

Seminarunterlagen:

ABENTEUER TURNSAAL

Evelin Geiger



Evelin Geiger, MA

www.sinnvollbewegt.at

E-Mail: sinnvollbewegt@gmx.at

Tel.: 0650/7257518

Oktober 2010

EINLEITUNG

Warum Abenteuer und Erlebnis im Turnsaal?

Kinder haben in ihrem Alltag immer weniger Möglichkeiten, ihren Bewegungsdrang so auszuleben, wie es ihrem Wachstum entspräche, da sie häufig an Grenzen stoßen wie z.B. zahlreiche Termine, kaum freie Spielmöglichkeiten, Kürzung der Schulsportstunden und vielfach auch Bewegungsunlust und bewegungsarme Freizeitgestaltung.

Bewegungs- und Sportunterricht soll zum Einen die Erziehung zu Bewegung, Sport und Gesundheit sein; zum Anderen soll das Kind aber auch ganzheitlich gefördert werden. Immer mehr entwickelt sich der Bewegungsraum „Turnsaal“ zum Lernraum, Sozialraum und Erfahrungsraum.

Kooperation, Mut, Verantwortungsbewusstsein sowie Vertrauen in seine eigenen Stärken und zu Anderen und das Verständnis, mit seinen und den Schwächen Anderer umzugehen, sind wesentliche Aspekte des Erlebnissports. In einer Abenteuerturnstunde sind die Kinder Teil eines Spiels – sie bewegen sich als Akteure einer Bewegungsgeschichte viel intensiver, viel ausdauernder, viel lieber und merken dabei oft gar nicht, dass sie ein intensives Ausdauertraining durchführen.

Fantasiereiche Stunden und ungewöhnliche Bewegungsanforderungen sind für Kinder oft mit einem nicht vorhersehbaren Ausgang verbunden; dadurch steigt der Spannungsgehalt und das Gefühl von Wagnis reift. Sie erleben ihre körperlichen Fähigkeiten und Grenzen und machen zugleich intensive Gruppenerfahrungen. Sie lernen in Aufgaben zu kooperieren, zu kombinieren und sich in der Gruppe abzustimmen. Mitunter wird dabei auch die gesamte Körperkoordination, die Ausbildung von Kraft und Gelenkigkeit sowie die Förderung von Kreativität und Risikobereitschaft gefördert. Die Kinder haben Spass an der Bewegung, entwickeln ein Gefühl für ihren Körper und erlernen spielend turnerische Fertigkeiten.

Ein Zitat von Augustinus lautet: „In dir muss brennen, was du in anderen entzünden willst“ – Ziel des Bewegungs- und Sportunterrichts sollte sein, Kindern die Freude an der Bewegung weiterzugeben, Bewegung als Erlebnis- und Erfahrungsraum lustvoll, sinnerfüllt und tiefgreifend nahe zu bringen und Bewegung als einen Schatz, den jeder in sich trägt, um immer wieder daraus schöpfen zu können, erfahrbar zu machen.

Erlebnisturnen bewirkt:

- Förderung sozialer Kompetenzen: Kontakt- und Kooperationsfähigkeit, Regelverständnis, Konfliktfähigkeit, Durchsetzungskraft, Umgang mit Gefühlen, Toleranz und Rücksichtnahme, Helfen und Sichern
- Förderung der geistigen Entwicklung: Kommunikation, Konzentration, Denken
- Förderung der gesamten Körperkoordination

- Förderung der Selbstkompetenz: Persönlichkeitsentwicklung, Stärkung des Selbstvertrauens, Erfahrung der eigenen Bedürfnisse, Körperwahrnehmung mit allen Sinnen
- Förderung der Sachkompetenz: Kennenlernen der physikalischen Kräfte mit Auswirkungen auf den eigenen Körper

1. Aufbau und methodische Gestaltung der Bewegungseinheiten

Die jeweiligen Bewegungseinheiten sollten immer mit gleich bleibenden und wiederholenden Elementen bzw. Ritualen durchgeführt werden. So kann ein vertrauensvoller Umgang, Sicherheit und Geborgenheit hergestellt werden.

Besonders zu Beginn einer neuen Gruppe ist es wichtig, Vertrauen zu gewinnen. Für eine gute und schöne Zusammenarbeit ist es notwendig, dass gemeinsam Gruppenregeln erarbeitet bzw. Wünsche formuliert werden (z.B. wir wollen respektvoll miteinander umgehen, pünktlich sein, sich gegenseitig helfen, niemanden auslachen,...). Auch die Konsequenzen bei Nichteinhaltung der Gruppenregeln bzw. –wünsche sollen gemeinsam besprochen und definiert werden. So kann ein gegenseitiger, respektvoller Umgang im Bewegungs- und Sportunterricht gewährleistet werden.

1.1. Der Stundenaufbau gliedert sich in:

1. Zusammenkommen und Einstimmen auf die Gruppe (Sitzkreis, Blitzrunde, Rituale)
2. Einführung in das Stundenthema (Gespräch, Spiele, Geschichten, Übungen zum Thema)
3. Hauptteil (z.B. Spiele, Übungen, Rollenspiele, Gerätelandschaften, Phantasiereisen,...)
4. Abschluss und Reflexion (Feedback zur Stunde)

Ad 1)

Das Zusammenkommen der Gruppe zu Beginn einer Einheit kann z.B. in einem Sitzkreis erfolgen. In einer Blitzrunde haben die SchülerInnen kurz Gelegenheit, darüber zu sprechen, wie es ihnen geht, was sie in der vergangenen Woche erlebt haben. Sie lernen hier, sich über ihre Befindlichkeit mitzuteilen, belastende Inhalte auszudrücken sowie einander zuzuhören. Der Sportlehrerin bietet sich hier ein Einblick in die augenblickliche emotionale Verfassung der Schüler.

Ad 2)

Durch die Vorstellung des Stundenthemas (in Form von Geschichten, Spielen, usw...) finden sich die Kinder schnell in die Stunde ein bzw. identifizieren sich mit den handelnden Personen; sie legen Anspannungen ab und lassen ihrer Bewegungsfreude freien Lauf.

Ad 3)

Im Hauptteil werden die Kinder durch interessante Gruppenspiele, herausfordernde Geräteaufbauten und knifflige Zusatzaufgaben mit viel Bewegung in eine Fantasiewelt mitgenommen. Sie sind aktiver Teil dieser Welt und bringen mit kreativen Lösungsansätzen ihre eigenen Ideen und Vorstellungen mit.

Ad 4)

Der Abschluss soll die Stunde thematisch abrunden. Durch Entspannungsspiele oder Rituale soll der Spannungsbogen wieder langsam abklingen.

1.2. Reflexion

Es ist wichtig, dass SchülerInnen und PädagogInnen immer wieder innehalten und reflektieren, welche Auswirkungen das behandelte Stundenthema auf die Alltagswirklichkeit der SchülerInnen hat. Durch häufig gestellte Fragen wie „Was hat dir gefallen/nicht gefallen, wie ist es dir mit der Übung gegangen, usw...“ bekommen die SchülerInnen die Möglichkeit, ihre Befindlichkeit mitzuteilen und sich zu äußern, was in der Stunde gefallen oder missfallen hat. Weiters fühlen sie sich in diesem geschützten Rahmen auch ernst genommen, wenn sie offen und ehrlich sprechen dürfen.

Reflexion kann aber auch ohne das Medium Sprache erfolgen. Es sollen hier jene SchülerInnen, die sich in einem Gespräch eher nicht zu Wort melden, auch ohne Worte die Möglichkeit haben, Stellung zu nehmen.

Es sollen nun einige Methoden der verbalen und nonverbalen Reflexion vorgestellt werden:

- Über andere reflektieren

Jedes Kind erhält am Ende der Stunde die Aufgabe, über ein anderes Kind positiv zu reflektieren. Z.B. „Mir hat heute bei Anna gut gefallen, dass sie so mutig war,...“

- Positive Dinge

Jedes Kind bekommt auf den Rücken einen Zettel (am besten stärkeres Papier) geklebt. Auf dem steht: „Was wir an dir mögen. Was wir an dir schätzen und bewundern“. Die Schülerinnen schreiben sich nun gegenseitig positive Dinge auf den Rücken, bis jede ein vollgeschriebenes Blatt hat. Die positiven Dinge können sich auf

Aussehen, Eigenschaften oder Fähigkeiten beziehen. Danach dürfen alle herumgehen und gegenseitig die Kommentare lesen.

- Daumen zeigen

Mit dem Daumen nach oben (für gut), Daumen waagrecht gehalten (mittelmäßig) bzw. Daumen nach unten gehalten (schlecht, nicht gut,...) kann ausgedrückt werden, wie die Einheit oder einzelnen Übungen gefallen haben. Danach kann noch verbal begründet werden, warum der Daumen z.B. nach unten gehalten war.

