Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport. Praxis
Herausgeber: Bundesamt für Sport
Band: - (2007)
Heft: 36

Artikel: Mut tut gut!
Autor: Baumann, Hansruedi-
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992415

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

P 516.486
BO

Mut tut gut!

mobile praxis

36

6|07 BASPO & SVSS

Auf Erfolgskurs // Kinder sind von Natur aus neugierig, experimentierfreudig und mit erstaunlichen Selbst- und Risikoeinschätzungsfähigkeiten ausgestattet. Diese Praxisbeilage stellt eine Unterrichtsmethode vor, die genau diese Eigenschaften fördern will und die seit Jahren erfolgreich angewendet wird.

Hansruedi Baumann
Redaktionelle Umsetzung: Francesco Di Potenza, Zeichnungen: Leo Kühne, Layout: Monique Marzo
Fotos: Daniel Käsermann

ETH-Bibliothek
EM000006121278

mobile*praxis* ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport.
Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobile-*praxis*» bestellen:
- 1 Exemplar (mit Heft «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- Ab 2 Exemplaren (nur «mobile-*praxis*»): Fr. 5.–/€ 3.50 (pro Exemplar)
- Ab 5 Exemplaren: Fr. 4.–/€ 3.–
- Ab 10 Exemplaren: Fr. 3.–/€ 2.–

Einsenden an:
BASPO, 2532 Magglingen
Fax +41 (0)32 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch

▶ Nicht weg von allem Risiko und das Eliminieren aller Gefahrenherde, sondern hin zum Umgang und Bewältigen von angepassten Risikosituationen muss die Zielsetzung im Bewegungsunterricht heissen. Das Hinführen zur selbstbestimmten Gefahreneinschätzung in Kombination mit einer guten Bewegungs- und Wahrnehmungsförderung ist die beste Unfallprävention. Diese Gedanken liegen der Idee von «Mut tut gut» zu Grunde.

Die beste Unfallprävention

Im Zusammenhang mit der Unfallverhütung kommt der Bewegungssicherheit eine zentrale Bedeutung zu. Immer wieder kommt der Mensch im Leben in Lagen, in denen es gilt, gefährliche Situationen wahrzunehmen, die Orientierung zu behalten und schnell und angepasst zu reagieren. Bewegungssicherheit ist also in starkem Masse abhängig von der Wahrnehmungsfähigkeit und den koordinativen und konditionellen Fähigkeiten. Studien von Unfallversicherungen zeigen, dass Bewegungs- und Wahrnehmungsförderung sowie das Bewältigen von angepassten Risikosituationen zu einem Rückgang der Unfallzahlen im Alltag führen. Also, kleine Risiken wagen, um den grossen Risiken begegnen zu können! Oder anders gesagt: «Fallen lernt man nur im Fallen!»

Bewährt und praxiserprobt

Diese Praxisbeilage ist eine erweiterte Neuauflage der Ausgabe 5/01, und soll «mutige» Lehrpersonen dazu animieren, bei der Bewegungsfreude der Kinder anzusetzen, sich mit der Gestaltung einer anregenden Bewegungsumgebung zu «begnügen» und den Kindern viel Eigenaktivität im Bewegungsentwicklungsprozess zuzutrauen. Denn je umfangreicher und vielfältiger die motorischen Erfahrungen im Alter von fünf bis zehn Jahren sind, desto höher wird auch die Bewegungssicherheit im Jugend- und Erwachsenenalter sein. Sie ist als Hilfestellung und Impulsgebung im Bewegungsunterricht mit Kindern gedacht und baut auf dem im Handel erhältlichen, gleichnamigen Lehrmittel (siehe Seite 5) auf, dessen 80 Karten mit selbsterklärenden und praxisbewährten Bewegungsangeboten aufwarten. //

Lustvolles Balancieren

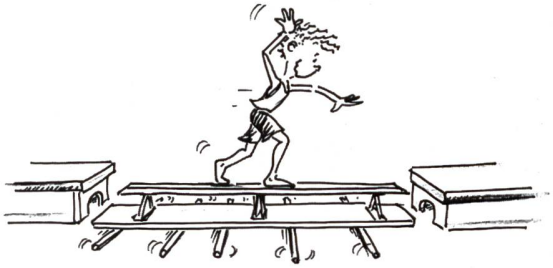
▶ Gleichgewichtsübungen auf «labilen Unterlagen» sind sehr wert- und lustvolle Bewegungserfahrungen für Kinder. Deshalb sollen Kinder immer wieder neue Balancesituationen erproben dürfen.

Floss

Was? Alleine oder zu zweit. Kinder stehen auf einer Matte, die auf Bällen liegt, und versuchen, dynamisch das Gleichgewicht zu halten. Als Erschwerung bewegen andere Kinder die Matte hin und her.
Material: Vier Matten, Niedersprungmatte, genügend Gymnastik-, Basket- oder Medizinbälle.

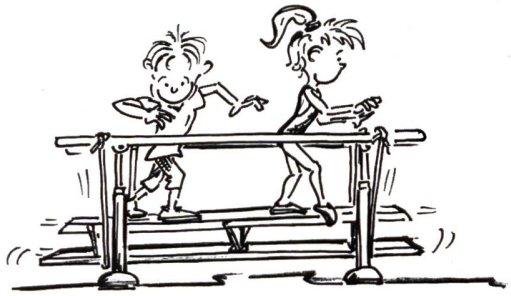
Wackelsteg

Was? Die Kinder wackeln, schaukeln auf einem Schwedenkastendeckel, der auf Basketbällen liegt, ohne dabei das Gleichgewicht zu verlieren. Alleine oder in der Gruppe.
Material: Kastendeckel, sechs oder sieben Basketbälle.
Besonderes: Nicht alle Kastendeckel und Bälle sind für diese Übung geeignet (ausprobieren!)



Schwebekante

Was? Eine Langbank verkehrt auf mehreren Gymnastikstäben platzieren. Die Kinder gehen über die schmale Kante.
Material: Langbank, zwei bis drei Gymnastikstäbe, zwei Matten oder Kastendeckel.
Variation: Labile Langbänke können auch mit Schaumstoffmatten oder langem Seil als Unterlage erreicht werden.

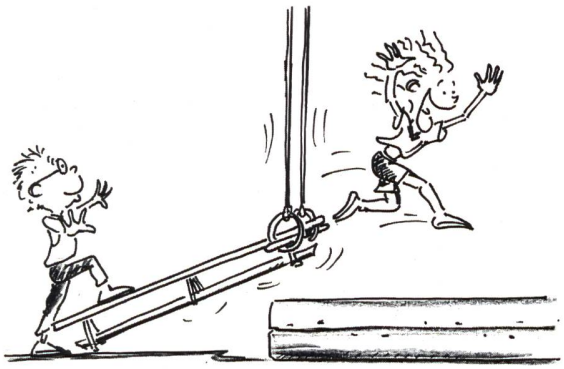


Hängebrücke

Was? Alleine oder zu zweit weit über eine wackelnde Langbank balancieren und niederspringen.
Material: Zwei bis drei Kastenteile, umgedrehte Langbank in den Barren einhängen, Matte oder Schaumstoffmatte.
Einrichtungstipp: Die im Barren liegende Langbank mit den Holmen verbinden und diese erst anschliessend anheben.

