

MEINKIND  
IM *SPORT*



***Bewegungs-  
ABC***

## Inhaltsverzeichnis

### Einleitung

Über das Projekt .....	4
Über die 8 Bewegungskompetenzen .....	5

### Bewegungskompetenz

Laufen .....	7
Springen .....	15
Werfen & Fangen .....	23
Rollen & Stützen .....	31
Balancieren .....	43
Klettern & Hangeln .....	51
Gleiten & Fahren .....	kommt bald
Schwimmen .....	kommt bald

***„ Was Hänschen nicht lernt,  
lernt Hans nimmermehr “***

## Über das Projekt

Das **Bewegungs-ABC** ist das neueste Projekt von Nachwuchsleistungssport Tirol, welches sich darauf konzentriert, Kindern v.a. im Volksschulalter vielfältige Bewegungserfahrungen in 8 verschiedenen Bewegungskompetenzen zu vermitteln.

- » Laufen
- » Springen
- » Werfen & Fangen
- » Rollen & Stützen
- » Balancieren
- » Klettern & Hangeln
- » Gleiten & Fahren
- » Schwimmen

Hierbei wird in 3 Stufen unterteilt:

**Stufe 1:** Erster Kontakt zu der jeweiligen Bewegungskompetenz und Basisvermittlung

**Stufe 2:** Basierend auf Stufe 1 wird hier die Technik weiterentwickelt bzw. aufbauende Übungen vermittelt

**Stufe 3:** Von der Grobform zur Feinform, weitere Variationen und Schwierigkeitssteigerung

Mit diesen polysportiven Bewegungskompetenzen wird bei den Kindern eine solide Basis für ein späteres, vertiefendes sportartspezifisches Training geschaffen, denn vielseitige Grundausbildung ist die beste Ausgangslage dafür. Was in diesem „goldenen Lernalter“ versäumt wird, kann später nur sehr schwer aufgeholt werden. Es heißt nicht umsonst „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“.

Warum Bewegung?	Warum ABC?
<p>Mit Bewegung entdecken Kinder die Welt und „begreifen“ die Dinge um sich herum, drücken sich damit aus und bauen Beziehungen zu anderen Mitmenschen auf.</p> <p>Kinder haben von Geburt an einen <b>Bewegungsdrang</b>. Diesen zuzulassen und mit <b>Bewegungsanreizen</b> zu unterstützen ist für die gesunde Entwicklung aller Kinder wichtig.</p> <p>Neben der <b>motorischen Entwicklung</b> wird durch Bewegung und Sport auch die <b>kognitive, emotionale</b> und vor allem die <b>soziale Entwicklung</b> gefördert. Jedes Kind lernt im Kindergarten, der Vorschule oder Volksschule das ABC. Es ist die Basis für das Erlernen des Sprechens und des Schreibens.</p>	<p>In diesem Alter spielen jedoch auch wichtige Bewegungsgrundlagen der Motorik eine wichtige Rolle. Das Bewegungs-ABC stellt die <b>motorische Grundlagenausbildung</b> dar, die die Kinder brauchen, um gezielte Bewegungsformen zu erlernen, weiter zu verfeinern und so <b>komplexe Bewegungsaufgaben</b> lösen zu können.</p> <p><b>Spaß</b> an der <b>Bewegung</b> und dem <b>Sport</b> (am besten ein Leben lang) soll in diesem Alter übermittelt werden.</p>

## Über die 8 Bewegungskompetenzen

Vielfältige Bewegungserfahrungen führen zur Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Handlungssituationen und sportbezogenen Anforderungen. Die Kinder verbessern ihre koordinativen und konditionellen Fähigkeiten und entwickeln technische Fertigkeiten. Sie lernen ihren Körper kennen und zugleich, Bewegungsformen zu gestalten.

Die 8 Bewegungskompetenzen setzen sich aus folgenden Inhalten zusammen:

- » Elementare & komplexe Bewegungsformen: Laufen, Springen, Werfen
- » Koordinative Grundlagen: Gleichgewicht, Orientierung (Rollen)
- » Sportmotorische Grundlagen: Schnelligkeit & Ausdauer, Beweglichkeit
- » Freie Bewegungsformen: Balancieren, Stützen, Schwingen, Klettern und Hangeln
- » Bewegen mit/auf Geräten im Sommer: Inlinen / Skateboard, Fahrrad / Mountainbike,
- » Bewegen mit/auf Geräten im Winter: Eislaufen / Rodeln, Ski alpin / Snowboard, Ski nordisch
- » Bewegen im Wasser: Schwimmen, Tauchen und Springen, Sicherheit im Wasser

In der heutigen Zeit muss alles schnell gehen, nur dann ist es interessant. Aus diesem Grund haben wir die Basisübungen nach folgenden Kriterien ausgewählt:

- » Einfache Übungen
- » Ohne Zusatzgeräte / nur mit Alltagsgegenständen
- » Bewegung soll als selbstverständlicher Teil des Alltages verstanden werden
- » Schnelle Erfolgserlebnisse
- » Überall durchführbar (zu Hause, in der Schule, im Verein, am Kinderspielplatz...)

Die Übungen sollen von allen Kindern umgesetzt werden können, ohne eine Spezialisierung auf eine Sportart. Es sollen Unterrichtseinheiten erarbeitet werden, die in Sachen Belastung und Motivation den Altersbereich der 6 bis 10-jährigen entsprechen. Übungen und Spielideen aus den einzelnen Bewegungskompetenzen können als einzelne Blöcke in die Turnstunde/Trainingseinheit eingebaut werden oder zu einer gesamten Stunde/Einheit zusammengestellt werden. Es ist wichtig, die Wiederholungen, Dauer und Schwierigkeit dementsprechend zu steigern bzw. anzupassen. Im Vordergrund jeder Übungseinheit sollen Spaß und Freude an der Bewegung stehen, denn unser Ziel ist es, den Kindern eine solide Basis zu vermitteln und sie langfristig für den Sport zu begeistern.

Gemeinsam sinnvoll bewegen – gemeinsam etwas Sinnvolles bewegen ; )

***„ Es ist zum Davonlaufen!  
Nein, es fängt jetzt erst an. “***

Bewegungskompetenz

## Laufen



Die allgemeinen Ziele umfassen Ökonomisierung des Laufstils, spielerische Schulung der Grundlagenausdauer und spielerische Schnelligkeitsschulung. Das Ziel des Grundlagenausdauertrainings ist, die energetische Grundlage zu verbessern und den Kindern ein spaßbetontes sowie abwechslungsreiches Ausdauertraining anzubieten. Bei der spielerischen Schnelligkeitsschulung stehen die Handlungs-, Frequenz- und Reaktionsschulung im Vordergrund.

### **Laufen im Sport:**

Berggehen / Wandern, Fangspiele, Joggen, Trailrunning ...

## 1 Stufe 1/3

### Ziel

Die Kinder entfalten die Kompetenz, den Vorwärts- und Rückwärtslauf ohne Abstoppbewegung, mit Richtungswechsel und mit verschiedenen Fortbewegungsformen wie beispielsweise Hopser-Lauf, seitliches Laufen etc. zu meistern. Neben diesen Kompetenzen wird auch die Steigerung der motorischen Schnelligkeit, wie schnell loslaufen und beschleunigen, geschult.

Material: Hütchen, Markierungen, natürliche Marker (Bäume, Zäune, Steine etc.)



Video-QR

### Übung 1

#### Vorwärts-Rückwärtslauf mit Wechsel bei Markierung



#### Knotenpunkte

- » Fuß vor Fuß setzen
- » Arme zum Ausbalancieren
- » Stabiler Oberkörper
- » Beschleunigung abstoppen



Video-QR

### Übung 2

#### Geschwindigkeit steigern



#### Knotenpunkte

- » Tempo kontinuierlich aufnehmen
- » Schrittfrequenz steigern
- » Laufmuster beibehalten

### Notiz



**1** Stufe  
1/3**Spielerischer Ansatz****# Feuer-Wasser-Sturm-Eis**

Alle Kinder laufen kreuz und quer durch den Raum. Auf Zuruf der Spielleitung „Feuer!“ rennen alle Kinder zu möglichen Ausgängen des Übungsraums. Nach einigen Sekunden wird das Laufen fortgesetzt. Auf den Zuruf „Wasser!“ suchen alle Kinder einen Platz auf erhöhten Gegenständen (Treppe, Bank etc.). Bei „Sturm“ liegen alle flach am Boden. Auf den Zuruf „Eis“ bleibt die gesamte Gruppe eingefroren stehen.

Variation: verschiedene Laufformen (Hopper-Lauf, Rückwärtslaufen...)

**# Der Hai kommt**

Zwei Kinder fassen sich an den Händen und sind ein „Hai“. Die anderen Kinder sind die „kleinen Fische“. Der „Hai“ versucht, die kleinen „Fische“ zu fangen und in eine Ölsardindose zu bringen (=Reifen). Sind zwei „kleine Fische“ in der Dose, werden sie zum Hai. Das Spiel ist beendet, wenn alle Kinder zu „Haien“ geworden sind.

