Zeitschrift: Schweizer Schule
Herausgeber: Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz
Band: 70 (1983)
Heft: 5: Schulturnen - Schulsport I

Artikel: Spielen und Turnen mit Sr. Elburg Riz
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-530724

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: 07.12.2025

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

Spielen und Turnen mit Sr. Elburg Riz

ELBURG RIZ

Kinderturnen

mit der leeren Plastik-Flasche aus Mutters Küche

Neben den üblichen Handgeräten Ball, Seil, Reifen usw. bieten Gegenstände wie Flaschen, Taschentücher, Autopneus u. a. großen Bewegungsanreiz für die Kinder der Grundschule. Das Material wird gesammelt, eventuell bemalt, und schon lassen sich ungezählte Übungen aus dem Gebiet der Körperschule damit ausführen.

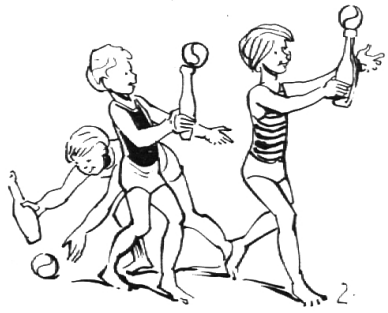
Die folgenden Übungen sind eine kleine Stoffsammlung und sollen zu weiterem Ausprobieren anspornen.

1. Die Kinder gehen im Slalom um die Flaschen (Zeichnung 1).

2. Andere Variationen:
- Die Kinder gehen rückwärts,
- hüpfen oder
- springen.

3. Das vorderste Kind zeigt dieselben Übungen vor. Die anderen ahmen nach.

4. Die Kinder rollen die Flasche auf ein Ziel (z. B. gegenüberliegende Wand). Am Ziel angekommen, stellen sie die Flasche auf eine Linie. Auch als Wettkampf.



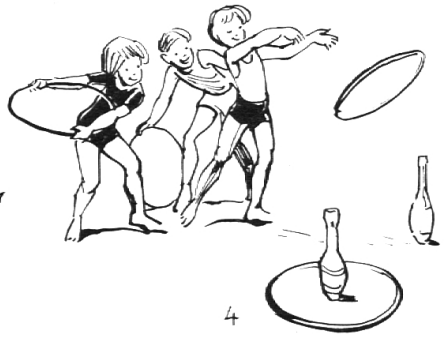
5. Ein Tennisball wird auf den Flaschenhals gelegt. Die Kinder versuchen, die Flasche mit dem Ball zu heben und zu gehen (Zeichnung 2).

6. Die Kinder versuchen die Bälle von den am Boden stehenden Flaschen wegzuheben und sie auf andere Flaschenhälse zu legen (Feinmotorik).

7. Die Kinder gehen nach verschiedenen Rhythmen. Auf Zuruf der Leiterin werfen sie die Flaschen hoch.

8. Die Kinder gehen auf allen „Vieren" und haben die Flasche auf dem Rücken. Die Flasche darf beim Gehen nicht hinunterfallen (Zeichnung 3).

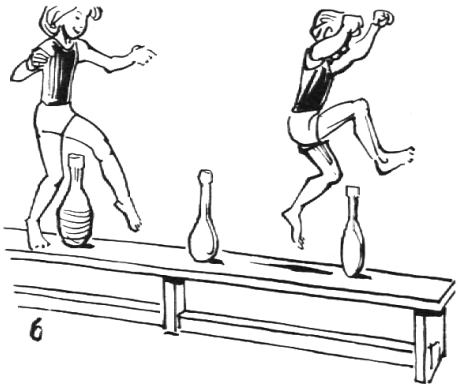
9. Aus einiger Entfernung (verschiedene Abstände) werfen die Kinder kleine Reifen über die Flaschenhälse. Auch als Wettkampf (Zeichnung 4).



10. Die Kinder rollen die Flaschen auf Zuruf mit den Füßen und Händen in alle Raumrichtungen. Sie überspringen noch die rollende Flasche (Zeichnung 5). Anschließend versuchen sie, die Flasche auf verschiedenen Körperteilen zu balancieren.

11. Die Flaschen werden auf Langbänke gestellt und von den Kindern überstiegen und übersprungen (Zeichnung 6).

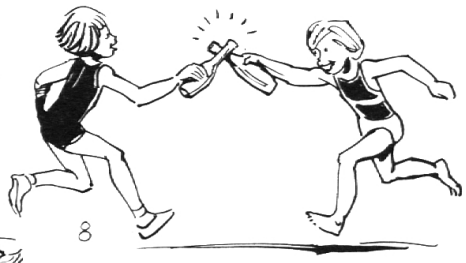
Auch zwei oder drei Flaschen dicht nebeneinander stellen. Welche Gruppe kann die Bank mit den Flaschen durch den Raum tragen?



