

Psychomotorischer Sportunterricht Teil 1  
Spiele ohne Gewinner! (Veranstaltungs-Nr.: 1610A2601)

Fortbildung am 08.11.2016  
Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung Hamburg  
Referent: Dr. Daniel Wirszing (daniel.wirszing@gmx.de)

### Ankündigungstext

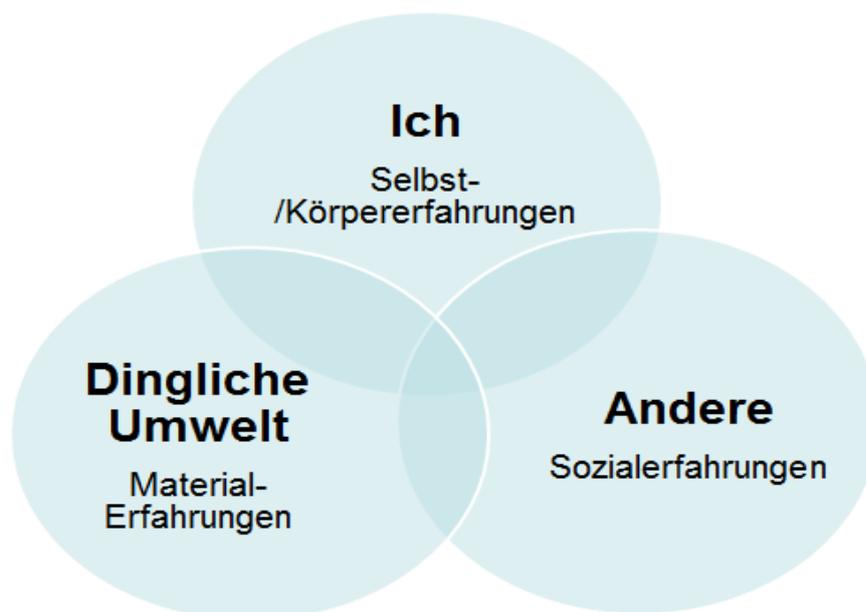
Bei kleinen Spielen wird oftmals zu früh der Schwerpunkt auf Leistungsvergleiche gelegt, so dass sich Kinder als Verlierer fühlen. Es werden Spiele ohne Gewinner vorgestellt, die Kinder faszinieren, indem sie bewusst auf das freudvolle Miteinander setzen.  
Diese Seminarreihe wird im kommenden Halbjahr fortgesetzt.

### Psychomotorischer Sportunterricht

Auf Basis theoretischer Grundlagen der Psychomotorik und des Sportunterrichts werden in dieser Fortbildung Perspektiven aufgezeigt, wie ein psychomotorisch orientierter Sportunterricht gestaltet werden kann. Die Integration psychomotorischer Elemente wird anhand von praktischen Beispielen für den Unterricht mit den Eingangsklassen erfahren und gemeinsam reflektiert. Unter Einbezug von Rahmenplan und Bewegungsfeldern sollen so Möglichkeiten, aber auch Grenzen eines psychomotorisch orientierten Sportunterrichts (PMoSU) diskutiert werden und zu einem erweiterten Verständnis von Bewegung und Sport beitragen.

### Theoretische Grundlagen des psychomotorisch orientierten Sportunterrichts

#### ***Psychomotorik – eine kurze Einführung***



<b>Prinzipien eines psychomotorisch orientierter Sportunterrichts</b>
Spielerische Gestaltung mit Fantasieanregung (Rollenspiele)
Wenig (direkte) Leistungsvergleiche
Freiwilligkeit
Körperwahrnehmung anregend
Offener Unterrichtstil, freie Bewegungsformen/-lösungen
Eigene Bewegungsaufgaben und -herausforderungen wählen lassen
Spielregeln anpassen
Ich-, Sozial- und Materialerfahrungen

