Aufwärmen mit Spielen

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport**

Band (Jahr): **50 (1993)**

Heft 12

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Sport mit Kindern (3)

Aufwärmen mit Spielen

Karl Ernst

«Der Anfang ist die Hälfte des Ganzen.» Aristoteles hat das geschrieben und gilt auch für das Aufwärmen. Spiele sind im allgemeinen interessante und damit motivierende Aufwärmübungen und können die Leistungen im Hauptteil der Lektion entscheidend vorbereiten.

Karl Ernst ist Vizedirektor der Höheren Pädagogischen Lehranstalt des Kantons Aargau. Die hier vorgestellten Spielformen stammen aus seinem Buch «10×10 Bewegungsspiele», Bildungszentrum Zofingen, 1993. Das Buch ist für Fr. 12.– beim Autor erhältlich.

Anschrift des Verfassers:
Karl Ernst, Bildungszentrum
4800 Zofingen

Feuer – Wasser – Sturm

Material: Tamburin

Leiter (oder Kinder) geben die Bewegungsarten vor:
- wie Frösche hüpfen,
- auf den Linien vorwärts, rückwärts, seitwärts laufen,
- gehen, laufen, hüpfen, kriechen, rollen,
- zu zweit auf zwei Händen und zwei Füssen gehen,
- alle vier Hallenwände berühren und sich im Kreis hinsetzen.

● Auf den Zuruf «Feuer!» hin, flieht jedes Kind möglichst schnell in eine Ecke der Turnhalle;
● auf den Zuruf «Wasser!» hin, muss jedes schnell irgendwo hochklettern;
● und auf den Zuruf «Sturm!», legt sich jedes schnell flach auf den Boden.

Das jeweils erste darf (oder das letzte muss) die nächste Runde leiten.

Los! Stopp!

Auf «Los!» gehen oder laufen alle durcheinander. Ruft der Leiter «Stopp!», so bleiben sie möglichst rasch stehen.
Nun kann angegeben werden, als was man stehen bleiben soll: Stein, Gummi, Pudding, aber auch als schreibender Bleistift, als ein bestimmter Buchstabe, als Verkehrspolizist, als Blumenzwiebel, aus der eine wunderschöne Blume wächst...
Bei «Los!» kann auch eine bestimmte Fortbewegungsart vorgegeben werden:
- als alte Dampflokomotive,
- als Kinderdreirad,
- als leise schwebender Luftballon,

oder man macht die Bewegungsart einfach vor.

...als Bäume im Wind

In der Regel machen die Kinder gerne selber auch Vorschläge oder leiten gerne einmal selber das Spiel.

Hundehütten

Die Kinder bilden zwei Kreise; der innere stellt sich in Grätschstellung, Front gegen innen, auf. Im äussern Kreis sind ein bis zwei Kinder mehr.
Die äussern Kinder laufen oder hüpfen nun im Kreis oder auch frei in der Halle. Auf ein Signal hin schlüpfen sie «in eine Hundehütte»: zwischen die Beine eines Kindes des Innenkreises. Im nächsten Durchgang laufen die innern Spieler zusammen mit den überzähligen des vorherigen Durchgangs.

Mörderlis

Material: Tamburin

Die Kinder laufen oder hüpfen zu Musik oder Tamburinbegleitung im Raum durcheinander. Der «Mörder» mordet, indem er einem Mitspieler zuzwinkert, möglichst so, dass es niemand sonst bemerkt. Der «Getroffene» bleibt nach einer Weile stehen und beginnt eine Freiübung (z.B. Hampelmann) oder eine Bodenübung zu turnen. Wer den «Mörder» entlarven kann, beendet damit die Runde. Wer aber einen falschen Verdacht äussert, stirbt daran selber.

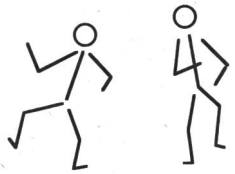
Der «Mörder» wird am besten dadurch bestimmt, dass sich die Klasse in einen engen Kreis stellt und die Augen schliesst. Der Leiter läuft um den Kreis und bestimmt durch Antippen den Mörder. Oder: Jedes erhält eine Karte des Schwarzpeterspiels, die es von den andern unbeobachtet ansieht: Wer den Schwarzen Peter hat, spielt den «Mörder». Übrigens: Wem «Mörderspiele» ethisch fragwürdig erscheinen, spielt es als «Schwarz-Peter-Spiel».

Pipo sagt: «Hopsen!» *Material:* Tamburin

Wenn der Leiter ruft: «Pipo sagt Hopsen!», hüpfen alle zur Tamburinbegleitung frei durcheinander. Fehlt der Befehl «Pipo sagt...», so gilt er nicht. Der Leiter zeigt nun Formen vor, die er mit «Pipo sagt» oder eben ohne diesen Zusatz befiehlt:
- liegen (= in der Standwaage umherhüpfen),
- ausschlagender Esel (= flüchtiger Handstand),
- velofahren (= auf dem Rücken liegend pedalen),
- krätzen (= einen Partner im Huckepack tragen) usw.

Auch lustige Varianten einbauen:
- durch den Sumpf waten,
- über Glatteis gehen,
- vor Zorn in die Luft gehen,
- lammfromm umhergehen und umherschauen...

Pipo sagt: Tanzen wie die Hexen



Selbstverständlich sollen die Kinder auch selber Aufgaben erfinden und das Spiel leiten.

Bewegungsaufgaben *Material:* Musik; Tamburin

Zur Musik bewegen sich die Kinder frei im Raum. Sobald die Musik unterbrochen wird, erhalten sie eine Bewegungsaufgabe:
- rasch die vier Wände der Halle berühren,
- eine Kerze (Rolle, Rad...) machen,
- diejenigen mit gleicher Augenfarbe (Schuhgrösse, Lieblingsessen...) finden sich zusammen,
- möglichst viele Hände schütteln,
- als Seifenblasen herumfliegen und plötzlich zerplatzen,
- als Mücken herumfliegen und andere Kinder kurz antupfen (stechen),
- möglichst weit weg von allen andern laufen, hüpfen, turnen,
- wie aufgescheuchte Hühner umherflattern,
- ihr seid ein schmelzender Schneemann!,
- erfindet weitere Aufgaben!

Die Musik soll die Bewegung unterstützen: laufen, hüpfen usw.

Varianten:
Bewegungsart verändern:
- alle haben ein Holzbein,
- der Boden ist heiss,
- durch Sumpf waten...
- wer schlägt etwas vor?

Teamaufträge *Material:* Musik; Tamburin

Laufen frei im Raum, eventuell zu Musik. Auf Kommando «Zweierteam» (3er, 4er...) finden sich entsprechend viele Kinder zusammen.
Dann erhalten sie eine Teamaufgabe, zum Beispiel
Team 2:
- zwei Partner kleben an einem Körperteil zusammen und können sich nur noch so bewegen:
- einer steht auf den Händen, einer auf den Füssen.

Team 3:
- seilspringen mit einem Seil zu dritt,
- zwei Kinder formen aus dem dritten ein Denkmal.

Team 4 oder mehr:
- Rudermannschaft: Vierer ohne Steuermann,
- Turnerabend: eine einfache Pyramide bauen,
- im Kreis herum tanzen,
- einen Ball solange kreuz und quer spielen, bis ihn jeder 10mal gefangen hat.

Die Musik soll die Bewegung unterstützen: gehen, laufen, hüpfen usw.

Team 3:
Eines im stabilen Stand, zwei hängen dran.

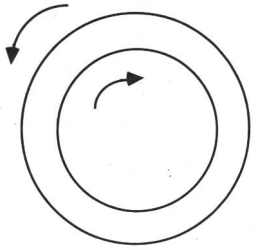
Die Kinder sollen mitgestalten können und weitere Aufgaben vorschlagen.

Der geheime Oberturner

Die Klasse stellt sich im Kreis auf oder ist im Raum verteilt. Einige «Besucher» verlassen den Raum. Jetzt wird ein Oberturner bestimmt, der Turnübungen vormacht und von Zeit zu Zeit leicht verändert. Die Klasse turnt eifrig mit.
Ein Besucher nach dem andern kommt herein und muss herausfinden, wer der Oberturner bzw. die Oberturnerin ist.

Erprobt, wie ihr es machen müsst, damit es den Besuchern nicht zu leicht fällt! Gerade bei dieser spielerischen Art von Gymnastik muss darauf geachtet werden, dass die Übungen qualitativ gut ausgeführt werden: Wir sind Spitzenathleten und turnen mit Schwung und Spannung!

Zahnrad *Material:* Musik; Tamburin

Die Kinder stellen sich in zwei Kreisen auf, die einander in Front gegenüberstehen. Die Kreise bewegen sich in entgegengesetzter Richtung, z.B. mit Galopphüpfer, Gehen oder Laufen. Auf ein Zeichen stehen sie still, und die Partner, die sich gegenüber stehen, lösen eine Aufgabe:
- eine vom Leiter vorgegebene Partnerübung turnen,
- zusammen eine Hüpfform, eine gymnastische Übung erfinden und 30mal turnen,
- Spiegel: A macht langsame Bewegungen vor, B ahmt spiegelbildlich nach,
- B formt aus A eine Statue,
- pantomimisch seine Lieblingsbeschäftigung darstellen.

Nach jeder Aufgabe dreht das Zahnrad weiter. ■