



6. Bewegungsgeschichten mit Fantasie

6.1 Vorüberlegungen

Kinder haben Spaß daran, Abenteuer zu erleben. Durch ein vorgegebenes Motto können sich die Schüler, mit Unterstützung der Lehrkraft, mit spannenden Themen auseinander setzen. Sie können die Themen kreativ weiterentwickeln und sich bewegen. Im Unterricht angeregte Spiele und Ideen können zu Hause oder in der Freizeit mit Freunden nachgespielt werden. Deshalb verwenden wir bei folgenden Übungen Alltagsmaterialien, die in jedem Haushalt vorhanden sind. Sie können zudem preiswert erworben werden.

Ziele:

- Die Schüler sollen miteinander Abenteuer entwickeln und sie in Bewegung umsetzen.
- Jeder Schüler soll sich mit kreativen Ideen einbringen können und so Freude am Sportunterricht entwickeln.
- Das Sozialverhalten der Schüler soll verbessert werden.
- Die Schüler sollen lernen, Dinge gemeinsam zu tun, ohne Sieger und Verlierer.
- Schnelligkeit, Ausdauer, Reaktion, Geschicklichkeit, Koordination und Balance sollen spielerisch geschult werden.

Inhalte:

- Einführung in das Thema durch die Lehrkraft. Die Lehrkraft bleibt Spielleiter, gibt Impulse und greift sanft lenkend in das Spiel ein.
Sie achtet auf Signale der Über- und Unterforderung.
Sie greift gute Ideen der Schüler auf und integriert diese in die Geschichten.
Sie animiert die Schüler, Ideen aufzugreifen und Variationen zu probieren.
Sie regt die Schüler an, auch zu Hause zu spielen.

Material:

- Rassel, Trillerpfeife.
- Kleine Gegenstände zum Transportieren.
- Würfel.
- Seile.
- Weitere Materialien werden den jeweiligen Übungen zugeteilt.

6.2 Piraten

6.2.1 Einführung in das Thema Piraten

Fragen an die Schüler:

- Was sind Piraten?
- Wie verhalten sie sich?
- Was ist das Besondere an Piraten?



- Sie sind eine Mannschaft, sie helfen sich gegenseitig. Was müssen Piraten alles können?
Schiff steuern, sich verteidigen, reagieren, mit anderen Piraten arbeiten, schwimmen oder für Nahrung sorgen.

6.2.2 Konditions- und Überlebenstraining für die Piratenmannschaft

Aufwärmen:

Die Aufwärmphase kann in diesem Fall entfallen, da die Schüler bereits zum Thema hingeführt wurden. Eventuell kann noch einmal zusammengefasst werden, wie Piraten leben.

Hauptteil:

Fahrtenspiel:

Alle Piraten bilden einen großen Halbkreis. Die Lehrkraft gibt als Piratenkapitän das Tempo vor und beginnt, zügig in Kreisform zu gehen. Die Piraten folgen ihm. Der letzte Pirat überholt die anderen Piraten und setzt sich an die Spitze. Dieses Überholen setzt sich laufend fort, so dass in der Regel die halbe Gruppe damit beschäftigt ist, andere zu überholen.

Wichtig:

Die Lehrkraft klinkt sich nach kurzer Zeit aus und beobachtet die Schüler. Es ist unbedingt erforderlich, dass die Spitze der Piraten geht und nicht rennt. Das Überholen ist sonst nicht möglich.
Jeder Pirat darf entscheiden, ob er außen überholt oder innen vorbeiläuft.



Das Fahrtenspiel sollte nur so schnell gespielt werden, dass die Schüler die Belastung mindestens 10–15 Minuten aushalten können.

Variationen:

- Die Bewegungsrichtung im Kreis ändern.
- So langsam wie möglich gehen und Aufgaben erfüllen (Lied singen, die Umgebung beobachten).
- Die Schüler schleichen, stampfen, hüpfen oder hopsen.
- Die Schüler gehen rückwärts.
- Die Schüler gehen in Paaren zusammen.
- Es werden Gegenstände transportiert.

Richtiges Verhalten in Notfällen (Reaktion und Orientierung im Raum, Unfallverhütung):

Die Schüler bewegen sich frei in der Halle. Auf ein lautes Geräusch (Gefahr!) stoppen sie sofort jegliche Bewegungen.

Es herrscht absolute Ruhe! Wenn die Gefahr vorüber ist, bewegen sich die Schüler wieder frei in der Halle.

Variationen:

- Bei Geräusch auf den Boden setzen.
- Bei Geräusch in Bauchlage gehen.
- Bei Geräusch in Rückenlage gehen.
- Bei Geräusch in Kniestand gehen.
- Auf einem Bein stehen.
- Zappelhandstand machen.
- Kerze machen.
- Fahrrad fahren.

Stürmen eines Geländes

(Reaktion und Konzentration):

Alle Piraten stellen sich nebeneinander an der Wand auf. Es wird nun von 1 bis 5 abgezählt. Der Piratenkapitän würfelt. Alle Piraten, deren Zahl mit der gewürfelten übereinstimmt, laufen zu einer vorgegebenen Markierung. Diese befindet sich etwa 2 m von der Wand entfernt. So wird der Sicherheitsabstand eingehalten.

Bevor das nächste Mal gewürfelt wird, kehren die Piraten zurück. Wird die Zahl 6 gewürfelt, dürfen alle Piraten gemeinsam das Gelände stürmen.

6.3 Die Fortsetzung der Piratenabenteuer – Piraten auf Schatzsuche

Material:

- Zeitungen.
- Für jeden Schüler ein Seil.
- Musik.
- Schwungtuch oder ein großes Laken.
- Schatzkiste (Goldmünzen aus Schokolade, Bonbons).
- Eventuell Papierrohre.

Aufwärmen/Einstimmung:

Die Lehrkraft fasst den Inhalt der Piratenausbildung zusammen. Sie weist darauf hin, dass die Piraten gefährliche Abenteuer zu bestehen haben. Dies kann ihnen nur gelingen, wenn sie zusammenhalten.

Die gilt auch für die bevorstehende Schatzsuche.

Alle Piraten legen aus Seilen die Form eines Schiffes auf den Boden. Der Kapitän, wieder die Lehrkraft, teilt jedem Piraten einen Seesack aus Zeitungen aus. Jeder Pirat muss zunächst nach Hause gehen und die wichtigsten Dinge in den Sack packen.

Alle sind in großer Eile, da das Schiff bald auslaufen wird.

Schwer beladen mit Gepäck, kehren die Piraten zurück. Die Piraten gehen an Bord des Schiffes. (Das Schiff kann durch ein Schwungtuch dargestellt werden.)

Das Schiff läuft aus. (Man hört Musik.)

Die Piraten stehen an Bord und jubeln. (Sie winken mit weiteren Zeitungsblättern.)

Die Wellen werden immer höher, das Schiff beginnt zu schwanken. (Die Schüler verlagern das Gewicht von einer zur anderen Seite.)

Ein gewaltiger Sturm zieht auf, Blitze zucken, riesige Wellenberge bringen das Schiff fast zum Kentern.

(Die Schüler blasen, zischen, setzen sich hin, schaukeln umher.)

Es beginnt zu regnen. Die Piraten müssen sich schützen. Der Regen trommelt. (Die Schüler trampeln auf den Boden.)

Plötzlich ist der Sturm vorbei. Die Sonne scheint wieder. (Die Schüler imitieren die Sonne.)

Mit Ferngläsern versuchen die Piraten, sich zu orientieren. In der Ferne taucht die Schatzinsel auf. Diese ist umgeben von gefährlichen Riffen und Untiefen. Einige Piraten loten das Wasser aus.

Es ist nötig in Beiboote umzusteigen, da das Wasser später nicht tief genug ist. Jeder Pirat steigt in sein Beiboot und paddelt zum Ufer. (Die Schüler setzen sich auf die Zeitung und rutschen auf dem Po.)

Zuletzt ist das Wasser zu seicht. Zwei Piraten nehmen ihre Beiboote und tragen sie an den Strand. Sie waten durch knietiefes Wasser.

Am Strand angekommen, verstecken sie ihre Beiboote an einem sicheren Ort.

(Dies ist wichtig, da sie sonst Hindernisse darstellen, über die die Schüler stolpern könnten.)

Hauptteil:

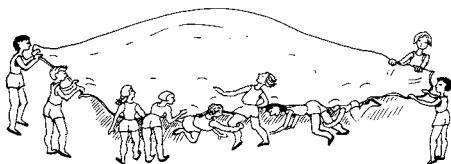
Die Piraten stehen vor großen Problemen, welche sie gemeinsam lösen müssen:

– Nahrungssuche und Wassersuche:

Dazu nehmen sie das Lasso, die Wäscheklammern können als Angelhaken verwendet oder später als Fische genutzt werden.



- Erholen und Nachtruhe am Lagerfeuer:
Da hilft ihnen das Schwungtuch.
- Überwinden von Seen, Flüssen, Treibsand, Sümpfen und Dschungel:
Dazu verwenden sie die Seile.
- Sie hüpfen über Baumstämme und Baumwurzeln.
- Sie seilen sich gegenseitig über gefährliche Bergketten und retten erschöpfte Kameraden.
- Sie verstecken sich vor gefährlichen Tieren.
Jetzt ist gemeinsames Arbeiten gefragt.



Erzählgeschichte:

Alle Piraten kommen an den Süßwassersee (Schwungtuch) und wollen dort trinken.

In diesem See lebt ein einsames Krokodil. Es ist alt und hat keine Zähne mehr. Es freut sich über Abwechslung und will nun mit den Piraten spielen. Da zieht es die Piraten, die ihre Füße unter dem Schwungtuch haben, ins Wasser.

Krokodilspiel:

Ein Spieler stellt das Krokodil dar. Die Schüler, die es einfangen kann, quietschen laut. Sie dürfen dem Tier dann bei der Jagd helfen.

Es darf nur leicht an den Beinen gezogen werden. Zunächst sollte die Geschichte vom harmlosen Krokodil erzählt werden. So werden Gegenbewegungen vermieden und Stürze verhindert.

Taucherspiel:

Alle Schüler sitzen um das Schwungtuch herum. Die Lehrkraft gibt ein Kommando vor.

Mehrere Taucher dürfen nun unter dem Tuch hinwegtauchen. So gelangen sie auf die andere Seite.

Entspannung:

Der Schatz wird gefunden. Der Piratenkapitän zeigt ihn den Piraten. Alle Piraten gehen an Bord und fahren nach Hause. Dort wird der Schatz verteilt. Vielleicht haben noch andere Piraten von dem Schatz erfahren.

Es kann ein Gespräch angeschlossen werden:

- Wie habt ihr euch als Piraten gefühlt?
- Hat es euch gefallen?
- Die Schüler können auch mit Freunden zu Hause auf Schatzsuche gehen.

6.4 „Indianer auf der Pirsch 1“

Diese Geschichte kann auch zusammen mit der Geschichte „Besuch im Wilden Westen“ gespielt werden.

Empfohlener Bewegungsraum: Waldlichtung oder Wiese

Material:

Pro Schüler:

- 1 Handtuch.
- 100 Wäscheklammern.
- 1 Wäscheleine oder 10 Sprungseile.
- Wollreste, 1 Schere, 2 alte Zeitungen als Bastelmaterial für ein Wurfgeschoss.
- Naturmaterialien: Steine, Tannenzapfen, Eicheln, Kastanien, Stöckchen.
- Eventuell Frühstück.

Aufwärmen:

Gespräch:

Alle Schüler befinden sich auf einer Wiese oder Lichtung. Sie besprechen was sie bereits über Indianer wissen.

Über welche Kenntnisse

müssen Indianer verfügen, wenn sie in der Wildnis leben?

Wie lösten die Indianer früher ihr Nahrungsproblem?

Wie haben die Indianer gejagt?

Warum war der Zusammenhalt des Stammes so wichtig?

Wie praktizierten die Indianer Naturschutz?





Erkundung des fremden Gebietes:

Alle Indianer schwärmen auf einem festgelegten Gebiet aus und machen sich mit der Umgebung bekannt. Dort können Gefahren lauern:

- Gifschlangen. Die Indianer müssen leise und vorsichtig sein.
- Wilde Tiere. Die Indianer müssen überlegen, wo sie sich verstecken können. Sie müssen stets bereit sein zur Flucht.
- Sie müssen auf Fallgruben und Tierfallen achten.
- Indianer anderer Stämme können ihnen auflauern.
- Unbekannte Sumpfe können den Weg versperren. Jeder prägt sich seine Umgebung gut ein.

