

Springen am Minitrampolin

Das Springen am Minitrampolin hat für Kinder eine große Faszination. Die scheinbare Aufhebung der Schwerkraft reizt zu immer neuen Kunststücken. Die verlängerte Flugphase gibt den Kindern Zeit, ihre Bewegungen zu erfahren und zu koordinieren.

Ungeübte können beim Abspringen vom Minitrampolin ihren Bewegungsablauf oft noch nicht kontrollieren. Daher ist es sinnvoll, mit dem Sprung auf eine höhere Ebene zu beginnen. Bei kleineren Kindern eignet sich eine Bank als Anlauf, damit besser in das Minitrampolin hineingesprungen werden kann. Bevor kompliziertere Sprünge (z. B. Aufrollen) ausgeführt werden, sollten sich die Kinder einspringen. Die Gruppe für ein Trampolin sollte nicht zu groß sein (ca. 10 Kinder). Die anderen Kinder erhalten Aufgaben, die so gestellt sind, daß sie selbständig erarbeitet werden können und die Trampolingruppe nicht gefährdet wird.

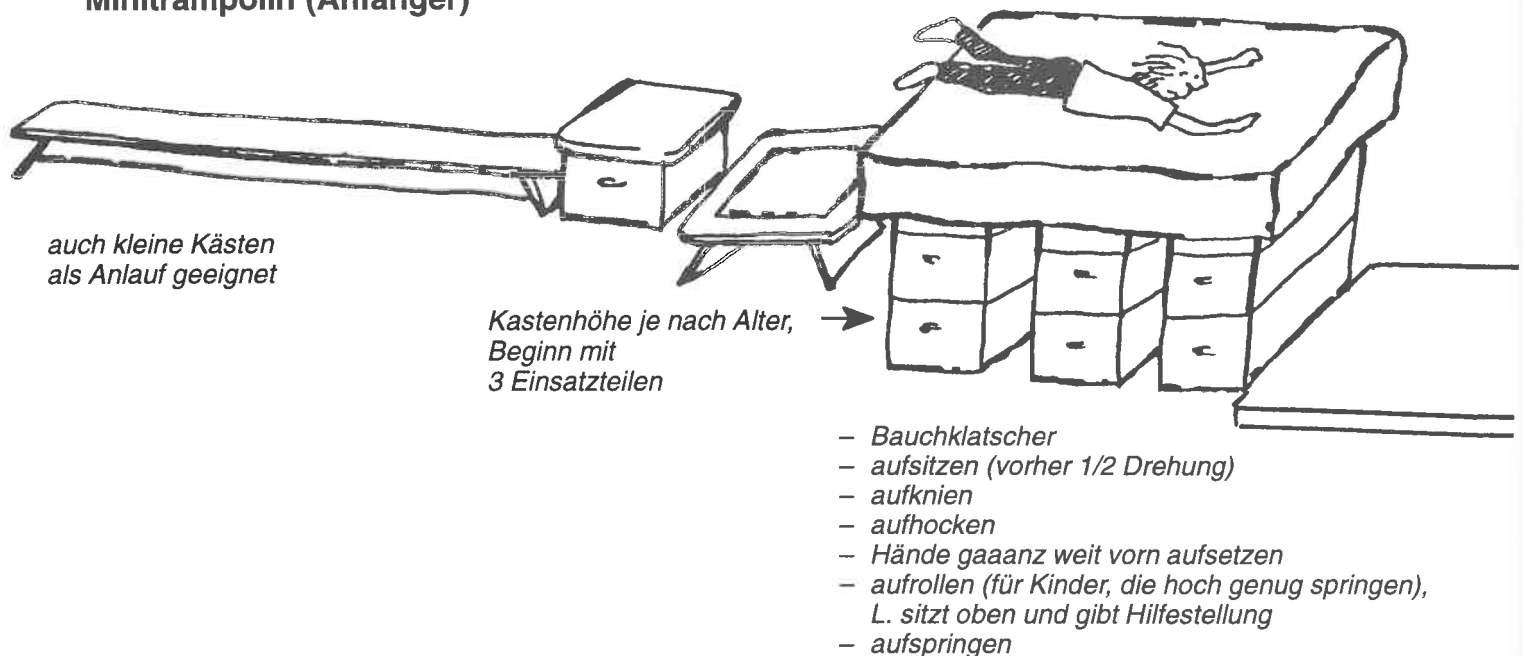
Das Minitrampolin darf nur von Lehrenden verwendet werden, die

- über ausreichende Bewegungserfahrungen an dem Gerät verfügen sowie
- Kenntnisse über die erforderlichen Sicherheitsmaßnahmen haben.

Das Springen am Minitrampolin muß grundsätzlich unter Aufsicht stattfinden.

Für jüngere Kinder eignet sich auch das Trimpolin. Es hat eine geringere Katapultkraft und ist dadurch leichter berechenbar. Es ist preiswerter in der Anschaffung und kann sowohl in Gerätelandschaften eingegliedert als auch für die tägliche Bewegung in dafür geeigneten Räumen aufgestellt werden. Es eignet sich nicht als Absprunghilfe.

Minitrampolin (Anfänger)



Einige Hilfen für Kinder, die Schwierigkeiten beim Absprung haben:

- beim Anlauf einen Fuß auf den kleinen Kasten, beide Füße auf das Minitrampolin setzen,
- beim Hineinspringen ins Minitrampolin mit beiden Füßen in der Mitte des Tuches aufkommen,
- ein Minitrampolin vor die Sprossenwand (Gitterleiter, Kasten) stellen, mit Festhalten federn und abstoppen üben,
- 2 Kinder, die auf dem großen Kasten sitzen, halten dem übenden Kind die Hand, nach mehrmaligem Federn Aufsprung auf den Kasten.

Springen am Minitrampolin

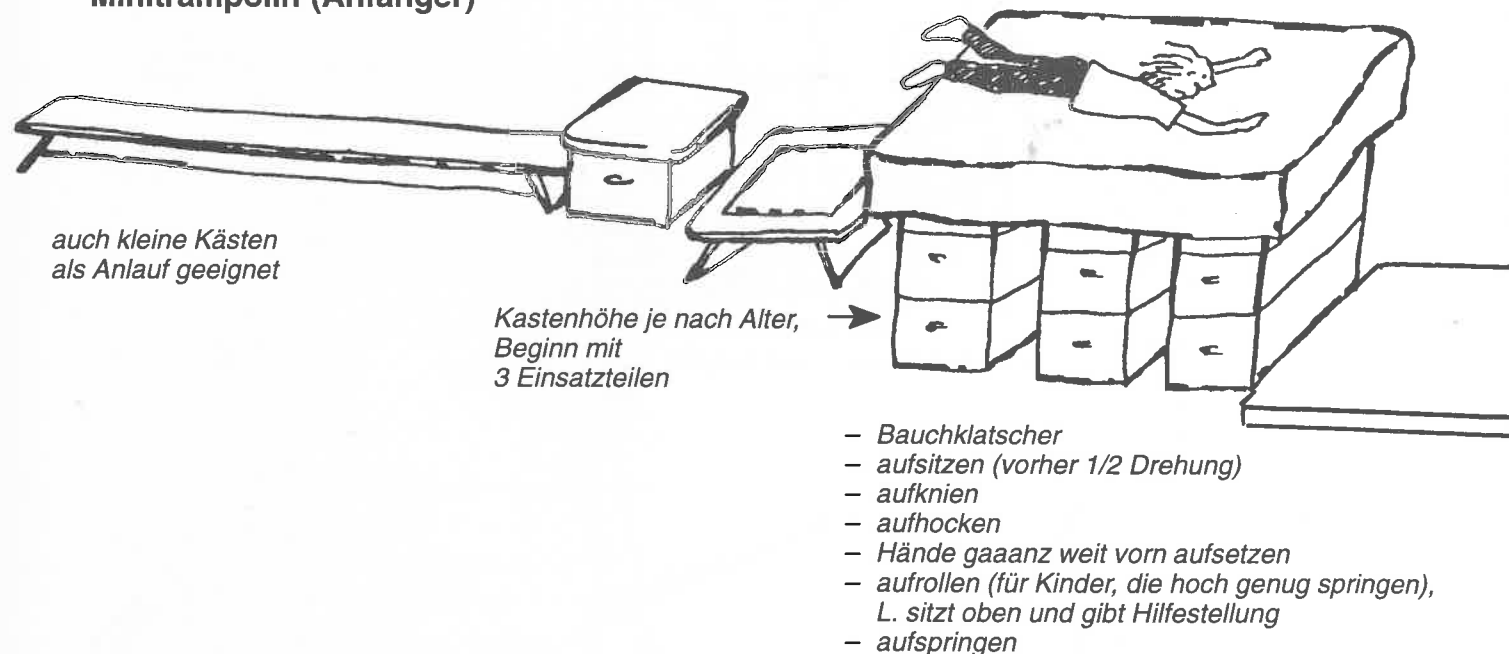
Das Springen am Minitrampolin hat für Kinder eine große Faszination. Die scheinbare Aufhebung der Schwerkraft reizt zu immer neuen Kunststücken. Die verlängerte Flugphase gibt den Kindern Zeit, ihre Bewegungen zu erfahren und zu koordinieren.

Ungeübte können beim Abspringen vom Minitrampolin ihren Bewegungsablauf oft noch nicht kontrollieren. Daher ist es sinnvoll, mit dem Sprung auf eine höhere Ebene zu beginnen. Bei kleineren Kindern eignet sich eine Bank als Anlauf, damit besser in das Minitrampolin hineingesprungen werden kann. Bevor kompliziertere Sprünge (z. B. Aufrollen) ausgeführt werden, sollten sich die Kinder einspringen. Die Gruppe für ein Trampolin sollte nicht zu groß sein (ca. 10 Kinder). Die anderen Kinder erhalten Aufgaben, die so gestellt sind, daß sie selbständig erarbeitet werden können und die Trampolingrouppe nicht gefährdet wird.

Das Minitrampolin darf nur von Lehrenden verwendet werden, die
 – über ausreichende Bewegungserfahrungen an dem Gerät verfügen sowie
 – Kenntnisse über die erforderlichen Sicherheitsmaßnahmen haben.
Das Springen am Minitrampolin muß grundsätzlich unter Aufsicht stattfinden.

Für jüngere Kinder eignet sich auch das Trimpolin. Es hat eine geringere Katapultkraft und ist dadurch leichter berechenbar. Es ist preiswerter in der Anschaffung und kann sowohl in Gerätelandschaften eingegliedert als auch für die tägliche Bewegung in dafür geeigneten Räumen aufgestellt werden. Es eignet sich nicht als Absprunghilfe.

Minitrampolin (Anfänger)



Einige Hilfen für Kinder, die Schwierigkeiten beim Absprung haben:

- beim Anlauf einen Fuß auf den kleinen Kasten, beide Füße auf das Minitrampolin setzen,
- beim Hineinspringen ins Minitrampolin mit beiden Füßen in der Mitte des Tuches aufkommen,
- ein Minitrampolin vor die Sprossenwand (Gitterleiter, Kasten) stellen, mit Festhalten federn und abstoppen üben,
- 2 Kinder, die auf dem großen Kasten sitzen, halten dem übenden Kind die Hand, nach mehrmaligem Federn Aufsprung auf den Kasten.

Minitrampolin



Verschiedene Sprünge

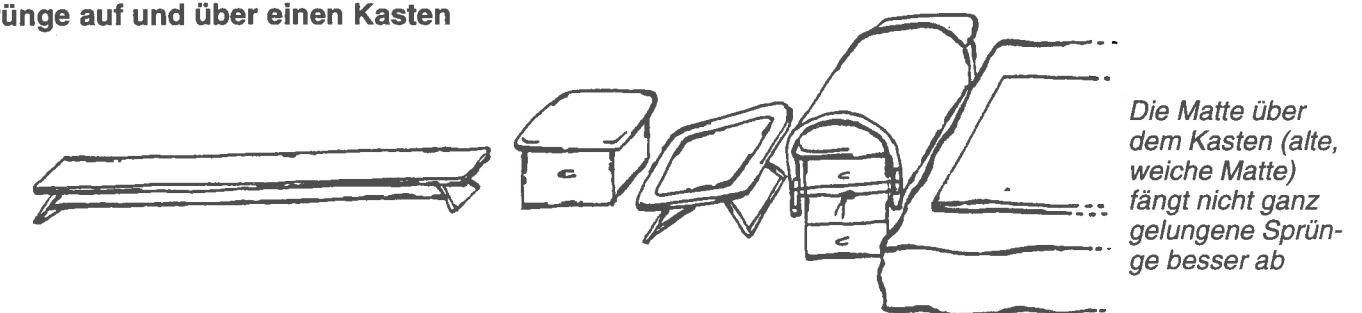
- einfaches Hochspringen
- Clownssprünge
 - * in der Luft laufen
 - * zappeln
 - * mit den Hüften wackeln
- Strecksprung
- Strecksprünge mit 1/4, 1/2 und ganzer Drehung
- Hocksprung
- Grätschsprung
- Grätschwinkelsprung
- beim Springen
 - * mit einem Tuch winken
 - * einen Schrei ausstoßen
 - * einen Ball werfen oder fangen
 - * an einen hochgehaltenen Gegenstand tippen (Tuch, Stab usw.)
- Springen über
 - * einen Reifen
 - * ein Seil
 - * einen Kasten
- Rollsprünge
 - * durch einen Reifen
 - * über einen Ball, ein Seil
 - * Flugrolle

Die Kinder sollten angeregt werden, selbst Sprünge zu erfinden. Wichtige Regel ist dabei, daß sie auf den Füßen landen müssen, da ansonsten die Verletzungsgefahr zu groß ist.

