

J+S Kids

mobile
praxis

33

5|07 BASPO & SVSS



Lustvoller Sportunterricht // 5- bis 10-jährige Kinder befinden sich für das Bewegungslernen mitten im «goldenen Lernalter». Diese Gelegenheit darf nicht verpasst werden. Mit dieser Praxisbeilage liefern wir Ihnen Ideen für einen altersgerecht gestalteten Sportunterricht.

*Philipp Schmid, Corina Mathis, Andreas Heiniger, Michael Ochsenbein, Alain Dössegger, Patricia Steinmann
Fotos: Daniel Käsermann, Layout: Monique Marzo, Zeichnungen: Leo Kühne*

mobilepraxis ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport.

Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobilepraxis» bestellen:

- 1 Exemplar (mit Heft «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- Ab 2 Exemplaren (nur «mobilepraxis»): Fr. 5.–/€ 3.50 (pro Exemplar)
- Ab 5 Exemplaren: Fr. 4.–/€ 3.–
- Ab 10 Exemplaren: Fr. 3.–/€ 2.–

Einsenden an:

BASPO, 2532 Magglingen
Fax +41 (0)32 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch

► Heute sprechen viele Exponenten aus dem Gesundheitsbereich, der Wirtschaft, der Politik und dem Sport von den gesundheitlichen Problemen im Kinder- und Jugendbereich (Bewegungsmangel, Übergewicht, motorische Defizite sind nur einige davon). Doch es geht nicht nur darum, diese Probleme breit zu thematisieren, es muss auch etwas Konkretes angepackt und getan werden. Regelmässige, kindgerechte Bewegung kann dabei helfen, dass Kinder gesund aufwachsen und sich psychisch und sozial gut entwickeln.

Mit dem Projekt «J+S Kids» erweitert nun die grösste Sport-Organisation des Bundes ihr Tätigkeitsfeld und beruft sich auf «Polysportivität». Vor allem für den Altersbereich der 5- bis 10-Jährigen. In diesem Alter können sie nämlich ihre koordinativen Fähigkeiten (Gleichgewicht, Orientierung, Rhythmisierung etc.) optimal entwickeln. Lehr- und Leiterpersonen müssen sich deshalb im Unterricht mit 5- bis 10-Jährigen vom «Sportartendenken» lösen und sportartenübergreifende Fähigkeiten ins Zentrum stellen (Laufen, Springen, Spielen, Balancieren etc.).

Diese Praxisbeilage ist grösstenteils auf der Basis der J+S-Bewegungskarten entstanden, die für das Pilotprojekt «J+S 5–10» entwickelt wurden. Im Vordergrund steht dabei die Schulung und Entwicklung der fünf Bewegungsbereiche der Dartfit-Scheibe. Einige dieser Übungen werden Ihnen vielleicht bekannt vorkommen. Das liegt daran, dass dieses «mobilepraxis» teilweise eine thematisch geordnete Sammlung der besten Übungen ist, die wir Ihnen in den vergangenen Jahren vorstellen durften.

Damit Sie für Ihre Schulklassen einen erlebnisreichen und lustvollen Sportunterricht gestalten und ihnen bewegungsfreudige Momente ermöglichen können, liefern wir Ihnen in der Mitte des Heftes zwei Vorschläge zur Lektionsgestaltung, jeweils eine für die Fünf- bis Siebenjährigen und eine für die Acht- bis Zehnjährigen. Gleichzeitig werden die Ziele der einzelnen Übungen, Spielformen oder Lektionsphasen erläutert. Als «Goodie» finden Sie auf den Seiten 8 und 9 einen Talon, den Sie ausschneiden und als Gedankenstütze mit in die Sporthalle nehmen können. //

Wie geht's der Agilität?

► Nicht nur für den sportlichen Erfolg ist eine gute Koordination des Körpers ein wichtiger Faktor. Wer seine Geschicklichkeit verbessert und stetig aufrecht erhält, reduziert die Unfallgefahr.



Einbeinkünstler

5–10

Wie? Auf einem Bein stehen und versuchen, ganz unterschiedliche Positionen einzunehmen. Nach rund einer Minute das Bein wechseln.

Variationen:

- Das freie Bein und den Körper möglichst locker schwingen.
- Mit den Händen einen Gegenstand um den Körper führen.



Mobilo

5–10

Wie? Schüler/-innen stehen auf das Wackelkissen und

- werfen einander einen Ball zu,
- versuchen mit Tüchern zu jonglieren,
- stehen auf einem Bein,
- versuchen das Gewicht nach vorne und hinten zu verlagern,
- schliessen die Augen,
- versuchen Tennisbälle in ein Kastenoberteil zu werfen,
- klatschen Schülern, die nicht auf einem Mobilo stehen, in die Hände.

Fünf Bereiche für die Gesundheit

► Die Dartfit-Scheibe (siehe mobile 4/06) sieht fünf Bewegungsbereiche vor. Der Bereich, der durch die einzelne Übung am intensivsten gefördert wird, steht in dieser Praxisbeilage an erster Stelle. Der Bereich, der zuhinterst steht, wird am wenigsten trainiert. Ohne weitere Angaben wird jeweils nur an dem Bereich gearbeitet, dem das Kapitel gewidmet ist.

Rufen wir uns die fünf Bewegungsbereiche in Erinnerung:

Geschicklichkeit verbessern: Eine wichtige Voraussetzung für sportlichen Erfolg und die Reduktion von Unfällen.

Herz-Kreislauf anregen: Die körperliche Leistungsfähigkeit wird verbessert. Angestrebt werden auch die Senkung des Blutdruckes, die Regulation des Blutfetts, ein besseres Immunsystem sowie die Steigerung der Konzentrationsfähigkeit.

Beweglichkeit erhalten: Rücken- und Gelenksbeschwerden werden durch eine gesunde Körperhaltung vermieden. Beugt Verletzungen vor.

Knochen stärken: Dient als gute Prävention vor Knochenschwund und Osteoporose im Alter.

Muskeln kräftigen: Die körperliche Fitness und Leistungsfähigkeit werden verbessert. Eine optimale Körperhaltung wird ermöglicht, was Rücken- und Gelenkschmerzen verhindern kann. Beugt Verletzungen bei Unfällen vor.





