

Basismodul 2

Referent: Volker Döring

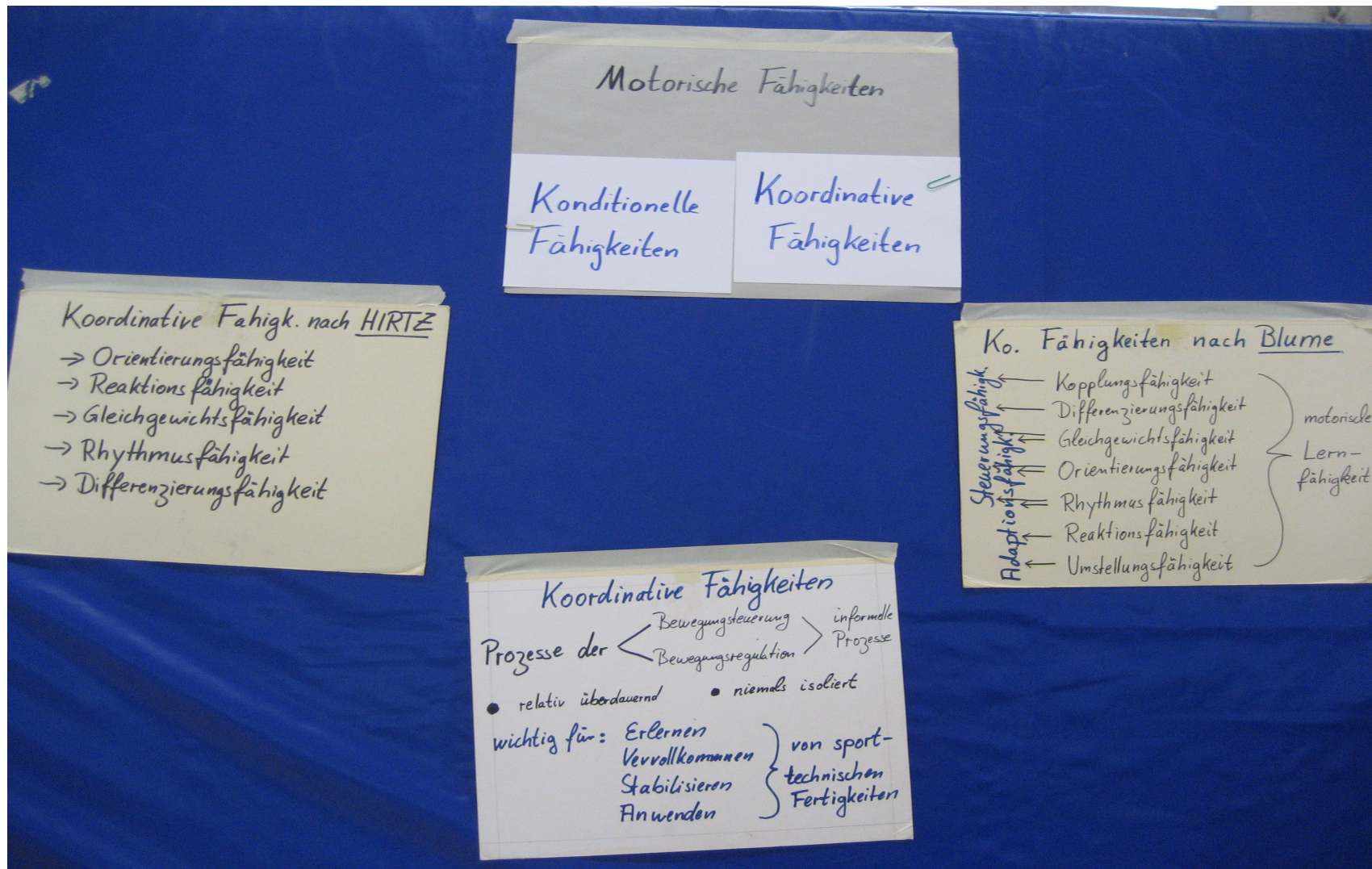
1.Teil: 01.März 2012

„Kindgerechte Koordinationschulung“

- Wahrnehmung und koordinative Fähigkeiten -

**Praxiskarten zum Modul B.2.
der Qualifizierungsreihe Sport in der
Grundschule**

-Wahrnehmung und koordinative Fähigkeiten-



B.2.1

-Wahrnehmung und koordinative Fähigkeiten-

Tiger im Kreis

- Ziel:
- Aufwärmspiel (macht wach)
 - Reaktionsfähigkeit
 - spielerisches Kennenlernen

