

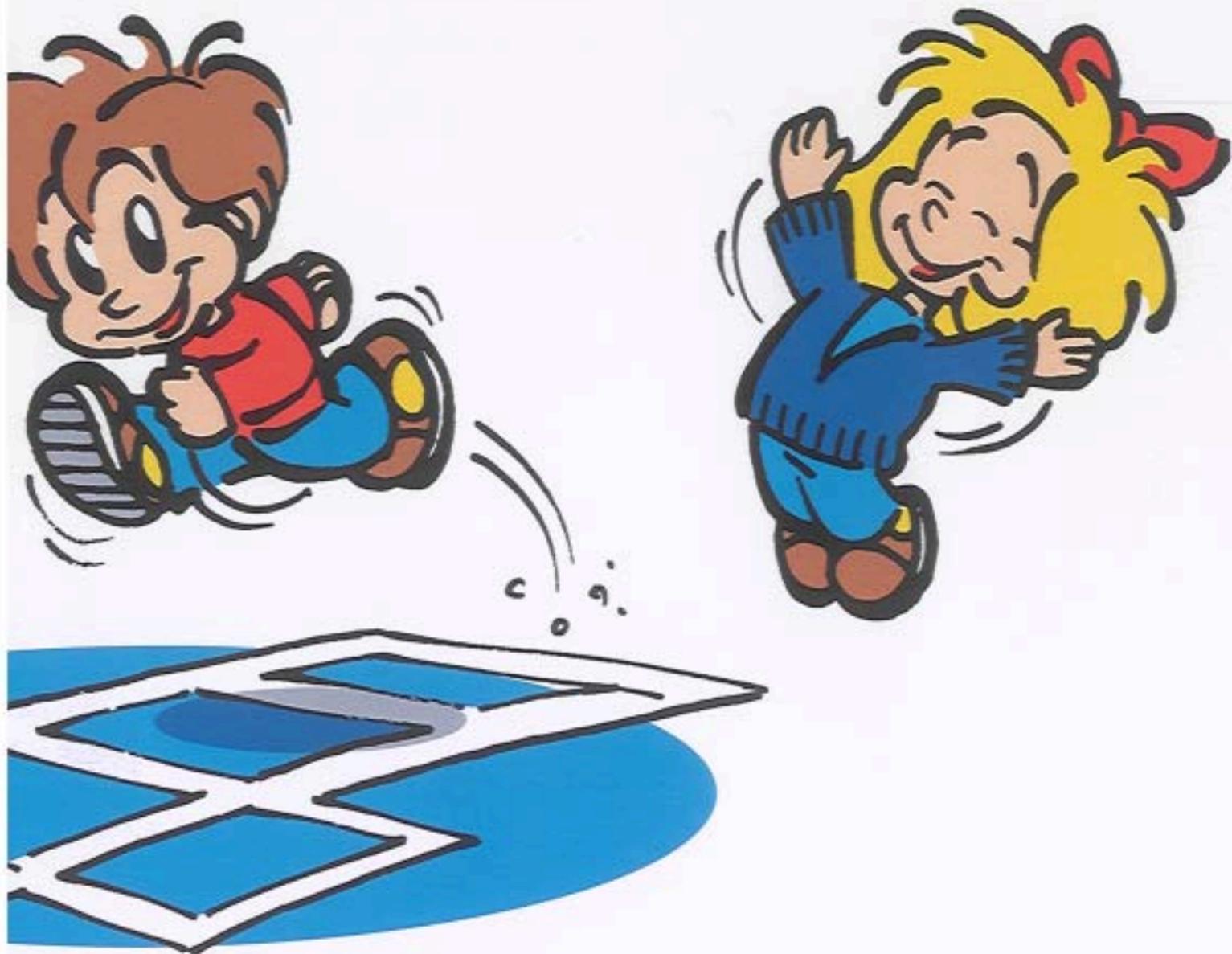
GESUND & MUNTER

BEWEGTE SCHULE

Teil 5

Bewegte Pause

Pausenräume – Pausenträume



Bewegte Schule

Eine Aktion des Bundesministeriums für Unterricht und kulturelle Angelegenheiten
in Zusammenarbeit mit der Allgemeinen Unfallversicherungsanstalt

Zukunft • Bildung • Kultur

Inhalt

Einleitung

Ziel der Broschüre	3
Erinnern Sie sich noch an Ihre Pausen	4

Pausenphilosophie

Die Geschichte der Pause	5
Sinn und Zweck der Pause	6
Was sagen die Betroffenen?	7
Grundsätze der Pausen(hof)gestaltung	8

Pausenspiele

Klassische Kinderspiele	10
Hüpfspiele	12
Wurfspele	16
Geschicklichkeitsspiele	18
Der Pausenraum als Bewegungsraum	22
Regenpause	24
Emanzipation der „anderen Hand“	25
Spiele zum Selbermachen	28
Sinnesspiele	30

Pausen(hof)gestaltung

Der neue Pausenhof	30
Die Pausenkiste	32
Checkliste	33
Weitere gute Ideen	35

Anhang

Bastelbogen	37
Unfallverhütung	38
Literatur, Medien, Kontaktadressen	39

Die Arbeitsgruppe

Bundesministerium für Unterricht und kulturelle Angelegenheiten

- **MinRat Mag. Dr. Sepp Redl**
Abteilung Leibeserziehung
- **MinRat. Dr Wilhelm Wolf**
Abteilung Volksschule

Allgemeine Unfallversicherungsanstalt

- **Dr. Mechtild Rotter**
Abteilung Unfallverhütung

Bundesministerium für Gesundheit und Konsumentenschutz

- **MinRat Dr. Brigitte Svoboda**
Abteilung Gesundheitsförderung
- **Geschäftsführer Dr. Josef Kubitschek**
Fonds Gesundes Österreich

Der Autor

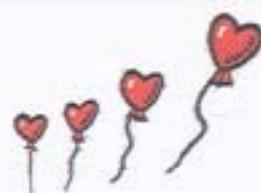
- **Prof. Mag. Sepp Mundigler**
Leibeserzieher an der Pädagogischen Akademie des Bundes in der Steiermark mit den Schwerpunkten Spielpädagogik und Psychomotorik. Mitbegründer des Internationalen Forums für Bewegung mit Sitz in der Schweiz und dem Ziel einer „Bewegten Pause“.

Impressum

Für den Inhalt verantwortlich: MR Dr. Sepp Redl, Bundesministerium für Unterricht und kulturelle Angelegenheiten, Abteilung Leibeserziehung (BMUK V/9).

Illustrationen: Florian Satzinger
Gestaltung: Klepej & Tendl, Graz

Personenbezogene Bezeichnungen, wie z. B. „Lehrer“ und „Schüler“ umfassen Knaben und Mädchen bzw. Männer und Frauen gleichermaßen.

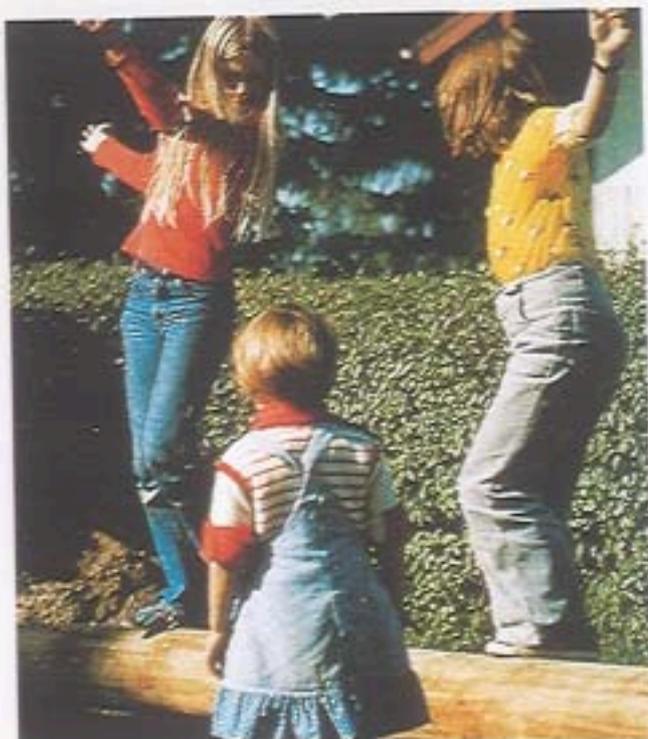


*Manche wollen immer nur
den Kopf in die Schule schicken.
Aber immer kommt
das ganze Kind.*

Ziel der Broschüre

Wir möchten

- anregen, informieren, Ideen liefern, wie Erwachsene mit den Kindern zusammen ihre Pausenplätze in **kindgerechte Spiel-, Begegnungs- und Naturerfahrungsräume** verwandeln können;
- den Kindern einen Freiraum für ihre Spiele zurückgeben, wo Erwachsene nicht nur **Lehrpersonen** sind, sondern auch **Spielpartner**.



Kinder haben ein Recht auf Spiel

Dieses Recht auf selbsterfüllte Spielzeit kann von den Kindern „erlebt“ werden, wenn sie

- ihre Um- und Mitwelt mit allen Sinnen als natürlichen Teil des Ganzen erfahren und deren Wert schätzen lernen
- ihrem Ruhebedürfnis und ihrem vielfältigen Bewegungsdrang spontan und lustvoll nachgehen können
- Nähe und Abgrenzung erproben können und ihre zwischenmenschlichen Beziehungen selbst gestalten lernen



- ihre schöpferischen Anlagen durch eigenes Tun entwickeln dürfen
- elementare Körper- und Bewegungserfahrungen machen können:
 - (Un)Gleichgewicht beim Balancieren
 - das Hin und Her beim Schaukeln und Wippen
 - Angst und Befreiung beim Niederspringen



ZUM
WEITERLESEN...

Komm und spiel mit uns!

Matthias Mala
Arena-Verlag, Würzburg 1993



Erinnern Sie sich noch an Ihre Pausen?

Jede Schule pflegt bestimmte Eigenheiten, was die Pausengestaltung bzw. -ordnung betrifft. So verhält es sich meist auch mit den „Pausenspielen“: Ist es einmal „Fußball“ (mit Tennisball), gibt es woanders „Gummitwist“ zu sehen.



Glücklicherweise gelangen immer mehr verantwortungsbewußte Pädagogen zur Einsicht, die Spiel- und Pausenräume den Bedürfnissen unserer Kinder anzupassen und die Anlagen entsprechend zu gestalten. Dieser **Trendwende** liegt die Erkenntnis zugrunde, daß vielseitiges Bewegungs- und Spielangebot dem Kind neben **Entspannung, Geschicklichkeit und Beweglichkeit** auch Anregungen zur eigenen **schöpferischen** Tätigkeit bieten kann.

Der Pause kommt gerade heute, da die Kinder enorm unter Stoff- und Leistungsdruck stehen, ein hoher Stellenwert zu. Der durch das lange Sitzen aufgestaute

Bewegungsdrang kann so ausgelebt werden, und die vielseitige Gestaltung der Pausenräume würde es dem Kind erlauben, Tätigkeiten auszuüben, die es wünscht und braucht!

Eine **bewegte Pause** sollte Möglichkeiten für stille, aber auch für laute und vor allem für bewegte Spiele bieten. Auf diese Weise werden Störungen und Konflikte oft verhindert, in jedem Fall jedoch vermindert. Die Kinder sind zur **Mitplanung, Mitgestaltung** dieser Pausen-Idee aufgerufen. Sie könnten zum Beispiel selbst Spiele erfinden, neue Spielregeln festlegen oder bekannte Spiele verändern, damit sie für möglichst viele Beteiligte situationsgerecht werden.

Schüler, Lehrer und Eltern könnten bei der Gestaltung einer bewegten Pause wertvolle Erfahrungen machen, Kontakte knüpfen und praxisnahen Unterricht erleben. Es ist darum auch nicht sinnvoll, von heute auf morgen alles zu realisieren, sondern es sollte bewußt Raum für Ergänzungen und Veränderungen gelassen werden.

Die Pause ist mehr als die Zeit zwischen zwei Schulstunden

Viele von uns haben eine einseitige Vorstellung von der Pause. Sie sehen in ihr nur eine **Unterbrechung** einer bestimmten Tätigkeit (Arbeitspause etc.). Diese Auffassung nimmt der Pause eigentlich den wahren Sinn, nämlich sich zu **entspannen**, sich **geistig und körperlich** zu erholen und bei anderer Tätigkeit **Ausgleich von Einseitigkeiten** zu suchen.

Wenn wir die Pause von ihrem wahren Sinn her erfassen wollen, müssen wir die „Pause“ wieder zu ihrem Ursprung zurückführen. Eine geeignetere Interpretation vermag uns das französische Wort „*récréation*“ zu geben. Dieses Wort meint eine Pause im Sinne von aktiv-schöpferischen Tätigsein, bei dem die Bedürfnisse der Kinder miteinbezogen werden. Das Kind will sich mit seiner Umwelt auseinandersetzen, es will **etwas erfahren**, mit **allen Sinnen erleben**, mit **allen Elementen**, in der **Harmonie von Kopf, Herz und Hand**, einmal in der **Gemeinschaft**, das nächstemal **ganz alleine**.

Wenn einige wesentliche Bedingungen erfüllt werden, kann die Pause wieder zu dem werden, wofür sie eigentlich gedacht ist, nämlich zu einer **Tankstelle für das Gemüt**.

Um die Sinnhaftigkeit dieser Bedingungen zu beleuchten, setzen wir uns im nächsten Abschnitt mit der Geschichte der Pause auseinander.

