



# Praktisch für die Praxis 2014



## Erwachsene

Januar	Togu Brasil
Februar	Paarweise mit dem Overball
März	Handtuchball
April	Mobil im Alltag - Schulter und Nacken
Mai	Insanity
Juni	Stand up Paddling
Juli	Bodypump
August	Spiele im Wasser
September	Sturzprävention - In Balance kommen
Oktober	Achtsamkeit in Ruhe und Bewegung
November	Ausdauerschulung mit dem Ball
Dezember	Capoeira
Sonderausgabe	Ganzkörpertraining im Wald
Sonderausgabe	Mountainbiking
Sonderausgabe	Hüfttraining spezial

## Kinder/Jugendliche

Januar	Starke Kids in der Manege
Februar	Reise zu Peter Plus und Freunden
März	Fußball Safari
April	GPS-Schnitzeljagd
Mai	Miles of Smiles
Juni	Ein Besuch von Schnappi, dem Krokodil
Juli	Dinosaurier-Land
August	Naturforscher und Nachteulen
September	Drehen, Klettern, Rollen
Oktober	Kreative Bewegungsideen mit dem Zollstock
November	Kreativ im Sport mit Papier und Pappe
Dezember	Heute bin ich gut d´rauf



# TOGU® Brasil®

## Moderates Stabilisierungstraining

### Vorbemerkungen/Ziele

Die Handtrainer TOGU® Brasil® sind 11 cm lang und haben einen Durchmesser von 4,5 cm. Die 270 g schweren „Noppengewichte“ liegen gut in der Hand.

Die TOGU® Brasil® stammen aus dem Bereich des Sensomotoriktrainings und trainieren, anders als z. B. klassische Kurzhanteln, die Tiefenmuskulatur. Die Tiefenmuskulatur ist die so genannte „gelenkstabilisierende Muskulatur“, die man im ganzen Körper findet. Man kann deshalb auch von einem Stabilisierungstraining sprechen.

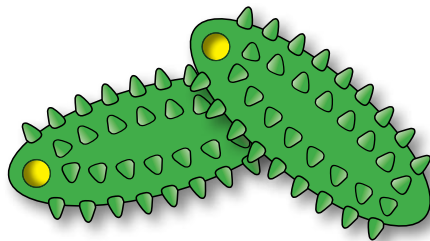
### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- TOGU® Brasil® – Aerobic
- Kreislaufstellung

Bewegungen ähnlich wie bei der Aerobic z. B. Seitanstellschritt (Step Touch), V-Schritt (V-Step) oder Kniebeuge (Squat) dazu TOGU® Brasil® wie eine Kurzhantel benutzen:

- Arme seitlich heben
- Arme vorne bis auf Schulterhöhe heben
- Arme beugen
- etc.



#### ● Minimoves

- Arme seitlich heben, in der Endposition bleiben und kleine Schüttelbewegungen durchführen
- Arme vorne bis auf Schulterhöhe heben, in der Endposition bleiben und kleine Schüttelbewegungen durchführen
- Arme beugen und in der gebeugten Haltung die „Minimoves“ ausführen

#### ● Kräftige Impulse

- Arme seitlich heben, in der Endposition bleiben und einen kurzen, schnellen Impuls nach oben geben
- Arme vorne bis auf Schulterhöhe heben, in der Endposition bleiben und doppelte Impulse nach oben geben

Diese kräftigen Impulse eignen sich nicht in jeder Position.

### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

60 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

10 – 20 Erwachsene

#### Material:

Pro TN ein Paar TOGU® Brasil®, Musikanlage, Musik (mit ca. 128 bpm)

#### Ort:

Sporthalle, Gymnastikraum

### Absichten und Hinweise

- ⊙ Allgemeine Erwärmung, Gewöhnung an die TOGU® Brasil®
- ✔ Es gibt drei Arbeitsweisen, um mit diesem Handgerät umzugehen.
- ✔ Bei allen Varianten nimmt man jeweils ein TOGU® Brasil® in jede Hand.
- ✔ Man sollte evtl. mit dem Daumen das Gerät oben fixieren.
- ✔ Wenn die Arbeit mit diesem Gerät zu schwer wird, rechtzeitig aufhören.
- ✔ Übungsausführung: 20 Sekunden die großräumige Bewegung ausführen, am Endpunkt halten und 10 Sekunden die kleinen Schüttelungen „Minimoves“ ausführen
- ✔ Wichtig ist hierbei die Bewegungsrichtung: immer in Richtung Daumenspitze und Handkante gegengleich arbeiten.
- ✔ Bei dieser Arbeitsweise stellt man sich vor, aus einem Salzstreuer oben das Salz heraus zu katapultieren. Dabei ist es besonders wichtig, dass die Handgelenke gerade bleiben und die Ellenbogen leicht gebeugt sind. Die Bewegungen werden gleichzeitig ausgeführt.

Fitness  
01.2014

## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

- Leichte Aerobic-Elemente in Kombination mit Stabilisierungstraining
- Lockere Blockaufstellung

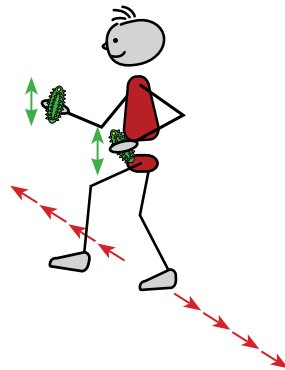
- **Marschieren mit „Minimoves“**

Marschieren am Platz, kleine „Minimoves“ mit angewinkelten Armen

- **4 Schritte und „Minimoves“**

Vier Schritte nach rechts gehen, vier Schritte am Platz marschieren, vier Schritte nach links gehen und wieder vier Schritte am Platz bleiben.

Bei den Schritten auf der Stelle kleine „Minimoves“ durchführen.



- **V-Schritt mit Impuls und „Minimoves“**

V-Schritt (V-Step) dabei den rechten Arm bei der Bewegung des rechten Fußes nach oben strecken. Es folgt der linke Arm nach oben. Beim Schließen der Beine mit beiden Händen kurze Schüttelungen nach unten machen.

- **Kreis gehen und schütteln**

Einen großen rechtsschultrigen Kreis gehen und mit der rechten Hand zur Kreismitte schütteln. Danach wechseln und linksschultrig einen Kreis gehen.

- **Seitanstellschritt mit Impuls**

Seitanstellschritt (Step Touch), Arme vorne bis auf Schulterhöhe heben, in der Endposition einen kurzen, kräftigen Impuls geben.

- **Doppelter Seitanstellschritt mit Impuls**

Doppelter Seitanstellschritt (Double Step Touch), Arme seitlich heben, in der Endposition einen kurzen, kräftigen Impuls geben.

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

- **Tanz á la Safri Duo – Played-a-live**
- Blockaufstellung oder Kreislaufstellung, je nach Gruppengröße und Platzangebot

Alle vorher erarbeiteten Schritte werden jeweils einen Musikbogen, also 32 Taktschläge, durchgeführt und solange aneinandergehängt, bis das Lied zu Ende ist.

Bei dem o.g. Lied auf die Zwischenspiele achten und währenddessen z. B. die Arme im Wechsel kreisen lassen.

## Absichten und Hinweise

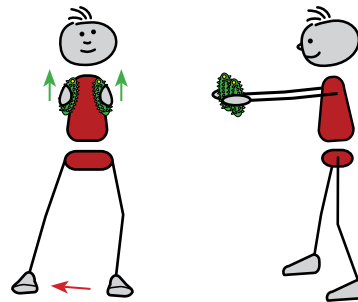
- ⊙ Kräftigung der Tiefenmuskulatur, Verbesserung der Herz-Kreislauf-Tätigkeit und Verbesserung der allgemeinen Koordinationsfähigkeit

- ✔ Die Oberarme liegen eng am Körper an.

- ✔ Die Armhaltung wie beim Walken, aber deutlich schnelleres Tempo

- ✔ Mit den Arbeitsweisen variieren: nach oben eine kurze kräftige Bewegung ausführen, nach unten „Minimoves“

- ✔ Hierbei erhält immer ein Arm eine kleine Erholungsphase.



- ⊙ Sicherung der erlernten Bewegungen, Spaß und Freude

- ✔ Es sollte auf jeden Fall motivierende Musik eingesetzt werden, die von der Gruppe angenommen wird.

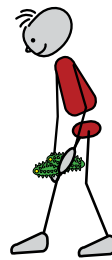
## Stundenverlauf und Inhalte

### AUSKLANG (10–15 Minuten)

- Körpermassage
- Kreisaufstellung

Mit der Massage des eigenen Körpers am rechten Bein beginnen und mit beiden TOGU® Brasil® von innen und außen gleichzeitig abrollen, ähnlich der Igelballmassage. Dann zum linken Bein wechseln und über das Gesäß und den Bauch nach oben kommen.

Die Arme jeweils mit einem TOGU® Brasil® massieren.



- Partnermassage der Oberarme, der Schultern und des oberen Rückens
- Die TN bilden Paare.

Ähnlich wie bei der Igelballmassage den Partner/die Partnerin im Stehen oder im Sitzen massieren. Dabei auf den Verlauf der Muskeln achten.

Wichtig: Nicht zu fest auf die Dornfortsätze der Wirbelkörper drücken.

## Absichten und Hinweise

⊙ Entspannung, harmonischer Ausklang

▼ Entspannende Musik einsetzen

⊙ Förderung der Gruppenzusammengehörigkeit, Förderung der sozialen Nähe

▼ Der Partner/die Partnerin massiert Stellen, die man selber nicht erreichen kann.



Fotos:  
Nicole Selent



# Paarweise mit dem Overball (Redondoball)

## Spiel- und Übungsformen rund um die Koordination

### Vorbemerkungen/Ziele

Koordinative Fähigkeiten spielen bei vielen Sportarten eine große Rolle. Sie sind aber auch wichtig für die Alltagsbewältigung. Eine gute Koordination ermöglicht ökonomische Bewegungen und das Herz-Kreislaufsystem wird entlastet. Koordinationsschulung ist auch im Hinblick auf die Sturzprävention ein bedeutender Inhalt. „Fördern durch Fordern“ – Koordinationsübungen sollen vielseitig, abwechslungsreich und immer wieder anders gestaltet werden. Mit einem Partner/einer Partnerin lassen sich Aufgaben abwechslungsreich und interessant umsetzen und machen gemeinsam viel Spaß. Voraussetzung dafür ist, dass die TN der Gruppe sich und Partnerübungen bereits kennen (sensibler Umgang miteinander) und die TN kooperativ sind.

### Stundenverlauf und Inhalte

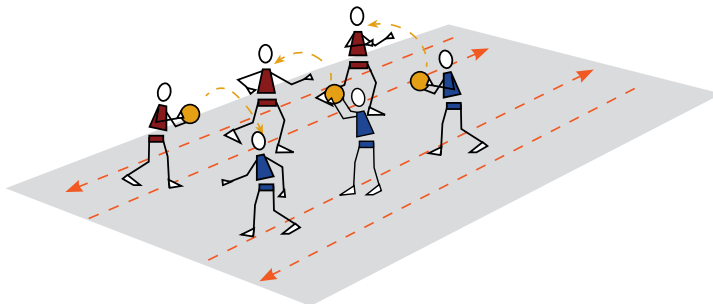
#### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Wo ist mein Partner/meine Partnerin?**
- Die TN bilden Paare (TN A und TN B). Jedes Paar erhält einen Ball. TN A hat den Ball.

Alle TN gehen, walken, laufen kreuz und quer durch die Halle. Auf ein Signal der Übungsleitung (ÜL) bringt oder wirft TN A den Ball zu TN B. Dann setzen sich wieder alle in Bewegung bis zum nächsten Signal, bei dem TN B, dann den Ball zu TN A bringt/wirft.  
Mehrere Wiederholungen

- **Zu zweit unterwegs**
- Alle Paare stehen in einer Gasse an einer schmalen Hallenseite.

Das erste Paar spielt sich den Ball fortlaufend zu und bewegt sich dabei zum anderen Hallenende. Die anderen Paare folgen. Am Ende gehen oder laufen die TN jeweils an ihrer Hallenseite ohne Ballzuspiel wieder zurück.



- **Spielen und laufen**
- Die Paare stehen sich in einer Gasse gegenüber.

TN A „spielt“ alleine mit dem Ball (werfen, fangen, prellen, gymnastische Übung ...). TN B geht/läuft vom eigenen Platz um TN A herum und zurück zum eigenen Platz.  
Nach 3 Wiederholungen wechseln die TN ihre Rollen.

### Rahmenbedingungen

**Zeit:**  
60 Minuten  
**Teilnehmer/innen (TN):**  
15 Erwachsene/Ältere  
**Material:**  
Pro TN ein Overball/Redondoball (fest aufgepumpt) und einen Reifen pro Paar  
**Ort:**  
Turnhalle

### Absichten und Hinweise

- ⊙ Erwärmung, individuelle Bewegungsart für die TN, erstes Paarspiel
- ✔ Vorsicht, wenn ein Ball nicht gefangen wird und über den Boden rollt!
- ⊙ Weitere Erwärmung
- ⊙ Schulung von Orientierung, Reaktion, Anpassung
- ✔ Ausreichend Abstand zwischen den Paaren lassen.
- ✔ Nur auf dem „Hinweg“ den Ball zuspielen!

- ⊙ Freie Bewegungsform mit dem Ball
- ⊙ Erwärmung, Orientierung
- ✔ Die ÜL kann Ballübungen vorschlagen. Die TN dürfen aber auch „kreativ“ sein.

**Fitness**  
02.2014

## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

☉ Alle Spiel- und Übungsformen erfolgen paarweise in der Gassenaufstellung.

#### ● Ballprobe

Die Paare spielen sich den Ball auf verschiedene Weise zu:

- mit beiden Händen
- rechte/linke Hand im Wechsel
- von oben (Fußballeinwurf), von unten, seitlich
- zurollen (kegeln)
- unter einem Bein durchwerfen
- usw.

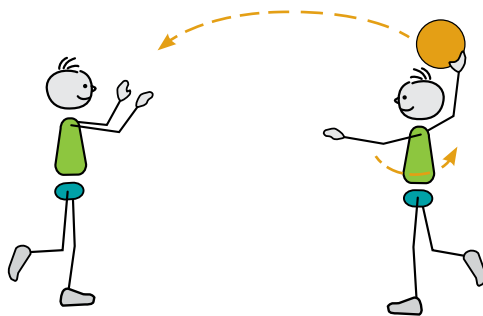
#### ● Balltanz

TN A prellt den Ball. TN B nimmt den Rhythmus auf:

- bei jedem Prellen in die Hände klatschen
- bei jedem Prellen mit dem Fuß aufstampfen
- die Körperbewegungen dem Prellen anpassen (hoch, tief, langsam, schnell)

#### ● Wackelball

Beide TN stehen auf einem Bein und spielen sich den Ball zu. Vor dem Ballabspielen den Ball einmal um den eigenen Körper herumreichen. Beinwechsel



#### ● Fliegender Wechsel

TN A „spielt“ mit dem Ball am Platz (s. „Spielen und Laufen“). TN B umrundet die gesamte Gruppe. Sobald er/sie wieder zum/zur Partner/in kommt, wirft diese/r ihm/ihr den Ball zu und macht sich ebenfalls auf den Weg.

Mehrere Rollenwechsel

#### ● Schnapp-Ball

TN A dreht sich mit dem Rücken zu TN B. Diese/r ruft ein vereinbartes Signal (z.B. Schnapp, Hopp, Jetzt ...) und wirft den Ball ab. Sobald TN A das Signal hört, dreht er/sie sich um und versucht, den Ball zu „schnappen“ (fangen).

#### ● Doppelball

Jede/r TN hat einen Ball.

- TN A und TN B werfen und fangen gleichzeitig.
- TN A prellt den Ball, TN B wirft den Ball. Wechsel
- TN A prellt beide Bälle gleichzeitig mehrmals hintereinander auf den Boden. TN B ist „Balljunge“.

## Absichten und Hinweise

✔ Sicherheit beachten: Alle spielen in eine Richtung!

☉ Schulung von Reaktion, Anpassung, Umstellung, Steuerung und Antizipation

✔ Die ÜL regt Übungs- und Spielformen an. Die TN haben aber auch den Freiraum, andere „Wurftechniken“ auszuprobieren.

✔ Jeder TN fängt so, wie er kann!

☉ Rhythmusschulung

✔ Die erhöhte Geräuschkulisse fordert die Konzentration zusätzlich heraus.

☉ Gleichgewichtsschulung

✔ Gehen, walken, hüpfen oder laufen

☉ Schulung der Orientierungs- und Antizipationsfähigkeit

✔ Es gibt keine Richtungsangabe. Vorsicht bei Gegenverkehr!

☉ Schulung der Reaktionsfähigkeit

✔ Vorsicht bei vielen schnellen Drehungen – Schwindel möglich!

☉ Schulung von Differenzierungs- und Kopplungsfähigkeit

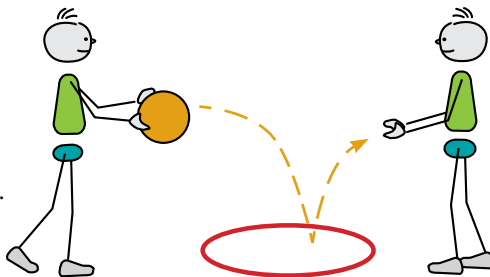
## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

#### ● Zielscheibe

- Jedes Paar hat eine Ball und zusätzlich eine Reifen.

Der Reifen liegt in der Mitte zwischen den TN auf dem Boden.  
Beim Zuspiel den Ball in den Reifen hineinprellen.



#### ● Reifen treiben

- Jede/r TN hat eine Ball und zusätzlich eine Reifen, der zwischen den TN auf dem Boden liegt.

Die TN versuchen, den Reifen mit dem Ball an der Reifenkante so abzutreffen, dass der Reifen über den Boden in Richtung des Partners/der Partnerin rutscht. Diese/r versucht natürlich auch, den Reifen zurück zu treiben.

### AUSKLANG (10–15 Minuten)

#### ● Rollkur

- Im Stehen oder im Sitzen auf einer Bank hintereinander.

Die TN rollen sich gegenseitig den Rücken mit dem Ball ab.

## Absichten und Hinweise

- ◎ Schulung der Zielgenauigkeit und Steuerungsfähigkeit

- ◎ Schulung der Zielgenauigkeit und Steuerungsfähigkeit

- ◎ Spielerischer Abschluss

- ◎ Entspannung, Ausgleich zur vorangegangenen Belastung

- ✔ Ggf. Einsatz von ruhiger, entspannender Musik



Fotos:  
Bilddatenbank des  
Landessportbundes  
NRW



# Handtuchball

## Aufgaben mit Ball und Tuch

### Vorbemerkungen/Ziele

Das Tuch oder Handtuch ist in der Halle bekannt als Trainingsgeräte im Bereich der Kräftigungsgymnastik. Es gibt aber noch andere Einsatzmöglichkeiten z.B. in Kombination mit dem Ball für spielerische Bewegungsformen „Handtuchball“. Die Förderung der koordinativen Fähigkeiten in spielerischer Form ist Ziel dieser Stunde. Die Kombination von Ball und Tuch soll die Neugierde und Experimentierfreudigkeit bei Jung und Alt wecken. Die Verbindung von Tuch und Ball erfordert Reaktion, Anpassung, Schnelligkeit, Geschicklichkeit und Kreativität. Wer Teilnehmer/innen beim Handtuchball beobachtet, erkennt, dass Spaß und Freude an der Bewegung im Vordergrund stehen.

### Stundenverlauf und Inhalte

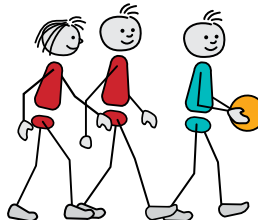
#### EINSTIMMUNG (10 Minuten)

- **Drei ist einer zu viel!**
- Die TN bewegen sich frei in der Halle.  
2–3 TN sind Singles. Die restlichen TN bilden Paare.  
Alle Singles bekommen je einen Ball (2–3 Bälle).

Die Paare gehen kreuz und quer durch die Halle.

Die Singles suchen sich ein Paar und übergeben einem der beiden TN den Ball.

Der/die neue Ballbesitzer/in wird zum Single, sucht sich ein anderes Paar und gibt den Ball weiter. Usw.



#### ● **Ball und Tuch**

- Die zuletzt gebildeten Paare bleiben zusammen. Die Singles formieren sich ebenfalls zu Paaren.  
Jedes Paar bekommt ein Tuch und einen Ball und die Paare verteilen sich frei in der Halle.

- Den Ball mit dem Tuch durch die Halle tragen
- Den Ball mit dem Tuch einem anderen Paar zuspielen
- Ausprobieren, was mit Ball und Tuch alles möglich ist

### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

60 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

Anzahl beliebig, Jung und Alt

#### Material:

Gymnastikbälle und Tücher/Handtücher, Basketballkörbe

#### Ort:

Sporthalle

### Absichten und Hinweise

- ◎ Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems, Kontaktaufnahme der TN untereinander
- ✔ Anzahl der Singles an die Gruppengröße anpassen
- ◎ Erste Bekanntschaft mit Ball und Tuch, Gewöhnung an Material und Partner/in
- ✔ Bei ungerader TN-Zahl ergänzt die Übungsleitung (ÜL) die fehlende Person.
- ✔ Freie Gestaltung der Aufgabe durch die TN



## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (30 Minuten)

#### ● Verschiedene Partneraufgaben mit Ball und Tuch

##### ○ Frei in der Halle

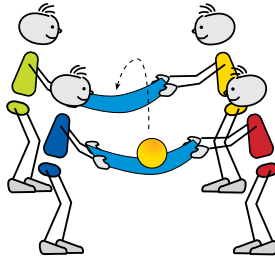
- Den Ball mit dem Tuch hochwerfen und wieder auffangen
- Den Ball hochwerfen, einmal auf dem Boden auftippen lassen und wieder mit dem Tuch fangen
- Den Ball nach schräg vorne werfen, hinlaufen und den Ball fangen, ohne das Tuch loszulassen
- Ziele an der Hallenwand suchen und diese selbst gesteckten Ziele treffen
- Wenn vorhanden, verteilen sich die Paare an die Basketballkörbe und versuchen, diese zu treffen oder den Ball im Korb zu versenken.

#### ● Aufgaben für 2 Paare

##### ○ Frei in der Halle

Jedes Paar hat ein Tuch. Die Gruppe (2 Paare) hat einen Ball.

- Die beiden Paare spielen sich den Ball direkt mit dem Tuch zu.
- Den Ball zuspiesen und einmal auf dem Boden auftippen lassen.
- Den Ball ohne Bodenkontakt zuspiesen und dabei von einem Hallenende zum anderen wechseln, indem sich die Paare überholen.
- Den Ball mit Bodenkontakt zuspiesen und dabei von einem Hallenende wechseln, indem sich die Paare überholen.



#### ● Aufgaben für 4 Paare

##### ○ Frei in der Halle

Jedes Paar hat ein Tuch. Die Gruppe (4 Paare) hat einen Ball.

Zuspiesen des Balles innerhalb der Gruppe wie bei den Aufgaben für 2 Paare.

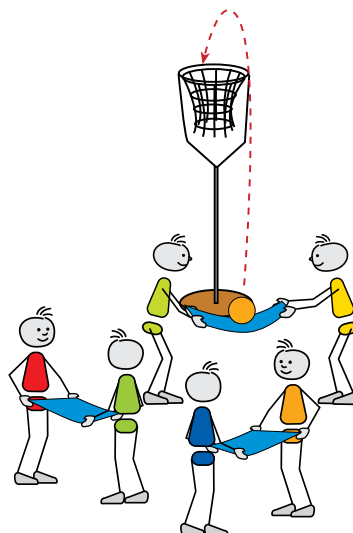
#### ● Kleines Spiel auf den Basketballkorb

- Die Paare verteilen sich gleichmäßig auf die Basketballkörbe. Jedes Paar hat ein Tuch. Pro „Korbgruppe“ einen Ball.

Drei bis fünf Paare spielen auf einen Korb.

Die Paare spielen sich den Ball untereinander zu – mit oder ohne Bodenkontakt – und versuchen, Körbe zu erzielen.

Die Paare versuchen auch, den vom Korb oder Brett zurückprellenden Ball mit dem Tuch zu fangen und direkt weiterzuspielen.



## Absichten und Hinweise

- ⊙ Förderung koordinativer Fähigkeiten: Förderung der Reaktionsfähigkeit, der Orientierung, der Schnelligkeit und des Timings, Anpassung an Material und Partner/in

##### ✓ Ideen der TN aufgreifen

- ✓ Hinweis an die TN geben, dass auf die Mitspieler/innen geachtet wird, damit es keine Zusammenstöße gibt.

##### ✓ Nicht zu viele TN an einen Korb!

- ✓ Zwischendurch die Partner/innen wechseln, um immer wieder neue Impulse zur Anpassung zu geben.

- ⊙ Förderung der Gruppendynamik, Anpassung an Partner/in und Gruppe

- ✓ Die TN können die Distanz frei wählen und variieren.

- ✓ Die TN probieren aus, wie sie die Aufgabe lösen wollen.

- ⊙ Freies Wählen der Zuspiesform: die Gruppe einigt sich, wie sie die Aufgaben lösen möchten – hier ist Kommunikation und Kooperation gefragt.

- ✓ Wenn die Paaraufteilung nicht hinkommt, kann auch eine Gruppe aus drei Paaren bestehen.

- ⊙ Kooperative Spielform

- ✓ Es kann auch der Ring als Treffer gewertet werden.



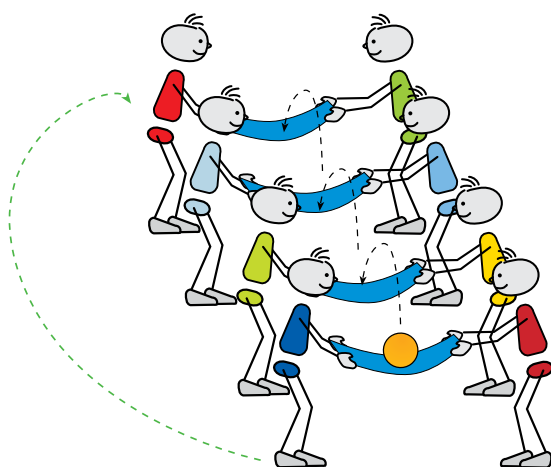
## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

#### ● Staffelspiel

- Jedes Paar hat ein Tuch. Jede Gruppe hat einen Ball.

Die Paare bilden zwei gleichgroße Gruppen und die Paare jeder Gruppe stellen sich an einem Hallenende hintereinander auf.  
 Der Ball befindet sich im Tuch des letzten Paares.  
 Auf Kommando „Los“ wird der Ball von einem Paar zum nächsten gespielt.  
 Hat das hinterste Paar den Ball weitergespielt, läuft das Paar nach vorne.  
 Der Ball darf nicht den Boden berühren und die Hände dürfen nicht zur Hilfe genommen werden!  
 Sieger ist, wer als erste Gruppe die gegenüberliegende Hallenwand erreicht hat.

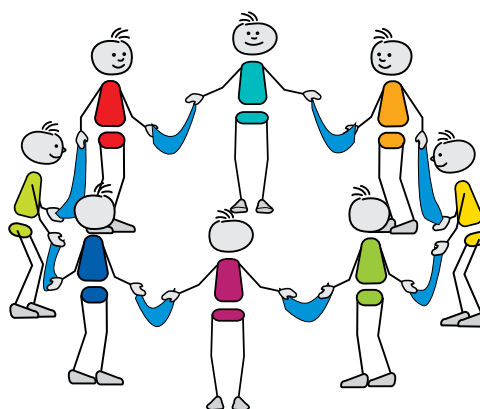


### AUSKLANG (10 Minuten)

#### ● Mit Musik und Schwung

- Die TN bilden einen großen Kreis. Jede/r TN fasst ein Ende des Tuches.

1. Vor- und Rückschwingen der Tücher in einem gemeinsamen Takt,
2. einige Schritte zur Kreismitte gehen und dabei die Arme vorne hoch schwingen,
3. wieder zur Ausgangsstellung zurück und dabei die Arme wieder senken,
4. zur Kreismitte gehen und mit gehobenen Armen nach rechts und links wiegen,
5. wieder zurück gehen,
6. sich von den Nachbarn und Nachbarinnen mit einem Nicken verabschieden.



## Absichten und Hinweise

- ◎ Spiel, Spaß und kleiner Wettkampf

- ✔ Es ist kein Problem, wenn aufgrund der Anzahl der Paare eine Gruppe über ein Paar mehr verfügt.
- ✔ Es kann auch eine Start- und Ziellinie festgelegt werden.

- ◎ Gemeinsamer Abschluss

- ✔ Evtl. langsame Musik zum Schwingen zur Unterstützung



# Mobil im Alltag

## Funktionelle Gymnastik für Schulter und Nacken

### Vorbemerkungen/Ziele

Schmerzen im Schulter-Nacken-Bereich gehören für viele Menschen zum Alltag. Die Gründe sind vielfältig. Bewegungsmangel bedingt durch sitzende Tätigkeiten und ein überwiegend „sitzendes“ Freizeitverhalten, beruflich bedingte Zwangshaltungen, mangelnde Körperwahrnehmung, pathologische Veränderungen am Haltungs- und Bewegungssystem, Zahn- und Kieferfehlstellungen u.v.m., führen in der Folge zu Verspannungen, Fehlhaltungen und später zu ernstzunehmenden Haltungsschäden.

Durch gezielte präventive Bewegungsangebote für diesen sensiblen Bereich kann Beschwerden entgegengewirkt und Verschlechterungen vorgebeugt werden. Wahrnehmung, Mobilisation, Kräftigung sowie Regeln der Schulter-/Nackenschule sind bewährte Instrumente für ein funktionelles vorbeugendes Programm.

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10 Minuten)

##### ● Grüezi mitenand

- ⦿ Die TN bewegen sich zu flotter Musik kreuz und quer durch die Halle.

Wenn sich zwei TN treffen führen sie nach Ansage der Übungsleitung (ÜL) folgende Begrüßungen aus:

- Sie begrüßen sich gegenseitig mit einem freundlichen Kopfnicken nach rechts und links.
- Sie schütteln (vorsichtig!) den Kopf voreinander.
- Sie reichen sich die Hände und verbeugen sich voreinander.
- Sie nehmen die Arme nach oben und zur Seite („Große Freude“ – „Freunde begrüßen“) im Wechsel (i.W.).

##### ● Was bewegt sich denn da?

- ⦿ Die TN bilden Paare.

In Partner/innen-Arbeit „begutachten“ sich die beiden TN.

- Sie betrachten sich gegenseitig den Schultergürtel aus unterschiedlichen Perspektiven.
- Sie ertasten die Hals- und Brustwirbelsäule, die Schultern und die Schulterblätter des Partners/der Partnerin.
- Sie erkunden die unterschiedlichen Bewegungsebenen von Hals- und Brustwirbelsäule, Schultergelenken und Schulterblättern.

### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

60 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

Erwachsene (Männer und Frauen)

#### Material:

Musikanlage, Musik (max. 128 bpm zur Gymnastik)  
Je TN: 1 Matte, 1 Hocker, 1 Fitnessband (Theraband) in unterschiedliche Stärken anbieten und 1 Overball

#### Ort:

Sporthalle, Gymnastik- oder Bewegungsraum

### Absichten und Hinweise

- ⦿ Einstimmung / Sensibilisierung auf das Thema, Wahrnehmungsschulung, Gelenkmobilisation, Koordination, Spaß, Motivation
- ✔ Gezielte Hintergrundinformationsvermittlung zum Thema „Schulter und Nacken“ vor und bei den Übungen:
  - Anatomische Gegebenheiten des Schultergürtels
  - Alterstypische, anatomisch bedingte, arbeitsbezogene Veränderungen des Schultergürtels und deren Folgen
- ⦿ Bewusste Wahrnehmung von Aufbau und Funktion des Schultergürtels, dessen Bewegungsmöglichkeiten sowie Einschränkungen, Veränderungen und Veränderungsmöglichkeiten von Bewegungen
- ✔ Gezielte fachliche Unterstützung mit Beobachtungshinweisen von Seiten der ÜL



Fitness/  
Gymnastik  
04.2014

## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (40 Minuten)

#### ● Stabile Kraft

- Die TN kommen mit Fitnessband (FB) und Overall (OB) zum Hockerinstirnkreis (alternativ Schwedenbank, kleiner Kasten etc.) zusammen. Diese Organisationsform wird bis zum Schwerpunktabschluss beibehalten.

Den wenig aufgepusteten OB auf den Hocker legen und auf dem OB Platz nehmen (mit dem Steißbein auf dem OB und dem Schambein auf dem Hocker).

Das FB (fixiert mit beiden Händen), 90° gebeugten Unterarmen (Ellbogen dicht am Körper, Daumen nach oben) auf Spannung bringen. Unterarme nach außen und wieder in die Ausgangsposition (AP) bewegen. (Ellbogen dicht am Oberkörper halten, Rotation im Schultergelenk).

Übung mehrmals wiederholen

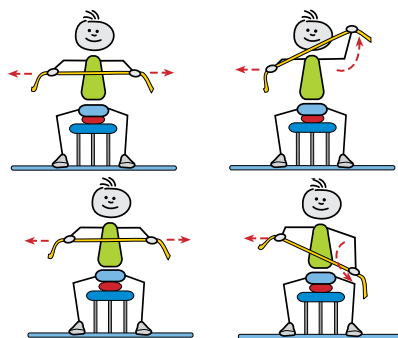
#### ● Kraftband

- Aufbauend auf die letzte Übung, die gebeugten Unterarme anheben (Ellbogen maximal auf Schulterhöhe) und wieder senken. (Hier handelt es sich um eine Ab- und Adduktion.)
- Bewegungsrhythmus ändern: Arme anheben, ausstrecken in die Seithalte, anwinkeln und senken.
- Die gebeugten Unterarme auf Schulterhöhe anheben, halten und i.W. rechts/links, den Ellbogen hinter die Körperachse bewegen und zurückführen (die andere Hand hält den Widerstand).

Übungen mehrmals wiederholen

#### ● Bandziehen

- Die gebeugten Unterarme auf Schulterhöhe bringen (Band auf Spannung), i.W. rechts/links, die Arme in die U-Halte führen und zurückführen (die andere Hand hält den Widerstand).
- AP wie zuvor, i.W. rechts/links, die Arme nach schräg hinten unten strecken und zurückführen.



Übungen mehrmals wiederholen

#### ● Hand und Fuß

- Den linken Fuß auf ein Bandende stellen und mit der rechten Hand fixieren (Band auf Spannung halten). Die rechte Hand zum linken Oberschenkel führen; von dort aus den rechten Ellbogen nach schräg rechts oben bewegen, Unterarm strecken, leichte Rotation in der Brustwirbelsäule zur rechten Seite; Unterarm wieder beugen und in die AP zurück gehen. Seitenwechsel



## Absichten und Hinweise

- ◎ Bewusstes Erlernen von funktionellem, aufrechtem Sitzen unter Einbeziehung der Stabilisationsmuskulatur (Beckenbodenmuskulatur mit einbeziehen), Kräftigung des Schultergürtels, Kräftigung der Schulterrotatoren, sensomotorisches Training (Sitzen auf dem OB)

✔ Transfer von Erlernten in den Alltag!

✔ Vermittlung der (Alltags-)Regeln aus der Nackenschule durch die ÜL, z. B.:

- Kinn zurück
- Nacken lang
- Schultern tief
- Alle Regeln aus der Rückenschule sind auch für die Nackenschule relevant!

- ◎ Stimulation der lokalen Stabilisatoren und globalen Mobilisatoren, Kräftigung des Schultergürtels, sensomotorisches Training, Koordinationsschulung

✔ Transfer zum Alltag herstellen!

✔ Auf funktionelle Ausführung achten!

✔ Nachfragen, ob die Zielmuskulatur gespürt werden kann!

- ◎ Stimulation der lokalen Stabilisatoren und globalen Mobilisatoren, Kräftigung des Schultergürtels, sensomotorisches Training, Koordinationsschulung

✔ Transfer zum Alltag herstellen!

✔ Auf funktionelle Ausführung achten!

✔ Nachfragen, ob die Zielmuskulatur gespürt werden kann!

- ◎ Stimulation der lokalen Stabilisatoren und globalen Mobilisatoren, Kräftigung des Schultergürtels, Kräftigung der Rückenmuskulatur, sensomotorisches Training, Koordinationsschulung

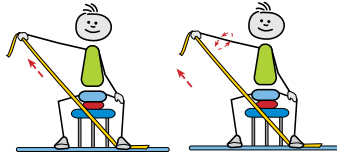
✔ Transfer zum Alltag herstellen!

✔ Auf funktionelle Ausführung achten!

✔ Nachfragen, ob die Zielmuskulatur gespürt werden kann!

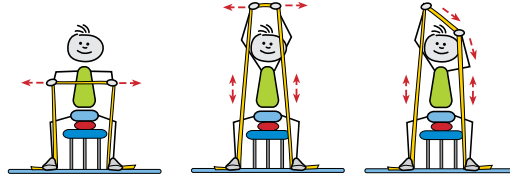
## Stundenverlauf und Inhalte

- Aufbauend auf vorangegangene Übung, den rechten Arm in Verlängerung des Schultergelenkes schräg oben lassen, kleine Kreise über hinten ausführen und den rechten Fuß leicht vom Boden abheben. Seitenwechsel  
Übungen mehrmals wiederholen

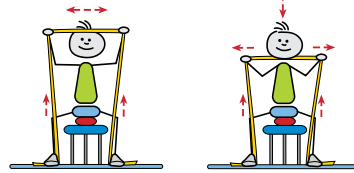


### • Überkopfband

- Den rechten und linken Fuß jeweils auf ein Bandende stellen (Füße maximal schulterbreit geöffnet), das Band mit beiden Händen maximal schulterbreit gefasst. Die Arme leicht gebeugt über Kopf anheben und i.W. rechts/links in die U-Halte führen.



- Aufbauend auf diese Übung (Füße wie zuvor auf den Bandenden) beide Arme in die U-Halte führen. Band auf Spannung hinter den Kopf führen; dabei Ellbogen angewinkelt halten.



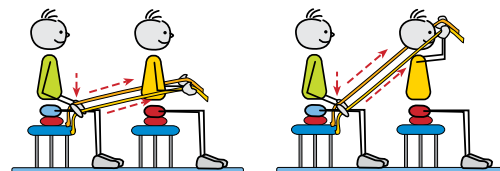
Übungen mehrmals wiederholen

## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

### • Partnerband

- Die Organisationsform Kreis auflösen. Die TN bilden Paare und setzen sich mit ihren Hockern und Overbällen hintereinander locker verteilt in der Halle hin („Blümchenwiese“).

Hintereinander auf den Hockern, wie zuvor auf dem OB sitzend, fixiert der/die hintere Partner/in die beiden



Bänder mit Widerstand auf den Oberschenkeln. Der/die vordere Partner/in hält jeweils ein Bandende in den Händen (Band unter den Armen durchführen). Die Unterarme 90° gebeugt, dicht am Oberkörper, Daumen nach oben ausgerichtet, die Arme nach vorne oben anheben (Ellbogen gebeugt halten, max. auf Schulterhöhe). Die Arme in die U-Halte öffnen und zurück in die AP führen (dicht am Oberkörper).

Nach mehrmaliger Wiederholung Rollenwechsel

## AUSKLANG (5 Minuten)

### • Gelöster Nacken – freie Schultern (Leichte Partnermassage)

- Die TN bleiben als Paare in der gleichen Organisationsform wie zuvor zusammen. Die hintere Person massiert die vordere.

- Lockere Ausstreichungen mit der ganzen, flachen Hand, rechts und links neben der Wirbelsäule: beginnend am Schädelansatz bis zu den Oberarmen (nur in diese Richtung Ausstreichungen durchführen!)
- Mit den Fingerknöcheln beider Hände rechts und links neben der Wirbelsäule am Schädelansatz beginnend bis zur Schulterhöhe ausstreichen; Hände öffnen und die Schulter und das Schulterblatt sanft ausstreichen. Rollenwechsel

• = Inhalt, ○ = Organisation, ⊙ = Absicht, ♣ = Hinweis

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Stimulation der lokalen Stabilisatoren und globalen Mobilisatoren, Kräftigung des Schultergürtels, Kräftigung der Rückenmuskulatur, sensomotorisches Training, Koordinationsschulung
- ♣ Transfer zum Alltag herstellen!
- ♣ Auf funktionelle Ausführung achten!
- ♣ Nachfragen, ob die Zielmuskulatur gespürt werden kann!

- ⊙ Stimulation der lokalen Stabilisatoren und globalen Mobilisatoren, Kräftigung des Schultergürtels / Rückenmuskulatur, Koordinationsschulung, Wahrnehmung (Eigen- und Fremdwahrnehmung)
- ♣ Transfer zum Alltag herstellen!
- ♣ Auf funktionelle Ausführung achten!
- ♣ Nachfragen, ob die Zielmuskulatur gespürt werden kann!
- ♣ Feedback vom Partner/von der Partnerin geben lassen, wie die Übung empfunden wird.

- ⊙ Entspannung des Schultergürtels, Durchblutungsförderung, Abtransport von Stoffwechsellacken, Wahrnehmungsförderung

- ♣ Auf korrekte und sanfte Ausführung achten!



# Insanity Workout

## Der Fitness-Trend aus den USA

### Vorbemerkungen/Ziele

Insanity ist ein Fitness-Trend aus den USA und wird nun auch vermehrt in deutschen Fitness-Studios angeboten. Hinter dem Begriff steht der amerikanische Fitnesscoach und Choreograph Shaun Thompson, der 2009 erstmals sein Programm vorstellte. Das schweißtreibende Kraft- und Ausdauertraining wird durch (sog.) Shaun T. vermarktet und beruht auf dem Prinzip der intensiven Intervallmethode. Diese Methode bedingt eine Belastungsintensität von 80 – 90 % und verbessert die aerob-anaerobe Energiebereitstellung. Während des Trainings befindet sich der Trainierende ständig im Übergangsbereich einer aerob-anaeroben (3 bis 6 mmol/l Laktat) Belastung. Pausen werden so eingesetzt, dass eine Erholung zu zwei Dritteln erfolgt und werden als lohnende Pause bezeichnet. Es ist dringend darauf zu achten, dass diese Trainingsmethode nur mit gesunden und entsprechend gut trainierten Sportlern/Sportlerinnen durchgeführt wird, da es ansonsten zu einer Überbelastung kommen kann. Im Bereich Fitness kann das Insanity-Programm in einzelne Teile der Stunde eingebaut werden oder auch als Abwechslung zur üblichen Kursart dienen.

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

##### ● Joggen

- Die TN stellen sich in Blockaufstellung so auf, dass sie die Übungsleitung (ÜL) gut sehen können.  
Diese Aufstellung wird während der ganzen Stunde beibehalten.

Alle TN joggen auf der Stelle und schwingen die Arme dabei gegengleich zu den Beinen mit.

