



# Eine Reise zu Peter-Plus und seinen Freunden

Lauf- und Schnaufspiele zur Förderung der Ausdauerleistungsfähigkeit

## Vorbemerkungen/Ziele

Bewegungsmangel und Fehlernährung lassen die Anzahl übergewichtiger Kinder und Jugendlicher kontinuierlich ansteigen. Damit wächst die Bedeutung von Bewegungsförderung allgemein und im Hinblick auf die Ausdauerleistungsfähigkeit im Besonderen. Die Bewegungseinheit zu Peter-Plus bietet unterschiedliche Spiele zur kindgerechten und ganzheitlich orientierten Ausdauerförderung an. Hierbei wird nicht nur die physische (z. B. Herz-Kreislaufsystem), sondern auch die psychische (z. B. Selbstbewusstsein) und soziale (z. B. sich gegenseitig helfen) Leistungsfähigkeit der Kinder angesprochen. Da die Intensität jeweils individuell gewählt werden kann, ist die Einheit auch für übergewichtige Kinder gut geeignet. Die Geschichte zu „Peter-Plus und seinen Freunden“ hat einen hohen Aufforderungscharakter und verspricht viel Bewegungsfreude – ob als Komplettpaket, in Einzelteilen oder auch an andere Altersstufen angepasst!

### Ergänzende Quelle:

Müller, Sylvia (2004): Helfer für Kommissar Schlaufuchs – ein Stundenbeispiel zum orientierenden Laufen. In: Haltung und Bewegung 24, S. 17–22.  
[http://www.haltungbewegung.de/Data/Sites/4/media/Dokumente/Fachzeitschrift-Haltung-und-Bewegung/Leseproben/2004-1\\_druck\\_pdf\\_26\\_M\\_ller\\_Kommissar\\_Schlaufuchs.pdf](http://www.haltungbewegung.de/Data/Sites/4/media/Dokumente/Fachzeitschrift-Haltung-und-Bewegung/Leseproben/2004-1_druck_pdf_26_M_ller_Kommissar_Schlaufuchs.pdf)

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- Die Reise beginnt ...
- ⊙ Die Übungsleitung (ÜL) begrüßt zunächst alle Kinder im Sitzkreis und lädt sie zu einer spannenden Reise ein.

*„Hallo liebe Kinder, heute haben wir etwas ganz Spannendes vor – wir werden uns auf eine Reise begeben! Und zwar werden wir einen ganz interessanten Jungen namens Peter-Plus besuchen. Erst einmal sollten wir uns aber gut auf die Reise vorbereiten und schon einmal üben, wie man sich in unterschiedlichen Ländern auf der Welt begrüßt ...“*

Zur Musik bewegen sich die Kinder kreuz und quer. Bei Musikstopp begrüßen sie sich, auf Ansage der ÜL, jeweils nach „Landesart“ (z. B.: Amerika – „High Five“, Asien – Verbeugung, Eskimos – angedeuteter Nasenkuss etc.).

*„Jetzt sind wir schon gut auf unsere Reise vorbereitet und machen uns auf den Weg. Da wir zu Peter-Plus über das große Meer müssen, besteigen wir alle schnell unser Boot und paddeln los ...“*

Die Gruppe formiert sich, als würden alle in einem Boot sitzen und macht sich „rudern“ auf die Reise.



## Rahmenbedingungen

### Pädagogisches Handlungsfeld:

Gesundheitsförderung

### Zeit:

60 Minuten

### Teilnehmer/innen (TN):

12–15 Kinder ab dem zweiten Schuljahr

### Material:

CD-Player und Musik, Text der Piratengeschichte und drei Hütchen, Zahlenkarten von 1 bis 50, Kleinmaterialien, Hütchen (Markierungen), Bank mit mehreren Würfeln, sechs große Ladenplakate mit je einem umgedrehten kleinen Kasten, ca. 300 kleine Gegenstände (auf kleinen Zetteln, einlaminiert), umgedrehter Kastendeckel

### Ort:

Turnhalle oder eine geeignete Fläche im Freien

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Mit der thematischen Einstimmung auf die geplanten Reise erfolgt ein gemeinsamer Stundenbeginn, in dem die Kinder zur Mitarbeit eingeladen werden. Der bewegte Einstieg dient der Aktivierung bzw. einem erstem Energieabbau.
- ✔ Es sollte während der gesamten Einheit ein spannender Erzählstil eingesetzt und die Ideen der Kinder integriert werden.
- ✔ Das gemeinsame Rudern im Boot wird als Stundenritual eingeführt und später zur aktiven Pausengestaltung genutzt.



## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

#### ● Begegnung mit den Piraten

„Wir sind wirklich ein tolles Team im Rudern und kommen ziemlich schnell voran! Aber seht ihr das da drüben? Da sind Piraten! Zum Glück ist die Mannschaft ganz freundlich und lädt uns auf ihr Schiff ein ...“



- ⊙ Die Kinder stellen sich in vier Gruppen auf. Vor jeder Gruppe befindet sich in ca. 10–15 Meter Entfernung ein Hütchen.

Die ÜL liest nun eine Piratengeschichte vor.

- Gruppe 1 hat die Aufgabe, sobald das Wort „Kapitän“ in der Geschichte vorkommt, das gegenüberliegende Hütchen gemeinsam als Gruppe zu umrunden und anschließend wieder die Plätze einzunehmen.
- Gruppe 2 reagiert ebenso auf das Wort „Steuerleute“.
- Die Gruppe 3 reagiert auf das Wort „Kanonen“ und
- Gruppe 4 auf das Wort „Rumfässer“.
- Bei dem Wort „Piraten“ laufen alle Gruppen einmal um ihr Hütchen.

#### ● Peter-Plus und seine Freunde

„Was für ein Fest! Nun müssen wir aber weiter, um bald bei Peter-Plus anzukommen. Und da vorne sehe ich auch schon unser Ziel! Geschafft - wir können das Festland der Rechenberge betreten und beobachten, was Peter-Plus und seine Freunde den liebsten Tag so machen: sie rechnen! Und zwar Plus und Plus und Plus und vor lauter Freude am Rechnen, bewegen sie sich auch ganz viel dabei ...“

- ⊙ Es werden Zahlenkarten (1–50, teilweise mit Kleinmaterialien und/oder Hütchen versehen) ausgelegt und mehrere Würfel auf einer Bank vorbereitet. Die Kinder bilden Kleingruppen.

In Kleingruppen würfelt abwechselnd jeweils ein Kind. Die gewürfelte Augenzahl wird mit der vorherigen addiert. Das Ergebnis soll als Zahlenkarte aufgesucht werden (Additionsjogging). An der Zahlenkarte denken sich die Kinder eine Bewegung aus, die dem Zahlenwert entsprechend häufig ausgeführt wird.



#### Reflexion

„Oh, Peter-Plus ist ganz entzückt von euren Rechenkünsten und von so vielen verschiedenen Bewegungen ...“

- „Welche Bewegungen waren denn besonders anstrengend?“
- „Und warum waren genau diese besonders anstrengend?“  
(Wiederholungszahl, Ganzkörperbewegung etc.)
- „Wann strengt ihr euch in eurem Alltag so an wie Peter-Plus?“

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Durch die ständig wiederkehrenden Laufanteile wird die Ausdauerleistungsfähigkeit der Kinder gefördert. Zusätzlich erfolgt eine Förderung des aufmerksamen Zuhörens (auditive Wahrnehmung).

- ✔ Die Piratengeschichte findet die ÜL nach der Stundenbeispielbeschreibung.

- ✔ Die Geschichte sollte laut, deutlich und sehr langsam vorgelesen werden.

- ✔ Die Laufwege sind in beliebigem Tempo zu absolvieren.

- ⊙ Die Kinder bleiben dauerhaft in Bewegung, wodurch die Ausdauerleistungsfähigkeit gefördert wird. Zusätzlich werden die räumliche Orientierungsfähigkeit und die Bewegungskreativität gefördert. Die Fähigkeit des Addierens von Zahlen und das Zahlengefühl insgesamt werden unterstützt.

- ✔ Es sollte eine besondere Wertschätzung der Bewegungsideen erfolgen. Die ÜL hat Gelegenheit, zu beobachten, welches Bewegungsrepertoire den Kindern zur Verfügung steht und inwiefern sie sich anstrengen oder verausgaben. Dies wird später im Reflexionsgespräch mit den Kindern aufgegriffen.

- ⊙ In der Reflexion werden die Kinder angeregt, die Belastungsintensität verschiedener Bewegungen bewusst wahrzunehmen und einen Transfer zum alltäglichen Bewegungsverhalten vorzunehmen.

**Autorin:**  
Manuela Dicken

PRÄKTISCH für die PRAXIS

**Illustratorin:**  
Claudia Richter

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Kommissar Schlaufuchs

„Ein lustiges Völkchen, Peter-Plus und seine Freunde, nicht wahr? Wir wollen nun noch einem besonderen Freund von Peter-Plus einen Besuch abstatten, nämlich einem Kommissar! Ach schade, Kommissar Schlaufuchs ist leider krank geworden. Aber vorher hat er sehr viel Diebesgut sicherstellen können, was nun wieder zu den Besitzern zurückgebracht werden muss. Wollen wir dem kranken Kommissar nicht schnell helfen, die Sachen wieder zurückzubringen?“

Die ca. 300 kleinen Bildkarten werden in einem umgedrehten Kastendeckel in der Mitte des Spielfeldes ausgelegt. Am Rande des Spielfeldes gibt es sechs Ladenplakate.

Die Kinder haben nun die Aufgabe die Gegenstände aus der Mitte einzeln zu den passenden Ladenplakaten zu bringen.



### Variation

Die ÜL kann das Zurücktragen durch Ansagen begleiten:

- „Es ist 1 Uhr, da wird im Land von Peter-Plus immer gehüpft!“
- „Jetzt ist es 2 Uhr, da wird im Land von Peter-Plus immer rückwärts gelaufen!“
- usw.

### Reflexion

„Das war ganz schön anstrengend ...“

- „Wer ist denn beim Helfen ins Schwitzen geraten?“
- „Seid ihr etwa außer Atem gekommen?“
- „Und wie fühlt sich euer Herzschlag jetzt an?“

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Bei diesem Spiel bewegen sich die Kinder kontinuierlich und beanspruchen somit ihre Ausdauerleistungsfähigkeit. Jedes Kind läuft in seinem eigenen Tempo. Durch das Zuordnen der Gegenstände erfolgt ebenfalls eine Förderung der räumlichen Orientierungsfähigkeit.
- ✔ Es gibt keine Zeitvorgabe, aber es darf jeweils nur ein Gegenstand transportiert werden.

- ✔ Die Kinder können, z. B. durch eine Variation, motiviert werden, auch am Ende noch die letzten Gegenstände zurückzubringen.
- ✔ Die ÜL beobachtet die Kinder stets im Hinblick auf Merkmale ihrer Ausdauerleistungsfähigkeit bzw. Ermüdungserscheinungen (z. B. Schwitzen, Atmung, Mund-Nase-Dreieck usw.). Diese sollten Inhalt eines anschließenden Reflexionsgesprächs mit den Kindern sein.

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

#### ● Wo gibt es was?

„Wir haben es tatsächlich geschafft! Kommissar Schlaufuchs wird sich sicher sehr über unsere Hilfe freuen. Und wir haben nun auch ein bisschen die Umgebung zwischen den Rechenbergen kennengelernt. erinnert ihr euch denn noch, wo ihr das ganze Diebesgut abgegeben habt?“

#### ⊙ Die Kinder bewegen sich zu Musik kreuz und quer.

Bei Musikstopp wird von der ÜL ein Laden benannt, an dem sich alle möglichst schnell einfinden, um das zugeordnete Diebesgut zu überprüfen.

### AUSKLANG (10–15 Minuten)

#### ● Reise nach Hause

„Leider ist es nun auch schon wieder Zeit für die Heimreise. Wir verabschieden uns noch schnell von Peter-Plus und seinen Freunden, wünschen Kommissar Schlaufuchs gute Besserung und besteigen wieder unser Boot. Wir paddeln und paddeln, winken den freundlichen Piraten in der Ferne zu und schon sind wir wieder zu Hause angekommen!“

#### ⊙ Nach der gemeinsamen Rückreise versammeln sich alle zum Abschluss in einem Sitzkreis.

#### Reflexion

- „Was war besonders anstrengend? Und wie habt ihr das (in eurem Körper) gespürt?“
- „Welche Bewegungen kann man denn besonders lange machen und welche nur ganz kurz?“
- „Warum ist es toll, wenn wir uns auch einmal etwas länger an einem Stück bewegen können?“

⊙ Schwerpunktmäßig wird auch bei diesem Spiel die Ausdauerleistungsfähigkeit gefördert. Zusätzlich werden räumliche Orientierungsfähigkeit und Reaktionsfähigkeit geschult.

✔ Der Besuch bei Kommissar Schlaufuchs wird mit einer Variation von „Feuer-Wasser-Blitz“ abgerundet.

⊙ Es erfolgt ein gemeinsamer Stundenausklang. Die gesammelten Erfahrungen werden noch einmal aufgegriffen und bewusst gemacht.

✔ Die ÜL führt die Themen Anstrengung und Ausdauer aus dem Verlauf der Einheit zusammen. Es erfolgt eine kindgerechte Bewusstmachung zur Bedeutsamkeit der Ausdauerleistungsfähigkeit.



#### Piratengeschichte

Ruhige See –

Die Kapitäne hatten große Langeweile –

Die Steuerleute hatten nichts zu tun –

Wann kommt die nächste Brise?

Die Piraten wollen mal wieder Beute machen –

Die Kanonen waren schon fast verrostet –

Die Rumfässer leer –

Aber da, am Horizont sahen die Steuerleute ein Schiff –

Die Piraten hüpfen vor Freude –

Die Kapitäne machten sofort einen Schlachtplan –

Die Kanonen wurden geputzt –

Die Rumfässer vorbereitet –

Die Piraten hissten die Flagge –

Die Kanonen wurden geladen –

Und los ging es, dass die Rumfässer nur so über Deck rollten –

Die Kapitäne beobachteten alles durch ihr Zielfernrohr –

Die Steuerleute hielten den Kurs –

Bumm, bumm knallten die Kanonen, bis sie leer waren –

Die Piraten enterten das neue Schiff –

Die Kapitäne waren stolz und luden alle auf ihr Schiff ein –

Die Steuerleute hielten neuen Kurs –

Die Rumfässer wurden neu gefüllt –

Und alle Piraten feierten ein großes Fest!