



Praktisch für die Praxis 2015



Erwachsene

Januar	Wasser, Wellen und Balance
Februar	Krafttraining 60plus
März	KUBB
April	Crossboccia einmal anders
Mai	Movement Preperation
Juni	XXL-Training
Juli	Mountain-Biking
August	Einführung in das Wellenreiten
September	Kegelspiele
Oktober	Bewegung bei Demenz
November	Kraftausdauerzirkel
Dezember	Körperbewusstsein und meditativer Tanz
Sonderausgabe	Capoeira – Teil 2
Sonderausgabe	Gesellschaftsspiele einmal anders
Sonderausgabe	Fitnessgeräte

Kinder/Jugendliche

Januar	Mensch ärgere Dich nicht
Februar	Sports around the World
März	Rolle vorwärts-rückwärts-tauschen
April	Spiel und Spaß für Groß und Klein
Mai	Ich schaff das schon
Juni	Feiern - und jeder macht mit!
Juli	Sommer, Sonne, Strand und Meer
August	Runterfahren
September	Waldausflug
Oktober	Die Welt ist rund
November	Wie spielen alle mit
Dezember	Theater und los geht's



Wasser, Wellen und Balance

Gleichgewichtsschulung im Wasser

Vorbemerkungen/Ziele

Koordinationsschulung ist eine wichtige Komponente für jede Sportart. Ziele einer guten Koordinationsfähigkeit sind u.a. die Ökonomisierung der Herz-Kreislauf-tätigkeit, fließende Bewegungsabläufe und mehr Bewegungssicherheit im Sport und Alltag.

Gleichgewichtsschulung im Wasser hat zwei Aspekte: einerseits trauen sich die Teilnehmenden mehr zu, weil sie keine Scheu vor dem Hinfallen haben, bzw. es gibt keine Verletzungsgefahr, andererseits ist die Schulung des Gleichgewichts durch die physikalischen Eigenschaften des Wassers (Auftrieb, Wasserwiderstand, Strudel, Strömung) anders, teilweise mühsamer.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

● STOP & GO

- ☉ Alle TN bewegen sich kreuz und quer durch das Becken.

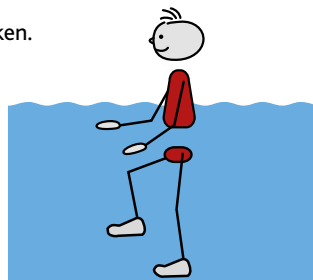
Auf das Signal STOP der Übungsleitung (ÜL) bleiben die TN stehen und versuchen, ihren Körper im Wasser auszubalancieren. Bei dem Signal GO gehen oder laufen die TN weiter.

● 1–2–3

- ☉ Wieder bewegen sich die TN durch das Becken.

Die Signale 1, 2 und 3 sind mit Standpositionen verknüpft:

- 1 = auf dem rechten Bein stehen
- 2 = auf dem linken Bein stehen
- 3 = stehen bleiben und die Fersen anheben (Zehenstand)



● Fels in der Brandung

- ☉ Die TN verteilen sich im Wasser.

Jede/r TN bleibt an einem Platz und führt folgende Aufgaben durch:

- Pendelschritt seitwärts: den rechten Fuß an den linken Fuß heran stellen und zurück, den linken Fuß an den rechten Fuß heran stellen und zurück
- Im geöffneten Stand Gewichtsverlagerung von einem zum anderen Bein
- Im geöffneten Stand mit Gewichtsverlagerung jeweils ein Bein vom Boden leicht anheben
- Im geöffneten Stand mit Gewichtsverlagerung, wenn das rechte Bein vom Boden abhebt, den rechten Arm seitlich über den Kopf zur linken Seite strecken und umgekehrt
- Auf dem linken Bein stehen, den rechten Arm nach oben anheben – ausbalancieren, Seitenwechsel
- Auf dem linken Bein stehen, zusätzlich die linke Hand und das rechte Knie zusammen bringen, Seitenwechsel

● = Inhalt, ☉ = Organisation, ☉ = Absicht, ♣ = Hinweis

Rahmenbedingungen

Zeit:

45 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

15 Erwachsene (Frauen und Männer)

Material:

Je TN eine Pool Noodle

Ort:

Schwimmbad, Flachwasser (d.h., alle TN können im Becken stehen)

Absichten und Hinweise

- ☉ Wassergewöhnung, Reaktionsschulung, Gleichgewichtsschulung

- ♣ Jede/r TN bewegt sich im eigenen Tempo fort.

- ☉ Wassergewöhnung, Reaktionsschulung, Gleichgewichtsschulung, erhöhter Anspruch an die Gleichgewichtsfähigkeit

- ♣ Weitere bzw. andere Signale sind auch möglich.

- ☉ Gleichgewichtsschulung am Platz

- ♣ Die einzelnen Aufgaben werden mehrmals wiederholt. Sobald eine Übung gut gelingt, kann die nächste Aufgabe ausprobiert werden.

- ♣ Zwischen den Übungen dynamische Phasen einbauen:

- Auskühlen vermeiden
- Erhöhter Anspruch, aus der Bewegung die Balance zu finden
- Wasserbewegungen erhöhen den Anspruch an die Standfestigkeit der TN im Wasser.

Fitness
01.2015

www.lsb-nrw.de

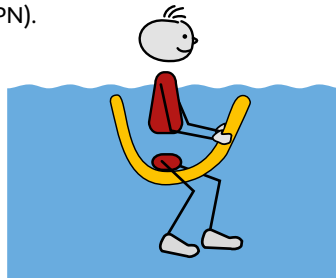
Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

● Seepferdchen

- Jede/r TN bekommt eine Pool Noodle (PN).

Die TN setzen sich rittlings auf ihre PN und hüpfen durch das Wasser. Dabei umfassen die Hände die PN am vorderen Ende.



● Fahrradtour

- Die TN sitzen weiterhin auf ihrer PN.

- Sie lösen nun die Füße vom Boden und machen eine Radfahrbewegung mit den Beinen. Die Hände können dabei die PN festhalten.
- Zusätzlich zu den Radfahrbewegungen der Beine die Hände von der PN lösen und Schwimmbewegungen mit den Armen durchführen.
- Schwimmbewegungen der Arme und Radfahrbewegungen der Beine vorwärts und rückwärts ausführen.
- Bei Begegnung mit anderen TN reichen sich die TN eine Hand und ziehen sich aneinander seitlich vorbei (mal rechts, mal links).
- „Liegerad“: die TN verlagern das Gewicht etwas nach hinten und radeln weiter auf der PN.

● Schaukel

- Die TN sitzen nun quer auf der PN – wie auf einem Schaukelbrett.

- Die TN bewegen sich „strampelnderweise“ vorwärts durch das Becken. Die Hände schieben dabei das Wasser nach hinten.
- Die Übung zuvor rückwärts ausführen.
- Auf der PN sitzend die Unterschenkel im Wechsel rechts/links auf und ab bewegen, dann beide Beine gleichzeitig.
- Die TN bewegen ihre Arme und Beine so, dass sie sich um sich selbst drehen wie auf einem Karussell.
- Durch Arm- und Beinbewegung mit dem Körper aus dem Wasser auftauchen und wieder ins Wasser eintauchen; rechtzeitig den Impuls wieder nach oben geben.

● Surfbrett

- Die TN stehen auf ihrer PN.

- Die TN stellen sich mit beiden Füßen quer auf die PN.
- Die TN verlagern nun das Gewicht vor und zurück und versuchen, das Gleichgewicht auf der PN zu halten.
- Auf der PN die Beine öffnen und schließen.
- Auf der PN mit Seitschritten von einer Seite zur anderen gehen.
- Die Füße stehen in der Mitte der PN. Die TN heben beide Beine durch Kniebeugung an und drücken sie wieder nach unten zum Boden.
- Die TN heben die PN wieder an und lassen die PN angehoben und bewegen sich „hockend“ durch das Wasser, die Arme unterstützen die Fortbewegung vorwärts und rückwärts.
- Die TN stehen nun längs auf der PN und versuchen, vorwärts und rückwärts zu balancieren.
- Auf der PN mit einem Bein (rechts und links im Wechsel) stehen bleiben.

Absichten und Hinweise

- ◎ Gewöhnung an das Gerät Pool Noodle, Auftrieb des Gerätes kennenlernen
- ✔ Nichtschwimmer/innen bleiben in der Nähe des Beckenrandes.
- ✔ *Variationen:* kleine Hüpfen, weite Sprünge, die Beine grätschen und schließen, Gleitphasen usw.
- ◎ Gleichgewichtsschulung auf einer Auftriebshilfe, Balanceübungen in der Fortbewegung

- ◎ Kontakt, Kommunikation mit anderen TN der Gruppe
- ✔ Die Liegerad-Übung ist nur für sichere Schwimmer/innen geeignet.

- ◎ Die PN in verschiedenen Positionen kennenlernen und ausprobieren, verschiedene Formen der Balance üben



- ✔ Die TN werden aufgefordert weitere Übungen auszutesten.

- ◎ Gleichgewichtsschulung in einer neuen Position

- ✔ Unsichere TN können eine zweite Nudel zum „Festhalten“ nutzen oder in der Nähe des Beckenrandes bleiben.

- ◎ Bewegungen der anderen TN erzeugen Strudel und Strömungen, wodurch die Anforderung an die Balance erhöht wird.



Stundenverlauf und Inhalte

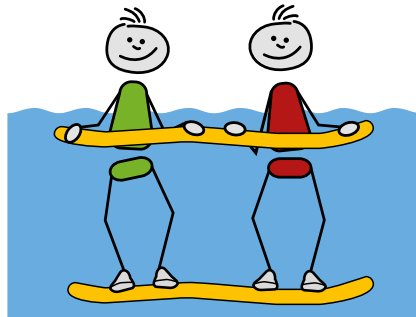
SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

● Surfbrett-Duo

- ⦿ Die TN bilden Paare.

Paarweise mit zwei PN:

- Zwei TN stehen quer auf einer PN. Die zweite PN liegt vor dem Paar auf dem Wasser. Beide TN verlagern gemeinsam das Gewicht vor und zurück, dabei halten sie sich an der zweiten PN fest.
- Auf der PN stehend bewegen die beiden TN die zweite PN gemeinsam: paddeln, kreisen, nach rechts und links durch das Wasser schieben usw. Dabei halten sie die ganze Zeit die Balance.



● Autoscooter

- ⦿ Die TN bleiben weiterhin als Paare zusammen.

Die Paare bleiben gemeinsam auf der PN, heben die Beine an und bewegen sich hockend durch das Wasser. Sie schieben dabei die zweite PN nach vorne. Begegnen sich zwei Paare, stoßen die PN, die auf der Wasseroberfläche vorwärts geschoben werden, gegeneinander. Hierbei versuchen beide Paare, die Balance zu halten.

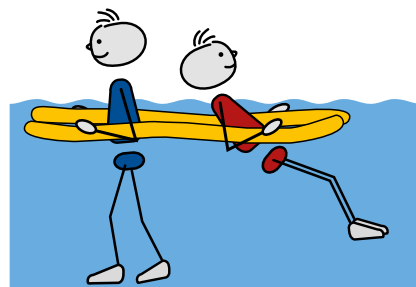
AUSKLANG (5–10 Minuten)

● Wassergleiter

- ⦿ Die TN bilden Paare (TN A und TN B).

Beide TN stehen mit den Rücken zueinander. Sie halten jeweils eine PN an einer Seite fest. TN A geht vorwärts und zieht TN B durch das Wasser. TN B löst die Beine vom Boden und lässt sich „hängen“.

Rollenwechsel



Absichten und Hinweise

- ⦿ Gleichgewichtsschulung mit dem Partner/der Partnerin, Schulung der Anpassungsfähigkeit, Rücksichtnahme, Kommunikation
- ✔ Bei einer ungeraden TN-Zahl kann sich ein/e TN einem Paar anschließen und die Dreiergruppe wechselt jeweils. Oder die/der einzelne TN führt währenddessen die Übung alleine mit zwei PN durch.

- ⦿ Geschicklichkeit, Teamwork

- ✔ Ggf. die Aufgabe zunächst einzeln durchführen

- ⦿ Entspannung, Wohlbefinden fördern



Krafttraining 60plus

Der Schwerkraft entgegen!

Vorbemerkungen/Ziele

Der Verlust von Muskelkraft im höheren Alter kann zu fatalen Folgen, wie erhöhte Sturz- und Knochenbruchgefahr, führen. Ein gutes Muskelkorsett kann vor vielen Krankheiten, wie Gelenkarthrose aber auch Herz-Kreislaufkrankungen, schützen.

Einige gerontologische Forscher messen dem Krafttraining im Alter eine noch viel höhere Bedeutung bei als dem Ausdauertraining (u.a. Uni Erlangen).

Bei älteren Menschen ist es wichtig, vor allem die Muskulatur des Schultergürtels sowie der Beine zu trainieren, um den Alltag (Abstützen, Heben und Tragen, Treppen steigen u.v.m.) so lange wie möglich eigenständig bewältigen zu können.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15 Minuten)

● Leichte Aerobic-Elemente

⦿ Die TN stellen sich in Kreisform auf.

Jede/r TN hat zwei Kurzhanteln (0,5 kg) in den Händen.

- Zunächst auf der Stelle mit Schulterkreisen marschieren; dabei die Arme locker mitführen
- Dann Bizeps Curls im Wechsel rechter/linker Arm
- Dann Bizeps Curls gleichzeitig rechter und linker Arm
- Dann mit den Armen abwechselnd nach vorne „boxen“; die Hände befinden sich auf Schulterhöhe
- Dann die Arme abwechselnd nach oben strecken
- Zwischendurch die Arme lockern
- Jetzt Step touch, dabei die Arme zur Seite strecken
- Dann die Arme gleichzeitig nach vorne strecken
- Zwischendurch die Arme wieder lockern
- Jetzt Knee lift und mit den Armen gegengleich auf die Oberschenkel tippen
- Dann die Hanteln unter den Oberschenkeln zusammen drücken – rechts und links im Wechsel
- Zwischendurch Arme und Beine lockern
- Stehenbleiben und im Stand beide Arme über den Kopf recken und strecken

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

Ältere 60plus-TN mit einer guten Grundfitness

Material:

Kurzhanteln (0,5 kg) und Gewichtsstäbe/Body Bar (2–4 kg)

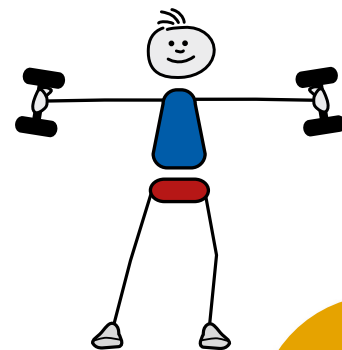
Ort:

Turn-/Sporthalle

Absichten und Hinweise

⊙ Allgemeine Erwärmung, Vorbereitung der Muskulatur auf die kommende Kräftigung

⦿ Einsatz von Musik ca. 120–130 bpm



Sport
der Älteren
02.2015

Stundenverlauf und Inhalte

Absichten und Hinweise

SCHWERPUNKT (30 Minuten)

Krafttraining mit der Gewichtsstange (Body Bar)

- Jede/r TN bekommt eine Gewichtsstange – je nach Leistungsfähigkeit zwischen 2 und 4 kg.
Die TN stellen sich in Kreisform auf.

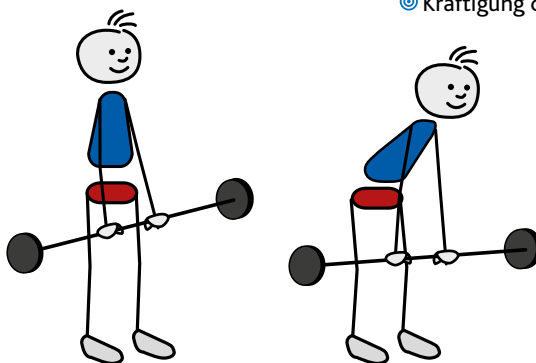
- Die Übungen werden abwechselnd in einem kleinen Zirkel durchgeführt.
- Wiederholungszahl: 15–20
- Drei Durchgänge
- Die Pausen sind relativ kurz (ca. 20 Sekunden)
- Nach jedem kompletten Durchgang der vier Übungen gibt es eine kurze (Trink-)Pause!

- Kraftausdauertraining: Kräftigung der Bein-, Schulter- und Armmuskulatur

- Bei allen Übungen achtet die Übungsleitung (ÜL) auf eine gute, korrekte Ausführung!

• Übung 1: Good Mornings

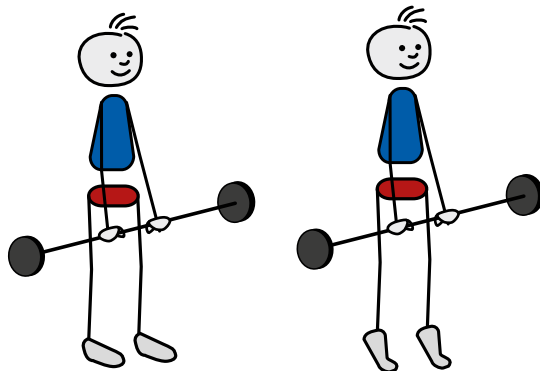
Die Gewichtsstange wird waagrecht eng am Körper gehalten. Die Arme und Beine bleiben gestreckt. Der Oberkörper wird nach vorne gebeugt; nur soweit, dass der Rücken und die Beine gerade bleiben. Dann wird der Oberkörper wieder nach oben bewegt; die Beine bleiben auch dann gestreckt.



- Kräftigung des Rückenstreckers

• Übung 2: Wadenheben

Die Gewichtsstange wird waagrecht eng am Körper gehalten, die Arme sind gestreckt. Die Füße stehen hüftbreit auseinander. Nun wird auf die Fußspitzen hochgegangen und wieder runter. Die Fersen oben (ohne Bodenkontakt) halten.

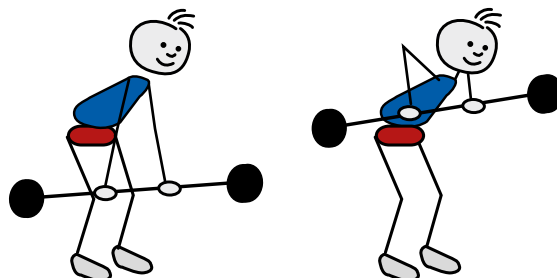


- Kräftigung der Wadenmuskulatur

- Bei Gleichgewichtsproblemen kann die Stange auch senkrecht auf den Boden vor den/die TN gestellt und mit beiden Händen festgehalten werden.

• Übung 3: Rudern vorgebeugt

Die Gewichtsstange wird waagrecht eng am Körper gehalten. Ausgangstellung ist eine vorgebeugte Haltung des Oberkörpers, wobei die Knie gebeugt sind und der Rücken aufrecht gehalten wird. Die Gewichtsstange wird in Höhe der Oberschenkel Richtung Bauch gezogen. Die Ellenbogen gehen nach hinten, die Schulterblätter werden zusammengezogen. Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule halten.



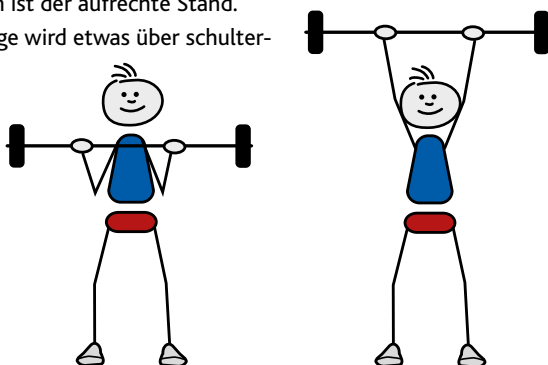
- Kräftigung überwiegend der oberen Rückenmuskulatur

- Die Übung ist relativ anspruchsvoll. Hier ist auf eine gute, korrekte Ausführung durch die ÜL zu achten!

Stundenverlauf und Inhalte

● Übung 4: Schulterpresse

Ausgangsposition ist der aufrechte Stand. Die Gewichtsstange wird etwas über schulterbreit gefasst. Ausgangsstellung in Höhe des Brustbeins.



Nun wird die Stange nach oben über den Kopf gestreckt und wieder bis zum Brustbein gesenkt.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

● Lockerung von Schulter-, Arm und Beinmuskulatur

- Die TN legen die Gewichtsstangen zur Seite.

Die TN gehen durch den Raum. Lockerung durch Schulterkreisen sowie Arme und Beine ausschütteln

AUSKLANG (10 Minuten)

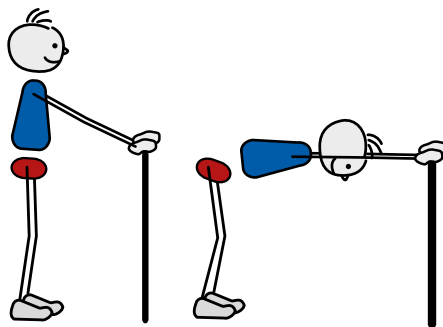
● Dehnung der Schulter- und oberen Rückenmuskulatur

- Die TN stellen sich wieder in Kreisform auf und haben jeder eine Gewichtsstange.

Die TN nutzen die Gewichtsstange als Hilfsmittel. Sie wird mit beiden Händen vor sich senkrecht auf den Boden gestellt.

Die TN strecken die Arme und halten die Hände auf der Gewichtsstange.

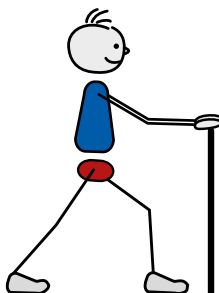
Den Oberkörper nach vorne legen, so dass er waagrecht ist. Die Knie können etwas gebeugt sein.



● Dehnung der Wadenmuskulatur

Die TN halten die Gewichtsstange mit beiden Händen senkrecht aufgestellt fest und stellen sich in den Ausfallschritt.

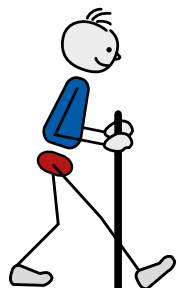
Die Ferse des hinteren Beines wird auf den Boden gedrückt. Das vordere Bein ist gebeugt.



● Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur

Die TN stellen die Gewichtsstange als Hilfsmittel vor sich senkrecht auf den Boden und halten sie mit beiden Händen fest.

Sie stellen ein Bein nach vorne auf die Ferse. Das andere Bein ist als Standbein leicht gebeugt. Der Oberkörper wird ggf. leicht nach vorne gebeugt.



Absichten und Hinweise

- ◎ Kräftigung der Schulter-/ Nackenmuskulatur

✔ Ggf. können die TN bei dieser Übung auf eine Gewichtsstange mit geringerem Gewicht wechseln.

✔ Auch hier auf die korrekte Ausführung bzw. Körperhaltung achten. Bauchspannung – Achtung: keine Hohlkreuzposition!

- ◎ Lockerung der beanspruchten Muskulatur

- ◎ Dehnen der Schulter- und /oberen Rückenmuskulatur

✔ Dehnung 2 x 20 Sekunden ausführen
Nach 20 Sekunden kurz wieder in die aufrechte Haltung gehen

- ◎ Dehnen der Wadenmuskulatur

✔ Dehnung 2 x 20 Sekunden auf jeder Seite ausführen

✔ Auf die korrekte Ausführung achten: Beide Fußspitzen zeigen nach vorne. Der Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt.

- ◎ Dehnen der hinteren Oberschenkelmuskulatur

✔ Dehnung 2 x 20 Sekunden auf jeder Seite ausführen

✔ Auf eine mögliche notwendige Differenzierung achten.

✔ Zur Erleichterung der Übung kann das zu dehnende Bein auf eine Erhöhung gestellt werden.





Kubb – Wikingerschach

Ein Geschicklichkeitsspiel für die Turnhalle

Vorbemerkungen/Ziele

Kubb existiert in seiner heutigen Form seit circa 1990 und ist vor allem in Schweden und Norwegen bekannt. Seit einigen Jahren ist das Spiel auch in Deutschland sehr beliebt und wird meistens in Parks oder im eigenen Garten gespielt.

Vor allem die Geschicklichkeit und die Auge-Hand-Koordination werden bei diesem Spiel geschult. Kubb hat viele strategische Elemente und da in Teams gegeneinander gespielt wird, kommt auch die Gruppendynamik nicht zu kurz.

Rahmenbedingungen

Zeit:

90 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

6 bis 24 Jugendliche und Erwachsene

Material:

Kubb-Spielset (evtl. 2 oder 3, je nach TN-Anzahl), Pilonen, Langbänke

Ort:

Turnhalle

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15 Minuten)

● Begrüßung und Einstieg in die Stunde

- ⦿ Sitz- oder Stehkreis

Die Übungsleitung (ÜL) begrüßt die Teilnehmenden (TN) und berichtet kurz über den geplanten Stundenverlauf.

● Aufwärmen

- ⦿ Die Gruppe wird in zwei Mannschaften eingeteilt und steht jeweils in einem Abstand von circa vier Metern von fünf aufgestellten Wurflötzen (Kubbs) entfernt.

Die TN werfen nacheinander mit dem Rundholz auf die Kubbs. Sobald ein Kubb umgefallen ist, muss die ganze Gruppe eine abgesteckte Strecke durch die Halle laufen. Sind alle TN wieder an Ihren Platz zurückgekehrt, darf der/die nächste Spieler/in werfen. Die Gruppe, die zuerst alle fünf Lauf-Runden absolviert hat, gewinnt.

● Mobilisation der Arme und Schultern

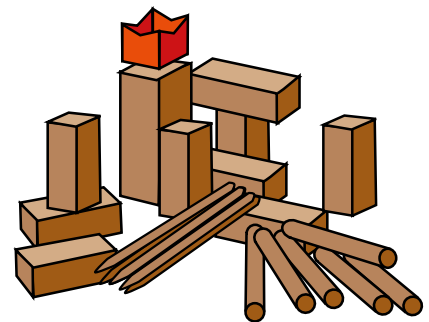
- ⦿ Die TN versammeln sich im Innenstirnkreis.

- Finger auf die Schultern legen und langsam die Ellbogen in Brusthöhe öffnen und schließen
- Arme gegengleich pendeln
- Schulterkreisen

Absichten und Hinweise

- ⦿ Einführung in das Themengebiet

- ⦿ Allgemeine Erwärmung



- ⦿ Lockerung der Armmuskulatur und Mobilisation der Schultergelenke



Spiele
03.2015

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (40 Minuten)

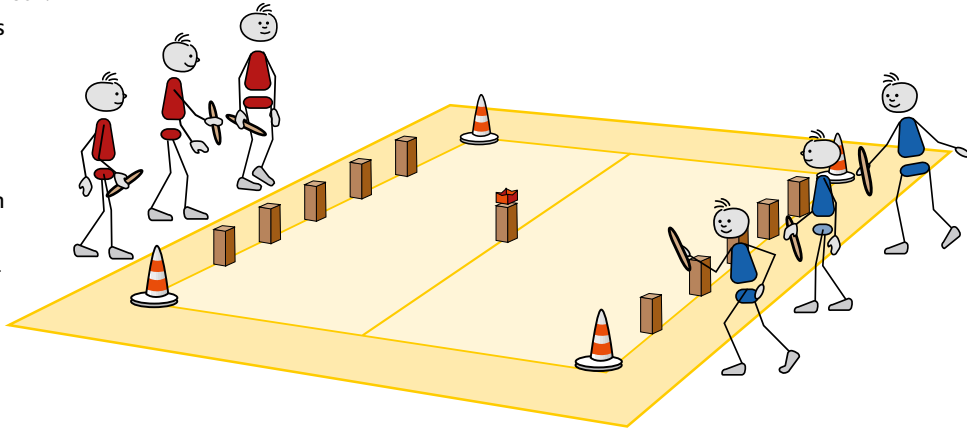
● Aufbau des Kubb-Spiels

Die ÜL erklärt den Aufbau.

Die Spielfeldgröße beträgt 5 x 8 Meter. Diese Größe kann aber je nach Fähigkeiten der Spieler/innen frei gewählt werden. Die Fläche kann mit Pylonen gekennzeichnet werden.

Das Spiel besteht aus sechs massiven Wurf-Rundhölzern, zehn umzuwerfenden Klötzchen (Kubbs) und einem größeren König.

Je fünf Kubbs mit etwa 1 m Abstand zueinander bilden auf jeder Seite die Grundlinie. Der König steht in der Mitte des Spielfeldes.



Die beiden Teams positionieren sich gegenüber voneinander hinter ihrer jeweiligen Grundlinie, die durch die aufgestellten Kubbs (Grundlinien- oder Basiskubbs) gebildet wird.

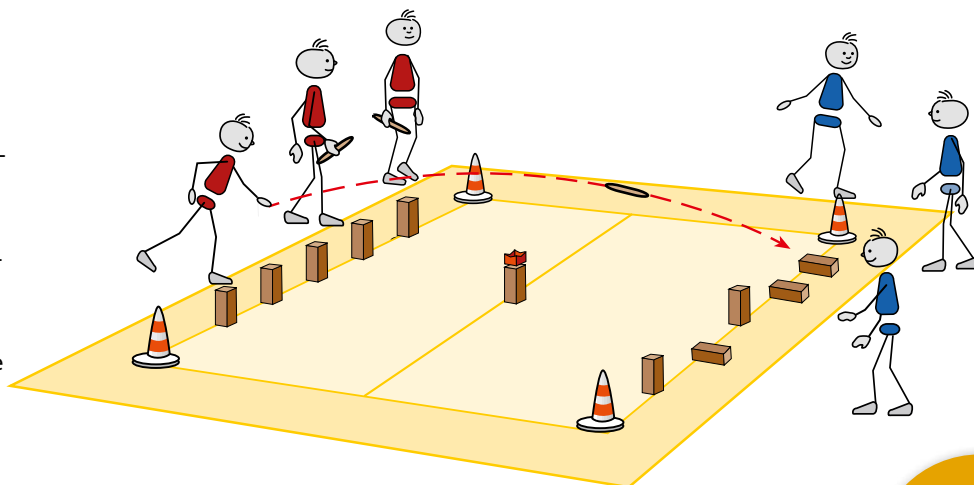
● Spielregeln

Die ÜL erklärt die Regeln des Spiels.

Ein Spiel besteht aus mehreren Spielrunden.

Welches Team die erste Spielrunde beginnt, wird ausgelost. Danach wechselt das Erstwurfrecht pro Spielrunde.

Das beginnende Team A erhält als erstes die sechs Wurfhölzer. Alle Teammitglieder bekommen nach Möglichkeit dieselbe Anzahl an Wurfhölzern. Nun wird versucht, die gegnerischen Kubbs durch Werfen der Rundhölzer zu fällen. Dabei wird ausschließlich von unten geworfen. Der Stab soll dabei mit seiner Längsachse in Wurfrichtung fliegen, Horizontalwürfe und rotierende Würfe sind verboten. Die Wurfhölzer und eventuell umgeworfene Kubbs bleiben liegen, bis alle Teammitglieder ihre Hölzer geworfen haben. Nachdem Team A seine Würfe abgeschlossen hat, sammelt Team B alle Wurfhölzer und umgeworfenen Kubbs ein und ist nun an der Reihe.



Absichten und Hinweise

⊙ Aufbau des Spiels

👉 Je nach TN-Anzahl 1–3 Spielfelder

👉 Hinter die Kubbs an der Grundlinie können seitlich gedrehte Bänke platziert werden, um zu vermeiden, dass die Kubbs zu weit über den Boden rutschen.

⊙ Erläuterung der Spielregeln

👉 Evtl. kurze Demonstration

👉 Eine alternative Regel besagt, dass jedes Team einen einzigen Versuch hat, mit einem Wurfhölzer dem König möglichst nahe zu kommen. Das Team, dessen Wurfhölzer dem König am nächsten kommt, ohne ihn umzuwerfen, darf beginnen.

Stundenverlauf und Inhalte

Die umgefallenen Kubbs werden nun von Team B in die Feldhälfte von Team A geworfen. Die Mitglieder von Team A stellen die Kubbs dort auf, wo sie gelandet sind. Dabei ist es jedoch den Teammitgliedern freigestellt, in welche Richtung der Kubb zum Hinstellen gekippt wird. (Liegt der Kubb auf der Mittellinie oder einer der Außenlinien, so muss er immer so aufgestellt werden, dass mindestens die Hälfte seiner Grundfläche über die Linienmitte ragt.) Team B hat pro Kubb maximal zwei Versuche, um die gegnerische Feldhälfte zu treffen. Landet der Kubb auch beim zweiten Versuch außerhalb der gegnerischen Feldhälfte, darf Team A den Kubb selbst von der gegnerischen Grundlinie in die eigene Feldhälfte einwerfen. Der Kubb muss dabei allerdings vom König oder von den Eckpunkten mindestens eine Wurfhöhlz-länge Abstand einhalten. Die eingeworfenen Kubbs werden Feldkubbs genannt.

Nachdem alle Feldkubbs platziert sind, wirft Team B mit den sechs Wurfhölzern auf die Kubbs in der Feldhälfte von Team A. Dabei müssen zuerst alle Feldkubbs umgeworfen werden. Falls einer der Basiskubbs umfällt, bevor alle Feldkubbs gefällt wurden, muss dieser wieder aufgestellt werden. Sobald Team B alle Feldkubbs gefällt hat, darf es wieder auf die Basiskubbs von Team A werfen.

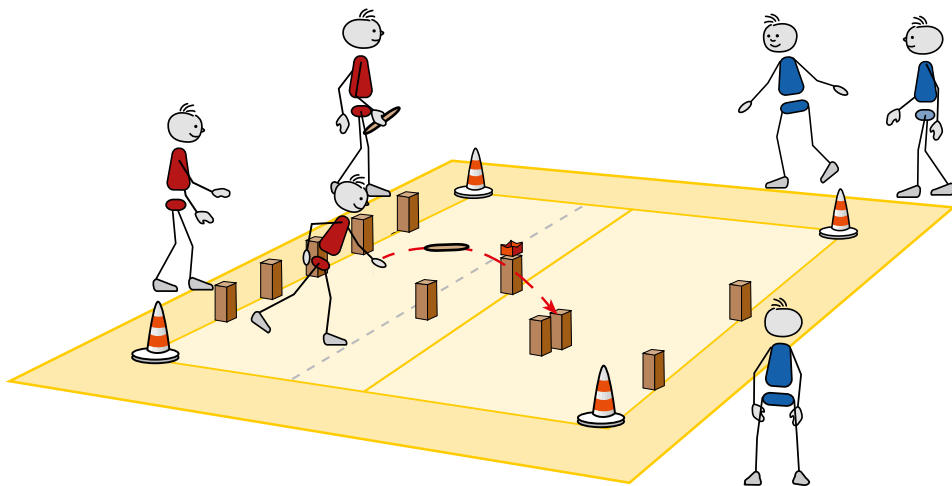
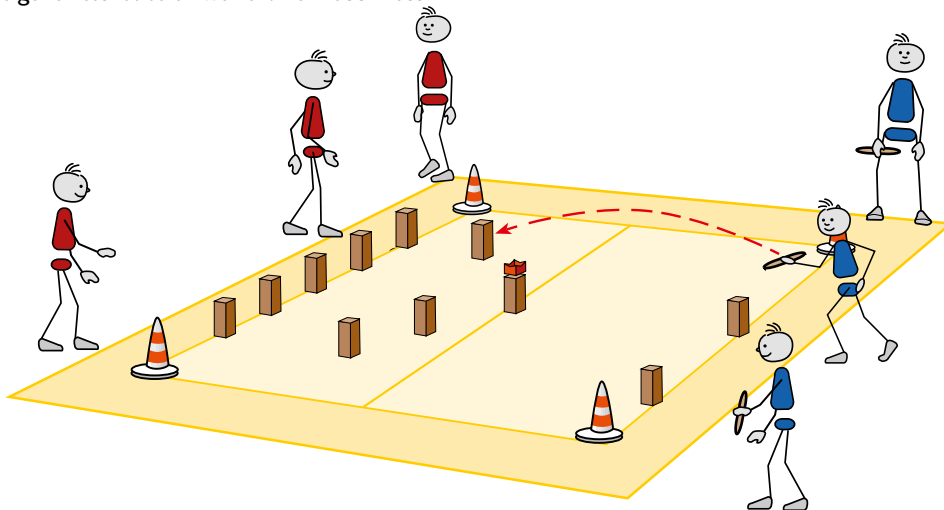
Anschließend ist Team A wieder an der Reihe. Auch Team A wirft zunächst alle Kubbs, die von Team B umgeworfen wurden, in die gegnerische Feldhälfte. Falls es Team B nicht gelungen war, alle Feldkubbs zu fällen, so darf Team A nun mit den Wurfhölzern bis zu dem Feldkubb in seiner Hälfte vorgehen, der dem König am nächsten steht. Dieser Kubb bildet also die neue Wurflinie für diese Runde von Team A.

Sobald ein Team alle gegnerischen Feld- und Basiskubbs umgeworfen hat, darf es von der Grundlinie auf den König werfen. Falls es den König umwirft, hat dieses Team das Spiel gewonnen.

Wirft ein Team den König um, bevor es alle gegnerischen Feld- und Basiskubbs umwerfen konnte, so hat es das Spiel verloren.

Absichten und Hinweise

- Meist wird Team B versuchen, die Feldkubbs möglichst nahe hinter die Mittellinie zu werfen. Dies hat den Vorteil, dass sie aufgrund der geringeren Distanz einfacher zu treffen sind. Ebenso wird meist versucht, die Feldkubbs möglichst nahe beieinander zu positionieren, damit die Chance besteht, mit den folgenden Wurfhölzern zwei oder mehr Kubbs auf einmal zu fällen.



Stundenverlauf und Inhalte

● Kubb spielen

- Die TN werden in Teams eingeteilt.

Die Teams beginnen, Kubb zu spielen.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (20 Minuten)

● Möglichkeit 1: Varianten spielen

- Die Teams probieren Spielvarianten nach eigener Wahl aus.

Wie bei fast jedem Spiel gibt es auch beim Kubb eine Reihe von Varianten der oben dargestellten Regeln.

- Die einfachste Variante ist eine Verkleinerung des Spielfeldes oder eine Verringerung der Basiskubbs, um das Spiel etwas zu verkürzen.
- Eine Variante bezieht sich auf die Platzierung der Feldkubbs. Dabei kann von der einwerfenden Partei versucht werden, bereits vorher eingeworfene Feldkubbs zu treffen. Gelingt dies, so dürfen die Kubbs zu einem Turm gestapelt (übereinander) oder nebeneinander in Reihe aufgestellt werden.
- Nach einer weiteren Variante werden gefällte Basiskubbs direkt aus dem Spiel genommen. Sie werden also nicht wieder in das gegnerische Feld geworfen. Dies verkürzt die Spielzeit erheblich und ermöglicht es, Kubb-Neulingen, erst einmal ein Gefühl für das Werfen zu bekommen.

In Finnland ist ein ähnliches Spiel namens „Mölkky“ mit Wurfhölzern verbreitet, welches allerdings nicht im Team, sondern im Modus „Jeder gegen Jeden“ gespielt wird. (Hierzu gibt es ein Stundenbeispiel: <http://www.vibss.de/praktisch-fuer-die-praxis/spiele/spieltrends/moelkky/>)

Eine weitere Variante ist in Russland unter dem Namen „Gorodki“ bekannt.

● Möglichkeit 2: Turnier spielen

Wurde die Stunde als Turnier aufgebaut, kann im Schwerpunktabschluss das Finale gespielt werden.

AUSKLANG (15 Minuten)

● Abbau der Spielfelder

- Jedes Team baut das eigene Spielfeld wieder ab.

Die TN räumen alle Materialien und Geräte wieder an die vorgesehenen Plätze zurück.

● Feedback-Runde

- Die TN kommen im Innenstirnkreis zusammen.

In einem letzten Stehkreis können Erfahrungen ausgetauscht werden: evtl. Spielregel-Änderungen für die nächste Kubb-Stunde oder Ähnliches.

Verabschiedung der TN mit Ausblick auf die nächste Kubb-Stunde

Absichten und Hinweise

⊙ Spielen

- ✔ Die ÜL sollte für Fragen bereit stehen und beobachten, ob die Regeln verstanden wurden.

⊙ Varianten des Spiels ausprobieren

- Ebenso ist es möglich, bei Spielen mit Erwachsenen und kleinen Kindern (etwa drei bis fünf Jahre) den Kindern zu erlauben, immer ab der Mittellinie zu werfen.
- Um das Ende des Spiels noch spannender zu gestalten, gibt es in einer Variante die Auflage, den König mit dem Rücken zum Spielfeld und einem durch die Beine hindurch geworfenen Holz zu treffen.
- Eine weitere Möglichkeit ist die, dass der König von Rechtshändern mit links und von Linkshändern mit rechts abgeworfen werden muss, um zu gewinnen.

⊙ Turnier-Finale

- ✔ Das Spiel kann unterschiedlich lange dauern, dieser Aspekt muss berücksichtigt werden.

⊙ Gemeinsamer Abbau

⊙ Reflexion des erlebten Spiels und Verabschiedung





Crossboccia einmal anders

Koordinationsschulung mit Crossboccia-Kugeln

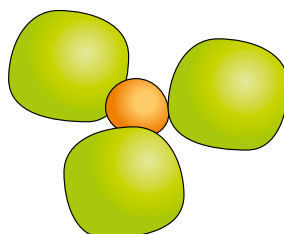
Vorbemerkungen/Ziele

Das Crossboccia-Spiel ähnelt seinen Brüdern „Boccia“ und „Boule“: Die eigene Kugel muss möglichst nah an einer zu Beginn ausgeworfenen Markierung – der Zielkugel – platziert werden.

Aufgrund des Materials und der Beschaffenheit der Crossboccia-Kugel (CK) ist sie, anders als die Eisen- oder Holzkugel vielfältig einsetzbar.

Die CK ist nicht aus Eisen oder Holz gefertigt, sondern aus stabilem Kunststoff und mit einem Kunststoffgranulat gefüllt. So ist die CK leicht verformbar, rollt nicht so gut und kann sehr gut im Koordinationstraining eingesetzt werden.

