



# Praktisch für die Praxis 2017



## Erwachsene

Januar	Ballspielen mit Hand, Fuß und Köpfchen
Februar	„Wackel-Zirkel“ für die Tiefenmuskulatur
März	Musik im Sport der Älteren
April	Shadow Boxing
Mai	Einführung in das Prellballspiel
Juni	„Total von der Rolle“
Juli	Windsurfen für Einsteiger/-innen – Teil 2
August	SUP-Yoga
September	Hüpf dich fit!
Oktober	Hören – Sehen – Fühlen
November	Spielerisch aktiv mit Luftballons
Dezember	Kin-Ball

## Kinder/Jugendliche

Januar	„Conni backt Pizza“
Februar	Dribbling, mit links gemacht!
März	Expedition „Rettet Rudi!“
April	Battle 4!
Mai	Bei den Insekten
Juni	Wasser erleben – Teil 2
Juli	Minigolf in der Sporthalle
August	Ran ... an das „Ab nach draußen“
November	„Pezzorama“
Dezember	Ich sage: „NEIN!“



# Ballspielen mit Hand, Fuß und Köpfchen

Spiele lernen findet im Spiel statt

## Vorbemerkungen/Ziele

Spiele und Spielen gehören zu den Wesenszügen und Grundbedürfnissen des Menschen. „Spielen vor Üben“ ist ein Grundsatz, um grundlegende Elemente der Teilhabe am Spiel in bestmögliche Lösungen bei schnell wechselnden Situationen wahrzunehmen, zu analysieren und erfolgreich umzusetzen.

Die Ausbildung der Spielfähigkeit soll die Spieler und Spielerinnen befähigen, an vielfältigen Sportspielangeboten teilzunehmen. Durch geeignete Fragestellungen der Übungsleitung, erschließt sich den Spielern und Spielerinnen die Vielfältigkeit der folgenden Spielformen. Die angebotenen Spielformen sollen technisch, taktisch sowie körperlich und geistig fordern, das Spielverständnis und schnelle Umstellung schulen sowie die Wahrnehmung und Entscheidungsfindung fördern.

*Literatur:* Uhrmeister, Jörn: Ballspielen lernen – 25 Spiele plus Variationen. Band 17 der Reihe „Philippka Training“. Philippka-Sportverlag, Münster 2012

## Stundenverlauf und Inhalte

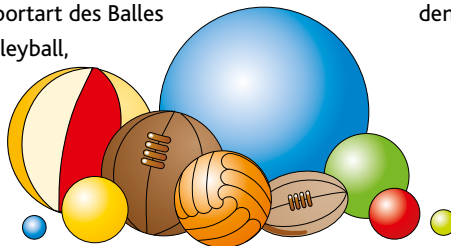
### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

#### ● Balltreff

- ☉ Auf dem Hallenboden werden (bunte) Reifen ausgelegt, in denen jeweils ein Ball, aber von Reifen zu Reifen unterschiedliche Bälle (z.B. Volleybälle, Handbälle, Basketbälle, Fußball) liegen.

Alle TN gehen/laufen umher, ohne die Reifen oder gar die ausliegenden Bälle zu berühren. Auf Pfiff finden sich je an einem Reifen Gruppen zusammen, mit einer von der Übungsleitung (ÜL) ausgerufenen TN-Zahl (z.B. „4“). Die vier TN spielen sich den Ball je nach Sportart des Balles kontrolliert zu (z.B. volley mit dem Volleyball, passen mit Hand- oder Basketball, schießen mit dem Fußball).

Auf Zuruf legen die Gruppen den Ball wieder in den Reifen und gehen/laufen erneut umher.



#### ● Einmal berühren – One Touch Ball

- ☉ Zwei Mannschaften spielen mit einem großen, weichen Ball (Sitzball/ Gymnastikball/Physioball oder auch Over-Ball) in der ganzen Halle auf zwei Tore.

Jede/r TN darf den Ball immer nur einmal spielen (mit Kopf, Hand, Fuß ...). Danach muss ein/e Mit- oder Gegenspieler/-in den Ball zunächst berührt haben. „Aus“ ist der Ball aus Sicherheitsgründen nur, wenn er hinter dem Tor ist. Es darf in der Sporthalle mit allen Hallenseiten gespielt werden.

Eine Ballkontrolle ist aufgrund der Spielregeln erschwert, so dass die Angriffs- und Abwehraufgaben stetig wechseln.

Aber immer wird der Ball gespielt und nicht der Gegner/die Gegnerin.

## Rahmenbedingungen

### Zeit:

60 Minuten

### Teilnehmer/innen (TN):

10–30 Erwachsene und Jugendliche

### Material:

Verschiedene Ballmaterialien:

1 Sitzball/Gymnastikball/Physioball oder auch Over-Ball, 2–4 Wasserbälle, Volleybälle, Basketball, Handbälle und Fußball, Reifen, Markierungsplättchen oder -hütchen,

ggf. Tore, Tischtennisbälle, Matten oder Langbänke

### Ort:

Sporthalle oder Außenanlage

## Absichten und Hinweise

- ☉ Erwärmung, Förderung der Kommunikation, Erhöhung der Aufmerksamkeit, sportartspezifische Ballnutzung
- ☑ Mehrmals die verschiedenen Gruppengrößen wiederholen und ggf. rekonstruieren lassen. Das heißt, bei „4“ treffen sich die selben vier TN am selben Reifen wieder, so dass sie gefordert werden, sich Gruppenkonstellationen zu merken.

- ☉ Körperlich stellen sich die Effekte des Aufwärmens ein, da das Spiel einen großen Aufforderungscharakter bzgl. Sich-zu-bewegen und Teil-zu-haben hat. Geistig sollen die TN erfahren, wie schwierig ein zielgerichtetes Spielen ohne Ballkontrolle ist.

- ☑ Die TN darauf hinweisen, dass sie ihren Spieleifer bei diesem Wettkampfspiel in der Aufwärmphase zügeln sollen!

Sportspiele  
01.2017

## Stundenverlauf und Inhalte

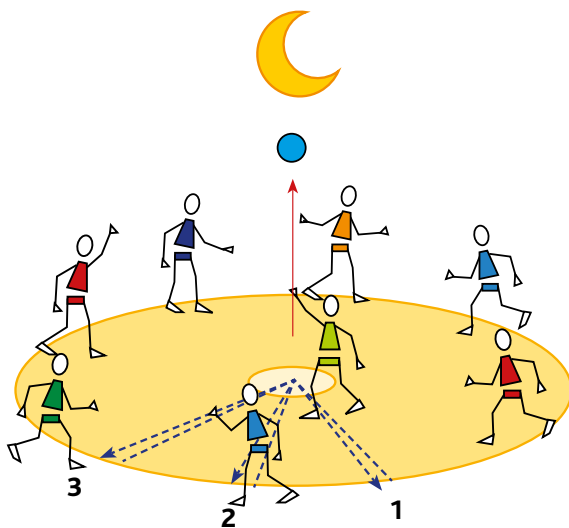
### SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

#### ● Mondball

- ⊙ Die TN bilden Gruppen mit 6–10 Personen und stellen sich im Kreis auf. Jeder Kreis agiert mit einem Ball.

Jede Gruppe hat die Aufgabe, den Ball so oft wie möglich senkrecht nach oben, also hoch zum Mond, zu spielen, ohne dass er zwischenzeitlich auf dem Boden landet. Der Ball soll mit der Hand gespielt werden. Dies kann mit der flachen Hand, dem Unterarm oder der Faust geschehen.

Jede Spielerin/jeder Spieler darf den Ball pro Durchgang nur einmal berühren. Kein/e Spieler/-in darf den Ball zweimal hintereinander berühren! Der erste Spieler/die erste Spielerin darf den Ball erst dann wieder spielen, wenn alle übrigen Mitspieler/-innen auch einen Ballkontakt hatten. Jeder Ballkontakt wird als Punkt gezählt. Das Spiel wird spannend, wenn die Gruppe versucht, sich immer wieder zu übertreffen und auf Rekordjagd geht.



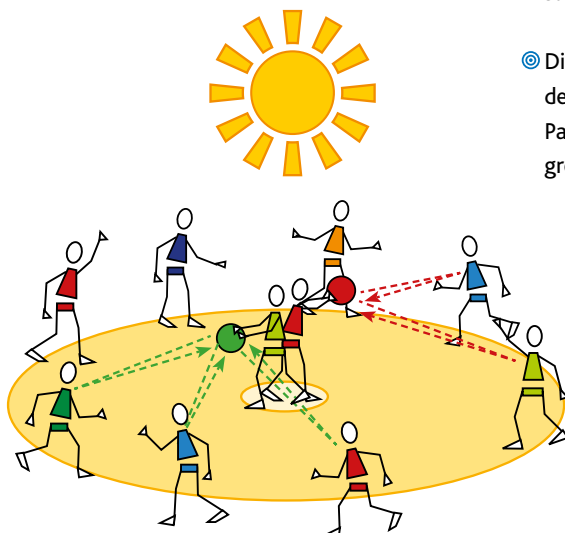
#### ● Sonnenuhr

- ⊙ Die Kreisauflistung mit 6–10 TN bleibt bestehen. Ein/e TN steht in der Mitte des Kreises mit einem Ball.

Der Spieler/die Spielerin in der Mitte spielt z.B. gegen den Uhrzeigersinn mit jedem/jeder Kreis-TN einen Pass/Rückpass.

Nach Beendigung eines Umlaufs wechselt der/die TN in der Mitte. Weiterführend spielen zwei TN in der Kreismitte in die gleiche Richtung (z.B. im Uhrzeigersinn) um die Wette. Sie beginnen Rücken an Rücken und passen jede/n Kreis-TN an und erhalten den Rückpass, bis ein Umlauf beendet ist.

Im Anschluss an das Spiel wird ein kurzes Reflektionsgespräch mit den TN durchgeführt.



## Absichten und Hinweise

- ⊙ Das Spielen des Balles wird in Form des unteren oder oberen Zuspiels, verglichen mit dem Volleyballspiel, zu beobachten sein, ohne dass im Vorfeld auf die Technikausführung hingewiesen wurde. Beim „Spielen vor Üben“ steht das Ziel bzw. die Aufgabe im Vordergrund.

- ⊙ Für dieses, wider Erwarten laufintensive Spiel, werden leichte Bälle, z.B. ein Wasserball, ein Over-Ball oder für geübte Ballspieler/-innen ein Volleyball benötigt.

#### ⊙ Variation:

Geübte (Fuß-)Ballspieler/-innen spielen den Ball auch mit dem Fuß, wobei der Ball dann einmal auftippen darf (wie beim Fußballtennis).

- ⊙ Es soll die Technik eines Brustpasses/Druckpasses, wie beim Basketball, zu erkennen sein. Hierzu müssen gegebenenfalls Bälle mit einem Umfang eingesetzt werden, die man nicht mit einer Hand halten kann, z.B. Volleybälle, Over-Bälle oder Basketballbälle.

- ⊙ Wegen der Wettkampfform sind die TN bestrebt, den Ball druckvoll zu spielen (Druckpass).

- ⊙ Die TN machen sich im Reflektionsgespräch deutlich, wie das Ballmaterial die technische Passausführung beeinflusst und in die Nähe der großen Sportspiele rückt.

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Rekonstruktion des Ballweges

- ⦿ Die Kreisauflistung mit 6–10 TN bleibt bestehen.

Aufgabe ist es, einen einmal vorgegebenen Ballweg immer wieder zu rekonstruieren, so dass sich die TN merken (müssen), wem sie einen Ball zugespielt haben. Wer beim ersten Durchlauf den Ball bereits hatte, verschränkt die Arme vor der Brust und darf den Ball erst ein zweites Mal bekommen, wenn alle TN angespielt wurden.

Um den Aktivitätsgrad zu steigern, bewegen sich die TN frei im ganzen Bewegungsraum und bekommen den Ball übergeben.

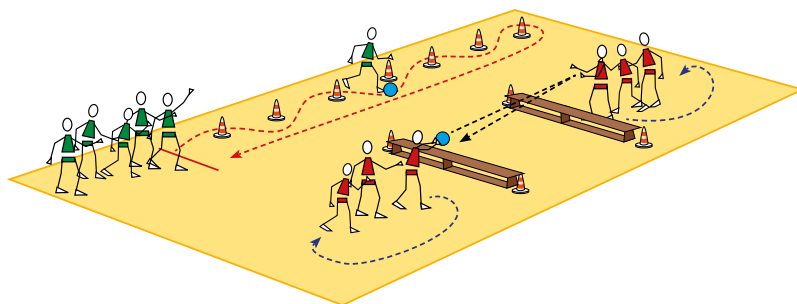
### ● Werfer gegen Dribbler

- ⦿ Zwei der vorab gebildeten Kreisgruppen spielen gegeneinander oder die Kreise werden jeweils in zwei gleich große Gruppen aufgeteilt.

Die eine Gruppe dribbelt über eine vorgegebene Entfernung einen Ball mit dem Fuß hin und zurück. Jede/r TN einmal, dann ruft die Gruppe „Stopp“.

Die andere Gruppe versucht in dieser Zeit, so viele Pässe mit der Hand in beliebiger Technikausführung zu spielen, wie in der zur Verfügung stehenden Zeit (= Dribbelzeit der anderen Gruppe) möglich sind.

Anschließend werden die Aufgaben getauscht, so dass am Ende die Gruppe als Siegerteam feststeht, die mehr Pässe mit der Hand spielen konnte.



## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10–15 MINUTEN)

### ● Hand-Fuß-Ball

- ⦿ Bei diesem Spiel spielen zwei Teams mit verschiedenen Regelsystemen gegeneinander. Sie spielen aber gleichzeitig mit nur einem Spielball auf einem Spielfeld mit zwei Toren.

Je nach Spielfeldgröße:

- In großen Räumen befördert man den Ball in Anlehnung an Handballregeln bis zum gegnerischen Torraum. Ab dort dürfen Tore nur nach Fußballregeln erzielt und auch verhindert werden.
- In kleinen Räumen wird bis zur Mittellinie mit der Hand und ab der Mitte nach Fußballregeln gespielt.

## AUSKLANG (5–10 Minuten)

### ● Tischtennisbällen lauschen

- ⦿ Die TN liegen auf Matten auf dem Rücken oder sitzen auf dem Boden bzw. auf Langbänken.

Alle TN haben die Augen geschlossen oder den Blick von der ÜL abgewandt. Die ÜL lässt in zeitlich variablen Abständen unterschiedlich viele Tischtennisbälle auf den Boden fallen.

Die TN lauschen auf das klickernde, immer schneller werdende Geräusch der Tischtennisbälle.

## Absichten und Hinweise

- ⦿ Die TN sollen dahin geleitet werden, Schlagwurfspiele, wie beim Handball, zu nutzen. Sollte das nicht der Fall sein, werden die Abstände vergrößert (der Kreis geht weiter auseinander).

- ⦿ *Variation:* In umgekehrter Reihenfolge. Es wird zunächst verwirrend sein, den einmal gefestigten Ballweg in umgekehrter Reihenfolge von hinten nach vorne spielen.

- ⦿ Der Grundsatz „Hand vor Fuß“ wird thematisiert und bedeutet, dass die TN mit der Hand viel geschickter und genauer den Ball spielen, als mit dem Fuß führen. Das heißt, nach dem Grundsatz sollte das Ballspielen auch methodisch vermittelt werden.

- ⦿ Vor Beginn des Wettkampfes das Dribbeln und Passen üben lassen. So kommen die TN auch auf eine erquickliche Wiederholungszahl.

- ⦿ Bei sehr guten Ergebnissen beim Passen mit der Hand stellen sich die TN auf der gegenüberliegenden Seite hinten an, bei eher schwächerer Ausführung auf der gleichen Seite. Dies ist dann konditionell sowie kognitiv weniger anspruchsvoll.

- ⦿ Spielverständnis schulen, Umschaltfähigkeit fordern, Wahrnehmung fördern, Entscheidungsfindung abverlangen

- ⦿ Der Torabschluss findet immer nach Fußballregeln statt, da dies die Spannung auf Grund der größeren Zufälligkeit und Ungenauigkeit erhöht. Das bedeutet auch, dass Kopfballvorlagen durch einen Wurf geliefert werden können.

- ⦿ Sanfte und moderate Phase zum Stundenabschluss, Entspannung

- ⦿ Abschließend helfen alle TN, die Tischtennisbälle wieder einzusammeln.



# „Wackel-Zirkel“ für die Tiefenmuskulatur

## Propriozeptives Zirkeltraining mit Alltagsgegenständen

### Vorbemerkungen/Ziele

Das Training der Tiefenmuskulatur mittels eines propriozeptiven Übungsparcours zielt vor allem auf eine Verbesserung der sensomotorischen Wahrnehmung ab.

In diesem Zirkel werden Alltagsgegenstände genutzt, welche die Durchführung des Trainings im normalen Sportbetrieb ohne die Anschaffung der oft teuren Gerätschaften möglich machen.

Insbesondere im Kontext der Sturzprophylaxe lässt sich dieser „Wackel-Zirkel“ in gesundheitsorientierte Sportangebote integrieren.

### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

75 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

12–14 Erwachsene (Frauen und Männer)

#### Material:

Bade- und Handtücher, manuelle Gewichtswaage, Wasserbälle oder stabile Luftballons, Plastikwascherflaschen, Kästen, Zahlzetteln, Stifte, Musik und Musikanlage

#### Ort:

Sporthalle oder Gymnastikraum

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Begrüßung und Vorstellung der Stundeninhalte**
- Die Übungsleitung (ÜL) und die Teilnehmenden (TN) versammeln sich im Kreis.

Die ÜL stellt das Stundenkonzept vor und informiert die TN über den geplanten Stundenablauf.

Sie erwähnt dabei die Alltagsrelevanz und Möglichkeit der Übungsübertragung in alltägliche Handlungen der TN.

#### ● Einlaufen mit Einbeinständen

- Alle TN bewegen sich zur Musik durch die Halle.

Die ÜL gibt verschiedene koordinative Bewegungsaufgaben vor wie z. B. leichter Hopselauf, Laufen mit Armkreisen etc.

Auf Musikstopp müssen die TN verschiedene Aufgaben bewältigen:

- Einfrieren auf der Stelle
- Direkt in den Einbeinstand stellen
- Sofortiger Einbeinstand mit einem geschlossenen Auge
- Einbeinstand mit beiden Augen geschlossen
- Einbeinstand mit angezogenen Armen
- usw.

#### ● Zahlensuche

- Die TN bilden 2er-Teams.
- Die ÜL verteilt die vorbereiteten Zettel mit den Zahlen 1–20 (für jedes Team einen Zettel) auf Kästen, die an einer Hallenseite stehen und versieht diese mit Stiften. Vor den Zetteln werden die gefalteten Badetücher der TN abgelegt. Die Teams stellen sich auf der gegenüberliegenden Hallenseite auf.

19	6	13	17
4	20	10	
8		15	
12	2	1	3
5	18	7	
16	11	14	9

### Absichten und Hinweise

- ◎ Die TN werden auf den Stundenprozess eingestimmt und wissen, was sie erwartet.
- ✔ Die mitgebrachten Badetücher der TN werden am Hallenrand deponiert.
- ◎ Anregung des Herz-Kreislaufsystems, Einstimmung auf wackelige Positionen im Übungsprozess
- ✔ Die Aufgaben können auch von TN vorgegeben werden.

- ◎ Erstkontakt mit dem Alltagstrainingsmaterial, Förderung der Ausdauerleistungsfähigkeit

Fitness  
02.2017



## Stundenverlauf und Inhalte

Auf ein Startsignal hin startet der/die erste Läufer/-in eines Teams und kreuzt die Zahl 1 an, läuft zurück und schickt Läufer/-in 2 los.

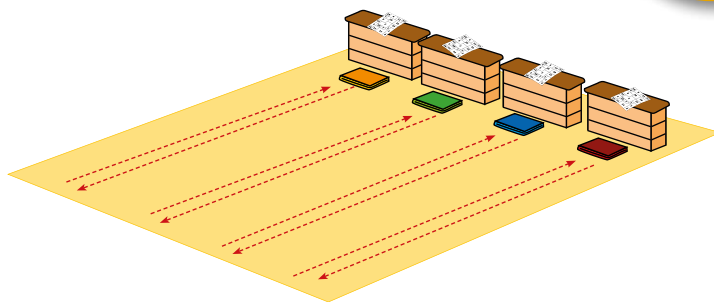
Gewonnen hat das Team, welches zuerst alle zwanzig Zahlen in richtiger Reihenfolge angekreuzt hat.

Während die TN die Zahlen suchen, müssen sie

- bei den Zahlen von 1–6 auf dem Handtuch stehen,
- bei den Zahlen 7–12 auf einem Bein auf dem Handtuch stehen,
- bei den Zahlen 13–20 einbeinig auf dem Handtuch stehen und nur mit einem Auge die Zahlen suchen.

## Absichten und Hinweise

- 👉 Verschiedene Laufformen sind möglich.



## SCHWERPUNKT (25–30 Minuten)

### ● Aufbau und Erklärung der Zirkelstationen

- 👉 Zusammen mit den TN baut die ÜL die 9 Stationen auf und erklärt/demonstriert deren Durchführung.

- 🕒 Vorbereitung des Trainings

- 👉 Ggf. mit Stationskarten arbeiten

### Station 1: Kniebeugen

Einbeinige Kniebeugen auf einem gefalteten Badetuch durchführen. Bei den Kniebeugen einen Beinwechsel vornehmen.



### Station 2: Schuhe an-/ausziehen

Einbeiniges Aus- und Anziehen der Schuhe mit geschlossenen Augen.



### Station 3: Boxen

Einen Wasserball in einer festen Position mit den Armen halten, während der/die Partner/-in gegen den Ball boxt.



### Station 4: Balldrücken

Festes Drücken mit dem Fuß in einen Wasserball/Luftballon.



### Station 5: Holzbrettstand

Stabiler Stand auf einem Holzbrett, unter welchem eine leere Plastikwasserflasche mittig positioniert ist.



### Station 6: Gewichtseinstellung

Ständig variierendes Einstellen eines durch den Partner/die Partnerin genannten Gewichts auf der Waage mit einer Hand; Handwechsel vornehmen.



### Station 7: Balanceparcours

Balanceparcours auf mit leeren Plastikwasserflaschen gefüllten Handtüchern.



### Station 8: Flaschenwurf

Fangen einer durch den Partner/die Partnerin zugeworfenen kleinen Plastikwasserflasche während des Standes auf einem Badetuch.



Model:  
Jana  
Wittland

## Stundenverlauf und Inhalte

### Station 9: Arme kreuz und quer

Gleichzeitiges Führen der Hände während des einbeinigen Standes auf einem Badetuch.

*Linke Hand:*

- ➡ von oben nach unten mittig
- ➡ von mittig unten nach außen unten
- ➡ von außen unten zu mittig unten
- ➡ von unten mittig nach oben

*Rechte Hand:*

- ➡ von oben nach unten mittig
- ➡ von mittig unten nach außen unten
- ➡ von außen unten diagonal nach oben



### ● Ausprobieren des Zirkels

- ⦿ Die TN durchlaufen selbstständig alle Stationen und probieren diese aus.

Ggf. überlegen sich die TN bereits Variationen im Schwierigkeitsgrad, um sie den individuellen Bedürfnissen anzupassen.

### ● Durchführung des propriozeptiven Zirkels

- ⦿ Die TN bilden Paare.

Die TN durchlaufen die vorher geübten Stationen paarweise. Alle 45 Sekunden findet der Wechsel der Variationen (Schwierigkeit, anderes Bein/anderer Arm/andere Seite) an den Stationen statt. Anschließend haben die TN 30 Sekunden Zeit, um zur nächsten Station zu gehen.

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

#### ● Variieren der Stationen mit einem kleinem „Wettkampf“

- ⦿ Jedes Team geht an zwei bis drei Stationen.

Die Teams überlegen sich an den Stationen jeweils eine den individuellen Voraussetzungen angepasste Variante der Übungsdurchführung.

Nach einem kurzen Üben versuchen die TN, in einem „kleinen Wettkampf“ den Partner/die Partnerin an der Station zu „besiegen“ (z.B. die meisten Kniebeugen, höchstes Gewicht, höchster Schwierigkeitsgrad etc.).

### AUSKLANG (5–10 Minuten)

#### ● Abbau der Stationen

- ⦿ Gemeinsam baut die Übungsgruppe alle Stationen wieder ab.

Alle Materialien werden an ihren Ursprungsort zurückgebracht bzw. an die rechtmäßigen Besitzer/-innen übergeben.

#### ● Reflexion der Stunde

- ⦿ Die TN und ÜL versammeln sich in einem Kreis.

Die ÜL spricht einen mündlichen Reflexionsauftrag aus. Anschließend gehen die TN langsam, allein oder in Kleingruppen, durch die Halle, reflektieren die durchgeführten Übungen und schütteln dabei die Arme und Beine aus.

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

## Absichten und Hinweise

- ⦿ Durchführungsklarheit bei den TN für die Übungen herstellen, um eine zügige und reibungslose Durchführung zu gewährleisten.

- ♣ Die ÜL begleitet die TN, gibt Rückmeldungen und Tipps zur Durchführung sowie Ideen für Variationen.

- ⦿ Förderung der Sturzprophylaxe, Verbesserung der sensomotorischen Wahrnehmung in der Tiefenmuskulatur

- ♣ Für die Organisation bietet es sich an, vorgeschnittene Musik mit einem Wechsel von schnellen bzw. langsameren Rhythmen abzuspielen. Dadurch kann sich die ÜL besser auf Korrekturen oder Variationen konzentrieren, anstatt andauernd auf die Zeit achten zu müssen.

- ⦿ Förderung der Kreativität hinsichtlich der Entwicklung eines Wettkampfes, Berücksichtigung des individuellen Leistungsstandes

- ♣ Die ÜL sollte sich ggf. für jede Station eine „Wettkampfübung“ im Vorfeld überlegt haben.

- ♣ Die TN trotz des Wettkampfcharakters auf eine korrekte Ausführung der Übungen hinweisen.

- ♣ Von den TN mitgebrachte Alltagsmaterialien werden wieder mit nach Hause genommen.

- ⦿ Runterfahren des Herz-Kreislaufsystems, Austausch über die Übungen im Zirkel, Alltagstransfer herstellen

**Illustratorin:**  
Claudia Richter



# Musik im Sport der Älteren

Mit Musik geht alles leichter

## Vorbemerkungen/Ziele

Musik kann Bewegungsangebote für Ältere in vieler Hinsicht bereichern: Erinnerungen wecken, motivieren, zu Bewegung anregen, Gesprächsanlässe schaffen, Austausch über Musik initiieren, Konzerte oder Tanzen fördern und Spaß machen.

*Wie musikalisch muss eine Übungsleitung sein, um Musik in der Übungsstunde einzusetzen? Muss eine Übungsleitung Aerobic- oder Tanztrainer/-in sein, um Bewegungsangebote mit Musik zu gestalten?*

Der Einsatz von Musik muss sorgfältig geplant werden:

- Musikauswahl
- Lautstärke der Musik
- Position der Übungsleitung
- bei Übungsansagen ggf. Musik leise oder ausstellen
- Bedienung der Musikanlage
- GEMA

Neben den vielfältigen Chancen des Musikeinsatzes birgt Musik auch die Gefahr der Überforderung. Günstig ist es, die Musik so auszuwählen, dass die Bewegungen auch im „halben Tempo“ durchgeführt werden können.

Die angegebenen Musiktitel – *Name des Musikstücks* (Interpret) – sind Vorschläge und können/sollten auf die Vorlieben und Interessen der jeweiligen Gruppe angepasst werden.

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Begrüßungsmarsch**
- Die TN bewegen sich kreuz und quer durch den Raum.  
Es wird ein Zusammenschnitt von Musik aus verschiedenen Ländern abgespielt.

Bei Begegnung mit anderen TN begrüßen sich die Gruppenmitglieder auf unterschiedliche Art und Weise: Winken, Handschlag, „High Five“, Schulterklopfen, verbeugen, Handkuss usw.



## Rahmenbedingungen

### Zeit:

60 Minuten

### Teilnehmer/innen (TN):

15 Ältere (Männer und Frauen)

### Material:

Musikanlage, Tonträger, ggf. Sitzgelegenheiten

### Ort:

Sporthalle oder Gymnastikraum

### Links zum Thema GEMA im Sport:

- [www.vibss.de/vereinsmanagement/versicherungen/gema/](http://www.vibss.de/vereinsmanagement/versicherungen/gema/)
- [www.sporthilfe-nrw.de/index.php?id=414](http://www.sporthilfe-nrw.de/index.php?id=414)

## Absichten und Hinweise

- ◎ Musik aus verschiedenen Ländern sollen die TN motivieren, sich „landestypisch“ zu begrüßen.  
Einstimmung, Erwärmung, Förderung von Phantasie und Kreativität
- ▼ Jede/jeder TN wählt das eigene Tempo!
- ▼ Musikvorschläge:
  - *Ein Lied geht um die Welt* (Comedian Harmonists)
  - *New York, New York* (Frank Sinatra)
  - *Taxi nach Paris* (Felix de Luxe)
  - *Das muss ein Stück vom Himmel sein – Wien und der Wein* (Helmut Zacharias)
  - *Guten Morgen, guten Morgen* (Nana Mouskouri)

Sport  
der Älteren  
03.2017



## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Taktlos

- Die TN bewegen sich durch den Raum.  
Die ÜL wählt unterschiedliche Musikstücke aus und gibt Bewegungsvorschläge.

Die TN sollen sich „konträr“ zur Musik bewegen:

- Schnelles Gehen bei Walzermusik
- Langsam Gehen bei flotter Tanzmusik
- $\frac{3}{4}$  Schritte bei „Oldies“

Anschließend versuchen die TN, sich im Takt der Musik zu bewegen. Die „konträren“ Bewegungen werden aufgelöst und passende Bewegungen zu der ausgewählten Musik ausgeführt.

### ● Wechselhaft

- Die TN bewegen sich zur Musik kreuz und quer durch den Raum.

Die TN versuchen, vorher vereinbarte Signale umzusetzen:

- *Musikstopp* = Richtungswechsel
- *Laute Musik* = Schnelle und geräuschvolle Bewegungen
- *Leise Musik* = Langsame und leise Bewegungen
- *Musikpause* = Rückwärts gehen

## SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

### ● Koffer packen

- Die Gruppe bewegt sich zur Musik frei im Raum.

#### ● Koffer packen I

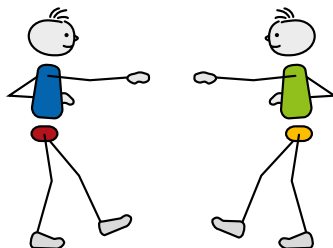
Die ÜL bleibt stehen und gibt eine Bewegung der Beine vor (z.B. Fersen im Wechsel nach vorne aufsetzen). Die TN greifen diese Bewegung auf. Wenn die ÜL ein Zeichen gibt, gehen alle TN weiter. Beim nächsten Stopp wiederholt die ÜL die erste Übung und hängt eine zweite Bewegungsform mit den Armen (z.B. Arme anbeugen) hinten dran. Alle TN machen mit und bewegen sich danach wieder kreuz und quer durch den Raum. Beim nächsten Stopp zeigt die ÜL die erste und zweite Übung, eine dritte Bewegung (diesmal wieder mit den Beinen, z.B. Knie im Wechsel anheben) kommt hinzu usw.

Je nach Gruppe können 8–10 Übungen aneinander gehangen werden.

- Danach bilden die TN Paare und stehen sich paarweise gegenüber.

#### ● Koffer packen II

Die Paare führen die einzelnen Bewegungen nacheinander gegenüberstehend aus.



#### ● Koffer auspacken

Den Koffer wieder auspacken: die einzelnen Übungen nach und nach weglassen.

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Rhythmusschulung, Förderung der Wahrnehmung

- ✔ Die TN können auch eigene Bewegungsimpulse aufgreifen.

#### ✔ Musikvorschläge:

- Orchester Ambros Seelos
- *Blumenwalzer* (Tchaikovsky)
- *Dance Dance Dance* (Jive)
- *Movie star* (Harpo)

- ⊙ Schulung der Rhythmus-, Reaktions- und Orientierungsfähigkeit

- ✔ Die ÜL „reguliert“ die Lautstärke der Musik an der Musikanlage oder per Fernbedienung.

#### ✔ Musikvorschläge:

- *Der Erste SahneMix* (Album von Udo Jürgens)

- ⊙ Moderate Ausdauerförderung, Gedächtnistraining, Förderung der Koordinationsfähigkeit (Orientierungs-, Rhythmus-, Kopplung- und Anpassungsfähigkeit), vertraut werden mit Low-Impact-Aerobic-Schritten und Aerobic-Armbewegungen

- ✔ Bei erfahrenen Gruppen können Bewegungsanregungen der TN mit aufgenommen werden.

#### ✔ Variationen:

- Nur Armbewegungen
- Nur Beinbewegungen
- Die ÜL steht bei jeder neu hinzukommenden Übung an einem anderen Platz.

#### ✔ Musikvorschläge:

[www.vibss.de/sportpraxis/praxishilfen/sportderaelteren/musik/](http://www.vibss.de/sportpraxis/praxishilfen/sportderaelteren/musik/)  
*Musikeinsatz im Sport der Älteren – Musik zum Thema Aerobic*  
CD mit Begleitheft „Musikeinsatz im Sport der Älteren“, Kooperation des Landessportbundes NRW und dem LandesMusikRat Nordrhein-Westfalen, 1999



## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

#### ● Musik-Memory

- ☉ Die TN bewegen sich zur Musik frei durch den Raum.

Musikstücke werden abwechselnd, in verschiedener Reihenfolge angespielt.

Verschiedenen Musikstücken wird eine Bewegung zugeordnet, die die TN jeweils beim Abspielen des Musikstücks umsetzen.

- *I'm walking* = Zügiges Gehen
- *Hands up* = Die Arme im Wechsel nach oben führen und mit den Händen in die Luft greifen
- *Auf der Reeperbahn* = Schunkelbewegungen
- *Let's twist again* = Twistbewegungen mit Armen und Beinen ausführen
- *Let's have a Party* = Tanzschritte ausführen/Tanzen
- *Cottneye Joe* = Imitation einer Reitbewegung
- *Griechischer Wein* = „Sirtaki“ tanzen
- *Singing in the rain* = Pantomimisch mit einem Schirm spazieren gehen

Ggf. überlegen die TN mit der ÜL gemeinsam, welche Bewegungen zu den Musiktiteln umgesetzt werden können.

### AUSKLANG (10–15 Minuten)

#### ● Zur Ruhe kommen

- ☉ Die TN stellen sich in versetzter Blockaufstellung auf.

Mobilisationsübungen für den Schulter-Nackengebiet, Atemübungen, ruhige, fließende Bewegungen:

- Die Schultern im Wechsel rechts/links nach hinten rollen
- Die Arme pendeln/schweben lassen (wie von den Fäden einer Marionette bewegt)
- Den Kopf langsam und vorsichtig nach rechts/links drehen
- Beide Schultern rollen gleichzeitig nach hinten
- Die Arme sind vor dem Körper angewinkelt, die Fingerspitzen berühren sich: Den rechten Arm zur Seite nach rechts ausstrecken – einatmen; den Arm zur Körpermitte zurückführen – ausatmen. Die gleiche Bewegung mit dem linken Arm; dann mit beiden Armen durchführen
- Den Kopf leicht und vorsichtig zur Seite nach rechts/links neigen
- Beide Arme in die Vorhalte, dann nach oben in die Hochhalte führen – einatmen; die Arme über die jeweilige Seite zurückführen – ausatmen
- Arme „auspendeln“ lassen

#### ● Auf Wiedersehen

- ☉ Die TN bewegen sich zur Musik kreuz und quer durch den Raum.

Bei Begegnung mit anderen TN verabschieden sich die Gruppenmitglieder auf verschiedene Arten: Winken, Handschlag, Schulterklopfen, Umarmen, Verbeugen usw.

## Absichten und Hinweise

- ☉ Gedächtnistraining, eigene Bewegungsideen entwickeln, Spaß an Bewegung fördern

- ☑ „Ohrwürmer“ und „Gassenhauer“ laden zu einem Musik-Memory ein.

- ☑ Individuelles Tempo!

- ☑ Musikvorschläge:

- *I'm walking* (Fats Domino)
- *Hands up* (Ottawan)
- *Auf der Reeperbahn* (Freddy Quinn)
- *Let's twist again* (Chubby Checker)
- *Let's have a Party* (Wanda Jackson)
- *Cottneye Joe* (Rednex)
- *Griechischer Wein* (Udo Jürgens)
- *Singing in the rain* (Jene Kelly)

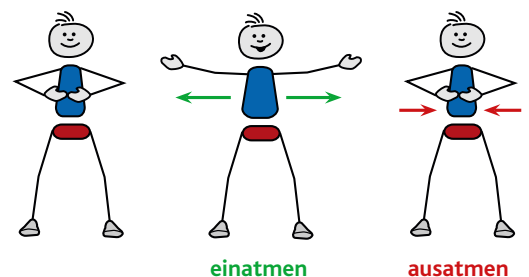
- ☉ Bewegungsnahe Entspannung, Atemregulation

- ☑ Einsatz von ruhiger Musik

- ☑ Musikvorschläge:

- *Entspannungsmusik Anomera* (Neptun Media GmbH)
- *Der zunehmende Mond* (Gomer Edwin Evans)

- ☑ Die Übungen können im Stand oder im Sitzen durchgeführt werden.



