

*“turnen ist mehr...”*



**TURNBEZIRK  
SCHWABEN**

G R U N D S C H U L

# KNAXIADE



**SPIEL - UND  
ÜBUNGSFORMEN**

gefördert und unterstützt  
von den

**Schwäbischen Sparkassen**





## Impressum

---

Herausgeber:	Turnbezirk Schwaben
Vi.S.d.P.:	Siegfried Schmid, Ehrenvorsitzender
Ansprechpartner:	Reinhard Gansert Hermann-von-Barth-Str. 31, 87435 Kempten Telefon 08 31 / 5 12 10-752, Telefax 08 31 / 5 12 10-750
Internet:	<a href="http://www.knaxiade.de">www.knaxiade.de</a> <a href="mailto:Turnbezirk-Schwaben@web.de">Turnbezirk-Schwaben@web.de</a>
Auflage:	2. Erweiterte Auflage 2002: 1.000 Exemplare
Redaktion / Konzeption:	Reinhard Gansert, Kempten
Layout / Lithographie:	Design-Werbung Heinze, Diedorf
Druck:	Deutscher Sparkassenverlag, Stuttgart

© 2002 - Turnbezirk Schwaben

Alle Rechte vorbehalten. Ohne ausdrückliche Genehmigung des Turnbezirkes Schwaben ist es nicht gestattet, die Schrift oder Teile davon zu vervielfältigen bzw. zu veröffentlichen.



<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>Seite</b>	
<b>1. Vorbemerkung</b>	<b>4</b>	<b>1. Vorbemerkung</b>
<b>2. Zusammenarbeit mit den Schwäbischen Sparkassen</b>	<b>6</b>	
<b>3. Allgemeines zur „Grundschul-KNAXIADE“</b>	<b>7</b>	
<b>4. Organisation der „Grundschul-KNAXIADE“</b>	<b>8</b>	<b>2. Zusammenarbeit mit den Schwäbischen Sparkassen</b>
<b>5. Organisationsmittel der „Grundschul-KNAXIADE“</b>	<b>11</b>	
<b>6. Spiel- und Übungsformen für das Klassenzimmer</b>	<b>12</b>	
„Dodo die Balancekünstlerin“	<b>12</b>	
„Didi der Jongleur“	<b>13</b>	<b>3. Allgemeines zur „Grundschul-KNAXIADE“</b>
„Fetz Braun läuft im Irrgarten“	<b>14</b>	
„Emmerich geht in die Luft“	<b>15</b>	
„Ambros der Ball- und Wurfkünstler“	<b>16</b>	
„Steuerbert der Muskelprotz“	<b>17</b>	
„Gantenkiel der Akrobat“	<b>18</b>	
„Schlapf der Artist“	<b>19</b>	
„Pierre Kattun auf Inseln“	<b>20</b>	<b>4. Organisation der „Grundschul-KNAXIADE“</b>
„Brunhold auf Achse“	<b>21</b>	
„KNAXianer die Spielfreunde“	<b>22</b>	
<b>7. Spiel- und Übungsformen für die Sporthalle und das Freie</b>	<b>24</b>	
„Dodo die Balancekünstlerin“	<b>24</b>	<b>5. Organisationsmittel der „Grundschul-KNAXIADE“</b>
„Didi der Jongleur“	<b>28</b>	
„Fetz Braun läuft im Irrgarten“	<b>32</b>	
„Emmerich geht in die Luft“	<b>38</b>	
„Ambros der Ball- und Wurfkünstler“	<b>44</b>	
„Steuerbert der Muskelprotz“	<b>50</b>	
„Gantenkiel der Akrobat“	<b>55</b>	
„Schlapf der Artist“	<b>63</b>	<b>6. Spiel- und Übungsformen für das Klassenzimmer</b>
„Pierre Kattun auf Inseln“	<b>73</b>	
„Brunhold auf Achse“	<b>76</b>	
„KNAXianer die Spielfreunde“	<b>82</b>	
<b>8. Literaturhinweise</b>	<b>89</b>	
		<b>7. Spiel- und Übungsformen für die Sporthalle und das Freie</b>
		<b>8. Literaturhinweise</b>



## 1. Vorbemerkung

### 1. Vorbemerkung

**„Wem es gelingt, Menschen mit Körperübungen leuchtende Augen zu schenken, der tut Großes auf dem Gebiet der Erziehung.“ (Pestalozzi)**

#### **Bewegungsmangel = Gesundheitsrisiko Nr. 1**

Bereits immer mehr Schulkinder haben Haltungsschwächen, Übergewicht, Herz-Kreislaufschwächen und Koordinationsschwierigkeiten.

Nach S. Dordel, **„Bewegungsförderung in der Schule 1985“**, haben:

- 20-25% Herz-Kreislauf-Schwächen
- 30-40% Koordinationsschwächen
- 50-65% Haltungsschwächen
- über 30% Übergewicht.

Eine Untersuchung von Rusch/Weineck, **„Sportförderunterricht 1998“**, hat ergeben:

- 62% aller Mädchen schaffen keinen Klimmzug
- 46% aller Jungen schaffen keinen Klimmzug
- 24% aller Jungen schaffen nur einen Klimmzug
- 67% aller Schüler haben eine eingeschränkte Rumpf- und Schulterbeweglichkeit
- 23% aller Mädchen haben eine Bauchmuskelauschwächung
- 44% aller Jungen haben eine Bauchmuskelauschwächung.

**Ursache ist Bewegungsmangel!!!**

### **Bewegung ist wichtig für die kindliche Entwicklung**

**„Kinder wollen, sollen und müssen sich bewegen. Frühzeitiges, regelmäßiges und vielfältiges Bewegen, hilft Kindern,**

ihre **Motorik** auszubilden und zu trainieren;

ihre **Wahrnehmungsfähigkeit** zu entwickeln, die sich nur im Zusammenspiel mit, in und über Bewegung fördern lässt;

ein positives **Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein** zu entfalten, das sinnvoll nur über gemachte, sprich bewegte Handlungsfähigkeit zustande kommen kann (für entwicklungsauffällige und behinderte Kinder scheint gerade dieser psycho-motorische Gesichtspunkt von ganz besonderer Bedeutung zu sein);

sich ihrer **Welt** zu bemächtigen, mit ihr in Kontakt zu treten und ihre **Welt** zu **gestalten**;

**soziale Fähigkeit**, den Umgang mit anderen zu lernen, da Bewegung in der Regel mit anderen erlebt wird;

ihren **Körper** zu **kräftigen** und **Wohlbefinden** zu **erreichen**;

ihre **Bewegung sicherer werden** zu **lassen** und **sie vor Unfällen** zu **schützen**. Kunz (1993) macht darauf aufmerksam, dass nicht Bewegung gefährdet, sondern das Unterlassen und Vermeiden von Bewegung.“ (aus: „Erlebniswelt Sport“ von Schraag/Durlach/Mann)

**Aufgrund der o.g. Aussagen ist es besonders wichtig, unseren Kindern eine möglichst vielseitige und abwechslungsreiche Bewegungserziehung anzubieten. Außerdem sollte die tägliche Bewegungszeit für die Kinder eingeplant werden !!!**

Der Turnbezirk Schwaben und die Schwäbischen Sparkassen haben daher im Jahre 1994 die **„Kindergarten-KNAXIADE“** ins Leben gerufen, die einen Beitrag zur Vermeidung des „Bewegungsmangels“ unserer Kinder leisten soll.



Seit 1997 wird auch in einigen Sparkassenbereichen die „**Grundschul-KNAXIADE**“ in den ersten bzw. zweiten Klassen organisiert und durchgeführt. Folgende Sparkassen in Schwaben unterstützen derzeit auch die „Grundschul-KNAXIADE“:

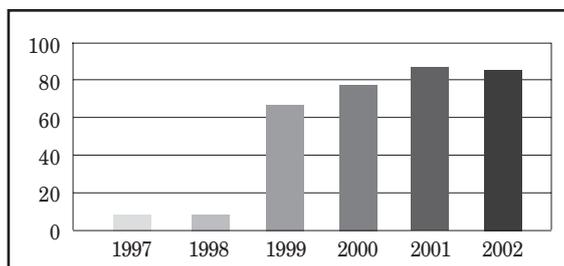
- Kreissparkasse Augsburg
- Sparkasse Memmingen/Lindau/Mindelheim
- Sparkasse Nördlingen
- Sparkasse Ostallgäu

### „Grundschul-KNAXIADE“ 1997 – 2002

Die „KNAXIADE“, eine Olympiade in den Grundschulen, war in den letzten 6 Jahren ein großartiger Erfolg. In den o.a. Sparkassenbereichen haben bisher insgesamt knapp 30.000 Kinder an der Aktion teilgenommen. Im Jahr 2002 organisierten über **50% aller Grundschulen eine „KNAXIADE“**.

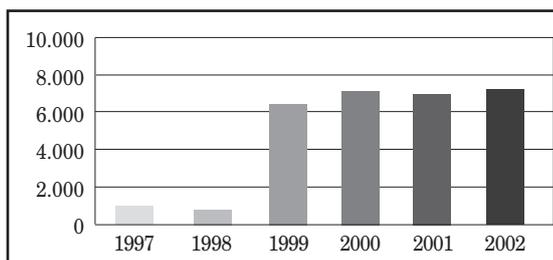
### Teilnehmerzahlen Grundschulen 1997 – 2002

Jahr 1997	9 Grundschulen
Jahr 1998	10 Grundschulen
Jahr 1999	68 Grundschulen
Jahr 2000	78 Grundschulen
Jahr 2001	88 Grundschulen
Jahr 2002	86 Grundschulen



### Teilnehmerzahlen Kinder 1997 – 2002

Jahr 1997	1.000 Kinder
Jahr 1998	842 Kinder
Jahr 1999	6.306 Kinder
Jahr 2000	7.221 Kinder
Jahr 2001	6.949 Kinder
Jahr 2002	7.267 Kinder



### „KNAXIADE“ im Internet

Die „KNAXIADE“ ist auch im Internet vertreten. Hier finden Sie alles über:

- Organisation
- Abwicklung
- Aktuelles
- etc.

unter

[www.knaxiade.de](http://www.knaxiade.de)

### 1. Vorbemerkung



## 2. Zusammenarbeit mit den Schwäbischen Sparkassen

### Ziel der Zusammenarbeit

Der Turnbezirk Schwaben und die Schwäbischen Sparkassen haben sich zum Ziel gesetzt, das Übel

#### „Bewegungsmangel“

bereits an der Wurzel anzupacken, nämlich im Kindergarten und in der Grundschule.

Den Kindern soll von klein auf, ohne Leistungsgedanken der **„Spaß an der Bewegung“** vermittelt werden.

Der Spaß und die Freude stehen hierbei im Vordergrund. Die Kinder sollen zum Sporttreiben unter dem Aspekt der **„Gesundheit“** erzogen werden.

### Aktionen mit den Schwäbischen Sparkassen

Der Bezirksverband der Schwäbischen Sparkassen hat beschlossen, gemeinsam mit dem Turnbezirk Schwaben verschiedene Aktionen durchzuführen.

Die einzelnen Aktivitäten werden von den Schwäbischen Sparkassen nicht nur finanziell, sondern zum Teil auch in organisatorischer Weise unterstützt und gefördert.

Folgende Aktionen werden vom Turnbezirk Schwaben in Zusammenarbeit mit den Schwäbischen Sparkassen organisiert:

## 2. Zusammenarbeit mit den Schwäbischen Sparkassen

- Aus- und Fortbildung in „Bewegungserziehung/Sport“ für KindergartenerzieherInnen (jeweils im Herbst)  
Organisation und Durchführung: Turnbezirk Schwaben
- „Kindergarten-KNAXIADE“ (jeweils in den Monaten März bis Juli)  
Organisation und Durchführung: Kindergärten von Schwaben
- „Grundschul- KNAXIADE“ (jeweils in den Monaten März bis Juli)  
Organisation und Durchführung: Grundschulen von Schwaben.

**Die Durchführung der o.g. Aktionen ist nur möglich, da sie von den Schwäbischen Sparkassen sehr stark unterstützt und gefördert werden.**



### 3. Allgemeines zur „Grundschul-KNAXIADE“

#### „Bewegung macht Spaß!“

Bei der „KNAXIADE“ handelt es sich nicht um einen leistungsorientierten Wettbewerb. Die Kinder werden nicht nach einer bestimmten Leistung bewertet, wie z.B. bei den Bundesjugendspielen in der Schule oder bei Sportwettkämpfen.

Allein das Mitmachen zählt, nach dem Motto:

#### „Bewegung macht Spaß!“

Die „KNAXIADE“ soll den Alltag in der Grundschule bereichern und beleben.

Mit Hilfe der „KNAXIADE“ soll Abwechslung in die „Bewegungserziehung“ in die Grundschulen gebracht werden.

Mit Hilfe der „KNAXIADE“ sollen die Kinder zur Bewegung motiviert werden.

Mit Hilfe der „KNAXIADE“ sollen die Kinder zum Sporttreiben unter dem Aspekt der „Gesundheit“ erzogen werden.

Die „KNAXIADE“ soll den Grundschulen zusätzliche Anregungen zur Durchführung einer sinnvollen Bewegungserziehung geben.

#### Leicht organisierbar

Die „KNAXIADE“ ist leicht organisierbar und wird von jeder Grundschule selbst in Eigenregie in der Sporthalle, im Klassenzimmer oder im Freien durchgeführt.

Die „KNAXIADE“ kann ohne großen Aufwand umgesetzt werden.

Die „KNAXIADE“ ist auch im Klassenzimmer durchführbar.

Die „KNAXIADE“ kann auch mit einfachen und billigen Hilfsmitteln durchgeführt werden.

Der Turnbezirk Schwaben und die Schwäbischen Sparkassen stehen jederzeit unterstützend zur Seite.

#### Alle Kinder von Schwaben sollen mitmachen !!!

Die „KNAXIADE“ soll von möglichst allen Grundschulen in Schwaben durchgeführt werden.

An der „KNAXIADE“ sollen möglichst **alle Kinder** von Schwaben teilnehmen.

#### Es gibt nur „Gewinner“

Bei der „KNAXIADE“ gibt es grundsätzlich **keine „Verlierer“ !!!**

#### Bei der „KNAXIADE“ gibt es nur „Gewinner“ !!!

Allein das Mitmachen zählt!

Alle Kinder, die an der „KNAXIADE“ teilnehmen, erhalten kleine Mitmachpreise, wie eine attraktive Urkunde bzw. eine attraktive Holz-Medaille.

#### Anmeldung bei der Sparkasse

Jede Grundschule, die eine „KNAXIADE“ im Schuljahr durchführen möchte, gibt das Anmeldeformular bis

#### spätestens 30. November des jeweiligen Schuljahres

bei der nächstgelegenen Sparkasse ab.

Die Organisations- und Werbemittel werden dann jeweils im Februar des folgenden Jahres durch die örtliche Sparkasse verteilt. Sonderabsprachen können jederzeit mit der örtlichen Sparkasse vereinbart werden.

### 3. Allgemeines zur „Grundschul-KNAXIADE“



#### 4. Organisation der „Grundschul-KNAXIADE“

##### Vorbereitung

Die Kinder müssen nicht großartig auf die „KNAXIADE“ vorbereitet werden.

Die Auswahl der Übungen soll so gestaltet werden, dass sie von allen Kindern leicht absolviert werden können.

Die verschiedenen Spiel- und Übungsformen der „KNAXIADE“ können im Bewegungsunterricht immer wieder in veränderter Form eingebaut werden.

Die verschiedenen Übungen der „KNAXIADE“ stellen Anregungen dar, sie sind jedoch nicht vorgeschrieben.

Mit den verschiedenen Übungen der „KNAXIADE“ lassen sich

auch einzelne Bewegungsstunden in der Grundschule gestalten.

##### Planung und zeitlicher Rahmen

Die „KNAXIADE“ soll jeweils in den Monaten März bis Juli durchgeführt werden. Andere Termine müssen jeweils mit der örtlichen Sparkasse abgesprochen werden.

Die „KNAXIADE“ kann in Form einer „Aktionswoche“ oder eines „Aktionstages“ durchgeführt werden.

Die „KNAXIADE“ kann auch im Rahmen der üblichen Sportstunden oder in den Bewegungspausen im Klassenzimmer der jeweiligen Schule durchgeführt werden.

Zur Durchführung der „KNAXIADE“ können vielleicht Eltern oder Sportvereine zur Unterstützung mit eingebunden werden.

Andere Umsetzungsmodelle sind natürlich jederzeit denkbar. Der Phantasie der Schulen sind hier keine Grenzen gesetzt.

##### Entscheidungsfreiheit

Ob die „KNAXIADE“ im Rahmen einer Aktionswoche, eines Aktionstages oder der üblichen Sportstunden bzw. in den Bewegungspausen durchgeführt wird, ist von der Größe und den örtlichen Gegebenheiten der jeweiligen Schule abhängig.

Jede Schule kann die „KNAXIADE“ frei nach eigenen Vorstellungen gestalten. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Jede einzelne Schule entscheidet selbst, in welcher Form die „KNAXIADE“ durchgeführt wird.

##### Umsetzung mit Minimalaufwand

Viele Grundschulen in Schwaben schrecken vielleicht vor der vielen Arbeit bei der Organisation der „KNAXIADE“ zurück.

Wenn eine Schule nicht die Zeit aufbringen will, oder die örtlichen Gegebenheiten nicht besonders geeignet sind, so kann die „KNAXIADE“ auch mit einem minimalem Aufwand organisiert werden.

**Es werden dann einfach die normalen Sportstunden in der Schule bzw. die Bewegungspausen im Klassenzimmer, die ja sowieso durchgeführt werden, unter das Motto „KNAXIADE“ gestellt.**

Dies kann über einen frei gewählten Zeitraum geschehen. Nach Abschluss der Aktion wird dann eine kleine Siegerehrung durchgeführt.

So kann die „KNAXIADE“ mit ganz geringem Aufwand umgesetzt werden, ohne den üblichen Schul-Alltag zu beeinträchtigen.

**Strahlende Kinderaugen bei der Siegerehrung werden sicherlich Dank genug sein !!!**

#### 4. Organisation der „Grundschul-KNAXIADE“



## Auswahl der Spiel- und Übungsformen

In diesem Handbuch für die „KNAXIADE“ werden insgesamt 11 verschiedene Spiel- und Übungsbereiche mit unterschiedlichen Geräten und Hilfsmitteln (z.B. „Gantenkiel der Akrobat“ oder „Dodo die Balancekünstlerin“) angeboten.

Jede Schule hat die Möglichkeit, eine nicht festgelegte Zahl von Übungen bzw. Spielen aus diesem Handbuch auszuwählen. Die Wahl, aus welchen Bereichen die Kinder Übungen durchführen, bleibt den LehrerInnen jeder einzelnen Schule ebenfalls überlassen.

Sollten einzelne Übungen aufgrund der fehlenden Ausstattung oder fehlender Räumlichkeiten, in einer Schule nicht durchführbar sein, so werden nur solche Übungsformen ausgewählt, die in der jeweiligen Schule problemlos machbar sind.

Außerdem können die einzelnen Übungsformen bzw. Spiele jederzeit verändert bzw. weiterentwickelt werden. Die Flexibilität und Kreativität der LehrerInnen sind hier gefragt.

**Es können auch eigene Spiel- und Übungsformen eingesetzt werden. Die Übungen bzw. Spiele in dieser Broschüre sind nicht verbindlich; sie sollen als Anregungen angesehen werden und dazu auffordern, eigene Ideen zu entwickeln.**

Einige Spiel- und Übungsformen in dieser Broschüre sind zum Teil sehr schwierig für die Kinder. Dies hat jedoch den Vorteil, dass besonders begabten Kindern immer wieder neue Herausforderungen in motorischer Hinsicht gestellt werden können. Die Übungsformen müssen daher entsprechend dem Leistungsstand der einzelnen Kinder ausgewählt werden. Eine Differenzierung nach dem Alter und den Fähigkeiten der Kinder ist unbedingt erforderlich.

**Als weiterführende Literatur mit vielen Anregungen und Hinweisen kann das Buch „Erlebniswelt Sport“ und „Schulung der Bewegungskoordination“ (siehe Literaturliste) besonders empfohlen werden !!!**

## Durchführung

Die „KNAXIADE“ kann sowohl in der Sporthalle, im Klassenzimmer als auch im Freien durchgeführt werden.

Es bietet sich an, die „KNAXIADE“ in Form eines Stationsbetriebes abzuwickeln. Es sind jedoch auch andere Organisationsformen möglich.

Jedes Kind absolviert aus verschiedenen Übungsbereichen (z.B. „Didi der Jongleur“, „Dodo die Balancekünstlerin“ oder „Fetz Braun läuft im Irrgarten“, etc.) ein oder mehrere Übungsformen. Es kann auch ein Spiel gewählt werden.

Jedes Kind erhält eine Teilnehmerkarte mit den Symbolen der einzelnen Übungsbereiche. Hat das Kind Übungen eines Bereiches absolviert, so wird das entsprechende Symbol angekreuzt oder mit einem Zwicker abgeknipst.

Um die „KNAXIADE“ besser organisieren zu können, gibt es Plakate zur Kennzeichnung der jeweiligen Übungsstation. Sie können an der Wand aufgehängt werden, damit ein reibungsloser Ablauf gewährleistet wird. Die Plakate sind mit den Symbolen der einzelnen Spiel- und Übungsbereiche versehen. Sie sind ähnlich wie bei einer Uhr angeordnet und stimmen mit den Symbolen der Teilnehmerkarte überein. Weiterhin ist ein Zeiger, mit dem die jeweilige Übungsstation eingestellt werden kann, angebracht.

Außerdem kann ein Plakat im Klassenzimmer aufgehängt werden und bei Durchführung von Bewegungspausen das entsprechende Symbol eingestellt werden.

## 4. Organisation der „Grundschul-KNAXIADE“



### **Siegerehrung**

Um der gesamten Aktion einen würdigen Rahmen zu verleihen, sollte nach Beendigung der „KNAXIADE“ eine kleine Siegerehrung stattfinden.

Die Siegerehrung kann in Form einer eigenen Veranstaltung, zu der auch die Eltern eingeladen werden können, organisiert werden.

Die Siegerehrung sollte jedoch möglichst bald nach Abschluß der „KNAXIADE“ durchgeführt werden.

Bei der Siegerehrung erhalten alle Teilnehmer die Mitmachprämien, wie Medaille und Urkunde.

Da von den Schwäbischen Sparkassen die gesamte Aktion sehr großzügig gefördert und unterstützt wird, bitten wir alle Schulen, die Siegerehrung in Zusammenarbeit mit einem Vertreter der örtlichen Sparkasse vorzunehmen. Dies verleiht der Siegerehrung zusätzlich noch einen offiziellen Charakter.

### **Werbung und Öffentlichkeitsarbeit**

Da die „KNAXIADE“, die „Olympiade“ für unsere Kinder, bisher eine einmalige Aktion in ganz Deutschland ist, sind wir der Meinung, dass sie durchaus Beachtung in den Medien verdient.

Aus diesem Grunde sollte auch auf die „KNAXIADE“ in der Öffentlichkeit aufmerksam gemacht werden.

Mit Hilfe der Plakate kann in der Schule, in der Sparkasse, in Gemeindehallen, Pfarreien, etc. auf diese Aktion hingewiesen werden. In die Plakate können noch eigne Texte nach Wünschen der Schule in der Mitte eingetragen werden, wie z.B.:

- Ort und Termin der Siegerehrung
- Ort und Termin der Durchführung
- etc.

Außerdem bietet es sich an, zur Siegerehrung auch einmal Vertreter der Presse einzuladen. Die Schule kann auch einen eigenen Artikel, vielleicht mit einem Foto von der Siegerehrung oder mit einem Aktionsbild, an die Presse weiterreichen.

Folgende Medien können dabei angesprochen werden:

- evtl. regionales Fernsehen bzw. lokaler Hörfunk
- Tagespresse
- Stadtmagazine
- Gemeindeblätter
- Anzeigenblätter
- Pfarrblätter
- etc.

## **4. Organisation der „Grundschul-KNAXIADE“**



## 5. Organisationsmittel der „Grundschul-KNAXIADE“

### Geräte und Hilfsmittel

Zur Durchführung der „KNAXIADE“ sind keine besonderen Geräte oder Hilfsmittel erforderlich. Es können alle Geräte (Reck, Barren, Kasten, Taue, Ringe, Sprossenwände, Kletterstangen, Matten, Langbänke, etc.) und Hilfsmittel (Bälle, Tau, Zauberschnur, Seile, etc.), die zur Grundausstattung jeder Schule gehören eingesetzt werden. Außerdem können weitere Hilfsmittel (Bananenkarton, Fahrradreifen, Bierdeckel, Teppichfliesen, Luftballon, Tücher, etc.), die leicht bzw. billig erworben werden können, verwendet werden.

Bei den verschiedenen Übungen bzw. Spielen ist jeweils angegeben, welche Geräte und Hilfsmittel benötigt werden bzw. eingesetzt werden können.

Bei vielen Übungen bzw. Spielen ist es möglich, auch andere Geräte und Hilfsmittel als die angegebenen einzusetzen. Der Phantasie der LehrerInnen sind hier keine Grenzen gesetzt.

Durch geschickte Variation oder Kombination von verschiedenen Geräten und Hilfsmitteln lassen sich einzelne Spiel- und Übungsformen immer wieder neu gestalten.

### Kostenlose Organisationsmittel

Um die „KNAXIADE“ problemlos durchführen zu können, werden jeder Schule folgende Organisationsmittel kostenlos zur Verfügung gestellt:

- Organisations-Handbuch mit den Spiel- und Übungsformen der „Grundschul-KNAXIADE“
- Teilnehmerkarten für jedes Kind
- Plakate, um die einzelnen Übungsbereiche zu kennzeichnen bzw. auf die „KNAXIADE“ hinzuweisen.

### Mitmachpreise

Alle Kinder, die an der „KNAXIADE“ teilnehmen, erhalten folgende Mitmachprämien:

- attraktive Urkunde
- attraktive Medaille.

### Begriffserläuterungen

Hier sollen einige Begriffe erläutert werden, die im nachfolgenden Text immer wieder auftreten:

„Vierfüßlergang“

auf Händen und Füßen (auf allen „Vieren“) gegen bzw. laufen

„vorlings“:

Brust-/Bauchseite des Körpers zeigt zum Boden bzw. zum Gerät

„rücklings“:

Rückenseite des Körpers zeigt zum Boden bzw. zum Gerät

„vorwärts“:

sich in Blickrichtung bewegen

„rückwärts“:

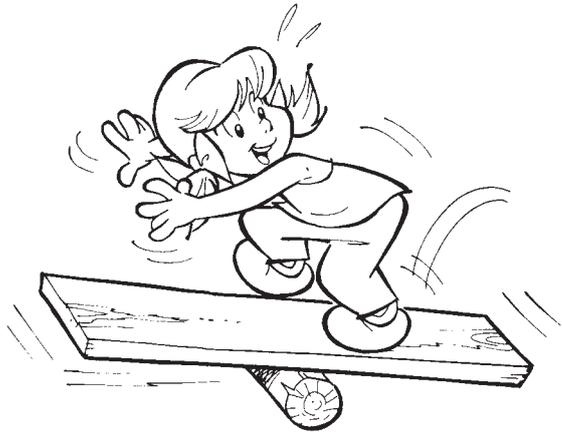
sich gegen Blickrichtung bewegen

„Male“:

sind Markierungen durch Markierungshütchen, Keulen, Karton, etc.; um Male wird häufig im Slalom gelaufen.

Wenn in der Schule andere Begriffe eingeführt sind, können diese natürlich auch verwendet werden! Die o.g. Begriffe dienen nur einer einheitlichen Terminologie in dieser Broschüre.

5. Organisationsmittel der „Grundschul-KNAXIADE“



### 6. Spiel- und Übungsformen für das Klassenzimmer

Die Spiel- und Übungsformen für das Klassenzimmer lassen sich immer wieder in den täglichen Bewegungspausen durchführen. Es ist daher gut denkbar, dass eine „KNAXIADE“ nur in Form von Bewegungspausen umgesetzt wird. Es bietet sich z.B. an, die täglichen Bewegungspausen über einen bestimmten Zeitraum unter das Motto „KNAXIADE“ zu setzen und zum Abschluss eine Siegerehrung mit Übergabe der Mitmachprämien durchzuführen.

### 6. Spiel- und Übungsformen für das Klassenzimmer

#### „Dodo die Balancekünstlerin“

Auf dem linken bzw. rechten Bein stehen, ohne umzufallen.

Auf dem linken bzw. rechten Bein stehen, die Augen schließen und versuchen dabei das Gleichgewicht zu halten.

Auf dem Kopf einen Gegenstand (Lineal, Buch, Joghurtbecher, Bierdeckel, etc.) balancieren, ohne ihn zu verlieren.

Wie vorherige Übung, nur

- leicht in die Knie gehen
- sich auf den Stuhl setzen und wieder aufstehen
- sich um 360° um die Körperlängsachse drehen
- im Klassenzimmer umhergehen
- im Klassenzimmer auf Zehenspitzen umhergehen
- im Klassenzimmer umhergehen und dabei über Stühle steigen.



## „Didi der Jongleur“

### Übungen mit Bechern und Bällen

Einen kleinen Ball (Tennis- oder Tischtennisball) auf einem umgedrehten Becher balancieren.

Einen kleinen Ball mit einem Becher (breiter Joghurtbecher) etwas hochwerfen und wieder mit dem Becher auffangen.

Wie vorherige Übung, nur dabei im Klassenzimmer umhergehen.

Einen kleinen Ball mit einem Becher in einer Hand hochwerfen, den Becher in die andere Hand wechseln und den Ball mit dem Becher wieder auffangen (sehr schwierig!).

In jeder Hand einen Becher halten. Einen kleinen Ball mit dem Becher in der linken Hand hochwerfen und mit dem Becher in der rechten Hand wieder auffangen und umgekehrt.

Zwei Schüler sitzen sich auf ihren Stühlen im Abstand von ca. 1m gegenüber und werfen sich einen Tischtennisball, den sie mit ihrem Becher auffangen müssen, zu.

Wie vorherige Übung, nur

- im Stand
- muss der Ball vor dem Auffangen auf der Schulbank aufspringen.

### Übungen mit dem Chiffon-Tuch (Jongliertuch)

Das Chiffon-Tuch hochwerfen und wieder fangen.

Das Chiffon-Tuch mit einer Hand hochwerfen und mit der anderen wieder fangen.

Das Chiffon-Tuch ständig in der Luft halten, dabei das Tuch abwechselnd mit der rechten bzw. linken Hand hochwerfen.

Das Chiffon-Tuch hochwerfen und kurz vor dem Boden wieder auffangen.



Das Chiffon-Tuch hochwerfen, eine Zusatzaufgabe ausführen und wieder auffangen; Beispiele für Zusatzaufgaben:

- ein oder mehrmals in die Hände klatschen
- ganze Drehung um die Körperlängsachse ausführen
- den Boden mit den Händen berühren
- etc.

Das Chiffon-Tuch hochwerfen und mit verschiedenen Körperteilen wieder auffangen, wie z.B.:

- Kopf
- Handrücken
- Unter- bzw. Oberarm
- Ober- bzw. Unterschenkel
- Wade
- Rücken
- Fuß
- etc.

