

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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 53 (1996)

Heft: 2

Artikel: "Fizzi" bei der Kinder-Gymnastik

Autor: Markmann, Mariella

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-993255>

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: 13.01.2026

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

«Fizzi» – aus der Welt der Wunderfitzen – hat von seinen Schulkolleginnen gehört, dass es am Freitag von 17 Uhr bis 18.15 Uhr in der Schulturnhalle möglich ist, mit Handgeräten zu spielen und zu Musik zu tanzen. Begeistert geht er eine Unterrichtsstunde anschauen.

Mariella Markmann, J+S-Fachleiterin Gymnastik und Tanz
Fotos: Daniel Käsermann

Zehn Minuten bevor der Unterricht beginnt, tobten alle Kinder in der Halle: einige an den Kletterstangen, andere an der Sprossenwand, andere spielen Fangis. Um 17.05 kommt die Leiterin.

Fizzi: Leiterin, kommst Du immer so spät?

Leiterin: Nein. Es passiert manchmal, weil der Bus verspätet ist. Aber ich kann Dir sagen, dass ich dann immer ganz unruhig bin, weil die Kinder nicht in der Garderobe warten können und alleine in der Halle herumtoben. Ich habe Angst, dass etwas passiert und komme immer sehr aufgereggt in die Turnhalle.

Fizzi: Warum warten die Kinder nicht in der Garderobe, obwohl Du es verlangt hast?

Leiterin: Sie wissen, dass ich sie nicht tadle; ich kann ihnen nicht böse sein, weil ich eben nicht zur Zeit hier gewesen bin. Aber es stimmt, ich sollte konsequenter sein. Wenn man etwas verlangt, muss es eingehalten werden.

Aber jetzt muss ich die Stunde anfangen.

Fizzi: Was machst Du heute?

Leiterin: Einturnen, Dehnungsübungen und Technik mit dem Ball, dann einfache Schritte zu Musik üben und am Schluss mit diesen Schritten tanzen zu «Just Can't Wait to Be King».

Fizzi: Das hört sich gut an. Aber geht es immer so lange, wenn Du die Kinder zusammennehmen willst, um anzufangen?

Leiterin: Nur wenn ich zu spät bin.

Fizzi: Ich würde auch nicht so schnell zu Dir kommen; es würde mich stören, plötzlich mein Spiel aufhören zu müssen.

Einer Leiterin über die Schulter geschaut

«Fizzi» bei der Kinder-Gymnastik

Leiterin: Du hast recht. Ich könnte zuerst mitspielen, zum Beispiel langsam alle in das Fangisspiel integrieren und aus diesem Spiel in meinen vorbereiteten Unterricht übergehen.

Fizzi: Du hast das toll gemacht; mitspielt, alle in einen Kreis genommen, Dich für die Verspätung entschuldigt, sie noch einmal erinnert, dass sie in der Garderobe warten müssen. Als Du zu den Kindern im Kreis gesprochen hast, bist Du auf die Knie gegangen, warst Du müde?

Leiterin: Ein wenig schon nach dem anstrengenden Tag im Büro. Aber weisst Du, wenn ich in der Halle bin, freue ich mich so, dass ich meine Müdigkeit nicht mehr spüre. Gekniet habe ich bewusst, damit war ich mit meinen Augen auf der gleichen Höhe der Kinder, und der visuelle Kontakt war direkter. Ich finde es so für alle angenehmer.

Fizzi: Du hast am Anfang der Stunde die Kinder ganz schön in Bewegung gebracht, und man konnte sehen, dass sie mit Freude mitmachten. Sie haben alle Muskeln aufgewärmt, sie sind alleine, zu zweit oder in der Gruppe gelaufen, gesprungen, haben sich vor-/rück-/seitwärts gebeugt, gedreht, die Beine gespreizt. Dabei hast Du ihnen nicht gesagt, dass sie diese Fortbewegungen oder Bewegungen machen sollten.

Leiterin: Ja, Du hast recht. Ich habe während der ganzen Zeit Bewegungsaufgaben gestellt. Basis war der Ball: prellt den Ball so stark wie möglich am Boden und springt bei jedem Aufprall mit ihm in die Höhe... oder: geht so oft wie möglich untendurch... oder: prellt den Ball weg von Euch und fangt ihn, bevor er am Boden aufprallt.

Fizzi: Warum hast Du die Kinder bei dieser Aufgabe nicht frei im Raum gehen lassen?

Leiterin: Ich habe immer 6 nacheinander in die gleiche Richtung gehen lassen, so dass jedes Kind genug Platz hatte. Damit konnte jedes den Ball so weit wie möglich prellen, ohne andere zu behindern.

Fizzi: Toll war auch, wie Du die Kinder für die besprochene Übung schnell an einer Seite der Halle hattest. Bei den Übungen und Organisationswechseln hast Du nie grosse Unterbrüche gehabt.