- ☉ Ruhiger Ausklang der Stunde, Verabschiedung der TN

- ☑ Musikvorschläge:

- *Auf Wiedersehen* (Peter Alexander)
- *Hello again* (Howard Carpendale)
- *Arrivederci Hans* (Rita Pavone)
- *Bye bye my love* (Bläck Fööss)



# Shadow Boxing

## Eine Einführung mit den Basistechniken Jab und Punch

### Vorbemerkungen/Ziele

Schattenboxen, das kann jeder und jede Menge Spaß macht es auch noch! Beim Shadow Boxing geht es um Boxen jedoch ohne jeglichen Körperkontakt. In dem nachfolgenden Stundenbeispiel werden vor allem Koordination, Kondition, Schnelligkeit und Rhythmusgefühl angesprochen. Der Jab und der Punch sollen als Basistechniken erlernt werden, wobei Shadow Boxing grundsätzlich als Full Body Workout zu verstehen ist. Auch bekommen und geben die Teilnehmenden ein Feedback, welches zur Haltungskorrektur und Verbesserung der Ausführung der erlernten Techniken dienen soll.

**Wichtig:** Während der ganzen Stunde wird niemand direkt ge"punched" oder ge"jabbed".

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10 Minuten)

##### ● Lockeres Gehen/Laufen

- ☉ Die TN bewegen sich frei durch die Halle.

Die TN laufen/gehen für einige Minuten kreuz und quer durch die Halle. Nun ruft die ÜL „Up“ oder „Down“, wobei die TN einen Liegestütz (Down) oder einen Hocksprung (Up) ausführen. Mehrere Male wiederholen

##### ● Rope Skipping

- ☉ Die TN stehen verteilt im Raum. Jede/Jeder TN bekommt ein Springseil.

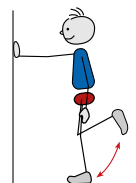
Die TN sollen 3 x 2 Minuten ohne Unterbrechung locker Seil springen. Dazwischen gibt es jeweils eine Minute Pause. Das Durchschlagtempo beim Seilspringen bestimmt jede/jeder TN selbst.

##### ● Muskeln aktivieren

- ☉ Die TN stellen sich verteilt im Raum frontal gegenüber einer Wand auf.

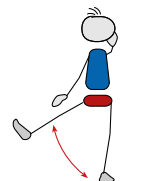
##### ● Gesäßkick

Eine Hand berührt die Wand in Schulterhöhe, die andere hängt locker neben dem Körper. Das gegengleiche Bein wird mit Ferse Richtung Gesäß angewinkelt, kurz gehalten und dann langsam wieder abgesetzt. Seitenwechsel



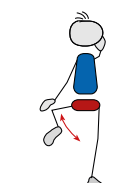
##### ● Beinschwung seitlich

Das gegengleiche Bein wird kontrolliert zur Seite (Hüftwinkel deutlich unter 90 Grad) geschwungen. Seitenwechsel



##### ● Bein gehockt zur Seite anheben

Ausgangsposition wie beim Gesäßkick. Das gegengleiche Bein wird seitwärts gehockt angehoben (Knie und Hüftwinkel max. 90 Grad) und kontrolliert wieder abgesenkt. Seitenwechsel



### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

60 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

Ca. 20 Erwachsene (Frauen und Männer)

#### Material:

1 Stoppuhr und 20 Springseile

#### Ort:

Turnhalle oder großer Bewegungsraum (bevorzugt mit Spiegel)

### Absichten und Hinweise

- ☉ Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems

- ☑ Die Ups und Downs werden locker, ohne großen Krafteinsatz ausgeführt, da die TN sich noch in der Aufwärmphase befinden.

- ☉ Aufwärmphase, die sehr häufig mit dem Boxsport assoziiert wird.

- ☑ Im Hintergrund kann „typische Box-Musik“ (Rocky Film Musik) abgespielt werden: z.B. Eye of the Tiger, Gonna Fly Now, Hearts on Fire

- ☉ Muskeln aktivieren, wobei vorwiegend die großen Beinmuskeln angesprochen werden.

- ☑ Jede Übung sollte pro Bein ca. 1 Minute lang und zweimal ausgeführt werden.

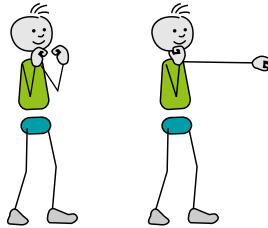
## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

- **Der Jab**
- Die TN stehen verteilt im Raum.

Die TN nehmen eine schulterbreite Standposition ein. Bei Rechtshändern wird der rechte Fuß auf gleicher Linie nach hinten geschoben, bleibt auf dem Fußballen stehen und wird um 45 Grad gedreht. Die Ellbogen „ruhen tief“ auf Höhe der Rippen. Die Schultern sind entspannt und ebenfalls tief. Die Hände werden locker zu Fäusten geballt, wobei die rechte Hand neben dem Kinn und die linke davor positioniert wird.

Die linke Hand (die Führungshand) wird nur ausgestreckt und gleichzeitig um 180 Grad nach innen gedreht, bis der Ellbogen völlig gestreckt ist. Diese Bewegung beginnt jedoch mit dem Eindrehen des Fußes, zieht sich weiter über das Knie und die Hüfte, bis hin zum Schultergürtel und resultiert letztendlich in dem sogenannten Jab. Die Knie sind leicht beugen.



- **Jab und zwei Schritte vor und zurück**

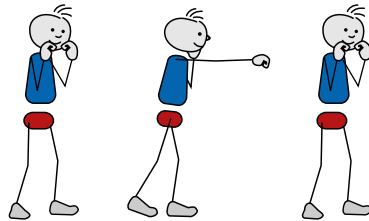
Die TN sollen nun Folgendes ausführen.

- *Nach vorne*  
Jab – Schritt links – Schritt rechts – Jab – Schritt links – Schritt rechts
  - *Nach hinten*  
Jab – Schritt links – Schritt rechts – Jab – Schritt links – Schritt rechts
- Diese Übungen mehrere Male wiederholen, bis sich die TN in der Ausführung sicher fühlen.

- **Der Punch**

- Die TN stehen verteilt im Raum.

Beim Punch wird die Schlaghand auf kürzestem Wege zum Ziel bewegt und genauso auch wieder zurückgezogen, um so schnell wie möglich wieder in die Grundstellung zu gelangen.



Wieder gilt, der Schlag wird mit Kraft aus den Beinen durchgeführt. Das heißt, erst wird der Vorfuß leicht eingedreht, dann die Hüfte, dann die Schulter und letztendlich gelangt diese Dynamik mit in den Schlag. Die rechte Schulter wird mit nach vorn genommen, muss jedoch weiterhin das Kinn schützen.

- **Punch und zwei Schritte vor und zurück**

Die TN sollen nun Folgendes ausführen.

- *Nach vorne*  
Punch – Schritt rechts – Schritt links – Punch – Schritt rechts – Schritt links
- *Nach hinten*  
Punch – Schritt rechts – Schritt links – Punch – Schritt rechts – Schritt links.

Diese Übungen mehrere Male wiederholen, bis sich die TN in der Ausführung sicher fühlen.

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Schrittweises Erlernen der Basistechnik Jab  
Vor allem für TN, die noch nie geboxt haben, ist es sinnvoll, die Technik Schritt für Schritt zu erlernen und mehrere Male zu wiederholen.
- ✔ Bei Linkshändern sind das linke Bein hinten, die linke Hand neben dem Kinn und die rechte Hand davor.
- ✔ Den Bewegungsablauf erst mehrfach langsam ausprobieren, um den Ablauf ein wenig zu automatisieren
- ✔ Wichtig: die Schulter „pusht“ den Arm nach vorn, das Kinn bleibt hinter der Schulter
- ✔ Video: <https://www.youtube.com/watch?v=6zPY1VEMxhc>

- ⊙ Diese Übung dient der Automatisierung des zuvor Gelernten. Die TN gewöhnen sich so an den Jab.

- ✔ Kleine Schritte ausführen

- ✔ Darauf achten, dass die TN genügend Raum um sich herum frei haben, um die Übungen auszuführen.

- ⊙ Erlernen der Basistechnik Punch  
Vor allem für TN, die noch nie geboxt haben, ist es sinnvoll, die Technik Schritt für Schritt zu erlernen und mehrere Male zu wiederholen.

- ✔ Video: [https://www.youtube.com/watch?v=aeFlrSv\\_Wjg](https://www.youtube.com/watch?v=aeFlrSv_Wjg)

- ⊙ Diese Übung dient der Automatisierung des zuvor Gelernten. Die TN gewöhnen sich so an den Punch.

- ✔ Kleine Schritte ausführen.

- ✔ Darauf achten, dass die TN genügend Raum um sich herum frei haben, um die Übungen auszuführen.



## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Punch & Jab

Bei dieser Übung werden Jab und Punch kombiniert:

Jab – Schritt links – Punch – Schritt rechts – Jab – Schritt links – Punch – Schritt rechts

Diese Kombinationen ebenfalls rückwärts ausführen.

### ● Jab und Punch Variation

Je nachdem wie einfach es den TN fällt, Jab und Punch auszuführen, können nun Variationen eingebracht werden.

*Beispiele:*

- Jab, Punch, Punch (mit Schritten)
- Jab, Punch, auf den Bauch legen, Jab, Punch
- Jab, Jab, 3 Schritte gehen, Punch, Punch
- Jab, Punch, Jab, Jab, auf den Rücken legen, Punch

## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (15–20 MINUTEN)

### ● Feedback

- Die TN bilden Dreier- oder Vierergruppen.

Die TN sollen sich nun zu dritt oder viert gegenseitig Feedback geben. Eine/ ein TN führt die erlernten Bewegungen aus und die anderen schauen zu.

*Beobachtungspunkte beim Jab*

- Beim Schlag wird der Ellenbogen angehoben.
- Vor Beginn des Schlags wird ausgeholt.
- Der hintere Fuß wird vom Boden abgehoben.

*Beobachtungspunkte beim Punch*

- Beim „Auftreffen“ der Faust muss der Fuß fest am Boden stehen.
- Die Muskeln dürfen nicht verkrampft sein, da ansonsten ein schneller Schlag nicht möglich ist.
- Die Hüfte wird nicht eingedreht.
- Die Schulter dreht nicht mit.

## AUSKLANG (5–10 Minuten)

### ● Lockern

- Die TN bewegen sich frei durch die Halle.

Die TN laufen locker durch die Halle.

Dabei die Arme gegengleich mitschwingen lassen.

Zwischendurch stehen bleiben und ein Bein dosiert vor- und zurückschwingen.

Anschließend jeweils ein Bein mit angewinkeltem Knie seitlich anheben und, wenn das Knie auf Hüfthöhe angekommen ist, nach innen drehen.

Dann das Bein absetzen und weiterlaufen. Beim nächsten Halt die Bewegung mit dem anderen Bein ausführen.

Die gleiche Bewegung mit jeweils einem Bein von innen nach außen ausführen.

Abschließend die Schultern ausgiebig vorwärts und rückwärts kreisen.

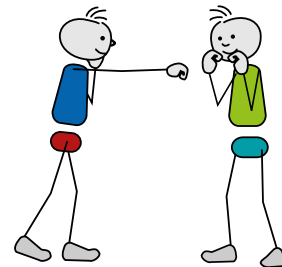
## Absichten und Hinweise

- ◎ Die zwei gelernten Elemente werden verbunden. Je flexibler die TN mit den einzelnen Elementen umgehen können desto besser.

- 📺 Video: <https://www.youtube.com/watch?v=3tTfUCuUFd0> (0:43-1:35)

- ◎ Automatisierung und Anwendung des zuvor Gelernten

- ◎ Feedback-Geben gehört auch zum eigenen Lernprozess und hilft, auf die richtige Ausführung zu achten.



- ◎ Mentaler und physischer Abschluss der Stunde Die Muskulatur wird noch einmal leicht beansprucht, kann sich jedoch auch entspannen und trägt positiv zur Regeneration bei.



# Einführung in das Prellballspiel

## Voll verprellt

### Vorbemerkungen/Ziele

Prellball ist eine Mannschaftssportart und zählt zu den sogenannten Rückschlagspielen ohne gegnerischen Körperkontakt und kann vom Schulkindalter bis ins hohe Erwachsenenalter gespielt werden. Durch die einfachen Spielregeln und die schnell zu erlernende Handhabung des Balles, ist Prellball besonders für den Freizeit- und Breitensport hervorragend geeignet. Das Spiel eignet sich auch zur Verbesserung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten. In diesem Stundenbeispiel soll eine Gewöhnung an das Spielgerät erfolgen und erste Erfahrungen mit dem Zielspiel gemacht werden. Dabei sollen sich die Spieler und Spielerinnen mit den Spielregeln und -verläufen auseinandersetzen und so geeignete Regeln für ihr persönliches Könnensniveau entwickeln.

*Hinweis zu den Spielregeln des Prellballspiels:*

Die genauen Spielregeln findet man auf der offiziellen Prellball-Homepage des DTB unter: [www.prellball.de/index.php/dtb-prellball/spielvorgang](http://www.prellball.de/index.php/dtb-prellball/spielvorgang)

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

##### ● Bunter Ballmix

- ⦿ Alle TN bewegen sich kreuz und quer durch die Halle.

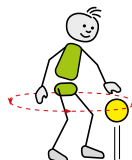
Verschiedene Bälle, die bunt in der Halle verteilt sind, werden mit unterschiedlichen Körperteilen berührt, angehoben und abgelegt, einer anderen Person übergeben oder zugeworfen etc.

##### ● 4 Jahreszeiten

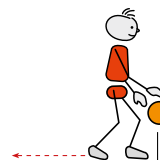
- ⦿ Alle TN haben einen Ball und bewegen sich kreuz und quer durch die Halle.

Die TN laufen dribbelnd mit dem Ball durch die Halle. Dabei werden verschiedene Kommandos von der Übungsleitung (ÜL) vorgegeben:

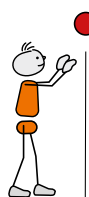
- *Frühling* = Den Ball um den Körper dribbeln



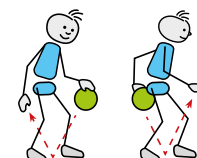
- *Sommer* = Den Ball rückwärts laufend dribbeln



- *Herbst* = Den Ball so hoch wie möglich prellen und wieder auffangen



- *Winter* = Den Ball unter den Beinen (durch)dribbeln



Auf das Kommando Händeklatschen tauschen die TN den Ball über einen Bodenpass mit einem anderen/einer anderen TN.

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

### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

60–90 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

Mädchen und Jungen ab 10 Jahren, Erwachsene (Frauen und Männer) bis Altersende offen

#### Material:

1 Netz (Höhe 40 cm) pro Spielfeld, alternativ eine Leine oder eine Turnbank, Bälle (die zum Prellen geeignet sind, z.B. Prellball, Volleyball, Handball, Gummiball), Pylone/Markierungshütchen

#### Ort:

Sporthalle

### Absichten und Hinweise

- ⊕ Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems, Auseinandersetzung und Kontaktaufnahme mit Bällen fördern, Kontaktaufnahme mit anderen Gruppenmitgliedern ermöglichen
- ⊕ Körperliche Erwärmung, Förderung von Konzentrations-, Orientierungs- und Reaktionsfähigkeit, vielseitige Ballgewöhnung, Erweiterung des Bewegungsrepertoires
- ♣ Bei geübteren Spielern/-innen kann hier bereits geprellt werden.

Fitness  
05.2017

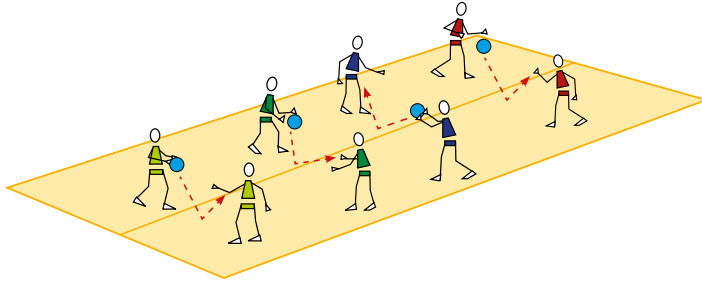
## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

#### • Übungen zum Prellen

- ☉ Die TN bilden Paare und stellen sich in einer Gasse auf. Jedes Paar hat einen Ball.

Die TN prellen den Ball mit den Fäusten und Unterarmen dem Partner/der Partnerin zu.



Nach einer Erprobungsphase gibt die ÜL Bewegungshinweise. Anschließend prellen sich die TN den Ball wieder paarweise zu: zunächst mit einmaligem Zwischenprellen, dann mit direktem Rückschlag zum Partner/zur Partnerin.

#### • Slalomprellen

- ☉ Die TN stellen sich in einer Reihe hintereinander auf. Jede/Jeder TN hat einen Ball.

Während zunächst alle TN im Stand ihren Ball prellen, beginnt der/die hinterste TN der Reihe im Slalom die übrigen TN prellend zu durchqueren. Anschließend reiht er/sie sich ganz vorne in die Reihe ein und der/die nächste hinterste TN folgt prellend im Slalom.

#### Prell-Variationen für die Slalom-Läufer/-innen

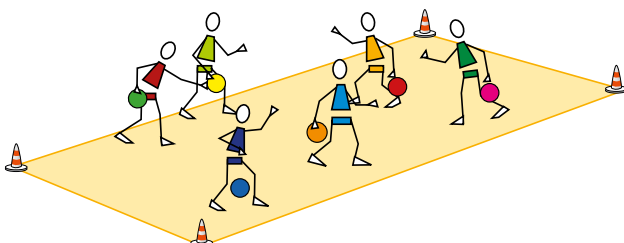
- Abwechselnd mit der linken und rechten Hand den Ball prellen
- Rückwärts gehend/laufend den Ball prellen
- Flach/hoch prellen
- etc.

Auch den TN in der Reihe können verschiedene Aufgaben gegeben werden (z.B. den Ball hoch prellen und dabei um 360 Grad drehen oder während des Prellens hinsetzen und wieder aufstehen).

#### • Behaupte den Ball

- ☉ Es werden Gruppen zu 4–6 TN gebildet. Mit Pylonen wird für jede Gruppe ein Spielfeld markiert.

Die 4–6 TN gehen oder laufen, den Ball vor sich mit der Faust prellend, kreuz und quer in dem festgelegten Feld. Mit der freien Hand versucht jeder/jede TN, einem/einer anderen TN den Ball wegzuschlagen und dabei den eigenen Ball zu behaupten. Wer keinen Ball mehr hat, scheidet aus.



## Absichten und Hinweise

- ☉ Finden von Möglichkeiten, den Ball zu prellen und Erlernen von Grundtechniken, Erproben der Ballannahme und des Zuspiels

#### ☑ Bewegungshinweise:

- Die Grundstellung ist eine leichte Grätschstellung.
- Der Ball soll vor dem Körper und nicht höher als Brusthöhe geprellt werden.
- Beim Prellen mit der rechten und linken Faust neben dem Körper, steht das gegengleiche Bein leicht versetzt vorne.

- ☉ Schulung der Kopplungsfähigkeit beim gleichzeitigen Prellen und Laufen, variables Prellen einüben und fördern

- ☑ Die Abstände zwischen den TN sollten mindestens 2 Meter betragen.

- ☑ Bei fortgeschrittenen TN können für die Spieler/-innen in der Reihe auch Aufgaben in Bewegung gestellt werden (siehe Prell-Variationen für die Slalom-Läufer/-innen).

- ☉ In der hier gewählten Spielform werden das Wettkämpfen und die Orientierungsfähigkeit der TN geschult.

- ☑ Die Gruppengröße sollte eher klein gewählt werden, damit die ausgeschiedenen TN nicht allzu lange bis zur nächsten Runde warten müssen.

- ☑ Das Spiel drei bis fünf Mal durchführen. Evtl. die Gruppenzusammensetzung wechseln.

- ☑ Die Größe des Spielfeldes kann je nach Könnensniveau der TN und der gewünschten Spielintensität variiert werden.

## Stundenverlauf und Inhalte

## Absichten und Hinweise

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (20–30 MINUTEN)

#### ● Spielidee Prellball erproben

- Je nach TN-Zahl werden mehrere Felder aufgebaut und mit 4 Pylonen markiert.

Falls kein Netz vorhanden ist, kann jeweils eine Bank als Trennlinie und zum Überspielen auf der Mittellinie aufgebaut werden.

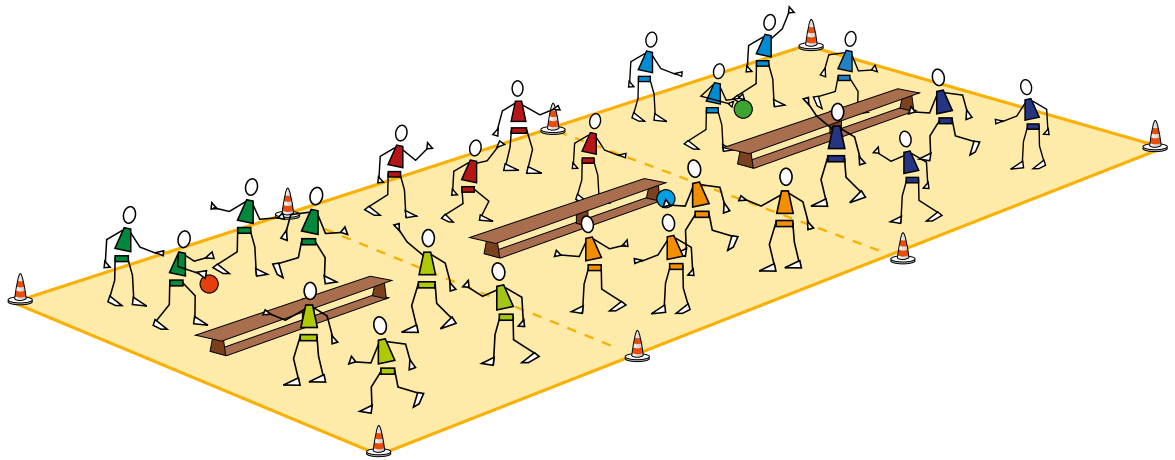
Jede Mannschaft besteht aus 4 Spielern/Spielerinnen.

Jeweils zwei Mannschaften spielen auf einem Spielfeld.

Die ÜL stellt die Spielidee Prellball und die wichtigsten Spielregeln ([www.prellball.de/index.php/dtb-prellball/spielvorgang](http://www.prellball.de/index.php/dtb-prellball/spielvorgang)) vor.

Anschließend werden diese auf den aufgebauten Spielfeldern erprobt.

- ◎ Kennenlernen und Verstehen der Spielidee Prellball und der unbedingt notwendigen Spielregeln, Schulung der Reaktions- und Umstellungsfähigkeit sowie der Differenzierungsfähigkeit



#### ● Felder- und Gegenerteam-Wechsel

- Die Teams wechseln die Spielfelder und Gegenteams.

Beide neuen Teams stellen sich die Vorzüge und Schwierigkeiten des Spiels in der vorangegangenen Runde vor. Daraufhin einigen sie sich auf eigene Regeln.

- ◎ Auseinandersetzung mit Spielverläufen, Zufriedenheit und Spielregeln, Entwicklung von geeigneten Regeln, Mitbestimmung der TN fördern

### AUSKLANG (10–15 Minuten)

#### ● Finde den Rhythmus

- Die TN bilden einen Kreis. Jede/Jeder TN hat einen Ball.

Alle TN versuchen, die Bälle im Gleichtakt zu prellen.

#### Variationen:

- Die Bälle gemeinsam in einem vorgegebenen Rhythmus prellen
- Die Bälle auf Kommando gleichzeitig zum/zur rechten oder linken Partner/-in prellen

- ◎ Kooperation in der Gruppe, rhythmisch angepasstes Prellen





# „Total von der Rolle“

## Übungsstunde mit Pilatesrollen

### Vorbemerkungen/Ziele

Bekannt sind uns die ca. 90 Zentimeter langen Rollen aus dem Pilates. Auch zum Ausrollen des faszialen Gewebes werden sie gerne eingesetzt. Pilatesrollen können aber noch sehr viel mehr: mit den Rollen lassen sich Spielformen und eine Vielzahl von Mobilisationsübungen durchführen. Das folgende Stundenbeispiel zielt insbesondere auf ältere Menschen ab, die unter Gelenkbeschwerden (von Schulter, Wirbelsäule, Hüfte, Knie und Hände) leiden. Alle Übungen werden entweder im Gehen, Stehen oder Sitzen durchgeführt und sind somit auch für diejenigen geeignet, die Bodengymnastik auf der Matte nur eingeschränkt oder gar nicht durchführen können.

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (15–20 Minuten)

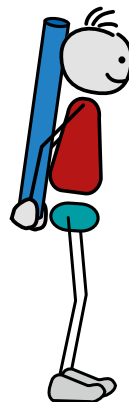
- Begrüßung der Teilnehmer/-innen
- Kreisaufstellung

Die Übungsleitung (ÜL) begrüßt die TN, stellt das Stundenthema vor und befragt die TN nach deren Befindlichkeit.

- Kreuz und quer
- Jede/Jeder TN erhält eine Pilatesrolle/Rolle.

Die TN gehen kreuz und quer durch den Raum und bleiben ständig in Bewegung.

- Im Wechsel die Rolle unter den rechten und unter den linken Arm klemmen
- Die Rolle mit individueller Greiftechnik in beide Richtungen um den Körper kreisen lassen
- Die Rolle vor dem Körper quer fassen und die Arme mit der Rolle immer wieder über den Kopf heben
- Die Rolle über dem Kopf von rechts nach links schwenken
- Die Rolle auf dem Rücken tragen wie Obelix den Hinkelstein



Hinkelstein

- Wie Bäume im Wald
- Die Rollen werden mit ausreichend Platz zu den Wänden gleichmäßig im Raum verteilt senkrecht auf den Boden gestellt.

Die TN gehen mit ständigen Richtungswechseln im Slalom kreuz und quer um die Rollen herum, wobei keine Rolle umfallen darf.

Die TN gehen nur seitwärts zwischen den Rollen hindurch (Körperseitenwechsel einbauen).

Die TN gehen rückwärts zwischen den Rollen hindurch.

### Rahmenbedingungen

- Zeit:**  
60 Minuten
- Teilnehmer/innen (TN):**  
8–20 ältere Erwachsene (Frauen und Männer)
- Material:**  
Je TN:
- 1 Pilatesrolle
  - 1 Bohnensäckchen
  - mindestens 1 m freie Wand
  - 1 Sitzgelegenheit (Hocker, Bank)
  - Musik
- Ort:**  
Gymnastikraum, Sporthalle

### Absichten und Hinweise

- ◎ In Erfahrung bringen, falls es irgendwelche (körperlichen) Beeinträchtigungen gibt
- ✔ Hinweis an die TN, dass die Übungen grundsätzlich im individuell angepassten Bewegungstempo ausgeführt werden sollen.
- ◎ Erwärmung im individuellen Tempo, Handhabung der Rolle kennenlernen (sie ist leicht, aber sperrig)
- ✔ Für sehr kleine oder arthritische Hände ist das Handling der Rolle unter Umständen eine große Herausforderung, daher ist „Tricksen“ immer erlaubt
- ◎ Orientierung im Raum, Rücksichtnahme auf andere TN schulen
- ✔ Kollisionen der TN sollen vermieden werden.
- ✔ Die ÜL fordert die TN beim Rückwärtsgehen zum Über-die-Schulter-Blick auf.

Sport der  
Älteren  
06.2017

[www.lsb-nrw.de](http://www.lsb-nrw.de)

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Nur einmal ohne

#### ⦿ Jede/Jeder TN erhält ein Bohnensäckchen.

Geeignete rhythmische Musik untermalt das Umhergehen zwischen den Rollen.

Mit jedem Durchgang verringert sich die Zahl der Rollen.

Die TN gehen mit dem Bohnensäckchen in der Hand zur Musik zwischen den Rollen umher.

Die ÜL stoppt die Musik und die TN legen je ein Bohnensäckchen auf einer Rolle ab. Jede/jeder TN sollte zügig eine Rolle gefunden haben.

Dann entfernt die ÜL eine Rolle und die TN gehen erneut zur Musik zwischen den Rollen hindurch.

Bei erneutem Musikstopp versucht wieder jede/jeder TN, das Bohnensäckchen auf einer Rolle zu platzieren. Wer hat sein Säckchen noch in der Hand?

Dann entfernt die ÜL eine weitere Rolle und die TN gehen wieder zwischen den Rollen umher. Usw.

## SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

### ● Mobilisationsübungen an der Wand

#### ⦿ Die TN stehen mit dem Rücken zur Wand und klemmen die Rolle zwischen Körper und Wand.

#### ● An der Wand 1

Mit der Rolle senkrecht zwischen Rücken und Wand den Körper von rechts nach links bewegen:

- Fokus auf die Gesäßhälften legen
- Fokus auf die Schulter(blatt)partie legen

#### ● An der Wand 2

Mit der Rolle waagrecht zwischen Rücken und Wand den Körper auf und ab bewegen:

- Je nach (Wohl)Gefühl die Rolle niedriger oder höher im Rücken anlegen
- Bei Knieproblemen – Achtung, nicht zu tief in die Beinbeuge gehen.

### ● Mobilisationsübungen im Stand

#### ⦿ Alle TN stehen mit ausreichend Abstand zueinander im Innenstirnkreis. Jede/Jeder TN hat eine Rolle.

#### ● Im Stand 1

Die TN fassen die Rolle waagrecht vor dem Körper mit beiden Händen außen:

- Vorwärts und rückwärts paddeln
- Die Rolle von rechts nach links schwingen; dabei die Streckung des Körpers betonen; die Kniegelenke im Schwingen mitbeugen
- Leichte Kniebeugen ausführen und die Rolle auf die Knie tippen; bei der anschließenden Körperstreckung (evtl. bis zum Fußspitzenstand) die Rolle über den Kopf heben
- Die Rolle auf Brusthöhe halten und den Rumpf von rechts nach links rotieren; dabei die jeweils gegenläufige Fußspitze nach hinten setzen

## Absichten und Hinweise

#### ⦿ Schulung des Reaktionsvermögens und der Orientierung im Raum

#### ✔ Die TN sollen versuchen, dass sie höchstens nur ein einziges Mal ihr Bohnensäckchen nicht auf einer Rolle ablegen können.

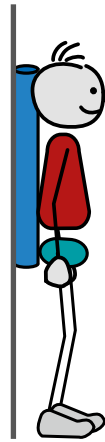
#### ✔ Die Musik sollte laut genug sein, damit die TN mit beeinträchtigtem Hörvermögen die Musikstopps ausreichend wahrnehmen können.

#### ✔ 3 bis 4 Durchgänge

#### ✔ Abschließend werden die Bohnensäckchen weggeräumt

#### ⦿ Die TN folgen ihrem (Wohl)Gefühl und kombinieren die sanfte Massage durch die Rolle mit möglichst geschmeidigen Bewegungen.

#### ✔ Übungsdauer je Übung 45–60 Sekunden



#### ⦿ Alle Übungen im größtmöglichen Bewegungsumfang ausführen

#### ✔ Wichtige Hinweise an die TN:

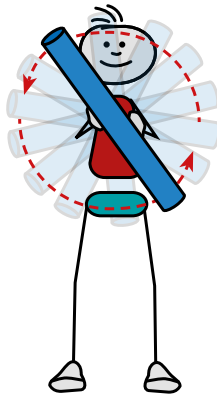
- Die notwendige Grundspannung der Körpermitte (Bauchnabel nach innen ziehen) immer aufrechterhalten.
- Die Knie- und Ellbogengelenke bleiben immer aktiviert und werden nicht vollständig durchgestreckt.
- Die Schultern werden stets unten gehalten und leicht nach hinten gezogen.

## Stundenverlauf und Inhalte

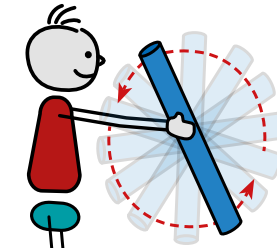
### ● Im Stand 2

Die TN fassen die Rolle mittig mit beiden Händen:

- Die Rolle in der Frontalebene vor dem Körper wie einen Propeller drehen
- Die Rolle in der Sagittalebene vor dem Körper wie einen Propeller drehen



Propeller frontal



Propeller sagittal

### ● Im Stand 3

Die TN stellen die Rolle senkrecht auf dem Boden ab. Die Rolle dient nun zum Auflegen der Hände:

- Die Rolle steht vor den TN. Beide Hände auflegen und abwechselnd den rechten und linken Fuß nach hinten wegstellen. Die Ferse zur Wadendehnung Richtung Boden schieben. Fließender Wechsel im Atemrhythmus
- Die Rolle steht rechts neben den TN. Die rechte Hand auflegen und das rechte Bein aus der Hüfte heraus dosiert vor und zurück pendeln lassen. Seitenwechsel
- Die Rolle steht vor den TN. Beide Hände auflegen und die Füße so weit zurückstellen, dass bei langen Armen und langem Rücken das Gesäß nach hinten geschoben werden kann. Im Atemrhythmus Rücken aufrichten und absenken.
- Wie bei der vorherigen Übung abwechselnd den rechten oder linken Arm Richtung Boden „fallen lassen“. Vorsicht bei Schulterproblemen!

### ● Mobilisationsübungen im Sitzen für die Beine

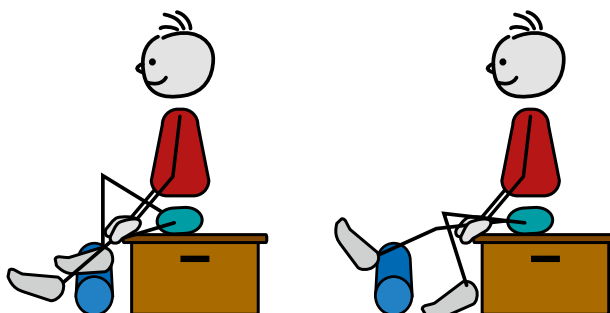
- Jede/Jeder TN erhält eine Sitzgelegenheit und setzt sich.

Die Rolle liegt auf dem Boden quer vor den Füßen.

- Einen Fuß auf die Rolle setzen und die Rolle durch Beinstreckung und -beugung vor- und zurückbewegen. Seitenwechsel
- Wie bei der vorherigen Übung die Rolle bewegen. Der andere Fuß setzt während des Vor- und Rückrollens mit der Ferse vor und mit der Spitze hinter die Rolle auf (= Rollen mit Ferse und Spitze). Seitenwechsel
- Beide Füße auf die Rolle setzen und durch Beinstreckung und -beugung vor- und zurückrollen. Wichtig – Bauchspannung halten!

- ⊙ Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur, ohne die Knie zu belasten

- ✓ Die ÜL weist darauf hin, dass sich die TN möglichst wenig mit dem Rücken nach hinten neigen und die Bauchspannung halten sollen.



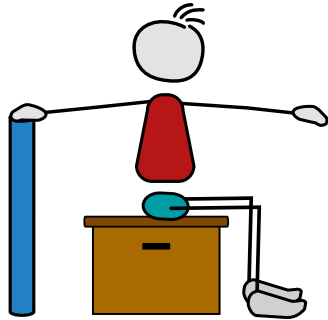
Rollen mit Ferse und Spitze

## Stundenverlauf und Inhalte

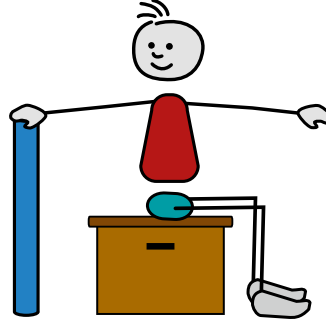
### ● Mobilisationsübungen im Sitzen für den Rumpf

Die Rolle wird auf Armlänge genau mittig aufrecht hinter die TN gestellt.

- Abwechselnd mit der rechten und mit der linken Hand oben auf das Rollenende tippen.
- Wie bei der vorherigen Übung, aber beide Arme bleiben diesmal angehoben und gestreckt (Windmühle).



Windmühle



## Absichten und Hinweise

- ⊙ Rotation in den Oberkörper bringen, Rückenstrecker aktivieren
- ✔ Die ÜL weist darauf hin, die Rotation aus dem Rumpf einzuleiten und dass der Kopf nicht überdreht wird, um die Halswirbelsäule zu schützen.

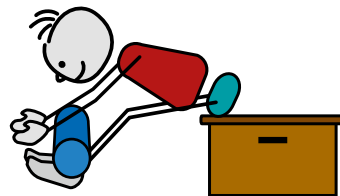
## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

### ● Entspannung

- ⊙ Im Sitzen wird die Rolle quer auf die Oberschenkel gelegt.

Den Oberkörper über die Rolle legen und eine bequeme Position für die Arme finden – sich mal hängen lassen!

Die Rolle mithilfe der Hände und Arme an den Beinen hinab- und wieder hinaufrollen.



Sich-Mal-Hängen-Lassen

- ⊙ Entspannung und Dehnung für den unteren Rückenbereich
- ✔ Die Schienbeine nicht zu aufrecht aufstellen, damit sich die Rolle gut bewegen lässt.

### ● Ausgleich zum Sitzen

- ⊙ Die TN stehen hinter ihrer Sitzgelegenheit.

Die Rolle wird quer auf die Sitzgelegenheit gelegt. Die Hände umfassen die Rolle mittig von oben.

Ein Bein wird nach hinten weggestreckt, ohne mit dem Becken aufzudrehen. Seitenwechsel

- ⊙ Hüftstrecker aktivieren
- ✔ Die ÜL weist auf einen geraden Rücken und Hohlkreuzvermeidung hin.
- ✔ Achtung – Handgelenke stabilisieren!

## AUSKLANG (5 Minuten)

### ● Zum Abschluss nach Belieben strecken

- ⊙ Die TN nutzen die Rolle, um sich in alle Richtungen und Möglichkeiten zu recken und zu strecken, wie es ihnen wohltut.

