DGUV
Deutsche Gesetzliche
Unfallversicherung
Spitzenverband

202-050

DGUV Information 202-050



Wahrnehmen und Bewegen

Übungen und Spiele zur Sinnesförderung

September 2019

Impressum

Herausgegeben von:
Deutsche Gesetzliche
Unfallversicherung e.V. (DGUV)

Glinkastraße 40
10117 Berlin
Telefon: 030 13001-0 (Zentrale)
Fax: 030 13001-9876
E-Mail: info@dguv.de
Internet: www.dguv.de

Sachgebiet Allgemeinbildende Schulen des
Fachbereichs Bildungseinrichtungen der DGUV

Ausgabe: September 2019

DGUV Information 202-050
zu beziehen bei Ihrem zuständigen Unfallversicherungsträger oder unter www.dguv.de/publikationen

Bildnachweis
© Anna Magdalena Bejenke

Wahrnehmen und Bewegen

Übungen und Spiele zur Sinnesförderung

DGUV Information 202-050 September 2019

Inhaltsverzeichnis

Seite

Was heißt wahrnehmen? 7
Grundlegende Informationen 7
Bereiche der Wahrnehmung 7
Entwicklung der Wahrnehmung 8

Zur Praxis der Wahrnehmungsförderung 9
Wahrnehmungsförderung durch Bewegung 9
Hinweise zur Handhabung der Broschüre 9

Gleichgewicht – Körperspannung – Bewegungsempfinden 10
Vorbemerkung 10

Gleichgewichtsspiele/Übungen am Boden 11
Storch im Nest 11
Schaufensterpuppen 11
Spiegelbild 11
Zeitung lesen 12
Zauberwald 12
Seiltanz 12
Handfechten 13
Parkplatz suchen 13
Karussell fahren 14

Sich an, auf und mit fest stehenden Geräten bewegen 15
Brücke 15
Gratwanderung 16
Klettern an unterschiedlichen Gerätekombinationen 16
Bergsteigen 17
Geräteparcours – Bewegungslandschaften 18
Bangkok 18

Seite

Sich an, auf und mitlabilen Geräten bewegen 20
Wackelboot 20
Rollbank 20
Wackelbank 21
Schnurbarren 21
Hängebrücke 21
Wippe 22
Pendel 22
Tarzan 23
Schaukel 23
Pedalo fahren 24
Rollbrett fahren 24
Stelzen laufen 25
Balancier-Rolle 25
Therapie-Kreisel 25

Tasten und Fühlen 26
Figurenspiel 26
Tasträtsel 26
Taststraße 27
Morsen 27
Zeichnen 28
Zwillinge 28
Zwillingsstaffel 28
Schwebende Tücher 29
Goofy 29
Blinde Kuh 29

Lauschen und Hören 30
Töne erzeugen 30
Lauf, Pferdchen lauf 32
Laut und leise 32
Tierbewegungen 32
Der klingende Reifen 32

Seite

Reaktionsspiele ... **33**
Räuber Hotzenplotz ... 33
Komm mit – lauf weg ... 33
Tag und Nacht ... 33
Atomspiel ... 33
Rot oder Spitz ... 34
Zwerg und Riese ... 34

Schauen – sehen – sich orientieren ... **35**
Zublinzeln ... 35
Reifen-Doppel ... 36
Begrüßungsspiel ... 36
Fernglasspiel ... 36

Bewegte Objekte ... **37**
Schwebende Ballons ... 37
Hin und Her ... 37
Goba ... 37
Staffel ... 38
Jonglieren ... 38
Rollball ... 38
Zuspielen ... 39
Überraschungsball ... 39
Eisstock schießen ... 39
Kegelspiel ... 39
Ball unter die Schnur ... 40
Prellball ... 40

Seite

Wurfspiele ... **41**
Haltet die Seite frei ... 41
Scheiben werfen ... 41
Handtuchball ... 42
Verkehrspolizei ... 42
Autospiel ... 42
Motorbiene ... 43
Fahrschule ... 43

Schwungtuchspiele ... **44**
Wellen ... 44

Darstellendes Spiel ... **46**
Dschungel ... 46
Erlebnisstraße ... 46

Entspannung ... **48**
Atemübungen ... 48
Sprechtext für Lehkräfte ... 48
Wo liegt das Tuch? ... 49
Regentropfen ... 49

Die in dieser Broschüre vorkommenden Logos bedeuten:

O	Organisatorische Hinweise
M	Material
V	Variationen

Was heißt wahrnehmen?

Grundlegende Informationen

Wahrnehmen ist mehr als das bloße Aufnehmen von Informationen und mehr als das reaktive Funktionieren der Sinne. Wahrnehmen bedeutet vor allem auch, Sinnesreize zu differenzieren, wichtige Informationen von unwichtigen zu unterscheiden. So muss ein Kind lernen, aus der Fülle der auf es einströmenden Informationen diejenigen auszuwählen, die für die jeweilige Situation und die eigenen Handlungsabsichten bedeutsam sind. Wahrnehmen ist darüber hinaus nicht ein bloßes Abbilden objektiv vorhandener bzw. vorgegebener Gegenstände, Ereignisse oder Zusammenhänge. Sondern Wahrnehmen beinhaltet auch die Interpretation des Wahrgenommenen.

Dies schließt auch das Ordnen und Zuordnen von Sinnesreizen bzw. Umwelteindrücken mit ein. Sinnliche Erfahrungen in der richtigen Weise miteinander zu verbinden, ist eine wichtige Voraussetzung motorischen und kognitiven Lernens.

Eine optimal ausgebildete Wahrnehmungsfähigkeit und ein reibungslos funktionierendes Zusammenspiel von Wahrnehmen und Bewegen spielen nicht zuletzt für die Sicherheit und Gesundheit des Menschen eine zentrale Rolle. Erst wenn ein Mensch in der Lage ist, sich und seine Umwelt realitätsadäquat wahrzunehmen, schafft er es auch, sach- und situationsgerecht zu entscheiden und zu handeln, sowie vorhandene oder vorhersehbare Gefährdungen für sich und andere zu erkennen, zu vermeiden bzw. zu beseitigen.

Bereiche der Wahrnehmung

Im Alltagsverständnis wird das Wahrnehmen meist auf das Sehen und Hören beschränkt. Dabei stellen die taktilen (das Tasten und Berühren), die vestibulären (das Gleichgewicht) und kinästhetischen Sinne (die Bewegungsempfindungen) die Basis der sensorischen Verarbeitung dar. Aber erst das Zusammenspiel der verschiedenen Sinne ermöglicht den Menschen die sinnlichen Erfahrungen, die notwendig sind, sich in der Umwelt zu orientieren und Handlungen durchzuführen.

Grundsätzlich können folgende Wahrnehmungsbereiche unterschieden werden:

- der Tastsinn (taktile Wahrnehmung)
- der Gleichgewichtssinn (vestibuläre Wahrnehmung)
- der Bewegungssinn (kinästhetische Wahrnehmung)
- der Seh- oder Gesichtssinn (visuelle Wahrnehmung)
- der Hörsinn (auditive Wahrnehmung)
- der Geruchssinn (olfaktorische Wahrnehmung)
- der Geschmackssinn (gustatorische Wahrnehmung)

Die **taktile** Sinnesmodalität ist das erste sensorische System, das sich bereits im Mutterleib entwickelt und das bereits funktionsfähig ist, wenn sich die übrigen Sinne erst zu entwickeln bzw. auszudifferenzieren beginnen. Die Haut, die als das größte Wahrnehmungsorgan bezeichnet werden kann, registriert z. B. die verschiedenen Berührungsreize und nimmt die Informationen aus der unmittelbaren Umwelt des Kindes auf.

Die **vestibuläre** Wahrnehmung ist dafür verantwortlich, dass der Körper im Gleichgewicht gehalten bzw. dieses wieder hergestellt werden kann, wenn es verloren gegangen ist. Die vestibulären Regulationsprozesse laufen vorwiegend über das Innenohr, in dem sich die entsprechenden Rezeptoren befinden. Deshalb wird das Ohr auch als „Gleichgewichtsorgan“ bezeichnet. Der Gleichgewichtssinn wird als die zentrale Sinnesmodalität angesehen. Zum einen können die anderen Sinne erst mit seiner Hilfe reibungslos funktionieren, zum anderen sind an der Herstellung und Erhaltung des Gleichgewichtssinns mehrere Wahrnehmungsbereiche beteiligt. Dies wird deutlich, wenn man versucht, mit geschlossenen Augen auf einem Bein zu stehen oder über einen Schwebebalken zu gehen.

Die **kinästhetische** Wahrnehmung betrifft die Empfindungen, die durch Bewegungen des eigenen Körpers ausgelöst und in den Bewegungen registriert werden. Auch die Stellungen und Relationen der einzelnen Körperteile zueinander, aber auch zum unmittelbaren Umfeld, sowie deren Lageveränderungen werden über den Bewegungssinn wahrgenommen.

Die **visuelle** Wahrnehmung wird oft als die wichtigste für die Orientierung in der Umwelt angesehen. Das Sehen ermöglicht es, die Umwelt zu strukturieren, ihre Gegenstände zu ordnen und zu klassifizieren, sie in ihrer figuralen Besonderheit von Grund zu unterscheiden, den Vorder- vom Hintergrund bzw. den Nah- und Fernraum sowie die Höhe, Tiefe und Breite eines Raumes zu erkennen. Wichtige Merkmaldimensionen zur Unterscheidung bzw. zum Vergleich von Objekten sind z. B. Farben, Größen und Formen. Das Merkmal Farbe spielt schon sehr früh in der Sinnesentwicklung eine Rolle und stellt daher ein bedeutsames Ordnungsprinzip für die Aufnahme von Reizen und den damit verbundenen Wahrnehmungsprozessen (Wahrnehmensverarbeitung) dar. Für das Gelingen motorischer Aktionen haben auch das periphere Sehen, der Wechsel von Nah- und Fernsicht, aber auch die Augen-Hand-Koordination eine besondere Bedeutung. Experimente haben gezeigt, dass die visuelle Wahrnehmung auf allen Altersstufen dominiert, wenn z. B. gleichzeitig visuelle und taktile Informationen angeboten werden.

Diese Tatsache verweist aber zugleich auf das Problem der Vorherrschaft optischer Reize, die unser Wahrnehmungssystem geradezu überfluten. Eine einseitige Reizüberflutung birgt die Gefahr, andere Sinne unzureichend zu entwickeln und die Augen als Sinnesorgan zu überfordern. Einerseits können Signale und Eindrücke nicht mehr angemessen und situationsadäquat verarbeitet werden. Andererseits stehen Erfahrungen, die über mehrere Sinneskanäle gewonnen werden müssen, nicht mehr in ausreichendem Maße zur Verfügung.

Die **auditive** Wahrnehmung ist bei Kindern schon sehr früh entwickelt. Für die Orientierung und die Regulation von Handlungen spielt die auditive Wahrnehmung jedoch erst relativ spät eine größere Rolle. Mit Hilfe des Hörsinns haben die Kinder die Möglichkeit, Geräusche, Töne und Laute zu empfangen, zu verarbeiten, zu identifizieren, Objekten zuzuordnen und darauf zu reagieren. Dabei bereitet das Erkennen der Richtung, aus der ein bestimmtes Geräusch kommt, das Abschätzen von Entfernungen und das Bemerken von raschen Ortsveränderungen der Geräuschquelle häufig Schwierigkeiten. Der Ausdruck „ganz Ohr zu sein“ verweist auf die Konzentrationsleistung, die von einem Kind gefordert wird.

Der Geruchssinn (**olfaktorische** Wahrnehmung) und der Geschmackssinn (**gustatorische** Wahrnehmung) spielen in der Bewegungsförderung eine nebensächliche Rolle.

Entwicklung der Wahrnehmung

Die Grundlage der Wahrnehmungsentwicklung bilden die taktilen, die kinästhetischen und die vestibulären Erfahrungen, da sie die von der Entwicklung her jüngeren Formen der Wahrnehmung sind, auf denen alle weiteren aufbauen. Zuerst entwickeln sich die Sinne, die uns Informationen über unseren Körper und seine Beziehung zur Anziehungskraft der Erde geben. Erst danach folgt die Differenzierung der Sinne, die uns Informationen über körperferne Dinge liefern.

Zur Zeit des Schuleintritts ist die Integration und die Differenzierung der einzelnen Wahrnehmungsbereiche – unter dem Aspekt der Reifung gesehen – zwar schon weit fortgeschritten, doch funktioniert die Sinnestätigkeit der Kinder, vor allem in komplexen Situationen, nicht immer reibungslos. Manche Kinder kommen mit Wahrnehmungsdefiziten, die u. a. auf unzureichende Bewegungsaktivitäten zurückgeführt werden können, in die Schule. Dies bedeutet auch, dass man bei Schuleintritt nicht auf einem für alle gleichen Ausgangsniveau beginnen kann, da die Kinder unterschiedliche Lerngeschichten aufweisen und Körper- und Bewegungserfahrungen gesammelt haben.

Zur Praxis der Wahrnehmungsförderung

Wahrnehmungsförderung durch Bewegung

Auf Grund der unterschiedlichen Voraussetzungen ist ein differenziertes und individuelles Vorgehen in einem wahrnehmungsorientierten Unterricht von großer Bedeutung. Es geht vor allem darum, gravierende Unterschiede auszugleichen. Dabei ist die Förderung der taktil-kinästhetischen und vestibulären Wahrnehmungsfunktionen in den Vordergrund zu stellen, da bei vielen Kindern diese Bereiche im Vorschulalter nur unzureichend angeregt werden.

Die Förderung der Wahrnehmung erfolgt in besonderer Weise durch Bewegung. Je vielfältiger und abwechslungsreicher die Bewegungsmöglichkeiten für die Kinder sind, desto vielfältiger und intensiver wird auch die Wahrnehmung geschult und desto leistungsfähiger wird das Gehirn. Diese untrennbare Einheit von Sinnes- (sensorischen) und Bewegungs- (motorischen) Handlungen kommt auch im Begriff „Sensomotorik“ zum Ausdruck. Sensomotorische Erfahrungen bilden nach Piaget die Grundlage der kindlichen Entwicklung, vor allem auch der Entwicklung der Intelligenz und des Aufbaus des logischen Denkens.

Der Bewegungsraum der Kinder ist jedoch heute mehr und mehr eingeschränkt und verliert zunehmend an Attraktivität. Gleichzeitig gewinnen passive Freizeitaktivitäten, die durch digitale Medien geprägt sind, an Bedeutung. Dadurch sind motorische Aktivitäten und das natürliche Wahrnehmungs- und Bewegungstraining auf ein Minimum reduziert. Eine vordringlich Aufgabe der Kindertageseinrichtung und der Schule ist es auch, mit geeigneten Mitteln dieser Entwicklung Rechnung zu tragen. Dies kann unter anderem im Rahmen einer Bewegungsförderung geleistet werden, die der Wahrnehmungsschulung einen hohen Stellenwert einräumt. Es ist dringend angezeigt, von Beginn der Schulzeit an einen wahrnehmungsfördernden Unterricht zu gestalten, da im Alter zwischen dreieinhalb und ca. acht Jahren die Wahrnehmungsfunktionen und das Wahrnehmungsvermögen sich maximal entwickeln und am besten fördern lassen.

Wesentliche Prinzipien der Wahrnehmungsförderung sind die der Offenheit und Freiwilligkeit. Sensorische Erfahrungen können nicht rezeptiv verordnet werden. Das Kind soll beispielsweise selbst bestimmen, wie hoch und lange es schaukelt, wie schmal oder breit die Unterstützungsfläche beim Balancieren ist und wie hoch es eine Leiter hinaufklettert. Die Kinder sollten weitest gehend selbstständig und aktiv bestimmen, mit welcher Aufgabe, auf welche Weise und wie lange sie sich beschäftigen wollen. Allerdings schließt das nicht aus, dass Kinder auch genaue Anweisungen bekommen, sie angeleitet und unterstützt werden. Solange ein Kind bei der Sache bleibt, es sich aufmerksam einer Spielhandlung oder Aufgabe widmet, solange also sein Interesse und seine Konzentration anhält, kann davon ausgegangen werden, dass das Angebot motivierend, interessant und angemessen ist.

Das selbstständige Sammeln von Erfahrungen erfordert auch eine veränderte Rolle der Lehrkraft. Lehrerinnen und Lehrer sollten sich in erster Linie als Helfende und Betreuende sowie Partnerinnen und Partner der Kinder verstehen.

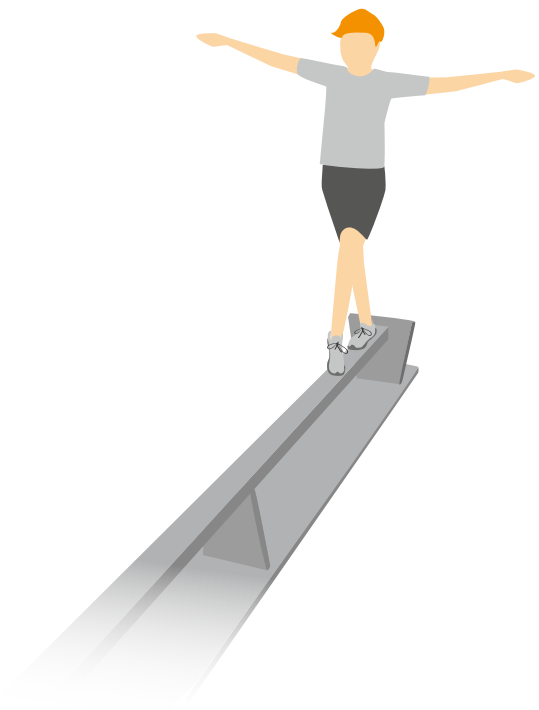
An dieser Stelle kann nicht festgelegt werden, was, wann und wie oft geübt werden soll. Die Schülerinnen und Schüler kommen mit unterschiedlichen Voraussetzungen in die Grundschule, auf denen der Unterricht aufgebaut werden muss. Durch eine spezifische Auswahl an Spielen, Sport- und psychomotorischen Geräten sowie Alltagsmaterialien können jedoch einzelne Sinnesmodalitäten stärker akzentuiert werden. Die folgenden Spielvorschläge und Bewegungsangebote sind als Anregungen zu verstehen, die von den Lehrkräften ergänzt, variiert und kombiniert werden können und den Schülerinnen und Schülern genügend Entscheidungsspielraum und Gestaltungsfreiheit lassen.

Hinweise zur Handhabung der Broschüre

Es versteht sich somit von selbst, dass die vorliegende Broschüre kein Beispiel für eine Unterrichtsstunde bzw. für eine Unterrichtsreihe ist. Die vorgeschlagenen Beispiele und Übungen können an geeigneter Stelle in Unterrichtsstunden einbezogen werden.

Die vorgeschlagenen Spiele müssen nicht ausschließlich in der Sporthalle durchgeführt werden. Viele Spiele eignen sich auch zum Durchführen auf dem Sportplatz, auf dem Pausenhof oder in geeigneten Unterrichtsräumen.

Gleichgewicht – Körperspannung – Bewegungsempfinden



Vorbemerkung

Grundlagen für die Wahrnehmung des eigenen Körpers und die Orientierung im Nahraum bilden die Wahrnehmungsprozesse, die über den Gleichgewichtssinn und über die Bewegungssinne laufen. Für die Förderung dieser Sinne eignen sich insbesondere die elementaren Bewegungsgrundformen des Balancierens, Kletterns, Steigens, Rutschens, Hangelns, Rollens, Wälzens, Schwingens und Schaukelns.

Um vor allem die Füße als Wahrnehmungsorgane wieder zu entdecken und sie zu sensibilisieren, wird empfohlen, immer wieder barfuß üben zu lassen (z. B. Jongliertücher oder Bausteine mit den Füßen greifen). Dies bedeutet zugleich, die Füße zu stärken und ihre Beweglichkeit zu fördern, um somit Schwächen oder gar Schäden in diesem Bereich vorzubeugen.

Die o.g. elementaren Bewegungsgrundformen sollten in Themen aus der Alltags-, Phantasie- und Abenteuerwelt der Kinder eingekleidet werden, da die Anregung der kindlichen Phantasie zugleich auch die Sinne anregt und sie zum Bewegungshandeln motiviert.

Beim Balancieren auf Geräten benötigen insbesondere Kinder mit geringeren Bewegungserfahrungen eine Hilfestellung, um sich angstfrei bewegen und Selbstsicherheit aufbauen zu können. Dabei geht ein Kind neben dem übenden Kind her und fasst eine Hand. Oft genügt es auch, wenn die Hand nur angeboten wird. Bei hohen Geräten können die helfenden Kinder auch einen Stab reichen.

Beim Geräteaufbau ist darauf zu achten, dass alle Kinder entsprechend ihrem Könnensstand üben können. Es sollen also Geräteaufbauten mit unterschiedlichem Anforderungsniveau angeboten werden.

Unterrichtliche Maßnahmen der inneren Differenzierung, die der möglichen Heterogenität der Lerngruppe Rechnung tragen, begleiten die Gestaltung auch inklusiver Lernsettings. Schülerinnen und Schüler mit und ohne Einschränkung können so in der Wahrnehmungsschulung voneinander profitieren und miteinander lernen. Gleichzeitig können Kinder ohne Beeinträchtigungen grundlegende eigene Erfahrungen machen, wenn einzelne oder mehrere Wahrnehmungskanäle methodisch unterdrückt werden.

Bei der Gleichgewichtsschulung kommt es insbesondere darauf an, labile Gleichgewichtszustände zu provozieren, da sich Gefahren für die Kinder in ihrer realen Bewegungs- und Alltagswelt dann ergeben, wenn diese ihr Gleichgewicht zu verlieren drohen. Die Fähigkeit, aus einem labilen Zustand wieder in eine relativ stabile Gleichgewichtslage zu gelangen, sollte daher intensiv geschult werden. Verlieren und Wiederherstellen des Gleichgewichts wird daher zu einer fundamentalen Erfahrung.

Wichtig beim Balancieren ist es auch, immer wieder mit geschlossenen Augen auf den Geräten entlang zu gehen, wobei ein helfendes Kind durch Handfassung sichern und zugleich verbal dirigieren und korrigieren kann. Dabei wird vor allem das Erfühlen und Erspüren der Unterlage, das Empfinden der Umwelt über Füße, Hände und den gesamten Körper ermöglicht und intensiv geschult. Übungen mit geschlossenen Augen sollten zunächst auf dem Boden, dann auf relativ niedrigen Geräten durchgeführt werden.

Gleichgewichtsspiele/Übungen am Boden

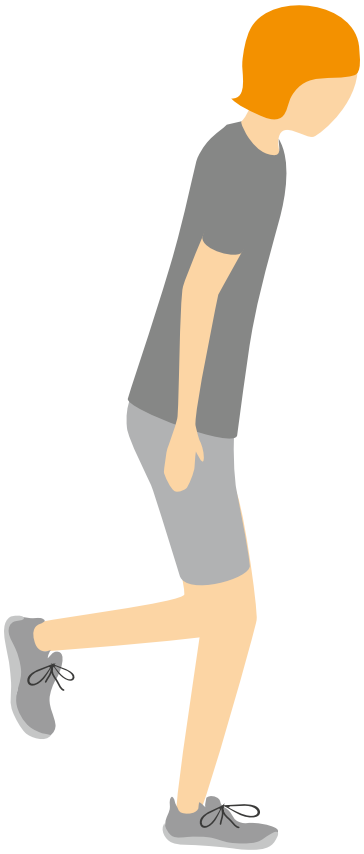


Abb. 1
Storch im Nest

Storch im Nest

Die Kinder sollen auf einem Bein/auf beiden Fußspitzen mit angelegten Armen (Flügeln) stehen, zunächst mit offenen, dann mit geschlossenen Augen. Sie sollen versuchen, das Gleichgewicht zu halten bzw. – wenn es verloren zu gehen droht – es wiederherzustellen. Dies ist möglich durch „Flügelschlagen“ und/oder Öffnen der Augen.

O	Es können aus Sprungseilen runde „Storchennester“ gelegt werden.
M	Sprungseile, Balance-Kissen

Schaufensterpuppen

Die Kinder stellen alleine oder paarweise Schaufensterpuppen dar. Dabei kann eine Partnerin oder ein Partner die Puppe in eine Stellung bringen und dekorieren.

O	jeweils zwei Kinder zusammen
M	Tücher, Zeitungen, Reifen, Ringe für die Dekoration
V	Schaufensterpuppe hat verbundene Augen. Sie erspürt und verbalisiert, mit welchen Gegenständen dekoriert wurde.

Spiegelbild

Ein Kind nimmt bestimmte Körperhaltungen ein, das andere Kind soll dieses spiegelbildlich nachahmen.

O	jeweils zwei Kinder zusammen

Zeitung lesen

Die Kinder sollen in allen möglichen Stellungen Zeitung lesen. Auf ein akustisches Signal hin sollen sie sofort ihre Stellung (Körperhaltung) verändern, die sie bis zum nächsten Signal beibehalten. Kinder Raum zur weiteren Verwendung finden lassen.

O Musikbegleitung; akustisches Signal = Musikstopp

M Zeitungen, Audiowiedergabegerät

V Andere Signalkanäle nutzen (visuell, taktil)

Zauberwald

Die Kinder gehen durch einen Wald, in dem ein Zauberer lebt. Sobald dieser ein Kind mit dem Zauberstab (z. B. zusammengerollte Zeitung) berührt, muss es in der gerade eingenommenen Haltung verharren. Es gibt aber auch eine gute Fee, die sie mit ihrem Zaubertuch wieder erlösen kann.

O Mit unterschiedlichen Geräten einen Wald bauen. Zauberer und Fee durch Zauberstab und Zaubertuch kennzeichnen.

M Verschiedene Geräte, wie Kasten, Matten, Plastikhütchen, Seile u. Ä., Tuch, Hut, Zeitung

V Der Zauberer sieht und hört schlecht (Augenbinde/Gehörschutz). Sein Freund der Rabe führt ihn durch vorher vereinbarte taktile Signale zu den im Raum verteilten schweigenden Kindern, um diese zu verzaubern (vereinbartes Signal).

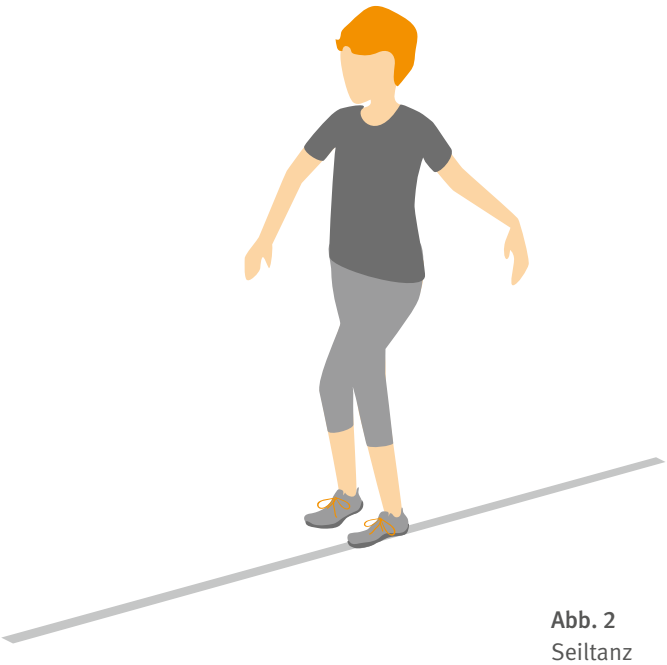


Abb. 2
Seiltanz

Seiltanz

Die Kinder balancieren auf vorhandenen Hallenlinien, die die Seile für den Seiltanz darstellen.

Mögliche Bewegungsformen:
- vorwärts, seitwärts, rückwärts gehen
- in der Hocke, gebückt, auf Zehenspitzen, mit Drehungen um die Längsachse
- mit geschlossenen Augen
- gleichzeitig Materialien/Geräte balancieren
- über Hindernisse, z. B. Medizinball, steigen

O Ausweichen und Anderen die Vorfahrt lassen: Hier gilt die Regel rechts vor links. Bei Begegnungen auch aneinander vorbei gehen, die Linie darf dabei nicht verlassen werden.

M Zeitungen, Tücher, Kartons, Styroporplatten, Luftballons, Indiacas, Papierbälle, Tischtennisbälle, Gobabretter, Frühstücksbretter, Badmintonschläger, Tischtennisschläger, Balancierteller, Medizinkästen, kleine Kästen usw.

V Auf dem Langtau balancieren, dabei das Tau geradeaus legen, in Schlangenlinien oder im Kreis. Über Medizinbälle steigen, zwischen Bällen und Kegeln hindurchgehen (Slalom).

V **Partnerarbeit:** Mit geschlossenen Augen/Augenbinde und taktilem oder akustischem Signal arbeiten.

Handfechten

Jeweils zwei Kinder stehen sich auf einer Linie gegenüber (beide Füße auf der Linie, Spitze des hinteren Fußes berührt die Ferse des vorderen Fußes). Nun versuchen sich die Kinder durch Drücken oder Klatschen mit der offenen Hand aus dem Gleichgewicht zu bringen. Dabei darf die Hand des Gegenübers nicht gefasst werden.

O jeweils zwei Kinder zusammen (Abstand ca. 1 m)

V **Ziehkampf:** Zwei Kinder stehen sich auf einer Linie gegenüber und versuchen, sich gegenseitig über eine Markierung (z. B. Seilchen) zu ziehen oder sich so weitwegzuschieben, dass einer die Markierung überschreitet.

V **Dreiergruppe:** „Fechter“ agieren mit geschlossenen Augen und fechten mit „Schaumstoffschwertern“ (z. B. Isolationsrohre aus Schaumstoff), Schiedsrichter überprüft regelgerechtes Verhalten und interveniert mit akustischem Signal.

Parkplatz suchen

In der Halle sind viele Teppichfliesen verteilt, zwischen denen die Kinder mit Musikbegleitung laufen. Bei Musikstopp sollen sie die Fliesen besetzen (parken). Bei jedem Durchgang werden einige Fliesen weggenommen, so dass immer mehr Kinder auf einer Fliese „parken“ müssen.

O Darauf achten, dass die Fliesen möglichst gleichmäßig im Raum verteilt sind. Fliesen mit der haftenden Seite nach unten auslegen.

M Teppichfliesen, Audiowiedergabegerät

V Statt Musikstopp, optisches Signal

V **Der fliegende Teppich:** Alle Teppichfliesen werden in der Mitte der Halle zu einem großen Teppich zusammengefügt, auf dem sich alle Kinder befinden. Auf ein Signal hin verlassen sie den Teppich und laufen frei in der Halle. Auf ein anderes Signal hin müssen sich alle wieder auf dem Teppich einfinden. Bei jedem Durchgang wird eine Fliesenreihe weggenommen.



Abb. 3
Parkplatz suchen

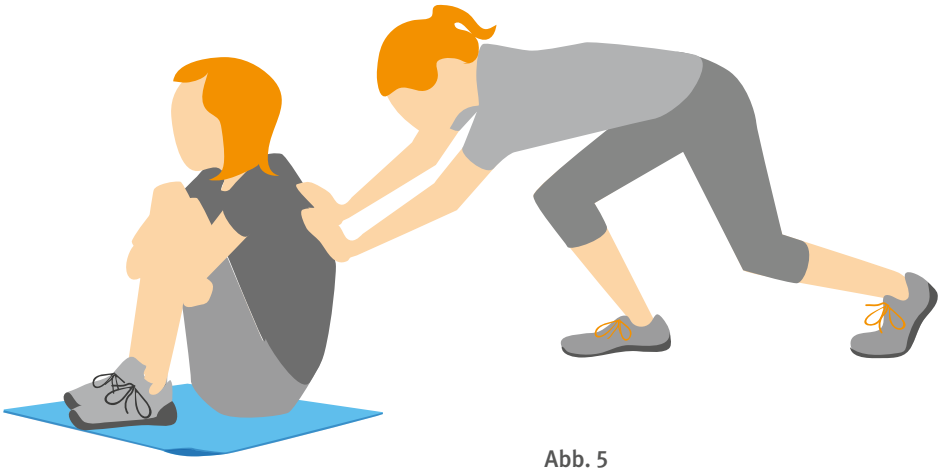


Abb. 5
Karussell fahren – Tandem

Karussell fahren

Auf Teppichfliesen (alternativ auch Zeitungen oder Tücher) sollen die Kinder selbstständig ausprobieren, auf welche Weise sie Karussell fahren (sich drehen) können: auf einem Bein, auf beiden Beinen, im Sitz, im Kniestand, in der Bauchlage usw.

O	Teppichfliesen mit der Textilseite nach unten legen
M	Pro Kind eine Teppichfliese (Zeitungsblatt oder Tuch)

V	**Staubsauger:** Teppichfliese mit den Händen durch den Raum im Vierfüßlergang schieben.
V	**Eis laufen:** Die Kinder gleiten auf je zwei Teppichfliesen (Schlittschuhen) durch den Raum.
V	**Roller fahren:** Ein Fuß steht auf der Fliese, mit dem anderen anschieben.
V	**Tandem:** Ein Kind sitzt, kniet, steht oder liegt auf einer Fliese, ein anderes zieht (eventuell mit Reifen oder Seil) oder schiebt es durch den Raum.
O	jeweils zwei Kinder zusammen
M	Teppichfliese, Reifen, Seil

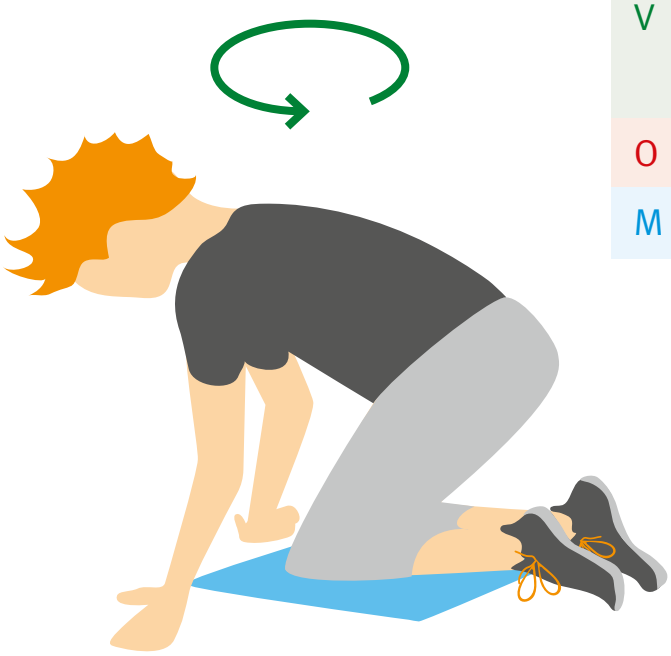


Abb. 4
Karussell fahren

Sich an, auf und mit fest stehenden Geräten bewegen

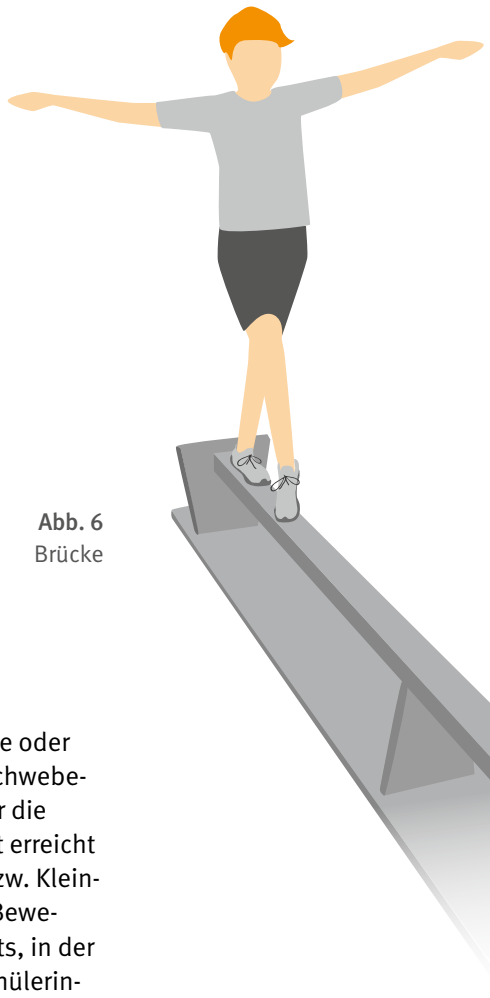


Abb. 6
Brücke

Brücke

Die Kinder gehen von einem Ufer (z. B. Hallenseite oder Matte) zum anderen über eine Langbank, oder Schwebebalken, zunächst über die breite Seite, dann über die schmale Kante. Wenn sie eine gewisse Sicherheit erreicht haben, können auch Hindernisse überwunden bzw. Kleingeräte transportiert und balanciert werden. Alle Bewegungsarten wie z. B. vorwärts, rückwärts, seitwärts, in der Hocke gehen, dürfen ausprobiert werden. Die Schülerinnen und Schüler sollten auch von beiden Seiten gleichzeitig balancieren und aneinander vorbeigehen, ohne dabei abzusteigen.

O Mehrere „Brücken“ bauen, d.h. mehrere Bänke nebeneinander stellen, dabei auf ausreichenden Abstand achten. Pro Gruppe ca. vier bis sechs Kinder.

M Bänke, Matten, Kleingeräte zum Balancieren von z. B. Indiacas oder Luftballons

V **Hohe Brücke:** Zwischen zwei Sprossenwänden, Barren oder Kästen wird eine Langbank eingehängt. Die Kinder überqueren nun auf der Brücke eine „tiefe Schlucht“(Mattensicherung).

O Die Höhe der Brücken richtet sich nach den Fähigkeiten und Vorerfahrungen der Schülerinnen und Schüler. Das Einhängen von Bänken in Sprossenwände sollte stets in Wangennähe erfolgen. Bei Barren und Reck möglichst in Säulennähe einhängen. Zwischen zwei Kästen kann die Bank auch mit der Sitzfläche nach unten aufgelegt werden. Die Fallbereiche sind je nach Höhe der Brücke mit Niedersprungmatten oder Turnmatten auszulegen.

M Sprossenwände, Langbänke, Barren, Reck, Kasten, Niedersprungmatten, Turnmatten, Kleingeräte

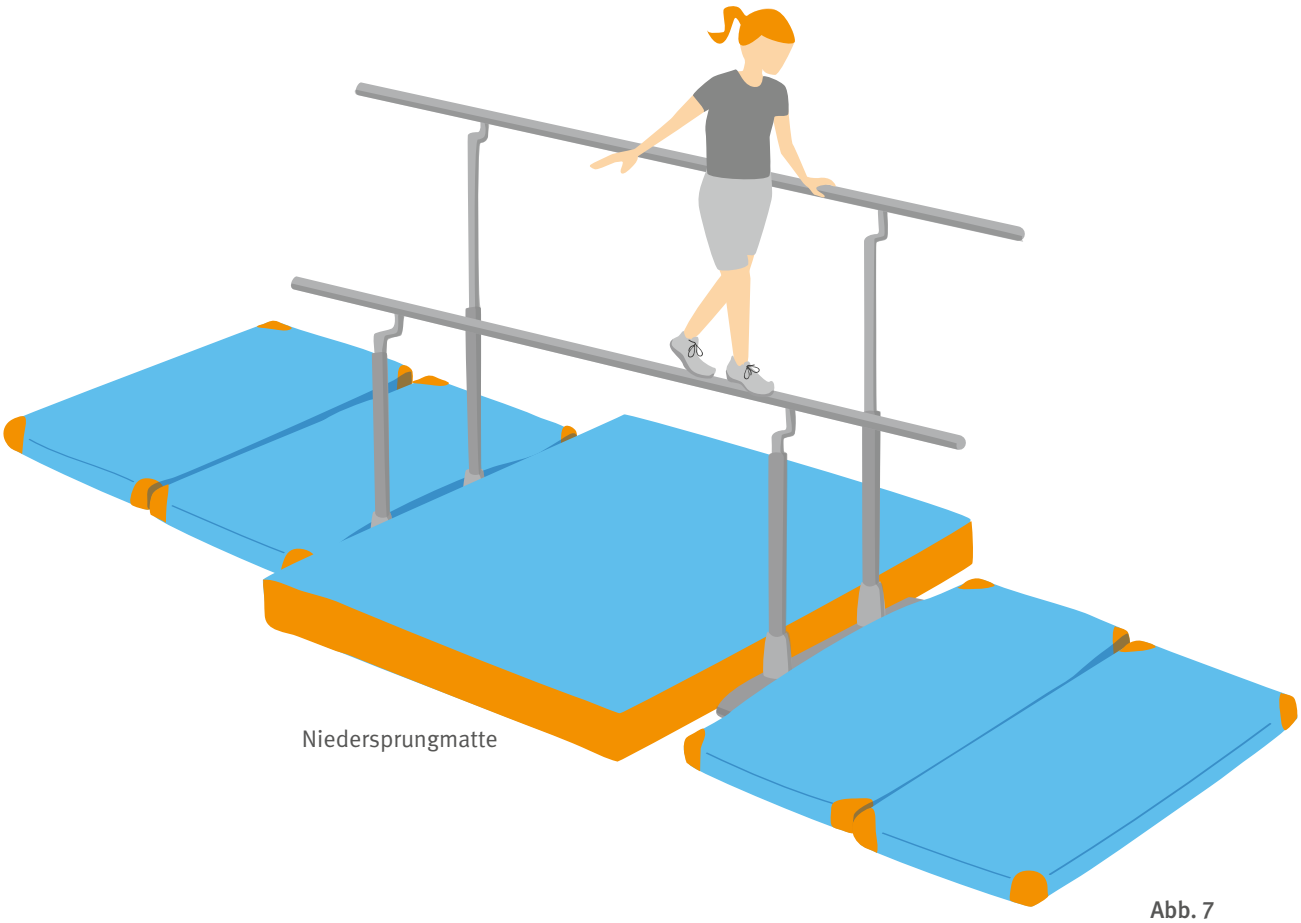


Abb. 7
Gratwanderung

Gratwanderung

Über schmale runde Pfade gehen (Barrenholm und Reckstange). Zunächst das Gleichgewicht im Stand halten, dann auf einem Holm/einer Stange stehen, vorwärts, seitwärts, rückwärts gehen (stets absichern), aneinander vorbeigehen.

O Barren als Stufenbarren aufbauen – der höhere Holm dient dabei zur Sicherung (Handlauf). Höhen variieren. Die Reckstange kann am Boden auf Matten, über kleine Kästen gelegt oder als Reck aufgebaut werden. Fensterreck: Zwei Stangen in entsprechendem Abstand einspannen; die obere Stange dient zur Sicherung. Je nach Balancierhöhe muss der Fall- und Landebereich mit Niedersprungmatten oder Turnmatten abgesichert sein.

M Barren, Reck, Niedersprungmatten, Turnmatten, kleine Kästen

Klettern an unterschiedlichen Gerätekombinationen

Das Balancieren in der Horizontalen wird nun ergänzt durch das Auf- und Absteigen, das Auf- und Abklettern und das Hochziehen und Abrutschen. Geräte werden so arrangiert, dass sie zum Klettern auffordern. Alle Geräte müssen je nach Aufbau mit Matten abgesichert werden, Holme und Sprossen dürfen durch eingehängte Geräte nicht zu stark belastet werden. Einhängen der Geräte stets in Wangen- oder Säulennähe.

! Weiterführende Hinweise

DGUV Information 202-035 „Matten im Sportunterricht“
DGUV Information 202-044 „Sportstätten und Sportgeräte“
DGUV Information 202-052 „Alternative Nutzung von Sportgeräten“

Bergsteigen

Kinder klettern an Sprossenwänden herauf und herunter. Darüber hinaus können Bänke in Sprossenwände oder Barren eingehängt werden. Die Kinder sollen nun einen Berg erklimmen. Dazu klettern sie die Sprossenwand hoch, überqueren die Bank oder rutschen auf der Bank wieder ab. Beim Abrutschen können Teppichfliesen benutzt werden. Zwei Kinder können auch – durch ein Sprungseil miteinander verbunden – eine Seilschaft bilden.

O Die Bänke immer in Wangennähe oder Säulennähe von Sprossenwand bzw. Barren einhängen. Fallbereiche müssen je nach Kletterhöhe durch Weichböden, Niedersprung- oder Turnmatten abgesichert sein.

M Bänke, Sprossenwände, Weichboden-/Niedersprung-/Turnmatten, Seile, Teppichfliesen

V **Berg und Tal:** Zwei Langbänke werden auf beiden Seiten einer ausgeschwenkten Sprossenwand/an einem Barren eingehängt/auf einem Kasten aufgelegt. Die Kinder können nun ab- und aufsteigen, hochziehen und abrutschen.

M Langbänke, Sprossenwände, Barren, Kasten, Matten, Sprungbrett

V **Auf und ab:** Einen schräg gestellten Barren hochklettern, an Kletterstangen oder Tauen abklettern.

O Die Fallbereiche durch geeignete Matten sichern.

M Barren, Kletterstangen, Taue, Matten

V **Aufzug:** Neben eine Kletterstange bzw. ein Klettertau wird ein Kasten gestellt, der allmählich erhöht wird. Die Kinder ziehen sich aus dem Stand an Stange oder Klettertau hoch, bis sie die Füße auf den Kasten aufsetzen können und dort zum Stand kommen.

M Kletterstange, Klettertau, Kasten, Matten



Abb. 8
Bergsteigen

Geräteparcours – Bewegungslandschaften

Die bisher vorgestellten Bewegungsformen und Gerätestationen können jederzeit variiert, miteinander kombiniert und in komplexe Geräteparcours eingebaut werden. Solche Geräteparcours können unter ein Thema gestellt werden, damit auch die Phantasie der Schülerinnen und der Schüler angeregt wird.

Die Ausgestaltung eines Parcours hängt im Wesentlichen von der Ausstattung der jeweiligen Sporthalle, der Anordnung der fest installierten Geräte und der vorhandenen kleinen Geräten bzw. mobilen Sportgeräten ab.

Insofern kann der vorgestellte Geräteparcours nur ein Beispiel sein, das auf die jeweilige Situation abgestimmt und entsprechend verändert werden muss.

Da der Auf- und Abbau eines Geräteparcours sehr zeitaufwendig ist, empfiehlt sich die Absprache mit Kolleginnen und Kollegen. Ein Geräteparcours könnte dann für einen gesamten Vormittag aufgebaut werden. Sehr gut geeignet sind Geräteparcours auch für Spiel- und Sportfeste.

Bewährte Möglichkeiten eines Geräteparcours sollten notiert und den Kolleginnen und Kollegen zur Verfügung gestellt werden.

! Weiterführende Hinweise

DGUV Information 202-035 „Matten im Sportunterricht“
DGUV Information 202-044 „Sportstätten und Sportgeräte“
DGUV Information 202-052 „Alternative Nutzung von Sportgeräten“

Bangkok

Unter diesem Namen wird ein Balancierparcours vorgestellt, der aus festen und labilen Geräten kombiniert und arrangiert werden kann.

Der Name „Bangkok“ weist einmal als Wortspiel auf die zentrale Bedeutung der Langbank als Balanciergerät hin, zum anderen soll er eine assoziative Verbindung zum fernöstlichen Bangkok und seinen Hausbooten herstellen, die mit Brettern und Stegen miteinander und mit dem festen Land verbunden sind.

O Der Parcours sollte als geschlossenes System arrangiert werden. So können die Schülerinnen und Schüler an verschiedenen Stationen beginnen, wobei Wartezeiten verkürzt werden. Die Geräte müssen gegen Wegrutschen oder Wegrollen gesichert werden. Die Lehrkraft muss die Gerätearrangements vor dem Benutzen durch eine Sicht- und Funktionsprüfung auf „Betriebssicherheit“ überprüfen. Gibt die Lehrkraft an einer Station Hilfestellung, muss sie die anderen Stationen im Blick behalten. Fall- und Landebereiche sind je nach Gerätehöhe mit geeigneten Matten abzusichern.

M Bänke, Weichboden-/Niedersprung-/Turnmatten, Kästen, kleinere Kästen, Seile, Taue, Stäbe, kleiner Schwebebalken u. Ä.

Zusätzlich können an einigen Stationen Balanciergeräte zur Verfügung gestellt werden, wie Schirme, Balancierteller, Gobabretter mit Indiacas, Kartons oder Luftballons.

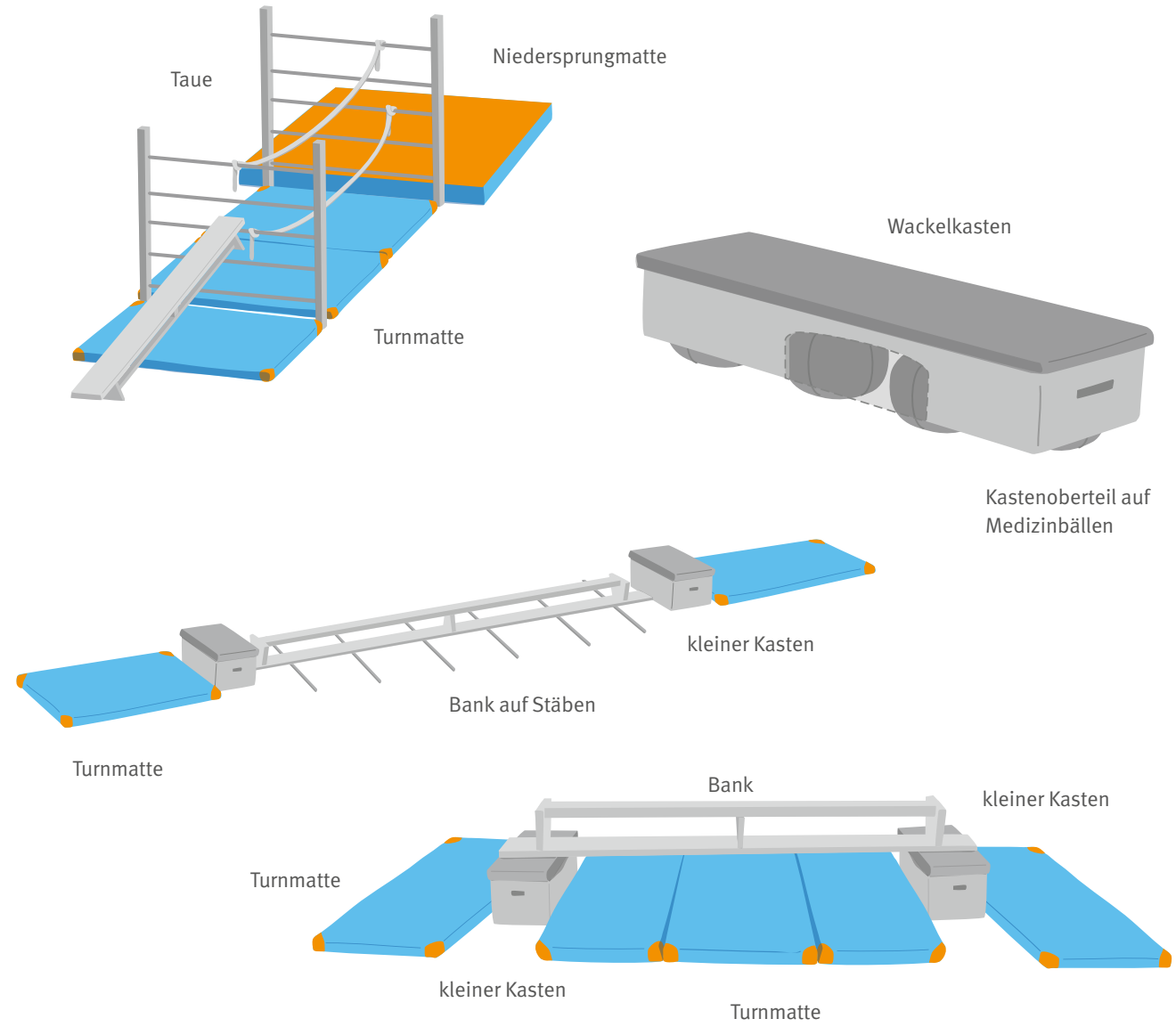


Abb. 9
Geräteparcours –
Bewegungslandschaften

Sich an, auf und mit labilen Geräten bewegen

Wackelboot

Ein Kind steht, kniet oder sitzt auf einem Kastendeckel, der auf mehreren Medizinbällen aufliegt und versucht sein Gleichgewicht zu halten. Dabei kann es Kleingeräte jonglieren und balancieren.

O Ausreichend Medizinbälle unterlegen, damit der Kastendeckel nicht kippen kann. Die Lederseite des Kastendeckels zeigt nach oben.

M Kastendeckel, Medizinbälle und Kleingeräte

V Ein Kind schließt die Augen/trägt eine Augenbinde, anderes Kind sichert.

Rollbank

Auf einer beweglichen Bank balancieren die Kinder allein, zu zweit oder zu mehreren auf unterschiedlichste Art und Weise. Die Bank liegt mit der Sitzfläche auf mehreren Stäben auf.

O Auf beiden Seiten muss die Bank in einem Abstand von ca. 60 cm von kleinen Kästen abgesichert werden, damit sie nicht von den Stäben rollen kann. Die Bank kann von einem Kind vorsichtig bewegt werden. Nicht von der Bank abspringen, sondern absteigen.

M Bänke, Kästen, Turnmatten, Stäbe

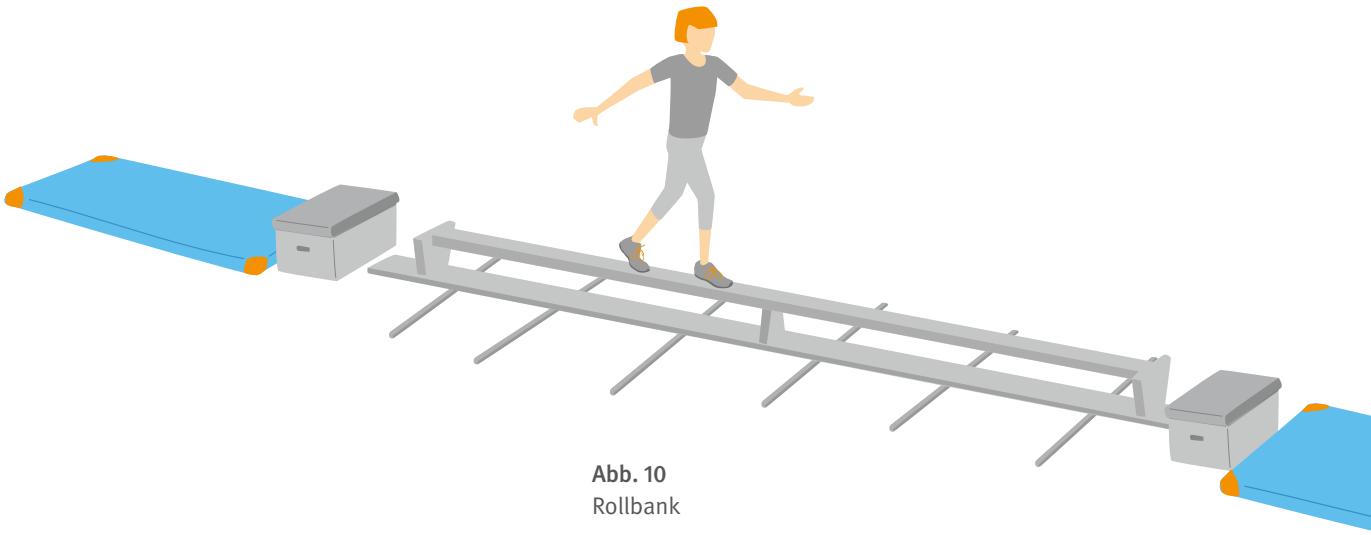


Abb. 10
Rollbank

Wackelbank

Die Kinder balancieren auf der Schwebekante einer Bank, die auf zwei Kastendeckeln aufliegt. Die Kastendeckel sind auf Medizinbällen gelagert.

O	keine
M	Bänke, Kastendeckel, Medizinbälle

Schnurbarren

Die Kinder sollen über Sprungseile, die an beiden Barrenholmen befestigt werden, durch die Holmgasse gehen. Dabei auch vor- und zurückschwingen. Sie sichern sich selbst mit den Händen an den Holmen.

O	Die Sprungseile mit Palstekknoten verknoten. Nur neuwertige Seile verwenden.
M	Barren, Seile, Niedersprung-/Turnmatten

Hängebrücke

Ein Tau wird so zwischen zwei ausgeschwenkten Sprossenwänden gespannt, dass ein unterer „Brückensteg“ und ein oberes „Brückengeländer“ entsteht. Die Schülerinnen und Schüler sollen über die Brücke gehen und so „die Schlucht“ überqueren.

O	Der Fallbereich ist je nach Höhe der Brücke durch geeignete Matten abzusichern. Die Taue sind mit Palstekknoten in Wangennähe zu verknoten. Die Kinder sichern sich mit den Händen an dem „Brückengeländer“.
M	Sprossenwände, Taue, Weichboden-/Niedersprung-/Turnmatten

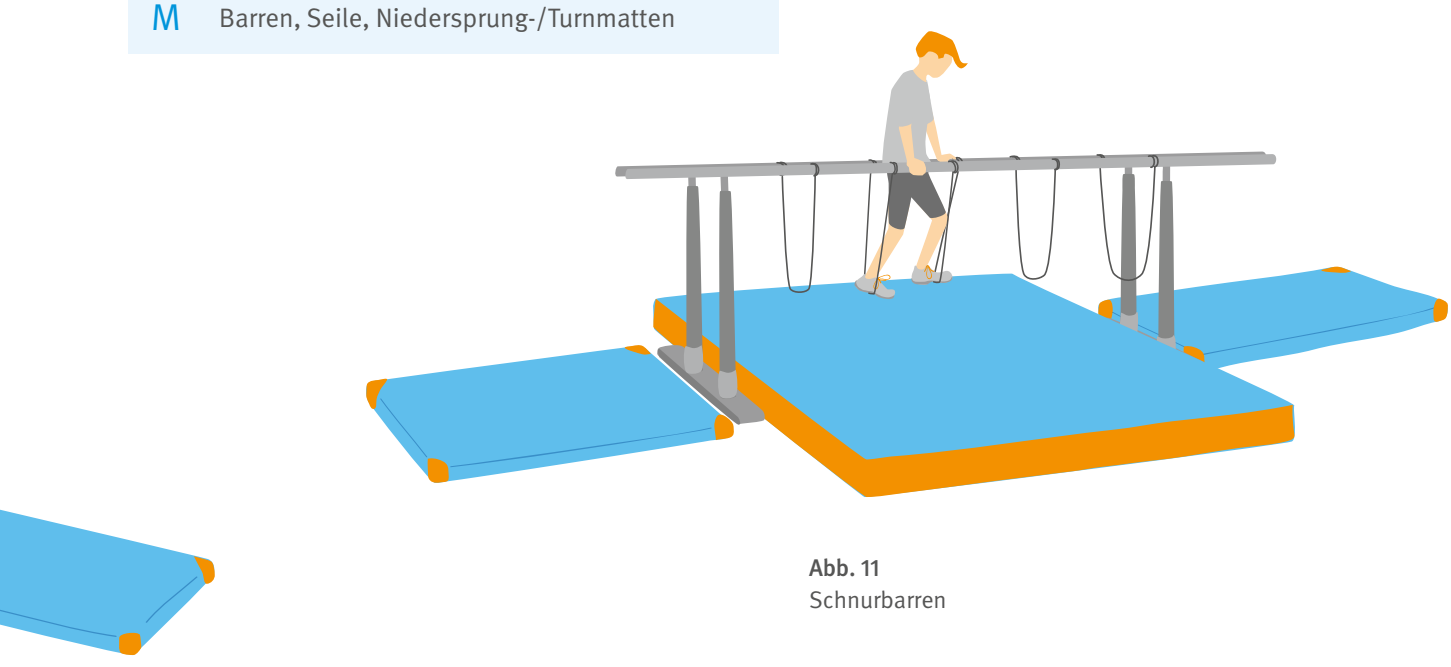


Abb. 11
Schnurbarren

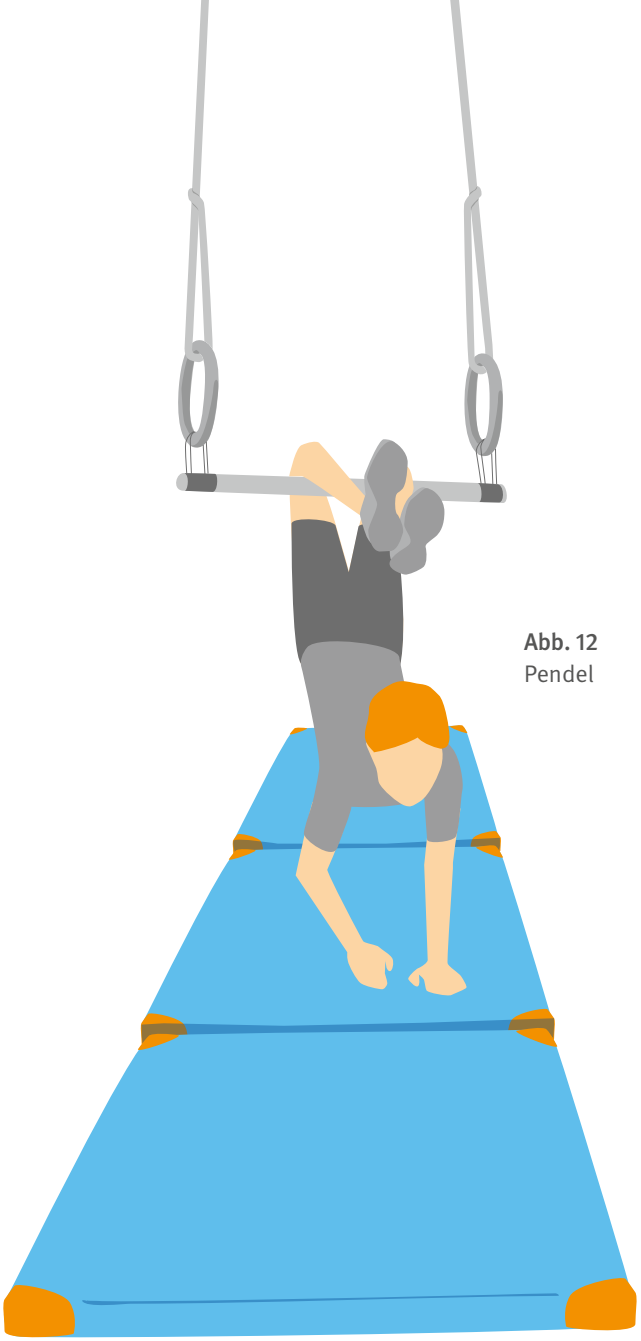


Abb. 12
Pendel

Wippe

Über ein Sprungbrett wird eine umgedrehte Turnbank gelegt. Die Kinder können über die Bank gehen und sie wippen lassen oder zwei Kinder an beiden Bankenden können auf- und niederwippen.

O	Darauf achten, dass die Turnbank mittig auf dem Sprungbrett aufliegt. Unter beide Bankenden Matten auslegen.
M	Matten, Turnbank, Sprungbrett

Pendel

Die Kinder hängen sich an ein Gerät (Ringe, Trapez, Reck, Barren) und lassen ihren Körper wie ein Pendel schwingen. Hängen die Kinder im Kniehang, können sie vor- und zurückschwingen oder mit den Händen auf dem Boden laufen.

O	Je nach Gerätehöhe, den Fallbereich mit geeigneten Matten auslegen.
M	Reck, Barren, Trapez, Ringe, Turnmatten

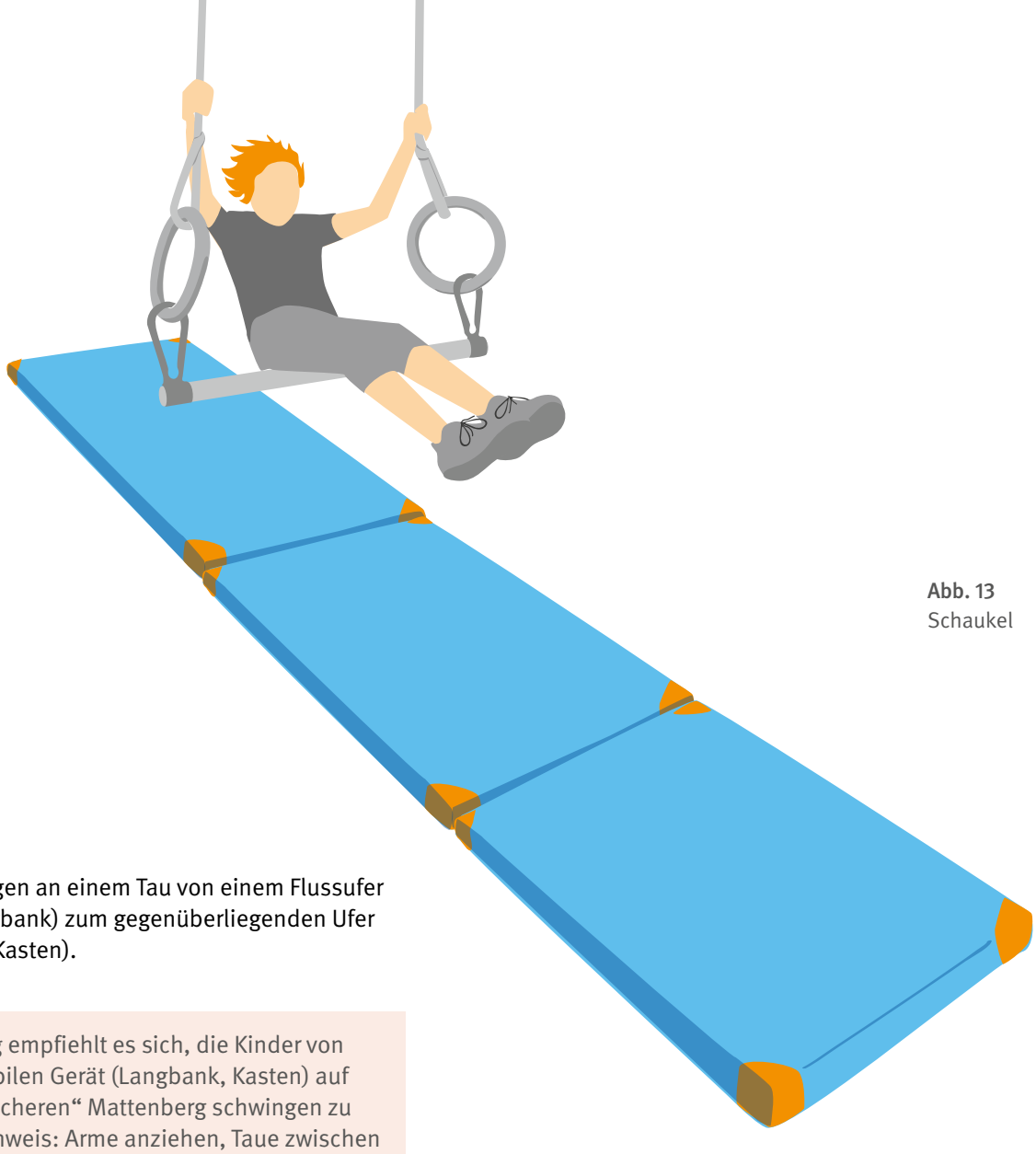


Abb. 13
Schaukel

Tarzan

Die Kinder schwingen an einem Tau von einem Flussufer (Kasten- oder Langbank) zum gegenüberliegenden Ufer (Mattenberg oder Kasten).

O	Am Anfang empfiehlt es sich, die Kinder von einem stabilen Gerät (Langbank, Kasten) auf einen „weicheren“ Mattenberg schwingen zu lassen. Hinweis: Arme anziehen, Taue zwischen Füße und Unterschenkel einklemmen. Der Fallbereich ist je nach Schwunghöhe und Geräteaufbau mit geeigneten Matten auszulegen.
M	Weichboden-/Niedersprung-/Turnmatten, Taue, Bänke, Kästen

V	**Futter transportieren:** Die Kinder transportieren mit ihren Füßen Gegenstände, die sie am Ende des Vorschwunges ablegen oder abwerfen.
M	Tücher, Zeitungen, Teppichfliesen, Softbälle, Jonglierringe

V	**Schwingen und Kicken:** Am Ende des Vorschwunges sollen die Kinder Gegenstände, die auf Matten liegen oder von einem Helfer zugereicht werden, mit einem Fuß wegkicken oder wegschieben.
M	Bälle, Kegel, Kartons, Luftballons, Teppichfliesen

Schaukel

Auf dem Trapez bzw. in den Ringen sitzend schieben sich die Schüler mit den Füßen selbst an.

O	Fall- und Schwungbereich mit geeigneten Matten sichern. Schwungbereich freihalten.
M	Trapez, Ringe, Matten

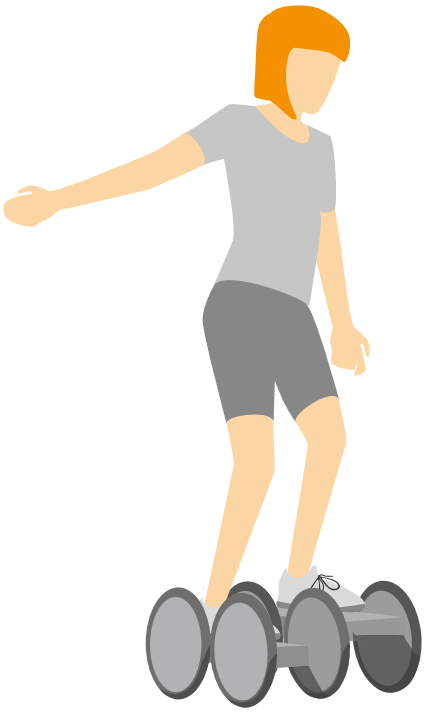


Abb. 14
Pedalo fahren

Pedalo fahren

Mit dem Doppelpedalo oder zu zweit auf einem Rehapedalo vorwärts und rückwärts fahren. In der Schule kommen hauptsächlich das Doppelpedalo oder das Rehapedalo zum Einsatz. Das Rehapedalo hat an den vorderen Rädern zwei Stützen und kann von mehreren Kindern gleichzeitig benutzt werden.

Pedalofahren stellt hohe Ansprüche an die Gleichgewichtsfähigkeit und die Koordination der Kinder. Vorwiegend wird mit den Pedalos vorwärts und rückwärts gefahren, wobei auf eine ausreichende Fahrstrecke zu achten ist. Während des Fahrens können auch noch Materialien transportiert oder Tücher jongliert werden. Die Kinder finden auch immer wieder neue Möglichkeiten mit dem Pedalo zu fahren; diese Anregungen der Kinder sollten aufgegriffen und ausprobiert werden.

O Die Doppelpedalos werden den sehr kurzen Einzelpedalos vorgezogen, da diese nicht so hohe Anforderungen an die Kinder stellen. Bei der Einführung sollten Helfer durch Handfassung sichern.

M Doppelpedalos, Rehapedalos, Stäbe

Rollbrett fahren

Auf einem Rollbrett können Kinder alleine aus eigener Kraft fahren oder sich von einem anderen Kind anschieben oder ziehen lassen. Im Kniestand können die Hände vorne noch ein Einzelpedalo bewegen, das den Antrieb darstellt. Rollbrett kann in verschiedenen Körperlagen und Positionen gefahren werden (Bauch-, Rückenlage, im Sitzen und Knien).

Rollbrettfahren eignet sich auch zum Transport von Gegenständen und Materialien, wie z. B. Kleingeräte, oder auch zum Transport anderer Kinder. Die Kinder finden neue Variationen, wie sie mit dem Rollbrett fahren können und was aus dem Rollbrett in Verbindung mit anderen Geräten gebaut werden kann. Die Anregungen der Kinder sollten aufgenommen und ausprobiert werden.

O Auf einem Rollbrett auf keinen Fall stehen! Lange Haare und weite Kleidungsstücke zusammenbinden. Auf genügend Bewegungsraum achten. Rollbrett nur auf einem festen Bodenbelag fahren.

M Rollbrett, Kleingeräte zum Transportieren

Stelzen laufen

Auf Stelzen oder Walzenstelzen laufen. Geübte Kinder können kleine Hindernisse übersteigen, einen Parcours durchlaufen oder um die Wette laufen.

O	In der Sporthalle sind die Stelzen mit Gummi-noppen gegen das Wegrutschen zu sichern.
M	Stelzen, Walzenstelzen

Balancier-Rolle

Ein Brett liegt lose auf einer Rolle auf. Auf dieser relativ großen Fläche kann sich das Kind im Sitzen, im Liegen, im Kniestand oder im Stand bewegen.

O	Ein Kind sichert.
M	Eine oder mehrere Balancier-Rollen
V	Geschlossene oder verbundene Augen, ein Kind sichert

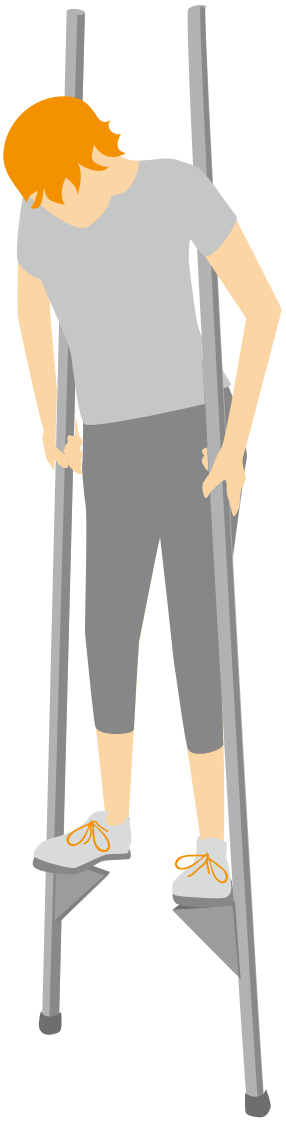


Abb. 15
Stelzen laufen

Therapie-Kreisel

Bei diesem Gerät ist ein allseitiges Kippen möglich, d.h. es schult die Gleichgewichtsfähigkeit der Kinder im Hinblick auf alle Körper-Raum-Richtungen.

O	Ein Kind sichert.
M	Therapie-Kreisel

Tasten und Fühlen

Vorbemerkung

Die Haut ist das von der Größe her bedeutendste Sinnesorgan und verdient deshalb besondere Beachtung. Spiele und Übungen zum Wahrnehmungsbereich „Tasten und Fühlen“ sollten alle Körperteile, insbesondere aber Hände und Füße, beanspruchen. Die ausgewählten Übungen dienen der Größen-, Formen- und Mengendifferenzierung, der Erkennung unterschiedlichster Gewichte, unterschiedlicher Festigkeit, Feuchtigkeit, Temperatur sowie Oberflächenbeschaffenheit. Vor allem die Tastübungen sollten mit geschlossenen Augen durchgeführt werden. Da sie zudem eine hohe Konzentration erfordern, sollten sie nicht zu lange dauern.

Figurenspiel

Ein Schüler oder eine Schülerin legt aus einem Sprungseil Formen, Figuren, Buchstaben oder Zahlen, während die Partnerin oder der Partner die Augen geschlossen hat. Diese bzw. dieser soll dann mit den Händen oder den Fußsohlen das Seil ertasten und die Figuren erkennen und nennen.

O Mit geschlossenen Augen.

M Seile, eventuell Tücher

V **Spaghetti suchen:** Einige Seile liegen auf einem Haufen, um den drei bis vier Kinder sitzen. Jedes Kind nimmt ein Ende eines Seils in die Hand und muss versuchen, mit geschlossenen Augen das andere Ende zu finden, ohne das Seil aus dem Haufen herauszuziehen.

Tasträtsel

Ein Schüler oder eine Schülerin legt seinem Partner oder seiner Partnerin verschiedene Objekte vor, die dieser bzw. diese ertasten soll. Noch schwieriger wird es, wenn die Objekte in einem Beutel versteckt sind, der abgetastet werden muss.

Die Kinder sollten, wenn sie mit geschlossenen Augen die Objekte ertasten, berichten, was sie fühlen.

M Kleingeräte und Alltagsmaterialien wie z. B. verschiedene Bälle (kleine, große, leichte, schwere, harte, weiche), Maissäckchen, Gummistab, Filz, Styropor, Gummi, Igelball, Papier, Stoffe, Karton usw.



Abb. 16
Figurenspiel

Taststraße

Die Kinder durchqueren barfuß, zuerst mit geschlossenen, anschließend mit geöffneten Augen, eine Taststraße mit verschiedenen Stationen.

Bei geschlossenen Augen kann ein Kind führen.

O Beispiel für eine Taststraße:
- zwei parallel liegende Taue
- zwischen zwei Matten den Zwischenraum mit Gymnastikstäben füllen
- Sprungseile, Maissäckchen und Zeitungen aufeinander legen
- Geröllfeld: mehrere Medizinbälle fest zwischen Kastendeckeln einklemmen
- Überraschungskartons: mehrere Kartons mit Öffnungen nach oben. Darin liegen z. B. Kissen, Staffelhölzer, Massage-Fußrollen, Tennisringe, Schaumstoffschnitzel, Noppenbälle u. Ä.
- aufgepumpte Luftmatratze
- zwei Reifen nebeneinander bilden eine Acht
- Noppenmatte: entweder mit den Noppen aus Kunststoff oder die Gummiseite nach oben auslegen
- Teppichfliesen: möglichst aus unterschiedlichem Material mit Zwischenräumen auslegen

M Verschiedene Kleingeräte und Alltagsmaterialien

Morsen

Ein Kind lenkt ein anderes Kind mit zuvor festgelegten Signalen (z. B. antippen auf linker Schulter = 90 Grad Drehung nach links; antippen auf rechter Schulter = 90 Grad Drehung nach rechts usw.). Das gelenkte Kind schließt dabei die Augen.

O Kinder wechseln Aufgaben. Um Zusammenstöße zu vermeiden, sollte die Regel „rechts vor links“ eingehalten werden.

M keine

V **Labyrinth:** Verschiedene Materialien/Geräte werden in der Halle platziert, zwischen denen die Kinder ihre Partner und Partnerinnen sicher hindurchführen sollen.

M Bälle, Markierungskegel, Kartons, Kästen



Abb. 17
Taststraße



Abb. 19
Zeichnen

Zeichnen

Kontakte können indirekt – über Geräte, Materialien – oder direkt durch unmittelbares Berühren hergestellt werden. Alle Übungen und Spiele mit dem Partner eröffnen auch die soziale Dimension der Wahrnehmung: Die Art und Weise der Kontaktaufnahme wird durch das soziale Klima in der Klasse bestimmt. Gleichzeitig besteht auch die Möglichkeit, durch die entsprechenden Spiele das Klima in der Klasse zu beeinflussen.

Ein Kind zeichnet mit dem Finger verschiedene Zahlen und Buchstaben auf den Rücken eines anderen Kindes.

O Jeweils zwei Kinder zusammen. Ein Kind zeichnet auf dem Rücken des anderen.

Zwillinge

Zwei Kinder fixieren einen Luftballon eventuell auch einen Softball mit verschiedenen Körperteilen (Bauch, Stirn, Rücken, Handflächen, Fußsohlen) und bewegen sich gemeinsam:

- auf und nieder,
- nach links und nach rechts,
- drehen um die Längsachse usw.

Der Luftballon soll nicht herunterfallen, aber auch nicht mit den Händen festgehalten werden.

O Jeweils zwei Kinder zusammen. Ein Kind gibt Kommandos.

M Luftballons, Softbälle

Zwillingsstaffel

Zwei Kinder versuchen auf eine vorgegebene Art einen Luftballon möglichst schnell über eine vorgegebene Strecke zu transportieren.

O Diese Staffeln können durchgeführt werden als:

- Umkehrstaffel (um ein Mal herumlaufen)
- Slalomstaffel
- Begegnungsstaffel (dort, wo sich zwei Paare begegnen, werden die Luftballons ausgetauscht)
- Gassenstaffel (die Paare stehen sich in Gassenaufstellung gegenüber. Das erste Paar bewegt sich durch die Gasse usw.)

M Luftballons, Softbälle

Schwebende Tücher

Tücher hochwerfen und wieder auffangen. Die Tücher können auf verschiedenen Körperteilen schweben. Tücher fördern die Sensibilität, da sie ganz „sanfte“ Empfindungen vermitteln.

O Sowohl ein Tuch als auch miteinander verknotete Tücher hochwerfen und entweder auf eigenen Körperteilen, wie Kopf, Rücken, Bauch, Arm, Oberschenkel, Fuß, oder auf denen eines Partners oder einer Partnerin landen lassen. Dem Partner oder der Partnerin kann auch das Körperteil zugerufen werden, mit dem das Tuch aufgefangen werden soll. Tücher lassen sich besser werfen, wenn sie vorher leicht zusammengefaltet werden.

M Chiffontücher

Goofy

Ein Kind geht als „Goofy“ mit geöffneten Augen durch die Halle. Alle anderen Kinder gehen mit geschlossenen Augen durch die Halle und suchen „Goofy“. Wenn ein Kind ein anderes findet, d.h. es berührt, fragt es: „Bist Du Goofy?“ Wenn dieses es nicht ist, gibt es dies zu erkennen, nur Goofy schweigt. Hat ein Kind Goofy entdeckt, schließt es sich ihm an (Hände auf die Schultern legen). Dies tun auch die anderen Schüler und Schülerinnen, die Goofy gefunden haben und bilden eine Schlange. Wenn alle Kinder Goofy gefunden haben, wird das Kind, das als erstes Goofy gefunden hat, zum neuen Goofy.

O Wichtig: Nicht zu schnell gehen, nicht rennen! Behutsam tasten und berühren. Kein Lärm.

Blinde Kuh

In einem Feld mit angemessener Größe versucht ein Kind, dessen Augen verbunden sind, als „Blinde Kuh“ die frei umhergehenden Schüler und Schülerinnen zu fangen, die sich durch Geräusche bemerkbar machen können. Gelingt der „Blinden Kuh“ ein Abschlag, erfolgt ein Rollentausch.

O Abgegrenzter Spielraum, der nicht verlassen werden darf; reduzierte Anzahl von mitspielenden Kindern.

M Tuch

V Schwieriger wird es, wenn die „Blinde Kuh“ den Namen des „gefangenen Kindes“ nennen muss. Es muss dann z. B. die Kleidung oder das Gesicht abtasten.

Lauschen und Hören



Abb.20
Töne erzeugen

Vorbemerkung

Ist der optische Wahrnehmungssinn ausgeschaltet, werden der Hör- und Tastsinn intensiver geschult. Das bedeutet für die Förderung des akustischen Wahrnehmungssinnes, Spiele und Übungen auch mit geschlossenen oder verbundenen Augen durchzuführen.

Töne erzeugen

Die Kinder bringen verschiedene Bälle auf unterschiedliche Weise zum „Tönen“ bzw. zum „Sprechen“: Durch Prellen, Klatschen, Schlagen, Rollen, Reiben der Bälle erzeugen sie Geräusche. Dabei können auch Handgeräte eingesetzt werden, mit denen Bälle geschlagen bzw. gestoßen werden.

O Die Kinder verteilen sich in der Halle und probieren, welche Geräusche sie mit den Bällen und Handgeräten erzeugen können. Die verschiedenen Geräte können auch untereinander getauscht werden. Anschließend stellen einzelne Schülerinnen und Schüler ihre Geräusche vor, und ihre Mitschülerinnen und Mitschüler versuchen, diese Geräusche nachzuahmen. Die Geräusche sollten zudem verbalisiert werden. Auf genügend Abstand zu den Mitschülern und Mitschülerinnen achten.

M Verschiedene Bälle, Kleingeräte, z. B. Stäbe und Keulen

V **Körpergeräusche:** Die Kinder produzieren verschiedene Geräusche mit und an ihren Körpern, indem sie in die Hände klatschen, sich auf die Oberschenkel patschen oder auf die Brust trommeln.

V **Geh-Geräusche:** Barfuß und mit Turnschuhen schlurfen, stampfen, schleichen und hüpfen. Dabei eventuell auch rhythmische Folgen erzeugen.

V **Stimm-Laute:** Die Kinder produzieren mit ihren Stimmen unterschiedliche Geräusche wie Heulen, Fauchen, Pfeifen, Zischen, Brüllen, Flüstern usw. Die Geräusche können auch benannt werden und eventuell können rhythmische Silbenfolgen erzeugt werden.

V **Luftballon-Geräusche:** Die Kinder erzeugen Geräusche mit Hilfe von Luftballons, indem sie aus ihnen die Luft entweichen lassen, sie kneten und reiben, sie auf den Boden oder auf Körperteile schlagen, sie platzen lassen etc.

V **Geräusche mit Handgeräten:** Die Kinder erzeugen mit Handgeräten verschiedene Geräusche:
- Geräte oder Stäbe auf den Boden oder auf eine Matte fallen lassen,
- Stäbe gegeneinander schlagen,
- Stäbe und Reifen am Boden rollen,
- Seile auf den Boden und in die Luft schlagen,
- Klanghölzer aneinander schlagen usw.

V **Geräusche mit Alltagsmaterialien:** Die Kinder erzeugen mit Alltagsmaterialien verschiedene Geräusche:
- Zeitungen zerknittern, zerreißen, rascheln lassen, schnell auseinander ziehen und knallen lassen.
- Kartons fallen und rutschen lassen, mit Objekten füllen, rütteln und schütteln, gegen die Wand knallen lassen.
- Plastikbecher und Plastiktüten schütteln und rascheln, zusammendrücken, wieder auseinander ziehen, mit Objekten füllen und schwingen oder auf den Boden fallen lassen usw.

V **Geräusche raten:** Die Kinder sitzen auf dem Boden und schließen die Augen. Ein Kind oder die Lehrkraft erzeugt nun mit einem Gerät oder Material ein Geräusch. Die Schülerinnen und Schüler versuchen, das Gerät bzw. das Material, mit dem das Geräusch erzeugt wurde, zu erraten. Die Geräusche können aber auch hinter einem Tuch oder hinter einem Kasten produziert werden, wobei bedacht werden muss, dass „Wände“ Geräusche verändern.

O Die Kinder sitzen auf dem Boden, z. B. im Halbkreis und haben die Augen geschlossen. Es sollten nur solche Geräusche erzeugt und solche Geräte verwendet werden, die die Kinder kennen.

V **Durch Geräusche führen lassen:** Die Kinder bewegen sich frei im Raum. Ein Kind oder die Lehrkraft erzeugt mit einem Gerät oder Material ein Geräusch. Die Kinder bewegen sich mit geschlossenen Augen. Die Kinder versuchen nun mit geschlossenen Augen dem Geräusch zu folgen.

O Die Sporthalle oder der Raum sollten frei von Hindernissen sein.

V **Wo hat es geknallt?** Ein Seil, ein Maiskern-/Kirschkernsäckchen, eine Teppichfliese oder ein Ball wird auf den Hallenboden geworfen. Die Kinder, die die Augen geschlossen haben, sollen in die Richtung deuten, aus der das Geräusch kommt. Die Lehrkraft kann auch an verschiedenen Raumpunkten in die Hände klatschen; die Kinder zeigen zu der Position der Lehrkraft.

M Teppichfliesen, Seile, Maiskern-/Kirschkernsäckchen, Bälle

V **Der Rattenfänger von Hameln:** Ein Kind geht auf verschiedenen Wegen durch die Halle und schlägt dabei auf eine Handtrommel oder spielt auf einer Flöte (bzw. Pfeife). Alle anderen Schülerinnen und Schüler folgen mit geschlossenen Augen.

O Es besteht auch die Möglichkeit, dass mehrere Kinder (vier bis fünf) sich an den Händen fassen und dem „Rattenfänger“ folgen. Es können auch alle Kinder eine lange Kette bilden. Immer wenn der „Rattenfänger“ mit seiner Musik aussetzt, überlässt das erste Kind die Führung dem zweiten und tastet sich an der Kette entlang an deren Schluss.

M Handtrommel, Flöte oder Pfeife, eventuell ein Langtau, das die Kinder in der Kette fassen können.

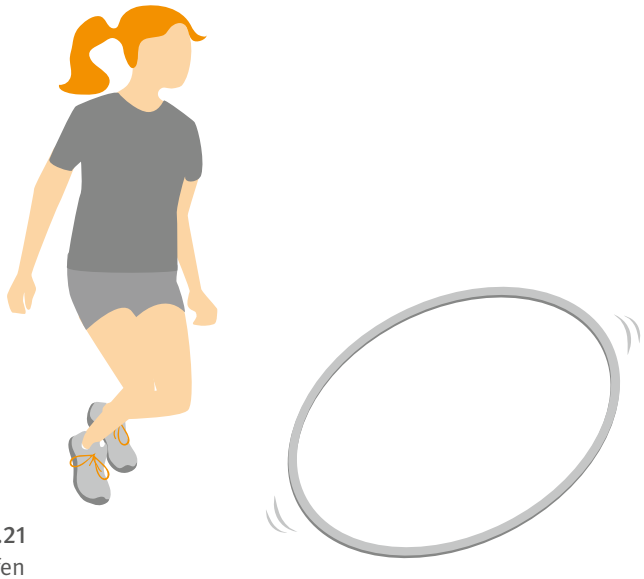


Abb.21
Der klingende Reifen

Lauf, Pferdchen lauf

Die Kinder setzen verschiedene vorgegebene Rhythmen in Fortbewegungsarten von Pferden um: Gehen, Traben, Galoppieren, Springen.

O	Alle Kinder bewegen sich frei in der Halle. Der Rhythmus kann durch die Lehrkaft, ein Kind oder durch geeignete Musik vorgegeben werden.
M	Handtrommeln, Klangstäbe, Audioabspielgerät

Laut und leise

Ein Kind erzeugt Geräusche, die sich in der Lautstärke unterscheiden. Ein Partner oder eine Partnerin soll die Unterschiede durch Bewegungen darstellen.

O	Jeweils zwei Kinder zusammen; auf Abstand zum Partner achten.
M	Verschiedene Musikgeräte und Geräte

Tierbewegungen

Nach Musik sollen die Kinder Bewegungsarten von Tieren nachahmen, z. B. wie eine Katze schleichen, wie ein Seehund robben, wie ein Bär tapsen, wie ein Pferd galoppieren usw.

O	Freies Bewegen im Raum; dabei auf genügend Abstand zu den Mitschülerinnen und Mitschülern achten.
M	Audioabspielgerät

Der klingende Reifen

Alle Kinder drehen einen Reifen am Ort, der kippt und zunächst langsam, dann immer schneller auf den Boden aufschlägt. Die Schüler setzen diesen Rhythmus in Bewegung um, z. B. hüpfen.

O	Auf genügend Abstand zum Partner achten.
M	Reifen

Reaktionsspiele



Abb.22
Komm mit – lauf weg

Räuber Hotzenplotz

Ein Kind ist der Fänger und steht an der Wand der Sporthalle. Alle anderen Kinder stehen dem Fänger in ca. drei bis fünf Meter Abstand gegenüber. Entweder der Fänger oder eine unbeteiligte dritte Person erzählt eine Geschichte vom Räuber Hotzenplotz. Immer wenn der Name Hotzenplotz fällt, läuft der Fänger los und die anderen Kinder müssen versuchen, ihm zu entkommen. Wer gefangen wird, wird zum Räuber.

O Beim Fangen nie bis zur gegenüberliegenden Wand laufen lassen, nur bis zu einer Mallinie in ausreichendem Sicherheitsabstand zur Wand.

Komm mit – lauf weg

Die Kinder stehen im Innenstirnkreis. Ein Fänger läuft außen um den Kreis herum. Tippt er einem Kind auf die Schulter und ruft dabei „Komm mit!“, muss das angetippte Kind hinterherlaufen, ruft er „Lauf weg!“, muss das Kind in Gegenrichtung laufen. Wer zuletzt die Kreislücke erreicht, wird neuer Fänger.

O Beim Laufen in Gegenrichtung darauf achten, dass es zu keinem Zusammenstoß kommt: Im Rechtsverkehr aneinander vorbeilaufen.

M Eventuell Zeitungsrolle zum Antippen

Tag und Nacht

Zwei Gruppen stehen (sitzen, liegen) sich in Linienaufstellung mit ca. zwei Meter Abstand gegenüber. Die eine Gruppe ist „Tag“; die andere „Nacht“. Ruft die Lehrkraft „Tag“, versucht die „Tag“-Gruppe die „Nacht“-Gruppe zu fangen und umgekehrt.

O Aufstellung gegenüber. Die Kinder nie bis zur Hallenwand laufen lassen, sondern nur bis zu einer Mallinie, die einen ausreichend großen Abstand zur Hallenwand hat.

V Kinder nehmen unterschiedliche Körperlagen als Startposition ein.

V Kinder geben Startpositionen vor.

Atomspiel

Alle Kinder laufen zur Musik frei durch die Halle. Die Lehrkraft ruft eine Zahl, worauf sich die Kinder zu einer Gruppe mit der vorgegebenen Zahl zusammenfinden. Der Lehrer oder die Lehrerin kann auch andere Merkmale aufrufen, wie z. B. alle Kinder mit weißen Hemden oder schwarzen Schuhen finden sich zusammen.

O Es können auch Teppichfliesen ausgelegt werden, auf denen sich die Atome zusammenfinden können.

Rot oder Spitz

In der Halle sind verschieden farbige und große Bälle, Markierungskegel oder andere Objekte verteilt. Die Lehrkraft ruft nun einen Begriff wie z. B. „Rot“, „Spitz“, „Blau“. Die Kinder müssen diesen Begriff einem Objekt in der Halle zuordnen und zu diesem Objekt laufen. Sie setzen sich dann um das gefundene Objekt herum.

O	Die Geräte am Hallenboden müssen ausreichend Platz für Laufwege lassen. Es darf nicht über die Geräte gesprungen werden. Bälle ggf. mit Gymnastikreifen gegen Wegrollen sichern
M	Basketbälle, Volleybälle, Gymnastikbälle, Softbälle, Markierungskegel, Matten, Kartons etc.

Zwerg und Riese

Die Kinder bewegen sich zur Musik frei im Raum und gehen auf das Signal „Zwerg“ hin in die Hocke und machen sich ganz klein. Auf das Signal „Riese“ gehen sie auf Zehenspitzen mit nach oben gestreckten Armen, sie machen sich ganz groß.

O	Es darf kein anderes Kind berührt werden; Musikbegleitung.
M	Audioabspielgerät



Abb.23
Zwerg und Riese

Schauen – sehen – sich orientieren

Vorbemerkung

Farben und Formen sind wesentliche Merkmale der visuellen Wahrnehmung: Sie stellen bedeutsame Ordnungsprinzipien für die Aufnahme von Reizen und deren Verarbeitung dar und spielen eine große Rolle für die Entwicklung des Gesichtssinns. Die Fähigkeiten, von Nah- auf Fernsicht zu wechseln sowie Dinge in peripheren Bereichen wahrzunehmen, müssen geübt werden. Die Kinder müssen den Augenkontakt als wichtige Form der nonverbalen Verständigung erkennen. Sie müssen optische Signale richtig interpretieren, um angemessen darauf zu reagieren.



Abb. 24 Zublinzeln

Zublinzeln

Die Kinder stehen paarweise im Innenstirnkreis. Die Paare stehen hintereinander. Nur ein Kind hat keinen Partner oder Partnerin. Es versucht nun ein anderes Kind, das zum Kreis hin innen steht, anzublinzeln, damit dieses zu ihm kommt. Das Kind, das hinter dem angeblinzelten Kind steht, versucht dies durch Festhalten zu verhindern. Gelingt dies, muss das allein stehende Kind ein anderes Kind anblinzeln.

O Die Kinder stehen hintereinander oder sitzen in der Hocke. Die in dem äußeren Kreis halten die Arme auf dem Rücken. Damit ist das Festhalten erschwert. Nach einiger Zeit sollen die Paare ihre Position tauschen: Die Kinder des äußeren Kreises gehen in den Innenkreis und umgekehrt. Dem Partner bzw. der Partnerin nur bis zur Kreismitte nachlaufen.

V **Hundehütte:** Eine Gruppe stellt sich im Kreis auf und grätscht die Beine (Hundehütten), während die übrigen Schülerinnen und Schüler zwischen den gegrätschten Beinen ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler knien. Eine „Hundehütte“ bleibt frei. Dieses Kind versucht durch Blinzeln einen „Hund“ in seine „Hundehütte“ zu locken. Die Hundehüttenwärter versuchen dies zu verhindern.

Reifen-Doppel

Zwei Kinder laufen gemeinsam mit einem Reifen durch die Halle. Sie fassen den Reifen mit einer Hand.

O Jeweils zwei Kinder zusammen. Die Kinder müssen auch wieder die Rechtsverkehrsregel einhalten. Zusammenstöße sind zu vermeiden.

M Reifen

V **Kettenlaufen:** Jeweils bis zu vier Kinder sind durch Springseile oder Reifen miteinander verbunden und laufen gemeinsam durch den Raum.

V Ein sehendes Kind leitet ein anderes Kind, das sein Augen geschlossen oder verbunden hat, sicher durch die Halle.

O Die Gruppe soll zusammenbleiben. Zusammenstöße mit anderen Gruppen vermeiden.

M Reifen oder Seile

V **Pferdchenlauf:** Ein Kind läuft im Reifen, das andere fasst diesen außen und hält den Partner oder die Partnerin „im Geschirr“.

O Jeweils zwei Kinder zusammen. Nach einiger Zeit sollen die Partner und Partnerinnen wechseln.

M Reifen oder Seile

V **Kutschen fahren:** Ein Kind steht auf zwei Teppichfliesen und lässt sich von zwei „Pferden“ (Kinder) mittels zweier Seile ziehen. Die Teppichfliesen liegen mit der Filzseite nach unten. Die Kinder wechseln nach einiger Zeit die Rollen.

M Teppichfliesen und Sprungseile

Begrüßungsspiel

Alle Kinder gehen oder traben frei durch die Halle. Wenn sie sich begegnen, begrüßen sie sich durch Handgeben, Berühren an der Schulter oder Umarmen und nennen sich beim Namen oder fragen „Hallo, wie geht’s?“.

O Freies Bewegen im Raum.

M Audioabspielgerät, geeignete Musik zum Laufen

Fernglasspiel

Jedes Kind rollt eine Zeitung oder ein Blatt so zusammen, dass man noch gut durch die entstandene Röhre schauen kann. Mit diesem „Fernglas“ vor einem Auge (das andere Auge soll geschlossen sein) gehen die Kinder durch die Halle, beobachten ihre Mitschülerinnen und Mitschüler, gehen aufeinander zu, betrachten sich ganz aus der Nähe und nennen sich beim Namen.

O Freies Bewegen im Raum.

M Zeitungsseite

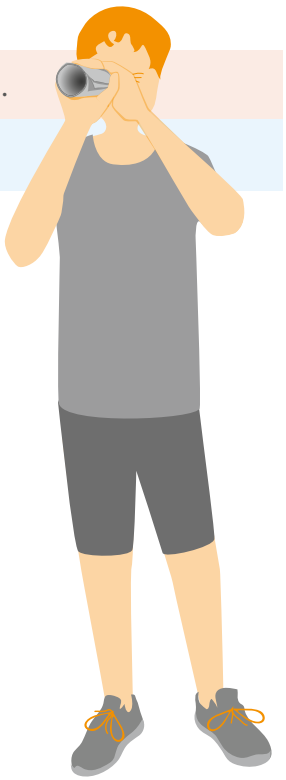


Abb.25
Fernglasspiel

Bewegte Objekte

Schwebende Ballons

Die Schüler und Schülerinnen halten ihren Ballon in der Luft, indem sie ihn mit verschiedenen Körperteilen (z. B. Händen, Kopf, Bauch, Schultern) nach oben schlagen.

O Die Schüler und Schülerinnen bewegen sich frei in der Halle. Darauf achten, dass die Schüler beidhändig üben.

M Luftballons in verschiedenen Farben, Größen und Formen

V **Luftballons jonglieren:** Zwei Schüler oder Schülerinnen versuchen gemeinsam zunächst drei, dann vier Luftballons in der Luft zu halten.

V **Luftballon tauschen:** Die Kinder tauschen auf ein Signal frei oder in einer vorgegebenen Weise (z. B. gelbe gegen rote Luftballons) ihre Luftballons, wobei diese den Boden nicht berühren dürfen.

Hin und Her

Ein Teil der Kinder bildet einen Kreis. Sie liegen auf dem Rücken, Kopf zur Kreismitte. Die übrigen stehen in einem Außenkreis. Diese schlagen Luftballons nach innen, die von den liegenden KInder mit Händen und Fußsohlen wieder nach außen geschlagen werden sollen.

O Gruppenspiel; die Gruppen wechseln nach einiger Zeit.

M Luftballons



Abb.26
Schwebende Luftballons

Goba

Das Goba-Spiel ist hervorragend geeignet, um die Beidseitigkeit zu üben. Die Kinder halten mit Goba-Brettern verschiedene leichte Objekte in der Luft und spielen sie sich zu.

O Goba-Bretter für linke und rechte Hände. Die Goba-Bretter haben den Vorteil gegenüber anderen Schlägern, dass sie fest mit der Hand verbunden sind. Beidhändig üben; auf ausreichenden Abstand zum Nachbarn achten.

M Goba-Bretter, Ballmaterial wie z. B. Luftballons, japanische Papierbälle, Bälle aus Zeitungen, Softtennisbälle, Tischtennisbälle, Tennisbälle, Indiacas u. ä. Gegenstände zum Überspielen, z. B. Kasten, Schnur, Bank, Elastikband

Staffel

Die Kinder transportieren Gegenstände, z. B. Luftballons, Papierbälle, Indiacas o. Ä. auf Goba-Schlägern durch einen vorgegebenen Parcours.

O Kann auch als Wendestaffel oder Begegnungsstaffel durchgeführt werden. Die zu transportierenden Gegenstände dürfen nicht auf den Boden fallen.

M Goba-Bretter, Luftballons, Papierbälle, Indiacas u. Ä.



Abb. 27
Staffel

Jonglieren

Die Kinder jonglieren wie Zirkusjongleure einfache Jongliergeräte mit beiden Händen in der Luft. Dabei empfiehlt es sich, mit einem Gerät zu beginnen und schließlich zwei und mehr Geräte einzusetzen.

O Auf ausreichenden Abstand zwischen den Kindern achten, da die Flugbahn der Geräte gerade von Anfängern oft nicht genau kontrolliert werden kann.

M Chiffon-Tücher, Bälle aus Zeitungspapier, kleine Softbälle, Maissäckchen

Rollball

Jedes Kind rollt seinen Ball durch die Halle und nimmt ihn wieder auf: Den Ball mit den Augen verfolgen; wenn der Ball ausgerollt ist, den Weg des Balls nachlaufen und den Ball aufnehmen. Den Ball überholen, umdrehen und ihn mit den Händen aufnehmen. Den Ball überholen, in den Grätschstand gehen und den Ball durchrollen lassen.

O Die Linien auf dem Hallenboden können in die Aufgabenstellung einbezogen werden. Niemals bis zur Wand, sondern immer nur bis zu einer Endlinie, die einen ausreichenden Sicherheitsabstand zur Wand hat, laufen lassen. Ebenfalls auf ausreichenden seitlichen Abstand zur Wand und zu Mitschülern und Mitschülerinnen achten.

V Immer im gleichen Abstand hinter dem Ball oder neben dem Ball laufen. Im Laufen mehrmals die Seiten wechseln, z. B. hinter dem Ball nach links, vor dem Ball nach rechts laufen.

M Volleybälle, Gymnastikbälle oder große Softbälle

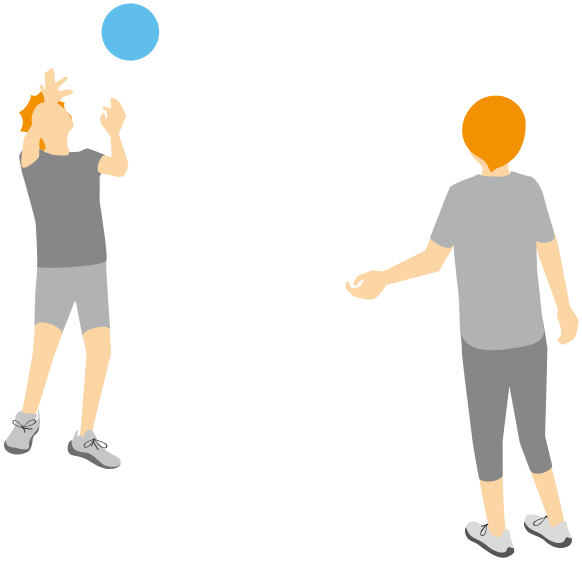


Abb.28
Zuspielen

Zuspielen

Zwei Kinder stehen sich in ca. 6 m Entfernung gegenüber und werfen oder rollen sich den Ball zu: mit der linken und rechten Hand, beidhändig, über Kopf vorwärts/rückwärts.

O Jeweils zwei Kinder zusammen, Aufstellung gegenüber, die Klasse in Gassenaufstellung.

M Verschiedene Bälle

V **Tore erzielen:** In der Mitte zwischen den beiden Kindern wird ein Tor gebaut, durch das der Ball gerollt werden muss.

O Dieses Spiel kann eventuell auch als Wettbewerb durchgeführt werden. Wer hat die meisten Tore erzielt?

M Verschiedene Bälle, Markierungskegel, Kastenteile

Überraschungsball

Zwei Kinder stehen in ca. 2 m Abstand hintereinander, das vordere Kind im Grätschstand. Das hintere Kind rollt nun den Ball mit und ohne vorherigem Ansagen abwechselnd links oder rechts am vorderen Kind vorbei oder durch dessen Beine. Dieses soll nun versuchen, den Ball noch vor einer vereinbarten Mallinie einzuholen.

O Jeweils zwei Kinder hintereinander. Genügend Abstand zu den Mitspielern und -spielerinnen halten.

M Verschiedene Bälle

Eisstock schießen

Von einer vereinbarten Linie aus Bohnensäckchen oder kleine Kartons über den Boden „schlittern“ lassen, möglichst nah an ein Ziel heran.

O Es werden mehrere Gruppen gebildet. Die Halle wird in verschiedene Spielfelder aufgeteilt, damit mehrere Zielmöglichkeiten bestehen.

M Kreide bzw. Klebeband und farbiges Papier zur Markierung des Zielkreises. Bohnen- oder Maissäckchen, Teppichfliesen, Kartons usw. als „Eisstöcke“

V **Mannschaftswettbewerb:** In jedem Spielfeld spielen zwei Gruppen gegeneinander; Gruppengröße ca. 4 Kinder. Sieger ist diejenige Mannschaft, deren Zielobjekt am nächsten zur Kreismitte liegt.

Kegelspiel

Kinder rollen aufgestellte Keulen um.

O Ausreichender Abstand zwischen den Spielgruppen. Eventuell den Zielbereich durch Bänke abgrenzen.

M Keulen, Gymnastikbälle, Langbänke

V **Das Spiel ist auch als Wettkampf durchzuführen:** Jedes Kind hat neben sich drei Kegel stehen, die vom Partner oder von der Partnerin getroffen werden sollen.

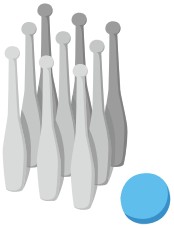


Abb.29
Kegelspiel





Abb.30
Prellball

Ball unter die Schnur

Zwei Gruppen stehen sich in beiden Sporthallenhälften gegenüber. In der Mitte wird in Kniehöhe eine Schnur oder ein Band gespannt, unter dem Bälle in die gegnerische Hälfte gerollt werden sollen. Als Punkt wird jeder Ball gezählt, der über eine hintere „Torlinie“ des Gegners rollt.

O Es darf nicht geworfen werden, sondern die Bälle dürfen nur rollen. Die Torlinie muss in ausreichendem Abstand von der Wand sein. Die Anforderungen des Spiels werden erhöht, je mehr Bälle im Spiel sind.

M Soft- und Volleybälle, Elastikband/ Zauberschnur

Prellball

Jedes Kind hat einen Ball, den es kräftig auf den Boden prellt. Anschließend macht es eine schnelle Bewegung z. B. einmal um die eigene Körperachse drehen, zweimal in die Hände klatschen u. Ä. und versucht, den Ball wieder zu fangen.

O Auf ausreichenden Abstand zwischen den Schülern und Schülerinnen achten.

M Volley- und Gymnastikbälle

V **Wandball:** Ball gegen die Wand werfen. Den Ball auf dem Rückflug auf dem Boden aufprellen lassen und dabei eine Zusatzbewegung machen, wie z. B. in die Hände klatschen oder mit den Händen den Boden berühren, und den Ball wieder auffangen.

O Auf ausreichenden Abstand zwischen den Schülern und Schülerinnen achten. Die Kinder können den Abstand zur Wand selbst wählen.

V **Zuprellen:** In Gegenüberstellung mit einem Partner oder Partnerin einen Ball hin- und herprellen und auffangen.

V **Wendeboje:** Ein Kind fängt den von seinem Partner oder seiner Partnerin geprellten Ball, läuft mit diesem (tragen oder rollen) um ihn bzw. sie herum zurück zu seinem Platz und prellt nun seinerseits den Ball seinem Partner oder seiner Partnerin zu.

O Der Abstand zwischen den Partnern und Partnerinnen sollte von den Kindern selbst gewählt werden, und zwar so, dass ein sicheres Spiel möglich ist.

Wurfspiele

Vorbemerkung

Den Kindern soll zunächst Gelegenheit geboten werden, innerhalb von Kleingruppen oder Partnerschaften erkundend und kreativ selbst „Wurf- und Fangspiele“ zu erfinden und zu erproben. Es werden ihnen dafür geeignete Materialien zur Verfügung gestellt: verschiedene Bälle, Eimer, Körbe, Kartons, Reifen usw.

Haltet die Seite frei

Das Spielfeld (z. B. ein Hallenteil) wird durch Langbänke in zwei Hälften geteilt. In jeder Hälfte spielt eine Mannschaft. Zu Beginn des Spiels befinden sich in jeder Spielhälfte mehr Bälle als Spielerinnen und Spieler.

Jede Mannschaft versucht, möglichst alle Bälle in das gegnerische Feld zu werfen. Nach einer festgelegten Spielzeit wird die Anzahl der Bälle gezählt, die sich in jeder Spielhälfte befinden. Sieger ist die Mannschaft, die die wenigsten Bälle in ihrer Hälfte hat.

Gezielte Würfe auf Spieler der gegnerischen Mannschaft sind verboten.

M Schaumstoffbälle, Volleybälle, Gymnastikbälle

Scheiben werfen

Die Kinder werfen mit verschiedenen Wurfgeräten auf Zielscheiben und können dabei unterschiedlich viele Punkte erzielen.

O Mehrere unterschiedlich große und unterschiedlich gestaltete Zielscheiben werden an der Wand aufgehängt oder auf dem Boden aufgezeichnet, aufgeklebt, aufgestellt oder aufgelegt. Der Abstand zu den Zielscheiben richtet sich nach den Fähigkeiten der Kinder.

M Wurfgeräte: Indiacas, Bohnensäckchen, Schweifbälle, Gummi-Frisbees

V **Schießbude:** Auf einem Kasten oder einer Langbank werden verschiedene Objekte pyramidenartig aufgestellt, die dann abgeworfen werden sollen.

M Kleine Kartons, Kasten, Langbank.
Wurfgeräte: Bälle

V **Kartonwerfen:** Mehrere offene Kartons, auf denen die Punktwerte aufgemalt sind, werden in Abständen hintereinander oder in einem Dreieckswinkel aufgestellt. Von einer Wurflinie aus sollen die Schülerinnen und Schüler versuchen, ihre Wurfgeräte in die Kartons zu werfen und dabei möglichst viele Punkte zu erzielen.

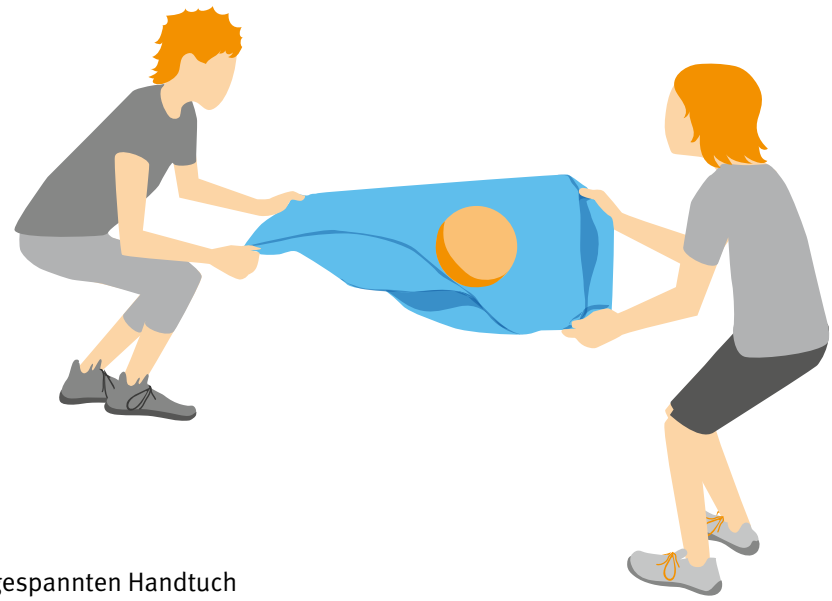


Abb.31
Handtuchball

Handtuchball

Zwei Kinder spielen mit einem gespannten Handtuch einen Soft- oder Volleyball direkt oder indirekt mit Bodenkontakt hoch und fangen ihn mit dem Tuch wieder auf.

O Jeweils zwei Kinder zusammen, auf ausreichenden Abstand zwischen den Paaren achten.

M Handtücher, eventuell andere Tücher in vergleichbarer Größe, Volleybälle oder Softbälle

V **Wettbewerb:** Welches Paar kann am häufigsten den Ball hochspielen, ohne dass er auf den Boden fällt.

V **Zwei mit zwei:** Jetzt stehen sich zwei Paare mit je einem Handtuch gegenüber und spielen sich einen Ball direkt oder indirekt zu – auch über eine gespannte Leine.

V **Wettbewerb:** Welche Vierergruppe schafft die meisten Ballwechsel? Zusätzlich kann auch die Regel eingeführt werden, dass ein Bodenkontakt erlaubt ist (nur mit springenden Bällen möglich).

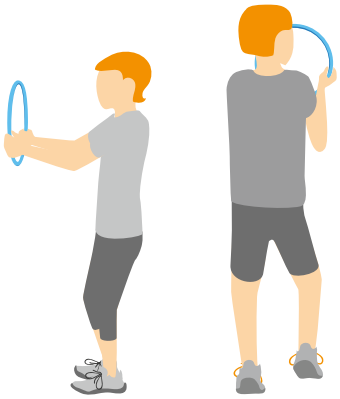


Abb.32
Autospiel

Verkehrspolizei

Es werden vier Gruppen gebildet, die sich auf die Ecken eines Vierecks verteilen. In der Mitte steht die Lehrkraft oder ein Kind und signalisiert mit den Handzeichen eines Verkehrspolizisten, welche Gruppe in welche Richtung laufen bzw. „fahren“ sollen. Die Schülerinnen und Schüler können verschiedene Arten von Verkehrsteilnehmenden (z. B. zu Fuß gehen, Radfahren, Autofahren, Motorradfahren) nachahmen.

O Verkehrsregeln beachten, d.h. Zeichen beachten und rechts aneinander vorbeilaufen.

M Markierungskegel

Autospiel

Die Kinder fahren als Auto so durch die Halle, dass sie keinen Mitfahrer behindern und berühren. Die Lehrkraft ruft ihnen die Gänge zu. Die Kinder bewegen sich entsprechend langsam oder schnell bzw. rückwärts oder vorwärts.

O Die Kinder beachten die Regeln „rechts vor links“ und „links überholen“. Je kleiner der Spielraum ist, desto höher ist die Anforderung.

M Eventuell Reifen als Steuerräder oder Stäbe als Seitenbegrenzung

Motorbiene

Zu einer flotten Musik fährt ein Teil der Schüler und Schülerinnen als Autos durch die Halle (Moosgummiringe oder Bälle als Steuer), der andere Teil als Motorräder (zusammengelegte Seile oder Keulen als Lenker). Immer wenn die Musik stoppt, werden die Rollen und mit ihnen die Handgeräte getauscht.

O	Die Autos und Motorräder dürfen sich nicht berühren.
M	Moosgummiringe, Bälle, Seile, Keulen, Audioabspielgerät, Musik

Fahrschule

Die Schüler und Schülerinnen erhalten den Auftrag, alleine, als Paar oder in der Gruppe aus bereit gestellten Materialien und Handgeräten Fahrzeuge zu bauen und damit durch den Raum zu fahren.

O	Die Kinder sollen sich selbstständig Partner oder Partnerinnen suchen. Das Materialdepot wird an einer Seite vor der Turnhallenwand aufgebaut. Den Kindern Zeit lassen für das Erkunden und Ausprobieren. Verkehrsregeln „rechts vor links“, „rechts ausweichen“ und „links überholen“ beachten.
M	Kleingeräte und Alltagsmaterialien, wie z. B. Kartons, Teppichfliesen, Seile, Reifen

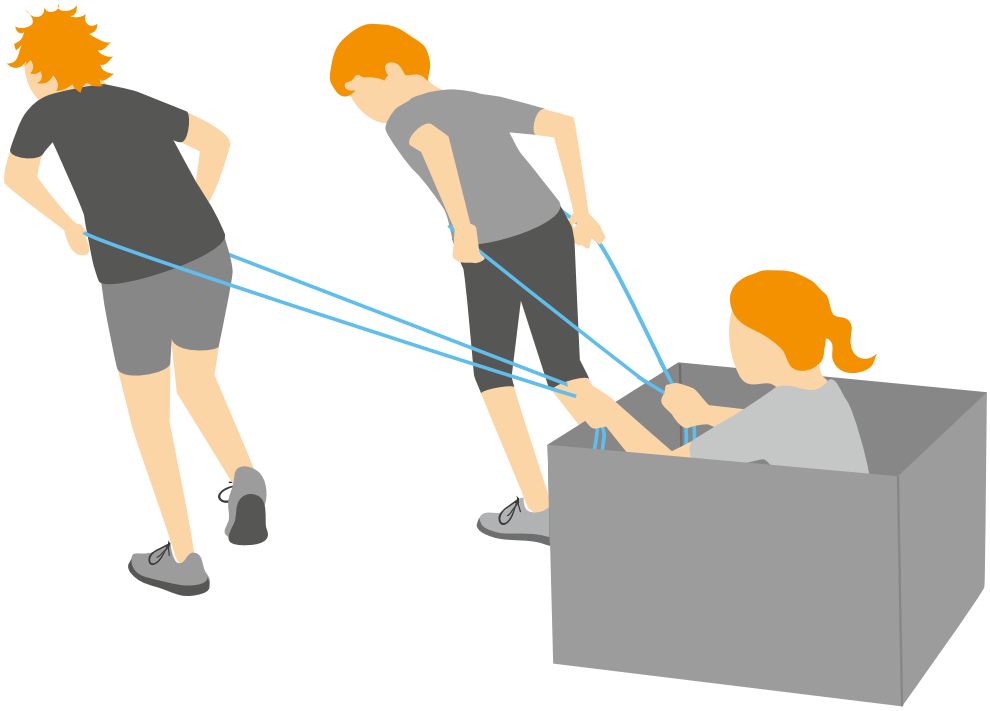


Abb.33
Fahrschule

Schwungtuchspiele



Abb.34
Wellen

Wellen

Die Kinder gruppieren sich um das Tuch und erzeugen durch Rütteln und Schwingen Wellen.

O	Die Kinder bewegen das Tuch im Stehen.
M	Ein Fallschirmtuch oder ein großes Schwungtuch, nach Möglichkeit mehrfarbig

V	**Kreisel:** Die Kinder lassen das Tuch durch Weiterreichen kreisen.
V	**Bovist:** Der Kreis wird jetzt enger gemacht und die Kinder versuchen durch kräftiges Hochschwingen des Tuches einen Pilz zu erzeugen.
V	**Zudecke:** Mehrere Kinder legen sich unter das Tuch, das die anderen über ihnen schwingen.
V	**Sonnendach:** Das Tuch hochschwingen und wenn es den höchsten Punkt erreicht hat, durch die Halle laufen und an der neuen Stelle weiterschwingen.

V **Boote auf Wellen:** Auf dem gespannten Tuch lassen die Kinder verschiedene Bälle herumrollen.

M mehrere Bälle

V **Ballprellen:** Durch kräftiges Hochreißen des Tuches den Ball hochprellen und wieder mit dem Tuch auffangen.

M Volleybälle, Softbälle

V **Schleuderspiel:** Mehrere Kinder liegen auf dem Rücken unter dem Tuch und schlagen mit Händen und Füßen Luftballons hoch, die auf dem gespannten Tuch liegen. Die Kinder, die das Tuch schwingen, sitzen.

M Luftballons

V **Tunnellaufen:** Kinder laufen – im Rechtsverkehr – unter dem Tuch hindurch zur Gegenseite. Dieses Spiel kann in folgenden Varianten gespielt werden:

- Zwei Kinder, deren Namen aufgerufen werden, wechseln die Plätze.
- Die Kinder sind von eins bis vier durchnummeriert. Es wird eine Zahl aufgerufen und die Schüler müssen die Plätze tauschen.
- Die Kinder mit der gleichen Trikotfarbe wechseln die Plätze.
- Bei einem mehrfarbigen Tuch wird eine Farbe aufgerufen und alle Kinder, die das Tuch an diesem farbigen Sektor fassen, wechseln die Plätze.

V **Fallschirm:** Die Kinder lassen beim Hochschwingen das Tuch gleichzeitig los – akustisches Signal geben.

V **Karussell:** Die Kinder fassen das Tuch mit einer Hand und laufen mit Musikbegleitung im Kreis herum.

O Die Hand, mit der das Tuch gehalten wird, angeben.

M Audioabspielgerät und geeignete Musik

V **Seitgalopp:** Mit beiden Händen fassen und im Seitgalopp mit Musikbegleitung abwechselnd links und rechts herum hüpfen.

M Audioabspielgerät, Musik

Darstellendes Spiel

Dschungel

Eine Bewegungsgeschichte zum Thema „Dschungel“ wird von den Kindern gespielt. Dabei können die Kinder Rollen übernehmen, z. B. die eines Affen, eines Elefanten oder des Tigers. Dann könnte sich daraus auch schon ein darstellendes Spiel entwickeln. Die Lehrerin oder der Lehrer kann aber auch selbst erzählen und dies mit ganz bestimmten Bewegungsaufgaben verknüpfen, die die Kinder dann motorisch umsetzen sollen, wobei sie von der entsprechenden Musik begleitet werden.

„Die Affenbande erwacht am Morgen im Dschungel, dehnt und streckt sich, hüpft und dreht sich. Die Affen klettern, schwingen und schaukeln an Bäumen, Lianen und Felsen.“

„Wir tanzen wie die Elefanten, allein, zu zweit oder in der Gruppe. Es wird Nacht im Urwald, nur die Schlange windet sich noch lautlos am Boden, dann ruht auch sie wie die meisten Tiere. Die Blätter rauschen sanft im Wind, die Wolken ziehen am Himmel, alle atmen tief und ruhig.“

O Freiarbeit: Die Kinder bewegen sich allein, als Paar oder in der Gruppe im Raum. Die Geräte sollen den Bewegungsraum der Kinder nicht einengen.

M Zeitungen und Tücher für Tierdarstellungen, Langbänke, Sprossenwände, Kästen, Taue, Matten

V Die kleine Hexe
Karneval der Tiere
Die dumme Augustine

Erlebnisstraße

Die Stationen eines Sinnesparcours sollten den Kindern bekannt sein, damit wenige Erklärungen notwendig sind. Nach Möglichkeit sollten die Kinder barfuß üben.

Parcoursbeschreibung:

1. Vorwärts über eine Schwebekante balancieren, deren hinteres Ende auf einem einteiligen Kasten aufliegt. Anschließend Niedersprung auf eine Matte.
   Ziel: Kein Abstieg von der Schwebekante.

2. Gehen über eine Langbank und dabei eine Indiaca auf einem Gobabrett balancieren. Am Anfang der Langbank befindet sich ein Kastenteil, aus dem die Gobabretter und Indiacas entnommen und dann wieder hineingelegt werden.
   Ziel: Indiaca wird nicht verloren oder muss nicht festgehalten werden. Kein Abstieg von der Bank.

3. Aufsteigen auf eine Kastentreppe aus drei bzw. vier unterschiedlich hohen Kästen. Vom obersten Kasten mit dem Tau auf einen Weichboden abschwingen.
   Ziel: Treppe nicht verlassen und Landung auf der Matte.

4. Vor zwei aufeinander liegenden Turnmatten stehen vier Kartons nebeneinander. In die Kartons sind Öffnungen für die Hände geschnitten, durch die die Kinder die Arme strecken und hinter dem Karton verschiedene Materialien ertasten:
   - mit Sand gefüllte Plastiktüte
   - Igelbälle
   - Schwamm
   - Heu
   - Bohnen u. Ä.

   Ziel: Alle ertasteten Objekte werden erkannt.

5. Von einer Ziellinie aus zunächst eine Indiaca in einen Plastikkorb werfen, dann einen Softball durch ein daneben stehendes, quer gestelltes Kastenteil mit Hand oder Fuß rollen.
   Ziel: Indiaca und Softball ins Ziel gebracht?

6. Auf einem oder mehreren Fingern einen Luftballon balancieren und dabei eine Acht um zwei Medizinbälle gehen.
   Ziel: Luftballon fällt nicht herunter oder muss nicht gehalten werden.

7. Erst über ein „Rollfeld“ (10 bis 20 Gymnastikstäbe zwischen zwei Matten) gehen, dann über ein mehrfach gewundenes Langtau.
   Ziel: Kein Abstieg auf den Boden.

8. In kleinen Plastikdosen/Flaschen sind Duftstoffe enthalten (eventuell auf Watte geträufelt), die erkannt werden sollen: z. B. Olivenöl, Orangen, Kaffee, Zitronen, Schokolade u. Ä.
   Ziel: Alle Stoffe werden erkannt.

9. Über Medizinbälle (je 2 m Abstand) steigen und dabei eine zusammengelegte Zeitung auf dem Kopf balancieren.
   Ziel: Kein Ball wird weggestoßen; die Zeitung fällt nicht herab und muss nicht festgehalten werden.

10. In einer Ecke des Raumes (aus Kästen und Matten) werden Geräusche von einem Audiowiedergabegerät abgehört, z. B. tropfender Wasserhahn, Papier wird zerrissen, Flötentöne, ein Ball wird geprellt u. Ä.
    Ziel: Alle Geräusche werden erkannt.

11. Über eine „Hängebrücke“ (zwischen zwei ausgeschwenkten Sprossenwänden gespanntes Doppeltau) gehen. Am Ende an der Sprossenwand absteigen.
    Ziel: Kein Abstieg bei der Brückenüberquerung.

12. Auf dem Rücken liegend legen sich Kinder ein leichtes Tuch auf das Gesicht, das sie durch tiefes, ruhiges Atmen bewegen sollen.
    Ziel: Das Tuch fliegt nicht weg.

O Der Parcours kann auch als Einzel- oder Gruppenwettbewerb durchgeführt werden. Die Kinder verteilen sich auf die einzelnen Stationen, damit alle Kinder gleichzeitig beginnen können. (Eventuell dazwischen eine Station freilassen, damit kein Stau entsteht.)

M Langbänke, Kasten, Matten, Indiacas, Gobabretter, Kartons, Tastsäckchen, Taue, Bälle, Gymnastikstäbe, Riechdöschen, Zeitungen, Kassetten, Sprossenwände

Entspannung



Abb.35
Atemübungen

Vorbemerkung

Entspannungs- und Konzentrationsübungen sind auch im Sportunterricht der Grundschule gerade in der heutigen, oft hektischen Zeit sehr wichtig. Die für Kinder einfachste Entspannungshaltung ist die Rückenlage, wobei die Arme seitlich vom Körper flach auf dem Boden liegen und die Füße geöffnet sind. Ebenfalls für Kinder gut geeignet ist das angelehnte Sitzen.

Der Lotussitz ist sicherlich etwas schwierig für Kinder, aber ein einfacher Schneidersitz kann gut eingenommen werden.

Atemübungen

In all diesen Haltungen können einfache Atemübungen gut durchgeführt werden. Dabei sollten die Kinder die Augen schließen, um sich besser auf die eigene Atmung konzentrieren zu können:

Sprechtext für Lehkräfte

Nasenatmung: Beim Einatmen fühlst du deinen Atem an den inneren Nasenwänden entlangstreifen – ebenfalls beim Ausatmen – beim Ein- und Ausatmen fühlst du, wie dein Atem an den inneren Nasenwänden entlangstreift. Du konzentrierst dich nur auf dieses Gefühl des Atemströmens in deiner Nase – du fühlst dich ruhig, entspannt dabei.

Nasenatmung: Du hältst ein Nasenloch zu und atmest 6-mal durch das andere ein und aus. Dann hältst du das andere Nasenloch zu und atmest durch das eine 6-mal ein und aus – einige Male wiederholen – danach wieder „normal“ atmen.

Bauchatmung: Lege deine Hände auf den Bauch (unterhalb deines Nabels) – atme in deinen Bauch hinein, so dass sich deine Bauchdecke wölbt wie ein Luftballon, den man mit Luft füllt – beim Ausatmen senkt sich deine Bauchdecke (der Luftballon wird ganz leer) – einige Male wiederholen ohne jede Anstrengung oder Spannung – danach ganz ruhig und gleichmäßig weiteratmen.

Vollatmung: Beim Ausatmen lasse deinen Atem so lange durch deine leicht geöffneten Lippen strömen, bis du das Gefühl hast, dass deine Lunge ganz leer ist – in das entstandene Vakuum atmest du wieder automatisch ein – wiederholen.

Vollatmung: Beim Ausatmen stellst du dir vor, du würdest eine vereiste Fensterscheibe mit deinem warmen Atem auftauen wollen – beim Ausatmen spürst du deinen warmen Atem durch deine Lippen strömen – wieder einatmen – wiederholen.

Vollatmung: Beim Ausatmen pustest du in deiner Vorstellung eine große, brennende Kerze aus – du hörst deinen Atem, wie er aus dir herausströmt – wieder einatmen – wiederholen.



Abb.36
Regentropfen

Wo liegt das Tuch?

Ein Kind liegt mit geschlossenen Augen in der Bauch- oder Rückenlage am Boden und ein anderes Kind legt ihm ein Tuch auf verschiedene Körperteile, die das liegende Kind benennen soll.

Außer dem Tuch können auch andere leichte Gegenstände auf verschiedene Körperteile gelegt werden; es kann ein Softball oder ein Luftballon auf dem Körper gerollt werden.

O	Jeweils zwei Kinder zusammen, Matten als Unterlage.
M	Tücher oder Zeitungen, Bierdeckel, Luftballons, Softbälle, Igelbälle u. Ä., Matten

Regentropfen

Zwei Kinder sitzen hintereinander. Die Lehrkraft erzählt eine Geschichte, wie Regentropfen fallen: Nieselregen, kleine Tropfen, große Tropfen, wenige Tropfen, viele Tropfen. Die Regentropfen prasseln sachte oder heftig. Das stehende bzw. kniende Kind klopft mit den Fingerspitzen entsprechend auf den Rücken des sitzenden Kindes.

O	Jeweils zwei Kinder zusammen. Das vordere Kind schließt die Augen.
M	Sitzgelegenheiten

Notizen

Deutsche Gesetzliche
Unfallversicherung e.V. (DGUV)

Glinkastraße 40
10117 Berlin
Telefon: 030 13001-0 (Zentrale)
Fax: 030 13001-9876
E-Mail: info@dguv.de
Internet: www.dguv.de