Ein Hinweis für die Kinder, die den Sprung nicht richtig abfedern, ist, beim Landen kurz mit den Händen auf die Matte tippen.

Einen Salto sollten nur „Köner“ mit entsprechender Sicherheitsstellung springen.

Sprünge auf und über einen Kasten



- aufhocken, Hockwende, Hocke, in den Stand, den Kasten überspringen
- hinüberrollen, Kippe, Überschläge

Spiele mit Matten (z. B. vor oder nach dem Gerätturnen)

1. Förderband

Die Klasse ist in Gruppen zu ca. 6 Kindern aufgeteilt.

Alle Kinder legen sich als „Baumstämme“ unter ihre Matte.

Jetzt wird gestartet: Die Kinder drehen sich um ihre Längsachse und transportieren dadurch die obenliegende Last an ein vorher bestimmtes Ziel. Sobald am Rand ein Kind „freigerollt“ ist, steht es auf, rennt am „Förderband“ vorbei und reiht sich vorn wieder ein.

So geht es immer weiter, bis die Matte die Ziellinie erreicht hat.

2. Endlosband

Die Klasse ist in Gruppen zu ca. 8 Kindern aufgeteilt, ab Klasse 4 zu 6 Kindern.

Die Gruppe sitzt unter ihrer Matte und trägt sie über den Köpfen auf den Händen mit ausgestreckten Armen.

Auf ein Startzeichen hin geben die hinteren Spieler ihre Last an die vorderen ab. Sind sie dadurch frei geworden, laufen sie schnell wieder vor die Gruppe, setzen sich und nehmen die Matte wie vorher an. Ohne den Boden zu berühren, kommt die Matte ins Ziel – am besten gleich auf den Mattenwagen.

3. Mattenklappen

Die Klasse wird in zwei Gruppen aufgeteilt.

Zwei Weichböden werden an einer Linie auf gleicher Höhe an der Schmalseite der Halle mit der breiten Seite zur Gruppe hingelegt.

Die Gruppe steht nebeneinander jeweils hinter ihrem Weichboden. Dieser wird aufgestellt. Die Kinder lassen sich gleichzeitig mit der kippenden Matte bäuchlings darauf fallen. Der Weichboden rutscht dadurch ein Stück auf dem Boden weiter. Die Kinder stehen auf, und das Ganze beginnt von neuem. Wenn der Weichboden die hintere Grundlinie des Volleyballfeldes erreicht hat, ist der Durchgang beendet.

Wichtig: Nicht gegen die Mauer rutschen!

Hinweis: Ein Kind wird zum „Ordner“. Es gibt die Richtung vor und paßt auf, daß die Matten nicht zu diagonal rutschen und so gegen die Seitenwände stoßen.

Mattenspringen und Sandwich s. 1 Körper



Bauen mit Großgeräten in der Sporthalle

Vorüberlegungen

Die sog. Großgeräte – Barren, Reck, großer und kleiner Kasten, Bock, Pferd, Langbank, Balanciergerät, Trampolin, Sprossenwand, Gitterleiter, Klettertau, Weichboden – üben auf die Kinder eine besondere Faszination aus. Sie möchten daran klettern, hängen, schwingen, rollen, sich drehen, aber vor allem spielen! Dabei reizt es sie, mit Fantasie immer neue Gerätekombinationen zu erfinden, um auf ihnen auch ihren Mut, ihre Geschicklichkeit und ihre Kraft auszuprobieren. „Brücken und Stege über Sumpflandschaften“, „Fahren auf der Straße, auf dem Wasser“, „Fliegen nach Hawaii“, „Im Raumschiff zum Mond“ sind beliebte Themen, die sie sich stellen. Sie wollen berghoch-bergrunter klettern und rutschen, Höhlen und Verstecke bauen, Drahtseilakte für den Zirkus riskieren u. ä. Auch das Üben von Bewegungsfertigkeiten macht Spaß, wenn man z. B. einen eigenen Parcours entwirft und gemeinsam aufbaut für „Hockwenden“ oder „auf-, um- und abschwngen“ oder „vorwärts, rückwärts, seitwärts rollen“ u. a.

Das Aufbauen mit den Kindern stellt hohe Anforderungen an das soziale Verhalten und ist damit ein wichtiges pädagogisches Ziel. Es läßt Spielraum für Kreativität und Selbstbestimmung und entwickelt die Wahrnehmungsfähigkeit auf vielfältige Weise. Kinder werden zu „Erfindern“. Für dieses Thema sind Doppelstunden besonders gut geeignet, um Zeit und Muße auch für Fehlplanungen zu haben. Viel Zeit kann eingespart werden, wenn man sich mit nachfolgenden Klassen verabredet, die den Grundaufbau nutzen, ihn aber individuell abwandeln.

Voraussetzungen

Damit Bauvorhaben im Klassenverband gefahrlos gelingen, sind einige Voraussetzungen notwendig. Der Aufbau kann z. B. dadurch erleichtert werden, daß „Chefs“, die vorher in die Benutzung der jeweiligen Geräte eingeführt werden, die Einteilung und Verantwortung für ihre Gruppe übernehmen.

Die aufbauenden Kinder müssen bei der Zusammenarbeit mit der Lehrkraft

- Kenntnisse über den Gerätetransport und die Gerätebedienung haben,
- gegenseitiges Vertrauen haben und vorsichtig miteinander umgehen,

Beim Aufbau ist zu beachten:

- Matten nicht an den Schlaufen befestigen und nicht knicken (nicht in die Gymn.-Reifen aus Kunststoff hineinrollen),
- notwendige Knoten an Tauen und Seilen am Ende der Stunde lösen,
- besonders beim Zusammensetzen von mehreren Geräten auf die Statik und die Belastbarkeit achten; möglicherweise die Anzahl der turnenden Kinder daran anpassen.

Bauanlässe können sein:

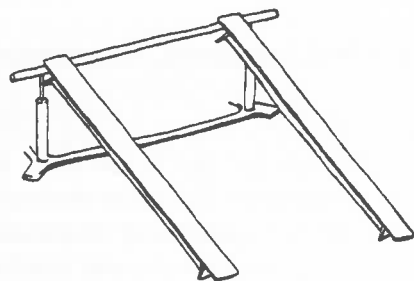
- *Bauthemen*, z. B. „Bergauf – Bergab“, „Eine geschlossene Runde“, „Schwankender Boden“
- *Bewegungsthemen*, z. B. „Baut eine Landschaft, in der man ganz viel springen kann“, „Baut eine Balancierlandschaft“, „Baut eine Roll-, Schwing-, Krabbel-Landschaft“,
- *Spielthemen*, z. B. „Baut eine Sumpflandschaft“, „Baut einen Parcours, auf dem man Kriegenspiele machen kann“, „Baut eine Schloß-Landschaft“ . . .

Vorschläge für Geräte-Transport und -Bedienung**1. Langbank**

Transport: Je nach Alter 4 bis 8 Kinder
Kippen: Alle gemeinsam; auf die Füße achten!

Verwendung: Bänke können mit der Breitseite nach oben, ganz umgedreht oder auch auf der Seite liegend benutzt werden.

Sie können auch eingehängt werden.

**2. Feste Turnmatten**

Tragen: Kl. 1 bis 4: 4 Kinder tragen eine Matte an den Schlaufen.

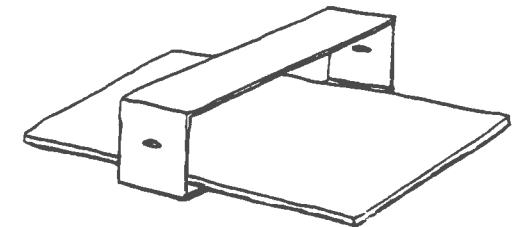
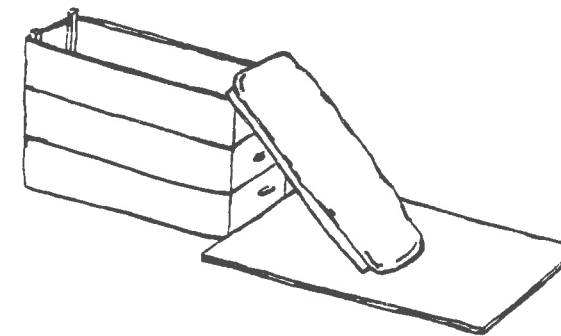
**3. Großer Kasten**

Transport: Achtung beim Bedienen der Rollen! Nicht mitfahren!

Verwendung: Das Oberteil des Kastens kann als schiefe Ebene zum Rutschen benutzt werden (Nicht zu steil!).

Es kann auch mit der Lederseite nach unten auf 2 Rollbrettern als Gefährt dienen, auf Rund-Stäben als „Fähre“ zwischen 2 Matten usw.

Wenn die Kasteneinsätze aufgekantet zum Überspringen o. ä. benutzt werden, Matten gegen das Kippen einlegen.

**4. Kleiner Kasten**

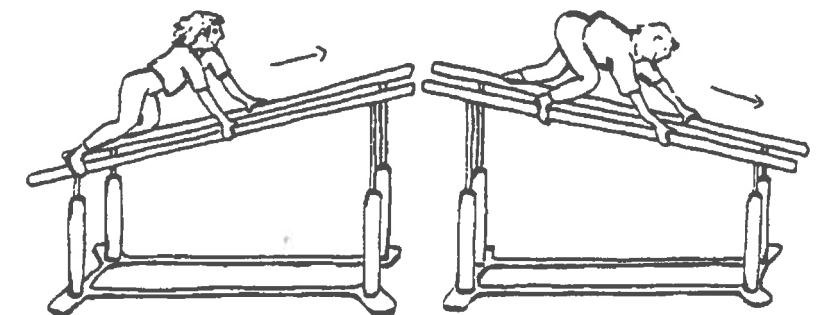
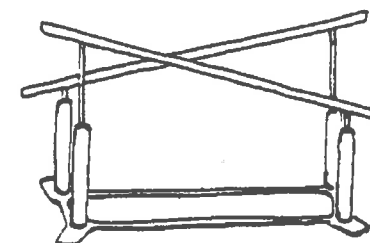
Transport: 2 bis 4 Kinder tragen den Kasten. Mehrere Kästen können auch auf dem Mattenwagen transportiert werden.

Verwendung: Der kleine Kasten kann auch auf die seitliche Fläche gestellt werden (schön kippelig). Kasten umgedreht auf Rollbrett oder Skateboard: „Kutsche, Auto“ o. ä.

5. Barren

Transport: Je nach Größe und Schwere des Gerätes schieben mehrere Kinder. Auf die Gefahr des Überrollens der Füße aufmerksam machen! Nur die Lehrkraft und besonders ausgewiesene Kinder bedienen die Mechanik.

Verwendung: Die Holme können in die verschiedensten Schrägstellungen gebracht werden. Bänke jeweils innen neben den Standpfosten einhängen. Die Statik beachten, damit der Barren bei Belastung nicht seitwärts umkippt.



6. Bock, Pferd

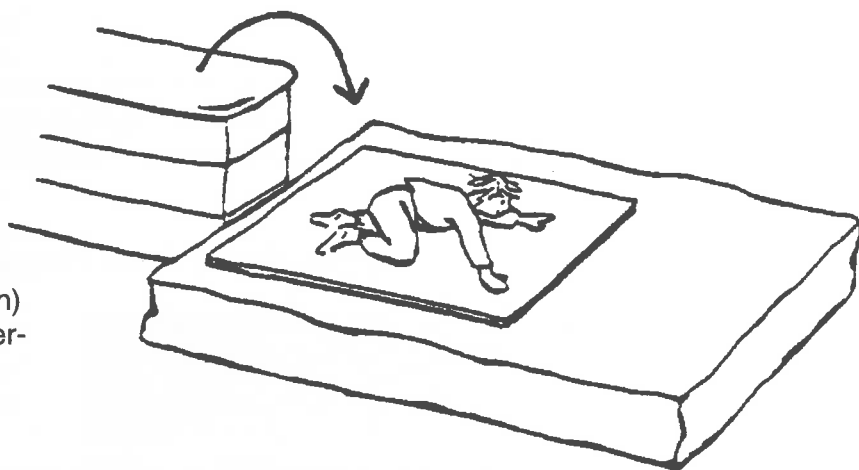
Transport: Je nach Alter, evtl. mit Hilfe der Lehrkraft werden Bock und Pferd durch Kippen auf die Räder gerollt.

Verwendung: Bock und Pferd können durch unterschiedliche Beinlängen auch schräg gestellt werden, z. B. zum Klettern, Springen, Rutschen.

7. Weichboden

Transport: Mehrere Kinder heben die Matte an den Kanten an und tragen sie wie einen Tisch. Evtl. durch verschiedene Spiele transportieren, z. B. „Mattenklatschen“, „Matten-springen“.

Verwendung: Bei Landungen auf den Füßen oder Händen (Punktlandungen) eine feste Turnmatte auflegen, um Verletzungen zu vermeiden.



8. Reck und Balanciergerät

Der *Transport* und die *Verwendung* hängen von der jeweiligen Konstruktion des Gerätes ab.

Beispiele für den Unterricht

1. Für Bauanfänger, Vorschule und 1. Klasse

Es empfiehlt sich, zunächst ohne ein bestimmtes Ziel zu bauen oder ein sehr offenes Thema zu wählen, z. B. „Wir bauen uns einen Spielplatz“.

Organisation: Am Anfang ist es sinnvoll, mit allen gemeinsam an einem Parcours zu bauen. Die zu etwa je 8 Kindern eingeteilten Gruppen – möglichst frei wählen lassen – holen nacheinander die Geräte und bauen im „Domino-Verfahren“: Was paßt, was kann angebaut werden? Darüber entscheidet entweder die Gruppe oder alle gemeinsam; das Ergebnis ist völlig offen.

Geräte: Langbänke, kleine und große Kästen, Matten, Teppichfliesen.

Anwendung: – Freies Spielen

- „Krokodil“: Die 3 bis 4 Krokodile „schwimmen“ auf dem Hallenboden, alle anderen Kinder bewegen sich auf den Geräten. Beiß- und Schnappregeln erfinden die Kinder selbst.
- Wer kann Kunststücke auf den Geräten machen?
- Geeignete Fangspiele
- Weitere Spiele von den Kindern ausprobieren/sammeln lassen.

Erweiterung:

„Baut die Geräte so auf, daß eine Runde entsteht. Wir wollen von einem Gerät zum anderen Gerät kommen, ohne den Boden zu berühren.“

In diesem Fall gilt eine Matte oder Teppichfliese als Gerät und nicht als Boden. Um „Staus“ zu vermeiden, können dann durch die Runde Entlastungsstraßen gelegt werden.

Gemeinsame Spiele:

- „Zauberer und Feen“; die Regeln von den Kindern erfinden lassen.
- „Feuer, Wasser, Blitz!“
- „Bruder/Schwester, hilf!“
- „Brückenkriegen“ u. v. a.
- Mit Zusatzgeräten, wie z. B. Zeitungen, Tüchern, Bändern, Ringen, Reifen, die Spielmöglichkeiten erweitern; evtl. auch geeignete Musik einsetzen, z. B. Zirkusmusik.

2. Für fortgeschrittene Baufachleute

Durch andere Organisationsformen bietet sich nun eine Erweiterung der individuellen Bauvorstellungen der Kinder an. Der Gerätetransport muß beherrscht werden (evtl. einen selbst gestalteten „Geräteführerschein“ erwerben lassen), Regeln und Absprachen müssen eingehalten werden können.

Organisation: Die Klasse bildet jetzt nach Absprache Gruppen. Jede Gruppe wählt einen bestimmten Bereich innerhalb der Halle. Die zur Verfügung stehenden Geräte werden gerecht und möglichst einvernehmlich auf die Gruppen verteilt.

Danach beginnen die Gruppen gleichzeitig mit ihrem selbständigen Aufbau.

Bevor an den jeweiligen Stationen gespielt wird, kommt die Lehrkraft als TÜV und führt mit der Gruppe gemeinsam die technische Sicherheitsprüfung durch.

Geräte: Zu den vorher benutzten Geräten kommen jetzt weitere hinzu: Sprossenwand und/oder Gitterleiter, Barren, Balanciergerät, Bock, Pferd.

Da die Stationen meist in der gleichen Unterrichtsstunde wieder abgebaut werden müssen, sollte man mit den Kindern eine Auswahl treffen.

Möglicher Stundenablauf

1. Die Anzahl der Gruppen und die Auswahl der Geräte werden gemeinsam besprochen.
2. Die Gruppen finden sich zusammen und besprechen ihre Vorgehensweise. Dafür kann sie sich eine Bauleiterin/einen Bauleiter wählen oder ein Chefteam bilden o. ä.
3. Die Gruppen bauen ihre Station auf.
4. Nach Fertigstellung wird von jeder Gruppe der TÜV angefordert.
5. Jede Gruppe turnt und spielt an der eigenen Station.
6. Die Gruppen wechseln zu anderen Stationen und probieren sie aus.
7. Die Stationen werden untereinander mit Teppichfliesen, Matten oder noch nicht verbrauchten Geräten verbunden. Alle Kinder können jetzt an allen Stationen spielen. Dabei kann als Regel gelten: Der Hallenboden darf nicht betreten werden.
8. Gemeinsame Spiele erfinden; bekannte Spiele auf den Parcours übertragen.

Weitere Möglichkeiten:

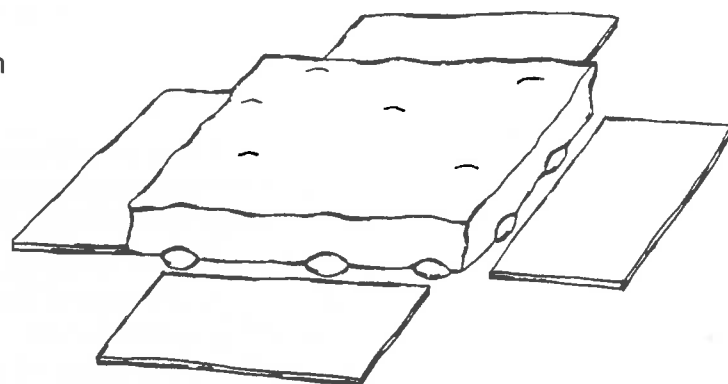
- Mit Kleingeräten – z. B. Reifen, Stäben, Gymnastikbändern, Bällen, Bohnensäckchen, Tüchern – Kunststücke auf den Geräten machen.
- Jonglieren (Grundlagen sollten schon geübt sein) auf den Geräten mit Tellern, Tüchern, Ringen, Keulen, Bällen. Dazu evtl. geeignete Musik, z. B. „Zirkus Roncalli“.
- Sich nach Musik auf den Geräten bewegen, z. B. nach Popmusik „In der Disco“, nach klassischer Musik (langsame Sätze von Mozart, Händel . . .), „Bei Hofe“. Dazu auch verkleiden mit Tüchern, Zeitungen, Bändern, Geräten.
- Bewegungsgeschichten erfinden, z. B. „Die Affen sind los!“, „Wir sind die Klettermaxen“, „Lustige Alte“, „Freiwillige Feuerwehr im Einsatz“, „Im Fitneßstudio“ u. ä.

Instabile Gerätekombinationen

Die Gerätekombinationen können größtenteils mit Hilfe von Karten von älteren Kindern selbständig aufgebaut werden (TÜV-Abnahme). Sie können als Thema z. B. Schulung des Gleichgewichts oder als Einzelstation genutzt werden.

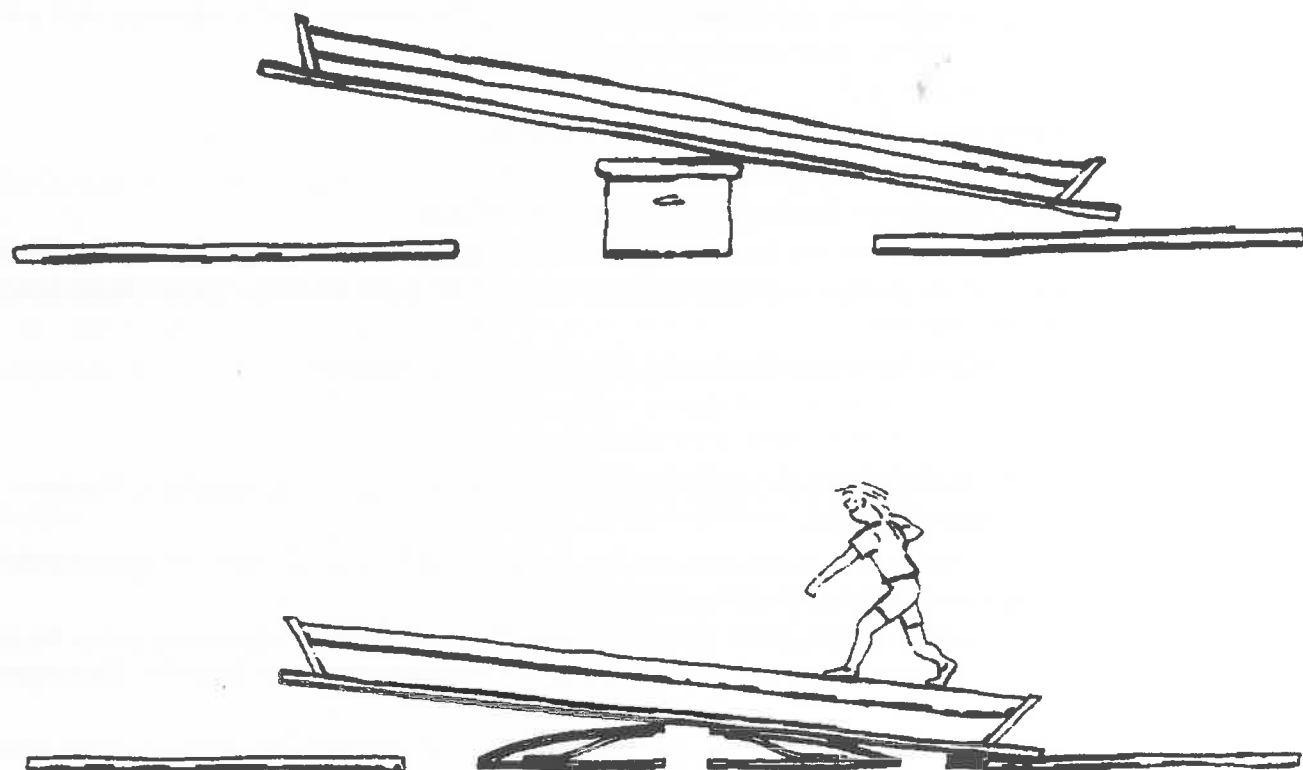
Schwabbelwasser

10 bis 12 Medizinbälle liegen unter einem Weichboden. Vier Matten verhindern das Wegrollen der Bälle.



Bankwippe

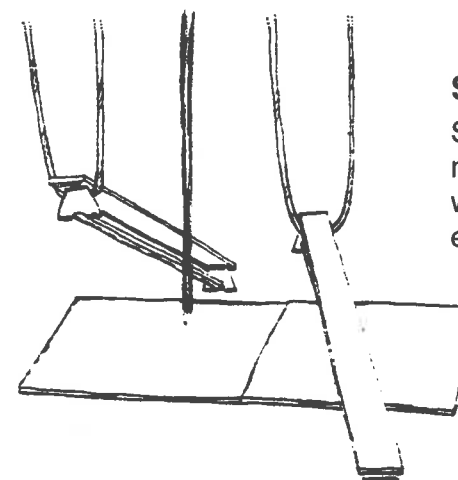
Eine umgedrehte Bank liegt auf einem kleinen Kasten bzw. zwei Sprungbrettern. Wichtig ist, daß die wartenden Kinder hinter der Matte stehen, damit die Bank nach dem Hinüberbalancieren nicht auf die Füße des nächsten Kindes fällt.



Wackeltau



Um eine ausreichende Spannung des Taus zu erreichen, sollte der Barren erst nach dem Verknoten der Tauenden auf die richtige Entfernung (Weichbodenlänge) von der Kletterwand geschoben werden.

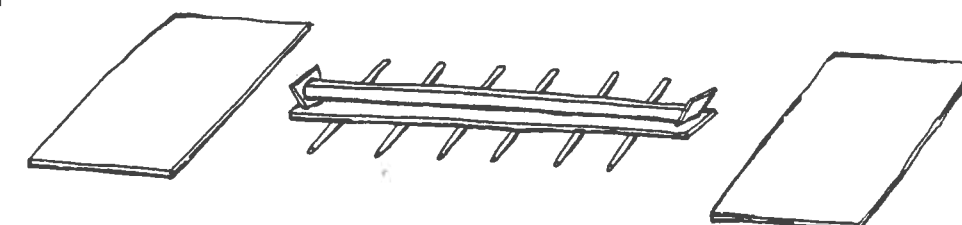


Schaukelbank

Sind die Töne dicht vor der Hallenwand befestigt, können die Bänke natürlich auch in eine Richtung befestigt werden. Bänke mit Haken können auch gut in Ringe eingehängt werden.

Rollende Bank

Der Abstand der Matten von der umgedrehten Bank sollte auf jeder Seite ca. 50 bis 80 cm betragen. Die Stäbe müssen evtl. immer wieder neu hingelegt werden.



Eine Sumpflandschaft bauen

Spielidee: Nicht den Hallenboden betreten (Sumpf).

Einstieg: über eine Geschichte, ein Foto, sonstigen Anlaß.

Die Kinder bauen eine der Spielidee entsprechende Landschaft.

Vorschläge: Teppichfliesen = Grasbüschel, hoher Kasten = Haus, Bank auf Stäben = Fähre.

Kinder erfinden Spiele: „Im Sumpf leben gefährliche Fische“ – „Ja, Piranhas!“ Einige Kinder „schwimmen“ auf dem Boden (= Sumpf), beißen (ticken) vorbeilaufende Kinder ins Bein. Wer satt ist, läuft wieder auf den Brücken mit.

„Wir spielen Ticken. Wer getickt ist, muß sich hinsetzen, bis ein Erlöser kommt.“ 3 Kinder mit rotem Band ticken, 3 Kinder mit gelbem Band erlösen.

„Wir tanzen auf den Brücken über den Sumpf“ (mit Musik bzw. Musikstop).

„Wir machen eine Zirkus-Show über dem Sumpf“ – „Kunststücke!“ – „Mit Tüchern jonglieren“.

„Verkleiden“.

Musik, z. B. „Roncalli“.