**# Schwarz-Weiß**

Die Kinder stehen sich paarweise in ca. 2m Abstand gegenüber. Die eine Gruppe ist „schwarz“, die andere „weiß“. Bei „weiß“ wird diese Gruppe zum Fänger und die „Schwarzen“ müssen schnellstmöglich weglaufen und andersrum.

Variation: verschiedene Startpositionen (Rücken an Rücken, Bauchlage...)

**# Reaktionsläufe**

Die Kinder sollen aus unterschiedlichen Positionen (z.B. Bauchlage, Rücken, Schrittstellung etc.) auf Kommando möglichst schnell eine vorgegebene Strecke (ca. 15m bis 25m) überwinden. Dabei laufen immer mehrere (möglichst gleichstarke) Kinder gegeneinander.

Variation: unterschiedliche Startsignale (Klatschen, Zuruf, Antippen...)

**# Beutejagd**

„Die Kinder sind in zwei gleichgroße Gruppen aufgeteilt und stehen sich an zwei Linien gegenüber. Auf der Mittellinie werden die Geräte ausgelegt. Die Linie der „Diebe“ ist etwa 6-8m von der Mittellinie entfernt; hinter dieser Linie befindet sich auf die „Beutekammer“ der Diebe. Die Linie der „Polizisten“ befindet sich etwa im 1,5-fachen (9-12m) bis 2-fachen Abstand (12- 16m) von der Mittellinie (ausprobieren!). Auf Kommando sprinten „Diebe“ und „Polizisten“ gleichzeitig los. Die Diebe versuchen ein Kleingerät aufzunehmen und in ihre „Beutekammer“ zu bringen, ohne von der „Polizei“ gefangen zu werden. Sobald die „Diebe“ wieder hinter ihrer Linie angekommen sind, können die „Polizisten“ sie nicht mehr fangen und die „Beute“ ist gesichert. Werden sie vor der Linie gefangen, kommt die „Beute“ zurück auf die Mittellinie. Nach einer vorgegebenen Zeit wechselt die Gruppe. Das Team, das mehr Kleingeräte erbeutet hat, gewinnt die Runde.

Der Abstand der Linien muss so gewählt werden, dass die Diebe eine realistische Chance haben, ihre Beute zu sichern.

## 2 Stufe /3

### Ziel

Überlaufen von kleinen bis mittleren Hindernissen, die unterschiedliche koordinative Elemente enthalten. Dabei sollen die Kinder kleine Hindernisparcours ohne Unterbrechung des Bewegungsflusses überwinden können. Ein weiteres Ziel ist die Herausarbeitung der Beweglichkeit des Sprunggelenks am Platz und während der Fortbewegung für einen ökonomischen Laufstil.

Material: Markierungen, Hütchen, Pylonen etc.



Video-QR



Video-QR

### Übung 1

#### Fußgelenksarbeit am Platz / in der Bewegung



#### Knotenpunkte

- » Stabile Oberkörperposition
- » Arme locker mitführen
- » Hüftposition oben halten
- » Leichter Ballendruck



Video-QR

### Übung 2

#### Kniehub



#### Knotenpunkte

- » Stabile Oberkörperposition
- » Oberschenkel bis in die Waagerechte
- » Unterfersen

### Notiz

**2** Stufe  
/3**Spielerischer Ansatz****# Hindernisbahnen (Schwerpunkt: flüssiges, rhythmisches Überlaufen der Hindernisse)**

In mehreren Bahnen werden je zwei bis vier flache Hindernisse aufgebaut. Die Abstände zwischen den Hindernissen einer Bahn können gleichmäßig oder variabel sein. Die Abständen und Höhen je nach Leistungsniveau dabei variieren. Die Kinder sollen über die Hindernissen einen schnellen und flachen Schritt ausführen, nicht springen.

Material: Bänke, Medizinbälle, Bananenkisten, Schaumstoffblöcken etc.

**# Hindernisstaffel-Parcours**

Mehrere gleich große Teams bilden; verschiedene Hindernisbahnen mit gleichen Start- und Wendepunkten aufbauen, sodass jede Gruppe eine eigene Bahn hat. Jedes Kind muss seinen „Parcours“ einmal durchlaufen, am Wendepunkt umdrehen und zurückrennen (ohne den Parcours erneut zu absolvieren). Wer gelaufen ist, schlägt den nächsten Läufer ab und setzt sich dann. Das Team, welches als Erstes sitzt, bekommt einen Punkt. Dann werden die Bahnen gewechselt und das Rennen beginnt von vorne. Gespielt wird so lange, bis jede Gruppe jeden Parcours einmal absolviert hat. Sieger ist die Gruppe mit den meisten Punkten.

Material: Slalomstangen, Bananenkartons, Minihürden, Schaumstoffblöcke etc.

**# Lauf mehr im Laufmeer**

Das Feld besteht aus vielen verschiedenfarbigen Hütchen (4 verschiedene Farben). Außerhalb des Feldes liegen Reifen. Kinder bewegen sich im Feld, ohne ein Hütchen oder einen Mitspieler zu berühren. Der Übungsleiter gibt eine Bewegungsaufgabe vor. Z.B. Anfersen, Skippings, Hopserlauf etc. Der Übungsleiter/ Die Übungsleiterin ruft eine Hütchenfarbe: „ROT!“ Alle Kinder haben jetzt die Aufgabe, in der vorgegebenen Lauftechnik, um ein rotes Hütchen zu laufen (langsam und kontrolliert). Ertönt von dem Übungsleiter/ der Übungsleiterin ein PFIFF, sprinten alle Kinder so schnell wie möglich zu einem Reifen außerhalb des Feldes. Kinder, die keinen Reifen erwischen, dürfen eine kleine Zusatzaufgabe (z.B. 5 Hampelmänner) lösen.

Material: 16-20 Hütchen, 8-20 Reifen

**# Kettenfangen**

Gefangene Kinder müssen mit Handfassung weitere Kinder in die Kette holen (evtl. Trennung der Kette nach 4-5 Kinder).

**# LaufABC**

- Hopserlauf
- Passive Fußgelenksarbeit: mit leichtem Ballendruck und geringem Kniehub kleine Schritte machen
- Aktive Fußgelenksarbeit: den Fußballen aktiv gegen den Boden schlagen, nur leichte Kniebeugung
- Skippings: Kniehebeläufe, Oberschenkel befindet sich parallel zum Boden
- Anfersen: Fersen in Richtung Gesäß bringen
- Seitwärtslauf mit Überkreuzen: seitwärts laufen und dabei das hintere Bein (in Laufrichtung) immer abwechselnd vor und hinter dem vorderen Bein herführen
- Seitsprünge
- Dribblings
- Fußgelenkskapper: vorwärtslaufen durch Hochklappen aus dem Fußgelenk. Dabei nimmt man die Arme bei der Laufbewegung aktiv mit.

## 3 Stufe 3/3

### Ziel

Die Kinder haben die Fähigkeit, das Gelernte in Form von Imitationsläufen, Tempoläufen sowie Orientierungsläufen anwenden zu können. Ansätze von spielerischen Wettkampfformen zur Schnelligkeitsschulung bieten sich hier an.

Material: Hütchen, Markierungspunkte



Video-QR

### Übung 1 Tempiwechsel



### Knotenpunkte

- » Zwischen den Hütchen Wechsel der Geschwindigkeit langsam-schnell / schnell-langsam
- » Bewegungsmuster aufrechterhalten
- » Beine sind Lokomotive

### Notiz

**3** Stufe  
/3**Spielerischer Ansatz****# Schattenläufe mit Richtungswechsel**

Ein Kind läuft vorne, das zweite verfolgt das andere Kind = Schatten. Richtungswechsel und verschiedene Laufarten sollen bestmöglich kopiert werden.

**# Zeitungslauf**

Die Kinder bekommen die Aufgabe, so schnell mit einer Zeitung vor der Brust zu laufen, dass sie nicht herunterfällt.

**# Stern-Orientierungslauf**

Von einem zentralen Start-Ziel-Punkt (Lehrer / Lehrerin) werden verschiedene Posten durch die Gruppen angelaufen. Die Gruppen kommen nach dem Anlaufen des Postens jedes Mal zum Ausgangspunkt zurück und erhalten hier die notwendigen Informationen für den nächsten Posten (es können auch alle Posten mit der Lauffolge gleich am Start genannt werden). Jeweils am Posten ist eine Aufgabe zu lösen. Alle Posten sind in möglichst kurzer Zeit - bei richtigen Aufgabenlösungen- zu erreichen.