Die Geschichte der Pause

Viele Kinder wären froh, wenn in ihrer Schule wenigstens die Forderung erfüllt wäre, die der große Pädagoge KOMENIUS (1592-1670) vor rund 350 Jahren in seiner „Großen Didaktik“ aufgestellt hat:

„Die Schule selbst soll eine liebliche Stätte sein ... Draußen soll nicht nur ein Platz vorhanden sein zum Springen und Spielen, denn dazu muß man den Kindern Gelegenheit geben, ... sondern auch ein Garten, in den man sie ab und zu schicken soll, daß sie sich am Anblick der Bäume und Gräser erfreuen können.“

In der „Real-Enzyklopädie des Erziehungs- und Unterrichtswesens nach katholischen Prinzipien“ aus dem Jahre 1874 heißt es über die Einrichtung der Spielhöfe:

„In Betreff der Einrichtung der Spielhöfe liegen Erfahrungen freilich noch nicht vor. Soviel aber ist selbstverständlich, daß Bänke, Rasen, kiesbestreute Wege allein nicht genügen, sondern daß niedere Bäume (Zwergbäume oder Bäume, deren Äste abgesägt wurden), Gerätschaften zu Leibesübungen und namentlich ein laufender Brunnen einem Spielhofe untentbehrlich sind.“

120 Jahre später wird der „Pausenhof“ vielerorts bzw. von vielen Pädagogen als ausgesprochene „Randerscheinung“ (=Asphaltplatz plus ein wenig Rasen, der des öfteren auch nicht betreten werden darf) betrachtet. Wie groß soll eigentlich der Unterschied zwischen

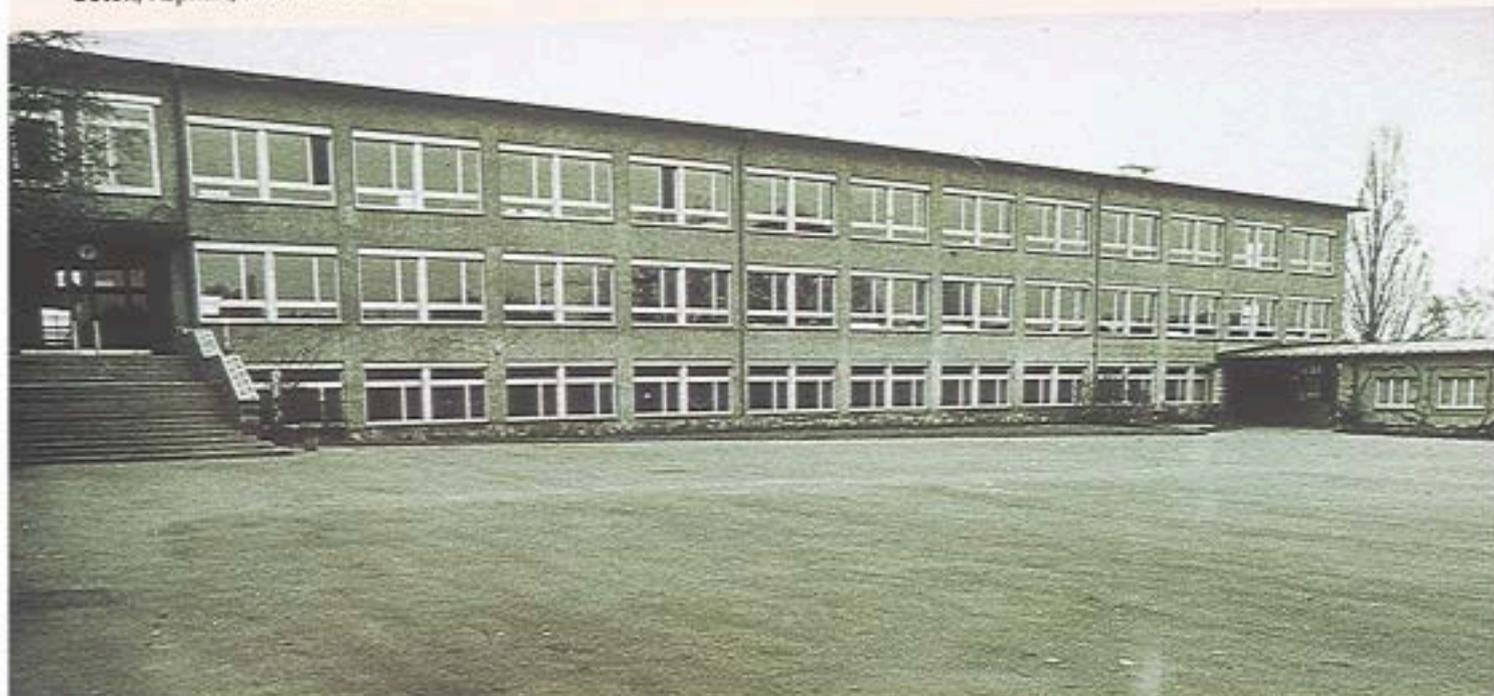
Schule als „liebliche Stätte“ und Realität der Pausenplatzgestaltung noch werden? Die Zeit ist reif, um endlich ein Umdenken zu vollziehen und vor allem – auch zu handeln!

„Packen wir's an!“

*„Glücklich macht nur das frei gewählte Spiel, nicht das von Erziehern befohlene.“
„Du entsetzest Dich über den Gedanken, daß das Kind seine ersten Jahre im Nichtstun verbringt. Ist denn glücklich sein nichts, ist Spielen, Springen und Laufen den ganzen Tag nichts? Sein Leben lang wird es nie mehr so beschäftigt sein.“*

Rousseau hat in „Emile“ den gleichen Konflikt wie wir ihn heute haben: Ist Spiel Zwecklos oder funktionalisiert? Hat es einen Eigenwert oder dient es einem übergeordneten Ziel? Rousseau war seiner Zeit glatt um zweihundert Jahre vorausgecilt.

Beton, Asphalt, Metall: Aus diesen trostlosen Materialien bestehen die meisten Pausenhöfe am Ende des 20. Jahrhunderts.



Sinn und Zweck der Pause

Die Pause stellt eine **notwendige** und **sinnvolle Ergänzung** des Unterrichts aus Leibbeserzung dar. Sie kann Möglichkeiten erschließen, Bewegung, Spiel und Sport im Bereich der Schule in besonderem Maße als **freudvoll**, weil **selbstgewählt** und **selbstbestimmt**, zu erfahren.

Darüber hinaus weist sie Merkmale auf, die positive und gesundheitlich bedeutsame Erfahrungen ermöglichen, wie z.B. **Regelmäßigkeit**, **eigenverantwortliches Handeln** in Absprache mit anderen und **unmittelbares und intensives Erleben** von **Bewegen im Freien**.

Gelegenheiten zur Bewegung und zum spontanen Sporttreiben bieten sowohl die Pausen zwischen den einzelnen Unterrichtsstunden als auch kurzzeitige Unterbrechungen des Unterrichts, die zu einer „Bewegungspause“ genutzt werden können. Solche mit Bewegungsspielen ausgefüllten Pausen sollen es allen Schülerinnen und Schülern ermöglichen, sich nach bewegungsarmen Phasen der Anpassung und Konzentration im Unterricht auszutoben, durch Bewegung oder Muße zu entspannen, zu erholen und sich so wohlfühlen.

*Pausenspiele sind gekennzeichnet durch ein hohes Maß an **Freiwilligkeit**, **Selbstbestimmung**, **Selbstorganisation** und **Selbstverantwortung** und schaffen täglich wiederkehrende **Gelegenheit zu Bewegung**.*

Aus solchen Erfahrungen können sich bei den Kindern frühzeitig sportbezogene Gewohnheiten entwickeln, die kurz- wie langfristig zu einer **Steigerung des körperlichen, sozialen und psychischen Wohlbefindens** führen und somit gesundheitliche Bedeutung erlangen.

Leibesübungen können auf diese Weise zu einer besseren Nutzung der Pause als Bewegungspause beitragen, indem Probleme der Pause thematisiert werden. So kann auf das Wohlbefinden als Folge der täglichen Bewegungszeit, auf die Gefühle, die sich nach spannendem oder erfolgreichem Spiel einstellen, im Unterricht eingegangen werden.

Pause ist Erholung durch Bewegung

Verschiedenartig gestaltete, verschieden lange und zu verschiedenen Zeitpunkten angesetzte Pausen erzielen andere Wirkungen.

Bewegungspause:

Alle 20 bis 30 Minuten eine Unterbrechung von 1 bis 2 Minuten.

Kurzpause:

Alle 50 Minuten eine Pause von etwa 5 Minuten.

Entspannungspause:

Nach 2 bis 3 Stunden Arbeit sollte es eine „richtige“ Pause bis zu 20 Minuten Dauer geben.

Positive Wirkungen der Pause

- *Abbau von Ermüdungserscheinungen und Bewegungsdefiziten*
- *Reduktion von Schulstress*
- *Erhöhung der Schulfreude*
- *Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit, vor allem der Fähigkeit zur Aufmerksamkeit*
- *Förderung der Spielfähigkeit*
- *Motivation zur sportlichen Aktivität, auch in der Freizeit*
- *Neue Erlebnisse beim Kind, aus denen sich neue Erfahrungen ergeben*
- *Abbau motorischer Hemmungen*
- *Positive Beeinflussung der Selbständigkeit, des Selbstvertrauens und der Kreativität*
- *Wichtiger Beitrag zu kooperativen und kommunikativen Verhaltensweisen*
- *Angleichung geschlechtsspezifischen Spielverhaltens*
- *Verbesserung des Kontaktes zwischen Kindern und Lehrern*

Was sagen die „Betroffenen“?

Lehrer:

„Damit sich kein Kind verletzen kann, wollen wir auf dem Schulhof nicht Ball spielen, den Rasen nicht betreten, andere Kinder nicht auf dem Rücken tragen, nicht mit Schneebällen werfen und nicht raufen.“



„Die Kinder sollten bei der Pausengestaltung mitplanen können.“

Schulleiter:



„Die Pausen dienen der Erholung. Die wird am besten gewährleistet, wenn alle langsam auf dem Hof herumgehen.“

„Es sollte den Kindern freistehen, wo sie ihre Pause verbringen wollen. Damit verbunden wäre, daß möglichst viele Flächen im Gebäude und im Freien genutzt und benützt werden können.“

Schüler:

„Ich gehe nicht gern in den Schulhof, weil ich nicht weiß, was ich dort machen soll.“

„Im Sommer müßte man auf dem Schulhof lesen oder malen können.“



Eltern:



„Wir halten einige Einrichtungen wie Schaukeln, Rutschen etc. auf dem Pausenhof für zu gefährlich.“

„Ich halte den Pausenhof für eine gute Einrichtung, finde jedoch, die Pausen müßten zeitlich etwas besser auf die Benutzung bzw. Ausnutzung dieser Einrichtung ausgerichtet sein.“

Schulwart:

„Ein vorbildlicher Pausenplatz ist ein Platz, auf dem Ordnung und Disziplin herrschen.“

„Meiner Meinung nach sollten viele Grünflächen, Bäume, Sträucher und Blumen vorhanden sein, damit der Bezug zur Natur bestehen bleibt.“



„Bei der Unterrichtsgestaltung ist darauf zu achten, daß dem besonderen Bewegungsbedürfnis des Kindes Rechnung getragen wird. Es gibt zahlreiche Lernsituationen, die keinerlei Sitzzwang erfordern. Schulkurzturnen wie gymnastische Übungen, Bewegungsspiele und andere motorische Aktivitäten sind in den Unterricht einzubauen.“
(Lehrplan der Volksschule, 1987, S. 36)

„Jeder Unterricht soll inhaltlich und zeitlich so ausgewogen gestaltet sein, daß Arbeit und Spiel, Anstrengung und Entspannung einander ergänzen und durchdringen.“
(Lehrplan der Volksschule, 1987, S. 40)

Grundsätze zur Pausen(hof)gestaltung

„Im Spiel sucht und findet der Mensch den anderen bzw. die anderen und vergleicht sich mit ihnen, um für sich selbst wieder Neuorientierung zu finden für das nächste Spiel.“

H. PESTALOZZI

Ganzheitlichkeit als pädagogischer Grundsatz

- Grundlage aller Überlegungen, den Schulhof in einen Pausenspielhof umzugestalten, muß die Erkenntnis sein, daß **Spiele** und **Lernen** keine unüberbrückbaren Gegensätze sind.
- Pausenspielhöfe sind so zu gestalten, daß den altersbedingten Unterschieden der Schüler Rechnung getragen wird. Das Gelände sollte in verschiedene Abschnitte unterteilt werden. Diese Abschnitte sollten auf die unterschiedlichen Altersstufen zugeschnitten und mit Geräten ausgerüstet sein. Wer Pausenplätze wirklich gestalten möchte, sollte an den vielen Anregungen von **Hugo Kükelhaus** nicht vorbeigehen (siehe Literaturverzeichnis).
- Die räumliche Gliederung darf nicht als Verbot für andere Altersgruppen verstanden werden. Der unterschiedliche Anreiz der Geräte und Einrichtungen muß zur altersgemäßen Differenzierung ausreichen. Schwierigkeiten werden damit zwar nicht ausgeschlossen. Die Alternative jedoch, räumlich scharf getrennte Bereiche, deren Überschreiten für andere Altersstufen verboten ist, würde zwangsläufig zu rigiden Maßnahmen der Lehrer führen, die dem Gedanken des sozialen Lernens im Spiel zuwider liefen. Durch Beziehungen entfaltet sich der Mensch.



Mit allen Sinnen lernen

- Neben den Spielangeboten sollte genügend Raum zur Erholung vorhanden sein. Sitzgruppen usw. sollten so angeordnet werden, daß die Schüler sich auch einmal relativ ungestört unterhalten können. Die Übersichtlichkeit für den aufsichtsführenden Lehrer darf nicht zur alles beherrschenden Forderung werden.
- Der Pausenspielhof sollte nicht nur in der Pause genutzt werden. Die Lehrer sollten alle Gelegenheiten nutzen und auch einmal während der Schulstunden mit der Klasse zum Spielen gehen.
- Pausenspielhöfe sollten nachmittags grundsätzlich allen Kindern zur Verfügung stehen.
- Regelungen, die den Spielablauf betreffen, sollten von den Schülern selbst gefunden werden.
- Die Benutzung des Pausenspielhofes sollte immer wieder Anlaß zu einer unterrichtlichen Behandlung sein. Wir müssen versuchen, direkten Zugang zur Welt in originaler Begegnung herzustellen. Vor die mittelbare Erkenntnis soll wieder die unmittelbare Erfahrung treten, denn wir nehmen unsere Umwelt durch die Sinnesorgane wahr, und erst danach verarbeiten wir diese (Sinnes-)Eindrücke.
- Sämtliche menschlichen Sinne sollten beim Pausenspiel angeregt werden.
- Grundsätzlich sollte man **Geräte aus Holz** bevorzugen. Holz ist nicht nur billiger als Metall, es läßt sich auch von Laien leichter bearbeiten. Zudem stellt es die meisten Gemeinden vor nicht allzu große Probleme, Holz kostenlos zur Verfügung zu stellen.
- Wofür auch immer Sie sich bei der Pausengestaltung entscheiden, wichtig ist – nicht nur aus Kostengründen – die aktive Zusammenarbeit von Eltern, Schülern und Lehrern. Die Erfahrung zeigt, daß sich das Klima an der Schule – auch gerade das Klima zwischen Eltern und Lehrern durch die gemeinsame Arbeit am Pausenspielhof erheblich verbessert.



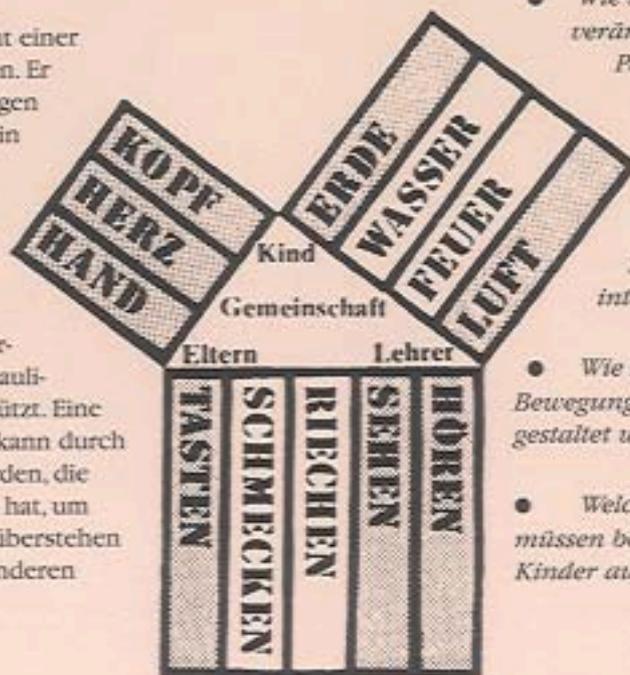


Fragestellungen deren Lösungen optimale Pausenbedingungen ergeben:

- Wie können die räumlichen Verhältnisse (Treppen, Nischen, Wände, Bäume, große Freiflächen) für unterschiedliche Bewegungsaktivitäten genutzt werden?
- Wie können die auf dem Pausenhof vorhandenen Markierungen optimal genutzt werden; welche Spiele sind im Rahmen der bestehenden Markierungen möglich?
- Wie können Spiele organisiert werden, um sie mit möglichst großer Teilnehmerzahl spielen zu können?
- Wie können Spiele so gestaltet werden, daß jedes Kind eine Chance hat, mitzuspielen zu können?

