# INHALT

Kapitel 1	Theoretische Grundlagen	7
	Einführung Konzeption des Buches Zielsetzungen  • Motorische Kompetenzen  • Körperwahrnehmung  • Personale und psychische Kompetenzen  • Soziale Kompetenzen  Lehrplanvergleich der Bundesländer  Didaktische und methodische Überlegungen  • Koedukation  • Personelle Voraussetzungen  – Lehrkräfte  – Schüler  – Eltern  • Soziale Voraussetzungen – Regeln und Rituale  • Materielle Voraussetzungen	11 12 13 14 15 16 19 24 25 27 27 28
Kapitel 2	Vertrauen	33
	Übersicht Praxisideen	35 36

Kapitel 3	Körperkontakt zulassen	47
	Übersicht Praxisideen	49 50
Kapitel 4	Fallen	69
	Übersicht Praxisideen	71 72
Kapitel 5	Indirekter Körperkontakt	83
	Übersicht (Gruppe)	85 85 86
Kapitel 6	Direkter Körperkontakt	107
	Übersicht (Gruppe)	110
Kapitel 7	Entspannung	157
		159 160

163

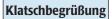
Kapitel 9	Anhang	167
	Literaturverzeichnis  Verzeichnis der Spiele und Übungen	. 168 . 172

Turnierideen

**Kapitel 8** 

Tab. 4: Körperkontaktspiele in der Übersicht

Spielebezeichnung	Klein- gruppe	Groß- gruppe	Sport- halle	Im Freien	Klassen- zimmer	Wasser	Boden	Sitz	Stand	ohne Geräte	mit Geräten
Klatschbegrüßung		×	×	×		×			×	×	
Körpergruß		×	×	×		×			×	×	
Hochwasser		×	×						×		×
ABC		×	×						×	×	
Eiszapfen		×	×	×		×			×	×	
Moleküle		×	×				×			×	
Kettenfang		×	×	×		×			×	×	
Körper-Пск		×	×	×		×			×	×	
Schnecke		×	×	×		×			×	×	
Orgelpfeifen		×	×	×					×	×	
Gordischer Knoten		×	×	×	×	×			×	×	
Sitzkreis		×	×	×	×			×		×	
Igel im Winterschlaf		×	×				×			×	
Baumstamm- Transport		×	×				×				×
Stuhlkampf		×			×			×			×
Menschenrüttelbank	×		×				×				×
Baumstammrollen		×	×				×				×
Mc Donald's		×	×				×			×	





Kategorie: Körperkontakt zulassen

Sozialform: Großgruppe

Ort: Sporthalle, im Freien, Wasser

Körperposition: Stand Geräte/Material: /

Alle laufen bei Musik quer durch die Halle. Bei Musikstopp begrüßt **Spielidee** man sich mit der am nächsten stehenden Person nach folgendem Klatschrhythmus:

- 3x Handflächen gegeneinander klatschen,
- 3x auf die Schultern klopfen
- 1x auf die Oberschenkel, 1x in die eigenen Hände, 1x gegen die Handflächen des Partners klatschen.

Anschließend setzt die Musik wieder ein und die Begrüßung erfolgt mit einem anderen Partner.

• Begrüßung innerhalb einer Dreiergruppe.

- Klatschen im Rhythmus der Musik.
- Tempo beim Klatschen steigern.
- Im Lehrschwimmbecken mit Bodenkontakt.

Variationen

# Körpergruß



Kategorie: Körperkontakt zulassen

Sozialform: Großgruppe

Ort: Sporthalle, im Freien, Wasser

Körperposition: Stand Geräte/Material: /

## **Spielidee**

Alle laufen quer durch die Halle und begrüßen sich durch Berührung von Körperteilen, die die Lehrkraft jeweils vorgibt: Handfläche, Zeigefingerspitze, Knie, rechtes Ohr, Knöchel, Gesäß, etc.

# Pädagogische Hinweise

- Es obliegt der pädagogischen Einschätzung des Lehrers, welche Körperteile genannt werden.
- Bei diesem Spiel bekommt man erste Hinweise, wie Schüler auf Berührungen reagieren.

#### Variationen

- Die Zahl der Berührungen wird vorgegeben, z.B. "Berührt sieben Personen am Knie" oder "Berührt fünf Personen an der linken Schulter".
- Berührungen nach Zeit: Wer schafft am schnellsten zehn vorgegebene Körperkontakte? Lautes Mitzählen der Schüler erleichtert die Übersicht.
- Pluspunkte (andere abschlagen) werden mit Minuspunkten (getroffen werden) verrechnet.
- Im Lehrschwimmbecken mit Bodenkontakt.

Tab. 6: Gruppenspiele mit indirektem Körperkontakt in der Übersicht

Spielebezeichnung	Klein- gruppe	Groß- gruppe	Sport- halle	im Freien	Boden	Sitz	Stand	ohne Geräte	mit Gerä- ten
Schwänzchen-Klau		х	Х	Х			Х		Х
Rasenmäher		Х	Х		Х		Х		Х
Wäscheklammerjagd	х	х	Х	х			Х		Х
Luftballon-Tanz		х	Х	х			Х		Х
Mattenschieben	х		Х		х		Х		Х
Igelstachel-Klau		х	Х		х				Х
Treibball		х	Х				Х		Х
Melonen-Klau		х	Х				Х		Х
Drachenhöhle	х		Х	х			Х		х
Viereckkampf	х		Х	х			х		х
Rückenexplosion		х	х	х			х		х
Reise nach Jerusalem	×	х	х		х		×		х

Tab. 7: Partnerspiele mit indirektem Körperkontakt in der Übersicht

Spielebezeichnung	Sporthalle	im Freien	Boden	Sitz	Stand	ohne Geräte	mit Geräten
Luftkampf	×				×		х
Farbe bekennen	×	х			х		х
Wassernudel-Kampf	×	х			х		х
Mauersturz	х				х		х
Medizinballschieben	×		х				х
Ballduell	×				х		х
Airbag	×				х		х
Kanonenkugel	х				х		х
Tauziehen	х			х	х		х



Schwänzchen-Klau

Kategorie: Indirekter Körperkontakt

Sozialform: Gruppe

Ort: Sporthalle, im Freien Körperposition: Stand

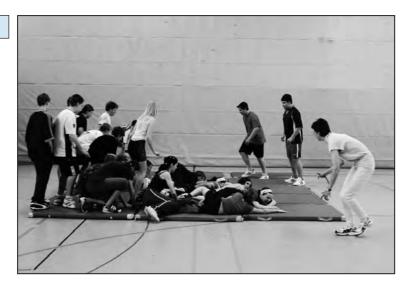
Geräte/Material: Bänder/Seile

Alle befestigen ein Band oder ein Seil so in der Hose, dass das Ende Spielidee nicht am Boden aufkommt. Ziel ist es, bei anderen Kindern Bänder zu klauen und das eigene zu verteidigen ohne es mit der Hand festzuhalten. Erbeutete Bänder werden ebenfalls an der Hose befestigt.

Das Spielfeld sollte die Wände nicht mit einschließen, da einige Kinder **Pädagogische** versuchen ihr Band vor dem Zugriff der anderen zu schützen, indem sie Hinweise sich gegen die Wand drücken.

- Zur Erhöhung der Bewegungsintensität wird das Spielfeld einge- Variationen
- Jungen klauen nur bei Jungen, Mädchen nur bei Mädchen.
- Mädchen klauen nur bei Jungen, Jungen nur bei Mädchen.
- Mit Ausscheiden.
- Statt eines Seiles wird ein Stück Bauband von 1 m Länge lose in die Socke gesteckt.
- An jedem Fuß ein Stück Bauband oder Seil.

## Rasenmäher



Kategorie: Indirekter Körperkontakt

Sozialform: Großgruppe

Ort: Sporthalle

Körperposition: Stand/Boden

Geräte/Material: Turnmatten, Zauberschnur

## **Spielidee**

Alle bewegen sich auf einer Mattenfläche. Die Lehrkraft und ein Schüler stehen außerhalb und halten eine Zauberschnur (das "Rasenmähermesser") über das Mattenfeld gespannt. Durch Hin- und Herlaufen auf der Längsseite mähen sie das Feld in unterschiedlichen Höhen ab. Um dem "Messer" zu entkommen, muss man entweder darüber springen oder darunter krabbeln. Getroffene Schüler lösen die "Messer" an der Zauberschnur ab.

### Variationen

- Die Lehrkraft gibt vor, ob gesprungen oder gekrabbelt wird.
- Das "Messer" mäht in der Höhe schief ab.
- Das "Messer" mäht diagonal ab.
- Tempo erhöhen.
- Mit konditionellen oder koordinativen Zusatzaufgaben f
  ür getroffene Sch
  üler.