DGUV
Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung
Spitzenverband

202-050

DGUV Information 202-050



Wahrnehmen und Bewegen

Sicherheit im Schulsport

September 1997

Impressum

Herausgeber:
Deutsche Gesetzliche
Unfallversicherung e.V. (DGUV)

Glinkastraße 40
10117 Berlin
Tel.: 030 288763800
Fax: 030 288763808
E-Mail: info@dguv.de
Internet: www.dguv.de

Sachgebiet „Schulen“ des
Fachbereichs „Bildungseinrichtungen“ der DGUV.

Layout & Gestaltung:
Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV), Medienproduktion

Ausgabe: September 1997

DGUV Information 202-050 (bisher GUV-SI 8050)
zu beziehen bei Ihrem zuständigen Unfallversicherungsträger oder unter www.dguv.de/publikationen

Wahrnehmen und Bewegen

Sicherheit im Schulsport

DGUV Information 202-050 September 1997

Inhalt

Was heißt wahrnehmen? 5
Bereiche der Wahrnehmung 5

Zur Praxis der Wahrnehmungsförderung 7
Praxisteil

Gleichgewicht – Körperspannung – Bewegungsempfinden 8

Gleichgewichtsspiele/Übungen am Boden 9
Storch im Nest 9
Schaufensterpuppen 9
Das Spiegelbild 9
Zeitungsleser 10
Im Zauberwald 10
Seiltänzer 10
Handfechten 11
Parkplatz suchen 11
Karussell fahren 12

Sich an, auf und mit fest stehenden/ stabilen Geräten bewegen 13
Die Brücke 13
Gratwanderung 14
Klettern an unterschiedlichen Gerätekombinationen 14
Bergsteiger, Kinder erklimmen einen Berg 15
Geräteparcours – Bewegungslandschaften 15
Bangkok 16

Sich an, auf und mit beweglichen/ labilen Geräten bewegen 18
Wackelboot 18
Rollbank 18
Wackelbank 18
Hängebrücke 19
Schnurbarren 19
Wippe 19
Pendel 20
Tarzan 20
Schaukeln und Schwingen am Trapez und an den Ringen 21
Schaukelboot 21
Schaukelbarren 21
Pedalo fahren 22
Rollbrett fahren 22
Stelzen laufen 23
Balancier-Rolle 23
Therapie-Kreisel 23

Tasten und Fühlen 24
Figurenspiel 24
Tasträtsel 24
Taststraße 25
Schwebende Tücher 26
Den Partner spüren 26
Zwillinge 26
Zwillingsstaffel 26
Morsen 27
Goofy 27
Blinde Kuh 27

Lauschen und Hören 28
Töne erzeugen 28
Lauf, Pferdchen lauf 30
Laut und leise 30
Tierbewegungen 30
Der klingende Reifen 30

Reaktionsspiele 31
Räuber Hotzenplotz 31
Komm mit – lauf weg 31
Tag und Nacht 31
Atomspiel 32
Rot oder Spitz 32
Zwerg und Riese 32

Schauen – sehen – sich orientieren 33
Zublinzeln 33
Reifen-Doppel 34
Begrüßungsspiel 34
Fernglasspiel 34

Bewegte Objekte 35
Schwebende Luftballons 35
Hin und Her 35
Goba 35
Kellnerstaffel 36
Jongleure 36
Rollball 36
Zuspielen 37
Überraschungsball 37
Eisstock schießen 38
Kegelspiel 38
Ball unter die Schnur 38
Prellball 39

Wurfspiele 40
Scheiben werfen 40
Haltet die Seite frei 40
Handtuchball 40

Verkehrsspiele 41
Verkehrspolizist 41
Autospiel 41
Motorbiene 41
Fahrschule 42

Schwungtuchspiele 43
Wellen 43

Spiele/Übungen in verschiedenen Kombinationen 45
Tanz/Bewegungsgeschichte/darstellendes Spiel 45
Eine kleine Schnecke 45

Darstellendes Spiel 46
Das Dschungelbuch 46
Erlebnisstraße 46

Sinnesgarten 47

Entspannung 49
Atemübungen 49
Wo liegt das Tuch? 50
Regentropfen 50

Literatur 51

Autor 52

Die in dieser Broschüre vorkommenden Logos bedeuten:

O Organisatorische Hinweise

M Material

V Variationen

Überschriften/Spielnamen

Was heißt wahrnehmen?

Grundlegende Überlegungen

Wahrnehmen ist mehr als das bloße Aufnehmen von Informationen und mehr als das reaktive Funktionieren der sieben Sinne. Wahrnehmen bedeutet vor allem auch, Sinnesreize zu differenzieren, wichtige Informationen von unwichtigen zu unterscheiden. So muss ein Kind lernen, aus der Fülle der auf es einströmenden Informationen diejenigen auszuwählen, die für die jeweilige Situation und die eigenen Handlungsabsichten bedeutsam sind. Wahrnehmen ist darüber hinaus nicht ein bloßes Abbilden objektiv vorhandener bzw. vorgegebener Gegenstände, Ereignisse oder Zusammenhänge. Es beinhaltet darüber hinaus auch die Interpretation des Wahrgenommenen.

Wahrnehmen schließt auch das Ordnen und Zuordnen von Sinnesreizen bzw. Umwelteindrücken mit ein. Sinnliche Erfahrungen in der richtigen Weise miteinander zu verbinden, ist eine wichtige Voraussetzung motorischen und kognitiven Lernens.

Eine optimal ausgebildete Wahrnehmungsfähigkeit und ein reibungslos funktionierendes Zusammenspiel von Wahrnehmen und Bewegen spielen nicht zuletzt für die Sicherheit des Menschen eine zentrale Rolle. Erst wenn ein Mensch in der Lage ist, sich und seine Umwelt realitätsadäquat wahrzunehmen, schafft er es auch, sach- und situationsgerecht zu entscheiden und zu handeln, sowie vorhandene oder vorhersehbare Gefährdungen für sich und andere zu erkennen, zu vermeiden bzw. zu beseitigen.

Bereiche der Wahrnehmung

Im Alltagsverständnis wird das Wahrnehmen meist auf das Sehen und Hören beschränkt. Dabei stellen die taktilen (das Tasten und Berühren), die vestibulären (das Gleichgewicht) und kinästhetischen Sinne (die Bewegungsempfindungen) die Basis der sensorischen Verarbeitung dar. Aber erst das Zusammenspiel der verschiedenen Sinne ermöglicht den Menschen die sinnlichen Erfahrungen, die notwendig sind, sich in der Umwelt zu orientieren und Handlungen durchzuführen.

Grundsätzlich können folgende Wahrnehmungsbereiche unterschieden werden:

der Tastsinn (taktile Wahrnehmung)
der Gleichgewichtssinn (vestibuläre Wahrnehmung)
der Bewegungssinn (kinästhetische Wahrnehmung)
der Seh- oder Gesichtssinn (visuelle Wahrnehmung)
der Hörsinn (auditive Wahrnehmung)
der Geruchssinn (olfaktorische Wahrnehmung)
der Geschmackssinn (gustatorische Wahrnehmung)

Die taktile Sinnesmodalität ist das erste sensorische System, das sich bereits im Mutterleib entwickelt und das bereits funktionsfähig ist, wenn sich die übrigen Sinne erst zu entwickeln bzw. auszudifferenzieren beginnen. Die Haut, die als das größte Wahrnehmungsorgan bezeichnet werden kann, registriert z.B. die verschiedenen Berührungsreize und nimmt die Informationen aus der unmittelbaren Umwelt des Kindes auf.

Die kinästhetische Wahrnehmung betrifft die Empfindungen, die durch Bewegungen des eigenen Körpers ausgelöst und in den Bewegungen registriert werden. Auch die Stellungen und Relationen der einzelnen Körperteile zueinander, aber auch zum unmittelbaren Umfeld, sowie deren Lageveränderungen werden über den Bewegungssinn wahrgenommen.

Die vestibuläre Wahrnehmung ist dafür verantwortlich, dass der Körper im Gleichgewicht gehalten bzw. dieses wieder hergestellt werden kann, wenn es verloren gegangen ist. Die vestibulären Regulationsprozesse laufen vorwiegend über das Innenohr, in dem sich die entsprechenden Rezeptoren befinden. Deshalb wird das Ohr auch als „Gleichgewichtsorgan“ bezeichnet. Der Gleichgewichtssinn wird als die zentrale Sinnesmodalität angesehen. Zum einen können die anderen Sinne erst mit seiner Hilfe reibungslos funktionieren, zum anderen sind an der Herstellung und Erhaltung des Gleichgewichtssinns mehrere Wahrnehmungsbereiche beteiligt. Dies wird deutlich, wenn man versucht, mit geschlossenen Augen auf einem Bein zu stehen oder über einen Schwebebalken zu gehen.

Die visuelle Wahrnehmung wird oft als die wichtigste für die Orientierung in seiner Umwelt angesehen. Das Sehen ermöglicht es, die Umwelt zu strukturieren, ihre Gegenstände zu ordnen und zu klassifizieren, sie in ihrer figuralen Besonderheit von Grund zu unterscheiden, den Vorder- vom Hintergrund bzw. den Nah- und Fernraum sowie die Höhe, Tiefe und Breite eines Raumes zu erkennen. Wichtige Merkmaldimensionen zur Unterscheidung bzw. zum Vergleich von Objekten sind z.B. Farben, Größen und Formen. Das Merkmal Farbe spielt schon sehr früh in der Sinnesentwicklung eine Rolle und stellt daher ein bedeutsames Ordnungsprinzip für die Aufnahme von Reizen und den damit verbundenen Wahrnehmungsprozessen (Wahrnehmensverarbeitung) dar. Für das Gelingen motorischer Aktionen haben auch das periphere Sehen, der Wechsel von Nah- und Fernsicht, aber auch die Augen-Hand-Koordination eine besondere Bedeutung. Experimente haben gezeigt, dass die visuelle Wahrnehmung auf allen Altersstufen dominiert, wenn z.B. gleichzeitig visuelle und taktile Informationen angeboten werden.

Diese Tatsache verweist aber zugleich auf das Problem der Vorherrschaft optischer Reize, die unser Wahrnehmungssystem geradezu überfluten. Eine einseitige Reizüberflutung birgt die Gefahr, andere Sinne unzureichend zu entwickeln und die Augen als Sinnesorgan zu überfordern. Einerseits können Signale und Eindrücke nicht mehr angemessen und situationsadäquat verarbeitet werden. Andererseits stehen Erfahrungen, die über mehrere Sinneskanäle gewonnen werden müssen, nicht mehr in ausreichendem Maße zur Verfügung.

Akustische Reize werden von Kindern schon sehr früh registriert. Für die Orientierung und die Regulation von Handlungen spielt die auditive Wahrnehmung jedoch erst relativ spät eine größere Rolle. Mit Hilfe des Hörsinns haben die Kinder die Möglichkeit, Geräusche, Töne und Laute zu empfangen, zu verarbeiten, zu identifizieren, Objekten zuzuordnen und darauf zu reagieren. Dabei bereitet das Erkennen der Richtung, aus der ein bestimmtes Geräusch kommt, das Abschätzen von Entfernungen und das Bemerken von raschen Ortsveränderungen der Geräuschquelle häufig Schwierigkeiten. Der Ausdruck „ganz Ohr zu sein“ verweist auf die Konzentrationsleistung, die von einem Kind gefordert wird.

Entwicklung der Wahrnehmung

Die Grundlage der Wahrnehmungsentwicklung bilden die taktilen, die kinästhetischen und die vestibulären Erfahrungen, da sie die von der Entwicklung her jüngeren Formen der Wahrnehmung sind, auf denen alle weiteren aufbauen. Zuerst entwickeln sich die Sinne, die uns Informationen über unseren Körper und seine Beziehung zur Anziehungskraft der Erde geben. Erst danach folgt die Differenzierung der Sinne, die uns Informationen über körperferne Dinge liefern.

Zur Zeit des Schuleintritts ist die Integration und die Differenzierung der einzelnen Wahrnehmungsbereiche – unter dem Aspekt der Reifung gesehen – zwar schon sehr weit fortgeschritten, doch funktioniert die Sinnestätigkeit der Kinder, vor allem in komplexen Situationen, nicht immer reibungslos. Manche Kinder kommen mit Wahrnehmungsdefiziten, die u.a. auf unzureichende Bewegungsaktivitäten zurückgeführt werden können, in die Schule. Dies bedeutet auch, dass man bei Schuleintritt nicht auf einem für alle gleichen Ausgangsniveau beginnen kann, da die Kinder unterschiedliche Lerngeschichten aufweisen und Körper- und Bewegungserfahrungen gesammelt haben.

Wahrnehmungsförderung durch Bewegung

Auf Grund der unterschiedlichen Voraussetzungen ist ein differenziertes und individuelles Vorgehen in einem wahrnehmungsorientierten Unterricht von großer Bedeutung. Es geht vor allem darum, gravierende Unterschiede auszugleichen. Dabei ist die Förderung der taktil-kinästhetischen und vestibulären Wahrnehmungsfunktionen in den Vordergrund zu stellen, da bei vielen Kindern diese Bereiche im Vorschulalter nur unzureichend angeregt werden.

Die Förderung der Wahrnehmung erfolgt in besonderer Weise über (durch) Bewegung. Je vielfältiger und abwechslungsreicher die Bewegungsmöglichkeiten für die Kinder sind, desto vielfältiger und intensiver wird auch die Wahrnehmung geschult und desto leistungsfähiger wird das Gehirn. Diese untrennbare Einheit von Sinnes- (sensorischen) und Bewegungs- (motorischen) Handlungen kommt auch im Begriff „Sensomotorik“ zum Ausdruck. Sensomotorische Erfahrungen bilden nach Piaget die Grundlage der kindlichen Entwicklung, vor allem auch der Entwicklung der Intelligenz und des Aufbaus des logischen Denkens.

Der Bewegungsraum der Kinder ist jedoch heute mehr und mehr eingeschränkt und verliert zunehmend an Attraktivität. Gleichzeitig gewinnen passive Freizeitaktivitäten, die durch Video und Computer geprägt sind, an Bedeutung. Dadurch sind motorische Aktivitäten und das natürliche Wahrnehmungs- und Bewegungstraining auf ein Minimum reduziert. Eine vordringlich Aufgabe des Kindergartens und der Schule ist es auch, mit geeigneten Mitteln dieser Entwicklung Rechnung zu tragen. Dies kann unter anderem im Rahmen einer Bewegungserziehung geleistet werden, die stärker als bisher die Wahrnehmungsschulung einbezieht. Es erscheint notwendig, von Beginn der Schulzeit an einen wahrnehmungsfördernden Unterricht zu gestalten, da im Alter zwischen dreieinhalb und ca. acht Jahren die Wahrnehmungsfunktionen und das Wahrnehmungsvermögen sich maximal entwickeln und am besten fördern lassen.

Wesentliche Prinzipien der Wahrnehmungsförderung sind die der Offenheit und Freiwilligkeit. Sensorische Erfahrungen können nicht rezeptiv verordnet werden. Das Kind soll beispielsweise selbst bestimmen, wie hoch und lange es schaukelt, wie schmal oder breit die Unterstützungsfläche beim Balancieren ist und wie hoch es eine Leiter hinaufklettert. Die Kinder sollten weitest gehend selbstständig und aktiv – selbstverständlich in Absprache und Übereinstimmung mit ihren Partnern – bestimmen, mit welcher Aufgabe auf welche Weise und wie lange sie sich beschäftigen wollen. Allerdings schließt das nicht aus, dass Kinder auch genaue Anweisungen bekommen, sie angeleitet und unterstützt werden. Solange ein Kind bei der Sache bleibt, es sich aufmerksam einer Spielhandlung oder Aufgabe widmet, solange also sein Interesse und seine Konzentration anhält, kann davon ausgegangen werden, dass das Angebot motivierend, interessant und angemessen ist.

Das selbstständige Sammeln von Erfahrungen erfordert auch eine veränderte Lehrerrolle. Lehrerinnen und Lehrer sollten sich in erster Linie als Helfer, Betreuer und auch als Partner der Kinder verstehen.

An dieser Stelle kann nicht festgelegt werden, was, wann und wie oft geübt werden soll. Die Schülerinnen und Schüler kommen mit unterschiedlichen Voraussetzungen in die Grundschule, auf denen der Unterricht aufgebaut werden muss. Durch eine spezifische Auswahl an Spielen, Sport- und psychomotorischen Geräten sowie Alltagsmaterialien können jedoch einzelne Sinnesmodalitäten stärker akzentuiert werden. Die folgenden Spielvorschläge und Bewegungsangebote sind als Anregungen zu verstehen, die von den Lehrerinnen und Lehrern ergänzt, variiert und kombiniert werden können und den Schülerinnen und Schülern genügend Entscheidungsspielraum und Gestaltungsfreiheit lassen.

Hinweise zur Handhabung der Broschüre

Es versteht sich somit von selbst, dass die vorliegende Broschüre kein Beispiel für eine Unterrichtsstunde ist bzw. für eine Unterrichtsreihe. Die vorgeschlagenen Beispiele und Übungen können an geeigneter Stelle in Unterrichtsstunden einbezogen werden.

Die vorgeschlagenen Spiele müssen nicht ausschließlich in der Sporthalle durchgeführt werden. Viele Spiele eignen sich auch zum Durchführen auf dem Sportplatz oder auf dem Pausenhof.

Wegen der Lesbarkeit werden die Bezeichnungen Lehrer, Schüler, Schulleiter, Helfer usw. in dieser Schrift als geschlechtsneutrale Begriffe verwendet und schließen Lehrerinnen, Schülerinnen, Schulleiterinnen usw. stets mit ein.

Gleichgewicht – Körperspannung – Bewegungsempfinden





Vorbemerkung

Grundlagen für die Wahrnehmung des eigenen Körpers und die Orientierung im Nahraum bilden die Wahrnehmungsprozesse, die über den Gleichgewichtssinn und über die Bewegungssinne laufen. Für die Förderung dieser Sinne eignen sich insbesondere die elementaren Bewegungsfertigkeiten des Balancierens, Kletterns, Steigens, Rutschens, Hangelns, Rollens, Schwingens und Schaukelns.

Um vor allem die Füße als Wahrnehmungsorgane wieder zu entdecken und sie zu sensibilisieren, wird empfohlen, immer wieder barfuß üben zu lassen. Dies bedeutet zugleich, die Füße zu stärken und ihre Beweglichkeit zu fördern, um somit Schwächen oder gar Schäden in diesem Bereich vorzubeugen.

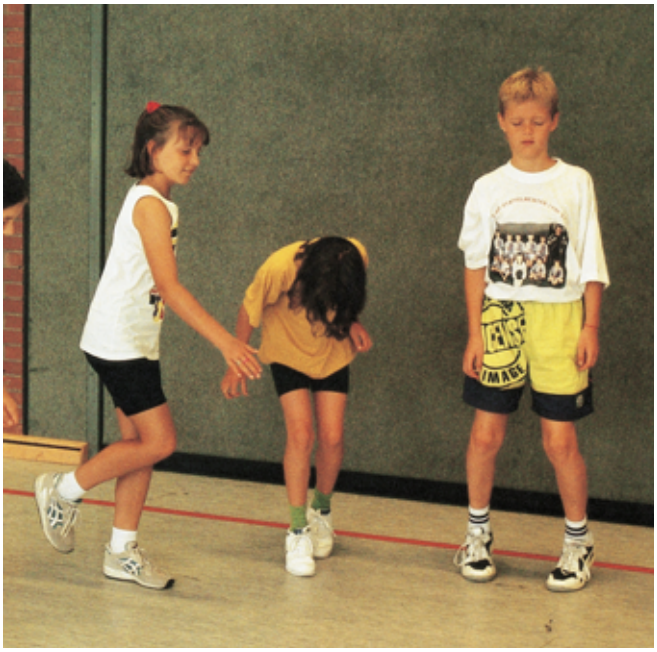
Die o.g. elementaren Bewegungsfertigkeiten sollten in Themen aus der Alltags-, Phantasie- und Abenteuerwelt der Kinder eingekleidet werden, da die Anregung der kindlichen Phantasie zugleich auch die Sinne anregt und sie zum Bewegungshandeln motiviert.

Beim Balancieren auf Geräten benötigen insbesondere ängstliche Kinder eine Hilfestellung, um sich angstfrei bewegen und Selbstsicherheit aufbauen zu können. Dabei geht ein Partner neben dem Übenden her und fasst eine Hand, oft genügt es auch, wenn die Hand nur angeboten wird. Bei hohen Geräten kann der Helfer auch einen Stab reichen.

Beim Geräteaufbau ist darauf zu achten, dass alle Schüler entsprechend ihrem Könnensstand üben können. Es sollen also Geräteaufbauten mit unterschiedlichem Anforderungsniveau angeboten werden.

Bei der Gleichgewichtsschulung kommt es insbesondere darauf an, labile Gleichgewichtszustände zu provozieren, da sich Gefahren für die Kinder in ihrer realen Bewegungs- und Alltagswelt dann ergeben, wenn diese ihr Gleichgewicht zu verlieren drohen. Die Fähigkeit, aus einem labilen Zustand wieder in eine relativ stabile Gleichgewichtslage zu gelangen, sollte daher intensiv geschult werden. Verlieren und Wiederherstellen des Gleichgewichts wird daher zu einer fundamentalen Erfahrung.

Wichtig beim Balancieren ist es auch, immer wieder mit geschlossenen Augen auf den Geräten entlang zu gehen, wobei ein Helfer durch Handfassung sichern und zugleich verbal dirigieren und korrigieren kann. Dabei wird vor allem das Erfühlen und Erspüren der Unterlage, das Empfinden der Umwelt über Füße, Hände und den gesamten Körper ermöglicht und intensiv geschult. Übungen mit geschlossenen Augen sollten zunächst auf dem Boden, dann auf relativ niedrigen Geräten durchgeführt werden.



Storch im Nest

Die Kinder sollen auf einem Bein/auf beiden Fußspitzen mit angelegten Armen (Flügeln) stehen, zunächst mit offenen, dann mit geschlossenen Augen. Sie sollen versuchen, das Gleichgewicht zu halten bzw. – wenn es verloren zu gehen droht – es wiederherzustellen. Dies ist möglich durch „Flügelschlagen“ und/oder Öffnen der Augen.

O Es können aus Sprungseilen runde „Storchennester“ gelegt werden.

M Sprungseile.

Schaufensterpuppen

Die Kinder stellen alleine oder paarweise Schaufensterpuppen dar. Dabei kann ein Partner die Puppe in eine Stellung bringen und dekorieren.

O Partnerarbeit

M Tücher, Zeitungen, Reifen, Ringe für die Dekoration.

Das Spiegelbild

Ein Kind nimmt bestimmte Körperhaltungen ein, das andere Kind soll dieses spiegelbildlich nachahmen.

O Partnerarbeit

M keines

Zeitungsleser

Die Kinder sollen in allen möglichen Stellungen Zeitung lesen. Auf ein akustisches Signal hin sollen sie sofort ihre Stellung (Körperhaltung) verändern, die sie bis zum nächsten Signal beibehalten. Kinder Raum zur weiteren Verwendung finden lassen.

O Musikbegleitung; akustisches Signal = Musikstopp.

M Zeitungen, Kassettenrekorder.



Im Zauberwald

Die Kinder gehen durch einen Wald, in dem ein Zauberer lebt. Sobald dieser ein Kind mit dem Zauberstab (zusammengerollte Zeitung) berührt, muss es in der gerade eingenommenen Haltung verharren. Es gibt aber auch eine gute Fee, die sie mit ihrem Zaubertuch oder durch drei Berührungen mit ihrem Zauberstab wieder erlösen kann.

O Mit Geräten einen Wald bauen. Zauberer und Fee durch Tuch oder Hut kennzeichnen.

M Verschiedene Geräte, wie Kasten, Matten, Plastikhütchen, Seile u.Ä., Tuch, Hut, Zeitung.



Seiltänzer

Die Schüler balancieren auf vorhandenen Hallenlinien, die die Seile für den Seiltänzer darstellen.
Mögliche Bewegungsformen:

- vorwärts, seitwärts, rückwärts gehen
- in der Hocke, gebückt, auf Zehenspitzen, mit Drehungen um die Längsachse
- mit geschlossenen Augen
- gleichzeitig Materialien/Geräte balancieren
- über Hindernisse, z.B. Medizinball, steigen.

O Ausweichen und anderen die Vorfahrt lassen: Hier gilt die Regel rechts vor links. Bei Begegnungen auch aneinander vorbei gehen, die Linie darf dabei nicht verlassen werden.

M Zeitungen, Tücher, Kartons, Styroporplatten, Luftballons, Indiacas, Papierbälle, Tischtennisbälle, Gobabretter, Frühstücksbretter, Badmintonschläger, Tischtennisschläger, Balancierteller, Medizinkästen, kleine Kästen usw.

V ***Auf dem Langtau balancieren,*** dabei das Tau geradeaus legen, in Schlangenlinien oder im Kreis.
Über Medizinbälle steigen, zwischen Bällen und Kegeln hindurchgehen (Slalom).

Handfechten

Jeweils zwei Partner stehen sich auf einer Linie gegenüber (beide Füße auf der Linie, Spitze des hinteren Fußes berührt die Ferse des vorderen Fußes). Nun versuchen sich die Partner durch Drücken oder Klatschen mit der offenen Hand aus dem Gleichgewicht zu bringen. Dabei darf die Hand des Partners nicht gefasst werden.

O Partnerarbeit, Abstand ca. 1 m.

M keines

V ***Ziehkampf:*** Zwei Partner stehen sich auf einer Linie gegenüber und versuchen, sich gegenseitig über eine Markierung (z.B. Seilchen) zu ziehen oder sich so weit wegzuschieben, dass einer die Markierung überschreitet.



Parkplatz suchen

In der Halle sind viele Teppichfliesen verteilt, zwischen denen die Kinder mit Musikbegleitung laufen. Bei Musikstopp sollen sie die Fliesen besetzen (parken). Bei jedem Durchgang werden einige Fliesen weggenommen, so dass immer mehr Kinder auf einer Fliese „parken“ müssen. Wie lange gelingt es den Kindern, dass alle einen Parkplatz finden?

O Darauf achten, dass die Fliesen möglichst gleichmäßig im Raum verteilt sind. Fliesen mit der haftenden Seite nach unten auslegen.

M Teppichfliesen, Kassettenrekorder.

V ***Der fliegende Teppich:*** Alle Teppichfliesen werden in der Mitte der Halle zu einem großen Teppich zusammengefügt, auf dem sich alle Kinder befinden. Auf ein Signal hin verlassen sie den Teppich und laufen frei in der Halle. Auf ein anderes Signal hin müssen sich alle wieder auf dem Teppich einfinden. Bei jedem Durchgang wird eine Fliesenreihe weggenommen.

Karussell fahren

Auf Teppichfliesen (alternativ auch Zeitungen oder Tücher) sollen die Kinder selbstständig ausprobieren, auf welche Weise sie Karussell fahren (sich drehen) können: auf einem Bein, auf beiden Beinen, im Sitz, im Kniestand, in der Bauchlage usw.

O Teppichfliesen mit der Textilseite nach unten legen.

M Pro Kind eine Teppichfliese (Zeitungsblatt oder Tuch).

V ***Schubkarre:*** Teppichfliese mit den Händen durch den Raum schieben.
Eis laufen: Die Schüler gleiten auf je zwei Teppichfliesen (Schlittschuhen) durch den Raum.
Roller fahren: Ein Fuß steht auf der Fliese, mit dem anderen anschieben.
Tandem: Ein Partner sitzt, kniet, steht oder liegt auf einer Fliese, der andere zieht (eventuell mit Reifen oder Seil) oder schiebt ihn durch den Raum.

O Partnerarbeit

M Teppichfliese, Reifen, Seil.



Sich an, auf und mit fest stehenden/stabilen Geräten bewegen



Die Brücke

Die Kinder gehen von einem Ufer (Matte) zum anderen über eine Langbank, oder Schwebebalken, zunächst über die breite Seite, dann über die schmale Schwebekante. Wenn die Kinder eine gewisse Sicherheit erreicht haben, können auch Hindernisse überwunden bzw. Geräte transportiert und balanciert werden. Alle Bewegungsarten wie z.B. vorwärts, rückwärts, seitwärts, in der Hocke gehen, sind auszuprobieren. Die Schüler sollten auch von beiden Seiten gleichzeitig balancieren und aneinander vorbeigehen, ohne dabei abzusteigen.

O Mehrere „Brücken“ bauen, d.h. mehrere Bänke nebeneinander stellen, dabei auf ausreichenden Abstand achten. Pro Gruppe ca. vier bis sechs Kinder.

M Bänke, Matten, Kleingeräte zum Balancieren von z.B. Indiacas oder Luftballons.

V ***Hohe Brücke:*** Zwischen zwei Sprossenwänden, Barren oder Kästen wird eine Langbank eingehängt. Die Kinder überqueren nun auf der Brücke eine „tiefe Schlucht“.

O Die Höhe der Brücken richtet sich nach den Fähigkeiten und Vorerfahrungen der Schülerinnen und Schüler. Das Einhängen von Bänken in Sprossenwände sollte stets in Wangennähe erfolgen. Bei Barren und Reck möglichst in Säulennähe einhängen. Zwischen zwei Kästen kann die Bank auch mit der Sitzfläche nach unten aufgelegt werden. Die Fallbereiche sind je nach Höhe der Brücke mit Weichböden oder Gerätturnmatten auszulegen.

M Sprossenwände, Langbänke, Barren, Reck, Kasten, Matten, Kleingeräte.

Gratwanderung

Über schmale runde Pfade gehen (Barrenholm und Reckstange). Zunächst das Gleichgewicht im Stand halten, dann auf einem Holm/einer Stange stehen, vorwärts, seitwärts, rückwärts gehen (stets absichern), aneinander vorbeigehen.

O Barren als Stufenbarren aufbauen – der höhere Holm dient dabei zur Sicherung (Handlauf). Höhen variieren. Die Reckstange kann am Boden auf Matten, über kleine Kästen gelegt oder als Reck aufgebaut werden. Fensterreck: Zwei Stangen in entsprechendem Abstand einspannen; die obere Stange dient zur Sicherung. Je nach Balancierhöhe muss der Fall- und Landebereich mit Weichböden oder Gerätturnmatten abgesichert sein.

M Barren, Reck, Gerätturnmatten/Weichböden, kleine Kästen.



Klettern an unterschiedlichen Gerätekombinationen

Das Balancieren in der Horizontalen wird nun ergänzt durch das Auf- und Absteigen, das Auf- und Abklettern und das Hochziehen und Abrutschen. Geräte werden so arrangiert, dass sie zum Klettern auffordern. Alle Geräte müssen je nach Aufbau mit Matten abgesichert werden, Holme und Sprossen dürfen durch eingehängte Geräte nicht zu stark belastet werden. Einhängen der Geräte stets in Wangen- oder Säulennähe.

Bergsteiger, Kinder erklimmen einen Berg

Bänke werden in Sprossenwände oder Barren eingehängt. Die Kinder sollen nun einen Berg erklimmen. Dazu klettern sie die Sprossenwand hoch, überqueren die Bank oder rutschen auf der Bank wieder ab. Beim Abrutschen können Teppichfliesen benutzt werden. Zwei Kinder können auch – durch ein Sprungseil miteinander verbunden – eine Seilschaft bilden.

O Die Bänke immer in Wangennähe oder Säulennähe von Sprossenwand bzw. Barren einhängen. Fallbereiche müssen je nach Kletterhöhe durch Weichböden oder Gerätturnmatten abgesichert sein.

M Bänke, Sprossenwände, Weichböden/Gerätturnmatten, Seile, Teppichfliesen.

V ***Berg und Tal:*** Zwei Langbänke werden auf beiden Seiten einer ausgeschwenkten Sprossenwand/an einem Barren eingehängt/auf einem Kasten aufgelegt. Die Kinder können nun ab- und aufsteigen, hochziehen und abrutschen.

O Werden die Bänke mit einem Ende auf einem Kasten aufgelegt, müssen sie am Boden gesichert werden durch Sprungbretter, Gerätturnmatten (keine Leichtschaummatten).

M Langbänke, Sprossenwände, Barren, Kasten, Matten, Sprungbrett.

Auf und ab: Einen schräg gestellten Barren hochklettern, an Kletterstangen oder Tauen abklettern.

O Die Fallbereiche durch Matten sichern.

M Barren, Kletterstangen, Taue, Matten.

Aufzug: Neben eine Kletterstange bzw. ein Klettertau wird ein Kasten gestellt, der allmählich erhöht wird. Die Kinder ziehen sich aus dem Stand an Stange oder Klettertau hoch, bis sie die Füße auf den Kasten aufsetzen können und dort zum Stand kommen.

M Kletterstange, Klettertau, Kasten, Matten.

Geräteparcours – Bewegungslandschaften

Die bisher vorgestellten Bewegungsformen und Gerätestationen können jederzeit variiert, miteinander kombiniert und in komplexe Geräteparcours eingebaut werden. Solche Geräteparcours sollten immer unter ein Thema gestellt werden, damit auch die Phantasie der Schülerinnen und der Schüler angeregt wird.

Die Ausgestaltung eines Parcours hängt im Wesentlichen von der Ausstattung der jeweiligen Sporthalle, der Anordnung der fest installierten Geräte und der vorhandenen kleinen Geräte bzw. mobilen Sportgeräte ab.

Insofern kann der vorgestellte Geräteparcours nur ein Beispiel sein, das auf die jeweilige Situation abgestimmt und entsprechend verändert werden muss.

Da der Auf- und Abbau eines Geräteparcours sehr zeitaufwendig ist, empfiehlt sich die Absprache mit Kolleginnen und Kollegen. Ein Geräteparcours könnte dann für einen gesamten Vormittag aufgebaut werden. Sehr gut geeignet sind Geräteparcours auch für Spiel- und Sportfeste.

Bewährte Möglichkeiten eines Geräteparcours sollten notiert und den Kolleginnen und Kollegen zur Verfügung gestellt werden.

Bangkok

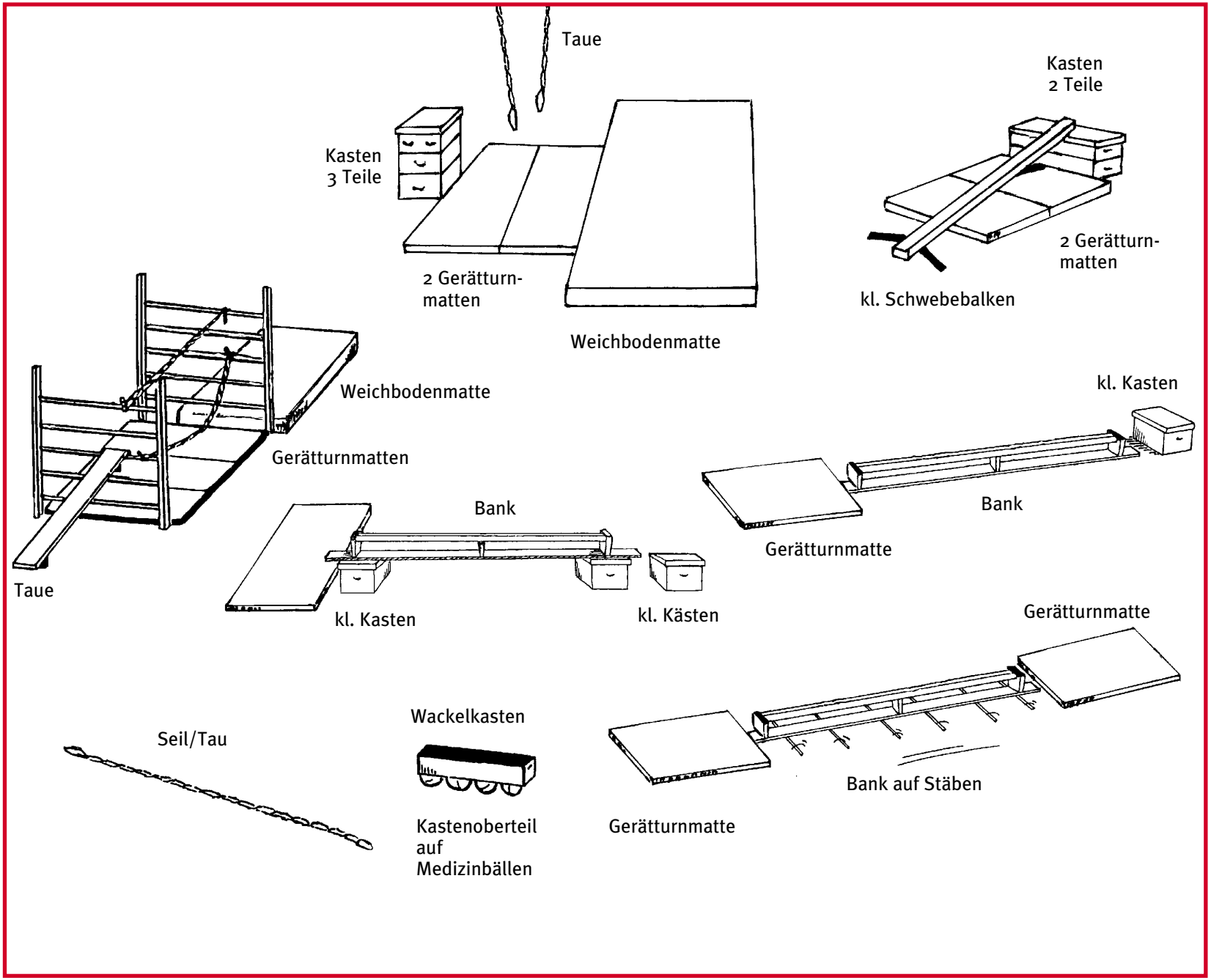
Unter diesem Namen wird ein Balancierparcours vorgestellt, der aus festen und labilen Geräten kombiniert und arrangiert werden kann.

Der Name „Bangkok“ weist einmal als Wortspiel auf die zentrale Bedeutung der Langbank als Balanciergerät hin, zum anderen soll er eine assoziative Verbindung zum fernöstlichen Bangkok und seinen Hausbooten herstellen, die mit Brettern und Stegen miteinander und mit dem festen Land verbunden sind.

O Der Parcours sollte als geschlossenes System arrangiert werden. So können die Schüler/innen an verschiedenen Stationen beginnen, wobei Wartezeiten verkürzt werden. Die Geräte müssen gegen Wegrutschen oder Wegrollen gut gesichert werden. Die Lehrkraft muss die Gerätearrangements vor dem Benutzen auf „Betriebssicherheit“ überprüfen. Gibt die Lehrkraft an einer Stelle Hilfestellung, muss sie die anderen Stationen im Blickfeld behalten. Fall- und Landebereiche sind je nach Gerätehöhe mit Gerätturnmatten oder Weichböden abzusichern.

M Bänke, Weichböden, Gerätturnmatten, Kästen, kleinere Kästen, Seile, Taue, Stäbe, kleiner Schwebebalken u.Ä. Zusätzlich können an einigen Stationen Balanciergeräte zur Verfügung gestellt werden, wie Schirme, Balancierteller, Gobabretter mit Indiacas, Kartons oder Luftballons.

Nebenstehende Skizze zeigt einen Vorschlag für 8 Stationen.


Taue
Kasten
3 Teile
2 Gerätturn-
matten
Weichbodenmatte
Kasten
2 Teile
2 Gerätturn-
matten
kl. Schwebebalken
Weichbodenmatte
Gerätturnmatten
Taue
kl. Kasten
Bank
Gerätturnmatte
Bank
kl. Kasten
kl. Kästen
Gerätturnmatte
Seil/Tau
Wackelkasten
Bank auf Stäben
Kastenoberteil
auf
Medizinbällen
Gerätturnmatte

Sich an, auf und mit beweglichen/labilen Geräten bewegen

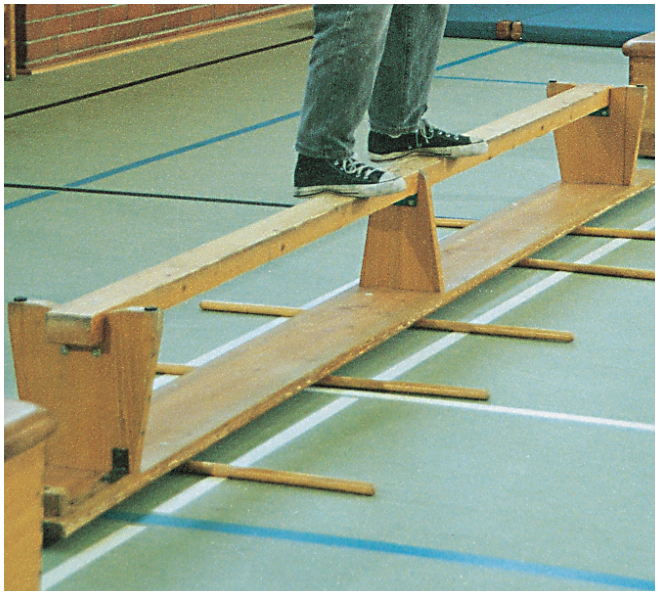


Wackelboot

Ein Kind steht, kniet oder sitzt auf einem Kastendeckel, der auf mehreren Medizinbällen aufliegt und versucht sein Gleichgewicht zu halten.
Dabei kann es Kleingeräte jonglieren und balancieren.

O Ausreichend Medizinbälle unterlegen, damit der Kastendeckel nicht kippen kann. Die Lederseite des Kastendeckels zeigt nach oben.

M Kastendeckel, Medizinbälle und Kleingeräte.



Rollbank

Auf einer beweglichen Bank balancieren die Kinder allein, zu zweit oder zu mehreren auf unterschiedlichste Art und Weise. Die Bank liegt mit der Sitzfläche auf mehreren Stäben auf.

O Auf beiden Seiten muss die Bank in einem Abstand von ca. 60 cm von kleinen Kästen abgesichert werden, damit sie nicht von den Stäben rollen kann. Die Bank kann von einem Schüler vorsichtig bewegt werden. Nicht von der Bank abspringen, sondern absteigen.

M Bänke, Kästen, Matten, Stäbe.

Wackelbank

Die Kinder balancieren auf der Schwebekante einer Bank, die auf zwei Kastendeckeln aufliegt. Die Kastendeckel sind auf Medizinbällen gelagert.

O keine

M Bänke, Kastendeckel, Medizinbälle.

Hängebrücke

Ein Tau wird so zwischen zwei ausgeschwenkten Sprossenwänden gespannt, dass ein unterer „Brückensteg“ und ein oberes „Brückengeländer“ entsteht. Die Schüler/innen sollen über die Brücke gehen und so „die Schlucht“ überqueren.

O Der Fallbereich ist je nach Höhe der Brücke durch Gerätturnmatten oder Weichböden abzusichern. Die Taue sind mit Palstekknoten in Wangennähe zu verknoten. Die Kinder sichern sich mit den Händen an dem „Brückengeländer“.

M Sprossenwände, Taue, Weichböden/Gerätturnmatten.

Schnurbarren

Die Kinder sollen über Sprungseile, die an beiden Barrenholmen befestigt werden, durch die Holmgasse gehen. Dabei auch vor- und zurückschwingen. Sie sichern sich selbst mit den Händen an den Holmen.



O Die Sprungseile mit Palstekknoten verknoten. Nur neuwertige Seile verwenden.

M Barren, Seile.

Wippe

Über zwei kleine Kästen wird eine Reckstange gelegt, in der eine Bank als Wippe eingehängt ist. Die Kinder können über die Bank gehen und sie wippen lassen oder zwei Kinder an beiden Bankenden können auf- und niederwippen.

O Die Reckstange wird in der Bankmitte zwischen Sitzfläche und Laufbalken geschoben. Es kann sowohl die Banksitzfläche als auch der Laufbalken nach oben zeigen und als Wippe benutzt werden. Unter beide Bankenden Matten auslegen.

M Matten, Reckstange, kleine Kästen.



Pendel

Die Kinder hängen sich an ein Gerät (Ringe, Trapez, Reck, Barren) und lassen ihren Körper wie ein Pendel schwingen. Hängen die Kinder im Kniehang, können sie vor- und zurückschwingen oder mit den Händen auf dem Boden laufen.

O Je nach Gerätehöhe, den Fallbereich mit Weichböden/Gerätturnmatten auslegen.

M Reck, Barren, Trapez, Ringe, Matten.

Tarzan

Die Kinder schwingen an einem Tau von einem Flussufer (Kasten- oder Langbank) zum gegenüberliegenden Ufer (Mattenberg oder Kasten).

O Am Anfang empfiehlt es sich, die Kinder von einem stabilen Gerät (Langbank, Kasten) auf einen „weicheren“ Mattenberg schwingen zu lassen.
Hinweis: Arme anziehen, Taue zwischen Füße und Unterschenkel einklemmen. Der Fallbereich ist je nach Schwunghöhe und Geräteaufbau mit Gerätematten bzw. Weichböden auszulegen.

M Weichböden/Gerätturnmatten, Taue, Bänke, Kästen.

V ***Futter transportieren:*** Die Kinder transportieren mit ihren Füßen Gegenstände, die sie am Ende des Vorschwunges ablegen oder abwerfen.

M Tücher, Zeitungen, Teppichfliesen, Softbälle, Jonglierringe.

Schwingen und Kicken: Am Ende des Vorschwunges sollen die Kinder Gegenstände, die auf Matten liegen oder von einem Helfer zugereicht werden, mit einem Fuß wegkicken oder wegschieben.

M Bälle, Kegel, Kartons, Luftballons, Teppichfliesen.

Schaukeln und Schwingen am Trapez und an den Ringen

Auf dem Trapez bzw. in den Ringen sitzend schieben sich die Schüler mit den Füßen selbst an.

O Fall- und Schwungbereich mit Matten sichern. Schwungbereich freihalten.

M Trapez, Ringe, Matten.

Schaukelboot

Die Kinder bauen sich ein Boot, indem sie eine alte Matte in vier aufgestellte Reifen legen. Darin können sie dann im Sitzen oder im Liegen „auf den Wellen“ schaukeln.

O Immer nur ein Kind im Schaukelboot schaukeln lassen. Möglichst stabile Holzreifen und keine Kunststoffreifen verwenden. Nur Matten verwenden, die nicht für die üblichen Landesituationen eingesetzt werden.

M Reifen, alte Matte.

Schaukelbarren

In gleich hohen Barrenholmen werden Seile verknotet; in diese Seile wird eine alte Matte gelegt. Die Kinder schaukeln sitzend.

O Maximal zwei Kinder gleichzeitig auf einer Matte.

M Barren, sieben bis acht neuwertige Seile, alte Matte.



Pedalo fahren

Mit dem Doppelpedalo oder zu zweit auf einem Rehapedalo vorwärts und rückwärts fahren. In der Schule kommen hauptsächlich das Doppelpedalo oder das Rehapedalo zum Einsatz. Das Rehapedalo hat an den vorderen Rädern zwei Stützen und kann von mehreren Kindern gleichzeitig benutzt werden. Pedalofahren stellt hohe Ansprüche an die Gleichgewichtsfähigkeit und die Koordination der Kinder. Vorwiegend wird mit den Pedalos vorwärts und rückwärts gefahren, wobei auf eine ausreichende Fahrstrecke zu achten ist. Während des Fahrens können auch noch Materialien transportiert oder Tücher jongliert werden. Die Kinder finden auch immer wieder neue Möglichkeiten mit dem Pedalo zu fahren; diese Anregungen der Kinder sollten aufgegriffen und ausprobiert werden.

O Die Doppelpedalos werden den sehr kurzen Einzelpedalos vorgezogen, da diese große Schwierigkeiten bieten. Bei der Einführung sollten Helfer durch Handfassung sichern.

M Doppelpedalos, Rehapedalos, Stäbe.



Rollbrett fahren

Auf einem Rollbrett kann man alleine aus eigener Kraft fahren oder sich von einem Partner anschieben oder ziehen lassen. Im Kniestand können die Hände vorne noch ein Einzelpedalo bewegen, das den Antrieb darstellt. Rollbrett kann man in verschiedenen Körperlagen und Positionen fahren (Bauch-, Rückenlage, im Sitzen und Knien).
Rollbrettfahren eignet sich auch zum Transport von Gegenständen und Materialien, wie z.B. Kleingeräte, oder auch zum Transport eines Partners. Die Kinder finden neue Variationen, wie sie mit dem Rollbrett fahren können und was aus dem Rollbrett in Verbindung mit anderen Geräten gebaut werden kann. Die Anregungen der Kinder sollten aufgenommen und ausprobiert werden.

O Auf einem Rollbrett auf keinen Fall stehen! Lange Haare und weite Kleidungsstücke zusammenbinden. Auf genügend Bewegungsraum achten. Rollbrett nur auf einem festen Bodenbelag fahren.

M Rollbrett, Kleingeräte zum Transportieren.

Stelzen laufen

Auf Stelzen oder Walzenstelzen laufen. Fortgeschrittene können kleine Hindernisse übersteigen, einen Parcours durchlaufen oder um die Wette laufen.



O In der Sporthalle sind die Stelzen mit Gumminoppen gegen das Wegrutschen zu sichern.

M Stelzen, Walzenstelzen.

Balancier-Rolle

Ein Brett liegt lose auf einer Rolle auf. Auf dieser relativ großen Fläche kann sich das Kind im Sitzen, im Liegen, im Kniestand oder im Stand bewegen.

O Ein Partner sichert.

M Eine oder mehrere Balancier-Rollen.

Therapie-Kreisel

Bei diesem Gerät ist ein allseitiges Kippen möglich, d.h. es schult die Gleichgewichtsfähigkeit der Kinder im Hinblick auf alle Körper-Raum-Richtungen.

O Ein Partner sichert.

M Therapie-Kreisel.

Tasten und Fühlen



Vorbemerkung:
Die Haut ist das von der Größe her bedeutendste Sinnesorgan und verdient deshalb besondere Beachtung. Spiele und Übungen zum Wahrnehmungsbereich „Tasten und Fühlen“ sollten alle Körperteile, insbesondere aber Hände und Füße, beanspruchen. Die ausgewählten Übungen dienen der Größen-, Formen- und Mengendifferenzierung, der Erkennung unterschiedlichster Gewichte, unterschiedlicher Festigkeit, Feuchtigkeit, Temperatur sowie Oberflächenbeschaffenheit. Vor allem die Tastübungen sollten mit geschlossenen Augen durchgeführt werden. Da sie zudem eine hohe Konzentration erfordern, sollten sie nicht zu lange dauern.



Figurenspiel

Ein Schüler legt aus einem Sprungseil Formen, Figuren, Buchstaben oder Zahlen, während der Partner die Augen geschlossen hat. Dieser soll dann mit den Händen oder den Fußsohlen das Seil ertasten und die Figuren erkennen und nennen.

O Mit geschlossenen Augen.

M Seile, eventuell Tücher.

V ***Spaghetti suchen:*** Einige Seile liegen auf einem Haufen, um den drei bis vier Kinder sitzen. Jedes Kind nimmt ein Ende eines Seils in die Hand und muss versuchen, mit geschlossenen Augen das andere Ende zu finden, ohne das Seil aus dem Haufen herauszuziehen.

Tasträtsel

Ein Schüler legt seinem Partner verschiedene Objekte vor, die dieser ertasten soll. Noch schwieriger wird es, wenn die Objekte in einem Beutel versteckt sind, der abgetastet werden muss.

Die Kinder sollten, wenn sie mit geschlossenen Augen die Objekte ertasten, berichten, was sie fühlen.



M Kleingeräte und Alltagsmaterialien wie z.B. verschiedene Bälle (kleine, große, leichte, schwere, harte, weiche), Maissäckchen, Gummistab, Filz, Styropor, Gummi, Igelball, Papier, Stoffe, Karton usw.

Taststraße

Die Kinder durchqueren barfuß, zuerst mit geschlossenen, anschließend evtl. mit geöffneten Augen, eine Taststraße mit verschiedenen Stationen.
Bei geschlossenen Augen kann ein Partner führen.

O ***Beispiel für eine Taststraße:***

– zwei parallel liegende Taue
– zwischen zwei Matten den Zwischenraum mit Gymnastikstäben füllen
– Sprungseile, Maissäckchen und Zeitungen aufeinander legen
– Geröllfeld: mehrere Medizinbälle fest zwischen Kastendeckeln einklemmen
– Überraschungskartons: mehrere Kartons mit Öffnungen nach oben. Darin liegen z.B. Kissen, Staffelhölzer, Massage-Fußrollen, Tennisringe, Schaumstoffschnitzel, Noppenbälle u.Ä.
– aufgepumpte Luftmatratze
– zwei Reifen nebeneinander bilden eine Acht
– Noppenmatte: entweder mit den Noppen aus Kunststoff oder die Gummiseite nach oben auslegen
– Teppichfliesen: möglichst aus unterschiedlichem Material mit Zwischenräumen auslegen
– Holzlattenrost

M Verschiedene Kleingeräte und Alltagsmaterialien.



Schwebende Tücher

Tücher hochwerfen und wieder auffangen. Die Tücher können auf verschiedenen Körperteilen schweben. Tücher fördern die Sensibilität, da sie ganz „sanfte“ Empfindungen vermitteln.

O Sowohl ein Tuch als auch miteinander verknotete Tücher hochwerfen und entweder auf eigenen Körperteilen, wie Kopf, Rücken, Bauch, Arm, Oberschenkel, Fuß, oder auf denen eines Partners landen lassen. Dem Partner kann auch das Körperteil zugerufen werden, mit dem er das Tuch auffangen soll. Tücher lassen sich besser werfen, wenn sie vorher leicht zusammengefaltet werden.

M Chiffontücher, eventuell auch Zeitungspapier oder Krepppapier.

Den Partner spüren

Partnerkontakte können indirekt – über Geräte, Materialien – oder direkt durch unmittelbares Berühren hergestellt werden. Alle Übungen und Spiele mit dem Partner eröffnen auch die soziale Dimension der Wahrnehmung: Die Art und Weise der Kontaktaufnahme wird durch das soziale Klima in der Klasse bestimmt. Gleichzeitig besteht auch die Möglichkeit, durch die entsprechenden Spiele das Klima in der Klasse zu beeinflussen.

Zwillinge

Zwei Partner fixieren einen Luftballon eventuell auch einen Latex- oder Softball mit verschiedenen Körperteilen (Bauch, Stirn, Rücken, Handflächen, Fußsohlen) und bewegen sich gemeinsam: auf und nieder; nach links und nach rechts; drehen um die Längsachse usw. Der Luftballon soll nicht herunterfallen, aber auch nicht mit den Händen festgehalten werden.

O Partnerarbeit; ein Partner gibt die Kommandos.

M Luftballons und Latexbälle.

Zwillingsstaffel

Zwei Partner versuchen auf eine vorgegebene Art einen Luftballon möglichst schnell über eine vorgegebene Strecke zu transportieren.

O Diese Staffeln können durchgeführt werden als

- Umkehrstaffel (um ein Mal herumlaufen)
- Slalomstaffel
- Begegnungsstaffel (dort, wo sich zwei Paare begegnen, werden die Luftballons ausgetauscht)
- Gassenstaffel (die Partner stehen sich in Gassenaufstellung gegenüber. Das erste Paar bewegt sich durch die Gasse usw.)

M Luftballons, Latexbälle.

Morsen

Ein Schüler führt einen Partner an der Hand. Dieser schließt die Augen. Die Steuerung kann durch Antippen mit den Fingern und/oder verbale Signale erfolgen.

O Partnerarbeit im Wechsel. Um Zusammenstöße zu vermeiden, sollte die Regel „rechts vor links“ eingehalten werden.

M keine

V ***Labyrinth:*** Verschiedene Materialien/Geräte werden in der Halle platziert, zwischen denen die Schüler ihre Partner sicher hindurchführen sollen.

M Bälle, Markierungskegel, Kartons, Kästen.



Goofy

Ein Schüler geht als Goofy mit geöffneten Augen durch die Halle. Alle anderen Schüler gehen mit geschlossenen Augen durch die Halle und suchen Goofy. Wenn ein Schüler einen anderen findet, d.h. ihn berührt, fragt er: „Bist Du Goofy?“ Wenn dieser es nicht ist, gibt er dies zu erkennen, nur Goofy schweigt. Hat ein Schüler Goofy entdeckt, schließt er sich ihm an (Hände auf die Schultern legen). Dies tun auch die anderen Schüler, die Goofy gefunden haben und bilden eine Schlange. Wenn alle Schüler Goofy gefunden haben, wird der Schüler, der als Erster Goofy gefunden hat, zum neuen Goofy.

O *Wichtig:* Nicht zu schnell gehen, nicht rennen! Behutsam tasten und berühren. Kein Lärm.

O Abgegrenzter Spielraum, der nicht verlassen werden darf; reduzierte Spielerzahl. Der Lehrer achtet auf die Einhaltung der Regeln und gibt Hinweise.

M Tuch.



Blinde Kuh

In einem nicht zu großen Feld versucht ein Schüler, dessen Augen verbunden sind, als „Blinde Kuh“ die frei umhergehenden Schüler zu fangen, die sich durch Geräusche bemerkbar machen können. Gelingt der „Blinden Kuh“ ein Abschlag, erfolgt Rollentausch. Schwieriger wird es, wenn die „Blinde Kuh“ den Namen des „gefangenen Mitschülers“ nennen muss. Er muss dann z.B. die Kleidung oder das Gesicht abtasten.

Lauschen und Hören



Vorbemerkung:

Die folgenden Spiele müssen nicht unbedingt in der Sporthalle durchgeführt werden, auch der Pausenhof und der Klassenraum sollten genutzt werden.
Ist der optische Wahrnehmungssinn ausgeschaltet, werden der Hör- und Tastsinn intensiver geschult. Das bedeutet für die Förderung des akustischen Wahrnehmungssinnes, Spiele und Übungen auch mit geschlossenen Augen durchzuführen.

Töne erzeugen

Kinder bringen verschiedene Bälle auf unterschiedliche Weise zum „Tönen“ bzw. zum „Sprechen“: Durch Prellen, Klatschen, Schlagen, Rollen, Reiben der Bälle erzeugen sie Geräusche. Dabei können auch Handgeräte eingesetzt werden, mit denen Bälle geschlagen bzw. gestoßen werden.

O Die Kinder verteilen sich in der Halle und probieren, welche Geräusche sie mit den Bällen und Handgeräten erzeugen können. Die verschiedenen Geräte können auch untereinander getauscht werden. Anschließend stellen einzelne Schüler ihre Geräusche vor, und ihre Mitschüler versuchen, diese Geräusche nachzuahmen. Die Geräusche sollten zudem verbalisiert werden. Auf genügend Abstand zum Mitschüler achten.

M Verschiedene Bälle, Kleingeräte, z.B. Stäbe und Keulen.

V ***Körpergeräusche:***
Die Schüler produzieren verschiedene Geräusche mit und an ihrem Körper, indem sie die Hände gegeneinander schlagen, sich auf die Oberschenkel klatschen oder auf die Brust trommeln.

Geh-Geräusche:
Barfuß und mit Turnschuhen schlurfen, patschen, stampfen, schleichen, hüpfen. Dabei eventuell auch rhythmische Folgen erzeugen.

Stimm-Laute:
Die Schüler produzieren mit ihrer Stimme unterschiedliche Geräusche wie Heulen, Fauchen, Pfeifen, Zischen, Brüllen, Flüstern usw. Die Geräusche können auch benannt werden und eventuell können rhythmische Silbenfolgen erzeugt werden.

Luftballon-Geräusche:
Die Kinder erzeugen Geräusche mit Hilfe von Luftballons, indem sie aus ihnen die Luft entweichen lassen, sie kneten und reiben,

sie auf den Boden oder auf Körperteile schlagen, sie platzen lassen etc.

Geräusche mit Handgeräten:
Die Schüler erzeugen mit Handgeräten verschiedene Geräusche: Geräte oder Stäbe auf den Boden oder auf eine Matte fallen lassen, Stäbe gegeneinander schlagen, Stäbe und Reifen am Boden rollen, Seile auf den Boden und in die Luft schlagen, Klanghölzer aneinander schlagen usw.

Geräusche mit Alltagsmaterialien:
Die Schüler erzeugen mit Alltagsmaterialien verschiedene Geräusche: Zeitungen zerknittern, zerreißen, rascheln lassen; schnell auseinander ziehen und knallen lassen. Kartons fallen und rutschen lassen, mit Objekten füllen, rütteln und schütteln, gegen die Wand knallen lassen, Plastikbecher und Plastiktüten schütteln und rascheln, zusammendrücken, wieder auseinander ziehen, mit Objekten füllen und schwingen oder auf den Boden fallen lassen usw.

Geräusche raten:
Die Schüler sitzen auf dem Boden und schließen die Augen. Ein Schüler oder eine Lehrkraft erzeugt nun mit irgendeinem Gerät oder Material ein Geräusch. Die Schüler versuchen, das Gerät bzw. das Material, mit dem das Geräusch erzeugt wird, zu erraten.
Die Geräusche können aber auch hinter einem Tuch oder hinter einem Kasten produziert werden, wobei bedacht werden muss, dass „Wände“ Geräusche verändern.

O Die Schüler sitzen auf dem Boden, z.B. im Halbkreis und haben die Augen geschlossen. Es sollten nur solche Geräusche erzeugt und solche Geräte verwendet werden, die die Kinder kennen.

Durch Geräusch/Ton führen lassen:
Die Schüler bewegen sich frei im Raum. Ein Schüler oder eine Lehrkraft erzeugt mit irgendeinem Gerät oder Material ein Geräusch/einen Ton. Die Schüler bewegen sich mit geschlossenen Augen. Die Schüler versuchen nun mit geschlossenen Augen dem Geräusch zu folgen.

O Die Sporthalle oder der Raum sollten frei von Hindernissen sein.

Wo hat es geknallt?
Ein Seil oder Maissäckchen oder Teppichfliese oder Ball wird auf den Hallenboden geworfen. Die Schüler (die die Augen geschlossen haben) sollen in die Richtung deuten, aus der das Geräusch kommt.
Der Lehrer kann auch an verschiedenen Raumpunkten in die Hände klatschen; die Schüler zeigen zu der Position des Lehrers.



M Teppichfliesen, Seile, Maissäckchen, Bälle.

V ***Der Rattenfänger von Hameln:***
Ein Schüler geht auf verschiedenen Wegen durch die Halle und schlägt dabei auf eine Handtrommel oder spielt auf einer Flöte (bzw. Pfeife). Alle anderen Schüler folgen ihm mit geschlossenen Augen.

O Es besteht auch die Möglichkeit, dass mehrere Schüler (vier bis fünf) sich an den Händen fassen und dem „Rattenfänger“ folgen. Es können auch alle Schüler eine lange Kette bilden. Immer wenn der „Rattenfänger“ mit seiner Musik aussetzt, überlässt der erste Schüler die Führung dem zweiten Schüler und tastet sich an der Kette entlang an deren Schluss.

M Handtrommel, Flöte oder Pfeife, eventuell ein Langtau, das die Kinder in der Kette fassen können.

Lauf, Pferdchen lauf

Die Schüler setzen verschiedene vorgegebene Rhythmen in Fortbewegungsarten von Pferden um:
Gehen, Traben, Galoppieren, Springen.

O Alle Kinder bewegen sich frei in der Halle. Der Rhythmus kann durch die Lehrkaft, einen Schüler oder durch geeignete Musik vorgegeben werden .

M Handtrommeln, Klangstäbe.
Musikvorschlag: Lauf, Pferdchen lauf.

Laut und leise

Ein Schüler erzeugt Geräusche, die sich in der Lautstärke unterscheiden. Ein Partner soll dies durch seine Bewegungen darstellen.

O Partnerarbeit; auf Abstand zum Partner achten.

M Verschiedene Musikgeräte und Geräte, die Geräusche erzeugen.

Tierbewegungen

Nach Musik sollen die Kinder Bewegungsarten von Tieren nachahmen, z.B. wie eine Katze schleichen, wie ein Seehund robben, wie ein Bär tapsen, wie ein Pferd galoppieren usw.

O Freies Bewegen im Raum; dabei auf genügend Abstand zu den Mitschülerinnen und Mitschülern achten.

M Musikvorschläge: „Das Dschungelbuch“ und „Peter und der Wolf“.

Der klingende Reifen

Alle Schüler drehen einen Reifen am Ort, der kippt und zunächst langsam, dann immer schneller auf den Boden aufschlägt. Die Schüler setzen diesen Rhythmus in Bewegung um, z.B. hüpfen.

O Auf genügend Abstand zum Partner achten.

M Reifen.



Räuber Hotzenplotz

Ein Kind ist der Fänger und steht an der Wand der Sporthalle. Alle anderen Kinder stehen dem Fänger in ca. drei bis fünf Meter Abstand gegenüber. Entweder der Fänger oder eine unbeteiligte dritte Person erzählt eine Geschichte vom Räuber Hotzenplotz. Immer wenn der Name Hotzenplotz fällt, läuft der Fänger los und die anderen Kinder müssen versuchen, ihm zu entkommen. Wer gefangen wird, wird zum Räuber.

O Beim Fangen nie bis zur gegenüberliegenden Wand laufen lassen, nur bis zu einer Mallinie in ausreichendem Abstand zur Wand.

M keines.



Komm mit – lauf weg

Die Kinder stehen in Gruppen (zu dritt oder zu viert hintereinander) in Kreisaufstellung. Ein Fänger läuft außen um den Kreis herum. Tippt er dem letzten Schüler einer Gruppe auf die Schulter und ruft dabei „Komm mit!“, müssen alle hinter ihm herlaufen, ruft er „Lauf weg!“, müssen alle in der Gegenrichtung laufen. Wer zuletzt die Kreislücke erreicht, wird neuer Fänger.

O Beim Laufen in Gegenrichtung darauf achten, dass es zu keinem Zusammenstoß kommt: Im Rechtsverkehr aneinander vorbeilaufen.

M Eventuell Zeitungsrolle zum Antippen.

Tag und Nacht

Zwei Gruppen stehen (sitzen, liegen) sich in Linienaufstellung mit ca. zwei Meter Abstand gegenüber. Die eine Gruppe ist „Tag“; die andere „Nacht“. Ruft der Lehrer „Tag“, versucht die „Tag“-Gruppe die „Nacht“-Gruppe zu fangen und umgekehrt.

O Aufstellung gegenüber. Die Schüler nie bis zur Hallenwand laufen lassen, sondern nur bis zu einer Mallinie, die einen ausreichend großen Abstand zur Hallenwand hat.

Atomspiel

Alle Schüler laufen frei durch die Halle. Der Lehrer ruft eine Zahl, worauf sich die Schüler zu einer Gruppe mit der vorgegebenen Zahl zusammenfinden. Der Lehrer kann auch andere Merkmale aufrufen, wie z.B. blonde Kinder, alle Kinder mit weißen Hemden, fünf Nasen oder sechs Beine finden sich zusammen.

O Es können auch Teppichfliesen ausgelegt werden, auf denen sich die Atome zusammenfinden können.

Rot oder Spitz

In der Halle sind verschieden farbige und große Bälle, Markierungskegel oder andere Objekte verteilt. Der Lehrer ruft nun einen Begriff wie z.B. „Rot“, „Spitz“, „Blau“. Die Schüler müssen diesen Begriff einem Objekt in der Halle zuordnen und zu diesem Objekt laufen. Die Schüler setzen sich dann um das gefundene Objekt herum.



O Die Geräte am Hallenboden müssen ausreichend Platz für Laufwege lassen. Es darf nicht über die Geräte gesprungen werden.

M Basketbälle, Volleybälle, Gymnastikbälle, Softbälle, Markierungskegel, Matten, Kartons etc.

Zwerg und Riese

Die Kinder bewegen sich zur Musik frei im Raum und gehen auf das Signal „Zwerg“ hin in die Hocke und machen sich ganz klein. Auf das Signal „Riese“ gehen sie auf Zehenspitzen mit nach oben gestreckten Armen, sie machen sich ganz groß.





O Es darf kein Partner berührt werden; Musikbegleitung.

M keines.



Vorbemerkung:
Farben und Formen sind wesentliche Merkmale der visuellen Wahrnehmung; sie stellen bedeutsame Ordnungsprinzipien für die Aufnahme von Reizen und deren Verarbeitung dar und spielen eine große Rolle für die Entwicklung des Gesichtssinns. Die Fähigkeiten, von Nah- auf Fernsicht zu wechseln sowie Dinge in peripheren Bereichen wahrzunehmen, müssen geübt werden. Die Schüler müssen den Augenkontakt als wichtige Form der nonverbalen Verständigung erkennen. Sie müssen optische Signale richtig interpretieren, um angemessen darauf zu reagieren.



Zublinzeln

Die Kinder stehen paarweise im Kreis, wobei die Partner hintereinander stehen. Nur ein Schüler hat keinen Partner. Er versucht nun einen Mitschüler, der zum Kreis hin innen steht, anzublinzeln, damit dieser zu ihm kommt. Der Partner, der hinter dem angeblinzelten Schüler steht, versucht dies zu verhindern. Wird der Partner festgehalten, muss der allein stehende Schüler einen anderen Partner anblinzeln.

O Die Schüler stehen hintereinander oder sitzen in der Hocke. Die Schüler in dem äußeren Kreis halten die Arme auf dem Rücken. Damit ist das Fangen des Partners erschwert. Nach einiger Zeit sollen die Partner tauschen: Die Schüler des äußeren Kreises gehen in den Innenkreis und umgekehrt. Dem Partner nur bis zur Kreismitte nachlaufen.

M keines.

V ***Hundehütte:***
Eine Schülergruppe stellt sich im Kreis auf und grätscht die Beine (Hundehütten), während die übrigen Schüler zwischen den gegrätschten Beinen ihrer Mitschüler knien. Eine „Hundehütte“ bleibt frei. Dieser Schüler versucht durch Blinzeln einen „Hund“ in seine „Hundehütte“ zu locken. Die Hundehüttenwärter versuchen dies zu verhindern.

Reifen-Doppel

Zwei Partner laufen gemeinsam mit einem Reifen durch die Halle. Dabei können sich beide Partner im Reifen befinden oder sie befinden sich außerhalb des Reifens und fassen diesen mit der inneren Hand.

O Partnerarbeit, die Kinder müssen auch wieder die Rechtsverkehrsregel einhalten. Zusammenstöße mit Mitschülern/Mitschülerinnen sind zu vermeiden.

M Reifen.

V ***Kettenlaufen:***
Jeweils bis zu vier Partner sind durch Springseile oder Reifen miteinander verbunden und laufen gemeinsam durch den Raum.

O Die Gruppe soll zusammenbleiben. Zusammenstöße mit anderen Gruppen vermeiden.

M Reifen oder Seile.

Pferdchenlauf:
Ein Partner läuft im Reifen, der andere fasst diesen außen und hält den Partner „im Geschirr".

O Partnerarbeit. Nach einiger Zeit sollen die Partner wechseln.

M Reifen oder Seile.

O ***Kutschen fahren:***
Ein Schüler steht auf zwei Teppichfliesen und lässt sich von zwei „Pferden" mittels zweier Seile ziehen. Die Teppichfliesen liegen mit der Filzseite nach unten. Die Mitspieler wechseln nach einiger Zeit die Rollen.

