

1	EINLEITUNG	5
2	WAS SIND BEWEGUNGSFELDER?	6
2.1	Bewegungsfelder	6
2.2	Pädagogische Perspektiven	6
2.3	Kompetenzen	8
3	BEWEGEN AN GERÄTEN	9
3.1	Grundlegendes	9
3.1.1	Verhalten am Gerät	9
3.1.2	Verhalten zum Gerät	10
3.1.3	Körper- und Drehachsen und Bewegungsrichtungen	10
3.2	Was gehört dazu?	11
3.2.1	Gerätturnen	11
3.2.2	Parkour	11
3.2.3	Trampolinspringen	12
3.2.4	Akrobatik	12
3.2.5	Calisthenics	13
3.3	Lehrplan	14
4	PRAXIS	15
4.1	Helfen und Sichern	15
4.2	Gerätetransport und -aufbau	16
4.3	Methodische Prinzipien	16
4.4	Gruppeneinteilung	17
4.5	Klassenstufe 1 und 2	18
4.5.1	Kriechen und Klettern <i>Im Zoo</i>	18
4.5.2	Hängen und Hangeln	19
4.5.3	Schaukeln und Schwingen <i>Dschungelfieber</i>	20
4.5.4	Springen	21
4.5.5	Balancieren 1	22
4.5.6	Balancieren 2 <i>Wackelhausen</i>	23
4.5.7	Stützen (Akrobatik) <i>Zirkusartistik</i>	24
4.5.8	Rollen	25
4.5.9	Weitere Übungen und Spiele	26

4.6	Klassenstufe 3 und 4	29
4.6.1	Springen (Parkour).....	29
4.6.2	Balancieren (Parkour) <i>Balance-City</i>	30
4.6.3	Stützen 1 (Gerätturnen).....	31
4.6.4	Stützen 2 (Gerätturnen) Handstand und Rad.....	32
4.6.5	Rollen	33
4.6.6	Schaukeln und Schwingen	34
4.6.7	Weitere Übungen und Spiele	35
	Literaturverzeichnis	38
	Quellennachweis	39
	Anhang	40

VORSCHAU

1 Einleitung

Das Bewegungsfeld *Bewegen an Geräten* bietet mehr als nur das klassische Gerätturnen. Die Inhalte des Lehrplans können kreativ umgesetzt werden, indem Elemente von Parkour, Akrobatik oder Trampolinturnen einfließen.

Sicherlich ist die Vorbereitung der Unterrichtsstunden und der Aufbau der Geräte etwas zeitaufwendiger im Vergleich zu anderen Bewegungsfeldern. Trotzdem lohnt sich der Aufwand. Die Kinder können in den Aufbau mit einbezogen werden, so geht es nicht nur schneller, sondern die Kinder lernen auch gleichzeitig den richtigen und sicheren Umgang mit den Geräten und die Kooperation beim Aufbau.

Vielleicht unterrichten Sie fachfremd Sport, haben kaum eigene Erfahrungen in diesem Bewegungsfeld oder Ihnen fehlen genügend viele Ideen zur Umsetzung des Lehrplans?

Mit dieser Broschüre erhalten Sie einen theoretischen Einblick in das Bewegungsfeld *Bewegen an Geräten* und viele grundlegende Hinweise zur Sicherheit im Unterricht, wie z. B. zum richtigen Transport der Geräte oder zur Hilfestellung. Komplette Stundenbilder, die teilweise mit Studierenden der Lernfächer der Primarstufe entwickelt wurden, sollen Ihnen den Einstieg in das Bewegungsfeld erleichtern. Zusätzliche Anregungen zu den einzelnen Themengebieten helfen Ihnen, weitere Unterrichtseinheiten zu planen. Im Anhang finden Sie Kopiervorlagen für Stationskarten zu verschiedenen Übungen und zwei Aufbaupläne für die Sporthalle.

VORSCHAU

2 Was sind Bewegungsfelder?

In diesem Kapitel werden die Begriffe Bewegungsfelder, pädagogische Perspektiven und Kompetenzen erklärt, damit auch fachfremde Lehrkräfte gleichermaßen mit diesem Buch arbeiten können.

2.1 Bewegungsfelder

Bei den Bewegungsfeldern unterscheidet man zwischen verbindlichen und fakultativen. Die verbindlichen Bewegungsfelder sind fester Bestandteil des Unterrichts in jeder Jahrgangsstufe, die fakultativen Bewegungsfelder erweitern das Angebot der Unterrichtsinhalte (Ministerium für Bildung Saarland 2011: S. 7). Die Benennung, Inhalte und Ziele der Bewegungsfelder weisen im Vergleich der Lehrpläne der einzelnen Bundesländer nur geringe Unterschiede auf, weswegen sich im weiteren Verlauf nur auf den Lehrplan eines Bundeslandes bezogen wird. Im Folgenden werden die einzelnen Bewegungsfelder vorgestellt:

Verbindliche Bewegungsfelder

- Spielen
- Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen
- Bewegen an Geräten
- Laufen, Werfen, Springen
- Bewegen im Wasser
- Darstellen und Gestalten

Fakultative Bewegungsfelder

- Raufen und Ringen
- Rollen, Gleiten, Fahren (Ministerium für Bildung Saarland, 2011: S. 2)

2.2 Pädagogische Perspektiven

Ziel eines mehrperspektivischen Sportunterrichts ist es, die sportliche Handlungsfähigkeit der Kinder zu entwickeln. Die Kinder sollen also lernen, Formen aus dem Angebot an Bewegungen zu wählen, die ihnen einerseits das Thema Gesundheit näherbringen und andererseits Freude am Sport vermitteln. Durch einen mehrperspektivischen Unterricht wird den Kindern die Teilnahme an der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur eröffnet. Es wird eine Erziehung zum Sport und eine Erziehung durch Sport angestrebt (Doppelauftrag des Sports). In den folgenden Punkten werden die einzelnen pädagogischen Perspektiven nun beschrieben. Häufig überschneiden sich diese bzw. wirken sie zusammen:

Die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern

Im Sportunterricht sollen durch vielfältige Bewegungen und das vielfältige Ansprechen aller Sinne die Wahrnehmungsfähigkeit verbessert, die Sinne geschärft und somit die allgemeine Lernfähigkeit gefördert werden. Zugleich entwickelt sich die Wahrnehmungsfähigkeit des Körpers mit dem individuellen Bewegungsrepertoire. Lernt das Kind, seine Belastungsfähigkeit einzuschätzen, wirkt sich dies positiv auf die Entwicklung des Körper- und Selbstbildes aus. Diese Perspektive kann besonders gut in den Bewegungsfeldern *Bewegen an Geräten*, *Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen*, *Raufen und Ringen*, *Rollen, Gleiten, Fahren* oder *Darstellen und Gestalten* umgesetzt werden.

2.3 Kompetenzen

Folgend wird erst auf den Oberbegriff der Kompetenz eingegangen, anschließend werden die motorische und die Bewegungskompetenz dargestellt und zum Abschluss werden die spezifischen Kompetenzen im Sportunterricht (Sach-, Selbst-, Sozial- und Methodenkompetenz) kurz beschrieben.

Kompetenz

Der Begriff der Kompetenz kann folgend definiert werden: „Handlungskompetenz bedeutet, in der Lage zu sein, Aufgaben selbstständig und eigenverantwortlich unter Berücksichtigung des Kontextes und der in diesem handelnden Personen gestalten zu können“ (Hensge, Lorig & Schreiber, 2009: S. 6).

Motorische Kompetenz und Bewegungskompetenz

Eggert (1993: S. 32) versteht unter motorischen Kompetenzen Gelenkigkeit, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Gleichgewicht, also die motorischen Fähigkeiten. Herrmann, Heim und Seelig (2017: S. 173) formulieren motorische Basiskompetenzen als solche – altersabhängigen – motorischen Kompetenzen, die mindestens nötig sind, damit ein Kind an der Sport- und Bewegungskultur teilhaben kann.

Klafki sieht die „Bewegungskompetenz als Sinn-Dimension und ein Möglichkeitsraum freiwilligen, selbstbestimmten menschlichen Handelns“ und als ein menschliches Grundrecht an (Klafki, 2001: S. 20). Er ist der Meinung, dass sich Bildung „in der Begegnung, der Auseinandersetzung, im Zusammenspiel, in der Wechselwirkung von Mensch und Welt“ vollzieht (Klafki, 2001: S. 25). Diese Auseinandersetzung des Menschen mit seiner Welt geschieht über die Bewegung. Somit ist Bewegung ein wesentlicher Bestandteil der (schulischen) Bildung.

Haag und Haag (2002, zitiert nach Haag, 2009: S. 27) stellt die Bewegungskompetenz als ein ganzheitliches Konzept dar, das aus vier Eigenschaftsbereichen besteht: Aus visuellen, auditiven, taktilen und kinästhetischen Wahrnehmungsreizen, die aufgenommen und verarbeitet werden, resultiert eine motorische Antwort. Deswegen ist es wichtig, dass diese Wahrnehmungseigenschaften geschult werden (Zimmer, 2006: S. 187–203). Kondition (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit) als Grundlage der allgemeinen Fitness und Koordination (Gleichgewicht, motorisches Kombinationsvermögen, Geschicklichkeit und Reaktionsfähigkeit), die für das motorische Lernen von großer Bedeutung ist, müssen aus ebendiesem Grund ebenfalls geschult werden (Haag, 1987: S. 246–248). Die Körpererfahrung, also alle kognitiven, affektiven, bewussten und unbewussten Erfahrungen mit dem eigenen Körper im Verlauf der individuellen und gesellschaftlichen Entwicklung, bildet die letzte wichtige Säule der Bewegungskompetenz. Dieses Konstrukt beinhaltet Körperschema/Körperbild, Körperorientierung/Körperbewusstsein, Körperausdehnung/Körperausgrenzung und Körperkenntnis/KörperEinstellung (Bielefeld, 1986: S. 96).

Im Prinzip können somit die spezifischen Kompetenzen im Sportunterricht der Bewegungskompetenz untergeordnet werden. Diese werden in den folgenden Punkten dargestellt.

Sachkompetenz

- Verbesserung der körperlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie des sportlichen Könnens
- Kenntnisse über Funktionen des Körpers
- Kenntnisse von Möglichkeiten und Grenzen der körperlichen Bewegung
- grundlegende Kenntnisse über sportliche Zusammenhänge (z. B. Sport und Bewegung, Sport und Gesundheit, Sport und Training, Sport und Natur)
- Sportspezifische Theorie- und Regelkenntnisse

3.1.2 Verhalten zum Gerät

Das Verhalten zum Gerät beschreibt, in welcher Position der Körper zum Gerät steht, liegt oder sitzt. Abbildung 1 verdeutlicht dies.

- Bezogen auf die Körperseite wird unterschieden in vorlings, rücklings und seitlings.
- Bezogen auf die Körperbreitenachse wird unterschieden in seit, quer und schräg (Witfeld et al. 2015: S. 291)

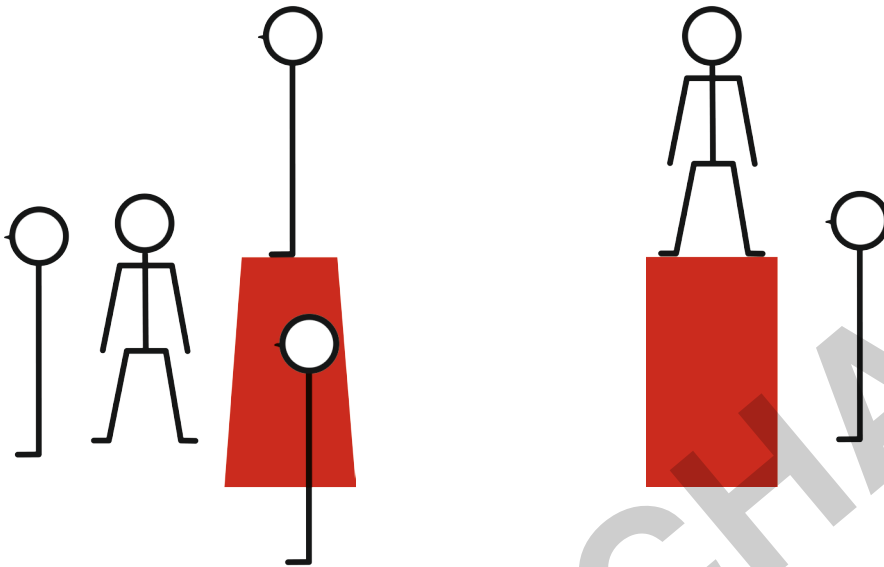


Abbildung 1: Verhalten zum Gerät von links nach rechts: Seitstand rücklings, Querstand seitlings, Seitstand auf dem Gerät, Seitstand seitlings, Querstand auf dem Gerät, Seitstand vorlings (in Anlehnung an Witfeld et al. 2015: S. 291)

3.1.3 Körper- und Drehachsen und Bewegungsrichtungen

Der Körper besitzt mehrere Achsen um die er sich drehen kann. Einige Bewegungen werden nur um eine Achse durchgeführt, es gibt aber auch Elemente, bei denen der Körper sich um mehrere Achsen dreht. Hierbei kann sich der Körper in verschiedene Richtungen bewegen. Diese werden folgend kurz beschrieben:

- **Körperlängsachse (Longitudinale):** Achse, die sich senkrecht vom Kopf abwärts durch den Körper zieht, z. B. bei einem Streck sprung mit halber/ganzer Drehung
- **Körperbreitenachse (Transversale):** Achse, die sich waagrecht von rechts nach links durch den Körper zieht, z. B. bei einer Rolle vorwärts
- **Körpertiefenachse (Sagittale):** Achse, die sich waagrecht von vorne nach hinten durch den Körper zieht, z. B. bei einem Rad (Witfeld et al. 2015: S. 292)
- **Bewegungsrichtung vorwärts:** auf den Stand bezogene Ausgangsstellung: die Körpervorderseite zeigt in Bewegungsrichtung
- **Bewegungsrichtung rückwärts:** auf den Stand bezogene Ausgangsstellung: die Körperrückseite zeigt in Bewegungsrichtung
- **Bewegungsrichtung seitwärts:** auf den Stand bezogene Ausgangsstellung: linke bzw. rechte Körperseite zeigt in Bewegungsrichtung (Arnold & Leirich 2005: S. 34)

