

IN DER ZIRKUSSCHULE

Spielerische Schulung der Koordination

Vorbemerkungen/Ziele

Kinder lieben den Zirkus. Der Wunsch vieler ist es, mal in einem richtigen Zirkus aufzutreten. Dazu muss man in der Zirkusschule natürlich auch ordentlich üben, um die vielen tollen Kunststücke der Artisten zu beherrschen. Diese Übungsstunde hat das Ziel spielerisch die Koordination der Kinder zu schulen, welche im Zirkus sehr wichtig ist. Koordination sind Fähigkeiten, welche die Bewegungssteuerung im Wesentlichen bestimmen. Diese Fähigkeiten ermöglichen es den Kindern, bei immer besserer Ausprägung und Entwicklung komplexe Bewegungen auszuführen und diese zielgerichtet zu steuern. Diese Übungen können in folgenden Stunden so variiert werden, dass daraus eine kleine Zirkusveranstaltung entsteht.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG

● Fangspiel: „Die Löwen sind los!“

Die „Löwen“ bewegen sich auf allen Vieren frei im Spielfeld. Die anderen TN sind Besucher der Tierschau im Zirkus, welche die Löwen bestaunen oder sogar streicheln. Auf Ruf des ÜL „Die Löwen sind los!“ müssen sich alle Besucher ganz schnell in Sicherheit (Zielfeld!) bringen. Wer jedoch gefangen wird, gehört beim nächsten Durchgang auch zu den Löwen. Die Löwen dürfen beim Fangen natürlich auf zwei Beinen laufen.

- ⊕ 2-3 TN werden mit Bändern als Löwen gekennzeichnet; 2 Spielfelder am Spielfeldende mit Hütchen markieren

HAUPTTEIL

- Die TN dürfen nun die einzelnen Übungen mit ihrem Partner ausprobieren. Die Paare dürfen die Stationen frei wählen. Dabei soll jedes Paar möglichst alle Stationen besuchen.
- ⊕ Es werden Karten mit den entsprechenden Stationen an die TN verteilt. Auf den Karten sind die im Folgenden aufgezählten Stationen aufgeschrieben. Immer 2-3 TN sind für den Aufbau einer Station verantwortlich.

Station 1

Jeder TN hat zwei verschiedengroße Luftballons, die mit den Händen abwechselnd hochgehalten werden. Kein Ballon darf den Boden berühren. Es können verschiedene Handgeräte wie z.B. Keule und Tischtennisschläger benutzt werden. Dabei darf der große Ballon nur mit der Keule geschlagen werden und der kleine nur mit dem Schläger.

Station 2

Zwei TN stehen sich gegenüber und sollen durch abwechselndes Schlagen einen Luftballon in der Luft halten. Dazu haben sie nur ein Schlaggerät (Keule, Stab), das jeweils schnell gewechselt werden muss.

Rahmenbedingungen

Zeit: 60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN): Mädchen und Jungen im Alter von 6-8 Jahren

Raum: Sporthalle/Gymnastikraum

Geräte/Material: verschiedene Bälle, Reifen, Langbank, Matten, verschiedene Schläger, Luftballons, Chiffontücher, Pedallo, Keulen

Absichten und Hinweise

- ⊕ Bei diesem Spiel wird besonders die Reaktionsfähigkeit der TN gefördert. Diese ermöglicht ihnen, Informationen bzw. Signale aufzunehmen und darauf schnell mit einer gezielten Bewegung zu reagieren.



- Der ÜL gibt bei Bedarf Hilfestellung, erklärt die Aufgabenstellung oder assistiert. Die TN können sich aber auch untereinander helfen.
- ⊕ **Freies Ausprobieren/Experimentieren**
Was kann ich schon und wo muss ich noch üben? Selbsteinschätzung
- ⊕ **Förderung der Orientierungsfähigkeit**
Sie ermöglicht es dem TN, sich in der Vielfalt von räumlichen Positionen zu orientieren und zu bewegen.



Autorin:
Silvia
Schwarz-
Hollasch

Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

Station 3

Gymnastikbälle sind in einen großen offenen Kasten, Tennisbälle in einen kleinen Kasten zu werfen. Kleine Medizinbälle sind in eine Ecke zu rollen. Der Partner rollt oder wirft die Bälle durcheinander dem Werfer zu. Dieser muss schnell Ball und Ziel erfassen. Dabei wird die Geschwindigkeit gesteigert.

Station 4

Die TN balancieren über eine leicht aufsteigende Turnbank und prellen dabei einen Ball. Danach können auch mit beiden Händen zwei Bälle geprellt werden.

Station 5

Die TN balancieren auf großen und kleinen Medizinbällen, die hintereinander in einer Reihe liegen.

Station 6

Pedalo-Fahren

Auch hier gibt der Partner Hilfestellung. Es kann vorwärts und rückwärts gefahren werden.

Station 7

Ein TN rollt einen Medizinball vor einer Matte hin und her. Der Partner muss versuchen den Medizinball mit einem Tennisball zu treffen.

Station 8

Zwei TN stehen sich in einem Abstand von ca. 50 cm gegenüber. Ein TN hat die Arme nach links und rechts ausgestreckt und hält je ein Chiffontuch in der Hand. Er lässt ein Tuch fallen, während sein Gegenüber versucht, das Tuch aufzufangen, bevor es den Boden berührt. Danach können auch Tennisbälle benutzt werden.

Station 9

Jeder TN hat einen Reifen, den er rollen lässt. Während er rollt, soll der TN versuchen, mit einem Fuß kurz in den Reifen zu treten. Später kann auch durch den rollenden Reifen gelaufen werden.

Station 10

Zwei TN stehen sich gegenüber und bewegen sich gleichzeitig im Sidestepp. Dabei schlagen sie im selben Rhythmus ihre Handinnenseiten über den Kopf, in Brusthöhe und dann in Kniehöhe zusammen.

SCHLUSS

- Die restlichen TN stehen als Zuschauer im Halbkreis um das Artistenpaar und klatschen nach jeder Vorführung heftig Beifall.
- Der ÜL fragt die einzelnen Paare, welche Artistiknummer sie den anderen vormachen wollen. Jedes Paar kann sich sein Lieblingskunststück aussuchen. Die TN führen sich nun gegenseitig ihre Artistiknummern vor.

Absichten und Hinweise

○ Förderung der Differenzierungsfähigkeit.

Dadurch ist der TN in der Lage, Bewegungen angemessen und dosiert auf die jeweilige Situation bezogen auszuführen. Dabei werden veränderte Spannungszustände von Muskeln und Sehnen im Bewegungsgefühl wahrgenommen und situativ angepasst.

○ Förderung des Gleichgewichts

Das Halten von Gleichgewicht oder es nach Positionsveränderungen möglichst rasch wieder zu gewinnen, soll hier gefördert werden.

○ Förderung der Reaktionsfähigkeit

Die Reaktionsfähigkeit ermöglicht es dem TN, Informationen bzw. Signale schnell umzusetzen.

○ Förderung der Rhythmusfähigkeit

Der TN kann so Bewegungsabläufe rhythmisch gestalten, akzentuieren oder einen gegebenen Rhythmus erfassen.



- Stärkung des Selbstbewusstseins durch den „Auftritt“ vor der Gesamtgruppe, Spaß