M Teppichfliesen und Sprungseile.

Begrüßungsspiel

Alle Schüler gehen oder traben frei durch die Halle. Wenn sie sich begegnen, begrüßen sie sich durch Handgeben, Berühren an der Schulter oder Umarmen und nennen sich beim Namen oder fragen „Hallo, wie geht's?".

O Freies Bewegen im Raum.

M keines.

Fernglasspiel

Jeder Schüler rollt eine Zeitung oder ein Blatt so zusammen, dass man noch gut durch die entstandene Röhre schauen kann. Mit diesem „Fernglas" vor einem Auge (das andere Auge soll geschlossen sein) gehen die Schüler durch die Halle, beobachten ihre Mitschüler, gehen aufeinander zu, betrachten sich ganz aus der Nähe und nennen sich beim Namen.

O Freies Bewegen im Raum.

M Zeitungen.



Bewegte Objekte



Schwebende Luftballons

Die Schüler halten ihren Luftballon in der Luft, indem sie ihn mit verschiedenen Körperteilen (z.B. Händen, Kopf, Bauch, Schultern) nach oben schlagen.

O Die Schüler bewegen sich frei in der Halle. Darauf achten, dass die Schüler beidhändig üben.

M Luftballons in verschiedenen Farben, Größen und Formen.

V ***Luftballons jonglieren:*** Zwei Schüler versuchen gemeinsam zunächst drei, dann vier Luftballons in der Luft zu halten.
Luftballon tauschen: Die Kinder tauschen auf ein Signal frei oder in einer vorgegebenen Weise (z.B. gelbe gegen rote Luftballons) ihre Luftballons, wobei diese den Boden nicht berühren dürfen.

Hin und Her

Ein Teil der Schüler bildet einen Kreis. Sie liegen auf dem Rücken, Kopf zur Kreismitte. Die übrigen Schüler stehen in einem Außenkreis. Diese schlagen Luftballons nach innen, die von den liegenden Schülern mit Händen und Fußsohlen wieder nach außen geschlagen werden sollen.



O Gruppenspiel; die Gruppen wechseln nach einiger Zeit.

M Luftballons

Goba

Das Goba-Spiel ist hervorragend geeignet, um die Beidseitigkeit zu üben.
Die Kinder halten mit Goba-Brettern verschiedene leichte Objekte in der Luft und spielen sie sich zu.

O Goba-Bretter für linke und rechte Hände. Die Goba-Bretter haben den Vorteil gegenüber anderen Schlägern, dass sie fest mit der Hand verbunden sind.
Beidhändig üben; auf ausreichenden Abstand zum Nachbarn achten.



M Goba-Bretter, Ballmaterial wie z.B. Luftballons, japanische Papierbälle, Bälle aus Zeitungen, Softtennisbälle, Tischtennisbälle, Tennisbälle, Indiacas u.ä. Gegenstände zum Überspielen, z.B. Kasten, Schnur, Bank, Elastikband u.a.

Kellnerstaffel

Die Kinder transportieren Gegenstände, z.B. Luftballons, Papierbälle, Indiacas o.Ä. auf Goba-Schlägern durch einen vorgegebenen Parcours.

O Kann auch als Wendestaffel oder Begegnungsstaffel durchgeführt werden. Die zu transportierenden Gegenstände dürfen nicht auf den Boden fallen.

M Goba-Bretter, Luftballons, Papierbälle, Indiacas u.Ä.

Jongleure

Die Kinder jonglieren wie Zirkusjongleure einfache Jongliergeräte mit beiden Händen in der Luft. Dabei empfiehlt es sich, mit einem Gerät zu beginnen und schließlich zwei und mehr Geräte einzusetzen.

O Auf ausreichenden Abstand zwischen den Schülern achten, da die Flugbahn der Geräte gerade von Anfängern oft nicht genau kontrolliert werden kann.

M Chiffon-Tücher, Bälle aus Zeitungspapier, kleine Softbälle, Maissäckchen.

Rollball

Jedes Kind rollt seinen Ball durch die Halle und nimmt ihn wieder auf:
Den Ball mit den Augen verfolgen; wenn der Ball ausgerollt ist, den Weg des Balls nachlaufen und den Ball aufnehmen.
Den Ball überholen, umdrehen und ihn mit den Händen aufnehmen.
Den Ball überholen, in den Grätschstand gehen und den Ball durchrollen lassen.

Immer im gleichen Abstand hinter dem Ball oder neben dem Ball laufen.
Im Laufen mehrmals die Seiten wechseln, z.B. hinter dem Ball nach links, vor dem Ball nach rechts laufen.

O Die Linien auf dem Hallenboden können in die Aufgabenstellung einbezogen werden. Niemals bis zur Wand, sondern immer nur bis zu einer Endlinie, die einen ausreichenden Sicherheitsabstand zur Wand hat, laufen lassen. Ebenfalls auf ausreichenden seitlichen Abstand zur Wand und zu Mitschülern achten.

M Volleybälle, Gymnastikbälle oder große Softbälle.

Zuspielen

Zwei Partner stehen sich in ca. 6 m Entfernung gegenüber und werfen/rollen sich den Ball zu:
mit der linken und rechten Hand,
beidhändig,
über Kopf vorwärts/rückwärts.



O Partnerarbeit, Aufstellung gegenüber, die Klasse in Gassenaufstellung.

M Verschiedene Bälle.

V ***Tore erzielen:*** In der Mitte zwischen den Partnern wird ein Tor gebaut, durch das der Ball gerollt werden muss.

O Dieses Spiel kann eventuell auch als Wettbewerb durchgeführt werden.
Wer hat die meisten Tore erzielt?

M Verschiedene Bälle, Markierungskegel, Kastenteile.

Überraschungsball

Zwei Partner stehen in ca. 2 m Abstand hintereinander, der vordere im Grätschstand. Der hintere Partner rollt nun den Ball mit und ohne vorherigem Ansagen abwechselnd links oder rechts am Partner vorbei oder durch dessen Beine. Dieser soll nun versuchen, den Ball noch vor einer vereinbarten Mallinie einzuholen.

O Partneraufstellung hintereinander. Genügend Abstand zu den Mitspielern halten.

M Verschiedene Bälle.

Eisstock schießen

Von einer vereinbarten Linie aus Bohnensäckchen oder kleine Kartons über den Boden „schlittern“ lassen, möglichst nah an ein Ziel heran.

O Es werden mehrere Gruppen gebildet. Die Halle wird in verschiedene Spielfelder aufgeteilt, damit mehrere Zielmöglichkeiten bestehen.

M Kreide bzw. Klebeband und farbiges Papier zur Markierung des Zielkreises. Bohnen- oder Maissäckchen, Teppichfliesen, Kartons usw. als „Eisstöcke“.

V ***Mannschaftswettbewerb:*** In jedem Spielfeld spielen zwei Gruppen gegeneinander; Gruppengröße ca. 4 Schüler. Sieger ist diejenige Mannschaft, deren Zielobjekt am nächsten zur Kreismitte liegt.

Kegelspiel

Schüler rollen aufgestellte Keulen um.

O Ausreichender Abstand zwischen den Spielgruppen. Eventuell den Zielbereich durch Bänke abgrenzen.

M Keulen, Gymnastikbälle, Langbänke.

V ***Das Spiel ist auch als Partnerwettkampf durchzuführen:*** Jeder Schüler hat neben sich drei Kegel stehen, die vom Partner getroffen werden sollen.

Ball unter die Schnur

Zwei Gruppen stehen sich in beiden Sporthallenhälften gegenüber. In der Mitte wird in Kniehöhe eine Schnur oder ein Band gespannt, unter dem Bälle in die gegnerische Hälfte gerollt werden sollen. Als Punkt wird jeder Ball gezählt, der über eine hintere „Torlinie“ des Gegners rollt.

O Es darf nicht geworfen werden, sondern die Bälle dürfen nur rollen. Die Torlinie muss in ausreichendem Abstand von der Wand sein. Die Anforderungen des Spiels werden erhöht, je mehr Bälle im Spiel sind.

M Soft- und Volleybälle, Elastikband/Zauberschnur.

Prellball



Jeder Schüler hat einen Ball, den er kräftig auf den Boden prellt. Anschließend macht er eine schnelle Bewegung z.B. einmal um die eigene Körperachse drehen, zweimal in die Hände klatschen u.Ä. und versucht, den Ball wieder zu fangen.

O Auf ausreichenden Abstand zwischen den Schülern achten, damit sie sich nicht behindern.

M Volley- und Gymnastikbälle.

V ***Wandball:*** Ball gegen die Wand werfen. Den Ball auf dem Rückflug auf dem Boden aufprellen lassen und dabei eine Zusatzbewegung machen, wie z.B. in die Hände klatschen oder mit den Händen den Boden berühren, und den Ball wieder auffangen.

O Auf ausreichenden Abstand zwischen den Schülern achten, damit sie sich nicht behindern. Die Schüler können den Abstand zur Wand selbst wählen.

Zuprellen: In Gegenüberstellung mit einem Partner einen Ball hin- und herprellen und auffangen.

O Der Abstand zwischen den Partnern sollte von den Kindern selbst gewählt werden, und zwar so, dass ein sicheres Spiel möglich ist.

Wendeboje: Ein Schüler fängt den von seinem Partner geprellten Ball, läuft mit diesem (tragen oder rollen) um ihn herum zurück zu seinem Platz und prellt nun seinerseits den Ball seinem Partner zu.

Wurfspiele

Den Kindern soll zunächst Gelegenheit geboten werden, innerhalb von Kleingruppen oder Partnerschaften erkundend und kreativ selbst „Wurf- und Fangspiele“ zu erfinden und zu erproben. Es werden ihnen dafür geeignete Materialien zur Verfügung gestellt: verschiedene Bälle, Eimer, Körbe, Kartons, Reifen usw.

Scheiben werfen

Die Schüler werfen mit verschiedenen Wurfgeräten auf Zielscheiben und können dabei unterschiedlich viele Punkte erzielen.

O Mehrere unterschiedlich große und unterschiedlich gestaltete Zielscheiben werden an der Wand aufgehängt oder auf dem Boden aufgezeichnet, aufgeklebt, aufgestellt oder aufgelegt. Der Abstand zu den Zielscheiben richtet sich nach den Fähigkeiten der Kinder.

M Wurfgeräte: Indiacas, Maissäckchen, Schweifbälle, Gummi-Frisbees.

V ***Schießbude:*** Auf einem Kasten oder einer Langbank werden verschiedene Objekte pyramidenartig aufgestellt, die dann abgeworfen werden sollen.

M Kleine Kartons, Kasten, Langbank.
Wurfgeräte: Bälle.

Kartonwerfen: Mehrere offene Kartons, auf denen die Punktwerte aufgemalt sind, werden in Abständen hintereinander oder in einem Dreieckswinkel aufgestellt. Von einer Wurflinie aus sollen die Schüler versuchen, ihre Wurfgeräte in die Kartons zu werfen und dabei möglichst viele Punkte zu erzielen.

Haltet die Seite frei

Das Spielfeld (z.B. ein Hallenteil) wird durch Langbänke in zwei Hälften geteilt. In jeder Hälfte spielt eine Mannschaft. Zu Beginn des Spiels befinden sich in jeder Spielhälfte mehr Bälle als Spieler.
Jede Mannschaft versucht, möglichst alle Bälle in das gegnerische Feld zu werfen. Nach einer festgelegten Spielzeit wird die Anzahl der Bälle gezählt, die sich in jeder Spielhälfte befinden. Sieger ist die Mannschaft, die die wenigsten Bälle in ihrer Hälfte hat.

Gezielte Würfe auf Spieler der gegnerischen Mannschaft sind verboten.

M Schaumstoffbälle, Volleybälle, Gymnastikbälle.

Handtuchball

Zwei Schüler spielen mit einem gespannten Handtuch einen Soft- oder Volleyball direkt oder indirekt mit Bodenkontakt hoch und fangen ihn mit dem Tuch wieder auf.

O Partnerarbeit, auf ausreichenden Abstand zwischen den Paaren achten.

M Handtücher, eventuell andere Tücher in vergleichbarer Größe, Volleybälle oder Softbälle.

V ***Wettbewerb:*** Welches Paar kann am häufigsten den Ball hochspielen, ohne dass er auf den Boden fällt.
Zwei mit zwei: Jetzt stehen sich zwei Partner mit je einem Handtuch gegenüber und spielen sich einen Ball direkt oder indirekt zu – auch über eine gespannte Leine.
Wettbewerb: Welche Vierergruppe schafft die meisten Ballwechsel? Zusätzlich kann auch die Regel eingeführt werden, dass ein Bodenkontakt erlaubt ist (nur mit springenden Bällen möglich).





Verkehrspolizist

Es werden vier Schülergruppen gebildet, die sich auf die Ecken eines Vierecks verteilen. In der Mitte steht der Lehrer oder ein Schüler und signalisiert mit den Handzeichen eines Verkehrspolizisten, welche Gruppe in welche Richtung laufen bzw. „fahren“ sollen. Die Schüler können verschiedene Arten von Verkehrsteilnehmern (Fußgänger, Radfahrer, Autofahrer, Motorradfahrer) nachahmen.

O Verkehrsregeln beachten, d.h. Zeichen beachten und rechts aneinander vorbeilaufen.

M Markierungskegel.



Autospiel

Die Schüler fahren als Auto so durch die Halle, dass sie keinen Mitfahrer behindern und berühren. Der Lehrer ruft ihnen die Gänge zu. Die Schüler bewegen sich entsprechend langsam oder schnell bzw. rückwärts oder vorwärts.

O Die Schüler beachten die Regeln „rechts vor links“ und „links überholen“. Je kleiner der Spielraum ist, desto höher ist die Anforderung.

M Eventuell Reifen als Steuerräder oder Stäbe als Seitenbegrenzung.

Motorbiene

Zu einer flotten Musik fährt ein Teil der Schüler als Autos durch die Halle (Moosgummiringe oder Bälle als Steuer), der andere Teil als Motorräder (zusammengelegte Seile oder Keulen als Lenker). Immer wenn die Musik stoppt, werden die Rollen und mit ihnen die Handgeräte getauscht.

O Die Autos und Motorräder dürfen sich nicht berühren.

M Moosringe, Bälle, Seile, Keulen, Musik.

Fahrschule

Die Schüler erhalten den Auftrag, alleine, mit Partner oder in der Gruppe aus bereit gestellten Materialien und Handgeräten Fahrzeuge zu bauen und damit durch den Raum zu fahren.

O Die Schüler sollen sich selbstständig Partner suchen. Das Materialdepot wird an einer Seite vor der Turnhallenwand aufgebaut. Den Schülern Zeit lassen für das Erkunden und Ausprobieren. Verkehrsregeln „rechts vor links“, „rechts ausweichen“ und „links überholen“ beachten.

M Sportgeräte und Alltagsmaterialien, wie z.B. Kartons, Teppichfliesen, Seile, Reifen.





Wellen

Die Kinder gruppieren sich um das Tuch und erzeugen durch Rütteln und Schwingen Wellen.

O Die Kinder bewegen das Tuch im Stehen.

M Ein Fallschirmtuch oder ein großes Schwungtuch, nach Möglichkeit mehrfarbig.

V ***Boote auf Wellen:*** Auf dem gespannten Tuch lassen die Kinder verschiedene Bälle herumrollen.

O keine

M Schwungtuch, mehrere Bälle.

Kreisel: Die Kinder lassen das Tuch durch Weiterreichen kreisen.



O ***Bovist:*** Der Kreis wird jetzt enger gemacht und die Kinder versuchen durch kräftiges Hochschwingen des Tuches einen Pilz zu erzeugen.

Zudecke: Mehrere Kinder legen sich unter das Tuch, das die anderen über ihnen schwingen.

Schleuderspiel: Mehrere Kinder liegen auf dem Rücken unter dem Tuch und schlagen mit Händen und Füßen Luftballons hoch, die auf dem gespannten Tuch liegen. Die Schüler, die das Tuch schwingen, sitzen.

M Luftballons.

Ballprellen: Durch kräftiges Hochreißen des Tuches den Ball hochprellen und wieder mit dem Tuch auffangen.

M Volleybälle, Softbälle.

Tunnellaufen: Schüler laufen – im Rechtsverkehr – unter dem Tuch hindurch zur Gegenseite. Dieses Spiel kann in folgenden Varianten gespielt werden:

- Zwei Schüler, deren Namen aufgerufen werden, wechseln die Plätze.
- Die Schüler sind von eins bis vier durchnummeriert. Es wird eine Zahl aufgerufen und die Schüler müssen die Plätze tauschen.
- Die Schüler mit der gleichen Trikotfarbe wechseln die Plätze.

- Bei einem mehrfarbigen Tuch wird eine Farbe aufgerufen und alle Schüler, die das Tuch an diesem farbigen Sektor fassen, wechseln die Plätze.

Fallschirm: Die Schüler lassen beim Hochschwingen das Tuch gleichzeitig los – akustisches Signal geben – und lassen sich vom herabschwebenden Tuch einfangen. Unter dem Tuch

- bewegen sich die Kinder gemeinsam wie ein großes Ungeheuer,
- liegen die Kinder ganz still und kuscheln sich aneinander.

Karussell: Die Kinder fassen das Tuch mit einer Hand und laufen mit Musikbegleitung im Kreis herum.

O Die Hand, mit der das Tuch gehalten wird, angeben.

M Schwungtuch, Musik.

Seitgalopp: Mit beiden Händen fassen und im Seitgalopp mit Musikbegleitung abwechselnd links und rechts herum hüpfen.

O Geeignete Musik: Lied „Hopp, hopp, hopp, Pferdchen lauf galopp“ oder eine Polka.

Sonnendach: Das Tuch hochschwingen und wenn es den höchsten Punkt erreicht hat, durch die Halle laufen und an der neuen Stelle weiterschwingen.



Tanz/Bewegungsgeschichte/darstellendes Spiel
Bei den meisten Kindertänzen spielen Körperkontakte in Form von Handfassungen, aber auch Einhaken mit den Armen und Ganzkörperkontakte eine Rolle. Wir können mit Kindern aber auch Tänze aus anderen Kulturkreisen durchführen, bei denen das Fassen um die Schultern dominiert, z.B. bei Tänzen aus Griechenland oder der Türkei.

Tanzimprovisationen, also freie, nicht gebundene Tanzformen, werden von den Kindern nach vorgegebener Musik kreativ gestaltet. Im Mittelpunkt einer Bewegungsgeschichte steht eine Erzählung, entweder ein Erzählkern, der von den Kindern weitergesponnen werden kann, oder eine Folge kurzer Erzählsequenzen, die dann episodenhaft in Bewegungshandlungen umgesetzt werden können. Wird die Geschichte stärker strukturiert und szenisch gestaltet und übernehmen die Kinder feste Rollen, sprechen wir vom darstellenden Spiel.

Eine kleine Schnecke

Die Kinder bilden einen Kreis, in dessen Mitte ein Kind (Schnecke) steht und singen das Lied „Eine kleine Schnecke“. Die Schnecke ruft jetzt immer einen Namen auf. Das aufgerufene Kind geht nach innen und fasst die Schnecke an der Hand, und zwar rechts an rechts. Dabei kreuzt der Arm der Schnecke vor dem eigenen Körper. Alle nachfolgenden Kinder fassen rechts an links und wickeln sich wie eine Schnecke auf. Wenn alle Kinder um die Schnecke gewickelt sind, versucht das Kind in der Mitte wieder herauszukommen, indem es alle hinter sich herzieht. Die Schnecke löst sich wieder auf.

O Bei größeren Klassen können auch zwei Schneckenkreise gebildet werden.

M Musik: „Eine kleine Schnecke“
aus: Klare, klare Seide, Bärenreiter-Verlag.

V ***Propeller:*** Mehrere Kinder haken sich mit den Armen unter und drehen sich wie ein Propeller nach Musik.

M Musik: „Alabama Jubile Mixer“ (FF 1305/FCS)

Kasap: Hier handelt es ich um einen türkischen Tanz, bei dem sich die Kinder in offener Kreisaufstellung um die Schulter fassen.



Tanzbeschreibung:

Takt	Zählzeiten	
I	1	mit rechtem Fuß einen Schritt seitwärts in Tr.
	2	linker Fuß kreuzt vor (oder hinter) dem rechten
	3	mit rechtem Fuß einen Schritt in Tr.
	4	linker Fuß kreuzt vor dem rechten ohne aufzusetzen in der Luft, Knie leicht angewinkelt.
II	5	linken Fuß einen Schritt seitwärts gTr.
	6	rechter Fuß kreuzt vor dem linken ohne aufzusetzen in der Luft, Knie leicht angewinkelt. Dann beginnt der Tanz von vorne.

Der Tanz besteht aus drei Teilen: dem langsamen, dem mittleren und dem schnellen Teil. Im langsamen einleitenden Teil haben alle die Füße geschlossen und bewegen die Fußspitzen, Hacken usw. in Tanzrichtung. Wenn die Musik etwas lebhafter wird, wird der mittlere Teil getanzt wie hier beschrieben. Ziemlich mit mäßigen Gehschritten. Wenn die Musik schneller wird, wird der Tanz wie hier beschrieben getanzt, aber mit federnden, leicht hüpfenden Schritten.
(Tr. = Tanzrichtung, gTr. = gegen Tanzrichtung)

M Türkische Folkloremusik.

Das Dschungelbuch

Musik und Erzählung aus dem Film „Das Dschungelbuch“ von Walt Disney nach dem Buch von Rudjard Kipling bilden die Grundlage für die von den Kindern gespielte Bewegungsgeschichte. Dabei können die Kinder Rollen übernehmen, z.B. die eines Affen, eines Elefanten, des Moglis oder des Tigers. Dann könnte sich daraus auch schon ein darstellendes Spiel entwickeln. Die Lehrerin/der Lehrer kann aber auch selbst erzählen und dies mit ganz bestimmten Bewegungsaufgaben verknüpfen, die die Kinder dann motorisch umsetzen sollen, wobei sie von der entsprechenden Musik begleitet werden.
Mogli erwacht am Morgen im Dschungel, dehnt und streckt sich, hüpft und dreht sich. Die Affen klettern, schwingen und schaukeln an Bäumen, Lianen und Felsen.
Wir tanzen wie die Elefanten, allein, zu zweit oder in der Gruppe. Es wird Nacht im Urwald, nur die Schlange windet sich noch lautlos am Boden, dann ruht auch sie wie die meisten Tiere. Die Blätter rauschen sanft im Wind, die Wolken ziehen am Himmel, alle atmen tief und ruhig.

O Freiarbeit, die Kinder bewegen sich allein, mit Partner, in der Gruppe im Raum. Die Geräte sollen den Bewegungsraum der Kinder nicht einengen.

M Zeitungen und Tücher für Tierdarstellungen, Langbänke, Sprossenwände, Kästen, Taue, Matten.
Musik: Das Dschungelbuch (Filmmusik).

V ***Die kleine Hexe***
Karneval der Tiere
Die dumme Augustine

Erlebnisstraße

Die Stationen eines Sinnesparcours sollten den Kindern bekannt sein, damit wenige Erklärungen notwendig sind. Nach Möglichkeit sollten die Kinder barfuß üben.

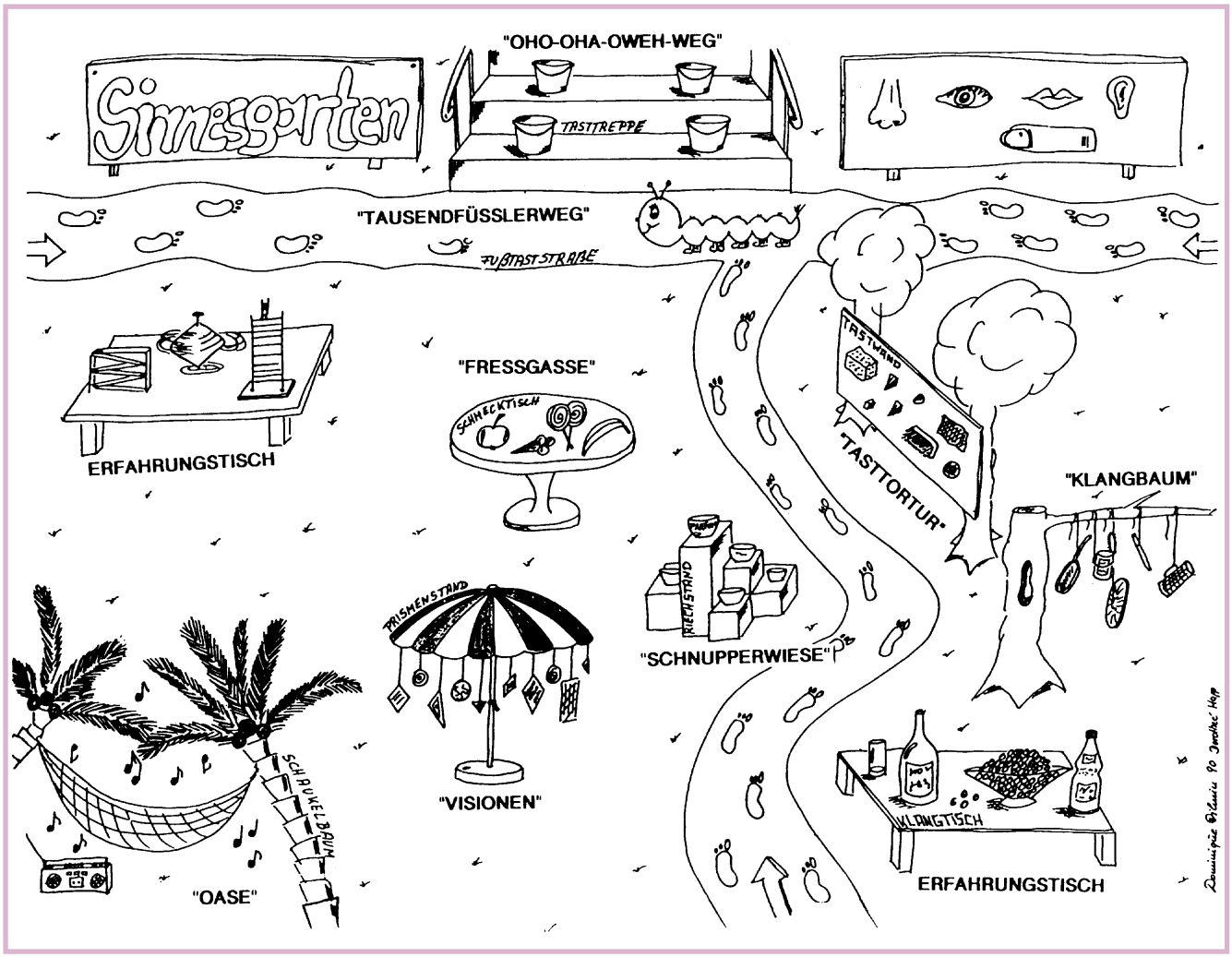
Parcours-Beschreibung:
1. Vorwärts über eine Schwebekante balancieren, deren hinteres Ende auf einem einteiligen Kasten aufliegt. Anschließend Niedersprung auf eine Matte.
Ziel: Kein Abstieg von der Schwebekante.
2. Gehen über eine Langbank und dabei eine Indiaca auf einem Gobabrett balancieren. Am Anfang der Langbank befindet sich ein Kastenteil, aus dem die Gobabretter und Indiacas entnommen und dann wieder hineingelegt werden.
Ziel: Indiaca wird nicht verloren oder muss nicht festgehalten werden. Kein Abstieg von der Bank.
3. Aufsteigen auf eine Kastentreppe aus drei bzw. vier unterschiedlich hohen Kästen. Vom obersten Kasten mit dem Tau auf einen Weichboden abschwingen.
Ziel: Treppe nicht verlassen und Landung auf der Matte.
4. Vor zwei aufeinander liegenden Matten stehen vier Kartons nebeneinander. In die Kartons sind Öffnungen für die Hände geschnitten, durch die die Schüler die Arme strecken und hinter dem Karton verschiedene Materialien ertasten:
- mit Sand gefüllte Plastiktüte
- Igelbälle
- Schwamm
- Heu
- Bohnen u.Ä.

Ziel: Alle ertasteten Objekte werden erkannt.
5. Von einer Ziellinie aus zunächst eine Indiaca in einen Plastikkorb werfen, dann einen Softball durch ein daneben stehendes, quer gestelltes Kastenteil mit Hand oder Fuß rollen.
Ziel: Indiaca und Softball ins Ziel gebracht?
6. Auf einem oder mehreren Fingern einen Luftballon balancieren und dabei eine Acht um zwei Medizinbälle gehen. *Ziel:* Luftballon fällt nicht herunter oder muss nicht gehalten werden.
7. Erst über ein „Rollfeld“ (10 bis 20 Gymnastikstäbe zwischen zwei Matten) gehen, dann über ein mehrfach gewundenes Langtau.
Ziel: Kein Abstieg auf den Boden.
8. In kleinen Plastikdöschen/Fläschchen sind Duftstoffe enthalten (eventuell auf Watte geträufelt), die erkannt werden sollen: z.B. Olivenöl, Orangen, Kaffee, Zitronen, Schokolade u.Ä.
Ziel: Alle Stoffe werden erkannt.
9. Über Medizinbälle (je 2 m Abstand) steigen und dabei eine zusammengelegte Zeitung auf dem Kopf balancieren.
Ziel: Kein Ball wird weggestoßen; die Zeitung fällt nicht herab und muss nicht festgehalten werden.
10. In einem einigermaßen abgeschirmten Raum (aus Kästen und Matten) werden Geräusche von einer Kassette oder Walkman abgehört, z.B. tropfender Wasserhahn, Papier wird zerrissen, Flötentöne, ein Ball wird geprellt u.Ä.
Ziel: Alle Geräusche werden erkannt.
11. Über eine „Hängebrücke“ (zwischen zwei ausgeschwenkten Sprossenwänden gespanntes Doppeltau) gehen. Am Ende an der Sprossenwand absteigen.
Ziel: Kein Abstieg bei der Brückenüberquerung.
12. Auf dem Rücken liegend legen sich Kinder ein leichtes Tuch auf das Gesicht, das sie durch tiefes, ruhiges Atmen bewegen sollen.
Ziel: Das Tuch fliegt nicht weg.

O Der Parcours kann auch als Einzel- oder Gruppenwettbewerb durchgeführt werden. Die Schüler verteilen sich auf die einzelnen Stationen, damit alle Schüler gleichzeitig beginnen können. (Eventuell dazwischen eine Station freilassen, damit kein Stau entsteht.)

M Langbänke, Kasten, Matten, Indiacas, Gobabretter, Kartons, Tastsäckchen, Taue, Bälle, Gymnastikstäbe, Riechdöschen, Zeitungen, Kassetten, Sprossenwände.

Sinnesgarten



Stationen des Sinnesgartens

1. Tausendfüßlerweg

Eine sich windende Fuß-Taststraße von ca. 300 m mit z.T. sich wiederholenden Abschnitten: Sand/Kies, Schotter, Baumstämmen, Sägespänen, Styropor, Kiefernzapfen, Teppichbodenfliesen, Papierschnitzeln (im Behälter), feuchten Tüchern, Wasserwanne usw.
Die Fuß-Taststraße muss mit nackten Füßen durchlaufen werden.

2. Oho-Oha-Oweh-Weg

Eine Finger-Taststraße bestehend aus einer großen Kiste mit 14 einzelnen Tastöffnungen. Die dahinter angebrachten Säckchen werden gefüllt mit Semmelbröseln, Salz, Gries, Mais, Haferflocken, Watte, Federn, Blättern, Stroh, einer glatten Metallfläche, Nudeln, Gras o.Ä.

3. Tasttortur

An einer etwa 2,50 m x 1,50 m großen Holzwand werden verschiedene Gegenstände und Materialien befestigt: Bürsten, Schwämme, Schnuller, Rasierpinsel, Teppichfliesen, halbierte Holzkugeln, Holzstäbe, Watte, Wolle u.a.

4. Klangbaum

An den Ästen eines Baumes werden verschiedene Klangkörper aufgehängt: verschiedene Kochtöpfe, Pfannen, Blechdeckel, Metallrohre etc. Als Schlegel sind Besenstiele geeignet.

5. Schnupperwiese

Drehscheibe mit einem Durchmesser von 1,50 m, an deren Rand in gleichmäßigem Abstand Gläser o.Ä. fest eingeklemmt sind. Der Schraubverschluss der Behälter muss von oben zu öff-

nen sein. Die Behälter können z.B. Curry, Essig, Zitronensaft, Zimt, Heilpflanzenöl, Paprika, Blumenerde, Knoblauch, Parfüm oder Kaffee enthalten.

6. Fressgasse

An einem langen Tisch werden an einem Zahnstocher verschiedene Dinge gereicht, die bei geschlossenen Augen erraten werden sollen: Zitrone, Lakritz, Gummibärchen, Pfefferminz, Rosinen, Apfel, Brot, Möhre u.a.

7. Visionen

An einem aufgespannten, großen Sonnenschirm werden verschieden getönte bzw. gefärbte Plexiglasscheiben und Kaleidoskope an kurzen und langen Seilen zum Hindurch- und Hineinsehen angebracht.

8. Erfahrungsaustausch

An einem großen Tisch kann experimentiert werden:

- Schüsseln (mit Deckel) aus Glas, Metall, Porzellan und Ton, in denen Murmeln gedreht werden können
- Brummkreisel drehen
- mit Schablonen malen
- im Spiegelkasten schreiben und malen
- unterschiedlich hoch mit Wasser gefüllte Flaschen anschlagen
- die feuchten Finger auf einem Gläserrand drehen

Autorin: Krista Mertens

Entspannung

Vorbemerkung:
Entspannungs- und Konzentrationsübungen sind auch im Sportunterricht des Elementarbereichs und der Grundschule gerade in der heutigen, oft hektischen Zeit sehr wichtig. Die für Kinder einfachste Entspannungshaltung ist die Rückenlage, wobei die Arme seitlich vom Körper flach auf dem Boden liegen und die Füße geöffnet sind. Ebenfalls für Kinder gut geeignet ist das angelehnte Sitzen, weil dabei der Rücken gerade gehalten wird.
Der Lotussitz ist sicherlich etwas schwierig für Kinder, aber ein einfacher Schneidersitz kann gut eingenommen werden.



Atemübungen

In all diesen Haltungen können einfache Atemübungen gut durchgeführt werden. Dabei sollten die Kinder die Augen schließen, um sich besser auf die eigene Atmung konzentrieren zu können:

Nasenatmung: Beim Einatmen fühlst du deinen Atem an den inneren Nasenwänden entlangstreifen – ebenfalls beim Ausatmen – beim Ein- und Ausatmen fühlst du, wie dein Atem an den inneren Nasenwänden entlangstreift. Du konzentrierst dich nur auf dieses Gefühl des Atemströmens in deiner Nase – du fühlst dich ruhig, entspannt dabei.

Nasenatmung: Du hältst ein Nasenloch zu und atmest 6-mal durch das andere ein und aus. Dann hältst du das andere Nasenloch zu und atmest durch das eine 6-mal ein und aus – einige Male wiederholen – danach wieder „normal“ atmen.

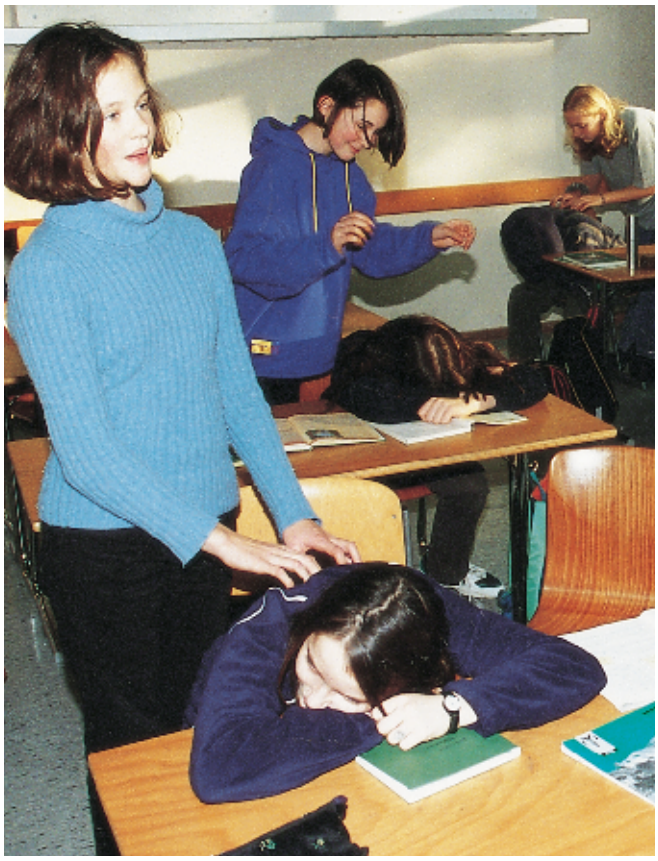
Bauchatmung: Lege deine Hände auf den Bauch (unterhalb deines Nabels) – atme in deinen Bauch hinein, so dass sich deine Bauchdecke wölbt wie ein Luftballon, den man mit Luft füllt – beim Ausatmen senkt sich deine Bauchdecke (der Luftballon wird ganz leer) – einige Male wiederholen ohne jede Anstrengung oder Spannung – danach ganz ruhig und gleichmäßig weiteratmen.

Vollatmung: Beim Ausatmen lasse deinen Atem so lange durch deine leicht geöffneten Lippen strömen, bis du das Gefühl hast, dass deine Lunge ganz leer ist – in das entstandene Vakuum atmest du wieder automatisch ein – wiederholen.

Vollatmung: Beim Ausatmen stellst du dir vor, du würdest eine vereiste Fensterscheibe mit deinem warmen Atem auftauen wollen – beim Ausatmen spürst du deinen warmen Atem durch deine Lippen strömen – wieder einatmen – wiederholen.

Vollatmung: Beim Ausatmen pustest du in deiner Vorstellung eine große, brennende Kerze aus – du hörst deinen Atem, wie er aus dir herausströmt – wieder einatmen – wiederholen.





Wo liegt das Tuch?

Ein Kind liegt mit geschlossenen Augen in der Bauch- oder Rückenlage am Boden und sein Partner legt ihm ein Tuch auf verschiedene Körperteile, die das Kind benennen soll.
Außer dem Tuch können auch andere leichte Projekte auf verschiedene Körperteile gelegt werden oder es kann ein Softball oder ein Luftballon auf dem Körper gerollt werden.

O Partnerarbeit, Matten als Unterlage.

M Tücher oder Zeitungen, Bierdeckel, Luftballons, Softbälle, Igelbälle u.Ä., Matten.

Regentropfen

Ein Schüler sitzt auf einer Bank, hinter ihm steht bzw. kniet der Partner. Der Lehrer erzählt eine Geschichte, wie Regentropfen fallen: Nieselregen, kleine Tropfen, große Tropfen, wenige Tropfen, viele Tropfen. Die Regentropfen prasseln sachte oder heftig. Der stehende bzw. kniende Partner klopft mit den Fingerspitzen entsprechend auf den Rücken seines Partners.

O Partnerarbeit. Der sitzende Partner schließt die Augen.

M Sitzgelegenheiten.

Literatur

Ayres, I.A.
Bausteine der kindlichen Entwicklung.
Berlin u.a. 1984

Berzheim, N. / Meier, U.
Aus der Praxis der elementaren Musik- und Bewegungserziehung.
Donauwörth 1977

Brüggebors, G.
Einführung in die Holistische Sensorische Integration, Teil I.
Dortmund 1992

Dietrich, K. / Eichberg, H. (Hrsg.)
Körpersprache.
Frankfurt a.M. / Griedel 1993

Fischer, K.
Die Erschließung des Raumes über Körper und Bewegung.
In: Sportunterricht (42) 1993/8, S. 349–354

Friedrich, S. / Friebel V.
Entspannung für Kinder.
Reinbek 1989

Fritsch, U.
Ästhetische Erziehung:
Der Körper als Ausdrucksorgan.
In: Sportpädagogik (13) 1989/5, S. 11–16

Günzel, W. (Hrsg.)
Körper und Bewegung, Improvisieren – Gestalten – Darstellen.
Baltmannsweiler 1989

Günzel, W. / Köppe, G. (Hrsg.)
Der Sportunterricht – Erlebnisse und Erfolge für alle.
Baltmannsweiler 1993

Günzel, W.
Sportunterricht und Körpersprache.
In: Rosenbusch, H.S. / Schober, O. (Hrsg.):
Körpersprache in der schulischen Erziehung.
Baltmannsweiler 1995

Holzheuer, R.
Praxishilfen für Musik- und Bewegungserziehung für Kindergarten und Grundschule.
Donauwörth 1981

Keysell, P.
Pantomime für Kinder.
Ravensburg 1980[2]

Kultusministerium für NRW und AOK in NRW:
Gesundheitserziehung in der Schule durch Sport (Primarstufe).
Bonn 1988

Loibl, J.
Den Blick lenken, um zu sehen.
In: Sportpädagogik (14) 1990/1, S. 21–29

Lymperopoulos, L.
Türkische und deutsche Kinder tanzen gemeinsam.
In: Sportpädagogik (5) 1981/4, S. 16

Maraun, H.-K.
Das Gleichgewicht halten – Das Gleichgewicht auf's Spiel setzen.
In: Sportpädagogik (8) 1984/5, S. 10–21

Mertens, K.
Körperwahrnehmung und Körpergeschick.
Dortmund 1986

Meusel, W. / Mertens. R.
Allerlei Bewegung.
Dortmund 1992

Moegling, K.
Bewegungsmeditation.
In: Sportpädagogik: 1986/1, S. 8–17

Piaget, J.
Psychologie der Intelligenz.
München 1974

Reinartz, A. / Reinartz, E. / Reiser H. (Hrsg.)
Wahrnehmungsförderung.
Berlin 1979

Trebels, A.H.
Bewegen und Wahrnehmen.
In: Sportpädagogik (17) 1993/6, S. 19–27

Zimmer, R.
Lernen braucht alle Sinne.
In: Leibesübungen – Leibeserziehung (46) 1992/3

Zur Lippe, I.
Sinnesbewusstsein. Grundlegung einer anthropologischen Ästhetik.
Reinbek 1987

Autor

Prof. Werner Günzel

Prof. Günzel lehrt am Sportinstitut der Universität Bayreuth und hat sich vielfach mit der Bewegungserziehung und Wahrnehmungsschulung beschäftigt.

BUK-Fachgruppe „Bildungswesen“
Sachgebiet „Sport und Bewegung“

Deutsche Gesetzliche
Unfallversicherung e.V. (DGUV)

Glinkastraße 40
10117 Berlin
Tel.: 030 288763800
Fax: 030 288763808
E-Mail: info@dguv.de
Internet: www.dguv.de

DGUV Information 202-050 (bisher GUV-SI 8050)