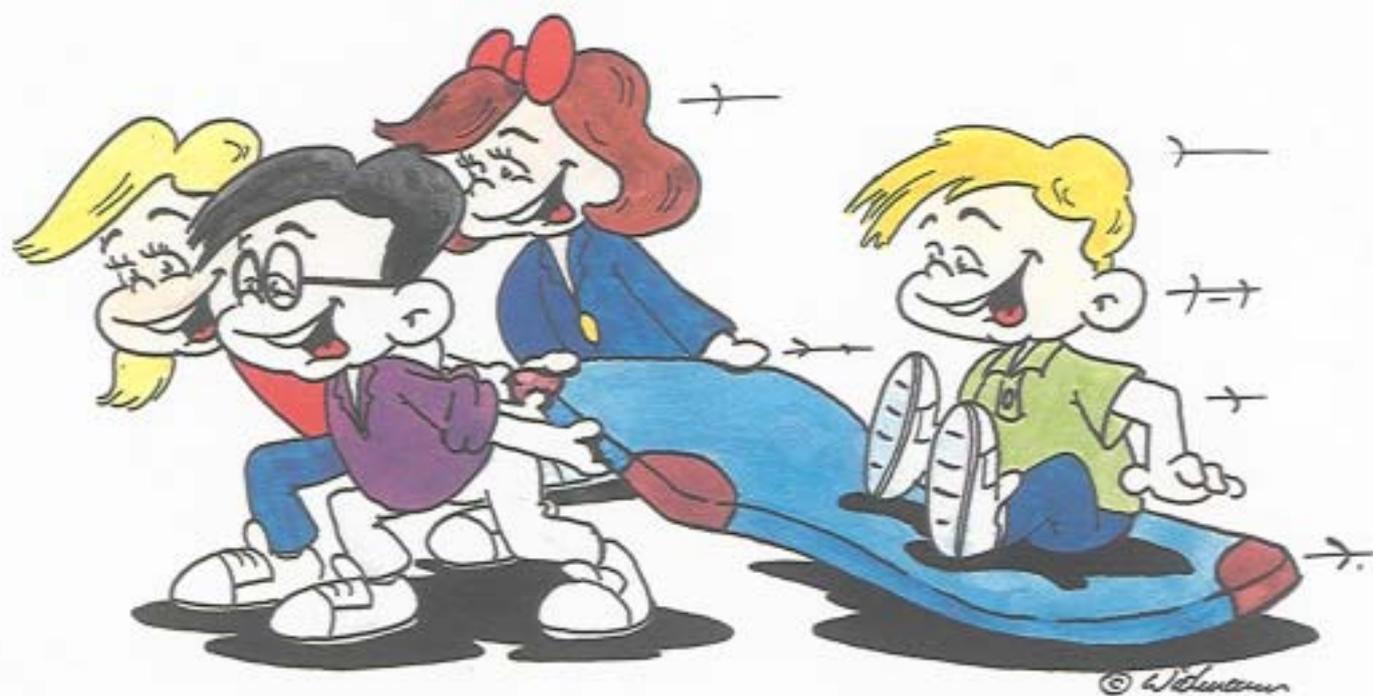


GESUND & MUNTER

Teil 2

Wertvolle Spiele



Bewegte Schule

Eine Aktion des Bundesministeriums für Unterricht und kulturelle Angelegenheiten unter Mitwirkung des Bundesministeriums für Gesundheit und Konsumentenschutz

Zukunft • Bildung • Kultur

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Biotop 3, holzfrei.

BM | UK

Einleitung

Ministerialrat

Mag. Dr. Sepp Redl

Bundesministerium für

Unterricht und Kunst

Sehr geehrte Frau Kollegin!

Sehr geehrter Herr Kollege!

Die Broschüre 2 des Programmes „Gesund & Munter“ versucht neuerlich den Aspekt der täglichen Bewegung aufzuzeigen. Spiele sind dann wertvoll, wenn sie die Bedürfnisse der Schülerinnen und Schüler abdecken,

Wenn sie also die Klasse in Bewegung versetzen und darüber hinaus Fröhlichkeit oder Besinnung vermitteln können. Wertvoll spielen heißt, Reserven schaffen für nachfolgende Aufgaben. Wertvoll spielen heißt für Schüler und Lehrer nicht Zeit zu vergeuden mit Nebensächlichkeiten, sondern Kraft zu gewinnen für eine Schule, die neugierig macht.

Die vorliegende Broschüre soll LehrerInnen dazu animieren, sich mit Grundgedanken zur Bedeutung der Bewegungsspiele für 6–10jährige Kinder auseinanderzusetzen und zahlreiche praktische Spielvorschläge bieten, die sowohl in Pausen, im Kurzturnen, im Bewegungsunterricht im Turnsaal, im Wasser, auf der Wiese usw. sofort umsetzbar sind. Spielideen und neu entwickelte Bewegungsspiele stehen neben teilweise bekannten Spielformen, die gemäß den Grundsätzen der „wertvollen Spiele“ adaptiert wurden. Entscheidend für die Auswahl der Spiele ist ihre Eignung einerseits für Gruppenprozesse, in denen Selbständigkeit, Kooperation, Kreativität, Toleranz, Phantasie, Kritikfähigkeit und Integration angestrebt werden. Andererseits sollen individuelle motorische und emotionale Förderung freudvoll und spielerisch initiiert werden.

Leben in Bewegung, Bewegung im Leben

Gedankensplitter zum Wesen des Lebendigen

Wir verstehen den Menschen als weltoffenes, zum Handeln gezwungenes Wesen, das sich durch Bewegung und selbständiges Handeln seine Welt erobern muß; das Dasein des Menschen ist Leben in Bewegung im Sinne von Veränderung, Entwicklung und vor allem Tätigkeit. Innere und äußere Bewegung sind das Gefährte, das es uns ermöglicht, die Welt handelnd zu erfahren, zu erkennen, zu lernen, zu begreifen. Unter der Voraussetzung, daß Leben ohne Bewegung unmöglich ist, haben sport- und spielbezogene Bewegungen herausragende Bedeutung. Bewegungserziehung hat zwar den Leib des Menschen als Ansatzpunkt, als Ziel aber den ganzen Menschen, also auch seine geistigen, psychischen und sozialen Ausprägungen.

Bewegung wird als grundlegende Seinsweise des Menschen verstanden. Bewegung und Tätigkeit sind grundlegende Voraussetzungen der psychischen Entwicklung des Menschen (Denken, Wahrnehmen, Emotionen) und daher fundamentale, lebensnotwendige Prozesse. Erst über Bewegung kann sich der Mensch „Umwelt“ aneignen und zu seiner Mitwelt Kontakt aufnehmen. Jeder Mensch hat ein Recht darauf, grundlegende Phänomene zu erfahren. Daher hat der Mensch auch ein Recht auf Bewegung und Spiel!

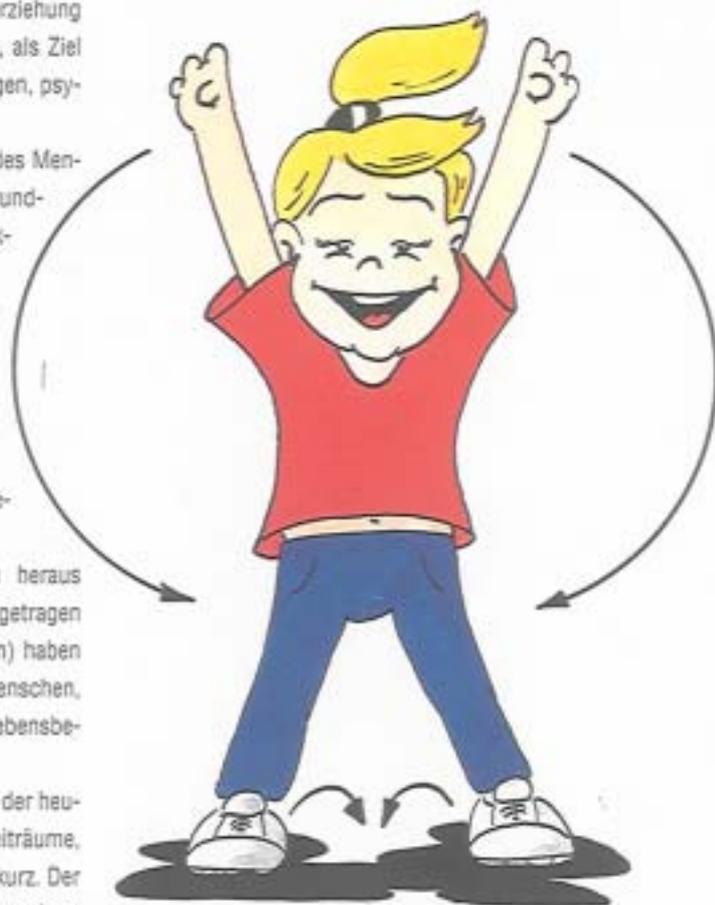
Bewegungsbeschränkungen aus der Person heraus (z. B. Spastiker) und von außen an die Person herangetragen (z. B. in der Schule den ganzen Tag sitzen müssen) haben tiefgreifenden Einfluß auf die Entwicklung des Menschen, bedeuten Einschränkung und Behinderung in der Lebensbewältigung.

Sowohl Spielen als auch Bewegung kommen in der heutigen Zeit (Leistungsgesellschaft, eingeengte Freizeiträume, Motorisierung, TV, Video[s]piele usw.) vielfach zu kurz. Der Prozentsatz an haltungsgeschädigten, haltungsschwachen, motorisch unruhigen und gehemmten Kindern ist erschreckend hoch. Der Mangel an Bewegungsmöglichkeiten

muß als kritischer Moment der Erziehung und pädagogischen Begleitung von Kindern gesehen werden.

Jeder Mensch hat ein Recht darauf, Grundphänomene zu erfahren; durch wertvolle Spiele soll versucht werden, eine Verbindung der Phänomene Spiel und Bewegung zu erreichen, um beide Bereiche in kindgerechter Form erfahrbar zu machen. Durch wertvolle Spiele sollte versucht werden, diese Phänomene allen Menschen näherzubringen und zu ermöglichen.

Im engsten Sinne ist Bewegung das Medium, durch welches ich mich meiner Welt – Situation, Dingen, Personen – zuwende; durch welches ich diese Welt zugleich erfahre und durch welches der Mensch seine Kommunikationsfähigkeit aufbaut. Bewegung, Spiel und Sport haben als Möglichkeiten der körperlichen Aktivitätsförderung, der vielfältigsten Material- und Sozialerfahrung, grundlegende Bedeutung für die Entwicklung und Förderung aller Menschen.