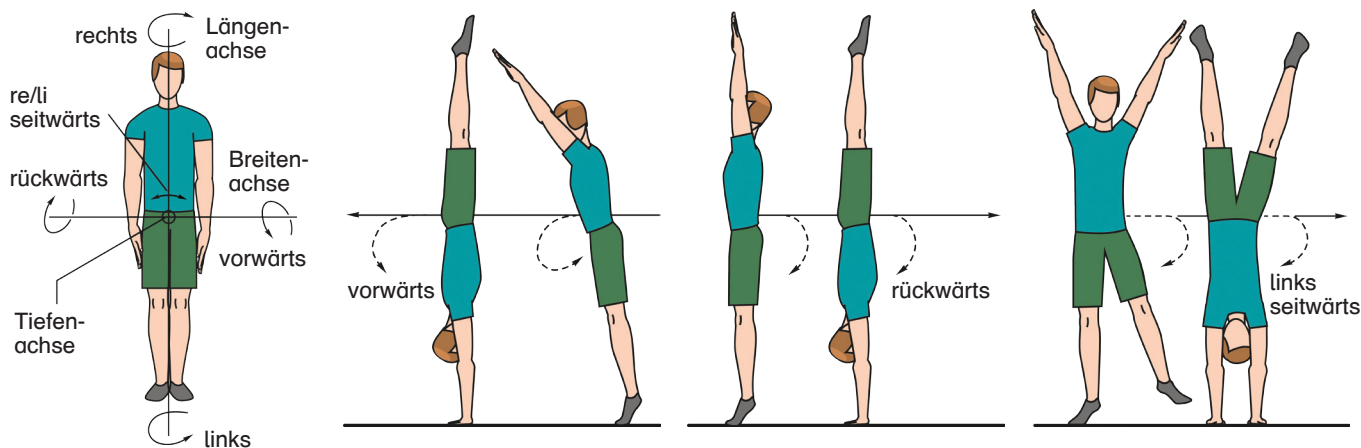


Abbildung 2: Körperachsen und Bewegungsrichtungen (in Anlehnung an Arnold & Leirich)

3.2 Was gehört dazu?

Das Bewegungsfeld *Bewegen an Geräten* ist mehr als nur klassisches Gerätturnen. Ebenso zählen Parkour, Trampolinspringen, Akrobatik und Calisthenics zu diesem Bewegungsfeld dazu. In den folgenden Punkten werden diese kurz erläutert.

3.2.1 Gerätturnen

Das klassische Gerätturnen beinhaltet Turnelemente an den Geräten Boden, Schwebebalken, Reck, Barren, Sprung (Kasten/Pferd) und Ringe. An jedem Gerät werden vorgegebene Turnelemente zu einer Turnübung zusammengesetzt, z. B. eine Rolle vorwärts, ein Rad und ein Streck sprung am Gerät Boden. In der Regel ist immer nur eine Person am Gerät.

Das Lernen erfolgt über verschiedene Ebenen. Zuerst sollten allgemeine, vorbereitende Übungen und turnspezifische Übungen entsprechende Lernvoraussetzungen schaffen (konditionell-koordinativ, psychisch, Vertrautmachen mit den Geräten und mit Hilfestellung). Danach werden die Techniken der Fertigkeiten erlernt und erprobt, also die Grobform der Bewegung angeeignet über methodische Lernschritte und Kleingruppen-/Stationenarbeit. Als dritter Schritt soll die Technik optimiert werden, also die Feinform angeeignet werden. Zum Schluss sollen die Fertigkeiten gestaltet, variiert und unter verschiedenen Bedingungen angewendet werden können in Form von Bewegungsverbindungen oder Vorführungen (Gerling 2014: S. 49).

3.2.2 Parkour

Beim Parkour werden, sofern man in der Sporthalle übt, die klassischen Turngeräte zu einer Bewegungslandschaft kombiniert. Draußen werden die örtlichen Gegebenheiten wie Mauern, Pfosten oder Begrenzungssteine als Hindernisse überwunden.

Zu den Basic Moves zählen Balance (Balancieren, z. B. wie eine Katze „Cat balance“ oder ein Handstand), Running (verschiedene Lauftechniken), Sprünge (z. B. Weit-/Distanz sprung, Sprung zum Boden, Präzisionssprung), Landungen (z. B. „Crane“, also das Abstützen gegen das Hindernis mit dem Spielbein), Rolle (Schulterrolle, meist zum Abfangen des Schwunges nach einer Landung), Stütztechniken (Abstützen mit einer Hand / beiden Händen beim Überwinden von Hindernissen, z. B. „Lazy“, wobei die Beine seitlich nacheinander über das Hindernis schwingen beim einhändigen Stütz), Klettern, Hängen

4 Praxis

4.1 Helfen und Sichern

Sichern bedeutet, dass der Helfer den Bewegungsvollzug körpernah begleitet, d. h. mitgeht und nur im Notfall eingreift. Helfen bedeutet, dass der Helfer direkt in den Bewegungsvollzug eingreift, die Bewegung unterstützt und führt. Zudem kann in direkte und indirekte Bewegungshilfen unterschieden werden (www.fssport.de).

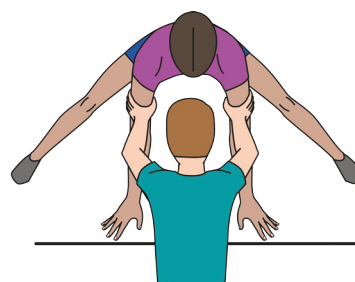
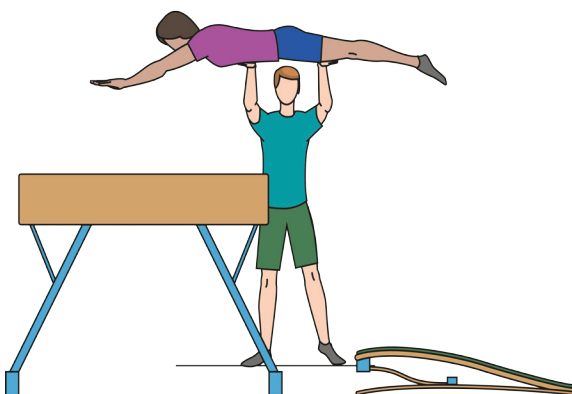
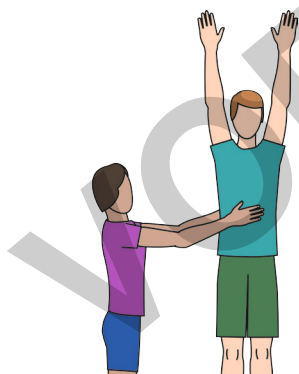
Direkte Bewegungshilfen

Wichtig ist, dass man weiß, was die Hilfestellung bewirken soll, wie viele Helfer man benötigt und wo sich diese am besten positionieren. Zudem muss klar sein, welcher Helfergriff angewendet werden soll und wo dieser angesetzt wird. Hierbei muss der Helfer wissen, was er genau tun muss (drehen, stützen, ziehen usw.) und ob bzw. wohin er sich mitbewegen muss.

Folgende Helfergriffe sind grundlegend und sollten beherrscht werden:

- Klammergriff am Rumpf (Sandwichgriff), z. B. beim Strecksprung am Minitrampolin,
- Klammergriff am Oberarm, z. B. beim Durchhocksprung über den Kasten,
- Klammergriff am Oberschenkel, z. B. beim Handstand,
- Tragegriff am Rumpf, z. B. beim gestreckten Sprung über den Kasten, und
- halber Klammergriff an den Oberarmen, z. B. beim Grätschsprung über den Kasten (Schmidt-Sinns 2005: S. 35–38; Schmidt-Sinns 2007: S. 4–5).

Die folgenden Abbildungen stellen die verschiedenen Griffe dar.



Indirekte Bewegungshilfen

Zu den indirekten Bewegungshilfen zählen

- Orientierungshilfen wie Markierungen, Linien oder Reifen,
- Gerätehilfen wie Matten, Absprungbrett oder Kasten,
- akustische Hilfen wie Zurufe oder rhythmische Begleitung und
- psychologische Hilfen wie Lob, Ermunterung oder Angstabbau (www.fssport.de).

4.2 Gerätetransport und -aufbau

- Mattenwagen: Zwei Kinder ziehen, zwei Kinder schieben.
- Turnmatte: Vier Kinder tragen an den Ecken/Schlaufen.
- Würfelkasten/Kasten(ober)teil: Zwei Kinder tragen an den Griffen.
- Hoher Kasten: Vier Kinder schieben an den Seiten.
- Langbank/Weichboden: Sechs bis acht Kinder tragen an den Seiten.
- Barren/Schwebebalken/Reck: Vier Kinder schieben an den Seiten.
- Minitrampolin: Vier Kinder tragen an den Ecken.
- Rollen für Auf- und Abbau verteilen (Wer ist für welches Gerät verantwortlich?)
- Kinder dürfen den Geräteraum nur nach Aufforderung betreten.
- Benötigen die Kinder Hilfe, müssen sie die Lehrkraft fragen und ggf. warten.
- Während des Auf- und Abbaus darf niemand an den Geräten turnen.
- Beginn des Turnens nach Überprüfung der Geräte durch die Lehrkraft (in Anlehnung an Rotta 2015: S. 4–5)

4.3 Methodische Prinzipien

Beim Erlernen von Bewegungsfertigkeiten sollten vier verschiedene methodische Prinzipien angewendet werden. Hierbei sollte dem Grundsatz *vom Leichten zum Schweren* gefolgt werden, z. B. wird zuerst eine Rolle vorwärts am Boden erlernt und später ein Aufrollen auf den Schwebebalken. Eine Erleichterung bzw. Erschwerung erfolgt durch Gerätehilfen (Rolle am Boden, dann auf ein Kastenoberteil, dann auf einen hohen Kasten, auf einen Übungsbalken und zum Schluss auf den Schwebebalken). Ein weiteres Prinzip ist *vom Einfachen zum Komplexen*, hierbei werden erst Teil- oder Kernbewegungen erlernt und dann zu einem neuen Element verbunden, z. B. vom Hockstütz und der Rückenschaukel zur Rolle vorwärts. *Vom Bekannten zum Unbekannten* bedeutet, dass die Bewegung erweitert wird durch Ausweitung der Drehungen oder Veränderung der Ausführungsbedingungen, z. B. vom Scherhandstand zum Rad oder Handstand. *Vom Langsamem zum Schnellen* bedeutet, dass die Bewegung über Partner- oder Gerätehilfen zuerst verlangsamt eingeübt wird, bevor sie im Originaltempo durchgeführt wird, z. B. über ein Senken rückwärts vom Kasten in den Handstand hin zum Flickflack (Gerling 2014: S. 52–53).

4.5 Klassenstufe 1 und 2

4.5.1 Kriechen und Klettern *Im Zoo*

Stufe/Zeit	Inhalte	Material
Einführung 10 min	Einteilung in vier Gruppen mittels Kartenziehen (Herz, Pik, Karo, Kreuz)	Kartenspiel
Aufwärmen 10 min	Tierfangen: Ein Kind wird zum Fänger bestimmt. Alle dürfen sich nur in einer vorgegebenen Gangart fortbewegen, z.B. Vierfüßlergang, Froschhüpfen, Spinne usw. Wer gefangen wird, bekommt eine Sonderaufgabe und macht diese so lange, bis alle Kinder gefangen wurden; möglichst kleines Spielfeld wählen (in Anlehnung an Moosmann 2018: S. 35).	keins
Hauptteil in Stationenarbeit, je ca. 17 min 55 min	<p>Affenzirkus: Die Schwungringe so weit wie möglich herablassen, mit Springseilen miteinander verbinden. Weichboden unterlegen. Die Kinder halten sich am Tau des ersten Ringes fest, steigen dort mit dem Fuß hinein und versuchen, so von Ring zu Ring zu klettern.</p> <p>Kletterfelsen: Weichboden hochkant hinter den Klettertauen fixieren, am Klettertau festhalten (Stufe 1) oder hochklettern (Stufe 2) bis zu einer Markierung in etwa 2 m Höhe, dabei mit den Füßen gegen den Weichboden stemmen (in Anlehnung an Neumann et al., o.J.: S. 89–91)</p> <p>Schlängengrube: aus Kastenteilen und Langbänken einen kleinen Parcours aufbauen, durch den die Kinder durchkriechen können (in Anlehnung an Rotta 2015: S. 9)</p> <p>Seitenwechsel: Weichboden unterlegen. Zwei Kinder pro Sprossenwandfeld versuchen aneinander vorbeizuklettern (Lange 2015: S. 64).</p>	<p>Schwungringe, Springseile, Weichboden</p> <p>Klettertaue, Weichboden</p> <p>Kastenteile, Langbänke</p> <p>Sprossenwand, Weichboden</p>
Abschluss 10 min	Busrennen: Für jede Gruppe wird ein Kastenteil bereitgelegt. Je zwei Kinder der Gruppe steigen ein und halten das Teil fest. Auf Startkommando rennen die Busse los, um einen Wendepunkt herum und wieder zurück. Der Bus wird an die nächsten beiden Kinder übergeben. Gewonnen hat die Mannschaft, deren Kinder alle wieder zuerst am Startpunkt angekommen sind (Döbler & Döbler 2018: S. 124).	vier Kastenteile, vier Pylonen

4.5.6 Balancieren 2 *Wackelhausen*

Ziele/Zeit	Inhalte	Material
Einführung 10 min	Einteilung in vier Gruppen mittels Durchzählen (1 – 2 – 3 – 4)	keins
Aufwärmen 10 min	Einbein „Steh, Bock!“ – „Lauf, Bock!“ Vier bis fünf Kinder sollen den Ball fangen. Sie tippen die anderen Kinder an und sagen: „Steh Bock!“. Wer abgetippt wurde, bleibt versteinert auf einem Bein stehen. Die anderen Kinder können sich befreien, indem sie die stehenden Kinder antippen und sagen: „Lauf, Bock!“ Alle Kinder bewegen sich einbeinig fort (Moosmann 2018: S. 28).	keins
Hauptteil in Stationsarbeit, je ca. 13 min 55 min	<p>Wackelbank: Eine Langbank wird mit der Sitzfläche nach oben mit einem Ende in den verknoteten Tauen / an den Schwungringen fixiert, dahinter wird ein Weichboden gelegt.</p> <p>Wippe: Zwei Sprungbretter werden aneinandergelagt, darüber wird mittig eine Langbank mit der Sitzfläche nach unten aufgelegt.</p> <p>Brücke: Eine Langbank wird zwischen zwei hohe Kästen mit der Sitzfläche nach oben eingehängt.</p> <p>Tau: Ein Tau wird auf den Boden gelegt, gerade oder in Wellenlinien.</p> <p>Aufgaben: vorwärts-, rückwärts-, seitwärtsgehen, mit/ohne Hilfestellung, in die Hocke, drehen, zwei Kinder aneinander vorbei (in Anlehnung an Neumann et al., o. J.: S. 84)</p>	drei Langbänke, zwei hohe Kästen, zwei Sprungbretter, zwei Weichböden, Klettertaue, alternativ Schwungringe und stabile Seile
schluss 10 min	Am Abgrund: Zwei Weichböden werden der Länge nach aneinandergelagt, an den Langseiten je zwei Langbänke. Jede Gruppe stellt sich auf eine Bank, je zwei gegenüberstehende Kinder halten die Enden eines Springseils. Auf Kommando sollen die so gebildeten Paare versuchen, sich gegenseitig in den Abgrund zu ziehen. Wer abgestürzt ist, setzt sich auf die Bank. Anschließend spielen die beiden Gewinnermannschaften sowie die beiden Verlierermannschaften gegeneinander (in Anlehnung an Thimm 2014: S. 48).	zwei Weichböden, vier Langbänke, halb so viele Springseile wie Kinder

4.5.9 Weitere Übungen und Spiele

4.5.9.1 Allgemeine Spiele

- **Versteinern:** Ein Kind fängt die anderen Kinder. Wer gefangen wurde, nimmt die Bank-Stellung ein. Man wird erlöst, wenn jemand unter der Bank hindurchkriecht. Beim Erlösen kann man nicht gefangen werden. Alternativen: Tisch-Stellung mit Durchkriechen, Liegestütz mit Überspringen, Schwebesitz mit Rücken an Rücken aufstehen (Friedrich 2017: S. 44)
- **Partner-Synchronlauf:** Die Kinder finden sich paarweise zusammen mit Blick zueinander. Ein Kind bewegt sich, das andere versucht, sich synchron mitzubewegen (z. B. Hopslerlauf, Seitgalopp, mit Armkreisen usw.), dann Rollenwechsel (Moosmann 2017: S. 31).

4.5.9.2 Kriechen und Klettern

- **Kletterwald:** Die Sprossenwände ausklappen, dazwischen stabile Seile, z. B. Abschleppseil spannen, ggf. eine Slackline. Springseile zum Festhalten etwas höher befestigen, Weichböden unterlegen. Die Kinder können auf der einen Seite einer Sprossenwand hochklettern, über die Sprossenwand drüber, auf der anderen Seite hinunter, dann über die gespannten Seile, an der zweiten Sprossenwand wieder hoch und darüber, auf der anderen Seite wieder nach unten (in Anlehnung an Lange 2013: S. 149).
- **Palmentausch:** Es werden verschiedene Geräte in der Halle aufgebaut und mit einzelnen Turnmatten verbunden. Auf jedem Gerät steht/hängt ein Kind. Auf Kommando müssen zwei Kinder ihre Plätze tauschen, ohne den Boden zu berühren. Es können auch mehrere Paare gleichzeitig tauschen (in Anlehnung an Fries 2018: S. 47).

4.5.9.3 Hängen und Hangeln

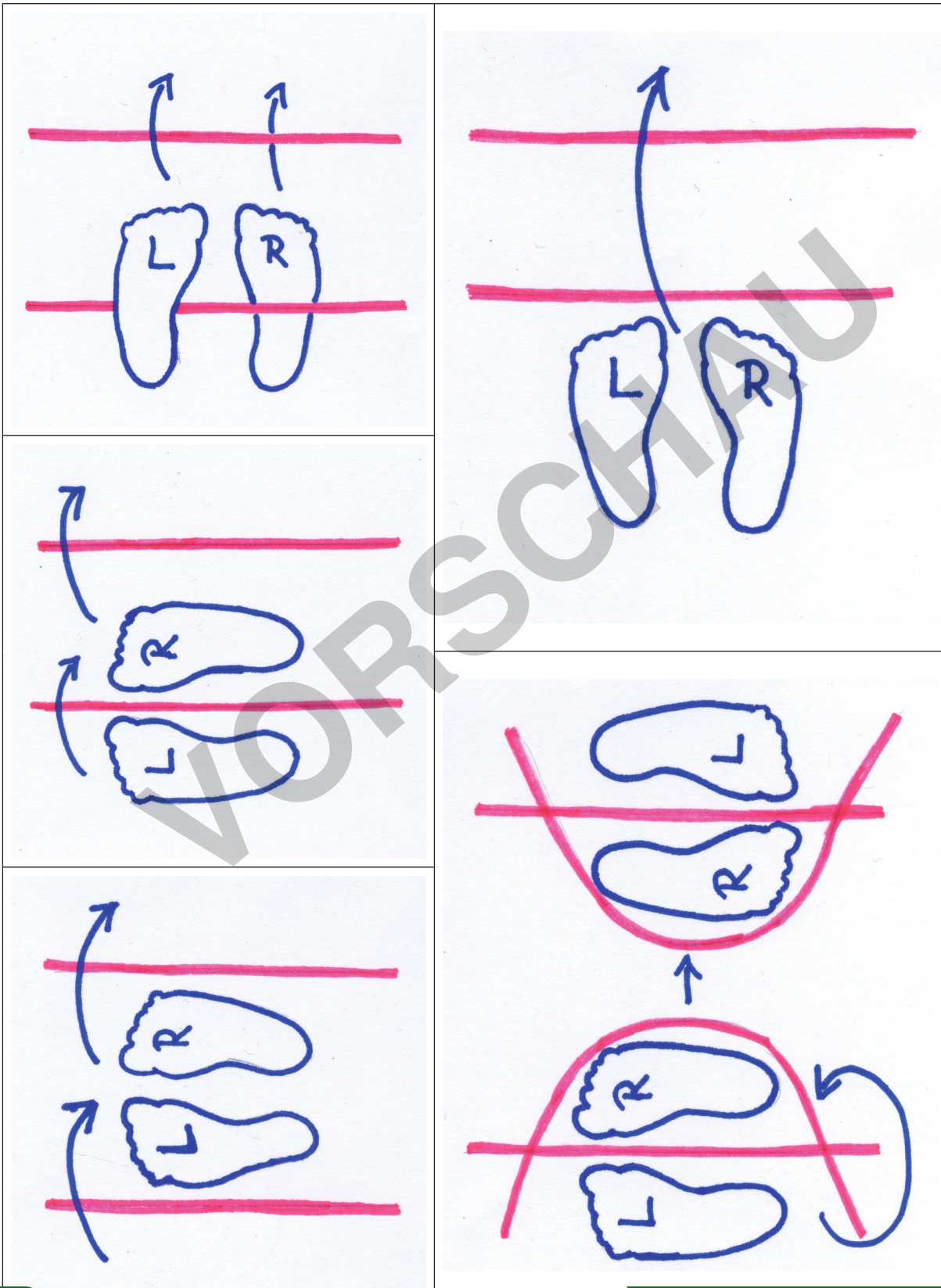
- **Zielen:** Reck etwa auf Kopfhöhe aufbauen, Turnmatten unterlegen, Sprungbrett davorlegen: Die Kinder stellen sich auf das Sprungbrett, ergreifen die Reckstange, springen ab, schwingen unter der Stange durch und landen hinter der Reckstange. Im Landebereich ein Zielfeld mit Magnesia markieren oder eine Zauberschnur spannen, die überwunden werden muss. Es können auch zwei Kinder nebeneinander schwingen, Wer schafft dies mit Anlauf und Absprung vom Brett? Hier muss man dann an die Reckstange springen (in Anlehnung an Witfeld et al. 2015: S. 200–201).
- **Hängende/-r Torhüter/-in:** Reck etwas über Reichhöhe aufbauen, sodass das Kind gestreckt an der Reckstange hängen kann. Ein Kind hängt an der Stange, die anderen Kinder werfen/schießen nacheinander mit Softbällen auf das „Tor“. Der/Die hängende Torhüter/-in versucht, die Bälle abzuwehren. Nicht auf den Kopf zielen! Station doppelt aufbauen, um Wartezeiten zu verkürzen. Rollentausch nicht vergessen! (Gerling 2011: S. 142)
- **Uhrpendel:** Reck etwas über Reichhöhe aufbauen, sodass das Kind gestreckt an der Reckstange hängen kann. Ein zweites Kind schiebt am Gesäß an, sodass das Kind ins Pendeln kommt. Jedes Vorschwingen zählt als Stunde und wird laut mitgezählt. Wie viele Stunden schafft jedes Kind? (Gerling 2011: S. 142)

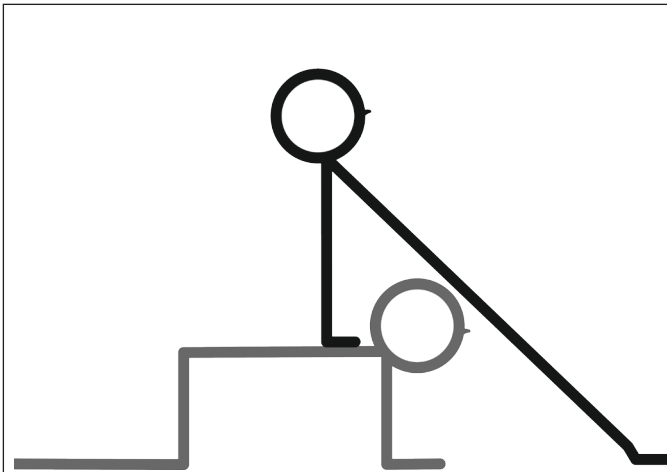
4.5.9.4 Rollen

- **Igelrollbahn:** Übung zum Erlernen der Rolle rückwärts. Ein Kastenoberteil wird quer auf den Boden gelegt, zwei weitere als schiefe Ebene aufgelegt, wobei die Teile oben eng zusammenliegen, nach unten ist der Spalt vergrößert. Die Kinder lassen sich von oben aus der Hocke nach hinten rollen, Kopf im Spalt, die Schultern auf den Kastenoberteilen (in Anlehnung an Lange 2015: S. 41).
- **Baumstammtransport:** Vier Kinder (die Gruppen sollen sich in diesem Fall nach Sympathie selbst zusammenfinden) liegen eng nebeneinander auf der Turnmattenbahn. Ein weiteres Kind legt sich der Länge nach darüber und spannt den gesamten Körper an. Die unteren Kinder rollen seitwärts

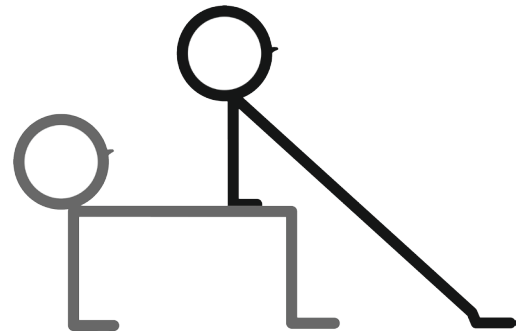
Anhang

Gummitwist

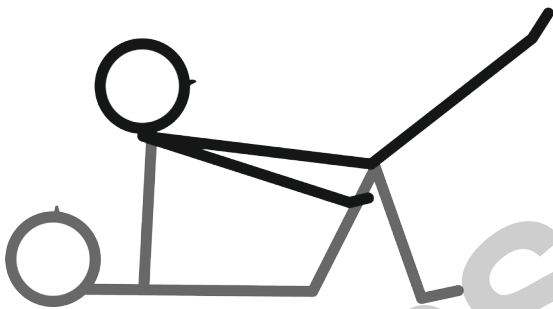




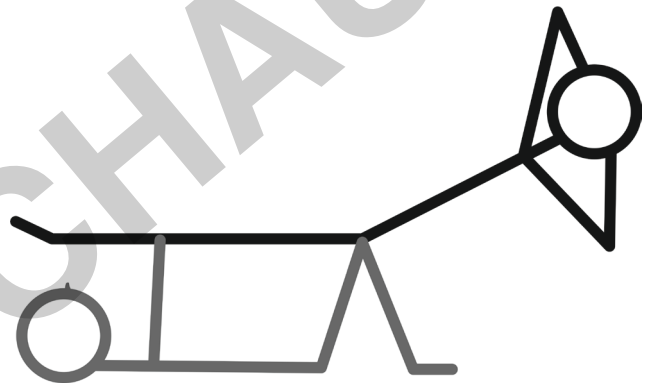
Rutschbahn auf Bank



Rutschbahn auf Tisch



Waage



Sonnenanbeter/-in