1 EINLEITUNG 4

2 WAS SIND BEWEGUNGSFELDER? 5

2.1 Bewegungsfelder 5

2.2 Pädagogische Perspektiven 5

2.3 Kompetenzen 6

3 RINGEN, RAUFEN, KÄMPFEN 9

4 PRAXIS 11

4.1 Einteilung in Paare und Gruppen 11

4.2 Sicherheitsaspekte 11

4.2.1 Grundlegendes 11

4.2.2 Regeln 12

4.2.3 Rituale 13

4.3 Reflexionsmethoden 13

4.4 Stundenaufbau 13

4.5 Klassenstufe 1 und 2 15

4.5.1 Doppelstunde 1: Wir nehmen uns wahr 15

4.5.2 Doppelstunde 2: Kontaktfreudige Paare 16

4.5.3 Doppelstunde 3: Kontaktfreudige Gruppen 17

4.5.4 Doppelstunde 4: So ein Käse! 18

4.5.5 Doppelstunde 5: Kämpfe zum Gruseln 19

4.5.6 Weitere Spiele 20

4.6 Klassenstufe 3 und 4 25

4.6.1 Doppelstunde 1: Wir kleben aneinander! 25

4.6.2 Doppelstunde 2: Miteinander oder gegeneinander? 26

4.6.3 Doppelstunde 3: Einkaufswahnsinn 27

4.6.4 Doppelstunde 4: Tierische „Fälle“ 28

4.6.5 Doppelstunde 5: Das fällt uns leicht! 29

4.6.6 Weitere Spiele 30

LITERATURVERZEICHNIS 35

ANHANG 37

VORSCHAU

Downloadmaterial

Hier finden Sie Bewegungsvideos zu ausgewählten Übungen sowie eine Übersicht mit QR-Codes zum direkten Abrufen der Videodateien.

netzwerk lernen

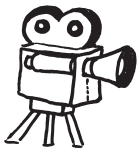
zur Vollversion

1 Einleitung

Die Bezeichnung des Bewegungsfeldes *Ringen, Raufen, Kämpfen* weicht in den Bundesländern stark voneinander ab. Ob *Kämpfen*, *Zweikampfsport* oder *Ringen und Raufen*: Es steht als Bewegungsfeld fast bundesweit obligatorisch auf dem Lehrplan für das Fach Sport in der Grundschule. Allerdings stellt das Unterrichten dieses Bewegungsfeldes für viele Lehrkräfte eine Herausforderung dar. Womöglich besteht die Befürchtung, dass sich die Kinder verletzen oder Aggressionen gefördert werden könnten. Oft wird fachfremd und ohne eigene Berührungspunkte mit dem Kampfsport unterrichtet. Oder fehlen einfach nur die Ideen?

Die vorliegende Broschüre stellt theoretische Hintergrundinformationen zu den Zielen und Inhalten der Lehrpläne und speziell zum *Ringen, Raufen und Kämpfen* bereit und zeigt die pädagogischen Möglichkeiten und Chancen dieses Bewegungsfeldes auf. In kompletten, aufeinander aufbauenden Stundenbildern werden die Kinder spielerisch an das Ringen, Raufen und Kämpfen herangeführt. Ziel des Bewegungsfeldes ist es nicht, die Kinder in einer klassischen Kampfsportart auszubilden. Stattdessen sollen die Kinder ein breites Spektrum von Spielen kennenlernen, die zuerst auf Körperkontakte vorbereiten. Dann werden sie über Spiele miteinander zu Kampfspielen mit Hilfsmitteln hingeführt, später wird spielerisch gegeneinander ohne Hilfsmittel gekämpft. Auch das Erlernen einfacher Falltechniken wird thematisiert. Außerdem sind viele weitere Spielideen zum Gestalten weiterer Sportstunden enthalten. Für alle Spiele werden nur sehr wenig Material und Vorbereitungszeit benötigt.

Die Übungen sind alle praxiserprobt und weisen eine geringe Verletzungsgefahr auf. Trotzdem sollten Sie auf die üblichen Sicherheitsvorkehrungen beim Sportunterricht achten. Regeln sollten zu Beginn jeder Unterrichtseinheit nochmals wiederholt werden.