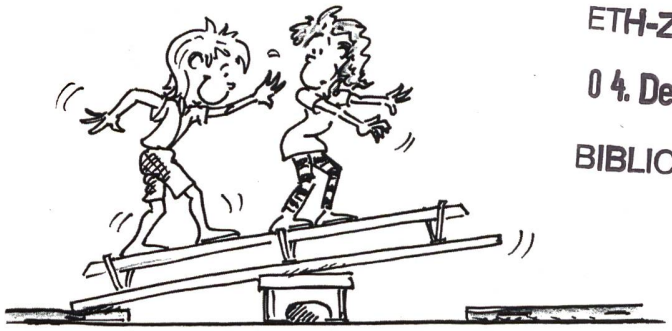
Schwierigkeitsstufen variieren

▶ «Gewagt» mit dem Gleichgewicht zu spielen gehört wohl zu den wichtigsten Bedürfnissen der Kinder. Die Möglichkeiten sind zahlreich: Balancierbretter, Moonhopper, Fässer, Stelzen, etc. eigenen sich besonders gut für diese Art von Übungen. Die Lehrperson sollte immer darauf achten, dass die Sturzräume genügend gross sind.



Feuerwehreinsatz

Was? Langbank oder Leiter am Trapez oder an den Schaukelringen einhängen (verschiedene Befestigungsarten sind möglich). Kinder klettern, balancieren und hinunter springen lassen.
Material: Langbank, Leiter, Trapez, Schaukelringe.
Besonderes: Matte oder Schaumstoffmatte unterlegen (je nach Höhe).



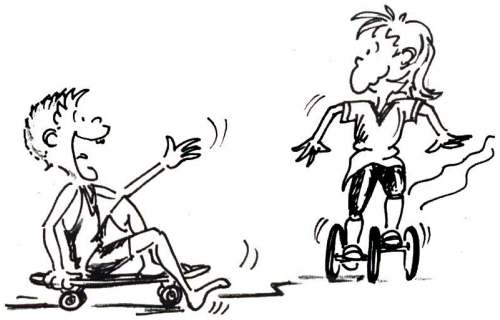
ETH-ZÜRICH
04. Dez. 2007
BIBLIOTHEK

Wippe

Was? Langbank auf Schwedenkastendeckel legen. Kinder über die Wippe balancieren lassen. Allein oder in der Gruppe.
Material: Langbank, Kastenoberteil oder Sprungbrett, evtl. Matten, Bälle, etc.
Erschwerung: Kombinieren mit «Kunststücken»: Bälle auf ausgestreckten Armen tragen, Frisbee/Sandsäckli auf dem Kopf balancieren etc.
Bemerkung: Ungeübte Kinder dürfen auf der «untern Etage» balancieren.

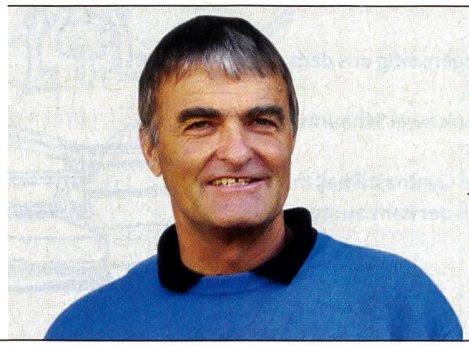
Seiltänzer

Was? Tau, dickes Seil oder Reckstange auf dem Boden liegend oder im untersten Loch eingehängt. Kinder balancieren darauf wie Zirkusartisten.
Besonderes: Springseil eher ungeeignet, da zu «niederschwellig»!



Achtung Vortritt!

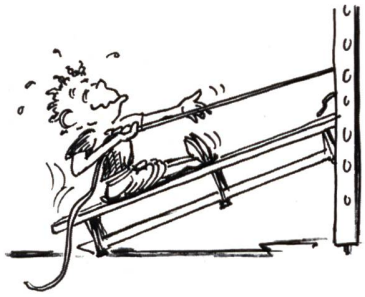
Was? Im Liegen, Knien, Sitzen, Stehen, allein oder mit Partner auf Pedalos, Skateboard oder Flizzis fortbewegen.
Material: Pedalos, Skateboards, «Flizzis» (Bretter etwa 30 × 40 cm mit schwenkbaren Rollen).
Besonderes: Diese Station eignet sich auch für die Verkehrssicherheitserziehung.



▸ **Hansruedi Baumann,** Dozent für Bewegung und Sport an der Pädagogischen Hochschule der Fachhochschule Nordwestschweiz mit Zusatzausbildung in Erlebnispädagogik. Er ist der geistige Vater und Projektleiter von «Mut tut gut».
Kontakt: h.r.baumann@muttutgut.ch

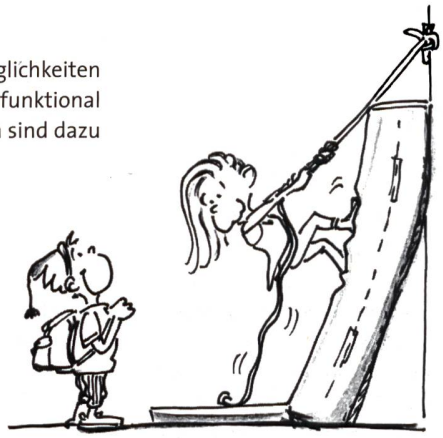
Spielend stärken

▶ Die folgende Übungsauswahl zeigt, dass es viele spielerische Möglichkeiten gibt, die Oberkörpermuskulatur (Oberarme, Schultergürtel, Rumpf) funktional zu kräftigen. Oft vergessene Tätigkeiten wie Ringen und Schwingen sind dazu ebenfalls sehr geeignet.



Lift

Was? Langbank an der Sprossenwand, am Reck, am Barren oder an einem Kasten einhängen, Seil. Kinder hochziehen lassen, im Sitzen, Liegen oder Stehen.
Material: Langbank, Sprossenwand, Reck, Barren, Kasten, Seil.



Eigernordwand

Was? Steilwandklettern mit Hilfe von herunterhängenden Seilen.
Material: Schaumstoffmatte an der Sprossenwand befestigen. Seile.
Variation: Auch an Klettergerüst oder an der Gitterleiter möglich.