Gemeinschaft als sozialer Grundsatz

- Die Planung eines Pausenspielhofes sollte unbedingt in Zusammenarbeit mit Schülern, Eltern und Lehrern geschehen.
- Der Pausenspielhof darf nicht einer passiven Unterhaltung dienen. Er sollte Geräte und Einrichtungen anbieten, die den Schülern ein aktives und selbständiges Spiel ermöglichen.
- Die alterstufenbezogene Differenzierung des Spielangebotes wird durch die Ausnutzung eventuell vorhandener natürlicher oder baulicher Gegebenheiten unterstützt. Eine zusätzliche Differenzierung kann durch Bepflanzung geschaffen werden, die jedoch robust genug zu sein hat, um auch lebhaftes Kinderspiele überstehen zu können und keinen besonderen Schutz oder Pflege braucht.



- Wie können Kleine Spiele verändert werden, damit sie für die Pause nutzbar sind?

- Wie lassen sich auf dem Pausengelände Laufparcours anlegen, die für alle Schülerinnen und Schüler zu bewältigen und interessant sind?

- Wie können mit Alltagsmaterialien Bewegungspausen im Klassenraum gestaltet werden?

- Welche Sicherheitsmaßnahmen müssen bedacht werden, wenn viele Kinder auf engem Raum spielen?

Die vier Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft sind seit Urzeiten die großen Symbole des Lebens.

Klassische Kinderspiele



Schon in der nächsten Pause können Sie damit beginnen, mit den Kindern einige meist uralte, aber immer noch beliebte Kinderspiele zu reaktivieren. Es genügt schon ein kleiner Anstoß, und die Schüler finden Freude an ihrer neuen Pausenbeschäftigung.

Die klassischen Kinderspiele wurden schon von unseren Großeltern und Urgroßeltern gespielt. Ihr großer Vorteil liegt darin, daß sie praktisch überall, mit nur minimaler Vorbereitung gespielt werden können.

Schneider, leih mir d'Scher



Es wird ausgezählt, wer „Schneider“ sein muß. Die übrigen Kinder suchen sich Bäume aus, an die sie sich lehnen, während das ausgezählte Kind von einem zum andern geht und bittet: „Schneider, Schneider, leih mir d'Scher!“

Das angesprochene Kind antwortet: „Da drüben läufst's leer!“ Währenddessen wechseln die übrigen Kinder ihre Bäume, und das bittende Kind muß schauen, daß es einen gerade frei gewordenen Platz bekommt.

Variation: Bäumchen, wechsel dich...

Ochs am Berg

Der „Ochs“, der ausgezählt wurde, stellt sich mit dem Gesicht zu einer Mauer oder einem ähnlichen Hindernis. Die übrigen Kinder stehen etwa 10 Meter entfernt hinter einer Begrenzungslinie. Während der Ochs nun langsam und laut „Ochs am Berg - eins, zwei, drei“ sagt, haben die anderen Zeit, auf ihn zuzulaufen. Wenn sich der Ochs allerdings nach seinem Sprüchlein umdreht, müssen alle stillstehen. Wer sich noch bewegt, wird vom Ochs wieder hinter die Linie zurückgeschickt. Derjenige, der den Ochs als erster erreicht, löst ihn ab.

Variation: „Zimmer, Küche, Kabinett“ ...



ZUM
WEITERLESEN...



Klassische Kinderspiele

Peter Thiesen,



Das Brückenspiel

Die zwei größten Kinder, die das Brückentor bilden, machen sich betörend aus, wer von ihnen der Engel und der Teufel ist. Dann geben sie sich Decknamen, z.B. Sonne und Mond. Sie reichen sich nun beide Hände, ballen sie aber zunächst gesenkt, das Brückentor ist geschlossen. Die übrigen Kinder stellen sich vor dem Tor in einer Reihe hintereinander auf. Die Brückenkinder, die zugleich die Torwächter sind, beginnen den Dialog:

- Wächter: „Wo wollt ihr hin?“
 Kinder: „Wir wollen lange Brücken fahren!“
 Wächter: „Die Brücke ist gebrochen.“
 Kinder: „Wir wollen sie wieder machen!“
 Wächter: „Mit was, mit was, mit was?“
 Kinder: „Mit lauter Gold und Edelstein!“
 Wächter: „So fahrt hinein, so fahrt hinein! Der Letzte muß gefangen sein!“

Nun heben die Wächter die Hände. Das Brückentor ist offen, die Kinder ziehen hindurch. Beim letzten Wort des Liedtextes senken die Brückenkinder die Hände über dem Kind, das gerade durch das Tor wollte. Flüsternd wird es gefragt: „Willst du zur Sonne oder zum Mond?“ Es muß sich entscheiden und sich hinter dem betreffenden Torwächter anstellen, ohne zu wissen ob es hinter dem Engel oder hinter dem Teufel steht. Dann geht es weiter, bis alle gefangen sind.

Variation: „Ziehe durch, ziehe durch, durch die gold'ne Brücke.“



Räuber und Gendarm

Die versteckten Räuber werden vom Gendarmen gesucht und „gefangen“ (abgeschlagen). Die Gefangenen kommen in ein vorher bestimmtes Gefängnis. Wer zuletzt gefangen wird, ist neuer Räuberhauptmann. Besonderen Spaß macht es für den Räuber, unterwegs zu entweichen. Gefangene Räuber können von noch freien durch Handschlag aus dem Gefängnis befreit werden.

Daneben gibt es eine Reihe von klassischen Kinderspielen, wie **Blinde Kuh**, **Verstecken** oder **Abfassen**, die nicht weiter erklärt werden müssen.

Mit der Hand fischen

oder

Blinde Kuh (auf chinesisches)

Ein Kind wird Fischer. Dem Fischer werden die Augen verbunden. Der Fischer streckt seine Arme aus und hält dabei seine Handflächen nach unten. Die Fische necken nun den Fischer, indem sie mit den Zeigefingern von unten gegen seine Hand stupsen. Der Fischer versucht, eine Hand zu greifen. Erwischt er den Fisch, so muß er noch erraten, wie das Kind heißt. Rät er richtig, tauscht er mit dem Kind die Rolle. Um das Spiel noch spannender zu machen, kann der Fischer sagen:

„Das Wasser steigt.“
 Worauf die Fische nur noch auf Zehenspitzen laufen. Sagt der Fischer aber: „Das Wasser sinkt“, dann dürfen sich die Fische nur in der Hocke bewegen.



UNSER TIP



Pfandausleihen

Bei vielen klassischen alten Kinderspielen geben die Verlierer ein Pfand ab, das später wieder eingelöst wird. Die Kinder erleben dies wesentlich sinnvoller und angenehmer, als bereits schon zu Beginn eines Spieles ausscheiden zu müssen. Das Einlösen des Pfandes bereitet Kindern immer wieder großen Spaß und ist nicht selten ein Höhepunkt am Schluß eines Spieles.

Weitere Ideen für Pfandauslösen finden Sie am Anhang dieser Broschüre!

Hüpfspiele

Hüpfspiele bieten den Kindern viele Möglichkeiten ihren Spiel- und Bewegungsdrang auf lustvolle, ihren Fähigkeiten angepaßte Art zu befriedigen. Auf kleinem Raum und ohne große Vorbereitung gewähren sie eine Vielfalt an Bewegungsformen und bieten Freiraum für Kreativität.

Hüpfspiele haben den großen Vorteil, daß sie

- auf kleinen Spielflächen spielbar sind,
- kein oder nur wenig Spielmaterial brauchen,
- einfaches und klares Regelwerk haben, das von Kindern meist festgelegt bzw. verändert werden kann,
- das Bewegungsbedürfnis der Kinder in besonderer Weise befriedigt.



Himmel & Hölle

Niemand weiß eigentlich genau, wo das Spiel herkommt. Es wird auf der ganzen Welt fast auf gleiche Weise gespielt und ist unter verschiedenen Namen bekannt, wie **Paradieshüpfen**, **Hinkefuß**, **Hinckeln**, **Kreishüpfen** usw.

Beginnen wir mit der einfachsten Form.

Ein Kind steht im „Erde“-Feld und wirft seinen „Stein“ in das erste Feld.

Nun springt es einbeinig in dieses Feld und stößt dabei den Stein mit seinem Fuß ins zweite Feld. So geht es weiter bis zum Himmel.

Wichtig: In der Hölle darf der Stein nicht liegenbleiben, und

auch das Kind muß sie überspringen.

Im Himmel angelangt, geht die Reise nach einer kurzen Rast wieder zurück auf die Erde.

Macht ein Kind unterwegs einen Fehler, setzt es erst einmal aus und darf, wenn es wieder an der Reihe ist, dort wieder fortsetzen, wo ihm der Fehler unterlief.

Als Fehler werden allgemein betrachtet:

- Der „Stein“ bleibt im falschen Feld liegen oder berührt die Begrenzungslinie.
- Das Kind berührt beim Springen eine Linie.
- Fehler beim Springen in veranschaulichte Felder



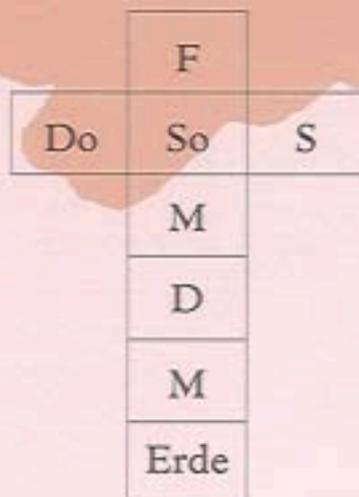
Verschiedene Tempelgrundrisse

Eine Vielzahl von Variationsmöglichkeiten ergeben sich aus der Veränderung des Tempelgrundrisses. Alles ist erlaubt. Der Spaß steht im Vordergrund. Die folgenden Tempelgrundrisse sind am weitesten verbreitet:

Wochentage

In der Zeichnung unten stellt jedes Feld einen Tag der Woche dar.

Der Rastplatz ist an Stelle des „Himmels“ der Sonntag. Beim ersten Wurf die Marke auf Montag werfen. Über Montag weiter zu Sonntag hüpfen. Rasten. Stein aufheben. Über Montag zurück zur „Erde“ hüpfen.



Briefe schicken

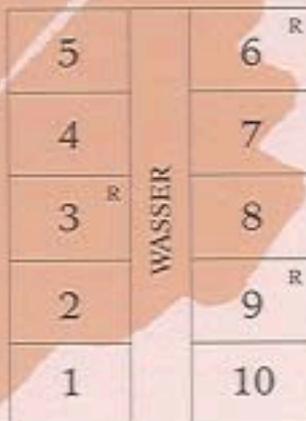
Auf einem Bein von 1 bis 4 hüpfen, mit beiden Füßen gleichzeitig auf 5 + 6, dann Feld 7 auf einem Bein und beidbeinig in 8 + 9 landen. Am Ort drehen, nochmals am Ort aufspringen und mit gekreuzten Beinen landen, zurück auf einem Fuß auf Feld 7, beidbeinig auf Feld 5 + 6, einbeinig auf 4 bis 1. Beim nächsten Mal auch auf Feld 5 + 6 die Beine kreuzen (wie für Feld 8 + 9 beschrieben).



Wassergraben

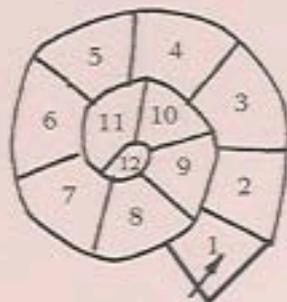
Der Spieler wirft den Stein in Feld 1. Da die Felder, in denen der Stein liegt, übersprungen werden müssen, springt er nun in Feld 2 und dann weiter bis Feld 10. Auf dem Rückweg hebt er vor dem Überspringen von Feld 1 den Stein auf.

Für den nächsten Umgang wirft er nun den Stein in Feld 2 usw. Der Spieler muß von vorne beginnen, wenn er die Linie berührt, in dem der Stein liegt oder auf dem Rückweg vergißt, den Stein aufzubecken.



Das Schneckenspiel

stammt bereits aus vorchristlicher Zeit. Es ging aus kultischen Handlungen hervor und hieß im Volksmund auch **Steintanz**, **Wunderkreis** oder **Zaubertanz**.



Auf dem Spielfeld wird eine schneckenförmige Bahn mit 12 Feldern gezeichnet. Das erste Kind legt seinen Stein vor das erste Feld und hat nun die Aufgabe, diesen von Feld 1 auf Feld 12, auf einem Bein hüpfend, weiterzustößen. Dabei muß der Stein immer genau im nächstfolgenden Feld landen und darf dabei nicht auf einer Begrenzungslinie liegenbleiben. Auch der Hüpffuß darf die Linie nicht berühren. Geschieht dies dennoch, muß das betreffende Kind aussetzen und das nächste beginnt. Ist das ausgeschiedene Kind wieder an der Reihe, kann es dort weiterhüpfen, wo der Fehler geschah. Sieger ist, wem es als erstem gelingt, die Schnecke fehlerlos hin und zurück zu hüpfen.

Zu allen Formen der Himmel- und Höllenspiele gibt es grundlegend eine zweite Spielmöglichkeit: Der Stein wird nicht mit den Füßen weitergestoßen, sondern er wird immer von außerhalb in das jeweilige Feld geworfen. Darauf hüpf das Kind hinterher, hebt den Stein auf und hüpf zum Ausgangspunkt zurück. Von dort wirft es den Stein ins nächste Feld, und so geht es weiter bis zum Himmel. Die Hölle ist natürlich tabu.



UNSER TIP



Variationen

Wenn die Kinder einen Tempelgrundriß bereits beherrschen, können durch besondere Sprung- und Spielvarianten zusätzliche Erschwernisse eingebaut werden.

Folgende Varianten bieten sich an:

- Storchensprung (einbeinig)
- Schluß-, Grätsch-, Scherensprünge (beidbeinig)
- Springen über Hindernisse
- Sprünge mit Erschwernissen z.B. Stein auf der Rückhand, Schulter, auf dem Kopf, auf dem Fußspann ohne daß er auf den Boden fällt.
- Werfen des Steines über die Schulter rückwärts. Der Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt!

Seilspringen

ist wohl eines der meist verbreitetsten und ältesten Spielmittel, zudem einfach, billig und vielseitig. Seilspringen kann man alleine oder mit Partnern, man kann auf einem Bein springen, abwechselnd links und rechts, beim Springen vorwärts oder rückwärts laufen. Manchmal zählen Kinder die Zahl ihrer gelungenen „Hüpfen“ oder sagen Verse auf, um festzustellen wie weit man kommt, bis das Seil an die Füße schlägt.