##### ● Jumping Jack

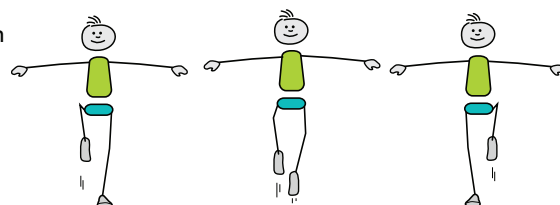
Jumping Jack-Sprünge (Hampelmann) auf der Stelle ausführen. Sobald die Beine gegrätscht werden, werden die Arme nach oben gestreckt, anschließend auf Brusthöhe absenken.

##### ● Rope Jump

Mit geschlossenen Beinen sollen die TN nun von rechts nach links springen. Die Arme werden dabei mitgeführt, als würde ein Seil, wie beim Seilchenspringen, in den Händen mitschwingen.

##### ● Switch Knees

Die Arme werden seitlich auf Schulterhöhe vom Körper weggestreckt und gehalten. Die Knie werden nun abwechselnd angezogen bis mindestens Hüfthöhe erreicht ist.



● = Inhalt, ○ = Organisation, ◎ = Absicht, ◐ = Hinweis

### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

45–60 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

8–20 Erwachsene (Männer und Frauen)

#### Material:

Evtl. Musik

#### Ort:

Sporthalle/Turnhalle, großer Bewegungsraum

Eine kurze Einheit von Insanity kann man sich unter <http://www.youtube.com/watch?v=xfpMD4-KmlA> anschauen.

### Absichten und Hinweise

- ◎ Aufwärmen der Muskeln und Mobilisation der Gelenke, Vorbereitung auf die folgenden Übungen
- ◐ Langsam anfangen und das Tempo individuell steigern
- ◐ Rumpfmuskulatur anspannen
- ◎ Aufwärmen, Vorbereitung auf die folgenden Übungen
- ◐ Die Rumpfmuskulatur bleibt weiterhin angespannt. Die Knie geben beim Bodenkontakt nach, um die Stoßbelastung im Gelenk zu minimieren.
- ◎ Aufwärmen, Vorbereitung auf die folgenden Übungen
- ◐ Auf gleichmäßige Atmung achten.
- ◎ Aufwärmen, Vorbereitung auf die folgenden Übungen
- ◐ Die Hände bleiben ebenfalls gestreckt. Die TN sollten vor allem die Bauchmuskulatur aktivieren, um die Knie anzuziehen.

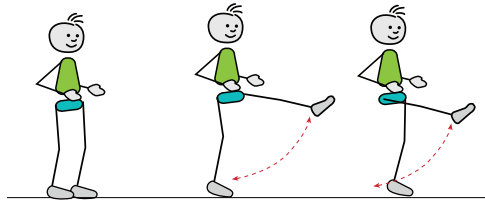
Trends/  
Fitness  
05.2014



## Stundenverlauf und Inhalte

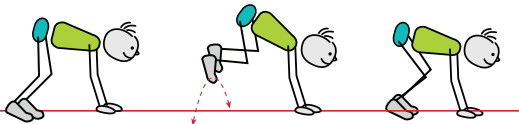
### ● High Kick

Die Arme werden in Brusthöhe angewinkelt gehalten (wie beim Boxen). Die Beine kicken nun abwechselnd nach vorne wobei das jeweilige Bein mindestens Hüfthöhe erreichen sollte. Der Wechsel erfolgt durch einen Sprung, bei dem das Gewicht auf das andere Bein verlagert wird.



### ● Floor Hops

In Vierfüßlerstellung springen die geschlossenen Beine von rechts nach links über eine imaginäre Linie. Die Fersen werden dabei zum Po angezogen und der Rücken bildet eine möglichst gestreckte Linie zusammen mit den Armen, so dass das Gewicht des ganzen Körpers während des Sprungs auf den Armen liegt.



### ● Sprint

Auf der Stelle sprinten. Die Arme dabei gegengleich mitnehmen.

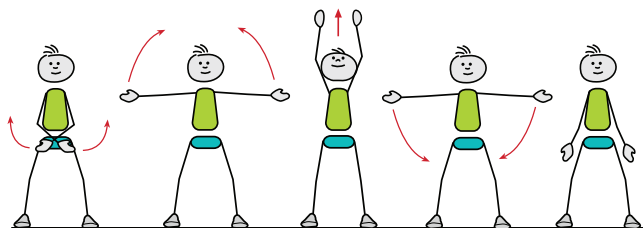
### ● Wiederholung der Übungen

Die vorherigen Übungen werden noch zweimal wiederholt.

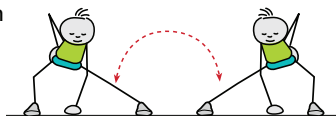
## SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

### ● Dehnen (4 Übungen im Bewegungsfluss)

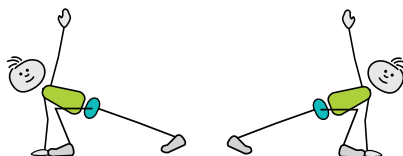
- Mit einem schulterbreiten Abstand der Beine und gebeugten Knien werden die gestreckten Arme seitlich am Körper bis zur Senkrechten nach oben geführt – dabei einatmen. Anschließend werden die Arme zurückgeführt und ausgeatmet. 5 Wiederholungen



- Bei weiterhin gegrätschter Beinposition wird das Gewicht auf das rechte und anschließend auf das linke Bein verlagert, der Arm des gestreckten Beines kann den Boden berühren.



- Ein Bein wird aus der vorherigen Position nach hinten gestreckt (dabei den Oberkörper drehen). Der hierzu nähere Arm wird stützend auf den Boden abgesetzt, während der andere Arm senkrecht nach oben geführt wird.



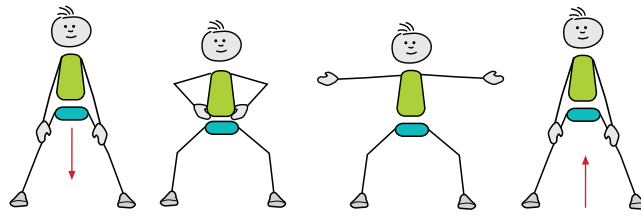
## Absichten und Hinweise

- ☉ Aufwärmen, Vorbereitung auf die folgenden Übungen
- 👉 Den Fuß anziehen, nicht strecken!
- ☉ Aufwärmen, Vorbereitung auf die folgenden Übungen
- 👉 Die Beine bleiben geschlossen!
- ☉ Aufwärmen, Vorbereitung auf die folgenden Übungen
- 👉 Möglichst schnelle Ausführung!
- 👉 Bei Bedarf kann jede/r TN Pausen einlegen, da die Intensität des Aufwärmprogramms sehr hoch ist.
- ☉ Lohnende Pause und Dehnung der angesprochenen Muskulatur
- 👉 Auf kontrollierte Atmung und langsame, kontrollierte Ausführung der Übungen achten!
- 👉 Nach Durchführung der Dehnungsübungen 1 Minute Trinkpause



## Stundenverlauf und Inhalte

- Die Beine weit grätschen und das Körpergewicht absenken, so dass die Oberschenkelmuskulatur angesprochen wird. (Squats)



### ● Basketball Jump

Die Beine sind weit gegrätscht mit gebeugten Knien. Sprünge senkrecht nach oben mit einer entsprechenden Armbewegung wie beim Korbleger. Mehrere Wiederholungen

### ● Sprint

Mit gegrätschten Beinen soll auf der Stelle gesprintet werden. Auf Kommando der ÜL begeben sich die TN in den tiefen Liegestütz mit ebenfalls gegrätschten Beinen. Nach einem weiteren Kommando stehen diese wieder auf und sprinten erneut. Mehrere Wiederholungen

### ● Power Knees

Die Arme befinden sich über dem Kopf mit gefassten Händen. Beginnend mit einem Bein wird dieses (Knie angewinkelt) angehoben, während die Arme gleichzeitig in Richtung Knie bewegt werden. Das Gewicht wird auf das Standbein verlagert. Schnelle Wiederholungen

### ● Power Jumps

Aus der gegrätschten Position (Frosch) werden Sprünge senkrecht nach oben auf der Stelle ausgeführt, wobei die Beine gegrätscht bleiben (Froschsprünge).

### ● Globe Jumps

Die Beine sind weit gegrätscht, die Hände berühren den Boden. Aus dieser Position werden Strecksprünge auf der Stelle ausgeführt.

### ● Suicide Jumps

Aus der Hocke (Hände berühren den Boden) in den Liegestütz springen. Von dort aus zurück in die Hockposition und danach in den Strecksprung. Mehrere Wiederholungen

### ● Push-Up Jacks

Die TN befinden sich in Liegestützposition. Während die Arme gebeugt werden, sollen die Beine durch einen Hüpfen gegrätscht werden. Mehrere Wiederholungen

### ● Low-Plank

Die TN befinden sich in der Liegestützposition mit Stütz auf den Unterarmen. Nun werden die Knie schnell abwechselnd zum Oberarm geführt.

### ● Übungswiederholungen

Die Übungen Basketball Jump bis Low-Plank werden je nach Ermessen der ÜL in Abhängigkeit des Leistungsstands der TN mehrere Sekunden bis hin zu 2 Minuten ausgeführt (= 1 Set). Das Set wird dreimal wiederholt, wobei nach jedem Set eine 1-minütige Trinkpause eingelegt wird.

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Aerob-Anaerobe Belastung zur Steigerung der Ausdauer und Kraftausdauer

- ✔ Die kontrollierte Ausführung ist wichtiger als die Anzahl der Wiederholungen!

- ⊙ Aerob-Anaerobe Belastung zur Steigerung der Ausdauer und Kraftausdauer

- ✔ Die Rumpfmuskulatur sollte vor allem beim Liegestütz angespannt sein, um eine Überstreckung der Lendenwirbelsäule zu vermeiden.

- ⊙ Aerob-Anaerobe Belastung zur Steigerung der Ausdauer und Kraftausdauer

- ✔ Temporeiche Wiederholungen

- ⊙ Aerob-Anaerobe Belastung zur Steigerung der Ausdauer und Kraftausdauer

- ✔ Die Wirbelsäule ist während der Ausführung gestreckt. Am besten gelingt dies, durch Anspannen der Rumpfmuskulatur.

- ⊙ Aerob-Anaerobe Belastung zur Steigerung der Ausdauer und Kraftausdauer

- ✔ Anspannen der Rumpfmuskulatur

- ⊙ Aerob-Anaerobe Belastung zur Steigerung der Ausdauer und Kraftausdauer

- ⊙ Aerob-Anaerobe Belastung zur Steigerung der Ausdauer und Kraftausdauer

- ✔ Vorsicht vor Überstreckung der Lendenwirbelsäule!

- ⊙ Aerob-Anaerobe Belastung zur Steigerung der Ausdauer und Kraftausdauer

- ✔ Auf Anspannung der Rumpfmuskulatur achten!

- ⊙ Aerob-Anaerobe Belastung zur Steigerung der Ausdauer und Kraftausdauer



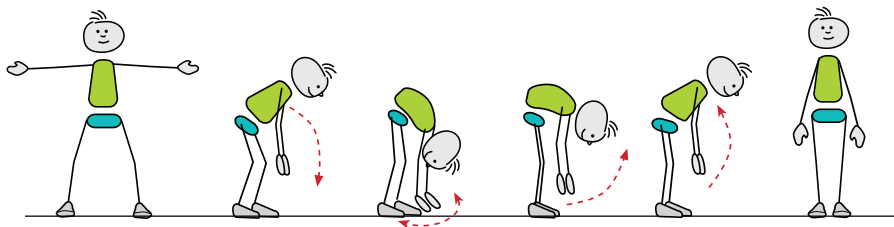
## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

- **High Jump**  
Die TN führen schnell hohe Hocksprünge aus, wobei die Arme mitgeführt werden, als würden die TN ein Seil durchspringen.
- **Low Squad Jumps**  
In breiter, tiefer Grätschposition springen die TN auf der Stelle. Die Arme sind dabei nah an der Brust und werden angewinkelt in dieser Position gehalten.
- **Low Squad**  
Mit breit gegrätschten Beinen und ausgestrecktem Gesäß sowie geradem Rücken beugen die TN die Knie und bleiben in diesem „tiefen Sitz“. Gleichzeitig sollen die Unterarme so schnell wie möglich umeinander kreisen (Wolle wickeln).

### AUSKLANG (10 Minuten)

- **Kontrollierte Atmung**  
Mit einem schulterbreiten Abstand der Beine und gebeugten Knien werden die gestreckten Arme senkrecht nach oben geführt und dabei eingatmet. Anschließend Arme zurückführen und ausatmen.  
5 Wiederholungen
- **Beine strecken**  
Gestreckte, schulterbreite Position der Beine mit Absenken der Arme nach vorne. Die Hände berühren den Boden. Anschließend Hände von der Mitte zum rechten und über die Mitte zum linken Fuß wandern lassen. Die Füße bewegen sich aufeinander zu, bis die Beine geschlossen sind. Die Hände berühren weiterhin den Boden.  
Aufrollen des Oberkörpers – Wirbel für Wirbel.



- **Bein anwinkeln**  
In aufrechter Standposition wird ein Bein angewinkelt, wobei die gleichseitige Hand etwas über dem Fußgelenk fasst.  
  
Der Oberschenkel wird gegen den Widerstand der Hand gedrückt. Hierbei befindet sich Knie neben Knie, die Hüfte ist aufgerichtet, die Wirbelsäule gestreckt.



## Absichten und Hinweise

- ⊙ Aerob-Anaerobe Belastung zur Steigerung der Ausdauer und Kraftausdauer
- ⊙ Aerob-Anaerobe Belastung zur Steigerung der Ausdauer und Kraftausdauer
- ⊙ Aerob-Anaerobe Belastung zur Steigerung der Ausdauer und Kraftausdauer
- 🟡 Darauf achten, dass der Rücken wirklich gerade ist!
- ⊙ Regulation der Atmung und Herzfrequenz
- 🟡 Die TN sollten sich nicht direkt hinlegen, sondern die letzten Übungen im Stand durchführen, um den Kreislauf zu regulieren.
- ⊙ Dehnen der Oberschenkelrückseite
- 🟡 Sollten die TN den Boden nicht erreichen können, ist ein Absenken soweit wie möglich in Ordnung.
- ⊙ Dehnen der Oberschenkelvorderseite
- 🟡 Bei dieser Übung sollte nicht der Fuß gefasst werden; ebenfalls soll der Oberschenkel den Widerstand bestimmen – nicht am Bein ziehen.



# Stand Up Paddling

## Einführung in die Techniken des „SUP“

### Vorbemerkungen/Ziele

Beim Stand Up Paddling, kurz auch nur „SUP“ genannt, steht der Sportler/die Sportlerin auf einem speziellen SUP-Board oder einfach großem Surfbrett und bewegt sich mit Hilfe eines langen Stechpaddels fort.

Für diesen neuen Trendsport werden Wind und Wellen nicht benötigt. Durch die großen, leichten Bretter und ein wenig Koordinationsschulung kommt es schnell zu den ersten Erfolgserlebnissen.

SUP ist ein Ganzkörpertraining mit niedriger Verletzungsgefahr.

Vor jeder Wassertour sollte sich die Übungsleitung allerdings Kenntnisse über die geplante Strecke und das Schwimmvermögen der teilnehmenden Personen verschaffen.

#### Literatur und Links:

- Barth, Christian: SUP – Stand Up Paddling. Delius, Klasing & Co. KG, Bielefeld, 2011
- <http://www.sup-guide.de/>
- Video „SUP für Einsteiger“: <http://www.youtube.com/watch?v=TbP-UkF14kl>

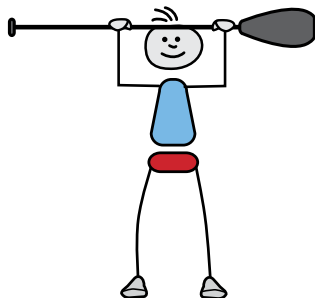
### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (15 Minuten)

##### ● Passendes Material auswählen

Die TN suchen sich entsprechend ihrer Körpergröße und ihres Gewichts ein Board, ein Paddel und eine Schwimmweste aus.

Für die optimale Griffweite halten die TN das Paddel so über den Kopf, dass die Ellbogengelenke jeweils einen 90 Grad-Winkel bilden.



Für die spätere Technikschiulung wird auf den sogenannten „Sweet Spot“, die Mitte des Brettes, hingewiesen.

##### ● Informationen zum Gewässer und Sicherheitshinweise

Die Übungsleitung (ÜL) gibt der Gruppe Information zum Gewässer, wie z.B. Strömungen oder Bootsverkehr, sowie Sicherheitshinweise, wie Rutschgefahr und den Sicherheitsabstand zwischen den Brettern.

- Informationen zu Sicherheitshinweisen gibt es unter:  
<http://www.sup-guide.de/index.php/stand-up-paddel-sicherheit>

### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

90 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

Jugendliche und Erwachsene (Schwimmer/innen)

#### Material:

Je TN ein SUP-Board bzw. großes Surfbrett, langes Paddel und eine Schwimmweste

#### Ort:

Ruhiges Gewässer

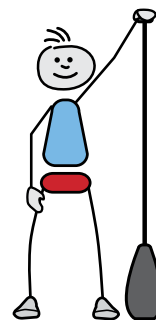
### Absichten und Hinweise

- ⊙ Auswahl des richtigen Materials

#### ✔ Es gilt:

- Je größer das Board, um so einfacher ist es für den/die Paddler/in das Gleichgewicht zu halten.
- Je kleiner das Board, um so wackeliger aber auch wendiger ist es für die Fahrt.

- ✔ Die optimale Paddellänge entspricht der Reichhöhe des Arms des Paddlers/der Paddlerin.



- ⊙ Den TN Kenntnisse zum umsichtigen Fahren vermitteln

- ✔ Verminderung einer Verletzungsgefahr durch das Fallen auf das eigene oder fremde Brett

Trends  
06.2014

## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (50 Minuten)

#### ● Technischschulung

- Die TN begeben sich mit angezogener Schwimmweste sowie ihrem Board und Paddel in niedriges Wasser.

Die ÜL demonstriert die verschiedenen Techniken. Sie beobachtet und korrigiert anschließend die Ausführungen der TN.

#### ● Das Aufsteigen im niedrigen Wasser

Das Aufsteigen im niedrigen Wasser erfolgt von der Seite. Das Paddel liegt dabei quer über dem Board und wird mit den Händen fixiert.



Das boardnahe Knie wird kurz hinter den „Sweet Spot“ aufgesetzt, der andere Fuß stößt sich ab und das zweite Knie wird neben das Erste geführt. Anschließend werden beide Füße parallel auf den „Sweet Spot“ gesetzt.

#### ● Der Stand auf dem Board

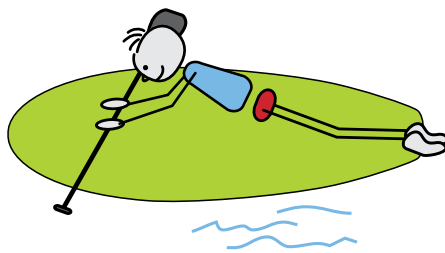
Schulterbreite Parallelstellung der Füße in der Mitte des Brettes, dabei zeigen die Fußspitzen nach vorne. Die Knie sind leicht gebeugt.

#### ● Das Paddeln (geradeaus)

Die TN paddeln gemeinsam ein Ziel an und achten dabei auf die Technikhinweise:  
Oberkörper vor – Rücken gerade – Paddel mit gestreckten Armen ins Wasser bringen – und bis zu den Füßen zurückziehen, wobei der Oberkörper wieder aufgerichtet wird.

#### ● Aufsteigen im tiefen Gewässer

Das Paddel wird quer über das Board gelegt. Der/die Paddler/in zieht sich von der Seite mit der Brust auf die Höhe des „Sweet Spots“ und dreht sich anschließend auf das Board mit Blick in Fahrtrichtung.



Der Oberkörper wird hochgestemmt (Liegestützposition). Die Knie werden an den „Sweet Spot“ herangezogen und ein Fuß nach dem anderen aufgesetzt.

#### ● Das Paddeln (mit Richtungswechsel)

Die TN versuchen, um eine Boje oder einen imaginären Punkt herum zu paddeln.

Hierzu einen kleinen Schritt nach hinten machen und auf der entgegengesetzten Seite das Paddel lang durchs Wasser ziehen.

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Diese Vorübungen ermöglichen ein sicheres und entspanntes Fahren.
- ✔ Die TN sollten alle gut sichtbar sein und sich nicht zu weit von der ÜL entfernen.
- ⊙ Das Aufsteigen auf das Board in niedrigem Wasser lernen und üben
- ✔ In niedrigem Gewässer fällt der Aufstieg leichter, allerdings bringt zu flaches Gewässer auch Gefahren beim Herunterfallen mit sich!
- ⊙ Den Stand auf dem Board lernen und üben
- ✔ Die Füße können auch leicht versetzt aufgestellt werden. Dabei befindet sich der „Sweet Spot“ in der Mitte.
- ⊙ Das Geradeaus-Paddeln lernen und üben
- ✔ Wem das Paddeln im Stehen große Gleichgewichtsprobleme bereitet, kann dies erst einmal im Knien oder Sitzen ausführen und es später im Stehen erneut versuchen.
- ⊙ Das Aufsteigen auf das Board in tiefem Wasser lernen und üben
- ✔ Ein Aufstützen auf das liegende Paddel gibt Sicherheit.
- ✔ Dieses Aufsteigen sollte jede/r TN beherrschen, um für die nachfolgenden Übungen gerüstet zu sein.
- ⊙ Das Paddeln mit Richtungswechsel lernen und üben
- ✔ Das Wenden sorgt für mehr Flexibilität und Sicherheit auf dem Gewässer.

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Spielerische Übungen zur Koordinationsschulung

- Die ÜL demonstriert verschiedene Übungen auf dem Brett, die die TN in ihrer Nähe ausprobieren.

- „Einbeinig Stehen“

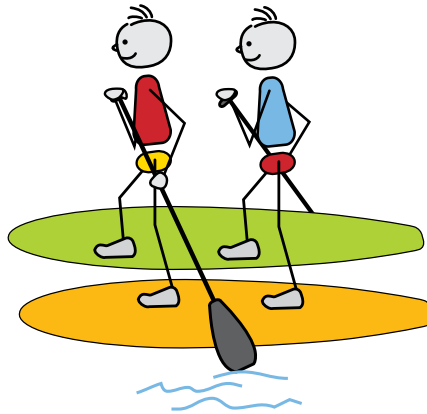
Paddel in die Luft nehmen und sich auf ein Bein stellen

- „Positionswechsel“

Im Knien und Sitzen Rückwärtsfahren

- „Synchronfahren“

Zwei TN bilden mit ihren Boards Paare und bringen ihre Boards nebeneinander. Beide TN stehen hintereinander mit je einem Fuß auf einem Board. Jede/r paddelt auf einer Seite.



### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

#### ● SUP-Erlebnis

- In der Gruppe eine Strecke paddeln.

Die TN paddeln nun etwas zügiger eine gemeinsame Strecke mit der Gesamtgruppe. Dabei kann die ÜL zu einem Rennen motivieren.

### AUSKLANG (15 Minuten)

#### ● SUP-Entspannung

Die TN sitzen oder legen sich auf das Brett und lassen sich treiben. Dabei fragt die ÜL nach den SUP-Erlebnissen der TN.

#### ● SUP-Genuss

Gemütliches gemeinsames Zurückpaddeln zur Ausgabestelle

- Zum Abschluss das Material wegräumen



Fotos:  
Bilddatenbank des  
Landessportbundes  
NRW

## Absichten und Hinweise

- ◎ Gewöhnung an das Material, Koordinationsschulung und damit Gewinnung an Sicherheit auf dem Brett.

- ✔ Bei guter Standsicherheit „Luftgitarre“ spielen

- ✔ Beim Rückwärtsfahren ist besondere Vorsicht geboten!

- ✔ Diese Übung bedarf eines sicheren Stands auf dem Brett und einer guten Absprache zwischen den Paddlern/Paddlerinnen.

- ◎ Gelernte Techniken anwenden, SUP erleben

- ✔ Die Strecke sollte für den/die ÜL einsichtig sein. Es eignet sich eine Strecke um einen fixen Punkt.

- ◎ Reflexion der neu erlernten Sportart

- ◎ Sicher über eine vorgegebene Strecke fahren und dies einfach genießen





# Bodypump – speziell zur Sommersaison

## Sommerurlaubsworkout

### Vorbemerkungen/Ziele

Bodypump ist ein auf Gewichten basierendes Ganzkörpertraining mit der Langhantel, welches 1991 in Neuseeland von Philip Mills eingeführt wurde. Weltweit verbreitet wurde es unter dem Namen „Les Milles International“. Ursprüngliches Ziel war es, Aerobic-Stunden für Männer attraktiv zu machen.

Bei dem normalerweise 60-minütigen Workout werden unterschiedliche Muskelgruppen angesprochen. Zur größeren Motivation der Teilnehmenden wird das Übungsprogramm mit der Langhantel oftmals mit ansprechender Musik unterlegt.

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

##### ● Warming up

- ☉ Die TN formieren sich in Blockaufstellung, so dass die Übungsleitung (ÜL) für alle gut sichtbar ist. Diese Aufstellung wird während der ganzen Stunde beibehalten.

- Gehen auf der Stelle bis hin zu kurzen, lockeren Sprints
- Jumping Jack (Hampelmann)
- Kniehelauf und Anfersen auf der Stelle
- Dosierte Ausfallschritte vorwärts mit einbeinigem Hocksprung nach oben

##### ● Lockerung der Arme

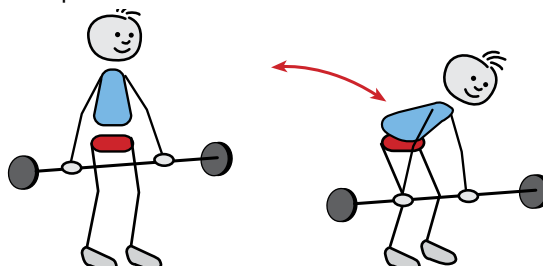
In Schrittstellung wird nun abwechselnd mit der linken und rechten Hand nach vorne sowie unten und zur Decke geboxt. Anschließend sollen sich die Unterarme umeinander kreisen (Wolle wickeln) – Richtungswechsel.

#### SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

##### ● Langhantelübung 1 – Leichte Vorbeuge

- ☉ Jede/r TN hat einen Langhantel mit individuellen Gewichten.

Die TN fassen im funktionellen Stand die Langhantel (LH) mit beiden Händen schulterbreit von oben. Der Oberkörper wird nun leicht nach vorne geneigt, die Knie sind leicht gebeugt. Die LH wird durch die Vorbeuge bis auf Kniehöhe herabgesenkt und dann wieder angehoben bis sich der Oberkörper in aufrechter Position befindet. Übung mehrfach wiederholen



### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

60 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

Erwachsene (Männer und Frauen)

#### Material:

- Je TN eine Langhantel mit Gewichten, zwei Kurzhanteln und eine Matte
- Alternativ nach Ausstattung der Halle schwere Stäbe o. ä.
- Musik

#### Ort:

Sporthalle oder Gymnastikraum (am besten mit Spiegelwand)

### Absichten und Hinweise

- ☉ Erwärmung und Lockerung des Bewegungsapparats und Vorbereitung der Muskulatur sowie des Herz-Kreislaufsystems auf die nachfolgenden Übungen

- ☑ In der Erwärmungsphase die Übungen dosiert, mit noch geringer Intensität durchführen!

- ☉ Erwärmung und Lockerung des Bewegungsapparats und Vorbereitung der Muskulatur sowie des Herz-Kreislaufsystems auf die nachfolgenden Übungen

- ☉ Kräftigung der Rücken- und Oberschenkelmuskulatur

- ☑ Bei der Ausführung auf einen geraden Rücken achten!

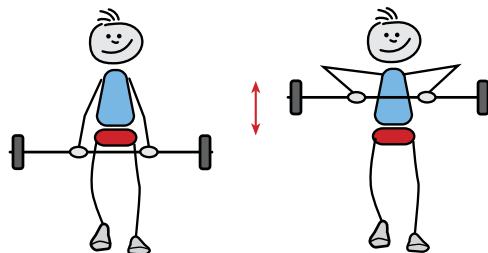


## Stundenverlauf und Inhalte

### Langhantelübung 2 – Frontrudern

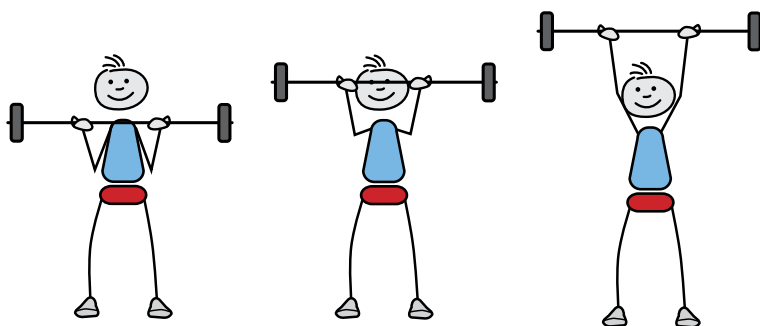
Die TN befinden sich weiterhin im funktionellen Stand, eine Fußspitze wird nach hinten aufgesetzt.

Die LH wird nun von Hüfthöhe auf Brusthöhe angehoben. Übung mehrfach wiederholen



### Langhantelübung 3 – Über Kopf

In weiterhin gleicher Position, jedoch im beidbeinigen funktionellen Stand, wird die LH von unten gegriffen und von Brusthöhe auf Augenhöhe angehoben. Von hier aus werden die Arme senkrecht nach oben gestreckt und dann wieder kontrolliert auf Brusthöhe abgesenkt.

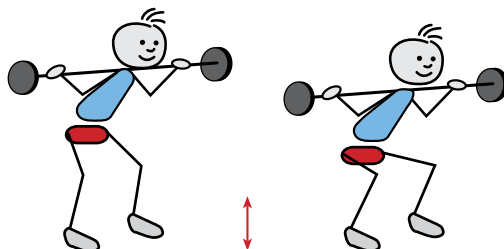


Übung mehrfach wiederholen

### Langhantelübung 4 – Tiefe Kniebeuge

Mit leicht gebeugten Knien und schulterbreitem Stand wird die LH hinter den Kopf geführt. Aus dieser Position heraus werden tiefe Kniebeugen ausgeführt.

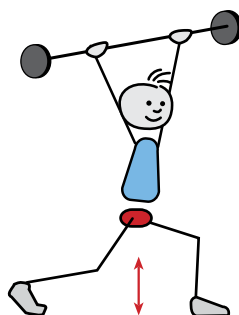
Übung mehrfach wiederholen



### Langhantelübung 5 – Tiefer Ausfallschritt

Die LH wird mit gestreckten Armen senkrecht über dem Kopf gehalten. Die TN sollen nun einen tiefen Ausfallschritt ausführen.

Übung mehrfach wiederholen  
Beinwechsel



## Absichten und Hinweise

⊙ Kräftigung der Arm- und Brustmuskulatur

✔ Beinwechsel

⊙ Kräftigung der Arm- und Brustmuskulatur

✔ Anspannen der Rumpfmuskulatur bei der Übungsausführung!

⊙ Kräftigung der oberen Rücken- und Oberschenkelmuskulatur

✔ Unbedingt auf einen geraden Rücken achten!

⊙ Kräftigung der Oberschenkel- und Rumpfmuskulatur

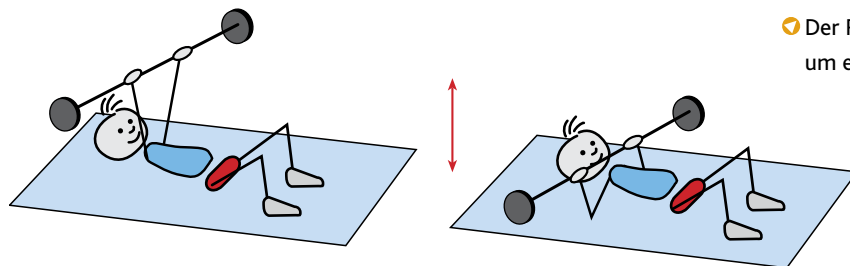
✔ Rumpfmuskulatur anspannen. Vor allem die Bauchmuskulatur sollte hierbei angespannt sein, um ein Hohlkreuz zu vermeiden!



## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Langhantelübung 6 – Bankdrücken

- ⦿ Die TN liegen in Rückenlage auf einer Matte.



In Rückenlage die Beine anwinkeln.

Die LH wird schulterbreit kurz über der Brust gehalten und die Arme senkrecht nach oben gestreckt.

Übung mehrfach wiederholen

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10–15 Minuten)

#### ● Bauchcrunch

- ⦿ Die TN liegen in Rückenlage auf einer Matte.



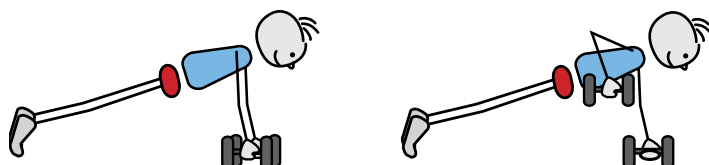
Einzelne Gewichte werden nun anstatt der LH genutzt und je eins in jeder Hand gehalten. Die TN kreuzen die Arme vor der Brust.

Durchführung von geraden Crunches.

Übung mehrfach wiederholen

#### ● Liegestütz 1 – mit Gewicht

- ⦿ Die TN begeben sich in den Liegestütz.

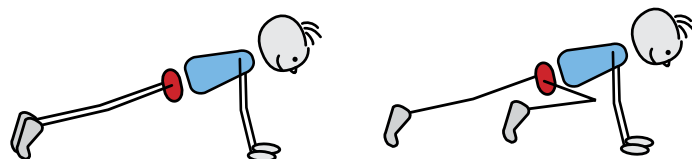


Abwechselnd werden der rechte und linke Arm mit dem Gewicht bis auf Hüfthöhe angehoben.

Übung mehrfach wiederholen

#### ● Liegestütz 2 – Knie zum Ellbogen

Die TN befinden sich weiterhin in Liegestützposition.



Abwechselnd werden das rechte und linke Knie zum gleichseitigen Ellbogen geführt.

Übung mehrfach wiederholen

## Absichten und Hinweise

- ⦿ Kräftigung der Arm- und Brustmuskulatur

- ⚠ Der Rücken sollte flach auf dem Boden liegen, um ein Hohlkreuz zu vermeiden.

- ⦿ Kräftigung der Bauchmuskulatur

- ⦿ Kräftigung der Rumpfmuskulatur

- ⚠ Das Gesäß befindet sich stets auf einer Linie mit dem Rücken und den Beinen.

- ⦿ Kräftigung der Rumpf- und Gesäßmuskulatur

- ⚠ Das Gesäß befindet sich stets auf einer Linie mit dem Rücken und den Beinen.

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Liegestütz 3 – Grätschsprünge

Die TN befinden sich weiterhin im Liegestütz.

Die Beine grätschten und schließen in sprunghaften Bewegungen.

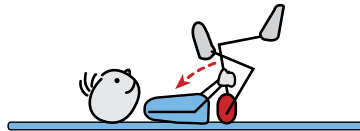
Übung mehrfach wiederholen

### AUSKLANG (5–10 Minuten)

#### ● Dehnung Beinmuskulatur – Abduktoren

● Die TN befinden sich in Rückenlage auf der Matte.

Die TN winkeln die Beine an und stellen die Füße auf. Einen Fuß auf das angewinkelte Knie des anderen Beins legen. Beide Hände greifen nun den Oberschenkel

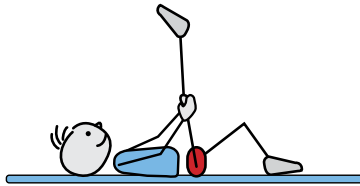


des noch aufgestellten Beins und ziehen den Oberschenkel Richtung Oberkörper, um eine Dehnung in den Abduktoren des Beins des aufgelegten Fußes zu bewirken. Seitenwechsel

#### ● Dehnung Beinmuskulatur – Beinrückseite/Beinbeuger

Die TN befinden sich in Rückenlage.

Ein Bein ist angewinkelt, das andere wird nach oben gestreckt; die Hände greifen den Oberschenkel, um eine stärkere Dehnung des gestreckten Beins zu bewirken.



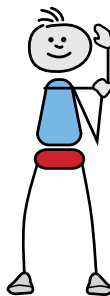
#### ● Dehnung Rücken- und Brustmuskulatur

Auf der Matte in die Rutschhalte gehen und das Brustbein vorsichtig Richtung Matte drücken.



#### ● Dehnung der Arm- und Schultermuskulatur

Im funktionellen Stand werden die Arme nach vorne gestreckt. Eine Hand greift hinter das Ellbogengelenk des anderen Arms und drückt diesen vorsichtig in Richtung Oberkörper.



## Absichten und Hinweise

⊙ Kräftigung der Rumpf- und Gesäßmuskulatur

✔ Das Gesäß befindet sich stets auf einer Linie mit dem Rücken und den Beinen.

⊙ Dehnung der Beinmuskulatur/Abduktoren

✔ Der Rücken sollte flach auf dem Boden liegen, um ein Hohlkreuz zu vermeiden.

⊙ Dehnung der Beinmuskulatur/Beinrückseite

✔ Der Rücken sollte flach auf dem Boden liegen, um ein Hohlkreuz zu vermeiden.

⊙ Dehnung unteren Rückenmuskulatur und Brustmuskulatur

⊙ Dehnung der Arm- und Schultermuskulatur





# Spielformen und Spiele im Wasser

„Pack die Badehose ein ...“

## Vorbemerkungen/Ziele

Viele Menschen verbinden „Wasser“ mit Urlaub, Wellness, Schwimmkurs, Wassersport usw.  
Bewegungsangebote im Wasser können vielseitig die Koordination, Kraft und Ausdauer schulen.  
Das Medium Wasser eignet sich auch sehr gut, um die körperliche Fitness spielerisch zu verbessern.  
Voraussetzung ist, dass die Teilnehmer/innen schwimmen können und keine Scheu vor Wasserspritzern oder Sorge um ihre Frisur haben.  
Partner/innen- und Kleingruppenaufgaben ermöglichen ein abwechslungsreiches Programm.  
Für das nachfolgende Stundenbeispiel können auch beliebige andere im Schwimmbad vorhandene Materialien eingesetzt werden.

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Wasser ist zum Waschen da**
- Freies Bewegen im Schwimmbecken

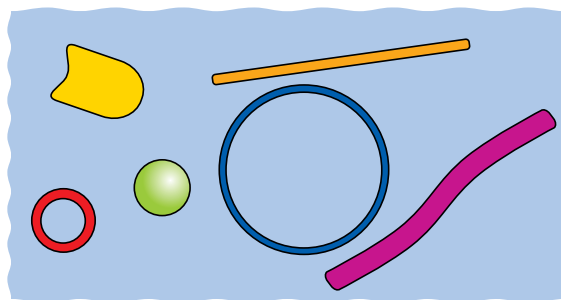
Die TN bewegen sich kreuz und quer durch das Becken. Bei einer Begegnung mit anderen TN begrüßen sie sich und nennen jeweils einen Begriff zum Thema „Wasser“ (Schwimmbad, Dusche, Seife, Handtuch, Strand, Wellen etc.).

- **Spitz pass' auf!**
- Ball, Stab, Poolnudel, Schwimmbrett, Tennisring und Reifen am Beckenrand bereit legen.

Die Übungsleitung (ÜL) zeigt verschiedene Sportgeräte, die mit bestimmten, vorher festgelegten Aufgaben verknüpft sind.

Die TN bewegen sich durch das Wasser und setzen die entsprechenden Übungen um, z. B.:

- **Ball:** die Arme rechts (re)/links (li) im Wechsel nach vorne und zurück bewegen (gegen den Wasserwiderstand)
- **Stab:** vor und hinter dem Körper in die Hände klatschen
- **Poolnudel:** die Knie re/li im Wechsel anheben
- **Schwimmbrett:** die Beine grätschen und schließen im Sprung
- **Tennisring:** paarweise zusammen kommen
- **Reifen:** die Gruppe bildet einen Kreis



## Rahmenbedingungen

**Zeit:**  
45 Minuten  
**Teilnehmer/innen (TN):**  
15 Erwachsene (Männer und Frauen)  
**Material:**  
Poolnudeln, Schwimmbretter, Bälle, Stäbe, Tennisring, Reifen  
Musikanlage und Entspannungsmusik  
**Ort:**  
Schwimmbad

## Absichten und Hinweise

- ◎ Begrüßen, Kommunikation, assoziatives Denken, Aufwärmen
- ✔ Jede/r TN bewegt sich im individuellen Tempo (gehen, laufen, hüpfen, schwimmen ...).
- ◎ Aufwärmen, Reaktionsschulung, Gedächtnistraining
- ✔ **Variation:**  
Die ÜL hält zwei Geräte gleichzeitig hoch und die TN führen die entsprechenden Aufgaben kombiniert durch.

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Fels in der Brandung

- Die TN bilden Paare (TN A und TN B).

TN A steht auf einem Bein, die Arme sind vor dem Körper gekreuzt. TN B geht/läuft 3–5 Runden um TN A herum und erzeugt einen Strudel. TN A versucht, „standhaft“ zu bleiben. Wenn TN B die Richtung ändert, stellt sich TN A auf das andere Bein.  
Rollenwechsel

### SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

#### ● Jeder für sich und alle zusammen

- Die TN verteilen sich gleichmäßig an alle Beckenseiten und bilden dadurch ein Viereck (jede Seite ist eine Gruppe).  
Jede Gruppe bekommt unterschiedliche Sportgeräte: Poolnudeln, Bälle, Stäbe, Schwimmbretter.

Alle TN erhalten eine Aufgabe (z. B. Das Gerät unter Wasser drücken), die sie 8–12 x wiederholen. Danach geben alle TN ihr Gerät nach rechts weiter, so dass jede Gruppe ein anderes Sportgerät bekommt. Die Übung wird erneut 8–12 x durchgeführt. Dann erfolgt wieder ein Gerätetausch, bis jede/r TN die Übung mit jedem Material ausprobiert hat.

Weitere Übungen in dieser Organisationsform durchführen:

- Das Gerät um den Körper (unter Wasser) herumgeben
- Das Gerät mit einer Hand seitlich neben dem Körper nach unten drücken re/li
- Auf das Gerät drauf setzen
- Usw.

#### ● Bäumchen wechsel Dich!

- Die TN stehen mit ihren Geräten an der jeweiligen Beckenseite.

Auf ein Signal der ÜL tauschen die TN ihre Plätze.

Z. B.:

- Ball und Stab
- Schwimmbrett und Poolnudeln
- Stab und Poolnudel
- Ball und Schwimmbrett
- Schwimmbrett und Poolnudel
- Usw.