Hindernis-Golf

5-7

Wie? Verschiedene Parcours mit Kartonschachteln, Hindernissen und Tunnels bereitstellen. Eine Büchse als Loch am Ende des Parcours. Jedes Kind erhält einen Stab oder sucht einen Ast, und es erhält einen Tennisball. Die Kinder verteilen sich gleichmässig in kleinen Gruppen auf die Parcours. Auf ein Startzeichen beginnt jeweils das erste Kind, den Tennisball um die Hindernisse zu schlagen/führen, um es dann einzulochen. Sobald der Ball in der Büchse ist, startet das nächste Kind. Welche Gruppe hat zuerst alle Bälle eingelocht?
Material? Kartonschachteln, Steine, Kartonrollen, Büchsen, ein Tennisball sowie ein Gymnastikstab oder Ast pro Kind.



Petflaschen-Kegeln

5-7

Wie? Zwei Schüler/-innen stellen je eine mit Wasser gefüllte Petflasche in einer Distanz von drei bis fünf Metern auf. Ziel ist, den Ball wie beim Kegeln so auf die Petflasche des Gegners zuzurollen, dass diese umfällt und das Wasser ausläuft. Die Flasche darf nicht verteidigt werden. Wenn die Flasche umfällt, muss die Schülerin den Ball möglichst schnell holen und darf erst dann die Flasche wieder aufstellen. Es verliert, wer kein Wasser mehr in der Flasche hat.
Material: Petflaschen, Bälle, Wasser.
Variation: Verschiedene Bälle verwenden; Gruppenwettkampf; Werfen des Balls.
Wozu? Geschicklichkeit, Herz-Kreislauf

Ablöseball

8-10

Wie? Fünf oder sechs Spieler stehen in einer Reihe, sechs bis acht Schritte vor ihnen steht ein Zuwerfer. Dieser spielt den Ball zu Spieler Nr. 1, der ihn sofort zurückwirft. Dann erhält ihn Nr. 2 usw. Hat der Zuwerfer dem letzten Spieler den Ball zugeworfen, so reiht er sich als Spieler Nr. 1 ein, während der letzte Spieler mit dem Ball die Rolle des Zuwerfers übernimmt.
Variation: Die Spieler stehen in einer Kolonne.
Material: Pro Gruppe ein Ball.



Förderband

8-10

Wie? Gruppen à vier bis sechs Spieler/-innen stehen in einem Abstand von drei bis fünf Metern in einer Kolonne. Welche Gruppe hat zuerst alle Bälle von Reif A in Reif B transportiert?
Variante: Die Spieler müssen sich seitlich dauernd um zwei Markierungen bewegen.
Material: Verschiedene Bälle, Reifen, Markierungsteller.
Wozu? Geschicklichkeit, Herz-Kreislauf.



Gut vorbereitet ins Freie!

► Falls Sie mit den Kindern in den Wald gehen möchten, empfehlen wir, je nach Gruppengrösse, eine zweite erwachsene Person mitzunehmen. Auch sollten Sie untenstehendes Material bei sich tragen und die Eltern vorher über die Freiluft-Tätigkeit informieren. Die Kinder sollten angepasste Kleidung tragen. Eine Zeckenimpfung kann sinnvoll sein (siehe Kasten S. 4).

Material:
 Notfallapotheke, Handy, Taschenmesser.

Notfallnummern:
 144 Sanitätsnotruf
 112 Europäische Notfallnummer



Bleib am Puls

► Wer eine gute Ausdauer besitzt, wird weniger schnell müde und erholt sich schneller. Diese Widerstandsfähigkeit wirkt sich positiv auf den Sport, aber auch auf das tägliche Wohlbefinden aus.



Schlangenslalom

5–10

Wie? Einerkolumne bilden und im Laufschrift durch den Raum/über die Wiese rennen. Jeweils das hinterste Kind sprintet nun wie durch einen Slalom zwischen den Mitschülern nach vorne an den Kopf der Schlange.

Variation: Der Kopf der Schlange, die vorderste Person also, lässt sich zurückfallen und übergibt die Führung der Schlange an die nächste Person.

Wozu? Herz-Kreislauf, Geschicklichkeit.



Turm bauen

8–10

Wie? In Gruppe auf der anderen Hallenseite möglichst viele Hölzli (s. Foto Seite 4) holen. Es dürfen alle gleichzeitig rennen, aber pro Lauf darf nur ein Hölzli mitgenommen werden.

Welche Gruppe baut in einer bestimmten Zeit den höchsten Turm?

Variation: Es können auch Stapelbecher (Flash Cups) verwendet werden.

Material: Hölzli, Stapelbecher.

Wozu? Herz-Kreislauf, Geschicklichkeit.

Zecken

► Spiele, bei denen man durch den Wald streift, sich hinter Büschen versteckt oder Baumhäuser baut sind für Kinder oft das höchste der Gefühle. Dieser Bewegungsdrang an der frischen Luft ist sehr wichtig für die gesunde Entwicklung der Kinder und sollte ermöglicht und unterstützt werden.

Draussen lauern aber vor allem in der warmen Jahreszeit auch Gefahren wie Zecken. Diese können einige gefährliche Krankheiten (darunter Lyme-Borreliose und Hirnhautentzündung) übertragen. Daher sollte man einige Grundregeln befolgen, um Zeckenstiche zu vermeiden. Diese Ratschläge sollten an Eltern weitergegeben werden, wenn man mit seiner Klasse regelmässig in den Wald geht oder auf Wiesen spielt.

■ Achten Sie besonders darauf, dass die Kinder die richtige Kleidung tragen. Beim Spielen im Wald oder im Gebüsch ist geschlossene Kleidung mit langen Ärmeln und lange Hosen angezeigt.

■ Falls Sie in einem FSME-Risikogebiet leben, sollten Sie mit Ihrem Kinderarzt über eine notwendige FSME-Impfung sprechen.

■ Zuhause den ganzen Körper Ihres Kindes nach Zecken absuchen. Zecken sind winzig klein und krabbeln, bevor sie für das Blutsaugen eine geeignete Einstichstelle gefunden haben, auf dem Körper bzw. der Kleidung herum. Beachten Sie auch den Kopf. Weitere gefährdete Stellen sind unter den Armen, in den Kniekehlen, am Hals und im Schritt.