Abschließend werden alle Materialien gemeinsam weggeräumt und die ÜL verabschiedet die TN.

- ⊙ Die TN dürfen ganz nach ihrem Empfinden agieren.
- ✔ Auf eine langsame Bewegungsausführung achten



# Windsurfen für Einsteiger/-innen – Teil 2

## Vom Drehen und Steuern zum Kreuzen

### Vorbemerkungen/Ziele

Bei guten äußeren Bedingungen und mit geeignetem Material sollte es für jeden/jede Windsurf-Einsteiger/-in möglich sein, in der zweiten Einheit über das Drehen und Steuern die Basiswende zu erlernen. (*Erste Einheit Stundenbeispiel PRAKTISCH FÜR DIE PRAXIS „Windsurfen für Einsteiger/-innen – Segel aufholen und starten“ Ausgabe 07.2016*). Zusätzliches Ziel ist es, die Teilnehmenden in Luv zu halten und erste Schritte auf dem Weg zum Kreuzen zu bewältigen. Diese Unterrichtseinheit zeigt in zwei Stunden einen sinnvollen Lehrweg mit allen notwendigen Vorübungen auf.

Von entscheidender Bedeutung sind dabei die zu treffenden Sicherheitsvorkehrungen. Eine Anbindung an einen ausbildungsberechtigten DSV-Verein oder eine DSV-Windsurfschule und der Einsatz eines windunabhängigen Fahrzeugs sind sehr zu empfehlen.

*Das Stundenbeispiel enthält Teilauszüge aus dem offiziellen Lehrbuch des Deutschen Segler-Verbandes „Windsurfen für Kids“, Marcel Lamers, 1. Auflage 2014, DSV Verlag GmbH, Hamburg.*

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (15 Minuten)

- Halbe Drehung – Trockenübung an Land
- Die Gruppe steht auf der Luvseite des Simulators nahe am Bug.

Das Segelaufholen, Starten und die Fahrstellung werden am Simulator wiederholt. Dann wird aus der Grundstellung heraus die halbe Drehung erklärt und demonstriert.

Erklärung und Demonstration der Hauptbewegungsmerkmale auf dem Simulator an Land

- Grundstellung
- Freien Raum überprüfen
- Rigg mit langen Armen langsam über das Heck schwenken, dabei mit kleinen Schritten um den Mast die Brettseite wechseln und weiter drehen bis zur neuen Grundstellung
- Handwechsel am Mast
- Bei freiem Raum Start in neue Richtung



Foto  
„Simulator“:  
Marcel Lamers

### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

120 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

8 Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 10 Jahren

#### Material:

8 einsteigertaugliche Boards mit ausreichend Volumen, 8 entsprechende Riggs,

8 Neoprenanzüge, 8 Paar Neoprenschuhe, Simulator, 3 Bojen,

1 windunabhängiges Boot

#### Ort:

Binnensee oder freies Küstengewässer

### Absichten und Hinweise

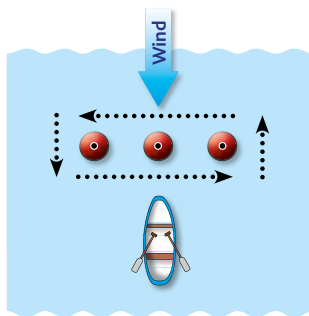
- ⊙ Die TN sollen sich die Bewegungsabläufe des Segelaufholens und Startens und der Fahrstellung ins Gedächtnis rufen. Sie sollen wissen, dass bei der Drehung wenig Höhe verloren werden soll und dass das Board leicht dreht, wenn die Arme lang sind und das Gabelbaumende tief ist.
- ✓ Schlagworte für die Hauptbewegungsmerkmale einsetzen.
- ✓ Das Schwenken des Riggs über den Bug sollte zusätzlich erklärt werden.



## Stundenverlauf und Inhalte

### Schildkrötenparcours

- 🕒 **Übungsgebiet mit Bojen festlegen und ein Sammelsignal vereinbaren.**  
Alle TN tragen Neoprenanzüge und -schuhe.  
Die TN begeben sich mit ihren Boards ins Wasser.  
Drei Bojen liegen auf Halbwindkurs (HWK).
- Die Übungsleitung (ÜL) sichert (im Boot) in Lee.
- Die TN paddeln auf ihren Boards liegend um den durch die Bojen vorgegebenen Parcours.



### SCHWERPUNKT (60 Minuten)

#### Kreisverkehr

- 🕒 **Drei Bojen liegen auf Halbwindkurs (HWK).**  
Die Übungsleitung (ÜL) sichert (im Boot) in Lee.

Die TN sollen auf ihren Boards surfend den Bojen-Parcours außen umrunden. An den äußeren Bojen sollen sie dazu jeweils Halbe Drehungen fahren.

#### Steuern – Demonstration auf dem Wasser

Demonstrieren des Steuerns und Erklären der Segelebene.  
Deutlich machen, dass das Segel in der Segelebene gekippt werden muss, um anzuluvten oder abzufallen.  
Erklärung und Demonstration der Hauptbewegungsmerkmale

##### Anluven

- Freien Raum in Luv überprüfen
- Rigg in der Segelebene nach Lee kippen, Gabelbaumende zum Wasser
- Drehbewegung stoppen, Gabelbaum waagrecht



##### Abfallen

- Freien Raum in Lee überprüfen
- Rigg in der Segelebene nach Luv kippen, Gabelbaumende zum Himmel
- Segelhand zieht zum Kopf
- Drehbewegung stoppen, Gabelbaum waagrecht



Hinweis auf veränderte Griffpositionen am Gabelbaum geben: beim Anluven (Hände greifen eher eng nahe am Mast) und beim Abfallen (Hände greifen eher breit Richtung Gabelbaumende, Segelhand zieht zum Kopf).

#### Einbahnstraße

- 🕒 **Darauf achten, dass kein/keine TN das Übungsgebiet verlässt**
- Slalom fahren mit leichten Richtungsänderungen nach Luv und Lee
- Anluven bis in den Wind, zur gleichen Seite abfallen

## Absichten und Hinweise

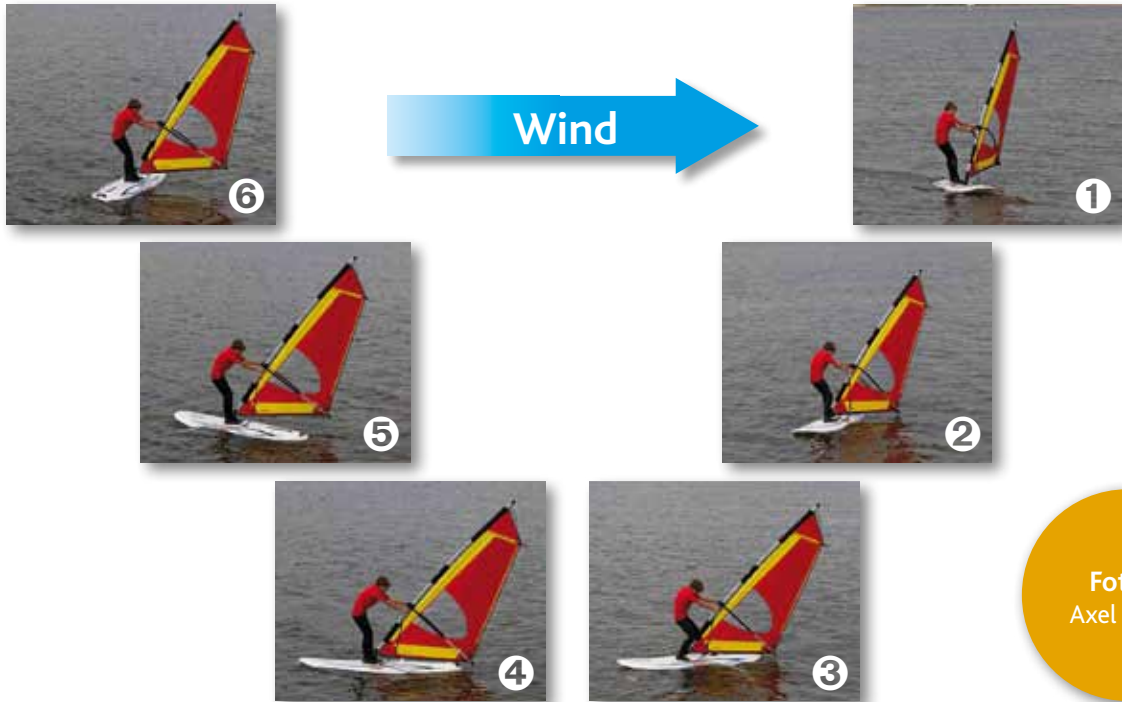
- 🕒 **Aufwärmen, Notfalltechnik in Erinnerung rufen**
- 📌 **Wichtig: Die TN auf mögliche Revierbesonderheiten und Gefahrenstellen hinweisen!**
- 🕒 **Jede/Jeder TN soll jederzeit paddelnd sicher alleine zum Ufer zurückkehren können.**
- 🕒 **Die TN sollen bei der Umrundung des Bojen-Parcours möglichst viele Drehungen nach Luv und nach Lee ausführen.**
- 📌 **Das Segel aufholen, Starten, die Fahrstellung sowie die halbe Drehung nach Luv und Lee sollten mehrfach demonstriert werden, um sie sich gut einzuprägen. (Siehe Stundenbeispiel PRAKTISCH FÜR DIE PRAXIS „Windsurfen für Einsteiger/-innen – Segel aufholen und starten“ Ausgabe 07.2016)**
- 🕒 **Begriffe benennen und Techniken demonstrieren**
- 📌 **Beim Demonstrieren sollte die ÜL auf eine gute Perspektive für die TN achten.**
- 📌 **Schlagworte für die Hauptbewegungsmerkmale einsetzen.**
- 📌 **Das Kippen des Segels in der Segelebene kann gut verdeutlicht werden, indem ein Seil in Verlängerung der Segelsehne auf beiden Seiten des Boards auf den Boden gelegt wird und die Kippbewegung des Segels genau dem Seil folgt.**
- 📌 **Gleichzeitig sollten die Techniken Dichtholen und Fieren wiederholt werden. (Siehe Stundenbeispiel PRAKTISCH FÜR DIE PRAXIS „Windsurfen für Einsteiger/-innen – Segel aufholen und starten“ Ausgabe 07.2016)**
- 🕒 **Die TN sollen den toten Winkel erkennen und deutliche Richtungsänderungen erproben, ohne die Seite wechseln zu müssen.**
- 📌 **Individuelle Korrekturen und viel Lob geben**



## Stundenverlauf und Inhalte

- **Basiswende**
- Bojen-Parcours auf Halbwindkurs

Die TN fahren die Halbe Drehung aus dem Anluven heraus und erlernen so die Basiswende.

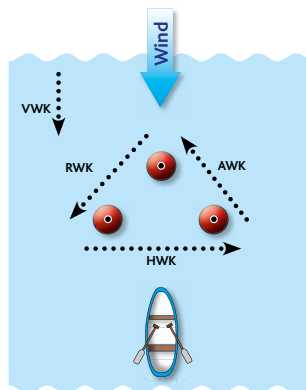


Fotos:  
Axel Reese

## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (30 MINUTEN)

- **Dreieckskurs**
- Die mittlere Boje wird auf einen leichten Amwindkurs (AWK) einige Meter nach Luv verschoben, so dass ein Dreieckskurs entsteht.

Die TN fahren die Basiswende und orientieren sich nach der ersten Wende in Richtung der Luv-Boje.



- Die TN sollen wissen, dass sie mit der Basiswende zügig wenden und gleichzeitig die labile Phase der Drehung verkürzen können.

✓ Amwindkurs fahren erklären.  
(Möglichst 45 Grad-Winkel Richtung Luv, Orientierung an festen Landmarken)

- ✓ Individuelle Korrekturen, viel Lob geben

## AUSKLANG (15 Minuten)

- **Nach Luv kreuzen**
- Die TN bewegen sich frei in beiden Richtungen um das Dreieck herum und kreuzen über die Luv-Boje hinaus weiter nach Luv.

Der Rückweg nach Lee kann bei schwierigen Bedingungen ohne Segeldruck mit einer Hand am Mast und beiden Füßen in Fahrtrichtung gefahren werden.

- **Wegtransport der Boards und Riggs**  
Zurück an Land bringt jede/jeder TN das eigene Board und Rigg an den dafür vorgesehenen Platz zurück.



- **Abschlusskreis**  
Kurze Nachbesprechung zu Techniken und Lernerfolgen  
Ausblick auf die nächste Einheit

- Die TN sollen selbstständig Erfahrungen mit den Kursen sammeln.

✓ Viel Zeit zum Erproben des selbstständigen Kreuzens geben

✓ Viele Hinweise zum Fahren an der Windkante (tiefer AWK) geben

- Wegräumen des Materials

✓ Ggf. Boards zu zweit tragen lassen

- Zusammenfassung des Gelernten, positiver Abschluss der Surf-Einheit



# SUP-Yoga

## Kräftigung, Dehnung und Entspannung auf dem Wasser

### Vorbemerkungen/Ziele

Beim Stand Up Paddling-Yoga (SUP-Yoga) wird das Board zur schwimmenden Yogamatte. Wie auch beim Yoga an Land spielen beim SUP-Yoga Konzentration, Koordination und Atmung eine zentrale Rolle. Allerdings wirkt sich die äußere Instabilität durch das auf dem Wasser schwimmende Board verstärkend auf die innere Balance aus. Yogaübungen, die auf der Yogamatte mit Leichtigkeit durchgeführt werden können, bedeuten auf dem SUP-Board eine komplett neue Erfahrung und Herausforderung. Aus diesem Grund sollten zu Beginn überwiegend ruhende Körperstellungen (Asanas) gewählt werden. Sowohl die Übungsleitung (ÜL) als auch die Teilnehmenden sollten mit Yoga-Übungen an Land vertraut sein und erste Erfahrungen im Stand Up Paddling gesammelt haben.

#### Hinweis zum Einsatz von Schwimmwesten:

Aus Sicherheitsgründen sollte immer eine Schwimmweste beim SUP getragen werden. Sie schränkt jedoch die Bewegungsfreiheit ein, so dass viele Übungen beim SUP-Yoga nicht oder nur sehr schwierig auszuführen sind. Die TN und die ÜL sollten je nach örtlichen Bedingungen und persönlichen Voraussetzungen über das Tragen der Schwimmweste entscheiden.

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

##### ● Rauf aufs Board

- ☉ Jede/Jeder TN hat ein SUP-Board und ein langes Paddel. Gemeinsam begeben sich alle TN mit der ÜL in das Wasser und auf die Boards.

Die ÜL paddelt zunächst mit den TN ein Stück gegen die Strömung und/oder den Wind, um während der Yoga-Übungen Raum zum Abtreiben zu haben.

##### ● Die Mitte finden

Die TN stellen sich quer auf ihr Board.

Grundstellung: Die Füße stehen hüftbreit rechts und links neben dem Tragegriff. Die Knie sind leicht gebeugt.

Für einen sicheren Stand über der Boardmitte pendeln die TN ihre Position aus. Zunächst wird mehrmals mit dem Körper von rechts nach links gependelt. Dabei werden die Pendelbewegungen nach und nach immer kleiner. Anschließend wird von den Zehen zur Ferse gependelt bis die Mitte gefunden wird.



### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

60–90 Minuten

#### Teilnehmer/-innen (TN):

Jugendliche und Erwachsene (Schwimmer/-innen)

#### Material:

Je TN ein SUP-Board und ein langes Paddel

Je nach Temperatur Neoprenanzug oder Badekleidung

#### Ort:

Ruhiges Gewässer, möglichst ohne Strömung

### Absichten und Hinweise

- ☉ Auf diese Weise kann die Gruppe während der Stunde gemeinsam abtreiben und muss nicht zwischen den Übungen immer wieder paddeln.
- ✔ Die Länge der Strecke muss je nach Windstärke und Strömungsgeschwindigkeit gewählt werden.
- ☉ Erste Gewöhnung an den instabilen Untergrund, Ankommen in der Umgebung und der Stunde
- ✔ Zu Beginn der Übungen wird das Paddel so gelagert, dass es auf dem SUP-Board nicht stört.
- ☉ Die TN sollten immer gut sichtbar sein und sich nicht zu weit von der ÜL entfernen. Ansonsten immer wieder zur ÜL zurück paddeln. Gleichzeitig genügend Abstand zu den anderen TN halten.

Outdoor-  
Trends  
08.2017



## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Mobilisation der Wirbelsäule

#### 1. Atemübung

Die Hände in Schalenform vor den Bauchnabel halten.

Beim Einatmen beide Arme zunächst auf Brusthöhe anheben, dort die Hände umdrehen und beim Ausatmen die Hände zurück zum Bauchnabel führen.

Nach 8 Atemzügen die Arme weiter bis über den Kopf anheben. Die Schultern dabei entspannt sinken lassen. Die Arme weiter über den Kopf anheben, strecken, das Brustbein anheben und den Blick zum Himmel richten.

Beim Ausatmen die Arme senken.

#### 2. Vorwärtsbeuge

Beim Einatmen den Oberkörper Wirbel für Wirbel nach vorne abrollen, bis die Fingerspitzen so nah wie möglich am Board sind. Die Knie sind dabei leicht gebeugt. Beim Ausatmen Wirbel für Wirbel in den aufrechten Stand aufröllen.



## SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

### ● Krieger 1

Die TN stehen in Grundstellung auf dem Board.

Aus der Grundstellung ein Bein nach hinten strecken. Das ausgestreckte Bein befindet sich über der Mittellinie des Boards. Das vordere Bein wird gebeugt, bis der Oberschenkel parallel zum Board zeigt. Die Arme seitlich ausstrecken und die Position stabilisieren. Wer es schafft, kann anschließend die Hände über dem Kopf zusammenführen und den Blick zum Himmel richten. Die Hände fest aneinander pressen.

Nach 8 Atemzügen die Seite wechseln



### ● Krieger 2

Die TN stehen auf der Längsachse des Bretts.

Die Arme seitlich auf Schulterhöhe ausstrecken und die Beine so weit grätschen, dass sich die Fußgelenke im Lot mit den Handgelenken befinden. Den vorderen Fuß zur Boardspitze drehen. Das vordere Bein beugen und den hinteren Fuß ins Board drücken. Dabei sollte die Außenseite des Fußes auf dem Board bleiben.

Das vordere Knie auf Höhe der Ferse halten, den Rücken gerade strecken und den Oberkörper anspannen. Der Blick geht zur vorderen Hand. Hüfte und Oberkörper nicht mitdrehen.

Nach 8 Atemzügen die Seite wechseln

### ● Hinabschauender Hund

● Ausgangsposition: Die TN knien auf dem Board. Das Gesäß liegt auf den Fersen auf. Die Zehenspitzen aufstellen. Die Knie sind hüftbreit auseinander. Den Oberkörper auf die Knie ablegen. Die Arme gerade nach vorne ausstrecken und auf dem Board ablegen. Der Blick geht nach unten.



## Absichten und Hinweise

⊙ Jede/Jeder TN findet das eigene Atemtempo, in welchem sie/er diese und spätere Übungen durchführt. Mobilisation der Wirbelsäule

✔ Die 2 Übungen jeweils 8 Atemzüge wiederholen



✔ Die leichte Rückwärtsbeuge beim Blick zum Himmel wird aus dem oberen Rücken ausgeführt. Die Lendenwirbelsäule dabei nicht mit in die Rückwärtsbeuge nehmen.

⊙ Alle Übungen dienen der Muskelkräftigung, der Förderung des Muskelzusammenspiels und dem Training von Stabilität, Gleichgewicht und Balance.

✔ Es wird besonders auf eine korrekte und sichere Technik geachtet.

✔ Zur Stabilisierung kann ein Paddel zur Hilfe genommen werden, welches senkrecht vor dem Körper aufgestellt wird.



⊙ Kräftigung der Beinmuskulatur, Stabilisation und Dehnung der Rumpfmuskulatur

✔ Alternativ können die TN bei dieser Übung auch die hintere Hand zum hinteren Knie und den vorderen Arm zum Himmel führen. Dabei beugt sich der Oberkörper leicht nach hinten und der Blick geht zur ausgestreckten Hand.

✔ Fortgeschrittene TN können anschließend die Krieger-Übungen 1 und 2 sowie die Variationen in einem Fluss hintereinander durchführen.

⊙ Mobilisation der Schultermuskulatur, Dehnung und Kräftigung der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur sowie der Beine und Arme, Förderung der Durchblutung des Gehirns und Anregung des Kreislaufs durch die Umkehrhaltung

## Stundenverlauf und Inhalte

Aus der Ausgangsposition das Gesäß anheben und in den Vierfüßlerstand gehen. Den Rücken dabei gerade halten und die Finger möglichst weit spreizen. Die Hände fest gegen das Board pressen. Die Knie anheben und das Gesäß nach oben drücken. Die Beine soweit wie möglich durchstrecken. Den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten.  
Die Position 8 Atemzüge halten und 3 x wiederholen

### ● Cobra

Ausgangsposition: In Bauchlage auf das Board legen. Beine und Arme ausstrecken. Die Handflächen zeigen nach unten, die Fußrücken liegen auf dem Board auf. Die Stirn berührt das Board.

Aus der Ausgangsposition die Hände dicht neben dem Körper auf Höhe des Bauchnabels aufsetzen. Die Arme anwinkeln, Bein- und Gesäßmuskulatur anspannen und den Oberkörper leicht vom Board anheben.

Den Oberkörper mit den Armen etwas weiter vom Board wegdrücken. Die Ellbogen bleiben immer eng am Körper.

Den Kopf leicht in den Nacken nehmen, so dass der Blick nach oben geht.

Die Position 8 Atemzüge halten

Dann die Position lösen und noch 8 x wiederholen

### ● Seitstütz

Ausgangsposition: Seitlage auf dem Board

In der Seitlage den brett nahen Unterarm aufstützen und das Becken anheben. Die Beine liegen parallel übereinander. Kopf und Hals befinden sich in Verlängerung der Wirbelsäule. Oberkörper und Oberschenkel bilden eine Linie. Den anderen Arm zum Himmel strecken. Diese Position zunächst 8 Atemzüge halten, anschließend das Becken mehrmals leicht auf- und abbewegen.

Nach ca. 20 Sekunden die Seite wechseln



## Absichten und Hinweise

- ✔ Variation: In der Endposition die Beine abwechselnd in Verlängerung der Wirbelsäule ausstrecken.



- ☉ Kräftigung und Dehnung der Rücken-, Gesäß- und Armmuskulatur

- ✔ Die Übung öffnet und befreit.



- ☉ Stabilisation, Schulung des Gleichgewichtssinns und Festigung des Körpers

- ✔ Zur Vereinfachung und einer größeren Stabilität auf dem Board können die Unterschenkel rechtwinklig auf dem Board abgelegt werden.

## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (20–30 MINUTEN)

### ● SUP-Entspannung in Anlehnung an Weitzmann

- ☉ Die TN legen sich in Rückenlage auf ihr Board und lassen sich treiben.

Die ÜL stellt den TN Fragen zur Wahrnehmung:

- Kannst du dir vorstellen, dass du dir etwas Weitentferntes anschaust?
- Kannst du dir den Zwischenraum zwischen deinen Ohren vorstellen?
- Kannst du bewusst spüren, wo deine Arme den Körper berühren und an welchem Punkt deine Arme den Kontakt verlieren?
- Kannst du fühlen, wie dein Gesicht ganz weich wird?
- Kannst du dir vorstellen, auf einer Wolke zu schweben? ... Oder fühlst du dich heute viel zu schwer?

Lasse die Augen noch ein wenig geschlossen und entschlief dich, dich in den nächsten Tagen nochmals an die Fragen zu erinnern.

Wenn du die Entspannung beendest, zähle langsam rückwärts von fünf bis eins und öffne anschließend die Augen.

## AUSKLANG (10–15 Minuten)

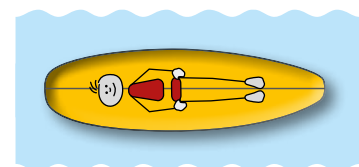
### ● SUP-Genuss

Gemütliches gemeinsames Zurückpaddeln zur Ausgabestelle  
Zum Abschluss das Material wegräumen

- ☉ Entspannung, innere Ruhe, Schulung der Vorstellungskraft

- ✔ Eine genaue Erklärung und Ergänzungsfragen findet man unter:

[www.sportlerin.de/entspannung.htm](http://www.sportlerin.de/entspannung.htm)



Illustratorin:  
Claudia Richter

- ☉ Die TN unterhalten sich über die Erlebnisse beim SUP-Yoga und genießen die zurückgelegte Strecke und die Natur.



# Hüpf dich fit!

## Förderung der Ausdauer auf dem kleinen, runden Trampolin

### Vorbemerkungen/Ziele

Schwingen, Federn und Hüpfen auf dem kleinen, runden Trampolin ermöglichen ein gelenkschonendes Training. Das für das Ausdauertraining in der Therapie und Rehabilitation entwickelte Trampolin hält aber auch im Fitnessbereich vielfältige Möglichkeiten bereit und in vielen Vereinen gibt es schon „Jumping-Fitness“-Angebote.

Das Trampolinspringen fördert neben der Ausdauer auch die Koordination und Balance, stärkt Rumpf- und Beinmuskulatur und in der Gruppe macht es großen Spaß.

In diesem Stundenbeispiel wird schwerpunktmäßig die Ausdauer gefördert. Die Förderung der Koordination und die kreative Mitgestaltung der Teilnehmer/-innen werden in dieser Trampolinstunde aber auch angesprochen.

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (15 Minuten)

##### ● Begrüßung und Aufbau der Trampoline

- ⦿ Die Trampoline in versetzter Blockaufstellung aufstellen, so dass alle TN die Übungsleitung (ÜL) gut sehen können.

Die ÜL begrüßt die TN und weist die TN auf den sicheren Umgang mit den Trampolinen hin.

- Darauf achten, dass das Trampolin sicher steht und die Standbeine je nach Modell gesichert sind.
- Barfuß springen
- Beim Auf- und Abstieg auf das Trampolin nicht auf den Sprungfederrand (je nach Modell mit Abdeckung) treten.
- Mittig und wenn vorhanden innerhalb der Markierung auf dem Tuch springen.
- Das Hüpfen wird beendet, indem die Knie gebeugt werden, wenn die Füße mit dem Sprungtuch in Berührung kommen.
- Nicht aus dem Sprung vom Trampolin abspringen.
- Bei allen Übungen auf dem Trampolin die Körperspannung halten.

##### ● Warmfedern und -hüpfen

- ⦿ Die TN stehen mittig auf dem Trampolin.

Zwischen den Übungen Arme und Beine auslockern und auf dem Trampolin entspannt ein paar Schritte gehen.

##### ● Ferse-Fußspitze

Die TN stehen im hüftbreiten Stand auf dem Tuch. Beide Füße haben Kontakt zum Tuch. Im Wechsel das Körpergewicht von vorne nach hinten verlagern und gleichzeitig die Fersen und Fußspitzen anheben.

### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

60 Minuten

#### Teilnehmer/-innen (TN):

12–15 Erwachsene (Frauen und Männer) mit Vorerfahrungen im Trampolinspringen

#### Material:

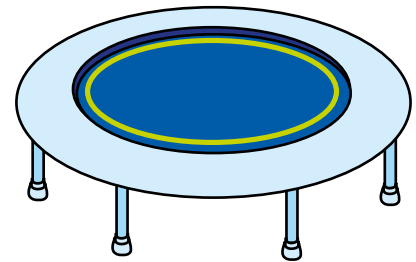
Pro TN ein kleines, rundes Trampolin (dem Körpergewicht angepasst), motivierende Musik (120–130 BMP)

#### Ort:

Gymnastik- oder Sporthalle

### Absichten und Hinweise

- ⊙ Begrüßung der TN und Einstimmung in die Stunde mit dem Trampolin, Aufbau der Trampoline, TN für den sicheren Umgang mit dem Trampolin sensibilisieren



- ⊙ Aufwärmen, Gewöhnung und Bewusstmachen des weichen, federnden Tuchs, Mobilisation der Sprunggelenke

- ✓ Die Übungen in der Aufwärmphase langsam und bewusst ausführen sowie nur locker auf dem Tuch hüpfen.

Fitness  
09.2017

## Stundenverlauf und Inhalte

### Leichtes Federn

Im hüftbreiten Stand haben beide Füße Kontakt zum Tuch und die TN federn auf dem Tuch, ohne den Tuchkontakt zu verlieren.

- Die Arme mehrmals langsam von unten nach oben und wieder zurückführen.
- Die Arme in Hochhalte führen und sich nach oben strecken.
- Die Arme neben dem Körper hängen lassen und die Schultern vorwärts und rückwärts kreisen.

### Beidbeiniges Hüpfen

Im schulterbreiten Stand locker beidbeinig hüpfen. Dabei die Arme zu allen Seiten strecken (nach vorne, oben, unten und zur Seite).

### „Schunkeln“

Im weiten Stand auf dem Tuch locker federn und dann in einem fließenden Übergang das Körpergewicht von rechts nach links verlagern. Dabei die Arme vor dem Körper von rechts nach links locker mitschwingen lassen.

## SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

### Cardio-Training auf dem Trampolin

Alle Bewegungsformen werden in einem Fluss ohne Standpausen durchgeführt. Zwischen den Bewegungsformen immer wieder locker federn/hüpfen und dabei die Beine und Arme auslockern.

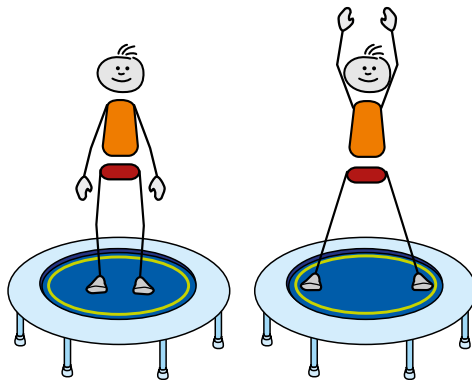
Jede/jeder TN führt die Höhe der Sprünge nach dem eigenen Leistungs- und Könnensstand aus.

### Jogging

Aus dem hüftbreiten Federn langsam ins Laufen übergehen. Die Knie schrittweise immer ein Stück höher anheben. Die Arme wie beim Laufen mitführen.

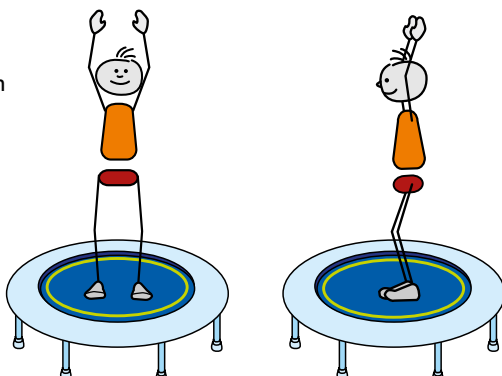
### Hampelmann

Aus dem hüftbreiten Hüpfen die Beine im Wechsel bei jeder Tuchberührung öffnen und schließen. Sind die Beine geschlossen, befinden sich die Arme seitlich vom Körper. Beim Öffnen der Beine, die Arme zur Seite auf Schulterhöhe anheben.



### Drehungen

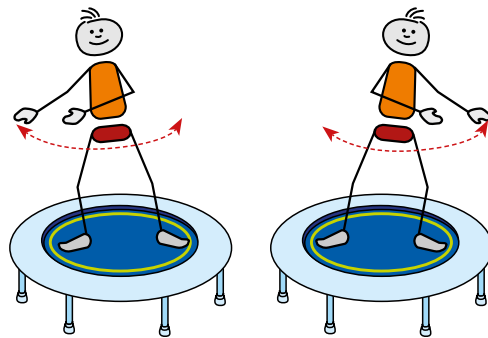
Mittig auf dem Tuch hüftbreit springen. Mit Absprung eine Drehung um 90 Grad ausführen. Die Arme bei jeder Drehung in die Hochhalte führen.



## Absichten und Hinweise

### Variation:

Federn in Schrittstellung mit Armeinsatz



⊕ Ausdauerförderung

✓ Einsatz von motivierender Musik mit einer Geschwindigkeit von 120–130 BMP

✓ Pulsmessung durchführen

⊕ Ausdauerförderung und Koordinationsschulung

### Variation:

Die Armbewegung wechseln (geschlossene Beine = Arme zur Seite gestreckt, geöffnete Beine = Arme am Körper)

✓ Die Drehungen zu beiden Seiten (mit und gegen den Uhrzeigersinn) sowie mit oder ohne Zwischenhüpfen ausführen.

### Variation:

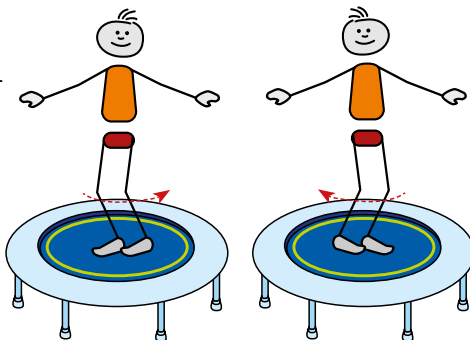
Mit den 90-Grad-Drehungen „spielen“, z.B.

- 2 Drehungen im Uhrzeigersinn –
- 1 Drehung gegen den Uhrzeigersinn –
- 2 Drehungen im Uhrzeigersinn –
- 3 Drehungen gegen den Uhrzeigersinn

## Stundenverlauf und Inhalte

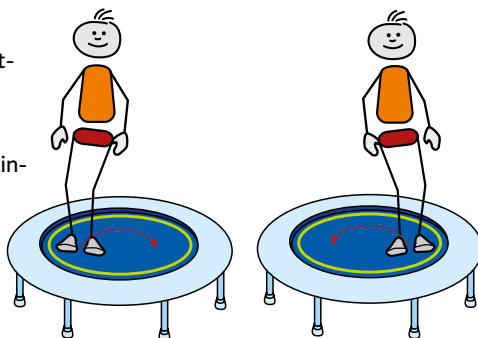
### ● Twist

Mittig auf dem Tuch hüftbreit springen. Die Arme in Seithalte anheben. Nach jedem Absprung die Beine aus der Hüfte heraus im Wechsel in der Transversalebene nach rechts und links drehen.



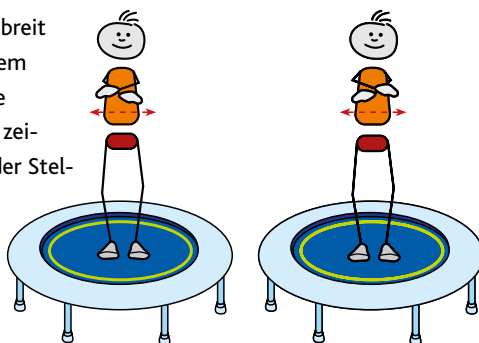
### ● Wedeln

Mittig auf dem Tuch hüftbreit springen. Dann in beidbeinige Seitsprünge von der rechten auf die linke Tuchseite übergehen. Die Arme schwingen gegengleich seitlich am Körper mit.



### ● Sprünge mit Armschere

Mittig auf dem Tuch hüftbreit springen. Die Arme vor dem Körper so halten, dass die Handflächen nach unten zeigen. Dann die Arme auf der Stelle im Wechsel über- und untereinander führen. Mit dieser Scherbewegung die Arme von unten nach oben und wieder zurückführen.



### ● Ohne Pause

Zum Abschluss der Cardio-Phase werden alle Bewegungsformen/Sprünge (Jogging, Hampelmann, Drehungen, Twist, Skisprünge und Sprünge mit Armschere) ohne Pause mit je 16 ZZ hintereinander durchgeführt.

Nach der Bewegungsfolge je nach Belieben locker federn, hüpfen oder auf dem Tuch laufen.

## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

### ● Arme und Beine im Zick-Zack-Rhythmus

● Die TN bilden 4 er- bis 6 er-Gruppen (TN 1–4 oder 6) und stellen sich mit ihren Trampolinen im Innenstirnkreis auf.

TN 1 macht eine Beinbewegung (z.B. mit beiden Füßen hüpfen) vor, die die anderen TN der Gruppe ebenfalls durchführen.

TN 2 kombiniert zu der Beinbewegung von TN 1 eine Armbewegung (z.B. die Arme vor und hinter dem Körper zusammenführen) und die Kombination wird von allen TN der Gruppe durchgeführt.

Ohne Sprungpause zeigt TN 3 eine neue Beinbewegung (z.B. Beine öffnen und schließen). Dabei bleibt die Armbewegung von TN 2 bestehen.

TN 4 kombiniert dann wieder eine neue Armbewegung. Usw.

## Absichten und Hinweise

✔ Der Oberkörper bleibt während des Twistens in der frontalen Ausgangsposition.

✔ Die Intensität des Wedelns kann erhöht werden, indem eine tiefe Körperposition bei der Landung auf dem Tuch eingenommen wird. Zudem können die Arme bei jedem Absprung in die Vorhalte geführt werden.

### ✔ Variationen:

- Armschere unten, vor dem Körper und über Kopf ausführen
- Wechselschrittsprünge ausführen

⊙ „Ausdauerfinale“ und Aushüpfen

✔ Nach der Belastung den Puls messen

⊙ Mitgestaltung und Kreativität der TN fördern, Spaß in der Gruppe

### ✔ Mögliche Beinbewegungen/Sprünge:

- Mit beiden Beinen hüpfen
- Beine öffnen und schließen
- Twisten
- 90-Grad-Drehung

### ✔ Mögliche Armbewegungen:

- Arme wie beim Walking mitführen
- Arme vor und hinter dem Körper zusammenführen
- Armschere
- Arme vor dem Körper mitschwingen lassen



## Stundenverlauf und Inhalte

### AUSKLANG (10–15 Minuten)

#### ● Leichtes Wippen

- ⦿ Die TN bleiben in ihren Kleingruppen. Jede/Jeder TN positioniert sich auf dem Trampolin so, dass sie/er die ÜL gut sehen kann.

Im hüftbreiten Stand haben beide Füße Kontakt zum Tuch und die TN wippen auf dem Tuch, ohne den Tuchkontakt zu verlieren.

Die Arme über den Kopf führen. Die rechte Hand fasst das linke Handgelenk. Den rechten Arm leicht nach oben ziehen. Seitenwechsel

Die Arme neben dem Körper hängen lassen und die Schultern rückwärts kreisen.

#### ● Stretching

Die TN stehen mittig auf dem Tuch.

- Aus dem Stand die Knie beugen und mit den Händen den Rand des Trampolins gut fassen.

Das Körpergewicht dosiert nach hinten verlagern und sich in die Arme „reinhängen“.

- Die Handfassung am Trampolin beibehalten und nur die Knie langsam strecken.
- Die Handfassung vom Rand lösen und den Rumpf Wirbel für Wirbel in den aufrechten Stand aufrollen.

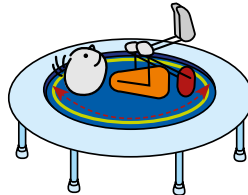


#### ● Entspannung

Die TN legen sich in Rückenlage auf das Trampolin.

- Die Beine nacheinander zum Körper heran ziehen und die Hände auf die Knie legen. Dosiert in dieser Päckchenhaltung vor und zurück schaukeln.

- Aus der ruhenden Päckchenposition die gebeugten Beine langsam in eine Richtung kreisen lassen. Richtungswechsel



#### ● Den Atem fließen lassen

In Rückenlage die Beine auf den Rand des Trampolins stellen. Den Kopf ablegen.

Beide Hände auf den Bauch legen. Tief einatmen und spüren, wie sich die Hände bei der tiefen Einatmung in den Bauch nach oben bewegen.

Dann bewusst ausatmen und spüren, wie sich die Bauchdecke wieder absenkt.

#### ● Abbau der Geräte und Verabschiedung

Gemeinsam bauen die TN die Trampoline ab und verstauen sie an dem dafür vorgesehenen Platz.

Abschließend verabschiedet die ÜL die TN und gibt ihnen einen Ausblick auf die nächste Übungsstunde.

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Cool down, Intensität der Belastung herunterfahren

- ⊙ Dehnung der Arm- und Rumpfmuskulatur

- ⊙ Dehnung der Gesäßmuskulatur, Dehnung der Arm- und Schulterblattnmuskulatur, Dehnung der Rumpfmuskulatur, Dehnung der Rückseite der Beinmuskulatur

- ✓ Darauf achten, dass der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten wird.

- ⊙ Dehnung und Mobilisation der Rückenmuskulatur

- ⊙ Atmung bewusst wahrnehmen und entspannen

- ⊙ Wegräumen der genutzten Geräte

- ⊙ Verabschiedung der TN





# Hören – Sehen – Fühlen

## Ein Parcours für die Sinne

### Vorbemerkungen/Ziele

Wahrnehmung ist der Schlüssel für Kommunikation und sportliches Gelingen. Während in sportlichen Übungsstunden im Kleinkind- und Grundschulalter Wahrnehmungsprozesse bewusst geschult werden, vermindert sich dies im Laufe des Sportlebenslaufs. Hierbei geht oftmals das bewusste Erleben von Situationen mit den visuellen, auditiven und taktilen Sinnesorganen verloren. Das „blinde“ Hören, Fühlen und Bewegen stellt insbesondere Erwachsene vor neue Herausforderungen und kann somit einer Übungsstunde das gewisse Etwas verleihen. Hierfür müssen sich alle Beteiligten auf diese Situationen einlassen – können aber jederzeit aussteigen.

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (15–20 Minuten)

##### ● Begrüßung

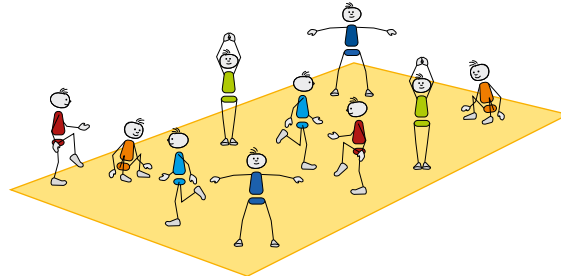
- Die TN und die Übungsleitung (ÜL) stehen im Innenstirnkreis.

Die ÜL stellt das Stundenthema vor, indem sie nach Erfahrungen der TN fragt und die Zielsetzung der Stunde beschreibt. Hierbei erwähnt die ÜL, dass es für viele zu neuen und unbekannt, sowie eventuell fordernden oder sogar beklemmenden Situationen kommen kann. Sie verweist auf die Freiwilligkeit der TN und die Möglichkeit, die Übungen jederzeit zu unterbrechen.

##### ● Bewegungsmemory

- Zwei TN werden aus dem Raum geschickt. Alle übrigen TN gehen paarweise zusammen.

Die Paare überlegen sich eine Bewegung. Dann verteilen sich alle TN im Raum. Nun kommen die beiden rausgeschickten TN in die Halle. Sie spielen wie beim normalen Memory gegeneinander, indem sie auf eine Person zeigen und die Bewegung einfordern. Haben sie zwei Personen gefunden, die die gleiche Bewegung machen, dann „gehört“ ihnen dieses Pärchen.



##### ● Orientierungshören

- Drei TN aus der Gruppe werden als „Geräuschemacher“ (je einer mit Stampfen, Klatschen und Pfeifen) bestimmt und verteilen sich in der Halle. Alle anderen TN verschließen die Augen mit Augenbinden.

Die ÜL zeigt jeweils auf einen „Geräuschemacher“, der für 10 Sekunden das Geräusch erzeugt. Anschließend bewegt sich der „Geräuschemacher“ auf eine andere Position in der Halle. Der „Geräuschemacher“ macht das nächste Mal, wenn die ÜL erneut auf ihn zeigt, wieder das Geräusch. Die „blinden“ TN müssen sich jeweils in die Richtung bewegen, aus der das Geräusch kommt.

### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

90 Minuten

#### Teilnehmer/-innen (TN):

16–20 Erwachsene (Frauen und Männer)

#### Material:

Bänke, Bälle, Tücher, Augenbinden, Kästen, Taue, Teppichfliesen, Hütchen, Medizinbälle, Zauberschnur oder langes Band, Seile, Weichbodenmatte

#### Ort:

Sporthalle

### Absichten und Hinweise

- ◎ Schaffung von Transparenz, kognitive Vorbereitung auf neue Inhalte
- ✔ Aufgrund des hohen Materialbedarfs sollte dieses bereits vorbereitet bei der ÜL liegen, damit eine schnelle Durchführung der jeweiligen Übungen gewährleistet werden kann.
- ◎ Schulung der Merkfähigkeit, Förderung des Bewegungssehens
- ✔ Bei wenigen Paaren überlegen sich die TN zwei Bewegungen (Bewegung I und II) mit jeweils unterschiedlichen Partnern/Partnerinnen.
- ◎ Stärkung der akustischen Orientierungsfähigkeit
- ✔ Die „blinden“ TN laufen langsam wie „Zombies“ mit den Händen nach vorne, um sich vor Zusammenstoßen zu schützen.
- ✔ Der Hallenboden muss frei von Hindernissen sein.

Körperwahrnehmung  
10.2017

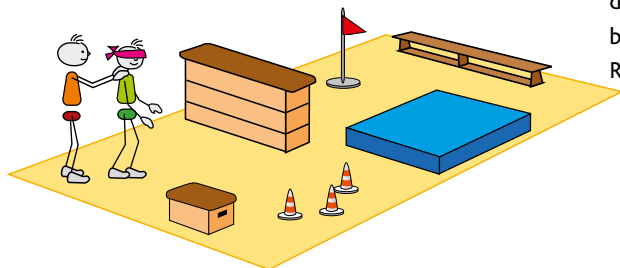
## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (35–40 Minuten)

- **Entfernungen schätzen**
- Die TN kommen paarweise zusammen.

Für die Übung verbindet sich jeweils eine Person des Pärchens die Augen. Die zweite Person führt den Partner/die Partnerin nun mittels Körperkontakt durch die Halle: mal langsam, mal zügiger, mal mit Drehungen, mal rückwärts etc.

Nach einer gewissen Zeit wird das Herumführen gestoppt und der „blinde“ Partner/ die „blinde“ Partnerin muss mit noch verbundenen Augen einschätzen, wo er/sie sich in der Halle befindet.



### ● (Er-)Tasten von Turn- und Sportgeräten

- Die TN bilden wieder Paare.
- In der Halle werden unterschiedliche Groß- und Kleingeräte verteilt (z.B. Kästen, Stepper, Hanteln, Bälle, Plastikwasserflaschen etc.).

Wieder in Pärchen erfolgt die bekannte Rollenverteilung in eine führende und eine geführte Person, die die Augen verbunden hat. Die Aufgabe des/ der „erblindeten“ TN ist es, die durch den Partner/die Partnerin ausgewählten Sportgeräte (Kleingeräte) zu ertasten.

### ● **Blindes Laufen**

- Die TN bilden wieder Paare.
- In der Halle stehen immer noch die Hindernisse (Großgeräte).

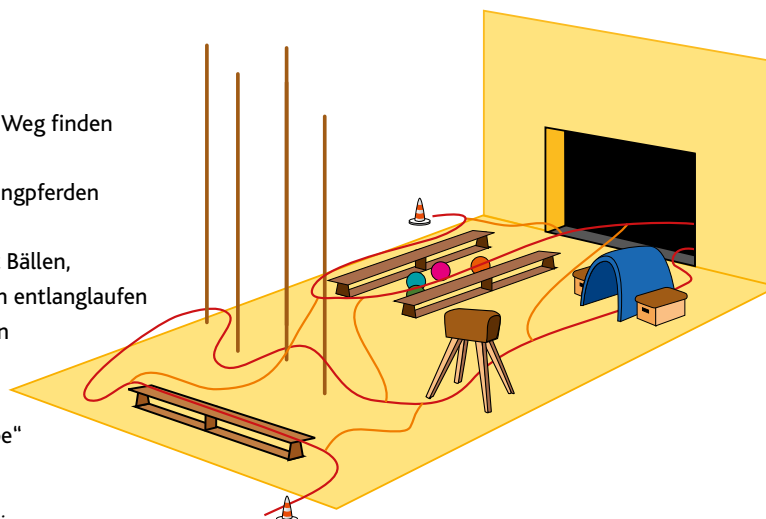
Ein/Eine TN des Zweierteams verbindet sich erneut die Augen und muss nun ohne Körperkontakt durch die Halle laufen. Das heißt, die „blinde“ Person tastet sich im „Zombie-Schritt“ langsam durch die Halle. Die sehende Person ist für alle Notfälle da und dirigiert mit ihrer Stimme den Partner/die Partnerin sicher durch die Geräte.

### ● **Aufbau des kompletten Wahrnehmungs-Parcours**

- Die Hälfte der Übungsgruppe baut einen Wahrnehmungsparcours auf. Dieser Parcours soll im Anschluss durch die anderen TN „blind“ ertastet und durchlaufen werden.

Mögliche Hindernisse können sein:

- Durch die ausgefahrenen Tauen einen Weg finden
- Durch einen Mattentunnel kriechen
- Unter Barren, Sprungböcken und Sprungpferden her kriechen
- Zwischen zwei Bänken einen Weg mit Bällen, Zeitungen und anderen Gegenständen entlanglaufen
- Durch den dunklen Geräteraum tasten
- Auf Bänken in Bauchlage entlang ziehen
- Geräteaufbau für die „große Mutprobe“



## Absichten und Hinweise

- ◎ Übernahme von Verantwortung, Eingewöhnung an das temporäre Erblinden, Förderung der Orientierungsfähigkeit
- ✔ Zur Steigerung der Schwierigkeit können Großgeräte (z.B. große und kleine Kästen) aus den Geräteraumen in der Halle als Hindernisse platziert werden. Sollte der schwierige Parcours durch die Großgeräte gewählt worden sein, beschreibt der/die „Erblindete“ die absolvierte Route.
- ◎ Sensitivierung der taktilen Wahrnehmung
- ✔ Neben dem Ertasten von Kleingeräten führt die sehende Person die „blinde“ Person ebenfalls zu unterschiedlichen Großgeräten hin.
- ◎ Förderung der Orientierungsfähigkeit, Übernahme von Verantwortung und Sicherheit des Partners/der Partnerin
- ✔ In einem abgetrennten Teil der Halle (z.B. zwischen der Wand und einigen Bänken oder Kästen) kann ein Fußfühlparcours aufgebaut werden. In diesem wenige Meter umfassenden Abschnitt werden Medizinbälle, Teppichfliesen, Hütchen etc. auf den Boden gelegt.
- ◎ Kreativität und Mitgestaltung der TN beim Um- und Zusammenbau



## Stundenverlauf und Inhalte

Anschließend wird ein langes Seil als Führungsseil sowohl durch die Stationen als auch als Verbindung zwischen den Stationen von Beginn bis zum Ende des Parcours locker gespannt.

Die andere Hälfte der Gruppe wartet in der Zwischenzeit in den Kabinen und kann einen Schluck trinken.

Ggf. können sich die wartenden TN Gedanken zu der auf sie zukommenden Situation machen und ihre Erwartungen/Befürchtungen auf Papier festhalten, um diese in der abschließenden Reflexionsrunde auszuwerten.

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (20–25 MINUTEN)

#### ● Wahrnehmungs-Parcours

- Jeder/Jede wartende TN sucht sich einen Partner/eine Partnerin, welchem/welcher „blind“ vertraut werden kann.

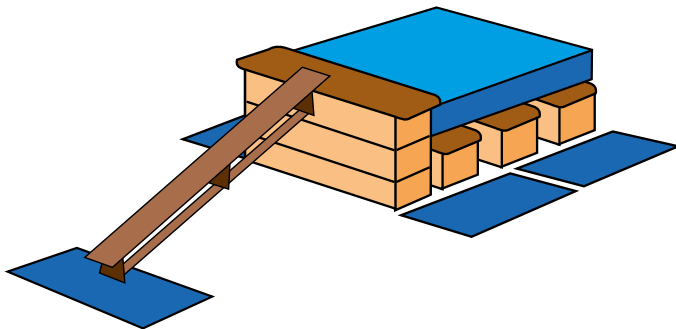
Die Person, die den Parcours nicht mit aufgebaut hat, verbindet sich die Augen und wird von der anderen Person durch den Parcours geführt.

Zu Beginn bekommt der/die „blinde“ TN das Führungsseil in die Hand und muss sich nun an diesem entlang einem Weg bahnen, der durch die verschiedenen Hindernisse führt.

#### ● Die große Mutprobe

Die große Mutprobe erfolgt auf komplett freiwilliger Basis am Ende des Parcours.

Die TN müssen auf einer Bank, die oben in einem großen Kasten eingehakt ist, auf Knien hochklettern. Am Ende der Bank stellen sie sich mit beiden Füßen an die Kante des Kastenoberteils, um anschließend auf eine Matte herunterzuspringen. Da aber der Weichboden auf kleinen Kästen liegt, beträgt die tatsächliche Sprunghöhe nur wenige Zentimeter, anstatt der vermuteten großen Fallhöhe.



### AUSKLANG (10–15 Minuten)

#### ● Abbau des Wahrnehmungsparcours

Gemeinsam mit allen TN wird der Parcours abgebaut und das genutzte Material in die Geräte Räume zurückgebracht.

#### ● Auswertung und Verabschiedung

- Die TN und die ÜL kommen im Innenstirnkreis zusammen.

Gemeinsam mit der ÜL werten die TN den Parcours sowie die Stunde aus. Hierbei werden positive Rückmeldungen formuliert, Gefühle und Ängste besprochen und die Übertragung auf den Alltag erörtert.

## Absichten und Hinweise

- ✔ Die gespannte Schnur dient als Orientierung der TN und muss daher alle Stationen so verbinden, dass genügend Bewegungsspielraum vorliegt, damit die TN die Schnur in die Hand nehmen können.

- ◎ Schulung der Sinne, Übernahme von Verantwortung für die Sicherheit der Gruppenmitglieder

- ✔ Ein Ausstieg aus der Übung muss den TN immer möglich sein.

- ✔ Am Ende des Wahrnehmungsparcours folgt die freiwillige Mutprobe.

- ◎ Überwindung von eigenen Grenzen

- ✔ Neben dem/der unterstützenden Partner/-in sichert die ÜL das Hochklettern ab.

- ✔ Der Absprung kann ggf. mit gehaltenen Händen absolviert werden, um dem Springer/der Springerin ein wenig die Angst zu nehmen.

- ✔ Beim Sprung auf die Matte sichern Begleiter/-in und ÜL die Falllinien vom Weichboden links und rechts ab.

- ◎ Schaffung von Ordnung

- ✔ Überprüfung der Vollständigkeit des Materials

- ◎ Reflexion und Bewusstwerden des Erlebten und wahrscheinlich Neuem für die TN

- ✔ Ebenfalls werden Verbesserungsvorschläge zur Stunde artikuliert.



# Spielerisch aktiv mit Luftballons

Mit „99 Luftballons“ die Koordination und Ausdauer trainieren

## Vorbemerkungen/Ziele

Luftballons werden meist mit Kindergeburtstagen, Kirmes und Luftballonwettbewerben in Verbindung gebracht. Sie können aber mehr, als nur zu Dekorationszwecken genutzt zu werden.

Luftballons haben einen hohen Aufforderungscharakter und können vielfältig in Bewegungsangeboten eingesetzt werden.

Sie sind zudem preiswert, man kann sie gut transportieren und Lagerungsprobleme entfallen.

Die Luftballons in diesem Stundenbeispiel sollten eine gute Qualität aufweisen und nur leicht aufgepustet werden, um ein Zerplatzen möglichst zu vermeiden.

## Rahmenbedingungen

### Zeit:

60 Minuten

### Teilnehmer/-innen (TN):

15 ältere Erwachsene (Frauen und Männer)

### Material:

Musikanlage und Tonträger,  
Luftballons in vier verschiedenen Farben, Sitzgelegenheit für jede/jeden TN,

1 verschleißbarer großer Kopfkissenbezug

### Ort:

Gymnastikraum, Sporthalle, Bewegungsraum

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

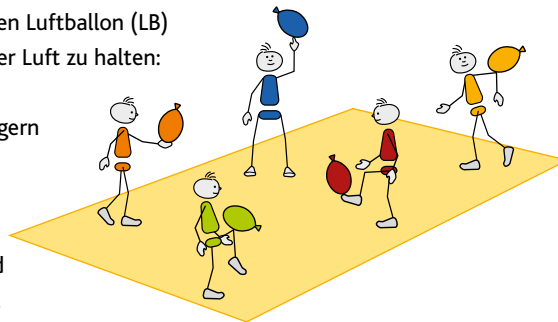
#### ● 99 Luftballons

- Jede/Jeder TN hat einen leicht aufgepusteten Luftballon. Die TN bewegen sich kreuz und quer durch die Halle.

Die TN versuchen den Luftballon (LB) durch antippen in der Luft zu halten:

- mit der Hand
- mit einzelnen Fingern
- mit dem Ellbogen
- mit dem Knie
- mit dem Fuß

Jeweils die linke und rechte Seite nutzen.



#### ● Begrüßungsrunde

- Die TN bewegen sich mit ihrem LB durch den Raum.

Die TN spielen die LBs mit der rechten und linken Hand. Bei Begegnung mit einer/einem anderen TN wird der LB weiter mit einer Hand gespielt/kontrolliert und beide TN begrüßen sich mit der jeweils freien Hand.

#### ● Tauschbörse

- Die TN bewegen sich mit ihrem LB kreuz und quer durch den Raum.

Die TN spielen die LBs mit der rechten und linken Hand.  
Bei Begegnung mit anderen TN werden die LBs getauscht.

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Einstimmung, Erwärmung, Gewöhnung an das Gerät Luftballon

- ✓ Ggf. Musikeinsatz des Lieds „99 Luftballons“ (Nena)

- ✓ Jede/Jeder TN wählt das eigene Tempo.

- ✓ Den LB auf Augenhöhe spielen, um ein starkes Abknicken in der HWS zu vermeiden.

- ⊙ Einstimmung, Kontaktaufnahme zu anderen TN, Schulung der Kopplungsfähigkeit

- ⊙ Erwärmung, Kommunikation, Schulung der Reaktions- und Orientierungsfähigkeit

Sport der  
Älteren  
11.2017

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Stop and Go

- Die Gruppe bewegt sich frei im Raum. Die TN halten den LB mit den Händen hinter dem Rücken.

Die Übungsleitung (ÜL) nennt eine Farbe, z.B. „ROT“. Die TN mit roten LBs bleiben stehen. Die anderen TN bewegen sich um diese „Hindernisse“ herum.

Nennt die ÜL eine neue Farbe, z.B. „BLAU“ bleiben die TN mit blauen LBs stehen. Die TN mit den roten LBs setzen sich wieder in Bewegung.

### SCHWERPUNKT (20 Minuten)

#### ● Farbpalette

- Jede/Jeder TN hat einen LB und alle bewegen sich mit ihren LBs durch den Raum bzw. die Halle.

Auf ein vereinbartes Signal der ÜL finden sich die TN in Kleingruppen zusammen:

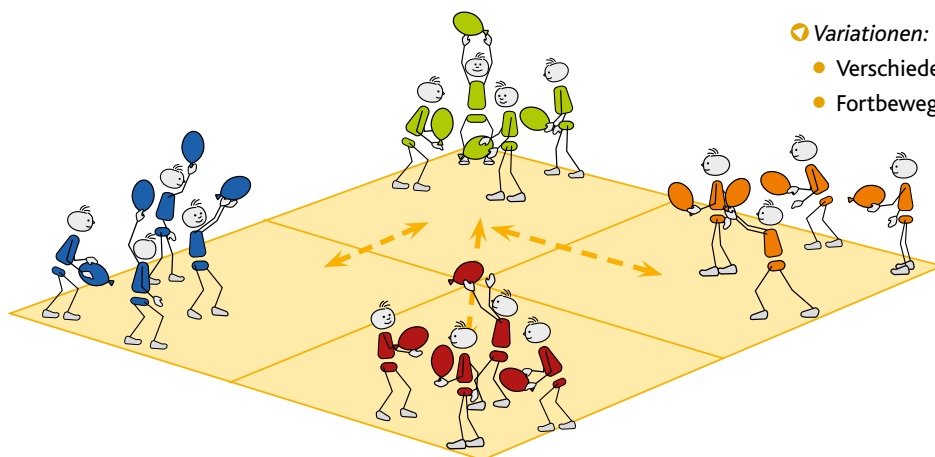
- „1“ (= einfarbig): Alle TN einer Luftballonfarbe treffen sich.
- „2“ (= bunt): TN mit verschiedenen Luftballonfarben kommen in einer Kleingruppe zusammen.

#### ● Seitenwechsel

- Die TN jeweils einer Luftballon-Farbe gehen zu einer der vier Ecken des Raums bzw. der Halle.

Die ÜL nennt zwei Farben, z. B. „Rot und Grün“. Die Kleingruppen mit den genannten farbigen LBs tauschen laut Vorgabe ihre Ecken. Dann nennt die ÜL zwei andere Farben usw.

Es werden mehrere Wechsel mit unterschiedlichen Farbkombinationen, aus denen sich verschiedene Raumwege ergeben, durchgeführt.



#### ● „Mein Luftballon ist so bunt wie ...“

- Die vier Kleingruppen bleiben in ihren Ecken stehen.

Die Kleingruppen suchen Dinge/Begriffe in „ihrer“ Farbe und nennen ihre Ergebnisse der Gesamtgruppe.

Beispiel:

Grün = Frosch, Salat, Wiese, Laub, Apfel, Förster

## Absichten und Hinweise

- ◎ Wahrnehmungsschulung, Förderung der Reaktions- und Orientierungsfähigkeit

- ✔ Individuelles Tempo

- ✔ Variation:  
Die ÜL nennt zwei Farben.

- ◎ Moderate Ausdauerförderung (Intervallbelastung), Wahrnehmungsschulung, Kommunikation, Schulung der Reaktionsfähigkeit

- ✔ Mehrere Wiederholungen der Signale

- ✔ Das letzte Signal heißt „1“.

- ◎ Moderate Ausdauerförderung (Intervallbelastung)

- ✔ Verschiedene Raumwege nutzen:

- die kurze Seite der Halle
- die lange Seite der Halle
- über die Diagonale

- ✔ Über die Wiederholungszahlen der einzelnen Gruppen, das individuelle Tempo, Zusatzaufgaben und die Raumwege kann die Belastung gesteuert werden.

- ✔ Variationen:

- Verschiedene Variationen von Gehen
- Fortbewegung mit Armeinsatz

- ◎ Kommunikation, Kooperation, Gedächtnistraining (assoziatives Denken)

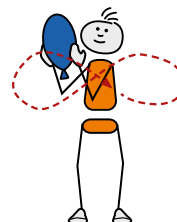
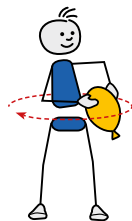
## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

- Ich packe meinen Koffer
- Die TN stehen oder sitzen im Innenstirnkreis.

Die ÜL zeigt eine Übung mit dem LB und die TN wiederholen diese Übung. Eine zweite Übung folgt und alle TN wiederholen die erste, dann die zweite Übung.

Eine dritte Bewegung wird angeschlossen usw.



Beispiele für Übungen:

- Den LB um den Körper herumreichen
- Die Knie im Wechsel rechts/links anheben und mit dem LB auf das Knie tippen
- Mit dem LB vor dem Körper eine „Rolle“ beschreiben
- Mit dem LB vor dem Körper eine „liegende Acht“ kreisen

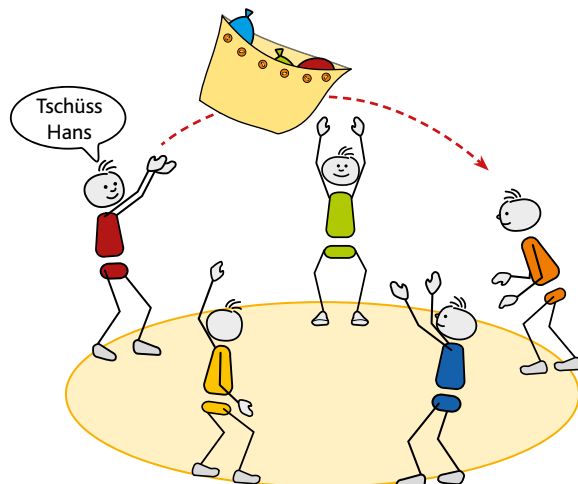
### AUSKLANG (10–15 Minuten)

- Zur Ruhe kommen
- Die TN bilden Paare. Jedes Paar hat einen LB. Die Partner/-innen sitzen hintereinander.

Paarweise mit dem LB den Rücken und die Schulter-Nackenpartie abrollen. Langsame, geführte Bewegung mit etwas Druck ausführen, um ein Quietschen des LB zu vermeiden. Die TN sprechen sich über die Festigkeit des Abrollens ab.

- Auf Wiedersehen
- Die TN bilden einen Innenstirnkreis.

Alle LBs werden in einen Kopfkissenbezug gesteckt. Dieser wird dann verschlossen. Im Kreis wird nun der „Riesenballon“ von den TN mit beiden Händen kreuz und quer, jeweils mit den Worten: „Tschüss, Hans“, „Tschüss, Gabi“ usw., zugespielt.



## Absichten und Hinweise

- ◎ Gedächtnistraining, Mobilisation, Geschicklichkeit
- ✔ Bei erfahrenen Gruppen kann die ÜL auch Bewegungsbeispiele von den TN aufgreifen.

- ◎ Entspannung, leichte Massage
- ✔ Einsatz von ruhiger Musik möglich.
- ✔ Die Partnermassage ist freiwillig. TN, die sich nicht so gerne von einem Partner/ einer Partnerin abrollen lassen wollen, rollen ihre Arme und Beine im Sitzen alleine ab.
- ◎ Kommunikation, Spaß, „Aha“-Erlebnis mit dem Riesenballon, Verabschiedung in der Gruppe mit Namen



# Kin-Ball

## Das Teamspiel mit dem übergroßen Ball

### Vorbemerkungen/Ziele

Kin-Ball ist ideal für ein teamorientiertes Spielangebot im Vereinssport. Neben dem Training der konditionellen Fähigkeiten zielt das Spiel vor allem auf die Förderung von Kooperation, Teamwork und Fair-Play ab. Da beim Kin-Ball jede Spielposition gleichwertig ist und alle Mannschaftsmitglieder direkt am Spielgeschehen teilnehmen, gewinnt immer das Team und nicht der/die einzelne Spieler/-in. Gespielt wird mit einem übergroßen Ball von 1,22 m Durchmesser, der knapp 1 kg wiegt. Dies macht Kin-Ball zu einem sicheren und unterhaltsamen Spiel für alle Altersgruppen.

In dieser Spieleinheit soll eine Gewöhnung an den Kin-Ball erfolgen und erste Erfahrungen mit dem Zielspiel gemacht werden. Durch den relativ leicht zu kontrollierenden Ball und den einfachen Basistechniken, werden sich bei allen Spieler/-innen schnell Erfolgserlebnisse einstellen.

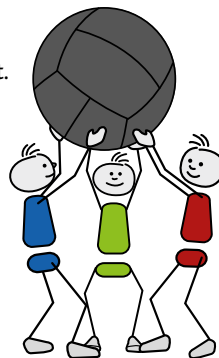
### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

##### ● Trichter

- ⦿ Die TN werden in 3 Gruppen eingeteilt. Die Spieler/-innen der Gruppen werden jeweils durchnummeriert. In der Hallenmitte liegt ein Kin-Ball.

Anschließend bewegen sich alle TN kreuz und quer durch die Halle. Ruft die Übungsleitung (ÜL) eine Nummer auf, so laufen alle TN mit dieser Nummer in die Mitte zum Kin-Ball und heben gemeinsam den Ball trichterförmig an.



##### ● Zick-Zack

- ⦿ Die TN werden in 2 Gruppen aufgeteilt, welche jeweils eine Zickzacklinie (Abstand ca. 2 m) bilden. Jede Gruppe hat einen Kin-Ball.

Innerhalb der Gruppe passen sich die TN den Ball über einen Bodenpass zu. Hierbei können die TN selbst erproben, wie der Pass am besten funktioniert. Wenn der Ball bei dem/der letzten TN angekommen ist, läuft dieser/diese mit dem Ball (tragen oder rollen) nach vorne und spielt wiederum den ersten Pass.

##### ● Uhr

- ⦿ Es werden 2 Mannschaften gebildet. Mannschaft 1 bildet einen Kreis. Mannschaft 2 steht in einer Reihe daneben. Jede Mannschaft hat einen Kin-Ball.

Auf ein Startsignal umrunden die Spieler/-innen der Reihe so schnell wie möglich nacheinander ballprellend oder -stoßend den Kreis.

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

### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

60–90 Minuten

#### Teilnehmer/-innen (TN):

Erwachsene (Frauen und Männer bis Altersende offen), Kinder und Jugendliche (Mädchen und Jungen ab 12 Jahren)

#### Material:

2 Kin-Bälle, Leibchen in drei Farben, Pylone

#### Ort:

Sporthalle

#### Hinweis zu den Spielregeln des Kin-Ball-Spiels:

Die genauen Spielregeln findet man auf der offiziellen Kin-Ball-Homepage des Deutschen KIN-BALL® Verbands:

[www.kinball-deutschland.de/regeln](http://www.kinball-deutschland.de/regeln)

### Absichten und Hinweise

- ⊙ Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems, Auseinandersetzung und Kontaktaufnahme mit dem Kin-Ball, Kontaktaufnahme mit anderen Gruppenmitgliedern ermöglichen
- ⊙ Körperliche Erwärmung, vielseitige Ballgewöhnung, Erweiterung des Bewegungsrepertoires (erstes Passen und Ballannahme)
- ♣ Bei geübteren Spielern/-innen kann der Ball bereits in der Luft zugespielt werden.

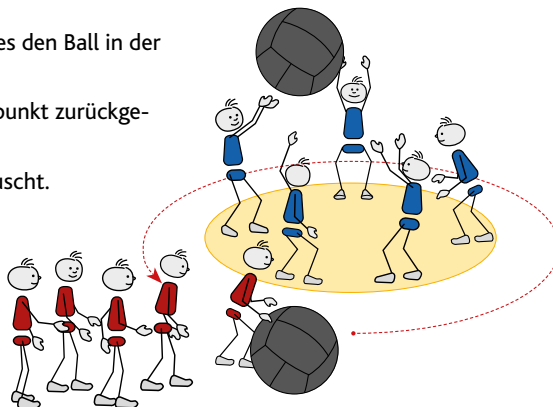
- ⊙ Körperliche Erwärmung, vielseitige Ballgewöhnung, Erweiterung des Bewegungsrepertoires (Zuspiel des Balls in der Luft)

Spiele /  
Sportspiele  
12.2017

[www.lsb-nrw.de](http://www.lsb-nrw.de)

## Stundenverlauf und Inhalte

Währenddessen spielen sich die Spieler/-innen des Kreises den Ball in der Luft zu. Pro geschaffte Zuspieldrunde gibt es einen Punkt. Gespielt wird, bis alle Läufer/-innen der Reihe zum Startpunkt zurückgekommen sind. Anschließend werden die Rollen der Mannschaften getauscht.

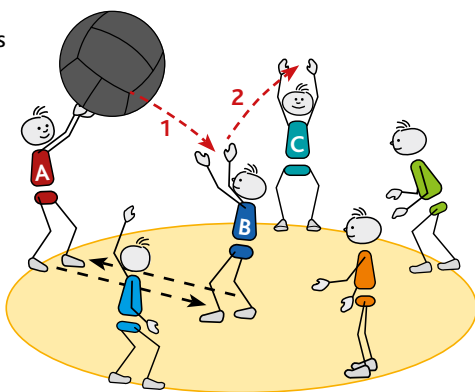


## Absichten und Hinweise

### SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

- **Pass and Go**
- Die TN bilden einen Kreis. Ein/Eine TN steht im Zentrum.

Ein/Eine TN aus dem Kreis (A) spielt dem/der zentralen TN (B) einen Pass (1) zu und nimmt dessen Platz ein. Während des Tausches spielt der/die erste zentrale TN (B) den Ball (Pass 2) an einen/eine andere Kreis-TN (C) und tritt an die Stelle des/der vorhergehenden Passspielers/-spielerin (A). Um ein Weiterpassen zu ermöglichen, darf der Ball bei jedem Pass auftippen.



- ✔ In einer kurzen Reflexion bespricht die ÜL mit den TN, wie sie den Ball bisher am besten zu den Mitspielern/Mitspielerinnen passen konnten. Anschließend wird die Technik des Stoßens demonstriert.
- ◎ Verbesserung der Ballkontrolle und Erlernen des Passspiels, Verbesserung der räumlichen Orientierungsfähigkeit
- ✔ Je nach TN-Zahl können auch 2 Kreise gebildet werden.

- **Vier Ecken**
- Vier Teams mit jeweils 4 Spielern/-innen werden auf 4 Bereiche in der Halle aufgeteilt.

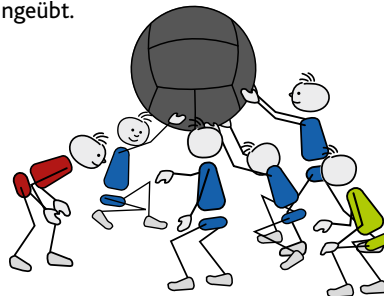
Der Ball wird im Uhrzeigersinn von einem Team zum nächsten geschlagen. Zum Zeitpunkt des Schlags berühren aus der ballspielenden Gruppe drei TN den Ball, der/die vierte TN schlägt.

Je nach Könnensstand der TN kann der Ball direkt oder erst nach einmaligem Prellen angenommen werden.

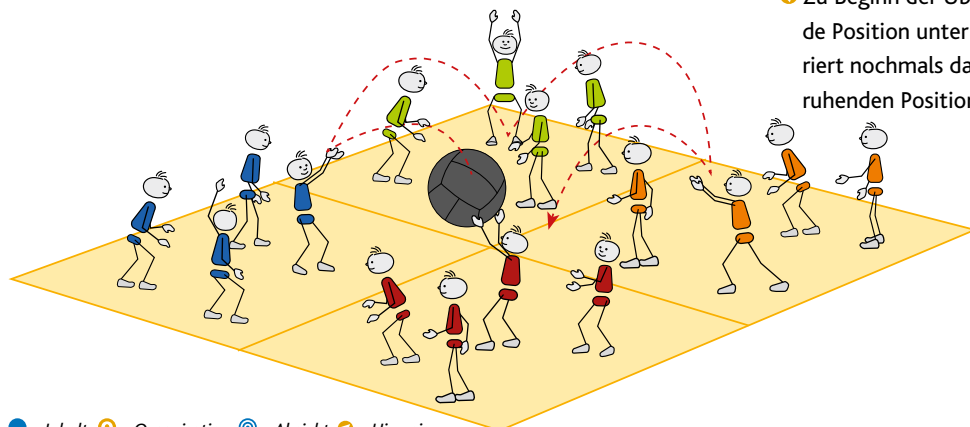
#### Variation:

- Das Team im Ballbesitz bestimmt selber, wohin (zu welchem anderen Team) es den Ball schlägt.