Ein beliebter Vers:

*„Eins, zwei Poltzei,
drei, vier Offizier,
fünf, sechs alte Hex,
sieben, acht Platz gemacht,
neun, zehn bleib nicht stebn.“*



Spielformen:

- Zwei Kinder hüpfen nebeneinander, wobei jedes ein Seilende hält.
- Zwei Kinder schwingen das Seil. Die anderen laufen der Reihe nach ins schwingende Seil, hüpfen einmal und laufen wieder hinaus.
- Zwei Kinder schwingen das Seil. Von außen läuft ein Kind in das schwingende Seil und „hüpft etwas vor“. Alle anderen machen es nach. Nun zeigt das nächste Kind ein „Kunststück“.
- Zwei Kinder schwingen ein langes Seil. Ein Kind nach dem anderen läuft hinein und hüpfet bis die ganze Gruppe drinnen ist. Welche Gruppe schafft die meisten hüpfenden Kinder.
- Zwei Kinder schwingen gleichzeitig zwei Seile nach innen und gegeneinander. Wer kann hineinlaufen und hüpfen?
- Wer kann während das Langseil geschwungen wird, selbst noch Seilspringen oder einen Ball hochwerfen und fangen bzw. auf den Boden prellen?

Schiffsschaukel

Anstatt das Seil im Kreis zu schlagen, kann es in einem leichten Bogen hin- und herschwingen werden. Nun springt jedes Kind einmal oder öfter „hinein“ und wieder „heraus“ ohne das Seil zu berühren. Besonders geeignet für „Einsteiger“!

„Teufelskreis“

In der Mitte des Kreises steht ein Kind und dreht eine lange Schnur mit einem am Ende befestigten Tennisball langsam herum. Die Kinder im Kreis müssen rechtzeitig hochspringen, um nicht getroffen zu werden. So hüpfen schließlich der ganze Kreis in die Höhe. Wer getroffen wird, geht in die Mitte oder gibt ein „Pfand“.

ZUM WEITERLESEN...



Auf Straßen und Plätzen spielen

Helmut Steuer,
Verlag Hugendubel



Gummitwist

Das Spiel wird in drei verschiedenen Höhen gespielt:

- um die Knöchel
- um die Kniekehlen
- um die Hüften

Reihenfolge von Höhe und Abstand wird vor dem Spiel abgemacht. Wenn ein Fehler gemacht wird, gibt es eine Ablösung durch ein anderes Kind.

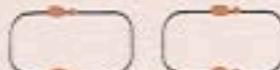
Zwei Spieler stehen sich in etwa 3 m Abstand gegenüber und ein Gummiband läuft rundherum.



Ein dritter Spieler hüpfst im und mit dem Band und spricht einen Vers, z. B.:



„Seite - Seite - Mitte - Breite
Seite - Seite - Mitte - raus

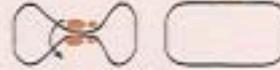
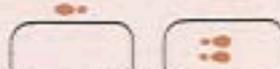


Hau - ruck

Donald Duck

Micky Maus

rein raus!“



Sackhüpfen

Wir stellen uns in einen Sack (z. B. aus Jute), der uns mindestens bis zur Hüfte reicht, balten ihn mit beiden Händen fest und hüpfen los.

Spielformen:

Hüpfparcours

Eine den Möglichkeiten der Spieler entsprechende Hindernisbahn ist im Sack zu durchhüpfen. Das gilt aber nur für die flachen Stellen. Bei den Kletter-, Durchschlupf- und Sprungteilen wird der Sack verlassen und mitgetragen.

Stehaufmännchen

Wir suchen uns im Freien einen leichten Abhang aus und hüpfen ruhig hinunter. Bei Sturzgefahr notfalls den Sack loslassen, abrollen und mit den Händen auffangen. Wer kann den Abhang hinauf hüpfen?

Sackball

Dieses Spiel wird in zwei Mannschaften „gehüpft“. Es gibt zwei Tore, aber keinen Torwart. Als Ball kann ein Fußball, Tischtennisball oder selbst ein Ballon dienen.

Jede Mannschaft darf nur die Hälfte der Spieler im Einsatz haben. Die anderen werden fliegend eingewechselt. Eine Mannschaft sollte höchstens 4 Spieler gleichzeitig auf dem Feld einsetzen.

Kleine Felder!



Bockspringen

Ein Spieler steht in gebückter Stellung, seine gestreckten Arme auf den Knien aufgestützt. Die anderen nehmen einer nach dem anderen von hinten oder von der Seite her Anlauf und springen gegrätscht darüber, indem sie sich kurz abstützen.

UNSER TIP



Ein neueres Spiel ist das **Treppenmemory**. Dabei werden auf einer Treppe mit Kreide verschiedene Zeichen (Symbole, Buchstaben, Ziffern) aufgemalt. Ein Spieler hüpfst eine Anzahl von Zeichen vor, und die anderen versuchen die Reihenfolge nachzuspringen. Gelingt es nicht, kommt der nächste dran. Wer es schafft, erhält einen Punkt.

Anmerkung:

Es ist sinnvoll, die Reihenfolge vorher auf Papier aufzuzeichnen.

Wurfspiele

„Schauen Sie mich an!“ sagte der Kreisel zum Ball.
 „Was sagen Sie nun? Wollen wir uns nicht
 verloben? Wir passen doch so gut zusammen, Sie
 springen, und ich tanze. Glücklicher als wir beide
 kann niemand werden!“

H. CHR. ANDERSEN



Bei Wurfspielen kommt es in erster Linie auf die **Geschicklichkeit** und auf das **Glück** an. Die angeführten Beispiele sind so gewählt, daß sie praktisch überall gespielt werden können. Und einen Gegenstand in eine Richtung werfen, rollen oder schnipsen kann jeder!

Hufeisen- bzw. Ringwerfen

Aus einer vorher festgelegten Entfernung versucht jedes Kind seine Ringe bzw. Hufeisen um einen im Boden steckenden Stab zu werfen. Jeder gelungene Versuch ergibt eine bestimmte Anzahl von Gutpunkten.

Glückstein

Ein Zielstein in der Mitte eines 3-4 m großen Kreises muß möglichst dicht mit Kastanien, Tannenzapfen, Steinchen, Kronenkorken, Murmeln o. a. erreicht werden. Der dichteste Werfer erhält alle Steinchen. Jeder Spieler hat zu Beginn 5 Steinchen.

Ins Loch

Von einem bestimmten Punkt aus versucht jeder drei Kugeln ins Loch zu rollen. Kugeln, die im Loch landen, dürfen behalten werden. Der beste Spieler darf dann versuchen, die ums Loch herumliegenden Murmeln bineinzuschnipseln. Solange dies gelingt, gehören sie ihm, sonst kommt der nächste Spieler an die Reihe.

Spiele mit Murmeln

Kugel, Klicker, Schusser, Hüpfel, Marmel, Murmel - es gibt sicher noch sehr viel mehr Namen für die runden kleinen Glas- oder Tonkugeln. In letzter Zeit ist das Murmelspiel oder „Kugelscheiben“ wieder populärer geworden.

Verteilen

Etwa zwei Meter von den Spielern entfernt werden im Abstand von 50 cm sechs Linien gezogen. Jeder Spieler versucht seine 5 Kugeln so zu rollen, daß zuletzt in jedem Feld eine Kugel seiner Farbe liegt, wofür er Gutpunkte bekommt.

Torbogen

In eine Kartonschachtel werden verschieden breite Torbögen geschnitten und mit einer Punktezahl beschrieben. Je kleiner der Bogen, desto höher die Punktezahl. Wer erreicht mit 10 Versuchen die höchste Summe?

ZUM WEITERLESEN...



Murmeln • Schusser • Klicker

Renee Holler,
 Verlag Hugendubel
 ISBN 3-88034-293-8



Hat sich das Murmelspiel trotz aller neuer Spielmöglichkeiten bis heute erhalten, so ist ein anderer Zeitvertreib der Jugend zur Frühlingszeit fast gänzlich von Gassen und Plätzen verschwunden: das Kreiseltreiben.

Peitschenkreisel „Wolfertreiben“

Das Schmurende der Peitsche wird auf die Spitze des Kreisels gelegt und dann im Uhrzeigersinn von unten nach oben um den Kreisel gewickelt. Der Spieler zieht nun rasch mit der rechten Hand die Peitsche zurück und läßt gleichzeitig den Kreisel los. Wenn der Kreisel senkrecht steht und sich dreht, peitscht man ihn. Um ihn gut zu treffen, sollte man etwas Abstand halten und flach schlagen. Durch gezielte Schläge kann man den Kreisel steuern und lange Zeit in Bewegung halten.



Bierdeckel-Boccia

Entweder haben Sie unterschiedliche Bierdeckel organisiert, oder sie kennzeichnen sie, damit beide Mannschaften sie auseinanderhalten können. Ähnlich wie bei Boccia wird das Ziel zunächst vorgeworfen. Hierbei kann es jedoch ruhig einmal etwas weiter entfernt liegen, denn die Bierdeckel, mit denen man möglichst nah an das Ziel herankommen soll, fliegen weit.

„Kreuzerpecken“

Aus einer festgelegten Entfernung werden gegen eine Markierung (Strich oder Mauerkante) Münzen geworfen. Jeder Spieler hat einen oder mehrere Würfe laut Vereinbarung. Derjenige Spieler, dessen Münze der Markierung am nächsten liegt, ist Sieger. Oft wird dieses Spiel als Glücksspiel betrieben, wobei der Sieger alle anderen Münzen kassiert.

Haben Sie etwas gegen Glücksspiele? Dann spielen Sie dieses Spiel bloß zum Spaß.

Kugelbahn

Mit Sand können wir einfache, aber auch faszinierend lange, gewundene Bahnen bauen. Sie können so angelegt sein, daß wir darin Murmeln oder aber auch Holz-, Metall- oder Kunststoffkugeln (vom Boule- oder Pétanquespiel) hinunterrollen lassen können.

UNSER
TIP



Tip für den Kugelprofi:

Die Kugel wird in die Beuge des gekrümmten Zeigefingers gesetzt und mit dem Daumen von hinten nach vorne geschleunigt. Dabei „schnipst“ man die Kugel mit dem Nagel des Daumens in die gewünschte Richtung. „Übung macht den Meister.“

Geschicklichkeits- spiele



Wie das Wort „Geschicklichkeit“ aussagt, soll bei solchen Spielen der Umgang mit bestimmten Geräten und mit dem eigenen oder fremden Körper besonders geschult werden.

Die koordinativen Fähigkeiten, also **Orientierungs-, Gleichgewichts-, Rhythmisierungs-, Differenzierungs- und Reaktionsfähigkeit** sollen besonders angesprochen werden. Dabei bedient man sich vor allem neuartiger Spielmaterialien wie **Moonhopper, Chinesischer Teller, Jonglierutensilien**, aber auch wiederentdeckte „alte“ Spielsachen wie **Kreisel, Fangbrettchen** etc.

Der Umgang mit den genannten Geräten erfordert einiges an Geschicklichkeit und entsprechend **viel Übung**. Deshalb benötigen solche Spiele viel Geduld. Sie sollen daher häufig zur Anwendung kommen, denn wer einmal mit den Bällen zu jonglieren beginnt, ist sofort „begeistert“ und wird auch außerhalb der Schule üben.

In der Gruppe können „Kunststückchen“ in kleinen Zirkusvorführungen auch die soziale Integration von Einzelgängern in die Gruppe begünstigen.

Reifen treiben

Dieses Spiel kennt man auf der ganzen Welt seit Urzeiten. Das Spiel sieht einfach aus, doch erfordert es viel Übung und Geschicklichkeit.

Den Reifen kann man mit der Hand oder einem Stecken antreiben und führen.

- Wer kann den Reifen am schnellsten um alle Hindernisse treiben?
- Zwei Kinder treiben den Reifen abwechselnd an.

Stelzenlaufen

Manche Kinder basteln sich ihre Stelzen selber (aus Holzstangen, Bambus oder Büchsen mit Schnüren).

Rasch sind dazu Spiel- und Übungsformen gefunden, ja selbst Wettkampfformen für Mannschaften ausgedacht. Der Sieger darf sich - natürlich auf Stelzen gehend - eine Belohnung holen, die an einem Faden aufgehängt ist.

Eines der ältesten Geschicklichkeitsspiele ist das Stelzenlaufen (aus „Ist die schwarze Köchin da“)



Rondolo

Ein neues Spiel, bei dem 2 Spieler versuchen, sich mit einem gabelähnlichen Stock ein mit Radnaben ausgestattetes Scheibenrad zuzurollen.

Das erfordert sehr genaues Beobachten und vor allem beim Abstoppen einiges an Geschicklichkeit.

Chinesischer Teller

Starten: Der Stab mit der Spitze nach oben wird in den Tellerrand eingehängt. Kleine Seitwärtsbewegungen versetzen den Teller in eine Kreisbewegung. Das Tempo wird vorsichtig erhöht. Wenn der Teller rasch dreht, versucht man, den Stab in die Vertiefung der Mitte zu bringen. Dies kann unter anderem auch durch leichtes Hochstoßen oder plötzlichiges Stillbalten des Stabes erreicht werden. Jeder Spieler muß seine eigene Technik entwickeln, und dies gelingt durch häufiges Üben schnell.

Beschleunigung: Mit dem Stab eine Kreisbewegung vollführen.

Variation: Stafettenbildung durch Weitergeben von drehenden Tellern.



Spiele mit dem Riesenmikado

30 Rundbölzer, 1cm dick, 1m lang

- Balancieren auf einem Finger
- Mikado nach Originalregeln spielen
- Mikadostäbe zu Zelten, Häusern usw. legen, aufstellen ...



UNSER TIP



Streichholzmikado

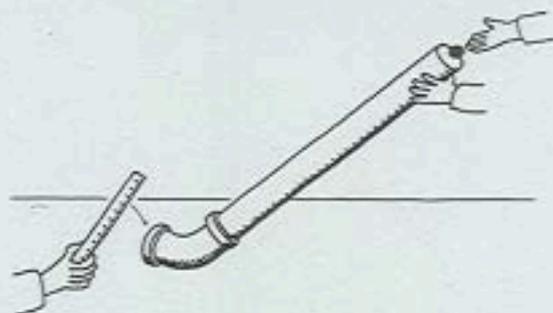
mit Zündholz oder Zahnstocher

Alle sitzen um den Tisch herum. Ein Mitspieler nimmt den Inhalt einer Streichholzschachtel in die Hände, schüttelt ihn etwas und läßt dann die Hölzchen auf den Tisch fallen, so daß sie kunterbunt durcheinander liegen. Wie beim bekannten Mikadospiel darf der erste Spieler so lange Hölzchen wegnehmen, bis ein anderes dabei wackelt. Dann kommt der nächste dran. Ein schon erobertes Holz darf als Hilfsmittel benutzt werden. Zum Schluß wird gezählt, wer die meisten Streichbölzer hat.

Kugel stoppen

Mit dem Rohrstecksystem bauen wir uns eine schräge Tunnelröhre, die unten den Auslaß im Winkel (ca. 15 Grad) hat.

Oben steckt ein Mitspieler eine Murmel, einen Tischtennisball o.ä. hinein. Der Mitspieler muß mit der flachen senkrechten Hand, einem Lineal o.ä. eine „Schränke“ blitzschnell herunterlassen, wenn die Murmel aus dem Auslaß rollt.