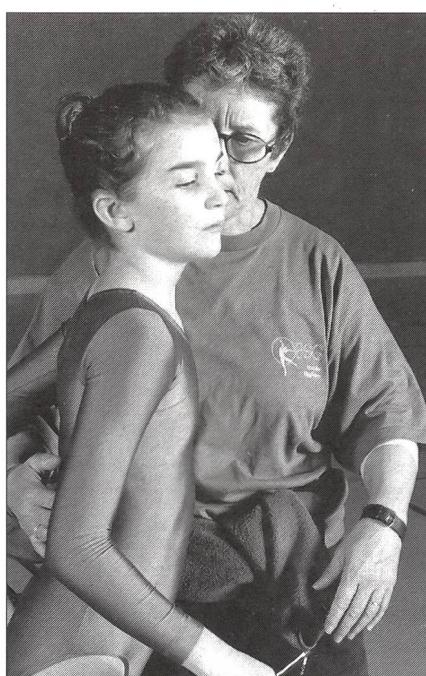
Leiterin: Ich versuche immer, von einer Aufgabe in die andere überzuleiten. Bei Formationen und Platzwechseln im Raum bringe ich alle mit einer Bewegungsaufgabe und durch bestimmte, geeignete Bewegungen in die neue Ausgangsstellung. Beispiele: Wer ist am schnellsten mit dem prellenden Ball vor der Sprossenwand; roll den Ball am Boden, und wenn Du jemanden triffst, wechsle mit ihm den Ball. So habe ich auch zufällig neue Paare gebildet. Ich finde es wichtig, dass es im Unterricht nicht soviele «leere Pausen» gibt. Es kann lange dauern, bis man die Aufmerksamkeit aller Kinder wieder hat. Die Kinder kommen schliesslich zu mir, um sich zu bewegen und nicht um herumzustehen.

Fizzi: Du hast mir gesagt, dass Du Dehnungsübungen vorgesehen hattest. Ich habe gemeint, Du machst Stretching; warum hast Du es ausgelassen?

Leiterin: Ich habe Dehnungsübungen mit dem Ball gemacht, bevor wir zu den Schritten gegangen sind. Ich habe heute eher dynamische Dehnungen mit Hilfe des Balles verwendet. Ich mache mit den Kindern selten Stretchingübungen mit langgehaltenen Stellungen.

Fizzi: Warum?

Leiterin: Ich mache mit Kindern lieber dynamische als statische Übungen.





Wenn Du willst, kann ich Dir das ein anderes Mal ausführlich erklären.

Fizzi: Plötzlich müssen einige auf die Toilette gehen, andere schauen zum Fenster hinaus, andere diskutieren miteinander, nur wenige machen noch mit. Warum?

Leiterin: Gut gesehen. Seit 20 Minuten sind wir an der Balltechnik: üben, korrigieren, wiederholen und nochmals wiederholen. Die Kinder müssen sich konzentrieren, und die meisten haben kein Erfolgserlebnis. Der Ball läuft immer weg. Nur zwei Kinder können es wirklich gut. Für das Können der meisten Kinder habe ich zuviel verlangt. Mit der Zeit, nach vielen misslungenen Versuchen, ist die Motivation weg. Ich hätte diese Kinder zuerst mit einer einfacheren Bewegung anregen und erst nach der gelungenen Bewegung die Aufgabe steigern sollen. Ich motiviere sie sofort wieder mit: wer kann?

Fizzi: Am Anfang hast Du die Schritte mit Musikbegleitung geübt, dann nur mit Deiner Stimme und Deinen Händen begleitet, warum das?

Leiterin: Hast du nicht gemerkt, dass von den zwei Musikstücken für die Kin-

der eines zu langsam und das andere zu schnell war? Ich habe die Musik bei mir in der Wohnung aufgenommen. Bei einer Musik habe ich nicht mehr daran gedacht, dass die Kinder kleiner als ich sind und wegen den kürzeren Hebelarmen schnellere Bewegungen machen müssen. Bei der Musik, die zu schnell war, habe ich in meiner kleinen Stube die Bewegungen nur angedeutet und eine zu kleine Bewegungsweite ausgeführt. Damit war die Musik sogar für die Kinder zu schnell.

Kurzfristig habe ich mich entschieden, selbst zu begleiten. Für mich ist es wichtig, dass die Bewegungsbegleitung, sei es als Konservenmusik, sei es als eigene Begleitung mit Stimme, Händen oder Rhythminstrumenten die Bewegung unterstützt.

Fizzi: Ich war erstaunt, dass die Kinder beim zehnten Mal hin und her in der Halle immer noch den Plausch hatten, die gleichen Schritte zu machen.

Leiterin: Gleicher Schritt, aber jedesmal anders. Wir haben den Schritt variiert. Im Raum haben wir andere Wege gewählt, haben mehr und weniger Kraft eingesetzt, sind schneller und

langsamer gegangen. Später haben wir diese Schritte mit verschiedenen, einfachen Armbewegungen kombiniert. Für das Kind war es nie langweilig, weil immer etwas Neues dazu gekommen ist, jedesmal eine neue Herausforderung.

Fizzi: Der Tanz auf die Musik von Lion King war toll, ich konnte mitsingen und am liebsten hätte ich mitgemacht.

Leiterin: Du darfst nächstes Mal dabei sein.

Fizzi: Alleine als Knabe mit den Mädchen?

Leiterin: Warum nicht? Wenn Du beginnst, werden vielleicht andere Knaben dazukommen. Es wäre toll, eine gemischte Gymnastik-Gruppe zu haben.

Fizzi: Leiterin – heute habe ich von Deiner Stunde und von Deinem Vorgehen viel profitieren können. So habe ich gelernt, wie wichtig es ist

- pünktlich zu sein,
- die Kinder gut zu beobachten,
- sich gut zu Hause vorzubereiten,
- auf die Kinder einzugehen und
- die Kinder immer wieder neugierig zu machen. ■