

Praxismodul 1

Bewegen an und mit Geräten - Rhythmisches Bewegen - Tanzen

Praxiskarten zum Modul P.1.
der Qualifizierungsreihe Sport in der
Grundschule

Akrobatik: Bewegungselemente mit einem Partner

- **Ziele:** Kooperation, Kommunikation, Körperwahrnehmung, Gleichgewicht
- **Aufgabe:** Die SchülerInnen stellen mithilfe von Bildkarten akrobatische Elemente mit einem Partner nach.



Akrobatik: Bewegungselemente in Kleingruppen

- **Ziele:** Kooperation, Kommunikation, Körperwahrnehmung, Gleichgewicht
- **Aufgabe:** Die SchülerInnen stellen mithilfe von Bildkarten akrobatische Elemente in Kleingruppen nach.



Rollen und Balancieren

- **Ziele:** Körperwahrnehmung, Orientierung, Gleichgewichtsfähigkeit
- **Aufgabe:** Die SchülerInnen durchlaufen anhand von Bildkarten mehrere Stationen zum Rollen und Balancieren, bei denen Elemente der Bewegungsgrundformen thematisiert werden.



Stützen und Schwingen

- **Ziele:** Körperwahrnehmung, Stützkraftfähigkeit, Impulsübertragung
- **Aufgabe:** Die SchülerInnen durchlaufen anhand von Bildkarten mehrere Stationen zum Stützen und Schwingen, bei denen Elemente der Bewegungsgrundformen thematisiert werden.



Klettern und Hangeln

- **Ziele:** Körperwahrnehmung, Wagnis
- **Aufgabe:** Die SchülerInnen durchlaufen anhand von Bildkarten mehrere Stationen zum Klettern und Hangeln, bei denen Elemente der Bewegungsgrundformen thematisiert werden.



Parcours:

Erstellung einer Gerätelandschaft

- **Ziele:** Selbstständigkeit der SchülerInnen, Kreativität, Motivation für Geräteaufbauten, Kooperation, Kommunikation, Geräte in Kombinationen kennen lernen
- **Aufgabe:** Die SchülerInnen finden sich in Kleingruppen zusammen und bauen einen Geräteaufbau zusammen, zu dem sie sich eine Geschichte ausdenken.

Die Mehrheit der Klasse entscheidet, welcher Parcours aufgebaut wird.

Bewegungsspiele

- Die Grundbewegungsarten **Laufen**, **Gehen**, **Hüpfen**, **Springen** werden vertieft und variiert. Die Kinder können sich ganz auf Signale, Musik, Raum und den eigenen Körper konzentrieren, weil es keinen direkten Partner- oder Gruppenkontakt gibt.



Laufen



Gehen



Springen



Hüpfen

Bewegungsspiele: Anstoßen verboten

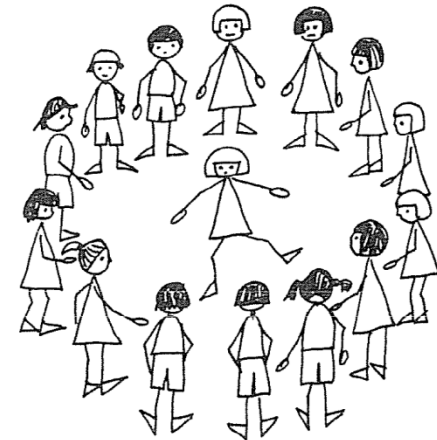
- Laufen, frei im Raum in beliebigem Tempo
- Laufen auf Markierungen (Turnhalle, Schulhof)
- Laufen zu genannten Gegenständen (Tor, Tür, Fenster, Bank, etc.)
- **Hinweise:** Die Kinder laufen ohne Musik und können beliebige Tempi wählen. Diese Spielform ist jedoch nicht lange interessant. Erfinden Sie neue Spielideen!