Aufgabe: Alle Schüler stehen in einem Innenstirnkreis und halten vor sich mit beiden Händen eine Zauberschnur. Eine oder mehrere Personen (Tiger) versuchen dann aus dem Kreis heraus die Hände der Mitspieler abzuschlagen. Trifft der Tiger oder zieht ein Schüler bei einem angetäuschten Schlag die Hände weg, werden die Positionen getauscht.

Variationen: nur eine Hand an die Schnur und die darf weggezogen werden / Tiger dürfen antäuschen oder nicht

Material: Zauberschnur

Hinweis: Ringe und Schmuck ausziehen lassen
(Verletzungsgefahr)



Verkehrter Tennisball / Ballchaos

Ziel:

- Namen lernen
- Orientierung
- Antizipation (Sportspiel relevant)

Aufgabe: Alle Teilnehmer/Innen stehen in einem Innenstirnkreis mit ca. 1 bis 2 Meter Abstand. Verschiedene Gegenstände) werden anfangs rechts herum gereicht oder leicht geworfen, wobei immer der Name des Nachbars gerufen wird für den der Gegenstand bestimmt ist. Gleichzeitig wird ein Tennisball in entgegengesetzter Richtung weitergegeben und der Name anderen Nachbarn gerufen.

Variation: Die Schüler merken sich ihre Nachbarn und gehen nun frei durch den Raum. Die Gegenstände und der Tennisball sollen hierbei weiterhin geworfen und die Namen gerufen werden.

Material: verschiedene Gegenstände
(unterschiedliche Form, Gewicht, Größe, Flugeigenschaften)

Hinweis: Die Hand-Auge-Koordination besonders in der Variation ist für Kinder von 6-8 Jahren sehr schwierig und muss langsam eingeführt werden.



Fotograf und Kamera

- Ziel:
- Vertrauen schaffen
 - Wahrnehmung
 - Entspannung

Aufgabe: Die Schüler bilden Partnergruppen und legen fest, wer zuerst welche Rolle übernimmt. Der Fotograf führt die (blinde) Kamera durch den Raum/durchs Gelände. Bei interessanten Motiven drückt er den Auslöser und die Kamera nimmt ein Bild auf. Nach ca. 5 bis 7 Bildern gibt die Kamera die Bilder wieder und sagt, was wo fotografiert wurde. Die Kommandos werden nonverbal über taktile Reize an den Schultern (rechts,links) und am Kopf (Auslöser) gegeben.

Material: kein Material notwendig, aber Tasten aus Papier auf den Schultern oder ein Auslöser auf dem Kopf, können das einführen in die Rolle erleichtern.

- Hinweis:
- auf Gefahrenpotenzial des Blinden und Verantwortung des Fotografen hinweisen
 - blinzeln zulassen, wenn Kinder Hemmungen haben



B.2.4

-Wahrnehmung und koordinative Fähigkeiten-

Vampire in der Nacht

Ziel:

- Wahrnehmung / Gefühle
- „Mal schreien dürfen“

Aufgabe: Zuerst sollte eine spannende Rahmenhandlung zu Vampiren und Menschen aufgebaut werden. Um Mitternacht treffen sich nun alle Mitspieler und bewegen sich blind durch einen begrenzten und hindernisfreien Raum. Der Spielleiter bestimmt nun heimlich ein paar Vampire.

Berühren sich die TN müssen sie laut aufschreien:

Vampire → blutrünstig und tief

Menschen → hell und ängstlich

M + M = nichts passiert

M + V = Mensch wird zum Vampir

V + V = beide Vampire werden zum Mensch

Hinweis: Der Spielleiter muss für die Sicherheit sorgen!
Es werden Sinnesbereiche eingeschränkt, um andere zu betonen.



Zauberwald

Ziel:

- Cooldown
- akustische Orientierung

Aufgabe: Die Schüler bilden zwei Gruppen. Eine Gruppe stellt die Bäume und Sträucher im Zauberwald dar. Die Bäume sind verwurzelt, können sich aber leicht bewegen und machen knorrige, quietschende und gruselige Geräusche.

Die andere Gruppe muss blind und nur durch ein besonders gutes Gehör und Vorsicht durch den Wald kommen, ohne von den Bäumen gefangen zu werden (sie zu berühren).

Variation: „Schiffe im Nebel“ – hierbei segeln Schiffe durch eine Nebelbank, in der sich Boyen (die auch Geräusche machen) verstecken.

Hinweis: Die Lerngruppe kann durch dieses Spiel beruhigt werden und ist besonders am Ende einer Schulstunde oder nach einer hitzigen Diskussion sinnvoll.



B.2.6

-Wahrnehmung und koordinative Fähigkeiten-

Mc Donalds

Ziel: - taktile / kinästhetische Wahrnehmung

Aufgabe: Die Schüler bewegen sich frei zur Musik. Wenn die Musik ausgeht, macht der Spielleiter eine Ansage und es müssen schnellst möglich die entsprechenden Gruppen eingenommen werden:

- Hamburger (2 aufeinander)
- Cheeseburger (3 aufeinander)
- Big Mac (4 aufeinander)
- Pommes (6 kreuz und quer übereinander)
- Wrap (engerollte Menschenkette aus 6 Personen)

Variation: Der markenrechtlich geschützte Name „Mc Donalds“ kann durch jegliche andere Kategorie ersetzt werden, um auch einer Verharmlosung von Junk-Food entgegenzuwirken.

Material: Musik

Hinweis: Musiktempo entscheidet über Aktivitätsgrad
→ 160 bpm (Beats per minute) = Laufmusik
→ 110-120 bpm = Spungmusik



6 Personen bilden Wrap



Cheeseburger

Zyklopenfangen

Ziel: räumliche Erfahrungen mit eingeschränkter Wahrnehmung

Aufgabe: In diesem Fangspiel haben die Zyklopen eine eingeschränkte Wahrnehmung, da sie sich ein Auge zuhalten müssen. Gefangene Spieler setzen sich entweder bis zum Ende des Spiels auf den Boden oder werden selbst zu Zyklopen.

Variation: - Nicht nur die Fänger, sondern auch die Gefangenen haben ein eingeschränktes Sichtfeld.

Material: Musik und Augenbinden möglich aber nicht nötig.

Hinweis: Anfangs nur langsam bewegen, da das eingeschränkte Sichtfeld auch Gefahren in sich trägt.



B.2.8

-Wahrnehmung und koordinative Fähigkeiten-

Broccoli (Stabfangen)

Ziel:

- Koordinationsschulung
- Reaktionsverbesserung

Aufgabe: Die Schüler verteilen sich in der Halle und halten jeweils einen Stab senkrecht vor sich auf den Boden. Jeweils zwei Schüler stehen sich in einem selbst gewählten Abstand gegenüber. Bei einem vereinbarten Signal lassen sie ihren Stab los und versuchen den Stab des Partners schnellstmöglich zu fangen, bevor dieser auf den Boden fällt. Als Signal können Gemüsesorten, wie Broccoli (daher der Name des Spiels), genommen werden. Ruft jemand etwas anderes, passiert nichts.

Variationen: Gruppengröße (4er, 8er oder ganze Lerngruppe)
Gemüse-Name: rechter Nachbar / Obstsorte: linker Nachbarn
Getränk: Drehung im Kreis (eigener Stab)...

Material: Stäbe (Turnstäbe) – 1x pro Teilnehmer

Hinweis:

- Erst erklären, dann Stöcke austeilen.
- Fairness: „Bist du / seid ihr bereit?“
- Anforderungsniveau an Lerngruppe anpassen



Krähen und Kraniche

(Fuchs-Gans-Brennnessel/Ja-Nein-Spiel...)