© Anna Muschielok

Die mit einem Videosymbol gekennzeichneten Spiele können Sie im digitalen Zusatzmaterial als Videos auf dem Laptop, Tablet oder Smartphone abrufen. Sie dienen der Veranschaulichung einzelner Übungen und Spiele sowie zur eigenständigen Anleitung für Ihre Schülerinnen und Schüler im Unterricht. Eine Übersicht mit QR-Codes bietet die Möglichkeit die Videos auch direkt in der Sporthalle abzurufen. So fördern Sie Selbstständigkeit und bringen digitale Medien in Ihren Sportunterricht!

VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion

2 Was sind Bewegungsfelder?

In diesem Kapitel sollen die Begriffe Bewegungsfelder, pädagogische Perspektiven und Kompetenzen erklärt werden, da diese im Lehrplan für das Fach Sport verwendet werden.

2.1 Bewegungsfelder

Bei den Bewegungsfeldern unterscheidet man in einigen Bundesländern 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:

- Spielen
- Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen
- Bewegen an Geräten
- Laufen, Werfen, Springen
- Bewegen im Wasser
- Darstellen und Gestalten
- Ringen, Raufen, Kämpfen
- 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 Gesundheit bringen 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.

Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten

Das Körperkonzept ist ein wichtiger Teil des Selbstkonzeptes, viele Kinder definieren sich gerade über ihren Körper. Im Schulsport können die Kinder auf vielfältige Art und Weise die Ausdrucksmöglichkeiten ihres Körpers erproben und reflektieren. Sie lernen, sich über Bewegung auszudrücken, zu kommuni-

VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion

3 Ringen, Raufen, Kämpfen

Unter dem Bewegungsfeld *Ringen, Raufen, Kämpfen* versteht man keinesfalls Trainingseinheiten zu den „klassischen“ Kampfsportarten wie Karate, Boxen oder Judo. Stattdessen versteht man hierunter sportartübergreifende Aktivitäten, Aufgaben und Spiele, von denen man sich einschlägige Erziehungs- und Bildungswirkungen verspricht (Lange & Sinning 2007: S. 9). Schon Gerr (1982: S. 15–17) sieht das Bewegungsfeld als psychomotorisches Erziehungs- und Bildungsmittel und beschreibt viele positive Auswirkungen auf die motorischen Fähigkeiten (Verbesserung von Geschicklichkeit/Gewandtheit, Gleichgewicht, Koordination, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit). Auch positive Auswirkungen auf das psychosoziale Verhalten werden beschrieben (Umgang mit Körperkontakt, Motivation zum Sporttreiben, Steigerung des Selbstwertgefühls und Entwicklung von sozialem Verantwortungsbewusstsein). Besonders Kinder mit Entwicklungsstörungen bzw. -auffälligkeiten wie beispielsweise einer Lernbehinderung, leichte geistige oder körperliche Behinderung, Aggressionen oder „gehemmte“ Kinder profitieren deswegen vom *Ringen und Raufen* (Gerr 1982: S. 20). Ein weiterer Vorteil dieses Bewegungsfeldes liegt in der Prävention von Sturzunfällen, da einfache Falltechniken eingeübt und Handlungsstrategien entwickelt werden können, um so Stürze unbeschadet zu überstehen (Fardel et al. 2000: S. 8).

Beschäftigt man sich mit dem Begriff des *Kämpfens*, tauchen Wertungen wie „gut“ und „böse“ auf und die Frage, wie nah das Kämpfen am Thema Gewalt liegt. Oder wird das Kämpfen von den Kindern komplett anders verstanden? Wie zeigt sich das Spielerische im Kämpfen und woran kann dies festgemacht werden? Wann und warum wird aus Spiel Ernst? In persönlichkeitsbildender und sozialisatorischer Hinsicht soll das Kämpfen Aggressionen bewältigen, der Gewaltprävention dienen, Kinder starkmachen, z. B. gegen Drogenmissbrauch, Kinder von der Straße holen und somit von Kriminalität fernhalten, Motorik, Geschicklichkeit und Kraft fördern, Strategien entwickeln zur Durchsetzung und Selbstbehauptung im Alltag und vor allem Spaß machen (Lange & Sinning 2007: S. 9–10). Auch Beudels und Anders (2001: S. 13–14) sehen in diesem Bewegungsfeld ein eigenständiges, hoch motivierendes und aktivierendes, aber gleichzeitig auch ein entspannendes, sozialisierendes und therapeutisch wirkendes Medium. Die Übungen und Spiele machen nicht nur Spaß, hier finden körperliche und seelische Begegnungen statt, die im Alltag sehr selten erlebt werden können. Es tritt im Anschluss eine angenehme Erschöpfung ein, die zufrieden macht. Das Bewegungsfeld *Ringen, Raufen, Kämpfen* wird hier als triebhaft, spielerisch, lustbetont, archaisch, animalisch-menschlich beschrieben.

Betrachtet man das Kämpfen auf sachlicher Ebene, finden sich die Begriffe des *Wettkämpfens* und der *Zweikämpfe*. Die Kinder erleben solche Situationen als spannend, da der Ausgang offen ist, weswegen bei der Umsetzung darauf geachtet werden sollte, dass immer zwei etwa gleich starke Kinder bzw. Mannschaften gegeneinander bzw. miteinander kämpfen. Andernfalls kann man Stärkere mit einem Handicap versehen. Gleichzeitig hat das Kämpfen eine spielerische Seite (Lange & Sinning 2007: S. 15; S. 18). Es werden ein friedliches Gegeneinander und ein kämpferisches Miteinander gleichermaßen angesprochen. Das Kräftemessen wird über die Beherrschung von Emotionen und die Sorge um die Unversehrtheit des Gegenübers gesteuert. Somit verhilft dieses Bewegungsfeld zu einem regelgeleiteten, gleichberechtigten Miteinander (Beudels & Anders 2001: S. 25; S. 28). Das Wettkämpfen findet man in einigen Bewegungsfeldern, besonders beim *Spielen*, aber auch beim *Laufen, Springen und Werfen*, wenn die Kinder in Mannschaften gegeneinander antreten, um eine Aufgabe zu lösen.

Als Ziel eines Kampfes im Ringen, Raufen, Kämpfen kann bestimmt werden, dass ein Kind fünf Sekunden mit dem Rücken auf dem Boden gehalten wird. Der ganze Körper darf dabei berührt werden (sofern nicht anders vorgegeben). Als Kontaktformen werden Ziehen, Schieben, Drücken, Wälzen, Halten oder Tragen eingesetzt. Wie bei klassischen Kampfsportarten soll ein Ritual zu Begrüßung und Verabschiedung bzw. zu Beginn und am Ende eines Kampfes vereinbart werden (z. B. Verbeugung oder Abklatschen). Natürlich gibt es auch verbotene Handlungen, die im Regelwerk individuell mit der Klasse festgelegt werden. Die Dauer eines Kampfes sollte nicht länger als eine bis zwei Minuten betragen (Beudels & Anders 2001: S. 21–22).

VORSCHAU
netzwerk lernen
zur Vollversion

4.5 Klassenstufe 1 und 2

4.5.1 Doppelstunde 1: Wir nehmen uns wahr

Ziele/Zeit	Inhalte	Material
Einstimmung und Aufwärmen 5 min	**Storch im Nest:** Die Kinder stehen wie Störche auf einem Bein, die Arme sind an den Körper gelegt. Wer kann sich auf die Zehenspitzen stellen? Wer kann dabei die Augen schließen? Können die Kinder eine Zeitspanne festlegen, wie lange sie so stehen bleiben können? Zur weiteren Erschwernis können Springseile oder Balancekissen/-kreisel als Nester benutzt werden.	ggf. pro Kind ein Springseil
Hauptteil (Stationen, je Station 20–25 min)	**Pedalo fahren:** Die Kinder werden nach Anzahl vorhandener Pedalos in Kleingruppen aufgeteilt. Jedes Kind der Gruppe darf eine vorgegebene Strecke mit dem Pedalo fahren. Die Kinder dürfen sich am Anfang gegenseitig Hilfestellung geben (ein Kind läuft nebenher und hält das fahrende Kind an der Hand, auf dem Rückweg werden die Rollen getauscht). Das Spiel fördert Sachkompetenz (Koordination, Gleichgewicht, Körperwahrnehmung, Körperspannung und Orientierung), Selbstkompetenz (kreativer Einsatz von Bewegung als Gestaltungsmittel) und bei der Anwendung von gegenseitiger Hilfestellung Sozialkompetenz (kommunikatives Verhalten, Übernahme von Verantwortung und gemeinschaftliches Lösen von Aufgaben) (DGUV 2019: S. 24). **Karussell fahren:** Jedes Kind bekommt ein Zeitungsblatt oder eine Teppichfliese. Lassen Sie die Kinder ausprobieren, wie sie sich damit im Kreis drehen können (Karussell fahren). Geben Sie den Kindern weitere Anregungen: Staubsauger, Eislaufen, Roller fahren usw. Das Spiel fördert Sachkompetenz (Körperwahrnehmung, Orientierung, Gleichgewicht und Körperspannung) und Selbstkompetenz (kreativer Einsatz von Bewegung als Gestaltungsmittel) (DGUV 2019: S. 14).	Pedalos pro Kind ein bis zwei Zeitungsblätter oder Teppichfliesen
Abschluss 2[illegible] min	**Zauberwald:** Die Kinder bewegen sich in der Halle. Ein Kind wird zum/zur Zauberer/Zauberin und ein Kind zur guten Fee. Beide bekommen eine zusammengerollte Zeitung als Zauberstab und sollen die anderen Kinder damit berühren. Wird man von Zauberer oder Zauberin berührt, friert man in seiner Bewegung ein. Wird man von der Fee berührt, kann man sich wieder bewegen. Alternativ werden dem/der Zauberer/Zauberin die Augen verbunden und die Fee führt ihn/sie durch vereinbarte taktile oder akustische Signale durch den Raum, in dem sich die Kinder verteilt haben und schweigend auf ihren Plätzen bleiben. Wer berührt wurde, geht leise aus dem Spielfeld. Rollentausch nicht vergessen! Bei einer größeren Klasse die Kinder auf zwei, drei oder vier Spielfeldern spielen lassen Das Spiel fördert Sachkompetenz (Körperwahrnehmung, taktile bzw. auditive Wahrnehmung), Selbstkompetenz (kreativer Einsatz von Bewegung als Kommunikations- und Gestaltungsmittel) und Sozialkompetenz (faires, friedfertiges, kommunikatives Verhalten, Einhalten von Regeln, Übernahme von Verantwortung und gemeinschaftliches Lösen von Aufgaben) (DGUV 2019: S. 12).	zwei Zeitungsblätter

Vorschau
netzwerk lernen
zur Vollversion

4.5.2 Doppelstunde 2: Kontaktfreudige Paare

ele/Zeit	Inhalte	Material
Einstimmung und aufwärmen 10 min	**Spiegelbild:** Die Kinder finden sich paarweise zusammen. Ein Kind nimmt eine bestimmte Körperhaltung ein, das andere Kind ahmt diese spiegelbildlich nach. Neben der Förderung von Sachkompetenz (Körperwahrnehmung, visuelle Wahrnehmung, Gleichgewicht und Koordination) fördert dieses Spiel Selbstkompetenz (Einschätzen von Zielen und Leistung und kreativer Einsatz von Bewegung als Gestaltungsmittel) sowie Sozialkompetenz (gemeinschaftliches Lösen von Aufgaben) (DGUV 2019: S. 11).	keins
Hauptteil 45 min	**Baumstammtreiben:** Die Kinder finden sich paarweise zusammen. Ein Kind legt sich auf den Rücken, streckt Arme und Beine lang und spannt den ganzen Körper an wie ein Baumstamm. Das andere Kind befindet sich im Vierfüßlerstand mittig über dem liegenden Kind und krabbelt langsam vorwärts, sodass es mit seinen Oberschenkeln den Baumstamm zum Rollen bringt. Alternative: Auf dem Po sitzend mit den Füßen den Baumstamm rollen. Neben der Förderung von Sachkompetenz (Körperspannung, Körperwahrnehmung, Kraft, Geschicklichkeit und Möglichkeiten und Grenzen körperlicher Bewegung) fördert dieses Spiel Selbstkompetenz (Einschätzen von Leistung und kreativer Einsatz von Bewegung als Gestaltungsmittel) sowie Sozialkompetenz (partnerschaftliches, kommunikatives Verhalten, Einhalten von Regeln und gemeinschaftliches Lösen von Aufgaben) (Beudels & Anders 2001: S. 151). **Denkmal abtasten:** Die Kinder finden sich paarweise zusammen. Kind A und B stehen sich gegenüber. Kind A schließt die Augen, Kind B verändert die Körperposition und wird zu einem „Denkmal“. Kind A soll nun versuchen, durch Abtasten die Körperposition zu bestimmen und sich dann in der gleichen Position hinzustellen. Rollentausch nicht vergessen. Das Spiel fördert Sachkompetenz (Körperwahrnehmung, taktile Wahrnehmung und Körperspannung), Selbstkompetenz (Einschätzen von Zielen und Leistung und kreativer Einsatz von Bewegung als Gestaltungsmittel) und Sozialkompetenz (partnerschaftliches Verhalten und Einhalten von Regeln) (Beudels & Anders 2001: S. 143).	ggf. Turnmatten keins
schluss 10 min	**Bärenmassage:** Die Kinder setzen sich paarweise Rücken an Rücken auf den Boden und reiben ihre Rücken aneinander wie ein Bär an einem Baum. Alternativ kann die Übung auch im seitlichen Liegen durchgeführt werden. Die Übung fördert Sachkompetenz (Entspannung und Körperwahrnehmung), Selbstkompetenz (Wahrnehmung von Wohlbefinden und Ausgeglichenheit) und Sozialkompetenz (partnerschaftliches Verhalten) (Lange & Sinning 2007: S. 167).	keins

Vorschau
netzwerk lernen
zur Vollversion

4.5.4 Doppelstunde 4: So ein Käse!

ele/Zeit	Inhalte	Material
Einstimmung und aufwärmen –10 min	**Schattenkampf:** Die Kinder finden sich paarweise zusammen. Sie kämpfen in Zeitlupe gegeneinander, ohne zu reden und ohne sich zu berühren. Lassen Sie die Kinder frei experimentieren und geben Sie dann in den nächsten Durchgängen die Kampfart vor, z. B. Boxkampf, Schwertkampf. Legen Sie vorher fest, welches Kind gewinnen bzw. verlieren soll.	keins
Hauptteil 8–50 min	**Käseschieben:** Die Kinder liegen paarweise bäuchlings auf einer Matte mit einem Ball zwischen ihnen. Beide berühren den Ball mit den Handflächen. Auf Startkommando versuchen beide, den Ball zum anderen Kind zu schieben. Wer dies schafft, bekommt einen Punkt. Geben Sie eine Zeit vor, z. B. zwei Minuten. Welches Kind hat die meisten Punkte? Eine Grenzlinie auf dem Boden oder aus Kreide auf der Matte dient als Orientierungshilfe. Für Stärkere können Sie das Handicap einführen, nur mit einer Hand zu schieben. Das Spiel fördert Sachkompetenz (Schnelligkeit, Reaktion und Kraft), Selbstkompetenz (Einschätzen von Leistung) und Sozialkompetenz (partnerschaftliches, faires Verhalten und Einhalten von Regeln) (in Anlehnung an Bächle & Heckele 2008: S. 139). **Käseklau:** Die Kinder bleiben in den Paaren zusammen und bekommen pro Paar einen Ball. Beide Kinder legen sich mit Blick zueinander auf den Bauch mit ausgestreckten Armen. Der Ball liegt zwischen beiden Kindern, beide berühren diesen mit den Fingerspitzen. Auf ein Startkommando versuchen beide, den Ball zu sich und unter den Bauch zu ziehen. Gelingt dies, gibt es einen Punkt. Geben Sie eine Zeit vor, z. B. zwei Minuten. Welches Kind hat die meisten Punkte? Für Stärkere können Sie das Handicap einführen, mit verbundenen Augen zu spielen. Das Spiel fördert Sachkompetenz (Kraft, Schnelligkeit und Geschicklichkeit), Selbstkompetenz (Verbesserung der Leistungsbereitschaft und angemessenes Verhalten bei Sieg/Niederlage) und Sozialkompetenz (partnerschaftliches, faires, friedfertiges und kommunikatives Verhalten und Einhalten von Regeln) (in Anlehnung an Lange & Sinning 2007: S. 95)	pro Paar ein Ball und ggf. Matten pro Paar ein Ball und ggf. Matten
schluss min	**Figurenspiel:** Das Spiel eignet sich als Entspannungssequenz zum Stundenabschluss. Die Kinder bleiben paarweise mit einem Springseil zusammen. Ein Kind schließt die Augen, das andere legt mit dem Seil eine Figur. Das erste Kind soll mit geschlossenen Augen die Figur durch Abtasten oder Balancieren erraten. Dann Rollentausch. Geben Sie den Kindern alternativ Figuren vor. Das Paar, das die Aufgabe zuerst gelöst hat, gewinnt. Das Spiel fördert Sachkompetenz (taktile/kinästhetische Wahrnehmung und Orientierung), Selbstkompetenz (kreativer Einsatz von Bewegung als Gestaltungs- und Kommunikationsmittel) und Sozialkompetenz (gemeinschaftliches Lösen von Aufgaben) (DGUV 2019: S. 26).	pro Paar ein Seil

Vorschau

netzwerk lernen
zur Vollversion

4.5.6 Weitere Spiele

Die folgenden Spielideen sind zur weiteren Stundenplanung gedacht. Hierbei wird untergliedert in Wahrnehmungsspiele, Körperkontakt zu zweit und in der Gruppe anbahnen (aufsteigend nach Intensität des Körperkontaktes geordnet) sowie in Kampfspiele zu zweit und in der Gruppe (unterteilt in Spiele mit und ohne Gerät/Hilfsmittel).

4.5.6.1 Wahrnehmungsspiele

Pendel: Die Kinder hängen sich kopfüber mit den Kniekehlen an ein mit Matten abgesichertes Gerät (z. B. Barren, Reck, Ringe oder Trapez) und lassen ihren Körper wie ein Pendel vor- und zurückschwingen. Das Spiel fördert Sachkompetenz (Körperwahrnehmung, Orientierung) und Selbstkompetenz (kreativer Einsatz von Bewegung als Gestaltungsmittel) (DGUV 2019: S. 22).

Taststraße: Bauen Sie eine Taststraße auf, die die Kinder barfuß / auf Socken und mit verbundenen Augen durchlaufen sollen: Springseile/Taue, Gummitennisringe, Teppichfliesen, Zeitungsbälle in einem Kastenteil, Bohnensäckchen usw. Wer Hilfe braucht, wird von einem anderen Kind an der Hand geführt. Das Spiel fördert Sachkompetenz (taktile/kinästhetische Wahrnehmung, Orientierung und Gleichgewicht), Selbstkompetenz (Einschätzen von Leistung) und bei Hilfestellung Sozialkompetenz (partnerschaftliches, kommunikatives Verhalten und Übernahme von Verantwortung) (DGUV 2019: S. 27).

Töne erzeugen: Lassen Sie die Kinder experimentieren, welche Geräusche sie mit ihrem Körper machen können. Geben Sie alternativ einzelne Körperteile vor. Welche Geräusche kann man mit den Händen machen oder mit den Füßen? Welche Geräusche kann man mit verschiedenen Kleinmaterialien wie Bällen, Gymnastikstäben oder Luftballons machen? Wie fühlt sich das an? Kann man eine Botschaft weitergeben oder ein Konzert veranstalten? Das Spiel fördert Sachkompetenz (akustische und taktile Wahrnehmung), Selbstkompetenz (kreativer Einsatz von Bewegung als Gestaltungs- und Kommunikationsmittel) und Sozialkompetenz bei Botschaft oder Konzert (kommunikatives, teamorientiertes Verhalten und gemeinschaftliches Lösen von Aufgaben) (DGUV 2019: S. 30).

4.5.6.2 Körperkontakt anbahnen zu zweit

Balanceakt: Die Kinder finden sich paarweise zusammen und sollen sich in verschiedenen Positionen ausbalancieren. Gegebenenfalls Turnmatten unterlegen. Sie stehen sich frontal gegenüber und legen die Handflächen aneinander. Die Füße wandern bei gestrecktem Körper nach hinten, ohne dass die Kinder umfallen. Die Kinder stehen nebeneinander Schulter an Schulter. Die Füße wandern bei gestrecktem Körper nach außen, ohne dass die Kinder umfallen. Die Kinder lehnen rückwärts Schulter an Schulter (links an links oder rechts an rechts). Die Füße wandern bei gestrecktem Körper nach vorne, ohne dass die Kinder umfallen. Das Spiel fördert Sachkompetenz (Körperspannung und Körperwahrnehmung), Selbstkompetenz (Einschätzen von Risiken und Leistung) und Sozialkompetenz (kommunikatives Verhalten, Übernahme von Verantwortung und gemeinschaftliches Lösen von Aufgaben) (Fardel et al. 2000: S. 64).

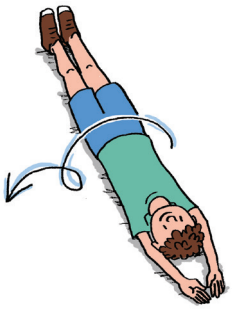
4.5.6.3 Körperkontakt anbahnen in der Gruppe

Schaufensterpuppe formen: Vier bis fünf Kinder bilden je eine Gruppe. Ein Kind der Gruppe ist die Schaufensterpuppe, die sich nicht von selbst bewegen darf, ein weiteres Kind ist der/die Puppenspieler/-in mit der Aufgabe, die Schaufensterpuppe in Position zu bringen. Der Rest der Gruppe soll erraten, was die Schaufensterpuppe darstellt (Beruf, Tier, Tätigkeit usw.). Rollentausch nicht vergessen. Ideenkärtchen finden Sie im Anhang. Das Spiel fördert Sachkompetenz (Gleichgewicht, Geschicklichkeit und Körperspannung), Selbstkompetenz (kreativer Einsatz von Bewegung als Kommunikations- und Gestaltungsmittel) und Sozialkompetenz (gemeinschaftliches Lösen von Aufgaben) (Lange & Klenk 2014:

VORSCHAU
netzwerk lernen
zur Vollversion

Anhang

Bewegungsaufgaben zur Gruppeneinteilung (entsprechend der Anzahl an gewünschten Gruppenmitgliedern vervielfältigen)

Hampelmann	Vierfüßlerstand	 Baumstammrolle	Einbeinstand
im Kreis drehen	beidhändig winken	Beine schütteln	Hockstand
Grätschsitz	Kraulschwimmen	Hopserlauf	Liegestütz
joggen	beidbeinig hüpfen	marschieren	Standwaage

VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion

Ideen zu „Zwei Füße und drei Hände“

zwei Kinder, eine Hand, zwei Füße	zwei Kinder, zwei Hände, zwei Füße	zwei Kinder, drei Hände, ein Fuß	zwei Kinder, vier Hände, zwei Füße
drei Kinder, drei Hände, vier Füße	drei Kinder, eine Hand, fünf Füße	drei Kinder, vier Hände, vier Füße	drei Kinder, fünf Hände, drei Füße
vier Kinder, vier Hände, sechs Füße	vier Kinder, sechs Hände, vier Füße	vier Kinder, zwei Hände, sieben Füße	vier Kinder, sieben Hände, drei Füße
fünf Kinder, zwei Hände, acht Füße	fünf Kinder, fünf Hände, fünf Füße	fünf Kinder, acht Hände, vier Füße	fünf Kinder, vier Hände, sechs Füße

VORSCHAU

Illustrationen © Barbara Gerth

netzwerk lernen

zur Vollversion