<b>Gegenüberstellung der Prinzipien des klassischen SU und des PMoSU</b>		
<b>Thema</b>	<b>Klassischer SU</b>	<b>PMoSU</b>
Ziel	Doppelauftrag: Erziehung zum und durch Sport	Erziehung in und durch Bewegung (Persönlichkeitsentwicklung)
Inhalte	<b>Vorrangig!</b> Acht Bewegungsfelder – unzählige Sportarten; oft „optimale“ Bewegungsabläufe	<b>Eher Nachrangig!</b> vielfältige Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen im sozialen Kontext (SW, Handlungskompetenzen)
Methodik	Oft eher geschlossen, mit Trainingsteilen	Grundsätzlich offen, freies Ausprobieren, meist spielerisch
Lehrerrolle	Oft eher der Anleiter und Bewerter	Impulsgeber und Begleiter, Bereitstellen einer anregenden „Bewegungsumwelt“
Menschenbild	Kind ist passiv in seiner Entwicklung (operantes Konditionieren)	Kind als aktiver Gestalter seiner eigenen Entwicklung

### **Seminarreihe Psychomotorischer Sportunterricht**

Teil 1 - Spiele ohne Gewinner!	(1. HL 16/17)	08.11.2016
Teil 2 - Kleingeräte am Beispiel Rollbrett	(2. HJ 16/17)	04.04.2017 (unter Vorbehalt)
Teil 3 - Bewegungslandschaften	(1. HJ 17/18)	t.b.a.

## Praxis: Bewegungsangebote und Spielideen für die Praxis

### **Fuß an Fuß (Begrüßungsspiel / Psychomotorisches Spiel)**

Die SuS bewegen sich auf begrenzten Raum (Halbe Halle, Hütchenfeld) und begrüßen einen Mitschüler, den Sie treffen, indem die Füße gegeneinander geklatscht werden. Wie dies passiert, ist den SuS überlassen. Anschließend wird ein neues Körperteil angesagt mit dem der andere begrüßt wird (Schulter an Schulter, Po an Po etc.).

### **Körpertelefon / Rückenschreiben (Körpererfahrungsspiel / Psychomotorisches Spiel)**

Die SuS stellen sich in eine Reihe (oder mehrere kurze Reihen) mit Blick in eine Richtung. Der Hinterste schreibt mit den Finger einen Buchstaben auf den Rücken des Vordermannes, dieser gibt den „gespürten“ Buchstaben ebenso weiter an seinen Vordermann usw. Der Vorderste nennt den gespürten Buchstaben oder das so entstandene Wort laut.

### **Klebemeister (Körpererfahrungsspiel / Psychomotorisches Spiel)**

Drei oder vier SuS gehen zusammen, einer ist Klebemeister. Die anderen stehen Schulter an Schulter eng zusammen. Der Klebemeister „klebt“ nun Bierdeckel (oder Tennisbälle) zwischen die anderen drei SuS, z.B. zwischen die beiden Oberschenkel zweier Kinder. Es müssen immer zwei Kinder einen Bierdeckel (oder Ball) berühren.

### **Skulpturen bauen / Bildhauer (Körpererfahrungsspiel / Psychomotorisches Spiel)**

Drei SuS gehen zusammen. Ein S. beibt sich in eine Pose, der Bildhauer muss den anderen S. in die gleiche Pose „verbiegen“.

### **Roboter (Blindspiel / Psychomotorisches Spiel)**

Zwei SuS gehen zusammen. Ein S. ist der Roboter (Augen auf oder zu). Der Lenker aktiviert den Roboter mit einem sanften Klick auf den Kopf (An/Aus). Der Roboter geht los (gerade aus), kann gestoppt werden (Kopf) oder eine 90-Grad-Drehung machen durch einen Klick auf die rechte oder linke Schulter. Der Lenker muss aufpassen, dass der Roboter nicht gegen eine Wand oder gegen andere Spieler läuft.

### **Geräteparcours überwinden (Blindspiel / Psychomotorisches Spiel)**

Es werden Geräte aufgebaut (z.B. ein Parcours für das weitere Stundenthema). Zwei SuS gehen zusammen. Der eine S. muss den Parcours mit Augen zu überwinden. Der andere S. führt ihn mit verbalen Anweisungen durch den Parcours (z.B. „Vor dir ist jetzt ein großer Kasten. Hebe jetzt das rechte Bein...“ usw.).