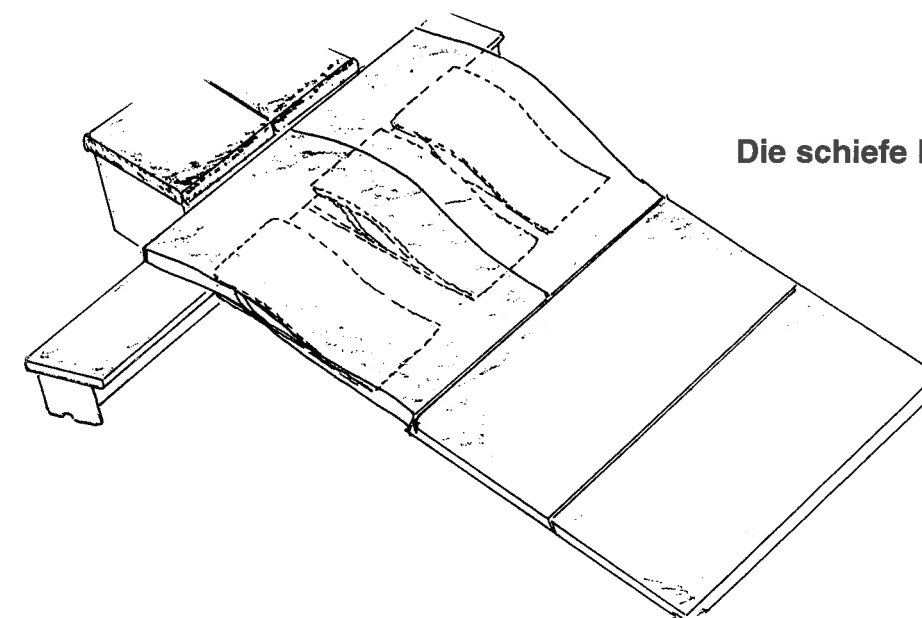
Kleingeräte: Stäbe, Reifen, Tücher und Keulen aus der Zirkustasche.

Verkleidung: Große und kleine Tücher, Zeitungspapier, alte Hüte u. ä.



Rollstationen

- 1 Bank
- 2 kleine Kästen
- 3 Sprungbretter
- 4 Turnmatten



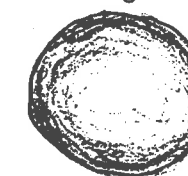
Die schiefe Rollbahn

Probiert verschiedene Rollen aus.

Versucht doch mal,

– rund wie eine Kugel zu rollen

– oder lang wie ein Baumstamm zu rollen.

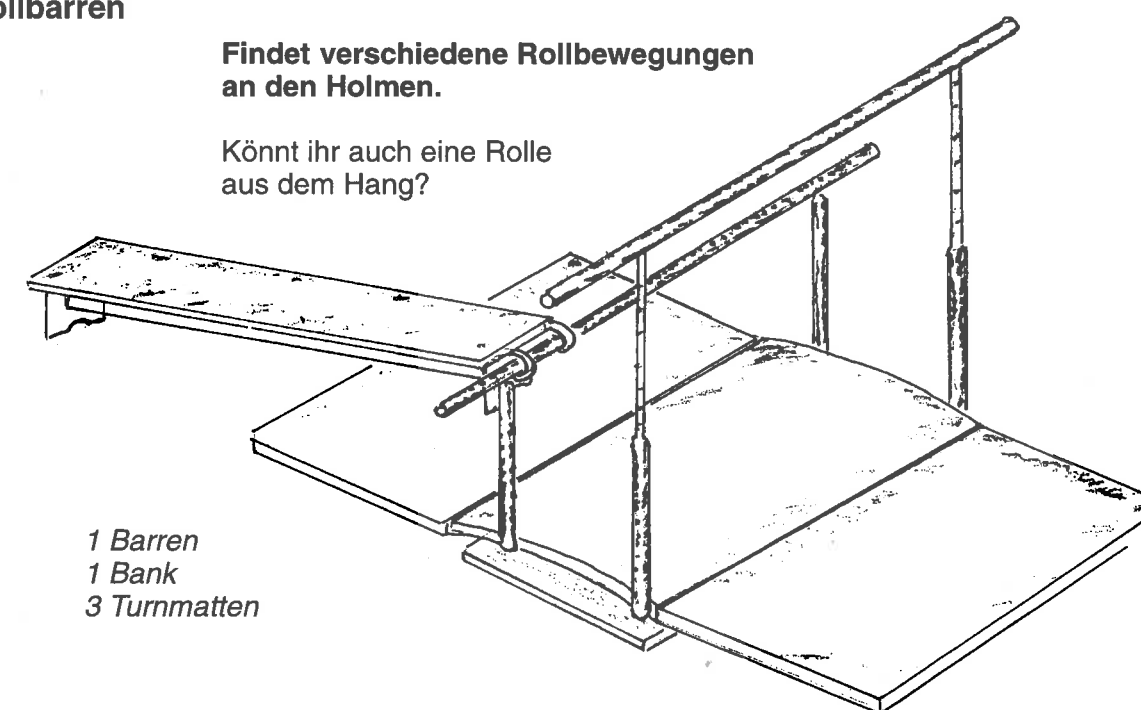


Könnt ihr auch zu zweit oder zu dritt rollen?

Der Rollbarren

Findet verschiedene Rollbewegungen an den Holmen.

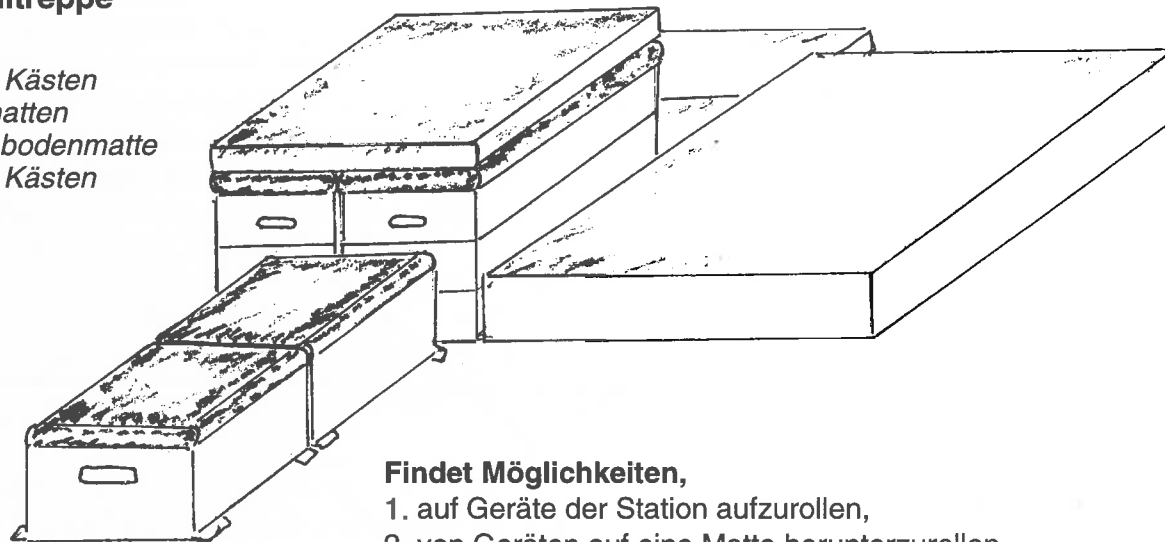
Könnt ihr auch eine Rolle aus dem Hang?



- 1 Barren
- 1 Bank
- 3 Turnmatten

Die Rolltreppe

2 große Kästen
3 Turnmatten
1 Weichbodenmatte
2 kleine Kästen

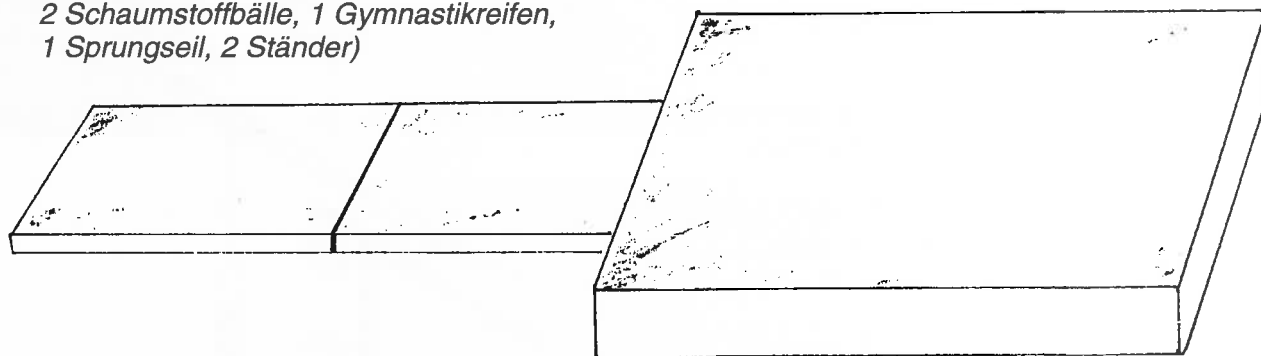


Findet Möglichkeiten,

1. auf Geräte der Station aufzurollen,
2. von Geräten auf eine Matte herunterzurollen.

Die Rollbahn

1 Weichbodenmatte
2 Turnmatten
verschiedene Kleingeräte (2 Medizinbälle,
2 Schaumbstoffbälle, 1 Gymnastikreifen,
1 Sprungseil, 2 Ständer)



Probiert verschiedene Rollen aus.

Nutzt dabei auch die verschiedenen Kleingeräte.

Versucht doch einmal,

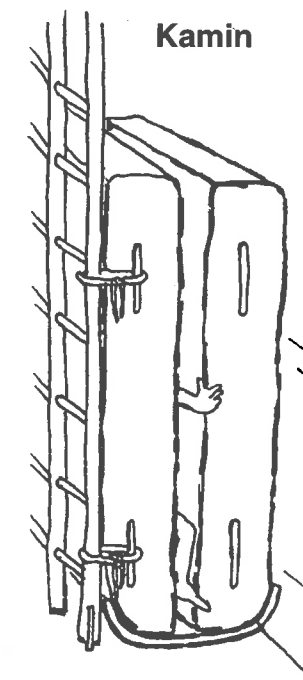
- über einen Ball oder ein anderes Hindernis zu rollen,
 - durch einen gehaltenen Reifen zu rollen,
 - beim Rollen einen Schaumbstoffball zu transportieren.
- Könnt ihr auch zu zweit rollen?

Große Geräteaufbauten

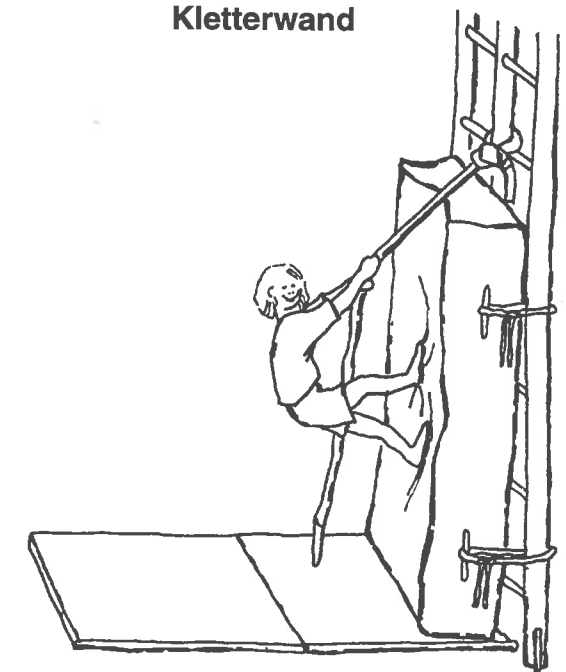
Die folgenden Geräteaufbauten sind sehr attraktiv, aber z. T. auch sehr aufwendig. Sie bieten sich für Doppelstunden und besonders für einen ganzen Schultvormittag an, damit sie von mehreren Klassen nacheinander genutzt werden können. Sie sollten vor jeder neuen Nutzung auf ihre Sicherheit hin überprüft werden.

Die Kinder können sich an einem derartigen „fertigen Spielplatz“ frei bewegen. Ihren individuellen Voraussetzungen entsprechend können sie selbstbestimmt Bewegungsformen erfinden, erproben und üben. Die Aufbauten ermöglichen, sich daran allein oder mit anderen zusammen zu bewegen. Es ist denkbar, bekannte Spiele auf den veränderten Rahmen zu übertragen oder neue Spielformen zu entdecken. Die Lehrkräfte können sich in diesen Stunden gezielt einzelnen Kindern widmen, indem sie ihnen z. B. Anregungen geben, sie zu neuen Bewegungsformen ermutigen oder die Kunststücke der Kinder begutachten. Der Vorteil einer solchen Unterrichtsgestaltung liegt in einer entspannten, konfliktarmen Atmosphäre, in der Kinder ihre Freude an der Bewegung ausleben dürfen.

Affenschaukel



Kletterwand



Schiefe Ebene



Gletscherspalte



Modelle bauen von den Großgeräten in der Halle

Wenn man mit den Kindern gemeinsam einen freien Geräteaufbau in der Halle plant, ist es ratsam, sich Modelle der Geräte zu anfertigen. Mit diesen Modellen können die Kinder ihren Aufbau für die Halle im Kleinformat ausführen, ohne sich mit den Geräten abschleppen zu müssen.

Die Planungen können damit auch außerhalb der Sporthalle, z. B. in der Pause oder im Klassenraum, stattfinden.