Schau genau:

Die Schüler stellen sich im Kreis auf und zählen ab:
1, 2, 1, 2 ...

Alle Einser verlassen mit der Lehrkraft das eingeprägte Gebiet. Alle Zweier verändern nun das Gebiet mit Naturmaterialien. Die Einser sollen alle Veränderungen bemerken.

Das Spiel wird mehrmals gespielt. Es wird gewechselt.

Hauptteil:

Wir bauen ein indianisches Wurfgeschoss:

Jeder Indianer erhält ein Zeitungsblatt und ein etwa 1 m langes Stück Wolle.

Alle Schüler knüllen ihr Zeitungsblatt zusammen und umwickeln es fest mit der Wolle. An beiden Seiten des Wolfadens sollen nur noch 20 cm übrig sein.

Dann wird die Wolle verknotet und oben eine Schlaufe gebunden.

Jagdvorbereitungen:

Wir trainieren folgende Fähigkeiten:

- Anschleichen, Deckung suchen, Robben und Kriechen.
- Genau in der Spur des Vordermannes gehen.
- Lautloses Schleichen. Die Schüler sollen sich ohne zu rascheln und sprechen fortbewegen.
- Ein unbekanntes Gebiet durchqueren. Die Schüler sollen ein Gebiet durchkämmen und dabei auf verschiedene Arten gehen (im Rhythmus, in einer Reihe, versetzt).
- Ein markiertes Ziel treffen. Die Schüler sollen ein markiertes Ziel treffen.

Die Jagd:

Die Lehrkraft verteilt mit Hilfe der Schüler 100 Wäscheklammern im Gras. Die Wäscheklammern sollen Fische in einem See darstellen. Die Indianer schwärmen aus und fangen mit ihren Wurfgeschossen die Fische im See.

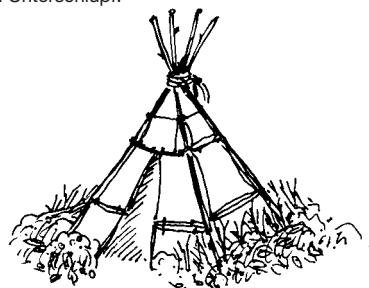
Die gefangenen Fische werden zu einem Lagerfeuer gebracht. Dieses muss vorher errichtet werden.

Nun geht es weiter:

Alle Einser sind Wildtiere und bewegen sich in einem markierten Feld. Alle Zweier spielen Indianer, sie fangen die Wildtiere mit ihren Wurfgeräten. Wenn alle Wildtiere gefangen wurden, wechseln die Gruppen. Das Spiel kann mehrmals gespielt werden.

Zelt- und Hüttenbau:

Ein anstrengender Tag ist zu Ende. Die Indianer bauen sich aus Seilen, Handtüchern und Naturmaterialien einen Unterschlupf.



Entspannung:

Die Indianer sprechen über ihre Erfahrungen. Sie legen eine kleine Pause ein. Die Lehrkraft kann nun eine Geschichte erzählen, während sich die Schüler stärken.

6.5 „Indianer auf der Pirsch 2“

Diese Übung kann als Fortsetzung zu „Indianer auf der Pirsch 1“ gespielt werden. Eine eigenständige Durchführung ist ebenfalls möglich.

Empfohlener Bewegungsraum:

Waldlichtung oder Wiese

Material:

Pro Schüler:

- 1 Sprungseil.
- 2 Sätze Zahlenkarten aus stabilem Papier. Diese können selbst gefertigt werden. Auf je einen DIN-A5-Zettel wird eine Zahl von 1–30 notiert. Die Zahlen 6 und 9 bitte unterstreichen, sonst kommt es zu Verwechslungen.
- 2 Sätze Tierkarten mit 6 Waldtieren. Diese können ebenfalls selbst gefertigt werden. Es sollte stabiles Papier verwendet werden. Tierfotos gibt es in Tierzeitschriften, kostenlosen Zeitungen aus der Apotheke oder Kalendern. Es ist sinnvoll, die Karten mit den Zahlen 1–6 zu markieren.
- 2 Würfel.
- Material für Stationen (Tannenzapfen, Naturmaterialien).