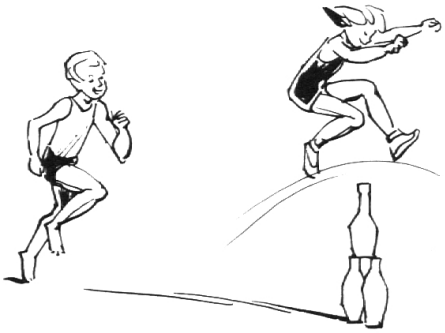
12. Wurfwettkampf: Wer trifft mit seinem Ball die meisten Flaschen in drei Minuten?

13. Zwei Kinder rollen gemeinsam zwei Flaschen. Die Flaschen müssen dabei Hals an Hals bleiben (Zeichnung 7).

14. Die Kinder laufen, die Flasche in einer Hand tragend. Begegnen sich die Kinder im Raum, sagen sie sich mit den Flaschenhälsen „Grüß Gott" (Zeichnung 8).

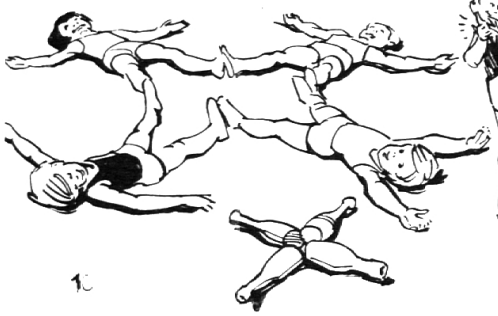


15. Kleingruppen bauen mit ihren Flaschen einen Turm. Welche Gruppe kann den Turm überspringen (Zeichnung 9)?

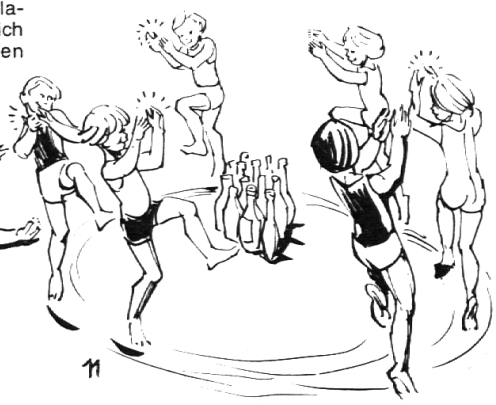


16. Die Kinder einer Fünfergruppe reichen sich im Sitz mit den Füßen ihre Flaschen weiter.

17. Eine Fünfergruppe legt mit ihren Flaschen ein Muster und legt oder stellt sich selber nachher so hin wie die Flaschen (Zeichnung 10).



Je ein Kind verändert das Flaschenmuster wieder.



18. Kreisaufstellung: Zwei Flaschen werden herumgereicht. Welche Flasche holt die andere ein? Den geraden Zahlen gehört die rote, den ungeraden die blaue Flasche.

19. Bauchlage hintereinander: Die Flaschen werden unter dem Körper durchgerollt zum nächsten Kind. Das hinterste Kind läuft vor.

Die Flaschen auch im Stand über den Kopf oder unter den gegrätschten Beinen durchreichen.

20. Flaschentanz: In der Mitte des Raumes befinden sich alle Flaschen (Anzahl der Kinder je 1 Stück). Die Kinder hüpfen, tanzen, springen nach einem Rhythmus (Zeichnung 11). Hört er auf, versucht jedes Kind eine Flasche zu erhaschen. Jenes Kind, das keine Flasche erreicht hat, scheidet aus und nimmt eine Flasche mit.

ELBURG RIZ

Nasse Lektion mit Kindern der Unterstufe

Ziel der Lektion: Neben intensiver Arbeit sollen die Kinder an einem heißen Sommertag viel Spaß erleben.

Jedes Kind bringt ein Plastikbecken und einen Vollgummiball mit. Die Becken werden mit Wasser gefüllt und auf dem Rasen verteilt. Die Kinder tragen Badehosen.

1. Mit akustischer Begleitung (Tamburin) zwischen den Becken laufen und galoppieren (Zeichnung 1). Sobald die Begleitung aufhört, läuft jedes Kind zu seinem Becken. „Wer ist schnell dort?" Beim Becken angekommen, schnell die Hände eintauchen.

