

Mathias Bellinghausen & Jürgen Buschmann

LET'S PLAY TOGETHER

Gesundheitsförderung und Aufbau eines
inklusive Miteinanders bei Kindern durch
Bewegung - Spiel - Sport

Band II

PRAXISHANDBUCH



Autoren: Dr. Mathias Bellinghausen/ Prof. Dr. Jürgen Buschmann
Mitarbeit: Sandra Arenz, Anne Bellinghausen, Dr. Christian Buschmann, Achim Heck,
Dr. Gunnar Liedtke, Prof. Dr. Harald Michels, Markus Porr, Julia Roos,
Christian Tourney

Grafik und Illustration: Alexandra Vent
Urheberrechte liegen bei den Autoren.

Köln/ Bonn/ Hamburg 2017

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	S. 9
Unterrichtseinheiten (exemplarisch)	S. 11
7. Unterrichtseinheit	S. 12
8. Unterrichtseinheit	S. 16
9. Unterrichtseinheit	S. 22
10. Unterrichtseinheit	S. 27
11. Unterrichtseinheit	S. 33
Draußen-Sein aktiv gestalten	
– lebensnahe Bewegungsmöglichkeiten erschließen	S. 35
Spiele in der Natur	S. 37
„Naturmemory“	S. 37
„Barfußlaufen – barfuß sein“	S. 38
„Geräuschelandkarte zeichnen“	S. 39
„Spür - wie die Natur dich streichelt“	S. 39
„Naturmikado“	S. 39
„Feuer und Brot“	S. 40
„Wir können auch anders“	S. 41
„Wo geht was?“	S. 41
„Spi - ell“	S. 41
„Barlauf“	S. 42
„Spurenlegen“	S. 43
„Eulen und Krähen“	S. 43
„Wo ist mein Nest?“	S. 44
„Sternlauf“	S. 44
„Goldsieber“	S. 45
„Steinruine“	S. 45
„Steinboule“	S. 46
„Steine schnappen“	S. 47
„Wurfparcour“	S. 47
„Happy Maintainer (fröhliches Helferlein)“	S. 47
„Der Fuß-Detektiv“ (Outdoor-Version)	S. 48
„Querfeldein-Dribbeln“	S. 48
„Buchstaben-Jäger“	S. 49
„Naturmemory“	S. 49
„Schiffe versenken“	S. 49
„Klatschgasse“ (Outdoor-Version)	S. 50
„Arche Noah“	S. 50
„Natur-Basketball“	S. 50
„Der Wackelturm“	S. 50

Bewegungspausen bzw. spielerische Entspannung im Unterricht	S. 51
Bewegungsaktivitäten / spielerische Entspannungsübungen im Unterricht	S. 52
Pferderennen als Bewegungsgeschichte	S. 52
Ein Tag in Lillehammer	S. 52
Bewegung zu Sprechversen	S. 52
Bewegungslieder	S. 53
Kommando Pimperle	S. 53
Eins und Zwei	S. 53
Mein rechter Platz ist frei, ich wünsche mir.... herbei!	S. 54
Pantomime/Spiegelbild	S. 54
Wanderkarte	S. 54
Kugelspiel	S. 55
Das Lied von den Regenwürmern	S. 56
Sitzboogie	S. 57
Huttanz	S. 57
Angespitzt	S. 57
Denkmal bauen	S. 58
Waschstraße	S. 58
Zeitungsstabmassage	S. 59
Goofy	S. 59
Pergamentpapier - Partnerarbeit / Führen und Folgen	S. 59
Taktiles Telefon	S. 60
Luftpumpe	S. 60
Kuchen-, Pizza-, Plätzchenbacken	S. 61
Entspannung mit Musik und durch ruhiges Atmen	S. 61
Partnermassagen	S. 61
Körper- und Phantasiereisen	S. 61
Bewegungsaktivitäten in der Aktiven Pause	S. 63
Anregungen für Bewegungsaktivitäten in der Aktiven Pause auf dem Pausenhof	S. 66
Pausenkick	S. 66
Zombi – Ein Abtreffballspiel	S. 66
Der Bumerang - ein altes Spiel- und Sportgerät	S. 67
Frittenhockey	S. 67
Beschützerball	S. 67
Fünferball	S. 67
Ultimate-Frisbee	S. 67
Frittenspiel	S. 68
Schattenlauf	S. 68
Fallschirmspiele	S. 68

Interkulturelles Lernen am Beispiel Afrika	S. 69
Spielen / Bewegungsspiele	S. 71
Alltagsmaterialien in Bewegungsspielen	S. 74
Rhythmus, Tanz und Musik	S. 79
Straßenspiele / Straßenfußball	S. 86
Natur erleben	S. 88
Ringeln und Raufen	S. 95
Akrobatik und Bewegungskunst	S.100
Theater und Masken	S.107
Tiere	S.116
Essen und Trinken / Wasser	S.125
Das 80-Fragen-Spiel (Afrika-Version)	S.130
Spielregeln	S.130
Fragen und Antworten für Spielleiter/-innen	S.131
Variation: Neue Fragen als „Chaos-Spiel“	S.145
Ernährung: gesund Essen und Trinken	S.149
Trinken macht fit	S.150
Die besten Durstlöscher	S.152
Ernährungs-Check	S.154
Auswertung Ernährungs-Check	S.157
Energiezufuhr und –verbrauch: „Autospiel“	S.161
Energie und Bewegung	S.162
Ernährung und Sport – Ein Wissensquiz	S.163
Umgang mit Genussmitteln: „Naschen erlaubt“	S.165
„Obst-Spiel“	S.167
Essregel-Pantomime	S.168
Ein „Essen“ zum Abschluss	S.170
Schulinterner Wettkampf/ Abschlussturnier	S.171
Allgemeines Eventmanagement	S.172
Information zu Bewegung, Ernährung und Entspannung	S.176
Organisation	S.176
Fußballspiel 4 gegen 4	S.178
Handballspiel 4 gegen 4	S.179
Zonenball 4 gegen 4	S.180
Vielseitigkeitswettkampf	S.182
Wertungskarten	S.188
Literaturverzeichnis	S.190



- EINLEITUNG -

Der hier vorliegende zweite Band des Praxishandbuches „Let's play together“ bietet sowohl fünf weitere Stundenverläufe, allgemeine Spielideen und Impulse, erweitert aber auch das thematische Spektrum (vgl. Abb. 1). Band I beinhaltet dazu eine theoretische Einführung, die die positiven Effekte von Bewegung, Spiel und Sport mit wissenschaftlichen Studienergebnissen und Theorien herleitet und beschreibt. Dabei werden die Gesundheitsförderung und die Vermittlung eines Inklusionsverständnisses in den Fokus gerückt, und mit der Sprachförderung und Trauerbewältigung werden zwei weitere Themenkomplexe mit zahlreichen Spielideen aufgeführt.

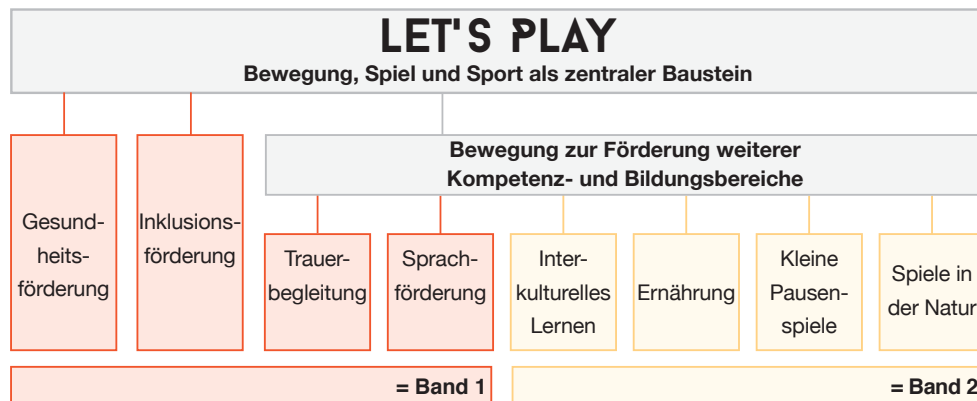


Abb. 1: Schematische Struktur des Praxishandbuches „Let's Play“ und Aufteilung auf Band I und II.

Band II widmet sich nahezu gänzlich der Praxis und bietet kleine Pausenspiele, Spiele in der Natur oder spielerische Vermittlungsideen von Ernährungswissen. Zudem gibt es ein Kapitel mit Tipps und organisatorischen Hinweisen für ein eigenes (schulisches) Sportfest u. a. mit Vielseitigkeitswettkämpfen. Anhand des facettenreichen Kontinents Afrika werden zudem umfangreiche Spielideen zum „bewegten, interkulturellen Lernen“ gegeben, ergänzt durch ein komplettes „80-Fragen-Spiel“.

Ebenso wie in Band I entstammen die hier aufgeführten Spielideen und Impulse zu einem großen Teil verschiedenen Programmen zur Schulsportförderung. Diese Programme haben das Ziel, mit mehr Bewegung und Spiel und deren positiven Effekten (wie beispielhaft in Abb. 2 aufgezeigt) den gesamten Schul- und Vereinsalltag sowie die Freizeit zu durchdringen.

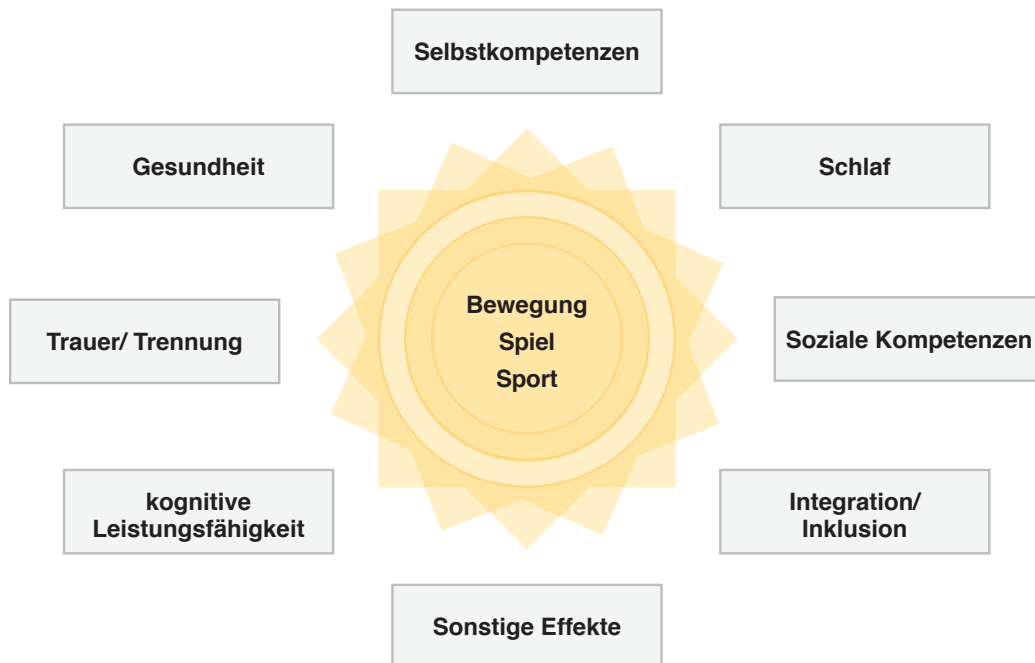


Abb. 2: Mögliche positive (und gleichzeitig) gesundheitliche, kompetenzbezogene oder sonstige Effekte von Bewegung, Spiel und Sport.

Als Adressaten kommen dabei sämtliche Schulformen sowie Ganztagsstätten, Freizeit- und Tagesbetreuung sowie andere Einrichtungen und Vereine für Kinder und Jugendliche in Betracht. Vor allem neue oder fachfremd unterrichtende Kollegen¹ in Schulen sollen von den Praxisbeispielen und Impulsen sowie den zahlreichen Variationsmöglichkeiten profitieren. Aber auch erfahreneren Übungsleiter können hier durchaus ihren Erfahrungsschatz erweitern oder auffrischen. Schließlich sind alle Spiele und die Stundenverläufe an über 2.500 Schulen und anderen Einrichtungen über Jahre praxiserprobt und entsprechend als praxistauglich und sinnvoll evaluiert worden.

WIR WÜNSCHE IHNEN VIEL FREUDE BEI DER UMSETZUNG!

¹ Aus Gründen der Leserlichkeit wird in diesem Buch jeweils nur die maskuline Form genutzt. Gemeint sind aber selbstverständlich beide Gender.

UNTERRICHTSEINHEITEN

(exemplarisch/ Fortsetzung aus Band I)

Nachfolgend finden Sie fünf ausgearbeitete Unterrichtseinheiten, die exemplarisch einen möglichen inhaltlichen Stundenverlaufsplan darstellen. Damit sind es mit den sechs anderen ausgearbeiteten Einheiten aus Band I insgesamt elf vorgefertigte Doppelstunden – bspw. für eine Doppelstunde pro Woche in einem kompletten Schulhalbjahr. Ein zwölfte könnte ein interner Abschlusswettkampf - wie hier im separaten Kapitel skizziert - sein. Die Unterrichtsreihe bietet sich auch für den Einsatz bei freiwilligen Schüler-Sport-Arbeitsgemeinschaften an.

Als Schwerpunkte sind hier allerdings nur das „Fußballspiel“, die „Allgemeine motorische Förderung“ und die „Ernährung“ eingearbeitet. Elemente aus den übrigen Modulen, wie z.B. „Interkulturelles Lernen“, „Inklusion im Sport“ oder „Trauerbewältigung“ müssen/können noch berücksichtigt werden. Es schließen sich inklusive Variationsmöglichkeiten an den jeweiligen Einheit an.

Die Beispieleinheiten sind aber nicht nach der „Kochbuch-Pädagogik“ zu verwenden, sondern sollen vielmehr als Anregung dienen.



DRAUßEN-SEIN AKTIV GESTALTEN LEBENSNAHE BEWEGUNGSMÖGLICHKEITEN ERSCHLIEßEN

Einige Stunden am Tag draußen zu sein war für Kinder bis vor einigen Jahren ein normaler Teil des Alltags. Draußen-Sein hieß immer auch in Bewegung sein: auf der Straße oder auf dem Bürgersteig, auf Schul- und Hinterhöfen, Spielplätzen oder in Grünstreifen und Parks – überall boten sich Möglichkeiten für Spiel und Erkundung, Abenteuer und Entspannung.

Diese normalste kindliche Bewegungsmöglichkeit hat sich für viele aufgrund vielfältiger Veränderungen immer mehr zur Ausnahme entwickelt. Beispielhaft sei hier zum einen auf die enorme Präsenz des Autos verwiesen, durch die Wege zu Spielmöglichkeiten gefährlich oder mögliche Spielflächen zugeparkt wurden, zum anderen aber auch durch die enorme Fokussierung von Spiel- und Sportangeboten auf spezielle Sportstätten wie Sporthallen oder Sportplätze. Besonders der letzte Aspekt trägt mit dazu bei, dass intensivere Bewegung immer mehr zur Sondersituation wird, deren Zustandekommen organisiert werden muss.

Da für viele Kinder Sporthallen und ähnliches in der Freizeit in der Regel nicht zugänglich sind, müssen sich regelmäßige Bewegungsphasen vor allen Dingen in wohnnahen und jederzeit zugänglichen Bewegungsräumen realisieren lassen – am einfachsten und vielleicht auch am besten draußen. Eine erste Einführung oder auch Verstärkung dieser Aktivitäten kann auch bei Wandertagen und Klassenfahrten erfolgen.

Das Outdoor-Modul **„Draußen-Sein aktiv gestalten“** verfolgt die Zielsetzung, Bewegung als Teil einer freizeitrelevanten Bewegungskultur für Kinder und Jugendliche zu erschließen. In Ergänzung zu klassischen Sportangeboten sollen sie in diesem Modul mit Aktivitäten in Berührung kommen, die sie ohne großen Aufwand auch in ihrer Freizeit mit Freunden, alleine oder mit anderen Familienmitgliedern ausüben können. Die Schüler sollen Ideen bekommen, wie man die verschiedenen Bewegungsräume in der Wohnumgebung zu einer freudvollen und bewegten Freizeitgestaltung nutzen kann. Diese Zielsetzung soll vor allem durch entsprechende Einheiten im Sportunterricht bzw. über bewegungsorientierte Arbeitsgemeinschaften erreicht werden.

Die angestrebten Zielsetzungen der Erschließung freizeitrelevanter Aktivitäten einer kinder- und jugendgemäßen Bewegungskultur sowie die „Vernormalisierung“ eines bewegten Lebensstils sollen möglichst weitgehend erreicht werden, indem in diesem Modul das Draußen-Sein in den Vordergrund gestellt wird.

Das Draußen-Sein als Bewegungsanlass zu nutzen soll dazu führen, dass die Kinder und Jugendlichen mit Aktivitäten in einem Bewegungsraum konfrontiert werden, der auch in der Freizeit fast ohne Einschränkungen nutzbar ist. Die Ausübung von interessanten Aktivitätsformen ist dementsprechend nicht auf schulische Zusammenhänge beschränkt, sondern kann sich ohne organisatorischen Aufwand auch in die Freizeit hinein verlagern. Darüber hinaus soll das Draußen-Sein mit den dazugehörigen (notwendigen) Bewegungen für die Schüler ein Stück Normalität werden.

Dies beinhaltet aber auch, dass nicht alle Aspekte des Draußen-Seins „verpädagogisiert“ werden. Kinder sollen die Möglichkeit haben, Dinge zu erfahren und auszuprobieren, um dadurch über die Welt, aber auch etwas über sich selbst lernen zu können. Im Sinne einer nachhaltigen Bewegungsbildung ist vor allem dem Aspekt der Eigenerfahrung große Aufmerksamkeit zu widmen und den Kindern hier ein entsprechender Freiraum zu geben. Dass auch für viele Schulen Hallenkapazitäten nicht in beliebiger Menge vorhanden sind und eine Verlegung von Bewegungszeiten ins Freie auch organisatorisch Entlastung bringen kann, soll hier nur am Rande erwähnt werden.

Spiele in der Natur

„NATURMEMORY“

Material: Ca. acht Gegenstände draußen sammeln, z.B. ein Blatt, eine Beere, eine Feder, Bonbonpapier, Tannenzapfen... Es sollten unterschiedliche Sachen gesammelt werden, wie: etwas Hartes, etwas Weiches, etwas Grünes, etwas, was hier nicht hingehört, etwas Fruchtiges...

Organisation: Die Spielleitung legt die gesammelten Gegenstände auf den Boden und deckt sie mit einem Tuch zu. Die Kinder stellen sich in einem Kreis um das Tuch.

Ablauf: Die Spielleitung sagt, dass sich unter dem Tuch Gegenstände befinden, die sie gerade gefunden hat. Die Kinder dürfen sich die Gegenstände ca. 15 Sekunden lang ansehen und sich dann auf die Suche nach den gesehenen Gegenständen machen. Die Kinder kommen zusammen, zeigen ihre Fundstücke und das Tuch wird wieder von den „Originalen“ weggenommen. Dann wird jedes einzelne Teil besprochen: „Was ist das?“ „Moos“, „Fühlt mal wie weich das ist.“



„BARFUßLAUFEN – BARFUß SEIN“

Material: Evtl. Seile.

Ablauf: Die Kinder laufen barfuß. Um das barfuß Laufen interessant zu gestalten, kann die Laufstrecke über verschiedene Untergründe verlaufen und mit verschiedenen Beobachtungs- oder Bewegungsaufgaben versehen werden, wie z.B.:

- Achtet auf Eure Füße! Wie bewegen sich die Füße beim Laufen?
Wie setzt Ihr die Füße auf?
- Lauft eine Strecke mit kleinen Schritten! Lauf eine Strecke mit großen Schritten / Schrittsprüngen! Wie setzt Ihr Eure Füße auf? Versucht bei unterschiedlichen Schrittlängen mit der Ferse aufzusetzen!
- Nutzt die verschiedenen Untergründe auf und am Sportplatz (Rasen, Tartan, Grant, Sand, Beton, dort wo es trocken oder feucht ist usw.).
Wo läuft es sich angenehm? Setzt Ihr Eure Füße unterschiedlich auf?
- Versucht möglichst schnell zu laufen! Versucht dabei Eure Füße in unterschiedlicher Weise aufzusetzen. Was geht am Besten?
- Lauft mit geraden Beinen – mal langsam, mal schnell
- Laufen mit Oberkörpervorlage/ mit Oberkörperrücklage
- Versucht in ein Seil mit Euren Füßen einen Knoten zu machen

Hinweise: Auch oder gerade bei schlechtem Wetter ist das Barfußlaufen eine interessante Sache. Im Matsch, bei Rauhreif oder gar bei Schnee ist ein kurzer Lauf sehr anregend und gesundheitsförderlich. Auch im Theorieunterricht können Anregungen, z.B. Anspielungen auf den „Naturlehrer“ Sebastian Kneip, geliefert werden, um über das „normale“ Verhalten nachzudenken.

„GERÄUSCHELANDKARTE ZEICHNEN“

Material: Bleistift und Papier für jeden Schüler.

Ablauf: Die Kinder verteilen sich draußen und suchen sich in einem vorher festgelegten Umkreis ein schönes Plätzchen. Ist der schöne Platz gefunden, sollen sich die Kinder gemütlich hinsetzen, für eine Weile die Augen schließen und auf die Geräusche achten, die zu hören sind. Wenn sie die Augen wieder öffnen, sollen sie versuchen, die Geräusche auf einer Karte einzuzichnen, in deren Mittelpunkt ihr Sitzpunkt liegt.

Hinweis: Auch bei vordergründig lauten Verkehrsgeräuschen lassen sich bei genauem Hinhören meist auch viele Naturgeräusche wahrnehmen.

„SPÜR - WIE DIE NATUR DICH STREICHELT“

Ablauf: Jeder sammelt verschiedene Naturgegenstände (z. B. Grashalme, Moos, einen glatten Stein, ein Blatt...) und behält alles verdeckt bei sich. Es bilden sich Paare. Einer der beiden legt sich gemütlich auf den Rücken und schließt die Augen. Die zweite Person streicht sanft mit einem der gesammelten Gegenstände über die Wangen oder die bloßen Oberarme der liegenden Person. Diese genießt erst einmal die Streicheleinheit und kann dann versuchen zu erraten, um was es sich bei dem Streichelobjekt handelt. Natürlich werden die Rollen auch getauscht.

„NATURMIKADO“

Material: Möglichst gerade, nicht zu dicke Äste.

Ablauf: Zu zweit, dritt oder viert werden Äste gesammelt, die dann wie bei einem Mikadospiele aneinander gehalten und fallen gelassen werden.

Aufgabe: Äste aus dem Haufen nehmen, ohne dass sich andere Äste bewegen dürfen.

„FEUER UND BROT“

Anmerkung: Feuer ist für Kinder und auch für die meisten Erwachsenen eine tolle Sache. Mit Kindern ein Feuer zu machen und darauf Stockbrot zu backen ist ein Event, das oft großen Eindruck hinterlässt und weniger aufwendig ist, als man gemeinhin denkt.

Material: Stockbrotteig (Wasser, Mehl, (Trocken-) Hefe und Salz zu einem halbwegs festen Teig verrührt), Äste (draußen gefunden), Messer (um die Äste von der Rinde zu befreien – dort wo der Teig herumgewickelt wird), Papier (als Anzünder), Holz (draußen gefunden, vielleicht sogar in der vorigen Woche zum Trocknen unter ein Dach gelegt).

Ablauf: Die Kinder suchen Material für eine Feuerstelle, die dann zusammen gebaut wird, und trockenes Holz, mit dem das Feuer angezündet werden soll. Während einige mit dem Bau der Feuerstelle beschäftigt sind, können andere den Stockbrotteig anrühren. Wenn das Feuer brennt, wickelt jeder etwas Teig um einen Stock, der am oberen Ende von der Rinde befreit ist und hält ihn über das Feuer. Der Teig sollte möglichst dünn sein.

Hinweis: Es sollte darauf geachtet werden, dass das Feuer keine hässliche Brandflecken auf dem Schulhof hinterlässt. Das kann verhindert werden, indem das Feuer z. B. auf einer Plane gemacht wird, die man mit Erde / Sand bedeckt. Nach Ende der Feueraktion kann man so die Asche bequem entsorgen – entweder in den Müll oder als Dünger in die Büsche. Die Erde kann man ebenfalls wieder an den Ort zurückgeben, an dem man sie entnommen hat. Mit etwas mehr Aufwand lässt sich auch ein Ofen bauen, in dem Brot gebacken werden kann.

„WIR KÖNNEN AUCH ANDERS“

Material: Kein Material nötig.

Ablauf: Auf einem nahe gelegenen Spielplatz (oder dem Spielplatz der eigenen Schule) bekommen die Kinder die Aufgabe, die vorhandenen Geräte anders zu nutzen, als dies normaler Weise der Fall ist. Die unterschiedlichen Nutzungsformen werden den anderen Kindern vorgestellt – Nachmachen erwünscht. Der Lehrer kann auch Anregungen geben: Könnt Ihr die Rutsche hochgehen, rückwärts hochgehen, sich beim Hochgehen nur mit einem Arm festhalten usw.

Hinweis: Die Gradwanderung zwischen interessanter Bewegungsmöglichkeit und zu riskantem Verhalten ist nicht immer einfach.

„WO GEHT WAS?“

Material: Kein besonderes Material nötig – man nimmt, was man findet.

Ablauf: Auf einer gegebenen Fläche, vorzugsweise im Grünen, sollen die Kinder verschiedenste Bewegungsmöglichkeiten ausfindig machen: wo kann man gut / spannend balancieren, wo kann man klettern, wo lassen sich Aufgaben für Sprünge finden, gibt es Ziele, auf die man werfen kann, ohne andere Menschen zu gefährden.

Hinweis: Die Gradwanderung zwischen interessanter Bewegungsmöglichkeit und zu riskantem Verhalten ist nicht immer einfach.

„SPI - ELL“

Anmerkungen: Die Zeit der Duelle ist zum Glück vorbei. Kinder fordern sich stattdessen zum Spi - ell: Wo kann man welche Aufgabe oder welches Spiel machen und wie gut?

Material: Luftballons, Filzstifte (mit denen man auf den Ballons schreiben kann) und evtl. Bindfaden, mit dem die Ballons irgendwo befestigt werden können.

Ablauf: Die Kinder bekommen die Aufgabe, sich draußen spannende oder lustige Bewegungsaufgaben zu suchen. Wenn sie eine gute Bewegungsaufgabe gefunden haben, nehmen sie einen Luftballon, pusten ihn auf, schreiben die Aufgabe darauf und

befestigen den Ballon an der Stelle, von der die Bewegungsaufgabe startet (z. B. „Wer kann das Gerüst hochklettern, ohne die Füße aufzusetzen? – gez. Martin“).

Hinweis: Die Ballons mit der Aufforderung zum Spiel sollten spätestens in der nächsten Woche zusammen mit den Kindern wieder eingesammelt werden.

„BARLAUF“

Material: Spielfeldbegrenzungen (z. B. Hütchen o. Ä.).

Organisation: Spielfeld mit zwei Grundlinien und zwei Malen, zwei Mannschaften, die sich an den Grundlinien gegenüberstehen

Ablauf: Das Spiel beginnt, indem ein Spieler von Mannschaft A (Spieler A1) das Feld betritt und jemanden von Mannschaft B dazu herausfordert ihn abzuschlagen. Ein Spieler von Mannschaft B (Spieler B1) betritt jetzt das Feld um den Spieler A1 abzuschlagen. Er hat das Recht dazu, weil er das Spielfeld später betreten hat. Wenn jetzt A1 von B1 gejagt wird, kann ein Spieler A2 das Feld betreten und hat wiederum das Recht B1 abzuschlagen, da er das Feld nach B1 betreten hat usw.

Die generelle Regel lautet: man kann alle Spieler abschlagen, die das Feld vor einem betreten haben und kann von allen abgeschlagen werden, die das Feld nach einem betreten. Man muss also ab und zu hinter die eigene Grundlinie, um dann das Feld wieder neu zu betreten und alle die noch im Feld sind wieder abschlagen zu können. Wenn ein Spieler abgeschlagen wurde, muss er auf ein Mal in der Nähe der gegnerischen Grundlinie. Von dort kommt er frei, wenn ein Mitspieler aus seiner Mannschaft ihn berührt. Wird ein Spieler erlöst, werden alle Mitspieler, die ihn berühren ebenfalls frei. Es ist erlaubt Ketten vom Mal weg zu bilden, so dass nur ein Spieler das Mal berührt und alle anderen eine Kette Richtung eigene Grundlinie bilden.

Wenn sich ein Spieler vor einem ihn jagenden Gegner in Sicherheit bringen will, gibt es zwei Möglichkeiten: entweder hinter die eigene Grundlinie flüchten (dann kann man sofort wieder das Feld betreten und ins Geschehen eingreifen), oder die Flucht nach vorne versuchen, um über die gegnerische Grundlinie zu gelangen. In diesem Fall muss der Spieler mit erhobener Hand am Spielfeldrand hinter die eigene Grundlinie zurückgehen, bevor er das Feld als „Abschläger“ neu betreten kann.

Hinweis: Die Ballons mit der Aufforderung zum Spiel sollten spätestens in der nächsten Woche zusammen mit den Kindern wieder eingesammelt werden.

„SPURENLEGEN“

Material: Notizpapier und Stifte.

Ablauf: Ein Kind ist Spurenleger. Es bekommt etwa 15 Minuten Zeit, um in einem klar eingegrenzten Gebiet Spuren unterschiedlicher Art zu legen. Das können nachgebildete Tierspuren sein, Äste, niedergedrücktes Gras, fallen gelassene Steine, verspritztes Wasser einer Pfütze usw. Wer die Spuren legt, merkt oder notiert sie sich für spätere Kontrollen. Nach 15 Minuten kommt der Spurenleger zurück und die anderen versuchen, möglichst alle Spuren zu entdecken. Sie notieren sich ihre Entdeckungen (Spurenart und Spurenart). Sind wieder alle am Ausgangspunkt, werden die Beobachtungen vorgetragen und überprüft. Wurden alle Spuren entdeckt? Welche nicht und weshalb nicht?

„EULEN UND KRÄHEN“

Anmerkung: Die Eulen sind die Wissenden des Waldes. Sie sind sehr klug und man fragt sie oft um Rat, alle Tiere vertrauen der Eule und ihrem Wissen. Die Krähen hingegen haben einen großen Schnabel, krähen ständig dazwischen und wissen viel... aber meistens ist ihre Antwort falsch.

Material: „Etwas“ zum Markieren der Linien.

Organisation: Es gibt zwei Gruppen von Kindern, die Eulen und die Krähen. Sie stellen sich in zwei Reihen Rücken an Rücken in einem Abstand von einem Meter von der Mittellinie auf. Sechs bis zehn Meter hinter jeder Gruppe wird noch einmal ein Strich auf dem Boden gezeichnet, um das Lager der jeweiligen Gruppe zu markieren.

Ablauf: Nun macht der Spielleiter eine Aussage aus der Natur, die richtig oder falsch sein kann. Wenn sie richtig ist, jagen die Eulen die Krähen und versuchen sie zu fangen, bevor die Krähen ihr Lager erreicht haben. Ist die Aussage falsch, jagen die Krähen die Eulen. Wer gefangen ist, gehört zur anderen Gruppe.

Die Aussagen können ganz verschiedene Bereiche ansprechen:

- **Sinneseindruck:** Der Wind bläst von den Seiten der Krähen. Es regnet.
- **Wissen:** Ein Laubbaum behält seine Blätter das ganze Jahr. Reife Walderdbeeren sind rot. Der Kuckuck legt seine Eier in fremde Nester.
- **Bestimmen:** Dieses Blatt ist von einer Eiche.
Das ist eine Kastanie.

„WO IST MEIN NEST?“

Material: Größere Fläche, auf der Blätter, Steine oder Äste vorhanden sind.

Organisation: Alle, bis auf einen Spieler legen sich aus Naturmaterialien „Nester“ in Kreisform auf den Boden

Ablauf: Alle Kinder stellen sich in ihre Nester, sie sind verschiedene „Vögel“. Der Spieler ohne Nest ist der Spatz und stellt sich möglichst mittig zwischen die „Nester“ und fragt: „Wo ist mein Nest?“ Die Vögel rufen: „Hier“, und wechseln blitzschnell ihre „Nester“. Der Spatz, muss nun versuchen schnell in ein frei werdendes „Nest“ zu kommen. Da immer ein Vogel übrig bleiben wird, gibt es für jede Runde einen neuen Spatz!

„STERNLAUF“

Material:

- Ca. 10 Karten für jede Gruppe (für jede Gruppe eine andere Farbe z. B. gelb, rot, grün, blau)
- Für jede Gruppe einen Aufgabenzettel und einen Stift.

Organisation: Zur Vorbereitung des Spiels werden die Spieler in vier Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe bekommt ca. zehn farbige Karten. Die Spielleitung zeigt den einzelnen Gruppen, in welche Himmelsrichtung sie laufen soll, um die Karten zu verteilen. Die Karten müssen so verteilt werden, dass von der jeweils letzten Karte die nächste Karte zu sehen ist. An der letzten Karte wird ein Aufgabenzettel hinterlegt.

Ablauf: Die Gruppe folgt nun den mit den Karten gelegten Spuren einer anderen Gruppe und löst an der letzten Karte die Aufgaben des Aufgabenzettels.

Aufgaben Gelb

Bringt folgende Sachen mit:

- etwas, was nicht in die Natur gehört
- baut ein Vogelnest aus Naturmaterialien
- drei verschiedene Gegenstände von einer Buche

Aufgaben Blau

Bringt folgende Sachen mit:

- Naturmaterialien, die ihr von hell nach dunkel sortiert
- etwas Weiches
- ein Waldsofa in Puppenformat

Aufgaben Grün

Bringt folgende Sachen mit:

- drei verschiedene Sachen vom letzten Jahr
- einen Papierabdruck der Rinde eines Ahorns
- einen aufgeschriebenen Reim in dem das Wort „Natur“ vorkommt

Aufgaben Rot

Bringt folgende Sachen mit:

- zwei Stöcke, mit denen ihr ein Gleichgewicht herstellen könnt.
- Eine aufgeschriebene Geschichte, in der die Wörter: „Frucht, Kind, Frühling“ vorkommen.
- Etwas Schönes

„GOLDSIEBER“

Material: 1 Teller, 21 kleine Steine davon 4 markiert mit dem Punktwert 1 sowie 1 Stein markiert mit dem Punktwert 2 (mit Filzstift die Zahlen auf die Steine schreiben)

Ablauf: Der erste „Goldsieber“ bekommt den Teller mit den 21 Steinen und soll nun durch Dreh- und Schüttelbewegungen alle Steinchen ohne Markierung vom Teller „sieben“. Sobald jedoch der letzte markierte Stein vom Teller fällt kommt der nächste Spieler an die Reihe. Wer es schafft, dass am Schluss noch markierte Steine auf dem Teller sind bekommt die entsprechenden Pluspunkte.

„STEINRUINE“

Material: Viele verschieden große Steine.

Organisation: Aus unterschiedlich großen Steinen schichten die Kinder einen Turm auf. Um den Turm herum wird ein Kreis markiert, der etwa 50 cm Abstand zum Turm aufweist.

Ablauf: Die Aufgabe besteht nun darin den Turm Schicht für Schicht abzubauen. Dazu wirft man von der Kreislinie aus mit einem kleinen Stein den obersten Stein des Turms herunter, dann den nächsten usw. Im Wettstreit zwischen mehreren Spielern werden „richtige“ Treffer gezählt, d.h., wenn bei einem Wurf nur ein Stein herunterfällt. Wer am Ende die meisten Treffer hat ist Sieger.

Variation: Da selten „richtige“ Treffer erzielt werden, kann man die Anzahl der erlaubten Fallsteine erhöhen.

Noch einfacher wird es, wenn der Turm nur umgeworfen werden soll. Wer es schafft, bekommt einen Punkt und bereitet den Turm für den nächsten vor. Geht ein Wurf daneben, gibt es keinen Punkt. Nach der vorher vereinbarten Zahl von Runden hat derjenige gewonnen, wer die meisten Punkte hat, oder es wird so lange gespielt, bis jemand zehn Punkte hat.

„STEINBOULE“

Material: Für jeden Spieler einen Stein in Faustgröße.

Ablauf: Der markante kleine Stein wird als Ziel einige Meter weit geworfen. Der erste Spieler wirft seinen Stein Richtung Ziel. Nun folgt der zweite Spieler. Der näher am Ziel liegende Stein bleibt liegen, der weiter entfernt liegende wird aus dem Feld genommen. Dann wirft der nächste Spieler. Auch hier bleibt der nach dem Wurf näher beim Ziel liegende Stein liegen, der andere wird weggenommen. Haben alle geworfen, gewinnt der Spieler, dessen Stein zuletzt nahe am Ziel liegt.

Variation: Jeder Spieler sucht sich drei Steine und markiert sie mit einem Zeichen. Geworfene Steine bleiben bis zum Schluss liegen. Wenn drei Spieler mitspielen, erhalten am Ende die drei am nächsten zum Ziel liegenden Steine Punkte, bei fünf Spielern erhalten fünf Steine Punkte usw. Alle anderen Steine erhalten null Punkte. Der Siegerstein zählt zwei Punkte und die anderen Steine zählen je einen Punkt. Es kann vorkommen, dass mehrere Steine demselben Spieler gehören, der entsprechende Punkte kassiert.
Wer die meisten Punkte hat ist Sieger.

„STEINE SCHNAPPEN“

Material: Fünf kleine etwa mandelgroße Steine.

Ablauf: Fünf Steine liegen in einer Reihe aus. Mit einer Hand wird der erste Stein aufgenommen, in die Luft geworfen und wieder aufgefangen. Dann wirft man den Stein aus der Hand hoch, greift sich den zweiten Stein und fängt den hochgeworfenen Stein mit der gleichen Hand wieder. Das geht so weiter bis alle Steine in der Luft waren und wieder in der Hand gelandet sind. Dieses Spiel wird fast überall auf der Welt in unterschiedlichen Varianten gespielt.

Variation: Die Steine werden mit dem Handrücken gefangen.

„WURFPARCOUR“

Material: Wurfgegenstände, wie z. B. Steine, Kastanien, Eicheln usw.

Ablauf: Es werden verschiedene Ziele festgelegt, die mit den Wurfgegenständen getroffen werden müssen. Wenn das erste Ziel getroffen wurde, wird von dort das nächste Ziel angesteuert. Es geht darum, den Parcours so schnell wie möglich zu absolvieren.

Variation: Statt auf Schnelligkeit können die Würfe gezählt werden.

Wer braucht am wenigsten Würfe?

Wer schafft es, seinen persönlichen Rekord zu verbessern?

„HAPPY MAINTAINER (FRÖHLICHES HELFERLEIN)“

Anmerkungen: In der Regel gibt es in unserer Umwelt jede Menge Zustände, die wir für nicht wünschenswert halten. Die Kinder sollen erfahren, dass man einige dieser Zustände durchaus ändern kann – wenn man selbst aktiv wird. Also: Augenaufhalten und zusammen mit den Kindern im Umfeld der Schule oder im nahe gelegenen Grünstreifen oder Park aktiv werden (auch gut geeignet, um notwendige Wegstrecken mit etwas Inhalt zu versehen).

Material: Evtl. Plastiktüten und Werkzeug.

Ablauf: Die Kinder bekommen die Aufgabe, in einem bestimmten Gebiet darauf zu achten, ob etwas verbessert oder repariert werden müsste. Entweder können sie die

Sache gleich erledigen (z.B. verlorene oder gar weggeworfene Flasche einsammeln und in den Mülleimer werfen) oder sie notieren die Verbesserung und den Ort, so dass diese Sache beim nächsten Mal erledigt werden kann (z.B. Holzsplitter einer Bank entfernen, Mülleimerboden wieder anschrauben o. Ä.).

Hinweis: Beim Umgang mit Müll ist darauf zu achten, dass die Kinder vorsichtig sind (evtl. Verletzungsgefahr), sich evtl. Aufhebegeräte aus Ästen basteln und sich hinterher die Hände waschen.

„DER FUB-DETEKTIV“ (OUTDOOR-VERSION)

Material: keins, bzw. in der Natur zu finden.

Ablauf: Ein Kind – „der Detektiv“ - bekommt die Augen verbunden und muss die Schuhe ausziehen. Die anderen Kinder legen gesammelte Gegenstände auf den Boden (Äste, Kastanien, Steine, Blätter usw.). Der Detektiv muss nun ertasten, was dort unter seinem Fuß liegt. Natürlich kann er auch Formen oder die Anzahl von Gegenständen herausfinden müssen. Das Spiel lässt sich natürlich auch mit der Hand durchführen, wenn es für nackte Füße zu kalt ist...

„QUERFELDEIN-DRIBBELN“

Material: Ball.

Ablauf: Die Kinder suchen sich eine Strecke im Wald, mit quer liegenden Bäumen und Ästen, Laub oder Sträuchern, Höhen und Tiefen – und bestimmen dann eine Start- und Ziellinie. Wer schafft es am schnellsten, einen Fußball durch den selbst ausgedachten Parcours zu dribbeln?

Variation: Statt einem Fußball können natürlich auch andere Soelgeräte genutzt werden.

„BUCHSTABEN-JÄGER“

Material: kleine Zettel, Stift.

Ablauf: Eine Gruppe sind die Tiere im Wald und eine Gruppe sind die Jäger. Die Tiere denken sich nun ein Tiernamen aus, den sie auf mehrere Zettel schreiben, indem sie pro Buchstabe einen Zettel benutzen (bspw. R-E-H oder F-U-C-H-S). Diese Zettel werden nun in einem abgegrenzten Bereich versteckt und die Tiere dürfen ruhig umherlaufen. Die Jäger müssen nun die Zettel suchen und herausfinden, welche Tiere sich im Wald tummeln. Sie müssen anhand der gefundenen Buchstaben ein Tier zusammensetzen. Haben sie eins herausgefunden rufen sie es laut aus (bspw. H-R-E = REH!). Das Reh schreckt nun auf und die Jäger müssen es fangen.

Variation: Statt Tiernamen können auch die Namen der Gruppenmitglieder aufgeschrieben werden.

„NATUR-MEMORY“

Material: keins, bzw. in der Natur zu finden.

Ablauf: Ein Kind wird als Spielleiter bestimmt. Er sammelt sich einige Gegenstände aus der Natur heraus. Nun zeigt er den anderen Kindern einen seiner Gegenstände (bspw. ein bestimmtes Blatt, einen Zweig, einen Tannenzapfen). Die anderen Kinder laufen nun los und müssen ein ähnlich aussehenden Gegenstand finden. Wer als Erster etwas zum Spielleiter bringt, bekommt einen Punkt. Derjenige mit den meisten Punkten gewinnt!

„SCHIFFE VERSENKEN“

Material: keins, bzw. in der Natur zu finden.

Ablauf: Die Kinder suchen sich eine große Pfütze oder eine andere Wasserstelle und teilen sich in zwei Gruppen auf. Die eine Gruppe sammelt nun verschieden große Blätter, die sie auf der Pfütze verteilt. Die anderen Kinder suchen sich jeweils drei kleine Steinchen. Aus einer kleinen Entfernung versuchen die Kinder nun die Blätter in der Pfütze zu treffen – es zählen nur direkt Treffer! Das Blatt wird dann weggenommen. Anschließend wird getauscht. Wer brauchte mehr Steinchen?

„KLATSCHGASSE“ (OUTDOOR-VERSION)

Material: keins, bzw. in der Natur zu finden.

Ablauf: Die Kinder sollen sich Gegenstände aus der Natur suchen, mit denen man Geräusche machen kann (zwei Steine, zwei Stöckchen, Laub usw.). Die Kinder bilden nun eine Gasse und machen Geräusche mit ihren Naturmaterialien. Ein Kind bekommt die Augen verbunden, und muss durch diese Gasse laufen. Schafft er es, ohne gegen ein anderes Kind zu laufen und weiß er sogar noch, was er so gehört hat?

„ARCHE NOAH“

Material: keins, bzw. in der Natur zu finden.

Ablauf: Die Kinder legen zusammen mit Stöckchen den Umriss eines Schiffes auf den Boden, in dem alle Stehen können. Nun muss ein Kind die Augen schließen und die anderen Kinder dürfen sich in Paaren zusammentun und stellen dann gemeinsam pantomimisch oder durch Geräusche Tiere dar, laufen dabei aber wild durcheinander. Das Kind darf nun kommen und muss zwei Gleiche Tiere finden und diese Fangen und in die Arche führen.

„NATUR-BASKETBALL“

Material: keins, bzw. in der Natur zu finden.

Ablauf: Irgendwo im Gelände wird ein Eimer aufgestellt oder aus Stöckchen ein Kreis gelegt. Drumherum gibt es – je nach Schwierigkeitsgrad – eine Zone, die man nicht betreten darf. Die Kinder dürfen sich nun Gegenstände suchen (Steinchen, Stöckchen, Kastanien, Zapfen usw.), die sie versuchen in diesen Eimer/ Kreis zu werfen. Wer schafft die meisten Treffer?

„DER WACKELTURM“

Material: keins, bzw. in der Natur zu finden.

Ablauf: Die Kinder suchen sich einen größeren Stein oder einen kleineren Baumstumpf mit möglichst glatter Oberfläche. Nun dürfen sie sich Naturmaterialien suchen (Steine, Stöckchen, Blätter usw.). Abwechselnd müssen sie diese auf die Fläche legen, ohne, dass etwas herunterfällt. Bei wem kippt der „Wackelturm“?

BEWEGUNGSPAUSEN BZW. SPIELERISCHE ENTSPANNUNG IM UNTERRICHT

Zu einem rhythmisierten Schulalltag gehören u. a. *Bewegungspausen* und/oder *spielerische Entspannungsübungen*. Sie sollen den Unterricht auflockern und nachlassende Konzentration wieder aufbauen. Die Schüler werden so wieder lernbereiter und aufnahmefähiger. Der Zusammenhang von Bewegung und Gesundheit sowie Bewegung und Lernen sollte folglich ein Bestandteil des Schulprogramms sein oder werden.

Den regelmäßigen *Bewegungspausen im Unterricht* sowie spontanen *Bewegungs- und Entspannungszeiten* in den kognitiven Fächern bzw. Lernbereichen sollten von hohem Stellenwert sein, denn *Bewegungspausen im Unterricht* können im Schulalltag den Schülern wichtige Möglichkeiten des Ausgleichs schaffen.

Damit eine entspannte Wirkung von Bewegung gesichert ist, wäre auf eine ausreichende ‚Aktivitätszeit‘ von etwa fünf Minuten zu achten. Bezüglich der Dauer ununterbrochen konzentriert Lernen und Sitzen zu können gelten -je nach Altersstufe- folgende Richtwerte:

5 bis 7 Jahre	ca. 15 Minuten
8 bis 10 Jahre	ca. 20 Minuten
11 bis 13 Jahre	ca. 25 Minuten
14 Jahre und älter	ca. 30 Minuten

Um diesen Werten gerecht zu werden, sollten schon in der Unterrichtsvorbereitung entsprechende „Unterbrechungen“ mit eingeplant werden. So sollten *Bewegungspausen* und *spielerische Entspannungsübungen* integraler Bestandteil des Schulunterrichts werden.