Die CK ist griffig, kompakt und durch die weiche Hülle und das geringe Gewicht besteht keine Verletzungsgefahr.



Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

● Einzelaufgaben mit der Crossboccia-Kugel (CK)

- Jede/r TN erhält eine CK.
- Die TN bewegen sich frei in der Halle.

- Im Gehen die CK hochwerfen und fangen
- CK mit beiden Händen hochwerfen und fangen
- CK mit einer Hand (rechts/links im Wechsel) hochwerfen und fangen
- CK mit dem Handrücken, Ellenbogen oder Knie spielen

Die TN entwickeln eigene Möglichkeiten und probieren diese in Bewegung aus.

● Partneraufgaben mit der Crossboccia-Kugel (CK) frei in der Halle

- Jede/r TN hat eine CK.
- Die TN bewegen sich frei in der Halle.
- Im Gehen Blickkontakt mit einem/einer anderen TN aufnehmen und die CK tauschen
- Die verschiedenen Wurftechniken der Einzelaufgaben aufgreifen und sich paarweise die CK in der Bewegung zuspieren
- Zuwurf der CK mit frei wählbarem Abstand

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

10 bis 12 Erwachsene im Alter von 40–60 Jahren

Material:

10 Crossboccia-Kugeln, 2 Frisbee-Scheiben, 2 Familytennis-Schläger, 1 Softball, 1 Gymnastikball, 6 Aerosteps
Scoop, Trampolino und Speckbrett sind weitere Rückschlaggeräte, die zum Einsatz kommen können.

Ort:

Sporthalle oder draußen

Absichten und Hinweise

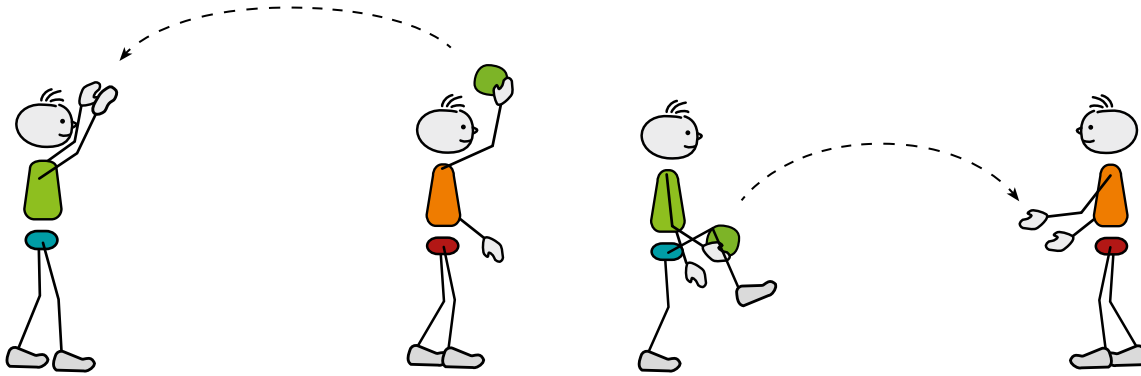
- ⊙ Das Gerät kennenlernen
- ✔ Beim Hochwerfen nur mit den Augen folgen, nicht mit dem ganzen Kopf
- ⊙ Förderung der Kreativität
- ✔ Die Gruppe greift die Ideen auf.
- ⊙ Förderung der Sozialkompetenz, Anpassung an einen Partner/eine Partnerin, Kräfteinsatz und Zielgenauigkeit üben
- ✔ Variation:
Statt Blickkontakt den Namen rufen
- ✔ Immer wieder neue Paarungen bilden

Fitness
04.2015

Stundenverlauf und Inhalte

● Partneraufgaben mit der Crossboccia-Kugel (CK) im Stand

- Die TN bilden Paare. Jedes Paar hat eine CK.
- Zwei TN stehen sich im Abstand von 3–5 m gegenüber.
- CK hoch oder tief zum/zur Partner/in werfen
- CK rückwärts/nach hinten über den Kopf zum/zur Partner/in werfen
- CK unter einem angehobenen Bein zum/zur Partner/in werfen



Absichten und Hinweise

- ◎ Förderung der Reaktion und Orientierung
- ✔ Über Kopf mit langem Arm werfen
- ✔ Den Oberkörper immer aufrecht halten (keine Hohlkreuzposition!)

SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

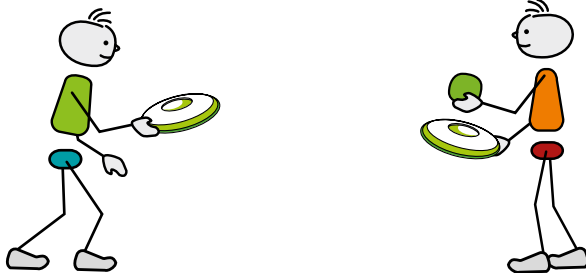
● Kleiner Crossboccia-Zirkel

- Gemeinsamer Aufbau der 6 Stationen mit den TN

Die TN bilden Paare. Jedes Paar beginnt an einer Station. Jedes Paar hat pro Station 5 Minuten Zeit (Wechsel eingerechnet). Der Wechsel erfolgt zur nächsthöheren Stationszahl.

● Station 1: Zuspield mit Frisbee-Scheiben

- 1 CK und 2 Frisbee-Scheiben
- Die TN spielen sich die CK mit den Frisbee-Scheiben zu.

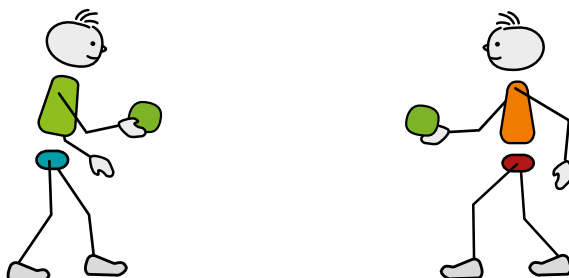


- ✔ Die Übungsleitung (ÜL) markiert die Lage der Stationen mit den Zahlen 1–6 (Karten/Zettel/Klebeband).
- ◎ In diesem Zirkel werden alle koordinativen Fähigkeiten angesprochen.
- ✔ Die TN können den Abstand frei wählen. Achtung! – Die anderen Paare nicht behindern.

● Station 2: Zuspield mit zwei CK

- 2 CK

Die TN spielen sich die CK gleichzeitig zu.



- ✔ Immer beide Hände rechts/links einsetzen
- ✔ Die Varianten aus der Einstimmung mit einbeziehen

Stundenverlauf und Inhalte

● Station 3: Zuspield mit Familytennis-Schlägern

- 1 CK und 2 Familytennis-Schläger

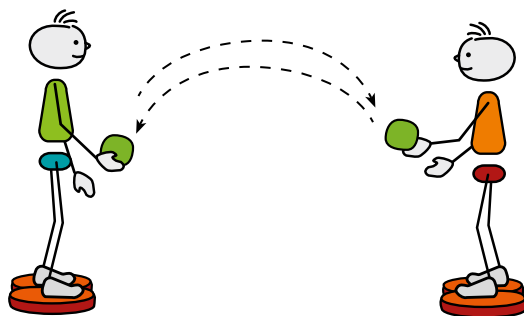
Die TN spielen sich die CK mit den Familytennis-Schlägern zu.

● Station 4: Zuspield mit zwei CK auf einer wackeligen Unterlage

- 2 CK und 2 Aerosteps

Jede/r TN hat eine CK und steht auf einem Aerostep.

Die TN spielen sich die CK zu.



● Station 5: Zuspield mit CK und Softball auf einer wackeligen Unterlage

- 1 CK, 1 Softball und 2 Aerosteps

Ein/e TN hat die CK, der/die andere TN den Softball.

Beide TN stehen auf einem Aerostep.

Die TN werfen sich ihre Kugel / ihren Ball gleichzeitig zu.

● Station 6: Zuspield mit CK und Gymnastikball auf einer wackeligen Unterlage

- 1 CK, 1 Gymnastikball und 2 Aerosteps

Ein/e TN hat die CK, der/die andere TN den Gymnastikball.

Beide TN stehen auf einem Aerostep.

Die CK zuwerfen und den Gymnastikball zuprellen.

● Gemeinsamer Abbau der Stationen

Gemeinsam werden die Stationen von den TN abgebaut und die Stationsmarkierungen von der ÜL entfernt.

Absichten und Hinweise

- ◎ Förderung des Gleichgewichts

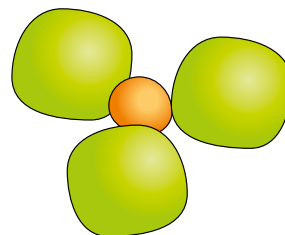
- ✔ Den Abstand nicht zu weit wählen.

- ✔ Anstelle der Aerosteps können auch Balance-Pads oder eine zusammengerollte Gymnastikmatte eingesetzt werden.

- ✔ Den Einsatz der instabilen Unterlage nicht erzwingen – Alternativen anbieten: z. B. Einbeinstand

- ✔ Scoop, Trampolino, Speckbrett sind weitere Rückschlaggeräte, die zum Einsatz kommen können.

- ◎ Wegräumen der Geräte



Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

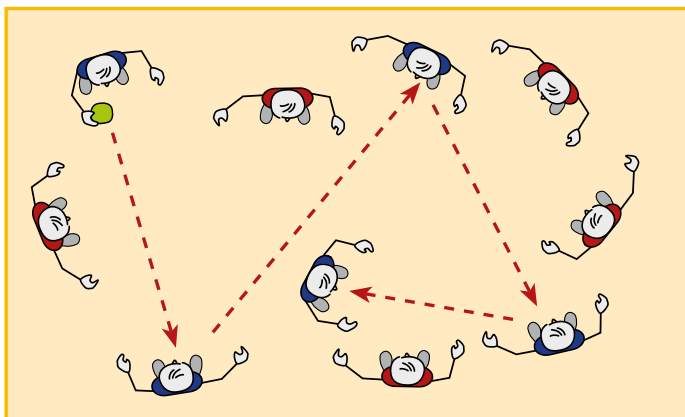
● Zehnerball mit der Crossboccia-Kugel

○ Die TN bilden zwei Mannschaften.

Spielfeld ist die ganze Halle.

Ziel des Spiels:

Die Mannschaft, die es schafft sich die CK 10 mal zu zuspielen, erhält einen Punkt.



-----> 10 x

Regeln:

- Mit der CK darf nicht gelaufen oder gegangen werden. Zupassen nur aus dem Stand.
- Berührt die CK den Boden, gilt dies nicht als Zähler und die gegnerische Mannschaft bekommt die CK.
- Die CK darf nur im Flug abgefangen werden. Körperkontakt ist nicht erlaubt (Armlänge Abstand zum Gegner / zur Gegnerin).
- Wird die CK abgefangen, erhält diese Mannschaft die CK und beginnt, ihre Zwürfe zu zählen.
- Nach CK Verlust wird immer wieder von vorne gezählt.

Spieldauer:

5 Minuten

AUSKLANG (10–15 Minuten)

● Erlebnisaustausch im Gehen

○ Freies Gehen alleine, zu zweit oder in kleinen Grüppchen

Die TN gehen langsam und entspannt durch die Halle mit der Möglichkeit, sich über das Erlebte auszutauschen.

ÜL stellt Fragen, über die sich ausgetauscht wird:

- Wie habt ihr das Spiel erlebt?
- Fühltet ihr euch unter- oder überfordert?
- Wie habt ihr die Stationen empfunden?
- Waren sie zu einfach/zu schwer?

Absichten und Hinweise

⊙ Förderung der koordinativen Fähigkeiten wie Reaktion, Orientierung, Differenzierung und Anpassung im Spiel, Ausdauerförderung

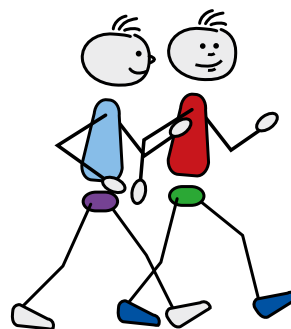
✔ Die ÜL achtet auf die Zusammensetzung der Mannschaften, so dass nicht alle ballgeübten TN in einer Mannschaft sind.

✔ In gemischten Sportgruppen muss immer abwechselnd Männer/Frauen zugespielt werden.

✔ Je nach Leistungsstand der TN kann die Zahl der Pässe reduziert oder erhöht werden.

✔ Je nach Leistungsstand der TN kann die Spielzeit verlängert oder verkürzt werden.

⊙ Herunterkommen nach der hohen Belastung des Spiels





Movement Preperation

Ein Beweglichkeits-, Stabilitäts- und Krafttraining

Vorbemerkungen/Ziele

Movement Preperation (Preps) ist in Deutschland seit der Fußball-Weltmeisterschaft 2006 im eigenen Land ein Begriff. Der damalige Konditionstrainer von Bundestrainer Jürgen Klinsmann, Mark Verstegen, kreierte ein Programm, um die Voraussetzungen für kraftvolle und funktionale Bewegungen zu schaffen.

Movement Preps sind Bewegungsübungen, die auf dem Prinzip basieren, dass nach einer dehnenden Bewegung der Muskel aus dieser gestreckten Position benötigt wird (reziproke Hemmung). Die ganze Bewegungsamplitude einzelner Muskelfasern wird aktiviert und so kann ein optimales Verhältnis von Muskel-länge und Kraftaufbau innerhalb dieser entsprechenden Muskellänge erzeugt werden. Eine bewusste Wahrnehmung von Gelenkposition und -bewegung soll eine unbewusste (automatisierte) Gelenkstabilisierung (durch Reflexwirkungen im Millisekundenbereich) bewirken.

Ziel der Übungen ist es, neben einer Erhöhung der Körpertemperatur und verbesserten Durchblutung, den Körper gleichzeitig beweglicher, stabiler, kraftvoller und vor allem gegen Verletzungen resistenter zu machen

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15 Minuten)

- **Movement Preps**
- Die TN versammeln sich im Innenstirkreis.

Die Übungsleitung begrüßt die TN und gibt Hintergrundinformationen zum Thema.

Ausblick auf die Stunde

● Namensvertiefung

- Die TN beschriften ein Blatt Papier mit ihrem Namen und verteilen die Blätter unsystematisch im ganzen Raum.

Jede/r TN läuft oder geht nun in einem selbstgewählten Tempo. In unregelmäßigen Abständen, wenn ein/e TN an einem Zettel mit Namen vorbei kommt, ruft er/sie diesen Namen laut aus.

Der/die gerufene TN läuft, ohne zu zögern, zu seinem/ihrem Namensblatt und begrüßt den/die Rufer/in mit Handschlag oder durch Abklatschen.

- Am Ende der Einstimmung werden die Blätter aufgesammelt und für den Ausklang beiseitegelegt.



Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

Erwachsene, Athleten/Athletinnen

Material:

Blätter zum Beschreiben im DIN A 4-Format, Stifte

Ort:

Sporthalle oder Außenanlage

Literatur:

- Verstegen, M. & Williams, P.: Core Performance. 6. Auflage, Riva Verlag, München 2008
- Boyle, M.: Functional Training. 3. Auflage, Riva Verlag, München 2011

Absichten und Hinweise

- ◎ Die Erläuterungen sollen zur Wissenserweiterung der TN beitragen.
- ◎ Erwärmung, Kontaktaufnahme zu den anderen TN
- ✔ Es hat sich als günstig erwiesen, wenn die Übungsleitung (ÜL) zu Beginn aktiv insbesondere bei dem lauten Ausrufen von TN-Namen teilnimmt.
- ✔ Durch eine aktive Starthilfe der ÜL werden bestehende Hemmungen abgebaut.
- ✔ Die Blätter bleiben immer am Boden liegen, werden also nicht herumgetragen oder verlegt bzw. vertauscht.

Stundenverlauf und Inhalte

Methodische Hinweise im (Unterrichts-)gespräch

- Die TN versammeln sich im Innenstirnkreis.

Die ÜL erläutert den TN die Methode:

- Die Bewegungsausführung ist langsam und die TN tasten sich kontrolliert an das maximale Bewegungsausmaß heran.
- Die TN führen 6–10 Wiederholungen pro Übung durch, wobei die Dehnungsspannung nur kurz (ca. 2 Sekunden!) beibehalten wird.
- Die TN absolvieren 1 bis 3 Durchgänge pro Übung.
- Die Pausenzeiten sind relativ kurz = 10 Sekunden.

SCHWERPUNKT (25 Minuten)

„Movement Preps“ in Bewegung

- Die TN führen die Übungen einzeln, verteilt im Raum aus.

Kniehebehang

Die Übung wird aus einem hüftbreiten, aufrechten Stand eingeleitet. Die TN führen einen Schritt mit rechts nach vorne durch, greifen das linke Schienbein mit beiden Händen und ziehen das Knie zur Brust. Gleichzeitig strecken sie das Standbein und drücken sich auf die Zehenspitzen.

Anschließend wird die Bewegung mit dem anderen Bein durchgeführt.

- Aktivierung und Flexibilitätsverbesserung der Hüft- und Gesäßmuskulatur



Ausfallschritte mit Oberkörperrotation

Aus einem hüftbreiten Stand führen die TN einen weiten Ausfallschritt mit dem linken Bein nach hinten durch. Der Oberkörper bleibt aufrecht. Nach Absenkung des Beckens wird eine Oberkörperrotation nach rechts durchgeführt.

Anschließend drücken sich die TN mit dem rechten Bein nach hinten ab und führen den nächsten Ausfallschritt nach hinten mit dem rechten Bein durch.

- Aktivierung und Flexibilitätsverbesserung im Hüftbeugebereich, Verbesserung der Beinachsenstabilisation



Seitliche Ausfallschritte in der Bewegung

Die TN nehmen eine Kniebeugeposition ein (ca. 90 Grad Kniewinkel). Der Rücken ist während der gesamten Bewegung aufrecht. Die Übung beginnt mit einem seitlichen Ausfallschritt mit dem linken Bein nach links. Das rechte Kniegelenk wird in die vollständige Streckung geführt. Anschließend folgt ein Schritt mit dem rechten Bein nach links in die Ausgangsposition.

Die TN führen 6–10 Wiederholungen erst zu einer Seite durch, bevor sie zur anderen wechseln.

- Flexibilitätsverbesserung der Hüften und Adduktoren, Aktivierung der gesamten Beinmuskulatur



Stundenverlauf und Inhalte

● Handlauf

Die TN begeben sich in die Liegestützposition und wandern mit den Händen nach vorne.

Anschließend soll jede/r TN mit kleinen Schritten langsam und kontrolliert in Richtung der aufgestützten Hände gehen, bis eine Dehnungsspannung im Bereich der Oberschenkelrückseite entsteht.

Danach wieder mit den Händen nach vorne in die Ausgangsposition wandern und erneut beginnen.



⊙ Aktivierung der Schultergürtel- und Rumpfmuskulatur, Flexibilitätsverbesserung der hinteren Muskelkette

✔ Die Kniegelenke bleiben während der ganzen Übung gestreckt.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (15 Minuten)

● „Movement Preps“ am Ort/am Platz

● Wadenheben

Die TN begeben sich in den Vierfüßlerstand und legen anschließend den linken Fuß über die rechte Ferse.

Die Wadendehnung wird eingeleitet, indem das rechte Bein gestreckt und das Becken nach hinten oben geführt wird. Gleichzeitig wird die Ferse des rechten Fußes mit Hilfe des aufliegenden linken Fußes in Richtung Boden gedrückt.

Die TN führen erst alle Wiederholungen auf einer Seite durch, bevor sie zur anderen wechseln.



⊙ Flexibilitätsverbesserung im Wadenbereich, Rumpfstabilisation

● Sumo-Hocke

Die TN nehmen eine tiefe Kniebeugstellung (Hocke) ein. Die Fußspitzen werden gegriffen, wobei sich der Rücken ist in gestreckter Position befindet.

Die Kniegelenke werden in die Streckung geführt, bis eine Dehnungsspannung in der Oberschenkelrückseite/Wade wahrgenommen wird.

Anschließend wird erneut die tiefe Kniebeugstellung eingenommen und die Übung beginnt erneut.



⊙ Aktivierung und Flexibilitätsverbesserung der hinteren Muskelkette

✔ Die Kniegelenke bei jeder Wiederholung etwas weiter in die Streckung führen

Fotos:
Gerd Romahn

Modell:
Ingo Stary

Stundenverlauf und Inhalte

● Seitlicher Ausfallschritt

Die Übung wird aus einem hüftbreiten, aufrechten Stand eingeleitet. Die TN führen einen seitlichen Ausfallschritt aus, indem sie das Gesäß nach hinten unten bewegen, als würden sie sich auf einen kleinen Hocker setzen wollen. Der Oberkörper wird dabei aufrecht gehalten. Anschließend wieder in die Ausgangsstellung zurück drücken. Die Belastung findet abwechselnd links und rechts statt.



Absichten und Hinweise

⊙ Aktivierung und Flexibilitätsverbesserung der Hüften und Adduktoren

AUSKLANG (5 Minuten)

● Heiße Augen

⊙ Die TN stehen im Innenstirnkreis.

Zunächst reiben sich die TN die Hände, bis sie angenehm warm sind. Anschließend legen sie ihre Hände flächig auf die Augen, bis sie sich wieder abgekühlt haben.

Nach 3–4 Wiederholungen halten die TN ihre Hände vor den Augen. Die ÜL flüstert die Namen der TN. (Hier können die Blätter mit den Namen aus der Einstimmung wieder benutzt werden.)

Wer seinen Namen hört, nimmt die Hände von den Augen und öffnet diese langsam.

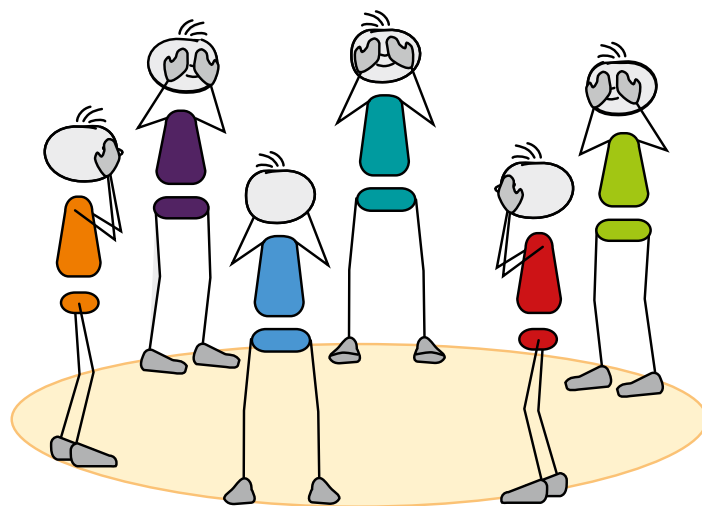
Die genannten TN setzen sich ganz still abseits hin bzw. halten sich abseits des Kreises, bis alle Namen der TN genannt worden sind.

Anschließend Verabschiedung der TN

⊙ Dem warmen, angenehmen Gefühl nachspüren, Entspannung, Körperwahrnehmung

✓ Die Aufmerksamkeit wird bewusst auf das Fühlen und anschließend auf das Hören gelenkt.

✓ Brillenträger sollten ihre Brille vorab abnehmen.



Illustratorin:
Claudia Richter



Fitness XXL

Mollig und mobil mit Airex-Matten

Vorbemerkungen/Ziele

Viele übergewichtige Teilnehmer/innen nehmen an unterschiedlichen Bewegungsangeboten teil, wie z.B. spezielle XXL-Gruppen, Präventionsgruppen, Rehasportangeboten (Diabetes, Herzsport und Orthopädie) und auch Breitensportgruppen.

Körperliche Einschränkungen, Hemmungen, mangelnde Bewegungserfahrung sowie Schamgefühle können bei den übergewichtigen Teilnehmenden in den Sportstunden auftreten. Die Übungsleitung kann den/die übergewichtige/n Teilnehmer/in unterstützen, indem sie die Aufgaben modifiziert, alternative Ausgangspositionen anbietet oder Unterlagerungshilfen (Knierolle, Kopfkeil o.ä.) für die Rückenlage bereithält.

In diesem Stundenbeispiel werden Übungen mit Airex-Matten vorgestellt.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Bäumchen, Bäumchen wechsel Dich ...**
- ⦿ Die Airex-Matten liegen im Raum auf dem Boden verteilt.

Die TN bewegen sich um alle Matten kreuz und quer herum. Bei Musikstopp geht jede/r TN auf eine beliebige Matte. Mehrere Wiederholungen, verschiedene Fortbewegungsarten (kleine und große Schritte, Armeinsatz, Knie anheben usw.)

Auf den Matten werden zusätzliche Aufgaben ausgeführt:

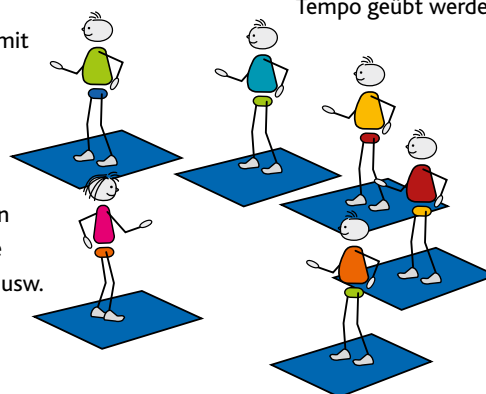
- Nur mit dem rechten Fuß auf die Matte
- Zwei TN Rücken an Rücken
- Drei TN auf einer Matte
- Fünf Füße auf einer Matte
- Sechs Füße und zwei Hände auf einer Matte
- usw.

● Jetzt geht's los ...

- ⦿ Die Matten liegen im Halbkreis, so dass die Übungsleitung (ÜL) alle TN im Blick hat und dass alle TN die ÜL sehen können.

Auf den Matten ...

- Vorwärts- und rückwärts gehen
- Vorwärts- und rückwärts gehen, dabei die Arme mit anheben und senken
- Seitwärts über die lange Seite
- Seitlich von der Matte herunter und wieder rauf steigen
- Halbe Drehung nach rechts und links durchführen
- Von der Matte vorne absteigen, im Bogen um die Matte herum gehen, wieder vorwärts aufsteigen usw.
- Fersen im Wechsel nach vorne aufsetzen, ggf. mit Armeinsatz



Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

15 Erwachsene (Frauen und Männer)

Material:

Airex-Matten, Musikanlage, CDs, Sitzgelegenheit für jede/n TN (Kasten, Hocker oder Stuhl)

Ort:

Gymnastik- oder Sporthalle

Absichten und Hinweise

- ⊙ Aufwärmen, Einstimmen, Herzkreislauf-Aktivierung, Reaktionsschulung, Förderung der Kreativität, Kommunikation
- ✓ Im Vorfeld überprüft die ÜL die Beschaffenheit und Rutschfestigkeit der Matten.
- ✓ Musikeinsatz
- ✓ Jede/r TN wählt das eigene Tempo!
- ✓ Auf die Mattenkanten achten!

- ⊙ Erwärmung, bewusste Wahrnehmung für unterschiedliche Untergründe (Boden und Matte)

✓ Musikeinsatz

Die Musik so auswählen, dass auch im halben Tempo geübt werden kann.

Fitness
06.2015

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

● Auf und nieder

- Die TN stehen auf ihren Matten.

Die TN gehen in eine leichte Kniebeuge und wieder hoch.
Mehrere Wiederholungen

● Autoscooter

- Die Matten werden eingerollt.

Die TN nehmen die Mattenrolle in beide Hände und bewegen sich im Raum umeinander herum. Bei Begegnung mit anderen TN stoßen sie mit den Matten aneinander.

● Hockstellung

- Jeder TN legt die gerollte Matte quer auf die Oberschenkel und stützt die Unterarme darauf ab.

Mit dieser „Stütze“ werden erneut Kniebeugen durchgeführt.

● Paketbote

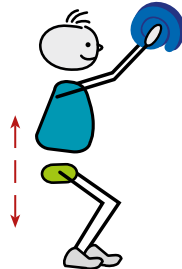
- Die TN klemmen die Mattenrolle unter einen Arm.

Die TN bewegen sich durch den Raum.
Seitenwechsel: Mattenrolle unter den anderen Arm klemmen.

● Tief und hoch

- Die TN fassen ihre Mattenrolle mit beiden Händen und halten sie vor dem Körper.

In die Kniebeuge gehen und dabei die Arme mit der Rolle nach vorne anheben.



● Haltung bewahren

- Die Mattenrolle wird hinter dem Körper mit beiden Händen gefasst, ggf. unter die Arme klemmen.

Die TN tragen ihre Mattenrolle hinter dem Rücken und gehen durch den Raum.

● Rolle rückwärts

- Die TN halten die Mattenrolle weiterhin hinter dem Körper.

Mit der Mattenrolle hinter dem Körper Kniebeugen durchführen.

● Reflexion

- Welche Kniebeuge-Variation geht besser?
- Welche ist schwerer?

Absichten und Hinweise

- ⊙ Kräftigung der Beinmuskulatur

- ✔ Auf eine korrekte Ausführung achten!

- Gesäß nach hinten!
- Knie hinter den Fußspitzen lassen!

- ⊙ Dynamische Bewegungsphase, Kontakt zu anderen TN der Gruppe aufnehmen

- ✔ Den Stoß vorsichtig dosieren!

- ⊙ Kräftigung der Beinmuskulatur, Unterstützung durch die Matte spüren

- ✔ Auf eine korrekte Ausführung achten!

- Gesäß nach hinten!
- Knie hinter den Fußspitzen lassen!

- ⊙ Dynamische Bewegungsphase, Körperwahrnehmung

- ⊙ Variation von den bisher durchgeführten Kniebeugen, Kräftigung der Beinmuskulatur

- ✔ Auf eine korrekte Ausführung achten!

- Gesäß nach hinten!
- Knie hinter den Fußspitzen lassen!

- ✔ Die Anhebehöhe kann individuell ausprobiert werden.

- ⊙ Dynamische Bewegungsphase, die aufrechte Haltung bewusst wahrnehmen

- ⊙ Wahrnehmung der unterschiedlichen Durchführung von Kniebeugen, Kräftigung der Beinmuskulatur

- ✔ Auf eine korrekte Ausführung achten!

- Gesäß nach hinten!
- Knie hinter den Fußspitzen lassen!

- ✔ Auf die Balance achten

- ⊙ Reflexion, Wahrnehmung von unterschiedlichen körperlichen Anforderungen

Stundenverlauf und Inhalte

● Lastenträger

- Die Mattenrolle senkrecht, dicht am Körper tragen.

Die TN gehen kreuz und quer durch den Raum.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

● Am laufenden Band

- Die Matten werden hintereinander in einer langen Reihe als Mattenbahn (ggf. je zwei Matten hintereinander) ausgelegt.

Die TN gehen in einer Richtung über die Mattenbahn und an der Seite auf dem Boden wieder zurück.

Verschiedene Fortbewegungsarten (kleine und große Schritte, mit Armeinsatz, Knie anheben, nur mit einem Fuß auf die Matte usw.) über die Matten durchführen.

AUSKLANG (10–15 Minuten)

● Atemräume spüren

- Die TN sitzen auf einem kleinen Kasten, Hocker oder Stuhl oder wer kann, legt sich auf eine Matte hierbei evtl. Unterlagerungshilfen nutzen.

Die TN legen ihre Hände auf verschiedene Körperbereiche (Brustkorb, Flanke, Bauch) und spüren die Atembewegungen nach. Hierbei soll bewusst zu den Händen hin geatmet werden.

● Ein und aus

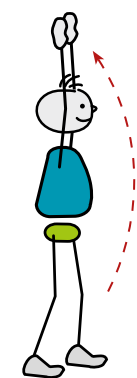
- Die TN stellen sich neben ihre Matten auf festen Boden.

Die TN heben ihre Arme an und zählen bis 4 – dabei einatmen.

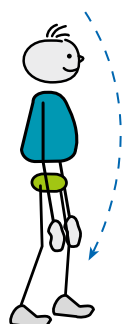
Die TN lassen die Arme sinken und zählen bis 4 – dabei ausatmen.

Dann die Ausatemphase verlängern:

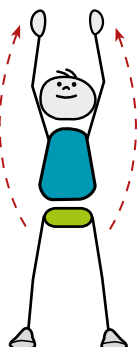
- 4 ein – 6 aus
- 4 ein – 8 aus



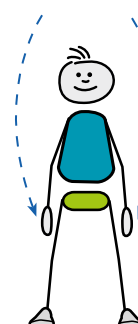
einatmen



ausatmen



einatmen



ausatmen

Absichten und Hinweise

- ◎ Lockerung der Beinmuskulatur, Hinweise zum rückschonenden Heben und Tragen
- ✔ Die ÜL gibt den TN Informationen zum rücken-gerechten Heben und Tragen.

- ◎ Dynamische Bewegungsphase, die aufrechte Haltung bewusst wahrnehmen

- ✔ Die TN bewegen sich in ihrem individuellen Tempo.

- ◎ Atemregulation

- ✔ Zeit zum Nachspüren lassen

- ✔ Ggf. Musikeinsatz

- ◎ Atemschulung, bewusst verlängertes Ausatmen

- ✔ Individuellen Atemrhythmus beachten





Mountain-Biking

Spielerisch die Fahrtechnik verbessern

Vorbemerkungen/Ziele

Jedes Fahrmanöver auf dem Rad ist ein Balance-Akt. Charakteristisch für das Mountain-Biking ist, dass die Bodenbeschaffenheit ruppiger, das Gelände steiler, die Wege schmaler und die Kurven enger sind, als auf der Straße oder den üblichen Fahrradwegen.

Wer sicher und entspannt auf dem Mountain-Bike unterwegs sein möchte, braucht eine gute Balance. Geschick und Wendigkeit auf dem Rad zu sein, bedeutet insgesamt mehr Sicherheit beim Fahren.

Spielformen eignen sich ganz besonders, diese Merkmale zu fördern und nebenbei auch eine Menge Vergnügen zu bereiten.

Dieses Stundenbeispiel beinhaltet einige Spielideen zur Verbesserung des Gleichgewichts und der Wendigkeit auf dem Mountain-Bike. Außerdem wird sowohl der Teamgeist ausgebaut, als auch der Förderung der Ausdauerleistungsfähigkeit Rechnung getragen.

Hinweise:

Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass die Teilnehmer/innen voll funktionsfähige Mountain-Bikes benutzen, einen Fahrradhelm und der Witterung angepasste funktionelle Bekleidung tragen.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Begrüßung und Bike-Check**
- ⦿ Aufstellung im Innenstirnkreis, jede/r TN neben dem eigenen Bike stehend

Die Übungsleitung (ÜL) begrüßt die TN.

Bike-Check

- **Praxistest Vorderradbremse:**
Jede/r TN zieht die Vorderradbremse und schiebt das Rad nach vorne = Vorderrad blockiert, Hinterrad hebt vom Boden ab.



- **Praxistest Hinterradbremse:**
Jede/r TN zieht die Hinterradbremse und schiebt das Rad nach hinten = Hinterrad blockiert, Vorderrad hebt vom Boden ab.



Rahmenbedingungen

Zeit:

90–120 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

6–12 Personen im Alter ab ca. 12 Jahre

Material:

- Ca. 20 Markierungshütchen
- 10–12 Seilchen
- Ausreichend „Munition“ (z. B. Korken, Erbsen, kleine Steine, Tannenzapfen)
- 4–5 flache Behälter (z. B. Frisbeescheiben)
- 4–5 tiefe Behälter (z. B. Eimer, Blumentopf)

Die Übungsleitung (ÜL) führt selbstverständlich Werkzeug- und Flickzeug-Kit und ein Erste-Hilfe-Set mit sich.

Ort:

Eine vom Verkehr geschützte Freifläche, die frei von starken Unebenheiten ist.

Absichten und Hinweise

- ⦿ Überprüfung der wichtigsten sicherheitsrelevanten Fahrradteile zur Vermeidung von Unfällen aufgrund von Materialschäden
- ✔ Die ÜL sollte mit den unterschiedlichen Typen von Mountain-Bikes und ihrer technischen Ausstattung vertraut sein, um bei evtl. auftretenden Fragen und Problemen – das Material betreffend – angemessen reagieren zu können.



Stundenverlauf und Inhalte

● Kontrolle der Schnellspanner:

An Vorder- und Hinterrad werden die Schnellspanner auf ihren festen Sitz hin überprüft.

● Kontrolle des Helms:

Jede/r TN überprüft den ausreichend festen Sitz des Fahrradhelmes, ggf. Anpassung der Halteriemen.

● Give me five

- Die TN fahren kreuz und quer über die Freifläche.
Evtl. das Feld begrenzen, in dem sich die TN fortbewegen dürfen.

Es darf nur eine Hand am Lenker sein, die andere Hand bleibt gehoben. Die TN finden jeweils Blickkontakt, fahren aufeinander zu, klatschen die freien Hände ab und wechseln hiernach die Hand am Lenker aus – jetzt ist die andere Hand gehoben.

● Geordnetes Chaos

- Zunächst im Innenstirnkreis stehend, dann durcheinander über den Platz fahren

Die TN stehen im Innenstirnkreis neben ihren Rädern. Es wird ein Gegenstand (z. B. Markierungshütchen) in eine Richtung von TN zu TN weiter gereicht. Mit dem Weiterreichen sagt der/die Gebende den Namen des/der Annehmenden. Somit wird die Reihenfolge festgelegt, in der der Gegenstand im Weiteren wandern soll.

Die TN fahren dann kreuz und quer über die Freifläche. Während der Gegenstand in der zuvor festgelegten Reihenfolge von TN zu TN wandert. Die TN rufen den jeweiligen Namen, um die Übergabe vorzubereiten.

SCHWERPUNKT (50–60 Minuten)

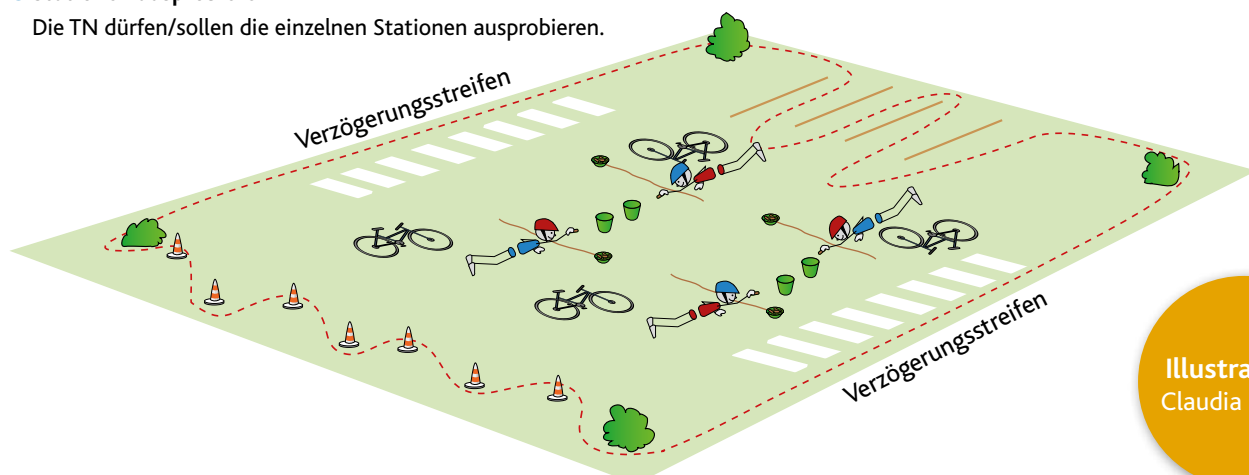
● Aufbau des Rundkurses

- Die Materialien Hütchen und Seilchen werden in einen Rundkurs verbaut. Je nach Gegebenheiten werden z. B. Bäume, Sträucher etc. einbezogen. An zwei Stellen wird je ein „Verzögerungsstreifen“ an der Innenbahn eingepflanzt.

Die Gruppe bestimmt geschlossen einen Rundkurs und baut gemeinsam Stationen auf.

● Stationen ausprobieren

Die TN dürfen/sollen die einzelnen Stationen ausprobieren.



Absichten und Hinweise

- Übung mit ständig wechselnden Partnern/ Partnerinnen bezieht sich auf das Gleichgewicht halten in langsamer Fahrt und bereitet das geplante Spiel vor.

- Die TN können das Abklatschen nur mit jeweils den rechten oder den linken Händen realisieren. Es darf nicht über die Lenker gekreuzt werden.

- Komplexübung für das Gleichgewicht, Tempopassung, Orientierungsfähigkeit und einhändiges Fahren

- Das Spiel funktioniert nur, wenn sich alle an die festgelegte Reihenfolge halten.

- Das Fahrtempo der TN sollte langsam sein, damit die Übergabe der Gegenstände unfallfrei stattfinden kann.

- Mit der Übergabe des Gegenstandes wird der Name laut gesagt.

- Wenn das Spiel gut umgesetzt wird, können mehrere Gegenstände auf Wanderschaft geschickt werden.

- Gemeinsames, kreatives Erarbeiten eines ansprechenden Rundkurses

- Der Kurs verläuft so, dass sich alle Beteiligten ständig im Blick haben – maximale Länge 400 m (Stadionrunde).

Stundenverlauf und Inhalte

● Proberunde fahren

- Die Gruppe stellt sich in einer Reihe hintereinander auf.

Die Gruppe fährt geschlossen eine Runde mit allen Aufgaben hintereinander weg zur Probe. Ggf. werden hiernach Ausbesserungen vorgenommen. Dann die Proberunde in die andere Richtung gemeinsam fahren.

Die Gruppe bleibt immer zusammen – es sollen keine Abstände und großen Lücken entstehen.

● Atomspiel – Teams gründen

- Die TN fahren kreuz und quer innerhalb des Rundkurses.

Wenn die ÜL „Atom 4“ ruft, finden sich vier TN entsprechend zu 4er-Gruppen zusammen und versuchen, sich aneinander festzuhalten, ohne die Füße von den Pedalen zu nehmen.

Die ÜL nennt immer wieder neue „Atome“.

Die letzte Atom-Nennung teilt die Gesamtgruppe in gleichgroße Gruppen ein. Diese Gruppen sind dann die Teams für das spätere Biathlon-Spiel (optimal 3er- oder 4er-Teams).

● Test-Staffel

- Ein/e Fahrer/in eines Teams bleibt in der Mitte des Rundkurses, während das restliche Team den Rundkurs fährt.

Jedes Team fährt den Rundkurs. Nach einer Runde wechselt der/die vordere Fahrer/in und das Teammitglied aus der Mitte. Das Teammitglied aus der Mitte hängt sich hinten an das eigene Team an.

So viele Runden im Team fahren, bis alle Fahrer/innen einmal gewechselt haben. Danach einen Richtungswechsel vornehmen und von vorne beginnen.

● Probewurf am Schießstand

- In der Mitte des Rundkurses werden aus den Materialien für die „Schießstände“ aufgebaut. Jedes Team hat einen eigenen „Schießstand“.

An einer definierten Stelle wird das Rad abgelegt.

Die Werfer/innen legen sich bäuchlings an ihre Wurfstation.

Jede/r TN hat pro Durchgang 3 Würfe.

Die Räder müssen einige Meter vom „Schießstand“ weit weg abgelegt werden und es wird zum Schießstand gelaufen.

Absichten und Hinweise

- ◎ Erproben des Fahrens in der Gruppe

- ✔ Den TN sollen der Streckenverlauf und die Aufgaben ganz eindeutig sein.

- ✔ Angepasstes Tempo fahren, so dass alle TN mithalten können.

- ◎ Gleichgewichtsfähigkeit und Teamarbeit fördern

- ✔ Die TN sollen immer wieder neue Konstellationen finden.

- ✔ Die abschließende Teambildung für das Biathlon-Spiel soll so zufällig, wie möglich sein.

- ◎ Die Teams erproben den Fahrer/innen-Wechsel, um im Spiel einen flüssigen Ablauf zu gewährleisten.

- ✔ Insgesamt bleibt das Tempo angepasst – die Teams dürfen nicht auseinander reißen.

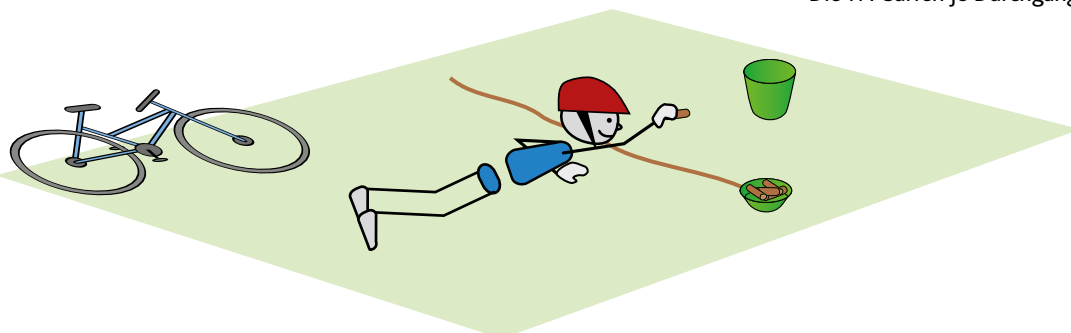
- ✔ Der Fahrer/innen-Wechsel erfolgt nur bei besonders langsamer Fahrt innerhalb der Verzögerungstreifen.

- ◎ Die Teams erproben die Wurfstation in der Mitte des Rundkurses.

- ✔ Materialien

- „Munitionsgefäße“: z. B. Frisbeescheiben, Stoffbeutel
- Wurfgegenstände: z. B. Korke, Erbsen, kleine Steine, Tannenzapfen
- Abwurfline: Seilchen
- Wurfziel: hohes Gefäß z. B. Eimer, Blumentopf

- ✔ Die Regeln am „Schießstand“ sollen von allen TN akzeptiert werden. Es ist Ehrlichkeit gefragt. Die TN dürfen je Durchgang nur 3 mal werfen.



Stundenverlauf und Inhalte

● Biathlon-Staffel

- Die Teams suchen sich einen Startpunkt auf dem Rundkurs.
Empfehlung: an verschiedenen Stellen starten, damit ein Stau vermieden wird.

Die zuvor erprobten Einzelaufgaben (Fahren in der Gruppe, Staffelwechsel und Werfen am „Schießstand“) werden nun kombiniert.

Die Teams starten gemeinsam und befahren den Rundkurs.

Auf Zuruf der ÜL kommt der/die erste Fahrer/in jedes Teams zum jeweiligen Schießstand und gibt 3 Würfe ab.

Der Fahrer/innen-Wechsel erfolgt nun fortlaufend, bis alle Munition verschossen ist oder nach einer Zeitvorgabe.

Gewonnen hat das Team mit den meisten Treffern im Zielgefäß.

Dann die Aufgabe mit Richtungswechsel wiederholen

Abschließend den Rundkurs wieder abbauen und die Fläche wie vorgefunden wieder verlassen.

AUSKLANG (15–20 Minuten)

● MTB Mini-Tour

- Die ÜL ernennt eine/n verantwortungsvolle/n, sichere/n TN als Co-Guide, der/die die Gruppe nach hinten absichert.

Die Gruppe fährt im angrenzenden Gelände auf eine Tour im Rahmen der noch zur Verfügung stehenden Zeit.

● Materialien mit nach Hause nehmen

Die für den Rundkurs mitgebrachten Materialien (Hütchen, Seilchen etc.) werden wieder mit nach Hause genommen.

Absichten und Hinweise

- ◎ Zuvor erarbeitete und erprobte Übungsaufgaben werden in einen durchgehenden Ablauf gebracht.

- ✔ Gegenseitige Rücksichtnahme ist gefordert!

- ✔ Der Fahrer/innen-Wechsel darf nur über die Verzögerungstreifen ausgeführt werden. Hier fährt das Team bewusst reduziertes Tempo.

- ◎ Ausdauerkomponente des Mountain-Biking ansprechen/erfüllen

- ✔ Die Streckenführung und -länge werden so gewählt, dass alle TN sie sicher und problemlos bewältigen können.



Fotos:
Bildatenbank
des Landessport-
bundes NRW



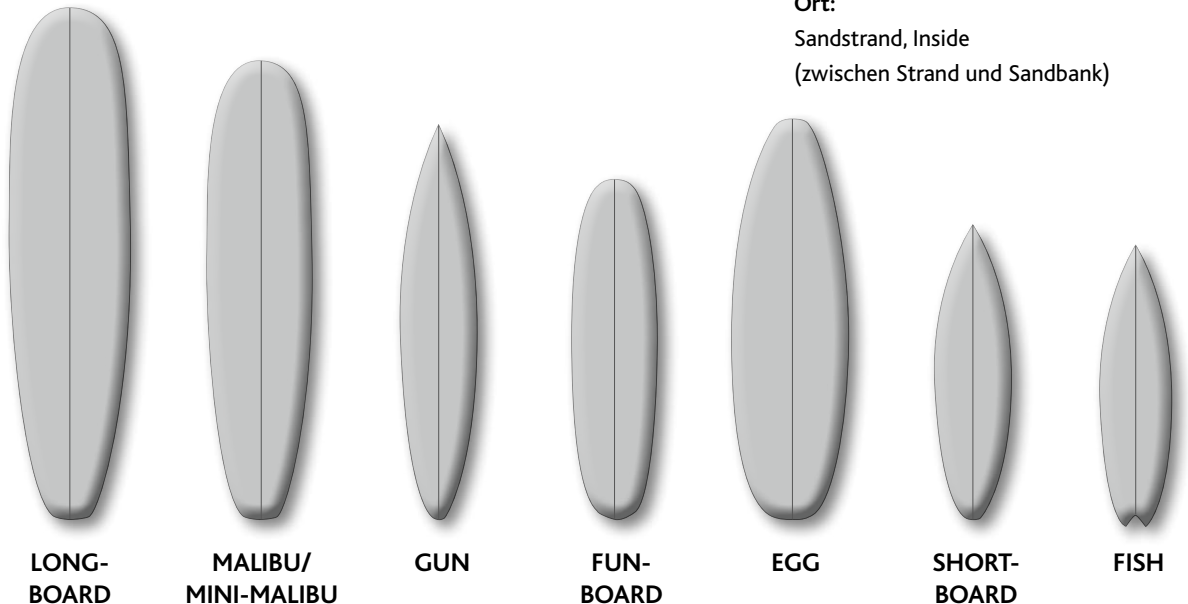
Einführung in das Wellenreiten

Erste Versuche im Weißwasser

Vorbemerkungen/Ziele

Wellenreiten ist eine faszinierende Sportart, die Anfänger/innen von der ersten Minute an begeistert. Der Einstieg macht in der Gruppe am meisten Spaß. Die Kraft von Wellen und Strömungen ist häufig so stark, dass das Hauptaugenmerk der Übungsleitung (ÜL) immer auf der Sicherheit liegen muss!

Für die erste Stunde ist es sinnvoll, mit ausreichend großen Malibu-Boards bei Niedrigwasser (Lowtide) möglichst in der Nähe von bewachten Badezonen kleinere Schaumwalzen (Weißwasser) auf der Inside (zwischen Strand und Sandbank) in stehetiefem Wasser zu nutzen.



LONG-BOARD

MALIBU/
MINI-MALIBU

GUN

FUN-BOARD

EGG

SHORT-BOARD

FISH

Rahmenbedingungen

Zeit:

90 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

6 Erwachsene (Männer und Frauen)

Material:

7 Longboards (Malibus, mind. jeweils Körperlänge zzgl. 1 Armlänge), 7 Fangriemen (Leashes), Neoprenanzüge, ggfs. Schuhe und Sonnenschutzcreme

Ort:

Sandstrand, Inside
(zwischen Strand und Sandbank)

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15 Minuten)

- „La Ola“
- Innenstirnkreis

Auf der Stelle im Sand laufen, Skippings, Hopslerlauf und kleine Sprünge durchführen.

Nach jeder Bewegungsform wird eine „La Ola“-Welle mindestens drei Runden durchgeführt.

● Wellentauchen

- In einer Reihe nebeneinander aufstellen.
Beim Zurückgleiten Abstand zu den Nebenleuten einhalten

Beim Herauslaufen in Richtung Sandbank im Neoprenanzug durch die Wellen tauchen.

Auf Zuruf zurückkommen und mit den Wellen so weit wie möglich gleiten.

Absichten und Hinweise

- ◎ Körperliche Erwärmung, Gruppenerlebnis zur Einstimmung auf die Wellen
- ✔ Alle TN sollten Neoprenanzüge tragen.
- ◎ Die TN sollen die Kraft der Wellen beim Herauslaufen spüren.
- ✔ Beim Gleiten mit den Wellen gestreckte Körperhaltung.
- ✔ Auf Schwimmer/innen und andere Surfer achten!

Trends
08.2015

Stundenverlauf und Inhalte

● Trockenübung

- Die Boards liegen im Sand. Die Finnen werden vorsichtig in den Sand gedrückt.

Leash (Fangriemen) am Sprunggelenk eines Beines befestigen und eine sichere Liegeposition auf dem Board einnehmen.



SCHWERPUNKT (55 Minuten)

● Mit dem Board in die Welle

- In einer Reihe nebeneinander aufstellen.

Mit dem Board Richtung Sandbank gehen. Das Board entweder mit dem Bug voraus über die Wellen heben oder mit dem Board durch die Welle tauchen.



● Mit der Welle gleiten

- In einer Reihe nebeneinander aufstellen.

Auf dem Rückweg zum Strand das Board anschieben und sich von der heranrollenden Welle/Schaumwalze schieben lassen. Dabei den Kopf anheben und das Körpergewicht mit seitlich ausgestreckten Armen auf dem Board ausbalancieren.

● Fahrtrichtung bestimmen

- In einer Reihe nebeneinander aufstellen.

Bei weiteren Versuchen aus der sicheren Liegeposition Oberkörper und Arme heben und durch Gewichtsverlagerung lenken:

- Oberkörper nach links = Kurve nach links,
- Oberkörper nach rechts = Kurve nach rechts.

Einsatz der Blicksteuerung:

- gezielter Blick nach links unterstützt die Kurve nach links,
- gezielter Blick nach rechts unterstützt die Kurve nach rechts.

● Welle abpassen

- In einer Reihe nebeneinander aufstellen.

Aus dem Liegen:

Welle abpassen – anschieben – durch Paddelbewegung der Arme beschleunigen und mittreiben lassen – lenken.

Absichten und Hinweise

- ⊙ Die TN sollen wissen, wo die beste Liegeposition auf dem Board ist. TN sollen wissen, zu welchem Zweck und wie die Leash zu befestigen ist.
- ✔ Die ÜL überprüft den sicheren Sitz der Leash bei jedem/jeder TN.

- ⊙ Die TN sollen beide Möglichkeiten ausprobiert haben, um Richtung Sandbank durch die Wellen zu gelangen.

- ✔ Maximal bis in hüfttiefes Wasser gehen.
- ✔ Niemals das Board zwischen Körper und Welle lassen.

- ⊙ Die TN sollen die optimale Liegeposition auf dem Board finden, um mit der Welle zu beschleunigen.

- ✔ Falls das Board seitlich oder über den Bug abtaucht, mit Händen und Armen den Kopf schützen und Ruhe bewahren!

- ⊙ Die TN sollen erste Erfahrungen sammeln, wie durch Gewichtsverlagerung und unterstützende Blicksteuerung die Fahrtrichtung beeinflusst werden kann.

- ⊙ Die TN sollen ein Gefühl für die richtige Welle und den richtigen Startzeitpunkt entwickeln und im richtigen Moment beschleunigen lernen.



Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (15 Minuten)

- **Aufspringen in den Stand an Land üben**
- In einer Reihe nebeneinander aufstellen.

Aufstehen/Aufspringen in den sicheren Stand an Land üben.
Mit beiden Händen auf dem Board den Oberkörper hochdrücken. Mit reichlich Körperspannung von Füßen und Händen abdrücken und hochspringen, in der Luft mit beiden Füßen unter dem Oberkörper durchhocken und quer zur Fahrtrichtung auf der Brettlängsachse landen.

- **Aufspringen aus der Gleitfahrt**

- In einer Reihe nebeneinander aufstellen.

Bei völlig freier Bahn aus dem Liegen eine Welle abpassen und mitgleiten, um aus der Fahrt heraus in den sicheren Stand zu springen.



AUSKLANG (5 Minuten)

- **Wie war die erste Erfahrung mit dem Wellenreiten?**
- Sitzkreis am Strand

Positive individuelle Rückmeldung und eine „La Ola“-Welle für jede/n TN.



Absichten und Hinweise

- ⊙ Die TN sollen wissen, dass sie im Wasser nur bei ausreichendem Tempo in den Stand springen können.

Die TN sollen wissen, dass sie explosiv abspringen und in der Standposition deutlich in den Knien beugen sollen.

Die TN sollen ausprobieren, wo die sicherste und beste Standposition auf dem Board ist.

- ⊙ Die TN sollen erste Versuche gemacht haben, um aus der Fahrt heraus in die Standposition zu springen.

- ⊙ Positiver Stundenabschluss, Ausblick auf die nächste Stunde

- ✔ Board und Leash sollten im Wasser gereinigt und transportfähig verpackt werden.



Kegelspiele in der Halle

Spiel und Spaß – nicht nur auf der Kegelbahn

Vorbemerkungen/Ziele

Einen Ball, eine „Bahn“ und neun Kegel findet man in fast jeder Sporthalle. Es gibt hunderte von Kegelspielen, die jederzeit und ohne viel Aufwand in die Halle übertragbar sind. Es bedarf keiner oft aufwendigen Organisation einer Kegelbahn, verbunden mit der Frage, können alle problemlos dorthin kommen. Oftmals ist der Besuch einer Kegelbahn auch mit Essen von Seiten des Betreibers verbunden. Spielfreude, Wettkampffeeeling und Teamgeist können auch in der Sporthalle bei spannenden Spielen entstehen. Genau das steht im Mittelpunkt dieser Stunde. Die Förderung der koordinativen Fähigkeiten, wichtig in allen Altersstufen, wird in Spielformen verpackt und sorgt für Abwechslung im Sportalltag.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (20 Minuten)

● Freestyle

- ☉ Jede/r TN bekommt einen Ball. Die TN bewegen sich frei durch die Halle.

Die TN probieren aus, was alles mit dem Ball möglich ist:

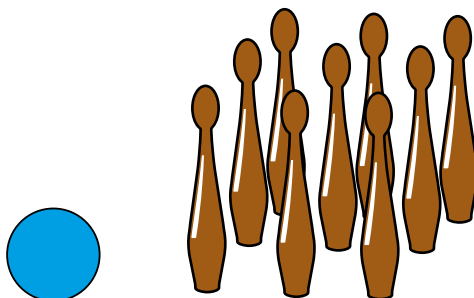
- Den Ball hochwerfen und fangen
- Den Ball gegen die Hallenwand werfen und fangen
- Den Ball über den Boden rollen und wieder aufnehmen
- Usw.

Die TN können auch noch andere Möglichkeiten erfinden und ausprobieren.

● Rollen, zielen, treffen

- ☉ 6 Stationen werden mit den TN gemeinsam in der Halle verteilt aufgebaut.
 - Die TN bilden Kleingruppen à 4 Personen.
 - Jede Kleingruppe bekommt einen Gymnastikball oder leichten Medizinball (max. 800 g).
 - Die Kleingruppen durchlaufen die verschiedenen Stationen.
 - Die TN können die Stationen frei wählen.

- ☉ Die TN durchlaufen folgende Stationen in ihrer Kleingruppe.



Rahmenbedingungen

Zeit:

90 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

16 Erwachsene (Frauen und Männer) und Jugendliche

Material:

Bälle (Gymnastikbälle und Medizinbälle), Kegel oder große (Joghurt-)Becher, Langbänke, kleiner Kasten, Klebeband, Buchstaben, ein Plakat für jedes Team

Ort:

Sporthalle

Absichten und Hinweise

- ☉ Gewöhnung an das Spielmaterial (Gymnastikball oder Medizinball), Förderung der Kreativität

- ☑ Im Vorfeld einen Lageplan der einzelnen Stationen in der Halle auf ein großes Plakat malen.

- ☑ Den Abwurfpunkt mit einem Klebeband markieren

- ☉ Vorbereitung auf die Kegelspiele: Zielen, Abstand einschätzen und die richtige Kraft einsetzen
Förderung der Differenzierung und Zielgenauigkeit

- ☑ Zwei TN einer Kleingruppe üben, die anderen beiden bauen die Becher/Kegel wieder auf.

Spiele
09.2015

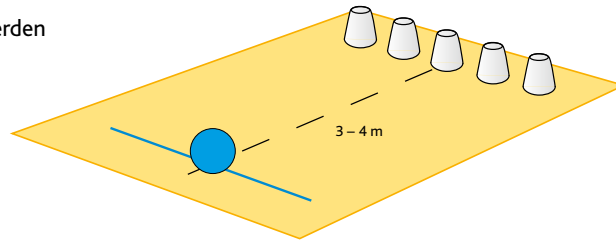
Stundenverlauf und Inhalte

Absichten und Hinweise

Station 1: Becher abtreffen

Im Abstand von 3–4 m von einem Abwurfpunkt werden 5 große Joghurtbecher nebeneinander aufgestellt.

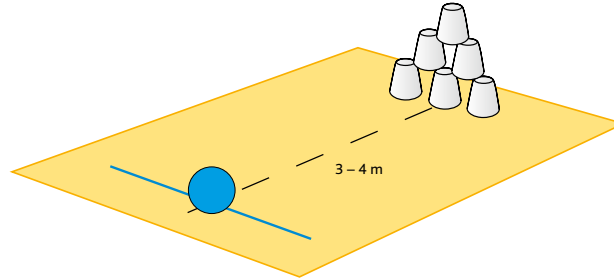
Aufgabe: Die Joghurtbecher mit dem Ball treffen.



Station 2: Pyramidenwurf

Im Abstand von 3–4 m von einem Abwurfpunkt werden 6 große Joghurtbecher zu einer Pyramide gestapelt.

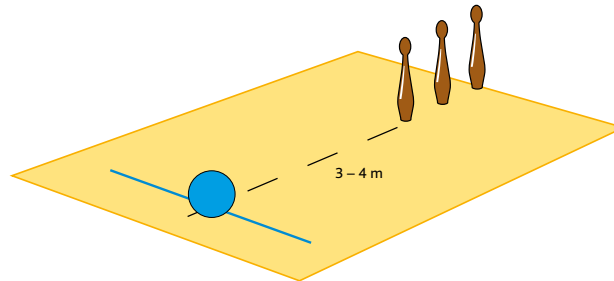
Aufgabe: Die Joghurtbecher mit dem Ball treffen.



Station 3: Kegel abräumen

Im Abstand von 3–4 m von einem Abwurfpunkt werden 3 Kegel hintereinander aufgestellt.

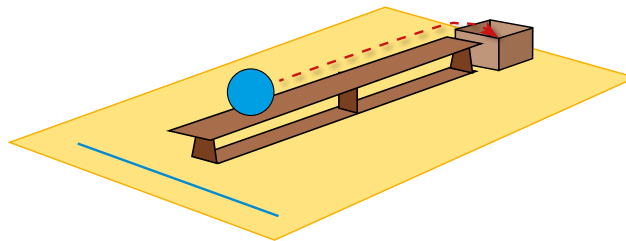
Aufgabe: Die Kegel mit dem Ball abräumen.



Station 4: Kasten treffen

Eine Langbank und am Ende einen umgedrehten kleinen Kasten aufstellen.

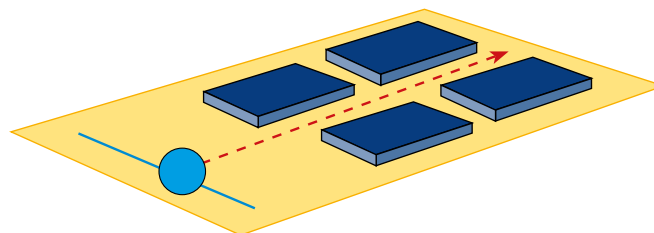
Aufgabe: Den Ball so über die Langbank rollen, dass er in den Kasten fällt.



Station 5: Gassen rollen

Mit 4 Turnmatten/Gymnastikmatten eine Gasse bilden.

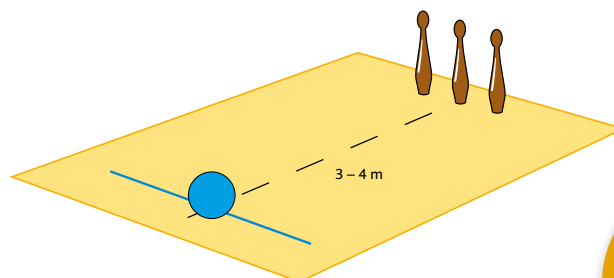
Aufgabe: Den Ball durch die Gasse rollen.



Station 6: Kegel-Einzelschuss

Im Abstand von 3–4 m von einem Abwurfpunkt werden 3 Kegel nebeneinander aufgestellt.

Aufgabe: Die Kegeln einzeln nacheinander treffen.



⦿ Abschließend gemeinsamer Abbau der Stationen.

● = Inhalt, ○ = Organisation, ⊕ = Absicht, ♣ = Hinweis

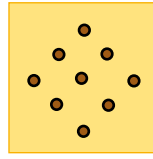


Stundenverlauf und Inhalte

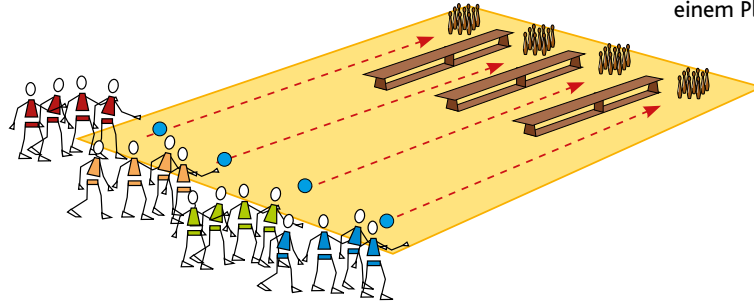
SCHWERPUNKT (60 Minuten)

● In die Vollen

- Es werden 4 Kegelfelder mit Bänken abgegrenzt. Pro Kegelfeld spielt ein Team à 4 TN. Die Kegel wie in der Abbildung aufstellen.



Jeder TN hat einen Wurf „In die Vollen“.
Alle gefallenen Kegel werden gezählt und addiert.



● Ostfriesenkegeln

- Die Kegel werden wie bei „In die Vollen“ aufgestellt.

Jede/r TN pro Team hat einen Wurf in die Vollen.
Es gibt 4 Runden, dabei wird der Ball wie folgt gerollt:
1. Runde: Der Ball wird mit der rechten Hand gerollt.
2. Runde: Der Ball wird mit der linken Hand gerollt.
3. Runde: Der Ball wird mit beiden Händen gerollt.
4. Runde: Der Ball wird rückwärts durch die Beine gerollt.
Alle abgeworfenen Kegel werden addiert.

● Abräumen

- Alle 9 Kegel werden aufgestellt.

Der/die Erste im Team hat einen Wurf in die Vollen. Die umgefallenen Kegel werden dann aus dem Spiel herausgenommen. Dann folgen die anderen TN und versuchen, die Kegel, die stehengeblieben sind, zu treffen. Sind alle Kegel gefallen, werden alle 9 Kegel wieder aufgestellt. Gespielt werden 3 Runden. Gezählt werden alle gefallenen Kegel.

● Scrabblekegeln

- Jedes Team erhält eine bestimmte Anzahl von Buchstaben. Diese Buchstaben ergeben den Namen einer Stadt. Die Buchstaben werden nicht lesbar auf den Hallenboden gelegt.

Die TN einer Gruppe kegeln in einer vereinbarten Reihenfolge. Es wird immer in die Vollen gekegelt. Sobald ein/e TN aus dem Team drei Kegel getroffen hat, kann eine Buchstabenkarte umgedreht werden.

Das Team, das als erstes alle Buchstaben umgedreht und die Buchstaben in der richtigen Reihenfolge des gesuchten Städtenamens ausliegen hat, erhält 4 Siegpunkte, das zweite Team 3 Punkte, das dritte Team 2 und das letzte Team 1 Punkt.

AUSKLANG (10 Minuten)

● Welches Team ist Gesamtsieger?

- Alle TN bilden einen Sitzkreis um die Plakate.

Feststellen des Gesamtsiegerteams
Abschließend gemeinsamer Abbau

- = Inhalt, ○ = Organisation, ◎ = Absicht, ▼ = Hinweis

Absichten und Hinweise

- ◎ Kegel-Spiel und -Spaß

- ▼ Die Standorte der Kegel mit einem Klebeband markieren damit sie wieder auf der gleichen Stelle aufgebaut werden können.

- ▼ Jedes Team zählt seine Treffer und hält sie auf einem Plakat fest.

- ▼ Jedes Team legt eine Reihenfolge fest, in der gekegelt wird. Wer gekegelt hat, stellt die Kegel wieder auf.

- ▼ Jedes Team zählt seine Treffer und hält sie auf einem Plakat fest.
Nach jedem Spiel die Platzierung der Teams festhalten.

- ▼ Jedes Team zählt seine Treffer und hält sie auf dem Plakat fest.
Nach jedem Spiel die Platzierung der Teams festhalten.

- ◎ Denken und bewegen

- ▼ Buchstabenkarten groß gestalten.

- ▼ Jedes Team erhält eine andere Stadt mit der gleichen Anzahl von Buchstaben (z.B. Bonn, Linz, Hamm und Leer).

- ▼ Jedes Team hält seine Siegpunkte auf dem Plakat fest.

- ◎ Austausch

- Wie war's?
- Hat es Spaß gemacht?
- Sind die Kegelspiele in der Halle eine Alternative zur Kegelbahn?



Bewegung bei Demenz

Aktiv mit dem Chiffontuch

Vorbemerkungen/Ziele

Die Bewegungsangebote für Menschen mit Demenz erfordern von der Übungsleitung (ÜL) viel Einfühlungsvermögen und Geduld sowie Erfahrung.

Die Stunden sollen bunt und abwechslungsreich sein, brauchen aber einen festen Rahmen. So können Begrüßungs- und Abschiedsrituale den Teilnehmenden (TN) eine Struktur und Sicherheit geben.

Wichtige Hinweise zur Planung und Durchführung:

- Vertrautes und Bekanntes, aber auch Neues – oftmals ist die Tagesform entscheidend
- Überforderung vermeiden!
- Helles, freundliches Material und eine bildhafte Sprache unterstützen die Bewegungsaktivitäten der TN.
- Assoziationen mit einbeziehen, das Langzeitgedächtnis und die Alltagsmotorik mit ansprechen.
- Musikeinsatz motiviert häufig.
- Die TN sind erwachsene Menschen mit einer Lebens- und Sportbiographie. Verniedlichung und Kindersprache vermeiden!

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- Begrüßung und Einstimmung in die Bewegungsstunde
- Die TN und die ÜL treffen sich in der Mitte des Raums.

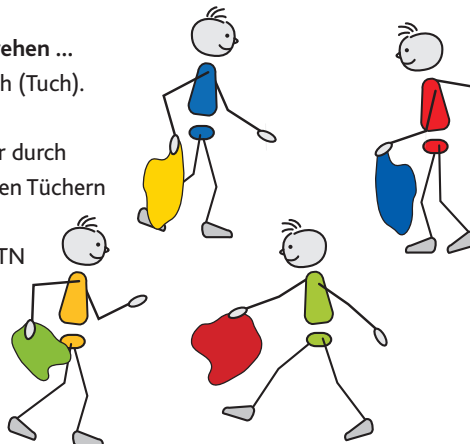
Die Teilnehmenden begrüßen sich und singen gemeinsam ein Lied. Das Lied kann ein Vereinslied-, Wander- oder Volkslied sein.

● Wenn die bunten Fahnen wehen ...

- Jede/r TN hat ein Chiffontuch (Tuch).

Die TN gehen kreuz und quer durch den Raum und winken mit den Tüchern (rechte/linke Hand).

Bei Begegnung mit anderen TN begrüßen sich die TN und tauschen die Tücher.



● Farbenspiel

- Die TN bewegen sich mit den Tüchern durch den Raum.

Die ÜL nennt eine Farbe (z.B. rot). Die TN, die ein rotes Tuch haben, bleiben stehen und heben das Tuch hoch. Alle anderen TN gehen weiter. Nennt die ÜL eine andere Farbe (z.B. blau), bleiben die mit den blauen Tüchern stehen, die mit den roten gehen wieder mit.

Rahmenbedingungen

Zeit:

45–60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

8–10 Personen mit Demenz

Ggf. weitere Betreuungspersonen (Helfer/innen oder Angehörige)

Material:

Verschiedenfarbige Chiffontücher, Musikgerät, Musik-CDs, Sitzmöglichkeiten: Stühle, Hocker, Bänke, kleine Kästen

Ort:

Gymnastikraum, Bewegungsraum

Absichten und Hinweise

- ◎ Begrüßungsritual

- ▼ Das Lied kann durch Musik unterstützt werden.

- ◎ Einstimmung, Begrüßung, Kommunikation, Sozialkontakte fördern

- ▼ Die Entscheidung, das Tuch abzugeben, kann schwer fallen. Die ÜL kann das Tauschen unterstützen und ggf. dafür sorgen, dass der/die TN „seine/ihre“ Farbe wiederbekommt.

- ◎ Reaktion, Sinneswahrnehmung

- ▼ Je nach Zusammensetzung der Gruppe nur wenige Farben einsetzen und Farben wählen, die klar erkennbar sind.

Sport
der Älteren
10.2015

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

● Treffpunkt Farbe

- Die TN bewegen sich mit den Tüchern durch den Raum.

Die ÜL gibt ein Signal, worauf sich die TN mit einer Farbe gruppenweise zusammen finden.

Auf ein anderes Signal findet sich eine „bunte“ Gruppe - keine Farbe ist zweimal vorhanden – zusammen.

Zwischen den Signalen bewegen sich die TN immer durch den Raum.

● Hausputz

- Die TN bewegen sich mit den Tüchern durch den Raum.

Die TN bewegen sich kreuz und quer und stellen pantomimisch mit den Tüchern Tätigkeiten des Putzens dar:

- Fenster putzen
- Tisch abwischen
- Boden schrubben
- Usw.

● Große Wäsche

- Die TN bleiben an einem freien Platz mit Blick zur ÜL stehen.



Die TN „waschen Wäsche“ (= Tücher), wringen die „Wäsche“ aus, hängen sie an einer gedachten Wäscheleine auf und falten die „Wäsche“.

● Schmetterling

- Die TN bewegen sich mit den Tüchern durch den Raum.

Jede/r TN hält mit der linken Hand das Tuch und der rechte Arm wird nach links oben zu einem gedachten Strauch (z.B. Sommerflieder) angehoben. Als „Schmetterling“ von Blüte zu Blüte an den Sträuchern „fliegen“. Handwechsel

● Verstecken

- Die TN stehen an einem freien Platz mit Blick zur ÜL.

Das Tuch mit den Fingern einer Hand „zusammenribbeln“, so dass das Tuch in einer Hand verschwindet und wieder auflösen. Handwechsel

● Blume

- Die TN stehen an einem freien Platz mit Blick zur ÜL.

Das Tuch mit beiden Händen zusammenknüllen, so dass das Tuch nicht mehr zu sehen ist. Dann die Hände langsam öffnen – das Tuch entfaltet sich wie eine Blüte.



Absichten und Hinweise

- ⊙ Reaktion, Sinneswahrnehmung, Kommunikation

- ✔ Verschiedene Fortbewegungsarten und unterschiedliche Bewegungen mit den Tüchern anregen

- ✔ Die ÜL kann die Gruppenfindung unterstützen.

- ⊙ Mobilisation

- ✔ Einsatz von „Bildsprache“

- ✔ Auf funktionelle Durchführung der Bewegungsformen achten!

- ✔ Ggf. auch Anregungen der TN aufgreifen bzw. die TN animieren, weitere Bewegungsbeispiele zu geben.

- ⊙ Alltagsmotorik, Langzeitgedächtnis

- ✔ Mit den TN gemeinsam überlegen, welche Wäscheteile aufgehängt werden können.

- ⊙ Mobilisation, Schulung von Überkreuzbewegungen

- ✔ Der Einsatz von Musik unterstützt die Bewegungen.

- ⊙ Feinmotorik, Fingerbeweglichkeit

- ⊙ Feinmotorik, „Aha-Erlebnis“

- ✔ Etwas Schönes für die Seele ...

Autorin:
Ursel Weingärtner

Illustratorin:
Claudia Richter



Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

● Assoziationen

- Die TN stehen (oder sitzen) im Kreis.

Die ÜL erzählt eine Geschichte. In der Geschichte sollten viele Begriffe enthalten sein, die einer Farbe zugeordnet werden können. Wenn ein entsprechender Begriff genannt wird, hebt der/die TN mit dem passenden farbigen Tuch dieses nach oben, geht in die Kreismitte oder steht mit dem Tuch auf.

Begriff-Beispiele:

- Erdbeere = rot
- Wiese = grün
- Himmel = blau
- Sonne = gelb



● Farbpalette

- Die TN stehen (oder sitzen) im Kreis.

Die ÜL hält abwechselnd verschiedene Tücher nach oben. Die TN versuchen, Gegenstände, Obst- und Gemüsesorten o.ä. in der entsprechenden Farbe zu nennen.

● Platztausch

- Die TN stehen (oder sitzen) im Kreis.

Die ÜL nennt eine Farbe. Alle TN mit dem entsprechend farbigen Tuch tauschen ihre Plätze. Werden zwei Farben genannt, tauschen entsprechend viele TN ihre Plätze.

AUSKLANG (10–15 Minuten)

● Tücherparade

- Die TN stehen oder sitzen im Kreis.

Die ÜL gibt verschiedene Bewegungen vor:

- Das Tuch hinter dem Rücken in die andere Hand geben
- Das Tuch unter einem Bein hergeben (rechts und links im Wechsel)
- Das Tuch auf den Boden legen und wieder aufheben
- Das Tuch über dem Kopf in die andere Hand geben

● Tüchertanz

- Die TN stehen oder sitzen im Kreis.

Pendel- und Schwungbewegungen mit dem Tuch zu Musik durchführen:

- Das Tuch mit dem rechten Arm neben dem Körper vor und zurück pendeln, Handwechsel
- Das Tuch mit beiden Händen halten und die Arme auf und ab bewegen
- Das Tuch vor dem Körper nach rechts und links schwingen
- Das Tuch aus dem Handgelenk heraus kreisen lassen
- Ggf. verbinden sich die TN mit den Tüchern und pendeln gemeinsam vor und zurück

● „Muss i denn, muss i denn zum Städele hinaus ...“

- Die TN bewegen sich mit den Tüchern durch den Raum.

Die TN gehen erst kreuz und quer, dann in einer Reihe hintereinander und bilden dann abschließend einen Kreis.

Zum Abschluss winken alle mit dem Tuch.

- = Inhalt, ○ = Organisation, ◎ = Absicht, ♣ = Hinweis

Absichten und Hinweise

- ◎ Reaktion, „zuhören“, assoziieren

- ♣ Ggf. kann die ÜL die Geschichte ausschmücken, die Begriffe weiter umschreiben und die TN mit der Farbwahl unterstützen, z.B. durch zeigen einer Abbildung des Begriffs.

- ◎ Eigene Assoziationen finden

- ♣ Hilfestellung geben!
Wiederholungen zulassen!

- ◎ Reaktion, Entscheidungen treffen

- ♣ Den eigenen Platz zu verlassen, kann eine Herausforderung sein. Die ÜL unterstützt den Prozess und leitet die TN ggf. wieder an den „vertrauten“ Platz zurück.

- ◎ Aufmerksamkeit, Mobilisation

- ♣ Schnelle Wechsel vermeiden!

- ◎ Freudvolles bewegen mit Musik

- ♣ Walzer- oder Tanzmusik



- ◎ Aktivierung, Abschiedsritual

- ♣ Verabschiedung



Kraftausdauerzirkel

Zirkeltraining mit Groß- und Kleingeräten

Vorbemerkungen/Ziele

Kraftausdauer ist die Ermüdungswiderstandsfähigkeit bei lang andauernden oder sich wiederholenden Kraftleistungen.

Bei Ausdauersportarten, in denen die Leistung von den Kraft- und von den Ausdauerfähigkeiten abhängt, ist die Kraftausdauer ein leistungsbestimmender Faktor. Krafttraining im Allgemeinen versteht sich als Hilfe zum Muskelaufbau. Der Trainingsschwerpunkt des Krafttrainings im gesundheitsorientierten Sport liegt im Bereich der Kraftausdauer.

Kraftausdauer bedeutet, Kraftleistungen (statisch oder dynamisch) über eine längere Zeitdauer hinweg aufrecht zu erhalten. Ab einer Belastungsdauer von ca. 50 Sekunden spricht man von einer Kraftausdauer-Belastung. Diese wird trainiert durch viele Wiederholungen mit moderatem Gewicht (oder dem eigenen Körpergewicht).

Kraftausdauer ist aber nicht nur für jegliche Sportarten wichtig, sondern auch im Alltag und so ist es sinnvoll, die Kraftausdauer im Auge zu behalten und zu trainieren.

Stundenverlauf und Inhalte

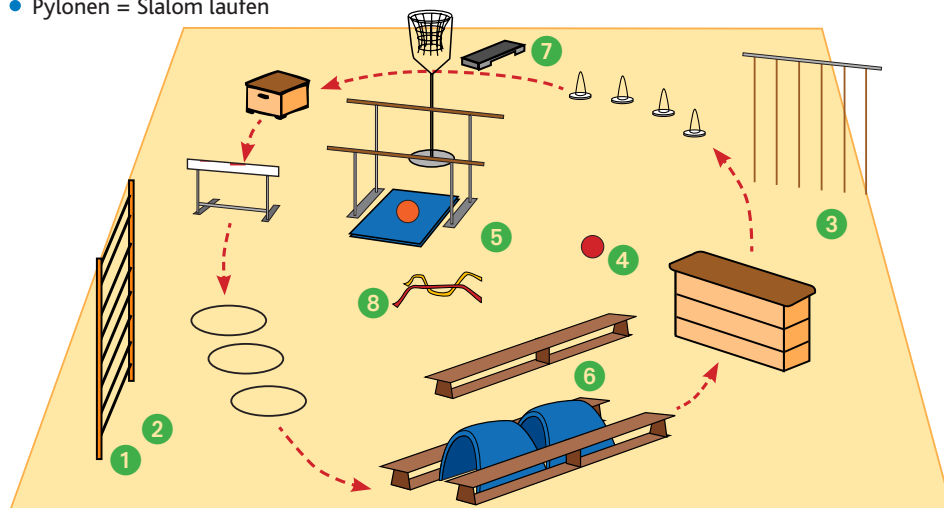
EINSTIMMUNG (15 Minuten)

- Begrüßung und Stundeneinstieg
- Die Gruppe versammelt sich im Kreis.

Die Übungsleitung (ÜL) begrüßt die TN und stellt das Stundenthema vor. Die ÜL teilt zu den acht Stationen Aufbaukarten aus und diese werden in Teams von zwei TN jeweils zweimal aufgebaut.

Am äußeren Rand der Halle wird zudem ein Hindernisparcours aufgebaut.

- Kasten = Hocke seitwärts
- Hürde = darüber springen
- Drei Reifen = beidbeinig hüpfen
- Mattentunnel = durchkriechen
- Großer Kasten = darüber springen/klettern
- Pylonen = Slalom laufen



● = Inhalt, ○ = Organisation, ◎ = Absicht, ▼ = Hinweis

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/-innen (TN):

Fitte jüngere Erwachsene (Männer und Frauen)

Material:

8 Stationskarten,
Sprossenwand, Taue, Matten, Basketballkorb,
Stufenbarren, Bälle, Stepper, Langbank,
Therabänder/Fitbänder, Musik, Würfel
Diverse Materialien, die in der Halle verfügbar sind:
Kästen, Reifen, Hürde, Matten, Pylonen

Ort:

Sporthalle

Absichten und Hinweise

- ◎ Begrüßung, Aufmerksamkeit und Interesse wecken, Aufbau für die Stunde
- ▼ Die acht Stationen zur Schulung der Kraftausdauer werden im Schwerpunkt der Stunde beschrieben.

Fitness
11.2015



Stundenverlauf und Inhalte

● Kreuz und quer durch die Halle

- Die TN laufen zur Musik kreuz und quer durch die Halle.

Bei Musikstopp ruft die ÜL eine Bewegungsaufgabe in den Raum, die durch die TN erfüllt werden soll: z. B. Liegestütz, Sit-ups, Lunges, Kniebeugen, Squats etc.). Jede Übung wird mit jeweils 10 Wiederholungen durchgeführt.

Anschließend sollen sich die TN weiter durch die Halle bewegen. Der Lauf wird dabei variiert: Hopfserlauf, Anfersen, Kniehebelauf, rückwärts laufen etc. Die ÜL sagt die unterschiedlichen Fortbewegungsarten an.

SCHWERPUNKT (30 Minuten)

● Stationserklärung

- Gemeinsam bewegt sich die Gruppe von Station zu Station.

Die TN laufen alle gemeinsam von Station zu Station. Die ÜL erklärt die Übung an jeder Station.

● Kraftausdauer-Station 1: Die Sprossenwand I

Die TN hängen sich rücklings an die Sprossenwand und bewegen die Beine angewinkelt in Richtung Decke, bis diese mit den Oberschenkeln parallel stehen.

Schwieriger: Die Übung mit gestreckten Beinen ausführen.

● Kraftausdauer-Station 2: Die Sprossenwand II

Ein Seil an eine Sprossenwand knoten.

Die TN legen sich mit dem Bauch auf eine Yogamatte und ziehen sich mit Hilfe der Arme am Seil entlang bis zur Sprossenwand.

Schwieriger: Die TN liegen rücklings auf der Yogamatte oder der Abstand ist größer.

● Kraftausdauer-Station 3: Das Tau

Die TN fassen im Stand das Tau soweit wie möglich oben an, halten sich dann am Tau fest und machen daran Klimmzüge.

Schwieriger: Die TN klettern an dem Tau senkrecht nach oben. Hier dann den Boden mit Matten absichern.

● Kraftausdauer-Station 4: Der Ball im Schwebesitz

Die TN sitzen sich gegenüber und schießen sich einen Ball zu. Die Beine bleiben dabei in der Luft.

Schwieriger: Nicht mit den Händen abstützen (gerader Rücken) oder auf verschiedene große Ziele schießen in verschiedenen Höhen und Distanzen zielen

Absichten und Hinweise

- ⊙ Aufwärmen

- ✔ Die TN werden darauf hingewiesen, die aufgebauten Stationen und Geräte weiträumig zu umlaufen.

- ✔ Zusatzmaterialien können am Hallenrand zur Nutzung bereit gelegt werden, wie z. B. Reifen, Seile, Rollbretter etc.

- ✔ Schnellere Musik regt zum schnelleren Laufen an, motivierende Zurufe der ÜL ebenfalls.

- ⊙ Erläuterung der Stationen für einen reibungslosen Ablauf

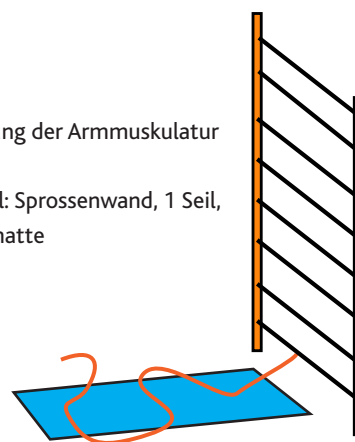
- ✔ Die Bewegungsaufgaben an den Stationen können je nach Leistungsstand der TN variiert oder durch Ideen der TN ergänzt werden.

- ⊙ Kräftigung der Arm- und Beinmuskulatur

- ✔ Material: Sprossenwand

- ⊙ Kräftigung der Armmuskulatur

- ✔ Material: Sprossenwand, 1 Seil, 1 Yogamatte



- ⊙ Kräftigung der Schultermuskulatur

- ✔ Material: Taue

- ⊙ Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur

- ✔ Material: Ball

Stundenverlauf und Inhalte

● Kraftausdauer-Station 5: Stufenbarren und Basketball

Die TN hängen mit den Knien an dem unteren Barrenholm. Sie halten einen Ball in der Hand. Nun sollen die TN sich mit Hilfe der Bauchmuskulatur hoch ziehen, so dass sie den Basketballkorb sehen können. Über die zweite Barrenstange hinweg soll der Ball in den Basketballkorb geworfen werden.

Schwieriger: Distanz und Höhe verändern

● Kraftausdauer-Station 6: Die Bank

Die TN springen beidfüßig über eine Bank (seitwärts oder vorwärts).

Schwieriger: Höherer Gegenstand über den gesprungen werden soll.

● Kraftausdauer-Station 7: Der Stepper

Die TN stützen sich mit den Händen rücklings auf einem Stepper ab. Die Beine stehen in einer Hockposition auf dem Boden. Das Gesäß hat keine Bodenberührung. Ein Bein wird nun waagrecht nach vorne gestreckt.

Die Arme werden langsam gebeugt, so dass sich das Gesäß dem Boden nähert (nicht berührt). Anschließend wieder hoch drücken, in dem die Arme gestreckt werden.

Beinwechsel

● Kraftausdauer-Station 8: Das Theraband/Fitband

Die TN stellen sich mittig auf ein Theraband/Fitband. Die Enden werden vor dem Körper überkreuzt und festgehalten. Der Rücken wird leicht nach vorne gebeugt (gestreckter Rücken!). Nun wird das Theraband/Fitband mit Hilfe der Oberarme nach schräg oben bewegt.

● Das Zirkeltraining beginnt

○ Die TN bilden 2er-Teams

Die TN starten mit dem Hindernisparcours, der zu Beginn 3 Mal durchlaufen werden soll.

Dann begeben sich die 2er-Teams zu ihrer selbst aufgebauten Station und führen dort die Übung mit 20 Wiederholungen durch.

Im Anschluss wird mit einem Würfel, der am Seitenrand liegt, pro 2er-Team gewürfelt. Die gewürfelte Zahl gibt an, wie oft das Team den Hindernisparcours durchlaufen muss.

Und danach geht es weiter zur nächstfolgenden Station.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

● Stationsabbau

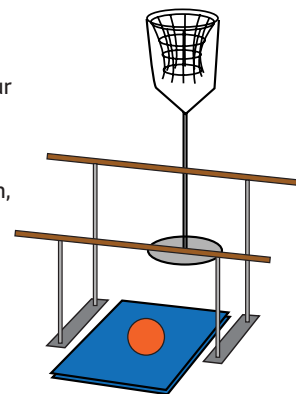
○ Abbau der Stationen im 2er-Team

Die Teams bauen ihre vorher aufgebaute Station wieder ab und räumen die Geräte an die vorgesehenen Abstellplätze.

Absichten und Hinweise

⊙ Kräftigung der Bauchmuskulatur

✔ Material:
1 Barren, Matten,
1 Ball, 1 Basketballkorb



⊙ Kräftigung der Beinmuskulatur

✔ Material: Langbank

⊙ Kräftigung des Trizeps und der Beinmuskulatur

✔ Material: Stepper

⊙ Kräftigung der unteren Rückenmuskulatur

✔ Material: Theraband

⊙ Förderung der Kraftausdauer

✔ 1 – 2 Stationsdurchgänge

⊙ Stationen abbauen



Stundenverlauf und Inhalte

AUSKLANG (10 Minuten)

● Cool down

- In Rückenlage die Knie fassen und die untere Rückenpartie über den Boden kreisen lassen. Richtungswechsel

- In Rückenlage ein Bein senkrecht in die Höhe strecken und mit den Händen den gefassten Oberschenkel in Richtung Körper ziehen. Das Knie bleibt dabei möglichst gestreckt. Seitenwechsel

- Langsam und rückengerecht über den Vierfüßler- und Kniestand in den Stand kommen. Die Füße stehen dabei möglichst nah beieinander und der Rücken wird Wirbel für Wirbel aufgerichtet.

- Aus der leichten Schrittstellung wird die Oberschenkelrückseite gedehnt. Seitenwechsel

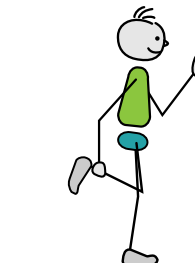
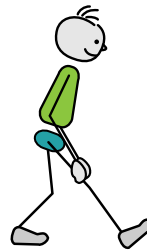
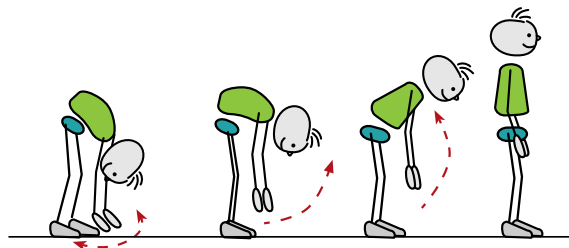
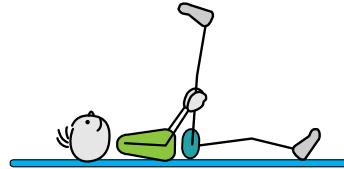
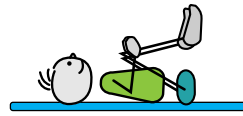
- Zur Dehnung der Rumpfmuskulatur einen Arm gestreckt über den Kopf zur anderen Seite zeigend lang ziehen. Seitenwechsel

- Einen Fuß anfersen, um die Oberschenkelvorderseite zu dehnen. Seitenwechsel

- Dreimal Richtung Hallendecke strecken und einatmen, danach die Arme fallen lassen und dabei ausatmen.

Absichten und Hinweise

- ⊙ Lockerung der Muskulatur, Dehnung der beanspruchten Muskulatur



- ✔ Weiter Dehnungsübungen findet man online in der Fitnesskartei des Landessportbundes NRW unter: www.vibss.de/sportpraxis/sport-online-karteien/fitnesskartei/



Körperbewusstsein und meditativer Tanz

„Der Tanz fordert den ganzen Menschen, der in seiner Mitte verankert ist.“ (Augustinus)

Vorbemerkungen/Ziele

Meditation und Tanz sind traditionsreiche und kulturell ausgeprägte Menschheitserfahrungen. Die folgende meditative Bewegungsfolge ist an einen litauischen Tanz, die „Ulme“, angelehnt und dient einer anschaulichen und körperlich bewussten Erfahrung.

Vorwärts- und Rückwärtsgehen, aufeinander Zugehen und wieder auseinander Gehen sowie das Sich-Wiegen am Platz stellen eine tänzerische Einheit dar. Diese Bewegungen ermöglichen symbolhaft einen Bezug zu einer innerlichen Rückschau und zum Vorwärtsschauen sowie zum Begegnen und Verabschieden. Das sich stetig wiederholende Wiegen am Platz bietet die Möglichkeit zur Einstimmung auf die unmittelbare Gegenwart.

Ein dem Tanz eigener Spannungsbogen symbolisiert den Weg des Wandels im Leben (die Kreisform). Die Wiederholung einfacher bewusster Bewegungen gibt Raum zur Besinnung und (in der Handfassung) zu gemeinschaftlicher Verbundenheit.

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

Jüngere und ältere Erwachsene

Material:

Musik von Masanobu Hirata: Der Spirituelle Tanz (Die Ulme)

zu beziehen über Masanobu Hirata:

www.nobusbuch.com/#!masanobuhirata/c1ktj

Ort:

Gymnastikraum oder Sporthalle

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15 Minuten)

● Begrüßung

○ Sitzkreis oder Kreisauflistung

Begrüßung und Einstieg in das Thema

● In Bewegung kommen

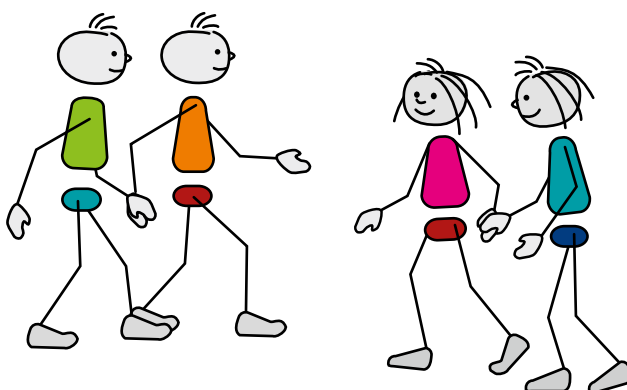
○ Gehen im und durch den gesamten Raum

Die TN gehen zu Musik ganz bewusst kreuz und quer durch den Raum.

● Rechte Hand sucht linke Hand

Gehen im und durch den gesamten Raum

Begegnen sich zwei TN (TN A und TN B) erfolgt eine kurze Begrüßung mit Handfassung (TN A = rechte Hand und TN B = linke Hand). Mit Handfassung ein paar Schritte gemeinsam gehen, dann den Handkontakt lösen usw.



Absichten und Hinweise

⊙ Ankommen und Einstimmung in der Gruppe, Raum für Rückmeldungen, Fragen und Erläuterungen zum Thema

⊙ Ankommen im Raum

✓ Jede/r TN gestaltet das Schrittempo eigenständig.

⊙ In Kontakt kommen mit den anderen TN

✓ Der Einsatz von Musik, die sich zum beschwingten Gehen eignet, ist sinnvoll.

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (20 Minuten)

- **Stehend Sich-Wiegen am Platz I**
- **Kreisaufstellung:** ohne Handfassung im Innenstirnkreis

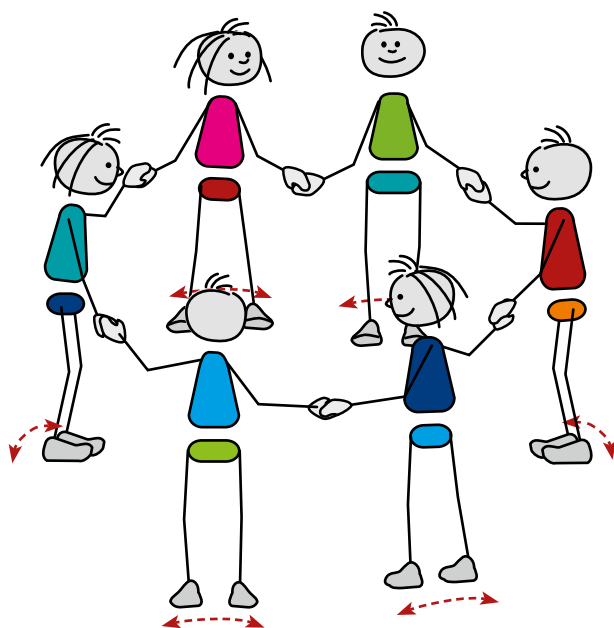
Es erfolgt ein leichtes und angenehmes Dehnen (achtsames Rekeln, Recken und Strecken in der Aufrichtung) von Armen und Beinen sowie anschließendem Nachspüren von körperlichen Empfindungen.

Dann im Stand, Füße schulterbreit und beweglich in den Knien, die Arme locker aus den Schultern um den Körper herum schwingen lassen. Die Knie sind dabei leicht gebeugt.

Im Anschluss leichte Gewichtsverlagerungen nach rechts und links ausführen, und dann allmählich mehr Gewicht auf das rechte bzw. linke Bein bringen.

- **Stehend Sich-Wiegen am Platz II**
- **Kreisaufstellung:** mit Handfassung im Innenstirnkreis

Die TN synchronisieren nun die Gewichtsverlagerung vom rechten auf das linke Bein in der Gruppe.



- **Vorwärts und rückwärts gehen**
- **Freies und eigenständiges Bewegen durch den Raum**

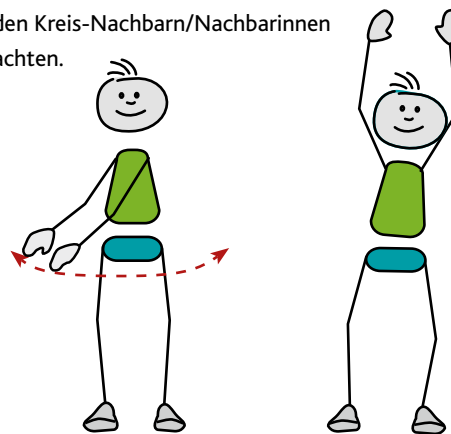
Die TN gehen langsam vorwärts und rückwärts durch den Raum und werden durch begleitende Fragen zum bewussten Wahrnehmen angeregt.

- „Wie setzen beim Gehen die Fußsohlen auf den Boden auf und gibt es Unterschiede zwischen vorwärts und rückwärts?“
- „Ist eine Gewichtsverlagerung spürbar?“
- „Wie halten und bewegen sich die Schultern und der Kopf beim Gehen?“

Absichten und Hinweise

- ⊙ Körperhaltung und Stabilität erfahrbar werden lassen, Förderung des Gleichgewichts

- ✔ Auf ausreichend Abstand zu den Kreis-Nachbarn/Nachbarinnen achten.



- ⊙ Einen gemeinsamen Rhythmus erfahrbar werden lassen.

- ✔ Handfassung: rechte Handinnenfläche nach oben geöffnet, die linke Hand wird in die rechte Hand der/des linken Nachbarin/Nachbarn gelegt. Die Arme sind leicht angewinkelt (in V-Haltung).

- ✔ Musikeinsatz möglich

- ⊙ Das Körperbewusstsein anregen, bewusste Körperwahrnehmung

Stundenverlauf und Inhalte

- **Gemeinsames Gehen vorwärts und rückwärts**
- Gemeinsames, langsames Gehen im Kreis mit Handfassung

Die TN gehen rückwärts und vorwärts auf einer Kreisbahn. Dann gehen sie aufeinander zu Richtung Kreismitte und anschließend wieder auseinander.

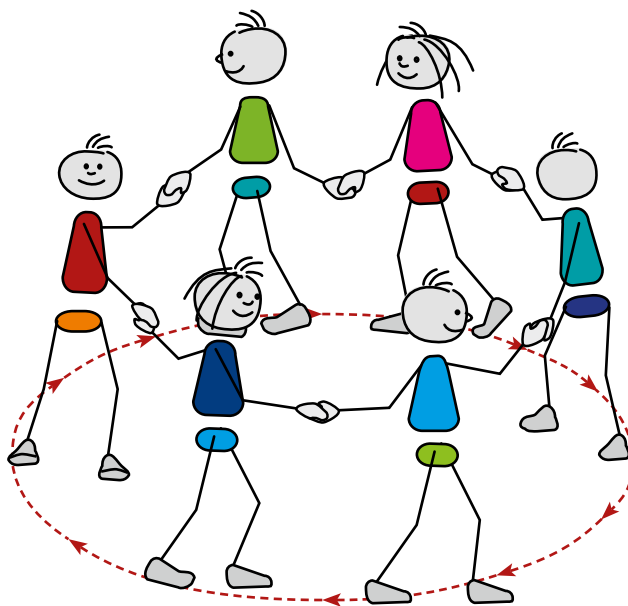
SCHWERPUNKTABSCHLUSS (15 Minuten)

- **Tanz „Die Ulme“**
- Kreisaufstellung mit Handfassung im Innenstirnkreis

Bewegungsfolge des Tanzes:

Jeweils beginnend mit dem rechten Fuß

- 4 Schritte rückwärts gehen auf der Kreisbahn
- 4 Schritte am Platz wiegen
- 4 Schritte vorwärts gehen auf der Kreisbahn
- 4 Schritte am Platz wiegen
- 4 (kleinere) Schritte Richtung Kreismitte gehen
- 4 Schritte am Platz wiegen
- 4 (kleinere) Schritte rückwärts gehen aus der Kreismitte heraus auf die Kreisbahn
- 4 Schritte am Platz wiegen
- und dann wieder von vorne beginnen



AUSKLANG (10 Minuten)

- **Dem Erlebten nachzuspüren**
- Sitzkreis

Sich Zeit nehmen, dem Erlebten nachzuspüren und in der Gruppe Eindrücke zu sammeln.

Absichten und Hinweise

- ◎ Einen gemeinsamen Rhythmus erfahrbar werden lassen
- ✔ Handfassung und Armhaltung wie zuvor
- ✔ Bewegung in Tanzrichtung auf der Kreisbahn gegen den Uhrzeigersinn

- ◎ Die einzelnen Bewegungsbausteine zu einem Ganzen zusammenfügen
- ✔ Handfassung, Armhaltung, Tanzrichtung wie zuvor
- ✔ Langsames Tempo
- ✔ Tanz ohne oder mit Musik möglich



Capoeira – Teil 2

Eine Kunst wie keine andere!

Vorbemerkungen/Ziele

Im Capoeira sind die Spieler/innen in ständiger Bewegung. Drehtritte, Sprungtritte, Akrobatik und enorme Flexibilität machen es zum wahren Hingucker und perfekten Ganzkörpertraining.

Neben dem körperlichen Aspekt schult Capoeira auch die künstlerische Seite – Musik, Kreativität, persönliches Können und Improvisation machen jede Rhoda zum einzigartigen, gemeinschaftlichen Erlebnis.

Die körperliche Kommunikation gegenüber dem Partner/der Partnerin ist hierbei von enormer Bedeutung. Durch Intuition, Erfahrung, Vertrauen und Gutmütigkeit, entsteht ein Zusammenspiel von Angriff und Abwehrbewegungen, die teilweise nur knapp aneinander vorbeilaufen.

Hinweise:

- Die Bezeichnungen für die verschiedenen Bewegungen können je nach Übersetzung (minimal) variieren.
- Das Anschauen von Videos zu den verschiedenen Bewegungen kann hilfreich sein.
- Weitere interessante Informationen zu Capoeira findet man unter <http://de.wikipedia.org/wiki/Capoeira>.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15–20 Minuten)

- **Begrüßung und Einstimmung in das Thema**
- Die TN sitzen im Kreis.

Fragen nach dem Befinden und Motivation aufbauen.

• 10-Touch

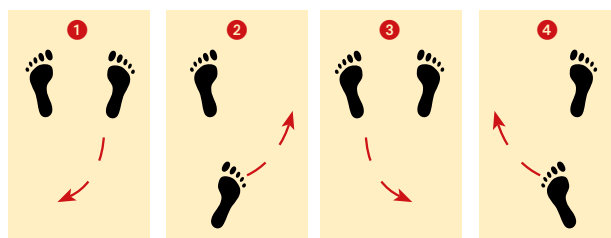
- Die TN bilden zwei Mannschaften.

Ziel ist es, sich den Ball innerhalb der Mannschaft 10 mal ungestört zu zu passen, ohne dass der Ball fällt oder ein Rückpass gespielt wird.

• Jinga (Grundschrift)

- Die TN bilden Paare.

Partnerweise wird die Jinga geübt. Partner/innen-Wechsel



Wiederholung des Grundschriftes aus „Capoeira“ (Teil 1)

<http://www.vibss.de/praktisch-fuer-die-praxis/trends/mit-musik/capoeira>

- = Inhalt, ○ = Organisation, ⊙ = Absicht, ♣ = Hinweis

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten und länger

Teilnehmer/innen (TN):

Erwachsene (ca. 18 bis 35 Jahre)

Material:

Ball, Musikinstrumente (Trommel etc.), Musik

Ort:

Sporthalle, gerne auch Wiese oder sandige Fläche

Das Stundenbeispiel „Capoeira“ (Teil 1) findet man unter

<http://www.vibss.de/praktisch-fuer-die-praxis/trends/mit-musik/capoeira/>

Absichten und Hinweise

- ⊙ Fragen nach Verletzungen oder körperlichen Einschränkungen
Es wird die Basis für respektvolles Miteinander geschaffen.
- ⊙ Spielerisch wird der Körper aufgewärmt und die Gemeinschaft gefördert,
Trainieren der Differenzierungsfähigkeit und des peripheren Sehens
- ⊙ Erwärmung des Körpers und dessen Gewöhnung an die Bewegungen
- ♣ Musik unterstützt die Rhythmusfähigkeit.
- ♣ JINGA-Video:
http://www.youtube.com/watch?v=l-5Vy3ySs_0

Trends
Sonderausgabe
Juli 2015

Stundenverlauf und Inhalte

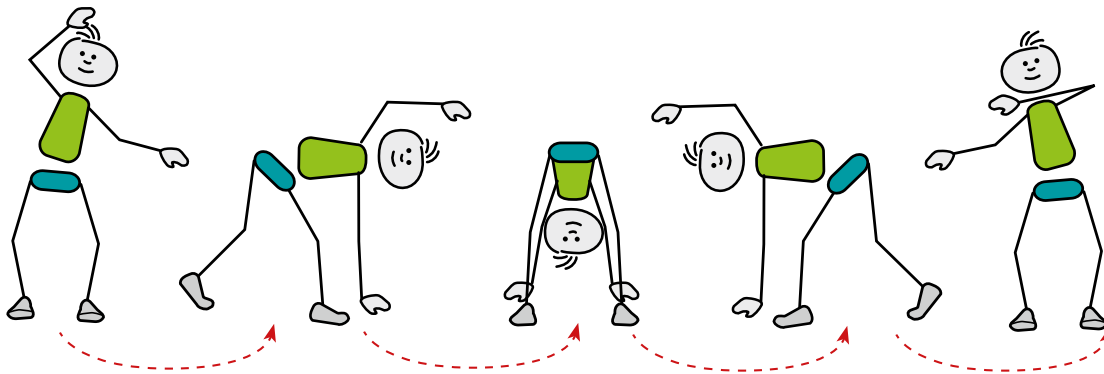
SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

● Role (Ausweichbewegung) und Au (Fluchtbewegung)

- Die TN stellen sich mit genügend Abstand zueinander auf.

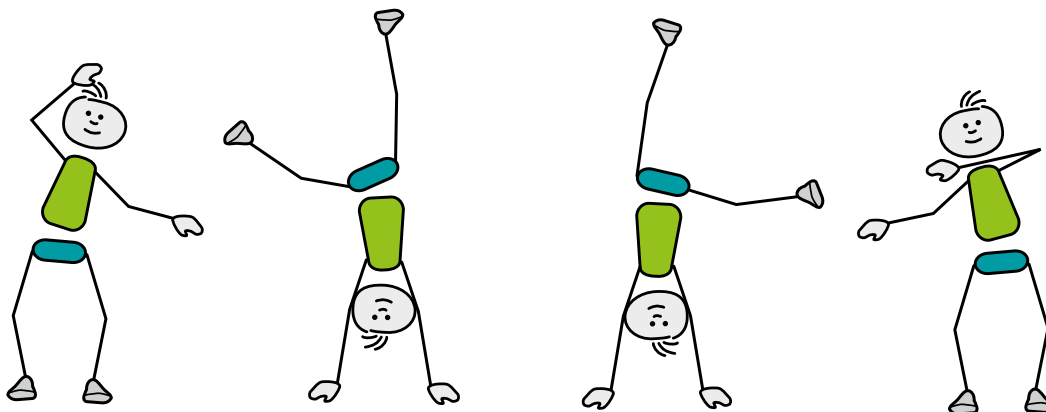
Role

Aus dem Parallelstand die Hände, wie beim Radschlag, nebeneinander setzen. Die Füße jedoch heben nicht viel ab, sondern bewegen sich neben her.



Au

Aus dem Parallelstand der Jinga folgt ein Radschlag.



Absichten und Hinweise

Autorin:
Annika
Gorochow

- ✔ TN die den Radschlag nicht beherrschen, sollten beim Role beginnen und sich langsam zum Au arbeiten.

✔ ROLE-Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=YkjKw8FPA6Y>

✔ AU-Video:

<http://www.menshealth.de/fitness/trendsport/die-wichtigsten-capoeira-uebungen-im-video.289240.htm#13>

● Negativa (Ausschmückbewegung)

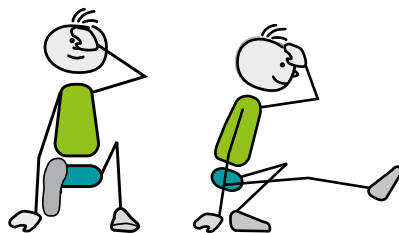
Aus der Jinga (Position Fuß hinten), wird das hintere Bein nach vorne geschoben.

Man sitzt nun in der Hocke mit einem Bein nach vorne gestreckt.

Mit der Hand (auf der Seite des gestreckten Beins) stützt man sich am Boden ab.

Der zweite Arm wird zum Schutz vor dem Kopf gehalten.

Der Oberkörper und die Gelenke sind gebeugt. Das Gewicht liegt vorne.



- ◎ Gleichgewicht, Kraft und Beweglichkeit werden geschult.

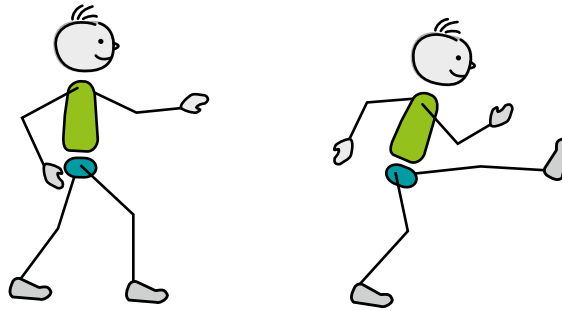
- ✔ Die Schritte können, je nach Lerngeschwindigkeit, mehr Zeit erfordern.

- ✔ NEGATIVA-Video: <https://www.youtube.com/watch?v=iRb8inBYpf0>

Illustratorin:
Claudia Richter

● **Benca** „Segen“ (Tritt)

Der hintere Fuß wird (von hinten beginnend und endend) in einer geraden Bewegung in Richtung Körpermitte getreten.



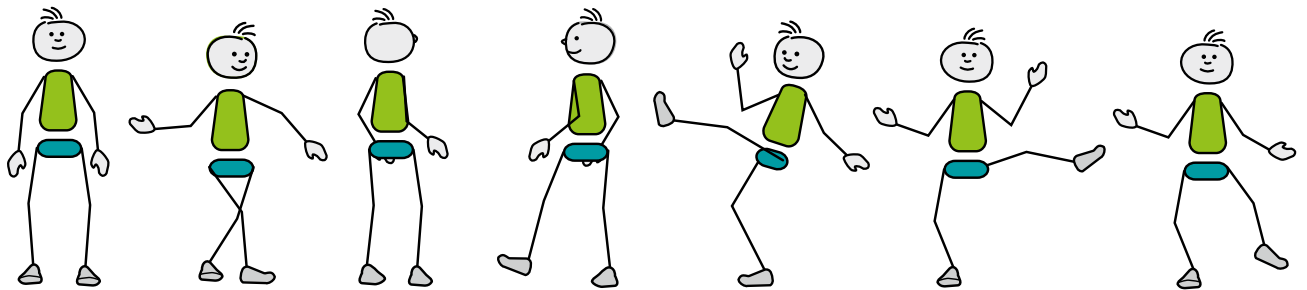
☉ Ziel kann es sein, seinen Partner/seine Partnerin ein wenig nach hinten zu schieben, um sich Platz zu schaffen.

👉 **BENCAO-Video:**

<http://www.menshealth.de/fitness/trendsport/die-wichtigsten-capoeira-uebungen-im-video.289240.htm#7>

● **Armada** (Tritt)

Aus dem Parallelstand wird sich um sich selbst gedreht. Aus der Drehung folgt der kreisrunde Tritt in Richtung Kopfhöhe. Wenn die Drehung mit dem rechten Fuß eingeleitet wird, muss mit dem linken Bein getreten werden.



👉 Den Blick solange wie möglich auf den Partner richten.

👉 **ARMADA-Video:**

<https://www.youtube.com/watch?v=VhRwknD-q5Q>

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

● **Zusammensetzung der Bewegungen aus Capoeira Teil 1 & Teil 2**

👉 Die TN bilden Paare.

Partnerweise wird die Jinga (Grundschrift) geübt und die erlernten Bewegungen eingebaut:

- Cocorinha (Abwehrhaltung)
- Meia Lua de frente (Tritt)
- Role (Ausweichbewegung) und Au (Fluchtbewegung)
- Benca „Segen“ (Tritt)
- Armada (Tritt)

Bei Unsicherheit nehmen die Partner/innen einen größeren Abstand zueinander ein.

☉ Selbstsicherheit, Selbstkontrolle Selbstbewusstseins werden gestärkt.

👉 Gegebenenfalls Warnzeichen für ein rechtzeitiges Reagieren geben.

AUSKLANG (15 Minuten)

● **Rhoda**

👉 Zwei TN befinden sich in der Kreismitte und es wird Capoeira in der Rhoda (Kreis) gespielt.

Zum Ablösen einer/eines TN in der Kreismitte wird der Arm rein gewunken („Hallo hier bin ich.“) und die abgelöste Person stellt sich in den Kreis zurück. Die Personen außerhalb begleiten die Musik (CD) mit Klatschen, Musikinstrumenten und Gesang.

Die Geschwindigkeit der Musik kann variiert werden; dementsprechend wird auch das Capoeira gespielt.

☉ Ein einmaliges Capoeira-Gefühl wird gegeben. Gestärkt wird Körperausdruck und der Umgang mit Grenzsituationen (Ausweichmöglichkeiten).

👉 Im Internet finden sich (langsame – schnelle) Capoeira-Lieder.

● **Reflexion**

👉 Die Gruppe sitzt im Kreis.

Die TN tauschen ihre Erfahrungen aus.

☉ Erfahrungen werden ausgetauscht.

👉 Wurde der Partner/die Partnerin besser kennen gelernt?





Gesellschaftsspiele einmal anders

Mit Rommé, Scrabble, Mühle & Co. in der Sporthalle unterwegs

Vorbemerkungen/Ziele

Es gibt unzählige Gesellschaftsspiele und jeder hat sicherlich schon oft das eine oder andere Brett- oder Kartenspiel zu Hause mit der Familie, mit Freunden oder auf Partys in verschiedenen Varianten am und um den Tisch herum gespielt. „Gesellschaftsspiele einmal anders“ greift bekannte Gesellschaftsspiele auf und schult die Ausdauer, Schnelligkeit sowie koordinative und kommunikative Fähigkeiten. Dazu werden die ursprünglichen Gesellschaftsspiele entweder in alternative Spiel- und Bewegungsformen umgewandelt oder das Spiel selbst eingesetzt, um durch Spiel- und Bewegungsformen die Figuren zu setzen oder Punkte zu erspielen.

Weitere Spielideen:

- Lamers, B. & Lamers, M. (2010): Alltagsspiele mit Bewegung. PRAKTISCH FÜR DIE PRAXIS Erwachsene, Ausgabe 08.2010 <http://www.vibss.de/praktisch-fuer-die-praxis/spiele/alltagsspiele/alltagsspiele-mit-bewegung/>
- Gawenat, N. (2015): Mensch ärgere dich nicht. Der Brettspielklassiker als Bewegungsspiel. PRAKTISCH FÜR DIE PRAXIS Kinder/Jugendliche, Ausgabe 01.2015 <http://www.vibss.de/praktisch-fuer-die-praxis/bewegungserziehung-kinder-mit-mangelnden-bewegungserfahrung/kleine-spiele-bewegungsspiele/mensch-aergere-dich-nicht/>

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Begrüßung und Einstimmung**
- Die Übungsleitung (ÜL) und die Teilnehmer/innen (TN) versammeln sich im Kreis.

Begrüßung der TN und Vorstellung des Stundenthemas

- **Fang den Hut**
- Die TN laufen frei im Raum.

Alle TN legen sich eine Hand auf den Kopf und bilden damit den „Hut“. Die TN laufen durch die Halle und fangen sich alle gegenseitig. Fängt ein/e TN eine/n andere/n, sagt er/sie dabei „Flieg Hut“ und der/die gefangene TN bleibt stehen und streckt beide Arme nach oben. Ein/e andere/r TN kann den/die gefangene/n TN mit den Worten „Lauf Hut“ an der Schulter berühren. So kann der/die TN wieder mit „Hut“ auf dem Kopf laufen.

Rahmenbedingungen

Zeit:

90 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

12–24 (Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Ältere)

Material:

1 Rommé-Kartenspiel, 4 x 10 Memorykartenpaare, mindestens ein Scrabblespiel, „Mensch ärgere dich nicht“-Brettspiel, 24 Gymnastikreifen

Ort:

Sporthalle, großer Bewegungsraum, Sportplatz oder Wiese am Waldrand

Absichten und Hinweise

- ⊙ Die TN werden auf die Stunde eingestimmt und motiviert, sich auf Gesellschaftsspiele in neuen Spiel- und Bewegungsformen einzulassen.

- ⊙ Die TN aktivieren ihr Herz-Kreislaufsystem und schulen ihre Orientierungsfähigkeit im Raum.

✓ Variationsmöglichkeiten:

- Je nach Zielgruppe kann das Spiel auch im Gehen durchgeführt werden.
- Zu Beginn darf nur auf den Hallenlinien gelaufen werden und anschließend in einem begrenzten Hallenteil.
- Auch variierende Bewegungsformen können von der ÜL angesagt werden.

Spiele
Sonderausgabe
Oktober 2015



Stundenverlauf und Inhalte

- **Rommé – „Schnick, Schnack, Schnuck“**
- Es bilden sich zwei gleich große Mannschaften. Alle TN erhalten aus einem Rommé-Spiel (ohne Joker) jeweils eine Karte.

Die Mannschaften überlegen sich, welche/r TN seine/ihre Karte spielt. Die ausgewählten TN stehen sich am Rand mit ihrer Spielkarte gegenüber. Die restlichen TN der Mannschaften treten sich in einem Abstand von zwei bis drei Metern gegenüber.

Auf ein Signal hin drehen die TN am Rand ihre Karte um und sagen laut die Zahl oder das Bild auf der Karte. Die Mannschaft, dessen TN die höherwertige Karte gezeigt hat, versucht nun, die TN der anderen Mannschaft zu fangen, bis diese eine vorher bestimmte Linie erreicht haben. Anschließend treffen sich die Mannschaften wieder und das Spiel wiederholt sich, bis eine Mannschaft keine Karten mehr hat.

SCHWERPUNKT (30–40 Minuten)

- **Scrabble**
 - In der Hallenmitte wird ein Gymnastikreifen gelegt und darin die Scrabble-Spielsteine verdeckt verteilt.
- Es werden zwei Mannschaften gebildet, die sich jeweils in einer Hallenecke auf der gleichen Raumseite aufstellen. Der Abstand zum Gymnastikreifen sollte gleich groß sein.

Jeweils ein/e TN pro Mannschaft läuft los und holt einen Scrabble-Spielstein. Anschließend läuft der/die nächste TN los usw.

In der Zwischenzeit versuchen alle anderen TN einer Mannschaft, die Buchstaben zu Wörtern zusammenzulegen. Ist kein Spielstein mehr im Reifen vorhanden, haben die Mannschaften noch zwei Minuten Zeit, um Wörter zu bilden.

Die Mannschaft mit den meisten Punkten aus den gelegten Spielsteinen gewinnt.

- **Memory**
 - In der Hallenmitte liegen vier Gymnastikreifen, in denen jeweils 10 Memory-Kartenpaare verdeckt verteilt werden.
- Es werden vier Mannschaften gebildet, die sich in den vier Hallenecken aufstellen. Jeder Mannschaft wird ein Reifen zugeordnet.

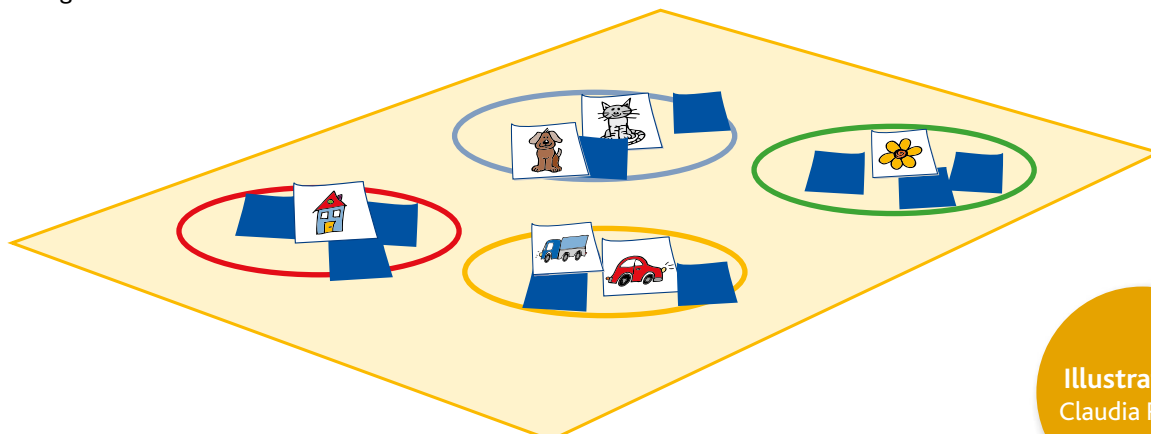
Je Mannschaft läuft der/die erste TN los und deckt zwei Karten auf. Stimmen diese überein, darf sie/er sie mit zur Mannschaft nehmen. Wenn nicht, muss sie/er sie wieder umdrehen und läuft ohne ein Kartenpaar zur Mannschaft zurück. Dann läuft der/die zweite TN usw. Gewonnen hat die Mannschaft, die zuerst alle Kartenpaare in ihrem Reifen gefunden hat.

Absichten und Hinweise

- ◎ Die TN schulen ihre Reaktionsfähigkeit und trainieren ihre Schnelligkeit.
- ✔ Hinweis: Die beiden TN am Rand können nicht fangen oder gefangen werden. Sie kehren zu ihrer Mannschaft nach der Runde wieder zurück.
- ✔ **Variationsmöglichkeiten:**
Bei jüngeren TN können nur Karten mit Zahlen verwendet werden.
- ◎ Die TN trainieren ihre Schnelligkeit und kognitiven Fähigkeiten.
- ✔ Das Spiel kann durch die Anzahl der Mannschaften oder der Scrabble-Spielsteine variiert werden.



- ◎ Die TN trainieren ihre Schnelligkeit, kommunikativen und kognitiven Fähigkeiten.
- ✔ Es ist ratsam, dass sich die Mannschaften eine Strategie überlegen, wie alle über die Lage der Karten und deren Inhalte informiert werden.



Illustratorin:
Claudia Richter



SCHWERPUNKTABSCHLUSS (20 Minuten)

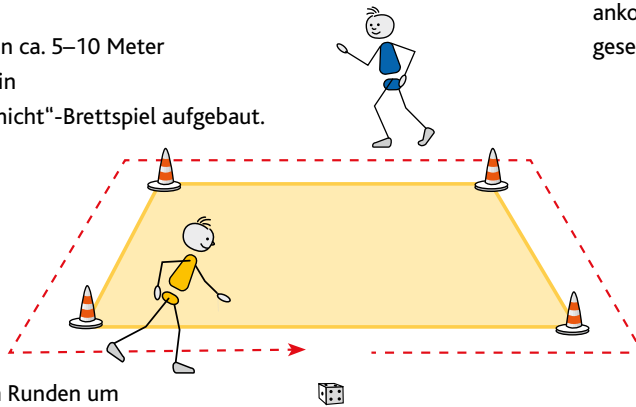
● **Mensch ärgere dich nicht**

- In einer Hallenhälfte wird mit vier Markierungshütchen ein Quadrat gebildet (in der Sporthalle einen angemessenen Abstand zur Hallenwand beachten!).

In einem Abstand von ca. 5–10 Meter vom Quadrat wird ein „Mensch ärgere dich nicht“-Brettspiel aufgebaut. Die TN bilden vier Mannschaften.

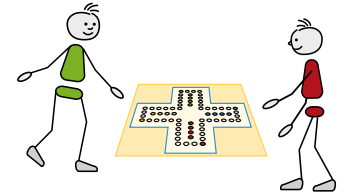
Ein/e TN der ersten Mannschaft beginnt zu würfeln. Die gewürfelten Augen

muss er/sie zuerst in Runden um das markierte Quadrat laufen. Anschließend darf er/sie die Spielfigur um die gewürfelten und gelaufenen Runden weitersetzen. Währenddessen würfelt ein/e TN der zweiten Mannschaft, läuft los und setzt anschließend die Spielfigur ihrer/seiner Mannschaft weiter. Sollte ein/e TN einer Mannschaft noch laufen, so darf auch schon der/die nächste TN dieser Mannschaft würfeln und anschließend die Runden laufen. Ansonsten wird nach den allgemeinen Brettspielregeln gespielt.



- ◎ Die TN trainieren ihre Ausdauer.

- ✔ Wichtig ist, dass jeweils in der Reihenfolge der ankommenden TN die Spielsteine nacheinander gesetzt werden.



✔ **Spielvariante:**

Gawenat, N. (2015): Mensch ärgere dich nicht. Der Brettspielklassiker als Bewegungsspiel. PRAKTISCH FÜR DIE PRAXIS Kinder/Jugendliche, Ausgabe 01.2015
<http://www.vibss.de/praktisch-fuer-die-praxis/bewegungserziehung-kinder-mit-mangelnden-bewegungserfahrung/kleine-spiele-bewegungs-spiele/mensch-aergere-dich-nicht/>

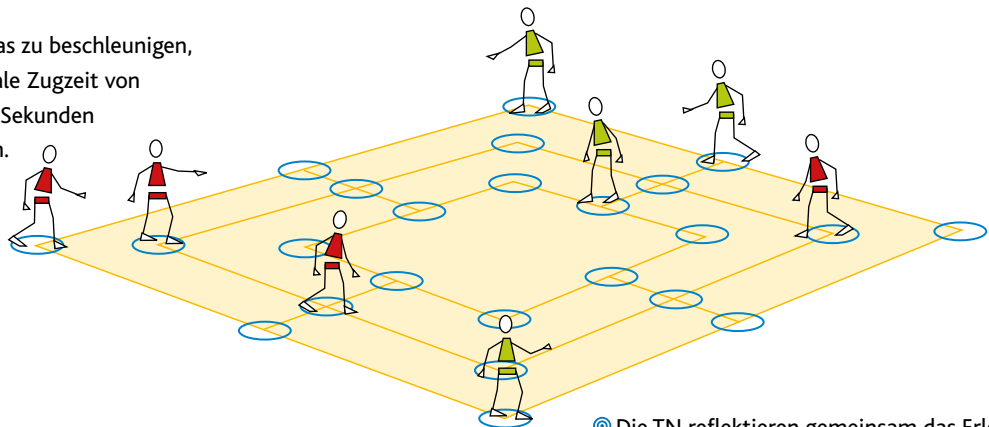
AUSKLANG (10–15 Minuten)

● **Mühle**

- 24 Gymnastikreifen werden in Form eines Mühlebretts aufgebaut. Es gelten die allgemeinen Mühlespielregeln. Es werden zwei Mannschaften gebildet.

Die TN sind die Spielsteine und zugleich die Spielenden. Die Mannschaft darf jeweils gemeinsam entscheiden, welche/r TN (= Spielstein) den Platz wechseln darf.

Um das Spiel etwas zu beschleunigen, kann eine maximale Zugzeit von beispielsweise 30 Sekunden eingeführt werden.



- ◎ Die TN fördern ihre kognitiven Fähigkeiten. Zum Abschluss erfahren die TN ein ruhiges, abgewandeltes Gesellschaftsspiel zum Cool down.

- ✔ Alternativ kann auch pro Mannschaft ein/e TN bestimmt werden, der/die die TN der eigenen Mannschaft auf dem Mühlespielfeld versetzt.

● **Reflexion**

- Die TN versammeln sich im Kreis.

Die TN werten das Erlebte gemeinsam aus. Leitfragen können dabei sein:

- Wie habe ich mich während der Spiele gefühlt?
- Welches Spiel war das persönliche Highlight und warum?
- Was wurde trainiert und wie? Wozu ist das wichtig?
- Was war gut und was kann verbessert werden?
- Welche Gesellschaftsspiele kennt ihr noch und würdet ihr gerne mal in einer abgewandelten Form ausprobieren?

- ◎ Die TN reflektieren gemeinsam das Erlebte, um gesammelte Erfahrungen zu benennen, die Grenzen und Möglichkeiten der Spiele zu erkennen und Übertragungen auf den eigenen Alltag zu ermöglichen sowie neue Spielformen zu überlegen.





Training an Geräten

Trainingsplan zur Allgemeinen Fitness

Vorbemerkungen/Ziele

Das gesundheitsorientierte Training an Geräten wird in allen Altersgruppen von Jugendlichen bis Erwachsenen immer beliebter und viele Menschen gehen regelmäßig in ein Fitnessstudio, um etwas für ihre Gesundheit zu tun, indem sie dort ihre Kraft, Ausdauer und Koordination trainieren.

Das folgende ganzheitliche Fitnesstraining, dargestellt in Form eines Trainingsplans, stellt ein allgemeines Fitnesstraining an Geräten für Einsteiger/-innen ohne spezifisches Beschwerdebild dar. Die Trainingsperson befindet sich im mittleren bis höheren Lebensalter.

Weitere Übungen an Geräten mit ausführlicher Beschreibung befinden sich in der **Studiokartei** bei SPOK – Sport-Online-Karteien des Landessportbundes NRW: www.lsb-spok.de/index.php?id=4

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG/ERWÄRMUNG (10–15 Minuten)

- **Erwärmung auf dem Fahrradergometer**
- Einstellung des Fahrradergometers auf die Trainingsperson (TN)

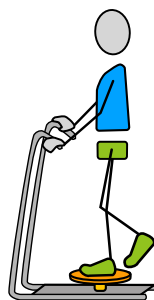
Der/die TN erwärmt sich 5–10 Minuten mit leichter bis mittlerer Belastungsintensität auf dem Fahrradergometer.

- **Erwärmung mit dem Handkurbelergometer**
- Einstellung des Handkurbelergometers auf die/den TN

Der/die TN erwärmt sich 5 Minuten in leichter bis mittlerer Belastungsintensität am Handkurbelergometer.

ERGÄNZENDE ÜBUNGEN – GYMNASTIK / KOORDINATION (10 Minuten)

- **Einbeinstände auf dem Posturomed**
Einen Fuß mittig auf die Platte setzen und sich im Einbeinstand auf die Platte stellen.
Ziel ist es, die Schwingungen der Platte auszugleichen, sich wieder in der vertikalen Körperposition zu stabilisieren und den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen.
Seitenwechsel
Jede Seite 4–5 Mal, wenn möglich die Standposition 15 Sekunden halten.



Rahmenbedingungen

- Zeit:**
60–90 Minuten
- Teilnehmer/-innen (TN):**
Erwachsene (Männer und Frauen):
Einsteiger/-innen ohne spezifisches Beschwerdebild im mittleren bis höheren Lebensalter
- Material:**
Handtuch, Matte, Fitnessgeräte
- Ort:**
Fitnessstudio

Absichten und Hinweise

- ⊙ Allgemeine Aufwärmung
- ✔ Auf die richtige Einstellung des Fahrradergometers auf die Trainingsperson achten!
- ⊙ Spezielle Aufwärmung des Schultergürtels
- ✔ Auf die richtige Einstellung des Handkurbelergometers auf die Trainingsperson achten!
- ⊙ Sensomotorischen Trainings zur Haltungsstabilisierung: Stabilisierung und Optimierung der Körperhaltung, Gleichgewichtsschulung, Schulung des Reaktionsvermögens
- ✔ Ausführungshinweise:
 - Auf eine stabile und aufrechte Haltung achten!
 - Ausweichbewegungen mit der Hüfte zur Seite vermeiden.
 - Das freie Bein locker hängen lassen.

Fitness
Sonderausgabe
Dezember 2015

Autoren:
Jowa Bacher &
Ellen Berghaus

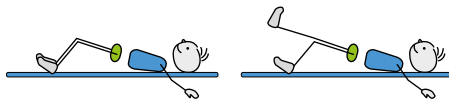
Stundenverlauf und Inhalte

● Brücke

- In Rückenlage auf der Matte

Aus der Rückenlage in die Schulterbrücke kommen.

Abwechselnd ein Bein in Verlängerung des Knies nach vorne strecken. Beinwechsel



Absichten und Hinweise

- ⊙ Ganzkörperstabilisation

- ✔ 6–12 Wiederholungen im Wechsel rechtes und linkes Bein

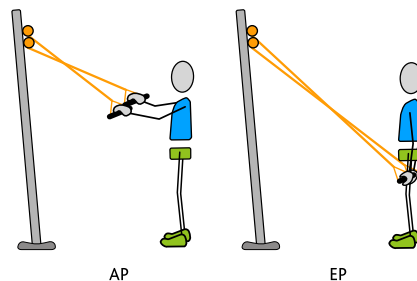
MUSKELFUNKTIONSTRAINING AN GERÄTEN (30–45 Minuten)

● Krafttraining an Geräten

Das Gerätetraining im Kraftausdauerbereich startet in der Eingewöhnungsphase mit einem Zirkel und wird nach wenigen Trainingseinheiten auf zwei Zirkel erhöht. An jedem Gerät werden 15 bis 20 Wiederholungen im submaximalen Bereich absolviert.

● Rückenzug am Seilzug

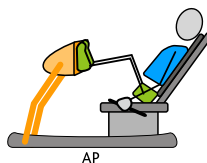
Ausgangsposition (AP): Die Griffe fassen und frontal zum Gerät eine stabile Standposition einnehmen. Die Arme sind auf Brusthöhe zum Gerät hin fast gestreckt und die Handrücken zeigen nach oben.



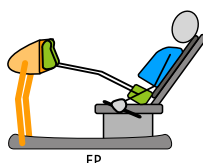
Endposition (EP): Die Griffe in einer gleichmäßigen Bewegung seitlich am Körper vorbei nach hinten-unten ziehen. Mit zunehmendem Bewegungsweg eine Außenrotation mit den Armen ausführen. Anschließend wieder in die Ausgangsposition zurückkommen.

● Beinpresse

Ausgangsposition (AP): Im Sitz die Füße hüftbreit und parallel auf die Platte setzen. Die Beine sind in der Ausgangsposition rechtwinklig gebeugt. Der Rücken hat Kontakt mit der Rückenlehne.

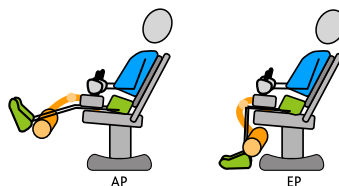


Endposition (EP): Beide Beine gegen die Platte bis zur annähernden Streckung (keine vollständige Streckung!) drücken. Dann die Beine wieder langsam beugen, bis die Kniegelenke einen rechten Winkel bilden.



● Beinbeuger

Ausgangsposition (AP): Die Sitzposition so wählen, dass die Drehachse der Kniegelenke in Verlängerung der Drehgeräteachse liegt.



Endposition (EP): Beide Unterschenkel in einer gleichmäßigen Bewegung in Richtung Gesäß ziehen. Im Umkehrpunkt kurz halten und dann die Unterschenkel kontrolliert zurück in die Ausgangsposition führen.

- ✔ Ausführungshinweise für alle Übungen:

- Übungen langsam und kontrolliert ausführen.
- Schwunghafte Bewegungen vermeiden!
- Vollständige Streckung oder Überstreckung der Gelenke vermeiden!
- Mit beiden Beinen bzw. Armen gleichmäßig arbeiten.

- ⊙ Autostabilisationsübung, Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur und der Armstreckmuskulatur

- ✔ Ausführungshinweise:

- Den Rücken während der gesamten Übungsausführung aufrecht halten und den Blick nach vorne richten.
- Die Schultern bleiben hinten-unten.

- ⊙ Kräftigung der Beinmuskulatur, insbesondere der Beinstrecker

- ✔ Ausführungshinweise:

- Den Abstand zwischen den Knien immer gleich halten.
- Die gesamte Streck- und Beugebewegung erfolgt in einer Linie (Knie – Fuß).

- ⊙ Kräftigung der Beinbeuger

- ✔ Ausführungshinweise:

- Den Rumpf immer stabilisieren und aufrecht halten (kein Rundrücken und Hohlkreuz!)

Illustratorin:
Claudia Richter

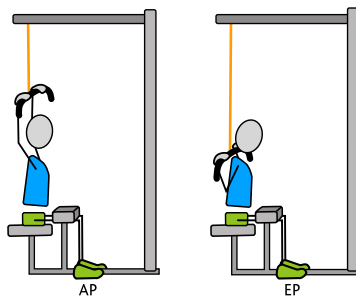


● **Lat-Zug**

Ausgangsposition (AP): Im Sitz die Stange etwas über schulterbreit von oben fassen. Die Arme sind gestreckt.

Den Rücken gerade halten und den Schultergürtel aktiv stabilisieren.

Endposition (EP): Die Stange mit zunehmender Beugung in den Ellbogengelenken gleichmäßig und kontrolliert nach unten hinter den Kopf in Richtung Nacken ziehen. Anschließend die Arme wieder in die Ausgangsposition zurückführen.



⊙ Kräftigung des breiten Rückenmuskels und Kapuzenmuskels

✓ Ausführungshinweise:

- Den Kopf während der Übungsausführung immer in Verlängerung der Wirbelsäule (neutrale Position) mit Blickrichtung nach vorne halten.
- Die Schultern verbleiben in der neutralen Position, um Nackenproblemen vorzubeugen.

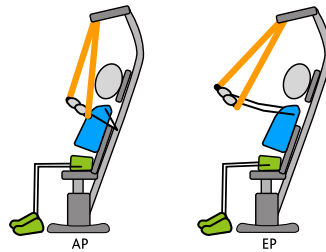
● **Brustpresse**

Ausgangsposition (AP): Sitz- bzw. Griffhöhe so einstellen, dass sich die Hände etwas unterhalb der Schulterebene befinden.

Die Griffe von oben fassen.

Kopf und Rücken an das Rückenpolster anlehnen.

Endposition (EP): Arme gleichmäßig und kontrolliert nach vorne bewegen/strecken. Die Ellenbogen sind in der Endstellung nicht vollständig durchgedrückt. Anschließend die Arme wieder in die Ausgangsposition zurückführen.



⊙ Kräftigung der Brustmuskulatur und Armstreckmuskulatur

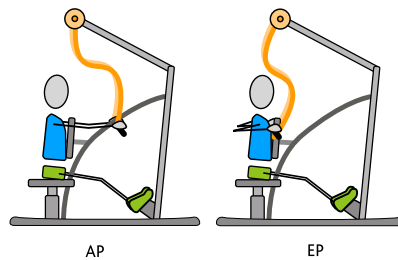
✓ Ausführungshinweise:

- Stabile Handgelenke in Verlängerung der Unterarme.
- Die Ellbogen sind auch in der Endstellung gebeugt.
- Die Ellbogen bis zur Schulterachse führen – eine Belastung der Schultergelenke vermeiden.

● **Ruderzug**

Ausgangsposition (AP): Im Sitz frontal zum Gerät den Oberkörper am Brustpolster, wenn vorhanden, stabilisieren. Die horizontalen Griffe von oben etwas unterhalb der Schulterebene fassen. Aus den Schulter- und Rückenmuskeln die Bewegung nach hinten einleiten.

Endposition (EP): Die Griffe in einer gleichmäßigen Bewegung zur Brust ziehen, indem Ellbogen und Schulterblätter soweit wie möglich nach hinten gezogen werden. Anschließend die Arme wieder in die Ausgangsposition zurückführen.



⊙ Training der oberen Rückenmuskulatur

✓ Ausführungshinweise:

- Der Oberkörper hat immer Kontakt mit dem Brustpolster.
- Den Blick nach vorne richten – Ausweichbewegungen im Lenden- und Halswirbelsäulenbereich vermeiden.
- Griffe so weit nach hinten ziehen, bis die Ellbogen sich hinter der Schulterachse befinden.

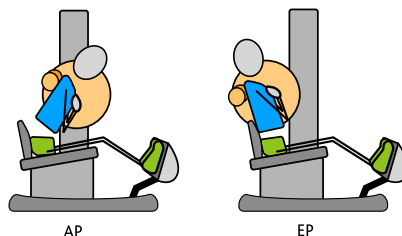
● **Rückenextension**

Ausgangsposition (AP): Je nach Gerät Rückenpolster, Fußstütze und Schulterblattpolster einstellen. Die Fußstützeinstellung soll eine optimale Stabilisierung erlauben.

Das Schulterpolster befindet sich auf Höhe der Schulterblätter.

Der Oberkörper ist entsprechend der individuellen Beweglichkeit und Belastbarkeit der Wirbelsäule nach vorne gebeugt.

Endposition (EP): Gegen den Widerstand des Schulterpolsters den Rücken langsam aufrichten bis der Lendenwirbelsäulenbereich seine normale Schwingung (Lordose) erreicht. Diese Position kurz halten und dann langsam und kontrolliert unter Beibehaltung der Muskelspannung wieder in die Ausgangsposition zurückkommen.



⊙ Kräftigung des Rückenstreckers

✓ Ausführungshinweise:

- Das Ausmaß der Oberkörpervorbeugung muss der individuellen Beweglichkeit und Belastbarkeit der Wirbelsäule angepasst werden.
- Der Rücken darf in der Ausgangsposition etwas gerundet sein.
- Eine Ausweichbewegung des Beckens vermeiden!
- Langsam und gleichmäßig arbeiten!
- Die Beinmuskeln stabilisieren die Sitzposition.

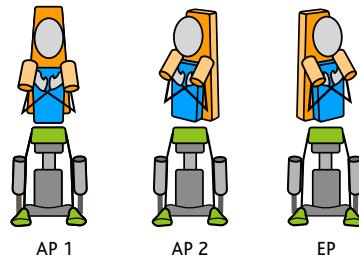
✓ Trainierende mit einer geringen Leistungsstufe und Einsteiger/innen sollten mit kleinen Bewegungsradien beginnen.



Stundenverlauf und Inhalte

● Rotationsmaschine

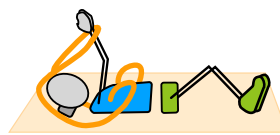
Ausgangsposition (AP): Im Sitz den Rücken gegen das Rückenpolster lehnen. Je nach Gerätetyp die Schulterpolster positionieren und die Richtung für die Übungsausführung einstellen.



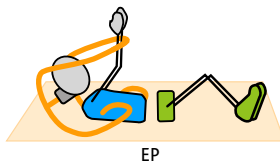
Endposition (EP): Aus dieser Ausgangsposition den Rumpf gegen den Widerstand zur Gegenseite rotieren, bis die schräge Bauchmuskulatur maximal kontrahiert ist. Einen kurzen Moment im Umkehrpunkt verweilen und dann den Rumpf wieder langsam und kontrolliert bis kurz vor die Ausgangsposition zurückführen.

● Crunches

Ausgangsposition (AP): In Rückenlage auf einer Matte den Hinterkopf auf das Nackenpolster des Gerätes legen. Die Fersen werden aktiv in den Boden gedrückt.



Endposition (EP): Den Oberkörper durch die Führung des Gerätes langsam und gleichmäßig aufrollen, bis die Schulterblätter den Kontakt mit der Auflagefläche verlieren. Einen kurzen Moment im Umkehrpunkt bleiben und dann den Rumpf wieder langsam und kontrolliert bis kurz vor die Ausgangsposition zurückführen.



AUSDAUERTRAINING (30-45 MINUTEN)

● Ausdauertraining

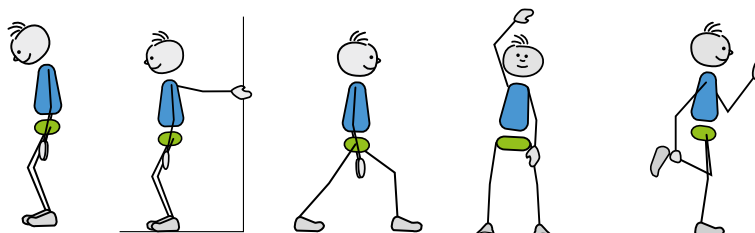
- ⊙ Einstellung der Ausdauergeräte auf die Trainingsperson
 - 15 Minuten Crosstrainer
 - 15 Minuten Ruderergometer

Das Ausdauertraining wird über den Zeitraum der ersten 6 Wochen in der Dauerform mit ca. 75 % der maximalen Herzfrequenz absolviert. Ziel in dieser Phase ist es, die Ausdauertrainingszeit von 15 auf 30 Minuten zu erhöhen.

AUSKLANG (10-15 Minuten)

● Basisdehnprogramm

1. Dehnung der Nackenmuskulatur
2. Dehnung der Brustmuskulatur
3. Dehnung der Wadenmuskulatur
4. Dehnung der Rumpfmuskulatur
5. Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur
6. Dehnung der Hüftbeugemuskulatur
7. Dehnung Beinrückseite
8. Dehnung und Mobilisation der Rückenmuskulatur



● = Inhalt, ⊙ = Organisation, ⊕ = Absicht, ♣ = Hinweis

Absichten und Hinweise

⊕ Training der schrägen Bauchmuskulatur

♣ Ausführungshinweise:

- Ausweichbewegungen des Beckens vermeiden.
- Achtung! Den Drehradius nicht zu groß wählen.
- Konzentration auf die beanspruchte Muskulatur.
- Seitenwechsel

⊕ Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur

♣ Ausführungshinweise:

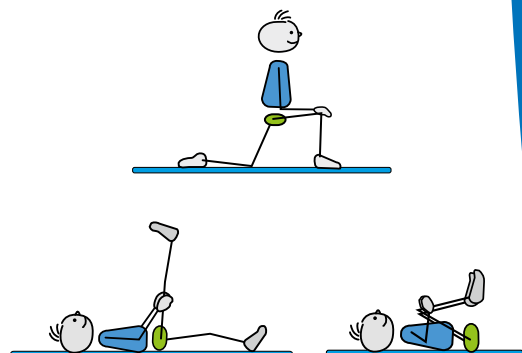
- Den Kopf immer in Verlängerung des Rückens, unterstützt durch das Nackenpolster, mit Blickrichtung schräg-oben halten!
- Die Rückrollbewegung betont langsam ausführen.
- Anspannung der Bauchmuskulatur stets aufrecht halten.

⊕ Schulung der allgemeinen aeroben dynamischen Ausdauerleistungsfähigkeit

- ♣ Das Ausdauertraining kann nach Belieben des/der TN auch an anderen Ausdauertrainingsgeräten wie Laufband, Fahrradergometer etc. durchgeführt werden.

⊕ Erhaltung der allgemeinen Beweglichkeit durch Dehnungs- und Mobilisationsübungen

- ♣ Die Dehnungsposition 10-15 Sekunden halten und jede Dehnungsübung 2 Mal mit beidseitiger Durchführung wiederholen.





Mensch ärgere dich nicht

Der Brettspielklassiker als Bewegungsspiel

Vorbemerkungen/Ziele

Gesellschaftsspiele bieten für die Gestaltung von Bewegungsangeboten vielfältige Anregungen.

In diesem Stundenentwurf wird der Klassiker „Mensch ärgere dich nicht“ zum zielgruppenübergreifenden Bewegungsspiel.

Verschiedene Umsetzungsmöglichkeiten und Varianten zeigen, dass sich neben dem besonderen Spielspaß auch sportartspezifische Techniken oder motorische Hauptbeanspruchungsformen freudvoll schulen lassen.

Gerade für große Gruppen eignet sich das „Mensch ärgere dich nicht“ mit „echten Menschen“.

Rahmenbedingungen

Pädagogisches Handlungsfeld:

Bewegungs-, Spiel und Sportförderung

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

10–30 Mädchen und Jungen ab 8 Jahren

Material:

5 Würfel, 25–30 Reifen, ggf. Teppichfliesen, Pylonen, Blatt Papier

Ort:

Turnhalle, Bewegungsraum, Schulhof

Stundenverlauf und Inhalte

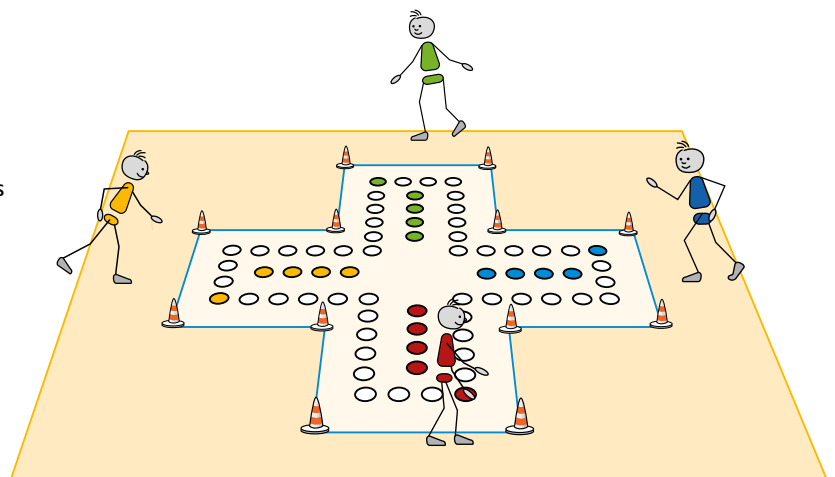
EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

● Zurück ins Häuschen

Die Übungsleitung (ÜL) begrüßt die Teilnehmer/innen (TN) und stellt das Stundenthema vor.

- ☉ Anschließend werden die TN in vier Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe wird einem „Häuschen“ (einer farblich markierten Ecke des Raumes) zugeordnet. In der Spielfeldmitte, die durch Matteninsel oder Pylonen gekennzeichnet ist, befinden sich „die Ärgerer“ (1–3 Fänger/innen). Diese sind mit Partebändern markiert.

Die ÜL ruft nun einzelne Farben auf. Die TN aus der entsprechend markierten Ecke laufen daraufhin um die „Ärgerer“ herum. Beim Kommando: „Bunt!“ laufen die TN aus allen Ecken um die „Ärgerer“ herum. Die Anweisung der ÜL: „Mensch ärgere dich nicht!“ aktiviert „die Ärgerer“, die versuchen, die TN zu fangen, bevor diese ihre Ecke wieder erreicht haben. Wer gefangen wurde, wird auch zum „Ärgerer“ oder tauscht mit diesem die Rolle.



● Zurück ins Häuschen – Variation

Auf Zuruf oder auf ein visuelles Signal hin, dürfen die TN nur in bestimmter Weise flüchten: z. B.: rückwärts laufend, springend/hüpfend, in Handhaltung mit einem anderen/einer anderen TN.

Absichten und Hinweise

- ☉ Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems und Einstimmung auf den Hauptteil durch Übertragung des Spielvokabulars
- ✔ Das Spiel ist über die Anweisungen der ÜL gut zu differenzieren (z.B. bei heterogenen Gruppen).

- ☉ Abwechslung durch veränderte Regeln oder Zusatzaufgaben

NRW bewegt
seine KINDER!

01.2015

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

- **Mensch ärgere dich nicht**
- Die TN werden in Gruppen mit 3–5 Spielern eingeteilt. Das Spielfeld wird mit Reifen (ggf. auch Teppichfliesen oder Pylonen) in U-Form gelegt.

Die Spieler/innen stehen, mit Parteibändern gekennzeichnet, innerhalb ihres Teams hintereinander an einer Pylone.

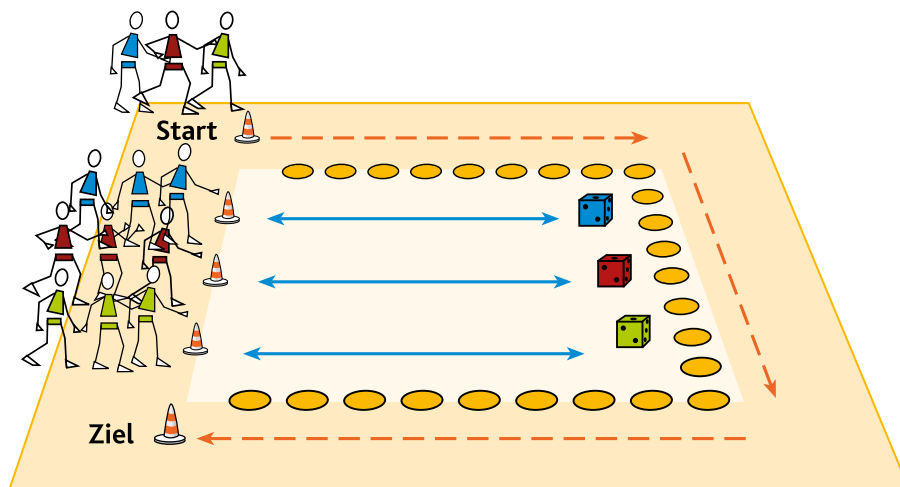
Ein/e Spieler/in jedes Teams steht als „Püppchen“ am Start des Spielfeldes (s. Abbildung) bereit. Er/sie trägt etwas in der Gruppenfarbe (einen Schwamm, eine bunte Karte, ...), das ins Ziel („ins Häuschen“) gebracht werden muss.

Die anderen TN sind zunächst alle Läufer/innen.

Auf das Startkommando hin läuft jeweils der Erste/ die Erste eines Teams zum gegenüberliegenden Würfel. Würfelt dort, teilt seinem/ihrem „Püppchen“ den Würfelwert mit, läuft zurück und schlägt den/die nächste/n Läufer/in ab, der/ die daraufhin zum Würfel läuft. Usw.

Die „Püppchen“ bewegen sich der zugerufenen Zahl entsprechend Feld für Feld zum Ziel. Ist ein „Püppchen“ im Ziel angekommen, legt es den Gegenstand (die Karte oder den Schwamm, ...) an die Zielpylone und gilt als „im Häuschen“. Der/die nächste Spieler/in des Teams wird zum „Püppchen“; das vorherige „Püppchen“ nun auch zum/zur Läufer/in.

Sind alle Gegenstände eines Teams im Ziel, ist das Spiel beendet.



● Variationen des Grundspiels

Das Grundspiel kann vielfältig variiert werden.

Würfelmodus – Variationen

- Nur bei einer gewürfelten Sechs darf ein/e Spieler/in zum Püppchen werden.
- Bei einer vereinbarten Zahl (z.B. Sechs) nochmals würfeln
- Unterschiedlich schwierige Aufgaben sind für die Püppchen an die Würfelzahlen geknüpft

Laufstrecken – Variationen

- Länge der Laufstrecke
- Einbau von Hindernissen
- Veränderung der Bewegungsart (z.B. Ball pressen)

Spielfeldstrecke – Variationen

- Einbau von Ereignisfeldern
- Überspringen-Können von besetzten Feldern
- Rauswerfen von anderen Spielern/Spielerinnen

Absichten und Hinweise

- ⊗ Umsetzen des Spiels „Mensch ärgere dich nicht“ in Bewegung
- ✔ Die ÜL sollte eine mögliche Rutschgefahr beachten und auf unerlässliche Kommunikation innerhalb des Teams hinweisen. Gegebenenfalls ist es sinnvoll, in einem Durchgang das verbale Kommunizieren zu untersagen, um so die Kinder auf diese Weise andere Kommunikationswege finden zu lassen. Das nimmt übertriebenen Spieleifer und bringt Ruhe.

Autorin:
Natalie Gawanat

- ⊗ Erproben und Erleben unterschiedlicher Spielvarianten

- ✔ Variationen beeinflussen die Spieldauer und den Spielcharakter maßgeblich und sollten situativ eingesetzt, beobachtet und ggf. spontan verändert werden.

- ✔ Zusatzaufgaben für TN innerhalb des Spielfeldes (z.B. Bälle o.ä.) dürfen den Betrieb auf dem Spielfeld nicht stören oder gefährden.

- ✔ Über die Variationen können Grundfertigkeiten verschiedenster Sportarten gezielt geübt werden.

Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

- **Gerangel auf dem Spielfeld**
- Die Teams werden aufgelöst. Das Spielfeld wird freigegeben und kann als Weg genutzt werden.

Auf Anweisung der ÜL oder nach eigenen Vorschlägen durchlaufen die TN diesen Weg auf verschiedene Art und Weise (z. B. wie Tiere, von beiden Seiten gleichzeitig, mit Kleingeräten, zu zweit im Dreibeinlauf etc.).

AUSKLANG (10–15 Minuten)

- **Nicht – ärgern!**
- Alle TN stehen im Kreis. In der Kreismitte steht zunächst die ÜL. Im Verlauf des Spiels ggf. auch ein/e TN.

Die ÜL zeigt auf einen TN und ruft „NICHT“.

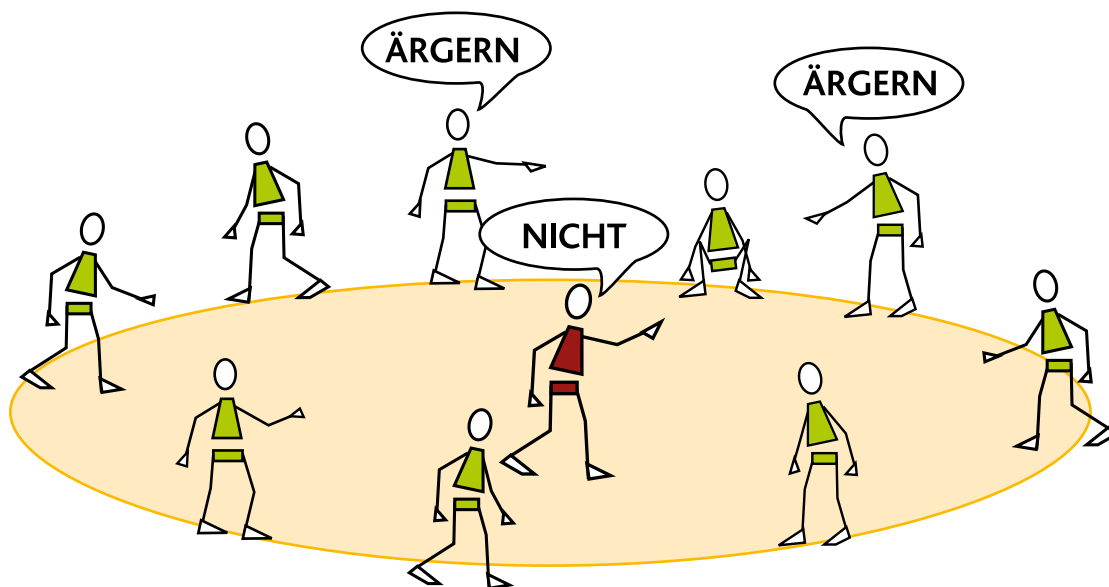
Der/die TN muss augenblicklich in die Hocke gehen, die beiden unmittelbaren Nachbarn/Nachbarinnen rechts und links müssen auf ihn/sie zeigen und beide „ÄRGERN“ rufen.

Wer einen Fehler macht oder als letztes reagiert, scheidet aus und geht ein paar Schritte zurück.

Sind am Ende nur noch zwei Spieler/innen übrig, „duellieren“ sich diese. Dazu stehen beide Rücken an Rücken. Die ÜL gibt eine Begriffskategorie vor (Farben, Tiere, Sportarten, Länder, ...). Ruft die ÜL einen Begriff aus der angekündigten Kategorie, gehen beide Spieler/innen einen Schritt nach vorn. Das wiederholt sich so lange, bis ein kategoriefremder Begriff genannt wird, daraufhin drehen sich beide Spieler/innen um und rufen „ICH“. Der/die Schnellere siegt.

Absichten und Hinweise

- Gemeinsames Sammeln von weiteren Bewegungsideen
- ✓ Bewegungsformen an das Material des Spielfeldes anpassen
- ✓ Rutschgefahr prüfen!
- ✓ Zur Zielgruppe passende Musik kann motivieren und die Bewegungskreativität fördern.
- Umsetzung des Namens „Mensch ärgere dich nicht“ in ein sprachorientiertes Reaktionsspiel
- ✓ Die Spieldauer ist kurz, so dass die Ausgeschiedenen nicht lange inaktiv sind, sondern am besten auch als Schiedsrichter/innen fungieren. Wichtig ist, dass die ÜL als Spielleiter/in in der Kreismitte schnell und vielseitig ruft.





Sports around the World

Mit Spielen um die Welt reisen

Vorbemerkungen/Ziele

Bewegung, Spiel und Sport können Sprache überwinden und Brücken zwischen unterschiedlichen Kulturen bauen.

In einer Reise rund um die Welt werden in diesem Stundenbeispiel Spielformen aus aller Welt vorgestellt und gemeinsam ausprobiert. Dabei wird immer wieder angeregt, das eigene Erleben bewusst zu machen. Gemeinsamkeiten und Unterschiede zu bekannten Spielen werden thematisiert und reflektiert.

Anschließend überlegen die Teilnehmenden gemeinsam, wie das Erlebte dazu beitragen könnte, auch im Alltag Brücken zu bauen. Sie sollen erkennen, dass im Sport und auch darüber hinaus gilt: Alle(s) anders – alle(s) gleich.

Die beschriebene Einheit kann an verschiedene Altersgruppen angepasst werden.

Weiterführende Literatur:

- Barbarash, L.: Spiele rund um die Welt. Interkulturelle Ideen für Sportunterricht und Freizeit. Mülheim a.d.R.: Verlag an der Ruhr, 2009
- Hofmann, E.-M. und Rodloff, S.: Gespielt wird auf der ganzen Welt. Seelze: Kallmeyersche, 2002
- Sportjugend NRW im Landessportbund NRW e.V. (Hrsg.): Arbeitshilfe Spiele spielen. 4. überarbeitete Auflage. Duisburg, Eigenverlag, 2005

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Begrüßung und Einstimmung**
- ⊕ Die Übungsleitung (ÜL) und TN versammeln sich im Kreis.

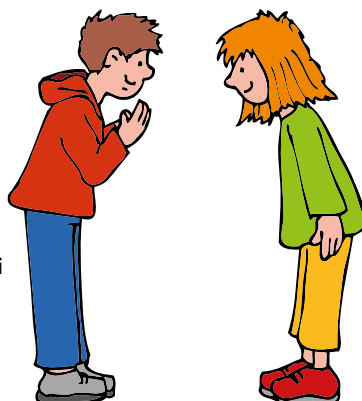
Die ÜL begrüßt die TN, sammelt die unterschiedlichen Nationalitäten der TN-Gruppe und stellt das Stundenthema vor.

„Auf der ganzen Welt bewegen sich und spielen die Menschen miteinander. Kennt ihr Sportarten oder Spiele, die für bestimmte Länder typisch sind?“

- **Wie sagst du Hallo?**
- ⊕ Kreisformation und freies Bewegen durch die Halle

Im Kreis werden unterschiedliche landestypische Begrüßungsrituale gesammelt und vorgestellt.

Anschließend laufen die TN durch die Halle. Immer wenn sich zwei TN begegnen, begrüßen sie sich mit einem unterschiedlichen Ritual. Dabei können die TN auch über die vorher gesammelten Begrüßungsformen hinaus neue Varianten entwickeln.



Rahmenbedingungen

Pädagogisches Handlungsfeld:

Interkulturelles Lernen fördern

Zeit:

90 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

12–24 (Kinder und Jugendliche)

Material:

12 große Federn oder Parteibänder,
1 kleiner Reissack, 2 Softbälle, 2 Volleybälle,
1 aufblasbarer Wasserball/Strandball,
2 Gymnastikreifen und kleine Seile zum Fixieren,
15 Spielquartette je 4 Karten beschriftet mit Land,
Stadt, Fluss und Sprache zu einem Land gehörig

Ort:

Sporthalle, Sportplatz oder Wiese

Absichten und Hinweise

⊕ Die TN werden auf die Stunde eingestimmt und motiviert, sich auf Spielformen aus anderen Kulturen einzulassen.

✓ Wenn die TN selbst Spielformen aus anderen Ländern kennen, können diese während der Einstimmung gesammelt und ggf. durch die ÜL in den Stundenverlauf eingebaut werden.

⊕ Die TN erfahren einen bewegten Einstieg zum Stundenthema und aktivieren ihr Herz-Kreislauf-System.

✓ Die ÜL kann verschiedene Lauf- und Bewegungsformen vorgeben.

✓ Der Einsatz von Musik ist ebenfalls möglich.

NRW bewegt
seine KINDER!
02.2015

Stundenverlauf und Inhalte

Reflexionsfragen:

- Welche Begrüßungsform hat sich gut /vertraut, welche hat sich fremd angefühlt? Warum?
- Welche Arten sich zu begrüßen, benutzt ihr in eurem Alltag?

● Sehenswürdigkeiten aus aller Welt

- Ein/e TN ist Spielleitung.

Die Spielleitung nennt eine Fortbewegungsart, in der sich alle anderen TN durch die Halle bewegen.

Nach kurzer Zeit ruft die Spielleitung eine Zahl zwischen 2 und 6 in einer beliebigen Sprache. Die anderen TN finden sich, der Zahl entsprechend, in Kleingruppen zusammen.

Die Gruppe hat nun die Aufgabe, eine Sehenswürdigkeit oder etwas Charakteristisches aus dem Land, in dessen Landessprache das Kommando erfolgte, darzustellen. Anschließend wechselt die Spielleitung.

Mögliche Reflexionsfragen:

- Hat euch das Spiel Freude gemacht?
- Wie war es für euch, wenn ihr die Sprache nicht sofort verstanden habt? Was habt ihr dann getan?

SCHWERPUNKT (50 Minuten)

● Spiele aus aller Welt

Im Bild einer Reise rund um die Welt, lernen die TN verschiedene Spiele kennen, die ggf. auch bekannte Elemente beinhalten können.

Mögliche Reflexionsfragen:

- Hat euch das Spiel Freude gemacht? Was muss man dafür können?
- Kennt ihr ähnliche Spiele? Welche?
- Wo könnt ihr das Spiel spielen?

● Federfang (Spiel aus Nigeria, Afrika)

- Die TN bilden Paare und stehen hintereinander.

Der/die hintere TN jedes Teams hat eine Feder oder ein Bändchen am Hosensbund befestigt und hält sich an der Hüfte oder den Schultern der Partnerin/des Partners fest. Auf Signal der ÜL versuchen die Teams, so viele Federn wie möglich von den anderen Teams zu fangen, wobei das Team immer zusammenbleiben muss. Nach einer bestimmten Zeit beendet die ÜL die Spielrunde. Gewonnen hat das Team mit den meisten Federn. Anschließend wechseln die Teams die Position und ein neuer Durchgang beginnt.

● Loo K'bah Zee (Spiel aus Myanmar, Asien)

- Die TN stehen im Kreis. Ein/e TN hat einen Reissack.

Die TN haben ihre Hände auf dem Rücken gelegt, so dass ein kleiner Reissack o.ä. hineingelegt werden kann.

Ein/e TN beginnt und läuft außen um den Kreis. Er/sie legt jemanden den Reissack in die Hand. Sobald der Reissack abgelegt ist, läuft der/die TN ohne Reissack im Uhrzeigersinn und der-/diejenige mit dem Reissack gegen den Uhrzeigersinn außen um den Kreis.

Wer von den beiden zuletzt an dem freien Platz ankommt, beginnt das Spiel mit dem Reissack von vorne.

Absichten und Hinweise

Autor:
Martin
Drahmann

- Die TN lernen verschiedene Sprachen kennen und dass Sprachen länderübergreifend gesprochen werden.

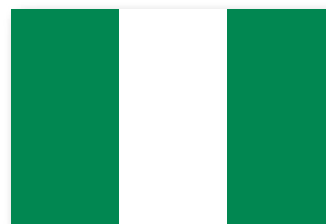
✓ Einige Zahlenbeispiele:

- Spanisch: 2 = dos
- Französisch: 3 = trois
- Türkisch: 4 = dört
- Chinesisch: 5 = wu
- Englisch: 6 = six

- ✓ Je nach Alter bzw. Bedürfnis der TN kann die ÜL die Spiele erzählerisch miteinander verbinden und Erlebnisse oder Wissen der TN miteinbeziehen.

- ✓ Die Reflexionsfragen können in den „Ver-schnaufpausen“ immer mal wieder eingestreut werden.

- Die TN schulen ihre konditionellen Fähigkeiten und lernen ein Lauf- und Fangspiel aus Nigeria kennen.



- Die TN schulen ihre Reaktionsfähigkeit und Schnelligkeit und lernen ein Laufspiel aus Myanmar kennen.



- ✓ Auf die Gefahr des Zusammenstoßens hinweisen.



Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

● Ballrace (Spiel aus Ozeanien, Australien)

- Die TN bilden zwei Teams und stehen in diesen jeweils hintereinander.

Die ersten TN eines jeden Teams stehen ca. 10 m vor der Mittellinie. Der/die vorderste TN muss nun versuchen, den Ball über die Mittellinie zu werfen. Anschließend holt er/sie den Ball zurück, stellt sich hinten an das eigene Team an und der Ball wird nach vorne durchgegeben. Wenn der Ball nicht über die Mittellinie kommt, hat der/die TN noch einen zweiten Versuch. Gewonnen hat eine Mannschaft, sobald der/die erste TN wieder vorne steht.

● El Pullmatun (Spiel aus Chile, Südamerika)

- Die TN bilden zwei Mannschaften und stehen sich innerhalb eines abgesteckten Quadrats oder Kreises gegenüber.

Ziel des Spiels ist es, mit einem Ball (Softball), der unter dem eigenen Bein durchgeworfen werden muss, eine/n TN der anderen Mannschaft zu treffen. Wird ein/e TN getroffen, ist dies ein Punkt für die werfende Mannschaft. Wird der Ball direkt gefangen oder fällt ohne Treffer zu Boden, kann die gegnerische Mannschaft werfen. Tritt ein/e TN aus dem markierten Spielfeld, erhält die eigene Mannschaft einen Minuspunkt. Die Mannschaft mit den meisten Punkten nach einer vereinbarten Zeit gewinnt.

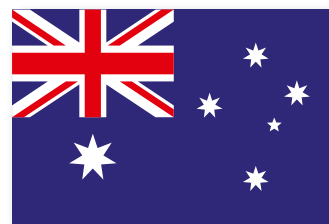
● Pok ta Pok (Spiel aus Mexiko, Nord-/Mittelamerika)

- In zwei gegenüberliegenden Toren auf Schulterhöhe jeweils einen Reifen befestigen. Die TN bilden zwei Mannschaften.

Bei diesem alten Spiel der Maya darf ein Ball (Wasserball o.ä.) mit allen Körperteilen, außer den Füßen und den Händen, gespielt werden. Ziel ist es, den Ball durch den gegnerischen Reifen zu befördern, was zu einem Punktgewinn führt. Fällt dabei der Ball auf den Boden, bekommt die andere Mannschaft den Ball.

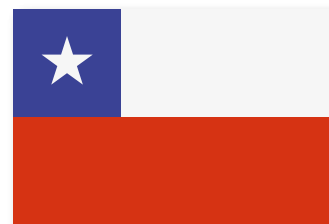
Absichten und Hinweise

- ◎ Die TN schulen ihre konditionellen und koordinativen Fähigkeiten und lernen ein Ballspiel aus Australien kennen.



- ✔ Je nach Anzahl der TN können auch mehr als zwei Mannschaften gebildet werden.
- ✔ Die TN können selbst Varianten entwickeln und in einem zweiten und dritten Durchgang diese ausprobieren.

- ◎ Die TN schulen ihre koordinativen Fähigkeiten und lernen ein Abwurfspiel aus Chile kennen.



- ✔ Als Variante können die TN sich auch im Kreis bewegen oder ein zweiter Softball kann ins Spiel gebracht werden.

- ◎ Die TN schulen ihre koordinativen und konditionellen Fähigkeiten und lernen ein Ballspiel aus Mexiko kennen.



- ✔ Die ÜL muss darauf achten, dass das Spiel fair verläuft und ggf. gemeinsam mit den TN Regeln festlegen.

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

● Stadt–Land–Fluss–Sprache

- ⦿ In der Hallenmitte liegt ein Reifen, in dem die Karten der Spielequartette aufgedeckt ausgelegt werden. Auf jeder Karte ist entweder eine Stadt, ein Land, ein Fluss oder eine landestypische Sprache aufgeschrieben. Vier Karten (Stadt, Land, Fluss, Sprache) ergeben somit jeweils ein Landesquartett. Die TN bilden vier Teams und stehen im gleichen Abstand zueinander und zur Hallenmitte.

Ein/e TN eines Teams rennt zum Reifen und holt eine Karte. Danach läuft der/die nächste TN los und sucht eine weitere, passende Karte dazu. Das Spiel ist zu Ende, wenn alle Karten aus dem Reifen in der Mitte entnommen wurden.

Gewonnen hat das Team mit den meisten richtigen Quartetten.

Es können auch Karten mit den anderen Teams getauscht werden.

AUSKLANG (15–20 Minuten)

● Lion King

- ⦿ Alle TN sitzen oder liegen auf dem Rücken in der Halle verteilt auf dem Boden.

Die sitzenden/liegenden TN machen ein versteinertes Gesicht. Zwei TN gehen nun herum und versuchen, die anderen TN durch Grimassen oder lustige Posen zum Grinsen oder Lachen zu bringen. Die anderen TN dürfen jedoch nicht berührt werden. Wenn ein/e TN lacht, kann er/sie die zwei TN unterstützen und mitgehen.

Gewonnen hat der-/diejenige TN, der/die als letztes übrig bleibt. Er/sie ist der „lion king“.



● Wie war die Reise?

- ⦿ Die Übungsleitung (ÜL) und TN versammeln sich im Kreis.

Die Gruppe reflektiert das Erlebte.

Mögliche Leitfragen:

- *Wie hast du dich bei den verschiedenen Spielen gefühlt?*
- *Welche Spiele waren für dich vielleicht schon bekannt, welche Spiele haben Ähnlichkeiten mit dir bekannten Spielen?*
- *Was nimmst du für dich persönlich aus dem Erlebten mit?*
- *Wie kannst du das Erlebte in deinem Alltag nutzen?*

Absichten und Hinweise

- ⦿ Die TN trainieren ihre konditionellen Fähigkeiten.
- ✔ Die TN lernen verschiedene Länder kennen und erkennen, dass einige Flüsse und Sprachen länderübergreifend von Bedeutung sind.

✔ Beispiele:

- Amsterdam–Niederlande–Rhein–Niederländisch
- Berlin–Deutschland–Rhein–Deutsch
- New York–USA–Mississippi–Englisch
- Kapstadt–Südafrika–Oranje–Englisch

- ⦿ Die TN erleben zum Ausklang ein ruhiges Spiel, so dass sie sich auf die anschließende Reflexion konzentrierter einlassen können.

Autor:
Martin
Drahmann

- ⦿ In einer gemeinsamen Reflexion benennen die TN das Erlebte und machen es damit bewusst. Sie erkennen weiterhin Übertragungsmöglichkeiten auf den eigenen Alltag.

Illustratorin:
Claudia Richter



Rolle: vorwärts, rückwärts, tauschen!

Kreativ in Bewegung mit verschiedenen Rollen

Vorbemerkungen/Ziele

In eine Rolle zu schlüpfen, ermöglicht es uns, so stark zu sein wie ein Bär, so schnell zu sein wie eine Sternschnuppe oder so anmutig zu sein wie eine Prinzessin. Das Spiel mit unterschiedlichen Rollen ist für Kinder, nicht nur zur Karnevalszeit, eine spannende Sache.

In diesem Stundenbeispiel geht es darum, bekannte Rollen in Bewegung umzusetzen, sie in ihren Möglichkeiten und Begrenzungen zu erfahren, um sie dann nach eigenen Ideen auszugestalten oder zu variieren.

Accessoires zum Verkleiden helfen einerseits dabei, sich in der Gruppe zu orientieren und andererseits „ungehemmt“ als eine andere Person, Figur oder Tier mit Bewegungen zu experimentieren.

Die Grenzen zwischen Realität und Spiel dürfen dabei ruhig mal verschwimmen, so dass eine Erweiterung des Bewegungs- und Ausdrucksrepertoires wie von selbst erfolgt.

Rahmenbedingungen

Pädagogisches Handlungsfeld:

Kreativitätsförderung

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

Kinder zwischen 6 und 8 Jahren

Material:

Groß- und Kleingeräte, die in der Halle zur Verfügung stehen: Matten, kleine Kästen, große Kästen, Bänke/Langbänke, Reifen, Seile, Tücher usw., Verkleidungsstücke (mindestens für jedes Kind eines), vier einfarbige auf Pappe gemalte Schlüssel, unterschiedliche Musik

Ort:

Turnhalle, Bewegungsraum

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15 Minuten)

● Begrüßung

- ⊙ Sitzkreis in der Hallenmitte

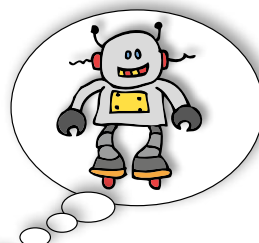
Die Übungsleitung (ÜL) begrüßt die Kinder und stellt die mitgebrachten Verkleidungsrequisiten vor. Gemeinsam überlegen die ÜL und Kinder zu welchem Accessoire welche Rolle gehören könnte Z.B.: Ölkanne = Roboter, Krone = König/Prinzessin, Ballettschuh = Tänzerin. Anschließend werden die Requisiten verteilt.

● Ich wär jetzt mal ...

- ⊙ Die Kinder bewegen sich in ihrer Rolle zur Musik durch den Raum.

Bei Musikstopp tauschen die Kinder solange die Requisiten untereinander aus, bis die Musik wieder einsetzt.

Das Verkleidungsstück, welches sie mit Einsetzen der Musik in der Hand halten, gibt die Rolle für die nächste Musiksequenz vor.



Absichten und Hinweise

- ⊙ Einstimmen auf die Stunde, Aufmerksamkeit wecken, Orientierung geben

- ✔ Die ÜL sollte bei der Auswahl der Requisiten darauf achten, dass die Gegenstände mit einem Bewegungsimpuls in Verbindung gebracht werden können.

- ⊙ Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems, Ausprobieren eigener Bewegungsideen zu verschiedenen Rollen

NRW bewegt
seine KINDER!
03.2015

Stundenverlauf und Inhalte

● Streiten wie ein Roboter

- ⊙ Die Kinder behalten ein Requisit und damit ihre Rolle.

Bei Musikstopp stellt die ÜL eine Aufgabe/Frage, welche die Kinder entsprechend ihrer Rolle lösen.

Aufgaben-/Fragenbeispiele:

- *Wie begrüßt du jemanden in deiner Rolle?*
- *Wie streitest du dich mit jemandem in deiner Rolle?*
- *Wer in seiner Rolle fliegen kann, der zeigt das mal.*
- *Wer anmutig sein kann, der zeigt das mal.*

● Lieblingsrollen

- ⊙ Die Kinder und ÜL versammeln sich.

In einer kurzen Reflexion werden die Möglichkeiten und Grenzen verschiedener Rollen besprochen.

Dann werden gemeinsam mit den Kindern vier Lieblingsrollen ausgesucht und dementsprechend vier Gruppen gebildet.

SCHWERPUNKT (ca. 25 Minuten)

● Eine „Welt“ für ...?

- ⊙ Arbeiten in den vier Kleingruppen

Jede der vier Gruppen baut sich mit Hilfe von diversen Groß- und Kleingeräten eine ihrer Gruppenrolle entsprechende eigene „Welt“ auf. In die Mitte des Raumes wird ein großer Mattenberg („Zauberberg“) errichtet.

Anschließend überlegen und probieren die Kinder in ihren Gruppen, wie sie in ihrer Rolle einen tollen Tag mit typische Aktivitäten ihrer Rolle verbringen würden.

● Ein „toller Tag in der Welt“ für ...?

- ⊙ Präsentation der vier Kleingruppen

Die Kleingruppen präsentieren nun nacheinander, einen „tollen Tag in ihrer Welt“ und zeigen dabei, was sie gebaut und was sie an Bewegungsideen entwickelt haben.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (ca. 15 Minuten)

● Wanderung über den Zauberberg

- ⊙ Die ÜL verteilt die Pappschlüssel am „Fuße“ des Mattenberges.

Die ÜL hält das Bewegungsgeschehen an:

Den einzelnen Gruppen ist es in ihrer „Welt“ ein wenig langweilig geworden. „Immer nur...!“ maulen sie. Da hören sie von dem Zauberberg und den Schlüsseln zu anderen Welten ...

Die einzelnen Gruppen machen sich ihren Rollen entsprechend auf den Weg zum „Zauberberg“ (Mattenberg in der Hallenmitte). Dort angekommen finden sie den „Schlüssel zu ihrer Welt“. Oben auf dem Berg können sie diesen mit einer anderen Gruppe tauschen und schlüpfen damit auch in die andere Rolle. Anschließend gehen sie entsprechend der neuen Rolle in die „neue Welt“.

Absichten und Hinweise

- ⊙ Vertiefen einer Rolle mit Hilfe von kleinen Bewegungsaufgaben

- ✔ Die ÜL kann über die Aufgaben/Fragen vorher beobachtete Bewegungsimpulse von den Kindern integrieren und damit positiv verstärken.

- ⊙ Sammeln und Bewusstmachen von unterschiedlichen Rollenaspekten, Mitbestimmung der Kinder

- ✔ Die ÜL übernimmt an dieser Stelle die Aufgabe eines Moderators/einer Moderatorin.

- ⊙ Eigenständiges Vertiefen und Ausgestalten einer Rolle nach eigenen Ideen und im Austausch mit anderen, Erfinden von Bewegungen und Entwicklung von Bewegungsideen, Förderung des Bewegungsausdrucks

- ✔ In dieser Phase beobachtet die ÜL und gibt nur im „Notfall“ Impulse.

- ⊙ Präsentation der selbst entwickelten Bewegungsideen

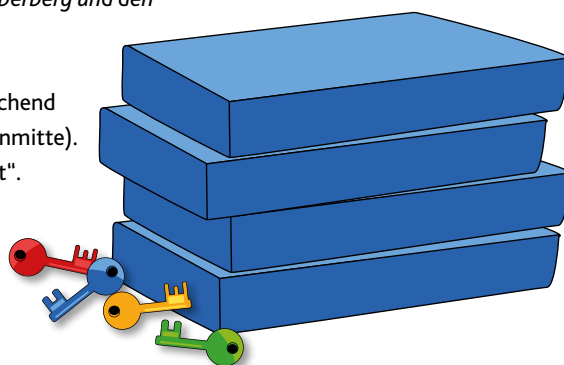
- ✔ Die ÜL achtet auf die Wertschätzung jeder Präsentation

- ⊙ Einleitung des Abschluss durch einen Erzählimpuls, Förderung der Gruppendynamik und Kreativität

Autorin:
Marleen Meier



Illustratorin:
Claudia Richter



Stundenverlauf und Inhalte

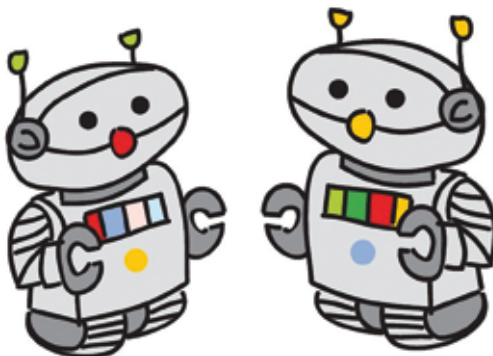
AUSKLANG (ca. 10 Minuten)

- **Gemeinsamer Abbau der Bewegungswelten**
- Jede Kleingruppe baut die von ihnen aufgebaute „Welt“ wieder ab und bringt die Geräte zurück in den Geräteraum.
- **Ich wäre gerne mal ...**
- Zum Abschluss versammeln sich alle in einem Sitzkreis.

Die ÜL fasst die Stunde noch einmal zusammen und regt eine kurze Reflexion an.

Reflexionsfragen:

- *In welchen Rollen bist du heute geschlüpft?*
- *Was hast du erlebt?*
- *Was hat dir an welcher Rolle gefallen?*
- *Fällt dir eine Alltagssituation ein, in welcher du gerne mal in eine andere Rolle schlüpfen würdest?*





Spiel und Spaß für Groß und Klein

Bunter Spielmix für alle Altersstufen

Vorbemerkungen/Ziele

Beim Tag der offenen Tür, beim Elternabend oder bei gruppenübergreifenden Festen, gibt es immer wieder Anlässe, um mit altersgemischten Gruppen freudvoll in Bewegung zu kommen.

Dieser Stundenentwurf bietet einen bunten Mix an Spielen für solche Gelegenheiten.

Dabei stehen der gemeinsame Spaß und das Miteinander-in-Kontakt-kommen (Gruppendynamik) im Vordergrund.

Die Spiele sind ohne aufwendigen Materialeinsatz und mit einfachen Regeln schnell umsetzbar und differenzierbar. Auch eignen sie sich als Warm-Up zu Beginn jeder anderen Bewegungsstunde.

Sie lassen sich leicht in Alltagssituationen (z. B. Kindergeburtstag) übertragen und haben damit das Potenzial, Menschen auch über die Turnhalle hinaus zu Bewegung zu motivieren.

Rahmenbedingungen

Pädagogisches Handlungsfeld:

Bewegungs-, Spiel- und Sportförderung

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

Alle Menschen ab 5 Jahren

Material:

- Musik-Anlage und Musik
- Pocket Cube (Würfel mit Taschen auf jeder Fläche zum Einstecken von Bildern)
- 3 Plastikfrüchte oder Abbildungen von Früchten
- Buchstabenkarten
(1 x das Alphabet, zusätzlich 1–2 x jeden Vokal und häufige Buchstaben wie M, L, S)
- Abbildungskarten für die Spiele
- Halb so viele Bälle wie TN

Ort:

Turnhalle oder große Grünfläche

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10 Minuten)

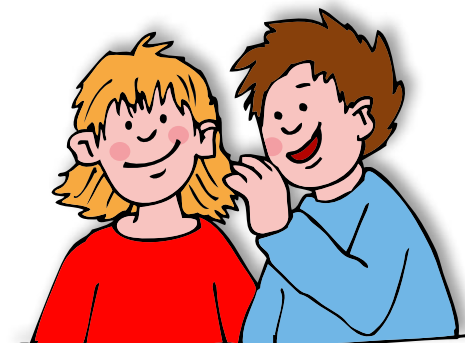
● Geheimnis-Verrat

- Die Übungsleitung (ÜL) und die TN versammeln sich in der Hallenmitte.

Die TN werden nun gebeten, im Rahmen von ungefähr einer Minute möglichst viele „kleine Geheimnisse“ über sich selbst auszutauschen (z. B. Name, Hobby, familiärer Hintergrund, Lieblingspulli etc.) und gut zu „hüten“. Anschließend bewegen sich alle TN zur Musik durch den Raum. Bei Musik-Stopp „verpfeift“ zunächst die ÜL (später können TN diese Rolle übernehmen) ein paar „Geheimnisse“:

„Rechts neben mir steht jemand, der einen Hund hat und links neben mir sitzt jemand, der gerne Inline skatet.“

Treffen die genannten „Geheimnisse“ auf die Nachbarn/Nachbarinnen zu, bleibt alles beim Alten. Ansonsten müssen die TN versuchen, entsprechend der Aussage vor der ÜL zu positionieren (= stehen oder sitzen).



Absichten und Hinweise

- ⊗ Begrüßung, Einstimmung, Kennenlernen, Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems
- ✓ Beim „Verpfeifen“ der „Geheimnisse“ ist es nicht zwingend notwendig, dass sie korrekt sind. Durch Ausrufen eines neuen Statements kann das Kennenlernen vorangebracht werden.
- ✓ Durch bewusste „Falschnennung“, beispielsweise der Körperposition (ÜL sagt: „sitzen“ und die TN müssen sich setzen), wird mehr Bewegung ins Spiel gebracht.

NRW bewegt
seine KINDER!
04.2015

Stundenverlauf und Inhalte

● Rot zu Rot!

- ⊙ Die TN bewegen sich zur Musik frei im Raum.

Die ÜL stoppt plötzlich die Musik und ruft eine Farbe z. B. „Rot“. Nun müssen sich alle TN, deren Kleidung irgendetwas Rotes aufweist, berühren, und zwar genau an der Stelle, an der das farbige Kleidungsstück sitzt. Eine „rote Socke“ wird also versuchen, sich mit einem „roten T-Shirt“ zusammen zu tun, das wiederum an einer „roten Hose“ „klebt“ usw.

SCHWERPUNKT (30–40 Minuten)

● Spiele würfeln – Auswahl des Spiele-Mix

- ⊙ Mit allen TN im Kreis versammelt, erklärt die ÜL die Methode des „Spielewürfelns“.

Für jedes Spiel aus einem ausgewählten Spielepool (mehr als sechs Spiele) gibt es eine Abbildungskarte. Sechs Abbildungskarten werden vorbereitend in die Einstecktaschen eines Pocket Cube geschoben. Vor jedem Spiel wird von einer/einem TN gewürfelt. Die obenliegende Abbildung bestimmt das Spiel, welches gespielt wird. Ist ein Spiel gespielt, wird die „verbrauchte“ Abbildungskarte durch eine neue ersetzt und danach für das nächste Spiel wieder gewürfelt. Nähert sich die Stunde dem Ende oder hat man keine Reservespiele mehr, lässt man die Einsteckhüllen leer und die TN ggf. nochmals würfeln, wenn eine leere Würfelseite oben liegt.

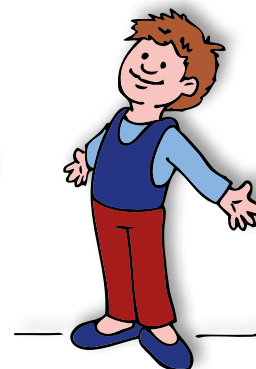
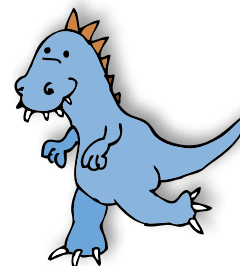
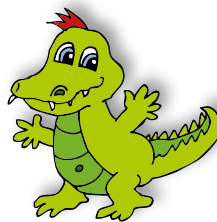
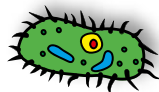
● Evolution

- ⊙ Mit allen im Kreis versammelt, erklärt die ÜL das erste gewürfelte Spiel.

In der Evolution gibt es sechs Entwicklungsstufen:

1. **Amöbe** = unspezifische „Wabbelbewegungen“ machen
2. **Fisch** = Schwimmbewegungen ausführen
3. **Reptil** = mit den Armen ein großes Maul imitieren
4. **Dinosaurier** = gebeugt aufrecht gehen, schrecklich brüllen, Krallen zeigen
5. **Gorilla** = mit den Händen auf die Brust trommeln
6. **Mensch** = aufrecht stehen bleiben

Alle TN sind anfangs Amöben und wollen sich auf die nächsthöhere Ebene entwickeln. Immer wenn zwei Amöben (später gleiche Gattungen) aufeinander treffen, wird das Spiel „Schnick-Schnack-Schnuck“ (Schere-Stein-Papier-Spiel) gespielt. Der/die Gewinner/in steigt eine Entwicklungsstufe auf, der/die Verlierer/in steigt eine Entwicklungsstufe herab. Tiefer als eine Amöbe kann man sich aber nicht entwickeln. Wer einmal Mensch geworden ist, bleibt es und kann den anderen bei ihrer Entwicklung zusehen.



Absichten und Hinweise

- ⊙ Auflockerung der Gruppenstruktur, Aufbau von Körperkontakt, Wahrnehmungsschulung
- ✔ Die ÜL sollte darauf achten, dass alle TN mindestens einmal die ausgerufenen Farbe aufweisen können.
- ⊙ Kennenlernen einer Methode zur Strukturierung eines bunten Spiele-Mix
- ✔ Andere bekannte Spiele können ebenfalls in diese Auswahlmethode integriert werden, indem entsprechende Bilder zu den Spielen entworfen werden.
- ✔ Die Reihenfolge der Spiele während der Stunde ergibt sich durch das Würfeln!
- ⊙ In Kontakt miteinander treten, Strategien entwickeln

Autorin:
Nora Jaffan

PRAKTISCH für die PRAXIS

Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

● Apfel, Birne, Banane

- Drei Plastikfrüchte (Apfel, Birne, Banane) werden an 3 TN verteilt.

Während die Musik spielt, laufen die TN durch den Raum und die Früchte werden dauernd weitergegeben. Sobald die Musik stoppt, bleiben alle TN stehen.

Die ÜL ruft nun aus, wer dran ist: z.B. „Vor der Birne!“ Die/der TN, die/der gerade vor der Person steht, die die Birne hat, macht eine Bewegung vor. Alle anderen TN ahmen die Bewegung nach.

● Circle-Runner (Laufender Mann)

- Die Gruppe bewegt sich frei im Raum.

Jede/r TN sucht sich „im Geheimen“ eine/n andere/n TN aus. Auf das Kommando der ÜL, umkreist jede/r TN die Person, die er sich zuvor ausgesucht hat.

● Buchstaben-Salat

- Die TN erhalten jeweils eine oder zwei Buchstabenkarten.

Zur Musik bewegen sich die TN durch den Raum und tauschen ihre Buchstabenkarten.

Bei Musik-Stopp nennt die ÜL eine Kategorie (z.B. Fortbewegungsmittel, Planeten, Eissorten etc.). Die TN versuchen, sich so zu gruppieren, dass sie eine Antwort zu der Kategorie mit Hilfe der Buchstabenkarten geben können.

● Fang!

- Die TN bilden Paare und haben einen Ball.

Zwei TN werfen sich einen Ball zu. Dabei bewegen sie sich durch den Raum. Ist es möglich, den eigenen Ball zu „beschützen“, während versucht wird, den Ball anderer Paare zu „klauen“?

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

● Erdbeben

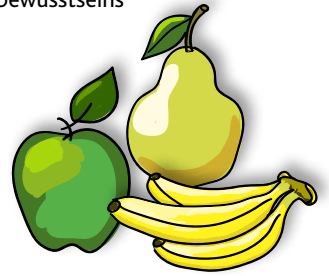
- Es werden Dreiergruppen gebildet.

Ein/e TN ist das Eichhörnchen, die beiden anderen TN stellen den Kobel (Nest des Eichhörnchens) dar, indem sie sich einander zuwenden und mit den Händen über dem Kopf des Eichhörnchens ein Dach symbolisieren.

Auf das Kommando „Eichhörnchen“ wechseln die Eichhörnchen ihr Haus. Auf das Kommando „Kobel“ wechseln die Kobel das Eichhörnchen. Auf das Kommando „Erdbeben“ wechseln alle TN ihren Platz und ggf. ihre Rolle.

Absichten und Hinweise

- ⊗ Erweiterung des Bewegungsrepertoires, Förderung des Selbstbewusstseins



- ⊗ Förderung der visuellen Wahrnehmung, Herz-Kreislauf-Beanspruchung, Rücksichtnahme

- ✔ Dieses Spiel kann auch als Musik-Stopp-Variante gespielt werden.

- ⊗ Anregung gruppendynamischer Prozesse (Wer dominiert?, Wer beobachtet?, Wer schließt sich an?), Kreativität

- ✔ Fehlt ein Buchstabe für eine Antwort, kann dieser auch pantomimisch dargestellt werden.

- ⊗ Förderung der Auge-Hand-Koordination, Absprachen und Taktik

- ✔ Wichtig ist, dass alle Bälle, die ein Paar hat, ständig zwischen ihnen hin und her geworfen werden.

- ⊗ Förderung der Reaktionsfähigkeit, Kontaktaufnahme



Stundenverlauf und Inhalte

- **Einer läuft immer!**
- Die TN bilden Paare (TN A und TN B).

TN A sitzt auf dem Boden. TN B steht daneben und fängt an, zur Musik zu laufen, solange er/sie Lust hat. Dann setzt sich TN B irgendwo im Raum auf den Boden und TN A steht auf und läuft nun durch die Halle.

ABSCHLUSS (5–10 Minuten)

● Gespielte Spiele

Am Ende der Stunde wird der Würfel eingesammelt und die Abbildungen zu den Spielen, die gespielt wurden, an den Hallenwänden aufgehängt bzw. auf der Grünfläche verteilt auf den Boden gelegt.

● Roboter

- Die TN bilden Paare.

Paarweise machen die TN aus, wer die Rolle des „Roboters“ und wer die Rolle des „Technikers“ übernimmt.

Der „Roboter“ reagiert nur auf Befehle des „Technikers“ und wird vom „Techniker“ auf Umwegen zu der Abbildung geführt, die das Lieblingsspiel des „Technikers“ zeigt.

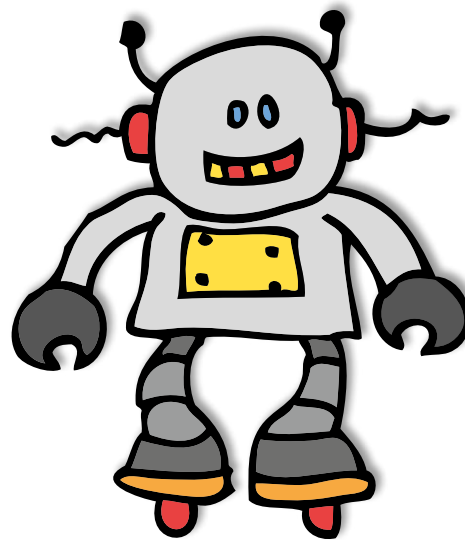
Dort erfolgen ein kurzer Austausch über das Spiel und anschließend der Rollenwechsel.

Führungsbefehle für den Roboter:

- Berührung auf der rechten (bzw. linken) Schulter, um die Richtung nach rechts (bzw. links) zu ändern
- Berührung auf dem Rücken für ‚Geradeaus‘
- Berührung auf beiden Schultern gleichzeitig für ‚Stopp‘

Absichten und Hinweise

- Ausdauerförderung, visuelle Wahrnehmung
- ✔ Je nach Gruppenstruktur ist diese Variante zu schwierig. Einfacher wird es, wenn sich der/die Partner/in zur Beendigung des Laufens direkt neben seinen/ihre Partner/in setzt (und nicht irgendwo in den Raum).
- Spielerische Reflexion, Kooperation und Vertrauen
- ✔ Je nach Raumgröße und Besonderheit der Gruppe, können die „Roboter“ auch ihre Augen schließen.





Ich schaff das schon!!!

Stärkung des Selbstwertgefühls auf spielerische Art und Weise

Vorbemerkungen/Ziele

In dieser Stunde geht es um das Entdecken und Bewusstmachen der eigenen Fähigkeiten.

Häufig sind sich Kinder ihrer eigenen Kompetenzen nicht bewusst, liegt doch der Fokus oft auf dem, was sie (noch) nicht können.

Um selbst herauszufinden, welche Fähigkeiten sie haben und ihre Selbsteinschätzung zu trainieren, werden die Kinder in einem spannenden Stationsparcours immer wieder angeleitet sich mit dem, was sie können zu beschäftigen, es zu notieren und damit bewusst zu machen.

Sich selbst richtig einzuschätzen und um die eigenen Fähigkeiten zu wissen, sind Voraussetzungen dafür, sich etwas zuzutrauen, sich an neue Herausforderungen heranzuwagen. Die eigenen Kompetenzen versprachlichen zu können, ist besonders bei Gruppenprozessen (z.B. Kooperation, Konflikte lösen) von Bedeutung.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (20 Minuten)

- Begrüßung
- ⊙ Sitzkreis

Im Kreis findet die allgemeine Begrüßung und Vorstellung der Stunde statt. „Heute geht es in erster Linie darum eigene Fähigkeiten zu entdecken.“

Die Übungsleitung (ÜL) bespricht mit den Kindern den Umgang mit der „Laufkarte“, welche nach jedem Stundeninhalt hilft, das eigene Verhalten in drei Schritten zu reflektieren:

1. Was kann ich? Welche Fähigkeiten habe ich an mir entdeckt?
2. Wie kann ich dazu beitragen, dass es der Gruppe gut geht?
3. Wo habe ich Grenzen von mir entdeckt? Wo habe ich sie überwunden?

Anschließend wird allen Kindern eine „Laufkarte“ mit den Impulsfragen und ein Stift ausgeteilt. Auf dieser Karte können die TN jeden Stundeninhalt anhand der Impulsfragen reflektieren und ihre Gedanken notieren.

Rahmenbedingungen

Pädagogisches Handlungsfeld:

Förderung des Selbstkonzepts/
Kinder stark machen

Zeit:

60–90 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

30 Kinder im Alter von 9–10 Jahren

Material:

1 Laufkarte je Kind, Stifte, Aufbaukarten für die Stationen, 1 großer Kasten, Taue, 6 Reifen, 1 kleine Turnmatte, 5–6 Sportgeräte (je nach Verfügbarkeit – z.B. Langbank, kleiner Kasten, Weichboden, Sprungbrett, Minitrampolin etc.)

Ort:

Turn-/Sporthalle

Absichten und Hinweise

- ⊙ Einstimmung in die Sporeinheit, Einführung in die Methode der Selbstreflexion über eine „Laufkarte“
- ✔ Im Verlauf der Stunde gibt die ÜL nach jedem Stundeninhalt (Harry Potter-Spiel, Stationsaufbau, Durchführung der Stationen und Stationsabbau) ca. 3 Minuten Zeit, damit die Kinder stichpunktartig ihre Gedanken zu den drei Fragen in die Laufkarten aufschreiben können.
- ✔ Die „Laufkarten“ werden vor dem nachfolgenden Aufwärmspiel nochmals weggelegt.






NRW bewegt
seine KINDER!
05.2015

Stundenverlauf und Inhalte

Absichten und Hinweise

Autorin:
Eva Krüger

Mein Name:	Harry Potter	Aufbau	Station 1	Station 2	Station 3	Abbau
 Was kann ich?						
 Ich und die Gruppe						
 Überwunden?						

● **Harry Potter**

- ⊙ Es werden zwei Lord Voldemorts bestimmt, die die Turnhalle verlassen. Gemeinsam entscheidet nun die Gruppe, wer von ihnen, den Hogwarts Schülern und Schülerinnen, Harry Potter sein darf.

Die Lord Voldemorts werden in die Halle gerufen. Ziel der Hogwarts Schüler/Schülerinnen ist es, von ihnen nicht gefangen zu werden. Sollte das passieren, erstarrt der Schüler/die Schülerin und kann nur von Harry Potter befreit werden, indem dieser ihn unauffällig berührt.

Wird Harry Potter gefangen, ist diese Spielrunde beendet. Für die nächste Spielrunde wählen die bisherigen Lord Voldemorts je eine/n Nachfolger/in aus. Der vorherige Harry Potter wählt ebenfalls eine/n Nachfolger/in.

Anschließend wird eine kurze „Probe-Reflexion“ mit den „Laufkarten“ im Plenum durchgeführt.

1. „Welche Fähigkeiten habt ihr „Voldemorts“ (bzw. „Harry Potter“/Sontige) an euch entdeckt, um die Harry Potters ausfindig zu machen?“ (z. B.: Ausschau halten, wer geschützt wird)
2. „Welche Ideen hattet ihr, damit das Spiel gut läuft? Wie habt ihr Harry Potter geschützt?“ (z. B.: die Voldemorts ablenken)
3. „In welcher Situation seid ihr an eure Grenzen gestoßen? Wo habt ihr Grenzen überwunden?“ (z. B.: bin gestolpert)

● **Gemeinsamer Stationsaufbau**

- ⊙ Einteilung in drei gleich große Gruppen
Jede Gruppe bekommt eine Aufbaukarte, mit Hilfe derer die verschiedenen Stationen durch die Kinder errichtet werden.

„Eure Aufgabe ist es, mit Hilfe der Aufbaukarte eure Station aufzubauen und die Arbeit innerhalb eurer Gruppe so aufzuteilen, dass jeder beteiligt ist.“

- ⊙ Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems

- ✔ Der Vorteil dieses Spiels ist, dass kein/e TN ausscheidet.

- ✔ Bei der Rollenverteilung sollte auf gerechte Geschlechterverteilung geachtet werden.

- ⊙ Beispielhaftes Einüben der „Selbstreflexion“ in der Gesamtgruppe

- ⊙ Das gemeinsame Aufbauen ist wichtiger Bestandteil der Stunde, da das gemeinsame Tun die Kommunikation und die Handlungsplanung fördert. Mit Hilfe der Aufbaukarten können die Kinder eigenständig arbeiten und sich im Rahmen ihrer Gruppen untereinander absprechen.

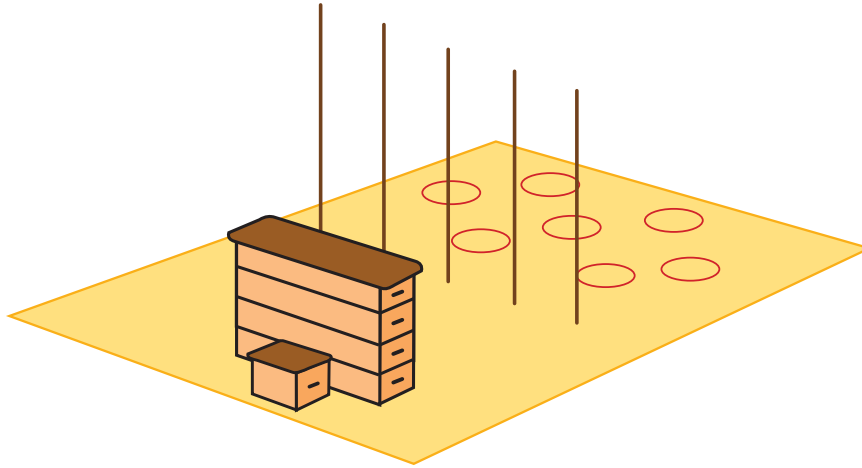
Illustratorin:
Claudia Richter



Stundenverlauf und Inhalte

Station 1: Reifen und Taue

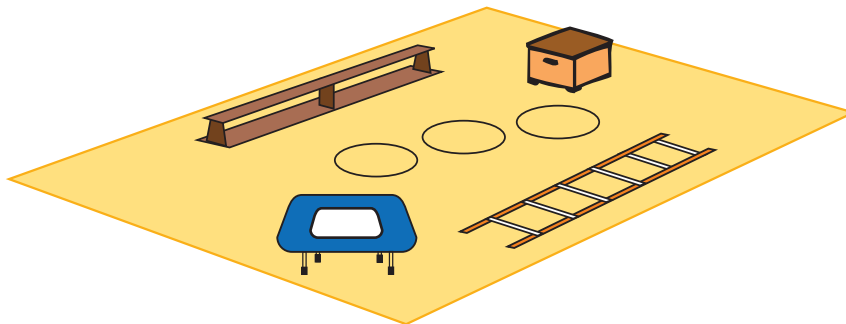
Ein großer Kasten und dahinter eine kleine Turnmatte stehen parallel zu den ausgezogenen Tauen. In verschiedenen Abständen liegen dahinter kleine Reifen, die einfach, mittel oder nur schwer zu erreichen sind.