- ◎ Verbesserung der Orientierungsfähigkeit und der Kooperation innerhalb der Mannschaften, Einführung der Idee des Kin-Ball-Spiels  
In der hier gewählten Spielform werden die Wechsel von Angriffs- und Verteidigungsphasen eingeübt.



- ✔ Zu Beginn der Übung erklärt die ÜL die stützende Position unter dem Kin-Ball und demonstriert nochmals das Stoßen des Balles aus der ruhenden Position.



## Stundenverlauf und Inhalte

### ● 3:3:3

- ☉ Drei Mannschaften (A, B und C) mit jeweils 3 oder 4 Spielern/Spielerinnen sind zusammen auf dem Spielfeld (z. B. Einfachsporthalle).

Mannschaft A spielt zunächst immer zu Mannschaft B, diese zu Mannschaft C und Mannschaft C wieder zu A. Die Mannschaften können sich im Vergleich zum vorherigen Spiel („Vier Ecken“) nun frei im Raum bewegen.

#### Variationen:

- Nach jeder Balleroberung muss sich die Mannschaft in die Mitte des Spielfeldes verschieben.
- Das Team im Ballbesitz bestimmt selber, wohin es den Ball schlägt.
- Die Teams bekommen jeweils andersfarbige Leibchen und es wird die Farbe des Teams angesagt, das den Ball erhalten soll.

## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (20–30 MINUTEN)

### ● Die Spielidee Kin-Ball erproben

- ☉ Das Spielfeld wird festgelegt. Es spielen immer 3 Mannschaften mit 4 Spielern/Spielerinnen auf einem Spielfeld. Jede Mannschaft ist mit einem andersfarbigen Leibchen gekennzeichnet.

Die ÜL stellt die Spielidee Kin-Ball und die wichtigsten Spielregeln vor.

#### Spielidee

- Beim Kin-Ball stehen 3 Teams gleichzeitig auf dem Spielfeld.
- Ziel des Spiels ist es, den Ball so aufzuschlagen, dass das aufgerufene Team keine Chance hat, den Ball zu fangen.

#### Die wichtigsten Regeln

- Die gesamte Halle dient als Spielfeld.
- „Um ein Aufschlag auszuführen, nimmt das Team das sich in Ballbesitz befindet die sogenannte Aufschlagposition ein. ... Nach dem Anpfiff ruft ein Spieler des Teams „Omnikin + eine gegenerische Farbe“. Dieser Ruf bestimmt, welches Team den Ball fangen muss, bevor dieser den Boden berührt. Der Ball muss beim Aufschlag nach oben oder horizontal geschlagen werden. Wenn das aufgerufene Team den Ball fängt, geht es wiederrum mit einem Aufschlag weiter.“

(Auszug aus: [www.kinball-deutschland.de/regeln.htm](http://www.kinball-deutschland.de/regeln.htm))

Anschließend wird das Spiel erprobt und die Regeln je nach Spielverlauf gemeinsam mit den TN angepasst (z. B. Zwischenticken ermöglichen, Spielfeldgröße anpassen, Einbeziehung der Wand usw.).

## AUSKLANG (5–10 Minuten)

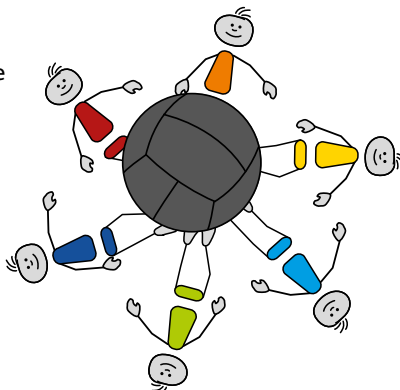
### ● Popcorn

- ☉ Die TN bilden auf dem Boden liegend einen Kreis. Die Füße zeigen in die Kreismitte.

Die ÜL wirft einen Kin-Ball in die Mitte und die TN versuchen, den Ball ausschließlich mit den Füßen möglichst lange in der Luft zu halten.

#### Variation:

- Hineingabe eines zweiten Balles



## Absichten und Hinweise

- ☉ Schulung der Kopplungsfähigkeit beim gleichzeitigen Ansagen und Schlagen einüben, Schulung der Teamfähigkeit und des Fair-Plays

- ☑ Bei dieser Spielform steht das Miteinander-Spielen im Vordergrund, so dass die Teams stets so angespielt werden sollen, dass sie den Ball erreichen können.

- ☑ Mit Hilfe der Variationen können nach und nach die Spielregeln des Kin-Ball-Spiels eingeführt und Schritt für Schritt erprobt werden.

- ☉ Kennenlernen und Verstehen der Spielidee Kin-Ball und der unbedingt notwendigen Spielregeln, Schulung der Reaktions- und Umstellungsfähigkeit sowie der Differenzierungsfähigkeit

- ☑ Eine gute Zusammenfassung der Spielidee und wichtigsten Spielregeln von Kin-Ball findet man unter:

[www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2011/06/Hilfsmittel\\_pb69\\_Kinball\\_1\\_d.pdf](http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2011/06/Hilfsmittel_pb69_Kinball_1_d.pdf)

- ☉ Auseinandersetzung mit Spielverläufen, Zufriedenheit und Spielregeln, Entwicklung von geeigneten Regeln, Förderung der Mitbestimmung der TN

- ☉ Zusammenführen der Gesamtgruppe, Kooperation in der Gruppe, gemeinsamer Stundenabschluss



# „Conni backt Pizza“

Spielerische Umsetzung eines Bilderbuches zum Thema Bewegung und Ernährung

## Vorbemerkungen/Ziele

Für die gesunde Entwicklung des Kindes bilden vielfältige Sinnes- und Körpererfahrungen die Grundlage. Themenübergreifende Bewegungsanlässe berücksichtigen das ganzheitliche Erleben und Lernen von Kindern. Der hier vorgestellte Bewegungsanlass bietet die Möglichkeit, die Verwirklichung eines Pizza-Essens vorzubereiten oder nachzuspielen, um es auf diese Weise auch außerhalb der Küche aufzugreifen und kindgemäß erfahrbar zu machen.

In Anlehnung an das Bilderbuch „Conni backt Pizza“ entstehen in dieser Stunde gemeinsam mit den Kindern, selbstwirksame Spielhandlungen zu verschiedenen Aspekten des Pizza-Essens. Einerseits werden so Handlungsabläufe und Wissen zum Thema vermittelt. Andererseits kommt die Übersetzung der notwendigen Abläufe in großräumige Spielhandlung dem Bewegungsdrang entgegen, regt die Bewegungskreativität an und erweitert das Bewegungsrepertoire der Kinder.

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Wer kennt Conni?**
- Die Kinder treffen sich mit der Übungsleitung (ÜL) im Kreis.

Die ÜL stimmt mit Hilfe einer Fingerpuppe oder Bildern auf das Thema der Stunde ein und erfragt das Wissen der Kinder zum Thema.

*„Habt ihr schon einmal selber Pizza gebacken? Mit eurer Hilfe und euren Ideen wollen wir heute ein Pizza-Essen gestalten und zwar hier in der Turnhalle!“*

### ● **Ausverkauf im Supermarkt**

- Auf der einen Seite des Raumes befinden sich die Kinder und ihr „Einkaufskorb“ (Turnmatte). Auf der anderen Seite liegen vielfältige Abbildungen (vor allem Lebensmittel aber auch Abbildungen von thematisch unpassenden Gegenständen z.B. Puppe) aus Werbeprospekten von Supermärkten.

Die Kinder haben die Aufgabe, solange „einkaufen zu gehen“, bis der „Supermarkt leergekauft“ ist. Dabei darf immer nur eine Karte mitgenommen und in den „Einkaufskorb“ gelegt werden.



## Rahmenbedingungen

### Pädagogisches Handlungsfeld:

Gesundheitsförderung

### Zeit:

60 Minuten

### Teilnehmer/-innen (TN):

8–12 Vorschulkinder

### Material:

- Vielfältige Abbildungen (vor allem Lebensmittel) aus Werbeprospekten von Supermärkten
- Abbildungen: Teig kneten, gedeckter Tisch, Käse reiben, Gemüse schneiden, Pizza belegen
- Turnmatten, Schwungtuch, Pappteller, Bewegungsmusik, kleine Kästen oder Pappkartons, gelbe Legosteine, Sammelgefäße

### Ort:

Bewegungsraum oder Turnhalle

## Absichten und Hinweise

- ⊗ Begrüßung, thematische Einstimmung, Einladung zur Mitgestaltung, Einbeziehen der Vorerfahrungen der Kinder
- ✔ Eine Fingerpuppe, das Bilderbuch oder einige Bilder aus dem Buch, können die Einstimmung bildhaft unterstützen.
- ⊗ Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems, Erfinden vielfältiger Fortbewegungsarten





## Stundenverlauf und Inhalte

### Variation:

Die ÜL kann die Einkaufsphase durch Ansage von Ereignissen steuern und variieren:

- *Panne* = Stopp
- *Umsteigen auf andere Fahrzeuge* (z.B. *Motorrad, Hubschrauber ...*) = Veränderung der Fortbewegungsart
- *Stau* = alle Kinder bewegen sich hintereinander
- etc.

## SCHWERPUNKT (25–30 Minuten)

### An die Arbeit

- ⊙ Alle Kinder versammeln sich um die Turnmatte mit den Lebensmittelabbildungen („Einkäufen“).

Im gemeinsamen Gespräch wird ermittelt, welche Arbeiten für ein gemeinsames Pizza-Essen notwendig sind.

Dann werden notwendige Arbeitsschritte mit Hilfe der Abbildungen vorgestellt und festgelegt:

- Teig vorbereiten
- Tisch decken und abräumen
- Käse reiben
- Gemüse schneiden und Sauce rühren
- Pizza belegen

Die ÜL überlegt gemeinsam mit den Kindern, für welchen Aspekt der Gestaltung des Pizza-Essens die „Einkäufe“ zu verwenden sind. Anschließend sortieren die Kinder die „Einkäufe“ laufend entsprechend der Abbildungen im Raum.



### Teig vorbereiten

- ⊙ Gemeinsam fassen alle Kinder mit der rechten Hand das Schwungtuch und führen zu folgendem Text rhythmisch eine kleine Bewegungsabfolge durch.

- „1, 2, 3, 4 – diesen Teig den machen wir“  
Auf das Metrum gehen alle Kinder in eine Richtung.
- *mischen*  
Die Richtung wechseln und immer schneller gehen.
- *kneten*  
Das Schwungtuch mit den Händen raffen, bis alle in der Mitte zusammenstehen.
- *klatschen*  
Das Schwungtuch so heftig bewegen, bis klatschende Geräusche zu hören sind.
- *ruh'n*  
Das Schwungtuch über den Kopf nach hinten führen und auf den Rand setzen.
- *die Hefe muss die Arbeit tun!*“

### Tisch decken und abräumen

- ⊙ Auf der einen Seite des Raumes liegen Pappteller. Auf der gegenüberliegenden Seite stehen kleine Kästen oder Pappkartons als „Tische“. In einem Abstand von ca. 1 m vor den „Tischen“ wird eine Abwurfgränze markiert.

## Absichten und Hinweise

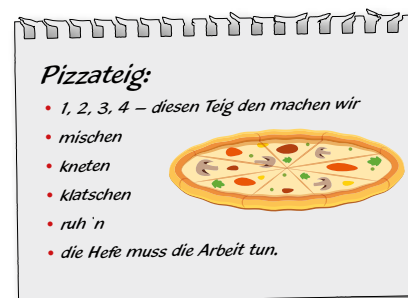
- ✔ Bei dem Erfinden von Pannen und dem Auswählen alternativer Fortbewegungsmöglichkeiten während des Einkaufs können die Kinder gut beteiligt werden.

- ⊙ Kennenlernen der benötigten Zutaten und Arbeitsschritte zur Gestaltung eines Pizza-Essens, bewegtes Sortieren von passenden und unpassenden „Einkäufen“

- ✔ Je nach Bedürfnis der Kinder, kann das Zuordnen der „Einkäufe“ für unterschiedliche Aspekte des Pizza-Essens mit jeweils verschiedenen Fortbewegungsarten gekoppelt werden: z.B. Käse zum Reiben wird hüpfend zu sortiert.

- ⊙ Gemeinsames Darstellen, Versprachlichung der Arbeitsschritte zur Teigherstellung, Anregen des kreativen Bewegungsausdrucks mit dem Schwungtuch

- ✔ Entsprechend der Vorerfahrungen der Kinder, können diese an der Umsetzung von Sprache in Bewegung beteiligt werden.



- ⊙ Erfinden von Bewegungs- und Spielmöglichkeiten zum Thema Tisch decken bzw. Tisch abräumen, Zielwerfen üben

Autorin:  
Claudia Dick

Illustratorin:  
Claudia Richter

## Stundenverlauf und Inhalte

Die Kinder nehmen nun beispielweise jeweils einen Pappteller, laufen bis zur Abwurfmarkierung und versuchen, den Teller von dort aus mit einem gezielten Wurf auf dem „Tisch“ zu platzieren.

*Variation:*

Das Tischabräumen thematisieren: Nach „Art eines Kellners“ so viele Teller wie möglich auf einem Arm balancieren.

### ● Käse reiben

- ⊙ Material, um verschiedene hohe Stufen zu bauen (z.B. kleiner Kasten, Sprossenwand, Gummitwist), und gelbe Legosteine (o.ä.) als „Käse“ bereithalten.

Um „Reibekäse herzustellen“, sollen die Kinder das „Auf und Ab“ bzw. „Hin und Her“ der Reibebewegung imitieren. Gemeinsam wird zunächst überlegt und dann festgelegt, wie die Reibebewegung umgesetzt werden soll. Beispielsweise kann so oft wie möglich auf eine selbstgewählte Höhe auf- und wieder abgestiegen oder am Gummitwist schnell hin und her gehüpft werden. Es wird ebenfalls festgelegt, wieviel „Reibekäse“ (= gelbe Legosteine) bei welcher Bewegung entsteht.

### ● Gemüse schneiden und Sauce rühren

- ⊙ Auf der einen Seite des Raumes liegt Lebensmittelreklame bereit. Auf der gegenüberliegenden Seite des Raumes befindet sich eine Markierung („Saucenpotf“).

Die Kinder haben die Aufgabe, „Gemüse zu schneiden“: aus der Reklame Gemüse für den Pizzabelag herausuchen und in Stücke reißen. Stücke des gleichen Gemüses werden in Gefäßen gesammelt. Dabei müssen sie zwischendurch, auf Zuruf der ÜL, immer wieder auf Unvorhergesehenes reagieren:

- „Soße brennt an“ = zur Markierung laufen und 5 x umrühren
- „Paketdienst klingelt“ = an die Tür laufen, mehrere Medizinbälle annehmen und transportieren
- „Tomaten sind vergammelt“ = loslaufen, um Gemüse nachzukaufen

## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

### ● Pizza belegen

- ⊙ Die in Gefäßen gesammelten Zutaten für eine Pizza (Teig, Sauce, verschiedene Gemüse, Käse) werden entlang eines Hindernisparcours (z.B. Slalom, Kastentreppe, Weichboden, Bank) im Raum verteilt.

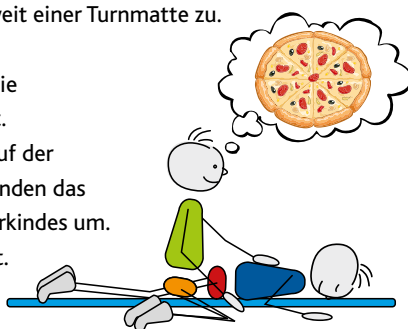
Jedes Kind bekommt zu Beginn des Parcours eine „Pizza“ (=Pappteller) in die Hand, welche es nach und nach belegen soll.

## AUSKLANG (5–10 Minuten)

### ● Pizza backen

- ⊙ Die Kinder ordnen sich jeweils zu zweit einer Turnmatte zu.

Ein Kind legt sich in Bauchlage auf die Matte und das andere Kind massiert. Während die ÜL nochmals den Ablauf der Stunde erzählt, setzen die Massierenden das Erzählte auf dem Rücken des Partnerkindes um. Danach werden die Rollen getauscht.



## Absichten und Hinweise

- ✔ Im Folgenden sollen die Kinder aktiv beim Entwickeln der Spielidee beteiligt werden. Die vorgeschlagene Spielidee ist lediglich als Beispiel gedacht.

- ⊙ Anregen des kreativen Bewegungsausdrucks, gemeinsames Entwickeln eines Spiels

- ⊙ Aktivierung des Herzkreislaufsystems, Reaktionsfähigkeit, Wechsel von grob- und feinmotorischer Bewegung

- ⊙ Balancieren von Gegenständen über/um Hindernisse

- ✔ An dieser Stelle kann auch das Bestellen von Pizza thematisiert und als zusätzliche Anforderung an die Merkfähigkeit integriert werden.

- ⊙ Wiederholung und spielerisches Reflektieren des Erlebten, kreative Umsetzung von großräumig Erlebtem in kleinräumige Massagebewegungen, Entspannung



# Dribbling, mit links gemacht!

## Schulung der Koordination im Basketball-Dribbling

### Vorbemerkungen/Ziele

Das Ziel dieser Basketball-Einheit ist es, die Koordinationsfähigkeit als Basis-kompetenz zu fördern. Mit guter Koordinationsfähigkeit sind ein schnelleres Erlernen von neuen Techniken und eine präzisere Ausführung von beherrschten Techniken möglich. Auch das situative Anpassen in ständig wechselnden Spielsituationen gelingt dadurch deutlich leichter.

Zusatzaufgaben zu einfachen Bewegungen wie Laufen, Dribbeln, Werfen sowie Spielen unter Zeitdruck als Erschwernis werden in dieser Stunde zur Schulung der Koordination, vor allem aber auch zum vielseitigen, freudvollen Umgang mit dem Basketball eingesetzt.

Auf die Technik des Dribbelns wird hier nicht weiter eingegangen, deshalb werden Dribbelerfahrungen vorausgesetzt.

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (15–20 Minuten)

- Die Dribbel-Jagd
- ⊕ Jede/r TN hat einen Ball. Alle TN dribbeln frei durch die Halle.

Zwei bis drei Fänger/-innen ohne Ball versuchen, die anderen TN abzu-schlagen. „Gefangene“ bleiben stehen und kreisen ihren Ball um die Hüfte. Sie können befreit werden, indem ein/e freie/r TN seinen/ihren Ball durch die Beine des „Gefangenen“ dribbelt.

#### Variationen:

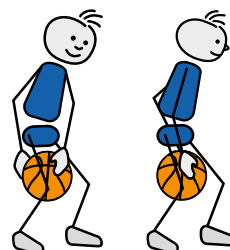
- Das Spielfeld verkleinern
- Die TN befragen, wie das Dribbel-Spiel schwerer oder ggf. leichter ge-macht werden kann.

#### ● Kunststück mit dem Ball

- ⊕ Die TN stellen sich in einem großen Kreis mit Sichtkontakt zur Übungslei-tung (ÜL) auf. Jede/r TN hat einen Ball.

Die TN probieren die „Kunststücke“ aus, welche zunächst von der ÜL vorge-gaben werden:

- Den Ball vor dem Körper hochwerfen. Während der Flugzeit mit beiden Händen den Boden berühren und den Ball vor dem Bodenkontakt wieder auffangen.
- Den Ball vor dem Körper hochwerfen und sich während der Flugzeit ein-mal um sich selbst drehen. Dann den Ball hinter dem Körper auffangen.
- Den Ball mehrmals um die Hüfte, um das linke und um das rechte Bein kreisen lassen. Dann in Form einer „Acht“ durch die Beine führen (später dribbeln).
- Den Ball zwischen den Beinen halten. Dabei greift eine Hand vor und eine Hand hinter dem Körper den Ball. Aufgabe ist es, innerhalb von 20 Sekunden möglichst oft die Hände zu wech-seln, ohne dass der Ball zu Boden fällt.



### Rahmenbedingungen

#### Pädagogisches Handlungsfeld:

Bewegungs-, Spiel- und Sportförderung

#### Zeit:

90 Minuten

#### Teilnehmer/-innen (TN):

Kinder ab 12 Jahren und Jugendliche

#### Material:

1 Basketball/TN, Bänke, kleine und große Kästen, Rei-fen, 2 Reuther-Bretter, Pylone/Markierungshütchen

#### Ort:

Sporthalle

### Absichten und Hinweise

- ⊕ Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems, Ballge-wöhnung, Mitbestimmung der TN einfordern

- ✓ Ein Ballwagen steht am Hallenrand. Wer fängt, parkt seinen Ball im Wagen.

- ⊕ Neue Ballerfahrungen mit dem Basketball sam-meln, Bewegungsrepertoire erweitern

- ✓ Auch bei dieser Übung sollen die TN in ihrer Bewegungskreativität angeregt und mit betei-ligt werden. Selber Kunststücke erfinden und ausprobieren, ist erwünscht.

NRW bewegt  
seine KINDER!

02.2017

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Schritt für Schritt

- ⊙ Alle TN stellen sich an einer Hallenseite auf.

Die TN dribbeln auf Signal der ÜL auf die andere Seite. Dabei zählen sie laut jeden Dribbler mit.

#### Variationen:

- Vorwärts laufend dribbeln und rückwärts zählen
- Rückwärts gehen, dabei dribbeln und vorwärts zählen

### SCHWERPUNKT (20 Minuten)

#### ● Zahlenchaos-Dribbling

- ⊙ Es werden 2er-Gruppen mit je einem Ball gebildet. Die Partner/-innen stellen sich an der Wand der Hallenstirnseite mit einem Abstand von drei Metern gegenüber auf. Der/die Spieler/-in an der Wand ist in Ballbesitz.

Ziel ist es, auf die andere Seite der Halle zu dribbeln, während der/die Partner/-in rückwärts mitläuft und mit den Fingern Zahlen zeigt, die der/die Dribbler/-in laut nennen soll.

Am Ende der Hallenseite werden die Rollen getauscht.

#### Variationen:

- Mit der ungeübteren Hand dribbeln und Zahlen nennen
- Zahlen aufaddieren bzw. von der Zahl 100 subtrahieren
- Zahlen von der Zahl 50 an fortlaufend abwechselnd addieren und subtrahieren

#### ● Dribbeltricks

- ⊙ Jede/r TN hat einen Ball. Es werden neue 2er-Gruppen gebildet. Die Spieler/-innen eines Paares stehen sich an der Hallenlängsseite gegenüber.

Auf ein Zeichen der ÜL hin dribbeln die Spieler/-innen eines Paares aufeinander zu und berühren in der Mitte der Halle die Hand des Partners/der Partnerin. In den ersten beiden Durchgängen erfolgt das Dribbeln mit der rechten Hand, in den zweiten mit der linken Hand.

#### Aufgabenstellungen

- Vor der Handberührung einen Handwechsel ausführen
- Vor der Handberührung macht jede/r TN ein Dribbling durch die eigenen Beine mit Handwechsel
- Vor der Handberührung wird ein Dribbling hinter dem Körper mit Handwechsel ausgeführt
- Aufeinander zu dribbeln, in der Mitte den/die Partner/-in unterhaken, gemeinsam eine 360-Grad-Drehung ausführen und weiter dribbeln
- Festlegen, wer im Paar der/die Tempogeber/-in ist und gleichzeitig in der Mitte ankommen

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Erhöhung der Komplexität beim Dribbling, Vorbereitung auf die nächste Aufgabe

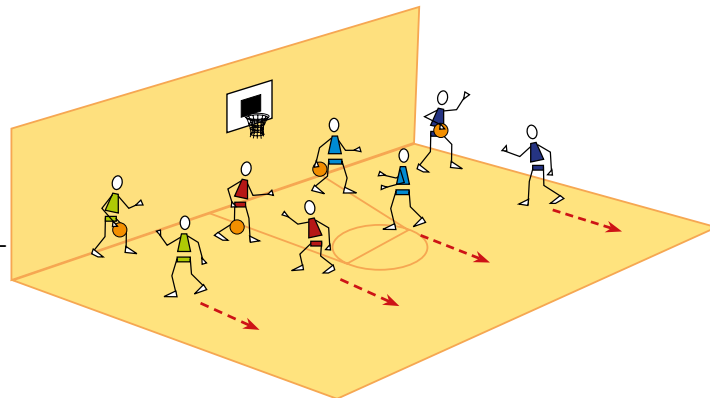
- ✔ Es hilft, zunächst zu jedem Schritt einen Dribbler zu machen.

- ⊙ Dribbeln und Lösen von Simultanaufgaben, Dribbeln ohne Hinsehen

- ✔ Das Zeigen der Faust, bedeutet die Zahl 10. Dadurch können höhere Zahlen gezeigt werden.

- ⊙ Anpassungs- und Umstellungsfähigkeit üben

- ✔ Dass die TN-Paare eigene „Tricks“ erfinden, ist erwünscht.



Autor:  
Alexander  
Malzahn

Illustratorin:  
Claudia Richter

## Stundenverlauf und Inhalte

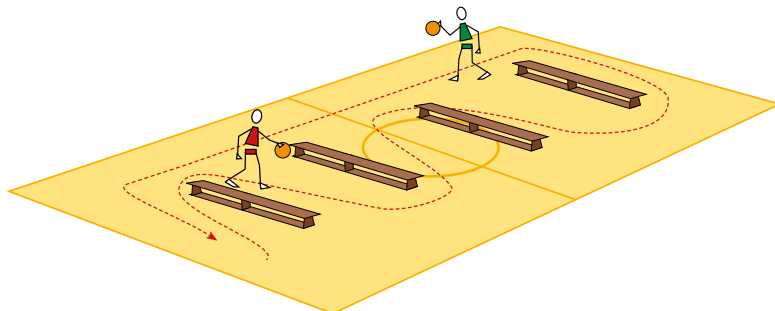
### ● Dribbeln an, mit und auf Bänken

- Vier parallel aufgestellte Langbänke bilden einen Parcours, den alle TN mit einem Ball durchdribbeln und außen herum wieder zurückgehen.

#### Aufgabenstellungen

- Slalomdribbeln um die Bänke (Durchgang 1 und 3 mit links, Durchgang 2 und 4 mit rechts)
- Auf den Bänken laufen, neben den Bänken mit links bzw. rechts dribbeln
- Neben den Bänken laufen, auf den Bänken mit links bzw. rechts dribbeln
- Vorwärts „grätschend“ laufen (die Bank ist zwischen dem rechten und linken Bein), dabei mit rechts bzw. mit links (oder auch abwechselnd) neben der Bank dribbeln
- Rückwärts „grätschend“ laufen, dabei mit rechts bzw. mit links (oder auch abwechselnd) neben der Bank dribbeln

Abschließend wird in zwei Gruppen über die vier Bänke gelaufen und dabei gedribbelt.



## Absichten und Hinweise

- ◎ Bewegungsgenauigkeit steigern, kinästhetische Differenzierungsfähigkeit
- ✔ Als Erschwernis kann zusätzlich der freie Arm vorwärts oder rückwärts gekreist werden.

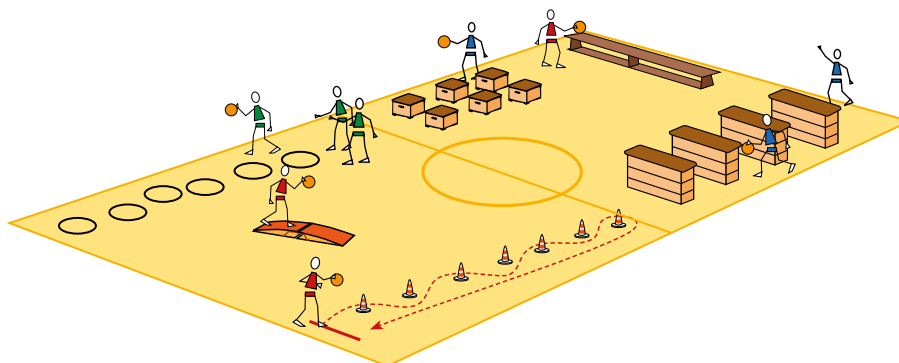
## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (15–20 Minuten)

### ● Das Dribbling-Labor

- Die TN bilden Kleingruppen. Aus verschiedenen Hallenmaterialien wird ein Parcours aufgebaut.

Die TN sollen zunächst in ihren Kleingruppen Abschnitte aufbauen und vorführen. Diese werden dann in einen großen Rundlauf zusammengesetzt.

Die Herausforderung an die TN besteht darin, den Parcours mit ihren Dribblingfertigkeiten bestmöglich zu durchlaufen.



- ◎ Einzelne Elemente zusammenführen und zuvor erweiterte Fähigkeiten anwenden können. Die Kreativität der TN wird durch das Mitbestimmen des Aufbaus aktiviert.
- ✔ Beim Durchlauf des Parcours genügend Abstand zum Vordermann/zur Vorderfrau halten.

## AUSKLANG (15 Minuten)

### ● Der Rhythmus macht die Musik

- Die TN werden in Gruppen bis zu 4–5 Personen eingeteilt. Jede/r TN hat einen Basketball, der nun als „Musikinstrument“ genutzt werden soll.

Durch gemeinsames rhythmisches „Aufmitschen“ beim Dribbeln bzw. „pat-schendes Geräusch“ beim Aufnehmen des Balls wird der charakteristische Rhythmus eines bekannten Songs nachgeahmt. Die anderen TN versuchen, den Song zu erraten.

- ◎ Kooperation in der Gruppe, rhythmisch angepasstes Dribbling
- ✔ Geeignete Musikstücke
  - „We will rock you“ von Queen
  - „Eye of the Tiger“ von Survivor



# Expedition „Rettet Rudi!“

## Abenteuerliche Herausforderungen im Team meistern

### Vorbemerkungen/Ziele

„Rudi ist verschwunden!“

Um ihn zu finden und zurückzuholen, startet die Gruppe gemeinsam auf eine Expedition. Ziel dieser Erlebnis-Pädagogik-Stunde ist es, neben den sozialen Kompetenzen auch das Selbstbewusstsein der Kinder zu stärken.

Im Rahmen von Herausforderungen, die das gesamte Team bewältigen muss, erlebt sich jedes Kind als relevantes Mitglied der Gruppe. Individuell unterschiedliche Fähigkeiten werden vor dem Hintergrund des gemeinsamen Ziels situativ thematisiert und entsprechend der jeweiligen Aufgabe in eigener Verantwortung kreativ zusammengestellt.

In dieser Stunde bieten die Bewegungsaufgaben vielfältige Lösungsmöglichkeiten und damit eine hohe Wahrscheinlichkeit, dass jedes Kind das Gefühl erlebt, etwas geschafft zu haben und zu können.

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Alle für einen**
- ⊙ Die Übungsleitung (ÜL) und die Teilnehmer/-innen (TN) versammeln sich zur Begrüßung.

Die ÜL stellt das Thema der Stunde vor.

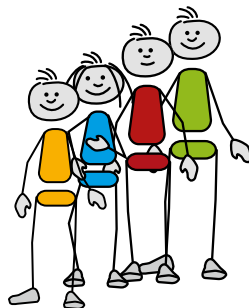
„Rudi ist verschwunden und alle seine Freunde starten eine Expedition, um ihn zu retten.“

#### ● Rudis Retter formieren sich

- ⊙ Die TN bewegen sich frei durch den Raum.

Auf ein Stichwort der ÜL (z.B. Alter, Schuhgröße usw.) finden sich die TN entweder mit gleichem Merkmal zusammen oder sie sortieren sich entsprechend des genannten Kriteriums als Gesamtgruppe und reihen sich auf (z.B. „Das kleinste Teammitglied steht hier!“).

Zwischen den unterschiedlichen Formationen wird kurz besprochen, welche Konsequenz ein Merkmal haben könnte (z.B. Körpergröße = große Reichweite).



### Rahmenbedingungen

#### Pädagogisches Handlungsfeld:

Förderung des Selbstkonzepts/Kinder stark machen

#### Zeit:

60 Minuten

#### Teilnehmer/-innen (TN):

Kinder im Alter von 8–13 Jahre  
(mindestens 10 Teilnehmer/-innen)

#### Material:

Reifen, Matten, Bierdeckel oder Teppichfliesen,  
Tae, Weichbodenmatte, langes Sprungseil,  
Stofftier „Rudi“

#### Ort:

Sporthalle, ggf. mit Materialvariationen Wiese und Wald

### Absichten und Hinweise

- ⊙ Begrüßung
  - Das Gruppenklima und die Lust, gemeinsam etwas zu tun, werden angeregt.
- ⊙ Förderung der zielgerichteten Kommunikation, wertfreie Bewusstmachung unterschiedlicher Merkmale
- ✔ Über die Auswahl der Stichworte kann die ÜL das Spiel steuern. Je konkreter die Merkmale, desto einfacher ist die Abstimmung untereinander.
- ✔ Die ÜL sollte darauf achten, die Besprechung sachbezogen und möglichst wertfrei zu halten.

NRW bewegt  
seine KINDER!  
03.2017

## Stundenverlauf und Inhalte

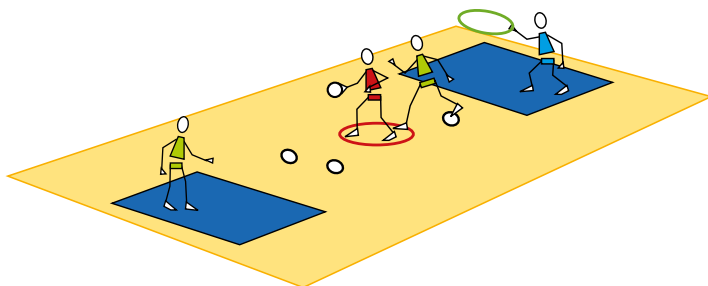
### SCHWERPUNKT (20 Minuten)

- **Auf geht's!**
- ⊙ Die TN stellen sich in zwei Reihen gegenüber auf (Gassenaufstellung). Dabei sind sie so weit voneinander entfernt, dass die Unterarme der gegenüberstehenden TN wie ein Reißverschluss ineinandergreifen.

Ein/eine TN hat die Aufgabe, in selbstgewählter Geschwindigkeit durch die Gasse zu laufen. Erst im letzten Moment öffnen sich die Arme der TN in der Gasse nach unten (für die Mutigen nach oben).

### ● Flussüberquerung

- ⊙ Im Raum wird durch zwei Matten (= Ufer) ein „Fluss“ markiert. Auf der einen Seite befindet sich das Team mit zwei Reifen (= Flößen) und einigen Bierdeckeln oder Teppichfliesen (= Trittbretter).



„Das Expeditionsteam ist an einem reißenden Fluss angelangt.“

Mit Hilfe von zwei „Flößen“ sollen alle TN des Teams von der einen Seite auf die andere Seite des „Flusses“ gelangen. Zur Hilfe haben die Teams zusätzlich „Trittbretter“, welche die Fläche des „Floßes“ erweitern können. Werden die „Trittbretter“ jedoch nicht berührt, treiben sie im „Fluss“ davon (die ÜL entfernt sie).

Wenn jemand in den „Fluss“ fällt, muss er gerettet werden (= Neustart mit dem ganzen Team).

Wer mit einem Bein aus dem Reifen tritt, darf nur noch auf einem Bein weiterspielen.

### ● Über den Abgrund

- ⊙ Eine Weichbodenmatte wird auf der einen Seite der herausgezogenen und gesicherten Taut hingelegt. Auf der anderen Seite der Taut werden Reifen ausgelegt.



„Die Expeditionsteilnehmer/-innen sind im Dschungel angekommen.“

Im Dschungel angelangt müssen die TN mit Hilfe einer Liane (= Tau) von einem Felsvorsprung (= Weichbodenmatte) zum einem sicheren Platz (= Reifen) schwingen.

Sofern ein/eine TN dies nicht schafft, muss das gesamte Team von vorne beginnen.

## Absichten und Hinweise

**Autorin:**  
Annika  
Gorochow

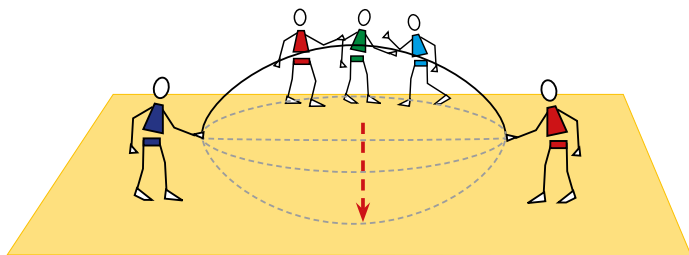
- ⊙ Überwindung von Ängsten, Einschätzung der eigenen Geschwindigkeit
- ✔ Die gleichzeitige Konzentration der Gruppe ist wichtig! Ggf. gibt die ÜL oder ein/eine TN ein Kommando.
- ✔ Zur Motivation kann am Ende der Gasse ein „High Five“ angeboten werden.
- ⊙ Verbesserung der zielorientierten Handlung und Problemlösefähigkeit, Kooperation
- ✔ Der Schwierigkeitsgrad kann durch folgende Aspekte verändert werden:
  - Die Distanz, die zu überwinden ist
  - Die Anzahl der Reifen im Verhältnis zur Teamgröße
  - Eine Zeitbegrenzung
- ✔ Variation:
  - Zusatzaufgaben zum Gewinnen von „Trittbrettern“
- ⊙ Verbesserung der Kommunikation und Zusammenarbeit, Einschätzen der eigenen Fähigkeiten
- ✔ Die Reifen werden in unterschiedlichen Entfernungen ausgelegt (Differenzierung).



**Illustratorin:**  
Claudia Richter

## Stundenverlauf und Inhalte

- **Stargate**
- ⊙ Ein langes Sprungseil wird von der ÜL und einer/einem TN geschwungen.