Steilwandklettern

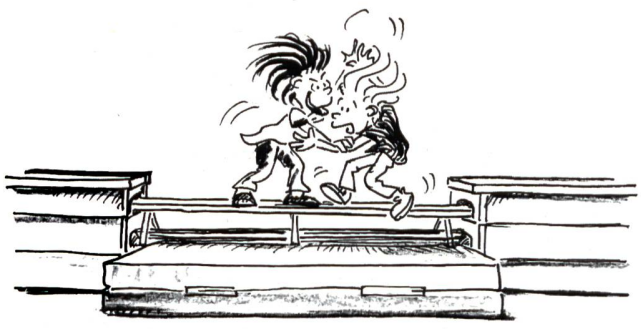
Was? Verschiedene Schwierigkeitsstufen anbieten.
Material: Langbank an der Sprossenwand, am Reck oder am Trapez einhängen.

Ringen und Schwingen

Was? Fair raufen und kämpfen, kniende oder stehende Startposition. Den Partner selber wählen.
Material: Niedersprungmatten (evtl. Matten).

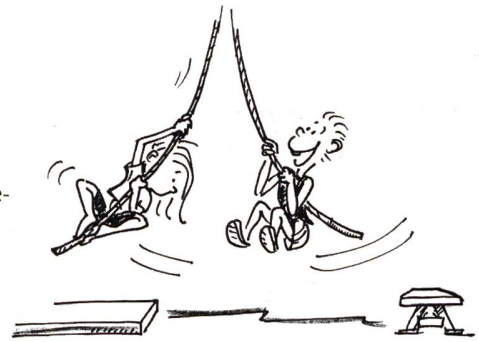
Ich war zuerst hier!

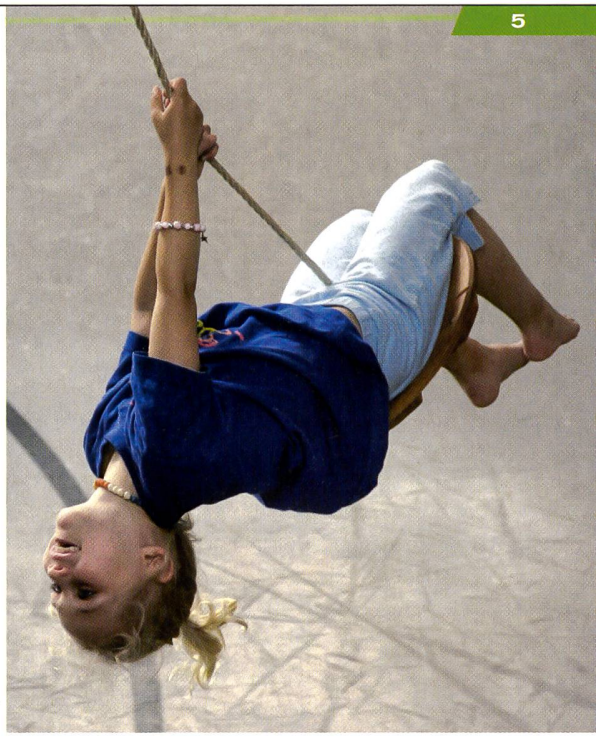
Was? Fair kämpfen und sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht bringen.
Material: Zwei Kasten, Langbank, zwei Schaumstoffmatten.
Variation: Jedes Kind hat einen Gymnastikball und versucht so sein Gegenüber von der Bank zu stossen.



Tarzan

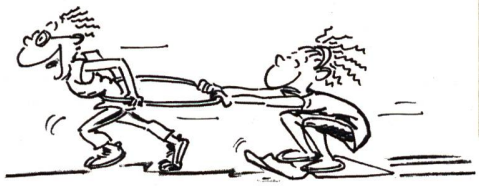
Was? Schwingen, schaukeln, klettern, drehen, niederspringen, usw.
Material: Klettertau, Matten und evtl. Langbank.





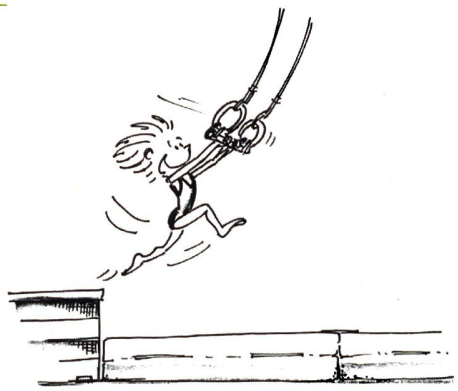
Pferdegespann

Was? Sich sitzend, kniend, stehend auf einem oder zwei Teppichresten von einem Partner ziehen lassen.
Material: Teppichresten, Reif, Springseil oder Gymnastikschlauch.
Besonderes: Zwei Pferde und Kurven erhöhen die Anforderungen!



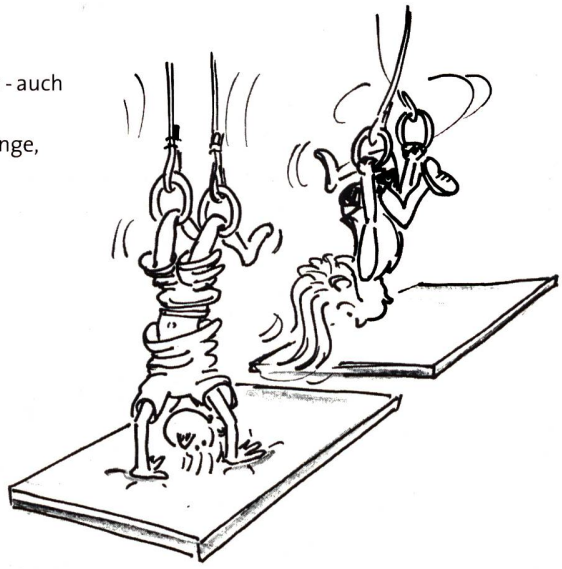
Trapezkünstler

Was? Hin- und herschwingen und niederspringen.
Material: Zwei bis fünf Kastenelemente oder Langbank, Trapez oder Schaukelringe, Matten oder Schaumstoffmatten.
Besonderes: Diese Station wird sehr oft mit viel zu kurzem Pendel angeboten!



Kunstturner

Was? Drehen, stützen oder hängen - auch kopfunter.
Material: Schulterhohe Schaukelringe, Matten.



Eine Erfolgsgeschichte zum Bestellen!

▶ Das vom Schweizerischen Verband für Sport in der Schule (SVSS) und dem Schweizerischen Versicherungsverband (SVV) herausgegebene Lehrmittel «Mut tut gut» in Karteiformat erleichtert Lehrpersonen den Einstieg in offene, intensive und freudvolle Unterrichtsformen. Allein in der Schweiz wurde das Lehrmittel in den letzten sechs Jahren rekordverdächtige 20 000 Mal verkauft.

Zusätzlich wurde auch eine französische Version «Courageux c'est mieux» und eine an die österreichischen Verhältnisse adaptierte Auflage gedruckt.

