



Der Schatz von Bruno dem Bären

Bewegungsabenteuer – nicht nur – für Väter und Kinder

Vorbemerkungen/Ziele

Im heutigen Bewegungsangebot machen sich – nicht nur – Väter und Kinder auf, die Bären-tugenden zu erproben, um so den Schatz von Bruno dem Bären zu erringen.

Spielerisch werden den Kindern vielfältige Gelegenheiten geboten, Erfahrungen zum Aufbau eines realistischen Selbstkonzeptes zu sammeln. Den eigenen Körper zu erleben, ihn wahrzunehmen und einzuschätzen, bilden dafür den Ausgangspunkt.

Im geschützten Rahmen mit einer Vertrauensperson etwas zu wagen, sich selbst und anderen zu trauen, beschert Kindern und – nicht nur – Vätern intensive Erlebnisse, die zur Wiederholung motivieren.

Ein Risiko im geschützten Rahmen zu erproben, führt zu mehr Bewegungssicherheit und schützt Kinder vor Unfällen.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Das geheimnisvolle Paket**
- ⊙ Bevor die TN in die Halle kommen, stellt die Übungsleitung (ÜL) das vorbereitete Paket in die Mitte der Halle (ggf. mit einem Tuch abdecken). Zu Beginn versammeln sich alle im Kreis um das Paket herum.

Die ÜL erzählt, dass sie ein geheimnisvolles Paket von einem Tier aus Rumänien bekommen hat. Sie fragt die Kinder, ob sie wissen welche Tiere in Rumänien leben und ob sie eine Ahnung haben, von wem der Brief sein könnte. Anschließend liest sie den Brief von Bruno dem Bären vor und lädt alle ein, gemeinsam den Bärenschatz zu erringen.

- **Donner, Regen, Blitz – schnell ab in die Bärenhöhle**

- ⊙ Alle TN laufen durch die Halle.

Auf Zuruf der ÜL werden folgende Aufgaben ausgeführt:

- „Donner“
Schnell in eine Ecke der Halle laufen und auf den Boden bzw. an die Wand donnern
- „Regen“
Auf etwas drauf klettern
- „Blitz“
Die Erwachsenen gehen in den Vierfüßlerstand und die Kinder verstecken sich in dieser „Bärenhöhle“.



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

Rahmenbedingungen

Pädagogisches Handlungsfeld:

Risiko und Wagnis

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/-innen (TN):

5–8 Väter mit jeweils einem Kind (4–6 Jahre)

Material:

Ein vorbereitetes Paket mit Inhalt: „Bärenschatz“ (z.B. Gummibärchen) und einem Briefumschlag mit 5 Aufgaben

Musik zum Laufen, 2 Weichböden, mehrere Turnmatten, 1 großer Kasten, 2 Gymnastikreifen

Ort:

Sporthalle, Bewegungs-/Gymnastikraum o.ä.

Absichten und Hinweise

- ⊗ Spannung aufbauen – die Kinder mit einbeziehen, um ihre Phantasie anzuregen
- ✓ In dem Brief erzählt Bruno der Bär den Kindern, dass er seinen Schatz gerne an sie verschenken möchte, weil er eigentlich alles hat, um glücklich zu sein. Da es aber ein „Bären“-Schatz ist, darf dieser nur abgegeben werden, wenn die Kinder und die Väter zeigen, dass sie die fünf Bären-tugenden beherrschen.
- ⊗ Gemeinsames Aufwärmen, Förderung der Reaktionsfähigkeit
- ✓ Die ÜL kontrolliert, ob alle Geräte gefahrlos beklettert werden können.
- ✓ **Variationen:**
 - Die Kinder bilden die Höhlen und die Väter verstecken sich darin.
 - Alle Väter bauen gemeinsam eine Höhle (z.B. in dem sie sich zusammenstellen und mit den Armen ein Dach bilden).

NRW bewegt
seine KINDER!
02.2018

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (25–30 Minuten)

- **Die fünf Bärenaufgaben**
- Zu Beginn der folgenden fünf Aufgaben trifft sich die ÜL jeweils mit allen TN im Kreis.

