# Kleine Plackerei

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **10 (2008)**

Heft 1

PDF erstellt am: **04.06.2024**

**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**

# Keine Plackerei

Der kindliche Körper braucht Belastungen, um sich zu entwickeln. Die KISS-Studie hat gezeigt, dass Kinder, die viel springen, ihre Knochen stärken. Beispiele, die sich täglich einsetzen lassen.

*Text: Martin Knöpfli, Fotos: Daniel Käsermann*

## In der Halle

■ **Seilspringen**
Das Springseil bietet unzählige Möglichkeiten, zu springen. Mit ein bisschen Fantasie lassen sich für alle Kinder fördernde und fordernde Aufgabenstellungen formulieren.

**Kombinationen erstellen:** Aus mehreren einzelnen Sprungelementen wird eine kurze Kombination zusammengestellt, die dann alleine oder in der Gruppe gesprungen werden kann (Bsp.: 4 Mal beidbeinig, 4 Mal links, 4 Mal rechts, 4 Mal Hampelmann usw.).

**Laufen mit dem Seil:** Jedes Ausdauertraining ist mit dem Seil viel motivierender (Bsp.: zu zweit laufen, ein Schüler mit, einer ohne Seil, Wechsel nach jeder Runde usw.).

**Springen mit dem Langseil:** Mehrere Langseile hintereinander platzieren. Die Kinder müssen durch alle Seile springen, ohne dass sie von einem Seil berührt werden.

**Windmühle:** Alle Kinder verteilen sich um die Lehrkraft. Diese schwingt ein Seil um sich herum in Bodennähe. Die Kinder müssen versuchen, so in die Luft zu springen, dass sie nicht vom Seil berührt werden.

## ■ Bänklispringen

In der Halle werden Langbänke und aufgestellte Schwedenkastenteile verteilt. Die Kinder sollen nun durch die Halle laufen und verschiedene Sprungmöglichkeiten ausnutzen. Differenzierungen:

**Hindernisfangis:** Ein ganz normales Fangis wird gespielt. Achtung: Komplexität der Sprungform langsam steigern, sonst besteht Verletzungsgefahr wegen mangelnder Orientierungsfähigkeit.

**Partnerformen wie «Herr und Hund»:** Die Kinder bilden Zweiergruppen. Ein Kind übernimmt die Rolle des Herrn und führt seinen Hund durch den Parcours. Die Rollen werden häufig gewechselt.

**Wettkampfformen:** Alle Kinder versammeln sich in der Mitte der Halle. Wer kann fünf Sprünge an verschiedenen Stationen machen und als Erster/Erste wieder im Mittelkreis sein?

**Stafettenformen:** Die verschiedenen Sprungangebote werden in eine Ordnung gebracht. Diverse Stafettenformen durchführen.

**Erschwerungen innerhalb der Hindernisse:** Sammlungen wie «Mut tut gut» geben sehr gute Tipps für den Aufbau komplexerer Hindernisse (siehe «mobile» Praxisbeilage Nr. 36).

**Schlangen-/Wurmlaufen:** Die Lehrkraft führt die Schlange/den Wurm an. Nach kurzer Zeit werden mehrere Schlangen/Würmer gebildet, die sich individuell durch die Halle bewegen können.

**Anzahl Sprungelemente reduzieren:** Speziell bei kleineren Kindern kann es sein, dass zu viele Geräte ihnen die Orientierung in der Halle erschweren. Deshalb ist es sinnvoll, zu Beginn nur wenige Hindernisse zu errichten.

## ■ Menschen-Böckli-Springen

Die Kinder bilden Zweiergruppen. Immer ein Kind bildet ein Böckli. Das andere Kind überspringt seinen Partner. Differenzierungen:

**Verschiedene Böcklihöhen:** Die Kinder variieren die Höhe des angebotenen Böcklis.

**Geschwindigkeit erhöhen:** Mit einem akustischen Signal wird der Wechsel angegeben. Dieser wird immer mehr beschleunigt.

**Böckli aneinanderreihen:** Die Kinder können mehrere Böckli hintereinander überspringen.

**Sprungform vereinfachen:** Das Kind macht sich am Boden ganz klein, so dass sein Partner es auch ohne spezielle Technik überspringen kann.

## ■ Reifenspringen/Seerosentanz

Die Reifen werden so ausgelegt, dass man mit einem Sprung vom einen zum anderen gelangen kann. Die Kinder sollen nun von Reifen zu Reifen springen. Differenzierungen:

**Distanz erhöhen:** Eine Vergrösserung des Abstandes zwischen den Reifen sollte nicht überall zur gleichen Zeit vorgenommen werden, sondern sich zuerst nur auf einige Reifen beschränken.

**Zusatzaufgabe:** Die Reifen werden mit verschiedenen Spielbändern markiert. Grün: Auf dem rechten Bein landen und weiterspringen; Gelb: auf dem linken Bein landen und weiterspringen; Blau: eine ganze Drehung um die eigene Achse ausführen usw.

**Seeräuberfangis:** Die Reifenanzahl wird auf eine Zahl, die etwa der Hälfte der Klassengrösse entspricht, reduziert. Gespielt wird ein ganz normales Fangis. Dabei bilden die Reifen aber jeweils eine schützende Insel. Auf der Insel kann man nicht von den Seeräubern gefangen werden. Kommt ein weiteres Kind auf die Insel, so muss das erste Kind die Insel wieder verlassen.

**Varianten:**
- Die Kinder bilden Zweiergruppen. Das eine Kind folgt dem anderen.
- Nur jeder zweite Schritt muss auf einer Insel sein.

## ■ Pferderennen

Die Kinder spielen ein fiktives Pferderennen. Dazu bilden alle Kinder einen grossen Kreis. Die Lehrkraft leitet das Rennen an.
**Laufen:** Laufen an Ort.
**Wassergraben:** Grosser Sprung vorwärts.
**Hürde:** Maximal in die Höhe springen.
**Linkskurve:** Alle Kinder verschieben sich im Kreis nach links.
**Rechtskurve:** Alle Kinder verschieben sich im Kreis nach rechts.

**Variationen:**
- Liste der möglichen Bewegungen erweitern.
- Pferderennen in kleineren Gruppen durchführen.
- Pferderennen von Schüler/innen anleiten lassen.
- Neue Rennen und Strecken erfinden.
- Weniger Kommandos verwenden, so wird die Komplexität verringert.

## ■ Tanz/Aerobics

Die Lehrkraft studiert mit den Kindern eine einfache Choreografie mit vielen Sprüngen ein. Dazu sollte man eine motivierende Musik verwenden. Sobald die Kinder diese einfache Choreografie beherrschen, kann man diese regelmässig am Anfang einer Lektion wiederholen und hat so ein ideales Mittel, um die Sprungbelastungen mit einer spielerisch-sozialen Aktivität ohne grossen Erklärungsbedarf am Anfang der Lektion einzubauen.

Eine Vordifferenzierung geschieht bei der Auswahl der Schritt. Je einfacher diese sind, desto leichter ist es für die Schüler-/innen, damit klarzukommen.

**Beispielchoreografie:**
1. Schritt rechts
2. Schritt links
3. Schritt rechts
4. Sprung auf zwei Beine
5. Oberkörper nach rechts
6. Oberkörper nach links
7. Zurückhüpfen
8. Zurückhüpfen

**Musikempfehlung:** Black-Eyed-Peas: Where is the love/Shut up

## Fordern und motivieren

Wir sollten den Kindern:
- Viele Variationen anbieten.
- Selbstverantwortung zugestehen.
- Helfend zur Seite stehen.
- Motivation geben, sie aber nicht drängen.
- Begeisterung geben, sie aber nicht überfordern.

# *Auf dem Pausenplatz*

## ■ Gummitwist

Die Kinder bilden Dreier- bis maximal Sechsergruppen. Jede Gruppe erhält einen Gummitwist. Die Lehrkraft zeigt jeweils eine Sprungfolge vor, welche die Schüler/-innen nachahmen.

Der Schwierigkeitsgrad lässt sich beim Gummitwist durch verschiedenste Massnahmen anpassen. Beispiele:
**Höhe:** Folgende Höhen sind möglich (immer gemessen an der Grösse des Springenden): Knöchel, Mitte Schienbein, Knie, Mitte Oberschenkel, Hüfte und Brustkasten beziehungsweise unter den Armen.
**Abstand:** Durch Einsatz der Arme und Hände kann der Abstand zwischen den Bändern beliebig verändert werden. In der Regel gilt: Je geringer der Abstand, desto schwieriger die Aufgabenstellung.
**Ohne Gummi:** Anstatt des Gummibandes werden mit Kreide zwei parallele Linien auf den Boden gezeichnet.
**Unterstützung:** Ein stärkeres Kind unterstützt ein schwächeres, indem es den Ablauf vor- beziehungsweise mitspringt.
**Zweckentfremdete Einführung:** Das Gerät Gummitwist wird in einem einfacheren Kontext während einiger Lektionen eingeführt. Beispielsweise als Hürde im Bänklispringen. Erst nachdem sich die Schüler/-innen an das neue Gerät gewöhnt haben, wird der Gummitwist in seinem eigentlichen Sinn und Zweck eingesetzt.

## ■ Selbstgemalte Spiele

Die Kinder bilden Dreiergruppen. Sie erhalten die Aufgabe, mit Kreide in einem abgegrenzten Feld eine Sprungaufgabe zu entwerfen. Jede Gruppe stellt ihre Aufgabe kurz vor. Bei kleinen Kindern bietet es sich an, dass die Lehrperson eine Aufgabe vorbereitet hat. Differenzierungen:

- Für jede Gruppen thematische Vorgaben machen (z. B. «hoch springen», «weit springen» usw.).
- Spielformen entwickeln lassen, in denen diese Sprungformen vorkommen.
- Hilfsmittel zulassen (z. B. aus einer Pausentonne).
- Hilfestellung geben (z. B. Blätter mit Tipps und Beispielen).
- Spiele und Aufgaben bereits vor der Lektion anbringen.

## ■ Treppenspringen

Die Kinder hüpfen mit beiden Füssen auf der einen Seite der Treppe nach oben, auf der anderen Seite gehen (Sicherheit) sie wieder hinunter. Differenzierungen:

- Auf einem Bein hüpfen.
- Abwechselnd vom einen zum anderen Bein hüpfen.
- Armkoordinationsformen mit Sprungformen verbinden.
- Abwechselnd zwei Treppenstufen gehen und zwei Treppenstufen hüpfen. //