

Wahrnehmen und Bewegen Sich kennen lernen Praxiskarten zum Modul A1 der Qualifizierungsreihe Sport in der Grundschule



Lernen mit vielen Sinnen ermöglichen

*„Nichts ist im Verstand,
was nicht vorher in den Sinnen war.“
(John Locke)*



Kometen umkreisen

Ziele

- Aufwärmen
- Kennenlernen

Aufgabe

Die Schüler stehen im Kreis auf und jeder schaut sich einen Mitschüler aus. Auf ein Signal wird der ausgesuchte Schüler dreimal umkreist.

Variation: Erst den Schüler dreimal umkreisen, dann einmal die gesamte Gruppe umkreisen.



Schiffbruch im Haifischbecken

Ziele

- Kennenlernen
- „Eisbrecher“

Aufgabe

„Wir sind Schiffsbrüchige auf einem Holzbalken, keiner darf ins Wasser fallen! Nun stellt euch in der Reihenfolge eurer Geburtsdaten auf eurer Bank auf!“ (von Januar nach Dezember geordnet). Abschließend nennt jeder Schüler sein Geburtsdatum zur Kontrolle, ob die Aufgabe gelöst worden ist.

Variationen:

- Sortieren nach Körpergröße
- Sortieren nach der geographischen Lage des Geburtsortes (Von Norden nach Süden)

Material

- Bänke

Hinweis

Die Aufgabe kann auch in eine andere Geschichte eingebettet werden.



Tennisballrennen

Ziele

- Schnelligkeit
- Aufmerksamkeit

Aufgabe

Es gibt mindestens zwei Mannschaften mit ca. 8 Spielern. Jeder Spieler der Mannschaft hat eine Zahl zwischen 1 bis 8 und sitzt (steht) geordnet nebeneinander! Jede Mannschaft hat zwei Gefäße rechts und links hinter sich, in denen sich aber nur ein Tennisball befindet. Der Spielleiter ruft eine Zahl und der jeweilige Spieler aus jeder Mannschaft muss den Ball möglichst schnell aus dem einen Gefäß in das andere Gefäß der eigenen Mannschaft transportieren und sich wieder auf seinen Platz sitzen (stellen).

Ziel: Wer sitzt (steht) wieder am schnellsten!

Materialien

- eine Bank pro Gruppe
- 2 Gefäße (Eimer) hinter jeder Bank (etwa 2 m Abstand zur Bank und 4-5m voneinander entfernt)
- ein Tennisball pro Gruppe

Hinweise

Die Bänke stehen im Quadrat.



Luftballon hochhalten

Ziel

- Kooperation

Aufgabe

Die Schüler stehen im Kreis (5 bis 8 Schüler) und fassen sich an.

Sie versuchen gemeinsam einen Luftballon mit ihren Füßen in der Luft zu halten.

Variationen:

- Körperteil wird vorher benannt:
z.B. den Ball nur mit den Beinen hochhalten
- Anzahl der Ballonkontakte in einer Minute zählen
- Luftballonkontakte laut mitzählen
(gerade Zahlen laut, ungerade leise)
- auf „Englisch“ zählen

Material

- ein Luftballon pro Gruppe



Meine Lieblingsecke

Ziel

- Kennenlernen

Aufgabe

Es steht in jeder der vier Ecken ein Hütchen. Die Schüler bewegen sich im Raum. Der Lehrer weist jeder Ecke eine Eigenschaft zu, die Schüler sortieren entsprechend ihrer Vorlieben sich dieser Ecke zu und können dort miteinander in Gespräch kommen. Wer sich nicht entscheiden kann, bleibt in der Mitte.

Beispiele sind:

„Was tue ich gerne...“

- Sport treiben
- Lesen
- Schlafen
- Musik hören

„Mein Lieblingsessen ist...“

- Pizza
- Salat
- Würstchen
- Kuchen

Balljonglage (Hermann – ein Ei)

Ziele

- Kennenlernen, Namen lernen
- Orientierungsfähigkeit
- Konzentrationsfähigkeit

Aufgabe

Die Schüler stehen im Kreis. In der ersten Runde: Namen rufen und den Ball zuwerfen. Wer den Ball hatte, legt die Hände auf den Rücken, so dass alle angespielt werden.

In der zweiten Runde: Namen rufen, Ball zu werfen und hinter dem Ball her auf den Platz laufen. Es wird immer derselbe Name gerufen.