Dieses Spiel wird bei Schulfesten auch oft mit Hammer und Erbsen, Zuckerstückchen o.ä. gespielt, wobei diese Vernichtung des weißen Industriezuckers die bessere wäre anstatt ihn zu essen.... wenn man ihn nicht kaufen müßte.

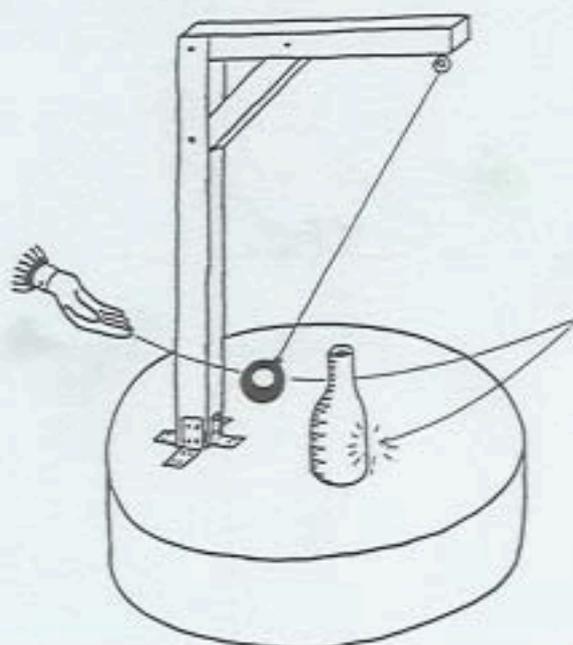
Kugelfangen

Das Fangbrettchen am Griff halten und mit einem kurzen „Ruckzuck“ senkrecht hochreißen.

Die Kugel durch das Loch fallen lassen. Wiederholen bis die ganze Schnur aufgewickelt ist. Rückwärtsgang: Das Brettchen umdrehen und mit der gleichen Bewegung wieder auflösen.

Variation: Durch eine rasche Bewegung gegen den Boden versuchen, die Kugel durch das Loch zu bringen.

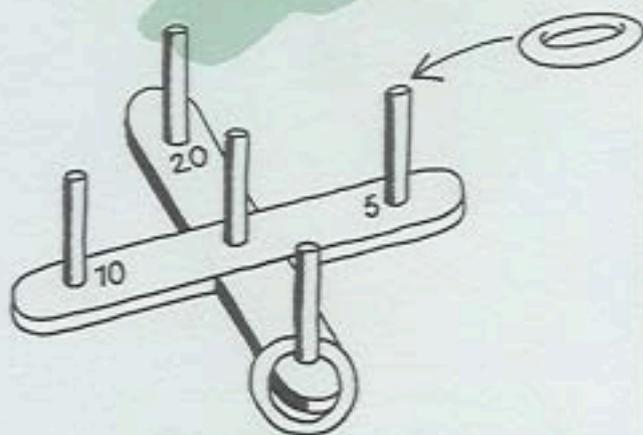
Mit Schwung: Die Kugel kann auch mit einem guten Schwung vorwärts gezogen und dann aufgefangen werden.



Ringwurf

Über 5 kleine, senkrechte Stäbe werden Plastikseil- oder Moosgummi-Ringe geworfen.

Man zählt für jeden der Stäbe verschieden viele Punkte (10-50).



Pendelkegel

An einem galgenähnlichen Gerüst hängt eine Holzkegel.

Der Spieler bebt die Kugel bei straffem Faden an und versucht eine mit Sand gefüllte

Plastikflasche, einen Holzkegel o.ä. zu treffen.

Normalerweise ist dies ja leicht, aber in unserem Fall darf der Kegel erst von dem zurückschwingenden Pendel getroffen werden.

Zuckball - oder Foppen und Fangen

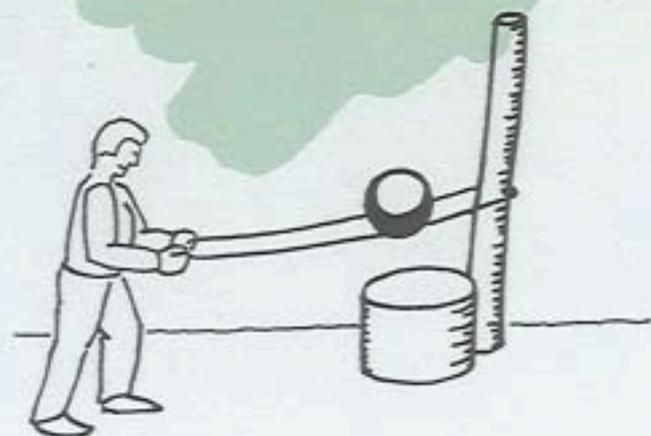
Die Spieler stehen im Kreis und balten die Hände auf dem Rücken.

Ein Schüler in der Kreismitte hat einen Ball (Schwamm) und versucht mit täuschenden Bewegungen den Ball einem Spieler zuzuspielen. Er wirft ihn jedoch erst nach einigen Täuschversuchen einem Spieler zu. Bewegt sich ein Schüler, ohne daß ihm ein Ball zugespielt wurde, kommt dieser in die Mitte.

Kübelball

Zwei Sprungseile werden zusammengebunden und in Brusthöhe so an einer Säule o.ä. befestigt, daß sie nicht abrutschen können.

Der Spieler nimmt beide Seilenden in die Hand und spannt die Seile. Nun soll ein Ball, der von Mitspielern in die Seile gelegt wurde, so zum Pfosten laufen, daß er dort zu einem Kübel fällt, der unter den Seilen steht. Jeder hat 9 Versuche.



Würfel-Fußball

Dies ist ein Fußballspiel mit Schaumstoffwürfeln ca. 15 cm Kantenlänge.

Die eine Partei aus 3 Mitspielern erhält die ungeraden Zahlen 1, 3 und 5 und verteilt diese auf die 3 Mitspieler. Die andere Partei erhält die geraden Zahlen 2, 4, 6.

Schießen darf derjenige, dessen Zahl oben liegt. Schließlich müssen noch die Tore bestimmt werden, z.B. eine ganze Wand, eine Linie.

Körperabwehr wie beim Fußball (ohne Hand) ist erlaubt, blitzschnelles Reagieren, nachdem der Würfel still liegt, bringt Vorteile. Weitere Regeln finden die Spieler vor Ort selbst.

„Zehnerlei“ Ball an die Wand

Dieses Ballspiel besteht aus einer Reihe von verschiedenen Übungen, von den leichtesten angefangen bis zu den schwierigsten. Jede Übung wird wiederholt: die erste zehnmal, die zweite neunmal, die dritte achtmal und jede weitere um einmal weniger. Am leichtesten ist die Ballübung an die Wand. Die Kinder stellen sich in einer Entfernung von etwa zwei bis drei Metern vor eine Wand, werfen den Ball gegen die Wand und fangen ihn wieder auf. Wer die genau vorgeschriebene Übung nicht durchführt oder wenn der Ball zu Boden fällt, hört zu spielen auf, und wenn er wieder an der Reihe ist, beginnt er dort, wo er aufgebört hat.

- ② Den Ball mit der rechten Hand an die Mauer werfen und ihn mit beiden Händen fangen.
- ② Den Ball mit der rechten Hand werfen und ihn nur mit der rechten Hand fangen.
- ② Den Ball mit der linken Hand werfen und mit der linken Hand fangen.
- ② Den Ball mit der rechten Hand werfen, in die Hände klatschen, den Ball mit beiden Händen fangen.
- ② Den Ball mit der rechten Hand werfen, einmal vor dem Körper und einmal hinter dem Körper in die Hände klatschen und den Ball mit beiden Händen fangen.
- ② Den Ball mit der rechten Hand werfen, eine Kniebeuge machen, mit den Fingern beider Hände den Boden berühren, sich aufrichten und den Ball mit beiden Händen fangen.
- ② Den Ball mit der rechten Hand werfen, Drehung um 360 Grad, mit beiden Händen fangen.
- ② Den Ball unter dem rechten Knie hindurch werfen, ihn mit der linken Hand fangen.
- ② Den Ball mit der linken Hand unter dem linken Knie hervor werfen und ihn mit der rechten Hand fangen.
- ② Den Ball aus dem Stand rücklings über den Kopf an die Mauer werfen, sich umdrehen und ihn mit beiden Händen fangen.

Der Pausenraum als Bewegungsraum

Neue Geräte aus dem Freizeit- und psychomotorischen Übungsbereich



Rolli-Rolli

Auf ein 5-10 cm starkes Rundholz oder Kunststoffrohr wird ein Balancierbrett (70 x 30 cm) gelegt. Dabei geht es darum, das Gleichgewicht zu halten.

Als besondere Kunstfertigkeit kann mit den Händen ein Holzstab balanciert werden o. ä.

Balancierbrett

Ein ideales Spiel zur Gleichgewichtsschulung, das alleine gespielt werden kann.



Moonhopper

Anfänger benötigen beim Aufsteigen Hilfe, indem sie sich an eine Wand anlehnen oder ein Partner sie stützt.

Als lustiges Fortbewegungsmittel empfiehlt sich der T-Ball, der ähnlich wie der Moonhopper funktioniert, aber aufgrund des T-Griffes höhere und schnellere Sprünge zulässt.

ZUM
WEITERLESEN...



Handbuch Pausenplatz

Erich Flückiger (Hrsg.)
Verlag SVSS



Rollbrett

Die ungefährliche Alternative zum Skateboard für Volksschüler.

Das Rollbrett bietet verschiedenste Fortbewegungsmöglichkeiten (im Liegen, im Knien, im Stehen, alleine, zu zweit oder in der Gruppe).



Sommerskier

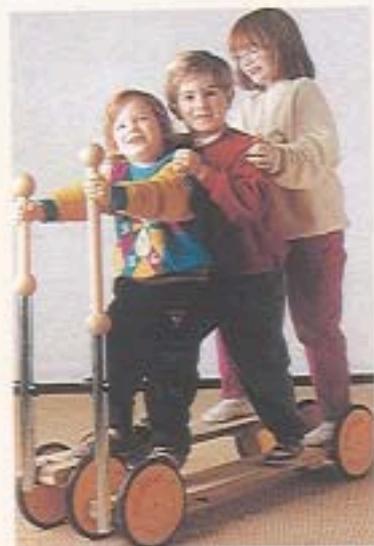
Lustiges Spielgerät für 2 oder mehrere Kinder. Es sieht leicht aus, aber es kann schwer sein, sich im Takt zu bewegen.



Pedalo

Am Anfang sollte das Fahren mit Hilfe eines Partners erlernt werden, der an der Seite mitgeht.

Achtung, immer zuerst auf das tieferliegende Brett steigen.



**UNSER
TIP**



Riesentraupe

Ein ideales Gruppenspielgerät. Vorwärts- oder Rückwärtslaufen, über flache Hindernisse oder im Wettstreit mit einer zweiten Gruppe sind nur einige Möglichkeiten.

Material: Planenstoff, ca. 7 m lang und 60 cm breit.

Regenpause

Erfahrungsgemäß sind Kinder an Regentagen am „kribbeligsten“. Oft zwingt uns das Schlechtwetter dazu, die Pause im Schulhaus oder gar in der Klasse zu verbringen.

Es gibt aber genügend Möglichkeiten, den Bewegungsdrang auch in einem geschlossenen Raum auszuleben. Als „Spielgeräte“ benützen wir unterschiedliche **Alltagsmaterialien**, wie zum Beispiel **Zeitungen**, **Luftballons**, **Schnüre**, **Stäbe**, **Teppichfliesen** oder was wir uns gerade ausdenken.

Luftballonspiele

- einen Luftballon mit verschiedenen Körperteilen in der Luft balten
 - in einen Korb schubsen
- mit geschlossenen Augen balancieren
 - mehrere Ballons gleichzeitig, abwechselnd spielen

Luftballonbauch

Zu zweit einen aufgeblasenen Luftballon mit den Bäuchen festhalten und durch den Gang tragen, ohne ihn zu verlieren und ohne, daß er platzt.

Sitzballon-Volleyball

Die Spieler versuchen einen oder mehrere Ballons so über eine Linie zu spielen, daß er auf den Boden fällt. Die „Gegner“ verbinden dies.

Trockenski

Jeder bat als „Skier“ Zeitungsblätter unter den Füßen, auf denen er den Raum zu durchqueren versucht, ohne sie zu verlieren. Noch besser als Zeitungen eignen sich Teppichfliesen mit denen man auch rutschen, Schlittschuh laufen, Tretrroller fahren und vieles mehr kann.



Weitere Spielideen

Auf neue Spielideen kommen die Kinder vielleicht bei folgenden Wörtern:

„Rette sich wer kann“
 „Fliesentausendfüßler“
 „Inselpringer“
 „Fliesenfabrik“
 „Gleitfuß“

ZUM WEITERLESEN...



**1012 Spiele und Übungsformen
in der Freizeit**

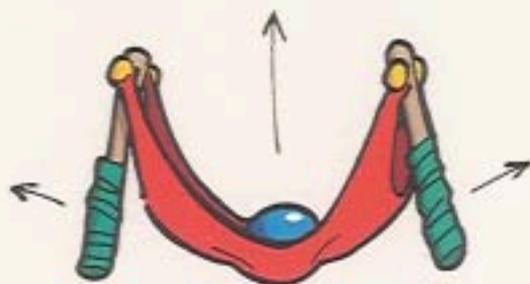
Hans Fluri
Verlag Hofmann Schorndorf, 1984



Emanzipation der „anderen Hand“

Zipp-Play

Ein fester Stoff (38 x 22 cm) ist jeweils an den Längsseiten an einem Holzstab befestigt. Mit diesem Spielelement kann das zugehörige Spielsäckchen durch schnelles Straffen des Tuches fortgeschmissen (Zipp) werden. Das Prinzip lässt sich, allerdings weniger gut, auch mit einem Handtuch und einem Ball erproben. Zipp-Play als ebenfalls reizvolles, beidhändiges Rückschlagspiel, ist gut mit mehreren Tüchern als Gruppenspiel durchführbar. Es bietet den Benutzern - wie alle Rückschlagspiele - viele Möglichkeiten, eigene Spielformen zu entwickeln.



Jonglieren

Wir beginnen mit Tüchern:

1. Wir nehmen in jede Hand ein Tuch und werfen die beiden Tücher gleichzeitig in die Höhe. Zuerst fangen wir die Tücher mit derselben Hand, mit der wir sie hochgeworfen haben. Wir fassen die Tücher dabei immer von oben.
2. Wir werfen die Tücher abwechselnd mit der linken und der rechten Hand senkrecht in die Höhe.
3. Wir werfen die Tücher abwechselnd in die Höhe und fangen sie mit der jeweils anderen Hand. Die Tücher beschreiben dabei vor der Brust ein X.
4. Wir halten in einer Hand ein zweites Tuch - mit dieser Hand beginnen wir: Wenn Tuch Nummer 1 oben ist, werfen wir Tuch Nummer 2 mit der anderen Hand. Wenn Tuch Nummer 2 oben ist, werfen wir Tuch Nummer 3. Dabei beschreiben die Tücher immer die gleiche x-förmige Bahn.

Wenn wir das Tücherjonglieren beherrschen, nehmen wir etwas schwerere Gegenstände, zum Beispiel japanische Reissäckchen.

UNSER TIP



Otadama

Die Japaner sagen zum Jonglieren „Otadama“. Sie nähen sich dazu aus Stoff oder Seide handtellergroße quadratische Säckchen, die sie mit Reis füllen.

Als besondere Attraktion kann an jedes Säckchen eine Schelle genäht werden, damit das Jonglieren nicht nur toll aussieht, sondern auch schön klingt.

Spiele zum Selbermachen

Viele Spielgeräte können mit geringem Aufwand selbst gebastelt werden.

Angesichts der erzieherischen Bedeutung der Spiele, lohnt es sich nachzudenken, welche Anforderungen dieses Material besonders in der Schule erfüllen muß. Spielzeug hat nicht nur Freizeit- und Unterhaltungscharakter. Es hat auch Entwicklungs- und Erziehungsfunktion. Darum sollten möglichst viele der unten aufgeführten Kriterien erfüllt werden.

Das Spielmaterial sollte:

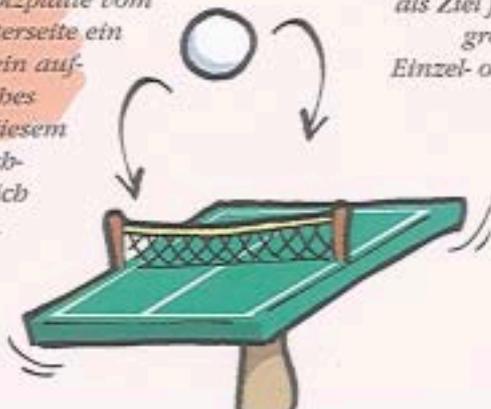
- pädagogisch sinnvoll sein,
- dem Alter des Kindes entsprechen,
- möglichst einfach, ohne komplizierte Spielregeln spielbar sein,
- sehr widerstandsfähig sein,
- man sollte damit möglichst lange spielen können,
- viele offene Spielmöglichkeiten beinhalten
- Kreativität fördern,
- Geschicklichkeit fördern,
- überall spielbar sein, besonders auch außerhalb der Schule d.h. in der Freizeit,
- ausbaubar sein, so daß immer wieder neue Herausforderungen möglich sind.

Fangbecher

Mit einem heißen Nagel stechen wir ein Loch unter den oberen Rand eines Joghurt-Bechers und knüpfen dort einen 30 cm langen Faden fest, an dem ein Korkzapfen oder ein ähnlicher Gegenstand hängt. Jetzt versuchen wir, diesen Gegenstand durch senkrechtes Hochziehen aufzufangen.

Mini-Tischtennis

Auf einer ca. 1 cm starken Holzplatte vom Format A4 wird auf der Unterseite ein Griff und auf der Oberseite ein aufsteckbares Netz (4 cm hohes Plastikband) befestigt. Bei diesem Spiel geht es darum, den Tischtennisball so oft wie möglich über das Netz zu spielen.



Strumpfballschleuder

oder

„Sputnikball“

Man steckt einen Tennis- oder Vollgummiball in einen Strumpf oder eine halbe Nylonstrumpfhose und macht unmittelbar über dem Ball einen Knoten.

Bindet man dann noch mehrere farbige Krepppapierstreifen an den „Schweif“ so haben wir einen „Kometen“ oder „Sputnik“ gebastelt.

Kometenschleudern

Ein Spieler läßt den Strumpfball so kreisen, daß er jeweils vorne hoch- und hinten nach unten dreht. (Er läßt sich so besser steuern.) Dann wirft er ihn aus der Drehung heraus seinem Partner zu. Der fängt den „Kometen“ am Schweif und wirft ihn zurück.

Variation:

Je zwei Spieler beginnen sich den Strumpfball aus einer beliebigen Distanz zuzuwerfen. Allmählich vergrößern sie den Abstand. Gewonnen hat das Paar, welches mit der größten Distanz den „Kometen“ noch fangen kann.

Komet im Sack

Jeder Spieler ist mit einer Tragtasche (Hut, Schachtel) ausgerüstet. Sie werfen sich gegenseitig einen Strumpfball zu. Dabei versuchen sie, diesen mit der Tasche zu fangen.

Zielwurf

In der Mitte eines Kreises steht eine Schachtel o. ä., die als Ziel für die „Kometen“ dient. Das Spiel kann mit größer werdendem Kreisdurchmesser als Einzel- oder Mannschaftswettkampf gespielt werden.



Goba

GOBA ist ein Spiel, das mit beiden Händen gespielt wird. Die GOBA-Schläger haben keinen Stiel – sie werden direkt an den beiden Händen befestigt. **GOBA wird mit zwei Schlägern gespielt.**

Das neue Spiel kann mit **verschiedenen Bällen** gespielt werden: Tennisball, kleiner Schaumstoffball, Tischtennisball, Federball, Squashball, Wasserball, Luftballon usw.

Das Spiel kann **allein, zu zweit** oder mit einer **ganzen Mannschaft** gespielt werden.

Die Größe des Spielfeldes soll der Mannschaftsgröße angepaßt werden.

Die Regeln kann man von anderen Spielen wie Tischtennis, Tennis, Squash übernehmen oder eigene Regeln festlegen.

Ein Vorschlag: Aufschlag von der Grundlinie aus. Der Aufschlag wechselt wie beim Tischtennis nach 5 Punkten. Gespielt wird auf zwei Gewinnsätze zu je 21 Punkten. Der Ball darf einmal zu Boden fallen oder muß direkt (volley) zurückgeschlagen werden.

Sie können mit Ihren Schülern im Werkunterricht selbst Goba-Schläger basteln.

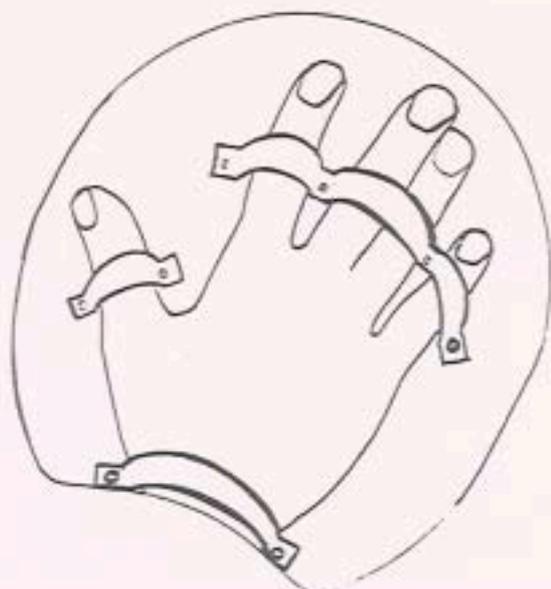


Material:

- Holz (Sperrholz oder Preßspan, ca. 1-1,2 cm dick, auch Altholz oder Holzreste)
- 20 Schrauben, ca. 10 mm lang
- 20 Unterlagsscheiben
- Elastic-Gummi, ca. 70 cm lang und 1 cm breit

Werkzeuge:

- Laubsäge/Stichsäge
- Aie (Bohrmaschine)
- Schraubenzieher
- Farben
- Pinsel



Herstellen eines Jonglier-Balles

Benötigt werden abgespielte Tennisbälle. In den Ball wird mit einem scharfen Messer ein ca. 5 cm langer Schlitz geschnitten. Mit einem Teelöffel werden ungefähr 60 g Sand oder Reiskörner o. ä. in den Ball gefüllt. Dann wird der Schlitz mit Paket-Klebeband verschlossen.

Weiters werden zwei Luftballons benötigt. Mit einer Schere wird jeweils das untere Ende abgeschnitten. Danach werden die Luftballonoberteile gegengleich über den Ball gezogen. Der Jonglierball ist fertig. Für die klassische Jonglage werden pro Person jeweils 3 Bälle benötigt.

Dosenstelzen

Ein lustiges Geschicklichkeitsspiel zum Selber-basteln. Es empfiehlt sich aber anstatt Dosen, Holzquader oder Holzzylinder zu verarbeiten.

Stelzengabe ist eine Übungssache.

Alles mir nach ist ein einfaches aber lustiges Stelzenspiel. Ein Kind ist der Anführer. Die anderen Kinder müssen seine Schritte und Bewegungen imitieren.

Sinnesspiele

Sie ermöglichen es den Kindern, spielerisch zu einer Erweiterung ihrer Wahrnehmungsfähigkeit zu gelangen.

Sinnesspiele sind als Einzel-, Partner- oder Gruppenspiel möglich. Die angeführten Beispiele wurden so gewählt, daß sie auf den meisten Pausenhöfen gespielt werden können.

Gut geschätzt?

Nimm ein Stück Holz und suche dir irgendwo im freien Gelände einen Ort, der dir für die folgende Aufgabe geeignet erscheint.

Wirf das Holz so weit von dir weg, daß du noch sehen kannst, wo es liegt. Versuche abzuschätzen, wie viele Schritte du benötigst, um das Stück Holz zu erreichen.

Variante: Schließe deine Augen und gebe die geschätzten Schritte darauf zu.

Farb-Licht-Spiel

Nimm irgendeinen Gegenstand aus deiner Umgebung - z.B. einen Grasbalm, ein Blatt oder einen Stein. Halte ihn möglichst ruhig in deinem Blickfeld und drehe dich mit ihm ganz langsam um deine eigene Achse. Beobachte dabei, was mit der Farbe des Gegenstandes geschieht.

Variante: Wiederhole dieses Farb-Licht-Spiel mit anderen Gegenständen.

„Gehen zum Quadrat“

Markiere dir irgendwo im Gelände einen Ausgangspunkt, der dir für die folgende Aufgabe geeignet erscheint. Stelle dich auf diesen Punkt, mit Blick geradeaus. Versuche - unter Beibehaltung deiner Blickrichtung - langsam ein Quadrat abzuschreiten, mit sieben Schritten Seitenlänge. Variante: Schließe dabei deine Augen und gehe vorwärts. Wiederhole diese Aufgabe, indem du zusätzlich deine Ohren geschlossen hältst. Vergleiche deine Erfahrungen.



Komplementäre Welt

Such dir einige verschiedenfarbige Blätter. Lege eines davon auf die Leerkarte und zwar so, daß von der weißen Fläche noch mindestens die Hälfte zu sehen ist. Laß deinen Blick etwa zehn Atemzüge lang auf dem Blatt ruhen. Dann entferne es und beobachte, was auf der Unterlage entsteht.

Variante: Wiederhole diesen Vorgang mit den anderen Blättern.



Trittgeräusche

Achte während deiner nächsten Schritte darauf, welche Geräusche du dabei verursachst. Probiere auch aus, wie es sich anfühlt, wenn du langsamer oder schneller gehst, wenn du läufst oder plötzlich stehen bleibst.

Variante: Versuche in dieser Weise auch einige Schritte mit geschlossenen Augen zu geben.

Wie klingt es, wenn...

Nimm ein Stück Holz und halte es an dein Ohr. Höre aufmerksam zu, wie es klingt, wenn du es in verschiedener Weise anfaßt, z.B. an ihm klopfst, reibst, kratzt oder nur sanft darüberstreichst.

Detektiv- oder Kim-Spiele

- Geräuschkim:** Alle schließen die Augen, einer macht ein Geräusch im Raum. Wer kennt es wieder?
- Tastkim:** Unter einem Tuch liegen Gegenstände, die gefühlt und benannt werden sollen.
- Erinnerungskim:** Aus einigen Sachen, die auf dem Tisch liegen, wird einer entfernt oder umgelegt. Welcher? (Auch gut zur Werkzeugkunde im Werkbereich geeignet!)
- Stimmenkim:** Ein Spieler steht mit verbundenen Augen im Raum, die übrigen um ihn herum im Kreis. Einer sagt etwas. Wer war's?
- Versteckkim:** Der Lehrer (Schüler) versteckt vorher im Raum einen vereinbarten Gegenstand (Gummitierchen, Kreidestück). Wer ihn entdeckt hat, setzt sich, ohne es den anderen zu verraten, still auf seinen Platz, bis ihn der letzte gefunden hat. „Hinterlistig“ ist es, wenn der Lehrer (Schüler) den Gegenstand bei sich (sichtbar) trägt.
- Kleiderkim:** Zwei Partner stehen sich gegenüber, merken sich genau alles am anderen, drehen sich dann um und entdecken zwei (kleine) Veränderungen (Knopf auf, Kette ab usw.).



ZUM WEITERLESEN...

Vom Sinn der Sinne

Wolfgang Löscher (Hrsg.)
Don Bosco Verlag



Der neue Pausenhof

Im allgemeinen bietet jeder Schulhof viel Raum: größere Asphaltflächen, verschieden gestaltete Geländesituationen wie Treppen, Mauern, Bänke, Wände - vielleicht sogar einbeziehbar Rasenflächen oder einen Hügel.

Plätze, Gehsteige, Höfe oft sogar wenig befahrene Straßen waren früher beliebte Spielorte für Kinder.

Dies hat sich in den vergangenen Jahren sehr gewandelt. Was wir heute leider vorfinden sind einfalllose „öffentliche Spielreservate“ mit Gebots- und Verbotstafeln.

Unser Ziel ist es daher, wenigstens die Pausenplätze bzw. Schulhöfe wieder in „Spielgärten“ zu verwandeln.

Diese sollten nicht nur aus den üblichen Holzkonstruktionen oder Stahlrohrgebilden bestehen, sondern Spielflächen für klassische Kinderspiele abgeben. Der Vorteil von solchen „Kinderspielen“ lag ja schon immer darin, daß die Kinder in der räumlichen Nähe des Elternhauses bzw. auf einem relativ kleinen überschaubaren Gelände spielen konnten. Mauern, Wände, Hecken, Zäune, Büsche und Bäume waren dabei „stumme Partner“, die nicht selten in die Kinderspiele einbezogen wurden.

Wer bzw. was hindert uns daran diese guten „alten“ Pausenspiele wiederzubeleben. Die Idee graue Schulhöfe zu gestalten, etwas Farbe hineinzubringen ist nicht neu und wird vielerorts bereits praktiziert.

Ein Anstoß dazu könnte ein selbst gedrehter **Videofilm** des Ist-Zustandes („Wie verbringen unsere Kinder überhaupt ihre Pause?“) oder ein richtiges **Pausenprojekt** („Schüler planen ihre Pause“) sein.

Dazu sind alle Betroffenen eingeladen mitzumachen: Lehrer, Schüler, Eltern, Schulerhalter (Gemeinden), Vereine.

Ergebnisse sind dann unter Umständen:

- von zu Hause mitgebrachte Spiele
- selbst hergestellte Spielgeräte oder
- in Eigenregie aufgemalte Spielfeldmarkierungen



Spielfeldmarkierungen

Für kleinere Spielfelder, wie „Himmel und Hölle“, Mühle etc. eignen sich Markierungen mit Kreide oder Fettstiften. Größere Figuren und Spielfelder sollten aber so aufgemalt werden, daß sie länger benutzt werden können:

- Eine optimale Qualität erreicht man mit entsprechenden Spezialfarben (z. B. Asphaltfarben oder Acryl- bzw. Polyurethanfarben).
- Bei neueren Bodenbeläge sollte mit Abdeckband gearbeitet werden.
- Beim Aufzeichnen von Hüpfefeldern sollte die Länge eines Feldes mindestens 40 cm betragen.
- Für alle Kleinfeldspiele wie Mini-Tennis, Federball, GOBA usw. eignen sich Spielfeldgrößen von ca. 5 x 12 m.



Feststehende Spielgeräte

Kletter- und Wippeberg

An jeder Tankstelle gibt es Gratisreifen, die mit Holzschrauben (12 x 50 mm o.ä.), Unterlegscheiben und Muttern „verknüpft“ werden. Damit sich kein Wasser im Reifeninnern sammeln kann, müssen einige Abflußlöcher zusätzlich gebohrt werden. Ein bunter Gummifarbenanstrich lockert den „schwarzen Berg“ auf. Der Gummi verschmutzt die Kleidung der Schüler nicht.

Weitere Ideen aus Autoreifen

- Reifentunnel (Reifenhaufen, bei denen alle Reifen mit einer Kette verbunden sind)
- Senkrecht eingegrabene Reifen als Sitze oder zum Bockspringen usw.
- Klettergerüste mit 3 Reifen zwischen Telegraphenmasten o. ä. Pfosten
- Reifenschaukel
- Reifenseilbahn
- Reifenschiff anstelle einer Reifenpyramide
- Torwand aus Reifen zwischen Telegraphenmasten

„Die Balkenschaukel“

Aus einem Baumstamm oder Telegraphenmasten wird eine Schlange oder ein Krokodil geschnitzt. Das lange Tier wird in zwei Seile gehängt und befestigt. Die Seile hängen seitlich an zwei geländerähnlichen Gerüsten.

Klettern und Schaukeln

Seil- und Netzkonstruktionen können zu Seilbrücken und Kletterwänden verarbeitet werden. Sie ersparen damit eine teure, allerdings umso attraktivere Kletterwand.

Aus der Fülle weiterer Möglichkeiten einige Beispiele:

- Kletterböschung aus alten Eisenbahnschwellen
- Balancierwege aus verschiedenen Holzstämmen oder Vierkanthölzern, die etwa 20-30 cm über dem Boden angebracht werden.



ZUM
WEITERLESEN...

Pause – Schulgelände beleben und gestalten

Louis Voellmy, Felix Wettstein
Verlag pro juventute



Die Pausenkiste

Die in der Pause selbst gewählten, meist auch selbst organisierten Spielgelegenheiten werden von den Schülern besonders lustbetont erfahren. Darüber hinaus tritt neben dem notwendigen Ausgleich durch das Pausenspiel ein überaus positiver sozialer Aspekt, z.B. der Umgang mit selbst aufgestellten Regeln, Absprache der Kinder untereinander usw.

Die in unseren Pausenspielangeboten ausgewählten Freizeitspiele fördern in besonderer Weise die koordinativen Fähigkeiten, wie zum Beispiel die Differenzierungsfähigkeit (durch Verwendung verschiedenster Bälle etc.) oder den Gleichgewichtssinn.

Zudem helfen neuentwickelte Spielgeräte, wie z. B.: GOBA und ZIPP-PLAY die

Dominanz der guten Hand abzubauen.

Schließlich können alle in der Spielkiste angebotenen Pausenspiele sowohl im Freien, d.h. auf dem Pausenplatz, aber auch größtenteils in der Pausenhalle bzw. in den Gängen gespielt werden. Die meisten Spiele brauchen keine besondere Erklärung oder Einführung, wobei sie natürlich auch im Unterricht aus Leibesübungen gespielt werden.

Viele dieser Pausenspiele spielen sich von selbst in die Herzen der Kinder.

Auf einen Pausenhof gehört eine (versperbare) Pausenspielkiste mit jenen Spielgeräten, die „wegkommen“ würden, wenn sie nicht kontrolliert ausgegeben werden.

1 Holzkiste mit Fächern und Rollen oder eine Mülltonne sowie eventuell ein Schloß zum Absperren

Inhalt:

- 15 Jonglierbälle (oder Jongliertücher)
- 5 Balancierteller (Chinesischer Teller)
- 5 GOBA-Sets
- 5 Speckbrett-Sets
- 5 Indiacabälle
- 3 Mini-Tischtennisspiele
- 3 Softfrisbees
- 3 Zipp-Play-Spiele
- 3 Fitbälle bzw. Moonhopper
- 3 Badmintonsets
- 5 Springschnüre
- 5 Hüpfsäcke
- 2 Schaumstoffwürfel
- 2 Boccia
- 1 Schwungseil 8 m
- 1 Markierungsband



Checkliste

Kinder entwickeln im Laufe der Zeit selbst zahlreiche Ideen zur Nutzung und Gestaltung der Außenflächen - vorausgesetzt natürlich, „sie dürfen“. So kann man mit den Kindern wie mit den Kollegen darüber nachdenken:

- wie die vorhandenen Flächen günstiger gestaltet werden können oder aber
- welches Angebot leider ganz fehlt und so bald wie möglich „organisiert“ werden sollte.

Wir sind dabei nach folgender Checkliste vorgegangen, die jedoch keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt.

Sie ist als Vorschlag zu verstehen und sollte je nach Situation ergänzt oder abgewandelt werden. Sie kann auch als „Kopiervorlage“ dienen.

Räumliche Situation	Was haben wir?	Was dürfen die Kinder nutzen?	Was könnte man anders gestalten?	Was fehlt?
Asphaltierte Flächen				
Ebene Flächen				
Schräge Flächen				
Treppen				
Mauern				
Begrünte Flächen				
Hecke/Gebüsch				
Rasenebenen				
Hügel/Abhang				
Bäume				
Sitzecken				
Tor-Wände				
Wände ohne Fenster für Wandmarkierungen				
Bodenmarkierung				
Basketball-/Korbballkörbe				
Tore				

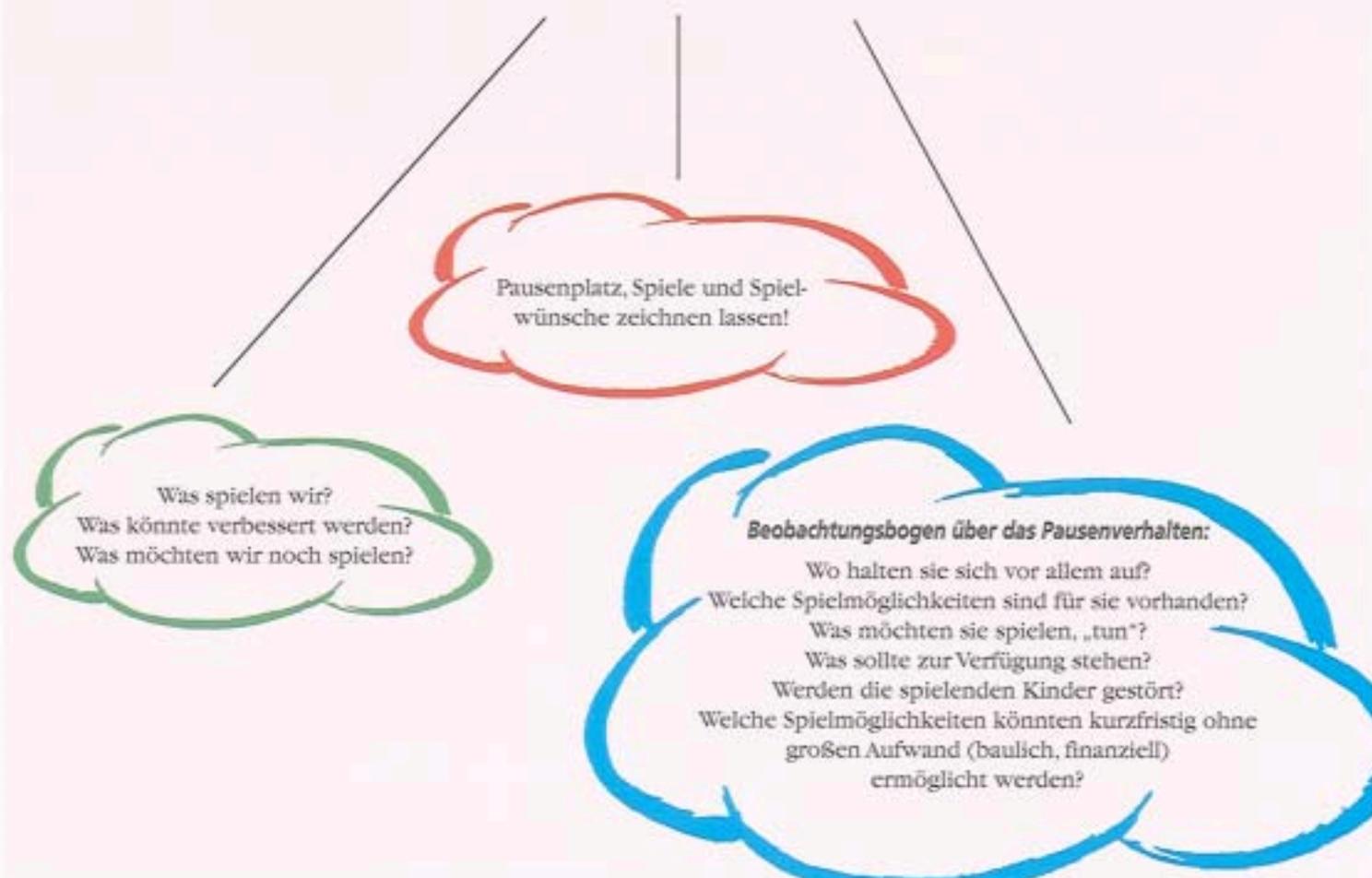
Ideensammlung bei den Schülern

Es ist außerordentlich wichtig, die Kinder bereits bei der Planung zu integrieren. Sie haben oft bessere Ideen, wie Aufgaben, Probleme etc. realisiert und gelöst werden können. Sie gewinnen so auch einen tiefen Einblick in die vielfältigen Strukturen des Spielens. Sie erkennen, daß man miteinander, gegeneinander aber auch füreinander spielen kann.

- Zeichen-, Malwettbewerb: Der tollste Pausenplatz
- Modellwettbewerb: Unser Pausenplatz im Jahre 2000
- Ideen auflisten
- Spiele sammeln
- Umfrage: Was haben unsere Großeltern, Eltern gespielt?
- Was spielen Kinder in anderen Ländern?
(Umfrage bei Ausländern, Information aus Büchern)
- Was und wo spielen wir bei schlechtem Wetter?

Einbindung der Schüler in die Pausengestaltung

Gespräch mit den Schülern:



Weitere gute Ideen

Ein Fitball zum Sitzen

Was ist ein Sitz- bzw. Fitball?
Das sind große Gymnastikbälle, auf denen man in gut aufgeblasenen Zustand bequem sitzen kann. Sie sind aus Kunststoff und werden im Sportfachhandel in verschiedenen Größen angeboten. Die gängigsten Ballgrößen haben einen Durchmesser von 45/55/65 cm.

Der Cowboy

Ziel ist die Stabilisation der Wirbelsäule, um eine aufrechte Haltung der Wirbelsäule in der Längsachse automatisch einnehmen zu können!



Kosakentanz

(Variante von Cowboy)

- Unterstützung des Hopsens durch:
- Hochziehen und Fallenlassen des Schultergürtels
 - kurze, gestoppte Handbewegungen nach unten oder nach oben; die Zügel nach oben oder unten schlagen
 - leichtes Anbeben und wieder Fallenlassen der Fersen



Die Waage

Ziel ist es, durch das Vor- und Rückneigen des geraden Oberkörpers die Aktivität der Bauch- und Rückenmuskulatur zu fördern.



Hula Hula rechts - links

Ziel ist die Seitenbeugung der Lendenwirbelsäule, um eine automatische Gleichgewichtsreaktion, wie sie auch beim Gehen oder Laufen auftritt, zu fördern



Rund um die Sprossenwand

Die Sprossenwand ist ein allgemein bekanntes Gerät, das ja meist ganze Turnhallenwände belegt. Sie ist aber auch eine Bereicherung im Klassenzimmer und darf vor/nach eventuell sogar während des Unterrichts von Schülern und Lehrern benützt werden. Sie dient in erster Linie als Kraft- und Dehnungsgerät. Auch Ärzte betrachten die Sprossenwand für Therapie als eine nützliche und sinnvolle Einrichtung.

Eine weiche Matte vor der Sprossenwand verhindert ein zu hartes Landen bzw. Niederstellen der Beine nach den Streckübungen.

Bildtafeln mit knappen Beschreibungen animieren zum Spielen bzw. Üben:



ZUM WEITERLESEN...



„Sitzen als Belastung“

Autorenteam SVSS
Lehrunterlage, Verlag SVSS



Wie teile ich (Spiel-)Gruppen ein?

- Atomspiel, bei dem sich schnell nach Kriterien Gruppen bilden müssen (Paare, 3er, 5er, Gruppen)
- Gruppen bilden nach Kleidungsstücken, Augenfarbe, Jahrgang, Geschlecht, nach Brillenträgern, nach Wohnort, Geburtsmonat usw.
- Spielkarten ausgeben und Quartette bilden
- 4 Raumecken zuordnen nach den Vierteljahren, in denen man geboren ist
- 4 Leute mit garantiert verschiedenem Gewicht, Größe, usw. bilden eine Gruppe



Wie kennzeichne ich verschiedene Spielgruppen oder Mannschaften?

- farbige Parteibänder austeilen
- Hosen hochkrempeln
- Mützen oder Stirnbänder aufsetzen

Wie bestimme ich, wer „dran“ ist?

Hiezu gibt es zahlreiche Kinderreime:

„Ene, mene Tintenfaß! Geh zur Schul' und lerne was!
Wen du was gelernt hast, komm nach Haus und sag mir
das. Eins, zwei, drei, du bist frei.“

„Ene, mene, mu und drauß bist du, drauß bist du noch
lange nicht, mußst erst sagen wie alt du bist. (Das angesprochene Kind nennt sein Alter z.B. 6 Jahre. Nun wird weiter bis 6 ausgezählt und das 6. Kind scheidet aus.“

„1,2,3,4,5,6,7, - eine alte Frau kocht Rüben, eine alte
Frau kocht Speck - und du bist weg.“

„In einem kleinen Tintenfaß da saß ein kleiner Herkulas.
Wie sah er aus?“ (Das Kind, an dem es gerade ist, sagt eine Farbe.) „Blau!“ „Hast du Blau an dir, so sag es mir!“
(Wenn ja, so ist das Kind „draußen“.)

Wie löse ich ein Pfand aus?

- Ein bekanntes Lied nach einer anderen Melodie singen - Einen Zeitungsausschnitt als Gesang vortragen - Ein Volkslied als Arie singen - Ein Lied pfeifen ohne zu lachen...
- Eine Torte ohne Gebrauch der Hände essen und dabei einen Vortrag über gute Tischsitten halten.
- Einen Witz erzählen
- Einen Jungen spielen, der keinen Spinat essen will
- Als Vertreter auftreten
- Tierstimmen nachahmen
- Jedem ein Kompliment machen
- Zehn Sprichwörter aufsagen
- Schnellsprechsatz fünfmal hintereinander aufsagen. Z.B.: In der Frische fischten Fischer frische Fische.
- Als stummer Redner auftreten
- Etwas tun, was keiner nachmachen kann
- Auf einem Bein stehen - Schuh aus- und anziehen
- Ohne Gebrauch der Hände auf den Boden setzen und wieder aufstehen
- Mit der Hand ein Schattenspiel an die Wand werfen.
- Das Spielen eines Musikinstrumentes durch Pantomime nachahmen.
- Auf einem Besen durch das Zimmer reiten.
- Zwischen Nase und Ohrlippe einen Bleistift einklemmen und ein Gedicht aufsagen.
- Zehn Minuten in Hut und Mantel gekleidet mitspielen.



Wichtig: Wer eine Aufgabe nicht lösen kann oder will, gibt ein zusätzliches Pfand!

Ganz oft streiten sich Schüler, weil

- sie die Spielregelauslegung ungerecht finden,
- sie zuerst dran kommen möchten
- das Los entscheiden muß, weil die Zeit nicht reicht
- das Ergebnis gleich ist usw.

Wie kann ich solche Situationen leichter bewältigen?

- Würfe auf Korb, Tor, oder irgendein Ziel
- Münze werfen (Kopf oder Zahl)
- Streichhölzer verschiedener Länge ziehen lassen
- Flaschendrehen (auf wen der Flaschenhals zeigt, der ist dran)
- „Schepastein“ (Schere, Stein, Papier)



Der Kreiselmeister

Kinder müssen nicht erst lange zur Bewegung animiert werden. Für sie ist die Bewegung an sich ein lustiges Spiel. Der Kreiselmeister ist die Alternative zu den traditionellen Sitz-Lernspielen. Beim Spiel mit dem Kreisel lernen die Schüler durch „bewegte“ Erfahrung, denn Bewegung ist der Motor für die Gehirnreifung.



Spielverlauf

Wer sich nach dem Drehen des Kreisels vor dem Kreiselmeistersymbol befindet, wird neuer Kreiselmeister und hat für die folgende Spielrunde „das Sagen“. Die Rollen der MitspielerInnen werden durch die Kreiselsymbole, die vor ihnen stehenbleiben, festgelegt (siehe Symbolbeschreibung).

Der Kreiselmeister (Spilleiter) bestimmt, wer anfängt und stellt dem Spieler eine Aufgabe z.B. beim Balancieren

Der „Profi“ für psychomotorische Spiel- und Übungsgeräte.



- Kreiselmeister
- Balanciergeräte
- Geschicklichkeitsspiele
- Wurfspiele
- Jongliergeräte
- und 5000 weitere Sport- und Spielgeräte

Fordern Sie noch heute den umfangreichen **TEAMSPORT-Gratiskatalog** an!

**team
sport**
Kematen

Team Sport
A-6175 Kematen,
Bahnhofstraße 31

Tel. 05232/2486

Symbol: „Lege Dich mit dem Bauch auf den Kreisel und halte die Balance“ oder: „Setz' Dich auf den Kreisel und steh' auf, ohne den Boden zu berühren.“

Die Kinder entwickeln dabei eine unglaubliche Phantasie beim Ausdenken von entsprechenden Spielaufgaben, die zum jeweiligen Symbol passen. Der Kreiselmeister (Spilleiter) darf bei der Erfüllung helfen und vergibt eine Spielmarke, wenn er die Aufgabe als gelöst betrachtet.

Erst wenn alle MitspielerInnen ihre Aufgabe gelöst haben, dreht der Kreiselmeister erneut und bestimmt so seinen Nachfolger.

Symbolbeschreibung



-  **Kreiselmeister** - Er/Sie übernimmt die Rolle der Spilleiterin und des Schiedsrichters, sagt, wer anfängt, entscheidet, ob eine Aufgabe erfüllt ist.
-  **Balance-Übungen auf dem Kreisel** - Hauptsache, ihr verliert das Gleichgewicht nicht!
-  **Gemeinschaftsaufgaben** - Sie wird immer vom Mitspieler, der gerade dran ist, zusammen mit dem rechten und linken Nachbarn erfüllt.
-  **Kunststücke, Gymnastik und Gleichgewicht** - Hier sind Geschicklichkeit und Phantasie gefragt.
-  **Seilchen-Übungen** - Mit den Seilchen springen, malen, Seilchen verknoten, flechten, zu Figuren auslegen.
-  **Fragen** - Anlässe zum Geschichten erzählen, Sachfragen, Scherzfragen; hier ist alles möglich.



ZUM WEITERLESEN

Das Buch „**Kreiselmeister**“ von Rudolf Lensing-Conrady, AOL-Verlag, R.Bachmann, Letzeleweg 4, A-6845 Hohenems, Tel.: 05576/75213 bietet eine Vielzahl von weiteren Spielvarianten und neuen Spielideen.



Unfallverhütung

Statt pausenloser Unfälle – lieber unfallose Pausen

Sicherheitserziehung in der Schule hat unserer Meinung nach die Aufgabe, Kinder mit der Unfallproblematik entsprechend vertraut zu machen und dadurch einen Beitrag zur Unfallverhütung in allen Lebensbereichen zu leisten.

Ein Blick auf die Unfallstatistiken der letzten Jahre zeigt, daß sich rund zwei Drittel der Pausenunfälle auf dem Schulhof ereignen, das restliche Drittel verteilt sich auf die Klassenräume, Gänge und Treppen.

Weniger Unfälle nach einer Pausenhofumgestaltung

Der Schul- bzw. Pausenhof hat für unsere Kinder eine wesentlich größere Bedeutung als von vielen von uns angenommen wird. So bewegen sich die Pausenzeiten schon von Volksschülern zwischen 120 und 180 Minuten pro Woche. Der Zeitanteil den Schüler möglicherweise auf dem Pausenhof verbringen ist neben der Unfallhäufigkeit mit ein Grund, sich mit der Thematik **Sicherheits- und Gesundheitserziehung** zu beschäftigen.

Nach den in den Unfallmeldungen ausgeführten Darstellungen ereignen sich die Unfälle auf dem Schulhof meistens beim Nachlaufen und beim Fangenspielen, wobei sich die Kinder infolge von Stürzen und Zusammenstößen mit anderen Kindern Verletzungen (Kopf ~40%, Unterarme, Hände ~30%, Knie ~10%, Sprunggelenk und Fuß ~15%) zuziehen.

Ein Teil der Unfallursachen (15%) sind Rangeleien und Raufereien. Erst ein kindgemäßer und ebenso „gesicherter“ Schul- bzw. Pausenhof bietet gute Möglichkeiten dafür, daß sich Kinder in den Pausenzeiten frei und ungezwungen bewegen können. Wir sind der Meinung, daß die Pause für die Kinder ein „Freiraum“ bleiben muß, den sie in erster Linie nach ihren Wünschen gestalten können. Unser Motto: „Die Kinder können etwas tun, müssen aber nicht.“

Was bedeutet das für uns Lehrer?

Die Erfahrungen zeigen uns, daß sich das Unfallrisiko stark verringert, wenn durch

bzw. gestalterische sowie durch organisatorische Maßnahmen die Voraussetzungen für eine „Bewegte Pause“ geschaffen werden.

(Wieder)belebung des Pausenhofes

Überlegungen für einen kindgerechten, „sicheren Pausenhof“, wobei wir davon ausgehen, daß keine wesentlichen baulichen Veränderungen hierzu Voraussetzung sind. Eine „Bewegte Pause“ ermöglicht **soziales Lernen** durch soziale Erfahrung, womit gleichzeitig ein Beitrag zum Aggressionsabbau geleistet wird. Das Sozialverhalten der Kinder läßt sich bereits durch einfache Maßnahmen **positiv** beeinflussen.

- Trennung bzw. Entzerrung unterschiedlicher Aktivitäten → **Bewegungs-, Spiel- und Ruhezeiten**
- Verminderung der Schülerdichte → **Einbeziehung bisher nicht genutzter Flächen** (Rasen, Wege)
- Angebot verschiedenster „neuer“ Beschäftigungsmöglichkeiten → **Spiel- und Bewegungsangebote.**

Die vorliegende Pausenbroschüre will aufzeigen, daß bei einer kindgerechten Pausen- bzw. Schulhofgestaltung **pädagogische Zielsetzungen** und Probleme der **Unfallverhütung** einander keinesfalls ausschließen, sondern vielmehr ergänzen.

Es ist bewußt darauf verzichtet worden, einen „**Musterpausenplatz**“ anzubieten, um nicht den „gefährlichen“ Eindruck zu erwecken, durch gestalterische Maßnahmen alle Probleme und Risiken in den Griff zu bekommen.

Es gibt jedoch mehrere Möglichkeiten der Unfallverhütung:

- Gefahren beseitigen, d.h. Entfernen von „Stolpersteinen“ auf dem Schulhof
- Gefahren „abschirmen“, d.h. Abrunden von kantigen Vorsprüngen und ähnlichen „Bausünden“
- auf Gefahren „hinweisen“, d.h. Anbringen von Schildern und Tafeln



Bücher

- Bartl, A.*: Das Wahnsinnsspielebuch. Tessloff, Nürnberg 1991
- Bodenstedt, A./Wasmund, U.*: Die tägliche Bewegungszeit in der Grundschule. Hofmann, Schorndorf 1984
- Brinckmann, A./Trees, U.*: Bewegungsspiele. Rowohlt, 1980
- Bücken, H.*: Das große Spielebuch. Herder, Freiburg 1989
- Brügger, T./Voellmy, L.*: Das BeiSpielplatzBuch. Pro Juventute, Zürich 1984
- Fluri, H.*: 1012 Spiele in der Freizeit. Hofmann, 1984
- Flückiger, E. (Hrsg.)*: Handbuch Pausenplatz, Pausenplätze aktiv gestalten und nutzen. SVSS-Verlag
- Hecke, L.*: Pausenplätze machen Schule. Comenius, 1981
- Hoyer, K.*: 77 Pausenspiele innen & außen. AOL-Verlag
- Kammler, H.*: Der Pausenspielhof. Hofmann, 1978
- Kempter, S.*: Pausen(lose) Spielideen. Kohl Verlag, 1989
- Kraft, P.*: Neue Schulhöfe. Westermann, 1980
- Kükelhaus, H.*: Entfaltung der Sinne. Fischer, 1982
- Langosch, H.*: Alte Kinderspiele neu entdeckt. Rowohlt, Reinbek bei Hamburg, 1990
- Löschner W.*: Vom Sinn der Sinne. Don Bosco Verlag, München 1994
- Mathys, F.K.*: Ist die schwarze Köchin da? Verlag Huber, Frauenfeld 1976
- Mitterbauer, G. Schmidt, G.*: 300 Bewegungsspiele. Steiger, Innsbruck 1985
- Orlick*: Neue kooperative Spiele. Beltz praxis, Weinheim/Basel 1985
- Raub, M.*: Schulhofhandbuch. Armin Vaas Verlag, 1981
- Redl, S.*: Sport in der Volksschule, Handbuch der Leibeserziehung in der Grundschule. ÖBW, Wien 1989
- Schraag, P./Jansen, K.*: Geräte und Materialien in der Bewegungserziehung. Hofmann, Schorndorf 1991
- Steuer, N.*: Auf Straßen und Plätzen spielen. Hugendubel, München 1989
- Stieren, B.*: Pausenspiele. Oldenburg, München 1990
- Tblesen, P.*: Klassische Kinderspiele. Beltz praxis, Basel 1993
- Voellmy, L./Wettstein, E.*: Pause, Schulgelände beleben und gestalten. Pro Juventute, Zürich 1992
- Von Grunfeld, E.*: Spiele der Welt, Teil 1 und Teil 2. Fischer TB, Frankfurt 1985
- Weiß, K.*: Bewegungsspiele mit Kindern. Beltz praxis, Basel 1994

Zeitschriften

- Leibesübungen/Leibeserziehung**: Auch die Pausen gehören zum Schulbetrieb. ÖBV, Heft 3/1990
- Sporterziehung**: Nischen, Labyrinth und Büsche - ein Pausenplatz soll mehr als eine geteerte Fläche sein. SVSS-Verlag, Heft 3/1993
- Sportpädagogik**: Bewegungsumwelt. Friedrich-Verlag, Heft 6/1979
- Schweizerische Lehrerzeitung**: Bewegter Unterricht. SLZ, Heft 18/1989 und Heft 18/1991

Spielkarteen

- Spielkartei für Kinder im Schulalter**, Verlag gruppenpädagogische Literatur, Wehrheim
- Remscheider Spielkartei**, Verlag Remscheid, Remscheid
- Schwalbacher Spielkartei**, Verlag Schwalbach, Wiesbaden
- Stöcke, Steine, Luftballons**, Verlag Grünwald, Mainz

Medien

- Bewegte Pause**. Video mit Begleitheft. Arthur Meier, Vorstadt, CH-4712 Laupersdorf
- Spiele hilft leben**. DIA-Serie mit Kommentar Hans Fluri, Akademie f. Spiel u. Kommunikation, Brienz
- „Pause und Spiel“**. Möglichkeiten der Gestaltung von Pausenplätzen. Medienpaket mit 77 Dias, Textbuch, OH-Folien und Merkblättern. Pro Juventute, CH-8022 Zürich, Seefeldstrasse 8
- „Zauberstuhl und Rückengeist“** Musikkassette mit Mal- und Übungsbuch für Kinder von 4 bis 11 Jahren, Gaus Kinderlieder, Unartproduktion, A-6850 Dornbirn

Spielmaterialien

- AGB-Shop**, Waidhausenstraße 8/1, A-1140 Wien
- AOL-Verlag**, Hohe Wies 15, A-6845 Hohenems
- Freiraum**, Davidgasse 79, A-1100 Wien
- Plackner Martin**, Spielzeugmacher, Albersdorf 21, A-4840 St. Georgen
- Holzspielsachen und psychomotorische Übungs- und Spielgeräte wie Pedalos, Stelzen, Rollbretter usw.
- Sportbau Eybl**, Magazinstraße 8-10, A-4600 Wels
- Alle Sport- und Spielgeräte für die Pause
- Sport Werding**, Lengegasse 46, A-8010 Graz
- Erzeugung der Pausenspielkiste, Balancierbretter, Goba-Spiele usw.
- Sportastic**, Kumweg 25, A-9581 Ledenitzen
- Vertrieb von Sitz- und Fitballen

Bildernachweis

- „Der Letzte muß gefangen sein“, Steirisches Landesmuseum Joanneum, Seite 4
- „Kinderwelt“, Wf. Werkstätte, Edition Brandstätter, Seiten 10 und 11
- „Ist die schwarze Köchin da?“, F.K. Mathys, Verlag Huber, Frauenfeld, Seiten 17 und 20
- „Pause und Spiel“, Verlag Pro Juventute, Zürich, Seiten 3, 5, 8, 9, 23, 28 und 29
- „77 Pausenspiele innen & draußen“, AOL-Verlag, Hohe Wies, A-6845 Hohenems, Seiten 20 und 21

Wir danken den Verlagen bzw. Institutionen für die Überlassung des Bildmaterials!

BEWEGTE SCHULE

Gesund & Munter

- Teil 1:** Einführung/Ausgleichsprogramm
- Teil 2:** Wertvolle Spiele
- Teil 3:** Funktionelle Tests (in Vorbereitung)
- Teil 4:** Schulmöbel und Schultasche (in Vorbereitung)
- Teil 5:** Bewegte Pause (Pausenräume – Pausenträume)
- Teil 6:** Bewegte Freizeit (in Vorbereitung)

unterstützt durch