Weitere Informationen und die aktuellste Karte der Schweizer Gefahrenggebiete finden Sie unter www.zecken.ch.

Klämmerli-Fangen

8–10

Wie? Jedes Kind steckt sich eine Anzahl Klammern an die Kleidung. Dann wird die Klammernjagd eröffnet. Wer eine Klammer erwischt, darf sich diese anklammern. Wer hat nach drei Minuten am meisten Klammern an seiner Kleidung?

Material? 5 bis 10 Klämmerli pro Kind.

Wozu? Herz-Kreislauf, Geschicklichkeit.



Wer ist am schnellsten?

8-10

Wie? Zwei Gruppen. Gruppe A holt während einer bestimmten Zeit möglichst viele Hölzli (eines pro Person pro Lauf) auf der gegenüberliegenden Hallenseite, solange bis Gruppe B eine Aufgabe erfüllt hat.

Mögliche Aufgabenstellungen:

- 20 Treffer mit Ball in den Basketballkorb.
- Mit Frisbees 10 Kegel ab Bänkli schiessen.
- 30 Tennisbälle in Kastenoberteil werfen etc.

Material: Parketthölzli, Schaumstofffrisbees, Markierkegel, Langbank, Verschiedene Bälle, Basketballkorb, Tennisbälle, Kastenoberteil.

Wozu? Herz-Kreislauf, Geschicklichkeit.



Tierlauf

5-10

Wie? Die Hälfte der Kinder steht verteilt auf einem Platz oder im Wald und hält ein farbiges Tuch hoch. Die andere Hälfte der Kinder rennt kreuz und quer durchs Gelände. Die Lehrperson ruft eine oder mehrere Farben auf, die Kinder laufen die entsprechenden Farben ab.

Variationen:

- Verschiedene Laufformen wählen.
- Laufende Kinder führen mit stehenden Kindern eine Aufgabe aus.

Material: farbige Tücher oder Bändeli oder Ballone.



Alles, wirklich alles
für den Sport-
unterricht

ae
alder + eisenhut

Geschickter und Länger

► Die Kombination von Ausdauer und Koordination stellt höchste Anforderungen an die körperliche Leistungsfähigkeit und Konzentration der Kinder: Unter höchster Anstrengung noch gezielte Leistung erbringen. Das sind Qualitäten, die im Sport aber auch im Schul- und späteren Berufsleben von entscheidender Bedeutung sind.



Becherstafette

5–10

Wie? Gruppen mit drei oder vier Schülerinnen. Vor jeder Gruppe einen Reifen mit drei oder sechs Bechern auf den Boden legen und auf der anderen Hallenseite ein Malstab stellen. Der erste Schüler stapelt die Becher auf, rennt um Malstab, stapelt die Becher wieder ab und übergibt an den 2. Schüler. Welche Gruppe hat zuerst 15 (20) «Läufe» absolviert?

Variationen:

- Mehrere Becherstapel in einem Lauf.
- Der eine stapelt auf, der andere stapelt ab.
- etc.

Material: Becher.

Wozu? Geschicklichkeit, Herz-Kreislauf.



Becherfangis

5–10

Wie? Zwei bis drei Fänger. Dreierstapel Becher (Flash Cups) in der Turnhalle verteilt. Die Schüler versuchen so schnell wie möglich 10x einen Dreierturm auf- und wieder abzubauen ohne gefangen zu werden. Dabei müssen die Becherstapel nach jedem Auf- und Abstapeln gewechselt werden. Wer gefangen wird, muss wieder von neuem mit Zählen beginnen. Fortgeschrittene können 6er Türme stapeln. Fänger auswechseln.

Material: Becher.

Wozu? Geschicklichkeit, Herz-Kreislauf.

Fantasievolle Formen

► Das Spiel mit den Bechern kennt viele Variationen. Gewisse Formen können auch selbst erfunden werden. Mit Bechern unterschiedlicher Farbe können Bilder, Schriftzüge und andere Motive gestapelt werden. Oder wer schafft den buntesten, höchsten oder kreativsten Turm? Die Becher lassen sich nicht nur stapeln, sie machen auch Geräusche. Rhythmusspiele mit Instrumentalbegleitung oder gemeinsam in Gruppen Türme im selben Rhythmus stapeln, machen Spass. Welche Variante gibt es sonst noch? Die Schüler/-innen finden gewiss noch eine.

Becher stapeln

5–10

Wie? Zu zweit. Wie oft kann A einen Sechserturm aufstapeln und wieder zusammenstellen, währenddem B eine, zwei oder mehrere Runden läuft.

Material: Becher.

Wozu? Geschicklichkeit, Herz-Kreislauf.





Fangis

5–10

Wie? Zwei bis drei Fänger. Wer gefangen wird, macht eine Zusatzaufgabe und kommt wieder ins Feld.

Mögliche Aufgabenstellungen:

- Becher stapeln (3-er, 6-er Turm, usw.).
- über Mobilos gehen.
- mit zwei Mobilos bestimmte Strecke überwinden (Mobilo vorlegen – nachsteigen, wieder vorlegen usw.).

Material: Becher, Mobilo.

Wozu? Geschicklichkeit, Herz-Kreislauf.



Such den Schutz

8–10

Wie? Ein Fänger (mit Spielband gekennzeichnet) versucht andere Spieler/-innen zu berühren. Bei Berührung wird das Spielband weitergegeben. Die freien Spieler/-innen spielen sich einen Ball zu. Wer den Ball hält, kann vom Fänger nicht gefangen werden.

Variationen:

- Zwei bis vier Bälle einsetzen.
- Fänger darf nur marschieren, hüpfen.

Material: Ein bis vier Schaumstoffbälle, Spielband.

Wozu? Geschicklichkeit, Herz-Kreislauf, Knochen, Muskeln.



Wagen füllen

8–10

Wie? Eine Mannschaft probiert, möglichst viele Bälle in den Ballwagen zu werfen/legen. Es darf immer nur ein Ball im Spiel sein. Sobald ein Ball im Wagen liegt, darf aus einem vorher angelegten Balldepot ein neuer Ball genommen werden. Mit dem Ball nur einen Schritt laufen. Die Spieler der zweiten Mannschaft laufen einzeln mit dem Ballwagen einmal im Feld hin und zurück. Welche Partei kann mehr Bälle in den Wagen legen?

Material: Ballwagen, Kastenoberteil als Balldepot, 20 verschiedene Bälle.

Wozu? Geschicklichkeit, Herz-Kreislauf, Knochen, Muskeln.



Tupfball

8–10

Wie? Zwei Teams à je drei bis sechs Spieler bilden. Während zwei Minuten versucht Team A möglichst viele Tupfer (gegnerischer Spieler mit Ball berühren) zu landen. Die Spielerin, die tupft, darf höchstens einen Schritt laufen. Ohne prellen.

Variation: Rollentausch nach Fangfehler.

Material: Ein Ball, Spielbänder.

Wozu? Geschicklichkeit, Herz-Kreislauf, Knochen, Muskeln.

Materialaufbau mit Kindern

► Eine schwierige Aufgabe bei der Planung des Sportunterrichts mit 5- bis 10-Jährigen ist sicherlich das Aufstellen des Materials. Wichtig ist dabei, dass die Kinder von Anfang an lernen, beim Aufstellen mitzuhelfen, denn es ist schliesslich ihre Sportstunde! Richtig angeleitet kann das Aufstellen nämlich sogar ein gutes Lernfeld für Teamwork und sogar Krafttraining sein.

Folgende Tipps können das Ganze vereinfachen:

- Klare Regeln für den Geräteraum definieren: Wie verhält man sich im Geräteraum?

Prinzipiell sollte der Geräteraum nicht zur Miniturnhalle werden. Die Kinder gehen dort nur gezielt Sportmaterial holen (Auftrag des Lehrers).

- Das gleiche Material für die ganze Sportstunde brauchen: So muss man nur Verschiebungen des Sportmaterials in der Halle vornehmen.

- Zusammenarbeit mit anderen Klassen und Sportlehrern: Gerade wenn Aufwändigeres aufgestellt werden muss (Gerätegarten, grosses Trampolin, Hindernisbahnen etc.) ist es von Vorteil, wenn man sich mit den anderen Lehrpersonen ab-

spricht. So kann man eine Anlage über mehrere Lektionen verwenden.

- Nicht immer völlig neue Übungsanlagen verwenden: Es vereinfacht die Komplexität des Aufstellens, wenn die Kinder die gewünschte Anlage schon kennen. Alles ist dann einfacher und schneller an seinem Platz. Und die Kinder sind sogar stolz, wenn sie die Anlage in «Rekordzeit» aufgestellt haben.

- Eine grosse Zeichnung der Anlage machen und klare Aufträge erteilen, welche Kindergruppe, welche Anlagen aufstellen. Dabei eher zu viele Kinder für den Aufbau einer Anlage einrechnen, da die Geräte oft schwer für sie sind.

Eine Stunde mit den Kleinen

Zeit	Ziele	Inhalt
5'	Einstimmen auf die Lektion per Ritual Die Kinder wissen, was auf sie zukommt	Alle sitzen um den Mittelkreis <ul style="list-style-type: none"> ■ Begrüssung ■ Information über den Ablauf der Lektion ■ Erste Übung erklären ■ Fragen?
20'	Geschicklichkeit mit dem Ball verbessern, Flugbahn des Balles berechnen	Ballübungen <ul style="list-style-type: none"> ■ Den Ball einhändig prellen (li/re) ■ Den Ball beidhändig prellen ■ Die Kinder prellen den Ball kräftig auf den Boden. Sie bilden mit den Armen ein Körbchen, durch das sie den Ball wieder zu Boden fallen lassen (Vorsicht, dass der Ball nicht an die Nase springt). ■ Die Kinder sitzen/liegen auf dem Boden, werfen den Ball in die Luft, und versuchen aufzustehen, bevor sie ihn fangen. ■ Die Kinder werfen den Ball möglichst hoch in die Luft und platzieren den Fuss so, dass der Ball auf den Fuss fällt (auch zu zweit möglich). ■ Freies Spielen: Formen der Kinder aufnehmen und vorzeigen lassen
15'	Geschicklichkeit mit dem Ball verbessern, Flugbahn des Balles berechnen lernen	Rollmops Ein grosser Ball (Swissball) liegt in der Mitte der Halle. Zwei Teams stehen sich gegenüber mit gleichem Abstand zum grossen Ball. Nach dem Startsignal versuchen beide Teams, den grossen Ball so zu treffen, dass er über die gegnerische Verteidigungslinie speditiert wird. Sternschnuppenjäger Die Kinder stehen auf der Längsseite der Halle. Der Leiter rollt einen Ball durch die Halle. Die Kinder versuchen, den rollenden Ball (die Sternschnuppe) zu treffen. Wie viele Sternschnuppen werden getroffen?
10'	Spassfaktor, Freistellen, Flugbahn berechnen	Wagenstafette Jeweils ein Spieler von Team A führt einen Ballwagen von der Grundlinie über eine zweite Linie wieder zurück zur Grundlinie, wo er den Wagen der nächsten Läuferin übergibt. Team B kann sich in der Halle frei bewegen und muss möglichst viele Bälle im Wagen deponieren. Wenn alle Spieler von Team A mit dem Wagen gelaufen sind, wechseln die Teams ihre Aufgaben. Welches Team hatte am Ende weniger Bälle im Wagen?
5'	Konzentration nach der Anstrengung, Beruhigung durch Intensitätsreduktion	«Lueget nöd ume, de Fuchs gaht ume, lueget nid zrugg, de Fuchs gaht über d'Brugg» Die Kinder sitzen in einem Kreis mit Blick nach innen. Ein Kind wird zum Fuchs ernannt und kriegt ein Tuch, mit dem es aussen um den Kreis läuft. Die Kinder singen den obenstehenden Reim, bis der Fuchs das Tuch hinter ein Kind gelegt hat. Dieses muss dann versuchen, den Fuchs zu fangen, bevor er eine Runde gerannt ist und dessen Platz eingenommen hat.
5'	Ritual, um das Ende der Stunde zu markieren, den Puls zu beruhigen und die Kinder auf den Heimweg vorzubereiten	Gemeinsamer Abschluss um den Mittelkreis <ul style="list-style-type: none"> ■ Rückblick meinerseits und seitens der Kinder über die vergangene Lektion ■ Ausblick aufs nächste Mal ■ Alle rufen folgenden Vers (zuerst laut, dann immer leiser und leiser, bis man schliesslich fast nichts mehr hört): «Tusche, Umzie, Schuelweg, hallo Mami, hallo Papi.»

Lektionsplanung

Einstimmen: 5- bis 10-jährige Kinder sind fähig, innert kürzester Zeit maximale Leistungen zu erbringen. Sie brauchen noch kein sanftes Aufwärmen. Nach einer kurzen, intensiven Bewegungssequenz (möglichst ein bekanntes Spiel, das nicht viel Erklärung braucht) benötigen sie aber psychisches

Einstimmen auf die Sportlektion, um ihre Konzentration in die Turnhalle zu leiten. Je intensiver diese Sequenz, desto besser funktioniert das.

Hauptteil: Hier stehen Intensität und Qualität im Vordergrund. Die Kinder sollen sich viel und vielseitig bewegen!

Lektionsabschluss: Nach der intensiven Belastung müssen die grossen Kinderaugen wieder auf ihre ursprüngliche Pupillengrösse zurück schrumpfen. Dazu eignen sich kleine Spiele sehr gut. Zum Abschluss eignen sich Rituale besonders gut (siehe Kasten S. 9).

5' Einführung im Mittelkreis
 20' diverse Ballübungen
 15' Rollmops und Sternschnuppenjäger
 10' Wagenstafette

5' Lueget nöd ume, de Fuchs gaht ume ...
 5' gemeinsamer Abschluss und Vers «Tusche, Umzie, Schuelweg, hallo Mami, hallo Papi.»

Aktiv mit den Grösseren

Zeit	Ziele	Inhalt
5'	Psychisches Einstimmen auf die Lektion per Ritual Die Kinder wissen, was auf sie zukommt	Alle sitzen um den Mittelkreis Begrüssung Information über den Ablauf der Lektion Erste Übung erklären Fragen?
8'	Erstes Abreagieren mit einem einfachen Spiel	Wandball Zwei Teams spielen mit einem Ball gegeneinander. Tore können erzielt werden, indem der Ball per Kopfstoss die Wand oder ein festes Ziel (z. B. Basketballbrett) trifft. Wichtigste Regeln: ■ Kein Dribbling erlaubt ■ Max. drei Schritte mit dem Ball ■ Kein Körperkontakt erlaubt
15'	Verbesserung von Kraft und Schnelligkeit	Diverse Laufübungen mit der grossen Matte Zwei Teams im Wettkampf gegeneinander ■ Matte zusammen möglichst schnell über eine Linie ziehen ■ Matte zusammen möglichst schnell über eine Linie stossen ■ Matte zusammen möglichst schnell über eine Linie tragen ■ Matte möglichst schnell über eine Linie bringen, indem die Matte immer wieder über die Breitseite gewendet wird.
17'	Verbesserung der Sprungkraft	Sprungübungen mit der grossen Matte Zonenweitsprung Auf der Matte werden mit Klebeband Zonen markiert. Wer schafft es in die vom Absprung am weitesten entfernte Zone? Mattenbugsieren Zwei Teams: Die Matten liegen auf gleicher Höhe bereit. Auf das Startsignal müssen die Kinder mit Sprüngen auf die Matte diese über eine Ziellinie schieben. Welches Team erreicht die Ziellinie zuerst?
5'	Ambiente, Verbesserung der Sprungkraft durch intensive Hüpfbewegungen	Sandwich Die Hälfte der Schüler legen sich in einer Reihe auf die grosse Matte, wobei Kopf und Hals über die Matte hinausragen müssen. Nun wird eine zweite grosse Matte über diese Schüler gelegt. Die restlichen Schüler hüpfen nun auf dem Sandwich auf und ab und massieren so die Sandwich-Zutaten. Achtung: Nicht auf der Längsseite am Rand hüpfen wo sich direkt unterhalb die Köpfe befinden
5'	Reflexion	Gemeinsamer Abschluss der Lektion: Jeder Schüler gibt mir ein Feedback in Form von drei Worten.
5'	Ritual, um das Ende der Stunde zu markieren, den Puls zu beruhigen, Körperspannung	Ritual über ein Semester: Der in einer Gerätelektion eingeführte Kopfstand wird folgendermassen als Schlussritual in jede Turnstunde integriert: Die Kinder machen alle den Kopfstand (je nach Niveau an der Wand oder freistehend). Die Lehrperson geht bei jedem einzeln vorbei und schüttelt ihm die Füsse als Abschiedszeichen. Das Ganze kann je nach Niveau der Schüler auch mit anderen Elementen wie z. B. der Kerze oder dem Handstand durchgeführt werden.

Rituale geben Struktur

► Eine gemeinsamer Beginn, eine gemeinsame Reflektionsphase am Ende einer Lektion: Rituale geben den Kindern Schutz, Halt und Sicherheit und markieren einen Bruch zu dem, was sie vorhergehend erlebt haben.

Rituale müssen inhaltlich nichts mit der Lektion zu tun haben. Sie richten sich eher nach der Semester- oder Jahresplanung. Kleinere Kinder mögen zum Beispiel Verse oder Lieder. Bei grösseren können Rituale in Form von verschiedenen Feedbackformen im Unterricht integriert werden.

5' Einführung im Mittelkreis

8' Wandball

15' Laufübungen grosse Matte: ziehen, stossen, tragen, wenden längs und breit

17' Sprungübungen grosse Matte: Zonenweitsprung und Mattenbugsieren

5' Sandwich

5' gemeinsamer Abschluss

5' Ritual: Verabschiedung über Kopfstand





Bleib geschmeidig!

► Geschmeidig wie eine Raubkatze bleiben und das ein Leben lang. Am besten legt man die Grundlage in der Kindheit. Auf die nachfolgenden Übungen kann man später immer wieder zurückgreifen, um seine Beweglichkeit zu erhalten.