Eine Broschüre mit einfachen Erläuterungen und Hinweisen zu den Bewegungsbedürfnissen und Zielsetzungen, Organisationsformen, zu Auf- und Abbau der Geräte und zum Umgang mit Gefahren und Risiken ergänzen die 80 Karten mit den selbst erklärenden und praxisbewährten Bewegungsangeboten.

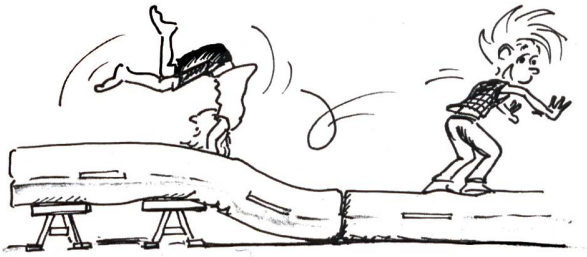
Bestellungen und Kurse
MUT TUT GUT
Lehrmittel, Weiterbildungen, Projekte
Wylgasse 2, 5600 Lenzburg
www.muttutgut.ch
h.r.baumann@muttutgut.ch

Den Schwindel suchen!

▶ Die Erfahrung des Rollens und des Drehens sollten nicht erst Acht- und Neunjährige machen dürfen. Angepasste Übungsstationen ermöglichen auch jüngeren Kindern lustvolles Rollen und Drehen. Dabei sollten die Kinder die Art des Rollens immer selber bestimmen dürfen!

Walze

Was? Schaukeln und rollen vorwärts, rückwärts und seitwärts.
Material: Drei bis fünf Holzreifen (Durchmesser 80 cm) um eine respektive zwei Matten legen und fixieren.



Mattenhügel

Was? Freies Rollen (vorwärts, rückwärts und seitwärts) auf der schiefen Ebene.
Material: zwei Langbänke, Schaumstoffmatten.

Reutherbrettrolle

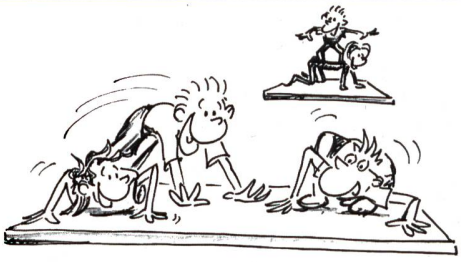
Was? Rollen (vorwärts, rückwärts und seitwärts) auf der schiefen Ebene.
Material: Sprungbrett, zwei bis drei Matten.

Kurz aber steil!

Was? Rollen (vorwärts, rückwärts und seitwärts) auf der schiefen Ebene.
Material: Kastenelemente (drei/zwei oder zwei/eins), Niedersprungmatten.

Schlauchspringen

Was? Rollen, Flugrollen usw. aus dem Federn oder aus dem Anlaufen.
Material: Lastwagenschlauch, Schaumstoffmatten.



Bodenartisten

Was? Kunststücke mit Partner(n) ausprobieren: «Tankrollen» zu zweit, «Clownrollen» zu dritt, einfache Akrobatikformen wie «Stand auf der Bank» (kein Druck auf die Wirbelsäule!).
Material: Mattenbahn.

Den Rhythmus erleben

▶ Jede harmonische Bewegung ist eine rhythmisierte Bewegung. Kinder sollen schon früh rhythmische Abläufe erleben dürfen.

Hüpfspiele

Was? Rhythmisches Hüpfen und Springen, einbeinig, beidbeinig und wechselweise, im eigenen Takt oder zu Musik. Zahlenreihen hüpfen!
Material: Mit Teppichresten, Markierungsscheiben, Reifen oder einem Corweb, ein Hüpfmuster bereit stellen oder mit Kreide auf eine Mattenbahn aufzeichnen.

Gummitwist

Was? Hüpfen auf alle möglichen Arten. Die lokalen «Gummitwist-Bräuche» pflegen!
Material: Gummitwist, Malstäbe oder Kastenteile.

Teddybär

Was? Über ein gespanntes, sich «schlängelndes» oder kreisendes Seil laufen, springen und hüpfen bis hin zu Kunststücken wie «Teddybär» oder Double Dutch.
Material: Schwungseile.

«mobile» mit Spezialrabatt

Vereint sparen Sie!
Spezieller Abonnement-Tarif für Vereine und Schulen:
- Ab einer Bestellung von fünf Exemplaren: Fr. 37.–/Abonnement
  → bei Lieferung an eine einzige Adresse
- Ab einer Bestellung von fünf Exemplaren: Fr. 38.50/Abonnement
  → bei Lieferung an verschiedene Adressen

Abopreis «normal» = Fr. 42.–
→ ein gutes Geschäft.

Informationen und Bestellungen unter: www.mobile-sport.ch

Vergissmeinnicht

Was? Rope-Skipping oder Seil springen: An Ort und in Bewegung, vorwärts und rückwärts, mit und ohne Zwischenfederung, in verschiedenen Rhythmen und Formen, allein und mit Partner.
Material: Springseil, Speedrope.

Organisationsform mit Würfeln

▶ Die «Übungen» müssen für alle attraktiv und durchführbar sein (verschiedene Schwierigkeitsstufen anbieten). Es braucht genügend Würfel und die Stationen müssen gut ersichtlich gekennzeichnet sein.

Die gewürfelte Zahl entspricht jeweils der Stationennummer. Würfelt man die Zahl «Sechs» (Joker), kann die Lieblingsstation besucht werden. Die Stationen im Aufforderungscharakter und in der Verweildauer ähnlich gestalten. Beginn und Ende des Bewegungsangebotes definieren. Um «Staus» zu vermeiden, evtl. eine zusätzliche Station einrichten.

Siehe Station Artistensprung, Seite 14

Siehe Station Wippe, Seite 3

Planungshilfe

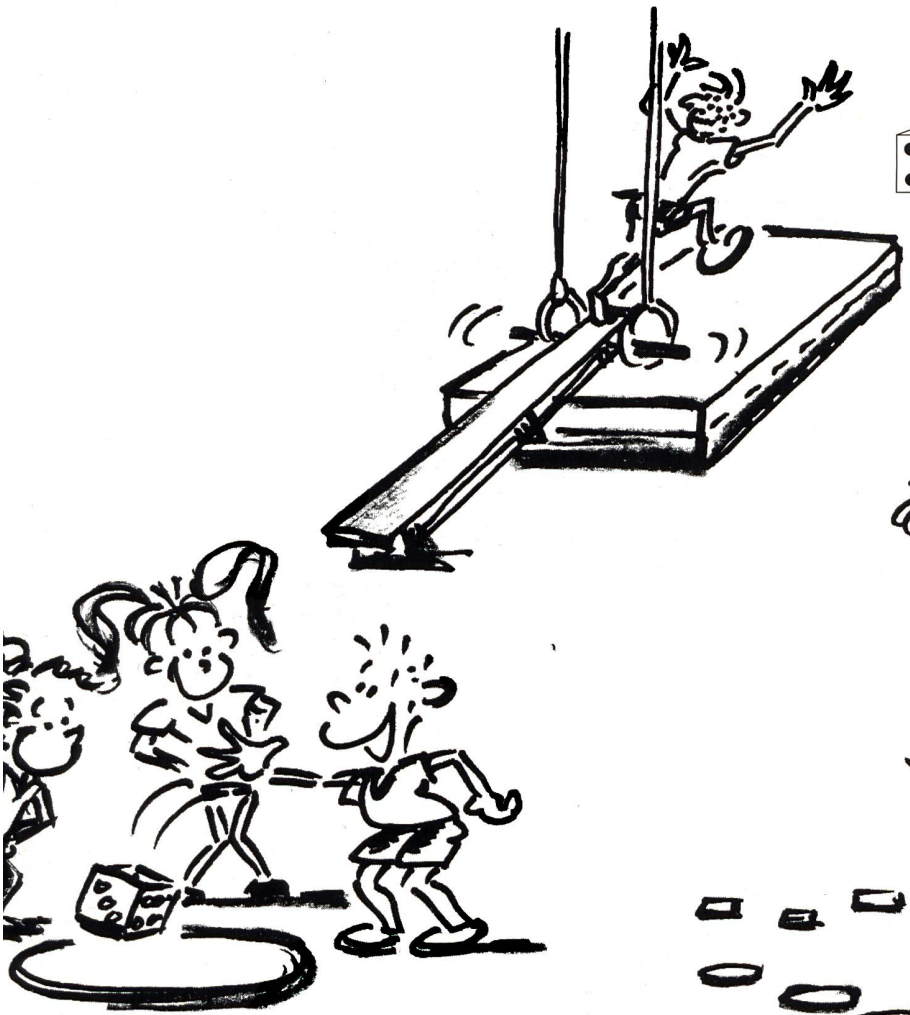
Die Auswahl der Angebote richtet sich nach den Bewegungsbedürfnissen der Kinder, die einigermassen ausgewogen berücksichtigt werden sollten.

Als Planungshilfe werden folgende Schwerpunkte vorgeschlagen:

- Eine Station aus dem Bereich Gleichgewichtsfähigkeit (balancieren, rutschen, gleiten, wippen, usw.)
- Eine Station, bei der die im Kinderalltag stark vernachlässigte Oberkörpermuskulatur gefordert wird (klettern, hangen, stützen, ziehen, stossen, heben, kämpfen, usw.)
- Eine Station aus dem Bereich des Rollens und Drehens (auch als Prophylaxe gegen Sturzverletzungen!)
- Eine Station aus dem Bereich Rhythmisierungsfähigkeit (hüpfen, springen, wippen, tanzen, usw.)
- Eine Station mit fliegenden und rollenden Objekten (Bälle, Luftballons, Stoff- oder Schaumstoff-Frisbees, Reifen, usw.)

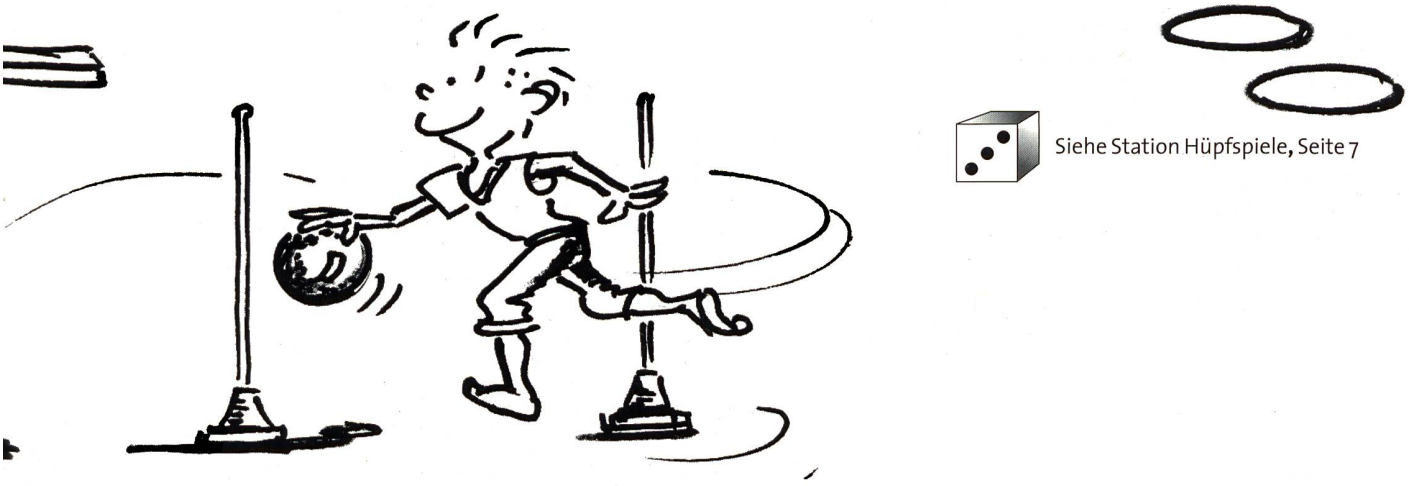
Die ausgewählten Stationen sollen mehrmals angeboten werden, denn nur Wiederholung garantiert einen Lerneffekt und bringt die angestrebten Erfolgserlebnisse!

«Anbieten und nicht vorschreiben – hat sich als Zauberformel bestens bewährt!»



Siehe Station Feuerwehreinsatz, Seite 3

Joker



Siehe Station Hüpfspiele, Seite 7

Siehe Station NBA, Seite 13

Professionell arrangieren

▶ Bei der Arbeit mit offenen Bewegungsangeboten sind Anweisungen der Unterrichtenden oft überflüssig. Dafür sollte den Organisationsformen besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden. Die Anzahl der Stationen und die Wahl der Organisationsformen richtet sich unter anderem nach der Anzahl Kinder, der verfügbaren Zeit, dem Erfahrungsschatz der Lehrperson und dem der Kinder, der Art und Schwierigkeit der Übungen und der angestrebten Bewegungsintensität. Mit einem Angebot von vier bis sechs Stationen liegt man meistens richtig.

■ **Gruppenweiser Stationenwechsel nach bestimmter Zeit**
Geeignet für fast alle Bewegungsangebote, vor allem auch für Gruppenaufgaben und Aufgabenstellungen, die eine längere Verweildauer erfordern.

■ **Station mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden**
Wechsel wie bei der ersten Form, aber das Bewegungsangebot an einer Station beinhaltet zwei oder drei von den Kindern frei wählbare Bewegungsmöglichkeiten verschiedener Art oder Schwierigkeit.

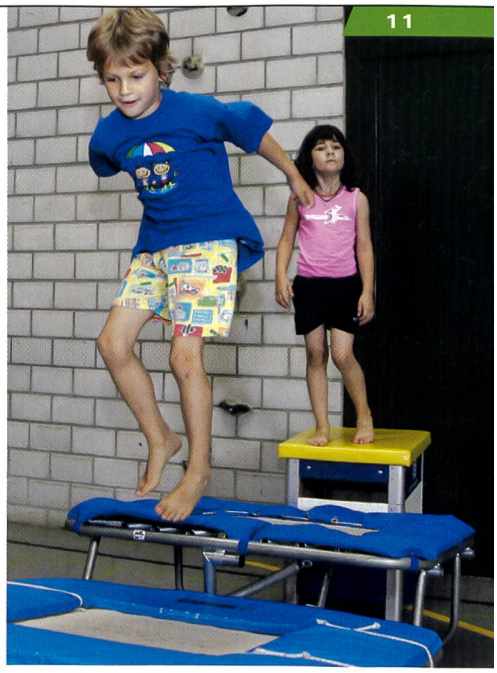
■ **Freie Wahl der Bewegungsangebote**
Freie Wahl innerhalb des Angebots, der Gruppenzusammensetzung und der Verweildauer. Als hilfreiche Massnahme kann eine den Stationen angepasste Maximalzahl von Kindern bestimmt werden.

■ **Rundparcours**
Stationen werden zu einem Rundkurs aneinander gereiht: Schwierige Aufgaben können zu «Staus» führen (Gabelungen einbauen, die zu verschiedenen Schwierigkeitsstufen führen). Überholgelegenheiten einplanen.

■ **Würfelparcours**
Ein Parcours kann auch mit Würfeln durchgeführt werden (siehe Seiten 8 und 9).

Daneben sind unzählige Variationen und Kombinationen der angegebenen Formen möglich: Probieren geht über Studieren! Aber auch Organisationsformen müssen gelernt werden! Deshalb sollte die gewählte Form über eine bestimmte Zeit beibehalten werden. Wiederholungen sind auch hier von grosser Wichtigkeit!

Die beschriebenen Bewegungsangebote haben sich in der Praxis tausendfach bewährt. Trotzdem müssen sie teilweise an die unterschiedlichen Produkte der verschiedenen Sportgerätehersteller adaptiert oder gegebenenfalls auch weggelassen werden. Dabei zählen wir auf den «gesunden Menschenverstand» der Leitenden!



Je früher desto besser

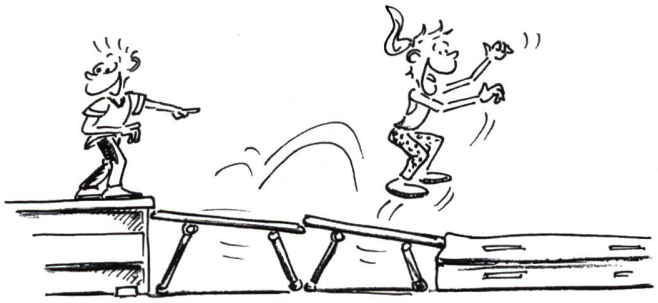
▶ Die Erfahrungen zeigen, dass man mit dem Erlernen des Minitrampolinspringens möglichst frühzeitig beginnen sollte. Fehlbelastungen des Bewegungsapparates sind bei den nachfolgenden Geräteanordnungen und normalgewichtigen Kindern nicht zu befürchten.

Rebounder

Was? Kontrolliertes Federn und Springen. Kleine Kunststücke (anhocken, grätschen, drehen, usw.) erlauben.
Material: Rebounder, Minitrampoline (flach gestellt) oder Kleintrampoline, ev. Matten.

Hügelspringen

Was? Laufen, federn, springen, hüpfen, rollen.
Material: Zwei Langbänke, Minitrampolin (flach oder nach vorne geneigt!), zwei Schaumstoffmatten.



Concours

Was? Unsichere springen nach mehrmaligem Federn, sichere Kinder direkt.
Material: Zwei bis drei Kastenelemente, zwei bis vier Minitrampoline (flach oder nach vorne geneigt!), doppelte Mattenbahn oder Schaumstoffmatte.
Besonderes: Mehrere Minitrampoline und dünnere Matten verleiten die Kinder zu vorsichtigem und kontrolliertem und damit sichererem Springen!

Big Air

Was? Kontrolliertes Federn und Springen.
Kleine Kunststücke (anhocken, grätschen, drehen, usw.) erlauben.
Material: Trampolin, Kasten, Schaumstoffmatte.
Bemerkung: Unterricht am grossen Trampolin sollten nur Lehrpersonen erteilen, die einen entsprechenden Einführungskurs besucht haben.

Geräteaufbau kein Problem

▶ Bei der Unterrichtsvorbereitung muss dem Auf- und Abbau der Geräte genügend Beachtung geschenkt werden. Folgende Tipps für den Umgang mit den Geräten erleichtern der Lehrperson die Arbeit.

Skizzen machen
- Standortskizze erstellen.
- Transportwege minimieren.
- Gruppengrösse und -zusammensetzung auf die Aufgabenstellung abstimmen.

Skizzen abgeben
- Geräteskizze statt Erklärungen vereinfachen das Verstehen.

Einfache Geräte zuerst
- Mit einfachen Geräten beginnen: Langbänke, Kasten, dicke und dünne Matten.
- Die festeingerichteten Geräte benutzen: Klettergerüst, Schwedengitter usw.

Im Voraus ausprobieren
- Sich die Aufbautechniken der verschiedenen Geräte im Voraus aneignen.
- Das Einstellen der Geräteeinrichtungen (Reck, Barren, Sprossenwand) vorher selber ausprobieren.

Aufbau in Spielformen integrieren
- Aufbau der Geräte in Spielformen integrieren oder mit Zusatzaufgaben kombinieren.
- Eine Hallenhälfte als Spielfeld freigeben, in der anderen aufbauen.
- Wartezeiten für die Kinder eliminieren. Nicht beschäftigte Kinder beschäftigen bekanntlich die Lehrperson!

Sich absprechen
- Absprachen im Lehrerkollegium treffen (Geräte stehen lassen, ältere Schüler beim Auf- und Abbau der Geräte mithelfen lassen).

Ordnung
- Für eine kindergerechte Ordnung im Geräteraum besorgt sein.
- Schulpausen nutzen: Das ergibt in vielen Fällen mehr als 60 Minuten Bewegungszeit.

Stundenplan anpassen
- Bei der Stundenplangestaltung darauf achten, dass sich Bewegungslektionen der gleichen Altersstufe folgen (Kindergarten-/Unterstufenhalbtage einplanen).
- Anfänglich im Kindergarten die Mithilfe von Eltern organisieren.
- Die drei Einzellektionen in zwei gleich lange Sequenzen zusammenfassen (zu ungefähr 70 Minuten).

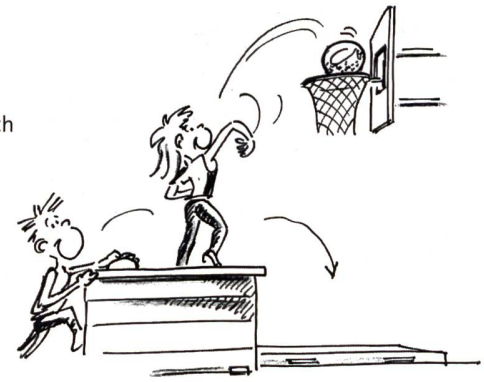
Die Praxis hat längst bewiesen, dass schon Vorschulkinder lernen können, wie Geräte gemeinsam transportiert, auf- und abgebaut werden und wie viele Kinder dazu nötig sind. Die vielfältigen motorischen, sozialen und kognitiven Erfahrungen und allem voran die Freude der Kinder bei den anschliessenden Aktivitäten an diesen Geräten rechtfertigen den anfänglichen Mehraufwand an Zeit und Geduld. //

Eine runde Sache

▶ Angebote mit Bällen gehören ebenfalls in jedes Angebot auf dieser Altersstufe. Aber auch andere rollende und fliegende Objekte machen den Kindern grossen Spass!

Zielball

Was? Mit Bällen auf die aufgehängten Ziele werfen.
Material: Alte Regenschirme oder Plastikeimer, verschiedene Bälle.
Bemerkung: Nur kleinere Bälle erlauben ein Werfen – grosse Bälle werden «gestossen»!



NBA

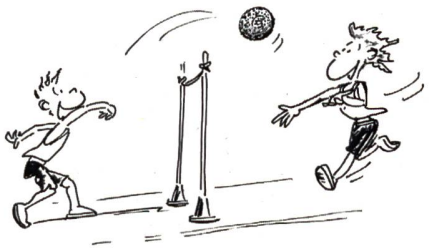
Was? Aufsteigen, Bälle in den Korb werfen und niederspringen oder einfach am Boden die Bälle prellen, rollen oder hochwerfen.
Material: Kasten, Matte, Basketballkorb, Volley- oder Minibasketbälle.

Riesenball

Was? Werfen, prellen, rollen, aber auch in verschiedenen Stellungen möglichst lange im Gleichgewicht bleiben, über den Ball springen, vorwärts über den Ball auf die Matte abrollen.
Material: Therapiebälle, evtl. Matten.

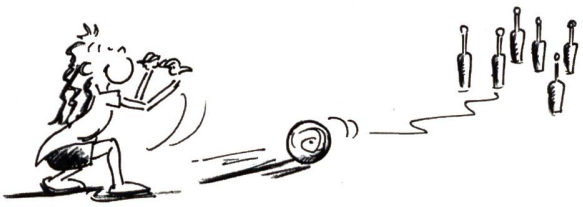
Jongleure

Was? Spielen und jonglieren mit zwei Objekten.
Material: Luftballons, Chiffontücher, Jonglierbälle und -reifen.



Beachvolley

Was? Ballon oder Ball über die Schnur werfen und möglichst nicht auf den Boden fallen lassen.
Material: Luftballon, Plastik-, Schaumstoff- oder Volleyball, Malstab oder Hochsprungständer, Seil.

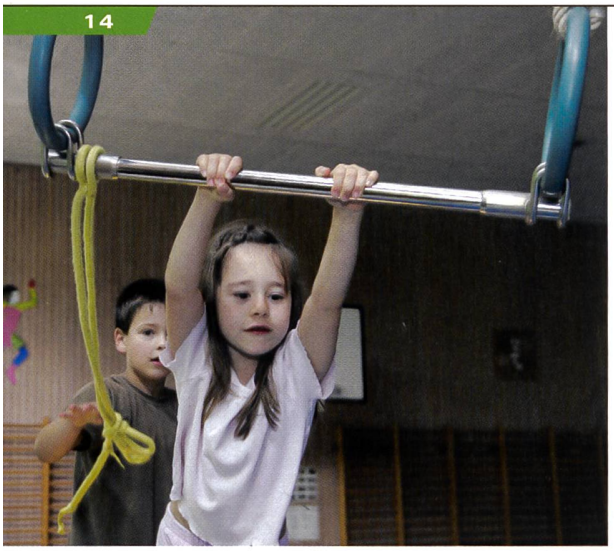


Kegeln

Was? «Kegeln» nach eigenen Regeln.
Material: Medizin- oder Basketball, Keulen.

Hula Hopp

Was? Reifen erlauben unterschiedlichste Bewegungserfahrungen: Hindurchspringen, überspringen, rollen, drehen, werfen und fangen und natürlich auch den Reifen um die Hüfte kreisen lassen.
Material: Reifen.



Glanznummern

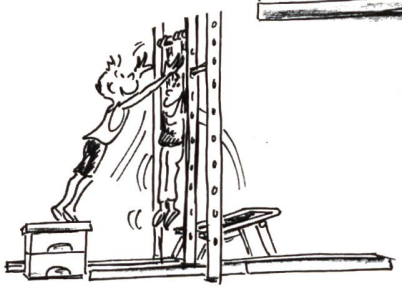
▶ Natürlich gibt es Stationen, die sich in der Praxis als besonders beliebt erwiesen haben. Gerade jene Herausforderungen, die dem Bedürfnis nach Risiko entsprechen, sind für Kinder besonders attraktiv.

Mattenfall

Was? Als Team gemeinsam starten, fallen, landen und die Matte wieder aufrichten.
Material: Langbank, Schaumstoffmatte.

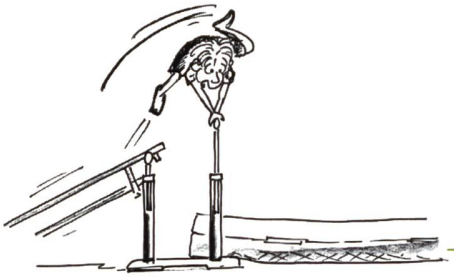
Treppenrutschbahn

Was? Rutschen im Sitzen, Liegen oder Stehen, allein oder mit Partner.
Material: Treppe, Turnmatten mit Klettverbindungen, Teppichresten.



