



Spiele mit Musik zur Ausdauerförderung mit Kindern

Der **Einsatz von Musik bei Spielen** (z.B. aktuelle Popmusik) wirkt in der Regel motivierend. Musik birgt jedoch die Gefahr der Überbelastung und kann die Kinder leicht von dem „eigenen Lauftempo“ ablenken. Um die Bewegung adäquat zu unterstützen, sollte die Musik dem Bewegungstempo von Kindern entsprechend ausgewählt und auch die höhere Schrittfrequenz von Kindern beachtet werden.

Rangierbahnhof

Teilnehmer/-innen (TN): Kinder ab dem Kindergartenalter

Zeit: 10 Minuten

Material: Musik und Musikanlage

Ziel: Ausdauerschulung nach der Dauermethode

Die Kinder bilden „Züge“, bestehend einer Lokomotive und 3 Waggons (= 4 Kinder). Zudem gibt es 3 bis 4 „freie Waggons“ (= einzelne Kinder)

Die „Züge“ und „freien Waggons“ bewegen sich zur Musik kreuz und quer auf dem „Rangierbahnhof“ (= Halle).

Ein „freier Waggon“ hängt sich nun an einen bestehenden „Zug“ an und gibt durch leichten Druck auf die Schultern des Kindes vor ihm ein Signal, das bis zur Lokomotive weitergegeben wird. Diese koppelt sich ab und wird zu einem neuen „freien Waggon“ wird.

Tüchertanz

Teilnehmer/-innen (TN): Kinder ab dem Kindergartenalter

Zeit: 10 Minuten

Material: Chiffontücher in verschiedenen Farben, Musik und Musikanlage

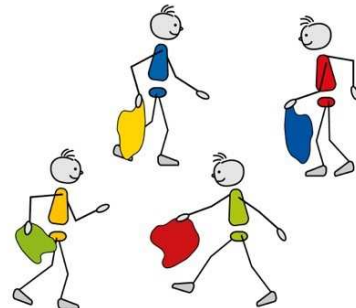
Ziel: Ausdauerschulung nach der Dauermethode

Jedes Kind bekommt ein Chiffontuch (ggf. zwei Chiffontücher).

Die Kinder bewegen sich mit den Tüchern auf die Musik.

Zwischendurch gibt die Übungsleitung verschiedene Bewegungsanregungen:

- Versuche, das Tuch mit der rechten und mit der linken Hand auszuschütteln.
- Versuche, das Tuch wie eine Fahne im Wind zu bewegen.
- Versuche, dabei das Tuch loszulassen und wieder aufzufangen (auch mit den Arm, dem Kopf oder Fuß)
- etc.



Stopp and Go

Teilnehmer/-innen (TN): Kinder ab dem Kindergartenalter

Zeit: 10 Minuten

Material: Musik und Musikanlage

Ziel: Ausdauerschulung mit intervallartiger Belastung

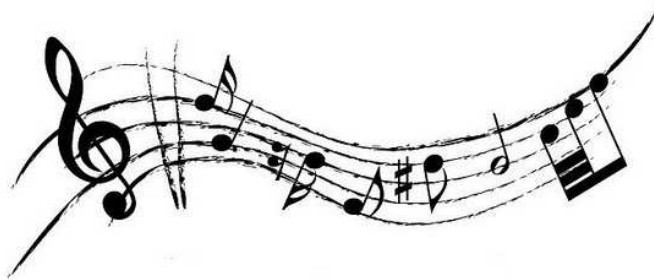
Alle Kinder laufen zur Musik durcheinander.

Jedes Kind darf „Stopp“ rufen. Bei „Stopp“ müssen alle blitzartig stehenbleiben (einfrieren).

Wenn alle stehen, ruft ein anders Kind „Go“. Dann laufen alle weiter.

Variation:

Wer „Go“ ruft, macht eine gewählte Fortbewegungsart vor und die anderen kopieren sie.



Musikstopp

Teilnehmer/-innen (TN): Kinder ab dem Kindergartenalter

Zeit: 10 Minuten

Material: Musik und Musikanlage

Ziel: Ausdauerschulung mit intervallartiger Belastung, vielfältige Wahrnehmungsförderung, Kontakt zu den anderen Kindern aufnehmen

Alle Kinder bewegen sich zur Musik durcheinander.