Als Erweiterung verschiedene Fortbewegungsarten einbinden

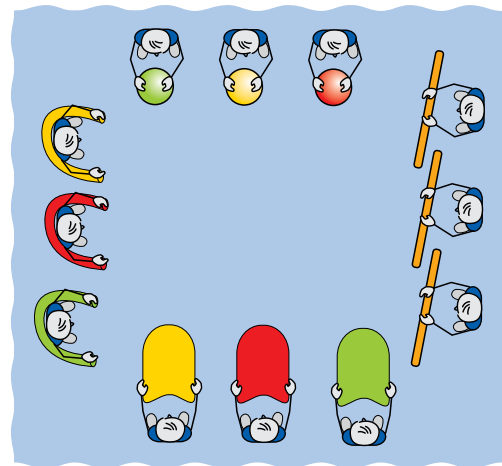
## Absichten und Hinweise

- ◎ Wassergewöhnung,erspüren der spezifischen Eigenschaften des Wassers (Wasserwiderstandes, Strudel und Wasserströmung), Gleichgewichtsschulung

#### ▼ Variation:

Ggf. auf den Zehenballen statt im Einbeinstand stehen und die Armposition ändern

- ◎ Muskelkräftigung, Körperwahrnehmung (Wasserwiderstand, Auftrieb), gruppenweise Erfahrungen sammeln, Unterschiede wahrnehmen, gemeinsames Üben und doch individuell (Tempo, Wasserwiderstand, Wiederholungszahl)

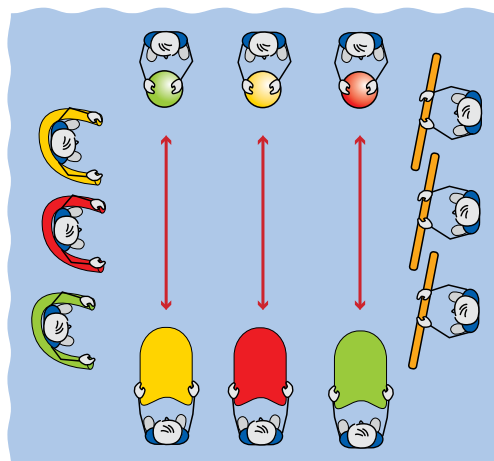


- ◎ Moderate Ausdauerförderung, Schulung von Reaktions- und Orientierungsfähigkeit

#### ▼ Variation:

Platztausch nach verschiedenen „Merkmalen“:

- Farben
- Formen (rund, eckig ...)
- Material (Kunststoff, Styropor ...)



## Stundenverlauf und Inhalte

- Immer an der Wand lang
- Die TN bilden einen großen Kreis.

Die gesamte Gruppe geht/läuft eine Runde durch das Becken im Uhrzeigersinn, dann gegen den Uhrzeigersinn.

Ggf. im Anschluss wieder Platztausch (wie bei „Bäumchen wechsel Dich!“) oder Rundenlauf von einzelnen Gruppenmitgliedern

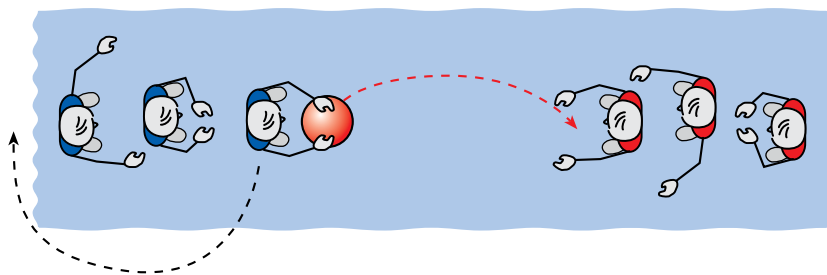
### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

- Am laufenden Band
- Die TN bilden 2 Riegen (Riege A und Riege B), die sich gegenüber stehen.

Der/die erste TN der Riege A wirft einen Ball zum/zur ersten TN der Riege B und stellt sich in der eigenen Riege wieder hinten an.

Der/die erste TN der Riege B wirft zum/zur nächsten TN der Riege A und stellt sich dann auch in der eigenen Riege wieder hinten an. usw.

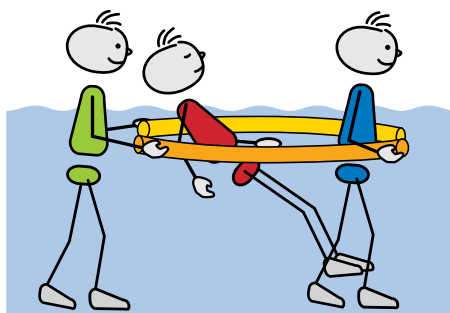
Wenn diese Wechselphase flüssig durchgeführt wird, gehen/laufen die „Werfer/innen“ auf die gegenüberliegende Seite an der Riege vorbei und stellen sich jeweils bei der anderen Gruppe hinten an.



### AUSKLANG (10–15 Minuten)

- Rikscha fahren
- Drei TN stellen sich hintereinander auf. Der/die vordere und hintere TN fassen jeweils eine Poolnudel rechts und links.

Der/die vordere TN geht und zieht die Poolnudeln. Der/die hintere TN geht und schiebt die Poolnudeln. Der/die mittlere TN legt die Arme über die Poolnudel (ggf. auch die Beine) und lässt sich ziehen/treiben. Rollenwechsel und den Mittelplatz tauschen



## Absichten und Hinweise

- ⊙ Moderate Ausdauerförderung
- ▼ Differenzierung: unterschiedliche „Laufstrecken“ von TN

- ⊙ Strömung und Wasserwiderstand überwinden
- ▼ Bei großen Gruppen ggf. 4 Riegen bilden
- ▼ Variation: Andere Materialien einsetzen und die Geräte zur anderen Riege hinüberbringen und dort übergeben

- ⊙ Entspannung, Auftrieb und Schwerelosigkeit spüren und genießen, „Teamwork“, Vertrauen
- ▼ Ggf. Musikeinsatz



# Sturzprävention

## In Balance kommen

### Vorbemerkungen/Ziele

Sturzprävention gewinnt im Sport der Älteren immer mehr an Bedeutung. Sturzereignisse nehmen mit zunehmendem Alter dramatisch zu. In Deutschland erleiden ca. 30 % der über 60-Jährigen einmal im Jahr einen Sturz. Daraus gehen in 2 % der Fälle sturzbedingte Hüftfrakturen hervor. Ursache von Stürzen im Alter sind Defizite im körperlichen und geistigen Bereich, Blutdruckschwankungen, sensomotorische Störungen, Demenzerkrankungen, Seh- und Hörschwäche sowie vor allem Muskelschwäche in Armen und Beinen.

In dieser Stunde soll überwiegend die Körperwahrnehmung und Gleichgewichtsfähigkeit geschult werden.

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (15 Minuten)

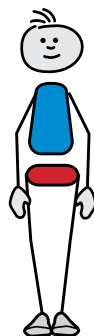
- Gleichgewichtsübungen im Stand
- Die TN stehen in Kreisform und führen folgende Übungen durch.

Im aufrechten Stand, Füße hüftbreit auseinander:

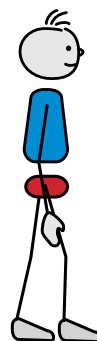
- Gewichtsverlagerung vom rechten auf das linke Bein und umgekehrt
- Verlagerung des Gewichtes von dem Vorfuß auf den Rückfuß und umgekehrt
- Mit dem Becken kreisen, rechtsherum und linksherum
- Über die rechte Schulter schauen und über die linke Schulter schauen
- Wie die letzte Übung, zusätzlich noch die Arme dabei seitlich schwingen

Alle Übungen in unterschiedlichen Standpositionen wiederholen:

- im Stand mit geschlossenen Füßen,
- im Tandemstand (die Füße stehen hintereinander) und
- mit geschlossenen Augen (Stand wie zu Beginn und nur wer sich traut!).



Geschlossener Stand



Tandemstand

### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

60 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

60-plus-Generation (Männer und Frauen) ggf. auch mit körperlichen Einschränkungen, (maximal 12 TN)

#### Material:

Tennisringe, Seilchen, Reifen, Therapiekreisel, Sisselkissen, dicke Matte, Langbänke, Wackelbretter, Leder-Medizinbälle  
Musik (130–140 bpm)

#### Ort:

Sporthalle, Bewegungsraum im Altersheim

### Absichten und Hinweise

- ◎ Unterschiedliche Standformen wahrnehmen und erfahren
- ◎ Bezug zum Alltag:  
Stehen in einem vollen Bus oder Bahn. „Welche Standform ist am stabilsten?“
- ▽ Keine Musik einsetzen – die TN sollen sich auf die einzelnen Übungen konzentrieren!

Sport  
der Älteren  
09.2014



**Autorin:**  
Alexandra Wagner

## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (30 Minuten)

#### ● Balance-Parcours

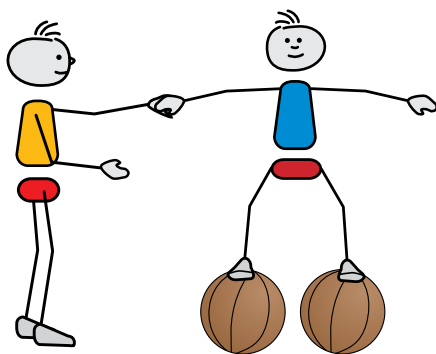
○ Die Übungsleitung (ÜL) baut gemeinsam mit den TN einen Parcours mit 8 Stationen auf.

1. Tennisringe auf dem Boden verteilt
2. Matten mit daraufgelegten Wackelbrettern
3. Seilchen auf den Boden gelegt
4. Zwei Reifen werde wie eine Acht auf den Boden ausgelegt
5. Auf einer dicken Weichbodenmatte: am Rand entlang gehen
6. Zwei Therapiekreisel
7. Zwei Medizinbälle
8. Eine Langbank

Folgende Aufgaben gilt es an den Stationen durchzuführen:

● Über die Reifen, Seilchen, Langbank und Tennisringe sollen die TN balancieren.

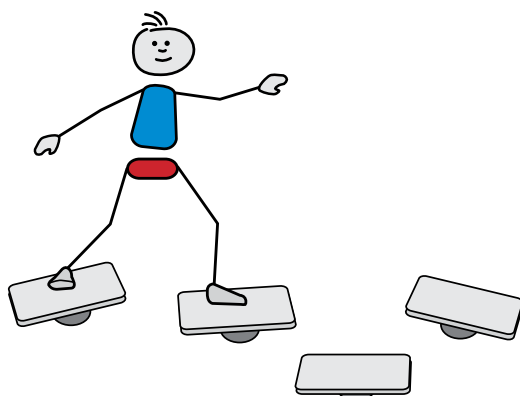
● Auf die Therapiekreisel und Medizinbälle sollen sich die TN stellen – auch nur mit einem Bein – und ein paar Sekunden die Position halten.



✔ Mit Hilfestellung des Partners/der Partnerin

● Die TN sollen mit einem fußbreit Abstand am Rand auf der dicken Matte (Weichbodenmatte) mit unterschiedlichen Schrittlängen entlang gehen. Der Partner/die Partnerin begleitet die übende Person zur Sicherheit am Boden.

● Über die auf den Matten liegenden Wackelbretter sollen die TN seitlich gehen.



○ Die TN sollen den Parcours paarweise durchlaufen, damit sie sich gegenseitig Hilfestellung geben können.

## Absichten und Hinweise

◎ Ein Parcours mit Herausforderungen an das Gleichgewicht

✔ Der Parcours soll in verschiedenen Gehformen durchlaufen werden:

- Vorwärts und rückwärts mit Schuhen
- Vorwärts und rückwärts ohne Schuhe
- Mit geschlossenen Augen (vorwärts ohne Schuhe)

So werden verschiedene Anforderungen an die Gleichgewichtsfähigkeit der TN gestellt.

✔ Wichtig ist auch die Hilfestellung der ÜL. Sie sollte immer in der Nähe der TN sein, die ein Handicap haben.



**Illustratorin:**  
Claudia Richter

## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

#### ● Feedback-Runde

- ⦿ Abbau des Parcours und kurze Feedback-Runde im Kreis

Feedback-Fragen

- „Welcher Abschnitt des Parcours ist besonders schwer gefallen? Welcher ist leicht gefallen?“
- „Welche Gehform ist schwerer gefallen?“
- „Welche Gehform ist leicht gefallen?“
- „Wie haben die Aufgaben mit geschlossenen Augen funktioniert? War dies zu schwierig?“

### AUSKLANG (10 Minuten)

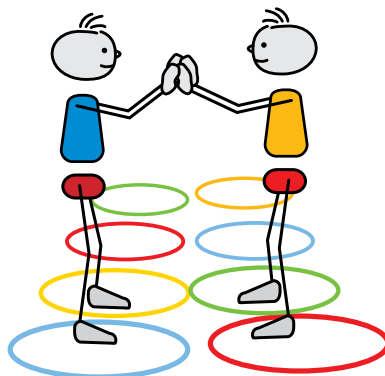
#### ● Reifengassen-Spiel

- ⦿ Es werden 12 Reifen in zweier Reihen eng nebeneinander auf dem Boden gelegt, so dass eine Reifengasse entsteht.

Die TN bilden Paare.

Die TN sollen die Reifengasse paarweise nebeneinander mit verschiedenen Aufgaben überwinden. Dabei stehen die Paare hintereinander. Am Ende der Gasse wird jeweils außen herumgegangen oder -gelaufen. Es wird eine etwas schnellere, rhythmische Musik eingesetzt (130–140 bpm).

- Drüber gehen (in jeden Reifen einen Fuß setzten)
- Drüber gehen oder hüpfen (im ersten Reifen einmal mit dem Fuß auf tippen, im zweiten Reifen zweimal auf tippen und wieder nur einmal usw.)
- Drüber hüpfen oder laufen (wie oben, nur einmal, zweimal und dreimal tippen usw.)
- Drüber gehen und dabei die Knie ganz hoch nehmen, wie „ein Storch im Salat“
- Hopslerlauf
- Paare stellen sich in den Reifen gegenüber und gehen oder hüpfen im Seitgalopp durch die Reifengasse; die Hände gegeneinander legen
- Seitgalopp-Seitenwechsel
- Wie oben nur abwechselnd mit Seitgalopp und Hopslerlauf die Gasse überwinden
- Zum Schluss wieder ganz normal und langsam über die Gasse gehen (Ausklang)



Die verschiedenen Formen werden jeweils ein paar Mal wiederholt.

#### Anmerkung der Autorin:

„Das Thema heißt Sturzprävention, deshalb kann es sein, dass auch mal ein TN zumindest ins Straucheln kommt. Damit muss die ÜL rechnen und angemessen reagieren!“

## Absichten und Hinweise

- ⦿ Die TN sollen im Nachhinein erfahren, welche Gehform oder Hindernis ihnen am schwersten gefallen ist und wo sie demnach die meisten Defizite haben.

- ⦿ Hier kann man auch wieder den Bezug zum Alltag herstellen. Wie zum Beispiel über einen unebenen Boden gehen.

- ⦿ Beim Reifengassen-Spiel entsteht eine hohe Anforderungen an die wichtigsten koordinativen Fähigkeiten: Kopplung, Orientierung, Anpassung und Rhythmisierung.

In erster Linie soll aber hier der Spaß an erster Stelle stehen.

Dosierte Herz-Kreislaufbelastung

- ⦿ Evtl. zum Schluss die Herzfrequenz messen lassen.

- ⦿ Die TN stellen sich der Herausforderung auch mal wieder zu hüpfen und zu springen. Wer sich dies nicht zutraut oder aus gesundheitlichen Gründen nicht darf, macht einfach wie er kann.

- ⦿ Der ÜL sollte hierbei klar sein, dass die TN auch mal auf den Reifen ausrutschen könnten. Also immer darauf achten, dass die Reifen sich nicht verschieben und eng nebeneinander liegen bleiben.



# Achtsam in Ruhe und in Bewegung

Entlastende Frei-Räume im Alltag schaffen

## Vorbemerkungen/Ziele

Achtsamkeit ist Thema in Kursen zur Förderung von Gesundheit und Lebensqualität. Ein Ziel kann es sein, einen Ausgleich zu schaffen in persönlich belastenden Zeiten, die sich in Gefühlen körperlicher und geistiger Erschöpfung sowie stetig kreisenden Gedanken äußern können. Mit diesen Anzeichen in Kontakt zu kommen, kann der Beginn einer achtsamen Veränderung sein: mit wacher und annehmender Aufmerksamkeit, mit Bezug auf den gegenwärtigen Moment sowie behutsam und wohlwollend mit sich selbst und anderen. So mag diese Stunde förderliche Impulse geben und anregen, damit auch der Alltag als achtsame „Übung“ dienen kann.

### Literaturtipp:

Jon Kabat-Zinn: Im Alltag Ruhe finden. Knauer TB, 2010

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (10 Minuten)

- Begrüßung
- Sitzkreis oder Kreisauflistung

Begrüßung der Teilnehmer/innen (TN) und Einstieg in das Thema mit der Frage:

„In welcher Stimmung und mit welchem Schritttempo sind die TN heute in die Stunde gekommen?“

- Stimmung in Bewegung umsetzen
- Bewegen im und durch den gesamten Raum

Jede/r TN gestaltet das Schritttempo eigenständig.

- Reflexion der Bewegungsphase
- Kreisauflistung

Abfragen der persönlichen Umsetzung

„Kann eine Verbindung zwischen Befindlichkeit und Qualität der Bewegung wahrgenommen werden?“

## Rahmenbedingungen

### Zeit:

60 Minuten

### Teilnehmer/innen (TN):

Jüngere und ältere Erwachsene

### Material:

Gymnastikmatten oder Decken, falls vorhanden: Step-Plattformen, Lang-/Turnbänke, kleine Kästen, Kastenoberseite

### Ort:

Gymnastikraum oder Sporthalle

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Ankommen und Einstimmung in der Gruppe, Raum für Rückmeldungen und Fragen
- ⊙ Ankommen der TN im Raum und allmähliches Hinführen zum Thema
- ⊙ Reflexion der Umsetzung, Feedback geben
- ✔ Möglichst kurze Rückmeldungen



Körper-  
wahrnehmung  
10.2014

## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (30 Minuten)

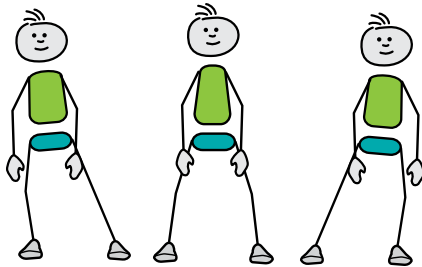
- Facetten des Stehens
- Kreisauflistung

Es erfolgt ein leichtes und angenehmes Dehnen von Armen und Beinen sowie anschließendes Nachspüren von körperlichen Empfindungen.

Dann Stehen: Füße schulterbreit, beweglich in den Knien, die Arme schwingen locker aus den Schultern um den Körper herum. Die TN experimentieren mit leicht gebeugten und gestreckten Knien.

Im Anschluss spielerische Gewichtsverlagerungen:

- nach rechts/links/vorne/hinten,
- leichtes Pendeln um die Körperachse,
- dann das Gewicht ganz auf das rechte bzw. linke Bein bringen.



Frage:

„Welche Art des Stehens ist für mich angenehm und stabil?“

### ● Facetten des Gehens I

- Sich frei und langsam durch den Raum bewegen

Die TN gehen langsam durch den Raum und werden durch begleitende Fragen zum bewussten Wahrnehmen angeregt:

- „Wie setzen die Füße / Fußsohlen beim Gehen auf den Boden auf?“
- „Ist eine Gewichtsverlagerung spürbar?“
- „Welche Bewegung beschreiben die Knie, die Hüftgelenke?“ „Wie ist der Bewegungsumfang der Arme?“
- „Wie halten sich die Schultern und der Kopf?“

Anschließend verbaler Austausch paarweise im Gehen

### ● Facetten des Gehens II

- Freies und eigenständiges Bewegen durch den Raum

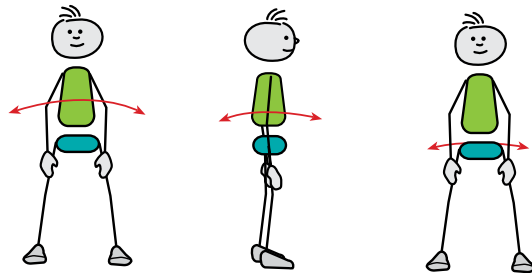
Die TN nehmen im Gehen immer mehr Tempo auf, verbunden mit der Vorstellung von Hast, Eile (z.B. „Ich darf nicht zu spät kommen!“). Dann weitere Assoziationen zu Bewegungsqualitäten von TN aufgreifen und gemeinsam in der Gruppe umsetzen.

Anschließend das Erlebte kurz im Kreis besprechen

## Absichten und Hinweise

- ◎ Körperhaltung und Stabilität erfahrbar werden lassen, Förderung des Gleichgewichts  
Alltagstransfer: Stehen und Warten im Alltag als Gelegenheiten zum Innehalten

- ✔ Auf ausreichend Abstand zu benachbarten Personen achten!



- ◎ Körperteile, Körperhaltung und Bewegungsabläufe erspüren

- ✔ Nach Möglichkeit geht jede/r TN eigenständig für sich.

- ✔ Zur Orientierung für die TN: Es gibt kein „Richtig oder Falsch“!

- ◎ Befindlichkeiten, Stimmungen und Einstellungen körperlich und bewegt erfahrbar werden lassen  
Die Eigentätigkeit der TN fördern.

- ✔ Bitte kurze Beiträge

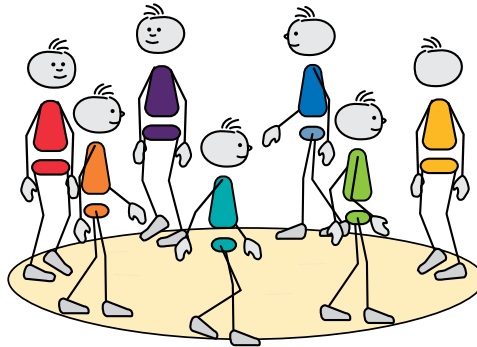


## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Facetten des Gehens III

#### ⦿ Gemeinsames Gehen im Kreis oder im Oval

Im Rahmen der Gruppe experimentieren die TN mit verschiedenen Geschwindigkeiten (langsam/mittel/schnell) und nehmen bewusst das Ein- und Ausatmen wahr.



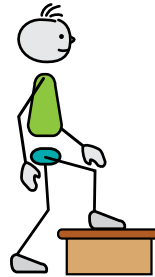
### ● Achtsames Auf- und Absteigen

#### ⦿ Die TN gruppieren sich paarweise zu einer Lang-/Turnbank, Kastenoberteil, kleinem Kasten oder Step-Plattform.

Vom Boden mit den Füßen auf das Gerät steigen, dann wieder Absteigen und dies mehrmals wiederholen.

Fragen:

- „Wie kann die Bewegung mit möglichst wenig Anstrengung gestaltet werden?“
- „Welche Rolle spielen das Aus- und Einatmen?“



Die TN experimentieren mit der Verbindung von Atmung und Bewegung. Je nach Stabilität der TN mit Hilfestellungen arbeiten.

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

#### ● Sammeln und Reflektieren des Erfahrenen

#### ⦿ Mit Matten/Decken einen Sitzkreis bilden

Fragen:

- „Was hat die TN bei den Steh- und Gehübungen überrascht?“
- „Welche Möglichkeiten sehen die TN in der unmittelbaren persönlichen Umsetzung?“

### AUSKLANG (10 Minuten)

#### ● Abtasten und Ausstreichen

#### ⦿ Weiterhin im Sitzkreis

Im Sitzen bewusstes Abtasten und Ausstreichen, beginnend mit den Unterschenkeln bis zum Sprunggelenk, dann zu den einzelnen Regionen des Fußes bis zu den Zehen (rechts und links).



Mit möglichst wenig Anstrengung ins Stehen kommen.

### ● Nachspüren und Verabschieden

#### ⦿ Bewegen im und durch den gesamten Raum

Durch den Raum gehen und vom schnellen Gehen zu einem persönlich angenehmen Tempo finden.

Anschließend Verabschiedung in Bewegung mit Hand- und/oder Blickkontakt.

## Absichten und Hinweise

⦿ Den Zusammenhang von Atmung und Bewegung erfahrbar werden lassen  
Alltagstransfer: Wie kann das Gehen im Alltag auch mal auf eine andere Art gestaltet werden?

✔ Zur Orientierung für die TN: „Es gibt nichts zu erreichen.“

⦿ Behutsames und aufmerksames Umgehen mit sich selbst  
Unnötige Anstrengungen möglichst vermeiden  
Alltagstransfer: Wie kann Treppensteigen durch bewusstes Ein- und Ausatmen zweckmäßiger gestaltet werden?

✔ Nutzung der Geräte, die vorhanden sind, evtl. auch eine Treppe im Gebäude

✔ Auf die Sicherheit der Geräte achten!

⦿ Das Wahrgenommene integrieren

✔ Die Beiträge der TN bitte nicht kommentieren oder bewerten!

⦿ Selbstfürsorge

✔ Sich Zeit nehmen und sich etwas Gutes tun

⦿ Integration und Abschied

✔ Zum guten Schluss: „Bitte Matten wegbringen, Decken zusammenlegen und Materialien zurückbringen.“



# Ausdauer-schulung

## Mit dem Ball

### Vorbemerkungen/Ziele

Im Alter lässt zwar die allgemeine aerobe dynamische Ausdauer nach, aber es lassen sich bis ins hohe Alter Anpassungsprozesse im Herz-Kreislaufsystem nachweisen. Eine angemessene, moderate Ausdauer-schulung mit nicht so hoher Intensität wird vom älterwerdenden Organismus besser toleriert als ein intensives, zu hoch frequentiertes Training. Eine Intensität von ca. 65 % der maximalen Herzfrequenz über einen längeren Zeitraum wird besser toleriert und führt zum Erfolg.

Das Stundenbeispiel zeigt Übungs- und Spielformen mit dem Ball auf, mit denen die Ausdauer im Alter trainiert werden kann.

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

##### ● Kleine Aufgaben rund um den Ball

- ⦿ Jede/r TN erhält einen Ball.

Die TN bewegen sich frei durch die Halle:

- Den Ball mit der rechten Hand hochwerfen und fangen
- Den Ball mit der linken Hand hochwerfen und fangen
- Den Ball von der rechten in die linke Hand werfen und wieder zurück
- Usw. (weitere Aufgaben mit dem Ball in Bewegung)

##### ● Partneraufgaben mit dem Ball I

- ⦿ Die TN bilden Paare.

Alle Paare bilden eine Gasse.

- Den Ball mit der rechten Hand zuspiesen
- Den Ball mit der linken Hand zuspiesen
- Den Ball mit beiden Händen (Brustpass) zuspiesen
- Usw.

##### ● Partneraufgaben mit dem Ball II

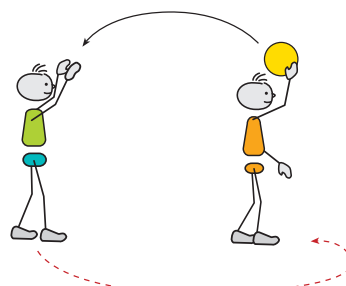
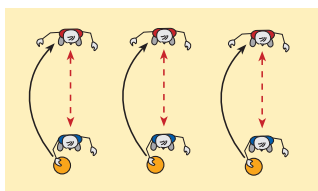
- ⦿ Die TN bilden Paare (A und B). Jedes Paar hat einen Ball. Alle Paare bilden eine Gasse (3–4 m Abstand).

A steht mit dem Rücken zu B.

A spielt den Ball mit der rechten Hand über Kopf nach hinten zu B. B fängt den Ball und bringt den Ball gehend oder locker laufend zurück zu A.

Armwechsel

10 Wiederholungen pro Arm, dann Rollenwechsel



### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

60 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

Ältere Frauen und Männer

#### Material:

Je TN einen Ball (am besten einen Softball), Reifen

#### Ort:

Sporthalle

### Absichten und Hinweise

- ⦿ Allgemeine Erwärmung, Einstimmung auf den Ball und seinen Eigenschaften

- ⚡ Der Einsatz von Softbällen nimmt die Angst vor fliegenden Bällen.
- ⚡ Den Ball nur so hoch werfen, wie man mit den Augen folgen kann, ohne den Kopf in den Nacken zu nehmen.

- ⦿ Allgemeine Erwärmung, Einstimmung auf den Ball mit Anpassung an einen Partner/eine Partnerin

- ⦿ Förderung koordinativer Fähigkeiten wie Orientierung, Differenzierung und Steuerung  
Moderate Ausdauer-schulung

- ⚡ Den Ball mit gestrecktem Arm nach hinten werfen
- ⚡ Der Körper bleibt gerade. Nicht den Oberkörper nach hinten neigen oder ins Hohlkreuz gehen.

Sport der  
Älteren  
11.2014



## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

#### ● Dreierball

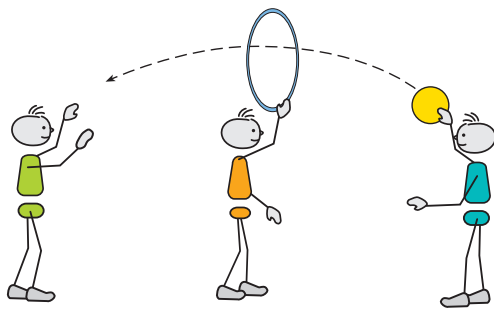
- Die TN bilden Dreiergruppen (A, B und C).

Jede Dreiergruppe hat einen Ball und einen Reifen.

Die TN stehen auf einer Linie mit einem Abstand zueinander von jeweils 3 m. A und C schauen sich an.

B (in der Mitte stehend) hält einen Reifen senkrecht in Brusthöhe oder Überkopf.

Die TN spielen sich den Ball durch den Reifen zu.



Varianten:

- Positionswechsel nach 5 Zuspielen
- Positionswechsel nach jeder Ballabgabe
- Reifenhöhe variieren

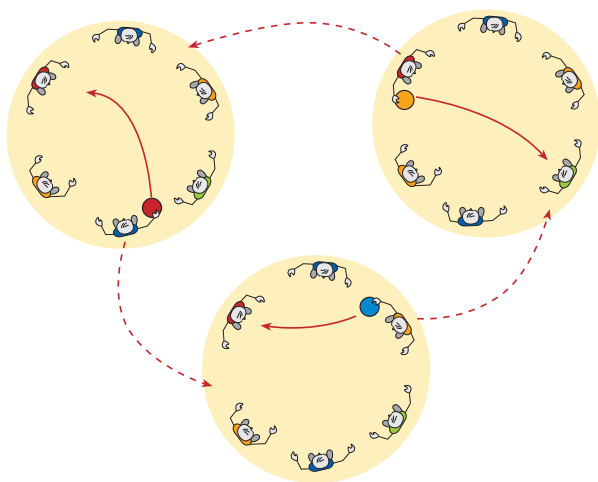
#### ● Kreisball

- Die TN bilden 3 gleichgroße Kreise. Die drei Kreisgruppen verteilen sich in der Halle. Jede Kreisgruppe bekommt einen Ball.

Die TN spielen sich den Ball innerhalb des Kreises kreuz und quer zu.

Wer den Ball gespielt hat, wechselt in den nächsten Kreis.

Wenn ein Kreis leer gespielt ist, d. h., es steht kein TN mehr zur Ballannahme zur Verfügung, die Kreise neu sortieren.



#### ● Walking

Leichtes Walken durch die Halle.

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Förderung der koordinativen Fähigkeiten: Reaktion, Orientierung und Anpassung
- ⊙ Förderung der Ausdauerleistungsfähigkeit

- ✔ Um die Verletzungsgefahr zu reduzieren, kann mit einem weichen Ball gespielt werden.

- ⊙ Förderung der Ausdauerleistung

- ✔ Bälle unterschiedlicher Farbe wählen.
- ✔ Achtung! Der Ball bleibt immer im gleichen Kreis, nur die TN wechseln.
- ✔ Die TN können ihre Geschwindigkeit selbst bestimmen.
- ✔ Ein sehr dynamisches Spiel! Puls messen!
- ✔ Je weiter die Wege zwischen den Kreisen sind, umso höher ist die Belastung.

- ⊙ Belastungsrücknahme

- ✔ Nach 2–3 Minuten Puls messen.



## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Schneller Ballwechsel

- ⦿ Die TN bilden vier gleich große Gruppen.  
Je zwei Gruppen stehen sich in der Hallenmitte sternförmig im Abstand von ca. 4 m gegenüber.  
Alle TN einer Gruppe stehen hintereinander.

Der erste TN einer Gruppe hat einen Ball und beginnt.

- 1 Den Ball nach rechts werfen, nach rechts laufen und bei der anderen Gruppe hinten anstellen.
- 2 Den Ball nach links werfen, nach links laufen und bei der anderen Gruppe hinten anstellen.
- 3 Den Ball nach rechts werfen, nach links laufen und hinten anstellen.
- 4 Den Ball nach links werfen, nach rechts laufen und hinten anstellen.

Einen 2. Ball ins Spiel geben.

- 5 Den Ball zur gegenüberliegenden Gruppe spielen und nach rechts laufen.
- 6 Den Ball zur gegenüberliegenden Gruppe spielen und nach links laufen.

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

#### ● Abschlussaufgabe mit dem Ball

- ⦿ Die TN stehen sich paarweise gegenüber.  
Alle Paare bilden eine Gasse.
  - Den Ball mit dem Fuß zuspelen
  - Rechter und linker Fuß im Wechsel

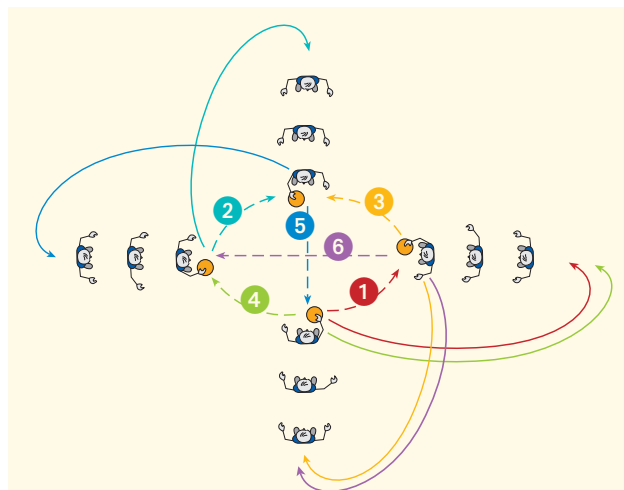
### AUSKLANG (10–15 Minuten)

#### ● Atemübungen

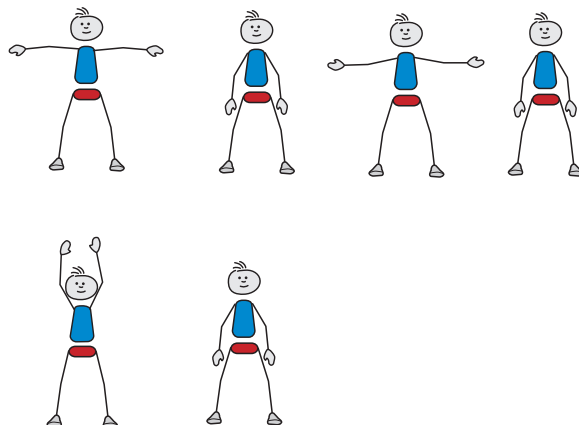
- ⦿ Die TN bilden einen Kreis mit einer Armlänge Abstand zum Nachbarn/zur Nachbarin
    - Mit der Einatmung die Arme bis Schulterhöhe anheben
    - Mit der Ausatmung die Arme senken
    - Mit der Einatmung die Arme zur Seite in Brusthöhe öffnen
    - Mit der Ausatmung die Arme senken
    - Mit der Einatmung die Arme nach oben über Kopf führen
    - Mit der Ausatmung in einem großen Halbkreis zurückführen
- Jede Bewegung 6 Mal wiederholen.
- Zum Schluss die Arme noch einmal über Kopf nehmen, die Hände gegeneinander legen und bis Brusthöhe ziehen.
  - Kleine Verneigung voreinander

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Moderate Förderung der Ausdauerleistungsfähigkeit  
Förderung der koordinativen Fähigkeiten: Reaktion, Orientierung, Anpassung
- ✓ Wenn eine Gruppe keine Spieler/Spielerinnen mehr hat, einen Stopp einlegen und neu beginnen.



- ⊙ Von der Augen-Handkoordination zur Augen-Fußkoordination
- ✓ Den Ball leicht und langsam spielen, nicht schießen
- ⊙ Entspannung
- ✓ Die Bewegungen mit einem Lächeln durchführen





# Capoeira

## Die etwas exotische „Kampftanz-Stunde“

### Vorbemerkungen/Ziele

Capoeira wurde von Sklaven, die von Afrika nach Brasilien verschleppt wurden, ausgeübt. Ihnen wurde es verboten jegliche Art des Kampfes auszuüben. Daraus ist dann „der getarnte Kampftanz“ entstanden. Capoeira besteht aus tänzerischen, akrobatischen und kämpferischen Elementen.

Heutzutage „spielen“ (nicht „kämpfen“) die Capoeirista miteinander. Distanz, Selbsteinschätzung sowie Fremdeinschätzung sind hierbei besonders wichtig, z.B. verlaufen Tritte nur knapp am Körper vorbei. Der gespielte Kampftanz wird für gewöhnlich musikalisch untermalt – es werden einfache Lieder aus der Zeit der Sklaverei gesungen, es wird im Takt geklatscht und Instrumente werden gespielt (Hauptinstrument: Berimbau). Capoeira stärkt sehr stark das soziale und gemeinschaftliche Miteinander, genauso aber auch die individuelle Kreativität. Die körperliche/motorische Entfaltung des Einzelnen steht beim Capoeira-Training besonders im Vordergrund.

#### Hinweis:

Die Bezeichnungen für die verschiedenen Bewegungen können je nach Übersetzung (minimal) variieren.

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (15–20 Minuten)

##### ● Begrüßung und Einführung in die Thematik

- Die TN sitzen im Kreis.

Die Übungsleitung (ÜL) benennt das Stundenthema und erzählt Interessantes zu den Hintergründen von Capoeira.

Weitere Informationen unter: <http://de.wikipedia.org/wiki/Capoeira>

##### ● Flag-Football (Variation)

- Jede/r TN befestigt ein Tuch abziehbar am Hosensack.

Ziel des Spiels ist es, so viele Tücher wie möglich in einer bestimmten Zeit zu erbeuten, das eigene Tuch dabei aber möglichst nicht zu verlieren.

##### ● Wäscheklammerspiel

- Die TN bilden Paare.

Zwei Spieler/innen stehen sich gegenüber und versuchen, die gegnerische Wäscheklammer zu entwenden.

Partner/innen-Wechsel einbauen

### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

60 Minuten und länger

#### Teilnehmer/innen (TN):

Erwachsene (ca. 18 bis 35 Jahre)

#### Material:

Tücher und Wäscheklammern

Je nach Bedarf:

Musikinstrumente (Trommel etc.)

Musik:

„Best of Capoeira“

[www.capoeira-music.net](http://www.capoeira-music.net)

Lieder und Songtexte (teilweise englische Übersetzung vorhanden)

#### Ort:

Sporthalle, gerne auch Wiese oder sandige Fläche

### Absichten und Hinweise

- ◎ Auseinandersetzung mit der Geschichte: Verantwortung und Wertvorstellungen werden vermittelt.  
Die Basis für respektvolles Miteinander wird geschaffen.
- ◎ Die Distanzeinschätzung und das periphere Sehen werden trainiert.  
Spielerisch wird der Körper aufgewärmt, die Motivation wird gesteigert und die Stimmung aufgelockert.
- ◎ Die Aufmerksamkeit und das Zer-Kampfverhalten werden erprobt.
- ✔ Die Wäscheklammer(n) können beliebig an der Kleidung positioniert werden z.B. Schulter, Bauch etc.

Trends  
12.2014

## Stundenverlauf und Inhalte

## Absichten und Hinweise

### SCHWERPUNKT (25–30 Minuten)

#### ● Basis-Grundschrift: Die Jinga

1. Aus dem Parallelstand wird ein Fuß, leicht versetzt hinter den anderen gesetzt.
2. Zurück in den Parallelstand
3. Nun dasselbe auf der anderen Seite.

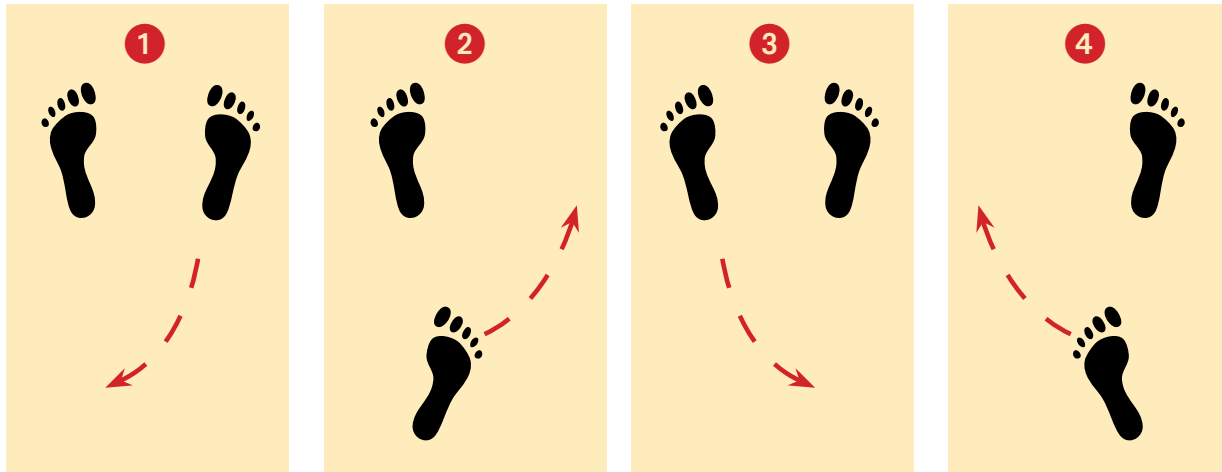
Durch die Wiederholung ergibt sich eine fließende Bewegung.

⊙ Erlernen von Grundschriften des „Kampftanzes“

✔ Von Vorteil ist es, sich als ÜL vorher Videos o.Ä. dazu anzusehen.

JINGA-Video:

[www.youtube.com/watch?v=l-5Vy3ySs\\_0](http://www.youtube.com/watch?v=l-5Vy3ySs_0)



#### ● Jinga mit Armbewegung

Wenn das rechte Bein hinten ist, wird der rechte Arm vor dem Kopf gebeugt (= Schutzposition).

Die andere Seite verhält sich analog dazu.

✔ Die Arme sind zum späteren Schutz wichtig.

#### ● Jinga im Bewegungsfluss

Gemeinsam werden die Schritte Stück für Stück erprobt, bis es fließend klappt.

⊙ Gleichgewicht, Ausdauer und Beweglichkeit werden geschult.

#### ● Jinga mit Partner/Partnerin

⊙ Die TN bilden Paare.

Partnerweise (gegenüberstehend) wird die Jinga spiegelverkehrt geübt.

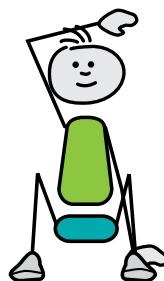
✔ Musik kann helfen, die Rhythmusfähigkeit zu üben.

✔ Die ÜL beobachtet und gibt bei Bedarf weitere Hilfestellungen: Rücken gerade – große Schritte – Gelenke nicht durchstrecken etc.

#### ● Abwehrhaltung: Cocorinha

Die Bewegung:

- Stand in der Hocke
- Ablage der Hand als Stütze auf dem Boden
- der andere Arm wird in Schutzposition gehalten



✔ Die neuen Schritte können, je nach Lerngeschwindigkeit, mehr Zeit erfordern.

✔ COCORINHA-Video:

[www.youtube.com/watch?v=0nGSI\\_fGNZg](http://www.youtube.com/watch?v=0nGSI_fGNZg)

✔ Bei Knieproblemen die Hocke nicht so tief ausführen.

#### ● Jinga und Cocorinha

Anstelle des Parallelstandes wird die Cocorinha in den Grundschrift eingebaut.

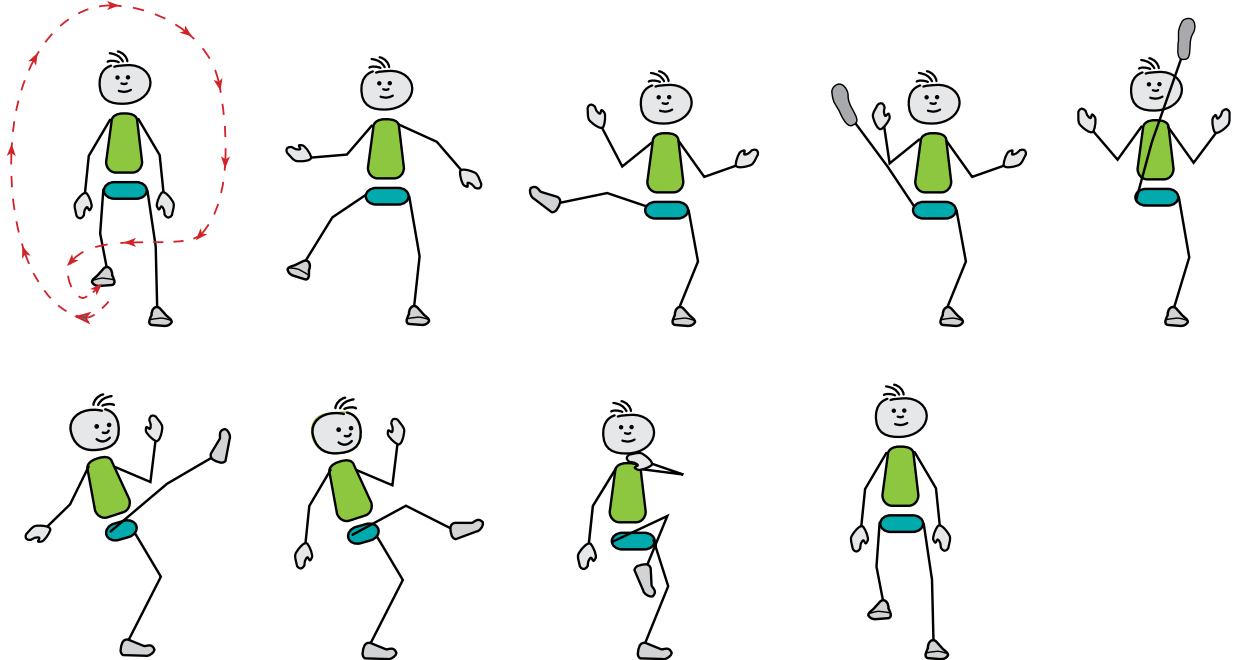
✔ Die ÜL beobachtet und gibt bei Bedarf weitere Hilfestellungen

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Tritt: Meia Lua de frente

Der hintere Fuß wird (von hinten beginnend und endend) in einer großen runden Bewegung – von außen nach innen – getreten.

Der Tritt ist ein Betäubungsschlag in Richtung Kopf und gleicht einem Scheibenwischer/Halbkreis.



## Absichten und Hinweise

### 👉 MEIA LUA DE FRENTE-Video:

[www.youtube.com/watch?v=I5jXik8O620](http://www.youtube.com/watch?v=I5jXik8O620)

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

#### ● Zusammensetzung: Jinga und Cocorinha und Meia Lua de frente

- 👉 Die TN bilden Paare.

Die Partner/innen machen die Jinga (bei Unsicherheit: Abstand vergrößern) und bauen den Tritt sowie die Abwehr ein.

### AUSKLANG (15 Minuten)

#### ● Rhoda

- 👉 Die Gruppe steht in einem Innenstirnkreis.

Zwei Freiwillige probieren ihr Capoeira innerhalb dieses Kreises aus – sie können jederzeit abgelöst werden.

Die Personen außerhalb klatschen zur Musik (CD), begleiten mit Musikinstrumenten (Trommel, Rasseln ...) und Gesang.

#### ● Reflexion

- 👉 Die Gruppe sitzt im Kreis.

Die TN tauschen ihre Erfahrungen aus.

- 👉 Die Selbstsicherheit, Selbstkontrolle und das Selbstbewusstseins werden erhöht.

- 👉 Warnzeichen für ein rechtzeitiges Reagieren einbauen.

Der/die Partner/in sagt Bescheid: „Achtung Tritt!“, damit der/die Partner/in rechtzeitig in die Hocke/Cocorinha gehen kann.

- 👉 Ein einmaliges Capoeira-Gefühl wird gegeben. Es werden Koordination, Rhythmus, Körperausdruck und der Umgang mit Grenzsituationen (Ausweichmöglichkeit) gestärkt.

- 👉 Im Internet finden sich (langsame – schnelle) Capoeira-Lieder. Siehe Musikhinweise unter Material

- 👉 RHODA Video:

[www.youtube.com/watch?v=u3PeOOZHhUc](http://www.youtube.com/watch?v=u3PeOOZHhUc)

- 👉 Erfahrungen werden ausgetauscht.

- 👉 Wurde der/die Partner/in besser kennengelernt?



# Ganzkörpertraining im Wald

## Kräftigungsübungen mit Bäumen und Baumstämmen

### Vorbemerkungen/Ziele

Vor allem bei schönem Wetter ist eine abwechslungsreiche Trainingseinheit im Freien eine willkommene Alternative. Der Wald eignet sich besonders gut, da der weiche Boden die Gelenke schont und liegende Baumstämme oder große Äste einen hohen Aufforderungscharakter haben.

Bei der beschriebenen Trainingseinheit ist zu beachten, dass zwischen den Übungen jeweils 400 m gejoggt / intensiv gewalkt werden soll. Dies bedeutet bei 12 Übungen eine „Gesamtlaufstrecke“ von circa 5 Kilometern.

Die Anzahl der Kräftigungsübungen sollte an die Fähigkeit der Gruppe angepasst werden.

### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

90 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

10 – 20 Erwachsene (Frauen und Männer), von jung bis älter

#### Material:

Liegende Baumstämme, Bäume, große Äste

#### Ort:

Wald

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

##### ● Begrüßung und Einführung in den Stundenablauf

##### ○ Innenstirnkreis

Die Übungsleitung (ÜL) begrüßt die TN zur Wald-Trainingseinheit und erläutert ihnen den Stundenablauf:

Nach dem „Einjoggen/-walken“ werden im Wald Kräftigungsübungen und Lauf-/Walkeinheiten von 400 m im Wechsel durchgeführt.

Für die 12 Kräftigungsübungen werden Bäume, Baumstämme und dicke Äste nahe des Wegesrandes genutzt.

##### ● Einjoggen / Einwalken

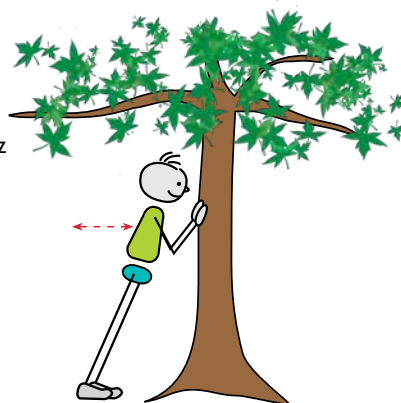
##### ○ Vom Ausgangspunkt in den Wald walken.

Gemeinsam joggt/walkt die Gruppe in einem lockeren Tempo in den Wald.

##### ● Baum-Liegestütz

Die Hände werden gegen einen Baumstamm gestützt und Liegestütze durchgeführt. Schwieriger wird die Übung, sobald ein Arm weggenommen wird (= Liegestütz einarmig).

Alternativ kann der Liegestütz auch auf einem liegenden Baumstamm in der Horizontalen ausgeführt werden.



### Absichten und Hinweise

##### ⊙ Begrüßung und Einstimmung in das Stundenthema und den Stundenablauf

##### ⊙ Allgemeine Erwärmung

##### ⊙ Kräftigung der Rumpf- und Armmuskulatur

##### ✔ Wichtig hierbei ist, dass die ganze Rumpfmuskulatur angespannt wird – kein „Durchhängen“!

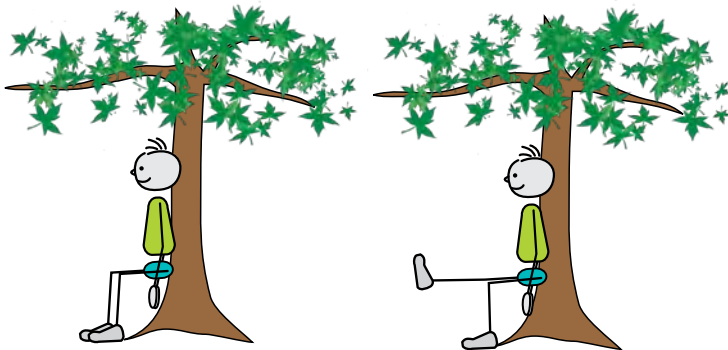


**Autorin:**  
Marleen Meier

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Baum-Sitz

Die TN lehnen sich mit dem Rücken an einen Baumstamm. Der Hüft- und Kniewinkel sollte dabei 90 Grad betragen. Nun wird ein Bein bis in die Horizontale angehoben und gehalten.



Beinwechsel und Übung mehrmals wiederholen

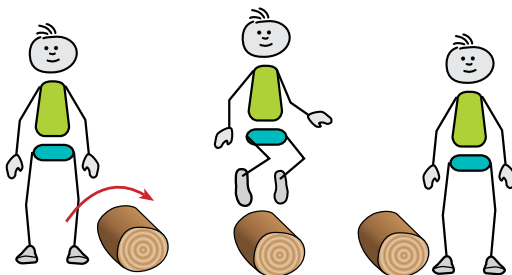
### ● Wechselsprünge am Baumstamm

Ein Fuß wird auf einen liegenden Baumstamm aufgesetzt und der andere steht davor auf dem Boden. Auf ein Kommando der Übungsleitung (ÜL) beginnen die TN Wechselsprünge durchzuführen; das heißt, die Füße wechseln im Sprung die jeweilige Position.

## SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

### ● Baumstamm Seitwärts-Hopp

Die TN stehen seitlich neben einem liegenden Baumstamm (nicht zu groß im Durchmesser). Nun sollen sie den Baumstamm seitlich, mit geschlossenen Beinen überspringen.



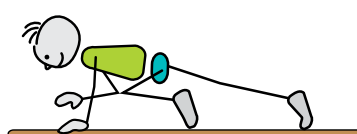
### ● Ast-Drücken

Die TN legen sich auf den (trockenen) Boden und fassen einen größeren Ast schulterbreit mit beiden Händen. Wie beim Bankdrücken den Ast in die Höhe drücken und wieder bis auf die Brust absinken lassen. Mehrere Wiederholungen

Alternativ (bei feuchtem Boden): Den Ast schulterbreit mit beiden Händen vor der Brust halten und wie beim Bankdrücken den Ast von der Brust wegdrücken und wieder zurückführen.

### ● Knie zu Ellbogen auf dem Waldboden

Die TN begeben sich in Liegestützposition. Aus dieser Position heraus werden abwechselnd die gegenüberliegenden Knie und Ellbogen angenähert/berührt.



## Absichten und Hinweise

- ⊙ Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur
- ✔ Die Wirbelsäule sollte während der Übung immer Kontakt mit dem Baumstamm haben.

- ⊙ Verbesserung der Kraftausdauer der Beinmuskulatur
- ✔ Die Übung wird intensiver, wenn sich die TN intensiv nach oben abdrücken.
- ✔ Auf einen ebenen Boden vor dem Baumstamm achten!

- ⊙ Verbesserung der Kraftausdauer der Beinmuskulatur
- ✔ Die ÜL sollte darauf achten, dass der Durchmesser des Baumstamms dem Leistungsniveau der TN entspricht.

- ⊙ Kräftigung der Armmuskulatur
- ✔ Die TN können sich bei dieser Übung gegenseitig helfen; je nachdem wie schwer der Ast ist, kann dies von Vorteil sein.

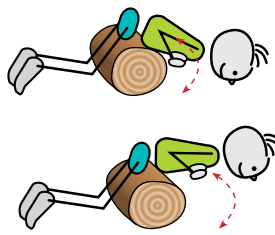
- ⊙ Kräftigung der Rumpf- und Armmuskulatur
- ✔ Hierbei ist es wichtig, dass die Hüfte permanent stabilisiert wird!

**Illustratorin:**  
Claudia Richter



● **Rumpfheben auf einem Baumstamm**

Die TN legen sich bäuchlings auf einen dicken liegenden Baumstamm. Der Oberkörper sollte sich in der Ausgangsposition unterhalb der Waagerechten befinden. Nun wird der Oberkörper bis zur Waagerechten angehoben/aufgerollt und wieder abgesenkt. Die Arme sind vor der Brust gekreuzt.



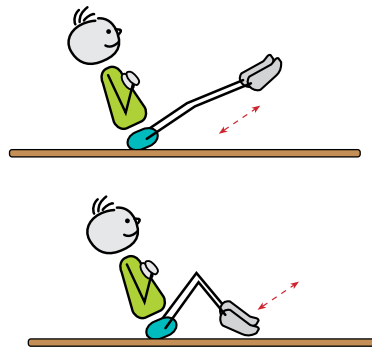
⊙ Kräftigung der Rückenmuskulatur

✔ Um eine Überstreckung der Wirbelsäule zu vermeiden, sollten sich die TN maximal bis in die Waagerechte aufrichten.

**SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)**

● **Beine anziehen auf dem Waldboden**

Die TN setzen sich auf den Waldboden und heben die gestreckten Beine leicht an. Der aufgerichtete Oberkörper fällt gleichzeitig leicht zurück und die Arme sind vor der Brust gekreuzt. Der Hüftwinkel sollte circa 90 Grad betragen. Aus dieser Position heraus werden die Unterschenkel angewinkelt und wieder gestreckt.



⊙ Kräftigung der Bein- und Bauchmuskulatur

✔ Bei dieser Übung gilt ebenfalls, dass der Rücken dauerhaft gerade gehalten werden sollte. Ein Hohlkreuz ist in jedem Fall zu vermeiden, und zeugt von Überforderung der TN.

● **Ausfallschritt über einen Ast**

Die TN stellen sich vor einen Ast und führen aus der Standposition abwechselnd mit dem rechten und linken Bein einen tiefen Ausfallschritt nach vorne über den Ast aus. Die Ausfallschrittposition jeweils für ein paar Sekunden halten. Mehrfach wiederholen

⊙ Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur

✔ Den Oberkörper bei dieser Übung aufrecht halten. Die Arme können unterstützend mitschwingen und in der Ausfallschrittposition über Kopf gehalten werden.

● **Ast-Heben-Senken**

Die TN fassen einen großen Ast mit beiden Händen senkrecht vor dem Körper in Hüfthöhe. Den Ast senkrecht nach oben gen Himmel anheben und wieder absenken.

⊙ Kräftigung der Armmuskulatur

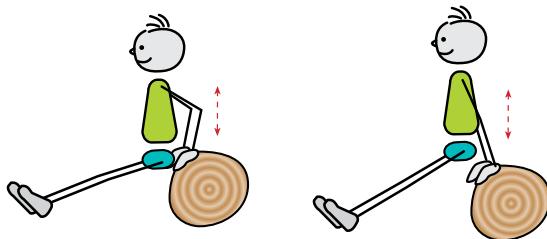
✔ Auf einen geraden Rücken achten!

● **Baumstamm-Dips**

Die TN stützen ihre Hände rückwärts auf einen dicken liegenden Baumstamm ab. Der Rücken und die Beine sind bei dieser Übung permanent gestreckt. Mit Armbeugung und -streckung bewegen sich die TN nun auf und ab.

⊙ Kräftigung der Armmuskulatur

✔ Die ÜL sollte auf eine passende Größe des Baumstamms achten. Bei einem zu großem/kleinem Baumstamm ist es möglich, dass die Übung nicht korrekt ausgeführt werden kann.



● **Ast-Klimmzüge**

Bei der letzten Übung sollte ein dicker stabiler Baumast zur Verfügung stehen. Die TN umgreifen diesen von beiden Seiten und winkeln die Unterschenkel an. Nun sollen Klimmzüge durchgeführt werden.

⊙ Verbesserung der Armmuskulatur

✔ Sollte diese Variante zu einfach sein, können die Hände nur von einer Seite greifen.



## Stundenverlauf und Inhalte

### AUSKLANG (10–15 Minuten)

- Cool down
- Vom Wald zum Ausgangspunkt walken oder locker joggen.

Gemeinsam joggt/walkt die Gruppe vom Wald wieder zum Ausgangspunkt zurück.

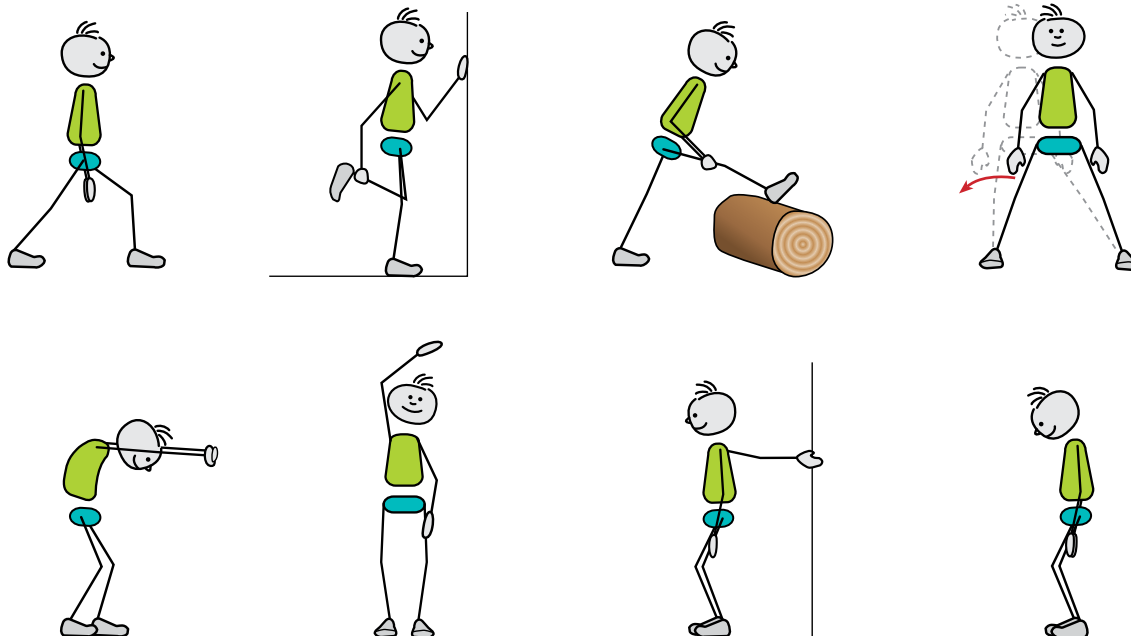
### ● Dehnungsübungen

- Dehnung der Wadenmuskulatur
- Dehnung der vorderen und hinteren Beinmuskulatur
- Dehnung der Adduktoren
- Dehnung der Rückenmuskulatur
- Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur
- Dehnung der Brustmuskulatur
- Dehnung der Nackenmuskulatur

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Cool down

- ⊙ Dehnung der beanspruchten Muskulatur





# Mountain-Biking

Mit verbesserter Balance leichter um enge Kurven fahren

## Vorbemerkungen/Ziele

Jedes Fahrmanöver auf dem Rad ist ein Balance-Akt. Charakteristisch für das Mountain-Biking ist, dass die Bodenbeschaffenheit ruppiger, das Gelände steiler, die Wege schmaler und die Kurven enger sind als auf der Straße oder den üblichen Fahrradwegen.

Wer sicher und entspannt auf dem Mountain-Bike unterwegs sein möchte, braucht einen geschulten Gleichgewichtssinn. Eine gute Balance auf dem Rad bedeutet, ungefährdeter auf ungleichmäßigen und/oder schmalen Wegen unterwegs zu sein. Mit guter Balance und angepasster Blickführung lässt sich komfortabler um enge Kurven zirkeln.

Die hier vorgestellte Übungsreihe zielt insbesondere auf die Verbesserung des Gleichgewichts auf dem Bike ab, bereitet das Einlenken in eine Kurve vor, um das Durchfahren einer Kurve sicherer und leichter zu machen.

### Wichtige Hinweise:

Es ist davon auszugehen, dass die TN voll funktionstüchtige Mountain-Bikes benutzen, einen Fahrradhelm und der Witterung angepasste funktionelle Bekleidung tragen.

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (15–20 Minuten)

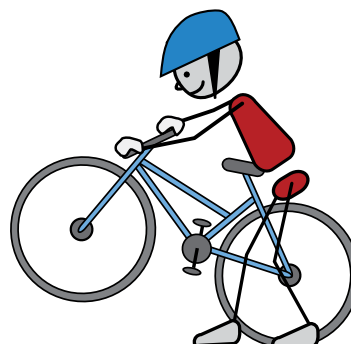
- **Bike-Check**
- **Aufstellung im Innenstirnkreis, jede/r TN neben Bike stehend**

Die Übungsleitung (ÜL) begrüßt die TN.

- **Praxistest Vorderradbremse:**  
Jede/r TN zieht die Vorderradbremse und schiebt das Rad nach vorne = Vorderrad blockiert, Hinterrad hebt vom Boden ab.



- **Praxistest Hinterradbremse:**  
Jede/r TN zieht die Hinterradbremse und schiebt das Rad nach hinten = Hinterrad blockiert, Vorderrad hebt vom Boden ab.



● = Inhalt, ○ = Organisation, ◎ = Absicht, ♣ = Hinweis

## Rahmenbedingungen

### Zeit:

90 Minuten mit anschließender Tour zwischen 15–45 Minuten

### Teilnehmer/innen (TN):

6–12 im Alter ab ca. 12 Jahre

### Material:

- 10–12 Markierungshütchen (alternativ Trinkflaschen aus Plastik)
- im Außengelände gefundene Naturmaterialien (Stöcke, Steine etc.)
- Die Übungsleitung führt selbstverständlich ein Werk- und Flickzeug-Kit und ein Erste-Hilfe-Set mit sich.

### Ort:

Eine vom Straßenverkehr geschützte Freifläche, die frei von starken Unebenheiten ist

## Absichten und Hinweise

- ◎ Überprüfung der wichtigsten sicherheitsrelevanten Fahrradteile zur Vermeidung von Unfällen aufgrund von Materialschäden
- ♣ Die ÜL sollte mit den unterschiedlichen Typen von Mountain-Bikes und ihrer technischen Ausstattung vertraut sein, um bei evtl. auftretenden Fragen und Problemen – das Material betreffend – angemessen reagieren zu können.

Trends  
Sonderausgabe  
2014

## Stundenverlauf und Inhalte

- **Kontrolle der Schnellspanner:**  
An Vorder- und Hinterrad werden die Schnellspanner auf ihren festen Sitz hin überprüft.
- **Kontrolle des Helmes:**  
Jede/r TN überprüft den ausreichend festen Sitz des Fahrradhelmes, ggf. Anpassung der Halteriemen.

### ● Hütchenslalom

- Hütchen im Abstand von 1–2 Radlängen aufstellen

Die TN fahren im Slalom um die Hütchen. Sie führen die Aufgabe sitzend im Sattel und stehend in den Pedalen aus. Richtungswechsel vornehmen

### ● Hütchen-X

Die TN durchfahren im Slalom die Hütchen, wobei das Vorderrad an der einen, das Hinterrad an der anderen Seite das Hütchen passiert (das Hütchen befindet sich in der Umfahrung somit zwischen Vorder- und Hinterrad).

## SCHWERPUNKT (50–60 Minuten)

### ● Kometenlaufbahn

- Die TN bilden Paare.

Während der/die eine TN in sehr langsamem Tempo über die Freifläche fährt, wird er/sie von seinem Partner/ihrer Partnerin in beständigen Kreisen umfahren. Richtungswechsel beachten  
Die Partner/innen tauschen die Aufgabe.

### ● Hütchen-8

Die TN-Paare stellen sich 2 Hütchen im Abstand von 2 Radlängen auf und umfahren diese gleichzeitig in einer gegengesetzten 8. Die ÜL sollte darauf hinweisen, dass die Blickführung das Lenkmanöver in die Kurve einleitet: dorthin schauen, wo man hinfahren möchte.

### ● Hände reichen

- Die Hütchen einsammeln

Die TN fahren in langsamem Tempo leicht versetzt aufeinander zu, reichen sich die Hände, halten die Bikes im Stillstand, um dann weiterzufahren und sich einen neuen Partner/eine neue Partnerin zum Hände-Reichen zu suchen.



## Absichten und Hinweise

- ◎ Einstimmung auf die nachfolgenden, anspruchsvolleren Aufgaben

- ✔ Die Finger sollten immer bremsbereit auf den Bremshebeln liegen. Zur Temporeduzierung werden Vorder- und Hinterradbremse gleichzeitig gezogen.

- ◎ Komplexübung für Gleichgewicht, Tempoanpassung und Einschlagen des Lenkers

- ✔ Dieses Fahrmanöver funktioniert nur bei reduziertem Tempo. Wer zu schnell fährt, wird mit dem Hinterrad das Hütchen überrollen.

- ◎ Die Partnerübung bezieht sich auf das Gleichgewicht-Halten in sehr langsamer Fahrt und bereitet das Kurvenfahren vor.

- ✔ Die Hütchen einsammeln oder auf der Fläche verteilen und erschwerend als zu umfahrende Hindernisse nutzen

- ◎ Lenken durch Kurven in beide Richtungen bei freier Radiuswahl

- ✔ Rücksichtnahme der Partner/innen aufeinander

- ◎ Gleichgewicht halten und sich an den Partner/die Partnerin anpassen

- ✔ Die TN versuchen, mit den Füßen auf den Pedalen zu bleiben und sich gegenseitig zu stabilisieren.

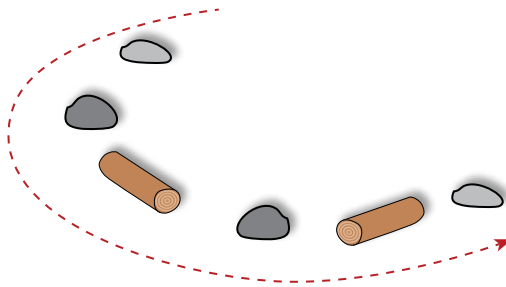
● **Track Stand**

Auf Zuruf der ÜL versucht jede/r TN, möglichst lange mit dem Bike im Stillstand zu bleiben. Ein weiteres Kommando der ÜL löst das Stillhalten auf. Mehrmals wiederholen

● **Kurvenbauer**

○ Die ÜL und TN sammeln im Gelände Äste und Steine, die auf der Freifläche so ausgelegt werden, dass sie den Verlauf einer Kurve nachzeichnen.

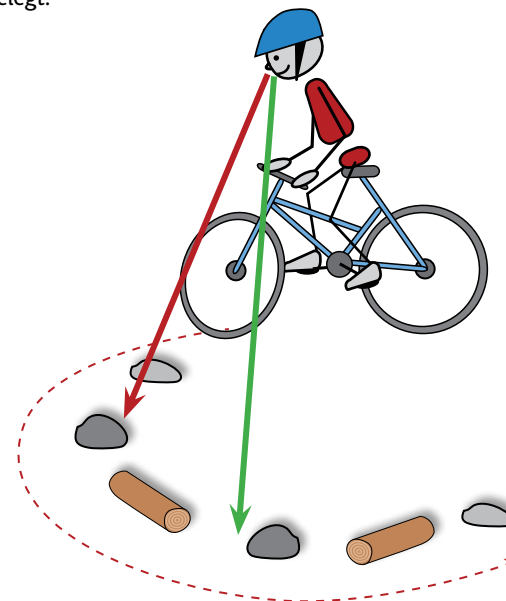
Die Bikes werden derweil abgestellt/abgelegt.



● **Kurvenzirkel**

○ Per „Rundenbetrieb“ alle TN in Bewegung halten

Die TN durchfahren die Kurve. Jede/r TN hat mehrere Versuche. Richtungswechsel beachten



● **Lesezirkel**

○ Die ÜL steht in der Flucht des Kurvenausgangs.

Die TN fahren die Kurve wie beim Kurvenzirkel. Im Scheitelpunkt der Kurve lesen die TN die Zahl der Finger ab, die die ÜL hochhält.

**SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)**

● **„Drei Leben hast Du!“**

○ Aus Hütchen oder Naturmaterialien ein nicht zu großes Feld markieren. Mit jedem/r ausgeschiedenen TN wird das Feld verkleinert.

Alle TN befinden sich auf ihren Bikes innerhalb des Feldes. Jede/r versucht, jede/n durch Fahrmanöver aus dem Gleichgewicht zu bringen oder über die Feldmarkierung zu drängeln. Beim 3. „Fahrfehler“ scheidet der/die TN aus.

**AUSKLANG (15–45 Minuten)**

● **MTB-Tour**

○ Die ÜL ernannt eine/n verantwortungsvolle/n, sichere/n TN als Co-Guide, der/die die Gruppe nach hinten absichert.

Die Gruppe fährt gemeinsam im angrenzenden Gelände auf eine Tour von max. 45 Minuten.

⊙ Anspruchsvolle Gleichgewichtsübung, bei der die Füße möglichst keinen Bodenkontakt bekommen

✔ Die Phasen des Track Stands sollten bei Ungeübten nur wenige Sekunden dauern.

✔ Beim Sammeln der Naturmaterialien entfernen sich die TN nicht außer Sichtweite der ÜL.

⊙ Die TN lernen, enge Kurven zu fahren.

✔ Angepasste Blickführung beachten, im Kurvenscheitelpunkt aus der Kurve heraus schauen

⊙ Die Blickführung wird optimiert

⊙ Erarbeitete Übungen spielerisch abrufen

✔ Ziel ist, weder die Füße auf den Boden zu setzen, noch die Feldmarkierung nach außen zu überfahren.

⊙ Ausdauerkomponente des Mountain-Biking ansprechen/erfüllen

✔ Die Streckenführung und -länge werden so gewählt, dass alle TN sie sicher und problemlos bewältigen können.



# Hüfttraining spezial

## Kraft für die Hüften

### Vorbemerkungen/Ziele

Das Training der hüftumgebenden Muskulatur nimmt in unserer Gesellschaft immer mehr an Bedeutung zu. Die routinemäßige Ultraschalluntersuchung der Hüften beim Säugling gehört erst Mitte der 60iger Jahre zur Standarduntersuchung. Das heißt, viele Menschen, die heute 50 Jahre oder älter sind, leiden unter einer Hüftfehlstellung, die sich häufig zu einer Arthrose entwickeln kann. Außerdem können u.a. Risikofaktoren wie Übergewicht und Bewegungsmangel für eine Hüftarthrose verantwortlich sein.

In Deutschland werden jedes Jahr über 200.000 Hüftprothesen eingesetzt. Daher ist ein präventives Training unabdingbar!

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (15 Minuten)

##### ● Step-Erwärmung

⦿ Jede/r TN hat einen Step. Die Gruppe bildet einen großen Innenstirnkreis.

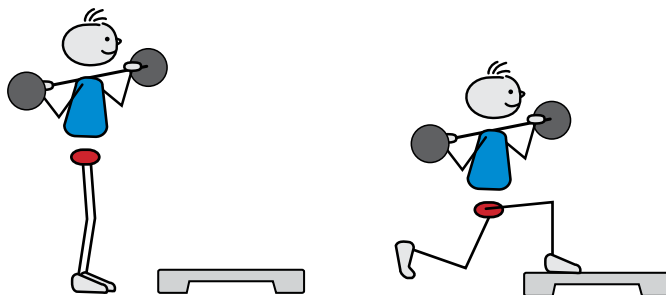
Einfache Step-Aerobic ohne Choreographie:

- Basisschritte
- V-Step
- Knie-Lift
- Turn over
- etc.

#### SCHWERPUNKT (30 Minuten)

##### ● Kräftigung der gesamten Beinmuskelschlinge: Lungen auf dem Step

⦿ Jede/r TN steht mit einem gewissen Abstand vor seinem Step. Bei Bedarf können die TN entweder je eine Kurzhantel in die Hände nehmen oder wenn vorhanden eine Hantelstange auf die Schulter legen.



Die TN machen einen Ausfallschritt auf den Step; dabei sollte der ganze Fuß auf den Step aufgesetzt werden. Beide Knie werden gebeugt.

Es ist unbedingt auf die korrekte Ausführung zu achten:

- Hüfte, Knie und Fuß sollte auf einer Linie sein – Beinachse!
- Hüft- und Kniegelenk jeweils im 90-Grad-Winkel
- Oberkörper gerade

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

### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

60 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

50 plus (Frauen und Männer) mit guter Fitness und keinen gesundheitlichen Einschränkungen

#### Material:

Steps, Kurzhanteln oder Hantelstangen, Therabänder, Matten, Musik

#### Ort:

Gymnastik- oder Sporthalle

### Absichten und Hinweise

⊙ Allgemeine Erwärmung und spezielle Erwärmung der unteren Extremitäten

- ♣ Einsatz von Musik mit ca. 120–25 bpm
- ♣ Eine Choreographie ist nicht nötig. Wichtig ist die korrekte Haltung der TN und die richtige Position von Fuß, Hüfte und Knie – Beinachse!
- ♣ Ggf. vorbereitende Übungen zu Beginn durchführen

⊙ Krafttraining für die unteren Extremitäten

♣ Kraftausdauertraining:

- 15–20 Wiederholungen pro Seite, 2 Serien
- Beine im Wechsel trainieren

♣ Die Hanteln rechts/links neben dem Körper in den Händen halten oder die Hantelstange liegt auf der Schulter/Nackenmuskulatur.

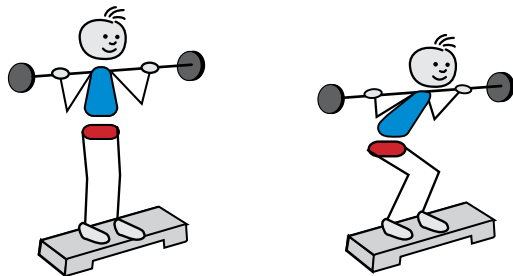
Gymnastik  
Sonderausgabe  
2014

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Kräftigung der gesamten Beinmuskelschlinge: Squats

- ⦿ Die TN stehen auf dem Step und haben entweder wieder Hanteln oder eine Hantelstange.

Die Beine stehen etwas mehr als hüftbreit auseinander. Hüfte und Knie werden gleichermäÙig gebeugt. Das Gesäß geht nach hinten und die Knie nicht über die Fußspitzen bringen.



### ● Kräftigung der Abduktoren

- ⦿ Die TN stehen auf dem Step ohne Hanteln/Hantelstange.

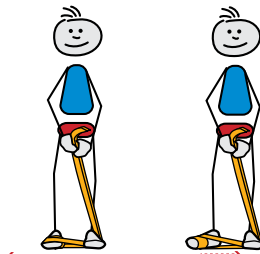
Die TN stehen zunächst am rechten Rand auf dem Step. Die Abduktoren des rechten Beins werden durch kontrolliertes Abspreizen zur Seite zuerst trainiert. Danach Wechsel auf die andere Seite des Steps und Training der Abduktoren des linken Beins.

Wer Schwierigkeiten hat, auf dem Step das Gleichgewicht zu halten, lässt sich von einem Partner/einer Partnerin helfen.

### ● Kräftigung der Außenrotatoren der Hüfte

- ⦿ Die TN stellen den Step zur Seite und jeder bekommt ein rotes oder blaues Theraband. Die TN ziehen ihre Schuhe aus.

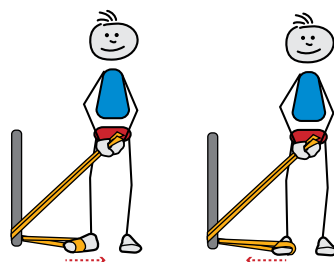
Für das Üben der Außenrotation im Stand wird das Theraband um den Vorfuß eines Fußes gewickelt. Der andere Fuß stellt sich mit einem kurzen Abstand auf das Theraband. Der Vorfuß des umwickelten Fußes wird angehoben und gegen den Widerstand des Therabands nach außen gezogen. Die Ferse bleibt am Boden. Die Rotation nach außen kommt aus dem Hüftgelenk.



### ● Kräftigung der Innenrotatoren der Hüfte

- ⦿ Jede/r TN hat wieder ein Theraband. Evtl. bilden die TN Paare.

Wie bei der Übung zur Außenrotation wird das Theraband um einen Vorfuß gewickelt. Das Theraband muss allerdings jetzt von der Seite kommen. Also muss es irgendwo fest gemacht werden oder es wird in Partnerarbeit trainiert. Der Vorfuß wird etwas angehoben und wird gegen den Widerstand des Therabandes nach innen bewegt. Die Ferse bleibt am Boden. Auch hier kommt die Rotationsbewegung ausschließlich aus der Hüfte.



Bei der Übung werden die TN merken, dass die Innenrotation relativ schwer ist und vom Bewegungsumfang weniger möglich ist als bei der Außenrotation.

## Absichten und Hinweise

- ⦿ Krafttraining für die unteren Extremitäten

### ✓ Kraftausdauertraining:

- 15–20 Wiederholungen, 3 Serien
- ca. 30 Sekunden Pause zwischen den Serien

### ✓ Auf die korrekte Ausführung achten!

- Hüfte, Knie und Fuß sollte auf einer Linie sein – Beinachse!
- Hüft- und Kniegelenk jeweils im 90-Grad-Winkel
- Oberkörper gerade

- ⦿ Kräftigung der gesamten Gesäßmuskulatur

### ✓ Kraftausdauertraining:

- 15–20 Wiederholungen pro Seite, 2 Serien
- Beine im Wechsel trainieren

### ✓ Auf die korrekte Bewegungsausführung achten. Beinachse halten!

- ⦿ Kräftigung der an der Außenrotation der Hüfte beteiligten Muskulatur: großer Gesäßmuskel, tiefliegende Anteile, wie der M. Piriformis, aber auch ein Teil der Adduktoren und der Hüftbeuger

- ⦿ Neben der Kräftigung geht es bei der Übung auch um Körperwahrnehmung und Mobilisierung der Hüfte.

### ✓ Kraftausdauertraining:

- 15–20 Wiederholungen pro Seite, 2 Serien
- Beine im Wechsel trainieren

- ⦿ Kräftigung der an der Innenrotation der Hüfte beteiligten Muskulatur: Mittlerer Gesäßmuskel, Teile der Adduktoren, wie der M. Gracilis

- ⦿ Neben der Kräftigung geht es bei der Übung auch um Körperwahrnehmung und Mobilisierung der Hüfte. Der Mobilisierungseffekt ist hier deutlicher zu spüren.

### ✓ Kraftausdauertraining:

- 15–20 Wiederholungen pro Seite, 2 Serien
- Beine im Wechsel trainieren

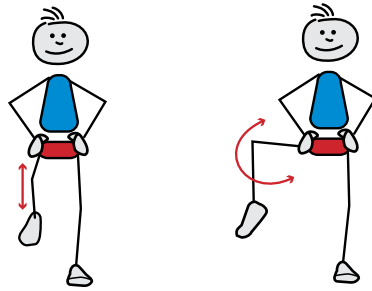


**SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)**

● **Mobilisierung der gesamten hüftumgebenden Muskulatur**

- Die Therabänder werden weggelegt.

Jede/r TN bewegt im Stehen zunächst die rechte Hüfte in alle möglichen Bewegungsrichtungen und dann die linke Hüfte. Die Hüftgelenke sollen locker ohne Krafteinsatz bewegt werden.



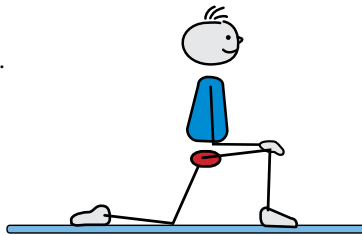
- ◎ Mobilisierung der Hüftgelenke ohne Krafteinsatz
- ✔ Dazu können auch wieder die Steps benutzt werden. Jede/r TN stellt sich auf den Step und lässt ein Bein an der Seite hängen.
- ✔ Wer es benötigt, kann sich dabei auch an der Wand o.ä. festhalten.

**AUSKLANG (10 Minuten)**

● **Dehnung der Hüftbeugemuskulatur**

- Die Steps werden zur Seite gestellt und die TN nehmen sich je eine Matte.

Mit dem rechten Bein einen Ausfallschritt machen.  
Beinwechsel

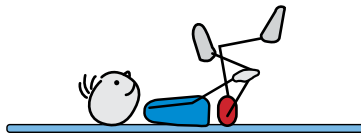


- ◎ Dehnung der Hüftbeugemuskulatur
- ✔ Jede Seite 2 x ca. 20 Sekunden halten
- ✔ Wer Probleme mit den Knien hat, kann ein gerolltes Handtuch unter das aufgesetzte Knie legen.

● **Dehnung der Abduktoren/Gesäßmuskulatur**

- Die TN gehen in Rückenlage.

Beide Füße auf die Matte stellen. Das rechte Bein wird auf den linken Oberschenkel gelegt. Das rechte Knie wird mit der rechten Hand nach außen geschoben.

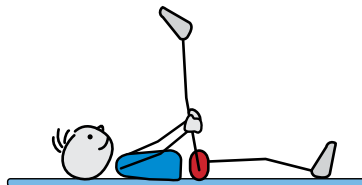
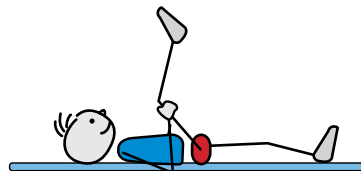


- ◎ Dehnung der Abduktoren bzw. Gesäßmuskulatur
- ✔ Jede Seite 2 x ca. 20 Sekunden halten
- ✔ Es können auch beide Beine angehoben werden, wodurch die Dehnung verstärkt wird. Hier kann es aber für die TN zu einer verkrampften Position kommen, was vermieden werden sollte.