Zwei Chiffon-Tücher abwechselnd mit der linken bzw. rechten Hand ständig hochwerfen.

Zwei Chiffon-Tücher gleichzeitig hochwerfen und kurz vor dem Boden wieder auffangen.

Zwei Chiffon-Tücher gleichzeitig hochwerfen, eine Zusatzaufgabe ausführen und wieder auffangen.

Drei Chiffon-Tücher ständig in der Luft halten.

Mit drei Chiffon-Tüchern jonglieren.

## 6. Spiel- und Übungsformen für das Klassenzimmer



### „Fetz Braun läuft im Irrgarten“

Durch das Klassenzimmer gehen und

- alle Stühle und Tische zählen
- alle Stühle an verschiedenen Teilen (Lehne, Stuhlbein, Sitzfläche oben bzw. unten) berühren
- alle Stühle einmal ganz umlaufen
- unter einer bestimmten Anzahl von Stühlen oder Tischen durchkriechen
- alle Stühle mit einem bestimmten oder jeweils mit einem anderen Körperteil (Hand, Fuß, Po, Rücken, Bauch, Knie, Kopf, etc.) berühren.

Wie vorherige Übungen, nur mit einem Partner in Handfassung.

Einen Partner an einer Hand durch das Klassenzimmer um Tische und Stühle führen

### 6. Spiel- und Übungsformen für das Klassenzimmer

- Partner hat die Augen geöffnet
- Partner hat die Augen geschlossen.

Mit einem Partner einen Gegenstand (Buch, Kleidungsstück, Tennisball, etc.) zwischen die Köpfe (Schultern, Rücken, Bauch) klemmen und durch das Klassenzimmer um Tische und Stühle gehen, ohne den Gegenstand zu verlieren.

In einer kleinen Schlange (3-5 Personen) mit Handfassung um die Hüften bzw. auf den Schultern des Vordermannes durch das Klassenzimmer um Tische und Stühle gehen.

Wie vorherige Übung, nur

- über alle Stühle steigen
- unter allen Bänken hindurchkriechen
- haben alle die Augen geschlossen bis auf die Führungsperson



### „Emmerich geht in die Luft“

Am Ort beidbeinig oder einbeinig hüpfen.

Am Ort beidbeinig hüpfen und dabei

- eine Drehung um die Körperlängsachse ausführen
- ein kleines Rechteck beschreiben
- abwechselnd einmal das linke bzw. das rechte Knie anheben.

Am Ort folgende Sprünge ausführen:

- Grätschsprünge
- Schrittsprünge
- Kreuzsprünge.

Sprünge am Ort mit folgenden Aufgabenstellungen ausführen:

- Grätschsprünge und in die Hände klatschen
- Grätschsprünge und beide Arme in Hochhalte (Hampelmänner) führen
- Grätschsprünge und abwechselnd linken bzw. rechten Arm in Hochhalte führen.

Beidbeinig oder einbeinig durch das Klassenzimmer hüpfen.

Zwischen die Knie einen Gegenstand (Buch, Radiergummi, Luftballon, etc.) klemmen und durch das Klassenzimmer hüpfen, ohne den Gegenstand zu verlieren.

Über Hindernisse (Schulranzen hochkant oder flach aufgestellt) springen bzw. hüpfen.

Mit einem Partner in Handfassung gemeinsam durch das Klassenzimmer hüpfen.



### 6. Spiel- und Übungsformen für das Klassenzimmer



### „Ambros der Ball- und Wurfkünstler“

Sich einen oder mehrere Papierknäuel oder kleine Bälle (Tennisball, Tischtennisball) im Klassenzimmer zuwerfen. Es muss versucht werden, dass kein Ball zu Boden fällt.

Einen Papierknäuel oder kleinen Ball in einen oder mehrere Eimer, die an unterschiedlichen Orten aufgestellt sind, werfen.

Eine Pyramide aus Bechern mit Papierknäueln oder kleinen Bällen abwerfen.

Einen kleinen Ball mit den Händen oder mit den Füßen um alle Stühle rollen.

Einen kleinen Ball oder einen Papierknäuel hochwerfen und ihn

### 6. Spiel- und Übungsformen für das Klassenzimmer

- mit beiden Händen wieder auffangen
- mit einer Hand wieder auffangen
- im Sitz wieder auffangen
- im Hockstand wieder auffangen.

Wie vorherige Übung, nur noch Zusatzaufgaben ausführen, wie z.B.:

- den Boden mit den Händen berühren
- mehrmals in die Hände klatschen
- auf den Stuhl setzen und wieder aufstehen.

Einen kleinen Ball oder Papierknäuel ständig hochwerfen und sich durch das Klassenzimmer bewegen, ohne den Ball zu Boden fallen lassen.

Einen kleinen Ball oder Papierknäuel aus Gesichtshöhe fallen lassen und

- 1x unter dem Ball klatschen und wieder auffangen
- 1x über dem Ball klatschen und wieder auffangen
- wer kann 1x unter dem Ball und 1x über dem Ball klatschen und ihn wieder auffangen?

Im Stand

- einen Ball um den Körper kreisen lassen
- einen Ball um die Hände kreisen lassen („Wolle wickeln“)
- ein Bein vom Boden abheben und einen Ball von einer Hand in die andere unter dem Bein durchgeben.

Im Grätschstand vor dem Körper

- einen Ball hin und her rollen
- einen Ball um die Beine rollen, so dass er eine „8“ beschreibt
- einen Ball durch die Beine von einer Hand in die andere geben, so dass er eine „8“ beschreibt.

Im Sitz auf dem Stuhl

- einen Ball um alle Stuhlbeine im Slalom rollen
- einen Ball zwischen die Füße klemmen, mit angewinkelten Beinen hochwerfen und versuchen mit den Händen aufzufangen
- einen Ball zwischen die Füße klemmen, die Füße vom Boden abheben und durch kleine Scherbewegungen der Beine den Ball abwechselnd auf den linken bzw. rechten Fußrist rollen
- einen Ball um die angehobenen Beine, die angewinkelt sind, kreisen lassen
- einen Ball um die angehobenen Beine, die angewinkelt sind, wie eine „8“ kreisen lassen.



### „Steuerbert der Muskelprotz“

Auf allen „Vieren“ vorlings vorwärts bzw. rückwärts durch das Klassenzimmer gehen.

Wie vorherige Übung, nur rücklings.

Im Vierfüßlergang vorlings seitwärts durch das Klassenzimmer gehen.

Wie vorherige Übung, nur rücklings.

Im Vierfüßlergang vorlings vorwärts bzw. rückwärts gehen und dabei einen Gegenstand (Buch, Radiergummi, Mäppchen, etc.) auf dem Rücken transportieren.

Wie vorherige Übung, nur rücklings und einen Gegenstand auf dem Bauch transportieren.

Am Ort kräftiges „Schattenboxen“, ohne dabei Mitschüler zu treffen, durchführen.

### Muskelentspannungsübungen nach Jacobson

Mit geschlossenen Augen werden bei der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson verschiedene Muskelgruppen 5-7 Sekunden langsam angespannt und dann ca. 30 Sekunden entspannt. Die An- und Entspannung wird an jeder Muskelgruppe 2-mal hintereinander durchgeführt. Die Entspannungsübungen können im Liegen oder in bequemer Sitzhaltung durchgeführt werden. Nach den Entspannungsübungen werden die Augen geöffnet und der ganze Körper gestreckt und bewegt (Hände zu einer Faust schließen, Fußspitzen anziehen, Arme anwinkeln und strecken, Beine anziehen und strecken, Oberkörper räkeln, etc.).



Nachfolgend sind 7 Muskelgruppen aufgeführt, die in der angegebenen Reihenfolge angespannt und entspannt werden sollen, wobei gleichmäßig weitergeatmet wird:

- dominanter Arm: die Hand zu einer Faust schließen und den ganzen Arm gestreckt gegen eine Unterlage (Tisch) drücken
- nicht dominanter Arm: wie dominanter Arm
- Gesicht: die Muskeln des ganzen Gesichts anspannen, indem die Augen fest zusammengekniffen werden, die Lippen aufeinander gepresst werden und die Zunge gegen den Gaumen gedrückt wird
- Nacken: die Stirn fest gegen eine Unterlage (Tisch) drücken
- Rücken, Bauch und Oberkörper: die Schulterblätter und den Rücken fest gegen den Boden (im Liegen) bzw. gegen den Stuhl (im Sitzen) drücken und dabei den Bauch fest anspannen
- dominantes Bein: die Fußspitze in Richtung Knie anziehen und die Ferse fest gegen die Unterlage (Boden) drücken
- nicht dominantes Bein: wie dominantes Bein.

### 6. Spiel- und Übungsformen für das Klassenzimmer



### „Gantenkiel der Akrobat“

Auf dem Stuhl sitzen und

- eine Gewichtsverlagerung von der linken zur rechten Sitzfläche ausführen
- schnelles Aufstehen und wieder Hinsetzen ausführen
- das Becken nach vorne bzw. hinten kippen
- das Becken nach links bzw. rechts kippen
- Rumpfbeuge vorwärts ausführen, so dass die Hände die Füße (möglichst klein machen) berühren
- Rumpfbeuge seitwärts ausführen, so dass die Hände den Boden berühren.

Auf dem Stuhl sitzen, den Oberkörper gerade aufrichten und

- die Hände zur Decke strecken
- die Hände zur Decke strecken und den

Oberkörper in der Längsachse nach links bzw. rechts verdrehen

- die Hände zur Decke strecken und den Oberkörper seitwärts beugen
- die Hände hinter dem Kopf verschränken und die Ellbogen abwechselnd nach vorne bzw. nach hinten führen.

### 6. Spiel- und Übungsformen für das Klassenzimmer

Auf dem Stuhl sitzen, mit den Händen an der Stuhllehne festhalten und

- abwechselnd das linke bzw. das rechte Bein bis zur Waagrechten vom Boden abheben; wer kann das Bein bis zur Senkrechten führen?
- beide Beine gemeinsam bis zur Waagrechten abheben
- beide Beine vom Boden abheben und abwechselnd etwas nach links bzw. rechts führen
- mit beiden Beinen „Radel fahren“.

Neben den Stuhl knien, den Oberkörper auf die Sitzfläche des Stuhles legen (Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule!) und

- abwechselnd den linken bzw. rechten Arm bis zur Waagrechten anheben
- beide Arme gleichzeitig bis zur Waagrechten anheben
- abwechselnd das linke bzw. das rechte Bein bis zur Waagrechten anheben
- abwechselnd den linken Arm und das rechte Bein bzw. den rechten Arm und das linke Bein gleichzeitig bis zu Waagrechten anheben
- abwechselnd den linken Arm und das linke Bein bzw. den rechten Arm und das rechte Bein gleichzeitig bis zur Waagrechten anheben.

Neben den Stuhl knien, den Oberkörper auf die Sitzfläche des Stuhles legen und mit den Händen an den Stuhlfüßen festhalten. Wer kann beide Beine gleichzeitig bis zu Waagrechten anheben?

Über den Stuhl steigen und unter dem Stuhl durchkriechen, wobei immer eine Hand auf der Sitzfläche sein muss.



## „Schlaf der Artist“

Verschiedene Bewegungsformen von einem Partner spiegelbildlich nachahmen, wie z.B.:

- Arme in Hochhalte, Sehhalte oder Vorhalte
- Finger schnippen
- Kopf bewegen (nicken, wackeln, etc.)
- Hockstand oder Liegestütz
- Knie anheben
- Sitz auf dem Boden oder dem Stuhl
- Stand auf einem Bein
- Drehung um die Körperlängsachse
- etc.

Auf dem Stuhl sitzen, Unterarme und Stirn ruhen auf dem Tisch. Ein Partner schreibt Buchstaben, Zahlen, Wörter oder Ähnliches mit einem Finger auf den Rücken. Das Geschriebene muss erraten werden.

Verschiedene Überkreuzbewegungen in unterschiedlicher Reihenfolge dem Spiel-leiter nachahmen, wie z.B.:

- linken und rechten Arm kreuzen
- linke Hand zur rechten Schulter, rechte Hand zur linken Schulter
- linke Hand zum rechten Ohrläppchen, rechte Hand zum linken Ohrläppchen
- linke Hand zum rechten Ohrläppchen, rechte Hand zur Nase
- rechte Hand zum linken Ohrläppchen, linke Hand zur Nase.

Beim „Macarena-Tanz“ (nach der Musik von Macarena von LOS DEL RIO oder jede flotte Musik im 4/4-Takt) werden folgende Bewegungen auf jeweils 2 Zählzeiten ausgeführt:

- rechter Arm in Vorhalte, dann linker Arm in Vorhalte



- rechte Hand umdrehen, linke Hand umdrehen
- rechte Hand zur linken Schulter, linke Hand zur rechten Schulter
- rechte Hand hinter das rechte Ohr, linke Hand hinter das linke Ohr
- rechte Hand zur rechten Hüfte, linke Hand zur linken Hüfte
- rechte Hand zur rechten Pobacke, linke Hand zur linken Pobacke
- Hüftkreisschwung linksherum
- 1/4-Drehung nach links – klatschen in die Hände
- der Tanz beginnt in der neuen Blickrichtung von vorne.

## 6. Spiel- und Übungsformen für das Klassenzimmer



### „Pierre Kattun auf Inseln“

Viele Bierdeckel oder Teppichfliesen liegen am Boden („Inseln“) im ganzen Klassenzimmer verteilt:

- die Kinder gehen nur auf „Inseln“ vorwärts, rückwärts oder seitwärts
- jeweils zwei Kinder geben sich die Hand und gehen gemeinsam nebeneinander nur auf „Inseln“ vorwärts, rückwärts oder seitwärts
- mehrere Kinder bilden eine Schlange (stehen hintereinander und legen jeweils die Hände auf die Schultern des Vordermannes) und gehen nur auf „Inseln“.

Wie die vorigen Übungen, nur gehen die Kinder jetzt nicht auf „Inseln“, sondern zwischen den „Inseln“, ohne sie zu betreten.

### 6. Spiel- und Übungsformen für das Klassenzimmer

Wie die vorherigen beiden Übungen, nur transportieren die Kinder zusätzlich noch verschiedene Gegenstände (Buch, Mäppchen, etc.):

- mit den Händen
- auf dem Kopf
- auf der Schulter
- auf dem Rücken
- zwischen Kinn und Brust.

Jedes Kind hat 3 Bierdeckel bzw. 3 Teppichfliesen und muss sich vorwärts bewegen, indem es sich immer mit beiden Füßen auf Bierdeckeln bzw. Teppichfliesen befindet, d.h. der freiwerdende Bierdeckel bzw. die Teppichfliese muss immer wieder vorne angelegt werden.

Wie vorherige Übung, nur mit 2 Bierdeckeln bzw. 2 Teppichfliesen.



## „Brunhold auf Achse“

Durch das Klassenzimmer vorwärts bzw. rückwärts gehen. Bei der Begegnung mit einem Mitschüler erfolgt eine Begrüßung, wie z.B.:

- Hände geben
- tiefe Verbeugung ausführen
- eleganten Knicks ausführen
- in die Hände des Partners klatschen
- Schultern berühren sich
- Rücken berühren sich
- Unterarme berühren sich. Hüften berühren sich
- Fußspitzen bzw. Fußsohlen eines Beines berühren sich
- etc.

Einen Partner durch das Klassenzimmer führen, indem die Hände auf die Schultern bzw. um die Hüften gelegt werden

- Partner hat die Augen geöffnet
- Partner hat die Augen geschlossen.

Durch das Klassenzimmer nach Musik gehen und

- in die Hände klatschen auf 1, 2, 3 oder 4
- in die Hände klatschen auf 1+3 oder 2+4
- 4 kleine Schritte bzw. 4 große Schritte im Wechsel ausführen
- 4 Schritte gehen, 4x federn am Ort im Wechsel
- 4 Schritte gehen, 2x Wechselschritt im Wechsel
- im Wechsel auf 4 Schritte immer kleiner werden und dann auf 4 Schritte wieder größer werden
- etc.



Mit einem Partner durch das Klassenzimmer gehen, wie z.B.:

- vorwärts gehen mit Schulter an Schulter
- seitwärts gehen mit Rücken an Rücken.
- mit Rücken an Rücken, wobei ein Partner vorwärts geht, der andere rückwärts.

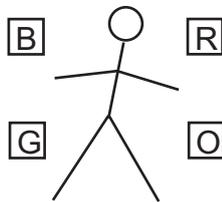
## 6. Spiel- und Übungsformen für das Klassenzimmer



### „KNAXianer die Spielfreunde“

#### „KNAXianer sind beweglich und geschickt“

Die KNAXianer stehen zwischen vier Teppichfliesen oder Bierdeckeln mit unterschiedlichen Farben. Alle Anweisungen des Spielleiters werden ausgeführt, wie z.B. eine Hand auf Blau und dort lassen, einen Fuß auf Grün und dort lassen, die freie Hand auf Rot und dort lassen, den freien Fuß auf Orange und dort lassen; die Hand von Blau auf Grün wechseln, den Fuß von Orange auf Blau wechseln, usw. Wichtig ist, dass die Hände bzw. Füße, die nicht bewegt werden, immer auf der festgelegten Farbe bleiben sollen.



#### „KNAXianer sind flink“

Jede Bankreihe im Klassenzimmer hat ein Chiffon-Tuch oder einen Papierball. Welche Gruppe lässt das Tuch bzw. den Ball am schnellsten von vorne nach hinten und von hinten wieder nach vorne wandern?

Wie vorherige Übung, nur darf das Chiffon-Tuch bzw. der Papierball nicht mit den Händen übergeben werden, sondern unter Einsatz anderer Körperteile, wie z.B.:

- Arme
- Beine
- Füße.

#### „KNAXianer trotzen Feuer, Sturm und Wasser“

Alle Kinder bewegen sich frei im Klassenzimmer umher. Werden vom Spielleiter die Begriffe „Feuer“, „Sturm“ bzw. „Wasser“ genannt, müssen folgende Aufgaben möglichst schnell ausgeführt werden:

- „Feuer“: alle Kinder müssen zur Fensterseite oder einen Partner in Huckepack nehmen
- „Sturm“: alle Kinder müssen an eine Wandseite oder sich möglichst klein machen.
- „Wasser“: alle Kinder müssen sich auf die Stühle setzen oder stellen.

#### „KNAXianer sind gute Pantomimen“

Der Spielleiter erzählt eine Geschichte und alle Kinder müssen die Geschichte pantomimisch nachahmen. Beispiele für Geschichten:

- Autofahrt
- Küchen- bzw. Gartenarbeit
- Zoobesuch
- Urlaub
- Sportfest
- etc.

#### „KNAXianer sind Cowboys“

Alle Kinder nehmen ein Lineal, das ein Pferd symbolisieren soll, zwischen die Beine und reiten zur Musik im Klassenzimmer umher. Bei Musikstopp bleiben alle Kinder umgehend stehen.

Wie vorherige Übung, nur wird mit einem Tuch (Taschentuch, Chiffon-Tuch) noch ein „Lasso“ geschwungen.



### **„KNAXianer spielen Hockey“**

Alle Kinder führen mit einem Lineal einen Papierball wie im Hockey durch das Klassenzimmer, ohne den Ball zu schießen.

### **„KNAXianer spielen Basketball“**

Jede Bankreihe hat eine bestimmte Anzahl von Papierbällen, die in einen Korb geworfen werden müssen. Welche Reihe trifft die meisten Bälle in den Korb?

### **„KNAXianer spielen Fußball“**

Alle Kinder führen mit den Füßen einen Papierball wie beim Fußball durch das Klassenzimmer.

### **„KNAXianer lassen den Ball wandern“**

Jedes Kind hat einen breiten Plastikbecher. In jeder Bankreihe muss ein kleiner Ball von der vordersten zur hintersten Bank nur mit dem Becher weitergegeben werden und wieder zurück. Welche Bankreihe lässt den Ball am schnellsten einmal durchlaufen?

Wie vorherige Übung, nur

- mit zwei oder mehr Bällen gleichzeitig
- mehrere Bankdurchläufe.

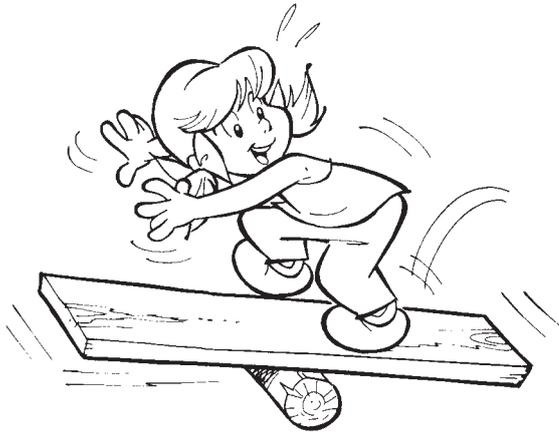
### **„Mal“-Staffel**

Alle Kinder von jeder Bankreihe müssen nacheinander wie bei einer Staffel zur Tafel laufen, bei der ein großes Blatt Papier liegt. Als „Staffelholz“ wird ein Bleistift verwendet, der immer dem nächsten Kind übergeben werden muss. Jedes Kind hat die Aufgabe, etwas auf das Papier zu malen. Das wird solange fortgesetzt, bis alle Kinder von jeder Bankreihe etwas gemalt haben. Jede Gruppe versucht, ein schönes „Gemälde“ zu erstellen. Die „Gemälde“ können anschließend im Klassenzimmer aufgehängt und evtl. prämiert werden.

### **„Würfelspiele“**

Der Spielleiter würfelt mit einem großen Würfel. Alle Kinder müssen für die Zahlen bestimmte Aufgaben erledigen, wie z.B.:

- bei einer 1: 10x am Ort hüpfen
- bei einer 2: den Sitzplatz mit dem Nachbarn wechseln
- bei einer 3: unter dem eigenen Stuhl durchkriechen
- bei einer 4: eine Standwaage (10 Sekunden auf einem Bein stehen und die Augen schließen) ausführen
- bei einer 5: 5 Hampelmänner ausführen
- bei einer 6: alle Tische im Klassenzimmer mit einer Hand berühren und wieder zum Platz zurückkehren.



## 7. Spiel- und Übungsformen für die Sporthalle und das Freie

Die nachfolgenden Spiel- und Übungsformen sind grundsätzlich für die Sporthalle mit den entsprechenden Geräten und Hilfsmitteln ausgelegt. Viele der aufgeführten Übungsformen können jedoch problemlos auch im Freien organisiert und durchgeführt werden. Natürlich bieten sich auf Sportplätzen auch alle erdenklichen Spiel- und Übungsformen aus der Leichtathletik an.

## 7. Spiel- und Übungsformen für die Sporthalle und das Freie

### „Dodo die Balancekünstlerin“

#### Übungen mit verschiedenen Geräten und Gegenständen

Auf einem Tau (das Tau kann auch in Kurven ausgelegt werden), das am Boden liegt, vorwärts, rückwärts oder seitwärts balancieren.

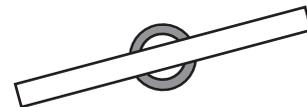
Über mehrere Gymnastikstäbe vorwärts, rückwärts oder seitwärts balancieren; wer kann auf einem Bein auf dem Stab stehen?

Zwei Kinder stehen sich auf einem Bein gegenüber und balancieren auf dem anderen Bein einen Stab; wer kann dabei noch eine Strecke zurücklegen?

Über mehrere Autoschläuche bzw. Autoreifen balancieren.

Mit Autoschläuchen, Autoreifen, Kleinkästen und Brettern oder Langbänken Laufstege bzw. Brücken bauen und darüber balancieren.

Mit einem Autoschlauch, Autoreifen bzw. Kleinkasten und einem Brett oder einer Langbank eine Wippe bauen und darüber balancieren.



Auf verschiedenen Gegenständen balancieren, wie z.B.:

- Sportkreisel
- Wackelbrett
- Medizinball
- Walzen verschiedener Art und Größe

Auf den Holmen eines Barrens balancieren

- auf allen „Vieren“ vorlings vorwärts bzw. rückwärts
- auf allen „Vieren“ rücklings vorwärts bzw. rückwärts



- im aufrechten Gang vorwärts bzw. rückwärts.

Auf unterschiedlich hochgestellten Reckstangen balancieren.

Zwischen zwei Reckpfosten ein Tau als Balancierseil und ein Tau als Halteseil befestigen und darüber balancieren.

### • **Übungen mit der Langbank (häufig kann auch der Schwebebalken verwendet werden)**

Über eine Langbank vorwärts, rückwärts oder seitwärts gehen.

Über eine Langbank vorwärts gehen und dabei einen Ball auf die Bank prellen und wieder auffangen.

Über eine schräg gestellte Langbank balancieren.

Auf einer Langbank um Keulen im Slalom gehen.

Auf einer Langbank über Gegenstände (Schuhkarton, Keulen, Papierrollen, etc.) steigen.

Über eine umgedrehte Langbank vorwärts, rückwärts oder seitwärts balancieren.

Über eine umgedrehte Langbank, schräggestellt, balancieren.

Auf einer umgedrehten Langbank über Gegenstände (Schuhkarton, Keulen, Papierrollen, etc.) steigen.

Über eine umgedrehte Langbank, die auf mehreren Gymnastikstäben liegt, vorwärts, rückwärts oder seitwärts balancieren (**Vorsicht beim Absteigen, Langbank muss gesichert werden, damit sie nicht wegrollt !!!**).

Über eine umgedrehte Langbank, unter die ein Tau längs oder eine Weichbodenmatte gelegt wird, vorwärts, rückwärts oder seitwärts balancieren.

Über eine umgedrehte Langbank, die als Wippe (Holzklotz, Sprungbrett oder Kleinkasten in der Mitte unter die Bank legen) aufgebaut ist, vorwärts, rückwärts oder seitwärts balancieren.

Eine Langbank ca. 0,5m bis 1m hochstellen und darüber balancieren.

Über eine umgedrehte Langbank, die ca. 0,5m hochgestellt wird, balancieren.

Wie die vorgenannten Übungen, nur

- zusätzlich eine Drehung um die Körperlängsachse durchführen
- einen Gegenstand (Wasserball, Luftballon, Stab, Papierrolle, Bierdeckel, Sandsäckchen, Joghurtbecher, etc.) auf einer oder beiden Händen bzw. auf dem Kopf balancieren
- einen Medizinball oder Pezziball in Hochhalte tragen
- einen Ball in Händen tragen, hochwerfen und wieder auffangen
- mit einem Ball oder Gegenstand durch einen Reifen steigen
- einen Luftballon auf einem Finger balancieren; wer kann es mit zwei Luftballons? Wer kann einen Luftballon auf dem Kopf balancieren (sehr schwierig!)?
- einen Luftballon ständig in der Luft halten; wer kann es mit zwei Luftballons?

Über eine Langbank mit geschlossenen Augen balancieren; wer kann dies auf einer umgedrehten Langbank (**sehr schwierig - evtl. Hilfestellung geben und am Ende der Bank absichern !!!**)

Über eine Langbank gehen und dabei einen Stab unter der Sitzfläche durchführen; wer kann dies auf der umgedrehten Langbank?

7. Spiel- und Übungsformen für die Sporthalle und das Freie



Wie vorherige Übung, nur auf die Langbank sitzen und den Stab, der unter der Sitzfläche der Bank ist, auf die Füße legen und über die Bank rutschen; wer kann dies auf der umgedrehten Langbank?

### Partnerübungen

Partnerweise über eine Langbank einen Wasserball bzw. Luftballon zwischen den Köpfen, zwischen den Rücken, zwischen den Bäuchen, zwischen Bauch und Rücken mit oder ohne Handfassung von einer Seite zur anderen transportieren.

Wie vorherige Übung, nur auf umgedrehter Langbank balancieren (sehr schwierig!).

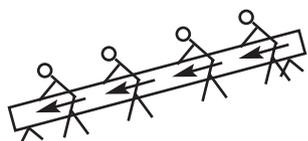
Zwei Langbänke werden parallel nebeneinander gestellt; zwei Partner stehen sich gegenüber jeweils auf einer Bank, klemmen einen Wasserball bzw. eine Klorolle zwischen die Köpfe und bewegen sich über die Bänke.

Zwei Kinder gehen auf der Langbank aufeinander zu und versuchen, aneinander vorbeizukommen, ohne herunterzufallen; wer kann dies auf der umgedrehten Langbank (sehr schwierig!)?

Wie vorherige Übung, nur versucht ein Kind zwischen den Beinen des anderen Kindes durchzuschlüpfen.

3-4 Kinder stehen auf der Langbank verteilt; die restlichen Kinder kriechen zwischen den Beinen hindurch.

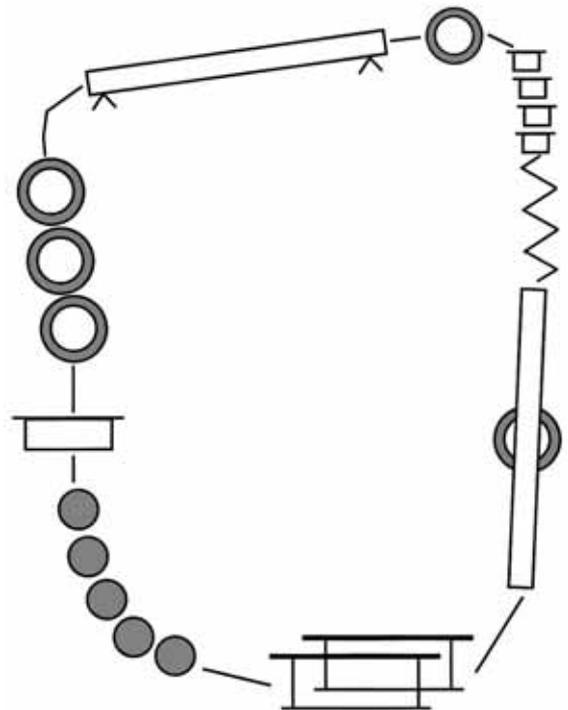
8-10 Kinder stützen sich auf einer Seite der Langbank im Liegestütz vorlings oder rücklings ab und stellen die Füße auf der anderen Seite der Bank auf den Boden; die anderen Kinder kriechen unter dem Tunnel durch.



6-8 Kinder stehen auf einer Langbank; eine Zauberschnur oder ein langer Bindfaden wird an einem Ende der Bank festgebunden. Jedes Kind schlingt die Schnur unter der Bank durch und gibt sie dem nächsten weiter bis die Schnur am anderen Ende der Bank angelangt ist und wieder zurück (Sitzfläche umschlingen). Wer kann dies auch auf einer umgedrehten Langbank?

### Übungen in einem Balancier- bzw. Hindernisparcours

Einen Balancierparcours mit verschiedenen Geräten (Barren, Reck, Langbank, Kastenteilen, Kleinkasten, etc.) und Hilfsmitteln (Tau, Stab, Seil, Autoreifen, Autoschlauch, Fahrradreifen, etc.) aufbauen und darüber balancieren.



## 7. Spiel- und Übungsformen für die Sporthalle und das Freie



Wie vorherige Übung, nur

- einen Gegenstand (Wasserball, Luftballon, Stab, Papierrolle, Bierdeckel, Sandsäckchen, Joghurtbecher, etc.) auf einer oder beiden Händen bzw. auf dem Kopf balancieren
- einen Luftballon auf einem Zeigefinger balancieren; wer kann es mit zwei Luftballons?
- einen Luftballon auf dem Kopf balancieren (sehr schwierig!)
- einen Luftballon ständig in der Luft halten; wer kann es mit zwei Luftballons?
- einen kleinen Ball (Tennis- oder Tischtennisball) auf einem Holzbrett balancieren.