Bewegung im Leben

Bedeutung von Bewegung

Neben den bisher angeführten Bedeutungen hat Bewegung für uns auch fundamentale soziale Bewandnis. Sie ist unser Mittel zur Kommunikation, zur Kontaktaufnahme, wir drücken unser Fühlen – unser Selbst – in der Bewegung aus. Mittels Bewegung kann ich in sozialen Situationen handeln.

Die nachstehende Tabelle stellt die grundlegende Bedeutung von Bewegung allgemein und im Erziehungsprozeß noch einmal klar und übersichtlich dar.

ALLGEMEIN	mit erzieherischer Zielsetzung
Bewegung = Leben (z. B. Atmen ...)	Bewegung als Beitrag zur Lebensqualität
Bewegung = Spiegel der Psyche (Emotionen, Mimik, Kommunikation ...)	Bewegung als Zugang zu anderen, als Frucht aus Isolation, als Kommunikationsmittel
Bewegung = aktives Handeln (sich der Umwelt anpassen und die Umwelt an sich anpassen)	Bewegung als Möglichkeit und Beitrag zur Erlangung von Handlungsfähigkeit (Flexibilität im Umgang mit neuen Situationen, Materialien, Menschen ...)

Tabelle 1: Bedeutung von Bewegung

Die Bedeutung der Bewegungsspiele

Spiel ist ein Grundphänomen des Lebens – der Mensch baut sich, sein Leben und seine Welt mit und durch Spielen auf.

Da der sogenannte „Ernst“ des Lebens ohnehin früh genug beginnt, sollte man sich im späteren Leben Freude am Spielen bewahren, unter der Voraussetzung, daß dieses Spielen nicht primär einen sicht-, meß- oder vergleichbaren Zweck verfolgt.

Dem Spiel sind folgende Merkmale zuzuordnen:

- Freiheit/Zweckfreiheit (bzw. undifferenzierte Zielstruktur),
- innere Unendlichkeit, Geschlossenheit, Scheinhaftigkeit (bzw. Quasi-Realität),
- Ambivalenz (bzw. Aktivierungszirkel = Wechsel zwischen Spannung und Lösung),
- Gegenwärtigkeit/Zeitlosigkeit (bzw. unmittelbare Zeitperspektive).

Das sind zugleich auch die Gründe, warum „Spielen“ als wertvoll betrachtet werden kann. (Natürliche) „Bewegung“ ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Dieses grundlegende

Bewegungsbedürfnis hat – wie oben schon dargestellt – nicht nur körperliches Wohlergehen oder eine Verbesserung anatomisch-physiologischer Gegebenheiten zum Ziel, sondern leistet einen Beitrag zum Wohlbefinden des gesamten Menschen.

Der Begriff „Wertvoll spielen“ beinhaltet ausdrücklich das Moment der körperlich dynamischen Bewegtheit – zusätzlich zur affektiv-emotionalen, kognitiven und sozialen Bewegungskomponente.

So liegt die Bedeutung der Spiele in ihrem Beitrag für die motorische, emotionale und kognitive Entwicklung. Etwa ab dem fünften Lebensjahr ist das Kind fähig, sich einer Gruppe anzupassen – ab diesem Zeitpunkt sind die Bewegungsspiele vor allem auch für die soziale Entwicklung und Integration bedeutungsvoll.

Aus entwicklungspsychologischer Sicht ist das Spiel Vermittler elementarer Lernprozesse. Es kann als unsystematischer und unbewußter Lernvorgang betrachtet werden, der zum einen bestimmt ist von den Bedürfnissen des heranwachsenden Kindes; andererseits auch von den Angeboten der Umwelt wie auch den Anforderungen der Umwelt, die an das Kind gestellt werden.

Die wesentliche Rolle der Spiele besteht darin, daß wichtige Lernprozesse (motorische, kognitive, affektiv-soziale) nur über das Spiel in Gang gesetzt und vollzogen werden können.

Wertvoll spielen – was heißt das?

Prozessorientierung und Ganzheitlichkeit

EINERSEITS	UND / ODER	ANDERERSEITS
Sie weisen offenes Regelwerk, Kreativität, Selbst- und Gemeinschaftsbestimmung auf und bieten somit breiten Raum für „nicht sport spezifische“ Interaktion		Sie führen vom durch Regeln stark strukturierten Spiel hin zu offenen Spielsituationen. Dadurch wird verstärkte Kommunikation provoziert und schließlich die Kommunikationskompetenz gefördert.
Sie fördern durch spielerisches Miteinander Kooperation und Integration		Sie fördern durch gemeinsames spielerisches Gehen aufeinander Akzeptanz und Verständnis für andere
Sie setzen keinen speziellen Fertigkeiten und Fähigkeiten voraus		Sie steigern die individuelle Leistungsfähigkeit

1. Wertvolles Spielen ist kein Allheilmittel oder Schonraum für motorisch und/oder sozial Benachteiligte, sondern ermöglicht Verständnis, Toleranz und Akzeptanz füreinander.
2. Im wertvollen Spielen werden keine Ideologien, kein Fanatismus, keine Weltverbesserungsideen transportiert, sondern es wird allen Beteiligten die Gelegenheit geboten, soziale Kontakte zu knüpfen, Konflikte zu erkennen und auszutragen sowie Solidarität zu üben.
3. Beim wertvollen Spielen steht nicht das Siegen um jeden Preis im Vordergrund, sondern die Freude am Spielen, wobei das Gewinnen einer Einzelperson oder einer Gruppe sekundär/marginal ist. Ein Sieg erfolgt nicht auf Kosten anderer, Spott oder Minderwertigkeitsgefühle werden ausgeschaltet.
Kurz: Siegen wird ermöglicht, das Gefühl des Unterlegenseins vermieden!
4. Beim wertvollen Spielen gibt es weder ein Zerstören des Gegners in physischer Hinsicht noch die Möglichkeit zu taktischen Fouls, sondern rücksichtsvolles Umgehen mit dem eigenen Körper und den eigenen Kräften wie auch mit Gegnern!
5. Beim wertvollen Spielen werden keine Frustrationserlebnisse, sondern Spaß und Freude am Miteinander und gemeinsamen Gegeneinander vermittelt.
6. Wertvolles Spielen ist nicht von konkreten Räumlichkeiten, Spielmaterialien, Spielsituationen usw. abhängig, sondern unter verschiedensten Rahmenbedingungen möglich.
7. Wertvolle Spiele weisen kein starres Spielkonzept auf, sondern ermöglichen Veränderungen durch die Spielenden und fordern diese sogar heraus.
8. Wertvolle Spiele werden nicht von den Instruktionen eines Spielleiters/einer Spielleiterin dominiert, sondern leben von Selbst- und Gemeinschaftsbestimmung.
9. Sicht- und/oder meßbare – und somit vergleichbare – Ergebnisse sind nicht primäres Ziel (bzw. primärer Anreiz) wertvoller Spiele, sondern ein Nebenprodukt des Spielprozesses!
10. Wertvolles Spielen dient nicht Präsentationszwecken vor Publikum, sondern dem Selbstzweck und Eigennutz der Spielenden.

Nocheinmal die wichtigsten Merkmale und Kennzeichen wertvoller Spiele zusammengefaßt:

- wenig Aufwand, überall spielbar
- für alle – ohne Vorbedingungen – spielbar, einfaches Regelwerk
- durch die Bedürfnisse der Spieler veränderbar
- geringe Verletzungsgefahr
- gemeinsames Gegeneinander
- Leistung nicht um der Leistung willen
- nicht (von den Spielenden) intendierte körperliche Beanspruchung
- Verwendung sowohl von „ungewöhnlichen“ Spielmaterialien als auch von „herkömmlichen“ Sportgeräten und „Alltagsmaterialien“

Wertvoll spielen – wohin führt das?

Folgende Aspekte von Person zu Person werden in diesen Spielen angesprochen, herausgefordert, verarbeitet und weiterentwickelt:

- Interaktion unter Kindern (die TeilnehmerInnen lernen, besser auf sich und andere aufzupassen, AußenseiterInnen können eingebunden werden, sie lernen Verständnis und Wertschätzung für andere aufzubringen, sie werden durch die Struktur der Spiele zu Kooperation und Akzeptanz animiert u. v. m.)
- Thematisierung des Konkurrenzdruckes
- Ängstlichkeit (kein Erwartungsdruck seitens der Leiterin/des Leiters, geringe Erfordernisse spezieller motorischer Fertigkeiten und Fähigkeiten).

Diese Punkte lassen sich zudem als Antworten auf die Forderungen der Lehrpläne für Leibesübungen und des Kreativitätserlasses verstehen.

Leibesübungen sollen u. a.

- zur sozialen Verantwortung gegenüber Mitmenschen erziehen
- eine lebenslange Bewegungsbereitschaft sichern
- Kooperationsbereitschaft, Fähigkeit zur Konfliktbewältigung fördern, vielfältige Spielideen und -formen vermitteln ebenso wie die Fähigkeit, Spielvereinbarungen und Spielregeln anzuerkennen, abzuändern und neu zu entwickeln
- die Bereitschaft entwickeln, aktiv an der Unterrichtsgestaltung mitzuwirken

Der „Kreativitätserlaß“ stellt folgende Bereiche als für die Schule bedeutende und anzustrebende dar:

- Entwicklung und Förderung der kreativen Fähigkeiten
- Entwicklung und Anwendung eigenständiger Problemlösungsstrategien
- spielerisches und schöpferisches Handeln
- sinnliches, affektives und soziales Erfahren
- Selbsttätigkeit durch entdeckendes und handlungsorientiertes Lernen
- Individualisierung und Teamarbeit

„Wertvolle Spiele“ bieten vielfältige Möglichkeiten, soziale Beziehungen zu inszenieren (auf sprachlicher und nichtsprachlicher Ebene) und sich mit dem mitbewegenden Menschen in verschiedensten (spielerischen) Bewegungssituationen auseinanderzusetzen. Bewegung kann als Beitrag zur Lebensqualität angesehen werden, als Möglichkeit des Zugangs zu anderen, als Bewältigungsmöglichkeit der Isolation, als Kommunikationsmittel und als Beitrag zur Erlangung von Handlungsfähigkeit und Flexibilität im Umgang mit neuen Situationen, Menschen, Materialien.

Was ist zu tun?

Der Methodik als Vermittlungsweg zu Zielen kommt unbestrittenweise eine grundlegende Bedeutung in jeder pädagogischen Situation zu. Auch Spiele bergen – dies soll nicht verschwiegen werden – unfallsträchtige Situationen in sich (die größtenteils auf den Mangel an hinlänglichem methodischen Rüstzeug zur Durchführung der Spiele zurückzuführen sind). SchülerInnen und vor allem LehrerInnen für diese Situationen zu sensibilisieren (durch adäquate methodische Hilfsmittel) und somit Unfälle zu verhüten und zu vermeiden, ist oberstes Gebot.

Nun einige Aspekte der Planung und Gestaltung von Spielstunden bzw. Spieleinheiten:

a) Eigenschaften, Fähigkeiten und Wissen der LehrerInnen:

Empathie und Sensibilität; Flexibilität; Spielfreude; spieltheoretisches Wissen; Spielrepertoire, Animationsverhalten

b) Vorbereitung und Planung:

Zielüberlegungen; Analyse der äußeren Bedingungen; Analyse der Gruppenmitglieder, um auf ihre Bedürfnisse eingehen zu können; Festhalten der eigenen Bedürfnisse, Wünsche

c) Spielauswahl und Gestaltung:

anregende Spielatmosphäre schaffen, freies Aktionsfeld gewährleisten (Raumgestaltung); Spielauswahl und Spielabfolge der Gruppen- und Raumsituation anpassen; verständliche, anschauliche Darbietung; Mitbestimmungsrecht berücksichtigen; Spielideen aufgreifen; mitspielen; niemanden überfordern; Ermutigung und Zuwendung

d) Spielreflexion:

Nachbereitung; Besprechen und Aufarbeiten von Problemen und Schwierigkeiten im Spielverlauf, Folgerungen und Konsequenzen für „das nächste Mal“ ziehen

Die nun angeführten Praxisbeispiele sind folgendermaßen eingeteilt:

1. Ruhige und Sinnesspiele
2. Spielerische Bewegungsmöglichkeiten zur Förderung der motorischen Grundeigenschaften (Herz-Kreislauf- und Kräftigungsübungen) sowie der koordinativen Fähigkeiten (Gleichgewicht, Geschicklichkeit)
3. Kooperations- und Kommunikationsspiele
4. Musik-, Sing- und Rhythmusspiele
5. Aktive Spiele für draußen und drinnen
6. Vorschlag für ein (alternatives) Spielfest

Das Motto wertvollen Spielens könnte lauten: „Bewegung, Spaß und Spiel für jedermann/-frau – ohne (Leistungs)Druck, aber mit Ziel“ – bei gleichzeitiger Minimierung der psychischen und physischen Verletzungsgefahr.

Ruhige Spiele und Sinnesspiele

VORBEMERKUNGEN

Selbst- und Körpererfahrung stellen einen grundlegenden Bereich dar, um andere zu erfahren, sind Grundvoraussetzung, um sozial zu handeln. Das Kind muß zuerst sich selbst kennenlernen, sich in unterschiedlichsten Situationen erfahren, seinen Körper und seine Möglichkeiten und Grenzen erleben, mit sich selbst liebevoll und vertraut umgehen können, um dies auch mit anderen Personen zu machen, Erfahrungen der eigenen Bewegungsmöglichkeiten, Erleben der Bewegung, der Gefühle und das Umsetzen von Gefühlen in motorische Aktivitäten – das heißt, ein klares Ich-Bewußtsein zu erlangen – sind wichtige Voraussetzungen für das offene Begegnen der Mitmenschen, für die Erfahrung des „Du“.

Wertvolle Spiele unterstützen diese Lernerfahrungen, fördern Phantasie und Kreativität durch nicht vorgegebene Lösungen oder durch „Bewegungsgeschichten“. Im Lehrplan für Volksschulen sind all diese Bereiche durch folgende Bildungs- und Lehraufgaben angesprochen:

1. Steigerung der Kooperationsbereitschaft und Interaktionsfähigkeit
2. Steigerung der Gefühlsansprechbarkeit (Emotionalität)
3. Hinführen zum elementaren Erleben der Bewegung und des Körpers (Körperbewußtsein)
4. Anregen, sich durch Bewegung auszudrücken und Bewegung zu gestalten

Sinnese Erfahrung und Sinnesschulung sind für Kinder unabdingbar mit Bewegung verbunden und bilden grundlegende Voraussetzungen für die kognitive und sozial-emotionale Entwicklung des Menschen.

Auch das Erleben von Körperspannung und -entspannung in Bewegungs- und Spielsituationen, alleine, zu zweit und in der Gruppe, sind wertvolle Erfahrungsbereiche. Hektik, Angespanntheit, die Unfähigkeit, sich zu sammeln und zur Ruhe zu kommen, sind Begleiterscheinungen unserer Zeit. Welche/r Lehrerin kennt diese Symptome nicht im Verhalten vieler Schülerinnen. Still-Werden, Lösen der Spannungen, Ruhe und Erholung sind aber unabdingbar, um geistig und körperlich gesund zu bleiben, um sich zu entfalten, um sich auf Wesentliches konzentrieren zu können.

Die folgenden Bewegungsmöglichkeiten und Spiele können Hilfen sein, Entspannung und Stille wiederherzustellen, Aufmerksamkeit und Konzentration mit allen Sinnen und dem ganzen Körper zu üben.

Außerdem fördern sie Phantasie und Kreativität. Durch das gemeinsame Erleben und die gemeinsame Freude am Spiel können Harmonie und soziales Klima jeder Gruppe verbessert werden.

1 Ballonflüstern

Beschreibung: Die Schülerinnen bilden 3er Gruppen, wobei jede Gruppe einen mittelgroßen Luftballon hat. Zwei SchülerInnen setzen sich nebeneinander und flüstern sich durch den Luftballon einzelne Worte zu. Der/die dritte SpielerIn versucht, das jeweilige Wort zu verstehen und teilt es den anderen mit. Dann Rollenwechsel.

Material: Luftballons

Tätigkeitsfeld: Turnsaal, Klasse, Wiese, Hof, ... auch im Wasser möglich

Bemerkungen: Dieses Spiel kann auch im großen Kreis gespielt werden, wobei zwei SpielerInnen in der Kreismitte sitzen und alle anderen rundherum versuchen, das jeweilig geflüsterte Wort zu hören. Der/die SchülerIn, die das Wort errät, tauscht mit dem/der SchülerIn, die das Wort geflüstert hat.

2 Spirale

Beschreibung: Die Schülerinnen bilden einen Kreis und fassen sich an den Händen. Eine Person läßt los und beginnt, an der Außenseite des Kreises entlangzugehen. Dabei zieht sie die Kette hinter sich her. Der/die letzte SchülerIn der Kette bleibt als Mittelpunkt der Spirale stehen. Die Spirale wickelt sich immer enger. Abschließend bückt sich der/die SpielerIn, geht vorsichtig durch die Arme und Beine hindurch nach außen und zieht die Kette hinter sich her.

Material: keines

Tätigkeitsfeld: Turnsaal, Klasse, Hof, Wiese usw., auch im Wasser möglich

Bemerkungen: Variation: Aufstellung wie oben, erste/r SchülerIn ist der Schlangenkopf und zieht alle hinter sich her. Dabei schlängelt er/sie sich zwischen den anderen SchülerInnen möglichst oft durch, steigt über Hände hinweg, kriecht durch Beine. Schließlich faßt er/sie die Hand des letzten Schülers bzw. der letzten Schülerin. Nun versucht die Gruppe, den entstandenen Knoten zu lösen, ohne die Hände loszulassen.



3 Maschinen bauen

Beschreibung: Es bilden sich Gruppen zu je ca. 10 Kindern. Ein Kind ist MaschinenbauerIn, die anderen sind Maschinenteile. Der/die MaschinenbauerIn formt aus dem ersten Kind einen beliebigen Maschinenteil und sagt ihm auch, welche Bewegungen und Geräusche es als Maschinenteil machen soll. Dann baut der/die MaschinenbauerIn alle anderen Kinder nacheinander dazu, sodaß sich zum Schluß eine gesamte Maschine ergibt, deren Einzelteile (Kinder) verschiedenen Bewegungen ausführen und Geräusche von sich geben. Der/die MaschinenbauerIn baut sich als letzte/r dazu.

Material: keines

Tätigkeitsfeld: Turnsaal, Klassenzimmer, Hof, Wiese, Wasser, Schnee ...

Bemerkungen: Dieses Spiel kann auch in großen Gruppen gespielt werden oder aber auch ohne MaschinenbauerIn. Jedes Kind entscheidet selbst, welchen Teil der Maschine es darstellen will bzw. welche Bewegung und welches Geräusch es machen will. Als weitere Variante kann das Kind auch selbst entscheiden, wo und wann es sich in die Maschine einbauen will. Fremd- und Selbstbestimmung, Führen und Führen lassen, Kreativität und Entscheidungskraft werden so zusätzlich herausgefordert.

4 Gefühlsreise

Beschreibung: Die Klasse teilt sich in zwei gleich große Gruppen, die sich möglichst weit voneinander entfernt gegenüber aufstellen. Ein/e SchülerIn stellt einen bestimmten Gefühlsausdruck mit dem Körper, mit der Gangart, mit der Gestik und/oder mit Geräuschen dar. Mit diesem Gefühlsausdruck geht der/die SchülerIn auf eine/n andere/n der zweiten Gruppe zu, welche/r diesen Gefühlsausdruck übernimmt und bis zur Mitte geht. Dort friert das Gefühl ein – es entsteht ein neuer Gefühlsausdruck, mit welchem die/der SchülerIn zur ersten Gruppe zurückgeht und den Gefühlsausdruck wieder übergibt.

Material: keines

Tätigkeitsfeld: Turnsaal, Klassenzimmer, Hof, Schwimmbad, Schnee ...

Bemerkungen: Es ist auch möglich, in kleinen Gruppen zu spielen, wobei sich die gesamte Gruppe ein Gefühl und Ausdrucksmöglichkeiten ausmacht und diese der zweiten Gruppe präsentiert. Die zweite Gruppe übernimmt die Darstellung und sucht dann eine andere Gefühlslage und drückt diese aus. LehrerIn kann auch als Hilfestellung Gefühle vorgeben – z. B. traurig, aufgeregt, verträumt, aufgebracht, überheblich, aufsässig, wütend, mürrisch, freundlich usw. Bei kleineren Kindern kann dies auch noch in eine kleine Geschichte verpackt werden.

5 Formen nachlegen

Beschreibung: 2 SchülerInnen finden sich zusammen. Ein Kind legt sich in einer beliebigen Stellung auf den Boden, das andere Kind formt die Körpermitze mit Seilen nach. Das liegende Kind erhebt sich vorsichtig und schaut sich seinen Körpermitze an. Dann werden die Rollen gewechselt.

Material: Seile (Wollfäden und andere leichte Materialien sind nicht geeignet)

Tätigkeitsfeld: Klassenzimmer, Turnsaal, Wiese

Bemerkungen: Wenn genug Seile zur Verfügung stehen, können die Kinder die Körpermitze am Boden liegen lassen und somit viele Körper-Muster legen. Diese können dann alle betrachtet werden. Die Kinder können auch versuchen, sie nachzugehen. Es ist auch möglich, die Körpermitze jedes Kindes nachzulegen, wenn es am Rücken liegt und diese Körpermitze liegen zu lassen. Die Kinder können dann gemeinsam raten, welcher Umriß zu welchem Kind gehört. Neben dem Erfassen des Körperschemas werden auch visuelle und taktile Sinnesreize gesetzt.