● **Dehnung der Beinrückseite**

- Die TN liegen entspannt auf dem Rücken.

Das rechte Bein nach oben strecken und mit beiden Händen an der Oberschenkelrückseite festhalten. Das andere Bein kann aufgestellt sein oder gestreckt auf der Matte liegen.  
Beinwechsel



- ◎ Dehnung der Ischiocruralen Muskulatur
- ✔ Jede Seite 2 x ca. 20 Sekunden halten
- ✔ Die TN sollen einmal das Knie beugen und einmal strecken.

● **Zum Abschluss ganz lang auf der Matte ausstrecken**





# Starke Kids in der Manege

## Förderung der individuellen Ressourcen

### Vorbemerkungen/Ziele

Im Zirkus gibt es viele Akteure mit den unterschiedlichsten Talenten: Der Clown bringt die Zuschauer zum Lachen, der Fakir ist mutig, die Jongleure balancieren Dinge, als würden diese an ihnen kleben. Auch die Akrobaten faszinieren beim Pyramidenbau: die einen durch ihre Kraft als stabile Basis, die anderen durch ihre Ästhetik, wenn sie lächelnd oben auf der Pyramide stehen. Genau so sieht es auch im Schulalltag aus. Es gibt die Kräftigen, die Mutigen und die Lustigen. Jedes Kind bringt seine eigene Stärke mit und soll sie in dieser Stunde zeigen – egal wie viele Schwächen das Kind sonst hat.

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- Hereinspaziert
- ⊙ Die Kinder sammeln sich in der Hallenmitte im Kreis.

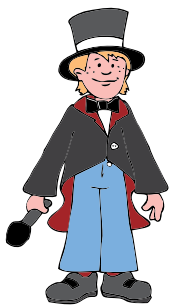
Begrüßung der Kinder in der „Manege“ (Halle). Das heutige Thema: „Zirkus“ wird vorgestellt. Die Übungsleitung (ÜL) und TN sammeln gemeinsam Ideen und Erfahrungen zu den Fragen:

- „Was gibt es im Zirkus alles?“
- „Welche Kunststücke kennt ihr aus dem Zirkus?“
- „Welche Fähigkeiten braucht man als Akrobat?“

„Heute wollen wir in verschiedene Rollen schlüpfen und ausprobieren, welche uns gefällt.“

#### ● Tierisches Chaos in der Manege

- ⊙ Die TN bewegen sich auf Zirkusmusik kreuz und quer in der „Manege“.



Bei Musikstopp ruft der „Zirkusdirektor“ (= ÜL) eine Zahl und ein Tier, zum Beispiel „5“ und „Elefant“. Die Kinder müssen sich daraufhin in der genannten Anzahl („5“) zusammenfinden und das genannte Tier („Elefant“) darstellen. Die Zahl- und Tier-Ansagen können natürlich auch von verschiedenen „Zirkusdirektoren“ (Kindern) gegeben werden.

#### Variation:

Zusätzlich können die Bewegungen auf die Musik bestimmt werden. Beispielsweise: „Bewegt euch, wie ...“

- ein Kraftprotz,
- eine Seiltänzerin,
- ein Clown.“

● = Inhalt, ⊙ = Organisation, ⊕ = Absicht, ✓ = Hinweis

### Rahmenbedingungen

#### Pädagogisches Handlungsfeld:

Förderung des Selbstkonzepts/Kinder stark machen

#### Zeit:

60–90 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

6–16 Mädchen und Jungen im Alter von 6–10 J.

#### Material:

Musikanlage, Zirkusmusik, 1 Seil pro Kind, Augenbinden, Turnmatten (Anzahl je nach Größe der Matten und Anzahl der Kinder), Schwungtuch

#### Ort:

Sporthalle oder Bewegungsraum

### Absichten und Hinweise

- ⊕ Vorstellung des Stundenthemas
- ✓ Die ÜL lenkt die Aufmerksamkeit entsprechend des Stundenaufbaus etwas mehr auf die Akrobaten.
- ✓ Alle Kinder können mit einbezogen werden.



- ✓ Wir sprechen extra von „bewegen sich kreuz und quer“ um das Laufen nicht vorzugeben und somit die Kinder in ihrer Bewegungsfreude und ihrem Selbstaussdruck nicht einzuschränken.
- ⊕ Neben der Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems werden die Kinder zu eigenen Bewegungsideen aufgefordert und Teamwork angeregt. Berührungängste können abgebaut, eigene Stärken erkannt und Vertrauen aufgebaut werden.
- ✓ Je nach Ideen der Kinder kann auf den Schwerpunkt hingearbeitet werden.

NRW bewegt  
seine KINDER!  
01.2014

## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

#### ● Seiltänzer

- ⊙ Die Kinder finden sich paarweise zusammen. Jedes Paar hat 2 Seile. Es können auch Augenbinden verwendet werden.

Der/die Seiltänzer/in (A) schließt die Augen; das andere Kind ist Begleitperson (B) und legt beide Seile zu einem Weg aus. Danach begleitet (B) den/die Seiltänzer/in, der/die sogar „blind“ über das Seil gehen kann. Im Anschluss werden die Rollen getauscht.

#### ● Das schwebende Brett

- ⊙ Vor dem Zusammenfinden zu Paaren sucht sich die ÜL zwei Assistenten aus, um die Übung zu demonstrieren.

Ein TN (TN A) legt sich auf den Boden und spannt alle Muskeln an („macht sich steif wie ein Brett“). Der/die andere TN (TN B) hebt nun die Beine des/der liegenden TN an.

Kann sich TN A steif machen wie ein „schwebendes Brett“?

#### Variation:

Bekommt das „Brett“ (TN A) einen Durchhänger, wenn TN B ein Bein loslässt?

#### ● Applaus einmal anders

- ⊙ Zur Erklärung des Spiels knien sich die Kinder in einen Innenstirnkreis.

Zu Beginn des Spiels begeben sich die Kinder in den Vierfüßlerstand und strecken ihre Knie durch (Bärgang). Nun versuchen alle (ohne sich vom Ort wegzubewegen), mit so vielen Händen wie möglich „zu applaudieren“ (gegenseitig die Hände abklatschen).

#### Variation:

In einer zweiten Runde kann das „Händeklatschen“ aus der Liegestützposition versucht werden.

#### ● Der starke Bär

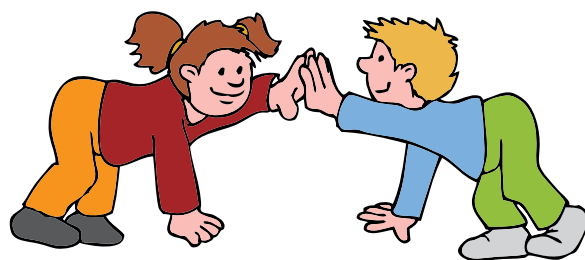
- ⊙ Die Kinder finden sich paarweise auf einer Turnmatte zusammen.

Ein Kind (= Bär) geht in den Vierfüßlerstand. Das andere Kind (= Bärenkompteur) versucht, den „Bären“ durch Drücken und Schieben aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Die ÜL kann hier als „Zirkusdirektor“ moderieren und animieren.

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Bei dieser Übung wird das Vertrauen zum Begleiter / zur Begleiterin und die Verantwortung für den/die Seiltänzer/in gefördert. Beides ist später Voraussetzung für die Pyramiden-Akrobatik.
- ✔ Es ist wichtig, dass die Kinder selbst entscheiden können, wem sie vertrauen wollen. Zudem sollten Ziele der Übung, wie z. B. gegenseitiges Sichern, einander Vertrauen und Zusammenarbeit mit dem Partner / der Partnerin, kindgerecht transparent gemacht werden.
- ⊙ Die Kinder lernen ihren Körper anzuspannen (Körperzusammenschluss).
- ✔ Manchen Kinder fällt es schwer, Körperspannung wahrzunehmen und aufzubauen. Bildhafte Anleitungen wie: „starr wie ein Baum“, „Popo anheben“, „Arme fest an den Körper pressen“, „Fäuste ballen“, „Lippen fest zusammen pressen“ oder „Augen zukneifen“ können helfen.
- ⊙ Das Halten der Rumpfspaltung in Bewegung wird spielerisch eingeübt.



- ⊙ Die TN lernen stabil zu stehen, was für den Pyramidenbau sehr wichtig ist.
- ✔ Vor diesem Spiel sollte die ÜL unbedingt die wichtigen Merkmale des Vierfüßlerstands erklären: Kein Hohlkreuz, Hände schulterbreit, Knie hüftbreit.

**Autorin:**  
Daniela Ingenfeld

**Illustratorin:**  
Claudia Richter

PRÄKTISCH für die PRAXIS

## Stundenverlauf und Inhalte

- **Nachbauen der kleinen Zer-Pyramide**
- Die ÜL versammelt sich zunächst mit den Kindern um eine Mattenfläche. Mit drei ausgewählten Kindern (zwei Kinder sind die Akteure, das dritte ist Helfer/in) erklärt sie die wichtigen Merkmale und Regeln beim Pyramidenbau.

**STOPP!** Ist ein wichtiges Signal und muss von allen beachtet werden.

### Hinweise für den/die Helfer/in:

- Der/die Helfer/in steht hinter der Pyramide.
- Helfen so lange nötig!
- Unterarmgriff anwenden können!
- Nicht über ein Gelenk greifen!

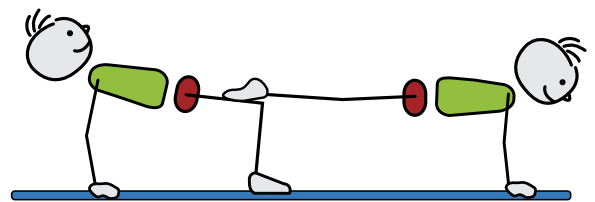
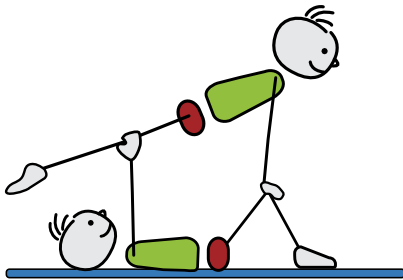
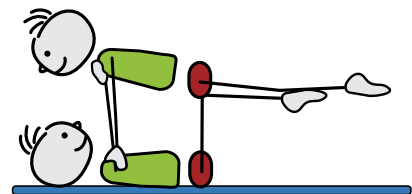
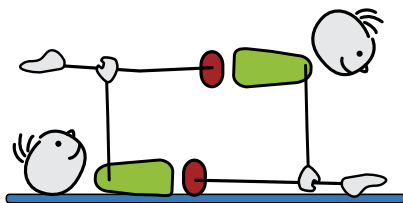
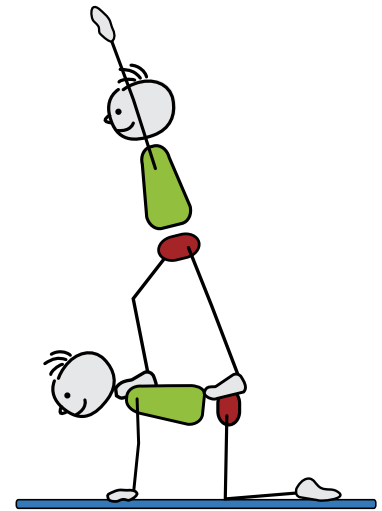
### Hinweise für die Akteure:

- Barfuß oder mit Socken
- Niemals auf der Wirbelsäule knien oder stehen!
- Wenn die Pyramide beendet ist, langsam runtersteigen (nicht springen)!

Es arbeiten jeweils drei Kinder auf einer Mattenfläche zusammen und versuchen, die vorgemachte Pyramide nachzubauen. Sie können selbst entscheiden, wer welche Aufgabe übernimmt.

## Absichten und Hinweise

- Die ÜL zeigt nur eine Form der Pyramide.
- ✓ Im nächsten Schritt sollen sich die TN andere Zer-Pyramiden überlegen.

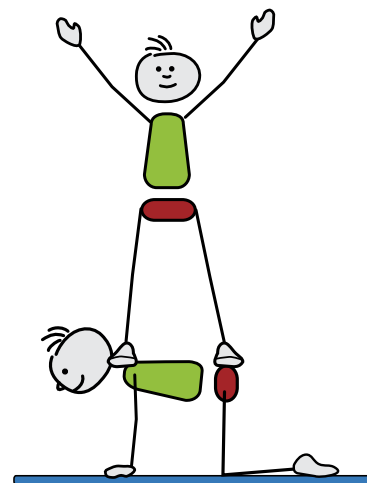
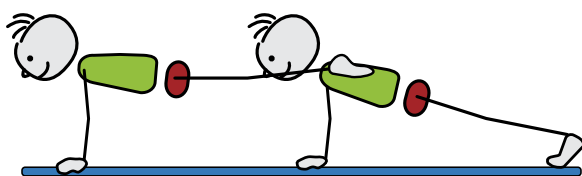
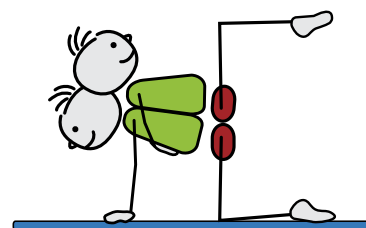
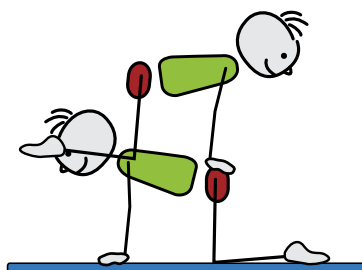
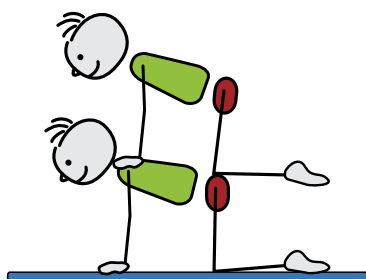


**SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)**

- Einüben einer 2er-Pyramide
- Die TN finden sich in 3er-Gruppen zusammen.

Im diesem Schritt sollen sich die Kinder selbst eine andere 2er-Pyramide überlegen.

Die ÜL gibt, wenn notwendig, Hilfestellung.



- Die Kinder lernen, mit einer Gruppe etwas gemeinsam zu erstellen. Sie können ihre Vorschläge, Wünsche und Stärken einbringen.
- ✓ Der/die Helfer/in spielt eine wichtige Rolle. Steht die Pyramide sicher, kann auch er/sie ein Kunststück vorführen oder die Pyramide präsentieren.

- Die Vorstellung beginnt
- Die Zuschauer sitzen auf einer selbst „gebauten“ Tribüne (Langbank oder andere Geräte, die in der Halle sind).

Jede Gruppe darf ihre Pyramide präsentieren.

Nach dem Applaus darf die nächste Gruppe zeigen, was sie sich ausgedacht hat.

- Jeder TN hat die Möglichkeit, sein Kunststück bzw. seine Stärke zusammen in seiner Gruppe zu zeigen.

**AUSKLANG (10–15 Minuten)**

- Abkühlung für die Artisten
- „Nach einem Übungstag und der Vorstellung gönnen sich die Akrobaten gegenseitig eine Pause. Anschließend beraten sie, was sie für zukünftige Vorstellungen beibehalten wollen und was nicht.“

Die TN stehen um das Schwungtuch herum. Jede/r TN hält das Tuch mit beiden Händen fest. In Kleingruppen dürfen sich die TN unter das Schwungtuch legen. Die anderen TN bewegen das Schwungtuch leicht auf und ab. Abschließend setzen sich alle in eine Reflexionsrunde zusammen.

- Gemeinsamer Stundenabschluss
- ✓ Zum Schluss ist es immer schön, wenn die Kinder noch einmal zusammen kommen, je eine Hand in den Kreis strecken und auf den Ruf „Starke Kids“ die Hände hoch reißen.





# Eine Reise zu Peter-Plus und seinen Freunden

Lauf- und Schnaufspiele zur Förderung der Ausdauerleistungsfähigkeit

## Vorbemerkungen/Ziele

Bewegungsmangel und Fehlernährung lassen die Anzahl übergewichtiger Kinder und Jugendlicher kontinuierlich ansteigen. Damit wächst die Bedeutung von Bewegungsförderung allgemein und im Hinblick auf die Ausdauerleistungsfähigkeit im Besonderen. Die Bewegungseinheit zu Peter-Plus bietet unterschiedliche Spiele zur kindgerechten und ganzheitlich orientierten Ausdauerförderung an. Hierbei wird nicht nur die physische (z. B. Herz-Kreislaufsystem), sondern auch die psychische (z. B. Selbstbewusstsein) und soziale (z. B. sich gegenseitig helfen) Leistungsfähigkeit der Kinder angesprochen. Da die Intensität jeweils individuell gewählt werden kann, ist die Einheit auch für übergewichtige Kinder gut geeignet. Die Geschichte zu „Peter-Plus und seinen Freunden“ hat einen hohen Aufforderungscharakter und verspricht viel Bewegungsfreude – ob als Komplettpaket, in Einzelteilen oder auch an andere Altersstufen angepasst!

### Ergänzende Quelle:

Müller, Sylvia (2004): Helfer für Kommissar Schlaufuchs – ein Stundenbeispiel zum orientierenden Laufen. In: Haltung und Bewegung 24, S. 17–22.  
[http://www.haltungbewegung.de/Data/Sites/4/media/Dokumente/Fachzeitschrift-Haltung-und-Bewegung/Leseproben/2004-1\\_druck\\_pdf\\_26\\_M\\_ller\\_Kommissar\\_Schlaufuchs.pdf](http://www.haltungbewegung.de/Data/Sites/4/media/Dokumente/Fachzeitschrift-Haltung-und-Bewegung/Leseproben/2004-1_druck_pdf_26_M_ller_Kommissar_Schlaufuchs.pdf)

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- Die Reise beginnt ...
- ⊙ Die Übungsleitung (ÜL) begrüßt zunächst alle Kinder im Sitzkreis und lädt sie zu einer spannenden Reise ein.

*„Hallo liebe Kinder, heute haben wir etwas ganz Spannendes vor – wir werden uns auf eine Reise begeben! Und zwar werden wir einen ganz interessanten Jungen namens Peter-Plus besuchen. Erst einmal sollten wir uns aber gut auf die Reise vorbereiten und schon einmal üben, wie man sich in unterschiedlichen Ländern auf der Welt begrüßt ...“*

Zur Musik bewegen sich die Kinder kreuz und quer. Bei Musikstopp begrüßen sie sich, auf Ansage der ÜL, jeweils nach „Landesart“ (z. B.: Amerika – „High Five“, Asien – Verbeugung, Eskimos – angedeuteter Nasenkuss etc.).

*„Jetzt sind wir schon gut auf unsere Reise vorbereitet und machen uns auf den Weg. Da wir zu Peter-Plus über das große Meer müssen, besteigen wir alle schnell unser Boot und paddeln los ...“*

Die Gruppe formiert sich, als würden alle in einem Boot sitzen und macht sich „rudern“ auf die Reise.



## Rahmenbedingungen

### Pädagogisches Handlungsfeld:

Gesundheitsförderung

### Zeit:

60 Minuten

### Teilnehmer/innen (TN):

12–15 Kinder ab dem zweiten Schuljahr

### Material:

CD-Player und Musik, Text der Piratengeschichte und drei Hütchen, Zahlenkarten von 1 bis 50, Kleinmaterialien, Hütchen (Markierungen), Bank mit mehreren Würfeln, sechs große Ladenplakate mit je einem umgedrehten kleinen Kasten, ca. 300 kleine Gegenstände (auf kleinen Zetteln, einlaminiert), umgedrehter Kastendeckel

### Ort:

Turnhalle oder eine geeignete Fläche im Freien

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Mit der thematischen Einstimmung auf die geplanten Reise erfolgt ein gemeinsamer Stundenbeginn, in dem die Kinder zur Mitarbeit eingeladen werden. Der bewegte Einstieg dient der Aktivierung bzw. einem erstem Energieabbau.
- ✔ Es sollte während der gesamten Einheit ein spannender Erzählstil eingesetzt und die Ideen der Kinder integriert werden.
- ✔ Das gemeinsame Rudern im Boot wird als Stundenritual eingeführt und später zur aktiven Pausengestaltung genutzt.



## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

#### ● Begegnung mit den Piraten

„Wir sind wirklich ein tolles Team im Rudern und kommen ziemlich schnell voran! Aber seht ihr das da drüben? Da sind Piraten! Zum Glück ist die Mannschaft ganz freundlich und lädt uns auf ihr Schiff ein ...“



- ⊙ Die Kinder stellen sich in vier Gruppen auf. Vor jeder Gruppe befindet sich in ca. 10–15 Meter Entfernung ein Hütchen.

Die ÜL liest nun eine Piratengeschichte vor.

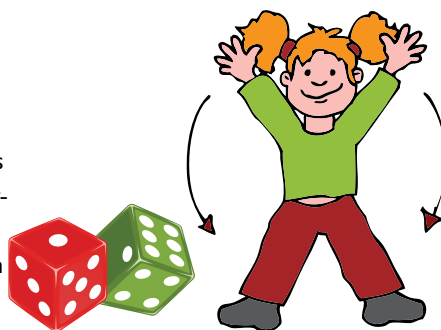
- Gruppe 1 hat die Aufgabe, sobald das Wort „Kapitän“ in der Geschichte vorkommt, das gegenüberliegende Hütchen gemeinsam als Gruppe zu umrunden und anschließend wieder die Plätze einzunehmen.
- Gruppe 2 reagiert ebenso auf das Wort „Steuerleute“.
- Die Gruppe 3 reagiert auf das Wort „Kanonen“ und
- Gruppe 4 auf das Wort „Rumfässer“.
- Bei dem Wort „Piraten“ laufen alle Gruppen einmal um ihr Hütchen.

#### ● Peter-Plus und seine Freunde

„Was für ein Fest! Nun müssen wir aber weiter, um bald bei Peter-Plus anzukommen. Und da vorne sehe ich auch schon unser Ziel! Geschafft - wir können das Festland der Rechenberge betreten und beobachten, was Peter-Plus und seine Freunde den liebsten Tag so machen: sie rechnen! Und zwar Plus und Plus und Plus und vor lauter Freude am Rechnen, bewegen sie sich auch ganz viel dabei ...“

- ⊙ Es werden Zahlenkarten (1–50, teilweise mit Kleinmaterialien und/oder Hütchen versehen) ausgelegt und mehrere Würfel auf einer Bank vorbereitet. Die Kinder bilden Kleingruppen.

In Kleingruppen würfelt abwechselnd jeweils ein Kind. Die gewürfelte Augenzahl wird mit der vorherigen addiert. Das Ergebnis soll als Zahlenkarte aufgesucht werden (Additionsjogging). An der Zahlenkarte denken sich die Kinder eine Bewegung aus, die dem Zahlenwert entsprechend häufig ausgeführt wird.



#### Reflexion

„Oh, Peter-Plus ist ganz entzückt von euren Rechenkünsten und von so vielen verschiedenen Bewegungen ...“

- „Welche Bewegungen waren denn besonders anstrengend?“
- „Und warum waren genau diese besonders anstrengend?“ (Wiederholungszahl, Ganzkörperbewegung etc.)
- „Wann strengt ihr euch in eurem Alltag so an wie Peter-Plus?“

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Durch die ständig wiederkehrenden Laufanteile wird die Ausdauerleistungsfähigkeit der Kinder gefördert. Zusätzlich erfolgt eine Förderung des aufmerksamen Zuhörens (auditive Wahrnehmung).

- ✔ Die Piratengeschichte findet die ÜL nach der Stundenbeispielbeschreibung.

- ✔ Die Geschichte sollte laut, deutlich und sehr langsam vorgelesen werden.

- ✔ Die Laufwege sind in beliebigem Tempo zu absolvieren.

- ⊙ Die Kinder bleiben dauerhaft in Bewegung, wodurch die Ausdauerleistungsfähigkeit gefördert wird. Zusätzlich werden die räumliche Orientierungsfähigkeit und die Bewegungskreativität gefördert. Die Fähigkeit des Addierens von Zahlen und das Zahlengefühl insgesamt werden unterstützt.

- ✔ Es sollte eine besondere Wertschätzung der Bewegungsideen erfolgen. Die ÜL hat Gelegenheit, zu beobachten, welches Bewegungsrepertoire den Kindern zur Verfügung steht und inwiefern sie sich anstrengen oder verausgaben. Dies wird später im Reflexionsgespräch mit den Kindern aufgegriffen.

- ⊙ In der Reflexion werden die Kinder angeregt, die Belastungsintensität verschiedener Bewegungen bewusst wahrzunehmen und einen Transfer zum alltäglichen Bewegungsverhalten vorzunehmen.

**Autorin:**  
Manuela Dicken

PRAKTISCH für die PRAXIS

**Illustratorin:**  
Claudia Richter

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Kommissar Schlaufuchs

„Ein lustiges Völkchen, Peter-Plus und seine Freunde, nicht wahr? Wir wollen nun noch einem besonderen Freund von Peter-Plus einen Besuch abstatten, nämlich einem Kommissar! Ach schade, Kommissar Schlaufuchs ist leider krank geworden. Aber vorher hat er sehr viel Diebesgut sicherstellen können, was nun wieder zu den Besitzern zurückgebracht werden muss. Wollen wir dem kranken Kommissar nicht schnell helfen, die Sachen wieder zurückzubringen?“

Die ca. 300 kleinen Bildkarten werden in einem umgedrehten Kastendeckel in der Mitte des Spielfeldes ausgelegt. Am Rande des Spielfeldes gibt es sechs Ladenplakate.

Die Kinder haben nun die Aufgabe die Gegenstände aus der Mitte einzeln zu den passenden Ladenplakaten zu bringen.



### Variation

Die ÜL kann das Zurücktragen durch Ansagen begleiten:

- „Es ist 1 Uhr, da wird im Land von Peter-Plus immer gehüpft!“
- „Jetzt ist es 2 Uhr, da wird im Land von Peter-Plus immer rückwärts gelaufen!“
- usw.

### Reflexion

„Das war ganz schön anstrengend ...“

- „Wer ist denn beim Helfen ins Schwitzen geraten?“
- „Seid ihr etwa außer Atem gekommen?“
- „Und wie fühlt sich euer Herzschlag jetzt an?“

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Bei diesem Spiel bewegen sich die Kinder kontinuierlich und beanspruchen somit ihre Ausdauerleistungsfähigkeit. Jedes Kind läuft in seinem eigenen Tempo. Durch das Zuordnen der Gegenstände erfolgt ebenfalls eine Förderung der räumlichen Orientierungsfähigkeit.
- ✔ Es gibt keine Zeitvorgabe, aber es darf jeweils nur ein Gegenstand transportiert werden.

- ✔ Die Kinder können, z. B. durch eine Variation, motiviert werden, auch am Ende noch die letzten Gegenstände zurückzubringen.
- ✔ Die ÜL beobachtet die Kinder stets im Hinblick auf Merkmale ihrer Ausdauerleistungsfähigkeit bzw. Ermüdungserscheinungen (z. B. Schwitzen, Atmung, Mund-Nase-Dreieck usw.). Diese sollten Inhalt eines anschließenden Reflexionsgesprächs mit den Kindern sein.



### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

#### ● Wo gibt es was?

„Wir haben es tatsächlich geschafft! Kommissar Schlaufuchs wird sich sicher sehr über unsere Hilfe freuen. Und wir haben nun auch ein bisschen die Umgebung zwischen den Rechenbergen kennengelernt. erinnert ihr euch denn noch, wo ihr das ganze Diebesgut abgegeben habt?“

#### ⊙ Die Kinder bewegen sich zu Musik kreuz und quer.

Bei Musikstopp wird von der ÜL ein Laden benannt, an dem sich alle möglichst schnell einfinden, um das zugeordnete Diebesgut zu überprüfen.

### AUSKLANG (10–15 Minuten)

#### ● Reise nach Hause

„Leider ist es nun auch schon wieder Zeit für die Heimreise. Wir verabschieden uns noch schnell von Peter-Plus und seinen Freunden, wünschen Kommissar Schlaufuchs gute Besserung und besteigen wieder unser Boot. Wir paddeln und paddeln, winken den freundlichen Piraten in der Ferne zu und schon sind wir wieder zu Hause angekommen!“

#### ⊙ Nach der gemeinsamen Rückreise versammeln sich alle zum Abschluss in einem Sitzkreis.

#### Reflexion

- „Was war besonders anstrengend? Und wie habt ihr das (in eurem Körper) gespürt?“
- „Welche Bewegungen kann man denn besonders lange machen und welche nur ganz kurz?“
- „Warum ist es toll, wenn wir uns auch einmal etwas länger an einem Stück bewegen können?“

⊙ Schwerpunktmäßig wird auch bei diesem Spiel die Ausdauerleistungsfähigkeit gefördert. Zusätzlich werden räumliche Orientierungsfähigkeit und Reaktionsfähigkeit geschult.

✔ Der Besuch bei Kommissar Schlaufuchs wird mit einer Variation von „Feuer-Wasser-Blitz“ abgerundet.

⊙ Es erfolgt ein gemeinsamer Stundenausklang. Die gesammelten Erfahrungen werden noch einmal aufgegriffen und bewusst gemacht.

✔ Die ÜL führt die Themen Anstrengung und Ausdauer aus dem Verlauf der Einheit zusammen. Es erfolgt eine kindgerechte Bewusstmachung zur Bedeutsamkeit der Ausdauerleistungsfähigkeit.



### Piratengeschichte

Ruhige See –

Die Kapitäne hatten große Langeweile –

Die Steuerleute hatten nichts zu tun –

Wann kommt die nächste Brise?

Die Piraten wollen mal wieder Beute machen –

Die Kanonen waren schon fast verrostet –

Die Rumfässer leer –

Aber da, am Horizont sahen die Steuerleute ein Schiff –

Die Piraten hüpfen vor Freude –

Die Kapitäne machten sofort einen Schlachtplan –

Die Kanonen wurden geputzt –

Die Rumfässer vorbereitet –

Die Piraten hissten die Flagge –

Die Kanonen wurden geladen –

Und los ging es, dass die Rumfässer nur so über Deck rollten –

Die Kapitäne beobachteten alles durch ihr Zielfernrohr –

Die Steuerleute hielten den Kurs –

Bumm, bumm knallten die Kanonen, bis sie leer waren –

Die Piraten enterten das neue Schiff –

Die Kapitäne waren stolz und luden alle auf ihr Schiff ein –

Die Steuerleute hielten neuen Kurs –

Die Rumfässer wurden neu gefüllt –

Und alle Piraten feierten ein großes Fest!



# Fußball-Safari

Abenteuerreise zum „Cup der guten Hoffnung“

## Vorbemerkungen/Ziele

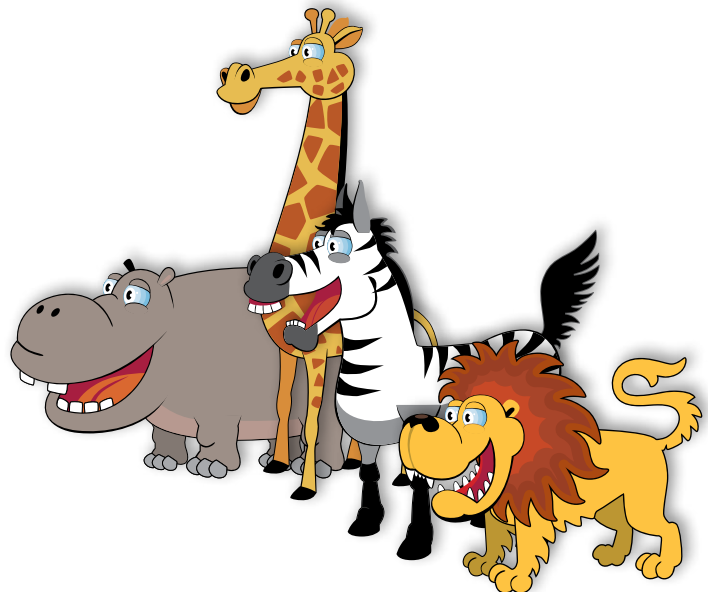
Da Stundenbeispiel „Fußball-Safari“ verbindet den Spaß an allgemeinen Bewegungserfahrungen mit fußballbezogenen Spielideen. Die phantasievollen Inhalte sind bewusst so gewählt, dass nur fußballorientierte statt fußballspezifische Anforderungen gestellt werden.

Eingebettet in eine Bewegungsgeschichte, werden die Kinder zunächst zu individuellem, kreativem Bewegungsausdruck angeregt. Ein kindgerechter Mix aus motivierenden Aufgaben mit und ohne Ball trägt im Weiteren dazu bei, das Bewegungsrepertoire der Kinder zu erweitern. Kleine Spielwettbewerbe schaffen den „Mini-Kickern“ Gelegenheit zum Erproben der eigenen Fähigkeiten und schulen das Team-/Mannschaftsgefühl, welches auf Safaris wie auch hier bei der „Fußball-Safari“ von Bedeutung ist.

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (12 Minuten)

- Die Safari beginnt ...
- ⊙ Die Kinder und die Übungsleitung (ÜL) versammeln sich in der Hallenmitte. Die ÜL hält Bälle bereit.



„Heute gehen wir alle auf eine spannende Safari! ... Wisst ihr überhaupt, was eine Safari ist? ... Dazu müssen wir als Erstes in den großen Nationalpark, wo ganz viele wilde Tiere leben. Steigt bitte in eure Jeeps und haltet das Lenkrad gut fest, denn die Straße, über die wir fahren, ist sehr holprig.“

Die Kinder erhalten einen Ball, den sie als „Lenkrad“ mit beiden Händen vor sich halten und laufen durch den Raum (z.B. langsam – schnell, Hopselauf, „Schlaglöcher“ überspringen, ...)

## Rahmenbedingungen

### Pädagogisches Handlungsfeld:

Bewegungs-, Spiel- und Sportförderung

### Zeit:

60 Minuten

### Teilnehmer/innen (TN):

8–12 Kinder im Vorschulalter

### Material:

Verschiedene Bälle (Fußbälle, Softbälle, ...), Luftballons, Leibchen, Hütchen, Seilchen, Gymnastikstäbe, kleine Matten, kleine Kästen, Sprossenwand, kleine Tore, Medizinbälle, Weichbodenmatte und bei Bedarf weitere Kleinmaterialien/Geräte

### Ort:

Sporthalle, Bewegungsraum oder Außengelände

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Gedankliche Vorbereitung und Einstimmung auf das Thema „Safari“, körperliche Erwärmung

- ✓ Anregung der kindlichen Phantasie und des Bewegungsausdrucks

NRW bewegt  
seine KINDER!

03.2014

**Autor:**  
Manuel Schultiz

## Stundenverlauf und Inhalte

„Stopp! Hier steigen wir aus und gehen zu Fuß weiter. Haltet euch dabei mit einem anderen Reisenden an den Händen, damit wir alle zusammen bleiben und keiner verloren geht.“

Jeweils zwei Kinder halten sich an den Händen, beide haben unter ihrem freien Arm den Ball eingeklemmt.

„Moment! Haltet mal an! Und seid ganz leise. Pssst! ... Ich glaube, da hinten ist ein Nilpferd im Wasser. Wollen wir ein Stück näher heran gehen? Aber setzt alle eure Hüte auf, denn es ist heute sehr heiß.“

Die Kinder halten den Ball auf dem Kopf fest.

„Wir müssen uns hier geduckt durch das dichte Gebüsch heran schleichen, damit das Nilpferd uns nicht bemerkt. Passt auf, dass ihr euren Hut nicht verliert.“

Die Kinder halten den Ball auf dem Kopf fest und schleichen einzeln, geduckt durch den Raum (ggf. eine Matte als Tunnel zwischen zwei Kleinkästen ein-klemmen).

„Stopp! Ab hier dürfen wir nicht näher heran, aber wir können das Nilpferd schon wunderbar sehen. Wir machen schnell ein Foto davon!“

Mit der freien Hand einen Fotoapparat darstellen und pantomimisch Fotos schießen.

„Klick, Klick ... Aus welcher Richtung sind wir nochmal gekommen? ... Jetzt haben wir uns wohl verlaufen. ... Ah! Was sehe ich da? – Eine Brücke! Die sieht aber wacklig aus. Da gehen wir gemeinsam ganz vorsichtig drüber.“

Die Kinder balancieren mit dem Ball über eine Bank.

„Ganz schön anstrengend! Der Weg wird immer schwieriger. Vor uns liegt plötzlich ein reißen der Fluss, den wir durchqueren müssen.“

Die Kinder überqueren eine Weichbodenmatte, unter der sich viele Bälle befinden.

„Super! Ihr wart richtig mutig! Es ist nun nicht mehr weit. Bald sind wir am Ziel. Jetzt heißt es, die letzten Meter ein wenig zu klettern. Wir hangeln uns an einigen Ästen zum rettenden Ufer.“

Die Kinder hangeln sich an einer Sprossenwand hoch.

„Puh! Geschafft! Hier sind aber doch nicht nur wilde Nilpferde zu sehen oder? Welche anderen schönen und gefährlichen Tiere leben hier denn wohl noch in Afrika?“

Die Kinder können Vermutungen anstellen.

„Wollt ihr die Tiere alle kennenlernen und euch einmal in sie verwandeln? ... Dann los!“

## SCHWERPUNKT (35 Minuten)

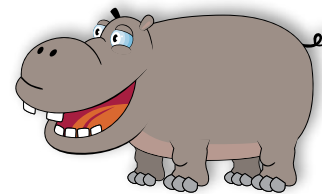
### ● Flucht aus dem Nil

- Mit Hütchen ein ca. 6 x 6 m großes Bewegungsfeld markieren (= Nil). Jede Seitenlinie in einer anderen (Hütchen-) Farbe. Die vier farblich markierten Begrenzungslinien des Feldes haben Namen: Feuerberg (rot), Sand-Ufer (gelb), Dschungel (grün), Mündung ins Mittelmeer (blau). Den „Wasserfall“ (= Sammelstelle) der Krokodile bzw. der Flusspferde festlegen.
- Die Kinder in zwei Mannschaften (Krokodile und Flusspferde) einteilen. Einen Korb mit Materialien (z.B. Hütchen, Leibchen) als „Punkte“ bereitstellen.

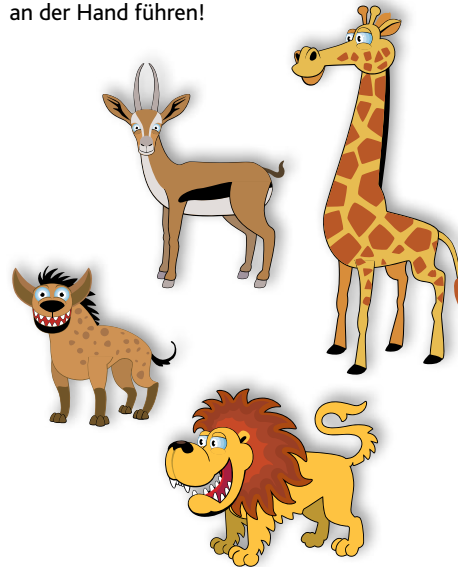
● = Inhalt, ○ = Organisation, ⊙ = Absicht, ✓ = Hinweis

## Absichten und Hinweise

- ✓ Die ÜL sollte Sprache, Gestik und Mimik bewusst und kindgerecht einsetzen, um die Vorstellungskraft der Kinder zu stärken.
- ✓ Im Verlauf der Bewegungsgeschichte immer wieder Gelegenheiten schaffen, in der die Kinder die Geschichte mitentwickeln können. Dabei gilt es, an das Gelernte und die Interessen der Kinder anzuknüpfen, z.B. Fakten zu Afrika und den faszinierenden Tieren einfließen lassen und Fragen stellen sowie Zwischenrufe der Kinder aufgreifen, um sie miteinzubeziehen.



- ✓ Auf Sicherheit achten und sich ggf. gegenseitig an der Hand führen!



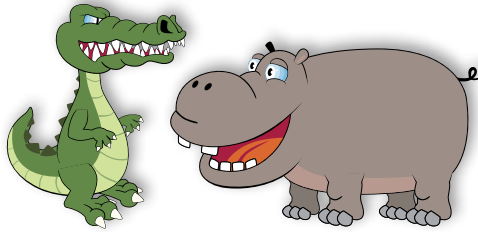
- ⊙ Entwicklung von Bewegungsfreude, Reaktionsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit  
Durch die Variationen auch: Teamgeist, Schnelligkeit, Men-genverständnis und Koordination mit dem Ball
- ✓ Die Spielfeldgröße flexibel nach den eigenen Bedingungen vor Ort gestalten

**Illustrationen:**  
Claudia Richter &  
ingimage.com

PRAKTISCH für die PRAXIS

## Stundenverlauf und Inhalte

„Krokodile“ und „Flusspferde“ bewegen sich im Nil zu verschiedenen Bewegungsaufgaben durcheinander (z.B. auf allen Vieren, vorwärts/rückwärts, große/kleine Schritte ...). Ruft die ÜL einen Ufernamen, flüchten die Kinder möglichst schnell über die entsprechende Uferlinie.



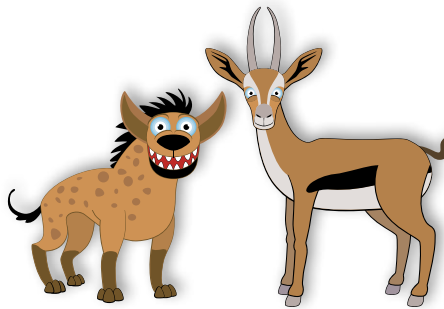
### Variation Wettbewerb:

Alle Kinder, die das richtige Ufer erreichen, dürfen einen Gegenstand zu ihrem eigenen „Wasserfall“ legen.

Wie viele Punkte werden am „Wasserfall“ gesammelt?

### ● Auf der Jagd

- In dem 6 x 6 m großen, markierten Bewegungsfeld sind ein bis zwei Kinder Fänger (Hyänen). Die ÜL ist Tierarzt/ Tierärztin. Alle anderen Kinder sind Antilopen und haben ein Leibchen als Schwänzchen hinten im Hosenbund.



Die Hyänen versuchen nun, möglichst viele Antilopen zu fangen, indem sie das Leibchen erhaschen, aus dem Hosenbund ziehen und fallen lassen. Die „verletzte“ Antilope hebt es auf und läuft damit zum Tierarzt / zur Tierärztin. Diese/r heilt sie, in dem er das Leibchen wieder anbringt.

### ● Die Ballschule der Tiere

- Alle Kinder befinden sich mit Ball in einem Bewegungsfeld. Ggf. unterschiedliches Ballmaterial anbieten: Fußball, Softball, Gummiball, Luftballon, Tennisball, Zeitungsknäuel etc.

Auf Signal der ÜL verwandeln sich die Kinder immer wieder in neue Tiere und bewegen sich auf entsprechende Weise (mit Tiergeräuschen) für kurze Zeit fort.

In der Zeit zwischen den Verwandlungen üben die Kinder oder erweitern die Bewegungsanregungen um eigene Ideen.

- **Giraffe:** auf Zehenspitzen gehen, groß machen Ball nach oben halten und balancieren, Luftballon mit Fingerspitzen abwechselnd nach oben „spitzeln“
- **Löwe:** schnell auf allen Vieren bewegen, Ball mit sich führen oder festhalten („Beute“)
- **Affe:** eine Strecke aus der Hocke beidbeinig springen, Ball erst unter den linken, dann unter den rechten Arm klemmen
- **Krokodil:** kriechend auf dem Bauch bewegen, Ball/Luftballon währenddessen mit dem Kopf anstupfen
- **Geier:** Arme ausbreiten und „flügelplatternd“ durcheinander um ausliegende Bälle herumlaufen, nach einer Phase einen Ball mit dem Fuß stoppen und sich darauf niederlassen (Ball von Phase zu Phase wechseln)
- **Elefant:** einen „Rüssel“ machen: Arme vor dem Gesicht überkreuzen, eine Hand an die Nase und langsam und behäbig durcheinander gehen, Ball am Fuß dribbeln oder Luftballon mit dem „Rüssel“ vor sich her in der Luft halten

## Absichten und Hinweise

### ✔ Variation Fangspiel:

Es gibt nur 1–2 Krokodile. Diese versuchen beim Signal, die flüchtenden Nilpferde vor dem Überqueren der Linie zu fangen. Wer gefangen ist, wird auch zum Krokodil. Das letzte „überlebende“ Nilpferd gewinnt.

### ✔ Variation mit Ball:

Alle Kinder rollen, prellen einen Ball oder dribbeln mit einem Ball am Fuß. Richtungswechsel, Drehungen, Hand-/Fußwechsel einbauen ...

- ⊗ Förderung der Bewegungsschnelligkeit

### ✔ Variation 1:

Außerhalb des Feldes verordnet der Tierarzt / die Tierärztin der „kranken Antilope“ eine Kräftigungsübung (gymnastische Zusatzaufgabe) zur vollständigen Genesung.

### ✔ Variation 2:

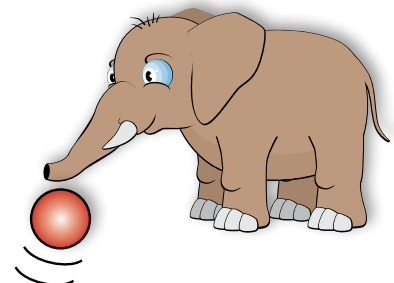
Die Kinder in zwei Teams (A und B) einteilen. Die Kinder aus Team A rauben die Schwänzchen von Team B und umgekehrt.

- ⊗ Spielerische Ballgewöhnung, Erweiterung des Bewegungsrepertoires

- ✔ Die Varianten nicht alle gleichzeitig sondern einzeln nacheinander einführen
- ✔ Altersgemäß erklären und gleichzeitig demonstrieren
- ✔ Nicht zu sehr an die vorgeschlagenen Abläufe „klammern“, sondern Variationen mit dem Ball erfinden und auch die Kinder nach eigenen Bewegungsideen fragen!

- ✔ Auf unterschiedlichen Leistungsstand ggf. mit einer Vereinfachung bzw. dem Erschweren der Aufgaben reagieren.

- ✔ Kleine Wettbewerbe untereinander erhöhen den Aufforderungscharakter: Wer schafft bei den jeweiligen Kunststücken drei erfolgreiche Versuche?



**Weitere Kunststücke mit dem Ball können sein:**

- Den Ball mit dem Oberschenkel oder dem Fuß nach oben spielen und fangen
- Den Ball am Fuß dribbeln und mit der Sohle stoppen
- Den Ball über am Boden liegende Hindernisse „lupfen“
- „Beintore“: Einige Kinder stellen sich mit Ball in der Hand und gespreizten Beinen hin. Alle anderen versuchen innerhalb einer begrenzten Zeit (30 Sek.), so viele „Beintore“ (Treffer durch die Beine) wie möglich zu erzielen. Anschließend Aufgabenwechsel

● **Die Raubtiere**

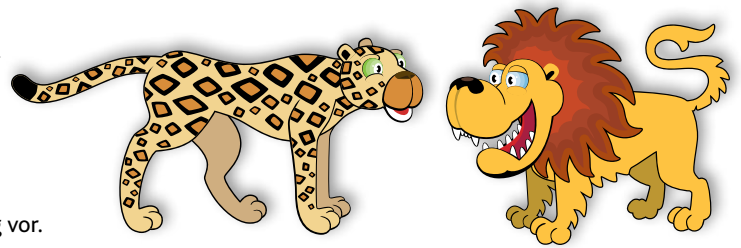
- ◎ Im Abstand von mehreren Metern (je nach zur Verfügung stehendem Platz) werden zwei Tore/Kästen als Verstecke (= Schutzbau) gegenüber aufgestellt. In jedem Versteck werden als „Beute“ gleich viele Bälle, Leibchen, Seile, Bänder, Hütchen o.ä. gelegt. Die Kinder werden in zwei Mannschaften (Löwen und Leoparden) eingeteilt, die sich jeweils vor einem Bau aufstellen.

Alle Kinder bewegen sich gleichzeitig, nach Ansage der ÜL (z.B. auf allen Vieren, laufen vorwärts/rückwärts, auf Zehenspitzen, hüpfen auf einem Bein/ beidbeinig ...) zum gegenüber stehenden Tor und stehlen dort ein Beuteteil, welches sie in ihr Versteck bringen.

Die Art der Beute schreibt die Bewegung für den Rückweg vor.

- Hütchen müssen auf dem Kopf balanciert werden.
- Bälle werden gerollt, geprellt oder gedribbelt.
- Luftballons werden vor sich her getrieben.
- Leibchen werden mit beiden Händen hinter dem Rücken transportiert. (Wichtig: beim Transportieren vorwärts laufen).

Welche Mannschaft hat bei Spielschluss die meiste Beute in ihrem Versteck?



- ◎ Förderung der koordinativen Fähigkeiten

- ✔ Die ÜL passt die Auswahl der Bewegungsformen gut an die Fähigkeiten der Kinder an.

✔ **Variation:**

Zwei Gegenstände gleichzeitig transportieren (z.B. Ball am Fuß, zweiter Gegenstand in den Händen)

**SCHWERPUNKTABSCHLUSS (8 Minuten)**

● **Elefanten-Tor**

- ◎ Die ÜL und ein Kind tragen gemeinsam einen Gymnastikstab als Tor zwischen sich. Diese Einheit stellt im Spiel einen „scheuen, flüchtenden Elefanten“ dar. Jedes Kind hat einen Ball am Fuß.

Der „scheue Elefant“ läuft langsam mit behutsamen Richtungswechseln umher (kleine Distanzen!). Die Kinder dribbeln hinterher und verfolgen den Elefanten. Ihre Aufgabe ist es, möglichst oft von beiden Seiten „durch die Beine des Elefanten“ (Tor) zu schießen.

Wer lässt sich von den „flüchtenden Tieren“ nicht austricksen und erzielt ganz viele Tore?

- ◎ Abschlussspiel

- ✔ Ein Ball pro Kind ermöglicht viele Schusswiederholungen

✔ **Variation:**

Um viele Erfolgserlebnisse für die Kinder zu schaffen, bei größerer TN-Anzahl ggf. mehrere „laufende“ Tore bilden. Einige Kinder können hier die weiteren „scheuen Elefanten“ spielen.

**AUSKLANG (5 Minuten)**

● ... die Safari endet.

- ◎ Die Kinder und die Übungsleitung (ÜL) versammeln sich in der Hallenmitte. Die ÜL hält Bälle bereit.

„Es ist nun schon sehr spät und dunkel. Wir müssen schnell zurück zu unseren Jeeps.“

Die Kinder fahren wie am Anfang mit einem Ball durch den Raum.

„Das habt ihr toll gemacht! Ich danke euch für diese tolle Safari!“

„Ballon“: Die Gruppe steht Hand in Hand im Innenstirnkreis eng zusammen. Nun pusten alle Kinder kräftig in die Kreismitte. Dabei geht die Gruppe solange immer weiter auseinander, bis der „Ballon platzt“ und sich die Kinder vorsichtig auf den Boden fallen lassen.

- ◎ Stärkung des Wir-Gefühls bzw. der Gruppenzugehörigkeit

- ✔ Mit dem gemeinsam erfolgreich absolvierten Abenteuer als Reisegruppe den tollen Teamgeist loben und das partnerschaftliche Handeln herausstellen.

- ◎ Gemeinsames Abschiedsritual



# GPS-Schnitzeljagd

## Wie funktioniert Geocaching?

### Vorbemerkungen/Ziele

Geocaching bietet Kindern eine spannende Möglichkeit, die Schönheit und Einmaligkeit der Natur bzw. der Umgebung in Bewegung zu erleben. Die mit einem GPS-Gerät gestützte Form einer Schnitzeljagd ermöglicht Kindern, sowohl querfeldein neue Wege zu gehen, um den „Cache“ (= Schatz) zu finden, als auch die bekannte Umgebung aus „Schatzsucherperspektive“ neu zu entdecken. Einsichten und Fragenstellungen, die sich auf der Schatzsuche ergeben, können vielfältig und fächerübergreifend mit unterschiedlichen Wissensbereichen verknüpft werden.

Über die Geocaching-Internetseite [www.geocaching.com](http://www.geocaching.com) kann man sich rundherum informieren. Dort sucht man sich beispielsweise einen „Cache“ aus, der mittels geografischer Koordinaten (Längen- und Breitengrade) angegeben wird. Durch die Eingabe der Daten in den GPS-Empfänger kann er dann gefunden werden.

Es ist sogar möglich, dass Geocacher eine gelegte Route als Schnitzeljagd verfolgen können. Sie erhalten dann am ersten Cache die Koordinaten für den zweiten usw. – manchmal auch in Form einer zu lösenden Aufgabe bzw. eines zu lösenden Rätsels.

#### Quellen:

- <http://www.geocaching.com>
- Video: Was ist Geocaching? [www.youtube.com/watch?v=ew3Rb30pHvw](http://www.youtube.com/watch?v=ew3Rb30pHvw)
- Gräbel, P. & Mandau, A.: Geocaching. Handout „Kinder in Bewegung“ – Die Praxisbörse (S. 23 - 24). In Sportjugend Steinfurt (Hrsg.), Steinfurt, 2011

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (20 Minuten)

- Erklärung der Funktionsweise von Geocaching
- Halbkreisauflistung

Die Übungsleitung (ÜL) erklärt den TN den grundlegenden Ablauf des Geocachings (s. Vorbemerkungen).

Wichtige Begriffe sind dabei:

- **Cache (engl.) / Geocache:** Behälter (meist wasserfest), Versteck
- **GPS:** „Global Positioning System“ – Mittels GPS-Koordinaten kann der Standpunkt auf der Erde ermittelt werden.
- **hint (engl.):** Hinweis
- **listing (engl.):** Beschreibung eines Geocaches
- **final (engl.):** Endpunkt eines Geocaches
- **Muggle:** Personen, die mit dem Geocaching nichts zu tun haben



### Rahmenbedingungen

#### Pädagogisches Handlungsfeld:

Umweltorientierung fördern

#### Zeit:

120–240 Minuten, je nach Streckenlänge

#### Teilnehmer/innen (TN):

Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

#### Material:

- GPS-Empfänger pro TN oder pro Gruppe
- Kleidung nach Gebiet und Wetterlage
- Weitere Ausrüstungsgegenstände: Erste Hilfe-Set, Mobiltelefon für Notruf
- Im Falle einer längeren Tour: Getränke und Snacks

#### Ort:

Draußen in der Natur

### Absichten und Hinweise

- ◎ Einführung in den Ablauf des Geocachings

- ✔ Tipp: Hilfreich ist das Video „Was ist Geocaching?“ (s. Quellenangaben unter Vorbemerkungen)

NRW bewegt  
seine KINDER!  
04.2014

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Die Cachetypen

Die ÜL erklärt die verschiedenen Cachetypen, die beim Geocaching zu finden sein können, und die daraus resultieren unterschiedlichen Formen des Geocachings.

Es gibt verschiedene Cachetypen, die man finden kann.

- **Traditional:** Beim „Traditional Cache“ erhält man direkt die Koordinaten des Verstecks. Hier befindet sich ein einfacher Behälter mit einem Logbuch.
- **Multi-Cache:** Beim „Multi-Cache“ sind die Koordinaten des Caches zunächst nicht bekannt. Man erfährt an jeder Station die Koordinaten der nächsten – es ist also eine Schnitzeljagd. Am so genannten „Final“ ist dann meist eine große Dose versteckt.
- **Mystery-/Rätsel-Cache:** Die angegebenen Koordinaten sind nicht die des Verstecks, sondern befinden sich meist nur in der Nähe. Um die Endkoordinaten zu bekommen, muss man zunächst ein Rätsel lösen.
- **Sonderfälle:** Event Cache, Night Cache, Drive In, Lost Place

## SCHWERPUNKTVORBEREITUNG (30 Minuten)

### ● Cache suchen

Die ÜL sucht auf der Internetseite [www.geocaching.com](http://www.geocaching.com) einen Cache (Schatz) bzw. einen Multi-Cache (für eine Schnitzeljagd) aus.

Das Listing des Caches genau lesen. Hier gibt es ggf. Aussagen über die Länge einer Route oder Beschränkungen, z. B. ob ein Cache nur zu bestimmten Jahreszeiten findbar ist.

Es kann z. B. auch angegeben sein, dass gewisse Gegenstände, wie Schwimm- oder Kletterausrüstung oder Werkzeug, gebraucht werden.

#### Variation:

Die TN suchen sich gruppenweise den „Schatz“ selbst im Internet.

### ● Cache in GPS-Gerät eingeben

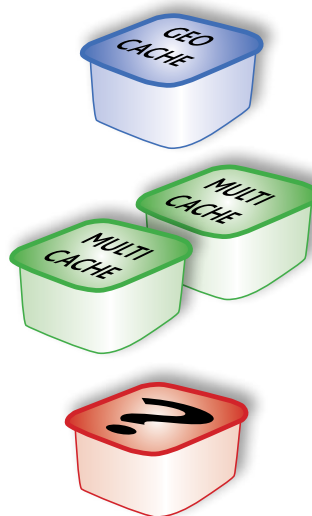
Die ÜL erklärt die Eingabe der Koordinaten in den GPS-Empfänger.

Die Koordinaten des im Internet gesuchten Caches werden in den GPS-Empfänger übertragen.



## Absichten und Hinweise

- ⊙ Die TN wissen, dass es unterschiedliche Formen des Geocachings gibt.



- ⊙ Grundlage für eine Schatzsuche (ein Cache wird gesucht) oder eine Route (für eine Schnitzeljagd) für den Start des Geocachings legen.

- ✔ Es ist empfehlenswert, sich einen Account auf [www.geocaching.com](http://www.geocaching.com) zuzulegen, um Zugriff auf die Daten zu bekommen.

- ⊙ Vorbereitung des Geocachings

- ✔ Die Koordinaten des Caches werden in Längen- und Breitengraden angegeben.  
Beispiel: N 51°21.180 – E 007°58.008 Der Cache befindet sich auf dem gedachten geografischen Koordinatensystem an der Position 51 Grad, 21 Minuten, 180 Sekunden nördlicher Breite (N = Nord) und 7 Grad, 58 Minuten, 8 Sekunden östlicher Länge (E = Ost, von engl. „east“).

Autor:  
Jan Klenke

Illustratorin:  
Claudia Richter

## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (Zeit je nach Streckenlänge)

#### ● „Auf geht's" – Die Schnitzeljagd beginnt

#### ○ Großgruppe

Je nach Gebiet und Wetterlage entsprechende Kleidung anziehen.

Die Gruppe sucht gemeinsam den Schatz.

#### Wichtige Regeln

- Man verhält sich unauffällig.
- Alles wird wieder so versteckt, wie man es vorgefunden hat.
- Wer einen Cache findet, schreibt ins Cache-Logbuch.
- Wenn Gegenstände getauscht werden, kein „downtrading" (= ungleichwertiges Tauschen).

#### Grundsätzliche Vorgaben

- Privatgelände wird nicht betreten!
- Nicht in Naturschutzgebieten suchen!
- Nicht an viel besuchten Plätzen suchen!
- Nichts darf durch das Verstecken oder Suchen zerstört werden!

#### Variation:

Durchführung einer Schnitzeljagd in Kleingruppen.

Verschiedene Kleingruppen machen sich auf den Weg, den Schatz zu finden.

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (15 Minuten)

#### ● Am Ziel – Loggen

Die Gruppe / Geocacher tragen sich, wenn sie den Cache gefunden haben, ins Logbuch ein.

### AUSKLANG (15 Minuten)

#### ● Fund eintragen

#### ○ Zu Hause am PC

Nach erfolgreicher Suche trägt man den Fund des Caches in der Community auf [www.geocaching.com](http://www.geocaching.com) ein. Dazu braucht man dort einen Account.

## Absichten und Hinweise

#### ○ Erkunden in der Natur, Suchen des/der Caches

✔ Das GPS-Gerät besitzt einerseits eine gewisse Ungenauigkeit, so dass ein Cache nicht auf den Meter genau zu finden sein wird. Der Reiz besteht andererseits aber auch darin, die oft getarnten Hinweise bzw. Schätze zu finden.

✔ Es lassen sich ggf. Erklärungen über Umwelt und Ökologie in die Geocaching-Tour einbauen, um Kinder und Jugendliche dafür zu sensibilisieren.

✔ Bei fertigen Routen gibt es oft Hinweise auf den folgenden Cache. Manchmal erhält man auch durch Lesen der letzten Einträge im Logbuch Hinweise.

✔ Hierbei ist je nach Alter der TN eine erwachsene Begleitperson notwendig.

#### ○ Dokumentation der erfolgreichen Suche

✔ Logbücher sind die entscheidenden Elemente eines jeden Caches. Hier tragen sich die Geocacher ein, wenn sie den Cache gefunden haben – sie loggen.

○ Bewertung der ausgelegten Caches gibt den Cache-Legern Rückmeldung







# „Miles of Smiles“

## Das Rückschlagspieltunier mit Smilies

### Vorbemerkungen/Ziele

Das Turnier Miles of Smiles besitzt tatsächlich die Macht, ein Lächeln auf die Gesichter der teilnehmenden Jugendlichen zu zaubern.

Ausgehend von den Ideen der Jugendlichen wird das Turnier in wesentlichen Teilen von ihnen gestaltet. Da sind nicht nur körperliche Fähigkeiten sondern auch Erfindungsgeist und Kommunikationsfähigkeit gefragt.

Im spielerischen altersentsprechenden Miteinander erleben sich die Jugendlichen als selbstwirksam und ihr Tun führt zu Konsequenzen.

In Miles of Smiles entwickeln die Jugendlichen verschiedene Spielformen mit unterschiedlichen Spielmaterialien und erproben diese im Rahmen eines Turniers. Regeln und Punktvergabe können durch die Mitspieler/innen selbst festgelegt und verändert werden. Die Reflexion zum Abschluss bietet die Möglichkeit, das Erlebte auszuwerten und weiterzuentwickeln.

#### Weiterführende Literatur und Links:

- Bertelsmann Stiftung (Hrsg.): Kinder- und Jugendbeteiligung in Deutschland: Entwicklungsstand und Handlungsansätze. Gütersloh, 2007
- Deutsche Sportjugend (Hrsg): Jugend für Jugend. Partizipation junger Menschen im Sportverein. CD-ROM, Gütersloh, 2000
- VIBSS Online des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen: [www.vibss.de/jugend](http://www.vibss.de/jugend)

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10 Minuten)

- **Begrüßung und Einstimmung**
- ⊕ Die Übungsleitung (ÜL) und Jugendlichen (TN) versammeln sich im Halb- oder Vollkreis.

*„Im Vordergrund der heutigen Stunde steht das große ‚Miles of Smiles-Turnier‘. Da sind nicht nur eure körperlichen Fähigkeiten gefragt, sondern auch euer Erfindungsgeist und gute Abstimmung untereinander. Im Turnier tretet ihr mit verschiedenen Rückschlagspielgeräten gegeneinander an und ‚battelt‘ euch in selbstbestimmten Spielformen nach eigenständig verabredeten Regeln!“*

#### ● Allerlei an Spielgeräten

- ⊕ Die ÜL hält die Rückschlagspielgeräte bereit: verschiedene Schlägertypen (Badminton-, Tischtennisschläger etc.), Zeitungen, Indiacas, verschiedenartige Bälle.

Den TN werden die verschiedene Materialien ausgehändigt, mit denen „hin und her“ gespielt werden kann.

Die TN machen sich mit den vorhandenen Spiel- und Sportmaterialien vertraut und probieren diese in allen erdenklichen Möglichkeiten aus.

### Rahmenbedingungen

#### Pädagogisches Handlungsfeld:

Förderung der Mitgestaltung und Mitbestimmung

#### Zeit:

90 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

16–20 Jugendliche

#### Material:

4 Badmintonschläger, 2 Indiacas, 4 Plastikbecher, 4 Tischtennisschläger, 1 Medizinball, 2 Turnmatten, 2 kleine Turnkästen, 1 Bank, 1 Netz oder Zauberschnur, 2 Hochsprungständer o.ä., 2 (Gymnastik-) Reifen, Musik, Stoppuhr, diverse kleine Bälle, alte Zeitungen oder Magazine, Karten-Hausnummern (1–10), Spielfeldplan (Straßenplan), Smily-Plan, Klebeband oder Stecknadeln, Stifte

#### Ort:

Sporthalle

### Absichten und Hinweise

- ⊕ Die TN sollen zum Mitgestalten der Stunde ermutigt werden.  
Die ÜL übernimmt während der Stunde eher eine Moderatoren- als eine Leitungsrolle.
- ⊕ Fehlen in der Sporthalle Materialien, die auf dem Spielplan aufgezeichnet sind, sollten entweder die TN aufgefordert werden, eine Alternative zu suchen oder der Spielplan wird im Vorfeld auf die Ausstattung der Sporthalle angepasst.
- ⊕ Die TN können sich in Ruhe ohne Wettkampfcharakter mit den vorhandenen Spielmaterialien auseinandersetzen und ihre diversen Einsatzmöglichkeiten kennen lernen.  
Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems

NRW bewegt  
seine KINDER!

05.2014



## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (60 Minuten)

#### ● Auslosung der Gruppen

- ⊙ Die TN stehen im Kreis. Dann verteilt die ÜL zwei Kartensets (mit den Karten 1–10), verdeckt an jede/n TN eine Karte.

Auf Zuruf sollen sich nun die TN mit der gleichen „Hausnummer“ (Zahl) als Paar finden.

#### Variante:

„Der Verdacht von unlauteren Methoden bei der Verteilung der Karten ist durchgesickert, deshalb wurde ein neues Verfahren zur besseren Durchmischung vorgeschlagen ...“

Erneut teilt die ÜL die Karten aus. Anschließend gehen die TN diesmal umher und tauschen dauernd die Karten untereinander. Auf das Zeichen der ÜL finden sich wie vorher die „Zahlenpaare“.

#### ● Straßenbau

- ⊙ Alle TN und die ÜL versammeln sich. Die ÜL hängt den „Straßenplan“ (Spielfeldplan) auf und erläutert den Aufbau.

„Jeweils zwei ‚Zahlenpaare‘ bauen gemeinsam eine der auf dem Plan aufgezeichneten ‚Straße‘ (Spielfeld) auf. Dabei besprechen sie mit den Nachbarpaaren eine sinnvolle Spielfeldabgrenzung.“

## Absichten und Hinweise

Autor:  
Martin  
Drahmann

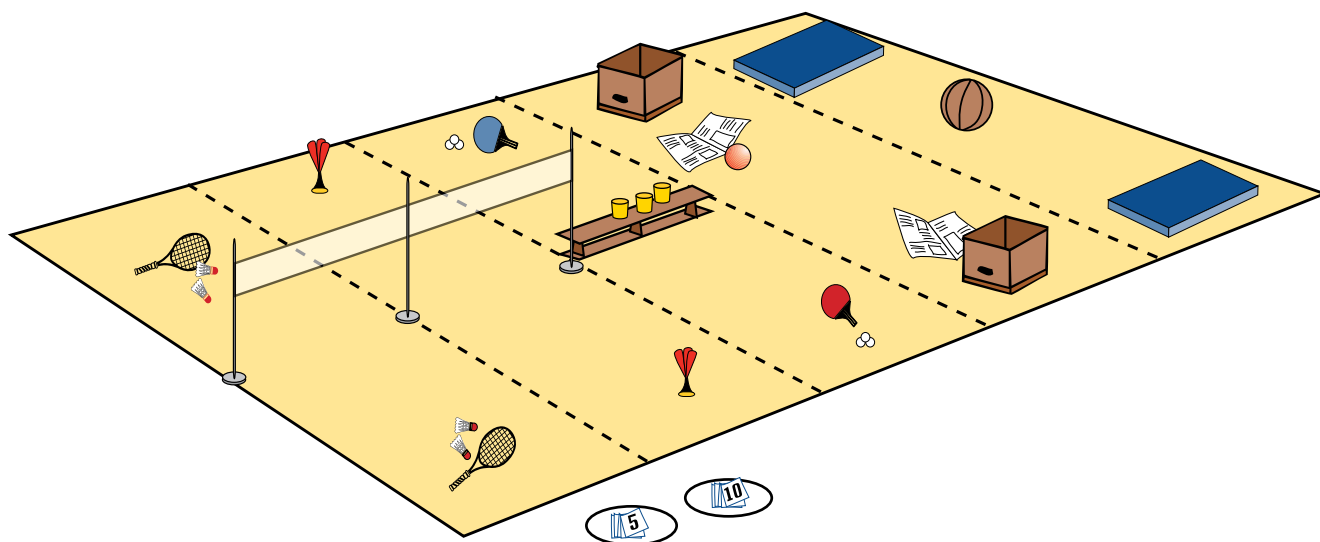
- ⊙ Kennenlernen einer durch den Zufall bestimmten Form der Gruppenbildung, Thematisieren von Schwierigkeiten bei Gruppenbildungen

- ✔ Bei kleineren Gruppen (z.B. 16 TN) werden entsprechend weniger „Hausnummern“ (2 Kartensets von 1–8) verteilt.

- ✔ Um das Aktivitätsniveau hoch zu halten, kann eine Reflexion von Aspekten zum Thema „Gruppen bilden“ auch auf den Stundenklang verschoben werden.

- ⊙ Förderung des eigenverantwortlichen Handelns und Mitgestaltens der Spielfelder.

- ✔ Bei kleineren Gruppen (z.B. 16 TN) können auch entsprechend weniger „Straßen“ (4 Straßen) aufgebaut werden.



Illustratorin:  
Claudia Richter

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● „Miles of Smiles-Turnier“

- Der vorbereitete „Smily-Plan“ wird aufgehängt und alle „Hausnummern“ (beide Zahlenkartensets) werden verdeckt in einen von zwei nebeneinander liegenden Reifen (außerhalb des gesamten Spielfeldes) gelegt. Anhand des „Straßenplanes“ und des „Smily-Planes“ erläutert die ÜL die Durchführung des Turniers:
- Auf „**Straße 1**“ spielen Hausnummer („Zahlenpaar“) 1 gegen Hausnummer 6 mit Federbällen, Badmintonschlägern und Netz
- Auf „**Straße 2**“ spielen Hausnummer 2 gegen Hausnummer 7 mit Indiacas und Netz
- Auf „**Straße 3**“ spielen Hausnummer 3 gegen Hausnummer 8 mit Tischtennisbällen, Tischtennisschlägern, Bechern und einer Bank
- Auf „**Straße 4**“ spielen Hausnummer 4 gegen Hausnummer 9 mit alten Zeitungen, einem kleinem Ball und zwei kleinen Kästen
- Auf „**Straße 5**“ spielen Hausnummer 5 gegen Hausnummer 10 mit einem Medizinball und Turmatten

#### Ablauf einer Spielrunde:

Zu Beginn eines jeden neuen Spiels zieht jede/r TN eine neue „Hausnummer“ aus dem Reifen, prägt sich diese ein, legt die gezogene Nummer wieder verdeckt in einen daneben liegenden (leeren) Reifen und sucht sich, entsprechend des Plans, seine „Straße“ und sein „Haus“ für die nächste Spielrunde. Dort trifft er/sie auch den nächsten Mitspieler/die nächste Mitspielerin.

Gemeinsam mit der gegnerischen Mannschaft werden vor Spielbeginn zunächst in aller Kürze eine Spielvariante abgesprochen, Spielregeln festgelegt und geklärt, wie Punkte erspielt werden können. Anschließend wird solange gespielt, wie die Musik läuft.

Konnte kein Sieger nach dem Musikstopp ermittelt werden, wird der Sieger zwischen den beiden Mannschaften durch das Spiel „Stein, Schere, Papier“ ermittelt.

Die jeweiligen Sieger dürfen sich in dem vorbereiteten Smily-Plan einen „Smily“ 😊 eintragen, die Verlierer einen „Saddy“ 😞 .

Anschließend beginnt eine neue Spielsequenz mit dem Ziehen einer neuen „Hausnummer“.

## Absichten und Hinweise

- ◎ Förderung von Partizipation, Kommunikation und Kreativität der TN bei der Bestimmung der Spielvarianten sowie Übernahme von gegenseitiger Verantwortung beim Aushandeln der Regeln und der Punktevergabe

Miles of smiles						
Runde						
Name	1	2	3	4	5	6
Manfred						
Ines						
Backy						
Melli						
Moritz						
Tobias						
Linda						

- ✔ Die Musik steuert die Spielzeitlänge und sollte am Geschmack der TN orientiert gewählt werden.
- ✔ Insgesamt sind 5 Spielrunden (je 4 Minuten) vorgesehen.

Miles of smiles						
Runde						
Name	1	2	3	4	5	6
Manfred	😊	😊	😊	😞	😞	😊
Ines	😊	😊	😞	😞	😊	😊
Backy	😞	😞	😊	😊	😊	😊
Melli	😊	😞	😊	😞	😊	😞
Moritz	😞	😊	😊	😊	😞	😞
Tobias	😊	😞	😞	😊	😊	😊
Linda	😊	😞	😊	😞	😊	😊

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (15 Minuten)

#### ● Die letzte Runde

- Die ÜL gibt bekannt, dass nun die letzte Spielrunde eingeleitet wird und weist dezent auf die Möglichkeit hin, evtl. auch untereinander die gezogene Hausnummer tauschen zu können, falls jemand ein Spielfeld unbedingt ein letztes Mal besuchen möchte oder ein anderes noch gar nicht ausprobieren konnte.

#### ● Der „Miles of Smiles“-Auftrag

- Alle TN versammeln sich um den ausgefüllten „Smily-Plan“. Nun können sich alle das „Endergebnis“ bzw. die Verteilung der Smilies anschauen.

Die ÜL erläutert den „Miles of Smiles“-Auftrag: Die Gruppe hat dafür zu sorgen, dass denjenigen, die viele Saddies haben, auf irgendeiner Weise ein Lächeln in ihr Gesicht gezaubert wird. Und wenn die Person glaubt, dass ihr diese „Gute Tat“ ein Lächeln verschafft hat, darf sie ihren Saddy auf dem „Smily-Plan“ in einen Smily verwandeln. Ziel ist es, dass sich in einer bestimmten Zeitspanne alle Saddies in Smilies verwandeln.

#### ● Straßenkehrer

Die TN bauen gemeinsam mit der ÜL die „Straßenlandschaft“ ab und räumen die verwendeten Geräte wieder an die dafür vorgesehenen Orte in der Halle zurück.

### AUSKLANG (5 Minuten)

#### ● Smilies für alle

- Die Gruppe bildet einen Kreis und die TN wenden sich ihrem rechten Nachbarn/ihrer rechten Nachbarin zu.

Nun malen alle TN mit dem Finger auf den Rücken der Vorderperson einen großen, lachenden Smily.

Anschließend drehen sich die TN um und malen dem anderen Nachbarn/der anderen Nachbarin einen großen, lachenden Smily auf den Rücken.

#### ● Reflexion

Die TN werden befragt, was ihnen an der erlebten Stunde besonders gut gefallen hat und wo sie etwas verbessern würden.

Anschließend sollen die TN bewerten, wie sie die Möglichkeit erlebt haben, die Spiele und Regeln selbst gestaltet zu haben. Worin sehen sie Vorteile durch die Mitbestimmung, worin Herausforderungen?

Abschließend kann die erlebte Mitgestaltung und Übernahme von Verantwortung auch auf den Alltag übertragen und mit den TN weiter besprochen werden.

- Die TN können durch Aushandeln selbst bestimmen, welches Spielfeld sie zum Ende noch einmal ausprobieren wollen.

- Durch diesen Auftrag und über die erlebte Stunde hinaus übernehmen die TN Verantwortung für das Wohlbefinden eines/einer jeden anderen TN und somit für die gesamte Gruppe.

- ✓ Der „Miles of Smiles“-Auftrag eignet sich insbesondere für Gruppen bzw. Fort- und Weiterbildungsformate, die sich über einen längeren Zeitraum erstrecken (z.B. für regelmäßige AG-Angebote oder mehrtägige Fortbildungsveranstaltung).

- Die TN lernen, dass zum gemeinsamen Spiel auch das gemeinsame Abbauen gehört.

- Gemeinsamer Abschluss, bei dem sich alle TN durch die aufgemalten Smilies gegenseitig wertschätzen.



- Die TN lernen das Erlebte in den Alltag zu übertragen und erkennen die Vorteile und Herausforderungen von aktiver Mitgestaltung und Verantwortungsübernahme im alltäglichen Handeln.





# Ein Besuch von Schnappi dem Krokodil

Spielend „aus der Reihe“ tanzen

## Vorbemerkungen/Ziele

Mit „Schnappi“ aus der Reihe tanzen und Dinge einfach frei ausprobieren – das tut besonders in einer reizüberfluteten und durch Perfektion bestimmten Umwelt gut.

Diese Bewegungseinheit bietet Kindern Raum und Zeit, eigene Ideen und Vorstellungen gestalterisch umzusetzen. Durch lebensweltliche Bezüge und eine kindgerechte Aufbereitung werden grundlegende tänzerische Gestaltungskriterien (z.B. Tempo) eingeführt. Neben der Anregung des kindlichen Bewegungsausdrucks werden auch soziale Kompetenzen (z.B. Kooperationsfähigkeit) und die Selbstorganisation der Kinder geschult. Sind die Kinder dafür bereit, kann die Vorführung eigener, origineller Ideen das Selbstbewusstsein stärken und auch in einem anderen Rahmen (z.B. an Elternnachmittagen) erfolgen. Hierfür sind eine vertrauensvolle Atmosphäre in der Gruppe und das behutsame Heranführen an neue, sehr offene Aufgaben unerlässlich.

Die beschriebene Einheit kann auch in Einzelteilen genutzt oder an andere Altersgruppen angepasst werden.

### Musik:

- Djingalla 1 – Tanz- und Bewegungsmusik. Ensemble Rossi, Uccello
- Schnappi, das kleine Krokodil. Iris Gruttmann. Polydor (Universal)
- Liedtext: <http://www.songtexte.com/songtext/schnappi/schnappi-das-kleine-krokodil-1bca31d4.html>

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (5–10 Minuten)

- **Zur Entspannung ab ins Grüne**
- In einem Gesprächskreis führt die Übungsleitung (ÜL) das Thema der Stunde ein.

*„Hallo liebe Kinder! Ach, war das mal wieder ein anstrengender Tag. ... Hattet ihr auch schon so viel zu tun? Ich schlage vor, wir nehmen uns eine kleine Auszeit und fahren hinaus ins Grüne! Hierzu macht jeder von euch bitte sein Lieblingsauto startklar und wir fahren los!“*

Die Kinder starten ihre Motoren und bewegen sich zunächst frei im Raum.



## Rahmenbedingungen

### Pädagogisches Handlungsfeld:

Kreativitätsförderung

### Zeit:

90 Minuten

### Teilnehmer/innen (TN):

15–20 Kinder ab dem zweiten Schuljahr

### Material:

CD-Player und angegebene Musik, Liedtext: Schnappi, das kleine Krokodil, (Gymnastik-)Matten, Kleinmaterialien wie z.B. Stäbe, Seilchen o.ä.

### Ort:

Turnhalle oder eine geeignete Fläche im Freien

## Absichten und Hinweise

- ◎ Bei der Begrüßung versucht die ÜL, die Kinder in ihrer Befindlichkeit anzusprechen, Verbindung zu schaffen und zu motivieren. Der bewegte Einstieg dient der Aktivierung bzw. einem erstem Energieabbau.
- ✔ Die ÜL setzt in der gesamten Einheit einen spannenden und authentischen Erzählstil ein.

NRW bewegt  
seine KINDER!

06.2014

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Tempolimits beachten

- ⊙ Auf ein Zeichen der ÜL kommen alle noch einmal zusammen.

„Uie, wir haben einige sehr schnelle Autos dabei! Da müssen wir ganz besonders auf die Geschwindigkeitsbegrenzungen achten. Das ist für uns aber gar kein Problem, denn wir ‚erhören‘ anhand der Musik die Tempovorgaben ganz von selbst.“

Die Fahrt ins Grüne wird mit Musik fortgesetzt. Die wechselnden Tempi geben jeweils das Fahrttempo vor.



### SCHWERPUNKT (40–55 Minuten)

#### ● „Wer kommt uns besuchen?“

- ⊙ Alle Autos sind am Ziel angekommen und versammeln sich bei der ÜL.

„Nun sind wir endlich außerhalb der Stadt im Grünen angekommen. Wir legen uns auf die Wiese, atmen tief durch und lauschen den zwitschernden Vögeln.“

- ⊙ Die Kinder legen sich an einer beliebigen Stelle auf den Boden. Es können (Gymnastik-) Matten bereitgelegt und bei Bedarf zur Verfügung gestellt werden.

„Wir beginnen einzuschlummern, ... schon halb im Traum bemerken wir interessante Tiere, die uns im Schlaf besuchen kommen. Welche Tiere könnt ihr erkennen? ... Probiert einmal aus, euch mit ihnen zu bewegen!“

Es wird unterschiedliche (Instrumental-)Musik eingespielt. Nach aufmerksamem Zuhören assoziieren die Kinder jeweils ein passendes Tier und stellen dieses in Bewegung dar.



#### Reflexionsfragen:

- „Ist euch etwas aufgefallen bei diesem ersten Tierbesuch?“
- „Wurden wir alle vom gleichen Tier besucht?“

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Die Kinder sollen schnelle und langsame Passagen eines Musikstückes selbstständig wahrnehmen und unterscheiden sowie in ihrem Bewegungstempo umsetzen. Für die Art der Umsetzung gibt es keine Vorgaben, so dass jedes Kind seine eigene Fahrt gestalten kann.

- ✔ CD: Djingalla 1, Ensemble Rossi mit dem Titel „Die ungleichen Brüder“

- ⊙ Die Kinder sollen eigenständig eine Vorstellung zu der jeweiligen Musik entwickeln. Hierbei folgt auf die bewusste akustische Wahrnehmung eine kreative und phantasievolle Umsetzung der individuellen Assoziationen. Es gibt keine Vorgaben sondern einen besonders großen Umsetzungsspielraum.

- ✔ Die ÜL greift einzelne Ideen auf und gibt diese in Form von Bewegungsaufgaben an die Gruppe weiter.

- ✔ CD: Djingalla 1, Ensemble Rossi beispielsweise mit den Titeln „Der springende Punkt“, „Ansgar Turbo“ und „Die Rückkehr des Bären“.

- ⊙ Im Rahmen der Reflexion wird herausgestellt, dass jedes Kind seine eigene Vorstellung hat und es deswegen gut ist, wenn unterschiedliche Tiere mit dergleichen Musik assoziiert werden. Es gibt kein richtig und falsch – jede einzelne Idee ist wertvoll.

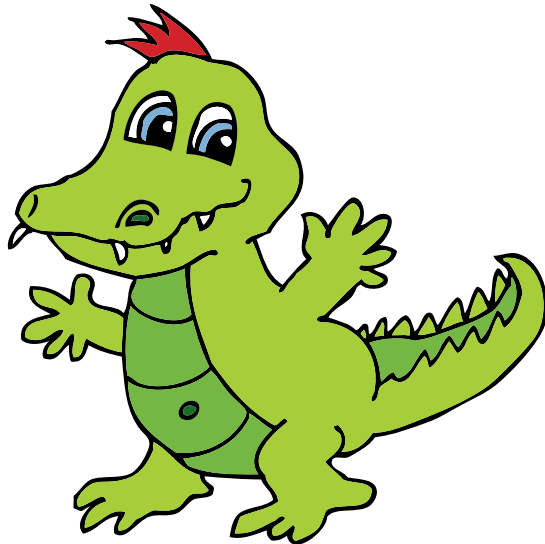
Autorin:  
Dr. Manuela  
Dicken

Illustratorin:  
Claudia Richter

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Schnappi – das kleine Krokodil

„Oh, wer nähert sich denn da? Kennt ihr Schnappi, das kleine Krokodil? Dann lasst uns mal hören, was Schnappi den ganzen Tag so treibt!“



Die Kinder hören zunächst einmal das Schnappi-Lied. In einem zweiten Durchgang tanzen sie die Schnappi-Geschichte nach. Hierbei setzen die Kinder den Liedtext um, während die ÜL nur kleine Elemente, wie „im Kreis gehen“ oder Klatschen, vorgibt.

### ● Schnappis Freunde und ihr Lieblingsspielzeug

„Schnappi hat auch viele Freunde hier in der Gegend. Einer davon spielt am liebsten mit solchen Ästen (= Stäben). Und hier wird am liebsten mit diesen Wasserpflanzen (= Seilchen) gespielt. ... Ob wir diese Spielsachen einmal ausprobieren dürfen? Sucht euch mal eines der Spielgeräte aus.“

- Die ÜL stellt die bereitgelegten „Lieblingsspielzeuge“ der Krokodile vor. Anschließend werden Gruppen zu jeweils einem Kleinmaterial gebildet.

„Da ihr die Lieblingsspielzeuge der kleinen Krokodile mitbenutzen dürft, überlegen wir mal, wie ein Schnappi-Tag, den ihr ja schon aus dem Lied kennt, mit diesen schönen Spielsachen aussehen könnte.“

Die Aufgabe der Kinder ist es, in Kleingruppen jeweils einen eigenen Schnappi-Tanz mit den ausgewählten Kleinmaterialien zu entwickeln.

Nach der Erarbeitungsphase werden die einzelnen Ergebnisse dem Rest der Gruppe vorgeführt.