„Die Expeditionsteilnehmer/-innen haben gehört, dass sie nach erfolgreicher Passage des Stargates direkt bei Rudi ankommen.“

Die TN müssen das schwingende Seil in unterschiedlicher Weise durchlaufen. Bei Berührung muss die/der TN bzw. die Gruppe erneut starten.

- **Level 1:** Das Seil schwingt auf die Gruppe zu. Jede/jeder TN darf einzeln laufen.
- **Level 2:** Drei TN müssen zusammen gemeinsam durch das „Tor“ laufen.
- **Level 3:** Die Gruppe muss das „Tor“ gemeinsam durchlaufen.
- **Level 4:** Alle TN durchlaufen das „Tor“ ohne Pause hintereinander und es darf kein Leerschlag entstehen. Beim Durchlaufen muss der Name des/der nächsten TN gerufen werden.

## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (15–20 Minuten)

- **Wo ist Rudi?**
- ⊙ Die ÜL und die TN stehen sich in großem Abstand gegenüber. Die ÜL legt ein Stofftier (= Rudi) vor sich hin.

Die ÜL dreht sich zu Beginn des Spiels um und ruft: „Wo ist mein Freund Rudi?“

Während der Dauer dieser Frage darf die Gruppe näherkommen, mit dem Ziel „Rudi“ zu retten und ihn auf ihre Seite zu bringen.

Ist die Frage beendet, dreht sich die ÜL wieder zu den TN um. Sieht sie dann eine/einen TN in Bewegung, muss diese/dieser zurück an die Startposition.

Ab dem Zeitpunkt, wo Rudi „gestohlen“ worden ist, hat die ÜL jeweils die Möglichkeit, zu raten, wer ihn bei sich trägt. Rät die ÜL richtig, erfolgt ein Neustart. Hat das Team ihn erfolgreich auf die eigene Seite gebracht, ist Rudi „gerettet“.

## AUSKLANG (5 Minuten)

- **Lasst uns die Rettung von Rudi feiern!**
- ⊙ Die ÜL und TN versammeln sich, um die Stunde zu reflektieren.

Mögliche Reflexionsfragen

- „Über welchen Erfolg hast du dich heute besonders gefreut?“
- „Hast du dich in deinem Team wohl gefühlt?“
- „Würdest du nochmals so vorgehen?“

Jede/jeder TN hat individuell dazu beigetragen, „Rudi“ zu retten und die Gruppe feiert gemeinsam Rudis Rettung.

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Überwindung, Körper- und Zeitwahrnehmung, Reaktionsfähigkeit, Kooperation
- ✔ Die ÜL kann die Anforderungen der Level dem Leistungsstand der Gruppe anpassen.

- ⊙ Kommunikationsfähigkeit, Entwickeln einer Strategie, Koordination, Zeiteinschätzung
- ✔ Bei Bewegungs-Stopp darf nur eine/ein TN „Rudi“ bei sich tragen

- ⊙ Persönliche Erfolgserlebnisse, die einzelne Befindlichkeit und die Teamarbeit werden reflektiert.







# Battle 4!

Ein Miniturniermodus auf dem Schulhof oder im Wald

## Vorbemerkungen/Ziele

Ob bei einer Klassenwanderung im Wald, der täglichen Pause auf dem Schulhof, dem Kindergeburtstag am Strand, *Battle 4!* beschreibt eine Methode, welche aus unterschiedlichsten Situationen heraus Bewegung ins Spiel bringen kann. Sie eignet sich insbesondere für größere Gruppen und zeichnet sich durch einfache, immer gleiche Rahmenbedingungen aus. In 4 verschiedenen dem Austragungsort angepassten Aufgabenstellungen treten 4 Teams jeweils 4 Minuten lang gegeneinander an.

Im vorliegenden Entwurf wird *Battle 4!* beispielhaft für zwei unterschiedliche Örtlichkeiten (Wald und Schulhof) beschrieben.

Das Turnier lässt sich beispielsweise auf einer Ferienfreizeit oder einer Klassenfahrt besonders gut als wiederkehrendes Element über einen längeren Zeitraum hinweg anwenden. Auch die Einbindung in Stundenreihen einer Sportart bzw. eines Schulfachs oder Themas ist praktikabel. *Battle 4!* kann zudem fächerübergreifend angewendet werden und regt auf diese Weise die Kreativität und den Transfer in den Alltag an.

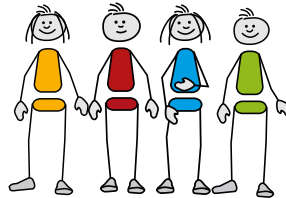
## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

#### ● Mannschaftsbildung

*Möglichkeiten zur leistungsgesteuerten Einteilung:*

- Die Teilnehmer/-innen (TN) sortieren sich zunächst nach unterschiedlichen Kriterien: z. B. Alter, Größe, spezielle Leistungsfähigkeit. Dann zählt die Übungsleitung (ÜL) die TN von links nach rechts mit 1–4 durch. TN mit gleichen Zahlen bilden die Teams.
- 16 TN finden sich zu 4 etwa gleichstarken Gruppen zusammen. Jeder/jede TN aus dieser Gruppe bekommt nun eine Zahl von 1–4. Die gleichen Ziffern aus allen Gruppen bilden das neue Team.
- Die TN bilden die Mannschaften nach vorgegebenen Kriterien selbst (z. B. ein junger Spieler/eine junge Spielerin, 2 Mädchen, ein großer Spieler/eine große Spielerin ...)



*Möglichkeiten zur zufälligen Einteilung:*

- Jeder/jede TN zieht eine Karte aus einem vorbereiteten Stapel Spielkarten (oder dem Stapel Matheaufgaben). Entsprechend der Spielfarben (bzw. Rechenoperationen: plus/minus/geteilt/mal) bilden sich 4 gleichgroße Teams.
- Die TN tippen der ÜL nacheinander auf den Rücken. Diese schickt die Spieler/innen ungesehen in eine der vier Himmelsrichtungen.

## Rahmenbedingungen

### Pädagogisches Handlungsfeld:

Bewegungs-, Spiel- und Sportförderung

### Zeit:

Ca. 45 Minuten

### Teilnehmer/-innen (TN):

Mindestens 12 Kinder ab 7 Jahren

### Material:

*Teambildung:* Kartenspiel oder z. B. Zettel mit kleinen Matheaufgaben

*Schulhof:* Din-A-4-Papier, Anleitung zum Falten eines Papierfliegers, Sandsäckchen oder Tempopackungen, Karten mit Bewegungsaufgaben, ca. 25 Bücher oder Hefte

*Wald:* Tannenzapfen, ca. 30 cm lange Fäden (pro TN ca. 5) in vier verschiedenen Farben, Parteibänder in 4 Farben, Pylonen

### Ort:

Überall, hier beispielhaft Schulhof und Wald

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Durch wechselnde Mannschaftskonstellationen lernen sich die TN kennen und die ÜL kann möglichen Ungerechtigkeiten und Ausgrenzungen steuernd entgegenwirken.
- ✔ Aufgabenstellungen (Battles), die eine ausgewogene Verteilung von spielstarken Kindern erfordern, brauchen eine leistungsgesteuerte Einteilung.
- ✔ Ist die Zusammensetzung des Teams unerheblich für die Aufgabe, können zufällige Einteilungen gewählt werden.
- ✔ Wurden schon Battles gespielt, kann auch nach bereits vorhandenen Punkten eingeteilt werden. Dadurch werden TN mit vielen und TN mit wenigen Punkten bewusst gemischt.

NRW bewegt  
seine KINDER!  
04.2017

## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (20 Minuten)

#### ● Turniermodus *Battle 4!*

- Zu Beginn eines *Battle 4!*-Turniers werden alle TN auf einem Turnierplan aufgelistet.

Nach Einteilung der Teams bleiben diese für die Dauer eines Turniers (4 Battles) bestehen. Jedes Battle ergibt durch die Platzierung der Teams Punkte, auch für jeden/jede Spieler/-in eines Teams. Die Spieler/-innen des Gewinnerteams bekommen je 4 Punkte; im Team auf Platz 2 bekommt jeder/jede Spieler/-in 3 Punkte; auf Platz 3 bekommt jeder/jede Spieler/-in 2 Punkte und im letzten Team bekommt jeder/jede Spieler/-in 1 Punkt. Maximal können also 16 und minimal 4 Punkte je Team bzw. je Spieler/-in erzielt werden. Ausnahmeregelungen sind zu vereinbaren.

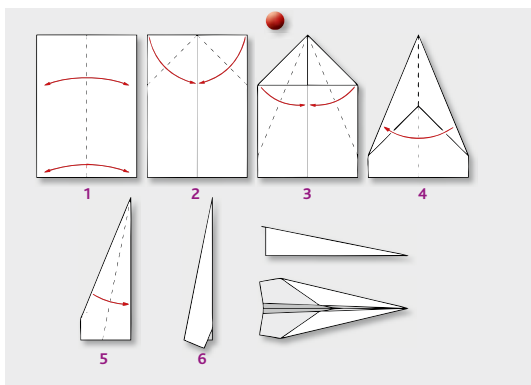
Nach Beendigung des Turniers werden die erzielten Punkte jedem Spieler/ jeder Spielerin auf dem Turnierplan gutgeschrieben. Bei Fortsetzung des *Battle 4!* in einem neuen Turnier werden die neuen Punkte zu der bestehenden Punktzahl jeder/jedes TN addiert. Sind Spieler/-innen dann abwesend, wird dies ebenfalls im Plan vermerkt.

#### ● *Battle 4!* auf dem Schulhof

- Nach der Mannschaftsbildung werden die Aufgabenstellungen der Battles als Stationen eingerichtet und kurz erläutert. Anschließend spielt jedes Team 4 Minuten lang nacheinander die 4 verschiedenen Battles.

##### 1. Papierflieger

Mit Hilfe einer Anleitung stehen 3 Minuten zur Verfügung, um den optimalen Prototypen eines Papierfliegers herzustellen. In der letzten Minute erhält der „beste“ Flieger (Auswahl durch das Team) Starterlaubnis und soll eine möglichst lange Strecke zurücklegen.



##### 2. Gut gezielt!

Mit bereitgestelltem Wurfmaterial wird 4 Minuten lang auf ein vorher festgelegtes Ziel (z.B. Treppenstufe oder Mauer) gezielt. Zum Schluss wird das Material am Ziel gezählt.

##### 3. Körperpuzzle

Wie viele der vorbereiteten Bewegungsaufgaben (z.B. „Es dürfen nur 6 Füße, 3 Hände, 2 Knie den Boden berühren!“) löst das Team im vorgegebenen Zeitrahmen?

##### 4. Bücher-Staffellauf

Innerhalb des Zeitrahmens legen die TN in Staffelform eine festgelegte Laufstrecke um zwei Wendemal zurück. Bei jedem Abklatschen wird dabei ein weiteres Buch mehr transportiert.

## Absichten und Hinweise

Autorin:  
Natalie Gawenat

- Der Turniermodus von *Battle 4!* ist charakterisiert durch: wiederkehrende Durchmischung der Teams, variablen Aufgabenstellungen (s. im Folgenden) und einer gekoppelten Mannschafts- und Einzelwertung. Beim *Battle 4!* kämpft man im Team und sammelt doch eigene Punkte. Siegen und Verlieren ist also immer mit allen Spielern/Spielerinnen des Teams und nicht mit „Einzelkämpfern“ verbunden.

- ✔ Eine *Battle 4!*-Serie sollte nach 5–10 Durchläufen beendet und mit neuem Punktestand gestartet werden, damit alle Spieler/-innen wieder bei 0 Punkten beginnen.

- Vier einfache verschiedenartige Battles lassen sich leicht dem Ort (Schulhof ggf. mit Flur), der Situation (Pause, Wetter), dem Material (was vorhanden ist) und den TN (Alter, Interessen) anpassen.

In diesem Beispiel werden die Battles im Stationsbetrieb nacheinander durchgeführt (raum- und materialabhängig).

- ✔ Zu 1:

- Ggf. Bastelanleitungen dazulegen
- Die Kinder können sich gegenseitig helfen.
- Durch die Markierung eines jeden Landepunkts mit einer Team-Markierung geht die Auswertung am Ende schneller.

- ✔ Zu 3:

- Bei diesem Battle empfiehlt es sich, dass die ÜL als Schiedsrichter/-in fungiert.

- ✔ Zu 4:

- Die Laufstrecke sollte mindestens 10 Sekunden dauern, damit nicht zu viele Bücher benötigt werden.

Illustratorin:  
Claudia Richter



## Stundenverlauf und Inhalte

### ● **Battle 4! im Wald**

- ⊙ Diese Battles führen alle Teams gleichzeitig gegeneinander durch.

#### 1. Tannenzapfensuche

Wer hat nach 4 Minuten die meisten Tannenzapfen gesammelt?



#### 2. Tannenzapfentransportkette

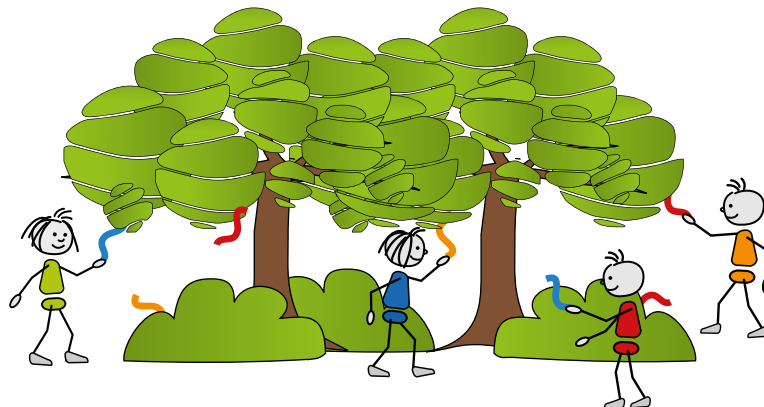
Alle Spieler/-innen eines Teams stehen als Kette in etwa 3 m Abstand zueinander. Jeweils ein Tannenzapfen wird vom/von der Startspieler/-in zum nächsten Mitspieler/zur nächsten Spielerin bis zum/zur Zielspieler/-in geworfen und dort dann abgelegt. Daraufhin läuft der/die Zielspieler/-in zum Start. Alle Spieler/-innen rücken eine Position weiter und der Ablauf beginnt von vorn.

Wer hat nach 4 Minuten die meisten Zapfen transportiert?

#### 3. Fadenjagd

Jedes Team hat 2 Minuten Zeit, die eigenen Fäden im festgelegten Areal an Äste und Büsche zu hängen. Anschließend bleiben 2 Minuten Zeit, die Fäden der gegnerischen Mannschaft zu finden und einzusammeln.

Wer hat am Ende die meisten Fäden?



#### 4. Verstecken-Fangen

Vor dem Spiel wird festgelegt, welche Teams einander fangen. Jedes Team fängt ein anderes. Alle Teams spielen gleichzeitig.

Wer gefangen wurde, setzt sich hin und kann vom eigenen Team durch Abklatschen befreit werden.

Wer hat nach 4 Minuten die meisten „Gefangenen“?

## AUSKLANG (5 Minuten)

### ● **Turnierauswertung**

- ⊙ Nach Durchspielen eines *Battle 4!* versammeln sich alle TN und die ÜL zur Auswertung bzw. Siegerehrung. Oder die Punkte werden nur kurz notiert und in weitere *Battle 4!* mitgenommen.

Alternativ, vor allem mit Aussicht auf weitere *Battle 4!*-Turniere, ist an dieser Stelle Zeit, die Aufgabenstellungen mit den TN zu reflektieren und sie zur Mitgestaltung für weitere *Battle 4!* anzuregen.

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Vier einfache, verschiedenartige Battles werden gespielt.

Da alle Battles gleichzeitig gespielt werden, lassen sich die Aufgaben mit einer ÜL gut betreuen.

### ✔ Zu 2:

- Die Positionen, an denen die Spieler/-innen stehen, markieren.

### ✔ Zu 4:

- Die Teams und das Areal, in dem gespielt wird, gut sichtbar markieren.
- Bei diesem Battle kann eine Punktebesonderheit entstehen. Ist ein Team komplett gefangen, bekommen alle anderen drei Teams jeweils einen Punkt und es wird eine neue Runde gestartet. Am Ende der Zeit werden die Punkte wie oben beschrieben verteilt.

- ⊙ Siegerehrung, Reflexion der Aufgabenstellungen, Mitgestaltung, Anregen der Kreativität

- ✔ Nach mehreren *Battle 4!*-Turnieren haben alle Spieler/-innen unterschiedlich viele Punkte und es dürfen Platzierungen bekannt gegeben werden.



# Bei den Insekten

## Anregende Spielstationen für die Basissinne

### Vorbemerkungen/Ziele

„Im Wald und auf den Wiesen krabbelt, summt und kriecht es im Sommer überall.“  
Im heutigen Stundenentwurf wird dieses Bild aufgegriffen und nachgespielt. Auf diese Weise lernen die Kinder, ihre Umwelt vertiefend, mit allen Sinnen zu begreifen.

Das bodennahe Bewegen regt dabei spielerisch die Basissinne an. Gerade in den ersten drei Lebensjahren sollten diese Sinne besonders berücksichtigt werden. Denn sie stellen die Basis der sensorischen Verarbeitung und damit das Fundament der kindlichen Entwicklung dar.

Zu den Basissinnen gehören das taktile System (Tasten und Berühren), das kinästhetische System (Bewegungsempfindung) und das vestibuläre System (Gleichgewicht).

In einer Bewegungslandschaft mit unterschiedlichen Stationen können die Kinder es den Krabbeltieren gleichtun, ihre Basissinne erfahren und stärken.

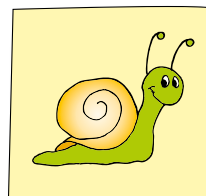
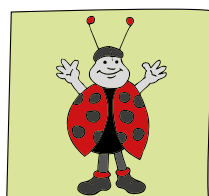
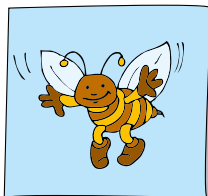
### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10 Minuten)

- **Kleine Tiere mögen wir**
- Die Übungsleitung (ÜL) versammelt alle Kinder mit ihren Eltern und führt zunächst die Begrüßung mit dem gewohnten Anfangsritual durch. Danach treffen sich alle in einem Innenstirnkreis, um mit Hilfe der Bildkarten das Lied: „Kleine Tiere mögen wir“ von Detlev Jöcker einzuführen.

Die ÜL singt die erste Strophe des Liedes (Liedtext s. Anhang Seite 4) an und begleitet sie mit Bewegungen. Die Kinder und Eltern können sofort mitmachen.

Anschließend zeigt die ÜL die Abbildung des besungenen Tieres (Biene) und überlegt mit den Kindern gemeinsam, wie dieses sich bewegt bzw. welche Geräusche es macht oder sie thematisiert Erlebnisse der Kinder zum Tier. Ebenso verfährt sie mit den zwei anderen Tieren (Käfer und Schnecke) des Liedes.



### Rahmenbedingungen

#### Pädagogisches Handlungsfeld:

Bewegungs-, Spiel- und Sportförderung

#### Zeit:

45 Minuten

#### Teilnehmer/-innen (TN):

Kinder im Alter von 1–4 Jahren mit ihren Eltern/ Begleitpersonen

#### Material:

Vorbereitete Bildkarten (Biene, Käfer und Schnecke), Medizinbälle, Weichboden, Turnmatten, Langbänke, kleine Kästen, Sprungkasten, viele bunte Tücher, zwei Planschbecken

#### Ort:

Turnhalle mit Großgeräteausstattung

### Absichten und Hinweise

- ⊙ Die ÜL begrüßt die Kinder mit dem gewohnten Anfangsritual.
- ⊙ Die Einführung des Stundenthemas erfolgt mit einem Lied. Die Abbildungen verdeutlichen den Liedtext und sind später als Markierung an den Stationen wiederzufinden.
- ✔ Jüngere Kinder können sich noch nicht so gut sprachlich einbringen, deshalb ist das Vormachen wichtig.
- ✔ Den Liedtext „Kleine Tiere mögen wir“ von Detlev Jöcker findet man auch unter: [www.songtexte.com/songtext/detlev-jocker/kleine-tiere-mogen-wir-63f9da07.html](http://www.songtexte.com/songtext/detlev-jocker/kleine-tiere-mogen-wir-63f9da07.html)

NRW bewegt  
seine KINDER!  
05.2017

## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

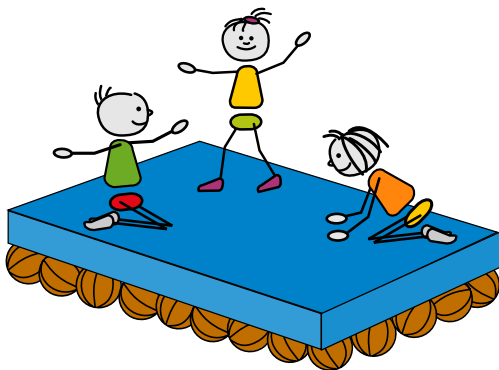
- **Gemeinsamer Aufbau der Bewegungsstationen**
- Die Eltern bauen die drei Stationen mit Hilfe von Stationskarten auf. An den Stationen werden die eingeführten Bildkarten befestigt.

Während des Aufbaus werden die Kinder durch die Erwachsenen entweder mit eingebunden oder sie laufen ihrem Bewegungsdrang entsprechend durch den Raum – eine Aufsicht bestimmen!

Die Planschbecken mit den bunten Tüchern sollten erst zum Schwerpunktabschluss aufgebaut werden, da ihre große Attraktivität sonst dazu führen kann, dass die anderen Stationen nicht genutzt werden.

#### ● Station: Käferwiese

- Unter einen Weichboden werden zahlreiche Medizinbälle geschoben. Der Weichboden sollte an mindestens einer Seite durch eine Hallenwand begrenzt werden, damit er sich auf den Bällen nicht zu sehr verschiebt. Die anderen Seiten werden durch kleine Kästen gesichert.



Die Kinder (= Käfer) haben die Gelegenheit, die wackelige Matte (= Käferwiese) zu erklimmen, sich darauf krabbelnd, stehend, laufend etc. zu bewegen und wieder hinunter zu hüpfen oder zu rutschen.

#### ● Station: Waldboden

- Viele Matten liegen kreuz und quer übereinander.

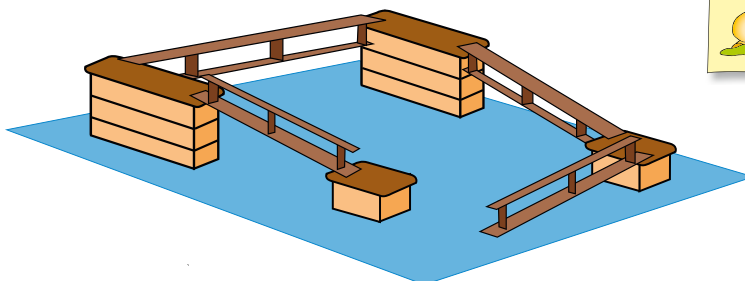


Diesen unebenen „Waldboden“ können die Kinder (= Käfer) in unterschiedlicher Weise (z.B. krabbelnd, gehend, springend) überwinden.

#### ● Station: Umgefallene Bäume

- Langbänke, Sprungkästen und kleine Kästen werden miteinander so verbunden, dass unterschiedliche Höhen und Schwierigkeitsgrade entstehen.

Die „umgefallenen Bäume“ können von den Kindern (= Schnecken) langsam, aber sicher, in selbstgewählter Weise genutzt werden (z.B. balancieren, klettern, überwinden, durchwinden).



## Absichten und Hinweise

**Autorin:**  
Heike Blucha-Tillenkamp

- Jedes Kind hat die Möglichkeit, sich individuell nach seinen Fähigkeiten in der Bewegungslandschaft zu bewegen und kann so eigene Bewegungsanlässe gestalten.

- ✔ Je nach Situation können die Stationen auch vor Stundenbeginn aufgebaut werden.

- ✔ Die Sicherheit der Kinder muss beim Aufbau der Stationen unbedingt bedacht und geregelt werden.

#### ○ Anregen der Basissinne

An dieser Station wird durch den wackeligen Untergrund vor allem das Gleichgewicht gefördert. Erproben vielfältiger Bewegungsgrundformen

#### ✔ Variation:

Die Erwachsenen positionieren sich an den Mattenrändern und laden die Kinder auf die Matte ein. Dann bringen sie die Matte auf den Bällen in Bewegung und die „kleinen Käfer“ müssen aufpassen, dass sie nicht auf den Rücken fallen.

#### ○ Anregen der Basissinne

Erproben vielfältiger Bewegungsgrundformen

- ✔ Es können viele unterschiedliche Mattentypen genutzt werden.

#### ○ Anregen der Basissinne

Erproben vielfältiger Bewegungsgrundformen

**Illustratorin:**  
Claudia Richter

## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

- **Station: Blumenwiese für die Bienen**
- Zwei kleine Planschbecken werden einander gegenüber aufgebaut und beide mit bunten Tüchern gefüllt.



An einer Seite versammelt die ÜL die Kinder und Eltern, stellt das neue Material (Becken mit Tüchern) als „Blumenwiese mit Blumen“ vor und regt die Kinder (= Bienen) an, frei auszuprobieren.

Nach dem Ausprobieren kann die ÜL auch Impulse setzen:

- Die Blumen (= Tücher) von einer Wiese (= Becken) zur anderen bringen
- Bestimmte Farben sammeln
- Ein „Blumenbad“ nehmen
- „Blumennamen“ erraten: dazu werden Gegenstände (z. B. Löffel) in die Tücher geknotet und durch Tasten erraten

### ● **Gemeinsamer Abbau**

- Mit Eltern und Kindern werden die Stationen der Bewegungslandschaft abgebaut.

### AUSKLANG (5 Minuten)

#### ● **Es wir Abend**

- Aufstellung im Innenstirnkreis.  
Die Kinder stehen oder sitzen vor ihren Eltern.

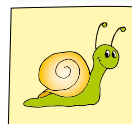
Das Lied „Kleine Schnecke“ (zur Melodie von Bruder Jakob) wird für eine spielerische Massage genutzt.

#### **Kleine Schnecke**

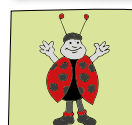
*Kleine Biene, kleine Biene fliegt hinauf, fliegt hinauf,  
fliegt dann wieder runter, fliegt dann wieder runter,  
kitzelt dich am Bauch, kitzelt dich am Bauch.*



*Kleine Schnecke, kleine Schnecke krabbelt rauf, krabbelt rauf,  
krabbelt wieder runter, krabbelt wieder runter,  
kitzelt dich am Bauch, kitzelt dich am Bauch.*



*Kleiner Käfer, kleiner Käfer krabbelt rauf, krabbelt rauf,  
krabbelt wieder runter, krabbelt wieder runter,  
kitzelt dich am Bauch, kitzelt dich am Bauch.*



Dazu krabbeln die Eltern mit ihren Fingern entsprechend des gesungenen Textes den Kinderrücken rauf und runter.

Danach wird die Stunde mit dem gewohnten Abschlussritual beendet.

## Absichten und Hinweise

- An dieser Station wird vor allem das taktile System angeregt  
Erproben vielfältiger Bewegungsgrundformen

- ✓ Die ÜL sollte darauf achten, die unterschiedlichen Ideen der Kinder wertzuschätzen.

- Aufräumen der Halle

- ✓ Analog zum Aufbau muss auch beim gemeinsamen Abbau der Geräte die Sicherheit der Kinder bedacht und geregelt werden.

- Anregen des taktilen Systems  
In kindgemäßer Form wird das Erlebte nochmal vergegenwärtigt.



Liedtext „Kleine Tiere mögen wir“ von Detlev Jöcker

Text	Bewegung
<i>Kleine Tiere mögen wir, seht einmal die Bienen.</i>	Hand ans Herz legen Mit den Fingern eine Brille formen und vor die Augen halten
<i>Sum sum sum sum sum sum wie sie uns bedienen.</i>	Rechts herum um die eigene Achse drehen, dabei die Arme wie Flügel ausstrecken
<i>Sum sum sum sum sum sum wie sie uns bedienen.</i>	Links herum um die eigene Achse drehen, dabei die Arme wie Flügel ausstrecken
<i>Süßer Honig schmeckt uns sehr.</i>	Den eigenen Bauch reiben
<i>Bienchen, Bienchen bring´ ihn her.</i>	Mit der Hand zu sich heranwinken
<i>Kleine Tiere mögen wir, seht einmal die Käfer.</i>	Hand ans Herz legen Mit den Fingern eine Brille formen und vor die Augen halten
<i>Brum brum brum brum brum brum sie sind Winterschläfer.</i>	Hände zum Schlafen an die Wange halten und dabei in die Hocke gehen
<i>Brum brum brum brum brum brum sie sind Winterschläfer.</i>	Hände zum Schlafen an die Wange halten und langsam wieder hochgehen
<i>Wenn es warm wird, sind sie wach, krabbeln dann den ganzen Tag.</i>	Über die Stirn streichen Hände nach oben strecken und mit wackelnden Fingern von oben nach unten führen
<i>Kleine Tiere mögen wir, seht einmal die Schnecken.</i>	Hand ans Herz legen, Mit den Fingern eine Brille formen und vor die Augen halten
<i>Rutsch rutsch rutsch rutsch rutsch rutsch können sich verstecken.</i>	Den rechten Arm von der Schulter bis zu den Händen entlang streichen danach mit beiden Händen die Augen zuhalten
<i>Rutsch rutsch rutsch rutsch rutsch rutsch können sich verstecken.</i>	Den linken Arm von der Schulter bis zu den Händen entlang streichen danach mit beiden Händen die Augen zuhalten
<i>Tragen stets ihr eigenes Haus, gehen gerne damit aus.</i>	Hände zu einer Schale formen Auf der Stelle gehen





# Wasser erleben – Teil 2

## Tauchen, Atmen, Springen

### Vorbemerkungen/Ziele

Einerseits bildet Tauchen eine wichtige Grundlage für das sichere Schwimmen und nimmt zusammen mit dem Atmen eine zentrale Rolle beim Fähigkeits-erwerb im Schwimmen ein. Fehlende Wassersicherheit äußert sich oftmals in mangelnder Tauchfähigkeit.

Andererseits ist für die Kinder die Beherrschung des fremden Mediums unter der Wasseroberfläche faszinierend.

Wassergewohnte Kinder halten sich häufig mehr unter als über Wasser auf. Dies ist ein deutliches Indiz für ihre Schwimmsicherheit.

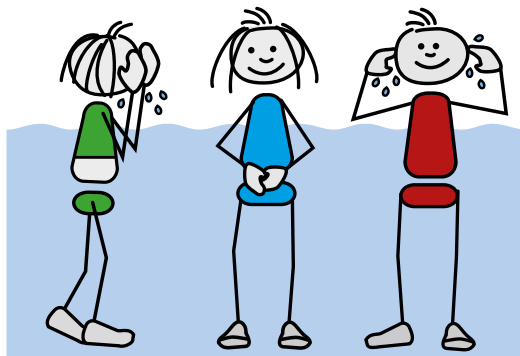
Nachdem im ersten Teil der Unterrichtsreihe (siehe Stundenbeispiel „Wasser erleben“ Ausgabe 10.2016) das Schweben und Gleiten im Wasser thematisiert wurde, geht es in diesem Stundenbeispiel um das Atmen und Tauchen.

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10 Minuten)

- **Bewegungslied „Hände waschen“**
- ⊙ Die Übungsleitung (ÜL) und die Kinder stehen im Kreis im Wasser und singen das Lied „Hände waschen“.

Entsprechend dem Liedtext waschen die Kinder pantomimisch verschiedene Körperteile (z. B. Hände, Haare, Ohren, Augen und Po) und schütteln diese anschließend, bis sie „trocken“ sind. Kennen die Kinder das Lied, dürfen sie selbst auswählen, welches Körperteil als nächstes gewaschen wird und bestimmen, was getan werden soll, bis es „trocken“ ist.



### Rahmenbedingungen

#### Pädagogisches Handlungsfeld:

Bewegungs-, Spiel- und Sportförderung

#### Zeit:

60 Minuten

#### Teilnehmer/-innen (TN):

8–12 Mädchen und Jungen im Alter von 6–8 J.

#### Material:

Je Kind: einen Luftballon und einen Tischtennisball  
Viele verschiedene schwimmende und sinkende Gegenstände (z. B. Tischtennisbälle, Schwimmbretter, Tauchringe, Tauchball), eine Poolnudel

#### Ort:

Lehrschwimmbecken oder Nichtschwimmerbecken mit stehetiefem Wasser (ca. 28°–33° C)

### Absichten und Hinweise

- ⊙ Kontaktaufnahme zu den Kindern, Wassergewöhnung, Mitgestaltung
- ✔ Wie schon in der Dusche, ist es auch im Schwimmbecken sehr wichtig, die Kinder behutsam an den Kontakt Gesicht-Wasser heranzuführen.
- ✔ Den Liedtext und die Melodie von „Hände waschen“ findet man unter: [https://youtu.be/CFLT4Q\\_i7Hg](https://youtu.be/CFLT4Q_i7Hg)

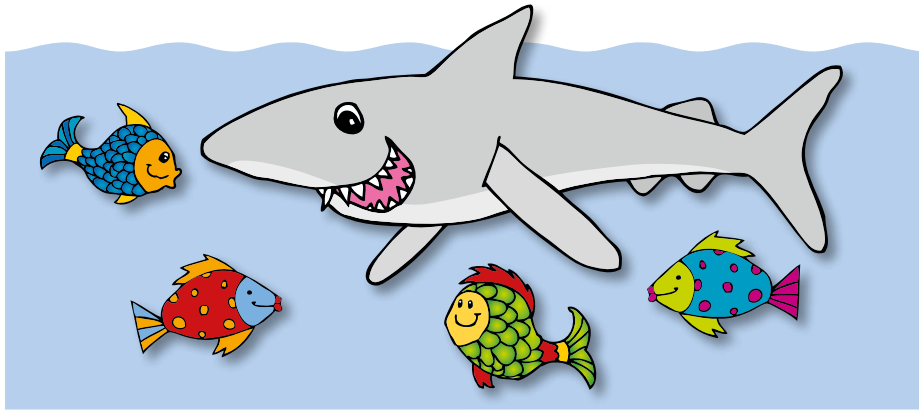
NRW bewegt  
seine KINDER!  
06.2017



## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Das Meer und die Fische

- ⊙ Ein Kind steht als „Hai“ in der Mitte des Beckens. Die anderen Kinder stehen kreuz und quer verteilt um den „Hai“ herum. Jeder Ecke des Beckens wird ein Fischname (z. B. Delphin, Forelle, Wal, Goldfisch) zugeordnet und jedes Kind bekommt einen dieser vier Fischnamen.



Mit Spielbeginn bewegen sich („schwimmen“) alle „Fische“ um den „Hai“ herum.

Der „Hai“ bestimmt das Spiel mit folgenden Kommandos:

- „Das Meer ist ruhig.“ = Alle Kinder tauchen unter.
- „Das Meer ist stürmisch.“ = Alle Kinder toben und spritzen.
- „Die Ebbe kommt.“ = Alle „Fische“ laufen in „ihre“ Ecken, während der „Hai“ versucht, sie zu fangen.

Ist ein „Fisch“ gefangen, wird er ebenfalls zum „Hai“.

### SCHWERPUNKT (20–25 Minuten)

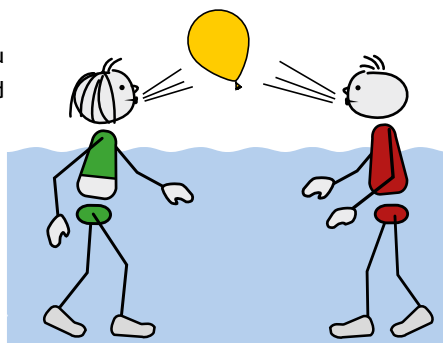
#### ● Luftballonpusten

- ⊙ Jedes Kind erhält einen Luftballon.

Aufgabe ist es, den Ballon durch Pusten hochfliegen zu lassen und ihn anschließend in der Luft zu halten.

*Variation:*

Zwei Kinder pusten sich gegenseitig einen Ballon zu und versuchen, ihn über Wasser zu halten.



#### ● Tischtennisball pusten

- ⊙ Jedes Kind erhält einen Tischtennisball.

Der Tischtennisball soll pustend über die Wasseroberfläche bewegt werden.

*Variation:*

In einem kleinen Wettkampf treten alle Kinder gegeneinander an. Dazu stehen sie alle am Beckenrand mit einer Armlänge Abstand nebeneinander und pusten den Ball auf Kommando der ÜL bis zur anderen Seite des Beckens. Damit gewährleistet ist, dass alle Kinder fair spielen, verschränken sie dabei die Hände hinter dem Rücken.

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Erwärmung, spielerisch den Gesicht-Wasser-Kontakt verstärken
- ✔ Die Auftriebskraft des Wassers überwinden und unter Wasser absinken können, ohne Berücksichtigung des bewussten Ausatmens

Autorin:  
Corinna  
Gundlach

- ⊙ Einführung des kräftigen Ausatmens über Wasser

- ⊙ Hinführung zu einem langen, kontinuierlichen Ausatmen in unmittelbarer Nähe des Wassers

- ✔ Um den Tischtennisball bewegen zu können, muss der Mund näher an die Wasseroberfläche geführt werden. Dadurch lernen die Kinder, gegen den erhöhten Wasserwiderstand auszuatmen.

Illustratorin:  
Claudia Richter

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Wie brüllt ein Seelöwe?

- Die ÜL steht mit den Kindern im Kreis im Wasser.

