

# Kindersport

## Spiele zum Erwärmen und Kennen lernen

Inhalt	Ziele
<b>1. Walkingaerobic:</b> Hier darf jeder – der es möchte – eine kleine Bewegung vormachen. Einfach in die Hände klatschen und schon gehört mir die Aufmerksamkeit der anderen. Man steht nur ganz kurz im Mittelpunkt und kann so sicherer werden.	Warmup
<b>2. Ringstehen:</b> Alle laufen durcheinander und stellen sich auf ein Zeichen in die Ringe. Dann werden nach und nach Ringe weggenommen, der Körperkontakt wird immer enger.	Erwärmen, Kennen lernen, Berührungängste abbauen
<b>3. Lachteppich:</b> Eine fröhliche Atmosphäre hilft, locker und entspannt zu werden, da traut man sich eher was. Wenn einer lacht dann lachen alle.	Atmosphäre schaffen
<b>4. Spiele mit dem Fallschirm:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Den Fallschirm gemeinsam hochschwingen</li><li>• Beim Hochschwingen, wechseln bestimmte Kinder den Platz (alle mit dunklem T-Shirt, alle die älter als sechs Jahre sind....)</li><li>• Ein Pilz entsteht, durch gemeinsames Hochschwingen und gleichzeitigem zur Mitte gehen</li><li>• Zwei Bälle so im Fallschirm wandern lassen, dass diese sich nicht berühren</li><li>• Mehrere Bälle oder andere Gegenstände durch Wellen aus dem Fallschirm schleudern. Die Kinder versuchen die Bälle zu fangen, bevor diese auf den Boden fallen</li></ul>	Handeln in der Gemeinschaft – Spiele ohne Verlierer
<b>5. Sumpflandschaft:</b> In der Turnhalle sind möglichst viele Matten auf dem Hallenboden verstreut. Die Matten bilden begehbare Inseln in einer Sumpflandschaft. <ul style="list-style-type: none"><li>• Inselfspringen: Die Kinder müssen von Matte zu Matte springen, ohne den Hallenboden zu berühren. Variation: Mit einer „Zaubertrommel“ werden die Kinder immer wieder „versteinert“.</li><li>• Atomspiel: Auf Zuruf (Handzeichen) müssen sich eine bestimmte Anzahl von Kindern auf einer Matte versammeln. Variation: Die Gruppen müssen eine bestimmte Aufgabe lösen.</li><li>• Krokodilfänge: Im Sumpf gibt es Krokodile, die versuchen die Kinder zu fangen. Wer gefangen wird, wird selbst zu einem Krokodil.</li></ul>	Unterschiedliche Spiel- und Übungsformen mit einem Geräteaufbau in ein Thema integrieren

### Literatur

Video/DVD: DJK Abenteuer und Erlebnissport (Spiele: 1,2 und 3)  
<http://people.freenet.de/grundschulsport/index.html> (Spiel 4)

# Allgemeiner sportmotorischer Test

Dieser Test dient dazu, den aktuellen sportmotorischen Leistungsstand der Kinder beurteilen zu können. Zeigen sich hier Defizite in bestimmten Bereichen, so kann man in der Übungsstunde gezielt versuchen diese Fähigkeiten der Kinder intensiver zu fördern. Es ist auf jeden Fall sinnvoll, diesen Test nach einiger Zeit zu wiederholen, um beurteilen zu können ob sich die Kinder verbessern konnten.

## Literatur

Diesen Test, sowie weitere Tests für Kinder (Haltungstest) finden Sie in:  
Sportpraxis, Sonderheft 43. Jahrgang 2002, Limpert Verlag

## Koordinationsschulung

Inhalt	Ziele
<p><b>6. Koordinationsschulung mit den Smarties:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Smartie-Lauf</u>: Alle versuchen so schnell wie möglich die andere Seite zu erreichen, ohne ein Smartie zu berühren und ohne eine andere Person zu berühren (Variation: Hopselauf, seitlich hüpfen....)</li> <li>• <u>Smartie-Lauf 2</u>: Alle versuchen so schnell die andere Seite zu erreichen, <u>ohne</u> den Boden zu berühren</li> <li>• <u>Smartie-Staffel</u>: Es werden Zweierteams gebildet. Jedes Team hat drei Smarties. Ein Kind muss ohne den Boden zu berühren die andere Seite erreichen, dass andere Kind legt das freie Smartie immer einen Schritt weiter vor. Auf dem Rückweg wechselt die Aufgabe. (Funktioniert auch alleine)</li> <li>• <u>Käsebrod</u>: Tennisball hochwerfen, tippen lassen und mit Smartie fangen (Variation: zu zweit)</li> <li>• <u>Fang die Maus</u>: Ein Kind rollt dem anderen Kind einen bzw. zwei Bälle von hinten durch die Beine. Das Kind versucht nun die ``Mäuse`` zu fangen</li> <li>• <u>Fang den Vogel</u>: Der Ball wird jetzt über die Schulter geworfen und nach einmaligem Auftippen oder auch direkt aus der Luft gefangen. Auch kombiniert mit ``Maus`` fangen....</li> </ul>	<p>Reaktionsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Rhythmusfähigkeit</p> <p>Gleichgewichtsfähigkeit</p> <p>Gleichgewichtsfähigkeit, Teamfähigkeit</p> <p>Auge-Hand Koordination, Differenzierungsfähigkeit,</p> <p>siehe oben, Orientierungsfähigkeit</p>
<p><b>7. Merkball:</b> Mit einem Softball versuchen sich die Kinder gegenseitig abzuwerfen. Wer abgetroffen wird, setzt sich an den Spielfeldrand und merkt sich, von wem er getroffen wurde. Man kommt wieder ins Spiel, wenn derjenige getroffen wird, von dem man selbst abgeschossen wurde. Variation: Mannschaftsmerkball</p>	<p>Werfen, Fangen, Zielen</p>

## Literatur

<http://www.oegkk.at/media/4099.PDF> (Zahlreiche Spiele zur Koordinationsschulung zum Download)

# Akrobatik

Inhalt	Ziele
<b>8. Einführungsübungen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Blindenführer: Einem Partner werden die Augen verbunden, der andere muss ihn führen (über Bänke, kl. Kästen ...)</li> <li>• Mutprobe: Ein Kind steht auf dem Kasten, lässt sich gestreckt fallen und wird von den anderen, die mit ausgestreckten Armen in einer Gasse stehen aufgefangen.</li> <li>• Pendel, Kreispindel</li> </ul>	Vertrauen, Körperspannung
<b>9. Gleichgewichtsübungen (Partnerübungen)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Waage</li> <li>• V-Balance</li> <li>• V-Balance rücklings</li> <li>• V-Balance gebeugt</li> <li>• Stuhlbalance</li> </ul>	Gleichgewicht
<b>10. Pyramidenbau</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vereinbarung gemeinsamer Regeln (Gesundheit, Sicherheit)</li> <li>• Bau kleiner Pyramiden (2-6 Kinder)</li> <li>• Bau einer gemeinsamen Pyramide mit allen Kindern</li> </ul>	Teamfähigkeit, Selbstbewusstsein (der Kleinste ist plötzlich der Größte, die Starken tragen die Anderen)

## Literatur

**Michael Blume: Akrobatik mit Kindern**

**Rudi Ballreich und Udo von Grabowiecki: Zirkus spielen**

[www.sportpaedagogik-online.de/](http://www.sportpaedagogik-online.de/)

Unter A wie Akrobatik findet man hier sogar animierte Bildreihen!!

**DJK-Lehrgang 25.10.2003 Thema: Kindersport**

**Referenten: Mike Ohlsen und Albrecht Blessing**