6 Ballmassage

Beschreibung: Kinder finden sich zu zweit zusammen, ein Kind liegt bequem am Bauch, das andere Kind kniet neben ihm und rollt vorsichtig einen kleinen Ball über dessen Körper.

Material: Tennisbälle, Softbälle, ev. Wollknäuel

Tätigkeitsfeld: Klassenzimmer, Turnsaal, Hof, Wiese

Bemerkungen: Es können auch mehrere Kinder mit je einem Ball das liegende Kind massieren. Lehrerin kann auch eine Geschichte erzählen (z. B.: Es regnet, ganz kleine Wassertropfen fallen nieder, der Regen wird stärker, es prasselt, jetzt hört der Regen fast auf ...). Vorsicht ist geboten, wenn die Kinder noch nicht sehr einfühlsam sind. (Zu zweit arbeiten lassen, Softbälle verwenden.) Die Kinder darauf hinweisen, daß sie dem anderen Kind etwas Gutes tun sollen.



Bewegungsfördernde Spiele

VORBEMERKUNGEN

Bewegung ist Voraussetzung für die psychische Entwicklung (Denken, Wahrnehmen, Emotionen) des Menschen. Erst über Bewegung entdeckt das Kind seine Umwelt, beginnt diese zu begreifen, zu verstehen. Über Bewegung kann ich Kontakte herstellen, mir die Umwelt aneignen. Wertvolle Spiele sollen sowohl die körperliche Aktivität fördern als auch vielfältigste Material- und Sozialerfahrung bieten. Die Notwendigkeit der Schulung der motorischen Grundeigenschaften bei Kindern liegt auf der Hand, wenn wir uns das Bewegungsbild vieler Kinder genauer betrachten.

Vielen Bewegungsauffälligkeiten und/oder Bewegungsdefiziten und/oder Haltungproblemen kann mittels Bewegungsspielen freudvoll entgegengewirkt werden. Hüpfen, Springen, Balancieren, Ausdauerschulung und vieles andere kann in gemeinsamem Tun mit viel Spaß und Freude gefördert werden. Unbemerkt und ohne Druck werden verschiedenste Entwicklungsreize gesetzt. In spielerisch-erzählerischer Form kann funktionelle Gymnastik den Kindern näher gebracht werden.

Wertvolle Spiele sind nicht die „letzte“ Möglichkeit für Kinder (Erwachsene), die sportunwillig oder sportunfähig sind, sondern bieten grundlegende Bewegungsmöglichkeiten und tragen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit bei.

Im Lehrplan sind diese Bereiche durch folgende Bildungs- und Lehraufgaben angesprochen:

1. Fördern eines vielfältigen Bewegungskönnens in alltäglichen und sportmotorischen Handlungsfeldern
2. Verbessern der koordinativen Grundlagen der Bewegung
3. Entwickeln des Leistungswillens und der motorischen Leistungsfähigkeit



7 Kräftigung

Material: Matten, Bälle, Müllsäcke

- Sackhüpfen (mit Müllsäcken): zuerst „üben“: vorwärts – rückwärts hüpfen, Kurve hüpfen ..., auf Matten hüpfen
- Sackhüpfen als Fangenspiel
- wie zuvor aber diesmal **zu zweit** im Sack!
- die SchülerInnen legen sich hintereinander in einer Linie auf Matten und legen die Arme eng an den Körper – ein Kind stellt sich gegrätscht über die Liegenden und springt dann der Linie entlang
- die SchülerInnen sind hintereinander in Bankstellung, eine/r springt drüber
- die SchülerInnen stellen sich gegenüber auf – Handfassung, beide stellen das rechte Bein vor, dann gemeinsam Schrittwechselsprünge
- Alle SchülerInnen stellen sich auf eine Seite der Mattenbahn und versuchen die Matten zu überqueren (gehen), der Lehrer/die Lehrerin steht am anderen Ende der Bahn und rollt immer wieder Bälle über die Matten. Über diese Bälle müssen die Kinder drüberspringen.
- Die Kinder versuchen, die Matten im Turnsaal herumzutragen. (Zuerst alle, dann immer weniger Kinder, bis die Matte schließlich nur von zwei Kindern getragen wird.)
- Bälle werden auf die Matte gelegt, die Kinder versuchen, die Matte so zu tragen, daß kein Ball herunterfällt.
- Ein Kind setzt sich auf die Matte und wird von den anderen durch den Turnsaal gezogen. (Jede/r kommt zum Sitzen dran.)
- Die Kinder heben die Hände in die Höhe und bekommen vom Lehrer/von der Lehrerin ein Regendach (Matte) aufgesetzt. Nun können sie herumspazieren, ohne naß zu werden.
- „Schildkröte“, zwei bis vier Kinder stehen in Bankstellung neben- bzw. hintereinander, dann wird die Matte auf sie gelegt. Nun krabbeln sie herum, ohne den Schildkrötenpanzer zu verlieren.

- Die Kinder bauen einen „Tunnel“ (sie halten die Matte knapp über dem Boden bzw. wölben sie in Tunnelform); jede/r soll dann durch den Tunnel kriechen – die Matte sollte so tief über dem Boden gehalten werden, daß sie das Kriechen erschwert, aber nicht verunmöglicht.

Material: Bänke, Sprossenwand, Stäbe

- Unter der Bank werden Turnstäbe durchgesteckt. Je zwei Kinder fassen einen Stab, dann heben alle gemeinsam die Bank hoch und versuchen damit zu gehen.
- Ein Kind darf sich auf die Bank setzen und wird von den anderen getragen. (Vorsicht, daß nicht plötzlich jemand ausläßt!)
- Zwei Bänke werden nebeneinander an der Sprossenwand eingehängt. Die Kinder klettern auf allen Vieren die Bank hinauf und rutschen dann herunter.
- ein Kind auf der Bank ergreift einen Turnstab, zwei Kinder versuchen die/den auf der Bank Liegende/n hochzuziehen (dazu eventuell links und rechts Bänke neben die schräge Bank stellen, auf denen die Kinder gehen können)
- die Bänke steiler einhängen, die Kinder klettern die Sprossenwand hoch und rutschen auf den Bänken hinunter (unten ev. Matten hinlegen!, ev. auch ein Handtuch o. ä. bereithalten, auf das sich ein Kind setzen kann, das nicht so gut rutscht)

Material: Weichboden, Tennisbälle

- eine/r steht in der Mitte auf einem Bein, alle anderen hüpfen am Weichboden herum und versuchen, das stehende Kind dadurch aus dem Gleichgewicht zu bringen
- „Perlentauchen“; unter den Weichboden werden „Perlen“ (Tennisbälle o. ä.) gelegt. Auf los „tauchen“ zwei Kinder und versuchen so viele Perlen als möglich zu finden.

8 Herz-Kreislauf

Material: Matten, langes Seil oder mehrere zusammengeknüpft, Zeitungen

- alle verfügbaren Matten auflegen, 1 FängerIn, es darf nur auf den Matten gelaufen werden, diejenigen, die abgeschlagen werden, werden lebende Hindernisse (kauern sich eng zusammen)
- „Sumpfüberquerung“: Alle stehen auf einer Matte, eine zweite Matte darf nach vorne – (in Reichweite) – geworfen werden, nun springen alle auf die zweite Matte (gegenseitig helfen, damit niemand in den Sumpf fällt!), nun wird die erste Matte herangezogen und gemeinsam wieder nach vorne geworfen usw. bis der Sumpf überquert ist.
- Je nach Größe der Klasse liegen 3 bis 5 Matten im Turnsaal verteilt. 1 bis 3 FängerInnen, diejenigen, die abgeschlagen wurden, setzen sich nieder und hoffen, daß andere sie zu einer Matte transportieren (tragen) – dann sind sie nämlich erlöst und können wieder mitspielen.
- Seil hin- und herschwingen, SchülerInnen müssen Seil nach- bzw. vor ihm davonlaufen → nur vw/rw laufen oder beides kombiniert
- Seil schwingt nach vor → rasch nachlaufen, auf den Boden legen, Rückschwung abwarten, bevor Seil wieder nach vor schwingt, rasch aufspringen und weiterlaufen (am Anfang zwei Schwünge abwarten!)
Var.: in Bauchlage halbe Drehung (um Breitenachse), während Seil über dem Körper schwingt, bevor es wieder nach vor schwingt, aufspringen und zum ursprünglichen Ausgangspunkt zurücklaufen.
- beim Vorschwingen dem Seil nachlaufen, beim Rückschwung über Seil springen und weiterlaufen
- Seildrehen: durchlaufen, aus dem Stand springen, in das rotierende Seil hineinspringen und wieder hinauslaufen
- Schlangenlinien mit dem Seil machen → drüberlaufen bzw. -springen
- Zeitungsfangen: jedes Kind hat ein Zeitungsblatt, auf welchem es mit einem Fuß steht → Fortbewegung ist nur auf diese Art möglich (man zieht das Zeitungsblatt hinter sich her). 1 FängerIn – wie lange dauert es, bis alle abgeschlagen sind?

9 Koordinative Fähigkeiten

Material: Zeitungen, Matten, Stäbe, Tennisbälle

- Zeitung auf Kopf legen, vw/rw/auf Zehenspitzen gehen
- Zeitung auf Brust legen → laufen (Z. bleibt durch Widerstand „kleben“)
- Zeitung hochblasen
- im Streckensitz: Zeitung von einem Fuß auf anderen legen, ohne die Hände dabei zu benutzen
- Zeitung zerknüllen, jemanden abschießen → wer getroffen hat, darf sich auf Bank setzen

Mehrere Matten hintereinander auflegen, Stäbe und/oder Bälle unter die Matten legen:

- vw/rw/sw/auf Zehenspitzen/auf allen Vieren drübergehen
- mit verbundenen/geschlossenen Augen drübergehen

Material: Reifen, Bälle, Stäbe

- der Ball wird mit Hilfe eines Reifens durch den Raum gerollt
- der Ball wird mit Hilfe eines Stabes durch den Raum gerollt, um die Reifen gerollt
- der Ball wird mit dem Fuß geführt
- der Ball wird mit der Hand gerollt (böcken!)
- der Reifen wird mit einem Stab durch den Saal geschoben (man kann dabei auch im Reifen stehen)
- der Reifen wird auf den Stab gehängt und herumgetragen
- ein Reifen wird von einem Kind zum anderen mit Hilfe des Stabes weitergegeben
- die Kinder versuchen, den Reifen mit dem Stab „nachzeichnen“
- der Reifen wird auf den Boden gestellt und mit einer Hand gedreht („gezwirbelt“)
- der Reifen wird gedreht und ausgelassen (welcher dreht sich am längsten – wie zuvor, nur wird er, bevor er zu Boden fällt, wieder aufgefangen (schwierig!))

