

PÄDAGOGISCHE HANDREICHUNG

Kinder in Bewegung

Wie kann Bewegung in der non-formalen Bildung stattfinden?



Abenteuer,
Risiko und
Wagnis



Koordination



Spielerische
Kräftigung



Ringen und
Raufen



Spielerisches
Laufen



Impressum

Herausgeber Service National de la Jeunesse **Koordination** Claude Bodeving **Fotos** Bernd Ollinger – Billart.net – SNJ

Autoren Jeanne Scholtes, Gaby Marinho Ribeiro, Jeff Kirch, Thierry Kriepps, Yves Bley, Yves Picard

Layout und Realisation reperes.lu **Erscheinungsjahr** 2019

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
1. Einleitung	5
2. Verknüpfung mit dem nationalen Rahmenplan der non-formalen Bildung	7
3. Vernetzung der unterschiedlichen Handlungsfelder der non-formalen Bildung	13
4. Bewegungsfeld „Abenteuer, Risiko und Wagnis“	17
4.1. Einführung in das Bewegungsfeld	18
4.2. Pädagogische Umsetzung „Abenteuer, Risiko und Wagnis“	21
4.2.1. Methodisch-didaktische Vorüberlegungen	21
4.2.2. Praxisbeispiele „Abenteuer, Risiko und Wagnis“	22
5. Bewegungsfeld „Koordination“	33
5.1. Einführung in das Bewegungsfeld	34
5.2. Pädagogische Umsetzung „Koordination“	36
5.2.1. Methodisch-didaktische Vorüberlegungen	36
5.2.2. Praxisbeispiele „Koordination“	37
6. Bewegungsfeld „Spielerische Kräftigung“	45
6.1. Einführung in das Bewegungsfeld	46
6.2. Pädagogische Umsetzung „Spielerische Kräftigung“	48
6.2.1. Methodisch-didaktische Vorüberlegungen	48
6.2.2. Praxisbeispiele „Spielerische Kräftigung“	48
7. Bewegungsfeld „Ringens und Raufen“	53
7.1. Einführung in das Bewegungsfeld	54
7.2. Pädagogische Umsetzung „Ringens und Raufen“	56
7.2.1. Methodisch-didaktische Vorüberlegungen	56
7.2.2. Praxisbeispiele „Ringens und Raufen“	57
8. Bewegungsfeld „Spielerisches Laufen“	61
8.1. Einführung in das Bewegungsfeld	62
8.2. Pädagogische Umsetzung „Spielerisches Laufen“	64
8.2.1. Methodisch-didaktische Vorüberlegungen	64
8.2.2. Praxisbeispiele „Spielerisches Laufen“	65
9. Literaturverzeichnis	73

Vorwort

„Einrichtungen der non-formalen Bildung können Kindern Ausgleich bieten, indem sie ihnen Raum und Gelegenheit geben, sich zu erholen, attraktiven Freizeitangeboten nachzugehen und durch ausreichende Bewegung Erfolgserlebnisse zu erfahren und Spannungen abzubauen“ (Nationaler Rahmenplan zur non-formalen Bildung, S.67).

Diese Aufgaben, Erfolgserlebnisse zu fördern und den Kindern sowohl Erholung als auch Abbau von Spannungen zu ermöglichen werden in der vorliegenden pädagogischen Handreichung anhand eines konkreten Bereiches erörtert. Der Schwerpunkt liegt hierbei auf der Förderung von Bewegung in den Kindertageseinrichtungen.

Im ersten Teil der Handreichung wird das Thema „Bewegung“ unter dem Blickwinkel der Methoden und Merkmale der non-formalen Bildung, wie sie im nationalen Rahmenplan festgelegt wurden, betrachtet. Diese Ausführungen sind grundlegend da erst ein Verständnis für eine Bewegungsförderung welche das Kind als „kompetentes Kind“ miteinbezieht, welches auf den Bewegungsdrang des Kindes eingeht und auf die individuellen Bedürfnisse und Interessen Rücksicht nimmt, den Kindern Erfahrungen anbietet welche sich nicht nur auf den Bereich „Bewegung“ beschränken sondern darüber hinaus vielfältige Entwicklungs- und Persönlichkeitsbereiche, wie z.B. bezüglich „Emotionen und Sprache“, ansprechen.

Im zweiten Teil der Handreichung werden einzelne Bewegungsbereiche konkreter betrachtet. Diese werden stets mit Umsetzungsbeispielen aus der non-formalen Bildung eingeführt und anhand der unterschiedlichen Handlungsfelder und Merkmale der non-formalen Bildung beleuchtet: welche Erfahrungen ergeben sich z.B. für Kinder bei Aktivitäten im Bereich „Ringens und Raufen“? Was ist die Rolle des Pädagogen und wie kann z.B. die Partizipation und die Kommunikation der Kinder hier gefördert werden?

Sämtliche Bewegungsbereiche werden mit Praxisbeispielen illustriert: es werden jeweils mehrere Aktivitäten aufgelistet und erläutert um möglichst vielfältige Angebote zu veranschaulichen. In dieser pädagogischen Handreichung befinden sich Praxisangebote zu folgenden fünf Bereichen (die Bereiche werden im Folgenden als „Bewegungsfelder“ bezeichnet):

- Abenteuer, Risiko und Wagnis
- Koordination
- Spielerische Kräftigung
- Ringen und Raufen
- Spielerisches Laufen

Für sämtliche aufgelisteten Bewegungsfelder dienen die spezifischen methodisch-didaktischen Erklärungen und auch praxisnahe Tipps, wie z.B. zur Kleidung oder zum Material, als Hilfestellung für eine spätere Ausführung in der non-formalen Bildung.

Sowohl im eher theoretischen ersten Teil als auch bei den Praxisbeispielen: Im Vordergrund steht, dass eine abwechslungsreiche Bewegung Freude und Spaß machen soll. Es geht nicht um Zwang oder um Leistung im Sinne von „besser, höher, schneller“, sondern darum den Kindern positive Erfahrungen zu vermitteln und ihre Persönlichkeitsentwicklung und ihren Bewegungsdrang zu unterstützen. Lust und Neugier an Spiel- und Bewegungsangeboten sollten geweckt und die gemeinsame Freude gefördert werden.



1 Einleitung

Einleitung

Die Bewegung gilt als die erste Ausdrucksform des Lebens. So bewegen sich Kinder schon bevor sie überhaupt auf der Welt sind im Mutterleib, und sofort nach der Geburt, beginnen sie spontan zu strampeln. Somit wird die Bewegung vom ersten Tag an zum Motor des Lernens und sie wird durch die Lust am eigenen Handeln und die Neugierde auf neue Erlebnisse angetrieben (vgl. Hubrig 2010, S.17). Kinder haben das Bedürfnis herumzutoben, zu klettern, zu springen und zu rennen und das zu jedem Moment und ohne Einschränkungen (vgl. Zimmer 1990, S.3; vgl. Zander 2007, S.6). Sie zeigen zudem von sich aus eine hohe Motivation um sich auf Materialien oder Personen zu zubewegen, die ihr Interesse erweckt haben um sie besser erforschen zu können. Wenn also die Aufmerksamkeit eines Kindes für ein bestimmtes Objekt geweckt ist, geht, krabbelt, kriecht, läuft oder hüpf es darauf zu und versucht es mit allen Sinnen (Greifen, Tasten, Schmecken, Fühlen, Lauschen usw.) zu erkunden. Es ist deswegen grundsätzlich wichtig die Umwelt der Kinder so zu gestalten, dass das Interesse der Kinder angeregt und Bewegungserfahrungen ermöglicht werden (vgl. Schneider et al. 2015, S.48).

Bewegung in non-formalen Bildungseinrichtungen kann hierbei, gerade mithilfe der offenen Struktur Lern- und Entwicklungsanlässe schaffen, da die Kinder zum Ausprobieren und Explorieren aufgefordert werden (vgl. Balz 2004, S.11; vgl. Zander 2007, S.6). Die Kinder kommen mit einer Umwelt in Kontakt, wo sie sowohl vielfältige Bewegungsmöglichkeiten angeboten bekommen als sich auch mit verschiedenen Objekten und Geräten auseinandersetzen und ihre Eigenschaften erkunden können (vgl. Fischer et al. 2016, S.370). Wenn beispielsweise ein Kind barfuß über einen Baumstamm balanciert, macht es zum einen eine wahrnehmende Erfahrung über seinen Körper, zum anderen exploriert es die materiale Beschaffenheit des Baumstammes (vgl. Zander 2007, S.5). Wichtig ist also, dass Bewegung nicht nur einher geht mit dem Erlernen von motorischen Fähigkeiten, sondern ebenfalls eine wichtige Rolle in der sozialen, emotionalen und kognitiven Entwicklung der Kinder spielt. Das Erlernen von Grundbewegungen ist in der non-formalen Bildung eher als positiver Nebeneffekt zu sehen und nicht als Endziel an sich (vgl. Zander 2007, S.5). Das primäre Ziel liegt darin die Freude des Kindes an der Bewegung zu wecken und weiterhin aufrecht zu erhalten.



2 Verknüpfung mit dem nationalen Rahmenplan der non-formalen Bildung

Verknüpfung mit dem

„Über die Bewegung treten die Kinder mit ihrer Umwelt in Verbindung und das Anfassen wird zum „Er-fassen“ und aus dem Greifen wird das „Be-Greifen“ (Zimmer 2015, S.15).“ Kinder nehmen ihre Umwelt also nicht nur mit ihren geistigen Fähigkeiten, sondern vor allem ebenfalls mit ihrem Körper über ihre Sinne wahr (vgl. Zimmer 2012, S.16).

Als kompetentes Individuum treten Kinder mit ihrer Umwelt in Kontakt und erhalten viele Eindrücke über ihre Umgebung und sich selbst in Zusammenhang mit ihr. Solche Erfahrungen können nur gemacht werden indem die Kinder eigenständig und aktiv handeln. Tatsächlich brauchen Kinder für das Erlernen vieler Bewegungen keine Unterstützung vonseiten der Erwachsenen, sondern es findet durch das selbstständige Ausprobieren und Üben statt. So lernt das Kind mithilfe von motorischen und sinnlichen Erfahrungen und anhand von Versuch und Irrtum Ursachen und Wirkungszusammenhänge zu begreifen. Sie lernen sich selbst einzuschätzen, sie erleben sich als selbstwirksam und gewinnen Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten (vgl. Zimmer 2012, S.16). Als Ko-Konstrukteur¹ gestalten sie ihre eigenen Bildungsprozesse und bringen ihre individuellen Erfahrungen und Kompetenzen mit ein (nationaler Rahmenplan zur non-formalen Bildung S.18f.).



Kinder sind von sich aus neugierig und entwickeln ihre motorischen Fertigkeiten beim Freispiel und beim Explorieren weiter. Mit der Zeit spürt sich das Kind immer kompetenter und selbstsicherer und es beginnt den eigenen Körper als Instrument für seine Ziele einzusetzen. Es lernt beispielsweise seine Körperkraft zu nutzen um der Mutter beim Tragen der Einkaufstaschen zu helfen oder es lernt seine Beine und Füße zu koordinieren um die Treppen hoch- und runterzu-steigen (vgl. Zimmer 2012, S.16).

Wenn Kinder ihren natürlichen Bewegungsdrang im Freispiel ausleben dürfen bewirkt dies, dass Kinder ihre Umwelt erfassen, strukturieren und für sich selbst rekonstruieren. Auf diese Weise gewinnen sie ebenfalls Erkenntnisse, die sie auf die Umwelt einwirken und diese verändern lassen. Somit erweitern Kinder selbstbestimmt und kompetent ihr eigenes Bewegungsrepertoire indem sie ihrem natürlichen Explorations- und Bewegungsdrang nachgehen. Ihre Entdeckerfreude ist oftmals unerschöpflich (vgl. Zimmer 2012, S.16f.).

Falls diese Freude und Lust an Bewegung, die in den ersten Lebensjahren entstanden ist, weiter gefördert wird, ist die Grundlage für verschiedene Bewegungsaktivitäten in der Kindergruppe geschaffen und es entsteht die Neugier sportliche Aktivitäten im weiteren Lebensverlauf auszuprobieren (vgl. Schneider et al. 2015, S.48).

¹ „Wenn Kinder gleichen Alters untereinander agieren, zusammen ihre Erfahrungen mit sich selbst und der Welt verarbeiten, ihre daraus gewonnenen, konstruierten Erkenntnisse den anderen Kindern mitteilen und aus den Rückmeldungen wiederum Erkenntnisse ziehen, spricht Laewen von Ko-Konstruktion unter Kindern.“ Vollmer, K. (2012)

nationalen Rahmenplan

Rolle des Pädagogen

In ihrer Rolle als Bezugsperson und Vorbild, versucht die pädagogische Fachkraft den Kindern eine positive Einstellung zum Sport zu vermitteln und sie zur Bewegung zu motivieren. Um dies zu bewerkstelligen geht sie mit Empathie und Sensibilität auf die Bedürfnisse und Interessen jedes einzelnen Kindes ein und passt die Bewegungsanforderungen der Angebote an die jeweiligen Alters- und Entwicklungsstufen an. Sie versucht durch ihr Feedback sowohl das Selbstvertrauen der Kinder zu stärken als auch eine ehrliche Rückmeldung zu geben. Die Beziehung zwischen Kind und pädagogischer Fachkraft ist von Echtheit und Wertschätzung geprägt (vgl. nationaler Rahmenplan zur non-formalen Bildung).

Des Weiteren versucht die pädagogische Fachkraft die Körper- und Bewegungserfahrungen zu unterstützen, indem sie eine Umgebung vorbereitet, wo Lernen mit allen Sinnen gefördert wird. So schafft sie einen sicheren Rahmen, günstige situative Bedingungen sowie ausreichend Gelegenheiten um Bewegungserfahrungen zu ermöglichen (vgl. Zimmer 2015, S.13).

Sie achtet darauf, dass die Bildungsprozesse dadurch geprägt sind, dass den Kindern stets die Möglichkeit zur Eigenaktivität und Partizipation gegeben wird damit ihre Autonomie und Selbstwirksamkeit gestärkt wird. Die pädagogische Fachkraft passt zudem darauf auf, dass ausreichend Zeit und Raum vorhanden sind damit die Kinder in ihrem eigenen Tempo lernen können (nationaler Rahmenplan zur non-formalen Bildung, S.19).

Viele Herausforderungen und Handlungen um neue Lernerfahrungen zu machen lassen sich oft spontan im Alltag finden: Auf Mauern entlang des Spazierweges klettern, in eine Pfütze hüpfen, Fangen spielen und nach Lust und Laune toben und raufen bieten Gelegenheiten um wertvolle Bewegungserfahrungen zu machen (vgl. Zimmer 2014, S.16).



Generell sollte das Bewegungsangebot so gestaltet werden, dass die Kinder auf der einen Seite genügend Freiraum für situative Bewegungsaktivitäten bekommen, die sie selbst ausgewählt haben. Auf der anderen Seite sollten die pädagogischen Fachkräfte ebenfalls durch pädagogisch begleitete Bewegungserziehung die Erfahrungs- und Handlungsmöglichkeiten der Kinder bereichern (vgl. Zimmer 2012, S.25).



Bei Bewegungsangeboten kommt es oft vor, dass pädagogische Fachkräfte das Zulassen wagnisreicher Spielsituationen als Herausforderung sehen. Jedoch sind gerade diese Erlebnisse wie Laufen in einem hohen Tempo, Springen, Toben und Raufen für Kinder die Gelegenheit sowohl ihre persönlichen Grenzen und Stärken zu erfahren, als auch ihre Ängste zu überwinden. Die Rolle der Fachkraft ist es hier einen sicheren Rahmen zu stellen und die kindgerechte Reflexion dieser Erfahrungen zu begleiten um die Risikokompetenz der Kinder zu fördern (vgl. Schneider et al. 2015, S.119).

Spiel- und Lernumwelt

Um Kindern vielfältige Bewegungserfahrungen zu ermöglichen, bedarf es wie in der Einleitung bereits beschrieben, eines durch die Fachkraft vorstrukturierten Raumes. Wichtig ist es, dass dieser Raum flexibel veränderbar ist und verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten beinhaltet (vgl. Schneider et al. 2015, S.49). Auch die Kinder sollten in die Mitgestaltung des Raumes einbezogen werden und ihrer Kreativität freien Lauf lassen dürfen. Auf diese Weise bauen Kinder leichter eine Beziehung zum Raum auf, was ihnen dabei hilft sich ihre Umwelt über Bewegung und Spiel anzueignen. Spiel- und Bewegungsräume werden dann zu einem Ort, wo das Kind aktiv seine Fähigkeiten und sein Können erweitert und damit in seiner Entwicklung vorangetrieben wird (vgl. Fischer 2009, S.109).

Zudem sollten vielseitige grob- und feinmotorische Bewegungserfahrungen ermöglicht werden und zum Erkunden und Ausprobieren eingeladen werden. Durch Podeste, Höhlen, Tunnels, Klettermöglichkeiten und Schaukeln und anhand von vielfältigen Bewegungs- und Erkundungslandschaften kann die Bewegungsneugier der Kinder erweckt werden (vgl. Schneider et al. 2015, S.49).

Dieses Bewegungsangebot kann durch Groß- und Kleinmaterial vervollständigt werden, was zusätzlich die Erkundungsbereitschaft der Kinder ankurbelt und ihr Handlungsrepertoire weiterentwickelt. Um eine differenzierte Sinneswahrnehmung zu fördern kann die pädagogische Fachkraft mit den Kindern einen Fühlparcours errichten oder ihnen Wahrnehmungsspiele wie Tast- oder Hörmemory vorstellen (vgl. Schneider et al. 2015, S.49). Matschangebote mit Erde, Seife oder Farbe sind oftmals ebenfalls wertvolle, körperliche Erfahrungen für die Kinder. Spiele, bei denen sie wie ein Känguru springen oder wie ein Tiger schleichen sollen, regen die motorischen Grundtätigkeiten an. Klatsch-, Lauf-, Fang-, und Versteckspiele machen nicht nur Spaß, sondern erweitern zusätzlich ihre motorischen Kompetenzen (vgl. Schneider et al. 2015, S.49).



Übergreifende Prinzipien der non-formalen Bildung nach dem nationalen Rahmenplan: Individualisierung, Diversität und Inklusion

Um auf die individuellen Bedürfnisse und Interessen der Kinder einzugehen, sollten die Bewegungsangebote spezifisch angepasst werden. Durch die Vielzahl an Bewegungsmöglichkeiten und Alternativen kann man der Individualität der einzelnen Kinder wie auch der Diversität der Gruppe gerecht werden.

Durch die bewusste und spezifische Anpassung des Spielablaufs, der Bewegungslandschaft, der Regeln oder der Spieldauer können alle Kinder der Gruppe teilnehmen. Die Kinder werden somit in ihrer spezifischen Einzigartigkeit wahrgenommen und akzeptiert.

Die Bewegungsangebote werden so gestaltet, dass alle Kinder herausgefordert werden und sich mit ihren individuellen Erfahrungen und Kompetenzen einbringen können. Je nach Entwicklungsstand der Kinder können individuelle Lern- und Erfahrungsgelegenheiten geschaffen werden.

Merkmale der non-formalen Bildung nach dem nationalen Rahmenplan zur non-formalen Bildung

Partizipation : Eine Kultur der Partizipation in der Struktur unterstützt das soziale Wohlbefinden und das Selbstwirksamkeitserleben der Kinder. Daher ist es wichtig, dass die pädagogische Fachkraft die Kinder in die Gestaltung der Bewegungserfahrungen und Bewegungsräume mit einbezieht. So können die Kinder beispielsweise die Regeln selbst aufstellen und unter sich aushandeln.

Subjektorientierung : Das Bewegungsangebot soll an die Bedürfnisse und Interessen der jeweiligen Kinder angepasst werden. Des Weiteren soll das Angebot ressourcenorientiert sein und die Stärken des Kindes in den Vordergrund stellen.

Freiwilligkeit : Die Kinder dürfen an den verschiedenen Bewegungsangeboten teilnehmen – müssen aber nicht ! So bestimmen die Kinder stets selbst wo und wann sie mitspielen wollen. Dies und die Sicherheit, nie etwas tun zu müssen, was sie nicht möchten oder sich nicht trauen unterstützt den freien Willen der Kinder und die selbstständige Entscheidung über ihre Handlungen.



Prozessorientierung : Die Bewegungsangebote haben kein spezifisches Ziel, sondern der Prozess des individuellen Lernens steht im Fokus. Die Bewegungserfahrungen sind flexibel gestaltet und dem Lernprozess der Kinder angepasst. Prozessorientierung unterstützt das nachhaltige Lernen der Kinder. In diesem Kontext sind Umwege und Irrwege sowie kreative Lösungsansätze in diesem Prozess als wichtige Lerngelegenheiten zu betrachten und erfordern von der Fachkraft Offenheit und Flexibilität.

Beziehung und Dialog : Durch die stabile Beziehung zum Pädagogen können die Kinder sich mitteilen und neues Verhalten erproben. Die Pädagogen sollen den Kindern als wichtige Bezugsperson ein Vorbild sein, eine respektvolle Rückmeldung geben und wertschätzend sein. Nur durch eine vertrauensvolle Beziehung ist es den Kindern möglich sich auf neue Herausforderungen einzulassen und neue Lernerfahrungen zu machen.



Partnerschaftliches Lernen: Durch die Bewegungsarrangements können die Kinder Gruppenerfahrungen machen und ihre sozialen Fertigkeiten ausbilden. Die Pädagogen sollen sich regelmäßig aktiv beteiligen, um als Ko-Konstrukteur die Bewegungserfahrungen zu begleiten. In den Interaktionsprozessen lernen die Kinder sowohl voneinander als auch miteinander und erfahren zudem Hilfe anzunehmen und zu geben.

Entdeckendes Lernen: Den Kindern soll exploratives und ganzheitliches Lernen ermöglicht werden. Sie können sich so in unterschiedlichen Bereichen erproben und Sinneserfahrungen machen. Die vorgeschlagenen Spiel- und Übungsformen sind „Anregungen“ um unter anderem mit Gleichgewicht, Koordination und Körperspannung zu experimentieren.

