

Sportunterricht im Freien L1

Einfache Spiele im Bewegungsraum Schule

Ziele:

- Sich ausserhalb der Sporthalle intensiv bewegen
- Erste Kooperationserfahrungen machen
- Freude an der Bewegung im Freien haben

Umfang: 4–5 Lektionen

Level / Stufe: L1 / Kindergarten

Voraussetzungen: Fairplay, Freude an Bewegung

Stichworte: Spiele im Freien, Sportunterricht ausserhalb der Sporthalle, Fangis, Ballonspiele, Stafetten, Versteckspiele

Das folgende Dossier enthält Übungen und Spielformen, die ausserhalb der Sporthalle mit kleinem Materialaufwand durchgeführt werden können.

Auf dem Pausenplatz

Bändelfangis

Die Schülerinnen und Schüler (SuS) stecken sich einen Bändel hinten in die Hose, wobei ein grosser Teil des Bändels sichtbar sein muss. Auf ein Startzeichen hin versuchen sie, die Spielbändel der MitspielerInnen zu rauben. Verlieren sie einen Bändel, holen sie bei der Lehrperson einen neuen. Sobald die Lehrperson keine Bändel mehr hat, ist das Spiel zu Ende oder es wird so lange weitergefangen, bis niemand mehr einen Bändel in der Hose hat.

Material: Möglichst viele Spielbändel



Statuenfangis



Zwei bis drei SuS werden mit einem Bändel als Fangende markiert. Werden SuS von ihnen gefangen, versteinern sie und bleiben als Statuen stehen. Freie SuS können die Gefangenen befreien, indem sie sich neben oder vor die Statue stellen und die Position möglichst präzise kopieren. Sobald die Pose eingenommen ist, zählen beide langsam bis drei und können anschliessend wieder am Fangspiel teilnehmen.

Variante: Die Fangenden formen die gefangenen SuS zu Statuen. Für diese Variante braucht es mehr Fangende als für die Grundform.

Material: Spielbändel

Zeitungsfangis



Die Lehrperson rollt Zeitungsblätter zu einem «Knüppel». Die zwei bis vier SuS, welche im Besitz eines «Knüppels» sind, versuchen in einem begrenzten Feld durch einen leichten Schlag mit dem «Knüppel» auf das Gesäss oder das Bein, die anderen SuS zu fangen. Gefangene SuS übernehmen ihrerseits den «Knüppel» und werden so zu Fangenden.

Material: Zeitungsblätter

Figuren kopieren

Die SuS spielen in Zweiergruppen. Die einen SuS nehmen als Statuen feste Positionen ein. Die anderen versuchen die Position des Gegenübers zu spiegeln.

Varianten:

- Die spiegelnden SuS schliessen die Augen, ertasten die Position der Statuen und ahmen sie nach.
- Die einen SuS formen die anderen gemäss einer Vorlage (Lehrperson verteilt Bildvorlagen zum Beispiel aus einem Tierbuch).
- Die SuS zeigen eine Bewegung an Ort vor, die von den anderen imitiert wird.



Geschenke erraten

In Zweiergruppen: SuS suchen sich in einem vorgegebenen Areal ein Geschenk (irgendeinen losen oder festen Gegenstand) aus. Sie führen ihre MitspielerInnen, die nichts sehen dürfen (mit geschlossenen Augen, alternativ mit Augenbinde oder mit der eigenen Hand verdeckt), vorsichtig dorthin. Diese versuchen, sich den Gegenstand mit geschlossenen Augen durch Ertasten einzuprägen. Danach werden sie wieder an den Ausgangspunkt zurückgeführt und dürfen die Augen öffnen. Können sie den Gegenstand identifizieren? Sie können sich beim Wiederfinden des Geschenks auf ihre taktilen Erfahrungen oder den wahrgenommenen Weg stützen. Die Aufgabe kann erschwert werden, wenn auf dem Rückweg Umwege eingebaut werden.