Bei Musikstopp stellt die Übungsleitung eine Bewegungsaufgabe, die die Kinder möglichst schnell umsetzen sollen:

- „Wir schütteln uns gegenseitig die Hände (rechte und linke Hände).“
- „Wir „jagen“ mit der linken Hand Füße der anderen Kinder und wollen diese berühren.“
- „Wir suchen drei verschiedene Gegenstände in blau und berühren diese mit dem rechten kleinen Finger.“
- Wir suchen drei verschiedene Gegenstände aus Metall und berühren sie mit dem linken Knie.“
- „Wir suchen drei verschiedene Gegenstände, die sich kalt anfühlen und berühren sie mit der Wange.“
- „Wir suchen drei verschiedene Gegenstände, die sich warm anfühlen und berühren sie mit dem linken Unterarm.“
- „Wir“

Symphatielauf

Teilnehmer/-innen (TN): Kinder ab dem Grundschulalter

Zeit: 10 Minuten

Material: Musik und Musikanlage

Ziel: Ausdauerschulung nach der Dauermethode

Hinweis: Eine passende Laufmusik, in dessen Metrum sich alle bewegen müssen, verhindert das Aufkommen von einem Wettkampf.

Alle Kinder laufen auf Musik kreuz und quer durch die Halle.

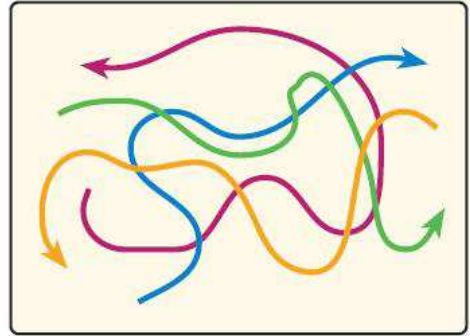
Während des Laufens versucht jedes Kind, einem ausgewählten anderen Kind (Symphatiekind“ nachzulaufen. Dieses „Symphatiekind“ darf sich nicht durch plötzliche Drehungen oder zackige Richtungswechsel der ihr entgegengebrachten Sympathie entziehen, sondern versucht seinerseits, dem ausgewählten eigenen „Symphatiekind“ nachzulaufen.

Nach einer Weile kristallisiert sich Kind heraus, dem (fast) alle nachlaufen.

Dieses Kind genießt die Sympathie eine Weile und führt die anderen Kinder nach Belieben durch die Halle.

Wenn es aber keine Lust mehr auf so viel Sympathie hat, dreht es sich um und bleibt stehen.

Jetzt beginnt das Spiel von vorne.



Atomspiel

Teilnehmer/-innen (TN): Kinder ab dem Grundschulalter

Zeit: 10–15 Minuten

Material: Laufmusik

Ziel: Ausdauerschulung mit intervallartiger Belastung

Alle Spieler und Spielerinnen bewegen sich im Raum zur Musik.

Die Spielleitung unterbricht plötzlich die Musik und ruft eine Zahl, z.B. „Atom 3“, dann müssen sich immer drei Mitspieler/-innen zu einer Gruppe zusammenschließen. Wer übrig bleibt, scheidet aus. Das Spiel geht so weiter, bis nur noch zwei Spieler/-innen übrig sind.

Veränderungsmöglichkeiten:

- Übrig gebliebene Mitspieler/-innen scheidet nicht aus, sondern machen wieder mit oder rufen die nächste Atom-Größe.
- Die Spieler/-innen müssen sich bei leiser Musik langsam, bei lauter Musik schnell bewegen. Es ist sinnvoll, anstatt leiser Musik ruhige zu wählen und anstatt lauter Musik schnelle.
- Die Geschwindigkeit, nach der sich die Spieler/innen bewegen sollen, wird von der Spielleitung durch Temperaturangaben der „Moleküle“ bestimmt (0 = still, 40 = gehen, 60 = laufen und 100 = so schnell wie möglich bewegen).
- Übrig gebliebene Teilnehmerinnen und Teilnehmer müssen ein Pfand abgeben.