Alternativ: Die Gruppe fragen, wie viele Bälle sie schafft, im Spiel zu halten.

Variationen:

- Es werden verschiedene Bälle geworfen („Vom großen zum kleinen Ball“)
- Es werden mehrere Bälle gleichzeitig (in kurzen Abständen hintereinander) geworfen.
- Es werden unterschiedliche Gegenstände weitergereicht/geworfen.
- Die Schüler lösen die Kreisaufstellung auf und laufen durcheinander. Die festgelegte Reihenfolge bleibt aber bestehen.

Material

- mindestens ein Ball

Zahlen darstellen

Ziele

- Auditiv und visuelle Wahrnehmung
- Konzentrationsfähigkeit
- Kooperation

Aufgabe

Eine Gruppe einigt sich auf eine Zahl, z.B. 394, und versucht diese durch abwechselndes oder teilweise gemeinsames rhythmisches Hüpfen („Hunderter“), Stampfen („Zehner“) oder Klatschen („Einer“) darzustellen, z.B. dreimal Hüpfen, neunmal Stampfen, viermal Klatschen. Eine Gruppe präsentiert ihre Zahl vor den anderen Gruppen, die anderen Gruppen nennen die dargestellte Zahl.

Material

- ggf. zum Üben eine Tafel
zum Visualisieren der Zahlen

Hinweis

In der ersten Klasse oder für Anfänger ganz langsame und große Bewegungen einfordern, sonst können die anderen Gruppen die Zahl nicht „erlesen“.



Mathematikaufgaben darstellen

Ziele

- Visuelle und auditive Wahrnehmung
- Konzentrationsfähigkeit
- Kooperation

Aufgabe

Jede Gruppe stellt visuell und akustisch durch Hüpfen, Stampfen und Klatschen eine Rechenaufgabe dar. Beispiel: $2 + 3 \times 10 - 4$ geteilt durch 2 ist gleich.

Eine Gruppe stellt den anderen Gruppen ihre Rechenaufgabe vor. Dazu werden die mathematischen Zeichen (+, -, x, ÷, =) visuell für alle geklärt:

+ (zwei haken sich ein), - (einem anderen winken), x (Bauch reiben), ÷ (durchschneiden), = (Schultern hochziehen)

Hinweis

Die Schüler können zum Üben am Anfang die Zahlen und Zeichen an der Tafel mitschreiben!



Groß- und Kleinschreibung

Ziel

- Konzentrationsfähigkeit

Aufgabe

Der Lehrer liest einen Satz vor. Wenn das Wort groß geschrieben wird, dann strecken sich die Schüler nach oben („Sich ganz groß machen!“), wenn das Wort klein geschrieben wird, dann gehen die Schüler in die Hocke („Sich ganz klein machen!“).

Wohnungsputz

Ziele

- Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit
- Entspannung, Ausgleich
- „Mutmacher“ nach langem Sitzen

Aufgabe

Die Gruppe stellt sich im Kreis auf. Der Lehrer erzählt eine Geschichte und führt dazu passende Körperbewegungen aus. Die Schüler ahmen die Bewegungen des Lehrers nach.

Beispiel: Wir putzen die Wohnung...

- Wir öffnen das Fenster,
- wir wischen mit den Füßen den Boden,
- wir klopfen den Teppich aus (jeder Schüler klopft seinen Körper von unten nach oben ab)
- wir wischen den Tisch ab (den Bauch kreisend ausstreichen),
- wir stauben den Armleuchter ab (die Arme abklopfen),
- wir waschen uns die Hände,
- wir klatschen uns nach getaner Arbeit ab.



Storchenlied

Ziel

- Vestibuläre Wahrnehmung

Aufgabe

Alle zusammen singen ein Lied und üben dazu eine bestimmte Bewegungsfolge aus:

*„Ein Storch steht stolz und ganz allein auf seinem langen
Storchenbein.“*

„Er klappert uns mit seinem Schnabel zum Gruß.“

„Und wechselt auf den anderen Fuß!“

„Er breitet seine Flügel aus.“

„Und wechselt auf den anderen Fuß.“

„Und fliegt jetzt in ein anderes Haus.“

Hinweis

Die Schüler führen die Bewegungsfolge mit geschlossenen Augen aus.

Pappdeckelquadrat

Ziele

- Orientierungsfähigkeit
- Gleichgewichtsfähigkeit
- Körperschema schulen
- Rücksichtnahme und Kooperation

Aufgabe

Vier Gruppen stellen sich auf je einer Seite eines Quadrats auf und jede Gruppe bekommt einen Namen: Wüstengebiet (gelb), Meeresgebiet (blau), Dschungel (grün), Feuerland (rot). Die Seite Meeresgebiet (blaue Deckel) und Seite Dschungel (grün) tauschen die Seiten und dürfen dabei nur blaue und grüne Deckel berühren. Weitere Bewegungsaufgaben sind z.B.:

- Deckel dürfen umgelegt werden
- Deckel sind beweglich (Schlittschuh)
- Deckel sind „fest“
- Lauf zu zweit mit Hand anfassen
- einbeinig hüpfen, ohne Deckel/ Person zu berühren
- im Entengang, ohne Deckel zu berühren
- Ampel ablaufen (rot-gelb-grün)
- rechtes Bein (grüner Deckel), linkes Bein (gelber Deckel)

Material

- Farbige Pappdeckel (vier Farben) in der Mitte eines etwa 4x4m großen Quadrats verteilen



Stille Post mit Tuchfarben / Gegenständen

Ziele

- Kooperation
- Taktile Wahrnehmung

Aufgabe

Gruppenweise stellen sich die Schüler in Reihen hintereinander auf. Vor jeder Gruppe liegen vier verschiedenfarbige Tücher (alternativ: Gegenstände). Jede Gruppe verständigt sich über einen Code für die jeweilige Farbe (z.B. zweimaliges Schulter klopfen für gelb...). Der Spielleiter zeigt dem letzten Schüler in der Reihe eine Farbe und pfeift, sobald jeder Letzte jeder Gruppe die Farbe gesehen hat. Der Gruppenhintere gibt den vereinbarten Code für die gezeigte Farbe nach vorne durch (Prinzip „stille Post“). Der Vordere hebt so schnell wie möglich den Gegenstand mit der entsprechenden Farbe hoch.

Variationen:

Codes vereinbaren für...

- Tiere
- Buchstaben
- Vokabeln

Material

- verschieden farbige Tücher/
Pappdeckel/ Gegenstände (vier Farben)



Menschenmemory

Ziele

- Konzentrationsfähigkeit
- Kooperation

Aufgabe

Zwei Schüler schließen ihre Augen. Der übrigen Schüler bilden Zweiergruppen. Die Paare verständigen sich auf eine gemeinsame Bewegung und verteilen/ mischen sich auf einem Volleyballfeld (Prinzip Memorykarten mischen). Die zwei Schüler dürfen nun die Augen wieder öffnen und treten gegeneinander an. Nach Antippen führen die Schüler ihre zuvor verabredete Bewegung aus. So versuchen die beiden zuvor bestimmten Schüler die „Memory-Paare“ herauszufinden.



Blind im Dschungel

Ziel

- Auditive Wahrnehmung

Aufgabe

Die Schüler verteilen sich in einem Quadrat (etwa 5x5m). Auftrag: Schließe die Augen und lege deine Hände auf die Augen.

Der Lehrer „schiebt“ einzelne Schüler vorsichtig an. Die Schüler laufen vorsichtig durch den Dschungel, wobei die Mitschüler ständig leise Dschungelgeräusche imitieren. Durch die Geräusche und die Schwingungen des Hallenbodens kann sich jeder „blinde“ Schüler orientieren. So finden sie den Weg und können sich orientieren.

Hinweis

Augenbinden sollten nur freiwillig von Schülern benutzt werden.



Mister X

Ziele

- Auditive Wahrnehmung
- Taktile Wahrnehmung

Aufgabe

Die Gruppe verteilt sich mit geschlossenen Augen auf einem der Größe eines Volleyballfeldes und stehen ganz ruhig, die Spieler sind die „Detektive“. Der Spielleiter läuft durch das Feld und tippt einen Spieler an, dieser spielt nun „Mister X“. Ansagen des Spielleiters: „Mister X, du darfst 3 große Elefantenschritte machen. Detektive, ihr dürft zwei kleine Schritte Richtung Mister X machen. Mister X, du darfst einen großen Schritt machen. ...“

Ziel: „Detektive“ sollen „Mister X“ einkreisen und berühren (geschlossene Augen).