- wie zuvor, bevor der Reifen zu Boden fällt, springt man hinein
- die Reifen werden in einer Linie am Boden ausgelegt, die Kinder springen von einem Reifen zum nächsten, bzw. auf allen Vieren die Reifen durchqueren
- die Kinder halten die Reifen hintereinander, das Kind am Ende der Reihe kriecht durch alle Reifen und stellt sich vorne wieder an
- am Reifen wird ein Seil angebunden, ein Kind stellt sich in den Reifen, der vom anderen Kind gezogen wird (aufeinander acht geben!)
- zwei Kinder werfen gemeinsam den Reifen und versuchen, damit einen am Boden liegenden Ball „einzufangen“
- jedes Kind bekommt einen Ball, jemand läuft mit dem am Seil angebundenen Reifen, die Kinder versuchen, mit dem Ball in den Reifen zu treffen
- die Kinder stellen sich auf, die/der Lehrerin rollt einen

Kooperations- und Kommunikationsspiele

VORBEMERKUNGEN

Durch Spiele, bei denen motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten für den Spielverlauf nicht ausschlaggebend sind, haben alle Kinder eine Chance, sich gemäß ihrem individuellen Könnensstand einzubringen und mitzuwirken. Spiele, die in einem konkurrenzlosen Rahmen stattfinden, minimieren zudem die physische und auch psychische Verletzungsfahr, da einerseits verletzungsgefährlicher Körperkontakt, andererseits Mißerfolgserlebnisse vermieden werden.

Problemsituationen, die gemeinsam (besser) gelöst werden können, fördern und fördern (nicht nur) das (sprachliche) Kommunikationsverhalten. Die Kinder lernen, rücksichtsvoll miteinander umzugehen, aufeinander einzugehen, aufeinander achtzugeben, sie werden toleranter und bringen mehr Verständnis – auch für „Schwächere“ – auf. Dies ist ein wichtiger Faktor im Hinblick auf die immer größer werdende Zahl von Kindern, die „soziale Defizite“ aufweisen, bei denen Verhaltensstörungen diagnostiziert werden, die die Unterrichtssprache nicht vollkommen beherrschen ...

Gerade durch gemeinsame Bewegungsmöglichkeiten werden Kontaktaufnahme mit anderen und Akzeptanz für deren spezifische Situation ermöglicht und erleichtert.

Es soll nicht verschwiegen wer-

den, daß (vor allem zu Beginn) auch Schwierigkeiten auftreten können, da viele Kinder es einfach nicht gewohnt sind, mit anderen zu kommunizieren und zu kooperieren.

Nach einiger Zeit werden aber die Äußerungen (sprachliche – nichtsprachliche) zunehmend richtig verstanden und die Kinder lernen, richtig darauf zu reagieren.

Das heißt: Man ist in der Lage, leichter auf die Bedürfnisse anderer einzugehen und zudem noch seine eigenen verständlicher darzustellen und auszudrücken. In weiterer Folge können dadurch auch das Selbstverständnis, das Selbstkonzept sowie die Selbstzufriedenheit verbessert werden.



10 Schildkröten

Beschreibung: Die MitspielerInnen teilen sich in 3 Mannschaften auf. Zwei Mannschaften stellen sich hinter gegenüberliegenden Markierungen auf und bilden eine „Gasse“. Sie werden auch noch mit Tennisbällen ausgerüstet.

Die dritte Mannschaft hat nun die Aufgabe, mit zwei Matten durch diese Gasse zu laufen. Allerdings muß sie sich dabei gegenseitig mit Matten schützen, sodaß keine/r der Gruppe von den Tennisbällen getroffen werden kann.

Auf Kommando bewegen sich nun die „Turtles“ durch die Gasse, während die beiden anderen Gruppen auf die Matten schießen dürfen.

Das Spiel kann in verschiedenen Varianten durchgeführt werden. Es können die erzielten Treffer verglichen werden, oder die Gruppe muß sich möglichst schnell durch die Gasse bewegen. Oder die „Turtles“ erhalten die Aufgabe, die Treffer zu zählen, dann Vergleich mit den tatsächlichen Treffern. (Zum Zählen/Zeitnehmen können auch „NichtturnerInnen“ eingesetzt werden.)

Material: Zwei Matten (Decken o. ä.), kleine Bälle (Tennisbälle)

Tätigkeitsfeld: Turnsaal, im Hof

Bemerkungen: Dieses Spiel kann auch im Schwimmbad gespielt werden: eine Mannschaft trägt Luftmatratzen durch das Wasser, 2 Mannschaften werfen die Tennisbälle – sie müssen allerdings weiter auseinanderstehen als an Land.

11 Astronaut

Beschreibung: Paare kreisen hüpfend, laufend, mit Handfassung, eingehakt usw. um eine „Erdstation“ (z. B. 4 Matten, nebeneinander aufgelegt). Wenn LehrerIn „Zu den Sternen“ sagt, laufen die Äußeren jedes Paares so schnell wie möglich zu den „Sternen“ (= Bälle, die an den Turnsaalwänden rundherum aufgelegt sind), die Inneren laufen auf die Matten. Die Äußeren haben eine Aufgabe, die vorher bekanntgegeben wurde, auszuführen (z. B. den Ball 10mal an die Wand werfen und wieder fangen). Währenddessen haben die Inneren eine Gruppenaufgabe zu erfüllen (z. B. alle Matten aufeinander legen). Sobald die Astronauten ihre Aufgabe bewältigt haben, kehren sie zur Erdstation zurück und tauschen mit ihren PartnerInnen die Rolle. Sind die PartnerInnen fertig, kehren sie zur Erdstation zurück und beginnen wieder, paarweise um die Erdstation zu kreisen (Plätze werden getauscht). Die Paare kreisen solange um die Erdstation, bis sich alle Paare eingegliedert haben, dann wird die nächste Aufgabe erklärt.

Material: Bälle, Matten

Tätigkeitsfeld: Turnsaal, Wiese, Hof (Erdstation anders markieren)

Bemerkungen: Die Aufgaben sind beliebig variierbar, je nachdem, ob und welche motorischen Grundfertigkeiten geschult werden sollen bzw. ob Partner- oder Gruppenaufgaben gestellt werden. Damit sind auch den Materialien keine Grenzen gesetzt.

12 Frisbee

Beschreibung: 2 Gruppen, Gruppe A steht in Kreis aufstellung mit dem Rücken zur Kreismitte, jede/r hat ein (Schaumstoff)-Frisbee am Kopf, welches mit den Händen gehalten werden darf. Gruppe B steht mit dem Gesicht zu Gruppe A um diese herum, jede/r hat ein Frisbee in der Hand. 1 „StörerIn“ versucht, in die innerste Kreismitte zu kommen, wobei er/sie von den Mitgliedern der Gruppe A mit den Händen daran gehindert werden darf. Gleichzeitig versucht Gruppe B, den inneren SpielerInnen das Frisbee vom Kopf zu schießen. Wer kein Frisbee mehr am Kopf hat, wechselt zu Gruppe B.

Material: Schaumstoff-Frisbees

Tätigkeitsfeld: Turnsaal, Klassenzimmer, Hof, Wiese ...

Bemerkungen: Es können beliebig viele Varianten gespielt werden:

Es gibt mehrere StörerInnen und zusätzlich noch einige HelferInnen, die die abgeworfenen Frisbees den SchülerInnen wieder aufsetzen dürfen. Oder aber diejenigen, die ihre Frisbees verloren haben, schützen die anderen und versuchen, die Angriffsfrisbees abzuwehren.

13 Koalabär

Beschreibung: Kreis aufstellung mit dem Gesicht zur Kreismitte, mehrere Paare befinden sich in der Mitte des Kreises. Die Paare stehen hintereinander (Hüftfassung), der/die Vordere ist die Koalabär-Mutter bzw. der Koalabär-Vater, der/die Hintere ist das Koalabär-Baby. Die anderen SchülerInnen haben Softbälle und versuchen, das Baby am Rücken oder Popo zu treffen. Die Väter/Mütter schützen ihr Kind, indem sie möglichst schnell den Bällen ausweichen oder sich schützend davorstellen. Ist ein Baby getroffen, wird der/die MitspielerIn, die getroffen hat, zum neuen Baby. Das Baby, welches getroffen wurde, wird neue Mutter/neuer Vater und die/der ehemalige Mutter/Vater gliedert sich im Kreis ein und darf nun werfen.

Material: Softbälle

Tätigkeitsfeld: Klassenzimmer, Turnsaal, Hof, Wiese, Schwimmbad (Wasserbälle)

Bemerkungen: Variation: Im Kreis stehen zusätzliche SchülerInnen, die die Paare beschützen.

14 Schleuderkette

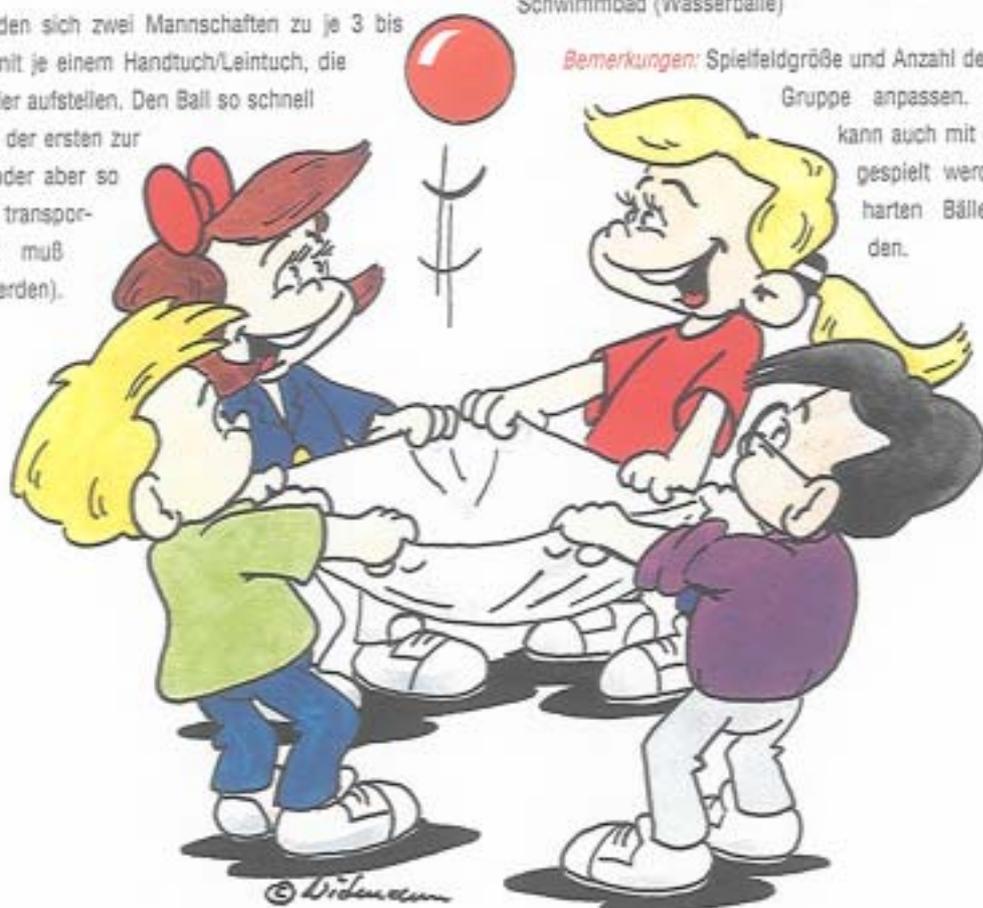
Beschreibung: Mehrere Gruppen zu je 4 bis 5 Spielerinnen stehen im Raum verteilt. Jede Gruppe hält ein großes Handtuch oder Leintuch fest. Die erste Gruppe versucht nun, einen Ball so mit dem Tuch zu werfen, daß ihn die nächste Gruppe fangen kann. Diese wirft ihn weiter usw.

