

ÜBUNGS- UND SPIELFORMEN MIT DER TURNBANK UND DEM KASTEN BZW. DEM KASTENRAHMEN

Literatur:

- Lehrplan der Volksschule, S. 345, 368
- ZIMMER, Renate: Handbuch der Bewegungserziehung. Herdervlag. 2003
- FRIES, Axel: Kinder – Turnen im Grundschulalter
Buchverlag Axel Fries, Mühlheim – Kärlich 1993
- FRIES, Axel / SCHALL Ralf: Kinder – Turnen: Die Geräte lernen uns kennen
Buchverlag Axel Fries, Mühlheim – Kärlich 1998
- FRIES, Axel / SCHALL Ralf: Geräteturnen? Klar macht das Spaß!
Buchverlag Axel Fries, Mühlheim – Kärlich 2002
- KOCH Karl: Grundschulturnen an Geräten. Karl Hofmann Verlag, 1996. S. 12-13, 34-39, 52-55, 60-66, 86-88, 108-109, 112-119
- BUCHER Walter: 1008 Spiel und Übungsformen im Geräteturnen
Verlag Hofmann Schorndorf, 1989 und 2006. S. 38-41, 60-62, 86, 90-92, 208-209
- MERTENS Michael: Sport und Spiel mit Alltagsmaterialien. Verlag an der Ruhr, 2005. S. 45, 66, 133, 201, 243, 305
- SCHMIDT, Gerhard: Abenteuer – Spielstunden. 200 neue Spielstationen für Lehrer und Animateure, Schule und Verein. Steiger Verlag, Innsbruck. 1991

Internetseiten:

- www.bewegteschule.de , www.djk-turnen.de/praxisecke.htm [Zugriff am 02. 11. 2009]

THEORETISCHER TEILVorwort

Was ist Turnen bzw. Bewegung und Sport? Viele verbinden mit diesen Begriffen Kunstturnen, Bodenturnen, Rolle vorwärts, Hüftaufschwung oder Gerätturnen, doch für viele Kinder, aber auch Erwachsene, bedeutet dieses Wort Angst, Unbehagen und Schmerzen. Doch Gerätturnen soll nicht als Zwang empfunden werden, sondern für die Kinder Freude, Spaß und Befriedigung bedeuten. Dieser Forderung kann man als LehrerIn nur dann nachgehen, wenn man z.B.: mit Gerätkombinationen den Bedürfnissen der Kinder nach Hängen, Stützen, Balancieren, Klettern, Laufen, Springen, Schwingen, Hangeln, Kriechen, Krabbeln – die Liste ließe sich noch unendlich lang fortführen – entgegenkommt, durch spielerische Übungen die Kinder mit den Geräten experimentieren lässt, gemeinsam mit den Kindern Möglichkeiten zur Gerätenutzung entwickelt, das Angebot aber auch differenziert, sodass jedes Kind Erfolg erzielen sowie neue motorische Fertigkeiten einüben kann. Wenn auch Lehrende Zufriedenheit beim Umgang mit Geräten, sei dies in spielerischer Art und Weise oder beim Erlernen einer speziellen Fertigkeit z.B.: Handstand, verspüren, können sie diese Freude auch auf die Kinder übertragen und ihnen die Angst nehmen. Außerdem zeigen uns Beobachtungen, dass Kinder spielerische Übungen mit Geräten aktiv und begeistert ausführen und dieses Grundbedürfnis darf nicht blockiert, sondern muss gefördert und befriedigt werden.

Didaktische Prinzipien der Bewegungserziehung und methodische Aufbereitung

Die Bewegungsangebote für die Kinder sollen folgende Prinzipien erfüllen:

- Kindgemäßheit
- Offenheit
- Freiwilligkeit
- Erlebnisorientiertheit
- Entscheidungsmöglichkeit
- Selbsttätigkeit.

Nur dann kommen sie dem Bewegungsdrang der Kinder entgegen, geben dem Kind die Möglichkeit seinen Körper kennen zu lernen sowie eine realistische Selbsteinschätzung zu gewinnen und motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten erweitern und verbessern zu können.

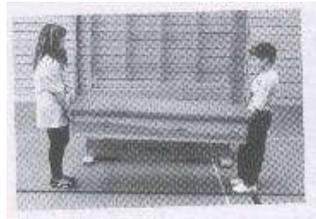
Der kindgemäße Weg zum Erlernen von Grundformen motorischer Bewegungsfertigkeiten führt über eine „Vierstufenfolge“, sodass auch lern- und leistungsschwächere SchülerInnen Erfolgserlebnisse haben:

1. Stufe des Informierens und Orientierens, des ersten Gewöhnens und Versuchens im neuen motorischen Umfeld
 - Neugier und Interesse wecken, sich durch Spielformen und spielhaften Übungsformen an das Neue gewöhnen
2. Stufe des Vorbereitens und Schaffens motorischer Lern- und Leistungsvoraussetzungen
 - das Üben wird intensiviert, Kinder bewusst an die Sache heranführen, Grundtätigkeiten und Bewegungsfertigkeiten werden erprobt
3. Stufe des Erlernens neuer Bewegungsfertigkeiten an verschiedenen Geräten
 - SchülerInnen in methodischen Übungsreihen altersgemäß und dem Entwicklungsstand und Können entsprechend an motorische Bewegungsfertigkeiten heranführen
4. Stufe des Einübens und Festigens der neu erlernten Bewegungsfertigkeiten
 - vielfältige Übungsmöglichkeiten bereitstellen, um die neu erlernte Bewegungsform festigen und ausprägen zu können, die kindmögliche Ausdrucks- und Gestaltungsform steht dabei im Mittelpunkt, auch soziales Lernen (Kooperation, Verantwortung übernehmen, gegenseitige Hilfe) spielt eine wesentliche Rolle

Organisatorische Hinweise, Unfallverhütung, Helfen und Sichern

Die Kinder sollen beim Her- und Wegräumen der Geräte beteiligt sein, dadurch sammeln sie Materialerfahrungen, lernen den richtigen Umgang mit den Geräten sowie deren Transport, erweitern die Begriffsbildung durch richtiges Bezeichnen und Verstauen von Geräten, üben sich in Kooperation und so sind die Kinder von Anfang bis zum Ende in das Geschehen der Turneinheit eingebunden.