**# LaufABC Switch**

Das Feld besteht aus 4 verschiedene Zonen an den Spielfeldecken, die idealerweise mit 4 verschiedenen Hütchenfarben gekennzeichnet sind. Die Kinder laufen in der Mitte des Feldes und befolgen die Lauf ABC-Anweisungen (Anfersen, Hopselauf, ...) des Übungsleiters/ der Übungsleiterin. Gibt er/ sie das Kommando z.B. „ORANGE DREI“, laufen alle Kinder so schnell wie möglich um das orange Hütchen und anschließend in Zone drei. Ein weiteres Beispiel: „GELB EINS“, laufen alle Kinder so schnell wie möglich um das gelbe Hütchen und anschließend in Zone eins. Die letzten dürfen eine Zusatzaufgabe lösen z.B. 5 Kniebeugen.

Material: 18 Hütchen

***„ Du kannst das! Du musst nur mal  
über deinen eigenen Schatten springen! “***



Bewegungskompetenz

## Springen



Die Kinder entwickeln die Kompetenz, die Unterschiede zwischen den Sprüngen in die Höhe und Weite sowie Sprünge mit ein- oder beidbeinigem Kontakt differenzieren zu können. Hier wird die Vorbereitung auf den Weitsprung gelegt. Ein weiteres Augenmerk liegt auf der Steigerung der Kraftfähigkeit des Ganzkörpers und der Integration von altersgerechtem Beinsprungkrafttraining zur Prävention von Verletzungen und Haltungsschäden.

### **Springen im Sport:**

Auf / von Erhöhungen springen, Basketball, Badminton, Skispringen, Trampolinspringen ...



## 1 Stufe 1/3

### Ziel

Die Ziele der ersten Stufe beinhalten variantenreiches Springen sowie einbeinige und beidbeinige Absprünge. Der Unterschied zwischen Sprünge am Platz und in Fortbewegung soll hier im Vordergrund stehen.

Material: Hütchen, Linien, Minitrampolin, Matten, Sprossenwand, Langbank, Kasten



Video-QR

### Übung 1

## Beidbeinige Sprünge in der Vorwärtsbewegung



### Knotenpunkte

- » Stabiler Oberkörper
- » Beinachse beachten
- » Synchroner Abdruck rechts-links

### Notiz



1 Stufe  
1/3

## *Spielerischer Ansatz*

### # **Pfützen überspringen**

Nach einem Regentag können die Kinder im Freien über Pfützen springen. Dabei zwischen beidbeinigem Absprung und Absprung mit rechtem und linkem Bein wechseln. Durch die Größe der Pfütze kann die Sprungweite variiert werden.

### # **Federn auf dem Minitrampolin**

Minitrampolin vor der Sprossenwand aufbauen. Die Kinder stellen sich auf das Minitrampolin und fassen in schulterhöhe die Sprossenwand. Federnde Bewegungen im Trampolin, mit Steigern der Sprunghöhe.

### # **Einspringen in das Minitrampolin von der Langbank mit 1-2 Schritten Anlauf:**

Das Minitrampolin ist direkt hinter der Langbank aufgebaut. Die Kinder machen einen kurzen Anlauf (1-2 Schritte) und springen in das Trampolin ein. Anschließend weiche Landung auf der dicken Matte.

Variation:

- Strecksprung aus Anlauf von der Langbank
- Strecksprung mit halber Drehung auf beide Seiten
- Die Beine in der Luft grätschen
- Die Beine in der Luft kurz anhocken und strecken
- Wer kann mit einem Ball in der Hand abspringen und ihn auf ein Ziel werfen?



## 2 Stufe 2/3

### Ziel

Die Ziele der zweiten Stufe sind beidbeinige Sprünge in die Höhe und Weite und Erwerb der Rhythmisierungsfähigkeit beim Springen.

Material: Hürden, Hütchen, Stangen, Seile



Video-QR

### Übung 1

## Sprung über eine Hürde mit Steigerung der Weite



### Knotenpunkte

- » Kräftiger Abdruck
- » Flugphase
- » Diagonale Arm-Beinführung



Video-QR

### Übung 2

## Einbeinig-einbeinig-beidbeinig-beidbeinig Sprünge



### Knotenpunkte

- » Beinachse
- » Kräftiger synchroner Abdruck

### Notiz

2 Stufe  
2/3

## **Spielerischer Ansatz**

### **# Seilspringen mit vielen Sprungvariationen**

- Mit einem Zwischenhüpfer springen
- Ohne Zwischenhüpfer springen
- Rückwärts springen
- So lange springen, wie man kann
- Das Seil beim Springen kreuzen

### **# Hüpfender Kreis**

Die Gruppe verteilt sich auf der Kreislinie (1-2 Schritte vom Spielleiter entfernt). Der Leiter/ Die Leiterin dreht nun die Schnur im Kreis, so dass die Kinder darüber springen müssen. Die Kinder, die von der Schnur getroffen werden, sind ausgeschieden und das Spiel wird so lange gespielt, bis nur noch ein Kind übrig ist.

### **# Beidbeinig seitliches Hin- und Herhüpfen über einen Gegenstand, eine Linie oder in eine Zielfläche**

Die Kinder stehen rechts von einem Gegenstand (Seil, kleine Hürde etc.). Abdruck aus beiden Beinen über die Hürde und saubere beidbeinige Landung auf der anderen Seite. Wer schafft in einer vorgegebenen Zeit die meisten Spünge?

### **# Hütchenspringen**

Beidbeinig über Hütchen springen, ohne sie umzuwerfen!



## 3 Stufe 3/3

### Ziel

Ziele der dritten Stufe umfassen das Erlernen einbeiniger Sprünge in die Höhe und Weite, gezielte einbeinige Sprünge und verschiedene Sprünge am Trampolin.

Material: Hütchen, kleine Hürden, Reifen, Minitrampolin, Großtrampolin



Video-QR

### Übung 1 Einbeiniger Absprung „Freeze“



#### Knotenpunkte

- » Deutlicher Abdruck über den Vorderfuß
- » Lange Flugphase
- » Oberkörper leicht nach vorne
- » Fußwechsel pro Sprung



Video-QR

### Übung 2 Übersetzen der Anlaufgeschwindigkeit in die Weite



#### Knotenpunkte

- » Beinachse beachten
- » Arme in der Bewegung mitnehmen
- » Gesamtkörperspannung

### Notiz

3 Stufe  
3/3**Spielerischer Ansatz****# Tempelhüpfen**

Den Tempel auf dem Boden aufzeichnen. Die Kinder springen einbeinig von Feld zu Feld. Im letzten Feld drehen sie um. Wird ein Fehler gemacht, scheidet das Kind aus.

Fehler können sein:

- Springen ins falsche Feld (falsche Reihenfolge)
- Berühren des Bodens mit zwei Füßen (außer das Feld erlaubt dies)
- Berühren der Linien

Variante: Der Spieler/Die Spielerin wirft zuerst ein Stein auf ein Feld des Tempels. Auf dem Weg zum „Himmel“ darf er/sie dieses Feld nun nicht berühren. Auf dem Rückweg hebt er/sie den Stein wieder auf und gibt diesen dem/der nächsten Spieler/-in.

**# Sprünge durch die Reifenbahn**

- Das Kind springt beidbeinig von Reifen zu Reifen
- Das Kind springt nur mit dem linken/rechten Bein durch die Reifenbahn
- Das Kind springt abwechselnd mit dem linken und rechten Bein
- Jede Farbe bekommt eine Aufgabe: rote Reifen nur mit dem rechten Bein, grüne Reife nur mit dem linken Bein, blaue Reifen beidbeinig durchspringen...

**# Luftballons als Höhenreiz**

Mit wenigen Schritten anlaufen, mit einem Bein abspingen und gleichzeitig versuchen mit einer Hand den Luftballon zu berühren. Luftballon dem Sprungniveau der Kinder anpassen.

**# Hindernissprünge über Matten, Reifen, Kasten, Medizinbälle, Bänke etc.**

- Hindernisparcours aufbauen
- rechtes/linkes Bein, Wechselsprünge etc.

**# Skispringen**

Mattenbahn mit Abständen (1-2m) zwischen den Matten auslegen, Kinder überspringen die Matten mit angewinkeltem Knie und ausgestrecktem Sprungbein und versuchen wie ein Skispringer/ Skispringerin zulanzen.

***„Nicht das Handtuch werfen!“***



Bewegungskompetenz

## Werfen & Fangen



Die Bewegungsgrundformen Werfen und Fangen bilden die Basis für das Ausüben zahlreicher Sportarten wie zum Beispiel Rückschlag- und Spielsportarten oder Wurfdisziplinen der Leichtathletik. Bei vielen Sport- und Ballspielen spielt das Werfen und Fangen somit eine bedeutende Rolle. Mit Hilfe dieser Übungen lernen die Kinder die grundlegenden Eigenschaften des Balles und die unterschiedlichen Bewegungsformen des Balles kennen. Weitere Ziele sind die Darbietung verschiedener Gegenstände bzw. Ballarten, die Einschätzung des individuellen Flugverhaltens (Zielwurf), das Erlernen der grundlegenden Technik des Werfens und Fangens und Sammlung vielfältiger Wurferfahrungen in die Höhe und Weite.

### **Werfen & Fangen im Sport:**

Baseball, Frisbee, Handball, Leichtathletik ...

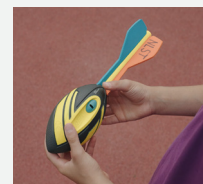


## 1 Stufe 1/3

### Ziel

Ziele dieser Stufe sind das Sammeln von Wurferfahrungen (freies Werfen und Fangen), einarmige Würfe und das Erlernen der Schlagwurftechnik mit der Vortex Wurfrakete.

Material: Verschiedene Bälle (Tennisbälle, Schlagbälle, Schweifbälle, Wurfraketen usw.), Tücher, Vortex Wurfrakete

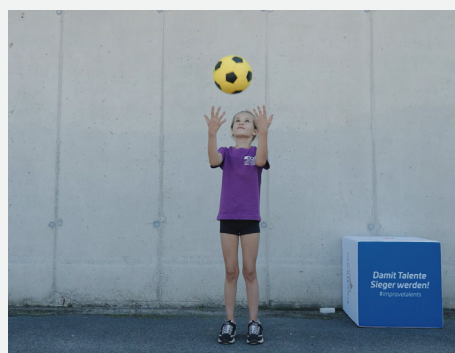
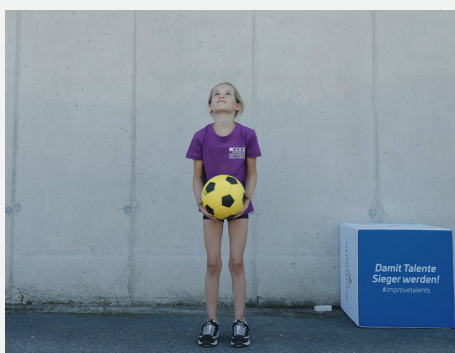


Vortex Wurfrakete



Video-QR

### Übung 1 Freies Werfen und Fangen



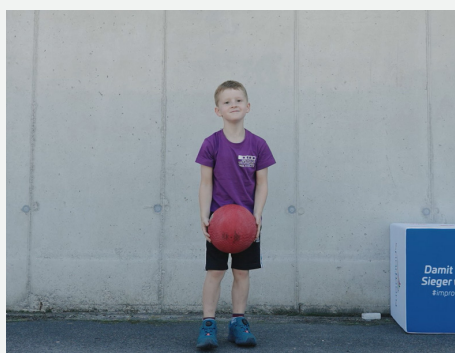
#### Knotenpunkte

- » Ball mit gerader Flugbahn nach oben werfen
- » Blick folgt dem Ball
- » Vorbereiten zum Fangen
- » Ball zum Körper führen



Video-QR

### Übung 2 Freies Werfen und Fangen mit Klatschen



#### Knotenpunkte

- » Ball mit gerader Flugbahn nach oben werfen
- » Einmal in die Hände klatschen
- » Zum Fangen vorbereiten
- » Ball fangen und zum Körper führen



Video-QR

### Übung 2 Werfen mit Vortex



#### Knotenpunkte

- » Gegenbein nach vorne stemmen
- » Gegenarm zeigt die Richtung vor
- » Blick folgt dem Arm
- » Wurf von hinten mit Vorbiegen des Ellbogens

\* Haltung Vortex

Pfeil zeigt nach hinten, mit der Hand die Vortex Wurfrakete umschließen, Daumen liegt auf „Auge“



1 Stufe  
1/3

## *Spielerischer Ansatz*

### # *Fliegerstaffel*

Die Kinder sollen die Flugeigenschaften verschiedener Wurfgeräte kennenlernen. Dazu sollen sie die Geräte aus dem Stand als Schlagwurf sowohl mit rechts als auch mit links möglichst weit wegwerfen.

### # *Partnerübung I*

Zwischen den beiden Kindern mittig einen Gymnastikreifen auflegen. Der Ball soll in dem Gymnastikreifen aufkommen und dann vom anderen Kind gefangen werden. Den Abstand zum Gymnastikreifen dem Wurf- und Fangniveau der Kinder anpassen.

### # *Partnerübung II*

Die Kinder stehen sich mit ca. 2-3m Abstand gegenüber. Jedes Kind hat einen Ball. Auf Kommando werfen beide Kinder gleichzeitig den Ball zum Partner und versuchen den Ball des anderen Kindes zu fangen.

### # *Partnerübung III*

Wie Partnerübung II, aber die Kinder stehen in einem Reifen und dürfen diesen nicht verlassen (Passgenauigkeit).

### # *Partnerübung IV*

Auf der rechten und linken Seite einer aufgestellten Weichbodenmatte steht jeweils ein Kind. Ball über die Weichbodenmatte (Hindernis) zuwerfen und fangen.

## 2 Stufe 2/3

### Ziel

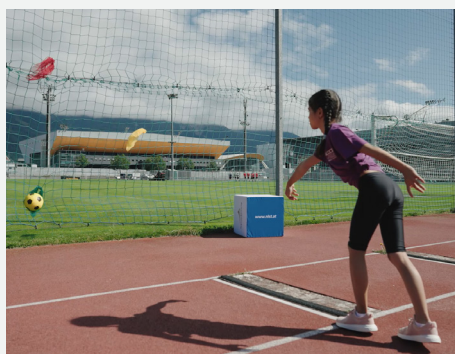
Das Ziel dieser Stufe ist die Steigerung der Zielgenauigkeit beim Werfen mit unterschiedlichen Gegenständen. Weiters soll die richtige Wurftechnik mit einem Schlagball geübt werden.

Material: Verschiedene Bälle, Tücher, Markierungen



Video-QR

### Übung 1 Zielwurf



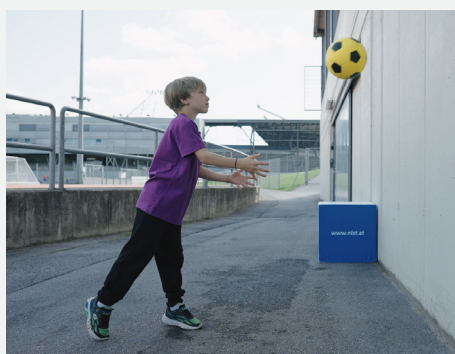
### Knotenpunkte

- » Gegenbein nach vorne stemmen (Schrittstellung)
- » Ball schulterhoch nach hinten führen
- » Gegenarm nach vorne bringen (zeigt auf Ziel)
- » Wurfarm bleibt gestreckt
- » Hoher Abwurf (Ball über Kopf führen)



Video-QR

### Übung 2 Werfen des Balles an die Wand und wieder fangen



### Knotenpunkte

- » Abstand zur Wand ca. 2m bzw. je nach Können variieren
- » Gegenbein nach vorne stellen
- » Zielmarkierung anvisieren
- » Ball an die Markierung werfen und wieder fangen (Timing)

### Notiz

**2** Stufe  
/3**Spielerischer Ansatz****# Ziele abwerfen**

Aus dem Stand sollen die Kinder versuchen, Ziele abzuwerfen, welche sich mind. in Reichhöhe und höher befinden. Als Aufbau eignen sich Markierung an der Wand oder auch angeklebte A3 Zettel, die die Kinder z.B. mit Tennisbällen aus geeigneter Entfernung abwerfen sollen.

**# Wurfbude**

Die Blechdosen werden zu einer Pyramide aufgebaut (TIPP: Die Wurfbude auf Kästen aufbauen, damit der Blick nicht nach unten gerichtet ist). Die Kinder sollen aus geeignetem Abstand versuchen mit max. 3 Würfeln, die Pyramide zu lösen. Für jede heruntergefallene Blechdose erhalten sie einen Punkt; räumen sie alle Dosen mit einem Wurf ab, erhalten sie 3 Zusatzpunkte.

Alternativ: Für die drei Würfe stehen den Kindern unterschiedliche Abwurflinien zur Verfügung. Die Anzahl der Punkte wird mit der Punktzahl der Abwurflinie (die am weitesten entfernte Linie gibt die meisten Punkte) multipliziert.

**# Überwerfen**

in der Halle wird ein Volleyballnetz gespannt. Die Kinder sollen versuchen, ihre Wurfgeräte aus selbstgewähltem Abstand aus der Schrittstellung über das Volleyballnetz zu werfen. (mit rechts und links üben).

**# Abpraller**

Jedes Kind erhält einen Tennisball und stellt sich in selbstgewähltem Abstand vor eine Wand. Aus der Schrittstellung sollen sie ihren Tennisball mit der Schlagwurfbewegung so gegen die Wand werfen, dass sie diesen nach dem Abprallen von der Wand und vom Boden wieder auffangen können. Mit zunehmendem Abstand muss die Wurfkraft erhöht werden. Geübte Kinder können den Ball nach dem Abprallen von der Wand auch direkt fangen.

**# Treibjagd**

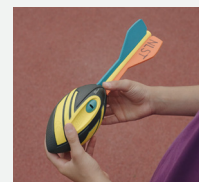
2 Gruppe bilden und an der hinteren rechten und linken Spielfeldmarkierung aufstellen. An der Mittellinie werden Basket- oder Medizinbälle aufgelegt. Ziel der Übung ist es, die Bälle in der Mitte zu treffen und über die gegnerische Ziellinie zu bewegen. Achtung, dass die Kinder nicht übertreten.

## 3 Stufe 3/3

### Ziel

Ziele dieser Stufe sind das Erlernen der Weitwurf-Technik mit Schlagball und der Wurfauslage-Technik.

Material: Vortex, Schlagball, verschiedene Bälle



Vortex Wurfrakete



Video-QR

### Übung 1 Wurf mit Anlauf



### Knotenpunkte

- » 3 Schritt Anlauf
- » Vortex schulterhoch nach hinten führen
- » Gegenbein nach vorne stemmen
- » Gegenarm nach vorne oben zeigen
- » Wurfarm gestreckt halten
- » Hoher Abwurf = Ball über Kopf führen
- » Ellbogen des Wurfarmes zieht vor
- » Werfen auch mit der schlechten Hand üben!



Video-QR

### Übung 2 Wurf aus dem Stand



### Knotenpunkte

- » Ball schulterhoch nach hinten führen
- » Gegenbein nach vorne stemmen
- » Gegenarm nach vorne oben zeigen
- » Wurfarm gestreckt halten
- » Hoher Abwurf = Ball über Kopf führen
- » Ellbogen des Wurfarmes zieht vor
- » Werfen auch mit der schlechten Hand üben!

### Notiz

3 Stufe  
3/3**Spielerischer Ansatz****# Überwerfen einer hochgespannten Zauberschnur**

Kinder werfen von einer festgelegten Abwurflinie aus dem Stand die Bälle über die Zauberschnur auf die andere Feldseite.

Variation I: Überwerfen der Zauberschnur mit Herangehen an die Abwurflinie

Variation II: Drei-Schritt-Rhythmus als Auftakt, Überwerfen mit Anlauf unter Beachtung der Abwurflinie

**# Zombielauf**

Jeder spielt bei Zombielauf gegen jeden. Die Spielleitung wirft einen Softball ins Spielfeld und schon beginnt das Spiel. Der Ballbesitz ist Jäger und versucht, seine Spieler abzuwerfen. Der Jäger darf allerdings nur drei Schritten laufen. Verliert ein Jäger den Ball, so darf dieser von einer beliebigen Person an sich genommen werden. Diese ist dann der neue Jäger. Abgeworfene Kinder verlassen das Spielfeld. Allerdings müssen sie das Spiel weiterhin beobachten, denn wenn diese Person, die sie abgeworfen hat, selbst abgeworfen wird, dann dürfen alle von ihr abgeworfenen Spieler in das Spielfeld zurückkehren. Fängt eine Person den Ball eines Jägers, so gilt der Jäger als getroffen und muss das Spielfeld verlassen. Die Spielleitung kann zu jedem beliebigen Zeitpunkt „Zombie“ rufen, dann dürfen die abgeworfenen Spieler wieder am Spiel teilnehmen (bietet sich nur an, wenn viele aus dem Spiel ausgeschieden sind).

**# Brennball**

Ein Spieler/ Eine Spielerin der Laufmannschaft muss einen Ball in das Feld werfen und versuchen, ein Freimal (Base) zu erreichen. Die Feldmannschaft kann dies verhindern, indem sie schnell den Ball zu einem vereinbarten Punkt („Brenner“) spielt.

Beim nächsten Werfer/ der nächsten Werferin können weitere Freimale erlaufen werden. Sind alle Freimale einmal erreicht worden gibt es einen Punkt. Wird der Ball vorher zum „Brenner“ gespielt, ist der Läufer/ die Läuferin dadurch „verbrannt“ (ausgeschieden). Jeder Spieler und jede Spielerin der Laufmannschaft darf einmal werfen, dann wechseln die Rollen zwischen Feld- und Laufmannschaft. Für das Durchlaufen aller Freimale unter einem Wurf bekommt das Kind 3 Zusatzpunkte.

***„Jetzt gehen wir auf die Rolle!“***

Bewegungskompetenz

## Rollen & Stützen



Die Kinder erlernen in dieser Lektion die turnerischen Grundelemente „Rollen und Stützen“. Mithilfe der vorbereitenden Übungen können die Kinder die Rolle vorwärts und rückwärts ohne Hilfe ausführen. Ein weiteres Ziel ist die Schaffung des Zugangs zum Bodenturnen. Hier spielt die spielerische Kraftschulung der oberen Extremität einerseits eine große Rolle, um höher gelegene Hindernisse erklimmen zu können und zum anderen um komplexe Übungen wie freies Rad, Handstand etc. zu bewältigen.

Außerdem ist die Rollbewegung vorwärts bzw. abrollen eine wichtige Fertigkeit, um später in vorhersehbaren Situationen z.B. bei einem Sturz zur Prävention von Verletzungen durchführen zu können.

### **Rollen & Stützen im Sport:**

Breakdance, Judo, Raufen, Ringen, Tanz, Turnen, Voltigieren ...

## 1 Stufe 1/3

### Ziel

Die Kinder erlernen in der ersten Stufe die turnerischen Grundelemente Rückenschaukel, Käferrolle und Rolle vorwärts von einer Erhöhung. Die Kinder entwickeln die Fähigkeit hohe Gegenstände bzw. Hindernisse zu erklimmen und sich hochziehen zu können.

Material: Matte, Erhöhung, schiefe Ebene (Hang, Reutherbrett, etc.)



Video-QR

### Übung 1 Käferrolle



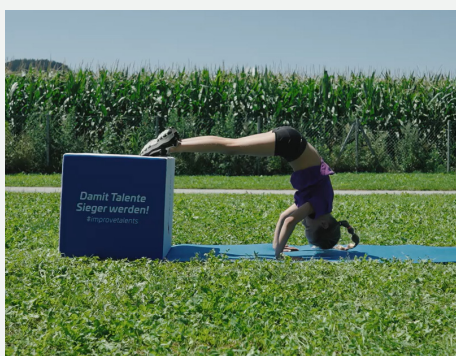
#### Knotenpunkte

- » Sitz mit geradem Rücken
- » Beine am Boden aufstellen, Hände greifen auf das Schienbein
- » Langsam nach hinten bis in den Nacken rollen
- » Wieder vor in den Sitz rollen
- » Dynamischer Bewegungsfluss
- » Variation: aus dem Stand



Video-QR

### Übung 2 Rolle vorwärts mit Beinen auf einer Erhöhung



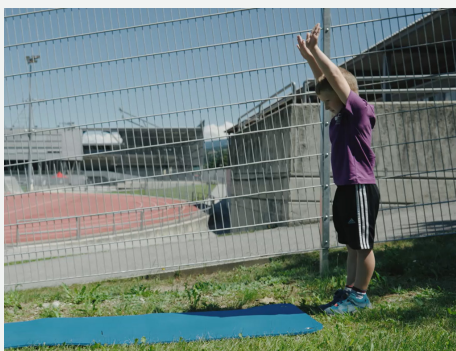
#### Knotenpunkte

- » ca. kniehohe Erhöhung (Hocker, Couch, Bank etc.) wählen
- » Hände am Boden schulterbreit aufsetzen
- » Fußspitzen auf Erhöhung ablegen
- » Beine gestreckt halten
- » Blick zur Erhöhung (Kinn zur Brust)
- » Leichter Impuls der Beine
- » Abrollen



Video-QR

### Übung 2 Rolle vorwärts schiefe Ebene



#### Knotenpunkte

- » Hüftbreiter Stand
- » Beine parallel
- » in die Hocke gehen und Hände am Boden aufsetzen
- » Kinn zur Brust
- » Abrollen
- » Schwung mitnehmen und aufstehen





1 Stufe  
1/3

## Weitere Übungen



Video-QR

### Übung 4 Großes Krabbeln



#### Knotenpunkte

- » Vierfüßlerstand
- » Hände unter den Schultern und Knie unter dem Becken aufsetzen
- » Knie knapp vom Boden abheben
- » Spannung im Rumpf halten
- » Kleine Schritte vorwärts-rückwärts-seitwärts
- » Passgang / Diagonales Bewegen variieren



Video-QR

### Übung 5 Spinnengang



#### Knotenpunkte

- » Vierfüßlerstand rücklings (Bauch zeigt zur Decke)
- » Hände unter den Schultern und Füße nah am Gesäß aufsetzen
- » Beinachse beachten
- » Becken anheben
- » Spannung aufbauen und halten
- » Kleine Schritte vorwärts-rückwärts-seitwärts

#### Notiz

## 1 Stufe 1/3

### **Spielerischer Ansatz**

#### # **Seitliches Rollen über einen Abhang**

Die Kinder liegen oben an einem Abhang, entweder nacheinander oder mit etwas Abstand nebeneinander, rollen sie nun seitlich den Abhang hinunter, dabei die Arme nach vorne über den Kopf ausstrecken und Körperspannung halten.

#### # **Eine Turnmatte wird über das Sprungbrett gelegt**

Aufgabe: Aus dem Hockstand auf dem Sprungbrett Rolle vorwärts auf die schiefe Ebene hinunterrollen.

#### # **Purzeln über den Schneidersitz (über die linke/rechte Schulter)**

Die Kinder sitzen im Schneidersitz, nun Gleichgewichtsverlagerung nach rechts oder links und anschließend nach hinten, über die entgegengesetzte Körperseite wieder in den Schneidersitz zurück aufrichten, in beide Richtungen üben.

#### # **Rückenschaukel aus dem Hocksitz**

Die Kinder sind in der Hocke, die UNterschenkel mit den Händen festhalten und nach hinten über das Gesäß absitzen, mit rundem Rücken nach hinten und anschließend wieder nach vorne Schaukeln, dann wieder in die Hocke zurückkehren.

#### # **Kerze**

Mit gestreckten Beinen zurückrollen in die Kerze, dann mit rundem Rücken und gestreckter Hüfte nach vorne abrollen.

#### # **Fangenspiele / Staffelspiele**

Fortbewegen wie ein Tier.

## 2 Stufe 2/3

### Ziel

Die Kinder erlernen in der zweiten Stufe die turnerische Grundelemente Rolle vorwärts mit Aufstehen ohne Hilfsmittel und Rolle rückwärts auf einer schiefen Ebene bis hin zur Rolle rückwärts ohne Hilfsgerät. Weiters folgen Vorübungen für Handstand und Rad.

Material: Matte, weicher Untergrund, schiefe Ebene (Hang, Reutherbrett...)



Video-QR

### Übung 1 Rolle vorwärts ohne Hilfsgerät



#### Knotenpunkte

- » Hüftbreiter Stand
- » Beine parallel
- » In die Hocke gehen
- » Hände aufsetzen
- » Kinn zur Brust
- » Abrollen mit rundem Rücken



Video-QR

### Übung 2 Rolle rückwärts schiefe Ebene



#### Knotenpunkte

- » Hüftbreiter Stand
- » Beine parallel
- » In die Hocke gehen
- » Mit rundem Rücken abrollen
- » Hände neben den Ohren aufsetzen
- » Frühes Stützen am Boden
- » Aufstehen
- » Variation: aus dem Sitz starten



Video-QR

### Übung 3 Rolle rückwärts



#### Knotenpunkte

- » Hüftbreiter Stand
- » Beine parallel
- » In die Hocke gehen
- » Frühes stützen der Hände neben den Ohren
- » Mit rundem Rücken abrollen
- » Aufstehen
- » Variation: aus dem Sitz starten

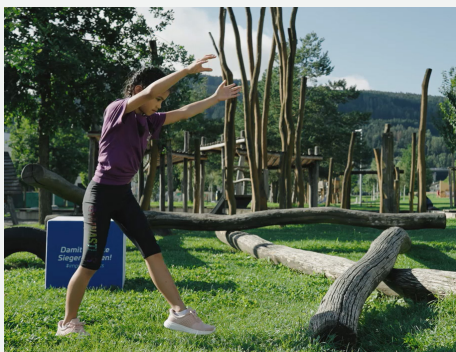
2 Stufe  
/3

## Weitere Übungen



Video-QR

### Übung 4 Vorübung Rad



#### Knotenpunkte

- » Mit den Händen auf Langbank, Baumstamm oder ähnlichem abstützen
- » Hände versetzt aufsetzen
- » Seitwärts auf die andere Seite springen
- » Hüfte immer höher bringen



Video-QR

### Übung 5 Freies Rad



#### Knotenpunkte

- » Seitlicher schulterbreiter Stand
- » Arme über Kopf bringen
- » Mit dem Bein weit vorsteigen
- » Mit den Händen versetzt am Boden aufsetzen
- » Hüfte immer höher bringen
- » Beine gestreckt durchschlagen



Video-QR

### Übung 6 Vorübung Handstand



#### Knotenpunkte

- » Hände schulterbreit am Boden aufsetzen
- » Blick zur Wand, Säule, Partner...
- » Mit den Beinen an Wand, Säule, Partner hochwandern
- » Position halten
- » Ein Bein von der Wand lösen
- » Position stabilisieren
- » Zweites Bein lösen
- » Partnersicherung

2<sup>Stufe</sup>  
/3

## **Spielerischer Ansatz**

### **# Partnerübung**

Rollen aus der Kipplage in den Stand. Dazu liegt ein Kind mit dem Rücken auf dem Boden und streckt die Beine nach hinten-oben zu seinem Partner. Der Partner / Die Partnerin fasst die Beine und schwingt diese zurück, um ihm Schwung zu geben.

### **# Rollen über das Reutherbrett**

Eine Turnmatte wird über das Sprungbrett gelegt. Auf dem Sprungbrett in den Hocksitz gehen und eine Rolle rückwärts über die schiefe Ebene hinunter turnen. Landung auf den Füßen

### **# Purzeln Wall walks über den Schneidersitz (über die linke/rechte Schulter)**

Liegestützposition einnehmen, die Füße sind dabei knapp vor der Wand aufgestellt. Mit den Füßen so hoch wie möglich die Wand hinaufgehen, gleichzeitig mit den Händen so nahe wie möglich zur Wand bis in den Handstand nachgehen. Diese Position kurzhalten und wieder zurück

### **# Weichboden**

Aufschwingen in den Handstand. Einen Weichboden an die Wand lehnen. Blick zum Weichboden, Hände absenken und knapp vor dem Weichboden aufsetzen. Beine nach oben schwingen und mit den Fersen in den Weichboden schlagen, Position kurz halten und wieder zurück schwingen zur Ausgangsposition

### **# Kreiselrad**

Über die Bank ein kleines Rad turnen

### **# Mattengasse**

Zwei Weichboden mit geringem Abstand nebeneinander aufstellen. Durch diese Gasse versuchen die Kinder ein Rad zu schlagen



## 3 Stufe 3/3

### Ziel

Ziele dieser Stufe sind das Erlernen der ersten Flugrolle über ein Hindernis und Kopfstand an der Wand. Die Kinder erlernen in dieser Stufe in den Stütz zu springen bzw. ihn zu halten und das freie Rad.

Material: Matte, Wand, Erhöhung, Barren, Stützmöglichkeit



Video-QR

### Übung 1 Rollen vorwärts aneinandergereiht



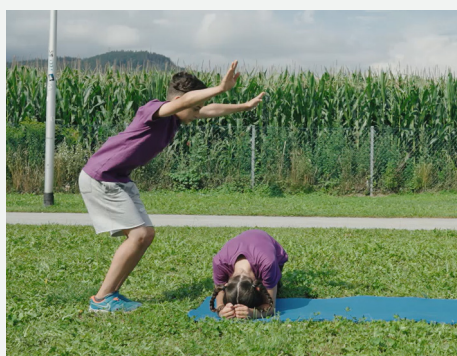
#### Knotenpunkte

- » Hüftbreiter Stand
- » In die Hocke gehen und Hände am Boden aufsetzen
- » Kinn zur Brust
- » Abrollen
- » Schwung mitnehmen und aufstehen (Impuls mit nach vorne nehmen)
- » Zweite Rolle ohne Verzögerung anreihen



Video-QR

### Übung 2 Vorübung Sprungrolle



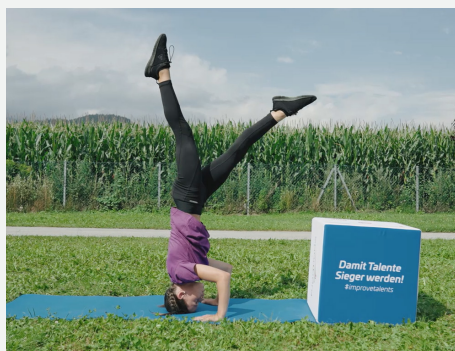
#### Knotenpunkte

- » Rolle über ein anderes Kind oder Hindernis
- » Weites Vorgreifen der Arme
- » Beine in der Luft parallel halten



Video-QR

### Übung 2 Vorübung Kopfstand



#### Knotenpunkte

- » Beine auf Erhöhung ablegen
- » Blick zur Erhöhung und Hände am Boden aufsetzen
- » Kopf liegt auf der Stirn auf und bildet mit Händen ein Dreieck
- » Balance liegt auf den Händen
- » Körperspannung halten
- » Ein Bein langsam von der Erhöhung lösen
- » Position stabilisieren
- » Zweites Bein lösen



3 Stufe  
3/3

## Weitere Übungen



### Übung 4 Kopfstand an die Wand



#### Knotenpunkte

- » Stützposition mit Blick zur Wand
- » Geringen Abstand zur Wand wählen
- » Krone des Kopfes liegt am Boden auf
- » Balance auf den Händen verteilen
- » Mit den Beinen an der Wand hochwandern
- » Körperspannung halten
- » Ein Bein von der Wand lösen
- » Position stabilisieren
- » Zweites Bein lösen



### Übung 5 Springen in den Stütz und Halten

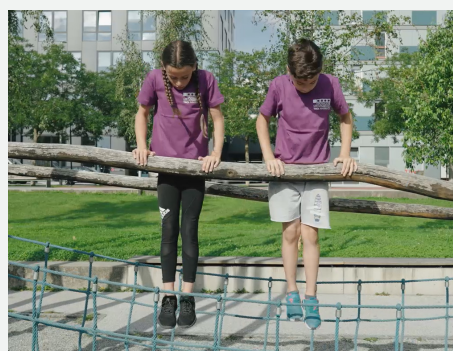


#### Knotenpunkte

- » Im Stütz Abdruck aus den Armen
- » Rumpfspannung halten
- » Kein Schwungeinsatz



### Übung 5 Variation Wer schafft mehr?



#### Knotenpunkte

- » Im Stütz Abdruck aus den Armen
- » Rumpfspannung halten
- » Kein Schwungeinsatz
- » Spielerische Kraftschulung

3 Stufe  
3/3

## Weitere Übungen



Video-QR

### Übung 6 Handstand gegen die Wand



#### Knotenpunkte

- » Abstand zur Wand nicht zu groß wählen
- » Vorschwingen der Arme und eines Beines
- » Weiteres Vorsetzen der Arme
- » Abdruck vom Bein
- » Spannung halten
- » Bein schließen
- » Blick nach unten (zwischen die Fingerspitzen)
- » Partnersicherung (Schwung abfangen)

#### Notiz



3 Stufe  
3/3

## Spielerischer Ansatz

### # Variationen

- Rolle vorwärts mit weitem Vorsetzen der Arme (aus dem Stand)
- Sprungrolle auf erhöhter Mattenbahn
- Sprungrolle aus dem Anlauf mit Absprung vom Sprungbrett auf eine Weichbodenmatte

### # Kopfstand 1

Grundposition ist der Hockstand, Fersensitz oder die Bankstellung vor der Wand: mit dem Rücken zur Wand in die Position gehen, Kopf vor den Händen am Boden aufsetzen. Kopf ist die Spitze des Dreiecks und mit den Füßen zwei bis drei Schritte die Wand hinauf- und hinunterlaufen

### # „Tanzbär“

Auf dem Barren stehend durchstützen

### # Reck

In den Stütz springen, kurze Zeit halten, rückwärts abgehen

- Wer hält länger aus?
- Wettkämpferisch: wer schafft mehr Stützsprünge?

### # Partnerübung Schubkarre fahren

Ein Kind hält die Füße des anderen Kindes fest und dieses läuft mit den Händen vorwärts. Wichtig ist dabei, die Rumpfspannung zu halten.

### # Wettkampf

Wer kann länger den Handstand an der Wand halten?

***„ Wahre Ruhe ist nicht Mangel an Bewegung,  
sie ist Gleichgewicht der Bewegung. “***



Bewegungskompetenz

## Balancieren



Die Kinder entwickeln die Fähigkeit den Körper im Gleichgewicht zu halten oder während bzw. nach einer Bewegung wieder schnell ökonomisch das Gleichgewicht herstellen zu können. Das Gleichgewicht nimmt eine wichtige Rolle bei der Sturzprävention ein, in dem die Kinder bzw. Menschen ökonomisch und sicher in unvorhersehbaren Situationen handeln.

Hinsichtlich des Gleichgewichts entwickeln die Kinder die Kompetenz, die Signale über die Raumlage des Körpers bei motorischen Handlungen, Richtungs- und Beschleunigungsveränderungen zu verarbeiten und bewältigen spielerische und abwechslungsreiche Gleichgewichtsaufgaben.

### **Balancieren im Sport:**

Cheerleading, Eislaufen, Skifahren, Slacklinen, Taekwondo...

1 Stufe  
1/3

**Ziel**

Es werden unterschiedliche Arten des Körpergleichgewichts geschult, die sich zwischen statischem und dynamischem Gleichgewicht unterscheiden. Die Kinder entwickeln die Fähigkeit das Körpergleichgewicht auf niedrigeren stabilen Geräten bei Bewegungen ohne Ortsveränderung (Standgleichgewicht) und bei Bewegungen mit Ortsveränderung (Balanciergleichgewicht) zu halten bzw. wiederherstellen zu können.

Material: Bordsteinkante, Linien



Video-QR

**Übung 1**

**Gehen auf der Bordsteinkante vorwärts-rückwärts**



**Knotenpunkte**

- » Fuß vor Fuß setzen
- » Arme zum Ausbalancieren seitlich ausstrecken
- » Rumpfspannung aufbauen „Bauchnabel einziehen“



Video-QR

**Übung 2**

**Standwaage auf der Bordsteinkante**



**Knotenpunkte**

- » Blick nach vorne
- » Gleichgewicht finden
- » Oberkörper nach vorne neigen
- » Ein Bein in die Waagrechte bringen
- » Arme seitlich zum Ausbalancieren ausstrecken

**Notiz**

1 Stufe  
1/3

## ***Spielerischer Ansatz***

### **# *Im Freien alle Anreize zum Balancieren nützen***

Baumscheiben, Baumstämme, Gehwege mit Steinplatten, Bürgersteigkante  
Dabei zwischen rückwärts - vorwärts - seitwärts balancieren wechseln

### **# *In der Turnhalle***

Bodenmarkierungen/Linien in verschiedenen Tempi nachgehen  
Variation: Schattenlauf hinter einem Partner

### **# *Sandschlange***

Langes Tau in verschiedenen Formen entlang balancieren

### **# *Freeze***

Alle Kinder laufen kreuz und quer durch den Raum / begrenztes Spielfeld. Bei Musikstopp Position auf einem Bein suchen und stabilisieren.

2 Stufe  
2/3

**Ziel**

Die Kinder entwickeln die Fähigkeit, auf höheren stabilen Geräten ihr Gleichgewicht bei Bewegungen mit Ortsveränderung (Balanciergewicht) und bei Drehbewegungen um die Körperachse aufrechterhalten bzw. wiederherstellen zu können. Ein Wechsel zwischen vorwärts-rückwärts-seitwärts wird hier angestrebt. Erschwert wird diese Übung durch das Ausschalten von Sinnen, wie Balancieren mit geschlossenen Augen.

Material: Balken (verschiedene Breiten), Langbank, Bälle



Video-QR

**Übung 1**  
**Gehen am Balken**



**Knotenpunkte**

- » Fuß vor Fuß setzen
- » Mit den Armen ausbalancieren
- » Blick nach vorne
- » Rumpfspannung aufbauen
- » Rückwärts wie vorwärts
- » Stabile Körperhaltung



Video-QR

**Übung 2**  
**Gehen am Balken mit geschlossenen Augen**



**Knotenpunkte**

- » Übung wie oben
- » Ausschalten des visuellen Aspektes

**Notiz**

2 Stufe  
2/3

## ***Spielerischer Ansatz***

### **# Auf der Langbank gehen**

Mit der breiten Seite beginnen, danach die Langbank umdrehen und auf der schmalen Seite balancieren. Vielseitigkeit ausbilden durch Variation von seitwärts, rückwärts, mit Drehung, auf Zehenspitzen, mit geschlossenen Augen oder beispielsweise auf unterschiedlichen Höhen

### **# Kreuzende Wege**

Die Kinder suchen auf der Langbankkante den Platz zutauschen, ohne herunterzufallen.

### **# Hahnenkampf**

Zwei Kinder stehen sich auf der Langbankkante frontal gegenüber und halten die Handflächen gegeneinander. Wer kann das andere Kind durch leichte Stoßbewegungen aus dem Gleichgewicht, d.h. zum Verlassen der Langbank, bringen?

### **# Balltransport**

Von einem Bankende zum anderen mit einem Partner/ einer Partnerin den eingeklemmten Ball transportieren; Bauch zu Bauch; Rücken zu Rücken; Kopf zu Kopf

3 Stufe  
3/3

**Ziel**

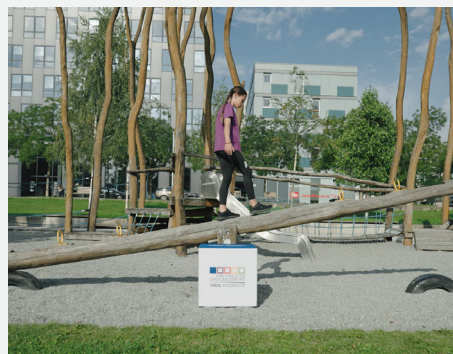
Die Kinder entwickeln die Fähigkeit, ihr Körpergleichgewicht auf instabilen Geräten z.B. Wippe bei unterschiedlichen Bewegungsformen (vorwärts, rückwärts, Drehung etc.) aufrechtzuerhalten.

Material: Wippe (Kinderspielplatz), instabile Unterlagen, Langbank, Pezziball, Pedalo



Video-QR

**Übung 1**  
**Gehen über die Wippe vorwärts - rückwärts**



**Knotenpunkte**

- » Fuß vor Fuß setzen
- » Arme zum Ausbalancieren seitlich ausstrecken
- » Gleichgewicht halten (Rumpfspannung)
- » Wippe ausbalancieren / im Gleichgewicht halten



Video-QR

**Übung 2**  
**Gehen über die Wippe mit 1/2 Drehung**



**Knotenpunkte**

- » Fuß vor Fuß setzen
- » Arme zum Ausbalancieren
- » Gleichgewicht halten
- » Wippe ausbalancieren / im Gleichgewicht halten
- » 1/2 Drehung in der waagerechten Position

**Notiz**



3 Stufe  
3/3

## ***Spielerischer Ansatz***

### **# *Wippende Bank***

Eine Langbank wird mit der breiten Seite so auf ein Kastenoberteil gelegt, dass eine Wippe entsteht. Die Langbankenden werden mit Matten unterlegt. Durch langsames Überqueren neigt sich die Wippe von der einen auf die andere Seite.

- 2 Kinder versuchen, die Wippe ins Gleichgewicht zu bringen
- Das Gleichgewicht soll mit geschlossenen Augen gefunden werden
- Gelingt ein Platzwechsel (Wege kreuzen) in der Schwebelage, ohne das Gleichgewicht zu verlieren?
- Steigerung: über die Wippe gehen und einen Ball während der Fortbewegung hochwerfen oder auf den Boden prellen

### **# *Schlappseil***

Zwischen zwei Reckpfosten wird ein Schlappseil oder Tau befestigt. Das Kind sucht verschiedene Bewegungsmöglichkeiten auf dem Schlappseil. (Einbeinstand, Kauerstellung usw.)

### **# *Balance Parcours***

Aus verschiedenen Elementen wie Slacklines, große Medizinbälle, Pedalos, Reckstangen, Leiter, Matten etc. einen Balance Parcours aufbauen, der überwunden werden muss.

***„ Was ist rosa und hangelt sich von Tortenstück  
zu Tortenstück? Ein Tarzipan. “***



Bewegungskompetenz

## Klettern & Hangeln



Kinder lieben es, in die Höhe zu klettern und genießen es, sich über dem «sicheren» Boden fortzubewegen. Sie klettern gerne und viel und können sich sehr gut selbst einschätzen. Durch vielseitiges Klettern und Hangeln wird eine Kräftigung der gesamten Skelettmuskulatur erzielt. Neben der Kraftentfaltung entwickeln die Kinder die Kompetenz, das Körpergewicht zu halten und den Körper durch Körperspannung zu kontrollieren. Doch nicht nur physisch, auch psychisch nimmt das Klettern Einfluss auf die Entwicklung. Durch zunehmende Bewegungserfahrungen im Stützen, Klettern und Hangeln wächst die Fähigkeit mit Risiko und Mut selbstsicher umzugehen.

### **Klettern & Hangeln im Sport:**

Klettern, Parkour, Turnen ...

## 1 Stufe 1/3

### Ziel

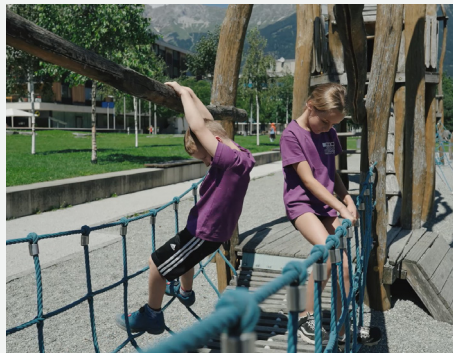
Die Kinder entwickeln die Fähigkeit Hindernisse zu erklimmen und leichte Routen wie beispielsweise das Klettergerüst auf dem Spielplatz oder einen Baum ohne Hilfestellung hinaufklettern zu können.

Material: Einstieg Bouldern „Alltagsgegenstände“, Spielplatz, Wald



Video-QR

### Übung 1 Klettern am Spielplatz



#### Knotenpunkte

- » Sauberes Greifen und Steigen
- » 3 Kontakte kleben am Klettergerüst
- » Höhe beachten



Video-QR

### Übung 2 Baum



#### Knotenpunkte

- » Sauberes Greifen und Steigen
- » Körpernah am Baum

### Notiz

## 1/3 Stufe

### *Spielerischer Ansatz*

#### # **Baumkraxeln**

Auf kleine Bäume mit niedriger Höhe klettern

#### # **Sprossenwandboulder**

- Sprossenwand von links nach rechts queren, dann von rechts nach links
- Reifen in der Sprossenwand befestigen. Durch diesen Parcours klettern, ohne die Reifen zu berühren

#### # **Kletterslalom**

Die Kinder klettern frei an der Sprossenwand oder an der Gitterleiter um Fähnchen oder Spielbändchen herum.

- Freie oder vorgegebene Routenwahl.
- Die Kinder starten von beiden Seiten und probieren, möglichst geschickt aneinander vorbei zu klettern.
- Die Kinder tauschen die Plätze durch Über-/Unterklettern.
- Die Kinder klettern um das rote Spielband herum.
- Die Kinder machen bei jedem blauen Band eine Drehung um die Längsachse.
- Die Kinder klettern mit Überkreuzen der Arme oder mit Überkreuzen der Beine.

#### # **Kletterturm**

Man türmt die Bänke versetzt aufeinander. Die Kinder sollen diesen Turm hinauf- und hinuntersteigen.

## 2 Stufe 2/3

### Ziel

Die Kinder entwickeln die Fähigkeit sich durch Weitergreifen der Hände dynamisch fortzubewegen. An einer Strickleiter und beim Hängen z.B. an einem Reck erleben die Kinder, wie sie ihren Körper durch gezielte Körperspannung kontrollieren können.

Material: Kinderspielplatz, Möglichkeit zum Klettern, Hangeln, Schwingen



Video-QR

### Übung 1 Schwingen an der Strickleiter



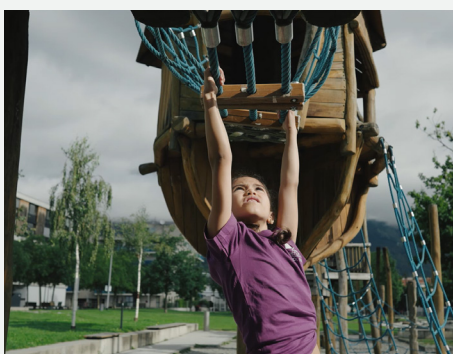
#### Knotenpunkte

- » Gestreckte Körperhaltung
- » Wirbelsäule und Hüftwinkel möglichst gestreckt
- » Schultern, Hüfte und Knöchel in einer Geraden
- » Beine nach vorne und hinten schwingen



Video-QR

### Übung 2 Freies Klettern und Hangeln



#### Knotenpunkte

- » Sauberes Greifen in der Vorwärtsbewegung
- » Mit geringem Abstand zum Boden beginnen

### Notiz

2 Stufe  
/3

## *Spielerischer Ansatz*

### # *Affenhang*

Frei an Schaukelringen, Hangelgriffen, Ästen etc. hängen

### # *Schluchten Kletterer*

- In einer Schlucht (zwischen zwei Weichbodenmatten) hinauf und hinunter klettern
- Eine Weichbodenmatte mit den Springseilen an der Sprossenwand befestigen. Mithilfe des Seils an der Weichbodenmatte hinauf klettern

### # *Schaukelringe*

Zwischen den Ringen werden Kästen in kurzem Abstand aufgestellt. Die Kinder hangeln/schwingen mit Hilfe der Schaukelringe von einem Kasten zum nächsten.

### # *Bierbankumrundung*

Um eine Bierbank klettern ohne den Boden zu berühren

## 3 Stufe 3/3

### Ziel

Das Augenmerk liegt auf der Steigerung der Schwierigkeit im Klettern. Kinder, die sicher bei den vorherigen Stufen sind, können ihre ersten Schritte im Vorstieg im Freizeitklettern wagen. Gleichzeitig soll den Kindern die Partnersicherung vermittelt werden.

Material: Gerade Stangen, Straßenschilder, Taue, Langbänke



Video-QR

### Übung 1 Stangenklettern



### Knotenpunkte

- » Kletterschluss bzw. Fußsohlen aneinander
- » Körpernah klettern
- » Mit den Armen weitergreifen
- » Maximale Kletterhöhe vorgeben
- » Variation: von Stange zu Stange klettern

### Notiz



3 Stufe  
3/3

## *Spielerischer Ansatz*

### # *Stangenvariationen*

- Zwei Stangen schräg aufstellen und hochklettern
- Eine Stange schräg aufstellen und auf allen Vieren hochklettern
- Auf Zeit: Wer ist schneller oben?

### # *Piazen*

- Zwei Stangen nebeneinander hochklettern, rechte Hand und Bein auf rechter Stange und linke Hand und Bein auf linker Stange
- Zug der Arme folgt Druck der Beine

### # *Tau*

- Tauklettern
- Tauschwingen
- Mehrere Taue am unteren Ende mit Sprungseil verbinden und von Tau zu Tau seitlich klettern

***„Wir wollen das wirklich nicht vor die Wand  
fahren.“***