Gemeinsam mit den Kindern überlegt die ÜL, welche Geräusche verschiedene Tiere (z.B. Seelöwe, Walross, Goldfisch, Wal) machen und ob diese über oder unter Wasser abgegeben werden und ob man sie unter Wasser hören kann. Anschließend experimentieren die Kinder mit den Tiergeräuschen und ahmen diese unter Wasser nach (z.B. brüllen wie ein Seelöwe, schnaufen wie ein Walross, blubbern wie ein Fisch usw.).

### ● Riesen und Zwerge

- Die ÜL steht mit den Kindern im Kreis im Wasser.

Jedes Kind versucht, sich beim Einatmen groß zu machen wie ein Riese, dann macht es sich klein wie ein Zwerg und atmet unter Wasser vollständig aus.

#### Variation:

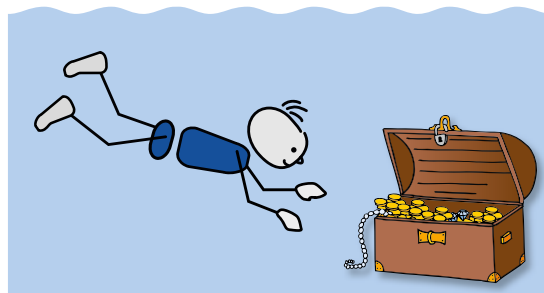
Die „Riesen“ dürfen sich durch Hochspringen größer machen. Wenn die „Zwerge“ während des Ausatmens unter Wasser bis 3 zählen, können sie unsichtbar werden.

## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

### ● Schatzsuche

- Zwei Teams stehen sich am Beckenrand gegenüber.

Im gesamten Becken sind viele verschiedene Materialien verteilt, die schwimmen (z.B. Poolnudeln, Tischtennisbälle, Schwimmbretter) oder untergehen (z.B. Tauchringe, Tauchball, Tauchmännchen).



Auf das Startzeichen durch die ÜL soll jedes Kind immer einen „Schatz“ einsammeln, zum Rand zurückbringen und dann den nächsten „Schatz“ holen usw.

Das Team, welches am Ende die meisten Schätze hat, ist Sieger.

## AUSKLANG (5–10 Minuten)

### ● Springen vom Beckenrand

- Die Kinder stellen sich außerhalb des Wassers am Beckenrand hintereinander auf.

Die ÜL steht im Wasser bereit, um diese bei einem Sprung ins Wasser zu unterstützen.

Zunächst sagen die Kinder ihren Sprung der ÜL an (mit/ohne Hilfe, Name des Sprunges, Weite des Sprungs etc.) und springen anschließend vom Beckenrand ins Wasser.

#### Variation:

Bei einer weiteren Runde nimmt die ÜL eine Poolnudel in die Hand, über welche die Kinder mit und ohne Hilfe springen. Je nach Könnensstand der Kinder, kann der Abstand der Poolnudel individuell verändert werden.

## Absichten und Hinweise

- Experimentieren mit der Ausatmung unter Wasser, die Luft schnell und vollständig ausstoßen (ausblubbern, ausschreien) üben, Gewöhnung an aufsteigende Luftblasen

- Die Kinder lernen, dosiert in das Wasser auszuatmen.

Auf spielerische Weise soll erreicht werden, dass der regelmäßige Wechsel von Einatmung über Wasser und Ausatmung unter Wasser zur Gewohnheit wird.

- ✓ Die „Riese und Zwerg“-Übung mehrmals wiederholen

- Orientierung über und unter Wasser, Augen unter Wasser öffnen können, Verbesserung der Tauchgeschicklichkeit und Anwenden der gelernten Atemtechniken

- ✓ Jedes Kind kann individuell das Tempo, die Weglänge und die Fortbewegungsart (laufen, tauchen, schwimmen, hüpfen) frei wählen. Ebenso kann es entscheiden, ob es einen schwimmenden oder gesunkenen Schatz holt.

- Zum Tauchen gehört auch das Springen, denn es zieht die gewünschte Eintauchsituation nach sich.

Mit einem selbstgewählten Sprung zeigen die Kinder Selbsteinschätzung und Bewegungskreativität und üben die Bewältigung von verschiedenen Tauch- und Gleichgewichtsanforderungen.

- ✓ Wichtig ist es, das Springen vielseitig zu gestalten, indem die Sprünge immer wieder durch Zusatzaufgaben (z.B. als „Päckchen“ mit angehockten Beinen, als „Baumstamm“ in Form eines Fußsprungs mit gestrecktem Körper etc.) verändert werden.

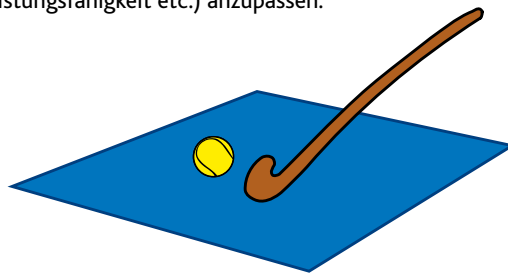


# Minigolf in der Sporthalle

Kreatives Abwandeln des bekannten Freizeitspiels

## Vorbemerkungen/Ziele

Minigolf, das bekannte Freizeitspiel aus dem Sommer, kennt fast jeder! In diesem Stundenbeispiel wird es in die Sporthalle verlegt. Mit einfachen Mitteln (Groß- und Kleingeräte), die in jeder Sporthalle zur Verfügung stehen, werden die Teilnehmer/-innen angeregt, Minigolf an Stationen selbsttätig zu variieren. Beim Aufbau und der Gestaltung von eigenen Minigolfbahnen begeben sich Teilnehmer/-innen in Abstimmungsprozesse, die zusätzlich ihre Fähigkeiten, Konflikte zu lösen und tragfähige Kompromisse zu finden, erhöht. Die gemeinsame Reflexion hilft ihnen, ihre Ideen an unterschiedliche Aspekte (Material, individuelle Leistungsfähigkeit etc.) anzupassen.



## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (15–20 Minuten)

- **Begrüßung**
- Die Übungsleitung (ÜL) versammelt die Teilnehmer/-innen (TN).

Die ÜL stellt das Stundenthema vor, indem sie nach Erfahrungen der TN zum Thema Minigolf fragt, die Zielsetzung beschreibt, Beispiele liefert und zum Mitgestalten anregt.

Sie weist in diesem Zusammenhang darauf hin, dass die Beteiligung und ein Helfen aller für eine gelungene Stunde aufgrund des großen Materialaufwandes wichtig sind.

- **Zielschießen auf „Baumaterial“**
- Zusammen mit der ÜL holen die TN das „Baumaterial“ (= Kästen, Langbänke, Turnmatten etc.) aus den Geräteräumen und verteilen es in der Halle. Anschließend nimmt sich jede/jeder TN einen Schläger sowie einen Tennisball.

Die TN laufen sich mit ihrem Ball dribbelnd ein. Nach wenigen Minuten erhalten sie die Aufgabe, sich paarweise zuzuordnen. Die Paare starten von einer Hallenseite und sollen mit wenigen Schlägen selbstbestimmte Ziele („Baumaterialien“) treffen.

## Rahmenbedingungen

### Pädagogisches Handlungsfeld:

Kreativitätsförderung

### Zeit:

90 Minuten

### Teilnehmer/-innen (TN):

15 TN im Alter von 10–12 Jahren

### Material:

1 Hockeyschläger und 1 Tennisball je TN, Buchstabenkarten (A–Z), Kegel, Langbänke, Turnmatten, kleine und große Kästen, Reutherbretter, weiche Teppichfliesen, Vorlageabbildungen zu 4 Stationen, Stifte, DIN-A3-Zettel, Punktekarten

### Ort:

Sporthalle

## Absichten und Hinweise

- ⊗ Schaffung von Transparenz, Aufforderung zur Mitarbeit
- ✔ Das komplette Material sollte bereits vorbereitet bei der ÜL liegen, damit ein schneller Stundenbeginn gewährleistet werden kann.
- ✔ Außerdem empfiehlt es sich, die einzelnen Minigolfbahnen bereits an der Wand visualisiert zu haben.
- ⊗ Gewöhnung an Hockeyschläger und Tennisball sowie die Schlägerhaltung
- ✔ Die Schläger dürfen nur auf Kniehöhe gehalten werden.

NRW bewegt  
seine KINDER!

07.2017

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Namen laufen

- ⊙ Innerhalb der kompletten Halle verteilt die ÜL auf dem Boden kleine Zettel, die jeweils mit einem Buchstaben (A–Z) versehen sind.

Zu Beginn sollen die TN ihren Namen ablaufen, indem sie jeden Buchstaben ihres Namens mit den Füßen/Händen berühren.

#### Varianten:

- Rückwärtslaufen und den eigenen Namen rückwärts buchstabieren
- Jeden zweiten Buchstaben der eigenen Adresse erlaufen
- Paarweise einen Ball zuwerfen und dabei ein Sportgerät buchstabieren

## SCHWERPUNKT (25–30 Minuten)

### ● Aufbau der 4 Stationen

- ⊙ Mit Hilfe der Minigolfbahnvorlagen werden die vier verschiedenen Stationen mit dem bereits für die Erwärmung verwendeten „Baumaterial“ von allen gemeinsam aufgebaut.

#### Station 1:

##### Kastentreppe

Bei dieser Spielbahn befindet sich der Start auf dem höchsten Kasten.



#### Station 2:

##### Sprungbrett – Kasten – Sprungbrett



#### Station 3:

##### Langbank-Eck



#### Station 4:

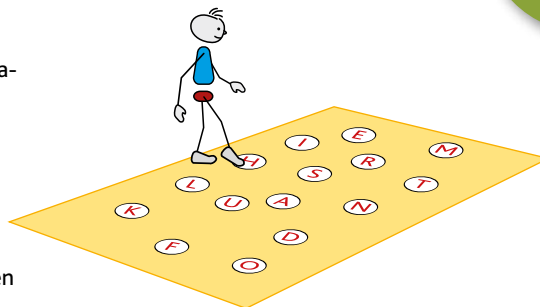
##### Mattenwellen-Bahn

Bei dieser Spielbahn ist das Ziel ein Stapel Reifen, der hinter dem offenen Kasten liegt.



## Absichten und Hinweise

- ⊙ Herz-Kreislauf-Anregung, psychische Vorbereitung auf die Stunde



- ⊙ Stärkung der Zusammenarbeit, Ideenanregung

- ✔ Der Start an den Stationen ist dort, wo der Schläger liegt. Das Ziel ist jeweils dort, wo der Reifen liegt.

#### ✔ Material:

- Kastendeckel
- Kleiner Kasten
- 2 große Kästen
- Reifen
- Weiche Teppichfliese

#### ✔ Material:

- 2 Reutherbretter
- 1 aufgestelltes Kastenteil
- Reifen
- Weiche Teppichfliese

#### ✔ Material:

- 4–5 Langbänke
- 3 kleine Kästen
- Reifen
- Weiche Teppichfliese

#### ✔ Material:

- 2 Kastendeckel
- 1 kleiner Kasten
- 3 Turnmatten
- Offener großer Kasten
- Reifen
- Weiche Teppichfliese

Autor/Fotos:  
Michael  
Steinmann

PRÄTENSCHNITT  
für die PRAXIS

Illustratorin:  
Claudia Richter

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Praktische Erprobung der aufgebauten Stationen

- ⊕ Die TN bilden vier Gruppen und durchlaufen die aufgebauten Stationen.

Die TN erproben die aufgebauten Stationen.

Beim Durchspielen der verschiedenen Stationen erproben die TN in ihren Kleingruppen verschiedene Durchführungsregeln. Innerhalb der Gruppe machen sie sich Gedanken über mögliche Verbesserungsvorschläge und Möglichkeiten zur Abwandlung.

### ● Weiterentwicklung der Minigolfbahnen

- ⊕ Die TN bilden neue Kleingruppen.

Die TN sollen in ihren neuen Gruppen gemeinsam die Stationen weiter- bzw. neuentwickeln. Dazu darf bereits genutztes Material sowie auch ergänzendes Material aus den Geräteräumen, nach Abstimmung mit der ÜL, genutzt werden.

Zunächst einigen sich Vertreter/-innen der einzelnen Gruppen, welcher Gruppe welches Material zur Verfügung steht. Im Folgenden planen die Kleingruppen ihre Stationen, indem sie Ideen innerhalb der Gruppe austauschen sowie ggf. die neuen Minigolfbahnen skizzieren.

Nach einem Testlauf an der eigenen, veränderten Station, stellt jede Gruppe ihre Station der Gesamtgruppe vor. Darin gibt das kreative Team den anderen TN Hinweise und Regelerläuterungen zu ihrer Minigolfbahn.

## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (25–30 MINUTEN)

### ● Durchführung des Minigolfwettbewerbs in Kleingruppen

- ⊕ Zur Durchführung des Spiels an den unterschiedlichen Stationen bilden die TN Kleingruppen. Sie erhalten Stifte und Punktekarten und treten an den jeweiligen Stationen gegeneinander an.

Die Ziele müssen nach mindestens sieben Schlägen getroffen werden. Verlässt ein Ball die Minigolfbahn, so muss an einer vorher definierten Stelle der Ball neu gespielt werden. Außerdem erhält die Spielerin/der Spieler einen „Strafschlag“.

PUNKTEKARTE	
Team _____	
Station	Punkte
1	
2	
3	
4	
gesamt	

### ● Siegerehrung

- ⊕ Alle TN versammeln sich.

Anhand der aufgeschriebenen Punkte wird der/die jeweilige Gruppensieger/-in ermittelt und mit einem tosenden Applaus bedacht. Alternativ kann die Gruppe mit den insgesamt wenigsten Schlägen geehrt werden.

## AUSKLANG (5–10 Minuten)

### ● Abbau der Stationen

- ⊕ Gemeinsam werden die Minigolfbahnen abgebaut und das genutzte Material in die Geräteräume zurückgebracht.

### ● Auswertung und Verabschiedung

- ⊕ Die ÜL versammelt die TN.

Gemeinsam mit der ÜL werten die TN die gespielten Minigolfstationen aus. Hierbei werden positive Rückmeldungen benannt sowie Verbesserungsvorschläge zur Stunde formuliert.

## Absichten und Hinweise

- ⊕ Praktische Überprüfung des Aufbaus, Gedankenaustausch zur Weiterentwicklung

- ✓ Die TN können auf einer Kopie des Stationsaufbaus Regel- und Aufbauänderungen an jeder Station eintragen.

- ⊕ Kommunikationsbereitschaft und Kreativität fördern, Förderung der kritischen Reflexionsfähigkeit hinsichtlich der Umsetzbarkeit von eigenen Minigolfbahnen

- ✓ Für die Skizzen eignen sich am besten DIN-A3-Zettel und farbige Stifte. Allerdings ist darauf zu achten, dass diese Phase nicht zu lange dauert und der praktische Spielanteil im Vordergrund steht.

- ⊕ Spielerischer Wettkampfgedanke, Förderung der Differenzierungsfähigkeit

- ✓ Es sollten grundsätzlich immer zwei bis drei Minigolfbahnen mehr vorhanden sein, als es Teams gibt, damit es nicht zu Überschneidungen oder Doppelungen kommt.

- ⊕ Anerkennung der sportlichen Leistungen

- ✓ Hier geht die Fairness der TN vor, da eine ständige Kontrolle nicht möglich und sinnvoll ist.

- ⊕ Schaffung von Ordnung, Überprüfung der Vollständigkeit des Materials

- ⊕ Partizipation der TN an der Gestaltung von Sportstunden

- ✓ Es können noch einmal die vorgegebenen sowie selbst entwickelten Stationen in die Kreismitte gelegt und die tollste Station prämiert werden.





# Ran ... an das Speckbrett!

## Rückschlagspiele mit dem Speckbrett

### Vorbemerkungen/Ziele

Warum heißt der Brettschläger Speckbrett? Ursprünglich wurde auf Speckbrettern Speck geschnitten, bis jemand auf die Idee kam, mit ihnen zu spielen. Inzwischen gibt es Holzschläger mit und ohne Löcher auf der Schlagfläche oder sogenannte Paddels aus dem Beach-Tennis im Fachhandel zu kaufen. Das Spiel mit dem Speckbrett schafft einen guten Übergang vom Spiel mit der Hand zum Spiel mit einem Schläger. Das Speckbrett gibt dem Spieler/der Spielerin eine deutlich spürbare Rückmeldung über den Treffpunkt des Balls. Weil es sich um ein nicht normiertes Rückschlagspiel handelt, genießt Speckbretttennis einen hohen Freizeitwert. Natürlich können auch Wettkampfspiele ausgetragen werden, dabei wird wie früher beim Tischtennis bis 21 gezählt und zum Gewinnen am Ende eines Satzes werden 2 Punkte Vorsprung gebraucht.

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Zeitungsspiele**
- Die Übungsleitung (ÜL) versammelt die TN zur Begrüßung und Einstimmung in das Stundenthema.  
Jede/r TN bekommt eine Zeitungsdoppelseite.

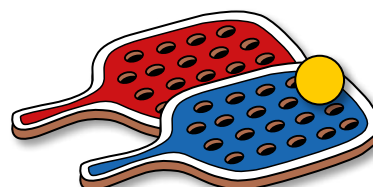
Jeder/Jede TN hält sich die Zeitung vor die Brust und wählt sein/ihr Lauftempo so, dass die Zeitung beim moderaten Lauf nicht auf den Boden fällt. Zur Differenzierung kann die Seite verkleinert werden (mehrmals falten). Anschließend finden sich zwei TN als Paar zusammen und knüllen ihre beiden Zeitungsdoppelseiten zu einem Ball, den sie sich mit den Handinnenflächen über eine kurze Entfernung von 2–3 m zuspieren.

#### ● Goldenes Ei

- Jedem/Jeder TN wird ein Speckbrett oder ein alternativer Schläger zur Verfügung gestellt. In der Mitte des Raumes befindet sich ein Kasten mit unterschiedlichen Bällen.

Die TN haben nun die Aufgabe, sich durch den Raum zu bewegen und dabei einen Ball wie ein „goldenes Ei“ auf ihrem Schläger zu balancieren. Gemeinsam mit den TN werden weitere Geschicklichkeitsaufgaben erfunden:

- Den eigenen Ball balancieren und gleichzeitig mit der freien Hand den Ball der anderen TN zu Fall bringen
- Die Bälle mit einem Partner/einer Partnerin durch Rollen von Schläger zu Schläger tauschen
- Die Bälle durch ein kurzes Zuspieren mit einem Partner/einer Partnerin tauschen
- Usw.



### Rahmenbedingungen

#### Pädagogisches Handlungsfeld:

Bewegung, Spiel und Sportförderung

#### Zeit:

60 Minuten

#### Teilnehmer/-innen (TN):

Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 10 und 16 Jahren

#### Material:

Speckbretter (oder als Alternative Family-Tennisschläger, Frisbee-Scheiben, Beach-Tennisschläger), kleiner Kasten, kleine Gummibälle oder Softbälle, Zeitungen, Zauberschnur, Flatterband oder Bänke

#### Ort:

Sporthalle, Tennisplatz oder Außenanlage mit Hartplatz

### Absichten und Hinweise

- ⊙ Bei der Bewältigung der Bewegungsaufgabe stellen sich die Effekte des Aufwärmens ein. Die ungewöhnliche Einstimmung mit dem Alltagsmaterial soll neugierig machen.
- ✓ Die ÜL thematisiert bei der Einstimmung in das Stundenthema, dass es sich beim Spielen mit dem Speckbrett um ein kleines (Rückschlag-) Spiel ähnlich wie Family-Tennis und Indiac-Tennis handelt.
- ⊙ Gewöhnung an den Schläger
- ✓ Alternativ können auch Family-Tennisschläger oder Frisbee-Scheiben benutzt werden.

NRW bewegt  
seine KINDER!

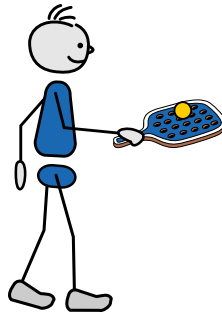
08.2017

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Bälle schöpfen

- Jeder/Jede TN bekommt einen Schläger und einen Ball.

Der Ball soll bis knapp über Kopfhöhe vertikal hochgespielt und nach einmaligem Auftippen auf dem Boden erneut vertikal nach oben gespielt werden. Ziel dabei ist es, den Ball gezielt auf einer vorher ausgewählten Markierung (z.B. Schnittstelle zweier Linien auf dem Hallenboden) aufkommen zu lassen.



#### Variation:

- Der Ball wird ohne Bodenberührung wiederholt nach oben gespielt.
- Zur weiteren Differenzierung werden Vorhand und Rückhand im Wechsel genutzt.

## SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

### ● Partner- bzw. Gruppenspiele

- Die TN bilden zwei Gruppen. Die beiden Gruppen stehen sich in einer Gassenaufstellung im Abstand von 3–5 m gegenüber. Die gegenüberstehenden TN (A und B) spielen jeweils zusammen. Jeder/Jede TN hat einen Schläger und jedes Paar einen Ball.

A spielt den Ball über die Entfernung B zu. B fängt den Ball mit einer Hand und dem Schläger. Den so kontrollierten Ball spielt B wieder zurück.

#### Variationen für Gruppen:

Zwei Gruppen, die TN jeweils hintereinander aufgestellt, stehen sich gegenüber. Der/Die erste TN der einen Gruppe spielt den Ball und schließt sich danach auf der eigenen Seite hinten an. Der/Die vorderste TN der anderen Gruppe nimmt den Ball an (wie oben beschrieben), spielt ihn zurück und schließt sich auch wieder auf der eigenen Seite an. Usw.

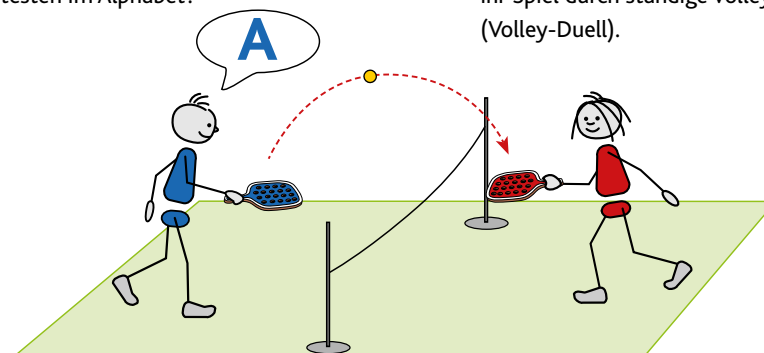
### ● ABC-Spiel

- Mit Hilfe einer Zauberschnur (oder Flatterband), wird in 1 m Höhe ein „Netz“ gespannt, über das sich die TN die Bälle innerhalb eines markierten Spielfeldes paarweise zuspelen sollen.

Die TN spielen sich zu zweit einen Ball zu, der zweimal auf jeder Spielfeldseite berührt werden darf (= 1 Kontrollschlag). Über der Markierung (= „Netz“) soll der Ball den höchsten Punkt seiner Flugkurve erreicht haben.

Pro „Netzüberquerung“ nennen die Spielpartner/-innen laut einen Buchstaben in der Reihenfolge des Alphabets. Bei einem Buchstaben-Fehler wird wieder bei „A“ angefangen.

Welches Team kommt am weitesten im Alphabet?



## Absichten und Hinweise

- Einschätzen der Flugbahn, Anpassung der Schlagkraft

- ✔ Es wird empfohlen, statt eines schweren Tennisballs einen Gummiball zu verwenden, da dieser bessere Absprungeigenschaften mitbringt.

- Vom Auf- und Abspielen zum Hin- und Herspielen

- ✔ Nach dem Konzept der trefforientierten Methode steht von Anfang an das Spielen eines Balls im Vordergrund. Im Stundenverlauf werden die Entfernungen stetig vergrößert und damit auch der Krafteinsatz und die einhergehende Aushöhlbewegung variiert.

- ✔ Das Spielen des Balls kann nur mit der Vorhand, nur mit der Rückhand oder im freien Zuspiel erfolgen.

- Vom indirekten Hin- und Herspielen zum direkten Volleyspiel

- ✔ Für Spieler/-innen, denen das Zuspiel Schwierigkeiten bereitet, werden tennisballgroße Softbälle eingesetzt, da diese langsamer zu spielen sind und Ungenauigkeiten beim Treffen eher verzeihen.

- ✔ Variation: Mit der Zeit wird auf den Kontrollschlag verzichtet und sichere Spieler/-innen können ihr Spiel durch ständige Volleys beschleunigen (Volley-Duell).

Autor:  
Jörn  
Uhrmeister

Illustratorin:  
Claudia Richter



## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

#### ● Speckbretttennis-Doppel

- ⊙ Vier Spieler/-innen spielen miteinander in Zweierteams innerhalb eines markierten Spielfeldes über eine Mittellinie (= „Netz“).

Die beiden Teams spielen sich einen Ball zu.

Innerhalb der beiden Teams muss der/die „Schlagende“ immer wechseln.

#### Variation:

Die beiden Teams spielen gegeneinander.

Immer wenn ein Team einen Fehler macht (den Ball unter dem „Netz“ durchschlägt / ins „Netz“ oder ins Aus schlägt / den Spielball nicht zurück ins gegnerische Feld spielen kann), legt das „fehlbare“ Paar einen Schläger weg und muss sich nun auch bei der Benutzung des verbliebenen Schlägers abwechseln.

### AUSKLANG (10–15 Minuten)

#### ● Wer kann ...?

- ⊙ Die bestehenden Vierergruppen werden beibehalten.

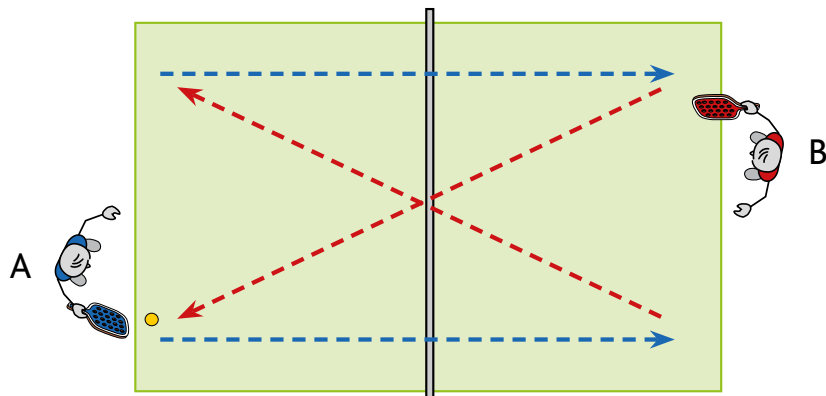
Es sind jedoch nur zwei Spieler/-innen aktiv.

Die beiden anderen haben die Aufgabe, zu beobachten und zu bewerten.

Nun denkt sich jedes Team gemeinsam eine kleine Herausforderung aus, die zunächst die beiden aktiven Spieler/-innen versuchen, zu bewältigen. Anschließend tauschen die Paare die Rollen.

#### Mögliche Aufgaben:

- Kannst du mit geschlossenen Augen 5 Aktionen erraten, die ich mit meinem Ball und Schläger mache?
- Wie viele Bälle könnt ihr mit eurer schwachen Hand hin und her spielen?
- Wie lange könnt ihr euren Ball auf eurem Schläger mit geschlossenen Augen balancieren?
- Gelingt es euch, 20 Bälle volley zu spielen?
- Kannst du erraten, wie viele Bretter ich dir auf die ausgestreckten Hände lege?
- 1 Runde „Hosenträgertennis“: Spieler/-in A spielt alle Bälle longline und Spieler/-in B antwortet mit einem Cross-Schlag.



#### ● Blitzlicht

- ⊙ Gemeinsam werden die Geräte aufgeräumt und alle TN versammeln sich mit der ÜL noch einmal.

Zum Abschluss bekommt jede/jeder TN die Gelegenheit, zu sagen, was ihr/ ihm heute gelungen ist und was sie/er als nächstes lernen möchte.

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

## Absichten und Hinweise

- ⊕ Vom unbegrenzten Aktionsraum zum Spielfeld, reaktionsschnelles Laufen und platziertes Spielen des Balls, Absprache mit dem Partner/ der Partnerin

- ⊕ Ein Punkt ist erst erzielt, wenn ein Team keinen Schläger mehr hat, also zwei Fehler gemacht wurden.

- ⊕ Zum Ende wählen die Spieler individuelle, dem eigenen Leistungsstand und der eigenen Bewegungskreativität angepasste Aufgaben.

- ⊕ Die Verknüpfung der Handhabung mit dem Speckbrett mit unspezifischen Wahrnehmungsaufgaben hilft den Teilnehmer/-innen, den Fokus von der Technikschiulung hin zu sich selbst zu verschieben.

- ⊕ In einer Reflexion machen sich die TN bewusst, was sie können und wählen selbst ihr nächstes Lernziel.





# „Kuckuck, da bin ich wieder!“

Bewegungs- und Spielthemen für die Kleinsten

## Vorbemerkungen/Ziele

„Wo bist Du?“ „Kuckuck, da bin ich wieder!“ Wer kennt nicht dieses einfache Versteckspiel mit den Kleinsten. Verstecken gehört zu einem von fünf von A. Bostelmann definierten Bewegungsthemen bzw. Spielthemen für die Altersgruppe bis 3 Jahren.

Die fünf Themen sind eng verknüpft mit den Entwicklungsmeilensteinen der Kinder in dieser Altersstufe und bieten einen guten Überblick über ihre Interessen: (1) Verschwinden und Verstecken, (2) Schwerkraft, (3) Rotation, (4) Verbinden und (5) Transport. In dem folgenden Stundenbeispiel werden diese Themen in die Turnhalle übertragen. Exemplarisch wird für jedes Spielthema eine Station vorgestellt.

### Weiterführende Literatur:

Bostelmann, Antje (Hrsg.): *Praxisbuch Krippenarbeit – Leben und Lernen mit Kindern unter 3*. Verlag an der Ruhr, Mülheim an der Ruhr, 2008.

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (10 Minuten)

#### ● Begrüßung

- ⊙ Die Kinder und ihre Eltern treffen sich im Sitzkreis.

Gemeinsam mit den Kindern wird ein bekanntes Begrüßungsritual durchgeführt. Anschließend stellt die Übungsleitung (ÜL) den Eltern kurz die Bewegungs-/Spielthemen vor und gibt einen kurzen Überblick über den Stundenverlauf.

#### ● 10 kleine Zappelfinger

##### ⊙ Sitzkreis

Das bekannte und leicht veränderte Lied wird gemeinsam gesungen und mit passenden Fingerbewegungen begleitet:

10 kleine Zappelfinger zappeln hin und her,  
10 kleinen Zappelfingern fällt das gar nicht schwer.

10 kleine Zappelfinger zappeln auf und nieder,  
10 kleine Zappelfinger tun das immer wieder.

10 kleine Zappelfinger zappeln rund herum,  
10 kleine Zappelfinger sind ja gar nicht dumm.

10 kleine Zappelfinger nehmen sich Huckepack,  
10 kleine Zappelfinger sind ganz schön auf zack.

10 kleine Zappelfinger zappeln ins Versteck,  
10 kleine Zappelfinger sind auf einmal weg.

10 kleine Zappelfinger sind jetzt wieder da,  
10 kleine Zappelfinger schreien laut: „Hurra!“

## Rahmenbedingungen

### Pädagogisches Handlungsfeld:

Bewegung, Spiel und Sportförderung

### Zeit:

45 Minuten

### Teilnehmer/-innen (TN):

1- bis 3-jährige Kinder und ihre Eltern

### Material:

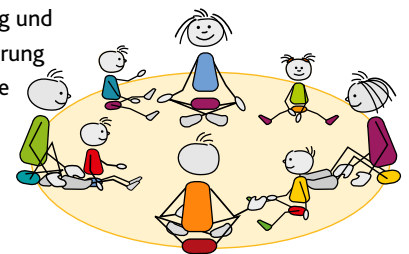
4 Turnmatten, 6 kleine Kästen, viele kleine Schwämme, 1 Rollbrett, 4–6 Kuscheltiere, Sitzkreisel oder ein Varussell, verschiedene Bälle, 2 große Kästen, Tennisbälle

### Ort:

Turnhalle, Bewegungsraum

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Begrüßung und Strukturierung der Stunde



- ⊙ Kontaktaufnahme, Förderung der Feinmotorik, Begriffsbildung

- ✔ Im Lied werden die verschiedenen Spielthemen angesprochen:

- 1. Strophe: Gleichgewicht
- 2. Strophe: Schwerkraft
- 3. Strophe: Rotation
- 4. Strophe: Verbinden und Transport
- 5. und 6. Strophe: Verschwinden und Verstecken

NRW bewegt  
seine KINDER!

09.2017

## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

#### ● Stationsaufbau

- ⊙ Gemeinsam werden die Stationen aufgebaut.

Gegebenenfalls werden Aufbaukarten bereitgehalten und an die Eltern verteilt.

Dann bewegen sich die Kinder und Eltern frei durch die Halle und probieren alle Geräte und Spielmöglichkeiten aus.

#### ● Mattenlabyrinth (Verstecken)

- ⊙ 4 kleine Matten werden so gebogen, dass Tunnel entstehen. Damit die Matten fixiert werden können, werden diese zwischen vier kleinen Kästen eingeklemmt.

Eltern und Kinder können sich in dem Tunnellabyrinth gut verstecken oder es durchkriechen.

#### Variationen:

- An den Eingängen werden jeweils Kuscheltiere positioniert, welche alternativ zur eigenen Person in den Tunneln versteckt werden können.
- In den Eingängen der Tunnel können Tücher oder andere Materialien wie Vorhänge befestigt werden, um zusätzlich einen sensorischen Reiz zu setzen.
- Ein Schwungtuch (oder eine große Decke) bietet die Möglichkeit sich zu verstecken oder versteckt zu werden.

#### ● Rundherum (Rotation)

- ⊙ Ist ein Varussell vorhanden, kann dies genutzt werden. Alternativ dazu könnte ein Sitzkreisel eingesetzt werden.

Das Elternteil und das Kind drehen sich auf dem Varussell entsprechend den Bedürfnissen des Kindes.



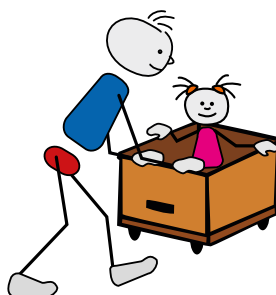
#### Variation:

Ist die Halle groß genug, kann auch eine schräge Ebene mit Hilfe von Bänken und Weichböden an der Sprossenwand aufgebaut werden, die die Kinder (als „Baumstämme“) hinunterkullern können.

#### ● Von A nach B (Transport)

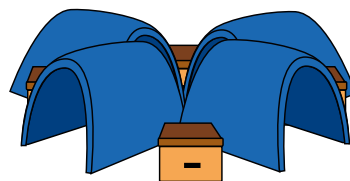
- ⊙ Ein kleiner Kasten wird umgedreht auf ein Rollbrett gelegt.

Mit Hilfe des „Kastenwagens“ (oder nur des Rollbretts) können die Kinder sowohl andere Kinder oder Gegenstände (z.B. Bälle, Kuscheltiere) transportieren, als auch von ihren Eltern transportiert werden.

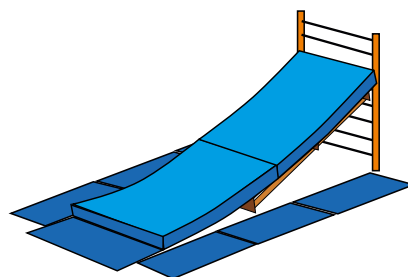


## Absichten und Hinweise

- ⊙ Aufbau der Stationen, an den Stationen können jeweils zwei Aspekte des Spielthemas erfahren werden:
  - (1) Das Erleben des Themas mit dem eigenen Körper
  - (2) Umsetzen des Themas durch Handlungen mit dem Material
- ✔ Natürlich können die Spielthemen auch so erweitert und ergänzt werden, dass ein Spielthema den Inhalt einer kompletten Stunde füllt.
- ⊙ Sich selbst und Material verstecken, Erleben und Verstehen der Objektpermanenz, Erleben von Selbstwirksamkeit
- ✔ Ein Schwungtuch (oder eine große Decke) bietet alternativ zum Kastenlabyrinth sowohl die Möglichkeit, selber zu verstecken bzw. versteckt zu werden, als auch Variationen zum Thema Transport.



- ⊙ Erleben und Verstehen von Fliehkraft am eigenen Körper oder mit Hilfe von Materiale Erfahrung, Förderung des Gleichgewichts



- ⊙ Raumerfahrung mit dem eigenen Körper, Transporterfahrung mit Material, Aufbau von Beziehung, Förderung der Kraft

Autorin:  
Nora Jaffan

Illustratorin:  
Claudia Richter

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Stein auf Stein (Verbinden)

- Innerhalb eines begrenzten Areals werden viele kleine Schwämme zur Verfügung gestellt.

Aus den Schwämmen können Kinder und Eltern z.B.:

- Schlangen legen
- Türme bauen und diese anschließend umstoßen
- Die Kinder ganz mit Schwämmen zudecken und sich anschließend freistrampeln

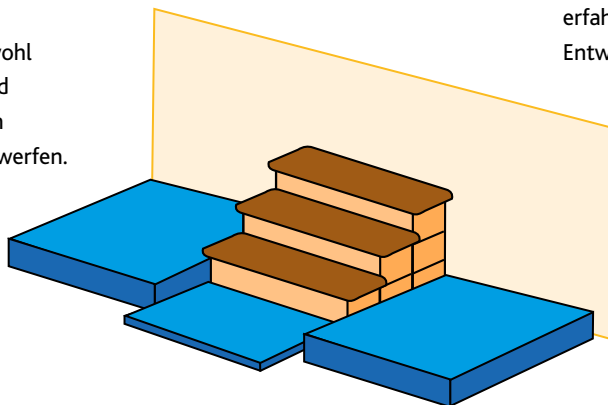
Variation:

Alternativ eignen sich auch Eierkartons gut für das Konstruktionsspiel.

