



**BEWEGUNG**

**MACHT SPASS**

Eine Handreichung für  
Übungsleiterinnen und Übungsleiter



## INHALT

Einleitung	3
1 Hintergrundinformationen	4
1.1 Kooperation Schule-Sportverein	5
1.2 Ganztagschule in Hamburg und ihre Auswirkungen	5
2 Ziele, Inhalte und Methodik von BmS-Kursen	6
2.1 Zielgruppen	7
2.2 Lernziele	7
2.3 Inhalte	8
2.4 Anforderungen an Übungsleiterinnen und Übungsleiter	8
2.5 Methodik	9
3 Praxisorientierte Inhalte	10
3.1 Spiele	11
3.2 Parkour – Aufbau von Bewegungslandschaften	13
3.3 Psychomotorik	16
3.4 Rollbrett	17
3.5 Kraft, Koordination und Entspannung	19
Weiterführende Informationen, Literatur, Quellen	23
Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner	23
Impressum	23

# EINLEITUNG

Hamburger Sportvereine, Sportfachverbände und Schulen verfolgen das Ziel, die kindliche Lust und Freude an Bewegung, Spiel und Sport zu wecken, zu erhalten und die körperliche Entwicklung zu fördern. Unterstützt wird dieses Ziel von der Behörde für Schule und Berufsbildung (BSB), der Behörde für Inneres und Sport (BIS) der Freien und Hansestadt Hamburg sowie der Hamburger Sportjugend (HSJ). Im Rahmen der Kooperation zwischen Schulen und Sportvereinen möchten sie durch „Bewegung macht Spaß“-Kurse (BmS) insbesondere Schülerinnen und Schüler im Alter von sechs bis zehn Jahren mit noch ungenutzten motorischen Potenzialen im schulischen Nachmittag fördern.

Die BmS-Kurse werden seit dem Schuljahr 2017/2018 in Grundschulen ab der 3. Klasse von Sportvereinen durchgeführt. Sie folgen damit der Philosophie der Active City, Hamburgerinnen und Hamburger jeden Alters zu mehr Bewegung zu motivieren. Kinder, die bisher kaum Kontakt mit Sport und Bewegung hatten, werden Dank der hier dargestellten einfachen Übungen angesprochen und erleben gemeinsam mit ihren Mitschülerinnen und Mitschülern den Spaß an der Bewegung und dem Sporttreiben.

Die teilnehmenden Kinder bedürfen einer anderen Ansprache und Motivation als Kinder in herkömmlichen Vereinssportgruppen. So steht bei den BmS-Kursen nicht der Leistungsdruck sondern die Freude am Bewegen im Vordergrund.

Die vorliegende Broschüre möchte die Übungsleiterinnen und Übungsleiter an das Thema Sport im Ganztage für Kinder, deren motorische Fähigkeiten noch verstärkt gefördert werden müssen, heranzuführen und praxisorientierte Beispiele zur Durchführung von BmS-Kursen geben.

Im ersten Abschnitt der Broschüre wird in die von der Freien und Hansestadt Hamburg geförderten Kooperationen zwischen Schulen und Sportvereinen sowie in die Ganztage schulentwicklung in Hamburg und deren Auswirkungen für den organisierten Sport dargestellt. Der zweite Abschnitt gibt Erläuterungen zu Zielen, Inhalten und der Methodik von BmS-Kursen. Anregungen für die Praxis werden durch diverse Spiele und Übungen, etwa zur Schulung von Psychomotorik, Kraft und Koordination, im dritten Abschnitt vorgestellt. Den Abschluss bilden Hinweise zu weiterführenden Informationen, Literatur und Internetseiten sowie zu Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartnern in Hamburg.

Wir hoffen, damit wertvolle und anwendbare Anregungen für Übungsleiterinnen und Übungsleiter zu geben, um so viele Kinder und Jugendliche wie möglich für Bewegung und die Active City zu begeistern. Denn: Bewegung macht Spaß!



Ties Rabe  
Senator für Schule und Berufsbildung



Andy Grote  
Senator für Inneres und Sport

# CHT SPASS

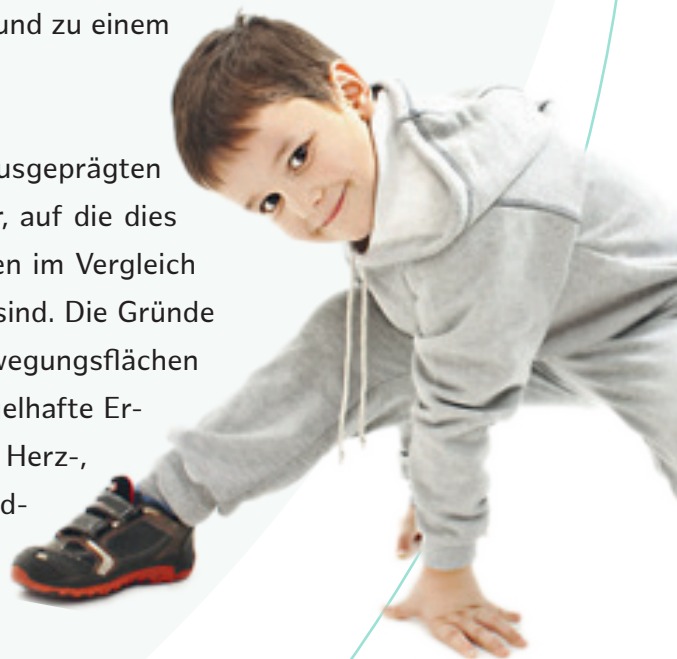
# 1 HINTERGRUNDINFORMATIONEN

Schulsport möchte allen Kindern und Jugendlichen einen individuellen Zugang zu körperlicher Bewegung ermöglichen und ihre Gesundheit positiv beeinflussen. In der Grundschule werden hierfür die Grundsteine gelegt.

Der Schulsport verfolgt das Ziel, „... die kindliche Lust und Freude an Bewegung, Spiel und Sport zu wecken, zu erhalten und zu entwickeln sowie die körperliche Entwicklung durch positive Bewegungserlebnisse zu fördern.“<sup>1</sup> Die Kinder und Jugendlichen sollen darüber hinaus dazu angeregt und befähigt werden, „... ihre körperliche Leistungsfähigkeit, ihre Gesundheit und Fitness durch regelmäßiges lebensbegleitendes Sporttreiben zu erhalten und sich dafür die nötigen Räume und Gelegenheiten in ihrer näheren und weiteren Umgebung selbstständig suchen zu können.“<sup>2</sup>

Zusätzlich besitzt Sport die Fähigkeit, die Persönlichkeitsentwicklung zu unterstützen und zu stärken. Es geht ums Leisten und Üben, ums Erkunden und Wagen, ums Wettkämpfen und Kooperieren, ums Gestalten und Darstellen. Das soziale Miteinander wird in der Praxis erlebbar. Sport sollte daher, wie es das Leitbild Active City vorsieht, zum festen Bestandteil des Alltags einer Jeden und eines Jeden gehören. Der Schulsport kann hierfür den Weg ebnen und zu einem selbstgewählten, lebenslangen Sporttreiben führen.

Kinder im Grundschulalter haben in der Regel einen ausgeprägten natürlichen Bewegungsdrang. Es gibt jedoch Kinder, auf die dies nicht zutrifft und/oder deren motorische Fähigkeiten im Vergleich zu Gleichaltrigen unterdurchschnittlich ausgeprägt sind. Die Gründe sind vielfältig, als Beispiel seien eingeschränkte Bewegungsflächen in Großstädten, erhöhter Medienkonsum oder mangelhafte Ernährung angeführt. Die Folgen können Übergewicht, Herz-, Kreislauf- und Haltungsschäden bereits im Grundschulalter sein.



<sup>1</sup> vgl. Freie und Hansestadt Hamburg, Behörde für Schule und Berufsbildung: Bildungsplan Grundschule/Sport. Hamburg 2018, S. 10. / <sup>2</sup> ebenda

Die Freie und Hansestadt Hamburg hat aus diesem Grund in Zusammenarbeit mit der Hamburger Sportjugend ein Konzept für Kurse mit dem Namen „Bewegung macht Spaß“ (BmS) entwickelt. Sie finden im Rahmen der Kooperation zwischen Schulen und Sportvereinen statt. Mit den besonderen Kursinhalten sollen Kinder spätestens beim Übergang an die weiterführende Schule den Anschluss an das motorische Leistungsvermögen der Mitschülerinnen und Mitschüler gefunden haben, um den Sportunterricht und die Bewegung an sich als positiv zu erleben.

### 1.1 Kooperation Schule-Sportverein

Viele Vereine kooperieren bereits seit mehreren Jahren mit Hamburger Schulen. Für andere ist oder wird dies zu einem neuen Betätigungsfeld. Denn spätestens seit der flächendeckenden Einführung der Ganztagschule sind Vereine zunehmend darum bemüht, ihre Bewegungsangebote auch Schulen zu unterbreiten. Mit der Rahmenvereinbarung Kooperation Schule-Sportverein werden Vereine darin unterstützt, außerunterrichtliche Sport- und Bewegungskurse an staatlichen Hamburger Schulen durchzuführen. Hierfür können sie bei der Hamburger Sportjugend Fördermittel beantragen.

BmS-Kurse erweitern das Angebotsspektrum, setzen jedoch auch ein Verständnis von der Gestaltung der Ganztagschule in Hamburg insbesondere auf Seiten der durchführenden Übungsleiterinnen und Übungsleiter voraus.

### 1.2 Ganztagschule in Hamburg und ihre Auswirkungen

Der Ganztag an Hamburger Schulen ermöglicht allen Schülerinnen und Schülern bis 14 Jahre die Bildung und Betreuung an einer Schule in der Schulzeit und in der Ferienzeit von 6 bis 18 Uhr. In der Schulzeit sind die Ganztagschule und ihre Betreuungsangebote von 8 bis 16 Uhr kostenlos. Mittlerweile sind fast 85% aller Schülerinnen und Schüler am schulischen Nachmittag angemeldet (Stand: Juli 2019).

Ganztagschulen bieten über den Unterricht hinaus viele Angebote im Freizeit-, Neigungs- und Förderbereich an. Die Schulen arbeiten mit Trägern der Jugendhilfe und anderen Einrichtungen aus dem Sozialraum zusammen, um außerhalb des Unterrichts bzw. im Anschluss daran vielfältige und in der Regel kostenlose Angebote zu machen, u.a. im künstlerischen, kulturellen, musischen und bewegungsorientierten Bereich. Die Schülerinnen und Schüler wählen die Kurse freiwillig, ihre Leistungen werden hier nicht mit Noten oder anderweitig bewertet. Das längere Verweilen der Kinder und Jugendlichen in der Schule verstärkt auch die Bedeutung von Bewegungsangeboten innerhalb der Institution Schule.



**LEISTEN & ÜBEN**  
**ERKUNDEN & WAGEN**  
**WETTKÄMPFEN & KOOPERIEREN**  
**GESTALTEN & DARSTELLEN**

## 2 ZIELE, INHALTE UND METHODIK VON BMS-KURSEN

Die BmS-Kurse in den Klassenstufen 3 und 4 werden von qualifizierten Übungsleiterinnen und Übungsleitern aus Sportvereinen und Sportfachverbänden im schulischen Ganzttag durchgeführt und sind auf acht bis 15 Kinder begrenzt. Sie finden einmal wöchentlich statt. Jede Grundschule in Hamburg kann einen Kurs anbieten. Leitgedanke des BmS-Konzeptes ist es, ergänzend zum Schulsportunterricht Bewegungsmomente zu schaffen, die Kinder motivieren und Erfolgserlebnisse ermöglichen.



## 2.1 Zielgruppen

In Hamburg wird am Ende der 2. Klasse an allen Grundschulen der Hamburger Parcours mit Kindern durchgeführt. Dabei handelt es sich um ein Testverfahren mit verschiedenen Übungen. Innerhalb des Parcours werden die Fähigkeiten der Kinder bezüglich Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Koordination erhoben. Ziel ist es, dadurch verlässliche Aussagen über den motorischen Entwicklungsstand von Grundschulkindern zu erhalten, um ihnen eine individuell angepasste motorische Förderung im Sportunterricht, in außerunterrichtlichen Angeboten etc. anzubieten. Dies gilt für sportlich talentierte Kinder ebenso wie für Kinder mit Förderbedarf im Bereich der motorischen Entwicklung.<sup>3</sup>

Den Kindern mit motorischem Förderbedarf wird unter Einbindung ihrer Erziehungsberechtigten die Teilnahme an einem BmS-Kurs nahegelegt. In Einzelfällen können auch Kinder mit altersangemessener Motorik für die Kurse vorgeschlagen werden, z.B. wenn sich bei ihnen Sportängste oder Hemmungen äußern.

Im Gespräch mit den Erziehungsberechtigten wird auf die positiven Effekte hingewiesen, die der zusätzliche Kurs am Nachmittag bietet. Wichtig ist die Sensibilisierung für die Bedeutung einer frühen Förderung, bevor sich Selbstbilder festigen, Hemmungen aufbauen oder gesundheitliche Gefährdungen verstärken. Wichtig ist jedoch auch, dass die Teilnahme der Kinder an den BmS-Kursen freiwillig erfolgt.

## 2.2 Lernziele

BmS-Kurse sollen das Interesse und den Spaß an Bewegung langfristig fördern. Daher ist es zielführend, den Fokus der Kurse auf folgende Aspekte zu legen:

- die Erweiterung der sportmotorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten durch ein breites Spektrum an Bewegungsangeboten,
- die Förderung von Wahrnehmung und Bewegungskoordination,
- das Ermöglichen von Erfolgserlebnissen und dem daraus resultierenden Zuwachs an Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl,
- der Abbau von Hemmungen und der Zurückhaltung bei sportlichen Betätigungen,
- die Lösung von Lernblockaden sowie
- das Wecken des Interesses für den Sport, das über den schulischen Kontext hinausgeht.

Die Motivation zur Bewegung soll auch außerhalb des BmS-Kurses aufrechterhalten werden. Spätestens im Anschluss an die BmS-Kurse kann und sollte den Kindern daher nahegelegt werden, eine Sportart, die ihnen gefällt und entspricht, auch im Sportverein zu praktizieren.



<sup>3</sup> vgl. <https://li.hamburg.de/contentblob/3849584/3bb41483069e755456d3224153fe80e6/data/download-pdf-informationen-zur-durchfuehrung-und-auswertung-des-hamburger-parcours.pdf> (03.06.2019)

### 2.3 Inhalte

Zu den inhaltlichen Schwerpunkten der BmS-Kurse zählen elementare Körper- und Bewegungserfahrungen, die Förderung bzw. Entwicklung der Selbstkompetenz, der sozialen Kompetenz und des Selbstvertrauens. Die Kinder sollen in der Wahrnehmung des eigenen Körpers geschult werden. Auch sollen Möglichkeiten geschaffen werden, sich selbst als sportlich kompetent zu erleben. Dazu trägt eine Besonderheit des Kurses bei: Die Leistung der Kinder wird nicht bewertet bzw. benotet. Vielmehr geht es um Spaß und Freude bei der körperlichen Bewegung und um Erfolgserlebnisse, losgelöst vom Unterricht am Vormittag. Hierzu tragen zum Beispiel Spiele ohne Gewinner und Verlierer bei. Sie ermöglichen es den Schülerinnen und Schülern, sich ohne Druck und Leistungsvergleiche in der Gruppe zu bewegen.

Dennoch bleibt das Ziel bestehen, die Kinder an die Inhalte und das Niveau des Sportunterrichts heranzuführen. Daher ist es wichtig, dass sich die Übungsleiterinnen und Übungsleiter in regelmäßigen Abständen inhaltlich mit den Sportlehrkräften abstimmen.

Eine weitere Anbindung an den Sportunterricht soll zudem gewährleistet werden, indem die folgenden Bewegungsfelder des Hamburger Bildungsplanes auch in den BmS-Kursen berücksichtigt werden:

- Spielen
- Bewegen an und von Geräten
- psychomotorische Übungen
- Gleiten, Fahren und Rollen sowie
- Anspannen, Entspannen und Kräftigen.

### 2.4 Anforderungen an Übungsleiterinnen und Übungsleiter

Da die BmS-Kurse eine spezielle inhaltliche Ausrichtung aufweisen, bedarf es hierfür gezielt ausgebildeter Übungsleiterinnen und Übungsleiter, welche die Kinder bedarfsgerecht anleiten. Bei der Umsetzung der motorischen, sozialen, emotionalen und kognitiven Ziele sind immer die individuellen Bedürfnisse sowie die motorischen Fähigkeiten der Kinder zu berücksichtigen.

Folgende formale Qualifikationen sind Voraussetzung dafür, dass ein Übungsleiter bzw. eine Übungsleiterin einen BmS-Kurs durchführen kann:

- Mindestqualifikation ist die C-Lizenz Übungsleiter/innen-Ausbildung im Breitensport für Kinder & Jugendliche
- die Kinderturnlizenz des Deutschen Turnerbundes (DTB) oder die Übungsleiter/innen C-Lizenz des Verbandes für Turnen und Freizeit (VTF)
- eine abgeschlossene Berufsausbildung zum/zur Sportwissenschaftler/in, Bewegungswissenschaftler/in (Diplom, Magister, Master, Bachelor),
- Sportlehrer/in (2. Staatsexamen) und/oder
- die BmS-Qualifikation<sup>4</sup> in Verbindung mit einer Lizenzausbildung.



<sup>4</sup> Die BMS-Qualifikation kann in einem vom Verband für Turnen und Freizeit (VTF) in Kooperation mit der Hamburger Sportjugend angebotenen Kurs mit 30 Lerneinheiten erlangt werden.



## 2.5 Methodik

Die BmS-Kurse sollen vielfältig und vor allem abwechslungsreich gestaltet sein. Nur so kann es Kindern ermöglicht werden, unterschiedliche motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten zu erfahren und auszubauen.

Wichtig ist es, Anregungen der Kinder aus ihrem eigenen Spiel- und Freizeitleben in die BmS-Kurse aufzunehmen. Dafür bieten sich besondere Gesprächsformen am Anfang und am Ende des Kurses an. So können sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer thematisch in die Kurse einbringen und mit den Inhalten identifizieren.

Bei aller Offenheit bedarf es jedoch auch gewisser Strukturen und Rahmenbedingungen, die Bestand haben und ein Gefühl von Sicherheit vermitteln. Wiederkehrende Aktivitäten und Übungen wie z.B. ein einfacher Parcours können dies, neben schnellen Lernerfolgen, ermöglichen. Eine Raumplanung, die feste Bereiche für das Instruieren, Üben und Erholen schafft, trägt dazu ebenso bei wie das wiederholte Bereitstellen von Geräten, an denen sich die Kinder immer wieder erproben dürfen.

Um die Selbstkompetenz der Schülerinnen und Schüler zu schulen, ist es sinnvoll, die Bewegungserfahrungen Einzelner zu würdigen. Die Kinder können auch gefragt oder gebeten werden, den anderen Kindern etwas zu präsentieren. Wichtig ist jedoch, dass dies freiwillig geschieht. Schließlich kann die Erfahrung, anderen etwas beizubringen, motivieren und das Selbstbewusstsein stärken.

Zudem ist es sinnvoll, den Kindern Spaß an Übungen zu vermitteln und sie zu motivieren diese auch außerhalb des Kurses bzw. zu Hause anzuwenden. Dies betrifft insbesondere Übungen aus den Bereichen Kraft und Koordination.

Die Praxis von BmS-Kursen wird in besonderer Weise durch die Persönlichkeit der Übungsleiterin, des Übungsleiters, ihre Wertschätzung für das einzelne Kind, die Atmosphäre sowie die Gestaltung des Kurses bestimmt. Das Kind rückt in den Mittelpunkt.

### **Entsprechend sind folgende Aspekte für den Aufbau und den Ablauf einer Stunde im BmS-Kurs von Bedeutung:**

- Individualität
- ausgehend von den Stärken
- intensive Zuwendung
- Beteiligung an der Auswahl und Umsetzung von Inhalten
- vertrauensvolle Atmosphäre

### **Jede Stunde sollte generell gleich aufgebaut sein und bestimmte Rituale beinhalten:**

- Ankommen
- Begrüßung im Kreis
- Aufwärmen
- Bewegungs- und Spielphase
- Entspannungs- und Ruhephase
- Verabschiedung im Kreis

### 3 PRAXISORIENTIERTE INHALTE

Die im Folgenden aufgeführten praxisorientierten Inhalte geben Beispiele für Übungen und Spiele, die an die Zielgruppe, Leitziele und Methodik von BmS-Kursen angepasst sind. Eingeführt und erläutert werden Übungen aus den Bewegungsfeldern Spiele, Bewegen an und von Geräten (hier: Parcours), Psychomotorik, Gleiten, Fahren und Rollen sowie Anspannen, Entspannen und Kräftigen.<sup>5</sup>



<sup>5</sup> Ein Großteil der Übungen ist einem Skript von Miriam Kuhl, die Übungsleiterinnen und Übungsleiter für BmS-Kurse ausbildet, entnommen.

## 3.1 Spiele

Mit Spielen können Alternativen zum leistungsorientierten, nach Geschlecht und Alter differenzierten Sport geschaffen werden. Alle spielen miteinander, niemand wird ausgeschlossen. Dadurch entsteht ein Gemeinschaftsgefühl, welches Kooperation und Vertrauen schult. Es geht immer um ein spielerisches Miteinander, nicht um Konkurrenz, Sieg oder Leistung.

Hierfür bieten sich sogenannte New Games – eine in den USA für die Spielpädagogik entwickelte Art von Spielen bzw. Bewegungsspielen ohne Gewinner und Verlierer – an, für die keine besondere Sportlichkeit gefordert ist. Sie sollen in erster Linie den kindlichen Spieltrieb ansprechen. Beispiele gibt es unzählige. Im Folgenden ist eine kleine Auswahl benannt.

### BEISPIEL 1: CAPTAIN IS COMING

Die Gruppengröße ist ab 5 Personen beliebig. Es kann drinnen oder draußen gespielt werden. Besonderes Material ist nicht notwendig. Die Dauer kann bis zu 20 Minuten betragen.

Alle Spielerinnen und Spieler bewegen sich durch den Raum, bis die Spielleitung einen ersten Befehl in den Raum ruft. Es gibt fünf Befehle:

1. „Captain is coming!": Die Spieler tun so, als ob sie das Schiffsdeck schrubben würden und rufen dabei „schrubb, schrubb...“
2. „An die Ruder!": Die Spieler tun sich zu zweit zusammen und rudern.
3. „Land in Sicht!": Die Spieler tun sich zu dritt zusammen. Zwei halten sich an den Händen zusammen, in der Mitte steht ein Spieler, der mit einem Fernglas Ausschau hält.
4. „Kurs West!": Die Spieler tun sich zu viert zusammen, halten sich an den Händen fest und bilden so einen Kreis. Indem sich der Kreis dreht, imitieren sie einen Kompass.
5. „Essen fassen!": Fünf Spieler tun sich zusammen und schaufeln Essen in sich hinein.

Zwischen den Befehlen bewegen sich die Kinder immer wieder durch den Raum. Für die Ausführung der Befehle finden sich immer wieder neue Spielerinnen und Spieler zusammen.



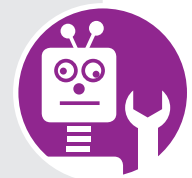
### BEISPIEL 2: ROBOTER UND MECHANIKER

Die Kinder tun sich in Paaren zusammen. Eines von beiden ist der Roboter, das andere der Mechaniker/die Mechanikerin. Der Roboter läuft mechanisch in langsamem Tempo durch den Raum. Der Mechaniker/die Mechanikerin lenkt einen Roboter durch Befehle (Antippen der entsprechenden Schulter) durch den Raum. Einmal tippen =  $\frac{1}{4}$  Drehung.

Zum Starten und Stoppen tippt der Mechaniker/die Mechanikerin dem Roboter auf den Kopf.

#### MODIFIKATIONEN:

- Ein Mechaniker/eine Mechanikerin bedient zwei Roboter. Diese stehen zu Beginn mit dem Rücken zueinander, zum Ende sollen sie sich wieder gegenüberstehen.
- Der Mechaniker/die Mechanikerin muss zwischendurch auftanken und nach dem Befehl durch die Spielleitung an die Wand laufen und wieder zurück, der Roboter läuft währenddessen weiter.



#### BEISPIEL 3: DRACHENSCHWANZJAGEN<sup>6</sup>

Etwa acht bis zehn Kinder stellen sich hintereinander und legen jeweils ihre Hände auf die Schultern des davorstehenden Kindes oder umfassen dessen Hüften. Jetzt darf nicht mehr losgelassen werden. Das letzte Kind in der Reihe trägt ein Tuch in der Hose, das ein Stück rausguckt. Das erste Kind in der Reihe muss versuchen, dieses Tuch zu erwischen. Gelingt es dem Drachen, seinen eigenen Schwanz zu erjagen, wird der Kopf zum Schwanz. Das heißt: Das erste Kind, welches das Tuch erwischt hat, reiht sich nun ans Ende und steckt sich das Tuch in die Hose, während das zweite Kind von vorne zum Kopf wird.

#### VARIATION:

Bei einer größeren Gruppe können mehrere Drachen versuchen, sich gegenseitig zu jagen.



#### BEISPIEL 4: POPCORN<sup>7</sup>

In einem kleinen Spielfeld („Pfanne“) beginnen die Kinder, („Popcorn“) der Musik nach zu hüpfen. Alle versuchen einander auszuweichen. Berühren sich jedoch zwei Kinder, müssen die beiden an der Stelle, an der sie sich berührt haben, kleben bleiben. Sie werden zu Popcorn und müssen so zusammen weiter hüpfen. Erst wenn alle Kinder am Schluss zusammenkleben und im Gleichtakt hüpfen, ist das Popcorn fertig.



<sup>6</sup> Vgl. [http://www.robertaehnel.de/downloads/Spielesammlung\\_v3.08\\_druck.pdf](http://www.robertaehnel.de/downloads/Spielesammlung_v3.08_druck.pdf) (03.06.2019)

<sup>7</sup> ebenda

## 3.2 Parkour – Aufbau von Bewegungslandschaften

„Parkour“ bezeichnet eine Fortbewegungsart, deren Ziel es ist, nur mit den Fähigkeiten des eigenen Körpers möglichst effizient von Punkt A zu Punkt B zu gelangen. Die Parkourläuferin bzw. der Parkourläufer bestimmt selbst den Weg durch den urbanen oder natürlichen Raum oder im Rahmen einer aufgebauten Parkourlandschaft in einer Halle. Dabei wird versucht, sich in den Weg stellende Hindernisse wie Treppen, Mauern, Gegenstände etc. durch Kombination verschiedener

Bewegungen so effizient wie möglich zu überwinden. Den teilnehmenden Kindern sollte klargemacht werden, dass es sich bei Parkour nicht um einen Wettstreit handelt, sondern um die Ausführung artistischer und turnerischer Elemente. Dies sollte vor allem Spaß machen und jeder sollte nur das ausüben, was sich jeder und jede jeweils zutraut. Zum Parkour zählen folgende Grundbewegungen<sup>8</sup>:



### **ROLLE:**

Die Rolle gehört zu den wichtigsten Elementen des Parkour. Sie dient dazu, gefährliche Stürze zu vermeiden und hohe Geschwindigkeiten des Körpers abzufedern. Vor allem nach Sprüngen von hohen Hindernissen kann der Körper durch das Abrollen die Geschwindigkeit und das Gewicht, welches auf den Boden trifft, besser abfangen und verteilen, ohne dass ein zu hoher Druck auf den Körper entsteht.

### **ÜBUNG:**

Das Kind geht in die Hocke. Die Hände setzen zuerst auf, danach rollt sich der Körper über den linken oder den rechten Unterarm und der entsprechenden Schulter diagonal zur jeweiligen Beckenseite ab.



### **LANDUNG:**

Auf jeden Sprung erfolgt eine Landung, bei der oft starke Kräfte auf den Körper wirken. Diese können durch eine einfache Bewegungsausführung besser verteilt und abgeschwächt werden.

### **ÜBUNG:**

Absprung von einer Erhöhung (Bank, Treppe, Mauer...). Nach der Landung in die Hocke gehen und den Oberkörper nach vorne schieben, der von den nach vorn gestreckten Händen abgefedert wird. Danach könnte eine Rolle erfolgen. Alternativ weich in den Knien landen in Schrittstellung oder hüftbreit.



### **BALANCIEREN:**

Das Balancieren auf Stangen oder anderen schmalen Geräten kann auf beiden Beinen, aber auch auf allen vieren (Catwalk) erfolgen.

### **ÜBUNG:**

Es kann eine Situation mit unterschiedlichen Niveaus (in der Turnhalle: Schwebebalken, umgedrehte Bank, Barren, Reckstange...) ausgewählt werden. Die Kinder können sich gegenseitig stützen.



### **HINDERNISSE ÜBERWINDEN:**

Hierbei geht es um die springende Überwindung von Hindernissen, wobei das Abstützen mit einer Hand oder einem Bein erfolgen kann. Um sich aufstützen zu können, muss das Hindernis ungefähr hüfthoch sein.

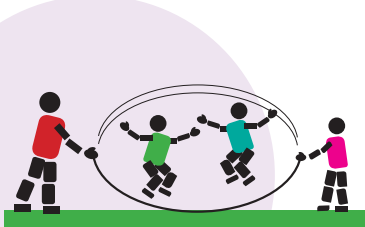
### **ÜBUNG:**

Mauer, Kasten oder ähnliches suchen, welches hüfthoch ist. Die Kinder sollen anlaufen und sich mit den Händen und einem Fuß aufstützen anschließend runterspringen und weiterlaufen. Wichtig: Niemals die Knie aufsetzen (Verletzungsgefahr)!

<sup>8</sup> Anschauliche Kurzfilme sind zu sehen unter: [www.le-traceur.net](http://www.le-traceur.net)

**BEISPIEL PARCOURS 1: „KINDER STARK MACHEN“**

Der Parcours „Kinder stark machen“<sup>9</sup> ist der gleichnamigen Initiative entnommen. Er ist für Kinder im Alter von fünf bis zehn Jahren gedacht. Dem Alter und der Bandbreite an Motorik entsprechend können verschiedene Schwierigkeitsstufen eingebaut werden. Zu Beginn bekommen die teilnehmenden Kinder eine „Aktionskarte“, die sie selbst erstellen können. Darin sind die einzelnen Übungen aufgeführt, die nach Durchführung abgestempelt oder abgezeichnet werden. Es gibt bis zu sieben Stationen.



**1. SCHWUNGSEIL**

*Material: Schwungseil*

Ein Helfer/eine Helferin und ein Kind schwingen ein Schwungseil, in dem zwei Kinder springen. Der Schwierigkeitsgrad kann geändert werden, indem das Seil mal schneller, mal langsamer geschwungen wird, indem die Schwungrichtung während des Springens gewechselt wird oder indem die Kinder in das schwingende Seil hineinspringen müssen.



**2. BALLTRANSPORT**

*Material: Medizinbälle, Gymnastikstäbe, Material für Parcours (Bank etc.)*

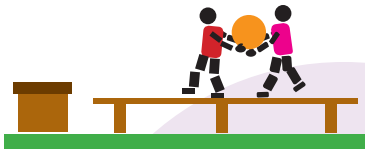
Zwei Kinder halten die Gymnastikstäbe und transportieren darauf einen Medizinball. Gemeinsam laufen sie so um ein Hindernis herum. Für ältere Kinder kann die Übung erschwert werden, indem sie z. B. beim Balltransport über eine Bank balancieren oder durch einen Slalomparcours laufen.



**3. DREIBEINLAUF**

*Material: Seil/Tuch, evtl. Hindernisse*

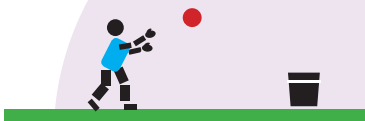
Zwei Kinder stellen sich nebeneinander. Mit einem Tuch werden zwei Beine (von jedem Kind eins) zusammengebunden. Die Arme werden ineinander gehakt. Anschließend muss das Paar einen Hindernislauf absolvieren oder mehrere Paare treten in einem Wettrennen gegeneinander an.



**4. BALANCIERPARCOURS**

*Material: Bänke, kleine Kästen, Kastenoberteil, Ball*

Aus Kästen, umgedrehten Bänken o. ä. wird ein Balancierparcours aufgebaut. Die Kinder balancieren durch den Parcours. Als erschwerte Übung trägt das Kind oder tragen sogar zwei Kinder gemeinsam einen Ball durch den Parcours.



**5. KORBWURF**

*Material: verschieden schwere Bälle, Korb oder Eimer*

Die Bälle müssen in einen Korb oder Eimer geworfen werden. Die Entfernung vom Korb und das Gewicht der Bälle sind ausschlaggebend für den Schwierigkeitsgrad.



**6. VERTRAUENSÜBUNG**

*Material: Augenbinde/Tuch, Kasten, Softbälle, Matten, Seile, Sprungbrett, Bank*

Ein Kind hat die Augen verbunden und lässt sich von einem zweiten Kind durch den Vertrauensparcours leiten. Mögliche Stationen können sein: Das Kind klettert über eine Bank, tritt in Kästen, die mit verschiedenen Materialien (Softbälle, Tücher etc.) gefüllt sind und krabbelt durch einen Kriechtunnel. Bei der schwierigeren Variante balanciert das Kind über ein am Boden liegendes Seil, es kriecht unter einer Bank hindurch und springt von einem niedrigen Kasten auf eine Weichbodenmatte.



**7. BANKRUTSCHEN**

*Material: Bank, Kasten, Luftballons*

Die Luftballons müssen aufgepustet und anschließend zwischen die Beine geklemmt werden. Aufgabe ist es nun, über eine Bank zu rutschen und den Ballon am Ende in einen Kasten fallen zu lassen. Alles, ohne dabei den Ballon mit den Händen zu berühren.

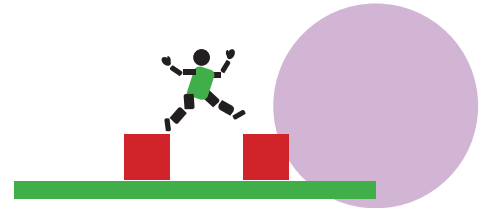
## BEISPIEL PARCOURS 2: „AGENTENTRAINING“<sup>10</sup>

Material: Turnmatten, 1 Weichbodenmatte, pro Kind 2 Schaumstoff-Quader oder 1 Rolle Kreppland, 1 Langbank, 5 kleine Kästen, 2 große Kästen, 1 Kastenoberteil, 1 Sprungbrett

Die Kinder versetzen sich in die Rolle von Agentinnen und Agenten. Sie werden zunächst eingestimmt. „Das Briefing“ im Sitzkreis: „Ich begrüße euch als angehende Agentinnen und Agenten. Innerhalb dieses Trainingscamps für gefährliche Einsätze erlernt ihr, auf fahrende Züge zu springen, Häuser ohne Seile zu erklettern und vieles mehr. Höchste Konzentration ist dabei selbstverständlich, da die Agentinnen und Agenten (fast) unsichtbar und lautlos arbeiten!“

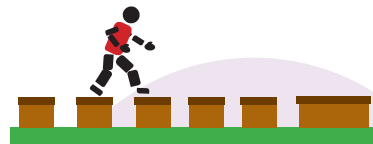
### STATION 1: VON HAUS ZU HAUS

Die Kinder legen auf den Hallenboden zwei Schaumstoff-Quader (alternativ: Kreppland-Klebestreifen) aus und dürfen bestimmen, wie groß der Abstand zwischen diesen ist. „Auf der Flucht muss ein Agent oftmals von einem auf ein anderes Haus springen, ohne sich zu verletzen. Dabei zählt jede Sekunde! Also springt nur so weit ihr wirklich könnt!“



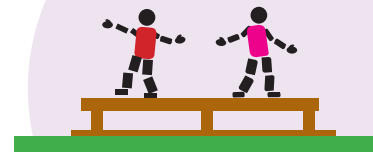
### STATION 2: VON ZUG ZU ZUG

Fünf kleine Kästen und ein Kastenoberteil (großer Kasten) in einem gleichen Abstand stellen die Waggons sowie die Lokomotive eines Zuges dar. „Unser Zug hat eine Lokomotive mit fünf Waggons. Versucht, sicher zu springen und zu landen. Bedenkt, dass der Zug fährt und ihr nicht vom fahrenden Zug fallen dürft!“



### STATION 3: AM RANDE DES HOCHHAUSES

Eine umgedrehte Langbank wird direkt an die Hallenwand geschoben. Mit dem Rücken zur Wand sollen die Kinder seitlich balancierend über die Bank gelangen. „Wir müssen nun bei unserem gefährlichen Auftrag auf der schmalen Kante eines Hochhauses entlang balancieren! Unter uns erkennen wir die Menschen, die so klein sind wie Ameisen. Also rutscht nicht ab, denn ihr habt keinen Fallschirm.“



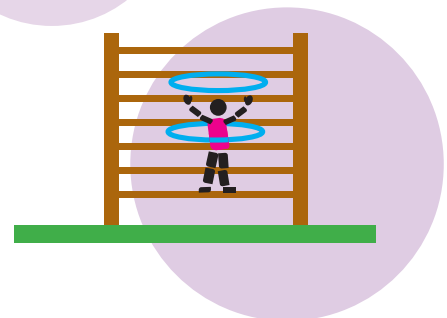
### STATION 4: EINE MAUER ÜBERWINDEN

Ein großer Kasten (3 Teile) wird quer zur Laufrichtung gestellt. Davor und dahinter liegen jeweils quer 2 Turnmatten bzw. eine Weichbodenmatte. „Plötzlich können euch Mauern im Weg stehen, über die ihr gelangen müsst. Hierfür lauft ihr an und stützt euch hoch auf den Kasten. Denkt daran, dass ihr bei euren Aufträgen keine Zeit habt! Also nicht erst hinstellen, um dann herunterzuspringen, sondern am besten mit dem Körper auf den Kasten kommen und anschließend auf der anderen Seite herunterrutschen.“ Sollte diese Mauer für kleinere Kinder zu hoch sein, so sollen sich die Agenten untereinander beim Überwinden der Mauer helfen. Eine Rüberleiter ist in diesem Fall hilfreich.



### STATION 5: ACHTUNG HOCHSPANNUNG!

Zwei Gymnastikreifen werden in Brusthöhe so an einer Sprossenwand festgebunden, dass diese im rechten Winkel zur Wand in den Raum zeigen. „Diese Reifen sind Lüftungsschächte, die unter Hochspannung stehen – Lebensgefahr! Ihr klettert nun von der einen Seite durch die Reifen auf die andere Seite, ohne dabei die Reifen zu berühren.“ Auch diese Station nimmt bewusst die Geschwindigkeit aus dem Parcours. Somit entsteht ein Wechsel zwischen An- und Entspannung, bietet Abwechslung und fördert auf vielseitige Art die Koordination bzw. Kondition.



<sup>9</sup> Vgl. <https://www.kinderstarkmachen.de/parcours.html> (03.06.2019)

<sup>10</sup> Die Idee des „Agententraining“ entstammt der Sportjugend im Landessportbund Nordrhein-Westfalen: [https://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PH\\_Parkour/KJ\\_PFP\\_2012\\_Le\\_Parcours\\_fuer\\_Kinder\\_im\\_Grundschoalater\\_1.pdf](https://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PH_Parkour/KJ_PFP_2012_Le_Parcours_fuer_Kinder_im_Grundschoalater_1.pdf)

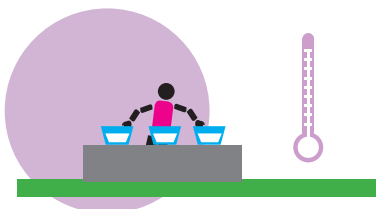
### 3.3 Psychomotorik

Das Kennen des eigenen Körpers vermittelt Kindern Zuversicht und Selbstvertrauen. Spielerische Bewegungsanregungen zur Körperwahrnehmungs-Schulung sollen zu einem positiven Bild vom eigenen Körper beitragen.

#### ÜBUNG 1: SENSI-PARCOURS

*Material: 3 Schüsseln mit Wasser, Weichbodenmatte, Blindbrillen/Tücher, viele Wäscheklammern, evtl. Stoppuhr, Turnmatten*

Ein Sensi-Parcours eignet sich sehr gut, um Kindern das Thema „Körperwahrnehmung“ nahe zu bringen. Dieser kann sich z.B. aus den unten beschriebenen fünf Stationen zusammensetzen.



#### STATION 1: WARM-KALT

Es werden drei Schüsseln mit Wasser aufgestellt. In der linken ist das Wasser kalt, in der rechten warm und in der mittleren lauwarm. Das Kind hält die linke Hand in die kalte Schüssel, die rechte Hand in die warme Schüssel. Nach einer Minute hält es beide Hände in die Schüssel mit lauwarmem Wasser. Nun soll es entscheiden, ob das Wasser warm oder kalt ist.



#### STATION 2: GLEICHGEWICHT

Das Kind stellt sich auf ein Bein (zuerst auf dem Boden) und soll so lange wie möglich versuchen das Gleichgewicht zu halten. Danach stellt es sich auf die Weichbodenmatte und versucht dasselbe nochmal. Zuletzt geht ein anderes Kind um das Kind herum und versucht sanft, das Kind aus dem Gleichgewicht zu bringen. Dann wird gewechselt.



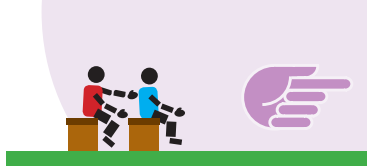
#### STATION 3: KLAMMERN

Ein Kind bekommt die Augen verbunden. Dann befestigt ein anderes Kind die Klammern überall an der Kleidung. Das Kind mit den verbundenen Augen schätzt nun, wie viele Klammern es sind. Danach wird gewechselt.



#### STATION 4: HERZFREQUENZ

Kinder erfühlen bei sich selbst die Atmung sowie die Herzfrequenz/den Herzschlag. Dann rennen alle eine Runde in der Halle. Sind sie wieder am Ausgangspunkt angekommen, wird erneut gefühlt. Kinder nennen ihre Beobachtungen. Im Anschluss daran legen sie sich auf eine Matte, schließen die Augen und sollen sich nur auf ihre Atmung konzentrieren. Nach kurzer Zeit nennen sie noch mal ihre Beobachtungen. Was hat sich geändert?



#### STATION 5: MASSAGEMALEN

Zwei Kinder tun sich zusammen. Ein Kind sitzt hinter dem anderen Kind und malt etwas mit dem Finger auf dem Rücken, das vordere Kind probiert zu erraten was gemalt/geschrieben wurde.

#### ÜBUNG 2: SPIEL IM DUNKELN „IGELWANDERUNG“<sup>11</sup>

Igel sind nachtaktive Tiere. Deshalb wird bei diesem Spiel der Raum abgedunkelt. Ein Kind spielt die Igel-Mutter, die ihre Jungen auf einen nächtlichen Ausflug führt. Die übrigen Kinder spielen die Igel-Jungen, die mit geschlossenen Augen auf die Orientierung ihrer Mutter vertrauen. Dabei bewegen die Kinder sich krabbelnd auf allen vieren: Die Igel-Mutter führt die Kette an, die Igel-Kinder umfassen jeweils die Knöchel des Kindes vor ihnen. Die Igel-Kette setzt sich langsam in Bewegung und versucht einen gleichmäßigen Rhythmus zu finden, um im Dunkeln auf Entdeckungsreise zu gehen.

<sup>11</sup> Vgl. [https://www.entdeckungskiste.de/schatzkiste/spiele/schatzkiste\\_details.html?k\\_beitrag=3199170&bezeichnung=Herbst](https://www.entdeckungskiste.de/schatzkiste/spiele/schatzkiste_details.html?k_beitrag=3199170&bezeichnung=Herbst)



## 3.4 Rollbrett

Ein Rollbrett bietet sich als ein geeignetes Gerät an, um Spiel, Koordination und Psychomotorik miteinander zu verbinden. Beim „Rollen, Rutschen, Fahren“ mit dem Rollbrett sammeln die Kinder viele Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen. Wichtige Regeln sind dabei:

- Nicht auf dem Rollbrett stehen
- Hände setzen immer neben dem Rollbrett auf
- Lange Haare zusammenbinden
- Zusammenstöße vermeiden
- Das Rollbrett beim Verlassen immer umdrehen

### ÜBUNGEN ZUM KENNENLERNEN DES ROLLBRETTS UND ZUR SCHULUNG DES GLEICHGEWICHTS:

- Das Kind liegt in Bauchlage auf dem Rollbrett und schiebt sich durch den Raum (Variationen: Es dürfen nur die farbigen Linien befahren werden)
- Das Kind kniet auf dem Rollbrett und schiebt sich mit den Händen (seitlich) vorwärts.
- Das Kind sitzt auf dem Rollbrett und schiebt sich mit den Füßen vorwärts und rückwärts durch den Raum.
- Das Kind liegt/kniet/sitzt auf dem Rollbrett. Vor ihm ist eine Startlinie markiert. Es schiebt sich nun so schnell es kann bis zur zweiten Linie heran. Mit dem Schwung holen heißt es nun: „Hände weg vom Boden und Rollen lassen“.
- Das Kind liegt/kniet/sitzt auf dem Rollbrett und dreht sich.
- Ein Kind sitzt mit a) offenen Augen/b) geschlossenen Augen auf dem Rollbrett und wird vom Partner durch den Raum gezogen.
- Das Kind fährt im Slalom um Pylonen herum (vorwärts/rückwärts).
- Mit Turnbänken und Turnmatten wird ein Tunnel gebaut, die Kinder müssen sich durchziehen (Tunnelfahrt).
- Die Kinder parken an der Wand und drehen das Rollbrett um, so dass die Rollen nach oben zeigen (Parken).

Wenn diese Übungen beherrscht werden, könnte ein Rollbrett-Führerschein ausgestellt werden.



#### **Spiele mit dem Rollbrett**

##### **TRANSPORTER:**

Es werden Gegenstände in dem Raum verteilt. Aus den Kindern werden Teams gebildet. Die Teams starten aus den Ecken. Welches Team sammelt am meisten ein?

##### **SCHATTENFAHRER/IN:**

Die Kinder tun sich in Paaren zusammen. Die einzelnen Gruppen verteilen sich in der Halle. Ein Kind fährt voraus und das andere Kind ist sein Schatten. Der Schatten, soll alle Bewegungen des vorderen Kindes nachmachen.

##### **OCHS AM BERG:**

Es wird ein Spielfeld mit Hütchen gebildet. Am Ende des Feldes steht ein Kind ohne Rollbrett als Ochs mit dem Rücken zur Gruppe, die am anderen Ende des Feldes steht. Es ruft den Spruch: „Eins, zwei, drei, vier Ochs am Berg.“ In dieser Zeit, dürfen alle Kinder nach vorne fahren. Nachdem es den Spruch gesagt hat, dreht es sich um. Bewegt sich noch ein Rollbrett, muss dieses Kind von Vorne neu starten. Wer als erstes beim Ochs ist, hat gewonnen.

##### **UMZINGELUNG:**

Die Kinder bewegen sich frei fahrend. Der Kursleiter/die Kursleiterin ruft den Namen eines teilnehmenden Kindes. Alle anderen Kinder versuchen das aufgerufene Kind möglichst schnell zu umzingeln. Das aufgerufene Kind versucht einer Umzingelung so lange wie möglich zu entkommen.

##### **STOP AND GO:**

Die Kinder bewegen sich zu Musik auf ihren Rollbrettern. Hört die Musik auf, müssen alle Rollbretter einfrieren. Geht die Musik wieder an, bewegen sich alle erneut.

##### **HEISSER BALL:**

Die Kinder erhalten vom Kursleiter/von der Kursleiterin eine Zahl. Sie bewegen sich nun durcheinander in der Halle. Das Kind mit der Nummer 1 erhält den Ball und muss ihn schnellstens an die Nummer 2 geben, dieses an die 3 usw.



## 3.5 Kraft, Koordination und Entspannung

Kraft und Koordination können sowohl mit Sportgeräten als auch mit einfachen Spielen trainiert werden. Bei vielen Spielen steht für die Kinder der Spaß im Vordergrund.

### 3.5.1 Kraft

Viele der folgenden Übungen fördern nicht nur die Kraft bzw. einzelne Muskeln, sondern haben oftmals Nebeneffekte wie die Schulung von Ausdauer, Gleichgewichtssinn oder Haltung.

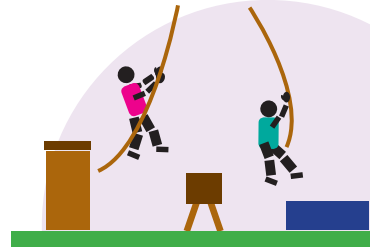
#### STÜTZKRAFT UND RUMPFSTABILITÄT<sup>12</sup>

**Handfechten:** Zwei Schüler/innen sind sich in der Liegestützposition gegenüber. Die Körper sind gespannt (Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen, kein Hohlkreuz!). Sie versuchen, sich gegenseitig mit den Händen auf die Handrücken zu schlagen. Wer hat zuerst fünf Treffer erzielt?



#### ARMBEUGE- UND RÜCKENMUSKULATUR<sup>13</sup>

**Tarzanschwingen:** Schwedenkästen, Sprungböcke, Matte etc. sind neben den Schwingtauen versetzt platziert, so dass im Zickzack von einem «Baum» zum anderen geschwungen werden kann, ohne den Boden zu berühren (auch an den Ringen möglich).



**Tauziehen:** Ziehtaue (oder Seile) sind an der Sprossenwand befestigt. Die Kinder sitzen auf Teppichresten und ziehen sich vom Tauende zur Sprossenwand heran.

VARIATION 1: Zwei sitzen sich auf Teppichresten gegenüber und halten dasselbe Tau (Seil). Sie ziehen sich zueinander.

VARIATION 2: Die Kinder ziehen sich auf einer leicht schräg gestellten Langbank hoch.

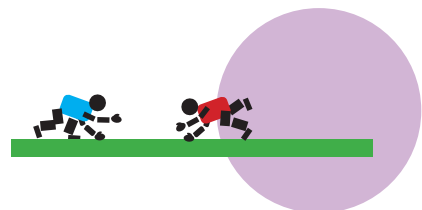
#### BEINMUSKULATUR<sup>14</sup>

**Hasensprünge:** Die Kinder stellen sich mit geradem Rücken und aneinander stehenden Füßen hin. Sie gehen in die Knie und bringen ihre Hände zum Kopf, so als würden sie „Hasenöhrchen“ haben. Zu Musik springen sie mit beiden Füßen im Rhythmus der Musik in alle Richtungen: nach vorne, nach hinten und zu beiden Seiten. Effektiver wird die Übung, wenn sie abwechselnd nur auf einem Bein gesprungen wird.



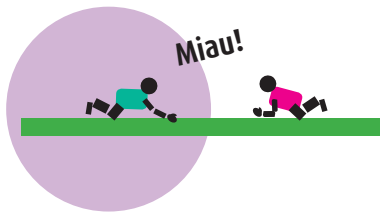
#### MUSKULATUR DER ARME, SCHULTERN UND BRUSTKORB<sup>15</sup>

**Bärenkrabbeln:** Die Kinder gehen auf allen Vieren, Hände schulterbreit auseinander, ihre Hüfte zeigt in die Höhe. Sie richten den Blick nach vorne und krabbeln auf dem Boden. Dabei benutzen sie immer den jeweils entgegengesetzten Fuß beziehungsweise Arm: Den ersten Schritt machen sie mit der linken Hand und dem rechten Fuß, den zweiten mit der rechten Hand und dem linken Fuß und immer so weiter (ca. sechs Schritte vor, dann umdrehen und wieder zurück).



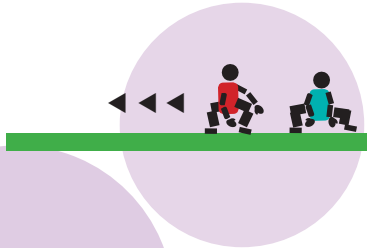
<sup>12</sup> Vgl. [https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2013/09/praxis\\_2007\\_26\\_d.pdf](https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2013/09/praxis_2007_26_d.pdf) / <sup>13</sup> ebenda

<sup>14</sup> Vgl. <https://www.holmesplace.com/de/de/blog/lifestyle/calisthenics-for-children-5-animal-style-exercises-kids-will-love> / <sup>15</sup> ebenda



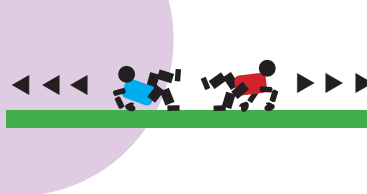
#### WIRBELSÄULE UND NACKENMUSKULATUR<sup>16</sup>

**Wütende Katze:** Die Kinder gehen auf allen Vieren, diesmal allerdings mit den Knien auf dem Boden anstatt mit den Füßen. Der Rücken sollte dabei leicht durchhängen, aber so dass es sich natürlich anfühlt. Sie atmen ein, spannen die Bauchmuskeln an und beugen ihren Rücken so weit wie möglich. Die Position wird für ca. 10 Sekunden gehalten und dann mit einem lauten „miaaaaauuu“ wieder gelöst.



#### UNTERE RÜCKEN- UND BEINMUSKULATUR<sup>17</sup>

**Entenlauf:** Die Füße stehen leicht auseinander, die Knie sind gebeugt. Die linke Hand greift zur Innenseite des linken Knöchels, die rechte Hand zur Innenseite des rechten Knöchels. Mit dieser Haltung gehen die Kinder rückwärts.



#### ACHILLESSEHNE, TRIZEPS, BAUCHMUSKELN, OBERSCHENKEL UND RUMPF<sup>18</sup>

**Krabbenkriechen:** Die Kinder setzen sich auf den Boden und stellen ihre Füße flach auf den Boden. Die Hände setzen sie etwas hinter sich flach auf dem Boden ab. Die Kinder halten ihre Knie gebeugt, heben die Hüfte und laufen Rückwärts.

### 3.5.2 Koordination

#### SPIEL 1: SEILFORMEN

Die Kinder werden in Kleingruppen á drei bis vier pro Team aufgeteilt. Jedes Team erhält ein langes Tau (10 Meter langes Seil). Jedes Gruppenmitglied stellt sich gleichmäßig über die gesamte Seillänge auf und hält das Tau mit den Händen fest. Auf Kommando müssen nun bestimmte Formen gelegt werden, ohne dass ein Gruppenmitglied das Seil loslässt. Denkbar sind: Ein Quadrat, eine Acht, ein Kreis, ein Oval, ein Buchstabe, eine Zahl, ein Stern.



#### SPIEL 2: SATELLIT

Satelliten umkreisen die Erde, sie versorgen uns mit vielen Informationen über Fernsehen, Navigationsgeräte, Internet oder zu Wetterbeobachtungen. Das geht aber nur, wenn sie sich ständig um die Erde drehen, sonst kommen die Informationen nicht überall an. Deshalb muss unser Satellit ständig kreisen, runterfallen soll er dabei besser nicht. Für das Kreisen haben wir unseren Antrieb und das sind die Kinder des Kurses.

Die Kinder bilden einen Kreis, in dessen Mitte sich die Erde befindet. Zum Übungsstart werden, je nach Gruppengröße, ein bis drei Bälle benötigt. Die Kinder reichen den Ball immer an den Nachbarn/die Nachbarin weiter. Nach kurzer Eingewöhnung geht das immer schneller.

#### VARIATIONEN:

- Mehr Bälle im Spiel.
- Jedes Kind hat einen Ball, auf Kommando der Spielleitung werfen alle gleichzeitig zum Nachbarn/ zur Nachbarin.
- Auf Kommando erfolgt ein Richtungswechsel. Diese Aufgabe kann auch abwechselnd ein Kind übernehmen.
- Wettkampf: Zwei Kreise - Welcher Kreis schafft zuerst eine vorgegebene Anzahl an Runden?
- Spiele mit verschiedenen Ballgrößen, Satelliten sind ja auch unterschiedlich groß.



<sup>16</sup> ebenda / <sup>17</sup> ebenda / <sup>18</sup> ebenda

### 3.5.3 Entspannung

Entspannungsangebote tragen dazu bei, dem Grundbedürfnis von Kindern nach einer ausgewogenen Balance von Aktivität und Ruhe, von Leistung und Erholung besser gerecht zu werden und das situative Wohlbefinden zu steigern. Darüber hinaus wirken die meisten Entspannungsformen langfristig persönlichkeitsstärkend und führen über die Verbesserung der Körperwahrnehmung und die Auseinandersetzung mit Körperreaktionen, Gedanken und Gefühlen zum Aufbau eines positiven Selbstkonzepts.

Übungen und Spiele mit Erlebnischarakter sind für Kinder gut geeignet, weil sie den Fokus auf positive Ereignisse und Bilder lenken. Der Hinweis, dass jedes Kind selbst bestimmen kann, inwieweit es sich einlässt, ist in diesem Zusammenhang ebenfalls wichtig.

#### ÜBUNG 1: BELEGTES SANDWICH

Anleitung: „Heute habt ihr Gelegenheit, euch ein ganz leckeres Sandwich machen zu lassen. Dazu legt sich ein Kind ganz bequem auf den Bauch und das andere setzt sich daneben. Die untere Scheibe Brot oder Baguette ist der Rücken des liegenden Kindes. Als erstes schmieren wir Butter auf das Brot. Streichbewegungen mit der flachen Hand, bis der ganze Rücken bedeckt ist. Jetzt können wir das Brot belegen. Habt ihr Ideen, was gut schmeckt?“

Die Ideen der Kinder werden gesammelt und bei Bedarf ergänzt. (z.B. Käse, Salami, Schinken, Streichwurst, Quark, Salat, Tomaten, Zwiebeln, ...) „Fragt euren Partner/eure Partnerin leise - möglichst im Flüsterton -, was er oder sie gern auf sein Brot haben möchte. Lasst euch immer jeweils nur eine Zutat nennen, legt sie aufs Brot und dann fragt nach der nächsten, bis ihr alle Wünsche erfüllt habt.“ Je nach gewünschtem „Belag“ das Auflegen auf dem Rücken mit leichtem Druck der Hände imitieren.



#### ÜBUNG 2: WELLEN ATMEN (PHANTASIEREISE)

Anleitung: „Setze oder lege dich bequem hin. ... Schließe deine Augen. ... Achte auf deinen Atem, wie er ganz von allein fließt ... ein und aus. ... genau wie die Wellen des Meeres. ... Stell dir vor, du bist am Meer. Vielleicht kennst du diese Küste, warst schon einmal dort, ... vielleicht gibt es sie auch nur in deiner Fantasie. ... Du bist gern hier, ... fühlst dich rundum wohl an diesem Ort. Die Wellen laufen im gleichmäßigen Rhythmus den Strand hinauf und wieder hinunter. ... Eine Welle nach der anderen rollt über das Ufer heran ... und zieht sich dann wieder zurück ins Meer. ... Die nächste Welle überspült die vorherige. ... Wieder und wieder. ... Du lauschst dem kraftvollen Auf und Ab der Wellen. Du spürst, wie du ganz von selbst ein- und ausatmest. ... Jeder Atemzug gleicht dem Kommen und Gehen einer Welle. ... Ein ... und aus. Mit jedem Einatmen nimmst du die Kraft des Meeres in dich auf. ... Lass den Atem strömen, ... ruhig und gleichmäßig wie die Wellen des Meeres.“ Die Kinder sollen dabei Zeit haben zur Beobachtung ihres Atems. Die Übung kann durch Musik oder Wellengeräusche begleitet werden.



### ÜBUNG 3: KINDERYOGA

Die Kinder legen sich auf Matten.

Anleitung: „Stell dir vor, du bist eine Katze. Du liegst auf einer Wiese und spürst das weiche, grüne Gras unter dir. Der Boden trägt dich und du kannst alles loslassen. Über dir ist der blaue Himmel und die Sonne scheint. Die Sonnenstrahlen wärmen dein Fell und du räkelst und streckst dich und machst es dir an diesem Sommernachmittag so richtig gemütlich auf deiner Wiese. Alles ist ruhig und friedlich. Du hörst die Vögel zwitschern, in der Ferne plätschert ein Bach. Nun atme tief ein und aus. Strecke dich. Mache dich ganz lang und roll dich dann über eine Seite hoch und komm ins Sitzen. Jetzt bist du wach und voller Energie.“



### ÜBUNG 4: DIE SONNE

Anleitung: Die Kinder sitzen in der Hocke. Sie lassen den Kopf und die Arme locker hängen.  
„Es ist noch ganz früh am Morgen. Da taucht die Sonne am Horizont auf und die ersten Sonnenstrahlen kitzeln auf der Haut. Guten Morgen, liebe Sonne.“

Die Kinder kommen in den Stand. Dabei führen sie die Arme seitlich am Körper nach oben und strecken sich der Decke entgegen. Dabei atmen sie ein.

„Nach einem langen Tag geht die Sonne langsam wieder unter. Auf Wiedersehen, liebe Sonne.“

Ausatmend gehen die Kinder wieder in die Hocke. Dabei führen Sie wiederum die Arme seitlich am Körper entlang zum Boden. Sie stützen die Hände auf den Boden und lassen den Kopf entspannt nach vorne sinken.



## Weiterführende Informationen, Literatur, Quellen

Freie und Hansestadt Hamburg, Behörde für Schule und Berufsbildung:  
Bildungsplan Grundschule/Sport. Hamburg 2018

Zum Thema Parcours

- <https://li.hamburg.de/contentblob/3849584/3bb41483069e755456d3224153fe80e6/data/download-pdf-informationen-zur-durchfuehrung-und-auswertung-des-hamburger-parcours.pdf>
- [www.le-traceur.net](http://www.le-traceur.net)
- [https://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PH\\_Parkour/KJ\\_PfP\\_2012\\_Le\\_Parcours\\_fuer\\_Kinder\\_im\\_Grundschulalter\\_1.pdf](https://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PH_Parkour/KJ_PfP_2012_Le_Parcours_fuer_Kinder_im_Grundschulalter_1.pdf)

Zum Thema Spiele

Aehnelt, Robert (2011): Spielepädagogisches Inventar Vol. 3. Berlin

- [https://www.entdeckungskiste.de/schatzkiste/spiele/schatzkiste\\_details.html?k\\_beitrag=3199170&bezeichnung=Herbst](https://www.entdeckungskiste.de/schatzkiste/spiele/schatzkiste_details.html?k_beitrag=3199170&bezeichnung=Herbst)

Zum Thema Kraft, Ausdauer, Entspannung

- [https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2013/09/praxis\\_2007\\_26\\_d.pdf](https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2013/09/praxis_2007_26_d.pdf)
- <https://www.holmesplace.com/de/de/blog/lifestyle/calisthenics-for-children-5-animal-style-exercises-kids-will-love>

## Impressum

Herausgeber/in: Freie und Hansestadt Hamburg,  
Behörde für Schule und Berufsbildung, Behörde für Inneres und Sport  
Text: Dorothee Kodra

Layout und Satz: PART:M - public art & media

Fotos: LSB NRW / Andrea Bowinkelmann (S. 18)

Adobe Stock: Robert Kneschke (Titel), Jelena Ivanovic (S. 4), BVpix (S. 6),

satyrenko (S. 7), Angelov (S. 8), wckiw (S. 8), Africa Studio (S. 10),

U. J. Alexander (S. 13), Oleg (S. 13), Andrey Bandurenko (S. 13),

HASPhotos (S. 13), davit85 (S. 21)

Auflage: 150



Behörde für Schule und Berufsbildung  
Hamburger Straße 31  
22083 Hamburg  
[www.hamburg.de/bsb](http://www.hamburg.de/bsb)



Behörde für Inneres und Sport  
Schopenstehl 15  
20095 Hamburg  
[www.hamburg.de/sport](http://www.hamburg.de/sport)

## **Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner**

Aktuelle Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner zum Thema Fortbildungen für die Leitung von BmS-Kursen sind unter folgendem Link zu finden:  
<https://www.hamburger-sportjugend.de/bildung-qualifizierung>