Luftballon aufblasen

Ziele

- Kinästhetische Wahrnehmung
- Körperspannung/ -entspannung erfahren und halten

Aufgabe

„Du bist ein Luftballon!“. Die Schüler sitzen gekrümmt und eingesunken auf einer Bank (alternativ: stehen auf dem Boden) und sind „leere Luftballons“. Der Lehrer bläst einen Luftballon schrittweise auf. Die Schüler sollen sich anspannen, dabei aufrichten und ganz groß werden, so wie sich der Luftballon langsam füllt.



Schildkröte spielen

Ziele

- Kinästhetische Wahrnehmung
- Körperspannung/ -entspannung erfahren und halten

Aufgabe

Ein Schüler legt sich auf den Bauch und macht sich ganz schwer und spannt den gesamten Körper fest an, er ist eine „Schildkröte“. Sein Mitschüler versucht die „Schildkröte“ umzudrehen. Bei guter Körperspannung gelingt das Umdrehen der „Schildkröte“ nicht!

Hinweis

Stopp-Regel beim Schildkrötenspiel: Wenn einem Schüler weh getan wird: „STOPP!“



Hahnenkampf

Ziele

- Vestibuläre Wahrnehmung
- Gleichgewichtsfähigkeit

Aufgabe

Zwei Schüler stehen sich auf einem Bein gegenüber und fassen sich an den Händen an. Sie versuchen sich gegenseitig umzustößen.

Variationen:

Die Schüler stehen auf einer Bank oder die beiden Schüler versuchen sich mit Hilfe eines Balls (jeder Schüler hat einen Ball in seinen Händen) von der Bank zu stoßen/ zu schieben.



Bomben entschärfen

Ziele

- Kinästhetische Wahrnehmung
- Taktile und akustische Wahrnehmung
- Kooperation

Aufgabe

Jede Gruppe (etwa acht Schüler) bekommen eine „Balltransportmaschine“, um Bomben zu entschärfen. Jeder Schüler bekommt zwei (alternativ: ein) Schnurende(n). Am Anfang und Ende der Strecke steht eine gefüllte Wasserflasche. Von dieser muss mittels des Rings, der an den Schnüren befestigt ist, ein Ball von der ersten Flasche hochgehoben und nach Transport wieder auf der zweiten Flasche abgelegt werden, ohne die Flasche umzustoßen.

Variation: Riesenballtransportmaschine! Transport eines Balls mit der ganzen Klasse. Fast jeder hat ein Schnurende. Übrige Schüler fungieren als Koordinatoren oder als Prozessbeobachter. Die Übung kann auch „sprachlos“ oder „blind“ durchgeführt werden.

Materialien

- Balltransportmaschine aus Gardinenring und Schnüren
- Tennisbälle und gefüllte Wasserflaschen

Hinweis

Nach der Übung den Übungsverlauf von der Gruppe bewerten lassen, z.B. Daumenprobe: „Alle schließen die Augen. Zeigt mit dem Daumen, wie die Übung aus eurer Sicht verlaufen ist! (Daumen hoch, mitte, runter...). Lasst die Daumen stehen und öffnet die Augen. Was wünschst du dir fürs nächste Mal?“ (Prozessauswertung)



Tafel wischen

Ziele

- Taktile Wahrnehmung
- Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit

Aufgabe

Die Schüler stehen Rücken an Rücken im Kreis. Jeder wischt die „Tafel“ (den Rücken) seines Vordermanns mit verschiedenen Bewegungen, die vom Lehrer vorgeschlagen werden:

- a) vorsichtig und ordentlich
- b) schnell und hektisch
- c) mit Druck, sodass der „Schwamm“ dabei ausgewrungen wird

Hinweis

Der Lehrer sollte deutlich machen, dass Wahrnehmungsgefühle verschieden sind, es gibt hier kein richtig oder falsch.

Jeder Schüler entscheidet für sich, was er als angenehm empfindet.



Ein Tag am Meer

Ziele

- Taktile Wahrnehmung
- Entspannung

Aufgabe

Schüler stehen im Kreis mit gleicher Blickrichtung. Passend zu einer Geschichte massieren die Schüler ihrem vorderen Mitschüler den Rücken:
„Wir gehen an den Strand, das Wasser ist flach, wir stecken einen Schirm in den Sand, der Wind bläst, starker Wellengang, die Sonne scheint stark und wärmt uns...“



Hinweis

Wenn ein Schüler etwas als zu unangenehm empfindet, soll er es unbedingt sagen, sein Mitschüler muss das akzeptieren lernen.