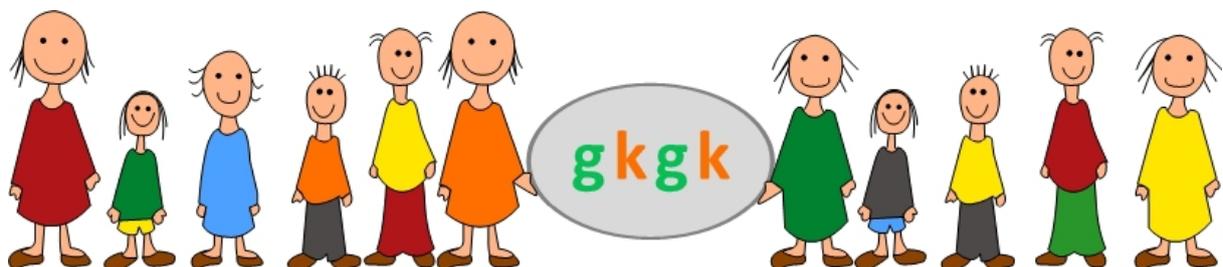
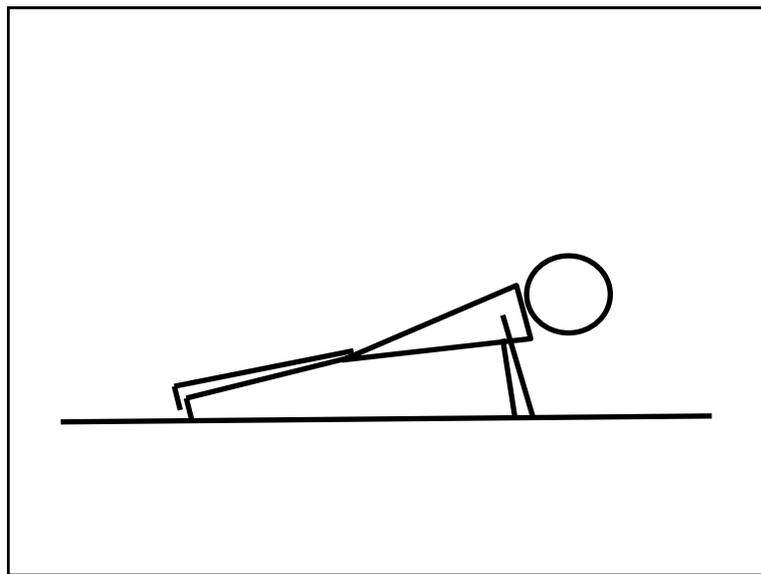


Förderung der Kraftfähigkeit



Förderung der Kraftfähigkeit bei Kindern

Das hier vorliegende Interventionskonzept zur Förderung der Kraftfähigkeit bei Kindern, ist ein exemplarisches Konzept, das für den Einsatz an Grundschulen im Rahmen des Sportunterrichts beziehungsweise innerhalb von bewegungszentrierten Übungseinheiten (im Nachmittagsbereich) gestaltet wurde. Dabei beschreibt die Förderungsmaßnahme eine Übungsreihe von insgesamt sechs Interventionseinheiten, die jeweils auf eine Übungseinheit von 45 Minuten ausgelegt wurden. Diese Stundenentwürfe repräsentieren unterdessen Praxisvorschläge, um motorisch unterentwickelten Grundschulkindern, die im Bereich Kraftfähigkeit signifikante Defizite aufweisen, mit Hilfe von ausgewählten Übungen zu einer verbesserten Körperkraft zu verhelfen (vgl. Lang, 2009, S. 71).

Die dabei ausgewählten Übungen und Spiele wurden unter Berücksichtigung der fokussierten Zielgruppe (Grundschul Kinder im Alter von sechs bis zehn Jahren, wobei der Einsatz dieses Konzeptes in erster Linie auf die Altersstufe der 7-jährigen Kinder ausgelegt wurde) zusammengestellt und spiegeln dabei lediglich einen Auszug dessen wieder, was mit Heranwachsenden im Kindesalter zur Förderung ihrer Muskelkraft gemacht werden kann. Ebenso wurden im Rahmen der Konzeption Übungen ausgewählt, die sich mit dem gängigen Repertoire an Sportgeräten einer Grundschule durchaus bewerkstelligen lassen (ebd.).

Zur Auswahl geeigneter Bewegungsspiele und –formen wurden unterschiedliche Quellen zu Rate gezogen, die eine Vielzahl an alters- und entwicklungsgerechten Förderungsmöglichkeiten mittels spielerisch und abenteuerlich aufbereiteten Bewegungserlebnissen zur Verfügung stellen. Bei der Auswahl der Bewegungsformen und Übungsspiele wurde darauf geachtet, dass unterschiedliche Muskelgruppen der Heranwachsenden angesprochen werden und dabei gleichzeitig einen möglichst hohen Aufforderungscharakter für die Kinder beinhalten. Entsprechend der vom Autor dieser Broschüre konzipierten Einbindung der verschiedenen Übungen in phantasievolle Unterrichtsthemen wurden die ursprünglichen Bezeichnungen der meisten Spiel- und Übungsformen abgeändert. Beispielsweise wurde im Rahmen der Interventionseinheit „Unterwegs in der Savanne“ die Übungsform „Spaghettirollen“ in „Wälzen im warmen Sand der Savanne“ abgeändert. Außerdem werden innerhalb des Übungskataloges nicht alle Bewegungs- und Spielformen von einer Kurzbeschreibung begleitet, sondern veranschaulichen mit Hilfe von Abbildungen und Zeichnungen die empfohlenen Bewegungserlebnisse.

Die zeitlichen Rahmenvorgaben der verschiedenen Übungen sind in erster Linie als Orientierung gedacht und können natürlich auch von der Lehrkraft beziehungsweise dem Übungsleiter variiert werden (vgl. Lang, 2009, S. 71).

Von den insgesamt sechs erarbeiteten Interventionseinheiten wurden die ersten vier Stunden, ganz im Sinne einer spielerisch- abenteuerlichen Gestaltung, in konkrete Bewegungsthemen („Unterwegs in der Savanne“, „Überquerung des Gletschers“, „Durch den Dschungel“, „Karibische Inseln“) eingebettet. Innerhalb dieser Interventionseinheiten

kommen sowohl isolierte (z. B. „Die Löwenschaukel“) als auch kombinierte (z. B. „Seehundlaufen“) Bewegungsformen mit (z. B. „Baumstammparcours“) und ohne (z. B. „Das Chamäleon“) Hilfsmaterialien und Sportgeräten zum Einsatz. Ebenso reicht das Angebot an Organisationsformen dieser Interventionseinheiten von Bewegungsgeschichten (z. B. „Bärenjagd“), über funktionelle Bewegungsaufgaben (z. B. „Tiere imitieren“) bis hin zu Staffelläufen (z. B. „Krebsstaffel). Für die fünfte Interventionseinheit ist in diesem Konzept ein kindgerechtes Stationskrafttraining („Der Fitnessparcours“) vorgesehen. Im Rahmen dieser Einheit besteht die Aufgabe der Kinder darin, verschiedene Stationen zu durchlaufen und sich damit letztendlich einen „Fitnesspass“ durch körperliche Anstrengung zu erarbeiten. Zum Abschluss der Interventionsreihe wird in der sechsten Übungseinheit eine Bewegungslandschaft (z. B. „Haifischbecken“) aufgebaut, in dem die Kinder im Zuge einer phantasievollen Bewegungsreise einen bestimmten Geräteparcours überwinden sollen (ebd.).

Um für die Lehrkraft beziehungsweise die Übungsleiterin/ den Übungsleiter zu verdeutlichen, welche Muskelgruppen mit welcher Übungs- oder Spielform angesprochen werden, befindet sich der unten dargestellte Muskelgruppenschlüssel, der sich bei den Einzelbeschreibungen der Übungen und Spiele wiederfindet. Weiterhin befindet sich im Anschluss an diesen Muskelgruppenschlüssel eine Zusammenstellung von gesundheitsgefährdenden/ gesundheitsschädigenden Bewegungsformen die in dieser Art und Weise generell bei der Gestaltung und Umsetzung von kindgerechten Bewegungseinheiten aus gesundheitlichem Anspruch zu vermeiden sind.

Muskelgruppenschlüssel

Kräftigung Schultergürtelmuskulatur	K- SM
Kräftigung obere Rückenmuskulatur	K- RM
Kräftigung Bauchmuskulatur	K- BM
Kräftigung Gesäßmuskulatur	K- GM
Kräftigung Beinmuskulatur	K- BeinM

Quelle: Niedersächsisches Kultusministerium, 2006, S. 37

Gesundheitsgefährdende/ gesundheitsschädigende Bewegungsformen

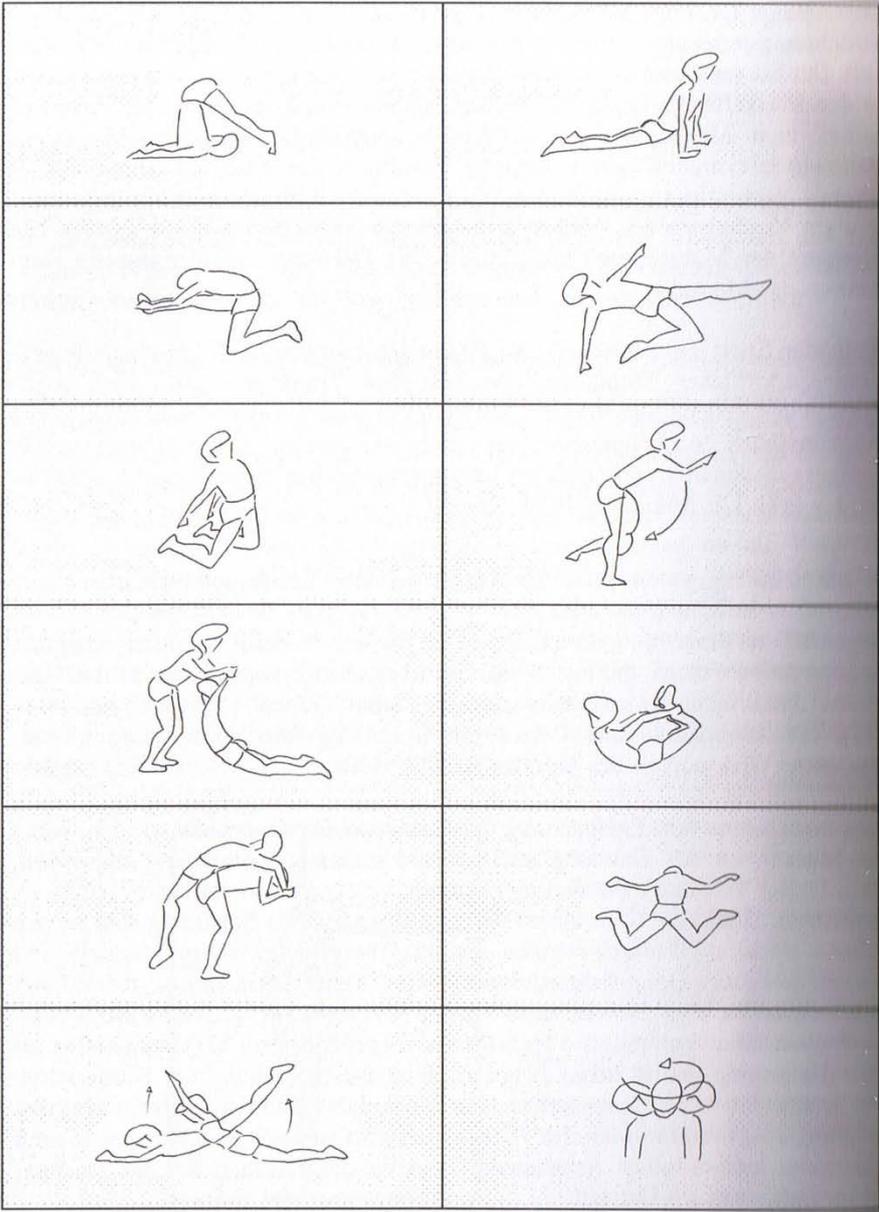


Abb. 5: Unfunktionelle Beweglichkeitsübungen

Quelle: Medler & Mielke, 2005, S. 40

1. Stunde: „Unterwegs in der Savanne“

Förderung der Kraftfähigkeit

Zeit	Lehrer	Schüler	Übung/ Organisation	Material/ Medien
Einstieg				
5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> - Lehrkraft erzählt eine Bewegungsgeschichte und begleitet die Geschichte mit Bewegungen 	<ul style="list-style-type: none"> - Schüler folgen der Geschichte und machen die Bewegungen mit/ nach 	<ul style="list-style-type: none"> - Aufwärmübung „Löwenjagd“ (A1) zur Aktivierung der Muskulatur - Lehrkraft und Schüler bilden einen Kreis so, dass jeder etwas Bewegungsfreiheit hat 	<ul style="list-style-type: none"> - Keine Hilfsmittel nötig
Hauptteil				
15- 20 Min.	<ul style="list-style-type: none"> - Lehrkraft oder Schüler macht die Übungen vor - Eventuell Begleitung der Übungen mittels Übungsbilder/ -poster - Lehrer gibt Korrekturhilfen 	<ul style="list-style-type: none"> - Schüler ahmen die Bewegungen der Lehrkraft und/ oder der Übungsbilder/ -poster nach 	<ul style="list-style-type: none"> - „Löwengymnastik“ (A2) 	<ul style="list-style-type: none"> - Kleine blaue Turnmatten, Sitzbänke, Weichbodenmatten
5- 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> - Lehrer gibt Übungsformen und Zeichen für Tempowechsel vor - Lehrer gibt Korrekturhilfen 	<ul style="list-style-type: none"> - Schüler führen nach Anleitung der Lehrkraft die Übungsformen aus 	<ul style="list-style-type: none"> - „Buschtrommelfest“ (A3) - Die Schüler werden in zwei gleichgroße Gruppen aufgeteilt - 1. Gruppe trommelt - 2. Gruppe tanzt ➔ Rollentausch 	<ul style="list-style-type: none"> - Kleine Kästen, Weichbodenmatten
Schluss				
5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> - Lehrkraft gibt Dehnübungen vor 	<ul style="list-style-type: none"> - Kinder machen die Dehnübungen nach 	<ul style="list-style-type: none"> - „Dehnen wie eine Katze“ (A4) 	<ul style="list-style-type: none"> - Kleine blaue Matten

1. Stunde: „Unterwegs in der Savanne“

(A1) Aufwärmspiel: „Löwenjagd“ – Bewegungsgeschichte erzählen

Der Moderator/ die Moderatorin erzählt eine Bewegungsgeschichte und begleitet die einzelnen Passagen der Geschichte mit charakteristischen Bewegungen, die von den Schülern nachgemacht werden. Dazu empfiehlt es sich, dass alle Teilnehmer sich im Kreis aufstellen und dabei noch genug Platz zur Ausübung der einzelnen Bewegungen haben. Eine genaue Vorgabe für eine Bewegungsgeschichte soll an dieser Stelle nicht angeführt werden. Vielmehr kann die Geschichte ganz nach Belieben aufgebaut werden. So könnte beispielsweise in der Bewegungsgeschichte „Löwenjagd“ eine Bewegungskomponente so aussehen, dass der Moderator/ die Moderatorin erzählt, dass die Safarigemeinschaft (alle Teilnehmer des Spiels) zu Fuß unterwegs ist und einen Fluss durchschwimmen muss, dabei begleitet der Moderator/ die Moderatorin die Überquerung durch eine Kraulbewegung mit den Armen. So lässt sich die Geschichte frei erfinden und unterschiedliche Bewegungskomponenten miteinander verbinden, um eine allgemeine Aufwärmung zu gestalten.

(A2) Übung: „Löwengymnastik“

- Wälzen im warmen Sand der Savanne (K- SM/ K- BM/ K- GM/ K- RM)

GS 1: Spagettirollen

Geräteaufbau: Mattenbahn.

Übung:

Das Kind liegt quer auf der Mattenbahn mit gestrecktem Körper (gestreckte Arme in Verlängerung des Rumpfs). Die Beine sind geschlossen und gestreckt.

Das Kind rollt seitwärts wie eine ungekochte „Spagetti“ über die Mattenbahn.

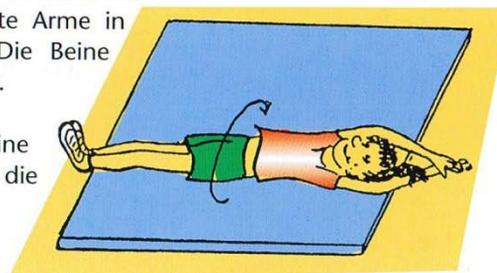


Abb. 21: Spagettirollen

1 Matten

Intention:

sich haltungsfördernd bewegen im Rahmen turnerischer Bewegungsformen

Schwierigkeitsgrad: *—**

Organisation/Arbeitsform:

abhängig von der Aufgabenstellung

Geräte/Materialien:

abhängig von der Aufgabenstellung

weitere Förderschwerpunkte:

abhängig von der Aufgabenstellung

Aufgabe:

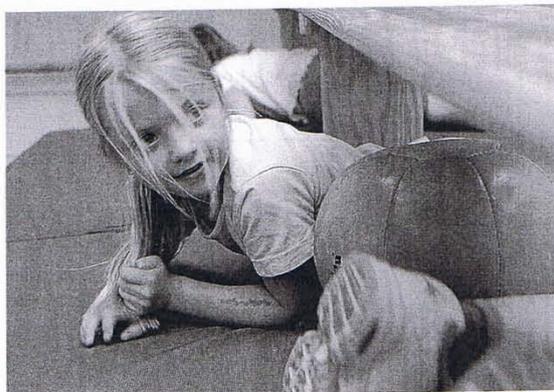
Zur Haltungsförderung bieten sich folgende Bewegungsformen an:

• wälzen, rollen

- über Matten links- bzw. rechtsherum wälzen (K-SM, K-RM, K-BM, K-GM)
- wie oben, unter die Matten Schaumstoffteile, Sprungbretter o. ä. legen (K-RM, K-BM, K-GM)
- Rückenschaukel (K-BM, D-RM, G-WS)
- Rolle vorwärts (siehe Beispiel [14]) (K-SM, D-RM, G-WS)
- Rolle vorwärts in verschiedene Endpositionen, z. B. Hocke oder Grätschstand
- Flugrolle (siehe Beispiel [14])
- Rolle rückwärts
- Rolle rückwärts in verschiedene Endpositionen, z. B. Hocke oder Grätschstand
- wie oben, mehrere Rollen hintereinander

• stützen

- Zappelhandstand (siehe Beispiel [13]) (K-SM, K-RM, K-BM, K-GM)
- Hockstütz (siehe Beispiel [13]) (K-SM, K-RM, K-BM, K-GM)
- mehrere Matten werden quer nebeneinander vor eine Wand gelegt; die Hände stützen auf der Matte, die Füße befinden sich an der Wand, der Körper ist angespannt; sich in dieser Körperposition seitlich auf den Matten fortbewegen (K-SM, K-RM, K-BM, K-GM)
- wie oben, die Höhe der Füße an der Wand verändern (K-SM, K-RM, K-BM, K-GM)
- Handstand (siehe Beispiel [13]) (K-SM, K-RM, K-BM, K-GM)



- Rad
- Radwende

• kriechen, schlängeln (G-WS)

- ein Kastenteil wird mit einer Längsseite auf den Boden gestellt, eine Matte in das Kastenteil gelegt; in unterschiedlicher Weise durch das Kastenteil kriechen (vgl. Beispiel [3])
- wie oben, mehrere Kastenteile hintereinander aufstellen (sowohl quer als auch längs)
- über zwei Bänke, die im Abstand von ca. 70 cm parallel nebeneinander stehen, werden stabile Matten gelegt; durch den „Tunnel“ kriechen
- wie oben, auf vier kleine Kästen stabile Matten legen; kriechen und schlängeln

Hinweise:

- die Aufgaben zur Förderung von Kraft und Beweglichkeit sollten unabhängig von der Organisationsform im Mittel etwa 5- bis 7-mal wiederholt werden

Auswahl bezüglich Haltungsschwächen:

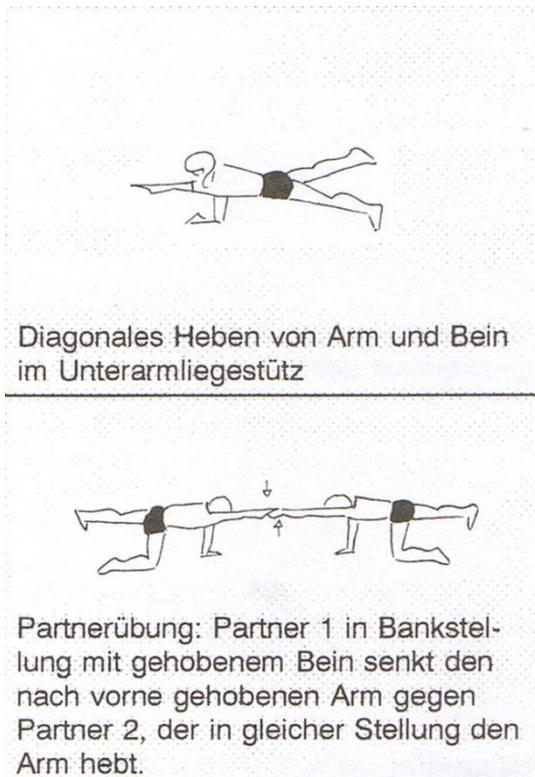
K-SM:	Kräftigung Schultergürtelmuskulatur
K-RM:	Kräftigung obere Rückenmuskulatur
K-BM:	Kräftigung Bauchmuskulatur
K-GM:	Kräftigung Gesäßmuskulatur
K-ZB:	Kräftigung Zehenbeuger
K-FB:	Kräftigung Fußbeuger
D-HB:	Dehnung Hüftbeuger
D-RM:	Dehnung untere Rückenmuskulatur
D-BM:	Dehnung Brustmuskulatur
D-FS:	Dehnung vordere Streckergruppe im Bereich des Unterschenkels
D-FB:	Dehnung hintere Beugergruppe im Bereich des Unterschenkels
G-WS:	Gelenkbeweglichkeit Wirbelsäule
G-SG:	Gelenkbeweglichkeit Schultergelenke
G-HG:	Gelenkbeweglichkeit Hüftgelenke
G-FG:	Gelenkbeweglichkeit Zehen- und Sprunggelenke

- Morgendliches Pfoten strecken

(K- RM/ K- GM)



Quelle: Medler, 2005, S. 107

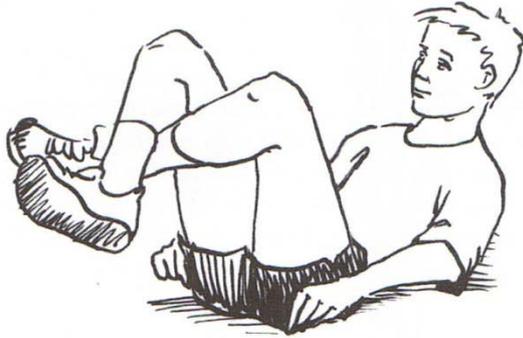


Quelle: Medler, 2005, S. 108

- Die Löwenschaukel

(K- BM)

Die Schüler liegen wie Maikäfer, die auf dem Rücken gelandet sind und deswegen nicht fliegen können, auf dem Rücken, winkeln die Beine im 90°-Winkel an und halten die Arme dicht am Körper oder kreuzen sie vor der Brust. Dann wippen die Schüler hin und her und/oder versuchen, sich im Kreis zu drehen. Weder Beine noch Kopf oder Arme sollen hierbei den Boden berühren. Wenn eine Umdrehung geschafft ist, wird die Richtung gewechselt.



Quelle: Gießing, 2009, S. 24

- Heranpirschen

(K- SM)



Quelle: Medler, 2005, S. 107

- Auspähen

(K- SM)

Liegestütz und seine Varianten

Liegestütz auf den Knien



Brust- und Schultermuskulatur,
Armstrecker



I (leicht)



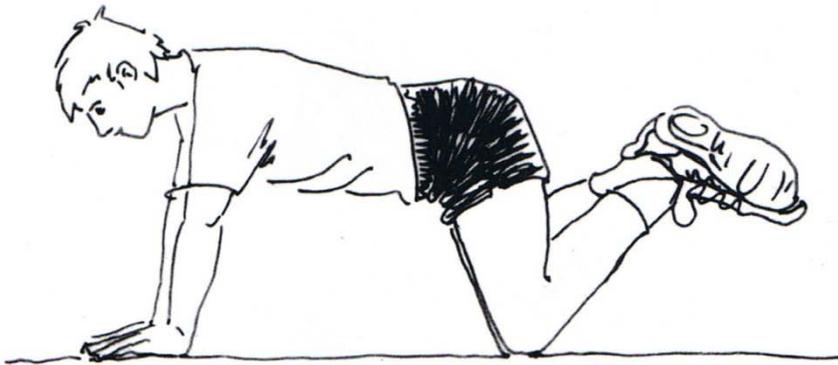
Ganzkörperstabilisierung



evtl. Matte



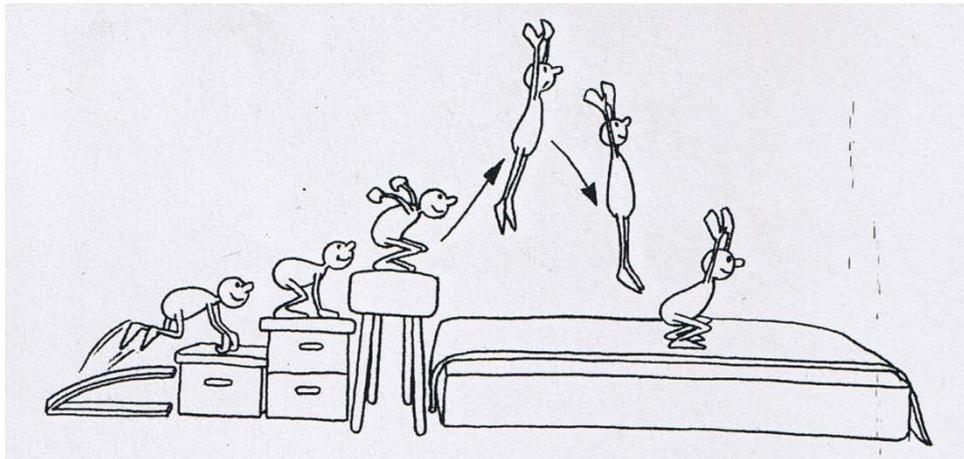
Beim Liegestütz auf den Knien werden die Hände etwas breiter als schulterweit aufgesetzt. Die Finger zeigen nach vorn. Das Körpergewicht ruht auf den Händen und den Knien. Wie beim klassischen Liegestütz werden die Ellenbogen gebeugt und der Oberkörper langsam abgesenkt und anschließend langsam und kontrolliert nach oben gedrückt. Durch eine Vergrößerung bzw. Verminderung des Abstands zwischen Händen und Knien kann der Schwierigkeitsgrad weiter variiert und damit individuell genau angepasst werden.



Quelle: Gießing, 2009, S. 15

- Die Löwensprungschule

(K- BeinM)



Quelle: Büngers et al., 2008, S. 123

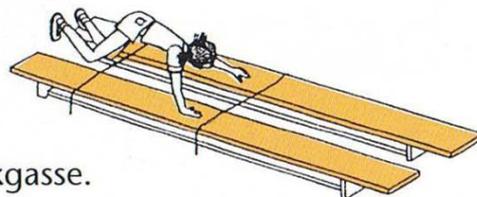
Ü 1

Geräteaufbau: Zwei Turnbänke schulterbreit nebeneinander (mit u. ohne Seile).

Übung:

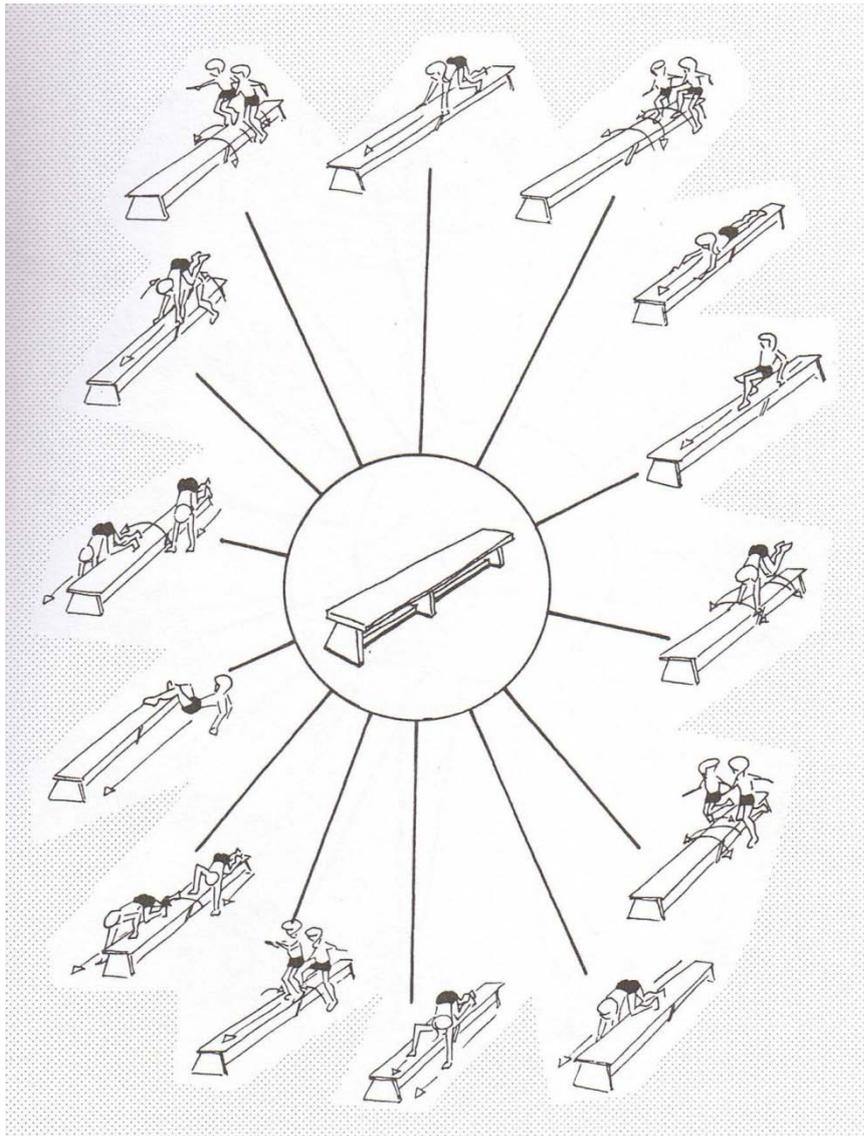
Das Kind turnt Hocksprünge durch die Bankgasse.

Variation: Hocksprünge über die Seile mit schnellem Handabdruck.



Übung 1

Quelle: Marktscheffel, 2005, S. 69



Quelle: Medler, 2005, S. 97

(A3) Übung: Buschtrommelfest

K- BM/ K- BeinM

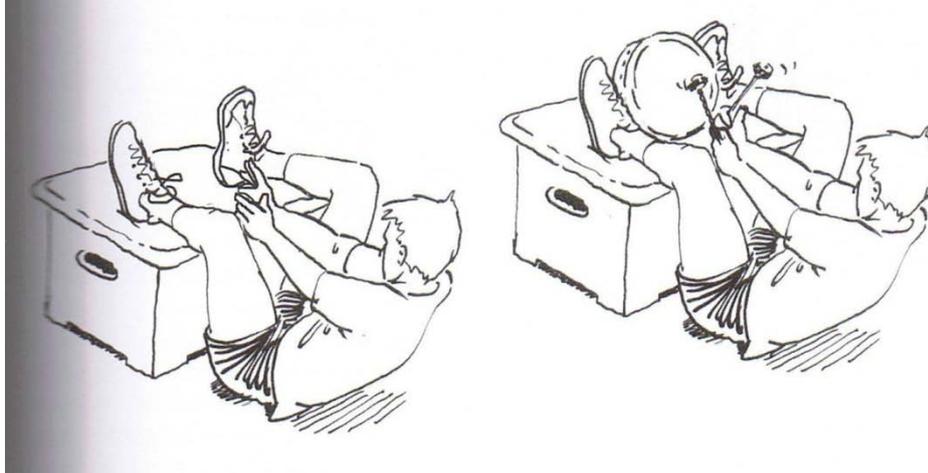
- Die Hälfte der Kinder sind Trommler (kleinen Kasten pro Kind)

Die Buschtrommel

Bei dieser Übung liegen die Schüler auf dem Rücken. Die Beine liegen leicht gespreizt auf einem Kasten. Der Abstand zwischen den Beinen muss groß genug sein, um beide Hände dort aufsetzen zu können. Ober- und Unterschenkel bilden etwa einen rechten Winkel. Dadurch wird erreicht, dass der untere Rücken auch beim Anheben von Kopf und Schulter aufliegt, so dass auf diesen empfindlichen Bereich kein Druck ausgeübt wird. Nachdem die Schüler diese Position eingenommen haben, heben sie den Oberkörper soweit an, dass der untere Rücken noch aufliegt, die Hände aber den Kasten berühren können. Dann trommeln sie mit Stöcken auf eine Trommel oder einen Eimer o.ä. Wenn keine solchen Gegenstände in ausreichender Zahl zur Verfügung stehen, trommeln die Schüler einfach mit den Handflächen auf den Kasten (s.u.). Die Schüler können sich dabei z. B. vorstellen, sie würden auf eine Buschtrommel schlagen, um mit anderen Stammesmitgliedern zu kommunizieren und diese könnten antworten. Der Lehrer oder ein Schüler kann dabei den Rhythmus vorgeben. Denkbar ist auch eine Kettenaufgabe, bei der die Schüler in einer Reihe liegen, der erste eine rhythmische

Quelle: Gießing, 2009, S. 24

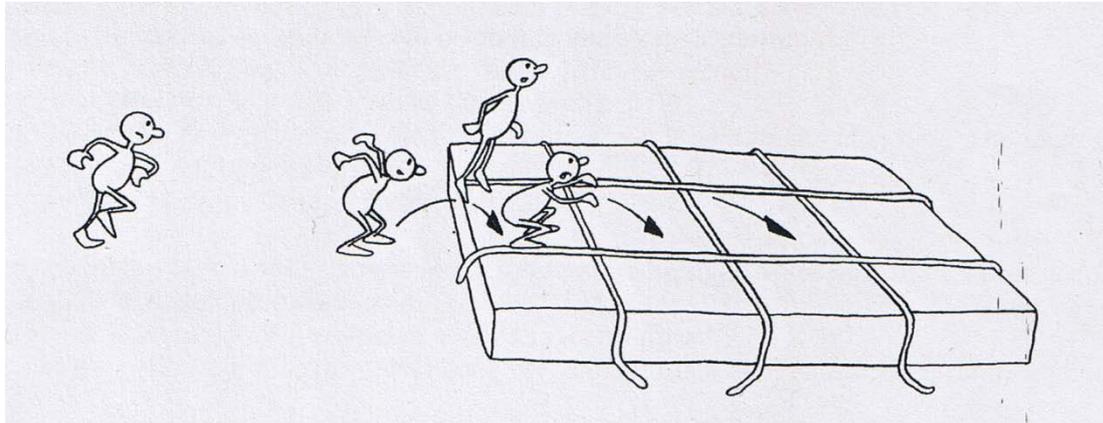
Schlagkombination vorgibt, der zweite sie nachtrommelt usw. Diese Übung eignet sich auch hervorragend zur Kombination mit kognitiven Aufgaben. Der Lehrer könnte zum Beispiel Fragen mit drei Lösungsmöglichkeiten stellen. Ist Antwort eins richtig, müssen die Schüler einmal trommeln, bei Antwort zwei zweimal usw. Auch die Kombination mit einfachen Rechenaufgaben ist denkbar, gestellt vom Lehrer oder einem Schüler, oder wieder als „Kette“ von einem Schüler zum nächsten.



Quelle: Gießing, 2009, S. 25

- Die andere Hälfte tanzt zu dem Getrommel auf Matte (Weichbodenmatte)

(2 Tempi, langsam = beidbeiniges Hüpfen, schnell = auf der Stelle laufen + Knie hoch)



Quelle: Büngers et al., 2008, S. 95



Quelle: Medler, 2005, S. 84

(A4) Cool- down „Dehnen wie eine Katze“



Übungen zum Dehnen



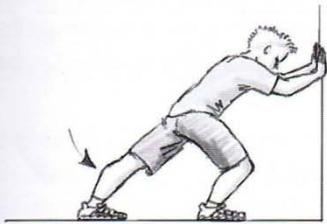
Eine Bewegungsgeschichte:

Du bist in einem Zauberwald. Der Zauberwald verleiht ganz besondere Kräfte. Deswegen bist du hier. Du willst, genau wie alle anderen, dass deine Muskeln stark werden. Damit du nicht erkannt wirst zwischen den Wesen, die sich hier herumtreiben, musst du bestimmte Haltungen einnehmen. So bleibst du unbemerkt.



vordere
Oberschenkelmuskulatur

Meister Oberschenkullus ist ein einbeiniges Wesen. Er hält sich deshalb mit einem Arm am Baum (Wand) fest. Das andere Bein winkelt er an und zieht es mit seiner Hand am Fuß zum Oberschenkel. Dabei steht er kerzengerade (kein Hohlkreuz). Spürst du es, das leichte Ziehen im Oberschenkel? Der Zauber wirkt! Dann wechsele das Bein.



Wadenmuskel

Gnom Wadengerade ist der Aufräumer im Zauberwald. Alles, was ihm im Weg ist, schiebt er fort. Stelle dich fest in Schrittstellung vor eine Wand, beide Fußspitzen zeigen nach vorne, Fersen bleiben auf dem Boden. Deine Hände drücken gegen die Wand. Wenn du wie Gnom Wadengerade schiebst, musst du es in der hinteren Wade spüren. Der Zauber wirkt. Wechsele das Bein.



Hüftbeuger

Der **Zwerg Hüftlibeugli** macht sich immer noch kleiner als er schon ist. Knie dich auf ein Bein. Das andere streckst du weit nach vorne. Soweit, dass du deine Fußhacke sehen kannst. Dein Oberkörper ist gerade. Stütze dich mit den Armen am Bein auf. Schiebe die Hüfte nach vorne. Merkst du ein leichtes Ziehen, dann wirkt der Zauber. Wechsele das Bein.

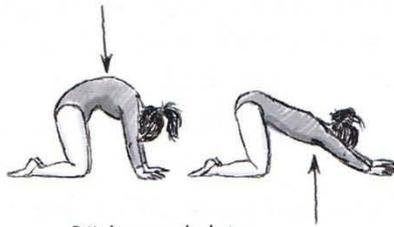


Muskulatur Flanke

Die **Zauberbäume** bewegen sich höchstens in Zeitlupe. Wenn sie zur Seite gebeugt sind, hat die Wirkung ihrer Äste am meisten Kraft. Verharre so wie der Zauberbaum im Wind. Vergiss das Atmen nicht. Du darfst dich nicht nach vorne beugen, nur zur Seite, sonst wirst du erkannt. Wenn es in deiner Seite zieht, so wirkt der Zauber.

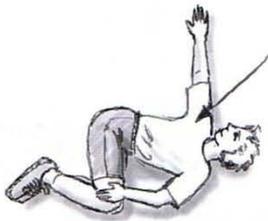


Übungen zum Dehnen



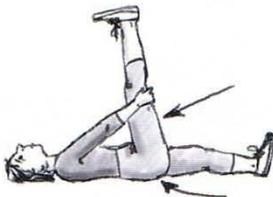
Rückenmuskulatur

Im Zauberwald ist es schön warm. Das liegt an den lebenden Vulkanen. Vor allem an **Rundrück**. Gehe in die Bankstellung. Dein Rücken kommt immer höher, bis der Vulkan ausbricht. Nach dem Vulkanausbruch bist du ganz leer und fällst langsam zusammen. Spürst du es im Rücken oder in den Schulter? Dann wirkt der Zauber.



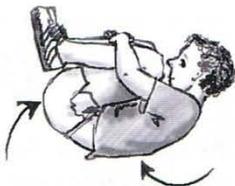
Brust- / Rückenmuskulatur

Das **Schlafbrustmonster** schläft fast nur, gibt es aber nicht zu. Deshalb liegt es auch nicht normal, wie wir, auf der Seite, sondern macht den Anschein, als passe es auf! Lege dich wie zum Schlafen auf die Seite mit angezogenen Beinen. Nun klappe den oberen Arm auf und lege ihn ganz rüber zur anderen Seite. Die Knie sollen unten bleiben. Halte sie mit der Hand fest. Wirkt der Zauber in der Brust? Wechsle die Seite.



Beinbeuger / Gesäßmuskel

Beinkuckindieluft ist ein altes Zauberwesen. Früher konnte er mit den Beinen in der Luft Vögel fangen. Heute muss er sein Bein schon anheben. Lege dich auf den Rücken. Greife mit den Armen unter ein Bein und ziehe es Richtung Brust. Spürst du ein Ziehen im Po? Dann wirkt der Zauber. Wechsle die Beine.



Rücken- und Gesäßmuskulatur

Die **Kugeleier** des Zauberwaldes sind rund wie eine Kugel. Aus diesen Eiern schlüpfen die unterschiedlichsten Wesen. Nette und Böse. Je mehr wir uns kugeln, desto ähnlicher sind wir den Kugeleiern. Ziehe deine Beine mit den Händen bis zur Brust. Spürst du ein Ziehen? Dann wirkt der Zauber.

2. Stunde: „Überquerung des Gletschers“

Förderung der Kraftfähigkeit

Zeit	Lehrer	Schüler	Übung/ Organisation	Material/ Medien
Einstieg				
5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> - Lehrkraft lässt die Schüler zunächst ausprobieren und gibt anschließend Übungsformen vor 	<ul style="list-style-type: none"> - Schüler sollen zunächst Bewegungsmöglichkeiten ausprobieren und anschließend vorgegeben Übungen ausführen 	<ul style="list-style-type: none"> - Aufwärmübung „Mit Fliesen bewegen“ (B1) zur Aktivierung der Muskulatur - Schüler bewegen sich von Hallenseite zu Hallenseite 	<ul style="list-style-type: none"> - Teppichfliesen
Hauptteil				
10- 15 Min.	<ul style="list-style-type: none"> - Lehrer oder Schüler macht Übungsformen vor und/oder Begleitung der Übungen mit Bildern/ Postern - Lehrer gibt Korrekturhilfen 	<ul style="list-style-type: none"> - Schüler ahmen die Bewegungen der Lehrkraft und/ oder der Übungsbilder/ -poster nach 	<ul style="list-style-type: none"> - „Über den Eissee“ (B2) Übungen zur Förderung der Kraftfähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> - Teppichfliesen
15 Min.	<ul style="list-style-type: none"> - Lehrer gibt Hilfestellung - Lehrer muss beide Stationen im Blickfeld haben und vermeidet Gefahrensituationen 	<ul style="list-style-type: none"> - Schüler sollen durch eigenständiges Ausprobieren die Hindernisse bewältigen 	<ul style="list-style-type: none"> - „Kletterschlucht“ (B3) - „Mount Everest“ - Die Schüler werden in zwei gleichgroße Gruppen auf die Stationen aufgeteilt 	<ul style="list-style-type: none"> - Sprossenwand, Weichbodenmatten, Bock oder Pferd, kleine blaue Turnmatten
Schluss				
5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> - Lehrkraft initiiert eine Entspannungsphase 	<ul style="list-style-type: none"> - Kinder massieren sich paarweise mit Tennisbällen 	<ul style="list-style-type: none"> - „Tennisballmassage“ (B4) 	<ul style="list-style-type: none"> - Kleine blaue Matten

2. Stunde: „Überquerung des Gletschers“

(B1) Aufwärmübung: „Mit Fliesen bewegen“

Erwärmung

10 Min.

Mit Fliesen bewegen. Schüler gewöhnen sich an die Fliesen, indem sie selbst verschiedene Fortbewegungsmöglichkeiten ausprobieren. Dann fordert der Lehrer zu bestimmten Formen auf, wenn sie noch nicht von den Schülern selbst gefunden wurden:

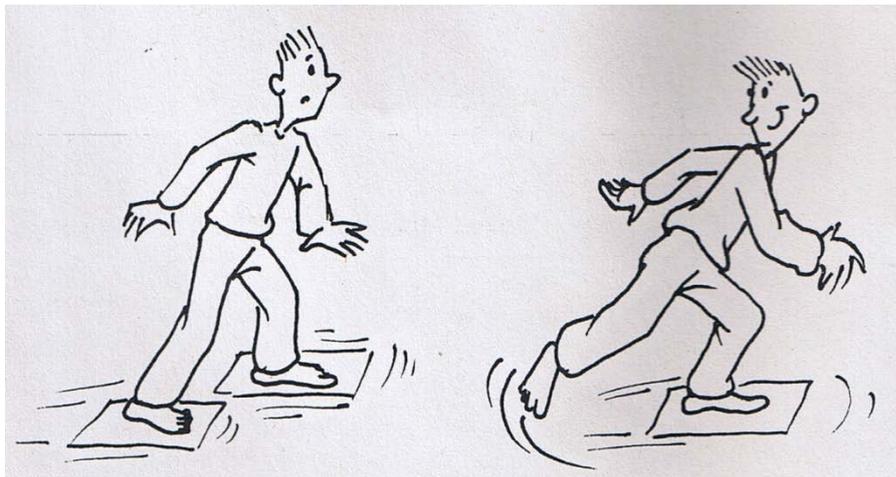
- ▷ Wischt den Hallenboden auf!
- ▷ Benutzt die Arme, um euch fortzubewegen!
- ▷ Stoßt euch mit einem Bein ab!

Quelle: Büngers et al., 2008, S. 14

(B2) Übung: „Über den Eissee“

K- BeinM

- **Schlittschuh:** Var. 1: Kinder sollen auf einer Teppichfliese zur anderen Seite skaten.
- Var. 2: Kinder sollen auf zwei Teppichfliesen (ein Fuß auf jeder Fliese) zur anderen Seite fahren/ gelangen.



Quelle: Büngers et al., 2008, S. 21

- **Seehundlaufen:**

K- SM

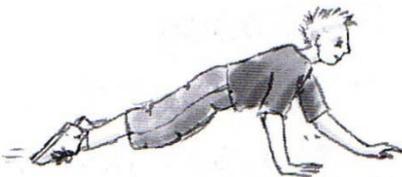
GS 7: Seehund

Geräteaufbau: Teppichfliesen oder Rollbretter, Parcoursmarkierungen (Hütchen, Ständer ...).

Übung:

Das Kind stützt mit den Händen auf dem Boden. Die Füße befinden sich auf der Teppichfliese oder auf dem Rollbrett. Jetzt zieht sich das Kind mit den Armen durch den Parcours.

Quelle: Marktscheffel, 2005, S. 38



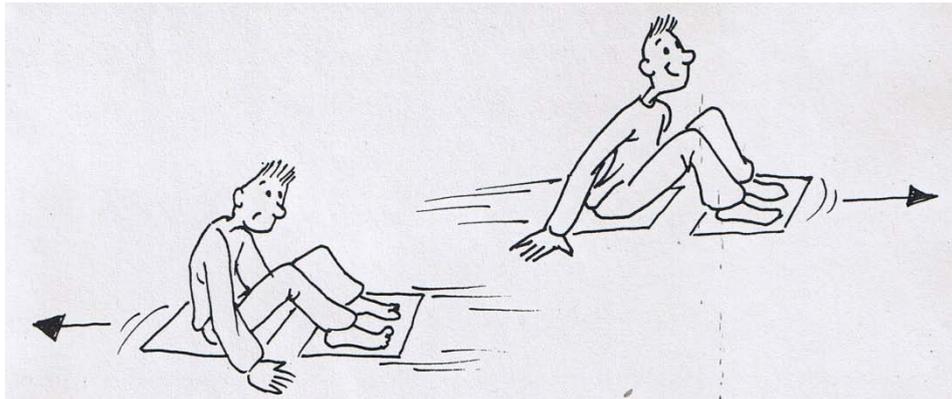
Seelöwe

Quelle: Bracke, 2006, S. 38

- Paddeln

K- Rm/ K- SM/ K- Beinm

„Die Schüler sitzen auf den Fliesen: mit dem Po auf der einen und mit den Füßen auf der anderen Fliese. Sie rutschen vorwärts, indem sie sich mit beiden Armen kräftig vom Boden wegdrücken. Auf der Gegenbahn – hin und zurück etwa 12 Meter – geht es in der gleichen Haltung zurück, so dass die Brustmuskulatur wesentlich beansprucht wird.“ (Büngers et al., 2008, S. 20).

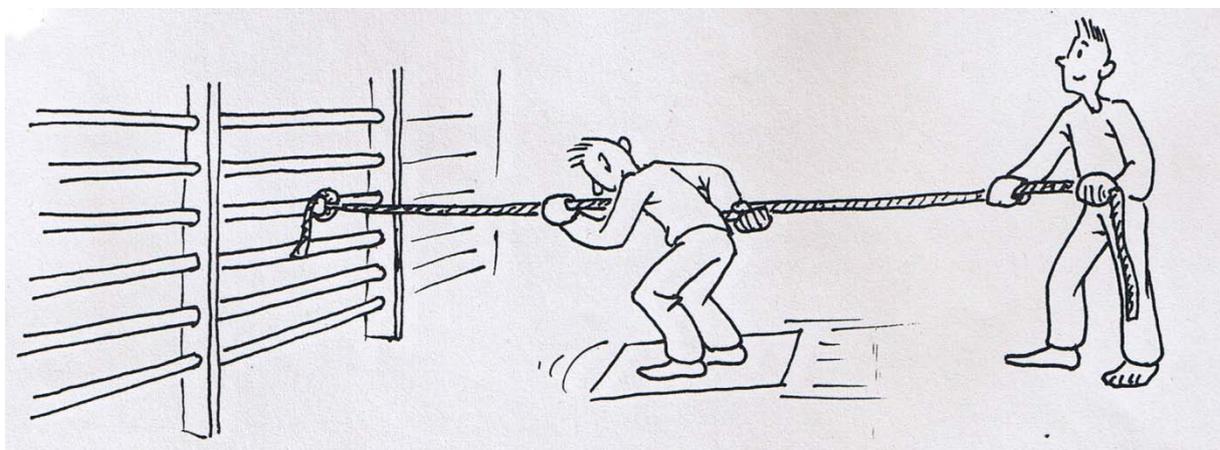


Quelle: Büngers et al., 2008, S. 21

- Seilfähre

K- SM

„ Die Schüler stehen auf beiden Fliesen und ziehen sich an einem Tau entlang, das möglichst straff gespannt ist. Zumindest sollte ein Ende festgeknotet sein, beispielsweise an der Sprossenwand. Das andere Ende kann ein kräftiger Schüler halten.“ (Büngers et al., 2008, S. 20).



Quelle: Büngers et al., 2008, S. 21

- Von „Eisscholle“ zu „Eisscholle“

K- BeinM

Die Schüler bekommen die Aufgabe, über Fliesen (mit der rutschfesten Seite nach unten) oder Matten die in standsprungweite voneinander positioniert werden per Schrittsprünge eine vorgegebene Distanz zu überwinden.

(Quelle: eigene Beschreibung)



Quelle: Medler, 2005, S. 84

- Der menschliche Tunnel:

K- GM/K- SM

Wir fahren durch den Tunnel

Hierbei werden je nach Schülerzahl mehr Mannschaften gebildet. Bei 30 Schülern z. B. liegt es nahe, drei Mannschaften zu bilden. Die Mitglieder einer Mannschaft stellen sich hintereinander auf und gehen dann in die sog. Brücke, so dass ein „Tunnel“ entsteht. Die Lehrkraft gibt dann das Startsignal, woraufhin sich der erste Schüler jeder Mannschaft aufrichtet und alle neun Brücken seiner Mannschaftskameraden durchkrabbelt. Wenn er fertig ist, ruft er „fertig!“, und bildet eine weitere Brücke. Sobald der erste Schüler durch ist und „fertig“ gerufen hat, krabbelt der zweite los usw. Die Mannschaft, bei der zuerst alle Schüler durch sind, hat gewonnen. Dadurch, dass jeder Schüler warten muss bis der Vorgänger durchgekrabbelt ist, ergibt sich eine ausreichend lange isometrische Haltezeit. Die Körperspannung muss allein schon deshalb aufrechterhalten werden, da sonst die Mitschüler nicht durchkrabbeln können. Als Variation kann der Tunnel auch dadurch gebildet werden, dass die Schüler sich in den Vierfüßerstand begeben.

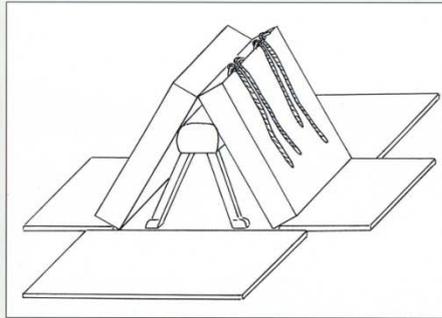


Quelle: Gießing, 2009, S. 29

(B3) Übung: Gipfel erklimmen

- Mount Everest

K-SM/ K- BeinM



Aufbauskeizze

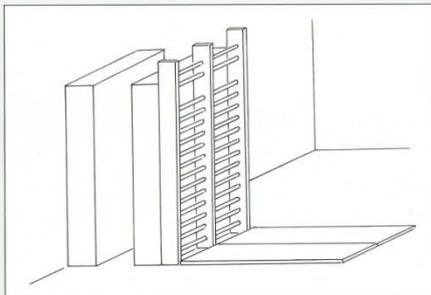
MOUNT EVEREST

- 1 Turnpferd
 - 1 klappbare Weichbodenmatte
 - 2 Springseile
 - 2 Matten
- ➔ • Es empfiehlt sich eine Faltmatte mit glatter Oberfläche im Rutschbereich.
- Für die Altersgruppe: 1-99 Jahre
- Klettern
- Kraft, Ausdauer
- Überwinden von Schwierigkeiten, Erfolgserlebnis
- ▼ • Springseile an den Handgriffen der Weichbodenmatte festknoten.
- 1 Kasten oder 2 Turnböcke verwenden
- TIPP • Den Aufbau in eine Erlebnisgeschichte, wie z. B. Hochgebirgsklettertour einbauen.

Quelle: Halbig & Lutter, 2007, S. 19

- Kletterschlucht

K- SM/ K- BeinM



Aufbauskeizze

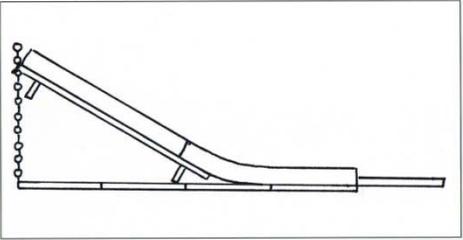
KLETTERSCHLUCHT

- Gitterwand oder Sprossenwand
 - 2 ganze Weichbodenmatten
 - 1 Matte
 - 2 Springseile zum Befestigen der Weichbodenmatte an der Gitterwand
 - 2 Springseile als Kletterhilfe
- Für die Altersgruppe: 4-99 Jahre
- Klettern, halten
- Kraft, koordinative Fähigkeiten
- Mut, Anstrengungsbereitschaft, Konzentration, Geschicklichkeit, Ganzkörpereinsatz
- ▼ • Sicherheits- und Hilfestellung an der Seite der Spalte. Diesen Aufbau nicht mit weiteren Weichbodenmatten absichern. Dies erhöht die Verletzungsgefahr, da sie zum unbedachten Springen verführen.
- Statt der Gitterwand die Kletterstangen verwenden
- TIPP • Der Aufbau ist gut geeignet für eine Erlebnisgeschichte wie z. B. „Hochgebirgsklettertour“ oder „Dschungelabenteuer“.

Quelle: Halbig & Lutter, 2007, S. 11

- Schiefe Ebenen

K- SM/ K- RM/ K- GM/ K- BM



Aufbauskizze

SCHIEFE EBENEN

- Sprossenwand
- 3 Bänke
- 2 Weichbodenmatten
- Matten

• Für die Altersgruppe: 1-99 Jahre

• Kriechen, gehen, rollen, klettern

• Kraft, Ausdauer, koordinative Fähigkeiten

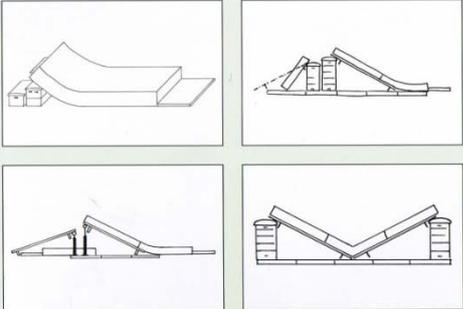
• Rücksichtnahme, Beweglichkeit, Konzentration

▼ • Sicherheitsstellung an den hohen Seiten der Schiefen Ebene durch 2 Personen.

• Schiefe Ebene an verschiedenen Geräten: Sprossenwand, große Kästen, kleine Kästen, Barren

TRP • Aufbau in eine Hochgebirgsabenteuergeschichte integrieren

• Rollbewegungen jeder Art lassen sich hier einüben

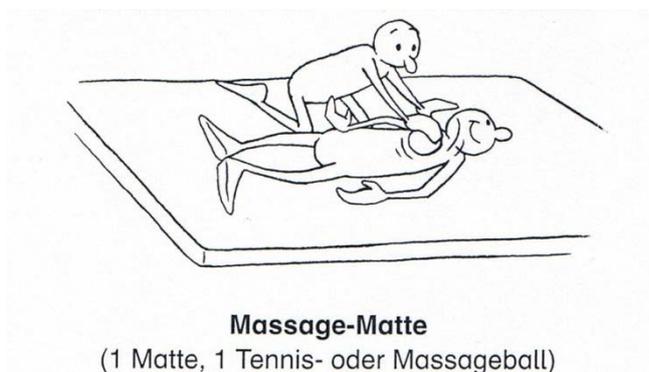


Variationen

Quelle: Halbig & Lutter, 2007, S. 23

(B4) Cool- down: „Tennisballmassage“

„Zwei Kinder massieren sich abwechselnd mit Tennisbällen, insbesondere die Schultern und die Oberarme.“ (Bergedorfer Grundschulpraxis, 2007, S. 102f).



Quelle: Busch et al., 2007, S. 103

3. Stunde: „Durch den Dschungel“

Förderung der Kraftfähigkeit

Zeit	Lehrer	Schüler	Übung/ Organisation	Material/ Medien
Einstieg				
5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> - Lehrkraft gibt Übungsformen vor 	<ul style="list-style-type: none"> - Schüler ahmen Bewegungsformen unterschiedlicher Tiere nach 	<ul style="list-style-type: none"> - Aufwärmübung „Tierwanderung“ (C1) zur Aktivierung der Muskulatur - Schüler bewegen sich von Hallenseite zu Hallenseite 	<ul style="list-style-type: none"> - Keine Hilfsmittel nötig
Hauptteil				
10- 15 Min.	<ul style="list-style-type: none"> - Lehrer oder Schüler macht Übungsformen vor - Lehrer gibt Korrekturhilfen 	<ul style="list-style-type: none"> - Schüler ahmen die Bewegungen der Lehrkraft / des Schülers nach 	<ul style="list-style-type: none"> - „Der Baumstammparcours“ (C2) Übungen zur Förderung der Kraftfähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> - Sitzbänke, kleine blaue Matten, kleine Kästen
15 Min.	<ul style="list-style-type: none"> - Lehrer oder Schüler macht Übungsformen vor - Lehrer gibt Korrekturhilfen 	<ul style="list-style-type: none"> - Schüler ahmen die Bewegungen der Lehrkraft / des Schülers nach 	<ul style="list-style-type: none"> - „Der Lianenwald“ (C3) Übungen zur Förderung der Kraftfähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> - Weichbodenmatten, kleine blaue Turnmatten, Sitzbänke, Klettertaue, Gymnastikbälle
Schluss				
5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> - Lehrkraft gibt Dehnübungen vor 	<ul style="list-style-type: none"> - Kinder machen die Dehnübungen nach 	<ul style="list-style-type: none"> - „Dehnen wie eine Katze“ (C4) 	<ul style="list-style-type: none"> - Kleine blaue Matten

3. Stunde: „Durch den Dschungel“

(C1) Aufwärmübung: „Tierwanderung“

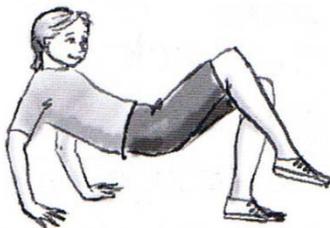
- in bestimmten Körperhaltungen zur anderen Hallenseite gelangen
- **Bärgang (auf allen Vieren bauchlings vorwärts)**



Liniengehen

Quelle: Bracke, 2006, S. 38

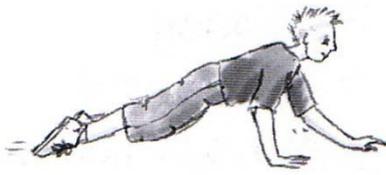
- **Krebsgang (auf allen Vieren bauchlings vorwärts)**



Krebsgang

Quelle: Bracke, 2006, S. 38

- **Seelöwengang (auf allen Vieren rücklings vorwärts)**



Seelöwe

Quelle: Bracke, 2006, S. 38

- **Die Springmaus (beidbeinige Sprünge über Mattengräbern)**

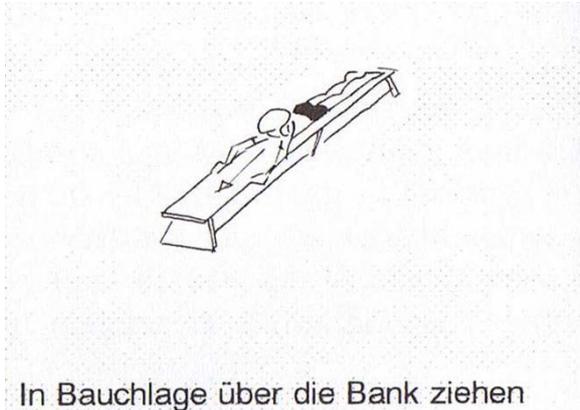


Schlußsprünge mit Zwischenhupf an der Mattenbahn

Quelle: Medler, 2005, S. 84

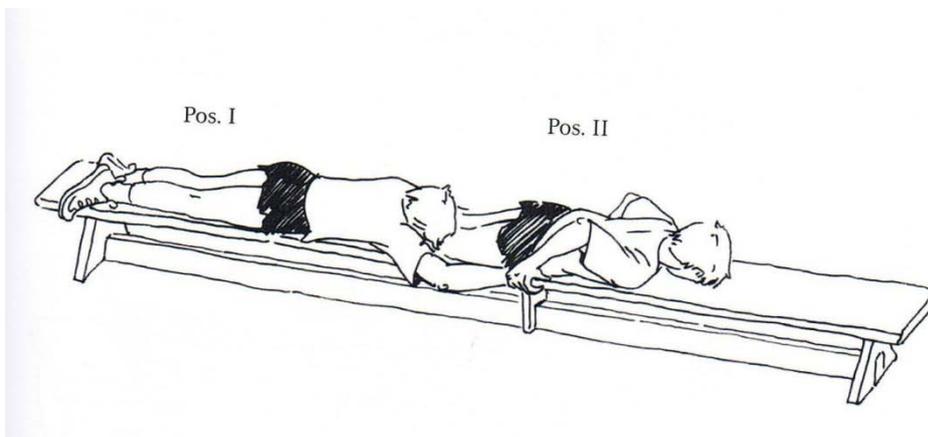
(C2) Übung: „Der Baumstammparcours“

- **Bauchlings – kopfwärts über Sitzbank ziehen** K- SM



Quelle: Medler, 2005, S. 68

- **Bauchlings- Steißwärts über Sitzbank schieben** K- SM



Quelle: Gießing, 2009, S. 67

- **Häschenhüpfen**

K- SM/ K- BeinM

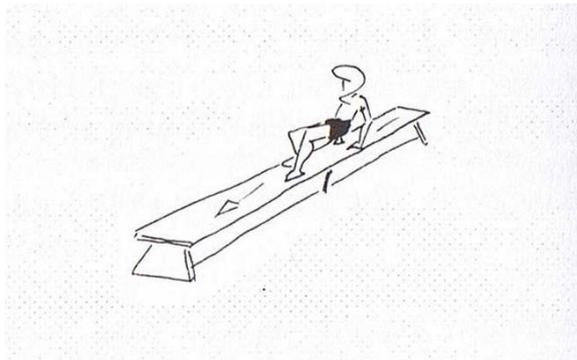


Hockwendesprünge an der Bank

Quelle: Medler, 2005, S. 69

- **Spinnengang**

K- SM/ K- GM/ K- BeinM



Quelle: Medler, 2005, S. 68

- **Wie die Frösche**

K- SM/ K- BeinM



Grätsch-Stützhüpfen mit einmaligem /
zweimaligem Zusammenschlagen der
Beine über der Bank

Quelle: Medler, 2005, S. 69

3

Bank

Intention:

sich haltungsfördernd bewegen im Rahmen turnerischer Bewegungsformen

Schwierigkeitsgrad: *--**

Organisation/Arbeitsform:

abhängig von der Aufgabenstellung

Geräte/Materialien:

abhängig von der Aufgabenstellung

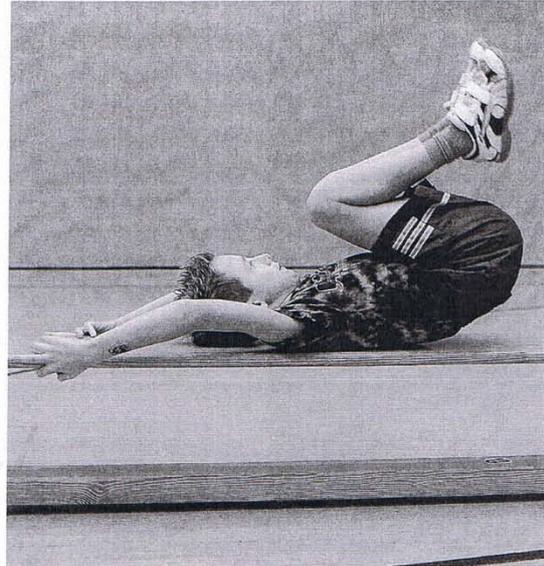
weitere Förderschwerpunkte:

abhängig von der Aufgabenstellung

Aufgabe:

Zur Haltungsförderung bieten sich folgende Bewegungsformen an:

- **krabbeln, stützen (K-SM)**
 - auf Händen und Füßen bäuchlings vorwärts bzw. rückwärts über die Bank krabbeln
 - wie oben, rücklings
 - wie oben, jeweils eine Hand und ein Fuß sind auf der Bank und dem Boden
 - wie oben, die Füße sind auf der Bank, die Hände auf dem Boden
 - wie oben, über die umgedrehte Bank
 - „Häschenhüpfen“: die Hände werden zum Stütz vorge setzt, die Füße geschlossen an die Hände gebracht
 - aus dem Stütz auf der Bank mit den Füßen auf die Bank aufhocken und auf der anderen Seite abhocken
 - wie oben, vom Anfang der längs aufgestellten Bank bis zum Ende
 - wie oben, Hockwende über die Bank (siehe Beispiel [12])
 - die Bank überradeln: die Hände setzen nacheinander auf der Bank auf, die Füße nacheinander auf dem Boden
- zwei Bänke im Abstand von ca. 40–50 cm parallel nebeneinander:
 - auf Händen und Füßen vorwärts, rückwärts, seitwärts sowie bäuchlings und rücklings über beide Bänke krabbeln
 - beim Krabbeln sind die Füße jeweils auf einer Bank, die Hände in der „Gasse“ auf dem Boden
 - wie oben, eine Bank umdrehen
 - wie oben, beide Bänke umdrehen



schiefe Ebene mit Bank und kleinem bzw. großem Kasten oder Sprossenwand bzw. Gitterleiter:

- ausgewählte Beispiele von oben, die schiefe Ebene herunter oder herauf

• **ziehen, schieben (K-SM)**

- sich auf einer schiefen Ebene in Bauchlage hinabziehen/-schieben; die Bank ist mit einem Ende z. B. in einer Gitterleiter eingehängt
- wie oben, die Höhe verringern
- sich auf einer ebenen Bank entlangziehen/-schieben
- sich auf einer schiefen Ebene hinaufziehen/-schieben
- wie oben, die Höhe vergrößern

Auswahl bezüglich Haltungsschwächen:

K-SM:	Kräftigung Schultergürtelmuskulatur
K-RM:	Kräftigung obere Rückenmuskulatur
K-BM:	Kräftigung Bauchmuskulatur
K-GM:	Kräftigung Gesäßmuskulatur
K-ZB:	Kräftigung Zehenbeuger
K-FB:	Kräftigung Fußbeuger
D-HB:	Dehnung Hüftbeuger
D-RM:	Dehnung untere Rückenmuskulatur
D-BM:	Dehnung Brustmuskulatur
D-FS:	Dehnung vordere Streckergruppe im Bereich des Unterschenkels
D-FB:	Dehnung hintere Beugergruppe im Bereich des Unterschenkels
G-WS:	Gelenksbeweglichkeit Wirbelsäule
G-SG:	Gelenksbeweglichkeit Schultergelenke
G-HG:	Gelenksbeweglichkeit Hüftgelenke
G-FG:	Gelenksbeweglichkeit Zehen- und Sprunggelenke

age mit Abdruck der Füße
leben

- wie oben, ohne Abdrücken mit den Füßen, die Knie dabei an die Brust nehmen (siehe Hinweise und Foto)
- wie oben, ziehen und schieben rückwärts

- **kriechen, schlängeln** (G-WS)

- umgedrehte Bank:

- mit dem Kopf bzw. den Füßen voran, bäuchlings bzw. rücklings durch eine quer aufgestellte Bank kriechen
 - wie oben, im Slalom durch eine längs aufgestellte Bank schlängeln

- die Lage der Bank erhöhen, z.B. auf zwei kleine bzw. große Kästen legen; zwei Kinder sitzen auf den Enden und fixieren die Bank; mit Matten absichern:

- Beispiele wie oben
 - wie oben, die Höhe der Bank vergrößern

- **balancieren** (K-RM, K-BM, K-GM, K-FB)

- siehe Band 1, Beispiele [38], [39], [40] und [45]

- **rollen** (K-SM, D-RM, G-WS), **wälzen** (K-SM, K-RM, K-BM, K-GM)

- aus dem Knie- bzw. Hockstand von einer Bank auf eine Matte abrollen
 - Matten quer über zwei direkt nebeneinander stehende Bänke legen; über die Bänke wälzen bzw. rollen
 - wie oben, nur eine Bank verwenden

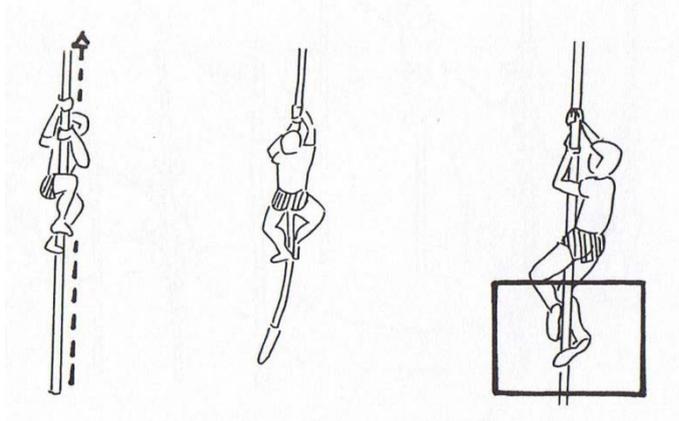
Hinweise:

- die Aufgaben zur Förderung von Kraft und Beweglichkeit sollten unabhängig von der Organisationsform im Mittel etwa 5- bis 7-mal wiederholt werden
- um beim Ziehen wirkungsvoller zu kräftigen, sollte angestrebt werden, die Arme bis zur Hüfte durchzuziehen
- beim Ziehen in Rückenlage ist durch Anziehen der Knie zur Brust eine Kräftigung bei starker Hohlkreuzbildung zu vermeiden (siehe Foto)

(C3) Übung: „Der Lianenwald“

- An die Liane hängen

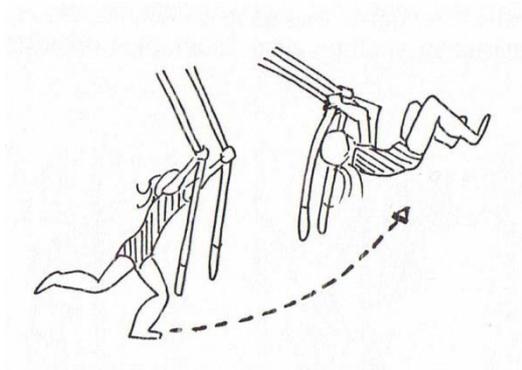
K- SM/ K- BM



Quelle: Medler, 2004, S. 53

- An der Liane schwingen

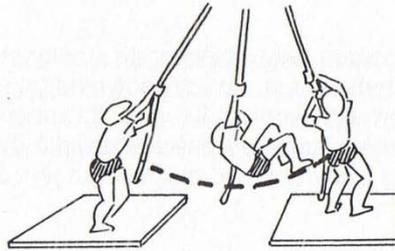
K- SM/ K- BM



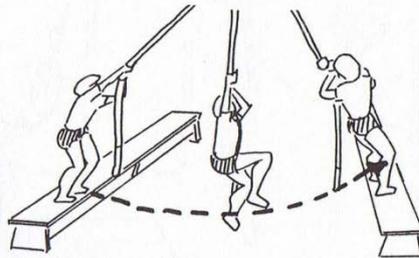
Quelle: Medler, 2004, S. 56

- Über einen Graben schwingen K- SM/ K- BM

Bei den nächsten Aufgaben wird ein Graben überwunden. Dieser kann zunächst nur ganz flach mit zwei Matten kenntlich gemacht werden. Wer hinübergeschwungen ist, schwingt das Tau zum nächsten Übenden zurück oder schwingt auch selbst wieder zurück.

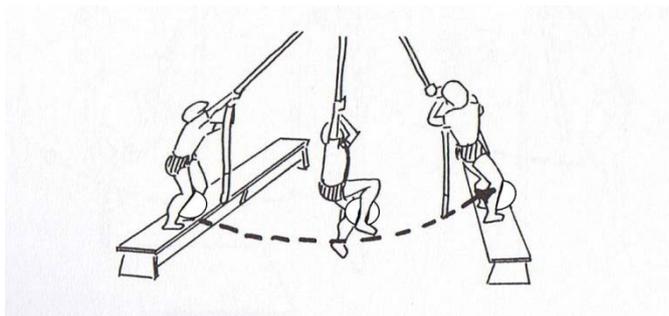


Interessanter wird es, wenn Start- und Landeseite noch erhöht werden. Das geschieht zunächst vorsichtig durch zwei Bänke. Der Übende schwingt hin und wieder zurück oder nur zur sicheren Landung auf die



Quelle: Medler, 2004, S. 56

- Kokosnusstransport K- SM/ K- BM



Quelle: Medler, 2004, S. 56



Taue, Ringe, Trapeze

Intention:

sich haltungsfördernd bewegen im Rahmen turnerischer Bewegungsformen

Schwierigkeitsgrad: *--***

Organisation/Arbeitsform:

abhängig von der Aufgabenstellung

Geräte/Materialien:

abhängig von der Aufgabenstellung

weitere Förderschwerpunkte:

abhängig von der Aufgabenstellung

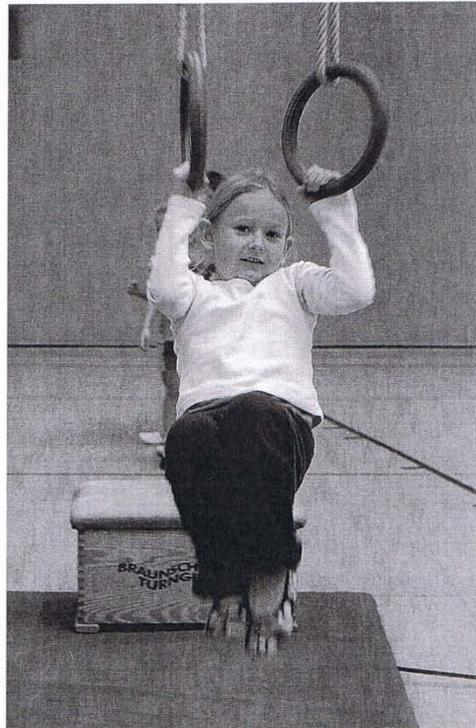
Aufgabe:

Zur Haltungsförderung bieten sich folgende Bewegungsformen an:

- **schaukeln** (K-SM, K-BM)
 - an einem Tau; ein kleiner Kasten hinten, zwei Matten längs unter dem Tau:*
 - im Beugehang vom kleinen Kasten zum Stand auf die Matten schaukeln (durch Strecken der Arme und Beine) (siehe Foto)
 - wie oben, verschiedene Landungen:
 - nach vorn⁹ auslaufen
 - strecken der Arme und Beine hinten¹⁰ im Umkehrpunkt zum Stand
 - verschiedene Schwungholen:
 - mit dem gefassten Tau einige Schritte zurückgehen und durch Anziehen der Arme und Beine vorschaukeln
 - nach einem kurzen Anlauf mit dem Tau einbeinig abdrücken
 - wie oben, in Reifen landen: ein bis drei Reifen werden auf den Matten am vorderen bzw. hinteren Umkehrpunkt so ausgelegt, dass die Kinder beim Landen nicht abrupt abbremsen müssen
 - wie oben, über ein Seil schaukeln:
 - das Seil wird vorn etwa 1 m hinter den Tauen in verschiedenen Höhen gehalten
 - das Seil wird hinten so gehalten, dass nach dem Überqueren ein Landen im Umkehrpunkt möglich ist
 - wie oben, in einem waagrecht gehaltenen Reifen landen; die Höhe bestimmt das schaukelnde Kind

⁹ vorn = aus der Sicht des Kindes hinter dem Aufhängepunkt des Taus

¹⁰ hinten = aus der Sicht des Kindes vor dem Aufhängepunkt des Taus



- wie oben, nach dem Landen auf den Matten eine halbe Drehung ausführen und zurück zum Stand auf dem kleinen Kasten schaukeln
- wie oben, vor- und zurückschaukeln mit halber Drehung, ohne den Boden zu berühren

Auswahl bezüglich Haltungsschwächen:

K-SM:	Kräftigung Schultergürtelmuskulatur
K-RM:	Kräftigung obere Rückenmuskulatur
K-BM:	Kräftigung Bauchmuskulatur
K-GM:	Kräftigung Gesäßmuskulatur
K-ZB:	Kräftigung Zehenbeuger
K-FB:	Kräftigung Fußbeuger
D-HB:	Dehnung Hüftbeuger
D-RM:	Dehnung untere Rückenmuskulatur
D-BM:	Dehnung Brustmuskulatur
D-FS:	Dehnung vordere Streckergruppe im Bereich des Unterschenkels
D-FB:	Dehnung hintere Beugergruppe im Bereich des Unterschenkels
G-WS:	Gelenkbeweglichkeit Wirbelsäule
G-SG:	Gelenkbeweglichkeit Schultergelenke
G-HG:	Gelenkbeweglichkeit Hüftgelenke
G-FG:	Gelenkbeweglichkeit Zehen- und Sprunggelenke

- wie oben, vorn auf einem kleinen Kasten landen
- wie oben, einige Male von Kasten zu Kasten schaukeln, ohne und mit Drehungen
- wie oben, die Kästen mit den Füßen nur noch leicht „antippen“
- wie oben, vorn auf dem kleinen Kasten landen, Rolle vorwärts aus dem Knie- bzw. Hockstand auf die Matte
- wie oben, nach dem Vorschaukeln mit den Füßen einen Medizinball vom kleinen Kasten stoßen und anschließend auf der Matte landen
- wie oben, über den kleinen Kasten schaukeln und dahinter auf der Matte landen
- Ball an Partner übergeben: die Kinder schaukeln mit einem Schaumstoffball zwischen den Füßen vom kleinen Kasten aus nach vorn und übergeben ihn an den Partner, der hinter den Matten steht; danach landen sie auf den Matten
- wie oben, den Ball in einen umgedrehten kleinen Kasten legen:
 - den Kasten vorn aufstellen
 - den Kasten hinten aufstellen
- Keulen umrollen: die Kinder schaukeln mit einem Schaumstoffball zwischen den Füßen vom kleinen Kasten aus nach vorn und versuchen, mit diesem Keulen umzurollen, die in einigem Abstand hinter den Matten nebeneinander aufgestellt sind; danach auf den Matten landen
- Keule umwerfen: eine Keule wird in Höhe des senkrecht herabhängenden Taus auf die Matte gestellt; sie soll beim Vorschaukeln vom kleinen Kasten aus mit den Füßen umgestoßen werden; danach auf den Matten landen (anstatt der Keule kann auch ein Schaumstoffball auf einem Tennisring verwendet werden)
- wie oben, beim Zurückschaukeln umwerfen
- Keule aufnehmen: eine Keule wird wie oben auf die Matte gestellt; sie soll beim Vorschaukeln vom kleinen Kasten aus mit den Füßen aufgenommen und einem Partner übergeben werden, der hinter den Matten steht; danach auf den Matten landen
- wie oben, die Keule in einen Reifen oder umgedrehten kleinen Kasten legen
- nach dem Vorschaukeln von einem kleinen Kasten vorn auf einem zweiseitigen längsgestellten großen Kasten landen
- wie oben, Kasten quer stellen
- wie oben, den Kasten erhöhen
- wie oben, nach dem Landen eine Rolle vorwärts aus-

- führen, auf dem längsgestellten Kasten, vom Kasten bzw. hinter dem Kasten
- von einem großen Kasten zu einem großen Kasten schaukeln

an zwei Tauen, den Ringen bzw. dem Trapez:

- bis auf die Beispiele mit Drehungen können die oben aufgeführten Beispiele auch an diesen Geräten durchgeführt werden

• **Klettern, hangeln** (K-SM)

ein dreiteiliger großer Kasten steht ca. 1 m quer hinter einem Tau:

- mit den Händen am Tau und den Füßen am Kasten zum Stand auf den Kasten klettern; auf der anderen Seite vom Kasten herunterklettern
- wie oben, über den Kasten klettern, ohne den Griff am Tau zu lösen
- wie oben, auch wieder über den Kasten zurückklettern
- wie oben, die Höhe des Kastens vergrößern

ein fünfteiliger großer Kasten steht etwa 50 cm hinter einem Tau, ein kleiner Kasten dient als Aufstiegshilfe; das „Halten im Kletterschluss“ ist bekannt (s. Hinweise):

- vom Sitz auf dem großen Kasten mit Kletterschluss herabklettern
- wie oben, aus dem Stand auf dem Kasten herabklettern
- mit Kletterschluss am Tau zum Stand auf den großen Kasten hinaufklettern
- wie oben, den Kasten sechsteilig aufbauen
- wie oben, bis zu einer selbstgewählten Höhe am Tau klettern

die Tawe sind jeweils mit Springseilen verbunden:

- mit den Füßen auf den Springseilen von Tau zu Tau hangeln
- mit Kletterschluss am ersten Tau jeweils zum Kletterschluss am nächsten hangeln
- hangeln ohne „Fußunterstützung“

nur Trapez:

• **stützen** (K-SM)

Mattensicherung unter dem Trapez, ein kleiner Kasten auf den Matten etwa 2 m vor dem Trapez; ein weiterer 2 m dahinter; Trapez für auf dem Kasten stehende Kinder etwa bauchhoch:

- vom ersten kleinen Kasten aus zum Stand auf den zweiten schaukeln
- wie oben, vor- und zurückschaukeln und auf dem ersten Kasten landen
- wie oben, mehrere Male vor- und zurückschaukeln und auf einem kleinen Kasten landen
- wie oben, zwei dreiteilige große Kästen aufbauen
- wie oben, die Höhe der Kästen vergrößern
- wie oben, den zweiten Kasten unterschiedlich niedrig aufbauen
- ohne Kästen, aus dem Anlauf in den Stütz springen; die Höhe des Trapezes entsprechend verändern
- wie oben, beim Vorschwingen das Trapez mit einem Felgabzug verlassen (siehe Beispiel [15])

• **hängen, schaukeln (K-SM)**

Trapez brusthoch:

- im einbeinigen bzw. beidbeinigen Kniehang hängen, zunächst mit Griff am Trapez; mit den Füßen zuerst wieder absteigen
- wie oben, im einbeinigen bzw. beidbeinigen Kniehang hängend schaukeln, wieder zunächst mit Griff am Trapez
- weitere Abgänge vom Trapez (vgl. Beispiel [11])

Hinweise:

- die Aufgaben zur Förderung der Kraft sollten unabhängig von der Organisationsform im Mittel etwa 5- bis 7-mal wiederholt werden
- das Schaukeln erfolgt zunächst im Beugehang; erst wenn Kinder über ausreichend Kraft verfügen, sollten sie im aktiven Langhang schaukeln
- für haltungsschwache Kinder ist es auf Grund der horizontalen Griffebene einfacher, an den Ringen zu schaukeln als an den Tauen; sehr leistungsschwache Kinder können beim Schaukeln zwischendurch immer wieder die Füße auf den Boden setzen
- das Transportieren von Gegenständen mit den Füßen sollte barfuß durchgeführt werden
- das Tau befindet sich beim Schaukeln immer neben dem Körper; es sollte in Augenhöhe gegriffen werden
- die Übergabe der Schaukelgeräte wird in den Gruppen geregelt
- von den Geräten wird nicht abgesprungen
- Landen nach dem Schaukeln in einem Reifen: Reifen sollten nicht verwendet werden, wenn nur weiche Matten zur Verfügung stehen; ein Reifen kann in diesem Fall nach oben schlagen, wenn ein Kind darauf landet; ggf. kann als Ersatz eine Teppichfliese genutzt werden
- beim Verbinden der Tawe mit Seilen sind geeignete Knoten und Seile zu verwenden; an den äußeren Tauen werden die Seile mit dem Roringstek festgebunden, an den inneren wird der Mastwurf (Webeleinenstek) verwendet¹¹; weiterhin dürfen nur stabile Seile, z. B. geflochtene Nylonseile, eingesetzt werden
- die Kinder halten sich beim stützenden Schaukeln am Trapez im Ristgriff; der Daumen ist unter dem Trapez
- Kletterschluss: das Tau wird mit der Fußsohle des einen Fußes auf den Spann des anderen gedrückt
- das Schaukeln bzw. Klettern an den Geräten beansprucht in hohem Maße die Kraft; daher ist einer frühzeitigen Ermüdung durch aktive oder passive Pausen vorzubeugen

¹¹ Anleitungen zu den Knoten sind dem Internet oder geeigneter Fachliteratur zu entnehmen.

Quelle: Niedersächsisches Kultusministerium, 2006, S. 51

(C4) Cool- down „Dehnen wie eine Katze“

siehe (A1)

4. Stunde: „Karibische Inseln“

Förderung der Kraftfähigkeit

Zeit	Lehrer	Schüler	Übung/ Organisation	Material/ Medien
Einstieg				
5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> - Lehrkraft gibt Kommandos vor 	<ul style="list-style-type: none"> - Auf Kommando des Lehrers nehmen die Schüler die entsprechenden Positionen ein 	<ul style="list-style-type: none"> - Aufwärmspiel „Feuer, Wasser, Sturm“ (D1) zur Aktivierung der Muskulatur - Schüler bewegen sich frei im Raum 	<ul style="list-style-type: none"> - Kleine blaue Matten
Hauptteil				
15- 20 Min.	<ul style="list-style-type: none"> - Lehrer oder Schüler macht Übungsformen vor - Übungsbilder/- poster zur Visualisierung - Lehrer gibt Korrekturhilfen 	<ul style="list-style-type: none"> - Schüler ahmen die Bewegungen der Lehrkraft / des Schülers nach 	<ul style="list-style-type: none"> - „Das sinkende Schiff“ (D2) Übungen zur Förderung der Kraftfähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> - Parallelbarren, Sprossenwand, Sitzbänke, kleine blaue Matten, Weichbodenmatten, kleine Kästen, Sprungbretter
10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> - Lehrer gibt Fortbewegungsarten und Organisation der Staffel vor 	<ul style="list-style-type: none"> - Schüler setzen die Fortbewegungsanleitungen in der Staffel um 	<ul style="list-style-type: none"> - „Krebsstaffel“ - „Seelöwenstaffel“ (D3) Staffelübungen zur Förderung der Kraftfähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> - Weichbodenmatten, kleine blaue Turnmatten, Sitzbänke, Klettertaue, Gymnastikbälle
Schluss				
5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> - Lehrkraft initiiert eine Entspannungsphase 	<ul style="list-style-type: none"> - Kinder massieren sich paarweise mit Tennisbällen 	<ul style="list-style-type: none"> - „Tennisballmassage“ (D4) 	<ul style="list-style-type: none"> - Kleine blaue Matten

4. Stunde: „Karibische Inseln“

(D1) Aufwärmspiel: Feuer, Wasser, Sturm

37

Feuer, Wasser, Sturm
Aufmerksamkeit
Reaktion

Alle Spieler laufen durcheinander. Ruft der Spielleiter „Wasser“ müssen sich alle auf Extramatten (oder Turnkästen) retten. Bei „Sturm“ müssen sich alle schnell auf die Matte legen und bei „Feuer“ müssen alle schnell zu einer bestimmten Hallenwand rennen. Der Letzte muss jeweils eine Sonderaufgabe erledigen.

Quelle: Büngers et al., 2008, S. 28

(D2) Übung: Das sinkende Schiff

- Fester Boden unter den Füßen

K- BeinM

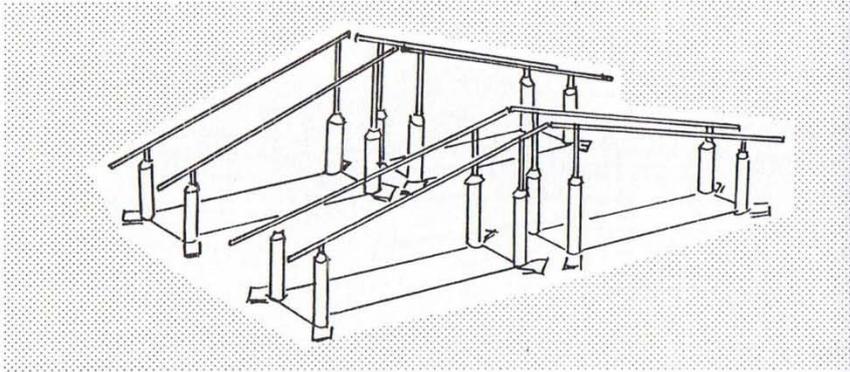


Du brauchst: viele kleine Kästen und Kastendeckel

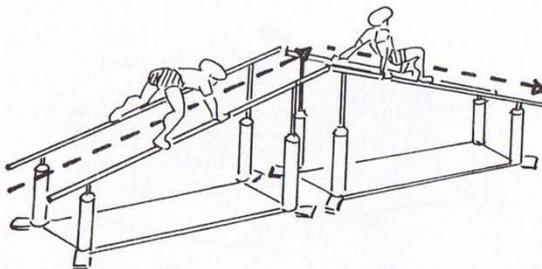
Quelle: Bracke, 2006, S. 21

- Den Mast hinauf

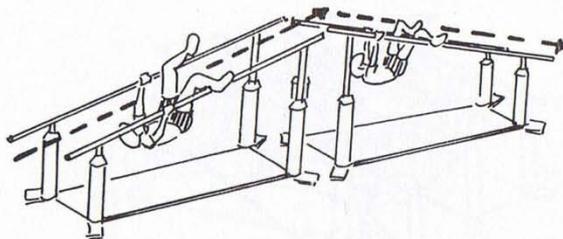
K- SM/ K- BeinM



In große Höhen geht die Kletterpartie auch, wenn die Barren nur an einer Seite hochgestellt werden. Die Geräte können von oben und auch von



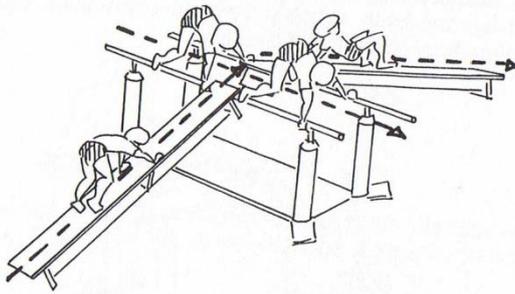
unten bewältigt werden. Interessant sind insbesondere die vielfältigen Möglichkeiten des Hangelns auf den "Berg" hinauf und wieder hinunter.



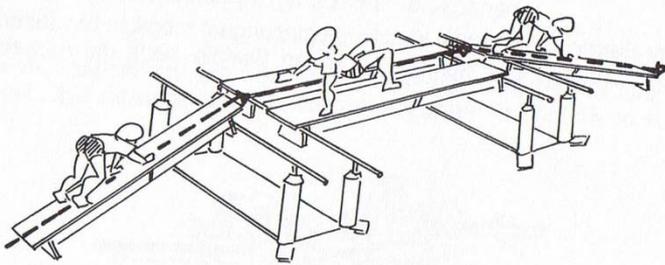
Quelle: Medler, 2004, S. 52

- Das Schiff verlassen

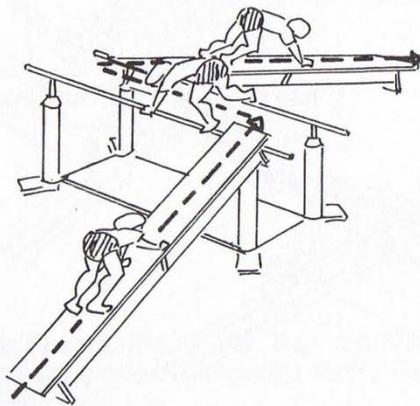
K- SM



Richtig große Aufbauten ergeben sich, wenn mehrere Barren mit Bank-



Quelle: Medler, 2004, S. 48

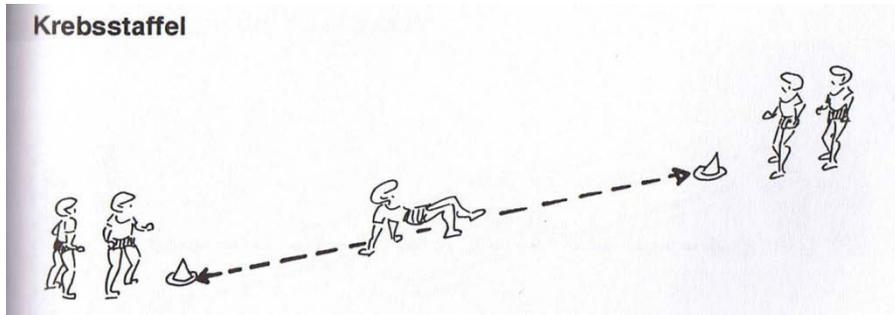


Quelle: Medler, 2004, S. 46

(D3) Übung: „Krebsstaffel“ & „Seelöwenstaffel“

- „Krebsstaffel“

K- GM/ K- SM



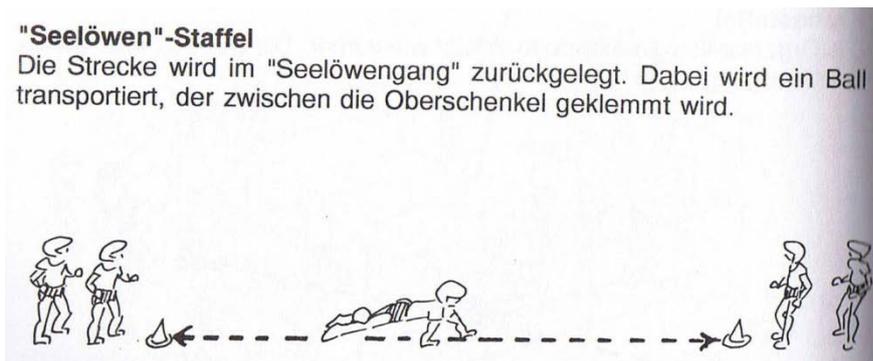
Quelle: Medler, 2004, S. 129

- Seelöwenstaffel

K- SM/ K- BM

"Seelöwen"-Staffel

Die Strecke wird im "Seelöwengang" zurückgelegt. Dabei wird ein Ball transportiert, der zwischen die Oberschenkel geklemmt wird.



Quelle: Medler, 2004, S. 130

(D4) Cool- down: „Tennisballmassage“

siehe (B2)

5. Stunde: „Der Fitnessparcours“

Förderung der Kraftfähigkeit

Zeit	Lehrer	Schüler	Übung/ Organisation	Material/ Medien
Einstieg				
5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> - Lehrkraft erzählt eine Bewegungsgeschichte und begleitet die Geschichte mit Bewegungen 	<ul style="list-style-type: none"> - Schüler folgen der Geschichte und machen die Bewegungen mit/ nach 	<ul style="list-style-type: none"> - Aufwärmübung „Bärenjagd“ (E1) zur Aktivierung der Muskulatur - Lehrkraft und Schüler bilden einen Kreis so, dass jeder etwas Bewegungsfreiheit hat 	<ul style="list-style-type: none"> - Keine Hilfsmittel nötig
Hauptteil				
30 Min.	<ul style="list-style-type: none"> - Lehrer oder Schüler macht Übungsformen an den Stationen vor - Lehrer gibt Korrekturhilfen - Lehrer sagt Stationswechsel an 	<ul style="list-style-type: none"> - Schüler absolvieren die jeweiligen Übungen an den Stationen gemäß den Bewegungsvorgaben der Lehrkraft / des Schülers - Schüler tragen die erzielten Leistungen in einen „Fitnesspass“ ein 	<ul style="list-style-type: none"> - „Der Fitnessparcours“ (E2) Übungen zur Förderung der Kraftfähigkeit an 6 verschiedenen Stationen 	<ul style="list-style-type: none"> - kleine blaue Matten, kleine Kästen, große Kästen (oberes Kastenteil), Reck, Gymnastikbälle, jeder Schüler erhält einen Fitnesspass und einen Stift
Schluss				
5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> - Lehrkraft gibt Dehnübungen vor 	<ul style="list-style-type: none"> - Kinder machen die Dehnübungen nach 	<ul style="list-style-type: none"> - „Dehnen wie eine Katze“ (E3) 	<ul style="list-style-type: none"> - Kleine blaue Matten

5. Stunde: „Fitnessparcours“

(E1) Aufwärmspiel: „Bärenjagd“ – Bewegungsgeschichte erzählen

Der Moderator/ die Moderatorin erzählt eine Bewegungsgeschichte und begleitet die einzelnen Passagen der Geschichte mit charakteristischen Bewegungen, die von den Schülern nachgemacht werden. Dazu empfiehlt es sich, dass alle Teilnehmer sich im Kreis aufstellen und dabei noch genug Platz zur Ausübung der einzelnen Bewegungen haben. Eine genaue Vorgabe für eine Bewegungsgeschichte soll an dieser Stelle nicht angeführt werden. Vielmehr kann die Geschichte ganz nach Belieben aufgebaut werden. So könnte beispielsweise in der Bewegungsgeschichte „Bärenjagd“ eine Bewegungskomponente so aussehen, dass der Moderator/ die Moderatorin erzählt, dass die Bergwanderer (alle Teilnehmer des Spiels) zu Fuß unterwegs sind und einen Fluss durchschwimmen muss, dabei begleitet der Moderator/ die Moderatorin die Überquerung durch eine Kraulbewegung mit den Armen. So lässt sich die Geschichte frei erfinden und unterschiedliche Bewegungskomponenten miteinander verbinden, um eine allgemeine Aufwärmung zu gestalten.

(E2) Stationstraining: „Der Fitnessparcours“

Aufgabe:

Im Bewegungsraum werden sechs verschiedene Fitnessstationen aufgebaut und mit einer entsprechenden Nummerntafel versehen. (Je nach Geräteausstattung der jeweiligen Räumlichkeiten können auch zwei bzw. drei Stationen derselben Art aufgebaut werden, um Wartezeiten so gering wie möglich zu halten). Die Kinder werden in (Klein)- Gruppen aufgeteilt und auf die vorhandenen Stationen gleichmäßig verteilt. Jedes Kind bekommt einen „Fitnesspass“ und einen Stift, um die erzielte Leistung darauf einzutragen. Für einen nahtlosen Stationswechsel bietet es sich an eine feste Reihenfolge vorzugeben, nach welcher die Stationen durchlaufen werden sollen. Die Aufgabe für die Kinder besteht an den Stationen darin, die vorgegebenen Übungen zu absolvieren und dabei im Rahmen einer festgelegten Zeit (zum Beispiel 45 Sekunden) so viele Wiederholungen wie möglich zu absolvieren. Andererseits kann der Stationsbetrieb auch so aufgebaut werden, dass an jeder Station eine bestimmte Anzahl an Wiederholungen bewältigt werden soll, damit die Schülerinnen und Schüler nach kompletter Absolvierung alle Leistungen ihres „Fitnesspass“ erfüllt haben.

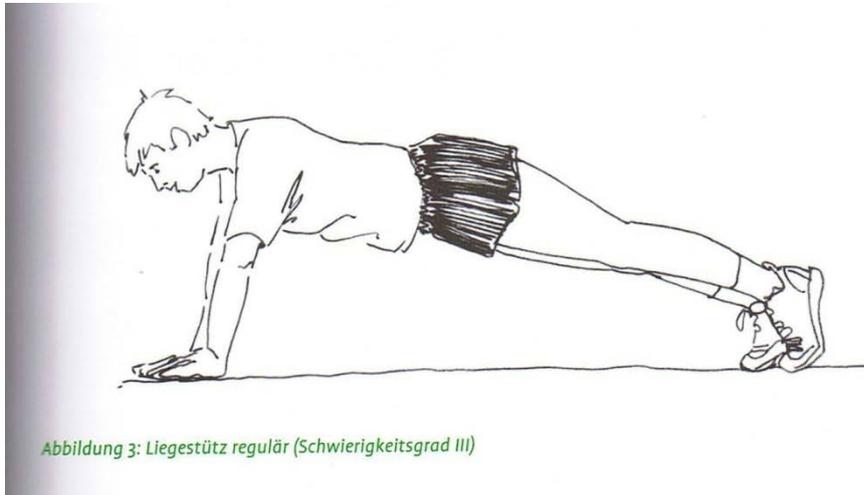
Folgende Stationen sind zu absolvieren:

1. Station: Zirkel	K- SM/ K- BM
2. Station: Stepper	K- BeinM
3. Station: Crunches	K- BM
4. Station: Klimmzug – horizontal	K- SM/ K- RM
5. Station: Fahrstuhl	K- BeinM
6. Station: Hockscheibensitz	K- BM

Quelle: Niedersächsisches Kultusministerium, 2006, S. 37

1. Station: „Zirkel“

Die Aufgabe an dieser Station besteht darin, in Liegestützposition um die eigene Drehachse, die bei dieser Übung die aufgestellten Füße sind, zu „stützeln“. Dabei sollen die Kinder darauf achten, dass der Körper in einer Linie (Körperspannung) gehalten wird und die Hüfte nicht überstreckt wird.



Quelle: Gießing, 2009, S. 17

2. Station: „Stepper“

An dieser Station ist es die Aufgabe der Kinder, an einem kleinen Kasten oder oberen Kastenteil Wechselsprünge aus dem Stand zu absolvieren. Um die Aufgabenstellung nicht zu komplex zu gestalten, sollten die Kinder frontal zu der Erhöhung stehen und dann abwechselnd die Füße auf den Kasten/ das Kastentoberteil zu bringen.



Quelle: Medler, 2005, S. 86

3. Station: „Crunches“

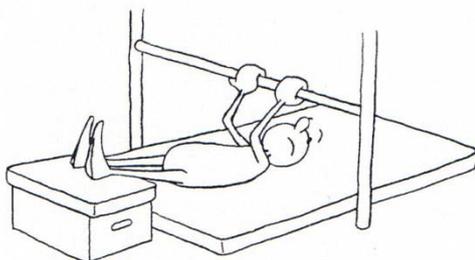
„Bei dieser Übung liegen die Schüler auf dem Rücken. Die Beine liegen leicht gespreizt auf einem Kasten. Der Abstand zwischen den Beinen muss groß genug sein, um beide Hände zwischen den Beinen durch an die Kantenkante führen zu können. Ober- und Unterschenkel bilden etwa einen rechten Winkel, um den unteren Rücken beim abheben von Kopf und Schultern zu entlasten“ (vgl. Gießing, 2009, S. 24).



Quelle: Gießing, 2009, S. 25

4. Station: „Klimmzug – horizontal“

„Klimmzüge am Reck (Klimmzüge aus dem Liegen am brusthohen Reck. Die Füße liegen auf einem kleinen Kasten)“ (vgl. Bergedorfer Grundschulpraxis, 2007, S. 102).



Klimmzüge am Reck
(Reckanlage, 1 kleiner Kasten)

Quelle: Busch, 2007, S. 102

5. Station: „Fahrstuhl“

Der Fahrstuhl

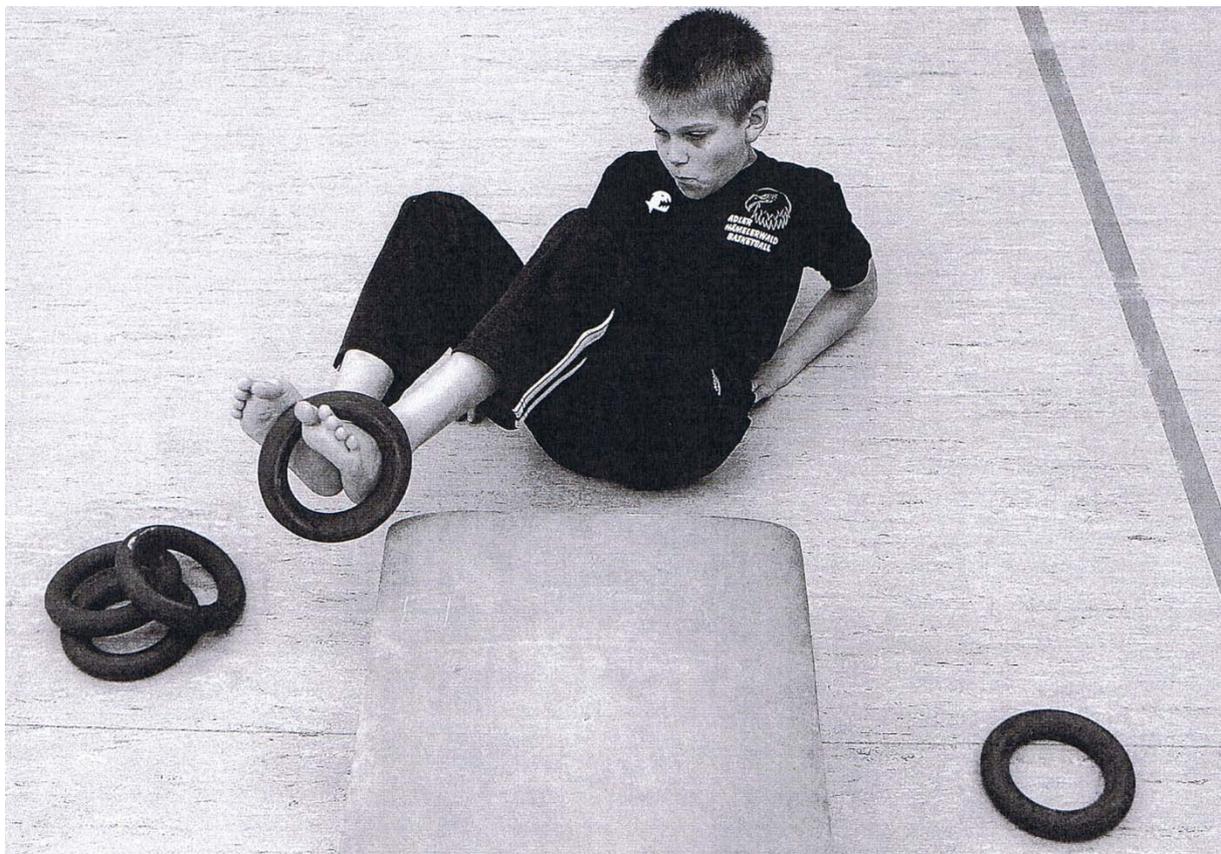
Die Schüler stellen sich mit dem Rücken zur Wand und klemmen einen Gymnastikball zwischen ihrem Rücken und der Wand ein. Die Schüler symbolisieren einen Fahrstuhl, die Wand ist der Fahrstuhlschacht und der Ball ist die Schiene, auf der der Fahrstuhl läuft. Nachdem die Schüler die Ausgangsposition eingenommen haben, gehen sie langsam in die Kniebeuge. Der Ball darf nicht herunterfallen. Durch den Kontakt mit dem Ball wird erreicht, dass der Rücken während des gesamten Bewegungsablaufs gerade gehalten wird. Um unerwünschte Belastungen von den Knien zu nehmen, sollte die Kniebeuge nie so tief sein, dass ein Spitzknie gebildet wird. Bei jüngeren Schülern oder solchen, die mit dem Bewegungsablauf noch nicht vertraut sind, bietet es sich daher an, einen Kasten unterzustellen, der als Begrenzung der Abwärtsbewegung dient.



Quelle: Gießing, 2009, S. 27

6. Station: Hockschwebesitz

„Das Kind sitzt vor einem längs aufgestellten Kastenoberteil, die Füße stehen bei gebeugten Knien darauf. Neben diesem ist ein Turm von Tennisringen aufgebaut. Mit Übungsbeginn werden im Hockschwebesitz die Tennisringe nacheinander mit den Füßen genommen, über den Kastendeckel gehoben und auf der anderen Seite wieder zu einem Turm aufgebaut“ (Niedersächsisches Kultusministerium, 2008, S. 82).



Quelle: Niedersächsisches Kultusministerium, 2006, S. 85.

(E3) Cool- down: „Dehnen wie eine Katze“

siehe (A1)

„Fitnesspass“

Name:

	„Silber“	„Gold“
	(1. Durchgang)	(2. Durchgang)
<u>Station 1 „Zirkel“:</u> 5 Umdrehungen nach rechts und 5 Umdrehungen nach links erfolgreich bewältigt!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Station 2 „Stepper“:</u> 10 Wechselschritte mit jedem Bein erfolgreich bewältigt!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Station 3 „Crunches“:</u> 10 Wiederholungen mit Kastenberührung erfolgreich bewältigt!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Station 4 „Klimmzug- horizontal“:</u> 10 Wiederholungen erfolgreich bewältigt!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Station 5 „Fahrstuhl“:</u> 10 Wiederholungen erfolgreich bewältigt!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Station 6 „Hockschwebesitz“:</u> Insgesamt 10 Tennisbälle erfolgreich über das Hindernis befördert!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Stunde: „Das Haifischbecken“ - Bewegungslandschaft

Förderung der Kraftfähigkeit

Zeit	Lehrer	Schüler	Übung/ Organisation	Material/ Medien
Einstieg				
10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> - Lehrkraft koordiniert den Landschaftsaufbau und baut mit auf 	<ul style="list-style-type: none"> - Schüler beteiligen sich gemeinschaftlich an den Geräteaufbauten 	<ul style="list-style-type: none"> - Geräteaufbau der Bewegungslandschaft 	<ul style="list-style-type: none"> - Kleine blaue Matten, Weichbodenmatte, Sitzbänke, kleine Kästen, große Kästen, Parallelbarren, Sprossenwand, Taustation
Hauptteil				
15 Min.	<ul style="list-style-type: none"> - Lehrer erläutert zu der Bewegungslandschaft eine Geschichte/ Thematik 	<ul style="list-style-type: none"> - Schüler durchlaufen die Bewegungslandschaft 	<ul style="list-style-type: none"> - „Das Haifischbecken“ (F1) Bewegungsformen zur Förderung der Kraftfähigkeit im Rahmen einer Bewegungslandschaft 	<ul style="list-style-type: none"> - Siehe Material für den Geräteaufbau
Schluss				
10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> - Lehrkraft koordiniert den Landschaftsabbau und baut mit auf 	<ul style="list-style-type: none"> - Schüler beteiligen sich gemeinschaftlich an dem Geräteabbau 	<ul style="list-style-type: none"> - Geräteabbau der Bewegungslandschaft 	<ul style="list-style-type: none"> - Siehe Material für den Geräteaufbau

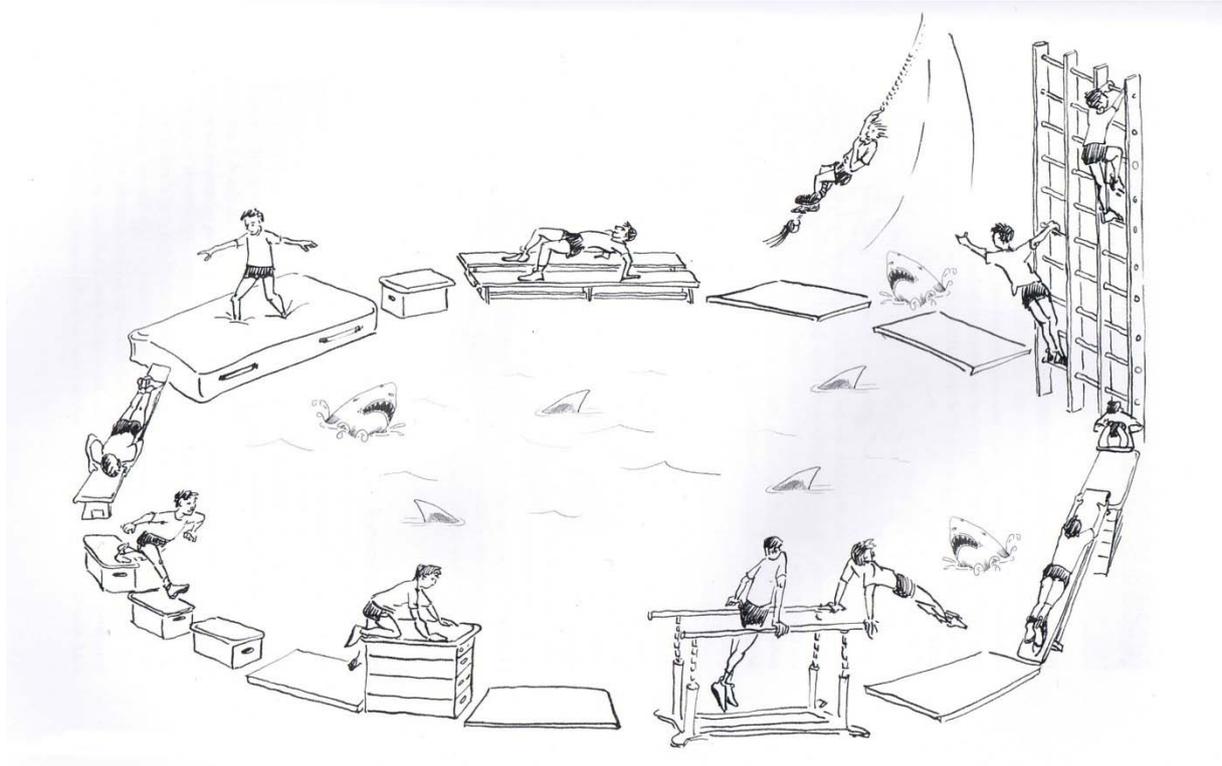
6. Stunde: „Das Haifischbecken“ - Bewegungslandschaft

Altersgemäße Darbietung und Inszenierung der Kräftigungsübungen

Ein ganz entscheidendes Kriterium für die Bewertung eines altersgerechten Muskelkrafttrainings ist eine ansprechende und altersgemäße Darbietungsform. Insbesondere bei jüngeren Schülern ist es unerlässlich, die Kräftigungsübungen in motivierende Spielformen einzubinden. Dabei gilt es, den Übungen einen Handlungssinn innerhalb des Spiels zu geben. Die Widerstände und Schwierigkeiten, mit denen die Schüler sich bei diesen Übungen auseinandersetzen, müssen mit einem Sinn erfüllt werden, der den Schülern als Teil eines Spiels plausibel wird und sie zum Mitmachen animiert.

Anstelle der bloßen Arbeitsanweisung „Klettert, springt, zieht und hangelt euch jetzt von einem Gerät zum nächsten“, oder der formelhaften Aufforderung: „Absolviert bitte zwei Sätze von jeweils acht bis zehn Wiederholungen“ ist eine spielerische und phantasievollere und damit kindgerechtere Herangehensweise. Für den Lehrer ist der Sinn dieser Übungen natürlich klar. Es geht darum, Bewegungen gegen angemessene Widerstände auszuführen, um die Koordination zu verbessern und die Muskelkraft zu stärken. Kindern erschließt sich dieser Sinn nicht unbedingt. Im Gegenteil: Eine aus Kindersicht nahe liegende Frage wäre vielmehr: „Warum sollte ich mich auf dem Bauch liegend über eine Bank ziehen, wo ich doch ganz bequem nebenher gehen könnte?“ Bindet man die entsprechenden Übungen jedoch in Spielformen ein, werden sie mit einem für Kinder ersichtlichen Sinnzusammenhang innerhalb des jeweiligen Spiels erfüllt. So könnte man wie im folgenden Beispiel den Schülern sagen: „Stellt euch vor, der Hallenboden ist kein Boden, sondern die Wasseroberfläche eines Haifisch verseuchten Beckens. Versucht nun, von einem Gerät zum nächsten zu klettern, zu springen, euch zu ziehen oder hangeln, ohne dabei ins Haifischbecken zu treten oder gar zu fallen.“ Ein anschauliches Bild wie das hier gezeigte verdeutlicht den Schülern, als Ergänzung zu den verbalen Erläuterungen des Sportlehrers, was bei den jeweiligen Geräten zu tun ist. Das entsprechende Bild als Plakat oder Overhead-Projektion in der Sporthalle beflügelt die Phantasie und sorgt für eine entsprechende Einstimmung und Motivation der Schüler.

Quelle: Gießing, 2009, S. 22



Quelle: Gießing, 2009, S. 23

Literaturangaben

1. Bracke, J. (2006). Lernzirkel Sport. IV: Turnen lernen an Stationen., Kempen: Buch Verlag Kempen.
2. Busch, F., Matuschewski, A., Rips, D. (2007). Sport 3./ 4. Klasse. Band 2. Reihe Bergedorfer Grundschulpraxis. Buxtehude: Persen Verlag.
3. Büngers, B., Busch, F., Matuschewski, A., Rips, D., Weber, S. (2008). Sport 1./ 2. Klasse. Band 2. Reihe Bergedorfer Grundschulpraxis. Buxtehude: Persen Verlag.
4. Gießing, J. (2009). Muskeltraining mit Kindern und Jugendlichen. Altersgerechte Übungen und Spiele für Schule und Verein., 1. Auflage, Wiebelsheim: Limpert Verlag.
5. Halbig, S., Lutter, M. (2007). Arbeitskarten für Erlebnislandschaften in der Turnhalle. Gestaltungs- und Aufbaupläne., Schorndorf: Hofmann- Verlag.
6. Lang, P. (2009). Unveröffentlichte Examensarbeit: Gesundheitsförderung an Schulen - ein exemplarisches Interventionskonzept im Rahmen des Projektes „gesunde Kinder in gesunden Kommunen“.
7. Marktscheffel, M. (2005). Kinderturnen – Übungslandschaften: der Einstieg ins Geräteturnen., 2. Auflage, Aachen: Meyer & Meyer.
8. Medler, M., Mielke, W. (2004). Rückenschule im Schulsport. Anregungen für den praktischen Sportunterricht., 3. Auflage. Flensburg: Sportbuch- Verlag.
9. Medler, M., Mielke, W. (2005). Fitness im Schulsport und im Breitensport. Anregungen für den praktischen Sportunterricht., 9. Auflage. Flensburg: Sportbuch- Verlag.

10. Niedersächsisches Kultusministerium (2006). Kinder fördern durch Bewegung und Sport. Band 2: Haltung und Ausdauer.