Bewegungsspiele: Bewegen nach akustischen Signalen

- Handtrommel: Laufen zum Tor
- Triangel: Laufen zur Kletterwand
- Klanghölzer: Laufen zur Tür
- **Hinweise:** Die Klangerzeuger müssen gut unterscheidbar sein und laut genug gespielt werden. Die Spielleitung kann auch von Kindern übernommen werden, die nicht aktiv am Unterricht teilnehmen können (krank, verletzt).

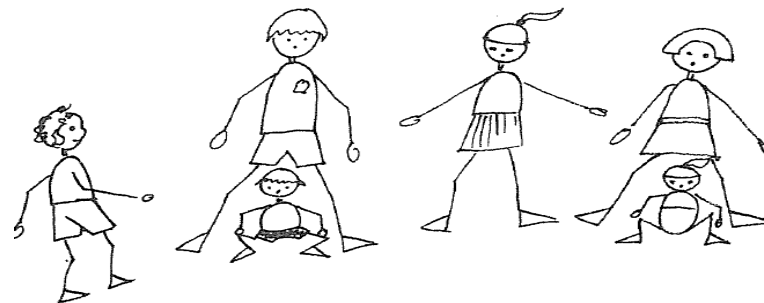
Bewegungsspiele: Vorturner

- a) „Vorturner“ (SchülerIn mit Medizinball vor den Füßen) demonstriert eine Bewegung, die die Mitschüler nachahmen. Nach 8 Takten wird der Ball weitergerollt, sodass der nächste Schüler der Vorturner ist.
- b) Vorturner (Schüler in der Kreismitte) demonstriert eine Bewegung, die die Mitschüler nachahmen. Nach 8 Takten tauscht der Vorturner mit einem Mitschüler den Platz, sodass der nächste Schüler der Vorturner ist.
- **Hinweise:** Der Medizinball rollt nicht so schnell, ist daher auch für reaktionsschwache Kinder geeignet. Koordinations- und reaktions-schwache Kinder fühlen sich eventuell in der Mitte nicht wohl und sollten nicht dazu gezwungen werden. Dann wäre ein selbstständiger Wechsel besser, bei dem die Kinder freiwillig in die Mitte gehen können.



Bewegungsspiele: Hundehüttensuche

- Die Schüler finden sich in Zweier-Gruppen zusammen. Sie treffen eine Rollenabsprache: Ein Kind ist der Hund und der Partner die Hundehütte (breitbeinig stehen). Die Hunde sitzen in ihren Hütten. Bei Musikeinspielung bewegen sich die Hunde durch den Raum, bei Musikunterbrechung sucht sich jeder Hund eine Hütte.
Der Hund, der als letztes eine Hütte erreicht, tauscht die Rollen mit dem Hundehütten-Mitspieler.
- Hinweise:** Die Hunde können sich auf zwei oder vier Beinen fortbewegen. Den Vierfüßlergang nicht auf Knien, sondern auf Händen und Füßen ausüben lassen, da die Kniescheibe sehr verletzungsanfällig ist. Um Zusammenstöße zu verhindern, dürfen die Hunde nur von hinten in die Hütten hinein.