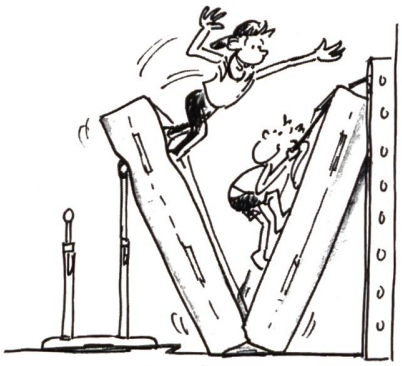
Artistensprung

Was? Anspringen, schwingen, niederspringen.
Material: Zwei Kastenteile, Minitrampolin oder Langbank, Reck, Matten.
Variation: Geübte Kinder können auch aus dem federnden Minitrampolin anspringen (die Schräge sollte gegen das Reck gerichtet sein).



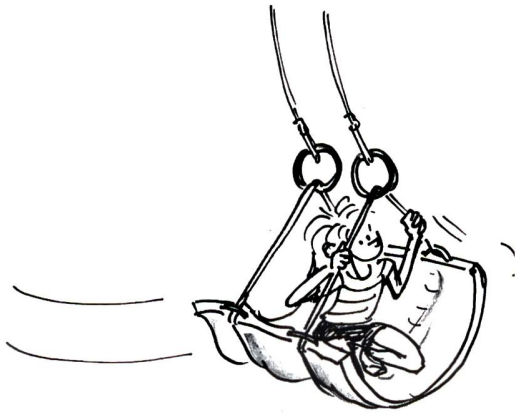
Grabensprung

Was? Hochlaufen über die Langbank, hoch-weitspringen auf die Schaumstoffmatte, weich landen und abrollen.
Material: Langbank am Barren einhängen, Schaumstoffmatte.



Gletscherspalte

Was? Mehr oder weniger riskantes Springen (Fliegen) von Matte zu Matte. Nach «Absturz» mit Hilfe eines Seiles wieder hochklettern.
Material: Sprossenwand, zwei Schaumstoffmatten, Barren oder Kasten, Seil.
Besonderes: Diese Übung ist mit sehr weichen Schaumstoffmatten und ab der 2. Klasse nicht mehr empfehlenswert!

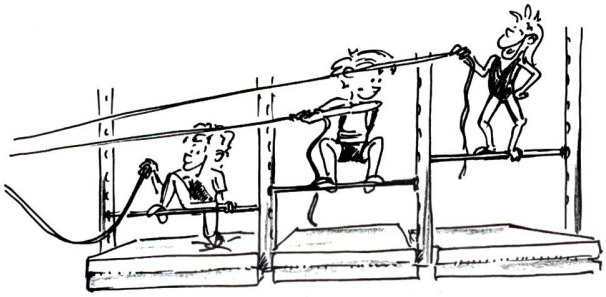


Riesenschaukel

Was? Schaukeln und weit durch die Halle schwingen: Allein, zu zweit oder zu dritt, im Sitzen, Liegen oder Stehen.
Material: An den Schaukelringen mit zwei Seilen eine Matte fixieren (Seile müssen durch die Tragvorrichtung und unter der Matte durchlaufen).

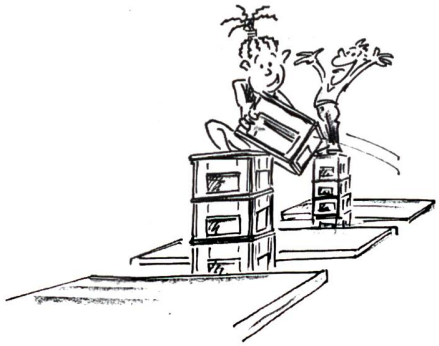
Mattentransport

Was? Zu zweit oder zu dritt Anlauf nehmen, mit einem weiten Sprung auf der Matte landen und dadurch die Matte vorwärts bewegen.
Material: Dünne oder dicke Schaumstoffmatte (Rutschschutz nach oben).



Treppenreck

Was? Balancieren bis in «schwindelnde Höhen».
Material: Treppenreck, Matten und/oder Niedersprungmatten, langes Seil an der Sprossenwand oder an einem Barren verankert.

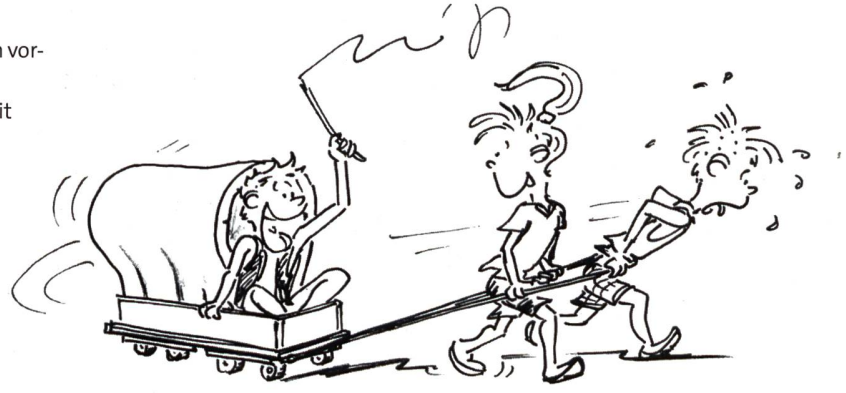


Harassenklettern

Was? Auf Harassen klettern (max. vier ohne Sicherung!) und nach einem «sanften Absprung» weich landen.

Mit Ross und Wagen

Was? Ziehen und sich ziehen lassen, frei in einem vorgegebenen Raum oder um Hindernisse herum.
Material: Zwei Flizzis (Bretter etwa 30×40 cm mit schwenkbaren Rollen), Kastenoberteil, Seile, evtl. Matte.



Eine Ausgabe für Sie

mobile

Die Fachzeitschrift für Sport

Bestellungen Einzelausgaben inkl. mobilepraxis und mobileplus
à Fr. 10.–/€ 7.50 (+ Porto):

Ausgabe: Thema: Anzahl:

Ausgabe: Thema: Anzahl:

Ausgabe Thema: Anzahl:

Ausgabe Thema: Anzahl:

Bestellungen mobile*praxis* und/oder mobile*plus* à Fr. 5.–/€ 3.50 (+Porto). Mindestbestellungen: 2 Exemplare. Einzelausgaben nur zusammen mit dem Heft (vgl. oben):

Ausgabe: Thema: Anzahl:

Ausgabe: Thema: Anzahl:

Ausgabe: Thema: Anzahl:

Ausgabe Thema: Anzahl:

❒ Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren und gleichzeitig Mitglied im mobile*club* werden (Schweiz: Fr. 57.–/Ausland: € 46.–)

❒ Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren (Schweiz: Fr. 42.–/Ausland: € 36.–)

❒ Ich möchte «mobile» im Probeabonnement (3 Ausgaben für Fr. 15.–/€ 14.–)

❒ **deutsch** ❒ **französisch** ❒ **italienisch**

Vorname/Name:

Adresse:

PLZ/Ort:

Telefon:

E-Mail:

Datum, Unterschrift:

Einsenden oder faxen an: Redaktion «mobile», BASPO, CH-2532 Magglingen, Fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch