



Anleitung zum Toben

Spiele und Bewegungsformen zum Toben

Vorbemerkungen/Ziele

Kinder brauchen Raum und Zeit zum Toben, Rasen, Stürmen und Lärmen. Toben kann ein Ventil für Zwänge, Ängste und Konflikte sein. Es kann Ausgleich schaffen in einem „Kinder-Alltag“, der allzu oft die ungestüme Lust an der Bewegung beschneidet.

Die vorliegende Sportstunde will, mit einer Abfolge an Spielen zum lustvollen Ausleben des Bewegungsdranges, diesem Kraftpotential von Kindern Raum geben. In der Einstimmungsphase agiert jedes Kind noch eher für sich, bevor in Zweiergruppen bzw. in der Großgruppe Spiele angeboten werden, die auch ein Miteinander verlangen. So werden die Kinder vom freudvollen Erleben des eigenen Körpers zum vertrauensvollen Miteinander in der Gruppe geführt.

Die Übungsleitung versteht sich dabei als Ideengeber/in von Bewegungsaufgaben, als jemand, der den Rahmen hält, in dem sich die Kinder „sicher“ austoben können.

Literaturhinweis: Ökoptopia Bewegungsspiele – Hits. Ökoptopia-Verlag. Münster, 2011, www.oekoptopia-verlag.de/bewegungsspiele-hits

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10 – 15 Minuten)

● Stundeneinstieg

- Zu Beginn sammeln sich die Kinder um die Übungsleitung (ÜL).

Nach einer kurzen Begrüßung leitet die ÜL die Stunde mit der Frage ein: „*Mal schauen, ob ihr erraten könnt, was wir heute machen wollen?*“

Dann bläst die ÜL ein paar Luftballons auf, lässt sie schwirrend wegfliegen und fragt die Kinder nach ihren Ideen zum Stundenthema und thematisiert den Ausdruck „Dampf ablassen“.



● Luftballon-Raketen

Auf ein Kommando hin sollen nun alle Kinder versuchen, die durch die Luft schwirrenden Ballons zu fangen.

Wer einen Luftballon im Flug fängt, erhält einen Punkt.

Regeln: Um Luftballons, die auf dem Boden landen, wird nicht mehr gekämpft. Alle Luftballons werden immer wieder zur ÜL zurück gebracht.

● Hasen und Jäger

- Als Wurfobjekt werden zwei Luftballons ineinander gesteckt. Der innere Ballon wird nun, wie eine Wasserbombe, mit Wasser gefüllt und verknötet. Anschließend wird die äußere Hülle aufgeblasen und verknötet. Es ist empfehlenswert, einige Flugobjekte vorzubereiten. Gespielt wird nach den bekannten Regeln des Spiels „Jägerball“. Alle Kinder (Hasen) laufen durcheinander und versuchen, nicht von dem unberechenbaren Flugobjekt getroffen zu werden. Es entstehen immer wieder überraschende und lustige Momente.

Rahmenbedingungen

Pädagogisches Handlungsfeld:

Bewegungs-, Spiel- und Sportförderung

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

Kinder im Vor- und Grundschulalter

Material:

Luftballons, Luftballonpumpe bzw. Kompressor, Betttuch oder Schwungtuch, Strandbälle, Softbälle, Weichbodenmatte, Medizinbälle, ggf. Musikanlage und Musik

Ort:

Sporthalle oder auch draußen

Absichten und Hinweise

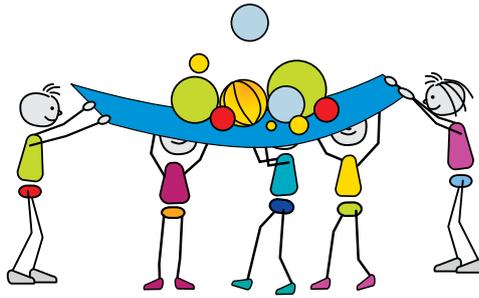
- ⊙ Entspannter Einstieg in das Stundenthema
Die Kinder können selbst bestimmen, ob sie sich sofort bewegen und hinter den Ballons herlaufen, rätseln oder auch nur schauen wollen.
- ⊙ Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems, Schulung der Reaktionsfähigkeit
- ✔ Es ist sinnvoll, zum Aufblasen der großen Menge an Luftballons eine Luftballonpumpe bzw. einen kleinen Kompressor einzusetzen.
- ⊙ Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems, einer zielgerichteten, leistungsorientierten Spielführung wird durch die Unberechenbarkeit des Flugobjekts, entgegengewirkt.

NRW bewegt
seine KINDER!
08.2013

Stundenverlauf und Inhalte

● Bälle boxen

- Ein Teil der Kinder hält das Schwungtuch (bzw. Betttuch) über Kopfhöhe fest. Der andere Teil der Kinder steht unter dem Tuch, auf welchem verschiedenartige Bälle (z. B. Luftballons, Softbälle und/oder Strandbälle – nicht zu schwere Bälle!) in großer Anzahl liegen.
- Die Kinder boxen nach oben durch das Tuch gegen die Bälle, bis das Tuch leer ist.
- Dann laufen alle los, sammeln die Bälle wieder ein und der andere Teil der Gruppe darf „Bälle boxen“.



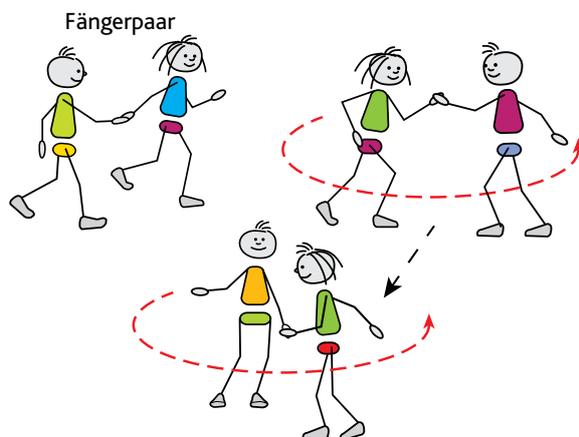
SCHWERPUNKT (20 – 30 Minuten)

● Abklatschen

- Zwei Kinder stehen sich gegenüber und fassen sich jeweils beide mit der rechten (oder mit der linken) Hand.
- Wichtig:* Während des Spiels die Handfassung nicht loslassen.
- Gegenseitig wird nun versucht, dem/der Partner/in mit der freien Hand auf den Po zu klopfen.
- Varianten:* den Oberschenkel oder die Wade berühren bzw. auf die Füße treten

● Schleudernfangen

- Paarweise fassen sich die Kinder wie vorher beim „Abklatschen“ an den Händen.
- Dadurch muss beim Laufen ein Kind teilweise rückwärts oder seitwärts laufen.
- Wichtig:* Die Paare müssen sich gut festhalten und achtgeben, dass niemand stürzt.
- Ein Fängerpaar versucht, andere Pärchen abzuschlagen.
- Berührt das Fängerpaar ein fliehendes Pärchen ist das abgeschlagene Paar in der Rolle der Fänger.



● Möhrenziehen

- Alle Kinder liegen bäuchlings im Innenstirnkreis und halten sich an den Händen (= „Möhren“).
- Ein Kind (= „Gärtner“) versucht nun, eine „Möhre“ aus dem Boden zu ziehen, indem es die „Möhre“ an den Füßen aus dem Kreis der anderen „herauszieht“.
- Die anderen „Möhren“ versuchen, dies durch Festhalten zu verhindern.
- Eine gezogene „Möhre“ wird zum „Gärtner“.

● = Inhalt, ○ = Organisation, ⊙ = Absicht, ✓ = Hinweis

Absichten und Hinweise

- ⊙ Ausleben der eigenen Kraft (Armkraft) und Abreagieren im Rahmen der Aufgabenstellung
- ✓ **Wichtiger Hinweis!**
Alle Kraft ist Richtung Tuch gerichtet! Niemand boxt horizontal oder gegen Mitspieler/innen!
- ✓ Die ÜL kann durch die Haltehöhe des Tuchs bestimmen, inwieweit die Kinder beim Versuch, einen Ball aus dem Tuch zu boxen ggf. auch springen müssen.
- ⊙ Anbahnung von Körperkontakt, Miteinander und gleichzeitig auch Gegeneinander toben, Entwicklung von individuellen Strategien
- ⊙ In gemeinsamer Bewegung übernehmen die Kinder zunehmend Verantwortung für ihren Partner/ihre Partnerin und lernen, miteinander zu kooperieren.
- ✓ Plötzliche Richtungsänderungen während des Spiels bewirken häufig unwillkürliche Schleudernimpulse. Diese „Fehlabsprachen“ werden nicht, wie in anderen Spielsituationen, sanktioniert, sondern lösen sich in komischen Momenten und Lachen auf.

Autor:
Jörn
Uhrmeister

Redaktion:
Ulrike Rölleke

Illustratorin:
Claudia Richter

- ⊙ Gruppenzusammenhalt (Kooperation), Krafteinsatz der Arme

- ✓ Hier ist darauf zu achten, dass die Kinder nicht ins Hohlkreuz gezogen werden.

Stundenverlauf und Inhalte

● Pausenfangen

- Eine Weichbodenmatte wird als Freimal ausgelegt.
Ein „Fänger“ versucht alle anderen Kinder abzuschlagen. Diese können jedoch auf dem Freimal „Unterschupf finden“.
Ist der „Unterschupf“ mit vier Kindern belegt, muss für jedes neu eintreffende Kind ein anderes die Matte verlassen.

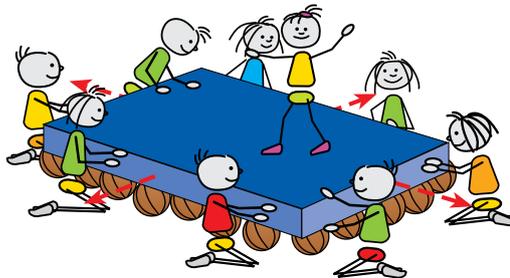
● Kreisfangen

- Die Kinder bilden einen großen Innenstirnkreis mit Handfassung.
Zu Beginn des Spiels wird ein/e „Fänger/in“ bestimmt, der/die außerhalb des Kreises steht. Zudem wird ein Kreismitglied benannt, das gefangen werden soll. Durch geschicktes Drehen im Gesamtkreis (von dem/der Fänger/in weg) versucht die Gruppe, dies zu verhindern.
Wird das benannte Kind „gefangen“, werden zwei neue TN für die nächste Runde ausgesucht.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 – 10 Minuten)

● Mattensurfen

- Unter eine Weichbodenmatte werden möglichst viele Medizinbälle gelegt.
Die Kinder knien um eine Weichbodenmatte („Surfbrett“) herum. Nur ein „Surfer“ steht auf der Matte.



Nach einem Startsignal ziehen und schieben alle Kinder an den Schlaufen der Weichbodenmatte. Durch rüttelnde, kreisende und plötzliche Bewegungen wird die Matte so lange bewegt, bis der „Surfer“ das Gleichgewicht verliert und auf die Matte plumpst.
Dann darf ein neuer „Surfer“ sein Glück auf dem „Surfbrett“ versuchen.

AUSKLANG (10 – 15 Minuten)

● Temporeiche Verabschiedung

- Die Kinder versammeln sich mit der ÜL im Innenstirnkreis, so dass der/die nächste Nachbar/in in Reichweite steht.
Die ÜL fragt: „Welche Gesten kennt ihr zum 'Tschüss sagen'? Ich kenne die hier...“
Damit gibt die ÜL ein „Händeschütteln“ an das rechts stehende Kind im Kreis weiter, das diese Geste wiederum weitergibt usw., bis die Geste wieder bei der ÜL angekommen ist.
Die Vorschläge der Kinder, z. B. „High five“ (einhändig oder beidhändig), Schulterklopper usw. können jeweils direkt ausprobiert werden.
Von Runde zu Runde werden die Gesten immer schneller aufeinander folgend „losgeschickt“ und das Tempo gesteigert, bis eine wilde Verabschiedung in Gang ist.

● Stundenreflektion

- Sitzkreis
Leitfragen der ÜL geben einen Impuls, der die Kinder zur Stellungnahme/Rückmeldung animiert.
 - „Besonders Spaß gemacht hat mir, ...“
 - „Nicht so schön war ...“ - „Wie könnte man das ändern?“
 - „Ich kenne oder wünsche mir noch folgende Spiele zum Toben.“

Absichten und Hinweise

- Nach dem eher arm- bzw. kraftbetonten „Möhrenziehen“ folgt nun wieder ein Laufspiel für die Ausdauer.
- ✔ Wenig Regeln und viel Aktion ermöglichen den Kindern einerseits ihren Bewegungsdrang auszuleben, durch das Freimal andererseits auch individuell Pausen einzulegen.
- Bei diesem Spiel muss die gesamte Gruppe in Bewegung zusammenarbeiten (Kooperation)
- ✔ Um ungefähr die Kreisform auch während des Spiels aufrecht zu erhalten, kann sich die Startaufstellung z. B. an einem markierten Kreis auf dem Hallenboden orientieren.
- Krafteinsatz der Arme, Gleichgewicht, Kooperation
- ✔ Bei Bedarf kann auch Musik mit Meeresrauschen (o.ä.) eingesetzt werden.
- Gemeinsamer Stundenabschluss, Bewusstmachen non verbalen Gesten zur Verabschiedung, Steigerung des Spielablaufs bis ins wilde Durcheinander und Lachen
- ✔ Variante:
Auf Kommando sollen alle Kinder zusätzlich ihren Platz wechseln.
- Die Kinder werden zur Reflexion und Mitbestimmung animiert.
- ✔ Aus den Rückmeldungen ergeben sich häufig Bewegungsideen für weitere Spiele und Bewegungsformen zum Toben.