Material:

- verschiedene kleine Geräte (optional)
- Augenbinden (optional)



Ping Pong

Drei bis fünf SuS werden als Ping-Pong-Schläger bestimmt. Die anderen Kinder sind Ping-Pong-Bälle und stehen ruhig im Raum verteilt. Die Ping-Pong-Schläger rennen im Raum herum und berühren die ruhigen Ping-Pong-Bälle, welche dann fünf Mal hochspringen und danach wieder ruhig an einem Ort verharren, bis sie erneut berührt werden. Die Ping-Pong-Schläger versuchen möglichst viele Bälle auf einmal in Bewegung zu bringen. Schaffen sie es, dass alle Bälle im Raum herumspringen?

Varianten:

- Bälle springen fünfmal den Hampelmann
- Bälle hüpfen fünfmal auf einem Bein

Zeitungsrennen

Die SuS bekommen ein Zeitungsblatt, das sie aufgefaltet vor den Bauch halten. Sie rennen von einem vorgegebenen Punkt zu einem anderen, ohne die Zeitung zu verlieren und auch ohne sie festzuhalten. Haben sie es geschafft, falten sie die Zeitung und versuchen erneut die Strecke mit der gefalteten Zeitung vor dem Bauch zurückzulegen.

Varianten:

- Rückwärts oder seitwärts rennen
- Zeitungsfangis: Alle SuS haben eine Zeitung. Die Fangenden dürfen nur fangen, wenn die Zeitung am Bauch hält.



Material: Zeitungen

Tag und Nacht



Die SuS sitzen einander paarweise ungefähr ein bis zwei Meter entfernt gegenüber. Die Paare sind nebeneinander angeordnet. Die SuS auf der einen Seite sind der «Tag», die auf der anderen Seite die «Nacht». Die Lehrperson erzählt eine Geschichte. Sobald das Wort «Tag» fällt, rennen die «Tag»-SuS so schnell wie möglich zu einer abgemachten Linie oder zu einem markierten Punkt hinter sich. Die «Nacht»-SuS versuchen ihre «Tag»-SuS zu fangen. Wer sich ohne Berührung ins Ziel retten kann, erhält einen Punkt. Werden die Fliehenden berührt, erhalten die Verfolgenden einen Punkt. Diese Übung ist auch als Halbklassen-Gruppenwettkampf durchführbar

oder mit anderen, aktuellen Stichworten aus dem Schul- oder Klassenalltag.

Varianten durch verschiedene Startpositionen:

- sitzend, mit den Rücken einander zugewandt
- auf dem Bauch liegend, die Arme flach am Boden
- auf dem Rücken liegend, mit geschlossenen Augen
- auf einem Bein stehend

Material: Markierhütchen o. Ä. für Ziellinie

Kindertänze

Spiegeltanz: Die SuS stellen sich paarweise einander gegenüber auf. Die einen tanzen etwas vor, die anderen versuchen die Bewegung zu spiegeln. Auf ein Signal wechseln die SuS die Rollen. Auf ein weiteres Signal wechseln sie die PartnerInnen (ohne oder mit langsamer Musik durchführbar).

Riesentanz: Die SuS laufen durch die Gegend solange die Musik spielt. Sobald die Musik stoppt werden die Riesen (alle SuS) wütend und beginnen zu toben und wild durch die Gegend zu stampfen bis die Musik wieder beginnt.

Schaufensterpuppentanz: Die SuS stellen sich als Schaufensterpuppen reglos im Raum auf. Ein Zauberer berührt mit seinem Zauberstab (Lehrperson oder 1-2 SuS) einzelne Körperteile, die zur Musik zu tanzen beginnen. (Schnelle und rhythmische Musik wählen).

Varianten:

- Anstelle von Musik das Tamburin verwenden
- Mit Tüchern oder Verkleidung

Material: Musik, Zauberstab/Staffelstab

Ballonparty¹

Alle SuS erhalten einen aufgeblasenen Luftballon. Sie versuchen den Ballon so lange wie möglich in der Luft zu halten, indem sie ihn von unten nach oben schlagen. