

# SCHOOL-SCOUT.DE

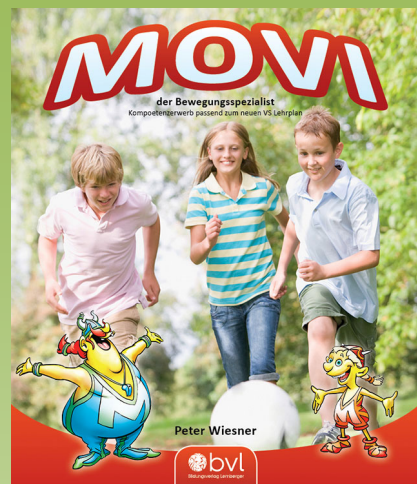
Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Movi der Bewegungsspezialist - Praxismappe für Bewegungs-  
und Lebenskompetenzen*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



## 1 Einleitung

1.a Handhabung der Mappe .....	6
1.b Methodisch-didaktische Überlegungen .....	7
Danksagung .....	10

## 2 Motorische Grundlagen

Einleitung motorische Grundlagen .....	11
Erfahrungs- und Lernbereich „Motorische Grundlagen“ .....	13
Lauf ABC .....	15
Ausdauer an Turnbänken .....	17
Pferdeschlitten .....	19
Autofahren .....	21
Feuer Wasser Sturm .....	23
Paarfangen mit Gymnastikaufgaben .....	25
Schlangenlauf .....	27
Ketten prellen .....	29
Seilspringen zu zweit .....	31
Die Wippe .....	33
Pedalo fahren .....	35
Schwarz-Weiß .....	37
Schrägaufzug .....	39

## 3 Spielen

Einleitung Spielen .....	41
Erfahrungs- und Lernbereich „Spielen“ .....	42
Namenjagd .....	43
ABC Fangen .....	46
Die Löwen sind los .....	47
Hundehüttenfangen .....	49
Schleifen fangen .....	51
Bänderdieb .....	53
Igelfangen .....	55
Mattenfangen .....	57
Hetzball .....	59
Obstsalat .....	61
Schnappball .....	63
Königsball .....	65

## 4 Leisten

Einleitung Leisten .....	67
Erfahrungs- und Lernbereich „Leisten“ .....	68
Rolle vorwärts .....	69
Rolle rückwärts .....	71
Handstand .....	73
Balancieren auf der Turnbank .....	75
Standwaage auf der Turnbank .....	77
Hocksprung auf der Turnbank .....	79
Mutsprung .....	81
Hockwende mit $\frac{1}{4}$ Drehung zum Gerät .....	83
Hocksprung über den Kasten .....	85
Rückschwung aus dem Seitstütz vorlings .....	87
Hüftaufschwung .....	89
Pendelstaffel .....	91
Mensch ärgere dich nicht .....	93
Sprungparcours .....	95
Der fliegende Tennisring .....	97



Beidbeiniger Standweitsprung .....	99
Weitsprung über Hindernisse .....	101
Dosen werfen .....	103
Wurf Wirr-Warr .....	105
<b>5_ Wahrnehmen und Gestalten</b>	
Einleitung Wahrnehmen und Gestalten .....	107
Erfahrungs- und Lernbereich „Wahrnehmen und Gestalten“ .....	108
Gefühlschaos .....	109
Fünf Hände – drei Beine .....	111
Miteinander in Bewegung .....	113
Reifenkugel .....	115
Hochseefischen .....	117
Blinder Bildhauer .....	119
Marionetten .....	121
Schmelzender Schneemann .....	123
Bildhauer .....	125
Lebende Bilder .....	127
Große Maschine .....	129
<b>6_ Gesund leben</b>	
Einleitung Gesund leben .....	131
Erfahrungs- und Lernbereich „Gesund leben“ .....	132
Mein Spiegelbild .....	133
Kreisverkehr .....	135
Gleichgewichtsparcours .....	137
Wer traut sich .....	139
6-Tage-Rennen .....	141
Förderband .....	143
Ball nicht verlieren .....	145
Vertrauenskreis .....	147
Säuresee .....	149
Pizzabäcker .....	151
Muskelentspannung .....	153
<b>7_ Erleben und Wagen</b>	
Einleitung Erleben und Wagen .....	155
Erfahrungs- und Lernbereich „Erleben und Wagen“ .....	156
Kanaldeckel treten .....	157
Schildkrötenringen .....	159
Geräuschführung .....	161
Katz und Maus .....	163
Rollbrett Rallye .....	168
Kletterturm .....	169
Absprung .....	171
Schaukelviereck .....	174
Schmelzende Eisscholle .....	175
Schmelzender Schneemann .....	176
Arche Noah .....	177
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	179

# 1\_Einleitung



„Das Bild, welches der Mensch sich vom Körper schafft, und die Erfahrungen und Wahrnehmungen des eigenen und des fremden Körpers sind kulturelle und gesellschaftliche Manifestationen und nicht naturgegebene Eigenheiten.“<sup>1</sup>

Die physische und psychische Entwicklung des Menschen hängt sehr stark von den Reizen ab, denen er ausgesetzt wird. Schon Ayres schrieb über die positiven Effekte einer umfassenden Auseinandersetzung mit dem neugeborenen Kind. Je mehr, möglichst frühzeitig, alle Sinne des Menschen angesprochen werden umso besser ist seine Entwicklung auf allen Ebenen. Auch die Neurobiologen sprechen sich für eine umfangreiche Förderung im Bereich der Bewegungserfahrungen aus, um nicht nur die kognitive Entwicklung besser voranzutreiben. Sondern auch die gesamte Persönlichkeitsentwicklung wird dadurch günstig beeinflusst.

Kinder wollen sich bewegen und eine Vielzahl an motorischen Erfahrungen sammeln. Da nur ein geringer Teil der menschlichen Bewegungen instinktgesteuert ist, wird das Bewegungsverhalten sehr stark von der Umwelt beeinflusst. Je mehr Aufforderung zur Bewegung von der räumlichen Umwelt und der personalen Umwelt auf das Kind einwirken, umso günstiger verläuft die gesamte Persönlichkeitsentwicklung. Dafür können weder die bewegte Pause noch das bewegte Lernen ausreichen. Die beim Sport und Spiel vorhandenen sozialen, materiellen und personalen Erfahrungen, welche in der Kombination mit Bewegung gesammelt werden, wirken sich auf die gesamte Entwicklung des Kindes aus. Da aber nicht nur die Ausübung von Sport/ Bewegung in der Freizeit von der Kultur und der Gesellschaft beeinflusst werden, sondern auch alle anderen Freizeitbeschäftigungen ein Abbild unserer Zeit sind, verändert sich die Lebenssituation unserer Kinder ständig.

„Die 7. österreichische „Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)“ Befragung, eine Initiative der WHO, wurde 2005/2006 bei 4096 Kindern in den Altersgruppen 11, 13 und 15 Jahre durchgeführt. Es zeigte sich, dass Schulkinder an durchschnittlich 4,2 Tagen der Woche für mindestens 60 Minuten körperlich aktiv waren. Schüler waren etwas aktiver als Schülerinnen (4,4 versus 3,9 Tage). Bei beiden nahm das Bewegungsausmaß mit zunehmendem Alter ab, wobei die stärksten Veränderungen zwischen dem 13. und dem 15. Lebensjahr stattfanden. Die Abnahme war bei den Schülerinnen größer als bei den Schülern. Gemessen an den Empfehlungen, dass sich Kinder und Jugendliche mindestens 60 Minuten pro Tag mit mittlerer bis höherer Intensität bewegen sollten (so dass sie dabei außer Atem und ins Schwitzen geraten), wurden bei den 11-Jährigen 25%, bei den 13-Jährigen 21% und bei den 15-Jährigen nur 11% diesen Mindestforderungen gerecht.“<sup>2</sup>

Der Wiener Gesundheitsbericht 2011 weist ähnliche Zahlen für die Bewegungsarmut der Kinder und Jugendlichen auf. Parallel dazu wächst die Zeit, in der Kinder und Jugendliche mehr sitzen und sich alleine beschäftigen. Statt sich mit Gleichaltrigen zu treffen, kommunizieren Jugendliche mit Hilfe moderner Technologien miteinander. Hier steigt der tägliche Einsatz moderner Technik als Kommunikationsmedium mit zunehmendem Alter rapide an. Auch dadurch werden das Bewegungsverhalten und die sozialen Kompetenzen negativ beeinflusst.

Es gibt kaum ergiebige Studien über das Bewegungsverhalten der Kinder im Alter von 6 – 10 Jahren. Aber die Ergebnisse bei den Jugendlichen weisen darauf hin, dass wir uns gesellschaftlich in Richtung Bewegungsarmut orientieren. Wenn nun die ganztägigen Schulformen und begleitend dazu die so viel geforderte tägliche Turnstunde, in welcher Art auch immer, kommen, so braucht es doch einiges Wissen und Können, um den Kindern die positiven Auswirkungen von Bewegung und die Freude daran möglichst nahezubringen. Um den derzeitigen Tendenzen entgegen zu steuern, bedarf es einer freudvollen, abwechslungsreichen und niveaувollen Turnstunde. Denn je mehr Kompetenzen die Kinder in den unterschiedlichsten Bereichen des Sports mitbringen, umso eher werden sie ihren ganz persönlichen Freizeitsport finden und sich gerne und viel bewegen.

<sup>1</sup> Größing S.; Einführung in die Sportdidaktik. Wiebelsheim 2007

<sup>2</sup> Fonds gesundes Österreich; Österreichische Empfehlung für gesundheitswirksame Bewegung. Band 8. Wien 2012

# 1\_Einleitung



## 1.a\_Handhabung der Mappe

Anlässlich des neuen Lehrplans für Bewegung und Sport in der Volksschule und den bevorstehenden Änderungen im Lehrplan für die NMS wurde diese Praxismappe entwickelt. Es war nicht die Intention, das Rad neu zu erfinden, der ausschlaggebende Impuls für diese Arbeitsmappe, sondern der Gedanke, dass sehr viele Lehrer/innen eine Vielzahl an Übungen und Spielen bereits ihr Eigen nennen können und vielleicht nur ein anderer Blickwinkel darauf notwendig ist, um dem so viel geforderten kompetenzorientierten Lernen gerecht zu werden.

Der neue Lehrplan, der im September 2012 aufsteigend in Kraft getreten ist, wird in 6 Lern- und Erfahrungsbereiche unterteilt. Für jeden Bereich gibt es mehrere Lernerwartungen sowohl für die Grundstufe 1 als auch für die Grundstufe 2. Diese Lernerwartungen entsprechen den Kompetenzen, welche sich Kinder während ihrer Grundschulzeit aneignen sollten. Dabei handelt es sich um grundlegende Empfehlungen und auf gar keinen Fall um eine To-do- oder Hakerlliste. Im Mittelpunkt stehen die einzelnen Kinder und ihre individuellen Entwicklungen.

In dieser Mappe wurde der Einfachheit halber die Gliederung des Lehrplans übernommen und den Lernerwartungen Buchstaben in chronologischer Reihenfolge zugeteilt. Als Überschrift dienen der dem Autor bekannte Name des Spiels/der Übung links oben und ein Icon in der rechten Ecke, um das Kapitel zu erkennen. Danach erfolgen eine subjektive Zuteilung zu den anderen passenden Kapiteln im Lehrplan und die entsprechenden Lernerwartungen inklusive den geeigneten Altersstufen (Grundstufe I+II).

Beispiel:

## 4\_Leisten



### Dosen werfen

Motorische Grundlagen	Spiele	Leisten	Wahrnehmen & Gestalten	Gesund leben	Erleben & Wagen
I+IIa	I+IIa I+IIb I+IIc I+IId I+IIe I+IIf I+IIg	I+IIc		I+IIc I+IIe	

Im Anschluss daran befinden sich eine kurze Spielbeschreibung und einige Hinweise, welche eine rasche und unkomplizierte Planung der Bewegungseinheit unterstützen. Auf der Rückseite jedes Blattes befinden sich Variationen und Abwandlungen der jeweiligen Spiele und Übungen. Außerdem wurde ein Platz für persönliche Notizen und Anmerkungen für den/die Übungsleiter/in vorgesehen, um diese Mappe doch zu einem ganz persönlichen Arbeitsmaterial werden zu lassen. Dadurch ergibt sich hier ein umfangreiches Werk, das für spannende und abwechslungsreiche Turnstunden sorgt.

## 1.b\_Methodisch–didaktische Überlegungen

Um die Spiele und Übungen auch gezielt einsetzen zu können, bedarf es einer gewissen Planung und Strukturierung des Unterrichts. Die Kinder haben das Bedürfnis sich zu bewegen und in einer „Sitzschule“ auch das Recht dazu. Ein hohes Maß an Bewegungszeit ist daher ein wichtiger Bestandteil der Planung.

Wenn man nun überlegt, dass der Umfang für gesundheitswirksame Bewegung bei ca. 150 Minuten pro Woche liegt, so merkt man schnell, dass hier ein Bedarf an Bewegungsförderung besteht. Wirksam im Sinne einer Gesundheitsförderung ist diese Bewegung aber nur ab einer mittleren Intensität. Um aber nicht zu sehr in die Sportwissenschaften und in die Trainingslehre abzudriften, möchte ich hier auf die Borgskala verweisen. Diese gibt eine 10-stufige Skala zur Selbsteinschätzung für Belastungsintensitäten vor.

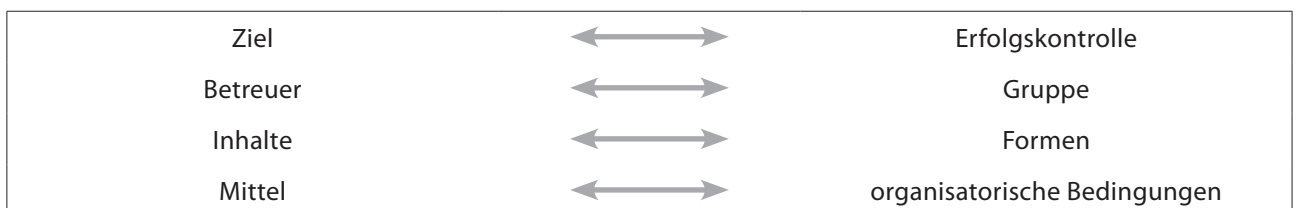
Intensität	% der HF max	10-stufige Skala	Hinweis
sehr leichte bis leichte	< 50	< 5	Wird kaum als Anstrengung empfunden.
mittlere	50 - 69	5 - 6	Man kann dabei noch reden, aber nicht mehr singen.
höhere	70 - 89	7 - 8	Kein durchgehendes Gespräch mehr möglich.
hohe bis maximale	90 - 100	> 8	Stark beschleunigte Atmung – kein Gespräch möglich.

Tabelle: Relative Intensität, ausgedrückt in Prozent der maximalen Herzfrequenz und als subjektiv wahrgenommene Belastung auf einer 10-stufigen Skala<sup>3</sup>

Die Entwicklung und Förderung der konditionellen Fähigkeiten sollte in jeder Einheit stattfinden. Hier ist festzuhalten, dass es für Kinder (auch für übergewichtige), bei denen keine chronischen Erkrankungen bekannt sind, keine Bewegungseinschränkungen gibt. Lediglich bei Sprüngen ist zu bedenken, dass das 3- bis 4-fache des Körpergewichts auf den Bewegungsapparat wirkt. Daher sollten Sprünge nach einer guten Erwärmung eher im „frischen Zustand“ geübt und gefestigt werden. Bei allen anderen Übungen ist auf eine gelenksschonende Ausführung zu achten. Sollten aber bei dem einen oder anderem Kind Bedenken auftreten, so sind das eigene Bauchgefühl und die persönliche Erfahrung und Einschätzung der Lehrperson bei der Auswahl der Spiele und Übungen vorrangig. Generell ist ein gewisses Maß an Freiwilligkeit gerade bei den persönlichkeitsbildenden Übungen zu berücksichtigen. Nach dem Motto „Jeder darf, aber keiner muss!“ sollen hier durch Motivation und positive Bestärkung die Kinder bestmöglich gefördert und gefordert werden.

Um den Bewegungs- und Sportunterricht möglichst konstruktiv gestalten zu können, gibt es unterschiedliche Planungsmodelle, auf die hier nicht näher eingegangen werden soll.

Ein paar wesentliche Schritte gibt es aber immer zu beachten. Unter anderem gibt es 8 Faktoren, die in einer gewissen Wechselwirkung zueinander stehen und somit einen Einfluss auf die Planung/Gestaltung/ Durchführung einer Einheit oder eines Unterrichtsvorhabens haben.



<sup>3</sup> Fonds gesundes Österreich; Österreichische Empfehlung für gesundheitswirksame Bewegung. Band 8. Wien 2012

Aber nicht nur diese Punkte wirken sich im Unterricht aus. Gerade bei Unterrichtsvorhaben, die sich über mehrere Einheiten ziehen, sollte man der Vorbereitung doch mehr Aufmerksamkeit schenken. Neben den methodischen Grundsätzen sind hier noch ein paar Fragen, die bei der Planung und Reflexion des Bewegungs- und Sportunterrichts helfen sollen, aufgelistet.

## **Methodische Überlegungen:**

- ▶ Vom Leichten zum Schweren
- ▶ Vom Einfachen zum Zusammengesetzten
- ▶ Vom Nahen zum Fernen
- ▶ Vom Allgemeinen zum Speziellen
- ▶ Vom Konkreten zum Abstrakten

## **Unterstützende Fragen bei der Planung einer Einheit oder eines Unterrichtsvorhabens:**

- ✓ Was ist das Thema der Einheit?
- ✓ Auf welchem Niveau stehen die Gruppenmitglieder?
- ✓ Welche Methoden verwende ich?
- ✓ Wie sind die räumlichen Gegebenheiten?
- ✓ Welche Materialien stehen mir zur Verfügung?
- ✓ Wie viel Zeit habe ich?
- ✓ Wie viel Zeit plane ich für A-B-C-Teil?
- ✓ Wie groß ist die Gruppe?
- ✓ Wie ist die Gruppe zusammengesetzt (Altersunterschiede/Größenunterschiede/Anteil Burschen-Mädchen ...)?
- ✓ Wie viel Zeit benötigt das Her-/Wegräumen?
- ✓ Wo baue ich welches Gerät/welche Station auf?
- ✓ ...

## **Unterstützende Fragen für die Reflexion der Einheit oder eines Unterrichtsvorhabens:**

- ✓ Was ist geschehen?
- ✓ Was ist zu fordern?
- ✓ Was stimmt nicht?
- ✓ Was ist zu tun?
- ✓ ... ?

Im Laufe der historischen Entwicklung bei der Einteilung und Planung einer Unterrichtseinheit hat sich die Untergliederung in einen einleitenden A-Teil, einen sogenannten B-Teil (Hauptteil/Leistungsteil) und einen Abschluss/Ausklang, den C-Teil, herauskristallisiert. Diese 3 Teile beeinflussen einander sehr stark und können nicht unabhängig voneinander gestaltet werden. Das Thema der Einheit sollte nicht nur in der Jahresplanung an die Jahreszeiten angepasst werden, sondern ist auch durch die Einbettung im Stundenplan der Kinder beeinflusst. Die in dieser Mappe vorgestellten Spiele und Übungen können daher zu ganz unterschiedlichen Zeitpunkten einer Einheit stattfinden, sofern die physiologische und psychische Bereitschaft bei den Kindern geschaffen wurde. Der Vollständigkeit halber finden sich im Anschluss noch einmal kurz ein paar Kernpunkte, die bei der Gestaltung der Bewegungseinheiten helfen können.

## A-Teil - Der Beginn jeder Einheit

- ▶ In diesem Teil ist es wichtig, die Kinder psychisch und physisch auf den geplanten Hauptteil der Einheit vorzubereiten.
- ▶ Erwärmung der Gelenke und der Muskulatur stehen hier im Vordergrund. Aktivierung des Kreislaufs und des Geistes müssen in diesem Teil Platz finden.
- ▶ Es können vorbereitende Übungen und vereinfachte Inhalte des Hauptteils nach den Prinzipien der methodischen Reihen durchgeführt werden.
- ▶ Aber auch einfache gymnastische und koordinative Übungen und Spielformen dürfen hier eingeplant werden.
- ▶ Falls es die Situation/der Inhalt des Hauptteils/die Gruppe erfordert oder zulässt, so sind auch „Austobspiele“ hier zu finden.
- ▶ Wichtig bei der Planung ist, dass der Inhalt dieses Teils stark vom Thema des B-Teils beeinflusst wird.

## B-Teil - Das Kernstück der Einheit

- ▶ Alle pädagogischen/didaktischen/methodischen Überlegungen richten sich nach diesem Teil.
- ▶ Von hier aus wird die Gestaltung der Einheit durchgeführt.
- ▶ Das im Hauptteil definierte Ziel entscheidet über die Art und Weise, den Inhalt und den Umfang des Aufwärmteils und des Stundenendes.
- ▶ Wer hier Action haben will, der muss die Kinder sehr gründlich aufwärmen und gleichzeitig für die bevorstehenden Gefahren und Aufgaben sensibilisieren.
- ▶ Man muss aber auch am Ende der Einheit für ein körperliches und geistiges Cool-Down sorgen.

## C-Teil - Der Abschluss der Einheit

- ▶ Je nach Intensität des Hauptteils kann dieser Teil kürzer oder länger ausfallen.
- ▶ Ob noch eine dynamische Sequenz, ein beruhigendes Spiel oder eine Fantasiereise gemacht wird, hängt schon wie der A-Teil von der Gruppe und dem Inhalt des B-Teils ab.
- ▶ Auch kann hier eine Reflexion des Erlebten eingebaut werden.

Da in der Schule im Bewegungs- und Sportunterricht nicht nur Sportarten vermittelt und gelehrt werden, sondern auch ein Vielzahl an Bewegungsformen aus dem Bereich Tanz und Bewegungstheater sowie Sozialkompetenzen Teil einer umfangreichen kindlichen Förderung sind, ist eine objektive Beurteilung des Leistungszuwachses ein nicht immer leichtes Unterfangen. Einerseits soll der Leistungszuwachs bewertet werden, andererseits soll die Freude an der Bewegung vermittelt werden. Um hier der Sache gerecht zu werden, sollte man im Unterricht auch die Prinzipien der Vielseitigkeit und der Differenzierung nicht außer Acht lassen. Bei Größing (S. 121 ff) findet man fünf Bereiche als Ansätze für eine Differenzierung nach Seybold.

Differenzierung nach:

- Bewegungsrhythmus
- Motorischem Profil
- Leistungsvermögen
- Interessen
- Lerntempo

Wenn man den Unterricht auch noch so gut plant, so sind es am Ende des Tages doch immer wieder die Kinder, die den Unterrichtsverlauf wesentlich beeinflussen und mitgestalten und daher auch im Mittelpunkt unseres Interesses stehen. Das Mittelmaß an Bewegungsquantität im Sinne eines umfangreichen Erfahrungsschatzes und der Bewegungsqualität im Sinne einer fundamentalen Ausbildung wäre ein wünschenswertes Ergebnis für den modernen Bewegungs- und Sportunterricht.





## Danksagung

Es ist nun an der Zeit, sich einmal bei den vielen Helferleins zu bedanken, die es mir ermöglichten und in Zukunft hoffentlich auch weiter ermöglichen werden, meine Erfahrungen und Kenntnisse in der Arbeit mit Kindern niederzuschreiben und so einem breitem Publikum zugänglich zu machen.

Da sind einmal meine Familie, die es meistens sehr geduldig erträgt, wenn ich in der knapp bemessenen Freizeit stundenlang ins Büro abtauche, von wo ich nur wieder erscheine, um entweder meinen Hunger gestillt zu bekommen oder um eine Meinung einzuholen. In diesem Zusammenhang ist auch meine Tochter Laura zu erwähnen, die bei Bedarf immer ein paar Kinder für ein Fotoshooting oder zu Versuchszwecken organisiert.

Dann gilt es, auch Dr. Michael Lemberger (welcher in zahlreichen Beratungsgesprächen ein liebgewonnener Freund geworden ist) und seinem Team vom Verlag meinen Dank auszusprechen. Denn ohne diese Unterstützung gäbe es all die geschriebenen und noch zu schreibenden Werke nicht.

Hier möchte ich mich nun zu guter Letzt bei Bernhard bedanken, der mit seinen Künsten und seinem sportlichem Know How auch einen wesentlichen Teil zum Gelingen dieser Mappe beigetragen hat.

Peter Wiesner

## 2\_Motorische Grundlagen



### Einleitung motorische Grundlagen

Motorik ist die Fähigkeit des Menschen sich zu bewegen. Jede Bewegung wird durch sich entspannende und kontrahierende Muskeln erzeugt. Diese Bewegungen werden in verschiedenen Arealen abgespeichert und können bei Bedarf wieder abgerufen werden. Ob und wie lange eine Bewegung abgespeichert wird, hängt wie beim kognitiven Lernen von unterschiedlichen Faktoren ab. Auf jeden Fall gilt, je öfter eine Bewegung durchgeführt wird und je mannigfaltiger die Reize bei der Festigung sind, desto qualitativ höher und sicherer wird die Bewegung ausfallen.

Eine Bewegung hängt im Wesentlichen von drei Faktoren ab: der Kraft, der Ausdauer und der Koordination. Diese drei Elemente stehen in einem engen Zusammenhang, wobei die Koordination das Fundament der Bewegung ist.

Der/die Fußballer/in braucht Kraft in den Beinen, um einen scharfen Schuss abgeben zu können. Der/die Diskuswerfer/in braucht ein gewisses Maß an Grundlagenausdauer, um sich im Training möglichst lange auf die technisch saubere Ausführung des Wurfs konzentrieren zu können. Aber beide brauchen eine gute Koordination, um den Ball platziert ins Tor zu befördern oder um den Diskus im richtigen Moment mit dem richtigen Abwurfwinkel auszulassen.

Koordination ist sozusagen Kommunikation mit dem Körper. Wie komplex diese Kommunikation im Körper abläuft, zeigt die nachfolgende Grafik nach Meinel und Schnabel:

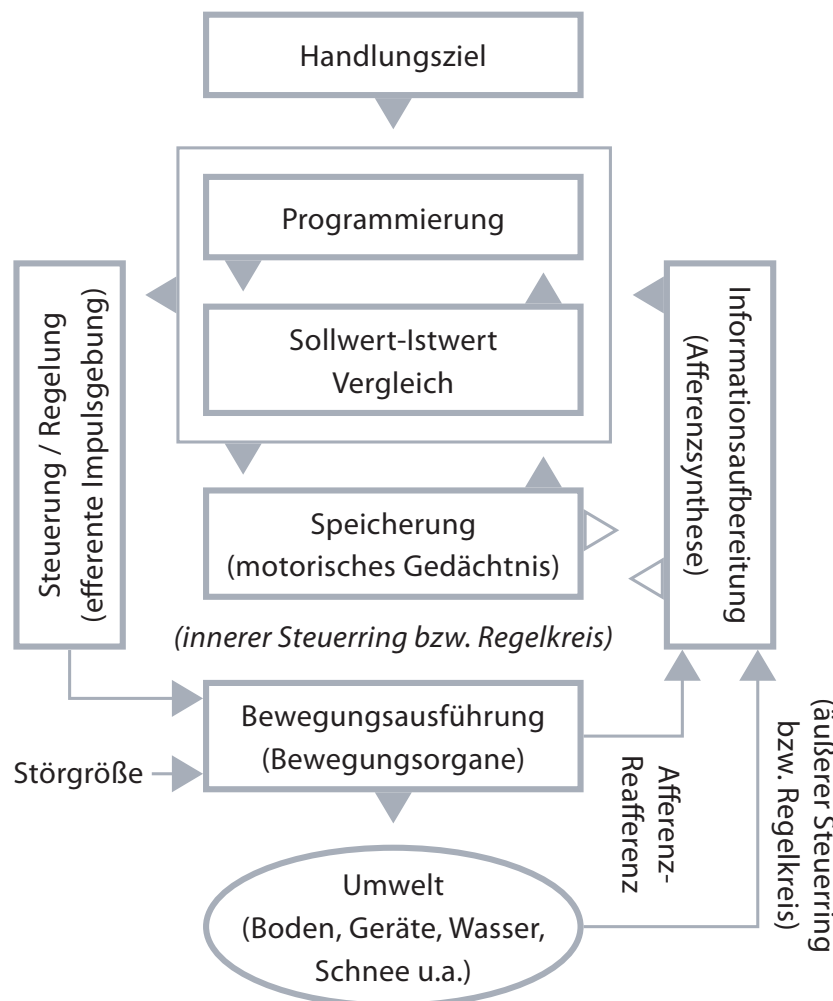


Abb. 1: Vereinfachtes Modell der Bewegungskoordination als Regelungsprozess (nach MEINEL/SCHNABEL 1987, 59; 1998, 42)<sup>4</sup>

<sup>4</sup> Neumaier A; Koordinatives Anforderungsprofil und Koordinationstraining. Köln 2009. S. 11

# 3\_Spielen



## Schleifen fangen

### Variationen:

- Kinder, die keine Schleifen mehr haben, bekommen Bewegungsaufgaben, um sich neue Schleifen zu erarbeiten.
- Die Spielfeldgröße verändern.
- Gespielt wird, bis nur mehr 1/2 Kinder überbleiben.
- Statt der Markierungsbänder kann man Wäscheklammern verwenden.
- Die Bänder seitlich in die Hose stecken.

### Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# 4\_Leisten



## Handstand

### Variationen:

- Aus dem Hockstand in den Stütz auf die Hände mit angehockten Beinen kommen.
- Aus einer Schrittstellung mit bereits aufgesetzten Händen aufschwingen.
- Von einem kleinen Kasten aus die Hände auf den Boden aufsetzen und in den Handstand aufschwingen.
- Von der Reckstange aus nur mehr die Beine strecken.
- Handstand an der Wand mit Gesicht und Bauch zur Wand.
- Gegen die Wand zum Handstand aufschwingen.
- ACHTUNG: Sturzraum beachten.



Quelle: [http://www.turn10.at/schule/leitbilder/Turn10\\_Schule\\_Leitbilder-Boden\\_230910.pdf](http://www.turn10.at/schule/leitbilder/Turn10_Schule_Leitbilder-Boden_230910.pdf)

### Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

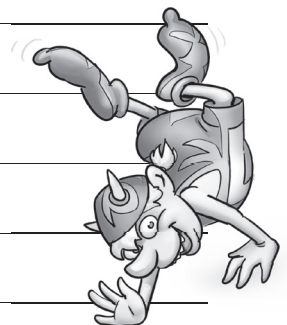
---

---

---

---

---





# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Movi der Bewegungsspezialist - Praxismappe für Bewegungs-  
und Lebenskompetenzen*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

