



# J+S-Kindersport

## Praktische Beispiele





# Inhalt

<b>Hinweise zur Anwendung dieses Lehrmittels</b> .....	2
<b>Voraussetzungen schaffen</b> .....	3
<b>Vielseitigkeit fördern</b> .....	8
Laufen und Springen .....	10
Balancieren .....	13
Rollen und Drehen .....	16
Klettern und Stützen .....	18
Schaukeln und Schwingen .....	20
Rhythmisieren und Tanzen .....	22
Werfen und Fangen .....	26
Kämpfen und Raufen .....	30
Rutschen und Gleiten .....	32
<b>Sportarten ausüben</b> .....	34
<b>Umgebungswechsel</b> .....	36
Hartplatz, Rasen, Spielplatz .....	38
Im Wald .....	40
Mit Wasser .....	42
Am Wasser .....	43
Im Wasser .....	44
Schnee .....	46
Eis .....	47
<b>Bewegungslernen: Wahrnehmung als eine Grundlage des Lernens</b> .....	48
Steuern der Aufmerksamkeit .....	48
Wahrnehmen über die Sinne .....	50
Wahrnehmen des eigenen Körpers .....	51
<b>Lernen heißt vernetzen</b> .....	52
Lernen durch Anknüpfen und Vernetzen mit Bekanntem .....	52
Vielseitigkeit durch Training der Beidseitigkeit .....	53
Lernen durch Überkreuzbewegungen .....	54
<b>Emotionen sinnvoll nutzen</b> .....	56
<b>Beispielktionen</b> .....	58
Im Urwald .....	60
Zu Besuch bei den Eskimos .....	62
Konferenz der Bauernhof-Tiere .....	64
Verwendete und weiterführende Literatur .....	68

# Hinweise zur Anwendung dieses Lehrmittels

Kinder wollen lachen, lernen und leisten. Trainings und Sportlektionen im Rahmen von J+S entsprechen den Bedürfnissen der Kinder und sind ihrem Entwicklungsstand angepasst. Kindergerechter Sportunterricht setzt die Kenntnis der relevanten kindlichen Entwicklungsschritte und der davon abgeleiteten Trainingsprinzipien voraus. An dieser Stelle setzen die Broschüren J+S-Kindersport an. Sie unterstützen J+S-Leiterinnen und -Leiter darin, theoriegestützt und anwendungsorientiert zu unterrichten. Querverweise verbinden das Grundlagenwissen mit praxiserprobten Übungen und Spielformen.


Das Lehrmittel «J+S-Kindersport – Praktische Beispiele» richtet sich an Leiterinnen und Experten J+S-Kindersport und will diese beim Planen und Durchführen ihres Unterrichts oder ihrer Trainings unterstützen. Die vielen Übungs- und Spielideen sollen helfen, Unterricht und Trainings vielseitig und kindergerecht zu gestalten.

## Aufbau des Praxislehrmittels

Das erste Kapitel befasst sich mit den Voraussetzungen, welche Kinder in ein J+S-Kindersport-Angebot mitbringen sollten oder noch erwerben müssen. Zudem werden Ideen für die Praxis vorgestellt, welche die benötigten Voraussetzungen schaffen können.

Das zentrale Thema ist das Fördern der Vielseitigkeit. Mit den Bewegungsgrundformen wird eine Basis an motorischen Fertigkeiten der Kinder ausgebildet. J+S-Kindersport will vielseitige Bewegungserfahrungen ermöglichen, breite Bewegungsgrundlagen schaffen und das bestehende Bewegungsrepertoire erweitern. Die Leiterpersonen erhalten dafür eine grosse Auswahl an Übungen und Spielen. Auf den Bewegungsgrundformen bauen die sportartspezifischen Fertigkeiten auf, es geht darum, Sportarten zu erwerben und auszuüben.


Ein weiteres Anliegen von J+S-Kindersport ist der Umgebungswechsel, welchem viele Praxisbeispiele in verschiedensten Umgebungen gewidmet sind. Beispiellektionen zeigen dann, wie im ersten Teil definierte Bewegungsgrundformen in eine kindergerechte und vielseitige Lektion eingebaut werden können.

Spielen in Unterricht und Training ist für Kinder so zentral, dass es anhand einer eigenen Broschüre thematisiert wird: 

## Aufbau der Praxisbeispiele

Alle Praxisbeispiele werden in einer Grundübung oder in einer Spielform beschrieben. Sie sind jeweils mit stufengerechten Variationen für Bewegung und Material ergänzt. Jede Übung und jedes Spiel verfolgt ein klares Ziel. Um auch fortgeschrittene oder ältere Kinder fordern und fördern zu können, bieten die Variationen viele Erschwernisse und zusätzliche Herausforderungen.

Durch Individualisieren im Unterricht oder im Training sollen den Kindern Erfolgserlebnisse ermöglicht werden. Das Praxislehrmittel will diesem Anspruch mit den Variationen gerecht werden.

Kinder lernen gut, wenn an Bekanntes angeknüpft wird, wenn gleiche Übungen stetig wiederholt und nach und nach variiert werden. Mit diesem angewandten Prinzip der Variation soll dem Bewegungslernen der Kinder Rechnung getragen werden:  «Langfristiges Lernen».

## Die Theorie zur Praxis

Theoretische Informationen, auf welchen die Praxis aufbaut und welche zusätzliches Wissen vermitteln, wurden im Lehrmittel «J+S-Kindersport – Theoretische Grundlagen» aufgearbeitet. Die Lehrmittel sind aufeinander abgestimmt und verweisen dort aufeinander, wo ein direkter Bezug besteht.

Theoretische Grundlagen:



Praktische Beispiele:



Spielen:



## Qualität im Sportunterricht qims.ch

Um die Qualität im Sportunterricht zu analysieren und weiterzuentwickeln, bietet das Projekt Qualität im Sportunterricht qims.ch Instrumente zur Betrachtung der Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler an. Einige Grundübungen des J+S-Kindersport-Praxislehrmittels lehnen an qims.ch an. Diese sind mit einem Querverweis gekennzeichnet. Wer als Ergänzung zu den Grundübungen die Tests von qims.ch anwenden möchte, findet diese kostenlos und als praktische Downloads auf [www.qims.ch](http://www.qims.ch) in der Rubrik «Sachkompetenzen».

# Voraussetzungen schaffen



Einige Kinder im J+S-Kindersport-Alter nehmen zum ersten Mal an freiwilligen Freizeitangeboten teil oder haben zum ersten Mal in ihrem Leben Sportunterricht. Die Einsteigerinnen und Einsteiger in hoffentlich lebenslanges Bewegen und Sporttreiben sollen kindergerecht an die neue Situation heran- und eingeführt werden. In diesem Kapitel werden dafür Tipps und Anregungen gegeben. Die Kinder sollen Vertrauen und Mut in sich und ihr Handeln gewinnen und, wo nötig, Ängste abbauen.

Damit Kinder im Vorschulalter vielseitige Bewegungserfahrungen sammeln und motorische Grundkompetenzen erwerben können, sollen folgende Bereiche beachtet werden:

- **Umgebung:** Die Kinder lernen die Sportanlage (Turnhalle, Hallenbad, Fußballplatz usw.) und das entsprechende Verhalten kennen (Benutzung der Garderoben, sich umziehen usw.).
- **Eigeninitiative:** Die Ideen der Kinder sind vielseitig und kreativ. Diese sollen ins Training oder in den Unterricht einbezogen werden. Auf diese Weise können die Kinder viele verschiedene Bewegungsmuster und -ideen entwickeln und lernen. Die Eigeninitiative soll gefördert werden.  
S «Kinder wollen selbst- und mitbestimmen».
- **Sozialverhalten:** Die Kinder erlernen den Umgang mit anderen Kindern in einer Gruppe. Sie sollen dabei sein, dazugehören und sich wohl fühlen.  
S «Kinder wollen dabei sein und dazugehören».

Zudem muss die Leiterperson auf die Voraussetzungen der Kinder eingehen und diese beim Planen und Durchführen des Sportunterrichts berücksichtigen.

## Die Psyche von 5- bis 10-Jährigen 7

- **Lachen:** Motivation, Emotion und Gleichaltrigenbeziehung.
- **Lernen:** Soziales Lernen, Aufmerksamkeit, kurz- und langfristiges Lernen.
- **Leisten:** Selbstkonzept und soziale Perspektivenübernahme.


## Die Physis von 5- bis 10-Jährigen 7







Die Entwicklung der motorischen Leistungsfähigkeit:

- **Koordination verbessern** (die fünf koordinativen Fähigkeiten differenzieren, Orientieren, Rhythmisieren, Reagieren und im Gleichgewicht sein).
- **Herz-Kreislauf anregen.**
- **Muskeln kräftigen und Schnelligkeit verbessern.**
- **Knochen stärken.**
- **Beweglichkeit erhalten und verbessern.**

## Rituale

Rituale sind wichtige Stützen. Sie strukturieren eine Lektion, indem sie den zeitlichen Ablauf unterteilen und Fixpunkte geben. Bei Kindergruppen im Vorschulalter können Rituale bei der Organisation der Gruppe während einem Training dienen. Sie lenken die Aufmerksamkeit auf die Leiterperson und helfen den Kindern, sich zu orientieren. Die Wiederholung von vertrauten Abläufen gibt den Kindern Sicherheit. Rituale sollen einfach sein und konsequent angewendet werden. Nachfolgend werden einige Beispiele von Ritualen vorgestellt:

 Kapitel «Die Psyche von 5- bis 10-Jährigen», «Lernen», «Aufmerksamkeit».

	Grundübung	Variationen
<p><b>Freies Spiel bis zum Lektionsbeginn</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Die Kinder benötigen unterschiedlich lange, um sich für das Training oder für den Sportunterricht umzuziehen. Kinder, die bereits früh in der Halle sind, dürfen sich frei bewegen und spielen.</p> <p><b>Ziel</b> Die Kinder toben sich vor der Lektion bereits etwas aus, bewegen sich, probieren Kunststücke aus und bestimmen selber über ihre freie Bewegungszeit.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es kann Material zur Verfügung gestellt werden: Footbags, Seile, Reifen.</li> <li>•  «Freies Spiel»</li> </ul>
<p><b>Lektionsbeginn im Kreis</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Die Kinder wissen, dass die Lektion startet, wenn sie sich im Kreis besammeln, und dass sie sich auf die Leiterperson und die gestellten Aufgaben konzentrieren müssen.</p> <p><b>Ziel</b> Erreichen von Aufmerksamkeit und Ruhe.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Halbkreis, Linie, Matte, Teppichquadrate.</li> </ul>
<p><b>Einsatz von Signalen</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Klare akustische und visuelle Signale helfen der Leiterperson bei der Organisation der Klasse oder Gruppe.</p> <p><b>Ziel</b> Erreichen von Aufmerksamkeit und Ruhe.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Akustische Signale: Tamburin, Pflöte, in die Hände klatschen, Flöte, Mundharmonika, Glocke.</li> <li>• Visuelle Signale: Rotes Tuch aufhalten, Hand in die Luft strecken. Hand/Zeigefinger auf den Mund legen.</li> </ul>
<p><b>Lektionsende im Kreis</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Die Kinder wissen, dass die Lektion in diesem Moment beendet wird. Oftmals ist es von Vorteil, die Kinder bei Lektionsende noch mit einem ruhigen Spiel oder mit einer Entspannungsübung zu beschäftigen.</p> <p><b>Ziel</b> Beruhigen und entspannen. Streitereien und Unruhen in der Garderobe oder im weiteren Tagesablauf verhindern oder zumindest vermindern.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle Kinder legen sich auf den Rücken und schließen Augen und Mund. Die Leiterperson berührt ein Kind nach dem anderen oder flüstert die Namen der Kinder. Wer berührt oder genannt wird, darf in die Garderobe gehen um sich umzuziehen.</li> <li>• Alle Kinder begrüßen und verabschieden sich voneinander durch einen besonderen Handschlag, der mit den Kindern gemeinsam erfunden wird.</li> <li>•  Kapitel «Voraussetzungen schaffen», «Beruhigen und Entspannen».</li> </ul>

## Den eigenen Körper wahrnehmen

Kinder sollen lernen, ihren Körper wahrzunehmen, und dessen einzelne Teile zu benennen. Zudem sollen ihnen verschiedene Funktionen ihres Körpers, wie zum Beispiel Muskeln anzuspannen und zu entspannen, nähergebracht werden.

	Grundübung	Variationen
<p><b>Sanität</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Ein Kind liegt bäuchlings und mit geschlossenen Augen auf dem Boden. Ein anderes Kind legt ihm ein Sandsäckchen auf verschiedene Körperteile. Das Kind nennt die entsprechenden Körperstellen, auf denen das Säckchen liegt.</p> <p><b>Ziel</b> Die Körperteile spüren und benennen können.</p> <p><b>Verweis</b>  Vorschule, Rettungsdienst.</p>	<p><b>Körperteile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundbegriffe: Rücken, Bein, Arm, Gesäss, Fuss.</li> <li>• Erweiterte Begriffe: Schultern, Kniekehlen, Ellenbogen, Ober- und Unterschenkel, Wade, Ferse.</li> <li>• Die Position des liegenden Kindes verändern (Rückenlage).</li> </ul> <p><b>Material</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hackysäckli/Footbags.</li> <li>• Jonglierbälle.</li> <li>• Die Kinder suchen natürliche Gegenstände (Steine, Blätter, Tannzapfen usw.). Das liegende Kind soll nebst dem Körperteil auch den Gegenstand nennen.</li> </ul>
<p><b>Spaghetti</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Die Kinder liegen auf dem Rücken und schliessen die Augen. Die Leiterperson gibt vor, ob die Kinder sich in «ungekochte Spaghetti» (ganzer Körper ist angespannt) oder in «gekochte Spaghetti» (alle Muskeln sind locker und entspannt) verwandeln. Die Leiterperson hebt ein Kind nach dem anderen an den Füßen hoch und kontrolliert, ob das Kind entsprechend angespannt oder entspannt ist.</p> <p><b>Ziel</b> Spannung und Entspannung des Körpers/der Muskulatur bewusst wahrnehmen und ausführen können.</p>	<p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Die ungekochten Spaghetti» (= Brett) nur an einem Fuss heben → das Kind soll die Spannung halten.</li> <li>• Immer zwei Kinder machen das Spiel zusammen.</li> <li>• Weitere Metaphern: Gummimensch – Steckmensch, Eiszapfen – Wassertropfen.</li> <li>• Ein Kind steht aufrecht und hält die Arme neben dem Körper. Alle Muskeln sind gespannt. Mindestens 5 Kinder und die Lehrperson bilden einen Kreis und nehmen das Kind in ihre Mitte. Dieses kippt nach vorne oder zur Seite und hält die Spannung. Die anderen Kinder müssen es auffangen und weiterreichen.</li> </ul>
<p><b>Ameisenstrassen</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Alle Kinder sitzen im Längssitz auf dem Boden. Die Finger stellen Ameisen dar und liegen auf den Oberschenkeln. Die Lehrperson gibt den Weg vor, den die Ameisen krabbeln. Können sie bei gestreckten Beinen bis zu den Zehen und sogar zu den Fusssohlen und wieder zurücklaufen?</p> <p><b>Ziel</b> Die Körperteile kennen lernen. Die Beweglichkeit erhalten und verbessern.</p>	<p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verschiedene Sitz- und Stehpositionen vorgeben (Längssitz, Grätschsitz u. a.).</li> <li>• «Die Ameisen können auch fliegen»: Die Kinder sitzen ganz gerade und strecken die Hände so hoch wie möglich in die Luft (gerader Rücken).</li> <li>• Andere Tiere oder Gegenstände als Metaphern verwenden: Schnecken, Zug, Auto usw.</li> </ul>



## Orientieren in der Gruppe und im Raum

Kinder im Vorschulalter können sich teilweise schlecht in einer sich bewegenden Gruppe und im Raum orientieren. Sie haben auch Mühe, die Laufrichtung der anderen Kinder wahrzunehmen und einzuschätzen. Das führt oft zu Zusammenstößen, zu Tränen und manchmal auch zu Verletzungen. Jüngere Kinder sollen deshalb behutsam an das freie Rennen innerhalb einer Gruppe herangeführt werden.

**T** Kapitel «Die Physis von 5- bis 10-Jährigen», «Koordination verbessern».

Deutliche Markierungen (Kegel, Malstäbe usw.) können den Kindern die Orientierung im Raum bzw. in einem Spielfeld vereinfachen. Spielfeldmarkierungen in den Turnhallen sind für jüngere Kinder während einer Übungs- oder Spielphase kaum sichtbar und helfen wenig.

**S** «Geeignete Spielfelder».

Grundübung		Variationen
<b>Zauberer</b> 	<b>Beschreibung</b> Die Leiterperson unterteilt ein Spielfeld in drei Zonen. In der Mitte befindet sich die Zauberwiese, welche vom sicheren Wald umgeben ist. Alle Kinder befinden sich auf der einen Seite des Spielfeldes im sicheren Wald. Sobald die Leiterperson Musik abspielt, laufen die Kinder so schnell wie möglich auf die andere Seite des Spielfeldes in den sicheren Wald. In dem Moment, in dem die Musik stoppt, werden alle Kinder, die sich noch auf der Zauberwiese befinden, verzaubert und führen eine Aufgabe aus.  <b>Ziel</b> Die Kinder lernen, sich innerhalb eines vorgegebenen Bewegungsraums und in vorgegebener Richtung zu bewegen und zu orientieren. Dabei können sie immer wieder die Sicherheit in den Schutzzonen suchen und nutzen.	<b>Bewegung</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Die Kinder bleiben «versteinert» stehen.</li><li>• Die Kinder nehmen unterschiedliche Posen ein: Stein, Frosch, Baum, Kerze.</li><li>• Es können Perkussionsinstrumente wie Tamburin oder Schlaghölzer verwendet werden. Die Kinder haben zudem die Aufgabe, den Rhythmus in ihrer Bewegung aufzunehmen.</li><li>• Anstelle von akustischen Signalen werden visuelle Zeichen definiert: Verschiedenfarbige Tücher werden für verschiedene Aufträge verwendet.</li><li>• Die Sicherheitszone «Wald» kann aufgelöst werden, sobald sich die Kinder besser in der sich bewegenden Gruppe orientieren können.</li><li>• Hochwasser: Bei Musik- oder Rhythmusstopp fliehen alle Kinder vor dem Wasser in die Höhe, vor dem «Regen» in einen Unterschlupf, bei «Wind» kauern die Kinder nieder, bei «Sonne» legen sich alle auf den Rücken.</li><li>• <b>S</b> «Fangspiele».</li></ul>
<b>Bahnhof</b> 	<b>Beschreibung</b> Alle Kinder laufen in einem definierten Raum durcheinander. Es darf niemand berührt werden.  <b>Ziel</b> Lernen, sich in der Gruppe ohne Zusammenstöße zu bewegen. Die Laufwege der anderen Kinder wahrnehmen und einschätzen.	<b>Bewegung</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Steigerung vom Gehen zum Laufen.</li><li>• Mit Perkussion die Bewegungen unterstützen.</li><li>• Immer wenn man jemandem begegnet, grüsst man sich.</li><li>• Auf ein Signal hin bleiben alle wie versteinert stehen.</li><li>• <b>S</b> «Platzsuchspiele im freien Raum».</li></ul>



## Beruhigen und Entspannen

Oftmals sind Kinder zu Beginn oder nach dem Sportunterricht sehr aufgeregt. Dies kann zu Streitereien oder zu Verzögerungen beim Wegräumen des Materials oder beim Umziehen führen. Deshalb empfiehlt es sich, Zeit für einige beruhigende Übungen und Spiele zu investieren.

**T** Kapitel «Die Psyche von 5- bis 10-Jährigen», «Lachen», «Emotionen».

**S** «Ausklangspiele».

	Grundübung	Variationen
<p><b>Pumpe</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Immer zwei Kinder bilden eine Gruppe. Ein Kind imitiert die Bewegungen einer Handpumpe und «pumpt» das andere Kind auf. Dieses stellt sich vor, es sei eine Luftmatratze oder ein Ballon und werde nach und nach mit Luft gefüllt und spielt dies pantomimisch. Anschliessend wird die Luft wieder abgelassen und es darf sich auf den Boden fallen lassen.</p> <p><b>Ziel</b> Förderung der Atmungskontrolle, Spannung der Muskulatur und Vorstellungskraft.</p>	<p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verschiedene Positionen einnehmen: liegen, stehen, sitzen.</li> <li>• Imitieren von verschiedenen Pumpen (Fusspumpe, Aufblasen ohne Hilfsmittel).</li> <li>• Ein Kind stellt eine Marionette dar. Das andere Kind ist PuppenspielerIn, betätigt die imaginären Fäden und steuert damit die Bewegungen von Armen und Beinen.</li> <li>• Die Kinder liegen mit geschlossenen Augen auf dem Boden. Unter Anleitung der Leiterperson stellen sie sich vor, ein Ball oder Ballon zu sein, der ein Loch hat und langsam die Luft verliert. Am Ende ist er leer, und die Kinder liegen entspannt auf dem Boden.</li> </ul>
<p><b>Wettermacher</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Ein Kind liegt in Bauchlage entspannt auf dem Boden. Das andere Kind imitiert auf dessen Rücken das Wetter. Leichter Regen: Mit den Fingerspitzen den Rücken antippen. Starker Regen: Über den Rücken streichen. Platzregen: Mit den Handflächen klopfen. Sonne: Hände aneinander reiben, bis sie warm sind und die Wärme übertragen.</p> <p><b>Ziel</b> Ruhig liegen und sich entspannen. Vorstellungskraft fördern.</p>	<p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ein Kind liegt entspannt und in Rückenlage auf dem Boden, ein anderes Kind testet, ob alle Muskeln locker sind, indem es die Gliedmassen leicht schüttelt oder anhebt.</li> <li>• Ballmassage: Ein Kind liegt in Bauchlage entspannt auf dem Boden. Ein anderes Kind massiert es unter Anleitung der Leiterperson mit einem Ball (Achtung: Mit dem Ball keinen Druck auf Wirbelsäule und Gelenke ausüben).</li> <li>• Pizza: Auf dem Rücken der Kinder wird eine Pizza gemacht: Den Teig ausrollen, Tomatenpüree verstreichen, Zutaten auf die Pizza legen, die Hände aneinander reiben und die Wärme übertragen, um die Pizza zu backen.</li> </ul>
<p><b>Zaubertrank</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Alle Kinder liegen in einer entspannten Position auf dem Rücken. Sie stellen sich unter Anleitung der Leiterperson vor, dass sie einen blauen Zaubertrank zu sich nehmen. Sie trinken davon und spüren ihn im Mund. Der Zaubertrank fliesst langsam durch den Hals, die Schultern, Arme und Hände bis in die Fingerspitzen. Alles wird blau und ganz ruhig. Dann fliesst der Zaubertrank durch den Bauch bis in die Beine. Nun sind die Kinder blau eingefärbt und ganz müde. Nach einiger Zeit lässt die Zauberwirkung nach. Zuerst erwachen die Zehen, dann die Beine usw.</p> <p><b>Ziel</b> Ruhig liegen und sich entspannen. Vorstellungskraft fördern.</p> <p><b>Verweis</b> Stretching et Yoga pour les enfants, 2005</p>	<p><b>Variation der Geschichte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kleiner Zug: Die Kinder stellen sich vor, dass ein kleiner Zug eine Reise durch ihren Körper macht.</li> <li>• Sonnenbad: Die Kinder stellen sich vor, dass sie sich in den Ferien am Meer befinden. Die Sonne scheint. Natürlich müssen sich alle Kinder mit Sonnencreme einreiben, damit es keinen Sonnenbrand gibt! Nun legen sich alle Kinder auf den Rücken, hören die Wellen rauschen und fühlen den Sand. Sie spüren die Wärme der Sonne und wie Sonnenstrahlen auf einzelne Körperteile treffen und diese erwärmen.</li> <li>• Die Taschenlampe: Alle Kinder liegen entspannt auf dem Rücken. Es ist dunkel. Eine Taschenlampe zündet nun verschiedene Körperteile an, welche warm werden.</li> </ul> <p><b>Variation der Körperteile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Je nach Alter und Wissen der Kinder die Reise durch den Körper anatomisch einfacher bzw. detaillierter beschreiben.</li> </ul>

# Vielseitigkeit fördern

Die motorische Entwicklung der Kinder folgt einer zunehmenden Aufgliederung und Verfeinerung weniger Bewegungen. Aus dem grobmotorischen Berühren eines Gegenstandes durch den Säugling entwickeln sich beispielsweise zunehmend feinmotorisches Greifen, Halten, Loslassen, Werfen, Fangen, Schlagen. Aus dem Stemmen und Stützen kommt das Kleinkind zum Aufrichten, Sitzen, Stehen und Gehen. Diese Grundformen sind wichtig fürs Balancieren, Laufen, Rennen, Hüpfen, Springen. **T** Kapitel «Die Physis von 5- bis 10-Jährigen», «Koordination verbessern», Abbildung 7: «Die Entwicklung der elementaren Bewegungen».