2. Wie 1., aber beim nächststehenden Becken anhalten und jetzt das Gesicht, die Arme und Beine waschen. Dann wieder laufen und hüpfen. Mehrmals.

3. Laufen um sein Becken, auf Zuruf Richtungswechsel.

4. Das Becken sorgfältig aufheben und an einen trockenen Ort tragen (Zeichnung 2). Seitgrätschsitz, das Becken zwischen den Beinen: Beine über dem Becken schließen und Rückbewegung.

5. Große Sprünge über das eigene Becken und über das des Nachbarn (Zeichnung 3).

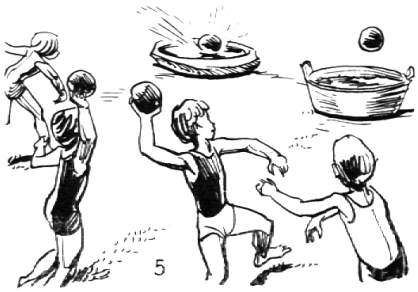
6. Aus jedem Becken schnell zwei Hände voll Wasser nehmen und in einem anderen Becken ausleeren. „Wer hat die Übung am schnellsten zwanzigmal gemacht?"

7. Auf allen vieren zwischen den Becken laufen und da und dort einen Fuß eintauchen (Zeichnung 4).

8. Ein Becken nach dem anderen aufheben und an einen anderen Ort stellen. „Wer kann es so, daß er kein Wasser verschüttet?"

9. Die Becken werden in Reihen aufgestellt, die Kinder dahinter in Reihen: Grätschlauf über die Beckenreihen. „Erfindet auch andere Laufarten, auch zu Paaren."

10. Die Kinder stellen sich in einiger Entfernung auf und versuchen, in Gruppenarbeit mit Vollgummibällen die Becken zu treffen. „Welche Gruppe hat in einer bestimmten Zeit am meisten Treffer (Zeichnung 5)?"



11. Je fünf Kinder bilden eine Gruppe mit Abstand zu einem Becken. Auf Zuruf läuft das erste Kind um das Becken, auf zweiten Zuruf versucht das zweite Kind das erste einzuholen usw.

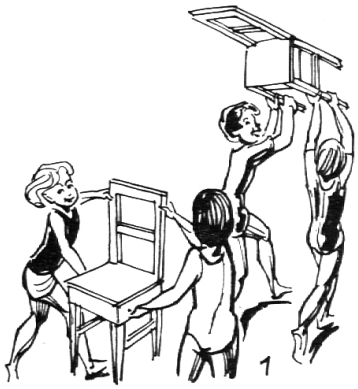
12. Aufstellung wie bei 11. Das erste Kind läuft zum Becken, holt eine Hand voll Wasser, läuft an den Platz und spritzt damit das nächste Kind an. Das ist das Startzeichen für das zweite Kind. „Welche Gruppe ist zuerst?"

13. „Wasserschlacht". Man darf nur mit einer Hand Wasser schöpfen und damit den Nachbarn anspritzen (Zeichnung 6).

14. Die leeren Becken über den Rasen rollen und überspringen (= Schluß der nassen Stunde, viel Vergnügen!).

ELBURG RIZ

Partnerarbeit an einem Stuhl



Geräte: Leichte Stühle und Hocker.

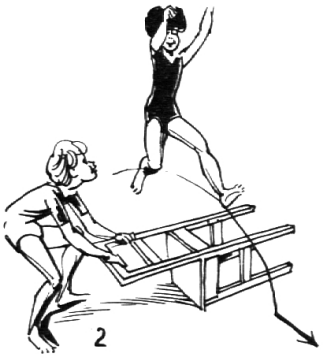
1. A und B tragen gemeinsam einen Stuhl. Auf Zuruf versuchen sie, den Stuhl auf eine andere Art zu tragen (Zeichnung 1).

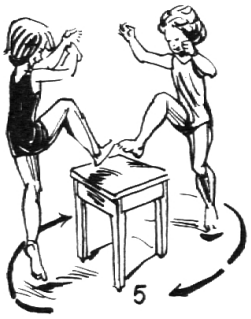
2. A legt und stellt den Stuhl verschieden hin, B überspringt ihn (Zeichnung 2).

3. A macht Liegestütz, die Füße auf dem Stuhl. Er beugt und streckt die Arme. Wenn A beugt, wird er von B übersprungen (Zeichnung 3).

4. A bildet zusammen mit dem Stuhl verschiedene Brücken, B kriecht durch (Zeichnung 4).

5. A und B mit Handfassung, gemeinsames Wechselhüpfen am Stuhl. Versucht, während des Wechselhüpfens rund um den Stuhl zu hüpfen (Zeichnung 5).





6. Gemeinsam schnell einen Stuhl ein Stück weit wegtragen, abstellen und einen anderen Stuhl wegtragen. Welches Paar hat zuerst 10 Stühle getragen?

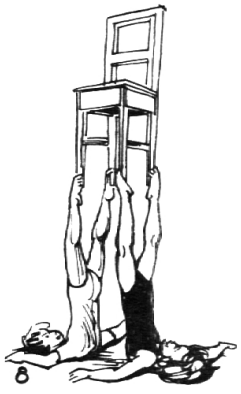
7. Gemeinsam auf einen Stuhl steigen. Helft einander! Versucht, mit viel Balance euch auf dem Stuhl zu bewegen! Versucht gemeinsam abzuspringen.

8. A und B laufen um den Stuhl. Wer kann sich auf Zuruf schnell hinsetzen?

9. A und B stehen je mit einem Fuß auf der Sitzfläche, mit dem andern auf der Lehne. Versucht, den Stuhl leicht zu kippen. Vorsicht, Sicherheitsstellung (Zeichnung 6)!

10. A und B in Rückenlage nebeneinander: A übergibt einen leichten Hocker mit den Füßen an B (Zeichnung 7).

11. Gemeinsam in der Rückenlage den Stuhl mit den Füßen hochheben. Könnt ihr euch bis in die Kerze strecken? Hilfeleistung (Zeichnung 8)!



12. A und B sitzen gemeinsam auf dem Stuhl. Könnt ihr den Sitz wechseln, ohne hinunterzufallen? Helft einander!

13. A und B Seitstand vor und hinter dem Stuhl: Beinschwung über die Lehne bzw. über die Sitzfläche. Auf Zuruf Platzwechsel (Zeichnung 9).

14. A hebt den Stuhl über den Kopf und übergibt ihn B. Während ihn B über den Kopf hebt, läuft A auf die andere Seite von B. Fortgesetzt (Zeichnung 10).

15. A Bauchlage quer über den Stuhl: Rumpfheben. B hält die Fersen von A.

16. A und B bilden mit Handfassung Tore. Sie laufen zwischen allen Stühlen durch (Zeichnung 11).

17. Mit einer fröhlichen Musik machen A und B einen „Stuhltanz". Sie halten im Tanzen den Stuhl gemeinsam oder übergeben ihn auf spontane Art (Zeichnung 12).

ELBURG RIZ

Kinder arbeiten im Turnunterricht mit Zeitungen

Papierball:

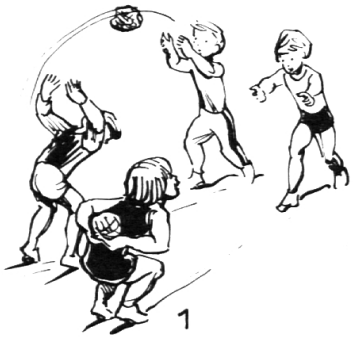
Papierball formen, aufwerfen, klatschen, fangen im Gehen und Laufen.

Ball schnell um Beine, Bauch, Kopf kreisen lassen.

Balancieren mit dem Ball auf dem Kopf, auf dem Fuß.

Seitgestreckte Arme; Ball über den Kopf in die andere Hand werfen.

A Kauerstellung, nimmt den Ball hinter den Rücken. B steht vor ihm: A schleudert „den Ball" über den Rücken B zu, B fängt auf, Wechsel (Zeichnung 1)!



Gruppenspiel, Reaktionsübung:

Kreis, ein Kind mit Papierball in der Mitte, die andern mit Rücken gegen den Kreis: Wenn das Kind in der Mitte klatscht, drehen sich die andern, und gleichzeitig fliegt der Ball einem Kind zu. Wer kann ihn fangen (Zeichnung 2)?

Wettkampf:

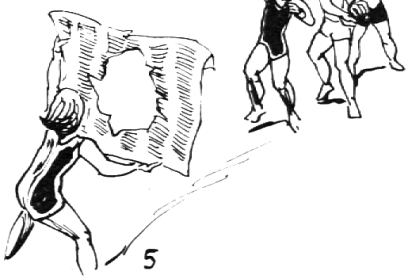
Grätschstellung hintereinander: Papierball wird über den Kopf gereicht, der letzte kriecht mit dem Ball zwischen den Beinen durch und stellt sich vorn hin usw. (Zeichnung 3).

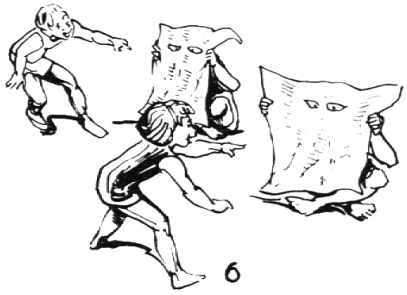
Slalom:

Keulen werden in kleineren Abständen aufgestellt, Kinder hintereinander: Papierball in Slalom zwischen den Keulen durchrollen. Sorgfalt! Keine Keule soll verschoben werden (Zeichnung 4).

Zielwürfe:

Zeitung mit einem Loch in der Mitte. Das größte Kind steht vor der Reihe und hält die Zeitung: Jeder versucht seinen Ball durch das Loch zu werfen. Nach jedem Durchgang werden die Treffer gezählt (Zeichnung 5).





Klassenübung:

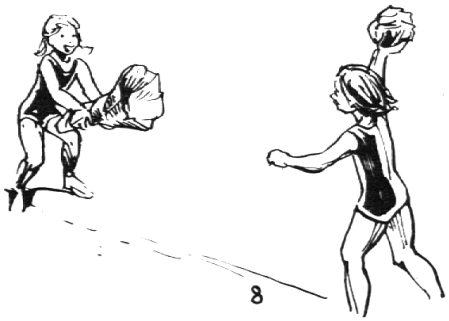
Jedes Kind breitet seine Zeitung irgendwo auf dem Platz aus. Die Kinder laufen zwisch durch. Auf Zuruf kehren sie zu ihrer Zeitung zurück. Anschließend legen wir die Zeitungen zu einer „Straße" aus: Im Grätschlauf und Slalom über die Straße gehen, laufen, hüpfen.

Maskenspiel:

Eine Gruppe sitzt im Schneidersitz auf einer Seite. Diese Kinder reißen in die Zeitung zwei Augenhöhlen heraus und verstecken sich dahinter. Die andern Kinder müssen erraten, wer sich dahinter verbirgt (Zeichnung 6).

Fechten:

Je zwei Kinder falten Papier zu einem Streifen (= „Degen"). Diese zwei Kinder kämpfen gegeneinander. Wer erwischt das andere, ohne selber berührt zu werden (Zeichnung 7)?



Papiertüte:

Aus dem Papier eine Tüte formen. A hält die Tüte und B versucht Papierbälle hineinzuwerfen (Zeichnung 8).

Blumenstrauß:

Tüte in Blumenstrauß umwandeln und zur Musik einen „Blumenstrauß-Tanz" erfinden (Zeichnung 9).

Partnerkampf:

Eine Zeitung auslegen, zwei Kinder stellen sich darauf, sie geben einander die Hände und versuchen, einander von der Zeitung zu drängen.

Solotänze:

In Kleingruppen sich mit Zeitungen verkleiden und den andern einen Tanz vorführen: Clowntanz, Bauerntanz, Tiertanz u. a. m.

ELBURG RIZ

Verbesserung der Feinmotorik

Material: Jedes Kind hat zwei bis drei Plastikbecher, evtl. bunt angemalt mit Farbe. Bewegungen mit diesem leicht zerbrechlichen Material fördern die Feinmotorik und sind deshalb für die Kinder wertvoll. Nicht das fertigkeitsorientierte Bewegungslernen, sondern das Sammeln von Bewegungserfahrungen steht im Vordergrund. Schwerpunkt der Arbeit liegt auch im sozialen Lernen, im Lösen von gemeinsamen Bewegungsaufgaben.

1. Gruppe A und B haben je eine Hallenhälfte. Die Gruppe A legt die Becher für B aus und umgekehrt.

Bei welcher Gruppe sieht das lustiger aus?

Dann gehen und laufen die Kinder zwischen den Bechern durch.

„Jetzt lauft ihr in eurem Garten! – Jetzt im fremden ...".

Könnt ihr auf Zuruf wechseln ohne aneinanderzustoßen?

2. Vier bis sechs Kinder geben sich die Hand und gehen mit dem Becher auf dem Kopf vorwärts. Welche Gruppe kann am längsten gehen, ohne einen Becher zu verlieren (Zeichnung 1)?

3. Jedes Kind trägt den Becher auf verschiedenen Körperteilen. Wer kann gehen oder sich bewegen mit zwei oder drei Bechern auf verschiedenen Körperteilen (Zeichnung 2)?

4. Wir bilden einen Kreis und halten in jeder Hand einen Becher, der in Kontakt zu den Bechern der Nachbarn ist. Versucht mit Musikbegleitung im Kreis zu gehen, ohne den Kontakt zu verlieren (Zeichnung 3). Wenn die Begleitung leise abklingt, senkt ihr euch gemeinsam in den Fersensitz und richtet euch wieder in den Stand auf. Alle Kinder sind in der Bewegung immer gleich weit, also nicht voraus oder hintennach.

Schaut gut auf alle Kreisstehenden!

5. Schöpft mit dem Becher Wasser in der ganzen Turnhalle und leert es über euren Körper. Bewegt euch instinktiv (Zeichnung 4)!

1

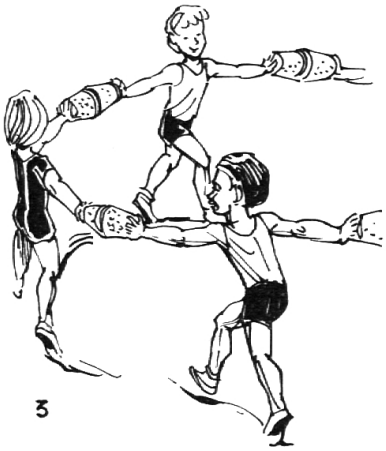
2

6. Stellt zwei Becher aufeinander und werft den obern so weg, daß ihr ihn mit dem untern auffangen könnt! Wer kann es 20mal (Zeichnung 5)?

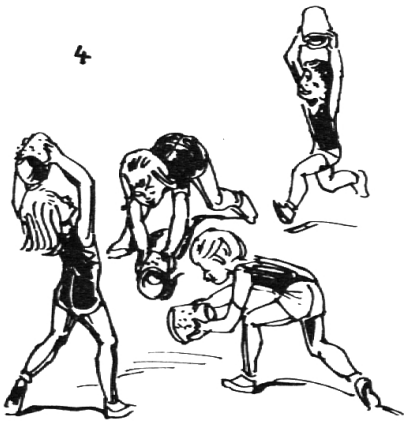
7. Könnt ihr einen Becher nur halb auf den andern stellen und euch noch dazu bewegen?

8. Kleingruppen: Versucht, mit zwei Bechern folgende Rhythmen zu schlagen (siehe Notenbild):

Könnt ihr in der Gruppe schlagen und dazu noch gehen oder euch am Ort bewegen?



3

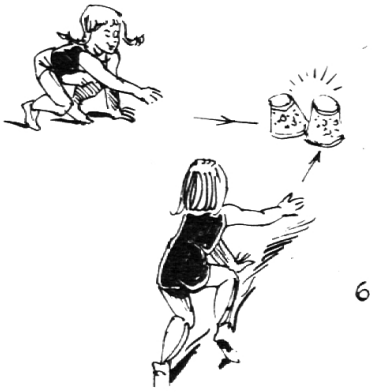


4

5

9. Jedes Kind faßt mit der rechten Hand drei Becher von oben, läßt sie ca. 10 cm über dem Boden fallen und sammelt sie mit der linken Hand ein.

10. Jetzt werden die Becher auf dem Boden geschoben, aber so, daß sie nicht umpurzeln. Versucht sie weit zu schieben und geht ihnen im Vierfüßler nach. Wer trifft einmal einen Becher eines Kameraden (Zeichnung 6)?



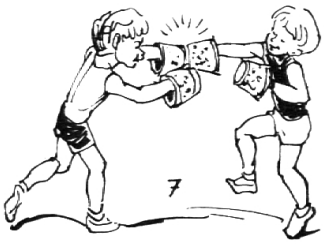
6

11. Alle Becher sind in der Halle gleichmäßig verteilt. Ein Kind führt zwei Blinde zwischen den Bechern durch. Sucht eine Lösung, wie das am sichersten geht!

12. Welches Kind kann zwei Becher so rollen, daß beide in Bewegung sind?

13. Gruppen A und B haben gleich viele Becher. Welche Gruppe hat zuerst alle Becher an einen bestimmten Ort getragen? Immer nur einen Becher mitnehmen. Und welche Gruppe sitzt dann noch schnell in einem Kreis mit Handfassung?

14. Zum Schluß machen wir noch einen kleinen Boxkampf. Über jede Hand wird ein Becher gestülpt. Wer trifft den Becher des Kameraden und kann gleichzeitig geschickt ausweichen? Nur fein „schlagen". Wechsel. Nach kurzer Zeit wird das Spiel mit einem andern Partner probiert (Zeichnung 7).



7

ELBURG RIZ

Gruppenarbeit an den Ringen

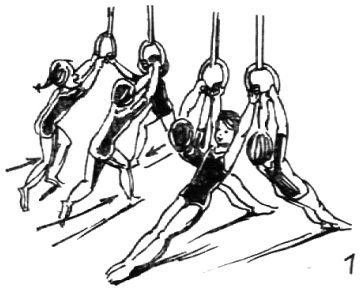
Es arbeiten drei Schüler zusammen.

1. Schräger Hangstand zu dritt an einem Ringepaar: Arme beugen und strecken.

2. Hangstand zu dritt, der mittlere Schüler steht in Gegenrichtung: Rechtes und linkes Bein strecken (Zeichnung 1).

3. Zu dritt an einem Ringepaar: Miteinander im Hangstand vor- und rückwärtsgehen (Zeichnung 1).

4. Wie 3., aber der mittlere Schüler steht in Gegenrichtung.



5. Wie 4., aber jeder Schüler läuft vorwärts und zurück in den Stand.

6. Zu dritt im Hangstand: Laufendes Vorschieben in die Überstreckung und Rückbewegung, Füße bleiben am Ort (Zeichnung 2).

7. Zwei Schüler halten sich an je einem Ring. Im Sitz werden ihre Beine übersprungen, im Hangstand kriecht der dritte unten durch (Zeichnung 3).

8. Zwei Schüler sind im Hangstand, der dritte im Stand in beiden Ringen: Während die unteren Klimmzüge machen, beugt und streckt sich der obere.

9. Ausgangsstellung wie bei 8., die unteren bewegen sich vor- und rückwärts.

10. Zwei Schüler stehen je in einem Ring. Ein Schüler in Hangstand geht vor- und rückwärts.

11. Der mittlere Schüler steht im Hangstand in Gegenrichtung. Zu dritt laufen sie einen Kreis (Zeichnung 4).

12. Gleiche Ausgangsstellung. Sie laufen mehrere Kreise auf die gleiche Seite, so daß sich das Seil zudreht. Dann im Hang, Beine gebeugt, aufdrehen lassen (Zeichnung 4).

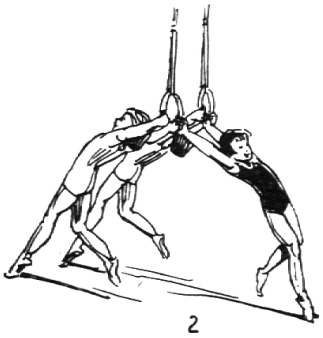
13. Ein Schüler steht in den Ringen, zwei im Hangstand: Diese gehen seitwärts auseinander. Der stehende grätscht und schließt die Beine (Zeichnung 5).

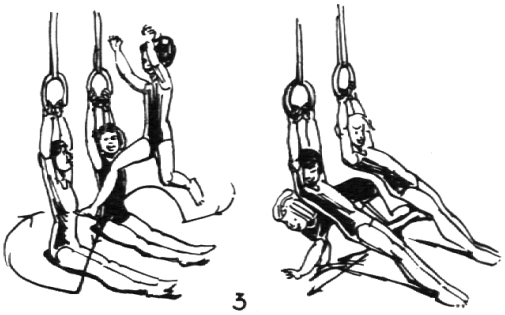
14. Ein Schüler steht im Hangstand und spannt seinen Körper. Die beiden andern halten ihn an den Fersen und heben ihn in die Horizontale (Zeichnung 6).

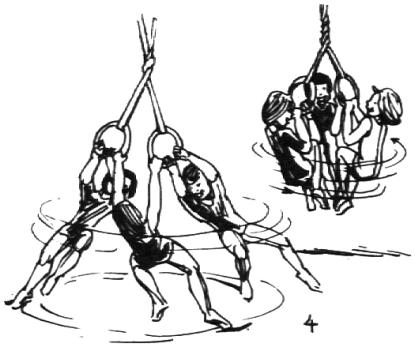
15. Vier Schüler arbeiten zusammen: zwei Schüler sind im Hangstand, die andern halten ihre Fersen wie bei 14. und laufen einen Halbkreis nach außen (Zeichnung 7).

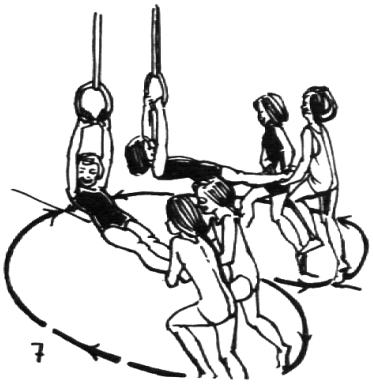
16. Ausgangsstellung wie bei 15., aber die Hängenden werden vorwärtsgezogen.