Ziel: Reaktionsfähigkeit
je nach Thema auch Kognitionsaspekt

Aufgabe: In diesem Fangspiel stehen sich die Teilnehmer in einer Gasse gegenüber und müssen ihren Partner auf ein akustisches, optisches oder kognitives Signal fangen. Dieses Signal wird in der Anfangsphase vom Lehrer gegeben und kann im weiteren Verlauf der Selbstständigkeit der Schüler überlassen werden.

Variation:

- veränderte Startposition: liegend, sitzend, Rücken an Rücken
- Lehrer stellt Fragen, eine Gruppe ist Antwort: „JA!“ die andere „Nein!“
- Lehrer stellt Rechenaufgaben, eine Gruppe „gerade Zahlen“ die andere „ungerade Zahlen“
- Schnick-Schnack-Schnuck als Partnervariation (auch Fuchs-Gans-Brennes), hierbei geben sich die Schüler gegenseitig Zeichen. *Fuchs*: Die Hände werden hinter den Kopf, wie die großen Ohren eines Fuchses, gehalten. *Gans*: Die Hände werden, wie der Schnabel einer Gans, vor den Mund gehalten. *Brennnessel*: Man hält die Hände neben das Becken und bewegt diese zitternd hin und her.

Hinweis: **! Laufwege freihalten !** Zusammenstöße durch einen Laufkorridor verhindern.



Gleichgewichtsschulung

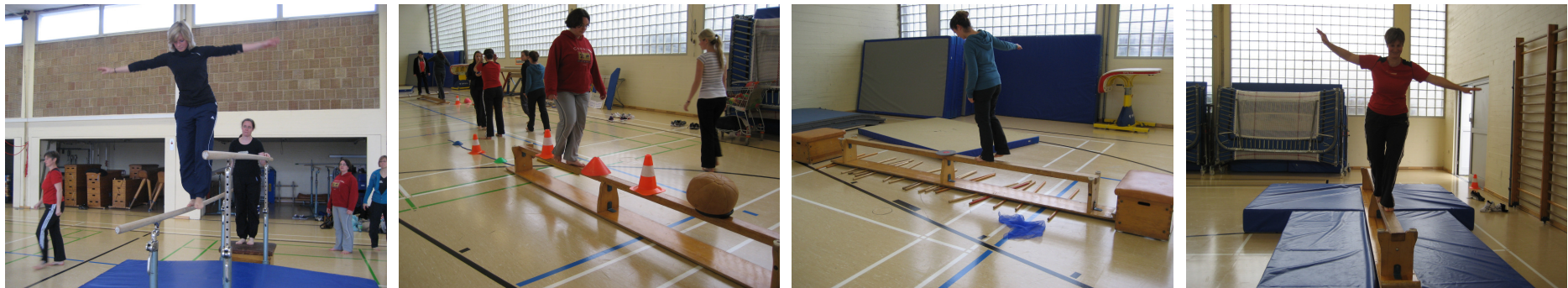
Ziel: Kreativität der Schüler, Spielerischer Umgang mit Gleichgewicht

Aufgabe: Die Schüler sollen in Gruppen von 4 – 6 Personen Gleichgewichtssituationen mit den vorhandenen Utensilien in der Halle entwickeln, erbauen und ausprobieren.

Material: Jedes in der Halle befindliche Objekt darf in extremen Fällen nach Absprache mit der Lehrkraft genutzt werden.

Hinweis: Keine Station darf ausprobiert werden, bevor der Lehrer die *Baustellenhütchen* entfernt hat. Sie zeigen allen Schülern an, das noch ein mögliches Gefahrenpotential besteht. **!Sicherheit!** Die Entscheidung, ob die Schüler barfuss oder mit Strümpfen die Stationen begehen, bleibt der Lehrkraft überlassen. Es empfiehlt sich jedoch aus taktilem und gesundheitlicher Sicht sich barfuss zu bewegen.

Jeder Schüler übt und variiert an den Stationen nach seinem individuellen Niveau.