Richtiger Transport:



Kinder tragen eine Langbank und einen Kastenteil; Kinder schieben den Kasten – die Kinder sollten von Anfang an dazu angeleitet werden, bei allen Dingen, die aufgehoben werden, aus den Knien und nicht aus dem Rücken zu heben – rüchenschonende Verhaltensweise

Damit beim Gerätturnen bzw. bei spielerischen Übungsformen mit Geräten die vorhandenen Gefahrenmomente minimiert werden können, sollte folgendes beachtet werden:

- über Kenntnisse der korrekten Handhabung der Geräte verfügen und diese den Schüler vermitteln
- kontrollierter Transport (gezielte Aufgabenzuteilung, klare Organisation)
- sachgemäßes Versorgen der Geräte, Betriebssicherheit der Geräte überprüfen
- Sichern mit Matten, Kenntnisse über die verschiedenen Knoten
- Gezieltes, wirksames Aufwärmen, Sachgemäße Turnkleidung (Schmuck ablegen...)
- Übungsauswahl den Fähigkeiten der Schüler anpassen
- Klare Aufgabenstellung und genaue Anweisungen über Helfergriffe
- Übersicht gewährleisten, Aufsichtspflicht nicht verletzen, ständiges Beobachten

Was sagt der Lehrplan?

Das eigentliche Gerättürnen (Rollen, Stände, Sprünge, Überschlänge, Umschwünge) ist im Lehrplan erst ab der Grundstufe 2 vorgesehen, dennoch können Geräte bereits in der Grundstufe 1 für Spiele, Übungen und für das erste Erproben von motorischen Grundfertigkeiten verwendet werden. Den Schülern und Schülerinnen sollen jedoch bei den Übungsmöglichkeiten ein angemessener Spielraum für eigene Entscheidungen geboten werden und sie sollten unterschiedliche Schwierigkeitsgrade vorfinden, damit ihr Selbsteinschätzungsvermögen entwickelt werden kann.

a) die Langbank

Sie eignet sich besonders zur Schulung des Gleichgewichtes, wird als Balanciergerät genutzt und findet ihren Einsatz jedoch auch bei Spielen

b) der Kasten und der Kastenrahmen

Der Kasten ist ein beliebtes Gerät für das Einüben der verschiedensten Sprünge und wird oft als ein zu überwindendes Hindernis gesehen.

PRAKTISCHER TEIL

1. Erster Kontakt mit Langbank und Kasten, Aufwärmspiele mit Langbank und Kasten

➤ „Hör gut zu“

Mehrere Langbänke werden im Raum verteilt und ein akustisches Signal, z.B.: Trommelschlag wird gemeinsam vereinbart. Die SchülerInnen bewegen sich individuell um und über die Langbänke und je nachdem, wie oft der Trommelschlag ertönt, muss eine entsprechende Übung ausgeführt werden, z.B.:

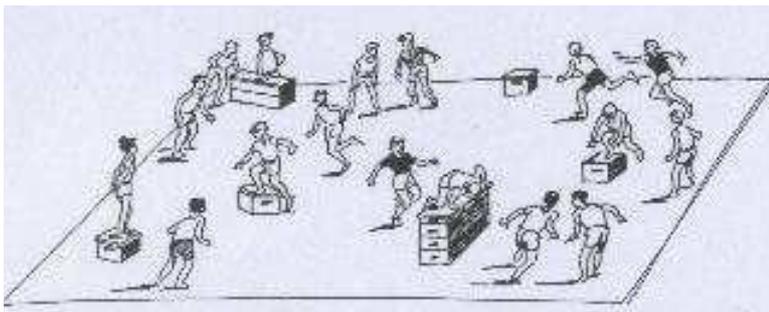
- 1 Schlag = auf eine Langbank steigen
- 2 Schläge = sich unter eine Langbank legen etc.

VARIATIONEN

- Während sich die SchülerInnen im Raum bewegen, kann auch die Fortbewegungsart verändert werden, z.B.: wie Frösche hüpfen, stampfen, rückwärts gehen etc.
- Die Aufgabe des Spielleiters kann ebenso ein Schüler bzw. eine Schülerin übernehmen und der Spielleiter wird zum Spielkamerad.
- Die Schülerinnen dürfen beim Laufen die Langbänke nicht berühren oder die SchülerInnen dürfen sich nur auf den Langbänken bewegen (Verteilung der Langbänke beachten)

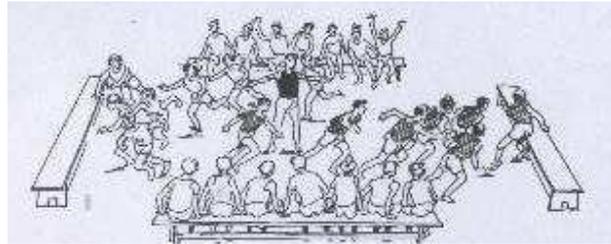
➤ „Am Gerät ist frei“

Kleine und große Kästen werden im Raum verteilt aufgebaut. Ein freiwilliger Mitspieler wird zum Fänger und erhält ein Band zur Markierung. Die Mitspieler bewegen sich nun im Raum – die Geräte dürfen jedoch nicht berührt werden – und der Fänger versucht, so viele SchülerInnen als möglich abzuschlagen. Bei einem vereinbarten Zeichen muss jeder Mitspieler versuchen, auf ein Gerät zu steigen, zu klettern oder zu springen, jedoch darf sich auf jedem Gerät nur ein Schüler befinden. Wer nicht zeitgerecht auf ein Gerät gelangt ist, wird zum nächsten Fänger.



➤ „Wechselt die Bank“

4 Langbänke werden in einem Viereck aufgestellt. Die Mitspieler werden in vier Gruppen aufgeteilt und jede Gruppe setzt sich auf eine Langbank. Je nach Armhaltung des Spielleiters wechseln die Gruppen die Bänke.

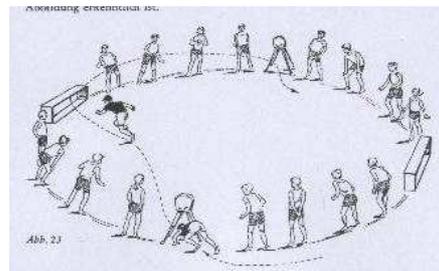


VARIATIONEN:

- die Bank muss erst überstiegen und dann durchgeklettert werden
- der Bankwechsel wird im Krabbeln vollzogen
- alle vier Gruppen wechseln im Uhrzeigersinn z.B.: auf Pfiff

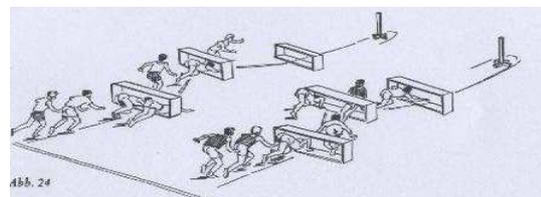
➤ „Der Kletterparcour“

Verschiedene Geräte z.B.: Langbank, zwei Kastenteile und der Bock werden kreisförmig - wie die Abbildung zeigt - aufgestellt. Die Mitspieler werden erneut, je nach Anzahl der Geräte, in Gruppen aufgeteilt und jede Gruppe stellt sich in der Kreislaufbahn auf. Jeder Mitspieler der Gruppe erhält eine Zahl oder stellt ein bestimmtes Tier dar, z.B.: je ein Mitspieler jeder Gruppe trägt die Zahl 1 oder ist ein Affe usw. Wenn der Spielleiter nun „Zahl 1“ ruft, müssen diese Mitspieler im Uhrzeigersinn durch die Geräte kriechen, steigen, über die Geräte klettern, etc. Jene Gruppe, dessen Mitspieler als erster wieder seinen ursprünglichen Platz erreicht hat, erhält einen Punkt.



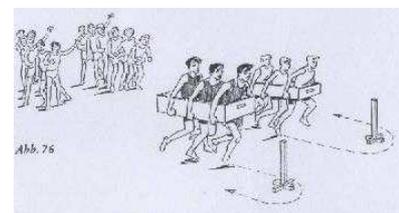
➤ „Gruppenlauf“

Die Mitspieler werden in 2 Gruppen aufgeteilt. 3-5 Kastenteile werden hintereinander aufgestellt (siehe Abbildung). Jede Gruppe stellt sich hinter eine markierte Linie, z.B.: ein Seil und auf ein gemeinsames Startzeichen kann der Gruppenlauf beginnen. Der zweite Läufer der Gruppe darf erst mit dem Durchkriechen der Kastenteile beginnen, wenn er vom ersten Läufer abgeschlagen wurde. Jene Gruppe, welche als erste den Tunnel überwunden hat, bekommt einen Punkt.



➤ „Eine Fahrt mit einem Auto aus der Steinzeit“

Auf der einen Seite des Raumes werden hinter einer markierten Linie (Seil) Kastenteile aufgestellt. Die Mitspieler werden – je nachdem, wie viele Kastenteile vorhanden sind – in Gruppen aufgeteilt und stellen sich auf der gegenüberliegenden Seite des Raumes in einer Flankenreihe auf. Auf Pfiff laufen – wie vereinbart – zwei, drei oder vier Mitspieler jeder Gruppe zu einem Kastenteil und sie haben nun die Aufgabe, den Kastenteil zurück zu ihrer Gruppe zu tragen. Dort wird der Kastenteil übergeben und die nächsten Mitspieler transportieren den Kastenteil wieder zurück auf die andere Seite usw.

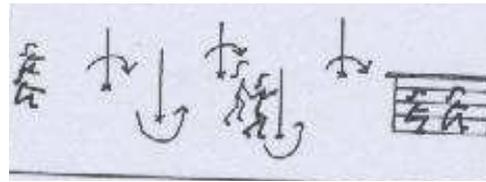


VARIATIONEN:

- Alle Kastenteile eines fertigen Kastens liegen hinter der markierten Linie. Die SchülerInnen haben die Aufgabe, den Kasten wieder zusammenzubauen – Ablauf wie oben.

➤ „Die Befreiung aus dem Turm“

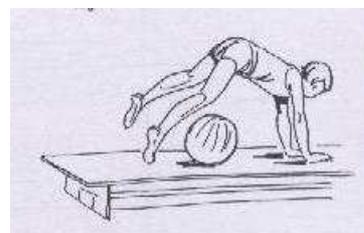
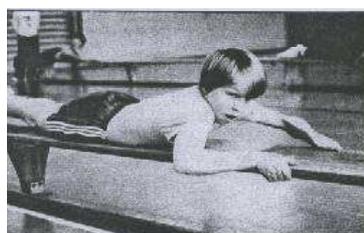
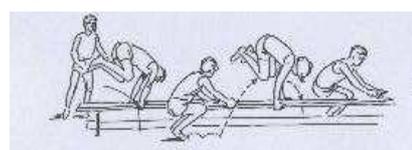
Ein Kasten mit 4 Elementen steht am Ende eines Slaloms – Parcours. Die SchülerInnen werden in zwei Gruppen eingeteilt und immer ein Paar jeder Gruppe setzt sich in den Kasten. In dem Kasten befinden sich ebenfalls Puzzleteile. Das erste Paar jeder Gruppe beginnt beim vereinbarten Signal den Parcours zu durchlaufen, springen, krabbeln... , befreit die Schüler aus dem Kasten und setzt sich selbst hinein. Die befreiten Schüler schließen den Kasten, laufen den Parcours zurück und dürfen einen beliebigen Puzzleteil mit zur Gruppe nehmen (der Kasten kann auch offen gelassen werden). Jene Gruppe, welche zuerst das Puzzle zusammengebaut hat, bekommt einen Punkt.



2. Verschiedene Übungsmöglichkeiten mit der Langbank

Laufen, springen, ziehen

- 5-6 Langbänke parallel im Raum aufstellen (hintereinander – waagrecht – senkrecht)
 - im Slalom um die Bänke laufen
 - über die Langbänke laufen (leise, wie ein Pferd, laut, mit wenigen Schritten...)
 - die Bänke überspringen (einbeinig, zweibeinig)
 - mit dem rechten / linken Fuß auf der Bank, mit dem anderen Fuß den Boden berühren
 - Hockwände über die Bänke
 - In Grätsche die Bank überqueren, zusätzlich einen Ball auflegen
 - Sich auf die Langbank in Bauchlage legen und sich über die Langbank ziehen
 - über Hindernisse, welche über die Langbank gelegt werden, springen (Seile, Besen...)



- Mehrere Schüler stellen sich mit gegrätschten Beinen auf eine Langbank. Die anderen Schüler versuchen, unter den Beinen durchzukriechen. Wer eine Länge absolviert hat, löst den ersten stehenden Kameraden ab.

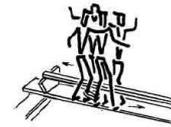
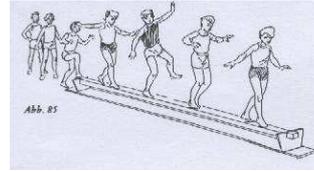


- Eine Langbank mit einem Tau an der Sprossenwand befestigen und unter die Langbank Stäbe legen. Aufgabe ist es nun, sich auf die Langbank zu setzen, legen (Bauch- oder Rücklage)... und sich mit Hilfe des Taus zur Sprossenwand ziehen oder über die Langbank zu balancieren (Wichtig: Endabsicherungen)

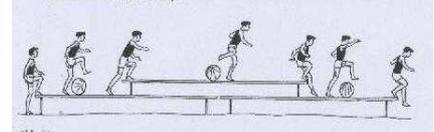


Balancieren und Steigen

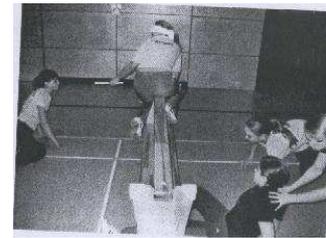
- Über die Langbank – auch umgedreht – balancieren, am äußeren Rand der verkehrten Langbank gehen



- Über eine Langbank mit Hindernissen balancieren oder mit Materialien über die Langbank balancieren (eine Teppichfliese auf dem Kopf tragen, einen Ball in der Hand tragen etc.)



- Durch einen Reifen kriechen, einen Luftballon während des Balancierens aufblasen, einen Ball in die Höhe werfen und wieder fangen,...
- Einem Mitspieler werden die Augen verbunden. Er sitzt auf einer Langbank (oder auf einer umgedrehten Langbank) und hält eine Zeitungsrolle in der Hand. Die anderen Mitspieler versuchen möglichst leise unter der Langbank durchzukriechen, ohne abgeschlagen zu werden.



- Unter eine umgedrehte Langbank Stäbe legen und vorsichtig über die Langbank balancieren – unbedingt Endsicherungen aufstellen z.B.: zwei kleine Kästen an jedem Ende der Langbank
- Zwei Partner klemmen z.B.: einen Schwamm mit ihren Köpfen ein und versuchen, auf der Langbank gemeinsam aufzustehen und sich wieder hinzusetzen.

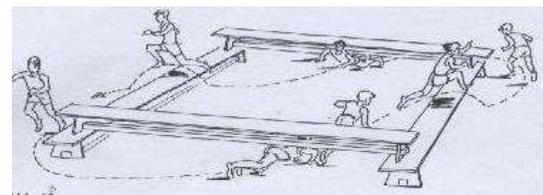
VARIATIONEN:

- mehrere Materialien einklemmen
- die Langbank umdrehen oder diese Aufgabe auf einer beweglichen Langbank ausführen

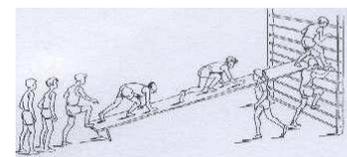


Kriechen und Krabbeln

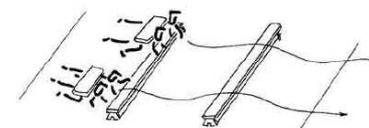
- Unter der Langbank durchkriechen wie eine Schlange oder auf allen Vieren durchkrabbeln
- Die Langbänke werden wie abgebildet im Viereck aufgebaut. Die Mitspieler versuchen, darunter durchzukriechen.



- Über eine Langbank auf allen Vieren kriechen
- Langbank in der Sprossenwand einhängen und mit Seilen festbinden. Auf allen Vieren hinaufkrabbeln, im Krebsgang, sich hinaufziehen, hinaufgehen etc. und mit Schritten an der Sprossenwand wieder absteigen.

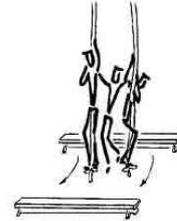
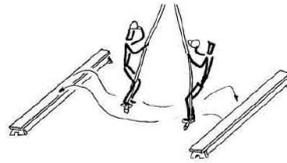
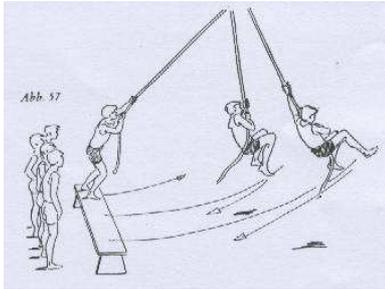


- Mehrere Langbänke werden parallel hintereinander mit Abstand aufgestellt. Die Schüler nehmen die Bauchlage ein, bekommen z.B.: den Kastendeckel, eine leichte Matte... auf den Rücken gelegt und sollen nun versuchen, damit über oder durch die Langbänke zu kriechen



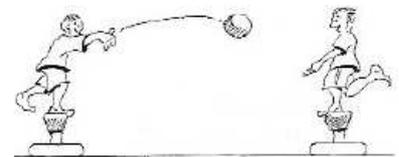
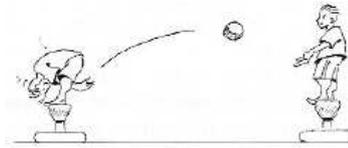
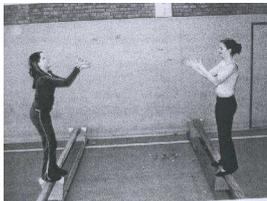
Schaukeln und Schwingen

- Zwei Langbänke werden gegenüber aufgestellt. Mit den Tauen von einer Langbank zur nächsten Schwingen. Dabei z.B.: Bälle übergeben, Hüte tauschen, einen Schüler transportieren



Werfen und Fangen

- Zwei Langbänke werden gegenüber aufgestellt. Die Mitspieler stellen, setzen... sich auf die Langbank und werfen sich unterschiedliche Materialien (Schwämme, Zeitungsbälle, Tennisbälle, Medizinbälle..) zu und versuchen diese wieder zu fangen.



VARIATIONEN:

- vor dem Fangen in die Hände klatschen, durch die Grätsche werfen, auf einem Bein stehen...
- nach dem Wegwerfen des Wurfmaterials mit beiden Füßen den Boden berühren und wieder zurück auf die Langbank steigen
- nach dem Wegwerfen des Wurfmaterials sich einmal im Kreis drehen usw.

Rutschen und Fahren

- Langbank in der Sprossenwand einhängen und mit Seilen befestigen. Vor der Langbank einen Weichboden auflegen. Auf der Sprossenwand hinaufklettern und mit einer Teppichfliese die Langbank wieder hinunterrutschen



- Eine Langbank auf zwei Rollbretter legen, mit Seilen fixieren, gemeinsam sitzend, liegend... auf der Langbank im Raum Slalom, rückwärts, seitwärts... fahren, sich mit Turnstäben vorwärts bewegen



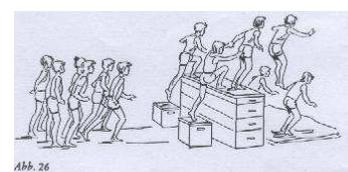
3. Übungsmöglichkeiten mit dem Kasten

Laufen, springen, hüpfen

- Die Geräte wie abgebildet aufstellen – auf die Geräte steigen und wieder hinunter springen

VARIATIONEN:

- in gleicher Höhe mit dem Kasten, jedoch etwas weiter vom Kasten entfernt eine Zauberschnur halten und die SchülerInnen springen über die Schnur

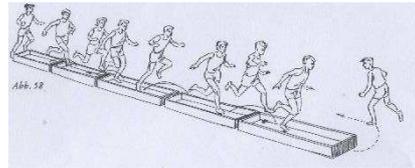


- verschiedene Sprungarten ausprobieren (mit hochgestreckten Armen, Beine anfersen, leise oder laut springen...)

- Die offenen Kastenteile hintereinander eng aneinanderreihen und in der Kastenbahn laufen

VARIATIONEN:

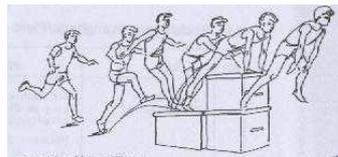
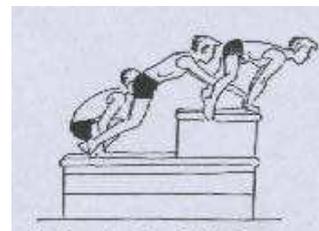
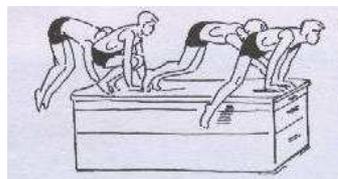
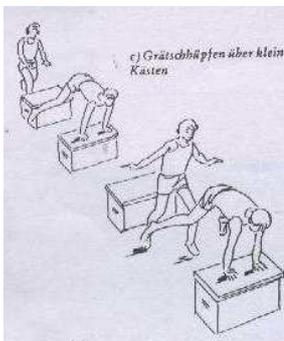
- in der Kastenbahn springen, Hopslerlauf, immer nur mit einem Fuß in jeden Kastenteil steigen, immer drei Schritte in einem Kastenteil ausführen, wie ein Frosch von Kastenteil zu Kastenteil hüpfen usw.



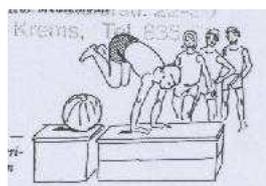
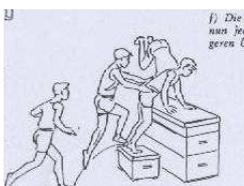
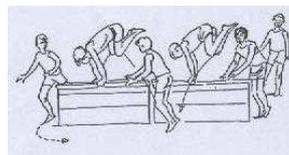
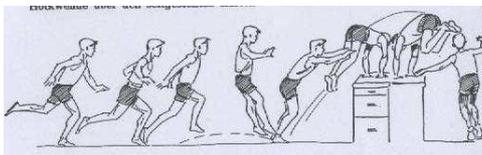
- Kleine und große Kästen in einer Bahn aufbauen und von Kasten zu Kasten springen (Abstände nicht zu groß wählen)



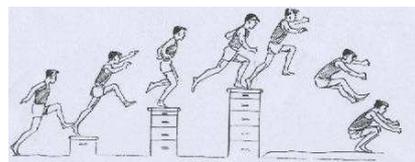
- Über kleine Kästen Grätschhüpfen, über den gesamten Kasten oder an der Kastentreppe



- Hockwende mit unterschiedlichen Gerätearrangements ausführen (siehe Abbildungen) – über einen seitgestellten Kasten, über einen höheren Kasten mit vorgestelltem kleinen Kasten, über einen kleinen Kasten bei aufgelegtem Medizinball...



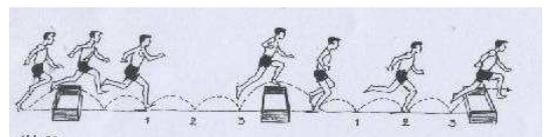
- Eine Kastentreppe aufbauen und davor einen Mattenberg auflegen



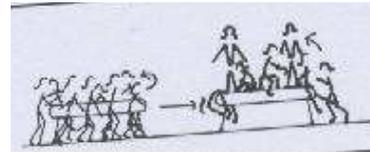
- Kastenteile mit Abstand hintereinander auflegen und diese überspringen

VARIATIONEN:

- über den Kastenteil springen und den Weg zwischen den Teilen z.B.: kriechend, im Krebsgang, rückwärts... zurücklegen
- die Kastenteile beidbeinig überspringen
- beim Überspringen immer mit dem linken oder rechten Fuß oder mit beiden in den Kastenteil steigen

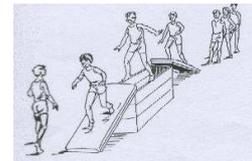


- Partnerübung: Einer schließt die Augen und wird durch Anweisungen vom anderen durch diesen Parkour geführt
- 2 Kästen werden im Raum aufgestellt und stellen Pferde dar. Die SchülerInnen werden in Gruppen eingeteilt und bewegen sich im Raum. Wenn das vereinbarte Signal ertönt, muss jede Gruppe versuchen, so schnell als möglich gemeinsam aufs Pferd (=Kasten) zu klettern.



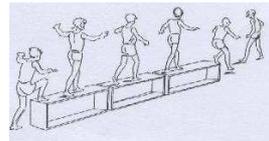
Balancieren und Steigen

- An den schmalen Seiten eines offenen Kastens wird je ein Kastendeckel eingehängt und mit Seilen befestigt. Auf den Kastendeckel steigen, freihändig über den Kastenrand balancieren (Kastenrand muss glatt sein und darf keine Splitterungen haben) und auf dem anderen Deckel wieder hinunter gehen.



VARIATIONEN:

- rückwärts den Kastendeckel besteigen
- mit allen Vieren über den Kastenrand balancieren
- mit Handfassung (der Partner geht neben dem Kasten) über den Kastenrand balancieren
- seitwärts über den Kastenrand balancieren (Füße auf der einen Seite, die Hände stützen auf der anderen Seite des Kastenrandes)
- nach dem Balancieren den Kastendeckel hinunterrutschen
- Kastenteile in Längsrichtung ohne Abstand aufstellen und über den Steg balancieren oder einen Kastenteil auflegen und über die Kanten gehend, auf allen Vieren balancieren



VARIATIONEN:

- mit kleinen, großen Schritten, im Ballengang, auf Zehenspitzen balancieren
- mit Rollen eines Medizinballes über die Kastenteile balancieren
- beim Balancieren Materialien tragen
- über ein Kastenteil balancieren, seitlich herunterspringen, den nächsten Kastenteil durchkriechen und dann wieder balancieren
- Ein Kastendeckel wird umgedreht auf Stäbe gelegt und die SchülerInnen versuchen, vorsichtig durch den Deckel zu gehen (Endabsicherungen)



VARIATIONEN:

- sich in den Kastenteil hineinstellen und „Snowboard“ fahren
- Einen Kastenteil mit Deckel auf Stäbe legen und darauf balancieren

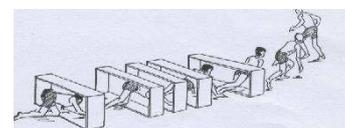
Kriechen und Krabbeln

- Kastenteile werden in Längsrichtung mit Abstand aufgestellt – auf allen Vieren durchkriechen



VARIATIONEN:

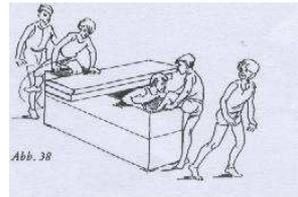
- jeden Kastenteil zweimal durchkriechen
- durch jeden Kastenteil rollen
- im Krebsgang oder Liegstütz rücklings, vorlings die Kastenteile überwinden
- Kastenteile in Seitstellung aufbauen und den Abstand unregelmäßig wählen - durchkriechen



VARIATIONEN:

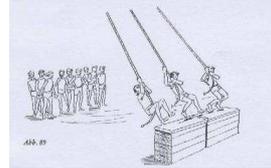
- jeden Kastenteil vor dem Durchkriechen umlaufen
- rückwärts durchkriechen, zu zweit mit Händefassung durchkriechen

- Der Kastendeckel wird quer über zwei weitere Kastenteile gelegt. Auf der einen Seite hinein steigen und auf der anderen Seite wieder herauskrabbeln

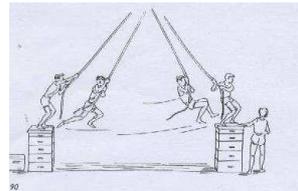
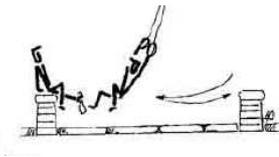


Schaukeln und Schwingen

- Vor dem Tau in einiger Entfernung zwei seitgestellte Kästen aufstellen und mit Anlauf mit Hilfe des Taus auf den Kasten schwingen (rund um die Kästen Matten auflegen)



- 2 Kästen in geeigneten Abständen voneinander aufbauen und von einem Kasten zum gegenüberliegenden schwingen (Vorsicht: Keine Knoten in die Taus machen), Materialien von einem Kasten zum nächsten Kasten transportieren oder einem anderen Schüler übergeben...



VARIATIONEN:

- einen Ball auf den Kasten legen und diesen aus dem Schwingen ohne den Kasten zu berühren hinunterstoßen (zwischen den Kästen Matten auflegen)
- den Ball vom Kasten herunterholen (zwischen den Beinen einklemmen)
- den Ball von Kasten zu Kasten transportieren

Werfen, Fangen und Schießen

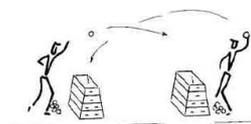
- Es werden Dreiergruppen gebildet. Zwei SchülerInnen stehen in einem Kastenrahmen und der dritte Schüler versucht einen Ball in den Kastenrahmen zu treffen oder mit dem Ball nur den Kastenrahmen zu treffen. Die beiden anderen Schüler unterstützen diesen, indem sie den Kastenrahmen der Wurfrichtung anpassen oder sie versuchen zu verhindern, dass der Ball den Kasten berührt.



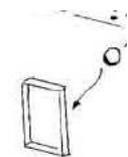
- „Wer trifft in das Kastentor?“

Es werden zwei Mannschaften gebildet. Zwei Kästen werden gegenüber an den Wänden des Raumes aufgestellt, fahrbar, jedoch ohne Deckel. Von jeder Mannschaft werden zwei freiwillige Mitspieler bestimmt, die den Kasten bedienen. Die beiden Mannschaften spielen gegeneinander und müssen versuchen den Ball in den Kasten der gegnerischen Mannschaft zu werfen. Die beiden Mitspieler beim Kasten können diesen jedoch nach links, recht, vorwärts, rückwärts, seitwärts... bewegen, also verhindern, dass ein Tor geschossen wird.

- Zwei Kästen werden gegenüber aufgestellt und die immer ein Schüler stellt sich hinter den Kasten. Sie werfen sich gegenseitig Bälle zu und versuchen, diese wieder zu fangen, oder den Ball in den offenen Kasten zu treffen



- Einen Kastenteil senkrecht aufstellen und versuchen, einen Ball durch den Kastenteil zu rollen, mit dem Fuß zu schießen...



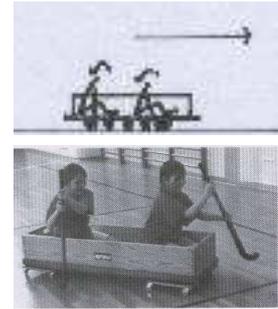
Ziehen, Schieben und Fahren

- Ein kleiner Kastenteil wird auf eine Teppichfliese gestellt (=Kutsche) und am Kastenteil wird ein Seil befestigt. Ein Schüler setzt sich nun in die Kutsche und wird von anderen Mitschülern gezogen oder



geschoben.

- ein umgedrehter Kastenteil wird auf Stäbe gelegt, ein Schüler setzt sich in den Kastenteil und versucht sich mit den Armen vorwärts, rückwärts zu bewegen (auch als Parterübung geeignet)
- Ein umgedrehter Kastenteil wird auf zwei Rollbretter gelegt, ein Kind sitzt auf dem Kastenrand oder kniet im Kasten und versucht sich mit Hilfe des Schlägers vorwärts zu schieben



VARIATIONEN:

- mit diesem Fortbewegungsmittel Slalom fahren oder Hindernisse umfahren
- ein Spiel daraus gestalten
„Flussüberquerung“

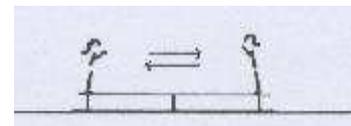
Es werden zwei Mannschaften gebildet, welche mit Hilfe dieses Fortbewegungsmittels eine Staffel durchqueren müssen (z.B.: Kegel in Slalom aufstellen, Hindernisse umfahren, entlang eine Seils, welches in Wellenlinie aufgelegt wird fahren...). Ziel des Spieles ist es, so schnell als möglich alle Teammitglieder an das andere Ufer zu bringen. Am Boot ist zusätzlich ein Seil befestigt, damit es wieder an Land gezogen werden und die nächsten Teammitglieder starten können (wenn keine Hockeyschläger als Paddel zur Verfügung stehen, kann man das Boot auch mit Hilfe der Armen vorwärtsbewegen)

- Einen Kastenteil auf zwei Rollbretter legen und ein langes Seil im Raum spannen. Die Schüler sitzen im Kastenteil und ziehen sich am Seil von einer Seite des Raumes zur anderen.

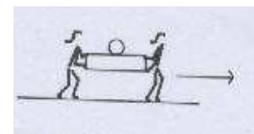


4. Übungen und Spiele mit der Langbank oder dem Kasten, welche Teamarbeit und Kooperation voraussetzen

- Zwei Schüler stehen sich auf der Schmalseite der Langbank gegenüber und versuchen, den Platz zu wechseln, ohne dabei den Boden zu berühren



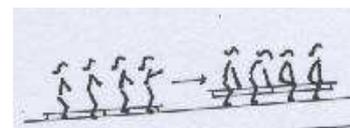
- Zwei Schüler transportieren einen Medizinball der auf einem Kastenrahmen liegt (dabei laufen, hüpfen, kriechen...)



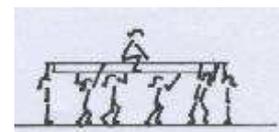
- Die Schüler liegen hintereinander auf dem Rücken. A hält einen Kastenrahmen mit Händen und Füßen und übergibt diesen nach hinten, steht auf und schließt am Ende der Reihe wieder an



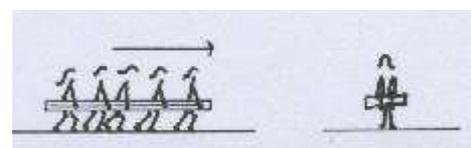
- Mehrere Schüler stehen in der Grätschstellung über einer Langbank. Alle heben nun die Langbank zwischen den Beinen hoch, so dass diese frei schwebt – als „Tausendfüßler“ vorwärts, rückwärts gehen, laufen...



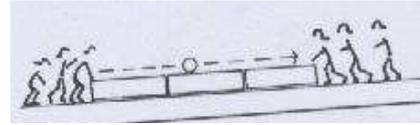
- Ein Schüler setzt sich auf eine Langbank oder einen Kastenteil mit Deckel. Die anderen Mitschüler verteilen sich um die Langbank und auf ein Zeichen stemmt die gesamte Gruppe die Langbank mitsamt dem daraufsitzenen Schüler hoch.



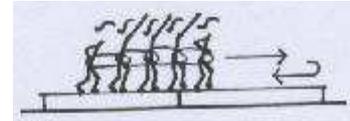
- Mehrere Schüler stehen hintereinander und klemmen auf beiden Seiten eine Langbank oder einen Kastenteil unter die Arme. Bestimmte Strecken damit zurücklegen.



- 3 Kastenrahmen oder 2 Langbänke werden hintereinander ohne Abstand aufgestellt. Die Schüler versuchen nun, einen Ball über die Kastenteile oder die Langbänke zu rollen, ohne dass dieser zu Boden fällt.



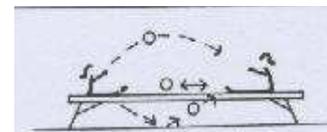
- Ein Schüler nimmt seinen Partner Huckepack und versucht so, über eine Langbank zu gehen oder über einen Kastenteil zu steigen
- Zwei Langbänke werden hintereinander aufgestellt. Die Schüler bilden Zweiergruppen und erhalten einen Reifen, den sie über sich und den Partner legen. Gemeinsam sollen sie versuchen, die Langbank zu überqueren.



- Ein Kasten muss in seine Einzelteile zerlegt und an einer anderen Stelle wieder aufgebaut werden. Der Transport der Teile erfolgt immer durch die ganze Gruppe.



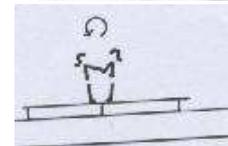
- Immer zwei Schüler sitzen sich auf der Langbank gegenüber und versuchen sich einen Ball mit den Füßen zuzurollen oder zuzuwerfen.



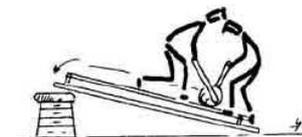
- Zwei Schüler sitzen sich auf der Langbank gegenüber und versuchen gemeinsam in Handfassung aufzustehen. Dabei soll z.B.: ein Bein weggestreckt sein, oder sich eine Hand am Rücken befinden...



- Zwei Schüler stehen sich mit Handfassung auf der Langbank gegenüber und sollen versuchen, gemeinsam eine Drehung auf der Langbank auszuführen.



- Auf einem Kasten wird eine umgedrehte Langbank schräg (schiefe Ebene) angelehnt und mit Seilen am Kasten befestigt. Die Schüler bilden Zweiergruppen und sollen nun versuchen, gemeinsam einen Ball mit Hilfe von Turnstäben über die Langbank auf den Kasten zu befördern, ohne dass der Ball zu Boden fällt.



- Eine Langbank in die Sprossenwand einhängen und mit Seilen befestigen – geeignete Höhe auswählen. Die Schüler sollen versuchen, verschiedene Materialien über die Langbank auf die Sprossenwand zu transportieren. Mit Matten absichern

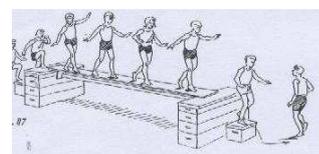


- Eine Langbank in die Sprossenwand einhängen und mit Seilen befestigen. Die Schüler legen sich in Bauchlage auf die Langbank. Die Langbank wird nun von anderen Schülern etwas in die Höhe gehoben und der liegende Schüler soll versuchen, eine Drehung um die Langbank zu machen – mit Matten absichern.

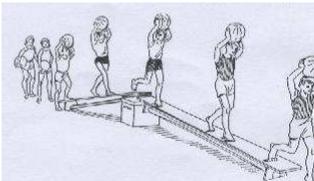
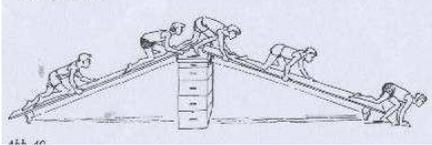
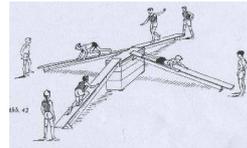


5. Gerätekombinationen (Stationen mit Langbank und Kasten)

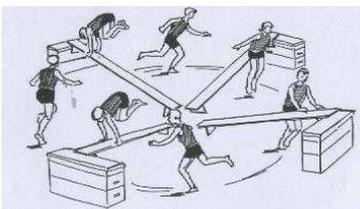
- Zwei Kästen mit Abstand voneinander aufstellen und eine Langbank drauflegen = Schwebebank. Vor die Kästen einen kleinen Kasten zum Absteigen aufstellen oder eine Matte auflegen, um auf die Matte abspringen zu können.



- Auf einen Kasten links und rechts eine Langbank einhängen, so dass eine schiefe Ebene entsteht. Auf der einen Langbank z.B.: hinaufkrabbeln, auf dem Kasten eine Drehung um die eigene Achse ausführen und bei der nächsten Langbank z.B.: hinunterrutschen (Übungen variabel, abwechslungsreich gestalten)



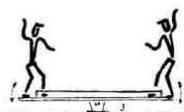
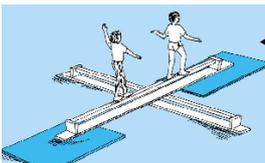
- Langbänke auf einen kleinen Kasten auflegen und mit Materialien auf dem Kopf, in der Hand... über die Langbänke balancieren



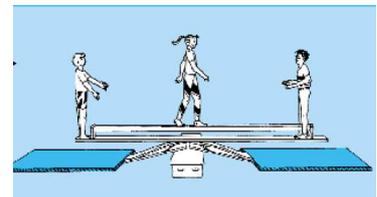
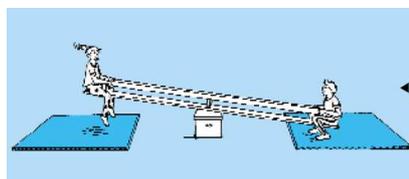
- Kästen mit unterschiedlicher Anzahl an Kastenteilen aufstellen und Langbänke auflegen. Nun kann jeder Schüler jene Höhe zum Aufführen von Hockwenden wählen, welche seinem Können, Mut und Leistungsvermögen entspricht.

6. Übungen an der beweglichen Langbank

- Auf eine umgedrehte Langbank (breite Seite liegt am Boden auf) wird eine Matte aufgelegt und darauf wiederum eine zweite Langbank im rechten Winkel. Dies stellt eine Art Wippe dar. Die Schüler sollen versuchen, diese bewegliche Langbank zu überqueren - gehend, liegend und sich auf die andere Seite ziehen, das Gleichgewicht auf der Langbank halten z.B.: im Sitzen, im Stehen, im Liegen auf dem Bauch und Rücken, auf einem Bein stehen...



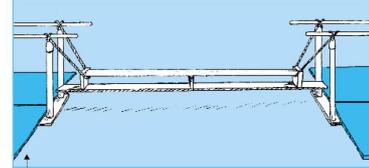
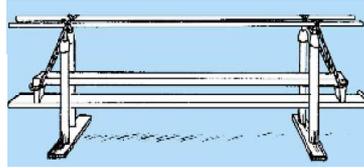
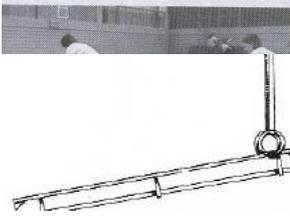
- Eine umgedrehte Langbank auf einen Kastenteil mit Deckel legen und darüber balancieren, kann auch als Wippe verwendet werden



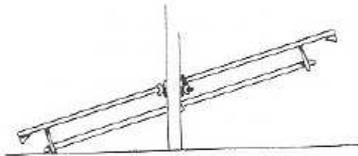
- Eine umgedrehte Langbank über ein Sprungbrett legen und darüber balancieren

- Erstellung der Hängebrücke – die Langbank auf zwei kleine Kästen stellen, Springschnur unter der Bank hindurchführen und an den Barrenholmen verknoten. Dann die Kästen wieder

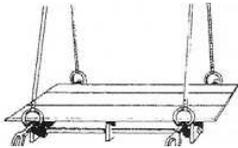
entfernen. Die Langbank liegt dann auf den Springschnurseen. Die Schüler versuchen, diese Hängebrücke zu überqueren – gehend, laufend, krabbelnd, springend...



- Langbank einseitig in die Ringe einhängen und nur mit Seilen oder mit Seilen und Turnstäben befestigen (Turnstäbe befinden sich über den Ringen, Seile werden auch über die Langbank gespannt)



- Bankschaukel - Langbank über quergestellte Langbank, über Kastendeckel, über Sprungbrett (siehe Seite 17) Langbank mit Seilen an der Reckstange befestigen (Höhe dem Können der Kinder anpassen)



- 3-4 Turnbänke werden mit Hilfe von zwei Reckstangen und zwei Ringpaaren in die Höhe gehoben – mit dem fliegenden Teppich schaukeln, darauf liegen, gehen, auf einem Bein stehen...