Offenheit: Der Pädagoge bleibt offen gegenüber den Bedürfnissen, Lösungswegen und Ideen der Kinder, der Ziele wie auch der angewandten Methodik. Dies berücksichtigt er in der Offenheit von Angeboten und passt die Bewegungsangebote flexibel an die beobachteten Bedürfnisse und Interessen der Kinder an.

Autonomie und Selbstwirksamkeit: Die zunehmende Beherrschung des Körpers gilt als der erste Grundstein auf dem Weg in die Selbstwirksamkeit und Autonomie. So erfährt das Kind beispielsweise, wenn es den Fußball mit einem Fußtritt nach vorne rollen lässt, dass er der Urheber dieser Wirkung ist. Somit entsteht ein Gefühl von Selbstwirksamkeit (vgl. Zimmer 2009, S.72). Grundsätzlich sollen die Kinder bei der Bewegung autonom, selbstbestimmt und eigenständig handeln können, da sie so ihre Kompetenz der Problembewältigung entwickeln und einsetzen können. Die Kinder machen die Erfahrung der Selbstbestimmung und Selbstwirksamkeit und erweitern somit ihre Selbstständigkeit.



3 Vernetzung der unterschiedlichen Handlungsfelder der non-formalen Bildung

Vernetzung der Hand

Bewegung, Körperbewusstsein und Gesundheit

Nach dem Objekt des Interesses greifen, sich an den Ästen des Baumes festhalten, die Treppen zum Badezimmer hinaufsteigen, mit dem Rad zur Schule fahren und mit den Freunden eine Tanzchoreographie einüben: All diese unterschiedlichen Bewegungserfahrungen führen dazu, dass Kinder ihr angeborenes Bewegungsbedürfnis ausleben können. Das Ausüben dieser Bewegungsgelegenheiten trägt oft zum Aufbau physischer Gesundheitsressourcen wie Kraft, Ausdauer, Haltungsschulung sowie zu allgemeiner Fitness bei. Und durch die Verbesserung ihrer Fähigkeiten und Fertigkeiten sind sie ebenfalls motiviert diese weiter auszuüben und zu vertiefen. Wichtig ist jedoch, dass diese positiven Effekte nicht als Selbstzweck angesehen werden, sondern einen positiven Nebeneffekt darstellen. Bei allem Üben und Ausprobieren sollte der Spaß also stets an erster Stelle stehen, denn nur wenn die Sinne geweckt werden entwickelt sich das „sinnreiche Tun“ zu einem „sinnvollen Spiel“ (vgl. Zimmer 2015, S.13).

Des Weiteren vermittelt eine Bewegungsaktivität Erfahrungen über alle Sinne und ist daher sehr eng verknüpft mit dem körperlichen Wohlbefinden. Mithilfe von verschiedenen Bewegungsangeboten kann das Kind in der Wahrnehmung der eigenen Körpersignale unterstützt werden und ein Gefühl für Bewegung und Ruhe, Anspannung und Entspannung entwickeln (vgl. Zimmer 2014, S.72).

Emotionen und Beziehungen

Das Kind drückt seine Gefühle und Empfindungen mithilfe seines Körpers aus. So verändert sich beispielsweise die Körperhaltung und die Mimik je nachdem ob das Kind fröhlich, wütend oder traurig ist.

Zudem sind Bewegungsaktivitäten untrennbar mit Gefühlen wie Neugier, Freude, Anstrengung, aber auch Enttäuschung verbunden, sodass sie eine Gelegenheit darstellen persönliche Themen über den Körper auszudrücken und auszuleben. Diese Themen sollten in einem sicheren Rahmen und anhand einer kindgerechten Reflexion thematisiert werden (vgl. Zimmer 2014, S.34).

Im Freispiel mit Gleichaltrigen, lernen die Kinder zudem andere zu respektieren und zu akzeptieren und sich in der sozialen Welt zurechtzufinden. Über die Verarbeitung von Gefühlen und die Regulation von Emotionen lernt das Kind seine persönlichen Kompetenzen kennen. Schließlich, stellt ebenfalls die vertrauensvolle Beziehung zum Pädagogen eine Gelegenheit dar um ihre emotionalen Kompetenzen zu erweitern (vgl. Zimmer 2014, S.34).



Sprache, Kommunikation und Medien

Bewegung ist auf vielfältige Arten mit der Sprache verbunden. So kann die Bewegung sowohl ein Mittel der Kommunikation sein als auch Bewegungssituationen Anlass für sprachliche Kommunikation bieten.

Schon lange bevor das Kind die verbale Sprache benutzt um mit seiner Umwelt zu kommunizieren, nutzt es bereits Gestiken und Mimiken um seine Bedürfnisse und Wünsche zu äußern und mit der Umwelt in Kontakt zu treten (vgl. Zimmer 2009, S.71f.).

Je weiter das Alter dann fortschreitet übernimmt die verbale Sprache die Form des Hauptkommunikationsmittels (vgl. Zimmer 2009, S.71f.). Hier bieten Bewegungssituationen in der Gruppe ein hervorragendes Kommunikations- und Lernfeld, in denen viel untereinander interagiert, gesprochen und diskutiert wird. So erfolgt eine sprachliche Begleitung der Handlungsabläufe, die Spielregeln werden erklärt, und es wird bei Fangspielen spielerisch geneckt. Es handelt sich also insgesamt um eine sprachanregende soziale Umwelt, in der die Kinder Wörter auf ihre Erlebnisse setzen und sowohl ihren Wortschatz als auch die Sprachkompetenz erweitern.



Ästhetik, Kreativität und Kunst

Kreative Bewegungsspiele und Spiele, die offene Lösungswege beinhalten, bieten Kindern die Gelegenheit sich auf ein neues Erlebnis einzulassen und neue Sinnzusammenhänge zu erkennen. Sie werden herausgefordert verschiedene Situationen aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Andere Perspektiven einzunehmen und eigene, innovative Ideen zu entwickeln bilden die Grundlagen für Kreativität und Problemlösefähigkeit (vgl. nationaler Rahmenplan zur non-formalen Bildung).

Eine weitere Möglichkeit um durch Bewegungsspiele an die Kreativität der Kinder zu knüpfen ist das Freispiel, wo die Kinder mit ihren Fähigkeiten experimentieren. So können Kinder beispielsweise eine neue Choreographie beim Freispiel auf der Tanztribüne erfinden oder „Kunststücke“ beim Zirkusspielen auf der Matratze einüben.

Bietet man den Kindern den Raum und die Zeit, dann ergeben sich solche Aktivitäten von selbst.

Werte und Partizipation

Team- und Kooperationsspiele wie Ringen und Raufen sind tolle Gelegenheiten um das Kooperations- und Gemeinschaftsgefühl zu stärken. Während diesen Bewegungssituationen in der Gruppe lernt das Kind sich mit anderen zu vergleichen und selbst einzuschätzen. Des Weiteren finden zahlreiche soziale Erfahrungen statt, in denen das Kind lernt die Ideen und Wünsche der anderen zu berücksichtigen und mit ihnen die Regeln auszuhandeln sowie die Übung anhand der zur Verfügung stehenden Ressourcen auszuführen. Es werden gemeinschaftlich

vereinbarte Lösungswege gefunden, Beziehungen zu anderen werden aufgebaut und das Kind lernt sich als Teil einer Gruppe wahrzunehmen und angenommen zu spüren. Des Weiteren macht das Kind die Erfahrung was es bedeutet andere zu unterstützen, Hilfsbereitschaft zu zeigen und selbst Hilfe annehmen zu können (vgl. Schneider et al. 2015, S.12).

Naturwissenschaft und Technik

Wieso rollt der Ball manchmal schneller und manchmal langsamer wenn ich ihn auf dem Boden rollen lasse? Hängt dies mit der Körperkraft zusammen mit der ich den Ball anstoße? Oder hängt dies vielleicht vom Gewicht und von der Größe des Balles ab? Spielt das Material des Bodens ebenfalls eine Rolle? Über das spielerische Bewegen und Handeln erwerben Kinder intuitiv Kenntnisse über naturwissenschaftliche und mathematische Phänomene (vgl. Zimmer 2012, S.10).

Die Erfahrungen, die die Kinder direkt mit dem eigenen Körper machen, dies umfasst sowohl sinnliche Erfahrungen als auch Bewegungshandlungen, gelten als Grundsteine für forschendes Lernen und prägen das intuitive Wissen. Tatsächlich sind Kinder in ihrem Alltag ständig von physikalischen Gesetzmäßigkeiten umgeben und sie gewinnen über alltägliche Handlungen wie beispielsweise Schaukeln, Rutschen oder Seilspringen eine Vorstellung von Gleichgewicht, Trägheit der Masse, Schwerkraft und Beschleunigung. Aus ihren situativ erschlossenen Erfahrungen formen die Kinder Hypothesen und Erwartungen. Sie bilden Vorstellungen über mögliche Zusammenhänge aus und überprüfen diese, indem sie ausprobieren und experimentieren. Bewegungsspiele bieten vielfältige Gelegenheiten, die Phänomene nicht nur zu beobachten, sondern sie auch zu erzeugen und sie damit auch zu verstehen (vgl. Zimmer 2012, S.10).

Im Folgenden werden verschiedene Bewegungsfelder vorgestellt, wie bspw. das Bewegungsfeld „Abenteuer, Risiko und Wagnis“. In jedem Bewegungsfeld erfolgt eine kurze Einführung mit Bezug auf die verschiedenen Handlungsfelder, gefolgt von einem Beispiel um im Anschluss die pädagogische Umsetzung näher zu betrachten. Hier werden didaktische Vorüberlegungen erläutert die durch konkrete Praxisbeispiele ergänzt werden.



4 Bewegungsfeld „Abenteuer, Risiko und Wagnis“

„Abenteuer, Risiko und

4.1. Einführung in das Bewegungsfeld

Kinder lieben das Abenteuer und suchen immer wieder nach neuen Herausforderungen. Die einen Kinder wagen von sich aus etwas mehr, andere sind etwas vorsichtiger. Übungen welche Abenteuer, Risiko und Wagnis beinhalten, können die Kinder aus ihrer Komfortzone locken und ihnen somit Entwicklungsmöglichkeiten bieten. In den folgenden Handlungsfeldern werden verschiedene Kompetenzen und Fähigkeiten in diesem Bewegungsfeld gestärkt:

Emotionen und soziale Beziehungen

- Stärkung des Selbstvertrauens durch das Überschreiten von eigenen Grenzen
- Persönlichkeitsentwicklung, Erfahrung der eigenen Bedürfnisse
- Eigene Grenzen und die der anderen erkennen und akzeptieren
- Erfolge und Niederlagen verarbeiten
- Lernen mit seinen eigenen Ängsten und denen von anderen umzugehen
- Sich selbst und anderen vertrauen sowie Vertrauen vermitteln „Du kannst dich auf mich verlassen!“
- Gefühle bei Konfrontation und Auseinandersetzen mit einer schwierigen Situation wahrnehmen

Bewegung, Körperbewusstsein und Gesundheit

- Motorische Fähigkeiten erweitern
- Lernen den Körper zu nutzen und einzusetzen, um etwas durchzusetzen
- Unterschiedliche Körper- und Sinneserfahrungen machen (z.B. hohe Anspannung)

Naturwissenschaft und Technik

- Kennenlernen der physikalischen Kräfte mit Auswirkungen auf den eigenen Körper

Werteorientierung, Partizipation und Demokratie

- Verantwortungsübernahme
- Partnerschaftliches Lernen: Voneinander und miteinander lernen
- Kooperation und Zusammenarbeit
- Rücksichtnahme und Verantwortungsgefühl
- Vertrauen schenken und sich anvertrauen
- Risikokompetenz erwerben (Umgang mit Risiken erlernen)
- Kontakt und Kooperationsfähigkeit
- Regelverständnis, Konfliktfähigkeit, Durchsetzungskraft, Umgang mit Gefühlen
- Toleranz und Rücksichtnahme, Helfen und Sichern

Sprache und Kommunikation

- Sich absprechen, gemeinsam Regeln aufstellen und sich den anderen mitteilen

Praxisbeispiele

Beispiel 1: Lena bezeichnet sich selbst als mutig und abenteuerlustig. Sie findet es toll ein Wagnis einzugehen und sucht immer wieder nach neuen Herausforderungen. Manchmal hat sie die Gefahren falsch eingeschätzt und sich deswegen schon das ein oder andere Mal verletzt. In der Maison Relais sucht sie immer nach neuen Abenteuern und hat mit der Zeit gelernt, dass es ebenfalls sehr wichtig ist die Gefahren in den verschiedenen Situationen einzuschätzen um sich und andere nicht zu verletzen.

Wagnis“

Beispiel 2: Thomas ist eher vorsichtig. Wenn andere Kinder vom Fünfmeterbrett im Schwimmbad runterspringen traut er sich nicht und schaut lieber zu. Mittlerweile springt er vom Dreimeterbrett und ist sehr stolz, dass er sich das traut. Vor ein paar Monaten hat er sich nicht getraut vom Einmeterbrett runterzuspringen und hatte dann ganz zittrige Knie. Durch verschiedene Übungen, wo er immer höher kletterte und runter sprang wurde er jedoch mutiger. Er sammelte die Erfahrung, dass ihm nichts passiert, wenn er aus dieser Höhe runterspringt und gewann an Selbstvertrauen.

Abenteuer, Risiko und Wagnis am Beispiel vom Pendel

Laura ist Erzieherin in der Maison Relais und hat beobachtet, dass sich eine Gruppe Kinder in letzter Zeit oft zankt und Spannungen zwischen einigen Kindern herrscht, welche davor sehr viel gemeinsam unternommen haben. Sie hat mitbekommen, dass ein Geheimnis weiter erzählt wurde und dadurch Streit entstanden ist. Sie hat anhand der Reaktionen der Kinder bemerkt, dass sie sich nicht mehr gegenseitig vertrauen wollen und können. Es ist eine Gruppe von Kindern welche gerne auf dem Abenteuerspielplatz rumtobt und gerne ihre Grenzen austestet. Laura hat sich überlegt was den Kindern helfen könnte wieder Vertrauen aufzubauen und den Interessen der Kinder entspricht. So kam sie auf die Idee eine Übung aus der Erlebnispädagogik zu wählen, die „das Pendel“ heißt um das Vertrauen in Verbindung mit Risiko und Wagnis zu thematisieren.

Sprache und Kommunikation

Der Beginn und das Ende des Spiels werden klar kommuniziert. Die Kinder teilen ihre Bedürfnisse, Gefühle und Grenzen mit. Sie lernen ihr Empfinden verbal zu kommunizieren.

Als die Kinder auf dem Spielplatz sind, ruft Laura die Kinder zusammen und schlägt ihnen die Übung vor. Da die Kinder es sehr mögen ein Wagnis einzugehen, nehmen sie das Angebot mit Begeisterung an.

Als erstes fragt Laura die Kinder was für sie Vertrauen bedeutet und was sie benötigen um jemandem vertrauen zu können. Die Kinder antworten folgendes:

- Vertrauen ist, wenn man sich darauf verlassen kann, dass der andere das macht was er sagt.
- Vertrauen kann schnell kaputtgehen und ist schwer wieder zu reparieren.
- Man vertraut nicht jedem.
- Wenn ich will, dass jemand mir vertraut muss ich ihm das Gefühl geben, dass ich etwas für mich behalte.

Laura fasst die Gedanken der Kinder kurz zusammen: „Damit ihr also jemanden vertrauen könnt müsst ihr das Gefühl haben, dass er sein Wort hält und ihr sicher sein könnt, dass er das einhält was ihr mit ihm ausgemacht habt. Wenn wir jetzt die Pendelübung machen ist dies auch sehr wichtig, damit kein Vertrauen verletzt wird.“

Werteorientierung, Partizipation und Demokratie

Die Kinder haben gemeinsam überlegt was Vertrauen für sie bedeutet und wie sie es in ihren eigenen Worten ausdrücken können. Die Kinder können dadurch besser nachvollziehen was das doch abstrakte Wort „Vertrauen“ beinhaltet. Die Kinder nehmen aktiv teil und es wird ihnen ermöglicht selbstständig zu handeln. Die Kinder dürfen selbst entscheiden ob sie an der Übung teilnehmen möchten und sie können frei bestimmen ob sie das Pendel sein möchten. Das Ziel ist nicht, dass alle Kinder sich pendeln lassen, sondern, dass sie sich mit ihren eigenen Grenzen und ihrem Empfinden auseinandersetzen.

Laura erklärt den Kindern wie das Spiel funktioniert: Die Kinder machen einen Kreis und ein Kind steht in der Mitte der Gruppe. Die Kinder im Kreis machen einen Ausfallschritt damit sie stabil stehen und strecken die Arme nach vorne. Das Kind in der Mitte schließt die Augen, baut Körperspannung auf und lässt sich steif wie ein Brett langsam fallen. Die anderen Kinder fangen die Person mit nach vorne gestreckten Armen auf und schaukeln sie leicht in eine andere Richtung. Am Anfang sollte das Kind nicht weit fallen, mit zunehmender Spieldauer kann diese Distanz dann vergrößert werden. Laura sagt den Kindern auch, dass niemand das Pendel sein muss und jeder sagen kann wie weit er gependelt werden möchte. Jeder hat seine eigenen Grenzen und jeder hat das Recht diese zu äußern!

Rolle des Pädagogen

Der Pädagoge betont die Freiwilligkeit und respektiert die Grenzen der Kinder, regt jedoch gleichzeitig ihre Neugierde und ihren Entdeckungsdrang an. Der Spielleiter achtet darauf, dass das Vertrauen behutsam behandelt wird und diese Übung sich nicht in ein „Herumgeschubse“ verwandelt. Es geht darum die Bedürfnisse der Kinder zu erkennen und auf diese zu reagieren. Gegebenenfalls sollten die Übungen an diese individuellen Bedürfnisse angepasst werden.

Bevor gestartet wird, tauschen die Kinder die vereinbarten Kommandos aus:

Pendel: „Seid ihr bereit?“

Gruppe: „Wir sind breit“

Pendel: „Ich lasse mich fallen!“

Gruppe: „Wir halten dich ...“

Wenn die Übung beendet ist wird dies auch laut mitgeteilt und gleichzeitig wird dem pendelndem Kind auf die Schulter geklopft:

Gruppe: „Die Übung ist vorbei. Stell dich wieder fest auf deine Füße!“

Pendel: „Ok ich stehe wieder fest auf meinen Füßen.“

Bewegung, Körperbewusstsein und Gesundheit

Durch die Körperspannung bekommen die Kinder ein anderes Körperbewusstsein und vertrauen auf ihre eigenen körperlichen Kompetenzen. Jeder nimmt den Körperkontakt von den Anderen unterschiedlich wahr.

Claude ist der erste der sich meldet und das Pendel sein möchte. Laura fragt ihn wie es für ihn ist, dass er sich jetzt auf sie verlassen muss. Claude sagt: „Mir macht das nichts aus“. Er stellt sich in die Mitte und alle sagen das Anfangs Ritual auf. Claude lässt sich eine Zeitlang hin und her pendeln und kann sich ohne Probleme fallen lassen. Nach einer Zeit bietet Laura ihm an seine Augen zu schließen, wenn er möchte. Anfangs zögert er etwas, schließt sie dann aber ganz. Nach einer Zeit pendeln sie Claude wieder in die Mitte und beenden die Übung mit dem ausgemachten Ritual.

Naturwissenschaft und Technik

Beim Pendeln im Kreis fühlt man das Fallen und das Aufgefangen werden und bekommt ein anderes Raumgefühl.

Laura fragt Claude wie es für ihn war. Claude berichtet, dass er doch am Anfang etwas Kribbeln im Bauch hatte, er sich aber nach einer Zeit daran gewöhnt hat und gemerkt hat, dass die anderen gut auf ihn aufpassen und er ihnen vertrauen kann. Mit den geschlossenen Augen hatte er anfangs etwas Bedenken und hatte wieder ein Kribbeln im Bauch. Er musste sich überwinden die Augen ganz zu schließen und nicht immer wieder zu blinzeln. Als er dann ein paar Mal hin und her gependelt wurde, merkte er aber, dass er in guten Händen ist. Es fiel Claude relativ leicht seine Gefühle mitzuteilen und auszudrücken.

Emotionen und soziale Beziehungen

Die Kinder spüren welche unterschiedlichen Gefühle bei ihnen ausgelöst werden. Die Übung wird von den Kindern ganz unterschiedlich erlebt. Sich als Pendel in die Arme seiner Freunde fallen zu lassen erfordert sehr viel Vertrauen und Mut! Die Gruppe muss sich sensibel nach dem Pendel richten. Die Erfahrung, von der Gruppe gehalten zu werden und ihr ganz zu vertrauen, wird intensiver, wenn bei dieser Vertrauensübung nicht gesprochen wird.

Nach Claude meldeten sich noch ein paar andere Kinder. Laura bemerkte, dass Clara sich noch nicht gemeldet hat und fragt sie ob sie auch gependelt werden möchte. Clara antwortete: „Ich will mich nicht fallen lassen. Ich habe Angst, dass die anderen mich nicht auffangen!“. Laura fragte sie ob sie sich vorstellen kann sich pendeln zu lassen,

wenn der Kreis etwas kleiner ist und die anderen bereits ihre Hände an sie legen und sie nur leicht pendeln. Clara überlegte kurz und stellte sich dann in die Mitte. Die anderen kamen etwas näher und legten ihre Hände an die Schultern von Clara, so spürte sie, dass die anderen schon da sind und sie sich in ihre Arme legen kann. Clara war sehr ruhig während der Übung und wirkte sehr angespannt, man konnte beobachten, dass dies für sie bereits ein großes Wagnis ist. Laura fragte sie nach einer Zeit ob sie sich vorstellen kann sich fallen zu lassen. Clara verneinte dies und Laura sagte: „Super, dass du dich getraut hast dieses Abenteuer einzugehen und dich von uns schaukeln gelassen hast, du kannst sehr stolz auf dich sein!“.

Werteorientierung, Partizipation und Demokratie

Die Kinder haben die Möglichkeit ihr Empfinden auszudrücken und können Werte wie „Vertrauen“ selbst erleben und reflektieren. Die individuellen Grenzen der anderen werden respektiert.

Danach reflektiert Laura mit den Kindern die Übung und fragt sie wie es für sie war gependelt zu werden. Alle Kinder haben hier die Möglichkeit sich zu ihrem Empfinden zu äußern. Die meisten Kinder gaben an, dass es ihnen half zu wissen, dass die anderen wirklich da sind und sie auffangen so wie sie es ausgemacht haben. Zusammen überlegen sie noch wie man sich im Alltag vertrauen kann und einige kamen zum Schluss, dass es hilft, wenn man sein Wort hält und es sich schön anfühlt, wenn man den anderen vertrauen kann.

4.2. Pädagogische Umsetzung „Abenteuer, Risiko und Wagnis“

4.2.1. Methodisch-didaktische Vorüberlegungen

Aufgabe des Pädagogen ist es, mit Hilfe von erlebnisorientierten Bewegungsangeboten, den natürlichen Drang zum Abenteuer und Risiko der Kinder aufzugreifen. Dabei gilt jedoch zu beachten, dass die initiierten Wagnissituationen nicht zu tollkühnen und halsbrecherischen Handlungen degenerieren. Erdmann (Erdmann 1991) spricht hierbei von einem „dosierten Risiko“, bei dem zwar mögliche Fehlschläge mit einbezogen werden, jedoch gravierende Folgen wie schwere Verletzungen oder seelische Schäden ausbleiben. Neben den selbstverständlichen Vorgehensweisen, die beispielsweise die Erwärmung, die Gestaltung des Geräteaufbaus und die nötigen Sicherheitsregeln betreffen, kann darüber hinaus die Beachtung folgender **Grundsätze** die Sicherheit der Kinder fördern:

- **Kein unnötiges Risiko eingehen.** Eine gesunde Selbsteinschätzung ist oberstes Übungsprinzip.
- **Gegenseitiger Respekt.** Jeder kann das probieren, was er möchte. Keiner darf dem Gruppenzwang oder Wettkampfdruck unterliegen.
- Die Kinder **Verantwortung** für sich und andere übernehmen lassen: Beim Helfen und Sichern, bei der Überprüfung der Gerätestationen oder auch bei der Risikoeinschätzung.
- **Gegenseitige Unterstützung.** In Gruppenarbeit Vertrauen aufbauen und Berührungsängste abbauen, sodass sich jeder in den Händen der Mitspieler wohl und sicher fühlt.
- **Sinne für Gefährdungen schärfen** durch Hinweise, Folgenabschätzung und Besprechung von Beinahe-Unfällen.
- **Eine langsame, behutsame Annäherung** und **Differenzierung** ermöglichen.

Anmerkung: Wir bemerken an dieser Stelle, dass im Folgenden spezifisches Material aus Turnhallen beschrieben wird, da mittlerweile viele Betreuungsstrukturen Zugang zu den örtlichen Sporthallen haben. Das Material kann jedoch gern durch anderes ersetzt werden, wie bspw. eine Bank durch eine Mauer im Freien, oder ein Reifen durch ein Seil. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt, sodass viele Übungen auch draußen stattfinden können.

Material: Kleine Matten, große Weichbodenmatten, kleine und große Kästen, Schwingtaue, Sprossenwand, Langbänke, Rollbretter, Sprungbock, Stufenbarren, Sprungbretter, Minitrampolin, Reckstange, Slackline, Medizinbälle, Kleinmaterialien (Bälle, Gummiringe, Wurfscheiben), Zauberschnur, Plastikreifen.

Kleidung: Eng anliegende Sportkleidung und Turnschuhe. Aus Sicherheitsgründen ist das Ablegen jeglichen Schmucks (Uhren, Ketten, Halsbänder, Ringe, Ohrringe, etc.) unerlässliche Pflicht.

Organisation: Eine Teilung der Gruppe (Stationsbetrieb) erhöht die Übungsintensität, sollte jedoch erst nach einer ersten gemeinsamen Übungsphase (inklusive einer Sicherheitseinweisung) in Erwägung gezogen werden. Das Bewegungsfeld „Abenteuer, Risiko und Wagnis“ ist für eine Gruppengröße von 6 – 24 Kindern geeignet.

Achtung/Tipps: Eine aufmerksame und sensible Kommunikation mit der Betreuungsgruppe ist in diesem Bewegungsfeld von zentraler Bedeutung. Übermütige Kinder müssen auf die Gefahren hingewiesen werden die ihr Verhalten mit sich bringt. Hierdurch sollen die Kinder ihr Verhalten so verändern, dass sie selbst weiterhin mit Spaß bei der Sache sind, gleichzeitig das eingegangene Risiko auch für den Pädagogen vertretbar ist.

In diesem Sinne dürfen Bloßstellungen, Hänseleien oder auch Gruppenzwang auf keinen Fall geduldet werden.

Mögliche Wirkungen

Die Kinder lernen,

- Wagnissituationen angemessen zu beurteilen und potenzielle Gefahren zu erkennen,
- ihre eigenen Fähigkeiten und Grenzen realistisch einzuschätzen,
- sich riskanten Handlungssituationen zu stellen oder sich begründet dagegen zu entscheiden,
- dem Partner verlässliche Hilfestellung und Unterstützung zu geben,
- ihren Drang zum Abenteuer und Risiko in einem sicheren Handlungsrahmen auszuleben.

4.2.2. Praxisbeispiele „Abenteuer, Risiko und Wagnis“

Abenteuer in der Gruppe

Die Welle

Material: Kein.

Die Kinder bilden eine Gasse und halten die Arme gestreckt nach vorne. Der Reihe nach dürfen nun alle, die möchten, einmal durch die Gasse laufen. Erreicht der Läufer die Gasse, reißen die Mitspieler nacheinander ihre Arme nach oben und machen somit den Weg frei. Gleich danach senken sie ihre Arme wieder, so dass eine Art Wellenbewegung entsteht.

Variante: (a) Durch die Gasse sprinten, springen oder hüpfen. (b) mit Schaumstoffschlägern (Wassernudeln) eine Gasse bilden.



Körperspannung aufbauen

Eine gute Körperspannung ist eine wichtige Voraussetzung für die nachfolgenden Erlebnis-aufgaben. Sie kann auch als „*Muskelspannung zur Fixierung von Gelenken*“ (Gerling, Becker & Mönnikes, 2014) bezeichnet werden. Diese Fähigkeit sollte den Kindern unbedingt im Vorfeld bewusst gemacht werden und in einer ersten Übungsphase gezielt geschult werden. Folgende Übungen helfen die Körperspannung zu trainieren :



Schultern am Boden

Ein Kind legt sich mit dem Rücken auf den Boden und konzentriert sich auf die Körperspannung : Bauch einziehen, Gesäß spannen, Knie und Knöchel zusammendrücken. Ein Partner hebt den Liegenden an den Füßen vom Boden ab.

Schubkarre

Ein Kind befindet sich in der Liegestützposition mit dem Blick zum Boden. Die Beine werden dabei von einem Partner angehoben und festgehalten. Dieser überprüft anschließend die Körperspannung, indem er abwechselnd je ein Bein los lässt.

Pendel

Ein Kind steht in der Mitte einer Gruppe, schließt die Augen und lässt sich steif wie ein Brett fallen (Körperspannung halten !). Die Gruppe fängt die Person mit nach vorne gestreckten Armen auf und schiebt sie leicht in eine andere Richtung. Am Anfang sollte die Fallstrecke sehr gering sein, mit zunehmender Spieldauer kann diese dann vergrößert werden.



Damit die Kinder sich etwas unter Körperspannung vorstellen können, kann zusätzlich auch mit Bildern gearbeitet werden (z.B. Brett, Baumstamm im Gegensatz zu Schwamm oder Kartoffelsack).

Bäume im Sturm

Die Gruppe wird geteilt in eine „Förstergruppe“ und eine „Baumgruppe“. Die „Bäume“ verteilen sich im ganzen Raum, wobei ein Teil aufrecht steht, während einige vom Sturm umgeweht wurden und rücklings auf dem Boden liegen. Die „Förster“ haben den Auftrag, in Gruppen von 2-4 Kinder alle „Bäume“ zu den „Sammelplätzen“ (Weichbodenmatten) zu bringen. Nach dem alle Bäume zu den Sammelplätzen gebracht wurden, werden die Rollen getauscht.



Der Fahrstuhl

Alle Kinder gehen gemeinsam in die Knie, legen die Hände unter den auf der Matte liegenden Mitspieler und heben diesen langsam gemeinsam hoch. Zunächst nur in Hüfthöhe, dann langsam höher bis über die Köpfe der hebenden Spieler. Nach dem „ersten Stock“, wird der „Fahrstuhl“ wieder ins „Erdgeschoss“ heruntergelassen. Der schwebende Spieler versucht sich dabei so steif wie ein Brett zu verhalten.



Variante 1: Ein Kind legt sich auf die Matte. Alle anderen fassen an der Seite an und heben die Matte hüfthoch nach oben. Auf ein klares Signal wird die Matte nach unten fallen gelassen, wobei die Spieler außen schnell nach hinten gehen.

Variante 2: Noch intensiver für die Person auf der Matte wird es, wenn das Start-Signal nicht bewusst wahrgenommen werden kann (z.B. eine Person gibt für alle anderen unter der Matte ein Handzeichen).

Achtung:

- ▶ Das fallende Kind sollte beim Aufprall seine Körperspannung halten und gleichzeitig ausatmen.
- ▶ Auch hier sollte die Fallhöhe nicht zu hoch gewählt werden.

Aus Sicherheitsgründen, sollte der Fall in einer möglichst horizontalen Position erfolgen (Synchronität der Träger).

Der Fall vom Kasten / Mauer

Ein Kind stellt sich auf einen Kasten mit dem Rücken zur Gruppe, die in leichter Schrittstellung und mit vorgestreckten Armen eine Gasse bildet. Aus Sicherheitsgründen wird vor den Kasten zusätzlich eine Weichbodenmatte hingelegt. Das fallende Kind baut Körperspannung auf und streckt die Arme nach oben. Bevor es zum Fall kommt, wird in der Gruppe folgendes Ritual vereinbart: (1) Der Fallende fragt die Gruppe: „Seid ihr bereit?“, (2) Die Gruppe antwortet gemeinsam „Ja!“, (3) Der Spielleiter gibt das Kommando „Fallen“.



Variante: (a) Der Fallende steht frontal zur Gruppe. (b) Es erfolgt ein blinder Fall.

Achtung:

- ▶ Die Kastenhöhe nicht zu hoch wählen.
- ▶ Der Fallende darf nicht mit dem Gesäß einknicken, da er sonst die Träger durchbrechen könnte.
- ▶ Der Fallende muss darauf achten, dass er seine Arme gestreckt hält, damit er keinen Träger unabsichtlich schlägt.
- ▶ Dieses Spiel verlangt gute Zusammenarbeit. Die stärksten Träger sollten sich in der Mitte befinden.

Die Panzerknacker

Dies ist ein Spiel bestehend aus den folgenden 6 Aufgaben. Um das Interesse und die Motivation der Kinder zu steigern, werden die Erlebnisstationen mittels einer Bewegungsgeschichte thematisch miteinander verbunden: „Stellt euch vor ihr seid Panzerknacker und wie jede Nacht versucht ihr aus dem Gefängnis auszubrechen um Dagobert Ducks Geldspeicher zu knacken“.

Vor dem eigentlichen „Ausbruch“ sollte unbedingt eine Sicherheitseinweisung durch den Spielleiter erfolgen. Zusätzlich können Arbeitsblätter ausgeteilt werden, auf denen die wichtigsten Sicherheitshinweise für die jeweiligen Stationen nochmals vermerkt sind, wie beispielsweise „es übt immer nur Einer an diesem Gerät“ oder „wer keine Aufgabe hat, steht hinter den Geräten“.

1. Die Gefängnistür

Ein Kind stellt sich vor die Matte und hält sie gleichzeitig fest. Ziel ist es, mit der Matte auf den Boden zu fallen. Bei einer besonders schweren „Gefängnistür“ kann man die Aufgabe auch gemeinsam mit einem Partner lösen. Intensiver wird es, wenn man die Augen schließt.

„Sprengt die Gefängnistür auf um aus dem Hauptgebäude zu entfliehen“



2. Der Wassergraben

Die Kinder nehmen ein Tau und steigen damit auf einen kleinen Kasten. Von dort schwingen sie an den Klettertauen zu den Matten und springen auf diese nieder.

Variante: (a) Die Kinder springen von Kasten zu Kasten. (b) Jeder muss in einen Reifen springen, so dass er sicher mit beiden Füßen darinsteht. (c) Die „Panzerknacker“ müssen ihren „Werkzeugkasten“ (Ball, Kegel) zwischen die Beine klemmen.

„Überwindet den Wassergraben um zur Gefängnismauer zu gelangen“

3. Die Gefängnismauer

Eine Langbank wird in der gewünschten Höhe an der Sprossenwand befestigt und dort mit einem Spanngurt/Sprungseil gesichert. Der Bereich unter der Bank wird mit Hilfe eines Weichbodens und kleiner Matten abgesichert. Die Kinder sollen nun versuchen die „Gefängnismauer“ zu erklimmen.

Variante: Klettern auf allen Vieren, im Stehen, ohne Hände, mit geschlossenen Augen.

„Erklimmt die Gefängnismauer“

4. Sprung in die Tiefe

Die Kinder können nun vom oberen Ende der Sprossenwand in die „Freiheit“ springen. Als Landefläche sollte eine große Weichbodenmatte oder Hochsprungmatte gewählt werden.

Variante: (a) Sprung aus mittlerer Höhe (an der Sprossenwand bis zur Hälfte wieder absteigen). (b) Sprung mit halber oder gar ganzer Drehung. (c) Abrollen (Purzelbaum) nach der Landung.

„Springt von der Mauer in die Freiheit“

5. Der Fluchtwagen

Nach der „Gefängnismauer“ steht nun ein „Fluchtwagen“ (Sprungbock, Kasten) zur Verfügung. Die „Panzerknacker“ sollen das Gerät erklimmen und sich stehend im Kreis die Hände reichen und gleichzeitig nach außen lehnen.

„Steigt gemeinsam in den Fluchtwagen um schnellstmöglich zum Geldspeicher zu kommen“



6. Das Karussell

Die Station „Karussell“ verdeutlicht nach dem erfolgreichen Knacken des Geldspeichers die Glücksgefühle der Räuber, während diese in den Goldmünzen baden. Dabei wird eine Bank umgedreht und auf Rollbretter gelegt. Zwei oder mehrere Panzerknacker setzen sich auf die Bank und müssen sich gut festhalten. Jetzt wird die Bank wie ein Karussell gedreht, indem die anderen Kinder anschieben.

Variante: (a) Die Geschwindigkeit des Karussells kann nach und nach erhöht werden. (b) Die darauf sitzenden Personen sollen die Augen schließen.

Balancieren



Die Kinder werden mithilfe unterschiedlicher Balancierstationen aufgefordert, ihren sicheren Stand aufzugeben. Die Balancieraufgaben sollten so gewählt sein, dass die Partnerhilfe eine notwendige Voraussetzung für den Übungsprozess darstellt und somit von der Gruppe als „normal“ erlebt wird. Indem die Kinder sowohl die Rolle des „Balanciers“ einnehmen, der sich trauen muss, als auch die Rolle des Sichernden, der vertrauenswürdig ist, soll ihnen die Bedeutung der gegenseitigen Unterstützung und Hilfestellung bewusst werden. Der Pädagoge sollte jedoch stets darauf achten, die Gruppe bei der Verantwortungsübernahme nicht zu überfordern.

Medizinballreihe



Bankwippe



Reckstange / Brett auf zwei kleinen Kästen / Eimer



Slackline



Fliegen mit dem Trampolin



Der Wunsch, einen Salto auszuprobieren, zieht meist unaufgeforderte und gefährliche Sprungversuche nach sich, so dass aus Angst vor Verletzungen und ungenügendem Fachwissen das Minitrampolin oft ungenutzt im Geräteraum stehen bleibt. Die vorliegende Praxisreihe soll aufzeigen, wie das Trampolinspringen attraktiv, spannend und vor allem sicher mit einer Kindergruppe eingesetzt werden kann.

Aufbau und Sicherheit

- ▶ Sind die Minitrampoline nicht im Einsatz, werden sie mit dem Sprungtuch nach unten auf den Boden gelegt, so dass sie von den Kindern nicht unaufgefordert benutzt werden können.
- ▶ Die Landeebene sollte mindestens so hoch sein wie das Trampolin selbst, um Prellungen und Stauchungen bei der Landung zu minimieren.
- ▶ Es ist zwingend notwendig, dass der Pädagoge die Trampolinstation immer im Blick hat.
- ▶ Waghalsige Sprünge wie Schrauben, Saltos und Drehungen sollten in jedem Fall nur von einem Betreuer mit hohem turnerischen Fachwissen initiiert werden.
- ▶ Der Körper ist beim Trampolinspringen großen Belastungen ausgesetzt. Eine ausreichend lange und intensive Aufwärmphase ist in diesem Sinne Pflicht.
- ▶ Beim Absprung ist eine gute Körperspannung unverzichtbar, um eine muskuläre Abstützung der Wirbelsäule zu gewährleisten und somit Verletzungen vorzubeugen.
- ▶ Bei den Landungen ist ein Nachgeben in die Knie erwünscht, um die auftretende Kräfte abzufedern.

Gewöhnungsübungen im Stand

Um ein Gefühl für die Federwirkung des Tuches zu entwickeln, wird zunächst im Stand auf dem Trampolin gesprungen. Zwei Helfer sollen dabei durch Handfassung die Sprünge stabilisieren.

Variante: (a) Anschließender Sprung auf die Weichbodenmatte. (b) Springen mit geschlossenen Augen.

Einfache und kreative Sprünge

Nach den Gewöhnungsübungen können die Kinder mit einfachen Fußsprüngen beginnen, wobei turnerische Basissprünge hierfür einen sicheren Einstieg bieten: *Strecksprung, Hocksprung, Grätschsprung und Bücksprung*. Werden die Basissprünge beherrscht, können kreativere Sprünge mit einbezogen werden, wie beispielsweise:



Der Goofy: Im Sprung werden beide Unterschenkel nach hinten angewinkelt, wobei der Kopf über eine Schulter nach hinten zu den Fußsohlen schaut.

Der Strampler: Nach dem Absprung wird in der Luft kräftig mit den Beinen gestrampelt.

Der Karate-Kid: Nach dem Absprung wird die Haltung eines Karate-Kämpfers eingenommen.

Der Nachahmer: Die Kinder sollen sich eigene kreative Sprünge ausdenken. Im Anschluss werden diese dann von der Gruppe ausprobiert und nachgeahmt.



Springen und Fangen

Sind die Kinder mit dem Minitrampolin vertraut, stellt der Pädagoge einen Korb mit verschiedenen Kleinmaterialien (Bälle, Gummiringe, Wurfscheiben) zur Verfügung. Diese sollen von einem Werfer neben der Landefläche dem Springer in der Luft zugeworfen werden:

- ▶ Fange den Gegenstand in der Luft.
- ▶ Spiele den Gegenstand in der Luft wieder zum Werfer zurück.
- ▶ Versuche, zwei Gegenstände gleichzeitig zu fangen.
- ▶ Versuche den dir zugeworfenen Ball mit dem Fuß oder Kopf zu spielen.
- ▶ Spiele den Ball mit dem Fuß, wem gelingt ein Tor?

Hinweis: Der Springer ist dafür verantwortlich, dass die von ihm gefangen bzw. gespielten Gegenstände wieder zurück in den Korb gelegt werden.

Springen in Zahlenkreise

Mit Hilfe von Kreide werden 6 gleichgroße Zahlenkreise (1 – 6) auf die Weichbodenmatte gezeichnet, wobei der Zahlenwert mit steigender Entfernung zum Trampolin zunimmt. Die Trampolinstation sollte mit einer zusätzlichen Weichbodenmatte abgesichert werden, damit die Kinder nach der Zahl 6 nicht über die Landefläche hinauspringen. Folgende Aufgabenstellungen können den Kindern zugeteilt werden:

- ▶ Springe mit beiden Füßen in einem Zahlenkreis deiner Wahl.
- ▶ Springe mit einem Fuß in je einen Zahlenkreis. Wieviel Punkte hast du mit deinem Sprung erreicht?
- ▶ Wettkampf: Welche Gruppe erzielt zuerst 100 Punkte?
- ▶ Der vorherige Springer würfelt eine Zahl: Lande mit beiden Füßen in dem vorgegebenen Zahlenkreis.

Achtung: Der Pädagoge sollte unbedingt vor Spielbeginn auf die Verletzungsgefahr durch Landungen mit gespreizten Beinen hinweisen, bzw. bestimmte Zahlenkombinationen grundsätzlich verbieten (z.B. 1 + 6).

Springen mit der Zauberschnur

Über die Weichbodenmatte wird mit Hilfe von Personen eine Zauberschnur gespannt. Hierbei gilt zu beachten, dass Höhe und Weite der Zauberschnur individuell an den jeweiligen Springer angepasst werden soll. Der Betreuer gibt folgende Sprunganleitungen:

- ▶ Springe mit beiden Füßen über die Zauberschnur, ohne diese zu berühren.
- ▶ Lande mit einem Bein vor, und mit dem anderen hinter der Zauberschnur.
- ▶ Lande mit beiden Füßen präzise auf der Zauberschnur.
- ▶ Springe in die Gasse bzw. auf beide Zauberschnüre.

Literaturverzeichnis „Abenteuer, Risiko und Wagnis“

Badegruber, B. (1994): *Spiele zum Problemlösen*. Linz: Veritas.

Deubel, P. & Andrä, C. (2016): Etwas wagen und verantworten. Ideen für den Sportunterricht in der Turnhalle. *In Lehrhilfen für den Sportunterricht, 65. Jahrgang, Heft 11* (S. 8-13). Schorndorf: Hofmann Verlag.

Erdmann, R. (1991): Sicherheit und Risikoerleben – ein Widerspruch? In H. Körndle et al. (Hrsg.), *Der Beitrag der Sportpsychologie zur Zielbestimmung einer modernen Erziehung und Ausbildung im Sport* (S. 110-115). Köln: bps.

Gerling, I., Becker, M. & Mönnikes, L. (2014): *Das Airtrackbuch*. Spielen, Springen, Turnen. Für Schule und Verein. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Gilsdorf, R. & Kistner, G. (2001): *Kooperative Abenteuerspiele*. Seelze Velber: Kallmeyer.

Müller, C. (2017): Hoch hinaus – fliegen. Springen, Rechnen und Wettkämpfen am Minitrampolin. *In Sport und Spiel, 17. Jahrgang, Ausgabe 1/2017* (S. 4-9). Seelze Velber: Friedrich Verlag.

Neumann, P. & Katzer, D. (2011): *Etwas Wagen und Verantworten im Schulsport*. Didaktische Impulse und Praxishilfen. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Vollmer, K. (2012): Ko-Konstruktion. In: Vollmer, K.: *Fachwörterbuch für Erzieherinnen und pädagogische Fachkräfte*. Freiburg: Verlag Herder. S. 104.



5 Bewegungsfeld „Koordination“

„Koordination“

5.1. Einführung in das Bewegungsfeld

Die Koordination ermöglicht Bewegungen zu steuern und harmonisch miteinander zu verbinden. Die Koordinationsfähigkeiten der Kinder können erweitert werden indem sie immer wieder neu herausgefordert werden. Folgende Handlungsfelder sind bei der Koordination wiederzufinden :

Emotionen und soziale Beziehungen

- Freude an der Bewegung
- Die eigenen Fähigkeiten und körperlichen Grenzen einschätzen, erkennen und akzeptieren
- Das Gruppengefühl stärken

Bewegung, Körperbewusstsein und Gesundheit

- Körperbewusstsein entwickeln
- Den eigenen Körper, mit seinen Stärken und Grenzen kennen lernen
- Neue Bewegungsabläufe kennenlernen
- Körperliche Fähigkeiten werden ausgebaut
- Konzentration und Grobmotorik fördern

Werte und Partizipation

- Kooperation und Zusammenarbeit im Team
- Miteinander wetteifern und dabei fair miteinander umgehen
- Rücksichtnahme
- Miteinbeziehen der Kinder in die Auswahl der Übungen

Sprache und Kommunikation

- Sich absprechen und sich den anderen mitteilen
- Von den eigenen Erfahrungen berichten und sich austauschen

Koordination am praktischen Beispiel

Der Zirkus ist in der Stadt und viele Kinder haben ihn mit der Schule besucht. Die Kinder sind ganz begeistert von den Tieren aber auch von den akrobatischen Darlegungen. In der Mittagsstunde erzählen die Kinder der Erzieherin Julia davon und wollen diese Kunststücke auch ausprobieren. So suchen sie die Materialien wie Bälle verschiedener Größen, Seile, Reifen und Schals zusammen.

Werte und Partizipation

Die Kinder können ihre Freizeit gestalten und ihren Interessen nachgehen. Die Kinder gestalten ihr Bildungsangebot mit.

Die einen fangen an die Hula-Hoops um sich herum zu schwingen und versuchen diese an der Hüfte zu drehen. Clara (6 Jahre) bekommt es recht schnell hin und zeigt es Julia voller Begeisterung. Julia fragt was die Akrobatin im Zirkus noch mit dem Reifen gemacht hat und Clara erzählt ihr, dass sie den Reifen von sich weggeschickt hat und er von selbst wieder zu ihr kam. Sie weiß aber nicht wie sie das gemacht hat. Sophia (8 Jahre) zeigt und erklärt es ihr. Nach einer Zeit fragt Julia die Mädchen noch einmal was man noch mit dem Reifen machen könnte. Sie nennen noch ganz unterschiedliche Sachen wie Durchspringen, ihn sich gegenseitig zurollen, in die Höhe werfen und mit der anderen Hand auffangen usw. Sie probieren die unterschiedlichen Möglichkeiten aus und erfinden immer wieder neue Varianten.

Rolle des Pädagogen

Der Pädagoge versucht die Bedürfnisse der Kinder zu erkennen und auf diese einzugehen. Er stimuliert das natürliche Bewegungsverhalten des Kindes und begleitet gegebenenfalls die Bewegungsangebote.

Er achtet darauf, dass Freiraum besteht, in dem Experimentieren zugelassen wird und Fehler und Irrwege als Teil des Lernens begrüßt werden.

Entdeckendes Lernen

Das konkrete Tun und das forschende Lernen stehen im Fokus der non-formalen Bildung. Die Kinder sollten sich in verschiedenen Bereichen erproben und frei experimentieren dürfen.

In der gleichen Zeit widmen sich andere Kinder den Bällen. Im Zirkus haben sie gesehen wie die Clowns die Bälle in die Luft geworfen und immer anders aufgefangen haben. Die Kinder wollen dies auch versuchen und werfen die Bälle wie im Zirkus in die Luft. Zuerst fangen sie diese mit den Händen wieder auf, dann mit ihrem T-Shirt und danach laufen sie in der Zeit, in der der Ball in der Luft ist, durcheinander und versuchen ihn aufzufangen. Sie erzählen Julia, dass die Clowns dies auch gemacht haben und jeder im Zelt ganz laut gelacht hat. Danach ermutigt Julia die Kinder dazu den Ball auf eine andere Art aufzufangen. Sie kommen auf die Idee ihn auf dem Rücken aufzufangen und sich auf den Boden zu legen und ihn mit den Füßen zu fangen.

Sprache und Kommunikation

Die Kinder erklären den anderen Kindern ihr Vorhaben, besprechen die unterschiedlichen Möglichkeiten und setzen diese in Bewegungen um. Sie erzählen von ihren Erlebnissen und lernen sich mitzuteilen.

Es werden mit der Zeit immer mehr Kinder auf den Kinderzirkus aufmerksam und schließen sich an. Die Kinder erklären den anderen was sie machen und was sie alles schon ausprobiert haben.

Partnerschaftliches Lernen

Die Kinder unterstützen sich gegenseitig, geben sich Tipps und lernen gemeinsam voneinander. Dadurch wird die Beziehung zwischen den Kindern gestärkt und es wird eine lernfördernde Atmosphäre geschaffen, wo neues Verhalten erprobt werden kann.

Nach einiger Zeit fragen die Kinder Julia, ob sie noch andere Ideen hat was sie machen können. Julia fordert daraufhin die Kinder auf, ihr zu erzählen was sie noch alles im Zirkus gesehen haben. Die Kinder erzählen davon, dass die Künstler auf einem Seil getanzt haben, auf einem Trapez Saltos gemacht und mit vielen Bällen jongliert haben. Die Kinder sind begeistert, können sich aber nicht vorstellen wie sie dies machen können. Julia bietet ihnen unterschiedliche Möglichkeiten zum Balancieren an. So wäre eine Variante die Bank zu nehmen und auf dieser zu balancieren, eine andere wäre es ein Seil auf den Boden zu legen und über dieses zu laufen oder man nimmt Kreide und malt einen Strich auf den Boden auf welchem man läuft. Die Kinder finden alle drei Vorschläge interessant und bauen diese auf. Sie fangen an über die unterschiedlichen Gegenstände zu laufen. Nach und nach versuchen sie unterschiedliche Bewegungen und fangen beispielsweise an sich zu drehen, zu hüpfen, seitlich zu gehen oder auf einem Bein stehen zu bleiben.

Freiwilligkeit

Nicht alle Kinder wollen am Zirkus teilnehmen und spielen etwas Anderes. Die Kinder können frei entscheiden ob sie am Bewegungsangebot teilnehmen oder nicht.

Einige Kinder sind nicht am Balancieren interessiert und wollen das Jonglieren ausprobieren. Julia kennt sich mit dem Jonglieren nicht so gut aus weiß aber, dass Paulo, ein Arbeitskollege, dies sehr gut kann. Sie schlägt den Kindern vor Paulo zu fragen ob er Zeit hat den Kindern dies zu zeigen. Die Kinder machen sich auf den Weg zu ihm und fragen ihn ganz aufgeregt. Paulo ist jedoch gerade in einem anderen Funktionsraum und kann nicht gleich nach draußen gehen. Er macht mit den Kindern aus, dass er in einer halben Stunde kommt, wenn er sich mit seiner Kollegin abwechseln kann. In der Zwischenzeit haben die Kinder kleine Bälle und Jongliertücher geholt und das Jonglieren getestet.

Individualisierung und Subjektorientierung

Womit sich die Kinder beschäftigen wollen und wie lange ein Kind Interesse an einem Angebot hat ist ganz individuell. Die Kinder die das Bedürfnis haben sich zu bewegen, dürfen diesem nachgehen und die anderen können eine andere Aktivität auswählen.

5.2. Pädagogische Umsetzung „Koordination“

5.2.1. Methodisch-didaktische Vorüberlegungen

Dieser Beitrag möchte Sie einladen, Koordination zum Thema zu machen und gibt zahlreiche Anregungen, wie sich Gleichgewichts-, Orientierungs-, Rhythmisierungs- und Reaktionsfähigkeit im Kindesalter gezielt fördern lassen. Dabei wird sich folgender Grundregel von Roth bedient:

Koordinationsförderung = sicher beherrschte motorische Fertigkeit + Druckbedingung

Methodisch wird demzufolge auf einfache und gekonnte Fertigkeiten gesetzt, wie beispielsweise laufen, hüpfen oder springen, die unter verschiedenen Druckbedingungen ausgeführt werden sollen (vgl. Kröger & Roth, 2014):

- ▶ **Zeitdruck:** Aufgabenstellung, bei der es auf Zeitminimierung ankommt.
- ▶ **Präzisionsdruck:** Aufgabenstellung, bei der es auf höchstmögliche Genauigkeit ankommt.
- ▶ **Komplexitätsdruck:** Aufgabenstellung, bei der es auf die Bewältigung vieler hintereinandergeschalteter Anforderungen ankommt.
- ▶ **Organisationsdruck:** Aufgabenstellung, bei der es auf die Bewältigung vieler gleichzeitiger Anforderungen ankommt.
- ▶ **Belastungsdruck:** Aufgabenstellung, bei der es auf die Bewältigung von Anforderungen unter physisch-konditionellen Belastungsbedingungen ankommt.
- ▶ **Variabilitätsdruck:** Aufgabenstellung, bei der es auf die Bewältigung von Anforderungen unter wechselnden Umgebungs-/Situationsbedingungen ankommt.

Die einzelnen Druckbedingungen bilden somit die Grundlage aller hier vorgestellten Koordinationsübungen. Diese wurden so konzipiert, dass sie herausfordernd, aber machbar sind, um die Kinder zum Weitermachen zu animieren. Der Vielfalt sind dabei keine Grenzen gesetzt. Auch der Pädagoge kann seiner Kreativität freien Lauf lassen und den Kindern so immer wieder neue, spannende und motivierende Spielformen bieten.

Material: Gymnastikreifen, verschiedene Bälle, Langbänke, Medizinball, Pezziball (Gymnastikball), Rola Bola (Balanciergerät bestehend aus einem Brett und einem Rohr, bspw. von Pedalo®), Hütchen, Hockeyschläger, Kasten, Weichbodenmatten, Teppichfliesen, Sprungseile.

Kleidung: Sportbekleidung und Turnschuhe.

Organisation: Eine Teilung der Gruppe (Stationsbetrieb) erhöht die Übungsintensität, sollte jedoch erst nach einer ersten gemeinsamen Übungsphase in Erwägung gezogen werden. Das Bewegungsfeld „Koordination“ ist für eine Gruppengröße von 6 – 24 Kindern geeignet.

Achtung/Tipps: Die hier vorliegenden Koordinationsspiele können auch als Wettkampf absolviert werden, was die Motivation und Einsatzbereitschaft der Kinder weiter steigert.

Mögliche Wirkungen:

Die Kinder,

- können ihre koordinativen Fähigkeiten und motorischen Fertigkeiten verbessern,
- haben durch ihre ausgeprägte Koordination und Motorik langfristigen Spaß an der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur,
- sammeln vielseitige Bewegungserfahrungen.

5.2.2. Praxisbeispiele „Koordination“

Koordination mit Reifen



Die Reifen können vielfältig genutzt werden, egal ob sie am Boden liegen, von den Kindern zum Hula-Hoop eingesetzt oder als Wurfinstrument verwendet werden.

Liegen die Reifen auf dem Boden, können die Kinder:

- ▶ Slalom laufen (vorwärts, rückwärts oder seitwärts),
- ▶ von Reifen zu Reifen springen (einbeinig oder zweibeinig),
- ▶ von Reifen zu Reifen springen in folgender Kombination : 2x vor, 1x zurückspringen, erst beidbeinig, dann auf einem Bein,
- ▶ durch die Reifen laufen und bei den Markierungen jeweils die rechte oder linke Hand heben,
- ▶ durch die Reifen laufen und bei jedem gelben Hütchen vor dem Körper klatschen, bei jedem roten Hütchen hinter dem Körper,
- ▶ die Reifen und die Zwischenräume in verschiedenen Schrittkontakt-Kombinationen durchlaufen (z.B. zwei Kontakte im Reifen, ein Kontakt im Zwischenraum).

Werden die Reifen im Hula-Hoop bewegt, so können die Kinder:

- ▶ einen oder mehrere Reifen dafür nutzen,
- ▶ die Reifen an der Hüfte kreisen lassen,
- ▶ die Reifen an den Armen oder an den Füßen kreisen lassen,
- ▶ die Reifen am Hals kreisen lassen,
- ▶ sich beim Hula-Hoop gehend oder laufend fortbewegen.



Soll der Reifen anders bewegt werden, so können die Kinder:

- ▶ durch einen rollenden Reifen hindurch springen,
- ▶ sich gegenseitig einen Reifen zurollen,
- ▶ den Reifen mit Handgelenkeinsatz so werfen, dass er ihnen zurückrollt,
- ▶ sich einen Reifen wie eine Frisbeescheibe zuwerfen (Achtung, hierfür einen geeigneten Platz in der Halle vorsehen und absperren).



Koordination mit Bällen

Orientierung mit dem Ball im Raum



Die Kinder halten einen **Basket-, Volley-, Fuß- oder Softball** in der Hand. Folgende Kombinationen sind möglich:

- ▶ Ball hochwerfen und vor dem Körper mit dem T-Shirt wieder fangen (gegebenenfalls Leibchen überziehen).
- ▶ Ball hochwerfen und hinter dem Rücken wieder fangen. Versuchen, ihn von dort wieder zurückzuwerfen.
- ▶ Ball hochwerfen, eine halbe Drehung ausführen und wieder fangen. Danach eine ganze Drehung versuchen.
- ▶ Die Spieler stehen mit dem Rücken zur Wand. Sie werfen den Ball über den Kopf rückwärts an die Wand, drehen sich schnell um und versuchen, diesen wieder zu fangen.
- ▶ Auf den Rücken legen, Ball hochwerfen, nach rechts rollen und Ball wieder fangen.
- ▶ Zwei Kinder stehen einander gegenüber, einer dreht sich um. Dieser spielt seinem Partner rückwärts durch die Beine den Ball zu, möglichst auf Brusthöhe. Danach wird das Zuspiel variiert.
- ▶ Zwei Kinder stehen einander gegenüber, werfen beide zwei Bälle hoch, klatschen miteinander ab und fangen sie wieder.
- ▶ Zwei Kinder stehen im Abstand von ca. drei Metern hintereinander. Der hintere wirft den Ball in hohem Bogen über den Kopf des Partners. Dieser soll den Ball nach einmaligem Aufprallen fangen. Variation: der Ball wird ohne Aufprallen gefangen.
- ▶ Ein Kind macht mit dem Ball eine Rolle vorwärts auf seinen Partner zu und versucht, ihn im Anschluss direkt anzuspielen.
- ▶ Nussknacker: Alle Kinder stehen im Kreis. Eine Reihenfolge wird festgelegt, indem der Ball in einer beliebigen Reihenfolge von einem Kind zum anderen geworfen wird. Nun laufen die Kinder quer durch die Halle und passen sich den Ball zu, die Reihenfolge soll aber das ganze Spiel über eingehalten werden.

Differenzieren mit Bällen

- ▶ Einen Ball prellen und einen anderen zeitgleich hochwerfen und wieder fangen. Als Steigerung versuchen die Kinder, sich durch den Raum zu bewegen.
- ▶ Zwei Bälle gleichzeitig prellen. Wird dies beherrscht, versucht der Spieler einen Ball doppelt so schnell zu prellen wie den anderen.
- ▶ Die Kinder durchlaufen einen Slalomparcours, indem sie einen Ball prellen und einen anderen mit dem Fuß führen. Variation: Im Wettkampf antreten.
- ▶ Die Kinder stehen in Blickrichtung zueinander mit zwei Bällen. Ein Ball wird geworfen, der andere Ball wird zeitgleich vom Partner mit dem Fuß zugeschossen.
- ▶ A und B stehen sich frontal gegenüber und jeder hat einen Ball. A wirft seinen Ball als Druckpass oder Bogenwurf zu B und gleichzeitig spielt B einen Aufsetzer zu A. Beide fangen den Ball des jeweiligen anderen und ändern dann ihr Zuspiel.
- ▶ A und B prellen jeweils einen Ball und passen sich einen dritten Ball mit dem Fuß zu.
- ▶ A wirft zuerst einen Ball über sich hoch, spielt den zugeworfenen Ball von B direkt wieder zurück und fängt den ersten Ball wieder auf.
- ▶ A steht beidbeinig auf einer umgedrehten Bank. B steht in einigem Abstand davor und wirft A verschiedene Bälle zu. A versucht diese zu fangen und zurückzupassen. Variation: a) Variation des Tempos und der Wurfhöhe. b) Je nach Farbe oder Ballart muss der Ball anders zurückgeworfen werden, z.B. durch die Beine, über die Schulter, über den Kopf. c) Einbeinig auf der Bank stehen.
- ▶ **Nussknacker:** Zwei Partner bewegen sich durch die Halle und passen sich gegenseitig einen Ball zu. Gleichzeitig bilden sie gemeinsam eine Wortreihe (von A bis Z) zu einem vorgegebenen Thema. Z.B. Zoo: Affe, Bär, Chamäleon, usw.

Geschicklichkeit mit Tennisbällen

Die Kinder halten in jeder Hand einen **Tennisball**. Folgende Kombinationen sind möglich:

- ▶ Beide Tennisbälle gleichzeitig fallen lassen und wieder fangen bevor sie den Boden berühren.
- ▶ Die Hände mit den Tennisbällen werden überkreuzt. Die Tennisbälle sollen nun fallen gelassen und wieder gefangen werden, bevor sie den Boden berühren. Die Hände bleiben dabei überkreuzt.
- ▶ Beide Tennisbälle werden gleichzeitig fallengelassen. Diese sollen wieder gefangen werden bevor sie den Boden berühren, allerdings mit überkreuzten Händen.
- ▶ Ein Tennisball wird fallen gelassen, der andere wird in die Höhe geworfen. Beide Bälle sollen wieder gleichzeitig gefangen werden.



Transportstaffel mit Luftballons

Es wird 2 – 4 Mal der gleiche Parcours aufgebaut. Die blauen Kreise können Teppichfliesen oder Gummimatten sein. Die Läufer müssen immer mit beiden Füßen in jedem Reifen gewesen sein.

Die Kinder werden in gleiche große Gruppen aufgeteilt. Innerhalb jeder Gruppe werden Paare (Läufer und Zuspieler) gebildet. Die Aufgabe besteht darin, den Parcours so schnell wie möglich zu durchlaufen. Der Läufer darf den Boden (außer im Reifen) nicht berühren. Der Luftballon muss dabei fortlaufend zwischen Läufer und Zuspieler hin und her geschlagen werden.

Balancieren

Balancieren über Bänke / Brett / Eimer

Eine Turnbank wird zum Balancieren aufgestellt. Die Kinder:

- ▶ laufen über die Sitzfläche.
- ▶ laufen/gehen über die umgedrehte Bank.
- ▶ laufen rückwärts, seitwärts.
- ▶ laufen/gehen mit geschlossenen Augen.
- ▶ bewegen sich an aufgestellten Hütchen vorbei.
- ▶ laufen zu zweit über die Bank, z.B. einer vorwärts, einer rückwärts.
- ▶ laufen zu zweit über die Bank und versuchen aneinander vorbeizukommen.
- ▶ werfen beim Balancieren einen Ball nach oben.
- ▶ prellen einen Ball neben der Bank.
- ▶ dribbeln mit einem Hockeyschläger einen Ball über die Bank.
- ▶ haben einen Gymnastikreifen dabei und bewegen diesen um die Hüfte.
- ▶ laufen über die Bank und springen dabei mit dem Springseil.



Alle Aufgabenstellungen können über die Sitzbank oder über die umgedrehte Bank durchgeführt werden. Stellt man die Bank auf zwei Turnkästen, so erhält man eine (hohe) „Brücke“, die allerdings mit Weichmatten gesichert werden sollte.



Balance auf dem Medizinball und Pezziball / Gymnastikball

Die Kinder über paarweise zusammen. Ein Partner unterstützt bei der Übungsausführung und fungiert als Zuspeler.

- ▶ Beidbeinig auf einem Medizinball stellen, Kniebeuge ausführen.
- ▶ Auf einen Medizinball stellen. Der Partner wirft einen Ball zu. Diesen um den Rücken führen und zurückpassen. Variation: der Ball wird zurückgeköpft.
- ▶ Auf den Pezziball setzen und verschiedene Positionen einnehmen: Schneidersitz, mit ausgestreckten Beinen, Beinschere, usw.
- ▶ Sich auf den Pezziball knien. Arme vorwärts, rückwärts, gegengleich bewegen.
- ▶ Sich auf den Pezziball stellen.
- ▶ Zwei Kinder knien, sitzen oder liegen auf einem Pezziball gegenüber. Durch Packen an den Händen und gegenseitigem Ziehen und Schubsen soll der Partner aus dem Gleichgewicht gebracht werden.



Balance auf dem Rola Bola

Die Rola Bola ist ein Balanciergerät bestehend aus einem Brett und einem Rohr, bspw. von der Marke Pedalo®

- ▶ 10 Sekunden auf dem Rola Bola das Gleichgewicht halten. Variation: an der Wand festhalten.
- ▶ Auf dem Rola Bola das Gleichgewicht halten und dem Partner einen Ball zuspelen.
- ▶ Auf dem Rola Bola das Gleichgewicht halten und gleichzeitig einen Ball Pellen.
- ▶ **Nussknacker:** Auf dem Rola Bola das Gleichgewicht halten und gleichzeitig einen Korbwurf absolvieren. Der Partner nimmt im Anschluss den Rebound und wirft den Ball zurück. Ziel ist es, möglichst viele Treffer zu erzielen, ohne dabei das Gleichgewicht auf dem Rola Bola zu verlieren.



Seilspringen

Über das laufende Seil

Die Kinder halten paarweise ein Seil und laufen durch den Raum. Die Spieler ohne Seil können folgende Sprungvarianten ausüben :

- ▶ Dem Seil nachlaufen und beliebig überspringen.
- ▶ Dem Seil nachlaufen und einbeinig überspringen.
- ▶ Dem Seil nachlaufen und beidbeinig überspringen.
- ▶ Dem Seil entgegenlaufen und beliebig überspringen : einbeinig, beidbeinig.

Springen mit dem langen Seil

Ein großes Springseil wird von zwei Personen geschwungen. Die Kinder können folgende Sprungvarianten ausüben :

- ▶ Unter dem geschwungenen Seil durchlaufen.
- ▶ Beidbeinige Sprünge seitlich zum Sprungseil stehend. Variante : einbeinige Sprünge
- ▶ Sprünge über das Seil im Rhythmus 1 – 2 (das dem Seil am näher gelegene Bein springt zuerst).
- ▶ In das schwingende Seil hineinlaufen, einige beidbeinige Sprünge durchführen, und wieder hinauslaufen. Variante : Paarweise in das schwingende Seil hineinlaufen.
- ▶ Einbeinige oder beidbeinige Sprünge über das Seil mit frontalem Stand des Körpers.



Springen mit dem kurzen Seil

Einzelübungen :

- ▶ Beidbeinige Sprünge. Variante : a) Das Seil rückwärts drehen. b) Springen mit Zwischensprung.
- ▶ Überspringen des Seils im Laufschrift.
- ▶ Einbeinige Sprünge (Sprünge mit dem linken Bein, Sprünge mit dem rechten Bein).
- ▶ Abwechselnd links und rechts springen.
- ▶ Einmal links, zweimal rechts springen und umgekehrt.
- ▶ **Nussknacker** : Pyramide springen : rechtes Bein 1 Sprung, linkes Bein 2 Sprünge, rechtes Bein 3 Sprünge, linkes Bein 4 Sprünge, usw. bis 6 Sprünge, dann wieder runter bis 1.
- ▶ Kreuzsprung. Sobald das Seil über dem Kopf ist, Arme vor dem Körper kreuzen und über das verdrehte Seil springen.
- ▶ Doppelschwung. Das Seil so schnell schwingen, dass es bei nur einem Sprung zweimal unter den Füßen hindurchschwingt.



Partnerübungen:

- ▶ Die Kinder stehen nebeneinander und jeder hält ein Seil.
- ▶ Die Kinder stehen hintereinander. Das hintere oder das vordere Kind hält das Seil.
- ▶ Die Kinder stehen nebeneinander. Ein Kind hält das Seil mit der äußeren Hand, das andere hält das Seil mit der inneren Hand. Es springt nur ein Kind über das Seil, das andere dreht nur am einen Ende mit.

Reaktionsspiele

- ▶ Die Kinder spielen Schere-Stein-Papier. Der Verlierer sprintet zu seinem Hütchen. Der Gewinner versucht ihn zu ticken, bevor er dieses erreicht.
- ▶ Zwei Hütchen stehen etwa fünf Metern auseinander. Ein Partner steht zwischen diesen beiden Hütchen, der andere ein wenig vor ihm, Blickrichtung zueinander. Der vordere Spieler versucht nun, eines der Hütchen als erstes zu erreichen. Täuschungen sind erlaubt.
- ▶ Die Kinder stehen hintereinander auf eine Linie. Der Spielleiter gibt folgende Kommandos: Cola = mit beiden Füßen nach links hüpfen, Fanta = mit beiden Füßen nach rechts hüpfen, Spezi = hüpfen, Beine kreuzen und mit einem Fuß rechts und einem Fuß links landen. Wer falsch hüpfen muss einmal um die ganze Reihe laufen oder scheidet aus.
- ▶ Die Kinder sitzen im Kreis auf Kästen oder Stühlen. Hinter jedem Kasten steht ein Wächter, der die Hände auf dem Rücken hat. Der Spieler hinter dem leeren Kasten blinzelt einem sitzenden Spieler zu. Dieser versucht blitzschnell den Platz zu wechseln und sich auf den leeren Kasten zu setzen. Bemerkt sein Wächter diese Absicht, versucht er ihn an den Schultern festzuhalten. Ist er entwischt, muss der Wächter nun selbst jemanden herbeiblinzeln.
- ▶ Zwei Kinder bewegen sich hintereinander durch die Halle. Ein Partner ist der Roboter, der andere der Steuermann. Der Roboter hat folgende Bedienungselemente: 1 Mal mit beiden Händen auf die Schulter klopfen = Start, 2 Mal auf die Schulter klopfen = Stop. 1 Mal rechts klopfen = nach rechts abbiegen, 1 Mal links klopfen = nach links abbiegen.



Literaturverzeichnis „Koordination“

Conzelmann, A. (2007) : *Sportliche Entwicklung im Kindes- und Jugendalter*. Trainer Forum Swiss Ski 2007. Nottwil, April 2007.

GröBing, S. (2007) : *Einführung in die Sportdidaktik*. 9., überarbeitete und erweiterte Auflage. S. 218. Wiebelsheim: Limpert Verlag.

Kröger, C. & Roth, K. (2014) : *Koordinationsschulung im Kindes- und Jugendalter*. Schorndorf : Hofmann Verlag.

Claudia, W. & Claudia V. (2011) : Förderung der geistlichen Fitness durch vielfältige Koordinationsübungen. *In Lehrhilfen für den Sportunterricht*, 60. Jahrgang, Heft 10 (S. 2-7). Schorndorf : Hofmann Verlag.

Freimüller, I. (2009) : „*Methodische Entwicklung des Seilspringens*“, unter : http://www.eduhi.at/dl/Methodische_Entwicklung_des_Seilspringens.pdf (abgerufen am 30.07.2018).

Simon, A. (2016) : Das ist doch Leicht ! So leicht ist Laufen, Springen, Werfen nun eben doch nicht. *In Sport und Spiel*, 16. Jahrgang, Ausgabe 4/2016 (S. 24-29). Seelze Velber : Friedrich Verlag.

Steffen, G. (2016) : Koordination verbessern. Ein kreativer Baukasten für differenzierte Angebote. *In Sport und Spiel*, 16. Jahrgang, Ausgabe 4/2016 (S. 5-8). Seelze Velber : Friedrich Verlag.



6 Bewegungsfeld „Spielerische Kräftigung“

„Spielerische Kräftigung“

6.1. Einführung in das Bewegungsfeld

In ihrem Alltag werden Kinder oftmals mit Situationen konfrontiert in denen sie ihre Kraft einsetzen müssen um bestimmte Herausforderungen zu meistern. Solche Situationen entstehen zum Beispiel beim Spielen auf dem Klettergerüst oder beim Ausprobieren und Üben von Kunststücken auf der Turnstange. Die spielerische Kräftigung gehört somit zum natürlichen Bewegungsrepertoire der Kinder und kann als sehr spaßreiche Erfahrung erlebt werden. Folgende Handlungsfelder können bei der spielerischen Kräftigung eine Rolle spielen:

Emotionen und soziale Beziehungen

- Freude an der Bewegung
- Sie lernen die eigenen Fähigkeiten und körperlichen Grenzen einzuschätzen, zu erkennen und zu akzeptieren
- Das Gruppengefühl wird gestärkt

Bewegung, Körperbewusstsein und Gesundheit

- Kinder entwickeln ein Körperbewusstsein
- Kinder lernen ihren Körper, mit ihren Stärken und Grenzen kennen
- Sie lernen ihre Kraft einzuschätzen und gezielt einzusetzen

Werte und Partizipation

- Kooperation und Zusammenarbeit im Team
- Mit anderen Kindern wetteifern und dabei fair miteinander umgehen
- Rücksichtnahme fördern

Sprache und Kommunikation

- Kinder sprechen sich ab und teilen sich den anderen mit
- Die Kinder berichten von ihren Erfahrungen und tauschen sich aus
- Die Kinder motivieren sich gegenseitig

Kräftigung am Beispiel: Kinderolympiade

Für die Sommerferien haben sich die Kinder der Maison Relais eine Olympiade gewünscht mit unterschiedlichen Spielen wo sie in Teams gegeneinander antreten. Die Idee der Kinder ist es, dass die Erzieher verschiedene Spiele aussuchen und die Kinder pro Spiel Punkte ergattern können.

Werte und Partizipation

Die Kinder sind am Prozess der Gestaltung der Kinderolympiade von Anfang an beteiligt. Sie teilen mit was sie interessiert und was sie sich als Aktivitäten wünschen.

Durch die dialogische Interaktion, lernen die Kinder Fertigkeiten für den konstruktiven Austausch zu entwickeln, Regeln zu definieren und Kompromisse zu erarbeiten.

Tom und Guy, zwei Erzieher, sind diesem Wunsch der Kinder nachgegangen und haben eine Kinderolympiade organisiert unter dem Thema „Stark Kanner“. Die Olympiade wurde schon im Voraus mit einer Gruppe von Kindern geplant und vorbereitet. Theo hatte die Idee, Einladungen zu basteln und an alle Kinder der Maison Relais auszuteilen. „Es gibt aber viel zu viele Kinder in der Maison Relais und es wollen vielleicht nicht alle mitmachen.“, wendet Laura ein. „Hmm... und wenn wir einen großen Poster im Eingangsbereich aufhängen?“, schlägt Marc vor. Diese Idee gefällt allen ganz gut. Sie entscheiden, dass sie ebenfalls eine Teilnahmeliste dazu hängen damit die

Kinder, die Interesse haben mitzumachen, sich einschreiben können. „Wir brauchen auch auf jeden Fall Trikots damit man weiß in welchem Team man ist!“, teilt Laura mit. „Wir könnten ja fragen wer alles alte T-Shirts zuhause hat und diese mitbringen könnte, daraus könnten wir dann die Trikots gestalten.“ Als das Plakat aufgehängt wurde, haben sich einige Kinder bei Guy und Tom gemeldet, weil sie nicht an der Olympiade teilnehmen wollen jedoch gerne ihre Freunde anfeuern würden. Dies haben die beiden Erzieher natürlich begrüßt und ihnen angeboten Plakate zu basteln.

Freiwilligkeit

Nicht alle Kinder wollen an der Olympiade teilnehmen. Die Kinder können frei entscheiden ob sie am Bewegungsangebot teilnehmen oder nicht.

Beim Bilden der Teams haben die Erzieher lange darüber nachgedacht, ob sie die Gruppen selbst machen sollen, um zu versuchen die Kinder gleichermaßen nach ihren Stärken aufzuteilen oder ob sie die Kinder wählen lassen. Sie haben schlussendlich beschlossen, die Kinder selbst entscheiden zu lassen wie sie die Teams zusammenstellen wollen, da es sein kann, dass die Kinder eine andere Wahrnehmung der Stärken der Kinder haben als die Erwachsenen.

Nachdem alle Vorbereitungen abgeschlossen waren, konnten die Spiele beginnen. Die erste Stafette heißt „Pferdegespann“. Tom erklärt den Kindern die Regeln: „Ihr müsst gemeinsam jeweils einen Mitspieler auf der Teppichfliese über die gekennzeichnete Distanz durch die Sporthalle ziehen. Am Ziel angekommen wird der „Kutscher“ gewechselt bis jedes Kind einmal gezogen wurde. Die Mannschaft die als erstes alle Kinder kutschiert hat bekommt einen Punkt.“ Die Kinder sprechen ihr Vorgehen kurz ab und die eine Gruppe macht zudem eine Reihenfolge aus in welcher die Kinder gezogen werden. Dann geht es los!

Sprache und Kommunikation

Die Kinder hören die Regeln und wenden diese an. Sie besprechen ihr Vorhaben und motivieren sich gegenseitig.

Nach diesem ersten Spiel folgt auch gleich das zweite. Das nächste Stechen heißt Ballübergabe und Guy erklärt den Kindern die Regeln: „Bei diesem Spiel geht es darum, dass jedes Team eine Reihe bildet und einen Medizinball vom ersten Kind in der Reihe zum letzten weitergibt und das so schnell wie möglich.“ Am Anfang haben die Kinder sich einen zu großen Medizinball für dieses Spiel ausgesucht. Schon beim Anheben spürt Fabian, dass er diesen Ball nicht über seinen Kopf nach hinten weitergeben kann. Das Spiel wird kurz unterbrochen und zusammen suchen sie mit dem Erzieher Tom nach einem Medizinball, der weder zu schwer noch zu leicht ist. Nachdem sie einen Ball gefunden haben, den alle Kinder anheben können, kann das Spiel beginnen.

Individualisierung und Subjektorientierung

Methoden und Zielsetzungen der non-formalen Bildung werden auf die jeweiligen Bedürfnisse der Kinder abgestimmt. Dabei kann es sein, dass es im Verlauf eines Spiels zu Änderungen oder Anpassungen kommt um den individuellen Bedürfnissen, Stärken und Schwächen der Kinder gerecht zu werden.

Rolle des Pädagogen

Die pädagogische Fachkraft achtet darauf die Bedürfnisse der Kinder zu erkennen und auf diese einzugehen. Der Pädagoge stimuliert das natürliche Bewegungsverhalten des Kindes und begleitet gegebenenfalls das Bewegungsangebot. Zudem versucht er die Besonderheiten der jeweiligen Altersstufen bei den Entwicklungs- und Bildungsprozessen zu berücksichtigen.

Das letzte Spiel lautet Mattenhochstand. Die Spannung steigt. Es steht momentan 1 zu 1 und beide Mannschaften wollen herausfinden wie das entscheidende Spiel ausgehen wird. Die Kinder sind hochkonzentriert als Guy das Spiel erklärt. Auch hier treten wieder zwei Mannschaften gegeneinander an und es soll eine Weichbodenmatte so schnell wie möglich über eine vorgegebene Strecke transportiert werden. Um dies zu bewerkstelligen müssen die Kinder es zunächst einmal schaffen die Matte zusammen hochkant im Gleichgewicht zu halten. Gemeinsam überlegen sie wie sie die Matte am besten anheben und halten können um sie zu transportieren ohne das Gleichgewicht zu verlieren. Schließlich hat die Mannschaft mit den roten Trikots gewonnen. Trotz des Wettkampfcharakters der Kinderolympiade, steht der Spaß bei den Spielen im Vordergrund.

Nach der Olympiade besprechen die Erzieher Tom und Guy mit den Kindern aus beiden Teams wie sie die Olympiade gefunden haben. Marc erklärt, dass er zwar traurig ist, dass seine Mannschaft verloren hat, dass er jedoch froh ist, dass alle fair gespielt haben und sich an die Spielregeln gehalten haben.

Emotionen und soziale Beziehungen

Beim Wettfeiern mit anderen Kindern, lernen sie sowohl mit erfolgreichen Erlebnissen als auch mit Misserfolgen umzugehen. Die Peer-Interaktion ist hierbei ein wichtiges spielerisches Lernfeld zur Entwicklung sozialer Kompetenzen.

6.2. Pädagogische Umsetzung „Spielerische Kräftigung“

6.2.1. Methodisch-didaktische Vorüberlegungen

Eine kindgerechte Herangehensweise ist demnach nötig, um die Heranwachsenden zum Mitmachen zu animieren. Dabei gilt es, das Thema Kraft von seinem „Training Image“ zu lösen und die jeweiligen Übungen in phantasievollen und abenteuerlichen Spielformen einzubinden. So könnte man wie im folgenden Beispiel den Kindern sagen: „Stellt euch vor, ihr steht vor einem großen Haifischbecken und wollt von einem Ufer zum anderen gelangen. Die einzige Möglichkeit, um nicht ins gefährliche Becken zu treten, ist das Überqueren der Turngeräte durch Klettern, Schwingen oder Hangeln.“

Bei der Auswahl der Kräftigungsspiele gilt zu beachten, dass eine zu hohe Beanspruchung der Körpermuskulatur in jedem Fall vermieden wird. Es gelten folgende Grundsätze:

- Alter und physische Verfassung der Zielgruppe müssen stets berücksichtigt werden.
- Umfang und Intensität der muskulären Belastungen dürfen nur behutsam gesteigert werden.
- Die gesamte Körpermuskulatur sollte beansprucht werden (keine „isolierte“ Übungen).
- Eine sorgfältige Anleitung und Betreuung ist auch beim spielerischen Muskeltraining unerlässlich.

Die vorliegenden Praxisbeispiele geben einen Überblick, wie die Förderung der Kräftfähigkeit bei Kindern sinnvoll, sicher und effektiv umgesetzt werden kann. Dabei wurden Kräftigungsspiele ausgesucht, die sich in der Regel mit dem gängigen Repertoire an Sportgeräten einer Turnhalle oder Kindertagesstätte durchaus bewerkstelligen lassen.

6.2.2. Praxisbeispiele „Spielerische Kräftigung“

Der Fahrstuhl

Die Kinder klemmen einen Gymnastikball zwischen ihrem Rücken und der Wand ein. Sie sollen nun einen Fahrstuhl symbolisieren, der sich auf und ab bewegt. Nachdem die Kinder die Ausgangsposition eingenommen haben, gehen sie langsam in die Kniebeuge, wobei der Ball nicht herunterfallen darf. Der Kontakt mit dem Gymnastikball gewährleistet, dass der Rücken während der „Fahrstuhlbewegung“ stets gerade bleibt. Um eine Überbelastung der Knie bei jüngeren Kindern zu vermeiden, sollte die Kniebeuge nie so tief sein, dass sich die Hüfte unter der Kniescheibe befindet.



Variante: Es kann zusätzlich ein Kasten untergestellt werden, der als Bewegungsbegrenzung der Abwärtsbewegung dienen soll.

Das Trommelfest

Die Kinder legen sich auf den Rücken, die Beine liegen leicht gespreizt auf einem Kasten. Der Abstand zwischen den Beinen muss so groß sein, dass die Teilnehmer beide Hände dort aufsetzen können. Ober- und Unterschenkel bilden etwa einen rechten Winkel. Auf Kommando des Spielleiters heben die Kinder den Oberkörper soweit an, dass der untere Rücken noch aufliegt, die Hände den Kasten aber berühren können. Jetzt soll eifrig mit den Handflächen auf den Kasten getrommelt werden.

Variante: Denkbar ist eine Kettenaufgabe, bei der die Teilnehmer in einer Reihe liegen, der erste eine rhythmische Schlagkombination vorgibt, der zweite sie nachtrommelt usw. Wenn Schlagstöcke und Trommeln zur Verfügung stehen, können diese gerne benutzt werden.



Der Satellit

Die Kinder legen sich mit dem Rücken auf eine Matte. Der Rumpf symbolisiert die Erde, der Ball einen Satelliten. Die Hüfte wird angehoben und der Rücken bleibt möglichst gerade. Die Kinder sollen nun versuchen den Satelliten (Gymnastikball) um die Erde (Rumpf) kreisen zu lassen.

Variante: Der Ball wird unter dem Körper nur hin- und hergerollt.

Der Dompteur

Der „Tiger“ befindet sich in der Liegestützposition und der „Dompteur“ hält einen Reifen in der Hand. Der „Dompteur“ führt nun den Reifen vom Kopf bis zu den Füßen über den „Tiger“. Dieser hebt nacheinander die Hände und Füße und versucht den Reifen nicht zu berühren. Bei dieser Übung sollte darauf geachtet werden, dass kein Hohlkreuz entsteht (Bauch- und Rückenmuskulatur müssen angespannt werden).

Variante: (a) der „Dompteur“ führt den Reifen von den Füßen zum Kopf über den „Tiger“. (b) der „Dompteur“ führt den „Tiger“ durch die Halle, über die Schrägbank, usw.

Die Affenbrücke

Die Kinder sollen wie ein „Affe“ im Vierfüßerstand vorlings oder rücklings über die Barrenstangen klettern.

Rübenziehen

Fünf bis zehn Kinder liegen mit dem Bauch auf dem Hallenboden und bilden einen Kreis (Rüben). Die Aufgabe des „Bauers“ besteht nun darin, die Rüben zu ernten, indem er versucht jeweils ein Kind aus dem Kreis herauszuziehen. Die Kinder, die auf dem Boden liegen, versuchen dies zu erschweren, indem sie sich gegenseitig an den Händen festhalten und möglichst „schwer machen“ (Körperspannung). Wenn eine „Rübe“ gezogen wird, dann wird sie zum „Bauern“.

Bank-Zieh-Staffel

Die Gruppe bildet bis zu vier Mannschaften. Jede Mannschaft stellt sich hinter einer Langbank der Reihe nach auf, über die sich die Kinder auf dem Bauch liegend entlang ziehen sollen. Wenn möglich, werden für jede Mannschaft zwei Bänke hintereinander aufgestellt. Das Ziel der Übung besteht darin, sich mit so wenigen Armzügen wie möglich bis zum Ende der Bänke zu ziehen. Die Mannschaft mit der geringsten Anzahl an Zügen hat das Spiel gewonnen.

Schubkarrenrennen

Zwei oder mehrere Mannschaften versammeln sich hinter den Kleinkästen, welche umgekehrt auf der Polsterseite liegen. Auf Kommando werden die Kästen von den Kindern über eine vorgegebene Strecke geschoben. Die Stafette kann um ein Hütchen oder als Pendelstafette ausgeführt werden.

Pferdegespann

Ein Kind sitzt oder steht auf einer Teppichfliese und wird von einem Mitspieler mittels eines Seils durch die Halle gezogen. Bevor die Übung als Stafette ausgeführt wird, sollten die optimale Standposition und Zugtechnik ausprobiert werden.

Variante: Der „Kutscher“ wird von mehreren „Pferden“ gezogen.



Wir kriechen durch den Tunnel (Stafette)

Eine Gruppe von 6-10 Kindern setzt sich nebeneinander auf den Boden. Die Hände werden neben die Hüfte positioniert, die Knie sind ca. 90 Grad gebeugt. Nun wird die Hüfte bis auf Kniehöhe vom Boden abgehoben, so dass sich die Kinder in den rücklings Stütz begeben und einen „Tunnel“ bilden. Auf Pfiff des Pädagogen richtet sich der erste Spielteilnehmer auf und durchkrabbelt die Brücken seiner Mannschaftskameraden. Am Ende des Tunnels angekommen, bildet auch er wieder eine Brücke. Sobald der erste Teilnehmer durch ist, krabbelt der zweite los usw.

Variante: Es werden zwei Mannschaften gebildet. Die Mannschaft, bei der zuerst alle Kinder durch sind, hat gewonnen.



Ballübergabe

Eine Gruppe von 6-10 Kindern steht hintereinander in einer Reihe. Das vordere Kind gibt den Medizinball mit beiden Händen über seinen Kopf nach hinten. Das nächste Kind gibt den Ball durch seine Beine nach hinten. Das übernächste Kind gibt den Ball wieder über seinen Kopf nach hinten, usw. Wenn der Ball beim hintersten Spieler angekommen ist, läuft dieser mit dem Ball wieder nach vorn und die Stafette beginnt erneut.

Variante: Je nach Alter und körperlicher Fitness kann das Gewicht des Medizinballs gesteigert werden.

Hängebauschweine (Stafette)

Eine Gruppe von 6-10 Kindern liegt bäuchlings auf dem Boden. Auf Pfiff des Spielleiters rollt das linke äußere Kind den Ball unter der Gruppe hindurch. Die Gruppe nimmt hierzu die Liegestützposition ein. Anschließend legt sich das linke äußere Kind wieder auf den Boden. Das äußere rechte Kind hält den Ball, läuft zum Anfang der Reihe und spielt den Ball wieder unter der Gruppe hindurch. Wann das erste Kind die Anfangsposition wieder erreicht hat, ist ein Durchgang beendet.

Variante: Es werden zwei Mannschaften gebildet. Die Mannschaft, bei der zuerst alle Kinder durch sind, hat gewonnen.

Krabbenfangen

Ein bis zwei Fänger versuchen mit einem Schaumstoffball die umherlaufenden Kinder abzuwerfen. Spieler, die getroffen wurden, werden zu „Krabben“ und können sich nur noch rücklings auf Händen und Füßen fortbewegen. Eine „Krabbe“ wird erlöst, wenn sie von einem nicht getroffenen Kind berührt wird. Ziel des Spiels ist es, als einziger keine „Krabbe“ zu sein.

Mattenhochstand

Sechs bis acht Kinder bilden eine Mannschaft. Auf Kommando heben die Spieler eine Weichbodenmatte an und versuchen sie hochkant im Gleichgewicht zu halten. Der Pädagoge zählt langsam den Countdown von „Zehn“ auf „Null“ herunter. Ziel des Spiels ist es, die Matte während den zehn Sekunden möglichst stabil zu halten.

Variante: (a) Eine festgelegte Zahl an Spielern muss zu einem bestimmten Zeitpunkt den Platz wechseln.
(b) Es treten zwei Mannschaften gegeneinander an. Wer transportiert die Matte am schnellsten über eine vorgegebene Strecke?

Literaturverzeichnis „Spielerische Kräftigung“

Fröhlich, M., Gießing, J. & Strack, A. (2009): *Kraft und Krafttraining bei Kindern und Jugendlichen – Schwerpunkt apparatives Krafttraining: Theoretische Hintergründe, praktische Übungsauswahl, differenzierte Trainingspläne*. Marburg: Tectum Verlag.

Gießing, J. (2008): *Muskeltraining mit Kindern und Jugendlichen: Altersgerechte Übungen und Spiele für Schule und Verein*. Wiebelsheim: Limpert Verlag.

Mühlbauer, T., Roth, R., Kibele, A., Behm, D.G & Granacher, U. (2013): *Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen. Praktische Umsetzung und theoretische Grundlagen*. Schorndorf: Hofmann Verlag.

Plan d'action national „Gesond iessen, méi bewegen“ (GIMB) (2006) : Projet interministériel (Education nationale, Famille, Santé, Sport).

Thomas, N.E., Baker, J.S. & Davies, B. (2003) : Established and recently identified coronary heart disease risk factors in young people: the influence of physical activity and physical fitness. *Sports Medicine*, 33, S.633-650. Basel : Springer International Publishing.



7 Bewegungsfeld „Ringen und Raufen“

„Ringeln und Raufen“

7.1. Einführung in das Bewegungsfeld

Das Ringeln und Raufen ist fester Bestandteil der Kindheit und bietet den Kindern in unterschiedlichen Handlungsfeldern Entwicklungsmöglichkeiten:

Emotionen und soziale Beziehungen

- Gefühle wahrnehmen und regulieren
- Frustrationstoleranz durch das Erleben von Erfolg und Misserfolg erproben und steigern
- Sich in der Peergruppe messen
- Sich selbst und anderen – auch in kritischen Situationen – vertrauen
- Selbstwertgefühl wird gestärkt³
- Förderung der Empathie: Spüren der Emotionen des Gegenübers wie beispielsweise seinen Siegeswillen oder seine Unsicherheit

Bewegung, Körperbewusstsein und Gesundheit

- Motorische Fähigkeiten erweitern
- Konzentrationsfähigkeit, Reaktionsschnelligkeit, Taktik, Ausdauer sowie Willenskraft spielerisch fördern
- Stress abbauen
- Den eigenen Körper mit seinen Stärken und Grenzen kennen lernen
- Den eigenen Körper nutzen und einsetzen, um etwas durchzusetzen
- Erfahrungen im Umgang mit körperlicher Nähe und Distanz

Werteorientierung, Partizipation und Demokratie

- Gemeinsam Regeln aushandeln, einhalten, überprüfen und verändern
- Fairer und rücksichtsvoller Umgang miteinander
- Übernahme von Verantwortung für das eigene sportliche und soziale Tun

Sprache und Kommunikation

- Motorische Erfahrungen begleiten und unterstützen die sprachlichen Handlungen
- Sich absprechen, gemeinsam die Regeln aufstellen und sich den anderen mitteilen

Praxisbeispiele

Beispiel 1: Tom ist 8 Jahre alt und ist übergewichtig. Er bewegt sich sehr gern, merkt aber immer wieder, dass die anderen Kinder schneller laufen und höher springen können und mehr Ausdauer haben als er. Tom ist deswegen oft traurig und schämt sich. Beim Ringeln und Raufen beispielsweise kann er jedoch seine Stärken nutzen. So wird er nicht so schnell aus dem Spielfeld gedrückt und kann die anderen Kinder durch Geschick aus dem Gleichgewicht bringen. Er fühlt sich dann stark wie ein Bär und ist ganz stolz.

Beispiel 2: Lilly ist 7 Jahre alt und ein zierliches Mädchen. Sie ist sehr sportlich und ist auch im Turnverein. Jedoch hat sie in der Schule wie auch in der Maison Relais mehrfach die Erfahrung gemacht, dass sie beim Völkerball, Fußball oder anderen Bewegungsangeboten ihre Stärken nicht ausnutzen kann und an ihre Grenzen stößt. Als dann Ringeln und Raufen angeboten wird dachte sie schon, dass sie keine Chance gegen die starken Jungs haben wird. Jedoch geht es bei vielen Übungen um Geschicklichkeit und Gleichgewicht und Lilly konnte viele Runden für sich entscheiden. Sie gewann an Selbstbewusstsein und merkte, dass die Größe nicht immer entscheidend ist.

³ Kinder welche durch ihre körperlichen Voraussetzungen in verschiedenen Situationen schneller an ihre Grenzen stoßen, können bei ausgewählten Bewegungsangeboten positive Erfahrungen machen. Dies fördert ihr Selbstwertgefühl, ihre Selbstwirksamkeit und ihre Bewegungsmotivation.

Es wird nicht gegeneinander, sondern miteinander gekämpft. Diese Formulierung verweist auf einen sozial-ethischen partnerschaftlichen Rahmen bei dem man Verantwortung für sich und den Anderen übernimmt. „Einhaltung von Regeln, Ritualen und Sicherheitsanforderungen sowie die Durchführung kooperativer, vertrauensbildender Spiel- und Übungsformen zur Vorbereitung auf das Ringen und Raufen“. „Rituale tragen vor allem dazu bei, das Kämpfen zu sozialisieren“ (vgl. Liebl 2017, S.28f.).

Ringens und Raufens am Beispiel „Wäscheklammer-Klau“

Philippe ist Erzieher in der Maison Relais und ist heute für den Bewegungsraum eingeteilt. Auf dem Weg in den Funktionsraum beobachtet er, dass eine Gruppe von Jungs, die darauf wartet in der Mittagspause ins Restaurant zu gehen, besonders unruhig ist. Als er nachfragt, was los sei, geben die Jungs an einen langen Morgen in der Schule gehabt zu haben. Philippe schlägt ihnen vor eine Runde Wäscheklammer-Klau zu spielen und danach essen zu gehen. Die Jungs sind gleich begeistert und gehen mit Philippe in den Bewegungsraum. Auf dem Weg dorthin begegnen sie Laura, welche ihre Freizeit am liebsten mit Zeichnen und Basteln verbringt, wo sie ihrer Kreativität freien Lauf lassen kann. Da der Kreativraum heute aber geschlossen ist weiß sie nicht so richtig, was sie machen soll. Philippe bietet ihr an mit ins Bewegungszimmer zu gehen und ein Spiel mitzuspielen. Sie nimmt das Angebot an und geht mit in den „Wibbelraum“.

Rolle des Pädagogen

Die Bedürfnisse der Kinder erkennen und auf diese reagieren. Gegebenenfalls Angebote machen und den Kindern Handlungsmöglichkeiten anbieten.

Philippe erklärt den Kindern kurz wie das Spiel funktioniert:

Jeder Teilnehmer bekommt 2 Wäscheklammern, welche an seiner Kleidung befestigt werden. Die Teilnehmer sollen versuchen die Wäscheklammern der anderen Mitspieler zu stehlen und so viele Klammern wie möglich zu sammeln.

Werteorientierung, Partizipation und Demokratie

Die Kinder haben die Regeln selbst aufgestellt, was das Regelverständnis und die - akzeptanz erhöht und somit einen rücksichtsvollen Umgang miteinander fördert. Die Kinder nehmen aktiv teil und es wird ihnen ermöglicht selbstständig zu handeln.

Danach legen sie gemeinsam die Regeln fest. So haben sie festgehalten, dass:

- alles was weh tut nicht erlaubt ist,
- die Klammern nur unten am T-Shirt befestigt und nicht verdeckt werden dürfen,
- man sich nicht festhalten und nicht schubsen darf,
- wer als erstes 4 Klammern hat, hat das Spiel gewonnen,
- wenn man eine Klammer geklaut hat muss diese am T-Shirt befestigt werden bevor man weiter klagt.

Die Kinder beginnen mit dem Spiel und alle rennen umher um die Klammern zu klauen. Den einen Kindern gelingt es sofort die Klammern der Anderen zu klauen und sich schnell genug weg zu drehen, wenn jemand eine Klammer klauen möchte. Die Kinder haben sehr viel Spaß und lachen viel.

Bewegung, Körperbewusstsein und Gesundheit

Durch das Öffnen und Anstecken der Klammern wird die Feinmotorik, sowie die Koordination und Ausdauer gefördert. Die Kinder können sich ungezwungen bewegen und austoben. Dies fördert die Bewegungsfreude und baut Stress ab.

Nach einer kurzen Zeit ruft Luca „Stop“, da er als erstes 4 Klammern klauen konnte. Sie wiederholen das Spiel und dieses Mal ruft Laura ganz aufgeregt „Stop“: „Ich habe 4 Klammern.“ Die Kinder kommen wieder alle zusammen und die Jungs sind erstaunt, dass Laura gewonnen hat.

Laura mag Sport nicht so gerne, da sie die Erfahrung gemacht hat, dass sie nicht so schnell laufen kann wie die anderen Kinder in ihrem Alter. Als Philippe den Wäscheklammer-Klau vorgeschlagen hat, war sie erst unsicher, da sie dachte, dass die anderen Kinder dadurch, dass sie schneller laufen können, ihr die Wäscheklammern sofort wegnehmen würden. Sie hat jedoch schnell festgestellt, dass sie mit kreativen Strategien Möglichkeiten finden konnte um ihre Wäscheklammern zu beschützen und andere zu klauen.

Ästhetik, Kreativität und Kunst

Die Problemlösefähigkeit wird beim Entwickeln von Strategien, um an die Wäscheklammern zu gelangen oder die eigenen Wäscheklammern zu behalten, gefördert.

Nach den 2 Runden fragt Philippe die Kinder ob sie Lust haben sich eine Variante des Spiels auszudenken. Die Kinder überlegen und schlagen dann vor Zweierteams zu machen und auch nur noch mit einer Hand die Klammern nehmen zu dürfen. Die Kinder spielen diese Variante 2 Runden durch und wollen noch eine weitere Variante ausprobieren.

Ästhetik, Kreativität und Kunst

Kreativität und Motivation beim Erfinden von eigenen Variationen des Spiels

Den Kindern fällt es zuerst etwas schwer sich eine weitere Möglichkeit auszudenken, doch Laura macht den Vorschlag anstatt zu versuchen so viele Klammern wie möglich zu bekommen, soll versucht werden, die eigenen Klammern los zu werden. Die anderen Kinder finden diese Idee sehr gut und probieren dies aus. Die Kinder sind von dieser Variante begeistert und Laura ist sehr stolz, dass sie den Vorschlag gemacht hat.

Emotionen und soziale Beziehungen

Durch das Bewegungsangebot können die Kinder einen positiven Kontakt mit anderen aufnehmen und Sozialerfahrung durch gemeinsames Handeln und Erleben machen. Kinder, welche durch ihre körperlichen Voraussetzungen in verschiedenen Situationen schneller an ihre Grenzen stoßen, können bei diesem Bewegungsspiel positive Erfahrungen machen. Dies fördert ihr Selbstwertgefühl, ihre Selbstwirksamkeit und ihre Bewegungsmotivation.

Sprache und Kommunikation

Kinder sprechen sich ab, stellen gemeinsam die Regeln auf, suchen nach Variationen des Spiels und teilen sich den anderen Kindern mit.

7.2. Pädagogische Umsetzung „Ringens und Raufen“

7.2.1. Methodisch-didaktische Vorüberlegungen

Kinder zu einer körperlichen Auseinandersetzung zu ermutigen verlangt ein besonders sensibles und behutsames Vorgehen. Inhalte und methodische Konzeption sollten so gewählt sein, dass eine vorsichtige Annäherung an Zweikämpfe über Kämpfe ohne direkten Körperkontakt hin zu Kämpfen mit direktem Körperkontakt stattfindet. Ausgangspunkt ist jeweils das Ringen und Raufen in der ganzen Gruppe, dann in Kleingruppen und zuletzt mit der Partnerin bzw. dem Partner. Die Art und Weise der Annäherung sollte dabei stets spielerisch erfolgen und nur geringe technische und koordinative Fähigkeiten voraussetzen. Spaßbetonte Schiebe- und Ziehkämpfe sowie Kämpfe um Raum und Besitz bieten hier ideale Einstiegsformen. Als



Vorbereitung auf das gemeinsame Kräfteressen und um mögliche Distanzschwierigkeiten abzubauen, haben sich in der Praxis diverse Kooperations- und Vertrauensspiele bewährt. Diesem Ansatz wurde in den nachfolgend vorgestellten Spiel- und Übungsformen nachgegangen.

Material: Weichbodenmatten (wenn vorhanden), Hütchen zum Abgrenzen der Kampfzonen, Medizinbälle, kleine Plastikreifen (Kronen), Springseile, leere Plastikflaschen oder alte Zeitungen, Wäscheklammern, Tafel, Stifte, Kampfbögen.

Kleidung: Möglichst Sweatshirt oder reißfeste langärmelige Jacke ohne Reißverschlüsse und lange Hosen, um Hautabschürfungen auf den rauen Turnmatten zu vermeiden. Aus Sicherheitsgründen ist das Ablegen jeglichen Schmucks (Uhren, Ketten, Halsbänder, Ringe, Ohringe, etc.) unerlässliche Pflicht.

Organisation: Gekämpft wird in der Gruppe und später in 3er Teams. Die Weichbodenmatten symbolisieren die Kampfzonen. Das Bewegungsfeld Ringen und Raufen ist für eine Gruppengröße von 6 – 24 Kindern geeignet.

Achtung / Tipps: Fair-Play-Gedanken ansprechen. Auf das Risiko von Sprunggelenkverletzungen durch die Weichbodenmatten hinweisen. Die Bedeutung der Kampfrituale (z.B. Verbeugung vor dem Kampf) erläutern und den Teilnehmern näherbringen.

7.2.2. Praxisbeispiele „Ringen und Raufen“

Kooperations- und Vertrauensspiele

Begrüßung: alle Teilnehmer laufen zur Musik. Stoppt diese, werden von dem Spielleiter die Körperteile benannt die sich nun „begrüßen“, d.h. einander berühren sollen, z.B. Fuß zu Fuß. Dabei sollen die Spieler innerhalb einer kurzen Zeit so viele Kinder wie möglich auf diese Art und Weise begrüßen, bis die Musik wieder einsetzt.

Kontaktspiel: Alle Kinder laufen kreuz und quer durcheinander. Es werden Kontakte vorgegeben, die mit möglichst vielen Mitspielern durchgeführt werden sollen: z.B. voreinander stoppen, gleichzeitig hochspringen und in der Luft die Handflächen des anderen berühren oder gegenseitig mit den Ellbogen einhaken und im Kreis laufen.

Galoppierende Pferde: Die Hälfte der Spieler legt sich quer in der Halle auf den Rücken und schließt die Augen. Die anderen Spieler laufen und trampeln drum herum.

Gassenlauf: Alle Kinder stellen sich in einer Gasse mit ausreichendem Abstand gegenüber auf. Ein Kind steht am Anfang der Gasse, schließt die Augen und läuft, so schnell es sich traut, durch die Gasse hindurch. Durch Geräusche können die Mitspieler Orientierungshilfen geben.



Fangen und Erlösen mit Körperkontakt: Zwei bis drei Kinder sind Fänger und versuchen ihre Mitspieler abzuklatschen. Wer abgeschlagen wurde bleibt stehen. Um ins Spiel zurückzukommen, muss er von einem Mitspieler umarmt und leicht angehoben werden.

Sanitäterfangen: Zwei bis drei Kinder sind Fänger. Wenn sie ein Kind gefangen haben, legt dieses sich „verletzt“ auf den Boden, und ruft „Sanitäter“. Zwei Sanitäter, die während der Rettung nicht abgeklatscht werden dürfen, transportieren den Verletzten ins „Krankenhaus“ (z.B. Weichbodenmatte). Von dort aus können die „Patienten“ als geheilt entlassen werden und dürfen wieder mitspielen.

Hundehütte: Die Kinder bilden einen doppelten Innenstirnkreis. Die Spieler des inneren Kreises befinden sich im Seitgrätschstand, sie stellen die Hundehütten dar. Die äußeren Spieler, hier sind einige mehr vorhanden als im Innenkreis, laufen um den Kreis herum. Auf Signal des Spielleiters, versucht jeder, in eine „Hundehütte“ zu kriechen. Einige Spieler bleiben ohne Hütte und müssen noch einmal laufen, die anderen Spieler tauschen die Rollen.

Förderband: Alle Kinder legen sich auf den Bauch nebeneinander. Ein Spieler legt sich quer mit dem Rücken auf die anderen. Durchs Rollen der ganzen Gruppe in eine Richtung soll dieser weitertransportiert werden.

Schnellimbiss: Alle Kinder laufen kreuz und quer durch den Raum. Bei Musikstopp nennt der Spielleiter einen Begriff aus dem Fast Food, der von den Spielern möglichst schnell umgesetzt wird. Bei dem Begriff „Pommes“ legen sich Spieler einzeln lang auf den Boden. Bei „Sandwich“ legen sich zwei, bei „Hamburger“ drei, bei „Cheeseburger“ vier und bei „Big Mac“ fünf Kinder übereinander.

Baumstammpendel: Zwischen zwei Spielern steht ein dritter starr wie ein Baumstamm, macht die Augen zu und lässt sich ganz sanft von seinen Mitspielern hin und her kippen.

Variante: Die gleiche Übung findet im Kreis statt. Hierfür müssen sich fünf bis sechs Kinder im engem Kreis aufstellen, Schulter an Schulter und in Schrittstellung. In der Mitte steht die Person die sich fallen lässt.

Gruppenkämpfe



Um ein verantwortungsvolles und faires Handeln in den Kämpfen zu gewährleisten, werden gemeinsam in der Gruppe wichtige Verhaltens- und Sicherheitsregeln erstellt. Die sogenannte Stopregel ist hierbei unumgänglich. Auf Pfiff des Pädagogen oder auf den lauten Ruf „Stop“ eines Mitspielers müssen die Kinder unverzüglich sämtliche Aktionen einfrieren und sich dem Spielleiter zuwenden. Die Einhaltung dieser Regel ist unverzichtbar, um unverzüglich und somit verletzungsminimierend in „heiklen“ Situationen eingreifen zu können.

Wäscheklammerfight: die Teilnehmer sollen versuchen die Wäscheklammern der anderen Mitspieler zu stehlen. Diese müssen anschließend unmittelbar am eigenen Pulli befestigt werden. Hierbei dürfen sich die Kinder nur auf allen Vieren bewegen. Wer hat am meisten Wäscheklammern?

Variante: Idem wie vorher, allerdings geht es jetzt darum die Wäscheklammern loszuwerden. Derjenige der keine Klammer mehr hat, darf das Spielfeld verlassen.

Schwänzchenfangen: Alle Kinder haben sich ein Schwänzchen (z.B. Dreieckstuch oder Parteiband) in die Hose gesteckt. In einer vorgegebenen Zeit versuchen die Kinder, möglichst viele Schwänzchen zu erhaschen bzw. zurückzuerobern.



Musikalische Bälle: Es werden halb so viele Matten und Bälle gebraucht, wie es Mitspieler gibt. Die Matten werden in der ganzen Halle verteilt, auf jede Matte wird ein Ball gelegt. Die Kinder laufen zur Musik kreuz und quer um die Matten. Bei Musikstopp versucht jeder Spieler einen Ball zu erobern und diesen mit seinem Körper gegen Angriffe zu verteidigen. Die Kinder, die bei dem Musikstopp keinen Ball erobert haben, versuchen sich einen von einem anderen Kind zu erkämpfen.

Bodenrugby: Zwei Mannschaften spielen auf einer Mattenfläche gegeneinander. Jedes Team besitzt einen eigenen Ball, der zu Spielbeginn in einem Reifen am eigenen Spielfeldrand liegt. Der Ball muss nun in dem gegnerischen Reifen abgelegt werden. Jeder Spieler darf sich nur auf allen Vieren fortbewegen.

Kampf um die Socke: Jeder gegen jeden. Die Teilnehmer sollen versuchen sich gegenseitig die Socken auszuziehen. Alle müssen bei dem Kampf auf dem Boden bleiben. Wer hat die meisten Socken gesammelt?



Robbenflucht: Robbend (Arme auf dem Rücken, Unterschenkel angezogen) versuchen die Spieler der „Fluchtmannschaft“ die Mattenfläche zu verlassen. Die „Wächtermannschaft“ versucht dies zu verhindern.

Schiffbrüchige: Die Hälfte der Spieler sind Schiffbrüchige, die versuchen auf eine Insel (z.B. Weichbodenmatte) zu gelangen. Die Insel wird jedoch von Piraten verteidigt.

Burgwächter: Zwei Mannschaften versuchen, gegenseitig die eigenen Schätze (z.B. Medizinbälle) zu verteidigen und die gegnerischen Schätze zu stehlen.

Einhornspiel: Beide Teams suchen sich gemeinsam ein Einhorn aus. Gewonnen hat das Team, das zuerst das gegnerische Einhorn in ihre Zone gezerrt hat.

Tauziehen: Zwei Mannschaften versuchen, sich gegenseitig über eine festgelegte Linie zu ziehen.

Zweikampfspiele

Gekämpft wird in 3er Gruppen. Die nichtkämpfenden Teilnehmer aus den jeweiligen Gruppen werden durch Parteibänder farblich gekennzeichnet und leiten in der Rolle des Schiedsrichters das Kampfgeschehen. Sie sollen für die strikte Einhaltung der Regeln und Rituale Sorge tragen und dabei stets ein unparteiliches Auftreten zeigen.

Zeitungsfechten: Die Spieler versuchen ihren Gegner mit der Zeitungsrolle (oder Plastikflasche) am Körper zu berühren und gleichzeitig den Treffversuchen des Gegners auszuweichen. Die linke Hand befindet sich dabei auf dem Rücken.

Kampf um das Tuch: Beide Spieler versuchen nach dem Startsignal das Tuch oder Parteiband des Gegners zu erbeuten.

Kanaldeckelspiel: Aus einem Seil wird ein Kreis gelegt, der einen offenen Abwasserkanal darstellt. Zwei Kinder stehen sich über dem Abwasserkanal gegenüber und halten sich an den Oberarmen, bzw. Schultern fest. Durch Schieben, Ziehen und Nachgeben versuchen sie, den Partner dazu zu verleiten, in den offenen Abwasserkanal zu treten.

Füßchentreten: Die Spieler legen die Hände auf die Schultern des Gegners und versuchen ihm auf die Füße zu treten ohne selbst getroffen zu werden.

Kronenkampf: Beide Spieler sollen durch Ziehen und Schieben versuchen dem Gegner die Krone (Plastikreifen) herunterfallen zu lassen, gleichzeitig muss jeder auf seine eigene Krone aufpassen.

Schiebekampf: Beide Kinder stehen Rücken an Rücken und versuchen, sich gegenseitig aus dem Ring bzw. von der Weichbodenmatte zu schieben.

Ausheben: Beide Spieler umfassen sich mit den Armen und versuchen, sich gegenseitig hochzuheben (den Partner mit den Füßen vom Boden zu bringen).

Flamingokampf: Beide Kinder stehen auf einem Bein und versuchen, sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wer zuerst das angewinkelte Bein aufsetzt, hat verloren. Die Hände beider Spieler sind in Vorhalte, Finger dürfen nicht gegriffen werden (Handflächen nur aneinanderlegen bzw. klatschen).

Armstützen wegziehen: Beide Spieler befinden sich im Liegestütz. Wer schafft es als erstes dem Gegner die Arme wegzuziehen?

Schulter zu Boden drücken: Ein Spieler befindet sich in der Rückenlage, der andere versucht dessen Schulter für 10 Sekunden lang zu Boden zu drücken. Der untere Spieler versucht aufzustehen.

Mausefalle: Ein Spieler befindet sich in der Bankstellung, ein anderer kriecht unter ihm hindurch bis die Bankstellung wie eine Mausefalle zuschnappt. Nun muss der untere Spieler versuchen sich zu befreien, der obere muss diesen daran hindern.

Kampf um den Kniestand: 2 Spieler knien sich gegenüber und fassen sich an den Oberarmen. Nach dem Startsignal sollen sie versuchen, durch Ziehen und Schieben den anderen in die Bauch- oder Rückenlage zu zwingen oder von der Matte zu schieben.

Sumo – Ringen: Der Gegner kann besiegt werden: a) durch Herausdrängen aus dem Ring (1 Punkt), b) wenn dieser mit einem anderen Körperteil als die Füße den Boden berührt (2 Punkte)
→ auf Verletzungsgefahr hinweisen.

Organisation eines Sumo-Kampfturniers: Die Teilnehmer werden in 3er Teams aufgeteilt. Jeder kämpft pro Runde gegen jeden (Sumo – Ringen), der Schiedsrichter leitet den Kampf. Gekämpft wird ein „Best of 3“. Der Sieger wird in den an der Station liegenden Kampfbogen eingetragen. Wechsel: Innerhalb der Gruppe weist sich jeder eine Zahl von 1 – 3 zu. Nach einer Runde wechseln die Teilnehmer nach folgendem Schema: 1er gehen rechts rum zur nächsten Kampfzone, 2er gehen links rum zur nächsten Kampfzone, 3er bleiben auf ihrer Position. 3 Wechsel (4 Runden). Danach gehen alle 1er, 2er und 3er zusammen.



8 Bewegungsfeld „Spielerisches Laufen“

„Spielerisches Laufen“

8.1. Einführung in das Bewegungsfeld

Das Laufen ist für die Kinder eine gängige Fortbewegungsmethode und geht mit dem Bewegungsdrang der Kinder einher. Durch das Laufen werden sehr unterschiedliche Entwicklungsbereiche der Kinder gefördert:

Emotionen und soziale Beziehungen

- Freude an der Bewegung
- Emotionen werden reguliert
- Vom Alltag abschalten und den Kopf freimachen
- Lernen die eigenen Fähigkeiten und körperlichen Grenzen einzuschätzen, zu erkennen und zu akzeptieren
- Gruppengefühl stärken

Bewegung, Körperbewusstsein und Gesundheit

- Laufen als natürliche Fortbewegungsart wird gefördert und motorische Fähigkeiten werden erweitert
- Körperbewusstsein entwickeln
- Den eigenen Körper kennen lernen und ein Gefühl dafür entwickeln bis zu welchem Punkt sie weiterlaufen möchten oder eine Pause brauchen
- Lernen die Geschwindigkeit beim Laufen zu dosieren
- Ausdauer erweitern

Werte und Partizipation

- Kooperation und Zusammenarbeit im Team
- Miteinander wetteifern und dabei fair miteinander umgehen
- Rücksichtnahme fördern
- Spielregeln befolgen
- Die Kinder können die Spiele mit auswählen und verändern

Sprache und Kommunikation

- Erklären und Verstehen der Spielregeln
- Sich untereinander absprechen, sich gegenseitig anfeuern und sich den anderen mitteilen

Praxisbeispiele

Beispiel 1: Yannick ist 4 Jahre alt und liebt es Fangen zu spielen. Jedoch finden die anderen Kinder es langweilig immer nur das Gleiche zu spielen. Er freut sich immer, wenn Christophe, ein Erzieher in der Maison Relais, andere Spiele vorschlägt oder die Kinder dazu anregt selbst Spiele zu finden, wo man schnell rennen kann.

Beispiel 2: Pit ist 9 Jahre alt und in einem Fußballklub. Dort üben sie ganz oft schnell zu sprinten. Das macht ihm viel Spaß. Er findet es aber auch schön in der Maison Relais andere Spiele und Orte zu entdecken wo er laufen kann, das bringt ein bisschen Abwechslung.

Spielerisches Laufen am Beispiel: Eine Reise durch das Reich der Tiere

Die Kinder rennen über den Schulhof und lachen vor Freude. Sie spielen wie fast jeden Tag Fangen und erholen sich vom Schulalltag. Yannick mag dieses Spiel besonders gern da er hier seiner Energie freien Lauf lassen kann. Er ist traurig als die anderen Kinder keine Lust mehr haben weiterzuspielen, weil sie sagen, sie möchten auch einmal etwas Anderes außer Fangen spielen. Sie machen eine kurze Pause, gehen zu den Erziehern und trinken etwas.

Rolle des Pädagogen

Die Bedürfnisse und Interessen der Kinder erkennen und auf diese eingehen und gegebenenfalls Bewegungsangebote gestalten. Der Pädagoge stimuliert das natürliche Bewegungsverhalten des Kindes.

Christophe, ein Erzieher der Maison Relais, hat die Situation beobachtet und fragt die Kinder ob sie noch andere Spiele kennen wo man schnell laufen muss. Ihnen fällt Fußball und Staffellauf ein. Er fragt sie ob sie vielleicht auch Tiere kennen die ganz schnell laufen können. Die Kinder nennen den Hasen, den Hund, den Löwen und viele andere.

Partizipation

Die Kinder werden nach ihren Wünschen und Vorschlägen befragt, sie werden im Alltag regelmäßig in die Entscheidungsprozesse mit eingebunden.

Christophe fragt die Kinder ob sie auch den Geparden kennen, denn das ist das schnellste Tier auf dem Land. Einige Kinder nicken. Christophe schlägt den Kindern vor eine Reise durch das Reich der Tiere zu machen. Einige Kinder wollen lieber etwas Anderes spielen und gehen auf das Klettergerüst. Yannick und 5 andere Kinder sind neugierig was das ist und machen mit.

Freiwilligkeit

Nicht alle Kinder wollen an der Bewegungsreise teilnehmen und spielen etwas Anderes. Die Kinder können frei entscheiden ob sie am Bewegungsangebot teilnehmen oder nicht.

Christophe beginnt den Kindern eine Bewegungsreise zu erzählen: „Wir reisen durch die Savanne in einem ganz gemütlichen Tempo und marschieren für ein paar Schritte auf den Fersen, auf den Zehenspitzen, auf den Außen- und Innenseiten des Fußes. Die ersten Tiere sind bereits in Sicht, versucht etwas schneller zu gehen um sie nicht aus dem Blinkwinkel zu verlieren. Es sind Giraffen, die sich weit nach oben strecken, um von den Bäumen Blätter abzupflücken. Danach beugen sie sich wieder tief nach unten. Sobald ich meine Hände zu einem Fernglas forme, lauft ihr schnell zu einer Markierung auf dem Boden und versucht dieses elegante Tier nachzuzahnen, indem ihr euch weit nach oben streckt und im Anschluss wieder tief nach unten beugt. Wir bewegen uns im Laufschrift weiter. Da die Sonne schon sehr hoch am Himmel steht und uns ins Gesicht scheint, entschließen wir uns rückwärts zu laufen. Schaut euch immer wieder um, damit ihr nicht stolpert. Eine Elefantenherde kreuzt unseren Weg. Wir drehen uns wieder um und stampfen ganz schön laut auf den Boden. Es wird allmählich dunkel und wir versuchen, möglichst leise zu laufen, um die wilden Tiere nicht aufzuschrecken. Jetzt schleichen wir ganz leise und nahezu geräuschlos durch die Savanne. Plötzlich überrascht uns ein Vulkanausbruch und wir springen vom heißen Boden ganz schnell wieder weg (einbeinig und beidbeinig). Die Gefahr ist zu groß, wir versuchen, zu einem sicheren Ort zu gelangen. Wir versammeln uns hier, bevor die Expedition weitergeht.“

Ästhetik, Kreativität und Kunst

Der Pädagoge motiviert die Kinder durch die Phantasiereise zu neuen Erkundungen und Ausdrucksformen. Die Kinder lernen somit kreative und spielerische Arten sich auszudrücken und fortzubewegen. Die Phantasiereise regt zudem die imaginäre Vorstellungskraft der Kinder an und entführt sie in eine andere Welt.

Sprache und Kommunikation

Die Kinder hören der Geschichte aufmerksam zu und setzen diese in Bewegungen um. Dadurch, dass die sprachlichen Anregungen in konkrete Handlungszusammenhänge eingebunden werden und der Pädagoge die Bewegungen vormacht während er die Geschichte erzählt, wird das Sprachverständnis unterstützt.

Emotionen und soziale Beziehungen

Die Kinder haben einen positiven Kontakt zu anderen Kindern und machen durch gemeinsames Handeln und Erleben Sozialerfahrungen. Die Geschichte ermöglicht positive Bewegungserfahrungen ohne Wettkampfcharakter zu haben.

Danach schlägt Christophe vor einen Geparden-Sprint zu machen und zu kucken wie schnell die Kinder laufen können. Die Kinder machen einen Sprint und überlegen danach gemeinsam wie man noch schneller laufen kann. Die Kinder sagen, dass es wichtig ist nur mit dem Ballen aufzutreten und die Arme mit zu schwingen. Pit, der in einem Fußballklub ist kennt einige Tipps wie man noch schneller laufen kann, und teilt diese den anderen Kindern stolz mit: „Um ganz schnell zu laufen hebt man die Knie ganz hoch und macht schnelle Schritte die immer grösser werden: Ungefähr so.“ Er zeigt den anderen Kindern die Bewegung, welche alle konzentriert auf Pit kucken. Die Kinder versuchen die Bewegung nachzuahmen und umzusetzen. „Ist das so richtig?“, fragt Yannick. Pit kuckt sich die Bewegung, die Yannick macht genau an und antwortet dann: „Ja genau, aber versuche noch größere Schritte zu machen.“ Er führt ihm noch einmal die Bewegung vor. Zuerst war Yannick der letzte, doch durch die Tipps wurde er immer schneller und konnte mehrmals als zweiter ins Ziel gehen. Pit freut sich, dass er den anderen Kindern helfen konnte.

Bewegung, Körperbewusstsein und Gesundheit

Die Kinder nehmen die Unterschiede zwischen den verschiedenen Lauf tempos wahr und entwickeln ihre individuellen motorischen Kompetenzen, wie Koordination und Ausdauer, weiter. Sie lernen sich bis zur wohltuenden Erschöpfung anzustrengen und sich zu erholen, wenn sie den Bedarf danach verspüren.

Partnerschaftliches Lernen

Die Kinder unterstützen sich gegenseitig, geben sich Tipps und lernen gemeinsam voneinander. Dadurch werden die Beziehungen zwischen den Kindern gestärkt und es wird eine lernfördernde Atmosphäre geschaffen, wo neues Verhalten erprobt werden kann.

Danach wollten drei Kinder wieder Fangen spielen und waren jetzt Geparde und Antilopen. Zwei andere Kinder waren jedoch müde vom vielen Laufen und wollten lieber einer ruhigeren Beschäftigung nachgehen. Jetzt wo sie sich richtig austoben konnten, fühlen sie sich konzentriert und wach. Sie sind in die Mal- und Bastecke gegangen um zu überlegen wie sie eine Geparden- und Antilopenmaske basteln könnten um danach ein Rollenspiel zu machen. Die Phantasie reise hat ihnen sehr gefallen und ihnen andere Ideen zum Spielen gegeben.

Individualisierung und Subjektorientierung

Wie lange ein Kind Interesse an einem Spiel hat ist bei jedem Kind verschieden. Daher richten sich die Bildungsangebote so weit als möglich an die individuellen Bedürfnisse der Kinder. Die Kinder die also das Bedürfnis haben körperlich aktiv zu sein können weiter Fangen spielen und die anderen können malen gehen. Zudem gestalten die Kinder ihre eigenen Bildungsprozesse mit. In diesem Beispiel wird das Interesse an den verschiedenen Tieren anhand einer anderen Bildungstätigkeit weiter exploriert.

8.2. Pädagogische Umsetzung „Spielerisches Laufen“

8.2.1. Methodisch-didaktische Vorüberlegungen

Es gibt viele kreative und spielerische Laufangebote, die sich hervorragend für die Integration in die Bewegungszeit eignen. So lassen sich mit Hilfe von den Vorbildern aus dem Tierreich erlebnisreiche Laufspiele gestalten, Ausdauerläufe mit Spielkarten oder Quizfragen geben dem Joggen ein Ziel und Biathlon sorgt mit Wurfstationen und Laufen für Abwechslung und Spannung. Die Aufgabe des Pädagogen besteht darin, die entsprechenden Bewegungsangebote möglichst spielerisch zu verpacken und so zu inszenieren, dass das Laufen im Wortsinne zur Nebensache wird.

Um die Motivation der Kinder stets hoch zu halten, bedarf es im Vorfeld einiger Überlegungen, zum Beispiel, was die Laufpausen betrifft. Nach welchen Zeiten diese erfolgen, hängt sicher vom Alter und von den konditionellen Fähigkeiten der Kinder ab, auch vom Fingerspitzengefühl des Spielleiters. Zu jedem Zeitpunkt sollte er versuchen, das Durchhalten für die Teilnehmer zu erleichtern.

Neben der Gestaltung der Pausen hat sich auch der Einsatz sogenannter „Laufjoker“ als sinnvolle Differenzierungsmaßnahme erwiesen. Hierbei kann der Spielleiter grundsätzlich auf zwei Varianten zurückgreifen (Meyer, 2017) :

- ▶ **Der Pausenjoker:** Er bietet den Kindern die Möglichkeit, während eines Laufspiels eine Runde auszusetzen oder zu gehen, sodass er von der Gruppe in der nächsten Runde nach kurzer Erholung wieder mitgenommen wird. Die Jokeranzahl wird im Vorfeld vom Spielleiter festgelegt.
- ▶ **Der Tempojoker:** Für konditionsstarke Kinder kann es reizvoll sein, ein höheres Tempo zu laufen und so der Gruppe einen Spielvorteil zu verschaffen. So können diese Teilnehmer beispielsweise zusätzliche Runden laufen um mehr Punkte zu erzielen oder zusätzliche Spielkarten abzuholen.

Material: Gymnastikreifen, Hütchen, Leibchen, Tennisbälle, Kleinkasten, Spielkarten, Holzbausteine, Memorykarten, Tischtennisbälle, Basketbälle, Fußbälle, Bananenkartons, Sandsäckchen, Weichbodenmatten, Stoppuhr, Schiedsrichterpfeife.

Kleidung: Sportbekleidung und Turnschuhe.

Organisation: Das Bewegungsfeld „Laufen“ ist für eine Gruppengröße von 6 – 24 Kindern geeignet. Je nach Spiel werden die Teilnehmer in mehrere Kleingruppen eingeteilt. Die Laufspiele können in der Sporthalle, auf dem Außen- gelände oder auf dem Rasen ausgetragen werden.

Achtung/Tipps: Das Laufen auf Asphalt sollte aus Sicht der Verletzungsprophylaxe unbedingt vermieden werden.

8.2.2. Praxisbeispiele „Spielerisches Laufen“

Mögliche Wirkungen:

Die Kinder,

- können ihre konditionellen Fähigkeiten verbessern,
- entwickeln eine positive Einstellung zu läuferischen Bewegungsangeboten,
- kooperieren in der Gruppe und lösen gemeinsam spielerische Aufgaben.

Eine Reise durch das Reich der Tiere

Der Spielleiter nimmt die Kinder anhand einer Bewegungsgeschichte mit in das „Reich der Tiere“.

Erwärmung

„Beginnt eure Reise durch die Savanne in einem ganz gemütlichen Tempo und marschier für ein paar Schritte auf den Fersen, auf den Zehenspitzen, auf den Außen- und Innenseiten des Fußes. Die ersten Tiere sind bereits ins Sicht, versucht etwas schneller zu gehen um sie nicht aus dem Blickwinkel zu verlieren. Es sind Giraffen, die sich weit nach oben strecken, um von den Bäumen Blätter abzupflücken. Danach beugen sie sich wieder tief nach vorn unten. Sobald ich meine Hände zu einem Fernglas forme, lauft ihr schnell zu einer Teppichfliese und versucht dieses elegante Tier nachzuahmen, indem ihr euch weit nach oben streckt und im Anschluss wieder tief nach unten beugt. Wir bewegen uns im Laufschrift weiter. Da die Sonne schon sehr hoch am Himmel steht und uns ins Gesicht scheint, entschließen wir uns rückwärts zu laufen. Schaut euch immer wieder um, damit ihr nicht stolpert. Eine Elefantenherde kreuzt unseren Weg. Wir drehen uns wieder um und stampfen ganz schön laut auf den Boden. Es wird allmählich dunkel und wir versuchen, möglichst leise zu laufen, um die wilden Tiere nicht aufzuschrecken. Jetzt schleichen wir ganz leise und nahezu geräuschlos durch die Savanne. Plötzlich überrascht uns ein Vulkanausbruch und wir springen vom heißen Boden ganz schnell wieder weg (einbeinig und beidbeinig). Die Gefahr ist zu groß, wir versuchen, zu einem sicheren Ort zu gelangen. Wir versammeln uns hier, bevor die Expedition weitergeht.“

Geparden-Sprintbahnen

Der Spielleiter baut mittels Hütchen, Reifen und Schaumstoffbalken Sprintbahnen auf. Die Aufgabe, so schnell wie ein Gepard zu sprinten, soll die Kinder motivieren. Um sich mit dem Tier besser identifizieren zu können, werden nähere Details über den Gepard erklärt:

- ▶ Schlank, muskulös, lange Beine.
- ▶ Harte Pfoten und Krallen für einen perfekten Halt.
- ▶ Sehr beweglich und wendig.
- ▶ Bis zu 120 km/h schnell.
- ▶ 100m in ca. 6 Sekunden. (Vergleich, schnellster Mensch, 9,58 Sekunden, Usain Bolt)

Im Anschluss sollen die Kinder mit viel Elan durch die Sprintbahnen jagen. Um möglichst schnell zu sein und dem Geparden alle Ehre zu machen, gibt der Spielleiter seiner Gruppe ein paar Tipps:

- ▶ Ich hebe die Knie und setze den Fuß nur auf dem Ballen auf.
- ▶ Ich schwinge meine Arme mit, ich mache mich groß.
- ▶ Ich muss schnelle Schritte machen, die immer größer werden.
- ▶ Bei den Reifen trete ich schnell hinein und gleich wieder hinaus.



Gepard gegen Antilopen

Im weiteren Verlauf der Bewegungsstunde stehen das Starten und Beschleunigen im Mittelpunkt. Bei der Übung „Gepard gegen Antilopen“, sollen die Kinder wie eine Herde von Antilopen agieren, die sich vor dem Angriff der Geparden in Sicherheit bringen. Sie nehmen eine Startposition auf einer Bodenmarkierung ein, von der sie in einen sicheren Zielbereich sprinten. Die Startpositionen werden dabei regelmäßig gewechselt: Hochstart, Tiefstart, Bauchlage, Vierfüßlerstand, Sitzstart. Der Spielleiter gestaltet seine Startsignale abwechslungsreich: Pfiff, Händeklatsch, Fußstampf, prellender Ball bei geschlossenen Augen, usw.

Als Erweiterung des Spiels können zwei Kinder gegeneinander sprinten. Der hintere Spieler (Gepard) jagt den vor ihm postierten Spieler (Antilope) aus dem Hochstart. Der Spielleiter steht auf der gegenüberliegenden Hallenseite und hat ein Tuch hinter dem Rücken. Sobald er dies deutlich erkennbar zückt, versucht der Gepard die Antilope zu fangen. Nach dem Sprint werden die Rollen und die Abstände neu und fair verhandelt, damit es zu weiteren spannenden Rennen kommt.



Termitenstaffel

Die Kinder treten in 3 – 4 Gruppen bei der „Termitenstaffel“ gegeneinander an. Ziel ist es, so schnell wie möglich vom Termitenbau (Kleinkasten) zum Materiallager (Bauklötze auf einer Teppichfliese) und wieder zurück zu sprinten, um die nötigen Bauklötze für den Bau zu sammeln. Sobald ein Teilnehmer sein Teil auf dem Kleinkasten verbaut hat, darf der nächste loslaufen.

Diebische Elster

Die Kinder transportieren ein Schmucksäckchen (gefüllt mit Sand oder Reis) von einer Pylone zur nächsten. Vor dem Wechsel müssen sie das eigene Team umrunden.

Erdmännchen

Die Kinder sprinten zur anderen Seite und schlüpfen auf halber Strecke durch einen Gymnastik- oder Fahrradreifen. Beim Wechsel wird ein Sandsäckchen übergeben.

Wer hat die Kokosnuss geklaut

Die Kinder sprinten mit einem Stift durch einen Sprint-Parcours beliebiger Art und zeichnen am Ende jeweils ein Teil des vorgegebenen Bildes auf die Tafel.

Variante: Ein Blattpapier wird so an die Wand fixiert, dass die Kinder zum Zeichnen in die Höhe springen müssen.



Spielerische Ausdauer

Von der 7 zum As

Die Spielkarten werden der Farbe nach getrennt und gemischt. Vier Mannschaften bekommen eine Ecke der Halle oder des Sportplatzes sowie eine Kartenfarbe zugewiesen. Die Karten liegen verdeckt an der jeweiligen Ecke auf dem Boden. Ziel des Spiels ist es, die Spielkarten in der vorgegebenen Reihenfolge (von der 7 zum As) möglichst schnell zu erlaufen. Auf Kommando läuft ein Kind los, legt die vereinbarte Strecke oder Rundenzahl zurück und deckt dann eine Spielkarte auf. Ist es die 7, lässt der Spieler die Karte offen liegen und schlägt den nächsten Läufer ab. Eine falsche Karte wird wieder verdeckt abgelegt. Gewonnen hat die Mannschaft, die zuerst alle Karten aufgedeckt hat.

Im Pylonenwald

Auf der gesamten Spielfläche werden Pylonen verteilt, unter denen jeweils eine Spielkarte liegt. Jeder Gruppe wird eine Spielkartenfarbe zugeteilt. Ziel des Spiels ist, alle Karten ihrer Farbe möglichst schnell zu sammeln. Ein Läufer aus jeder Gruppe läuft zu einem Pylon, prüft die Spielkartenfarbe und nimmt sie mit oder lässt sie liegen. Neben der läuferischen Aufgabe, müssen sich die Kinder nun die falschen, bzw. leeren Pylonen merken. Die Mannschaft kann dabei taktisch helfen.

Variante: Durch kleine Gegenstände unter den Pylonen, wie z.B. ein Badmintonball, kann man „Blindgänger“ in das Spiel einbauen. Wird ein solcher „Blindgänger“ aufgedeckt, muss der Läufer eine Strafrunde zurücklegen, bevor er den nächsten Spieler abklatschen darf.

Zahlencomputer

Die Kinder verteilen sich in gleicher Anzahl an vier verschiedenen Ecken einer vorgegeben Laufstrecke (z.B. Volleyballfeld), die somit die Startpositionen bilden. Bei jeder Gruppe liegt ein Reifen, in dem sich ein Blatt Papier (der Computer), ein Würfel und Stift befinden. Nach dem Startsignal beginnt der erste Läufer aus jeder Gruppe zu würfeln. Er notiert die gewürfelte Zahl und umläuft gemäß gewürfelter Rundenzahl die Laufstrecke. Sobald der erste Läufer seine gewürfelten Punkte aufgeschrieben hat, ist der nächste Spieler der Gruppe an der Reihe zu würfeln. Dieser beginnt sofort mit seinen Runden, nachdem er seine Punktezahl zur vorherigen addiert hat. Der Läufer, der bereits gelaufen ist, würfelt erneut, addiert seine Punktezahl und läuft wieder los. Der Zahlencomputer stoppt, wenn die anfangs eingegebene, d.h. die vorher vom Spielleiter festgelegte Endsumme erreicht ist (z.B. 80).

Memory

Die Kinder werden in gleichgroße Laufgruppen aufgeteilt und starten in je einer Ecke. Jede Gruppe bekommt an ihrem Startplatz Memorykarten ausgelegt. Nach jeder Laufrunde dürfen zwei Karten aufgedeckt werden. Stimmen sie überein, dürfen zwei weitere aufgedeckt werden. Ansonsten muss die Gruppe wieder eine Runde laufen. Die Mannschaft, welche ihr Memory zuerst vollständig aufgedeckt hat, gewinnt das Spiel.



Wer bin ich ?

Die Kinder laufen paarweise zusammen. A erhält eine Tierkarte, B muss erraten, welches Tier es ist. A darf nur mit „Ja“ oder „Nein“ antworten. Die beiden Kinder walken oder laufen solange zusammen, bis das Tier vom Läufer B erraten wurde. Danach wird beim Spielleiter eine neue Karte gezogen und die Rollen getauscht.

Variante: Statt Tierkarten gilt es ein anderes Thema zu erraten, z.B. Sportarten, Berufe, usw.

Biathlon

Auf einer festgelegten Laufstrecke werden zwei unterschiedliche Wurfstationen aufgebaut. Der Läufer legt die vereinbarte Rundenzahl zurück und begibt sich an die erste Wurfstation, wo er drei Versuche hat. Pro Fehlversuch muss er eine Strafrunde absolvieren bevor er wieder auf die Laufstrecke darf. Wenn der Läufer die Strecke erneut gemeistert hat, darf er an die zweite Wurfstation. Die Strecke kann dabei den konditionellen Fähigkeiten der Kinder beliebig angepasst werden, z.B. 2 Runden laufen – Station 1 – 2 Runden laufen – Station 2 – 2 Runden laufen – Ziel. Die Wurfstationen sollten herausfordernd, aber dennoch machbar sein.

Beispiele von Wurfaufgaben :

Einzel

- ▶ Sand- oder Reissäckchen in einen Reifen werfen.
- ▶ Badmintonbälle in einen umgedrehten Kleinkasten werfen.
- ▶ Liegend Tischtennisbälle (mit oder ohne Aufsetzer) in einen Bananenkarton werfen.
- ▶ Zielschuss mit einem Fußball auf Hütchen, Plastikkegeln oder Plastikflaschen.
- ▶ Zielwurf in einen Basketballkorb.

Paarweise

Die Kinder suchen sich einen Partner der ihren eigenen Lauffähigkeiten entspricht. Die Laufrunden und Wurfaufgaben müssen jetzt gemeinsam gemeistert werden.

- ▶ *Frisbeewerfen* : Die Läufer stellen sich an der Station gegenüber auf und werfen sich den Frisbee zu, jeweils einmal hin und zurück. Nach jeden Versuch wird die Wurfdistanz erhöht, indem sich der Partner in den nächsten auf dem Boden liegenden Reifen begibt. Der Reifen darf beim Werfen und Fangen des Frisbees nicht verlassen werden. Fällt die Scheibe zu Boden, gibt es eine Strafrunde.
- ▶ *Ringe werfen* : Die Laufpartner liegen gegenüber auf dem Boden. Der Ring muss so geworfen werden, dass dieser vom Partner mit einem kleinen Holzstab (oder Staffelstab) gefangen werden kann.



Sprints Spiele

Achtung, bei den folgenden Aufgaben handelt es sich um intensive Laufspiele, mit vielen „stop and go“ Bewegungen. Vor diesen Spielen müssen die Kinder durch geeignete Übungen bereits aufgewärmt sein.

Tic Tac Toe Spiel

Die Kinder werden in zwei Mannschaften aufgeteilt und spielen Tic Tac Toe auf ein 3x3 Reifenfeld. Jede Mannschaft erhält drei Leibchen (oder Hütchen) derselben Farbe. Auf ein Startzeichen rennt je ein Spieler eines Teams mit dem Leibchen nach vorne zu dem Reifenfeld und legt es in einen Reifen seiner Wahl. Nun rennen die Spieler zurück zu ihren Teams, klatschen ab und die nächsten Läufer sprinten mit ihren Leibchen nach vorne zu den Reifen. Ziel des Spiels ist es, drei Leibchen mit der entsprechenden Farbe in eine Reihe zu bekommen, entweder vertikal, horizontal oder diagonal. Gelingt dies, bekommt das gewinnende Team einen Punkt und bringt die Leibchen zurück zum Start. Das Verliererteam muss zwei Runden joggen.

Variante: Das gleiche Spiel mit 16 Reifen, also „vier gewinnt“.



Farbensprint

Die Kinder ordnen sich einer Mannschaft zu und stellen sich jeweils in zwei Reihen an der Startlinie auf. Zwischen der Start- und Ziellinie befinden sich zwei durch verschiedenfarbige Hütchen markierte Rechtecke. Der Spielleiter befindet sich an der Ziellinie. Vor ihm stehen weitere vier Hütchen in den gleichen Farben. Der Spielleiter berührt jetzt mit einer Hand nacheinander eins, zwei oder drei Hütchen. Die ersten beiden Läufer in der Reihe treten gegeneinander an und rennen zu den Hütchen. Diese müssen sie in der richtigen Reihenfolge (wie vom Spielleiter vorgegeben) berühren. Wer im Anschluss als Erster über die Ziellinie läuft, hat den Durchgang gewonnen und bekommt einen Punkt für sein Team.



Hütchenklau

Es werden vier gleich große Spielerteams gebildet. Jedes Team stellt sich hinter ihrer Turnmatte an einer Startlinie auf. In der Mitte des Spielfelds befindet sich eine weitere Turnmatte, auf der sich jeweils vier Hütchen von insgesamt vier verschiedenen Farben befinden. Ziel des Spiels ist es, alle Hütchen der eigenen Farbe zur eigenen Matte zu transportieren. Es darf immer nur ein einzelnes Hütchen pro Lauf transportiert werden. Auf ein Startsignal läuft der erste Spieler los, holt ein Hütchen und bringt es zur eigenen Matte. Danach wird der nächste Spieler abgeschlagen und darf loslaufen. Man darf Hütchen aus der Mitte oder von den anderen Matten holen. Es dürfen auch fremde Hütchen zur eigenen Matte gebracht werden. Die Hütchen auf den Matten dürfen nicht verteidigt und die Spieler beim Laufen nicht gehindert werden. Das Team, das zuerst alle vier eigenen Hütchen auf seiner Matte hat, gewinnt das Spiel.

Ringlisprint

Eine Sprintstrecke wird aufgebaut, wobei die jeweiligen Abstände genau festgelegt sind:

- ▶ Abstand zwischen der Startlinie und dem ersten Hütchen = 11 Meter
- ▶ Abstände zwischen den einzelnen Hütchen = je 1,20 Meter

Auf die sechs Hütchen wird jeweils ein Tennisball gelegt. Die Kinder haben jetzt sieben Sekunden Zeit, um einen Tennisball aus der Distanz ihrer Wahl zu holen. Wird der gewählte Ball in der entsprechenden Zeit „nach Hause“ geholt, gibt es 1, 2, 3, 4, 5 oder 6 Punkte. Ist die Zeit abgelaufen, gibt es keinen Punkt. Nach dem Durchgang soll der Tennisball vom Spieler wieder auf das Hütchen zurückgelegt werden. Es werden 2 Anlagen aufgestellt, so dass immer zwei Teams gleichzeitig starten können. Gewinner ist das Team, das in der Summe die meisten Punkte gesammelt hat.

Literaturverzeichnis „Spielerisches Laufen“

Frommann, B. (2013) : Mit Spielkarten ausdauernd und abwechslungsreich laufen. In : *Sportpädagogik, Ausgabe 2/2013* (S. 12-18). Seelze Velber : Friedrich Verlag.

Knobloch, I. (2017) : Schnelligkeit mit kleinen Spielen schulen. In : *Sport und Spiel, 17. Jahrgang, Ausgabe 2/2017* (S. 4-8). Seelze Velber : Friedrich Verlag.

Lehner, C. (2018) : Tierisch sprinten und springen. In : *Sportpädagogik, Ausgabe 3+4/2018* (S. 12-18). Seelze Velber : Friedrich Verlag.

Meyer, A. (2017) : Raten, Reden, Runden drehen. In : *Sport und Spiel, 17. Jahrgang, Ausgabe 2/2017* (S. 42-44). Seelze Velber : Friedrich Verlag.

Schulsportkidsseiten des Schulaufsichtsbereiches Saalfeld – Rudolstadt. Laufen ohne Schnaufen, unter : http://www.schulsportkids.de/Laufen_ohne_Schnaufen.pdf (abgerufen am 06.08.2018).

UBS-Kidscup, eine Veranstaltung von Swiss Athletics und Weltklasse Zürich, Ringlisprint Kategorie U12, unter : <http://www.ubs-kidscup.ch/team/de/info/disziplinen/sprint.html> (abgerufen am 06.08.2018).



9 Literatur- verzeichnis

Literaturverzeichnis

Literaturverzeichnis-Allgemeiner Teil¹

Fischer, K. (2009): Einführung in die Psychomotorik. 3. Aufl. Reinhardt: München.

Fischer, K., Hölter, G., Beudels, W., Jasmund, C., Krus, A., & Kuhlenkamp, S. (Eds.) (2016): Bewegung in der frühen Kindheit: Fachanalyse und Ergebnisse zur Aus- und Weiterbildung von Fach- und Lehrkräften. Springer: Wiesbaden. (eBook) DOI 10.1007/978-3-658-05116-7

Hubrig, S. (2010): Bewegung in der Kita: Lehrbuch für sozialpädagogische Berufe. Bildungsverlag EINS: Köln.

Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse & Service National de la Jeunesse (2018). Nationaler Rahmenplan zur non-formalen Bildung im Kindes- und Jugendalter. Luxembourg.

Schneider J., Kopic A., Jasmund C. (2015): Relevanz der Bewegung für die Pädagogik der frühen Kindheit. In: Qualifikationsprofil „Bewegung in der frühen Kindheit“. Springer: Wiesbaden. (eBook) DOI 10.1007/978-3-658-05114-3

Ungerer-Röhrich, U. (2017): Bewegungsförderung: Angebote und Projekte. Kindergarten heute. Praxis kompakt. Verlag Herder.

Vollmer, K. (2012): Ko-Konstruktion. In: Vollmer, K.: Fachwörterbuch für Erzieherinnen und pädagogische Fachkräfte. Freiburg: Verlag Herder. S. 104.

Zander, B. (2010): Informelle Bewegungs-, Spiel- und Sportaktivitäten und Bewegungsräume von Kindern: Eine systematische Literaturreview. Diplomica Verlag GmbH: Hamburg.

Zimmer, R. (2009): Sprache und Bewegung. In: Jampert, K., Zehnbauer, A., Best, P., Sens, A., Leuckefeld, K., & Laier, M. (Hrsg.). Kinder-Sprache/n stärken. Ministerium für Generationen, Familien, Frauen und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen: Kinder bilden Sprache-Sprache bildet Kinder. Sprachentwicklung und Sprachförderung in Kindertagesstätten. München ua: Waxmann, S. 21-33.

Zimmer, R. (2004): Handbuch der Bewegungserziehung. Grundlagen für Ausbildung und pädagogische Praxis. 2. Ausgabe. Herder Verlag: Freiburg.

Zimmer, R. (2012): Bewegung als Motor des Lernens (nifbe-Themenheft Nr. 2). Osnabrück: Niedersächsisches Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung.

Zimmer, R. (2014): Handbuch der Bewegungserziehung. Didaktisch-methodische Grundlagen und Ideen für die Praxis (1. Ausg. der überarb. u. erweit. Neuausgabe, 26. Gesamtauf.). Freiburg: Herder.

Zimmer, R. (2015): Handbuch Sprachförderung durch Bewegung. Verlag Herder GmbH: Freiburg im Breisgau.

Zimmer, R. (2015): Handbuch der Sinneswahrnehmung: Grundlagen einer ganzheitlichen Bildung und Erziehung. Verlag Herder GmbH: Freiburg im Breisgau.

Internetquellen:

http://www.pebonline.de/fileadmin/pebonline/Projekte/projektarchiv/gesunde_kitas_starke_kinder/Arbeitshilfe_gesunde_kita_-_starke_Kinder_web.pdf

<http://docplayer.org/24063250-Institut-fuer-sportwissenschaft-gerriet-eckloff-fruehkindliche-bildung-psychomotorik-die-bedeutung-von-bewegung-fuer-die-entwicklung-im-kindesalter.html>

<http://docplayer.org/34304617-Bewegung-voraussetzung-fuer-bildung-und-gesundheit.html>

http://www.hofmann-verlag.de/project/zs_archiv/archiv/Motorik/2007/Motorik-Ausgabe-Maerz-2007.pdf#page=5

¹ Für die spezifischen Literaturverzeichnisse/Bewegungsfelder siehe Kapitelabschluss der einzelnen Bewegungsfelder

Série « Pädagogische Handreichung »

Les documents de la série « **Pädagogische Handreichung** » sont disponibles en ligne : www.snj.lu

Pour une version papier, veuillez envoyer un courrier électronique à : secretariat.qualite@snj.lu

Dernière parution :



Sentiments, forces, sexualité et limites. Éducation corporelle des enfants de 0 à 12 ans.
SNJ, 2019.

Autres parutions :

Activités scientifiques dans l'éducation non formelle. / Les enfants découvrent les sciences.
SNJ, 2019.

Participation, dès le plus jeune âge.
SNJ, 2018.

Einfach machen. BNE-Projekte planen, durchführen und evaluieren.
SNJ ; 2018

Sexualpädagogik in der Jugendarbeit.
SNJ ; 2018

Fragebogen für die offene & aufsuchende Jugendarbeit.
SNJ ; 2017

Frühe mehrsprachige Bildung / L'éducation plurilingue dans la petite enfance.
SNJ ; SCRIPT ; 2017

Forscheraktivitäten im non-formalen Bildungsbereich. Kinder entdecken die Wissenschaften.
SNJ ; elisabeth ; 2017

Die Eingewöhnung von Kindern in Kindertageseinrichtungen.
SNJ ; elisabeth ; Inter-Actions a.s.b.l. ; Arcus a.s.b.l. ; 2016

Von Gefühlen, Stärken, Sexualität und Grenzen Körpererziehung bei Kindern von 0-12.
SNJ ; 2016

Un accueil pour tous ! Mettre en œuvre une approche inclusive dans les services d'éducation et d'accueil pour enfants.
SNJ ; Incluso ; Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse ; 2015

Partizipation-von Beginn an.
SNJ ; 2015

Thema « Jugendliche und Alkohol » in der Jugendarbeit.
CepT ; 2015

Bildung für nachhaltige Entwicklung für Kinder und Jugendliche.
SNJ ; SCRIPT ; Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse ; 2014

Gesunde Ernährung im Jugendhaus.
SNJ ; Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse ; Ministère de la Santé ; 2014

A table. L'expérience du buffet comme modèle de restauration dans les maisons relais.
Arcus a.s.b.l. ; 2013

Handbuch Offene Jugendarbeit in Luxemburg.
SNJ ; Ministère la Famille et de l'Intégration ; Entente des gestionnaires des maisons de jeunes a.s.b.l. ; 2013

Aufsuchende Jugendarbeit.
SNJ ; 2013

Mädchenarbeit in den Jugendhäusern.
SNJ ; 2012

Jugendarbeit für alle.
SNJ ; Eine Handreichung zur interkulturellen Öffnung der Jugendarbeit ; 2011

KINDERINBEWEGUNGKINDERINBEWEGUNGKINDERINBEWEGUNGKINDERINBEWEGUNGKINDERINBEWEGUNGKINDERIN

Édité par :



Service National
de la Jeunesse