Räumliche Rhythmusgestaltung

Ziel:

- Rhythmusschulung bedeutet mehr als nur Musik anschalten.
- Individuelles Üben und Kreativität

Aufgabe: Die Schüler sollen mit Kleingeräten (Stöcken, Seilen, Kisten,...) einen Parcours entwickeln. Dieser soll einen Rhythmus beim durchschreiten forcieren. Nach einer Zeitvorgabe verlassen alle Schüler ihre aufgebauten Stationen und testen die Aufbauten ihrer Mitschüler.



Material: Dem Erfindungsreichtum sind hier keine Grenzen gesetzt, jedoch kann der Lehrer auch Materialien stellen oder Tipps geben.

Hinweis: Keine Variation ist falsch. Jeder probiert einen individuellen Rhythmus.
Eine abschließende Diskussion über die Übung kann hilfreich sein.

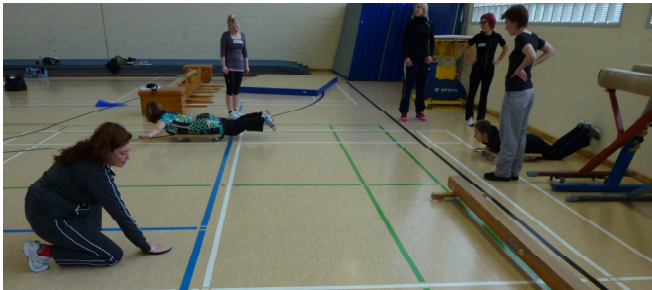


Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit

Ziel: Offene Stationsarbeits
Erfahrungen werden über selbstständiges Üben (mindestens 3x) gebildet.

Aufgabe: Die Schüler sollen in einer vorgegebenen Zeit Stationen entwickeln, die die kinä. Diff. in vielseitiger und spielerischer Form fordern und fördern.

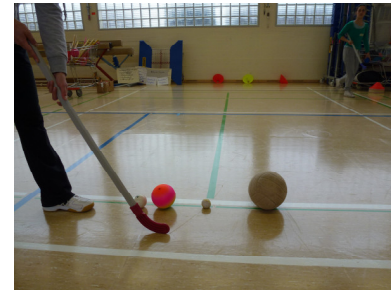
Hinweis: Es besteht auch die Möglichkeit alle Stationen vorher aufzubauen.
Schwierigkeitsgrad kann durch Aufsetzen einer Schlafbrille extrem verstärkt werden.



Die Scheibe soll unter dem Balken halten.



Mit verschiedene Gegenstände in unterschiedliche Ziele treffen.



Distanzen abschätzen und mit geschlossenen Augen erspringen.

Schleicher

Ziel: Wahrnehmungsspiel mit Cool-Down Effekt

Aufgabe: Alle Spieler sitzen gleichmäßig und im Schneidersitz auf dem Boden oder auf Stühlen in einem Innenstirnkreis. Ungefähr jede/r vierte bis fünfte Spieler steht auf und ist ein Schleicher. Nun schließen alle Sitzenden die Augen und die Schleicher beginnen leise um den Kreis, und somit um die Sitzenden, herumzugehen. Dazu sagt der Spielleiter den Spruch „Die Schleicher können im Kreise gehen, doch bei 3 bleiben sie stehen. 1 – 2 – 3!“ Jetzt müssen die Schleicher hinter einem Sitzenden stehen. Dabei waren sie bemüht, sich so leise wie möglich anzuschleichen. Die Sitzenden lassen noch die Augen zu und melden sich, wenn sie glauben, dass hinter ihnen jemand steht.

Die Augen dürfen dann auf ein Kommando des Spielleiters geöffnet werden. Hat der Sitzende den Schleicher nicht bemerkt, kann der Schleicher noch eine Spielrunde schleichen.

Hinweis: Sollte ein Kind die Augen nicht schließen, darf dies ruhig zugelassen werden. Das Kind wird im weiteren Verlauf die Augen selbstständig schließen, da sich kein Schleicher hinter ein Kind mit offenen Augen stellt (Selbstregulation des Spiels).

