

1 Tobe- und Kraftspiele in der Turnhalle

1.1 Schieb' den Zug!

» Kraftspiel



Ganzkörperspannung, Schulterauf-
richtung, Handaufrichtung, Becken-
aufrichtung, Koordination

Zwei etwa gleich große Kinder stehen sich spiegelbildlich gegenüber. Beide halten ihre Hände auf Brusthöhe, sodass sich ihre Handflächen berühren. Das eine Kind spielt den stehen gebliebenen Zug, das andere versucht, diesen durch die Halle zu schieben. Der Zug ist schwer und lässt sich nur schwer bewegen.



1.2 Kanonenkugel

» Kraftspiel



Unterbauchtraining,
Beckenaufrichtung

Zwei Kinder tun sich jeweils zusammen.

Das eine Kind spielt die Kanone, das andere die Kugel. Als Kanone liegt das Kind mit dem Rücken auf dem Boden und hält die Füße so nach oben, dass die „Kugel“ darauf sitzen bzw. sich mit dem Gesäß daran anlehnen kann. Bei „drei“ stößt die „Kanone“ die „Kugel“ mit den Füßen von sich fort, sodass die „Kugel“ ein bis zwei Meter nach vorne wegspringt bzw. fliegt.



1.3 Die Karawane zieht weiter

» Kraftspiel



Unterbauchtraining, Beckenbodentraining, Beckenaufrichtung



Parteiband und Springseil, evtl. Rutschhilfe wie Teppichfliese, Tuch

Zwei Kinder tun sich jeweils zusammen. Das eine Kind setzt sich auf den Boden und bekommt das Parteiband um die Füße geschlungen. Mit dem Springseil wird das Parteiband verlängert, damit das ziehende Kind seinen Rücken nicht zu rund machen muss. Das sitzende Kind wird nun mit den Füßen voran von dem anderen Kind durch die Halle gezogen. Hierzu evtl. als Rutschhilfe eine Teppichfliese oder ein Tuch verwenden. Dabei soll das zu ziehende Kind verschiedene Sitzhaltungen ausprobieren. Zuerst kann es sich noch mit den eigenen Händen am Parteiband festhalten. Wenn es sich aber im Gleichgewicht halten kann, darf es probieren, die Arme in die Luft zu strecken. Wichtig dabei ist, dass die Spannung in den Beinen beibehalten wird. Auch der Kopf soll stets nach vorne geneigt bleiben.



31

1.4 Baumstämme transportieren

» Kraftspiel



Schulteraufriechung, Körperspannung



Zu dritt jeweils einen Stab, evtl. Rutschhilfe wie Teppichfliese oder Tuch

Es finden sich immer drei Kinder zusammen. Zwei Kinder spielen so, als wären sie Pferde, die einen schweren Baumstamm zu transportieren haben. Das dritte Kind legt sich auf den Boden und spannt seinen gesamten Körper an, als ob es ein Baumstamm wäre. In seinen Händen hält es einen Stab. Die beiden anderen Kinder versuchen nun, den „Baumstamm“ zu bewegen und ziehen diesen mit Hilfe des Stabes durch die Halle. Hierbei können sie selbst rückwärts oder auch vorwärts gehen, den Stab einmal auf Hüfthöhe halten oder auch mittels des Stabes den Baumstamm fast bis auf die eigenen Schultern heben. Hierbei kann man Gruppen gegeneinander antreten lassen. Welche Gruppe hat seine Baumstämme am schnellsten auf die andere Hallenseite transportiert?



2.3 Wettstreit mit Bällen

» *Wettstreitspiel*



Rotation, Schulteröffnung,
Beckenaufrichtung



Bälle und vier Reifen oder umgedrehte
kleine Kästen

Zwei Gruppen treten gegeneinander an. Die Kinder stehen in einer Reihe hintereinander in einem Abstand von ca. 70 cm, sodass alle in eine Richtung gucken.

Nun bekommt jede Gruppe einen gleich großen Vorrat an Bällen, die zunächst vor dem ersten Kind auf dem Boden in einem Reifen platziert werden. Mit dem Startsignal sollen nun die Bälle auf verschiedene Art und Weisen jeweils an den Hintermann weitergegeben werden. Am Ende der Reihe wird wieder ein Reifen oder ein umgedrehter kleiner Kasten platziert, um die durchgereichten Bälle abzulegen.

Varianten:

Slalom



Training der
diagonalen Züge

Wenn der Ball von rechts kommt, soll er anschließend über links an den Hintermann weitergegeben werden.



„Überkopf“



Streckung und Dehnung,
Schulteraufrichtung

Überkopf soll der Ball jeweils an den Hintermann weitergegeben werden.



Grätsche



Stärkung der Rückenstrecker,
Mobilisation der Hüftgelenke,
Schulteraufrichtung

Der Ball soll nun jeweils durch die gegrätschten Beine an den Hintermann weitergereicht werden.



6.3 Abfahrtski



Körperspannung, Becken- und
Beinkräftigung, Gleichgewicht,
Koordination

Vorbereitung: Die Kinder können nebeneinander, im Kreis oder auch durcheinander stehen. Sie sollten etwas Abstand voneinander haben.

Der Spielleiter erzählt die Begleitgeschichte, während die Schüler die Aktionen schauspielerisch darstellen.

Begleitgeschichte:

Erzähltext: Wir wollen in unsere Skier steigen.

Aktion: Pantomimisch mit zwei Schritten in die Skier steigen.

Erzähltext: Mit weit ausholenden Schritten gleiten wir zur Abfahrtspiste.

Aktion: Am Platz machen wir die Bewegung vom „Langlaufski fahren“ nach: rechtes Bein nach hinten und rechter Arm nach vorne oben. Der Gegenarm leicht gebeugt zurück. Im Wechsel mal rechts, mal links.



Erzähltext: Achtung! Jetzt geht es die Piste hinab!

Aktion: Wie beim Abfahrtski: beide Füße nebeneinander, etwas in die Knie gehen und pantomimisch zwei Stöcke andeuten, die nach hinten gehalten werden.



Erzähltext: Es geht ganz entspannt bergab. Aber plötzlich gibt es herabhängende Zweige unter die wir uns ducken müssen.

Aktion: Etwas tiefer in die Hocke gehen, variieren.

Erzähltext: Und dann wird die Piste ganz hoppelig

Aktion: **Kleine Sprünge** am Platz.

Erzähltext: Achtung! Eine Rechtskurve ...

Aktion: Nach rechts lehnen und das linke Bein seitlich heben.

Erzähltext: ... und eine Linkskurve ...

Aktion: Nach links lehnen und das rechte Bein seitlich heben.

Erzähltext: ...und noch eine Rechtskurve ...

... und nochmals links rum.



Erzähltext: So, jetzt geht's nur noch mit Schussfahrt geradeaus und unten angekommen stellen wir uns aufrecht hin und schütteln Arme und Beine aus.

Aktion: Bei der Schussfahrt leichte federnde Bewegungen und dann Arme und Beine ausschütteln.