

DOWNLOAD



Stephanie König · Felix Busch

Anfangsunterricht Sport 3

Stundenverläufe zu Körperwahrnehmung und
Bewegung

Downloadauszug aus
dem Originaltitel:



Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den **Einsatz im eigenen Unterricht** zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, **nicht jedoch für** einen schulweiten Einsatz und Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte (einschließlich, aber nicht beschränkt auf Kollegen), für die Veröffentlichung im Internet oder in (Schul-)Intranets oder einen weiteren kommerziellen Gebrauch.

Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Verstöße gegen diese Lizenzbedingungen werden strafrechtlich verfolgt.

VORSCHAU

Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Wahrnehmungsförderung & Koordinationsförderung

In diesem Teil des Heftes geht es um den Inhaltsbereich „Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen“ der Richtlinien und Lehrpläne des Landes Nordrhein-Westfalen. Dieser Inhaltsbereich sollte vor allen den Sportunterricht in der Schuleingangsphase bestimmen.

In den folgenden aufgeführten Stundenbildern geht es vor allen darum, dass die Kinder ihren eigenen Körper differenziert wahrnehmen und seine Aktionsmöglichkeiten und -grenzen kennen und erkunden lernen. Durch gut ausgebildete koordinative Fähigkeiten gelingt es Kindern, auf unvorhersehbare Reize zu reagieren, den Körper im Gleichgewicht zu halten bzw. einen Gleichgewichtszustand wieder herzustellen oder sich im Raum zu orientieren.

Die Wahrnehmungs- und Koordinationsfähigkeit der Kinder soll durch die im Folgenden dargestellten Unterrichtsreihen verbessert werden. Diese sind so aufgebaut, dass in einer Unterrichtsstunde jeweils ein Wahrnehmungs- bzw. Koordinationsbereich „weitgehend isoliert“ gefördert und geschult wird. Dabei muss natürlich beachtet werden, dass viele Wahrnehmungs- und Koordinationsbereiche miteinander in Beziehung stehen und so nicht vollkommen voneinander getrennt trainiert werden können.

In der Unterrichtsreihe zur **Wahrnehmungsförderung** wird folgende Schwerpunktsetzung vorgenommen:

1. Visuelle Wahrnehmung (der Sehsinn)

- a) Förderung der visuellen Farbwahrnehmung
- b) Förderung der visuellen Formwahrnehmung
- c) Förderung des visuellen Gedächtnisses

2. Auditive Wahrnehmung (der Hörsinn)

- a) Förderung der Figur-Grund-Wahrnehmung
Hierbei geht es um die Fähigkeit eines Kindes, wichtige von unwichtigen Reizen zu unterscheiden, z. B. einen Reiz (Geräusch) aus einem Hintergrund (Hintergrundgeräusche) herauszuhören (vgl. Zimmer 1995, S. 91).
- b) Förderung der auditiven Lokalisation
Hierunter versteht man die Fähigkeit eines Kindes, eine Geräuschquelle räumlich einzuordnen und die Richtung, aus der das Geräusch kommt, zu erkennen (vgl. Zimmer 1995, S. 91).

3. Taktile Wahrnehmung (der Tastsinn)

4. Kinästhetische Wahrnehmung (der Bewegungs-, Kraft- und Stellungssinn)

Natürlich beinhalten die verschiedenen Wahrnehmungsbereiche noch viele weitere Unterpunkte. Wir sind jedoch der Meinung, dass man mit der vorgeschlagenen Unterrichtsreihe die wichtigsten Wahrnehmungsbereiche schult und fördert, sodass wir nicht auf alle Wahrnehmungsbereiche isoliert eingegangen sind. Bei den Bereichen, in denen wir nicht gesondert verschiedene Unterpunkte der Wahrnehmung schulen, haben wir uns bemüht, eine umfangreiche Förderung des speziellen Wahrnehmungsbereiches vorzunehmen.

Zu Beginn der einzelnen Unterrichtsstunden zur Wahrnehmungsschulung sollte der Bewegungsdrang der Kinder durch eine freie Spielphase abgebaut werden. In dieser Phase können die Kinder frei aus einer vorbereiteten Kiste mit Spielmaterialien (z. B. Seilchen, Bälle etc.) auswählen.

Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

In der Unterrichtsreihe zur **Koordinationsförderung** werden die fünf fundamentalen koordinativen Fähigkeiten nach Hirtz besonders berücksichtigt (vgl. Hirtz 1985, S. 33–35):

1. Gleichgewichtsfähigkeit

Unter der **Gleichgewichtsfähigkeit** versteht man die Fähigkeit des Haltens oder Wiederherstellens des Körpergleichgewichts bei wechselnden Umweltbedingungen auf kleinen oder sehr labilen Unterstützungsflächen.

2. Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit

Unter der kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit versteht man die Fähigkeit der Realisierung genauer und ökonomischer Bewegungshandlungen. Sie ist für feindifferenzierte Kräfteinsätze und für eine räumlich und zeitlich präzise Bewegung verantwortlich.

3. Räumliche Orientierungsfähigkeit

Unter der räumlichen Orientierungsfähigkeit versteht man die Fähigkeit, sich nach der Veränderung der Körperlage und nach Bewegungen im Raum zu orientieren.

4. Reaktionsfähigkeit

Unter der Reaktionsfähigkeit versteht man die Fähigkeit, auf akustische, optische oder taktile Reize mit einer entsprechenden schnellen, ganzkörperlichen Bewegungshandlung zu reagieren.

5. Rhythmusfähigkeit

Unter der Rhythmusfähigkeit versteht man die Fähigkeit, eine vorgegebene Bewegung oder eine, in einer Bewegung enthaltene, zeitlich-dynamische Folge zu erfassen, zu speichern und darzustellen.

Diese fünf fundamentalen koordinativen Fähigkeiten können in weitere Förderschwerpunkte eingeteilt werden, die bei den einzelnen Stundenbildern unter den Stundenzielen aufgeführt und bei Bedarf näher erläutert werden.

Die Unterrichtsreihen zur Wahrnehmungs- und Koordinationsförderung stehen nicht unter einem speziellen Thema für die Kinder. Sie dienen der Bewegungsförderung im Allgemeinen. Den Kindern kann jedoch auch hier eine gute Reihentransparenz geboten werden, indem man ihnen die verschiedenen Schwerpunkte der Wahrnehmungs- bzw. Koordinationsreihe mithilfe eines Leporellos verdeutlicht.

Natürlich können auch einzelne Unterrichtsstunden der Unterrichtsreihe herausgegriffen und separat durchgeführt werden.

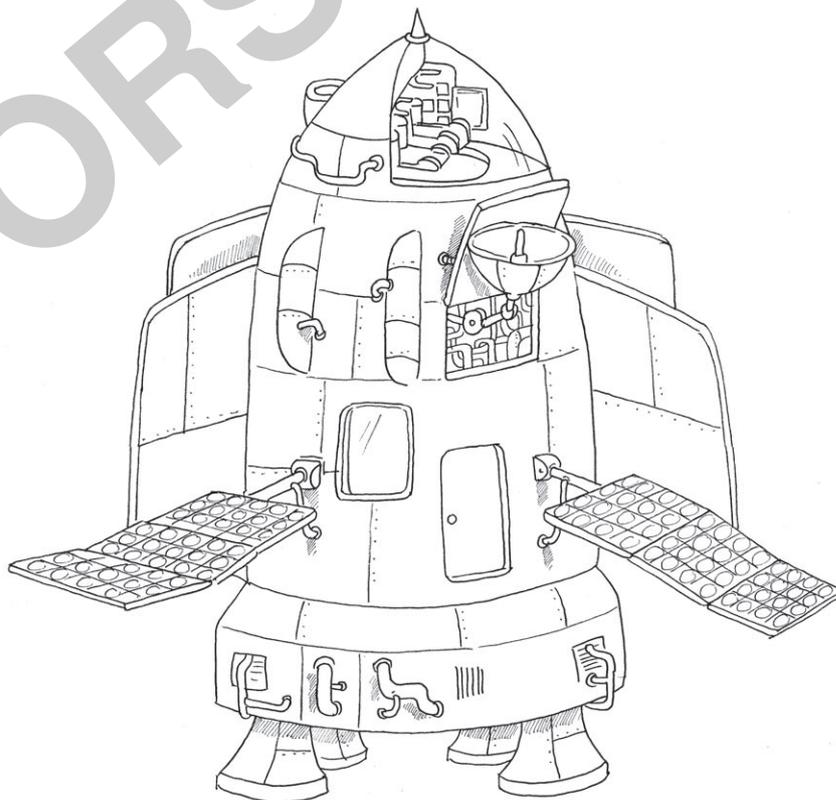
Wir fliegen zum Mond

Einzelstunde

Thema	Spielerische Schulung der visuellen Wahrnehmungsfähigkeit (Farbwahrnehmung)	
Ziel	Die Kinder sammeln verschiedenfarbige Gegenstände.	
Material	<ul style="list-style-type: none"> • Kopiervorlage „Raumschiff“ in 4 verschiedenen Farben (z. B. Rot, Blau, Grün, Gelb) • ca. 100 farbige Bierdeckel, entsprechend den 4 Raumschifffarben (z. B. Rot, Blau, Grün, Gelb) • 4 kleine Kästen • Klebeband • 4 Rollbretter • CD-Player und Musik 	
Vorbereitung	die Kopiervorlage „Raumschiff“ auf vier verschiedenfarbige Pappen kopieren Tipp: Die farbigen Bierdeckel können auch bunt beklebte oder bemalte Bierdeckel sein, die die Kinder im Kunstunterricht gebastelt bzw. bemalt haben. In Gaststätten erhält man Bierdeckel auf Nachfrage oft umsonst.	
(Sicherheits-) Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lange Haare müssen zusammengebunden werden. ✓ T-Shirts müssen in die Hose gesteckt werden. ✓ Die Hände werden seitlich neben dem Rollbrett mit genügend Abstand zu den Rollen auf den Boden aufgesetzt, um Anstoß zu geben. ✓ Die Kinder legen sich mit dem Bauch auf das Rollbrett. ✓ Wird das Rollbrett nicht benutzt, liegt es umgedreht auf dem Hallenboden. 	
Einstieg/ Aufwärmen	<p>Die Mission Wir befinden uns im Jahr 2080. Die Erde braucht dringend neue Mondsteine, die sie als Energiequelle nutzen kann. Dafür sucht sie geeignete Astronauten, die zum Mond fliegen, um neue Mondsteine zu sammeln.</p> <p>Astronautenprüfung Um Astronaut werden zu können, muss man eine Aufnahmeprüfung bestehen. In die vier Hallenecken wird jeweils ein umgedrehter kleiner Kasten mit einem farbigen Raumschiffbild gestellt. Die Kinder laufen zur Musik durch die Halle, bei Musikstopp wird eine Farbe genannt. Die Kinder müssen in einer vorgegebenen Bewegungsart zum entsprechenden Raumschiff laufen, z. B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • auf dem rechten Bein hüpfen • rückwärtslaufen • Seitgalopp • auf dem linken Bein hüpfen • Schlusssprünge • beim Laufen anfersen <p>Bei Musikstart laufen die Kinder wieder durch die Halle.</p> <p>Flug zum Farbplaneten Nach bestandener Astronautenprüfung versammeln sich alle Kinder im Mittelkreis und fliegen mit ihren Raumschiffen auf ihre farbigen Planeten (jeweils ca. 5 Kinder zu einem Planeten, je nach Klassengröße). Der Countdown läuft: Es wird von 10 rückwärtsgezählt. Dabei stampfen die Kinder im Stehen abwechselnd mit dem rechten und linken Fuß auf, bei 0 springen sie in die Luft.</p>	<p>Beobachtungshinweise</p> <p>Visuelle Wahrnehmung</p> <ul style="list-style-type: none"> ☺ Das Kind bewegt sich zielgerichtet zu einer Farbe. ☹ Das Kind bringt eine falsche Farbe mit in das Raumschiff. ☹ Das Kind hat Orientierungsschwierigkeiten bzw. muss lange nach einer Farbe suchen. <p>Sozialverhalten</p> <ul style="list-style-type: none"> ☺ Das Kind kann warten, bis es an der Reihe ist. ☺ Das Kind hält sich an vereinbarte Regeln. ☹ Das Kind muss öfter aufgefordert werden, sich an vereinbarte Regeln zu halten. ☹ Das Kind hält sich nicht an die vereinbarten Regeln.

Hauptteil	<p>Mondsteine sammeln⁴ Jeder Gruppe wird ein Raumschiff (kleiner Kasten mit dem entsprechenden farbigen Raumschiffbild) zugeteilt. In der Halle werden Mondsteine (farbige Bierdeckel oder verschiedenfarbige Gegenstände, z. B. Tücher, Sandsäckchen, Bälle etc.) verteilt. Jede Mannschaft bekommt ein Rollbrett. Das erste Kind legt sich mit dem Bauch flach auf das Rollbrett, fährt zu den Mondsteinen, holt einen Mondstein seiner Farbe und fährt zurück zu seinem Raumschiff. Seinen mitgebrachten Mondstein legt es in den umgedrehten kleinen Kasten (Raumschiff). Das nächste Kind startet. Die Kinder fahren so lange mit dem Rollbrett zu den Mondsteinen, bis alle Steine der gesuchten Farbe eingesammelt wurden.</p> <p>Variante: Den gleichen Ablauf kann man auch im Laufen durchführen, anstatt die Kinder mit dem Rollbrett fahren zu lassen.</p>	
Reflexion/ Abschluss	<p>Der Rückflug Die Klasse fliegt gemeinsam zurück zur Erde. Der Countdown läuft: Im Stehen abwechselnd mit dem rechten und linken Fuß aufstampfen und dabei von 10 rückwärtszählen, bei 0 in die Luft springen.</p> <p>Auf der Erde angekommen, müssen sich die Astronauten erst einmal ausruhen (auf dem Bauch liegend in der Halle verteilen). Hören sie ihre Raumschifffarbe, so schleichen sie leise in die Umkleidekabine und ziehen sich um.</p>	

Kopiervorlage „Raumschiff“



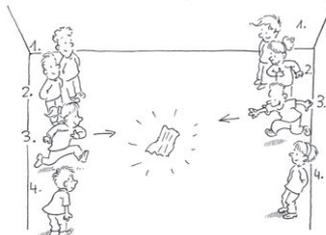
Thema	Spielerische Schulung der visuellen Wahrnehmungsfähigkeit (Formwahrnehmung)	
Ziel	Die Kinder sammeln unterschiedliche Formen.	
Material	Formenbilder aus Tonkarton, Figurenkarten, ca. 4 kleine Schüsseln (z. B. Einweg-Plastik-Supenschüsseln), 4 Reifen, 4 Pylonen, CD-Player und Musik	
Vorbereitung	aus Tonkarton jeweils rote, gelbe, grüne und blaue Vierecke, Dreiecke und Kreise (= Formenbilder) ausschneiden (insgesamt ca. 240 Stück); die Formenbilder in den Reifen verteilen, sodass sich in jedem Reifen mindestens 5 Bilder jeder Form und Farbe befinden (insgesamt also 60 Stück); die Formenland-Figurenkarten vergrößern, kopieren und ausschneiden (pro Gruppe werden alle Figurenkarten einmal benötigt)	
(Sicherheits-) Hinweise	keine	
Einstieg/ Aufwärmen	<p>Formenlauf</p> <p>Die Kinder sitzen in 6er-Gruppen hinter den Pylonen. Jedes Kind bekommt eine Form zugeteilt, z. B. 1. Kind: rotes Viereck, 2. Kind: blaues Dreieck etc. Die Lehrerin ruft nun eine Form, z. B.: „Gelber Kreis!“ Daraufhin müssen alle Kinder, die der Form „gelber Kreis“ zugeordnet wurden, zu ihrem Reifen laufen, einen gelben Kreis holen, wieder zurücklaufen und sich an die Stelle in der Reihe setzen, von der sie aus gestartet sind. Ihre mitgebrachte Form legen sie vorher in eine kleine Schüssel, die neben ihrem Gruppenpylon steht.</p> 	<p>Beobachtungshinweise</p> <p>Wahrnehmung: Formenlauf</p> <ul style="list-style-type: none"> ☺ Das Kind läuft zielgerichtet zu einer Form. ☺ Das Kind bringt eine falsche Form zurück zur Gruppe. ☺ Das Kind hat Orientierungsschwierigkeiten bzw. muss lange nach einer Form suchen. <p>Sozialverhalten: Formenbilder</p> <ul style="list-style-type: none"> ☺ Das Kind kann mit anderen Kindern im Team zusammenarbeiten. ☺ Das Kind kann seine Ideen in die Partnerarbeit einbringen. ☺ Das Kind kann die Ideen des Partners annehmen. ☹ Das Kind beteiligt sich wenig aktiv in der Gruppe. ☹ Das Kind ist nicht bereit, mit anderen zusammenzuarbeiten.
Hauptteil	<p>Formenbilder⁵</p> <p>Aus den gesammelten Formen sollen die Kinder in der Gruppe Figuren legen. Dafür ziehen zwei Kinder eine Figurenkarte und legen die vorgegebene Figur. Die anderen Kinder der Gruppe müssen erraten, welche Figur gelegt wurde.</p>	
Reflexion/ Abschluss	<p>Was kann ich berühren?</p> <p>Die Kinder laufen zur Musik durch die Turnhalle. Bei Musikstopp müssen die Kinder Gegenstände berühren, die rund, eckig oder dreieckig sind. Dafür nennt die Lehrerin bei Musikstopp eine Form.</p>	

Formenland-Figurenkarten

⁵ Modifiziert nach: Zimmer, Renate (2003): Handbuch der Sinneswahrnehmung. Grundlagen einer ganzheitlichen Erziehung. Verlag Herder, Freiburg

Thema	Spielerische Schulung der visuellen Wahrnehmungsfähigkeit (visuelles Gedächtnis)	
Ziel	Die Kinder merken sich verschiedene visuelle Wahrnehmungsreize.	
Material	<ul style="list-style-type: none"> • ein rotes, ein gelbes und ein grünes Chiffontuch • verschiedene Accessoires wie ein Halstuch, eine Käppi, ein Schal, ein Handschuh etc. 	
Vorbereitung	keine	
(Sicherheits-) Hinweise	die Kinder beim Farbenspiel darauf aufmerksam machen, beim Laufen auch auf andere Kinder zu achten, um Zusammenstöße zu vermeiden	
Einstieg/ Aufwärmen	<p>Wir sind Detektive⁶ Die Klasse sitzt im Sitzkreis. Zwei Detektive (Kinder) werden bestimmt, die sich die Mitschüler genau anschauen und dann die Turnhalle kurz verlassen müssen. Nun bekommen einige der Kinder ein Accessoire (s. o.). Die Detektive werden wieder in die Turnhalle gerufen und müssen sagen, was sich verändert hat. Tipp: angeben, wie viele Sachen verändert wurden</p> <p>Das Farbenspiel Die Kinder laufen durch die Halle, ohne sich zu berühren. Die Lehrerin hält nach einer Zeit ohne ein weiteres Signal ein Chiffontuch in die Luft. Die Kinder müssen die entsprechenden Bewegungen ausführen: ✓ rotes Chiffontuch: auf den Boden setzen ✓ gelbes Chiffontuch: Hampelmannsprünge machen ✓ grünes Chiffontuch: Kniebeugen machen</p>	<p>Beobachtungshinweise</p> <p>Wahrnehmung: Wir sind Detektive</p> <ul style="list-style-type: none"> ☺ Das Kind kann, ohne zu zögern, alle veränderten Gegenstände benennen. ☹ Das Kind benennt nach einigen Überlegungen zwei von drei Veränderungen. ☹ Das Kind nennt Gegenstände nach Versuch und Irrtum.
Hauptteil	<p>Die Statue⁷ Die Kinder gehen zu zweit zusammen und stehen sich gegenüber. Der eine Partner bildet eine Statue. Der Detektiv schaut sich die Statue genau an und dreht sich um. Nun verändert die Statue etwas an sich (z. B. einen Ärmel hochkrepeln, einen Arm in eine andere Position bewegen etc.). Jetzt darf sich der Detektiv wieder umdrehen und muss erraten, was sich an der Statue geändert hat.</p>	<p>Wahrnehmung: Das Farbenspiel</p> <ul style="list-style-type: none"> ☹ Das Kind schaut die Bewegungen bei anderen Kindern ab, blickt um sich herum.
Reflexion/ Abschluss	<p>Detektiv und Dieb⁸ Die Klasse wird in zwei gleich große Gruppen (Detektive und Diebe) aufgeteilt. Sie stehen sich an den beiden Hallenseiten gegenüber. Die Kinder beider Gruppen werden fortlaufend durchnummeriert (1, 2, 3, ...). In der Mitte der Halle liegt ein Tuch auf dem Boden. Die Lehrerin ruft eine Nummer. Die Kinder mit dieser Nummer laufen los. Der Dieb versucht, das Tuch zu stehlen (und zu den anderen Dieben zu bringen). Der Detektiv versucht, den Dieb am Raub zu hindern (abzuschlagen). Schafft der Dieb es, die Beute zu klauen, bekommen die Diebe einen Punkt. Schafft der Detektiv es, den Raub zu verhindern, bekommen die Detektive einen Punkt.</p>	<p>Sozialverhalten: Die Statue</p> <ul style="list-style-type: none"> ☺ Das Kind kann mit einem Partner gemeinsam arbeiten. ☹ Das Kind ist nicht bereit, mit anderen zusammenzuarbeiten.



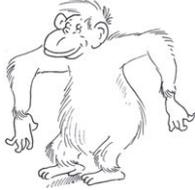
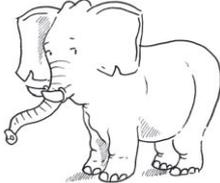
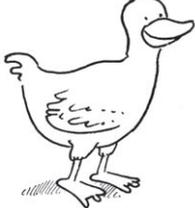
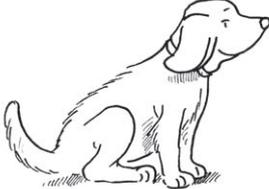
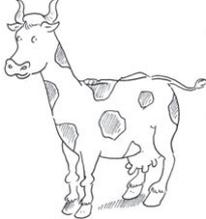
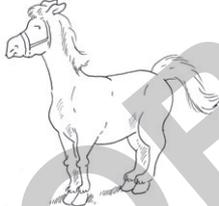
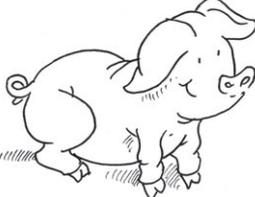
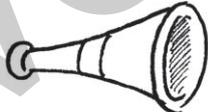
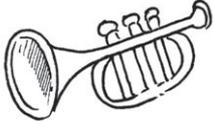
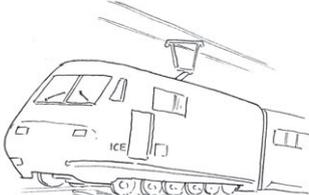
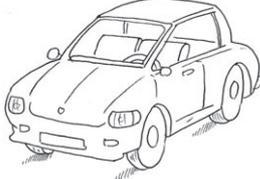
⁶ Modifiziert nach: Zimmer, Renate (2003): Handbuch der Sinneswahrnehmung. Grundlagen einer ganzheitlichen Erziehung. Verlag Herder, Freiburg.

⁷ Ebd.

⁸ Modifiziert nach: Hemm, Michael (2006): Komm, beweg dich! AOL-Verlag, Buxtehude.

Thema	Geräusche hören und Geräuschquellen herausfinden – spielerische Schulung der auditiven Figur-Grund-Wahrnehmung	
Ziel	Die Kinder <ul style="list-style-type: none"> • bewegen/orientieren sich zu verschiedenen Geräuschquellen. • erzeugen Geräusche und Klänge mit der Stimme, den Händen, den Fingern oder den Füßen. 	
Material	<ul style="list-style-type: none"> • Geräusche-Memory-Karten • eine Augenbinde • ein Klingelballon 	
Vorbereitung	Die Kopiervorlage 2-mal kopieren, die einzelnen Kärtchen ausschneiden und evtl. laminieren; mit 15 Karten können 30 Kinder spielen. Sind weniger Kinder in der Klasse, müssen immer Paare aussortiert werden. Bei einer ungeraden Schüleranzahl sollte die Lehrerin mitspielen, damit niemand aussetzen muss.	
(Sicherheits-) Hinweise	Ein Klingelballon kann ganz einfach selber gebastelt werden, indem man in einen aufgeblasenen Luftballon ein kleines Glöckchen legt.	
Einstieg/ Aufwärmen	<p>Bello, Bello, dein Knochen ist weg! Die Kinder sitzen im Mittelkreis. Ein Kind sitzt mit geschlossenen Augen in der Mitte (Bello, der Hund). Vor Bello liegt ein Knochen (z. B. ein Klingelballon oder ein Schlüsselbund). Die Lehrerin bestimmt ein Kind, das versucht, Bello so leise wie möglich den Knochen zu klauen. Sitzt das Kind wieder auf seinem Platz, müssen alle Kinder ihre Hände hinter ihren Rücken legen und gemeinsam rufen: „Bello, Bello, dein Knochen ist weg!“ Jetzt darf Bello seine Augen wieder öffnen und hat 3 Versuche, um herauszufinden, wer seinen Knochen geklaut hat. Dafür setzt er sich vor ein Kind und bellt einmal laut. Das Kind muss seine Hände zeigen. Wurde der Knochen gefunden, bestimmt die Lehrerin einen neuen „Bello“ und einen neuen „Dieb“.</p>	<p>Beobachtungshinweise</p> <p>Wahrnehmung</p> <ul style="list-style-type: none"> ☉ Das Kind lässt sich nicht von anderen Geräuschen ablenken und orientiert sich, ohne zu zögern, zur Geräuschquelle hin. ☉ Das Kind kann die Geräusche nicht heraushören und orientiert sich wahllos in eine oder verschiedene Richtungen. <p>Sozialverhalten</p> <ul style="list-style-type: none"> ☉ Das Kind hält sich an vereinbarte Regeln. ☉ Das Kind muss öfter aufgefordert werden, sich an vereinbarte Regeln zu halten. ☉ Das Kind hält sich nicht an die vereinbarten Regeln.
Hauptteil	<p>Geräusche-Memory⁹ Jedes Kind zieht eine Bildkarte, schaut sich die Karte an und geht durch den Raum. Dabei macht es mithilfe seiner Stimme den Gegenstand oder das Tier nach, der bzw. das auf seinem Bild abgebildet ist. So versucht es, ohne zu reden, seinen Partner zu finden, nämlich das Kind, das das gleiche Bild gezogen hat und so das Gleiche nachmacht. Haben sich die Paare gefunden, setzen sie sich auf den Boden. Am Ende wird kontrolliert, ob sich die richtigen Paare gefunden haben. Tipp: Dieses Spiel eignet sich auch gut zur Partnerbildung für andere Sportstunden.</p> <p>Fledermaus und Falter Ein Kind wird als Fledermaus bestimmt und bekommt die Augen mit einer Augenbinde verbunden. Zwei andere Kinder der Klasse werden zu Faltern. Die restlichen Kinder stellen sich in einem Kreis auf und sind die Bäume. Die Fledermaus versucht jetzt, die Falter zu fangen, indem sie laut „Fledermaus!“ ruft. Die Falter müssen sofort mit dem Wort „Falter!“ antworten. Die Fledermaus darf, so oft sie möchte, rufen, orientiert sich an den Geräuschen und versucht, die Falter zu fangen. Die Bäume rufen „Baum!“, falls die Fledermaus zu nah an einen Baum heranläuft.</p>	
Reflexion/ Abschluss	<p>Feuer – Wasser – Blitz Die Kinder laufen durch die Turnhalle. Auf Zuruf der Lehrerin führen sie folgende Bewegungen aus: „Feuer“: zum Notausgang laufen „Wasser“: sich auf eine Bank stellen „Blitz“: sich flach auf den Boden legen</p>	

Geräusche-Memory-Karten

Thema	Spielerische Förderung der taktilen Wahrnehmung unter besonderer Berücksichtigung der Schulung der Berührungswahrnehmung	
Ziel	Die Kinder nehmen unterschiedliche Körperberührungen wahr.	
Material	<ul style="list-style-type: none"> • CD-Player und Musik • Figurenbilder • Tabelle zur Reflexion und Stifte • Körbe mit unterschiedlichen Materialien (Feder, Watte, Igelball, Schmirgelpapier, Schwamm, Wolle, Bürste etc.) 	
Vorbereitung	die Figurenbilder kopieren, ausschneiden und evtl. laminieren; die Tabelle für alle Kinder kopieren	
(Sicherheits-) Hinweise	Gruppen können für das Thema „Schulung der taktilen Wahrnehmung“ am besten folgendermaßen gebildet werden: In ein Säckchen werden immer zwei (oder entsprechend der gewünschten Gruppengröße) gleiche Gegenstände (Murmeln, Geldstücke, Kastanien, Wäscheklammern etc.) gelegt. Mit geschlossenen Augen zieht jedes Kind einen Gegenstand, benennt ihn und sucht sich seine Gruppenmitglieder.	
Einstieg/ Aufwärmen	<p>Begrüßungsspiel¹⁰</p> <p>Alle Kinder bewegen sich frei zur Musik durch die Halle. Wenn die Musik stoppt, nennt die Lehrerin einen Körperteil, mit dem sich die Kinder berühren sollen: rechter Fuß, linke Hand, Rücken, rechte Schulter, linker Ellenbogen, Knie, Popo etc.</p> <p>Variante:</p> <p>Bei Musikstopp müssen die Kinder mit den angesagten Körperteilen den Boden berühren.</p>	<p>Beobachtungshinweise</p> <p>Wahrnehmung</p> <p>☺ Das Kind nimmt Körperberührungen wahr und kann den Ort der Berührung ohne Probleme lokalisieren.</p> <p>☹ Das Kind nimmt Körperberührungen wahr, hat aber Schwierigkeiten, den Ort der Körperberührung zu lokalisieren.</p> <p>☹ Das Kind nimmt die Körperberührungen kaum oder falsch wahr.</p> <p>☹ Das Kind reagiert überempfindlich gegenüber Körperberührungen und kann diese nur schwer ertragen.</p> <p>Sozialverhalten</p> <p>☺ Das Kind kann andere Kinder angemessen berühren.</p> <p>☺ Das Kind kann mit einem Partner zusammenarbeiten.</p>
Hauptteil	<p>Figurenraten¹¹</p> <p>Die Kinder gehen zu zweit zusammen. Ein Kind zieht eine Figurenkarte und malt sie seinem Partner auf den Rücken. Der Partner muss erraten, was auf seinen Rücken gemalt wurde. Danach werden die Rollen getauscht.</p> <p>Was berührt mich?</p> <p>Die Kinder gehen zu zweit zusammen. Ein Kind legt oder setzt sich auf den Hallenboden und schließt die Augen. Der Partner berührt das Kind an verschiedenen Körperstellen (Arm, Bein, Gesicht ...) mit unterschiedlichen Gegenständen (Feder, Watte, Igelball, Schmirgelpapier, Schwamm, Wolle, Bürste etc.) aus der Materialkiste. Das Kind mit den geschlossenen Augen soll sagen, wo es berührt wurde, mit was es berührt wurde und ob die Berührung als angenehm oder unangenehm empfunden wurde. Danach füllen die Kinder die Tabelle aus.</p>	
Reflexion/ Abschluss	<p>Reflexion</p> <ul style="list-style-type: none"> • Welche Gegenstände hast du als angenehm oder unangenehm empfunden? • Hast du den gleichen Gegenstand an verschiedenen Körperteilen einmal als angenehm und einmal als unangenehm empfunden? <p>Das kleine Tschüss¹²</p> <p>Die Klasse bildet einen Kreis und fasst sich an den Händen. Ein Kind oder die Lehrerin beginnt „Das kleine Tschüss“ loszuschicken, indem es die Hand seines rechten oder linken Nachbarn drückt und sagt: „Ich schicke euch ein kleines Tschüss.“ Wenn ein Kind merkt, dass seine Hand gedrückt wurde, gibt es „Das kleine Tschüss“ mit der anderen Hand an seinen Nachbarn weiter. Das geht so lange, bis „Das kleine Tschüss“ wieder bei seinem Absender angekommen ist, der dann sagt: „Das kleine Tschüss ist angekommen.“</p>	

¹⁰ Modifiziert nach: Bockhorst, Rüdiger / Mashur, Andreas (2004): Wahrnehmungs- und Bewegungsförderung in Kindertageseinrichtungen. Hrsg.: Bundesverband der Unfallkassen. GUV-SI 8072.

¹¹ Siehe auch: Frommann, Stephanie / Krimphove, Silke (2011): Bewegter Unterricht – bewegte Pause. AOL-Verlag, Buxtehude.

¹² Modifiziert nach: Bockhorst, Rüdiger / Mashur, Andreas (2004): Wahrnehmungs- und Bewegungsförderung in Kindertageseinrichtungen. Hrsg.: Bundesverband der Unfallkassen. GUV-SI 8072. Quellenangabe darin: Beudels, Wolfgang / Lensing-Conrady, Rudolf / Beins, Hans-Jürgen (1999): ... das ist für mich ein Kinderspiel. Handbuch zur psychomotorischen Praxis.

Wir sehen mit unserem Körper: Figurenbilder und Tabelle zur Reflexion

Figurenbilder

Tabelle zur Reflexion

Das hat mich berührt: 	Hier hat es mich berührt: 	So habe ich mich dabei gefühlt: 

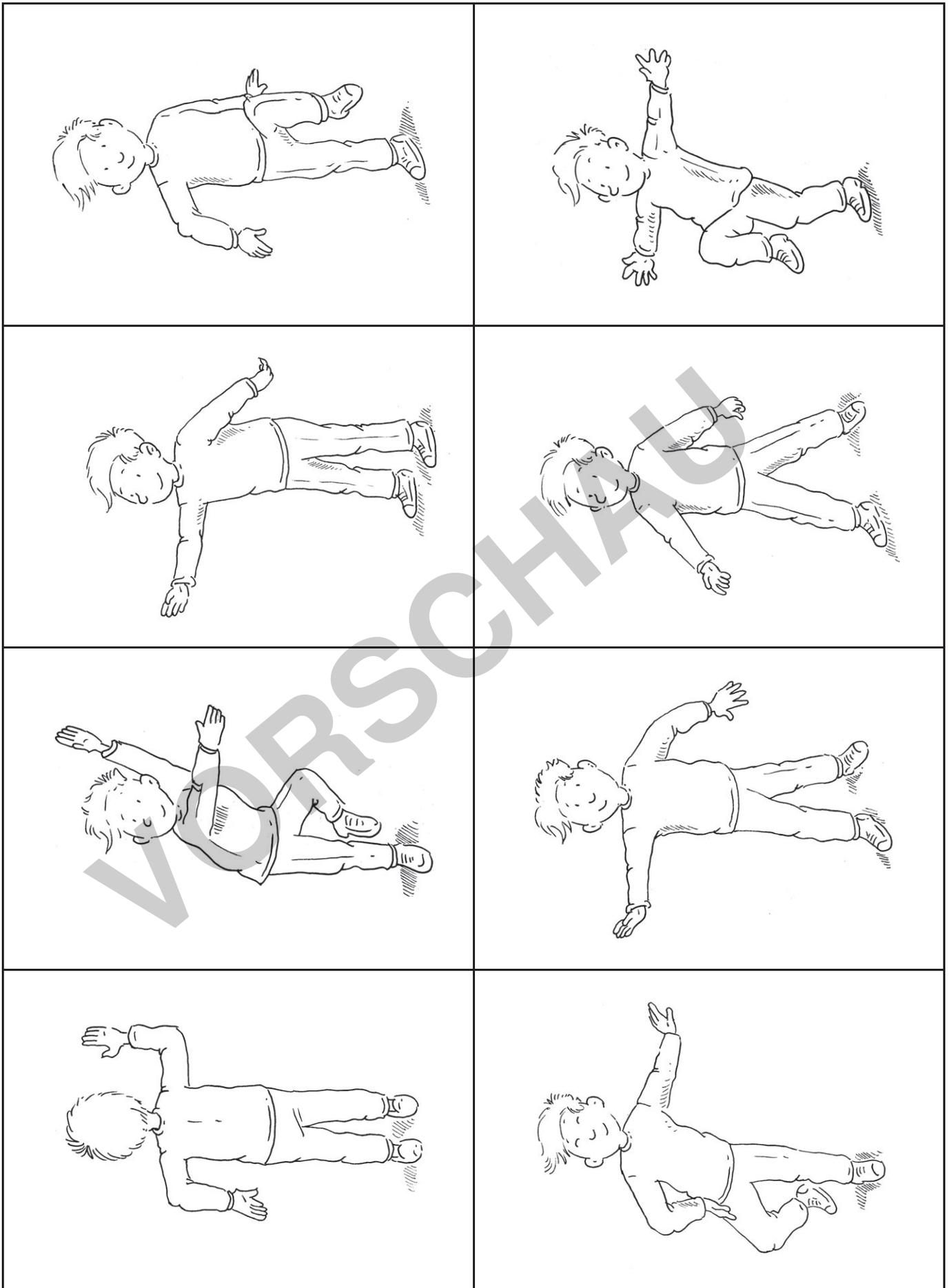
Thema	Spielerische Förderung der kinästhetischen Wahrnehmung unter besonderer Berücksichtigung des Stellungs- und Bewegungssinns	
Ziel	Die Kinder <ul style="list-style-type: none"> • nehmen verschiedene Körperhaltungen ein. • bilden verschiedene Körperhaltungen nach. 	
Material	<ul style="list-style-type: none"> • Kopiervorlage „Roboterschaufensterfiguren“ • CD-Player und Musik • evtl. CD mit Robotergeräuschen (z. B. aus dem Internet) 	
Vorbereitung	die Kopiervorlage „Roboterschaufensterfiguren“ kopieren und evtl. laminieren	
(Sicherheits-) Hinweise	Die Kinder müssen darauf hingewiesen werden, ihren Partner nur vorsichtig in die vorgegebene Roboterfigur zu „biegen“.	
Einstieg/ Aufwärmen	Im Sitzkreis wird besprochen, wie sich Roboter bewegen. Einige Bewegungen werden von den Kindern demonstriert. Danach steht den Kindern eine freie Bewegungszeit (je nach Klasse ca. 5 min) zur Verfügung, in der sie die Roboterbewegungen ausprobieren können. Zur Bewegungsunterstützung eignen sich am besten Robotergeräusche im Hintergrund. Robotertanz Alle Kinder bewegen sich frei zur Musik durch die Halle und tanzen wie Roboter. Die Roboter können nur tanzen, wenn sie Musik hören. Wenn die Musik stoppt, müssen alle Roboter wie versteinert stehen bleiben und dürfen erst wieder anfangen zu tanzen, wenn die Musik wieder startet.	Beobachtungshinweise Kinder mit Schwächen in der kinästhetischen Wahrnehmung fällt es schwer, eine Beziehung zwischen ihren Körperteilen und deren Bewegungsmöglichkeiten herzustellen. Wahrnehmung: Robotertanz ☉ Das Kind kann bei Musikstopp ohne Probleme in seiner Bewegung erstarren und die eingenommene Position so lange halten, bis die Musik wieder startet. ☉ Das Kind hat Schwierigkeiten, bei Musikstopp in seiner Bewegung zu erstarren und kann die eingenommene Position nur schwer bzw. gar nicht halten.
Hauptteil	Roboterschaufensterfiguren¹³ Die Kinder gehen zu zweit zusammen. Kind A steht zu Beginn ganz entspannt mit herabhängenden Armen, nach unten geneigtem Kopf und lockeren Schultern, als wäre der Roboter ausgeschaltet. Kind B sucht sich vom Vorlagenblatt eine Figur aus und biegt seinen Roboter (Kind A) vorsichtig in diese Position. Der Roboter muss in dieser Figur verharren, bis das Kind B ihn wieder ausschaltet (ihm auf die Schulter tippt). Danach nimmt der Roboter seine schlaife und lockere Ausgangshaltung an. Anschließend tauschen die Kinder die Rollen, bis jedes Kind jede Figur einmal gebildet hat. Roboterschaufensterfiguren raten¹⁴ Bei dieser Übung sucht sich Kind A eine Roboterfigur von der Vorlage aus, stellt diese dar und hält die Position. Kind B nimmt sich das Vorlagenblatt und versucht zu erraten, welche Roboterfigur das Kind A darstellt. Danach werden die Rollen getauscht, bis jede Roboterfigur von jedem Kind dargestellt wurde.	☉ Das Kind kann die vorgegebenen Roboterpositionen ohne Schwierigkeiten einnehmen.
Reflexion/ Abschluss	Zwillingsroboter¹⁵ Die Klasse bewegt sich frei zur Musik durch die Halle. Stoppt die Musik, nennt die Lehrerin einen Körperteil (Arm, Bein, Hand, Oberarm, ...). Jetzt gehen zwei Kinder zusammen und verschmelzen an dem benannten Körperteil miteinander, z. B. am Arm. Sie müssen nun so lange an dem Körperteil zusammenkleben und damit zur Musik laufen, bis die Lehrerin einen neuen Körperteil benennt.	☉ Das Kind kann die vorgegebenen Positionen des Roboters nicht bzw. nur schwer nachahmen.

¹³ Modifiziert nach: Zimmer, Renate (2003): Handbuch der Sinneswahrnehmung. Grundlagen einer ganzheitlichen Erziehung. Verlag Herder, Freiburg.

¹⁴ Modifiziert nach: Gaschler, Peter/Lauenstein, Christa/Pförtner, Sandra/Schieb, Christoph (2005): Kinder fördern durch Bewegung und Sport. Band 1: Koordination. BAG, Wiesbaden.

¹⁵ Bockhorst, Rüdiger / Mashur, Andreas (2004): Wahrnehmungs- und Bewegungsförderung in Kindertageseinrichtungen. Hrsg.: Bundesverband der Unfallkassen, GUV 91/072. Quellenangabe darin: Schütter, U.: Spiele im K...

Roboterschaufensterfiguren



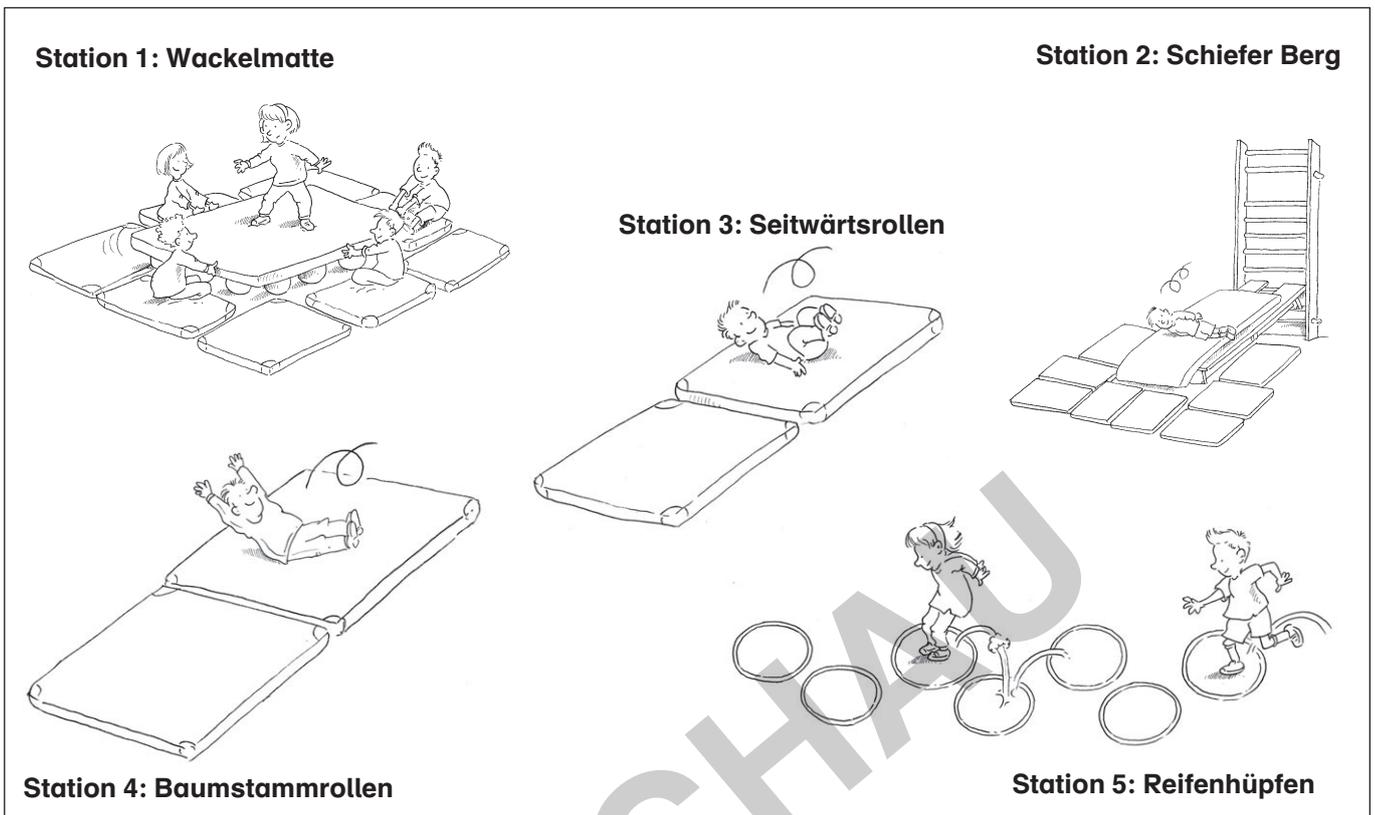
Drehwurm

Einzel- oder Doppelstunde

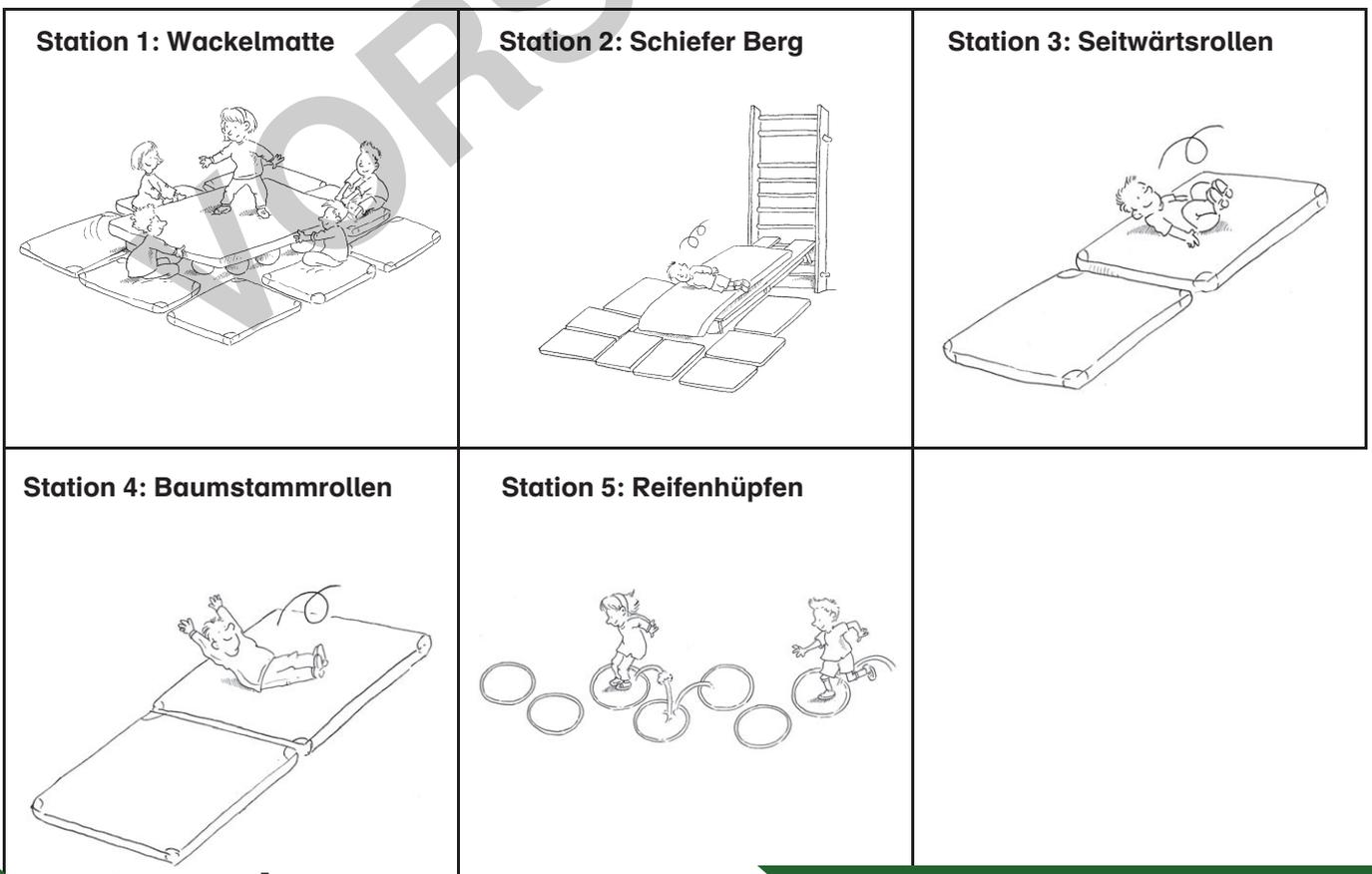
Thema	Förderung des Drehgleichgewichts um die Körperlängs- und -querachse	
Ziel	Die Kinder drehen sich um ihre Körperlängs- und -querachse.	
Material	Aufbauplan und Stationenkarten, 1 Parteiband, CD-Player und Musik, 2 Weichbodenmatten, mehrere (mind. 10) Gymnastikbälle, 3 Bänke, kleine Matten, Reifen oder Seilchen	
Vorbereitung	den Aufbauplan vergrößern, die Stationenkarten kopieren, ausschneiden und evtl. laminieren	
(Sicherheits-) Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • An der Station „Wackelmatte“ sollte die Lehrerin zur Sicherung bereitstehen. • Damit einer Überforderung des Vestibularapparates vorgebeugt wird, sollte eine Station mit einer Ausgleichsübung in den Stationsbetrieb eingebaut werden, z. B. ein Reifenparcours zum Hüpfen, Seilchenspringen o. Ä. • Um einen Stationswechsel anzuzeigen, sollte eine kurze Musikfrequenz eingespielt werden. Diese weist die Kinder darauf hin, ihre Station aufzuräumen und im Uhrzeigersinn zur nächsten Station zu wechseln. 	
Einstieg/ Aufwärmen	<p>Brückenfangen Ein Fänger wird bestimmt und mit einem Parteiband gekennzeichnet. Er versucht, die anderen Kinder zu fangen. Wer berührt wurde, bildet eine Brücke. Ein Kind kann wieder befreit werden, wenn ein anderes Kind durch die Brücke kriecht. Jetzt darf es wieder mitspielen.</p> 	Beobachtungshinweise
Hauptteil	<p>Stationslauf „Drehwurm“</p> <p>Station 1 „Wackelmatte“¹⁶: Aufbau: Auf 10 Gymnastikbälle wird eine Weichbodenmatte gelegt. Um die Weichbodenmatte werden zur Absicherung kleine Matten gelegt. Ein Kind stellt sich auf die Matte. Die restlichen Kinder sitzen um die Weichbodenmatte und schieben sie vorsichtig hin und her. Aufgabe: Die Kinder versuchen, auf der wackeligen Weichbodenmatte ihr Gleichgewicht zu behalten.</p> <p>Station 2 „Schiefer Berg“: Aufbau: Mit der Sprossenwand, zwei Bänken, einer Weichbodenmatte und kleinen Matten zur Absicherung wird eine nicht zu steile, schiefe Ebene aufgebaut. Aufgabe: Die Kinder klettern die Sprossenwand hoch und rollen sich um die Körperlängsachse den „Berg“ hinunter.</p> <p>Station 3 „Seitwärtsrollen“: Aufbau: Eine Mattenbahn wird aus zwei kleinen Matten gelegt. Aufgabe: Die Kinder rollen mit angezogenen Beinen um die Körperlängsachse die Mattenbahn hinunter.</p> <p>Station 4 „Baumstammrollen“: Aufbau: Eine Mattenbahn wird aus zwei bis drei kleinen Matten gelegt. Aufgabe: Die Kinder rollen mit gestreckten Beinen um die Körperlängsachse die Mattenbahn entlang, ohne dass die Beine und Arme den Boden berühren.</p> <p>Station 5 „Reifenhüpfen“: Aufbau: Mit Reifen wird ein Parcours gelegt. Aufgabe: Die Kinder hüpfen einbeinig oder beidbeinig durch den Reifenparcours.</p>	<p>Gleichgewichtsfähigkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> ☺ Das Kind führt ohne Schwierigkeiten die angegebenen Drehbewegungen durch. ☹ Das Kind neigt schnell zu Schwindelgefühlen nach den durchgeführten Drehbewegungen. ☹ Das Kind geht waghalsige Drehbewegungen ein und kann die Gefahr dabei nicht ab- bzw. einschätzen. <p>Sozialverhalten</p> <ul style="list-style-type: none"> ☺ Das Kind kann warten, bis es an der Reihe ist. ☹ Das Kind kann im Team mit anderen zusammenarbeiten. ☹ Das Kind will immer die führende Rolle spielen. ☹ Das Kind hält sich nicht an vereinbarte Regeln.
Reflexion/ Abschluss	<p>Kabinenfangen Ein oder zwei Kinder werden als Fänger bestimmt und mit einem Parteiband gekennzeichnet. Sie versuchen jetzt, alle Kinder der Klasse zu fangen. Wer berührt wurde, geht leise in die Umkleidekabine.</p> <p>Variante: Sie als Lehrerin sind einmal Fänger. Dabei sind die Kinder besonders motiviert, nicht gefangen zu werden, und Sie können bestimmen, welche Kinder als Erste in die Umkleidekabine gehen, sodass sich nicht immer die „schwächsten“ Läufer als Erste umziehen müssen.</p>	

Drehwurm: Aufbauplan und Stationenkarten

Aufbauplan



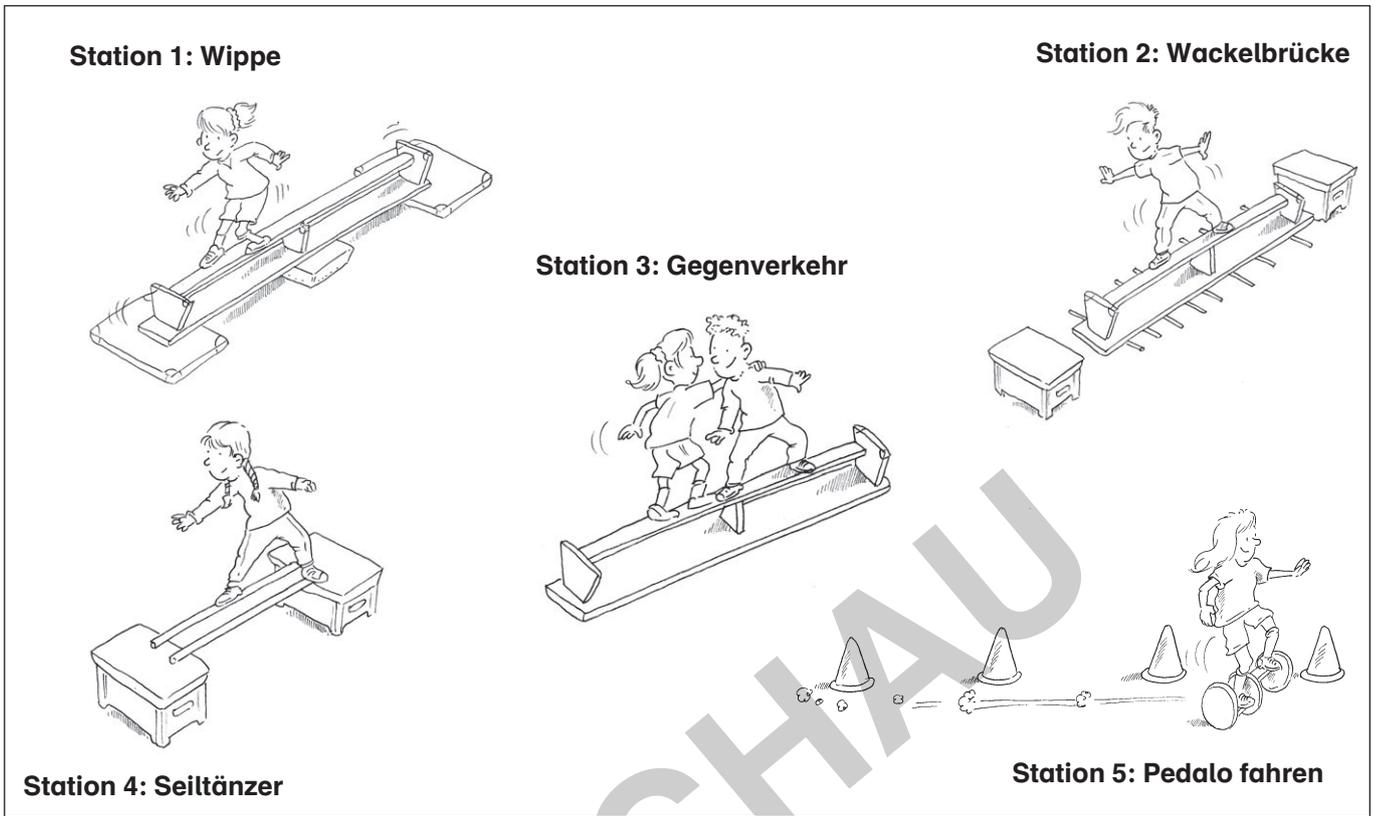
Stationenkarten



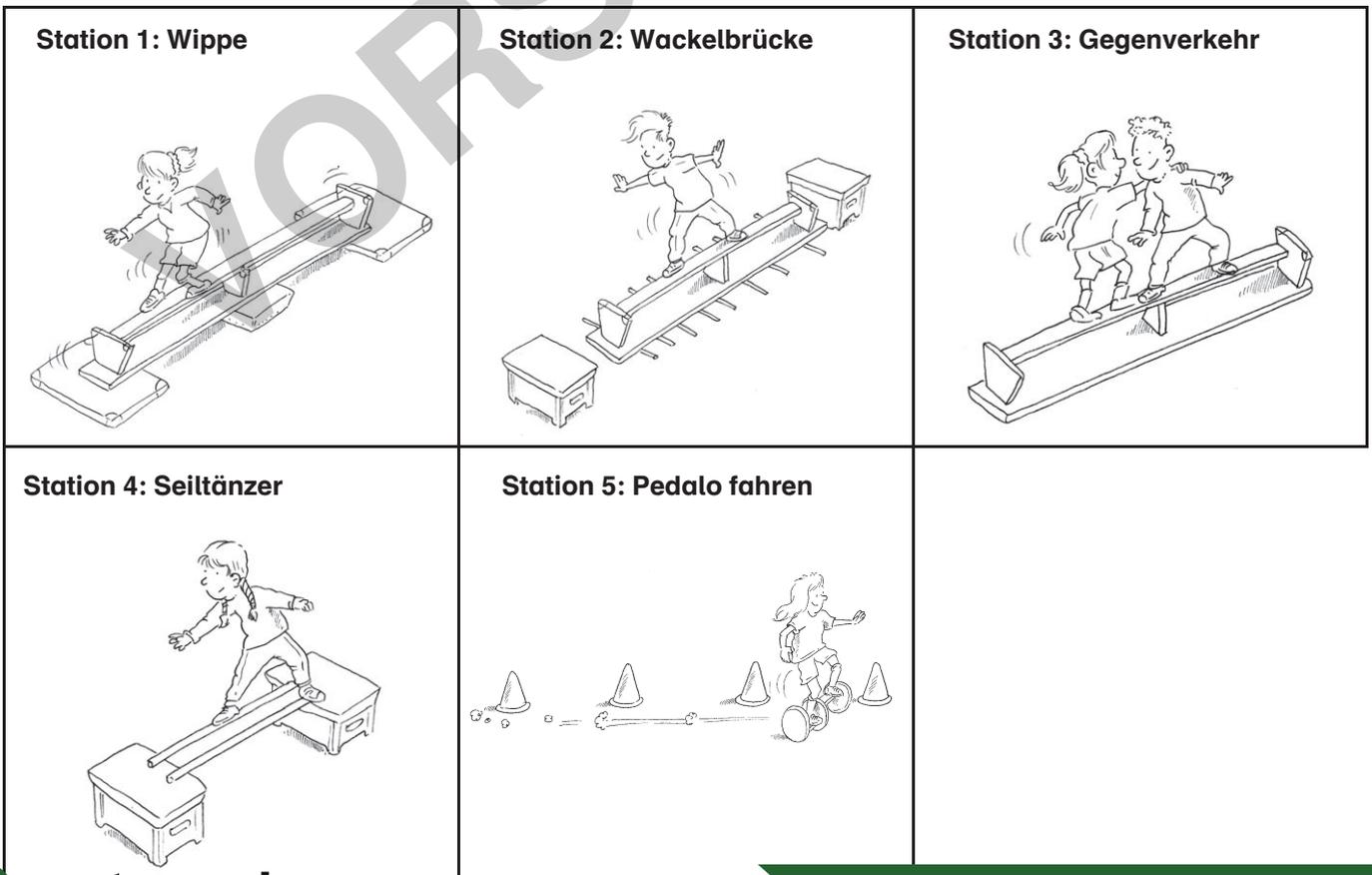
Thema	Spielerische Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit auf labilen und stabilen Untergründen	
Ziel	Die Kinder balancieren auf labilen und stabilen Untergründen.	
Material	Aufbauplan und Stationenkarten, CD-Player und Musik, 3 Langbänke, 1 Kastenoberteil, 5 kleine Matten, 4 kleine Kästen, 8 Gymnastikstäbe, 2 Reckstangen, 4 Hütchen, 1–2 Pedalos, 1 Parteiband	
Vorbereitung	den Aufbauplan vergrößern, die Stationenkarten kopieren, ausschneiden und evtl. laminieren	
(Sicherheits-) Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> Um einen Stationswechsel anzuzeigen, sollte eine kurze Musikfrequenz eingespielt werden. Diese weist die Kinder darauf hin, ihre Station aufzuräumen und im Uhrzeigersinn zur nächsten Station zu wechseln. Immer nur ein Kind darf auf den Geräten turnen. Zusätzlich sollten sich die Kinder, falls nötig, Hilfestellungen geben. 	
Einstieg/ Aufwärmen	<p>Auf dem Wackelplaneten Die Kinder laufen zur Musik durch die Halle. Bei Musikstopp sollen sie folgende Bewegungen ausführen:</p> <ol style="list-style-type: none"> auf dem rechten Bein stehen Standwaage mit dem rechten Bein den rechten Fuß auf den linken Knöchel bzw. höher stellen, dabei die Arme nach oben strecken und über dem Kopf zusammenführen auf dem linken Bein stehen Standwaage mit dem linken Bein 	<p>Beobachtungshinweise</p> <p>Gleichgewichtsfähigkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> ☺ Das Kind führt ohne Schwierigkeiten die Balancierübungen durch, ohne die Geräte zu verlassen. ☹ Das Kind hat Schwierigkeiten, über die Geräte zu balancieren, und führt immer wieder Ausgleichsbewegungen mit den Armen durch. ☹ Das Kind kann kaum oder gar nicht ohne Hilfestellung über die Geräte balancieren und muss die Geräte immer wieder verlassen.
Hauptteil	<p>Stationslauf „Alles wackelt“</p> <p>Station 1 „Wippe“: Aufbau: Über ein Kastenoberteil wird eine umgedrehte Bank gelegt. Unter den beiden Bankenden liegt jeweils eine kleine Matte. Aufgabe: Die Kinder balancieren über die Wippe. Variante für Profis: beim Balancieren ein Sandsäckchen auf dem Kopf balancieren oder einen Tischtennisball auf einem Löffel über die Wippe transportieren, ohne dass der Ball herunterfällt</p> <p>Station 2 „Wackelbrücke“: Aufbau: Zwischen zwei kleinen Kästen liegen ca. 8 Gymnastikstäbe auf dem Boden. Auf den Gymnastikstäben liegt eine umgedrehte Bank. Aufgabe: Die Kinder balancieren von einem kleinen Kasten über die Brücke zum anderen Kasten.</p> <p>Station 3 „Gegenverkehr“: Aufgabe: Auf einer umgedrehten Langbank gehen zwei Kinder von beiden Seiten aufeinander zu und versuchen, aneinander vorbeizukommen, ohne dass ein Kind von der Bank fällt.</p> <p>Station 4 „Seiltänzer“: Aufbau: Auf zwei kleinen Kästen liegen die Enden zweier Reckstangen. Aufgabe: Die Kinder versuchen, über die Reckstangen von einem zum anderen Kasten zu balancieren.</p> <p>Station 5 „Pedalo fahren“: Aufbau: Mit Hütchen wird ein Weg abgesteckt. Aufgabe: Die Kinder fahren mit dem Pedalo um die Hütchen.</p>	<p>Sozialverhalten</p> <ul style="list-style-type: none"> ☺ Das Kind kann im Team mit anderen zusammenarbeiten. ☺ Das Kind kann warten, bis es an der Reihe ist. ☹ Das Kind will immer die führende Rolle spielen. ☹ Das Kind hält sich nicht an vereinbarte Regeln.
Reflexion/ Abschluss	<p>Reflexion</p> <ul style="list-style-type: none"> An welchen Geräten war das Balancieren schwer? An welchen war es leicht? Warum waren gerade diese Stationen für dich schwer bzw. leicht? Wie konntet ihr euch an den schwierigen Stationen helfen? <p>Linienfangen Es wird ein Fänger bestimmt und mit einem Parteiband gekennzeichnet. Alle Kinder (auch der Fänger) dürfen nur auf den eingezeichneten Linien auf dem Hallenboden laufen. Wurde ein Kind gefangen, wird es zum neuen Fänger und bekommt dazu das Parteiband vom „alten“ Fänger.</p>	

Alles wackelt: Aufbauplan und Stationenkarten

Aufbauplan



Stationenkarten



Thema	Spielerische Förderung der kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit	
Ziel	Die Kinder werfen mit unterschiedlichen Wurfmaterialien auf verschiedene Ziele.	
Material	1 Softball, 2 Luftballons, 2 Fliegenklatschen, 2 Hütchen, mehrere Blechdosen, 1 kleiner Kasten, 1 kleine Matte, 4 Seilchen, 1 Tennisball, 4 Reifen, Zahlenkarten mit den Zahlen 1–3, Sandsäckchen, Pappquadrate mit den Seitenlängen 70 cm, 50 cm und 30 cm, Kreppband, verschiedene Wurfgegenstände (Sandsäckchen, zusammengerolltes Sockenpaar, Igelball etc.)	
Vorbereitung	die Luftballons aufblasen, Zahlenkarten von 1–3 erstellen und kopieren, Pappquadrate basteln und mit Zahlen von 1–3 versehen → das kleine Quadrat bekommt die 3, das mittlere die 2, das große die 1	
(Sicherheits-) Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> Die Stationen müssen so aufgebaut werden, dass die Kinder keine Bälle ins Gesicht bekommen können. Um einen Stationswechsel anzuzeigen, sollte eine kurze Musikfrequenz eingespielt werden. Diese weist die Kinder darauf hin, ihre Station aufzuräumen und im Uhrzeigersinn zur nächsten Station zu wechseln. Bei allen Wurfstationen ist darauf zu achten, dass die Bälle erst wieder zurückgeholt werden, wenn alle Bälle geworfen worden sind. 	
Einstieg/ Aufwärmen	<p>Zombie-Ball Die Kinder laufen kreuz und quer durch die Halle. Ein Fänger hat einen Softball in der Hand und darf mit diesem 3 Schritte gehen bzw. laufen. Danach muss er versuchen, ein anderes Kind abzuwerfen. Wird das Kind abgeworfen, muss es sich seinen „Abwerfer“ merken und sich auf die Bank setzen. Es darf erst wieder mitspielen, wenn sein „Abwerfer“ selber abgeworfen wurde und sich auf die Bank setzen muss. Wenn der Ball auf dem Boden liegt, darf jeder den Ball nehmen und versuchen, ein anders Kind abzuwerfen.</p>	<p>Beobachtungshinweise</p> <p>Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> ☉ Das Kind wirft einarmig und trifft das Ziel. ☉ Die Arm- und Körperbewegungen des Kindes sind unkontrolliert und ungesteuert. ☉ Das Kind trifft die Ziele beim Werfen nicht. ☉ Das Kind spannt seine Muskeln beim Werfen zu sehr an.
Hauptteil	<p>Wurfparcours</p> <ul style="list-style-type: none"> Station 1 „Dosenwerfen“: Mehrere Blechdosen werden auf einen kleinen, hochgestellten Kasten gestellt. Mit einem Tennisball versuchen die Kinder, von einer Markierung aus (Seilchen) die Dosen abzuwerfen. Station 2 „Reifenwerfen“: Auf einer kleinen blauen Matte liegt ein Reifen. Die Kinder versuchen, von einer Markierung aus (Seilchen) mit verschiedenen Gegenständen (Sandsäckchen, Igelball, zusammengerolltes Sockenpaar etc.) in den Reifen zu treffen. Treffen sie den Reifen, bekommen sie 2 Punkte. Treffen sie die Matte, bekommen sie einen Punkt. Jedes Kind hat 6 Versuche. Die erreichten Punkte werden addiert. Station 3 „Punkte erwerben“: Drei Reifen werden in verschiedenen Abständen zur Abwurfline auf den Boden gelegt. In jedem Reifen liegt eine Zahlenkarte (1–3). Die Kinder versuchen, von der Abwurfline aus (z. B. einem Seilchen) mit einem Sandsäckchen in die Reifen zu treffen. Jedes Kind hat 5 Versuche. Die erreichten Punkte werden addiert. Station 4 „Quadrate treffen“: An die Wand werden die nummerierten, verschieden großen Quadrate geklebt. In 3 Metern Entfernung wird ein Seilchen als Abwurfline auf den Boden gelegt. Die Kinder versuchen, die Zielscheiben mit Sandsäckchen zu treffen. Jedes Kind hat 5 Versuche. Die Punkte werden addiert. Station 5 „Fliegenklatschenlauf“¹⁷: In der Halle wird eine Laufstrecke mithilfe von zwei Hütchen abgesteckt. Die Kinder starten nacheinander an einem Hütchen und treiben den Luftballon mit der Fliegenklatsche vor sich her. Sie versuchen, bis zum nächsten Hütchen zu laufen, es zu umkreisen und zurückzulaufen, ohne dass der Ballon den Boden berührt. 	<p>Sozialverhalten</p> <ul style="list-style-type: none"> ☉ Das Kind kann sich an vereinbarte Spielregeln halten. ☉ Das Kind kann mit einem Partner gemeinsam eine Aufgabe erledigen. ☉ Das Kind kann warten, bis es an der Reihe ist. ☉ Das Kind will immer die führende Rolle spielen. ☉ Das Kind hält sich nicht an vereinbarte Regeln.
Reflexion/ Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> Welche Station war für dich schwer? Welche Station war für dich leicht? Wie kann ich am besten werfen? 	

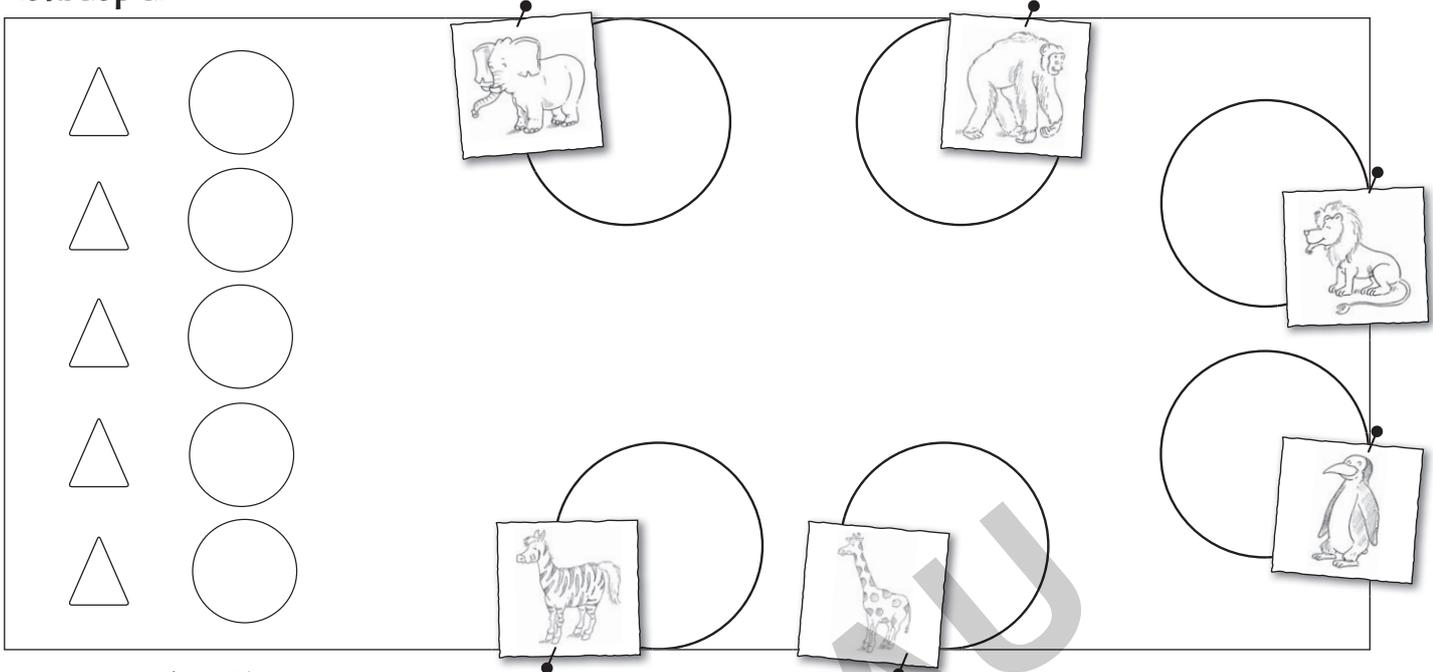
Thema	Spielerische Förderung der räumlichen Orientierungsfähigkeit	
Ziel	Die Kinder bewegen sich zu unterschiedlichen Punkten im Raum.	
Material	<ul style="list-style-type: none"> • Tierkarten (groß), Tierkarten (klein) (S. 19) • Kreppband • 11 Reifen • 5 Hütchen 	
Vorbereitung	die großen Tierkarten je 1-mal kopieren, vergrößern und evtl. laminieren; die kleinen Tierkarten 9-mal kopieren (insgesamt ca. 150 Stück), ggf. vergrößern, ausschneiden und evtl. laminieren	
(Sicherheits-) Hinweise	keine	
Einstieg/ Aufwärmen	<p>Einstimmung Gemeinsam mit der Klasse wird im Sitzkreis überlegt, welche Tiere man im Zoo sehen kann.</p> <p>Die Löwen sind los!¹⁸ Zwei Kinder werden als Löwen bestimmt und legen sich als schlafende Löwen an die eine Seite der Halle. Alle anderen Kinder (die Zoobesucher) stehen an der anderen Hallenseite und gehen auf ein Signal der Lehrerin leise zum Löwen, machen Fotos und streicheln ihn. Auf das Kommando der Lehrerin „Die Löwen sind los!“ erwachen die Löwen und die Zoobesucher müssen versuchen, sich so schnell wie möglich vor den Löwen in Sicherheit zu bringen, indem sie hinter eine vorgegebene Linie auf der anderen Hallenseite laufen. Die Löwen versuchen, die Zoobesucher vor Erreichen dieser Linie zu fangen. Die Kinder, die gefangen wurden, werden nun auch zu Löwen.</p>	<p>Beobachtungshinweise</p> <p>Räumliche Orientierungsfähigkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> ☺ Das Kind kann sich schnell orientieren und bringt das Tier in sein richtiges Gehege. ☹ Das Kind nimmt sich ein Tier, schaut sich immer wieder in der Halle um (es muss sich jedes Mal neu orientieren) und bringt erst danach das Tier in sein Gehege.
Hauptteil	<p>Hilfe, die Tiere sind los!¹⁹ An den Wänden der Halle werden die großen Tierkarten befestigt. Davor wird jeweils ein leerer Reifen gelegt. Die Bilder und Reifen stellen jeweils die Gehege der einzelnen Tiere dar. An einer Hallenseite sitzen die Kinder in Gruppen (je nach Klassengröße ca. 5 Gruppen mit je 5 Kindern) hinter je einem Reifen. In jedem Reifen befinden sich ungeordnet ca. 30 kleine Tierkarten. Jede Gruppe hat die Aufgabe, alle Tierkarten aus ihrem Reifen den richtigen Gehegen zuzuordnen. Dafür läuft das erste Kind jeder Gruppe los, nimmt sich eine Tierkarte aus dem Reifen, schaut, wo sich das Gehege des Tieres befindet und bringt das Tier in sein richtiges Gehege (in den Reifen). Danach läuft es zu seiner Gruppe zurück und schlägt das nächste Kind ab, das dann loslaufen darf. Die Lehrerin stoppt die Zeit, bis alle Gruppen ihre Tierkarten den richtigen Gehegen zugeordnet haben. Danach wird kontrolliert, ob alle Tiere in ihr richtiges Gehege gefunden haben.</p>	<p>Sozialverhalten</p> <ul style="list-style-type: none"> ☺ Das Kind kann sich an vereinbarte Spielregeln halten. ☺ Das Kind kann warten, bis es an der Reihe ist. ☹ Das Kind hält sich nicht an vereinbarte Regeln.
Reflexion/ Abschluss	Die Kinder gehen wie ihr Lieblingstier in die Umkleidekabine.	

¹⁸ Modifiziert nach: Moosmann, Klaus (2006): Erfolgreiche Koordinationsspiele. 166 Übungsformen für Schule und Verein. Limpert, Wiebelsheim.

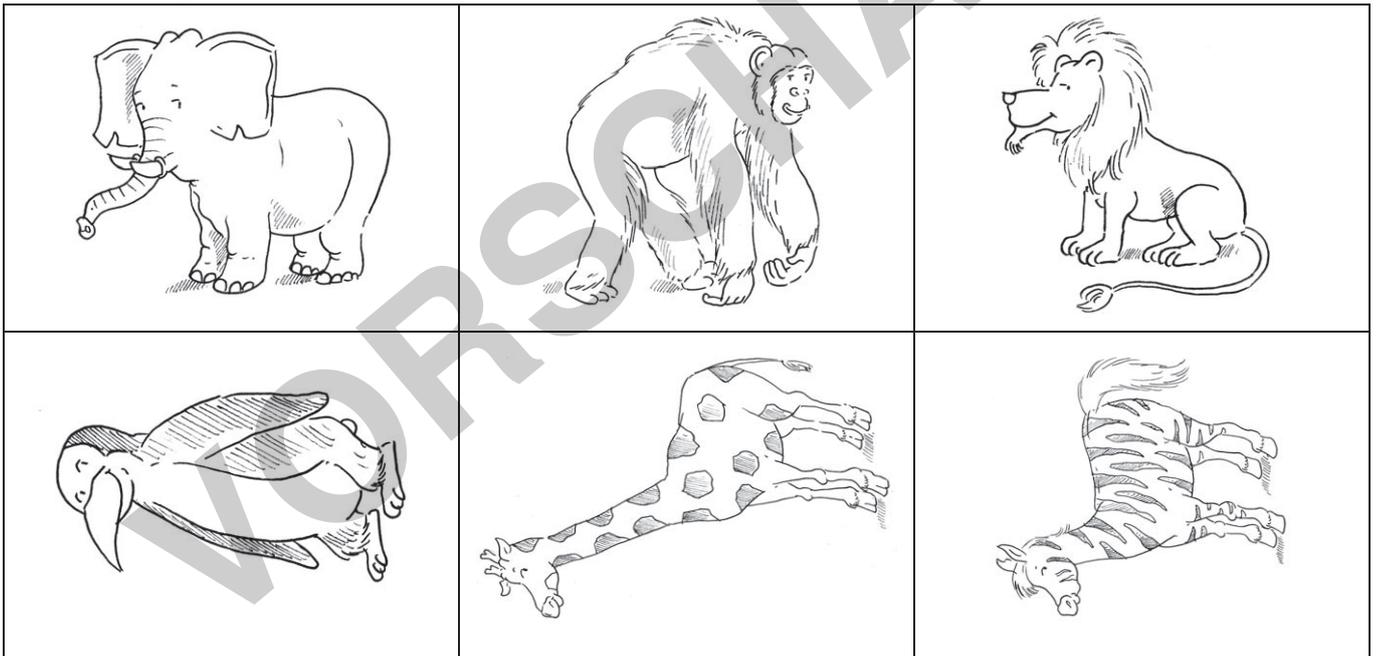
¹⁹ Modifiziert nach: Gaschler, Peter / Lauenstein, Christa / Pförtner, Sandra / Schieb, Christoph (2005): Kinder fördern durch Bewegung und Sport. Band 1: Koordination. B&B, Wiesbaden, S. 76–77, 92–94.

Besuch im Zoo: Aufbauplan und Tierkarten

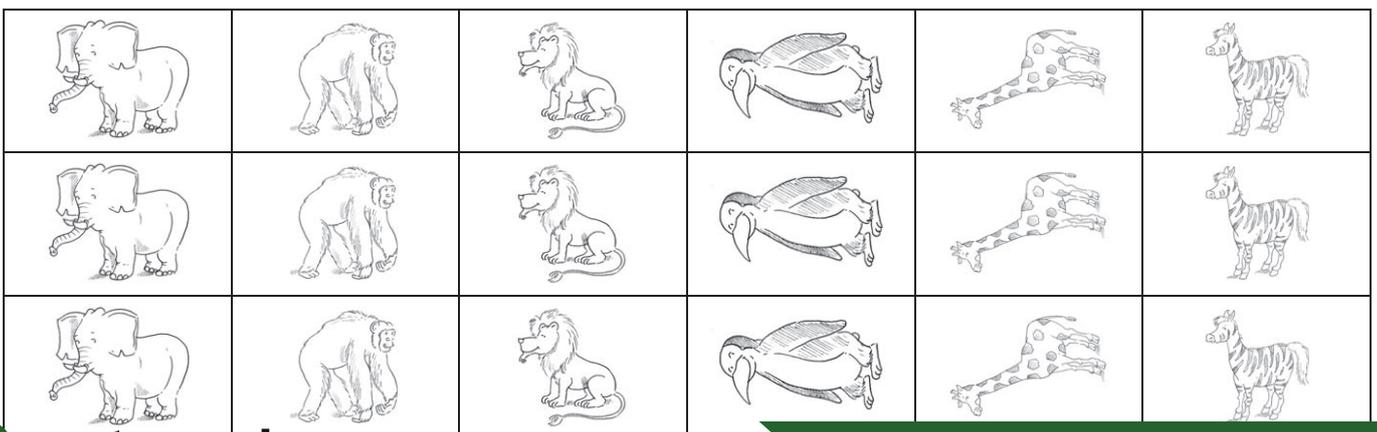
Aufbauplan



Tierkarten (groß)

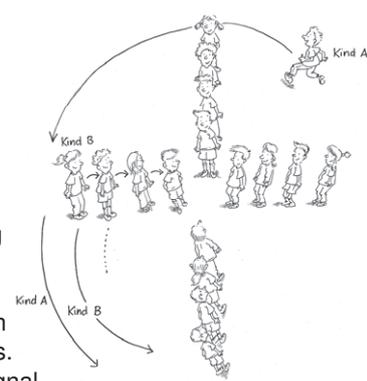


Tierkarten (klein)

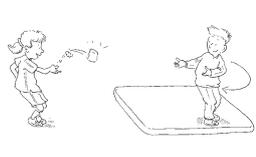
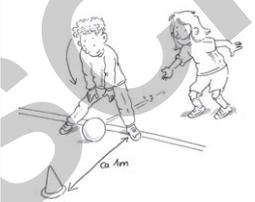
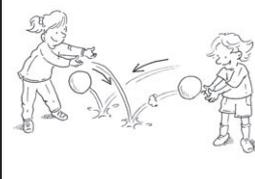


Thema	Spielerische Förderung der Reaktionsfähigkeit	
Ziel	Die Kinder reagieren schnell und angemessen auf ein Signal.	
Material	<ul style="list-style-type: none"> • 1 kleine blaue Matte • 2 Sandsäckchen • Bewegungs-Farbkarten für Station 2 (S. 21) • 1 Hütchen • 1 Softball bzw. Gymnastikball • 2–3 Gymnastikbälle 	
Vorbereitung	die Bewegungs-Farbkarten für Station 2 auf das entsprechend farbige Papier kopieren, ausschneiden und evtl. laminieren	
(Sicherheits-) Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • Der Stationslauf soll in Partnerarbeit durchgeführt werden. Damit die Wartezeit an den einzelnen Stationen nicht zu lange dauert, sollten die Stationen doppelt aufgebaut werden. • Um einen Stationswechsel anzuzeigen, sollte eine kurze Musikfrequenz eingespielt werden. Diese weist die Kinder darauf hin, ihre Station aufzuräumen und im Uhrzeigersinn zur nächsten Station zu wechseln. 	
Einstieg/ Aufwärmen	<p>„Ochs am Berg“ Die Klasse steht an einer Startlinie (z. B. an der Volleyballendlinie). Ein Kind der Klasse steht den anderen abgewandt an einer Ziellinie (z. B. an der gegenüberliegenden Volleyballendlinie) und ruft „Ochs am Berg – 1, 2, 3“ (in variierendem Sprechtempo). Während das Kind ruft, laufen alle anderen Kinder der Klasse in Richtung Ziellinie. Hat das Kind den Satz beendet, dreht es sich schnell um und alle anderen Kinder müssen sofort erstarren. Erwischt das Kind in diesem Moment jemanden in Bewegung, wird dieser an die Startlinie zurückgeschickt. Der Erste, der das Kind (Ochs am Berg) sanft am Rücken oder der Schulter berührt, ist der neue „Ochs am Berg“.</p>	<p>Beobachtungshinweise</p> <p>Reaktionsfähigkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> ☺ Das Kind kann schnell auf ein Signal reagieren und stehen bleiben / Bälle fangen / loslaufen / vorgegebene Bewegungen ausführen. ☺ Das Kind reagiert verzögert auf ein Signal und es fällt ihm schwer, in einer angemessenen Zeit darauf zu reagieren.
Hauptteil	<p>Stationsbetrieb²⁰</p> <p>Station 1 „Dreh dich um!“: Kind 1 steht mit dem Rücken zu Kind 2 auf einer kleinen blauen Matte. Auf Zuruf von Kind 2 dreht Kind 1 sich um und versucht, das Sandsäckchen, das Kind 2 ihm zuwirft, zu fangen. Dabei darf Kind 1 die Matte nicht verlassen. Welches Team schafft es, die Sandsäckchen zu fangen?</p> <p>Station 2 „Beweg dich richtig!“: Für diese Station brauchen die Kinder die 5 verschiedenfarbigen Bewegungs-Farbkarten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rote Karte: Arme in die Luft strecken • blaue Karte: auf der Stelle joggen • gelbe Karte: auf einem Bein hüpfen • grüne Karte: Hampelmänner machen • weiße Karte: Kniebeugen machen <p>Ein Kind hält eine Farbkarte hoch und sein Partner muss versuchen, die Bewegung zu der entsprechenden Farbkarte so schnell wie möglich auszuführen.</p> <p>Station 3 „Berühr den Ball!“: Kind 1 steht mit gegrätschten Beinen auf einer Linie und schaut nach vorne. Etwa 1 m vor ihm steht ein Hütchen. Kind 2 rollt durch die Beine von Kind 1 einen Ball. Kind 1 versucht, den Ball zu berühren, bevor er das Hütchen erreicht hat. Nach 7 Versuchen wechseln die Partner.</p> <p>Station 4: „Beide werfen und beide fangen!“²¹: Beide Kinder haben einen Gymnastikball in der Hand. Sie stellen sich in ca. 3 m Entfernung einander gegenüber. Nun versuchen sie gleichzeitig, den Ball mit einem indirekten Pass (der Ball berührt einmal den Boden) ihrem Partner zuzuspielen und gleichzeitig den ankommenden Ball des Partners zu fangen. Welches Team schafft es ohne Fehler, 5-mal die Bälle wechseln zu lassen?</p> <p>Station 5 „Fang das Sandsäckchen!“²²: Kind 1 sitzt im Langsitz mit dem Rücken an den Beinen von Kind 2. Kind 1 schaut geradeaus. Kind 2 lässt ein Sandsäckchen in den Schoß von Kind 1 fallen, das versucht, das Sandsäckchen zu fangen. Wer schafft es, das Sandsäckchen 10-mal zu fangen?</p>	<p>Sozialverhalten</p> <ul style="list-style-type: none"> ☺ Das Kind kann sich an vereinbarte Spielregeln halten. ☺ Das Kind kann mit einem Partner gemeinsam eine Aufgabe erledigen. ☺ Das Kind bevormundet seinen Partner und will immer die führende Rolle übernehmen.

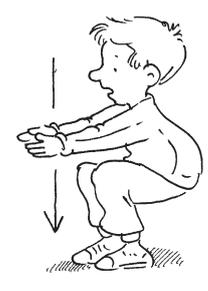
²⁰ Station 1–3: Vgl. Wagner, Heinz (2005): WORKIES 6. Koordinationsspiele. Arbeitskarten für einen offenen Sportunterricht. Auer, Donauwörth.
²¹ Modifiziert nach: Gaschler, Peter / Lauenstein, Christa / Pförtner, Sandra / Schieb, Christoph (2005): Kinder fördern durch Bewegung und Sport. Band 1: Koordination. BAG, Wiesbaden.
²² GUVV (04/2006): Koordinationsschulung. Seminarunterlagen zum Lehrgang Sicherheitsförderung im Schulsport der Lehramtsanwärter/-innen des Fachs Sport der Pflanzschule in Hamm-Oberwerries.

<p>Reflexion/ Abschluss</p>	<p>Reflexion</p> <ul style="list-style-type: none"> • Welche Station war für dich schwer? Welche Station war für dich leicht? • Warum waren die Stationen für dich besonders schwer bzw. leicht? <p>Sternenlauf²³ Es stellen sich mehrere Reihen von je 4 bis 6 Kindern in kreuzförmiger Anordnung mit dem Gesicht nach innen (zur Mitte) auf. Ein Kind 1 läuft um das Kreuz und fordert das letzte Kind einer Gruppe durch Berühren der Schulter zum Laufen heraus. Bevor dieses aber losläuft, gibt es das Signal erst an seinen Vordermann weiter und dieses ebenso an seinen Vordermann bis zum letzten Kind in der Reihe. Es laufen nun alle Kinder dieser Reihe und das Kind 1 um den Kreis herum. Wer zuletzt ankommt, beginnt das Spiel von Neuem.</p> 	
------------------------------------	---	--

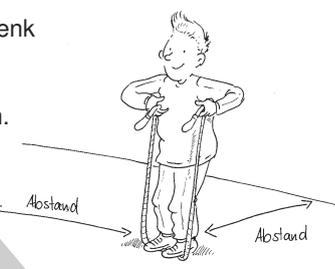
Stationenkarten

<p>Station 1: Dreh dich um!</p> 	<p>Station 2: Beweg dich richtig!</p> 	<p>Station 3: Berühr den Ball!</p> 	<p>Station 4: Beide werfen und beide fangen!</p> 	<p>Station 5: Fang das Sand-säckchen!</p> 
--	--	---	--	--

Bewegungs-Farbkarten für Station 2

<p>rote Karte: Strecke die Arme in die Luft!</p> 	<p>blaue Karte: Jogge auf der Stelle!</p> 	<p>gelbe Karte: Hüpfe auf einem Bein!</p> 	<p>grüne Karte: Mache Hampelmänner!</p> 	<p>weiße Karte: Mache Kniebeugen!</p> 
---	--	--	---	--

²³ Vgl. Horn, Michael (2005): Komm, beweg dich! AOL-Verlag, Buxtehude.

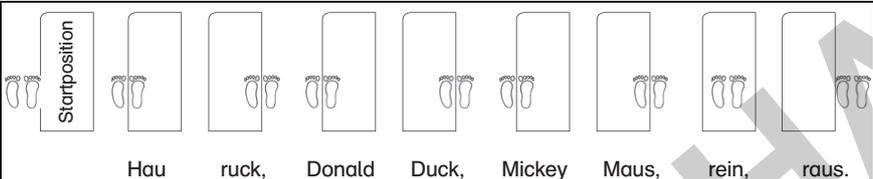
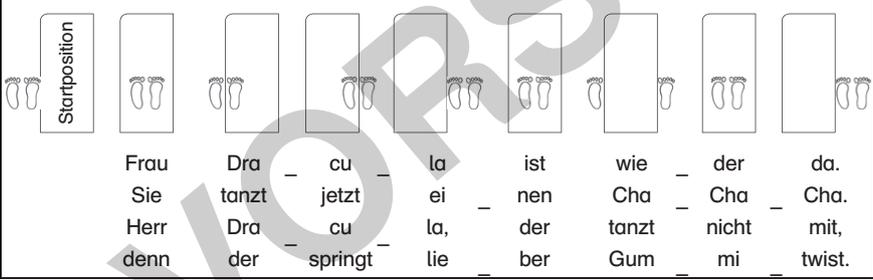
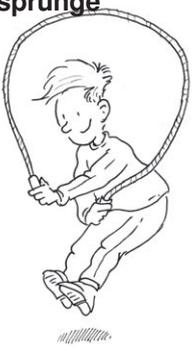
Thema	Spielerische Förderung der Rhythmusfähigkeit	
Ziel	Die Kinder bewegen sich rhythmisch mit Geräten und ohne Geräte.	
Material	je nach Klassengröße: <ul style="list-style-type: none"> • ca. 14 Seilchen • 4 Gummitwists • Stationenkarten (S. 23) 	
Vorbereitung	die Stationenkarten kopieren, ausschneiden und evtl. laminieren	
(Sicherheits-) Hinweise	<p>Tipps zum sicheren Seilchenspringen</p> <p>Um die richtige Seillänge für jedes Kind zu bestimmen, stellen sich die Kinder mit beiden Füßen auf das Seil und fassen das Seil jeweils unter den Achseln. Dabei dürfen die Seilchenenden nicht um das Handgelenk gewickelt werden, sondern sollen einfach aus der Hand heraushängen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es ist darauf zu achten, dass die Kinder beim Seilspringen einen ausreichenden Abstand zu anderen Kindern und zu den Wänden halten. • Wichtige Aspekte des rhythmischen Seilspringens: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Die Füße stehen leicht geöffnet parallel nebeneinander. Das Seil liegt hinter den Füßen. ✓ Das Seil wird aus den Handgelenken geschwungen. ✓ Beim Springen den Oberkörper aufrecht halten. ✓ Leise und federnd springen. ✓ Die Sprünge nur so hoch wie nötig ausführen. <p>Hinweise zum Gummitwist²⁴</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gummitwists kann man ganz einfach selber basteln, man braucht nur ein Hosenbandgummi zu kaufen und die Enden in entsprechender Länge zusammenzuknoten. Nach der Einführung der Gummitwist-Sprungvarianten im Unterricht eignet sich das Gummitwist auch super als Pausenspielzeug. • Die Kinder gehen zu dritt zusammen. Zwei Kinder stehen sich gegenüber und haben das Gummitwist um die Beine gespannt. Ein drittes Kind hüpf das Hüpfmuster. Es wird der Reihe nach in verschiedenen Schwierigkeitsstufen gehüpft: <p>A: Höhe des Gummitwists: ① Fußgelenk, ② Knie, ③ unter dem Po, ④ Hüfte, ⑤ unter den Achseln</p> <p>B: Weite des Gummitwists: ① hüftbreit, ② zwei Füße breit, ③ einen Fuß breit, ④ extra breit (mit den Händen verbreitern)</p> • Macht das Kind einen Fehler, wird gewechselt. Wenn es wieder an der Reihe ist, muss es an der Stufe weitermachen, die es beim letzten Mal nicht geschafft hat. • Fehler sind: auf ein falsches Gummi treten, sich verheddern, einen Sprung auslassen • Haben die Kinder alle Höhen geschafft, beginnen sie wieder auf Fußgelenkshöhe, aber nun mit dem Hüpfgummi in einer neuen Weite. • Station 1 und 2 werden am besten doppelt aufgebaut. 	
Einstieg / Aufwärmen	<p>Stille Post einmal anders²⁵</p> <p>Die Kinder sitzen in einem Kreis mit geschlossenen Augen auf dem Hallenboden. Die Lehrerin oder ein Kind beginnt und klopft dem Nachbarn einen kurzen Rhythmus auf den Rücken. Dieser wird von den Kindern wie beim Spiel „Stille Post“ weitergegeben, bis der Rhythmus wieder bei der Lehrerin bzw. beim ersten Kind angekommen ist. Dieses klopft den Rhythmus laut auf dem Hallenboden vor.</p>	<p>Beobachtungshinweise</p> <p>Rhythmusfähigkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> ☺ Das Kind kann ohne Probleme einen vorgegebenen Rhythmus aufnehmen und ihn fortführen. ☹ Das Kind kann rhythmisch hüpfen und springen. ⊗ Das Kind hat große Schwierigkeiten, einen vorgegebenen Rhythmus aufzunehmen und fortzusetzen. ⊗ Das Kind hat Schwierigkeiten, ohne Fehler zu hüpfen und zu springen.

²⁴ Siehe auch: Formann, Stephanie / Krimphove, Silke (2011): Bewegter Unterricht – bewegte Pause. AOL-Verlag, Buxtehude.

²⁵ Vgl. Schenk, Achim (1991): Bewegung macht Spaß: Spielerisch die Motorik unterrichten.

Hauptteil	Stationsbetrieb Die Kinder durchlaufen die Stationen (Station 1 und 2 ²⁶ : Gummitwist; Station 3–5: Seilchenspringen).	Sozialverhalten ☺ Das Kind kann mit einem Partner der Gruppe gemeinsam eine Aufgabe erledigen. ☹ Das Kind bevormundet andere Kinder und will immer die führende Rolle übernehmen.
Reflexion/ Abschluss	Reflexion <ul style="list-style-type: none"> • Welche Stationen waren für dich schwer? Welche Stationen waren für dich leicht? • Wie viele Male hast du es geschafft, ohne Fehler das Seil zu überspringen? 	

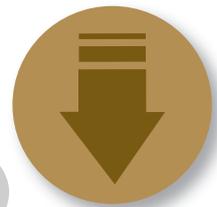
Stationenkarten

<p>Station 1: Hau ruck (Gummitwist)</p> 	<p>Station 3: Seilspringen Schwinge das Seil vorwärts und überspringe es mit Schlussprüngen. Wie viele Sprünge schaffst du ohne Fehler?</p> 	
<p>Station 2: Herr und Frau Dracula (Gummitwist)</p> 	<p>Station 4: Einbeinsprünge Schwinge das Seil vorwärts und überspringe es auf einem Bein. Wie viele Sprünge schaffst du ohne Fehler?</p> 	
<p>Station 5: Seilspringen rückwärts Schwinge das Seil rückwärts und überspringe es mit Schlussprüngen. Wie viele Sprünge schaffst du ohne Fehler?</p> 	<p>☆ Station 6: Doppelschlag Schwinge das Seil 2-mal, überspringe es aber nur 1-mal mit einem Schlussprung.</p> 	<p>☆ Station 7: Kreuzsprünge Überkreuze das Seil beim Schwingen vor dem Körper und überspringe es mit einem Schlussprung.</p> 

Engagiert unterrichten. Natürlich lernen.

Weitere [Downloads](#), [E-Books](#) und [Print-Titel](#) des umfangreichen AOL-Verlagsprogramms finden Sie unter:

www.aol-verlag.de



AOL
verlag

Hat Ihnen dieser Download gefallen? Dann geben Sie jetzt auf www.aol-verlag.de direkt bei dem Produkt Ihre Bewertung ab und teilen Sie anderen Kunden Ihre Erfahrungen mit.

Bildnachweis:

Coverabbildung © Christian Schwier – Fotolia.com

Impressum

Anfangsunterricht Sport 3



Stephanie König ist Grundschullehrerin und unterrichtet an einer Ganztagschule in Dortmund Sport, Mathe und Deutsch. Zudem ist sie Ansprechpartnerin für den Bereich Sport und hat die Zusatzausbildung „Sportförderunterricht“ absolviert.



Felix Busch studierte Lehramt für Primarstufe mit den Fächern Sport und Musik. Mit langjähriger Unterrichtserfahrung ist er als Schulbuchautor und in der Lehrerfortbildung tätig. Seit 2010 leitet er eine Grundschule in Essen.

© 2014 AOL-Verlag, Hamburg
AAP Lehrerfachverlage GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Postfach 900362 · 21043 Hamburg
Fon [040] 32 50 83-060 · Fax [040] 32 50 83-050
info@aol-verlag.de · www.aol-verlag.de

Redaktion: Kristin Schimpf
Layout/Satz: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH,
Bayreuth
Illustrationen: Falko Honnen

BestellNr.: 10097DA3

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Sind Internetadressen in diesem Werk angegeben, wurden diese vom Verlag sorgfältig geprüft. Da wir auf die externen Seiten weder inhaltliche noch gestalterische Einflussmöglichkeiten haben, können wir nicht garantieren, dass die Inhalte zu einem späteren Zeitpunkt noch dieselben sind wie zum Zeitpunkt der Drucklegung. Der AOL-Verlag übernimmt deshalb keine Gewähr für die Aktualität und den Inhalt dieser Internetseiten oder solcher, die mit ihnen verlinkt sind, und schließt jegliche Haftung aus.

Engagiert unterrichten. Natürlich lernen.

AOL
verlag