### **Verkehrsspiel auf dem Rollbrett (Rollbrettspiel / Psychomotorisches Spiel)**

In der Halle wird mit Geräten bzw. Kreppband ein Straßennetz aufgebaut (evtl. mit Zebrastreifen usw.). Die SuS erhalten Rollbretter und sind Verkehrsteilnehmer. Verschiedene Spiele sind nun möglich: Die Lehrperson ist die Ampel (ruft oder zeigt die Farben Grün, Orange und Rot), es wird der Zebrastreifen geübt, es gibt eine Rennstrecke mit Wechselgassen usw.

### **Fotograph (Rollbrettspiel / Psychomotorisches Spiel)**

Zwei SuS gehen zusammen. Der Fotoapparat kniet sich auf ein Rollbrett und schließt die Augen, der Fotograf schiebt diesen durch die Halle. Durch einen sanften Klick auf den Kopf öffnet der Apparat kurz die Augen (macht ein Foto) und wird dann woanders hin geschoben. Es können in der Halle Dinge ausgelegt werden als Fotoanlass oder Bilder aufgehängt werden. Anschließend können die SuS im Plenum berichten, welche Fotos gemacht wurden, welche am schönsten geworden sind usw. Dann wird gewechselt.

### **Schattenlauf (Laufspiel / Psychomotorisches Spiel)**

Zwei SuS gehen zusammen. Ein S. läuft vor, der Schatten folgt und muss die Bewegungen (z.B. aus dem Lauf-ABC) nachmachen. Dann wird gewechselt.

### **Schlangenlauf (Laufspiel / Psychomotorisches Spiel)**

Alle SuS gehen in eine Schlangenformation (oder es werden kleinere Schlangen gebildet). Die Schlange läuft los, der Kopf (vorderster Schüler) lenkt die Schlange. Regelmäßig startet der jeweils letzte Schüler und läuft (z.B. im Slalom um die anderen SuS) nach vorne, wird neuer Kopf.

### **Drachenschwanz (Laufspiel / Psychomotorisches Spiel)**

Alle SuS gehen in eine Schlangenformation (oder es werden kleinere Schlangen gebildet) und fassen jeweils dem Vordermann an die Schulter. Der Kopf muss versuchen, den Schwanz zu „beißen“ (berühren).

### **Pizzabäcker (Massagespiel / Psychomotorisches Spiel)**

Zwei SuS gehen zusammen (oder alle stellen sich in einen Kreis und blicken in eine Richtung, z.B. im Uhrzeigersinn). Jeder SuS massiert denjenigen vor sich den Rücken und „backt auf dem Rücken eine Pizza“: Teig kneten, Teig ausrollen, Tomatenmark verreiben, verschiedene Zutaten verteilen, Käse drüber streuen, in den Ofen packen (reiben, so dass Hitze entsteht), Stücke schneiden.

### **Waschstraße (Massagespiel / Psychomotorisches Spiel)**

Die SuS bilden eine Gasse und knien sich hin. Ein SuS spielt das Auto und krabbelt durch die „Waschstraße“. Die anderen SuS säubern das Auto, indem Sie mit den Händen über das Auto streichen o.ä.

### **Drachenmaul (Schwungtuchspiel / Psychomotorisches Spiel)**

Zwei Drachenläufer halten ein Schwungtuch und laufen so damit, dass es sich nach oben öffnet (Drachenmaul). Mit dieser Öffnung versuchen Sie andere Kinder zu fangen (fressen). Die gefangenen SuS müssen entweder auf dich Bank (z.B. bis ein anderes Kind gefangen wurde) oder verbleiben im Magen des Drachen und laufen mit.

**Fee und Zauberer (Fangspiel / Psychomotorisches Spiel)**

Ein S. ist der böse Zauberer und hält ein Schlüsselbund in der Hand. Er schläft und hat die Augen zu. Die anderen SuS sind Feen und tanzen um ihn herum, ärgern ihn sanft. Irgendwann erwacht er: lässt das Schlüsselbund fallen, öffnet die Augen, sobald die Schlüssel auf den Boden fallen. In dem Moment erstarren auch die Feen. Der Zauberer benennt den S., der sich zuletzt noch bewegt hat. Dieser wird neuer Zauberer.

**Puddingmann und Muskelprotz (Fangspiel / Psychomotorisches Spiel)**

Es gibt zwei Ticker, einen der die Getickten in Muskelprotze, der andere in Puddingmännern und -frauen verwandelt. Die Muskelprotze gehen wir muskelbepackte Angeber, die anderen wie schlabbrige Schwächlinge durch die Halle, solange bis sie erneut vom anderen Ticker getickt werden. Es können auch andere Rollen vergeben werden (Beschleunigung & Versammlung; Schleicher & Trampler; Hase & Igel usw.).

**Ballkreis (Kreisspiel / New Games)**

Die SuS stehen in einem mit dem Gesicht nach innen. Es wird ein Ball reingegeben, den sich die SuS in eine Richtung weiterpassen, ohne dass diese auf den Boden fällt. Wenn dies gut und schnell klappt, wird gegenüber ein zweiter Ball reingegeben, der analog läuft. Ziel ist es, dass ein Ball den anderen einholt. (viele Varianten sind möglich).

**Reifen durchsteigen (Kreisspiel / New Games)**

Die SuS stehen in einem Kreis mit dem Gesicht nach innen und fassen sich an den Händen. Ein oder mehrere Gymnastikreifen werden reingegeben. Die SuS greifen durch den Reifen und müssen diesen weitergeben/hindurchsteigen, ohne die Hände zu lösen vom Nebenmann.

**Bodenkontakte (Akrobatik / New Games)**

Vier oder fünf SuS gehen zusammen. Ihr Auftrag: Sie sollen versuchen, ein Gruppenbild zu entwickeln, in dem möglich wenig Bodenkontakte bestehen (Beine heben, Huckepack, Handstand usw. ist erlaubt). Alternativ kann auch vorgegeben werden: Nur zwei Hände und drei Füße dürfen den Boden berühren u.ä.

**Dreierkette (Fangspiel / New Games)**

Vier SuS gehen zusammen, einer ist Fänger, die anderen drei greifen sich an den Händen mit dem Blick nach innen. Der Fänger muss ein S. ticken, die andere beiden versuchen diesen zu schützen, indem sie sich so drehen, dass sie sich stets zwischen Fänger und Gejagten befinden. Die Hände dürfen nicht gelöst werden.

**Blasebalg (Phantasiespiel / New Games)**

Alle SuS liegen schlapp am Boden, ein S. (oder der L.) in der Mitte betätigt einen unsichtbaren Blasebalg und pumpt die SuS auf. Diese atmen immer tiefer ein und stehen langsam auf bis sie fast wegfliegen. Auch paarweise spielbar.

**Riese, Zauberer, Zwerg (Fangspiel / New Games)**

Die Klasse wird in zwei Teams aufgeteilt. Je zwei SuS aus jeweils einer Mannschaft stehen sich gegenüber mit einem Meter Abstand (Hallenmitte). Auf Kommando machen sie eine Figur: Riese (ganz groß machen, Arme in die Höhe), Zauberer (Hände zum Zaubern nach vorne) oder Zwerg (kleinmachen und einen Hut aus den Händen formen). Bei Riese/Zauberer läuft der Riese weg und der Zauberer muss ihn fangen (Auslaufzone mit Hütchen auf beiden Seiten einrichten). Bei Zauberer/Zwerg läuft der Zauberer weg, bei Riese/Zwerg läuft der Zwerg weg. Die SuS können Punkte zählen. Es können die Partner gewechselt werden. Bei Zwerg/Zwerg etc. vereinbaren die Spieler eigenständig ein neues Spiel (3-2-1).

**Schoßsitzen (Körperkontaktspiel / New Games)**

Die SuS stehen sehr dicht in einem Kreis mit dem Gesicht zum Vordermann in eine Richtung (z.B. im Uhrzeigersinn). Nun setzen sich alle auf den Schoß des Hintermannes.

**Gordischer Knoten (Körperkontaktspiel / New Games)**

Die SuS stehen in einem Kreis mit dem Gesicht nach innen und gehen mit gehobenen Armen aufeinander zu. Mit den Händen greift man Blind jeweils eine andere Hand. Danach versuchen alle, den Knoten zu entwickeln, z.B. durch drehen und drübersteigen, ohne dabei die Hände zu lösen.

**Teufelsring (Hüpfspiel / New Games)**

Ein S. steht in der Mitte mit einem an einem Springseile befestigten Tauchring (o.ä.). Die anderen SuS (ca. 6-8) stehen im Kreis um diesen. Es wird der Ring nun gedreht und die Außenstehenden müssen hochspringen, um nicht vom Ring/Seil berührt zu werden. Wer getroffen wird ist neues Kind in der Mittel. Optional: Es müssen erst zwei Runden gedreht werden, bis ein Wechsel erfolgen kann. Wichtig ist, dass das Seil sehr flach am Boden gedreht wird.

**Bällebad (Ballspiel / New Games)**

In die Mitte der Halle werden Bänke gestellt, die SuS werden in zwei Mannschaften aufgeteilt, die jeweils in ein Feld gehen. Auf jede Seite kommen möglichst viele weiche Bälle. Auf Kommando müssen die SuS die Bälle auf die andere Seite werden. Vorsicht ist geben, damit niemand abgeworfen wird.

**Zip Zap (Einfache Spiele aus Schweden)**

Die SuS stehen in einem Kreis mit dem Gesicht nach innen, ein S. geht in die Mitte, dreht sich und zeigt auf einen S. und sagt „Zip“. Dieser muss möglichst schnell in die Hocke gehen, die beiden SuS neben ihm müssen sich anschauen, auf einander zeigen und „Zap“ sagen. Wenn einer zu langsam ist, muss dieser mit dem S. in der Mitte wechseln.

#### **Kotzendes Känguru (Einfache Spiele aus Schweden)**

Die SuS stehen in einem Kreis mit dem Gesicht nach innen, ein S. geht in die Mitte, dreht sich und zeigt auf einen S. und gibt ein Kommando, auf das der S. sowie die beiden neben ihm reagieren müssen. Ist ein S. zu langsam, muss dieser in die Mitte wechseln (der S. aus der Mitte geht in den Kreis. Die Kommandos sind beliebig wählbar:

Kotzendes Känguru: Der S. bildet einen Kreis mit den Armen, die anderen beiden tun so, als würden sie sich in die „Schüssel“ übergeben.

Mixer: Der S. legt einen Finger auf die beiden Köpfe der Nachbarn, diese drehen sich im Kreis auf der Stelle.

Toaster: Die beiden äußeren SuS fassen sich an den Händen, der S. in der Mitte steht im Kreis und hüpft wie ein Toast aus dem Taster hoch.

Laterne: Der S. stellt sich wie eine Straßenlaterne hin (groß machen und Arme nach oben vorne), die anderen heben das Beinchen wie Hunde.

Waschmaschine: Die beiden äußeren SuS bilden einen Kreis, wie das Fenster der Waschmaschine, der S. in der Mitte geht in die Hocke und schaut durch das Fenster und dreht sich dabei, als sei er in der Maschine.

#### **Mörder unter uns (Einfache Spiele aus Schweden)**

In einem engen Feld (Hütchenfeld) gehen die SuS durcheinander. Ein S. ist der geheime „Mörder“, z.B. über Karten zugewiesen. Dieser kann einen S. unauffällig mit der Hand ticken. Der Getickte darf nicht mehr sprechen (keine Tipps geben) und nach 3-5 sek. muss er unter Stöhnen langsam zusammenbrechen. Die anderen müssen ihn auffangen. Danach ist er wiederbelebt (oder er muss kurz raus). Ein Ziel kann sein, den Mörder zu entlarven, es kann aber auch nur um das Schauspiel des Sterbens und die Rettung gehen. Alternativ kann ohne Mörder gespielt werden, dann bekommt jeder eine Nummer und der L. ruft die Nummer des „Ohnmächtigen“ auf.

