

INHALT	SEITE	SEITE
<u>1. THEORETISCHE GRUNDLAGEN</u>	6	<u>3. SPEZIELLE ANGBOTE FÜR ÄLTERE KINDER</u> 100
☆ Warum integrativer Freizeitsport?	7	1. KLEINE SPIELE 101
☆ Prinzipien zum Aufbau einer Freizeitsportstunde	9	2. PARTNER - SPIELSTATIONEN 106
☆ Organisatorische Voraussetzungen	11	3. ROLLBRETTER ALS SPIELGERÄTE 110
		4. ABENTEUER - SPIELPLATZ 118
		5. HALLEN - MINIGOLF 120
		6. AKROBATIK 121
<u>2. AUFBAU EINER SPORTSTUNDE</u>	13	
☆ Raster zum Aufbau einer Sportstunde	14	<u>ANHANG</u> 127
☆ Spiel- und Bewegungsangebote:	15	
1. DER ANFANG UND DAS ENDE	15	
2. GYMNASTIK EINMAL ANDERS	18	
3. BEWEGUNGSTHEMEN FÜR EINE STUNDE	25	
4. GERÄTE - ARRANGEMENTS	46	
5. ALLERLEI SPIELE	60	
6. MATERIAL - IDEEN	75	
7. MIT MUSIK GEHT ALLES BESSER	90	
8. ENTSPANNUNG	96	

## 2. GYMNASTIK EINMAL ANDERS

Heutzutage nehmen Haltungsschwächen und Bewegungsauffälligkeiten bei Kindern immer mehr zu. Die Gymnastik als präventive Maßnahme ist deshalb von großer Bedeutung. Gymnastik muß nicht immer trocken und langweilig sein, sondern kann auch Spaß machen. Dies soll mit den folgenden Gymnastikübungen dargestellt werden, die in kleine Geschichten eingepackt sind oder aber als spannende Aufgaben gestellt werden. Diese Übungen zur Körpererfahrung tragen nachhaltig zur Haltungsschulung bei.

Pantomime-Spiele eignen sich sehr gut für eine kindorientierte Gymnastik. Die Spielleiterin bzw. der Spielleiter erzählt den Kindern eine Geschichte und spielt diese mit den Kindern mit. Die Kinder bekommen so eine Vorstellung für die Bewegung und bringen eigene Ideen mit ein.

### LUFTBALLON (Pantomime-Spiel)

Anleitung	Bewegung
"Der Luftballon liegt am Boden."	Die Kinder liegen als "Päckchen" (=Arme und Beine angezogen) auf dem Boden.
"Nun wird der Luftballon aufgeblasen."	Die Kinder richten sich mit kräftigem Pusten langsam auf: Kniestand - Hocke - Stand - Zehenstand mit ausgebreiteten Armen!
"Jetzt ist er schon ganz prall!"	Die Kinder fallen auf den Boden.
"Der Luftballon platzt!"	
<u>Variation</u>	
Anleitung	Bewegung
"Wir sind Luftballons und werden langsam mit einem Blasebalg aufgepumpt."	Die Kinder sitzen auf dem Boden als Päckchen. Mit jedem Atemzug richten sich die Kinder weiter auf und kommen in eine aufrechte und angespannte Position, die kurze Zeit beibehalten wird.
"Langsam wird die Luft abgelassen."	Die Kinder sinken in eine entspannte Haltung am Boden zurück.

Anmerkung: Die Übung kann mehrmals wiederholt werden.

### BAUCH - RÜCKEN - KNIE - SPIEL

Alle laufen durch den Raum, auf den Ruf "Bauch!" oder "Rücken!" oder "Knie!" legen/setzen sich die Kinder in die entsprechenden Positionen. Die Kinder können weitere Vorgaben machen.

#### Variation

Auf den Ruf "Bauch - Rücken - Knie!" nehmen alle nacheinander die entsprechenden Positionen ein. Es können weitere beliebige Kombinationen gefunden werden.

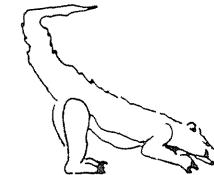
### DIE GESCHICHTE VON DER KATZE (Pantomime-Spiel)

Anleitung	Bewegung
"Die Katze schläft."	Bauchlage, tief atmen,
"Die Katze träumt von einer Maus, wacht auf und kullert mit den Augen."	aus der Bauchlage Hände aufstützen, Arme strecken,
"Die Katze dreht den Kopf und guckt nach allen Seiten."	Kopf drehen,
"Die Katze guckt über die Schultern zu den Fußzehen."	nach hinten schauen,
"Die Katze schaut sich weiter um, die Maus ist nicht zu sehen!"	Arme durchstrecken, Oberkörper aufrichten,
"Die Katze macht sich rund und kuschelt sich zusammen!"	auf allen Vieren kauern, Knie unter den Bauch ziehen,
"Jetzt schleckt sie aus der Schüssel Milch!"	auf alle viere aufrichten und "Milch schlecken", (Vierfüßlerstand)
"Die Katze spielt"	Po in die Luft strecken, abwechseln beide Beine hochstrecken,
"Die Katze reckt und streckt sich"	auf die Fersen setzen, Arme weit nach vorne strecken, (langer Rücken)
"Nun schleicht die Katze fort, ganz leise und behutsam, damit keine Maus sie hört."	schleichen auf allen vieren.

### DIE KATZE SCHLECKT MILCH (Yoga-Übung)



Aus der Bank-Stellung



Kopf nach vorne schieben



und wieder zurück



#### 4. GERÄTE - ARRANGEMENTS

Die Turngeräte werden so arrangiert und miteinander kombiniert, daß sie einem Abenteuerspielplatz gleichen. Die Kinder können hier elementare Bewegungsformen erproben: Schwingen, Klettern, Balancieren, Kriechen, Rollen, Springen u.s.w.

Jedes Kind hat die Möglichkeit, sich nach seinen Bedürfnissen und Fähigkeiten auf dem Abenteuerspielplatz zu vergnügen und Schwierigkeitsgrade selbst zu wählen. Die Übungsleiterinnen und Übungsleiter geben Unterstützung. Je nach Ausstattung der Halle, Zeit für Geräte-Aufbau und Anzahl der Helferinnen und Helfer können ein bis zwei Geräte-Arrangements oder entsprechend mehr aufgebaut werden. Mehrere Geräte-Arrangements lassen sich beliebig untereinander verbinden, so daß ein großes zusammenhängendes Spielgerät oder aber ein Parcours entsteht. Diese Geräte- Aufbauten lassen sich phantasievoll in gemeinsame Spiele oder Bewegungsgeschichten einbauen. Die größeren Kinder planen gerne mit, aber auch die kleinen können schon beim Auf- und Abbau mithelfen. Durch den relativ hohen Zeitaufwand beim Auf- und Abbau ist es günstig, wenn mehrere Gruppen hintereinander die Geräte-Arrangements benutzen können.

Die folgenden Skizzen bewährter **Geräte-Arrangements** sind hier **nach Bewegungsformen geordnet: Balancieren und Gleichgewicht halten, Klettern und Springen, Schaukeln und Schwingen.**

Je nach Alter und Bedürfnissen der Kinder werden die Geräte steiler oder flacher aufgebaut. Teilweise sind sie im Teil 3 "Bewegungsthemen für eine Stunde" wiederzufinden.

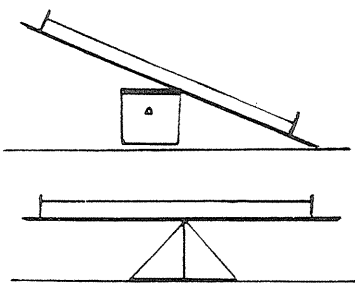
Alle Geräte-Arrangements müssen unbedingt durch Matten und ggf. Hilfestellung abgesichert werden!

In den nachfolgenden Skizzen sind Matten und Hilfestellungen zur Vereinfachung nicht eingezeichnet!

Da viele Geräte durch Seilverbindungen miteinander verbunden werden, gibt es am Schluß dieses Teils auch Skizzen für geeignete Knoten: **Knotenkunde**.

**Hinweis zu den Skizzen:**  
Dieser Pfeil: ⇒ bedeutet Seilverbindungen!  
siehe Knotenkunde!

**BALANCIEREN UND GLEICHGEWICHT HALTEN**



**WIPPE**

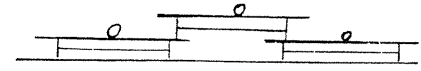
balancieren und wippen!

a) umgedrehte Bank auf kleinen Kästen auflegen

b) umgedrehte Bank auf zwei Schrägmatten Schaumstoffkeile legen

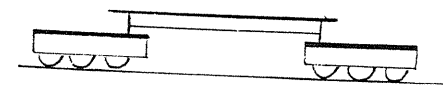
**BANKPYRAMIDE**

eine Bank auf zwei Bänke stellen, die daraufliegenden Medizinbälle müssen überstiegen werden.

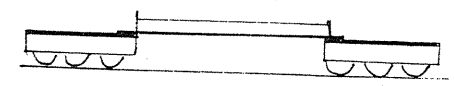


**WACKELSTEG**

unter den Kastendeckeln liegen Medizinbälle  
a) darauf aufgestellte Bank

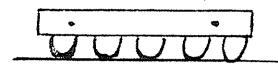


b) darauf umgedrehte Bank



**WABELWEICHBODEN**

Weichboden auf Medizinbällen legen



**SCHWANKENDER STEG**

umgedrehte Bank auf Weichboden legen