#### Reflexionsfragen:

- „Gibt es immer nur eine Möglichkeit, das Lieblingsspielzeug einzusetzen?“
- „Was ist der Vorteil, wenn mehrere Kinder mit verschiedenen Ideen in einer Gruppe sind?“
- „Was braucht man, um sich eine solche Vorführung zu trauen? Und wie zeigt man einem Künstler, dass man seine Vorführung sehr bewundert?“

## Absichten und Hinweise

- ⊗ Es erfolgt eine bewusste Konzentration auf den Liedtext (auditive Wahrnehmung). Das Gehörte wird anschließend kreativ in Bewegung umgesetzt.

- ✔ Die ÜL betont, dass es unterschiedliche Möglichkeiten zur Gestaltung des Tanzes gibt und alle Ideen gerne umgesetzt werden dürfen.

- ✔ CD: Joy Gruttmann – Schnappi, das kleine Krokodil

- ⊗ Innerhalb der Gruppen müssen Absprachen getroffen und Einigungen erzielt werden, damit ein gemeinsames Ergebnis präsentiert werden kann. Die ÜL betont den Wert und die kreative Bedeutung jedes Einzelnen.

- ✔ Zur Unterstützung kann der Liedtext in gedruckter Form zur Verfügung gestellt werden. Liedtext: <http://www.songtexte.com/songtext/schnappi/schnappi-das-kleine-krokodil-1bca31d4.html>

- ✔ Insbesondere während und nach den Aufführungen soll den Kindern besondere Wertschätzung entgegengebracht werden (Zuschauen, Applaus etc.). Es wird besprochen, dass jeder für eine solche Vorführung viel Mut braucht und dies von den anderen geschätzt wird.

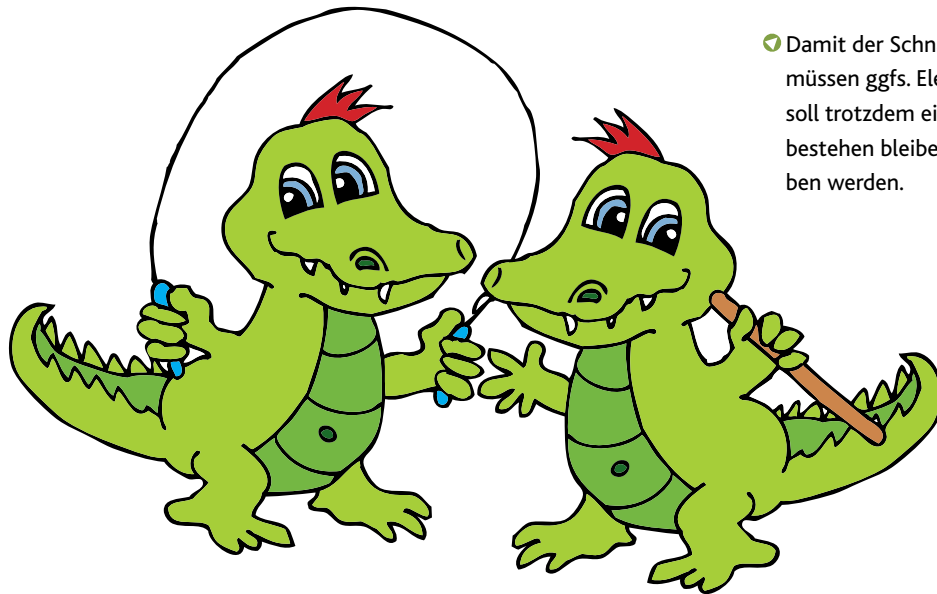
#### ✔ Variationsmöglichkeit:

- Wenn die Kinder Schwierigkeiten mit der Umsetzung der Musik haben, können als Differenzierung beispielsweise die ersten beiden Strophen ohne Musik nachgespielt werden.
- Eine weitere Möglichkeit ist das gemeinsame, schrittweise Singen der Schnappi-Geschichte.

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10–15 Minuten)

#### ● Alle Krokodile tanzen gern

„Für welches Lieblingsspielzeug hätten wir uns denn wohl entschieden? Lasst uns zum Abschluss eines auswählen, mit dem die ganze Gruppe einen Schnappi-Tag lang spielen möchte.“



Es wird eines der „Lieblingsspielzeuge“ ausgewählt und jedem Kind zur Verfügung gestellt.

Die Gruppe, die sich bereits mit diesem Kleinmaterial beschäftigt hat, führt die anderen kurz in den Tanz ein. Zum Abschluss tanzen alle gemeinsam den Schnappi-Tanz mit dem Lieblingsspielzeug.

### AUSKLANG (5–10 Minuten)

#### ● Entspanntes Erwachen

- ⊙ Die Kinder liegen wieder entspannt auf ihren ursprünglichen Plätzen (Matten).

„Das war eine schöne Begegnung mit Schnappi, dem kleinen Krokodil und seinen Freunden. Wir sind wieder an unseren Ruheplätzen angekommen und überlegen: Wer war denn heute noch zu Besuch da?“

Zu entspannender Musik denken die Kinder noch einmal über die Bewegungseinheit nach.

Anschließend wird zusammengetragen, welche Tiere eine Rolle gespielt haben.

#### Reflexionsfragen:

- „Wie fühlt ihr euch bei dem Gedanken an die verschiedenen Tiere? Schaut ihr fröhlich auf ihren Besuch zurück?“
- „War ein Besuch oder ein Erlebnis vielleicht nicht so schön? Warum?“
- „Was habt ihr auf unserer Reise ins Grüne (über euch selbst) gelernt?“

Zum Abschluss der Rahmengeschichte führt die ÜL die Kinder zurück aus einem schönen Traum.

Alle fahren in ihren Lieblingsautos und mit kleinen Umwegen zu einem mittigen Treffpunkt bei der ÜL.

„Was für eine erholsame Reise ins Grüne – schön, dass ihr dabei gewesen seid und hoffentlich habt ihr ganz viel Energie bei den vielen verschiedenen Tieren im Grünen gesammelt!“

- ⊙ Durch die Abstimmung werden gruppendynamische Prozesse angeregt. Der gemeinsame Tanz wirkt verbindend und erhält durch die erweiterte Gruppengröße zum Abschluss eine besondere Dynamik.

- ✔ Damit der Schnappi-Tanz für alle umsetzbar ist, müssen ggfs. Elemente angepasst werden. Es soll trotzdem ein großer Gestaltungsspielraum bestehen bleiben und keine Anweisungen gegeben werden.

- ⊙ Es erfolgt eine Bewusstmachung und Vertiefung von Erinnerungen und Lerninhalten. Die Kinder kommen zur Ruhe und verarbeiten die gesammelten Erfahrungen.

- ✔ CD: Djingalla 1, Ensemble Rossi mit dem Titel „Weit weg von hier“

- ✔ Die Kinder werden mit einem freundlichen, gemeinsamen Stundenausklang verabschiedet.





# Im Land der Dinosaurier

Kinder gestalten ihre Bewegungslandschaft selbst

## Vorbemerkungen/Ziele

Welches Kind ist nicht fasziniert von der Welt der Dinosaurier?

Kinder, die schon vielfältige Erfahrungen mit Großgeräteaufbauten gemacht haben, bekommen heute einmal die Gelegenheit, selbsttätig ihre Vorstellungen vom Land und Leben der Dinosaurier umzusetzen.

Ausgehend von den Impulsen der Übungsleitung werden sie angeregt, diese Reise miteinander zu erfinden und gemäß ihren Bewegungserfahrungen auszugestalten. Dabei begeben sich die Kinder in Aushandlungsprozesse, die ihre Kompetenzen stärken, Konflikte zu lösen und Kompromisse zu finden.

Eine kindgemäße Reflexion zum Abschluss hilft, den Kindern abgelaufene Prozesse bewusst zu machen.

## Rahmenbedingungen

**Pädagogisches Handlungsfeld:**

Förderung der Mitgestaltung und Mitbestimmung

**Zeit:**

45–60 Minuten

**Teilnehmer/innen (TN):**

12–15 Kinder im Vorschul- und Grundschulalter

**Material:**

Wandzeitung, Krepp-/Klebeband, Pylone/Markierungshütchen, Seilchen, Großgeräteausrüstung einer Turnhalle, dicker Filzstift oder vorbereitete Karten mit Abbildungen von Geräten

**Ort:**

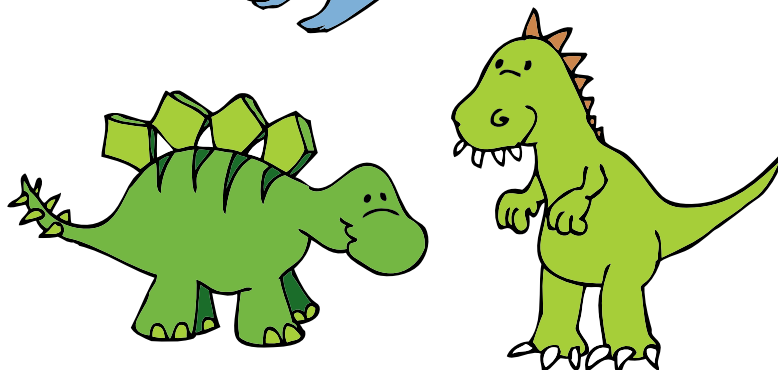
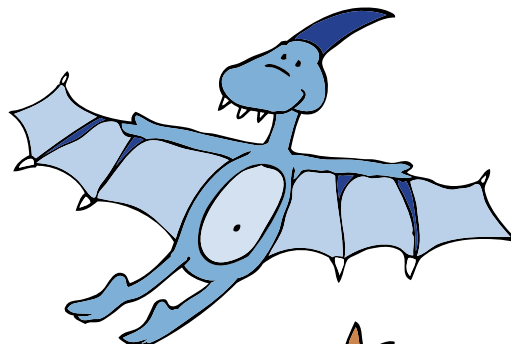
Turnhalle

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- Gespräch über Dinosaurier
- ⊙ Die Kinder und die Übungsleitung (ÜL) versammeln sich im Kreis.

„Habt ihr schon mal von den Dinosauriern gehört? ...  
Wie hieß denn der Gefährlichste von ihnen? ...  
Kennt ihr noch andere? ... Was konnten die denn?  
Kommt mit – genau dorthin führt uns unsere Reise heute!“



## Absichten und Hinweise

- ⊙ Einstimmung auf das Thema  
Im Gespräch achtet die ÜL darauf, die Aussagen der Kinder mit einzubeziehen, um Szenarien zu entwickeln, die später möglicherweise als Geräteaufbau umgesetzt werden können (z.B.: „Die Flugsaurier konnten nicht nur über Flüsse sondern auch über ganze Meere fliegen.“).
- ✓ Für den Fall, dass die Kinder wenig von sich aus sagen, kann die ÜL zur Unterstützung der Vorstellungskraft ein paar ausgewählte Bilder bereithalten.

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Reise mit der Zeitmaschine

- Die Kinder und die ÜL versammeln sich an einer Gymnastikmatte.

„Dies (= die Matte) ist unser Fluggerät. Es startet und fliegt nicht mit einem Schlüssel sondern mit einem Code – einem Spruch, den wir uns ausdenken.“

Die Kinder stellen drei Pylone als „Zeitzone“ auf die Matte und denken sich gemeinsam einen Flugspruch aus.

Als Startsignal für die „Zeitreise“ wird dieser Spruch gemeinsam gesprochen.

Danach wird die Matte auf Kopfhöhe angehoben und von allen kreuz und quer durch die Halle transportiert.

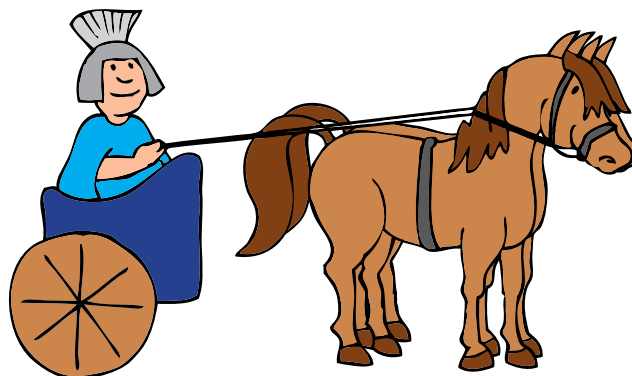
### ● Landung im Zeitalter der Kutschen und Streitwagen

„Die erste Pylone blinkt! Das bedeutet, wir müssen zwischenlanden, denn die Zeitmaschine braucht eine Pause. Allerdings sind wir noch nicht bei Dinosauriern angekommen. Unser Flug hat uns bis in das Zeitalter der Kutschen und Streitwagen versetzt. Solange die Zeitmaschine Pause braucht, könnt ihr hier alles mitmachen. ...“

- Die erwähnte „blinkende Pylone“ wird abgestellt und erst auf der Rückreise wieder eingesammelt.

Die Kinder erfinden mit Seilchen verschiedene „Kutschen“ und „Wagen“ und bewegen sich nach eigenen Ideen durch die Halle.

Auf Zuruf der ÜL versammeln sich die Kinder wieder an der Zeitmaschine und setzen nach Aussprechen des Flugspruchs ihre Reise weiter fort (= gemeinsamer Mattentransport).



### ● Landung bei den Steinzeitmenschen

„Die zweite Pylone blinkt! Das bedeutet, wir müssen wieder zwischenlanden, denn die Zeitmaschine braucht eine Pause!“

- Die erwähnte Pylone abstellen und später auf dem Rückflug einsammeln.

„Allerdings sind wir immer noch nicht bei Dinosauriern angekommen. Unser Flug hat uns zu den Steinzeitmenschen befördert. Oh, jeh! – und die wollen uns fangen! Wie könnte man die Gefangenen wieder befreien?“

Auf Zuruf der ÜL versammeln sich die Kinder wieder an der Zeitmaschine und setzen nach Aussprechen des Flugspruchs ihre Reise weiter fort (= gemeinsamer Mattentransport).



## Absichten und Hinweise

- Als erste gemeinsame Gestaltungsaufgabe wird ein Stundenritual entwickelt

- ✓ Die ÜL moderiert die Code-Vorschläge der Kinder.

- Erwärmung des Herz-Kreislaufsystems  
In Kleingruppe entwickeln und erproben die Kinder Ideen zu bekanntem Kleinmaterial.

- ✓ Seilchen bereithalten

- ✓ Die ÜL regt an, wo die Ideen nicht so fließen und unterstützt die Gruppenprozesse der Kinder (Konflikte lösen, Kompromisse finden, Durchsetzen von Ideen).

- Erwärmung des Herz-Kreislaufsystems  
Gemeinsam werden mit den Kindern Ideen entwickelt, wie gefangene Personen befreit werden können (z.B.: einmal um die Person rumlaufen oder durch die gegrätschten Beine krabbeln etc.).

Autorin:  
Heike Bluchatillenkamp

Illustratorin:  
Claudia Richter

## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

#### ● Landung bei den Dinosauriern

„Die dritte Pylone blinkt!“

- Die erwähnte Pylone abstellen und später auf dem Rückflug einsammeln.

„Endlich sind wir bei den Dinosauriern angekommen. Doch es sieht hier ziemlich kahl aus. ... Lasst uns gemeinsam eine Dinosaurier-Landschaft aufbauen!“

Die Kinder sitzen mit der ÜL im Sitzkreis und überlegen zunächst gemeinsam, wo, welche Geräte, für welche Dinosaurier aufgebaut werden können. Auf einer Wandzeitung werden die Ergebnisse visualisiert (durch Zeichnungen oder vorbereitete Gerätekarten).

Anschließend bauen die Kinder die Geräte/bzw. Stationen gemeinsam nach dem erstellten Plan auf.

#### ● Mit den Dinosauriern in Bewegung

- Freies Spiel in der selbst gestalteten Bewegungslandschaft

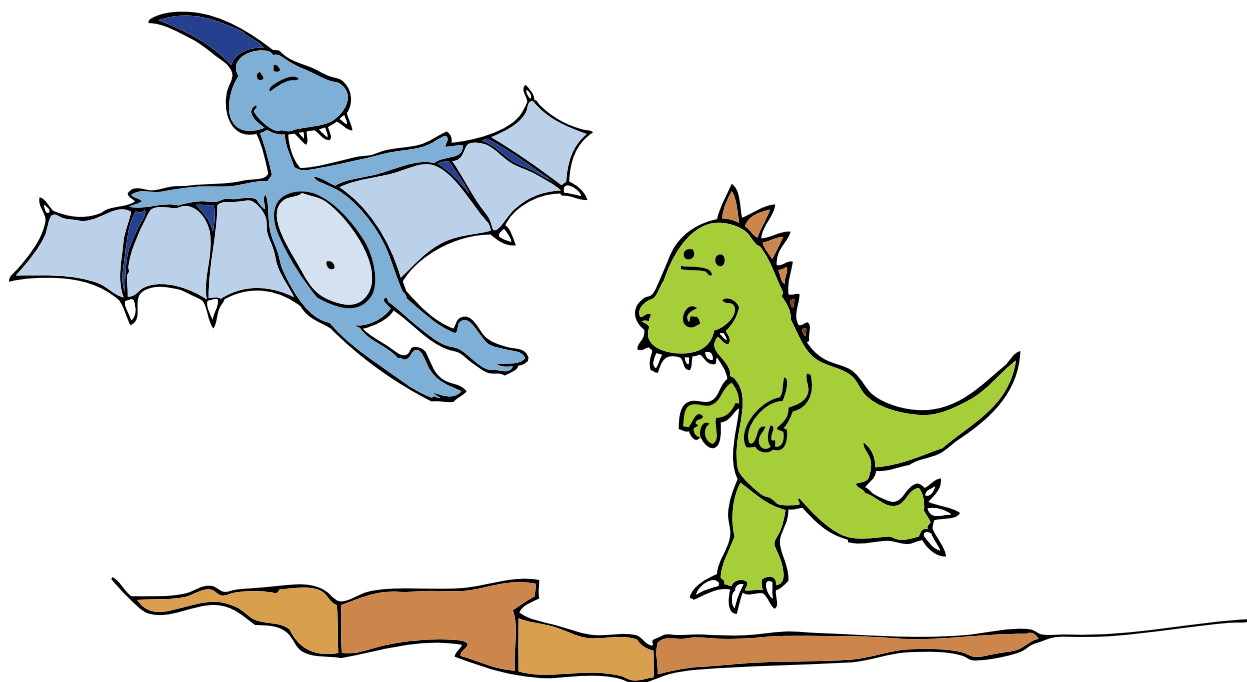
## Absichten und Hinweise

- ⊗ Vorstellungen und Geräte- bzw. Bewegungserfahrungen werden in konkrete Geräteaufbauten oder Bewegungsaufgaben übertragen. Die Kinder erleben und erproben den Aufbau selbstgewählter Gerätestationen mit Hilfe einer Planskizze.

- ✔ Die Ideen der Kinder (ggf. Impulse durch Fragestellung) aufgreifen und so moderieren, dass sie umsetzbar werden. Dazu kann die ÜL auch die Aussagen aus der Einstimmung mit einbeziehen.

- ⊗ Jedes Kind hat die Möglichkeit, sich den eigenen Fähigkeiten entsprechend in der Bewegungslandschaft zu bewegen. Außerdem können die eigenen Bewegungsanlässe variiert werden.

- ✔ Die ÜL hilft, Aufbauten ggf. zu variieren.



### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

#### ● Die Eiszeit kommt

„Achtung! – die Eiszeit kommt – es wird kälter und kälter.  
Wir müssen zurück! ...“

Jedes Kind hat noch einmal die Möglichkeit seine „Lieblingsstation“ zu besuchen.

- ⊕ Anschließend bauen die Kinder gemeinsam die Stationen wieder ab und versammeln sich an der „Zeitmaschine“ (= Matte).

Gemeinsam werden die Stationen kurz reflektiert.

- „Welche Station hat euch am besten gefallen?“
- „Und warum hat sie euch so gut gefallen?“
- „Was würdet ihr beim nächsten Mal anders machen?“

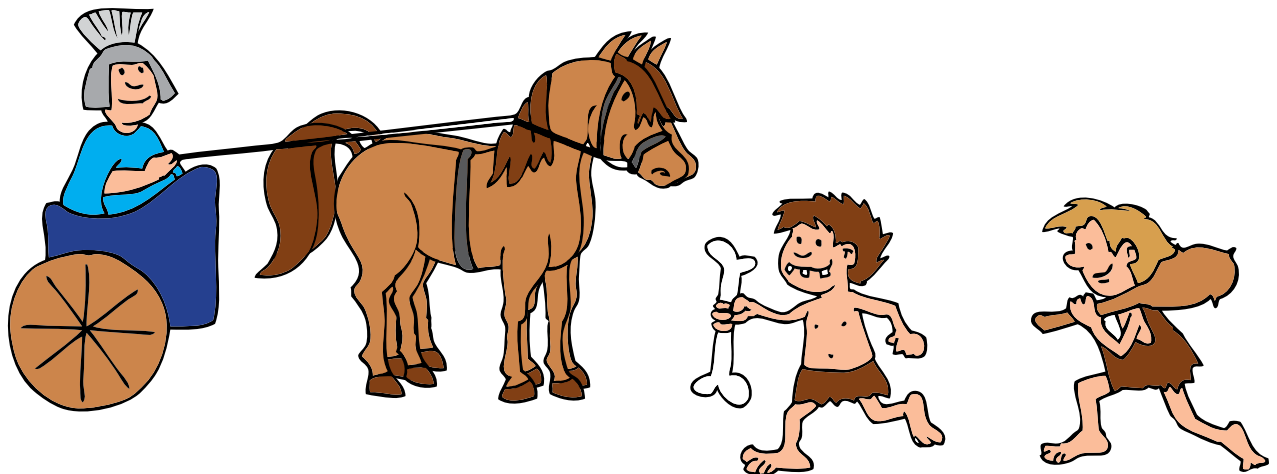
Dann wird die Rückreise gestartet, indem die dritte Pylone auf die Matte gestellt wird und nach Aussprechen des Flugspruchs erfolgt der gemeinsame Mattentransport.

#### ● Rückreise

- ⊕ Auf der „Rückreise“ werden mit Stopps bei den „Steinzeitmenschen“ sowie bei den „Kutschen und Streitwagen“ die Pylone von der Hinreise wieder eingesammelt.

Diese Stopp-Aktionen werden jeweils mit ein paar Reflektionsfragen verbunden:

- „Was wisst ihr denn noch von diesem Stopp?“
- „Was hat euch daran gut gefallen?“
- „Was würdet ihr verändern wollen?“



### AUSKLANG (5–10 Minuten)

#### ● Zurück im Jetzt

- ⊕ Nach der „Rückreise“ wird die Matte weggeräumt und alle treffen sich zu einem Abschlusskreis.

„Wir sind von der Reise sehr staubig. Klopfet euch gegenseitig vorsichtig den Staub ab.“

Die Kinder bilden Paare und klopfen sich vorsichtig gegenseitig den Körper ab.

- ⊕ Die Kinder erfahren, dass der gemeinsame Abbau zum Erleben dazugehört.
- ⊕ In einem kurzen Reflektionsgespräch lernen die Kinder, ihre Ansichten zu äußern und ihre Vorschläge zur Weiterentwicklung des Bewegungsangebots einzubringen.

#### ⊕ Rückkehr aus der Geschichte

#### ⊕ Gemeinsamer Abschluss



# Naturforscher und Nachteulen

Mit verschiedenen Sinnen die Natur wahrnehmen

## Vorbemerkungen/Ziele

Bewegung ist seit jeher eng mit der Natur verknüpft, denn sie wirkt als Mittler zwischen Mensch und Umwelt. Eine zentrale Aufgabe der Erziehung zur Bewegung ist daher auch die Umweltbildung und die Sensibilisierung für die Schönheit und Einmaligkeit der Natur.

Dieser Stundenentwurf regt die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen an, forschend ihre Sinne zu schärfen. Den Wald einmal mit den Ohren einer Nachteule kennenzulernen, Spiele aus Naturmaterialien zu erfinden oder „Fußföhlung“ mit dem Waldboden aufzunehmen – dies alles öffnet den Blick sowohl für den eigenen Körper als auch für den Wald. Solche Naturbegegnungen schulen wiederum auch das Bewusstsein und regen dazu an, sich naturverträglich in der Umgebung zu bewegen.

Die beschriebene Einheit kann an verschiedene Altersgruppen angepasst werden.

## Weiterführende Literatur:

- Danks, F. & Schofield, J.: *Spielplatz Natur: Mit Kindern die Natur spielerisch entdecken, erleben und gestalten*. Baden u.a., 2008
- Oftring, B.: *Nix wie raus! 111 mal Natur entdecken und erleben*. Stuttgart, 2010
- Sportjugend NRW im Landessportbund NRW e.V. (Hrsg.): *Arbeitshilfe Abenteuer/Erlebnis*. 4. Auflage, Duisburg, 2005
- Straaß, V.: *Mit Kindern die Natur entdecken: 88 Spiel-Ideen für alle Jahreszeiten*. München, 2011

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Begrüßung und Einstimmung**
- Die Übungsleitung (ÜL) und die Teilnehmer/innen (TN) versammeln sich im Kreis.

Begrüßung der TN und Vorstellung der „Waldregeln“:

- Keine Pflanzen zertreten!
- Keine Äste o.ä. abbrechen!
- Keinen Müll liegen lassen!



## Rahmenbedingungen

### Pädagogisches Handlungsfeld:

Umweltorientierung

### Zeit:

90 Minuten

### Teilnehmer/innen (TN):

12–24 Kinder oder Jugendliche

### Material:

Erste-Hilfe-Tasche, 4 Decken (ca. 1 x 1 m), Müllsack, Augenbinden für alle TN, ein langes Seil (20–40 m), 4 kleine Decken o.ä., 5 blickdichte kleine Taschen/Jutesäckchen, ca. 20 Filmdosen o.ä.

**Hinweis:** Auf Kleidung achten, die der Witterung angepasst ist.

### Ort:

Wald oder Wiese am Waldrand

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Die TN werden auf die Stunde eingestimmt und im Umgang mit der Natur sensibilisiert.
- ✔ Die Hinweise zum Umgang mit der Natur können auch mit den TN gemeinsam erarbeitet werden.

NRW bewegt  
seine KINDER!  
08.2014

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Waldmemo I

- ⊙ Die Gruppe wird in zwei Mannschaften eingeteilt und jede Mannschaft bereitet eine Decke (ca. 1 x 1 m) für sich aus.

Beide Gruppen suchen im Gelände nach verschiedenen Gegenständen und sammeln diese auf ihrer Decke. Anschließend wird jede Decke mit einer zweiten verdeckt. Danach stellen sich beide Mannschaften um die Gruppendecke der jeweils anderen Mannschaft.

Nun deckt die ÜL die obere Decke für 20 Sekunden auf und die TN versuchen, sich so viele Gegenstände wie möglich zu merken. Anschließend benennen die TN die Gegenstände, die sie sich gemerkt haben.

### ● Waldmemo II

Die beiden Mannschaften verändern nun die Gegenstände auf der vor ihnen befindlichen Decke (z. B.: Gegenstände entfernen, hinzufügen oder austauschen).

Anschließend wechseln sie zu ihren „Anfangsdecken“ zurück. Dort angekommen, versuchen sie, zu erraten, welche Gegenstände verändert wurden.

Zum Abschluss sollen alle Gegenstände wieder an den Ort gebracht werden, an dem sie gefunden wurden.

Zuvor wird mit allen TN besprochen:

- „Welche Gegenstände gehören in die Natur?“

Diese Gegenstände werden anschließend zurückgebracht.

- „Welche Gegenstände gehören nicht in die Natur?“

Diese Gegenstände werden in einem „Drecksack“ (= Müllsack) gesammelt und nach der Stunde sachgerecht entsorgt.

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Die TN machen sich mit der Umgebung vertraut und fördern ihre kognitiven Fähigkeiten.

- ✔ Die ÜL sollte vor der Suche nach Gegenständen nochmals auf die Waldregeln hinweisen.

- ⊙ Die TN setzen sich aktiv mit Aspekten des Naturschutzes auseinander.

- ✔ Zu Beginn muss eine eindeutige Zahl von Veränderungen festgelegt werden und die Veränderungen müssen eindeutig sein.

Autor:  
Martin  
Drahmann



Illustratorin:  
Claudia Richter

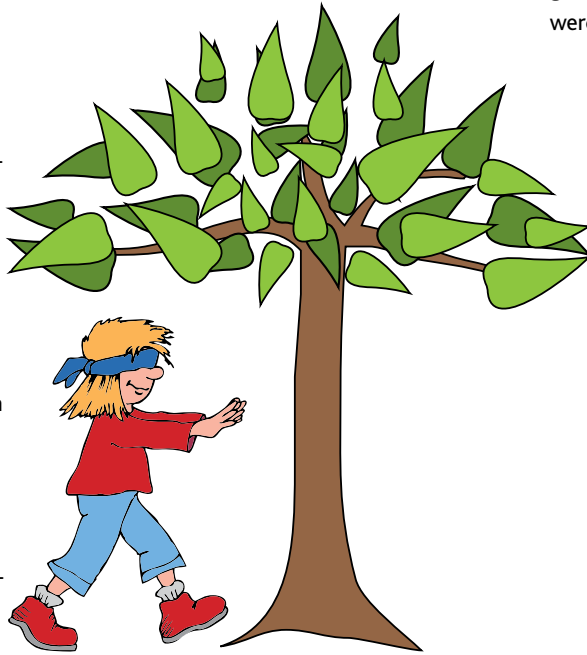
## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (40–45 Minuten)

#### ● Naturfotograf

- Die TN bilden Paare (TN A und TN B).

TN A führt TN B, der/die die Augen geschlossen hat, durch die Umgebung. Dabei bleiben sie an vier bis fünf verschiedenen Stellen stehen. Dort richtet TN A vorsichtig den Kopf von TN B auf ein Motiv aus. Auf das Signal „Foto“ öffnet TN B für den Bruchteil einer Sekunde die Augen und schließt sie wieder. Nach der „Fotoserie“ versucht TN B, alle Plätze, an denen Fotos entstanden sind, wiederzufinden. Anschließend wechseln TN A und TN ihre Rollen.



#### ● Barfußgang

- Die TN bleiben in Paaren zusammen. Zusätzlich sollen nun die Schuhe und Socken ausgezogen werden.

TN A führt TN B barfuß und mit geschlossenen Augen durch den Wald. Dabei soll der Spaziergang über verschiedene Untergründe gehen. An einem Ort angekommen soll TN B verschiedene Gegenstände ertasten (z. B. umarmen/ertasten eines Baumes, Tannenzapfen, Kastanie, verschiedene Blätter ...).

Nach dem Signal der ÜL besprechen die Paare kurz den zurückgelegten Weg und das Ertastete und wechseln danach die Rollen.

#### ● Nachteulen

- Socken und Schuhe werden wieder angezogen. Dann stellen sich die Paare in lockerer Ansammlung auf einer relativ freien Fläche (Lichtung, angrenzende Wiese) zusammen auf.

Jeweils ein/e TN jeden Paares hat die Augen geschlossen und alle TN sind ruhig.

Die ÜL entfernt sich von der Gruppe und lässt einen hörbaren Gegenstand auf den Boden fallen. Die TN mit den geschlossenen Augen nähern sich nun dem Gegenstand und bleiben dort stehen, wenn sie meinen, kurz vor dem Gegenstand zu sein. Der/die sehende TN begleitet, um bei „Gefahr“ eingreifen zu können.

Anschließend werden die Rollen gewechselt.

Im dritten Durchgang laufen alle TN mit geschlossenen Augen ohne Begleitung los.

## Absichten und Hinweise

- Die TN übernehmen Verantwortung für den geführten Partner/die geführte Partnerin.
- Die TN erfahren Vertrauen, nehmen ihre Umgebung mit eingeschränkten Sinnen wahr und werden für die Natur sensibilisiert.

- Die TN schulen ihren Tastsinn, übernehmen Verantwortung und erfahren Vertrauen.

- ✓ Die Führenden müssen darauf achten, dass die Geführten nicht auf gefährliche Gegenstände treten und auch keine verletzenden Gegenstände ertasten. Bei „Gefahr“ müssen die Führenden sofort eingreifen.

- Die TN schulen ihren Tastsinn. Sie nehmen mit verschiedenen Sinnen die Natur wahr und lernen, sich mit Hilfe ihres Gehörs zu orientieren.

- ✓ Der dritte Durchgang ist freiwillig. Alle TN, die nicht mitlaufen wollen, übernehmen die Begleitung der Gruppe, um bei „Gefahr“ eingreifen zu können.

● **Was ist das?**

- Die TN bilden Paare und anschließend Kleingruppen.

Die Paare bekommen von der ÜL blickdichte Taschen und/oder kleine Film-döschen bzw. blickdichte kleine Behälter.

Die Paare haben die Aufgabe, die Taschen mit drei bis fünf Gegenständen und die Behälter jeweils mit einem Gegenstand zu füllen.

Anschließend kommen alle wieder zusammen.

Die Paare suchen sich ein anderes Paar und versuchen gegenseitig, die Gegenstände in den Taschen zu erfühlen und/oder in den Behältern mit dem Hörsinn zu erraten.

**SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)**

● **Blinder Mathematiker im Wald**

- Die TN haben alle die Augen geschlossen bzw. verbunden, fassen mit beiden Händen an einem langen Seil an und sind gleichmäßig an diesem Seil verteilt.

Die Aufgabe ist nun, dass sie mit geschlossenen Augen das Seil zu einem Quadrat (wahlweise auch Dreieck) legen. Sobald alle TN meinen, dass sie es geschafft haben, öffnen sie ihre Augen.

Anschließend wird das Ergebnis kurz reflektiert.

**AUSKLANG (15–20 Minuten)**

● **Waldkünstler**

- Die TN bilden Kleingruppen von bis zu 5 TN.

Die Kleingruppen bekommen die Aufgabe, auf einer kleinen Fläche (max. 1 x 1 m) aus den umliegenden Gegenständen ein kleines Kunstwerk zu bauen.

Dafür haben die Gruppen 5 Minuten Zeit.

Anschließend werden die Kunstwerke vorgestellt und die Besonderheiten jeweils wertgeschätzt.



● **Wie war's als Nachteule?**

Die Gruppe reflektiert das Erlebte in der Natur.

Mögliche Leitfragen:

- „Wie hast du dich in der Natur gefühlt?“
- „Was war für dich ein besonders schöner Moment und wann musstest du dich ggf. überwinden?“
- „Was nimmst du für dich persönlich aus dem Erlebten mit?“
- „Worauf muss beim Umgang in der Natur geachtet werden?“
- „Wie kannst du das Erlebte in deinem Alltag nutzen?“

- Die TN schulen ihren Tast- und Gehörsinn.

✓ Die TN dürfen keine verletzenden Gegenstände in die Taschen füllen.

✓ Die Gegenstände in den Behältern müssen hörbar sein (z. B. kleine Steine, größere Samenkörner).

- Die TN kooperieren zusammen und schulen ihre kommunikativen Fähigkeiten.

✓ Diese Übung kann auch im Wald erfolgen, wobei ggf. Bäume die Bildung des Quadrats erschweren können.

✓ Die ÜL muss auf mögliche Gefahren achten und ggf. einschreiten.

- Die TN erleben einen kreativen und ruhigen Abschluss in und mit der Natur.

✓ Die Kunstwerke können fotografisch dokumentiert und an anderer Stelle ausgestellt werden.

- In einer gemeinsamen Reflexion benennen die TN das Erlebte und machen es sich damit bewusst. Sie erkennen weiterhin Übertragungsmöglichkeiten auf den eigenen Alltag.





# Drehen, Klettern, Rollen

Eine Turnstunde rund um den Gymnastikreifen für Kleinkinder

## Vorbemerkungen/Ziele

Es ist enorm, welche unterschiedlichen Möglichkeiten zur Bewegung ein Gymnastikreifen bietet.

In dieser Bewegungseinheit werden Eltern und Kinder angeregt, mit dem Reifen spielerisch vielfältige Bewegungserfahrungen zu sammeln.

Bewegung, sowohl selbstwirksam als auch gemeinsam mit einem Elternteil (bzw. einer Bezugsperson) freudvoll zu erleben und kreativ zu erforschen, gewährleistet zudem die Unterstützung der kindlichen Persönlichkeitsentwicklung in all ihren Bereichen.

## Rahmenbedingungen

**Pädagogisches Handlungsfeld:**

Bewegungs-, Spiel und Sportförderung

**Zeit:**

60 Minuten

**Teilnehmer/innen (TN):**

Kleinkinder im Alter von 2–4 Jahren mit einem Elternteil

**Material:**

1 Gymnastikreifen pro Kind, Matten, Weichbodenmatte, Sprossenwand, Langbank großer Kasten, kleine Kästen, Seile, ggf. Musik

**Ort:**

Turnhalle oder Turnraum einer Kita

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

#### ● Begrüßung

- ⊙ Die Teilnehmenden (TN) stehen mit der Übungsleitung (ÜL) im Kreis und singen ein Begrüßungslied.

#### ● Reifenschlange

- ⊙ Anschließend werden die Reifen ausgeteilt (pro Eltern-Kind-Paar einen Reifen).

Wenn alle TN in Kreisauflistung durch die Reifen miteinander verbunden sind, (Reifen – Eltern-Kind-Paar – Reifen – Eltern-Kind-Paar) öffnet die ÜL den Kreis, geht voran und „zieht“ die TN mit den Reifen in einer langen Schlange auf kurvigen Wegen durch die Halle.

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Begrüßungsritual, Gruppenerlebnis, vertraut werden mit dem Material, Orientierung im Raum, Anpassung des eigenen Bewegungstempos an die Gruppe



## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Laufen mit dem Reifen

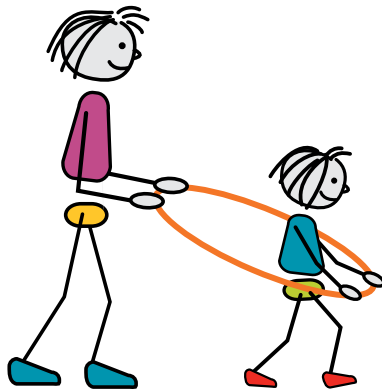
- ⊙ Jedes Eltern-Kind-Paar bekommt einen Reifen.

Die ÜL stellt Bewegungsaufgaben, die von den Eltern und Kindern umgesetzt werden:

- Das Elternteil und das Kind halten den Reifen jeweils mit einer Hand an einer Seite fest. So halten sie ihn zwischen sich und laufen zusammen durch den Raum.
- Das Kind hält den Reifen wie ein Lenkrad und läuft mit Rechts- und Linkskurven durch die Halle.

*Differenzierung:* Sind die Kinder zum Halten des Reifens zu klein kann auch der Erwachsene das „Steuer“ übernehmen und das Kind einen „Anhänger“ spielen.

- Das Kind stellt sich in den Reifen, nimmt ihn auf und hält ihn um den Körper. So läuft es um die stehenden Erwachsenen herum durch die Halle. Kommt es bei dem eigenen Elternteil an, werden die Rollen gewechselt.
- Das Kind bleibt im Reifen stehen, das Elternteil hält den Reifen fest und beide laufen wie „Pferdchen und Reiter“ durch die Halle. Anschließend werden die Rollen getauscht.

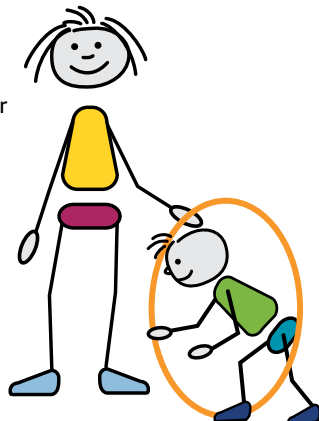


### ● Schieben, Klettern, Springen

Die ÜL stellt weitere Bewegungsaufgaben, die von den Eltern und Kindern umgesetzt werden:

- Das Kind schiebt den Reifen wie einen „Rasenmäher“ über den Boden.
- Die Eltern stellen den Reifen senkrecht am Boden auf, die Kinder klettern durch.
- Der Reifen wird auf den Boden gelegt. Die Kinder springen in den Reifen und wieder heraus.
- Anschließend werden alle Reifen nebeneinander als „Straße“ auf den Boden gelegt. Die Kinder springen die „Straße“ entlang von Reifen zu Reifen.

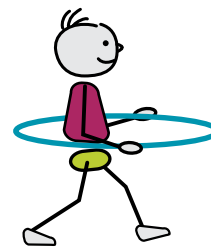
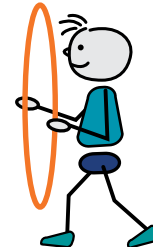
- Die Eltern stellen die Reifen auf und halten sie nebeneinander senkrecht hoch, so dass die Kinder nacheinander durch alle Reifen klettern können.



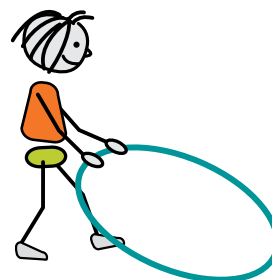
## Absichten und Hinweise

- ⊙ Erproben und Erleben verschiedener Formen des Laufens, Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems

- ✔ Während der Laufphasen kann fetzige Musik gespielt werden, so dass die Kinder noch mehr zur Bewegung animiert werden.



- ⊙ Spielerisches Erproben und Erleben verschiedener motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten.



- ✔ Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, können die Eltern den Reifen etwas vom Boden anheben

Autorin:  
Ann-Katrin  
Stutzmann

Illustratorin:  
Claudia Richter

## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

- Geräte im Stationsbetrieb
- ⊕ Gemeinsam werden 6 Gerätestationen aufgebaut.

#### 1. Sprung durch den Reifen

Über eine Kastentreppe klettern die Kinder auf einen großen Kasten und springen von dort aus durch einen Reifen auf eine dicke Matte.

Achtung: Die ÜL hält den Reifen waagrecht zur Sprungrichtung!

#### Differenzierung:

Für die kleineren Kinder ist es aufregend genug, auf dem Kasten durch den Reifen zu steigen und dann einfach auf die Matte zu springen.

#### 2. Mattenschaukel

Eine Gymnastikmatte wird zur Hälfte eingerollt und in 3–4 Reifen hineingelegt, so dass eine Mattenschaukel entsteht.

#### 3. Reifenhäuschen

Mehrere Reifen werden zu einem „Häuschen“ aufgestellt, welches die Kinder durchklettern können.



#### 4. Reifenstraße

Einige Reifen werden „als Straße“ hintereinander auf den Boden gelegt, so dass die Kinder von einem in den anderen Reifen springen oder laufen können.

Achtung: Startpunkt und Laufrichtung vorgeben!

#### 5. Baumhaus

Ein Reifen wird mit Seilchen an der obersten Sprosse der Sprossenwand befestigt, so dass er im rechten Winkel von der Sprossenwand absteht. Die Kinder klettern die Sprossenwand an einer Seite hoch, dann durch den Reifen auf die andere Seite, wo sie dann über eine Bank runterrutschen können.

#### 6. Kreiselnder Reifen

Der Reifen wird angedreht. Wenn der Reifen kippt, versuchen die Kinder, in den Reifen zu springen, ohne ihn zu berühren.

## Absichten und Hinweise

⊕ Die Stationen haben verschiedene Schwierigkeitsstufen, sind leicht zu differenzieren und laden ein, verschiedene Bewegungsgrundformen und die Wahrnehmung zu erproben.

⊕ Klettern, Steigen, Niederspringen, Erleben von Krafteinsatz, Anregung der taktil-kinästhetischen und vestibulären Wahrnehmung

⊕ Sich schaukeln, jemanden anschaukeln, Stimulation der vestibulären Wahrnehmung und Möglichkeit zu entspannen

⊕ Durchwinden im Krabbeln oder Stehen, Erproben von Geschicklichkeit und taktil-kinästhetischer Wahrnehmung

⊕ Erleben verschiedener Laufvariationen

✓ Die Kinder dürfen die Geschwindigkeit, sowie die Abstände der Reifen selber bestimmen.

⊕ Klettern mit Hindernis, Erproben von Kraft, Geschicklichkeit und Koordination

✓ An dieser Station ist die Hilfestellung der Eltern erforderlich!

⊕ Springen, Steigen, Förderung koordinativer Aspekte des Springens/Steigens

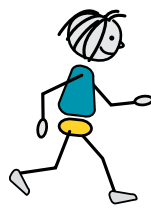
**SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)**

● **Wettlauf mit dem Reifen**

- ⊙ Zunächst bauen alle gemeinsam die Stationen ab.

Danach stellen sich die Eltern-Kind-Paare mit jeweils einem Reifen nebeneinander an der Stirnseite der Halle auf.

Auf das Kommando der ÜL rollen alle Eltern die Reifen los. Die Kinder rennen den Reifen hinterher und versuchen, sie einzufangen.



- ✔ Je nach Hallengröße und Gruppengröße kann diese Übung auch in zwei Gruppen durchgeführt werden.

● **Rutschpartie**

- ⊙ Das Kind legt sich bäuchlings auf den Boden und hält sich am Reifen fest.

Nun kann das Elternteil das Kind durch die Halle ziehen.

- ✔ Sowohl auf Bodenbeschaffenheit (Dreck, Splitter etc.) als auch auf rückengerechte Bewegung der Eltern achten!

**AUSKLANG (10–15 Minuten)**

● **„Bäumchen, Bäumchen wechsel Dich!“**

- ⊙ Ein Reifen wird eingesammelt, so dass alle Eltern-Kind-Paare, bis auf ein Paar, einen Reifen haben.

Die Reifen werden auf dem Boden abgelegt und jedes Eltern-Kind-Paar stellt sich in seinen Reifen.

Das Paar ohne Reifen ruft laut: „Bäumchen, Bäumchen wechsel Dich!“ Auf dieses Kommando hin müssen alle aus ihren Reifen raus und sich einen neuen suchen. Auch das Paar, welches ursprünglich ohne Reifen war, sucht sich nun einen Reifen. Das Paar, welches leer ausgeht, ruft als nächstes „Bäumchen, Bäumchen wechsel Dich!“

- ⊙ Reaktionsschulung, gemeinschaftliches Bewegen in der Gruppe

● **Abschiedslied**

Gemeinsam wird im Kreis ein Lied zum Abschied gesungen.

- ⊙ Gemeinsames Abschlussritual



Fotos:  
Bilddatenbank  
des Landessport-  
bundes NRW



# Kreative Bewegungsideen mit dem Zollstock

... nicht nur zum Maßnehmen geeignet!

## Vorbemerkungen/Ziele

Einen Zollstock (Gliedermaßstab) in der Turnhalle ganz neu zu entdecken, macht Spaß und dient den Kindern, ihre Materialerfahrungen, ihre Gestaltungsfähigkeit und ihre Ausdrucksfreude zu erweitern. In dieser Stunde werden die Kinder angeregt, eigene Bewegungsideen zu entwickeln und den Zollstock in verschiedenen Bewegungssituationen zu erleben. Schwerpunkte der Stunde sind das selbstwirksame (Er-)Finden von originellen vielfältigen Spielideen, Materialerfahrung durch unterschiedliche Transportmöglichkeiten mit und durch den Zollstock und der Austausch untereinander zur Förderung von Kommunikation und Kooperation. Die alternative Nutzung des Alltagsmaterials in den Experimentierphasen und die aktive Partizipation der Teilnehmenden regen jeden Einzelnen zur Kreativität an!

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Begrüßung**
- Nach der Begrüßung der Teilnehmer/innen (TN) und dem Anfangsritual führt die Übungsleitung (ÜL) das Material ein.

Worauf ist zu achten?

- Sachgemäßes Öffnen und Schließen des Zollstockes durch Drehen, nicht durch Reißen
- Zollstöcke nicht als Waffe gegen andere verwenden
- Unbenutzte Zollstöcke an einen Sammelpunkt legen

Die TN haben die Möglichkeit, in einer kurzen, offenen Phase die Zollstöcke zu erkunden und Bewegungsmöglichkeiten zu erproben. Die ÜL kann die Ideen der TN aufgreifen.

## Rahmenbedingungen

### Pädagogisches Handlungsfeld:

Kreativitätsförderung

### Zeit:

60 Minuten

### Teilnehmer/innen (TN):

Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren

### Material:

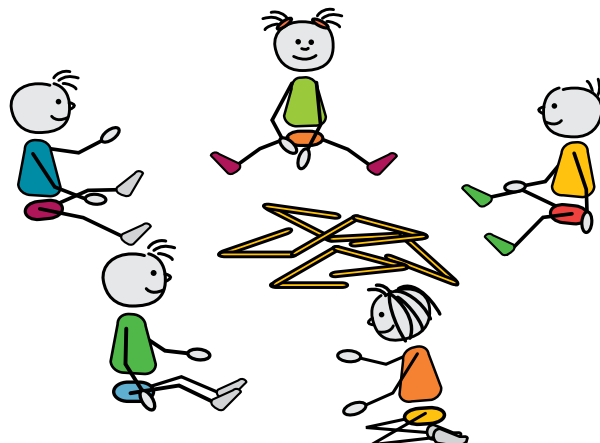
Zollstöcke (Gliedermaßstäbe), kleine Gegenstände (Spielfiguren/-steine, Münzen, Würfel, Legosteine, Tischtennisball/Zeitungsball usw.), Schwämme, Poolnudeln/Isolierrohre, kleine Magnete

### Ort:

Turnhalle oder große Grünfläche

## Absichten und Hinweise

- ◎ Kennenlernen und Einführen des Materials
- ✔ Unfallrisiko vermeiden, auf Materialschonung hinweisen
- ✔ Evtl. müssen Regeln zum Umgang mit dem Zollstock festgelegt werden (z.B. die Zollstöcke nicht als Waffe und zum Kampf verwenden).



NRW bewegt  
seine KINDER!  
10.2014

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Zollstockexperimente

- ⊙ Jede/r TN erhält einen Zollstock.

Die TN versuchen folgende Bewegungsanregungen umzusetzen:

- Auf welchen Körperteilen kannst du den Zollstock (geöffnet oder geschlossen) balancieren?
- Wie kannst du über die am Boden liegenden Zollstöcke springen?
- Wie hoch kannst du den Zollstock werfen, so dass du ihn wieder auffangen kannst?
- Welche Geräusche kannst du mit dem Zollstock erzeugen?
- Was kann der Zollstock darstellen? (Schmuck, Kleidung, Accessoires, Fahrzeuge, ...)

Weitere Bewegungsaufgaben können von den TN formuliert und ausprobiert werden.

### SCHWERPUNKT (30–40 Minuten)

#### ● Führen und Folgen 1

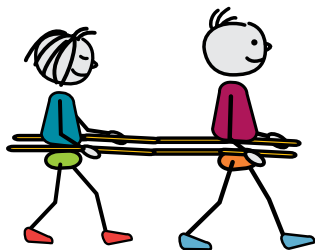
- ⊙ Die TN arbeiten paarweise zusammen.

Ein/e TN erzeugt mit dem Zollstock Geräusche, denen der/die andere TN mit geschlossenen Augen folgt.

#### ● Führen und Folgen 2

- ⊙ Zwei TN benötigen zwei Zollstöcke.

Welche Ideen haben die TN, sich mit Hilfe der Zollstöcke so miteinander zu verbinden (z. B. fassen beide TN jeweils einen Zollstock mit einer Hand an den Enden an), dass der/die eine TN führt und der/die andere TN mit geschlossenen Augen folgt. Der/die führende TN bestimmt die Raumwege und das Tempo.



#### ● Gegenstände transportieren

- ⊙ Zwei TN arbeiten mit einem Zollstock zusammen.

Auf einem Zollstock werden kleine Gegenstände (Spielsteine, Münzen, Muggelsteine, Legosteine usw.) gelegt und transportiert.

Die Gruppe findet gemeinsam einen Spielablauf und erprobt die Bewegungsformen.

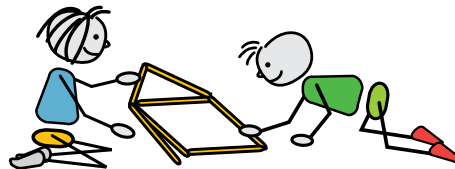
Z.B.:

- Fangen spielen, ohne dass ein Gegenstand herunterfällt
- Parcours aufbauen und überwinden
- Zeit stoppen, während eine Strecke zurückgelegt wird

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Entwicklung individueller Bewegungs-ideen

- ✔ Die Bewegungsaufgaben können auch in den Pausen während eines Musik-Stopp-Spiels eingebaut werden.



- ⊙ Kreativer Umgang mit Geräuschen und Rhythmik, Erzeugung unterschiedlicher Geräusche

- ⊙ Kooperation: Erprobung rücksichtsvoller Umgangsformen

- ✔ Evtl. können im Anschluss Reflexionsfragen gestellt werden:

- „Was hat Sicherheit vermittelt?“
- „Welche Verbindung hat sich bewährt?“
- „Welches Tempo war angenehmer?“

- ⊙ Gemeinsame Entwicklung von Handlungsstrategien und Spielabläufen  
Zeit, um eigene Ideen und Bedürfnisse aktiv auszudrücken  
Kooperation: Abstimmung mit einem/einer Partner/in

- ✔ Evtl. muss die ÜL moderierend und unterstützende in den Prozess eingreifen.

Autorin:  
Nora Jaffan

Illustratorin:  
Claudia Richter

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Kontaktkleber

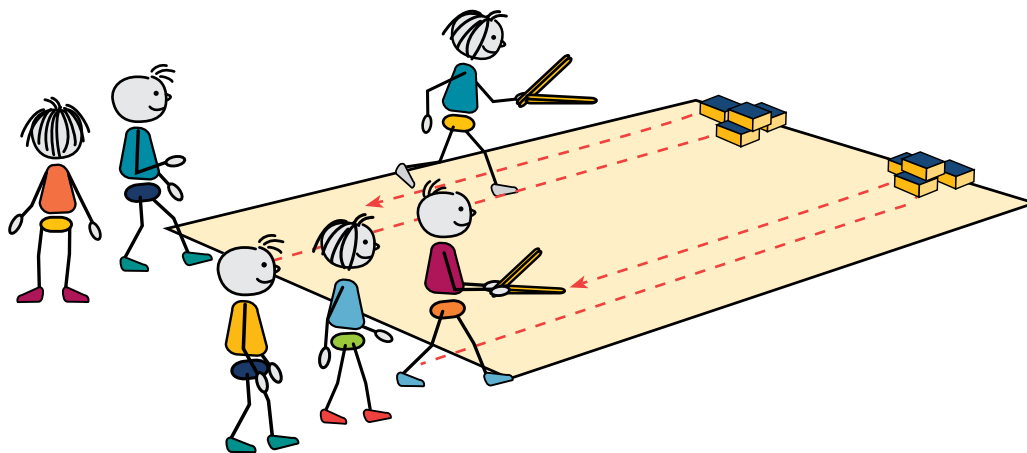
- Zwei TN haben einen Zollstock.

Die beiden TN benutzen den Zollstock, um sich miteinander zu verbinden (= Kontaktkleber). Gemeinsam laufen die TN durch den Raum und überwinden Hindernisse, ohne dass der Zollstock herunter fällt.

### ● Zangen-Staffel

- Es werden Staffelgruppen gebildet. Jede Gruppe hat einen Zollstock.

Der Zollstock wird als Zange benutzt. Jeweils der/die erste Läufer/in der Gruppe versucht, schnellstmöglich von der einen Hallenseite zur anderen zu gelangen. Am andern Hallenende liegen Schwämme, die mit der Zollstock-Zange (einzeln) aufgenommen und zum Gruppen-Startpunkt gebracht werden sollen.



### ● Förderband

- Jede/r TN hat einen Zollstock. Es werden zwei Gruppen gebildet. Die TN stehen hintereinander in einer Reihe.

Jede/r TN biegt den eigenen Zollstock zu einem „U“. Der/die erste TN legt einen Gegenstand (Stück einer Poolnudel o.ä.) auf sein/ihr „U“ und gibt diesen an den/die nächste/n TN der eigenen Gruppe weiter.

### ● Angeln

- Aus den Zollstöcken wird ein Parcours gelegt.

Die TN haben die Aufgabe, den Parcours zu überwinden und am anderen Hallenende einen Magneten (mit dem magnetischen Ende des ausgeklappten Zollstocks) zu „angeln“. Mit dem Magneten am Ende des Zollstockes laufen die TN wieder zurück.

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Körperliche Kontaktaufnahme, Erprobung sozial-motorischer Formen

- ✔ Die Partner/innen-Wahl sollte freiwillig erfolgen, da ein sehr enger Körperkontakt eingenommen werden soll.

- ⊙ Erweiterung der Materialkompetenz durch Nutzung der Zollstöcke zum Transport

- ✔ Bei einer Gruppe mit jüngeren Kindern und/oder einer geringen Frustrationstoleranz wird das Spiel beendet, wenn alle Schwämme an der anderen Hallenseite gebracht wurden. Bei einer wettkampforientierten Gruppe könnte jede Mannschaft seine „Beute“ zählen und auswerten.

- ⊙ Nutzung der Zollstöcke zum Transport, und Erleben von Objektgleichgewicht

- ⊙ Erleben von Objektgleichgewicht, Schulung der Auge-Hand-Koordination

- ✔ Die Lösungsideen für den Parcours-Bau und die Techniken zum Überwinden des Parcours werden von der ÜL ggf. sprachlich begleitet, jedoch nicht bewertet!

**SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)**

● **Quiz**

⊙ Es werden 4er-Gruppen gebildet. Jede/r TN hat einen Zollstock.

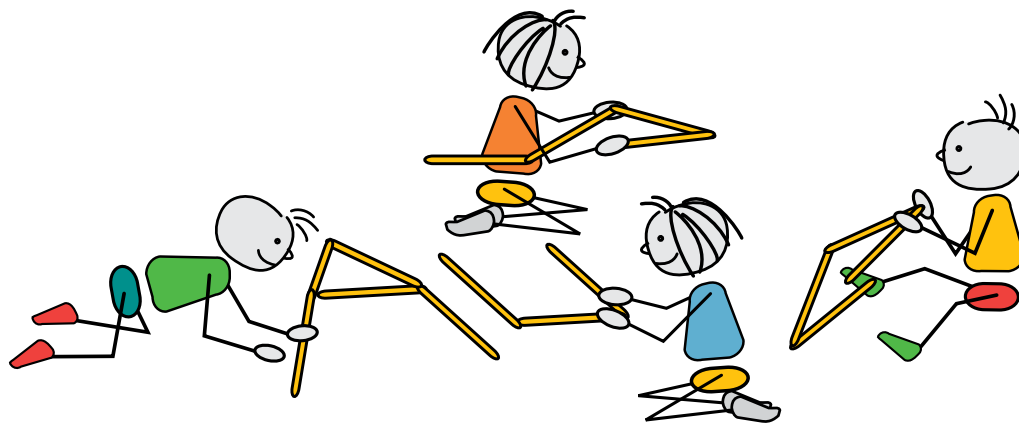
Die Spielleitung stellt Fragen, wobei die Antwort nicht mehr als vier Buchstaben haben darf!

Die TN biegen die Zollstöcke zu Buchstaben und stellen somit die Antwort dar.

- „Mit welchem Organ können wir sehen?“ – *Auge*
- „Wie heißt das Körperteil, an dem sich unsere Finger befinden?“ – *Hand*
- „Was ist das Gegenteil von lang?“ – *kurz*
- „Welche Farbe hat der Himmel, wenn die Sonne scheint?“ – *blau*
- „Was ist das Gegenteil von warm?“ – *kalt*
- „32 geteilt durch 16 = ?“ – *zwei*
- „Wie nennt man ein Tu-Wort?“ – *Verb*
- „Auf welchem Planeten leben die Menschen?“ – *Erde*
- „Welches Tier bellt?“ – *Hund*
- „Was für ein Kleidungsstück trägt man an den Beinen?“ – *Hose oder Rock*

⊙ Kreativer Umgang mit der Schriftsprache

✔ Vielleicht entwickeln die TN Strategien (z.B. Wiederverwendung eines Buchstabens für das nächste Lösungswort)



**AUSKLANG (5 Minuten)**

● **Klopf-Massage**

⊙ Die TN arbeiten paarweise zusammen.

Ein/e TN legt sich auf den Bauch, der/die zweite TN klopft sanft mit den zusammengefalteten Zollstöcken über den Rücken der/des liegenden TN. Der/die liegende TN gibt Rückmeldung darüber, ob das Klopfen angenehm ist, sanfter oder fester sein soll.

⊙ Abbau des Erregungsniveaus, Körperwahrnehmung

✔ Die Partner/innen sollten die Möglichkeit bekommen, sich selbst zu finden, anstatt dass die Paare eingeteilt werden.





# Kreativ im Sport mit Papier und Pappe

## Bewegungsideen mit Alltagsmaterialien

### Vorbemerkungen/Ziele

Eine Sportstunde mit Papier und Pappe beschreitet neuartige und originelle Wege. Im Bewegungskontext sind diese Materialien ungewöhnlich, können aber gerade dadurch zu neuen Bewegungsideen inspirieren. Papier und Pappe sind leicht zu beschaffen und tauchen in der Lebenswelt der Kinder häufig auf, so dass ein Wiederaufgreifen oder Weiterführen der Bewegungsideen in der Freizeit leicht umgesetzt werden kann.

Individuelle Auseinandersetzung mit attraktiven Bewegungsaufgaben und dem Material bieten den Kindern sowohl Raum zum Erleben der Selbstwirksamkeit, als auch die Erfahrung von gleichberechtigtem Miteinander vielfältiger Ideen.

In einem Wechsel zwischen mehr und weniger offenen Aufgabenstellungen wird einerseits versucht, den Kindern Raum zum Experimentieren zu geben. Andererseits werden auch bekannte Bewegungsspiele mit dem Material interessant variiert und die Kinder so zum Selbsterfinden von Spielen angeregt.

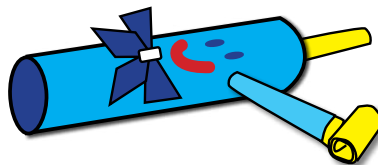
### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

##### ● Begrüßung

Die Übungsleitung (ÜL) begrüßt die Kinder zur Stunde und stellt das Material vor.

Gemeinsam vereinbaren sie ein passendes Signal (z.B. ein Pfiff mit dem abgebildeten Pfeifinstrument), um sich ggf. bei der ÜL zu versammeln.



##### ● Im Laufe des Jahres

- ☉ In dem Bewegungsraum werden 12 Zettel mit einer Zahl von 1–12 (entsprechend der Monate eines Jahres) ausgelegt oder an Pylonen gut sichtbar befestigt.

Jedes Kind stellt sich zu dem Monat, in dem es geboren wurde. Nun soll jedes Kind, von seinem Geburtsmonat ausgehend, das Jahr in chronologischer Reihenfolge weiter ablaufen, bis es wieder an seinem Geburtsmonat angekommen ist.

Jeder angelaufene „Monat“ wird einmal umlaufen (oder z. B. mit dem Fuß auf das Blatt tippen oder die Pylone mit der Hand berühren).

Wenn das Jahr einmal „abgelaufen“ ist, ist das Spiel zu Ende.

### Rahmenbedingungen

#### Pädagogisches Handlungsfeld:

Kreativitätsförderung

#### Zeit:

60 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

Kinder im Vor- und Grundschulalter (Mädchen und Jungen)

#### Material:

Papier, Zeitungen, Krepp-Klebeband, Küchenpapierpapprollen bzw. Klopapierpapprollen, Spielkarten oder Bierdeckel sowie Geschenkpapier, Alupapier/-folie und Klebeband

#### Ort:

Sport-, Gymnastikhalle oder Freiluftanlage sowie Gruppen- und Klassenräume

### Absichten und Hinweise

- ☉ Die ÜL stimmt die Kinder auf eine ungewöhnliche Stunde ein und erzeugt Motivation.

- ☉ Die Kinder machen sich mit dem Umfeld vertraut und orientieren sich. Das Herz-Kreislaufsystem wird aktiviert.

- ☑ Kennen die Kinder die Monate oder Zahlen bis 12 in der Reihenfolge nicht, kann die ÜL entsprechend differenzieren.

*Differenzierungsmöglichkeit:* Die 4 Jahreszeiten bebildern und mehrfach auslegen. Ausgehend von der Jahreszeit des eigenen Geburtstags wird die Abfolge der vier Jahreszeiten solange gelaufen, bis jeder ausliegende Zettel einmal berührt wurde.

NRW bewegt  
seine KINDER!

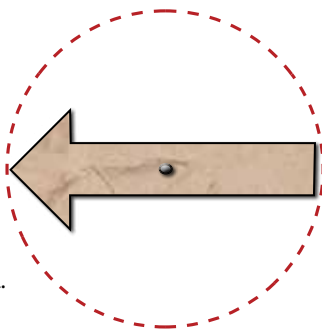
11.2014

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Bärenanzug

- ⊙ Die Kinder und die ÜL versammeln sich.

Gemeinsam mit den Kindern überlegt die ÜL pro Durchgang eine Bewegungsform (z. B. Laufen, Gehen, Side-Steps, Robben, Krabbeln, Hüpfen) und legt sie fest. Dann wird mit der „Wählscheibe“ (= Pfeil) bestimmt, in welche Richtung die festgelegte Bewegung durchgeführt werden soll.



#### Variation:

Es werden gleiche Bewegungsformen in unterschiedlicher Bewegungsqualität angeregt (z. B. „Hüpfen wie ein Frosch“ und „Hüpfen wie ein Känguru“).

## SCHWERPUNKT (20–25 Minuten)

### ● Zeitungslauf

- ⊙ Alle Kinder haben eine Zeitungsseite.

Die ÜL stellt Bewegungsaufgaben:

- „Wie könnt ihr euch mit der Zeitung auf dem Kopf (oder auf anderen Körperteilen) bewegen?“
- „Welche Ideen habt ihr, um mit der Zeitung schnell zu laufen?“
- „Gibt es Möglichkeiten, mit der Zeitung schnell zu laufen, ohne sie mit den Händen festzuhalten?“
- „Könnt ihr die Zeitung in einen Regenschutz (oder Umhang) verwandeln?“

In einer Reflexionsphase werden die entstandenen Ideen wertgeschätzt. Im Rahmen der Reflexion können die Kinder ihre Zeitung in einen „Zauberstab verwandeln“ (längs zusammengerollte/bzw. gedrückte Zeitung mit Hilfe der bereitgestellten Materialien individuell gestalten).

### ● Papprollen-Wendestaffel

- ⊙ Es werden Mannschaften mit 6–8 TN gebildet.

Jede Mannschaft erhält eine Papprolle und 3 Zeitungsseiten. Zwei Zeitungsseiten liegen mit der Papprolle auf der einen Seite der Wegstrecke, die andere Zeitung als Wendemarkierung an der anderen Seite der Wegstrecke.

Das erste und das zweite Kind einer Mannschaft rollen je eine Zeitungsseite hochkant eng zusammen. Das erste Kind streift die Papprolle über seine gerollte Zeitung und läuft los.

Nachdem es um die Wendemarke (Zeitung auf der gegenüberliegenden Seite) herum die gesamte Wegstrecke zurückgelegt hat, stülpt es die eigene Papprolle über die Zeitung des nachfolgenden Läufers/der nachfolgenden Läuferin und gibt seine Zeitung an das dritte Kind. Usw. Welche Mannschaft ist schneller?

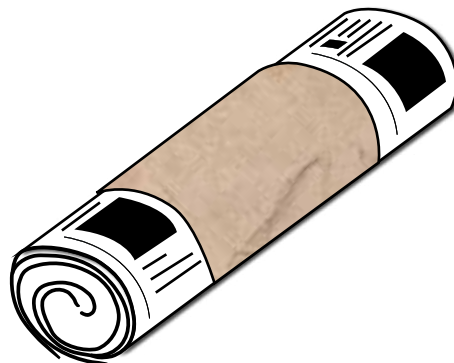
## Absichten und Hinweise

- ⊙ Ausschöpfen und Erweitern des individuellen Bewegungsrepertoires, Sensibilisierung der optischen Wahrnehmung und Schulung der Reaktionsfähigkeit, Anregung des individuellen Bewegungsausdrucks

- ⊙ Die Kinder experimentieren mit dem Material und (er-)finden individuelle Lösungen.

- ✓ Im Rahmen der Reflexionsphase kann zur Gestaltung eines authentischen Zauberstabs Material (z. B. Geschenkpapier, Klebeband, Alupapier) bereitgehalten werden, mit dem die gerollte Zeitung „geschmückt“ wird.

- ⊙ Erleben eines bekannten Bewegungsspiels (Staffel) mit dem Alltagsmaterial



Autor:  
Jörn Uhrmeister



Illustratorin:  
Claudia Richter

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Wer fliegt bis unter die Decke?

- ⊕ Alle vorhandenen Zeitungen werden miteinbezogen.

Die ÜL gibt den Kindern die Bewegungsaufgabe:  
„Probiert aus, das Zeitungspapier so hoch wie möglich zu werfen!“

### ● Schneeballschlacht

Wenn die Kinder beginnen aus dem Papier Bälle zu formen, geht die ÜL mit einem Papierkorb durch den Raum und regt die Kinder auf diese Weise an, darauf zu zielen.

Nach und nach werden alle Papierbälle aufgesammelt und entsorgt.

## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

### ● Kreisfangen

- ⊕ Die obigen Mannschaftseinteilungen bleiben bestehen.

Es werden zwei Kreise mit Handfassung gebildet. Zwei Fänger/innen werden bestimmt, die jeweils außerhalb der Kreise stehen. Ein Kind in jedem Kreis wird „markiert“ (= ihm wird eine Zeitung auf den Rücken geklebt).

Die Kinder sollen in der Kreisauflistung gemeinsam verhindern, dass das gekennzeichnete Kind vom Fänger/von der Fängerin abgeschlagen wird, indem sie sich schnell mitdrehen, ohne die Handfassung zu lösen.

## AUSKLANG (15–20 Minuten)

### ● Heißes Toastbrot

- ⊕ In einen Innenstirnkreis wird eine Spielkarte (oder ein Bierdeckel) gegeben, die im Uhrzeigersinn weiterwandert.

Die Spielkarte oder der Bierdeckel ist die heiße Toastbrotscheibe, die man nur so kurz wie möglich berühren möchte.

Zunächst geben die Kinder die Spielkarte oder den Bierdeckel zwischen Daumen und Zeigefinger eingeklemmt weiter, dann zwischen Daumen und Mittelfinger usw.

Die ÜL kann nach und nach immer mehr Bierdeckel bzw. Spielkarten in den Kreis geben, um die Weitergabefrequenz zu erhöhen.

### ● Entspannung mit Spielkarten oder Bierdeckeln

- ⊕ Die Kinder finden sich in Paaren zusammen.

Ein Kind legt einem/einer in Bauchlage verharrenden Partner/in Spielkarten oder Bierdeckel auf den Rücken.

Das Kind in Bauchlage versucht, die Anzahl der aufgelegten Spielkarten oder Bierdeckel zu erraten.

### ● Ausmarsch

Jedes Kind bekommt eine Spielkarte, einen Bierdeckel oder eine Klopapierpapprolle und balanciert den Gegenstand auf dem Kopf zum Sporthallen- oder Gruppenraumausgang.

Jedes Kind schreitet durch die Tür und die ÜL nimmt den Gegenstand vom Kopf.

Damit ist die Sportstunde beendet ...

## Absichten und Hinweise

- ⊕ Nach dem Regelspiel kann der Bewegungsdrang in einer offenen Aufgabenstellung ausgelebt werden.

Experimentieren mit Flugeigenschaften des Materials

- ⊕ Zielwerfen mit Zeitungsbällen und Aufräumen

- ⊕ Anregung von Bewegungslösungen in der Gruppe

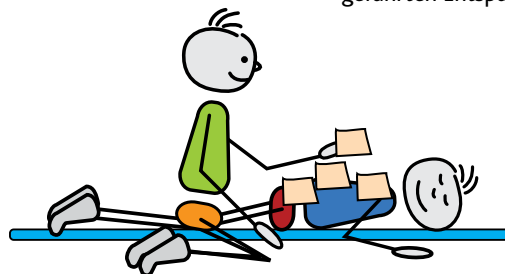
- ⊕ Um das Halten der Kreisformation zu erleichtern, können die Hallenmarkierungen genutzt werden.

- ⊕ Sensibilisierung der taktilen Wahrnehmung

- ⊕ Der Aktionsraum aller TN schränkt sich deutlich ein.

Die Körperfunktionen des Herz-Kreislaufsystems normalisieren sich.

- ⊕ Diese Form des Stundenausklangs dient einer geführten Entspannung.



- ⊕ Die Kinder verlassen gleichzeitig und gesammelt den Sportraum.



# Heute bin ich ... gut drauf?!

Eine Reise in die Welt der Gefühle

## Vorbemerkungen/Ziele

Gefühle bei sich selbst und anderen wahrzunehmen, sie ausdrücken, benennen und regulieren zu können, sind grundlegende Fähigkeiten im Rahmen der sozial-emotionalen Entwicklung.

Vor Freude zu tanzen oder vor Wut auf den Tisch zu hauen, sind nur zwei Beispiele, die verdeutlichen, wie eng Gefühl und Bewegung zusammengehören. Eine Bewegungsstunde bietet sich daher an, dieses Thema aufzugreifen.

Das vorliegende Bewegungsangebot gibt den Kindern einerseits Gelegenheit, eigenen Gefühlen spielerisch Ausdruck zu verleihen und so das eigene Ausdrucksrepertoire zu erweitern. Andererseits werden die Kinder angeregt, zu erforschen, welche Empfindungen unterschiedliche Bewegungen in ihnen auslösen. Kurze Reflexionsphasen helfen, durch Versprachlichung innere Vorgänge bewusst zu machen.

### Literatur:

- Löffel, H., Manske, C.: Ein Dino zeigt Gefühle. Mebes & Noack, 2003
- Bücken-Schaal, M.: Bildkarten Gefühle. Don Bosco Medien, 2013
- Hütter, J.: Meine Gefühle – deine Gefühle. BVK Buch Verlag Kempen GmbH, 2012

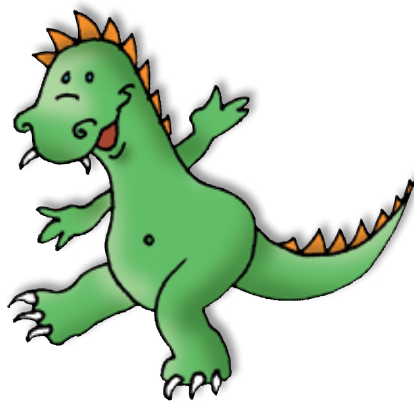
## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (15 Minuten)

- **Heute fühle ich mich ...**
- ⊙ Die Übungsleitung (ÜL) und die Kinder versammeln sich um die ausgelegten Karten (Kartenset 1), auf denen Gefühlszustände abgebildet (Ganzkörperabbildung) sind.

„Wie fühlt ihr euch gerade?  
Schaut euch die Bilder  
einmal an und stellt euch  
neben das Bild, welches am  
besten zu euch passt.“

Anschließend begründen  
die Kinder kurz ihre Bild-  
auswahl.



## Rahmenbedingungen

### Pädagogisches Handlungsfeld:

Gesundheitsförderung

### Zeit:

60 Minuten

### Teilnehmer/innen (TN):

max. 15 Kinder im Alter von 5–7 Jahren

### Material:

- Kartenset 1: Karten mit Ganzkörperabbildungen von Dinos (s. Illustration oder auch Literatur)
- Kartenset 2: zahlreiche Bildkarten mit Farben, Situationen, Bewegungen, Emoticons, die verschiedenen Gefühlen (Wut, Trauer, Freude, Angst) zugeordnet werden können
- Reifen
- Weichbodenmatte
- Musik
- Stofftier-Katze

### Ort:

Bewegungsraum, Gymnastikhalle

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Die Kinder werden auf das Thema eingestimmt und mit Unterstützung von Bildern zur Versprachlichung ihrer Befindlichkeit angeregt.
- ✔ Die ÜL betont dabei den Bewegungsausdruck, der auf den Abbildungen zu sehen ist (z.B.: verschränkte Arme).
- ✔ Weitere Vorlagen für Bilder befinden sich in dem Buch: Löffel, H., Manske, C.: Ein Dino zeigt Gefühle. Mebes & Noack, 2003

NRW bewegt  
seine KINDER!

12.2014

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Mein Dino macht ...

- ⊙ Die gleichen Gefühlskarten werden aufgedeckt auf dem Boden im Raum verteilt.

Die Kinder bewegen sich um die Karten herum. Auf ein Signal von der ÜL stellen sich die Kinder vor eine beliebige Karte und versuchen, die Abbildung zu imitieren.

### Reflexion

- „Wie fühlt sich das an, wenn ihr den Dino nachmacht?“
- „In welchen Situationen fühlt ihr euch so?“



### Variation

Das Kartenset 1 (als Memory variiert) wird unter den Kindern aufgeteilt. Ohne zu sprechen und ohne sich gegenseitig die Karten zu zeigen, finden die Kinder sich zu den passenden Paaren zusammen.

## SCHWERPUNKT (25–30 Minuten)

### ● Gefühlschaos

- ⊙ Nun wird das Kartenset 2 verdeckt auf dem Fußboden verteilt. Unter die Karten mischt die ÜL drei „Zettel mit Schrift“ (Spielbeschreibungen, der nachfolgenden Spiele). Die ÜL hält Emoticon-Karten mit den Gefühlen Wut, Trauer, Freude, Angst und ein „Leeres Gesicht“ bereit.

Zunächst decken die Kinder alle Karten auf.

Dann bewegen sich die Kinder auf Musik um die Karten herum. Bei Musikstopp hält die ÜL jeweils eine Emoticon-Karte (z.B. Freude) hoch. Die Kinder finden daraufhin eine passende Karte zu dem angezeigten Gefühl (z. B. gelb oder Geburtstagsfeier).

Wird das „Leere Gesicht“ gezeigt, frieren die Kinder in der Gestik eines selbstgewählten Gefühls ein und die ÜL muss dieses erraten.

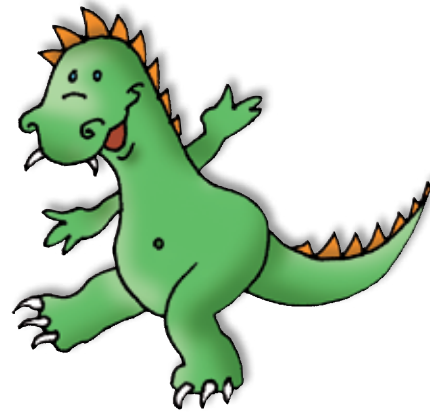
Zum Abschluss werden alle Karten sortiert und den vier „Gefühlsländern“ (ausgelegte Reifen) Wut, Trauer, Freude, Angst zugeordnet. Die drei „Zettel mit Schrift“ bleiben übrig.

### Hinweis für die Übungsleitung zum weiteren Stundenverlauf:

Die drei neutral beschrifteten Zettel (Spielbeschreibungen) können nicht zugeordnet werden und werden deshalb gemeinsam ausprobiert, um daraufhin zu entscheiden, aus welchem „Gefühlsland“ sie wohl stammen.

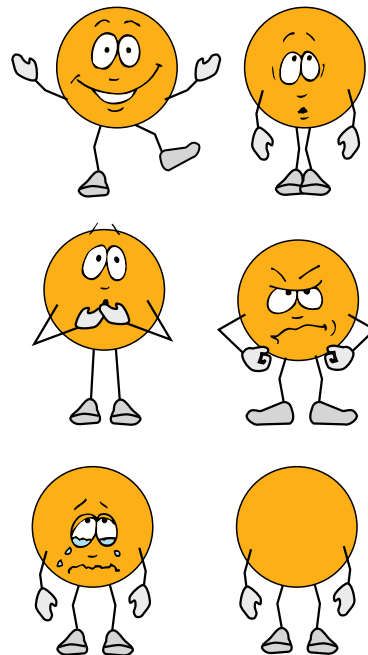
## Absichten und Hinweise

- ⊙ Nachahmen und „Lesen“ verschiedener Gesten und Haltungen  
Erweiterung der eigenen Ausdrucksmöglichkeiten  
Bewusstmachen des Zusammenhangs von Gefühl und Bewegung



- ⊙ Bewegungsdrang abbauen  
Bewegungsausdruck anregen  
Die Kinder üben, mit Hilfe von Bildern und Bewegung einige Gefühle zu beschreiben.

- ✔ Unterschiedliche Musik (passend zu verschiedenen Emotionen) einsetzen



Illustratorin:  
Claudia Richter

Autorin:  
Ulrike Rölleke

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Schreifangen

- ⊙ Die Kinder werden in zwei Gruppen eingeteilt. Gruppe A verteilt sich in einem festgelegten Feld. Gruppe B stellt sich an der Stirnseite des Feldes nebeneinander auf.

Aus Gruppe B startet der/die erste Fänger/in und versucht, im Feld der Gruppe A, laut schreiend, so viele Kinder wie möglich zu berühren. Dafür hat er/sie so lange Zeit, wie sein/ihr Atem zum Schreien reicht. Reißt der Schrei ab, muss das Kind zurücklaufen und der/die zweite Fänger/in startet. Die Anzahl der abgeschlagenen Kinder wird als Punktzahl gewertet. Am Schluss werden die Punkte aller Fänger/innen der Gruppe zusammengezählt.

Danach wechseln die Gruppen die Rollen.

### Reflexion

Anschließend wird in einer kurzen Reflexion mit den Kindern überlegt:

- „Welche Gefühle habt ihr erlebt? Wobei?“
- „Aus welchem „Gefühlsland“ könnte dieses Spiel stammen?“

### ● Armer schwarzer Kater

Auf Musik bewegen sich die Kinder durch den Raum und geben währenddessen den „Armen Kater“ (Stofftier) weiter. Stoppt die Musik, bleiben alle Kinder stehen. Das Kind mit dem Stofftier ist nun der „Arme schwarze Kater“.

Dieses Kind stellt sich vor ein anderes Kind und miaut dieses drei Mal ganz traurig an. Nach jedem „Miau“, streicht das Kind „dem Kater“ über den Kopf und sagt, ohne die Miene zu verziehen: „Armer schwarzer Kater!“ Kann das sprechende Kind sein Gesicht nicht halten, werden die Rollen getauscht.

### Variation:

Es wird ein „Clown“ weitergegeben. Das Kind mit dem „Clown“ versucht, andere Kinder durch Grimassenschneiden zum Lachen zu bringen.

### Reflexion

- „Aus welchem „Gefühlsland“ könnte dieses Spiel stammen?“
- „Was habt ihr erlebt? Wobei?“
- „War es schwer keine Gefühlsregung zu zeigen?“

### ● Mattenklatsch

- ⊙ Die ÜL stellt eine Weichbodenmatte hochkant auf und hält sie fest.

Vier freiwillige Kinder stellen sich ganz dicht vor die Matte, so dass Bauch und Fußspitzen direkt vor die Matte stoßen. Das Gesicht wird zur Seite gedreht. Auf ein Kommando hin lässt ÜL die Matte los und die Kinder lassen sich mit der Matte umfallen.

### Reflexion

- „Was habt ihr erlebt? Wobei?“
- „Aus welchem „Gefühlsland“ könnte dieses Spiel stammen?“

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Spielerisches Erleben von Aspekten der Gefühle: Wut und Angst

- ✔ Die berührten Kinder dürfen weiterlaufen, aber nicht noch einmal abgeschlagen werden.

- ⊙ Spielerisches Erproben von Aspekten der Gefühle: Trauer und Freude

Die Kinder experimentieren damit, keine Gefühlsregung zu zeigen.

- ✔ Über den Einsatz von Musik kann die ÜL das Spiel mitsteuern (z.B. durch Zwischenschalten von Bewegungsphasen, unterbrechen „schwieriger“ Situationen).



- ⊙ Spielerisches Erproben von Aspekten der Gefühle: Angst/Aufregung

- ✔ Die Kinder sollten freiwillig teilnehmen können. Auch wenn Kinder nicht mitmachen wollen, können sie doch an der Reflexion teilnehmen.

## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

- **Wenn ich fröhlich bin, dann ...?**
- ⊙ Alle Kinder versammeln sich mit der ÜL in einem Innenstirnkreis.

Vorstellen und gemeinsames Singen der ersten Strophe des Liedes „Wenn Du fröhlich bist“.

Anschließend überlegt und entwickelt die ÜL mit den Kindern weitere Strophen (z.B.: „Wenn ich fröhlich bin ...“)

Erste Strophe des Liedes:

*Wenn du wütend bist,  
dann stampfe mit dem Fuß,  
wenn du wütend bist,  
dann stampfe mit dem Fuß.  
Ja du kannst es allen zeigen,  
brauchst Gefühle nicht verschweigen,  
wenn du wütend bist,  
dann stampfe mit dem Fuß.*

### AUSKLANG (5 Minuten)

- **Jetzt fühle ich mich ...**
- ⊙ Die Übungsleitung (ÜL) und die Kinder versammeln sich zum Abschluss nochmal um die ausgelegten „Dino-Karten“.

*„Wie fühlt ihr euch jetzt? Schaut euch die Bilder an und stellt euch neben das Bild, was jetzt zu euch passt. Habt ihr zu Beginn der Stunde den gleichen Dino gewählt?“*

Anschließend begründen die Kinder kurz ihre Bildauswahl.

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Kindgemäße Versprachlichung der gemachten Erfahrungen  
Bewusstmachen des Erlebten
- ✔ Liedtext aus: Hütter, J.: Meine Gefühle - deine Gefühle. BVK Buch Verlag Kempen GmbH, 2012, Seite 11
- ✔ Der Text des Liedes sollte in der „Ich-Form“ (1. Person Singular) gesungen werden.
- ✔ *Variation:*  
Das Lied kann in der besungenen Gefühlslage vorgetragen werden (z.B.: wütend-brüllen).
- ⊙ Einstiegsspiel wird zum Schluss nochmals aufgegriffen und zur Auswertung der Stunde genutzt.