#### **Blinder Gassenlauf (Einfache Spiele aus Schweden)**

Die SuS bilden eine Gasse: Es stehen jeweils zwei SuS gegenüber und legen die Hände auf die Schulter des Gegenüber. Ein Läufer läuft nun schnell/mit Augen zu durch die Gasse. Kurz bevor er die Arme berührt, heben die SuS die Arme hoch.

#### **Drehende Reifen (Kooperationsspiele)**

Jeder S. erhält einen Gymnastikreifen, den er auf ein Kommando stark drehen muss. Die Aufgabe aller ist, alle Reifen im Drehen zu halten. D.h. die SuS laufen umher, suchen Reifen, die gleich hinfallen und versetzen diese erneut in starke Drehung.

#### **Flugzeugabsturz (Kooperationsspiele)**

Die SuS teilen sich in 3 Gruppen. Jeder Gruppe erhält: einen kleinen Kasten, eine Bank und eine kleine Matte. Dies sind die schwimmenden Wrackteile nach einem Flugzeugabsturz auf hoher See. Ziel ist es, das rettende Ufer zu erreichen (z.B. die Hallenwand gegenüber). Es wird an einer Linie gestartet. Die Aufgabe lautet, dass das Ufer möglichst schnell erreicht werden muss, ohne den Hallenboden zu berühren (Hai-Alarm). Die SuS dürfen also nur auf den Geräten stehen. Die Gruppen haben dann Zeit, eine Strategie zu besprechen. Auf Kommando geht es los. Vor einer zweiten Runde plant die Gruppe eine neue Strategie.

#### **Aneinander vorbei (Kooperationsspiele)**

Die SuS werden in zwei Gruppen aufgeteilt und stehen auf beiden Enden einer umgedrehten Bank. Die Aufgabe ist, dass jeder der linken SuS von links nach rechts über die Bank gehen muss und gleich die SuS der rechten Seite von rechts nach links gelangen müssen. Die SuS müssen also aneinander vorbei kommen und können verschiedene Lösungen finden. Das Spiel geht ebenfalls an der Sprossen-/Kletterwand, an der übereinander hinweg geklettert werden muss.

#### **Bergtour (Kooperationsspiele)**

Die SuS gehen in kleine Gruppen zusammen. Aufgebaut wird ein hohes Hindernis, welches ein SuS alleine nicht erklimmen kann. Die SuS müssen sich also helfen, z.B. mit Rüberleitern, um hinüber zu kommen.

#### **(Matten-(Fahrstuhl) (Kooperationsspiele)**

Ein S. kniet sich/legt sich/stellt sich auf einen Weichboden in die Mitte. Die anderen SuS verteilen sich um die Matte und heben diese langsam und gleichmäßig hoch. Dann kann auf ein Kommando die Matte losgelassen werden. Die SuS wechseln durch.

## **Literatur**

Bechheim, Y. (2007). Erfolgreiche Kooperationsspiele. Wiebelsheim: Limpert.

Flügelman, A. (1982). Die neuen Spiele. Band 2. Prien: Ahorn.

Kunze-Langenfeld, U. (2012). Psychomotorisch orientierter Sportunterricht. Spiele – Hintergrundwissen – Stundenbeispiele. Borgmann Media

## **Kontakt zum Referenten:**

**Dr. Daniel Wirszing** - Leiter des Sportreferats in der BSB

Moorkamp 9, 20357 Hamburg

[www.schulsport-hamburg.de](http://www.schulsport-hamburg.de) / [daniel.wirszing@bsb.hamburg.de](mailto:daniel.wirszing@bsb.hamburg.de)