Kinder sind grundsätzlich keine Spezialisten, Kinder sind Allrounder! Sie sind neugierig auf die Vielfalt des Lebens und brauchen für eine ganzheitliche Entwicklung einen breiten Erfahrungsschatz. Dies bietet sich insbesondere auch für den Sport an: Mit Kindern soll nach dem Prinzip der Vielseitigkeit Sport getrieben werden. Sie können sich dadurch eine breite Basis an motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten aneignen. Diese Fertigkeiten werden bei J+S-Kindersport Bewegungsgrundformen genannt.



- |                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| Laufen, Springen     | Rhythmisieren, Tanzen |
| Balancieren          | Werfen, Fangen        |
| Rollen, Drehen       | Kämpfen, Raufen       |
| Klettern, Stützen    | Rutschen, Gleiten     |
| Schaukeln, Schwingen | weitere Formen        |

## Die Bewegungsgrundformen

Diese Zusammenstellung der Bewegungsgrundformen ist nicht abschliessend zu verstehen. Sie dient in erster Linie dazu, die Vielfalt der Bewegungsgrundformen aufzuzeigen und ist deshalb auf wenige zentrale Begriffe reduziert. Selbstverständlich sind in einer Form wie z. B. Werfen, Fangen auch differenziertere Formen (z. B. Treffen, Schlagen, Schleudern) enthalten.

Die Bewegungsgrundformen bilden die Basis für die verschiedenen Sportarten. Je vielseitiger und je besser diese Grundausbildung ist, desto optimaler ist die Ausgangslage für das vertiefte, sportartspezifische Training der Kinder.

**f** Kapitel «Sportarten ausüben».

«Eine vielseitige Bewegungserfahrung verkürzt die Lernzeiten bzw. effektiviert den Trainingsprozess bei der Herausbildung neuer Bewegungsfertigkeiten und sportlicher Techniken: Auf die Entwicklung eines umfassenden Bewegungsschatzes ist daher grösster Wert zu legen» (Weineck, 2007).

J+S-Kindersport hat sich zum Ziel gesetzt, möglichst vielen Kindern eine breite und vielseitige motorische Grundausbildung zu bieten. Dadurch soll ihnen ein optimaler Einstieg in verschiedene Sportarten ermöglicht und die Basis dafür gelegt werden, auch im Erwachsenenalter Freude an Bewegung und Sport zu erleben. Unabhängig davon, ob das Angebot als Variante Allround, eine Sportart oder mehrere Sportarten stattfindet, sollen Kinder in den Kursen von J+S-Kindersport in allen Bewegungsgrundformen gefördert und gefordert werden. Je jünger die Kinder, desto unspezifischer sollen die Formen vermittelt werden. In den folgenden Kapiteln werden zahlreiche Übungen und Spiele vorgestellt, die Anregungen für Lektionen und Trainings im Rahmen von J+S-Kindersport geben sollen. Die Gliederung folgt der nebenstehenden Darstellung.


### Die Ziele sind:


- Vielseitige Bewegungserfahrungen ermöglichen
- Breite Bewegungsgrundlagen schaffen
- Bestehendes Bewegungsrepertoire erweitern










# Laufen und Springen


Laufen und Springen sind Grundtätigkeiten der Kinder. Sie wenden diese Tätigkeiten unaufgefordert beim Spielen an. Im J+S-Kindersport-Alter sollen vielfältige Erfahrungen in diesen Bewegungsgrundformen gesammelt werden. Laufen und Springen bilden eine wichtige Basis für sehr viele Sportarten.





Kinder trainieren mit Kurzzeitbelastungen (einige Sekunden, z. B.  «Fangspiele», «Laufspiele und Stafetten») auch ihre Ausdauer. Sie erholen sich danach sehr rasch, weshalb solche Belastungsformen sehr geeignet sind. Genügend Pausenzeiten für die Erholung sind wichtig und dürfen nicht vernachlässigt werden.

 Kapitel «Die Physis von 5- bis 10-Jährigen», «Herz-Kreislauf anregen».

	Grundübung	Variationen
<p><b>Lava-Lauf</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Eine rund 15 Meter breite Zone wird markiert, die einen Lavastrom darstellt. Wer schafft es, über den Lavastrom zu sprinten, ohne sich die Füße zu verbrennen? Evtl. mit Startsignal und Abpfeiff nach 3–4 Sekunden. Wer noch unterwegs ist, verbrennt sich die Füße.</p> <p>Genügend Pausen machen (Fusskühlung).</p> <p><b>Ziel</b> Förderung des kurzen und schnellen Bodenkontaktes für das Schnelllaufen.</p>	<p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Durch Nachahmung von Tieren oder Fabelwesen Elemente des schnellen Laufens fördern: Gazelle/Reh: leichtfüßig. Maus: Tippielschritte = hohe Frequenz. Riese: hohe Laufposition.</li> <li>Pfützentreten: Frei ausgelegte Matten (Pfützen) mit einem Fusskontakt so überlaufen, dass es möglichst stark spritzt, ohne dass der Läufer nass wird.</li> </ul> <p><b>Material</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hindernisse zwischen den Pfützen überlaufen.</li> <li>Trottinett-Stafette: Ein Trottinett wird nach jeder Lauf- respektive Fahr-Strecke übergeben. Beidseitig üben!</li> </ul>
<p><b>Matten-Bob</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Zwei Teams stehen je hinter einer dicken Matte. Es gilt, diese auf Kommando möglichst schnell über eine definierte Strecke zu schieben.</p> <p><b>Ziel</b> Schnell starten und weglafen.</p>	<p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hundeschlitten:  Kapitel «Vielseitigkeit fördern», «Rutschen und Gleiten». Als Stafettenform durchführen: Nach jeder Länge wechseln Schlittenhund und Führer.</li> <li>Bergauf sprinten.</li> </ul> <p><b>Material</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Schieben von Mattenwagen.</li> </ul>
<p><b>Laufe Dein Alter</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Die Leiterperson steckt eine Runde von ca. einer Minute gemütlicher Laufzeit aus. Jedes Kind versucht nun, so viele Runden zu laufen, wie es alt ist. (Als Faustregel für den Dauerlauf gilt: Die Kinder laufen das eigene Alter in Minuten. 5-Jährige laufen also etwa während 5 Minuten in einem Tempo, in welchem sie sich wohl fühlen und noch miteinander sprechen können.)</p> <p><b>Ziel</b> Ununterbrochenes und ausdauerndes Laufen fördern.</p>	<p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Koordinative Aufgaben in den Parcours integrieren: Slalomlauf, balancieren, über Hindernisse laufen, wobei das Lauftempo trotz koordinativen Aufgaben im Parcours nicht merklich abgebremst wird.</li> <li>Zu Musik laufen.</li> </ul>






Grundübung		Variationen
<p><b>Tausendfüssler</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Alle Kinder halten sich an den Schultern und hüpfen im Rhythmus des vordersten Kindes beidbeinig durch die Halle (Schlangenlinie).</p> <p><b>Ziel</b> Fusskräftigung und Hüpfen.</p>	<p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Kind hüpfte auf einem Bein und hält ein Bein des vor ihm platzierten Kindes. Beinwechsel.</li> <li>• Hahnenkampf: Zwei Kinder versuchen, auf einem Bein hüpfend, sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen (Arme hinter dem Körper).</li> <li>• Kosakentanz: Zwei Kinder hüpfen gleichzeitig auf je einem Bein und halten das andere Bein des Partners. Nach 3, 2 oder sogar jedem Sprung das Bein wechseln, ohne das Springen zu unterbrechen.</li> <li>• Alle Formen des Seilspringens.</li> <li>• Sprungformen und Spiele mit dem Gummitwist.</li> </ul>
<p><b>Wandkleberei</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Die Kinder werden in ein A- und ein B-Team eingeteilt. Jedes Kind von Team A versucht, ein «Post-it-Zettel» so hoch wie möglich an die Wand zu kleben. Team B versucht, alle wieder herunterzuholen (jedes Kind hat einen Versuch). Wie viele bleiben hängen?</p> <p><b>Ziel</b> Springen in die Höhe und Knochen stärken.</p>	<p><b>Bewegung und Material</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apfelpflück-Stafette: Die Teams laufen zu den ca. 5 Meter entfernten Ringen, an denen Spielbänder befestigt sind. Sie versuchen, diese zu berühren. Glückt dies, erhält der Springer die entsprechenden Punkte.</li> <li>• Graffiti: An der Wand werden Blätter mit einem vorgezeichneten Kreis aufgehängt. Die Kinder versuchen springend, ein Gesicht in diesen zu zeichnen.</li> </ul>
<p><b>Insellauf</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Dünne Matten werden auf einer Linie ausgelegt. Die Gräben zwischen den Matten werden von Matte zu Matte grösser. Die Kinder laufen möglichst schnell über die Matten und springen über die immer breiteren Gräben.</p> <p><b>Ziel</b> Aus dem Anlauf in die Weite springen.</p>	<p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beidseitig springen.</li> <li>• Rhythmus wechseln.</li> </ul> <p><b>Material</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schaumgummihindernisse verwenden.</li> <li>• Hindernisbahn, Abstand ca. 5–7 m. Die Kinder überspringen möglichst im 3er-Rhythmus zuerst ein Hindernis (z. B. Bananenschachteln), dann 2, 3 bis 4 Hindernisse.</li> </ul>

Spielform		Variationen
<p><b>Turmbau</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Die Kinder werden in Teams zu 3 bis 5 Kinder eingeteilt. Alle Teams sind hinter ihrem Reifen versammelt. Hinter einer Linie (ca. 20 Meter entfernt) liegen viele Holzklötzchen. Die Kinder dürfen solange Holzklötzchen sammeln, bis es keine mehr hat. Es dürfen so viele Kinder laufen, wie mögen. Wer müde ist, darf bereits mit dem Turmbau beginnen. Welches Team baut den höchsten Turm?</p> <p><b>Ziel</b> Schnelligkeit trainieren und Herz-Kreislauf anregen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Welches Team baut den schönsten Turm?</li> <li>• Im Anschluss an die Turmbau-Stafette: Welches Team hat am schnellsten alle Holzklötzchen nach dem gleichen Prinzip weggeräumt?</li> <li>• Der Weg zu den Holzklötzchen führt über mehrere Langbänke und andere Hindernisse.</li> </ul> <p><b>Material</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puzzleteile sammeln und ein Puzzle zusammenbauen.</li> <li>• Memory-Karten aufdecken und sammeln.</li> </ul>

	Spielform	Variationen
<p><b>Lawine</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Die Kinder stehen in Startposition auf einer Linie und schauen zurück. Die Leiterin rollt einen Ball. Wenn dieser eine bestimmte Linie passiert (Lawine), müssen alle Kinder gleichzeitig wegrennen.</p> <p><b>Ziel</b> Schnelligkeit und Reaktionsfähigkeit trainieren.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In Zweiergruppen: Ein Ball wird zwischen den Beinen des bereitstehenden Kindes hindurch gerollt. Sobald der Ball die Beine passiert, kann das Kind lossprinten und den Ball möglichst schnell einholen.</li> <li>• Rebound-Sprint: Ein Basketball wird hochgeworfen. Auf das erste Pellen am Boden läuft ein Kind weg, beim nächsten Aufprellen das Zweite usw.</li> </ul>
<p><b>Anhängen/Abhängen</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> A läuft eine vorgegebene Strecke hin und zurück. Dann nimmt A B mit auf die Strecke und sie hängen danach C an. Ist die Schlange komplett, wird zuerst A abgehängt, dann B. Am Schluss läuft C die Strecke alleine.</p> <p><b>Ziel</b> Ausdauernd laufen können.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Loki-Lauf: Das ausdauerndste Kind (oder die Leiterperson) ist die Lokomotive und nimmt auf jeder Runde einen Wagen mit und hängt ihn anschließend wieder ab. Die «stehenden Wagen» lösen eine Zusatzaufgabe.</li> </ul>
<p><b>Schlangenbiss</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Die Leiterperson schwenkt mit einem Kind ein langes Seil, sodass eine Schlangenbewegung entsteht. Ca. drei Kinder springen über die Schlange, ohne diese zu berühren.</p> <p><b>Ziel</b> Reaktionsfähigkeit sowie Hüpfen und Springen fördern.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Helikopter: Das Seil wird im Kreis am Boden entlang geschwungen. Die Kinder springen bei jeder Umdrehung über das Seil.</li> <li>• Single und Double Dutch: Alle Formen von Seil-springen in der Gruppe mit langen Seilen.</li> </ul>
<p><b>Erlöser-Stafette</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Auf 4 bis 5 auf einer Linie liegenden Markierungen kauert je ein Kind. Auf Kommando startet das erste Kind und überläuft alle anderen, ohne diese zu berühren, wendet um einen Malstab und tauscht die Position mit dem nächsten Kind (per Berührung). Dieses Spiel wird solange durchgeführt, bis das letzte Kind nach seiner Runde den Malstab berührt.</p> <p><b>Ziel</b> Schnell über Hindernisse laufen können.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hindernis-Aufbaustafette: 4–5 Schachteln werden von je einem Läufer mit jedem Lauf auf vorbereitete Markierungen transportiert. Nach der Wende um einen Malstab werden die Schachteln überlaufen. Das nächste Kind läuft los, überläuft die Schachteln, wendet um den Malstab und sammelt sie wieder ein.</li> </ul>

## Balancieren

Balancieren bzw. das Gleichgewicht suchen, halten oder wiedererlangen ist in vielen Übungen und Sportarten von grosser Wichtigkeit. Es gibt kaum eine sportbezogene Bewegung, die nicht gleichzeitig auch die Anpassung der Körperlage an die sich verändernden Bedingungen unter dem Einfluss der Schwerkraft verlangt. Eine gut entwickelte Gleichgewichtsfähigkeit ist eine entscheidende motorische Grundkompetenz für das Erlernen und Ausführen vieler Sportarten.

	Grundübung	Variationen
<p><b>Flamingo</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Die Kinder stehen auf einem Bein und heben das andere Bein an. Diese Figur halten sie während einer gewissen Zeit möglichst ruhig. Dann wird das Standbein gewechselt: Immer beidseitig üben!</p> <p><b>Ziel</b> Ruhig auf einem Bein stehen können.</p> <p><b>Verweis</b>  Kapitel «Die Psyche von 5- bis 10-Jährigen», «Lernen», «Aufmerksamkeit».</p>	<p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Augen schliessen.</li> <li>• Mit geschlossenen Augen den Kopf in den Nacken legen.</li> <li>• Riese (auf Zehenspitzen stehen) und Zwerg (Standbein beugen) auf einem Bein.</li> <li>• Das Bein vorne (Vorhalteposition) oder hinten (Standwaage) hochhalten.</li> <li>• Baum: Das Bein seitwärts hochhalten und den Fuss auf der Innenseite des Oberschenkels des Standbeins positionieren (siehe Bild).</li> <li>• Das Bein seitwärts hochhalten.</li> <li>• Zusatzaufgaben ausführen oder erfinden: Ball aufwerfen und fangen, jonglieren.</li> <li>• Der Flamingo steht auf weichem Boden (Waldboden, Matte).</li> <li>• Der Flamingo ist barfuss.</li> </ul> <p><b>Material</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Flamingo steht auf verschiedenen Geräten (umgekehrte Langbank, alter Medizinball, Tennisball, Wackelbrett).</li> </ul>
<p><b>Seiltänzerin</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Die Kinder balancieren vorwärts über eine umgekehrte Langbank. Sie setzen einen Fuss vor den anderen und halten die Arme seitwärts nach aussen als Balancierhilfe.</p> <p><b>Ziel</b> Sicher über ein Hindernis balancieren können.</p> <p><b>Verweis</b>  Vorschule, Hochseil.</p>	<p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Je nach Schwierigkeit der Übung: Zuerst mit, dann ohne Partnerhilfe.</li> <li>• Seitwärts balancieren.</li> <li>• Rückwärts balancieren.</li> <li>• Blind balancieren.</li> <li>• Während dem Balancieren Zusatzaufgaben ausführen oder erfinden: Ein Footbag auf Kopf, Schulter, Fuss balancieren, Ball aufwerfen und fangen, jonglieren.</li> </ul> <p><b>Material</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Langbank (normal/umgekehrt).</li> <li>• Balken.</li> <li>• Tau.</li> <li>• Seil (gerade, Kreis, Schlangenlinie).</li> <li>• Slackline.</li> <li>• Auf rollender, federnder, schwebender Langbank.</li> </ul> 

	Grundübung	Variationen
--	------------	-------------



**Hallo Nachbar!**

**Beschreibung**  
Zwei umgekehrte Langbänke werden vis-à-vis aufgestellt. Immer zwei Kinder stehen sich darauf gegenüber. Sie werfen sich einen Ball zu, währenddem sie balancieren.

**Ziel**  
Auf einem Gerät balancieren und dabei zusätzliche Aufgaben ausführen können.

**Bewegung**

- Spiegelbild: Bewegungen vor- und nachmachen.
- Verschiedene Gegenstände hin und her werfen.
- Miteinander Badminton, Goba, Frisbee spielen.

**Material**

- Die Kinder stehen auf verschiedenen Geräten (umgekehrte Langbank, alter Medizinball, Tennisball, Wackelbrett).



**Balancekünstlerin**

**Beschreibung**  
Die Kinder balancieren auf ihrer Hand einen Gymnastikstab.

**Ziel**  
Den Gegenstand im Gleichgewicht halten.

**Sicherheitshinweis**  
Genügend Platz zur Verfügung stellen, um Zusammenstöße zu verhindern.

**Bewegung**

- Balancieren eines Gegenstandes auf Finger, Kopf, Nase, Fuss, Knie, Schulter.
- Balancieren an Ort: Stehend, sitzend, liegend.
- Balancieren in Fortbewegung: Gehen und Rennen, vorwärts und rückwärts, Parcours.
- Während dem Balancieren Zusatzaufgaben ausführen oder erfinden: Absitzen und wieder aufstehen, sich um die eigene Achse drehen.

**Material**

- Footbag.
- Unihockeystock.
- Schläger (Badminton, Tennis, Tischtennis).

	Spielform	Variationen
--	-----------	-------------



**Flamingokolonie**

**Beschreibung**  
Alle Kinder laufen kreuz und quer durch die Halle. Auf ein Signal hin bleiben alle Kinder – wie ein Flamingo – auf einem Bein stehen. Immer beidseitig üben!

**Ziel**  
Aus der Bewegung heraus eine Gleichgewichtsfigur ausführen und halten können.

**Variationen**





- Alle Formen der Bewegungsvariationen «Flamingo» können in diesem Spiel durchgeführt werden.
- Die Kinder laufen zu Musik. Wenn die Musik stoppt, führen die Kinder eine Gleichgewichtsfigur aus.
- Die Kinder laufen zum Rhythmus eines Perkussionsinstrumentes (Tamburin, Schlaghölzer) und übernehmen diesen: Laufen, Hüpfen, Gehen. Sobald der Rhythmus verstummt, bleiben sie auf einem Bein stehen.
- Auf ein Signal hin rennen alle Kinder möglichst schnell zu einem Seil oder einer Langbank und führen die Gleichgewichtsfigur auf diesem Gerät aus.



	Spielform	Variationen
<p><b>Achtung Krokodil!</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Möglichst viele verschiedene Gleichgewichtsstationen und Geräte werden aufgestellt und miteinander verbunden. Die Kinder balancieren über den Gleichgewichtsparcours, ohne den Boden zu berühren!</p> <p><b>Ziel</b> Auf verschiedene Arten über verschiedene Gerätekonstruktionen balancieren.</p> <p><b>Sicherheitshinweis</b> Wo Sturzgefahr besteht: Mit Matten absichern und Sturzraum freigehalten.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eine Langbank wird auf der einen Seite an einem Schwedenkasten befestigt und bildet so eine «schräge Brücke».</li> <li>• Rollende, federnde, schwebende Langbank.  Kapitel «Vielseitigkeit fördern», «Balancieren», «Seiltänzerin».</li> <li>• Eine Langbank wird an einem Ende an den Ringen befestigt und steht mit dem anderen Ende auf dem Boden.</li> <li>• Eine Langbank wird in einem Barren mit Seilen aufgehängt → Hängebrücke.</li> <li>• Tau.</li> </ul>
<p><b>Flamingofangis</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Die Kinder spielen eine Fangisform. Wer gefangen wird, bleibt auf einem Bein stehen, bis er/sie erlöst wird.</p> <p><b>Ziel</b> Aus der Bewegung in einem Spiel hinaus eine Gleichgewichtsfigur ausführen und halten können.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Kinder dürfen auf 10 zählen und dann das Bein wechseln, wenn sie über lange Zeit nicht erlöst werden.</li> <li>• Verschiedenste Gleichgewichtsfiguren.</li> </ul>

## Rollen und Drehen

Rotationen sind auf vielseitige Arten und um verschiedene Achsen möglich. Für die sensomotorische Entwicklung des Kindes ist es wichtig, den Kindern möglichst früh vielseitige Rotationserfahrungen zu ermöglichen. Dabei werden unter anderem die Gleichgewichts- und Orientierungsfähigkeit der Kinder angesprochen und gefördert.

	Grundübung	Variationen
<p><b>Rolle vorwärts</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Die Kinder machen einen Purzelbaum und stützen dabei die Hände auf den Boden, ziehen das Kinn aktiv zur Brust und machen einen runden Rücken, sodass erst der Hinterkopf die Matte berührt. Die Kinder versuchen, ohne Hilfe der Hände wieder aufzustehen.</p> <p><b>Ziel</b> Die Kinder können eine Rolle vorwärts korrekt ausführen.</p> <p><b>Verweis</b>   Vorschule, Kugel und 2. Schuljahr, Rolle vorwärts.</p>	<p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf dem runden Rücken vor und zurück schaukeln.</li> <li>• Stehaufmännchen und -frauen: aus dem Schaukeln mit Schwung aufstehen.</li> <li>• Vorwärts eine schiefe Ebene hinunterrollen.</li> <li>• Während der Rolle vorwärts ein Spielband zwischen Kinn und Brust einklemmen, um den Kopf richtig einzurollen.</li> <li>• Ein Mama-Känguru macht eine Rolle vorwärts und achtet darauf, dass ihr Junges nicht zerquetscht wird.</li> <li>• Über ein Pferd/Böckli rutschen und abrollen.</li> <li>• Synchronrollen: Zwei oder mehrere Kinder machen gleichzeitig eine Rolle.</li> <li>• Sprungrolle.</li> </ul> <p><b>Material</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schiefe Ebene bauen: Dicke Matten auf einer Seite auf eine Langbank oder einen Schwedenkasten legen. Oder: Langbänke an Sprossenwand einhängen und Matten darüberlegen.</li> <li>• Verschiedene Matten und Stationen aufbauen, wo unterschiedlich gerollt werden kann.</li> <li>• Über einen Graben rollen (Matten mit Lücken auslegen).</li> <li>• Vom Minitrampolin auf eine erhöhte dicke Matte rollen.</li> <li>• Airex-Matten auf Langbank legen. Wer kann eine Rolle auf der Langbank ausführen?</li> </ul>
<p><b>Rolle rückwärts</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Die Kinder machen eine Rolle rückwärts, ohne auszuweichen. Je nach Voraussetzungen der Kinder können sie die Rolle rückwärts auf einer schiefen oder geraden Ebene ausführen. Während der Rolle rückwärts schauen die Kinder immer ihre Knie an.</p> <p><b>Ziel</b> Die Kinder können eine gerade Rolle rückwärts korrekt ausführen: Die Hände stützen die Bewegung, sodass der Kopf entlastet wird.</p> <p><b>Verweis</b>   2. Schuljahr, Rolle rückwärts.</p>	<p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf dem runden Rücken vor und zurück schaukeln (evtl. mit Händen die Mickey-Mouse-Ohren imitieren).</li> <li>• Rückwärts rollen auf einer schiefen Ebene aus Kauerstanz.</li> <li>• Rückwärtsdrehung an den Ringen.</li> <li>• Rückwärtsdrehung an der Kletterstange.</li> </ul> <p><b>Material</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verschiedene schiefe Ebenen aufbauen.</li> <li>• Auf Mattenbahn im Flachen.</li> </ul>

	Grundübung	Variationen
<p><b>Rad</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Die Kinder stellen sich vor, dass sie ein Rad sind und die Arme und Beine dessen Speichen. Dieses Rad macht nun eine Drehung mit korrekter Abfolge der Hände und Füße (Fuss – Hand – Hand – Fuss).</p> <p><b>Ziel</b> Das Rad kann in einer 30 cm breiten Zone oder auf einer Linie ausgeführt werden.</p> <p><b>Verweis</b>  2. Schuljahr, Rad.</p>	<p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Immer beidseitig üben!</li> </ul> <p><b>Material</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Am Boden werden Markierungen für das richtige Aufsetzen von Händen und Füßen ausgelegt.</li> <li>• Die Hallenmarkierungen (Linien) zu Hilfe nehmen.</li> <li>• In einer Gasse (aus zwei gespannten Gummistrips) ein Rad schlagen, ohne die Gummistrips zu berühren.</li> <li>• 4 Reifen auslegen: In jedem Reifen hat es nur Platz für eine Hand bzw. einen Fuss.</li> </ul>
<p><b>Walze</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Die Kinder legen sich ausgestreckt auf Matten. Sie drehen sich wie eine Walze um die Längsachse, wobei Hände und Füße den Boden nicht berühren (zuerst mit Partnerhilfe).</p> <p><b>Ziel</b> Die Kinder können sich am Boden seitwärts vom Bauch auf den Rücken und wieder auf den Bauch drehen.</p>	<p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beidseitigkeit üben (mal rechts herum, mal links herum drehen).</li> <li>• Die Kinder rollen eine schiefe Ebene hinunter. Dabei berühren sich die Füße, und die Arme sind in Hochhalteposition (siehe Bild).</li> </ul> <p><b>Material</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verschiedene schiefe Ebenen bauen (siehe Rolle vorwärts).</li> <li>• In einer vorhandenen oder selbstgebauten Röhre rollen (Matten in Reifen).</li> <li>• Einen Abhang möglichst schnell hinunterrollen.</li> </ul>
<p><b>Drehen</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Die Kinder sitzen in den Schaukelringen (ohne Schwung) und lassen sich von einem anderen Kind eindrehen. Dann lassen sie sich ausdrehen und genießen dieses Gefühl.</p> <p><b>Ziel</b> Ein Gefühl für die Rotationen um die Körperachse erhalten. Die Zentrifugalkraft genießen.</p>	<p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie Grundübung: stehend und hängend.</li> <li>• Suppe kochen: An Schaukelringen, ohne zu schaukeln – mit den Füßen am Boden oder in der Luft möglichst schnell drehen.</li> <li>• Nur an einem Schaukelring hängend.</li> <li>• Schaukelnd eine halbe oder ganze Drehung ausführen.</li> <li>• Bodenturnen: Halbe und ganze Drehungen springen. Pirouetten üben.</li> </ul>

## Klettern und Stützen

Kinder lieben es, in die Höhe zu klettern, und geniessen es, sich über dem «sicheren» Boden fortzubewegen. Sie klettern gerne und viel und können sich sehr gut selbst einschätzen, sollten aber nicht überfordert werden. Die Übungen und Spiele müssen einfach und sicher, aber dennoch spannend und abwechslungsreich gestaltet werden.

Ein wichtiger Aspekt des Bewegungs- und Sportunterrichts ist die Kräftigung des ganzen Körpers, vor allem der Rumpfmuskulatur. Eine gute Haltung kann durch gezielte Kräftigung, u. a. des Stützapparates, erreicht werden. Klettern und Stützen eignen sich bestens dafür.

**T** «Die Physis von 5- bis 10-Jährigen», «Muskeln kräftigen und Schnelligkeit verbessern».

	Grundübung	Variationen
 <p><b>Sprossenwand queren</b></p>	<p><b>Beschreibung</b> Die Kinder klettern wie Affen entlang der Sprossenwand und pflücken dabei Bananen (Spielbänder sind an den Sprossen auf verschiedenen Höhen befestigt).</p> <p><b>Ziel</b> Die Kinder können die ganze Sprossenwand queren, ohne auf den Boden zu stehen. Sie fühlen sich dabei sicher und bewegen sich ökonomisch.</p> <p><b>Verweis</b>  Vorschule, Felswand queren.</p>	<p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Kinder klettern entlang der Sprossenwand und wählen ihren eigenen Weg.</li> <li>• Die Kinder klettern an der Sprossenwand durch horizontal und vertikal befestigte Reifen (mit Seilen oder dafür vorgesehenen Halterungen).</li> <li>• Die Kinder klettern mit dem Rücken zu den Sprossen.</li> <li>• Zwei Kinder klettern zusammen und halten je ein Seil in der Hand (nicht festbinden!).</li> <li>• Die Kinder erfinden Kunststücke.</li> </ul> <p><b>Material/Umgebung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Falls vorhanden: Kletterwand oder Schwedengitter.</li> </ul>
 <p><b>Berg übersteigen</b></p>	<p><b>Beschreibung</b> Die Kinder überklettern eine ausgestellte Sprossenwand auf der von ihnen gewählten Höhe.</p> <p><b>Ziel</b> Die Kinder schaffen es, ohne Anstrengung und Angst über die Sprossenwand zu klettern.</p> <p><b>Sicherheitshinweis</b> Am Boden sind Matten zur Sicherung ausgelegt.</p> <p><b>Verweis</b>  Vorschule, Berg übersteigen.</p>	<p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf der einen Seite hinauf-, auf der anderen Seite hinunterklettern.</li> <li>• Die Aussicht auf dem Berg geniessen.</li> <li>• Auf der einen Seite hinaufklettern, auf der anderen Seite auf eine dicke Matte herunterspringen.</li> </ul> <p><b>Material</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eine Langbank wird so steil wie möglich an der Sprossenwand befestigt. Die Kinder klettern nun der Langbank entlang hoch.</li> </ul> <p>Sicherheitshinweis: Der Boden neben der Langbank wird mit Matten abgesichert.</p>
 <p><b>Kletterstange</b></p>	<p><b>Beschreibung</b> Die Kinder klettern die Stangen hoch und rutschen wieder hinunter.</p> <p><b>Ziel</b> Die Kinder kennen mindestens eine Kletterart, um sicher die Stange hochzuklettern und wieder herunterzukommen. Sie fühlen sich sicher und bewegen sich ökonomisch.</p> <p><b>Sicherheitshinweis</b> Der Boden (Sturzraum) wird mit Matten ausgelegt und ist frei.</p>	<p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf allen vieren die schräg gestellte Kletterstange hochklettern.</li> <li>• An einer vertikalen oder schräg ausgestellten Stange hochklettern.</li> <li>• Verkehrte Welt: Die Kinder halten sich an zwei Stangen und drehen sich so, dass sie mit dem Kopf nach unten hängen.</li> <li>• Die Kinder schwingen sich an zwei Stangen hängend hoch und springen dann auf den mit Matten ausgelegten Boden.</li> </ul> <p>Sicherheitshinweis: Nur so hoch klettern, wie man sicher landen kann.</p> <p><b>Material</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Falls vorhanden: Schwedengitter.</li> </ul>

## Grundübung

## Variationen

### Kletterlandschaft



#### Beschreibung

Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Es gibt verschiedenste Geräte, die zum Klettern einladen, allen voran Barren und Reck. Diese werden so aufgestellt, dass die Kinder über mehrere schräg gestellte Holmen und Reckstangen klettern können.

#### Ziel

Die Kinder können vielseitig, sicher und situationsangepasst klettern.

#### Sicherheitshinweis

Der Boden (Sturzraum) wird mit Matten ausgelegt und ist frei.

#### Verweis

 Kapitel «Beispielktionen», «Urwald».

#### Bewegung

- Ein Reck wird mit 2 oder 3 Stangen auf verschiedenen Höhen bereitgestellt. Die Kinder klettern in einer 8 nach oben und unten oder versuchen, andere Wege zu finden (siehe Bild).
- Barren: Die Kinder klettern in einer 8 um die Holmen des Barrens.
- Barren: Die Kinder klettern hängend durch den Barren.

#### Material

- Tau, Kletterstange, Sprossenwand, Schaukelringe, Seilkonstruktionen.

### Hase, Frosch und Krebs



#### Beschreibung

Die Kinder imitieren Frösche, Hasen und Krebse. Sie springen oder laufen in der entsprechenden Fortbewegungsart durch die Halle und über verschiedene Hindernisse.

#### Ziel

Die Kinder haben eine gute Stützkraft. Sie können ihr Körpergewicht in verschiedenen Situationen halten und stützen. Knochen stärken.

#### Bewegung

- Die Kinder stützen sich mit den Händen auf einer Langbank ab und springen seit- und vorwärts von einer Seite auf die andere.
- Die Kinder springen wie Frösche oder Hasen durch einzelne, leere Schwedenkastenteile und zum Schluss auf den Kastendeckel.
- Die Kinder stellen in Liegestützposition ihre Füße auf ein Teppichquadrat. Nun ziehen sie sich – nur mit der Armkraft – durch die Halle.
- Ein Kind stützt sich mit den Armen in einen Reif und umrundet ihn mit den Füßen.

### Akrobatin



#### Beschreibung

Die Kinder können am Reck, Trapez (Ringe) und am Barren in den Stütz springen und dort kleine Kunststücke ausführen.

#### Ziel

Stützen an verschiedenen Geräten als Vorformen des Geräteturnens erlernen. Kräftigung der Stützmuskulatur.

#### Bewegung

- Stütz am Reck: Ein Bein nach dem anderen überspreizen zum Sitz rücklings und wieder zurück zum Stütz.
- Barren: Die Kinder laufen auf allen vieren vorwärts, seitwärts, rückwärts über die beiden Holmen des Barrens.
- Barren: Die Kinder bewegen sich stützend fort (stützeln).
- Barren: Im Barren stützen und schwingen.
- Trapez: Die Kinder springen oder klettern am Trapez in den Stütz und schaukeln oder führen Kunststücke aus.

## Schaukeln und Schwingen





Das Hin- und Herschaukeln sowie das Auf- und Abspringen sind sehr wertvolle Bewegungserfahrungen, welche die Körperwahrnehmung der Kinder auf vielseitige Arten ansprechen. Schwung- und Schaukelformen sind bei Kindern sehr beliebt, bedingen aber eine gute Organisation und Sicherheit. Bei den Übungen wird auf die jeweiligen Sicherheitsvorkehrungen eingegangen.

Grundübung		Variationen
<p><b>Schaukel</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Die Kinder schaukeln an verschiedenen Geräten und sammeln erste Bewegungserfahrungen.</p> <p><b>Ziel</b> Die Kinder fühlen sich beim Schaukeln und Schwingen sicher. Sie geniessen das Gefühl und lernen verschiedene Möglichkeiten des Schaukelns und Schwingens kennen.</p> <p><b>Sicherheitshinweise</b> Der Boden wird mit genügend Matten ausgelegt. Die nicht beteiligten Kinder lernen, wo die Gefahrenzone ist, welche sie nicht betreten dürfen. Gute Organisationsformen sind zudem sehr wichtig.</p> <p><b>Verweis</b>  Vorschule, Tarzan und Artisten.</p>	<p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In den Ringen oder auf dem Trapez sitzen und sich von der Leiterperson oder anderen Kindern anstossen lassen.</li> <li>• Welches Kind kann alleine in Schwung kommen und bleiben? Sitzend oder stehend?</li> <li>• Welches Kind kann im Beugehang durch den Ring (Fenster) schauen (siehe Bild)?</li> <li>• An den Ringen halten, etwas zurücklaufen und mit angezogenen Beinen hin und her schaukeln.</li> <li>• Die Kinder halten sich an beiden Ringen oder am Trapez, laufen an und schaukeln hin und her.</li> <li>• Die Kinder schaukeln und schwingen synchron.</li> <li>• Wer kann eine halbe oder ganze Drehung ausführen?</li> </ul> <p><b>Material</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ringe (für Schaukeln im Sitz: hüfthoch, für Schaukeln im Stehen: kniehoch und für Schaukeln im Hang: reichhoch einstellen).</li> <li>• Trapez (Einstellung wie bei Ringen).</li> <li>• Tau.</li> <li>• Kletterstange.</li> </ul>
<p><b>Verkehrte Welt</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Die Kinder hängen sich wie eine Glocke mit den Knien an der Reckstange oder durch die Ringe ein. Sie geniessen und bewundern die auf dem Kopf stehende Welt und lernen die Position kennen. Je wohler sie sich fühlen, desto mutiger werden sie und beginnen, mit den Armen Schwung auszulösen und zu pendeln.</p> <p><b>Ziel</b> Die Kinder können am Reck und an den Schaukelringen kopfüber hängen (Kniehang) und schwingen.</p> <p><b>Sicherheitshinweis</b> Boden mit Matten absichern. Ringe und Reck auf Körpergrösse einstellen.</p> <p><b>Verweis</b>  2. Schuljahr, Verkehrte Welt.</p>	<p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Den Schwung durch Anstossen mit den Händen auf dem Boden auslösen.</li> <li>• Den Schwung selbst auslösen, ohne mit den Händen den Boden zu berühren.</li> <li>• In verkehrter Position einen Ball vom Boden aufnehmen und jemandem zuwerfen.</li> <li>• «Napoleon» (für fortgeschrittene Kinder): Im Kniehang Schwung holen. Bei genügend Höhe im vorderen Umkehrpunkt beide Knie von der Stange lösen, die Drehung fortsetzen und im Stand landen. Beim Lösen der Beine nach vorne und nach oben schauen.</li> </ul>

	Grundübung	Variationen
<p><b>Tarzan</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Die Kinder schwingen wie Tarzan am Tau vor und zurück. Diese Grundform kann mit verschiedenen Aufgaben ergänzt werden.</p> <p><b>Ziel</b> Schaukelerfahrungen sammeln und Muskulatur kräftigen.</p> <p><b>Sicherheitshinweis</b> Der Boden ist je nach Schwierigkeit der Übung mit dünnen oder mit dicken Matten abgedeckt.</p>	<p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Kinder starten auf einem Schwedenkasten, klammern sich ans Tau und schaukeln hin und her. Achtung: Das Tau hoch genug anpacken, um einen Zusammenstoß mit dem Schwedenkasten zu vermeiden.</li> <li>• Die Kinder starten auf einem Schwedenkasten. Sie klemmen einen Ball oder ein Spielband zwischen den Füßen ein. Im Umkehrpunkt versuchen sie, den Gegenstand in ein Ziel zu treffen.</li> <li>• Zielsprung: Die Kinder starten vom Schwedenkasten, schwingen sich auf die andere Seite und lassen sich im «toten Punkt» auf eine dicke Matte fallen.</li> </ul>
<p><b>Schaukelfestival</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Hier wird keine Grundübung definiert, sondern Ideen für vielseitige Schaukel- und Schwingenerlebnisse der Kinder vorgestellt. Die Kinder können selber die Geräte und Stationen erproben.</p> <p><b>Ziel</b> Die Kinder lernen Schaukelmöglichkeiten kennen und machen vielseitige Bewegungserfahrungen.</p> <p><b>Sicherheitshinweis</b> Boden mit Matten absichern.</p>	<p><b>Material</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eine umgekehrte Langbank wird an beiden Seiten mit Seilen an den Schaukelringen befestigt. Auf dieser Riesenschaukel können mehrere Kinder gleichzeitig schaukeln.</li> <li>• Eine Reckstange wird an zwei Ringpaaren befestigt. Dies ist ein Riesentrapez und erlaubt es mehreren Kindern, gleichzeitig zu schwingen.</li> <li>• Mit Seilen wird an den Schaukelringen eine Matte befestigt. Die schaukelnde Hängematte lässt alle Kinderherzen höher schlagen.</li> </ul>

## Rhythmisieren und Tanzen

Jüngere Kinder tanzen sehr gerne und bewegen sich nach Möglichkeit rhythmisch. Bei den älteren Kindern trifft dies vor allem auf die Mädchen zu. Die Bewegungen sind spontan und oftmals sehr kreativ. Kinder drücken sich vor allem erlebnisbezogen aus. Durch Bilder, Geschichten, Rhythmen und Musik wird ihre Fantasie angeregt. Verse, Gedichte, Lieder und Singspiele lassen die Kinder rhythmische Vorgänge erfahren. Diese Erlebnisse sind – kombiniert mit Bewegung – für die Erweiterung und Vertiefung des kindlichen Rhythmusgefühls von grosser Bedeutung.

	Grundübung	Variationen
<p><b>Stilles Land</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Die Kinder dürfen keine Geräusche oder Worte von sich geben. Die Leiterperson zeigt verschiedene Bewegungen und Posen vor. Die Kinder beobachten die Leiterperson und imitieren sie so schnell wie möglich.</p> <p><b>Ziel</b> Die Kinder nehmen Bewegungen nur visuell wahr. Zudem erreicht man bei Kindern eine gute Konzentration, wenn nicht gesprochen werden darf.</p>	<p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laufen vorwärts, seitwärts, rückwärts.</li> <li>• Hüpfen.</li> <li>• Auf allen vieren gehen, Kriechgang.</li> <li>• Auf den Zehenspitzen oder Fersen gehen.</li> <li>• Auf einem Bein stehen.</li> <li>• Auf den Boden liegen.</li> <li>• Tiere imitieren.</li> <li>• Einfache Bewegungsabläufe und Spiele ohne Worte erklären und durchführen.</li> </ul> <p><b>Material</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Bewegungen werden unterstützt oder gesteuert durch Perkussion (Tamburin, Klatschen).</li> </ul>
<p><b>Ballon</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Die Kinder geben sich die Hände, stehen eng beieinander und stellen so einen Ballon dar. Nun pusten alle so fest sie können und blasen damit den Ballon auf (die Kinder gehen auseinander), bis dieser platzt und alle Kinder auf den Boden purzeln.</p> <p><b>Ziel</b> Die Kinder spüren die Atmung. Sie stellen mit der Gruppe etwas dar.</p> <p><b>Sicherheitshinweis</b> Für genügend freien Sturzraum sorgen.</p>	<p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle Kinder geben sich die Hände und laufen im Kreis. Schaffen es die Kinder im gleichen Tempo zu laufen, ohne dass der Kreis (Ballon) kaputt geht?</li> <li>•  Kapitel «Voraussetzungen schaffen», «Pumpe».</li> </ul>
<p><b>Verzaubert</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Alle Kinder bewegen sich zum Klang eines Perkussions-Instrumentes (z. B. Tamburin). Sie übernehmen den Rhythmus und führen angepasste Bewegungen durch.</p> <p><b>Ziel</b> Die Kinder spüren den Rhythmus und setzen ihn in Bewegung um.</p>	<p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laufen, Hüpfen, Galoppieren, Gehen.</li> <li>• Wenn die Perkussion verstummt, bleiben die Kinder wie versteinert stehen.</li> <li>• Wenn die Perkussion verstummt oder ein anderes Geräusch ertönt, werden die Kinder in verschiedene Figuren oder Gegenstände verzaubert: Stein, Käfer, Baum, Zwerg, Riese.</li> </ul> <p><b>Material</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stimme, Wörter.</li> <li>• Andere Instrumente.</li> </ul>



	Grundübung	Variationen
<p><b>Tierwelt</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Es liegen verschiedene Tierbilder am Boden. Ein Kind darf sich ein Bild aussuchen und stellt dieses Tier ohne Worte dar. Die anderen Kinder versuchen, das Tier zu erraten, und dann, es ebenfalls zu imitieren.</p> <p><b>Ziel</b> Die Gangarten und besonderen Merkmale von Tieren erkennen und so nachahmen, dass andere Kinder diese erkennen können.</p> <p><b>Verweis</b>  2. Schuljahr, Tiere darstellen.</p>	<p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Andere Bilder (Sportarten, Märchenfiguren) verwenden.</li> <li>• Ein Kind zeigt sein Lieblingstier vor, alle anderen Kinder ahmen das Tier nach.</li> <li>• Ein Parcours aufstellen, auf welchem die Gangarten verschiedener Tiere vorgegeben sind (Balancieren über eine Langbank wie eine Katze; Sprossenwand klettern wie ein Affe, Springen wie ein Frosch).</li> </ul>
<p><b>Improvisation</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Die Leiterperson spielt ein Musikstück ab. Die Kinder erhalten die Aufgabe, sich dazu möglichst passend und kreativ zu bewegen.</p> <p><b>Ziel</b> Die Kinder spüren den Rhythmus und die Musik und setzen diese in Bewegung um. Die Kreativität der Kinder fördern.</p> <p><b>Verweis</b> Das J+S-Kindersport-Lehrmittel «Musik und Bewegung: Bewegungsspiele für Kids» enthält 15 Stücke, welche Bewegungsspielerien mit Musik ohne aufwändige Vorbereitungen ermöglichen.</p>	<p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gross – klein.</li> <li>• aufrecht – am Boden.</li> <li>• laut – leise.</li> <li>• schnell – langsam (Tempospiel).</li> <li>• Geschichten und Figuren vorgeben, die im Tanz imitiert werden.</li> </ul> <p><b>Material</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Den Kindern Handgeräte und Gegenstände für die Improvisation zur Verfügung stellen (Seile, Reifen, Jonglier-Tücher, Bälle, Zeitungen, unkonventionelle Handgeräte).</li> </ul>
<p><b>Kombinationen</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Die Kinder lernen eine ihrem Niveau angepasste Tanzkombination. Die Leiterperson gibt einige Schritte und einen Ablauf vor und übt diese zusammen mit den Kindern. Mögliche Tanzschritte: Seitwärts-Step, Twist, wippen, vorwärts oder rückwärts laufen, Armkombinationen, Hüpfschritte, Bodenteile. Alle Schritte sind möglich!</p> <p><b>Ziel</b> Die Kinder können erlernte Tanzkombinationen selbstständig durchführen.</p>	<p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Leiterperson setzt die Tanzschritte zu einer Kombination zusammen. Immer nach 8 oder 16 Beats (je nach Niveau der Kinder) wird ein neuer Tanzschritt angehängt. Die Tanzschritte können mehrmals vorkommen und in der gleichen Reihenfolge aneinander gehängt werden. Die Kombination kann wiederholt werden.</li> <li>• Die Kinder erfinden ihre eigenen Tanzschritte und zeigen diese der Leiterperson und danach der ganzen Gruppe. Diese können in die Tanzkombination integriert werden.</li> </ul> <p><b>Musik</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Kinder bringen ihre Lieblingsmusik in die Lektion/das Training mit. Die Leiterperson sucht zusammen mit den Kids ein Musikstück für den Tanz aus.</li> <li>• Geeignet sind Tanzstücke im Bereich von 120 bpm (Beats pro Minute).</li> <li>• Beliebte Musikstücke: Soundtrack von Kinderfilmen (z. B. Madagaskar) oder Kindermusik.</li> </ul>

		Spielform	Variationen
<p><b>Hochwasser</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Die Leiterperson spielt ein Musikstück ab. Die Kinder können dazu nach Lust und Laune tanzen, springen, hüpfen.</p> <p><b>Ziel</b> Die Kreativität der Kinder ist gefordert. Je nach Zusatzaufgaben können verschiedene Ziele wie z. B. das Training der Gleichgewichtsfähigkeit verfolgt werden.</p>	<p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bei Musikstopps – «Achtung Hochwasser»: Alle Kinder flüchten in die Höhe! Die Leiterperson gibt Anweisungen für verschiedene Figuren, Posen: Standwaage, Baum, Einbeinstand, nur eine Hand und ein Fuss dürfen den Boden berühren.</li> <li>• Die Kinder laufen auf den Linien, auf vorgegebenen Farben oder Formen.</li> <li>• Es werden dünne Matten verteilt. Die Kinder dürfen tanzen und auf den Matten Kunststücke ausführen.</li> <li>• Bei Musikstopp: Die Leiterperson ruft eine Zahl. Die Kinder versuchen, so schnell wie möglich auf einer Matte oder in einem Reif eine Gruppe mit der entsprechenden Anzahl Kinder zu bilden.</li> </ul>	
<p><b>A, B oder C?</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Die Kinder hören drei verschiedene Musikstücke und bekommen zu jedem Musikstück eine Aufgabe: z. B. A = Laufen und Rennen; B = am Boden tanzen; C = mit einem Ball rhythmisch bewegen. Nun spielt die Leiterperson die Musikstücke ab und die Kinder bewegen sich gemäss Vorgaben.</p> <p><b>Ziel</b> Verschiedene Musikstücke und Rhythmen erkennen und Bewegungen zuordnen. Improvisation.</p>	<p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Kinder bestimmen die verschiedenen Bewegungsformen.</li> <li>• Tanzschritte vorgeben oder von den Kindern bestimmen lassen.</li> </ul> <p><b>Material</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verschiedene Handgeräte einsetzen.</li> </ul>	



## Werfen und Fangen

Die Bewegungsgrundformen Werfen und Fangen bilden die Basis für das Ausüben zahlreicher Sportarten wie zum Beispiel Rückschlag- und Spielsportarten oder Wurfdisziplinen der Leichtathletik. Erweiterte Formen der Bewegungsgrundformen Werfen und Fangen sind Tragen, Rollen, Führen, Prellen sowie Schlagen und Schleudern.

Es sollen nicht nur die Fertigkeiten mit Bällen geschult werden, sondern auch die Handhabung anderer Sportgeräte wie Stöcke oder Schläger. Die Kinder führen möglichst vielseitige Bewegungsaufgaben aus. Zu beachten ist, dass vielseitig immer auch beidseitig heisst. **P** «Vielseitigkeit durch Training der Beidseitigkeit». Die Leiterpersonen stellen einerseits leichte Wurfgegenstände, andererseits eine Auswahl an verschiedenen Wurf- und Fluggeräten zur Verfügung, damit die Kinder möglichst vielseitige Bewegungserfahrungen sammeln können.

**S** «Alaska- und Brennballspiele», «Treff- statt Völkerballspiele», «Schnappballspiele», «Torschusspiele», «Rückschlagspiele».

	Grundübung	Variationen
<b>Schatztruhe plündern</b> 	<b>Beschreibung</b> Die Kinder tragen möglichst viele Tennisbälle auf ihren Händen und transportieren diese, ohne sie zu verlieren, von A nach B. <b>Ziel</b> Erfahrungen sammeln im Tragen und Transportieren von verschiedenen Bällen. <b>Verweis</b> mobile Praxis Nr. 16, «Spielstart», 2006.	<b>Bewegung</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Die Gegenstände unterschiedlich transportieren: Eingeklemmt zwischen den Armen oder Beinen. Wer hat weitere Ideen, wie die Gegenstände transportiert werden können?</li><li>• Die Fortbewegungsart variieren: Vorwärts, rückwärts sowie seitwärts gehen und laufen, Vierfüßlergang.</li><li>• Mit Hilfsmitteln einen Gegenstand tragen und transportieren: Einen Ball auf zwei Gymnastikstäben oder Keulen, ein Ball oder Shuttle auf einem Schläger (Tennis, Badminton, Tischtennis), einen Unihockeyball auf der Schaufel des Unihockeystocks.</li><li>• Durch Einklemmen zwischen zwei Kindern einen Ball transportieren (nur Rücken, Gesäss, Stirn dürfen Ball berühren). Zu zweit einen Ball auf zwei Gymnastikstäben tragen.</li></ul> <b>Material</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Verschiedene Gegenstände: Footbags, diverse Bälle, Shuttles, Luftballone, Kissen.</li><li>• Hindernisse ein- oder Parcours aufbauen: Langbänke, Malstäbe, Kastenteile, Seile, Gummitwists.</li></ul>

## Grundübung

## Variationen

### Kühe treiben



#### Beschreibung

Die Kinder rollen mit der Hand Bälle durch die Halle. Die Leiterperson nennt Farben, die in der Halle vorhanden sind, die dann möglichst schnell mit dem Ball berührt werden sollen.

#### Ziel

Die Kinder können die Bälle mit oder ohne Zusatzgeräte kontrolliert führen.

#### Bewegung

- Einen Ball mit dem Fuss, mit anderen Körperteilen führen.
- Den Ball nur auf Markierungslinien rollen.
- Slalom, Herr und Hund, Parcours.
- Auf ein Signal hin verschiedene Aufgaben ausführen: Den Ball mit jemandem austauschen, eine 8 um die Beine rollen, den Ball rollend an eine Wand passen und wieder annehmen.
- Zu zweit – einander den Ball zurollen: Den Ball zwischen den Beinen eines Partners durchrollen und dann den Ball so schnell wie möglich einholen und fangen.
- Stafettenformen.

#### Material

- Verschieden grosse und schwere Bälle.
- Führen mit Hilfe von Zusatzgeräten: Unihockeystock, Tennisschläger, Goba, Gymnastikstäbe, Keulen.

### Wurffestival



#### Beschreibung

Die Leiterperson baut zusammen mit den Kindern einen Wurfparcours auf. Nun können die Kinder selbstständig an den verschiedenen Stationen üben und versuchen, die verschiedenen Ziele zu treffen: Markierungen an Wänden, Kegeln und Keulen auf Schwedenkasten, Kartons und Kastenteile, Tschoukballnetze, Tore, aufgehängte Reifen.

Immer beidseitig üben!

#### Ziel

Die Kinder können einen Ball vielseitig und korrekt werfen und dabei ein Ziel treffen. Wurfgenauigkeit, Wurfwinkel, Differenzierung.

#### Verweis



Vorschule, Spielen, Treffsicherheit.

#### Bewegung

- Wegwerfen von Gegenständen mit verschiedenen Wurftechniken (einhändig, beidhändig, über dem Kopf, unten, Druckpass, Schleudern).
- Weitwerfen: Verschiedene Gegenstände möglichst weit werfen, optimalste Wurftechnik herausfinden, Technik üben, Erfahrungen mit der Flugbahn von Gegenständen sammeln.
- Abpraller: Mittels Abpraller von der Wand muss versucht werden, einen Ball in einen Kasten zu treffen.
- Ball mit Fuss kicken und ein Ziel treffen.

#### Material

- Verschiedene Gegenstände werfen: Bälle, Shuttles, Tücher.
- Stäbe, Zündhölzer, Ästchen, Heuler werfen.
- Schweifball: Footbags in Jongliertücher einpacken und werfen.

#### Umgebung

- Im Wald: Mit Tannzapfen, Nüssen, Ästen, Steinen und anderen natürlichen Materialien werfen.
- Natürliche Ziele definieren und treffen: Bäume, Büsche, Pfosten, Baumstrünke.

## Grundübung

## Variationen

### Ballkünstler



#### Beschreibung

Die Kinder werfen sich in Zweiergruppen einen Ball zu. Diesen können sie mit beiden Händen fangen.

#### Ziel

Einen präzise zugespielten Ball fangen können.

#### Verweise

- 2. Schuljahr, «Ballkunststücke» alleine.
- 2. Schuljahr, Werfen und Fangen alleine.
- 2. Schuljahr, «Zehnerwurf» zu zweit.
- 2. Schuljahr, In der Gruppe werfen und fangen.
- 2. Schuljahr, Ball über die Leine.

#### Bewegung

- Die Kinder werfen sich selber einen Ball über Kopfhöhe auf und fangen diesen wieder.
- Die Kinder werfen einen Ball mindestens über Kopfhöhe auf und führen anschließend Kunststücke aus, ehe sie den Ball wieder fangen: In die Hände klatschen, eine Drehung oder Rolle machen, den Boden berühren, beide Füße berühren.
- Zehnerlei selber erfinden oder nach Vorgabe durchführen.
- Einen Ball mit Hilfsmitteln fangen: Kiste, Reif, Tuch, Kegel, Korb.
- Zwei Bälle gleichzeitig aufwerfen und wieder fangen.
- Einen Ball an die Wand werfen und wieder fangen.
- Zwischen zwei Kindern liegt ein Reif am Boden. Sie spielen sich Bodenpässe via Reif zu.
- Zwei Kinder passen sich einen Ball über eine Leine, ein Netz oder durch einen an Ringen befestigten Reif zu und fangen den Ball.
- Die Kinder werfen einen Ball ins Tschoukballnetz und fangen diesen wieder (siehe Bild).

#### Material

- Verschiedene Bälle.
- Luftballon, Jongliertücher.
- Tschoukballnetz.

### Trickkiste



#### Beschreibung

Die Kinder prellen einen Ball und führen dabei Tricks aus, die sie selber erfunden haben. Die Kinder zeigen einander ihre Tricks und üben diese. Beispiele: Stehend, gehend, laufend, sitzend oder liegend prellen. Absitzen und wieder aufstehen, Standwaage, zwischen den Beinen durchprellen, auf einem Bein stehen, Augen schliessen, liegend prellen und sich dabei auf Bauch und Rücken drehen.

Immer beidseitig üben!

#### Ziel

Die Kinder kennen die Prelleigenschaften von verschiedenen Bällen und können ein- und beidhändig prellen und sich dazu fortbewegen.

#### Bewegung

- Einen Ball beidhändig auf den Boden prellen und wieder fangen.
- Einen Ball beidhändig und mehrmals nacheinander prellen.
- Einen Ball einhändig prellen.
- Einen Ball möglichst kräftig auf den Boden prellen: Wer macht den grössten Lärm? Wessen Ball springt am höchsten?
- Einen Ball in verschiedenen Rhythmen prellen.
- Synchrones Prellen mit anderen Kindern.
- Zum Rhythmus von Perkussionsinstrumenten oder von Schritten prellen.

#### Material

- Verschiedene Bälle prellen.
- Bälle um, unter und über kleine Hindernisse prellen: Linien, Stangenwald, Slalom, Langbank, Gummitwist, Reifen.
- Verschiedene Unterlagen ausprobieren: Hartplatz, Hallenboden, Rasen, Langbank.

	Spielform	Variationen
<p><b>Dschungelspiel</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Die Kinder werden in zwei Teams eingeteilt, die «Sammler» und die «Affen». Die Sammler wollen möglichst schnell alle Kokosnüsse (Bälle), die im Dschungel verteilt sind, zu ihren Sammelstellen (Kastenteile) bringen. Die Affen versuchen, dies zu verhindern, indem sie die Sammelstellen ausräumen und die Bälle wieder im Dschungel verstreuen (nicht werfen, sondern tragen und legen). Wird ein Affe von einem Sammler berührt, muss er den Ball zur Sammelstelle zurückbringen.</p> <p><b>Ziel</b> Die Kinder üben das Tragen auf spielerische Art. Sie halten Spielregeln ein.</p> <p><b>Verweis</b> Spielen lernen, Spielfächer Basic, 2006.</p>	<p><b>Spiele</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gold in China holen</li> <li>• Die Bälle werden auf einem Schläger (Badminton, Tennis) transportiert.</li> </ul>
<p><b>Heisse Kartoffel</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Die Kinder rennen zu Musik durch die Halle. Es sind mehrere Bälle – heisse Kartoffeln – im Spiel. Die Bälle werden so schnell wie möglich von Kind zu Kind weitergespielt. Die Musik wird ab und zu von der Leiterperson unterbrochen. Wer in diesem Moment den Ball in den Händen hält, «verbrennt sich die Finger» und muss der Leiterperson zur Musik einen Tanzschritt vorzeigen, bevor weitergespielt werden darf.</p> <p><b>Ziel</b> Die Kinder lernen, in Bewegung und in einer Gruppe mit Bällen zu spielen und den Überblick zu behalten.</p>	<p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Den Ball auf verschiedene Arten weitergeben: Übergeben, mit dem Ball den Rücken eines anderen Kindes berühren und dann übergeben, Bodenpässe, direkt zupassen.</li> <li>• Reihenfolge: Alle Kinder stellen sich in einem Kreis auf. Die Bälle werden der Reihe nach im Kreis von Kind zu Kind übergeben oder zugepasst. Erschwerend: Nun bewegen sich alle Kinder durcheinander. Der Ball wird in derselben Reihenfolge weitergegeben.</li> </ul> <p><b>Material</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bälle: Schaumstoffbälle, Gymnastikbälle, Minifussbälle, Volleybälle, Handbälle, Tennisbälle.</li> <li>• Anzahl der Bälle variieren.</li> </ul>
<p><b>Wurf-Golf</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Die Leiterperson stellt in der Turnhalle oder draussen einen Golf-Parcours auf. Der Parcours besteht aus Kisten, Kastenteilen, Toren und Kübeln sowie anderen verfügbaren Gefäßen. Alle Kinder haben einen Ball und starten bei der Abwurfmarkierung Richtung Ziel 1. Mit einem Wurf versuchen sie, das erste Ziel zu treffen. Sobald sie das geschafft haben, dürfen sie auf Ziel 2 werfen. Welches Kind schafft den ganzen Parcours mit den wenigsten Würfungen?</p> <p><b>Ziel</b> Vielseitiges Zielwerfen bei ständig wechselnden Wurfdistanzen und Zielen.</p>	<p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Bälle ins Ziel rollen.</li> <li>• Mit der schlechteren Hand werfen oder rollen.</li> <li>• Einen Ball mit dem Fuss kicken.</li> <li>• Mit Schläger und Ball den Golf-Parcours absolvieren: Tennis, Badminton, Tischtennis, Goba.</li> <li>• Mit Stock und Ball den Golf-Parcours absolvieren: Unihockey, Golf.</li> <li>• Die Kinder einen Parcours bauen lassen.</li> <li>• Wer ist am schnellsten? Einzel- oder Teamwettkampf.</li> </ul> <p><b>Material</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle Arten von Gefäßen können verwendet werden. Der Fantasie der Kinder und Leiterpersonen sind keine Grenzen gesetzt.</li> </ul>

**Übungen aus:**

mobile Praxis Nr. 10, «Faszination Bälle», 2005.

mobile Praxis Nr. 16, «Spielstart», 2006.

## Kämpfen und Raufen

Faires Kämpfen und Raufen macht Spass und erlaubt den Übenden, ihren Bewegungsdrang in vielfältiger Art und Weise auszuleben. Dadurch wird das Körperbewusstsein entwickelt, Emotionen können ausgelebt bzw. der Umgang damit geübt werden.

**T** Kapitel «Die Psyche von 5- bis 10-Jährigen», «Lachen», «Emotion».

Durch das Erleben und Verarbeiten von Erfolg und Misserfolg wird die Frustrationstoleranz gesteigert, und durch das Kennenlernen und Einhalten der entsprechenden Regeln und Rituale kann die Selbstbeherrschung verbessert werden. Nicht zuletzt werden durch Zweikampfspiele die Kondition sowie die Koordination gefördert. Anstand und Respekt gegenüber den Partnern stellen die Basiswerte gelungener Kampf- und Raufspiele dar.

### Sicherheitshinweise

Schmuck und Schuhe bergen Verletzungsgefahr und sollen deshalb ausgezogen werden. Stopp! Es braucht ein klares Zeichen, wenn Schmerz zugefügt wird. Zusammen mit den Kindern wird vor einer Lektion «Kämpfen und Raufen» abgemacht, dass der Kampf sofort unterbrochen wird, wenn ein Kind «Stopp!» ruft.

**S** «Kampf- und Raufspiele».

	Grundübung	Variationen
<p><b>Touch me!</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Zwei Kinder stehen sich gegenüber und geben einander beide Hände. Innerhalb einer vorgegebenen Zeit versuchen sie nun, so oft wie möglich mit den Füßen die Füße des Partners zu berühren.</p> <p><b>Ziel</b> Körperkontakt fördern. Reaktion und Schnelligkeit.</p>	<p><b>Spiele</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Oberschenkel des anderen Kindes mit den Händen berühren.</li> <li>• Die Schultern des anderen Kindes mit den Händen berühren.</li> <li>• Mit den eigenen Füßen die Füße und mit den Händen die Oberschenkel oder Schultern des Partners berühren.</li> <li>• In Liegestützposition die Hände des anderen Kindes berühren.</li> </ul>
<p><b>Achtung Pfütze!</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Eine zwischen den beiden Partnern liegende Matte stellt eine Pfütze dar. Die beiden Kinder geben sich die rechte Hand und versuchen, sich gegenseitig in die Pfütze zu ziehen und zu stossen. Verloren hat, wer zuerst einen Fuss in die Pfütze setzen muss.</p> <p><b>Ziel</b> Die Kinder messen ihre Kräfte durch Ziehen, Stossen und Drücken.</p>	<p><b>Spiele</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In der Ausgangsposition die linke Hand oder beide Hände geben.</li> <li>• Das Paar beginnt neben der Matte und hat noch keinen Körperkontakt. Zuerst müssen sich die Partner fangen und erst dann darf gezogen, gestossen, gedrückt werden.</li> <li>• Eine dicke Matte dient als Pfütze; die Kinder stehen im Kreis um die Matte herum und geben sich die Hand. Die Gruppe versucht, einzelne Kinder in die Pfütze zu ziehen.</li> </ul>
<p><b>Schatz erbeuten</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Zwei Kinder liegen sich auf dünnen Matten bäuchlings gegenüber. Mit gestreckten Armen halten sie einen zwischen ihnen liegenden Ball. Beide versuchen auf Kommando, den Ball unter ihren Körper zu ziehen.</p> <p><b>Ziel</b> Die Kinder erbeuten Objekte und können diese behalten.</p>	<p><b>Spiele</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Ball wird mit den Füßen gehalten. Beide Partner starten in der Rückenlage.</li> <li>• Der Ball wird von einem Kind in der Bankposition unter dem Bauch festgehalten. Das andere Kind versucht, ihm den Ball wegzunehmen.</li> <li>• Zwei gegen zwei.</li> <li>• Zwei Kinder greifen den Wächter des Balls an; der Wächter schliesst die Augen.</li> </ul> <p><b>Material</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verschiedene Bälle verwenden: Medizinbälle, weiche Gummibälle, grössere Plastikbälle.</li> <li>• Kissen.</li> </ul>








	Grundübung	Variationen
<p><b>Inselkönig</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Zwei Kinder versuchen, sich gegenseitig aus einem Feld (zwei dünne Matten) herauszuschieben. Der Sieger muss mindestens mit einem Körperteil innerhalb des Feldes bleiben.</p> <p><b>Ziel</b> Die Kinder erobern einen Raum und verteidigen diesen.</p>	<p><b>Spiele</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Spiel kann umgedreht werden, indem sich ein oder zwei Kinder als Haie ausserhalb der Matte befinden. Mehrere Kinder sind auf der Matte. Wer von ihnen soweit von der Matte gezogen wird, dass er mit einem Körperteil den Boden berührt, wird selber zum Hai.</li> <li>• Alle Kinder setzen sich auf eine dicke Matte, welche auf dünnen Matten liegt. Nun stossen sich die Kinder von der Matte. Wer es schafft, am längsten auf der Matte sitzen zu bleiben, ist Inselkönig.</li> </ul>
<p><b>Schildkröten umdrehen</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Die Kinder stellen sich auf einer Seite eines grossen Mattenfeldes auf. Als Schildkröten bewegen sie sich auf allen vieren. Auf der anderen Seite des Mattenfeldes stehen zwei Fänger. Die Schildkröten versuchen, das Mattenfeld zu überqueren (ans Meer zu gelangen), was die Fänger zu verhindern versuchen, indem sie die Schildkröten auf den Rücken drehen. Wer umgedreht wird, hilft in der nächsten Runde den Fängern.</p> <p><b>Ziel</b> Die Kinder behalten ihre Körperposition bei bzw. verändern diese.</p>	<p><b>Spiele</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Fänger dürfen einander helfen, besonders kräftige Schildkröten zu drehen.</li> <li>• Dasselbe als Partner- oder Kleingruppenkampf.</li> </ul>
<p><b>Bodenkampf</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Die beiden Partner sitzen auf dünnen Matten im Langsitz nebeneinander, die Beine jeweils in die entgegengesetzte Richtung. Der Arm, der näher beim Partner ist, wird auf dessen entfernte Schulter gelegt. Auf ein Zeichen hin versuchen nun beide, den anderen in die Rückenlage zu drücken.</p> <p><b>Ziel</b> Die Kinder kämpfen am Boden miteinander.</p>	<p><b>Spiele</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Partner soll in Rückenlage 10–20 Sekunden festgehalten werden, währenddem dieser versucht, sich auf den Bauch zu drehen oder sich aufzurichten.</li> <li>• Aus verschiedenen Ausgangspositionen kämpfen: Rücken an Rücken, sitzend oder gegenüber im Kniestand.</li> <li>• Zwei kleinere Kinder kämpfen gegen ein besonders grosses, kräftiges Kind.</li> </ul>
<p><b>Sumo</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Es wird ein grosses Mattenfeld aufgestellt. Innerhalb dieses Feldes wird die Kampffläche markiert. Die beiden Sumotori stehen sich in der typischen Ausgangsposition gegenüber. Auf ein Kommando hin beginnen die beiden Kinder zu kämpfen. Ziel ist, den Gegner aus dem Feld zu drängen. Wer das Feld verlassen muss oder mit einem anderen Körperteil als den Füissen den Boden berührt, hat den Kampf verloren.</p> <p><b>Ziel</b> Die Kinder kämpfen stehend miteinander.</p>	<p><b>Spiele</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In der Halle verschiedene Wettkampfplätze einrichten. In der Mitte, der sogenannten Kampfarena, treten am Ende die Besten gegeneinander an.</li> <li>• Sumo als Teamwettkampf durchführen.</li> </ul>

### Übungen aus:

mobile Praxis Nr. 2, «Eine Aufbaureihe zum fairen Kämpfen», 1999.

## Rutschen und Gleiten


Rutschen und Gleiten regen den Gleichgewichtssinn an und trainieren ihn. Diese Formen faszinieren die Kinder nicht nur, sie sind ein wesentlicher Bestandteil der Bewegungsentwicklung von Kindern. Rutscherfahrungen können auf verschiedene Arten gesammelt werden. Der Einstieg ins Rutschen und Gleiten erfolgt im Flachen und ohne Partnerhilfe, wobei es vor allem um das Kennenlernen der verschiedenen Rutschmaterialien geht. In Partner- und Gruppenübungen können aufbauend und miteinander die verschiedensten Erfahrungen gesammelt werden. Anspruchsvollere Formen des Rutschens und Gleitens werden am besten in schiefen Ebenen gesammelt. Hier ist beim Aufbau der Anlage verstärkt auf die Sicherheit zu achten.

	Grundübung	Variationen
<p><b>Seilbahn</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Die Kinder ziehen sich, auf einem Teppichquadrat sitzend, an einem Seil mehrere Meter weit.</p> <p><b>Ziel</b> Die Kinder lernen die Rutscheigenschaften kennen, können sich im Gleichgewicht halten und kräftigen ihre Muskulatur.</p> <p><b>Verweis</b>  Vorschule, Seilbahn.</p>	<p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kniend, sitzend, liegend, stehend.</li> <li>• In Bauchlage über eine Langbank (horizontal oder schräg) ziehen.</li> </ul> <p><b>Material</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teppichstücke.</li> <li>• Jutensäcke.</li> <li>• Tücher.</li> <li>• Socken.</li> </ul>
<p><b>Hundeschlitten</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Ein Kind sitzt auf einem Teppichquadrat (Schlitten) und hält sich an einem Reif fest. Ein anderes Kind (Hund) zieht den Schlitten durch die Halle.</p> <p><b>Ziel</b> Die Kinder lernen die Rutscheigenschaften kennen und können sich im Gleichgewicht halten.</p> <p><b>Verweis</b>  Vorschule, Pferdekutsche.</p>	<p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kniend, sitzend, liegend, stehend.</li> </ul> <p><b>Material</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterlage: Teppichstücke, Jutensäcke, Tücher.</li> <li>• An einer umgekehrten Matte werden Seile befestigt. Mehrere Kinder ziehen nun diesen Schlitten mit 1–2 Kindern darauf.</li> <li>• Als Verbindung zwischen Hund und Schlitten verschiedene Geräte einsetzen: Gummischlauch, Seil, Stangen.</li> <li>• Hundeschlitten-Parcours absolvieren.</li> </ul>
<p><b>Flizzi-Parcours</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Die Kinder sitzen oder stehen auf «Flizzis» und stossen oder ziehen sich gegenseitig in einem vorgegebenen Raum oder um Hindernisse herum.</p> <p><b>Ziel</b> Die Kinder lernen Rollgeräte mit deren Gefahren und Möglichkeiten kennen.</p> <p><b>Verweis</b> Lehrmittel «Mut tut gut».</p>	<p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Liegend, sitzend (mit/ohne Abstützen der Hände), kniend, stehend.</li> </ul> <p><b>Material</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entladener Mattenwagen.</li> <li>• Kastenoberteil auf zwei Brettern (30 x 40 cm) mit schwenkbaren Rollen.</li> <li>• Ballwagen.</li> <li>• Rollbrett.</li> <li>• Als Verbindung Seile benutzen.</li> <li>• Stangen zum Stossen einsetzen.</li> </ul>

		Grundübung	Variationen
<p><b>Rutschbahn</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Eine Langbank wird an der Sprossenwand oder an einem Reck eingehängt, damit eine Rutschbahn entsteht. Die Kinder klettern hinauf, setzen sich auf ein Teppichquadrat und rutschen hinunter.</p> <p><b>Ziel</b> Die Kinder halten ihr Gleichgewicht trotz schiefer Ebene und Dynamik. Sie haben eine aktive Körperhaltung und gewinnen Freude und Selbstvertrauen.</p> <p><b>Sicherheitshinweis</b> Aufstieg, Rutschspur und Auslauf mit Matten sichern.</p> <p><b>Verweise</b>   Kapitel «Die Psyche von 5- bis 10-Jährigen», «Lachen», «Emotion».            Kapitel «Die Psyche von 5- bis 10-Jährigen», «Leisten», «Selbstkonzept».</p> <p>  Vorschule, Rutschbahn.            Vorschule, Skisprung.</p>	<p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sitzend, kniend, liegend, stehend wie ein Skifahrer; stehend wie ein Snowboarder.</li> <li>• Skisprung: Die Kinder rutschen stehend bzw. in der Hocke die Langbank hinunter, springen unten ab und landen weich auf der dicken Matte.</li> </ul> <p><b>Material</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Steilheit der Rutschbahn variieren.</li> <li>• Mattenbahn auf eine geeignete Treppe bauen.</li> </ul>	

		Spielform	Variationen
<p><b>Mattenrutschen</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Zwei oder mehrere Teams à 2 bis 4 Kinder versuchen, die mit dem Rutschschutz nach oben liegende Matte möglichst schnell von einem vorgegebenen Ort an den anderen zu verschieben. Sie dürfen sie allerdings nur durch Sprünge nacheinander auf die Matte vorwärts bewegen.</p> <p><b>Ziel</b> Die Kinder lernen, Dynamik und Stillstand zu differenzieren. Springen in die Weite.</p>	<p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Landungen nur stehend.</li> <li>• Es zählt nicht die Zeit, sondern die Anzahl Sprünge (je weniger je besser).</li> </ul>	
<p><b>Rodeo</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Der Cowboy steht auf dem wilden Pferd (Mattenwagen). Ein Kind ist das Pferd und versucht, den Cowboy durch Stossen und Ziehen vom Pferd zu werfen.</p> <p><b>Ziel</b> Die Kinder halten ihr Gleichgewicht unter erschwerten Bedingungen.</p> <p><b>Sicherheitshinweis</b> Die Leiterperson beaufsichtigt diese Übung, um bei einem zu wilden «Pferd» eingreifen zu können. Der Bewegungsraum ist frei.</p>	<p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cowboy ist in der Hocke.</li> <li>• Cowboy steht auf einem Bein.</li> </ul> <p><b>Miteinander</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pferd und Cowboy versuchen, eine bestimmte Strecke oder einen Parcours möglichst schnell zu absolvieren, ohne dass der Cowboy stürzt (miteinander).</li> </ul>	

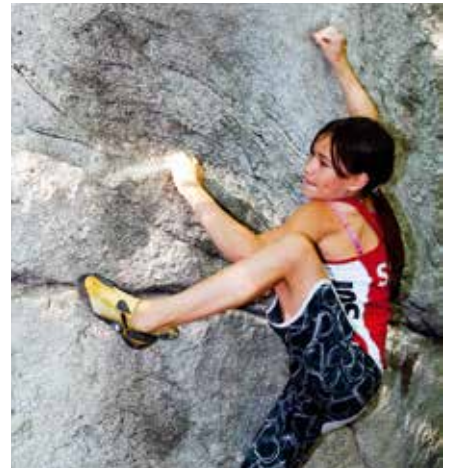
# Sportarten ausüben

Auf der Grundlage breiter Bewegungserfahrung,  Kapitel «Vielseitigkeit fördern», können Kinder ihre sportartspezifischen Fertigkeiten optimal entwickeln. Es zahlt sich aus, wenn sich Kinder in ihrer motorischen Entwicklung nicht zu früh spezialisieren und nicht nur eine einzelne Sportart betreiben. Eine frühe Spezialisierung mit intensivem Training führt nicht selten zu frühzeitigem Sportausstieg (Drop-out) und nachhaltigem Verleiden (Burn-out). J+S-Kindersport setzt auf spielerische und vielseitige Lektionen und Trainings, die zu lebenslanger Freude an Bewegung und Sport und dabei gleichzeitig zu einer wertvollen Basis für spätere Erfolge – auch im Leistungssport – führen dürfen. Der Zeitpunkt für den Beginn eines zielgerichteten, sportartspezifischen und wettkampforientierten Trainings ist je nach Sportart unterschiedlich. Dieser liegt nur teilweise im Alter von 5 bis 10 Jahren.

Oft wollen Kinder bereits ganz bewusst einzelne Sportarten kennen lernen und ausüben. Diesem Bedürfnis soll Rechnung getragen werden. Die Verfeinerung sportartspezifischer Fertigkeiten stärkt das Kompetenz- und Erfolgserlebnis eines Kindes. Im Vereinstraining kann dieses Bedürfnis erfüllt und bisweilen auf sehr hohem Niveau trainiert werden. Das Training ist aber grundsätzlich weiterhin vielseitig auszurichten. Die Variation einzelner Bewegungs- oder Spielformen ist nach wie vor sehr wichtig. Die Verwandtschaften von Sportarten können dabei wertvolle Hilfe bieten. So gibt es beispielsweise zahlreiche Varianten von Spielformen, in denen ein Ball in ein Tor gespielt wird. Grösse, Form und Gewicht des Balls (oder der Scheibe), Grösse des Tors (oder Korbes), Formen der Ballführung (mit Hand, Fuss, Stock), Unterlage, Grösse und Form des Spielfeldes (Halle, Rasen, Hartplatz, Eis), Ausrüstung (Stollen-, Hallen-, Schlitt-, Rollschuhe) und Grösse des Teams kennen eine grosse Bandbreite. Entsprechend unterschiedlich sind die technisch-taktischen und physischen Herausforderungen, die damit verbunden sind. Diese Verwandtschaften sollen genutzt werden, um die Bewegungsqualität, das taktische Verständnis und die physischen Voraussetzungen auch für die eigentliche Hauptsportart zu entwickeln. Das Ausüben bewegungs- oder regelverwandter Sportarten macht nicht zuletzt die kleineren oder grösseren technisch-taktischen und physischen Unterschiede bewusst und hilft, die Qualität der Fertigkeiten in der Hauptsportart zu verbessern. Das Ausüben von Schnupper- und Ausgleichssportarten bildet darüber hinaus eine wertvolle Ergänzung zum sportartspezifischen und -verwandten Training. Als Schnupper- und Ausgleichssportarten kommen solche in Frage, die jene Bewegungsgrundformen fördern, die in der Hauptsportart nur wenig oder gar nicht trainiert werden.

J+S-Kindersport stellt unter [www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch) eine Vielzahl von Einführungslektionen in die J+S-Sportarten zur Verfügung. Die Lektionen sollen den Leiterpersonen Hinweise geben, um verwandte Sportarten auszuüben oder in einer ganz anderen Sportart zu schnuppern. Sie bieten einen grossen Fundus an Übungs- und Spielformen, die auch für Trainings in der Hauptsportart Anregung bieten können. Pro Sportart können mehrere Lektionen heruntergeladen werden. Ein Grundlagendokument gibt zudem wichtige Informationen über die Sportart, weist auf Sicherheitsaspekte hin und gibt einen Überblick über alle Lektionsthemen und Schwierigkeitsgrade in der entsprechenden Sportart.

Zusätzlich existieren in allen J+S-Sportfächern Handbücher für die Zielgruppe der 10- bis 20-Jährigen.



# Umgebungswechsel

Die kindliche Entwicklung ist eng verbunden mit dem Sammeln vielfältiger Bewegungserfahrungen. Wie in den vorangehenden Kapiteln anhand praktischer Übungen beschrieben, gehören dazu neben den Bewegungsgrundformen auch das Kennenlernen verschiedener Sozialformen, Sportgeräte und -materialien. Die sportliche Betätigung ermöglicht so eine grosse Palette sinnlichen und emotionalen Erlebens: Neben leuchtenden Augen, roten Wangen und heller Begeisterung kennt die sportliche Anstrengung beispielsweise auch keuchenden Atem und triefenden Schweiß, tiefe Enttäuschung über Verpasstes und überschwänglichen Jubel über Erreichtes.

Körperliche Aktivität bietet darüber hinaus auch die Chance, verschiedene Bewegungsräume, Sportumgebungen und Unterlagen kennen zu lernen und erleben zu können. Der Einbezug verschiedener Umgebungen erweitert die Palette der Sinneseindrücke und der Erlebnisse: Aufkommender Wind, vorbeiziehende Wolkenformationen, überraschender Regen und Schneefall, gleissende Sonne, frisch geschnittener Rasen, heruntergefallenes Laub, surrende Insekten, glattes Eis, erfrischendes Wasser und warmer Sand bereichern die sportliche Betätigung im Freien. Konzentrierte Ruhe, animierende Musik, unterstützender Rhythmus verändern beispielsweise die Atmosphäre in einer Halle. Die Bewegung auf Hartplatz, Rasen, Schnee, Eis, Sand oder Turnhallenboden spricht die sinnliche Wahrnehmung unterschiedlich an und stellt neue, spannende Herausforderungen. Betätigungen am, mit und im Wasser, im Wald, in der Halle, auf der Rundbahn, im Gelände oder auf dem Spielplatz ermöglichen andere, zuweilen abenteuerartige Erlebnisse. J+S-Kindersport will mit Sinneseindrücken auf vielseitige Art spielen und die Wahrnehmung auf ganzheitliche Weise fordern und fördern. Es ist deshalb eine Bereicherung, die gewohnte Umgebung hin und wieder zu verlassen und andere (Bewegungs-)Räume zu entdecken!

Die Leiterperson muss den Wechsel in eine andere Umgebung gut vorbereiten. Welche Infrastruktur bietet sich für die gewünschte Aktivität an? Kann der vorgesehene Platz vorgängig reserviert werden? Wie kommen die Kinder zum vereinbarten Treffpunkt? Bietet sich ein Abtausch der Örtlichkeiten mit einem anderen Verein, einer anderen Schule an? Werden zusätzliche Begleitpersonen oder besonderes Material benötigt? Worauf ist in Bezug auf die Sicherheit besonders zu achten? Die folgenden Seiten geben neben einer Fülle an Übungen und Spielformen auch wichtige Hinweise zur entsprechenden Umgebung.



## Hartplatz, Rasen, Spielplatz

	Spielform	Variationen
<p><b>Fotoapparat</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Die Kinder bilden Zweiergruppen. Ein Kind schliesst die Augen und spielt den Fotoapparat. Das andere Kind ist Fotograf und läuft mit dem «Apparat» zu verschiedenen Objekten. Durch Drücken des Auslösers (Berührung des Kopfs) darf der Fotoapparat kurz die Augen öffnen und prägt sich das Bild ein (macht ein Foto). Jedes Kind darf drei Fotos schiessen und erzählt anschliessend der Fotografin, welche Bilder es geschossen hat und wo diese aufgenommen wurden.</p> <p><b>Ziel</b> Die Kinder erleben bewusst die visuelle Wahrnehmung und trainieren ihr Erinnerungsvermögen.</p>	<p><b>Bewegung und Aufgabe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Leiterperson gibt vor, wie viele Objekte fotografiert werden sollen.</li> <li>• Die Leiterperson gibt vor, welche Art von Objekten fotografiert werden sollen.</li> <li>• Die Augen werden mit Augenbinden oder Tüchern verbunden.</li> </ul>
<p><b>Foto-OL</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Die Leiterperson zeigt Fotos von Objekten, die sich auf dem Trainings- oder Schulareal befinden. Die Kinder suchen in Zweiergruppen diese Objekte. Dort ist jeweils ein Buchstabe versteckt. Die Kinder merken sich diesen. Wenn sie alle Buchstaben gesammelt haben, versuchen sie, das Lösungswort herauszufinden.</p> <p><b>Ziel</b> Die Kinder lernen, sich im Gelände zurechtzufinden. Sie lernen Objekte, einfache Karten und Symbole kennen, die für weitere OL-Formen eine Grundlage bilden. Zudem trainieren sie ihr Herz-Kreislauf-System.</p> <p><b>Verweise</b> <a href="http://www.scool.ch">www.scool.ch</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2. Schuljahr, Gegenstand verstecken.</li> <li>2. Schuljahr, Schulhausarealplan.</li> <li>2. Schuljahr, Postensuche.</li> <li>2. Schuljahr, Foto in Wirklichkeit finden.</li> <li>2. Schuljahr, Fotos zu Posten auf der Karte zuordnen.</li> </ul>	<p><b>Bewegung und Aufgabe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Kinder finden Zahlen, Zettel mit Sätzen oder Fragen, die beantwortet oder zu einer Geschichte zusammengesetzt werden sollen.</li> <li>• Stern-OL: Die Kinder kehren nach jedem Posten zum Ausgangspunkt zurück und erhalten ein Bild des nächsten Postens, den sie suchen müssen.</li> <li>• Die Leiterperson zeigt den Kindern das Foto eines Objektes in der Nähe. Die Kinder laufen hin und finden ein Foto der nächsten Station. So wird der ganze Orientierungslauf absolviert.</li> <li>• Die Leiterperson klebt 8 Fotos von Objekten auf eine OL-Karte des Areals. Die Kinder versuchen nun, alle Objekte abzulaufen. Bei den Objekten finden sie das entsprechende Kartensymbol, das sich die Kinder aufschreiben oder merken. Nach Abschluss des Laufes werden die Symbole miteinander besprochen.</li> </ul>
<p><b>Schattenspiel</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Die Kinder spielen in Zweiergruppen Schattenfangis: Der Fänger versucht, auf den Schatten des anderen Kindes zu stehen.</p> <p><b>Ziel</b> Schnelligkeit und Orientierungsfähigkeit.</p> <p><b>Sicherheitshinweis</b> Jüngere Kinder, die noch eine schlecht ausgebildete Orientierungsfähigkeit in der Gruppe haben, sollen behutsam an dieses Spiel herangeführt werden, um Zusammenstösse zu verhindern.</p>	<p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ein Kind führt verschiedene Bewegungen aus, das andere Kind imitiert das Schattenbild.</li> <li>• Mit den Schatten Figuren darstellen.</li> </ul>



		Spielform	Variationen
<p><b>Finde den richtigen Weg!</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Die Leiterperson bereitet verschiedene Karten mit Gegenständen vor: Je nach Alter und Übung der Kinder werden einfachere oder schwierigere Laufwege eingezeichnet. Die Kinder wählen nun in Zweiergruppen eine Karte aus und laufen den eingezeichneten Weg zusammen ab.</p> <p><b>Ziel</b> Die Kinder lernen Kartenlesen. Ihr Herz-Kreislauf-System wird angeregt und die Merk- und Orientierungsfähigkeit trainiert.</p>	<p><b>Bewegung und Aufgabe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwei Kinder wählen eine Karte aus. Ein Kind merkt sich den Weg und läuft diesen ab, das andere Kind kontrolliert, ob der Weg richtig ist.</li> <li>• Ein Kind nimmt eine Karte, läuft den Weg vor. Das andere Kind schaut zu, prägt sich den Weg ein und versucht dann, denselben Weg zu laufen.</li> <li>• Ein Kind führt ein «blindes» Kind durch den Parcours. Dann versucht das Kind, das die Augen geschlossen hatte, die entsprechende Karte zu erraten.</li> <li>• Als Teamwettkampf: Welches Team sammelt am meisten Karten?</li> </ul> <p><b>Material</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Material einsetzen: Malstäbe, Kegel, Kisten, Pneus, Teppichreste.</li> </ul> <p><b>Umgebung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verschiedene Objekte vor Ort einzeichnen: Bäume, Sträucher, Schilder, Bänke.</li> </ul>	
<p><b>Wäscheklammern-Fangis</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Jedes Kind erhält drei Wäscheklammern und steckt sich diese an die Kleidung. Ziel ist, die Wäscheklammern der anderen Kinder zu ergattern. Diese müssen ebenfalls gut sichtbar an der Kleidung befestigt werden. Wer schafft es, am meisten Wäscheklammern zu sammeln?</p> <p><b>Ziel</b> Die Reaktion und Schnelligkeit der Kinder wird gefördert. Sie lernen, sich in der Gruppe zu orientieren.</p>	<p><b>Bewegung und Aufgabe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle Kinder erhalten drei Wäscheklammern, die sie in den Händen halten. Es gilt, die Klammern so schnell wie möglich loszuwerden, ohne dabei von anderen Kindern Klammern angesteckt zu bekommen.</li> </ul> <p><b>Material</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Wäscheklammern durch Seile oder Spielbänder ersetzen.</li> </ul>	
<p><b>Schleichende Katze</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Ein Kind dreht in 20 bis 50 m Entfernung den anderen Kindern den Rücken zu. Diese schleichen sich leise wie eine Katze an. Das Kind dreht sich um, sobald es eine heranschleichende Katze hört. Wer sich in diesem Moment noch bewegt, muss zum Ausgangspunkt zurück.</p> <p><b>Ziel</b> Die Kinder bewegen sich leise und geschmeidig. Fördern von Reaktionsfähigkeit und akustischer Wahrnehmung.</p>	<p><b>Bewegung und Aufgabe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Zeitung lesen»: Ein Kind dreht der Gruppe den Rücken zu und ruft laut «Zeitung lesen, Zeitung lesen...». Gleichzeitig schleichen sich die Kinder an. Auf «Stopp!» bleiben sie wie versteinert stehen und das Zeitung lesende Kind dreht sich um. Wer sich in diesem Moment noch bewegt, muss zurück zur Startlinie. Wer schafft es, das Zeitung lesende Kind als erstes zu berühren?</li> <li>• Verschiedene Fortbewegungsarten ausführen: Gehen, Laufen, auf allen vieren.</li> </ul> <p><b>Umgebung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dieses Spiel kann auch im Wasser, auf dem Eis oder im Schnee gespielt werden.</li> </ul>	

## Im Wald

Der Wald ist ein Lebensraum, den es zu entdecken und erleben gilt. Er bietet sich wunderbar als Bewegungs- und Spielraum an. Zudem können Kinder in einer für sie «geheimnisvollen» Umgebung vielseitige Sinneserfahrungen und Eindrücke sammeln.

Wer mit einer Kindergruppe in den Wald geht, sollte einige wichtige Punkte beachten:

- Sich über die Zeckensituation vor Ort informieren und präventive Massnahmen ergreifen: [www.zecken.ch](http://www.zecken.ch)
- Vorinformation an die Eltern, damit die Kinder in geeigneter Kleidung (lange Shirts, Jacken und lange Hosen, Kopfbedeckung) und guten Schuhen ausgerüstet erscheinen.
- Mit den Kindern das Verhalten im Wald besprechen. Wichtig sind Signale abzumachen und den Bewegungsraum zu definieren, in dem sich die Kinder bewegen dürfen. Zudem sollte ein zentraler Sammelplatz bestimmt und Orte mit guter Übersicht gewählt werden.
- Die Leiterperson sollte immer eine Apotheke (Desinfektionsmittel, Pflaster, elastische Binde, Pinzette, usw.) mit sich tragen.
- Wenn möglich sollten mindestens zwei Personen eine Kindergruppe begleiten.
- Es empfiehlt sich, ein Mobiltelefon und Notfallnummern mitzunehmen.

### Verweis

Schaukelfee und Klettermax, Spielgeräte im Wald für Kinder, 2006.




 «Versteckspiele».

Spielform		Variationen
<p><b>Nest füllen</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Die Kinder erhalten den Auftrag, zehn natürliche, unterschiedliche Gegenstände zu sammeln und diese in ihr persönliches Nest zu bringen. Pro Lauf darf nur ein Gegenstand transportiert werden. Die Kinder prägen sich dann ihre Gegenstände ein. In Zweiergruppen läuft nun ein Kind eine vorgegebene Runde ab. Das andere Kind entfernt währenddem aus dessen Nest einen Gegenstand. Nach der Rückkehr muss das Kind herausfinden, welcher Gegenstand fehlt.</p> <p><b>Ziel</b> Die Kinder nehmen die Umgebung und natürliche Gegenstände visuell und taktil wahr. Ihr Herz-Kreislauf-System wird angeregt und die Merkfähigkeit trainiert.</p> <p><b>Verweis</b>  Kapitel «Die Physis von 5- bis 10-Jährigen», «Herz-Kreislauf-System anregen».</p>	<p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Fortbewegungsart und die Aufgabe des Kindes, das sich einen Gegenstand aus dem Nest stehlen lässt, kann variiert werden: Augen schliessen und auf 10 zählen, 20 x Seilspringen, 10 Bäume berühren.</li> <li>• Wahrnehmen in Zweiergruppen: Ein Kind legt sich bäuchlings auf den Boden. Das andere Kind legt ihm einen Gegenstand auf einen Körperteil. Das liegende Kind versucht, den Gegenstand zu erraten, und nennt zusätzlich den Körperteil, auf dem sich der Gegenstand befindet.  Kapitel «Voraussetzungen schaffen», «Den eigenen Körper wahrnehmen».</li> <li>• Die Kinder bauen mit den gesammelten Gegenständen ein Kunstwerk.</li> </ul> <p><b>Material</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mehrere Gegenstände werden aus dem Nest entfernt und müssen bestimmt werden.</li> <li>• Es werden Gegenstände der Nester zweier Kinder vertauscht. Wer findet heraus, welche Gegenstände vertauscht wurden?</li> </ul>

	Spielform	Variationen
<p><b>Tannzapfen-Hamster</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Die Kinder werden in Gruppen eingeteilt und bauen sich mit einem Seil ein Nest. Sie müssen in vorgegebener Zeit möglichst viele Tannzapfen sammeln und in ihrem Nest deponieren. Pro Lauf darf ein Kind nur einen Tannzapfen mitbringen. Welche Gruppe sammelt am meisten Tannzapfen?</p> <p><b>Ziel</b> Die Kinder entdecken die Umgebung. Ihr Herz-Kreislauf-System wird angeregt und trainiert.</p>	<p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Anschluss an das Tannzapfen-Sammeln ein Zielwerfen durchführen. Bäume, Baumstrünke, Nester aus Seilen eignen sich bestens als Ziele.</li> <li>• In Zweiergruppen: Ein Kind klemmt beim anderen Kind möglichst viele Tannzapfen ein (zwischen Beinen, Armen und Rumpf, Kinn und Brustkorb, Fingern). Welches Zweierteam kann am meisten Tannzapfen einklemmen und transportieren?</li> <li>• Tannzapfen-Boccia in Kleingruppen. Die Kinder werfen einen Stein als Ziel. Wer wirft seinen Tannzapfen am nächsten an den Zielstein heran?</li> <li>•  «Laufspiele und Stafetten».</li> </ul> <p><b>Material</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grosse Tannzapfen auf einen Baumstrunk stellen und mit kleinen Tannzapfen bewerfen.</li> </ul>
<p><b>Eichhörnchen</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Die Kinder balancieren über dicke Äste und Baumstämme. Sie klettern auf Baumstrünke, Steine und allenfalls sogar auf ausgewählte, geeignete Bäume.</p> <p><b>Ziel</b> Die Kinder bewegen sich der Umgebung angepasst. Sie üben die Bewegungsgrundformen Balancieren und Klettern.</p> <p><b>Sicherheitshinweis</b> Achtung Rutschgefahr! Vorsicht bei nassem Holz.</p>	<p><b>Bewegung</b></p> <p> Kapitel «Vielseitigkeit fördern», «Balancieren».</p> <p><b>Material</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aus diversem Material einen Parcours bauen.</li> <li>• Ein Slackline spannen und darauf mit oder ohne Hilfe balancieren.</li> <li>• Einfache Seilkonstruktionen bauen.</li> <li>• Ein Holzbrett, welches über einen liegenden Baumstamm gelegt wird, kann als Schaukel verwendet werden.</li> </ul>
<p><b>Teich</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b> Ein etwa 15 Meter langes Seil wird an den Enden zusammengeknüpft. Die Kinder stehen ausserhalb des Seilkreises und halten sich mit beiden Händen daran fest. In der Kreismitte wird am Boden mit einem etwa 3 Meter langen Seil ein zweiter Kreis (Teich) ausgelegt. Auf Kommando ziehen alle Kinder am Seil. Wenn ein Kind den Teich betritt, beginnt das Spiel erneut.</p> <p><b>Ziel</b> Kräftigung der Muskulatur.</p>	<p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Kinder halten sich nur mit einer Hand (alle die rechte Hand oder alle gleichzeitig die linke Hand) am Seil fest.</li> <li>• Dito: Auf Kommando springen alle Kinder in dieselbe Richtung. Der Kreis setzt sich zuerst langsam und dann immer schneller in Bewegung.</li> </ul> <p><b>Material</b> Seile können bestens zum Bau von einfachen Konstruktionen verwendet werden: Schaukeln, Hängematten, Seilbrücken aus mindestens zwei Seilen, Seilnetze.</p>

## Mit Wasser

Kinder lieben es, mit Wasser zu spielen. Für heisse Tage eignen sich Spiele, die irgendwo draussen durchgeführt werden können. Benötigt werden lediglich fliessendes Wasser und Kleider, die auch mal nass werden dürfen.

		Spielform	Variationen
<b>Petflaschen-Kegeln</b>		<p><b>Beschreibung</b> Zwei Kinder stellen je eine mit Wasser gefüllte Petflasche in einer vorgegebenen Distanz zueinander auf. Ziel ist es, den Ball wie beim Kegeln so gegen die Petflasche des Gegners zu rollen, dass diese umfällt und das Wasser ausläuft. Die Flasche darf nicht verteidigt werden. Wenn die Flasche umfällt, muss das Kind den Ball möglichst schnell holen und darf erst dann die Flasche wieder aufstellen. Es gewinnt, wer zuerst die Flasche des Gegners bis zu einem Markierungsstrich (es kann nicht alles Wasser aus einer Petflasche ausfliessen) geleert hat.</p> <p><b>Ziel</b> Ein Ziel treffen.</p>	<p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Ball kann mit der Hand (rollen oder werfen) oder mit dem Fuss gespielt werden.</li> <li>• Die Distanz zwischen den Petflaschen je nach Treffsicherheit der Kinder variieren.</li> <li>• Es spielen zwei gegen zwei Kinder, die immer abwechselnd den Ball rollen.</li> <li>• Im Drei- oder Viereck spielen.</li> </ul> <p><b>Material</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterschiedlich grosse Petflaschen verwenden. Am besten eignen sich 1,5-Liter-Flaschen.</li> <li>• Unterschiedliche Bälle verwenden.</li> </ul>
<b>Wassertransport</b>		<p><b>Beschreibung</b> Die Kinder werden in Kleingruppen eingeteilt. Jede Gruppe erhält einen mit Wasser gefüllten Eimer auf der einen Seite des Spielfeldes und einen leeren Eimer auf der anderen Seite. Die Kinder transportieren mit einem auf einem Tennisschläger stehenden Becher das Wasser von der einen auf die andere Seite. Welche Gruppe füllt ihren Eimer zuerst?</p> <p><b>Ziel</b> Die Kinder balancieren mit Hilfsmitteln Gegenstände. Die Geschicklichkeit wird gefördert.</p>	<p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stafette.</li> <li>• Einen Becher auf einem Brett oder Gobaschläger transportieren.</li> <li>• Einen Becher mit zwei Holzstöcken transportieren (chinesische Stäbchen).</li> <li>• Für den Wassertransport Schwämme verwenden.</li> </ul>
<b>Nasser Ballontanz</b>		<p><b>Beschreibung</b> Alle Kinder binden sich einen mit Wasser gefüllten Luftballon an den Fuss. Sie versuchen, auf die Ballone der anderen Kinder zu stehen und diese so zum Platzen zu bringen. Wer kann seinen Ballon am längsten beschützen?</p> <p><b>Ziel</b> Reaktionsfähigkeit und Geschicklichkeit.</p>	<p><b>Spielvariationen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwei Kinder fassen sich an den Schultern und versuchen, auf den Ballon am Fuss des Gegenübers zu treten.</li> <li>• Die Kinder spielen sich im Kreis einen Wasserballon zu, ohne dass dieser kaputt geht.</li> <li>• Die Kinder müssen mit dem Strahl eines Schlauchs einen Ball von A nach B führen.</li> <li>• Die Leiterperson erzeugt mit einem Wasserstrahl eine Schlange. Die Kinder versuchen, von der einen Seite zur anderen zu laufen, ohne die Schlange zu berühren.</li> </ul>

## Am Wasser

Die Kinder lernen beim Spiel am Wasser Bach- oder Seeufer und Brunnen als Spielplätze kennen. Aber Achtung: Offene Gewässer bergen Gefahren, die zwingend beachtet werden müssen. Spiele am Wasser schliessen Baden und Schwimmen aus.

Wer mit einer Kindergruppe am Wasser spielt, sollte einige wichtige Punkte beachten:

- Vorinformation an die Eltern, damit die Kinder mit geeigneter Kleidung und guten Schuhen ausgerüstet erscheinen. Wechselkleider und ein Badetuch mitbringen.
- Das richtige Verhalten am Wasser wird mit den Kindern vorgängig besprochen.
- Zur Überwachung einer ganzen Klasse am offenen Gewässer sollten mindestens zwei Erwachsene anwesend sein.
- Eine gute Organisation und klare Spielregeln für die Kinder sind zwingend nötig.

	Spelform	Variationen
 <p><b>Zugfahrt</b></p>	<p><b>Beschreibung</b> Die Leiterperson führt die Klasse als Zug (Eierkolonne) durch das Gebiet, in welchem die Kinder spielen dürfen. So wird die Umgebung besichtigt, auf Gefahren hingewiesen und die Spielregeln werden festgelegt.</p> <p><b>Ziel</b> Die Kinder lernen die Umgebung und das richtige Verhalten kennen.</p>	<p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle Kinder sind barfuss. Der von der Leiterperson angeführte Zug macht sich auf, um verschiedene Bodenbeschaffenheiten zu entdecken: Über Wiese, Waldboden, Kieselsteine und grosse Steine gehen.</li> <li>• Mit den Zehen kleine Steine aufnehmen und in den Bach werfen.</li> </ul>
 <p><b>Bachüberquerung</b></p>	<p><b>Beschreibung</b> Es wird eine Stelle am Bach gesucht, an der das Kind das Wasser überqueren kann, ohne nass zu werden. Die Kinder suchen sich ihren Weg über die Steine. Falls nötig, können auch mit weiteren Steinen Überquerungshilfen gebaut werden.</p> <p><b>Ziel</b> Die Kinder üben die Bewegungsgrundform Balancieren und trainieren die Geschicklichkeit.</p> <p><b>Sicherheitshinweis</b> Wenn möglich barfuss oder in Plastikschuhen. Bei kaltem Wasser kurze Spiel- und Übungsphasen machen. Die Wassertiefe darf nicht mehr als knietief sein und der Bach sollte kaum Strömung haben.</p>	<p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Springen von Stein zu Stein wird zuerst an Land geübt.</li> <li>• Einbeinig auf einem Stein balancieren und dabei verschiedene Kunststücke ausprobieren.</li> </ul> <p><b>Material</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit Steinen Wege und Brücken bauen.</li> <li>• Gleichgewichtshilfen wie lange Äste als Balancierstange suchen und einsetzen.</li> <li>• Als Hilfsmittel ein Seil über den Bach spannen.</li> <li>• Zwei Kinder überqueren den Bach gemeinsam: Das eine Kind folgt dem anderen auf dem genau gleichen Weg.</li> </ul>



## Im Wasser

Kinder im Vorschulalter sollen einen freudvollen und entspannten Umgang mit Wasser lernen. Eine vielseitige Gewöhnung trägt dazu bei, das Element besser kennen zu lernen, damit vertraut zu werden und den Widerstand sowie den Auftrieb des Wassers zu erfahren. Dadurch kann das Körperbewusstsein der Kinder erweitert und bereits gelernte Bewegungsmuster vom Land ins Wasser übertragen werden. In einer nächsten Phase können neue, spezifische Bewegungsformen wie Atmen, Schweben, Gleiten und Antreiben behutsam vorbereitet werden. Wenn diese Kernelemente beherrscht werden, können die Kinder voller Freude ins Wasser springen, denn dies macht ihnen am meisten Spass. Die Kinder werden durch die positiven Erfahrungen mit dem Element Wasser vertraut, daran gewöhnt und zusehends darin gewandt. Spiele mit, am und im Wasser können diesen Lernprozess unterstützen.

### Sicherheitshinweis

Bei J+S-Kindersport gehört der Schwimmsport zu den Sportarten mit besonderen Sicherheitsbestimmungen. Zum Schwimmsport werden die Sportarten Freitauchen, Rettungsschwimmen, Schwimmen, Synchronschwimmen, Wasserball und Wasserspringen gezählt. Wer mit einer J+S-Kindersport-Gruppe eine dieser Sportarten durchführen möchte, muss zwingend den entsprechenden Leitfadern zur Durchführung von J+S-Angeboten Schwimmsport beachten und die Sicherheitsbestimmungen in jedem Fall einhalten. Zusätzlich müssen Schulen ebenfalls die kantonalen Vorschriften beachten.

**Weiterführende Unterlagen:** [www.swimsports.ch](http://www.swimsports.ch) und [www.swiss-swimming.ch](http://www.swiss-swimming.ch)

	Grundübung	Variationen
<b>Atmung kontrollieren</b> 	<b>Beschreibung</b> Unter Wasser eine Melodie summen und mit den Händen dirigieren.  <b>Ziel</b> Die Kinder können im und unter Wasser kontrolliert und vollständig ausatmen.	<b>Bewegung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Melodie an der Wasseroberfläche sprudeln.</li> <li>• Gleiche Übung nur auf einem Bein stehend.</li> <li>• Unter Wasser übergeben sich zwei Kinder ohne Bodenkontakt ein Ringli.</li> </ul>
<b>Schwebelage einnehmen</b> 	<b>Beschreibung</b> Die Kinder sind Flugzeuge. Sie fliegen und rennen durch das Wasser. Dann landen die Flugzeuge, indem die Kinder möglichst schnell, auf dem Bauch liegend, zu «schweben» versuchen.  <b>Ziel</b> Die Kinder können sich möglichst lange vom Wasser tragen lassen.	<b>Bewegung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gleiche Übung mit Partnerhilfe.</li> <li>• Das Flugzeug landet (schwebt) und lässt den Motor laufen (Ausatmen durch Mund und Nase), bis der Treibstoff (Luft) ausgeht.</li> <li>• Das Flugzeug landet auf dem Rücken (Ausatmung durch die Nase).</li> </ul>

		Grundübung	Variationen
<b>Gleiten im Wasser</b>		<p><b>Beschreibung</b> Die Kinder stossen sich mit den Füßen von der Wand ab und gleiten auf einen Partner zu.</p> <p><b>Ziel</b> Die Kinder gleiten so weit wie möglich.</p>	<p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sich von der Wand abstossen und mit geschlossenen Augen genau bis zum Partner gleiten.</li> <li>• Sich von der Wand abstossen und zwischen den gegrätschten Beinen eines Kindes durchgleiten.</li> </ul>
<b>Antrieb erzeugen</b>		<p><b>Beschreibung</b> Die Kinder treiben sich mit den Armen an und tauchen so bis zu einem Reif, welcher vertikal im Wasser gehalten wird. Sie tauchen durch den Reif hindurch und brauchen nur noch die Beine zum Antrieb.</p> <p><b>Ziel</b> Die Kinder nutzen den Wasserwiderstand, um sich vorwärts zu bewegen.</p>	<p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Reif ragt zur Hälfte aus dem Wasser (erleichternd).</li> <li>• Mit geschlossenen Augen antreiben.</li> <li>• In Rückenlage antreiben.</li> </ul>

# Schnee





Kinder lieben es, im Schnee zu spielen. Vor allem Rutschen und Gleiten machen ihnen grossen Spass. Eine zwingende Voraussetzung dafür ist, dass sie genügend warme und geeignete Kleider tragen.

Wer mit einer Kindergruppe im Schnee spielt, sollte einige wichtige Punkte beachten:

- Vorinformation an die Eltern, damit die Kinder in geeigneter Kleidung, mit Handschuhen und guten Schuhen ausgerüstet, erscheinen.
- Warme Getränke mitnehmen.
- Achtung beim Schlitteln: Diese Sportart birgt Gefahren, denn Kinder bis ca. 8 Jahre erkennen Gefahren erst, wenn es für eine Reaktion bereits zu spät ist. Deshalb die Kinder mit Helm, guter Kleidung, guten und hohen Schuhen ausrüsten.
- Achte bei kleinen Kindern auf Hänge mit freiem Auslauf.
- Offizielle Schlittelwege: Auf Schlittelwegen sind die offiziellen Verhaltensregeln vorgängig einzuführen.

## Verweis

bfu Broschüre, Schlitteln – Sicher in Fahrt, 3.001

	Spielform	Variationen
 <p><b>Tummeln im Schnee</b></p>	<p><b>Beschreibung</b> Die Kinder spielen im Schnee und erhalten dafür einerseits Anleitung von der Leiterperson, andererseits können sie eigene Kunststücke und Spiele ausprobieren.</p> <p><b>Ziel</b> Die Kinder freuen sich am Schnee und machen dabei vielseitige Erfahrungen.</p>	<p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sich im Schnee verschiedenartig fortbewegen und dabei den Widerstand spüren.</li> <li>• Spuren legen und verfolgen.</li> <li>• Durch den Schnee stampfen, dabei Muster in den Schnee zeichnen und durch andere Kinder erraten lassen: Figuren, Zeichnungen, Buchstaben, Zahlen, Wörter.</li> <li>• Im Schnee rollen, drehen, Engel zeichnen.</li> <li>• Zielwurf mit Schneebällen.</li> </ul>
 <p><b>Skulpturenbau</b></p>	<p><b>Beschreibung</b> Die Kinder bauen unter Anleitung der Leiterperson eine Skulptur.</p> <p><b>Ziel</b> Die Kinder bauen etwas miteinander und strengen sich körperlich an.</p>	<p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skulpturenbau auf Zeit.</li> <li>• Verschiedene Objekte bauen: Iglus, Schneemänner und -frauen.</li> <li>• Je nach Schneebeschaffenheit verschiedene Bau-techniken kennen lernen.</li> <li>• Pistenmaschine: Die Kinder werden in zwei Teams eingeteilt. Pro Team steht ein frisch verschneites und unberührtes Quadrat bereit. Welches Team hat sein Quadrat zuerst flachgewalzt?</li> </ul> <p><b>Material</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit Hilfsmitteln bauen: Schaufel, Säge.</li> </ul>
 <p><b>Schlittenfahrt</b></p>	<p><b>Beschreibung</b> Alle Kinder bringen einen stabilen Plastiksack ins Training oder in den Sportunterricht. Sie bauen zusammen eine Bobbahn und probieren diese aus.</p> <p><b>Ziel</b> Die Kinder machen Erfahrungen im Rutschen und Gleiten und freuen sich am Schnee und an der Geschwindigkeit.</p> <p><b>Verweis</b> Diese Bewegungsgrundformen können bereits in der Turnhalle eingeführt und angewendet werden.   Kapitel «Vielseitigkeit fördern», «Rutschen und Gleiten».</p>	<p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bobbahn im Sitzen, auf dem Bauch liegend, kniend, stehend hinunterrutschen.</li> <li>• Pferdekutsche: Ein Kind sitzt auf einem Schlitten und lässt sich von einem anderen Kind ziehen.</li> <li>• Zu zweit schlitteln.</li> <li>• Wer rutscht am weitesten?</li> </ul> <p><b>Material</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Bobbahn mit verschiedenen Bauten ergänzen: Slalom, Tunnels, kleine Schanzen.</li> <li>• Die Kinder bringen ihren Schlitten oder Bob mit.</li> </ul>



## Eis

Kinder lassen sich gerne von Eis und seinen Eigenschaften faszinieren und lieben es, darüber zu gleiten, sich darauf fallen zu lassen und zu rutschen. Kinder probieren selber viel aus und erkunden diese für sie oftmals neue Umgebung auf ihre Art. Je nach Gruppe oder Klasse bestehen grosse Unterschiede in den Lernvoraussetzungen der Kinder, sodass ein individualisierter Unterricht nötig ist.

Wer mit einer Kindergruppe Schlittschuhlaufen geht, sollte einige wichtige Punkte beachten:

- Vorinformation an die Eltern, damit die Kinder mit geeigneter Kleidung und guten Schlittschuhen ausgerüstet sind.
- Wasserfeste und praktische Kleidung sowie Handschuhe (wenn möglich Schneesport-Handschuhe) sind obligatorisch. Ein gut sitzender Helm ist sehr zu empfehlen.
- Hilfsleiter oder Eltern, die beim Schlittschuhen-Binden und auf dem Eis mithelfen, sind eine grosse Unterstützung für die Leiterperson.

	Spelform	Variationen
 <p><b>Eisbär und Pinguin</b></p>	<p><b>Beschreibung</b> Den Kindern werden verschiedene Hilfsmittel zur Verfügung gestellt: Gleitende Figuren, grosse Kegel oder kleine Tore (oftmals bei der Eisbahn erhältlich). Die Kinder können sich festhalten und so fortbewegen.</p> <p><b>Ziel</b> Die Kinder sammeln erste Geh- und Gleiterfahrungen.</p>	<p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Leiterperson führt ein Kind an der Hand und hilft ihm, sich fortzubewegen.</li> <li>• Die Kinder probieren verschiedene Gehvarianten aus: Welche ist am effizientesten, um vorwärts zu kommen?</li> <li>• Bewegungsaufgabe: Wie bewegen sich die Pinguine vorwärts?</li> <li>• Die Kinder fahren durch einen Slalomparcours.</li> </ul>
 <p><b>Pferdegesspann</b></p>	<p><b>Beschreibung</b> Zwei Kinder, die bereits Schlittschuhlaufen können, halten eine Stange oder einen langen Stock an den Enden. Ein drittes Kind darf sich in der Mitte des Stocks halten und wird von den beiden anderen über das Eis gezogen.</p> <p><b>Ziel</b> Die Kinder gewöhnen sich an die Schlittschuhen und machen erste Gleiterfahrungen.</p>	<p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Kind in der Mitte der Dreiergruppe führt im Fahren Kunststücke aus: Hocke oder Zwerg, auf einem Bein gleiten, eine Hand loslassen, Standwaage, Springen über kleine Hindernisse, sich blind ziehen lassen.</li> <li>• In 3er-Gruppe: Das mittlere Kind fährt rückwärts.</li> <li>• Pferd und Kutsche: Die Kinder ziehen sich mit einem Reif oder Seil. Der Passagier kann sitzen oder stehen (siehe Bild).</li> </ul>
 <p><b>Eisakrobat</b></p>	<p><b>Beschreibung</b> Die Kinder fahren um die aufs Eis gelegten Reife oder Ringe. Liegt ein Ball in einem, nimmt das Kind diesen auf und legt ihn in einen freien Ring. Liegt ein Seil am Boden, springen die Kinder darüber, bei einem Kegel bremsen sie.</p> <p><b>Ziel</b> Während dem Schlittschuhlaufen verschiedene Elemente üben und dabei Fahrsicherheit gewinnen.</p>	<p><b>Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf dem Eis liegen Seile, Kegel und Ringe bereit. Die Kinder erfinden in Zweiergruppen (Herr und Hund) verschiedene Wege und Kunststücke.</li> <li>• Bremsen: Wie beim Skifahren zuerst den halben Pflug, dann den ganzen Pflug einführen.</li> <li>• Bremsen: Das Spiel «Zeitung lesen» eignet sich bestens, um das Bremsen zu üben.</li> <li>• Kapitel «Umgebungswechsel», «Hartplatz, Rasen, Spielplatz», «Schleichende Katze».</li> <li>• Mit Kegeln wird ein Slalom ausgelegt. Die Kinder fahren unterschiedlich durch den Slalom: Mit Partnerhilfe, alleine, beidbeinig, einbeinig, rückwärts (siehe Bild).</li> <li>• Pärilifangis.</li> </ul>

# Bewegungslernen: Wahrnehmung als eine Grundlage des Lernens

## Steuern der Aufmerksamkeit

Um überhaupt wahrnehmen zu können, ist die Aufmerksamkeit der Kinder eine wichtige Grundvoraussetzung. Das Gehirn kann nur eine bestimmte Anzahl von Informationen bewusst aufnehmen und verarbeiten, zudem haben Kinder eine kürzere Aufmerksamkeitsspanne als Jugendliche und Erwachsene. Die Aufmerksamkeit ist entwicklungs- bzw. altersabhängig.

Deshalb müssen Kinder wissen, welche Informationen wichtig sind, damit sie ihre Aufmerksamkeit darauf lenken können. Insgesamt ist die Aufmerksamkeitsleistung auch stark abhängig von der emotionalen Befindlichkeit, der körperlichen Verfassung, vom Aufgabeninteresse und von der gestellten Anforderung, also der Schwierigkeit der Aufgabe.

Für die Trainings- und Unterrichtsgestaltung ist es für J+S-Leitende wichtig zu wissen, wie die Aufmerksamkeit der Kinder erreicht bzw. wie die Gestaltung von Unterricht und Training dem Entwicklungsstand der Kinder angepasst werden kann.

## Methodische Tipps zur Steuerung der Aufmerksamkeit

- Mit Ritualen und Wiederholungen arbeiten, um die Aufmerksamkeit der Kinder auf Relevantes zu richten (vgl. Ideen für Rituale: «J+S-Kindersport – Praktische Beispiele», S. 6).
- Kurze Übungs- und Spielsequenzen planen und durchführen.
- Rhythmisieren des Unterrichts: Übungssequenzen, welche die Aufmerksamkeit der Kinder erfordern, und Erholungsphasen bzw. freie Spielsequenzen im Wechsel.
- Möglichst wenig oder gar kein gebrauchtes Material herumliegen lassen, weil es die Kinder ablenkt.
- Die Kinder durch Geschichten und Spiele emotional betroffen machen, um ihre Aufmerksamkeit zu steigern.
- Weitere Tipps im Lehrmittel «J+S-Kindersport – Theoretische Grundlagen», Kapitel «Aufmerksamkeit», «Folgerungen für die Unterrichtsgestaltung».





## Wahrnehmen über die Sinne

Vor allem im Kindesalter wird die Wahrnehmungsfähigkeit durch stetige aktive Wahrnehmung geschult. Für das Lernen von Bewegungsabläufen und -koordination ist die Entwicklung und Verfeinerung der Sinnesorgane deshalb von grosser Bedeutung (vgl. W. Stadelmann).

Der Vorgang des Aufnehmens umfasst die bewegungsrelevanten Sinne Sehen, Hören, Spüren. Äussere Informationen können also mit den Augen (visuell – sehend), den Ohren (akustisch – hörend) oder durch die Haut (taktil – tastend/spürend) auf- und damit wahrgenommen werden. Körperinnere Informationen werden vorwiegend durch den Bewegungssinn (kinästhetisch) oder den Gleichgewichtssinn (vestibulär) empfangen (vgl. «Kernlehrmittel Jugend+Sport», S. 10).

### Sehen, Hören und Spüren

Das Sehen (visuelle Wahrnehmung) trägt dazu bei, dass sich das Kind im Raum orientieren und es z. B. die Flugbahn von Wurfgegenständen verfolgen, einschätzen und entsprechend darauf reagieren kann. Sich orientieren oder reagieren sind also direkt vom Sehen abhängig. Auch die Gleichgewichtsfähigkeit wird durch das Sehen unterstützt. Schliesst man beim Balancieren die Augen, wird es sofort erheblich schwieriger, das Gleichgewicht zu halten (vgl. «bewegt und selbstsicher», S. 40).

Beim Zuhören (akustische Wahrnehmung) müssen Reize isoliert beziehungsweise unwichtige Geräusche ignoriert werden. Das Hören ist zusammen mit dem Gleichgewichtssinn und dem Sehen eine wichtige Voraussetzung für das Orientieren. Hören ist zudem für die Rhythmisierungsfähigkeit sehr wichtig. Es gibt Kinder, die Bewegungen besonders gut über einen von aussen gegebenen Rhythmus (Stimme, Klatschen usw.) erlernen und automatisieren können (vgl. «bewegt und selbstsicher», S. 44).

Beim Spüren/Tasten (taktile Wahrnehmung) bildet die Haut das zentrale Sinnesorgan. Die Wahrnehmung kann passiv erfolgen, wenn zum Beispiel eine Berührung wahrgenommen wird. Häufig geschieht sie auch aktiv. Der Tastsinn ermöglicht es, gleichzeitig den eigenen Körper und die Umwelt wahrzunehmen und zu verbinden (vgl. «bewegt und selbstsicher», S. 25).

## Wahrnehmen des eigenen Körpers

Über die Sinne begegnet das Kind der Welt und sich. Durch die damit verbundene Wahrnehmung entwickelt sich die Orientierung am und im eigenen Körper, in der räumlichen, materiellen und sozialen Welt (vgl. «bewegt und selbstsicher», S. 23).

Kinder sollen lernen, ihren Körper wahrzunehmen und dessen einzelne Teile zu benennen. Zudem sollen ihnen verschiedene Funktionen ihres Körpers – zum Beispiel Muskeln anspannen und entspannen – nähergebracht werden. Einige Umsetzungs-ideen dazu finden sich in «J+S-Kindersport – Praktische Beispiele», «Den eigenen Körper wahrnehmen», S. 7.

### Methodische Tipps zum Schulen, Entwickeln und Verfeinern der Wahrnehmung

- Die Kinder über verschiedene Wahrnehmungskanäle Informationen aufnehmen lassen. Variieren zwischen Sehen, Hören und Spüren/Tasten. So werden die Kinder einerseits bezüglich ihrer Wahrnehmungskanäle lernspezifisch angesprochen und schulen andererseits weniger gut ausgebildete Sinne.
- Bei Aufgabenstellungen einzelne Sinne ganz bewusst ansprechen: Einmal eine Übung bewusst nur vorzeigen, einmal nur erklären, einmal nur spüren lassen.
- Einmal bei einer Übung ganz bewusst das Sehen ausschalten und dieselbe Übung blind machen lassen usw.

### Verwendete und weiterführende Literatur

Bundesamt für Sport BASPO (Hrsg.) (2009). *Kernlehrmittel Jugend+Sport*.

Magglingen: BASPO.

Bundesamt für Sport BASPO (Hrsg.) (2010). *J+S-Kindersport – Theoretische Grundlagen*. Magglingen: BASPO.

Bundesamt für Sport BASPO (Hrsg.) (2010). *J+S-Kindersport – Praktische Beispiele*. Magglingen: BASPO.

Lienert, S., Sägesser, J., & Spiess, H. (2010). *bewegt und selbstsicher*.

Bern: Schulverlag plus.

# Lernen heisst vernetzen



## Lernen durch Anknüpfen und Vernetzen mit Bekanntem

Stadelmann sagt in seinem Dokument, dass Unterrichts- und Trainingsmethoden zu bevorzugen sind, die verschiedene Eingangskanäle der Wahrnehmung ansprechen, vielseitige Fähigkeiten, Fertigkeiten und Tätigkeiten anregen und so das Gehirn vielseitig beanspruchen. Mit anderen Worten heisst das, dass Lernprozesse, die Vernetzung fördern und die Fähigkeiten des Gehirns zu vernetzen ausnützen, erfolgreicher sind als isolierte Formen. Vieles eignen sich Kinder durch Anknüpfen an Bekanntes oder Nachahmungslernen an.

### **Methodische Tipps zum Lernen durch Vernetzung**

- Eine kindergerechte Sprache verwenden. Metaphern, Bewegungsgeschichten oder Bilder sind dafür besonders geeignet.
- Bewegungsverwandtschaften für das Lernen neuer Bewegungen nutzen. Ein Kind z. B., das im Sommer draussen auf einem Spielzeugauto oder Traktor fährt, kann dieses Bild beim Skifahren im Winter nutzen, um eine Kurve auszulösen.
- Umgebungswechsel. Kinder gleiche Bewegungen auf unterschiedlichen Böden, Geländen, Unterlagen usw. ausführen lassen.
- Den Kindern für eigene Kreativität und Ergänzungen Zeit und Raum geben. So erhalten sie Gelegenheit, Vernetzungen selbst herbeizuführen.

### **Vielseitigkeit durch Training der Beidseitigkeit**

Vor allem im Kindes-, aber auch im Jugendalter soll die Beidseitigkeit (rechts und links) möglichst oft ausprobiert und trainiert werden. Diese Fähigkeit ist immer wieder zu üben. Sie fördert das bewusste Lernen von Bewegungen, sensibilisiert für Teilaspekte (Knotenpunkte) eines Bewegungsablaufs, führt im Allgemeinen zu besseren Lernfortschritten im motorischen Lernprozess und kann im Sport, aber auch bei Alltags- bzw. Berufstätigkeiten (z. B. beim Malen, Sägen, Schrauben usw.) weitere Vorteile bringen (vgl. Lehrmittel «Sporterziehung», Band 6, Broschüre 4). Zudem können Überbelastungen und muskuläre Dysbalancen vermieden werden. Der Bewegungsapparat wird in seiner ganzheitlichen Entwicklung gefördert.

Von den verschiedenen Arten der Seitigkeit sind nach Weineck im Sport vor allem die Händigkeit (Rechts- oder Linkshänder), die Beinigkeit (Füssigkeit > z. B. Sprungbein) und die Drehseitigkeit (bevorzugte Richtung bei Rotationen, Täuschungen usw.) von Bedeutung.

### **Methodische Tipps zum Training der Beidseitigkeit**

- Geeignete Übungen möglichst oft beidseitig (beidhändig, beidfüssig) ausführen lassen, um die Beidseitigkeit zu trainieren (z. B. bei den Bewegungsgrundformen, Laufen – Springen, Balancieren, Werfen – Fangen, Rutschen – Gleiten).
- Rotationen auf beide Seiten durchführen lassen, um die Drehseitigkeit vielseitig zu trainieren (z. B. bei den Bewegungsgrundformen Rollen – Drehen, Schaukeln – Schwingen, Rhythmisieren und Tanzen, Werfen – Fangen, bei Täuschungen im Spilsport usw.)
- Bei jüngeren Kindern die Hand- oder Fussgelenke mit farbigen Bändern kennzeichnen und sie mit Hilfe der Farben motivieren, Übungen beidseitig auszuführen.
- Training der Beidseitigkeit in Spielformen und Spiele einbeziehen und einbauen, z. B. einmal nur mit dem schwächeren Fuss Fussball spielen.
- Bei Übungen konsequent immer mit der schwächeren Seite beginnen und danach auf die stärkere Seite wechseln.

### **Lernen durch Überkreuzbewegungen**

Brain-Gym® ist eine Form von Gehirngymnastik. Paul E. und Gail E. Dennison entwickelten diese Methode als eine Möglichkeit, das Lernen optimal zu gestalten. Brain-Gym® beschreibt die Geteiltheit (Lateralität) des menschlichen Körpers und des menschlichen Gehirns in eine rechte und eine linke Seite. Diese Eigenschaft zieht die mögliche Dominanz einer Körperseite nach sich (z. B. Rechts- oder Linkshändigkeit). Gezielte Mittellinienbewegungen bzw. Überkreuzbewegungen helfen Kindern, die Hand-Augen-, Hand-Fuss- und Augen-Fuss-Koordination zu verbessern. Insbesondere bei der Entwicklung beidseitiger Bewegungsfertigkeiten spielt die Vernetzung der beiden Hirnhälften eine wichtige Rolle. Überkreuzbewegungen werden zur Aktivierung und Optimierung der Gehirnleistung angewendet.

**«Bewegung ist das Tor zum Lernen»**

*Paul Dennison*



## Beispiele für Überkreuzbewegungen

- Gehen/Laufen als klassischste aller Überkreuzbewegungen.
- Arm und gegenüberliegendes Bein gleichzeitig aufeinander zubewegen und berühren bzw. in verschiedene Richtungen strecken. Mit der Hand gegenüberliegendes Ohr, Schulter, Hüfte usw. berühren.
- Hinter dem Körper mit der Hand den gegenüberliegenden Fuss berühren.
- Diese Übung mit dazwischenliegendem Hüpfen und Federn kombinieren.
- Dieselben Übungen mit geschlossenen Augen durchführen.
- Klatschspiele zu zweit. Beispiel: 2 Kinder stehen sich gegenüber und klatschen:
  - a) sich selbst auf die Oberschenkel
  - b) in die eigenen Hände
  - c) mit der rechten Hand in die rechte Hand des Partners
  - d) gegengleich mit links. Ablauf wiederholen.
- Übungen zu Musik oder in einem Rhythmus durchführen.
- Bewegungen kombinieren mit Buchstabieren oder Rechnen (z. B. Zahlenreihen).

## Verwendete und weiterführende Literatur

- Dennison, P., & Dennison, G. (1998). *Brain-Gym – Lehrerhandbuch*. Kirchzarten: VAK Verlag.
- Eidgenössische Sportkommission ESK (Hrsg.) (1998). *Lehrmittel Sporterziehung*, Band 6: 10.–13. Schuljahr, Broschüre 4: Laufen, Springen, Werfen. Bern: Eidgenössische Sportkommission ESK.
- Hannaforde, C. (1996). *Bewegung – Das Tor zum Lernen*. Kirchzarten: VAK Verlag.
- Weineck, J. (2010). *Optimales Training* (16. Auflage). Balingen: Spitta Verlag, S. 859–877.

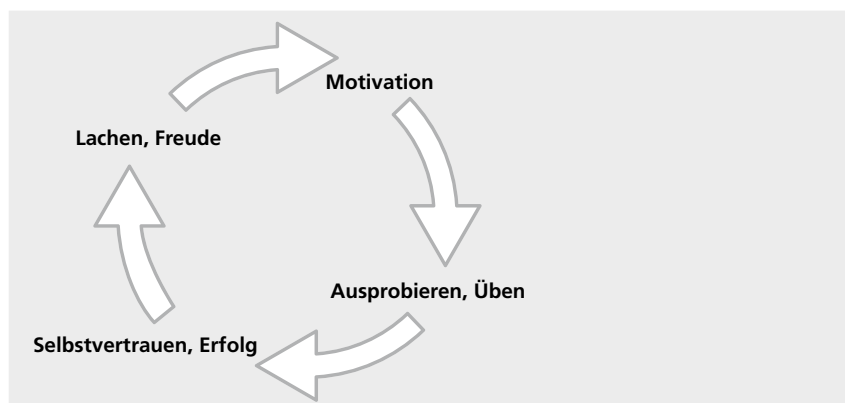
# Emotionen sinnvoll nutzen



Kinder bewegen sich gern und haben in der Regel ein grosses Bewegungsbedürfnis. Deshalb ist es wichtig, dass sie diesbezüglich im Alltag, in der Schule und im Sportverein möglichst viele positive Gefühlszustände erleben können. J+S-Kindersport orientiert sich am altbekannten Leitsatz «Lachen – Lernen – Leisten». Lachen steht bewusst an erster Stelle. Ein Hauptziel von J+S-Kindersport besteht darin, den Kindern Freude an Bewegung und Sport zu vermitteln. Kinder wollen lachen, weil es ganz einfach schön ist, ein gutes Gefühl erzeugt und das Lernen erleichtert (vgl. «J+S-Kindersport – Theoretische Grundlagen», S. 11). Lachen und Lernen hängen eng zusammen: «Individuell als bedeutsam, wichtig, anregend, erfreulich und sinnvoll empfundene Ereignisse werden schneller gelernt, besser gespeichert und sind besser erinnerbar» («Lernen im Sport», S. 14).

## Methodische Tipps zum sinnvollen Nutzen von Emotionen für das Lernen

- Leiterperson mit Vorbildfunktion für die Kinder. Deshalb ist es wichtig, den Kindern und anderen Personen mit Wertschätzung, Respekt und Toleranz zu begegnen, wenn dies auch von ihnen verlangt wird. Begeisterungsfähigkeit ist ansteckend!
- Individuelle und kindergerechte Ziele setzen: Bewegungsaufgaben bezüglich Schwierigkeit angepasst wählen, damit die Angst nicht dominant wird und erfolgreiches Lernen erschwert.
- Erfolgserlebnisse ermöglichen:



Der Kreislauf zeigt auf, dass Freude die Motivation direkt beeinflussen kann, die Motivation wiederum durch Üben und Erfolg(erlebnisse) zur Steigerung der Freude beiträgt. Auch Feedbacks sollen aus diesem Grund immer motivierend sein.

- Für positives Unterrichtsklima sorgen. Niemand soll ausgelacht oder blossgestellt werden.
- Den Kindern am Ende der Lektion ein gutes Gefühl vermitteln. Das bewirkt, dass sie gerne wiederkommen.
- Emotionen beim Lernen durch Musik und Geschichten fördern. Wenn Musik bewusst eingesetzt wird, kann sie Emotionalität schaffen.
- Lernfelder anbieten, die Emotionen herausfordern (kämpfen, lachen, Mut beweisen usw.).
- Gruppenzusammenhalt pflegen beziehungsweise eine Gruppe zu einem Team formen. Vor allem mit jüngeren Kindern braucht es spezielle Anstrengungen, um sie bei der Entwicklung vom Spielen nebeneinander zum Spielen miteinander und schliesslich zum Spielen gegeneinander zu unterstützen.
- Spezielle Erlebnisse ermöglichen (Lager, Turnierbesuche, Einladen von bekannten Sportlern, Umgebungswechsel usw.)
- Umgang mit Sieg und Niederlage lehren und thematisieren.

## Verwendete und weiterführende Literatur

Bundesamt für Sport BASPO (Hrsg.) (2010). *J+S-Kindersport – Theoretische Grundlagen*. Magglingen: BASPO. Kapitel «Lachen».

Bundesamt für Sport BASPO (Hrsg.) (2015). *Lernen im Kindersport – Bewegungslernen*. Magglingen: BASPO.