Bewegungsspiele: Wohnungssuche

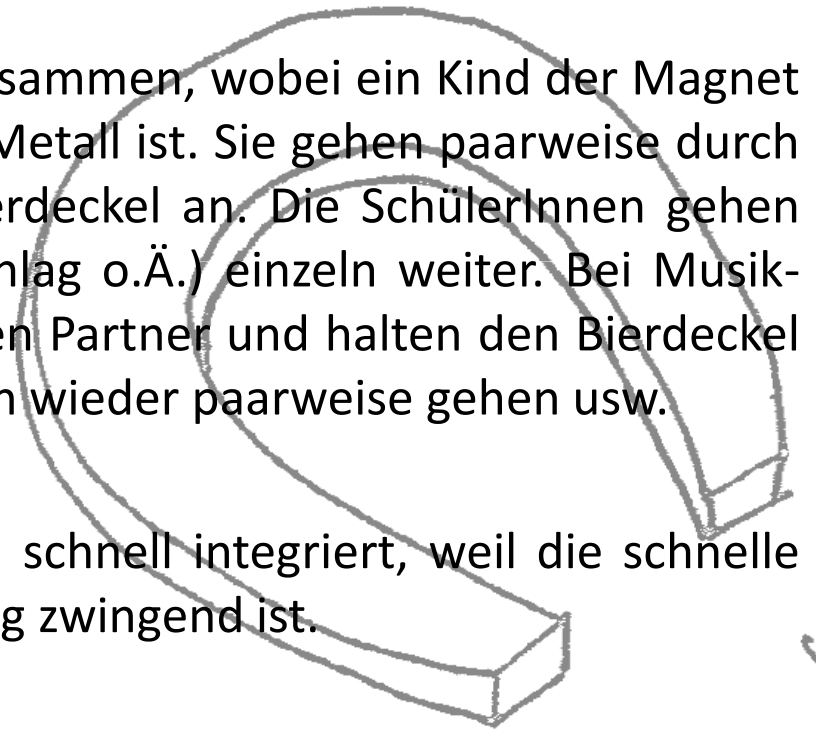
- Bei Musikeinblendung laufen die Schüler im Raum um Gymnastikreifen herum. Bei Musikunterbrechung sucht sich jeder Schüler eine Wohnung. Im Spielverlauf werden die Wohnungen reduziert (bspw. zwei oder drei SchülerInnen in einen Reifen).
- Variante: Das letzte Kind scheidet für die nächste Runde aus und bedient in der Zeit die Musikanlage.
- **Hinweise:** Gymnastikreifen rutschen auf glatten Böden leicht weg und stellen eine Unfallgefahr dar. Teppichfliesen eignen sich dazu besser.

Bewegungsspiele: Taxi-Spiel

- Die Reifen werden in einen großen Kreis gelegt. Jeweils zwei Kinder teilen sich einen Reifen, lediglich in einem Reifen steht nur ein Kind.
- Das einzelne Kind läuft zu einem „Paar-Reifen“ und holt sich einen Partner oder eine Partnerin beliebiger Fassung in den eigenen Reifen. Das neue Einzelkind holt sich wieder einen Partner usw.
- **Hinweise:** Das Spiel wird interessanter, wenn mehrere Reifen mit nur einem Kind besetzt sind. Dadurch erfolgt ein ständiger Partnerwechsel. Alle Kinder werden in das Spiel eingebunden. Die Paarbeziehung wird durch Impulse wie „Nehmt Rücksicht! Weicht gegenseitig aus! Löst nicht die Fassung“ gefördert.

Bewegungsspiele: Magnet zieht an

- Die SchülerInnen gehen paarweise zusammen, wobei ein Kind der Magnet (mit Bierdeckel) und das andere das Metall ist. Sie gehen paarweise durch den Raum und fassen beide den Bierdeckel an. Die SchülerInnen gehen auf ein akustisches Signal (Paukenschlag o.Ä.) einzeln weiter. Bei Musikunterbrechung suchen sie den eigenen Partner und halten den Bierdeckel nur mit der Stirn fest. Bei Musikbeginn wieder paarweise gehen usw.
- **Hinweise:** Unbeliebte Kinder werden schnell integriert, weil die schnelle PartnerInnen-Suche für den Spielerfolg zwingend ist.



Bewegungsspiele: Roboter-Spiel

- Je zwei Kinder treffen Rollenabsprachen: Ingenieur oder Roboter. Der Ingenieur hat einen Roboter gebaut, der mit steifen Armen und Beinen gehen und nur Vierteldrehungen ausführen kann. Der Roboter wird per Knopfdruck (Handkontakt des Ingenieurs) gesteuert. Die Signale werden selbstständig verabredet.
- Bsp.: Linke Schulter – Linksdrehung Rücken – vorwärts gehen
Rechte Schulter – Rechtsdrehung Kopf – Stop
- **Hinweise:** Hierbei besteht die Möglichkeit zu fächerübergreifendem Unterricht (Kunst – Roboter zeichnen, Musik – Lied singen, o.Ä.). Es wird keine Schwierigkeit sein, die Jungen zu integrieren. Es entführt die SchülerInnen in die Arbeitswelt der Technik und gilt deshalb als männlich.

