



Dipl. Päd. Doris Hartl

Volksschullehrerin, Gymnastic-and-Pound-Instruktorin, staatl. Fitlehrwartin, Übungsleiterin für Kinder



LED-ACTION

Im Dunkeln sieht alles anders aus. Gleichzeitig stellen unsere anderen Sinne schärfer. Man spürt, hört und riecht mehr. Außerdem sind wir vorsichtiger und gehen achtsamer miteinander um.

Material: LED-Materialien, Tixo

Die Kinder werden in der Garderobe in Empfang genommen. Sie dürfen sich selbst mit LED-Stäben schmücken, indem sie die Stäbchen an ihrer Kleidung, an ihren Körperteilen befestigen. Kopf nicht vergessen, Ringe dürfen an die Finger gesteckt werden.

LED-LUFTBALLONS

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

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

WARM-UP

- Alle Kinder erhalten einen Ballon, werfen ihn hoch und versuchen, ihn wieder zu fangen.
- Als Nächstes bewegen sich alle Kinder durch den Raum und versuchen im Team, alle Luftballons in der Luft zu halten. Ein und derselbe Luftballon darf nicht zweimal hintereinander berührt werden.
- Alle Kinder setzen sich. Sie versuchen durch Weitergabe (mit allen möglichen Körperteilen) von einem zum anderen, alle Luftballons in der Luft zu halten, ohne dass sie zu Boden fallen.
- Nun begeben sich die Kinder in den Vierfüßlerstand und laufen so durch den Saal. Dabei treiben sie den Ballon vor sich her.

- Indem sich die Kinder im Krebsgang vorwärtsbewegen, schubsen sie den Luftballon mit den Füßen hoch. Der Ballon darf nicht zu Boden fallen.
- Gleiche Übung, nur werden jetzt die Ballons getauscht.

KRÄFTIGUNG

- Kinder sitzen am Boden und klemmen einen Luftballon zwischen ihren Beinen ein. Nun hält das Kind den Luftballon mit gestreckten Beinen möglichst lange in der Luft.
- Kinder stellen sich auf einer Saalseite auf und treiben ihre Luftballons mit Fliegenklatschen von einer Saalseite zur anderen.
- Gleiche Übung wie oben beschrieben, nur rücklings.

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

- Ein Kind sitzt. Das andere steht dem sitzenden Kind gegenüber und erhält einen Luftballon. Nun wirft das Kind, das den Luftballon hält, den Luftballon dem sitzenden Kind zu. Hat das Kind gefangen, macht es mit dem Luftballon in der Hand einen Strecksprung und wirft ihn dem stehenden Kind, das sich in der Zwischenzeit hingekümmert hat, zu (Übung ausführen, solange die Musik läuft).
- Gleiche Übung, allerdings macht das sitzende Kind, sobald es den Ballon gefangen hat, eine Kniebeuge.
- Gleiche Übung, allerdings macht das sitzende Kind, sobald es den Ballon gefangen hat, eine Kniebeuge auf einem Bein.
- Gleiche Übung, das sitzende Kind macht, sobald es den Ballon gefangen hat, einen Liegestütz.
- Kinder liegen in der Bauchlage Kopf an Kopf einander gegenüber und klemmen einen Luftballon ein. So führen sie gemeinsam Liegestütze aus.

- Kinder stellen sich paarweise mit ihrem Luftballon auf der blauen Linie im Turnsaal auf. Sie klemmen den Ballon mit Köpfen, Gesäßen, Bäuchen, Schultern etc. ein und laufen, ohne den Ballon zu verlieren, von einer Saalseite zur anderen. Wer ist das schnellste Paar?

Kinder gehen **zu dritt** zusammen.

- 2 Personen versuchen mit der flachen Hand, den Luftballon durch den Reifen zu schlagen, während die dritte Person den Reifen hält. Auf ein Signal tauschen die Kinder die Position, sodass jeder zweimal schlägt und einmal den Reifen hält.
- 4 bis 6 Personen reichen sich die Hände und bilden einen Kreis. Die Gruppe hat die Aufgabe, den Luftballon 2 Minuten in der Luft zu halten und möglichst oft weiterzugeben. Jeder Kontakt ergibt einen Punkt. Die Kette darf nicht reißen und der Ballon nicht zu Boden fallen, sonst muss von vorne begonnen werden.

Alle: Jedes Kind holt sich einen Luftballon. Wir bilden 2 Luftballonraupen:

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

TEAMSPIELE

■ **Sitzfußball**

2 Teams erhalten eine bestimmte Anzahl an Ballons einer bestimmten Farbe. Nun versuchen sie, ihre Luftballons mit dem Fuß ins gegnerische Tor zu bringen und gleichzeitig das andere Team am Torerfolg zu hindern. Wer hat seine Luftballons zuerst im gegnerischen Tor?

■ **Luftballon-Stafette:**

2 Teams erhalten einen Luftballon und ein T-Shirt. Jedes Kind läuft, während es den Luftballon durch oftmaliges Hochschubsen in der Luft hält und gleichzeitig ein T-Shirt anzieht, um ein Mal. Nach Übergabe des Luftballons und des T-Shirts darf das nächste Kind weglaufen.

■ **Luftballonmagnete:**

2 Teams versuchen um die Wette durch Reibung des Luftballons (elektronische Aufladung) an der Kleidung den Luftballon auf einer Plastikplane „aufzukleben“.

COOL-DOWN

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

LED-STÄBE

Material: aufblasbare LED-Schwerter, Luftballons

Ziele: Ausdauer, Kraft, Geschicklichkeit, Vestibulation, Schnelligkeit, Koordination, Sozialisation, Körperkontrolle, Achtsamkeit

WARM-UP

- Stäbe liegen wie Mikadostäbe auf einem Haufen und die Kinder ziehen sie behutsam heraus, dabei sollen sich andere Stäbe nicht bewegen. Wackelt ein Stab, kommt das nächste Kind dran.
- Stäbe Farbkärtchen zuordnen, welche Gruppe schafft es als erste?
- Durch den Saal laufen, vor einem Graben/Stab stoppen und den Graben beidbeinig überhüpfen
- Dasselbe mit einem Bein/Beinwechsel
- Stäbe vorwärts und rücklings umlaufen.
- Wer schafft es zuerst 10 Stäbe zu überspringen?
- Stabkreuzung: Jedes Kind nimmt sich einen Stab. Nun bewegen sich die Kinder mit ihren Stäben durch den Raum. Bei Musikstopp gibt die Übungsleitung vor, wie viele Kinder sich in einem Kreis aufstellen und ihre Stäbe überkreuzen sollen.
- Such dir einen Platz mit deinem Stab, vorwärts, rücklings, Scherensprung. Wer schafft die ganze Länge mit einem Sprung aus dem Stand?

- Stab schwingen.
- Stab vor dem Körper und über dem Kopf wie einen Propeller drehen.
- Stab vor dem Körper mit gestrecktem Arm zwischen den Fingern drehen.
- Mit dem Stab gestreckt vor dem Körper um die eigene Achse drehen rudern.
- Stab vor den Körper abstellen und seitlich mit einer Hand fast am Boden ablegen, hochziehen, ablegen, hochziehen.
- Vor den Körper abstellen, Hände auf den Stab legen, Oberkörper vorbeugen, Rücken rund machen, mit dem Stab rühren, Oberkörper aufrichten.
- Stab mit beiden Armen halten, vor dem Körper hoch- und hinunterheben, Arme beim Hochheben strecken.
- Stab mit beiden Händen an den Enden vor dem Körper halten und mit dem Stab kleine Kreise beschreiben.
- Stab mit beiden Händen fassen, hinter dem Rücken runterziehen und hochstrecken.
- Stab abstellen und Bein über den Stab schwingen, Bein abstellen und Bein wechseln.
- Liegestützposition vor dem Stab, mit beiden Armen abstoßen über den Stab und wieder zurück in die Liegestützposition

PARTNER:INNENSPIELE

- Kinder gehen zu zweit zusammen. Eines erhält erhält 2 Stäbe. Es hält mit jeder Hand einen Stab und stellt sie mit einem Ende am Boden ab. Vom anderen Kind wird ihm ein Luftballon zugespielt, den es einmal mit der rechten, einmal mit der linken Hand zurückspielen muss. Dabei lässt es kurz den Stab aus, muss ihn aber nach dem Abspielen des Ballons wieder auffangen. Der Stab darf nicht zu Boden fallen.
- Stäbe in die Kleidung stopfen und als kleine, spielende Affenarten durch den Saal laufen.
- Stäbe rauben: Nun versuchen, andere Stäbe aus ihrer Kleidung zu rauben.

- 2 Kinder halten zwischen sich 2 Stäbe, bewegen sich mit zuerst gleich und dann gegengleich schwingenden Armen durch den Raum (vor- und rückwärts) und holen je einen Luftballon (gerade, Schlangenlinien, Spiralen etc.).
- 2 Stäbe nehmen und sich damit auf einen Polster stellen.
- Kniebeugen mit dem Stab und auf dem Polster, ohne dabei vom Polster zu steigen.
- 2 Stäbe, je einen in einer Hand, mit getreckten Armen abwechselnd vor- und zurückschwingen.
- Einen Stab vor dem Körper nach rechts, den anderen nach links schwingen.
- Stäbe gleichzeitig vor- und zurückschwingen.
- Ein Kind steht auf einem Polster und dreht sich mit einem Stab, ohne dabei vom Polster zu steigen.
- Kind dreht sich am Polster, hält den Stab mit beiden Händen und bewegt ihn während des Drehens auf und ab-
- Das Kind wechselt so auch den Stab von einer Hand in die andere
- Partner:in zuwenden, ein Kind macht eine Übung vor, das andere führt sie spiegelbildlich aus, dann Wechsel.
- Partner:in mit den Stäben vom Polster schieben versuchen.
- Fechtkampf: Körperteil, der getroffen werden soll, wird vor Spielbeginn ausgemacht. Wer schafft es zuerst, diesen Körperteil durch einen Schlag zu erwischen?
- **Tauziehen** und Partner:in dabei vom Polster ziehen?
- **Ballontransport:** Ein Kind hebt mit 2 Stäben einen Luftballon hoch und legt ihn auf die 2 Stäbe eines anderen Kindes nun wird der Luftballon ständig zwischen den Partner:innen hin- und hergereicht, bis sie am anderen Ende des Raumes angelangt sind. Wer schafft es als zuerst?
- **Zeltbau:** 2 Gruppen bauen aus ihren Stäben 2 Zelte. Alle Teilnehmer:innen sollen durch die Zelte kriechen, ohne dass die Zelte zusammenstürzen.

- **Balanciermeister:in:** Ein Kind pro Gruppe wird bestimmt. Es soll möglichst viele Stäbe mit möglichst unterschiedlichen Körperteilen balancieren. Wer kann die meisten Stäbe balancieren?
- Zu zweit einen Stab mit verschiedenen Körperteilen einklemmen (Stirn, Gesäß, Bauch) und ihn durch den Saal transportieren, ohne mit anderen Paaren zusammenzustoßen.
- **Hasch den Stab:** 2 Gruppen werden gebildet.
Alle halten einen Stab in der Hand, der am Boden steht. Auf ein Signal müssen die Kinder den Stab loslassen und einen neuen schnappen. Welche Gruppe hat die wenigsten Bodenkontakte?
Variation: Ein Luftballon muss zusätzlich weitergespielt werden und darf nicht auf den Boden fallen.
- **Trefferhamster:** Jedes Kind hat einen Stab, bewegt sich durch den Saal und versucht, so viele Kinder wie möglich damit zu treffen.

Abschluss:

Geometrische Figuren bauen: Sandsäckchen-Zielwerfen

Säckchen sind im Saal verteilt. Mit den Stäben (Schlangen) versuchen die Kinder, die Säckchen (giftige Käfer) in zwei zentrale Behälter zu bringen.

SCHWUNGTUCHSPIELE IM DUNKELN

Hasch das Tuch

Durchführung: Es werden zwei Teams gebildet. Die beiden Schwungtücher werden noch zusammengepackt in die Mitte des Raumes gelegt. Auf ein Startzeichen hin müssen die Teams so schnell wie möglich das Schwungtuch auspacken und ausgebreitet auf den Boden legen. Das Team hat gewonnen, welches am schnellsten auf dem ordentlich ausgebreiteten Schwungtuch sitzt.

Spiel-Variante: Die Schwungtücher werden im Raum versteckt und müssen vorher noch gesucht werden.

Förderung: Sozialverhalten und das Miteinander in Gruppen, Interaktionsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit

Balance-Akt

Durchführung: Die Kinder halten das Schwungtuch an den Griffen fest. Nun stellt sich ein Kind auf ein Bein und versucht, das Gleichgewicht für einen kurzen Augenblick zu halten. Danach ist das Nachbarskind an der Reihe usw., bis alle Kinder dran waren.

Spiel-Varianten: Sind die Kinder schon etwas geübter, können sich alle gleichzeitig auf ein Bein stellen oder sogar auf einem Bein im Kreis hüpfen.

Förderung: Sozialverhalten und das Miteinander in Gruppen, Motorik, Körperkoordination und Haltung, Interaktionsfähigkeit, Gleichgewichtssinn

Buchstabensalat

Durchführung: Die Kinder halten das Schwungtuch an den Griffen fest und lassen es leicht schwingen. Die Spielleitung ruft nun einen Buchstaben. Die Kinder, deren Namen mit dem Buchstaben anfangen, lassen das Schwungtuch los und rennen eine Runde um das Tuch und stellen sich wieder an ihren Platz. Während des Laufens rufen sie laut ihren Namen. So können die anderen Kinder sich den Namen merken.

Spiel-Variante: Die Kinder schwingen das Schwungtuch nicht nur, sondern gehen dabei langsam im Kreis. Dadurch muss das laufende Kind schneller rennen, damit es seinen ursprünglichen Platz erreicht.

Förderung: Sozialverhalten und das Miteinander in Gruppen, Merkfähigkeit, Ausdauertraining, Körperwahrnehmung, Reaktion

Schnapp das Tuch

Durchführung: Die Kinder halten das Schwungtuch an den Griffen in Brusthöhe stramm fest. Auf ein Zeichen hin lassen alle das Tuch los, klatschen in die Hände und halten das Tuch wieder fest, bevor es den Boden berührt.

Spiel-Varianten: Man hält das Schwungtuch etwas tiefer, z. B. Hüfthöhe, oder nach jedem erfolgreichen Versuch wird 1 x mehr in die Hände geklatscht. Statt zu klatschen kann man sich auch einmal um sich selbst drehen oder man geht in die Hocke.

Förderung: Sozialverhalten und das Miteinander in Gruppen, Motorik, Körperkoordination und Haltung, Interaktionsfähigkeit

Flutwelle

Fallschirm vorerst ruhig halten. Dann schicken die Spieler:innen eine große Welle zur anderen Seite, kommt diese dort an, schicken die Spieler:innen der anderen Seite eine noch größere Welle zurück.

Slalom

Durchführung: Die Kinder halten das Schwungtuch an den Griffen weit nach oben. Ein Kind lässt das Schwungtuch los und läuft im Slalom um die Kinder herum bis an seinen Platz zurück. Dann ist das nächste Kind an der Reihe, bis alle einmal dran waren.

Spiel-Variante: Die Kinder laufen mit einem Ball in der Hand oder dribbeln diesen. Erschweren kann man das Ganze, wenn man das Schwungtuch tiefer hält, z. B. in Hüfthöhe, dann müssen die Kinder gebückt Slalom laufen.

Förderung: Sozialverhalten und das Miteinander in Gruppen, Motorik, Ausdauertraining, Interaktionsfähigkeit

Pilz: Während der Fallschirm zu Boden sinkt, auf den Bauch legen und Kopf in den Fallschirm stecken. (Haufen körperloser Köpfe ist im Inneren zu sehen!)

Pilz bilden, den Fallschirm mit den Knien festhalten und den Fallschirm so schnell wie möglich runterbringen

Wenn alle beim Bilden des Pilzes in regelmäßigem Rhythmus einen oder zwei Schritte vor und beim Sinken des Fallschirms wieder zurückgehen, dann kann man einen gleichmäßigen Herzschlag nachahmen.

Zahnradgetriebe: Das Spiel braucht einige Anläufe. Beide Gruppen gehen wie beim eigenen Karussell im Kreis, aber immer, wenn ein Kind an die Stelle gelangt, wo die Fallschirme zusammentreffen, verlässt es seinen Kreis und schließt sich dem anderen an. Die Kinder laufen dadurch eine große Acht. Das bedarf eines guten Timings und Koordination.

Fußbalance

Durchführung: Die Kinder halten das Schwungtuch nicht mit der Hand fest, sondern mit dem Fuß. Sie legen den Griff des Schwungtuches um den Fuß und bewegen das Bein auf und ab.

Förderung: Körperkoordination und Haltung, Körperwahrnehmung, Gleichgewichtssinn

Rot-Blau

Durchführung: Es werden zwei gleich große Teams gebildet, ein rotes und ein blaues. Alle Kinder fassen das Schwungtuch mit der rechten Hand an immer abwechselnd ein rotes und blaues. Dann setzt sich das Schwungtuch im Kreis in Bewegung und wird immer schneller. Die Spielleitung ruft nun eine Farbe, z. B. ROT. Die roten Kinder laufen los, überholen das blaue Kind vor sich und reihen sich wieder in die nächste Lücke ein.

Spiel-Variante: Es wird noch das gelbe und evtl. noch das grüne Team gebildet. Dann müssen die Kinder weiter bis zur nächsten freien Lücke laufen.

Förderung: Sozialverhalten und das Miteinander in Gruppen, Farben erkennen, Motorik, Ausdauertraining, Orientierungsfähigkeit, Reaktion

Spinnennetz

Durchführung: 4 bis 6 Kinder (je nach Schwungtuch-Größe) halten das Schwungtuch an den Griffen fest. Die restlichen Kinder laufen im Raum umher. Die Kinder mit dem Schwungtuch (Spinnennetz) versuchen nun, die anderen Kinder unter ihr Netz zu bekommen. Das gefangene Kind scheidet aus und setzt sich an den Rand. Das Kind, das als letztes übrig bleibt, gewinnt das Spiel.

Förderung: Sozialverhalten und das Miteinander in Gruppen, Teamfähigkeit, Motorik, Ausdauertraining, Interaktionsfähigkeit

Entwischen

Einige Kinder befinden sich unter dem Fallschirm, während die anderen den Fallschirm mit einer Hand halten. Nun ver-

suchen die Außenspieler:innen, die Innenspieler:innen mit weichen Bällen abzuwerfen, während diese wiederum darauf achten müssen, den Bällen auszuweichen. Ein Treffer mit dem Ball heißt Rollentausch: Werfer:innen und Abgeworfene:r tauschen die Plätze.

Würfelspiel

Durchführung: Die Kinder halten das Schwungtuch an den Griffen fest und erhalten reihum eine Zahl von 1 bis 6. Der Würfel liegt in der Mitte. Die Kinder schwingen das Tuch auf und ab und rollen so den Würfel umher. Auf ein Zeichen hin wird das Schwungtuch festgezogen, sodass der Würfel liegen bleibt. Die Kinder mit der entsprechend gewürfelten Zahl laufen schnell eine Runde um das Schwungtuch und stellen sich wieder auf ihren Platz.

Spiel-Variante: Es wird mit zwei Würfeln gespielt.

Förderung: Sozialverhalten und das Miteinander in Gruppen, Zahlenverständnis, Motorik

Ballschleuder

Durchführung: Es werden zwei Mannschaften gebildet, die sich gegenüber an das Schwungtuch stellen. Die eine Mannschaft erhält z. B. rote Bälle, die andere blaue. Die Bälle werden auf das Schwungtuch geworfen. Ziel des Spiels ist es, die Bälle der gegnerischen Mannschaft durch Wellenbewegungen aus dem Schwungtuch zu werfen.

Förderung: Sozialverhalten und das Miteinander in Gruppen, Motorik, Interaktionsfähigkeit, Reaktion

Fallschirm-Basketball: Einige Kinder bilden einen Pilz mit dem Fallschirm, die anderen befinden sich außerhalb und versuchen, wenn der Fallschirm oben ist, ihre Bälle in das Loch zu versenken.

Raketenstart: Während des Countdowns „10,9,8,7,.... Lift-off“ formen die Kinder einen Pilz. Einige befinden sich mit Bällen unter dem Schirm und versuchen, ihre „Raketen“ durch das Loch in der Mitte des Schirms zu werfen.

Fallschirm-Volleyball: 2 Fallschirme und zwei Riesenluftballons sind im Spiel. Jetzt sollen die Bälle von einem Fallschirm zum nächsten fliegen.

Katapult

Durchführung: Es werden zwei Teams gebildet. Jedes stellt sich an eine Hälfte des Schwungtuches und hält dieses an den Griffen fest. Die Teams müssen nun versuchen, den Tennisball über die Köpfe des anderen Teams zu katapultieren, und erhalten so einen Punkt.

Spiel-Variante: 1 bis 3 Kinder stellen sich hinter ihr jeweiliges Team und versuchen, den Ball zu schnappen. Gelingt ihnen das, so bekommen sie den Punkt.

Förderung: Sozialverhalten und das Miteinander in Gruppen, Motorik, Körperkoordination und Haltung, Ausdauertraining,

A14



Reaktion, Teamfähigkeit

Schatzsuche: Werft alles, was ihr finden könnt (Bälle, Frisbees, Springseile, Stäbe etc.), unter den Fallschirm. Die Kinder ringsherum bilden einen Pilz. Wenn der Fallschirm nach oben schwingt, werden Kinder bestimmt und die Gegenstände, die gesucht werden müssen. Wer vom sinkenden Fallschirm berührt wird, muss seinen Schatz wieder zurücklegen.

Drachenflug: Alle Kinder stehen auf der einen Seite des Fallschirms und nehmen sich ein Stück vom Rand. Auf ein Signal hin rennen alle in dieselbe Richtung.

Wind fangen: Die Kinder halten das Schwungtuch senkrecht und rennen damit durch den Raum, sodass sich das Schwungtuch aufbläht.

Qualle: Mit dem Fallschirm über eine große freie Fläche laufen, sodass er aussieht wie eine große, bunte Qualle.

Hasch den Ball

Durchführung: Die Kinder halten mit einer Hand das Schwungtuch am Griff fest. Nun werden mit der anderen Hand die Bälle weitergereicht, einer linksherum, einer rechtsherum. Die Spielleitung gibt ein Zeichen. Wer beim Zeichen einen Ball in der Hand hält, wechselt mit dem anderen Kind, das ebenfalls einen Ball hält, den Platz. Sie können hierzu unter das Schwungtuch kriechen oder außenherum laufen.

Spiel-Varianten: Um es noch etwas schwieriger zu gestalten, können die Kinder das Schwungtuch hoch- und runterschwingen oder langsam im Kreis gehen. Man kann auch Musik laufen lassen und sobald sie stoppt, werden die Plätze entsprechend getauscht.

Förderung: Sozialverhalten und das Miteinander in Gruppen, Motorik, Körperkoordination und Haltung, Interaktionsfähigkeit

Sit-ups im Kreis: Die Kinder sitzen am Boden unter dem Fallschirm und strecken ihre Beine darunter. Die Kinder der einen Seite lehnen sich zurück und jene der gegenüberliegenden nach vorne. So entsteht eine Schaukelbewegung.