

# Spielfest der „Marsmenschen“

## Vorbemerkung / Ziele

In dieser Praxiseinheit geht es darum, Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen vielfältige körper- und erlebnisorientierte Spiele anzubieten, die sowohl die individuellen Bewegungserlebnisse als auch die sozialen Erlebnisse und Erfahrungen mit einbeziehen. Dazu werden interessante und animierende Angebotsformen ausgewählt, die im Stationsbetrieb organisiert werden. Durch die Einkleidung in eine Phantasiegeschichte, auf der Reise zu einem Spielfest der „Marsmenschen“ zu sein, wird ein reizvoller Rahmen gegeben. Der Spielfestgedanke, die sportliche Abwechslung und auch der Einsatz von Musik können auf diese Weise die Rahmenbedingungen für eine spaß-, lust- und lernbetonte Atmosphäre schaffen.

Bedeutsam ist es auch, die Aufmerksamkeit auf den Prozeß und nicht auf das Ergebnis (kein überzogener Leistungsstreß!) zu richten. Hier steht der Übungsleiter in besonderer Verantwortung.

### Zeit:

ca. 90 - 120 Minuten

### Teilnehmer/innen:

Mädchen und Jungen oder auch als getrenntes Angebot für Mädchen sowie für Jungen

### Material:

Die benötigten Materialien sind auf den Stationskarten angegeben. Sie tragen dazu bei, den Stationsaufbau (relativ) selbständig vorzunehmen.

### Ort:

Sporthalle; alternativer Tip: auch draußen macht's Laune

## Stundenverlauf/Inhalte

### ● Inhalte    0 Organisation

#### ● „Wider dem Morgenmuffel“ (Einstimmung)

ÜL ermuntert die Kinder, eine beliebige Lage am Boden einzunehmen. „Stellt euch vor, ihr liegt noch im Bett und könnt euch nicht entscheiden aufzustehen.“

Das könnte in etwa so aussehen: Recken, Dehnen, Gähnen, Strecken der Extremitäten – immer, wenn äußerste Spannung erreicht ist, verläßt euch der Mut und die Lust zum Aufstehen, und ihr schlafft wieder ab.

Nun schafft ihr es aber doch aufzustehen; ihr wascht euch ..., putzt eure Zähne ..., frühstückt..., lauft zum Bus ... merkt – da kein Mitschüler mitfährt –, daß Sommerzeit ist (1 Std. zu spät!) ..., an der Schule angekommen, traut ihr euch nicht hineinzugehen ... – plötzlich entdeckt ihr eine Zeitung mit der Überschrift: „Eine Reise zum Spielfest der Marsmenschen“. Dort trifft ihr eine Reihe von weiteren Leuten, mit denen ihr Kontakt aufnehmt: mit Hüften, Ellbogen, Knien, Nase, Ziehen an Ohrläppchen (mit der re. Hand ans li. Ohr) etc ...

### 0 Einzelarbeit, frei im Raum

- Reise zum „Mars“ geschieht „blind“: Partner „1“ ist blind, hält die Augen geschlossen und wird von Partner „2“ frei durch den Raum geführt, ohne mit anderen Paaren zusammenzustoßen.

### 0 Paarweise im Wechsel

#### ● Spielfest der Marsmenschen

- Station 1: Rollbrett-Ball
- Station 2: Schweben-Schieben-Kamof
- Station 3: Sockenraub
- Station 4: Minitramper-Känguruh
- Station 5: Magie-Kreis
- Station 6: Blinden-Gletschersprung

## Absichten/Gedanken

### ● Gedanken/Absichten    ↗ Hinweise

- Körperwahrnehmung und -sensibilisierung;

- Anspannen und Entspannen

- ↗ Selbsterfahrung: ÜL hilft ggf., indem er bestimmte Körperteile aufruft, die angespannt und wieder gelöst werden sollen.

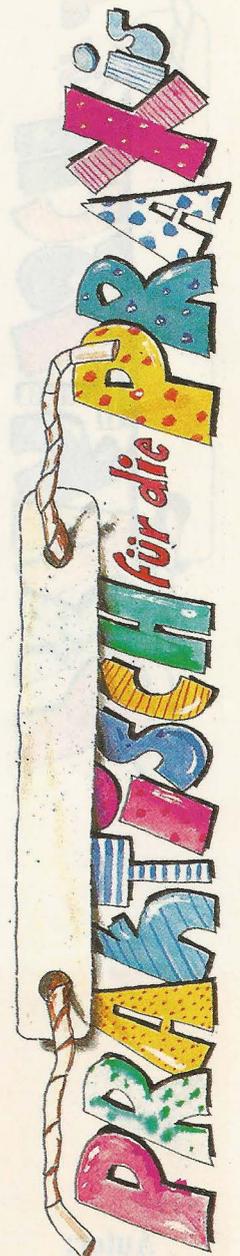
- ↗ Musikerunterstützung: z. B. Wolkenreise, E-Rock



- ↗ Ggf. Musikeinsatz, z. B. Evil Ways, Santana

- Körperbewußtsein, Kontakt, Vertrauen, Rücksichtnahme

- Bewältigung der abenteuerlichen Spielsituationen; Erkennen von Möglichkeiten und Risiken; Einschätzen und Abschätzen von Risiken; Eigene und Partner-Lösungen finden; Körperliche Belastungen bewältigen.



# PRAXIS für die PRAKTIK

## Stundenverlauf/Inhalte

- Inhalte
- Organisation
- Beispiele

## Absichten / Gedanken

- Gedanken/Absichten
- Hinweise

### Blinden-Gletschersprung

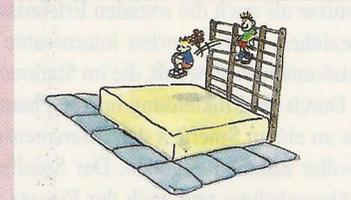
#### Aufgabe:

Springe mit geschlossenen Augen auf die Weichbodenmatte.

#### Regeln:

Der nächstfolgende Springer springt erst dann, wenn sein Vorgänger die Matte verlassen hat. Bei diesem Sprung geht es nicht um Mutproben! Zeige das, was Du Dir persönlich zutraust.

Baut nach der folgenden Skizze auf:



### Sockenraub

#### Spielgedanke:

Alle setzen sich auf die Weichbodenmatte. Jeder versucht, so viele Socken wie möglich zu rauben.

#### Regeln:

Treten und Stoßen mit den Füßen ist streng verboten. Auch das Drücken mit den Beinen sollte unterbleiben! „Sockenlose Spieler“ scheiden aus und werden Schiedsrichter.

Baut nach der folgenden Skizze auf:



### Schwebe-Schiebe-Kampf

#### Spielgedanke:

Zwei Partner stehen sich mit einem Medizinball in der Hand auf der Langbank gegenüber. Mit Hilfe des Medizinballs soll der gegenüberstehende Partner von der Langbank gestoßen werden.

#### Regeln:

Nur die Medizinbälle dürfen sich berühren! Der Körper eines jeden Spielers darf auf keinen Fall berührt werden.

Baut nach der folgenden Skizze auf:



- Stationsbetrieb in Kleingruppen  
(Vorschlag: 4er-Gruppen, Ausnahme Station 1, hier: zwei 4er-Gruppen)

- **Abschluß**  
Wie die Atome schwirren wir im Raum umher und auf das Zauberwort „Magnet“ treffen wir uns im Magnetfeld „Kreis“ zusammen.

- Einzelarbeit, frei im Raum, anschließend:  
Sitzkreis in der Gruppe

- Reflexionsgespräch: „Welche Station bei den Marsmenschen hat euch am besten/weniger gut gefallen?“ „Warum nicht?“ (Risiko, Vertrauen zu sich selbst, zur Station und zum Partner/Gruppe)

- Kreislaufbelastender, freudbetonter, gemeinsamer Abschluß

- Aus dem Gespräch ergeben sich vielleicht Ideen für neue Stationen oder Varianten, die die Kinder beim nächsten Mal in eigener Regie aufbauen und ausprobieren können, oder es können auch Transfers auf das normale alltägliche Leben herbeigeführt werden.

- Das Gespräch verzichtet ausdrücklich auf die Feststellung einer Leistung.

**Autor:**  
Hermann-Josef  
Omsels