- ✔ Sollten die Kinder bisher keine oder wenig Erfahrungen bzgl. im Umgang und mit dem Aufbau von Geräten gemacht haben, sollte die ÜL die Geräte gruppenweise bereitstellen.

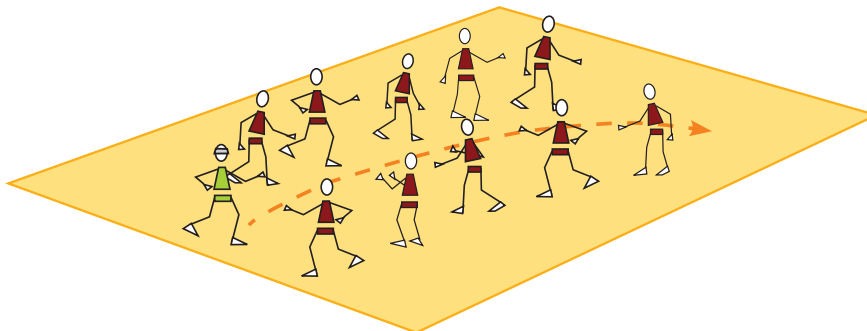
Station 2: Geräte

5–6 beliebige Geräte (z.B. Langbank, kleiner Kasten, Minitrampolin, Koordinationsleiter und Reifen) werden in einem abgegrenzten Feld durcheinander aufgebaut.



Station 3: Gasse

Die Kinder bilden eine Gasse.



Die ÜL steht beim Aufbau der Stationen unterstützend zur Seite. Anschließend haben die Kinder Zeit, ihre Einträge auf der „Laufkarte“ zum Aufbau zu machen.

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (30 Minuten)

● Stationsparcours

- ⊙ Vor Beginn des Stationsbetriebes wird gemeinsam besprochen, auf was die Kinder beim Durchlauf achten sollen (s. Fragen zu den Stationen) und was beim „blind Führen“ (Vertrauen, Rücksichtnahme, Vorsicht) beachtet werden muss.

Die drei Gruppen beginnen an der von ihnen errichteten Station und erproben sie etwa 5 Minuten lang.

Anschließend haben sie ca. 3 Minuten Zeit, ihre Gedanken in die „Laufkarte“ einzutragen.

Danach wechseln sie im Uhrzeigersinn an die nächste Station.

Station 1:

Vor jedem Schwingen überlegen sich die Kinder, welchen Reifen sie erreichen wollen.

Station 2:

Ein/e Partner/in führt eine/n andere/n „blind“ durch das Feld. Diese/r soll versuchen, sich den Weg zu merken.

Station 3:

Beim Gassenlauf durchläuft jeweils ein Kind allein im individuellen Tempo eine von den anderen Kindern gebildete Gasse mit verbundenen Augen.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

● Abbau der Stationen

- ⊙ Die Kinder bauen gemeinsam die Station ab, die sie aufgebaut haben.

AUSKLANG (10–15 Minuten)

● Was habe ich heute geschafft?

- ⊙ Sitzkreis

Im gemeinsamen Kreis berichten die Kinder von ihren entdeckten Fähigkeiten, Strategien und Verhaltensweisen.

Die ÜL moderiert.

- „*Welches Wissen, welche Fähigkeiten, welche Verhaltensweisen konnte ich einbringen? (beim Auf- und Abbau, beim Spiel, bei den Stationen)?*“
- „*Was konnte ich tun, damit es allen in meiner Gruppe Spaß macht/gut ging?*“
- „*Wo waren meine Grenzen (Wissen, Fähigkeiten, Verhaltensweisen)? Habe ich das richtig eingeschätzt?*“

Mögliche Ergebnisse:

- Jeder kann etwas anderes.
- Man kann sich helfen.
- Unterschiedliche Fähigkeiten ergänzen sich.
- Manchmal kann man mehr als man denkt ... – oder weniger.

Absichten und Hinweise

- ⊙ Die eigene Einschätzung von unterschiedlichen Situationen bewusst machen und überprüfen:
 - Einschätzung der eigenen Fähigkeit zielgenau abzuschwingen
 - Kooperation (Führen und Folgen)
 - Vertrauen
 - Merkfähigkeit
- ✔ Die ÜL geht zu den einzelnen Stationen und unterstützt die Kinder in der selbstständigen Durchführung und der begleitenden Reflexion.

Mögliche Fragen zu den Stationen:

Station 1:

- Welchen Reifen wähle ich aus?
- Erreiche ich mein Ziel?

Station 2:

- Vertraue ich meinem Partner/meiner Partnerin?
- Was brauche ich, um mich sicher zu fühlen?
- Kann ich mich „blind“ auf den Weg konzentrieren?

Station 3:

- Wie schnell traue ich mich „blind“ zu laufen?
- Woran orientiere ich mich?

- ⊙ Auch das Abbauen gehört zur Einheit mit dazu, denn auch hier wird wiederum Kommunikation und Kooperation gefördert.

- ⊙ Sammeln und Zusammenführen der individuellen Gedanken in der Abschlussreflexion





„Feiern ... und jeder macht mit!“

Sommerfest zum Saisonabschluss

Vorbemerkungen/Ziele

Immer wieder einmal stellt sich dem Verein die Aufgabe eines größeren Festes, wie z.B. ein Sommerfest, bei dem mit Bewegungs-, Spiel- und Sportangeboten und Angeboten zum leiblichen Wohl gefeiert wird.

Mit einem Sommerfest können beispielsweise ganz unterschiedliche Ziele verfolgt werden:

- Wertschätzung von ehrenamtlicher Arbeit und sportlichem Erfolg,
- Akquirierung neuer Mitglieder,
- Bindung von aktuellen Mitgliedern,
- Gemeinschaftserleben,
- Kontakt und Austausch.

Aus der Größe des geplanten Festes ergibt sich eine entsprechende Aufgabenvielfalt.

Um bei der Planung, Durchführung und Auswertung einer solchen Veranstaltung auch den Nachwuchs (z. B. Jugendvorstand des Vereins) mitbestimmen und mitgestalten zu lassen, bietet dieser Entwurf eine Struktur, die hilft, ein Sommerfest gemeinsam zu planen.

Die Checklisten geben zusätzlich Anregungen zur Ausgestaltung.

Stundenverlauf und Inhalte

VORBEREITUNG (2 bis 3 Monate vor Durchführung der Feier)

- **Was wollen wir?**
- Erstes Planungstreffen im Vereinsheim

Das Planungsteam trägt Ideen und Notwendigkeiten zu der Veranstaltung zusammen und bestimmt Zuständigkeiten zu folgenden Punkten:

- Übergreifende Ziele
- Zielgruppen
- Inhalte
- Art der Angebote
- Ort
- Zusammensetzung des Planungsteams

Es werden weitere Planungstreffen (Erstellung einer Planwirtschaft, Durchsprechen der Durchführung) vereinbart und Aufgaben definiert, die bis zu dem nächsten Planungstreffen erledigt werden sollen.

Rahmenbedingungen

Pädagogisches Handlungsfeld:

Förderung der Mitgestaltung und Mitbestimmung

Zeit:

Solange die Feier dauern soll

Teilnehmer/innen (TN):

Kinder, Jugendliche, Erwachsene

Material:

Je nach Aufwand und Planung

Ort:

Sportplatz oder Vereinsgelände

Weiterführende Literatur:

Landesjugendring Niedersachsen e.V. (Hrsg.): JuLeiCa. Handbuch für Jugendleiterinnen und Jugendleiter. (12. Auflage), Hannover, Eigenverlag, 2015

www.ljr.de

Absichten und Hinweise

- ◎ Die Ziele und Rahmenbedingungen der Veranstaltung werden frühzeitig festgelegt. Denn je besser die Vorbereitung ist, desto besser läuft das Sommerfest.
- ✔ Am Ende eines ersten konstituierenden Treffens sollte allen klar sein, wer sich bei der Planung, Durchführung und Auswertung des Sommerfestes beteiligen möchte.



NRW bewegt
seine KINDER!
06.2015

Stundenverlauf und Inhalte

DURCHFÜHRUNG DER VERANSTALTUNG (Dauer je nach Planung)

- **Wir feiern ein Sommerfest**
- Einige Stunden vor Beginn des Sommerfestes wird mit dem Aufbau begonnen.

Dort sollte in einem „Come together“ noch einmal kurz der Ablaufplan und die Aufgabenverteilungen mit allen Helfern/Helferinnen gemeinsam durchgesprochen werden.

- Aufbau und letzte Absprachen
- Raumgestaltung
- Technik
- Gastronomie
- Aufgabenverteilungen
- Abbau



Absichten und Hinweise

- ◎ Freudvolle Durchführung des gemeinsam entwickelten Sommerfestes

AUSWERTUNG/REFLEXION (einige Tage nach der Durchführung)

- **Wie war es?**
- Treffen im Vereinsheim
- Checkliste zur Auswertung bereithalten.

Nach der Veranstaltungsdurchführung treffen sich die beteiligten Organisatoren und Helfer, um die Veranstaltung auszuwerten und abzuschließen:

- Ggf. Verwendungsnachweise
- Gesamtabrechnung
- Pressebericht
- Dokumentation
- Danke sagen
- Impressionen anschauen

- ◎ Reflexion der Planung und Durchführung des Sommerfestes, Abschluss der Organisation, Festhalten von Ergebnissen für das nächste Mal
- ✔ Schön ist es auch, diese Auswertung als Anlass zu nehmen, den ehrenamtlichen Helfer/innen zu danken und z. B. Bilder und Videos anzuschauen.

Checkliste Auswertung/Reflexion

Abstimmung mit Lokalanwalt	☐			☐
Verantwortlichkeiten für Speisen, Getränke festlegen	☐			☐
Gesamtabrechnung	☐			☐
Presseberichte	☐			☐
Dankung zur Nachbereitung	☐			☐
Dokumentation (Foto, Video etc.)	☐			☐
Bereits für Weiterbetrieb: Hygiene	☐			☐
	☐			☐

Checkliste Rahmendaten zur Veranstaltung

Rahmendaten der Veranstaltung	Art der Veranstaltung				
	Titel der Veranstaltung				
	Datum	Beginn	Ende		
	Ort der Veranstaltung				
	Vorbereitungsgruppe				

Checkliste Programmentwicklung

Programm-Entwicklung				

Checkliste Vorbereitung

Öffentlichkeitsarbeit	Sponsoren suchen	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
	Pressemitteilung erstellen	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
	Plakatentwurf	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
	Plakatdruck	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
	Plakate verteilen	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
	Plakate einsammeln	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
	Flyer-Entwurf	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
	Flyer-Druck	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
	Flyer-Verteilung	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
	Homepage / Digitale Medien	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
	Veranstaltungskalender Websites	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
	Wettbewerbe	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
	Eintrittskarten erstellen	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
	Vorverkauf	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>

Checkliste Auswertung/Reflexion

Abrechnung mit Lieferanten	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
Verwendungsnachweise für Sponsoren, Zuschussgeber erstellen	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
Gesamtabrechnung	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
Presseberichte	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
Einladung zur Nachbereitung	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
Dokumentation (Foto, Video etc.)	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
Bericht für Webseite/digit. Medien	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>

Checkliste Aufgaben

Künstler/innen und Ref. suchen		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
Verträge abschließen		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
Räume mieten		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
Dekoration/Raumgestaltung überlegen/bestellen		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
Erforderliches Material prüfen oder mieten	Lichttechnik				<input type="checkbox"/>
	Tontechnik				<input type="checkbox"/>
	Tische				<input type="checkbox"/>
	Zelte				<input type="checkbox"/>
	Moderationsmaterial				<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
Genehmigungen beantragen		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
GEMA informieren		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
Ablauf- und Bühnenpläne anfordern		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
Wegbeschreibungen verschicken		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
Gagen und Wechselgeld besorgen		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
Hotels und Catering buchen		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
Sicherheitsdienste buchen		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>

Checkliste zum Durchführungstag

Gesamtverantwortung:			
Treffen der Mitarbeiter/innen	Uhrzeit:	Ort:	
Begrüßung der Künstler/innen, Referent/innen			<input type="checkbox"/>
Wechselgeld bereitstellen			<input type="checkbox"/>
Begrüßung der Gäste/Anmoderation			<input type="checkbox"/>
Betreuung der Presse			<input type="checkbox"/>
Abrechnung mit Referent/innen/Künstler/innen			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
Abrechnung Eintrittsgelder			<input type="checkbox"/>
Gesamtverantwortung:			
Treffen der Mitarbeiter/innen	Uhrzeit:	Ort:	
Veranstaltungsraum/Platz herrichten/aufbauen			<input type="checkbox"/>
Dekoration			<input type="checkbox"/>
Bühne einrichten			<input type="checkbox"/>
Kasse/Eingangsbereich aufbauen			<input type="checkbox"/>
Toiletten säubern/überprüfen			<input type="checkbox"/>
Plakate/Hinweisschilder aufhängen			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
Abbau und aufräumen			<input type="checkbox"/>
Gesamtverantwortung:			
Treffen der Mitarbeiter/innen	Uhrzeit:	Ort:	
Transport und Aufbau Technik			<input type="checkbox"/>
Stromversorgung (Bühne, Stände)			<input type="checkbox"/>
Beginn Soundcheck			<input type="checkbox"/>
Licht einleuchten			<input type="checkbox"/>
Moderationstechnik überprüfen			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
Abbau Technik			<input type="checkbox"/>
Gesamtverantwortung:			
Treffen der Mitarbeiter/innen	Uhrzeit:	Ort:	
Getränke holen/Theke einrichten			<input type="checkbox"/>
Catering einkaufen/aufbauen			<input type="checkbox"/>
Preisschilder aufhängen			<input type="checkbox"/>
Künstler/innen- und Helfer/innenverpflegung			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
Kassenabrechnung Gastronomie			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>



Sommer, Sonne, Strand und Meer

Spielerische Anregung der Tiefensensibilität und des Gleichgewichts

Vorbemerkungen/Ziele

Ein Urlaub oder einen Ausflug ans Meer ist für Kinder immer ein besonderes Erlebnis. Man kann dort baden oder mit dem Schiff fahren, Muscheln sammeln oder Fische angeln.

Neben dem spielerischen Erproben vielfältiger Bewegungsgrundfertigkeiten setzen die Gerätestationen dieser Stunde den Schwerpunkt auf die spielerische Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Aspekten der Tiefensensibilität und des Gleichgewichts. Eingekleidet in ein kindgerechtes Bewegungsbild (Reise ans Meer) bieten sowohl das Balancieren auf verschiedenen Untergründen (Langbank, Weichboden, Kasten etc.), als auch das Bewegen auf der schrägen Ebene Gelegenheit, diese Basissinne zu üben.

Je nach Verfügbarkeit der Materialien und Geräte und je nach motorischem Entwicklungsstand der Kinder kann der Aufbau ohne viel Aufwand leicht variiert werden.

Literaturhinweise:

- Grüger, C., Weyhe, S., Wöstheinrich, A.: Turnhits für Krabbelkids. Ökotopia Verlag, Münster 2009
- Jung, H.: Kleine Raupe, kribbel mich! Massagegeschichten und Spiele zur Körperwahrnehmung. Verlag an der Ruhr, Mülheim an der Ruhr 2009

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10 Minuten)

- **Reise mit der Eisenbahn ans Meer**
- Alle Kinder und Erwachsenen versammeln sich in einem Kreis.

„Heute machen wir gemeinsam einen Ausflug ans Meer. Weil die Strecke ziemlich weit ist, nehmen wir dazu die Eisenbahn“.

Die Übungsleitung (ÜL) beginnt als „Lok“, das Lied zu singen und sich in Bewegung zu setzen. Entsprechend des Liedtextes hängen sich die genannten Kinder („Waggons“) mit ihren Begleitpersonen nach und nach an die Lok an und fahren gemeinsam singend durch die Halle.

„Tuff, Tuff, Tuff, die Eisenbahn, wer will mit ans Meer heut' fahr'n. Alleine fahren mag ich nicht, drum neh'm ich mir die/den ... (Name eines Kindes) mit.“



Rahmenbedingungen

Pädagogisches Handlungsfeld:

Bewegungs-, Spiel- und Sportförderung

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

Kinder im Alter von 1,5–6 Jahren in Begleitung einer erwachsenen Betreuungsperson

Material:

2 Langbänke, 3 kleine Kästen, 10–15 Gymnastikstäbe, Sprossenwand, 1 Weichboden, Vogelschutznetz (4 m x 5 m) aus dem Baumarkt, Material zum Auflegen auf das Netz: z. B. Mülltüten, Stofftiere, Chiffontücher, Strandball, Muscheln, Sandeimerchen, 1 oder mehrere Rollbretter, Pylone, Magnetangeln, bunte Wäscheklammern

Ort:

Turnhalle oder Bewegungsraum

Absichten und Hinweise

◎ Begrüßungsritual

Das bekannte Lied stimmt die Kinder auf die „Reise ans Meer“ ein und bietet die Gelegenheit eines gemeinsamen Einstiegs in die Stunde.

- ✔ Bei größeren Kindergruppen ist es sinnvoll bei der Liedzeile „drum neh'm ich mir...“ 2–3 Kinder mit Namen zu nennen, damit die Aktion nicht zu lange dauert.

NRW bewegt
seine KINDER!
07.2015

Stundenverlauf und Inhalte

● Große Wellen, kleine Wellen

- ⊙ Alle Kinder und Erwachsenen versammeln sich am Mittelkreis. Das Vogelschutznetz und Material für auf das Netz liegen bereit.

Am „Meer“ angekommen breitet die ÜL mit den Kindern ein Vogelschutznetz aus, welches sie vorher bereit gelegt hat.

Das Netz wird bodennah hoch- und runterbewegt, so dass wie beim Schwungtuch kleine oder größere Wellen entstehen.

Anschließend werden unterschiedliche Materialien aufgelegt:

- Bunte Chiffontücher (Fische)
- Strandball
- Mit Luft gefüllte Mülltüten (Quallen)
- Stofftiere (Fische)

Variation:

Die Kinder können sich auch unter das Netz legen und „tauchen“.

SCHWERPUNKT (30 Minuten)

● Am Meer

- ⊙ Gemeinsam mit den betreuenden Personen baut die ÜL vier Stationen für die Kinder auf.

Je nach Interessenlage und motorischen Entwicklungsstand bewegen sich die Kinder selbständig und/oder mit ihrer Begleitung von Station zu Station.

Es sollte nur Sicherheitsstellung und möglichst keine Hilfestellung gegeben werden.

● Station 1: „Hin und her, Ebbe und Flut gibt's nur am Meer“

- ⊙ Drei Turnmatten werden hintereinander auf den Boden gelegt, so dass zwischen den Matten eine Lücke von ca. 50 cm besteht. Nun legt der ÜL unter die mittlere Matte ca. 10-15 Gymnastikstäbe. Die beiden äußeren Matten sollen das Wegrollen der mittleren Matte verhindern.

Die Kinder erproben die Station nach eigenen Ideen liegend, krabbelnd, laufend, sitzend oder stehend.

● Station 2: „Wir tauchen nach Muscheln“

- ⊙ Die Langbank wird mit einem Ende in die Sprossenwand eingehakt. Das andere Ende liegt auf einem kleinen Kasten. Unter die Bank werden Muscheln gelegt und das Eimerchen an der Sprossenwand befestigt. Die Station wird vor dem kleinen Kasten und unter der Bank mit Matten abgesichert. An dieser Station können die Kinder
 - sich unter der Bank hindurchwinden und Muscheln sammeln („tauchen“),
 - sich über die Bank ziehen („schwimmen“),
 - klettern, um die gesammelten Muscheln in einem Eimerchen abzulegen.

Absichten und Hinweise

- ⊙ Der Kraftsinn und das visuelle System werden angeregt.
- ✔ Der Vorteil des Netzes gegenüber dem Schwungtuch ist, dass der Luftwiderstand nicht so groß ist. Dadurch ist das Auf- und Abschwingen für die kleineren Kinder leichter. Zudem können sie gut in Löcher des Netzes greifen, um es beim Schwingen festzuhalten.
- ✔ Unter dem Netz liegend, ermöglicht das Netz den Blickkontakt zur Betreuungsperson.
- ⊙ Eigenes Ausprobieren ermöglicht nicht nur die Erfahrung motorischer Fertigkeiten, sondern unterstützt auch die Selbstständigkeit und Selbstsicherheit.
- ✔ Während die Kinder im weiteren Verlauf der Stunde die Stationen ausprobieren, achtet die ÜL darauf, dass die Kinder viel eigenständig agieren.
- ⊙ Die Kinder erfahren den Unterschied zwischen fest und wackelig. Durch die Vor- und Rückbewegung werden der Gleichgewichtssinn und die Körperspannung gefordert.
- ✔ Die ÜL kann das Hin- und Herrollen noch mit folgendem Vers rhythmisch begleiten: „Hin und Her, Hin und Her, Ebbe und Flut gibt's nur am Meer“.
- ⊙ An dieser Station brauchen die Kinder das Gleichgewicht, den Spannungssinn und durch das Greifen nach den Muscheln auch die Auge-Hand-Koordination.
- ✔ Das Eimerchen zum Sammeln darf auch auf dem Boden stehen und kann erst später nach Vermögen der Kinder variiert werden.

Autorin:
Silvie Schwarz-
Hollasch

PRÄTISCH für die PRAXIS



Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

● Station 3: „Fische Angeln“

Ein Teil der Halle wird mit Pylonen abgeteilt. Ein kleiner Kasten wird mit der gepolsterten Fläche auf ein Rollbrett gelegt. Im abgetrennten Teil der Halle werden „Fische“ (bunte Wäscheklammern) zum Angeln auf dem Boden verteilt.

Ein Kind sitzt oder steht im Kasten und wird von einem Erwachsenen geschoben. Dabei angelt das Kind mit der Angel die bunten „Fische“ (Wäscheklammern).

Ältere Kinder können sich auch gegenseitig schieben.

● Station 4: „Schiffchen auf dem Meer“

- ⊙ Ein relativ fester Weichboden wird so über eine Langbank gelegt, dass eine Wippe entsteht. Die Station wird rundherum mit Matten gesichert.

Die Kinder können auf dem Weichboden robben, kriechen, krabbeln oder stehen.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

● Gemeinsamer Abbau der Stationen

- ⊙ Abbau der Stationen und Wegräumen der Geräte.

Die ÜL kündigt den Abbau der Bewegungslandschaft an.

„Wir hatten einen tollen Tag am Meer. Ihr könnt jetzt nochmals die Station ausprobieren, welche euch am meisten Spaß gemacht hat und danach bauen wir alles wieder ab und fahren nach Hause.“

AUSKLANG (10 Minuten)

● Rückfahrt nach Hause (Massagegeschichte)

- ⊙ Die Begleitperson sitzt hinter dem Kind und blickt in Richtung der ÜL, damit er/sie die Massagebewegungen der ÜL sehen kann.

Die ÜL erzählt die folgende Geschichte und macht dabei die Bewegungen vor.

„Der Ausflug ist vorbei und wir fahren jetzt mit unserem Zug wieder nach Hause. Am Bahnhof verabschiedest du dich von den Freunden, die du am Meer kennengelernt hast.

- Das Kind in den Arm nehmen

Nun steigst du in den Zug.

- Mit den Finger über den Rücken und den Kopf „laufen“

Fröhlich winkst du den Freunden und Leuten an Bahnsteig zu.

- Hände des Kindes fassen und behutsam hoch- und runterbewegen

Du nimmst im Zug Platz.

- Beide Handflächen auf den Rücken des Kindes legen

Achtung der Zug fährt los!

- Hände auf die Schulter legen und behutsam vor- und zurückschaukeln

Immer wieder neigt sich der Zug in die Kurven nach links und rechts

- Den Oberkörper im Wechsel nach links/rechts beugen

Der Zug fährt durch einen Tunnel.

- Die Augen des Kindes kurz zu halten und wieder öffnen

Der Zug fährt wieder viele Kurven nach links und rechts

- Den Oberkörper im Wechsel nach links/rechts beugen

Schließlich fährt der Zug in den Bahnhof ein. Du steigst aus und läufst nach Hause“.

- Den Oberkörper des Kindes leicht nach hinten ziehen, mit den Finger über den Rücken und den Kopf laufen, zum Schluss den Rücken und den Kopf mit flachen Händen austreichen

Absichten und Hinweise

- ⊙ Das Stehen im „Schiff“ erfordert Gleichgewicht. Das Angeln hingegen verlangt eine gute Auge-Hand-Koordination.

- ✔ Die Pylonen dienen der Orientierung und zeigen an welcher Teil der Halle mit dem Rollbrettkasten befahren werden darf.

- ⊙ Die Bewegung auf den beweglichen schrägen Ebenen verlangt Gleichgewicht.

- ✔ Ist der Weichboden zu weich, hängt er auf beiden Seiten der Bank auf den Boden und es entsteht ein Mattenberg auf dem die Kinder klettern können.

- ⊙ Den Kinder wird der Abbau der Stationen und das Ende der Bewegungszeit angekündigt.

- ⊙ Das Massageangebot soll das Thema inhaltlich abrunden. Durch die Massage spüren die Kinder, wie es sich anfühlt, gedrückt, beklopft, gestreichelt und bewegt zu werden.

- ✔ Wenn die Kinder zur Massage lieber auf dem Bauch liegen wollen, können sie das tun. Die Begleitperson sitzt dann neben dem Kind.





„Runterfahren“

Entspannung für Kinder

Vorbemerkungen/Ziele

In einem reizüberfluteten und von Erwachsenen durchstrukturierten Alltag müssen häufig auch die Kinder „immer auf Sendung sein“. Die Fähigkeiten, eigene Anspannung wahrzunehmen, sich bei Bedarf selber „runter zu regeln“ und gegebenenfalls für eine Weile bewusst „abzuschalten“, sind wichtig, um sich regenerieren und die eigene Leistungsfähigkeit erhalten zu können. Anregungen zur bewussten Gestaltung der individuellen Umgebung helfen zudem beim langfristigen Aufbau gesundheitlicher Ressourcen. Der vorliegende Stundenentwurf bietet kindgemäße Anregungen, um das eigene Spannungsniveau wahrzunehmen, es lenken zu lernen und Entspannung lustvoll zu genießen. Dabei kommt der bewusste Wechsel von Aktivitäts- und Entspannungsphasen der kürzeren Konzentrationsspanne dieser Altersstufe entgegen.

Die Spiele können auch außerhalb des Bewegungsangebotes, z. B. im Alltag mit den Eltern oder als kurze Pause im Unterricht, zur Entspannung genutzt werden.

Literaturhinweis:

- BKK Gesundheitskoffer „Fit von klein auf“ für Kitas
www.fitvonkleinauf.de/kitas/bausteine/bkk-gesundheitskoffer

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10 Minuten)

- **Kannst du Ruhe spüren?**
- Die Kinder und die Übungsleitung (ÜL) versammeln sich im Kreis.

Die ÜL bespricht gemeinsam mit den Kindern Voraussetzungen, die für eine Ruhestunde von Bedeutung sind:

- „Wart ihr schon mal lange Zeit ganz ruhig?“
- „Wie war das für dich?“
- „Was braucht ihr dafür?“

Mögliche Antworten der Kinder:

Bereitschaft sich auf etwas Ungewohntes einzulassen, Freiwilligkeit der Teilnahme, achtsamer Umgang mit den anderen, nicht durch Lachen oder Zwischengespräche stören, etc.



Rahmenbedingungen

Pädagogisches Handlungsfeld:

Gesundheitsförderung

Zeit:

45 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

Kinder im Vor- und Grundschulalter
(Mädchen und Jungen)

Material:

Musik, Stifte, Federn, Turn- oder Isomatten, Uhr, ggf. Bänke als Sitzgelegenheit, vorbereitete Karten mit Formen

Ort:

Sport- und Gymnastikhalle oder Gruppen- und Klassenräume

Absichten und Hinweise

- ◎ Begrüßung und Einstimmen auf das Stunden-thema
Gemeinsames Entwickeln von „Regeln“
- ✔ Folgende Rahmenbedingungen sind zu beachten:
 - Ein ruhiger Raum
 - Frische, angenehm temperierte Raumluft (keinesfalls zu kühl, ggf. zusätzliche Kleidung bereit halten)
 - Die ÜL sollte selber Ruhe ausstrahlen (in Haltung und Stimmeinsatz).
 - Gedämpftes Licht

NRW bewegt
seine KINDER!
08.2015

Stundenverlauf und Inhalte

● Stille Post

- ⊙ Auf lebhaftere Musik bewegen sich die Kinder durch den Raum.

Bei Musikstopp bilden die Kinder eine Reihe (je nach Gruppengröße auch mehrere), wobei jedes Kind dem vor ihm stehenden Kind auf den Rücken schaut.

Das hinterste Kind gibt nun schweigend ein Klopfzeichen auf den Rücken des vor ihm stehenden Kindes. Dieses Zeichen wird weitergegeben, bis das Zeichen beim ersten Kind angekommen ist. Dieses Kind läuft nach hinten und klopft dem/der „Sender/in“ das Zeichen auf den Rücken, welcher/welche erkennen kann, ob seine/ihre „Post“ richtig angekommen ist.

● Was ist anders?

- ⊙ Die Kinder bilden Paare

Zwei Kinder stehen sich gegenüber und betrachten sich genau. Dann gehen sie auseinander, drehen sich beide um und verändern eine abgesprochene Anzahl von Dingen (4–5) am eigenen Outfit, z.B. Schleife am Schuh öffnen, Ärmel hochziehen, Reißverschluss schließen usw.

Dann stellen sich die Kinder wieder einander gegenüber und die Veränderungen sollen erkannt und besprochen werden.

Variation:

Körperpositionen einnehmen und diese leicht variieren (z.B. den Spannungszustand verschiedener Körperteile)

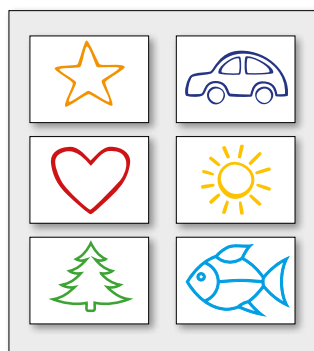
SCHWERPUNKT (20 Minuten)

● Symbole raten

- ⊙ DIN A4-Blätter mit einfachen Formen (z.B. Herz, Stern, Sonne, Tanne, Fisch, Auto etc.) bereithalten.

Die Kinder arbeiten zu zweit zusammen.

Ein Kind malt (mit dem Finger oder einem geschlossenen Stift) jeweils dem anderen Kind ein Symbol von den Karten auf den Rücken. Das andere Kind soll das Symbol erraten.



● Tu, was Du fühlst

- ⊙ Die ÜL und Kinder versammeln sich im Kreis. Dann bilden die Kinder wieder Paare.

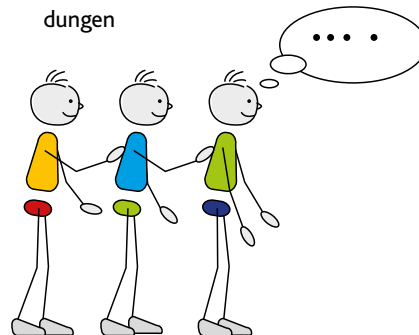
Die ÜL und die Kinder vereinbaren drei Symbole, die sich deutlich voneinander unterscheiden und koppeln diese mit den Anweisungen „anspannen“, „entspannen“ und „bleiben“.

Danach wechseln die Kinder wieder in die Partner/innen-Arbeit (Kind A und Kind B).

Kind A legt sich wahlweise auf den Rücken oder auf den Bauch und schließt die Augen. Kind B malt nun die vereinbarten Symbole auf verschiedene Körperteile. Entsprechend der Bedeutung hat Kind A die Aufgabe, das „beschriftete“ Körperteil anzuspannen, den Zustand zu halten oder zu entspannen.

Absichten und Hinweise

- ⊙ Umschalten von Aktivität auf konzentriertes Nachspüren eigener Empfindungen



- ⊙ Anregen der genauen Beobachtung, bewusstes Wahrnehmen und Beschreiben von Veränderungen an dem/der Partner/in

- ✔ Experimentieren mit Spannung und Entspannung

- ⊙ Der Fokus liegt auf der taktilen Wahrnehmung, dem Ausprobieren und Erleben, welche Stellen des Körpers gut und welche weniger gut fühlen können.

- ✔ Differenzierungsmöglichkeiten

- Symbole auf verschiedene Körperteile aufmalen (Handrücken, Oberschenkel ...)
- Buchstaben oder Zahlen erraten

- ⊙ Erfahren bewusster An- und Entspannung einzelner Körperteile

Erkennen:

- Nur ein entspanntes Körperteil kann angespannt werden
- Dauerspannung zu halten, ist anstrengend

- ✔ Tabuzonen am Körper sollten markiert werden (z.B. mit einem roten Chiffontuch)

Autor:
Jörn Uhrmeister



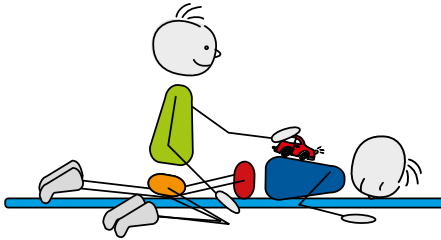
Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

● Runterfahren

- ⊕ Die ÜL fragt den Wunsch nach Partner/innen-Wechsel ab. Dann teilt die ÜL an jedes Paar ein Matchbox-Auto aus.

Kind A legt sich bäuchlings hin und spannt den gesamten Körper an. Kind B beginnt nun langsam, mit dem kleinen Auto über den Körper von Kind A zu fahren. Dort wo das Auto gefahren ist, darf die Spannung aus dem Körper entweichen. Anschließend wird gewechselt.



SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

● Autogene Entspannung

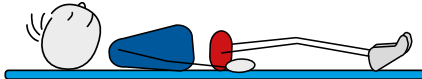
- ⊕ Die Autos werden eingesammelt und alle versammeln sich. Dann werden gemeinsam die Matten im Kreis aufgebaut/verteilt.

Jedes Kind legt sich rüchlings auf eine Matte, schließt die Augen und folgt den Anweisungen der ÜL.

Die folgenden Formeln werden von der ÜL gesprochen und mehrfach, bis zu 6-mal wiederholt.

Suggestionsformeln:

Ich bin ganz ruhig und entspannt ...
 Meine Arme und Beine sind **schwer** ...
 Meine Arme und Beine sind **warm** ...
 Mein **Herz** schlägt ruhig und gleichmäßig ...
 Mein **Atem** geht ruhig und gleichmäßig ...
 Mein Bauch ist **warm** ...
 Meine Stirn ist **kühl** ...



Aktive Zurücknahme:

Alle Kinder atmen tief durch, machen Fäuste und strecken sich. Dann öffnen sie wieder die Augen.

AUSKLANG (5 Minuten)

● Reflexion

- ⊕ Alle versammeln sich an einem gemütlichen Platz in der Halle/im Raum.

Die Kinder sprechen über ihr Erleben.

- „Was habt ihr bei den Übungen heute erlebt?“
- „Wie war es mit einem Partner/einer Partnerin zu arbeiten?“
- „Wie fühlt ihr euch jetzt am Ende der Entspannungsstunde?“

● 1 Minute gehen

- ⊕ Alle Kinder gehen kreuz und quer durch die Halle/den Raum.

Auf ein Startzeichen hin gehen die Kinder los, mit der Aufgabe 1 Minute lang zu gehen und danach stehen zu bleiben.

Die ÜL merkt sich die Zeit des ersten Kindes, das stehen bleibt, und die Zeit des letzten Kindes und gibt den Kindern anschließend eine Rückmeldung.

Absichten und Hinweise

- ⊕ Bewusst Ganzkörperanspannung und Ganzkörperentspannung auf- bzw. abbauen

✓ Variation:

Die Kinder können auch aus dem angespannten Sitz oder Stand oder einer beliebigen anderen Position starten.

- ⊕ Das Autogene Training ist eine Form der Selbstentspannung. Es dient der allgemeinen Beruhigung und Entspannung sowie weiterer spezifischer Prozesse, die zum Wohlbefinden beitragen.

- ✓ Zu diesem Zeitpunkt ggf. nochmal einen Gang zur Toilette anbieten.

- ✓ Eventuell ist es hilfreich im Hintergrund ruhige Musik laufen zu lassen (z. B. Musiktitel 4 der Kinderlieder aus dem BKK Gesundheitskoffer – Fit von klein auf: „Werde ganz ruhig“)

- ⊕ Die aktive Zurücknahme führt die Kinder aus der individuellen Welt ihres intensivierten inneren Erlebens in die äußere Realität, in die wieder wache und bewusste Wahrnehmung ihrer Umgebung.

✓ Variante der Zurücknahme

Die Re-Integration gelingt zum Beispiel auch durch eine situative Beschreibung des Raums, in dem die Übung stattfindet.

- ⊕ Reflexion und bewusstes Benennen des Erlebten

- ⊕ Aktivierung und Vorbereitung auf die Zeit nach der Sporteinheit (erweiterte Rückholung)

✓ Differenzierungsmöglichkeit:

Eine Minute Ruhe

Ablauf wie beschrieben, nur dass die Kinder versuchen, genau eine Minute ruhig zu verharren, bevor sie sich verabschieden.



Waldausflug

Eine herbstliche Turnstunde mit alltagsintegrierter Sprachförderung

Vorbemerkungen/Ziele

Alltagsintegrierte Sprachförderung bedeutet, sich in allen Situationen den Kindern gegenüber sprachfördernd zu verhalten. Kinder lernen entwicklungsgemäß spielerisch und prägen sich neue Begriffe und Bezeichnungen besonders gut ein, wenn sie sie erlebt und gefühlt haben. Deshalb eignet sich eine Turnstunde besonders gut, um Begriffe in Bewegung zu erfahren und das eigene Erleben in Worte zu fassen. Auf diese Weise können die Kinder den eigenen Wortschatz sowohl festigen, als auch erweitern.

In der hier vorgestellten Turnstunde verwandelt sich der Turnraum in einen Wald, den die Kinder in den Rollen unterschiedlicher Tiere spielerisch erleben können. Dabei entstehen vielfältige Sprachanlässe, welche den Kindern über die Bewegungsstunde hinaus Anregung und Hilfe geben, sich auszudrücken.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- Es ist Herbst
- ⊙ Alle Kinder versammeln sich in der Mitte.

Die Übungsleitung (ÜL) fragt die Kinder nach der momentanen Jahreszeit (Herbst) und was das Besondere daran ist. Darüber kommt sie zu dem Thema „Wald“ und überlegt mit den Kindern gemeinsam, welche Tiere und welche Geschehnisse es im Wald gibt.

● Die Tiere im Wald

Die ÜL benennt und beschreibt mit den Kindern verschiedene Tiere sowie ihre Fortbewegungsarten und wie sie dargestellt werden können:

- **Reh:** läuft schnell, aufrecht und mit großen Schritten
- **Schnecke:** kriecht langsam über den Boden
- **Specht:** steht vor einer Wand und klopft dagegen
- **Biene:** fliegt, Arme werden als Flügel ausgestreckt
- **Hase:** hoppelt/hüpf



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

Rahmenbedingungen

Pädagogisches Handlungsfeld:

Gesundheitsförderung

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

Etwa 15 Kinder im Vorschulalter

Material:

Mehrere Langbänke, Sprossenwand, Kleingeräte zum Transport (Säckchen, Stangen, Frisbeescheiben usw.), 2 große Kästen, 2 kleine Kästen, Seilchen, Gymnastikmatten, Kissen oder kleine Hocker, Gymnastikreifen, Parallelbarren, Befestigungsseile

Ort:

Turnraum

Absichten und Hinweise

- ⊕ Ankommen, Einstimmung in das Thema, einen Sprachanlass schaffen
- ✓ Themenspezifischen Gespräche stellen einen wichtigen Teil der Sprachförderung dar, weil die Kinder Zusammenhänge erkennen und Dinge einordnen können.
- ⊕ Aufwärmung, Orientierung, Rücksichtnahme, Reaktionsschulung
Sprachförderung: differenzierte Fortbewegungsarten werden kennengelernt und in Bezug zu Tieren umgesetzt
- ✓ Ggf. hält die ÜL charakteristische Abbildungen von den Tieren bereit.

NRW bewegt
seine KINDER!
09.2015

Stundenverlauf und Inhalte

Nun nennt die ÜL eines der Tiere (oder hält ein Bild hoch) und alle Kinder bewegen sich entsprechend durch den Raum.

Zusätzlich gibt es noch weitere Anweisungen, auf welche die „Tiere“ reagieren:

- „**Achtung, Menschen!**“: Alle Kinder laufen schnell weg und suchen sich ein Versteck im Raum, weil sich die Tiere vor Waldbesuchern fürchten und verstecken.
- „**Regen**“: Immer zwei oder drei Kinder geben sich über einem anderen die Hände und schützen es so vor Regen.
- „**Tierkonferenz**“: Alle Kinder kommen in der Mitte zusammen.
- „**Jäger**“: Die Kinder bleiben versteinert stehen.

● Ameisenfamilie

- Je nach Gruppengröße werden ein bis zwei Langbänke und Kleinmaterialien in die Mitte gestellt.

Die Kinder stellen sich vor den Langbänken in einer Reihe auf. Sie sind in der folgenden Bewegungsgeschichte die Ameisen und verhalten sich entsprechend der Anweisungen.

„Es ist früh am Morgen. Alle Ameisen im Wald schlafen noch. Wenn die Sonne aufgeht, gehen auch die ersten Ameisenaugen auf.“

*Die Ameisen krabbeln **langsam** los. Alle in einer Reihe. Sie krabbeln **über** den Baumstamm und springen am Ende **herunter**.*

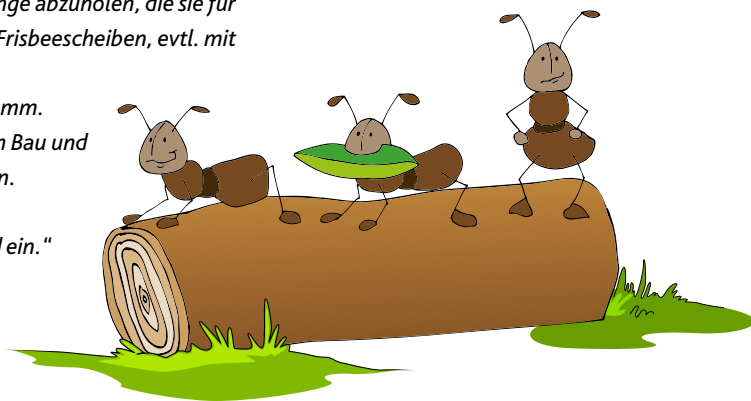
*Sie sind auf der Suche nach einem geeigneten Platz für ihren Bau. Wenn alle Ameisen am Ende des Baumstammes angekommen sind, drehen sie sich um und laufen **hintereinander** zurück über den Baumstamm.*

*Sie drehen sich wieder um und versuchen, **unter** dem Baumstamm **hindurch** zu krabbeln. Sie stellen sich **neben** den Baumstamm, fassen sich an den Händen und laufen in einem Kreis um den Baumstamm **herum**, um zu schauen, ob der Platz geeignet ist. Sie nicken sich einstimmig zu und laufen **schnell** nacheinander zum Waldrand (zur ÜL), um sich Dinge abzuholen, die sie für die Fertigstellung des Baus brauchen (Säckchen, Frisbeescheiben, evtl. mit Korken oder ähnlichen Kleinmaterialien).*

*In einer Reihe gehen sie wieder **über** den Baumstamm.*

*Die Ameisen bringen **emsig** alle Gegenstände zum Bau und stapeln sie **übereinander** zu einem Ameisenhaufen.*

*Die Ameisen sind müde von der Arbeit. Sie legen sich **neben** den Haufen und schlafen schnarchend ein.“*



SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

● Stationen im Wald

- Für den Schwerpunkt der Stunde werden Stationen aufgebaut. Die ÜL bespricht diese zunächst mit den Kindern. Anschließend haben sie die Möglichkeit die Stationen selbstständig auszuprobieren. Die Kinder haben in Abstimmung mit der ÜL auch die Möglichkeit, die Stationen zu verändern.

● Hochsitz

- Eine Langbank wird in die Sprossenwand eingehängt.

Die Kinder klettern die Sprossenwand rauf und rutschen über die Bank wieder runter.

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

Absichten und Hinweise

- ⊙ Aufwärmen, Gemeinschaftsgefühl stärken, Phantasie anregen
Sprachförderung: Präpositionen, Adjektive

- ✓ Durch dieses Spiel fällt es den Kindern leicht, die Bedeutung der Präpositionen und Adjektive zu verstehen und sich die Begriffe zu merken.

- ✓ Während den Aktionen sollte die ÜL die entscheidenden Begriffe immer wieder nennen.

- ✓ Baumstamm = Bank

- ⊙ Um den Aspekt der Sprachförderung einzubeziehen, werden die Stationen vorgestellt, erklärt und der Bezug zum Wald hergestellt. Im Erproben werden besonders Präpositionen wie: drüber, drunter, rauf, runter, hindurch usw. erlebt und wiederholt.

- ⊙ Klettern, krabbeln, rutschen

Autorin:
Ann-Katrin
Stutzmann

Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

● Hügellandschaft

- ⊙ Drei flexible Bodenmatten werden der Länge nach hintereinander gelegt. Unter jeder Matte befinden sich mittig Kissen, ein Kastenoberteil oder kleine Hocker, so dass jede Matte einen Hügel darstellt.

Die Kinder können über die Hügel laufen, krabbeln oder sich darüber rollen.

● Hängebrücke

- ⊙ Eine Langbank wird in einem Parallelbarren mit geeigneten Seilen befestigt.

Die Kinder ziehen sich die Bank hoch und rutschen sie rückwärts wieder runter bzw. klettern über den Barren runter.

● Spinnennetz

- ⊙ Zwischen zwei großen Kästen wird mit Seilchen ein Spinnennetz gespannt.

Die Kinder klettern durch das Spinnennetz.

● Umgestürzte Baumstämme

- ⊙ Langbänke werden sowohl auf die schmale als auch auf die breite Seite aufgestellt.

Die Kinder balancieren über die unterschiedlich aufgestellten Bänke.

● Fuchsbau

- ⊙ Zwischen zwei kleine Kästen wird eine Matte im Bogen aufgestellt.

Die Kinder krabbeln durch die Matte.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

● Bäumchen, Bäumchen wechsel Dich!

- ⊙ Jedes Kind, bis auf eines, bekommt einen Gymnastikreifen, legt ihn auf den Boden und stellt sich in den Reifen hinein.

Das Kind ohne Reifen ruft laut: „Bäumchen, Bäumchen wechsel Dich!“

Auf dieses Kommando hin müssen alle Kinder ihren Reifen verlassen und sich einen neuen suchen. Auch das Kind, welches ursprünglich ohne Reifen war, sucht sich einen Reifen.

Wer leer ausgeht, gibt das nächste Kommando.

AUSKLANG (5–10 Minuten)

● Rückenmalkette

- ⊙ Alle Kinder sitzen hintereinander auf einer Langbank.

Das hinterste Kind malt dem vor ihm sitzenden Kind einen einfachen Begriff aus der Natur auf den Rücken (Sonne, Baum, Blume, Schnecke, Wolke, ...). Dieses Kind malt den hoffentlich erkannten Begriff wiederum dem vor ihm sitzenden Kind auf den Rücken.

So geht es weiter, bis der Begriff ganz vorne angekommen ist. Das vorderste Kind nennt den Begriff, setzt sich dann nach hinten und malt einen neuen Begriff.



Absichten und Hinweise

- ⊕ Laufen, krabbeln, rollen

- ⊕ Gleichgewichtsfähigkeit, Rücksichtnahme, Abstand halten

- ✓ Sicherheitsaspekte beachten!

- ⊕ Koordination, Orientierungsfähigkeit, Beweglichkeit

- ⊕ Gleichgewichtsfähigkeit

- ⊕ Beweglichkeit, Wendigkeit

- ⊕ Reaktionsschulung, gemeinschaftliches Bewegen in der Gruppe

- ⊕ Förderung der Sinneswahrnehmung, Konzentration, Entspannung, Begriffsbildung, gemeinsamer Abschluss

- ✓ Wenn der Begriff nicht sofort erkannt wird, kann er auch ein weiteres Mal gemalt werden.

- ✓ Je nach Gruppe kann diese Aufgabe zunächst als Paar oder in einer Kleingruppe durchgeführt werden.



Die Welt ist rund

Bewegungs- und Spielideen zur Formwahrnehmung

Vorbemerkungen/Ziele

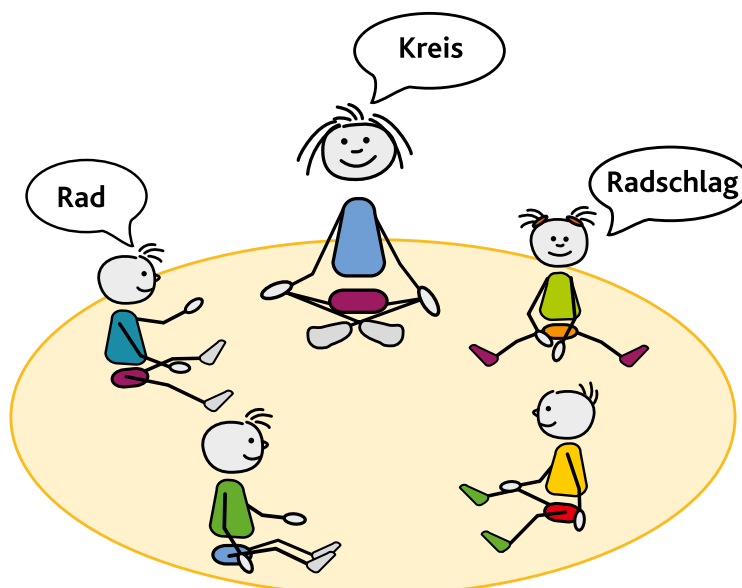
Ein Teller auf dem Tisch, der Fliesenspiegel im Badezimmer und der Eiffelturm – Was haben diese Dinge gemeinsam?
Sie bestehen aus geometrischen Formen (Kreis, Viereck und Dreieck).
Das Erkennen, Benennen und Konstruieren von Formen ist eine der mathematischen Teilleistungen, die sich bereits vor dem Schuleintritt entwickelt.
In dieser Stunde geht es darum, die Welt der Formen durch bewegungsintensive Spielideen kindgemäß zu erproben und mit dem ganzen Körper zu erfahren.
Die Kinder entdecken Formen in ihrer direkten Umgebung, legen aus Formen Bilder und bewegen sich in einer Großgerätelandschaft, die ebenfalls aus verschiedenen Formen besteht.
Zum Abschluss werden die individuellen Erfahrungen bewusst gemacht und auf die für das zunehmend abstrakte Arbeiten in der Schule wichtige, zweidimensionale Ebene übertragen.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10 Minuten)

- Begrüßung
- Die Kinder treffen sich in einem Sitzkreis.

Bekanntgabe des Stundenthemas
Gibt es ein Ritual für den Stundenbeginn, wird dieses durchgeführt.
Die Übungsleitung (ÜL) stimmt die Kinder auf das Thema Formen ein und fragt sie nach ihrem Wissen über Formen.



Rahmenbedingungen

Pädagogisches Handlungsfeld:

Bewegungs-, Spiel- und Sportförderung

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

Kinder im Alter von 4–6 Jahren

Material:

Musikanlage, Musik, Groß- und Kleingeräte: 3 Bänke und 3 Gymnastikstäbe, Reck, Seilchen, Matten, mehrere Reifen, Rhythmikbänder und Kiwidos/Pois, Klebeband, Spielzeugautos, Karten mit Formabbildungen, Stifte und Blätter

Ort:

Bewegungsraum, Turnhalle, Mehrzweckraum

Absichten und Hinweise

- ⊙ Begrüßung, Anwesenheit, Ritual, Struktur und Wiederholung als Orientierung, Einstimmung

NRW bewegt
seine KINDER!
10.2015

Stundenverlauf und Inhalte

● Wo findest du ein Dreieck?

- Die Kinder bewegen sich zur Musik durch den Raum.

Bei Musik-Stopp nennt die ÜL eine Form. Die Kinder suchen diese Form im Raum und zeigen darauf.

Ein Basketballkorb könnte z.B. bei der Ansage „Kreis“ entdeckt werden, ein Lichtschalter bei dem Kommando „Viereck“.

● Körper-Geometrie

- Die Kinder bewegen sich zur Musik durch den Raum.

Bei Musik-Stopp nennt die ÜL eine Form (Dreieck, Viereck, Kreis), die jedes Kind mit seinem Körper darstellen soll.

Ein Dreieck entsteht z.B. indem das Kind auf einem Bein steht und den freien Fuß am Knie des Standbeines abstützt.

SCHWERPUNKT (30 Minuten)

● Großgeräteaufbau

- Die Kinder helfen beim Aufbau der Gerätelandschaft rund um das Thema Formen.

In Räumen mit weniger oder keinen Großgeräten können die Formen mit Kleingeräten (Seilchen, Pylonen etc.) und Alltagsmaterialien (Zeitungen, Tisch, Korken etc.) gebaut werden.

● Dreieck

Aus drei Bänken wird ein Dreieck gestellt.

Eine Bank bleibt mit der Sitzfläche nach oben stehen. Die anderen beiden Bänke werden umgedreht (Sitzfläche auf den Boden). Eine dieser umgedrehten Bänke wird auf drei Gymnastikstäbe gestellt, so dass die Bank leicht hin und her rollt.

● Viereck

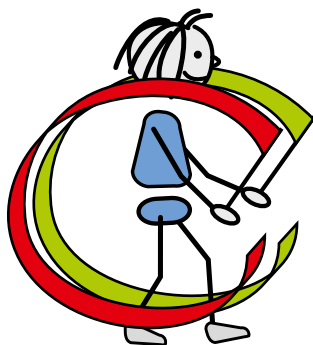
Eine Reckstange wird tief zwischen den Reckpfosten eingehängt. Zum Festhalten wird ein Seilchen oben zwischen den Reckpfosten angeknüpft.

● Kreis I

Den Kindern stehen mehrere Reifen zum Experimentieren zur Verfügung.

● Kreis II

Den Kindern stehen Rhythmbänder und Kiwidos/Pois zur Verfügung, mit denen sie Kreise/Kreisformen in die Luft malen können.



Absichten und Hinweise

- ⊗ Ausleben des Bewegungsdrangs, Wahrnehmen von Formen in der direkten Umgebung, Schulung der Aufmerksamkeit

- ⊗ Vorstellungskraft, Kreativität

- ✔ Um die Lösungen der Kinder bewusst zu machen und wertzuschätzen, kann die ÜL die Körperpositionen, die die Kinder gefunden haben, beschreiben.

- ⊗ Förderung motorischer Grundfähigkeiten und sensorischer Systeme, ganzheitliches Kennenlernen von Formen

- ⊗ Förderung des Gleichgewichts

- ✔ Material: 3 Bänke und 3 Gymnastikstäbe

- ⊗ Förderung des Gleichgewichts

- ✔ Material: Reck, Seilchen, Matten (Fallschutz)

- ⊗ Koordination, Finden von Bewegungsideen

- ✔ Material: Reifen

- ⊗ Koordination, Erfahren von Schwungrichtungen

- ✔ Material: Rhythmbänder und Kiwidos/Pois

Autorin:
Nora Jaffan



Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

● Sammelstation

Auf dem Boden liegen drei Blätter, auf denen die Formen Viereck, Dreieck und Kreis aufgezeichnet sind.

Die Kinder haben die Aufgabe, im Raum Gegenstände in den entsprechenden Formen zu finden und zu zuordnen.

● Eine Stadt voller Formen

Auf den Boden werden Formen mit farbigem Klebeband aufgeklebt. Es werden Spielzeugautos bereitgestellt.

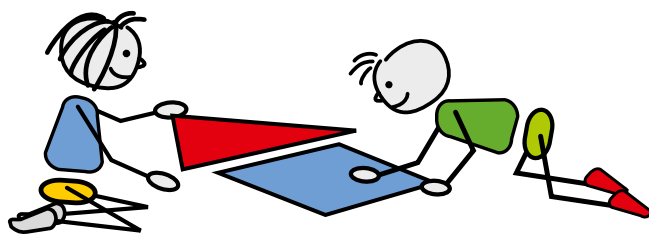
Die Kinder haben die Möglichkeit, mit den Autos die Formen nach zu spuren.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

● Formen zu Bildern legen

- Auf den Boden werden viele Karten mit Formen verteilt.

Die Kinder legen aus den Formen Bilder nach ihrer eigenen Vorstellung.
Beispiel: Viereck unten + Dreieck oben = Haus mit Dach



AUSKLANG (10 Minuten)

● Formen zeichnen

- In der Hallenmitte werden große Blätter und Buntstifte bereit gelegt.

Die Kinder haben die Möglichkeit, auf großen Blättern die Formen zu zeichnen, mit denen sie heute geturnt haben.

● Ein runder Abschluss

- Die Kinder treffen sich wie am Anfang der Stunde in einem Sitzkreis.

Die Kinder werden befragt, was ihnen in der Stunde gefallen hat und was nicht.

Gibt es Rituale zum Stundenende, werden diese durchgeführt.

Absichten und Hinweise

- ⊗ Formwahrnehmung, Transferleistung

- ✔ Material: Blätter mit aufgezeichneten Formen, Alltagsgegenstände und Kleinmaterial zum Zuordnen

- ⊗ Schulung der Auge-Hand-Koordination

- ✔ Material: Klebeband und Spielzeugautos

- ⊗ Vorstellungskraft unterstützen, Förderung der Kreativität

- ✔ Je nach Gruppengröße entsprechend viele Karten mit Formabbildungen – pro Kind ca. 10–20 verschiedene Formen

- ⊗ Bewusst machen der erprobten Formen, Übertragung auf die Schreibe ebene

- ⊗ Wiederholung als Orientierung, Anpassen des Erregungsniveaus

- ✔ Ggf. gibt die ÜL einen Ausblick auf die kommende Stunde.



Wie spielen alle mit?

Bewegungsaufgaben gemeinsam lösen trotz Handicap

Vorbemerkungen/Ziele

Wie fühlt es sich eigentlich an, wenn ich nicht gut höre? An wen wende ich mich, wenn ich das Ziel nicht richtig erkennen/sehen kann? Was kann ich tun, wenn alle auf mich einreden, ich aber die Sprache nicht verstehe?

In dieser Stunde wird das Bewegungsspiel mit seinen unmittelbar erlebbaren Regelungsmöglichkeiten genutzt, um altersangemessene Formen der Mitgestaltung und Mitbestimmung zu finden. Es sollen alle mitspielen – ob mit oder ohne Handicap.

Indem die Gruppen, mit künstlichen Handicaps „ausgestattet“, versuchen sollen, gemeinsam Bewegungsaufgaben zu lösen, erweitern sie ihr Erleben, begeben sich in Aushandlungsprozesse und lernen tragfähige Kompromisse zu finden.

Die Übungsleitung hat hier eine Moderatoren- und Führungsaufgabe. Für sie gilt es, Anregungen zu geben, mitzuhelfen, Probleme zu verbalisieren und bei der gemeinsamen Reflexion am Ende der Stunde zu unterstützen.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

● Spielen mit Handicap

- ⊕ Die Kinder und die Übungsleitung (ÜL) versammeln sich zum einstimmenden Gespräch im Kreis.

Mögliche Einstiegsfragen:

- „Was ist ein Handicap?“
- „Habt ihr schon einmal erlebt, dass ihr wegen eines Handicaps nicht mitspielen konntet?“

„Unser Ziel heute ist es, trotz Handicap Bewegungsaufgaben gemeinsam zu lösen, so dass alle möglichst gut mitmachen können.“

● Aufgaben für alle

- ⊕ Die ÜL hält die Skizze des Spielplans bereit.

Gemeinsam wird die Spielidee, der Aufbau und den Ablauf des Spiels besprochen und dann gemeinsam aufgebaut.

Rahmenbedingungen

Pädagogisches Handlungsfeld:

Förderung der Mitgestaltung und Mitbestimmung

Zeit:

90 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

16 Kindern im Grundschulalter ab dem 3. Schuljahr

Material:

Für jede Gruppe: 4 Spielwürfel, Karten mit Namen (z.B. Baum, Haus etc.), Memorykarten, verschiedene Bälle, Bierdeckel oder Teppichfliesen, Handicap-Karten, Ohrstöpsel, Sonnenbrillen, Gewichtsman-schetten und/oder Kissen

Außerdem: zahlreiche Farbkarten und von jeder Farbe einen farbigen Punkt zur Markierung im Raum Für den Aufbau des Spielfeldes (s. Skizze des Spielfeldes) große Kästen und kleine Kästen

Ort:

Turnhalle, Sporthalle

Absichten und Hinweise

- ⊕ Einstimmung auf das Thema, Klärung des Begriffs „Handicap“, Erfragen von Vorerfahrungen der Kinder zum Erleben und zum Umgang mit einem Handicap, Betonung der Zielsetzung

- ⊕ Durchsprechen und Verdeutlichen des komplexen Spielablaufs

- ✔ Wichtig ist es, mit den Kindern die Wege, besonders die Laufwege, abzugehen.

NRW bewegt
seine KINDER!

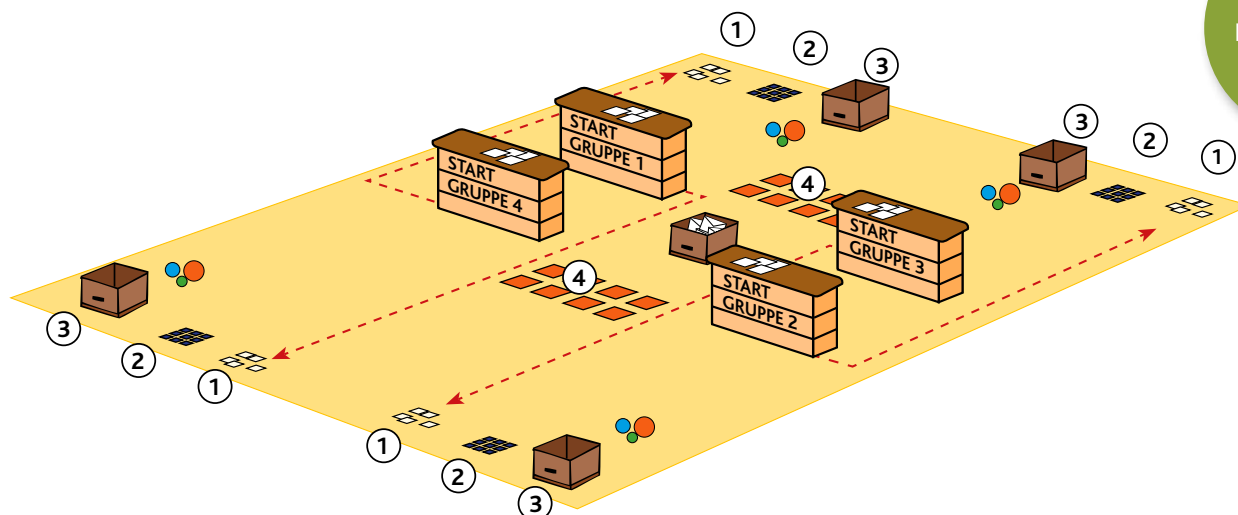
11.2015



Stundenverlauf und Inhalte

Absichten und Hinweise

Autorin:
Heike Blucha-
Tillenkamp



● Ausstattung mit Handicap

- Die ÜL versammelt die Kinder und teilt sie in vier gleichgroße Gruppen ein.

Pro Gruppe sind entsprechend der Gruppengröße mindestens 2 Handicaps vorgesehen.

Gemeinsam mit den Kindern wird die Verteilung der Handicaps per Losentscheid oder Wahl festgelegt.

Handicaps „herstellen“:

- *Nicht gut sehen können*
(starke Sonnenbrille auf setzen oder Brillenträger/innen setzen die Brille ab)
- *Nicht gut hören können*
(Ohrstöpsel in die Ohren stecken)
- *Die Sprache nicht gut verstehen oder sprechen können*
- *Nicht so beweglich sein*
(Gewichtsmanschetten um die Beine und Arme anlegen und Kissen unters T-Shirt stopfen)

Eventuell haben die Kinder auch noch eigene (Handicap-) Ideen, die umgesetzt werden können.

SCHWERPUNKT (45 Minuten)

● Schaffen wir das gemeinsam?

- Zunächst führt die ÜL in die Geschichte ein. Anschließend gehen die Gruppen an ihren jeweiligen Ausgangspunkt.

Die ÜL stimmt auf das Spiel ein.

„In unserem heutigen Spiel sind wir Postboten und Postbotinnen. Manchmal ist es in diesem Beruf sehr schwierig, Briefe auszutragen. Wind und Wetter machen es manchmal nicht leicht pünktlich Post auszuliefern. Heute ist es sogar besonders schwierig. Heute müssen erst Aufgaben gelöst werden, um überhaupt an die Post zu kommen. Erst wenn jede Gruppe ihre Aufgaben gelöst hat, könnt ihr die Post gemeinsam ausliefern.“

- ⊗ Sensibilisieren für Wahrnehmungs- und Bewegungseinschränkungen und ihre Konsequenzen bei „Handicap-Trägern/-Trägerinnen“ und anderen Mitspielern/Mitspielerinnen

- ✔ Die ÜL gibt den Kindern den Hinweis, dass sie ggf. die Regeln anpassen können.

- ✔ Bei weniger als 16 Kindern wird das Feld identisch aufgebaut. Es werden dann nur drei Felder bespielt.

- ✔ Die ÜL kann bereits an dieser Stelle gut beobachten, was die Kinder äußern, um es später mit in die Reflexion einfließen zu lassen.

- ⊗ In den folgenden 4 Aufgaben werden Fähigkeiten verlangt, über welche die gehandicapten Spieler/-innen nicht so gut verfügen, um Gruppenprozesse herauszufordern. Anregung zu internen Regelungen, Entwicklung von Strategien zum bestmöglichen Miteinander

- ✔ Die ÜL regt an, wo die Ideen nicht so fließen und unterstützt die Gruppenprozesse der Kinder (Fragen stellen, verbalisieren, Konflikte benennen, Kompromisse anregen).

Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

● Aufgabe 1 – Worte bilden

- ⊙ Die Kinder beginnen mit dem Würfeln.

Bei einer gewürfelten 6 lesen die Kinder die Aufgabenstellung und starten entsprechend der Aufgabenstellung zum ausgelegten Material an die gegenüberliegende Hallenwand.

Aufgabenstellung:

„Lauft gemeinsam zu den „Wortkarten“. Setzt die ausgelegten Nomen zu neuen Begriffen zusammen (z.B. Haus+ Baum = Baumhaus).

Jeder aus der Gruppe soll einen Begriff erfinden.

Insgesamt sollen 10 Begriffe gefunden werden.

Habt ihr das geschafft, lauft zum Ausgangspunkt zurück und würfelt reihum.

Bei der nächsten gewürfelten 6 dürft ihr die nächste Aufgabe lesen.“

● Aufgabe 2 – Memorypaare finden

- ⊙ Die Kinder würfeln reihum. Bei einer gewürfelten 6 startet das nächste Spiel.

Aufgabenstellung:

„Einer von euch läuft los und dreht an der gegenüberliegenden Seite zwei Memorykarten um.

Sind die beiden Karten gleich, dürfen sie mit zurückgenommen werden. Sind sie nicht gleich, bleiben sie aufgedeckt liegen und der Spieler/die Spielerin läuft zurück. Dann startet der nächste Spieler/die nächste Spielerin. Eure Aufgabe ist es alle Paare zu finden.

Danach wieder reihum würfeln, bis zur nächsten gewürfelten 6. Dann dürft ihr Aufgabe 3 lesen.“

● Aufgabe 3 – Bälle in den Kasten

- ⊙ Bei einer gewürfelten 6 startet das nächste Spiel.

Aufgabenstellung:

„Lauft gemeinsam zur Wurfstation. Stellt euch hintereinander auf und werft von der markierten Linie aus jeder immer einen Ball in den Kasten. Das Spiel ist beendet wenn alle Bälle im Kasten sind.

Habt ihr das geschafft, lauft zum Ausgangspunkt zurück und würfelt reihum. Bei der nächsten gewürfelten 6 dürft ihr die nächste Aufgabe lesen.“

● Aufgabe 4 – Fliesenbrücke

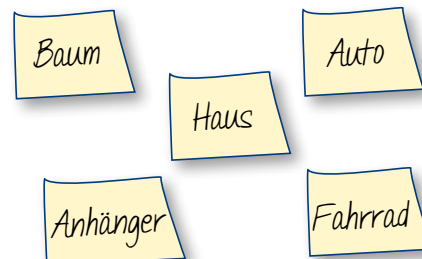
- ⊙ Bei einer gewürfelten 6 startet das nächste Spiel.

Aufgabenstellung:

„Nehmt die bereitgestellten Fliesen und baut eine „Brücke“ zur anderen Gruppe. Achtet darauf, dass auch beim Bau keiner ins „Wasser“ (= Boden) treten darf und alle Personen über die Brücke zur anderen Seite gelangen. Dort dürft ihr euch solange ausruhen, bis die anderen auch soweit sind.“

Absichten und Hinweise

- ⊙ Gemeinsames Lösen der Bewegungsaufgabe, Entwicklung von Strategien zum bestmöglichen Miteinander



- ⊙ Gemeinsames Lösen der Bewegungsaufgabe, Entwicklung von Strategien zum bestmöglichen Miteinander



- ⊙ Gemeinsames Lösen der Bewegungsaufgabe, Entwicklung von Strategien zum bestmöglichen Miteinander

- ⊙ Gemeinsames Lösen der Bewegungsaufgabe, Entwicklung von Strategien zum bestmöglichen Miteinander

- ⊙ Ggf. weniger Fliesen als Kinder bereithalten, um die Schwierigkeiten zu erhöhen.

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

- **Die Post ist da**
- ⦿ Farbkarten in umgedrehte Kästen legen und Farbmarkierungen im Raum anbringen.

Haben alle Gruppen die 4 Aufgaben gelöst, beginnt das abschließende „Post austragen“.

Die Farbkarten („Briefe“) liegen in einem umgedrehten kleinen Kasten in der Hallenmitte. Sie müssen farbentsprechend zu Farbmarkierungen im Raum („Briefkästen“) ausgetragen werden.



Absichten und Hinweise

- ⦿ Gemeinsames Lösen der Bewegungsaufgabe, Entwicklung von Strategien zum bestmöglichen Miteinander

AUSKLANG (20–30 Minuten)

- **Reflexion des Erlebten**
- ⦿ Die Kinder und die ÜL treffen sich in der Spiellandschaft.

Die ÜL ruft den Kindern die Zielsetzung nochmals in Erinnerung und verteilt dann Fragestellungen zur Reflexion. Die Kinder sollen sich zunächst in ihrer Gruppe austauschen, erst danach erfolgt eine weitere Auswertung im Plenum.

Fragestellungen :

- „Was hast Du mit deinem Handicap erlebt? Wie hast du dich gefühlt? Was war unangenehm und was war für dich persönlich in Ordnung? Wie war die Reaktion deiner Mitspieler/innen für dich? Was wurde gesagt und wie hast du das empfunden?“
- „Wie hat die Gruppe die unterschiedlichen Handicaps empfunden? War es störend, jemand in der Gruppe zu haben mit einem Handicap? Wenn ja, warum hat es dich persönlich gestört?“
- „Wie seid ihr damit umgegangen? Wie habt ihr euch als Gruppe verhalten – habt ihr gemeinsam überlegt, ob es andere Lösungsmöglichkeiten gibt, die Aufgaben zu lösen, so dass alle mitspielen konnten? Habt ihr Regeln verändert?“
- „Hat das, was du im Spiel gefühlt und erlebt hast, Auswirkung auf dein Verhalten oder auf das, was du denkst, wenn du mit Personen mit einem Handicap zusammen bist?“

- ⦿ Bewusst machen von Schwierigkeiten, die mit einem Handicap auftreten sind und Reflektieren von eigenem Erleben, gefundenen Lösungen und Strategien

- ✔ Die Spiellandschaft wird erst nach dem Gespräch abgebaut. So haben die Kinder die Möglichkeit, sich an manche Situationen besser zu erinnern. Für die ÜL besteht die Möglichkeit, noch einmal Bezug auf einzelne Stationen und Situationen zu nehmen.





Theater! ... und los geht's!

Eine Einführung in das Improvisationstheater

Vorbemerkungen/Ziele

Heute ändern sich die Lebensbedingungen und Herausforderungen auch für Kinder und Jugendliche immer schneller. Häufig kommt dabei die Förderung der Kreativität als wichtige Fähigkeit, um auf neue Herausforderungen zu reagieren, zu kurz. Daher ist es bedeutsam, die Kreativität der Kinder und Jugendlichen anzuregen.

Das Improvisationstheater ermöglicht u.a. über ein ganzheitlich „Bewegt-Sein“, die schöpferische Gestaltungskraft und das Selbstvertrauen der Kinder und Jugendlichen zu fördern.

Ziel der Stunde ist die Förderung der Kreativität und Spontanität sowie des Selbstvertrauens durch eine Einführung in das Improvisationstheater.

Weiterführende Literatur:

- Sportjugend NRW im Landessportbund NRW e. V. (Hrsg.): Arbeitshilfe - Spiele spielen. 4. überarbeitete Auflage, Duisburg, Eigenverlag, 2005
- Neuber, N.: Kreative Bewegungserziehung – Bewegungstheater. (3. Auflage), Aachen, Meyer & Meyer, 2009
- Vlcek, R.: Workshop Improvisationstheater: Übungs- und Spielesammlung für Theaterarbeit, Ausdrucksfindung und Gruppendynamik. (8. Auflage), Donauwörth, Auer, 2013

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Begrüßung und Einstimmung**
- ⊕ Die Übungsleitung (ÜL) und Kinder/Jugendliche (TN) versammeln sich im Kreis.

Die ÜL begrüßt die TN und stimmt auf Improvisations- und Bewegungstheater als Stundeninhalt ein.

- **„Geschüttelt, nicht gerührt“ – Teil 1**
- ⊕ Die TN stehen im Innenstirnkreis.

Alle TN schütteln kurz ihren gesamten Körper. Anschließend schüttelt ein/e TN ein beliebiges Körperteil (z.B. rechter Arm) und die anderen TN machen dies nach. Danach schüttelt ein/e andere/r TN ein Körperteil usw. bis alle TN, die möchten, etwas vorgemacht und die anderen es nachgemacht haben.



Rahmenbedingungen

Pädagogisches Handlungsfeld:

Kreativitätsförderung

Zeit:

90 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

12–24 Kinder und Jugendliche ab einem Alter von 10 Jahren

Material:

1 Flipchartständer und -papier, 1 Edding

Ort:

Sporthalle, großer Seminarraum oder Klassenraum

Absichten und Hinweise

- ⊕ Die TN werden auf das Stundenthema eingestimmt und motiviert, sich auf die Begegnung mit dem Improvisationstheater einzulassen.
- ⊕ Die TN sollten bequeme Kleidung tragen, in der sie sich wohlfühlen.
- ⊕ Die TN nehmen ihren Körper bewusst wahr und stimmen sich aktiv auf die Stunde ein.

NRW bewegt
seine KINDER!
12.2015

Stundenverlauf und Inhalte

● Stimmungsgang

- Alle TN gehen kreuz und quer durch den Raum.

Die ÜL klatscht einmal in die Hand und nennt einen Gefühlszustand: z.B. fröhlich, traurig, müde, ängstlich oder verliebt. Dieser Gefühlszustand soll von den TN aufgenommen werden, indem sie ihre Bewegung zu dem Gefühlszustand anpassen und weiter durch den Raum gehen.

SCHWERPUNKT (40–45 Minuten)

● „Wir machen Theater ...“

- Es werden Kleingruppen mit maximal 5 TN gebildet.

Alle Gruppen bekommen ein gleiches Thema (z.B. Stadionbesuch, Weihnachten mit der Familie, Autokauf), das jede Gruppe in einem unterschiedlichen Genre spielen soll: z.B. Krimi, Western, Komödie, Musical oder Tragödie.

Die Kleingruppen haben maximal 5 Minuten Zeit, die Szene kurz vorzubereiten.

Dann stellt jede Gruppe ihr Ergebnis in maximal 2 Minuten vor. Dabei sitzen die anderen TN in einem Halbkreis, die offene Kreishälfte bildet die Bühne.

● „Die Promis sind los“

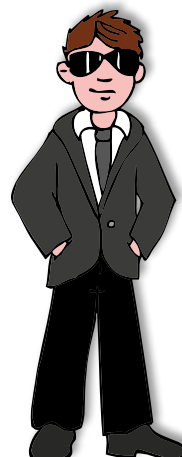
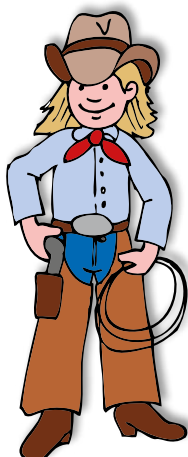
- Die TN sitzen im Halbkreis um eine Flipchart.

Ein/e Moderator/-in (ÜL oder TN) notiert auf einer Flipchart berühmte Persönlichkeiten und verschiedene Genre, die ihm/ihr von den TN zugerufen werden.

Es gehen nun drei TN auf die Bühne. Sie bekommen von dem/der Moderator/-in eine Persönlichkeit zugeschrieben und er/sie wählt das Genre aus.

Die TN spielen nun den Charakter der Persönlichkeit und deren Eigenarten. Die Handlung kann von ihnen selbst ausgesucht/erfunden und gespielt werden.

Die drei TN, die Persönlichkeiten und das Genre kann jederzeit gewechselt werden. Entweder der/die Moderator/-in oder die anderen TN klatschen einmal in die Hände, worauf die Szene einfriert. Nun kann ein/e TN die Persönlichkeit oder das Genre wechseln.



Absichten und Hinweise

- Die TN lernen verschiedene Gefühlszustände kennen und diese in Bewegungen auszudrücken.

- ✔ Auch die TN können beteiligt werden, indem sie einmal klatschen und einen Gefühlszustand in den Raum rufen.

- Die TN schulen ihre Kreativität und Spontanität und erleben die Übernahme von Rollen sowie das Auftreten vor Gruppen.

- ✔ Das Genre sollte den TN bekannt sein.

- ✔ Die Vorbereitung der Szene darf nicht zu lange dauern, da eine gewisse Spontanität während des Spiels gegeben sein soll.

- ✔ Alternativ kann das Genre gleich und die Themen unterschiedlich sein.

- Die TN fördern ihre Kreativität, den Umgang mit spontanen Situationen und das Reagieren auf diese. Die TN schulen ihre Selbst- und Fremdwahrnehmung.

- ✔ Zu Beginn können neben Genres und Persönlichkeiten auch Gegenstände genannt werden, über die sich die Persönlichkeiten in dem jeweiligen Genre unterhalten, streiten etc.

Autor:
Martin
Drahmann

PRÄKTISCH für die PRAXIS

Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

● „Das vorhergesagte Leben“

- Ein/e TN wird als Souffleur bzw. Souffleuse bestimmt.

Zwei bis drei TN improvisieren eine Alltagsszene.

Wenn ein/e TN nicht mehr weiter weiß, ruft er/sie den Souffleur/die Souffleuse, indem er sich deutlich räuspert oder laut „Ähm“ sagt.

Der Souffleur/die Souffleuse gibt dann ein Wort oder einen kurzen Satz vor. Alternativ kann auch das gesamte Publikum soufflieren. Sobald ein/e TN das Signal zum Soufflieren gibt, kann das Publikum ein Wort ergänzen.

Die TN können durch einfrieren (dazu einmal klatschen) gewechselt werden.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

● Der oder die mehrarmige Experte/-in

- Zwei TN (TN A und TN B) kommen auf die Bühne.

Ein/e TN spielt den/die Moderator/-in.

Die beiden TN (TN A und TN B) stellen sich hintereinander auf. Der/die vordere TN (TN A) fasst die Hände auf dem Rücken während der/die hintere TN (TN B) seine/ihre Arme durch die von TN A nach vorne steckt. Dann versucht TN B, sich so gut es geht hinter TN A zu verbergen.

Ein/e Moderator/-in stellt den „mehrarmigen Experten/die mehrarmige Expertin“ vor und interviewt diesen/diese zu einem beliebigen Thema.

TN A spricht und TN B bewegt dazu die Arme. Dabei sollte TN B auch alltägliche Bewegungen machen (z.B. am Kopf kratzen, in die Tasche fassen etc.) und gleichzeitig das Gesprochene unterstützen bzw. beeinflussen.

Wie auch schon zuvor können Experte/Expertin oder „die fremden Hände“ durch einfrieren gewechselt werden.

AUSKLANG (15–20 Minuten)

● Die Ein-Drei-Satz-Geschichte – mit Happy End

- Die TN stehen im Kreis.

Die TN bekommen die Aufgabe, mit der gesamten Gruppe eine Geschichte zu entwickeln und zu erzählen.

Dabei darf jede/r TN nur einen Satz pro Durchgang sagen. Es gibt drei Runden.

1. Runde: Die Geschichte beginnt und muss positiv verlaufen. (z.B. Wann und wo spielt die Geschichte?, Wie lebt der Held/die Heldin?)

2. Runde: Die Geschichte erfährt eine negative Wendung. (z.B.: Gefahren, tragische Ereignisse)

3. Runde: Ende gut, alles gut. Die Geschichte endet positiv. (z.B. Gefahren werden überwunden, Freude)

Am Ende kann die ÜL die Geschichte noch einmal kurz zusammenfassen.

Absichten und Hinweise

- Die TN fördern ihre Kreativität und Spontanität und übernehmen eine Rolle. Die TN schulen ihre Ausdrucksfähigkeit.

✔ Beispiel:

TN A: „Du isst Gurken mit Nutella! Bist du schwanger?“

TN B: „Ähm...“

Souffleur/Souffleuse: „Meinst du etwa ich habe zugenommen?“

TN B: „Meinst du etwa ich habe zugenommen?“ usw.

- Die TN fördern ihre Selbst- und Fremdwahrnehmung. Die TN schulen ihre Kreativität und Spontanität.



- Die TN schulen ihre Kreativität und fördern ihre Ausdrucksfähigkeit.

- ✔ Hinweis: Jeder Satz kann auch durch Bewegungen der TN besonders verdeutlicht werden.

Stundenverlauf und Inhalte

● „Geschüttelt, nicht gerührt“ – Teil 2

- ⦿ Die TN stehen zuerst dicht im Innenstirnkreis und drehen sich dann nach rechts, so dass die linke Schulter in die Kreismitte zeigt.

Jede/r TN fasst beide Schultern der vor ihr stehenden Person. Nun wird sachte gerüttelt und geschüttelt. Anschließend drehen sich alle um (halbe Drehung) und wieder wird sachte gerüttelt und geschüttelt. Zum Abschluss schütteln sich alle TN im Innenstirnkreis alleine noch einmal aus.

● Reflexion

- ⦿ Die TN sitzen im Kreis und reflektieren gemeinsam das Erlebte.

Dabei können folgende Leitfragen hilfreich sein:

- „Wie hast du dich bei den verschiedenen Spielen gefühlt?“
- „Was war für dich ein besonders schöner Moment?“
- „Wobei musstest du dich vielleicht ein wenig überwinden und warum?“
- „Was nimmst du für dich persönlich aus dem Erlebten mit?“
- „Wie und was kannst du vom Erlebten in deinem Alltag nutzen?“

Absichten und Hinweise

- ⦿ Der Abschluss der Stunde ähnelt dem Anfang. Die TN werden wieder in den Alltag zurückgeholt und verlassen ihre zuvor übernommenen Rollen.

- ⦿ Die TN reflektieren das Erlebte, benennen die gesammelten Erfahrungen, erkennen die sinnstiftenden Elemente der Spiele und übertragen das Erfahrene auf den eigenen Alltag.



Fotos:
Bilddatenbank
des Landessport-
bundes NRW