# Beispiellectionen

Kinder haben viel Fantasie und lieben es, sich in andere Welten hineinzusetzen und darin zu spielen. Oftmals reicht es, den Kindern ein Thema oder eine Welt vorzustellen, damit sie anschliessend ihre eigenen Geschichten und Bilder erfinden. Die nachfolgenden Beispiellectionen entführen die Kinder in unterschiedliche Welten, mit dem Ziel, diese zu erkunden und die Bewegungsgrundformen zu erwerben und anzuwenden.

## **Die Bewegungsbaustelle**

Beim Aufbau der verschiedenen Welten können die Kinder mit einbezogen werden. Im Rahmen einer «Bewegungsbaustelle» dürfen die Kinder mitbestimmen, welche Geräte aufgestellt und wie diese angeordnet werden. Eine Baustelle ist nie fertig, sondern kann immer wieder verändert und den Bewegungsspielen angepasst werden. Voraussetzung für diese Form ist, dass die Kinder bereits gelernt haben, wie Material richtig getragen wird.

## **Die Bewegungslandschaft**

Die Leiterperson baut eine Landschaft zu einem Thema auf und erzählt den Kindern, eventuell in Form einer Geschichte, was die Geräte darstellen und wo wie geturnt wird. Nach Bedarf müssen zu Beginn einer Lektion auch einige Spiel- und Verhaltensregeln festgelegt werden, um der Sicherheit Rechnung zu tragen.

## **Der Lektionsaufbau**

Eine Lektion wird in eine Einleitung, einen Hauptteil und einen Ausklang unterteilt. Es macht Sinn, alle Teile zum gleichen Thema durchzuführen. So entsteht ein roter Faden. Die Kinder dürfen während der ganzen Lektion in eine andere Welt eintauchen und diese erkunden.



# Im Urwald

## Lektionsziele

Eine neue Welt entdecken und erkunden, sich darin bewegen und spielen. Erwerben, anwenden und gestalten von Bewegungsgrundformen.



## Organisation

Die Stationen werden alle miteinander verbunden, sodass der Urwald als Parcours erkundet werden kann. Die Kinder absolvieren den Parcours selbstständig. Die Leiterperson hilft und unterstützt wo nötig. Sie kann die Kinder an einer Station betreuen und bei Bewegungsgrundformen wie Rollen oder Schwingen Hilfestellungen oder Tipps geben. Die Kinder können den Parcours als Ganzes absolvieren oder in Kleingruppen ein Stationentraining an einzelnen Posten absolvieren.

## Mögliche Urwald-Stationen

Titel	Ziel	Beschreibung
<b>Kletterwald</b>	Klettern und Stützen	Die Kinder klettern wie Affen entlang der Sprossenwand und pflücken dabei Bananen (Spielbänder sind an den Sprossen auf verschiedenen Höhen befestigt).  Kapitel «Vielseitigkeit fördern», «Klettern und Stützen», «Sprossenwand queren».
<b>Flussüberquerungen im Boot</b>	Rutschen und Gleiten, Muskulatur kräftigen	Die Kinder ziehen sich, auf einem Teppichquadrat sitzend, an einem Seil mehrere Meter weit.  Kapitel «Vielseitigkeit fördern», «Rutschen und Gleiten», «Seilbahn».
<b>Flussüberquerungen via Brücken</b>	Balancieren	Möglichst viele verschiedene Gleichgewichtsstationen und Geräte werden aufgestellt und miteinander verbunden. Die Kinder balancieren über den Gleichgewichtsparcours, ohne den Boden zu berühren!  Kapitel «Vielseitigkeit fördern», «Balancieren», «Achtung Krokodil!».
<b>Insellauf</b>	Laufen und Springen	Matten oder Reifen auslegen. Die Kinder müssen möglichst schnell über die kleinen Inseln oder Steine laufen.
<b>Dichter Wald</b>	Laufen, Schnelligkeit	Die Kinder laufen möglichst schnell wie bei einem Slalom durch die Kletterstangen.
<b>Tarzan</b>	Schaukeln und Schwingen	Die Kinder schwingen wie Tarzan am Tau vor und zurück. Diese Grundform kann mit verschiedenen Aufgaben ergänzt werden.  Kapitel «Vielseitigkeit fördern», «Schaukeln und Schwingen», «Tarzan».
<b>Wasserfall</b>	Rutschen und Gleiten, Rollen und Drehen	Bau einer schiefen Ebene. Die Kindern können diese hinunterrutschen oder hinunterrollen mit Rolle vorwärts, rückwärts und Walze.  Kapitel «Vielseitigkeit fördern», «Rollen und Drehen».

## Lektionsablauf

Inhalte	Ziele	Durchführung
Einleitung <b>Hochwasser</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einstimmung ins Thema «Urwald»</li> <li>• Aufwärmen</li> </ul>	<p>Gemeinsames Aufstellen der Urwald-Stationen.</p> <p>Die Bewegungslandschaft «Urwald» ist bereits aufgebaut und kann für dieses Spiel verwendet werden: Alle Kinder rennen zu Musik oder Tamburin-Rhythmen durch die Halle und dürfen sich nur auf dem Hallenboden fortbewegen. Sobald die Musik stoppt, müssen sie so schnell wie möglich vor dem Hochwasser fliehen und in die Höhe klettern.</p> <p> Kapitel «Vielseitigkeit fördern», «Rhythmisieren und Tanzen», «Hochwasser».</p> <p>Variationen: Zusätzlich zu Hochwasser andere Begriffe einführen. «Achtung Regen»: Alle suchen sich ein Dach oder einen Unterschlupf; «Achtung wilde Tiere»: Die Kinder schleichen herum und sind ganz leise.</p>
Hauptteil <b>Krokodile!</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erwerben, anwenden und gestalten der Bewegungsgrundformen</li> <li>• Kreativität fördern</li> </ul>	<p>Die Kinder dürfen nun den Hallenboden nicht mehr berühren, da dort überall gefährliche Krokodile schwimmen. Der Urwald-Parcours darf nicht mehr verlassen werden!</p> <p>Die Kinder probieren die vorgegebenen Geräte und Bauten aus und überwinden die Hindernisse. Sie erfinden eigene Bewegungen, wie die Stationen begangen werden können. Gute Ideen werden allen Kindern gezeigt und zur Nachahmung empfohlen.</p> <p>Variation: Alle Kinder verwandeln sich in ein selbst ausgewähltes oder von der Leiterperson vorgegebenes Tier und absolvieren den Urwald-Parcours in der entsprechenden Fortbewegungsart.</p>
Ausklang <b>Urwald-Wetter</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemeinsamer Abschluss der Lektion</li> <li>• Beruhigen und Entspannen</li> </ul>	<p>In Zweiergruppen oder im Kreis wird das Urwald-Wetter imitiert. Ein Kind liegt in Bauchlage entspannt auf dem Boden. Das andere Kind imitiert auf dessen Rücken das Wetter.</p> <p>Leichter Regen: Mit den Fingerspitzen den Rücken antippen. Starker Regen: Über den Rücken streichen. Platzregen: Mit den Handflächen klopfen. Sonne: Hände aneinander reiben, bis sie warm sind und die Wärme übertragen.</p> <p> Kapitel «Voraussetzungen schaffen», «Wettermacher».</p> <p>Gemeinsames Wegräumen aller Geräte.</p>

## Zu Besuch bei den Eskimos

### Lektionsziele



Eine neue Welt entdecken und erkunden, sich darin bewegen und spielen. Erwerben, anwenden und gestalten von Bewegungsgrundformen.

### Organisation

Die Stationen werden alle miteinander verbunden, sodass das Eskimoland als Parcours erkundet werden kann. Die Kinder absolvieren den Parcours selbstständig. Die Leiterperson hilft und unterstützt wo nötig.



Die Kinder können den Parcours als Ganzes absolvieren oder in Kleingruppen ein Stationentraining an einzelnen Posten durchführen.

### Mögliche Stationen

Titel	Ziel	Beschreibung
<b>Seilbahn</b>	Rutschen und Gleiten; Muskulatur kräftigen	Die Kinder ziehen sich, auf einem Teppichquadrat sitzend, an einem Seil mehrere Meter weit.  Kapitel «Vielseitigkeit fördern», «Rutschen und Gleiten», «Seilbahn».
<b>Rutschbahn von Schnee- und Eisbergen</b>	Rutschen und Gleiten	Eine Langbank wird an der Sprossenwand oder an einem Reck eingehängt, sodass eine Rutschbahn entsteht. Die Kinder klettern hinauf, setzen sich auf ein Teppichquadrat und rutschen die Rutschbahn wieder hinunter.  Kapitel «Vielseitigkeit fördern», «Rutschen und Gleiten», «Rutschbahn».
<b>Iglu</b>		Dünne Matten werden zwischen der Kletterstange und der Wand oder zwischen zwei Schwedenkästen gewölbt aufgestellt, sodass ein Tunnel oder ein Iglu entsteht. Die Kinder können durch die Iglus kriechen und sich darin verstecken.
<b>Eisschollensprünge</b>	Laufen, Springen, Balancieren	Verschiedenes Kleinmaterial so aufstellen, dass die Kinder von Gerät zu Gerät springen oder balancieren können (weiche Medizinbälle, Mobilos, Reifen, Matten).



## Lektionsablauf

Inhalte	Ziele	Durchführung
<p>Einleitung</p> <p><b>Reise mit Skis und Hundeschlitten</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Kinder motivieren und ins Thema einstimmen.</li> <li>• Aufwärmen</li> <li>• Rutschen und Gleiten.</li> </ul>	<p>Die Lehrperson fragt die Kinder, wo die Eskimos leben und was ihnen zu diesem Thema einfällt.</p> <p>Nun macht sich die Gruppe auf die Reise zu einem Eskimodorf. Für den ersten Teil der Reise auf Langlaufskiern:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jedes Kind erhält 2 Teppichquadrate und legt eines unter jeden Fuss. Nun laufen und gleiten die Kinder wie auf Langlaufskiern durch die Halle.</li> <li>• Für den zweiten Teil der Reise werden Hundeschlitten benötigt. Ein Kind sitzt auf einem Teppichquadrat (Schlitten) und hält sich an einem Reif fest. Ein anderes Kind (Hund) zieht den Schlitten durch die Halle.</li> </ul> <p> Kapitel «Vielseitigkeit fördern», «Rutschen und Gleiten», «Hundeschlitten».</p>
<p>Hauptteil</p> <p><b>Reise durch das Eskimoland</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Kinder können ihrem Niveau angepasst den Parcours erkunden.</li> </ul>	<p>Nun sind die Kinder in einem Eskimodorf angekommen und dürfen die Gegend selbstständig erkunden: Sie können den Parcours ausprobieren, bei welchem durch Iglus gekrochen und über Eisschollen gesprungen wird, mit kleinen Schlitten Berge erklommen werden, um dann herunterschlitteln zu können. Es werden Eisbrücken überquert, und es wird sogar über eine Schanze gesprungen (siehe «Mögliche Stationen»).</p>
<p>Ausklang</p> <p><b>Eisbärenfangis</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielform zum Thema.</li> <li>• Herz-Kreislauf anregen und beanspruchen.</li> </ul>	<p>Drei bis fünf Kinder werden als Eisbären bestimmt und gekennzeichnet. Die restlichen Kinder sind Robben, welche von den Eisbären gejagt werden. In der Halle befinden sich dünne Matten oder weiche Medizinbälle, die kleine Rettungsinseln für die Robben darstellen. Die Eisbären versuchen nun, die Robben zu fangen. Die Robben dürfen auf den Rettungsinseln verschnauften. Allerdings müssen sie, wenn eine andere Robbe in Not ist, die Rettungsinsel wieder verlassen. Wenn eine Robbe von einem Eisbären gefangen wird, erfüllt sie eine Zusatzaufgabe. Zum Beispiel legt sich die Robbe auf dem Bauch auf eine Langbank und zieht sich nur mit Armkraft über die Bank.</p>
<p><b>Eingefroren!</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemeinsamer Abschluss der Lektion.</li> <li>• Beruhigen und Entspannen.</li> </ul>	<p>Alle Kinder liegen im Kreis auf dem Rücken, schliessen die Augen und den Mund. Es ist kalt im Land der Eskimos. Die Kinder frieren und werden ganz steif. Die Leiterperson hebt ein Kind nach dem anderen an den Füßen hoch und kontrolliert, ob es angespannt ist. Wer wie ein Brett gefroren ist, wird von der Leiterperson erlöst und darf in die Garderobe, um sich aufzuwärmen und umzuziehen.</p> <p> Kapitel «Voraussetzungen schaffen», «Den eigenen Körper wahrnehmen», «Spaghetti».</p>

# Konferenz der Bauernhof-Tiere

## Lektionsziele

Eine neue Welt entdecken und erkunden, sich darin bewegen und spielen. Erwerben, anwenden und gestalten von verschiedenen Bewegungsgrundformen.

## Organisation des Spiels Mama Muh



Gespielt wird mit einem Farb- oder Zahlenwürfel. Jeder Farbe/Zahl ist ein kleiner Parcours zugeordnet. Nach jeder Station wird neu gewürfelt und auf der Spieltafel ein Feld vorwärts gerückt. Die Kinder können den Parcours selbstständig absolvieren. Die Leiterperson hilft und unterstützt wo nötig.





## Material

Anordnung der Geräte: Es sind verschiedene Kombinationen möglich. Die Materialverfügbarkeit entscheidet über die Anzahl und den Aufbau der Übungsvariationen.

Weiteres Spielmaterial: Zahlen- oder Farbenwürfel, Tiere als Spielfiguren und eine Spieltafel (Leiterlenspiel), Tierquartett.

## Mögliche Stationen

Station	Ziel	Beschreibung
<b>Pferdekoppel</b> 	Laufen und Springen	Die «Pferde» überspringen verschiedene Hindernisse: Zauberschnüre, die an Malstäben befestigt sind, Matten, Medizinbälle, Kastenoberteile, Reifen.
<b>Verrückte Kuh</b> 	Springen, fliegen, richtig landen	Die «verrückte Kuh» springt und fliegt, wo dies möglich ist: Über Minitrampoline, von der ausgeklappten Sprossenwand oder von einem Schwedenkasten auf dicke Matten.

Station	Ziel	Beschreibung
<b>Katze auf dem Dach</b> 	Balancieren	Die «Katze» balanciert über Dächer: Dünne Matten über Langbänke gelegt, Schaukelringe, Wippe: Langbank über Kastenoberteil, 2 Sprungbretter. <b>P</b> Kapitel «Vielseitigkeit fördern», «Balancieren», «Seiltänzer».
<b>Huhn/Hahn auf der Leiter</b> 	Klettern und Stützen	«Hahn und Huhn» erklimmen immer den höchsten Punkt, wo sie gackern oder krähen dürfen: Sprossenwand, Reck mit 4 Stangen, Schaukelringe mit Strickleiter, Tau, Kletterstange.
<b>Gänserrutsche</b> 	Rutschen und Gleiten	Die «Gänse» watscheln oder ziehen sich schiefe Ebenen hoch und rutschen anschließend hinunter: Langbänke, Reck, 2 Matten, Rollbrett für Teichüberquerung, Barren. <b>P</b> Kapitel «Vielseitigkeit fördern», «Rutschen und Gleiten», «Rutschbahn».
<b>Schweinepark</b> 	Rollen und Drehen	Die «Schweine» rollen, drehen und wälzen sich: 8 Medizinbälle unter 16er Matte, Kasten-treppe mit Matten darüber, Schaukelringe mit Matte, 2 Kastenelemente mit Matten.

## Lektionsablauf

Inhalte	Ziele	Durchführung
Einleitung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einstimmung ins Thema</li> </ul>	<p>Verschiede Bauernhoftiere treffen sich regelmässig zu einer Konferenz. Mama Muh, eine etwas verrückte Kuh, unterhält alle mit ihren Ideen.</p>
<b>Die Tiere stellen sich vor!</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmen mit Tierymnastik</li> <li>• Darstellen von Tieren</li> </ul>	<p>In der Hallenmitte liegt ein Tierquartett verteilt (Karten verdeckt). Den Tieren werden verschiedene Bewegungsformen zugeordnet. Ein Kind deckt eine Karte auf. Alle Kinder imitieren die entsprechende Bewegung, bis die Leiterperson durch Antippen ein nächstes Kind zum Aufdecken einer Karte bestimmt.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Huhn/Hahn: Herumrennen und mit den angewinkelten Armen Flügel schlagen, an Ort mit den Füßen scharren, auf einem Bein stehen.</li> <li>• Pferd: Durch die Halle galoppieren, mit den Hinterbeinen ausschlagen.</li> <li>• Kuh: Auf allen vieren stehen, Gras fressen durch Beugen der Arme.</li> <li>• Schwein: Sich im Schmutz wälzen, rollen.</li> <li>• Ente/Gans: Sich im Kauerengang fortbewegen und dabei die Arme auf und ab bewegen (Flügelschlag).</li> <li>• Katze: Schleichen, auf Mäuse springen, Katzenbuckel, zusammengerollt schlafen, sich strecken.</li> </ul> <p>Variation: Die Leiterperson erzählt eine Geschichte, in welcher die Tiere immer wieder vorkommen.</p>
Hauptteil <b>Mama Muh, eine verrückte Kuh</b>	6 Stationen mit Aufgaben zu den Bewegungsgrundformen	<p>Die Kinder würfeln und probieren Mama Muhs Ideen aus. Die Aufgaben wurden in einer früheren Stunde bereits eingeführt (Wiedererkennungseffekt).</p> <p>Aufgaben siehe «Mögliche Stationen».</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ein Kind geht den Weg vor, das andere macht nach.</li> <li>• Ein Kind schliesst die Augen und lässt sich vom anderen Kind führen. Danach muss es den Weg rekonstruieren.</li> </ul> <p>Gemeinsames Wegräumen aller Geräte.</p>
Ausklang <b>Pferderennen</b>	Gemeinsamer Abschluss der Lektion	<p>Alle Kinder sitzen im Kreis (Fersensitz). Die Leiterperson kommentiert die Rennstrecke: Die Pferde wärmen sich mit einem leichten Traben auf (Handflächen abwechselungsweise auf den Boden schlagen). Start (auf die Plätze – fertig – los), Hindernis (mit den Händen das Hindernis überspringen), Wassergraben (das entsprechende Geräusch z. B. «schschsch» machen), Kurve (nach links oder rechts neigen), Zieleinlauf (Zuschauer kreischen), Ziel (alle heben ihre Hände in die Höhe).</p> <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Kreis stehen, an Ort rennen und entsprechende Bewegungen ausführen.</li> </ul>
Konferenzabschluss		Die Konferenz der Bauernhoftiere auswerten und die nächste besprechen.



## Verwendete und weiterführende Literatur

- Baumann, H. (2012). *Mut tut gut*. (6., überarb. Aufl.). Lenzburg: muttutgut.
- Baumberger, J.; Huber, L.; Lienert, S.; Müller, U. (2008). *Top-Bewegungsspiele, Band 1: für Kinder ab 5 Jahren*. Horgen: Verlag Baumberger & Müller.
- Baumberger, J.; Müller, U. (2008). *Top-Spiele für den Sportunterricht, Band 2: für Kinder ab 7 Jahren*. Horgen: Verlag Baumberger & Müller.
- Baumberger, J.; Müller, U.; Lienert, S. (2005). *Schweizerischer Turnverband – Basistests: Polysportive Grundausbildung für Kinder von 5 bis 10 Jahren*. Horgen: Verlag Baumberger & Müller.
- Beratungsstelle für Unfallverhütung (2012). *Schlitteln – Sicher in Fahrt*. Bern: Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu).
- Borlat, C. (2008). *Fiches didactiques EPS: 4-6 ans, 6-8 ans, 8-10 ans*. Lausanne: Service de l'éducation physique et du sport du canton de Vaud.
- Bucher, W.; Ernst, K. (1997). *Lehrmittel Sporterziehung; Band 1: Grundlagen; Band 2: Vorschule; Band 3: 1.–4. Schuljahr*. Bern: Eidgenössische Sportkommission ESK.
- Bundesamt für Sport BASPO (Hrsg.) (2009). *Kernlehrmittel Jugend+Sport*. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Bundesamt für Sport BASPO (Hrsg.) (2014). *J+S-Kindersport – Spielen*. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Bundesamt für Sport BASPO (Hrsg.) (2012). *Lernen im Kindersport – Bewegungslernen*. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Bundesamt für Sport BASPO (Hrsg.) (2015). *J+S-Kindersport – Theoretische Grundlagen*. (3., überarb. Aufl.). Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Choque, J. (2005). *Stretching et Yoga pour les enfants*. Paris: Amphora sports.
- Durlach, F.-J. (2007). *Erlebniswelt Wasser. Spielen – gestalten – schwimmen*. Schondorf: Hofmann-Verlag.
- Matter, M.; Nützi, C.; Schmid, P.; Stierlin, M.; Ursprung, L. (2007). *Ab nach Netzhausen*. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Owassapian, D.; Meier, D. (2006). *Spielen lernen, Spielfächer Basic für Kindergarten/Unterstufe*. Herzogenbuchsee: Ingold Verlag.
- Schwarzer, A. (2006). *Schaukelfee und Klettermax, Seilspielgeräte im Wald für Kinder*. Berlin: Pro Business.
- Weineck, J. (2014). *Optimales Training*. (16., durchges. Aufl.). Balingen: Spitta Verlag.
- Wølner-Hanssen, A. (2007). *Olympische Spiele für 4–8-Jährige, Trainingsideen*. Zug: Klett und Balmer AG.

### Weblinks:

[www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch)  
[www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch)  
[www.qims.ch](http://www.qims.ch)  
[www.scool.ch](http://www.scool.ch)  
[www.zecken.ch](http://www.zecken.ch)



Projektleiterin: Patricia Steinmann  
Autoren: Claudia Harder, Monika Kurath, Daniel Friedli, Thomas Richard,  
Andreas Weber, Patricia Steinmann  
Fachliche Beratung: Patricia Allemann, Barbara Bechter, Séverine Hessloehl,  
Natascha Pinchetti-Justin, Alexandra Stuber, Alain Dössegger,  
Christoph Nützi, Martin Jeker, Urs Rüdisühli, Wolfgang Ulrich,  
Markus Wolf  
Redaktion: Ueli Känzig

Fotos: Susanne Beck, Virgil Brügger, Ueli Känzig, Daniel Käsermann,  
Philipp Reinmann, Patricia Steinmann, Urs Rüdisühli, swimsports.ch  
Illustrationen: Bruno Fauser  
Layout: Lernmedien EHSM

Ausgabe: 2015, 3., überarbeitete Auflage

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO  
Internet: [www.baspo.ch](http://www.baspo.ch), [www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch)  
Bezugsquelle: [dok.js@baspo.admin.ch](mailto:dok.js@baspo.admin.ch)  
Bestell-Nr.: 30.040.510 d  
BBL: –

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung oder Verbreitung jeder Art – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers und unter Quellenangabe gestattet.