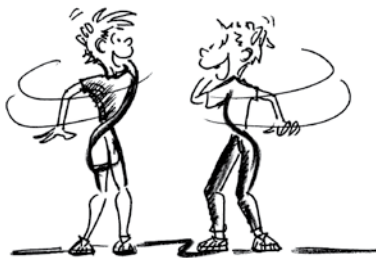
Katze

Wie? Mit den Händen leicht auf den Knien abstützen und einen Katzenbuckel formen. Dabei mit dem unteren Teil des Rückens beginnen. Den Katzenbuckel spüren.



Drehender Kopf

Wie? Setz dich aufrecht auf den Rand einer Bank. Achte darauf, dass deine Füße parallel aufgestützt sind. Schliess die Augen und dreh den Kopf sanft hin und her. Achte dabei auf eine fließende Atmung.



Drehender Oberkörper

Wie? Mit den Fingern den Hinterkopf berühren. Nach links und dann nach rechts drehen. Die Wirbelsäule muss möglichst gestreckt bleiben und der Atem frei fließen.



Wie weit geht es?

Wie? Aufrecht und hüftbreit hinstellen. Die Arme seitwärts nach aussen drehen und auf den rechten Handrücken schauen. Danach so weit wie möglich nach rechts drehen. Zurück in die Ausgangsposition und entspannen.



Entspannen mit Wetter

5–10

Wie? Ein Kind liegt auf den Boden, das andere macht Wetter auf dem Rücken des liegenden Kindes.

- «Die Sonne scheint»: Hände reiben und links und rechts neben die Wirbelsäule legen, bis die Wärme spürbar wird.
- «Ein feiner Regen fällt»: Mit den Fingerspitzen leicht neben der WS klopfen.
- «Der Regen wird fester»: Mit den Fäusten leicht klopfen.
- «Ein Platzregen»: Mit den Handflächen klopfen.
- «Das Wasser fließt ab»: Von den Schultern zum unteren Rücken fünf Mal ausstreichen.
- «Die Sonne scheint wieder»: Handflächen auf die Schulterblätter legen.

Schleichende Katze

5–10

Wie? Ein Kind dreht sich mit dem Rücken zu den anderen Kindern, mit einem Abstand von 20 bis 50 Meter. Diese Kinder schleichen sich an. Wie Katzen, so leise wie möglich. Sobald ein Kind ein Geräusch der schleichenden Katzen hört, dreht es sich um. Wer sich dann noch bewegt, muss zwei Meter zurück.

Variation: Verschiedene Gelände und Gangarten wählen.



«mobile» mit Spezialrabatt

Vereint sparen Sie!

Spezieller Abonnement-Tarif für Vereine und Schulen:

- Ab einer Bestellung von fünf Exemplaren: Fr. 37.–/Abonnement
→ bei Lieferung an eine einzige Adresse
- Ab einer Bestellung von fünf Exemplaren: Fr. 38.50/Abonnement
→ bei Lieferung an verschiedene Adressen

Abopreis «normal» = Fr. 42.–
→ ein gutes Geschäft.

Informationen und Bestellungen unter: www.mobile-sport.ch

Bitte mit Herz

► Kinder brauchen eine klare Linie: Grenzen zwischen Erwünschtem und Unerwünschtem müssen für alle Beteiligten klar spür- und hörbar sein. Die Lehrperson muss Regeln kommunizieren und die Konsequenzen ausnahmslos durchsetzen. In den Prozess der Regel- und Konsequenzdefinition können die Kinder mit zunehmendem Alter besser integriert werden. Das erhöht die Verbindlichkeit gegenüber den Regeln («Das haben wir so abgemacht»).

Es ist aber auch wichtig, dass Lehrpersonen den Kindern zeigen, dass sie sie gerne haben. Den ungelinkten Peter für seinen Korbwurf im Basketball bewundern, die sonst eher zurückhaltende Yvonne für das gute Teamspiel

loben, dem Lausbuben Lars für sein gut geschlagenes Rad gratulieren oder mit der ganzen Klasse über eine lustige Situation lachen: All das zeigt den Kindern, dass sie in allen Situationen erwünscht sind und die Lehrperson ihnen keine Streiche und Regelverstöße nachträgt.

Wenn Kinder also sagen: «Mein Lehrer ist streng», ist das nicht negativ gemeint. Vor allem dann nicht, wenn die richtige Portion Herz mitschwingt.



Konkurrenz für Popeye

► Haben die Kinder die Möglichkeiten, ihren Bewegungsdrang auszuleben, schulen sie dabei oft auch die Kraftfähigkeiten. Aber auch auf spielerische Art und Weise erreicht man eine gute Kräftigung der Muskulatur.



Reifen wechseln

8–10

Wie? Zwei Kinder liegen einander gegenüber auf dem Rücken. Ein Bein ist aufgestellt, das andere senkrecht nach oben gestreckt. Die gestreckten Beine berühren sich auf der Rückseite. Den Reifen so fassen, dass er gerade noch über die gestreckten Beine geführt werden kann. Den Reif so oft wie möglich übergeben. Kopf bleibt abgehoben.

Wozu? Kräftigung der Bauchmuskeln.



Hallo Taxi!

8–10

Wie? Ein Kind liegt auf einem Rollbrett, die Beine angewinkelt, die Arme ausgestreckt. Es hält einen Gymnastikstab als Stossstange und sollte nicht über den Stab schauen. Das andere Kind schiebt. Im Wechsel um zwei Markierungen herum «fahren».

Wozu? Kräftigung der Rückenmuskeln.

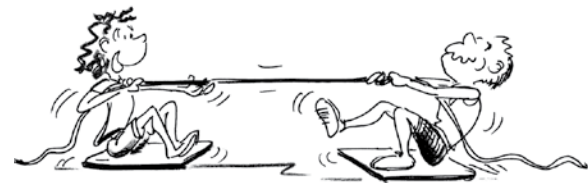


Lift fahren

8–10

Wie? Die Füße sind etwa zwei Fusslängen von der Wand entfernt, die Knie leicht angewinkelt, die Fußsohlen fest auf dem Boden. Einen Gymnastik-, Basket- oder Volleyball mit dem Rücken gegen die Wand drücken. Langsam in die Knie gehen und wieder aufstehen, wie ein Lift.

Wozu? Kräftigung der Beinmuskeln.

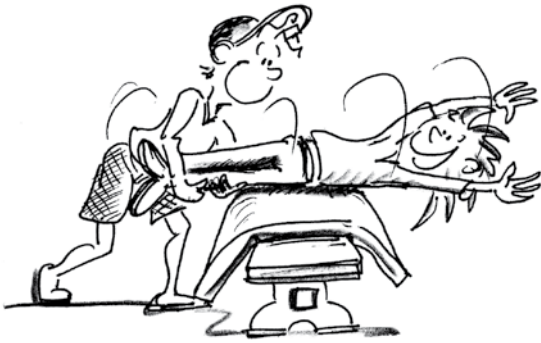


Fliesen-Tauziehen

8–10

Wie? Zwei Kinder sitzen sich auf Teppichresten gegenüber und halten ein Tau. Gleichzeitig ziehen, bis Füße sich berühren.

Wozu? Kräftigung der Arm- und Rumpfmuskeln.

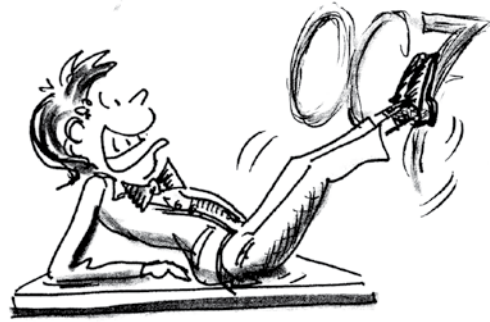


Partnerbaumstamm

8–10

Wie? Ein Kind legt sich vorwärts über eine Langbank, die mit einer 7 cm dicken Matte gepolstert ist. Der Partner hält beide Unterschenkel, und das Kind streckt sich aus, bis es steif wie ein Baumstamm ist. Kein Hohlkreuz! Der Partner rollt das Kind wie einen Baumstamm über die Langbank. Richtungswechsel und Partnerwechsel.

Wozu? Steigert die Körperspannung, Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur.



Zahlen in die Luft schreiben

8–10

Wie? Die Kinder sitzen auf einer Matte (oder auf einer Langbank) und stützen sich auf den Ellbogen ab. Mit geschlossenen Füßen schreiben sie ihr Geburtsdatum, ihre Lieblingszahl, oder den Namen ihrer Schulfreundin oder ihres Schulfreundes in die Luft.

Wozu? Kräftigung der Bauch- und Hüftbeugemuskulatur, Körperspannung.

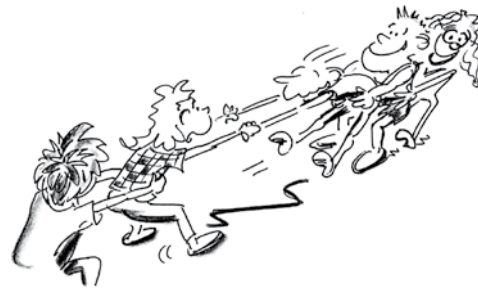


Handfechten

8–10

Wie? Jeweils zwei Kinder sind sich in der Liegestützposition gegenüber. Körperspannung aufbauen, Gesäß- und Bauchmuskulatur anspannen. Ohne in ein Hohlkreuz zu kommen, versuchen sie, sich gegenseitig mit den Händen auf die Handrücken zu schlagen. Wer hat zuerst drei Treffer?

Wozu? Globale Rumpfstabilisation der vorderen Muskelkette, Stützkraft.



Ziel-Ziehen

5–7

Wie? Zwei Mannschaften stehen sich in einer Kolonne gegenüber. Die vordersten zwei Kinder jeder Mannschaft fassen sich die Hände, die restlichen halten sich an der Hüfte der Kameraden vor ihnen. Zwei Meter hinter jeder Mannschaft ist eine Linie markiert. Welche Mannschaft schafft es, die andere hinter diese Linie zu ziehen?

Material: Ziellinie (Äste, Kreide oder Ähnliches).

Wozu? Muskeln, Herz-Kreislauf, Knochen.

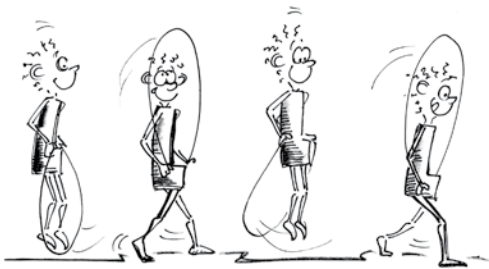
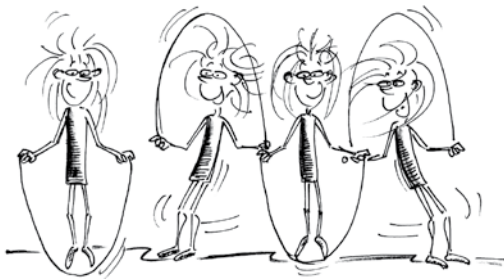
Gut dosiertes Muskeltraining

- Mit Kindern muss das Krafttraining spielerisch und spannend sein, Spass machen und die Kinder herausfordern.
- Übungen müssen immer individuell angepasst werden, denn zu hohe, aber auch zu geringe Krafttrainingsreize machen keinen Sinn und sind für die Kinder frustrierend oder gar gefährlich.
- Kraftbelastungen sollten mindestens zwei- bis dreimal Mal pro Woche erfolgen und über das ganze Leben weitergeführt werden.

- Zu frühe Spezialisierung auf einseitige sportartspezifische Bewegungsabläufe sollte vermieden werden.
- Eine korrekte, funktionelle Bewegungskörperausführung ist äusserst wichtig. Die koordinative Herausforderung steht im Mittelpunkt: Eine gute Bewegungskoordination kommt immer vor der Erhöhung der Belastungsintensität.
- Die Krafttrainingsübungen sind von kompetenten Personen zu instruieren, zu kontrollieren und allenfalls zu korrigieren.

- Vor dem Training muss ein Aufwärmen und allenfalls ein Vordehnen, nach dem Training ein Nachdehnenprogramm stattfinden.
- Erfolge erleben ist für Kinder zu einer Stärkung des Selbstwertgefühls wichtig und speziell im Krafttraining gut zu erreichen. Die Körperhaltung wird dadurch beeinflusst.

Hilf dir auf den Sprung



► Die regelmässige Belastung des Knochens durch Bewegung (Hüpfen, Laufen, Springen etc.) und eine ausgewogene Ernährung stärken seine Strukturen und verhindern Spätfolgen wie Knochenschwund (siehe Kasten). Schrittkombinationen wie im Tanzen oder Seilsprünge sind ein idealer Nährboden für starke Knochen.

Alle Sprünge zuerst einzeln üben und erst danach aneinander hängen und kombinieren.

Grundsprung

Wie? An Ort und Stelle springen. Jeweils kleine Sprünge von ca. fünf Zentimetern über Boden. Die Arme halten das Seil locker.

Slalom

Wie? Aus dem Grundsprung heraus seitlich nach rechts springen. Einmal Zwischenspringen in der Mitte (Grundsprung), anschließend seitlich nach links springen. Dabei bleiben die Füsse ständig parallel.

Variation: Direkt von rechts nach links und zurück springen.

Schrittsprung

Wie? Nach dem Grundsprung ein Bein nach vorne, das andere nach hinten grätschen. Mit dem nächsten Sprung direkt umspringen: das vordere Bein wird zum hinteren und umgekehrt. Der Schwerpunkt des Körpers ist dauernd in der Mitte und die Füsse setzen immer gleichzeitig auf den Boden auf.

Kickschritt

Wie? Mit dem Seildurchzug auf das linke Bein springen und gleichzeitig das rechte Knie anheben. Der nächste Sprung erfolgt wieder auf dasselbe linke Bein, das rechte Bein kickt dabei nach vorne. Anschliessend Seitenwechsel auf das rechte Sprungbein.

Gekreuzt

Wie? Wechsel zwischen Grundsprung und Sprung durch gekreuztes Seil. Die Bewegung erfolgt durch die Unterarme, die sich vor dem Körper kreuzen. Die Kreuzbewegung extrem durchführen, damit ein genügend grosser Sprungraum zwischen den Seilenden entsteht.



Sprunggarten

5–10

Wie? Die Lehrperson baut einen Sprunggarten auf, indem Gummistrips zwischen Bäumen oder Malstäben auf Fuss- oder Kniehöhe kreuz und quer gespannt werden.

Die Kinder springen nun ein- und beidbeinig wie Kängurus durch den Sprunggarten. In Zweiergruppen: Die Kinder springen einander verschiedene Wege vor.

Variation: Mit Kriechen verbinden. Auf die Seile oder in die Lücken springen.

Material: Gummistrip.

Wozu? Knochen, Geschicklichkeit, Herz-Kreislauf, Muskeln.



Sturm auf die Burg

5–10

Wie? Es wird eine Burg aus Matten (aus grossen oder kleinen oder aus beiden). Die Wächter verteidigen sie ausserhalb der Burg. Wenn die Kinder es schaffen, auf die Burg zu springen, ohne berührt zu werden, erhalten Sie in einer Hallenecke einen Orden (Bändeli). Dann geht es weiter mit dem nächsten Angriff.

Variation: Nach dem Erhalt eines Ordens muss vor dem nächsten Angriff eine Zusatzaufgabe gelöst werden.

Material: Matten.

Wozu? Knochen, Geschicklichkeit, Herz-Kreislauf, Muskeln.



Sandwich

5–10

Wie? Die Hälfte der Schüler legen sich in die gleiche Richtung bäuchlings auf eine dicke Matte. Darüber wird eine zweite dicke Matte gelegt. Die andere Hälfte der Schüler springt nun auf der oberen Matte auf und ab und massiert so die Sandwich-Insassen.

Achtung:

- Die Sandwich-Insassen müssen den Kopf aus der Matte halten.
- Am Rand der Matte, wo die Köpfe herausragen, muss vorsichtig gesprungen werden, so dass niemand von den Masseuren runterfällt und einen Insassen verletzt.

Material: Matten.

Wozu? Knochen, Herz-Kreislauf, Muskeln.



Schattenkampf

5–10

Wie? Partnerübung: A versucht, auf den Kopf-Schatten von B zu springen. B versucht, dies zu verhindern.

Variation: Arm-Schatten, Bein-Schatten, Bauch-Schatten etc.

Wozu? Knochen, Geschicklichkeit, Herz-Kreislauf, Muskeln.

Denk an deine Knochen

► Die Wachstumsphase in der Kindheit und Jugend sind die wichtigsten Jahre, um den Knochen zu stärken. Wer sich richtig ernährt und genügend bewegt, ermöglicht einen wesentlich stärkeren Knochenaufbau, als jemand, der einen passiven Lebensstil pflegt. Mit dem Ende des Körperwachstums ist auch die Phase des Aufbaus der Knochenstärke abgeschlossen. Die Knochendichte baut sich dann nur noch mehr oder weniger schnell ab, aber nicht mehr auf.

Mit zunehmendem Alter steigt daher die Gefahr, dass der Knochen zu schwach wird und schon bei einem gewöhnlichen Sturz bricht. Diese Krankheit heisst Osteoporose (Knochenschwund). Erwachsene, die es verpasst haben, in ihrer Kindheit und Jugend ihren Knochen zu stärken, können das nicht mehr nachholen.

Eine Ausgabe für Sie



mobile

Die Fachzeitschrift für Sport

Bestellungen Einzelausgaben inkl. mobilepraxis und mobileplus
à Fr. 10.-/€ 7,50 (+ Porto):

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Bestellungen mobilepraxis und/oder mobileplus à Fr. 5.-/€ 3,50 (+Porto).
Mindestbestellungen: 2 Exemplare. Einzelausgaben nur zusammen
mit dem Heft (vgl. oben):

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren und gleichzeitig Mitglied
in mobileclub werden (Schweiz: Fr. 57.-/Ausland: € 46.-)

Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren
(Schweiz: Fr. 42.-/Ausland: € 36.-)

Ich möchte «mobile» im Probeabonnement
(3 Ausgaben für Fr. 15.-/€ 14.-)

deutsch

französisch

italienisch

Vorname/Name: _____

Adresse: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Datum, Unterschrift: _____

Einsenden oder faxen an: Redaktion «mobile», BASPO, CH-2532 Magglingen,
Fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch