



Bewegen an und mit Geräten

Die im Folgenden genutzten Geräte (**Schwungtuch, Reifen, Seil, Bank und Ball**) kommen in nahezu jeder Sportstunde zum Einsatz. Deshalb ist der richtige Umgang mit ihnen von Anfang an unerlässlich.

Das **Bewegen an und mit Geräten** hat einen positiven Einfluss auf die Kraft und Koordination der Kinder. Sie können dabei ihre Risikobereitschaft und ihren Mut austesten bzw. lernen, ihre Leistungsfähigkeit realistisch einzuschätzen. Beim Drehen, Schwingen, Schaukeln und Rollen können die Erstklässler Erfahrungen hinsichtlich Schwerkraft, Raum, Lage und Gleichgewicht sammeln.

Zudem bekommen die Schüler einen Zugang zu turnerischen Bewegungsformen, die sie in genau diesem Alter sehr schnell erlernen. Kontinuierliches Üben hierbei sichert für jedes Kind eindrucksvoll das individuelle Bewegungskönnen.

Das **Ziel** sollte sein, den Kindern vielfältige spielerische Bewegungserfahrungen anzubieten. Das gegenseitige Helfen stärkt zudem das Verantwortungsbewusstsein und die Sozialkompetenz.

Im Folgenden stellen **wir 3 Doppelstunden und 6 Einzelstunden** im Aufbau vor.

Schwungtuch I



Material: Parteibänder für jedes Kind, ein Schwungtuch

Einstieg: → Aufwärmspiel „**Schwänzchenfangen**“

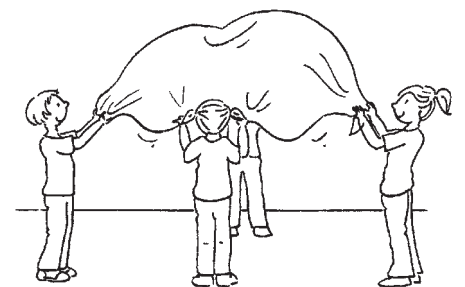


Jedes Kind bekommt ein Parteiband, das es sich hinten so in seine Sporthose klemmt, dass man noch ein kleines „Schwänzchen“ sieht. Dann rennen alle Kinder frei in der Halle umher.

Auf ein Kommando des Lehrers versuchen alle Kinder, ihren Mitschülern das „Schwänzchen“ aus der Hose zu ziehen. Die erworbenen Bänder werden so lange in der Hand gehalten, bis kein Kind mehr ein „Schwänzchen“ hat.

Hauptteil:

Alle Kinder halten das Schwungtuch fest und schwingen es gemeinsam in Wellenbewegungen auf und ab – mal langsamer und mal schneller. Gemeinsam zählen alle Schüler von 1–3. Auf 4 schwingen alle das Schwungtuch aus der Hocke so weit wie möglich nach oben und halten es dabei fest. Währenddessen ruft der Lehrer eine der folgenden Anweisungen:



- *Alle Jungen/Mädchen wechseln ihren Platz.*
- *Alle Kinder, die gerne Spinat essen, wechseln ihren Platz.*
- *Alle Kinder, die eine Brille tragen, wechseln ihren Platz.*
- *Alle Kinder, die einen Hund/Katze etc. haben, wechseln ihren Platz.*
- *Alle Kinder wechseln ihren Platz.*

Die Kinder, die sich angesprochen fühlen, müssen so schnell wie möglich einen anderen Platz am Schwungtuch finden.



Reifen



Material: ein Reifen pro Kind, 2 Bälle

Einstieg:

Zu Beginn bekommt jedes Kind einen Reifen und darf zunächst ausprobieren, was man damit alles machen kann.

Dann legen alle Schüler ihren Reifen als „Häuschen“ irgendwo in der Halle aus. Auf ein Kommando des Lehrers müssen sich die Kinder ein anderes Häuschen suchen.

Der Lehrer gibt dabei im Vorfeld die Bewegungsart für den Platzwechsel vor:

- rückwärtslaufen
- im Entengang watscheln
- wie ein Frosch hüpfen
- im Seitgalopp springen
- auf allen Vieren krabbeln

Hauptteil: → Laufspiel „Schiffe versenken“

2 Kinder bekommen einen Ball und gelten als Fänger.

Die restlichen Schüler erhalten je einen Reifen, den sie als „Schiff“ wie beim Hula-Hoop um die Hüfte halten und damit frei durch die Halle rennen.

Die beiden Fänger versuchen den Ball durch einen Reifen zu werfen, um das Schiff zu versenken. Gelingt dies, muss das Kind seinen Reifen auf den Boden legen und stehen bleiben. Andere Schiffe können das Kind retten, indem sie es in ihr Schiff aufnehmen. Je nach Reifengröße können so mehrere Kinder in einem Schiff fahren.

Das Spiel ist beendet, sobald für versenkte Schiffe kein Platz mehr in den anderen Schiffen ist.

Anschließend führen die Kinder auf Anweisung des Lehrers folgende Übungen aus:

<p>Lass den Reifen rollen.</p> 	<p>Drehe den Reifen.</p> 	<p>Lass den Reifen wie beim Hula-Hoop um deine Hüften, deinen Bauch kreisen.</p> 
---	---	---



Seil



Material: ein Seil für jedes Kind

Einstieg:

Jedes Kind bekommt ein Seil, um zunächst auszuprobieren, was man alles damit machen kann.

Hauptteil:

Je 2 Kinder bekommen zusammen zwei Seile. Das erste Kind fasst die Enden beider Seile, das zweite Kind stellt sich dahinter und fasst die anderen Seilenden. Gemeinsam laufen die Zweiergruppen als „Zug“ durch die Halle. Die Kinder dürfen dabei die Seilenden nicht loslassen.



Auf Signal des Lehrers (z. B. Klatschen) führen die „Züge“ im Wechsel Bewegungsaufgaben aus. Der Lehrer erklärt und führt den Kindern diese Aufgaben im Vorfeld vor:

- **1-mal klatschen:**
Seil ablegen – sich umdrehen, die Seilenden aufnehmen und in die Richtung weiterlaufen
- **2-mal klatschen:**
Seil ablegen – einmal um die Seile herumlaufen, die Seilenden aufnehmen und weiterlaufen
- **3-mal klatschen:**
Seil ablegen – 5-mal über die Seile springen, die Seilenden aufnehmen und weiterlaufen

Abschluss: → Spiel „Weißer Hai“

Ein Schüler wird als weißer Hai bestimmt. Er steht als Fänger am Ende der einen Hallenhälfte. Die restlichen Kinder sammeln sich an der gegenüberliegenden Wand.

Dann ruft der Hai „*Wer hat Angst vorm weißen Hai?*“.

Die Kinder gegenüber antworten gesammelt „*Niemand!*“.

Der Hai ruft zurück „*Und wenn er kommt?*“.

Die Kinder erwidern „*Dann schwimmen wir!*“ und versuchen, auf die andere Hallenhälfte zu rennen, ohne dass der weiße Hai sie abschlägt. Wer abgeschlagen wurde, ist nun auch weißer Hai und hilft ihm beim erneuten Rufen und Fangen.

Das Spiel ist beendet, sobald alle Kinder von den weißen Haien gefangen wurden.



Tipp: Beobachten Sie die Kinder gerade in der Anfangsphase genau, damit sie keine gefährlichen Experimente mit dem Seil veranstalten.



Balancieren über Langbänke



Material: 4 Bänke, Bierdeckel, 3 kleine Kästen, 5–8 Stäbe, 11 kleine Matten, 4 Stationskarten (KV S. 8, 9), (CD-Player)

Einstieg:

Je 2 Bänke werden hintereinandergestellt. In einem Abstand von ca. 2–3 Metern passiert das Gleiche erneut, sodass eine Gasse zwischen 4 Bänken entsteht. In dieser werden wahllos Bierdeckel verteilt. Die Kinder sollen von einer Seite auf die andere gelangen und dürfen dabei nur auf Bierdeckel treten. Es bietet sich an, dazu Musik laufen zu lassen.

Hauptteil:

Zwei Kinder stellen jeweils einen umgedrehten kleinen Kasten an das Ende der Bänke (Abstand zur Bank ca. 1 m). Alle Schüler nehmen sich immer einen Bierdeckel, transportieren diesen auf dem Kopf balancierend über die Bank zur Kiste und legen ihn hinein.

Die Aktion endet, wenn alle Bierdeckel aufgesammelt wurden. Fällt einem Kind der Bierdeckel vom Kopf, hebt er diesen einfach wieder auf und legt ihn auf den Kopf zurück.

Im Folgenden baut die Klasse in 4 Gruppen mithilfe der bereits genutzten Bänke jeweils eine der vier Stationen zum Balancieren auf.

Grundvoraussetzung ist, dass der Gerätetransport bereits häufiger geübt wurde. Es empfiehlt sich, das Poster zum sicheren Gerätetransport noch einmal für alle sichtbar aufzuhängen.

Außerdem sollte der Lehrer den Kindern zeigen, wo genau in der Halle sie ihre Station aufbauen sollen:

- **Station 1:** Eine Bank steht umgedreht auf dem Boden. Eine Sicherung ist hier nicht nötig.
- **Station 2:** Auf 2 kleinen Kästen liegt eine umgedrehte Bank. Darunter liegen quer 4 kleine Matten als Sicherung.
- **Station 3:** Eine umgedrehte Bank liegt auf 5–8 Stäben. Damit die Bank nicht wegrutscht, liegt jeweils an den Enden eine kleine Matte (quer oder längs).
- **Station 4:** Das eine Ende einer Bank wird auf einen kleinen Kasten gelegt. Damit die Bank nicht verrutscht, platziert man vor ihr unteres Ende längs eine kleine Matte. Mehrere Matten unter bzw. links und rechts der Bank bilden eine weitere Sicherung.

Die Gruppen probieren ihre Stationen aus. Dabei können sich die Kinder gegenseitig helfen, indem sie sich an die Hand nehmen. Der Lehrer bestimmt durch Stoppen der Musik, wann die Gruppen von einer zur nächsten Station wechseln sollen.

Abschluss:

Bevor die Gruppen ihre jeweils letzte Station abbauen, treffen sich alle im Kreis. Kinder, die ihren Mitschülern gern etwas vorführen möchten, haben Gelegenheit dazu.



Beobachtungshinweis: Der Lehrer muss die Sicherheit der Stationen gewährleisten und den Aufbau gut im Blick haben, sodass bei einem Verrutschen von Geräten die Station sofort wieder gesichert wird.



Tip: Für einen höheren Schwierigkeitsgrad absolvieren die Kinder die Stationen mit einem Bierdeckel auf dem Kopf.



Ball 1

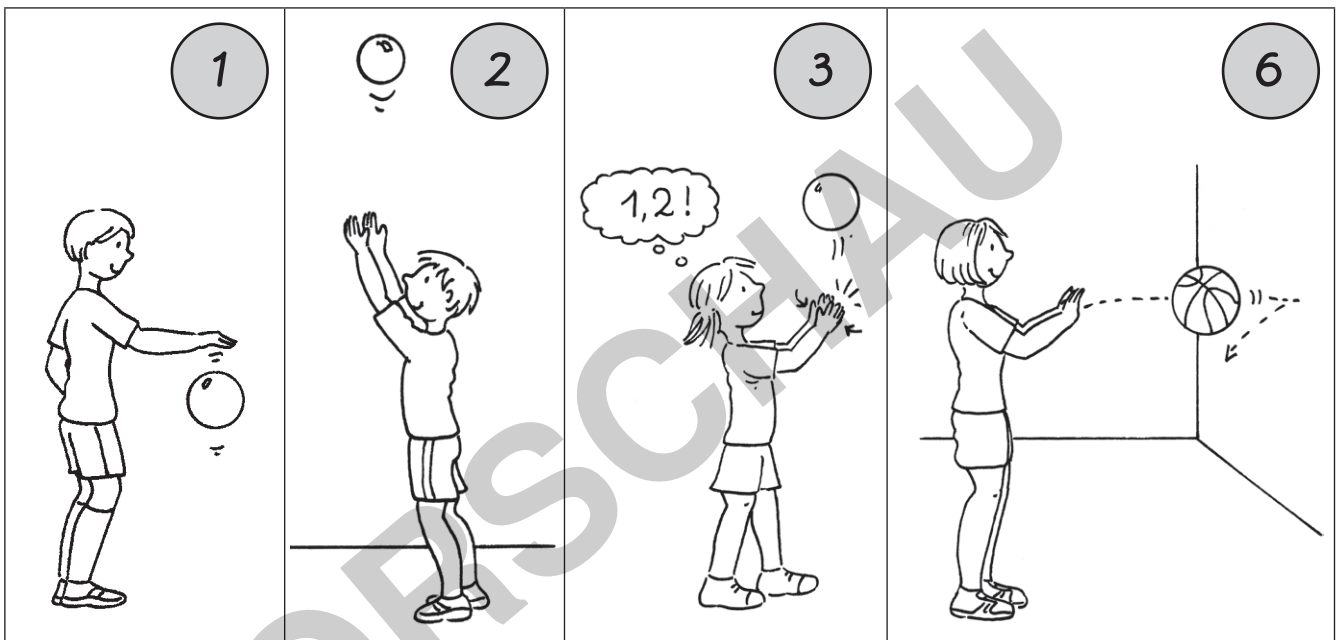


Material: einen Ball, einen Kegel und einen Reifen für jedes Kind

Einstieg:

Die Kinder sollen zum Aufwärmen den Ball:

1. prellen (links und rechts)
2. hochwerfen und fangen
3. hochwerfen, klatschen und fangen
4. hochwerfen, umdrehen und fangen
5. auf dem Boden rollen, hinterherlaufen und wiederaufnehmen
6. den Ball gegen die Wand werfen und wieder auffangen



Hauptteil: → Spiel „Kegelfußball“

In einem vorher festgelegten Spielfeld darf sich jedes Kind einen Platz für seinen Kegel suchen. Jedes Kind muss seinen Kegel beschützen und verteidigen, ohne ihn zu berühren. Der Lehrer gibt einen Softball ins Spiel. Die Kinder versuchen, mit dem Ball die Kegel der Mitspieler umzuschießen.

Fällt der Kegel eines Kindes um, muss sich dieses Kind mit seinem Kegel auf die Seite setzen. Sobald 5 Kinder auf der Seitenbank sitzen, befreien sie sich selbst („Der Fünfte befreit!“) und dürfen wieder mitspielen.

Abschluss: → bereits bekanntes Spiel „Schiffe versenken“ (siehe S. 3)



Beobachtungshinweis: Es ist normal, dass vielen Kinder das Prellen des Balles schwerfällt. Sie sollten es immer wieder üben.



Tipp: Als Hilfe zum Prellen kann man den Kindern den Hinweis geben, den Ball vorsichtig zu „streicheln“ und nicht zu „hauen“.