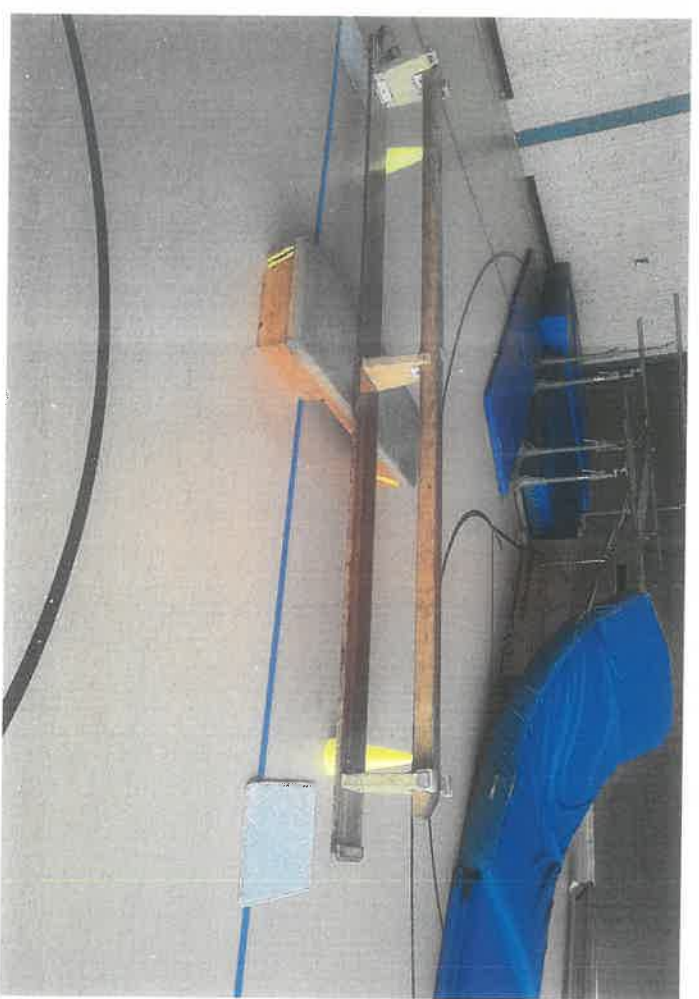
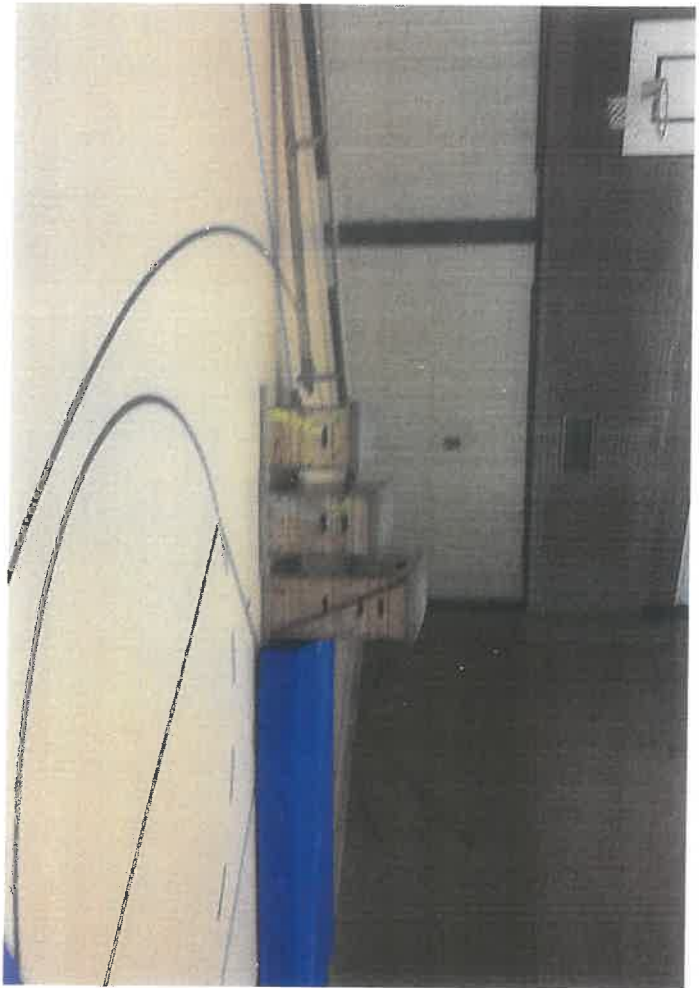
Materialvorschläge:

1. Den Hallenboden und die Geräte aus Pappe herstellen, alles von oben gesehen, evtl. farbig. Auf die Hallenbodenpappe Jute oder einen anderen groben Stoff kleben und unter die Pappe der Geräte Klettband.
2. Den Hallenboden aus Sperrholz herstellen, die Geräte aus Sperrholz zurechtsägen oder auch aus Styropor schneiden, anmalen.
3. Die Geräte dreidimensional aus Holz bauen (sehr aufwendig, aber besonders schön).

Maße der Halle und der Geräte

1. Angabe naturgemäß,
2. Angabe im Maßstab (Vorschlag): 1:25 (4 cm im Modell entsprechen 1 m in der Natur)

Volleyballfeld:	L = 1800 cm, B = 900 cm L = 72 cm, B = 36 cm
Kleiner Kasten:	L = 65 cm, B = 45 cm, H = 42 cm L = 2,6 cm, B = 1,8 cm, H = 1,68 cm
Großer Kasten:	L = 150 cm, B = 50 cm, H = 106 cm (fünfteilig) L = 6 cm, B = 2 cm, H = 4,24 cm
Norm-Matte:	L = 200 cm, B = 120 cm, H = 6 cm L = 8 cm, B = 4,8 cm, H = 0,2 cm
Weichboden:	L = 280 cm, B = 200 cm, H = 15 cm L = 11,2 cm, B = 8 cm, H = 0,6 cm
Langbank:	L = 400 cm, B = 25 cm, H = 36 cm L = 16 cm, B = 1 cm, H = 1,44 cm
Pferd:	L = 180 cm, B = 30 cm, H = 120 cm L = 7,2 cm, B = 1,2 cm, H = 4,8 cm
Bock:	L = 50 cm, B = 35 cm, H = 100 cm L = 2 cm, B = 1,4 cm, H = 4 cm
Barren:	L = 290 cm, B = 60 cm, H = 120 cm L = 11,6 cm, B = 2,4 cm, H = 4,8 cm
Sprungbrett:	L = 80 cm, B = 60 cm, H = 15 cm L = 3,2 cm, B = 2,4 cm, H = 0,6 cm
Minitrampolin:	L = 114 cm, B = 114 cm, H = 43/48 cm L = 4,56 cm, B = 4,56 cm, H = 1,72/1,92 cm
Sprossenwand:	L = 400 cm, B = 14 cm, H = 250 cm (unterschiedlich) L = 16 cm, B = 0,56 cm, H = 10 cm



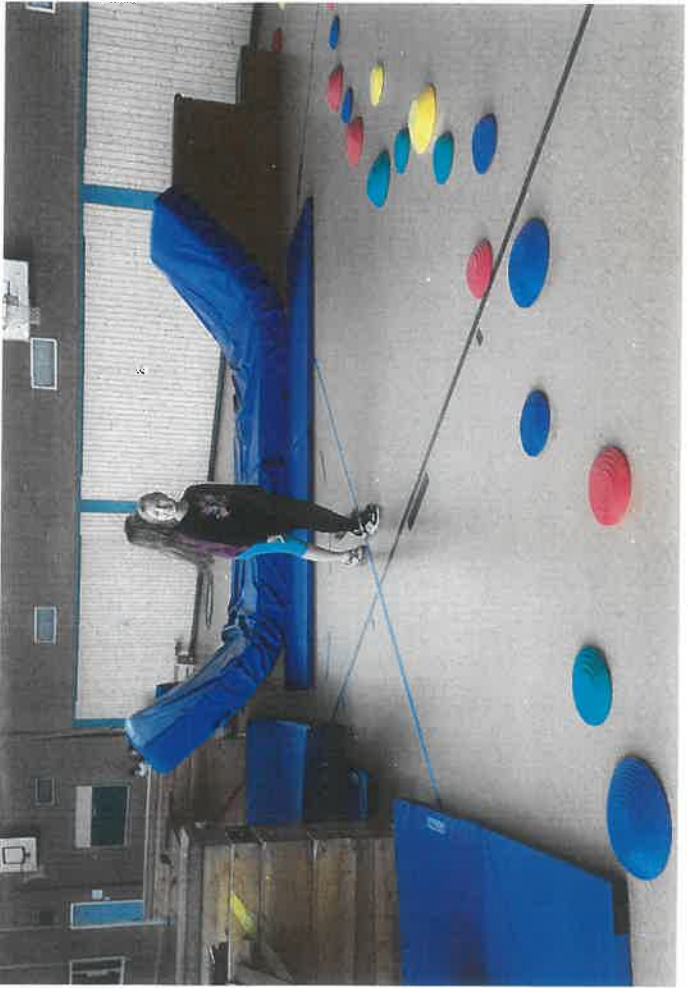
Ideen Bewegungslandschaften 2015



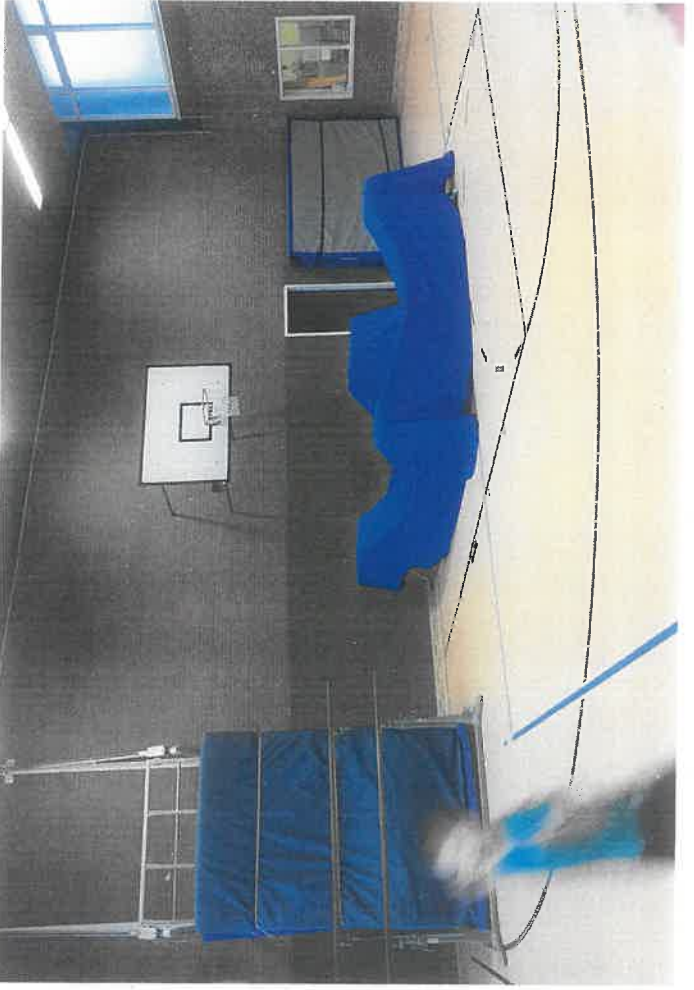
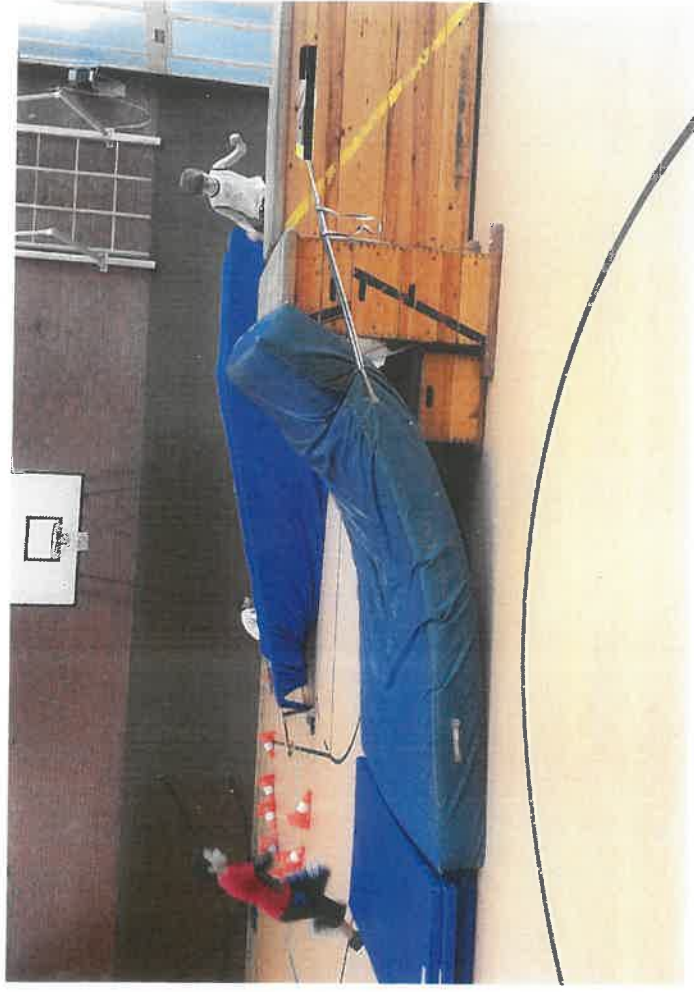


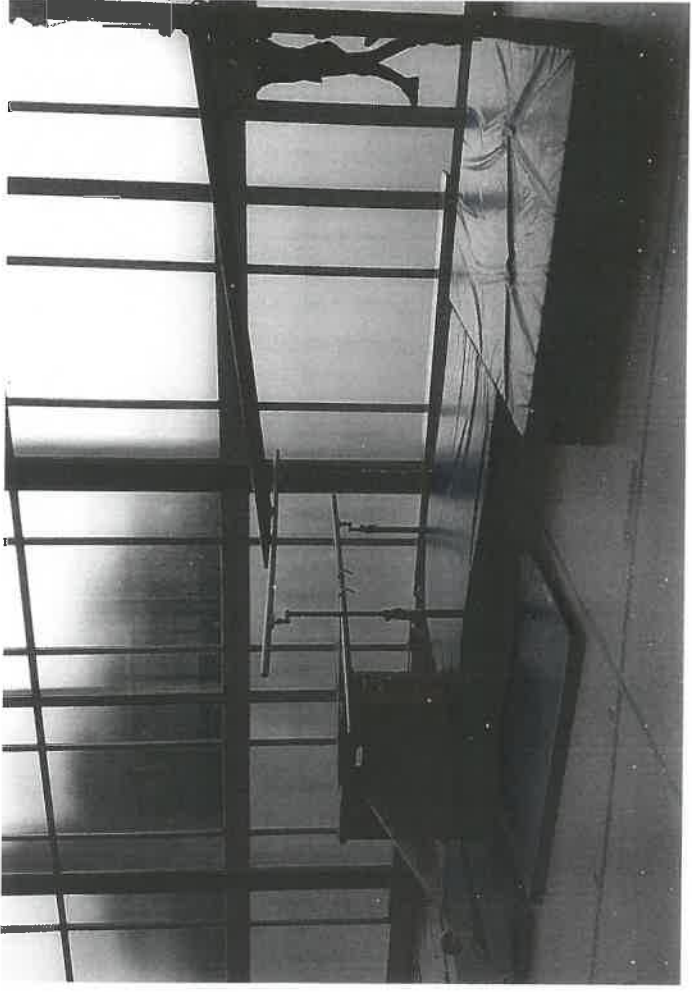








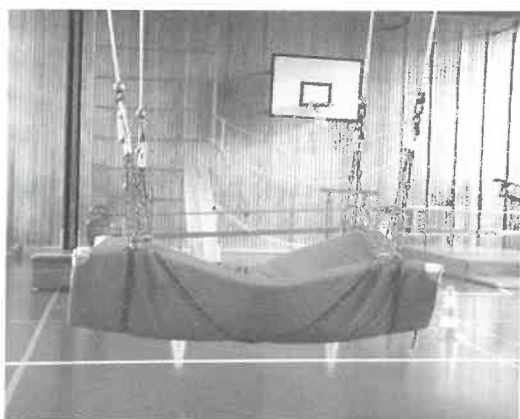






Schaukeln für Turnhallen mit Ringen

Mattenschaukel



1 Turnmatte
4 Seile und Karabinerhaken

1. Einen großen Kasten unter die Ringe fahren.
2. Eine Turnmatte auf den Kasten legen.
3. Wenn es sich um die alten Eisenringe handelt, dann sollten die Ringe entfernt werden.
4. Seile diagonal und quer unter der Matte durchlaufen lassen, durch die Schlaufen ziehen und mit dem Karabinerhaken an den Schlaufen für die Ringe befestigen.

Tuchschaukel

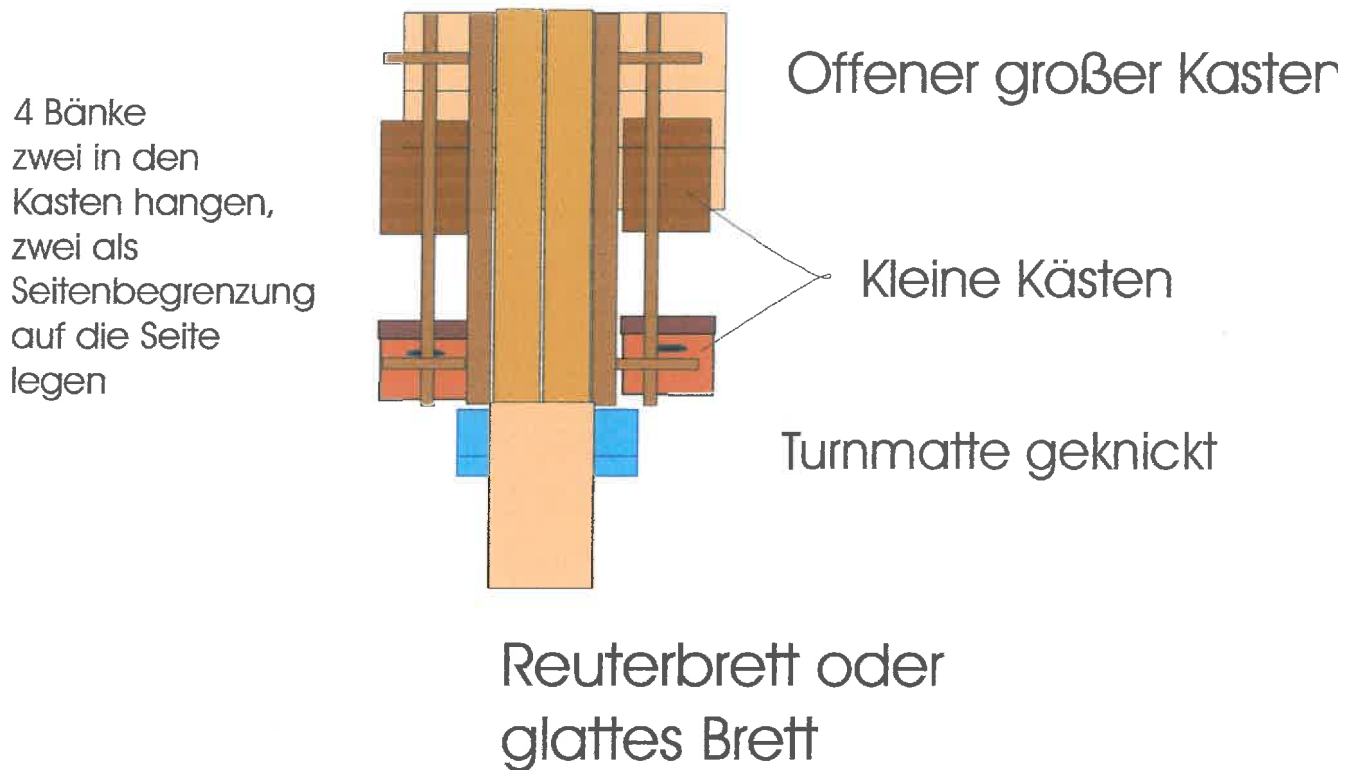


2 Turnringpaare
1 großes Schwungtuch
4 Springseile

1. Turnringe herunterlassen, das Schwungtuch durch die mittleren Ringe ziehen und unter jedem Ring einen Knoten mit dem Tuch schlagen.
2. Das Tuch durch die jeweils äußeren Ringe ziehen und ebenfalls verknoten.
3. Die Knoten mit Springseilen umwickeln und so am Rutsch hindern.

Zwischen den vier Ringen entstehen drei Mulden.

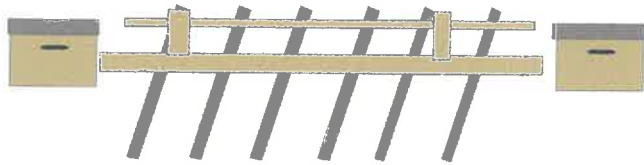
Rollbahn



4 Bänke, 1 großer Kasten, 4 kleine
Kästen, 1 Turnmatte, 1 Reutherbrett,
1 anderes ähnliches Brett

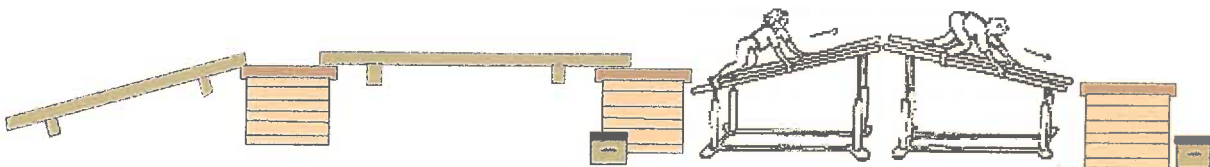
Von dem großen Kasten den Deckel und ein Element entfernen. Zwei Langbänke in den offenen Kasten hängen. Die Turnmatte knicken und unter das Ende der beiden Langbänke schieben. Auf die Turnmatte das Reutherbrett legen und unter dem Ende der Bänke einklemmen. Das andere Brett unter das Reutherbrett klemmen. Die zwei anderen Langbänke jeweils auf eine Seite als Begrenzung der Bahn auf den großen Kasten legen und mit jeweils zwei kleinen Kästen abstützen, d. h. richtig festklemmen.

Balancierelemente:



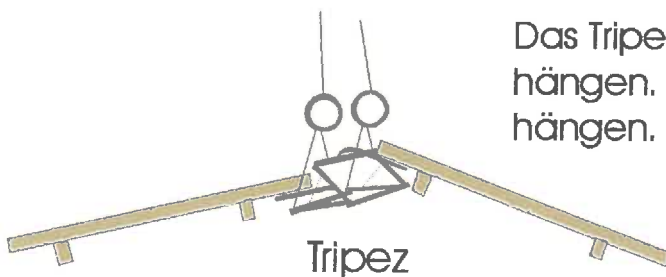
Eine Turnbank
2 kleine Kästen
6 - 8 Gymnastikstäbe

Die Bank umdrehen und die Gymnastikstäbe unter die Bank legen. An beiden Seiten kleine Kästen stellen, um das Wegrollen der Bank zu verhindern.



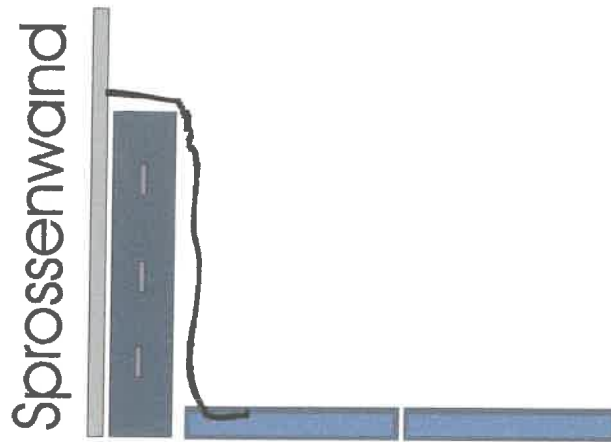
Drei große Kästen, zwei Turnbänke und zwei Barren. Die Barren sollten unten mit Turnmatten abgesichert werden. Als Abstieg und Aufstieg können kleine Kästen verwendet werden.

1 Paar Ringe,
Tripez, 2 Bänke



Das Tripez an die Reckstange hängen. 2 Bänke in des Tripez hängen.

Die Bänke können auch direkt in die Reckstangen gehängt werden.

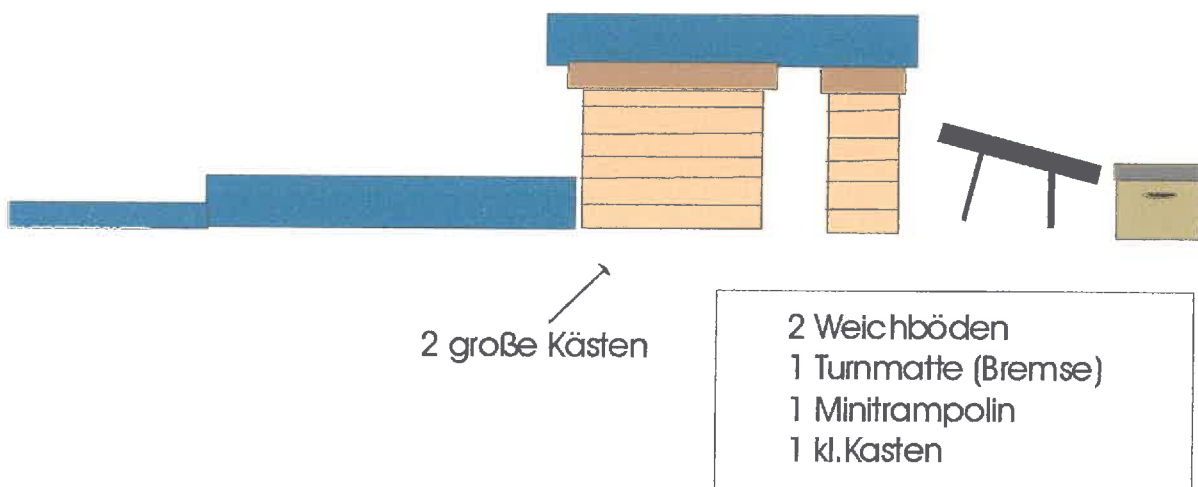
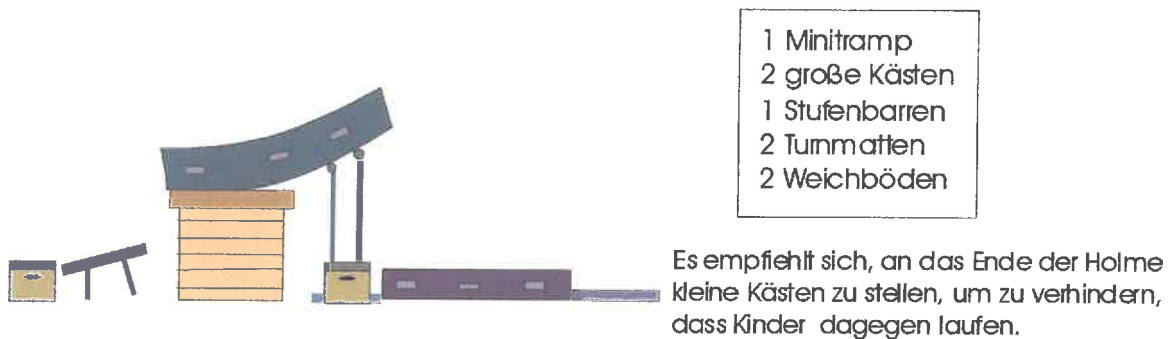


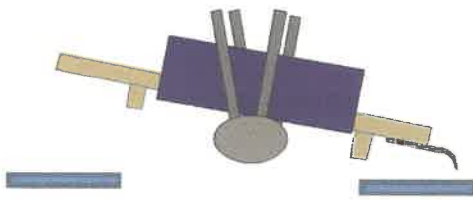
Sprossenwand, 1 Weichboden,
2 Niedersprungmatten, 1 dickes Seil,
schwarze Bänder, um den Weichboden
festzubinden

Die Sprossenwand herausziehen und verankern, den Weichboden hochkant an die Sprossenwand stellen und festbinden, eine oder zwei Niedersprungmatten davor legen. 1 dickes Seil oben an der Sprossenwand befestigen, so dass zwei gleich lange Enden nach unten hängen.



Mattenberg mit Barren



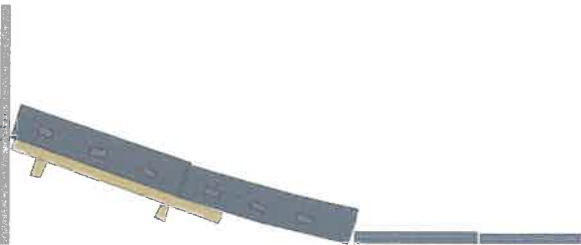


1 Bock, 3 Turnmatten
1 Langbank

Wippe

Es muss darauf geachtet werden, dass der Bock quer steht, damit er nicht kippt.

Schräge Ebene

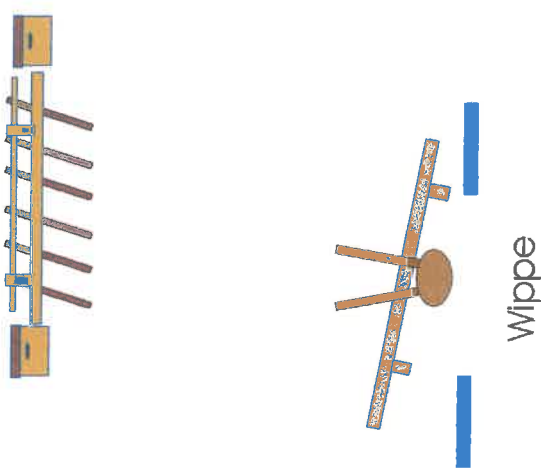
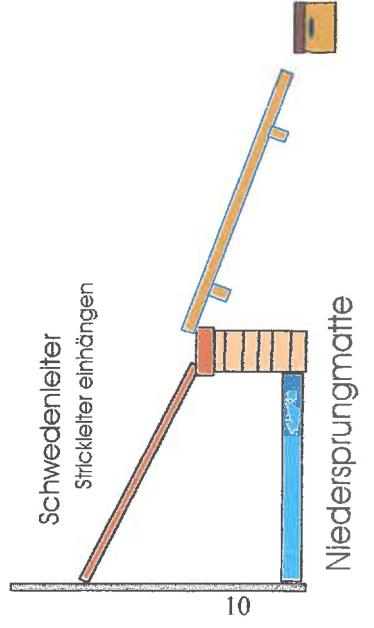
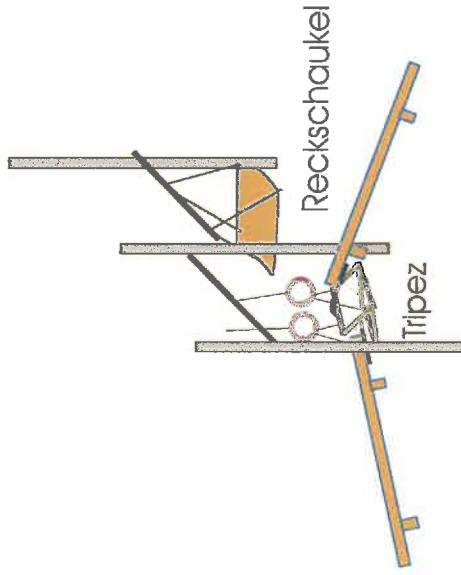
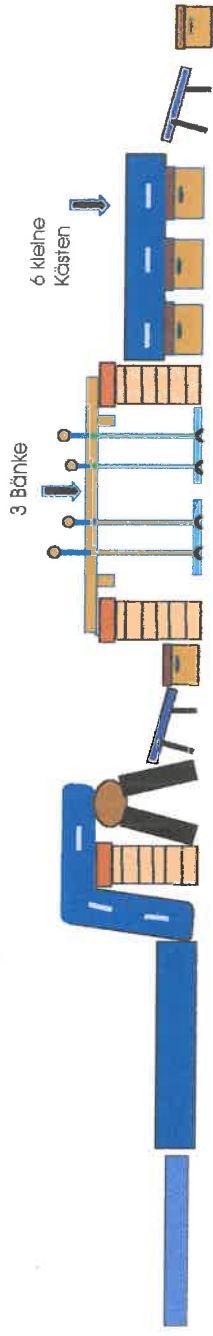


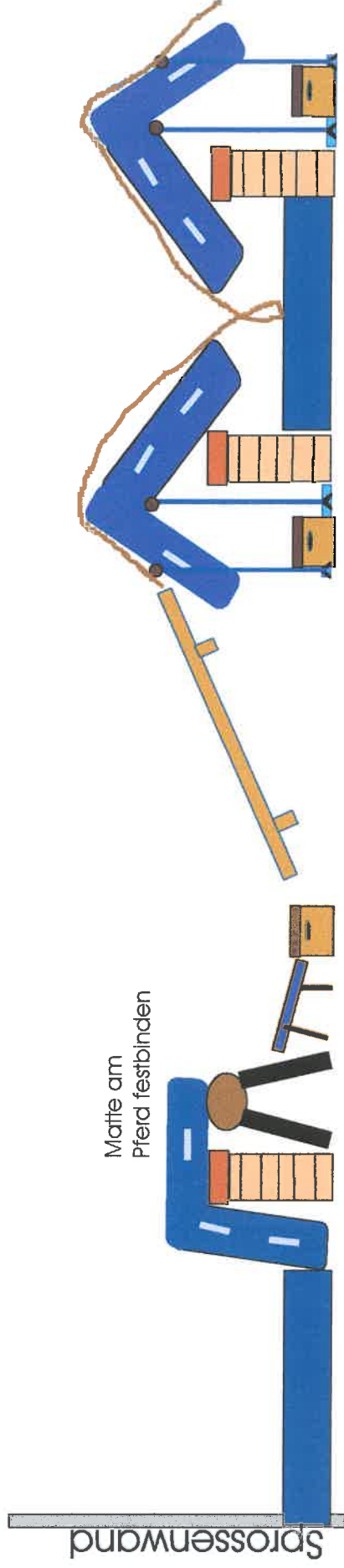
1 Sprossenwand
3 Bänke, 2 Weichböden,
2 Turnmatten

Die drei Bänke in die Sprossenwand hängen, die Weichböden auf die Bänke legen. Zwei Turnmatten vor die Weichböden legen.

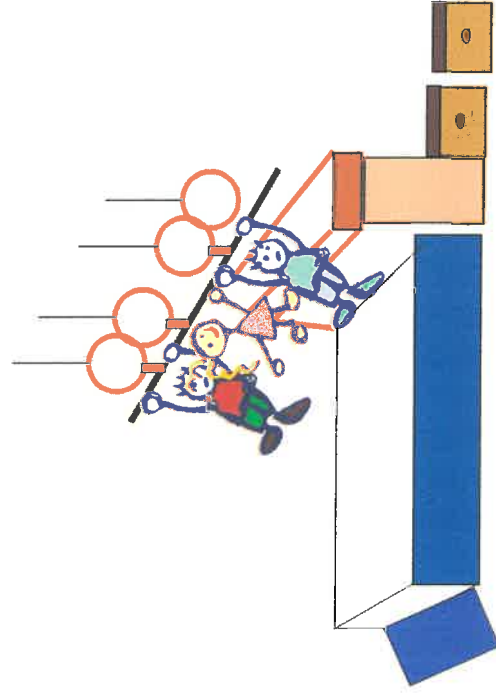
Es empfiehlt sich, die Weichböden an der Sprossenwand festzubinden.

Tür

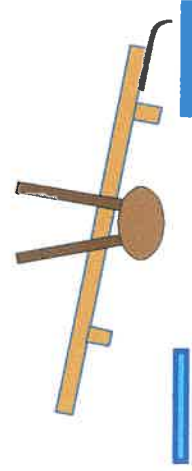




Kleine schräge Ebene



Schwungstange



Wippe

Körperwahrnehmung und Bewegungsplanung

Sowohl Bewegungsplanung als auch motorische Geschicklichkeiten benötigen ein Bewußtsein davon, wie der Körper geschaffen ist und als mechanische Einheit funktioniert. Die Sinneswahrnehmungen vom Körper müssen zu einem klar geschnittenen Bild des Körpers geordnet werden. Das Gehirn bezieht sich auf dieses innere, sinnlich wahrgenommene Bild, um den Körper in der richtigen Weise zu bewegen. Das Bild der Sinneswahrnehmung des Körpers wird im Nervensystem gespeichert, und so kann man es ein Neuronen-Modell nennen. Man kann es auch als Körperbildnis, Körperschema oder Körperwahrnehmung bezeichnen. Wir wollen den letzten Ausdruck benutzen.

A. Jean Ayres, Bausteine der Kindlichen Entwicklung

Bewegungslandschaften

Bewegungslandschaften in der Grundschule sollen die Möglichkeit für vielseitige Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen bieten. Durch verschiedene Stationen sollen bewusst erlebnisorientierte Bewegungsangebote gemacht werden. Die Förderung der sinnlichen Wahrnehmung, der Körpererfahrung und des sozialen Lernens hierbei im Vordergrund stehen. Ein breit angelegtes Bewegungsangebot bietet für Kinder mit den unterschiedlichsten motorischen Voraussetzungen die Möglichkeit, sich individuelle Handlungsmöglichkeiten zu suchen. Deswegen spielt diese Art von Sportunterricht auch zunehmend in Integrationsklassen eine immer größere Rolle.

Vielseitige Wahrnehmungs- und Bewegungserfahrungen schaffen die Grundlage für eine harmonische Persönlichkeitsentwicklung und tragen zur Entwicklung des Selbstwertgefühls und zur Stärkung des Selbstvertrauens bei. Den Kindern sollte genügend Zeit zum Erkunden und zum Ausprobieren eingeräumt werden. Wichtig ist die Möglichkeit Fehler machen zu können und durch eigene Erfahrung aus ihnen zu lernen. Es findet ein komplexes Zusammenwirken von Bewegung, Wahrnehmung, Denken, Erleben, Fühlen und Gestalten des einzelnen Kindes in einer Interaktionssituation mit anderen Kindern und den Pädagogen statt.

Da die Kinder selber ihre individuellen Handlungsmöglichkeiten erkunden und selbst bestimmen, mit wem sie welche Teile des Aufbaus in welcher Zeit nutzen, lernen sie, Selbstverantwortung zu übernehmen. Die Kinder müssen ihr Verhalten auf die Gruppe abstimmen und ihre Bedürfnisse mit denen der anderen koordinieren. Dabei können gemeinsam abgesprochene Regeln als bedeutsam erlebt werden.

Es empfiehlt sich vor jeder Stunde ein gemeinsames Gespräch über die Regeln mit den Kindern zu führen. Nach jeder Stunde sollte den Kindern die Möglichkeit eingeräumt werden, über ihre Erfahrungen und Erlebnisse zu berichten. Oft haben Kinder auch kritische Anmerkungen zu den verschiedenen Stationen, oder Vorschläge für neue Regeln. Auch diese Nachbesprechungen bieten ideale Möglichkeiten soziale Kompetenz zu erwerben und Verantwortung zu übernehmen.

Für die Pädagogen bieten Gerätelandschaften ideale Möglichkeiten die Kinder gezielt zu beobachten, sie angemessen zu unterstützen, wenn sie Hilfe brauchen oder ihnen positive Rückmeldungen zu geben. Hierbei ist es günstig, sich von Zeit zu Zeit Beobachtungsschwerpunkte zu setzen. Diese können die Kinder betreffen, aber auch die einzelnen Stationen der Gerätelandschaft, z. B. Nutzungsintensität, Grad der motorischen Anforderung, Erlebnisgehalt, Intensität der sozialen Aktionen.

Anhand der von uns aufgebauten Bewegungslandschaft werden wir über verschiedene Sicherheitsrisiken und ihre Vermeidung unterhalten.

Regeln

Beim Einsetzen von Bewegungslandschaften ist es unbedingt erforderlich, mit den Kindern Regeln abzusprechen und auf das unbedingte Einhalten dieser Regeln zu achten.

Beispiele für Regeln:

- Du darfst niemanden verletzen
- Du darfst niemanden zu etwas zwingen
- Zerstöre niemals einem anderen das Spiel
- Niemand darf durch den Bereich der Schaukel laufen oder fahren

Einzelne Regeln ergeben sich durch die verschiedenen Aufbauten.

Organisation

Da eine größere Bewegungslandschaft in einer Turnhalle für eine Sportstunde, die von einer Kollegin gestaltet wird, unrealistisch ist, ist es empfehlenswert, dass sich mehrere Kolleginnen für diese Art des Sportunterrichtes zusammenschließen. Optimal ist es, so eine Bewegungslandschaft für einen ganzen Schultag aufzubauen. Ist das nicht möglich, sollte der Aufbau für mindestens zwei Unterrichtseinheiten genutzt werden, z. B. baut die erste Klasse auf und die folgende wieder ab.

Es ist durchaus sinnvoll und auch möglich, Kinder an dem Aufbau der Bewegungslandschaft zu beteiligen.

Verschiedene organisatorische Erleichterungen:

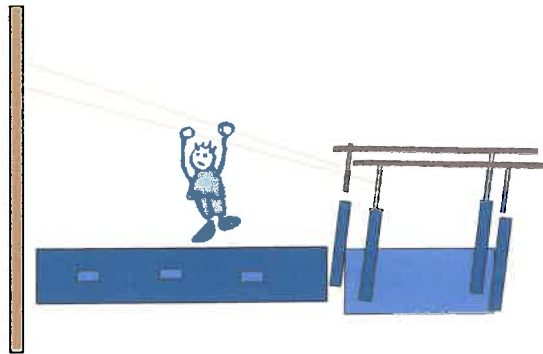
- Eine oder zwei Kolleginnen planen die Landschaft. Der geplante Aufbau sollte immer zweimal hintereinander erfolgen, damit die Kinder neu erworbene Fähigkeiten noch einmal wiederholen können.
- 3 – 4 Kolleginnen treffen sich 20 Minuten vor der ersten Stunde und bauen die Landschaft mit einigen Dritt- oder Viertklässlern auf.
- Die Schule hält die 1. Stunde in der Turnhalle frei, damit Kolleginnen und Schüler aufbauen können.
- Mehrere Kolleginnen legen ihre Sportstunden hintereinander, damit der Aufbau so häufig wie möglich genutzt wird.
- In der letzten Stunde baut eine dritte oder vierte Klasse die Landschaft ab. Wenn die Schüler darin geübt sind, brauchen sie in der Regel nicht mehr als 10 Minuten.
- Es lohnt sich auch, über Kooperationen mit Sportvereinen nachzudenken, die unter Umständen am Nachmittag eine Bewegungslandschaft übernehmen und dann den Abbau durchführen könnten.
- Wenn eine Bewegungslandschaft am Nachmittag von Vereinen oder für schulische Neigungskurse genutzt wird, kann sie im günstigsten Fall sogar für zwei Tage stehen bleiben.

Literaturliste:

- Bewegung, Spiel und Sport in der Grundschule, M. Polzin, Arbeitskreis Grundschule
- Bausteine der kindlichen Entwicklung, A.J. Ayres, Springer-Verlag
- Beweg-Gründe, Marion Esser, Ernst Reinhard Verlag
- Geräte und Materialien in der Bewegungserziehung, M. Schraag, Verlag Hofmann
- Schulung der Bewegungskoordination, A. Kosel, Verlag Hofmann Psychomotorisches Training, D. Eggert, Beltz Praxis
-das ist für mich ein Kinderspiel, W. Beudels, Borgmann
- Theorie und Praxis der psychomotorischen Förderung, D. Eggert, Borgmann
- Kooperative Spiele, Terry Orlick, Beltz Praxis
- Bewegungsspiele, A. Brinckmann, U. Treß, rororo
- Soziale Kommunikation und Integration, Verlag modernes Lernen, Helga Treß u.a.
- Bewegung Spiel und Sport, Handreichung für den Sportunterricht in der Primarstufe Amt für Schule 1998

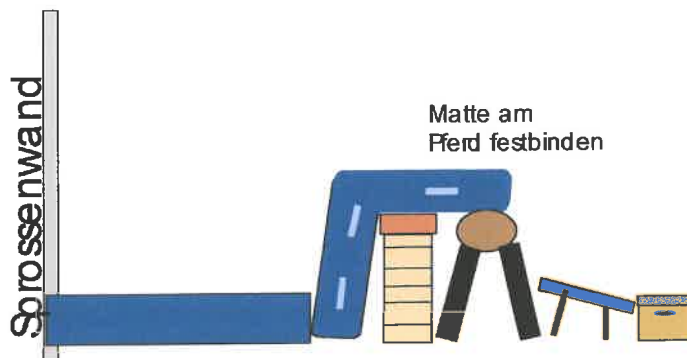
Aufbaustationen für Bewegungslandschaften

Hangeltaue

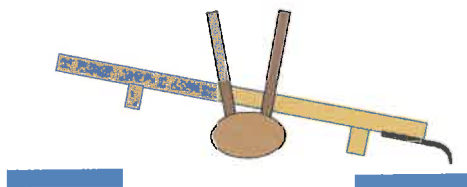


Sprossenwand, 2 Tæue,
1 Weichboden, 1 Barren
1 Tummatte

Den Weichboden vor die Sprossenwand legen, den Barren vor den Weichboden stellen. Die Tæue von der Sprossenwand zum Barren knoten. Den Barren mit Tummatten absichern.



2 Weichböden, 1 gr. Kasten, 1 Pferd,
1 Trampolin, 1 kleiner Kasten

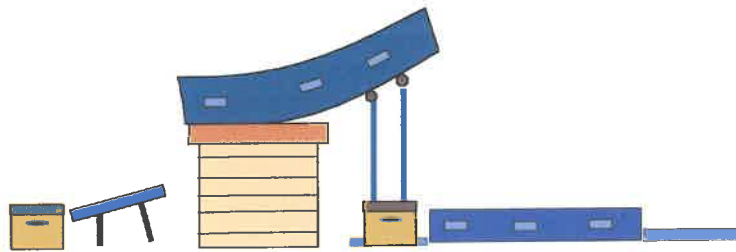


Wippe

1 Bock, 3 Tummatten
1 Langbank

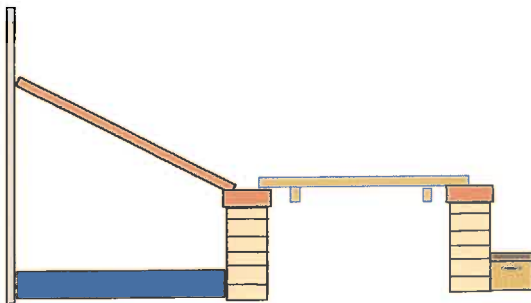
Es muss darauf geachtet werden, dass der Bock quer zu den Tummatten steht, damit er nicht kippt.

Aufbaustationen 2



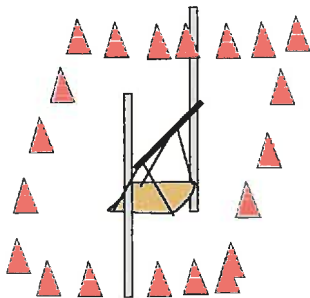
1 Minitramp
2 große Kästen
1 Stufenbaren
2 Tummatten
2 Weichböden

Es empfiehlt sich, an das Ende der Holme kleine Kästen zu stellen, um zu verhindern, dass Kinder dagegen laufen.

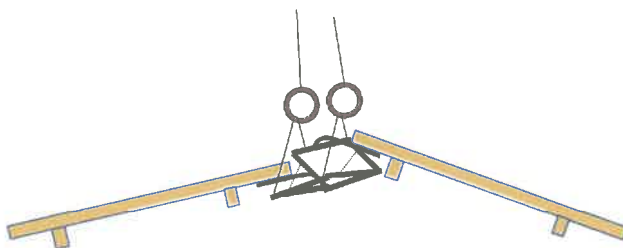


Ausklappbare Sprossenwand, 1 Weichboden, 1 großer Kasten

Diese Station lässt sich sehr gut mit anderen Geräten kombinieren.



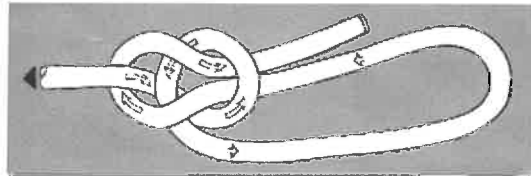
Reckschaukel



Tripez

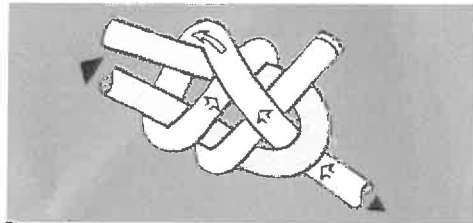
Knoten

Pahlstek



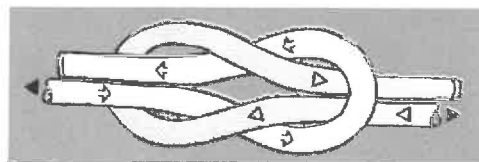
Zum Befestigen von Tauen, z. B. an Sprossenwänden oder Stufenbarren.

Schotstek



Dient zur Verbindung zweier ungleich starker Enden.

Kreuzknoten



Dient zur Verbindung gleichstarker Enden.

Spiele

Zauberwald

Alle Kinder sitzen verteilt im Raum, sie schließen die Augen, sind im Zauberwald. Die Spielleiterin geht durch den Raum, die Kinder verfolgen mit geschlossenen Augen, sich nur aufs Gehör verlassend, diese Bewegung mit dem Kopf und zeigen mit dem ausgestreckten Arm die Richtung an. Werden sie von der Spielleiterin angetippt, öffnen sie die Augen und folgen ihr nach.

Dotter im Ei

Drei oder vier Kinder bilden einen Kreis, indem sie sich an den Händen fassen. Eine weitere Person stellt sich in die Mitte dieses Kreises und schließt die Augen. Sie geht im Raum umher, der Kreis bildet eine schützende Hülle um sie herum und begleitet sie, egal, wohin sie sich wendet. Wenn sie Gefahr läuft, irgendwo anzustoßen, gibt ihr der Kreis einen freundlichen Schubs in die entgegengesetzte Richtung. Alle schweigen dabei. Dann wird getauscht, so dass jedes Kind einmal die Erfahrung des „Dotters im Ei“ macht.

Trapper und Indianer

Der Trapper sitzt in der Mitte des Kreises und hat die Augen geschlossen. Die Indianer versuchen sich anzuschleichen und den Trapper zu berühren. Die Spielleiterin zeigt immer auf das Kind, das sich anschleichen soll. Wer es schafft, den Trapper zu berühren ist neuer Trapper. Wenn der Trapper einen Indianer hört, zeigt er gezielt auf ihn und der Indianer muss zurück zu seinem Platz.

Der Riese bewacht den Schatz

Die Kinder stehen an einem Ende der Turnhalle in einer Reihe, auf der anderen Seite sitzt der Riese mit dem Rücken zu den Kindern und neben ihm liegt der Schatz.

Wenn der Spielleiter ein Signal gibt, dürfen die Kinder losgehen. Immer wenn der Riese sich umsieht, darf er alle Kinder, die er noch in Bewegung gesehen hat, zurückschicken.

Das geht so lange, bis ein Kind den Schatz berühren konnte.

Hauptling Adlerauge

Hauptling Adlerauge sitzt an einem Ende der Halle mit dem Gesicht zur Wand und hat einen Spiegel in der Hand. Alle anderen Kinder befinden sich am anderen Ende der Halle. Auf Signal dürfen alle losschleichen und die Aufbauten

als Deckung benutzen. Hauptling Adlerauge nennt die Namen der Kinder, die er in seinem Spiegel entdecken kann. Diese Kinder müssen sich an den Rand setzen. Gelingt es einem Kind den Hauptling zu ticken, so ist es der nächste Hauptling Adlerauge.

Bergführer/Seilschaften

Je nach Geschick und Kooperationsbereitschaft werden drei bis fünf Kinder aneinander gebunden. Der Abstand sollte nicht zu kurz sein. Ein Kind ist der Bergführer und hat die Verantwortung für die Gruppe. Ziel ist es die Hindernisse der Bewegungslandschaft zu überwinden, ohne den Boden zu berühren. Es können zum Beispiel auch Rollbretter (Boote) zum Überbrücken größerer Strecken genutzt werden. Reifen können als Inseln ausgelegt werden und Bänke als Brücken dienen. Hat eine Gruppe erfolgreich das Ziel erreicht, können die Rollen getauscht werden.



Steh- und Laufpartner

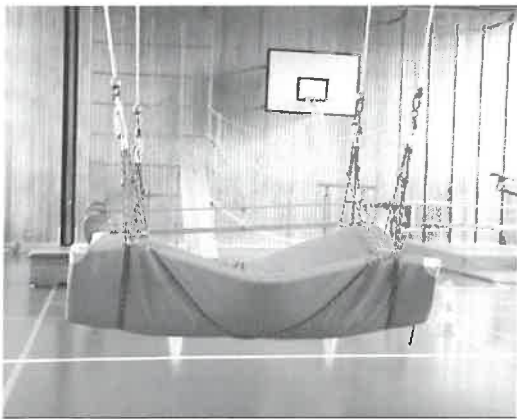
Immer zwei Kinder sind Partner. Ein Kind bleibt in der Halle stehen. Das andere Kind läuft durch die Halle und macht Bewegungen, wie z. B. Hüpfen, Gehen, Knie anziehen usw. vor. Das andere Kind beobachtet den Partner und macht die Bewegungen im Stehen nach. Diese Spiel kann auch in einer Bewegungslandschaft gespielt werden. Auf Signal Wechsel.

Krankenhaus

Ein Kind, oder auch mehrere Kinder sind die Ticker. In der Mitte der Halle liegt ein Weichboden, das ist das Krankenhaus. Wenn ein Kind getickt wird, bleibt es auf dem Rücken liegen. Es kann befreit werden, wenn vier Kinder es an Armen und Beinen in das Krankenhaus tragen. In dem Moment, wo vier Kinder das getickte Kind tragen, dürfen die vier Kinder nicht getickt werden. Die Ticker haben gewonnen, wenn weniger als vier Kinder übrig bleiben.

Schaukeln für Turnhallen mit Ringen

Mattenschaukel



1 Tummatte
4 Seile und Karabinerhaken

1. Einen großen Kasten unter die Ringe fahren.
2. Eine Tummatte auf den Kasten legen.
3. Wenn es sich um die alten Eisenringe handelt, dann sollten die Ringe entfernt werden.
4. Seile diagonal und quer unter der Matte durchlaufen lassen, durch die Schlaufen ziehen und mit dem Karabinerhaken an den Schlaufen für die Ringe befestigen.

Tuchschaukel



2 Turnringpaare
1 großes Schwungtuch
4 Springseile

1. Turnringe herunterlassen, das Schwungtuch durch die mittleren Ringe ziehen und unter jedem Ring einen Knoten mit dem Tuch schlagen.
2. Das Tuch durch die jeweils äußeren Ringe ziehen und ebenfalls verknoten.
3. Die Knoten mit Springseilen umwickeln und so am Rutsch hindern.

Zwischen den vier Ringen entstehen drei Mulden.