



# Praktisch für die Praxis 2018



## Erwachsene

Januar	Hüpf Dich fit – Teil 2
Februar	Bounceball
März	Animal Movement Exercises
April	Aquafitness mit Togu Brasils Aqua
Mai	Crossfit
Juni	Calisthenics – Teil 1
Juli	Windsurfen – Teil 3
August	Calisthenics – Teil 2
September	Mami Fit
Oktober	Bewegtes Gehirntraining
November	Bumball
Dezember	Luna Yoga
Sonderausgabe	Hochaltrige im Frühling
Sonderausgabe	Finger und Hände – beweglich aktiv

## Kinder/Jugendliche

Januar	Erste Schritte auf dem Eis
Februar	Der Schatz von Bruno dem Bären
März	Hey ja hey – die Indianer kommen
April	Dreh dich kleiner Kreisel
Mai	Soziale Kompetenzen durch Klettern entwickeln
Juni	Babs und Benno Bauarbeiter
Juli	Basketball spielen – Deutsch lernen
August	Zusammen wachsen
September	Karo Herz Pik und Kreuz
Oktober	Das habe ich beim Hockey gelernt
November	Ab in die Tonne...oder nicht
Dezember	Heiltrank für den Weihnachtsmann



# Hüpf dich fit! – Teil 2

## Rumpf- und Beinkräftigung auf dem kleinen runden Trampolin

### Vorbemerkungen/Ziele

Schwingen, Federn und Hüpfen auf dem kleinen, runden Trampolin machen in der Gruppe besonders viel Spaß und fördern Koordination und Balance. Im Fitnessbereich können gezielt und effektiv die Ausdauer gefördert und Muskeln gekräftigt werden.

In diesem Stundenbeispiel werden schwerpunktmäßig die Rumpf- und Beinmuskeln trainiert.

#### Hinweise zur sicheren Nutzung der Trampoline:

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

### Stundenverlauf und Inhalte

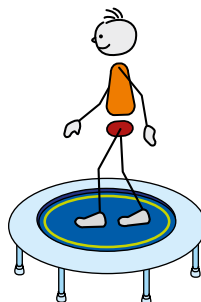
#### EINSTIMMUNG (15 Minuten)

- **Begrüßung und Aufbau der Trampoline**
- Die Trampoline in versetzter Blockaufstellung aufstellen, sodass alle TN die Übungsleitung (ÜL) gut sehen können.

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

#### ● Lockeres Warmhüpfen

- Die TN stehen mittig auf dem Trampolin.
- Federn in Schrittstellung (Beinwechsel)
- Beidbeiniges leichtes Federn im hüftbreiten Stand mit unterschiedlichem Armeinsatz (Schultern vorwärts und rückwärts kreisen / Arme in die Hochhalte und wieder runter führen)
- Beidbeiniges Hüpfen im schulterbreiten Stand und dabei die Arme zu allen Seiten strecken
- Im schulterbreiten Stand locker hüpfen und in einem fließenden Übergang das Körpergewicht vom rechten auf das linke Bein verlagern. Die Arme vor dem Körper locker mitschwingen lassen.



### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

60 Minuten

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

12–15 Erwachsene (Frauen und Männer) mit Vorerfahrungen im Springen auf dem kleinen runden Trampolin

#### Material:

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

#### Ort:

Gymnastik- oder Sporthalle, Fitnessraum

#### Hinweis:

Ein Stundenbeispiel mit dem Schwerpunkt Ausdauertraining „Hüpf dich fit! – Förderung der Ausdauer auf dem kleinen, runden Trampolin“ findet man unter:

[www.vibss.de/sportpraxis/praktisch-fuer-die-praxis/fitness/ausdauertraining-ausdauerspiele/](http://www.vibss.de/sportpraxis/praktisch-fuer-die-praxis/fitness/ausdauertraining-ausdauerspiele/)

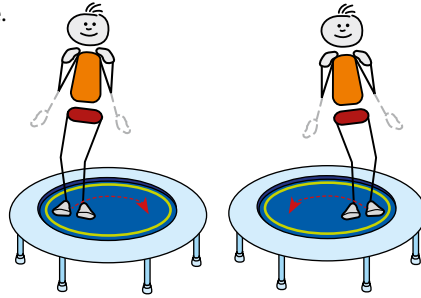
### Absichten und Hinweise

- ◎ Begrüßung der TN und Einstimmung in die Stunde mit dem Trampolin, Aufbau der Trampoline, TN für den sicheren Umgang mit dem Trampolin sensibilisieren
- ◎ Aufwärmen, Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems, Mobilisation der Sprunggelenke
- ✔ Die Sprünge im ersten Teil der Aufwärmphase mit geringer Intensität und bewusst ausführen

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Intensivere Sprünge zum Aufwärmen

- Hüftbreit mittig auf dem Sprungtuch „twisten“. Die Arme befinden sich in Seithalte auf Schulterhöhe.
- Beidbeinige Seitsprünge von der rechten auf die linke Tuchseite ausführen. Die Arme werden dabei angebeugt und wieder gestreckt.
- Auf dem Tuch mittig „joggen“, dabei die Arme wie beim Laufen gegengleich mitführen. Die Laufbewegung sowie den Armeinsatz langsam bis zum „Sprint“ intensivieren.



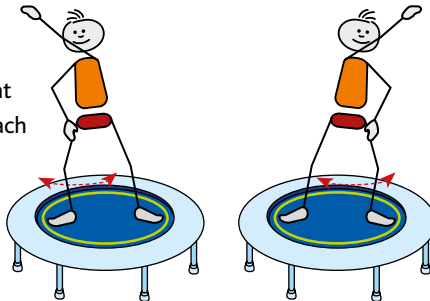
## Absichten und Hinweise

- ⊙ Aufwärmen, Sprünge intensivieren, Sprungeigenschaften des Sprungtuchs bewusst machen
- ✔ Zwischen den Sprüngen und am Ende locker hüpfen und dabei Arme und Beine auslockern

## SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

### ● Von rechts nach links – Side to side

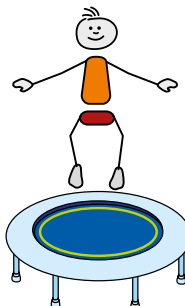
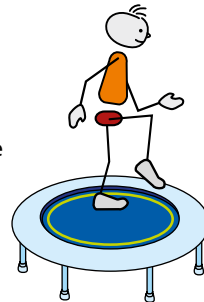
- Im Stand mit weit geöffneten Beinen (über Schulterbreite) das Gewicht beim Hüpfen von rechts nach links verlagern. Die Arme werden dabei über die Diagonale tief hoch geführt.
- Das Hüpfen mit Gewichtsverlagerung und die Armbewegung beibehalten und immer dann, wenn das Gewicht auf links verlagert wird, das rechte Bein leicht zur Seite anheben.
- Das Hüpfen mit Gewichtsverlagerung und die Armbewegung beibehalten und immer dann, wenn das Gewicht auf links verlagert wird, das rechte Knie bis maximal zur Waagerechten hochziehen. Den gegengleichen Ellbogen Richtung angezogenes Knie führen.



- ⊙ Kräftigung der Beinmuskulatur
- ✔ Zwischen den Übungen und am Ende locker auf dem Tuch joggen und dabei Arme und Beine auslockern

### ● Hüpfen in Schrittstellung

- ⊙ Die TN stehen in einer weiten Schrittstellung auf dem Tuch.
- In der Schrittstellung ohne Beinwechsel beidbeinig hüpfen. Nach dem Absprung die Ferse des hinteren Beines Richtung Gesäß anziehen. Beinwechsel
- In Schrittstellung beidbeinig hüpfen. Nach jedem vierten Sprung einen Beinwechsel vornehmen, sodass das andere Bein vorne steht. Dann den Beinwechsel bei jedem zweiten und dann bei jedem Sprung ausführen.
- Wieder in Schrittstellung mit Beinwechsel hüpfen. Vor dem Beinwechsel die Absprungintensität steigern und beide Beine anziehen. Den Beinwechsel wie zuvor erst bei jedem vierten, dann bei jedem zweiten und dann bei jedem Sprung ausführen.



- ✔ Seitenwechsel und die Übungen mit Bein zur Seite anheben sowie Knie hochziehen mit dem linken Bein durchführen
- ⊙ Kräftigung der Beinmuskulatur, insbesondere der Beinrückseite
- ✔ Zwischen den Übungen locker laufen und Arme und Beine locker ausschütteln
- ✔ Jede/Jeder TN kann die Belastung durch die Absprungintensität selber steuern.



## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Hüpfende Kniebeugen

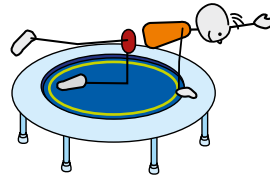
- ⦿ Die TN stehen im schulterbreiten Stand in Kniebeugeposition mittig auf dem Tuch.
- Beidbeinig auf dem Tuch hüpfen und dabei die Arme am Körper halten. Bei jeder Landung auf dem Tuch die Kniebeugesposition einnehmen. Als Variation können die Arme in Vorhalte genommen werden.
- Zur Steigerung der Intensität mit beiden Beinen in Kniebeugeposition auf dem Tuch federn. Dann halten beide Füße Kontakt zum Tuch und „vibrieren“ auf dem Tuch.



### ● Federnden Waage

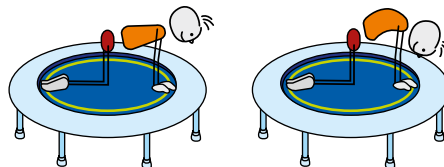
- ⦿ Die TN begeben sich in den Vierfüßlerstand auf dem Trampolin. Hierbei befinden sich die Knie auf dem Tuch und die Hände stützen auf dem Trampolinrahmen ab. Die TN federn mit den Knien auf dem Tuch.

- Im Wechsel den rechten und linken Arm in die Waagerechte anheben.
- Im Wechsel das rechte und linke Bein nach hinten in die Waagerechte austrecken.
- Im Wechsel einen Arm und das gegen- gleiche Bein in die Waagerechte führen.



### ● Katzenbuckel und Pferderücken

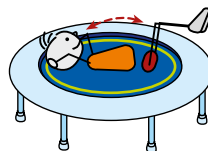
- ⦿ Im Vierfüßlerstand auf dem Trampolin befinden sich die Hände und Knie auf dem Tuch. Im Wechsel „Pferderücken“ und „Katzenbuckel“ ausführen.



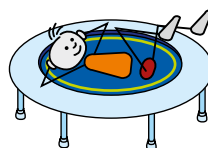
### ● Crunches (gerade und schräg)

- ⦿ Die TN liegen in Rückenlage mittig auf dem Sprungtuch. Die TN heben die Beine in einem rechten Winkel an. Die Hände liegen ohne Druck am seitlichen Hinterkopf an.

- Die TN führen **gerade Crunches** aus.



- Die TN führen **schräge Crunches** aus. Hierbei im Wechsel rechten Ellbogen Richtung herangezogenes linkes Knie führen, Seitenwechsel.



## Absichten und Hinweise

- ⦿ Kräftigung der Beinmuskulatur

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

- ✔ Zwischen den Übungen lockern

- ✔ Das „Vibrieren“ kann auch mit weit geöffneten Beinen durchgeführt werden.

- ⦿ Kräftigung der Rumpfmuskulatur, insbesondere der Rückenmuskulatur

- ✔ Bei geübteren TN können die Hände auch auf dem Tuch abstützen (mit den Handflächen oder Fäusten).

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

- ✔ *Variation:*  
Die Arme werden wie beim Liegestütz gebeugt und dabei im Wechsel ein Bein in die Waagerechte angehoben.

- ⦿ Dehnung der Rückenmuskulatur, Mobilisation der Wirbelsäule

- ✔ Darauf achten, dass der Kopf beim „Pferderücken“ in Verlängerung der Wirbelsäule bleibt.

- ⦿ Kräftigung der geraden und schrägen Bauchmuskulatur

- ✔ Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten.

- ✔ Zwischen den Übungen in Rückenlage Beine und Arme lang ausstrecken

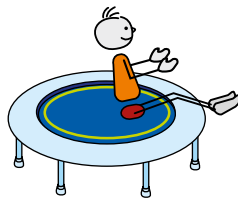
## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

#### Bauch-Finale

- Die TN sitzen am Rand des Trampolins. Das Gesäß befindet sich auf dem Sprungtuch. Die Füße befinden sich außerhalb des Trampolins.

Die Arme werden angewinkelt in Schulterhöhe gehalten und die Füße vom Boden abgehoben. Mit dem Gesäß auf dem Tuch federn/hüpfen.



#### Variationen:

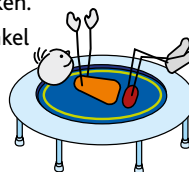
- Die Arme im Wechsel oder gleichzeitig nach vorne strecken
- Beide Arme nach vorne strecken und im Wechsel rechtes und linkes Bein nach vorne schieben

#### Hüpfender Käfer

- Die TN liegen in Rückenlage mittig auf dem Sprungtuch. Kopf und Schultern werden etwas angehoben. Arme nach oben strecken.

Die Beine im rechten Winkel anheben und Unterschenkel überkreuzen. In der „Käferhaltung“ federn/hüpfen.

Dann versuchen, sich hüpfend im/gegen den Uhrzeigersinn im Kreis zu drehen.

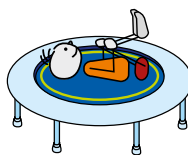


### AUSKLANG (10–15 Minuten)

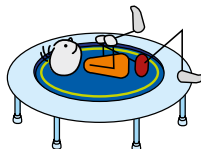
#### Stretching

- Die TN liegen in Rückenlage mittig auf dem Sprungtuch. Der Kopf liegt auf dem Rand des Trampolins auf.

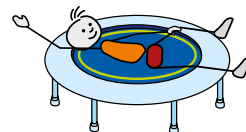
- Päckchen:** Beide Beine zum Körper heranziehen und mit den Händen die Knie umfassen



- Einbeiniges Päckchen:** Aus der Päckchenposition ein Bein strecken und auf den Trampolinrahmen abstellen. Das angewinkelte Bein etwas näher zum Körper heranziehen.



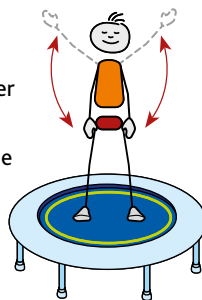
- Dehnung in Seitlage:** Die Handfassung lösen und das angewinkelte Bein auf die gegengleiche Seite absinken lassen, so dass der Rumpf sich in Seitlage befindet. Die gegengleiche Hand auf das angewinkelte Knie legen und den anderen Arm über dem Kopf ablegen.



#### Atem schöpfen

- Die TN stehen mittig auf dem Tuch. In einem weiten Stand (über Schulterbreite) ganz locker federn.

Dann im ruhigen Stand mit der Einatmung die die Arme kreisförmig nach oben heben, sodass der Körper ein X bildet. Die Handflächen zeigen nach außen. Mit der Ausatmung werden die Arme wieder die Grundstellung zurückgeführt.



#### Abbau der Geräte und Verabschiedung

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

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

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

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Kräftigung der Bauchmuskulatur, Gleichgewichtsförderung

- ♣ Den Oberkörper aufrecht und die Körperspannung halten

- ♣ Bewusst ein- und ausatmen

- ♣ Zwischen den Übungen die Füße auf den Rand des Trampolins abstellen und in Rückenlage entspannen

- ⊙ Kräftigung der Bauchmuskulatur, Gleichgewichtsförderung

- ♣ Den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten

- ♣ Die Körperspannung halten

- ♣ Atem fließen lassen!

- ♣ Nach der Übung die Füße auf den Rand des Trampolins abstellen und in Rückenlage entspannen

- ⊙ Dehnung der Bein-, Gesäß-, Rücken-, Hüft- und seitlichen Rumpfmuskulatur

- ♣ Bewusst den Atem fließen lassen

- ♣ Dehnungspositionen jeweils 15–20 Sekunden halten

- ♣ Übungen beidseitig ausführen

- ⊙ Bewusste Atmung,

Atemwahrnehmung, Entspannung

- ♣ Wer möchte, kann bei der Atemübung die Augen schließen.

- ⊙ Wegräumen der genutzten Geräte

- ⊙ Verabschiedung der TN



# Einführung in das Spiel Bounceball

## Das Spiel mit den großen Wattestäbchen

### Vorbemerkungen/Ziele

Bounceball ist eine Trendsportart, bei der zwei Mannschaften mit Schlägern, welche wie überdimensionierte Wattestäbchen aussehen, auf zwei Tore spielen. Charakteristisch für das Spiel sind rasche Tempowechsel und das schnelle Umschalten von Offensive und Defensive, was sowohl die Kooperation zwischen den Spielerinnen bzw. Spielern fördert als auch die konditionellen Fähigkeiten.

In dieser Unterrichtseinheit soll eine Gewöhnung an das Spielgerät erfolgen und erste Erfahrungen mit dem Zielspiel gemacht werden. Die Schläger regen zum Ausprobieren an und fördern die Kreativität. Durch die geringen Leistungsunterschiede der TN beim Kennenlernen einer neuen Sportart/eines neuen Spiels, erleben die TN schnelle Erfolge. Da das Spiel mit wenigen Regeln auskommt, können die TN selber das Spiel optimieren, indem sie Regeln ändern oder dazu erfinden.

Die genauen Spielregeln des Bounceballspiels findet man auf der offiziellen Bouncerball-Homepage unter: [www.bouncerball.de/1-2.php#text](http://www.bouncerball.de/1-2.php#text)

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

##### ● Schläger-Staffel

- ☉ Die Übungsleitung (ÜL) bildet Mannschaften mit jeweils 4 TN. Jeweils 2 Spieler/-innen pro Team stehen ca. 10 m entfernt gegenüber von den anderen Mitspielern/Mitspielerinnen.

Es wird eine Pendelstaffel durchgeführt.

Die TN balancieren den Bounceball-Schläger mit der Schaumstoffseite auf der Handfläche.

Die Staffel wird zweimal durchlaufen, so dass jeder/jede TN wieder am Ausgangspunkt steht.

Fällt der Schläger runter, wird er im Stand aufgehoben und es darf weitergelaufen werden, wenn der Schläger wieder in der Balance ist.

In einer 2. Runde wird der Griff des Schlägers auf einer Fingerspitze balanciert.

##### ● Farben-Kommando

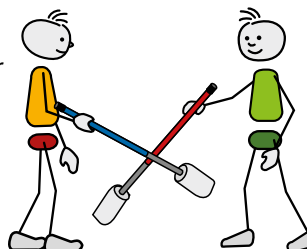
- ☉ Alle TN haben einen Schläger und bewegen sich kreuz und quer durch die Halle. Die Schläger haben entweder einen blauen oder einen roten Griff-schaft.

Wenn die TN einem anderen TN begegnen, tauschen sie jedes Mal die Schläger.

Die ÜL ruft immer wieder entweder „Rot“ oder „Blau“.

Die TN, die in diesem Augenblick einen Schläger mit der gerufenen Farbe in der Hand halten, führen folgende Übung aus:

- „Rot“ = 5 Hampelmänner
- „Blau“ = 3 leichte Kniebeugen



### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

60–90 Minuten

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

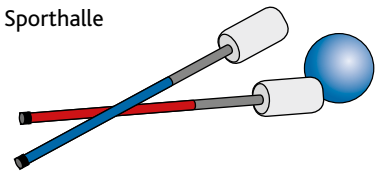
Mädchen und Jungen ab 10 Jahren, Frauen und Männer bis Altersende offen

#### Material:

Pro TN 1 Bounceball-Schläger und einen Ball (z.B. Regenbogenbälle bzw. leichte Bälle mit glatter Oberfläche), Leibchen, 2 Tore

#### Ort:

Sporthalle



### Absichten und Hinweise

- ☉ Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems, Auseinandersetzung und Kontaktaufnahme mit dem Material fördern, Kontaktaufnahme mit anderen Gruppenmitgliedern ermöglichen

- ☑ Da die TN sich eher langsam bewegen, sollten kleine Mannschaften gewählt werden und eine Pendelstaffel statt einer „normalen“ Staffel gespielt werden.

- ☉ Körperliche Erwärmung, Förderung von Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit

#### ☑ Variation:

Die ÜL variiert die Übungen oder die TN wählen sie aus.

Spiele  
02.2018

## Stundenverlauf und Inhalte

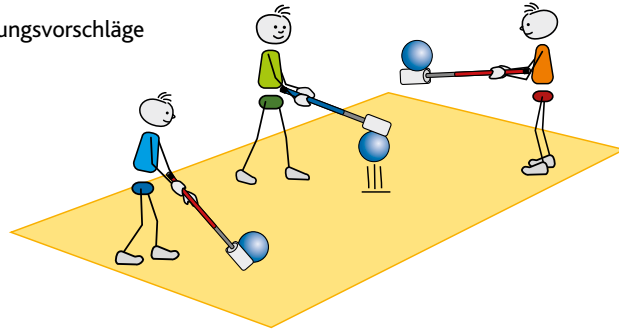
### SCHWERPUNKT (25–35 Minuten)

- **Experiment mit Ball und Schläger**
- Alle TN haben einen Schläger und einen Ball. Sie bewegen sich wieder kreuz und quer durch die Halle.

Die TN sollen nun eigenständig erproben, was sie mit dem Schläger und dem Ball alles machen können.

Sollten die TN nur wenige Ideen haben, kann die ÜL Bewegungsvorschläge machen:

- Den Ball auf dem Schläger balancieren
- Den Ball auf dem Schläger „tanzen“ lassen
- Mit dem Schläger den Ball auf den Boden prellen
- Mit Ball und Schläger dribbeln oder den Ball durch die Beine dribbeln/spielen
- Den Ball mit dem Schläger hochwerfen und sich drehen



### ● Liniendribbeln

- Die TN bewegen sich nun mit Schläger und Ball auf den Linien des Hallenbodens.

Jeder/TN führt mit dem Schläger den Ball am Boden über die Linien.

Anschließend werden von der ÜL Aufgaben gestellt.

- Die Farben der Linien geben das Bewegungstempo vor (z.B. schwarz = langsam, rot = lockeres Traben, blau = schnelles laufen).



Begegnen sich 2 TN auf derselben Linie, ...

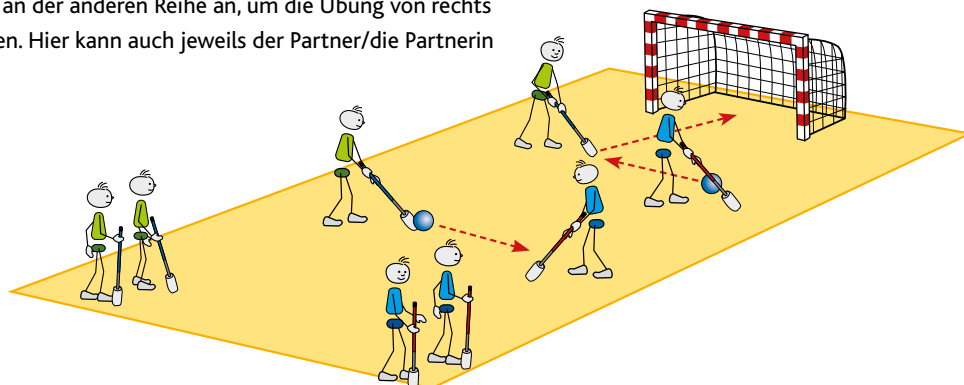
- dribbeln sie im Slalom umeinander herum.
- werden die Bälle durch gleichzeitiges Zuspiel übergeben.
- wird versucht, dem/der anderen TN den Ball wegzuspielen.

### ● Pass- und Torschussübung

- Die TN stehen in 2 Reihen hintereinander auf einer Hallenseite. Die ersten Spieler/-innen jeder Reihe bilden ein Paar, dann die zweiten Spieler/-innen usw. Auf der anderen Hallenseite steht ein Tor.

Die TN laufen paarweise Richtung Tor und passen sich dabei den Ball zu. Am Ende schließt ein Spieler/eine Spielerin des Paares die Übung mit einem Torschuss ab.

Dann laufen die Spieler/-innen außen an der Wand zurück. Die TN schließen sich stets an der anderen Reihe an, um die Übung von rechts und links auszuführen. Hier kann auch jeweils der Partner/die Partnerin gewechselt werden.



## Absichten und Hinweise

- ◎ Vielseitige Ball- und Schlägergewöhnung, Erweiterung des Bewegungsrepertoires, Förderung der Kreativität

- ✔ Zur Kreativitätsförderung und Motivation der TN kann die ÜL die Übung mitmachen.

- ◎ Erlernen der Grundtechnik Dribbeln, Erproben der Ballannahme und des Zuspiels, Verbesserung der Ballkontrolle

- ✔ Im Anschluss an die freie Erprobung erklärt die ÜL die richtige Handhabung des Schlägers. Alle Schläger sind sowohl für Rechts- als auch Linkshänder geeignet.

- Der Schläger wird vor oder neben dem Körper gehalten.
- Die obere Hand bleibt zur besseren Ballkontrolle immer am Schläger.
- Eine Hand umgreift das obere Schlägerende (= Griffhand); die untere Hand fasst den Schaft mit einem Abstand von ca. zwei Handbreiten unter der oberen Hand (Führhand).

- ◎ Hinführung an die Zielform des Bounceballspiels, Motivationssteigerung durch Einbeziehung des Tores

- ✔ Die ÜL wählt bzw. variiert den Abstand zwischen den Reihen je nach Könnensniveau der TN.

## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (20–30 MINUTEN)

- **Spielidee Bounceball erproben**
- Das Spielfeld wird festgelegt und 2 Mannschaften gebildet.

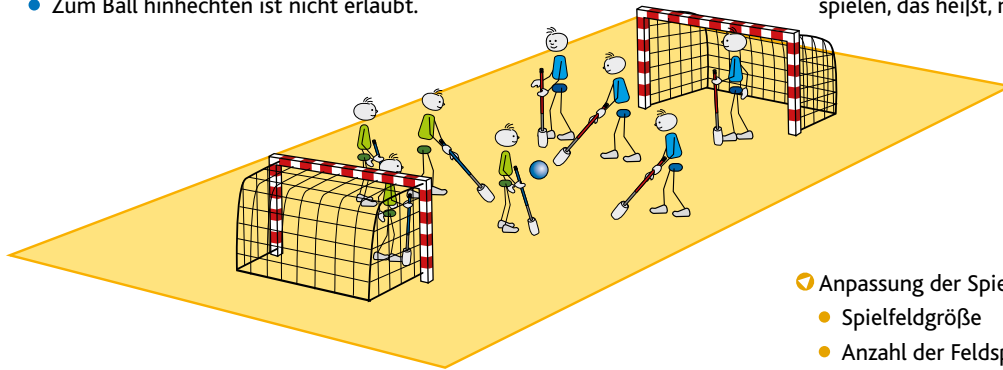
Die ÜL stellt die Spielidee Bounceball und die wichtigsten Spielregeln vor.

#### Spielidee:

2 Teams versuchen, mit den Schlägern einen Ball ins Tor zu befördern.

#### Grundregeln:

- Der Schläger soll immer mit beiden Händen angefasst werden.
- Den Schläger immer unter Kopfhöhe halten.
- Der Ball darf nur mit dem Schläger gespielt werden.
- Der Torwart darf den Ball auch mit der Hand halten.
- Zum Ball hinhechten ist nicht erlaubt.



Anschließend wird das Spiel erprobt und die Regeln je nach Spielverlauf gemeinsam mit den TN angepasst.

### AUSKLANG (5–10 Minuten)

- **Abklatschen**
- Die TN bilden einen Außenstirnkreis. Jeder/Jede TN hat einen Schläger.

Der/die erste TN geht außen um den Kreis herum und klatscht mit der Schaumstoffseite des Schlägers den Schläger des/der nächsten TN ab, dann den Schläger des/der übernächsten TN usw. Alle anderen TN folgen dem/der ersten TN und machen das gleiche, bis jeder/jede TN jeden/jede Mitspieler/-in abgeklatscht hat.



## Absichten und Hinweise

- ◎ Kennenlernen und Verstehen der Spielidee Bounceball sowie der unbedingt notwendigen Spielregeln, Schulung der Reaktions- und Umstellungsfähigkeit
- ✔ Die wichtigsten Spielregeln findet man unter: [www.gew-sportkommission.de/spielidee/bouncer.html](http://www.gew-sportkommission.de/spielidee/bouncer.html)
- ✔ Um einen ständigen Spielfluss zu gewährleisten, empfiehlt es sich, ohne Seiten- und Toraus zu spielen, das heißt, mit Bande spielen ist erlaubt.

- ✔ Anpassung der Spielregeln:
  - Spielfeldgröße
  - Anzahl der Feldspieler/-innen
  - Fester oder fliegender Torwart
  - Torgröße
  - Etc.

- ◎ Gemeinschaftsgefühl stärken, Fair-Play-Gedanke aufgreifen

- ✔ **Variation:**  
Die TN sagen sich beim Abklatschen etwas Positives, wie z.B. „Gutes Spiel gemacht!“.



**Fotos:**  
Bildatenbank  
des Landessport-  
bundes NRW





# „Animal Movement Exercises“

## Fitnessstrend – Bewegen wie die Tiere

### Vorbemerkungen/Ziele

Der Bewegungstrend *Animal Athletics* ist aktuell in aller Munde. Bei diesem Fitnessstraining passen sich die Übungen den Bewegungen der Tiere an. Das den Bewegungsformen der Tiere angeglichene funktionale Training fördert neben Kraft und Koordination insbesondere die Beweglichkeit. Das Fitnessstraining selbst kommt ganz ohne Materialien und Ausrüstung aus und so lässt sich eine tolle Fitnessstunde direkt in der Natur umsetzen. Bei schönem Wetter auf einer Wiese oder am Strand lassen sich die Übungen auch alle barfuß durchführen.

### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

45–60 Minuten

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

16–20 Erwachsene (junge Erwachsene – Männer und Frauen)

#### Material:

Karten mit Bewegungsaufgaben, Aufbauplan und 4 Bingo-Felder für das Spiel „Tierbingo“, 4 Hütchen

#### Ort:

Draußen: Parkanlage/Wiese oder Strand

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (15–20 Minuten)

##### ● Begrüßung und Vorstellung des Stundenthemas

- Die Übungsleitung (ÜL) und die Teilnehmenden (TN) versammeln sich im Kreis.

Die TN erfahren kurz die wichtigsten Hintergründe zum *Animal-Athletics*-Training.

Zudem wird noch auf die wichtigsten Verhaltensweisen einer Übungsstunde in der Natur hingewiesen:

- Respekt gegenüber anderen Personen sowie Sportlern/Sportlerinnen
- Mitnahme von persönlichen Gegenständen (Müll, Wertsachen)

##### ● Bewegungskartenlauf

- Jede/Jeder TN erhält von der ÜL eine Karte, auf der eine bestimmte Aufgabe steht.

Die TN laufen sich kreuz und quer locker ein und tauschen ununterbrochen ihre Aufgabenkarten.

Bei einem akustischen Signal der ÜL führen die TN die Aufgabe auf der Karte durch und laufen anschließend ihre Karten austauschend weiter.

Aufgabenbeispiele:

- 10 Strecksprünge
- Stein-Schere-Papier mit einem/einer anderen TN spielen
- 5 Liegestütze
- Einer/einem anderen TN einen Witz erzählen
- Rolle vorwärts
- Handstand mit Hilfestellung
- 12 Froschsprünge
- 3 üben TN Komplimente machen
- 7 Drehungen um die eigene Körperachse
- Eine/einen übende/übenden TN anfeuern

### Absichten und Hinweise

- ◎ Die TN werden auf den Stundenprozess eingestimmt und wissen, was sie erwartet.

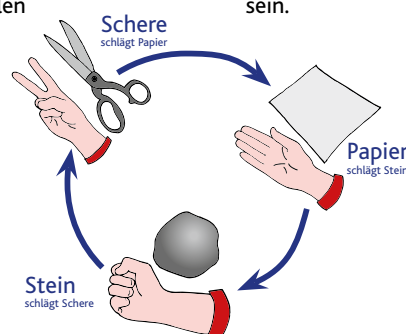
- ✓ Infos zu *Animal Athletics* findet man unter: [www.functional-training-magazin.de/natuerliche-bewegungsintelligenz/](http://www.functional-training-magazin.de/natuerliche-bewegungsintelligenz/)

- ✓ Die Besprechung der Regeln zum Verhalten in einem Park / am Strand sollte gemeinsam mit den TN erarbeitet werden.

- ◎ Körperliche Erwärmung, Freude an Bewegungsaufgaben und kreativen Aufgaben wecken, Kommunikation unter den TN fördern

- ✓ Am besten die Karten mit den Bewegungsaufgaben laminieren, dann lassen sie sich immer wieder verwenden.

- ✓ Die Aufgabenkarten mit den Bewegungsaufgaben „Stein-Schere-Papier“ und „Handstand mit Hilfestellung“ müssen zwei Mal vorhanden sein.

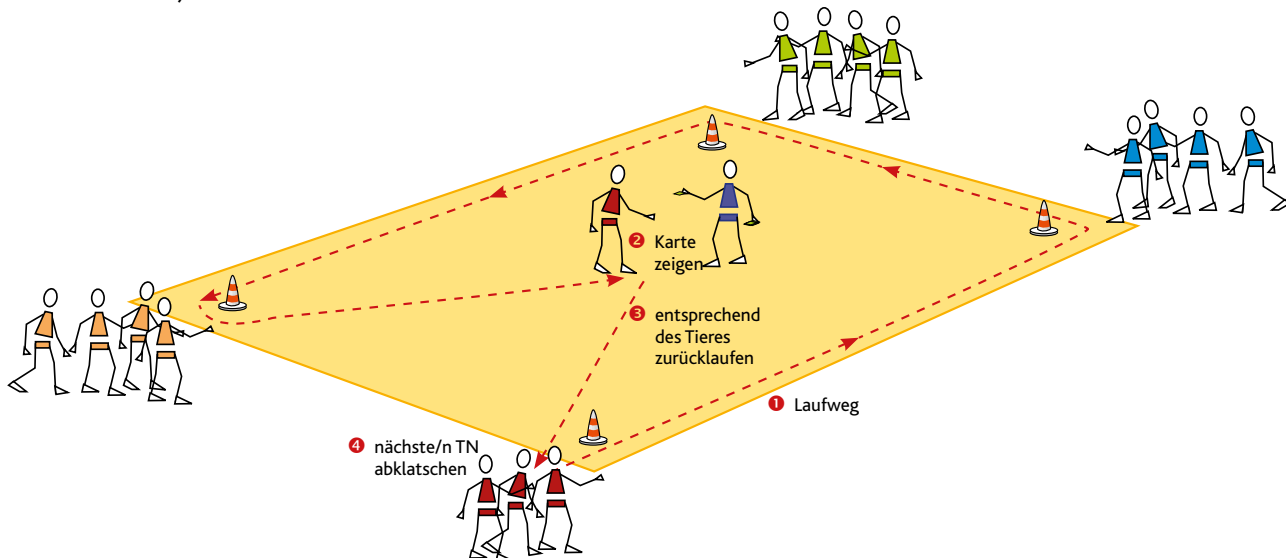


Trends  
03.2018

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Tierisches Bingo

- Die TN bilden vier Teams und stellen sich entsprechend der Skizze an den Hütchen auf. Die ÜL hält Karten mit Tiermotiven (jedes Tiermotiv ist vier Mal vorhanden) bereit.



## Absichten und Hinweise

- ◎ Einstimmung auf tierische Bewegungen, Erwärmung der Muskulatur

Als Staffelform muss nun im Team das „Tierbingo“-Feld gefüllt werden. Der/die erste TN läuft den vorgegeben Laufweg bis zur ÜL und bekommt dort die oberste Karte gezeigt und nimmt diese mit. Die TN bewegen sich entsprechend der tierischen Fortbewegungsart auf der Karte zu ihrem Team zurück, schlagen dort das nächste Teammitglied ab und legen die Karte auf das entsprechende Bingo-Feld. Dieser Ablauf wiederholt sich mit jedem Läufer/jeder Läuferin eines Teams. Gewonnen hat das Team, welches zuerst alle Tiere auf dem Bingo-Feld liegen hat.

- ✔ Jedes Team bekommt ein „Tierbingo“-Feld. Jedes darauf abgebildete Tier hält die ÜL viermal als einzelne Karte bereit.
- ✔ Sollte ein Tier doppelt gezogen worden sein, so muss die Karte bei der ÜL bleiben, die Fortbewegungsart zurück zur Gruppe bleibt aber erhalten.


## SCHWERPUNKT (20–25 Minuten)

### ● Durchführung der Animal Moves

- Die ÜL benennt zuerst die jeweilige Übung, demonstriert diese bzw. lässt diese demonstrieren und erklärt die wichtigsten Ausführungshinweise. Anschließend führen die TN die jeweiligen Übungen mehrfach durch.

- ◎ Förderung von Kraft, Koordination und Beweglichkeit
- ✔ Sind die Übungen bei einer nächsten Stunde bekannt, können die *Animal Moves* mittels Stationskarten in einem Zirkel durchgeführt werden.

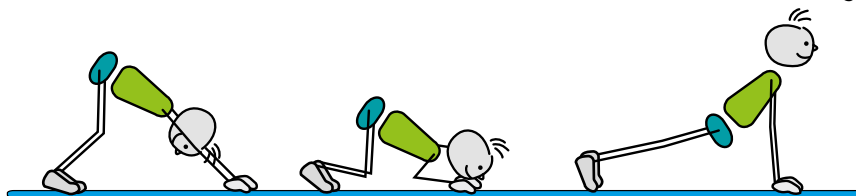
**Illustratorin:**  
Claudia Richter

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Schnüffelnder Hund

Ausgehend aus einem hohen Vierfüßlerstand bewegen die TN ihren Kopf zwischen den Armen am Boden entlang nach vorne.

Vorne richten sie den Kopf nach oben auf und gehen dabei in eine leichte Hohlkreuzposition.



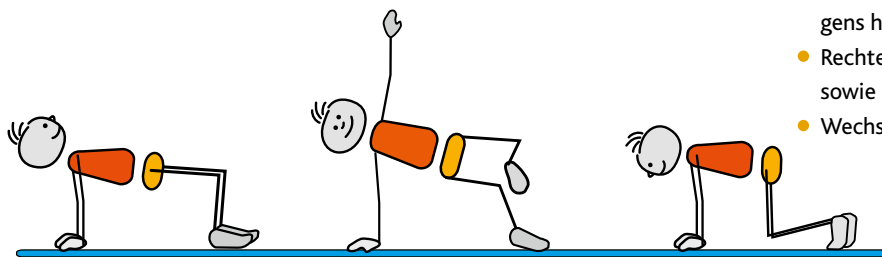
### ● Kasuarentritt

Die TN stehen in einem breiten Grätschstand und setzen ihre Hände auf dem Boden ab. Anschließend ziehen die TN von der einen Seite das Bein an den aufgesetzten Händen vorbei bis hinter das zweite Bein und strecken es durch. Nach dem Tritt in die eine Richtung kommen die TN wieder in die Ausgangsposition zurück. Anschließend führen sie den Tritt in die andere Richtung durch.



### ● Krebsprung

Ausgehend aus einem rückwärtigen Vierfüßlerstand drehen sich die TN mit Schwung um die eigene Körperachse und landen im Vierfüßlerstand. Während des Umspringens bleibt die eine Hand am Boden.



### ● Schimpanse

Aus einer gebückten Position, bei der die Knie leicht angewinkelt sind, das Gesäß sich aber höher als die Knie befindet, springen die TN nach vorne und fangen ihr Gewicht mit den Händen ab und landen abschließend wieder auf den Füßen.

Nach mehreren erfolgreichen Sprüngen versuchen die TN, beim Sprung nach vorne in den angedeuteten Handstand zu gehen, diese Position kurz zu halten und anschließend wieder auf den Füßen zu landen.



## Absichten und Hinweise

⊙ Kräftigung der Schultermuskulatur, Mobilisation der Wirbelsäule

#### 👉 Durchführungshinweise:

- Die Knie bleiben die ganze Zeit vom Boden entfernt.
- Die Füße und Hände bleiben immer an ihrer Startposition.

⊙ Förderung der Beweglichkeit in der Hüfte, Stärkung der Beinmuskulatur

#### 👉 Variante:

- Der Wechsel der Trittrichtungen erfolgt ohne das Zurückgehen in die Ausgangsposition mittels eines Umspringens.

⊙ Verbesserung von Schulter- und Armkraft, Stabilisierung des Rumpfes

#### 👉 Durchführungshinweise:

- Die Körperspannung während des Umspringens halten
- Rechter Winkel zwischen Armen und Rumpf sowie Beinen und Rumpf
- Wechsel der Sprungrichtungen durchführen

⊙ Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit, Kräftigung von Schulter- und Rumpfmuskulatur

#### 👉 Durchführungshinweise:

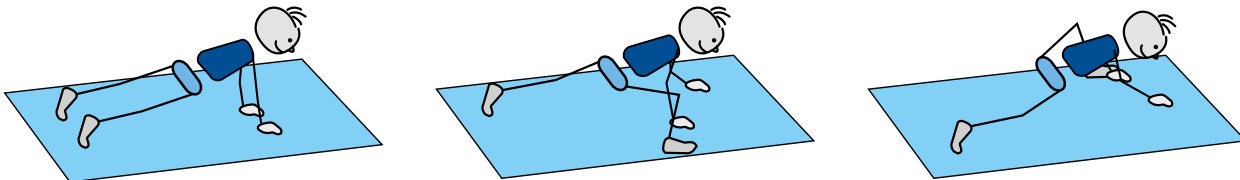
- Die TN bewegen sich während der Bewegungsausführung nach vorne.

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Eidechsenang

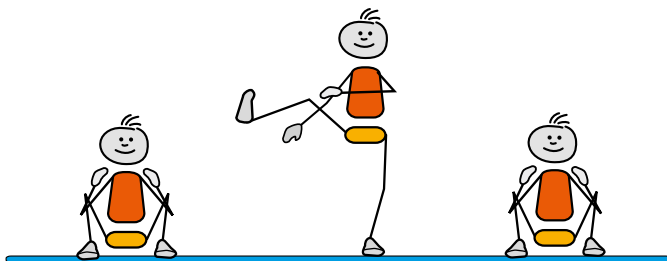
Ausgehend aus einer Liegestützposition mit gestreckten Armen führen die TN ein Bein seitlich-außen vorwärts sowie den gegenüberliegenden Arm weit nach vorne.

Dann ziehen sie das zweite Bein sowie den zweiten Arm nach und bewegen sich somit nach vorne.



### ● Samuraiente

Aus der tiefen Hocke mit angewinkelten Armen in der Vorhalte springen die TN explosionsartig hoch. Im Stand erfolgt dann ein Tritt mit ausgestrecktem Bein zur Seite. Anschließend gehen die TN wieder in die tiefe Hocke zurück.



## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 MINUTEN)

### ● Zoobesuch

- Alle TN bewegen sich joggend kreuz und quer umher.

Auf Zuruf der ÜL führen die TN die gerufene Tierbewegung jeweils so lange durch, bis die ÜL eine weitere Übung der *Animal Moves* ansagt oder zum Joggen auffordert.

## AUSKLANG (5–10 Minuten)

### ● Reflexion der Stunde

- Die TN und ÜL versammeln sich.

Gemeinsam mit der ÜL reflektieren die TN zuerst langsam laufend, dann gehend die durchgeführte Stunde. Dabei werden auch lockernde Übungen durchgeführt.

Mögliche Impulse:

- Beschreibt die besondere Wirkung der *Animal Athletics* auf bestimmte Körperpartien.
- Stellt den Unterschied zwischen sportlichem Training drinnen und draußen dar.
- Könnt ihr euch vorstellen, diese Übungen auch zu Hause durchzuführen?

### ● Aufräumen und Verlassen der Parkanlage

- Zum Ende der Stunde suchen die TN gemeinsam mit der ÜL noch einmal das genutzte Gelände ab und nehmen ihre mitgebrachten persönlichen Utensilien wieder mit.

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Stärkung der gesamten Oberkörpermuskulatur, Förderung der Mobilität im Hüftgelenk

### ✔ Variante:

- Die Hüfte tief über den Boden absenken

- ⊙ Beweglichkeitsförderung im Hüftgelenk, Stärkung der Bein- und Gesäßmuskulatur

### ✔ Durchführungshinweise:

- Die Trittbewegung wird abwechselnd nach links, rechts und vorne ausgeführt.

- ⊙ Anwenden des Erlernten, Förderung der Kraftausdauer

- ✔ Die TN können auch abwechselnd eine Übung bestimmen.

- ⊙ Die Reflexion über das Erlebte fördert die bewusste Teilnahme bis zum Ende der Stunde. Runterfahren des Herz-Kreislaufsystems und Lockerung der Muskulatur

### ✔ Alltagstransfer darstellen

Die Übungen sind auch gut bei der Arbeit in der Pause oder zu Hause umsetzbar.

- ⊙ Respektvoller Umgang mit der Natur, Mitnahme des eigenen Materials und Mülls

- ✔ Oftmals befinden sich hinter Bänken oder an Sträuchern noch Jacken, Handys, Getränkeflaschen etc.!



# Aquafitness mit Togu Brasils Aqua

Das ideale Handgerät für alle Altersgruppen

## Vorbemerkungen/Ziele

Das Training im Wasser ist ein effektives Ganzkörpertraining für Körper und Geist.

Das Handgerät „Togu Brasil Aqua“ bietet die Möglichkeit, das Wasser in seinen physikalischen Eigenschaften ideal zu nutzen und die Intensität der Belastung zu steigern. Das Granulat im Togu Brasil Aqua schwingt in Bewegung hin und her. So werden gezielt die kleinen Muskeln zur Körperstabilität trainiert – zur Förderung der aufrechten Körperhaltung.

Nebenbei ist der Spaßfaktor sehr hoch.

Das Gerät lässt sich sehr gut für alle Altersgruppen einsetzen.

Die Schlaufe des Gerätes wird um das Handgelenk gelegt und der Daumen zur physiologischen Handfassung auf den gelben Punkt.

### Hinweis:

Der Togu Brasil Aqua geht im Wasser unter, deshalb gut festhalten.



## Rahmenbedingungen

### Zeit:

45 Minuten

### Teilnehmer/-innen (TN):

15 Erwachsene (Frauen und Männer)

### Material:

Je TN ein Paar Togu Brasils Aqua

### Ort:

Schwimmbad, Flachwasser (alle TN können im Becken stehen)

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- Basisbewegungen der Beine und Arme
- Die TN stehen in im schulertiefen Wasser.

Auf der Stelle verschiedene Beinbewegungen mit Armbewegungen kombinieren.

Beispiele für Beinbewegungen:

- Kniehebelauf
- Kniehebelauf breit
- Anfersen
- Kick nach vorne und seitlich

Beispiele für Armbewegungen:

- Schieben beider Arme zeitgleich vor dem Körper, neben dem Körper seitlich oder nach unten
- Schieben der Arme im Wechsel vor dem Körper, neben dem Körper seitlich oder nach unten
- Schieben der Arme mit geschlossenen Hände
- Schieben der Arme mit einem Finger bis alle Finger als Widerstandsfläche

### ● Signalspiel-Handfassung

- Die TN laufen im Uhrzeigersinn durch das Wasser. Die Brasils liegen paarweise am Beckenrand verteilt.

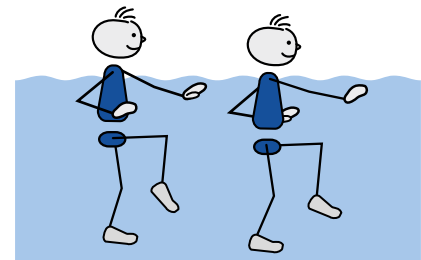
- **Signal 1:** Die TN laufen zum Beckenrand fassen die Brasils korrekt und laufen weiter durch das Wasser.
- **Signal 2:** Die Brasils werden wieder am Beckenrand abgelegt und die TN laufen weiter durch das Wasser.

## Absichten und Hinweise

- ◎ Gewöhnung an das Wasser, adäquate Aufwärmung des ganzen Körpers

- ✔ Die Übungen ohne Brasils ausführen

- ✔ Didaktischer Hinweis: Von kleinen zu großen Bewegungen arbeiten, vom Leichtem zum Schweren, vom Bekannten zum Unbekannten



- ◎ Erlernen und Festigen der korrekten Geräte-Handfassung, Herzkreislaufaktivierung, Konzentration auf das „Ich“
- ✔ Darauf achten, dass die Geräte nicht zu nah beieinander liegen.

Fitness  
04.2018

## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

#### ● Rumpfkraftigung

##### ○ Jede/Jeder TN hat ein Paar Brasils.

Alle TN stehen in versetzter Blockaufstellung mit Blick zur Übungsleitung (ÜL) am Beckenrand.

Die TN stehen im breiten stabilen Stand.

Die Grundbewegung ist, die Arme lang gestreckt vor dem Körper hin und her zu bewegen.

- Die Arme vor dem Körper von rechts nach links bewegen und dabei das Gewicht mitverlagern
- Beide Arme im stabilen Stand vor dem Körper zusammen führen und wieder öffnen
- Beide Arme vor dem Körper zusammen führen und wieder öffnen, dabei mit den Beinen einen „Hampelmann“ ausführen

#### ● Sprunghaft

Die TN hüpfen nach eigenem Ermessen auf der Stelle und ziehen die Knie so hoch wie möglich mit den Brasils in der Händen an.

Während des Hüpfens die Arme

- nach unten neben den Körper strecken,
- nach unten zwischen die Beine strecken,
- unten lassen und beim Sprung die Brasils schütteln.

#### ● Lange Arme und Shaken

Die TN stehen im hüftbreiten Stand.

Beide Arme werden lang neben dem Körper nach unten gestreckt und die Handinnenflächen mit den Brasils zeigen zu den Oberschenkeln (= Neutralgriff).

Die Brasils werden neben dem Körper vor- und zurückgeführt.

- Gleichzeitig
- Im Wechsel / gegengleich

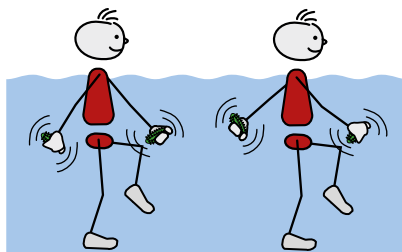
Variation: Die Arme zusätzlich schütteln (shaken)

#### ● Shake-Variation

Die TN stehen im Einbeinstand.

Beide Arme werden neben dem Körper geschüttelt und die Brasils im Neutralgriff vor- und zurückgeführt.

- Gleichzeitig
- Im Wechsel / gegengleich



#### ● Schrittsprung

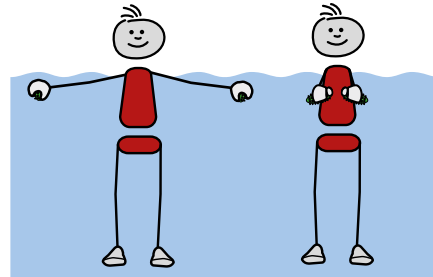
Die TN stehen in einem großen Ausfallschritt und wechseln durch einen Schrittsprung die vorne stehende Beinseite.

Die Arme werden kreuzdiagonal zu den Beinen

- nach vorne geschoben,
- lang neben dem Körper nach vorne bewegt,
- lang neben dem Körper geschüttelt.

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Stärkung der Rumpfmuskulatur, Mobilisation des Schultergürtels, Verbesserung der Wirbelsäulenbeweglichkeit



- ⊙ Herzkreislauftraining

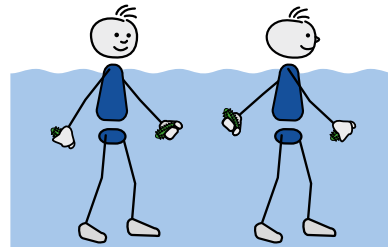
- ✓ Der Oberkörper bleibt immer im Wasser.

- ✓ Alternative Sprungform für Gelenkerkrankte: Schrittsprung oder Hampelmann

- ✓ Zwischen den einzelnen Übungen Pausen durchführen

- ⊙ Stabilisation des Rumpfes

- ✓ Rumpf und Becken bleiben ruhig und stabil.



- ⊙ Verbesserung des Gleichgewichts, Sturzprophylaxe, Kräftigung der Tiefenmuskulatur, Stabilisation des ganzen Körpers

- ✓ Rumpf und Becken bleiben ruhig und stabil. Einen Blickpunkt fixieren!

- ⊙ Koordinationsschulung, Herzkreislauftraining

- ✓ Auf eine korrekte Ausführung achten!

## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

#### ● 4 Seiten

##### ☉ Laufvarianten an den Beckenseiten mit Brasils

Die TN laufen im Uhrzeigersinn durch das Becken entlang der vier Beckenseiten.

An jeder der vier Beckenseiten wird ein anderer Laufstil (z.B. Kniehebelauf, Stehschritt, Seitlauf, Hürdenlauf) ausgeführt.

*Variante:*

Zwischendurch nach Ansage der ÜL die Richtung wechseln

#### ● 4 Seiten – 4 Ecken

##### ☉ Laufvarianten an den Beckenseiten mit Bewegungsmustern an den Ecken mit Brasils

Die TN laufen wie bei der Übung „4 Seiten“ und fügen an den vier Ecken Bewegungen hinzu.

- **Möglichkeit 1:** An jeder Ecke die gleiche Bewegung (z.B. 10 x hüpfen) durchführen
- **Möglichkeit 2:** An jede Ecke eine andere Bewegung (z.B. hüpfen, drehen, Brasils schütteln, Hampelmann) durchführen

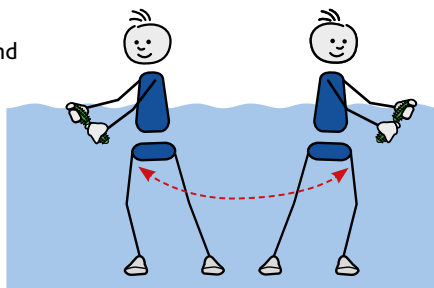
### AUSKLANG (10–15 Minuten)

#### ● Schwingen

##### ☉ Die TN stehen im breiten Stand im Becken verteilt.

Beide Arme schwingen mit den Brasils lang vor dem Körper in Beckenhöhe zu den Seiten.

Dabei das Körpergewicht von einem auf das andere Bein verlagern.



#### ● Kickboxen

Die TN stehen im hüftbreiten Stand.

- Seitlich und frontal mit den Brasils boxen
- Mit den Füßen seitlich und frontal kicken

Die Arm- und Beinbewegungen miteinander kombinieren.

#### ● Bewegungsfreudig Dehnen

##### ☉ Auf der Stelle locker laufen.

Zwischendurch Dehnungs- und Mobilisationsübungen durchführen:

- Handinnenfläche dehnen
- Schultern vor und zurück kreisen
- Nackenmuskulatur dehnen
- Schultermuskulatur dehnen

## Absichten und Hinweise

☉ Konzentrationsverbesserung, Aufmerksamkeit spielerisch verbessern, Festigung von erlernten Bewegungen

✔ Keine Abkürzung durch die Mitte nehmen – Überholen ist erlaubt.

☉ Koordinationsschulung, Verbesserung der Konzentrations- und Orientierungsfähigkeit

✔ Bewegungen an die TN anpassen

☉ Kräftigung der Rumpfmuskulatur

✔ Brasils von oben fassen, so schwingt das Granulat besser

☉ Herzkreislauf herunter fahren, Koordinationsschulung

✔ Von großen zu kleinen Bewegungen arbeiten

✔ Nach der letzten Übung die Brasils an dem Beckenrand legen

☉ Dehnung bringt körperliches und physisches Wohlempfinden

✔ Immer in Bewegung bleiben, sonst frieren die TN



# CrossFit

## Das intensive Ganzkörpertraining

### Vorbemerkungen/Ziele

CrossFit ist ein Trainingskonzept, das aus abwechslungsreichen Funktionsbewegungen mit wechselnden Intensitäten besteht. Die CrossFit-Übungen orientieren sich an den Bewegungen, die wir im Alltag benötigen, wie das Ziehen, Drücken, Beugen, Heben sowie Rotieren. Ziel des Trainings ist es, nicht nur ausschließlich eine konditionelle Fähigkeit zu trainieren - die Fähigkeiten Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit werden mit koordinativen Fähigkeiten kombiniert. Da sich die Übungen vielfältig anpassen lassen, ist das Training sowohl für Einsteiger/-innen als auch für Fortgeschrittene, Männer wie Frauen sowie Jung und Alt geeignet. Wichtig ist eine genaue Bewegungskonsequenz, um Verletzungen zu vermeiden. Zur größeren Motivation der Teilnehmenden kann für das Training Musik genutzt werden.

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10 Minuten)

- **Würfelspiel**
- ☉ Alle TN haben einen Würfel und bewegen sich kreuz und quer durch die Halle. In der Mitte der Halle liegt eine Weichbodenmatte. Treffen sich zwei TN, begrüßen sie sich und würfeln. Der/die TN mit der höheren Augenzahl macht 10 Hampelmänner, der/die TN mit der niedrigen Augenzahl läuft in die Mitte zur Weichbodenmatte und absolviert dort 10 Kniehebeläufe. Anschließend laufen sie weiter, bis sie mit jedem/jeder anderen TN jeweils einmal „gespielt“ haben. Die Übungsleitung (ÜL) gibt während des Laufens Bewegungsaufgaben (Armkreisen, Rückwärtslaufen etc.) vor.

#### ● Trainingserläuterungen

- ☉ Die TN versammeln sich mit der ÜL im Innenstirkreis. Die ÜL erläutert das CrossFit-Training dieser Stunde.
  - Es wird ein Trainingszirkel durchgeführt.
  - Jeder/Jede TN führt die Übungen für sich aus.
  - Die Anzahl der TN pro Station richtet sich nach der Gesamtanzahl der TN.
  - Der Zirkel wird zwei Mal durchlaufen.
  - Belastungszeit 45 Sekunden
  - Pause 30 Sekunden mit Stationswechsel

#### SCHWERPUNKT (35 Minuten)

- **Aufbau des Zirkels und Hinweise zu den Übungen**
- ☉ Gemeinsam werden die 7 Stationen entsprechend der TN-Anzahl aufgebaut und besprochen. Die ÜL benennt zunächst die jeweiligen Übungen, demonstriert diese bzw. lässt sie demonstrieren und erklärt die wichtigsten Ausführungshinweise mit möglichen Alternativen. Anschließend erfolgt die Durchführung des Zirkels.

### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

60 Minuten

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

Erwachsene (Frauen und Männer)

#### Material:

Gymnastikmatten, Medizinbälle mit unterschiedlichem Gewicht, 3 unterschiedlich hohe Kästen oder Steppbretter, Weichbodenmatte, pro TN einen kleinen Würfel, evtl. Musikgerät und Musik

#### Ort:

Sporthalle

### Absichten und Hinweise

- ☉ Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems, Erwärmung und Vorbereitung der Muskulatur auf die nachfolgenden Übungen, Kontaktaufnahme mit anderen Gruppenmitgliedern
- ✔ Die vorgegebenen Bewegungsaufgaben sowie Hampelmänner und Kniehebeläufe in der Erwärmungsphase dosiert und mit geringer Intensität ausführen.
- ☉ Die TN bekommen Hinweise zur Methode und Durchführung der nachfolgenden Übungen vermittelt.
- ✔ Sollte während der Belastung die kontrollierte Bewegungsausführung nicht mehr möglich sein, wechseln die TN zu einer leichteren Bewegungsausführung oder machen eine kurze Pause.
- ☉ Aufbau der Stationen, Demonstration der Übungen, Vermittlung wichtiger Hinweise an die TN
- ✔ Die Übungen kontrolliert und mit individueller Intensität durchführen

Fitness  
05.2018



## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Burpees

Kombination aus Kniebeuge, Liegestütz und Strecksprung in einer fließenden Bewegung

Die Übung beginnt in der tiefen Liegestütz-Position. Wenn beim Liegestütz die obere Position erreicht ist, schwingvoll die Beine anhocken und knapp hinter den aufgestützten Händen platzieren. Aus der Hocke hochspringen und die Hände über dem Kopf zusammenklatschen.

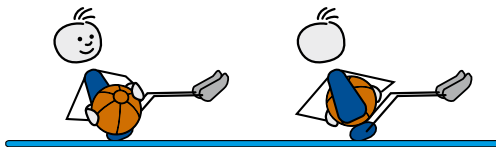
Über die Hocke wieder in die Ausgangsposition zurück kommen.



### ● Russian Twist

○ Material: Je TN 1 Gymnastikmatte und 1 Medizinball

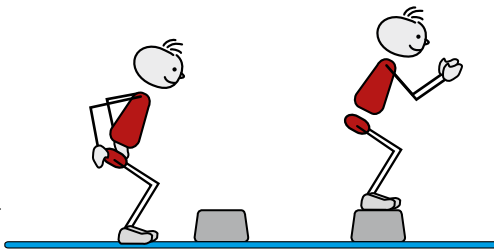
Die Ausgangsposition ist sitzend, leicht zurückgelehnt mit angehobenen ausgestreckten, leicht angewinkelten Beinen, so dass nur das Gesäß den Boden berührt. Der Medizinball wird vor der Brust gehalten. Nun wird der Oberkörper nach links und rechts rotiert und mit dem Ball kurz der Boden angetippt.



### ● Box Jump

○ Material: Kasten oder Steppbrett

Aus der leichten Hocke mit beiden Beinen abspringen und mit beiden Füßen gleichzeitig auf dem Kasten landen. Je nach Leistungsstand runtersteigen oder springen.



### ● Bulgarian Lunges

○ Material: Kasten oder Steppbrett

Ausgangsposition ist ein Ausfallschritt, bei dem der hintere Fuß auf einem Kasten abgelegt wird. Das vordere Bein wird ca. eine Schrittweite davor platziert. Den Oberkörper aufrecht und die Arme angewinkelt vor dem Oberkörper halten. Während der Übung wird das vordere Bein abwechselnd gebeugt und gestreckt. Das hintere Bein wirkt stabilisierend. Nach der Hälfte der Belastungszeit das Bein wechseln.



## Absichten und Hinweise

⊙ Training des gesamten Körpers und Förderung der Ausdauer sowie Kopplungsfähigkeit

✓ Durchführungshinweise:

- Oberkörperspannung aufrechterhalten und eine Pause machen sobald im Liegestütz der Rücken durchhängt oder ins Hohlkreuz gerät.
- Die Übung zunächst langsam ausführen und die Bewegungsschnelligkeit erhöhen, wenn der Ablauf sicher beherrscht wird.

⊙ Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur und der unteren Rückenmuskulatur

✓ Durchführungshinweise:

- Oberkörper und Beine werden stets in der Waage gehalten.
- Sobald der/die Übende in eine Hohlkreuzposition kommt, wird das Gewicht reduziert oder eine Pause eingelegt.

✓ Je nach Fitnessstand kann das Gewicht des Medizinballs schwerer gewählt werden.

⊙ Förderung der Schnellkraft und Sprungkraft, Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur

✓ Durchführungshinweise:

- So weich wie möglich und mit gebeugten Knien landen

✓ Unterschiedliche Kastenhöhen zur Auswahl stellen

⊙ Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur, Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit und der Beweglichkeit im Unterkörper

✓ Durchführungshinweise:

- Je tiefer die TN das Knie beugen (max. 90-Grad-Winkel im Kniegelenk), desto schwieriger wird die Übung.

## Stundenverlauf und Inhalte

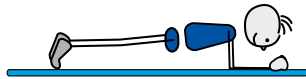
### ● Mountain Climber

- ☉ Material: Bei Bedarf je TN eine Gymnastikmatte
- Ausgangsposition ist die obere Liegestützposition mit durchgestreckten Armen. Der Rücken ist gerade, die Schultern befinden sich über den Händen und sollten während der Übung dort gehalten werden. Nun werden die Knie in einer sprunghaften Bewegung abwechselnd Richtung Brustkorb gezogen. Das hintere Bein bleibt dabei gestreckt.



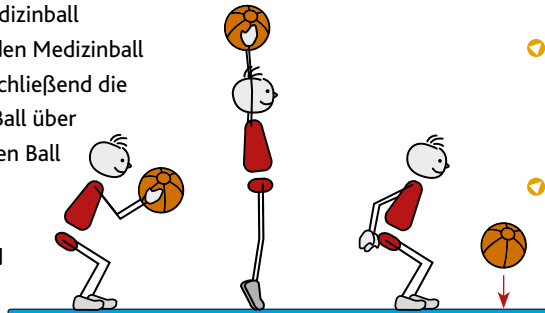
### ● Plank

- ☉ Material: Je TN eine Gymnastikmatte
- Aus dem Vierfüßlerstand werden die Ellbogen aufgestellt und die Beine nach hinten ausgestreckt. Der Körper bildet vom Kopf bis zu den Fersen eine Linie. Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten und der Blick ist Richtung Matte gerichtet. Diese Position wird für die Dauer der Übung beibehalten.



### ● Slam Ball

- ☉ Material: Je TN einen Medizinball
- In der tiefen Kniebeuge den Medizinball vor der Brust halten. Anschließend die Beine strecken und den Ball über den Kopf führen. Dann den Ball explosiv auf den Boden prellen, dabei wieder in die Kniebeuge gehen und den Ball auffangen.



## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 MINUTEN)

### ● Best of

- ☉ Die TN wählen gemeinsam 3 Übungen aus, für die keine Geräte benötigt werden.
- Möglich sind auch bekannte Übungen wie Hampelmann-Springen oder Kniehebelauf.
- Die Übungen werden gemeinsam in einer Kreisaufstellung durchgeführt.

## AUSKLANG (10 Minuten)

### ● Abklatschen

- ☉ Die TN traben kreuz und quer durch die Halle.
- Die TN und die ÜL klatschen sich während des Auslaufens nach dem anstrengenden und erfolgreichen Training gegenseitig ab.
- Die ÜL lobt jede/jeden TN.

### ● Lockeres Gehen

- ☉ Die TN gehen frei durch den Raum.
  - Die Arme beim Gehen locker mitschwingen und ausschütteln.
  - Nach einigen Schritten auch immer wieder die Beine ausschütteln.
  - Abschließend atmen die TN mehrfach tief ein und aus. Dabei nehmen sie bei der Einatmung die Arme über den Kopf, beim Ausatmen lassen sie die Arme locker runter fallen.

## Absichten und Hinweise

- ☉ Förderung der Ausdauer, Kräftigung der Schulter-, Gesäß- und Beinmuskulatur
- ☑ Durchführungshinweise:
  - Die Bewegung kommt aus der Hüfte und den Beinen.
  - Ein gerader Rücken und die Körperspannung sollen durchweg beibehalten werden.

### ☉ Kräftigung der Rumpfmuskulatur

- ☑ Durchführungshinweise:
  - Rumpfmuskulatur aktiv anspannen und Körperspannung halten
  - Gleichmäßig während der Belastung weiter atmen
  - Ist die Übung zu schwierig, können die Knie abgesetzt werden.
  - Ist die Übung zu leicht, kann ein Bein angehoben werden.

### ☉ Ganzkörperkräftigung

- ☑ Je nach Prellverhalten des Medizinballs, den Ball auf den Boden oder eine Weichbodenmatte prellen.
- ☑ Durchführungshinweise:
  - Den Ball mit voller Kraft auf den Boden werfen und in der tiefen Hocke auffangen.

### ☉ Motivation durch eigene Übungsauswahl und gemeinsame Ausführung stärken

- ☑ Belastung: 60 Sekunden – Pause: 30 Sekunden.
- ☑ Variation: Die TN bilden Kleingruppen und führen 3 gewählte Übungen gemeinsam aus.

### ☉ Cool down – Phase 1, Herz-Kreislauf-Aktivität senken, Gemeinschaftsgefühl stärken, Anerkennung der Leistung aller TN, Motivationsaufbau für kommende Trainingseinheiten

### ☉ Cool down – Phase 2, Herunterfahren des Herz-Kreislaufsystems, Lockerung der beanspruchten Muskulatur, Stundenabschluss



# Calisthenics – Teil 1

## Das Streetworkout in der Sporthalle

### Vorbemerkungen/Ziele

Bei Calisthenics werden Eigengewichtsübungen mit Elementen aus anderen Sportarten (z.B. Turnen oder Freerunning) kombiniert. Die Ziele sind breit gefächert, von der intensiven Körperbeherrschung bis hin zur Entwicklung von dynamischen und kreativen Körperfiguren. Beim Training ergeben sich schnelle Erfolge aber auch Herausforderungen, die langfristiges Training erfordern. Das folgende Stundenbeispiel beinhaltet ein Stationstraining, das Calisthenics-Übungen an Sporthallengeräten zeigt. Um die Zielübung leichter ausführen zu können, geht jeder Übung eine hinführende Übung voran. Die TN können sich je nach Könnensstand so an die Zielübung herantasten. Die Übungsleitung (ÜL) sollte sich vorher ausführlich mit den Übungen befassen.

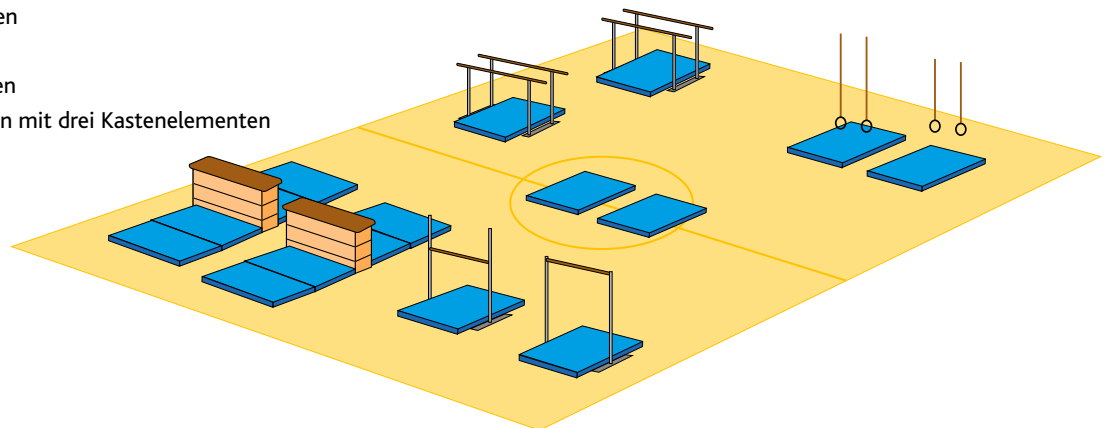
### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Begrüßung der TN und Aufbau der Gerätestationen**
- ⦿ Aufbau der fünf Gerätestationen, die sowohl für die Einstimmung als auch für das Stationstraining genutzt werden.

Die ÜL begrüßt die TN.  
Dann werden gemeinsam die fünf Gerätestationen aufgebaut.

- Ein hohes und ein schulterhohes Reck
- Zwei kleine Matten
- Zwei Turnringe
- Zwei Parallelbarren
- Zwei große Kästen mit drei Kastenelementen



- **Feuer, Wasser, Sturm**
- ⦿ Die TN bewegen sich locker laufend kreuz und quer durch die Halle.

Die ÜL gibt den TN „Kommandos“, die die TN an den Geräten ausführen.

- „Feuer“ = Hängen an den Geräten
- „Wasser“ = Stützen auf Geräten
- „Sturm“ = „Plank“/„Brett“ auf oder angelehnt an den Geräten

### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

90 Minuten

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

10–20 ältere Jugendliche und Erwachsene (Frauen und Männer) mit und ohne Vorerfahrungen in Calisthenics

#### Material:

Je zwei Turnringe, Recks, Parallelbarren und große Kästen oder Bänke sowie Niedersprungmatten und kleine Kästen

#### Ort:

Sporthalle, Turnhalle

### Absichten und Hinweise

- ⦿ Begrüßung der TN, Vorstellung des Stunden-themas, sicheres Aufbauen der Geräte
- ⚡ Zum sicheren Aufbau der Geräte siehe: [www.sichere-schule.de/sporthalle#](http://www.sichere-schule.de/sporthalle#) (Sporteinrichtungen und Geräte)

- ⦿ Anregung des Herz-Kreislaufsystems, spielerische Kontaktaufnahme mit den Geräten

- ⚡ Erweiterung durch Laufvariationen:
  - Vierfüßler-Lauf
  - Trippelschritte
  - Schattenlauf mit Partner/-in
  - Etc.

Fitness  
06.2018

## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (25–35 Minuten)

#### ● Calisthenics in 5 Stationen

Die ÜL stellt den TN die fünf Übungen an den Gerätestationen vor, indem sie diese demonstriert und Hinweise zur Ausführung gibt.

- Die TN verteilen sich so an die Stationen, dass jedes Gerät paarweise besetzt wird. D.h., die zweifachen Gerätestationen können jeweils von 2 Paaren genutzt werden.  
Jede Übung wird 4 Minuten durchgeführt. Dabei führt ein/eine TN die Übung 2 Minuten aus, während der Partner/die Partnerin beobachtet und ggf. sichert und korrigiert. Nach 2 Minuten gibt die ÜL ein Signal und die Partner/-innen wechseln ihre Rollen.

#### ● Übung 1: Pull over am Reck

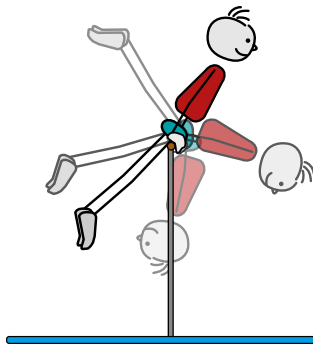
##### Hinführende Übung: Negative pull over

Die TN stehen vor dem schulterhohen Reck und greifen das Reck im Ristgriff.

Die TN springen in den Stütz, kippen dann nach vorne und senken die Rolle so langsam wie möglich nach unten ab.

##### Pull over am hohen Reck

Nach einem Klimmzug am hohen Reck wird ein langsamer Aufschwung durchgeführt und im Stütz stabilisiert. Danach wird ein Negative pull over (s. oben) durchgeführt, um in die Startposition zurück zu gelangen.



#### ● Übung 2: Advanced frogstand am Boden

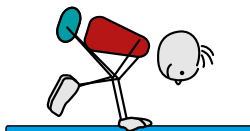
##### Hinführende Übung: Frogstand (einfach)

Die TN stellen in der Hocke die Hände auf den Boden, dabei lassen sie die Ellbogen leicht gebeugt. Die Innenseiten der Oberschenkel werden auf den Ellenbogen abgelegt, während die Knie und Füße langsam angehoben werden.

Der Körper soll dabei möglichst horizontal gehalten werden.

##### Advanced frogstand mit gestreckten Armen

Die Arme bleiben durchgehend gestreckt und die Beine werden nur an die Ellbogen angelehnt.



#### ● Übung 3: Skin the cat an den Ringen

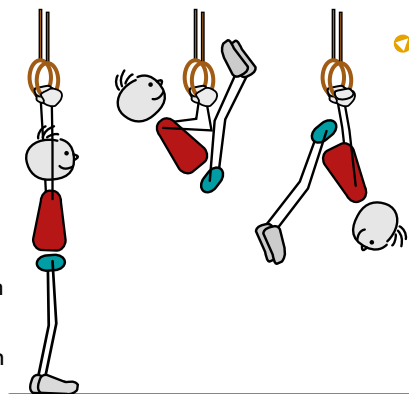
##### Hinführende Übung: Skin the cat mit Absprung

Die TN starten stehend an den Ringen und greifen mit jeder Hand einen Ring im Ballengriff. Nach einem Absprung winkeln die TN die Beine an und ziehen die Knie zur Brust. Die Schultern werden zusammengezogen und der Körper wird um seine Breitenachse rückwärts eingedreht, bis die Beine wieder in Richtung Boden zeigen. Die Beine werden leicht ausgestreckt, bevor die TN sich wieder zurückdrehen.

##### Skin the cat ohne Absprung

Die TN starten im Langhang an den Ringen und springen nicht mehr vom Boden ab.

Die Arme bleiben jetzt den gesamten Bewegungsablauf über gestreckt.



## Absichten und Hinweise

- ⊙ Demonstration der Zielübungen, Vermittlung von wichtigen Hinweisen für die Übungsdurchführung
- ✓ Bei einer ungeraden TN-Zahl kann eine 3er-Gruppe gebildet werden.  
Nach Absprache in der Gruppe beobachtet, hilft und korrigiert ein/e TN zwei übende TN.
- ✓ Für das Training an den Stationen kann Musik genutzt werden und die TN zudem motivieren.

- ⊙ Ansteuerung der Bauchmuskulatur

- ✓ Video „Pull over“:

- <https://youtu.be/AOj5658aJK8>

- ⊙ Kontrolle der Rumpf- und Schultermuskulatur, Grundkraft aufbauen, Gleichgewichtssinn ansprechen

- ✓ Bei der Nutzung einer Matte, werden die Hände vor der Matte platziert, um eine übermäßige Extension im Handgelenk zu vermeiden.

- ✓ Videos „Frogstand“:

- <https://youtu.be/Nne3lSIYobo>
- <https://youtu.be/jygbusl15Sc>

- ⊙ Orientierung, Körperkontrolle, Ansteuerung der Bauchmuskulatur

- ✓ Die gesamte Übung soll möglichst geführt bis in den Endpunkt erfolgen.

- ✓ Videos „Skin the cat“:

- <https://youtu.be/Gc0CNL5eOIE>
- [https://youtu.be/Np\\_s2fnYjso](https://youtu.be/Np_s2fnYjso)



## Stundenverlauf und Inhalte

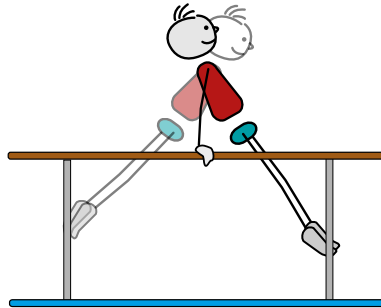
### ● Übung 4: L-Sit am Parallelbarren

#### *Hinführende Übung: Einfacher Stütz mit Beinpendel*

Die TN stützen sich im Speichgriff auf den Parallelbarren, drücken die Schultern nach unten und lassen ihre Beine dosiert parallel nach vorne und hinten pendeln.

#### *L-Sit in statischer Form*

Die TN stützen sich auf den Parallelbarren, strecken die Beine horizontal nach vorne und versuchen, die Position zu halten.

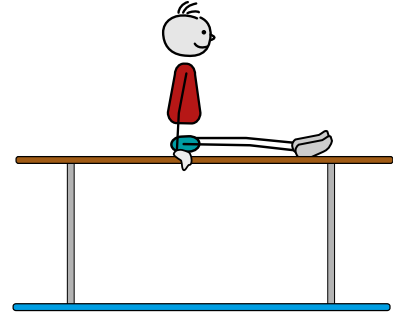


## Absichten und Hinweise

⊙ Kräftigung der Arm- und Stützmuskulatur.

👉 Video „L-Sit“:

- [https://youtu.be/U9N0b\\_xs2vo](https://youtu.be/U9N0b_xs2vo)



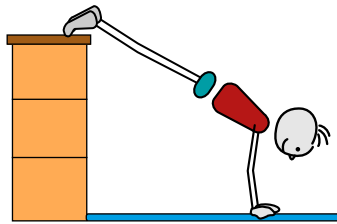
### ● Übung 5: Rear leg raise an Turnkästen

#### *Hinführende Übung: Rear leg raise an kleinen Kästen*

Die TN gehen vor dem Kasten in eine Liegestützposition und setzen die Füße auf dem Kasten auf. Dann wird ein Bein gestreckt langsam und kontrolliert angehoben, bis sich die Ferse etwa auf Gesäßhöhe befindet. Diese Position wird kurz gehalten. Danach wird das Bein wieder langsam in die Ausgangsposition zurückgeführt. Übung im Wechsel mit dem rechten und linken Bein durchführen.

#### *Rear leg raise an hohen Kästen*

Durch die Erhöhung des Kastens steigt die Beanspruchung in den Schultern und Armen. Zusätzlich kann der/die TN versuchen, die Übung mit nur einem stützenden Arm auszuführen.



⊙ Kräftigung der unteren Rückenmuskulatur und Gesäßmuskulatur, Körperstabilisation

👉 Die Turnkästen werden von der pausierenden Person gesichert.

👉 Wichtige Hinweise:

- Die Ferse maximal bis zur Gesäßhöhe anheben
- Die Körperspannung insbesondere im Rumpf (Rücken und Bauch) die ganze Zeit aufrecht halten
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten
- Gleichmäßig und bewusst atmen!

## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (15–20 MINUTEN)

### ● Synchrontraining

👉 Die ÜL teilt die TN in gleich große Gruppen ein und verteilt sie auf die 5 Stationen.

An ihrer jeweiligen Station sollen sich die TN eine kreative Bewegungsabfolge mit den erprobten Übungen überlegen, üben und diese möglichst synchron vorzeigen.

⊙ Förderung des Gemeinschaftssinns und der Kreativität

👉 Wichtig ist, dass die Bewegungen langsam und kontrolliert durchgeführt werden.

## AUSKLANG (15–20 Minuten)

### ● Geräteabbau

👉 Die Gruppen bauen das zuletzt genutzte Gerät gemeinsam ab. Die kleinen Matten können für den Ausklang liegen bleiben.

⊙ Ordnung und Raum für den Ausklang schaffen

### ● Muskelentspannung

👉 Im Kreis legen sich die TN in Rückenlage auf eine Matte.

⊙ Körperliche Entspannung und gedankliches Abschalten

Die beanspruchten Muskeln der Arme, Schultern und Beine werden im Wechsel angespannt und entspannt.

Die Anspannung dauert etwa 5–7 Sekunden. Dabei atmen die TN gleichmäßig weiter, lösen die Anspannung mit dem Ausatmen und gehen in die Entspannung über. Eine Anspannungs-Entspannungs-Phase dauert ca. 30 bis 40 Sekunden.

👉 Eine Anleitung zur Muskelentspannung findet man unter:

[www.vibss.de/sportpraxis/praxishilfen/entspannung/entspannung-durch-progressive-muskelentspannung-und-autogenes-training/](http://www.vibss.de/sportpraxis/praxishilfen/entspannung/entspannung-durch-progressive-muskelentspannung-und-autogenes-training/)



# Windsurfen für Einsteiger/-innen – Teil 3

## Von der Basiswende zur schnellen Wende

### Vorbemerkungen/Ziele

Nach der Einführung der Basiswende und des Kreuzens sollte es für die Windsurf-Einsteiger/-innen möglich sein, in der dritten Einheit eine Grobform der Schnellen Wende zu erlernen. Zusätzliches Ziel ist es, den Teilnehmenden theoretische Kenntnisse zur Sicherheit beim Windsurfen zu vermitteln. Diese Unterrichtseinheit zeigt in drei Lerneinheiten einen sinnvollen Lehrweg mit allen notwendigen Vorübungen auf. Von entscheidender Bedeutung sind dabei die zu treffenden Sicherheitsvorkehrungen. Eine Anbindung an einen ausbildungsberechtigten DSV-Verein oder eine DSV-Windsurfschule und der Einsatz eines windunabhängigen Bootes sind sehr zu empfehlen.

Die erste Einheit „Windsurfen für Einsteiger/-innen – Segel aufholen und starten“ (07.2016) und die zweite Einheit „Windsurfen für Einsteiger/-innen – Vorm Drehen und Steuern zum Kreuzen“ (07.2017) findet man unter:  
[www.vibss.de/sportpraxis/praktisch-fuer-die-praxis/trends/outdoor-trends](http://www.vibss.de/sportpraxis/praktisch-fuer-die-praxis/trends/outdoor-trends)

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

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (45 Minuten)

##### ● Einsteigertheorie Teil 1: Sicherheit beim Windsurfen

- ⦿ Der Theorieunterricht kann je nach Wetter und Rahmenbedingungen sowohl drinnen als auch draußen stattfinden. Draußen können lebensgroße Modelle (z. B. Bretter ohne Finne im Sand mitsamt aufgestellten Riggs) verwendet werden.

Die wesentlichen Themen der Einsteigertheorie sollten vor der Wassereinheit besprochen werden.

Dabei stehen der Sicherheitscheck

- Material-Check,
- Revierbesonderheiten,
- Windrichtung und -stärke (besonders ablandiger Wind),
- Wettervorhersage (besonders Gewitterwarnung)

und die Ausweichregeln von Surfern untereinander im Vordergrund des Interesses.

Ein Hinweis sollte bzgl. des Verhaltens gegenüber anderen Wasserfahrzeugen und Schwimmern bzw. Schwimmerinnen erfolgen.

##### ● Notsignal „Müde Fliege“ und als „Schildkröte“ wieder an Land kommen

- ⦿ Nach Möglichkeit schon vor der Theorieeinheit Boards und Riggs für alle TN aufbauen und bereitlegen.

Die TN sollen die Übungen „Schildkröte“ und „Müde Fliege“ kennen und ausprobiert haben.

### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

135 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

8 Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 10 Jahren

#### Material:

8 einsteigertaugliche Boards mit ausreichend Volumen, 8 entsprechende Riggs,

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

1 windunabhängiges Boot

#### Ort:

Binnensee oder freies Küstenrevier/  
Küstengewässer

### Absichten und Hinweise

- ⦿ Den TN werden folgende Kenntnisse vermittelt: Materialüberprüfung vor dem Surfen, niemals alleine auf offenen Gewässern surfen, Informationen vor dem Surfen an Land hinterlassen (wer mit welchen Segelfarben, wie lange, wohin surfen möchte), Beachtung von Strömungen und Gezeiten, Beachtung der Wettervorhersage (Vorsicht bei Gewitterwarnung), Prüfung der Windstärke und -richtung und Auswahl der entsprechenden Segelgröße, Gefahr durch ablandigen Wind (am Ufer kaum Wellenbildung, der Wind auf dem Wasser ist deutlich stärker und der Rückweg durch das Kreuzen lang und anstrengend), allgemeine Sorgfaltspflicht

- ⦿ Jeder/Jede TN soll wissen, wie er/sie sich in Notsituationen verhalten sollte und Hilfe holen kann.

Wasser-  
sport  
07.2018



## Stundenverlauf und Inhalte

### Müde Fliege

Um Hilfe zu holen, auf das Brett knien (oder stellen) und langsam die ausgestreckten Arme auf und ab bewegen.



### Schildkröte

Rigg auf das Heck legen und in Bauchlage mit den Händen paddeln. Die Füße halten das Rigg im Gleichgewicht.

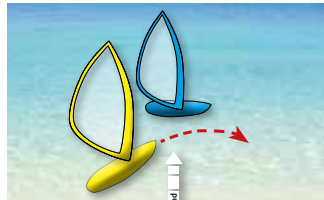


## Einsteigertheorie Teil 2:

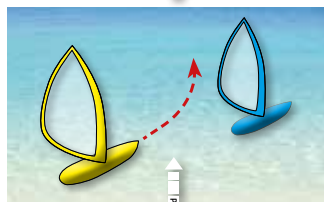
### Ausweichregeln von Surfern und Segelfahrzeugen untereinander

Erläuterung der Ausweichregeln von Surfern und Segelfahrzeugen untereinander:

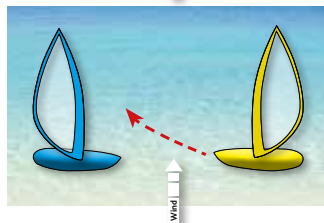
#### 1. Luv weicht Lee



#### 2. Überholer hält sich frei



#### 3. Wind von Backbord weicht Wind von Steuerbord



☉ Anschließend folgt die Praxisphase auf dem Wasser.

## Einfahrübungen

- Auf HWK (Halbwindkurs) fahren und erst nur mit Fußsteuerung, dann mit Segelsteuerung und abschließend mit kombinierter Fuß- und Segelsteuerung kleine Kurven fahren

- Nach Luv aufkreuzen und dabei viele Wenden fahren

## SCHWERPUNKT (60 Minuten)

### • Einführung „Schnelle Wende“

☉ Erklärung und Demonstration der Schnellen Wende

Beim Demonstrieren sollte die Übungsleitung (ÜL) auf eine gute Perspektive für die TN achten und Schlagworte für die Hauptbewegungsmerkmale einsetzen.



## Absichten und Hinweise

☑ Dieses international anerkannte Notsignal heißt „Müde Fliege“. Hilfe erhält man auch, wenn man einen grellen Gegenstand über dem Kopf schwenkt.

☉ Die TN sollen die Ausweichregeln kennen und anwenden können.

☑ Einfache Hinweise zum Erlernen der Regeln:

1. „Luv weicht Lee, weil ich Dich seh.“ Der luvseitige Surfer kann den Surfer in Lee in aller Regel durch sein Segelfenster sehen.

2. Wer überholt, sieht den langsameren Surfer vor sich und muss entsprechend ausweichen.

3. Linke Hand am Mast (Wind von Backbord) weicht allen entgegen kommenden aus.

☑ 3 Simulatoren (Boards ohne Finnen mit kompletten Riggs) werden mit TN besetzt, sodass die drei Regeln in Originalgröße an Land nachgestellt werden können.

Ein Mast kann als Windpfeil dienen.



☉ Die TN sollen Fuß- und Segelsteuerung kombiniert einsetzen können, um das extreme Anluven und Abfallen bei der Schnellen Wende ausführen zu können.

☉ Wiederholen des Kreuzens

☉ Den TN sollen folgende Kenntnisse zu den Bewegungsabläufen der Schnellen Wende vermittelt werden: Überprüfung des freien Raums, Unterstützen des Anluvens und Abfallens durch Fußsteuerung, deutliche Drehung des vorderen Fußes um den Mast, Durchführung des Fußwechsels in drei Schritten zügig auf der Brettlängsachse, Drehen durch Überziehen des Segels durch den Wind hindurch, Abfallen durch gezielte Blicksteuerung einleiten („Blick und Rigg nach Luv“)



## Stundenverlauf und Inhalte

### Hauptbewegungsmerkmale (Schlagworte):

- Freien Raum in Luv prüfen
- Anluven
- Vordere Hand an den Mast
- Vorderen Fuß vor den Mast setzen
- Weiter Anluven, durch den Wind hindurch
- Seitenwechsel
- Abfallen
- Fahrstellung einnehmen

Fußposition und Position der Hände vor dem Seitenwechsel der Schnellen Wende:



### ● Girlanden nach Luv

Üben des extremen Anluvens durch den Wind hindurch ohne Seitenwechsel/Abfallen.

Die TN sollen mit dem vorderen Fuß vor dem Mast durch den Wind hindurch anluven und dabei auf dem gleichen Bug stehen bleiben. Aus dieser Position erfolgt ein Abfallen zurück bis auf Halbwindkurs. Nach mehreren Ausführungen gleicht der zurückgelegte Weg einer Girlande.

### ● Kreuzen mit kurzen Schlägen

Die TN sollen mit möglichst vielen Wenden nach Luv kreuzen.

### ● Schnelle Wenden auf HWK mit ständiger Lernkontrolle

Die TN sollen um zwei auf HWK liegende Bojen viele Wenden fahren. Dabei werden beide Bojen von Lee aus angefahren, die verbindenden Wege werden auf RWK (Raumwindkurs) gefahren.

## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (20 MINUTEN)

### ● Schnelle Wende partnerweise im Dreieckskurs

Die TN sollen als Verfolgungsfahrt partnerweise zur Luv-Boje kreuzen.

### ● Schnelle Wende mit geschlossenen Augen

Die TN sollen sehr umsichtig den freien Raum in Luv prüfen und dann mit geschlossenen Augen den Bewegungsablauf der Schnellen Wende durchführen.

Ängstlichere TN können den Seitenwechsel auslassen und Girlanden (Wenden ohne Seitenwechsel) mit geschlossenen Augen fahren.

## AUSKLANG (10 Minuten)

### ● Wegtransport der Boards und Riggs

Zurück an Land bringt jede/jeder TN das eigene Board und Rigg an den dafür vorgesehenen Platz zurück.

### ● Abschlusskreis

Kurze Nachbesprechung zu Techniken und Lernerfolgen sowie Ausblick auf die nächste Einheit

Häufig endet der Surfkurs mit der Grundscheinprüfung.

Als nächste Herausforderung steht das Erlernen der Basishalse bevor.

## Absichten und Hinweise

- ✔ Ganz bewusst den Handwechsel am Mast und den Fußwechsel um den Mast herum (Fußspitze zeigt zum Heck) verdeutlichen.

Fotos:  
Axel Reese

- ⊙ Die TN sollen vorrangig das Anluven und Abfallen durch Fußsteuerung üben und das Überziehen des Segels, um durch den Wind hindurch drehen zu können.

- ⊙ Die TN sollen möglichst viele Versuche haben, um die komplexe motorische Technik umzusetzen.

- ⊙ Wenden unter ständiger Lernkontrolle in beiden Richtungen

- ✔ Die ÜL bleibt nahe an einer Boje und korrigiert Fahrtechnik und Ausweichregeln.

- ⊙ Spielerisches Festigen der Bewegungsabläufe

- ✔ Aufgaben der Partner sowie Bewegungsrichtung um die Bojen wechseln lassen

- ⊙ Ziel ist, die schnelle Speicherung des Bewegungsablaufs im Gedächtnis.

- Die Schwerpunkte der koordinativen Anforderungen liegen auf dem kinästhetischen und dem taktilen Analysator.

- ✔ Sehr genau auf freien Raum achten

- ⊙ Wegräumen des Materials

- ✔ Ggf. Boards zu zweit tragen lassen

- ⊙ Zusammenfassung des Gelernten, positiver Abschluss der Surfeinheit





# Calisthenics – Teil 2

## Das Streetworkout jederzeit und überall

### Vorbemerkungen/Ziele

Nachdem die Teilnehmer/-innen (TN) in der vorangegangenen Einheit (s. Ausgabe 06.2018 „Calisthenics – Teil 1 – Das Streetworkout in der Sporthalle“) grundlegende Calisthenics-Übungen an Geräten in der Sporthalle erprobt haben, soll der Sport im nächsten Schritt ins urbane Gelände (z.B. Parkanlage oder Schulhof) überführt werden. Dadurch wird den TN die Philosophie des Calisthenics nähergebracht, jederzeit und überall sportlich aktiv werden zu können.

Das folgende Stundenbeispiel ist so aufgebaut, dass die Übungsleitung (ÜL) den TN die Entwicklung der Übungen selbst überlassen und/oder die hier erläuterten Bewegungsabläufe vorgeben kann. Bei den aufgeführten Übungen handelt es sich um fortgeschrittene Figuren, die im Hang oder Stütz ausgeführt werden. Die TN sollen sich langsam an die Übungen herantasten und sich gegenseitig Hilfestellung leisten. Dafür werden Variationen der Bewegungsabläufe aufgezeigt, die auch als Hinführung dienen können.

Im Vordergrund stehen die Motivation und das gemeinsame Miteinander.

### Stundenverlauf und Inhalte

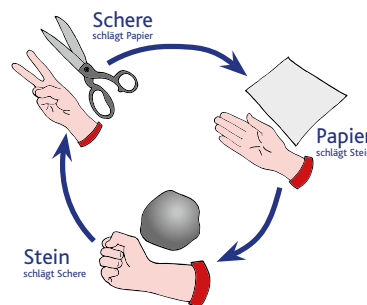
#### EINSTIMMUNG (15–20 Minuten)

##### ● Schnick, Schnack ... und aufgewärmt

- ☉ Die TN laufen in einem begrenzten Bereich des Geländes kreuz und quer umher.

Geräte und Hindernisse sollen in Ruhe getunnelt, umlaufen oder überklettert werden.

Sobald zwei TN aufeinander treffen, spielen sie „Stein, Schere und Papier“. Der Gewinner/die Gewinnerin überlegt sich eine kleine Aufwärmübung mit maximal 5 Wiederholungen für den Verlierer/die Verliererin.



##### ● Ich packe meinen Koffer

- ☉ Die TN bilden Kleingruppen (max. 4 TN) und suchen sich gemeinsam eine Trainingsgelegenheit/ein Gerät.

Der/die erste TN wendet eine bekannte Calisthenics-Übung an und die restlichen Gruppenmitglieder wiederholen diese.

Im zweiten Durchgang fügt der/die zweite TN der Gruppe an die bisherige Übung eine weitere an, sodass nun alle Gruppenmitglieder die zwei gezeigten Übungen wiederholen. Im dritten Durchgang zeigt der/die dritte TN wiederum eine weitere Übung.

Ziel ist es, mehrere Übungen kreativ miteinander zu verbinden.

### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

90 Minuten

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

10–15 ältere Jugendliche und Erwachsene (Frauen und Männer) mit Vorerfahrung in Calisthenics

#### Material:

Reck, Klettergerüste, Straßenschilder, Torpfosten, Baumstämme usw.

#### Ort:

Besonders geeignet sind öffentliche Gelände wie Parkours- und allgemeine Fitnessanlagen.

Bei der Benutzung von Schulhöfen muss die Nutzung mit der entsprechenden Verwaltung abgesprochen werden.

Privateigentum ist tabu!

### Absichten und Hinweise

- ☉ Vertraut machen mit dem Gelände, Kreativität wecken, Anregung des Herz-Kreislaufsystems
- ✔ Mögliche Aufwärmübungen: Hampelmänner, Hüfte kreisen, Trippelschritte, dosierter Kniehebelauf, Arme strecken und kreisen usw.
- ✔ Die Übungen in der Aufwärmphase dosiert und mit geringer Intensität ausführen
- ☉ Erkundung des Geländes, Kreativität wecken, Anregung des Herz-Kreislaufsystems
- ✔ Die TN sollen sich so aufeinander einstellen, dass alle Übungen für jeden/jede TN der Gruppe zu bewältigen sind.
- ✔ Übungen aus Calisthenics – Teil 1:
  - Pullover am Reck
  - Advanced frogstand am Boden
  - Skin the cat an den Ringen
  - L-Sit am Parallelbarren
  - Rear leg raise an Kästen

Fitness  
08.2018

## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (25–35 Minuten)

- **Eroberung des urbanen Geländes**
- Die TN bilden drei gleich große Gruppen.

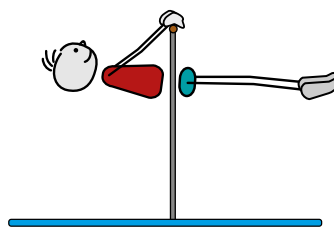
Jede Gruppe soll sich eine Calisthenics-Übung überlegen oder bekommt von der ÜL eine der folgenden Übungen zugeteilt.

Die Gruppenaufgabe besteht darin, eine geeignete Stelle im urbanen Gelände (Reck, Klettergerüst, Straßenschilder, Torpfosten, Baumstämme usw.) zu finden, um die Übung durchzuführen.

#### ● Hangwaage – Front lever

- Die Übung kann an allen waagerechten Stangen durchgeführt werden, die mit den Händen fest greifbar sind.

Der/die TN steht vorlings zur Stange und umfasst sie im Ristgriff. Die Arme sind gestreckt. Danach werden die Beine so nah wie möglich an die Brust gezogen. Dabei werden die Schultern nach hinten verlagert, sodass der Rücken zum Boden gerichtet ist. Die Beine werden langsam nach vorne ausgestreckt, ohne dass der Rücken seine Lage zum Boden verändert. Der ganze Körper befindet sich unter Spannung und in einer Linie parallel zum Boden.



Um ein Hohlkreuz zu vermeiden, wird das Becken nach hinten gekippt.

#### Variationen der Ausführung:

- Ein Bein wird angezogen
- Dem Front lever gehen ein Stütz und eine Vorwärtsrolle voran; sobald der Rücken zum Boden zeigt, strecken sich die Arme und Beine.

#### ● Menschliche Flagge – Human flag

- Die Übung kann an allen senkrechten Stangen durchgeführt werden, die mit den Händen fest greifbar sind.

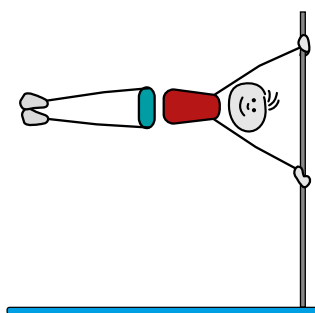
Als menschliche Flagge wird die waagerechte Position des Körpers über dem Boden bezeichnet.

Die Hände greifen die Stange im Zwiagriff, dabei zeigen beide Daumen nach unten.

Mit einem kräftigen Abdruck der Beine vom Boden gelangt der/die Übende mit dem Rumpf in eine waagerechte Position.

Der untere Arm führt eine Druckbewegung aus. Der obere Arm führt eine Zugbewegung aus.

Nach dem Abdruck können die Beine zunächst angehockt werden. Dann werden die Beine langsam in einer Linie zum Körper ausgestreckt.



#### Variationen der Ausführung:

- „Flag“ in der Diagonalen: Dabei greift die obere Hand an eine waagerechte Stange, welche in einem rechten Winkel zu einer senkrechten Stange steht (z.B. beim Fußballtor). Ziel ist es, die „Flag“ durch Körperspannung diagonal zum Boden zu halten.
- „Flag“ mit gespreizten Beinen

## Absichten und Hinweise

- ◎ Selbstständiger Übungs-/Trainingsaufbau, Kräftigung der Bauch-, Rücken-, Schulter- und Armmuskulatur Austausch und Tipps untereinander
- ✔ Die TN sollen/dürfen mit Hilfestellungen arbeiten. Mögliche Hilfestellung für alle Übungen: Ein/eine TN stützt ein Bein des/der Ausführenden.
- ◎ Stärkung und Ansteuerung der Bauchmuskulatur
- ✔ Die Übung „Skin the cat“ aus „Calisthenics – Teil 1“ dient als Vorübung.
- ✔ Der Partner/die Partnerin hilft, indem er/sie die Füße stützt.
- ✔ Video „Front lever“:
  - <https://youtu.be/8yj2jbXMJIE>

- ◎ Spannung im Rumpf, Kraft im Schultergürtel, Kontrolle des Körperschwerpunkts
- ✔ Der Partner/die Partnerin hilft, indem er/sie die Füße stützt.
- ✔ Das Abkippen des Rumpfes nach vorne oder hinten kann durch Anspannung der Rumpf- und Schultermuskulatur vermieden werden.
- ✔ Videos „Human flag“:
  - <https://youtu.be/lczvDH9Fze4>
  - <https://youtu.be/XAtZj6lvFpw>

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Hangwaage rückwärts – Back lever

- ☉ Die Übung kann an allen waagerechten Stangen durchgeführt werden, die mit den Händen fest greifbar sind.

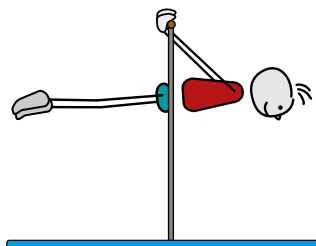
Die Stange befindet sich über dem/der Übenden.

Die Hände umfassen die Stange im Ristgriff. Die Arme sind gestreckt.

Zunächst werden die Beine so nah wie möglich an die Brust angezogen.

Dabei werden die Schultern nach hinten verlagert, sodass der/die TN eine Rückwärtsrotation um die Breitenachse ausführt.

Die Rotation wird gestoppt, wenn die Brust waagrecht zum Boden gerichtet ist. Nun werden die Beine langsam ausgestreckt und bilden eine gerade Linie mit dem Oberkörper und dem Kopf. Die Schultern werden nach hinten und nach unten zusammengezogen. Das Becken wird nach hinten gekippt.



*Variation der Ausführung:*

- Ein Bein ist in der Endposition angezogen und das andere Bein bleibt gestreckt.

## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (15–20 MINUTEN)

### ● Museumsrundgang

- ☉ Es werden neue Gruppen gebildet. Dabei soll in jeder Gruppe mindestens ein „Experte“/eine „Expertin“ für jede erprobte Übung sein.

In einem „Museumsrundgang“ stellen sich die TN der Kleingruppen alle Übungen gegenseitig vor und unterstützen sich bei der Durchführung, sodass am Ende des Rundgangs jeder/jede TN jede Übung gemeistert hat.

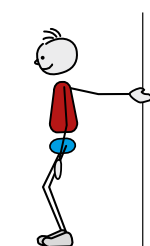
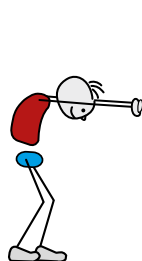
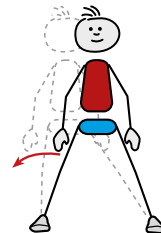
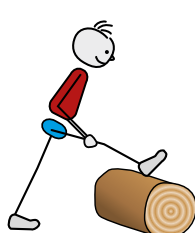
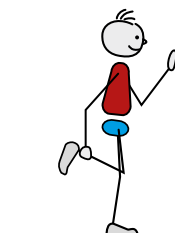
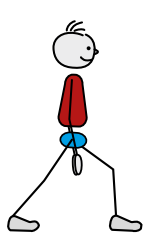
## AUSKLANG (10–15 Minuten)

### ● Dehnung der beanspruchten Muskulatur

- ☉ Die TN stellen sich in einem Innenstirnkreis auf.

Die TN demonstrieren der Reihe nach ihnen bekannte Dehnungsübungen für die beanspruchten Muskelgruppen, die sie gemeinsam mit den anderen TN durchführen.

Die Dehnungsposition 10–15 Sekunden halten und jede Dehnungsübung zweimal mit beidseitiger Durchführung wiederholen



## Absichten und Hinweise

- ☉ Stärkung und Ansteuerung der Rückenmuskulatur

- ♣ Die Griffweite sollte möglichst eng gewählt werden.

- ♣ Auch hier dient „Skin the cat“ aus „Calisthenics – Teil 1“ als Vorübung.

- ♣ Der Partner/die Partnerin hilft, indem er/sie die Füße stützt.

- ♣ Video „Back lever“:

- [www.youtube.com/watch?v=xCivCk6H\\_Ws](http://www.youtube.com/watch?v=xCivCk6H_Ws)

- ☉ Förderung des Gemeinschaftssinns, Aneignung der Bewegungsabläufe

- ☉ Erhaltung der allgemeinen Beweglichkeit durch Dehnungs- und Mobilisationsübungen

- ♣ Insbesondere Dehnungs- und Mobilisationsübungen für folgende Muskelgruppen durchführen:

- Vordere und hintere Beinmuskulatur
- Schultermuskulatur
- Armmuskulatur
- Rumpfmuskulatur



# Mami-Fit

## Ein Workout mit dem Kinderwagen

### Vorbemerkungen/Ziele

Kinderwagen-Gymnastik ist eine gute Möglichkeit für frischgebackene Mütter und Väter, Sport in den Baby-Alltag zu integrieren. Das Besondere dabei ist, dass Kind und Kinderwagen stets dabei sind. Das Training bietet viele Vorteile: das ganzheitliche Fitnessprogramm verbessert die Ausdauer und stärkt den Rücken sowie das Bindegewebe, kräftigt die Beckenbodenmuskulatur und die Bewegung in der Natur bringt die Eltern auf andere Gedanken. Für das Kind bietet das Training frische Luft sowie Abwechslung und Freude beim Treffen anderer Kinder. Teilnahmevoraussetzung: absolvierter Rückbildungskurs bzw. Abschlussuntersuchung der Mütter bei einem Frauenarzt bzw. bei einer Frauenärztin.

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10 Minuten)

##### ● Frische Luft einatmen und die Natur genießen

- ⦿ Die TN bilden einen Innenstirnkreis und stellen die KW so neben sich auf, dass die Kinder sich sehen können.

Die Beine sind hüftbreit geöffnet, die Arme hängen locker neben dem Körper (= AP). Die Arme parallel nach vorne anheben und dabei tief einatmen. Beim Ausatmen die Arme auf Schulterhöhe zur Seite öffnen, dann wieder einatmen und die Arme seitlich bis über den Kopf heben. Zum Abschluss die Arme am Gesicht vorbei zur AP senken und ausatmen. Den Bewegungsablauf 5 Mal wiederholen.

##### ● Trainings Erläuterung

- ⦿ Die TN bleiben mit ihrem KW im Innenstirnkreis stehen.

Die Übungsleitung (ÜL) erläutert die Durchführung des Trainings:

- Kontinuierlicher Wechsel zwischen Ausdauer- und Kraftbelastung: Stationstraining zur Kräftigung, bei dem zur nächsten Übung gelaufen wird. Die gelaufene Strecke ist abhängig vom Trainingszustand der TN.
- Die ÜL stellt die Übung an der jeweiligen Station vor.
- Die Bewegungsausführung ist bewusst und kontrolliert.
- Der Bauchnabel wird bei allen Übungen eingezogen, um die Beckenbodenmuskulatur zu aktivieren.

##### ● Los geht's

- ⦿ Die ÜL und TN starten, den KW mit Kind schiebend, in einem strammen Schritt auf die Parkrunde.

Nach kurzer Zeit wird jeweils eine Hand vom Griff des KW genommen und abwechselnd der Arm vorwärts und rückwärts gekreist.



### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

60 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

Mütter (Rückbildungskurs abgeschlossen) oder Väter mit ihren Babys

#### Material:

Kinderwagen (KW)

#### Ort:

Park

### Absichten und Hinweise

- ⦿ Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems, Mobilisation der Arme und Schultern, Kontaktaufnahme der Kinder ermöglichen, Abschalten vom Alltag

- ⦿ Ausgangsposition = AP

- ⦿ Die TN bekommen Hinweise zur Methode und Durchführung des Trainings und der nachfolgenden Übungen vermittelt.



- ⦿ Erwärmung und Lockerung des Bewegungsapparats, Vorbereitung der Muskulatur sowie des Herz-Kreislaufsystems auf die nachfolgende Belastung

- ⦿ Je nach Fitnesszustand der TN kann auch locker gejoggt werden. Dies sollte allerdings erst ca. 6 bis 9 Monate nach der Geburt erfolgen.

Fitness  
09.2018

## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (35 Minuten)

#### ● Von Station zu Station

- Nach jeder Kräftigungsübung zur nächsten Station walken bzw. joggen. Nach der letzten Station wird das „Lauftempo“ reduziert.

#### Variation:

Immer wieder neue Fortbewegungsarten durchführen (z.B. Anfersen, Knie anheben, Arme über den Kopf führen, letzter/letzte TN überholt alle und reiht sich vorne ein).

#### ● Station 1 – Ausfallschritte

- Die TN haben die Hände am Griff des KW.

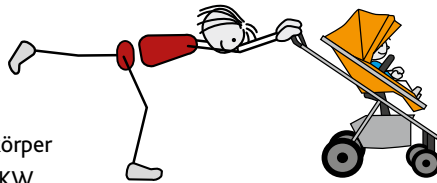
Abwechselnd wird ein weiter Schritt nach vorne gemacht, so dass sich das Knie des vorderen Beines im 90-Grad-Winkel und der Oberschenkel möglichst parallel zum Boden befindet. Das Knie des hinteren Beines berührt fast den Boden. Der KW wird bei der Übung nach vorne geschoben. Die Übung mit Seitenwechsel der Beine mehrfach wiederholen.



#### ● Station 2 – Standwaage

- Die TN stehen auf einem Bein und halten mit beiden Händen den Griff des KW.

Das freie Bein wird bis zur Waagerechten angehoben. Ausgleichend wird der Oberkörper nach vorne gebeugt und der KW etwas nach vorne geschoben. Beim Hinunterführen des Beins, den KW wieder zurückholen und das Knie Richtung Brust ziehen. Die Übung mehrmals wiederholen und anschließend Seitenwechsel.



#### ● Station 3 – Schultern anheben

- Die TN stehen vor dem KW mit Blick Richtung Kind.

Die Knie werden ca. 135 Grad gebeugt, der Oberkörper wird leicht nach vorne geneigt und die Arme befinden sich in U-Position auf Schulterhöhe (= AP). Dann werden die Ellbogen vorne zusammen geführt, dann zurück zur AP und anschließend die Hände über dem Kopf zusammenführen. Abschließend zurück in die AP. Die Übung mehrfach wiederholen.



#### ● Station 4 – Kniebeugen

- Die TN stehen hinter dem KW und legen die Hände locker auf den Griff.

Im Stand beide Beine beugen (Kniewinkel maximal 90 Grad) und das Gesäß nach hinten schieben. Gleichzeitig den KW nach vorne schieben und die Arme so weit nach vorne strecken, bis Oberkörper, Schultern und Arme eine Linie bilden.



## Absichten und Hinweise

- ⊙ Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit

- ✔ Mitgestaltung der TN: die Fortbewegungsarten werden von den TN vorgegeben.

- ⊙ Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur

- ✔ Den Oberkörper aufrecht halten und die Schultern locker hängen lassen.

- ✔ Je nach gewünschter Intensität kann der Ausfallschritt kleiner oder größer ausgeführt werden.

- ⊙ Kräftigung der Rücken-, Bein- und Schultermuskulatur, Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit

- ✔ Oberkörper und angehobenes Bein bilden eine Linie. Dabei den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten.

- ✔ Zur Erhöhung des Schwierigkeitsgrads kann die Übung auch ohne die Hilfe des KW durchgeführt werden.

- ⊙ Kräftigung der Schulter- und Nackenmuskulatur sowie der unteren Rückenmuskulatur, Vorbeugung von Haltungsschäden und Verspannungen

- ✔ Den Bewegungsablauf langsam und unter Anspannung ausführen

- ⊙ Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur, Ganzkörperkräftigung

- ✔ Das Körpergewicht auf die Fersen verlagern und die Knie beim Beugen nicht über die Zehenspitzen führen.

- ✔ Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten. In der Endposition den Blick Richtung Boden richten.

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Station 5 – Liegestütz

- ⦿ Die TN fixieren die Feststellbremse des KW und stehen vor dem KW mit Blick Richtung Kind. Beide Hände stützen seitlich am KW-Rahmen auf.



Die Füße so weit zurücksetzen, dass der Rücken gerade ist und sich die Schultern über den Händen befinden. Dann werden die Arme wie beim Liegestütz am Boden gebeugt und gestreckt.

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 MINUTEN)

#### ● Kreisel

- ⦿ Die TN bilden mit den KW einen Innenstirnkreis, so dass sich die Kinder anschauen können. Die TN stehen hinter den KW und können sich die Hand reichen.

Jede/Jeder zweite TN hat einen Gegenstand (z.B. kleinen Ball) in der Hand. Die Gegenstände werden nun fortlaufend dem/der linken Nachbar/in übergeben. Somit dreht sich jede/jeder TN abwechselnd nach rechts und links, um sich einen Gegenstand abzuholen bzw. ihn weiterzureichen. Dies wird so lange wiederholt, bis jede/jeder TN den eigenen Gegenstand wieder zurück hat.

#### ● Atmen und entspannen

- ⦿ Die TN stehen hinter den KW mit ausreichend Abstand zueinander und zum eigenen KW.

##### 1. Blick zum Himmel

Beim Einatmen beide Arme vor der Brust bis über den Kopf anheben und strecken. Die Schultern dabei entspannt sinken lassen. Das Brustbein anheben und den Blick zum Himmel richten. Beim Ausatmen die Arme langsam senken.

##### 2. Vorwärtsbeuge

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



### AUSKLANG (10 Minuten)

#### ● Austausch

- ⦿ Je nach Wetterlage endet die Stunde direkt im Park oder im Café, wo ÜL und TN das Training gemeinsam ausklingen lassen.

## Absichten und Hinweise

- ⦿ Kräftigung der Rumpf- und Armmuskulatur
- ⦿ Feststellbremse gut anziehen!
- ⦿ Die Rumpfmuskulatur aktiv anspannen (Körperspannung halten!) und nicht in eine Hohlkreuzposition fallen.
- ⦿ Je weiter unten der KW angefasst wird, desto schwieriger ist die Übung.
- ⦿ Stärkung des Gruppengefühls, Mobilisation der Wirbelsäule
- ⦿ Jede/Jeder TN kann einen Gegenstand aus dem KW selber auswählen und somit den Schwierigkeitsgrad bestimmen. Je schwerer der Gegenstand ist, desto anspruchsvoller ist die Übung.
- ⦿ Bewusst den Atem fließen lassen, Entspannung
- ⦿ Jede/Jeder TN soll das eigene Atemtempo finden, in welchem sie/er die Übung durchführt.
- ⦿ Die beiden Übungen jeweils mehrfach wiederholen.
- ⦿ Mobilisation der Wirbelsäule, Dehnung der hinteren Beinmuskulatur
- ⦿ Zeit zum Austausch rund um den Eltern-Alltag schaffen
- ⦿ Je nach Bedarf können die Eltern auch länger zusammen sitzen.



# Bewegtes Gedächtnistraining

„Die Welt der Zahlen“

## Vorbemerkungen/Ziele

Mit zunehmendem Alter können sich körperliche und kognitive Einbußen einstellen. Sport und Bewegung fördern die Hirndurchblutung und die Kombination von Denken und Bewegen wirkt positiv auf die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit.

Die Trainingsziele beim Gedächtnistraining und die Schulung der Koordination ergänzen sich in vielen Teilbereichen. Wichtig ist es, dass kein Leistungsdruck erzeugt wird.

Das Bloßstellen von Teilnehmern und Teilnehmerinnen, die Mühe mit den Aufgabenstellungen haben, sollte unbedingt vermieden werden. Dies bedeutet, dass die Übungsleitung die Übungen adäquat an das Niveau der einzelnen Teilnehmer und Teilnehmerinnen sowie der Gruppe anpasst.

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

#### ● Willkommen

- ☉ Die TN stehen im Innenstirnkreis.

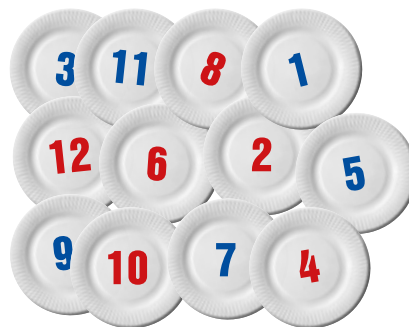
Die Übungsleitung (ÜL) begrüßt die Teilnehmer/-innen (TN) und gibt ihnen das Stundenthema bekannt.

#### ● Gehen und Rechnen

- ☉ Die TN bewegen sich kreuz und quer (gehen, walken, locker laufen).

Die ÜL hält nach und nach Papp-teller mit Zahlen (Zahlenkarten 1–12) gut sichtbar für die TN hoch.

Die TN addieren die Zahlen im Kopf. Nach der letzten Zahlenkarte fragt die ÜL nach der Gesamtsumme der gezeigten Zahlen.



*Variation:* Blaue Zahlen addieren, rote Zahlen subtrahieren

#### ● 4 ruft 7 – 7 ruft 12

- ☉ Die TN stehen im Innenstirnkreis. Jeder/Jede TN hat eine Zahlenkarte in der Hand, sodass die Zahl für alle TN sichtbar ist.

Der/Die TN mit der Nummer 4 (TN 4) beginnt. Er bzw. sie hält die eigene Zahlenkarte hoch und ruft: „4 ruft 7“.

Der/Die TN mit der Zahlenkarte 7 (TN 7) hält dann die eigene Karte hoch und ruft: „7 ruft 12“. Usw.

*Erweiterung:*

TN 4 ruft TN 7 und beide TN tauschen ihre Plätze durch die Kreismitte. Dann wird TN 12 von TN 7 gerufen und beide TN tauschen ihre Plätze durch die Kreismitte. Usw.

## Rahmenbedingungen

### Zeit:

60 Minuten

### Teilnehmer/innen (TN):

15 ältere Personen (Frauen und Männer)

### Material:

32 Zahlenkarten: Papp-teller, auf denen die Zahlen von 0–31 groß und deutlich lesbar stehen, zusätzlich einen zweiten Satz Papp-teller mit den Zahlen von 1–12

### Ort:

Gymnastikraum, Sporthalle, ggf. draußen

## Absichten und Hinweise

- ☉ Begrüßung, Einstimmung, Bekanntgabe des Stundenthemas
- ☑ Hinweis zur Bedeutung von Gedächtnistraining im Alter

- ☉ Durch die Bewegung wird die Hirndurchblutung gefördert und das Denken (Rechnen) fällt leichter.

### ☑ Durchführungshinweise:

- Die Zahlen von 1–12 in unterschiedlicher Reihenfolge zeigen.
- Jede Zahl wird nur einmal gezeigt.
- Je nach Gruppe weniger oder mehr Zahlen auswählen.

- ☉ Förderung der Konzentration, Wahrnehmung, Reaktion und Orientierung sowie der Kommunikation
- ☑ Zahlenkarten von 1–X (X = Anzahl der TN)

### ☑ Variation des Platztauschs:

- Platztausch außen um den Kreis herum im Uhrzeigersinn / gegen den Uhrzeigersinn oder freie Richtungswahl – Vorsicht bei Gegenverkehr!

Sport  
der Älteren  
10.2018





**Autorin:**  
Ursel Weingärtner

## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

#### Zahleninseln

- Die Zahlenkarten von 0–31 liegen für die TN sichtbar auf dem Boden, kreuz und quer im Raum verteilt.

Die TN bewegen sich mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen um die Pappteller herum.

- Kurven um die Pappteller herumgehen
- Mit weit geöffneten Beinen über die Pappteller gehen
- Die Pappteller umrunden
- Bewegungsformen am Platz (z.B. Pappteller seitlich übersteigen, vorwärts und rückwärts übersteigen)

Auf ein Signal der ÜL suchen die TN bestimmte Zahlen.

- Eine gerade oder ungerade Zahl
- Eine Zahl, die durch drei teilbar ist
- Den eigenen Geburtsmonat (Mai = 5 usw.)
- Den eigenen Geburtstag (z.B. 3. oder 17.)
- Die Anzahl der Geschwister, Kinder, Enkel, ...

#### Immer der Reihe nach

- Jeder/Jede TN sucht sich eine Zahl aus und bleibt bei ihr stehen.

Von diesem Startpunkt aus geht/walkt jeder/jede TN die 32 Zahlenkarten in aufsteigender Reihenfolge ab, bis er/sie wieder an der Ausgangszahl angekommen ist.

*Variation:*

Die Zahlen rückwärts (absteigende Reihenfolge) abgehen.

#### Finde meinen Weg

- Die TN finden sich paarweise (TN A und TN B) außerhalb der Pappteller zusammen.

TN A geht einen Weg um verschiedene Zahlenkarten herum. TN B bleibt außen stehen und beobachtet die Wegstrecke von TN A. Dann versucht TN B, den exakt gleichen „Zahlenweg“ von TN A nachzugehen. Rollenwechsel

Abschließend sammeln die TN die Pappteller gemeinsam ein.

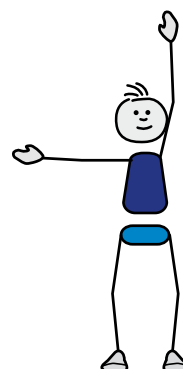
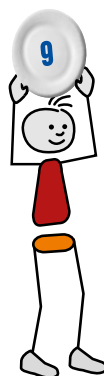
#### Wieviel Uhr ist es?

- Die TN stellen sich in Gassenaufstellung (Gruppe A und Gruppe B) auf und stehen mit den Gesichtern zueinander. Die ÜL steht hinter Gruppe A und schaut zur Gruppe B.

Die ÜL zeigt eine Zahlenkarte so hoch, dass die TN der Gruppe B die Zahl erkennen können. Die Zahl steht für eine Uhrzeit (volle Stunde). Die TN der Gruppe B zeigen mit ihren Armen die Uhrzeit – ein Arm stellt den großen Zeiger und ein Arm den kleinen Zeiger dar.

Die TN der Gruppe A sollen die Uhrzeit erraten.

Nach einigen Zahlen wechselt die ÜL hinter die Gruppe B, so dass nun die TN der Gruppe A die Uhrzeit anzeigen müssen.



## Absichten und Hinweise

- Wahrnehmungsförderung, moderate Ausdauerförderung, Förderung von Konzentration, Merkfähigkeit, Orientierungsfähigkeit und Gleichgewichtsfähigkeit, Sturzprävention (Hindernisse!)

- Hinweis an die TN: Nicht auf die Pappteller treten, da sie wegrutschen können!

- Förderung der Kommunikation und Gruppendynamik, Gemeinsamkeiten und Gesprächsanlässe finden

- Förderung der Merkfähigkeit, moderates Ausdauertraining

- Wer bei 9 startet, geht zur 10, dann zur 11 usw., nach der 31 zur 0 und weiter aufwärts bis zur 9.

- Ggf. eine zweite Runde durchführen

- Förderung der Konzentration, Merkfähigkeit und Orientierung, Sturzprävention (Hindernisse, Gegenverkehr, Aufmerksamkeit auf den Weg)

- Auf den Transfer zum Alltag hinweisen: Straßenverkehr, Einkaufen, fremde/neue Wege

- Auf rückengerechtes Aufheben der Pappteller hinweisen.

- Förderung der Konzentration, Wahrnehmung und Denkflexibilität sowie des assoziativen Denkens

- Hinweis auf spiegelverkehrtes Bild



**Illustratorin:**  
Claudia Richter



## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Uhrenmemory

- ☉ Die TN bilden zwei Gruppen für das Staffelspiel und jede Gruppe bekommt 12 Zahlenkarten (Zahlen von 1–12).

Die Pappteller mit den Zahlen von 1–12 jedes Teams liegen durcheinander, mit den Zahlen nach unten verdeckt, auf dem Boden. Die TN der dazugehörigen Gruppe stehen im Abstand von mindestens 5 Metern von ihnen weg.

Der/Die erste TN geht zu den Papptellern, deckt die Zahl auf und zeigt sie den Mitspielern bzw. Mitspielerinnen. Ist es die Zahl 1, darf die Zahl an der Seite aufgedeckt wie bei einer Uhr abgelegt werden. Ist es eine andere Zahl, wird die Zahl an genau der Stelle wieder verdeckt abgelegt. Alle TN einer Gruppe gehen nacheinander und decken die Zahlen auf.

Ziel ist es, die Zahlen der Reihe nach von 1–12 zu finden. Die Gruppe gewinnt, die zuerst eine „Uhr“ offen abgelegt hat.

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

#### ● Ich schenke dir meine Zahl

- ☉ Die TN stellen sich im Innenstirnkreis auf und jeder/jede TN bekommt eine Zahlenkarte.

Die TN bewegen sich kreuz und quer. Bei Begegnung geben sie ihre Zahl an einen anderen TN bzw. eine andere TN mit den Worten: „Ich schenke dir meine 5.“ und bekommen von diesem/dieser TN ebenfalls eine Karte mit den Worten: „Ich schenke dir meine 11.“. Die jeweils neu erhaltene Zahl wird weiter verschenkt.

Nach mehreren Wechseln „überprüft“ die ÜL durch Abfragen: „Wo ist die 1? Wo ist die 2? Die 3?“ usw., ob alle Zahlen da sind und sammelt die Pappteller ein.

#### Erweiterung:

Die ÜL vergibt die Zahlen der Reihe nach mündlich an die TN (ohne visuelle Hilfe der Pappteller!). Wieder bewegen sich die TN kreuz und quer und verschenken ihre Zahl und erhalten eine neue Zahl, die sie bei der nächsten Begegnung weiterschenken.

Nach einigen Wechseln fragt die ÜL erneut, wo die Zahlen geblieben sind.

### AUSKLANG (10–15 Minuten)

#### ● Zahlen raten

- ☉ Die TN bilden Paare (TN A und TN B) und stellen sich paarweise hintereinander auf.

TN A schreibt TN B mit dem Finger eine Zahl auf den Rücken. TN B versucht, die „geschriebene“ Zahl zu erspüren und nennt die erkannte Zahl. Nach mehreren Zahlen die Rollen wechseln.

#### ● 1, 2, 3 ... im Alltag

- ☉ Die TN stellen sich im Innenstirnkreis auf.

Die TN tauschen sich in einem Abschlussgespräch zum Thema Zahlen aus. Wo tauchen im Alltag Zahlen auf (Telefonnummer, PIN-Nummern, Geld, Einkäufe, Kontonummer usw.)?

Welche Strategien gibt es und wer setzt welche ein, um sich Zahlen zu merken?

- Ganz am Ende der Stunde erfolgt die persönliche Verabschiedung der TN.

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

## Absichten und Hinweise

- ☉ Förderung der Wahrnehmung und Merkfähigkeit, Förderung der Kooperation, des Teamgedankens, der Spielfreude und des moderaten Wettbewerbs

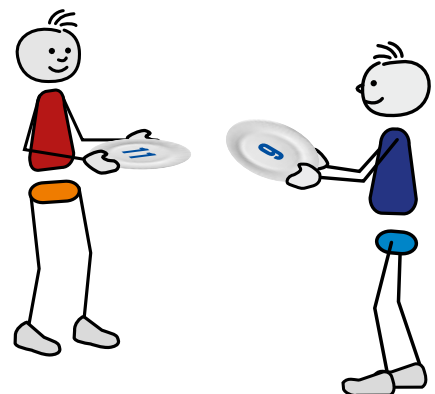
- ♣ Die TN jeder Gruppen stehen als Riege nebeneinander, um die Zahlen sehen zu können.

- ♣ Helfen ist erlaubt und erwünscht: „Die 5 liegt vorne rechts, die 7 hinten links ...“

- ♣ Auf rückengerechtes Aufdecken der Karten hinweisen!

- ☉ Förderung der Wahrnehmung und Konzentration, Zuhören üben, Geräuschkulisse als Störfaktor bei der Konzentration wahrnehmen oder ausblenden

- ♣ Zahlen von 1–X (X = Anzahl der TN)



- ☉ Förderung der Konzentration und Körperwahrnehmung, zur Ruhe kommen

- ♣ Die Paare können auch untereinander tauschen.

- ☉ Sensibilisierung für Zahlen und Merkfähigkeit im Alltag, Finden von Merkstrategien (Notizzettel usw.)





# BUMBALL

## Funsportspiel aus Dänemark

### Vorbemerkungen/Ziele

Bei dem Spiel Bumball stehen einmal nicht die Füße und Hände, die den Ball spielen, im Mittelpunkt, sondern der Po und die Brust.

Für das Spiel ist eine spezielle Kleidung für alle Spieler/-innen erforderlich, die so beschaffen ist, dass ein zugeworfener Ball am Po bzw. an der Brust haften bleibt. Beim folgenden Stundenkonzept wird die Spielidee mit den Basisregeln vermittelt. Den Abschluss bildet das erste Spielerlebnis. Es dient als Grundlage für die Weiterführung des Spiels in einer nächsten Stunde Bumball.

#### Hinweis:

Die Kosten für ein Spielset-Bumball (für 12 Spieler/-innen und Ball) liegen bei 250 bis 350 Euro.

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10 Minuten)

- **Was ist Bumball?**
- ⦿ Die Übungsleitung (ÜL) und TN kommen im Innenstirnkreis zusammen. Alle TN erhalten die spezielle Bekleidung zum Anziehen.

Die ÜL informiert die TN über das Spiel Bumball.

- Bumball ist ein Sportspiel mit zwei Teams.
- Beide Teams müssen Bumball-Westen tragen.
- Der Ball wird mit den Händen geworfen, darf aber nur mit Brust und Po gefangen werden.
- Liegt der Ball auf dem Boden, muss er mit dem Po aufgehoben werden.
- Der Spieler bzw. die Spielerin mit dem Ball am Po wird nun vom Gegnerteam gejagt.
- Ein Tor wird erzielt, wenn der Ball in einer Torzone von einem Mitspieler bzw. einer Mitspielerin gefangen wird.
- Gewonnen hat das Team mit den meisten Punkten.

#### ● Alles ist in Bewegung

- ⦿ Alle TN verteilen sich im Raum.

Die ÜL wirft alle 5–10 Sekunden einen Ball in den Raum. Die TN haben die Aufgabe, immer alle Bälle durch Zurollen, Zuprellen oder Zuwerfen in Bewegung zu halten. Wenn der erste Ball zum Liegen (Stillstand) kommt, wird die Zeit gestoppt und ein neuer Durchgang beginnt.

### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

60 Minuten

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

12–18 Kinder, Jugendliche oder Erwachsene

#### Material:

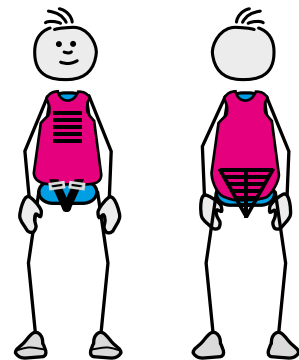
Spielbekleidung für alle Spieler/-innen, Bumball-Bälle, Volleybälle, Matten oder Teppichfliesen

#### Ort:

Halle oder Sportplatz

### Absichten und Hinweise

- ⦿ Einstieg in die Stunde, kurze Vorstellung des Spiels Bumball



- ✔ Einen Überblick zum Spiel zeigt das Video unter: [www.youtube.com/watch?v=bLtMMxQVB7M](http://www.youtube.com/watch?v=bLtMMxQVB7M)

- ⦿ Förderung der Herz-Kreislauf-Aktivität, Einstimmung auf die technischen Praktiken von Werfen und Fangen

- ✔ Es werden mindestens genauso viele Bälle, wie TN anwesend sind, benötigt.

Spiele  
11.2018

## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (35 Minuten)

#### ● Fünferfang mit der Brust

- ⦿ Die TN bilden 3er-Teams und spielen 3 gegen 3.

Team A versucht, den Ball in einem begrenzten Spielfeld durch Werfen/ Passen und Fangen des Balles mit der Brust fünf Mal in den eigenen Reihen zu halten.

Team B versucht, dies durch Abfangen des Balles zu verhindern.

#### Regeln – Teil 1:

- Das Laufen mit Ball in der Hand ist untersagt.
- Körperkontakt ist nicht erlaubt.
- Wer den Ball mit der Brust fängt, muss stehen bleiben.
- Der Gegner bzw. die Gegnerin darf sich vor den ballbesitzenden Spieler bzw. die ballbesitzende Spielerin nur mit angelegten Armen stellen.

#### ● Übung: Ball werfen und mit dem Po fangen

- ⦿ Die TN bilden 3er-Gruppen (TN 1, TN 2 und TN 3).

TN 1 hat den Ball im Stehen. TN 2 und TN 3 laufen kreuz und quer umher. TN 1 ruft den Namen einer Teamperson (z.B. Namen von TN 2) und wirft ihr den Ball zu. Der Ball wird von TN 2 mit dem Po gefangen. TN 2 bewegt sich zunächst mit dem Ball am Po weiter, bleibt dann stehen, nimmt den Ball in die Hand und wirft den Ball TN 1 oder TN 3 zu. Wieder wird der Ball mit dem Po gefangen usw.

#### Regeln – Teil 2:

- Wer den Ball mit dem Po fängt, darf sich mit dem Ball am Po fortbewegen.

#### ● Übung: Ball werfen und mit dem Po oder der Brust fangen

- ⦿ Die TN bleiben in ihren 3er-Teams zusammen.

Der Ball wird jetzt auf folgende Art und Weise gespielt:

TN 1 hat den Ball im Stehen und wirft den Ball zu TN 2 oder TN 3, die beide umher laufen.

Das Fangen des Balles soll immer abwechselnd einmal mit der Brust und dann mit dem Po erfolgen.

- Wer den Ball mit der Brust fängt, bleibt sofort stehen, nimmt den Ball in die Hand und wirft ihn dann weiter.
- Wer den Ball mit dem Po fängt, läuft zunächst ein paar Meter, um den Ball in die Hände zu nehmen (= stehen bleiben) und ihn dann weiter zu werfen.

#### ● Wettspiel: In 3er-Gruppen gegeneinander

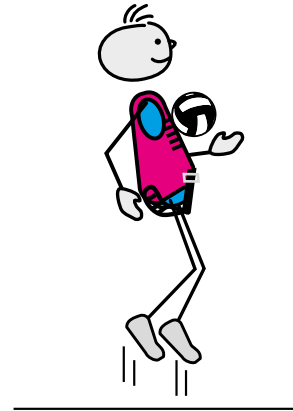
- ⦿ Die TN jeder Gruppe stellen sich in einem Viereck auf.

Folgende Wurf-Fang-Abfolge wird durchgeführt:

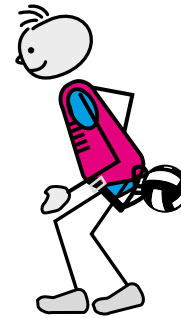
- TN 1 wirft den Ball zu TN 2.
- TN 2 fängt den Ball mit der Brust.
- TN 2 wirft zu TN 3.
- TN 3 fängt den Ball mit dem Po und läuft zum freien Platz im Viereck.

## Absichten und Hinweise

- ⦿ Üben des „Fangens“ mit der Brust, Schulung der Auge-Brust-Koordination



- ⦿ Üben des „Fangens“ mit dem Po, Schulung der Auge-Po-Koordination, Laufwege beobachten, freilaufen und orientieren



- ⦿ Verinnerlichung der Spielsituationen „Fangen des Balles mit dem Po und Fangen des Balles mit Brust“ sowie den daraus resultierenden Handlungsvorgaben (Spielregeln)

- ⦿ Spielnahe Anwendung der Techniken

#### ● Regeln – Teil 3:

- Wenn der Ball zu Boden fällt, darf er nur (hier von der angespielten Person) mit dem Po aufgenommen und weitergespielt werden.

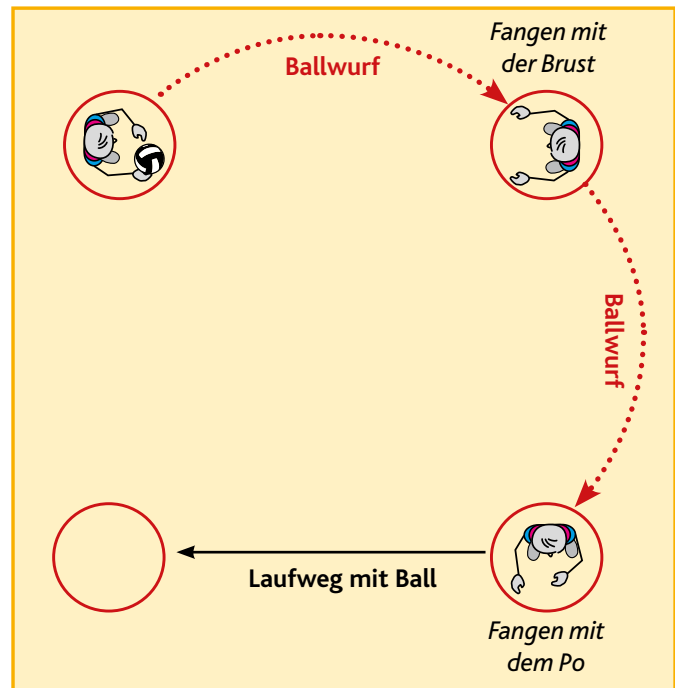
## Stundenverlauf und Inhalte

Dann geht es in der gleichen Art und Weise fortlaufend weiter.

Die Reihenfolge von Werfen, Fangen und Laufen mit Ball am Po wird von allen Gruppen insgesamt fünf Mal durchgeführt.

Welche Gruppe ist am schnellsten?

## Absichten und Hinweise



### ● Erläuterung der Spielidee und des Spielablaufes sowie Regelkunde

- Es wird das Spielfeld festgelegt und in ihm vier kleine Matten (oder Teppichfliesen) ausgelegt.

Die ÜL erläutert mit Hilfe eines vorbereiteten Plakates die Spielidee von Bumball, wiederholt die bisher eingeführten Regeln und ergänzt das Regelwerk durch weitere Regeln.

#### Regeln – Teil 4:

- Wer einen Ball am Po haften hat, darf sich mit ihm solange fortbewegen, bis es einem Gegner/einer Gegnerin gelingt, ihn abzuziehen.
- Ein Torerfolg ist erzielt, wenn ein Spieler bzw. eine Spielerin eines Teams in einem Zielfeld einen zugeworfenen Ball mit der Brust (1 Punkt) oder mit dem Po (3 Punkte) fängt.

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 MINUTEN)

#### ● Bumball mit Basisregeln

- Die TN bilden 3er-Teams.

Pro Spielfeld spielen zwei 3er-Teams gegeneinander.

Sollten ungeklärte Spielsituationen entstehen und das Spiel dadurch ins Stocken geraten, kann die ÜL das Spiel mit einer weiteren Regel ergänzen, so dass in solchen Situationen das Spiel mit einem „Schiedsrichterball“ weitergeführt wird.

Nach dem Spiel werden die Materialien weggeräumt und die Spielbekleidung abgelegt.

### AUSKLANG (5 Minuten)

#### ● Reflexion und Auswertung

- Die TN kommen mit der ÜL im Sitzkreis zusammen. Die ÜL moderiert das Auswertungsgespräch.

Gemeinsam wird die Bumball-Stunde besprochen und die ÜL notiert Kommentare und Fragen der TN.

- = Inhalt, ○ = Organisation, ◎ = Absicht, ▼ = Hinweis

- ◎ Vorbereitung des Zielspiels

- ▼ An dieser Stelle sollten die Regeln nochmals alle kurz angesprochen und bei Bedarf demonstriert werden.

- ▼ Alle Regeln findet man auch in dem Video: [www.youtube.com/watch?v=HpioAs72r08&t=262s](http://www.youtube.com/watch?v=HpioAs72r08&t=262s)

- ▼ Die Mannschaften einigen sich darauf, wie viele Zielfelder ausgelegt werden (Es sollte immer mindestens ein Zielfeld mehr sein, als pro Team an TN mitspielen).

- ◎ Ausführung der Spielidee mit den bis dahin vermittelten Regeln, Erleben des Spiels Bumball

#### ▼ Die Regel „Schiedsrichterball“:

Der Ball wird zwischen je einem/einer TN eines jeden Teams hochgeworfen und muss mit dem Po gefangen werden.

- ◎ Spieleindrücke und -erlebnisse verbalisieren

- ▼ Die Kommentare/Fragen dienen als Leitfaden für die nächste Stunde, in der weitere Regeln berücksichtigt und vorbereitet werden. Schritt für Schritt wird so das Zielspiel mit all seinen Facetten erschlossen.





# Luna Yoga®

„Körperkunst und Heilweise“, basierend auf den traditionellen Übungen des Hatha Yogas

## Vorbemerkungen/Ziele

Luna Yoga® ist eine besondere Form des Yogas. Balance und die ganzheitliche Entspannung von Körper, Geist und Seele stehen im Mittelpunkt der Übungspraxis. Die Synchronisation von Atem und Bewegung fördert nachweislich eine achtsame Körperwahrnehmung und kann die Funktionen des vegetativen Nervensystems und des Hormonsystems ausbalancieren – das ist Yoga. Luna Yoga® will noch ein Schritttchen weiter – es geht nicht nur darum, einer von außen vorgegebenen Form zu genügen, sondern wichtiger ist es, die eigene Form zu finden sowie Achtsamkeit und Aufmerksamkeit für das eigene Selbst zu entwickeln und zu fördern. Im Einklang zu sein, mit sich, dem eigenen Körper, den Befindlichkeiten und Möglichkeiten und der Welt – vielleicht nicht immer, doch immer öfter. Harmonie in Bewegung, in der Verbindung von Mensch und Natur, von Mond und Gestirnen, von Anspannung zur Entspannung und unter Berücksichtigung von Rhythmen und Zyklen – das ist Luna Yoga®.

*Wichtiger Hinweis:*

Nicht jede bzw. jeder Yogalehrende darf und kann auch Luna Yoga® unterrichten! Es bedarf einer besonderen Ausbildung, Weisheit und Authentizität.

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (10–20 Minuten)

- Luna Yoga®
- Die TN richten sich auf ihrer Matte ein.

Die Übungsleitung (ÜL) begrüßt die TN und auch die TN stellen sich in einer Begrüßungsrunde vor.

Die ÜL informiert über den Ablauf der Luna Yoga®-Stunde sowie über Yoga, Meditation und Entspannung. Sie erläutert Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen Luna Yoga® und Hatha Yoga, informiert über das Zusammenspiel und die Auswirkungen von Bewegung und Atem, über das bewusste Einüben von Entspannung und über Auswirkungen auf das Nerven- und Hormonsystem.

### ● Körperwahrnehmung und Atemanbeobachtung

- Die TN sitzen oder liegen auf ihrer Matte, schließen die Augen oder lassen den Blick auf einer Kerze oder einem fiktiven Punkt ruhen.

#### Körperwahrnehmung

Die ÜL leitet eine Abfolge von Wahrnehmungsübungen an, um die Aufmerksamkeit der TN auf die Beweglichkeit der Wirbelsäule, auf die Befindlichkeit von Kopf, Hals und Kiefermuskulatur zu lenken.

#### Atemanbeobachtung

Rhythmus und die Qualität des eigenen Atems erkunden

#### Einstimmung Atemfluss

Einfach nur einatmen und ausatmen



## Rahmenbedingungen

### Zeit:

60–90 Minuten

### Teilnehmer/innen (TN):

Erwachsene

*Der Schwerpunkt dieses Luna Yoga®-Stundenbeispiels liegt im körperlichen Bereich und kann ein Einstieg für Anfänger/-innen und Interessierte sein.*

### Material:

Matten, Decken, Kissen, Duft, Musik und Klang

### Ort:

Gymnastikraum, Yogaraum, ruhiger Raum oder Ort im Freien

*Luna Yoga®-Lehrende findet man im*

*Luna Yoga®-Netz unter [www.luna-yoga-netz.eu](http://www.luna-yoga-netz.eu)*

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Begrüßung und Ankommen im Raum und in der Gruppe, Einstimmung auf das Stundenthema, Abstand vom Alltag gewinnen
- ⊙ Abfrage von Befindlichkeiten und Einschränkungen
- ✔ Informationen zu Yoga/LunaYoga® findet man unter: <https://luna-yoga.com/>
- ⊙ Einstimmung auf Körper und Atem, Beobachten der eigenen Befindlichkeit, des eigenen momentanen Atemrhythmus
- ✔ Körperwahrnehmung sitzend in aufrechter Sitzposition: Wie sitze ich? – aufrecht, gerade und doch entspannt
- ✔ Der Einsatz von Musik kann hilfreich sein, um von der Alltagsenergie in die Yogaenergie zu wechseln – Vorerfahrungen der TN berücksichtigen.
- ✔ Eine langsame Anleitung erleichtert den TN das Hinspüren.

Körper-  
wahrnehmung  
und Entspannung  
12.2018

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Entspannung – Meditation – Beruhigung

- Die TN sitzen in Meditationshaltung (Oberkörper aufrecht, Bauchmuskeln entspannt, Hände auf den Knien oder im Schoß) auf ihren Matten, Kissen oder Hockern oder liegen auf der Matte.

Den TN ermöglichen, Stille zu spüren und ihren Atem zu beobachten.

- „Wie lange dauert die Phase der Ein- und Ausatmung sowie der Atempausen?“
- „Ist der Atem langsam oder schnell? Flach oder tief? Stockend oder flüssig?“

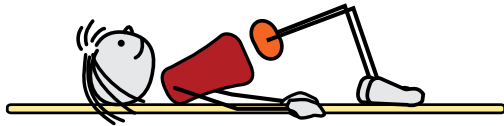
Die TN beobachten sich und den Atem – in der Stille.

### SCHWERPUNKT (20–40 Minuten)

#### ● Aufwärm- und Vorbereitungsübung: Kleine Beckenschaukel

- Die TN kommen vom Sitzen zum Liegen und richten sich in der Rückenlage ein.

Die Füße hinter dem Gesäß aufstellen und das Becken langsam hochrollen und wieder abrollen. Den Beckenboden berücksichtigen und den Atem frei fließen lassen oder Atem und Bewegung verbinden.



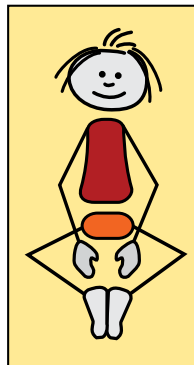
#### ● Käfer, Schmetterling und Vogelflug

##### Käfer

In der Rückenlage alle vier Gliedmaßen nacheinander hoch zur Decke strecken – erst dehnen und dann alle gleichzeitig schütteln.

##### Schmetterling

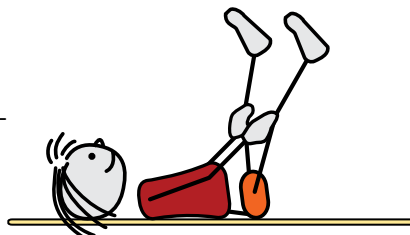
In der Rückenlage zeigen die Füße zueinander und die Knie nach außen. Die Hände zu den Füßen führen, den Rücken runden und den Kopf anheben.



##### Vogelflug

In Rückenlage die Beine zur Brust heranziehen und die Hände auf die Knie legen. Die Knie seitlich öffnen und dann die Beine seitlich ausstrecken.

Erst die Fersen zueinander führen und dann die Fußseiten. Die Beine schließen, die Zehen zur Decke strecken und zuletzt die Beine wieder zur Brust heranziehen.



## Absichten und Hinweise

- ◎ Beobachten der eigenen Befindlichkeit und des eigenen momentanen Atemrhythmus, Zeit in der Stille
- ✔ Die ÜL beobachtet, wie leicht oder schwer „nur“ Sitzen sein kann. Die „Sitzzeit“ wird der Befindlichkeit und Vorerfahrung der TN angepasst.

- ◎ Aufwärm- und Vorbereitungsübung  
Der Körper wird sanft gedehnt und angeregt. Verspannungen können sich lösen. Entlastungsübung

- ✔ Die Übung langsam erarbeiten und anleiten
- ✔ Maximal 3 Mal wiederholen
- ✔ Die Aufmerksamkeit der TN auf den Beckenboden und den Atemfluss lenken
- ✔ Nachspürphasen einplanen

- ◎ Kräftigung und Dehnung der Arme und Beine in Kombination mit Koordination

- ✔ Bewegungsabläufe (Asanas) erarbeiten, langsam anleiten und maximal 3 Mal wiederholen
- ✔ Die Aufmerksamkeit der TN auf Anspannung und Entspannung der Muskulatur lenken
- ✔ Bei den Übungen den Atem frei fließen lassen oder Atem und Bewegung verbinden
- ✔ Nachspürphasen einplanen

Foto:  
Susanne  
Prothmann

Illustratorin:  
Claudia Richter

## Stundenverlauf und Inhalte

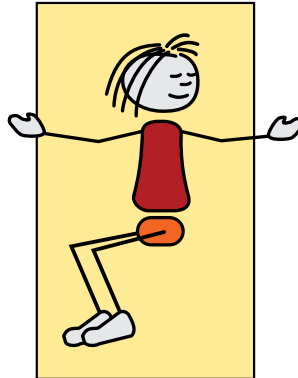
### ● Krokodil

In der Rückenlage die Arme weit zur Seite ausbreiten.

Den Kopf zu einer Seite drehen und die Beine entgegengesetzt zur anderen Seite ablegen. Die Beinposition ist variabel. Die Aufmerksamkeit der TN auf den freien Atemfluss lenken und in die Dehnungspositionen des Rumpfes und der Schultern „hineinschmelzen“.

*Beinpositionen:*

Je nach Bedürfnis der TN die Übung mit aufgestellten, ausgestreckten oder über- und aufeinander gelegten Beinen ausführen.



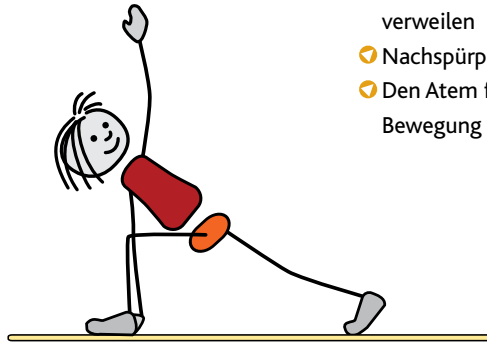
### ● Die Mondblume und Glücklicher Hund

Die TN begeben sich aus der Rückenlage in den Vierfüßlerstand auf der Matte.

Im Vierfüßlerstand befinden sich die Hände unter den Schultern und die Knie unter den Hüften. Der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule, der Rücken ist gerade und der Bauchnabel zur Wirbelsäule gezogen.

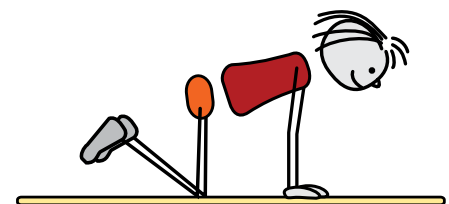
#### Mondblume

Das linke Bein vorstellen, so dass sich der Fuß neben der Innenseite der linken Hand (Arm) befindet. Zuerst den linken Arm zu Decke strecken, dann den linken Arm zurücksetzen, das Gewicht befindet sich auf Hand und Fuß links und nach einer Drehbewegung nach rechts den rechten Arm weit nach oben anheben. Die Übungen mit Seitenwechsel zur anderen Seite ausführen.



#### Glücklicher Hund

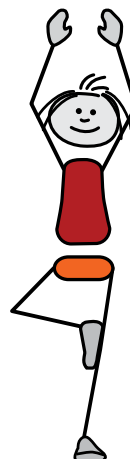
Im Vierfüßlerstand mit geradem Rücken befinden sich die Hände unter den Schultern und die Knie unter den Hüften. Die Beine anwinkeln sowie Füße und Unterschenkel anheben und links-rechts „wedeln“ (= „Der Hund wedelt mit dem Schwanz.“).



### ● Berg und Baum

Die TN kommen aus dem Vierfüßlerstand in den aufrechten Stand auf der Matte.

Die TN stehen in der „Berghaltung“: hüftbreiter, aufrechter und stabiler Stand, wobei die Füße auf den Innen- und Außenkanten belastet werden. Die TN schließen die Augen und legen die Hände nacheinander auf unterschiedliche Körperstellen. Den Körper und Atem wahrnehmen. Die Beckenkraft kommt aus der Mitte. Die Schultern zurückziehen und den hinteren Scheitelpunkt des Kopfes zur Decke führen. Aus der „Berghaltung“ das Gewicht auf das rechte Bein verlagern (Standbein) und das Gleichgewicht halten. Den linken Fuß an den rechten Knöchel, Knie oder an die Innenseite des rechten Oberschenkels anlegen. Die Arme über den Kopf führen. Der Atem ist frei.



## Absichten und Hinweise

- ⊙ Dehnen und Entspannen, Rumpfdrehungen, Arm-Schulter-Nackendrehung zur Lösung von Verspannungen und zur Förderung der Beweglichkeit
- ✔ Langsam die einzelnen Bewegungsabläufe der Asanas erarbeiten, anleiten und maximal 3 Mal wiederholen
- ✔ Zunächst den Atem frei fließen lassen, später Atem und Bewegung verbinden
- ✔ Nachspürphasen einplanen

- ⊙ Kräftigung, Rumpfdrehung, Flexibilität im Schultergürtel und Lendenwirbelsäulenbereich, Förderung des Anspannens und Entspannens des Beckenbodens
- ✔ Die Bewegungsabläufe (Asanas) erarbeiten und langsam anleiten
- ✔ In den Drehbewegungen einige Atemzüge verweilen
- ✔ Nachspürphasen einplanen
- ✔ Den Atem frei fließen lassen, später Atem und Bewegung verbinden.

- ⊙ Förderung von Stabilität und Gleichgewicht, Förderung der Selbstwahrnehmung und Körpersensibilität

- ✔ Langsam anleiten und wiederholen
- ✔ Variationen mit Armen und Beinen möglich

## Stundenverlauf und Inhalte

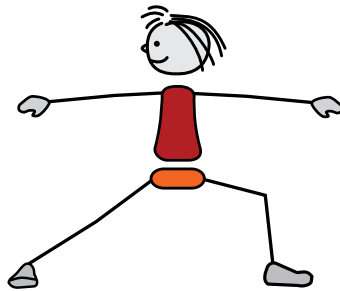
### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10–20 MINUTEN)

#### ● Amazone oder Stehende Heldin

- Die TN stehen hüftbreit auf der Matte.

Aus dem hüftbreiten Stand die Beine weit auseinanderstellen (Grätschstand) und die Hände vor der Brust zusammenführen. Dann die Arme seitlich öffnen, den rechten Fuß ganz nach rechts und den linken Fuß nach halb rechts drehen. Das Becken bleibt in der Position. Den Kopf nun ebenso nach rechts ausrichten. Das rechte Bein im Knie beugen (Knie über Knöchel) und den Kopf auch nach rechts drehen. Diese Position halten und atmen. Zurück in die Ausgangsposition kommen und die Übung mit Seitenwechsel durchführen.

Die Übung kann mit Variationen der Arme und Beine sowie Vor- und Rückbeugen durchgeführt werden.



#### ● Übungsfolge Planetengruß

- Die TN stehen im hüftbreiten Stand auf der Matte.

Im Stand die Arme zur Seite ausbreiten, dann wieder zusammenführen und die Hände vor der Brust falten.

Die Arme hoch zum Himmel strecken und eine leichte Rückbeuge und dann eine Vorbeuge ausführen – das Gewicht bleibt auf den Füßen. Der Oberkörper hängt entspannt nach unten und die Knie sind gebeugt. Die Hände und Arme formen einen Vollmond. Die Arme seitlich führend, mit rundem Rücken wieder aufrichten – die Kraft kommt aus den Oberschenkeln.

Im hüftbreiten Stand eine leichte Seitbeuge nach rechts und links ausführen. Dabei folgen die Arme über dem Kopf sanft gegengleich zum Becken nach links und rechts. Zur Mitte zurück finden.

Aus der Aufrichtung und mit leicht gebeugten Knien, die Arme bleiben oben, eine Drehung nach links hinten, zurück zur Mitte und dann nach rechts hinten ausführen. Dabei folgt der Blick in die Drehrichtung. Dann die Arme senken.

### AUSKLANG (10–15 Minuten)

#### ● Tiefenentspannung

- Die TN begeben sich in Rückenlage auf die Matte und machen es sich dort bequem.

Die Tiefenentspannung ist der abschließende Bestandteil jeder Yogastunde. Die ÜL leitet die Körperentspannung an – gerne mit entspannenden Formulierungen. Die TN entspannen systematisch alle Teile ihres Körpers und schließlich auch den Geist. Kurzes „Schlummern“ ist auch möglich.

#### ● Zurück ins „Hier und Jetzt“ – Von der Ruhe in die Kraft

In der Rückenlage nachspüren und nachsinnen. Dann werden die einzelnen Körperteile (Finger, Arme, Beine, Gelenke) bewegt und belebt. Abschließend langsames Aufrichten in den Sitz.

#### ● Verabschiedung

- Die TN sitzen auf der Matte.

Die ÜL fragt die TN nach ihrer Befindlichkeit nach der Stunde und verabschiedet die TN.

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

## Absichten und Hinweise

- ◎ Förderung der Selbstwahrnehmung, Kraft und Flexibilität, Kraftvolles Dehnen und Beugen

- ◎ Die Koordination verschiedener Körperteile lassen einen verstärkten Atemimpuls entstehen – die Atmung breitet sich hilfreich im Körper aus.

- ◎ Erleben von Kraft und Ausrichtung  
Die Auf- und Ausrichtung fallen leichter und der/die TN erlebt sich fokussiert, beweglich und lebendig.

- ◐ Die Vermittlung durch eine bildhafte Sprache erleichtert es den TN, in die Übung hineinzufinden.

- ◎ Abschluss im Stehen  
Verbesserung der Beweglichkeit – der ganze Körper wird belebt  
Gedehnte Bereiche werden als gelöster, intensiver und freier erlebt.  
Förderung der Entspannungsfähigkeit in der Bewegung

- ◐ Die Vermittlung durch eine bildhafte Sprache erleichtert es den TN, in die Übung hineinzufinden.

- ◐ Der Atem ist frei.

- ◎ Förderung der Körpersensibilität und Wahrnehmungsfähigkeit,  
Förderung der Entspannungsfähigkeit,  
Abschlussentspannung

- ◎ Förderung der Körpersensibilität und Wahrnehmungsfähigkeit, Verbesserung der Beweglichkeit  
◐ Die ÜL leitet die Körperertüchtigung an – gerne mit blumigen, sonnigen, positiven Formulierungen.

- ◎ Befindlichkeit nach der Stunde abfragen,  
Hinweis, das Erlernte im Alltag zu erproben,  
Verabschiedung der TN







# Hochaltrige im Frühling

## BAP – Bewegende Alteneinrichtungen und Pflegedienste

### Vorbemerkungen/Ziele

In der Zielgruppe der Hochaltrigen ist es angemessen, aktuelle Themen wie Feste im Jahreskreis und die Jahreszeiten in die Bewegungsangebote mit einfließen zu lassen. Sowohl Biographiearbeit, Gedächtnistraining als auch Gesprächsanlässe finden hier ihren Stellenwert. Beispiele aus dem Alltag und eine Bildsprache erleichtern die Vermittlung von Bewegungen.

Redewendungen, Sprichwörter, Gedichte und/oder passende Musik ermöglichen ein abwechslungsreiches und ansprechendes Angebot.

Die Jahreszeit „Frühling“ bedeutet für viele Menschen Helligkeit, Wachsen und Reifen, Fröhlichkeit, Naturerlebnisse und draußen sein. Dies spiegelt sich auch häufig in den Gefühlen und in der Motivation zur Bewegung wieder.

Bunte Farben, Blumen, Tücher, Bänder, Volks- und Wanderlieder etc. können unterstützend eingesetzt werden.

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

##### ● Frühlingserwachen

##### ⦿ Die TN sitzen in einem Stuhlkreis.

In der Mitte des Stuhlkreises liegen bunte Chiffontücher und Karten bzw. Fotos mit Blumenmotiven.

Die ÜL spricht mit den TN über den „Frühling“.

- „Welche Monate gehören zum Frühling?“  
März / April / Mai
- „Welche Feste feiern wir im Frühling?“  
Ostern, Maifeiertag, Muttertag
- „Welche Lieder passen zum Frühling?“

Gemeinsam singt die ÜL mit den TN ein Frühlingslied, ggf. mit Musikbegleitung (CD, Gitarre, Klavier).



www.pixabay.com

##### ● Frühjahrswanderung

##### ⦿ Die TN, die gehfähig sind, bewegen sich im Raum kreuz und quer umher, andere TN gehen am Platz, wieder andere TN sitzen auf dem Stuhl und gehen auf der Stelle.

Die ÜL erzählt eine Bewegungsgeschichte:

- Bergauf gehen
- Über Wurzeln steigen
- Kleine Schritte machen
- Unter Ästen her gehen (klein machen / bücken)
- Unterwegs jemanden treffen und zuwinken
- Mal pausieren und in die Landschaft schauen
- ...

● = Inhalt, ⦿ = Organisation, ☉ = Absicht, ✓ = Hinweis

### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

45–60 Minuten

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

8–12 hochaltrige Menschen

#### Material:

Pro TN einen Stuhl, farbige Chiffontücher, Fotos oder Bildkarten mit Blumenmotiven, Musikgerät und Tonträger (ggf. Musikinstrumente)

#### Ort:

Gymnastikraum, Aufenthalts- oder Mehrzweckraum einer Alteneinrichtung

### Absichten und Hinweise

✓ Eine „Schöne Mitte“ wird von der ÜL gestaltet: Übungsmaterial und Gegenstände, die thematisch zum Bewegungsangebot passen, liegen in der Kreismitte auf dem Boden oder auf einem Tisch.

☉ Visualisierung, Schulung der Aufmerksamkeit, Gespräch zum Thema „Frühling“, Singen, Gemeinschaftserleben, Förderung des Langzeitgedächtnisses (Liedtexte), Schulung der Atmung

#### ✓ Beispiele für Frühlingslieder:

- Im März der Bauern
- Jetzt fängt das schöne Frühjahr an
- Der Mai ist gekommen
- Es tönen die Lieder, der Frühling kehrt wieder

☉ Herz-Kreislauf-Aktivierung

✓ Bewegungen mit Armeinsatz durchführen

✓ Ggf. zur Bewegung singen oder mit musikalischer Begleitung

- „Das Wandern ist des Müllers Lust ...“
- „Im Frühtau zu Berge ...“

Sport  
der Älteren /  
Hochaltrige  
Sonderausgabe  
2018

www.lsb-nrw.de



## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

#### ● Frühjahrsputz

- Die TN bekommen ein Chiffontuch.

Die ÜL macht Bewegungsvorschläge, demonstriert Bewegungen und lässt den TN eigenen Freiraum zur Umsetzung der Aufgaben:

- Fenster putzen
- Staub wischen und Staubtuch ausschütteln
- Wäsche waschen und auswringen
- Wäsche aufhängen
- Wäsche glatt streichen
- Wäsche falten
- ...

Nach getaner „Arbeit“ schmücken die TN den „Maibaum“ mit ihren bunten Tüchern. Das heißt, in ihrer Phantasie schmücken die TN einen „Maibaum“: sie nehmen ein Tuch, richten sich nach oben auf und strecken sich. Ggf. machen sie auch Fingerbewegungen wie beim Anbinden und Festknoten.

#### ● Tanz in den Mai – Tüchertanz

- Die TN sitzen im Kreis. Die noch stand- und gehfähigen TN sind im Kreis integriert.

Die TN bewegen sich mit dem Chiffontuch im Takt nach einer Walzermusik. Die ÜL gibt Bewegungen vor, mal mit der rechten Hand, mal mit der linken Hand, mal mit beiden Händen.



- Chiffontuch pendeln
- Chiffontuch schwingen
- Kreisende Bewegungen mit dem Chiffontuch ausführen

#### ● Tücher-Allerlei

- Die TN sitzen im Kreis.

Gemeinsam überlegt die ÜL mit den TN, wofür ein Tuch zum Einsatz kommen kann.

Die Ideen der TN können verbal oder als Pantomime vorgestellt werden:

- Mit dem Tuch winken
- Tischdecke
- Kopftuch
- Taschentuch
- Etwas zudecken

## Absichten und Hinweise

- ◎ Mobilisation, Aufrichten des Oberkörpers, Schulung der Feinmotorik sowie Finger- und Handbeweglichkeit, Anregung der Phantasie

- ✔ Durch die bildhafte Sprache können die TN viele Bewegungen umsetzen.



- ◎ Mobilisation von Schultern, Armen und Handgelenken

- ✔ Musikbeispiel:

„Frühlingsstimmen-Walzer“ von Johann Strauß (<https://youtu.be/wP8fbJSVtgl>)

- ✔ Je nach Gruppenzusammensetzung können sich die TN über die Tücher verbinden und die Bewegungen gemeinsam durchführen.

- ◎ Förderung von Wortfindung, Formulierung von Ideen und Gedanken, Anregung der Phantasie

- ✔ Eigene Bewegungen entwickeln oder nachahmen:

- Frühjahrsputz
- Etwas einpacken
- Stoff zum Nähen
- Schürze
- ...



## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Blumenstrauß

- ⦿ Die TN sitzen im Kreis.

Die TN zerknüllen die Tücher mit beiden Händen ganz eng, sodass das Tuch in den Händen „verschwindet“. Dann öffnen die TN langsam die Hände und das Tuch öffnet sich wie eine Blütenknospe.

Die TN tauschen sich im Gespräch aus.

- „Welche Blumen wachsen im Frühling?“  
Krokusse, Märzenbecher, Tulpen, Narzissen, Osterglocken, Maiglöckchen usw.
- „Welches ist die eigene Lieblingsblume?“

Die TN führen pantomisch folgende Bewegungen aus:

- Blumen pflücken
- Blumen im Strauß zusammenbinden
- An dem Blumenstrauß riechen
- Blumen verschenken

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

#### ● Gartenspaziergang

- ⦿ Die TN stehen oder sitzen im Kreis.

Die ÜL nimmt die Fotos bzw. Bildkarten aus der Kreismitte auf und zeigt sie den TN. Verschiedene Blumen sind sichtbar: Tulpen, Gänseblümchen, Krokusse, Osterglocken.

Jede Blume steht für eine Farbe der Chiffontücher.

Die ÜL liest eine Geschichte vor. Wird der Name einer bestimmten Blume genannt, führen die TN mit der zugeordneten Farbe eine Bewegung durch. Fällt der Begriff „Blume“, gilt das für alle TN der Gruppe.

### AUSKLANG (10–15 Minuten)

#### ● Tulpen aus Amsterdam

- ⦿ Die TN sitzen im Kreis.

Zu dem Lied „Tulpen aus Amsterdam“ führen die TN Bewegungen mit den Chiffontüchern, z.B. Schwingen und Schunkeln, durch.

Die Bewegungen können freie Bewegungsaufgaben sein oder von der ÜL vorgegeben werden.

#### ● Blumenbouquet

- ⦿ Die ÜL sammelt die Chiffontücher so ein, dass die Tücher zu einem bunten Blumenstrauß in die Hand gesteckt werden.

Die Gruppe überlegt gemeinsam, zu welchem Anlass Blumen gebunden und verschenkt werden:

- Geburtstag
- Hochzeit
- Taufe
- Jubiläum
- ...

#### ● Verabschiedung der TN

„Auf Wiedersehen ...“

Die ÜL singt mit den TN das Lied als Abschiedsritual und winkt mit dem entstandenen Blumenstrauß. Die TN winken mit einer oder beiden Händen.

## Absichten und Hinweise

- ⦿ Förderung der Feinmotorik und Fingerbeweglichkeit, Förderung der Kreativität, Schulung des Langzeitgedächtnisses



- ⦿ Förderung der Merkfähigkeit, Konzentration und Reaktion

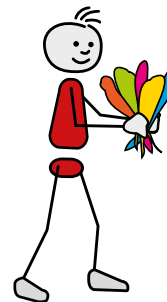
- ⦿ Je nach Zusammensetzung der Gruppe können die Aufgaben unterschiedlich sein:

- Das Tuch anheben
- Auf der Stelle gehen
- Vom Platz aufstehen und wieder hinsetzen

- ⦿ Förderung der Beweglichkeit, Gleichgewichtsschulung  
Gemeinsamer Abschluss

- ⦿ Ggf. die TN zum Mitsingen motivieren

- ⦿ Förderung der Konzentration, Wortfindung,  
Schulung des Langzeitgedächtnisses,  
Visualisierung



- ⦿ Liedtext und Video zum Lied „Auf Wiedersehen“:  
● [www.threms.de/Lieder/aufwiedersehen.html](http://www.threms.de/Lieder/aufwiedersehen.html)  
● <https://youtu.be/aRZ2de4fS54>



# Finger und Hände – beweglich aktiv

## BAP – Bewegende Alteneinrichtungen und Pflegedienste

### Vorbemerkungen/Ziele

Im Zuge des demographischen Wandels wird mit einer zunehmenden Hilfs- und Pflegebedürftigkeit von älteren Menschen gerechnet, infolgedessen viele Ältere in stationären Alteneinrichtungen leben oder von einem Pflegedienst betreut werden.

In dieser Lebenssituation kommt die Bewegung oftmals zu kurz, obwohl zahlreiche Studien die positiven Effekte von Bewegung auf die Gesundheit, das Wohlbefinden und die damit verbundene verbesserte Lebensqualität (Mobilität, Alltagskompetenz und soziale Teilhabe) von älteren Menschen belegen. Das am 1. Juli 2016 gestartete Modellprojekt „Bewegende Alteneinrichtungen und Pflegedienste“ (abgekürzt BAP) hat sich zum Ziel gesetzt, neue Bewegungsangebote für ältere und pflegebedürftige Menschen in aktiven Kooperationen zwischen Sportvereinen, Alteneinrichtungen und/oder Pflegediensten einzurichten und als festen Bestandteil in pflegerischen Versorgungsstrukturen nachhaltig zu etablieren.

**Informationen zum Modellprojekt „BAP“ des Landessportbundes NRW:**  
[www.vibss.de/service-projekte/bewegt-aelter-werden/foerderungen-projekte](http://www.vibss.de/service-projekte/bewegt-aelter-werden/foerderungen-projekte)

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

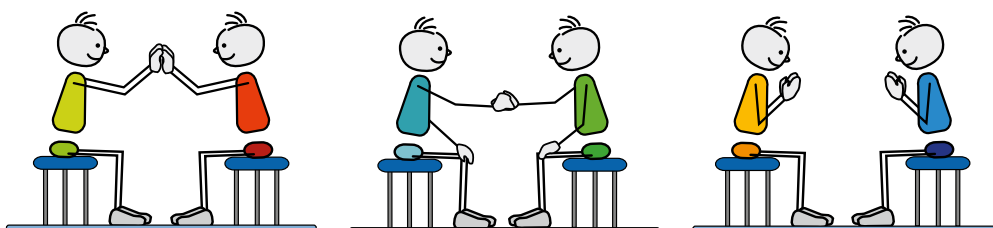
##### ● Begrüßungsrunde

- ⦿ Die TN sitzen im Kreis auf ihren Stühlen.

Die Übungsleitung (ÜL) überlegt gemeinsam mit der Gruppe, wie sich Menschen begrüßen können.

- Die Hand geben
- Die Hand zum Gruß anheben
- Mit den Händen abklatschen
- Mit den Händen winken
- Die Hand auf die Schulter legen
- Beide Handflächen aneinander legen und eine kleine Verbeugung machen

Die TN setzen die Begrüßungsmöglichkeiten in Bewegung um (alleine, mit dem Sitznachbarn/der Sitznachbarin oder mit der ÜL).



### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

45–60 Minuten

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

8–12 hochaltrige Menschen

#### Material:

Pro TN einen Stuhl, farbige Nylonseile, große Uhr, Musikgerät und Tonträger (ggf. Musikinstrumente)

#### Ort:

Gymnastikraum, Aufenthalts- oder Mehrzweckraum einer Alteneinrichtung

### Absichten und Hinweise

- ⦿ Stundeneinstieg, Begrüßung der TN, Hinführung zum Thema „Finger und Hände“, Kontaktaufnahme
- ✓ Jeder/Jede TN entscheidet frei, ob der Handkontakt zu den Sitznachbarn/Sitznachbarinnen erfolgt oder nur mit der ÜL durchgeführt wird.

Sport  
der Älteren /  
Hochaltrige  
Sonderausgabe  
2018

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Finger und Hände aktiv

- Die TN sitzen im Kreis.

Die ÜL nimmt einzelne Gegenstände auf und fragt die TN, wofür diese benutzt werden können und initiiert pantomimisch Bewegungen dazu.

Bewegungsbeispiele:

- Beim Handschuhe jeden Finger einzeln anziehen
- Eine Hand in den Handwaschlappen stecken und die Arme oder das Gesicht waschen
- Einen Ring an den Finger stecken
- Mit dem Handtuch abtrocknen und abrubbeln
- Den Fingerhut auf den Finger stecken und nähen

### SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

#### ● Auf Wanderschaft

- Die TN sitzen oder stehen im Kreis.

Zu dem Liedtext „Das Wandern ist des Müllers Lust“ gehen die TN am Platz.

Zusätzlich werden Bewegungen mit den Händen bei den einzelnen Strophen umgesetzt:

- Bei „Wandern“ – die Hände und Arme neben dem Körper mitschwingen
- Bei „Wasser“ – mit den Händen Wellenbewegungen durchführen
- Bei „Räder“ – die Arme umeinander herumrollen
- Bei „Steine“ – mit den Händen gedachte Steine aufeinander stapeln

#### ● Die rechte und die linke Hand

- Die TN sitzen im Kreis. Jeder/Jede TN hat einen Seilknoten, den die ÜL vorbereitet hat.

Die ÜL demonstriert Übungen mit dem Seil, die die TN nach eigenem Vermögen nachmachen:

- Den Knoten zwischen den Händen hin und her rollen
- Den Knoten mit einer Hand greifen, dann den Knoten umschließen und die Hand wieder öffnen
- Den Knoten in der Hand drehen (Richtungswechsel)
- Den Knoten greifen und mit der Hand eine Zahl oder einen Buchstaben in der Luft schreiben
- Den Seilknoten von einer Hand in die andere übergeben
- Den Knoten auf die geöffnete Handfläche legen und einen Bogen nach außen beschreiben (den Knoten dem Nachbarn/der Nachbarin zeigen)
- Das Seil mit beiden Händen fassen und den Knoten „festzurren“
- Mit dem Seil eine Rolle vor dem Körper ausführen (Richtungswechsel)
- Das Seil mit dem Nachbarn/der Nachbarin tauschen
- Das Seil im Kreis von einem/einer zum/zur nächsten TN herumgeben
- Den Seilknoten in die rechte Hand nehmen und damit den linken Arm in kreisenden Bewegungen vom Handgelenk zum Oberarm und zurück „abreiben“

## Absichten und Hinweise

- ◎ Förderung der Beweglichkeit und Geschicklichkeit der Hände und Finger, Kommunikation, assoziatives Denken, Umsetzung von Alltagsbewegungen

- ✔ In der Kreismitte liegen verschiedene Gegenstände auf dem Boden oder auf einem Tisch:

- Handschuhe (Finger- und Fäustlinge)
- Gummihandschuhe
- Gästehandtuch
- Handtuch
- Handwaschlappen
- Fingerringe
- Fingerhut
- etc.

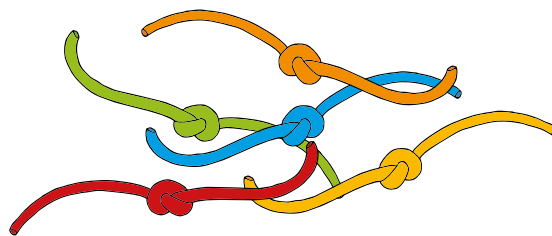
- ◎ Herz-Kreislaufaktivierung, Förderung der Atmung durch das Singen, Förderung der Kopplungsfähigkeit, Schulung des Langzeitgedächtnisses (Liedtext), Phantasie wecken

- ✔ Die TN, die stand- und gangsicher sind, können die Bewegungen im Stehen und Gehen durchführen.

- ✔ Den Liedtext „Das Wandern ist des Müllers Lust“ findet man unter:  
[www.volksliedsammlung.de/daswande.html](http://www.volksliedsammlung.de/daswande.html)

- ◎ Förderung der Beweglichkeit und Geschicklichkeit der Hände und Finger, Kräftigung der Fingermuskulatur, Mobilisation der Schultergelenke, Kommunikation, Massage, Förderung des Wohlbefindens, basale Stimulation

- ✔ Ein Nylonseil wird auf Viertellänge zusammengelegt und in die Mitte wird ein Knoten gebunden.



- ✔ Jeweils auch mit der anderen Seite üben!

- ✔ Die ÜL sammelt nach den Übungen die Seile wieder ein.



## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Handarbeit

- ⦿ Die TN sitzen im Kreis.

„Was können unsere Hände und Finger alles?“

Die ÜL fragt die TN, wozu Hände und Finger nützlich sind.

Die TN führen die gefundenen Bewegungen mit den Fingern und Händen aus.

Bewegungsbeispiele: Geld zählen, Jacke zuknöpfen, Reißverschluss zumachen, schreiben, schneiden, handarbeiten, Tür aufschließen, Glühbirne rein- und rausdrehen usw.

### ● Musikalische Hände

- ⦿ Die TN sitzen im Kreis.

Die ÜL sucht gemeinsam mit der Gruppe Lieder/Liedtexte, in denen Finger oder Hände besungen werden.

Die TN sollen pantomimisch Musikinstrumente dazu „spielen“:

- Klavier
- Flöte
- Geige
- Akkordeon
- Mundharmonika

Die ÜL kann auch zum Mitsingen motivieren.

## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

### ● Applaus

- ⦿ Die TN sitzen im Kreis.

Die TN klatschen in die Hände.

- Leise und laut
- Langsam und schnell

Die ÜL klatscht einen Rhythmus und die TN versuchen, den Rhythmus aufzunehmen und mitzuklatschen



## AUSKLANG (10–15 Minuten)

### ● Der Zeigefinger

- ⦿ Die TN sitzen im Kreis.

Die ÜL liest die Geschichte vom Zeigefinger vor.

### ● Wer hat an der Uhr gedreht?

- ⦿ Die TN sitzen im Kreis.

Die ÜL nimmt eine große Uhr und zeigt auf die Uhrzeit oder dreht an den Zeigern.

Die TN können mit dem Armen eine große Uhr beschreiben oder pantomimisch den Uhrzeiger verstellen.

Dazu wird gemeinsam das Lied „Wer hat an der Uhr gedreht? Ist es wirklich schon so spät?“ gesungen oder von CD abgespielt.

## Absichten und Hinweise

- ⦿ Förderung von Beweglichkeit und Geschicklichkeit der Hände und Finger, assoziatives Denken, Umsetzung von Alltagsbewegungen

- ✓ Die ÜL befragt die Gruppe, greift Ideen und Bewegungen der TN auf.
- ✓ Gegenstände, wie Geldstücke, Knöpfe, eine Jacke, ein Stift, eine Schere, Strick- oder Häkelnadeln, ein Schlüssel, eine Glühbirne usw., können die Aufgabe unterstützen.

- ⦿ Aktivierung des Langzeitgedächtnisses, Biographiearbeit, Singen als Gemeinschaftserleben

- ✓ Beispiele für Liedtexte:

- „Reich' mir die Hand mein Leben ...“
- „Ich hab' eine Hand ...“
- „Die Hände zum Himmel ...“

- ✓ Ggf. mit Musikbegleitung (CD, Gitarre, Klavier)

- ⦿ Wahrnehmungsschulung, Konzentration, Rhythmusschulung

- ⦿ Konzentration, Zuhören, Zusammenhänge erfassen

- ✓ „Die Geschichte vom erhobenen Zeigefinger“ von A. Tobias findet man hier: [www.k-l-j.de/KGeschichte\\_25.html](http://www.k-l-j.de/KGeschichte_25.html)

- ⦿ Verabschiedung der TN, Lied als Abschiedsritual

- ✓ Liedtext zum Lied „Wer hat an der Uhr gedreht? Ist es wirklich schon so spät?“ [www.golyr.de/kinderlieder/songtext-wer-hat-an-der-uhr-gedreht-80615.html](http://www.golyr.de/kinderlieder/songtext-wer-hat-an-der-uhr-gedreht-80615.html)



# Erste Schritte auf dem Eis

## Eisgewöhnung und erste Gleiterfahrten

### Vorbemerkungen/Ziele

Eislaufen macht Spaß und ermöglicht Kindern das Sammeln neuer und einzigartiger Bewegungserfahrungen.

Damit der Traum von dem Eispriinzen/der Eispriinzessin, dem/der Eishockeyspieler/-in oder dem/der Eisschnellläufer/-in nicht gleich beim ersten Kontakt mit der glatten Fläche zerplatzt, zeigt dieses Stundenbeispiel die vorbereiten und ersten Schritte.

Das behutsame Heranführen in einem sicheren Rahmen schafft Raum, sich selbst zu erproben und neue Körpererfahrungen zu sammeln.

Für den/die Eislauf-Einsteiger/-in geht es in der ersten Einheit darum, sich angstfrei auf das Eis zu wagen, zu lernen was er/sie selbst kann und das Gefühl des Gleitens freudvoll zu erleben.

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (15–20 Minuten)

- **Check-up der Ausrüstung**
- ⊙ Die Übungsleitung (ÜL) gibt die passenden Schlitsschuhe an die Kinder aus.

Die ÜL überprüft den korrekten Sitz der Schuhe und sensibilisiert die Kinder durch Fragen für die optimale Passform. Außerdem überprüft sie, ob alle Kinder angemessene, wasserabweisende und schützende Kleidung tragen (Kleidung, die warm hält und Bewegungsfreiheit zulässt, Handschuhe, Helm, eventuell Knie- und Ellenbogenschoner).

#### ● **Trockenübungen**

- ⊙ Die Kinder stellen sich auf ihren Schlitsschuhen an die Bande außerhalb der Eisbahn.

Mit kleinen Bewegungsaufgaben leitet die ÜL erste „kleine Kunststücke“ (Gewöhnungsübungen) an:

#### ● **Gleichgewichtsübungen an der Bande**

„Findet heraus, wie ihr am besten stehen bleiben könnt, wenn ihr euch vor- und zurücklehnt ...“

(Zur Seite neigen, in die Hocke gehen, Füße anheben, auf einem Bein stehen, ...)



### Rahmenbedingungen

#### Pädagogisches Handlungsfeld:

Bewegungs-, Spiel- und Sportförderung

#### Zeit:

60 Minuten

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

4–8 Mädchen und Jungen im Alter von 4–10 Jahren

#### Material:

Schlitsschuhe, wasserabweisende Kleidung, Handschuhe, Schoner und Helm, pro Kind eine Hilfsfigur

#### Ort:

Eissporthalle (abgetrennter Bereich auf der großen Eisfläche oder kleine Eisbahn)

### Absichten und Hinweise

- ⊙ Ankommen, Kontaktaufnahme, Wissensvermittlung zur Ausrüstung
- ✓ Um kalte Füße, Unsicherheiten und Verkrampfungen zu vermeiden, ist es wichtig, dass der Schuh richtig passt. Über dem Spann sollte der Schuh fest, an den Zehen locker geschnürt sein. Im oberen Teil reicht es aus, den Schuh locker zu schnüren. Schuhe aus Kunststoff geben nicht genügend Halt.
- ⊙ Vertraut machen mit dem Schlitsschuh und dem Bewegen auf der schmalen Kufe, Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit, Bewusstmachen von Bewegungscharakteristika mit Schlitsschuhen
- ✓ Die ÜL sollte bereits zu diesem Zeitpunkt darauf achten, dass die Oberkörperhaltung aufrecht ist und die Knie leicht gebeugt sind.

NRW bewegt  
seine KINDER!  
01.2018

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Gehübungen ohne Bande

„Probiert aus, wie es gelingt in die Hocke zugehen ...“

(Über den normalen Boden laufen, hinsetzen und wieder aufstehen)

Zwischendurch fragt die ÜL die Kinder immer wieder nach selbst erprobten Tricks, durch welche ihnen die „kleinen Kunststücke“ gelingen.

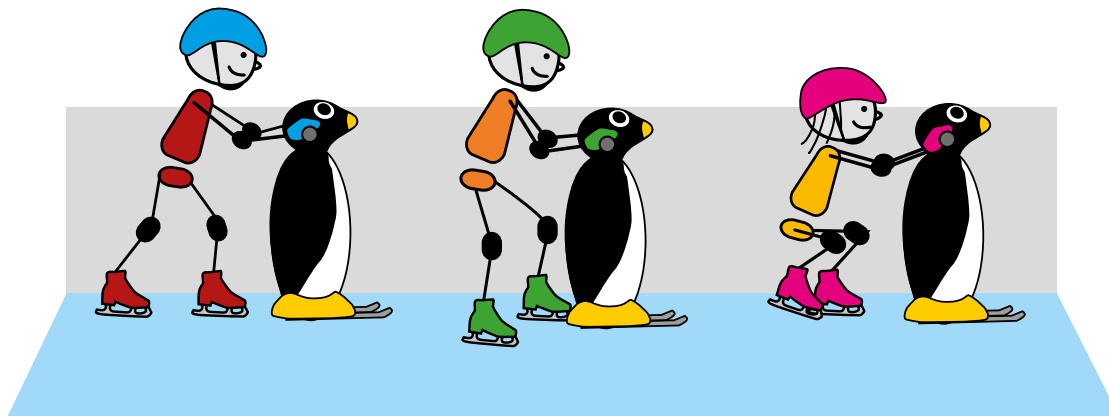
### SCHWERPUNKT (25–30 Minuten)

#### ● Wir wagen uns aufs Eis

- ⊙ Die ÜL hilft den Kindern, auf das Eis zu kommen und stellt sie nebeneinander an der Bande auf. Jedes Kind hat eine Hilfsfigur als Hilfsmittel, an dem es sich festhalten kann.

Die ÜL gibt folgende Übungen mit Unterstützung der Hilfsfigur vor, um sich mit dem neuen Untergrund vertraut zu machen.

- Füße vor und zurück schieben
- Füße zur Seite schieben
- Füße nach innen und außen drehen
- Hinsetzen und aufstehen
- Mit geschlossenen Füßen eine halbe Drehung machen



#### ● Die Hilfsfigur loslassen

- ⊙ Die Kinder stehen weiterhin nebeneinander in der Nähe der Bande.

Die ÜL steht für alle sichtbar vor ihnen und zeigt wie sie sich von der Hilfsfigur aufrichten und ohne diese auf dem Eis stehen.

Anschließend werden die vorausgegangenen Übungen ohne Hilfsmittel wiederholt.

#### Variation:

Die Kinder probieren paarweise eigene Bewegungen aus. Dabei können sie sich gegenseitig helfen und inspirieren.

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Erste Kontaktaufnahme mit dem ungewohnten Untergrund, Eisgewöhnung mit Hilfsmittel, Sammeln neuer Bewegungserfahrungen

- ✔ Die Nähe zur Bande dient zusätzlich als Unterstützung und soll den Kindern Sicherheit vermitteln.

- ⊙ Weitere Gewöhnung an den glatten Untergrund, Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit, Vertrauen in das Material gewinnen, Sammeln neuer Bewegungserfahrungen

Autorin:  
Corinna  
Gundlach

Illustratorin:  
Claudia Richter



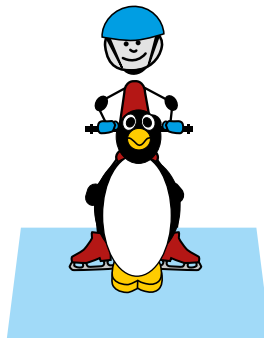
## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Schritt für Schritt

- ⊕ Die Kinder stehen in einer Linie mit mindestens zwei Armlängen Abstand nebeneinander an der Bande.

Die ÜL macht den Kindern das Laufen auf dem Eis vor und bewegt sich im weiteren Verlauf der Übung rückwärts, um stets alle Kinder im Blick zu halten und ggf. helfen zu können.

Nach der Demonstration bewegen sich die Kinder das erste Mal von der Bande weg und machen die ersten Schritte in Richtung Eismitte. Dazu halten sie sich wieder an ihrer Hilfsfigur fest und versuchen, auf dem Eis zu laufen. Nach einigen Schritten stellen die Kinder beide Füße auf, so dass sie etwas gleiten. Jedes Kind bewegt sich in seinem eigenen Tempo.



#### Variation:

Wenn das gut funktioniert, regt die ÜL die Kinder an, das Hütchen immer öfter loszulassen. Die Phasen des Loslassens werden nach und nach immer größer.

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

#### ● Freies Fortbewegen ohne Hilfsmittel

- ⊕ Die Kinder bilden mit ihren Hilfsfiguren in der Mitte der Eisfläche eine Linie, von der aus sie gemeinsam Richtung Bande laufen. Die ÜL läuft wieder rückwärts vorweg.

Nun richten die Kinder ihren Oberkörper vollständig auf und gehen von ihrer Hilfsfigur weg. Auch hier sollen sich Phasen des Laufens und des Gleitens abwechseln.

Die Kinder können sich nun ohne Hilfsmittel auf dem Eis fortbewegen.

### AUSKLANG (5–10 Minuten)

#### ● Klatsch-La Ola

- ⊕ Die ÜL und alle Kinder fassen sich an den Händen und bilden einen Kreis.

Die Kinder und die ÜL lösen die Handfassung. Danach dreht sich die ÜL zum ersten Kind um und klatscht es an beiden Händen ab.

Dabei benennt die ÜL etwas, was sie heute geschafft hat (z.B. „Ich habe es geschafft, nach einem Sturz alleine wieder aufzustehen!“) Das Kind gibt das Abklatschen an das nächste Kind weiter und teilt ebenfalls einen persönlichen Erfolg aus der Stunde mit.

Dies wird wiederholt bis die „Klatsch-Welle“ wieder bei der ÜL angekommen ist.

#### ● Materialrückgabe und -pflege

- ⊕ Gemeinsam verlassen die ÜL und die Kinder die Eisfläche und geben sich in den Umkleidebereich.

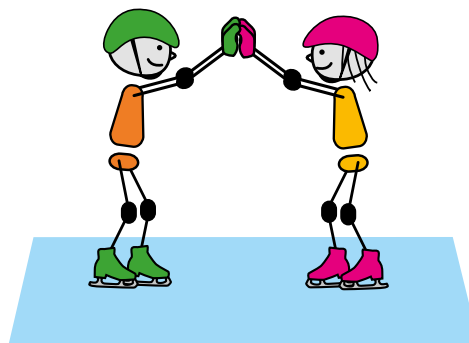
Die ÜL hilft den Kindern die Schlittschuhe auszuziehen. Gemeinsam werden die Kufen abgetrocknet.

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Die Sicherheit der Bande verlassen, erste Gleiterfahrungen sammeln
- ✔ Damit die Kinder nicht über die „Zacke“ stolpern, ist es wichtig, beim Loslassen der Hilfsfigur den Oberkörper aufzurichten.
- ✔ Durch Aufrichten des Oberkörpers wird immer weniger Gewicht an die Hilfsfigur abgeben.
- ✔ Um das spätere Abstoßen vom Eis und den damit verbundenen Schlittschuhschritt vorzubereiten, sollte die ÜL schon hier darauf achten, dass die Fußspitzen der Kinder nach außen zeigen.

- ⊙ Erlernen der Gewichtsverlagerung von einem auf das andere Bein
- ✔ Für ein leichteres Halten des Gleichgewichts nehmen die Kinder die Arme an die Seite.
- ✔ Die ÜL läuft rückwärts vor den Kindern, um stets alle im Blick zu halten und, wenn nötig, abzubremesen.

- ⊙ Gemeinsamer Stundenabschluss, Zusammenfassung des Gelernten, positiver Abschluss der Eislauf-Einheit



- ⊙ Zurückgabe der Materialien, Materialpflege



# Der Schatz von Bruno dem Bären

Bewegungsabenteuer – nicht nur – für Väter und Kinder

## Vorbemerkungen/Ziele

Im heutigen Bewegungsangebot machen sich – nicht nur – Väter und Kinder auf, die Bären-tugenden zu erproben, um so den Schatz von Bruno dem Bären zu erringen.

Spiele-risch werden den Kindern vielfältige Gelegenheiten geboten, Erfahrungen zum Aufbau eines realistischen Selbstkonzeptes zu sammeln. Den eigenen Körper zu erleben, ihn wahrzunehmen und einzuschätzen, bilden dafür den Ausgangspunkt.

Im geschützten Rahmen mit einer Vertrauensperson etwas zu wagen, sich selbst und anderen zu trauen, beschert Kindern und – nicht nur – Vätern intensive Erlebnisse, die zur Wiederholung motivieren.

Ein Risiko im geschützten Rahmen zu erproben, führt zu mehr Bewegungssicherheit und schützt Kinder vor Unfällen.

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Das geheimnisvolle Paket**
- ⊙ Bevor die TN in die Halle kommen, stellt die Übungsleitung (ÜL) das vorbereitete Paket in die Mitte der Halle (ggf. mit einem Tuch abdecken). Zu Beginn versammeln sich alle im Kreis um das Paket herum.

Die ÜL erzählt, dass sie ein geheimnisvolles Paket von einem Tier aus Rumänien bekommen hat. Sie fragt die Kinder, ob sie wissen welche Tiere in Rumänien leben und ob sie eine Ahnung haben, von wem der Brief sein könnte. Anschließend liest sie den Brief von Bruno dem Bären vor und lädt alle ein, gemeinsam den Bärenschatz zu erringen.

- **Donner, Regen, Blitz – schnell ab in die Bärenhöhle**

- ⊙ Alle TN laufen durch die Halle.

Auf Zuruf der ÜL werden folgende Aufgaben ausgeführt:

- „Donner“  
Schnell in eine Ecke der Halle laufen und auf den Boden bzw. an die Wand donnern
- „Regen“  
Auf etwas drauf klettern
- „Blitz“  
Die Erwachsenen gehen in den Vierfüßlerstand und die Kinder verstecken sich in dieser „Bärenhöhle“.



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

## Rahmenbedingungen

### Pädagogisches Handlungsfeld:

Risiko und Wagnis

### Zeit:

60 Minuten

### Teilnehmer/-innen (TN):

5–8 Väter mit jeweils einem Kind (4–6 Jahre)

### Material:

Ein vorbereitetes Paket mit Inhalt: „Bärenschatz“ (z.B. Gummibärchen) und einem Briefumschlag mit 5 Aufgaben

Musik zum Laufen, 2 Weichböden, mehrere Turnmatten, 1 großer Kasten, 2 Gymnastikreifen

### Ort:

Sporthalle, Bewegungs-/Gymnastikraum o.ä.

## Absichten und Hinweise

- ⊗ Spannung aufbauen – die Kinder mit einbeziehen, um ihre Phantasie anzuregen
- ✓ In dem Brief erzählt Bruno der Bär den Kindern, dass er seinen Schatz gerne an sie verschenken möchte, weil er eigentlich alles hat, um glücklich zu sein. Da es aber ein „Bären“-Schatz ist, darf dieser nur abgegeben werden, wenn die Kinder und die Väter zeigen, dass sie die fünf Bären-tugenden beherrschen.
- ⊗ Gemeinsames Aufwärmen, Förderung der Reaktionsfähigkeit
- ✓ Die ÜL kontrolliert, ob alle Geräte gefahrlos beklettert werden können.
- ✓ **Variationen:**
  - Die Kinder bilden die Höhlen und die Väter verstecken sich darin.
  - Alle Väter bauen gemeinsam eine Höhle (z.B. in dem sie sich zusammenstellen und mit den Armen ein Dach bilden).

NRW bewegt  
seine KINDER!  
02.2018

## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (25–30 Minuten)

- **Die fünf Bärenaufgaben**
- Zu Beginn der folgenden fünf Aufgaben trifft sich die ÜL jeweils mit allen TN im Kreis.

Sie zieht eine Aufgabe aus dem Briefumschlag und leitet das passende Spiel für die TN an.

Folgende Reihenfolge ist dabei sinnvoll:

1. Selbstbewusstsein
2. Stärke
3. Mut
4. Hilfsbereitschaft
5. Wagnis

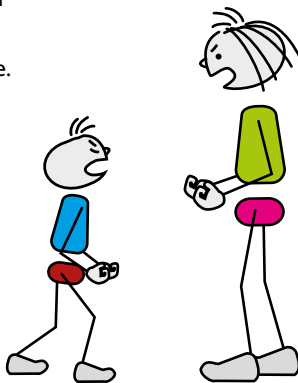
Nach der Durchführung jeder Aufgabe moderiert die ÜL eine kurze Reflexion.

### ● Brüllen wie ein Bär – Selbstbewusstsein

- Die ÜL zieht die erste Aufgabe aus dem Briefumschlag und erklärt die erste Aufgabe.

Bevor das Spiel beginnt, stellt die ÜL den TN die „Brüllpose“ vor.

Die TN laufen zu einer Musik durch die Halle. Bei Musikstopp läuft jeder/jede TN zum/zur nächsten erreichbaren TN, stampft auf, winkelt die Arme an (= Brüllpose), ballt die Fäuste und brüllt wie ein Bär. Der/die TN, der/die später brüllt, muss durch die gegrätschten Beine des Partners/der Partnerin krabbeln. Brüllen beide gleich schnell, krabbelt jede/jeder durch die Beine des/der anderen.



### ● Schildkrötenwenden – Stark sein und Stopp sagen

- Eine Fläche aus mehreren Turnmatten wird ausgelegt und die TN bilden zwei gleich große und gleich starke Teams.

Das eine Team verteilt sich als „Schildkröten“ (im Vierfüßlerstand) auf der Mattenfläche.

Das andere Team versucht, die Schildkröten umzudrehen, damit sich diese nicht mehr bewegen können. Wenn alle Schildkröten gewendet wurden, werden die Rollen getauscht.

### ● Gletscherspalte – Mut

- Zwei Weichbodenmatten werden hochkant mit den glatten Flächen gegeneinander gestellt. Sie werden von den TN abgesichert.

Jedes Kind darf versuchen, sich durch die „Gletscherspalte“ zu zwängen. Die außen stehenden Kinder sollen dies einerseits durch Drücken erschweren, andererseits sollen sie den Druck so dosieren, dass das Kind nicht in der „Gletscherspalte“ stecken bleibt.

## Absichten und Hinweise

- Die Werte Selbstbewusstsein, Stärke, Mut, Hilfsbereitschaft und Wagnis werden in fünf passenden Bewegungsaufgaben spielerisch erlebt. In der anschließenden Reflexion wird das eigene Erleben nochmals verbalisiert und eingeordnet.

- ✓ Bei der Reflexion sollen insbesondere die Kinder zu Wort kommen. Deshalb werden die Fragen kindgerecht gestellt.

- Sich selbstbewusst fühlen  
Sich trauen, laut zu sein

- ✓ Falls die Kinder noch nicht so mutig sind, können sie auch immer wieder zu ihrem Papa laufen und brüllen.

- Merken, wie stark man ist  
Erleben, dass man zum Stopp-Sagen auch mutig sein muss

- ✓ Vor Beginn wird eine Stopp-Regel eingeführt, mit der Aktionen sofort unterbrochen werden können (z.B. mit der Hand auf die Matte klopfen).

- Etwas wagen, Körpergefühl aufbauen

- ✓ Jeweils ein Vater steht am Anfang, und am Ende der „Gletscherspalte“ und kontrolliert, ob es dem Kind in der „Gletscherspalte“ gut geht und es nicht zu eng wird.

Autor:  
Kai Ines  
Kowatsch

Illustratorin:  
Claudia Richter



## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Hochwasser – Hilfsbereitschaft

- Die ÜL legt eine Mattenfläche in der Mitte der Halle aus und hält zwei Gymnastikreifen bereit.

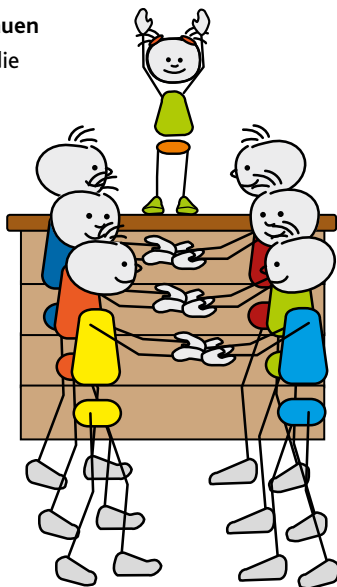
Die TN laufen durch die Halle. Ruft die ÜL „Hochwasser“, stellen sich alle TN schnell auf die Matten, so dass kein Fuß mehr den Hallenboden berührt. In der nächsten Runde werden zunächst zwei Reifen als Inseln auf die Matten gelegt. So wird es schwieriger gemeinsam Platz zu finden. Gelingt es am Ende, gemeinsam in nur einem Reifen Platz zu finden?

### ● Mutprobe – etwas wagen und vertrauen

- Die ÜL stellt einen großen Kasten in die Mitte der Halle. Alle Väter stellen sich in einer Gasse direkt vor den Kasten und halten sich an den Armen fest.

Alle Kinder stellen sich hinter dem Kasten auf, um dann nacheinander auf den Kasten zu steigen und sich von dort aus in die Arme der Väter fallen zu lassen.

Vorab erklärt die ÜL den Kindern, dass sie sich „steif wie ein Brett“ machen müssen, bevor sie sich fallen lassen. Sie steigt zu den Kindern auf den Kasten und zeigt jedem Kind nochmals, wie es sich strecken muss (beide Arme nach oben, Kinn auf die Brust, Bauch und Rücken stark machen). Nun entscheiden die Kinder, ob sie sich auf die Arme der Väter fallen lassen. Wer sich traut, kann dies auch mit geschlossenen Augen versuchen.



## Absichten und Hinweise

- Hilfsbereitschaft fördern  
Das Gefühl erleben „Mir wird geholfen“ als auch „Ich kann anderen helfen“
- ✓ Die Größe der Mattenfläche und die Anzahl der Reifen werden auf die Größe der Gruppe abgestimmt.
- ✓ Die ÜL muss der Gruppe genug Zeit geben, die Aufgabe zu lösen.
- Risiko eingehen, das Zusammenspiel von Körpergefühl und Sicherheit erfahren
- ✓ Die ÜL gibt den Kindern und den Vätern Sicherheitshinweise und kontrolliert die Griffhaltung der Väter.
- ✓ Mattenabsicherung beachten

## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 MINUTEN)

### ● Stark wie ein Bär

- Alle TN stellen sich in einem Kreis auf und halten einen Arm in die Mitte.

Die ÜL fragt nun die TN der Reihe nach die Bären-tugenden ab und alle Kinder wiederholen laut das letzte Wort, wenn sie meinen, dass sie diese Tugend besitzen.

Mit der Antwort heben sie den Arm.

- „Könnt ihr, wenn es sein muss, auch mal brüllen?“  
Antwort: „... brüllen!“
- „Seid ihr stark?“  
Antwort: „... stark!“
- Usw.

## AUSKLANG (5 Minuten)

### ● Übergabe des Bärenschatzes

- Wenn alle fünf Aufgaben gelöst worden sind, treffen sich alle TN ein letztes Mal im Kreis.

Gemeinsam tragen die ÜL und die TN Erlebnisse aus der Stunde zusammen. Anschließend wird das Paket geöffnet und der Schatz verteilt.

- Gemeinsam alle Bären-tugenden sammeln und die Geschichte abrunden

- Spannungsbogen schließen, Geschichte abrunden, das Erlebte kindgerecht reflektieren



# Dreh dich kleiner Kreisel

Bewegungsideen zum Rollen, Kreiseln und Drehen

## Vorbemerkungen/Ziele

„Wer kommt in meine Arme?“

Viele Kinder lieben es, sich umherwirbeln zu lassen. Spielerisch erfahren sie auf diese Weise eine Förderung des Gleichgewichts.

Ziel dieser Stunde ist es, Kindern im Alter von 1 bis 3 Jahren Raum- und Gleichgewichtserfahrungen zu ermöglichen.

Die Bezugspersonen unterstützen und begleiten sie bei vielfältigen Anregungen rund um die eigene Achse. Zudem sammeln die Kinder im Spiel mit dem Rollen, kullernden Bällen oder schaukelnden Spielpartnern Material- und Sozialerfahrungen.



## Rahmenbedingungen

**Pädagogisches Handlungsfeld:**

Bewegung-, Spiel- und Sportförderung

**Zeit:**

45 Minuten

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

1- bis 3-jährige Kinder mit ihren Eltern bzw. einer Begleitperson

**Material:**

12 kleine Matten, 4 Steppbretter, 2 Bänke, 2 Weichbodenmatten, 2 große Kästen, kleiner Kasten, 1 Paar Turnringe, Riesenkreisel, Hängematte, 10 unterschiedliche Bälle, 6 Reifen, Schwungtuch, Spielzeugkreisel, Motorikrolle, 2 Röhren, kleine PET-Flaschen

**Ort:**

Turnhalle, Bewegungsraum

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (5–10 Minuten)

- **Wer kommt in meine Arme?**
- ⊕ Alle Kinder und Eltern treffen sich mit der Übungsleitung (ÜL) zum bekannten Anfangsritual im Kreis.

Danach verteilen sich die Eltern im Raum, nehmen Abstand zwischen sich und ihrem Kind und rufen: „Wer kommt in meine Arme?“ Die Kinder laufen in die Arme ihrer Eltern. Diese greifen sie unter den Achseln und wirbeln mit ihnen ein paar Mal um die eigene Achse.

- **Dreh dich kleiner Kreisel**
- ⊕ Alle versammeln sich im Kreis.

Die ÜL veranschaulicht mit Hilfe eines Spielzeugkreisels die nächste Bewegungsaufgabe:

„Dreh Dich, kleiner Kreisel, dreh dich immerzu, rundherum und rundherum und jetzt kommst Du.“

Während des Singens bewegt sich ein Kind (oder mehrere) in der Kreismitte zum Liedtext „wie ein Kreisel“.

Im Anschluss an die Strophe sucht das Kind aus der Mitte ein weiteres Kind aus. Dann wird erneut gesungen; solange bis alle, die möchten, dran waren.



## Absichten und Hinweise

- ⊕ Begrüßung mit einem bekannten Anfangsritual
- ⊕ Bewegungserfahrungen Rotation sammeln
- ✔ Sicherheitsabstand im Raum beim Herumwirbeln beachten!
- ⊕ Eigenständiges Drehen um die Längsachse, aktives Kreiseln mit einer Partnerin/einem Partner (Sozialerfahrung)
- ✔ Den Liedtext „Dreh dich kleiner Kreisel“ findet man unter: <https://youtu.be/jRnwuhMapN8>

NRW bewegt  
seine KINDER!  
04.2018

## Stundenverlauf und Inhalte

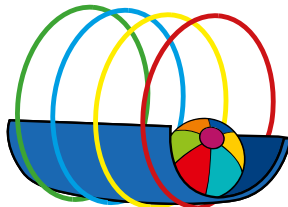
### SCHWERPUNKT (25 Minuten)

- **Gemeinsamer Aufbau der Bewegungsstationen**
- Mit Hilfe von Aufbauskiizzen werden die Bewegungsstationen gemeinsam aufgebaut.

#### ● Station: Reifenschaukel

- Material: kleine Matte und mindestens vier Reifen sowie Bälle

Aus verschiedenen Körperpositionen (liegend, sitzend, stehend) schaukeln die Kinder entweder selbstständig oder werden durch die Eltern in Schwung gebracht. Alternativ können sie andere Kinder oder einen Ball schaukeln.



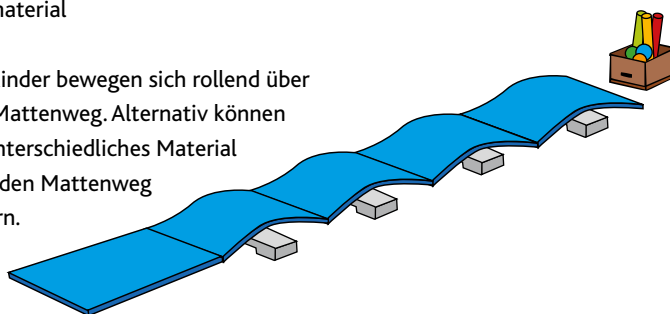
#### Variante:

Ein Turn- und Spielfass bzw. eine Motorikrolle ermöglichen ganze Drehungen.

#### ● Station: Unebener Mattenweg

- Material: Vier Steppbretter und fünf Matten sowie ein kleiner Kasten und Rollmaterial

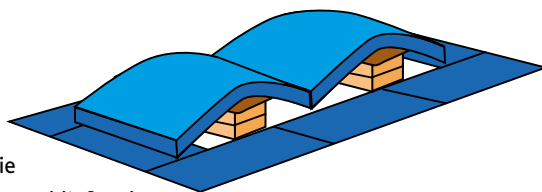
Die Kinder bewegen sich rollend über den Mattenweg. Alternativ können sie unterschiedliches Material über den Mattenweg kullern.



#### ● Station: Großer Hügel

- Material: zwei große Kästen, zwei Weichbodenmatten, kleine Matten sowie Bälle

Die Kinder rollen einen Ball den Mattenhügel hinauf, sehen zu, wie er hinabkullert, um anschließend selbst hinterherzurollen.



#### Variation:

Die Kinder rollen in einer Motorikrolle die schiefe Ebene herunter. Die Motorikrolle kann als zusätzliche Station genutzt werden.

#### ● Station: Riesenkreisel

- Material: Riesenkreisel

Das Kind kann sich alleine oder mit einem Elternteil in den Kreisel setzen und sich drehen.



#### Variation:

Alternativ dreht ein Kind ein anderes Kind bzw. einen Erwachsenen im Riesenkreisel oder beobachtet den Kreisel.

## Absichten und Hinweise

**Autorin:**  
Isabelle Stenert

- Jede Station bietet die Möglichkeit, sowohl Körper- als auch Materialerfahrungen zu sammeln.
- Eigenständiges und passives Schaukeln in allen Körperrichtungen, Reaktion der Bälle auf Schaukeln/Drehen beobachten und erleben
- ✔ Es werden unterschiedliche Bälle (Wasser-, Tennisball etc.) bereitgehalten.
- Eigenständiges Drehen um die Körperlängsachse, Beobachtung rotierender Gegenstände, schiefe Ebenen erleichtern die Rotationsbewegungen
- ✔ Am Ende des Mattenweges liegen in einem kleinen Kasten unterschiedliche Materialien (z.B. Bälle, Röhren, PET-Flaschen) zum Rollen bereit.
- Erprobung und Beobachtung von Rotationsbewegung
- ✔ Über einen großen Kasten (zwei oder drei Elemente) wird eine Weichbodenmatte gelegt und mit kleinen Matten rundherum abgesichert.
- ✔ Beim Einsatz einer Motorikrolle ist Vorsicht geboten, da sie beim Herunterrollen Geschwindigkeit aufnimmt!
- Sammeln von Bewegungserfahrungen um verschiedene Körperachsen, Förderung des Sozialverhaltens
- ✔ Es können außerdem Therapie-, Balancekreisel oder ein Varussell eingesetzt werden.

**Illustratorin:**  
Claudia Richter

## Stundenverlauf und Inhalte

- **Station: Hängematte**
- **Material:** Zwei Turnringe, Hängematte und Befestigungsmaterial

Die Kinder drehen sich selbst in die Hängematte ein oder lassen sich eindrehen.  
Sie drehen andere Kinder ein und beobachten das Ausdrehen.

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 MINUTEN)

- **Auf der Donau will ich fahren**
- **Alle TN versammeln sich um ein Schwungtuch und fassen es straff am äußeren Rand.**

Ein Kind legt sich auf das Schwungtuch und wird von den anderen zu einem Lied erst in die eine und dann in die andere Richtung gedreht.

*„Auf der Donau will ich fahren, hab ein Schiffchen geseh'n. (Richtungswechsel)  
Und das Schiffchen heißt Malte und der Malte darf sich drehen.“*

Dann ist das nächste Kind an der Reihe.

#### Variation:

Ein in der Mitte des Schwungtuchs sitzendes Kind wird bis zu den Schultern eingedreht. Auf ein Startsignal hin wird das Tuch von allen TN schnell nach außen gezogen. Dadurch erlebt das Kind auf dem Schwungtuch eine schnelle Rotationsbewegung.

### AUSKLANG (5 Minuten)

- **Auf der grünen Wiese**
- **Alle TN bilden einen Kreis, in dem jeweils ein Kind und eine erwachsene Person abwechselnd nebeneinander stehen.**

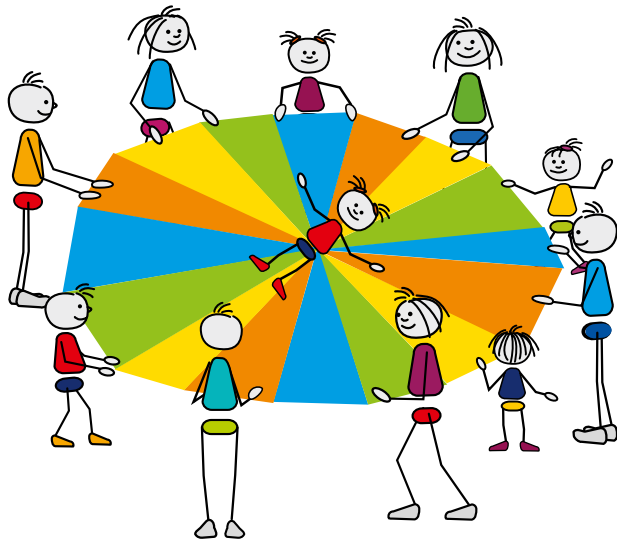
Zu dem Text eines Liedes werden entsprechende Bewegungen gemacht:  
*„Auf der grünen Wiese steht ein Karussell, manchmal fährt es langsam,  
manchmal fährt es schnell. (Im Kreis gehen und immer schneller werden)  
Alle Kinder einsteigen (auf der Stelle stampfen),  
die Türen schließen (Kinder unter die Achseln greifen).  
Und die Fahrt geht los!“ (Kinder hochheben und im Kreis laufen).*

- **Abschiedslied**
- **Alle TN stehen in einem Innenstirnkreis.**

Gemeinsam wird zum Abschluss ein ritualisiertes Abschiedslied, z.B. „Alle Leut“, gesungen.

## Absichten und Hinweise

- Unterschiedliche Rotationsbewegungen und Geschwindigkeiten erleben, Sammeln von Sozialerfahrung
- ✔ Eine Hängematte wird an zwei Ringen aufgehängt. Die Hängematte sollte nah genug am Boden sein, so dass die Kinder sich selbst aktiv eindrehen können.
- Gemeinsam Rotationsbewegungen durchführen und erfahren



- ✔ Bei der Variation wird eine plötzliche schnelle Drehung erzeugt. Deshalb ist bei der Auswahl der Kinder wichtig, unbedingt auf Freiwilligkeit zu achten und darauf, dass sie eine stabile Sitzposition einhalten können.
- Gemeinsames Kreisspiel zum Abschluss
- ✔ **Sicherheitshinweis:** Die Eltern sollten bei den letzten Drehbewegungen mit ihren Kindern weit genug auseinander gehen.
- ✔ Das Spiel wird noch ein zweites Mal gespielt, wobei die Drehung in die andere Richtung erfolgt.
- Verabschiedung mit einem bekannten Abschiedslied



# Soziale Kompetenzen durch Klettern entwickeln

Mitbestimmung, Mitgestaltung, Mitverantwortung

## Vorbemerkungen/Ziele

Klettern macht Kindern großen Spaß und gerade Kletterwände haben auf Kinder eine magische Anziehungskraft. Beim Klettern lernen sie, ihre eigenen Fähigkeiten und ihre Grenzen ganz unmittelbar einzuschätzen. Diese Kenntnisse und Erfahrungen stellen eine gute Grundlage dafür dar, Verantwortung für sich und andere zu übernehmen und Lehr- und Lernprozesse mitzugestalten. In diesem Stundenbeispiel entwickeln die Kinder durch kooperative Kletterspiele ihre demokratischen Fähigkeiten. In den Spielen an der Boulderwand erfahren sie sich als selbstwirksam handelnd und übernehmen Verantwortung. So erlangen sie wichtige soziale Kompetenzen unter anderem für das Klettern in Seilschaften.

### Wichtiger Hinweis:

Beim Klettern sind die spezifischen Sicherheitsaspekte und Haftungsfragen zu berücksichtigen. Dazu zählen unter anderem qualifizierte Betreuungspersonen sowie die Voraussetzungen und Vorerfahrungen der Kinder.



Das Kampagnenmotiv ist zu finden unter <http://go.lsb.nrw/bsgmotivklettern> und darf gerne genutzt und ausgedruckt werden.

## Rahmenbedingungen

### Pädagogisches Handlungsfeld:

Mitgestaltung, Mitbestimmung, Mitverantwortung

### Zeit:

60 Minuten

### Teilnehmer/-innen (TN):

Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren, ca. 10 bis 15 TN (je nach Größe der Kletterfläche)

### Material:

Markierungsbänder in zwei Farben, Springseile, Kreide oder Klebeband

### Ort:

Boulderwand in einer Kletterhalle

### Boulder-Regeln:

[www.alpenverein.de/bergsport/sicherheit/klettern/kletterregeln-boulderregeln-hallenregeln-kletterhallen-knigge\\_aid\\_16638.html](http://www.alpenverein.de/bergsport/sicherheit/klettern/kletterregeln-boulderregeln-hallenregeln-kletterhallen-knigge_aid_16638.html)

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (15 Minuten)

#### ● Sitzkreis

- ⊕ Die (Übungsleitung) ÜL begrüßt die Teilnehmer/-innen (TN) im Sitzkreis.

Die ÜL fragt die Kinder, wer in den Sportstunden entscheidet, welche Spiele und Übungen gemacht werden. Sie fragt, ob die Kinder selbst bestimmen können und wollen, und was nötig ist, damit die Kinder mitbestimmen.

#### ● Handschlag

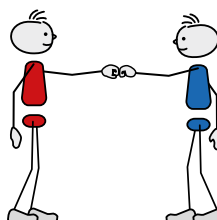
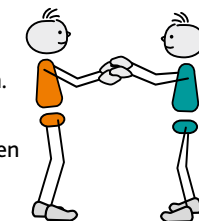
- ⊕ Die TN laufen zur Musik kreuz und quer durch den Raum.

Wenn die Musik stoppt, bilden die TN Paare und begrüßen sich mit einem selbst erfundenen Handschlag.

#### Variationen:

Die TN kommen in 3er- oder 4er-Gruppen zusammen und begrüßen sich per Handschlag.

Abschließend werden die zwei „originellsten“ Handschläge von den TN ausgewählt.



## Absichten und Hinweise

- ⊕ Hinführung zum thematischen Schwerpunkt der Stunde
- ⊕ Bei Kindern (4. Klasse) kann die Bedeutung der Wörter Mitbestimmung und Mitverantwortung erfragt sowie Vor- und Nachteile erörtert werden.

- ⊕ Allgemeines Aufwärmen, Sensibilisierung für Mitbestimmung und Mitgestaltung, Kontaktaufnahme mit den anderen TN

- ⊕ Die ÜL achtet darauf, dass die TN sich immer bei jeder neuen Paarung mit einem/einer anderen TN zusammenfinden.





## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Boulderstaffel

- ⦿ Die TN teilen sich in zwei Gruppen auf. Jede Gruppe wählt eine Farbe aus. Die ÜL verteilt farbige Markierungsbänder an den Griffen der Boulderwand.

Auf ein Signal startet der/die erste TN jeder Mannschaft und läuft zur Boulderwand. Er/sie klettert zu einem Band der eigenen Team-Farbe, sammelt es ein und läuft zur eigenen Mannschaft zurück. Nach Abklatschen des nächsten Mitspielers bzw. der nächsten Mitspielerin kann dieser/diese starten.

*Variation:*

- Die TN platzieren die Bänder der gegnerischen Mannschaft in der Boulderwand.
- Die TN machen Vorschläge für alternative Laufaufgaben (z. B. Rückwärtslaufen, auf einem Bein springen etc.).

### SCHWERPUNKT (25 Minuten)

#### ● Kreuzung

- ⦿ Die TN teilen sich in zwei Gruppen auf. Beide Mannschaften stellen sich an gegenüberliegenden Startpositionen der Boulderwand auf. Vor dem Start der Übung überlegen die Kinder und die ÜL, wie sie möglichst sicher aneinander vorbeiklettern können. Gemeinsam werden Verhaltens- und Sicherheitsregeln besprochen und ggf. festgelegt, z. B.: nicht über- oder unterklettern.

Alle TN versuchen nun, im Quergang hintereinander zum Startpunkt der anderen Gruppe zu klettern. Berührt ein Kletterer/eine Klettererin den Boden, muss er/sie zum Startpunkt zurück und neu starten.

Vor dem nächsten Durchgang reflektiert die Gruppe, was gut funktioniert hat, was verbessert werden soll und worauf geachtet werden muss, damit die gesamte Gruppe sicher und möglichst schnell auf die andere Seite gelangt.

#### ● Koffer packen

- ⦿ Die ÜL markiert an der Boulderwand für jede Gruppe einen Start-, Zwischen- und Endpunkt. Es wird eine Strecke von mindestens ca. 4 Metern markiert. Je 3–4 TN finden sich an einem Startpunkt in einer Gruppe zusammen.

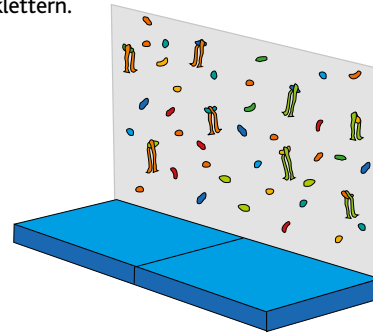
Die Gruppe entwickelt Zug um Zug eine gemeinsame Kletterroute. Der/die erste TN darf vom Startgriff aus den ersten Kletterzug festlegen und ausführen. Danach stellt er/sie sich wieder hinten an der Gruppe an. Nun klettert der/die nächste TN vom Startgriff aus den ersten Kletterzug nach und fügt einen weiteren Kletterzug an und stellt sich wieder hinten an usw. Die Kletterzüge müssen so gewählt werden, dass alle TN das Ziel erreichen können. Zum Abschluss hat jede/jeder TN nochmals die Gelegenheit die ganze Route zu klettern.

## Absichten und Hinweise

- ⦿ Aufwärmen an der Boulderwand, Erleben von Formen der Mitgestaltung

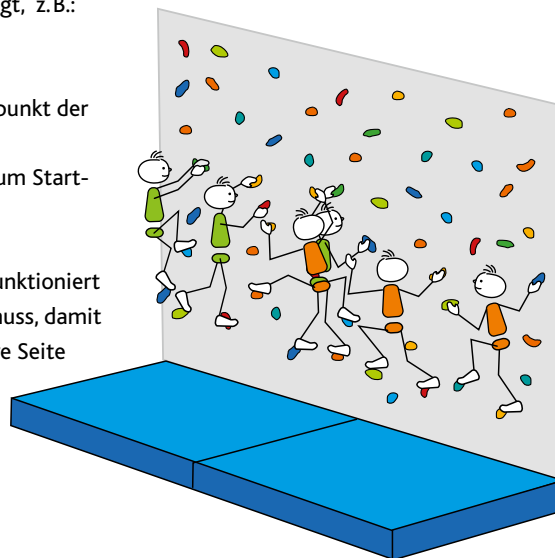
#### ✔ Sicherheitshinweis:

Die Bänder der Mannschaften müssen in zwei unterschiedlichen Teilen der Boulderwand platziert werden, damit keine TN übereinander klettern.



- ⦿ Verantwortung für sich und andere übernehmen, Förderung der Kommunikation, Stärkung der Kooperationsfähigkeit

- ✔ Die Regel „Nicht Über- und Unterklettern!“ wird von der ÜL festgelegt.



- ⦿ Eigene Bedürfnisse und Grenzen einbringen, Abstimmungsprozesse demokratisch gestalten

- ✔ Je heterogener die Bedürfnisse innerhalb der Gruppe sind, desto größer sind die sozialen und selbstregulativen Anforderungen für jeden/ jede TN.

Autorin:  
Christiane Seng

Illustratorin:  
Claudia Richter

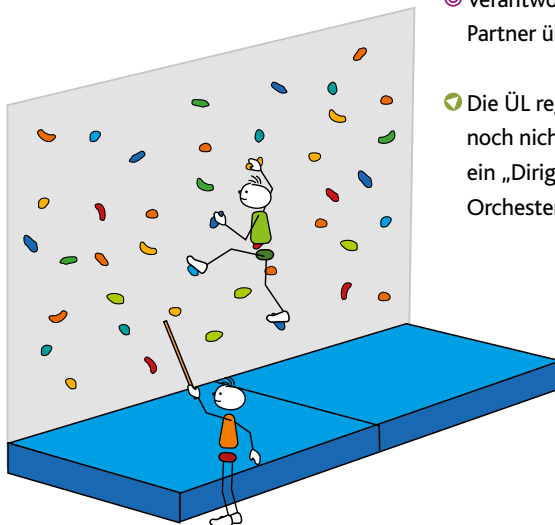
## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 MINUTEN)

#### ● Dirigent

- Die TN bilden Paare. Jedes Paar bestimmt einen „Dirigenten“. Der „Dirigent“ markiert einen Start- und Endpunkt mit Klebeband/Kreide auf der Boulderwand.

Nun gibt der „Dirigent“ nacheinander die Kletterzüge für seinen Partner bzw. seine Partnerin vor, z.B. rechte Hand an roten Griff. Ziel ist es, mit möglichst wenigen Kletterzügen zum Endpunkt der Strecke zu gelangen.



- ⊙ Verantwortung für eine Partnerin bzw. einen Partner übernehmen

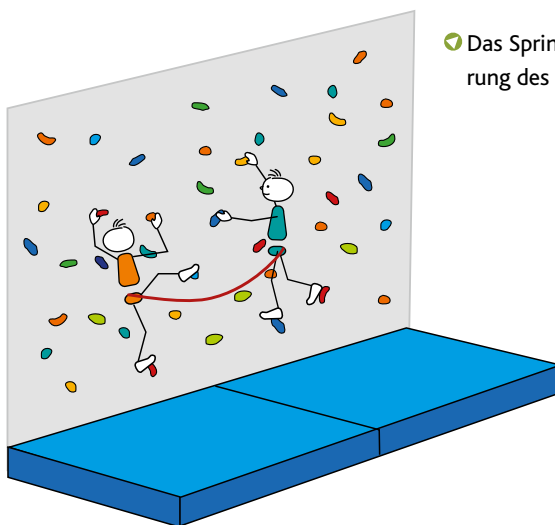
- ✔ Die ÜL regt die TN an, Kinder zu dirigieren, die sie noch nicht so gut kennen. (Schließlich leitet auch ein „Dirigent“ unterschiedliche Instrumente im Orchester an.)

### AUSKLANG (10 Minuten)

#### ● Zwillingklettern

- Jeweils zwei TN bilden ein Paar und suchen sich einen Startpunkt ihrer Wahl an der Boulderwand aus. Danach einigt sich das Paar auf zwei Griffe am oberen Ende der Boulderwand, die das Ziel bilden. Die Kletternden verbinden sich mit einem Springseil, welches lose hinten in den Hosenbund gesteckt wird.

Die TN versuchen nun, zu zweit die Zielgriffe zu erreichen, ohne dass die Seilverbindung zwischen ihnen abreißt. Rutscht das Seil beim Klettern aus der Hose muss das Paar von vorne beginnen.



- ⊙ Schulung der Mitbestimmung, der Mitgestaltung und der Mitverantwortung gemeinsam mit einer Partnerin bzw. einem Partner

- ✔ Das Springseil dient ausschließlich der Markierung des maximalen Abstands voneinander.

#### Variation:

- Die Kletternden bewegen sich synchron.
- Die Kletternden geben abwechselnd vor, mit welchem Körperteil (z.B. rechte Hand) der nächste Kletterzug ausgeführt wird.

#### ● Reflexion im Sitzkreis

- Die Gruppe lässt die Stunde in einem Sitzkreis ausklingen.

Gemeinsam wird die Stunde reflektiert:

- Hast du Verantwortung für deine Mannschaft oder deinen Partner bzw. deine Partnerin gespürt? Woran kannst du das festmachen?
- Was war in dieser Stunde schwierig oder neu?

Die TN äußern ihre Meinung in einem „Blitzlicht“.

Abschließend verabschieden sich die ÜL und TN mit ihrem Ritual.

- ⊙ Gemeinsamer Abschluss, Reflexion

- ✔ Die ÜL gibt den TN eine Rückmeldung zu ihren demokratischen und sozialen Kompetenzen.



# Babs und Benno Bauarbeiter

Den eigenen Körper spielerisch wahrnehmen und erproben

## Vorbemerkungen/Ziele

Große und ungewöhnliche Fahrzeuge, laute Maschinen, Mengen an Material und Bewegung faszinieren Kinder. An Baustellen können sie hautnah miterleben, wie sich ihre Umgebung verändert.

In dieser Stunde wird das Spielthema auf drei Ebenen genutzt, um den eigenen Körper wahrzunehmen, seine Fähigkeiten einzuschätzen und zu erproben. Über körpernahe Wahrnehmungssysteme (taktil, kinästhetisch, vestibulär) wird der eigene Körper intensiv gespürt. In der Umsetzung von Bildern und Vorstellungen mit dem Körper werden die eigenen Fähigkeiten ins Verhältnis gesetzt, bewusst gesteuert und verstanden. In Interaktion mit anderen Kindern werden schließlich der eigene Körper und seine Fähigkeiten im Spiegel der Fremdwahrnehmung erlebt.

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Auf dem Weg zur Arbeit**
- Die ÜL versammelt die Gruppe in Kreisauftellung, begrüßt die Kinder und führt in das Thema ein.

Die Kinder bewegen sich entsprechend der Geschichte, welche die ÜL vorträgt:

„Die Bauarbeiter wachen morgens auf, ...  
(anziehen, frühstücken, Brot schmieren und einpacken, das Haus verlassen, ins Auto steigen, ...)  
... und fahren zur Baustelle.“

Beim Erzählen der Geschichte kann die ÜL die Kinder miteinbeziehen, indem sie sie nach ihren Einschätzungen fragt (z.B. „Wie viele Brote bräuchtet ihr für einen Arbeitstag?“, „Wie lang ist euer Weg in die Kita?“ etc.).

### ● **Steintransport**

- Alle Kinder bilden eine Reihe vom Medizinballschrank bis zu einer Hallenecke (bzw. dem vorgesehenen Standort der „Rüttler“-Station, s. Schwerpunktabschluss).

„Die Bauarbeiter sind auf der Baustelle angekommen und müssen noch einige Vorbereitungen für den Tag treffen.  
Zunächst werden Steine (Medizinbälle) gemeinsam dorthin geschafft, wo sie später gebraucht werden.“

## Rahmenbedingungen

### Pädagogisches Handlungsfeld:

Selbstkonzept

### Zeit:

60 Minuten

### Teilnehmer/-innen (TN):

Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren

### Material:

Weichböden, Sprossenwand, Turnmatten, Niedersprungmatten, Langbänke, Bierdeckel, Seile, Turnringe, große Kästen, kleine Kästen, Medizinbälle, Korken, Baustellenband, Igelbälle, Bildkarten mit geometrischen Formen, Musik

### Ort:

Gymnastikraum oder Sporthalle

## Absichten und Hinweise

- ◎ Einstimmung auf das Thema, Bewegungsideen zu der Geschichte entwickeln



- ◎ Erwärmung, Bewegungsideen finden und vielfältig variieren, Krafteinsatz dosieren

NRW bewegt  
seine KINDER!

06.2018

## Stundenverlauf und Inhalte

Die Medizinbälle werden von Kind zu Kind in unterschiedlicher Art und Weise weitergereicht. Dabei greift die ÜL Vorschläge und Ideen der Kinder auf (z.B. rollen, über Kopf oder durch die Beine weiterreichen, mit den Füßen weitergeben). Sind alle Bälle an ihrem Platz, werden sie zusammengeschoben und der Ort mit Baustellenband „gesperrt“.

### ● Eisen zurechtbiegen

- Die Kinder laufen zur Musik durch den Raum.

Bei Musikstopp zeigt die ÜL mit ihrem Körper oder mit Bildern, wie die Bauarbeiter ihren Körper (als Eisen) verbiegen sollen.

## SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

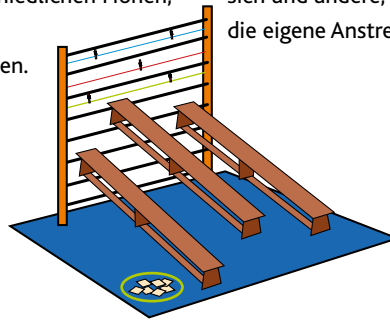
### ● Einrichtung der „Baustelle“

- Anhand von Skizzen wird der Geräteaufbau besprochen. Anschließend werden die vier Stationen in Gruppen aufgebaut. Für das Durchlaufen der Stationen werden Zweierteams gebildet.

### ● Dachdecker

- Langbänke werden in unterschiedlichen Höhen in die Sprossenwand eingehängt. An der Sprossenwand sind, ebenfalls in unterschiedlichen Höhen, Seile mit Wäscheklammern gespannt. Dort sollen die Bierdeckel (Dachpfannen) befestigt werden. In einem Reifen neben den Bänken liegen die Bierdeckel bereit.

„Die Dachdecker decken das Dach mit Dachpfannen ein. Der Lehrling robbt mit den Pfannen über die Dachbalken, der Geselle krabbelt über die Balken, der Meister läuft über die Balken, um die Dachpfannen anzubringen.“

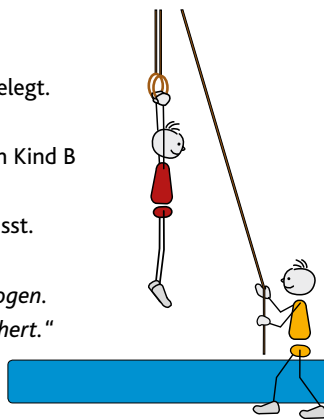


### ● Kran

- Unter die Turnringe wird ein Weichboden gelegt.

Kind A hängt sich an die Ringe und wird von Kind B hochgezogen, bis Kind A Stopp ruft und sich aus der selbstgewählten Höhe fallen lässt.

„Das Material wird vom Kranführer hochgezogen. – STOPP! – Gott sei Dank war der Sturz gesichert.“

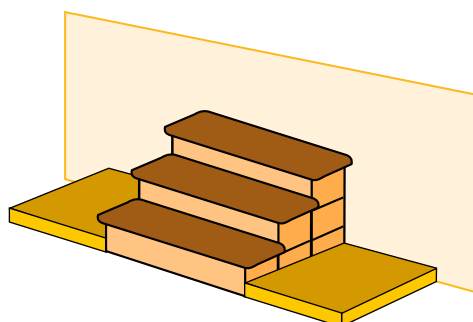


### ● Baugrube

- Eine Kastentreppe mit seitlich liegenden Niedersprungmatten aufbauen. Die punktuelle Landung durch Niedersprungmatten sichern. Alternativ eine Turnmatte auf einen Weichboden legen.

Das Kind springt aus selbstgewählter Höhe herab und klettert an dieser Stelle auch wieder hinauf.

„Die Leiter ist kaputt. Die Bauarbeiter müssen von einem geeigneten Platz aus in die Baugrube springen und von dort auch wieder aus ihr herausklettern.“



## Absichten und Hinweise

### ✔ Variation:

Auch das Tempo und die Reihenfolge (z.B. nur jedes zweite Kind) können bei der Weitergabe variiert werden.

- Mit dem Körper geometrische Formen umsetzen bzw. Körperpositionen nachahmen

- ✔ Für Bildkarten eignen sich Abbildungen von geometrischen Formen. Für unerfahrene Kinder ist das Vormachen oder der Einsatz von Karten mit abgebildeten Körperpositionen günstiger.

- Gemeinsamer Aufbau der Stationen

- ✔ Die ÜL kontrolliert den sicheren Aufbau der Stationen.

- Auswahl des individuellen Lösungsweges, Erkennen und Einschätzen von Schwierigkeiten für sich und andere, das Handlungsergebnis ist auf die eigene Anstrengung zurückzuführen

- Abstimmung im Paar, Fallhöhe auswählen, Kontrolle über die eigene Situation erfahren

- ✔ An dieser Station sollte die ÜL die sichere Durchführung begleiten.

- Einschätzung und Auswahl der eigenen Absprunghöhe bzw. Aufstiegshöhe, Selbstwirksamkeit erleben

**Autorinnen:**  
Ulrike Rölleke /  
Beate Lehmann

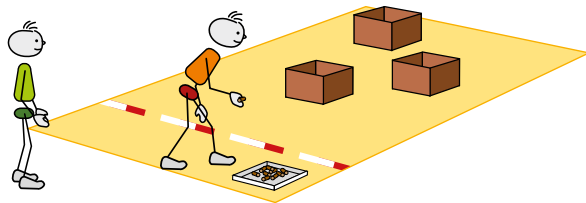
**Illustratorin:**  
Claudia Richter



## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Abfälle in den Container

- Mit Baustellenband wird eine Abwurflinie markiert. Daneben steht ein Karton mit Korken und ggf. weitere Kleinmaterialien bereit. Hinter der Abwurflinie werden kleine Kästen in unterschiedlicher Entfernung aufgestellt.



„Die Bauarbeiter werfen die Abfälle in die bereitgestellten Container. Manche schaffen das wirklich aus jeder Lebenslage!“

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

#### ● Rüttler

- Medizinbälle werden unter eine Weichbodenmatte gelegt (= „Rüttler“) und Bohnensäckchen (= „lockere Erde bzw. Steine“) darauf platziert. Alle Kinder setzen sich um die Weichbodenmatte herum, so dass sie die Weichbodenmatte auf den Bällen bewegen können.

Ein Kind befindet sich in einer selbstgewählten Position auf der Matte und soll während des Rüttelns die Säckchen von der Matte befördern, ohne umzufallen. Das Kind darf die „Rüttelstärke“ (leicht – mittel – stark) vorher ansagen.

„Der Rüttler ist ein schweres Gerät. Es festigt den Boden und man braucht viel Kraft, um es zu kontrollieren. Geschickten Bauarbeitern gelingt es, störende Steine wegzukicken, ohne den Rüttelvorgang zu unterbrechen.“

### AUSKLANG (10–15 Minuten)

#### ● Verputzen

- Die Kinder arbeiten zu zweit. Jedes Paar bekommt einen Korken und einen Igelball.

Ein Kind liegt oder sitzt gemütlich auf der Matte und wird vom anderen Kind massiert.

„Zum Schluss des Tages erfolgen die Feinarbeiten. Erst werden die überstehenden Betonnasen abgeklopft (Klopfmassage mit Korken), dann werden die ersten Wände verputzt (Igelballmassage).“

#### ● Reflexion

- Alle versammeln sich zu einer Abschlussreflexion in einem Sitzkreis.

Mögliche Reflexionsfragen:

- „Wie fühlt sich dein Körper als Bauarbeiter an?“
- „Wo hast du deinen Körper besonders gespürt?“
- „Welche Körperteile haben heute ganz viel gearbeitet?“
- „Was konntest du und was konnte dein Partner bzw. deine Partnerin als Bauarbeiter besonders gut?“

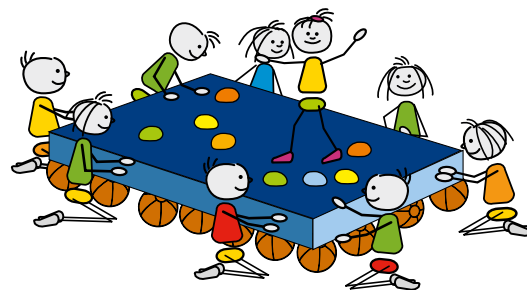
## Absichten und Hinweise

- Auswahl und Einschätzung eines geeigneten Wurfziels, Auge-Hand-Koordination mit gezieltem Krafteinsatz beim Wurf

#### ✔ Variation:

Körperpositionskarten können wie Ereigniskarten die Abwurfposition anzeigen.

- Die eigene Standfestigkeit in selbst gewählten Positionen einschätzen und regulieren



- ✔ Abschließend werden die Stationen von allen gemeinsam abgebaut.

- Benennen von Körperteilen, Körperwahrnehmung, Entspannung

- Verbalisieren der eigenen körperlichen Empfindungen, Selbst- und Fremdeinschätzung



# Basketball spielen – Deutsch lernen

## Sportpraxis sprachsensibel gestalten

### Vorbemerkungen/Ziele

Gemeinsam Sporttreiben hat integrierende Kraft. Speziell die klassischen Sportspiele werden rund um den Globus gespielt. Um erfolgreich zusammen zu spielen, nimmt Kooperation und vor allem Kommunikation untereinander eine zentrale Rolle ein. Handlungsbezogene Sprachanlässe im Spiel und in Übungsformen können aber auch gezielt zum Erlernen von Deutsch für Spracheinsteiger/-innen genutzt werden. In dieser Stunde wird neben dem Erlernen und Üben spezifischer Technik-elemente des Basketballsports Gelegenheit geboten, Begriffe und Redewendungen kennenzulernen und kontextgebunden anzuwenden. Dabei spielt das Sprachvorbild der Übungsleitung sowohl in Anleitungssituationen als auch in bewusst gestalteten Reflexionsrunden eine wichtige Rolle.



### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- „Wer bist Du?“
- ⊙ Die TN versammeln sich im Kreis. Jede/Jeder TN bekommt einen Ball.

Die Übungsleitung (ÜL) begrüßt die TN und stellt sich demonstrativ mit Namen, Alter und Herkunft vor. Anschließend erklärt sie die nachfolgende Übung.

Alle TN dribbeln durch die Halle. Auf ein Signal der ÜL hin (Arm heben) erläutert die ÜL eine neue Aufgabenstellung mit dem Ball.

#### Variationen:

- **Dribbeln:** z.B. hoch, tief, einhändig, abwechselnd, um den Körper herum
- **Werfen & Fangen:** z.B. Ball hochwerfen und in die Hände klatschen oder sich drehen und auffangen; mit dem Ball von der ÜL genannte Ziele in der Halle treffen (Brett, Ring oder Netz des Korbs)

Auf ein anderes Signal der ÜL (Pfeiff) suchen sich die TN schnellstmöglich eine Partnerin bzw. einen Partner und stellen sich dem o.g. Beispiel der ÜL gemäß gegenseitig vor. Bei erneutem Pfeiff bewegen sich die TN wieder durch die Halle und erhalten weitere Aufgabenstellungen mit dem Ball.

Auf diese Weise werden drei Runden gespielt.

- = Inhalt, ⊙ = Organisation, ⊗ = Absicht, ♣ = Hinweis

### Rahmenbedingungen

#### Pädagogisches Handlungsfeld:

Teilhabe und Vielfalt

#### Zeit:

60 Minuten

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

10- bis 14-jährige

#### Material:

Basketballkörbe, Basketballbälle, Hütchen, Markierungshemden, Bildkartenpaare mit Begriffen zum Thema Ballsport (Bild und Wort), Zettel und Stifte

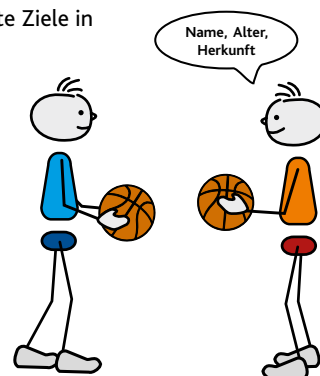
#### Ort:

Sporthalle oder Freiplatz

Das Kampagnenmotiv ist zu finden unter <http://go.lsb.nrw/deutsch> und darf gerne genutzt und ausgedruckt werden.

### Absichten und Hinweise

- ⊗ Erwärmung, Ballgewöhnung, Fragen stellen zum Kennenlernen, Hörverstehen
- ♣ Die ÜL achtet auf handlungsbegleitendes Verbalisieren bei der Demonstration der Aufgabenstellungen und auf Formulierungen in ganzen Sätzen z.B. „Wir benutzen die rechte Hand zum Dribbeln!“.



NRW bewegt  
seine KINDER!  
07.2018

## Stundenverlauf und Inhalte

- 🕒 Nach der letzten Vorstellungsrunde versammeln sich alle TN mit der ÜL wieder im Kreis.

Ausgehend von folgenden Fragestellungen tauschen sich die TN aus und ergänzen sich gegenseitig:

- „Welche/Welchen TN hast du kennengelernt?“
- „Welche Informationen zu ihm bzw. ihr hast du behalten?“
- „Beschreibe, welche Bewegungsfertigkeit bei dir gut geklappt hat.“

### SCHWERPUNKT (30–35 Minuten)

#### ● Rund um den Ballspport

- 🕒 Die ÜL verteilt Bildkartenpaare auf dem Boden (Abbildungen eines Begriffes zum Thema: Basketball/Ballsport in Bild und Wort). Jede/Jeder TN hat einen Ball.

Die TN dribbeln um die Karten herum. Auf ein Signal (Pfeiff) hin „parken“ alle TN ihre Bälle schnell unter einer Bank, laufen zurück und nehmen eine Bildkarte auf. Danach suchen sie möglichst schnell den Partner bzw. die Partnerin mit der gleichen Abbildung. Findet sich ein Paar, begrüßen sich die beiden TN und beschreiben sich gegenseitig die Abbildung auf der Karte. Haben sich alle Paare gefunden und ausgetauscht, startet ein neuer Spieldurchlauf.

#### Variationen:

- Das Tempo des Dribbelns wird erhöht.
- Zu zweit/Paaraufgabe: TN A ist Experte bzw. Expertin einer Karte und muss diese Karte so gut erklären, dass TN B sie in der Halle wiederfinden kann. Danach werden die Rollen getauscht.

#### ● Zahlen-/Nummernpassen

- 🕒 Im ersten Schritt bilden die TN vier Gruppen. Jede Gruppe teilt sich in 2 Riegen gegenüberstehend auf. Der Abstand zwischen den Riegen beträgt eine Passlänge. Jede Gruppe hat einen Ball.

#### 1. Spieldurchlauf:

Ein Spieler bzw. eine Spielerin eines Teams beginnt und passt den Ball dem vorderen Spieler bzw. der vorderen Spielerin auf der gegenüberliegenden Seite zu, läuft dem Ball hinterher und stellt sich hinten an. Dabei zählen alle TN eines Teams lautstark zusammen die Anzahl der Pässe.

Ziel: „Welches Team hat zuerst 50 Pässe?“

#### Zwischenreflexion:

„Was muss man machen, um schneller zu werden?“

Gemeinsam werden Erfahrungen gesammelt und besprochen.

#### 2. Spieldurchlauf:

Es sollen die besprochenen Aspekte umgesetzt werden.

#### Variation:

Die Durchführung der Passschleife wird ohne Wettkampfdruck und mit freier Positionierung der TN im Basketballfeld (ggf. mit Korbwurf zum Abschluss) durchgeführt.

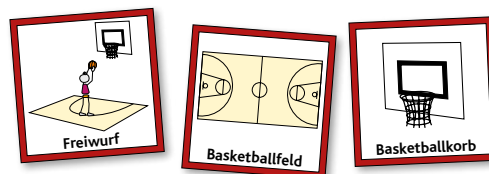
## Absichten und Hinweise

- ✔ Während der Zwischenreflexion gibt die ÜL ggf. korrekatives Feedback.
- ✔ Abhängig von der Gruppengröße muss in der kurzen Reflexion nicht jede/jeder TN vorgestellt werden. Als Alternative können Kleingruppen gebildet werden.

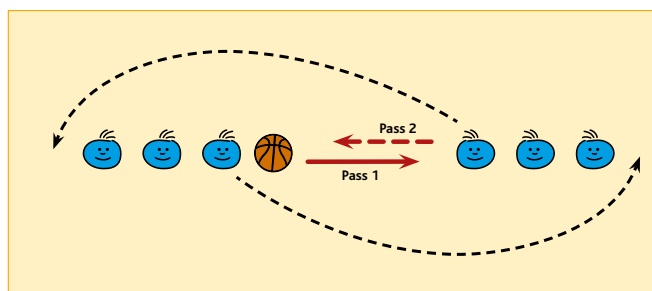
- 🕒 Dribbeln schulen, Wortschatzerweiterung zum Themenfeld: Ballsport, sportartspezifische Begriffe lesen und hören sowie aussprechen

- ✔ Die Anzahl an Durchgängen ist von der Zeit und Aktivität der TN abhängig. Eine Differenzierung ist über Auswahl der Karten/Begriffe möglich.

- ✔ Eine Rückmeldung zur Dribbeltechnik ist je nach Lerngruppe sinnvoll. Erklärungen sollten präzise und in einfachen Sätzen adressatengerecht formuliert werden.



- 🕒 Passen und Fangen verbessern, Sender-Empfänger-Kommunikation, Zahlenraum bis 50 begreifen



- ✔ Die ÜL sollte die Sender-Empfänger-Kommunikation in der Übungsform einfordern und zur Kommunikation anregen.

- ✔ Während der Zwischenreflexion gibt die ÜL korrekatives Feedback und achtet auf handlungsbegleitendes Verbalisieren bei der Demonstration.

- ✔ In einem letzten Schritt beobachten sich die Gruppen gegenseitig, um sich dann Rückmeldung zur Umsetzung der Technikmerkmale zu geben und den erlernten Wortschatz zu sichern.

## Stundenverlauf und Inhalte

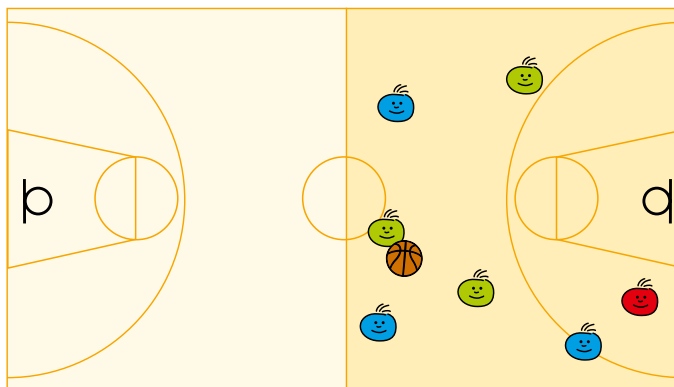
### ● Jetzt wird gespielt

- ⦿ Die TN bilden 3er-Teams. Es spielen 2 Teams und ein neutraler Spieler bzw. eine neutrale Spielerin gegeneinander auf einen Korb.

Der neutrale Spieler bzw. die neutrale Spielerin unterstützt jeweils das angreifende Team. Dadurch kommt es zu einer Überzahlsituation 3 gegen 3 plus 1. Das Ziel ist, durch möglichst viele Doppelpass-Situationen mit dem neutralen Spieler bzw. der neutralen Spielerin zum Korberfolg zu kommen.

#### Variationen:

- Es müssen mindestens 3 Pässe untereinander gespielt werden, bevor das Team einen Korberfolg (2 Punkte) erzielen kann.
- Zusätzlicher Punkterwerb (1 Punkt) für 6 Pässe innerhalb des Teams vor einer Korbwurfaktion.
- Es sind nur maximal 2 Dribblings pro TN erlaubt.



### ● Tipps und Tricks

- ⦿ Die ÜL und TN versammeln sich.

Mit sprachlicher Unterstützung durch die ÜL tauschen die TN Probleme und erfolgreiche Spieltaktiken aus.

## Absichten und Hinweise

- ⦿ Spieltaktiken erproben, Grundfertigkeiten des Basketballspiels anwenden, Kommunikation und Kooperation innerhalb des Teams fördern, Regeln hören und verstehen, Abstimmung untereinander

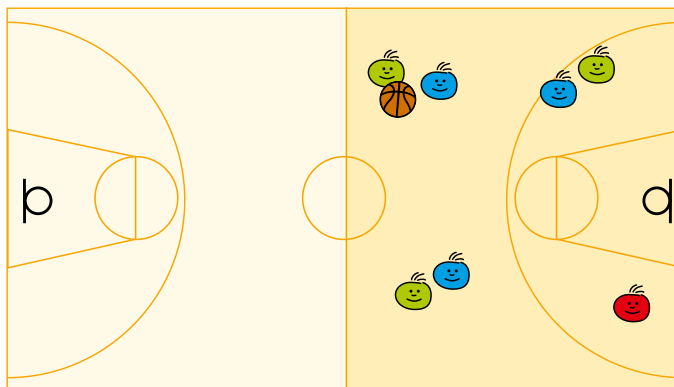
- ✓ Nach dem Erklären der Regeln animiert die ÜL die Teams, sich abzusprechen.

- ⦿ Versprachlichung gelungener Spieltaktiken (Wenn-dann-Konstruktion)

## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

### ● Und nochmal spielen

Es folgt eine zweite Spielphase, in der die angesprochenen Strategien umgesetzt werden sollen.



- ⦿ Umsetzung der Reflexionsergebnisse auf motorischer Ebene

## AUSKLANG (5 Minuten)

### ● Reflexion und Verabschiedung

- ⦿ Alle TN und die ÜL versammeln sich in der Hallenmitte.

Mögliche Reflexionsfragen:

- „Welche Wörter hast du heute neu gelernt?“
- „Was ist dir heute gut gelungen?“
- „Erfolgreich als Team Basketball zu spielen, bedeutet, gut miteinander zu kommunizieren. Hilft dir das auch im Alltag weiter?“

Abschließend verabschieden sich die TN und die ÜL.

- ⦿ Wiederholung und Sicherung der zentralen Stundeninhalte

- ✓ Die Transferarbeit zum Alltag ist abhängig von den Vorerfahrungen der TN.





# ZUSAMMEN wachsen

## Akrobatik inklusiv gestalten

### Vorbemerkungen/Ziele

Zirkuskunst lässt Kinderaugen leuchten und bietet die Chance, gemeinsame Bewegungserlebnisse auf unterschiedlichen Niveaustufen zu ermöglichen. Dabei steht nicht die einzelne Leistung im Vordergrund, sondern das gemeinsame Tun. Unterschiedliche Fähigkeiten werden bewusst miteinander verbunden, sodass auch Kinder mit verschiedenen Beeinträchtigungen teilhaben und sich als selbstwirksam in der Gruppe erleben können.

Eine wertschätzende Haltung, klare Strukturen, einfache Handlungsanweisungen oder Visualisierungen kommen dabei nicht nur Kindern mit Beeinträchtigungen zu Gute.

In diesem Stundenbeispiel werden mit kleinen Spielen zunächst Voraussetzungen für das gemeinsame Erproben akrobatischer Figuren geschult.

Anschließend wird in Kleingruppen eine akrobatische Figur beispielhaft erarbeitet und abschließend präsentiert. Körperliche Schädigungen oder Sinnesbehinderungen erfordern Hintergrundwissen. Hier können vertrauliche Absprachen mit den Kindern bzw. Eltern im Vorfeld hilfreich sein.



### Rahmenbedingungen

#### Pädagogisches Handlungsfeld:

Förderung des Selbstkonzepts / Kinder stark machen

#### Zeit:

60–90 Minuten

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

Kinder im Alter zwischen 6 und 10 Jahren

#### Material:

Turnmatten, kleine Kästen, Schwungtuch

#### Ort:

Sporthalle

Das Kampagnenmotiv ist zu finden unter <http://go.lsb.nrw/zusammenwachsen> und darf gerne genutzt und ausgedruckt werden.

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10 Minuten)

##### ● Was kann ein Akrobat?

- Die Kinder und die Übungsleitung (ÜL) sammeln sich in der Hallenmitte.

Die ÜL begrüßt die Teilnehmer/-innen (TN) und stellt das Thema Akrobatik vor.

Anschließend werden auf die Frage „Was kann denn ein Akrobat?“ Ideen und Vorschläge gesammelt.

##### ● Gruß der Akrobaten

- Alle TN stehen im Kreis und legen ihre Arme auf die benachbarten Schultern.

Alle „Akrobaten“ begrüßen sich mit dem traditionellen „Gruß der Akrobaten“ und klopfen sich gegenseitig auf die Schultern.

### Absichten und Hinweise

- ⊗ Vorstellung des Stundenthemas, Schaffung eines gemeinsamen Wissensstandes

- ✔ Sammeln von Bewegungsideen
- ✔ Die ÜL lenkt das Gespräch.

- ⊗ Berührungängste abbauen und einen gemeinsamen Einstieg ins Thema schaffen

- ✔ Je nach Einschränkung können die TN auch knien oder sitzen.

NRW bewegt  
seine KINDER!  
08.2018



## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Akrobaten halten zusammen

- ⊙ Die TN bilden Paare. Ein Paar wird als Fänger-Paar ausgewählt.

Während die TN paarweise durch die Halle laufen/fahren, versucht das Fänger-Paar, ein anderes Paar abzuschlagen. Ist dies gelungen, bildet das gefangene Paar ein Tor. Sie dürfen weiterlaufen/weiterfahren, wenn ein anderes Paar dort hindurch gelaufen/gefahren ist.

## SCHWERPUNKT (30 Minuten)

### ● Mutgasse

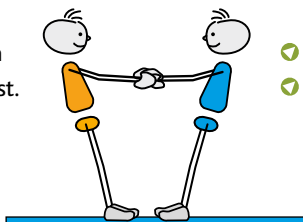
- ⊙ Die TN stellen sich in einer Gasse auf und halten die Arme ausgestreckt nach vorne, sodass sie die Hände ihres Gegenübers berühren.

Je ein/eine TN steht am Anfang der Gasse. Sie/Er entscheidet, ob die anderen ihre Arme nach oben oder unten wegbewegen und läuft/fährt anschließend, so schnell es geht, hindurch. Die anderen TN bewegen ihre ausgestreckten Arme so spät wie möglich weg.

### ● Die V-Balance

- ⊙ Die Kinder bilden Paare und gehen/fahren jeweils zu einer Turnmatte.

Die beiden TN stehen sich gegenüber und halten sich an den Handgelenken (Handgelenksgriff) fest. Dann lehnen sie sich langsam nach hinten, ohne aus dem Gleichgewicht zu kommen.



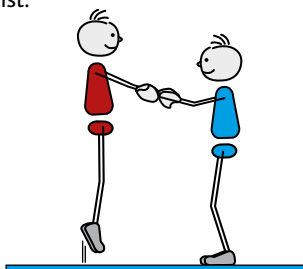
#### Variationen:

- Die Paare stehen mit Handgelenksgriff einer Hand nebeneinander und lehnen sich nach außen.
- Die Paare stehen mit Handgelenksgriff beider Hände Rücken an Rücken und lehnen sich nach vorne.

### ● Lift me up

- ⊙ Die Kinder bleiben in ihren Paarungen zusammen und einigen sich, wer Unterson (TN U) und Oberperson (TN O) ist.

TN U legt ihre/seine Hände unter die Ellbogen von TN O. TN O greift an die Unterarme von TN U (= Unterarmgriff). Nun hüpfet TN O ein wenig in die Luft. TN U unterstützt das Hüpfen und hebt mit an.



#### Variation für TN im Rollstuhl:

- TN im Rollstuhl als TN U: Versuchen, die Bewegung des TN O zu unterstützen.
- TN im Rollstuhl als TN O: Versuchen, als Paar nur über Zug und Druck an den Armen durch die Halle zu fahren.

### ● Auf der Gallion I

- ⊙ Die ÜL versammelt alle TN um zwei Turnmatten.

Sie führt das Signal: „Ab!“ (= langsam und ruhig wieder absteigen) ein und erklärt mit vier TN (3 Akteure und 1 Helfer/-in) die wichtigsten Merkmale einer Gallionsfigur.

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Allgemeines Aufwärmen, Abbau von Berührungsängsten, Schulung von Zusammenarbeit

- ✔ Die ÜL achtet auf ausgeglichene Paare. Motorisch starke TN können zusätzliche Aufgaben erhalten (z.B. Fortbewegung variieren).
- ✔ Nach einiger Zeit kann das Fänger-Paar wechseln.

- ⊙ Aufbau von Vertrauen in sich und andere, Einschätzung des eigenen Tempos

- ✔ Vertrauen und Mut bedeutet, auch ein „Nein“ zu akzeptieren. Daher sollte das Durchlaufen/Durchfahren freiwillig sein.
- ✔ Die ÜL sollte die erste Person sein, welche die Übung durchführt.

- ⊙ Berührungsängste abbauen, gemeinsam eine Balance finden

- ✔ Die TN müssen sich absprechen.
- ✔ Bei Rollstühlen die Bremse feststellen, soweit vorhanden, und ggf. eine weitere Person als Hilfestellung einplanen, die den Rollstuhl festhält.



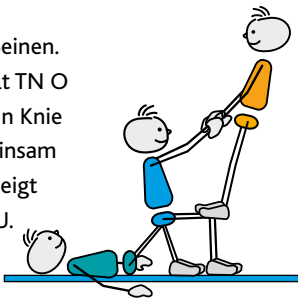
- ⊙ Die Kinder lernen, dass es in der Akrobatik wichtig ist, einander zu unterstützen, damit Übungen einfacher gelingen.

- ✔ Die Bewegung wird umso kraftvoller unterstützt, je mehr beide Partner bzw. beide Partnerinnen aufeinander achten. Die Bewegung aus den Beinen unterstützen und nicht aus dem Rücken heben.

## Stundenverlauf und Inhalte

- ☉ Anschließend arbeiten jeweils 4 Kinder auf einer Mattenfläche zusammen.

1 TN liegt auf dem Rücken mit angestellten Beinen. TN U setzt sich auf die Knie von TN 1 und hält TN O im Unterarmgriff. TN O setzt einen Fuß auf ein Knie und auf ein gemeinsames Signal (Arme gemeinsam nach außen und dann nach innen nehmen) steigt TN O gerade nach oben auf die Knie von TN U. TN U unterstützt die Bewegung nach oben. Beide Partner/-innen lehnen sich langsam nach außen. Die Hände rutschen in den Handgelenksgriff.



Im Anschluss kommen alle Kinder für ein kurzes Zwischenfazit zusammen.

- „Ich habe mich heute schon nach oben getraut?“
- „Ich konnte mich auf ... verlassen, weil ...“
- „Ich habe gut aufgepasst und war zur Stelle.“



## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (15 MINUTEN)

### ● Auf der Gallion II

- ☉ Die TN bleiben in ihren Gruppen zusammen.

Die Kinder können sich nun weitere Kunststücke bzw. Variationen überlegen.

Die ÜL gibt Hilfestellung, wenn sie eingefordert wird.

### ● Manege frei

- ☉ Die TN treffen sich vor einem bunten Schwungtuch im Halbkreis.

Jede Gruppe präsentiert ihre Pyramiden und wird mit lautem Applaus bedacht. Anschließend zeigt die nächste Gruppe ihre Kunststücke.

## AUSKLANG (10–15 Minuten)

### ● Die Manege ist leer

- ☉ Die Kinder kommen in die Hallenmitte und setzen sich eng hintereinander im Kreis zusammen.

Jede/Jeder TN hat einen Rücken vor sich, welcher entsprechend der Ansage der ÜL mit den Händen bearbeitet wird.

„Nach der erfolgreichen Vorstellung ist die Manege (Rücken) nun leer. Sie wird ausgefegt (mit der flachen Hand ausstreichen), die Stühle werden sanft abgeklopft (sanft klopfen) und der Sand noch einmal durchgeharkt (mit den Fingerspitzen streichen), bevor dann wirklich Ruhe in der Manege einkehrt (Hände bleiben eine Weile auf dem Rücken liegen).“

### ● Daumen hoch?

- ☉ Die Kinder antworten auf die abschließenden Reflexionsfragen mit einem Daumenzeichen.

Mögliche Reflexionsfragen:

- „Was war heute wichtig, damit ihr als ‚Akrobaten‘ tolle Kunststücke schaffen konntet: Mut? Vertrauen? Zusammenhalt? Kraft?“
- „War es wichtig, ob jemand im Rollstuhl / blind /... war?“

Danach stellen sich alle TN und die ÜL nochmals im Kreis auf und verabschieden sich mit dem traditionellen „Gruß der Akrobaten“.

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

## Absichten und Hinweise

- ♣ Hinweise für den Helfer bzw. die HelferIn:

- Nah an der Oberperson stehen
- Helfen solange wie nötig
- Unterarmgriff anwenden
- Körpernah greifen

- ♣ Hinweise für die Akteure:

- Barfuß oder mit Socken
- Langsam aufsteigen und wieder absteigen

- ♣ Hinweise für TN im Rollstuhl:

- Bremsen feststellen
- 1 Hilfestellung hinter dem Rollstuhl
- TN O stellt die Füße ggf. auf den Sitz

- ⊙ Bewegungsvariationen der Gallionsfigur erfinden

- ♣ Eventuell können zwei Gruppen gemeinsam eine größere Pyramide entwickeln.

- ⊙ Positive Rückmeldung erhalten, Gelerntes zeigen

- ⊙ Gemeinsamer Stundenabschluss, Entspannung

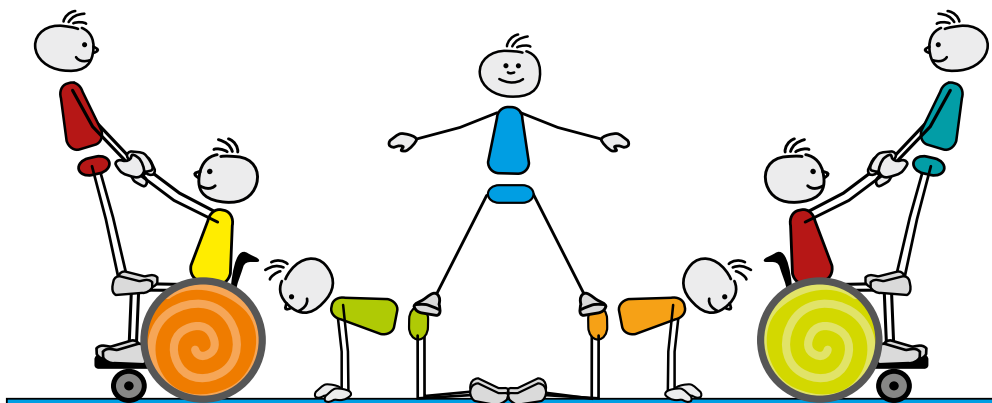
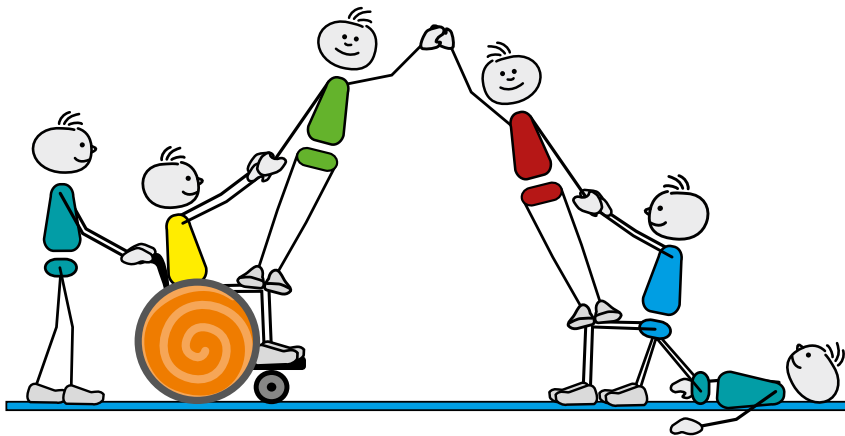
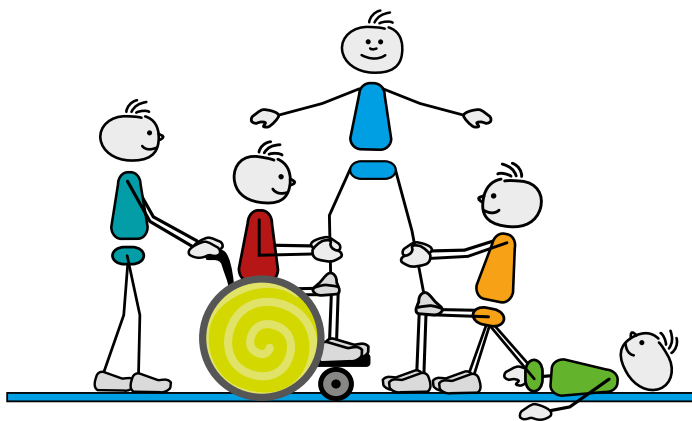
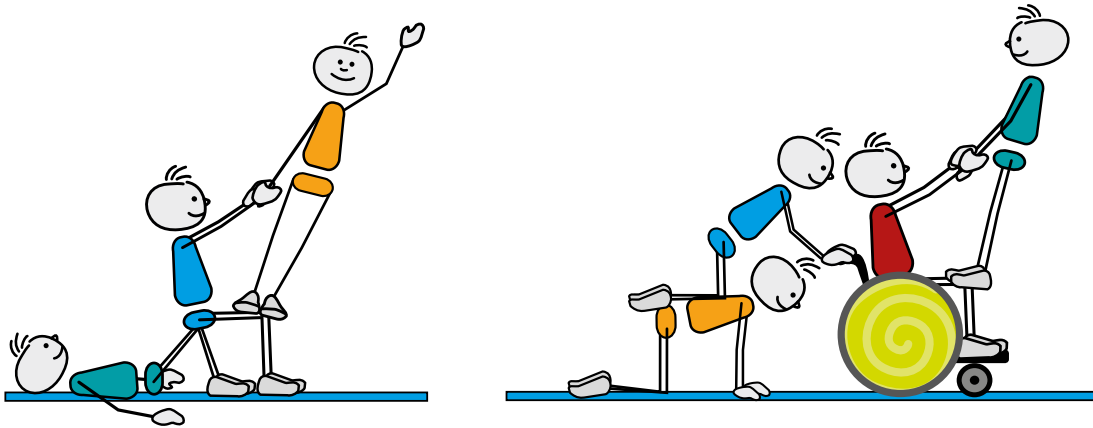
- ♣ Mit der Massage hat die ÜL auch die Möglichkeit, Ereignisse aus der Stunde aufzugreifen.

- ⊙ Gemeinsamer Stundenabschluss, Bewusstmachen von Selbstwirksamkeit in einer Gruppe

- ♣ Daumenzeichen:

- Daumen hoch = positiv
- Daumen waagrecht = neutral
- Daumen runter = negativ

## Beispiele für akrobatische Gruppenfiguren



Illustratorin:  
Claudia Richter



# KARO, HERZ, PIK, KREUZ

## Schnelle Spiele aus der Hosentasche

### Vorbemerkungen/Ziele

Karten spielen macht nicht nur am Tisch als Gesellschaftsspiel großen Spaß. Ein Kartenspiel ist auch ein einfaches Instrument, um in kleinen wie in großen Räumen Bewegung zu initiieren und Spielfreude zu wecken. Zudem können Kinder leicht an Spielregeln und Regelvariationen herangeführt werden. Ob als Reaktionsspiel zu Beginn einer Stunde, zur Einteilung von Gruppen, als Variation eines Spieleklassikers oder zur Entspannung - in dieser Stunde werden verschiedene Anregungen gegeben die Spielkarten einzusetzen. Mit ein wenig Phantasie haben PIK, HERZ, KARO und KREUZ ganz viel ungeahntes Bewegungspotenzial.

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Gesucht – Gefunden**
- ⊕ Nach einer kurzen Begrüßung der Teilnehmer/-innen (TN) verteilt die Übungsleitung (ÜL) pro TN eine Karte des Kartenspiels (ohne Joker) verdeckt auf dem Hallenboden.

Alle TN bewegen sich kreuz und quer durch den Raum und um die Karten herum. Auf ein Signal hin deckt jede/jeder TN schnellstmöglich eine Karte auf und findet sich mit den anderen TN der gleichen Spielkartenfarbe (HERZ, KARO, PIK, KREUZ) zusammen.

Die Gruppe, die als erstes vollständig zusammensteht, erhält einen Punkt.

#### Variante 1

Die TN müssen sich innerhalb ihrer Gruppe vom kleinsten zum größten Kartenwert (vom Kartenwert 2 bis Kartenwert ASS) aufstellen. Die schnellste, richtig sortierte Gruppe bekommt den Punkt.

#### Variante 2

Es finden sich die TN mit den gleichen Kartenwerten zusammen (z.B. alle DAMEN, alle BUBEN, alle Karten mit dem Wert 10 usw.).

#### ● Regeln und Werte im Kartenspiel

- ⊕ Die ÜL hält ein Rommé-Kartenspiel bereit. Alle TN versammeln sich.

Die ÜL erfragt die Kartenspielerfahrungen der TN. Die TN erarbeiten die Kartenwerte in Kleingruppen und stellen das Gesamtergebnis vor. Abschließend fasst die ÜL die Funktion der Kartenwerte nochmals zusammen.

### Rahmenbedingungen

#### Pädagogisches Handlungsfeld:

Bewegungs-, Spiel- und Sportförderung

#### Zeit:

60 Minuten

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

8 bis 20 TN ab 6 Jahren

#### Material:

1 Spielkartenset-Rommé, Material zum Markieren (Parteibänder, Mützen, Leibchen), Ball

#### Ort:

Turnhalle

### Absichten und Hinweise

- ⊕ Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems, Schulung der Reaktionsfähigkeit
- ✔ Möglichst je Spielkartenfarbe (KARO, HERZ, KREUZ, PIK) ähnlich viele Karten auslegen, damit die Gruppen vergleichbar groß sind.
- ✔ Es können von der ÜL auch unterschiedliche Bewegungskommandos gegeben werden.
- ✔ Regelveränderungen werden durch die TN erarbeitet.
- ✔ Differenzierungsmöglichkeit für alle Spielvarianten: Die TN dürfen nicht miteinander sprechen.

- ⊕ Kennenlernen der Kartenwerte



NRW bewegt  
seine KINDER!

09.2018

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Kartenreihe

- ⊙ Alle Spielkarten (zunächst ohne JOKER) liegen verdeckt in der Mitte der Halle.

Es spielen 4 Teams gegeneinander. Die Teams verteilen sich jeweils in einer Hallenecke. Jedem Team wird ein Kartensymbol (PIK, KARO, HERZ oder KREUZ) zugeordnet.

Auf ein Startkommando laufen die ersten beiden Spieler/Spielerinnen jedes Teams von ihrer Hallenecke zur Mitte und drehen so lange Karten um, bis eine mit dem eigenem Symbol gefunden wird. Diese Karte bringen sie zurück und schlagen die nächsten beiden Läufer/die nächsten beiden Läuferinnen ihres Teams ab.

Die Karten werden innerhalb der Mannschaft vom niedrigsten zum höchsten Wert aneinander gelegt. Das Team, welches als erstes die Reihe von 2 bis ASS komplett sowie korrekt gelegt hat, gewinnt den Punkt.

#### Variante

In der Variante wird der JOKER mit hinzugenommen. Gemeinsam mit den Kindern werden Sonderaufgaben zu bestimmten Kartenwerten erfunden, beispielsweise:

- Das Team, welches z.B. einen KÖNIG findet, darf mit einem beliebigen anderen Team tauschen und dessen Reihe weiterspielen.
- Das Umdrehen eines JOKERS bedeutet sofortiger Spielstopp für alle.

## SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

### ● Karten – Völkerball

- ⊙ Durch Ziehen aus einem vorbereiteten Kartenstapel (zwei unterschiedliche Spielkartenfarben mit je gleicher Kartenanzahl) werden zwei gleichgroße Teams gebildet.

Gespielt wird grundsätzlich nach den klassischen Völkerballregeln.

Einige Kartenwerte haben jedoch besondere Funktionen:

- KÖNIG: Wer diese Karte hat, ist Spiko/Hintermann.
- BUBE: Fängt der BUBE den Ball des Gegners direkt, darf er einen eigenen Spieler bzw. eine eigene Spielerin reinwünschen oder einen Spieler bzw. eine Spielerin des gegnerischen Teams raus schicken.
- DAME: Die DAME muss nur raus, wenn sie von einem gegnerischen Bild getroffen wurde (BUBE, DAME, KÖNIG, JOKER).
- JOKER: Fängt der JOKER den Ball des Gegners direkt, sind alle Spieler bzw. Spielerinnen des eigenen Teams wieder drin.
- ASS: Das ASS bleibt zunächst geheim. Wird dieser Spieler bzw. diese Spielerin getroffen, muss er/sie regelgerecht raus, darf sich aber jederzeit wieder ins Feld „schleichen“. Wenn er/sie dabei auf frischer Tat entlarvt wird, ruft der Gegner „ASS gefunden!“. Daraufhin darf das ASS nur noch von der Grundlinie aus durchs gegnerische Feld reinlaufen und dabei jederzeit vom Gegner mit der Hand gefangen werden. Geschieht dies, darf er/sie dennoch jederzeit erneut versuchen, durchzulaufen oder sich regelgerecht reinzuwerfen.

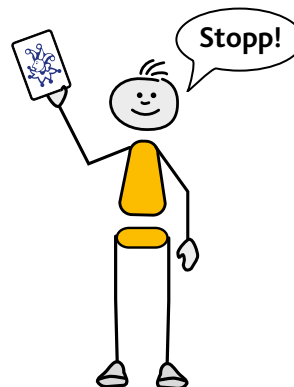
- Karten ohne spezielle Eigenschaften (2–10)

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Förderung der Gruppenarbeit

- ✔ Karten mit dem Symbol der gegnerischen Teams müssen wieder verdeckt abgelegt werden.

- ✔ Die Intensität und Spieldauer kann durch die Bewegungsform, die Streckenlänge und die Anzahl der gleichzeitig laufenden Spieler bzw. Spielerinnen nach Bedarf gesteuert werden.



- ⊙ Variation bekannter Spielregeln, Anregen von spieltaktischen Strategien entsprechend der Sonderfunktionen

#### ✔ Strategien:

- Die DAME kann sich vor Mitspieler bzw. Mitspielerin stellen, wenn der Werfer bzw. die Werferin kein Bild ist.
- Das entlarvte ASS aus dem Feld heraus bewachen.
- DER BUBE entscheidet, ob er das eigene Team stärken oder das gegnerische Team schwächen möchte.

- ✔ Je nach Leistungsstand der Gruppe werden die Sonderfunktionen nach und nach eingeführt. Zum Erlernen der Rollen und Strategien ist es sinnvoll, zunächst mit nur einem Ball zu spielen, um das Spiel moderieren zu können.

- ✔ Spieler bzw. Spielerinnen mit den gleichen „Funktionskarten“ könnten zur visuellen Orientierung identisch markiert werden (z.B. rollen-ähnlich: KÖNIG mit Mütze, DAME mit Leibchen, BUBE mit Schärpe, JOKER mit 2 gekreuzten Parteibändern).

Autorin:  
Natalie  
Gawenat

Illustratorin:  
Claudia Richter



## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

#### ● Hoch fängt Tief

- ⊙ Wieder werden zwei Teams gebildet und es wird mit allen Kartenwerten von zwei Spielkartenfarben gespielt.  
Jedes Team sitzt auf einer eigenen Bank.  
Die Bänke stehen mit Lücke nebeneinander.

Die beiden innen sitzenden TN beider Teams kommen als Gegner bzw. Gegnerinnen nach vorne zur ÜL.

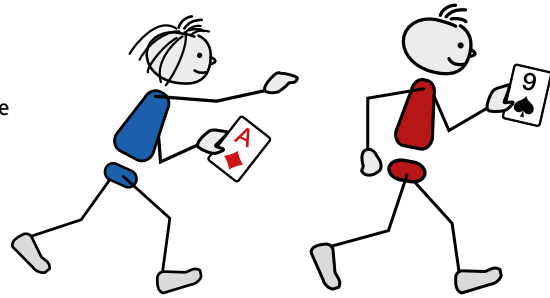
Sie stehen sich im Abstand von ca. 2 Metern, so dass beide die Karten noch gut sehen können, einander gegenüber, sich aber nicht sofort berühren können.

Die ÜL deckt gleichzeitig für jedes Team eine Karte vom verdeckten Stapel auf (eine Karte in der rechten und eine in der linken Hand) und legt diese auf den Boden.

Der Kartenwert zeigt, wer jagt und wer flieht!

Der/Die TN mit der „höheren Karte“ hat 10 Sekunden Zeit, den anderen TN bzw. die andere TN zu fangen.

Die ÜL und die restlichen Spieler/-innen zählen sofort nach Umdrehen der Karten laut und deutlich einen Countdown von 10 zu 0.



Wurde erfolgreich gefangen, erhält das Fänger-Team einen Punkt.

Wurde erfolgreich geflohen, erhält das andere Team den Punkt.

#### Variante:

Im weiteren Verlauf des Spiels treten mehrere Spieler bzw. Spielerinnen gegeneinander an – z.B. 3 gegen 3 oder auch alle gegen alle. Dabei muss sich ein gefangener Spieler bzw. eine gefangene Spielerin sofort auf den Boden setzen und ist somit sichtbar ausgeschieden.

Nach den 10 Sekunden werden die Punkte ermittelt und verteilt.

### AUSKLANG (10–15 Minuten)

#### ● Kartengespür

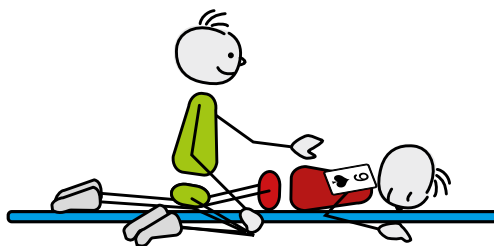
- ⊙ Die TN finden sich zu Paaren zusammen.  
Jedes Paar (TN A und TN B) bekommt zwei Spielkarten.

TN A liegt mit geschlossenen Augen auf dem Bauch.

TN B legt eine oder zwei Karten irgendwo auf dem Körper von TN A ab.

TN A muss erraten bzw. erspüren, wo die Karte abgelegt wurde.

Nach 5 Fehlern oder 5 Punkten tauschen die TN ihre Rollen.



## Absichten und Hinweise

- ⊙ Schulung der Reaktions- und Orientierungsfähigkeit sowie der Schnelligkeit und Gewandtheit

- ✔ Die Teams markieren!

- ✔ In jedem Team wird ein „Taschenrechner“ benannt, der die zugewiesenen Punkte addiert.

- ✔ Die maximale Anzahl der gleichzeitig aktiven Spieler bzw. Spielerinnen ist von der Hallengröße abhängig.

#### ✔ Sicherheitshinweis:

Auf kleinem Raum kann es bei einer hohen Anzahl von Spielern bzw. Spielerinnen zu Kollisionen kommen!

- ⊙ Förderung der Entspannungsfähigkeit, Schulung der Körperwahrnehmung

- ✔ Eine ruhige Atmosphäre schaffen

- ✔ Die Paare in ausreichendem Abstand zueinander verteilen, um ungestört arbeiten zu können.

- ✔ Die Paare stimmen ab, an welchen Körperstellen die Karten abgelegt werden dürfen.



# Das habe ich beim Hockey gelernt

Das Reflexionsgesetz anwenden und verstehen

## Vorbemerkungen/Ziele

Physikalische Gesetze im Sport hautnah zu erleben, erleichtert das Lernen solcher komplexen Zusammenhänge. Diese Stunde zeigt am Beispiel Reflexionsgesetz, wie Mathematik, Physik und Sport Hand in Hand arbeiten können. Im Hallenhockey kommt dem Passspiel über die ca. 10 Zentimeter hohen Banden eine besondere Bedeutung zu. Diese an den Seitenlinien liegende Abgrenzung aus Holz ermöglicht ein indirektes Zuspiel zum Mitspieler bzw. zur Mitspielerin. Hierbei können die Sportler/-innen aufgrund der praktischen Anwendung die Bedeutung des Reflexionsgesetzes erleben und verstehen sowie dieses nach vielfältigen Übungs- und Spielformen im Spiel anwenden. Da es sich um eine Einstiegs- oder Schnupperstunde handelt, kann die Sportstunde auch mit ungeübten „Hockeyspielerinnen und -spielern“ durchgeführt werden.

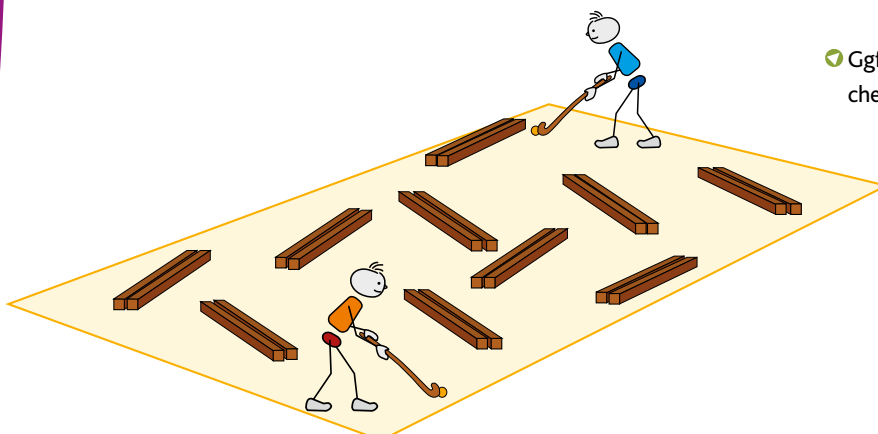


## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (20–25 Minuten)

- **Einlaufen über die Banden**
- Die TN verteilen die gesamten Hockeybanden kreuz und quer innerhalb der Sporthalle. Hierbei werden jeweils zwei Banden nebeneinander gelegt.

Zu Beginn bewegen sich die TN auf Zuruf der Übungsleitung (ÜL) auf verschiedene Art und Weise in der Halle. Hierbei sollen unterschiedliche motorische und koordinative Elemente wie Rückwärtslaufen, Kniehebelauf, Überspringen der Banden, Umrunden der Banden, Balancieren auf den Banden etc. berücksichtigt werden.



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

## Rahmenbedingungen

**Pädagogisches Handlungsfeld:**

Bewegung, Spiel und Sport

**Zeit:**

90 Minuten

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

16–20 Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre

**Material:**

Hockeyschläger, Hockeybälle, Banden, Leibchen, Hütchen, Taktikboard und Stifte, großes Kampagnenplakat

**Ort:**

Sporthalle

Das Kampagnenmotiv ist zu finden unter <http://go.lsb.nrw/reflexionsgesetz> und darf gerne genutzt und ausgedruckt werden.

## Absichten und Hinweise

- ◎ Gewöhnung an die für die Stunde elementaren Hockeybanden, Erwärmung der Muskulatur und Anregung des Herz-Kreislaufsystems, Schulung der koordinativen Fähigkeiten
- ✓ Aufgrund des Gewichts müssen die Hockeybanden grundsätzlich zu zweit getragen und behutsam auf dem Boden abgelegt werden. Dabei ist auf eine gesunde Rücken- und Kniehaltung zu achten.
- ✓ Ggf. müssen die Banden gegen Rutschen gesichert werden (rutschfeste Teppichunterlage).

NRW bewegt  
seine KINDER!  
10.2018



## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Konfrontation mit Material und Sicherheitshinweise

- Für jede/jeden TN werden jeweils ein Schläger sowie ein Ball bereitgehalten.

Die ÜL erläutert und demonstriert zunächst die grundlegenden Aspekte zur Schlägerhaltung, zum Führen des Balles sowie zu den Sicherheitsaspekten.

Anschließend bekommen alle TN einen Schläger und einen Ball. Sie bewegen sich, den Ball führend, durch das Labyrinth aus Banden und erhalten nach und nach kleine Aufgaben, wie z.B.:

- den Ball aktiv an der Bande entlang zu führen,
- gegen die Bande zu spielen,
- den Ball einem Mitspieler bzw. einer Mitspielerin wegzunehmen.

Parallel dazu erhalten die TN die Beobachtungsaufgabe, nachzuvollziehen, was mit Ball und Bande passiert.

### ● Kognitive Phase zum Reflexionsgesetz

- Nach dem Einspielen sammeln sich die TN und die ÜL an einer Wand der Halle.

Die ÜL bittet die TN, ihre Beobachtungen zum Verhalten von Ball und Bande zu erklären und sammelt die unterschiedlichen Beiträge. Im Anschluss erläutert die ÜL mittels des Kampagnenbildes die Relevanz des Reflexionsgesetzes für das Hallenhockey und skizziert auf einem Taktikboard ein Anwendungsbeispiel für die Nutzung von Einfalls- und Ausfallswinkel.

## SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

### ● Erprobung der Wirkung der Banden

- Die TN bewegen sich einzeln mit Schläger und Ball durch das Bandenlabyrinth.

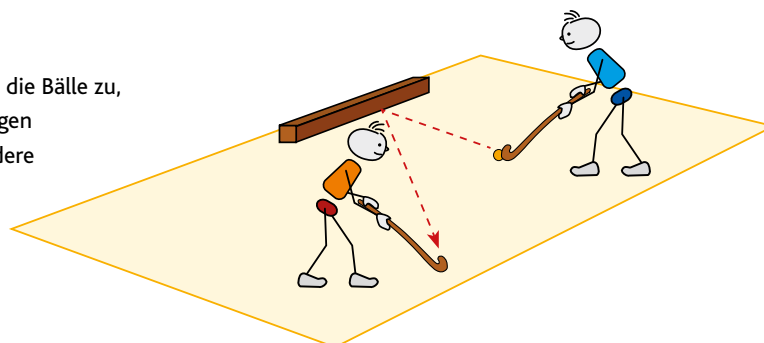
Die TN spielen den Ball mit unterschiedlicher Kraft, aus unterschiedlichen Winkeln und aus verschiedenen Entfernungen gegen die Banden. Der gespielte Ball wird von jedem/jeder TN selbst wieder angenommen. Hierbei sollen sie bewusst die Winkel wahrnehmen und die unterschiedlichen Ausprägungen des Reflexionsgesetzes analysieren.

### ● Zuspiel zu zweit über die Banden

In einer kurzen Zwischenreflexion fasst die ÜL den praktischen Umsetzungserfolg der neu erlernten Techniken zusammen.

- Vor der kommenden Übung werden in der einen Hallenhälfte an den Seitenlinien die Banden mittels der vorgesehenen Verbindungselemente zusammengesteckt.
- Anschließend gehen die TN zu Paaren zusammen und suchen sich in der Halle einen Bandenabschnitt.

An diesem spielen sie sich nun die Bälle zu, indem ein/eine TN den Ball gegen die Bande schiebt. Der/Die andere TN stoppt den Ball mit dem Schläger und spielt ihn anschließend zurück.



## Absichten und Hinweise

- Materialgewöhnung, Konfrontation mit der praktischen Wahrnehmung des Reflexionsgesetzes

- ✓ Folgende technische Hinweise sollte die ÜL den TN vermitteln:

- Linke Hand oben, rechte Hand greift mittig den Schläger.
- Der Ball darf nur mit der flachen Seite des Schlägers geführt werden.
- Der Schläger darf nicht über Hüfthöhe genommen werden.
- Die Bälle dürfen nur geschoben, nicht geschlagen werden (keine Ausholbewegung des Schlägers!)

- Kognitives Verständnis für die physikalischen Grundlagen schaffen

- ✓ Das Kampagnenplakat ist am besten bereits an der Wand befestigt (verdeckt).



- Die zuvor besprochenen theoretischen Grundlagen zum Reflexionsgesetz sollen in dieser Übung in der Einzelform erprobt werden.
- Entwicklung eines Spielgefühls, praktisches Verständnis für das Reflexionsgesetz schaffen

- Verbesserung des Zusammenspiels, Erprobung von Ballannahme und Ballabgabe über Einfalls- und Ausfallswinkel

- ✓ Zwischendurch sollten Entfernung, Winkel und Passhärte variiert werden.

Autor:  
Michael  
Steinmann

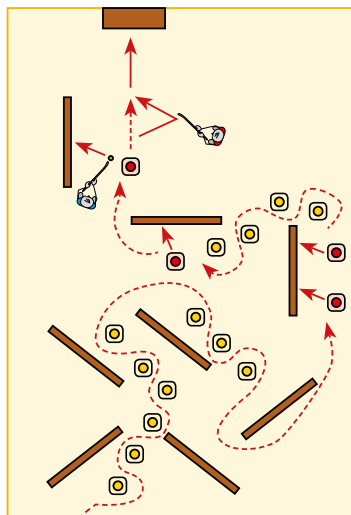
Illustratorin:  
Claudia Richter

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Winkeltester

- In beiden Hallenhälften baut die ÜL einen Lauf-, Dribbel- und Passparcours auf, welche durch die TN absolviert werden sollen.

Die TN dribbeln zwischen den gelben Hütchen den Parcours entlang. An den roten Hütchen spielen sie einen Pass gegen die Bande und nehmen den Ball anschließend an. Zum Ende des Parcours erfolgt ein Pass auf einen Mitspieler bzw. eine Mitspielerin, welcher/welche den Ball am eigenen Schläger „abtropfen“ lässt. Den abgetropften Ball nimmt der/die TN an und schießt diesen abschließend ins Tor.



## Absichten und Hinweise

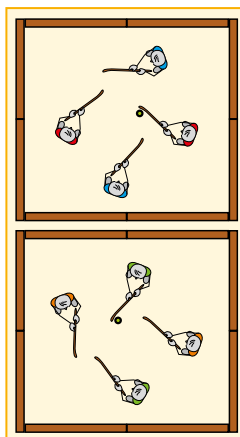
- Erlernen des Gestaltens eines Winkels
- ✔ Die ÜL erläutert den TN vor der Übung den Parcours, demonstriert diesen und weist auf das Beeinflussen des Winkels durch den angespielten Spieler bzw. die angespielte Spielerin hin (und damit auf den Einfluss auf das Reflexionsgesetz).

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (15–20 MINUTEN)

#### ● Bandenkäfig

- Die TN bauen gemeinsam zwei Quadrate aus jeweils acht Banden auf. Anschließend bilden sie zwei Kleingruppen und ordnen sich einem „Bandenkäfig“ zu. Mit Hilfe von Leibchen werden Zweierteams innerhalb jeder Gruppe gekennzeichnet.

Die Zweierteams spielen abwechselnd gegeneinander, indem sie versuchen, fünf erfolgreiche Zuspiele über die Bande zu absolvieren. Gelingt es einem Team, fünf Pässe zu spielen, ohne dass das gegnerische Team den Ball zwischenzeitlich in Besitz bringen konnte, so erhält dieses Team einen Punkt. Nach drei Punkten tritt ein neues Team gegen das Siegerteam an.



- Anwenden der Bandenpässe in der Drucksituation, Förderung der Kommunikation
- ✔ Entsprechend der Anzahl der TN und ihrer technischen Fähigkeiten kann die Größe des Bandenfelds angepasst werden. Außerdem sollten nach einer bestimmten Zeit die Gegner/Gegnerinnen getauscht werden.

### AUSKLANG (10–15 Minuten)

#### ● Reflexion und Sicherung des Verständnisses des Reflexionsgesetzes

- Die TN kommen mit dem ÜL im Kreis zusammen und reflektieren die gesamte Stunde. Hierbei wird insbesondere auf die vertiefenden Aspekte zum Reflexionsgesetz eingegangen und die Nutzung dieses in konkreten Situationen dargestellt sowie die Relevanz für die Sportart Hallenhockey deutlich herausgestellt.

Beispielhafte Reflexionsfragen:

- „Welche Sportarten kennt ihr, in denen das Reflexionsgesetz ebenfalls angewandt wird?“ Z.B. Sportarten, in denen mit Schläger und Ball gespielt wird (Tischtennis), Korbwurf beim Basketball, Trampolinspringen usw.
- „Spielt das Reflexionsgesetz auch im Alltag eine Rolle?“ Z.B. bei Spiegelungen, Spiegel, Wellen nach Steinwurf an der Wasseroberfläche, Echo in den Bergen usw.

Fragestellung für erfahrenere Hockeyspieler/Hockeyspielerinnen:

- „Benennt Situationen, in denen ihr das Reflexionsgesetz im Hockeyspiel nutzen könnt.“

#### ● Aufräumen

- Gemeinsam mit der ÜL räumen die TN die Leibchen, Bälle und Schläger sowie die Banden zurück in den Geräteraum.

- Zusammenfassung der Stunde, Sicherung der kognitiven Lernziele, Transfer auf Alltagssituationen und andere Sportarten
- ✔ Die TN sollten durch das Erläutern des Gesetzes sowie die Benennung konkreter Situationen aktiv an der Sicherungsphase beteiligt werden.

- Ordnung schaffen
- ✔ Material zählen sowie achtsames und rückengerechtes Tragen der Banden



# Ab in die Tonne, ... oder nicht?

Ein Bewegungsangebot mit Alltagsmaterialien

## Vorbemerkungen/Ziele

Kinder erleben schon früh, dass bestimmte Dinge im Mülleimer verschwinden, leere Flaschen gesammelt und weggebracht werden oder verschiedenfarbige Tonnen an der Straße aufgestellt sind.

In dieser Stunde werden Abläufe rund um das Thema Müll aufgegriffen, um sie Kindern spielerisch und in Bewegung bewusst zu machen.

Es könnte sogar sein, dass die Einführung einer neuen Tonne – der Spieltonne – dabei herauskommt. Denn viele für den Abfall vorgesehene Alltagsmaterialien eignen sich noch hervorragend zum Spielen. Sie sind günstig, oft vorhanden und aktivieren durch ihre vielseitige Verwendbarkeit die Bewegungskreativität.

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

#### ● Aufräum-Stopptanz

- ⊙ Die Übungsleitung (ÜL) verteilt „Material für die Tonne“ im ganzen Raum. In die Mitte des Raumes wird eine Turnmatte gelegt.

Kommen die Kinder in die Halle, stellt die ÜL im Rahmen einer kurzen Begrüßung die Frage:

„Wie sieht es denn hier aus? Das schauen wir uns mal an!“

Anschließend laufen die Kinder auf Musik um die Gegenstände herum. Bei Musik-Stopp sucht sich jedes Kind einen Gegenstand aus und bringt ihn auf die Turnmatte („aufräumen“).

#### ● Ist das noch gut oder kann das weg?

- ⊙ Die Gruppe versammelt sich rund um die Turnmatte.

Gemeinsam werden (un-)bekannte Gegenstände benannt und es wird überlegt:

- „Was ist noch gut? Können wir damit spielen oder etwas daraus bauen?“
- „Was wollen wir wegwerfen?“
- „In welche Tonne gehört denn was?“

Drei „Müll-Eimer“ – mit Abbildungen von Dingen beklebt, die in ihnen gesammelt werden (z.B. blauer Eimer = Papprolle, Schachtel, Zeitung etc.) – werden bereitgehalten. Die ÜL präsentiert den Kindern die drei Eimer und stellt diese an unterschiedlichen Orten im Raum auf. Die Kinder haben die Aufgabe, das gesammelte Material in die Eimer zu sortieren.

- = Inhalt, ⊙ = Organisation, ⊕ = Absicht, ♣ = Hinweis

## Rahmenbedingungen

### Pädagogisches Handlungsfeld:

Nachhaltigkeit/Umweltorientierung fördern

### Zeit:

60 Minuten

### Teilnehmer/-innen (TN):

8 bis 12 Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren

### Material:

Musik und Musikanlage, Turnmatte, 3 Eimer (gelb, grau/schwarz, blau), 2 Rollbretter, mindestens 2 (Bananen-) Kartons, viele Alltagsmaterialien entsprechend der Anzahl der Kinder (z. B. Joghurtbecher, Korken, Zeitungen, Wäscheklammern, Klebeband, 3 Bettlaken, Smoothie-Flaschen) und 1 Stoffbeutel mit Kleinmaterial

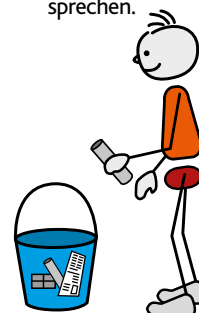
### Ort:

Bewegungsraum, Turnhalle

## Absichten und Hinweise

- ⊕ Einstimmen auf die Stunde, Aufmerksamkeit wecken, Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems
- ♣ „Materialien für die Tonne“ (hygienisch einwandfrei)
  - Gelb für Plastik: Joghurtbecher, Zahnbürste, Plastikfolie, leere Pralinenverpackungen etc.
  - Schwarz für Restmüll: Windel (frische), Schwämme, Staubsaugerbeutel, alte Socken etc.
  - Blau für Papier: Papprolle, Zeitungen, Eierkartons, Schachteln etc.
- ⊕ Anregen der Bewegungsphantasie, Sortieren von Gegenständen nach den Regeln der Mülltrennung

- ♣ Darauf achten, dass die Farben der „Müll-Eimer“ den ortsüblichen Farben der Mülltonnen entsprechen.



NRW bewegt  
seine KINDER!

11.2018

## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

#### ● Bewegungsbaustelle „Mülldeponie“

#### ○ Die ÜL richtet vier verschiedene Stationen ein.

Station 2 und 3 werden in einer Ecke des Raumes aufgebaut.

Anschließend werden die Stationen kurz vorgestellt. Danach können die Kinder die Stationen und das Material frei nutzen und variieren.

#### Station 1: Müll sortieren

Material: 2 Rollbretter, 2 (Bananen-)Kartons

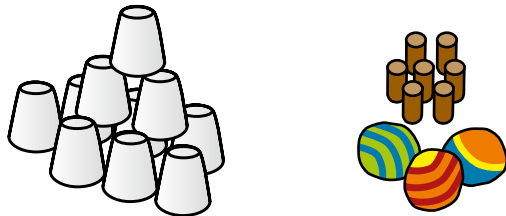
Die Kinder bauen mit Hilfe der Kartons einen Mülltransporter, der von der Turnmatte Müll abholt und ihn zu den unterschiedlichen Depots (Eimern) fährt.



#### Station 2: Türme aus Müll

Material: Joghurtbecher, Korke, Sockenbälle

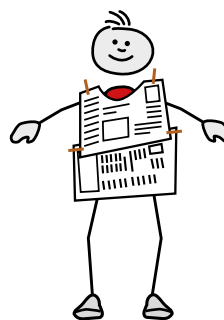
Mit den Joghurtbechern werden Türme gebaut. Die Korke oder Sockenbälle dienen zum Werfen.



#### Station 3: Klamottenrecycling

Material: Zeitungen, um Hüte, Westen u.a. herzustellen sowie Wäscheklammern oder Klebeband zum Zusammenhalten bzw. Befestigen

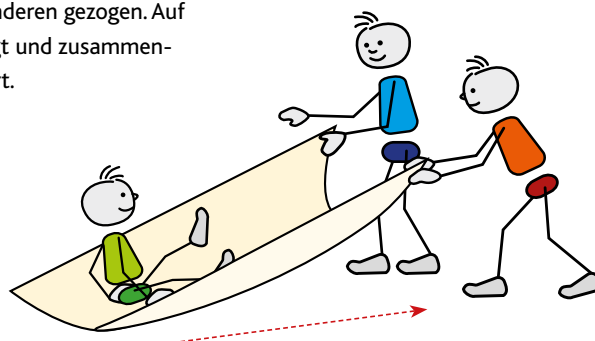
Die Kinder können sich selbst oder gegenseitig mit den Zeitungen verkleiden und sich einander helfen, die Zeitungen zu befestigen.



#### Station 4: Kehrmaschine

Material: 1 Bettlaken

Ein Kind sitzt auf dem Bettlaken und wird von zwei anderen gezogen. Auf dem Weg durch den Raum werden Gehwege freigefegt und zusammengelegter Müll immer wieder auf die Turnmatte gekehrt.



## Absichten und Hinweise

#### ⊗ Anregen der Experimentierfreude

✔ Die ÜL achtet darauf, dass die Kinder alle Stationen ausprobieren und gibt evtl. Impulse. Sie sorgt auch unter Einbeziehung der Kinder dafür, dass immer genug Müll auf der Turnmatte vorhanden ist.

✔ Wenn Bananenkartons in der Einrichtung nicht erwünscht sind, können auch andere kleine Kartons verwendet werden. Diese können evtl. von den Eltern mitgebracht werden.

✔ Die ÜL kann Warnwesten für Kinder bereithalten, um sie

- als Motivation einzusetzen,
- als Modell für Kleidungsstücke zu zeigen,
- als Kennzeichnung bestimmter Rollen zu nutzen.

Autorin:  
Maja Hoffmann

Illustratorin:  
Claudia Richter

## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

#### ● In der Müllverbrennung

- Alle Kinder versammeln sich.

Die ÜL beginnt eine Geschichte zu erzählen, die mit den Kindern gemeinsam in Bewegung gebracht und umgesetzt wird. Anschließend kann die Geschichte ggf. von den Kindern weitererzählt werden.

*„Wenn die Arbeit beginnt, müssen wir zuerst einmal schauen, ob alle Mülltonnen bereitstehen. (Alle begeben sich zu den „Müll-Eimern“.)*

*Wenn alle da sind, machen wir uns auf den Weg, um zunächst die Straßen zu kehren. (Die Kinder ziehen sich gegenseitig auf drei Bettlaken und befördern Müll auf die Turnmatte.)*

*Danach wird der Müll von den Transportern aufgesammelt. (Mit Hilfe von den „Rollbrett-Transportern“ wird aller Müll von der Turnmatte in die Müllautos verfrachtet.)*

*Auf dem Weg zur Mülldeponie fährt das Müllauto durch ein großes Tor.“ (Immer 2 Kinder bilden einen Tunnel.)*

Die ÜL fragt: *„Was kann in der Geschichte noch passieren?“*

### AUSKLANG (10–15 MINUTEN)

#### ● Mein Schatz aus Müll

- Alle Kinder versammeln sich im Kreis. Die ÜL hält einen Stoffbeutel mit Kleinmaterialien (Perlen, Federn, Knöpfe, Büroklammern etc.) bereit und gibt jedem Kind eine leere Smoothie-Flasche.

Die ÜL erzählt, dass sie sich einen „Schatzbeutel“ angelegt hat. Dieser ist mit besonderen Kleinigkeiten gefüllt, die eigentlich weggeworfen werden sollten.

Ohne hinzusehen und ohne zu sprechen, darf sich nun jedes Kind drei Teile aussuchen und seine Flasche damit befüllen. Anschließend lauscht jedes Kind den Geräuschen, die durch Schütteln der Flasche entstehen.

Gemeinsam wird ein Lied zum Thema gesungen, z.B. das „Müll-Lied“, und jedes Kind kann den Gesang mit der Smoothie-Flasche begleiten.



#### ● Verabschiedung der Kinder

Die ÜL fasst die Stunde noch einmal zusammen und regt eine kurze Reflexion an.

Reflexionsfragen:

- „Müllmann bzw. Müllfrau zu sein, ist das ein wichtiger Beruf?“
- „Mit welchen Materialien hast du gespielt?“
- „Weißt du noch, in welche Tonne die Pappe kommt?“
- „Fällt dir ein Material ein, mit dem du zu Hause gern öfter spielen würdest oder aus dem du etwas Tolles bauen kannst?“

## Absichten und Hinweise

- Wiederholen und vertiefen unterschiedlicher Bewegungsideen im Rahmen einer Bewegungsgeschichte, Einbringen eigener Ideen, Kooperation

- ✓ Die ÜL achtet darauf, dass die Kinder, die dies möchten, ihre Ideen einbringen dürfen.

- ✓ Am Ende der Bewegungsgeschichte räumen alle gemeinsam auf.

- Entspannung über konzentriertes Lauschen Anregungen geben, wie Wegwerfmaterial umfunktioniert werden kann.

- ✓ Die ÜL sollte darauf achten, dass alle Flaschen fest zugedreht sind.

- ✓ Link zu dem „Müll-Lied“:  
[www.youtube.com/watch?v=W8FAVjNiM3A](https://www.youtube.com/watch?v=W8FAVjNiM3A)

- Reflexion der Stunde  
Bewusst machen, dass Materialien, die in die Tonne kommen, ggf. weiter verwendet und verwertet werden können.

- ✓ Die ÜL achtet darauf, dass jedes Kind, das dies möchte, etwas erzählen darf.



# Heiltrank für den Weihnachtsmann

## Eine vorweihnachtliche Bewegungsgeschichte

### Vorbemerkungen/Ziele

In der Vorbereitung auf Weihnachten geht es häufig sehr turbulent zu. Leider haben in dieser Zeit auch Erkältungen Hochsaison. Im heutigen Bewegungsangebot hat es sogar den Weihnachtsmann erwischt! Die Kinder sollen ihm helfen, gesund zu werden, damit er rechtzeitig wieder fit ist. Spielerisch werden in dieser Stunde sowohl der Umgang mit der Krankheit, als auch Tipps zum gesund werden und bleiben thematisiert. Über unterschiedliche Sinne haben die Kinder Gelegenheit, Erfahrungen zu sammeln, die auch dem Weihnachtsmann helfen könnten, gesund zu werden. Sie erleben, dass es sich lohnt, gemeinsam an eine Sache heranzugehen und sich gegenseitig zu unterstützen. Auf diese Weise erkennen sie spielerisch die Bedeutung der Gemeinschaft auch für die Gesundheit.

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Achtung Erkältung!**
- ⊙ Die Übungsleitung (ÜL) und die Kinder versammeln sich.

Die ÜL fragt die Kinder, ob sie schon einmal erkältet waren und sammelt mit ihnen Erkältungssymptome.

Anschließend bewegen sich die Kinder auf Musik durch den Raum. Bei Musikstopp kündigt die ÜL ein Symptom (z.B. „Schnupfen“) an. Daraufhin sind „blitzartig alle angesteckt“ und spielen das Symptom pantomimisch nach.

Mögliche Symptome:

- Schnupfen (Niesen, Nase putzen)
- Husten (Hustenanfall, Räuspern)
- Fieber (Fieber messen, heiße Stirn fühlen)
- Schüttelfrost (Zittern, mit den Zähnen klappern)

#### ● Was ist zu tun?

- ⊙ Bildkarten mit „Heilmitteln“ werden bereitgehalten und vor dem Einsetzen der Musik auf dem Boden verteilt.

Gemeinsam mit den Kindern überlegt die ÜL, welches Mittel bzw. welches Verhalten bei diesen Symptomen geholfen hat.

Bei Musikstopp wird wieder ein Symptom (z.B. „Schnupfen“) ausgerufen. Die Kinder laufen nun zu einer Karte, auf der ein passendes „Heilmittel“ zu dem Symptom (z.B. Taschentuch, Nasendusche) abgebildet ist. Gegen Ende des Spiels legt die ÜL unauffällig den vorbereiteten Brief vom Weihnachtsmann zu den Bildkarten auf den Boden.

### Rahmenbedingungen

#### Pädagogisches Handlungsfeld:

Gesundheitsförderung

#### Zeit:

60 Minuten

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

Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren

#### Material:

Weihnachtliche Laufmusik, Bildkarten, Brief vom Weihnachtsmann, Rezept für einen „Gesundheitspunsch“, so viele (Gymnastik-)Stäbe wie Kinder, 1 Schwungtuch, 1 kleiner Kasten, Wattebällchen (mindestens 10 Stück pro Kind), ggf. eine Thermoskanne mit Punsch und Becher für die Kinder

#### Ort:

Sporthalle

### Absichten und Hinweise

- ⊙ Begrüßung, Sammeln von Erfahrungen und Wissen zum Thema „Kranksein“ – Erkältungssymptome, Anregen von Bewegungsausdruck
- ⊙ Musikvorschlag: Mike Oldfield „In Dulci Jubilo“



- ⊙ Sammeln von Erfahrungen und Besprechen von gesundheitsförderlichem Verhalten bei Erkältung

#### ⊙ Mögliche Bildkartenmotive:

Schal, Tasse mit Tee, Hustensaft, Bettruhe, Wadenwickel, Wasserflasche, Hühnersuppe, Nasendusche, Dampfbad, Wärmeflasche, Taschentücher

NRW bewegt  
seine KINDER!  
12.2018

## Stundenverlauf und Inhalte

### Die Reise zum Nordpol

- ☉ Für jedes Kind wird ein Gymnastikstab (= Rentier) bereitgehalten. Sobald die Kinder den untergemischten Brief vom Weihnachtsmann finden, versammeln sich alle, um ihn aufzumachen und vorzulesen.

Anschließend bekommt jedes Kind einen Stab.

Nun regt die ÜL durch verschiedene Bewegungsaufgaben die Kinder an, die Reise zum Nordpol zu entwickeln. Mögliche Bewegungsimpulse:

- Hintereinander aus der Stadt reiten,
- über die freie Fläche galoppieren,
- im Wald den Ästen ausweichen, ...

### SCHWERPUNKT (35–45 Minuten)

#### Starker Wind

- ☉ Die ÜL versammelt die Kinder um das Schwungtuch, welches die Kinder mit beiden Händen greifen (= Treffpunkt).

*„Am Treffpunkt sind wir nun angekommen. Aber wo ist der Weihnachtsmann? Puh, hier am Nordpol weht ein lausiger Wind! Kein Wunder, dass der Weihnachtsmann sich erkältet hat!“*

Die Kinder erzeugen gemeinsam mit dem Schwungtuch unterschiedlich starken Wind.

Später wirft die ÜL die Frage auf, wie man sich denn gegen Wind schützen kann. Sie sammelt die Vorschläge und leitet den Bau eines Iglus an. Hierfür heben alle das Tuch an, machen schnell zwei Schritte nach vorne, ziehen das Tuch hinter ihren Rücken unter den Po und setzen sich darauf. Die Kinder sollen spüren, wie warm es unter dem Tuch (= Iglu) wird.

#### Schneesturm

- ☉ Die ÜL und die Kinder verteilen sich wieder gleichmäßig um das Tuch herum. Alle Wattebällchen (= Schneeflocken) werden auf das Tuch gelegt.

Bewegungsaufgaben:

- „Wie schaffen wir es, gerade so viel Wind zu machen, dass die „Schneeflocken“ nicht herunterfallen?“
- „Wie gelingt es uns, möglichst schnell alle „Schneeflocken“ herunterfallen zu lassen?“

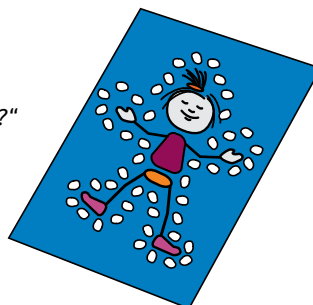
- ☉ Zum Abschluss teilt sich die Gruppe in zwei Teams. Die eine Hälfte der Kinder schwingt das Tuch so stark, dass die „Schneeflocken“ herunterfallen. Die andere Hälfte der Kinder sammelt die heruntergefallenen „Schneeflocken“ auf und versucht, sie wieder auf das Tuch zu werfen.

#### Schnee-Engel

- ☉ Alle Wattebällchen werden an einem Platz gesammelt.

Bewegungsaufgaben:

- „Wie könnt ihr aus allen Bällchen einen Schneemann bzw. eine Schneefrau bauen oder legen?“
- „Wie würdet ihr als Schneemann bzw. Schneefrau aussehen?“  
Ca. 4 Kinder tun sich zusammen. Ein Kind legt sich auf den Boden, die anderen umranden es mit den Wattebällchen.
- „Und jetzt – Schneeballschlacht!“



## Absichten und Hinweise

- ☉ Spannung aufbauen, Anregen der Bewegungsphantasie
- ☑ In dem Brief schreibt der Weihnachtsmann, dass er sich schlimm erkältet hat. Das geheime Rezept seiner Oma für den „Ganz-schnell-gesund-Trunk“ kann er aber nicht mehr finden! Er bittet die Kinder, ihm zu helfen. Dafür schickt er ihnen extra seine Rentierherde (Gymnastikstäbe), damit sie gemeinsam am Nordpol nach diesem Rezept suchen können.
- ☉ Sinneserfahrungen sammeln: Zugluft, Wärme

- ☉ Sinneserfahrung: Kraftdosierung, Auge-Hand-Koordination



- ☉ Sammeln von Erfahrungen zum Körper- und Selbstkonzept, Zusammenarbeit

Autorin:  
Kai Ines Decher

Illustratorin:  
Claudia Richter

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Schneeschaukeln

- ⊙ Die ÜL stellt einen umgedrehten kleinen Kasten (= Schubkarre) bereit, in dem die Wattebällchen gesammelt werden können.  
Unter dem kleinen Kasten wird das Rezept unauffällig versteckt!

*„Wisst ihr eigentlich noch, warum wir an den Nordpol gereist sind? Hat zufällig schon jemand von euch den Zettel mit dem Rezept gefunden? – Nein? Dann schaukeln wir mal zuerst den Schnee in die Schubkarre!“*

Die ÜL räumt mit den Kindern zusammen die Wattebällchen in den Kasten. Sie lässt die Kinder ausprobieren, wie sie die Wattebällchen am besten ohne Hände transportieren können.  
Zum Abschluss wird „die Schubkarre“ beiseite gestellt und so das Rezept entdeckt.

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 MINUTEN)

#### ● Mit dem Rentier-Schlitten nach Hause

- ⊙ Die ÜL sorgt dafür, dass die Halle freigeräumt ist und hält das Schwungtuch bereit.  
Die Gruppe wird in zwei Teams geteilt.

*„Hurra, wir haben das Rezept gefunden! Ab damit in den Briefkasten des Weihnachtsmannes (= Geräteraum) und dann schnell nach Hause!“*

Das eine Team ist die Rentierherde, die den Schlitten (= Schwungtuch) zieht. Das andere Team fährt im Schlitten (= sitzt auf dem Schwungtuch) und wird eine Runde durch die Halle gezogen.  
Danach werden die Rollen getauscht.

### AUSKLANG (5 MINUTEN)

#### ● Weihnachtsmann bleib gesund!

- ⊙ Das Schwungtuch wird ausgebreitet und eine Hälfte der Kinder legt sich darauf.

*„So, unser Auftrag ist erfüllt!  
Wir sind jetzt wieder zu Hause, hier in der Sporthalle.“*

Die anderen Kinder nehmen die Wattebällchen und lassen sie einzeln und vorsichtig – wie „Schneeflocken“ – auf die liegenden Kinder rieseln. Diese geben dem Weihnachtsmann beim ersten Treffer einen Tipp, wie er gesund bleiben kann, z. B. viel Trinken, an die frische Luft gehen etc. Beim zweiten Treffer nennen sie einen Ort, an den sie sich wünschen.  
Danach werden die Rollen getauscht.

Zum Abschluss fasst die ÜL mit den Kindern in gemütlicher Runde zusammen, was der Weihnachtsmann beachten sollte und betont, dass sie dies selbst ebenfalls beherzigen können, um schöne Weihnachten gesund zu erleben.

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Förderung der Feinmotorik und der Koordination, Bewegungserfahrungen sammeln und eigene Lösungen entwickeln
- ✔ Die ÜL greift die Ideen der Kinder auf und gibt ggf. Anregungen: Pusten, mit dem Fuß schieben, krabbeln und das Wattebällchen auf dem Rücken transportieren etc.

- ⊙ Zusammenarbeit



- ⊙ Sammeln von Tipps, um gesund zu bleiben  
Sinneserfahrungen sammeln,  
Spannungsbogen schließen
- ✔ Mögliche Fragestellung zur Vertiefung des Gesundheitsthemas: „Sind Freunde wichtig, damit es mir gut geht?“
- ✔ Ist dies die letzte Stunde vor der Weihnachtspause, kann die ÜL zum Abschluss eine Thermoskanne mit „Ganz-schnell-gesund-Trunk“ für die Kinder bereithalten.