- Sitzball hüpfen

Über die Intensität des Hüpfens auf einem großen Gymnastikball gibt man an, wie einem die Stunde gefallen hat. Diese Methode kann man auch am Anfang einsetzen, z.B. mit der Frage: „Wie sehr hast du heute Lust, dich zu bewegen?“

- Stimmungskärtchen

Es gibt drei Stimmungskärtchen in Form von Smileys – ein lachendes, ein neutrales und ein trauriges Smiley. Die SchülerInnen sollen durch Zeigen einer Stimmungskarte angeben, wie sie sich gerade fühlen oder wie ihnen die Stunde gefallen hat. Diese Methode hilft oft auch, ein besseres Verständnis für manche Kinder aufzubringen.

- Stimmungsbarometer

Auf einem Plakat wird ein Thermometer von -10 bis +10 aufgezeichnet. Es wird eine konkrete Frage zur Reflexion gestellt, wie z.B. „Wie schwierig war es für dich heute, an deine persönliche Grenze zu gehen?“ Jedes Kind macht sein persönliches Zeichen an der Stelle, das seiner Einstellung zu der Frage entspricht.

- Metaphernaufstellung

Die PädagogIn gibt ein Sprachbild vor. Die SchülerInnen gehen im Turnsaal herum. Bei jenem Sprachbild, das auf das jeweilige Kind persönlich zutrifft, bleibt es stehen. Alle anderen, die sich nicht damit identifizieren können, setzen sich nieder. Die Mädchen können auch ermutigt werden, selbst Sprachbilder zu formulieren. Mögliche Sprachbilder sind zum Beispiel: „Bei diesem Spiel war ich wie ein Vulkanausbruch“, „Heute habe ich mich gefühlt wie ein Fisch im Trockenen“, „Nach der heutigen Stunde strotze ich vor Kraft und könnte Bäume ausreißen“, usw...

1.3. Rituale

Beliebte und liebgewonnene Rituale geben den Kindern Vertrauen, Sicherheit und Geborgenheit. Hier sollen nun einige angeführt werden:

- Phantasiereisen

Meditative Phantasiereisen zum Entspannen, zum Innehalten und in sich kehren bewirken sehr viel Ruhe und Ausgeglichenheit.

- Tennisballmassage

Je zwei Kinder gehen zusammen. Ein Kind legt sich auf den Bauch und lässt sich vom Partner mit einem Tennisball den Rücken und die Beine massieren. Zuvor absprechen, was gewünscht ist und was als angenehm empfunden wird. Dazu entspannende, ruhige Musik spielen (ca. 5 Minuten pro Kind). Diese Form der Massage wird sehr gerne angenommen, weil sie durch den Tennisball den intimen Kontakt wahrt und trotzdem angenehm ist.

- Abschlusskreis „Lob“

Die SchülerInnen stehen in einem engen Innenstirnkreis und legen die Arme locker auf die Schultern der neben ihnen Stehenden. Die PädagogIn fragt: „Wie waren wir in dieser Stunde?“. Jedes Kind soll eine positive Aussage zur ganzen Gruppe sagen. Variante: Alle sagen gleichzeitig: „Na super! Ganz toll! Wir sind stark!“ Oder eine andere Aussage, auf die sich die SchülerInnen vorher geeinigt haben.

- Geschenk weitergeben

Es soll einem anderen ein imaginäres Geschenk weitergegeben werden (z.B. „Ich schenke dir mein Vertrauen, weil du mir heute geholfen hast,...“)

2. SPIELE

2.1. Kennenlernspiele

Kennenlernspiele sind wichtig, um Hemmungen abzubauen, Vertrauen zu gewinnen und Lockerheit zu schaffen. Hier einige Beispiele:

- Name und Bewegung:

Die Gruppe steht im Kreis. Ein Kind tritt in die Mitte und sagt z.B. „Ich bin Anna und laufe gerne“. Sie unterstreicht ihre Worte mit einer Laufbewegung. Alle anderen machen ihre Bewegung mit. Es wird der Reihe nach fortgeföhren, bis alle einmal dran waren.

- „Leute zu Leute“

Alle laufen zur Musik. Wenn die Musik stoppt, sind Bewegungsaufgaben zu erfüllen: z.B. einander die Hände geben, einander auf die Schulter klopfen, einander auf den Po klopfen, einander den Rücken stärken, so viele Gesichter wie möglich anlächeln, an einem Strang ziehen,...

- Wer bin ich?

Jedes Kind bekommt auf den Rücken einen Zettel mit einer bekannten Persönlichkeit aus Musik, Sport, Mode, Zeichentrickfilmen, Serien, usw. geklebt. Durch gegenseitiges Fragen, z.B. „Bin ich berühmt, bin ich noch jung, lebe ich noch,...?“ soll erraten werden, wer man ist. Die Fragen dürfen nur so gestellt werden, dass das Gegenüber mit „Ja“ oder mit „Nein“ antworten kann. Bei einem „Nein“ muss man zu einem anderen Kind gehen und weiterfragen.

2.2. Vertrauensspiele

- Führen und Folgen

Paarweise zusammengehen. Einem Kind werden die Augen verbunden – das zweite Kind setzt akustische Signale (z.B. mit 2 Steinen klopfen; mit 2 Stiften schlagen; mit den Händen schnipsen,...). Das blinde Kind muss den akustischen Signalen folgen. Anschl. Rollentausch.

- „Rette mich, wer kann“

Es wird 1,2,3 durchgezählt. Alle laufen im Turnsaal. Beim Zuruf 1 beginnen alle 1er sich fallen zu lassen. Alle 2er und 3er müssen versuchen, die 1er aufzuhalten.

- „Jurtenkreis“

Die Kinder stehen im Kreis (beidbeinig, hüftbreiter Stand) und halten sich an den Händen. Es wird auf 1,2 durchzählen. Bei 1 lehnen sich alle 1er nach vor und die 2er nach hinten. Bei zwei lehnen sich die 2er nach vor und die 1er nach hinten.

2.3. Kommunikationsspiele

- Spiel „Sprachbilder“

Paarweise zusammengehen. Ein Kind nimmt Papier und Stift. Das zweite Kind überlegt sich ein einfaches Figurenbild. Es muss nun seinem Gegenüber dieses Bild so genau beschreiben, dass der Andere es möglichst treffend nachzeichnen kann. Nach dem Vergleich von Original und Fälschung werden die Rollen getauscht. Dieses Spiel zeigt, wie schwierig es ist, etwas so zu kommunizieren, dass das Gegenüber auch genau weiß, was gemeint ist.

- Fluglotse

Flugzeug 5 Personen (blind) und ein Fluglotse (sehend). Der Fluglotse gibt Anweisungen, wohin das Flugzeug fliegen soll.

- Manipulative Kommunikation: Spiel „Außenseiter“
1-2 Kinder (mit viel Selbstvertrauen) werden zum Außenseiterkind ausgewählt. Der Rest der Gruppe spielt „Treffen, Begrüßen, Unterhalten“. Alle Gruppenmitglieder laufen dabei durch den Raum, schütteln sich die Hände, begrüßen, unterhalten und umarmen sich. Das Außenseiterkind geht ebenfalls durch den Raum und versucht, mit den anderen in Kontakt zu kommen. Die Gruppenmitglieder wehren jedoch jeden Kontaktversuch ab und weichen dem Außenseiterkind aus. Reflexion unbedingt erforderlich: „Wie ist es dir in der Rolle als Außenseiterin gegangen? Wie ist es den anderen dabei gegangen?“

2.4. Spiele zur Förderung von Kooperation, Kommunikation, Vertrauen

- Kleinste Hütte: Die Gruppe erhält den Auftrag in einer möglichst kleinen „Hütte“ Platz zu finden, ohne außerhalb der Hütte den Boden zu berühren. Dazu erhalten sie ein Seil, das sie selber am Boden auflegen dürfen und bereits vorher abschätzen müssen, wie viel Platz die Gruppe dabei brauchen wird. Die einzigen zwei Auflagen sind, dass jede Person nur mit einem Körperteil den Boden berühren darf und der Boden außerhalb des Seiles nicht berührt werden darf. Hat sich die Gruppe auf eine Größe geeinigt, muss sie 5 Sekunden darin stehen bleiben können.
- Blatt wenden: Alle TeilnehmerInnen befinden sich auf einer großen Decke oder Schwungtuch. Die Aufgabe besteht darin, das Schwungtuch umzudrehen (also mit der Oberseite nach unten) ohne dabei vom Schwungtuch zu steigen.
- Blinder Mathematiker: Alle Spieler haben die Augen geschlossen/verbunden. Nun wird eine Aufgabe gestellt, die die Gruppe durch sprachliche Verständigung und Ertasten lösen soll (z.B. bildet einen Kreis, eine Acht, ein gleichseitiges Dreieck,...). Variante: Die SpielerInnen werden entlang eines Seiles aufgestellt und sollen nun eine Figur mit dem Seil bilden, wobei alle SpielerInnen dieses Seil in der Hand halten sollten.
- Spinnennetz: Zwischen zwei Bäumen oder zwei Reckstangen wird ein Spinnennetz mit Seilen gespannt (soviele Öffnungen wie Gruppenmitglieder, z.B. 6). Die Aufgabe besteht darin, dass die gesamte Gruppe auf die andere Seite des Netzes gelangt. Die Schnüre dürfen dabei nicht berührt werden und jede Öffnung darf nur von einer Person benutzt werden. Wird das Netz von einer Teilnehmerin berührt, so muss die gesamte Gruppe wieder zur Ausgangsposition zurück.
- Seilknoten: Mehrere Kinder greifen entlang eines Seiles. Die Aufgabe besteht darin, in der Mitte des Seiles einen Knoten zu machen, ohne dabei das Seil auszulassen.

- Moorpfad: Die TeilnehmerInnen werden gleichmäßig auf zwei bis vier Inseln verteilt. Auf jeder Insel liegen so viele kleine Bretter (z.B. Teppichfliesen, Zeitungsblätter), wie TeilnehmerInnen. In einiger Entfernung befindet sich das Festland. Die Aufgabe besteht darin, dass alle TeilnehmerInnen das Festland erreichen, ohne dabei den Sumpf (oder Säure) zu berühren. Als Regel gilt dabei, dass jedes Brettchen im permanenten Körperkontakt ist (es darf nie ohne Berührung am Boden liegen). Wird diese Regel übertreten, so wird das entsprechende Brettchen entfernt.

2.5. Körpererfahrungsspiele

- Spiel „Statue“: Je drei Kinder gehen in eine Gruppe zusammen. Ein Kind ist der Ton und formt sich in eine Statue. Das Zweite versucht, blind durch die sprachliche Anweisung des dritten Kindes die Statue nachzubilden. Rollentausch. Danach kurze Reflexion: „War diese Aufgabe schwierig für dich? Was war schwierig?“
- Pendel im Kreis
Kinder stehen in einem engen Kreis. Ein Kind steht mit verbundenen Augen in der Kreismitte, die Arme vorne gekreuzt. Es lässt sich ganz steif fallen. Es wird dabei sanft durch die anderen im Kreis gependelt.
- Redewendungen pantomimisch darstellen
In Gruppen zu je 3-4 Kinder sollen Redewendungen pantomimisch dargestellt werden. Die jeweiligen anderen Gruppen müssen versuchen, die Redewendung zu erkennen. Z.B. jemanden den Buckel runterrutschen; jemanden sein Herz ausschütten; Schmetterlinge im Bauch haben; jemanden läuft eine Laus über die Leber; mit dem falschen Fuß aufstehen; etwas drückt auf den Magen; jemand hat ein schweres Kreuz zu tragen; jemanden übers Ohr hauen; jemanden die kalte Schulter zeigen;...

3. STUNDENBILDER

- 3.1. Winterolympiade „Vom Fackellauf zur Medaille“
- 3.2. Auf Weltraumforschung
- 3.3. Auf Goldjagd im Dschungel
- 3.4. Inselbefreiung

3.1. Stundenbild:

Winterolympiade „Vom Fackellauf zur Medaille“

1. Begrüßung im Sitzkreis, kurze Blitzrunde

2. Einführung in das Stundenthema:

Gespräch „Was sind eigentlich die Olympischen Spiele? Wofür stehen die fünf olympischen Ringe? Wie häufig finden diese Spiele statt, welche Sportarten gibt es,...?“

Vorbereitung: Einteilung der Kinder in 4 Nationen (grün = Europa, rot = Amerika, blau = Australien, gelb = Asien) Jedes Kind erhält in seiner Teamfarbe ein Chiffontuch. Ein Fahnenträger wird bestimmt. Dieser trägt das Olympische Feuer (auf einem Gymnastikstab wird ein gelbes Chiffontuch gebunden). An einem Basketballkorb wird das Netz zusammengebunden.

Der Fahnenträger voran und dahinter alle Teams laufen eine Runde im Turnsaal und schwingen dabei ihre Fahnen (Chiffontücher). Musikbegleitung (Olympia-Hymne) möglich.

Alle SportlerInnen treffen sich unter dem zusammengebundenen Basketballkorb – der olympische Eid wird vorgelesen – dann werfen alle ihre zusammengeknüllten Tücher in die Schale (Basketballkorb) und entfachen so das Olympische Feuer.

Jede Nation baut 1-2 Wettkampfstationen auf. Nach dem Aufbau demonstriert ein Kind jeder Mannschaft den Bewegungsablauf der jeweiligen Station. Dabei auf die Gefahrenpunkte hinweisen.

3. Hauptteil: „Die Wettkämpfe sind eröffnet“

Es gibt Einzelwettkämpfe und Teamwettkämpfe. Bei den Einzelwettkämpfen sucht sich jedes Kind beliebige Gegner aus anderen Nationen aus und sammelt so Punkte für das Team. Bei den Teamwettkämpfen treten die Nationen gegeneinander an. Jedes Team bekommt ein Plakat, wo die jeweiligen Punkte eingetragen werden. Die Bewertung der einzelnen Wettkampfstationen bleibt dem Pädagogen überlassen. Die Bewerbe können natürlich auch ohne Punkte durchgeführt werden (Alle sind Sieger! Dabeisein ist alles!)

- Schispringen: zwei Langbänke werden hoch eingehängt und am unteren Ende auf einem 2er-Kastenoberteil aufgelegt. Ein Weichboden wird dahinter als Landezone gelegt. Sprungschanze mit Matten absichern. Mit zwei Teppichfliesen (Alternative: Mauspads, alte Wollsocken,...) gleiten die Kinder in der Hockstellung die Bänke

herunter und springen am zweiteiligen Kasten ab (Sicherheitsstellung erforderlich!). Gewonnen hat, wer weiter springt.

- Biathlon: Auf zwei kleinen Kästen werden jeweils drei Hütchen aufgebaut. Startlinie markieren.

Zwei Läufer auf Teppichfliesen treten gegeneinander an. Sie erhalten jeweils drei Bälle, um die Hütchen abzuschießen. Sollte ein Hütchen nicht umfallen, muss eine markierte Strafrunde mit den Teppichfliesen + 2 Gymnastikstäben (Langlaufen) gelaufen werden. Gewonnen hat, wer zuerst die drei Hütchen abgeschossen hat.

- Bobfahren: aus mehreren umgelegten Bänken (oder ausgelegten Seilen) eine gerade Bobbahn aufbauen. Das Ende der Auslaufstrecke mit Matten polstern. Der Bob wird aus einem umgedrehten Kastenoberteil, der auf zwei Rollbrettern liegt, gebaut. Die Kinder bilden Paare (1 Lenker, 1 Anschieber). Die Bobs anschieben (max. 3 Schritte), die Fahrer springen gefühlvoll in den Bob und gleiten so weit wie möglich. Der Bob, der am weitesten gleitet, hat gewonnen.
- Shorttrackstaffel: Shorttrack ist ein Kurzstreckenrennen auf Schlittschuhen. Mit Seilen oder Bänken eine ovale Bahn auslegen. Zwei Teppichfliesen sind die Schlittschuhe. Die Startläufer jeder Mannschaft stellen sich in „Shorttrack-Haltung“ auf. Sie laufen um ein Hindernis herum. Der zweite Läufer darf erst dann starten, wenn er abgeklatscht wurde.
- Curling: Eine Curlingbahn mit Matten abgrenzen, Startlinie und Zielkreis markieren. Vier Medizinbälle auf vier Rollbretter legen. Zwei Kinder spielen gegeneinander. Jeder hat zwei Curlingsteine (Rollbrett mit Medizinball). Die Kinder schieben das Rollbrett mit dem Medizinball vorsichtig von der Markierungslinie genau ins Ziel. Helfende Teamkollegen fegen den Weg frei (mit einem Besen). Der Gegner versucht, mit seinem Stein den gegnerischen aus dem Ziel zu stoßen, um seinen besser zu platzieren. Jeder hat zwei Versuche, danach neues Spiel.
- Rennrodeln: Paarweise zusammengehen. Ein Kind kniet auf einem Rollbrett und wird vom Partner um ein Hindernis (oder Parcours) gezogen (an den Schultern greifen). Wenn sie zurückkommen, starten die nächsten Paare des Teams.
- Das Olympische Dorf: Zwei Matten (oder ein Schwungtuch) in die Hallenmitte legen. Hier haben die AthletInnen Gelegenheit, sich auszuruhen und den anderen bei ihren Wettkämpfen zuzusehen. Eventuell Infomaterial zu den olympischen Spielen auslegen.

4. Abschluss:

Gemeinsamer Abbau der Wettkampfstationen.

Das Olympische Feuer erlischt: Alle treffen sich unter dem Olympischen Feuer (Basketballkorb). Die Schnur wird gelöst und das Feuer erlischt (Chiffontücher fallen herab). Alle AthletInnen erhalten vom IOC-Funktionär (Sportlehrer) eine Medaille (selbstgebastelt aus Bierdeckeln) und einen Händedruck (ev. Podest aufbauen)

3.2. Stundenbild: Auf Weltraumforschung

1. Begrüßung im Sitzkreis, kurze Blitzrunde

2. Einführung in das Stundenthema (Spiele zur Auswahl):

- Spiel „Ufo“: Alle Kinder stehen um das Schwungtuch und schwingen es auf und ab. Beim Aufschwingen dürfen immer 3-4 Kinder Platz tauschen.
- Kometenbahn: Alle Kinder stehen im Kreis. Ein Ball wird so in einer Bahn geworfen, dass der Ball von jeder Person einmal gefangen wird und am Ende bei der ersten Person wieder landet. Diese Bahn wird mehrere Male durchgespielt, bis sich jede/r diese Bahn merkt. Es können dann durch mehrere Bälle verschiedene Kometenbahnen geworfen werden.
- Spiel: Raketenblindstart
Eine Rakete (5 Personen, raketenartig aufstellen) fliegen los (alle haben die Augen zu). Der Astronaut (sehend) gibt die Anweisungen, wohin die Rakete fliegen soll.
- Spiel „Raumanzug“: Zwei Teams bilden. Die Teams stehen auf einer Hallenseite. Auf der anderen Hallenseite liegen ca. 20 Luftballons. Ein Kind pro Team (zukünftiger Astronaut) zieht über die Turnkleidung eine übergroße Jogginghose an. Das erste Kind vom Team läuft zur anderen Hallenseite und holt einen Luftballon und übergibt ihn dem zukünftigen Astronauten, der ihn in die Hose steckt. Inzwischen läuft das zweite Kind los und holt einen weiteren Luftballon. Welches Team hat zuerst einen fertigen Astronauten? Danach laufen beide Astronauten in ihrem Raumanzug um die Wette zum anderen Hallenende.

3. Hauptteil (Stationen siehe Anhang)

- Raumkapsel: Eine weiche Matte wird eingerollt und in mehrere Reifen gesteckt. Mit dem Körper hin- und herwippen.
- Mars: Vier Matten werden so aufgelegt, dass in der Mitte ein Rechteck entsteht. Dort werden Bälle hineingelegt. Auf die Bälle kommt noch eine Matte gelegt. Versuchen, auf der wackeligen Matte zu stehen.
- Space Jump: Mehrere Reckstangen aufstellen und diese mit Reckstangen und Seilen verbinden.
- Raumstation: Zwei Langbänke nebeneinander in einem Abstand von ca. 1 Meter aufstellen. Auf die Bänke wird ein Weichboden gelegt. Mit dem Rollbrett unten durchfahren.

- Mondlandung: In eine Gitterleiter werden zwei Weichböden der Länge nach mit den glatten Seiten aneinander gestellt. Die Kinder klettern die Gitterleiter hoch und rutschen zwischen beiden Weichmatten runter.
- Kleiner Wagen: ein umgedrehter Kastenteil wird auf 2 Rollbretter gelegt. Maximal zwei Kinder dürfen im Wagen sitzen und sich mit Stäben oder Hockyschlägern weiterbefördern.
- Milchstraße: Auf einem Stufenbarren (gekreuzte Holme) werden in einem Abstand von ca. 20 cm Seile angebunden. Über die Seile gehen; über die Holme klettern.

Die Kinder dürfen sich individuell auf den Stationen bewegen.

Variation: Aufgabe ist es, eine weitere Station zu kreieren und einen Namen dafür zu finden.

4) Abschluss: Gemeinsamer Abbau der Stationen

- Schwungtuchspiel: Luftballons werden mit dem Schwungtuch auf und ab geflogen.
- Phantasiereise
Alle Kinder liegen sternförmig auf dem Schwungtuch und schließen die Augen. Leise Entspannungsmusik läuft im Hintergrund. Die Pädagogin beginnt mit einem Satz eine Geschichte zu erzählen, das nächste Kind setzt die Geschichte mit einem Satz fort, usw... (z.B. Heute waren wir zu Besuch im Weltall...auf dem Weg zur Raumkapsel sah ich ein.....)

3.3. Stundenbild

Auf Goldjagd im Dschungel

1. Begrüßung im Sitzkreis, kurze Blitzrunde

2. Einführung in das Stundenthema

Geschichte: Wir sind Schatzsucher im Dschungel, die auf einer Goldmine Gold gefunden haben und dieses Gold wollen wir zu unserer Goldgräberstadt bringen. Diese Goldgräberstadt liegt an einer anderen Stelle des Dschungels. Unsere Aufgabe ist nun, einzelne Goldstücke durch den Dschungel (Geräteparcour) zur Goldgräberstadt zu bringen. Leider gibt es im Dschungel Affen, die die Goldsucher daran hindern, das Gold in die Goldgräberstadt zu bringen. Doch die Affen können nicht direkt zu den Goldgräbern, denn sie sind durch eine große Schlucht von den Goldgräbern getrennt (ein Abstand vom Geräteparcour wird mit Seilen ausgelegt oder mit Bänken abgegrenzt) . Die Affen haben jedoch Kokosnüsse (Softbälle, zusammengeknotete Socken,...), mit denen sie versuchen, die Goldsucher zu treffen.

3. Hauptteil

Aufgabe: Die Gruppe wird in zwei Teams geteilt – die Goldgräber und die Affen. Die Goldgräber nehmen zu Beginn des Geräteparcours ein Goldstück (verschiedene Kleinmaterialien wie z.B. Bohnensäckchen, Tennisringe,...) und durchwandern mit je einem Goldstück den Geräteparcour, legen das Goldstück in der Goldgräberstadt ab (Kastenteil oder Reifen) und laufen dann auf der Seite des Parcours wieder zurück um ein neues Goldstück zu holen. Es können 3-4 Affen bei den Geräten sein, die die Kanonenkugeln immer wieder zurückwerfen; diese dürfen aber die Goldgräber nicht fangen.

Wird man von einem Affen getroffen, gibt es verschiedene Maßnahmen:

- man muss sein Goldstück bei den Affen abgeben, geht zurück zur Goldmine und holt sich ein neues Stück;
- man muss dort, wo man getroffen wurde, eine Aufgabe erledigen (z.B. fünf Kniebeugen, Hochstrecksprünge,...)
- man muss zurück zur Goldmine und es neuerlich versuchen, das Goldstück in die Goldgräberstadt zu bringen.

Das Spiel wird für eine bestimmte Zeit gespielt, z.B. 5 Minuten, dann werden die Teams gewechselt; die Affen werden zu Goldsuchern.

Spielvarianten:

- Nach Ablauf einer bestimmten Zeit werden die Anzahl der Goldstücke gezählt und so ein Gewinnerteam ermittelt;
- Der Parcour muss lautlos geturnt werden;
- Der Parcour soll verkehrt geturnt werden;
- Der Parcour kann mit einem Partner blind geturnt werden;

4. Abschluss

- Reflexion
- Tennisballmassage

3.4. Stundenbild: Inselbefreiung

1. Begrüßung im Sitzkreis, kurze Blitzrunde

2. Einführung in das Stundenthema

Geschichte: Wir sind eine große Reisegesellschaft und kreuzen mit einem großen Schiff durch das Mittelmeer. Ein fürchterlicher Sturm bringt unser Schiff zum Kentern. Das Schiff erleidet Schiffbruch und alle Menschen am Schiff können sich in letzter Sekunde auf einer Insel retten.

Spiel: Allen Kindern werden die Augen verbunden. Sie stehen in der Mitte des Turnsaals auf dem Schiff (z.B. großes Schwungtuch) und werden von der Lehrerin ein paarmal gedreht. Spannungsmusik (z.B. Sturm der Karibik). Die Kinder müssen dann anschließend durch Tasten einen Rettungsanker (Station, Matte,...) finden und dort Platz nehmen. Sie sind somit auf einer Insel gestrandet.

3. Hauptteil

- Zuerst soll die Insel erkundet werden (es gibt Brücken, Wasserfälle, Steilhänge, Felsen,...). Siehe Stationsplan! Freies Bewegen an den Geräten.
- Eines Nachts kommen Kannibalen (1-2 Fänger) und wollen die neuen Inselbewohner fangen. Die Kinder bewegen sich an den Geräten. Wer gefangen wurde, wird auch zum Kannibalen.
- Aus Angst beschließen die Gestrandeten, sich von der Insel zu befreien und zum Festland zurückzugelangen. Sie versuchen Lösungsansätze zu finden, sodass alle befreit werden. Es gibt Brücken, Wasserfälle, Felsen und Steilhänge zu bezwingen. Und man muss über das Meer (das Meer wird mit einem Seil abgegrenzt) zum Rettungsschiff (z.B. Mattenwagen) kommen. Niemand darf auf der Insel zurückbleiben. Achtung! Hier geht es vor allem darum, dass die Stärkeren den Schwächeren helfen.

4. Abschluss

- Entspannungsspiel
- Reflexion: Was hat dir gefallen, was war am schönsten, schwierigsten; wo war es gefährlich; was hat dich geärgert,....?

Variation:

Nachdem das Schiff Schiffbruch erlitten hat und alle Insassen auf einer Insel gestrandet sind, versuchen die Menschen sich dort niederzulassen und bauen Brücken, Wasserstellen,

Häuser,... Anschließend kann ein Name für ihre neue Insel gefunden werden. Nach einer Weile Inselleben versuchen sie, sich zu befreien und aufs Festland zu kommen.

Bei dieser Spielvariante bauen und konstruieren die Kinder nach ihrer eigenen Phantasie. Hier steht der gruppensoziale Prozess im Vordergrund (Teambuilding!). Gibt es einen Bauleiter? Wer hat das Sagen? Wird demokratisch entschieden? Usw...

Reflexion: Was hat dir gefallen, was war am schönsten, schwierigsten; wo war es gefährlich; was hat dich geärgert,.....?