Material: Handtücher, Leintücher, Decken, Bälle

Tätigkeitsfeld: Turnsaal, Wiese, Hof

Bemerkungen: Variation: Den Ball im Kreis transportieren.

Oder: Es bilden sich zwei Mannschaften zu je 3 bis 4 Kleingruppen mit je einem Handtuch/Leintuch, die sich hintereinander aufstellen. Den Ball so schnell wie möglich von der ersten zur letzten Gruppe oder aber so weit wie möglich transportieren (Abstand muß selbst gewählt werden).



15 Hasenballjagd

Beschreibung: 2 Mannschaften (ca. gleich groß), eine Mannschaft wirft sich untereinander einen kleinen Ball (= Hase) zu. Die andere Mannschaft versucht, durch geschicktes Zuspiel mit einem größeren Ball den Hasen oder den/die Schülerin, der/die den kleinen Ball in der Hand hat, zu treffen.

Material: Softbälle unterschiedlicher Größe und Farbe

Tätigkeitsfeld: Turnsaal, Klassenzimmer, Hof, Wiese, Schwimmbad (Wasserbälle)

Bemerkungen: Spielfeldgröße und Anzahl der Bälle der Gruppe anpassen. Hasenball kann auch mit den Füßen gespielt werden. Keine harten Bälle verwenden.

Musik-, Sing- und Rhythmusspiele

VORBEMERKUNGEN

Musik und Rhythmus sind wichtige Impulse und Begleiter von Bewegung. Kinder bewegen sich gerne zu Musik – egal, ob diese eher melodisch oder eher rhythmisch oder sogar selbst erzeugt ist (sei es durch Instrumente oder durch die eigene Stimme). Mit Hilfe von diversen Tonträgern (Schallplatten, Tonbändern, Kassetten, CDs ...), Rhythmusinstrumenten oder Klangkörpern können die verschiedensten Formen von Musik bzw. unterschiedlichste Geräusche und Klänge erzeugt werden.

Einerseits wird Kindern durch Anwendung von Musik das Finden eines eigenen Körper- bzw. Bewegungsrhythmus gefördert, andererseits bieten manche Spiele Kindern die Möglichkeit, ihren eigenen Rhythmus zu finden und diesem zu folgen.

Allgemein ist zu sagen, daß durch Körpererlebnisse und Bewegungserfahrungen mit Musik bzw. Rhythmus die Entwicklung der Wahrnehmungsfähigkeit sowie der Kooperations- und Kommunikationsfähigkeit gefördert wird. Beim Herstellen einfacher Rhythmus- und Musik- bzw. Klanginstrumente sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Hier ein paar Anregungen für Materialien zur Herstellung einfacher Musikinstrumente.

Schlaginstrumente: Dosen, Kartons, Kübel, Kochtöpfe, Kokosnüsse – können auch mit Luftballonhaut bespannt werden. Als Schlegel bieten sich Kochlöffel, Pinsel, Stricknadeln, Bürsten usw. an.

Blasinstrumente: Flaschen, (Garten)Schlauch, Bambusrohr, Röhren aus Papier

Klanginstrumente: Dosen, Joghurtbecher, ... gefüllt mit Reis, Steinen, Knöpfen ...; Holzstäbe, Steine, Blechdeckel ...

Salteninstrumente: Gummiringel, Nylon- und Baumwollschnüre usw. werden über Resonanzkörper gespannt (Dosen, Kisten, Becher)

16 Spots in movement

Beschreibung: Kinder bewegen sich frei zur Musik, Lehrerin stoppt Musik und gibt (Bewegungs)Impulse – wenn Kinder (Bewegungs)Aufgabe gelöst haben, geht Musik wieder weiter.

Material: Musik oder Schellentrommel

Tätigkeitsfeld: Turnsaal, Klassenzimmer

Bemerkungen: Vorschläge für Impulse:

Bewegungsaufgaben – z. B. auf 1 Bein hüpfen, auf allen Vieren laufen, rückwärts gehen ...

Sprichwörter umsetzen – z. B. jemanden an der Nase herumführen, jemanden um den Finger wickeln ...

Tiere imitieren – z. B. Katzen, Schlangen, Hunde ...

Nach gemeinsamen Kriterien suchen – z. B. Augenfarbe, Schuhgröße, Geburtsmonat ...

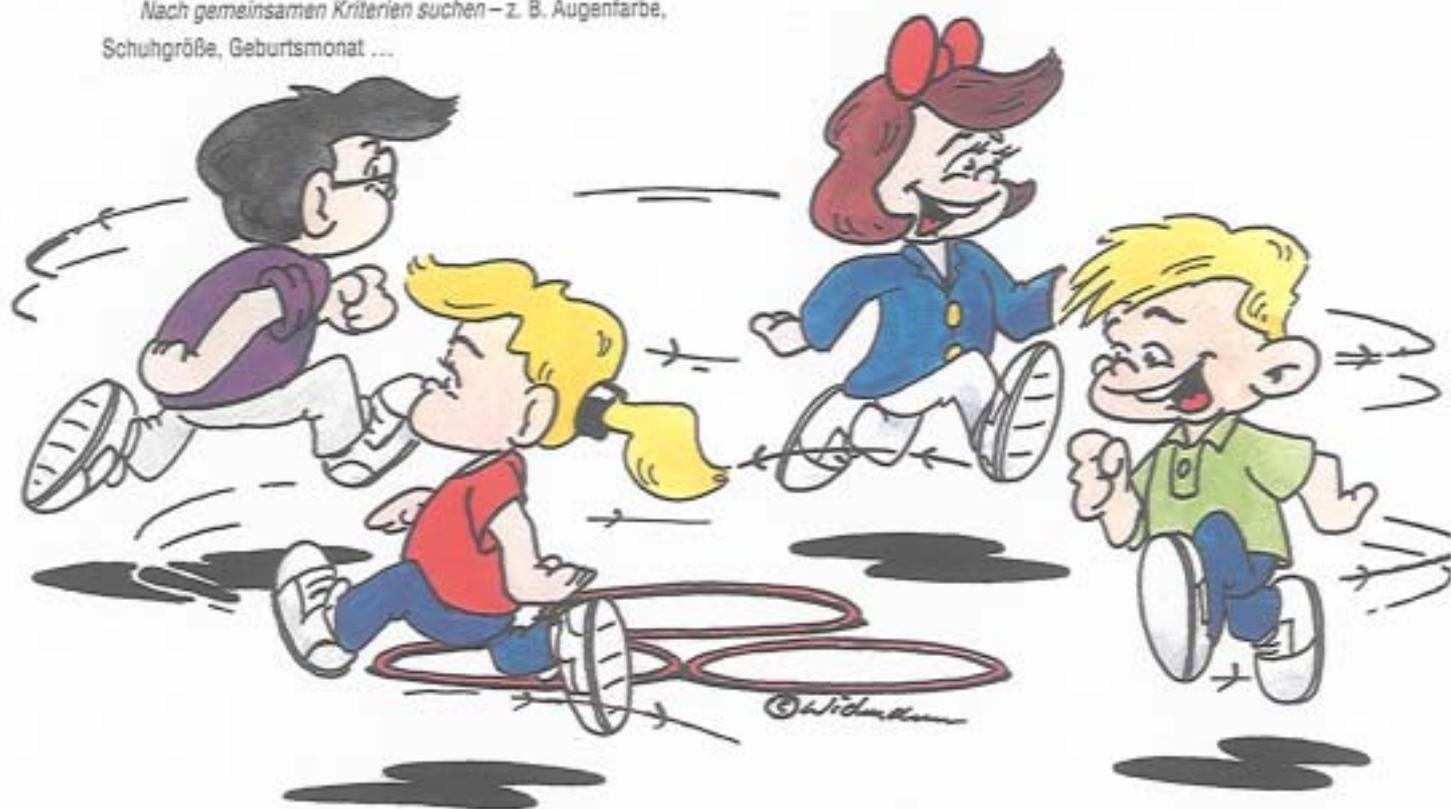
17 Reise nach Rom

Beschreibung: Ein Sessel (oder Reifen) weniger als SchülerInnen, Sessel oder Reifen werden im Kreis aufgestellt (aufgelegt), Kinder laufen zur Musik um Kreis herum, wenn Musik stoppt, setzt sich jedes Kind nieder (bzw. stellt sich in einen Reifen hinein). Dasjenige Kind, das keinen Platz hat, fragt ein anderes, ob es sich zu ihm auf den Schoß setzen (bzw. in den Reifen stellen) darf.

Material: Musik oder Schellentrommel

Tätigkeitsfeld: Klassenzimmer, Turnsaal

Bemerkungen: Dieses Spiel kann auch mit Ausscheiden gespielt werden (z. B. am Stundenende). Statt Reifen können auch Matten oder Kastenteile verwendet werden.



18 Alarmschlagen

Beschreibung: Kinder haben selbstgebastelte Musikinstrumente bzw. Klangkörper in der Hand und ein Lineal/Heft/kleines Buch ... am Kopf. Sie gehen mit lautem Getöse herum. Verliert ein Kind seinen Gegenstand, so bleibt es stehen und hält mit seinen Händen sein Musikinstrument hoch und schlägt Alarm. Die anderen stoppen ihre Fahrt (und ihr Getöse) und horchen alle auf das eine Kind. Erst danach kann es den Gegenstand wieder auf seinen Kopf legen und weiter machen.

Material: (selbstgebastelte) Instrumente, Lineal, Hefte, Bücher

Tätigkeitsfeld: Klassenzimmer, Turnsaal, Hof

Bemerkungen: Man kann auch mit diversen Gegenständen Straßen markieren (Sesselreihen, Sprungsnüre, Kreide), auf denen sich die Kinder bewegen.

19 Schreimauer

Beschreibung: 3 Gruppen, je nach Anzahl der Gruppenmitglieder stehen die Gruppen ca. 4 bis 5 m voneinander getrennt.

1. Gruppe = SchreierInnen. Diese Gruppe sucht sich ein mehrsilbiges Wort aus, welches die ganze Gruppe gleichzeitig schreit.

2. Gruppe = ZerstörerInnen. Wenn die erste Gruppe beginnt, schreit diese Gruppe so laut sie kann.

3. Gruppe = HörerInnen → versuchen, das Wort, welches von der ersten Gruppe geschrien wird, zu hören (zu verstehen).

Material: keines

Tätigkeitsfeld: Klassenzimmer, Turnsaal, Hof

Bemerkungen: Dieses Spiel kann auch von zwei Gruppen gespielt werden, die einander gegenüber stehen (Abstand ca. 10–15 m) und sich jeweils ein Wort (gleiche Anzahl von Silben!) ausdenken. Dann gehen die beiden Gruppen langsam aufeinander zu und schreien ihr Wort. Je näher sie aufeinander zukommen, desto lauter werden sie, bis sie sich, zueinanderschauend, richtig anschreien. Anschließend gehen sie wieder in die ursprüngliche Position zurück und werden dabei immer leiser. Konnte das Wort der anderen Gruppe gehört werden?

20 Laurentia

Beschreibung: Text

Laurentia, liebe Laurentia mein
wann werden wir wieder beisammen sein?
Am Montag!
Ach, wenn nur alle Tag Montag wär'
und ich bei meiner Laurentia wär',
Laurentia!

Die Wochentage werden durchgesungen, jedesmal, wenn das Wort „Laurentia“ oder ein Wochentag im Text vorkommen, macht man einer vorher vereinbarte Bewegung (z. B. aufstehen – hinsetzen, hochspringen, in die Hände klatschen ...).

Material: keines

Tätigkeitsfeld: Klasse, Hof, Turnsaal, Schwimmbad

Bemerkungen: Das Lied kann auch mit verschiedenen Instrumenten begleitet werden.

21 Labalu

Beschreibung: Lehrerin fragt die Kinder: „Seid ihr schon einmal im Labaluland gewesen?“ Darauf die Kinder: „Nein!“ Lehrerin sagt: „Dort tanzen die Leute den Labalu – und der geht so.“

Text: Wir tanzen jetzt den Labalu, Labalu, Labalu, wir tanzen jetzt den Labalu, den Laba-Labalu, hei! (2mal)

Ausführung: z. B. Außenstirnkreis – Handfassung, Seitenschritte bis zum ersten „hei“, dabei mit dem Fuß aufstampfen, dann Richtungsänderung.

Nun beginnt der Tanz noch einmal mit den Fragen des/der LehrerIn – nacheinander werden verschiedene Tanzfassungen durchgespielt.

Material: keines

Tätigkeitsfeld: Klassenzimmer, Turnsaal, Hof, Schwimmbad ...

Bemerkungen: Bei diesem Tanzspiel sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt, man kann es in Kreisform, nebeneinander, hintereinander ... mit den verschiedensten Bewegungen ausführen.

Aktive Spiele für Draußen und Drinnen

VORBEMERKUNGEN

Die traditionellen Sportarten und Sportspiele bieten für viele SchülerInnen oft zu geringe Anreize zu körperlicher Betätigung. Die Leistungsorientierung, der Wettkampfscharakter, die geforderten Voraussetzungen (Geschicklichkeit, Mut, ...) faszinieren oft nur wenige. Haltungsschäden, Übergewicht usw. sind die Resultate. Gerade Kinder, die eigentlich von der Präventivwirkung des Sports profitieren sollten, kommen zu kurz, wenn die Angebote dem traditionellen, leistungsorientierten Sport verhaftet bleiben. Man denke nur an die vielen SchülerInnen, die sich zwischen Sprossenwänden, hinter Matten u. ä. ihre Verstecke suchen, wenn Völkerball gespielt wird.

Ebenso trägt die Leistungsorientierung zu einem gewissen Teil mitschuld an der großen Anzahl von Unfällen im Unterricht Leibesübungen. MitspielerInnen werden nicht geschont, um selbst ein besseres Ergebnis zu erzielen; sportschwache SchülerInnen werden mißachtet, dürfen nicht mitspielen, werden verlacht usw.

Gerade aktive Spiele, die den gängigen Leistungsdruck und den Gedanken „Ich/meine Mannschaft muß gewinnen“ minimieren, sind für das soziale Lernen in der Klasse, für die Miteinbeziehung von sogenannten Außenseitern, aber auch für die Aktivierung der Kinder, für die körperliche Belastung besonders geeignet. Aktive Spiele in diesem Sinne können sowohl die sozial-emotionale als auch die physiologische Lebensqualität der Kinder erhöhen.

Den Forderungen des Lehrplanes, nämlich

- Entwicklung eines vielseitigen Spielkönnens und Wecken der Bereitschaft zu spontanem Spiel mit Gegenständen, Elementen, Personen und Situationen
- Vermitteln vielfältiger Spielideen ...

wird mit diesen Spielen genau entsprochen.

22 Fliesen fangen

Beschreibung: Jede/r SchülerIn stellt sich mit beiden Füßen auf je eine Teppichfliese (umgedreht) oder ein Stofffetzlerl. Eine/r ist FängerIn und versucht, jemanden zu erwischen. Das berührte Kind übernimmt die Fängerrolle.

Material: Teppichfliesen, Stoffreste, Tücher

Tätigkeitsfeld: Turnsaal, Klassenzimmer



Bemerkungen: Man kann auch nur eine Fliese nehmen (mit einem oder beiden Füßen draufstehen!), oder sich auf allen Vieren fortbewegen usw.

23 Octopussy

Beschreibung: Alle Kinder befinden sich auf einer Raumseite, ein Kind ist in der Raummitte in einem begrenzten Feld und ruft „Octopussy, Octopussy“. Alle anderen Kinder versuchen, so schnell wie möglich auf die andere Seite zu gelangen. Octopussy fängt so viele wie möglich, die ebenfalls zu Octopussies werden.

Material: keines

Tätigkeitsfeld: Turnsaal, Wiese, Hof, Klassenzimmer, Schwimmbad

Bemerkungen: Octopussy kann auch einen Gegenstand in die Hand bekommen (Ball, Tuch usw.), mit dem er die vorbeilaufenden Kinder berühren muß.

24 Heißer Ball

Beschreibung: Alle Kinder stehen um ein großes Schwungtuch (auch zusammengenähte Leintücher möglich), an dem sie sich mit beiden Händen festhalten. Es werden einige kleine Bälle im Kreis herumgegeben. Wenn das Kommando „heißer Ball“ ertönt, laufen die Kinder, die gerade einen Ball in der Hand halten, unter dem Schwungtuch durch auf die gegenüberliegende Seite.

Material: Schwungtuch (zusammengenähte Leintücher), Bälle

Tätigkeitsfeld: größerer Raum, Turnsaal, Hof, Wiese ...

Bemerkungen: Die Anzahl der Bälle kann beliebig variiert werden. Es ist auch möglich, daß die Kinder, die einen Ball in der Hand haben und die jeweiligen linken oder rechten Nachbarn gemeinsam beim Kommando unter dem Schwungtuch durchlaufen dürfen.

25 Balltreiben

Beschreibung: Zwei Mannschaften stehen in zwei gegenüberliegenden Spielfeldern, die durch ein „Niemandland“ voneinander getrennt sind. Alle haben möglichst viele Bälle und versuchen, einen großen Ball, der in der Mitte des Niemandlandes liegt, in das gegnerische Feld zu treiben. Bälle, die im Niemandland liegengeblieben sind, dürfen wieder geholt werden.

Material: Bälle, ein großer Ball (Erdball, Medizinball)

Tätigkeitsfeld: Turnsaal, Wiese, Hof

Bemerkungen: Jedes Kind muß am Anfang einen Ball haben. Man kann auch mehrere Medizinbälle ins Niemandland legen.



26 Schlangenspiel

Beschreibung: Zwei zu Schlangen verzauberte Kinder kriechen innerhalb eines nicht zu großen Spielfeldes über den Boden. Sie zischen und züngeln. Die Schlangen müssen immer zumindest eine Hand bzw. einen Arm und beide Beine auf dem Boden haben, dürfen also wirklich nur kriechen. Die anderen SchülerInnen versuchen, nicht von den Schlangen berührt zu werden. Die, die berührt worden sind, werden auch zu Schlangen.

Material: keines

Tätigkeitsfeld: Klassenzimmer, Turnsaal, Wiese, Schwimmbad (die Schlangen schwimmen)

Bemerkungen: Wichtig ist ein nicht zu großes Spielfeld. Die Schlangen können auch Zauberstäbe in der Hand halten (z. B. zusammengerolltes Zeitungspapier). Weiters kann eine Fee mitspielen, die ebenfalls mit einem solchen Zauberstab die Schlangen wieder zurückverwandeln kann.



27 Do-do-do

Beschreibung: Es bilden sich zwei Mannschaften, die sich in gegenüberliegenden Feldern befinden. Mannschaft A beginnt und wählt eine/n FängerIn aus ihren Reihen, der/die ausgeschickt wird, um SpielerInnen aus der gegnerischen Mannschaft zu fangen. Der/die FängerIn muß ganz tief Luft holen und während des Fangens laut „do-do-do“ schreien. Bevor ihm/ihr die Luft ausgeht, muß er/sie wieder im eigenen Feld sein. Die gegnerischen SpielerInnen dürfen FängerIn nicht festhalten oder umzingeln, sie dürfen nur innerhalb ihrer Spielfeldbegrenzung ausweichen. Schafft FängerIn es nicht, rechtzeitig ins eigene Feld zurückzukehren, muß er/sie zur Mannschaft B wechseln. Die SchülerInnen, die gefangen wurden, wechseln zur Mannschaft A. Dann schickt die zweite Mannschaft eine/n FängerIn aus.

Material: keines

Tätigkeitsfeld: Turnsaal, Klassenzimmer, Wiese, Hof, Schwimmbad

Bemerkungen: Jedes Kind wird einmal ausgeschickt. Das Spiel ist aus, wenn entweder ein Team gesamt gefangen ist oder wenn eine bestimmte, vorher vereinbarte Zeit abgelaufen ist (oder wenn allen die Luft ausgegangen ist ...).

Anregungen für ein Spielfest

VORBEMERKUNGEN

Gehen wir davon aus, daß Feste durch Merkmale wie Möglichkeiten zum spontanen Handeln, kreatives Umgestalten von Situationen, Verabreden eigener Regeln und Handlungsperspektiven, unreglementierte Kooperation, Einbeziehen von Außenstehenden charakterisiert sind, bieten sich wertvolle Spiele als Inhalte für Schulfeste an.

Schulspielfeste sollten so angelegt sein, daß sowohl SchülerInnen, Eltern, LehrerInnen und auch ZuschauerInnen zum Mitspielen angeregt werden.

Es sollten Spiele mit hohem Aufforderungsgehalt ausgewählt werden, die keine besonderen sportlichen Fähigkeiten voraussetzen.

Reize der Spiele sollen in der Spannung und in der Überraschung des Spielverlaufs liegen, weniger im Spielergebnis.

Die Ermittlung von Verlierer und Sieger sollte ohne Bedeutung sein.

Kreativität, Originalität und Freiraum für selbständiges Handeln sollen gefördert werden.



Wertvolle Spiele haben einen hohen motivationalen Charakter und fördern durch spielerisches Miteinander Kooperation und Integration.



Wertvolle Spiele erfüllen diese Forderung.



Wertvolle Spiele führen vom durch Regeln stark strukturierten Spiel hin zu offenen Spielsituationen.



Wertvolle Spiele fördern durch gemeinsames spielerisches Gegeneinander Akzeptanz und Verständnis für andere.



Wertvolle Spiele weisen offenes Regelwerk, Kreativität und Gemeinschaftsbestimmung auf.

Spielfest

Beispiel für ein Schulabschlußfest:

Start: Alle gemeinsam im Freien (gekennzeichnete Spielfläche)

Aktionen:

- Kofferpacken (div. Kleidungsstücke, Ausrüstungsgegenstände ...)
 - Austeilen der Reisepässe (sechs verschiedene Farben)
 - Gruppeneinteilung (20–30 Kinder)
 - Festlegung des Reiseleiters/der Reiseleiterin (sollte Lehrer/in sein)
 - gemeinsamer Abschiedstanz
 - gemeinsamer Start zur Ferieninsel.
- z. B. alles in Form von Spots in movement
- Ankunft auf der Insel, die Kinder schauen sich nun die verschiedenen Möglichkeiten (= Stationen) an.

Die Stationen können mit verschiedenfarbigen Luftballons gekennzeichnet sein, auf jedem Reisepaß steht die Reihenfolge der zu absolvierenden Stationen (z. B. Reisepaß blau: rot, gelb, lila, weiß, grün, blau, orange; Reisepaß grün: gelb, lila, weiß, grün, blau, rot, orange usw.)

Die letzte Station (Ankunft in der Schule) ist bei allen gleich.

Jede Gruppe hat eine/n ReiseleiterIn, am Ende jeder Station bekommen die Kinder einen Stempel in ihren Paß (z. B. Kartoffel-, Zwiebel-, Kork-, Fingerabdruck o. ä.).

Zwischen den Stationen gibt es bestimmte Fortbewegungsarten (Schiff, Rad, Jogging, Flugzeug, Auto, Pferd ...).

„Reise zur Ferieninsel“

Vorschläge für 6 Stationen (à 15–20 Minuten):

1. *Fallschirm*: Steigen lassen, durchlaufen, „durchschwimmen“, „Karussell“, „Halfisch“- bzw. „Krokodilspiel“, Zirkuskuppel bauen ...
(Man kann anstelle eines Fallschirms mehrere alte zusammengenähte und bemalte/bedruckte Leintücher nehmen.)
2. *Geschicklichkeitsparcours*: Watte blasen, Dosen werfen, Kegeln, Wasser weitspucken ...; die Gruppe darf erst weiterreisen, wenn eine bestimmte Punkteanzahl erreicht ist.
3. *Luft-Ball-Bad*: Viele Bälle liegen in einem mit Langbänken markierten Viereck, über den Bällen liegen Matten (= Bad), außerdem gibt es jede Menge Luftballons. Hier können sich die Kinder austoben, ausruhen, schaukeln ...
4. *Musik und Tanz*: Die Gruppe soll gemeinsam einen Tanz erlernen oder erfinden und aufführen.
5. *Riesenball*: Nachlaufen, herumrollen, hin- und herwerfen, ev. hinaufspringen.
6. *Seile*: Tauziehen (4 Gruppen), balancieren, Seildrehen.
7. *Ankunft in der Schule*: → gemeinsamer Abschluß (alle Kinder).

Die Kinder sollten in die Vorbereitung des Spielfestes soweit als möglich miteinbezogen werden. Reisepässe und Stempel sowie die benötigten Materialien für den Geschicklichkeitsparcours können von den Kindern hergestellt bzw. gesammelt werden. Außerdem – so Eltern anwesend sind – sollten auch möglichst viele Erwachsene zum Mitspielen animiert werden.

SCHLUSSWORT

Wir hoffen, daß Sie/Du als Leserin beim Spielen ebensoviel Freude haben (hatten) wie wir und daß die Resonanz der Beteiligten durchwegs positiv ausgefallen ist. Außerdem hoffen wir, daß viele Spielanregungen von Ihnen/Euch weiterentwickelt worden und daraus ganz neue Spiele entstanden sind. Wenn zudem trotz körperlicher Auslastung und Beanspruchung die (sichtbare) Freude und Begeisterung der Mitspielenden zutage tritt, dann hat diese Broschüre ihren Sinn erfüllt. Anmerkungen, Kritik, Anregungen, Erfahrungsberichte diesbezüglich usw. sind uns stets willkommen!

Uns bleibt nur noch, Ihnen/Dir viel Spaß beim Spielen zu wünschen!

LITERATURVERZEICHNIS

a) Theorie

- Dietrich, K. & Landau, D. (1990): *Sportpädagogik*. Hamburg.
- Enni, H. & Kretschmer, J. & Scherler, K. (1985): *Spiel und Sport mit Kindern*. Reinbek.
- Fritz, J. (1986): *Vom Verständnis des Spiels zum Spielen mit Gruppen*. Mainz.
- Grundsatzlerlaß zur ganzheitlich-kreativen Erziehung in den Schulen. BMUK 7.9.1990.
- Grupe, O. (1984): *Grundlagen der Sportpädagogik*. Schorn-dorf.
- GutsMuths, J. C. F. (1914): *Spiele zur Übung und Erholung des Körpers und Geistes, für die Jugend, ihre Erzieher und alle Freunde unschuldiger Jugendfreuden*. Hof.
- Kiphard, E. J. (1979): *Motopädagogik*. Dortmund.
- Kiphard, E. J. (1989): *Psychomotorik in Praxis und Theorie*. Dortmund.
- Meinberg, E. (1981): *Sportpädagogik*. Stuttgart.
- Röhrs, H. (1981): *Spiel und Sportspiel – ein Wechselverhältnis*. Hannover.
- Schenk-Danzinger, L. (1983): *Zur entwicklungspsychologischen Bedeutung des Spiels*. In: K. J. Kreuzer (Hrsg.) (1983): *Handbuch der Spielpädagogik*, Band 1, 369–384. Düsseldorf.
- Scheuerl, H. (1977): *Das Spiel*. Weinheim/Basel.

b) Praxis

- Brinckmann, A. & Treess, U. (1983): *Bewegungsspiele*. Reinbek. rororo-Sachbuch (Bd. 7043).
- Döbler, E. & Döbler, H. (1987): *Kleine Spiele*. Berlin.
- Grunfeld, F. & Oker, E. (Hg.) (1985): *Spiele der Welt*. Frankfurt am Main. Fischer TB (Bd. 3075).
- Mitterbauer, G. & Schmidt, G. (1985): *300 Bewegungsspiele*. Innsbruck. Steiger-Verlag.
- Schmidt, G. (1989): *100 Freizeitspiele*. Berwang. Steiger-Verlag.
- Steuer, H. (1983): *Spielen in der Stadt*. Reinbek. rororo-Sachbuch (Bd. 7695).
- Woesler, D. (1978): *Spiele, Feste, Gruppenprozesse*. Frankfurt am Main. Fischer TB (Bd. 3011).
- Woesler, D. (1984): *Spiele und Spielfeste*. Frankfurt am Main. Fischer TB (Bd. 3339).

Die Arbeitsgruppe.

Bundesministerium für Unterricht und Kunst:

- **Min.-Rat Mag. Dr. phil. Sepp Redl**
BM für Unterricht und Kunst
Abteilung für Leibeserziehung und Schulsport
- **ORat Dr. med. Astrid Neumüller**
BM für Unterricht und Kunst
Abteilung Medizinischer Dienst

Bundesministerium für Gesundheit, Sport und Konsumentenschutz:

- **Min.-Rat Dr. Brigitte Svoboda**
Abteilung Gesundheitsförderung
- **Univ.-Prof. Dr. Brigitte Gredler**
Forum Gesundes Österreich

Arbeitsgruppe „Vollwertspiele“

- **Dr. Beatrix Gregor**
- **Mag. Susanne Roithinger**
- **Mag. Harald Schwarz**

Impressum: Für den Inhalt verantwortlich: MR Dr. Sepp Redl, Bundesministerium für Unterricht und kulturelle Angelegenheiten, Abteilung Leibeserziehung (BMUK V/9).
Illustrationen: Peter Widmann. Herstellung: Druckhaus Grasl, Bad Vöslau.

Wien 1998, unveränderter Nachdruck

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung

Leben in Bewegung – Bewegung im Leben

- Gedankensplitter zum Wesen des Lebendigen*
- Bedeutung von Bewegung*
- Die Bedeutung der Bewegungsspiele*

Wertvoll Spielen – was heißt das?

Wertvoll Spielen – wohin führt das?

Was ist zu tun – einige didaktisch-methodische Anregungen

Die Praxis

- Ruhige und Sinnesspiele*
- Spielerische Bewegungsmöglichkeiten zur Förderung der motorischen Grundeigenschaften und koordinativen Fähigkeiten*
- Kooperations- und Kommunikationsspiele*
- Musik-, Sing- und Rhythmusspiele*
- Aktive Spiele für drinnen und draußen*
- Anregungen für ein Spielfest*

Schlußwort

Literaturverzeichnis

GESUND & MUNTER

Übersicht

Teil 1: Einführung/Ausgleichsprogramm

Teil 2: Wertvolle Spiele

Teil 3: Funktionelle Tests
(bei „Klug & Fit“ als Heft 2 erschienen)

Teil 4: Schulmöbel und Schultasche

Teil 5: Bewegte Pause

Teil 6: Bewegte Freizeit (in Vorbereitung)

Teil 7: Olympische Tage in der Volksschule