Sie zieht eine Aufgabe aus dem Briefumschlag und leitet das passende Spiel für die TN an.

Folgende Reihenfolge ist dabei sinnvoll:

1. Selbstbewusstsein
2. Stärke
3. Mut
4. Hilfsbereitschaft
5. Wagnis

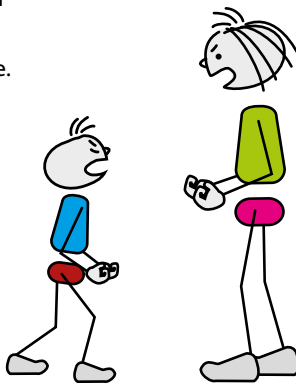
Nach der Durchführung jeder Aufgabe moderiert die ÜL eine kurze Reflexion.

● Brüllen wie ein Bär – Selbstbewusstsein

- Die ÜL zieht die erste Aufgabe aus dem Briefumschlag und erklärt die erste Aufgabe.

Bevor das Spiel beginnt, stellt die ÜL den TN die „Brüllpose“ vor.

Die TN laufen zu einer Musik durch die Halle. Bei Musikstopp läuft jeder/jede TN zum/zur nächsten erreichbaren TN, stampft auf, winkelt die Arme an (= Brüllpose), ballt die Fäuste und brüllt wie ein Bär. Der/die TN, der/die später brüllt, muss durch die gegrätschten Beine des Partners/der Partnerin krabbeln. Brüllen beide gleich schnell, krabbelt jede/jeder durch die Beine des/der anderen.



● Schildkrötenwenden – Stark sein und Stopp sagen

- Eine Fläche aus mehreren Turnmatten wird ausgelegt und die TN bilden zwei gleich große und gleich starke Teams.

Das eine Team verteilt sich als „Schildkröten“ (im Vierfüßlerstand) auf der Mattenfläche.

Das andere Team versucht, die Schildkröten umzudrehen, damit sich diese nicht mehr bewegen können. Wenn alle Schildkröten gewendet wurden, werden die Rollen getauscht.

● Gletscherspalte – Mut

- Zwei Weichbodenmatten werden hochkant mit den glatten Flächen gegeneinander gestellt. Sie werden von den TN abgesichert.

Jedes Kind darf versuchen, sich durch die „Gletscherspalte“ zu zwängen. Die außen stehenden Kinder sollen dies einerseits durch Drücken erschweren, andererseits sollen sie den Druck so dosieren, dass das Kind nicht in der „Gletscherspalte“ stecken bleibt.

Absichten und Hinweise

- Die Werte Selbstbewusstsein, Stärke, Mut, Hilfsbereitschaft und Wagnis werden in fünf passenden Bewegungsaufgaben spielerisch erlebt. In der anschließenden Reflexion wird das eigene Erleben nochmals verbalisiert und eingeordnet.

- ✓ Bei der Reflexion sollen insbesondere die Kinder zu Wort kommen. Deshalb werden die Fragen kindgerecht gestellt.

- Sich selbstbewusst fühlen
Sich trauen, laut zu sein

- ✓ Falls die Kinder noch nicht so mutig sind, können sie auch immer wieder zu ihrem Papa laufen und brüllen.

- Merken, wie stark man ist
Erleben, dass man zum Stopp-Sagen auch mutig sein muss

- ✓ Vor Beginn wird eine Stopp-Regel eingeführt, mit der Aktionen sofort unterbrochen werden können (z.B. mit der Hand auf die Matte klopfen).

- Etwas wagen, Körpergefühl aufbauen

- ✓ Jeweils ein Vater steht am Anfang, und am Ende der „Gletscherspalte“ und kontrolliert, ob es dem Kind in der „Gletscherspalte“ gut geht und es nicht zu eng wird.

Autor:
Kai Ines
Kowatsch

Illustratorin:
Claudia Richter



Stundenverlauf und Inhalte

● Hochwasser – Hilfsbereitschaft

- Die ÜL legt eine Mattenfläche in der Mitte der Halle aus und hält zwei Gymnastikreifen bereit.

Die TN laufen durch die Halle. Ruft die ÜL „Hochwasser“, stellen sich alle TN schnell auf die Matten, so dass kein Fuß mehr den Hallenboden berührt. In der nächsten Runde werden zunächst zwei Reifen als Inseln auf die Matten gelegt. So wird es schwieriger gemeinsam Platz zu finden. Gelingt es am Ende, gemeinsam in nur einem Reifen Platz zu finden?

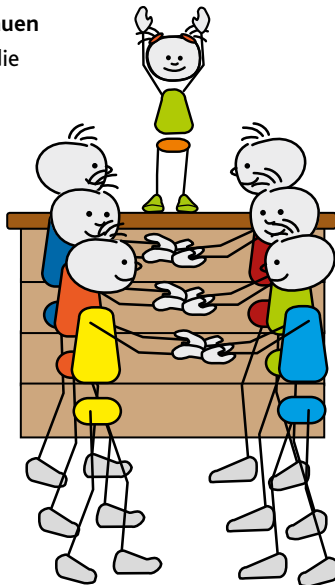
● Mutprobe – etwas wagen und vertrauen

- Die ÜL stellt einen großen Kasten in die Mitte der Halle. Alle Väter stellen sich in einer Gasse direkt vor den Kasten und halten sich an den Armen fest.

Alle Kinder stellen sich hinter dem Kasten auf, um dann nacheinander auf den Kasten zu steigen und sich von dort aus in die Arme der Väter fallen zu lassen.

Vorab erklärt die ÜL den Kindern, dass sie sich „steif wie ein Brett“ machen müssen, bevor sie sich fallen lassen. Sie steigt zu den Kindern auf den Kasten und zeigt jedem Kind nochmals, wie es sich strecken muss (beide Arme nach oben, Kinn auf die Brust, Bauch und Rücken stark machen).

Nun entscheiden die Kinder, ob sie sich auf die Arme der Väter fallen lassen. Wer sich traut, kann dies auch mit geschlossenen Augen versuchen.



SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 MINUTEN)

● Stark wie ein Bär

- Alle TN stellen sich in einem Kreis auf und halten einen Arm in die Mitte.

Die ÜL fragt nun die TN der Reihe nach die Bärenugenden ab und alle Kinder wiederholen laut das letzte Wort, wenn sie meinen, dass sie diese Tugend besitzen.

Mit der Antwort heben sie den Arm.

- „Könnt ihr, wenn es sein muss, auch mal brüllen?“
Antwort: „... brüllen!“
- „Seid ihr stark?“
Antwort: „... stark!“
- Usw.

AUSKLANG (5 Minuten)

● Übergabe des Bärenschatzes

- Wenn alle fünf Aufgaben gelöst worden sind, treffen sich alle TN ein letztes Mal im Kreis.

Gemeinsam tragen die ÜL und die TN Erlebnisse aus der Stunde zusammen. Anschließend wird das Paket geöffnet und der Schatz verteilt.

Absichten und Hinweise

- Hilfsbereitschaft fördern
Das Gefühl erleben „Mir wird geholfen“ als auch „Ich kann anderen helfen“

- ✓ Die Größe der Mattenfläche und die Anzahl der Reifen werden auf die Größe der Gruppe abgestimmt.
- ✓ Die ÜL muss der Gruppe genug Zeit geben, die Aufgabe zu lösen.

- Risiko eingehen, das Zusammenspiel von Körpergefühl und Sicherheit erfahren

- ✓ Die ÜL gibt den Kindern und den Vätern Sicherheitshinweise und kontrolliert die Griffhaltung der Väter.

- ✓ Mattenabsicherung beachten

- Gemeinsam alle Bärenugenden sammeln und die Geschichte abrunden

- Spannungsbogen schließen, Geschichte abrunden, das Erlebte kindgerecht reflektieren