Partnerweise in einem Reifen über einen Balancierparcours gehen.

4-5 Kinder stehen hintereinander und legen jeweils einen Reifen über sich und den Vordermann; gemeinsam soll versucht werden, über einen Balancierparcours zu gehen.

Einen Hindernisparcours mit verschiedenen Geräten (Barren, Reck, Langbank, Kleinkasten, Trampolin, etc.) und Hilfsmitteln (Tau, Stab, Zauberschnur, Autoreifen, Autoschlauch, Keulen, Papierrollen, etc.) aufbauen. Einen Bierdeckel auf dem Kopf balancieren und den Parcours überwinden, ohne den Bierdeckel zu verlieren. Wer kann dazu noch jeweils einen Bierdeckel auf den Schultern balancieren?

Wie vorherige Übung, nur

- einen Luftballon auf einem Zeigefinger balancieren; wer kann es mit zwei Luftballons?
- einen Luftballon auf dem Kopf balancieren (sehr schwierig!)
- einen Luftballon ständig in der Luft halten; wer kann es mit zwei Luftballons?
- einen kleinen Ball (Tennis- oder Tischtennisball) auf einem Holzbrett balancieren.

## • Übungen mit dem Pedalo

Die Übungen mit dem Pedalo sind zum Teil sehr schwierig auszuführen, jedoch eignet sich das Pedalo hervorragend zur Schulung des Gleichgewichts, der Koordination, der Geschicklichkeit, der Reaktion und auch der Konzentration.

Auf dem Pedalo stehen und einen Ball um den Körper führen.

Auf dem Pedalo im Hockstand stehen und dabei einen Ball um das Pedalo rollen.

Auf dem Pedalo stehen und einen Ball hochwerfen und wieder auffangen.

Auf dem Pedalo stehen und einen Gymnastikstab auf einer Hand balancieren.

Mit Unterstützung von einem Partner auf dem Pedalo eine Strecke vorwärts bzw. rückwärts fahren.

Mit Unterstützung von zwei Gymnastikstäben, die auf dem Boden aufgestellt werden können, auf dem Pedalo eine Strecke vorwärts bzw. rückwärts fahren.

Ohne Unterstützung eines Partners oder von Gymnastikstäben auf dem Pedalo eine Strecke vorwärts bzw. rückwärts fahren.

Wie vorherige Übung, nur einen Gegenstand (Ball, Joghurtbecher, etc.) in den Händen halten bzw. auf einer oder beiden Händen balancieren.

Eine Keule oder eine Papierrolle auf das Pedalo stellen und langsam vorwärts bzw. rückwärts schieben, ohne dass der Gegenstand herunterfällt.

Mehrere Kinder fahren auf dem Pedalo kreuz und quer durch den Raum; es muss darauf geachtet werden, dass es keine Zusammenstöße gibt. Rechts vor links wie im Straßenverkehr muss beachtet werden.

**7. Spiel- und Übungsformen für die Sporthalle und das Freie**



### **Kleine Kunststücke**

In einem Abstand von ca. 2m zu einer Wand auf ein Pedalo stellen; einen Ball an die Wand werfen und versuchen ihn wieder aufzufangen, ohne dass er zu Boden fällt (sehr schwierig!).

Mit dem Pedalo unter einem gespannten Seil durchfahren (sehr schwierig!).

Zwei Kinder fahren nebeneinander auf dem Pedalo und halten einen Gymnastikstab zwischen sich (sehr schwierig!).

Zwei Kinder stehen sich auf ihren Pedalos gegenüber, halten zwei Stäbe, auf denen ein Ball balanciert wird; wer kann dabei noch eine Strecke fahren (sehr schwierig!)?

Wie vorherige Übung, nur den Ball hin- und herrollen lassen durch Heben und Senken der Stäbe; wer kann den Ball hochwerfen und wieder auffangen?

### **„Didi der Jongleur“**

#### **Übungen mit Bechern**

Einen kleinen Ball (Plastik-, Tennis-, oder Tischtennisball) über den Boden rollen und hinterherlaufen, den Ball überholen und mit einem Becher (breiter Plastikbecher) auffangen.

Einen kleinen Ball über den Boden rollen und hinterherlaufen, den Ball überholen, Grätschstellung mit dem Rücken zum Ball einnehmen und den durch die Beine rollenden Ball mit einem Becher auffangen.

Einen kleinen Ball mit einem Becher am Boden um Male (Papierrollen, Schuhkartons) vorwärts bzw. rückwärts treiben oder führen.

Einen kleinen Ball auf einem umgedrehten Becher balancieren.

Einen kleinen Ball mit einem Becher hochwerfen, auf dem Boden aufspringen lassen und wieder mit dem Becher auffangen.

Einen kleinen Ball mit einem Becher hochwerfen und wieder mit dem Becher auffangen.

Einen kleinen Ball mit einem Becher möglichst bis zur Decke hochwerfen, auf dem Boden aufspringen lassen und wieder mit dem Becher auffangen.

Einen kleinen Ball mit einem Becher möglichst bis zur Decke hochwerfen und wieder mit dem Becher auffangen.

Einen kleinen Ball mit einem Becher hochwerfen, nach dem ersten Aufspringen am Boden ein Bein über den Ball führen, danach den Ball mit dem Becher wieder auffangen (sehr schwierig!).

In jeder Hand einen Becher; einen kleinen Ball mit einem Becher hochwerfen und mit dem anderen wieder auffangen.



### Partnerübungen:

Partnerweise sich einen Ball mit dem Becher zurollen und mit dem Becher wieder aufnehmen.

Wie vorherige Übung, nur in Bewegung.

Beide Partner stehen mit dem Rücken zueinander; beide Partner haben einen Becher in beiden Händen und übergeben sich einen kleinen Ball:

- durch seitliches Drehen des Oberkörpers
- über die Schulter links bzw. rechts
- durch die gegrätschten Beine und über Kopf.

Beide Partner liegen in Rückenlage mit angestellten Beinen so gegenüber, dass die Füße jeweils auf Höhe des Gesäßes des anderen stehen; durch Hochrollen des Oberkörpers nähern sich beide Partner einander und übergeben dabei jedesmal einen kleinen Ball mit einem Becher.

Wie vorherige Übung, nur mit zwei Bechern und zwei Bällen.

Beide Partner sitzen im Grätschsitz mit gestreckten Beinen, die sich an den Füßen berühren, gegenüber und übergeben sich mit einem Becher einen kleinen Ball durch Vorbewegen.

Wie vorherige Übung, nur mit zwei Bechern und zwei Bällen.

Alle Kinder haben einen Becher; die Hälfte der Kinder haben zusätzlich einen kleinen Ball im Becher und sollen den Ball mit dem Becher an andere Kinder möglichst oft weitergeben (Ball von Becher zu Becher geben).

Wie vorherige Übung, nur sind alle Kinder in einem Fahrradreifen, die im Abstand bis zu 0,5m auseinander liegen (die Kinder müssen im Reifen bleiben).

### Kleine Zirkusstücke für Ballartisten:

Die nachfolgenden Übungen sind zum Teil sehr schwer; sie können jedoch jederzeit mit den Kindern mal ausprobiert werden. Bei häufigerem Üben stellen sich auch hier Erfolgserlebnisse ein.

Einen kleinen Ball mit einem Becher hochwerfen und wieder auffangen, vor dem Auffangen den Becher jedoch von einer Hand in die andere geben.

Wie vorherige Übung, den Ball jedoch vor dem Auffangen auf dem Boden aufspringen lassen.

Einen kleinen Ball mit einem Becher in der rechten Hand in hohem Bogen von rechts nach links werfen, schnell den Becher in die linke Hand wechseln und versuchen den Ball wieder aufzufangen.

Partnerweise:

- einen kleinen Ball mit einem Becher zum Partner werfen; der Partner versucht, den Ball mit seinem Becher aufzufangen
- einen kleinen Ball mit einem Becher zum Partner werfen; der Partner lässt den Ball auf dem Boden aufspringen und versucht den Ball mit seinem Becher aufzufangen
- einen kleinen Ball rückwärts über den Kopf mit einem Becher zum Partner werfen; der Partner versucht, den Ball seinem Becher aufzufangen
- jeder Partner hat einen kleinen Ball in seinem Becher, beide werfen gleichzeitig den Ball mit dem Becher zum Partner und versuchen den Ball aufzufangen (sehr schwierig!)
- ein Partner hat in jeder Hand einen Becher mit jeweils einem Ball darin, er wirft beide Bälle gleichzeitig seinem Partner zu; dieser versucht, die Bälle mit ebenfalls zwei Bechern aufzufangen (sehr schwierig!).

7. Spiel- und Übungsformen für die Sporthalle und das Freie



## • **Übungen mit dem Luftballon**

Viele der nachfolgenden Übungen mit dem Luftballon lassen sich zum Teil auch im Klassenzimmer durchführen.

Einen Luftballon hochwerfen und wieder auffangen.

Einen Luftballon hochwerfen und versuchen, dass er die Decke berührt.

Einen Luftballon jonglieren, so dass er nicht zu Boden fällt,

- mit beiden Händen
- mit einer Hand
- mit beiden Füßen
- mit einem Fuß
- mit dem Kopf.

Zwei Luftballons mit Händen, Füßen und dem Kopf jonglieren, so dass keiner zu Boden fällt; wer kann es mit drei Luftballons?

Einen Luftballon im Raum vorwärts treiben, ohne dass er zu Boden fällt,

- mit beiden Händen
- mit einer Hand
- mit beiden Füßen
- mit einem Fuß
- mit dem Kopf.

Einen Luftballon mit einer Hand oder mit einem Finger balancieren, ohne dass er zu Boden fällt und dabei

- in die Knie gehen und mit der anderen Hand den Boden berühren
- hinsetzen und wieder aufstehen; wer kann es mit zwei Luftballons?  
• auf den Bauch oder den Rücken legen und wieder aufstehen; wer kann es mit zwei Luftballons?

In Rückenlage einen Luftballon auf den Zehen balancieren. Wer kann es mit zwei Luftballons?

Einen Luftballon zwischen die Knie klemmen und

- vorwärts oder rückwärts gehen
- vorwärts oder rückwärts hüpfen.

Jeweils einen Luftballon unter die Arme bzw. zwischen die Knie klemmen und vorwärts oder rückwärts hüpfen.

Einen Luftballon durch die gegrätschten Beine nach hinten oben werfen, 1/2-Drehung ausführen und versuchen den Luftballon wieder zu fangen, ohne dass er zu Boden fällt.

Einen Luftballon mit beiden Händen hinter dem Rücken fassen, nach vorne beugen und den Luftballon über den Kopf nach vorne werfen und versuchen den Luftballon vor dem Körper wieder aufzufangen, ohne dass er zu Boden fällt.

Einen Luftballon hochwerfen und versuchen den Luftballon hinter dem Rücken wieder aufzufangen.

Einen Hindernisparcours mit verschiedenen Geräten (Langbank, Kleinkasten, etc.) und Hilfsmitteln (Tau, Seil, Bananenkarton, Keulen, Papierrollen, etc.) aufbauen; 3 Kinder bilden eine Gruppe und erhalten 2 Luftballons. Die Gruppe muss den Hindernisparcours gemeinsam überwinden und dabei die Luftballons mitnehmen, wobei die Luftballons ständig in der Luft sein müssen.

## • **Übungen mit dem Chiffon-Tuch**

Mit dem Chiffon-Tuch können in der Sporthalle oder im Freien auch alle Übungen, die bereits bei den Übungsformen im Klassenzimmer aufgeführt sind, durchgeführt werden. Zusätzlich können noch die nachfolgenden Übungsformen angeboten werden.



### **Partnerübungen:**

Beide Partner stehen sich gegenüber; P1 hat zwei Chiffon-Tücher, wirft sie hoch und ruft eine Farbe, die P2 fangen muss.

Beide Partner stehen sich gegenüber und werfen sich ein bzw. zwei Chiffon-Tücher abwechselnd zu.

Beide Partner stehen sich gegenüber, P1 wirft P2 ein bzw. zwei Chiffon-Tücher gleichzeitig zu und führt dann eine Zusatzaufgabe aus, wie z.B.:

- ein paar Schritte zurückgehen
- ein paar Hampelmänner
- ein paar Sprünge am Ort
- jeweils 2 Sprünge auf dem linken bzw. rechten Bein
- etc.

Beide Partner stehen hintereinander, der vordere Partner P1 hat ein bzw. zwei Chiffon-Tücher, wirft es/sie hoch und geht hinter P2, P2 führt die gleiche Übung aus wie P1, usw.

Zwei Partner stehen sich im Abstand von ca. 2m gegenüber, werfen jeweils ihr Chiffon-Tuch gleichzeitig hoch, wechseln den Platz und fangen das Tuch des Partners.

P1 hat zwei Tücher mit verschiedenen Farben und geht bzw. läuft in der Halle umher; P2 und P3 laufen hinter P1 her und fangen das ihnen zugeordnete Chiffon-Tuch, wenn P1 die Tücher loslässt.

### **Übungen in Kreisauflistung:**

Alle Kinder stehen im Kreis hintereinander mit der linken bzw. der rechten Schulter zur Kreismitte. Jedes Kind hat ein Chiffon-Tuch in der linken bzw. rechten Hand. Alle Kinder werfen das Chiffon-Tuch gleichzeitig hoch und gehen einen Schritt nach vorne und fangen das Tuch vom Vordermann auf. Das Tuch bleibt am Ort, die Kinder bewegen sich auf der Kreisbahn.

Alle Kinder stehen im Kreis nebeneinander mit Blick zur Kreismitte. Jedes Kind hat ein Chiffon-Tuch in der rechten Hand. Alle Kinder werfen ihr Chiffon-Tuch gleichzeitig 3x mit der rechten Hand hoch und werfen es beim 4. Mal weiter nach links in die linke Hand, wieder 3x hoch und dann weiter zum Nachbarn, usw. (hoch-hoch-hoch-weiter).

Wie vorherige Übung, nur

- den Wurf-Rhythmus ständig variieren (schnell bzw. langsam)
- jedoch nur 1x oder 2x hochwerfen und dann weiter
- jedes Kind hat zwei Chiffon-Tücher (nur für besonders Geübte und kleine Gruppen - sehr schwierig!)
- Richtungswechsel der Laufrichtung der Chiffon-Tücher auf Ansage des Spielleiters (nur für besonders Geübte und kleine Gruppen – sehr schwierig!).

### **Übungen in einem abgegrenzten Spielfeld:**

Alle Kinder haben ein Chiffon-Tuch, gehen in einem begrenztem Spielfeld und werfen ihr Tuch ständig hoch.

Wie vorherige Übung, nur wird nun nicht das eigene Chiffon-Tuch hochgeworfen, sondern immer ein anderes Tuch; alle Tücher sollen in der Luft gehalten werden.



### „Fetz Braun läuft im Irrgarten“

#### • Übungen mit Fahrradreifen

Anstelle der Fahrradreifen können auch Gymnastikreifen verwendet werden. In vielen Fällen sind jedoch Fahrradreifen besser geeignet, da sie am Boden nicht so leicht wegrutschen. Außerdem können Sie kostenlos organisiert werden.

Mit einem Fahrradreifen laufen, den Reifen dabei

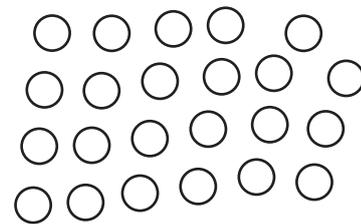
- halten wie einen „Heiligenschein“
- halten wie ein „Lenkrad“
- über die linke bzw. rechte Schulter hängen
- um die Hüfte tragen
- mit der linken bzw. rechten Hand vorwärts bzw. rückwärts rollen; wer kann um den rollenden Reifen laufen oder durch den rollenden Reifen steigen?

Eine Hälfte der Kinder hat einen Fahrradreifen und hält ihn wie ein „Tor“; die andere Hälfte läuft umher. Auf ein Signal müssen sie durch ein „Tor“ schlüpfen und dann die Halter der Reifen ablösen. Wer kann zwischen zwei Signalen durch die meisten „Tore“ steigen?

#### 7. Spiel- und Übungsformen für die Sporthalle und das Freie

Viele Fahrradreifen sind wie ein „Irrgarten“ im Raum ausgelegt; um die Reifen laufen und dabei immer

- mit dem linken bzw. rechten Fuß in einen Reifen treten
- abwechselnd mit dem linken bzw. rechten Fuß in einen Reifen treten
- mit beiden Beinen in einen Reifen treten
- wer schafft zwischen zwei Signalen die meisten Reifen?



Viele Fahrradreifen sind wie ein „Irrgarten“ im Raum ausgelegt; um die Reifen laufen und auf ein Signal in einen Reifen hüpfen und eine Zusatzaufgabe ausführen, wie z.B.:

- im Sitz: Beine in die Höhe strecken
- in Rückenlage: „Radel fahren“
- in Bauchlage: „Schwimmbewegungen“ ausführen
- auf allen „Vieren“ um den Reifen wandern, wobei die Hände im Reifen und die Füße außerhalb dem Reifen sind bzw. umgekehrt
- etc.

Viele Fahrradreifen sind wie ein „Irrgarten“ im Raum ausgelegt; um die Reifen laufen und auf ein Signal

- sich alleine, zu zweit, zu dritt, etc. in einen Reifen stellen
- in einen Reifen springen, den Reifen über den Kopf führen, am Boden ablegen und wieder weiterlaufen
- neben einen Reifen stellen, den Reifen über den Kopf führen, am Boden ablegen und wieder weiterlaufen.

Eine Reihe vorwärts, rückwärts oder seitwärts laufen.





Ein Zeitungspapier oder ein Chiffon-Tuch am Oberkörper anlegen und so schnell durch eine Reihe Reifen laufen, dass das Tuch nicht zu Boden fällt.

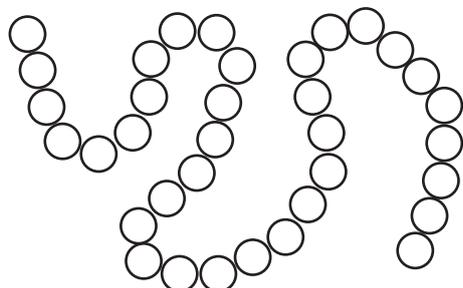
Im Zickzack vorwärts, rückwärts oder seitwärts laufen.



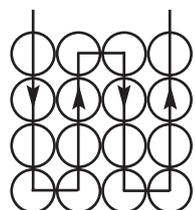
Eine Reihe laufen, wobei das rechte Bein jeweils im rechten Fahrradreifen und das linke Bein jeweils im linken Fahrradreifen ist.



Einen „Irrgarten“ aufbauen; vorwärts, rückwärts oder seitwärts durch den „Irrgarten“ laufen.

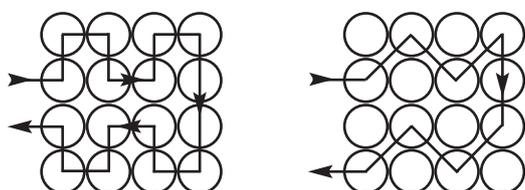


Eine Reihe nach der anderen laufen; auch im Vierfüßlergang vorlings bzw. rücklings vorwärts bzw. rückwärts möglich.

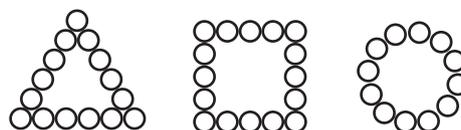


*alte Fahrradreifen  
oder Gymnastikreifen*

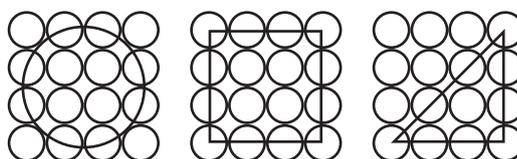
Verschiedene Wege laufen.



Verschiedene Figuren wie Kreis, Rechteck/Quadrat, Dreieck laufen; die Figuren werden mit den Reifen ausgelegt.

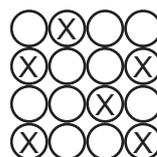


Verschiedene Figuren wie Kreis, Rechteck/Quadrat, Dreieck im „Irrgarten“ laufen, wobei die Laufwege durch Bierdeckel/Teppichfliesen/Papierschnipsel markiert werden.



Wie vorherige Übung, nur werden die Laufwege nicht markiert.

Mehrere Kinder (hier 6) laufen im „Irrgarten“ vorwärts, rückwärts oder seitwärts so, dass immer nur je ein Kind in einem Reifen ist.



Wie vorherige Übung, nur sind mehr Kinder (7,8,9,10,etc.) im „Irrgarten“.

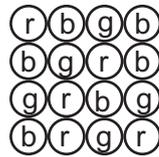
In den Fahrradreifen liegen je zur Hälfte rote bzw. blaue Markierungen (z.B. ange-malte Bierdeckel); die Kinder müssen abwechselnd in rote bzw. blaue Reifen.



## 7. Spiel- und Übungsformen für die Sporthalle und das Freie



In den Fahrradreifen liegen je ein Drittel rote, blaue bzw. grüne Markierungen; die Kinder müssen in der Folge rot/blau/grün von Reifen zu Reifen laufen.



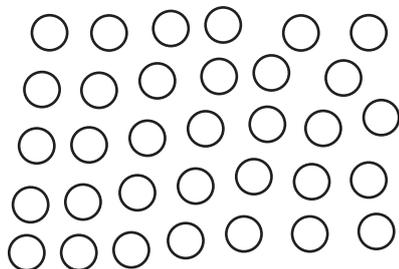
### Partnerübungen

Mit einem Partner laufen und dabei einen Reifen tragen.

Mit einem Partner laufen, wobei P1 im Reifen und P2 außerhalb des Reifens läuft.

Viele Fahrradreifen sind wie ein „Irrgarten“ im Raum ausgelegt; mit einem Partner um die Reifen laufen und auf ein Signal

- stehen beide gemeinsam in einem Reifen
- stehen beide gemeinsam in einem Reifen, führen den Reifen über den Kopf, legen ihn am Boden ab und laufen weiter
- stehen beide gemeinsam neben einem Reifen, führen den Reifen über den Kopf, legen ihn am Boden ab und laufen weiter
- schlüpfen beide gemeinsam durch einen Reifen wie durch ein „Tor“ und laufen weiter.



Viele Fahrradreifen sind wie ein „Irrgarten“ im Raum ausgelegt; mit einem Partner um die Reifen laufen

- wobei P1 immer mit dem linken Fuß und P2 immer mit dem rechten Fuß in einen Reifen treten
- P1 läuft und P2 macht in seinem Reifen Pause
- P1 läuft und P2 springt über den Reifen.

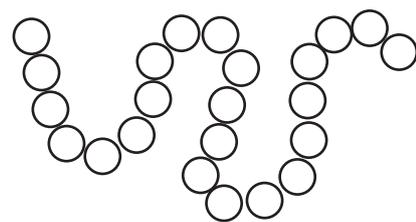
P1 läuft verschiedene Wege, P2 folgt ihm.

Mit einem Partner zu zweit nebeneinander mit Handfassung vorwärts, rückwärts oder seitwärts durch den „Irrgarten“ laufen.

Wie vorherige Übung, nur zu zweit in Gegenüberstellung mit Handfassung durch den „Irrgarten“ laufen, wobei ein Kind vorwärts, das andere rückwärts läuft.

4-5 Kinder sind mit einem Seil verbunden und laufen verschiedene Wege; das vorderste Kind wählt den Weg, die übrigen folgen ihm.

P1 führt P2, der die Augen schließt, wie eine Marionette durch den „Irrgarten“.





## Übungen mit Kartons

Jedes Kind steht vor einem Karton, auf ein Signal um die Kartons laufen; auf ein zweites Signal zum eigenen Karton wieder zurückkehren.

Laufen und dabei einen Karton tragen

- vor der Brust
- hinter dem Rücken
- über dem Kopf
- unter dem Arm.

Einen Karton mit einer Hand oder beiden Händen bzw. dem Fuß vor sich herschieben.

Einen Karton hinter sich herziehen.

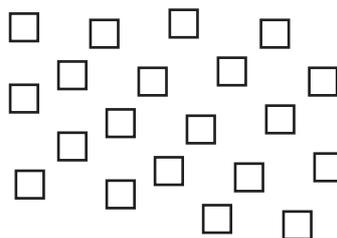
Einen Karton wie ein Kellner auf der Hand tragen.

Die Hälfte der Kinder tragen einen Karton und übergeben ihn ständig an andere Kinder, die keinen Karton haben.

Die Kartons liegen wie ein „Irrgarten“ verteilt am Boden,

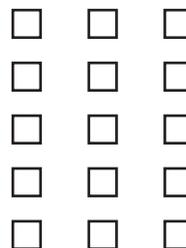
- vorwärts bzw. rückwärts um die Kartons laufen
- mit gegrätschten Beinen über die Kartons laufen
- im Hopslerlauf bzw. Seitgalopp um die Kartons laufen
- seitwärts mit Überkreuzen der Beine um die Kartons laufen
- um die Kartons laufen und mit der linken bzw. rechten Hand oder beiden Händen die Kartons berühren
- zwischen zwei Signalen (Pffiff) möglichst viele Kartons mit der linken bzw. rechten Hand oder beiden Händen berühren
- jedes Kind steht bei einem Karton, auf ein Signal alle Kartons einmal mit einer Hand berühren und wieder zum eigenen Karton zurückkehren
- wie vorherige Übung, nur über alle Kartons mit gegrätschten Beinen laufen oder darüber springen.

(Zeichnung rechts oben)



Mit Kartons mehrere Reihen aufbauen und

- Längs- bzw. Quergassen laufen
- Slalomlauf vorwärts bzw. rückwärts
- Slalomlauf vorwärts bzw. rückwärts und dabei jeden Karton mit der Hand berühren
- Slalomlauf vorwärts bzw. rückwärts und dabei jeden Karton einmal ganz umlaufen
- im Zickzack um die Kartons laufen
- im Zickzack mit Berühren der Kartons laufen
- mit einem Partner in Handfassung in den o.g. Variationen laufen
- etc.



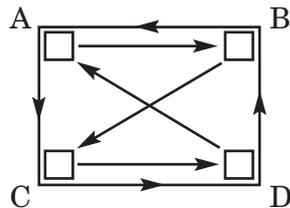
Mit 4 Kartons ein „Viereck“ aufbauen; an jeder Ecke ist jeweils eine Gruppe von gleich vielen Kindern und

- laufen gemeinsam um das Viereck (ABCD) im bzw. gegen den Uhrzeigersinn herum
- laufen gemeinsam eine Gerade (AB) und dann eine Diagonale (BC) jeweils im Wechsel
- zwei Gruppen laufen gemeinsam im Uhrzeigersinn, die anderen gegen den Uhrzeigersinn
- jeweils ein Kind von jeder Gruppe beginnt um das Viereck zu laufen, nach

7. Spiel- und Übungsformen für die Sporthalle und das Freie



der ersten Runde schließt sich ein weiteres Kind an, usw., solange bis alle Kinder gemeinsam laufen; dann koppelt sich das erste Kind wieder ab, usw., solange bis das letzte Kind alleine läuft und wieder am Ausgangspunkt angelangt ist.



Mit vier Kartons ein „Viereck“ aufbauen; wieviel Laufrunden schafft jedes Paar in 3, 4, 5, 10 Minuten? Jeder muss abwechselnd jeweils eine Runde laufen; der Partner wartet im Mittelkreis und darf erst loslaufen, wenn er von seinem Teamkollegen abgeschlagen (Übergabe eines Tuches oder eines anderen Gegenstandes auch möglich) wird.

Wie vorherige Übung, nur muss über einen Hindernisparcours mit Bananenkartons gelaufen werden.

Wie die vorherigen zwei Übungen, nur wird nicht nach Zeit gelaufen, sondern es muss zuerst eine, dann zwei, drei, zwei und wieder eine Runde gelaufen werden („Pyramidenlauf“).

## 7. Spiel- und Übungsformen für die Sporthalle und das Freie

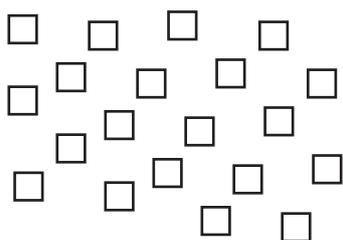
### Partnerübungen

- mit einem Partner in Handhaltung um Kartons, die am Boden liegen, laufen
- mit einem Partner in Handhaltung um Kartons, die am Boden liegen, wobei abwechselnd P1 bzw. P2 immer einen Karton mit einer Hand berühren
- mit einem Partner in Handhaltung um Kartons, die am Boden liegen, laufen, wobei abwechselnd P1 bzw. P2 einen Karton mit gegrätschten Beinen überlaufen
- mit einem Partner in Handhaltung um Kartons, die am Boden liegen, laufen, wobei abwechselnd P1 bzw. P2 über einen Karton springen
- beide Partner stehen bei einem Karton, P1 läuft verschiedene Wege um andere Kartons, die sich P2 wie ein „Computer“ merken soll, und kehrt wieder zum Ausgangspunkt zurück; P2 versucht die gleichen Wege zu laufen
- beide Partner stehen bei einem Karton, auf ein Signal läuft P1 um Kartons, während P2 Zusatzaufgaben am Karton ausführt, wie z.B. über den Karton hüpfen, auf allen „Vieren“ um den Karton wandern, im Sitz beide Beine links bzw. rechts über den Karton heben, etc.; auf ein zweites Signal kehrt P1 zu seinem Karton zurück
- mit einem Partner vorwärts, rückwärts oder seitwärts laufen und dabei einen Karton tragen
- mit einem Partner vorwärts, rückwärts oder seitwärts laufen und dabei einen Karton tragen, auf dem ein zweiter Karton liegt
- wie die zwei vorherigen Übungen, nur im Slalom um Male, die im Abstand von ca. 2m am Boden stehen, laufen
- P1 und P2 tragen je einen Karton in den Händen; sie stehen sich gegenüber und drücken Karton an Karton; ein Partner läuft vorwärts, der andere rückwärts (die Kartons sind ständig in Kontakt)
- wie vorherige Übung, nur im Slalom um Male, die im Abstand von ca. 2m am Boden stehen, laufen
- Dreiergruppen bilden; P1 und P2 laufen nebeneinander und halten einen Karton



in ihrer linken bzw. rechten Hand; alle P3 laufen frei im Raum – wenn P1 und P2 den Karton hoch halten, gehen die P3 unten durch – wenn P1 und P2 den Karton tief halten, springen die P3 oben darüber

- P1, P2 und P3 haben je einen Karton; sie stehen im Dreieck, drücken Karton an Karton und bewegen sich frei im Raum, ohne den Kontakt mit den Kartons zu verlieren
- wie vorherige Übung, nur im Slalom um Male, die im Abstand von ca. 2m am Boden stehen, laufen
- P1, P2 und P3 haben je einen Karton und stehen hintereinander; sie berühren sich mit dem Karton (Karton P2 an Rücken P1, Karton P3 an Rücken P2, P1 trägt seinen Karton) und laufen im Slalom um Male, die im Abstand von ca. 2m am Boden stehen
- P1, P2 und P3 stehen hintereinander und klemmen je einen Karton zwischen Rücken und Bauch und bewegen sich vorwärts, rückwärts oder seitwärts (mit oder ohne Handfassung)
- wie vorherige Übung, nur im Slalom um Male, die im Abstand von ca. 2m am Boden stehen, laufen (sehr schwierig!).



## Würfelspiele

### „Aufgaben würfeln“

Es werden Gruppen mit jeweils 3-4 Kindern, die hintereinander am Boden sitzen, gebildet. Für jede Gruppe wird eine Reihe mit 6 Fahrradreifen, die ca. 3-5m vor jeder Gruppe hintereinander liegen, ausgelegt. Nun würfelt ein Kind mit einem großen Würfel:

- bei der Zahl 1 müssen alle Kinder bis zum ersten Reifen laufen und wieder zurück
- bei der Zahl 2 müssen alle Kinder bis zum zweiten Reifen laufen und wieder zurück
- usw.

Variationen, wie z.B.:

- bei der Zahl 1 müssen alle Kinder bis zum sechsten Reifen laufen und wieder zurück
- bei der Zahl 2 müssen alle Kinder bis zum fünften Reifen laufen und wieder zurück
- usw.
- andere Aufgabenstellungen: Reifen von hinten nach vorne laufen, hüpfen beidbeinig bzw. einbeinig, ein Bein in den Reifen und ein Bein außerhalb der Reifen, etc.

Es werden Gruppen mit jeweils 3-4 Kindern, die hintereinander am Boden sitzen, gebildet. Vor der Gruppe liegen im ganzen Raum viele Kartons verteilt am Boden. Nun würfelt ein Kind mit einem großen Würfel:

- bei der Zahl 1 müssen alle Kinder gleichzeitig mindestens einen Karton einmal ganz umlaufen und wieder zurück
- bei der Zahl 2 müssen alle Kinder gleichzeitig mindestens zwei Kartons einmal ganz umlaufen und wieder zurück
- usw.

7. Spiel- und Übungsformen  
für die Sporthalle und das Freie



Variationen, wie z.B.:

- Zahlen 1,2,3: entsprechende Anzahl von Kartons mit gegrätschten Beinen überlaufen
- Zahlen 4,5,6: entsprechende Anzahl von Kartons mit einer Hand berühren oder überspringen.

### „Aufgaben erfüllen“

Es werden Gruppen mit jeweils 4 Kindern, die hintereinander am Boden sitzen, gebildet. Wenn nun eine Zahl zwischen 1 und 4 gewürfelt wird, muss jeweils das Kind, das an der entsprechenden Position sitzt eine bestimmte Aufgabe erfüllen (bei einer 5 müssen alle Kinder, bei einer 6 haben alle Pause), wie z.B.:

- durch eine Reihe von Fahrradreifen laufen oder hüpfen
- durch einen oder mehrere Fahrradreifen schlüpfen
- durch einen Irrgarten von Fahrradreifen laufen
- um eine Reihe Kartons im Slalom laufen
  - eine festgelegte Anzahl von Kartons mit der Hand berühren
  - etc.

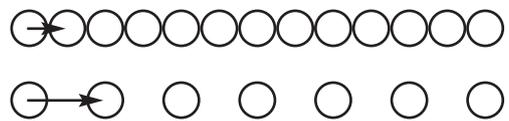
## 7. Spiel- und Übungsformen für die Sporthalle und das Freie

### „Emmerich geht in die Luft“

#### Übungen mit Fahrradreifen

Anmerkung: der Fahrradreifen eignet sich besser als der Gymnastikreifen für die nachfolgenden Übungen, da er am Boden nicht wegrutscht.

Eine Reihe von Reifen vorwärts, rückwärts oder seitwärts beidbeinig, einbeinig oder wie ein Frosch hüpfen.



Im Zickzack beidbeinig oder einbeinig in Reifen hüpfen.



Wie die vorherigen Übungen, nur

- jeweils einen Ball oder Luftballon unter die Arme klemmen
- einen Ball, einen Luftballon oder ein Kissen zwischen die Beine bzw. Knie klemmen
- jeweils einen Ball oder Luftballon unter die Arme und einen Ball, einen Luftballon oder ein Kissen zwischen die Beine bzw. Knie klemmen.

Vorwärts oder rückwärts in einen Reifen mit beiden Beinen springen, in zwei Reifen mit jeweils einem Bein springen.



Eine Doppelreihe von Reifen vorwärts bzw. rückwärts hüpfen, wobei das rechte Bein jeweils im rechten Reifen und das linke Bein jeweils im linken Reifen ist.

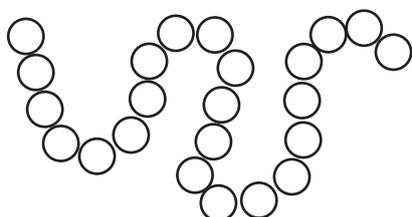




In einen Reifen mit beiden Beinen springen, in zwei Reifen mit jeweils einem Bein springen und dabei jeweils eine halbe Drehung um die Körperlängsachse ausführen (sehr schwierig!).



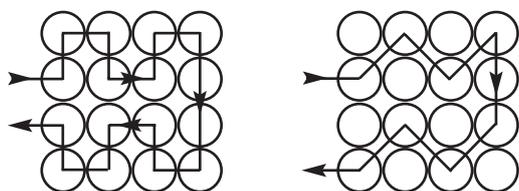
Einen „Irrgarten“ mit Reifen aufbauen; vorwärts, rückwärts oder seitwärts durch den „Irrgarten“ hüpfen.



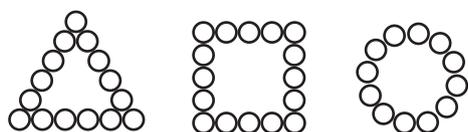
Wie vorherige Übung, nur

- zu zweit nebeneinander mit Handfassung durch den „Irrgarten“ hüpfen
- zu zweit in Gegenüberstellung mit Handfassung durch den „Irrgarten“ seitwärts hüpfen.

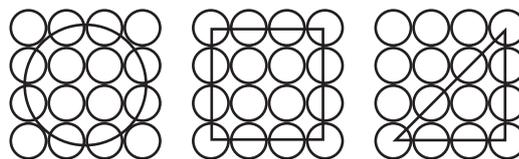
Verschiedene Wege beidbeinig oder einbeinig hüpfen.



Verschiedene Figuren, wie Kreis, Rechteck/Quadrat, Dreieck beidbeinig oder einbeinig hüpfen; die Figuren werden mit den Reifen ausgelegt.

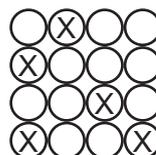


Verschiedene Figuren, wie Kreis, Rechteck/Quadrat, Dreieck im Irrgarten beidbeinig oder einbeinig hüpfen (Hüpfwege werden durch Bierdeckel/Teppichfliesen/Papierschnipsel markiert).



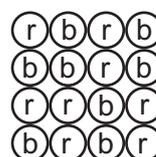
Wie vorherige Übung, nur werden die Hüpfwege nicht markiert.

Mehrere Kinder (hier 5) hüpfen beidbeinig oder einbeinig im „Irrgarten“ vorwärts, rückwärts oder seitwärts so, dass immer nur je ein Kind in einem Reifen ist.



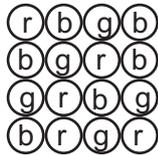
Wie vorherige Übung, nur sind mehr Kinder (6,7,8,9,etc.) im „Irrgarten“.

In den Fahrradreifen liegen je zur Hälfte rote bzw. blaue Markierungen (z.B. angemalte Bierdeckel); die Kinder müssen abwechselnd in rote bzw. blaue Reifen beidbeinig bzw. einbeinig hüpfen.

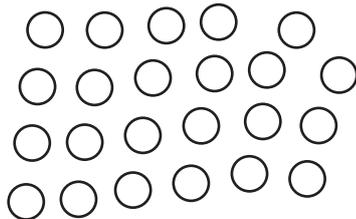




In den Fahrradreifen liegen je ein Drittel rote, blaue bzw. grüne Markierungen; die Kinder müssen in der Folge rot/blau/grün von Reifen zu Reifen hüpfen.



Viele Fahrradreifen sind im Raum frei verteilt; P1 springt eine beliebige Anzahl von Sprüngen von einer Seite des Raumes zur anderen; P2 merkt sich wie ein „Computer“ die Sprungfolge und versucht die gleiche Sprungkombination wie P1 zu absolvieren.



### • Übungen mit dem Heim-Trampolin

Auf dem Trampolin hüpfen.

Auf dem Trampolin hüpfen und sich etwas um die Körperlängsachse drehen  $\frac{1}{4}$ -oder  $\frac{1}{2}$ -Drehung).

Einen Gegenstand (Ball, Joghurtbecher, etc.) auf das Trampolin legen; auf dem Trampolin so hüpfen, dass der Gegenstand nicht vom Trampolin springt.

Auf dem Trampolin hüpfen und Zusatzaufgaben ausführen, wie z.B.:

- Füße etwas anhocken
- Knie etwas hoch
- Beine etwas grätschen
- Ball hochwerfen und wieder auffangen
- etc.

Auf dem Trampolin nur auf einem Bein hüpfen; dabei beide Beine (links und rechts) schulen!

Auf dem Trampolin auf dem „Po“ hüpfen.

### • Übungen mit dem Mini-Trampolin

Anmerkung: bei Anfängern ist der Einsatz des Mini-Trampolins nicht ganz einfach, da es hier häufig zu unkontrollierten Sprüngen bzw. Landungen kommt. Es empfiehlt sich daher, einen Anlaufsteg (zwei Langbänke mit aufgelegten kleinen Matten) zum Trampolin aufzubauen; es erleichtert den Einsprung ins Trampolin. Außerdem sollte mit Anfängern nur mit hochgestellten Weichbodenmatten (Matten auf mehrere Kästen legen) gearbeitet werden. Dies zwingt die Kinder dazu nach oben zu springen, außerdem verringert es die Fallhöhe.

Folgende Übungen mit dem Mini-Trampolin auf hochgestellte Weichbodenmatten können ausgeführt werden:

- Strecksprung mit Landung im Hockstand
- Strecksprung mit Landung auf den Füßen



- Strecksprung mit Landung auf dem Po
- Strecksprung mit Landung auf den Füßen mit anschließender Rolle vorwärts.

Weitere Sprungformen für kleine Artisten; Strecksprung mit folgenden Zusatzaufgaben ausführen:

- Beine anhocken
- Beine grätschen
- Beine scheren
- 1/2-Drehung ausführen; wer schafft eine ganze Drehung (sehr schwierig!)?

Auf einen Mattenberg eine Rolle vorwärts ausführen.

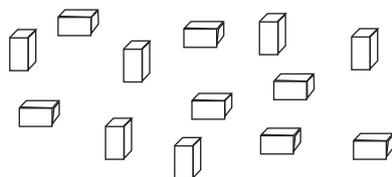
Wie vorherige Übung, nur

- wer schafft es ohne Einsatz der Hände?
- wer schafft einen Salto vorwärts?

### Übungen mit dem Bananenkarton

Viele Bananenkartons liegen unterschiedlich aufgestellt (flach, hochkant) verteilt am Boden; über die Kartons

- springen
- beidbeinig hüpfen
- einbeinig hüpfen
- wie vorherige Übungen, nur mit einem Partner mit Handfassung.



8-10 Hindernisse mit Schuhkartons bzw. Bananenkartons, die im Abstand von ca. 2-3m flach am Boden liegen, aufbauen; verschiedene Sprünge ausführen, wie z.B.:

- Laufsprünge (links-rechts-links-rechts- usw.)
- Beidbeinsprünge vorwärts oder seitwärts
- Einbeinsprünge
- Schersprünge
- Sprungkombinationen, wie z.B. links-links-rechts-rechts oder rechts-rechts-links-rechts-rechts, etc.
- Slalomhüpfen beidbeinig oder einbeinig um die Kartons
- wie die vorherigen Übungen, nur mit einem Partner mit Handfassung
- Slalomlauf mit einem Partner, wobei abwechselnd einmal P1 und dann P2 die Kartons überspringt
- etc.



Wie die vorherigen Übungen, nur liegen die Kartons hochkant quer bzw. längs auf dem Boden.



Unterschiedlichen Formen von Hindernissen mit Schuhkartons bzw. Bananenkartons aufbauen; über die Kartons springen, beidbeinig bzw. einbeinig hüpfen, wie z.B.:

- Kreis
- Dreieck
- Viereck
- etc.

7. Spiel- und Übungsformen für die Sporthalle und das Freie

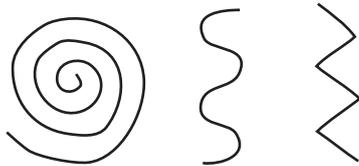


## • Übungen mit Zauberschnur bzw. Seil

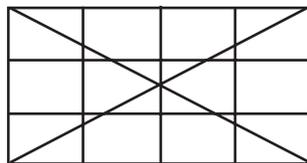
Ein Seil gerade am Boden auslegen, Grätschstand über dem Seil,

- hochspringen und eine  $\frac{1}{2}$ -Drehung ausführen und wieder im Grätschstand über dem Seil landen
- hochspringen und die Beine in der Luft kurz schließen bzw. kreuzen und wieder im Grätschstand über dem Seil landen
- hochspringen und die Beine in der Luft kreuzen und im Kreuzstand über dem Seil landen.

Eine Zauberschnur wird in verschiedenen Formen, wie Spirale, Schlangenform, Zickzack ausgelegt; über die Schnur einbeinig, beidbeinig vorwärts oder rückwärts springen.



Mit einer oder mehreren Zauberschnüren ein Spinnennetz (nur an festen Einrichtungen befestigen, wie Sprossenwand, Haken, etc.) im Raum aufbauen; das Netz übersteigen, überspringen und unten durchkriechen, wobei das Netz nicht berührt werden darf.



## 7. Spiel- und Übungsformen für die Sporthalle und das Freie

Über eine gespannte Zauberschnur im Schersprung oder im Hocksprung springen.

Eine Zauberschnur schräg aufhängen; über die Schnur an unterschiedlichen Stellen springen.



Zwei Kinder bilden mit zwei Seilen ein „Fenster“, wobei eine Schnur in Reichhöhe, die andere in Kniehöhe gehalten wird; durch das „Fenster“ springen, ohne die Seile zu berühren.

Eine Zauberschnur hoch und schräg aufhängen; an die Zauberschnur werden mehrere Luftballons aufgehängt. Die Luftballons sollen durch Hochspringen mit dem Kopf berührt werden. Unterschiedliche Absprungarten wählen, wie z.B.:

- einbeinig
- beidbeinig
- mit bzw. ohne Anlauf.



Verschiedene Sprungformen mit dem „Gummitwist“ durchführen.

Mit einem Seil am Ort springen oder in Laufbewegung.

Mehrere Seile werden hintereinander parallel oder gefächert ausgelegt. Zwischen die Seile laufen bzw. springen (einbeinig, beidbeinig, Froschhüpfen), ohne sie zu berühren. Variation: Abstände der Seile sind unterschiedlich groß, wie z.B. die Abstände werden immer größer oder kleiner.



Zwei Kinder schwingen ein großes Seil; die anderen sollen unter dem Seil durchlaufen, wenn es gerade hochschwingt. Wer kann unter dem Seil bleiben und dann über das Seil springen, wenn es nach unten schwingt?

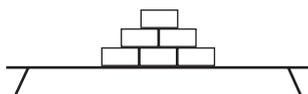




### „Ambros der Ball- und Wurfkünstler“

#### Übungen mit verschiedenen Bällen und Gegenständen

Auf einer Langbank oder einem Tisch mit Schuhkartons/Eierkartons/Dosen eine Pyramide aufbauen; die Pyramide soll mit Gymnastikbällen, Tennis- bzw. kleinen Plastikbällen, Wurfring, Frisbee-Scheibe oder Sandsäckchen aus ca. 1,5m Entfernung abgeworfen werden. Es soll versucht werden, die Kartons bzw. Dosen abzuräumen.



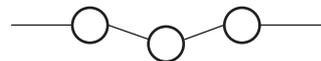
Auf einer Langbank oder einem Tisch mehrere Keulen im Abstand von ca. 0,2m aufstellen; die Keulen mit Bällen, Wurfring, Frisbee-Scheiben aus unterschiedlichen Entfernungen abwerfen.



## 7. Spiel- und Übungsformen für die Sporthalle und das Freie

Kleine Bälle (Tennis-, Plastik- oder Tischtennisbälle), Wurfring oder Frisbee-Scheibe aus unterschiedlichen Entfernung in einen Bananenkarton oder in einen Kleinkasten werfen. Auch mit Medizinbällen möglich.

Ein oder mehrere Reifen im Abstand von ca. 1-1,5m über dem Boden aufhängen; Bälle, Wurfring oder Frisbee-Scheiben sollen aus unterschiedlichen Entfernungen durch die Reifen geworfen werden.



Wie vorherige Übung, nur mit einem Partner.

Einen Ball rückwärts über Kopf beidhändig auf Ziele aus unterschiedlichen Entfernungen (kleine Matten, Fahrradreifen, Zielkreise mit unterschiedlicher Größe) werfen.

Mit verschiedenen Bällen, Wurfring oder Frisbee-Scheiben auf Zeitungen aus unterschiedlichen Entfernungen werfen, die an einer Zauberschnur mit Wäscheklammern befestigt sind.

#### Übungen mit verschiedenen Bällen

Bei den nachfolgenden Übungsformen können die unterschiedlichsten Bälle, wie Fußball, Basketball, Handball, Volleyball, Gymnastikball, Softball, Wasserball, Tennisball, Plastikball, Tischtennisball, Gummiball, Springball, etc. eingesetzt werden.

Einen Ball (Wasserball, Gymnastikball) im Slalom um Male (Kartons, Papierrollen), die im Abstand von ca. 1-2m auf dem Boden liegen,

- mit der Hand treiben bzw. führen
- mit dem Fuß treiben bzw. führen
- mit dem Kopf treiben bzw. führen.



Zwei Bälle (auch unterschiedliche Bälle möglich) im Slalom um Male führen.

Einen Gymnastikball mit beiden Händen um Male, die im Abstand von ca. 1,5m auf dem Boden liegen, prellen. Wer kann es nur mit einer Hand (links oder rechts)? Wer kann es mit einem Partner an einer Hand?



Im Raum sind möglichst viele unterschiedliche Gegenstände (Kartons, Papierrollen, Kellen, etc.) aufgestellt. Alle Kinder haben einen Ball und prellen ihn mit beiden Händen, bzw. einer Hand, ohne mit anderen zusammenzustoßen bzw. Gegenstände umzuwerfen.

Einen Ball an die Wand werfen und wieder auffangen; wer kann dabei mehrmals in die Hände klatschen?

Wie vorherige Übung, nur den Ball unter einem hochgespreiztem Bein an die Wand werfen.

Einen Ball an die Wand werfen, schnell eine ganze Drehung um die Körperlängsachse machen und den Ball wieder auffangen; wer kann dabei noch in die Hände klatschen (sehr schwierig!)?

Einen Ball an die Wand werfen, auf dem Boden aufspringen lassen und mit gegrätschten Beinen über den Ball springen (sehr schwierig!).

Einen Ball hochwerfen und wieder auffangen.

Wie vorherige Übung, nur wer kann, noch Zusatzübungen ausführen, während der Ball in der Luft ist? Beispiele:

- den Boden mit den Händen berühren
- mehrmals in die Hände klatschen (vor bzw. hinter dem Körper)
- ganze Drehung um die Körperlängsachse
- 1-2 Hampelmänner
- hinsetzen und wieder aufstehen
- etc.

Einen Ball hochwerfen und ihn

- im Hockstand wieder auffangen
- im Sitz wieder auffangen
- in Rückenlage wieder auffangen
- hinter dem Rücken wieder auffangen (sehr schwierig!).

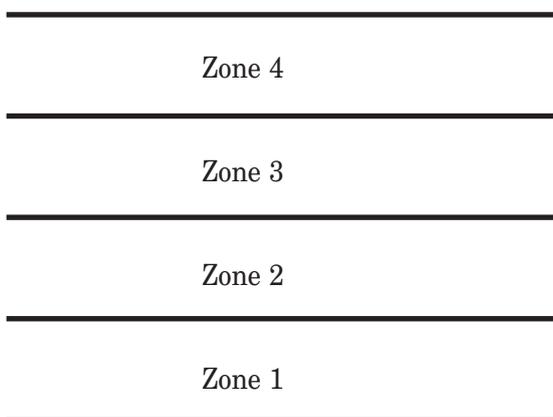
Einen Ball aus Gesichtshöhe fallen lassen und

- 1x unter dem Ball klatschen und wieder auffangen
- 1x über dem Ball klatschen und wieder auffangen
- wer kann 1x unter dem Ball und 1x über dem Ball klatschen und ihn wieder auffangen?

Einen Gymnastikball kräftig auf den Boden prellen; wer kann dabei 1x, 2x oder sogar 3x unter dem Ball durchkriechen?

Am Boden werden 5 Linien (mit Kreide oder Seil) im Abstand von ca. 1 – 1,5m markiert und bilden somit 4 Zonen. Die Kinder haben die Aufgabe, den Ball vor dem ersten Seil so hochzuwerfen, dass der Ball zunächst in Zone 1 gefangen werden kann, ohne dass er zu Boden fällt. Dann muss der Ball in Zone 2, 3 bzw. 4 gefangen werden. Pro Zone gibt es 3 Versuche.

Wer schafft alle Zonen?



Abwurf des Balles

## 7. Spiel- und Übungsformen für die Sporthalle und das Freie

Wie vorherige Übung, nur soll der Ball einmal auf dem Boden aufspringen.



## Gymnastikübungen

### Im Stand

- einen Ball um den Körper kreisen lassen
- einen Ball um die Hände kreisen lassen („Wolle wickeln“)
- ein Bein vom Boden abheben und einen Ball von einer Hand in die andere unter dem Bein durchgeben.

### Im Grätschstand vor dem Körper

- einen Ball vor dem Körper hin- und herrollen
- einen Ball um die Beine rollen, so dass er eine „8“ beschreibt
- einen Ball durch die Beine von einer Hand in die andere geben, so dass er eine „8“ beschreibt.

### Im Sitz

- einen Ball um die gestreckten Beine rollen
- einen Ball mit den Füßen möglichst weit vom Körper wegrollen und wieder zurückrollen
- einen Ball zwischen die Füße klemmen und einen Sitzkreisel ausführen
- einen Ball unter den angehockten Beinen, die etwas vom Boden angehoben sind, hin- und herrollen
- einen Ball zwischen die Füße klemmen, mit angewinkelten Beinen hochwerfen und versuchen mit den Händen aufzufangen
- einen Ball zwischen die Füße klemmen, die Füße vom Boden abheben und durch kleine Scherbewegungen der Beine den Ball abwechselnd auf den linken bzw. rechten Fußrücken rollen

- einen Ball um die angehobenen Beine, die angewinkelt sind, kreisen lassen

- einen Ball um die angehobenen Beine, die angewinkelt sind, wie eine „8“ kreisen lassen.

### In Bauchlage

- einen Ball vor dem Körper von der linken in die rechte Hand rollen (Kopf nicht in Nacken nehmen!)
- einen Ball mit beiden Händen vom Kopf wegrollen und wieder zurück
- mit dem Bauch auf einen Ball legen, steif machen und vor- und zurückrollen
- einen Ball um die Hüfte kreisen lassen, indem der Ball unter dem Bauch durchgerollt wird und hinter dem Rücken übergeben wird.

### In Rückenlage

- einen Ball zwischen die Füße klemmen, Beine anziehen und in die Senkrechte strecken und wieder zurück
- mit dem Rücken auf einen Ball legen, steif machen und vor- und zurückrollen
- einen Ball um die Hüfte kreisen lassen durch Heben und Senken des Beckens
- einen Ball um die Beine, die gestreckt zur Decke schauen, kreisen lassen
- einen Ball um die angewinkelten Beine kreisen lassen
- einen Ball zwischen den angewinkelten Beinen wie eine „8“ kreisen lassen
- einen Ball zwischen die Füße klemmen, mit angehockten Beinen hochwerfen und versuchen mit den Händen aufzufangen
- in Rückenlage einen Ball auf den Fußsohlen balancieren; wer kann den Ball hochstoßen und mit den Händen auffangen?



## Partnerübungen

Paarweise werden folgende Übungen ausgeführt:

- P1 und P2 stehen sich gegenüber und rollen, prellen oder werfen sich einen Ball zu
- P1 rollt einen Ball zu P2, P2 überspringt den anrollenden Ball und läuft ihm hinterher
- P1 rollt einen Ball zu P2, P2 springt vor dem anrollenden Ball in den Grätschstand, lässt ihn durch die Beine rollen und läuft dem Ball hinterher
- P1 und P2 stehen sich mit Handfassung gegenüber, ein Ball wird auf die gestreckten Arme gelegt; durch Beugen und Strecken der Beine von P1 bzw. P2 rollt der Ball hin und her
- P1 und P2 stehen sich mit Handfassung gegenüber, ein Ball wird auf die gestreckten Arme gelegt; den Ball gemeinsam hochwerfen und versuchen wieder aufzufangen
- wie vorherige Übung, nur einmal auf dem Boden aufspringen lassen
- P1 und P2 stehen sich in größerem Abstand gegenüber; P1 wirft einen Ball rückwärts über den Kopf oder durch die gegrätschten Beine P2 zu, P2 versucht den Ball zu fangen
- P1 und P2 stehen im Grätschstand Rücken an Rücken und übergeben sich einen Ball über dem Kopf und unter den gegrätschten Beinen
- P1 und P2 stehen im Grätschstand Rücken an Rücken und übergeben sich einen Ball durch Verdrehen des Oberkörpers nach links bzw. rechts
- P1 und P2 sitzen sich im Grätschsitz gegenüber und rollen, prellen oder werfen sich einen Ball zu
- P1 und P2 sitzen sich gegenüber und rollen sich einen Ball nur mit den Füßen zu
- P1 und P2 sitzen sich gegenüber, übergeben sich einen Ball nur mit den Füßen und führen einen „Sitzkreisel“ aus
- P1 und P2 sitzen sich im Strecksitz gegenüber, wobei sich die Fußspitzen berühren; der Ball liegt auf den Oberschenkeln von P1, durch Anheben des

- Beckens wird der Ball zu P2 gerollt
- P1 liegt in der Bauchlage und baut eine „Brücke“; P2 rollt einen Ball unten durch und springt über P1, der sich sofort hinlegt, nachdem der Ball unten durchgerollt ist, P2 holt den Ball
  - wie vorherige Übung, nur in Rückenlage
  - zwei Kinder stehen sich gegenüber; P1 hält zwei Bälle in Schulterhöhe und lässt plötzlich einen Ball fallen, den P2 versucht zu fangen, bevor er auf den Boden fällt
  - P1 und P2 sitzen sich auf der Langbank im Abstand von ca. 3-5m gegenüber und versuchen, sich einen Ball zuzurollen
  - wie vorherige Übung, nur die Bälle zuwerfen direkt oder über Bodenkontakt
  - je zwei Paare stehen sich auf der Langbank gegenüber; die beiden äußeren Kinder werfen sich einen Ball in Kopfhöhe zu, die beiden Kinder in der Mitte gehen bei jedem Wurf in die Hockstellung und stehen sofort wieder auf; wer kann dies auf der umgedrehten Langbank?

## Übungen in Kreisauflistung

In Kreisauflistung werden folgende Übungen ausgeführt:

- im Stand einen Ball mit den Händen an den Nachbarn weitergeben
- im Stand einen Ball hinter dem Rücken mit den Händen an den Nachbarn weitergeben
- im Stand einen Ball nur mit den Knien weitergeben
- im Sitz einen Ball nur mit den Füßen an den Nachbarn weitergeben
- wie die vorherigen Übungen, nur mehrere Bälle einsetzen
- wie die vorherigen Übungen, nur auf ein Zeichen die Richtung ändern.

7. Spiel- und Übungsformen für die Sporthalle und das Freie



### • **Übungen mit dem Pezziball (Gymnastikball)**

In Kreisauflistung einen Pezziball links- bzw. rechts herum rollen oder weitergeben.

In Kreisauflistung einen Pezziball

- im Stand mit den Händen bzw. Füßen hin- und herrollen
- im Stand mit den Händen hin- und her-
- im Sitz mit den Füßen hin- und herrollen
- im Stand bzw. Sitz gezielt zu einem bestimmten Kind rollen oder werfen.

Alle Kinder sind in Kreisauflistung in Rückenlage, die Beine sind angewinkelt. In der Mitte steht der Spielleiter und wirft den Pezziball gezielt zu den Kindern, die den Ball mit den Füßen zurückstoßen.

In einer Gasse mit einem Abstand von ca. 3-4m einen Pezziball im Zickzack

- rollen
- prellen
- werfen.

In einer Gasse reichen sich die gegenüberstehenden Kinder die Hände. Der Pezziball wird von einem Ende der Gasse ans andere über die ausgestreckten Arme gerollt. Das letzte Paar trägt gemeinsam den Ball über die Gruppe, die sich möglichst klein macht, wieder an den Beginn der Gasse.

Wie vorherige Übung, nur

- stellt sich das erste Paar, wenn der Ball weg ist, schnell am anderen Ende der Gasse an, so dass die Kette niemals unterbrochen wird
- wird der Ball unter den Armen vom ersten Paar durchgerollt und auf den Armen zurück zum Anfang gerollt.

Alle Kinder stehen in einer Reihe hintereinander und reichen sich einen Pezziball über den Kopf bis ans Ende der Reihe. Das letzte Kind rollt den Ball wieder an den Anfang der Reihe und startet neu.

Wie vorherige Übung, nur stehen die Kinder im Abstand von ca. 1m und übergeben den Ball nicht über Kopf, sondern seitlich durch Verdrehen des Oberkörpers. Das letzte Kind rollt den Ball im Slalom um die Kinder wieder nach vorne.

Alle Kinder liegen nebeneinander auf dem Bauch. Das erste Kind rollt den Pezziball über die Rücken der anderen Kinder ans Ende der Gruppe. Alle Kinder stehen auf und rollen den Ball wieder nach vorne und starten neu.



## Übungen an Ballstationen

„Ambros auf dem Ballspielplatz“

In der Halle oder im Freien werden verschiedene Ballstationen (an denen die unterschiedlichsten Bälle, wie Gymnastikball, Wasserball, Tennisball, Tischtennisball, etc. eingesetzt werden können) aufgebaut. Folgende Aufgaben und Ziele sollen absolviert werden:

„Zielwurf“: den Ball in einen Eimer oder Kleinkasten werfen.

„Fensterscheiben treffen“: den Ball in einen Reifen, der an der Wand hängt, werfen.

„Kegeln“: es wird eine Kegelbahn gebaut; mit Seilen wird die Bahn abgegrenzt. Am Ende stehen Keulen oder Papierrollen, die mit dem Ball getroffen werden sollen.

„Fliegende Bälle“: mit einem kleinen Eimer den Ball hochwerfen und wieder auffangen.

„Ball auf dem Tablett“: der Ball wird auf eine Frisbee-Scheibe oder ein Tablett gelegt und muss um bzw. über Hindernisse getragen werden, ohne dass er zu Boden fällt.

„Im Irrgarten“: aus Seilen wird ein Weg gelegt; der Ball muss mit der Hand oder dem Fuß durch den „Irrgarten“ gerollt werden.

„Schneller als der Ball“: eine oder zwei Langbänke werden an der Sprossenwand eingehängt; der Ball wird oben abgelegt und soll unten aufgefangen werden, bevor er den Boden berührt.

„Rundherum“: ein Reifen liegt am Boden; ein Ball wird mit der Hand oder dem Fuß um den Reifen gerollt.

„Ballhüpfburg“: mit einem Ball laufen, springen und hüpfen auf einer dicken Matte; dabei evtl. den Ball hochwerfen und wieder auffangen.

„Ball in der Luft“: eine Schnur wird in ca. 1,5-2m Höhe aufgehängt; einen Ball über die Schnur werfen und auf der anderen Seite wieder auffangen. Variante: zwei Partner werfen sich den Ball zu.

„Ball im Tor“: einen Ball mit der Hand, dem Fuß oder dem Kopf in ein Tor (Kastenteil, Bananenkarton, etc.) rollen.

„Balltransport“: einen Ball um Hindernisse mit zwei Stäben rollen oder den Ball auf den Stäben balancieren.

„Ballübergabe“: zwei Partner stehen Rücken an Rücken im Grätschstand und übergeben sich einen Ball über dem Kopf bzw. zwischen den Beinen.

Variante: der Ball wird durch seitliches Verdrehen des Oberkörpers übergeben.

## Übungen mit der Frisbee-Scheibe

Einige der nachfolgenden Übungen können nur im Freien durchgeführt werden, da hier möglichst viel Platz benötigt wird.

Eine Frisbee-Scheibe möglichst weit werfen.

Eine Frisbee-Scheibe möglichst hoch werfen.

Eine Frisbee-Scheibe möglichst nah an ein weit entferntes Ziel (Baum, Stange, Reifen) werfen.

Eine Frisbee-Scheibe möglichst nah an ein Ziel werfen

- über eine gespannte Schur hinweg
- unter einer gespannten Schnur hindurch
- zwischen zwei gespannten Schnüren hindurch.



7. Spiel- und Übungsformen für die Sporthalle und das Freie



### Partnerübungen

Zwei Partner werfen sich abwechselnd eine Schaumstoff-Frisbee-Scheibe zu mit folgenden Aufgabenstellungen:

- die Wurfabstände vergrößern bzw. verkleinern
- die Frisbee-Scheibe mit beiden bzw. nur mit einer Hand fangen
- die Frisbee-Scheibe möglichst niedrig und parallel zum Boden werfen
- wie vorherige Übung, nur über die entgegenkommende Scheibe springen
- wie vorherige Übung, nur die entgegenkommende Scheibe zwischen den gegrätschten Beine „durchsegeln“ lassen.

Drei Kinder stehen in einer Reihe im Abstand von ca. 3m. Die außenstehenden Kinder versuchen mit einer Schaumstoff-Frisbee-Scheibe das Kind in der Mitte, das versucht auszuweichen, zu treffen. Bei einem Treffer wird gewechselt.

Wie die vorherige Übung, nur mit folgenden Variationen:

- das Kind in der Mitte darf den Boden mit den Füßen nicht verlassen
- das Kind in der Mitte darf eine Matte oder einen Fahrradreifen nicht verlassen
- Treffer sind nur unterhalb bzw. oberhalb der Hüfte erlaubt.

### 7. Spiel- und Übungsformen für die Sporthalle und das Freie

### „Steuerbert der Muskelprotz“

#### Auf allen „Vieren“

Im Vierfüßlergang vorlings oder rücklings vorwärts bzw. rückwärts um Male (Schuhkarton, Keulen, Papierrollen, etc.) gehen.

Im Vierfüßlergang vorlings vorwärts bzw. rückwärts gehen und dabei einen Gegenstand (Kissen, Sandsäckchen, Becher, etc.) auf dem Rücken transportieren.

Wie vorherige Übung, nur rücklings und einen Gegenstand auf dem Bauch transportieren.

Mit verschiedenen Geräten (Langbank, Kleinkasten, Matten, Tau, etc.) einen Geräteparcours so aufbauen, dass man sich auf allen „Vieren“ bewegen kann, ohne den Boden zu berühren.

#### Übungen mit der Langbank

In Bauchlage über eine Langbank ziehen (Vorsicht Hohlkreuz: Kopf nicht in den Nacken nehmen, Nase schaut zur Bank); zurück unter der Bank durchkriechen.

Wie vorherige Übung, nur einen Gegenstand (Ball, Schuhkarton, etc.) mit dem Kopf vor sich herschieben.

In Bauchlage über eine leicht schräg gestellte Langbank ziehen.

Wie vorherige Übung, nur einen Gegenstand mit dem Kopf vor sich herschieben.

In Bauchlage über eine Langbank mit den Armen schieben.

In Rückenlage über eine Langbank mit den Beinen bzw. mit den Armen schieben; zurück unter der Bank durchkriechen.

In Rückenlage über eine Langbank mit den Armen ziehen, wobei die Beine gebeugt sind und von der Bank abgehoben werden.



Wie ein Frosch über eine Langbank springen, die Hände stützen sich dabei auf der Bank ab.

Im Sitz vorwärts bzw. rückwärts über die Langbank rutschen, ohne Unterstützung der Füße (Füße sind in der Luft).

Im Vierfüßlergang vorlings vorwärts bzw. rückwärts über eine Langbank gehen; zurück unter der Bank durchkriechen.

Wie die vorherige Übung, nur rücklings; zurück unter der Bank durchkriechen.

Im Vierfüßlergang vorlings vorwärts über eine Langbank gehen und dabei über Hindernisse (Schuhkartons) steigen.

Im Vierfüßlergang vorlings vorwärts bzw. rückwärts über eine Langbank gehen, wobei die linke Hand und der linke Fuß auf dem Boden gehen und die rechte Hand und der rechte Fuß auf der Bank gehen.

Wie die vorherige Übung, nur rücklings.

Im Vierfüßlergang vorlings vorwärts bzw. rückwärts über eine Langbank gehen und dabei einen Gegenstand (Sandsäckchen, Becher) auf dem Rücken transportieren.

Wie vorherige Übung, nur rücklings und einen Gegenstand auf dem Bauch transportieren.

Im Vierfüßlergang vorlings vorwärts über eine Langbank gehen, wobei die Hände am Boden und die Füße auf der Bank gehen. Wer schafft es über eine umgedrehte Langbank?

Wie vorherige Übung, nur

- vorlings rückwärts
- rücklings vorwärts
- rücklings rückwärts.

Im Vierfüßlergang vorlings seitwärts über eine Langbank gehen, wobei die Hände am Boden und die Füße auf der Bank gehen.

Wer schafft es über eine umgedrehte Langbank?

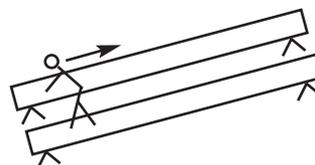
Wie vorherige Übung, nur rücklings.

Zwei Langbänke stehen im Abstand zwischen 0,3-0,5m nebeneinander; im Vierfüßlergang vorlings vorwärts über beide Langbänke gehen, wobei jeweils eine Hand bzw. ein Fuß auf jeder Langbank sind. Wer schafft es über umgedrehte Langbänke?

Wie vorherige Übung, nur

- vorlings rückwärts
- rücklings vorwärts
- rücklings rückwärts.

Zwei Langbänke stehen im Abstand zwischen 0,3-0,5m nebeneinander; im Vierfüßlergang vorlings seitwärts über beide Langbänke gehen, wobei die Hände auf der einen Langbank sind und die Füße auf der anderen. Wer schafft es über umgedrehte Langbänke?



Wie vorherige Übung, nur rücklings.

Im Vierfüßlergang vorlings vorwärts bzw. rückwärts über eine umgedrehte Langbank gehen (sehr schwierig!).

Wie vorherige Übung, nur rücklings (sehr schwierig!).



## • Übungen an der Sprossenwand

Die Sprossenwand auf einer Seite hinaufsteigen und auf der anderen Seite hinuntersteigen.

Auf der Sprossenwand von einer Seite zur anderen mit Nachstellschritten wandern.

An der Sprossenwand rücklings hängen, jeweils abwechselnd ein Bein oder beide Beine gleichzeitig gebeugt hochziehen; wer schafft dies bis zur Brust?

Die Sprossenwand diagonal hochklettern.

Auf einer Sprosse stehen, Hände greifen in Brusthöhe; Arme abwechselnd beugen und strecken.

An der Sprossenwand rücklings hängen und „Radel fahren“.

Hände fassen in Kopfhöhe die Sprossenwand; abwechselnd mit dem linken bzw. rechten Fuß auf die erste, zweite oder eventuell dritte Sprosse springen (Wechselhüpfen).

Die Sprossenwand rückwärts hochklettern.

Auf einer Sprosse stehen, Hände greifen in Brusthöhe; Hände kurz von der Sprosse lösen und wieder fassen, ohne abzustiegen. Wer kann dabei in die Hände klatschen oder einen Sprossenwechsel nach oben oder unten durchführen?

An der Sprossenwand rücklings hängen und die Beine gestreckt etwas nach links bzw. rechts pendeln.

An der Sprossenwand rücklings hängen; beide Beine bis zur Waagrechten gebeugt hochziehen

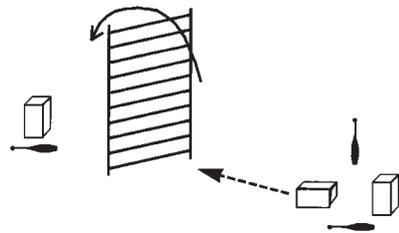
und die Hüfte nach links bzw. rechts drehen.

An der Sprossenwand rücklings hängen und versuchen das linke Bein zum rechten Arm zu bewegen und umgekehrt.

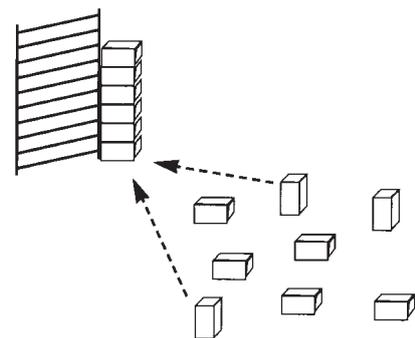
Hände fassen in Kopfhöhe die Sprossenwand; mit beiden Füßen gleichzeitig von der ersten zur zweiten oder evtl. dritten Sprosse aufwärts und wieder abwärts springen.

Ein Tuch auf einen Fußrücken legen und die Sprossenwand hochklettern, ohne das Tuch zu verlieren.

Die Sprossenwand wird ausgeschwenkt; verschiedene Gegenstände (Keulen, Bälle, Tücher, Kartons, etc.) von einer Seite zur anderen über die Sprossenwand transportieren.

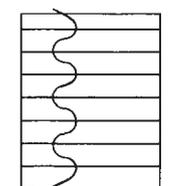


An der Sprossenwand einen möglichst hohen Turm bzw. Pyramide mit Bananenkartons bzw. Schuhkartons aufbauen; an der Sprossenwand hochklettern und so die Gegenstände aufstapeln.





Eine Zauberschnur oder einen langen Bindfaden von der untersten Sprosse bis zur obersten Sprosse einflechten und wieder zurück; die Schnur muss vor dem Start an der untersten Sprosse befestigt werden!



### Partnerübungen

Zwei Kinder binden sich an einem Handgelenk und/oder einem Fuß zusammen und versuchen so die Sprossenwand hochzuklettern. Wer kann dabei seitlich hangeln oder diagonal die Sprossenwand hochklettern? Wer kann eine ausgeschwenkte Sprossenwand überklettern?

Zwei Kinder sind auf gleicher Höhe an der Sprossenwand und versuchen die Plätze zu wechseln; aneinander vorbeiklettern (sehr schwierig!).

Zwei Kinder stehen übereinander an der Sprossenwand; das Kind oben an der Wand klettert nach unten und das Kind unten an der Wand klettert nach oben, wobei der Körper des Kindes, das von oben nach unten klettert sich zwischen der Sprossenwand und dem Körper des Kindes, das nach oben klettert, befindet; wer schafft mehrere Kletterdurchgänge (sehr schwierig!)?

Ein Kind hängt rücklings an der Sprossenwand, ein anderes Kind steht mit einem Ball ca. 3m davor und wirft den Ball so, dass das Kind an der Wand den Ball mit dem Fuß „wegkicken“ kann.

Die Sprossenwand wird ausgeschwenkt: beide Partner versuchen einen Ball, den sie zwischen die Köpfe klemmen, von einer Seite der Sprossenwand auf die andere zu transportieren.

An einer Sprossenwand werden zwei Langbänke nebeneinander möglichst hoch eingehängt. Drei Kinder transportieren verschiedene Bälle (Medizinball, Basketball, Handball, etc.) bis zur obersten Sprosse, indem sie eine Kette durch Handfassung auf der schiefen Ebene bilden.

Die Sprossenwand wird ausgeschwenkt; eine Weichbodenmatte wird hochkant an der Sprossenwand befestigt. 3 oder 4 Kinder sollen das Hindernis überwinden, indem sie sich gegenseitig unterstützen.

### • Übungen an Kletterstangen bzw. Tauen

An einer Kletterstange hochklettern. Wer kann dabei noch einen Gegenstand (Ball, Keule, Tuch, etc.) mitnehmen?

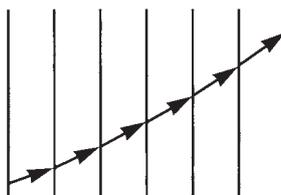
An einem Tau hochklettern.

An zwei Kletterstangen hochklettern. Wer kann dies nur mit Einsatz der Hände?

An Kletterstangen diagonal hochklettern.

Von einer Kletterstange zur anderen wandern.

An jeder Kletterstange befindet sich in unterschiedlicher Höhe jeweils ein Kind; es sollen Bälle von unten nach oben durch Weitergeben, wie bei einer Kette, transportiert werden. Welche Gruppe kann es auch an den Tauen?



7. Spiel- und Übungsformen für die Sporthalle und das Freie



## • Übungen mit dem Medizinball

Einen Medizinball mit beiden oder einer Hand, wie beim „Kegeln“ möglichst

- weit rollen
- möglichst nah an ein Ziel (Ball, Stab, Kegel, etc.) rollen
- wie die vorherigen Übungen, nur mit 2 bis 3 Schritten Anlauf.

Einen Medizinball mit beiden Händen möglichst weit werfen:

- vorwärts über Kopf
- seitwärts links bzw. rechts am Körper vorbei
- wie die vorherigen Übungen, nur mit 2 bis 3 Schritten Anlauf
- vorwärts mit Schwung holen zwischen den Beinen
- rückwärts über Kopf
- rückwärts zwischen den Beinen hindurch.

Einen Medizinball mit beiden oder mit der linken bzw. rechten Hand möglichst

- weit stoßen
- nah an ein bzw. in ein Ziel (Weichbodenmatte, kleine Matte, Fahrradreifen, etc.) stoßen
- hoch über eine gespannte Schnur stoßen
- wie die vorherigen Übungen, nur mit 2 bis 3 Schritten Anlauf.



## • Übungen mit dem Seitpferd

Mit Unterstützung von einem Partner ein Seitpferd mit Pauschen umklettern

- längs
- quer
- wer kann es ohne Unterstützung von einem Partner?

Mit Unterstützung von einem Partner ein Seitpferd ohne Pauschen umklettern

- längs
- quer
- wer kann es ohne Unterstützung von einem Partner?



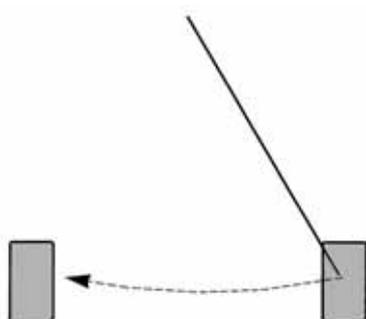
## „Gantenkiel der Akrobat“

### Übungen an Tauern und Ringen

Mit einem Tau oder den Ringen aus dem Anlauf hin- und her schwingen

- mit gestreckten Armen
- mit gebeugten Armen.

Von einer Matte mit dem Tau oder den Ringen zu einer anderen Matte schwingen.



Von einem Kleinkasten mit dem Tau oder den Ringen schwingen und wieder zum Kasten zurück- schwingen.

Von einer Bank mit dem Tau oder den Ringen schwingen und auf unterschiedlich weit entfernten Kleinkästen landen.

Mit einem Tau oder den Ringen schwingen und auf einem Zielpunkt (Fahrradreifen, Teppichfliese, Kreidekreis) auf einer Weichbodenmatte landen.

Von einer Kastentreppe, aus unterschiedlichen Höhen, möglichst weit mit einem Tau oder den Ringen in eine entsprechende Zone auf einer Weichbodenmatte schwingen. Wer schwingt am weitesten?

Wie vorherige Übung, nur

- an einem Tau mit einem Partner
- an zwei Tauern.

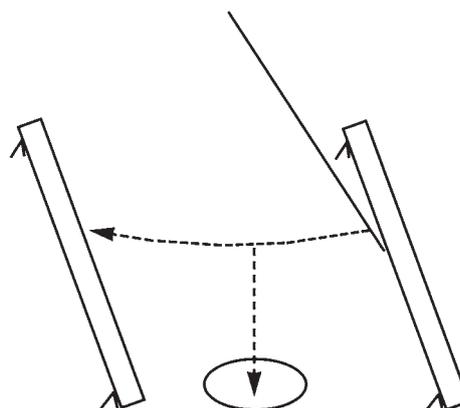
Von einem Kasten mit einem Tau oder den Ringen über ein Hindernis (Zauberschnur) schwingen.



Von einer Langbank zu einer anderen mit einem Tau oder den Ringen schwingen und dabei Gegenstände (Bälle, Tücher, Keulen, etc.) mit den Füßen transportieren.

Von einer Langbank zu einer anderen mit einem Tau oder den Ringen schwingen und dabei

- einen Ball oder ein Tuch in ein Ziel (Fahrradreifen, Kastenteil), das zwischen den Bänken liegt, fallen lassen
- Gegenstände (Markierungshütchen) vom Boden mit den Füßen aufnehmen
- Medizinbälle mit den Füßen von der Bank stoßen.



## 7. Spiel- und Übungsformen für die Sporthalle und das Freie



Mit dem Tau zwischen zwei hohen Kästen schwingen und jeweils auf den Kästen landen. Auch mit Balltransport zwischen den Füßen möglich.

Mit den Ringen schwingen und dabei kleine Kunststücke ausführen, wie z.B.:

- Knie anziehen
- $\frac{1}{2}$ -Drehung ausführen
- schaukeln im Sitz oder im Stehen
- schaukeln freihändig im Kniehang
- schaukeln mit einem Partner
- synchron mit einem Partner schaukeln.

### Partnerübungen

Beide Partner stehen einander gegenüber mit den Füßen in den Ringen, die ca. 30cm über dem Boden hängen, und versuchen aus dem ruhigen Stehen ins Schwingen zu kommen.

Wie vorherige Übung, nur müssen Gymnastikreifen von einem Kasten zu einem anderen transportiert werden.

Die Ringe werden bis kurz über den Boden herabgelassen. Jeder der Partner steckt mit den Füßen in einem Ring; die Hände stützen am Boden wie im Liegestütz ab. Auf jeder Seite der Ringe steht im Abstand von ca. 1,5-2 m jeweils ein Kastenteil. Es müssen von einem Kastenteil Tennisbälle in den anderen transportiert werden, wobei jeweils P1 die Bälle holt und sie P2 übergibt, der die Bälle ablegt.

Unter den Ringen liegt eine kleine Matte quer, daneben jeweils ein Kastenteil. Jeder der Partner hängt mit beiden Händen an einem Ring. Die Partner versuchen, verschiedene Gegenstände (Bälle, Keulen, etc.) von einem Kastenteil in den anderen zu befördern, durch Übergabe nur mit den Füßen.

P1 steht mit den Füßen in den Ringen und schaukelt hin und her. P2 hält P1 einen Ball so hin, dass er ihn am Ende des Vorschwings zwischen den Beinen einklem-

men kann. Am Ende des Rückschwings soll er den Ball in ein Kastenteil fallen lassen. Wer kann es mit einem schwingenden Tau?

Wie vorherige Übung, nur wird ein Wurf-ring übergeben, der über einen senkrecht stehenden Stab gelegt oder geworfen werden soll.

Links und rechts von den Tauen steht im Abstand von ca. 2-3 m jeweils eine Langbank. Es werden folgende Übungen ausgeführt:

- jeder Partner steht auf einer Bank und hält sich jeweils an einem Tau fest; P1 und P2 schwingen gleichzeitig mit dem Tau aufeinander zu und versuchen ihre Kappe, die beide auf dem Kopf haben mit dem Partner während des Schwingens zu tauschen
- wie vorherige Übung, nur übergeben sich beide Partner verschiedene Gegenstände (Ball, Stab, Keule, Tuch, etc.)
- P1 steht auf einer Bank und hält einen Ball (Fußball, Gymnastikball) in Händen; P2 schwingt mit dem Tau von der anderen Bank zu P1, der den Ball zu P2 wirft. P2 spielt den von P1 geworfenen Ball mit dem Fuß möglichst zielgenau zurück, so dass er von P1 gefangen werden kann.

Die Ringe werden ca. in Schulterhöhe eingestellt und drei kleine Matten daruntergelegt. Ein Kind begibt sich in den Kniehang an den Ringen und ist der „Akrobat“. Zwei Kinder sind jeweils in einem Reifen auf den äußeren Matten. Der Akrobat soll durch Schaukeln versuchen, einen Ball zwischen den beiden äußeren Kindern hin und her zu transportieren.

An jedem Tau hängt jeweils ein Kind. Von einer Seite zur anderen müssen verschiedene Bälle (Basketball, Fußball, Gymnastikball, Tennisball, etc.) transportiert werden, ohne dass der Boden berührt wird.



## Übungen an einer Gitterleiter (sofern vorhanden)

An einer Gitterleiter hochklettern.

An einer Gitterleiter hochklettern und aus unterschiedlichen Höhen auf eine Weichbodenmatte springen.

An einer Gitterleiter hochklettern und dabei eine Zauberschnur oder einen langen Bindfaden in die Gitter einflechten. Wer kann dabei mehrmals hochklettern und somit alle Sprossen umflechten?

An einer Gitterleiter diagonal hochklettern.

An einer Gitterleiter im Slalom (durch die Gitter hindurch) hochklettern.

An einer Gitterleiter eine Langbank einhängen und

- die Langbank auf allen „Vieren“ hochklettern
- die Langbank sehr steil stellen und mit Hilfe eines Taus, das an der Leiter befestigt ist, hochklettern.

An einer Gitterleiter (evtl. auch an der Sprossenwand möglich) wird eine Weichbodenmatte hochkant angelehnt und mit Seilen befestigt. Ein Tau wird über die Weichbodenmatte gelegt.

- Wer kann mit Unterstützung von Helfern und dem Tau die Weichbodenmatte erklimmen?
- Wer kann ohne Unterstützung von Helfern, nur mit Hilfe des Taus, die Weichbodenmatte erklimmen?
- Auf der Rückseite der Gitterleiter hochsteigen; wer kann sich mit Hilfe des Taus über die Weichbodenmatte abseilen?

## Übungen am Reck

Übungen am kniehohen Reck:

- über die Stange springen, unter der Stange durchkriechen
- Rad bzw. Hockwende über die Stange auf der Reckstange sitzen und das Gleichgewicht halten
- im Stand auf der Reckstange auf einem Bein bzw. zwei Beinen möglichst lange das Gleichgewicht halten
- über die Reckstange vorwärts, rückwärts oder seitwärts balancieren
- auf die Stange steigen, Sprung von der Stange und eine Rolle vorwärts ausführen
- auf die Stange steigen und eine Rolle vorwärts von der Stange ausführen.

Übungen am brust- bis kopfhohen Reck:

- über die Stange klettern
- in den Stütz springen, das linke und rechte Bein überspreizen
- unter der Stange mit gestreckten Armen bis zur Bogenspannung durchlaufen und wieder zurück (mit bzw. ohne  $\frac{1}{2}$ -Drehung)
- mit gebeugten Armen und gebeugten Beinen mehrmals vor- und zurückschwingen
- mit gebeugten Armen an der Reckstange möglichst lange hängen; wer kann es am längsten?
- mit gestreckten Armen an der Reckstange hängen und die Beine unter der Stange durchhocken bis zum Boden; wer kann es wieder zurück?
- mit gestreckten Armen vor- und zurückschwingen und dabei einen Ball zwischen die Füße klemmen; wer kann den Ball beim Vorschwingen einem Partner geben?
- im Kniehang mit Griff bzw. ohne Griff an der Reckstange vor- und zurückschwingen; wer kann die Bein beim Vorschwing von der Stange lösen und im Stand landen?
- mit den Zehen an die Reckstange hängen; wer kann dabei eine oder beide

7. Spiel- und Übungsformen für die Sporthalle und das Freie



- Hände von der Stange lösen?
- um die Reckstange um 360° klettern (sehr schwierig!)
  - Felgabzug
  - Felgauf- bzw. Felgumschwung
  - Unterschwingung aus dem Stand bzw. aus dem Stütz
  - Unterschwingung mit 1/2-Drehung.

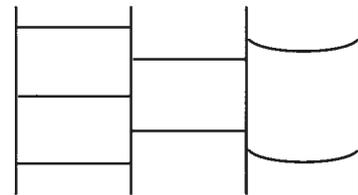
Übungen am reich- bis sprunghohen Reck:

- im Hang vor- und zurückschwingen
- im Hang zwischen verschiedenen Griffarten (Rist-, Kamm- bzw. Zwiegriff, eng oder weit) wechseln
- im Hang die Beine zwischen den Armen durchhocken und wieder zurückführen von einer Seite der Stange zur anderen hangeln
- wie vorherige Übung, nur mit einem Partner; beide Partner beginnen an einer Seite und müssen aneinander vorbeihangeln
- mit Partnerhilfe zum Stütz klettern
- im Hang vor und zurückschwingen, beim Vorschwing den Griff einer Hand lösen und eine 1/2-Drehung ausführen (sehr schwierig!).

Das Reck einmal anders verwendet:

Bei den nachfolgenden Aufbauformen wird das Reck in nicht traditioneller Form verwendet. Hier lassen sich viele der oben genannten Übungsformen in veränderter Form durchführen. Außerdem eignen sich diese Formen sehr gut zur Stellung von Bewegungsaufgaben.

- Wackelreck: zwischen zwei Reckpfosten werden Taue im Abstand von ca. 70cm entweder sehr straff oder lose gespannt
- Doppel-, Zweier- oder Dreierreck: zwischen zwei Reckpfosten werden 2 oder 3 Reckstangen eingebaut
- Autoschläuche am Reck: Autoschläuche entweder am Reck einhängen oder mit Seilen aufhängen
- Reck als Kletterwand: an einem hohen Reck wird eine Niedersprung- oder Weichbodenmatte hochkant befestigt, so dass sie nicht umfallen kann.



## • Übungen am Barren

Übungen am niedergestellten Barren:

- auf den Füßen über die Barrenholme gehen
- auf allen „Vieren“ über die Barrenholme gehen
- auf allen „Vieren“ über die Barrenholme gehen, wobei die Hände auf einem Holm und die Füße auf dem anderen Holm sind
- wie die vorherigen Übungen, nur starten jeweils zwei Partner am Ende der Barrenholme gleichzeitig und müssen aneinander vorbeiklettern
- durch die Barrenholme stützn
- um die Barrenholme stützn
- die Barrenholme wie eine „8“ umklettern
- um die Barrenholme um 360° klettern (sehr schwierig!)
- zwischen den Barrenholmen vor- und zurück schwingen; wer kann dabei über den Holmen die Beine leicht grätschen (sehr schwierig!)?
- zwischen den Barrenholmen vorschwingen und eine Kehre über den linken bzw. rechten Barrenholm ausführen
- zwischen den Barrenholm vor- und zurück schwingen und eine Wende über



den linken bzw. rechten Barrenholm ausführen

- wie die zwei vorherigen Übungen, nur mit einer  $\frac{1}{4}$ - bzw.  $\frac{1}{2}$ -Drehung
- auf einem Barrenholm im Außenquersitz setzen und eine Kehre bzw. Flanke über den anderen Holm ausführen
- etc.

Wettkampfformen am Barren zu zweit:

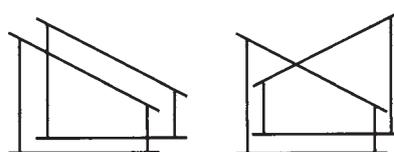
- über die Barrenholme klettern und unter den Holmen zurück; wer schafft es 2x, 3x oder mehrmals am schnellsten?
- die Barrenholme um  $360^\circ$  oder wie eine „8“ umklettern; wer schafft es 1x oder 2x am schnellsten?
- beide Partner stehen am Barrenende, führen eine Laufkehre links aus, laufen zum anderen Barrenende, führen wieder eine Laufkehre links aus und versuchen den Partner einzufangen (auch mit Laufkehren rechts durchführen!); wer kann seinen Partner einfangen?
- am Barrenende eine Laufkehre links oder rechts ausführen, dann unter den Barrenholmen durchlaufen und über die Barrenholme klettern; wer schafft es 1x, 2x oder mehrmals am schnellsten?
- am Barrenende eine Laufkehre links oder rechts ausführen, dann die Barrenholme wie eine „8“ umklettern; wer schafft es 1x oder 2x am schnellsten?

Übungen am Stufenbarren:

- über den niederen Holm klettern
- über den hohen Holm klettern
- auf dem niederen Holm balancieren mit bzw. ohne Handfassung am hohen Holm
- Stütz am hohen Holm und eine Wende über den niederen Holm ausführen, wobei eine Hand am hohen bzw. eine Hand am niederen Holm ist
- die Barrenholme wie eine „8“ umklettern (sehr schwierig!)
- um die Barrenholme um  $360^\circ$  klettern (sehr schwierig!).

Der Barren einmal anders verwendet:

Bei den nachfolgenden Aufbauformen wird der Barren in nicht traditioneller Form verwendet, sondern als „Schrägbarren“. Hier lassen sich viele der oben genannten Übungsformen in veränderter Form durchführen. Außerdem eignen sich diese Formen sehr gut zur Stellung von Bewegungsaufgaben.



Ein Schrägbarren entsteht, wenn die Barrenholme unterschiedlich hoch eingestellt werden und sich entweder eine parallele Schräge oder sich kreuzende Schrägen ergeben.



## • Übungen mit der Weichbodenmatte

2 oder 3 Kinder springen gleichzeitig (mit Handfassung) mit Anlauf in eine Weichbodenmatte, so dass sich die Matte vorwärts bewegt, und transportieren so die Weichbodenmatte von einer Hallenseite zur anderen. Die Landung auf der Matte erfolgt auf dem Po oder auf dem Bauch.

Wie vorherige Übung, nur als Wettbewerb mit folgenden Aufgabenstellungen:

- welche Mannschaft transportiert die Weichbodenmatte am schnellsten zur anderen Hallenseite?
- welche Mannschaft transportiert die Weichbodenmatte mit den wenigsten Sprüngen auf die Matte zur anderen Hallenseite?

Eine Weichbodenmatte liegt auf 10 bis 12 Medizinbällen. Die Matte wird von mehreren Kindern vorwärts gezogen und muss dabei immer auf Medizinbällen liegen. Das bedeutet, dass frei werdende Medizinbälle immer wieder nach vorne vor die Weichbodenmatte gelegt werden müssen.

Wie vorherige Übung, nur

- mit einem Kind auf der Weichbodenmatte
- als Wettbewerb; welche Mannschaft legt eine bestimmte Strecke am schnellsten zurück?

Eine Weichbodenmatte wird von 8 bis 10 Kindern getragen mit folgenden Aufgabenstellungen:

- von einer Hallenseite zur anderen
  - im Slalom um Male
  - als Wettbewerb; welche Mannschaft legt eine bestimmte Strecke am schnellsten zurück?
- mit einem Kind auf der Weichbodenmatte.

In 4 Reihen liegen jeweils 3 Kinder nebeneinander auf dem Rücken und heben die Beine senkrecht an, wobei die Fußsohlen zur Decke zeigen. Eine Weichbodenmatte wird auf die Füße gelegt. Die Kinder versuchen, die Matte durch vorsichtiges gemeinsames Laufen weiter zu transportieren. Das bedeutet, dass Kinder, die keine Matte mehr auf den Füßen haben, nach vorne laufen und sich wieder auf den Rücken legen müssen, damit die Weichbodenmatte weiter transportiert werden kann (sehr schwierig!).

8 bis 10 Kinder heben eine Weichbodenmatte kniehoch vom Boden ab. Die anderen Kinder kriechen unter dem „Tunnel“ durch.

Unter einer Weichbodenmatte, die am Boden liegt, werden mehrere Perlen (Glas-kugeln) oder Tischtennisbälle versteckt. Wer kann unter die Matte kriechen und die Perlen finden?

Unter zwei aufeinandergelegten Weichbodenmatten durchkriechen.

Auf einer Weichbodenmatte beidbeinig oder einbeinig hüpfen.

Eine Weichbodenmatte umlaufen und auf ein Zeichen

- die Laufrichtung ändern
- auf die Weichbodenmatte setzen
- auf die Weichbodenmatte setzen und die Füße in die Höhe strecken
- auf die Weichbodenmatte setzen und mit den Füßen „Radel fahren“
- auf die Weichbodenmatte auf den Bauch legen und die Füße und Arme etwas vom Boden abheben.

Vor einer Weichbodenmatte stehen, auf den Bauch bzw. Rücken fallen lassen und wieder aufstehen. Wer kann dabei vor der Landung ein- oder mehrmal(s) in die Hände klatschen?



Vor einer Weichbodenmatte stehen oder mit ein paar schritten Anlauf eine Rolle vorwärts ausführen. Wer kann eine Rolle rückwärts?

Die Füße sind auf der Weichbodenmatte, die Hände stützen am Boden ab. Auf allen „Vieren“ vorlings bzw. rücklings um die Matte gehen, wobei sich die Füße immer auf der Weichbodenmatte befinden.

Wie vorherige Übung, nur sind die Füße auf dem Boden und die Hände auf der Weichbodenmatte.

Vor einer Weichbodenmatte sitzen und kräftig mit den Füßen auf die Matte strampeln.

Auf einer Weichbodenmatte sitzen und auf ein Kommando schnell unter die Matte setzen, wobei die Beine unter die Weichbodenmatte gestreckt werden.

Vor die Weichbodenmatte mit gestreckten Beinen setzen, die Füße sind auf der Matte und die Hände stützen am Boden ab. Die Hüfte vom Boden abheben und senken.

Im Liegestütz vorlings vor einer Weichbodenmatte, wobei die Füße auf der Matte liegen, die Arme beugen und strecken. Wer kann dies rücklings (sehr schwierig!)?

Vor eine Weichbodenmatte auf den Rücken legen, wobei die Unterschenkel auf der Matte liegen, und den Oberkörper anheben und senken.

## Übungen mit kleinen Matten

Auf einer kleinen Matte folgende Übungen ausführen:

- um die Körperlängsachse rollen mit oder ohne Ball in den Händen
- Zappelhandstand, Rad oder Radwende ausführen
- Rolle vorwärts bzw. rückwärts ausführen
- Rolle vorwärts bzw. rückwärts mit einem Ball in den Händen ausführen
- Rolle vorwärts bzw. rückwärts mit anschließendem Strecksprung ausführen
- zwei oder mehr Rollen vorwärts bzw. rückwärts in Folge ausführen
- Rolle vorwärts, Strecksprung mit  $\frac{1}{2}$ -Drehung, Rolle rückwärts ausführen
- Rolle vorwärts über einen Partner; der quer liegt, ausführen; wer kann es über 2 oder mehrere Partner?

Wie die vorherigen Übungen, nur synchron mit einem oder mehreren Partner(n).

Mehrere kleine Matten über jeweils 2 Kastenteile legen und Rollen mit folgenden Aufgabenstellungen ausführen:

- um die Körperlängsachse rollen mit oder ohne Ball in den Händen
- Rollen vorwärts bzw. rückwärts ausführen
- Rollen vorwärts bzw. rückwärts mit einem Ball in den Händen ausführen
- mit einem Partner synchron Rollen vorwärts bzw. rückwärts ausführen.





Kleine Matten einmal anders verwendet:

- eine kleine Matte zu zweit, dritt oder viert um Male in Normalfassung seitlich neben dem Körper tragen
- wie vorherige Übung, nur Matte über Kopf tragen
- eine kleine Matte zu dritt oder viert in der Luft um verschiedene Achsen drehen
- eine kleine Matte zu viert etwas hochwerfen und wieder auffangen
- eine kleine Matte zu viert etwas hin- und her schwingen
- aus einer kleinen Matte zu viert einen Ball herausschleudern; welche Gruppe kann einen Ball in ein bestimmtes Ziel (Reifen, Bananenkarton) werfen?
- mit einer kleinen Matte zu viert einen zugeworfenen Ball auffangen
- 6 - 8 Kinder liegen nebeneinander auf dem Bauch und haben eine kleine Matte auf dem Rücken liegen; durch Rollen um die Längsachse wird die Matte vorwärts bewegt. Wer keine Matte mehr auf sich liegen hat, legt sich wieder vorne an, so dass die Matte weiter transportiert werden kann. Welche Gruppe kann die längste Strecke zurücklegen?

## 7. Spiel- und Übungsformen für die Sporthalle und das Freie

### Gewandtheits- und Hindernisparcours

Einen Gewandtheits- und Hindernisparcours überwinden. Nachfolgend sind einige Stationsbeispiele für den Aufbau eines Parcours aufgeführt. Bei der Auswahl der Stationen und der Zusammenstellung des Parcours müssen natürlich die Größe der Sporthalle bzw. die vorhandenen Geräte berücksichtigt werden.

Station 1: über eine Wippe balancieren

Station 2: auf allen „Vieren“ über einen Barren bzw. Schrägbarren klettern

Station 3: über Bananenkartons springen oder im Slalom umlaufen

Station 4: in Bauchlage über eine Langbank ziehen

Station 5: eine Rolle vorwärts bzw. rückwärts auf einer Matte ausführen

Station 6: einen Bock, bzw. Kasten überwinden

Station 7: durch ein Kastenteil kriechen

Station 8: von Reifen zu Reifen springen

Station 9: Reckstangen in unterschiedlichen Höhen überwinden

Station 10: über eine hochgestellte Langbank oder einen Schwebebalken balancieren

Station 11: um die Körperlängsachse über eine Weichbodenmatte rollen

Station 12: einen Ball in mehrere Reifen, die zu einem Kreis ausgelegt sind, prellen

Station 13: über ausgeschwenkte Sprossenwände klettern und evtl. Bälle von einer Seite zur anderen transportieren

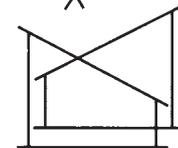
Station 14: Bälle in Reifen, die an der Wand befestigt sind, werfen

Station 15: mit dem Tau von einem Kleinkasten zu einer Matte schwingen.

①



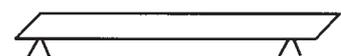
②



③



④



- ⑤
- ⑥
- ⑦
- ⑧
- ⑨
- ⑩
- ⑪
- ⑫
- ⑬
- ⑭
- ⑮



### „Schlaf der Artist“

#### Übungen mit dem Schwungtuch

Alle Kinder schwingen das Schwungtuch, so dass kleine Wellenbewegungen entstehen.

Wie vorherige Übung, nur dicht über dem Boden bzw. in Hochhalte.

Alle Kinder schwingen das Schwungtuch gemeinsam im gleichmäßigen Rhythmus hoch-tief-hoch.

Ein Teil schwingt das Schwungtuch hoch, der andere tief, so dass große Wellen entstehen.

Alle Kinder schwingen das Schwungtuch gemeinsam hoch. Beim Hochschwingen des Schwungtuches gehen alle ein paar Schritte zur Mitte unter das Schwungtuch, beim Herabschwingen gehen alle wieder auseinander.

Alle Kinder schwingen das Schwungtuch gemeinsam hoch. Wenn sich das Schwungtuch im höchsten Punkt befindet, lässt auf Zuruf des Spielleiters eine Hand das Tuch los und alle führen unter dem ausgestreckten Arm eine ganze Drehung nach links bzw. rechts aus.

#### 7. Spiel- und Übungsformen für die Sporthalle und das Freie



Alle Kinder schwingen das Schwungtuch gemeinsam hoch. Wenn das Schwungtuch im höchsten Punkt ist, wechseln verschiedene Personen die Plätze:

- Personen mit der gleichen Zahl
- die Gegenüberstehenden tauschen die Plätze
- Personen mit einem bestimmten Merkmal tauschen die Plätze, wie z.B. gleiche Farbe eines Kleidungsstückes, gleiche Haarfarbe, gleiche Schuhmarke, etc.
- Personen mit dem gleichen Anfangsbuchstaben ihres Vornamens tauschen die Plätze
- etc.

Alle Kinder schwingen das Schwungtuch hoch und lassen es im höchsten Punkt auf Zuruf des Spielleiters los und lassen das Tuch segeln.

Alle Kinder fassen das Schwungtuch mit einer Hand links oder rechts, ziehen das Schwungtuch straff, lehnen dabei den Oberkörper etwas nach außen, und

- gehen vorwärts bzw. rückwärts auf der Kreisbahn
- laufen vorwärts bzw. rückwärts auf der Kreisbahn
- gehen vorwärts und wechseln jeweils nach 8 Schritten die Laufrichtung (Drehung um 180°)
- bewegen sich im Hopselauf vorwärts auf der Kreisbahn
- gehen vorwärts und balancieren einen Ball auf der anderen Hand
- gehen vorwärts und prellen einen Ball ständig auf den Boden mit der anderen Hand.

Alle Kinder verteilen sich an drei Seiten des Schwungtuches und führen das Tuch in die

Hochhalte und

- gehen zügig vorwärts und lassen das Schwungtuch fliegen
- laufen vorwärts und lassen das Schwungtuch fliegen.

Wie vorherige Übung, nur fassen alle das Schwungtuch an einer Seite.

Wie vorherige Übung, jedoch wird am Ende der Laufstrecke gewendet und die gleiche Strecke zurückgelaufen; der Anfang des Schwungtuches wird schnell unter dem Ende des Schwungtuches durchgeführt.

Alle Kinder sind im Knie- oder Hockstand und bewegen das Schwungtuch wellenartig; ein nicht zu schweres Kinder bewegt sich auf allen „Vieren“ durch das Wellenmeer.

Alle Kinder sind im Knie-, Hockstand oder im Sitz und spannen das Schwungtuch wie einen „Regenschirm“ in Hochhalte auf.

Alle Kinder sind im Knie- oder Hockstand und spannen das Schwungtuch wie einen „Regenschirm“ auf und pumpen durch ruhiges Auf- und Abschwingen Luft unter das Tuch. Wenn genügend Luft unter dem Schwungtuch ist, wird es von allen Kindern gemeinsam schnell auf den Boden geführt und wie zu einem „Pilz“ aufgebaut.

Alle Kinder schwingen das Schwungtuch hoch, wenn das Tuch vom höchsten Punkt wieder herunterschwingt, gehen alle unter das Tuch, führen es hinter dem Körper auf den Boden und bilden eine „Luftglocke“.

Alle Kinder halten das Schwungtuch hüft-hoch und ziehen es straff. Ein Kind steigt auf das Schwungtuch und ein oder mehrere Kinder sind unter dem Tuch. Das Kind auf dem Schwungtuch versucht durch vorsichtiges Fortbewegen die Kinder unter dem Tuch, die natürlich versuchen auszuweichen, zu fangen („Katz und Maus“).

Alle Kinder sitzen im Streckesitz, halten das Schwungtuch straff in beiden Händen und führen kleine Wellenbewegungen aus. Ein Kind ist unter dem Schwungtuch, spielt das „Krokodil“ und zieht andere Kinder an den Füßen unter das Tuch. Wer unter das Tuch gezogen wird, wird ebenfalls zum



„Krokodil“ bis alle Kinder unter dem Tuch sind.

### **Gymnastikübungen**

Alle Kinder ziehen das Schwungtuch straff und rollen das Tuch zur Mitte mit den Händen ein.

Alle Kinder ziehen das Schwungtuch straff und geben es nach rechts bzw. links weiter.

Alle Kinder sind im Grätschstand mit Blickrichtung zur Mitte, ziehen das Schwungtuch straff und machen gemeinsam Rumpfbeugen vorwärts.

Wie vorherige Übung, nur Blickrichtung (das Schwungtuch muss in der Mitte am Boden liegen) nach außen.

Alle Kinder sind im Grätschstand mit Blickrichtung zur Mitte. Alle Kinder heben und senken gemeinsam das Schwungtuch mit gestreckten Armen.

Alle Kinder liegen auf dem Bauch mit Blickrichtung zur Mitte des Schwungtuches. Die Kinder ziehen das Schwungtuch straff, die Arme sind gestreckt, die Kinder heben und senken gemeinsam das Schwungtuch etwas vom Boden ab.

Alle Kinder liegen auf dem Rücken, die Beine sind unter dem Schwungtuch gebeugt. Alle Kinder richten den Oberkörper gemeinsam etwas auf und wieder zurück.

Alle Kinder sitzen im Strecksitz und halten das Schwungtuch straff in beiden Händen, beugen sich nacheinander in verschiedene Richtungen, so dass eine große kreisende Bewegung des Tuches entsteht.

Wie vorherige Übung, nur das Schwungtuch in die Hochhalte bringen.

Alle Kinder halten das Schwungtuch im Strecksitz in beiden Händen, führen das Tuch nach oben, rücken zur Mitte des Tuches und ziehen das Schwungtuch hinter dem Körper nach unten und bilden somit einen „Iglu“. Dieselbe kreisende Bewegungen ausführen wie bei den beiden vorherigen Übungen.

### **Spielformen mit verschiedenen Bällen**

Bei den nachfolgenden Übungsformen können die unterschiedlichsten Bälle, wie Gymnastikball, Softball, Wasserball, Tennisball, Plastikball, Tischtennisball, Gummiball, Springball, Luftballon, etc. eingesetzt werden:

- ein oder mehrere Bälle werden mit dem Schwungtuch möglichst hoch geschleudert
- ein Ball wird gezielt von einem Kind zum anderen gerollt
- ein Ball soll möglichst auf dem äußeren Rand des Schwungtuches im Kreis entlang laufen
- das Schwungtuch in Hochhalte bringen und den Ball im Kreis laufen lassen
- einen Ball (Wasserball, Softball, Pezzi-ball) in die Mitte des Schwungtuch rollen und ihn mit dem Tuch hochheben, so dass er nicht wegrollt
- die Kinder werden in zwei Gruppen geteilt und versuchen, einen Ball bei der gegnerischen Gruppe vom Schwungtuch zu treiben
- ein oder mehrere Kinder befinden sich unter dem Schwungtuch und versuchen ein oder mehrere Bälle durch Stoßen vom Tuch zu befördern; die Kinder, die das Schwungtuch halten, versuchen dies zu verhindern
- auf dem Schwungtuch befinden sich ein kleiner Ball und ein Eimer; es muss versucht werden, den Ball in den Eimer zu rollen
- ein Eimer steht unter dem Schwungtuch; es muss versucht werden, einen kleinen Ball durch das Loch des Tuches zu rollen und ihn dabei in den Eimer zu befördern (sehr schwierig!)

### **7. Spiel- und Übungsformen für die Sporthalle und das Freie**



- einen kleinen Ball mit dem Schwungtuch hochschleudern und versuchen, das Tuch so unter den Ball zu bringen, dass der Ball durch das Loch des Schwungtuches fällt (äußerst schwierig!)
- die Kinder werden in zwei Gruppen eingeteilt; jede Mannschaft legt gleich viele kleine Bälle von einer Farbe auf das Schwungtuch. Welche Mannschaft hat zuerst alle Bälle vom Tuch geschleudert?

### • **Übungen mit einem größeren Tuch (Bettlaken)**

Die nachfolgenden Übungen können als Gruppen- oder Partnerübungen ausgeführt werden. Es ist abhängig von der Größe des Tuches.

Eine Gruppe trägt gemeinsam ein Tuch mit einer Hand oder mit beiden Händen

- in Hochhalte
- in Tiefhalte
- um Male
- über Hindernisse.

Eine Gruppe trägt gemeinsam ein Tuch in Hochhalte, eine zweite Gruppe muss immer unter dem Tuch bleiben, ohne das Tuch zu berühren.

Wie vorherige Übung, nur

- um Male
- über Hindernisse.

Gruppe 1 sitzt auf einem Tuch und wird von Gruppe 2 auf dem Tuch gezogen.

Mehrere Kinder sind auf einem Tuch und versuchen, vorwärts bzw. rückwärts zu rutschen.

Wie vorherige Übung, nur ein Ende wird mit den Händen gehalten und es wird versucht, vorwärts zu hüpfen.

Mehrere Kinder tragen gemeinsam ein Tuch ohne Hilfe der Hände.

Mehrere Kinder stehen um ein Tuch und

- schütteln es aus
- werfen es hoch und fangen es wieder auf
- werfen es hoch und lassen es herabsegeln
- schwingen das Tuch gemeinsam hin und her
- schwingen das Tuch gemeinsam hoch und tief
- rollen es mit den Händen zur Mitte des Tuches möglichst klein.

Mehrere Kinder sitzen um ein Tuch und

- spannen es mit den Händen
- machen „Wind“, indem sie es kräftig schütteln
- heben bzw. senken es gemeinsam
- versuchen es nur mit den Füßen zu spannen
- greifen es mit den Zehen und schütteln es.

Mehrere Kinder wickeln mit einem Tuch ein anderes Kind wie eine „Mumie“ ein

- im Stand
- im Liegen.

Wie vorherige Übung, nur wickeln sich mehrere Kinder gemeinsam in ein Tuch ein, ohne Hilfe von anderen.

Mit einem Tuch Bälle hochwerfen und wieder auffangen.

Mit einem Tuch Bälle auffangen, die zugeworfen werden.

Gruppe 1 hält ein Tuch gespannt, Gruppe 2 wirft Bälle auf das Tuch. Gruppe 1 versucht, die Bälle schnellstmöglich wieder vom Tuch zu werfen.

Mit einem Tuch Bälle oder Luftballons von einem Ort zu einem anderen transportieren, ohne sie zu verlieren.

Mehrere Gruppen sind hintereinander und haben jeweils ein Tuch; sie transportieren Bälle von einem Ort zum anderen, indem



sie die Bälle von Tuch zu Tuch geben oder werfen, je nach Abstand der Gruppen zueinander.

Mehrere Paare stehen im Abstand von ca. 1m nebeneinander in Kreisauflistung und halten jeweils ein Tuch. Ein Paar beginnt und schlüpft einmal unter dem Tuch des Nachbarpaares durch und breitet sein Tuch über das nächste Paar, das ihrerseits unter dem Tuch durchschlüpft, usw. bis das Paar wieder am Ausgangspunkt angelangt ist; es entsteht somit eine Wellenbewegung. Dann beginnt das nächste Paar.

### • **Übungen mit dem Tau in der Gruppe**

Mehrere Kinder fassen das Tau an einer Seite und bewegen sich hintereinander schlangenförmig im Raum.

Wie vorherige Übung, nur

- sind auf beiden Seiten des Taus Kinder
- im Hopselauf
- im Seitgalopp
- das Tau muss in Hochhalte getragen werden
- schlangenförmig um Male
- müssen Hindernisse (Schuhkartons, Keulen) überwunden werden
- muss ein Balancierparcours überwunden werden.

Zwei Kinder sind an den Enden des Taus; die anderen Kinder müssen über das Tau springen oder unten durchkriechen je nachdem, ob das Tau hoch- bzw. tiefgehalten wird.

Das Tau liegt am Boden; die Kinder stehen neben dem Tau hintereinander und hüpfen gemeinsam seitwärts im Zickzack über das Tau.

Wie vorherige Übung, nur stehen die Kinder vor dem Tau und hüpfen gemeinsam vor- und rückwärts über das Tau.

Das Tau liegt am Boden; die Kinder stehen mit gegrätschten Beinen über dem Tau, springen hoch und kreuzen die Beine und

landen mit gekreuzten Beinen über dem Tau und wieder zurück.

Die Kinder stehen nebeneinander und halten das Tau; mit beiden Beinen über das Tau steigen und wieder zurück.

Die Kinder stehen nebeneinander, halten das Tau in Hochhalte und schwingen gemeinsam leicht nach links bzw. rechts.

Die Kinder stehen nebeneinander, halten das Tau in Hochhalte und legen das Tau bei den Füßen ab und wieder hoch.

Die Kinder sind nebeneinander im Streck-sitz, halten das Tau in Hochhalte und führen gemeinsam das Tau bis zu den Füßen und wieder hoch.

Die Kinder sind nebeneinander im Streck-sitz, halten das Tau in Vorhalte und führen abwechselnd das linke bzw. das rechte Bein über das Tau.

Die Kinder sind nebeneinander im Sitz, halten das Tau in Vorhalte, die gebeugten Beine sind vom Boden leicht abgehoben; die Kinder versuchen gemeinsam abwechselnd das linke bzw. rechte Bein über das Tau zu führen (sehr schwierig!).

Die Kinder liegen nebeneinander in Bauchlage, halten das Tau, heben und senken gemeinsam mit gestreckten Armen das Tau leicht vom Boden ab.

Die Kinder liegen nebeneinander in Rückenlage, halten das Tau in Hochhalte, führen es zum Bauch und wieder zurück.

Die Kinder liegen nebeneinander in Rückenlage, halten das Tau in Vorhalte und führen abwechselnd das linke bzw. rechte Bein unter dem Tau durch.

Wie vorherige Übung, nur mit beiden Beinen gleichzeitig.

## 7. Spiel- und Übungsformen für die Sporthalle und das Freie



Die Kinder sind nebeneinander im Sitz und halten das Tau mit den Füßen über dem Boden; die Kinder geben das Tau mit den Füßen nach links oder nach rechts weiter. Wer kein Tau mehr zwischen den Füßen hat, läuft schnell an das andere Ende, wo das Tau hinwandert, setzt sich dort auf den Boden und versucht das „Förderband“ weiter zu unterstützen.

### • **Übungen mit dem Rundtau**

Die Kinder halten das Tau mit beiden Händen und bewegen sich im Seitgalopp im Kreis.

Die Kinder halten das Tau mit der linken bzw. rechten Hand und bewegen sich auf der Kreisbahn

- im Gehen oder Laufen
- im Hopselauf
- gehen 8 Schritte vorwärts, dann 8 Schritte rückwärts
- etc.

Die Kinder halten das Tau mit beiden Händen und geben es im Kreis weiter.

Wie vorherige Übung, nur

- im Sitz
- in Bauchlage
- in Rückenlage.

Die Kinder sind im Sitz, halten das Tau unter den angewinkelten Beinen und geben es nach links oder rechts weiter.

Wie vorherige Übung, nur werden die Füße vom Boden abgehoben (sehr schwierig!).

Die Kinder sind im Sitz und spannen das Tau nur mit den Füßen straff und geben es nach links

bzw. rechts weiter.

Die Hälfte der Kinder halten das Tau mit beiden Händen in Tiefhalte; die andere Hälfte läuft im Slalom um die Gruppe herum und übersteigt dabei immer das Tau.

Wie vorherige Übung, nur das Tau wird in Hüfthöhe gehalten und die Kinder müssen unter dem Tau durchkriechen.

### • **Übungen mit dem Gymnastikstab**

Einen Gymnastikstab quer auf einer Hand balancieren. Wer kann es mit zwei Stäben?

Wer kann einen Gymnastikstab auf folgenden Körperteilen balancieren, ohne dass er zu Boden fällt:

- dem Nacken
- dem Rücken
- einem Oberschenkel
- einem Fußrücken?

Einen Gymnastikstab quer auf einer Hand balancieren, etwas hochwerfen und mit der anderen Hand auffangen.

Einen Gymnastikstab an einem Ende hochkant auf der Hand oder auf einem Finger balancieren. Wer kann es mit zwei Stäben?

Einen Gymnastikstab an einem Ende hochkant auf der Hand oder auf einem Finger balancieren, etwas hochwerfen und mit einer oder beiden Händen auffangen. Wer kann es mit zwei Stäben?

Von einer Seite des Raumes einen Gymnastikstab vorwärts bzw. rückwärts rollen

- mit beiden Händen
- mit der linken bzw. rechten Hand
- mit dem linken bzw. rechten Fuß
- auf allen „Vieren“.

Einen Gymnastikstab hochkant auf den Boden stellen und mit der linken bzw. rechten Hand am oberen Ende halten; zwischen Stab und unter dem Arm links- bzw. rechts herum hindurchschlüpfen, ohne den Stab loszulassen.

Einen Gymnastikstab hochkant auf den Boden stellen, kurz loslassen und wieder fangen.



Wie vorherige Übung, nur eine Zusatzaufgabe ausführen, wie z.B.:

- mehrmals in die Hände klatschen
- den Boden mit den Händen berühren
- eine ganze Drehung um die Körperlängsachse ausführen
- eine Langbank, die 1-2m entfernt ist kurz mit einer oder beiden Händen berühren oder verschiedene Gegenstände (Bälle, Tücher, Becher, etc.) einsammeln
- wer kann ein Bein über den losgelassenen Stab führen?
- etc.

Einen Gymnastikstab in beiden Händen am Ende halten und über den Stab mit beiden Beinen steigen und wieder zurück.

Einen Gymnastikstab in beiden Händen halten, den Stab über den Kopf und hinter den Rücken führen und mit beiden Beinen darüber steigen.

Ein Bein über einen Gymnastikstab durchhocken und auf dem anderen Bein hüpfen.

Wie vorherige Übung, nur

- um Male hüpfen
- über ein kleines Hindernis (Seil, Sandsäckchen, Becher, etc.) hüpfen.

Mit einem Gymnastikstab verschiedene Figuren in den Sand malen, wie z.B.:

- Bauwerke
- Menschen
- Tiere
- Landschaften
- etc.

### **Partnerübungen:**

P1 und P2 halten gemeinsam am oberen Ende einen Gymnastikstab, der am Boden steht, und gehen in einer Richtung um den Stab.

Wie vorherige Übung, nur nach 8 Schritten Richtungs- und Handwechsel durchführen.

P1 und P2 stehen sich gegenüber und halten gemeinsam einen Gymnastikstab jeweils in der linken bzw. rechten Hand in Hüfthöhe und steigen abwechselnd mit beiden Beinen auf die andere Seite des Stabes.

P1 und P2 stehen nebeneinander und halten gemeinsam einen Gymnastikstab jeweils mit der Außenhand; erst steigt P1 über den Stab, dann P2.

P1 hält einen Gymnastikstab an beiden Enden, P2 muß zwischen dem Körper von P1 und dem Stab hindurchsteigen.

P1 stellt einen Gymnastikstab auf den Boden und hält ihn mit einer Hand am oberen Ende, P2 geht in der Hocke um den Stab und um P1 und beschreibt somit eine „8“.

P1 und P2 stehen sich gegenüber. P1 stellt einen Gymnastikstab auf den Boden und hält ihn mit einer Hand am oberen Ende, P2 hält den Stab unter der Hand von P1; beide Partner gehen entgegengesetzt um den Stab, wobei P2 immer unter dem Arm von P1 durchgeht.

Wie vorherige Übung, nur geht einmal P1, dann P2 unter dem Arm des Partners hindurch; dabei ist immer ein Handwechsel am Stab erforderlich!

P1 und P2 stehen versetzt gegenüber und halten einen Gymnastikstab in Hüfthöhe. Beide Partner steigen gleichzeitig über den Stab und wieder zurück, ohne ihn loszulassen.

P1 und P2 stehen sich gegenüber und halten möglichst breit einen Gymnastikstab,

## **7. Spiel- und Übungsformen für die Sporthalle und das Freie**



zuerst steigt P1 über den Stab und ist somit zwischen Stab und P2; der Stab wird hinter seinem Rücken nach oben geführt, wobei beide Partner versuchen, den Stab nicht loszulassen, dann folgt P2.

P1 ist in Rückenlage und hält sich am Gymnastikstab fest, P2 zieht P1 mit dem Stab hinter sich her („Abschleppdienst“ – nur auf einem rutschigen Untergrund möglich!).

Wie vorherige Übung, nur hat P2 noch einen Stab auf den Füßen liegen, der nicht verloren werden darf.

Wie die vorherigen zwei Übungen, nur um Hindernisse herum.

P1 ist im Sitz und hält einen Gymnastikstab parallel zum Boden, P2 hüpfte über den Stab und läuft um P1 herum.

Wie vorherige Übung, nur unter dem Stab durchkriechen.

Wie die zwei vorherigen Übungen, nur einmal über den Stab hüpfen und einmal unter dem Stab durchkriechen im Wechsel.

P1 und P2 stehen sich gegenüber und halten gemeinsam jeweils einen Gymnastikstab in ihrer linken bzw. rechten Hand; sie müssen auf den Stäben von einem Ort zu einem anderen verschiedene Gegenstände (Bälle, Luftballons, Kartons, Kegel, etc.) transportieren, ohne sie zu verlieren.

Wie vorherige Übung, nur

- um Male
- über einen Hindernissparcours
- über einen Balancierparcours.

Mehrere Kinder stehen in Kreisauflistung hintereinander im Abstand von ca. 0,5 m und halten

mit der Innenhand am oberen Ende einen Gymnastikstab, der senkrecht am Boden aufgestellt wird. Auf Kommando lassen alle gemeinsam ihren Stab los und versuchen den Stab vom Vordermann zu fassen, ohne dass er zu Boden fällt.

## • **Übungen mit dem Schlips (Krawatte)**

In Bewegung einen Schlips wie einen Propeller eines Hubschraubers über dem Kopf kreisen lassen, ohne dabei andere zu berühren bzw. zu behindern.

In Bewegung einen Schlips wie den Flügel einer Mühle am Körper kreisen lassen, ohne dabei andere zu berühren bzw. zu behindern.

Die Hälfte der Kinder haben einen Schlips und sind „Cowboys“ und versuchen die anderen Kinder ohne Schlips, welche die „Pferde“ sind, wie mit einem Lasso einzufangen.

Alle Kinder haben einen Schlips als Schwänzchen hinten in der Hose stecken; jedes Kind versucht auf die Schwänzchen der anderen Kinder zu treten, ohne das eigene zu verlieren.

## **Gymnastikübungen**

Ein Schlips wird doppelt vor dem Körper gehalten; mit beiden Beinen über den Schlips steigen und hinter dem Rücken den Schlips nach oben über den Kopf führen, ohne loszulassen.

Ein Schlips wird doppelt hinter dem Körper gehalten; mit beiden Beinen über den Schlips steigen und vor dem Körper den Schlips nach oben über den Kopf führen, ohne loszulassen.

In Rückenlage den Schlips doppelt oder vierfach zusammengelegt in Vorhalte fassen. Ein Bein beugen und mit der Fußsohle gegen den gespannten Schlips nach oben drücken.

Wie vorherige Übung, nur mit beiden Beinen.

Im Strecksitz einen Schlips vierfach in Vorhalte bringen. Ein Bein anhocken und über den Schlips führen. Wer kann es mit beiden Beinen?



Im Strecksitz einen Schlips um die Füße legen. Rumpfbeugen vorwärts unter gleichzeitigem Zug seitwärts mit gestreckten Armen.

### Partnerübungen

P1 schlängelt den Schlips über den Boden; P2 versucht auf den Schlips zu treten („Schlipstreten“).

P1 und P2 stehen im Grätschstand Rücken an Rücken. P1 übergibt einen Schlips über dem Kopf und bekommt ihn wieder von P2 durch die gegrätschten Beine gereicht.

P1 und P2 stehen im Grätschstand Rücken an Rücken. P1 hält einen Schlips an einem Ende über dem Kopf und lässt das andere Ende hinter dem Rücken herunterfallen; P2 übernimmt den Schlips durch die gegrätschten Beine und macht dasselbe.

P1 und P2 sitzen im Grätschsitz Rücken an Rücken. P1 hält den Schlips vierfach in Vorhalte, verdreht den Oberkörper nach rechts und übergibt den Schlips an P2, der seinen Oberkörper ebenfalls nach rechts verdreht und den Schlips übernimmt. Danach drehen beide nach links und übergeben wieder den Schlips.

Wie vorherige Übung, nur dreht ein Partner den Oberkörper nach links, der andere nach rechts.

P1 und P2 sitzen im Strecksitz gegenüber, halten in beiden Händen jeweils einen Schlips gespannt und senken abwechselnd langsam den Oberkörper zu den Oberschenkeln.

P1 und P2 sitzen mit leicht gebeugten Beinen gegenüber. P1 übergibt mit den Füßen einen Schlips an P2, der einen „Sitzkreisel“ ausführt und den Schlips wieder zurückgibt.

P1 und P2 stehen nebeneinander und binden sich einen Schlips um ihre innen stehenden Beine. Sie versuchen gemeinsam

- zu gehen, zu laufen bzw. zu hüpfen
- einen Hindernissparcours zu überwinden
- einen Balancierparcours zu überwinden.

P1 hält einen Schlips beidhändig in der Mitte, P2 steht hinter P1 und hält in jeder Hand ein Ende des Schlipeses von P1. P1 das „Pferd“ führt oder zieht P2 den „Kutscher“

- über einen Hindernisparcours
- über einen Balancierparcours.

P1 und P2 stehen hintereinander und halten in jeder Hand jeweils ein Ende eines Schlipeses. P1 führt P2, der die Augen schließt, wie einen „Blinden“

- durch den Raum
- um Hindernisse herum.



## • **Übungen mit den Füßen**

Vorbemerkung: die Stärkung der Fußmuskulatur wird häufig vernachlässigt. Es ist daher besonders wichtig, öfters mit den Füßen barfuß zu arbeiten.

Verschiedene Gegenstände (Wurfring, Seil, Zeitungsblatt, Taschentuch, Klorolle, Tücher, Kugeln, Sandsäckchen, Korken, etc.) mit den Zehen vom Boden abheben und in eine Hand geben.

Wie vorherige Übung, nur den Gegenstand im Sitz von einem Fuß an den anderen geben.

Verschiedene Gegenstände von einem Ort zu einem anderen nur mit den Füßen transportieren; wer kann mit den Zehen eines Fußes einen Gegenstand aufnehmen und auf dem anderen Fuß hüpfen?

Nur mit den Füßen ein Bild malen.

Mit verschiedenen Gegenständen ein Bild oder eine Form nur mit den Füßen legen.

Mit einem Seil oder mit mehreren Seilen nur mit den Füßen eine Figur wie z.B. Mensch, Tier, Haus, etc. legen.

Die Augen sind verbunden; mit den Füßen verschiedene Gegenstände aus der Natur und des Alltags ertasten und raten, welcher Gegenstand es ist. Beispiele: Ast, Kastanien, Kugeln, Blätter, Moos, Zeitungsblatt, Tücher, Keule, Becher, Strohalm, Korken, etc.

## **Übungen mit der Klorolle**

Eine kleine Kugel mit einem Fuß hochheben und in eine Klorolle, die am Boden steht, fallen lassen.

Eine Klorolle mit einem Fuß hochheben und über eine kleine Kugel stülpen.

Eine Klorolle in ein Tuch mit den Füßen einwickeln.

Ein Tuch in eine Klorolle stopfen.

Eine Klorolle einem Partner mit den Füßen geben.

## **Übungen mit dem Zeitungsblatt**

Ein Zeitungsblatt im Sitz mit den Füßen zu einem Ball zusammenknüllen und vorsichtig wieder auseinanderfalten.

Ein Zeitungsblatt im Sitz mit den Füßen möglichst klein zusammenfalten und wieder auseinanderlegen.

Ein Zeitungsblatt im Sitz mit den Füßen zerreißen.

Einen Zeitungsball im Sitz einem Partner mit den Zehen übergeben.

Viele Zeitungsblätter sind am Boden verteilt; die Blätter sollen nur mit den Füßen aufgeräumt werden.

Wie vorherige Übung, nur Zeitungsschnipsel aufräumen.



### Übungen mit der Keule oder mit einer leeren Plastikflasche

Im Sitz die Füße mit angehockten Beinen auf eine Flasche oder eine Keule legen und durch Strecken und Beugen der Beine vor- und zurückrollen.

Wie vorherige Übung, nur sitzen sich zwei Partner gegenüber und rollen eine Flasche oder Keule gemeinsam vor und zurück (die Füße beider Partner bleiben auf der Flasche).

Eine Flasche oder eine Keule mit den Füßen wie einen Kreisel am Boden drehen.

Zwei Partner versuchen sich im Sitz eine Flasche oder eine Keule mit den Füßen zu übergeben, ohne dass sie zu Boden fällt.

Zwei Partner versuchen gemeinsam mit den Füßen eine Flasche oder eine Keule um 360° zu drehen, ohne dass sie zu Boden fällt.



### „Pierre Kattun auf Inseln“

#### Übungen mit verschiedenen Geräten und Hilfsmitteln

Mit möglichst unterschiedlichen Geräten (Reck, Barren, Ringe, Taue, Sprossenwand, Langbank, Kästen, Matten, etc.) und Hilfsmitteln (Tau, Reifen, Rollbretter, Teppichfliesen, etc.) einen Geräte- bzw. Hindernisparcours aufbauen. Folgende Aufgaben sollen gelöst werden:

- die Kinder dürfen sich nur auf Geräten („Inseln“) in der Halle umherbewegen
- die Kinder bewegen sich von einer Hallenseite zur anderen nur auf „Inseln“
- zwei Kinder bewegen sich in einem Fahrradreifen nur auf „Inseln“
- zwei Kinder sind an zwei Beinen zusammengebunden und bewegen sich nur auf „Inseln“
- die Kinder transportieren verschiedene Gegenstände (Bälle, Gymnastikstäbe, Karton, Tücher, etc.) von einem Ort zu einem anderen nur auf „Inseln“
- zwei Kinder transportieren einen Gegenstand (Ball, Karton) von einem Ort zu einem anderen nur auf „Inseln“, indem sie den Gegenstand zwischen die Köpfe oder die Oberkörper klemmen, ohne sie zu verlieren.

### 7. Spiel- und Übungsformen für die Sporthalle und das Freie

6-8 Kinder haben jeweils zwei kleine Matten und sollen sich von einer Hallenseite zur anderen bewegen, indem sie sich nur auf Matten („Inseln“) befinden.



## • Übungen mit Seilen oder mit Fahrradreifen

Ein Seil (anstelle des Seiles können auch Fahrradreifen verwendet werden) oder eine dickere Schnur wird kreisförmig ausgelegt und somit eine „Insel“ gebildet:

- mit beiden Beinen von der „Insel“ ins Wasser springen und wieder zurück
- einen Fuß auf die Insel stellen, den anderen Fuß ins Wasser und so um die Insel laufen
- auf die Insel setzen und alles andere ist in der Luft
- auf dem Seil, auf der „Inselkante“ balancieren
- auf der Insel sitzen und abwechselnd einen Fuß ins Wasser strecken, um die Wassertemperatur zu prüfen
- auf der Insel sitzen und abwechselnd ein Bein gestreckt über die „Inselkante“ halten, das andere Bein ist immer angewinkelt, damit keine Belastung im Lendenwirbelbereich entsteht!!!
- auf allen „Vieren“ um die Insel gehen
- auf allen „Vieren“ vorlings bzw. rücklings um die Insel gehen, wobei jeweils eine Hand bzw. ein Fuß auf der Insel, die andere Hand bzw. der andere Fuß im Wasser sind
- auf allen „Vieren“ vorlings bzw. rücklings mit den Füßen um die Insel herumwandern, wobei die Hände auf der Insel sind
- auf allen „Vieren“ vorlings bzw. rücklings mit den Händen um die Insel herumwandern, wobei die Füße auf der Insel sind.

Mehrere „Inseln“ wie vorherige Übung bilden; von einer „Insel“ zur nächsten „Insel“ springen

## 7. Spiel- und Übungsformen für die Sporthalle und das Freie

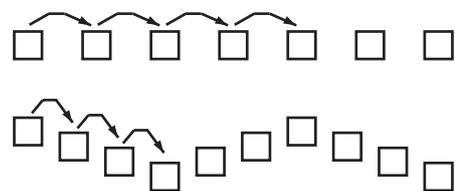
## • Übungen mit Bierdeckeln oder Teppichfliesen

Viele Bierdeckel oder Teppichfliesen liegen am Boden („Inseln“) im ganzen Raum verteilt

- die Kinder gehen nur auf „Inseln“ vorwärts, rückwärts oder seitwärts
- jeweils zwei Kinder geben sich die Hand und gehen gemeinsam nebeneinander nur auf „Inseln“ vorwärts, rückwärts oder seitwärts
- mehrere Kinder bilden eine Schlange (stehen hintereinander und legen jeweils die Hände auf die Schultern des Vordermannes) und gehen nur auf „Inseln“
- mit verbundenen Augen ertasten die Kinder barfuß den Weg nur auf „Inseln“ von einer Seite zur anderen.

Wie die vorigen Übungen, nur gehen die Kinder jetzt nicht auf „Inseln“, sondern zwischen den „Inseln“, ohne sie zu betreten.

Mehrere Bierdeckel oder Teppichfliesen liegen im Abstand von ca. 0,3m hintereinander; verschiedene Gegenstände (Bälle, Kartons, Keulen, etc.) werden von einer Seite zur anderen transportiert, ohne dabei auf den Boden zu treten (nur auf „Inseln“).

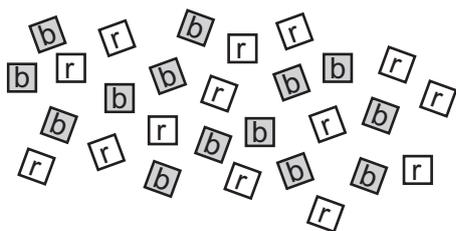


Wie vorherige Übung, nur werden noch Hindernisse (Schuhkarton, gespannte Seile) in den Weg gestellt.

Mehrere Teppichfliesen liegen im Abstand von ca. 0,2m hintereinander; verschiedene Gegenstände (Bälle, Kissen) werden zwischen die Beine geklemmt und von einer Seite zur anderen transportiert, ohne dabei auf den Boden zu treten (nur auf „Inseln“).



Am Boden liegen je zur Hälfte rote bzw. blaue Bierdeckel oder Teppichfliesen kreuz und quer am Boden; die Kinder gehen von einer Seite zur anderen, indem sie nur auf rote bzw. blaue Bierdeckel oder Teppichfliesen treten, ohne dabei auf den Boden zu treten (nur auf „Inseln“).



Wie vorherige Übung, nur werden noch Hindernisse in den Weg gestellt.

Wie die vorherigen beiden Übungen, nur transportieren die Kinder verschiedene Gegenstände (Sandsäckchen, Becher, Tücher, Bierdeckel, etc.) von einer Seite zur anderen mit folgenden Aufgabenstellungen:

- mit den Händen
- auf dem Kopf
- auf der Schulter
- auf dem Rücken
- zwischen Kinn und Brust klemmen.

Jedes Kind hat 3 Bierdeckel bzw. 3 Teppichfliesen und muss sich von einer Seite zur anderen vorwärts bewegen, indem es sich immer mit beiden Füßen auf Bierdeckeln bzw. Teppichfliesen befindet, d.h. der freiwerdende Bierdeckel bzw. die Teppichfliese muss immer wieder vorne angelegt werden.

Wie vorherige Übung, nur

- um Male oder über eine Langbank
- mit 3 Bierdeckel im Slalom um Keulen über eine Langbank
- mit 3 Bierdeckel über eine umgedrehte Langbank (sehr schwierig!)
- mit 2 Bierdeckel bzw. 2 Teppichfliesen.

## Übungen mit Teppichfliesen

Bei den nachfolgenden Übung muss gewährleistet sein, dass die Teppichfliese umgedreht (mit dem Flausch nach unten) auf dem Boden rutscht!

Einen Fuß auf die Teppichfliese stellen, vorwärtsgehen und dabei die Fliese über den Boden ziehen („Roller fahren“).

Jeweils mit dem linken und rechten Fuß auf einer Teppichfliese stehen und wie ein Langläufer über den Boden gleiten.

Wie vorherige Übung, nur mehrere Kinder hintereinander, die Hände fassen dabei die Hüfte des Vordermannes.

Mit beiden Beinen auf einer Teppichfliese stehen und versuchen vorwärts zu rutschen.

Im Vierfüßlergang vorlings, Hände sind auf einer Teppichfliese, vorwärts bzw. rückwärts schieben.

Wie vorherige Übung, nur rücklings.

Im Vierfüßlergang vorlings, Füße sind auf einer Teppichfliese, vorwärts bzw. rückwärts schieben.

Wie vorherige Übung, nur rücklings.

Im Vierfüßlergang vorlings, Hände und Füße sind jeweils auf einer Teppichfliese, vorwärts bzw. rückwärts schieben.

Wie vorherige Übung, nur rücklings.

Wie die vorherigen Übungen, nur um Male.



### Partnerübungen

Die Partner fassen sich an den Händen und bewegen sich auf je zwei Fliesen mit Seitnachschritten.

P1 sitzt auf einer Fliese; P2 zieht P1 an den Füßen vorwärts.

P1 sitzt auf einer Fliese; P2 zieht P1 an den Händen rückwärts.

P1 steht auf einer Fliese; P2 greift von hinten unter die Arme von P1 und zieht ihn rückwärts („Rettungsgriff“).

P1 sitzt auf einer Fliese; P2 und P3 fassen jeweils eine Hand und einen Fuß von P1 und ziehen ihn vorwärts bzw. rückwärts.

P1 sitzt bzw. hockt auf einer Fliese; P2 und P3 fassen jeweils eine Hand von P1 und ziehen ihn vorwärts.

P1 sitzt auf einer Fliese; P2 und P3 fassen jeweils einen Fuß von P1 und ziehen ihn vorwärts.

P1 sitzt auf einer Fliese; P2 und P3 fassen jeweils eine Hand von P1 und ziehen ihn rückwärts.

Wie die vorherigen Übungen, nur um Male bzw. um Hindernisse herum.

### „Brunhold auf Achse“

#### Gehen nach Musik

Im Tempo der Musik kreuz und quer durch die Halle gehen, bei

- normalem Tempo
- bei halbem Tempo
- bei doppeltem Tempo.

Im Tempo der Musik gehen und klatschen

- auf 1, 2, 3 oder 4
- auf 1 + 3
- auf 2 + 4
- etc.

Im Tempo der Musik gehen und

- 4 kleine Schritte bzw. 4 große Schritte im Wechsel ausführen
- 4 Schritte ansteigend bzw. abfallend im Wechsel ausführen
- 4 Schritte gleichmäßig, dann 4 Schritte ansteigend, dann 4 Schritte abfallend ausführen
- etc.

Im Tempo der Musik gehen mit verschiedenen Schrittkombinationen, wie z.B.:

- 4 Schritte gehen, 4x federn am Ort im Wechsel
- 4 Schritte gehen, 2x Wechselschritt im Wechsel
- 4 Schritte gehen, 2x Grätschsprung im Wechsel
- 4 Schritte gehen, 1/1 Sternschritt (Drehung um 360° ausführen) im Wechsel
- 4 Schritte gehen, Sidestep links bzw. rechts (Schritt seit, an, seit, tip) im Wechsel
- etc.



## Übungen mit dem Chiffon-Tuch

Mit dem Chiffon-Tuch gehen bzw. laufen und mit dem Tuch winken.

Mit dem Chiffon-Tuch gehen bzw. laufen und das Tuch wie eine Fahne hinter sich herziehen.

Das Chiffon-Tuch an zwei Ecken fassen, Arme sind in Hochhalte. So zügig gehen, dass das Tuch hinter dem Körper zum „Schweben“ kommt. Variationen:

- im Rückwärtsgehen
- Tuch in Kopfhöhe
- Tuch in Hüfthöhe
- Tuch knapp über dem Boden.

Das Chiffon-Tuch ausgebreitet am Körper anlegen, so zügig gehen bzw. laufen, dass das Tuch am Körper kleben bleibt; evtl. auch rückwärts.

Mit dem Chiffon-Tuch zur Musik gehen bzw. laufen, bei Musikstopp und Hochhalten des Spielleiters eines Tuches mit einer bestimmten Farbe, müssen die Kinder schnellstmöglich einen festgelegten Ort aufsuchen, wie z.B.:

- Sprossenwand (rotes Tuch)
- Langbank (blaues Tuch)
- Hallenecke (grünes Tuch)
- etc.

Wie vorherige Übung, nur hält der Spielleiter zwei oder drei Chiffon-Tücher mit verschiedenen Farben in die Höhe. Es müssen sich Kinder mit den Farben der Tücher schnell zusammenfinden.

Wie vorherige Übung, nur hält der Spielleiter zwei oder mehrere Chiffon-Tücher mit verschiedenen Farben in einer Hand und zeigt wie ein Polizist in eine Hallenrichtung. Alle Kinder mit den entsprechenden Farben finden sich schnell an der angezeigten Hallenseite ein.

## Übungen mit dem Rollbrett

Im Sitz auf dem Rollbrett und mit den Händen anschieben und fahren.

Im Knien auf dem Rollbrett und mit den Händen anschieben und fahren.

In Bauchlage auf dem Rollbrett und

- mit beiden Händen gleichzeitig oder abwechselnd (wie beim Kraularmzug) mit einer Hand anschieben und fahren
- mit den Füßen von der Wand abstoßen; wer fährt am weitesten?

In Rückenlage auf dem Rollbrett und mit den Füßen anschieben und fahren. Von der Wand abstoßen; wer fährt am weitesten?

Wie die vorherigen Übungen, nur einen Gegenstand (Ball, Tuch, Karton, Joghurtbecher, etc.) auf dem Kopf, Bauch, Rücken oder Hand transportieren, ohne ihn zu verlieren.

Ein Kind ist im Sitz oder im Knien auf dem Rollbrett; ein zweites Kind schiebt seinen Partner durch den Raum.

Ein Kind ist in Bauchlage oder in Rückenlage auf dem Rollbrett; ein zweites Kind hält seinen Partner an den Beinen und schiebt, zieht oder dreht ihn im Raum.

Ein Kind ist im Sitz auf dem Rollbrett und wird von seinem Partner mit einem Seil, das um die Hüfte gelegt wird, abgeschleppt.

Von einer Seite des Raumes mit dem Rollbrett verschiedene Gegenstände (Kartons, Bälle, Keulen, etc.) transportieren.

Verschiedene Gegenstände (Bierdeckel, Joghurtbecher, etc.) liegen am

Boden und müssen von den Rollbrettfahrern eingesammelt und aufgeräumt werden.

## 7. Spiel- und Übungsformen für die Sporthalle und das Freie



Eine umgedrehte Langbank wird auf zwei oder drei Rollbretter gelegt (überlanges Fahrzeug); 3 - 5 Kinder sitzen auf dem Fahrzeug und werden von anderen Kindern geschoben.

Zwei Rollbrettfahrer rollen sich gegenseitig einen Ball zu; wer kann es auch in Bewegung?

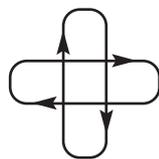
Im Kreis sind mehrere Rollbrettfahrer in Bauchlage auf dem Brett und rollen sich gegenseitig einen Ball zu.

Wie vorherige Übung, nur versucht ein Kind im Kreis den Ball abzufangen.

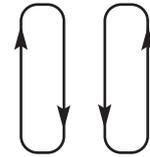
Mehrere Kinder fahren mit dem Rollbrett eine Achterschleife. Wenn sich zwei Fahrer begegnen, gilt die Verkehrsregel „Rechts vor Links“.



Zwei Gruppen von Kindern fahren auf einer Ovalbahn, die sich im rechten Winkel schneiden. Wenn sich zwei Fahrer begegnen, gilt die Verkehrsregel „Rechts vor Links“.

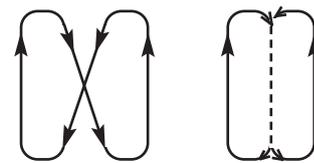


Zwei Gruppen von Kindern fahren auf einer Ovalbahn, die parallel zueinander sind, wobei eine Gruppe im Uhrzeigersinn, die andere Gruppen gegen den Uhrzeigersinn fährt.



Wie vorherige Übung mit folgender Änderung:

- es wird von einer Ovalbahn zur anderen gewechselt
- es gibt nur eine Innenbahn, d.h. die Fahrer bilden eine Linie und müssen im Reißverschlußverfahren einfädeln.



Einen Slalomparcours bzw. eine Rennstrecke mit verschiedenen Gegenständen (Schuhkarton, Papierrollen, Zauberschnur, etc.) aufbauen; den Parcours mit dem Rollbrett mit oder ohne Partner fahren.

Einen Hindernisparcours mit verschiedenen Gegenständen (Karton, Papierrollen, Bierdeckel, etc.) aufbauen; mit den Rollbrettern muss durch den Parcours gefahren werden, ohne die Hindernisse zu berühren (nur in eine Fahrtrichtung, damit Zusammenstöße vermieden werden!). Wer kann dabei noch einen Ball am Boden rollen?

Alle Kinder erhalten eine bestimmte Anzahl von Zetteln mit verschiedenen Symbolen (z.B. Symbole der „Grundschul-KNAXIA-DE“), fahren mit einem Zettel zu einer Bildertafel, suchen sich ihre Abbildung aus, kreuzen diese mit einem Stift an und legen den Zettel in einen Karton. Danach fahren sie zu ihrem Ausgangspunkt zurück, holen einen neuen Zettel und starten erneut, bis kein Blatt mehr übrig bleibt.



Alle Kinder erhalten eine Zeichnung mit einem Motiv (z.B. ein Symbol der „Grundschul-KNAXIADE“), das in 10 Teile zu einem Puzzle geschnitten ist. Die Kinder haben die Aufgabe jeweils ein Teil des Puzzles mit dem Rollbrett zur anderen Seite des Raumes zu transportieren, bis alle Teile zum Gesamtbild zusammengelegt werden können. Ist auch in Partnerarbeit möglich.

In der Mitte des Raumes befinden sich mehrere Knetgummiigel ohne Stacheln. Die Rollbrettfahrer werden gleichmäßig in mehrere Gruppen eingeteilt und befinden sich jeweils hinter einer Markierung mit einem Igel, dessen Stacheln aus Holzstäbchen bestehen. Die Kinder von jeder Gruppe transportieren abwechselnd einen Stachel ihres Igels in die Mitte und stecken ihn dort in den Igel, solange bis alle Stachel zur Mitte transportiert wurden.

### Staffel-Spiele

Alle Staffeln können einfach nur als Spiel- und Bewegungsform durchgeführt werden. Sie müssen nicht als Wettkampfform organisiert werden !!!

#### Mit Becher und kleinem Ball

Laufstaffeln um ein Mal herum mit folgenden Aufgaben:

- einen kleinen Ball in einem Becher tragen
- einen kleinen Ball auf dem umgedrehten Becher balancieren
- einen umgedrehten Becher mit einem kleinen Ball darunter auf dem Kopf balancieren
- einen umgedrehten Becher auf dem Kopf balancieren und einen kleinen Ball auf einer Hand balancieren.

Mehrere Gruppen stehen hintereinander; jedes Kind hat einen Becher, das vorderste Kind hat zusätzlich einen kleinen Ball. Den Ball mit dem Becher zum Hintermann übergeben, das letzte Kind läuft nach vorne, um den Ball wieder nach hinten geben zu können mit folgenden Übergabemöglichkeiten:

- seitliches Verdrehen des Oberkörpers
- über die Schulter bzw. über den Kopf
- durch die gegrätschten Beine.

#### Mit Bällen

Durch den Einsatz der unterschiedlichsten Bälle, wie Pezziball, Medizinball, Basketball, Fußball, Handball, Softball, Tennisball, etc. lassen sich immer wieder neue Übungssituationen schaffen.

Laufstaffeln um ein Mal herum mit folgenden Aufgaben:

- einen Ball vor der Brust, hinter dem Rücken oder über dem Kopf tragen
- wie vorherige Übung, nur über Hindernisse (Keulen, Karton)
- einen Ball zwischen die Knie klemmen und hüpfen
- einen Ball mit einer Hand rollen
- einen Ball mit dem Fuß führen bzw. treiben
- einen Ball mit der Hand bzw. dem Fuß im Slalom um Male führen bzw. treiben
- einen Ball mit beiden Händen prellen
- einen Ball ständig in die Luft werfen.

Mehrere Gruppen stehen hintereinander, das vorderste Kind jeder Gruppe hat einen Ball. Den Ball zum Hintermann geben; das letzte Kind läuft nach vorne, um den Ball wieder nach hinten geben zu können mit folgenden Übergabemöglichkeiten:

- seitliches Verdrehen des Oberkörpers
- über die Schulter bzw. über den Kopf
- durch die gegrätschten Beine.

## 7. Spiel- und Übungsformen für die Sporthalle und das Freie



### **Mit Gymnastikstäben**

Laufstaffeln um ein Mal herum mit folgenden Aufgaben:

- einen Ball oder Luftballon mit einem oder zwei Stäben treiben bzw. führen
- einen Ball oder Luftballon auf zwei Stäben balancieren
- einen Ball oder Luftballon zwischen zwei Stäbe klemmen und transportieren
- partnerweise auf zwei Stäben einen Gegenstand (Karton, Markierungshut) oder einen Ball transportieren
- partnerweise einen Gegenstand (Karton) oder einen Ball zwischen zwei Stäbe klemmen und transportieren.

Mit einem Stab einen Gegenstand (Putzlappen, Tuch, Karton) am Boden im Slalom um Male schieben.

### **Mit Kartons**

Laufstaffeln um ein Mal herum mit folgenden Aufgaben:

- einen Karton tragen
- einen Karton mit einer Hand oder beiden Händen schieben
- Slalomlauf um Kartons
- Slalomlauf um Kartons, dabei jeden Karton mit einer Hand berühren
- Slalomlauf um Kartons, dabei abwechselnd jeden Karton jeweils mit der linken bzw. rechten Hand berühren
- über eine Reihe von Kartons springen
- ein Karton wird von zwei Partnern (P1 und P2) getragen; P1 bleibt am Start stehen, P3 steigt dafür ein, usw. P1 läuft dann mit dem letzten Kind nochmals
- alle Kinder tragen jeweils einen Karton

zu einem Mal und stapeln die Kartons zu einer Pyramide auf

- jede Gruppe besitzt

einen Stapel an Kartons; auf der Laufstrecke liegen in gleichen Abständen Bierdeckel, auf die jeweils ein Karton gelegt werden muss.

### **Mit Teppichfliesen**

Alle Kinder einer Gruppe stehen hintereinander jeweils auf einer Teppichfliese; jede Gruppe erhält zusätzlich eine Teppichfliese, die jeweils vorne angelegt werden muss, so dass sich die gesamte Gruppe von einer Seite des Raumes zur anderen bewegen kann, ohne die Teppichfliesen zu verlassen.

Vor jeder Gruppe sind mehrere Teppichfliesen, die im Abstand von ca. 0,2m bis 0,4m (je nach Aufgabenstellung) liegen, aufgereiht. Jedes Kind muss bis zur letzten Teppichfliese, ohne die Fliese zu verlassen, und wieder zurück mit folgenden Aufgaben:

- vorwärts bzw. rückwärts laufen
- beidbeinig bzw. einbeinig hüpfen
- einen Luftballon zwischen die Knie klemmen und hüpfen
- über Hindernisse (Keulen), die zwischen die Fliesen gestellt werden, steigen
- einen Gegenstand (Becher) oder einen Ball zur anderen Seite transportieren und in einen Karton legen oder werfen
- ein Tuch auf den Kopf legen und die Fliesen mit den Füßen ertasten
- auf den Fliesen gehen und dabei einen Ball mit den Händen um die Fliesen im Slalom rollen
- einen Gegenstand (Becher, Frisbee-Scheibe, Bierdeckel, etc.) auf einer Hand oder dem Kopf balancieren
- paarweise gemeinsam mit Handfassung laufen oder hüpfen
- etc.

### **Mit Zeitungen**

Laufstaffeln um ein Mal herum mit folgenden Aufgaben:

- eine Zeitung auf dem Kopf transportieren
- auf allen „Vieren“ eine Zeitung auf dem Bauch bzw. Rücken transportieren
- eine Zeitung an der Brust anlegen und ohne Hilfe der Hände transportieren
- eine Zeitung zwischen Kinn und Brust klemmen und transportieren



- eine Zeitung zwischen die Knie klemmen und hüpfen
- eine Zeitung in die Kniekehle eines Beines klemmen und auf dem anderen Bein hüpfen
- eine Zeitung mit den Zehen eines Beines aufnehmen und auf dem anderen Bein hüpfen.

### **Mit Kissen**

6-10 Kinder bilden eine Mannschaft. Alle Kinder stehen dicht nebeneinander auf allen „Vieren“ und bilden einen „Tunnel“. Das erste Kind hat ein Kissen und kriecht mit dem Kissen unter den anderen Kindern durch und wirft am Ende des Tunnels dem vordersten Kind das Kissen zu, das dann ebenfalls durch den Tunnel kriecht, usw.

6-10 Kinder bilden eine Mannschaft. Alle Kinder liegen dicht nebeneinander auf dem Bauch oder dem Rücken. Ein Kissen muss vom ersten Kind bis zum letzten transportiert werden, ohne Hilfe der Hände. Wer das Kissen weitergegeben hat, legt sich am vorderen Ende der Gruppe wieder an, so dass die Kette nicht unterbrochen wird.

Die Kinder von jeder Mannschaft tragen jeweils ein Kissen zu einer Markierung und bauen dort einen Kissenberg, ohne dass er umfällt.

Die Kinder von jeder Mannschaft tragen jeweils ein Kissen und evtl. andere Gegenstände (Keulen, Kartons, Becher, etc.) zu einer Markierung und bauen Häuser, Autos, Bäume, Tiere, etc.

### **Mit Rollbretern bzw. Pedalos**

Es werden mehrere Rennteams, die jeweils ein Rollbrett besitzen, gebildet. Es wird ein „Formel 1 - Rennen“ gefahren mit folgenden Aufgaben:

- im Sitz oder in Bauchlage um ein Mal
- im Sitz oder in Bauchlage im Slalom um Male
- Gegenstände zu einer Markierung transportieren.

Wie vorherige Staffeln, nur immer partnerweise, wobei P1 auf dem Rollbrett ist und P2 schiebt. Beim Wechsel übernimmt P2 den Part von P1 und P3 den Part von P2, usw., solange bis P1 noch einmal dran ist.

Verschiedene Gegenstände (Keulen, Papierrollen, Becher, etc.) müssen mit dem Pedalo zu einem Mal transportiert werden. Jeder einzelne Gegenstand wird dabei auf das Pedalo gestellt; das Pedalo muss vorsichtig geschoben werden, so dass der Gegenstand nicht herunterfällt.



### „KNAXianer die Spielfreunde“

#### „Fleißige KNAXianer“

Verschiedene Gegenstände, wie z.B. Bälle, Bierdeckel, Sandsäckchen, Schuhkarton, Becher, Tücher, etc. sind am Boden verteilt oder speziell dafür hergerichtet und müssen aufgeräumt werden. Alle KNAXianer sind fleißig und helfen zusammen. Die Gegenstände dürfen nicht mit den Händen getragen werden. Sie müssen ohne Hände transportiert werden:

- auf dem Kopf oder Rücken balancieren
- zwischen die Füße klemmen und hüpfen
- im Vierfüßlergang vorlings auf dem Rücken balancieren
- im Vierfüßlergang rücklings auf dem Bauch balancieren
- partnerweise: Gegenstand zwischen Kopf, Schultern, Bauch, Rücken klemmen und zurückbringen
- etc.

## 7. Spiel- und Übungsformen für die Sporthalle und das Freie

#### „KNAXianer haben Washtag“

Kleidungsstücke (Tücher, Bierdeckel, etc.) müssen auf einer Wäscheleine (Schnur, Zauberschnur) aufgehängt werden. Die KNAXianer müssen jeweils eine Wäscheklammer und ein Kleidungsstück an einer Seite des Raumes holen und an der anderen Seite an einer Wäscheleine aufhängen. Der Vorgang wird solange wiederholt, bis alle Teile aufgehängt sind. Sind alle Kleidungsstücke aufgehängt, müssen sie wieder abgehängt werden.

#### „KNAXianer sind Räuber“

Alle KNAXianer bewegen sich im Raum, balancieren einen Gegenstand (Ball, Becher, etc.) auf einer Hand und versuchen den Gegenstand bei anderen von den Hand zu werfen, ohne den eigenen Gegenstand zu verlieren.

Wie vorheriges Spiel, nur wird ein Kissen oder eine Schaumstoff-Frisbee-Scheibe auf dem Kopf balanciert.

#### „KNAXianer fahren Auto“

Alle KNAXianer stehen in einem Fahrradreifen. Sie halten den Fahrradreifen in Hüfthöhe und fahren „Auto“. Sie bewegen sich im Raum, ohne mit anderen zusammenzustoßen. Variation: zwei KNAXianer sind in einem Reifen.

#### „KNAXianer können zaubern“

Im Raum sind mehrere Schuhkartons verteilt. Ein oder mehrere Kind(er) ist(sind) Zauberer und versuch(en)t andere abzuschlagen. Wer abgeschlagen wird, ist „verzaubert“ und stellt sich mit gegrätschten Beinen über einen Karton. Wer noch nicht „verzaubert“ ist, kann „Verzauberte“ erlösen, indem sie den Karton zwischen den Beinen herausziehen.



### **„KNAXianer bauen ein Haus“**

Die KNAXianer haben verschiedene Gegenstände, wie z.B. Bananenkartons, Schuhkartons, Bierdeckel, Bälle, Tücher, Zeitungen, Wäscheklammern, Holzklötze, Sandsäckchen, Becher, Keulen, etc. Die Gegenstände müssen von einer Seite des Raumes zur anderen getragen und ein Haus gebaut werden. Es darf dabei immer nur ein Stück transportiert werden. Die Gegenstände können auf unterschiedliche Weise transportiert werden (vgl. Spiel „Fleißige KNAXianer“).

### **„KNAXianer sind Diebe“**

Alle KNAXianer haben je zwei Wäscheklammern am Ärmel oder am Rücken. Alle KNAXianer versuchen möglichst viele Wäscheklammern von anderen zu stehlen.

Alle KNAXianer haben ein Tuch mit einer Ecke hinten in die Hose gesteckt. Jeder Teilnehmer versucht möglichst viele Tücher von anderen zu rauben („Tuchraub“).

Wie vorheriges Spiel, jeder Teilnehmer darf jedoch nur eine bestimmte Farbe rauben, wie z.B.:

- rotes Tuch raubt grünes Tuch
- grünes Tuch raubt blaues Tuch
- blaues Tuch raubt rotes Tuch.

### **„KNAXianer fahren Zug“**

Eine umgedrehte Langbank liegt auf mehreren Gymnastikstäben. Ein bis zwei KNAXianer sitzen auf der Langbank. Alle anderen KNAXianer schieben langsam den „Zug“. Freiwerdende Gymnastikstäbe am hinteren Ende werden vorne wieder angelegt, so dass der Zug über eine bestimmte Strecke fahren kann, ohne zu stoppen.

### **„KNAXianer machen Schuhsalat“**

Alle KNAXianer ziehen ihre Schuhe aus und legen sie durcheinander an eine Breitseite des Raumes. Auf Kommando starten alle KNAXianer von der gegenüberliegenden Seite, suchen ihre Schuhe, ziehen sie wieder an und laufen zur Ausgangsposition zurück.

Variation: die Schuhe werden nicht ausgezogen, sondern nur gelockert und dann mit den Füßen in die Luft geschleudert.

### **„KNAXianer spielen Minigolf“**

Aus Zeitungspapier werden Rollen gedreht und als Minigolfschläger benützt; Korken oder kleine Bälle (Tischtennisball) werden als Golfbälle verwendet. Mit unterschiedlichen Gegenständen (Papprollen, Schuhkarton, Seile, Reifen, Stäbe, etc.) werden nach eigenen Phantasien beliebig viele „Minigolfbahnen“ aufgebaut, die dann von allen KNAXianern gespielt werden.

Variation: der Raum wird durch eine Linie in zwei Gebiete aufgeteilt, in der sich zwei gleichstarke Mannschaften befinden. Jede Mannschaft bekommt eine bestimmte Anzahl von Korken, die am Boden verteilt liegen. Auf Kommando hat jede Mannschaft die Aufgabe, alle Korken mit dem Minigolfschläger in die Feldhälfte der anderen Mannschaft zu spielen; jede Mannschaft versucht somit ihr Feld freizuhalten. Nach einer bestimmten Spielzeit wird gezählt, welche Mannschaft weniger Korken in ihrem Spielfeld hat.

### **„KNAXianer stürzen den Turm“**

Aus Bananen- bzw. Schuhkartons werden Türme aufgebaut. Bälle oder Reifen (z.B. Gymnastikreifen, Gummireifen, Autoreifen) werden aus einer bestimmten Entfernung auf den Turm zugerollt, so dass dieser umfällt.



### **„KNAXianer die Putzfrauen“**

Die KNAXianer haben einen Gymnastikstab und einen Lappen bzw. ein Tuch (es kann auch ein Karton bei rauher Unterlage verwendet werden). Nun schieben alle KNAXianer den Putzlappen unter dem Stab vor sich her.

### **„KNAXianer jagen Tücher“**

Ein Kreis mit einer geraden Anzahl von Kindern wird in zwei Gruppen eingeteilt, die abwechselnd nebeneinander stehen; jede Gruppe hat ein oder mehrere Chiffontücher. Die Tücher werden in jeder Gruppe schnellstmöglich weitergegeben; es soll das Tuch der anderen Gruppe eingeholt werden („Tuchjagd“).

Wie vorherige Übung, nur mit einem Kissen oder einem Ball.

### **„KNAXianer finden Freunde“**

Alle Kinder laufen durcheinander in der Halle umher. Auf Zuruf des Spielleiters „Freunde 3“ (4, 5, etc.) sollen sich möglichst schnell Dreiergruppen zusammenfinden.

Wie vorherige Spielform, nur finden sich die Gruppen mit einer bestimmten Aufgabenstellung zusammen, wie z.B.:

- Po oder Rücken berühren sich
- Stand auf dem linken Bein und die rechten Füße berühren sich
- in Rückenlage berühren sich die Füße in der Luft
- etc.

### **„KNAXianer in Kontakt“**

Alle Kinder laufen kreuz und quer durch die Halle. Nun werden vom Spielleiter verschiedene Körperteile genannt, mit denen jeweils während des Laufens mit möglichst vielen Kindern eine Berührung herzustellen ist, wie z.B.:

- Hand
- Fuß
- Rücken
- Schulter
- Po
- etc.

### **„KNAXianer laufen auf Linien“**

Alle Kinder laufen auf Linien. Wenn zwei Kinder sich begegnen, müssen sie umeinander herumsteigen mit Bauch/Rücken/Schulter zueinander, oder übereinander steigen, etc., ohne die Linie zu verlassen.

### **„KNAXianer laufen im Schatten“**

Ein Kind läuft im Abstand von ca. 1-2 m hinter seinem Partner wie ein Schatten her. Er muss alle Tempoänderungen mitmachen und evtl. Figuren imitieren.

Wie vorherige Übung, nur Blick zueinander, d.h. wenn der „Schattenspender“ vorwärts läuft, läuft der Partner rückwärts.

### **„KNAXianer sind manchmal lästig“**

Zwei Kinder stehen nebeneinander. Das linksstehende Kind bewegt sich mit Stopps, Richtungs- und Tempoänderungen, etc. frei in der Halle. Das rechtsstehende Kind - „Lästige“ - muss immer an dessen rechter Seite „kleben“ bleiben.

### **„KNAXianer als Vormacher und Nachmacher“**

Ein Partner als „Vormacher“ macht verschiedene Aufgaben (Bauchlage, Rückenlage, Hockstand, Liegestütz, Radel fahren, Hampelmann, etc.) vor. Der „Nachmacher“ muss alle Aufgaben schnellstmöglich nachmachen.



### **„KNAXianer sind Fänger“**

Ein oder mehrere Fänger haben ein Band oder Ähnliches und müssen versuchen, andere zu fangen. Der Gefangene muss den Gegenstand nehmen und wird neuer Fänger.

### **„KNAXianer fangen Farben“**

Auf Ruf des Spielleiters „blau“ müssen alle Kinder, welche ein „blaues Kleidungsstück“ tragen, ein beliebiges anderes Kind (außer „Blaue“) fangen. Die Farben und damit die Fänger wechseln ständig. Wer gefangen wird, setzt sich am Boden ab; bei Aufruf einer neuen Farbe, sind alle Gefangenen wieder befreit.

Wie vorherige Spielform, nur werden bestimmte Merkmale, wie z.B. blaue Augen, braune Haare, Brillenträger, etc. genannt. Alle Kinder, die diese Merkmale erfüllen, werden jeweils zu Fängern.

### **„KNAXianer fangen mit Befreien“**

Mehrere Fänger fangen andere Kinder; das Fangrecht wechselt nicht. Wer gefangen wird, bleibt stehen und nimmt die Arme in Hochhalte. Gefangene können wieder befreit werden, indem zwei freie Kinder sich um den Gefangenen die Hände reichen.

Wie vorherige Spielform, nur Gefangene stellen sich in den Grätschstand. Befreiung erfolgt, wenn ein Kind durch die gegrätschten Beine kriecht.

### **„KNAXianer fangen mit Rettungsmöglichkeit“**

Wie vorherige Spielform, jedoch kann man nicht abgeschlagen werden, wenn

- man stehenbleibt und ein bestimmtes Tier (Löwe, Elefant, Vogel, Hund, Katze, etc.) nachahmt
- 2 oder 3 Kinder sich zusammentun und sich mit einem Körperteil (Hand, Fuß, Hüfte, Po, etc.) berühren

### **„KNAXianer fangen mit Freimal“**

Paare stehen mit den Armen eingehakt in der ganzen Halle verteilt. Ein oder mehrere Fänger versuchen einen oder mehrere Läufer zu fangen. Wenn ein Läufer sich bei einem Paar an einer Seite mit dem Arm einhakt, muss sich der dritte an der anderen Seite lösen und wird zum Läufer. Wer abgeschlagen wird, wird neuer Fänger.

Wie vorherige Übung, nur liegen die Paare auf dem Bauch am Boden.

### **„KNAXianer fangen mit einem Partner“**

2 Paare sind Fänger und haken sich je den linken bzw. rechten Arm ein, so dass jeder Fänger in eine andere Richtung schaut. Die übrigen Kinder haken sich jeweils mit dem linken und rechten Arm ein, so dass beide in die gleiche Richtung schauen. Die Fängerpaare haben die Aufgabe, die anderen Paare zu fangen. Gefangene Paare werden ebenfalls zu Fängern und müssen sich jeweils mit dem linken bzw. rechten Arm einhaken. Das Spiel ist beendet, wenn alle Paare gefangen sind.

### **„KNAXianer fangen mit Reifen“**

Mehrere Kinder sind als Fänger markiert. Die Hälfte der übrigen Kinder haben einen Gymnastikreifen oder Fahrradreifen, die anderen sind ohne. Nur wer einen Reifen in den Händen hält, kann gefangen werden. Die Reiftragenden versuchen daher, möglichst rasch einen Mitspieler mit dem Reif zu berühren, um den Reif weitergeben zu können. Wer gefangen wird, übernimmt die Fängermarkierung und gibt dem Fänger den Reifen.



### „KNAXianer spielen Brennball“

Es werden zwei gleich starke Mannschaften gebildet, eine Laufpartei und eine Fangpartei. Die Kinder der Fangpartei haben die Aufgabe einen Ball, der von der Laufpartei in ein abgestecktes Feld (Spielfeld) geworfen wird, möglichst schnell in ein „Brennmal“ (Kleinkasten, Bananenkarton) zu bringen.

Die Laufpartei steht außerhalb des Spielfeldes an der Startlinie. Ein Kind der Laufpartei wirft einen Ball in das Spielfeld. Nach Abwurf des Balles laufen ein oder mehrere Kinder um das Spielfeld von Mal zu Mal (Matte) oder direkt bis ins Ziel.

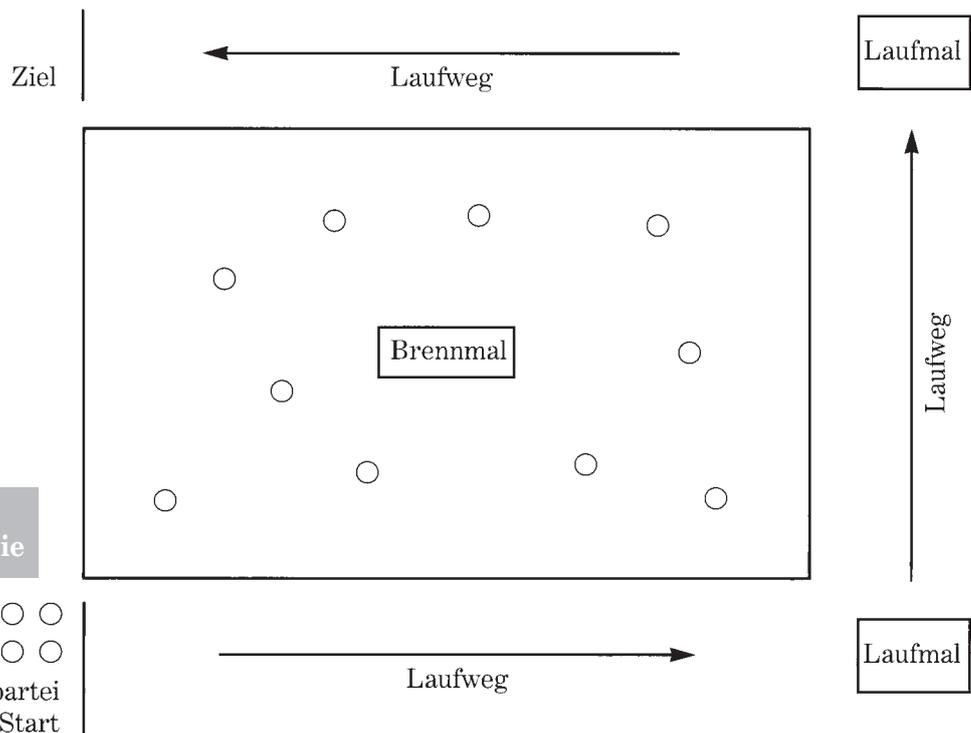
Wird der Ball von der Fangpartei in das „Brennmal“ gelegt, schreit ein Kind der Fangpartei „verbrannt“. Sind zu diesem Zeitpunkt noch Kinder der Laufpartei unterwegs, so müssen diese Kinder wieder zurück zum Start. Kinder, die im Ziel sind,

erhalten für ihre Partei einen Punkt. Kinder, die auf der Strecke bei einem Mal sind, können beim nächsten Ballwurf weiterlaufen. Wenn sie ins Ziel gelangen, gibt es einen Punkt.

Jede Mannschaft ist einmal Laufpartei und einmal Wurfpartei. Jede Mannschaft hat gleich viele Ballwurfversuche. Die Mannschaft, die mehr Kinder ins Ziel bringt, ohne „verbrannt“ zu werden, ist Sieger.

Wie vorherige Spielform, nur müssen die Kinder der Laufpartei noch Zusatzaufgaben zwischen den Laufmalen absolvieren, wie z.B.:

- über eine Langbank laufen
- ein Hindernis (Kasten, Bock) überqueren
- eine Rolle vorwärts auf einer Matte ausführen
- mit einem Tau von einer Matte zu einer zweiten Matte schwingen
- etc.





### **„KNAXianer spielen Jägerball“**

Mehrere Kinder mit einem Ball (Softball, Wasserball) sind Jäger und versuchen die anderen Kinder, die die Hasen sind abzuwerfen. Wer getroffen wird, wird neuer Jäger.

Wie vorherige Spielform, nur die Jäger bleiben. Wer getroffen wird, scheidet aus. Ausgeschiedene können jedoch und sollen von noch „freien Hasen“ befreit werden mit folgenden Möglichkeiten:

- die Schulter mit der Hand berühren
- durch die gegrätschten Beine kriechen
- jeweils zwei freie Hasen geben sich die Hände um den Gefangenen.

### **„KNAXianer spielen Fußball auf 4 Tore“**

Zwei gleich starke Mannschaften spielen Fußball auf 4 Tore. An jeder Hallenseite wird ein Tor (Turnmatte, Kastenteil, etc.) aufgebaut. Zu jeder Mannschaft gehören jeweils ein Tor an der Hallenlängsseite bzw. an der Hallenquerseite. Jede Mannschaft hat somit die Möglichkeit auf zwei Tore zu spielen, muss aber auch zwei Tore verteidigen. Variante: mit zwei Bällen spielen.

### **„KNAXianer spielen mit dem Turnschuh“**

Zwei Mannschaften spielen auf zwei Mattentore oder Ähnliches. Jeder Spieler zieht einen Turnschuh aus und nimmt ihn in die Hand. Der Ball (am besten Tennisball) darf nur mit dem Turnschuh gespielt werden.

Varianten:

- mit zwei oder mehr Bällen bei großer Teilnehmerzahl spielen
- als Tor gilt die gesamte Hallenseite.

### **„KNAXianer spielen Rollball“**

Zwei Mannschaften versuchen durch Rollen eines Balles (Soft-, Volley-, Medizinball, etc.) Tore zu erzielen mit folgenden Grundregeln:

- 1. dem Abspielenden darf nicht in die Hand gegriffen werden
- 2. der Ball muss nach 3 Schritten abgespielt werden.

Varianten:

- als Tor gilt die gesamte Hallenseite, wobei der Ball dort gestoppt werden muss
- es wird mit zwei oder mehreren Bällen gespielt
- es wird auf mehrere Tore gespielt.

### **„KNAXianer spielen Treibball“**

Zwei Mannschaften stehen ca. 10m voneinander entfernt hinter Langbänken und haben möglichst viele unterschiedliche Bälle (Handbälle, Fußbälle, Volleybälle, Gymnastikbälle, etc.). Zwischen beiden Mannschaften liegt ein Spielball (z.B. Wasserball), der sich von allen anderen Bällen unterscheidet. Die Mannschaften haben die Aufgabe von der Linie (Langbank) aus, den Spielball mit den Bällen zu treffen und so bis zur Langbank der anderen Mannschaft zu treiben. Wenn der Spielball die Langbank berührt, gibt es einen Punkt.



### „KNAXianer machen einen Ausflug“ (Eine Bewegungsgeschichte)

Bei dieser Bewegungsgeschichte sitzen die Kinder hintereinander am Boden. Jedes Kind bekommt einen Namen, der in der Geschichte vorkommt. Die Geschichte wird vorgelesen. Wenn z.B. der Name „Dodo“ in der Geschichte genannt wird, muss das Kind, das diese Figur spielt, aufstehen und durch eine Reihe von Fahrradreifen laufen und sich wieder in die Gruppe setzen. Wird der Begriff „KNAXianer“ genannt, müssen alle der Gruppe die Aufgabe erfüllen. Dies wird fortgesetzt, bis die Geschichte zu Ende ist. Es können auch andere Aufgaben gestellt werden, wie z.B. durch die Fahrradreifen hüpfen, nur um ein Mal laufen oder auf allen „Vieren“, etc.

Es ist Sonntagmorgen. Die Sonne scheint **Kiki**, dem Eichhörnchen und **Nero**, dem Hund bereits auf den Pelz. Unruhig wecken sie **Didi** auf, der sogleich **Dodo** wachküss. „Was können wir heute bei diesem schönen Wetter tun?“ fragt **Steuerbert**. „Ich habe keine Idee“, antwortet **Didi**. „Das ist doch ganz einfach“, murmelt **Emmerich** noch ganz verschlafen. „Wir machen einen Ausflug mit Picknick“, ruft **Gantenkiel** begeistert. **Nero** wedelt schon ganz kribbelig mit dem Schwanz und **Kiki** hüpfert vor lauter Freude umher. Alle **KNAXianer** sind begeistert von dem Vorschlag. **Dodo** macht sich sogleich daran das Frühstück zu richten, **Emmerich** und **Gantenkiel** helfen ihr. Nach dem Frühstück helfen alle **KNAXianer** eifrig zusammen, nur **Steuerbert** ist nicht aus der Ruhe zu bringen.

**Didi** richtet mit viel Liebe den Picknickkorb, **Emmerich** holt den Bus aus der Garage, **Gantenkiel** und **Steuerbert** suchen Decken, Sonnenschirm und verschiedene Gegenstände zum Spielen, wie Bälle, Tücher, Seile und Keulen zusammen. „Wo sind die kleinen Bälle?“ fragen sie **Dodo**. Bevor sie antworten kann, tragen sie **Nero** und **Kiki** in den Bus. „Haben wir alles?“ möchte **Didi** wissen. „Ich denke schon!“ reagieren **Emmerich**

und **Gantenkiel** gleichzeitig. „Dann lasst uns losfahren“, fordert **Dodo** alle zum Einsteigen auf. Alle **KNAXianer** setzen sich, nur **Nero** und **Kiki** haben keinen Platz. „Kommt zu mir auf den Schoß!“ fordert sie **Steuerbert** auf.

Nach einer halben Stunde Autofahrt werden **Steuerbert** und **Gantenkiel** unruhig und fragen: „Sind wir nun bald da?“ „Es ist nicht mehr weit“, beruhigt sie **Didi**. Und schon haben sie ein nettes Plätzchen gefunden. „Na endlich“, seufzt auch **Dodo**. Kaum angehalten und schon springt **Kiki** aus dem Bus und klettert gleich mehrere Bäume rauf und runter. **Nero** ist auch nicht mehr zu halten und versucht **Kiki** hinterherzulaufen. Das gefällt **Emmerich** so gut, dass er gleich mit beiden zu spielen anfängt. Nachdem alle **KNAXianer** ausgestiegen sind, richten sie sich ein nettes Örtchen im Schatten zum Picknick ein.

**Steuerbert** räumt den Picknickkorb aus dem Auto, während **Didi** den Sonnenschirm aufspannt und **Dodo** die Decke ausbreitet. **Nero** hat schon Hunger und bellt so laut er kann. **Emmerich** und **Gantenkiel** erforschen noch kurz die Umgebung. „Alles fertig, zum Essen kommen!“ rufen **Dodo** und **Didi**. Sogleich setzen sich alle **KNAXianer** auf die Decke. Nur **Steuerbert** kommt der Aufforderung nicht nach, er ist unter einem Baum eingeschlafen und schnarcht. **Gantenkiel** und **Emmerich** sind die ersten, die sich am reichlich aufgetischten Picknick laben. Nach einem ausgedehnten Picknick machen alle **KNAXianer** ein kleines Nickerchen, nur **Nero** und **Kiki** sind nicht zu halten, sie toben und spielen den ganzen Nachmittag.

Als der Nachmittag zu Ende geht, helfen alle **KNAXianer** zusammen, packen alle Utensilien wieder in den Bus und fahren erholt und zufrieden nach Hause. Daheim angekommen, nimmt **Dodo** seine Freundin **Didi** in die Arme mit den Worten: „Das war ein wunderschöner Tag.“ „Das müssen wir wieder einmal machen!“ stimmen **Steuerbert**, **Emmerich** und **Gantenkiel** zu. **Nero** bellt vor Freude und **Kiki** springt vor Begeisterung hin und her.



## 8. Literaturhinweise

„Bewegen, Spielen und Tanzen für Kinder von drei bis acht Jahren“, Karin Schaffner, Pohl-Verlag, Celle

„Die Welt ist schön“, Neue Kreisspiele, Spiellieder und Tänze für drei- bis achtjährige Kinder, Karin Schaffner, Pohl-Verlag, Celle

„Sport und Spiel im Kindergarten“, R. Zimmer, Klett-Verlag, Stuttgart

„Eltern Kind Turnen“, Karl-Heinz Lorenz, Pohl-Verlag, Celle

„Bewegungsimpulse“, Christel Rabe & Gerhard-Georg Krainhöfner, BTJ-Beauftragte für die Elementare Bewegungserziehung in Bayern (Hrsg.), BTV, München

„Kinder brauchen ihren Sport“, Prof. Dr. Ulrich Nickel, Pohl-Verlag, Celle

„Spiele zur Sicherheitserziehung und Bewegungsfrühförderung“, Unfallversicherungsträgerverband der öffentlichen Hand in Zusammenarbeit mit dem Verlag gruppenpädagogischer Literatur, Wehrheim

„Familientreffen bei Turnen, Sport und Spiel“, Uschi Findeiß & Gerhard-Georg Krainhöfner, Bayerische Turnerjugend im BTV, München

„Bewegung, Spiel & Sport für entwicklungs-auffällige Kinder“, Bayerische Sportjugend (Hrsg.) im BLSV, München

„Schulung der Bewegungskoordination“, Andreas Kosel, Verlag Hofmann, Schorndorf

„Erlebniswelt Sport“, Manfred Schraag, Frank-Joachim Durlach & Christel Mann, Verlag Hofmann, Schorndorf

„Abenteuer-Spielstunden“, Gerhard Schmidt, Steiger Verlag, Innsbruck

„300 Bewegungsspiele“, Günther Mitterbauer & Gerhard Schmidt, Steiger Verlag, Innsbruck

„Move it“, GHS-Verlag, Meckenheim

„Leichtathletik macht Spaß“, Materialsammlung von Hans Katzenbogner

„1008 Spiel- und Übungsformen im Gerätturnen“, Ursula Häberling-Spöhel, Verlag Hofmann, Schorndorf

„1018 Spiel- und Übungsformen auf Rollen und Rädern“, Walter Bucher, Verlag Hofmann, Schorndorf

„1013 Spiel- und Übungsformen für Senioren“, Sabine Stechling & Isabella Schneider-Eberz, Verlag Hofmann, Schorndorf



**Für Ihre Notizen:**



## „KNAXIADE“-Song

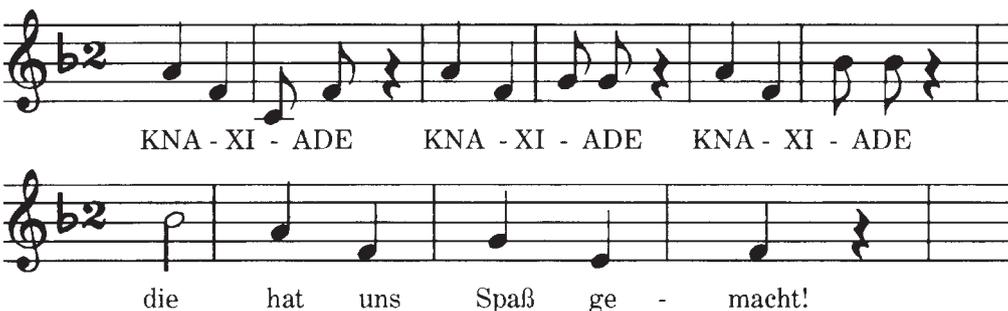
nach der Melodie von „Rucki-Zucki“

1. Strophe:



Al - le ha - ben mit - ge - macht,  
mit - ge - macht , mit - ge - macht. Kei - ner  
wur - de aus - ge - lacht aus - ge - lacht .

Refrain:



KNA - XI - ADE KNA - XI - ADE KNA - XI - ADE  
die hat uns Spaß ge - macht!

2. Strophe: Hüpfen durch die vielen Reifen, vielen Reifen, vielen Reifen.  
Niemand von uns musste kneifen, musste kneifen.  
Refrain: “KNAXIADE”, .....
3. Strophe: Und dann musste man gut zielen, man gut zielen, man gut zielen.  
Dass auch viele Büchsen fielen, Büchsen fielen.  
Refrain: “KNAXIADE”, .....
4. Strophe: Jeder brauchte Muskelkraft, Muskelkraft, Muskelkraft.  
sonst hätte man es nicht geschafft, nicht geschafft.  
Refrain: “KNAXIADE”, .....
5. Strophe: Plötzlich ging der Zaubrer rum, Zaubrer rum, Zaubrer rum.  
Anschließend stand alles stumm, alles stumm.  
Refrain: “KNAXIADE”, .....
6. Strophe: Jeder hatte sehr viel Spaß, sehr viel Spaß, sehr viel Spaß.  
Darum gibt's Medaillen heut, Medaillen heut.  
Refrain: “KNAXIADE”, .....



**TURNBEZIRK  
SCHWABEN**