eine Einheit dauert idealtypisch 7 bis 13 Minuten und ist aus drei Modulen aufgebaut. Die Reihenfolge der Module ist nach methodischen und trainingswissenschaftlichen Überlegungen vorgegeben.

Jede Einheit besteht aus drei **Vital4Brain-Modulen**. Das Aktivierungsmodul mit dem Namen „Aerobix“ leitet die Einheit ein und bringt mit ihren Übungen die SchülerInnen in Schwung. Das Koordinationsmodul „Koordix“ bildet den Hauptteil und nimmt mit den koordinativ herausfordernden Übungen zeitlich den größten Platz der Einheit ein. Das Überleitungsmodul „Relaxix“ schließt die Einheit ab, soll die SchülerInnen beruhigen und auf den weiteren Unterricht vorbereiten.

Der Kern des Programms sind die **Vital4Brain-Übungen**. Insgesamt stellen wir 150 Übungen in Wort und Bild vor. Weiters findet man in den Übungsbeschreibungen viele Anregungen, einerseits für Übungsvariationen zu den vorgestellten Bewegungsaufgaben, andererseits für neue Übungsaktionen. Damit steht den LehrerInnen mit dem Vital4Brain-Programm vom ersten



Abb. 3: Die sechs fertig zusammengestellten Einheiten

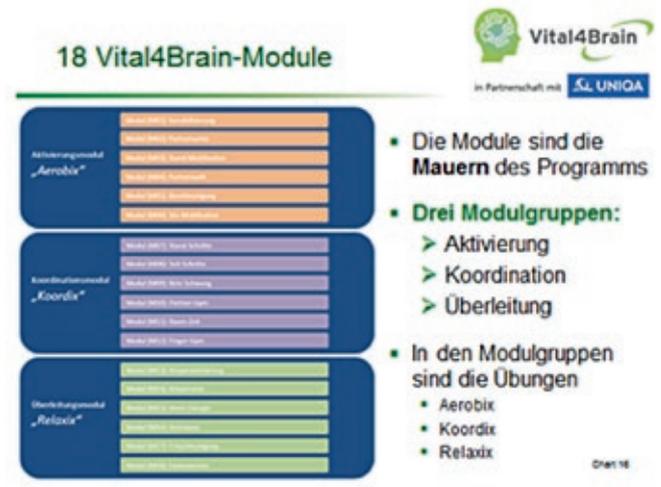


Abb. 4: Die 18 mit V4B-Übungen gefüllten Module

bis zum letzten Schultag und von der ersten bis zur 13. Schulstufe ein kaum zu erschöpfendes **Repertoire an Übungen** zur Verfügung, die anregen, herausfordern, zum Lachen bringen, die koordinativen Fähigkeiten fördern, die Konzentrationsleistung verbessern und somit das Fundament für erfolgreiches Lernen bilden. Neben dem Ausbau des Übungskataloges bietet sich durch die Neukombination der Module über die sechs fertig zusammengestellten Einheiten noch zusätzlich die Möglichkeit, das Programm mit neu zusammengestellten Einheiten zu erweitern. Damit bietet Vital4Brain nicht nur ein großes Repertoire an Übungen, sondern auch ein ebenfalls kaum zu erschöpfendes **Repertoire an Einheiten**, um von der ersten bis zur letzten Schulwoche Bewegung in die Schule und in die Klasse zu bringen.

Die nachfolgenden zwei Abbildungen stellen die Struktur des Übungskataloges und einen Auszug der Vital4Brain-Übungen vor.

Die **Übungsauswahl** des Vital4Brain-Programmes ist so gestaltet, dass es in allen Altersstufen von der Volksschule über die Sekundarstufe I bis zur Sekundarstufe II, aber auch in allen Schultypen einsetzbar ist. Das Programm Vital4Brain zeichnet sich durch eine flexible Anwendbarkeit und durch eine **große Bandbreite** aus. So können bei einer sogenannten „Übungs-Intervention“ entweder eine oder mehrere Übungen aus dem Programm gewählt werden, um Bewegung und Lachen in die Klasse zu bringen. Bei der „Modul-Intervention“ wird je nach situativer Anforderung entweder mit den Übungen aus Aktivierungs-Modulen angeregt, mit koordinativ herausfordernden Übungen aus dem Koordix-Modulen die Konzentration gefordert oder mit Körperwahrnehmungsübungen für Ruhe und Entspannung gesorgt. Die Einheits-Intervention bringt bei systematischer und langfristig regelmäßiger Anwendung „Trainingseffekte“ in die Klasse und steigert die Konzentrationsleistung nachhaltig. Die Abbildungen 5 und 6 geben einen Überblick zu den Zielgruppen im Schulalltag und zur Bandbreite des Einsatzes des Vital4Brain-Programms.

## 150 Vital4Brain-Übungen

Die Vital4Brain Übungen  
Insgesamt enthält 150 Übungen im Katalog

Die Übungen sind das **Fundament** des Vital4Brain-Programms

- 54 Übungen zu „Aerobix“
- 61 Übungen zu „Koordix“
- 35 Übungen zu „Relaxix“

Abb. 5: Insgesamt werden 150 Übungen präsentiert

## Bandbreite des Programms

Das Programm ist **ausbaufähig** und **abwechslungsreich**:

- Variation der Vital4Brain-Übungen
- Ausbau des Übungskataloges
- Kombination der Module

**Kaum zu erschöpfendes Übungsrepertoire, großes Repertoire an Einheiten.**

*Handwritten notes on a blue sticky note:*  
 Kann - „Fliegenschritt“ Die Übung geht in ...  
 Koordination: vor die Antriebsweg  
 Fertigkeiten: Schülererwartungen sind von ...  
 Mastervariante 1: Phasenverteilung - andere Arm in der ...  
 Mastervariante 2: Phasenverteilung plus Rhythmuskopplung - jezt mit Doppelschritt.  
 Immer weniger Vital4Brain-Dauer und ...  
 von ...  
 Die Idee hinter dem Programm ist, dass die Übungen gefordert werden, die immer wenn die Vital4Brain-Einheiten herangezogen können die Variation der Kopplung, dem Spielraum limitieren und maximieren Vital4Brain-Dauer erreicht werden

Abb. 6: Eine Auswahl von Bildern aus dem Programm

## Das Vital4Brain-Programm

**Zielgruppe:**  
Schülerinnen und Schüler in allen österreichischen Schulformen von der Volksschule bis zur Berufsschule und aller Schulstufen:

- Primarstufe (Volksschule)
- Sekundarstufe I (HS, NMS, MS, AHS, ...)
- Sekundarstufe II (AHS, BHS, BMS, BS, ...)

Abb. 7: Die Zielgruppen des Vital4Brain-Programms

## Bandbreite des Programms

**Flexibler Einsatz in der Klasse / in der Schule:**

- Möglichkeit: Übungs-Intervention**  
→ Kurzfristige Effekte auf Gehirn, Muskulatur, ... → **Eine oder mehrere Übungen**
- Möglichkeit: Modul-Intervention**  
→ Situativ angepasst Wirkung erzielen ... → **Ein Modul**
- Möglichkeit: Einheits-Intervention** → **Eine Einheit**  
→ Nachhaltige Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, ...

Abb. 8: Die Bandbreite des Vital4Brain-Programms

So wie das Programm „Vital4Brain – Bewusst bewegen. Besser lernen.“ mehrere Möglichkeiten der Anwendungseinsatzes offen lässt, so ist es auch in der **Umsetzung im Schulalltag** sehr flexibel. Vital4Brain kann als Klassenprojekt oder als Schulprojekt für einen festgelegten Zeitrahmen „von ... bis“ in der Schule umgesetzt werden, oder Vital4Brain wird fix im Schulprogramm, beispielsweise mit einem oder mit mehreren Vital4Brain-LehrerCoaches, verankert. Das Programm „Vital4Brain – Bewusst bewegen. Besser lernen.“ ist so konzipiert, dass es grundsätzlich auf folgende Arten durchgeführt werden kann:

- 1. Als Klassenprojekt**, geplant von den KlassenlehrerInnen in Absprache mit der Direktion, über eine Projektzeitraum von unserer Einschätzung nach mindestens sechs Wochen. Im Projektplan sind die Einsätze der Vital4Brain-Coaches und die Art der Anleitung zu klären. Weiters sind die Zeitpunkte der Einsätze in den Stundenplan einzuplanen. Unserer Einschätzung und dem Ergebnis der bereits vorgestellten Studie entsprechend, sind zwei bis drei Einheiten pro Woche über sechs Wochen bereits wirksam, um nachhaltig die Konzentrationsfähigkeit zu steigern.
- 2. Als Schulprojekt**, geplant von einem Projektteam an der Schule, in Absprache mit – und idealerweise unter Beteiligung – der Direktion. Das Schulprojekt ist im Unterschied zum Klassenprojekt deutlich komplexer, da die Stundenpläne aller beteiligten Klassen koordiniert eingearbeitet werden müssen und da deutlich mehr Einsätze der Coaches notwendig sind.
- 3. Als fixer Teil des Schulprogramms**, verankert über einen Beschluss des Schulforums bzw. des Schulgemeinschaftsausschusses und geplant, vorbereitet, durchgeführt und nachbereitet entweder
  - von einem oder mehreren **Vital4Brain-LehrerCoaches**, deren Aufwendungen und Einsätze beispielsweise vom Elternverein honoriert werden,
  - oder von einer/einem LehrerIn, der/die die **Unverbindliche Übung „Bewusst bewegen. Besser lernen“** im Rahmen des Schulprogramms anbietet.Mit den teilnehmenden SchülerInnen werden im Rahmen der Unverbindlichen Übungen alle Einheiten absolviert, alle Übungen werden mit ihnen durchgeführt, auch die theoretischen Hintergründe werden diskutiert. Interessierte SchülerInnen können auch in der Organisation von Vital4Brain-Einheiten und in der Präsentation der Übungen geschult werden und zu **Vital4Brain-PeerCoaches** ausgebildet werden.

Wichtig bei der Umsetzung, sowohl als Projekt als auch als Teil des Schulprogramms, sind die umfassende Information über die Art der Aktivitäten und über theoretische Hintergründe sowie die breite Akzeptanz der Aktivitäten von möglichst allen Schulpartnern.

### **Aufbaustruktur einer Vital4Brain-Einheit**

Idealtypisch werden die Vital4Brain-Einheiten in drei Abschnitte gegliedert, angelehnt an den Aufbau einer dreiphasigen Sparteinheit. Die grobe Aufbau- und Inhaltsstruktur dieser Abschnitte wird nachfolgend beschrieben. Dazu werden auch Belastungskennziffern angegeben, entweder als Zeit- oder Wiederholungsangabe. Diese Belastungskennziffern sind in einer Bandbreite von/bis angegeben und verstehen sich als Orientierungshilfen, um bei regelmäßig wiederholter und langfristiger

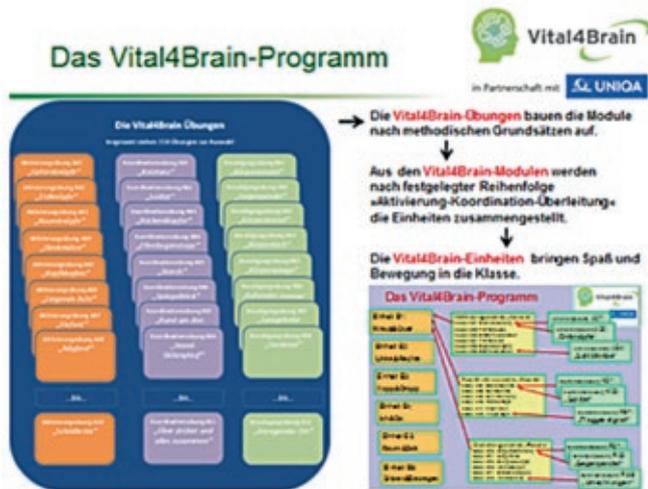


Abb. 9: Die Ausbaustruktur des Vital4Brain-Programms



Abb. 10: Auszüge aus dem Vital4Brain-Übungskatalog

Anwendung „wirksame“ Belastungen zu setzen, damit Leistungsverbesserungen erzielt werden können.

- **Aktivierungsmodul „Aerobix“:** In diesem Teil werden über eine bis drei Minuten „aerobe“ Übungen ausgeführt. Die Belastungsintensitäten steigen bis zum Ende hin langsam auf eine Intensität bis zu 70 % der maximalen Herzfrequenz an. Anmerkung zum Forschungsstand: Durch diese aeroben Übungen wird der Spiegel an Neurotransmittern erhöht, und Wachstumsfaktoren wie BDNF, VEGF, FGF-2 und IGF-1 werden verstärkt im Gehirn wirksam (vgl. RATY, 2009, S. 73 ff und Korte, 2009, S. 31).
- **Koordinationsmodul „Koordix“:** Im zentralen Übungsblock werden koordinativ anspruchsvolle Bewegungsübungen über fünf bis sieben Minuten durchgeführt. Der Übungsaufbau soll den methodischen Grundsätzen „vom Leichten zum Schweren“, „vom Einfachen zum Zusammengesetzten“ entsprechen. Die ersten Ausführungen sollen im Verständnis „die Herausforderung annehmen“ bzw. „es versuchen“ gewagt werden. Fehler sind kein Scheitern, sondern Schritte auf dem Weg zum Erfolg. Wenn die Übungen mehrmals sicher mit hoher Bewegungsgenauigkeit und im Bewegungsfluss durchgeführt werden, ist es „höchste“ Zeit für die nächste Übung. Die Übungen der Vital4Brain-Koordinationsmodule wurden besonders unter folgenden Gesichtspunkten und Kriterien neu entwickelt oder aus der bestehenden Literatur ausgewählt:
  - **Steuerungswechsel:** Eine diagonal-wechselseitige Bewegungsausführung (z. B. die linke Hand berührt das rechte Knie) wird unter Beibehaltung des Bewegungsflusses von einer lateral-gleichseitigen Ausführung (z. B. die linke Hand berührt das linke Knie) abgelöst. Als dritter und letzter Teil der Bewegungsaufgabe wird ohne Unterbrechung des Bewegungsflusses wieder zurück in die diagonal-wechselseitige Ausführung gewechselt.

- **Rhythmuswechsel:** Dieses Kriterium zeichnet sich aus durch Rhythmusvorgaben bei den Bewegungsausführungen, Wechsel der Ausführungsgeschwindigkeiten von schnell zu langsam, Taktvorgaben und Wechsel von zyklischen zu azyklischen Bewegungsausführungen. Auch Bewegungsaufgaben mit Vorgabe von verschiedenen Rhythmen für Arme und Beine werden gestellt, beispielsweise bei der Übung „Stand Schritte“, oder bei der Übung „Armpendel“.
  - **Dimensionswechsel:** Dabei versucht man, Kombinationen von Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen, von Seitwärtsbewegungen nach links und rechts sowie von Hoch- und Tiefbewegungen auszuführen.
  - **Bewegungsantwort:** Es gilt entweder auf eine vorgegebene Bewegung oder auf eine gestellte Frage motorisch schnell zu reagieren und die richtige Bewegungsantwort auszuführen.  
Anmerkung zum Forschungsstand: Koordinativ anspruchsvolle und bewegungstechnisch komplexe Bewegungen erweitern und stärken die neuronalen Netzwerke im Gehirn. „Je komplexer die Bewegungen, desto komplexer die synaptischen Verbindungen. Auch wenn diese Schaltkreise durch Bewegung entstehen, können sie von anderen Regionen rekrutiert und zum Denken genutzt werden“ (vgl. RATY, 2009, S. 73 ff).
- **Überleitungsmodul mit „Relaxix“:** Der abschließende Übungsteil über eine bis drei Minuten soll die bewegungsorientierte Intervention abschließen, die Überleitung zum anschließenden Unterricht herstellen und diesen optimal vorbereiten. Die Übungen wurden unter dem Aspekt ausgewählt, entspannend und beruhigend zu sein, um die SchülerInnen auf das optimale Aktivierungsniveau des folgenden Unterrichts zu bringen.



Abb. 11: Die Ausbaustruktur einer Vital4Brain-Einheit

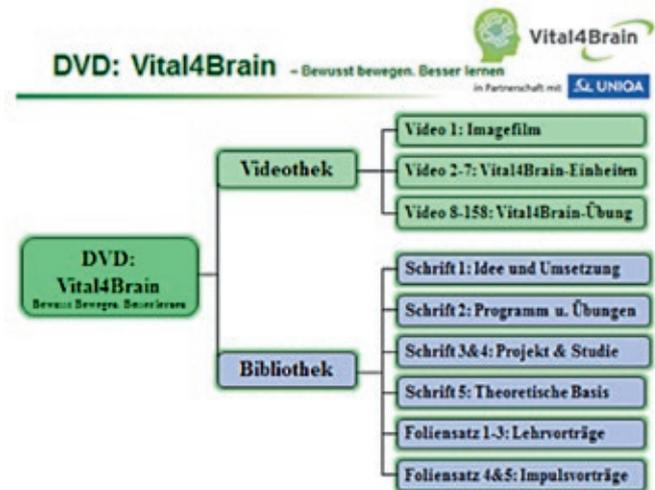


Abb. 12: DVD Vital4Brain – Bewusst bewegen. Besser lernen.

## FAQ – FREQUENTLY ASKED QUESTIONS

### 1. Frage: Was ist Vital4Brain?

Vital4Brain ist ein **Programm von koordinativ herausfordernden Bewegungsaufgaben**, das dem Lehrer ermöglicht, den Unterricht mit Bewegung, Spaß und Aktivierung zu bereichern. Die SchülerInnen können danach dem Unterricht konzentrierter folgen.

### 2. Frage: Warum Vital4Brain?

In einer Studie konnten wir zeigen, dass nach einer sechswöchigen Projektphase mit wöchentlich dreimaligem Absolvieren einer der sechs Einheiten über jeweils sieben bis 13 Minuten die **Konzentrationsleistung** der SchülerInnen signifikant verbessert werden konnte. In Zahlen gemessen, kann die Steigerung bei der Eingangstestung mit sieben Prozent vom Ausgangsniveau beziffert werden. Dabei machen die Übungen Spaß, und das Programm bringt Bewegung in die Klasse und zu den SchülerInnen.

### 3. Frage: Wie ist Vital4Brain aufgebaut?

Der Kern des Programms sind **150 Vital4Brain-Übungen**, die nach neuesten trainingswissenschaftlichen und neurobiologischen Gesichtspunkten erstellt wurden. Die Übungen werden **18 Vital4Brain-Modulen** zugeordnet, die nach sportmethodischen Gesichtspunkten geordnet sind und deren Reihenfolge »Aktivierung – Koordination – Überleitung« daher beibehalten werden soll. Die Module werden zu **6 Vital4Brain-Einheiten** zusammengefügt, die im Klassenraum und in Alltagskleidung unmittelbar in der Unterrichtsstunde absolviert werden können und ca. 7 bis 13 Minuten dauern. Die Module sind aber auch frei zusammenstellbar.

### 4. Frage: Wie wird Vital4Brain angewendet?

**Entweder** wird eine gesamte **Einheit** geplant und durchgeführt, um die Konzentration nachhaltig zu steigern, **oder** es werden beliebig viele **Übungen** aus dem Programm ausgewählt: Dabei sollen, entsprechend dem konkreten Bedarf, die SchülerInnen in Bewegung, zum Lachen und zur konzentrierten Suche nach Lösung der Bewegungsherausforderung gebracht werden.

### 5. Frage: Wo finde ich Vital4Brain?

Auf der **DVD Vital4Brain – Bewusst bewegen. Besser lernen.** wird das Programm in Wort, Bild und Film gezeigt. Die DVD wurde in Partnerschaft mit UNIQA produziert und wird vom Schulverein Vital4Brain bei Impulsveranstaltungen, Vorträgen, Seminaren und Ausbildungskursen an interessiertes Publikum weitergegeben.

### 6. Frage: Wie benutze ich die DVD Vital4Brain?

Dokumente und Präsentationen mit Informationen zur Idee, zur Umsetzung in der Schule, zum Programmaufbau, zum theoretischen Hintergrund und zur Anwendung werden in einer »**Bibliothek**« zum Lesen angeboten. In der »**Videothek**« finden Sie einen »Imagefilm«, der eine erste Information in Wort und Bild geben soll und Lust auf das Programm machen soll. Die sechs fertig zusammengestellten Einheiten und die 150 Übungen werden in einzelnen Videosequenzen gezeigt.

## AUSZÜGE AUS DEM KATALOG VITAL4BRAIN-ÜBUNGEN

### Modul M01: Sensibilisierung

Die Übungen werden im Stehen im hüftbreiten Stand ausgeführt, dabei ist auf ausreichenden Platz zu achten. Einige Übungen, wie beispielsweise A01 bis A04, A06 und A07, stammen aus dem Übungsprogramm *Brain-Gym* von Dennison.

- **A01 – „Gehirnknöpfe“:** Reibe mit Daumen und Zeigefinger einer Hand die beiden weichen Stellen rechts und links neben dem Brustbein unterhalb der beiden Schlüsselbeine, die andere Hand liegt auf dem Bauchnabel.
- **A02 – „Erdknöpfe“:** Lege zwei Finger wie beim Aufzeigen unter die Unterlippe, die Finger der anderen Hand werden mit dem Ballen auf den Nabel gelegt, die Finger sind nach unten gerichtet; ruhig und tief atmen.
- **A03 – „Raumknöpfe“:** Lege zwei Finger auf die Stelle oberhalb der Oberlippe knapp unter die Nase wie beim Aufzeigen, die andere Hand liegt hinten am Körper auf dem Steißbein, und die Finger zeigen nach unten; achte auf eine ruhige und tiefe Atmung.

### Modul M06: Sitz-Mobilisation

In diesem Modul werden alle Übungen auf dem Sessel sitzend durchgeführt. Vorbereitend wird den Schülern und Schülerinnen die aktive Sitzposition auf dem Sessel erklärt. Die Schüler und Schülerinnen sitzen auf der vorderen Hälfte des Sessels, die Fußsohlen sind auf dem Boden, und die Füße sind gerade und hüftbreit ausgerichtet. Weiters sind die Knie im Lot über den Fersen, und der Oberkörper wird aus der Bauch- und Rückenmuskulatur aktiv aufrecht gehalten. Die Hände stützen leicht auf den Oberschenkeln auf, und die Schultern sind nach hinten (Schulterblätter zusammenführen) und nach unten zu führen. Der Blick ist gerade nach vorne gerichtet, und der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten.

- **A44 – „Fersentanz“:** Die Fersen werden in der oben beschriebenen Sitzposition abwechselnd vom Boden abgehoben, Zehen bleiben auf dem Boden.
- **A45 – „Kosakentanz“:** Die Hände stützen sich an der vorderen Sesselkante ab, und die Beine werden in der Luft abwechselnd im Knie gebeugt und gestreckt. Eine Variante ist, beide Beine gleichzeitig zu beugen und zu strecken.
- **A46 – „In & Out“:** Die Hände stützen sich an der vorderen Sesselkante ab. Die Beine werden in der Luft in eine In-Beinstellung und Out-Beinstellung gebracht. Bei der In-Beinstellung zeigen die Zehen, bei der Out-Beinstellung die Fersen zueinander.

### Modul M07: Stand-Schritte

- **K01 – „Knietanz“:** Gehen im Stand, die Arme werden wechselseitig mitgeschwungen, und der vordere Arm berührt mit den Handflächen die Innenseite des gegenüberliegenden Knies, der freie Arm wird nach hinten geschwungen; nach ca. elf Schritten wird ohne Bewegungsunterbrechung in eine gleichseitige Bewegungsausführung gewechselt, und die Hand berührt die Außenseite des Knies; nach ca. elf Schritten wird erneut die Wechselseitigkeit durchgeführt. Für Fortgeschrittene empfiehlt es sich, die Schrittzahl pro Wechsel zu verringern.
  - Variation 1: der freie Arm wird nach oben geführt.
  - Variation 2: der freie Arm wird nach oben geführt und berührt mit der Handfläche den Hinterkopf, dabei ist der Steuerungswechsel nicht zu vergessen.
- **K03 – „Rückenklopfer“:** Bewegungsausführung wie bei Übung K01, nur dass die nach hinten geführte Hand auf den Rücken gelegt wird. Als eine mögliche Steigerung der koordinativen Anforderung kann vorgegeben werden, ob die Handflächen oder die Handrücken das Knie und den Rücken berühren.

- **K04 – „Ellenbogenstepper“:** Grundübungsausführung wie bei Übung K01, anstelle der Hand berührt der Ellenbogen das Knie, welches auch über die Waagrechte gehoben wird. Dadurch wird insbesondere die konditionelle Anforderung erhöht.

### Modul M11: Raum-Zeit

- **K44 – „Resonanz“:** Es werden kleinräumige Bewegungsausführungen, beispielsweise Arme seitlich klein kreisen, vorgegeben. Der Schüler oder die Schülerin führt die Bewegungen mit verstärkter „Resonanz“, Arme seitlich groß kreisen, aus.
  - Fortgeschrittenenvariante: Mit beiden Armen zwei verschiedene Übungen verstärken. Beispielsweise einen Arm seitlich kreisen, den zweiten nach vorne und hinten bewegen.
- **K45 – „Echo – Resonanz“:** Kombination aus K43 und K44. Die Übungspositionen werden um eine Phase verschoben eingenommen und dabei verstärkt ausgeführt.
- **K46 – „Flaggsignal im Viereck“:** Schritte mit Beinschluss im Viereck werden mit Armbewegungen nach Erklärungen des Lehrers oder der Lehrerin durchgeführt. Die Schritte erfolgen in der Grundvariante nach dem Schema „rechts zur Seite – vor; links zu Seite – zurück“. Die Abfolge der Armbewegungen beginnt mit Takt 1, beide Arme sind in die Höhe gestreckt. Takt 2, Arme nach vorne waagrecht ausstrecken, die Daumen zeigen nach oben. Takt 3, die Ellbogen hinter den Körper führen, die Oberarme bleiben waagrecht. Takt 4, Arme gestreckt und senkrecht entlang der Beine nach unten bewegen.
  - Einsteigervariante: nur die beschriebenen Armbewegungen ausführen
  - Grundvariante: Beinbewegung im Viereck und im gleichen Rhythmus die Armbewegung
  - Fortgeschrittenenvariante 1: Phasenversetzung – eine Hand ist genau um einen Takt vor dem anderen Arm in der Bewegungsausführung, mit Beinbewegung im Viereck
  - Fortgeschrittenenvariante 2: Richtungswechsel im Viereck
  - Meistervariante: Phasenversetzung und Richtungsvorgabe im Viereck auf Zuruf

### Modul M13: Körperzentrierung

Die Ausgangsposition bei allen folgenden Übungen ist der bewusst wahrgenommene beidbeinige oder einbeinige Stand. In der Startphase der Übungen sind die Augen geöffnet, um die Bewegungsausführung und die Gleichgewichtserhaltung über den optischen Sinn und über Wahrnehmungsankerpunkte zu kontrollieren. In der Endphase der Übungen werden die Augen geschlossen, um die Propriozeption, auch als Tiefensensibilität bezeichnet, zu intensivieren. Die Rezeptoren der Propriozeption liegen in den Muskeln, Gelenken, Sehnen und Bändern.

- **R01 – „Körperpendel“:** Geschlossener Beidbeinstand, die Arme liegen eng am Körper an, die Körpermuskulatur ist angespannt, der Körper aufrecht gestreckt. Jetzt wird der Körper wie ein Mast gestreckt und das Gewicht auf die Zehen nach vorne und dann auf die Fersen nach hinten verlagert. Zuerst mit offenen, dann mit geschlossenen Augen.
- **R02 – „Gegenpendel“:** Ausgangsstellung und Übungsidee wie bei R01. Jetzt werden bei vorverlagertem Körper die Arme gestreckt nach hinten geführt und bei rückverlagertem Körper die Arme vorgeführt.
- **R03 – „Körperkreisel“:** Ausgangsstellung und Übungsidee wie bei R01. Jetzt wird mit dem Kopf bei gestrecktem Körper und angelegten Armen ein Kreis beschrieben.



### Sebastian

Instruktor/Trainer (Ballettoning®, Stretch your limits®, Zumba®),  
Besitzer einer Tanzschule für Kinder und Jugendliche, Choreograph, Professor für Englisch und engl. Literatur

B17

D45



## 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 sitzend verbringen. Was aber kann man mit diesem wunderbaren Instrument noch machen? Tanzen, Akrobatik und Spiele. Fünf 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, deren Schwerpunkt nicht das Tanzen ist, aber trotzdem mit Rhythmus arbeiten möchten.

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 zusammzusetzen.



Ein besonderes „Danke“ möchte ich an meine drei Models Raffaella, Katharina und Valentina aussprechen.

Die drei Schwestern (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.

### DIE SONNE

Die ausgestreckten Arme machen einen großen Kreis, beginnend über dem Kopf und seitlich runter zum Körper. Die Beine sind im Stehen ausgestreckt und geöffnet.



B17

D45

## 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.



## DIE SPINNE

Rechten Arm nach oben strecken, linken Arm nach hinten unten, diagonal linkes und rechtes Bein vorne wie Spinnenbeine wegstrecken.



B17

D45

## 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.



## DIE LUFTBALLONS

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.



B17

D45

## DAS LASSO

Beine sind geöffnet, der Arm (einer oder beide) ist ausgestreckt über dem Kopf, sodass man mit der Hand einen Kreis schreibt, als ob man ein Lasso werfen würde.

### Am – auf – rund um den Sessel



## DER SCHRANK

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.



## HIP HOP

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.



B17

D45

## SCHLITTSCHUHLAUFEN

Mit einem Fuß zur Seite gleiten wie Schlittschuhlaufen, zweiter Fuß kommt dazu, auf die andere Seite auch „sliden“.



## 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, dann die Hände und Finger vor dem Körper runtergleiten lassen wie Wasser, das herunterrinn.



## 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 WELLEN SANFT

Wie die „Wasser schaufeln wild“-Bewegung langsam.  
Kombinationsmöglichkeit: schnell – schnell – langsam.



B17

D45

## 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.



## DAS RIESENRAD

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**.



## NUTELLA

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. Variante: single-single; single-single-double; double-double.



B17

D45

## ARMBEWEGUNG WOLLE AUFWICKELN ODER FAHRRAD FAHREN

Arme locker, Hände kurbeln, jede in eine andere Richtung.



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!



Mehr Infos auf [www.TanzschuleSebastian.at](http://www.TanzschuleSebastian.at)



**Verena Steiner**

Zertifizierte Hula Hoop Trainerin

A10

B23

## HULA HOOP

### HULA HOOP UNTERRICHTEN

Beim Hula Hoop findet ein 4-teiliger Lernprozess statt:

1. Man sieht, was alles möglich ist und erhält Wissen.
2. Man versteht die Technik und probiert die Tricks, aber sie funktionieren noch nicht.
3. Man versteht die Technik, kann die Tricks ausführen, aber man ist dabei noch sehr konzentriert.
4. Man kann die Tricks – ohne darüber nachzudenken – ausführen.

Als Hoop-Trainer werden wir die meisten Tricks, die wir zeigen, schon abgespeichert haben. Aber als effektiver und guter Trainer müssen wir über den 4. Punkt hinaus.

Wir müssen reflektieren und analysieren: Wie geben wir den bestmöglichen Unterricht, der klar und einfach gehalten ist? Hula Hoop hat sehr viel mit Gehirnsynapsen zutun. Es ist aufbauend und die meisten Tricks funktionieren nicht auf Anhieb. Man muss zuerst verstehen, welchen Körperteil man einsetzen muss und dann dem Gehirn dies vermitteln.

### WIE ANALYSIERT MAN TRICKS?

- Suche dir einen Trick aus, den du gerne unterrichten willst und gehe ihn ein paar Mal in Gedanken durch.
- Versuche nun mit deinem Hoop und geschlossenen Augen, den Trick langsam auszuführen und gib Acht, wo er deinen Körper berührt.
- Jetzt führe den Trick nochmals aus und konzentriere dich auf folgendes: Wann ist dein Hoop vor deinem Körper, hinter dir, berührt er dich, wo sind deine Finger, deine Füße, dein Hals, ist dein Daumen oben oder unten, hebst du den Hoop fest oder locker, bewegst du deinen Körper oder stehst du?
- Nun erkläre laut, was du machst mit möglichst vielen Details, z. B.: ich starte mit meinem Hoop in der rechten Hand, Handfläche schaut nach oben, locker heben.
- Jetzt überlege dir, was deine Schüler für Probleme haben könnten. Versuche den Trick vielleicht mal auf deiner schlechten Seite, um zu sehen, wo die Schwierigkeiten liegen (Probleme: Dreh dich mehr mit deinem Körper, Gib deinen Arm schneller nach oben, usw. ...)
- Übe nun, den Trick zu unterrichten und übe alle Möglichkeiten. Mit deiner rechten Hand, mit deiner linken Hand, mit dem Uhrzeigersinn, gegen den Uhrzeigersinn.

Dieses Verfahren, die Tricks in Einzelteile zu zerlegen, wird nach der Zeit natürlicher und einfacher. Je öfter du unterrichtest, desto sauberer und einfacher werden deine Erklärungen.

Nachdem du weißt, wie man einen Trick analysiert, geht es ans Erklären im Unterricht.

## ERKLÄREN IM UNTERRICHT

- Mündliche Erklärung
- Vorzeigen mit normaler Geschwindigkeit.
- Jetzt zeigst du langsam alle Schritte theoretisch und praktisch vor (achte darauf, dass niemand am Hoopen ist)
- Zeig es nochmal, diesmal mit dem Rücken zur Klasse
- Nun motiviere die Klasse, damit ihr es gemeinsam macht
- Wenn es ein Off-Body Move ist, sollte es jeder zuerst mit seiner starken Hand versuchen
- Gehe umher und schau nach, wer Hilfe oder Tipps braucht
- Frag alle, ob sie noch Zeit/Hilfe brauchen, oder ob ihr zum nächsten Trick übergehen sollt

### Stunde planen

- Überleg dir, wie lange du deine Stunde halten willst und schreib es nieder.
- Schreib dir auf, welche Tricks du zeigen willst (was du gelernt hast, Youtube, Workshops)
- Überlege dir, wie lange du brauchst, um einen Trick zu erklären
- Schreib dir deinen Stundenplan auf. Vergiss nicht das Warm-Up und Cool-Down

## TIPPS

Es ist sehr wichtig, alle Tricks immer auf beiden Seiten zu lernen. Gib acht, welche Seite die dominante eurer Schüler ist, damit ihr den Trick auf dieser Seite vorzeigen könnt und sie es schneller lernen. Danach auch die nicht-dominante Seite üben. Wie oben schon beschrieben, dauert es bei manchen Tricks einfach länger, bis Körper und Kopf zusammen spielen. Wichtig ist, dass die Schüler die richtige Technik erlernt haben und dann darauf aufbauen und üben.

Besonders Geschickten könnt ihr Spezial-Aufgaben geben:

- Auf der anderen Seite üben
- Tricks zusammenfügen, die man schon gelernt hat, und eine Sequenz erstellen
- Andere Trick-Variationen zeigen

Wenn jemand langsam lernt und die Tricks einfach nicht versteht: Verzweifelt nicht und sagt ihm, dass es dauert. Alleine schon wenn er es versucht, beginnen die Muskeln sich an die Technik zu erinnern und es wird bei jedem Mal leichter.

Sucht eure Musik passend aus. Vielleicht etwas mit wenig Gesang, da dies verwirrend sein kann.

## KINDER UNTERRICHTEN

Wenn man Kinder unterrichtet, ist es sehr wichtig, dass die Stunde Spaß macht, aber auch strukturiert ist. Bei Kindern ist mit einer viel kürzeren Aufmerksamkeitsspanne zu rechnen als bei Erwachsenen. Natürlich kommt es dabei darauf an, wie alt die Kinder sind. Schau einfach, dass alle Kinder in der Gruppe eine gute Zeit und Spaß haben.

### Regeln

Bevor ich den Unterricht starte, erkläre ich den Kindern zwei Regeln, die jeder beachten soll:

1. Wenn ich meinen Hula Hoop in die Luft halte, soll sich jeder niedersetzen und zuhören. Dies kann man sehr spielerisch gestalten, dann haben die Kinder auch Spaß daran, sich so schnell wie möglich in ihren Hoop zu setzen.
2. Bevor du mit deinem Reifen spielst, soll jeder darauf achten, niemanden mit seinem Hoop zu treffen. Die meisten Kinder sind immer übermotiviert und beachten ihr Umfeld wenig. Mach ihnen klar, dass sie aufeinander aufpassen sollen.

## VERSCHIEDENE ALTERSGRUPPEN UNTERRICHTEN

### 4 Jahre und jünger

Die Aufmerksamkeit wird bei so kleinen Kindern sehr kurz sein, darum schau, dass du deine Stunde sehr bunt gestaltet hast. Die meisten werden es nicht schaffen, den Reifen um die Hüfte schwingen zu lassen. Spielt deshalb viele Spiele, z. B.: benützt den Reifen als Autolenkrad oder der Reifen stellt einen Spiegel dar und ihr macht verschiedene Gesichtsausdrücke (glücklich, traurig, wütend, aufgeregt).

### 5–6 Jahre

Hier kannst du den Kindern zeigen, wie man den Hoop um die Hüfte, den Hals und die Arme kreisen lässt. Die Aufmerksamkeit ist hier immer noch sehr kurz – darum schau, dass du auch genügend Spiele einbaust.

### 7–8 Jahre

Jetzt kannst du den Kindern Basic-Tricks zeigen und auch ein paar verbinden. Macht Spiele, bei denen ihr mit dem Hoop umherläuft und bildet zum Schluss einen Kreis, in dem jeder einen Trick vorzeigen kann.

### 9 Jahre und älter

Mit neun Jahren können Kinder schon die meisten Erwachsenen-Anfänger-Tricks lernen. Du kannst kleine Choreos machen und Spiele komplizierter gestalten.

## MENSCHEN MIT BEEINTRÄCHTIGUNG

Erwachsene oder Kinder mit einer Behinderung zu unterrichten, kann eine wunderschöne Erfahrung sein, aber man braucht eine andere Herangehensweise als bei einer „normalen“ Klasse. Zuerst musst du deine Gruppe kennenlernen (Erwachsene oder Kinder? Sind sie blind, taub, haben sie Lernschwierigkeiten oder körperliche Einschränkungen? Ist es eine gemischte Gruppe?) Dann kannst du dir eine Struktur überlegen: Zum Beispiel eine Gruppe querschnittgelähmter Erwachsener im Rollstuhl macht es vielleicht Spaß, Isolations zu lernen, Lassos, Throws und andere Oberkörper-Tricks, wobei andererseits eine Gruppe mit Lernschwierigkeiten mehr daran interessiert ist, lustige und alberne Spiele zu spielen. Es gibt viele Ressourcen online, die man erkunden kann. Und hab keine Angst, viele verschiedene Dinge in einer Klasse auszuprobieren.

## SENIOREN

Viele ältere Menschen erinnern sich noch an die erste Hoop-Welle in den 1950er-Jahren, und es ist nicht sehr schwierig diese Gruppe davon zu überzeugen, wieder anfangen zu hoopen. Hooping kann eine nicht allzu anstrengende Sportart sein und ein gutes Gedächtnistraining, was sehr wichtig ist, je älter wir werden.

Vergewissere dich, dass du:

- sanfte Aufwärmübungen und Cool-Downs machst
- die Moves langsam erklärst und geduldig dabei bleibst
- einfache Moves zeigst – zum Beispiel, statt in den Hoop zu springen, steigst du einfach rein
- leichte Hoops für die Hände machst, du vermeidest, es den Hoop zu lange an einer Stelle des Körpers zu schwingen, vor allem bei den Händen und um den Hals
- Pausen machst und immer wieder ein wenig stretcht
- Musik wählst, die dem Alter deiner Gruppe entspricht

## FITNESS

Die gesundheitlichen Vorteile des Hoopens zieht viele Menschen in Hula-Hoop-Kurse, vor allem die, die ihre Muskeln trainieren wollen. Wenn du planst, Fitness-Klassen zu unterrichten, bedenke Folgendes:

- Aufwärmen und Stretchen mit dem Hoop
- Verwende schwerere Hoops für das Waist-Hooping
- Konzentriere dich auf einfache Moves, die den Puls beschleunigen – Bauchkreisen in beide Richtungen, Gehen/Stepping mit dem Hoop, schräg hoopen, ...
- Leite deine Gruppe wie eine Aerobic Klasse, zeige Schritte, wo der Hoop entweder am Körper ist oder als Gewicht benützt wird
- Überlege dir, wie andere Formen des Fitness-Sports in die Hooping-Klasse integriert werden können, z. B. Hoop-Pilates, Hoop-Yoga, etc.
- Schau, dass du eine spezielle Fitness-Ausbildung erwirbst, zum Beispiel „Bewegung zur Musik“

## WARM-UPS UND COOL-DOWNS

Waist-Hooping, tanzen und herumgehen sind eine gute Möglichkeit, den Körper warm zu bekommen.

Ich würde empfehlen, am Anfang der Stunde ein paar Stretches einzubauen. Je nachdem, was für einen Körperteil ihr am meisten beanspruchen werdet, könnt ihr darauf euer Augenmerk legen.

Arbeitet am besten von oben nach unten – von Kopf bis Fuß.

Hals: langsam hin- und herschauen, auf und ab, Schultern bleiben aktiv nach unten gezogen.

Schultern: Macht große Schulterkreise oder schwingt die Arme nach oben und unten. Wichtig dabei ist, dass die Schüler kein Hohlkreuz bilden

Brust: Diese sollte man bewusst aufwärmen, wenn man mit dem Brusthooping beginnt. Als Vorübung ist es schon ab der ersten Stunde zu empfehlen, einfache Kreise (Isolationen) zu machen.

Hüfte: Kleine und große Hüftkreise machen.

Füße: Geht leicht in die Knie und gebt eure Hände darauf. Nun fangt ihr an zu kreisen. Hebt euer Bein und kreist es in der Luft.

Hände: Bewegt eure Hände im Kreis, schütteln, Wasser spritzen oder greifen.



**Mag. Andreas Stich**

Vital4Brain Entwickler & Coach, Prof. Bewegung & Sport

B19

D47



## VITAL4BRAIN II – GEZIELT BEWEGEN. BESSER LERNEN.

### Vital4Brain II: Fortsetzung und Erweiterung des Programms, Kartenset, Rollenverteilung und Spielanleitung

Vital4Brain II ist die Fortsetzung und Erweiterung des erfolgreichen Programmes Vital4Brain. Die 150 nach trainingswissenschaftlichen und neurobiologischen Gesichtspunkten erstellten Übungen des Grundprogrammes Vital4Brain wurden um **100 Übungen** erweitert. Die neu zusammengestellten 100 Übungen wurden aufbauend auf den Erfahrungen im Umgang mit den 150 bewährten Übungen des Programms und unter der sportwissenschaftlichen Annahme der Autoren, die Achtsamkeit und Wahrnehmung, die Denk- und Merkfähigkeiten sowie die Aufmerksamkeit und Konzentration zu fordern und fördern, zu schulen und verbessern, ausgewählt. Die Idee des Programms „Vital4Brain“ – mit aktivierenden, koordinativ herausfordernden und entspannenden Bewegungsaufgaben den Unterricht im Klassenraum für wenige Minuten mit Bewegung, Spaß und Aktivierung zu ergänzen, um gegen bekannte Mängel im Schulsystem, wie den Mangel an Bewegung, den Mangel an Konzentration und den Mangel an Freude am Lernen, anzukämpfen – wurde beibehalten und fortgeführt. Wichtige Grundprinzipien, wie die leichte Umsetzung in allen Unterrichtsstunden von Mathematik, Deutsch, Sachkunde, Englisch, Geografie, Geschichte, Musik- und Bildnerische Erziehung; die Anwendung in allen Schulstufen von Jung bis Alt und in allen Schulformen von der Volksschule über die Neue Mittelschule bis hin in die Fachhochschulen, Universitäten und sogar zu Vorträgen in der Erwachsenenbildungen und bei den Senioren, werden auch bei Vital4Brain II beibehalten. **Neu mit „Vital4Brain II“** sind erstens die 100 weiteren Übungen, zweitens ein Kartenset mit Bebilderung und Beschreibung der Übungen, drittens eine Spielanleitung zur Umsetzung im Unterricht, in der Freizeit- und Nachmittagsbetreuung und auch zuhause, viertens eine Beschreibung der Rollen und der Rollenverteilung bei der Umsetzung und fünftens die verstärkte Einbringung des PeerCoach-Systems bei dem ausgebildete SchülerInnen die Vital4Brain-Einheiten im Unterricht anleiten und der/die anwesende KlassenlehrerIn die übenden SchülerInnen beaufsichtigt und im Idealfall selbst wieder zur/zum mitmachenden SchülerIn wird.

### VITAL4BRAIN IST MEHR ALS EIN BEWEGUNGSPROGRAMM

Die Idee – ein Programm von koordinativ herausfordernden Bewegungsaufgaben zu entwickeln, das im Klassenraum den Unterricht für wenige Minuten mit Bewegung, Spaß und Aktivierung ergänzt, um Bewegung in die Klasse zu bringen, um die Mitwirkenden zum Lachen und in eine anregende Stimmung zu bringen und um die Konzentrationsfähigkeit zu fordern und zu fördern – stand am Anfang von Vital4Brain. Nach vielen Lehrerfortbildungen zum Thema mit Erfahrungsaustausch und Erkenntnisgewinn, nach Sichtung der neu dazu kommenden Literatur, nach Ausbildung vieler SchülerInnen zu Vital4Brain-PeerCoaches mit wunderbaren Teamerlebnissen und unschätzbar wertvollen Anregungen, vor allem jedoch nach vielen, vielen wunderschönen

Minuten im Klassenraum mit lachenden SchülerInnen und LehrerInnen wissen wir, Vital4Brain ist mehr als ein Bewegungsprogramm mit aktuell 250 Übungen im Katalog, gegliedert in 74 aktivierende Übungen, 121 koordinativ herausfordernde Übungen und 55 entspannende Übungen. Diese Übungen stehen im Mittelpunkt, sie sind der Angelpunkt eines „Drehtürmodells“ das Bewegung in die Klasse bringt. An den Griffen der „Drehtüre“ stehen der/die fortgebildete KlassenlehrerIn und seine Einschätzung der Gestaltung der Vital4Brain-Einsätze, der ausgebildete Vital4Brain-PeerCoach mit der Einsatzplanung des koordinierenden LehrerInnenteams, die Vital4Brain-DVD und das Vital4Brain-Kartenset.

So wurde Vital4Brain ein Programm mit Bewegungsübungen und Umsetzungsstrategien, das Bewegung in den Unterricht bringt um die Konzentration zu fördern und anregende Stimmung für erfolgreiches Lernen schafft.

Vital4Brain wird damit im obigen Verständnis zu einem Teil des Schulprogramms. Daneben und darüber hinaus zeigen uns gemachte Erfahrungen und das Studium der aktuellen Literatur das Vital4Brain nicht nur bei Kindern und Jugendlichen, sondern aber auch bei Erwachsenen und besonders bei Senioren funktioniert und wirkt. Die Übungen im Angelpunkt des Programms sind altersstufen- und generationenübergreifend. Die Zugänge an den „Drehtüren“ sind anzupassen. Dann bringt Vital4Brain Bewegung mit all den bekannten und nunmehr oft beschriebenen Benefits in Kindergärten, in Betriebe, in Seniorenheime. Vital4Brain kann so zu einem Teil des Programms der „betrieblichen Gesundheitsförderung“ werden.

### Die Programmkomponenten von Vital4Brain sind:

#### ■ Die Bewegungsübungen

- **250 Vital4Brain-Übungen:** Insgesamt werden aktuell 250 Vital4Brain-Übungen im Programm einzeln ausgewiesen. 150 Übungen sind auf der DVD „Vital4Brain“ mittels kurzer Videosequenzen ausführlich in Bild und Ton dargestellt. 100 neue Übungen werden im Kartenset „Vital4Brain II“ mit Fotoserien und Bildbeschreibungen präsentiert.
- **48 Vital4Brain-Module:** Über ein Auswahlménü auf der DVD oder durch Symbolkennzeichnung im auf den Karten sind die Module „Aerobics“, „Koordix“ und „Relaxix“ zu finden.
- **16 Vital4Brain-Einheiten:** Strukturiert in Einleitung und aktivierende Abholung vom Unterrichtsgeschehen mit „Aerobics“, Hauptteil mit fordernden Übungen unter dem Titel „Koordix“ und Schlussteil sowie Überleitung in den folgenden Unterricht mit entspannenden und beruhigenden Übungen werden auf der DVD sechs und im Kartenset zehn fertig zusammengestellte Einheiten präsentiert.

#### ■ Umsetzungsstrategien

- **Vital4Brain-Medien:** Aktuell werden die Bewegungsübungen auf DVD, Kartenset, Smartphone-Applikation und Manuskript präsentiert.
- **Trainings- und Spielanleitungen:** In den Manuskripten zur DVD „Vital4Brain“, zu finden im Menü der DVD über den Explorer, werden Trainingsanleitungen für die Planung und Gestaltung von Vital4Brain-Einheiten mit Einleitung, Hauptteil und Abschluss, aber auch für die Zusammenstellung von Bewegungssequenzen mit einer bis mehrere Einzelübungen gegeben. Im Kartenset „Vital4Brain II“ wird eine Spielanleitung vorgestellt.

- **Vital4Brain-Rollenverteilung:** Basierend auf den Erfahrungen der Autoren und vieler KollegInnen, den schulrechtlichen Grundlagen Rechnung tragend und der Machbarkeit Tribut schuldig, werden im Programm Strategien vorgestellt und erläutert, wer / wie / wann die Bewegungsübungen in die Klassen und zu den SchülerInnen bringt. Dabei wurde das Kapitel „Umsetzung in der Schule“ von „Vital4Brain I“ um das Thema „Rollen im Programm V4B“ erweitert. Dieses Kapitel wird in einem nachfolgenden Abschnitt vorgestellt.
- **Schulverein „Vital4Brain“:** Der von den Initiatoren des Programmes gegründete Verein ist der Träger der Programm-entwicklung, der Aus- und Fortbildungen sowie der Partnerschaft mit UNIQA.

Ausgewählte neue Programmkomponenten aus „Vital4Brain II“ werden nachfolgend im Text und auch im **Workshop „Vital4Brain II“** vorgestellt und erläutert.

## DAS KARTENSET „VITAL4BRAIN II“

Die 100 neuen Übungen von Vital4Brain II sind in zehn Einheiten gegliedert und in einem Kartenset zusammengefasst und präsentiert. Auf den Karten sind die zu einer Einheit gehörigen Übungen mit einem Farbbalken markiert. Im Farbbalken steht oben groß der Name der Einheit und darunter kleiner der Name der jeweiligen Übung. Die Buchstaben „A“, „K“, „R“ stehen für **Aktivierungs-, Koordinations- und Regenerationsübungen**. Alle diese Übungen sind jeweils fortlaufend durchnummeriert. Im Balken ist auch ein Ampelsystem. Dieses zeigt den Schwierigkeitsgrad der Übungen. Auf der Karte rechts unten zeigt ein Symbol, ob es sich um eine Einzel-, Paar- oder Gruppenübung handelt. Nachfolgend werden Folien mit vier ausgewählten Karten vorgestellt.

Die zehn Einheiten von „Vital4Brain II“ haben sprechende Namen: (1) Puppen.Spieler, (2) Drei.Spiel, (3) Sessel.Sitz, (4) Sessel.Kreis, (5) Balance.Kraft, (6) Augen.Theater, (7) Hör.Spiel, (8) Einwärts.Auswärts, (9) Rückwärts.Rücksicht und (10) Finger.Memory

## TRAININGS- UND SPIELANLEITUNG

**„V4B-Training“:** Der Klassenlehrer, ein Vital4Brain-LehrerCoach oder ein ausgebildeten Vital4Brain-PeerCoach wählt eine Einheit aus. In der Abfolge „A“ über „K“ nach „R“ und in der Reihenfolge der Nummerierung, zeigt er die Übungen und leitet das Training an. Die Übungen werden konsequent geübt, bis sich ein merkbarer Ausführungserfolg einstellt. Der Coach gibt Rückmeldungen zur Bewegungsausführung und legt die Wiederholungszahlen und -dauer fest. Diese Einheit ist eine von drei Trainingseinheiten der Schulwoche. Die Trainingsperiode dauert mindestens sechs Wochen im Schuljahr.

**„V4B-Dekatett“:** Ein Schüler der Klasse zieht blind eine Karte. Die Farbe des Balkens zeigt die Einheit an, die jetzt am Programm steht. Von „A“ über „K“ nach „R“ geordnet, werden alle zehn Übungen der „gezogenen“ Vital4Brain-Einheit absolviert. Du brauchst ungefähr neun bis fünfzehn Minuten Zeit für dieses spielerische Training.

**„V4B-EinzelPuzzle“:** Jeder Schüler bekommt eine Karte, deren Übung als Einzelübung ausgewiesen ist. Er hat drei Minuten Zeit, die Übung nach der Beschreibung zu erlernen, um sie anschließend nach Aufruf des Lehrers der Klasse zu erklären und als Coach vorzumachen. Das gleiche geht mit Partnerübung als „V4B-PartnerPuzzle“.

**„V4B-EinzelContest“:** Zwei Partner spielen miteinander. Ein Partner zieht eine Karte aus dem Paket der „Koordix“-Übungen, welche als Einzelübungen gekennzeichnet sind. Wird die Übung richtig ausgeführt, behält er die Karte und der andere zieht jetzt seine Karte aus dem Paket. Schafft auch er die Übung, so behält auch er die Karte, wenn nicht, wird diese in das Paket gemischt. Die Partner sind die Wertungsrichter über „richtig“ oder „falsch“. Der Coach ist Schiedsrichter. Wer hat am Ende des Spiels die meisten Karten?

**„V4B-PartnerContest“:** Zwei Paare spielen miteinander. Ein Paar zieht eine Karte aus dem Paket der „Koordix“-Partnerübungen. Wird die Übung von diesem Paar richtig ausgeführt, behalten sie die Karte und das andere Paar zieht jetzt ihre Karte aus dem Paket. Schaffen auch sie die Übung, so behalten auch sie die Karte, wenn nicht, wird diese in das Paket gemischt. Die Paare sind die Wertungsrichter über „richtig“ oder „falsch“. Der Coach ist Schiedsrichter. Wer hat am Ende des Spiels die meisten Karten.

## ROLLEN IM PROGRAMM „VITAL4BRAIN“

Folgende Rollen sind beim Programm „Vital4Brain“ beschrieben, um Bewegungsübungen im Unterricht und in der Klasse in Szene zu setzen.

- **Der/die Klassenlehrer/in:** Er/Sie führt den Unterricht, in dem Vital4Brain stattfindet. In dieser Funktion ist er/sie laut Schulgesetz auch für die Aufsichtsführung zuständig. Die Aufsichtsführung bleibt in der Zeit der Bewegungsintervention erhalten. Der/die Klassenlehrer/in ist auch für Ordnung und Sicherheit in der Klasse zuständig. Ihm fällt auch die Rolle der Disziplinierung durch Ermahnung, Verweisen zu. Der Klassenlehrer kann passiv die Vital4Brain-Intervention beobachten

und beaufsichtigen. Er/Sie kann in der Rolle als Vital4Brain-Coach die Bewegungsübungen anleiten. Dann ist er in der Doppelrolle „Klassenlehrer/Vital4Brain-Coach“. Wenn ein Vital4Brain-Coach die Klasse besucht, kann der/die Klassenlehrer/in die Vital4Brain Intervention beobachten und beaufsichtigen oder er kann aktiv in die Doppelrolle „Klassenlehrer/Schüler“ mitmachen. Der/die Klassenlehrer/in kann für die Planung einer Bewegungsintervention die DVD, die Smartphone-Applikation, das Kartenset oder die Manuskripte nutzen. Bei der Durchführung einer Intervention können die Übungen oder Einheiten von der DVD präsentiert, die Karten des Sets genutzt, die Videos der Smartphone-Applikation gezeigt oder selbstständig erstellte Einheiten vorgemacht oder vorgezeigt werden.

- **Der Vital4Brain-Coach:** Er/Sie ist vom Schulverein „Vital4Brain“ im Rahmen von Lehrerfortbildungen der Päd. Hochschulen, von SCHILF-Lehrerfortbildungen, von Ausbildungen für Schüler/innen des Bundesministeriums für Bildung und Frauen oder im Rahmen UNIQA interner Ausbildungen zum Bewegungsprogramm und zu dessen theoretischen Hintergründen sowie zu den Umsetzungsstrategien ausgebildet.
  - **Vital4Brain-LehrerCoach:** Der Klassenlehrer in einer Doppelrolle oder ein/e vom Schulverein fortgebildeter Lehrer/in besucht zur Intervention die Klasse.
  - **Vital4Brain-PeerCoach:** Ausgebildete SchülerInnen der Schule besuchen laut Planung und Koordination die Klasse und leiten eine Vital4Brain-Einheit an. Das Systems des V4B-PeerCoachings und die Ausbildungswege werden in einem nachfolgenden Kapitel im Detail vorgestellt. Am Gymnasium Zehengasse sind aktuell zwei Gruppen von V4B-PeerCoaches in Ausbildung und im Einsatz:
    - V4B-JuniorPeerCoaches: UnterstufenschülerInnen der Sekundarstufe II mit einstufiger Workshopausbildung präsentieren in Unterstufenklassen von LehrerCoaches geplante und vorbereitete Einheiten laut Einsatzplan.
    - V4B-SeniorPeerCoaches: OberstufenschülerInnen mit zweistufiger Workshopausbildung präsentieren in Unterstufenklassen von selbstständig geplante und vorbereitete Einheiten.
- **Die SchülerInnen:** Sie absolvieren unter der Aufsicht des/der Klassenlehrers/in und unter der Anleitung und Betreuung des Vital4Brain-Coaches die Übungen des Bewegungsprogrammes. Sie üben alleine, paarweise, in Dreiergruppen oder in Kleingruppen. Den Schüler/innen können je nach Organisation und Aufgabenstellung in unterschiedlichen Rollen auftreten.
  - **Übende/r:** Grundsätzlich setzen die Schüler/innen setzt die Anleitungen des Vital4Brain-Coaches um. Der/die übende Schüler/in führt die Bewegungsübung laut Anweisung aus. Es gibt bei Vital4Brain jedoch auch Organisationsformen, bei denen die Schüler/innen nach Aufforderung durch den Vital4Brain-Coaches in weitere Rollen schlüpfen.
  - **Übungstrainer/in:** Bei Paar- oder Gruppenaufgaben übernimmt einer der Schüler die „Trainerrolle“. Er/Sie gibt laut Anweisungen des Vital4Brain-Coaches Kommandos, gibt Hinweise und auch bewegungslenkende Rückmeldungen (Anmerkungen: keine Bewegungskorrektur, sondern pädagogische Rückmeldungen zur Richtigkeit, zum Fortschritt, ... z. B.: Du hast das erste, das dritte und das vierte Kommando völlig richtig umgesetzt).
  - **Assistent/in:** Nach Aufforderung und Einteilung des Vital4Brain-Coaches wird ein/e SchülerIn oder mehrere zu Assistent/innen des Coaches nominiert. Er/ Sie geben nach Anweisung des Vital4Brain-Coaches den Übenden Anleitungen, Kommandos und auch Rückmeldungen zur Bewegungsausführung.

An die Schüler/innen (**Übende, Trainer/innen**) richtet sich in der Regel die Ansprache und die Anleitung der DVD, des Kartensets und des Coaches. Sie werden in den Texten zur Bewegungsbeschreibung grundsätzlich mit „du“ oder „ihr“ angesprochen. Ihnen wird erklärt, wie die Bewegung auszuführen ist und worauf sie achten sollen.

An alle **Beteiligten (Klassenlehrer/in, Vital4Brain-Coach, Schüler/innen)** richten sich Angaben zum Ordnungsrahmen, zur Aufstellung, zur Sicherheit und allgemeine Anweisungen. In den Texten zu den Bewegungsbeschreibungen wird dann das Wort „wir“ verwendet.

Es ist herausfordernd, die **Rollen und Rollenzuordnung** des Programms „Vital4Brain“ zu kennen und einzuordnen. Mehr noch ist es herausfordernd, etwaigen **Doppelrollen** (z. B.: Klassenlehrer und Vital4Brain Coach oder Klassenlehrer und Schüler) und die oft wechselnden Rollenzuteilung mit **Rollentausch** zu folgen.

Ein kennzeichnendes Wort in Bezug auf die Rollen im Programm ist „**Wir**“. Dieses „Wir“ steht für alle an einer V4B-Einheit beteiligten und mitwirkenden Personen (Klassenlehrer, V4B-Coach, Schüler in übender oder in betreuender Rollenfunktion). „Wir“ steht auch für das Vermitteln von Gruppendynamik und Teamgeist. „Wir“ steht auch für „Gemeinsamkeit und Zusammenhalt“. „Wir“ bedeutet aber auch, dass alle angesprochen sind, wenn die Rollen noch nicht verteilt sind und weil die Rollen getauscht werden.

„Wir“ steht aber auch für eine **schulrechtliche Notwendigkeit**, wenn V4B im Unterricht eingesetzt wird. Unbeachtet jeglicher Rolle, die der/die KlassenlehrerIn bei der V4B-Intervention im Unterricht einnimmt, ist er für die Aufsicht aller beteiligten und mitwirkenden SchülerInnen in der Klasse zuständig.



**Katharina Terdy-Kreuzberger**

Freizeitpädagogin, Tanztrainerin, Übungsleiterin für Kinder und Kreativen Kindertanz

C40

D53



## COOLE TÄNZE UND SPANNENDE SPIELE ALS BESONDERES GRUPPENERLEBNIS FÜR VOLKSSCHULKINDER

Idee zu diesem Seminarinhalt entstand in der Praxis vieler Bewegungseinheiten, sowie auch durch meine Erfahrungen als Choreografin von Mitmach-Theaterstücken mit Kinder im Alter von 5–10 Jahren. Ganz begeistert kamen nach den Einheiten PädagogInnen auf mich zu und erzählten mir ihre Beobachtungen, dass durch den – für die Kinder oft neuen – Input von Tanz und Theater plötzlich Kinder mitmachten, die sich sonst eher verstecken, „Ruhige auftauen“, „Laute“ gespannt und konzentriert zuhören und „Schüchterne“ sich ohne Aufforderung in die erste Reihe stellten.

Also Grund genug, sich gerade im großen Feld der kreativen Bewegungseinheiten, wie sie „*Kinder gesund bewegen*“ auch zulassen, diese Techniken und Übungen etwas genauer anzusehen und Tanz und eventuell auch Teile aus dem Theatertraining als Abwechslung in die Stundenbilder einzubauen.

Besonderen Wert bei der Auswahl der Übungen dieses Workshops legte ich auf diese, die die Gruppe, das Klassengefüge stärken.

### Gruppendynamischer Effekt durch Tanz in der Gruppe und Auswirkungen auf das Selbstwertgefühl

Eine Tanzform entsteht, wenn sich alle Tänzer in verabredeten Abläufen im Raum bewegen. Nur wenn sich jeder passend zur Musik UND abgestimmt auf die Anderen verhält, gelingt der Tanz. Das ist eine NEUE POSITIVE SELBSTERFAHRUNG des Kindes. Weil durch sein Mittun das Ganze gelingt, stärkt das Tanzen das Selbstwertgefühl des Kindes auf eine ganz besondere Art. Neben dem sozialen und gruppendynamischen Effekt geht es bei Tanz natürlich auch um BEWEGUNG. – Um Bewegung in dieser „unbewegten“ Welt, in welcher Form auch immer, so unterhaltsam wie möglich zu gestalten, dass sie im ersten Moment, selbst „Sportmuffeln“ (Gibt es sowas? – Leider – aber warum?) nicht als diese auffällt. Oft erlebe ich Kinder im Unterricht, die im Sportunterricht nicht gerne mitmachen, oder wegen einer gewissen Schwäche oder „Stärke“ gehemmt sind, aber im Tanz einen neuen Zugang zu Bewegung und so auch zu ihrem Körper finden.

### Körperlicher Aspekt

Tanz bezieht bewusst alle Bewegungsarten – sowie künstlerische Spiel- und Ausdrucksformen mit ein und zeigt somit eine **sehr umfassende Auswirkung auf die Erziehung von Kindern.**

Anders als bei vielen Sportarten, wo eben ein spezieller Bewegungsablauf / ein körperlicher Bereich besonders trainiert wird, werden beim Kindertanz gleich mehrere angesprochen. Im Tanzunterricht vermittelt man dem Kind die Vielfalt der Bewegungsmöglichkeiten und bringt immer mehr in eine tänzerische Form. Ziemlich schnell erkennt das Kind, **dass sein Körper ein**

Instrument ist, mit dem man Geschichten erzählen und Bewegungen gestalten kann. Bald folgt die Entwicklung des Körperbewusstseins und dies trägt weiter zur Persönlichkeitsbildung bei.

Tanz, in unserem Fall meist „Kreativer Kindertanz“ ist ein ideales Körpertraining. Folgende Bereiche werden schon von der ersten Stunde an geschult: Fuß- und Beinmuskulatur, Po, Rücken, Schultern und Arme, das gesamte Muskelkorsett wird aufgebaut und gekräftigt, die Körperhaltung dadurch verbessert und die Koordination trainiert.

Ganz nebenbei wird außerdem das musikalische Gehör geschult, die Beziehung zum Raum, zur eigenen Kraft, zur Zeit und zu der Gruppe positiv gefördert.

Es ist eine lange existierende Grundlage, auf die man aufbauen kann oder von der man vielleicht nur Elemente nimmt.

Heute betrachten wir vor allem neben den Choreografien selbst, Spiele und Übungen aus dem Schauspiel- und Bewegungsimprovisationstraining. Übungen, die die Zusammenarbeit unter den Kindern in der Gruppe trainieren, aber auch die, die Konzentration und Reaktionsgeschwindigkeit trainieren – UND SPASS MACHEN!

Gezielt eingesetzt, kann ich diese in viele Stundenbilder einbauen und auch den Effekt für den Stundenverlauf nutzen.

## SPIELE

### Familie Meier

*Ziel:* Gruppenbildung

Bereite **Namenskärtchen** vor, auf denen jeweils eine Person einer Familie steht, beispielsweise Papa Meier, Oma Meier und Tochter Meier. Namenskärtchen gibt es auch für andere Familien (so viele Familien, wie ich Gruppen brauche so viele Familienmitglieder wie gesuchte Gruppengröße). Das Ziel des Spiels ist es, die anderen „Familienmitglieder“ zu finden und die Familien zu komplettieren.

### Auf gleicher Höhe

*Ziel:* Kooperation, Trainieren der Beziehung zu Zeit und Geschwindigkeit; Üben des Weitwinkel-Blicks

Alle stehen auf einer Linie des Saales – Ziel der Gruppe ist es gemeinsam, gleich schnell, ohne Sprache, ohne Zeichen loszugehen und zu einer festgelegten Linie zu gehen – dort umdrehen (gleichzeitig) und gemeinsam wieder zurück zu kommen.

*Variante:* lege fünf Kinder fest, die in der Mitte stehen bleiben und sich beim Zurückkommen wieder in die Reihe einfügen.

*Variante:* lege eine Position fest, wo alle kurz stehen bleiben sollen. U. Ä.

### Achterbahn

*Ziel:* Trainieren der Beziehung zu Raum und Geschwindigkeit; Wahrnehmung des Individuums in der Gruppe

Kinder gehen im Kreis – Spielleiter macht mit, um Tempo zu regulieren – wir achten auf gleiche Abstände und langsames Tempo – dann startet der Spielleiter aus dem Kreis und beginnt nun eine große Acht zu gehen. Kinder folgen – Abstände weiter beachten – bei Kreuzpunkt muss man nun besonders aufpassen!

*Abschluss:* so bleiben oder wieder zurück in einen Kreis.

### 1-2-3-4-5-6-7-8

*Ziel:* Körpererwärmung, Energie, Gruppendynamik

Bei dieser Aufwärmübung werden einzeln nacheinander die Arme und die Beine ausgeschüttelt. In der ersten Runde acht Mal der rechte Arm (der linke Arm hängt runter, wir stehen mit beiden Füßen auf dem Boden), dann der linke Arm, das rechte Bein und das linke Bein. Zu jedem Mal Schütteln wird von Allen laut gezählt, also z. B. in der ersten Runde vier Mal 1–8. Mit jeder Runde wird es ein Mal weniger, das heißt bei der nächsten Runde schütteln wir jeden Arm, jedes Bein nur noch 7 Mal, dann 6 Mal, ab dem 5. Mal Schütteln bewegen wir uns zusätzlich im Raum und zählen schneller. Es geht runter bis eins.

*Variante:* Zusätzliche Bewegungen hinzufügen – z. B.: Hüfte, Schulter, ...

### Fliegenklatsche

*Ziel:* Trainieren des Rhythmusgefühls und der Beziehung zur Geschwindigkeit; Konzentration; Üben des Weitwinkelblicks

Alle sitzen oder Stehen im Kreis und geben einen Klatscher weiter – d. h. jeder versucht gleichzeitig mit der Person links von ihm/ihr und anschließend rechts von ihm/ihr zu klatschen. Also klatscht jeder zweimal.

Mit Training ergibt das eine sehr schnelle Kette von Klatschern. Leichter im Schneidersitz und Hände bereit.

*Tipp:* Immer der Person, mit der man klatscht, in die Augen sehen

### Auf die Länge kommt es an

*Ziel:* Gruppenbildung

An alle werden Wollfäden oder Schnüre verteilt. Die Kinder machen sich nun schnell auf die Suche nach MitspielerInnen mit der gleichen Fadenlänge.

### An der Leine

*Ziel:* 2er Gruppen – Bildung/Paarbildung und Teamwork

Ich teile die Gruppe in zwei Teile und gebe der einen Hälfte jeweils jedem das Ende eines Seiles (ich brauche so viele Seile, wie später Paare). Nun nehme ich alle Seile und drehe diese ca. zwei Drehungen und nehme die Enden fest zusammen und lasse nun diese Enden die Kinder der zweiten Hälfte nehmen (also jedes eines). Jetzt versucht die Gruppe gemeinsam diesen Knoten ohne loszulassen zu lösen und ich erhalte Paare.

### Das Monster

*Ziel:* Aufwärmspiel, Trainieren der Aufmerksamkeit und Kooperation untereinander

Kind A ist das Monster und steht in der Mitte eines großen Kreises, den alle anderen Kinder bilden. Es bewegt sich wie ein Monster (auch mit schrecklichen Geräuschen) auf einen der Kinder – B – zu. Dieser schaut hilfeschend ein anderes Kind – C – an. Dieses (C) ruft dann schnell den Namen eines beliebigen weiteren Kindes – D. Daraufhin wendet sich das Monster vom

ersten „Opfer“ ab und geht auf das Neue (D) zu. Dieses neue „Opfer“ sucht nun Blickkontakt mit einem anderen Kind. Dieses bemerkt das und sagt den Namen eines neuen Kindes usw. Das Monster (A) verwandelt sich dann in einen normalen Menschen, wenn es ihm gelingt, sein „Opfer“ zu berühren, bevor der vom Opfer angeschaute Spieler einen Namen ausgesprochen hatte. In diesem Fall verwandelt sich das gefasste Kind in das Monster.

### Die Schlange

*Ziel:* Kreativität, Mut, Stärkung des Selbstbewusstseins, Raumkoordination; Erweiterung des Bewegungsspektrums  
Das erste Kind in einer Schlange trägt einen Hut, es gibt die Art zu gehen vor (Rhythmus, Schritt, Tempo). Alle Kinder imitieren die Vorgabe so exakt wie möglich. Der Hut wird auf ein Signal vom Spielleiter (z. B.: Geräusch) abgegeben, das Kind gibt den Hut an das nächste weiter und läuft zu dem Schwanz der Schlange und der neue Hutträger macht weiter.

### Begegnungsraum

*Ziel:* Erweiterung des Bewegungsspektrums, Raumkoordination, Spüren des Individuums als Teil der Gruppe, Beziehung zu Distanz, Tempo und Koordination

Ein Bereich im Saal wird begrenzt. Hier können sich die Kinder ...

- a) auf unterschiedliche Weise begrüßen – zackig, förmlich, lustig, hastig, müde, elegant, cool
- b) die Hand geben, begrüßen mit den Fußsohlen, mit den Ellenbogen, mit der Hüfte, den Po ...
- c) bewegen, ohne einander zu berühren – tippeln, schreiten, stolzieren, schlendern, bummeln, marschieren, schleichen, humpeln, hüpfen, Galopp, ... diese Gangarten in unterschiedlichem Tempo ausführen: hastig, schnell, gemächlich, im Zeitraffer, im Zeitlupentempo u. a.
- d) gehen wie ... ein hochnäsiger Angeber, ein ängstlicher Mensch, ein frohes ausgelassenes Kind, ein alter, kranker Mensch, ein Seiltänzer, ...
- e) gehen auf ... Eis, über glühende Kohlen, einer schönen Wiese, Schnee, Strand, Schlamm, Wasser, Klebstoff, Kieselsteine, Treibsand
- f) bewegen wie ... ein Elefant, eine Maus, eine Ente, ein Schmetterling, eine Riesenschildkröte, eine Giraffe, ...
- g) durch Personengruppen bewegen – ein (oder mehrere) Kind wird aus der sich bewegenden Gruppe genommen und versucht ... sich durchzuschlängeln, ohne andere zu berühren, unbemerkt durchzukommen, durch zu hasten (möglichst schnell), oder schlendert durch die Gruppe mit dem Ziel, Aufmerksamkeit zu erregen.

Passen die Ideen deinem Stundenbildthema an – z. B.: Ostern: Alle eilen wie im Kaufhaus auf der Suche nach dem letzten Osterstriezel, allenhüpfen wie Osterhasen, bewegen sich wie fröhliche Kinder beim Ostereiersuchen, gehen über eine Wiese, gehen durch einen Hühnerstall ohne die Hühner zu wecken, gehen über Eier, begrüßen sich wie Erwachsene in der Kirche, alle bewegen sich wie Kinder auf der Wiese und ein Kind versucht wie ein Osterhase unentdeckt durch die Gruppe zu kommen ...

## SPIELE FÜR DAS STUNDENENDE

### Denkmal

Teile die Gruppe in kleinere Gruppen zu je ca. 5–10 Personen (je nach Ziel) und bereite Kärtchen mit Vorgaben vor. Die Kinder haben nun eine gewisse Zeitvorgabe, in der sie sich verabreden und gemeinsam dieses Denkmal „bauen“. Die anderen versuchen zu raten.

Als schnelles Schlusspiel oder aufwendiger mit allen Materialien aus dem Geräteraum wie benötigt als kreatives Stundenelement.

*Denkmäler können sein:* Schule, Pausenhof, Pause, Klasse; Oper, Ballett, Theater, Museum, Statue; Weihnachtseinkauf, Schnäppchenjagd, Christkindlmarkt, Schlittschuhlaufen; Urlaub, Strand, Flugangst, Flugzeug, Bahnfahrt; Fußballspiel, Kegeln, Basketballspiel, Schachspielfinale, (diverse Sportarten); Kloster, Kirche, Behörde, Park; Operationssaal, Tierschutzhaus, Müllabfuhr; Freundschaft, Liebe, Mobbing, Angst. **WICHTIG:** Thema, Raum und Vorgabe dem Alter anpassen! Für 6- bis 8-jährige auf jeden Fall einfachere Vorgaben – noch sehr schwer – eher ab 9 Jahren, aber kann man versuchen – leichter in kleineren Gruppen, als in größeren Themen für jüngere und kleinere Gruppen (je nach Vorgabe 3–6 Personen): Hausübung, Einkaufen, unterm Weihnachtsbaum, Mittagessen (mit Erfahrungen arbeiten).

### Foto

Alle tanzen (mit oder ohne Vorgaben – mit oder ohne Musik) durch den Raum, bis der Spielleiter mit einer Kamera in der Hand (echt oder nur schematisch) in irgendeine Richtung schauend ruft „Achtung Foto!!! 5-4-3-2-1“ – alle Kinder müssen nun schnell in eine coole Fotopose kommen und sich schnell vor der Kamera aufstellen – so entstehen die besten Bilder und mit einigen Wiederholungen werden auch alle gut bewegt.



## TÄNZE

### Einmal Weltraum und zurück

*Choreografie:* Katharina Terdy-Kreuzberger;

*Musik:* Mai Cocopelli aus dem Album „Einmal Weltraum und zurück“

### Kinder in Hocke auf ihrer Position

- 1–8; 1–6: „Ohhhhh“ – Kinder erheben sich von der Hocke mit „Überraschungsfinger“-Händen bis sie stehen und die Hände ganz ausgestreckt über Kopf  
 7,8 Hände formen vor der Brust eine Raketenspitze (wie betende Hände, nur Handballen offen)

### Refrain

- 1, 2 mit geschlossenen Beinen vorspringen und Hände vorstrecken (Raketenform bleibt)  
 3, 4 zurückspringen, Hände wieder vor Brust  
 5 rechtes Bein macht einen großen Schritt zur Seite,  
 6–8 Oberkörper und Hände (beide weit ausgestreckt) machen große Bewegung von links nach rechts (wie Schüssel auswischen) – flacher Rücken  
 1–2 gleiche große Bewegung nur jetzt von re nach li und über dem Kopf  
 3 wir drehen uns weiter ins Profil (nach li schauend); re Fuß steigt zurück zu li Fuß  
 5 (im Profil) re Ferse vor  
 7 (im Profil) Fuß steigt jetzt zurück – re Zehe am Boden hinter dem Körper  
 1, 2 (im Profil) Sidestep re vor (re Schritt, li dazustellen ohne Gewicht); Arme machen Bewegung mit getreckt über Kopf von li nach re (Winken)  
 3, 4 (im Profil) Sidestep li zurück; Arme wieder zurückwinken  
 5–8 „Flugzeug“ Arme (beide Hände ganz gerade gestreckt wie Flugzeugflügel) und dabei ein bis zwei Drehungen; Arme/Flügel bewegen sich hin und her  
 1–6 zu zweit zusammengehen und mit rechtem Ellenbogen einhängen; eine Runde im Kreis hopsen  
 7, 8 lösen und wieder auf Platz gehen  
 1–8 auf 1 „Bereit!“ rufen und ganz starr stehen

### Strophe

- 1–8 vier Schritte vorgehen, re li re li, Hände in „Raketenspitze“ zeigen mit den Füßen nach re, li, re, li  
 1–4 mit schnellen vier Schritten zurück zum Ausgangspunkt drehen  
 5, 6 li Hand vor Augen – ins Publikum schauen  
 7, 8 wieder ins Profil nach li drehen – li Hand bleibt



C40

D53

- 1-8 (im Profil) li Hand bleibt; re Hand vorgestreckt und zeigt mit Zeigefinger „auf unterschiedliche Sterne im All“ (Schlangenlinie in die Luft)
- 1-4 (im Profil) li Hand runter, re Hand Richtung Publikum strecken und viermal „blinken“ (4 x Faust öffnen und schließen)
- 5 (im Profil) beide Hände auf Oberschenkel und leicht in die Hocke gehen
- 6-8 in Hocke vordrehen
- 1-8; 1-4 Wieder „Ohhhhhh“ – Arme langsam vor- und hochstrecken wie am Anfang

### Hochschaubahnteil

- 1, 2 Vorspringen und beide Zeigefingerzeigen schräg in die Luft (Arme gestreckt)
- 3, 4 Zurückspringen und beide Daumen zeigen über die Schulter zurück (Arme gebeugt)
- 5-8 Ganz durchstrecken mit hochgestreckten Armen wie „Hochschaubahn-Start“ und mit den Kindern „rufen“ (3 x)
- 4. Mal: nur vor- und zurückspringen und Arme langsam senken, „Raketenspitze“ bilden

### Refrain (WH)

#### Strophe 2

- 1-8 vier Schritte vorgehen, re li re li, Hände in „Raketenspitze“ zeigen mit den Füßen nach re, li, re, li
- 1-4 mit schnellen vier Schritten zurück zum Ausgangspunkt drehen
- 5 mit li „Handy nehmen“ und zuhören und sich „wundern“  
Ab hier dem Text folgen ...
- 1-8 zuhören und wundern  
Wir zeigen drei Finger mit der re Hand (3) und dann re Zeigefinger auf Kinn (7),  
bei Text „Drei Augen und eine Zuckerstange am Kinn“
- 1-8 wundern und lösen
- 2 x 8 re Fuß beginnt ungeduldig im Takt zu klopfen, Hand eingestützt
- 6 x 8 Jetzt Anweisungen folgen ... (jeweils eine Acht)
- in Pause: „sich aufregen“ mit lauten „Hey!“ oder „Was soll denn das?“
- 2 x 8 „Auf Wiedersehen!“ alle wechseln von „sich aufregen“ zu „winken“ mit beiden Händen

1 x Hochschaubahnteil (WH)

2 x Refrain (WH)

## ROCK ME AMADEUS

**Choreografie:** Katharina Terdy-Kreuzberger – **Musik:** Falco, Bolland & Bolland, A&M Records

**Intro:** Alle stehen „Freeze“ in Pose

### Teil A

- 3 x 8 sechs Posen (jeweils auf 1 und 5)
- 1 x 8 viermal auf re Fuß Gewicht und „headbängen“ – rockig
- (2 x)

### Strophe

- 1, 2 zweimal bouncen (kleine Knieakzente)
- 3,4 weiter bouncen und dabei Arme öffnen
- 5-8; 1-4 vier Akzente nach re, li, re, li – dabei Oberkörper bewegen und kleine Fußbewegung
- 5, 6 re Fuß kreuzt vor li und Drehung (ausdrehen)
- 7, 8 beide Hände auf Brust auf Herz
- 1-8 „Dos-a-do“ (zwei Kinder gehen wie in einem Rechteck umeinander)  
Dabei fangen die „linken“ zurück und die „rechten“ nach vorne
- 1, 2 Geige spielen mit zwei Bewegungen (re Hand hält Bogen)
- 3, 4 re Hand winkt nach li, re (hoch über Kopf)
- 5 re Hand schräg nach oben strecken
- 6 li Hand schräg nach oben strecken
- 7, 8 Kopf schaut nach oben und alle sagen „Rock me Amadeus“

### Refrain

- 1-4 zwei Sidesteps nach re und beide Hände bilden einen „Spiegel“ re oben
- 5 li Fuß zur Seite – Arme dazu bewegen (wie hinunterdrücken)
- 6 dann wieder zum rechten Fuß + Arme
- 7 wieder weg und Gewicht darauf
- 8 re zu links stellen und viertel Drehung nach li
- 1, 2 re nach vorne (zum Publikum) Sidestep (li dazu) und re Arm von unten nach oben schwingen
- 3, 4 Sidesteps zurück – und re Hand wie „Fächer“
- 5 wieder vordrehen und re steigt in breite Fußstellung – re Hand wie „Basketball dribbeln“ nach re
- 6 Hand nach li (Beine bleiben)
- 7 Hand nach re (Beine bleiben)
- 8 re Fuß zu li Fuß stellen (möglichst wieder am Ausgangspunkt landen)
- (2 x)

C40 D53

### Weiterer Ablauf

Strophe 2 wie Strophe 1 nur statt Hände auf Herz – macht re Hand (re Zeigefinger) Akzente re, li, re

2 x Refrain (wie oben)

2 x Teil A (wie Anfang – nur jetzt rockiger)

2 x Refrain

1 x Teil A

Zwischenteil: sechsmal Klatschen über Kopf

1 x Refrain

1 x Refrain nur bis Ende vom ersten 8er

1-4 zu Platz gehen – **COOLE SCHLUSSPOSE**



**Evelin Wilfing MA**

Universitätslehrgang für Psychomotorik, Lehrwart RG, ÜL Kinder- und Jugendsport

A2

B15

## DA KOMMT BEWEGUNG INS SPIEL – TISCH- UND BRETTSPIELE IN BEWEGUNG GEBRACHT

Tisch- und Brettspiele machen nicht nur zu Hause Spaß – sie eignen sich auch sehr gut in Bewegung umzusetzen. Ob im Turnsaal, im Bewegungsraum, in der Schulklasse oder im Freien – bei diesem Workshop werden klassische Spiele wie Memory, Domino, Mensch ärgere dich nicht, Mikado, u. a. ... attraktiv und lustvoll in Bewegung umgesetzt. Die MitspielerInnen werden dabei nicht nur motorisch gefördert (Kraft, Koordination, Ausdauer, Geschicklichkeit, ...), auch die sozialen Kompetenzen kommen nicht zu kurz.

Es werden Bewegungsideen vorgestellt, die mit wenig bzw. einfachen Materialien oder auch ohne Material in einfach ausgestatteten Turnsälen, Bewegungsräumen und Schulklassen durchgeführt werden können. Die angeführten Spiele eignen sich für einzelne Bewegungssequenzen, z. B. in der Schule für die bewegte Pause, als Aufwärmspiel oder auch für ganze Stundenbilder und können je nach Alter und vorhandenen Materialien verändert, variiert und der jeweiligen Zielgruppe angepasst werden. Für alle SpielerInnen von 5–99 Jahren.

### EINLEITUNG: AUFWÄRM- UND LAUFSPIELE

#### MEMORY

##### Reifenmemory

*Material:* pro Person einen Gymnastikreifen

*Anleitung:* Jede Person steht in einem Reifen = Reifen Nr. 1. Bei Musik gehen oder laufen alle Personen kreuz und quer um alle Reifen herum. Bei Musik-Stopp oder einem anderen Signal sucht sich jede Person einen neuen Reifen = Reifen Nr. 2. Dies wird bis Reifen 5 so weiter durchgeführt. Wichtig: Reifen 1–5 sind alle unterschiedlich. Beim nächsten Musik-Stopp ruft die Spielleitung eine Zahl zwischen 1 und 5. D. h. jede Person muss seinen Reifen entsprechend der Zahl aufsuchen. Finden alle Personen ihren Reifen wieder?

A2

B15

### **Variation: Partner-Reifenmemory**

Bei Musik-Stopp treffen sich jeweils zwei Personen in einem Reifen (= Reifen Nr. 1), merken sich den Reifen und den Namen des dazugehörigen Partners. Bei Reifen Nr. 2 merkt man sich wieder seinen neuen Partner und das Bundesland, aus dem der jeweilige Partner kommt; bei Reifen Nr. 3. das Hobby, usw. ... Dann werden nur mehr die Nummern aufgerufen. Jeder muss versuchen, seinen jeweiligen Partner im richtigen Reifen mit dem jeweiligen Namen, Bundesland oder Hobby, usw. zu finden. Eignet sich sehr gut als Kennenlernspiel.

### **Zahlen-Memory**

*Material:* 2 verschiedenfarbige weiche Wurfballs

*Anleitung:* Die Gruppe durchzählen lassen (1, 2, 3, 4, ...). Alle laufen kreuz und quer. Ein Ball (z. B. rot) wird von Person Nr. 1 zu Person Nr. 2 weitergeworfen, Person Nr. 2 wirft Ball zu Person Nr. 3, usw. Bei der letzten Person wird der Ball wieder zu Person Nr. 1 geworfen und wiederholt. Dann wird gleichzeitig ein weiterer Ball (z. B. gelb) ins Spiel gebracht. Dieser Ball wird abwärts geworfen (z. B. von Person Nr. 10 zu Person Nr. 9, usw. ...). Fördert Reaktion, Konzentration, Ausdauer.

*Variation:* Kreisaufstellung und den Ball kreuz und quer werfen und dabei die Gruppe durchzählen lassen:

- Immer mehr Bälle kommen ins Spiel
- Den Ball so schnell wie möglich weiterspielen (Ball ist sehr heiß)
- Den Ball nach dem Werfen nachlaufen: z. B. 1 wirft zu 2 und 1 muss sich dann auf den Platz von 2 stellen, 2 wirft zu 3 und 2 muss sich dann auf den Platz von 3 stellen usw.
- Gestürzte Reihenfolge: 8-7-6-...
- Ein Ball normale Reihenfolge und ein Ball gestürzte Reihenfolge
- Ein Ball wird mit den Armen geworfen und ein Ball wird mit dem Fuß gespielt.

### **Memory-Suchspiel**

Jedes Kind bekommt eine Memory-Karte. Die dazupassenden Hälften werden im Raum verdeckt aufgelegt. Aufgabe ist es nun, dass jedes Kind seine passende Hälfte findet. Man kann sich zuvor in Gruppen einteilen; die Gruppe, die zuerst alle Memory-Teile gefunden hat, ist Sieger.

### **Memory-Staffelspiel**

Zwei Staffeln bilden. Für jede Gruppe die gleiche Anzahl an Memorypaaren vorsehen (ca. zehn Paare). Die Memory-Karten werden auf der einen Hallenseite verteilt. Die Gruppe steht mehrere Meter in einer Staffel dahinter. Auf los läuft ein Kind los und deckt zwei Karten auf. Sind die Karten gleich, darf es das Memory-Paar mitnehmen. Sind die Karten ungleich, muss es beide Karten wieder umdrehen. Gewonnen hat die Gruppe, die zuerst alle Memory-Paare gefunden hat.

*Variante 1:* Auf „Los!“ läuft ein Kind los und deckt eine Karte auf, läuft zurück; das nächste Kind läuft vor und deckt eine weitere Karte auf. Sind die Karten gleich, darf es das Memory-Paar mitnehmen. Sind die Karten nicht gleich, muss es beide Karten wieder umdrehen. Gewonnen hat die Gruppe, die zuerst alle Memory-Paare gefunden hat.

A2

B15

*Variante 2:* Jede Gruppe hat, wenn es zwanzig Kartenpaare gibt, zehn Kärtchen vor sich verdeckt liegen. Das erste Kärtchen darf aufgedeckt liegen. Auf Kommando rennt jede Gruppe los und darf am anderen Ende der Halle zwei Kärtchen aufdecken. Stimmt eines mit dem Kärtchen der Gruppe überein, darf man es mitnehmen, zur Gruppe zurücklaufen und der nächste der Gruppe darf starten. Dieser muss jetzt wiederum am anderen Ende der Halle das nächste Kärtchen des Stapels suchen. Welche Gruppe hat zuerst die zehn Paare gefunden?

*Variante 3:* Memory-Staffelspiel mit verschiedenen Staffelvarianten:

- Laufen/Sprinten (vorwärts, rückwärts)
- Springen (beidbeinig, einbeinig)
- Purzelbaum
- Hindernisse überwinden
- Bälle transportieren
- Bälle prellen (Fuß, Hand)
- Zeitungsstaffel: Ein Zeitungsblatt wird auf den Bauch gelegt. Die Person muss um ein Hindernis laufen, ohne dass das Zeitungsblatt auf den Boden fällt.
- Teppichfliesenstaffel: dabei verschiedene Fortbewegungsarten ausprobieren

## PUZZLE

### Puzzle-Lauf

*Material:* pro Team ein Puzzlebild mit Puzzleteilen (ca. 24 Teile)

*Anzahl Spieler:* zwei bis vier Teams (4–6 Kinder pro Team)

Beim Puzzle-Lauf geht es darum, ein Puzzle-Bild zusammzusetzen. Dafür erhält jedes Team eine eigene Bildvorgabe. Das Team steht in einer Staffel. Die Puzzle-Teile liegen gesammelt (z. B. in einem Karton) in einiger Entfernung (auf der anderen Seite des Raumes). Die Aufgabe besteht darin, das Puzzle-Bild „zusammenzulaufen“. Bei jedem Lauf wird ein Puzzle-Teil geholt und angelegt. Ein Spieler nach dem anderen läuft um ein Puzzle-teil und legt es auf die Vorlage. Welches Team hat als erstes das Puzzle gebaut? Schwierigere Variante: Puzzle ohne Vorlage zusammenbauen.

## SPIELE MIT DEM WÜRFEL

*Material:* mehrere Spielwürfel oder Schaumstoffwürfel

### Würfelspiel

Kreisaufstellung. Jedes Kind darf würfeln. Je nach Punktezahl wird die jeweilige Übung von allen Kindern durchgeführt:

z. B. 1 = 1 x Einbeinstand und möglichst lange stehen (re und li)

A2

B15

2 = 2 x Kniebeugen

3 = 3 x Arme kreisen

4 = 4 x auf einem Bein hüpfen (re und li)

5 = 5 x Hüftkreisen (beide Richtungen)

6 = 6 x Hochstretksprünge

### Würfelongeheuer

Die SpielerInnen stellen sich in den Kreis und einer nach dem anderen würfelt. Fällt eine Eins, wird der Werfer zum Ungeheuer und fängt sich einen Spieler nach dem anderen; Gefangene setzen sich und können sich freiwürfeln mit der Sechs! Wurden alle gefangen, beginnt man von Neuem.

#### Variante: Würfelbank

Zwei bis drei Fänger. Wer vom Fänger abgeschlagen wurde, muss zur Würfelbank. Wer die Befreiungszahl „6“ würfelt, befreit sich und damit auch alle anderen, die auf der Bank sitzen.

### 50 Punkte ganz genau

Es werden Staffeln zu fünf bis sieben SpielerInnen gebildet. Jedes Team erhält einen Würfel und die Spieler dürfen nacheinander einmal würfeln. Hat ein Spieler gewürfelt, läuft er um ein Hindernis herum (z. B. Hüthen). Zurückgekommen von der Laufrunde ist der nächste Spieler an der Reihe. Gewonnen hat das Team, das bei Addition der einzelnen Würfelversuche genau die Zahl 50 erreicht hat.

## KARTENSPIELE

### Dame, König, Ass

Die Kinder bilden Vierer-Teams und stellen sich als Staffel hinter einer Startlinie auf. Jedem Team wird eine Kartenfarbe zugeordnet (Herz, Karo, Kreuz, Pik). Einige Meter entfernt von der Startlinie liegen Spielkarten am Boden verdeckt. Auf ein Startsignal läuft jeweils das erste Kind jeder Gruppe zu den Spielkarten und deckt eine beliebige Karte auf. Ist es genau das Symbol, das die Gruppe finden muss, darf es die Karte mit zur Gruppe nehmen. Ist es ein anderes Symbol, muss es die Karte wieder zudecken, zurücklaufen und das nächste Kind kann sein Glück versuchen. Jenes Team ist Sieger, welches zuerst alle Karten einsammelt. Den Spielern vorher bekanntgeben, wie viele Karten zu finden sind.



A2

B15

## Kartensprint

*Material:* große Spielkarten, kleine Spielkarten

Es liegen große Spielkarten in einer Entfernung von ca. 50–100 m auf dem Boden. Am Start bekommt jede Person eine kleine Spielkarte verdeckt in die Hand. Bei „los“ wird die Karte in der Hand umgedreht, angeschaut und zu den großen Karten gelaufen. Hier muss man die richtige Karte suchen, aufheben und mit beiden (kleine und große) Karten zurücklaufen. Stimmen die Karten überein, dann hat man die Station positiv absolviert. Stimmen sie nicht überein, muss man wieder zu den großen Karten laufen und die richtige Karte suchen.

## Schnipp Schnapp

*Material:* Original Schnipp-Schnapp Karten

*Anzahl Spieler:* mindestens 2

Die Karten werden auf die Anzahl der Spieler verteilt. Jeder legt sie verdeckt auf einem Stapel vor sich hin. Nun wird reihum eine Karte aufgedeckt und gleichzeitig Schnipp gesagt. Wer bemerkt, dass die gleiche Karte vor einem anderen Spieler bereits liegt, rennt schnell zu einem zuvor vereinbarten Ziel (z. B. Hütchen), schlägt dort an und ruft „Schnipp-Schnapp“. Er erhält dann das jeweilige Kartenpaar. Das Spiel geht weiter, bis der nächste losrennt. Sind alle Kartenpaare gefunden, ist das Spiel beendet. Derjenige, der die meisten Paare hat, ist der Sieger.

### Variante: Schnipp-Schnapp-Staffelspiel

Die Kinder bilden vier bis fünf Teams und stellen sich hinter einer Startlinie als Staffel auf. Jedem Team wird eine Schnipp-Schnapp-Karte zugeordnet (z. B. Winnie Puuh, Tigger, Kanga, Ferkel, ...). Ein paar Meter vor der Startlinie liegen Spielkarten am Boden verdeckt. Auf ein Startsignal läuft jeweils das erste Kind jeder Gruppe zu den Spielkarten und deckt eine beliebige Karte auf. Ist es genau das Symbol, das die Gruppe finden muss, darf es die Karte mit zur Gruppe nehmen. Ist es ein anderes Symbol, muss es die Karte wieder zudecken, zurücklaufen und das nächste Kind kann sein Glück versuchen. Jenes Team ist Sieger, welches zuerst alle Karten einsammelt.

## HAUPTTEIL

### MENSCH ÄRGERE DICH NICHT

*Material:* 12 Reifen oder 12 Teppichfliesen als Spielfelder, die mit Aufgabenzetteln versehen sind.

Pro Person bzw. pro Team eine Spielfigur. Ein bis zwei große Schaumstoffwürfel.

*Anzahl der Spieler:* 4–5 Spieler oder 4–5 Paare oder 4–5 Teams (vier Kinder pro Team)

*Würfel:* Der Würfel hat eine Besonderheit. Würfelt man 1, 3, 4 oder 6 darf man vorwärtsrücken; würfelt man 2 oder 5, muss man rückwärts gehen.



A2

B15

*Spielverlauf:* Beim Anwurf darf jeder Spieler solange würfeln, bis eine Zahl erreicht wird, die Vorwärtsgehen ermöglicht. Gewonnen hat der Spieler, der zuerst das zwölfte Spielfeld genau erreicht. Jede Station von eins bis zwölf ist mit einer besonderen Aufgabe verbunden. Sie muss vom Spieler zuerst erfüllt werden, bevor dieser weiterwürfeln kann. Jeder Spieler erhält eine Spielfigur, die er im Reifen abstellen kann.

### Mögliche Stationen:

Station 1: Wirf einen Basketball dreimal in den Korb

Station 2: Mit dem Sprungseil 20 Sprünge machen

Station 3: Laufe zwei Runden in der Halle, so schnell es dir möglich ist

Station 4: Hüpfе eine Hallenseite mit dem rechten Fuß, eine Hallenseite mit dem linken Fuß

Station 5: Absolviere einen Slalom mit dem Ball (prellen oder dribbeln)

Station 6: Mache zwei Purzelbäume auf der Matte

Station 7: Aus der Bauchlage einen Medizinball zehnmal hochheben

Station 8: Balanciere über ein Seil oder über eine Linie und transportiere ein Bohnensäckchen auf dem Kopf

Station 9: Zehn Liegestütze (du kannst dich mit den Knien abstützen)

Station 10: Laufe drei Runden in der Halle – einmal vorwärts, einmal rückwärts, einmal im Seitgalopp

Station 11: Klettere die Sprossenwand dreimal hoch und hole je ein Tuch herunter

Station 12: Laufe eine Siegesrunde! Nimm in jede Hand ein Gewicht (z. B. Hantel) und winke allen zu!

„Mensch ärgere dich nicht“ ist besonders auch im Freien geeignet. Weiters ist jede Art von Station möglich. Die Spieler können alleine, paarweise oder in kleinen Teams starten. Je nachdem, die Stationen anpassen. Anstatt von zwölf Stationskärtchen kann man auch für jede Würfelzahl eine Station auswählen (also sechs Stationen). Man kann natürlich auch mit dem Original-Brettspiel spielen.

### Mögliche Stationen für Paare:

- 1) **Zeitungsstützenspiel:** Aus der Zeitung eine Tüte und einen Ball formen. Ein Kind hält die Tüte, das andere Kind wirft den Ball zu. Wechsel. Pro Treffer ein Punkt. Es sollen vier Punkte erreicht werden.
- 2) **Paarlauf:** Zu zweit mit Handfassung eine Runde im Turnsaal laufen.
- 3) **Dreibeinlauf:** Die beiden Innenfüße werden mit einem Tuch zusammengebunden. Das Paar muss dann versuchen um ein Hindernis zu laufen.
- 4) **Pferdekutsche fahren** (Schlittenfahren, Bobfahren): ein Kind sitzt auf einer Teppichfliese und wird vom Partnerkind mit einem Seil um ein Hindernis gezogen. Wechsel.
- 5) **Der schiefe Turm von Pisa:** Mit Pappdeckeln und Bechern oder Korken soll versucht werden, in einer Minute einen möglichst hohen Turm zu bauen. Sanduhr verwenden. Alternative: Turm mit Duplosteinen bauen.
- 6) **Luftballonwerfen:** Ein Luftballon wird mit Fliegenklatschen hin und hergeworfen. Das Paar soll versuchen, zehn Wechsel ohne, dass der Luftballon zu Boden kommt, zu schaffen.

A2

B15

### Mögliche Stationen für Teams (vier Spieler pro Team):

- 1) **Teamlauf:** Die Gruppe bildet einen Kreis mit Handfassung und muss versuchen, eine Runde im Turnsaal zu laufen, ohne dass der Kreis reißt. Ein Kind von einem anderen Team kontrolliert, dass der Kreis nicht reißt.
- 2) **Aufzug:** Das Team sitzt mit dem Rücken zueinander und eingehakten Armen am Boden und muss zweimal versuchen, vom Boden aufzustehen
- 3) **Pyramide:** Das Team muss versuchen, eine Menschenpyramide zu bauen.
- 4) **Zielwerfen:** Das Team muss insgesamt zehn Bälle in einen Kübel oder Basketballkorb hineinwerfen.
- 5) **Der schiefe Turm von Pisa:** siehe oben
- 6) **Kletterwand:** Das ganze Team soll versuchen, entlang des Seiles an der Sprossenwand zu klettern.  
*Variante:* Je zwei Kinder klettern von rechts und zwei gleichzeitig von links. Die Sprossenwandseite soll gewechselt werden.

**Zusatzaufgabe: Wenn zwei Personen am gleichen Feld stehen:** Wenn ein Kind auf ein Feld kommt, auf dem schon ein anderes Kind steht, kann das Kind das andere Kind zu einem kleinen Wettkampf herausfordern. Wer dabei gewinnt, darf am Platz stehenbleiben; wer verliert, muss die Würfelzahl, die er zuvor gewürfelt hat, zurückwandern.

*Aber Vorsicht:* Niemanden absichtlich wehtun – gegenseitige Rücksichtnahme – Stopp heißt Stopp!

- Kniestandkampf: jeweils zwei Kinder knien im hohen Kniestand auf der Matte, fassen sich an den Unterarmen und versuchen, sich gegenseitig dazu zu bringen, mit der Schulter die Matte zu berühren. Wer schafft es zuerst?
- Über die Linie: Die Kinder stehen sich gegenüber, fassen sich an den Schultern und versuchen sich gegenseitig über eine Linie zu ziehen. Wer ist kräftiger? *Variante:* Handfläche an Handfläche; Rücken an Rücken
- Einbeinkampf: Die Kinder stehen auf der Matte einbeinig gegenüber und versuchen, sich durch Drücken aus dem Gleichgewicht zu bringen. Die Arme sind vor dem Oberkörper verschränkt. Wer schafft es am längsten, auf einem Bein zu stehen?
- Tauziehen

## DOMINO

*Material:* Ein oder mehrere Original-Spiele.

*Anzahl Spieler:* Mindestens zwei, höchstens acht Spieler pro Spiel

*Spielverlauf:* Das Spiel wird nach den Regeln des Original-Spiels gespielt. Die Dominosteine werden an die Spieler verteilt. Dann beginnt das Anlegen. Jede Zahl ist mit einer bestimmten Bewegungsaufgabe verbunden, z. B.:

1 = 1 x Runde im Turnsaal laufen

2 = 2 x aus dem Schneidersitz aufstehen

3 = 3 x Situps

4 = 4 x Liegestütz

5 = 5 x Kniebeuge

6 = 6 x Hampelmann-Sprünge

Gewonnen hat, wer zuerst alle Dominosteine angelegt hat.

A2

B15

## TIC TAC TOE

*Material:* 9 Reifen, je zweimal 3 bunte Gegenstände (z. B.: 3 gelbe und 3 rote Bohnensäckchen oder alternative Gegenstände)

*Mitspieler:* 2 x 3 Mitspieler



*Anleitung:* Es werden dreimal 3 Reifen aufgelegt. Einige Meter davor werden zwei Staffeln mit je drei Kindern gebildet. Jedes Kind einer Staffel hat ein Bohnensäckchen (in der jeweils gleichen Farbe) in der Hand. Nach einem Startzeichen läuft jeweils das erste Kind zu den Reifen und legt seinen Gegenstand in einen der Kreise und läuft zurück. Dann starten die nächsten zwei Kinder und legen ihren Gegenstand ab, dann die dritten Kinder der Staffel. Wer zuerst eine Dreierreihe hinbekommt (horizontal, vertikal oder diagonal), hat gewonnen. Ab dem vierten Lauf können die Gegenstände umgelegt werden. Das Spiel geht so lange, bis es ein Siegerteam gibt.

## TWISTER

*Material:* 16 Gymnastikreifen in den Farben rot, gelb, grün, blau oder alternativ Gegenstände zum Markieren der Reifen (z. B. Bohnensäckchen, Schwämme, ...), Drehscheibe aus dem Original-Spiel

*Anzahl Spieler:* mind. 6 SpielerInnen

*Spielverlauf:* Beim Spiel Twister dürfen nur bestimmte Körperteile in vorgegebenen farbige gekennzeichneten Reifen den Boden berühren. Die Gymnastikreifen werden dicht nebeneinander in vier Reihen auf dem Boden aufgelegt. Die Spieler stehen zunächst außerhalb der Reifen. Der Spielleiter oder ein Mitspieler bedient nun die Drehscheibe und ruft laut die jeweils angezeigte Farbe und das dazu angezeigte Körperteil (z. B.: rot, rechte Hand). Die Spieler müssen nun das richtige Körperteil in den entsprechend farbige gekennzeichneten Reifen platzieren. Andere Körperteile dürfen jedoch nicht den Boden berühren. Stützt sich jemand mit nicht genannten Körperteilen ab, muss er eine Zusatzaufgabe erfüllen oder er hält einen Strafpunkt. Das Ziel von Twister ist, solange wie möglich das Gleichgewicht zu halten.



*Variante für jüngere Kinder:* Bei Kindern, die rechts und links noch nicht unterscheiden können, genügt es, den richtigen Körperteil auf die richtige Farbe zu setzen. Die Kinder können selbst entscheiden, mit welchem Fuß oder welcher Hand sie sich abstützen.

## RIESENMIKADO

*Material:* Gymnastikstäbe

*Mitspieler:* mindestens zwei

Etwa zehn Gymnastikstäbe werden zu einem Bündel aufrecht hingestellt, festgehalten und dann auf einmal fallengelassen. Ein Kind nach dem anderen darf versuchen, einen Stab vorsichtig wegzunehmen, sodass kein anderer Stab wackelt. Wenn sich ein Stab bewegt, ist das nächste Kind an der Reihe. Man kann auch bei verschiedenfarbigen Stäben jeder Farbe Punkte zuordnen.



## UNO

Alle sitzen im Kreis (z. B. Sessel in der Klasse oder Bänke im Turnsaal). Jeder Mitspieler bekommt eine Uno-Karte (Aktionskarten werden vorher aus dem Spiel genommen). Der Spielleiter steht in der Mitte mit dem Reststapel UNO-Karten. Er zieht eine Karte, z. B. rot. Alle Spieler, die eine rote Karte haben, setzen sich nun im Uhrzeigersinn um einen Platz weiter (auf den Schoß des nächsten Spielers). Alle anderen Kinder bleiben sitzen. Derjenige Spieler, der ein anderes Kind am Schoß sitzen hat, kann nicht weiterwandern, außer er hat die gleiche Farbkarte wie das Kind, das auf seinem Schoß sitzt. Bei diesem Spiel kommt es sehr leicht vor, dass zwei oder drei Kinder übereinander sitzen. Gewonnen hat jenes Kind, das als erstes eine ganze Runde weitergewandert ist und wieder auf seinem ursprünglichen Platz sitzt.

## ENTSPANNUNG UND COOL DOWN FÜR DEN ABSCHLUSS

### Bewegungsmemory

Ein Spieler geht nach draußen. Alle anderen gehen paarweise zusammen und überlegen sich eine Figur, die beide gleich machen (z. B. Einbeinstand, Position am Boden, ...) Sobald sich alle Paare eine Figur ausgedacht haben, verteilen sie sich im ganzen Raum. Der Spieler betritt den Raum und tippt immer zwei Kinder an, die dann ihre Bewegung vormachen. Wenn der Spieler zwei gleiche Figuren gefunden hat, darf sich das Memory-Paar auf den Boden setzen. Das Spiel geht so lange, bis alle Paare gefunden wurden.

*Variante:* Es können auch zwei Spieler gegeneinander spielen, wer mehr Paare schafft.



### Menschendomino

Ein Spieler (Dominostein) stellt sich frontal zur Gruppe. Ohne Aufforderung stellt sich ein weiterer Dominostein dazu und sagt laut, weshalb er dort steht (z. B. roter Pulli an rotem Pulli, braune Haare zu braune Haare, ...). Nach und nach stellen sich weitere Kinder links oder rechts an und benennen laut und deutlich den Grund, dort stehen zu können, bis die ganze Gruppe steht.

### Activity

Jeder denkt sich eine Tätigkeit aus, die er pantomimisch darstellen möchte, z. B. Zeitunglesen, Staubwischen, Geschirrabtrocknen, Klettern, Nägel einschlagen, ... Ein Kind zeigt seine Tätigkeit vor. Das Kind, das diese erraten hat, darf als nächstes vorzeigen. Eignet sich in Kleingruppen mit 4–6 Spielern.

*Variation:* Jeder bekommt einen Zettel, auf dem eine Tätigkeit steht.

*Variation:* In Teams Tätigkeiten, Dinge oder Redewendungen (Schmetterlinge im Bauch haben; mit dem falschen Fuß aufgestanden, ...) darstellen.

A2

B15

## Mögliche Stationen für Domino, Würfelspiel, Mensch ärgere dich nicht:

### 1) Zielwerfen

Mit Tennisbällen oder Softbällen Tücher von der Gitterleiter runterwerfen.  
Statt Tüchern kann man auch Zeitungen aufhängen.  
Den einzelnen Reihen oder Tuchfarben können auch Punkte zugeordnet werden.

### 2) Kräftestation

Eine halbe Minute einen Medizinball auf- und abheben.

### 3) Mattenstation

Zwei bis drei Matten aneinander legen.  
*Übungen:* Rolle vorwärts und rückwärts; Palatschinkenrolle; Rad; Handstand; Kopfstand;  
Tiere nachahmen (Hund, Katze, Wurm, ...)

### 4) Slalom

Mit Hütchen oder Reifen einen Slalom aufbauen. Mögliche Aufgaben:

- Ball prellen, Ball rollen, Ball mit Fuß dribbeln
- einen Tennisring mit einem Gymnastikstab transportieren



### 5) Fadenroute

An der Sprossenwand wird eine Seilstraße gespannt. Die Kinder haben nun die Aufgabe, innerhalb dieser Straße entlang der Sprossenwand zu klettern.



### 6) Kletterfelsen

Reifen werden auf der Sprossenwand in verschiedenen Höhen mit Seilen angebunden. Durch die Reifen klettern.



### 7) Tunnel-Zielwerfen

Auf den Ringen wird ein Krabbel-Tunnel aufgehängt. Der Tunnel wird dann etwas hochgezogen, so dass er den Boden nur mehr berührt. Unter dem Tunnel wird ein Gefäß oder eine Schachtel gestellt. Aufgabe ist es, Bälle durch den Tunnel zu werden.

A2

B15

### 8) Hindernisparcours

Hindernisparcours mit verschiedenen vorhandenen Materialien (Hütchen, Stangen, Reifen, Seile, Bänke ...) aufbauen und auf Zeit turnen.

*Variante:* Am Kopf ein Bohnensäckchen oder eine Frisbeescheibe transportieren.

### 9) Sprungstation

Zwischen zwei Reifen hin- und herspringen (Wedelsprünge), z. B. ½ Minute.

### 10) Reifenhaus

Sechs Reifen werden so aufgelegt, dass ein Gebilde (siehe Foto) entsteht. Aufgabe ist nun, vorsichtig durch die Reifen zu klettern ohne dass das Haus zusammenfällt.

### 11) Balancieren

auf Seilen, Tauen oder Linien balancieren. Vorwärts, Rückwärts, blind, mit Gegenständen auf dem Kopf (z. B. Pappdeckel, Bohnensäckchen, ...)

### 12) Der schiefe Turm von Pisa

Mit Bechern und Pappdeckeln einen möglichst hohen Turm bauen.

*Alternative:* Turm mit Pappdeckeln und Korken oder Duplosteinen bauen



#### LITERATUR

„Spiele in Bewegung bringen“ – Tischspiele als Basis neuer Spiel- und Bewegungsideen, Jutta Bläsius, verlag modernes lernen

„Sternstunden im Erlebnisturnen“, Bierögel/Hemming, Ökotopia Verlag

„Sternstunden im Kinderturnen“, Bierögel/Hemming, Ökotopia Verlag

„Bewegungsspiele für eine gesunde Entwicklung“, Constanze Grüger, Ökotopia Verlag



**Mag. Irene Zerkhold**

Sportwissenschaftlerin, Dipl. Schmerztherapeutin nach Dr. Brügger,  
ESP Wirbelsäulenrehab, ESP Knierehab, TUINA Wirbelsäule

C38

D51

## RUMPF- UND STÜTZKRAFT FÜR EINEN GESUNDEN KINDERRÜCKEN

Vierzig bis sechzig Prozent aller Schulkinder und bereits zwanzig Prozent der Kindergartenkinder weisen Haltungsschwächen auf. Ein großes Defizit ist aufgrund mangelnder Bewegung die Rumpf- und Stützkraft, die jedoch für unsere „Aufrechte Körperhaltung“ gegen die Schwerkraft notwendig ist. Fehlende Rumpfkraft belastet unseren passiven Bewegungsapparat, insbesondere die Wirbelsäule und macht sich später, oft in Kombination mit zu viel Körpergewicht, durch Kreuzschmerzen bemerkbar.

### INHALTE DES ARBEITSKREISES

- abwechslungsreiche Übungen und Spielformen zur Verbesserung der Stützkraft und der Körperspannung ohne großem Aufwand und mit wenig Material
- einfache, spielerische, kindgerechte Vermittlung von rückengerechter, ergonomischer Körperhaltung und Kräftigungsübungen der dafür notwendigen haltungsrelevanten Muskulatur

### FANGSPIELE

#### Verkehrschao

*Material:* eine Matte, 2 Springschnüre, 2 Rollbretter, Teppichfliesen

Ein Weichboden oder eine normale Matte liegt in der Mitte, das ist die Werkstatt; zwei Pannenfahrer haben Abschleppseile (Springschnüre) und warten an der Seite.

Alle Kinder fahren mit ihren Autos (auf allen vieren Teppichfliese mit den Händen weiterschieben) durch den Turnsaal, ein „LKW“ oder „Verkehrsröwdy“ am Rollbrett ist der Fänger (Bauchlage auf den Rollbrettern), wer angefangen ist (mit der Hand berührt wird), setzt sich auf seine Teppichfliese und kann durch den Abschleppdienst mit der Springschnur in die Werkstatt gezogen werden; Auto ist sofort repariert und er kann gleich wieder mitspielen.

*Variante Rettungsdienst/Sanitäter:* Weichboden entspricht dem Krankenhaus; jeweils zwei Sanitäter transportieren mit einem Badetuch als Krankentrage die Verletzten ins Krankenhaus.

## Krötenwanderung und Tierschützer

*Material:* 2 Rollbretter, 2 Badetücher

Alle Kinder sind Frösche, die auf das Kommando „Seitenwechsel“ froschhüpfend versuchen, von einer Turnsaalseite „über die Straße“ zur anderen Seite zu kommen, dazwischen sind Autos (zwei Fänger in Bauchlage auf Rollbrettern). Frösche die angefahren sind, sind zum Glück nur verletzt, bleiben am Boden sitzen und werden von einem Tierschützer mit dem Handtuch ziehend zurück in den Teich gebracht (Matte oder bestimmte Zone).

### Als Vorbereitung vor diesem Spiel sind folgende Übungen möglich:

- Als Kaulquappen am Boden liegend von einer auf die andere Turnsaalseite bewegen

### Mehrere Varianten:

- Beine und Oberkörper auch bewegen (schlängeln)
- Beine bleiben ruhig, Fingerspitzen zeigen nach vorne, weiter ziehen
- Wie oben, Fingerspitzen zeigen nach hinten zu den Zehen, weiter schieben
- Dann als Frösche von einer Seite auf die andere hüpfen, dann obiges Spiel

## Spinnennetz

*Material:* 1 Weichboden (wenn nicht vorhanden, eine normale Turnmatte), Teppichfliesen

Ein Spinnennetz (Weichboden) liegt in der Turnsaalmitte und wird von einer Spinne bewacht, alle anderen Kinder (die Fliegen) haben ein Bein auf der Teppichfliese, müssen auf Kommando von einer Turnsaalseite zur anderen „skaten“ und mit der Hand die Matte berühren. Dabei können sie von der Spinne berührt und somit ins Netz geholt werden. Dieses Kind kommt dann als zweite Spinne dazu, ... bei ca. fünf Spinnen Neustart des Spieles mit einer neuen Spinne!

### Weitere Übungen mit der Teppichfliese:

- Einbeinig twisten
- Füße auf der Fliese, Hände fest am Boden, Beine her ziehen und wegschieben, ...
- Wie oben aber die Beine mal nach re mal nach linksschieben, ...
- Füße auf der Fliese, und wie beim Häschen hüpfen, weiterbewegen
- Füße auf der Fliese, Beine bleiben gestreckt, mit den Händen weitermarschieren

## Fangspiel mit Erlösen im Liegestütztunnel

Laufspiel mit zwei Fängern: Wer gefangen ist, läuft zu einer beliebigen Matte, geht in Liegestützposition (*Variante:* Liegestütz rücklings) und wird mittels Durchkriechen erlöst. Nur ein Kind pro Matte!

*Variante:* Erst wenn zwei Kinder auf einer Matte nebeneinander stützen, darf erlöst werden.

## MUSIK – REAKTION – STÜTZSPIELE

Während die Musik läuft, laufen alle Kinder durch den Turnsaal, bei Musikstopp verschiedene Aufgaben:

### Halloween

Fledermaus, Spinne und Würmer

- Fledermaus: zur Wand laufen, dann mit den Füßen an der Wand entlang raufsteigen (wie eine Fledermaus kopfüber „hängen“)
- Spinne: im Spinnengang zur Wand und auf die Sprossenwand
- Regenwurm: am Boden zur nächsten Matte („Lacke“) ziehen

### Winterwetter

bei Musikstopp z. B.

- Schnee: zu 2. 3. 4. ... eine Schneeflocke (Liegestützzstern) bilden, Füße in der Mitte zusammen
- Kälte: eingefroren (evtl. einbeinig) stehen bleiben
- Schneegestöber oder Lawine: toben, trampeln
- Sonne: der Schnee schmilzt, auf eine Matte legen, entspannen, die warme Sonne genießen

### April, April, der macht was er will

mit Farbkärtchen

- Grün: Sturm! Irgendwo fest anhalten
- Blau: Regen! Unter der Matte Unterschlupf suchen, darunterkriechen
- Schwarz: Gewitter! Toben, trampeln
- Gelb: Sonne! Einen Partner am Rücken einschmieren

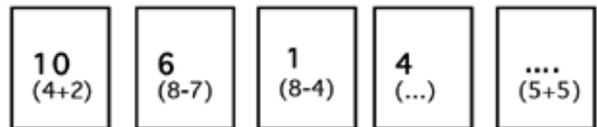
### Tierfütterung (auch für Kindergarten)

Stoffgemüse und Obst bzw. Zettel mit Gemüse wird in den Turnsaalecken aufgehängt

- Karotte → Hase hoppelt auf allen vieren
- Brot → Pferd, Pferdegalopp
- Fisch oder Erdbeeren → Bär läuft auf allen vieren
- Blattsalat/Brokkoli → Schnecke kriecht am Boden

### Zahlenlauf

*Material:* beliebig viele Zahlzetteln vorbereiten, jeweils mit einer einfachen Rechnung und dem Ergebnis der Rechnung des vorherigen Zettels (alle zusammen müssen eine geschlossene Rechenkette ergeben), jede Zahl darf nur einmal vorkommen, z. B. →



Die Zettel werden dann beliebig im Turnsaal (in dem schon die Geräte aufgestellt sind) verteilt aufgehängt, und sollen paarweise oder in kleinen Gruppen der Reihe nach abgelaufen werden; jedes Paar beginnt bei einer anderen Anfangszahl, Bei den Zahlzetteln sind auch Zettel mit Übungen dabei, die dann in der Anzahl ausgeführt werden sollen, z. B. bei 3 hängt der Zettel Liegestütz, d. h. es werden drei Liegestütze gemacht, dann gerechnet und weitergelaufen, ...

### Stütz-Hang-Körperspannungs-Zirkel in Gruppen zu Dritt

1. Hang an der Sprossenwand (A), den Ball zwischen den Beinen abwechselnd zu B und C zurückschießen (bzw. zwischen den Füßen einklemmen und zuwerfen)
2. Faultier: Langbank in Sprossenwand einhängen, von unten anhängen wie ein „Faultier“, z. B. fünfmal Arme anziehen bzw. Bank umklettern
3. Ringe in Knöchelhöhe: Füße in Ringe einhängen, in der Liegestützposition mit den Händen nach vorne gehen, fünf Schleifen, oder Tücher holen, langsam wieder zurückgehen: bei schlechter Spannung Beine bis zur Leiste „einfädeln“
4. Slalomfahren mit dem Rollbrett: A steht mit geschlossenen Augen in Körperspannung so ruhig als möglich am Brett, B und C führen ihn am Körper oder an den ausgestreckten Armen um Hütchen herum (auch mit Turnstab in der Mitte möglich, A hält sich am Turnstab fest)
5. Lokomotive: 2 Rollbretter; A vorne, Hände am Boden, Füße am Brett; B in der Mitte, Hände am vorderen, Füße am hinteren Brett; C hinten, Hände am Brett, Füße am Boden. Bestimmte Strecke absolvieren
6. Zwei zusammengebundene Springschnüre an der Sprossenwand anbinden, in Bauchlage am Handtuch liegend zur Wand ziehen (verschiedene Möglichkeiten: Sitzend, kniend, stehend möglich), A und B um die Wette, C gibt Startkommando, dann wechseln
7. Reissäckchen (oder Medizinbälle) in Krabbenstellung durch kleinen Parcours transportieren
8. Mit den Füßen auf einer Turnrolle gemeinsam im Liegestütz die Rolle weiterrollen oder Füße am Pezziball, Hände am Boden, durch vorgehen, Beine anwinkeln, ... weiterwandern.
9. Floßfahren: eine Turnmatte, viele Badenudeln darunter, letzte Badenudel nach vorne weiterrollen, ...

## ÜBUNGEN IM SITZEN (z. B. Pezziball)

### Im Sitzen (Zahnradmodell)

- Füße auf ganze Fußsohle,
- Fersen vor den Knien
- Knie unter der Hüfte
- Beine leicht gegrätscht
- Brustkorb nach vorne oben heben
- Schultern hängen locker nach unten

### PICKERL am Brustbein

- Aufrecht sitzen, als hätte man eine Medaille gewonnen, die man herzeigen möchte
- „Scheinwerfer am Brustbein“:  
Vorstellung es ist dunkel, nur am Brustbein ist ein Licht und ihr wollt sehen, was hinter euch ist! (Mobilistion BWS)
- Marionettenspieler: Kinder sind die Marionetten, ich bin der Marionettenspieler – wenn ich am Faden ziehe, gehen die Marionetten nach oben, ...
- „Raketenstart“: Aus dem aufrechten Sitz (am Pezziball mit Federn, am Sessel evtl. ein Bein unter die Sitzfläche) Oberkörper vom Becken aus nach vorne neigen, Rakete in Position bringen, nach dem Countdown „5-4-3-2-1-Start“ aufstehen (Oberkörper bleibt aufrecht und geht nach vorne oben)
- nach vorne gestreckte Arme: eine Handfläche schiebt weit nach vorne, dann die andere (Mobil. BWS)
- Wie oben, nur den gestreckten Arm nach oben schieben
- Im aufrechten Sitz: abwechselnd einen Oberschenkel länger machen (Mobil. LWS)

### Turnstab

- Stab hinten anlegen, Oberkörper pendelt vor und zurück, ohne dass die drei Punkte den Kontakt verlieren
- Am Rücken anlegen, sodass der Stab Kreuzbein, Schulterblattmitte und Hinterkopf berührt und dann fortbewegen, bücken und aufrichten, ohne den Kontakt zu verlieren
- „Rückwärts paddeln“: Turnstab ganz außen fassen und wie beim Paddeln zuerst vorwärts, dann rückwärts paddeln, nach hinten kreisen (Mobil. BWS)
- „Gewichtheber“: Stab wie ein Gewichtheber nach oben stemmen
- Bankstellung: Turnstab an den drei Kontaktpunkten auf den Rücken legen
- Knie vom Boden abheben, ohne dass die drei Kontaktpunkte verloren gehen
- „Katzenbuckel“ Stab hat nur mehr in der Mitte Kontakt – „Pferderücken“ drei Punkte sind wieder am Stab

### Luftballons oder Overbälle

- Alle Kinder bilden eine Wirbelsäule mit den Luftballons (oder Overbälle) als Bandscheiben und den Kindern als Wirbelkörper
- gemeinsam fortbewegen, ohne dass die Bandscheiben platzen oder verloren gehen
- Luftballons zw. zwei Kinderrücken einklemmen, Arme nach oben strecken und gemeinsam bewegen (gehen ww, rw, sw, drehen)
- Alle Ballons in der Luft halten, einbeinig springen, Ballons so hoch als möglich anstupfen

### Übungen im Kreis

- „Förderband“: Alle Kinder sitzen im Kreis mit Blick auf den Rücken des Vorderen – ein Ball wird über Kopf nach hinten weitergegeben, zuerst im Fersensitz, dann im Kniestand,
- dann bewusst, ohne Hüftknick, und ohne sich im Kreuz nach hinten durchzubiegen
- Blick in die Kreismitte: Weitergabe des Balles seitl. über Kopf
- Bauchlage: alle Kinder liegen im Kreis, Arme und Oberkörper ein wenig anheben, Ball im Kreis weitergeben

- Alle Kinder bilden in Liegestützstellung einen Kreis: Ball weitergeben
- Wie oben, Ball unterm Bauch durchreichen
- Wie oben, in Krabbenstellung (Bankstellung rücklings) Ball unterm Po weitergeben
- Wie oben, Ball mit den Füßen weiterrollen

## ÜBUNGEN IN GRUPPEN ca. zu fünft auf einer Turnmatte

- Alle stützen im Liegestützkreis, mit den Händen auf der Matte, der erste läuft um die Matte herum, über die Beine drüber, auf den eigenen Platz, dann der nächste, ...
- Wie oben, mit gegrätschten Beinen
- im Unterarmstütz, Liegestütz rücklings, ...
- Alle bewegen sich aus dem Liegestütz, wie ein Propeller:  
Liegestütz – Seitstütz – Liegestütz rl – Seitstütz – Liegestütz ... im Kreis um die Matte weiter

## ÜBUNGEN AM BODEN AUF DER MATTE

### Mobilisation

- „Strecken wie eine Katze“: Aus der Bankstellung, Knie unter der Hüfte, mit den Armen so weit als möglich nach vorne rutschen, Oberkörper lang machen,
- Rutschhaltungstest zur Feststellung von Morbus Scheuermann:  
Kniestand: Oberschenkel senkrecht, Arme weit nach vorne strecken, Brustkorb nach unten  
WBS soll leicht nach unten gekrümmt sein, Arme und Rumpf zumindest 180°
- Wie oben, in gestreckter Position nach links und rechts unter dem Arm durchschauen
- Bankstellung: Katze will sich selbst in den Schwanz beißen (seitl. Mobil.)
- „Spiegelblick“: aus der Bankstellung einen Arm heben in die Handfläche schauen (unser Spiegel) und unterm Stützarm durchschieben, Blick bleibt in die Handfläche, dann wieder zurück und den Ellbogen auf der anderen Seite nach oben heben, Blick bleibt immer noch in den Spiegel, Becken bleibt stabil (BWS Mobil.)
- „Aufgehende Sonne“: aus der Embryostellung (Seitenlage mit angewinkelten Beinen), beide Arme zur Seite strecken, der untere Arm bleibt am Boden liegen, die Knie bleiben übereinander, dann den oberen Arm nach oben heben, die Handfläche ist die aufgehende Sonne, der wir nachschauen, die Sonne geht auf, zu Mittag steht sie in der Höhe und am Abend geht sie wieder unter; Mobilisation in der BWS, Beine müssen fixiert bleiben

## Kräftigung

- „Katzentanz“: Bankstellung, Arme drücken wechselweise in den Boden
- „Waage“: aus der Bankstellung diagonal Bein und Arm strecken (auch auf Weichboden)
- „Scheibenwischer“: aus der Bankstellung ein Bein seidl. nach vor und rück bewegen
- „Bahnschranken“: Bankstellung rücklings, Bahnschranken offen = ein Bein nach oben heben
- „Baumstamm“: aus dem seidl. Liegestütz, kommen Äste dazu (Arm hochheben)
- Wie oben, bei Wind bleibt der Stamm ruhig, aber die Äste bewegen hin und her
- „Superman“: aus der Bauchlage einen Arm nach vorne, einen seidl. am Körper entlang nach hinten strecken, Arme wechseln
- „Salamander“: gegengleiches Weiterschlingeln mit Armen und Beinen
- „Schlange“: Bauchlage, Beine bleiben gestreckt und mit dem Körper weiterschlingeln
- „Schlange“: Bauchlage, Beine bleiben gestreckt, mit den Armen weiterziehen
- Schlangenvariante: Fingerspitzen zeigen nach hinten, mit den Armen weiterschieben

## PAARWEISE ÜBUNGEN

### Zeiteinstellung

Jedes Paar hat einen Reifen, die Füße sind im Reifen drinnen, ein Kind (das Größere) bildet den Minutenzeiger, das Kleinere den Stundenzeiger. Beim Erzählen einer „Geschichte“ müssen beide die jeweilige Uhr nachstellen.

#### Tagesablauf-Beispiel:

*Von Vorarlberg bis hin nach Wien  
um ca. 8 Uhr ist Schulbeginn.  
Und ist die Schule auch gar nicht weit,  
so ist es trotzdem für jeden mal Zeit  
in der Früh das Haus zu verlassen,  
um das Läuten um 10 vor 8 nicht zu verpassen!  
Bei Manchen kräht schon um 5 Uhr der Hahn!  
Ganz klar, dass man da nicht mehr schlafen kann!  
Bei Anderen läutet erst um 7 Uhr der Wecker.  
10 Minuten später gibt's Frühstück, ganz lecker.*

*Um 20 vor 10 gibt's Gesunde Jause,  
um  $\frac{3}{4}$  11 dann die nächste Pause.  
Um 12.30 haben die Volksschüler aus,  
und eine halbe Stunde später sind alle zu Haus.  
Nach der Aufgabe um 4, geht's in froher Runde  
zum Sportverein oder in die Flötenstunde.  
So vergeht ein Tag im Nu,  
erst um 8 Uhr kommen dann alle zur Ruh.  
Um Mitternacht schläft wirklich jedes Kind  
und erholt sich, bis der nächste Tag beginnt!*

# *Kinder gesund bewegen* **KONGRESS-BERICHT 2017**

Gefördert aus Mitteln der Bundes-Sportförderung.



**FIT SPORT AUSTRIA GMBH**

Mag. Werner Quasnicka, Geschäftsführer  
Waschhausgasse 2 / 2. OG, 1020 Wien  
[www.fitsportaustria.at](http://www.fitsportaustria.at)

Österreichisches  
Umweltzeichen  
**Green Meetings**



**MITEINANDER MEHR BEWEGEN.**

ASKÖ

ASVÖ

SPORT  
union