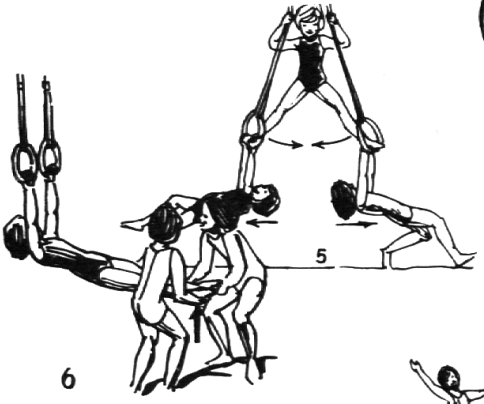
17. Bauchlage unter den Ringen. Welche vier Schüler stehen zuerst in einem Ringepaar (Zeichnung 8)?











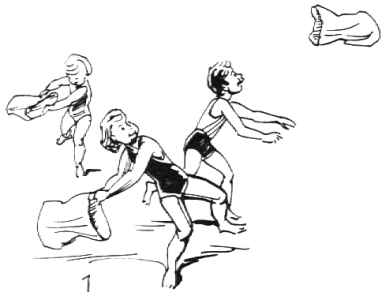
ELBURG RIZ

Bewegungsanregungen mit einer Plastiktüte

Jedes Kind hat zwei Plastiktüten (55 cm lang).

Die Kinder bewegen sich frei auf eine fröhliche Musik.

Mit der Plastiktüte „Luft schöpfen" und sie von Zeit zu Zeit in den Raum hinaus flattern lassen (Zeichnung 1).



1

Durcheinanderlaufen und die Plastiktüte über dem Kopf mitschweben lassen (Zeichnung 2).

Die Plastiktüte auf verschiedene Körperteile legen und durch die Halle laufen oder vorsichtig gehen, je nachdem, wo die Tüte aufliegt.

Zwei Kinder klemmen zwei Plastiktüten zwischen zwei verschiedene Körperteile und versuchen, sich so fortzubewegen.

2

Die Kinder versuchen, die Plastiktüte nur mit „Körperecken" in der Luft zu halten (Zeichnung 3).

Versucht mit der Tüte mindestens zehn verschiedene Geräusche zu machen. Jedes Kind führt ein anderes Geräusch vor.

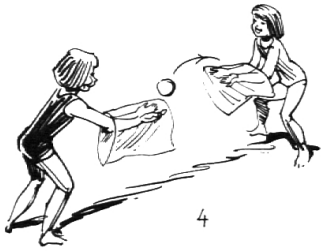
3

A erzeugt ein Geräusch, B bewegt sich danach.

Gruppe A bewegt sich mit der Tüte, Gruppe B macht dazu ohne Tüte eine Gegenbewegung: Leicht – schwer, kurz – lang, rund – eckig usw.

Kleingruppen verkleiden sich mit Tüten und stellen sich den andern vor.

Jedes Kind stülpt sich eine Tüte über die Arme, zwei Kinder spielen sich so einen Ball zu (Zeichnung 4).



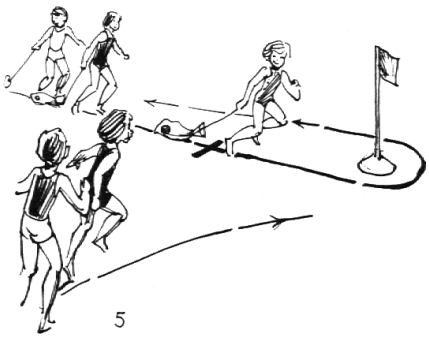
4

Reihen bilden, der Ball wird auf der Tüte um ein Mal getragen und dem nächsten in der Reihe übergeben.

Der Ball ist in der Tüte, die mit Schnur zugebunden ist: A kreist die Tüte, B versucht darüber zu springen.

Reihe A kommt mit Tüte an Schnur wie oben. Der erste der Reihe läuft um ein Mal. Bei einer bestimmten Marke angekommen, darf der erste der Reihe B starten und versuchen, die Tüte noch zu erwischen (Zeichnung 5).

„Tütentanz": Welche Gruppe erfindet den originellsten (Zeichnung 6)?



5

6

Zeichnungen von
Eugen Rümmelein, 8532 Bad Windsheim

Diese sieben Übungseinheiten haben wir mit freundlicher Erlaubnis entnommen der Zeitschrift TuS, Fachzeitschrift für Gymnastik, Turnen, Tanz, Spiel und Sport; W. Herold, Frauenschuhstr. 51, 8122 Penzberg.