

INHALT

Kapitel 1	Einführung – Zur Entstehung des Buches und zum Umgang damit	10
	Theoretische Grundlegung	13
1.1	Warum Spiel- und Sportgeräte selbst machen?	13
1.2	Gerätebau mit Kindern und für Kinder – ein Projekt an der Schule	18
1.3	Geräte bauen durch Eltern und Kinder: für jede Familie eine Bereicherung, für behinderte Kinder eine Notwendigkeit	20
1.4	Das Sportgerät als Mittel des Sich-Bewegens	23
1.5	Sportgeräte als Medien für Passung in Bewegungs- beziehungen – Beispiele des Gleitens, Rollens und Fahrens	26
1.6	Zur Systematik der Bewegungsbereiche im Zusammenhang mit Gerätebau und Gerätefunktion	33
Kapitel 2	Werfen (und Fangen)	35
2.1	Werfen – weit und kräftig	37
	1. Schlagball	37
	2. Klöter-Speer	38
	3. Speer (Geer)	40
	4. Diskus	42
	5. Schleuderball	43
	6. Medizinball-Wurst (B)	44

2.2	Werfen (und Zielen) – kunstvoll und genau	45
	1. <i>Wurfring/Excenterring</i>	45
	2. <i>Bumerang</i>	46
	3. <i>Zimmerbumerang</i>	49
	4. <i>Stofffrisbee</i> (B)	50
	5. <i>Riesenfrisbee</i>	53
	6. <i>Windfrisbee</i> (B)	54
	7. <i>Papierflieger</i>	55
	8. <i>Armbrust (Pfeil und Bogen)</i>	57

Kapitel 3 **Springen (und Laufen)** **59**

3.1	Springen – weit und hoch	62
	1. <i>Absprunghügel</i>	62
	2. <i>Sprungbrett</i>	63
	3. <i>Stabhochsprunganlage</i>	65
3.2	Springen – kunstvoll	67
	1. <i>Kleintrampolin</i>	67
	2. <i>Großtrampolin</i> (B)	68
3.3	Springen – schnell	70
	1. <i>Kinderhürden (Holz)</i>	70
	2. <i>Kinderhürden (Plastik)</i>	71
	3. <i>Startblöcke</i>	72

Kapitel 4 **Gleichgewicht – Balancieren, Klettern und Schaukeln** **73**

4.1	Gleichgewicht halten – beim Drehen und Balancieren	78
	1. <i>Rola-Bola</i> (B)	79
	2. <i>Karussell</i> (B)	80
	3. <i>Lauftrommel</i>	81
	4. <i>Stelzen</i>	82
	5. <i>Dosenstelzen</i>	83

4.2	Gleichgewicht halten – beim Wippen und Schaukeln	84
	1. <i>Wippbrett</i>	85
	2. <i>Großwippe</i> (B)	86
	3. <i>Superwippe</i>	87
	4. <i>Schaukelpferd (oder Schaukeldino)</i> (B)	89
	5. <i>Pendel</i> (B)	90
4.3	Gleichgewicht halten – beim Klettern	92
	1. <i>Strickleiter</i>	92
	2. <i>Kletterquergang</i> (B)	93
	3. <i>Kletter- und Balancierparcour</i>	95

Kapitel 5	Spiele	97
------------------	---------------	-----------

5.1	Spiele und Gestalten mit Natur-, Alltags- und Abfallmaterialien	100
	1. <i>Natur- und Gebrauchsmaterialien</i> (B)	100
5.2	Jonglieren	105
	1. <i>Jonglier-Puschel</i> (B)	105
	2. <i>Jonglierball (1)</i>	106
	3. <i>Jonglierball (2)</i>	107
	4. <i>Knetball</i>	109
	5. <i>Kehrwiederball</i> (B)	110
	6. <i>Jonglierkeulen</i>	111
5.3	Gemeinsam Gestalten	112
	1. <i>Reifen (Hula-Hoop und Gymnastikreifen)</i>	112
	2. <i>Hula-Hoop-Reifen aus Holz</i>	113
	3. <i>Schwungtuch</i> (B)	114
	4. <i>Rhythmisches Gymnastikband</i>	115
	5. <i>Riesenseifenblasenring</i>	117

5.4	Rückschlag-, Rückwurf- und Zielschusspiele	117
	1. Pappschläger	118
	2. Tischtennisschläger	118
	3. Schweifball	121
	4. Kuschelball	122
	5. Softball (B)	123
	6. Excenterballon	124
	7. Gobaschläger	125
	8. Indiacas (B)	126
	9. Wurf Tuch	128
	10. Trampolinschläger mit Wurfsäckchen	129
	11. Boule-Kugeln	130
5.5	Sportspiele	131
	1. Tschoukball-Frame	132
	2. Hockeyschläger	134
	3. Lleny-Schläger und Ball	135
	4. Volleyballnetz (oder Netz für Basketballkorb)	137

Kapitel 6

Gleiten, Rollen und Fahren

139

6.1	Gehen, Laufen und Rollen	143
	1. Gehwagen (B)	144
	2. Laufrad (B)	145
	3. Laufrad als Dreirad (B)	145
6.2	Rollen und Skaten	147
	1. Rollbrett (B)	147
	2. Gehwagen als Roller-, Ski- oder Eiswaagen	148
	3. Eltern-Kind-Rollerskate-Wagen I (B)	150
	4. Eltern-Kind-Rollerskate-Wagen II (B)	152
	5. Skate-Roller (B)	154
	6. Pedalo-Einer	156
	7. Doppelpedalo (B)	157

6.3	Radfahren	158
	1. <i>Erwachsenen-Kinder-Tandem I</i> (B)	159
	2. <i>Erwachsenen-Kinder-Tandem II</i> (B)	163
	3. <i>Handkurbeltandem</i> (B)	164
	4. <i>Tandem-Handkurbel</i>	167
6.4	Gleiten auf Eis und Schnee	168
	1. <i>Skickickboard (ohne und mit Stabilisator)</i> (B)	168
	2. <i>Skischlitten</i> (B)	171
	3. <i>Skiboard (Abfahrt)</i> (B)	173
	4. <i>Skiboard (Langlauf)</i> (B)	175
	5. <i>Skatesnowboard</i> (B)	177
	6. <i>Skibobtandem</i> (B)	179
6.5	Paddeln und Rudern	181
	1. <i>Gummischlauch-Boot</i>	181
	2. <i>Erwachsenen-Kind-Kajak und Kinderkajak</i> (B)	182
	3. <i>Kajaktandem</i> (B)	184
	4. <i>Doppelruderboot und Ruder</i> (B)	188
	5. <i>Auslegerskiff (auch für Erwachsene mit Kind)</i>	191
	6. <i>Floß</i>	193
6.6	Schwimmen	194
	1. <i>Schwimmhose</i>	194

Literaturverzeichnis	198
Sachwortregister	201

3.3 Springen – schnell

Beim Hürdenlauf soll man die Hürden möglichst nicht überspringen, sondern schnell überlaufen, denn je höher wir beim Laufen springen, umso langsamer sind wir. Damit dies für den Läufer unbeschadet funktioniert, müssen die Hürden leicht sein und schnell umfallen können. Alles, und eben auch die Konstruktion des Gerätes, zielt hier auf die Optimierung der Laufgeschwindigkeit ab.

1. Kinderhürden (Holz)

Säge, Akkuschauber, Zollstock

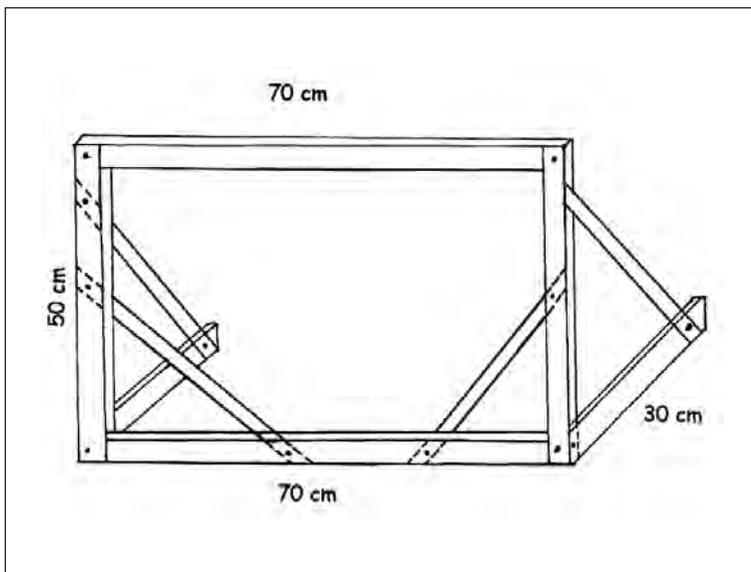
Werkzeug

Holzplatten (3 cm x 5 cm, oder ähnlich, für 1 Hürde ca. 500 cm), Holzschrauben

Material

1. Absägen der Latten in den gewünschten Längen.
2. Zusammenschrauben der Latten zur Hürde, wobei mit dem Rechteck der Hürde begonnen wird und dann die Hürdenfüße hinzugefügt werden.

Bau



Als Gerät zu den Vorübungen des Hürdenlaufs können auch Pappkartons mit unterschiedlichen Maßen verwendet werden.

Hinweise

Spielanregungen

- Die Hürden flach mit unterschiedlichen Abständen hinlegen und verschiedene Laufrhythmen über die „Hindernisse“ einüben (Einer-, Zweier-, Dreier-, Viererrhythmen...)
- Hürden umgekehrt hinlegen (mit Unterseite nach oben) und verschiedene Laufrhythmen einüben (2 Schritte – Sprung, 3 Schritte – Sprung, 4 Schritte – Sprung etc.)
- Hürde in ganzer Höhe in verschiedenen Abständen und mit unterschiedlichen Laufrhythmen überwinden
- Einüben der Hürdentechnik mit Rumpfbeugung, Armeinsatz und Nachziehbein

2. Kinderhürden (Plastik)**Werkzeug**

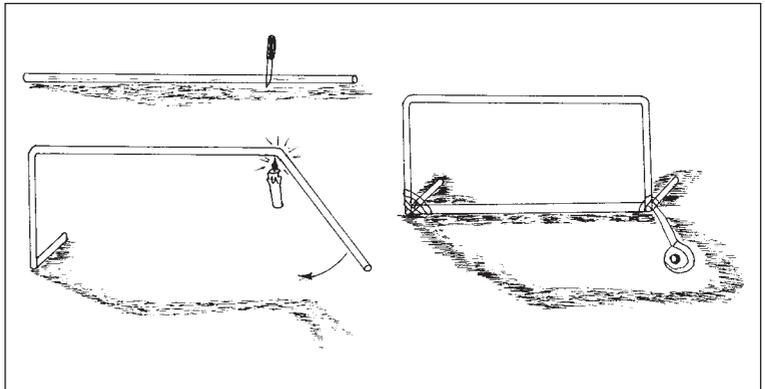
Messer, Kerze/ Feuerzeug

Material

3 m Plastikrohr (z. B. für Elektroleitungen, ca. 2 cm dick), Isolierband, 2 Korken, Sand

Bau

1. Aus dem 3 m Rohr ein Stück von 70 cm heraus schneiden.



2. Eine Kerze anzünden und das Rohr der Abbildung entsprechend nach 30 cm, dann nach 50 cm, nach 70 cm, dann wieder nach 50 cm und zum Schluss nach 30 cm jeweils rechtwinklig knicken, sodass die Hürdenform entsteht. Vor jedem Abknicken muss das Rohr an der Knickstelle heiß gemacht werden.
3. Das vorher angeschnittene 70 cm Stück in die Hürde unten einfügen und mit Isolierband befestigen (oder mit einer Klebepistole festkleben).
4. Sand in die beiden Ständerenden füllen und mit den Korken o. ä. schließen.

Die so in wenigen Minuten hergestellte Hürde ist leicht und fällt bei der Berührung aus Laufrichtung (immer auf die korrekte Anlaufrichtung achten) schnell um. Deshalb brauchen Kinder keine Sprung- und Berührungssängste zu haben.

Hinweise

- Läufe über 1, 2, 3... Hürden in verschiedenen Abständen
- Finden eines Zweier-, Dreier-, Viererrhythmus bei unterschiedlichen Hürdenabständen
- Springen in verschiedenen Sprungtechniken über die Hürden
- Springen mit beidbeinigem Absprung über die Hürden
- Einüben der Hürdentechnik

Spielanregungen

3. Startblöcke

Handsäge, Bleistift, Bohrer, (evtl. Leim und Klettfolie oder Textilie mit einer rauen, widerborstigen Oberfläche, die auf Kunststoffbahn gut haftet)

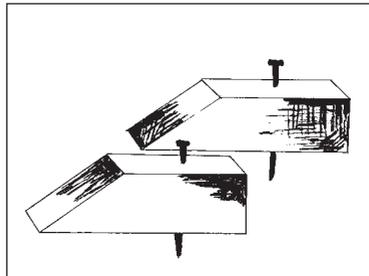
Werkzeug

Holzklötz, (10 cm x 10 cm), Nägel, (ca. 12 cm lang)

Material

1. Aufzeichnen der Mitte (in der Länge) des Holzklötzes.
2. Aufzeichnen der Schnittstelle des Holzklötzes im Winkel von 45 Grad.
3. Sägen der schrägen Schnittstelle des Holzklötzes.
4. Bohren des Loches für den Nagel (etwa in der Mitte des Startklötzes) bei Nutzung in Rasen oder Aschenbahn.
5. Bei Nutzung auf Kunststoffbahn – Ausschneiden und Aufkleben der auf Kunststoff gut haftenden Textilien auf der Unterseite des Blockes.

Bau



4.3 Gleichgewicht halten – beim Klettern

Den Reiz des Kletterns machen die Höhe, die geringe Stützfläche, das damit verbundene Risiko und der für die Bewältigung der Aufgabe notwendige Kraftaufwand aus. Entsprechend müssen die Geräte hierfür beschaffen und gebaut sein.

1. Strickleiter



Säge, Schere

langes Seil (je nach Länge der Leiter, z. B. 4 m Seil = 2 m Leiter), Stäbe (für je 20 cm Sprossenabstand einen Stab; also für 2 m Leiter etwa 11 Sprossenstäbe), als Stab eignet sich ein etwa 2 cm dickes Rundholz, z. B. Besenstiele oder glatte Asthölzer

Wird die Strickleiter im Sportunterricht benutzt, kann man Gymnastikstäbe aus der Halle einknoten. Anschließend wird die Leiter dann wieder zerlegt. Jeder Stab sollte 40-60 cm lang sein.

Werkzeug

Material

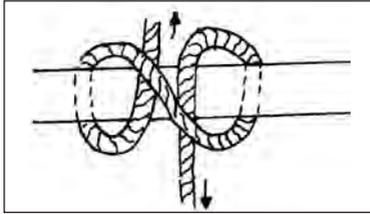
1. Das Seil wird doppelt gelegt und in der Mitte einmal verknötet, damit eine Schlaufe zum Aufhängen entsteht.
2. Unter die Mitte wird dann die erste Sprosse eingeknotet. Dafür eignet sich am Besten der Webleinsteg. Wenn die Strickleiter „ewig“ halten soll, kann man die Stäbe etwa 2 cm vor dem Seitenende leicht einkerben, damit das Seil nicht über das Ende hinaus rutschen kann und den Knoten in die Kerbe setzen.
3. Im Abstand von etwa 20 cm folgen die nächsten Sprossen.

Bau



Feuer, Wasser, Sturm

Spielanregungen

Der Webleinsteg

Das Seil wird zweimal um den Stab gewickelt. Es läuft von oben kommend einmal um den Stab nach außen, dann ganz herüber und bei der zweiten Windung wieder nach innen:

2. Kletterquergang**Werkzeug**

Säge, Bohrer (Holz und bei Bedarf Stein), Akkuschauber

Material

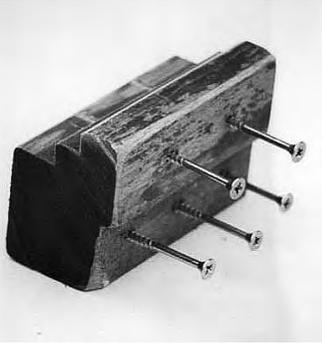
Alte Fensterrahmen (möglichst Hartholz), Holzschrauben, Dübel (bei Bedarf), Umlenkrolle (bei Bedarf), Kletterseil (bei Bedarf), Klettergeschirr/ Sicherungsurte (bei Bedarf)



Foto: Dirk Walthaner

Bau

1. Die Fensterrahmen werden zu Holzklötzen in Länge zwischen 4 cm und 20 cm zersägt.
2. In die Holzklötze werden zum Einführen der Holzschrauben 4 oder 5 Löcher gebohrt.
3. (Bei Bedarf: bohren und einsetzen der Dübel; abhängig davon, ob die Holzklötze mit Holzschrauben direkt an die Wand geschraubt werden können (z. B. bei Holzwand) oder ob z. B. in Mauerwänden die Verankerungen für die Holzschrauben erst mit Dübeln hergestellt



werden müssen). An die Wand werden die Bohrlöcher für die Holzklötze angezeichnet, die Löcher für die Dübel gebohrt und die Dübel eingefügt.

4. Die Holzklötze werden mit 4 oder 5 längeren Holzschrauben an die Wand geschraubt. Dabei sollten die Holzschrauben aus Sicherheitsgründen mindestens ca. 4 cm tief in der Wand verankert sein.



Ist eine Kletterwand für Kinder und Jugendliche zur freien Nutzung ohne Kontrolle immer zugänglich, sollten die Kletterklötze nur bis zu Höhen von ca. 160 cm Höhe montiert werden (horizontale Quergänge). Zudem ist weicher Boden oder Gras unter der Kletterwand empfehlenswert. Auch dann wenn die Kletterwand nicht in größere Höhen geht (was bei entsprechend sicherer Montage möglich ist), ist es sinnvoll oben eine Umlenkrolle anzubringen und mit Kletterseil und Klettergeschirr sowie einem absichernden Kletterpartner zu klettern.

Bauhinweise

- Klettern in niedrigen Höhen ohne Absicherung.
- Klettern in größere Höhen mit Absicherung. Aufsteigen und Absteigen. Abseilen nach Aufstieg.

Spielanregungen