### ● Hoch und runter (Schwerkraft)

- Eine Kastentreppe wird so aufgebaut, dass von unterschiedlichen Höhen heruntergesprungen werden kann.

Die Kinder können sowohl selber hochklettern und herabspringen, als auch Gegenstände herunterwerfen.



## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 MINUTEN)

### ● Massage mit dem Tennisball

- Die Kinder legen sich auf den Boden oder setzen sich vor das Elternteil.

Das Elternteil massiert den Rücken des Kindes mit einem Tennisball. Dazu wird der folgende Massagetext von der ÜL vorgetragen:

*„Zum Schluss noch ein paar kleine Spiele,  
der Ball wird zur Massagemaschine!*

*Langsam dreht er seine Kreise,  
immer auf dieselbe Weise.*

*Dann rollt er mal ganz hoch, mal runter,  
davon wirst du wieder munter.*

*Nimm den Ball und bringe ihn bitte  
in den Korb, dort in der Mitte.*

*Und zum Schluss lauf ins Versteck,  
jetzt sind alle Kinder weg!“*

## AUSKLANG (5 Minuten)

### ● Verabschiedung

- Alle Kinder und Eltern versammeln sich im Kreis.

Gibt es ein Verabschiedungsritual, wird dieses durchgeführt. Absprachen für die nächste Stunde werden getroffen.

## Absichten und Hinweise

- Erfahren von Verbinden und Trennen als Materialerfahrung, Erfahren von Verbinden und Trennen als Körpererfahrung, Förderung der Auge-Hand-Koordination

- ✓ Eierkartons eignen sich eher für größere oder erfahrenere Kinder.

- Schwerkrafterfahrung mit dem eigenen Körper (Körpererfahrung), Schwerkrafterfahrung mit Material (Materialerfahrung), Entwicklung des Selbstkonzeptes

- Förderung des Beziehungsaufbaus, Regulation des Erregungsniveaus

- Im Massagetext werden die Spielthemen noch einmal aufgegriffen

- 1. Strophe: Verbinden/Transformation
- 2. Strophe: Rotation
- 3. Strophe: Schwerkraft
- 4. Strophe: Transport
- 5. Strophe: Verstecken

- ✓ Bei den Strophen 2 und 3 lässt die ÜL den Eltern viel Zeit für die Umsetzung der Massage.

- Verabschiedung, Ritual, Ausblick





# Ab nach draußen

## Anregungen zu Bewegung und Spiel in freier Natur

### Vorbemerkungen/Ziele

Spätestens wenn die Sonne im Herbst ihre letzten warmen Strahlen schickt, heißt es „Ab nach draußen!“.

Bewegungsgelegenheiten in der Natur zu erkennen, sie selber zu entdecken und zu gestalten, ist heute bedeutsamer denn je.

Ziel dieses Stundenbeispiels ist es, Kinder für ihre Umgebung durch Bewegungs- und Spielimpulse mit Alltags- und Naturmaterialien zu sensibilisieren.

Die bewusste Wahrnehmung der Natur regt sie an, sich selbstständig und kreativ mit den natürlichen Zusammenhängen auseinanderzusetzen.

So lernen sie gleichzeitig einen verantwortungsvollen Umgang mit der Umwelt.

Kenntnisse von Verhaltensregeln in der Natur werden vorausgesetzt.

### Rahmenbedingungen

**Pädagogisches Handlungsfeld:**

Nachhaltigkeit

**Zeit:**

45 Minuten

**Teilnehmer/-innen (TN):**

12–16 Vorschulkinder

**Material:**

Seile (6–10), ein Wollknäuel, eine Decke, für jedes Kind eine Tierkarte, Mülltüten

**Ort:**

Wald, Wiese, Spielplatz, Außengelände einer Kindertageseinrichtung

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

##### ● Tiere fangen

- Gemeinsam macht sich die Gruppe auf den Weg nach draußen.

An einem geeigneten Ort beginnt die Übungsleitung (ÜL) mit dem Fangspiel. Jedes Kind zieht eine Tierkarte und behält sie bis zum Zielort. Die Karte bleibt geheim.

Dann wird mit allen gemeinsam der Sprechgesang gestartet:

Alle: „Wir wollen mal spazieren geh'n  
und woll'n mal nach den Tieren seh'n!“

ÜL: „Es ist 1 Uhr!“

Gruppe: „Sie kommen noch nicht!“

ÜL: „Es ist 2 Uhr!“

Gruppe: „Sie kommen noch nicht!“

Usw.

Nennt die ÜL statt der Uhrzeit ein Tier, z.B. „Da läuft der Fuchs!“, läuft das Kind mit der Fuchskarte los. Die anderen Kinder versuchen, es zu fangen. Ist der „Fuchs“ gefangen, wird das „Fuchs-Kind“ umringt und alle tragen ihr Wissen über Füchse zusammen.

Wenn das Spiel erlernt ist, kann eines der Kinder die Rolle der ÜL übernehmen.

### Absichten und Hinweise

- ⊙ Kindgemäße Einteilung des Hinweges, Erkunden der Umgebung, Wissenserweiterung

- ✔ Ist die Strecke zum Zielort kurz, kann das Spiel auch am Zielort gespielt werden.

- ✔ Eventuell ist es sinnvoll, dass mehrere Kinder eine gleiche Tierkarte bekommen, damit nicht ein Kind allein der ganzen Gruppe gegenübersteht.



NRW bewegt  
seine KINDER!

10.2017



## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Schätze entdecken

- Am Zielort angekommen, werden die Tierkarten wieder eingesammelt und der Versammlungsort mit einer Decke markiert.

Die ÜL führt den nachfolgenden Text ein, den die Kinder pantomimisch oder rhythmisch begleiten (z.B. klatschen, stampfen, ...):

„Wir wollen hier mal stöbern gehen und nach allen Seiten spähen!  
Zwischen Bäumen, in den Ecken lässt sich oft ein Schatz entdecken.“

Nach diesem Spruch folgt eine Suchaufgabe für die Kinder:

„Findet etwas

- Grünes, Glattes (Blatt),
- mit dem man Spuren legen kann (Steinchen),
- Stacheliges (Kastanien in Schale, Bucheckern),
- mit dem man graben kann (Stock)
- etc.“

Die gefundenen „Schätze“ werden besprochen und auf der Decke gesammelt. Dann startet eine neue Suche.

### SCHWERPUNKT (15–20 Minuten)

#### ● Bilder legen

- Die Gruppe wird in Kleingruppen zu 3 bis 4 Kindern aufgeteilt. Jede Kleingruppe bekommt ein Seil, das wie ein Bilderrahmen ausgelegt wird.

Die Kindergruppen haben nun die Aufgabe, aus den gesammelten Materialien jeweils ein Bild zu gestalten.

Im Anschluss leitet die ÜL eine kurze Reflexion an: „Kennt ihr Kunstwerke, die von Tieren gemacht werden?“ (z.B. Spinnennetze)

#### ● Transport ins Waldmuseum

- Die Kinder legen die Seile aneinander und bauen so einen „Transportweg“ bis zum „Waldmuseum“.

Die Materialien aus den zuvor gestalteten Bildern werden nun von den Kindern Stück für Stück auf unterschiedliche Weise ins „Waldmuseum“ gebracht, z.B. im Spinnengang, rückwärtsgehend, zu zweit: Rücken an Rücken etc.

#### ● Spinnennetz bauen

- Die ÜL hält Seile und Wolle bereit.

Mit Unterstützung der ÜL weben die Kinder ein „Spinnennetz“ zwischen Bäumen oder Ästen. Ein Teil der Kinder bekommt die Aufgabe, kleine Steinchen („Fliegen“) zu sammeln oder „Spinnen“ zu basteln, indem sie kleine Stöckchen sternförmig mit Wolle zusammenbinden.

Ist das Spinnennetz fertig, bekommen die Kinder folgende Bewegungsaufgaben:

- Die „Fliegen“ (Steinchen) sollen durch das Netz hindurchfliegen, ohne „kleben zu bleiben“.
- Die „Spinnen“ (Astbinde) hingegen sollen sich im Netz festhalten, um im Wind zu schaukeln.



## Absichten und Hinweise

- Bewusstes Wahrnehmen und Erkunden der Umgebung, Anregung des Herz-Kreislaufsystems



#### ✓ Variation:

Ist das Spiel bekannt, kann die Fortbewegungsart während der Suche verändert werden (z.B. Hopselauf, Partner/-innen-Lauf etc.).

- Anregung zum Umgang mit Naturmaterial, selbstständiges kreatives Gestalten

- ✓ Gegebenenfalls können die Bilder fotografiert werden, um sie auch in anderen Zusammenhängen zu nutzen.

- Bewegungsideen sammeln, Schulung der Koordination

- ✓ Idealer Ort für das „Museum“ sind zwei Bäume oder Äste, zwischen denen ein Netz gespannt werden kann.

#### ✓ Variation:

Hindernisse werden in den Weg eingebaut.

- Nachgestalten eines Naturkunstwerks, Spiele aus Alltags- bzw. Naturmaterial selbst herstellen

Autorin:  
Ulrike Rölleke

Illustratorin:  
Claudia Richter

## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10–15 MINUTEN)

● **Bloß (nicht) kleben bleiben**

- ⊙ Die Kinder bilden eine Gasse. Alle sich gegenüberstehenden Kinder halten jeweils das Ende eines gespannten Seiles.

Auf einer Seite startet ein Kinderpaar durch die Seilgasse. Vor dem Start entscheidet sich das Kinderpaar, ob es im

- „Fliegenmodus“, d.h., ohne die Seile zu berühren („festzukleben“) oder im
- „Spinnenmodus“, d.h., permanent mit einer Hand und einem Fuß am Seil die Gasse durchlaufen will.

Hat das Kinderpaar seine Wahl getroffen, entscheiden die anderen Kinder, wie sie die Seile durch die Gasse spannen (hoch, tief, gerade, schräg). Hat das Kinderpaar die Gasse durchlaufen, stellen sie sich wieder hinten an, so dass die Gasse für alle gleich lang bleibt.

### AUSKLANG (5 Minuten)

● **Was gehört nicht hierher?**

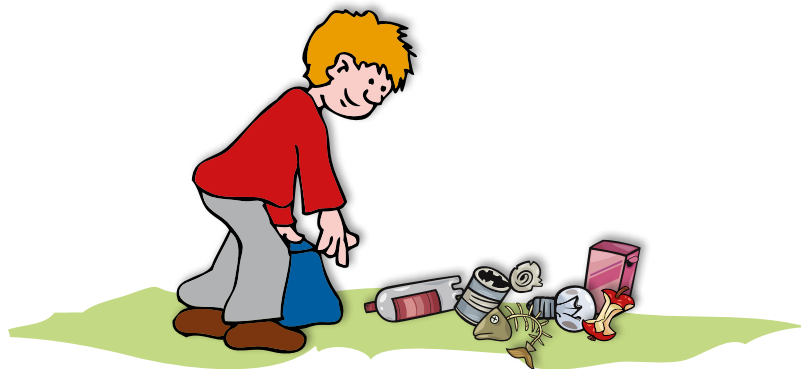
Bevor die Kinder zurückgehen, überlegen sie gemeinsam mit der ÜL, welche Dinge nicht an diesen Ort gehören, welche entfernt werden müssen sowie welche von ihnen entfernt werden können.

Anschließend sammeln die Kinder ggf. in Kleingruppen alles in Mülltüten auf. Mit der ÜL besprechen sie die richtige Entsorgung.

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Spiele aus Alltagsmaterial erleben, Übertragung von Tierbewegungen auf die eigene Bewegung, Schulung der Koordination

- ⊙ Bewusstmachen von Verhaltensregeln des naturverträglichen Spielens



- ⊙ Kindgerechte Reflexion, Abschlussritual

● **Reflexion und Abschlussritual**

- ⊙ Die ÜL bildet mit den Kindern einen Innenstirnkreis.

Die Kinder und die ÜL überlegen in der Großgruppe, was sie beim nächsten Mal draußen spielen und ausprobieren wollen und welches Material sie dafür mitnehmen möchten.

Anschließend bilden sie einen Innenstirnkreis und führen das Abschlussritual durch:

„Draußen spielen, ...	Im Innenstirnkreis legen die Kinder den rechten Arm um die Schulter des rechten Nachbarkindes.
... das war fein!	Sie legen den linken Arm um die Schulter des linken Nachbarkindes.
Und jetzt gehen wir wieder rein!“	Zunächst wird der rechte, dann der linke Arm zur Kreismitte geführt.





# „Pezzorama“

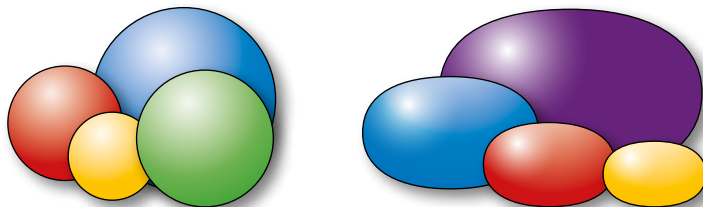
Mit dem Pezziball gemeinsam spielen

## Vorbemerkungen/Ziele

Dieser große, bunte Ball ist einfach zu verlockend – ihn auszuprobieren, mit ihm zu spielen oder sich auf ihm zu bewegen!

Der Pezziball (auch Gymnastik-, Fitness- und Physioball genannt) motiviert junge wie alte Menschen gleichermaßen und bietet dadurch ideale Voraussetzungen, gemeinsam Spiele zu entwickeln und zu variieren.

In diesem Stundenbeispiel werden eine Vielzahl an Spielimpulsen vorgestellt, die ein gutes Erprobungs- und Übungsfeld für altersangemessene Formen der Mitgestaltung und Mitbestimmung bieten.



## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (20–25 Minuten)

#### ● Kreuz und quer gerollt

- ⊕ Die Pezzibälle sind zu Beginn in der Hallenmitte abgelegt (z. B. auf einem Schwungtuch oder zwischen Bänken).

Jede/Jeder TN nimmt sich einen Pezziball. Die Bodenlinien dienen als Struktur für die Laufwege und regulieren das Lauftempo.

„Wie lässt sich der Ball antreiben bzw. stoppen? Nutzt die Hallenlinien als Straßen.“

Die TN probieren verschiedene Möglichkeiten aus, den Ball zu rollen. Sie achten beim Linien-Rollen aufeinander (z. B. durch Ausweichen, Stoppen und/oder Änderung der Laufrichtung).

#### ● Störenfriede

- ⊕ Jede/Jeder TN behält einen Ball.

„Versuche den Ball der anderen wegzustoßen, während du deinen Ball rollst (prellst) und ihn gleichzeitig schützt.“

Es gibt keine Ausscheiden. Wer den eigenen Ball verloren hat, holt ihn sich wieder und spielt weiter mit.

Variation:

- „Versuche ein Rollhindernis für andere zu werden, indem du den Laufweg anderer blockierst.“

Beispiel: sich quer auf eine Linie legen

● = Inhalt, ⊕ = Organisation, ⊗ = Absicht, ⊕ = Hinweis

## Rahmenbedingungen

### Pädagogisches Handlungsfeld:

Mitgestaltung, Mitbestimmung, Mitverantwortung

### Zeit:

90 Minuten

### Teilnehmer/-innen (TN):

Mädchen und Jungen ab 8 Jahren

(Die Anzahl der Bälle begrenzt ggf. die TN-Zahl.)

### Material:

Viele Pezzibälle (Gymnastik-/Fitness-/Physiobälle) in unterschiedlichen Größen, Farben und Formen z.B. Eggball),

mindestens 4 dicke Matten/Weichböden,

ggf. Bänke und Schwungtuch,

kleine Gymnastikbälle

### Ort:

Sporthalle, Fitness-/Gymnastikraum

## Absichten und Hinweise

- ⊗ Herzkreislauf-System anregen,

Materialerfahrung,

Ideen der TN werden als neuer Bewegungsimpuls aufgegriffen.

Unvorhergesehene Situationen werden gemeinsam gelöst.

- ⊕ Sind unterschiedlich große Bälle im Angebot,

bietet sich ein Ballwechsel untereinander an.

- ⊕ Vor allem bei jüngeren TN können Schwungtuch bzw. Bänke („Ball-Parkplatz“) als Ruhe- und Ordnungspol eingesetzt werden.

- ⊗ Die Integration von Störimpulsen provoziert permanentes Variieren des eigenen Handelns. Die TN üben das Ballhandling.

- ⊕ Es ist darauf zu achten, dass die Laufwege (Hallenlinien) eingehalten werden.

- ⊕ Ideen der TN für die Variationsaufgabe unbedingt anspielen, reflektieren und ggf. verändern.

NRW bewegt  
seine KINDER!

11.2017

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Das Ballchaos beherrschen!

- Jede/r TN erhält einen Ball (ggf. die Pezzibälle durch kleine Gymnastikbälle ergänzen).

Die Übungsleitung (ÜL) führt in das Spiel ein, indem sie die Position des „Herrschers“ bzw. der „Herrscherin“ einnimmt. Dieser/Diese befiehlt den „Untertanen“.

Die TN setzen die „Befehle“ um, bis die ÜL den „Untertanen“ dankt (= „Stoppsignal“).

Mögliche „Befehle“:

- „Rote Bälle rollen auf roten Linien – vorwärts.“
- „Grüne Bälle rollen auf grünen Linien – rückwärts.“
- „Auf gelben Linien wird der eigene Körper mit Handstütz auf dem Boden über den Ball hin und her gerollt“
- Usw.

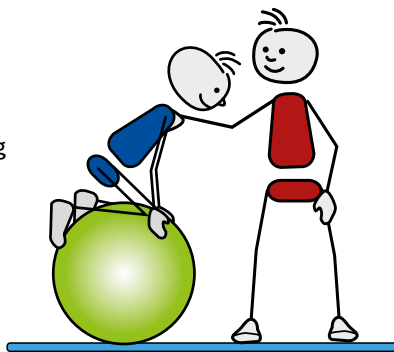
Die ÜL ernennt danach eine/einen TN als neue „Herrscherin“/neuen „Herrscher“. Usw.

### SCHWERPUNKT (30–45 Minuten)

#### ● Kunststücke

- Die TN suchen sich eine Partnerin bzw. einen Partner, mit der/dem sie „Kunststücke“ ausprobieren und welche/welcher ihnen ggf. auch Hilfestellung zur Vermeidung von Stürzen gibt.

„Probiert aus, wie ihr euch bäuchlings (im Sitzen, im Knien etc.) auf dem Ball halten könnt. Kein Körperteil berührt den Boden.“



Variation:

- „Versuche, auf dem Ball zu wippen bzw. zu hopsen. Oder deine Partnerin/ dein Partner wippt dich vorsichtig.“

#### ● 2 Spielaktionen

- Die Gruppe wird für zwei parallel laufende Spielaktionen aufgeteilt. Es muss auf ausreichend Abstand zwischen den Spielaktionen geachtet werden. Ein Stationswechsel erfolgt auf Ansage der ÜL mit der gesamten Gruppe.

#### ● Gruppe 1: Voll abgerollt! – Graben überwinden

- 2 dicke Matten/Weichböden werden mit einem Abstand zueinander gelegt. Die Spalte (der Boden zwischen den Matten) bildet den „Graben“, den es zu überwinden gilt. Der Pezziball liegt im „Graben“.
- Die TN-Gruppe probiert das „Rollen in Bauchlage“ über den Pezziball aus, um so den „Graben“ zwischen den dicken Matten zu überwinden.

Variationen:

- „Wie groß darf der ‚Graben‘ werden?“
- „Welche Landetechniken auf der Zielmatte bieten sich bei hohem Gleittempo an?“

## Absichten und Hinweise

- Wissen und Bewegungserfahrungen kreativ einbringen  
Mal die Rolle als „Herrscherin“/ „Herrscher“ einnehmen und die Konsequenzen erleben
- ✓ Weder Kopfball noch Fußball ist mit einem Pezziball erlaubt, da eine Verletzungsgefahr möglich ist!
- ✓ Sind die TN unerfahren, gibt die ÜL Zeit und ggf. weitere Impulse, bevor nachfolgende Spielideen ausprobiert werden.
- Erfinden und Variieren von Positionen auf dem Ball,  
Gleichgewichtsfähigkeiten trainieren und Sicherheit auf dem Ball gewinnen
- ✓ Ideen der TN werden aufgegriffen und die anderen Paare zur Nachahmung eingeladen.
- ✓ **Wichtiger Sicherheitshinweis:**  
Mit den Händen Ballkontakt halten!
- Gemeinsames Weiterentwickeln der Techniken zum Halten der Balance in Bewegung
- ✓ Die richtige Kraftdosierung für den Schwung und das geschickte Abrollen auf der anderen Matte bilden die Herausforderung und brauchen etwas Mut.
- ✓ **Wichtiger Sicherheitshinweis:**  
Hechtsprünge auf bzw. über den Ball sind gefährlich. Auf rücken-schonendes Abrollen auf der Zielmatte unbedingt hinweisen oder vormachen!

**Autorin:**  
Angela  
Buchwald-  
Röser



**Illustratorin:**  
Claudia Richter

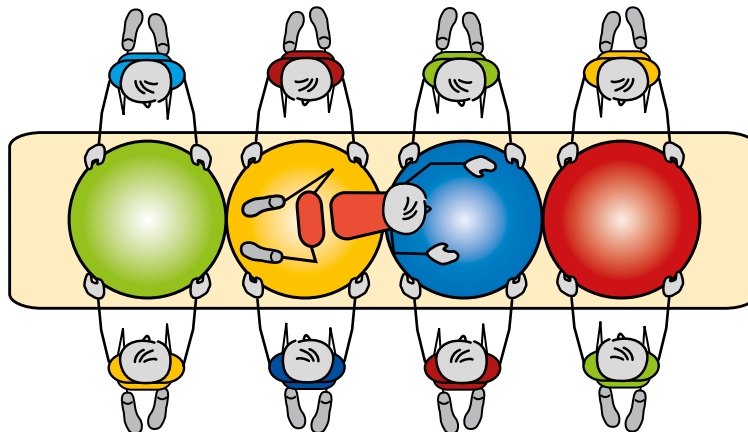


## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Gruppe 2: Voll abgerollt! – Wie auf einer Perlenschnur

- ⊙ Die Gruppe bildet eine Gasse im Kniestand. Jeweils 2 TN stehen sich gegenüber und sichern den Pezziball am Boden liegend zwischen sich. Zwischen den Bällen sollen keine Lücken entstehen!

Eine/Ein „freiwillige/freiwilliger“ TN versucht, über diese „Perlenschnur“ zu krabbeln oder eine andere Bewegungsform zu probieren.



## Absichten und Hinweise

- ⊙ Die Interaktion und Verantwortungsübernahme steht hierbei im Vordergrund.

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10–20 MINUTEN)

#### ● Fließbandarbeit

- ⊙ Die TN bilden Gruppen zu 5 TN und haben jeweils 4 Pezzibälle zur Verfügung. Die Bälle werden in einer Reihe mit Abstand zueinander gelegt.

„Stellt euch vor, die ‚Ware‘ (= ein Kind) muss wie über ein Fließband (von Ball zu Ball) von der einen Hallenseite zur anderen transportiert werden. Habt ihr eine Idee, wie das funktionieren könnte, damit die ‚Ware‘ schnell vorankommt? Wie müsst ihr dafür zusammenarbeiten?“

Z. B. kann ein Kind bäuchlings an den Armen von 2 TN über die Bälle, die etwas mitrollen, gezogen werden.

Sobald das Kind über den ersten Ball hinweg gerollt ist, muss der frei gewordene Ball von den übrigen TN nach vorn gebracht werden. So verlängert sich das Fließband.

Variation:

Die Gruppen werden vergrößert.

Je zwei 5er-Teams bilden ein 10er-Team usw. bis nur noch eine Großgruppe agiert.

### AUSKLANG (10 Minuten)

#### ● Abschlussrunde

- ⊙ Die Pezzibälle sind wieder wie zum Stundenbeginn auf dem Schwungtuch bzw. zwischen den Bänken geparkt. Alle TN treffen sich in der Hallenmitte zum Gesprächskreis.

Mögliche Fragen zur abschließenden Reflexion:

- „Bei welchen Spielen konntest du gut eigene Ideen einbringen?“
- „Welche Spielvariationen haben dir am besten gefallen und warum?“
- „Wie fühlt es sich an ‚nur Helfer/Helferin‘ zu sein, wie z. B. beim Spiel ‚Fließbandarbeit‘?“
- „Sind deine Spielvorschläge erhört worden? Wenn Nein: Was könntest du oder können die anderen tun, damit du dich aktiver einbringen kannst?“

- ⊙ Mitgestaltung, Mitverantwortung in der Interaktion übernehmen  
Weiterentwickeln der Spielideen  
Vorausschauendes Handeln wird geübt

- ✔ Das Prinzip der Freiwilligkeit wird beachtet.

- ✔ Diese Spiel funktioniert nur, wenn alle helfenden TN aufmerksam agieren, vor allem um für rechtzeitigen Ballnachschub zu sorgen.

- ✔ Die Ideen der TN werden ausprobiert. Gemeinsam wird entschieden, welche Ideen ausprobiert werden. Das Gleiche gilt für Verbesserungsvorschläge.

- ⊙ Die TN werden dafür sensibilisiert, dass sich mitwirkendes Einbringen lohnt: Es eröffnet neue Lern- und Erfahrungsräume für alle und zeigt Stärken einzelner TN.

- ✔ Erkenntnisse können ggf. je nach Alter der Kinder noch auf andere Lebenssituationen übertragen werden.

- ✔ Je jünger die TN sind, desto mehr liegt die Reflexionsebene beim Spaßfaktor.



# Ich sage: „NEIN!“

Spielend und singend das Nein erobern

## Vorbemerkungen/Ziele

Nur ein selbstbewusstes Kind kann „Nein“ sagen. Bewegungsförderung soll dazu beitragen, Kinder in der Entwicklung ihres Körperkonzeptes oder bei Erfahrungen der Wirksamkeit ihres Verhaltens (als wesentliche Bestandteile des Selbstkonzeptes) zu unterstützen. Insbesondere im Entwicklungsalter rund um die Trotzphase ist das Neinsagen und „Neinhören“ ein spannendes Thema. In dieser Phase erproben Kleinkinder verschiedene Handlungsweisen wie Weinen, Weglaufen, Schubsen, Treten, Beißen und Hauen zur Wahrung ihrer eigenen Bedürfnisse und Grenzen. In der folgenden Eltern-Kind-Stunde erhalten Kinder den Raum, sich körperlich zu erproben und angemessene Formen des Neinsagens spielerisch einzusetzen.

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Begrüßung**
- ⊙ Alle Teilnehmer/-innen (TN) sammeln sich.

Die Kinder werden mit dem bekannten Begrüßungsritual willkommen geheißen. Anschließend gibt die Übungsleitung (ÜL) den Eltern eine grobe Orientierung über den Stundenverlauf.

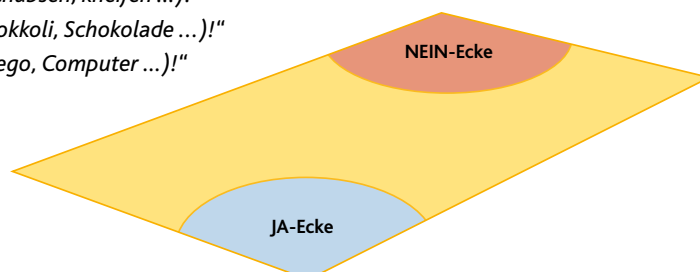
### ● JA oder NEIN

- ⊙ Alle TN versammeln sich in der Mitte des Raumes. Die ÜL markiert für alle sichtbar eine „JA-Ecke“ und eine „NEIN-Ecke“.

Nun macht die ÜL „Ich-Aussagen“ aus dem Alltagsleben der Kinder, die die Kinder für sich mit Ja oder Nein beantworten, in dem sie „JA“ rufend in die „JA-Ecke“ oder „NEIN“ rufend in die „NEIN-Ecke“ laufen.

Beispiele:

- „Ich darf ... (treten, schubsen, kneifen ...)!“
- „Ich esse gerne ... (Brokkoli, Schokolade ...)!“
- „Ich spiele gerne ... (Lego, Computer ...)!“



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

## Rahmenbedingungen

### Pädagogisches Handlungsfeld:

Förderung des Selbstkonzepts / Kinder stark machen

### Zeit:

60 Minuten

### Teilnehmer/-innen (TN):

10–12 Kleinkinder im Alter von 2 bis 4 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

### Material:

Bauklötze und/oder Schaumstoffbausteine, Matten, kleine Kästen, Kastenteile, Langbänke, Mini-Trampolin, Leder-Medizinbälle, Leiter, Sprungbretter, Bildkarten mit Nein-Symbolen

### Ort:

Turnhalle oder Bewegungsraum einer Kita

## Absichten und Hinweise

- ⊕ Begrüßung und Strukturierung der Stunde
- ⊕ Ausleben des Bewegungsdrangs  
Die Kinder vertreten ihre Meinung und verbalisieren diese.  
Erste Reflexion zum Neinsagen
- ✓ Hier lassen sich gut Gruppenregeln einbauen und bei Bedarf noch einmal kurz besprechen

NRW bewegt  
seine KINDER!  
12.2017



## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Nein-Lied

Die ÜL stellt das „Nein-Lied“ (Melodie „Meine Oma fährt im Hühnerstall Motorrad“) vor. Kinder und Eltern können sofort mitmachen und mit-singen.

Mit jeder Strophe wird ein Nein-Signal herausgearbeitet (z. B. mit dem Zeigefinger drohen, den Kopf schütteln, aufstampfen, Stopphand zeigen) und evtl. mit selbstgemalten Bildkarten verdeutlicht.

Liedtext

„Wenn ich etwas nicht will, dann sag' ich Nein, sag' ich Nein, sag' ich Nein.  
Wenn ich etwas ich nicht will, dann sag' ich Nein,  
dann sag' ich Nein – lass das bloß sein!“

### SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

#### ● Kein NEIN ohne JA

⊙ Alle TN versammeln sich in einem Innenstirnkreis.

Mit Hilfe des „Ja-Nein-Lieds“ (Melodie „Alle meine Entchen“) wird das Nein mit seinem Gegenspieler, dem Ja, bekannt gemacht.

Liedtext

„Ja oder Nein,  
das entscheide ich,  
das entscheide ich,  
ob ich Hilfe will  
oder nicht!“

#### ● Aufbau der Bewegungsstationen

⊙ Gemeinsam werden die Bewegungsstationen aufgebaut.  
Gegebenenfalls werden Aufbaukarten bereitgehalten und an die Eltern verteilt.

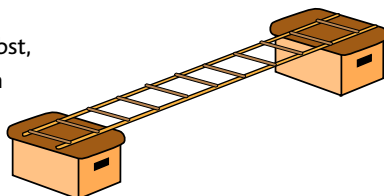
Jedes Kind verweilt einige Zeit bei (jeder) Station.

Die Erwachsenen werden aufgefordert, immer wieder Hilfe anzubieten, um die Kinder zur bewussten Entscheidung anzuregen. Dies kann auch durch Singen oder Summen des „Ja-Nein-Lieds“ oder mit Hilfe der Bild-karten geschehen.

Die Kinder entscheiden, wie sie die Station bewältigen und ob und in welchem Umfang sie Hilfe benötigen.

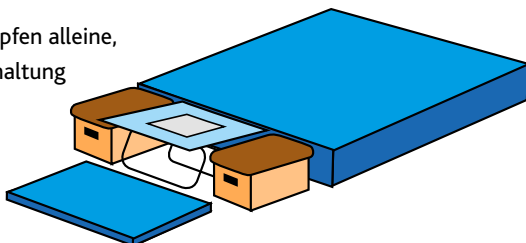
#### ● „Leiterbrücke“

Die Kinder entscheiden bewusst selbst, ob sie über die „Brücke“ balancieren oder die Station nach eigenem Interesse erklettern, durchwinden, umlaufen ...



#### ● „Mini-Trampolin“

Die Kinder federn, hüpfen alleine, mit oder ohne Handhaltung auf dem Minitramp.



## Absichten und Hinweise

⊙ Zusammenfassung und Verankerung der gesungenen Nein-Signale

✔ Anregung: Das Lied kann auch für konkrete Situationen umgedichtet werden (z. B.: „Wenn jemand mich schubst, sich vordrängelt, mir etwas wegnimmt, ...“)

✔ Den Originalliedtext und die Noten findet man unter: [www.liederprojekt.org/lied30303-Meine-Oma-faehrt-im-Huehnerstall-Motorrad.html](http://www.liederprojekt.org/lied30303-Meine-Oma-faehrt-im-Huehnerstall-Motorrad.html)

⊙ Bewusstes Erleben der Alternative zum Nein  
Die Kinder sollen verinnerlichen, dass die Entscheidung für Ja oder Nein bei Ihnen liegt.

✔ Auch dieses Lied kann leicht situativ umgedichtet werden:

- „... ob ich etwas will ... !“
- „... ob ich jemanden mag ... !“
- „... ob ich etwas esse ... !“

⊙ Die Stationen zum Balancieren, Überwinden und Springen sind so angelegt, dass sie eine Durchführung in verschiedenen Schwierigkeitsgraden erlauben. Kinder entscheiden selbstwirksam welche Station sie besuchen, wie sie diese bewältigen und ob sie Hilfe wollen. Alle Stationen bieten vielfältige Körpererfahrungen hinsichtlich etwas Können oder Nicht-Können.

✔ Sachgerechter Aufbau nach den entsprechenden Sicherheitsvorschriften der Unfallkasse NRW: <http://sichere-kita.de/mehrzweckraum/mehrzweckraum/default.htm>

✔ Bitte überprüfen, ob das Mini-Tramp für die Altersgruppe gemäß Hersteller geeignet ist.

Autorin:  
Angelika Meurer



Illustratorin:  
Claudia Richter

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● „Ball-Akrobat“

- ⊙ Die Kinder können die Leder-Medizinbälle mit Hilfe besteigen, versuchen, von einem zum nächsten Ball zu balancieren oder die Bälle umlaufen etc.

### ● „Mein Turm bleibt stehen“ (1)

Die Eltern-Kind-Paar-Konstellationen bauen jeweils einen Turm aus Bauklötzen/Schaumstoffbausteinen.

Das Kind oder der Erwachsene des Paares wirft den Turm um, kann aber durch ein Nein oder auch mit Hilfe der Bildkarten zurückgehalten werden, bis durch ein Ja oder das Verstecken der Bildkarten hinter dem Rücken es erlaubt ist, den Turm umzuwerfen.

### ● Gemeinsamer Abbau

Gemeinsamer Abbau der Stationen bis auf die Turm-Station.

## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

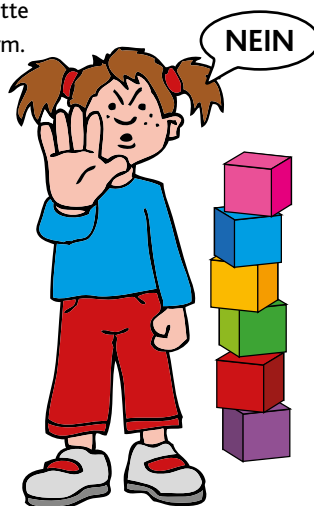
### ● „Mein Turm bleibt stehen“ (2)

- ⊙ Alle TN bilden einen Innenstirnkreis. In der Mitte des Kreises errichtet die ÜL einen Bauklötzturm.

Die ÜL fragt die Kinder:

„Wie kann ich verhindern, dass jemand meinen Bauklötzturm umwirft?“

Die Vorschläge der Kinder werden gesammelt und/oder vorgespielt.



## AUSKLANG (10–15 Minuten)

### ● Löwenjagd

- ⊙ Alle TN bilden einen Innenstirnkreis.

„Wir gehen heute auf Löwenjagd.“ (Alle rufen: „Ja!“)

„Hat jemand Angst?“ (Alle rufen: „Nein!“)

„Kommen alle mit?“ (Alle rufen: „Ja!“)

„Wir kommen zu einem großen Wald.“

Wir können nicht rechts herum, wir können nicht links herum, wir können nicht drüber, wir können nicht unten durch, wir müssen mitten durch!“

(Mit den Händen die Richtungen anzeigen)

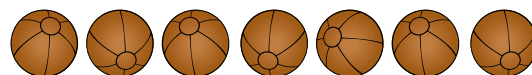
„Säg', säg', säg', ... geschafft!“ (Sägebewegungen)

[...]

### ● Verabschiedung

Danach wird die Stunde mit dem gewohnten Abschlusssymbol beendet.

## Absichten und Hinweise



- ⊙ Interesse durch das Nachstellen einer konkreten Situation aus der Lebenswelt der Kinder wecken. Bewusste Steuerungsmöglichkeit das Neinsagen einzusetzen oder das Neinhören auszuhalten

- ⊙ Aufräumen der Halle

- ⊙ Erfahrung von Wirksamkeit das Nein oder Ja einzusetzen und deren Grenzen zu zeigen

- ⊙ Bewegungsgeschichte mit Themenbezug als Gemeinschaftserlebnis zum Stundenabschluss

- ✓ Den vollständigen Text der Bewegungsgeschichte findet man unter: [www.fitvonkleinauf.de/eltern/erstesdrittesjahr/spiel-spess/artikel/news/bewegungsgeschichten.html](http://www.fitvonkleinauf.de/eltern/erstesdrittesjahr/spiel-spess/artikel/news/bewegungsgeschichten.html)

- ⊙ Verabschiedung, Ritual, Ausblick auf die nächste Stunde