

Stundenbeispiel 1: Koordination leicht gemacht

Zeit		Sequenz	Spiel
7 – 10 Minuten	Einstimmungsphase	Reaktions- und Fangspiele	· Dreiländerspiel · Bälle sammeln
7 – 10 Minuten		Ballgewöhnung	· Begrüßungsdribbling · Vogelfänger
10 – 15 Minuten	Hauptteil	Parteiball	· Haltet das Feld frei!
10 – 15 Minuten	Hauptteilschwerpunkt	Spiel	· Bierdeckelhockey
6 – 10 Minuten	Ausklang	Entspannungsphase	· Das müde Krokodil
Gesamt: 40 – 60 Minuten			

Koordinationsspiele: Fang- und Reaktionsspiele

Zur Einstimmung in unserem Stundenbeispiel haben wir zwei ganz einfache Spiele gewählt. Sie können selbst entscheiden ob Sie beide Spiele durchführen möchten, oder eins der beiden Spiele länger und ruhiger.

In dem „Dreiländerspiel“ geht es vor allem darum, die Kinder zu unterschiedlichen Bewegungsformen zu animieren, aber gleichzeitig die Intensität der Bewegungen möglichst gering zu halten.

Spielidee: Drei verschiedene Zonen symbolisieren drei verschiedene Länder. In jedem Land führen die Kinder unterschiedliche Bewegungsaufgaben durch. Sie als Übungsleiter/-in können dabei Kommandos geben, in welches Land die Kinder gehen. Ebenfalls ist Musik zu diesem Einstimmungsspiel zu empfehlen, da sie sich positiv auf den Bewegungsdrang der Kinder auswirkt.

- Das erste Land ist das „Wackelpuddingland“: Hier bewegen sich die Kinder schlapp und wackelig
- Das zweite Land ist das „Roboterland“: Hier bewegen sich die Kinder steif und angespannt
- Das dritte Land ist das „Kinderland“: Hier bewegen sich alle Kinder so wie sie sind und wozu sie Lust haben (springen, tanzen, liegen, albern...)

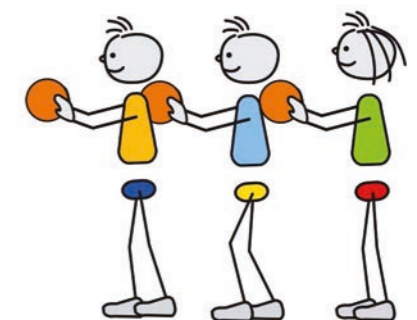
Tipp: Für besonders kreative Gruppen gibt es natürlich die Möglichkeit, der Fantasie freien Lauf zu lassen und neue „Länder“ zu erfinden. Zum Beispiel das „Autoland“ (jedes Kind symbolisiert ein Auto und gibt auch dessen Geräusche wieder [hupen, bremsen...]).

Im zweiten Spiel „Bälle sammeln“ sind Schnelligkeit und Koordination der Kinder gefragt. Dieses Spiel eignet sich hervorragend zur Steigerung der motorischen Grundeigenschaften (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination).

Spielidee: Jedes Kind sammelt so viele Bälle wie möglich (dabei kann unterschiedliches Ballmaterial verwendet werden). In der Mitte der Halle liegen alle Bälle (z.B. in einem oder mehreren Kastenteilen). Zusätzlich bekommt jedes Kind der Gruppe einen Reifen und diese werden in der Halle verteilt (möglichst mit gleichem Abstand zu den Bällen). Zum Start des Spiels sitzen alle Kinder in ihren eigenen Reifen. Sobald das Kommando zum Start ertönt, versuchen die Kinder in einer bestimmten Zeit so viele Bälle wie möglich in ihren eigenen Reifen zu transportieren. Dabei darf immer nur ein Ball transportiert werden. Nach Ablauf der Zeit, wird die Anzahl der Bälle in jedem Reifen gezählt. Gewonnen hat das Kind, welches die meisten Bälle in seinen Reifen transportiert hat.

Auch Kinder können dazu ermutigt werden, das Spiel selbst anzuleiten

Alternativ können die Kinder selbst singen, oder für „Stimmung“ sorgen.





Tipp: Dieses Spiel hat außerordentlich viele Variationsmöglichkeiten. Zum Beispiel können Paare oder sogar ganze Teams gebildet werden. Die einzelnen Bälle können mit verschiedenen Zahlen gekennzeichnet werden, damit bei der Punktauswertung die Zahlen addiert werden können. Außerdem kann man weitere Regeln einführen, zum Beispiel, dass Kinder sich gegenseitig Bälle aus den Reifen der anderen „rauben“ dürfen oder dass nur Bälle, die mit geraden Zahlen gekennzeichnet sind, in die Reifen transportiert werden dürfen. Eine unterschiedliche Ballführung ist möglich (dribbeln, hochwerfen und fangen beim Fortbewegen, mit dem Fuß die Bälle führen).

Ballgewöhnung

In der ersten Übung „Begrüßungsdribbeln“ hat jedes Kind einen Ball und soll diesen führen oder dribbeln. Begegnen sich die Kinder im Feld, begrüßen sie einander mit Handschlag und tauschen ihre Bälle.

Anmerkung: Durch das „Begrüßungsdribbeln“ werden vor allem die Differenzierungs-, Rhythmus- und Kopplungsfähigkeit der Kinder trainiert. Der Umgang mit verschiedenen Sportgeräten sollte im frühen Kindesalter so oft wie möglich geübt werden, da die Kinder in einem Alter sind, in dem die koordinative Lernbereitschaft sehr hoch ist. Sie als Übungsleiter/-in haben die Möglichkeit den Schwierigkeitsgrad dieser Übung den Kindern optimal anzupassen. Zum Beispiel können die Kinder, die bei dieser einfachen Übung unterfordert sind einen zweiten Ball dazu nehmen. Alternativ können auch weitere Bewegungsmuster eingeführt werden (Sobald ein Signal ertönt, soll versucht werden den Ball einmal zwischen den Beinen durchzuspielen). Es können verschiedene Tempi und Begrüßungsarten gewählt werden (Warum nicht einmal einen Purzelbaum als Begrüßung?).

Vor Beginn des einfachen Parteiballspiels wird eine Übungsform „Vogelfänger“ durchgeführt, die sich auf die Fertigkeiten „Werfen und Fangen“ konzentriert. Dabei symbolisieren Bälle die durch die Luft fliegenden Vögel. Diese werden von den „Vogelfängern“ gefangen. Ein Kind wirft einen Ball zum/zur Partner/-in (Einwurf, einhändig), der/die versucht, ihn beidhändig/einhändig zu fangen. Die Übung kann durch unterschiedliche Aufgabenstellungen variiert werden. Dazu sollten die Stärken bzw. Schwächen der Kinder genau analysiert werden (ist es besser, Abstände eher geringer zu halten oder zu vergrößern etc.).

Einfache oder komplexe Parteiballspiele

Das anschließende einfache Parteiballspiel „Haltet das Feld frei“ wird durch Schießen oder Werfen des Balles umgesetzt. Das Feld wird an der Mittellinie durch Langbänke in zwei Felder aufgeteilt. Jede Gruppe hat zu Beginn des Spiels die gleiche Anzahl an Bällen (Tipp: Anzahl der Bälle = doppelte Spieleranzahl) in ihrem Feld. Wenn das Spiel beginnt, dürfen beide Mannschaften gleichzeitig versuchen, die Bälle in das gegnerische Feld zu befördern. Das Spiel ist beendet, wenn eine Mann-

schaft keine Bälle mehr im Feld hat bzw. ein exaktes Zeitfenster vereinbart wurde. Das Team mit den wenigsten Bällen im Feld gewinnt.

Variation: Es ist möglich, das Spiel noch komplexer zu gestalten. In jedes Feld wird ein Turnkasten gestellt. Jedes Team kann eine/-n „Dieb/-in“ in das gegnerische Feld schicken (gekennzeichnet durch ein farbiges Leibchen). Die Aufgabe des oder der „Dieb/-in“ ist es, Bälle zu erobern und in den Turnkasten zu legen. Bälle, die einmal in den Kasten abgelegt wurden, sind nicht mehr im Spiel.

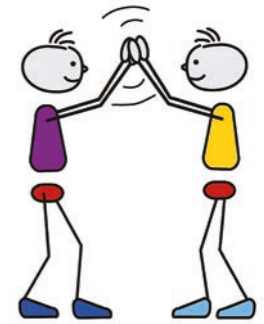
Verknüpfung: Dieses Spiel bietet eine vielfältige Anzahl an Reflexionsmöglichkeiten. Die technischen Aspekte sind für Kinder im Grundschulalter durchaus komplex, weshalb ein klein wenig Geduld nicht schaden kann. Des Weiteren können Werte wie Ehrlichkeit thematisiert werden. Denn es wird sicherlich das ein oder andere Mal vorkommen, dass Spieler/-innen nach dem eigentlichen Abpfiff versuchen einen Ball aus dem eigenen Feld zu stoßen. Erstmals in unserem Stundenbeispiel rücken die taktischen Aspekte in den Vordergrund. Um Strategie und Taktik aus den Kindern heraus zu kitzeln, können Sie als Übungsleiter/-in die Kinder nach dem Spiel fragen: Was hat das andere Team besser gemacht? Warum denkt ihr haben die anderen gewonnen?

Tipp: Es kann auch unterschiedliches Ballmaterial verwendet werden, um anschließend mit den Kindern zu thematisieren, welche Bälle sich für das Schießen bzw. Werfen (mit einer Hand oder zwei Händen) besonders gut oder eher schlecht eignen. Das trainiert zudem die Umstellungsfähigkeit der Kinder, da die Bälle alle über ein unterschiedliches Gewicht verfügen.

Einfaches oder komplexes Mannschaftsspiel mit Körperkontakt

Das Spiel „Bierdeckelhockey“ repräsentiert ein einfaches Mannschaftsspiel mit Gegnerkontakt. Es empfiehlt sich, in Gruppen vier gegen vier zu spielen. Jeder Spieler bekommt einen oder mehrere Bierdeckel, die als „Schläger“ genutzt werden, um den Spielball (Tennisball) in das gegnerische Tor zu schießen. Zwei Matten die an der Wand lehnen oder auf dem Boden liegen dienen als Tore. Gespielt wird in zwei Mannschaften.

Veränderungen: Das Spiel verfügt über eine Fülle an Modifikationen, die dem Spiel jeweils neue Impulse verleihen können. Gerne möchten wir Ihnen einige Anregungen an die Hand geben. Das Spiel kann zu Beginn durch das Einrollen oder Einwerfen eines Kindes oder des/der Übungsleiters/-in gestartet werden. Es ist möglich das Spiel mit oder ohne Bande zu spielen. Die Anzahl der Pässe kann begrenzt werden. Ist die Anzahl erreicht muss ein Abschluss erfolgen. Es kann beidhändig gespielt werden (jedes Kind bekommt mehrere Bierdeckel).





Achtung: Um Verletzungen vorzubeugen achten Sie bitte darauf, dass Wände nicht unbedingt als Spielfeldbegrenzung zu empfehlen sind. Denn die Spieler und Spielerinnen befinden sich oftmals in gebeugter Haltung.

Dieses Spiel bildet zahlreiche Anknüpfungspunkte für spätere Auswertungen. Zum Teil können ganze Spielzüge mit den Kindern durchgesprochen werden. Die Kinder können bei Regeländerungen aktiv mit einbezogen werden und ihre Ideen einbringen. Durch das körperbetonte Spielen eröffnen sich auch Fragen nach einer robusten Spielweise oder dem fairen Verhalten untereinander. Genau so kann man nach einer gewissen Spielzeit den Teams die Möglichkeit für eigene Taktikabsprachen einräumen. Diese können nach anschließender Integration ins Spiel gemeinsam reflektiert werden.

Entspannungsphase

Grundsätzlich sollte es zum Schluss einer jeden Sportstunde einen kurzen Moment der Entspannung geben. Diesen Moment können Sie als Übungsleiter/-in ganz individuell gestalten. Es bieten sich ruhige Spielformen, kommunikative Spiele, kleine sportspezifische Übungen, Auswertungen sowie ruhige Übungsformen (z.B. Massagen) an.

Mit der Übungsform „Das müde Krokodil“ möchten wir das Stundenbeispiel ganz harmonisch ausklingen lassen, indem die Kinder langsam ihre Muskulatur entspannen und eine Bewegungsgeschichte umsetzen. Dazu liegen die Kinder in Bauchlage kreuz und quer in der Halle verstreut. Sie als Übungsleiter/-in erzählen die Geschichte und die Kinder haben die Aufgabe sich nach dem Text zu bewegen.

Geschichte:

Es war einmal ein Krokodil, das lag zwei Jahre lang ganz still.	Doch plötzlich – mitten in der Nacht – ist es wieder aufgewacht.
In der Sonne wars schön warm, es bewegte schlapp den Arm.	Und kratzt sich mit Entzücken, seinen grünen Krokorrücken.
Hin und wieder auch ein Bein, dann schlief es für sieben Jahre ein.	Krault mit großer Freude auch, seinen Bauch.
Es schnarchte leise vor sich hin, und juckte sich mal kurz am Kinn.	

Anmerkung: Kinder brauchen für ihre Entwicklung vielfältige Gelegenheiten zu Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen. Diese Geschichte regt ihre Fantasie an, Bilder in Bewegungen umzusetzen.

Tipp: In der beschriebenen Geschichte nach jedem Punkt eine kurze Pause einlegen, damit die Kinder die Bewegungen in Ruhe ausführen können.

