

INHALT

Kapitel 1	Zum Umgang mit den Handreichungen	5
1.1	Ziel und Reichweite der Handreichungen	6
1.2	Einsatz der Handreichungen im Sportunterricht	8
Kapitel 2	Bewegungsfeld Körper: Sich ohne Geräte bewegen	13
2.1	Körper erfahren.....	15
2.2	Fit sein	19
	Fitnessarbeitskarten	20
	Im Fitness-Studio.....	27
2.3	Laufen	31
	Gehen.....	31
	Geschickt laufen	31
	Schnell laufen	36
	Ausdauernd laufen	36
	Staffeln.....	39
2.4	Springen.....	48
	Sprungformen	48
	Springen in Gruppen.....	49
	Sprungstationen	49
2.5	Miteinander das Gleichgewicht halten	52
2.6	Kämpfen	56
	Mit dem Partner kämpfen	57
	In der Gruppe kämpfen.....	61

3.2 Reifen

Reifen erkunden

Reifen haben auf Grund ihrer Rolleigenschaften für Kinder einen hohen Aufforderungscharakter. Um den Reifen in seiner Vielfältigkeit erkunden zu können, braucht jedes Kind einen eigenen Reifen und viel ungelentke Zeit. Erfahrungsgemäß entwickeln die Kinder während dieser freien Spielphase viele der folgenden Bewegungsformen allein.

Reifen als Orientierungshilfe

Die Reifen können neben ihrem Einsatz als Spielgerät auch eine Orientierungshilfe sein, z. B. sitzt jedes Kind bei Ansagen in seinem Haus. Die verschiedenen Farben der Reifen ermöglichen verschiedene Spielformen, z. B. Platzwechselspiele oder Hüpfspiele. Gruppen können durch farbliche Zuordnungen gebildet werden.

Reifen sind nur eingeschränkt belastbar, dies gilt besonders bei dem Einsatz der Reifen zum Ziehen.

Spielformen

Reifendrehen im Kreis



Abb. 3.17: Reifendrehen im Kreis

Alle Kinder stehen im Innenstirnkreis und drehen auf Kommando den vor ihnen stehenden Reifen an. Dann laufen sie zum Nachbarreifen und drehen diesen weiter, so dass er nicht fällt usw.

Reifendrehen

In der Halle werden einige Reifen mehr ausgelegt als Kinder vorhanden sind. Alle Reifen werden ange dreht und sollen von allen Kindern möglichst lange in Bewegung gehalten werden.

Reifenlandschaft

Viele Reifen werden als Reifenbahn oder durcheinander ausgelegt. Die Kinder

- hüpfen, laufen und springen über eine Reifenbahn
- laufen rhythmisch, laufen Slalom und spielen Stop-Tanzen

Es liegt ein Reifen weniger aus als Kinder vorhanden sind. Wenn ein Kind den Spruch ruft, versuchen alle Kinder einen Reifen zu besetzen. Wer übrig bleibt, darf erneut das Kommando geben.

Bäumchen, Bäumchen wechsele dich

→ *Reifentreiber*

Treibe den Reifen mit einer Papprolle vorwärts.

→ *Turmbau*

Baut mit vielen Reifen einen hohen Turm.

→ *Zielrollen*

Rolle mit dem Reifen das umgedreht stehende Hüchchen um.

→ *Tunnelbau*

Baut mit vielen Reifen einen Tunnel und kriecht hindurch.

→ *Rennrad*

Rolle den Reifen so schnell und so weit wie möglich.

→ *Erdkugel*

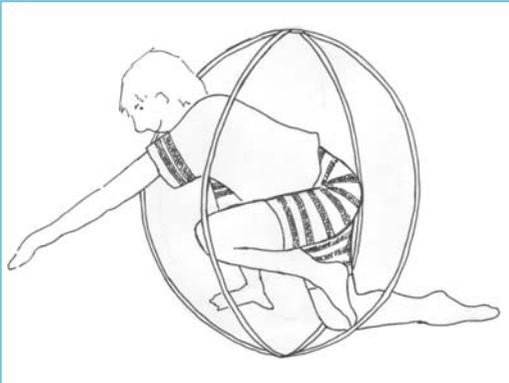


Abb. 3.18: Erdkugel

Stecke zwei Reifen so ineinander, dass eine Kugel entsteht. Krieche hindurch ohne die Reifen zu berühren.

→ *Bankroller*

Rolle den Reifen über die Bank.

→ *Mattenroller*

Rolle den Reifen über eine Matte.

**Bewegungs-
aufgaben**



25

→ *Bergauf, bergab*

Rolle den Reifen eine schiefe Ebene hinauf und hinunter.

→ *Riesenschlange*

Haltet je einen Reifen zwischen euch und lauft als Schlange.

→ *Straßenverkehr*

Der Reifen ist das Lenkrad deines Autos. Du fährst vorwärts und rückwärts, in verschiedenen Geschwindigkeiten, mit Gegenverkehr usw.

→ *Bahnhof*

Ihr liegt auf dem Boden und ruht euch aus. Ihr hört dabei der Ankunft eines Zuges im Bahnhof zu. Ein Reifen wird angedreht, wenn er ausgetrudelt hat, ist der Zug angekommen.

Einzelaufgaben

Arbeitskarten

8



Landung

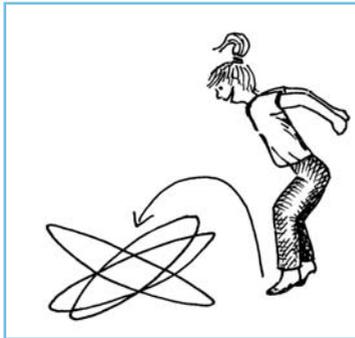


Abb. 3.19: Landung

Drehe den Reifen und lass ihn los. Versuche nun in den Reifen hineinzu springen.

Rückseite: Drehe den Reifen auch mit der anderen Hand.

Reifen rollen

Gib dem Reifen Schwung. Rolle ihn vorwärts.

Rückseite:

- Rolle auch mit der anderen Hand.
- Rolle den Reifen auf einer Bodenlinie.

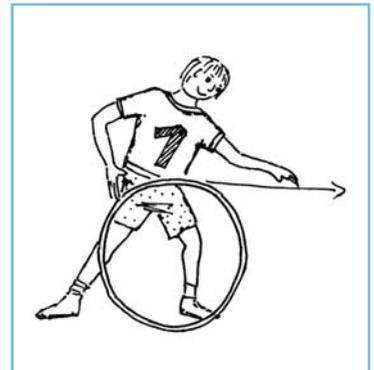


Abb. 3.20: Reifen rollen

3.5 Rollbrett

Reizvolle Körper- und Bewegungserfahrungen

Rollbretter – auch Flitzis genannt – erfreuen sich bei Kindern sehr großer Beliebtheit. Kinder erleben die Geschwindigkeit, das Bremsen und Drehen als reizvolle Körper- und Bewegungserfahrungen. Wie kein anderes Gerät provoziert es verschiedene Körperpositionen und erfordert ein hohes Maß an Körperspannung. Viele Muskelgruppen werden angesprochen und die Gleichgewichts- und Orientierungsfähigkeit werden besonders geschult.

Bewegungs- und Spielideen

Mit Rollbrettern entwickeln Kinder vielfältige Bewegungs- und Spielideen, vor allem wenn sie sie mit anderen Geräten und Partnern kombinieren. Damit wird das Rollbrett zum beliebten Medium für Rollenspiele und somit auch in seiner sozialen Dimension erfahrbar.



Abb. 3.70: Rollbrett

Unfallgefahr ist kontrollierbar

Die Unfallgefahr im Umgang mit dem Rollbrett ist nicht zu unterschätzen, ist aber durchaus kontrollierbar. Von Beginn an müssen Regeln besprochen werden, die die Kinder unbedingt kennen und einhalten müssen.

Tab. 3.3: Regeln zur Benutzung des Rollbretts

***Fahre auf dem Rollbrett nicht im Stand!***

Diese Regel kann später für einige Spielformen punktuell wieder aufgehoben werden.

***Achte auf deine Hände und Haare!***

Lege deine Hände beim Fahren möglichst auf das Rollbrett!

***Setze deine Hände beim Abstoßen weit weg von den Rädern auf!***

Binde lange Haare zusammen!

***Wenn du nicht fährst, drehe das Rollbrett um!***

Für längere Pausenzeiten können Parkplätze oder Garagen gebaut werden.

Abb. 3.71: Rollbrettregeln

Rollbrettregeln

40

- Wie kannst du fahren, beschleunigen, steuern und bremsen (mit Händen und Füßen, mit Hilfe eines Partners, gegen einen Weichboden)?
- Welche Körperhaltungen sind auf dem Rollbrett möglich (Lang-, Schneider-, Knie-, Hocksitz, Bauch- und Rückenlage, mit einem Bein kniend u. a.)?
- Kannst du auf Linien und Wegen auf immer kleiner werdendem Raum ohne Zusammenstöße fahren?
- Kannst du auf Signale Richtungen und Körperhaltungen ändern, Gruppen bilden, Ziele anfahren, starten und bremsen?

**Erkundungs-
aufgaben**

26

Bewegungsaufgaben mit einem Partner



Arbeitskarten

Rätsel fahren

Die folgenden Bewegungsaufgaben sind auch gut als Arbeitskarten einsetzbar.

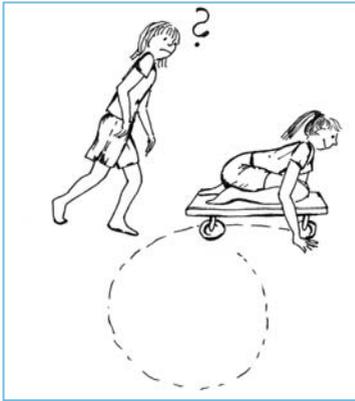


Abb. 3.72: Rätsel fahren

Einer von euch fährt auf seinem Rollbrett Buchstaben, Figuren o. Ä. vor, der andere muss raten.

Nachfahrt

Einer von euch sitzt auf dem Rollbrett, der andere schiebt. Dabei ist einer von euch blind.



Abb. 3.73: Nachfahrt

Abschleppdienst

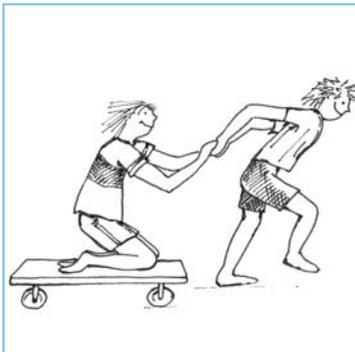
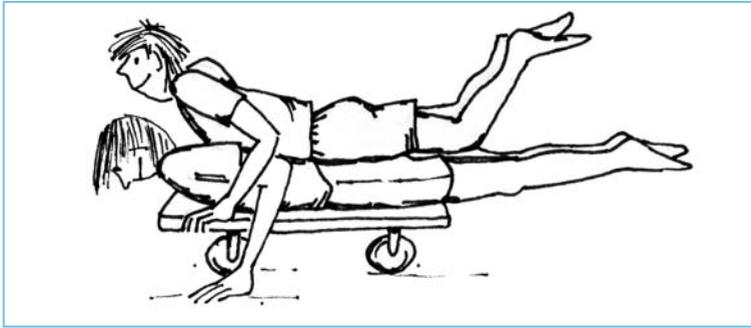
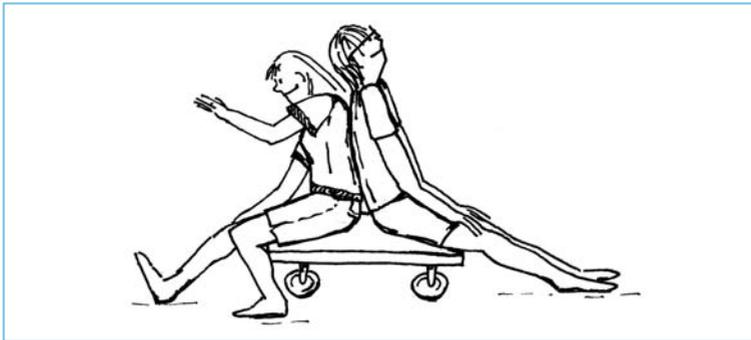


Abb. 3.74: Abschleppdienst

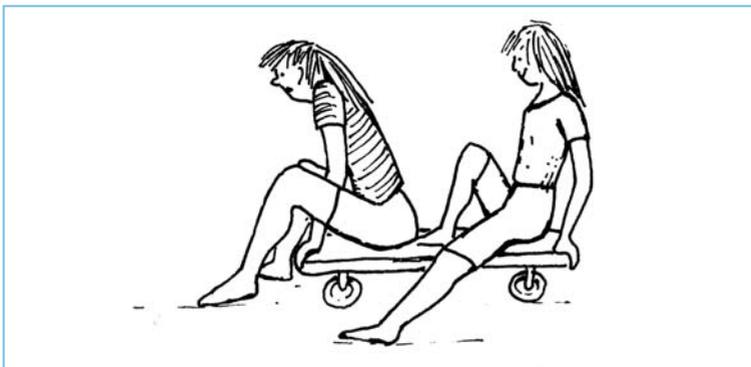
Einer von euch sitzt auf dem Rollbrett. Der andere zieht.

**Doppeldecker***Abb. 3.75:* Doppeldecker

Ihr fahrt zusammen als Doppeldecker.

**Kraftprobe***Abb. 3.76:* Kraftprobe

Ihr sitzt auf einem Rollbrett Rücken an Rücken. Ihr versucht zu starten und zu fahren.

**Beifahrer***Abb. 3.77:* Beifahrer

Ihr fahrt zusammen auf einem Rollbrett.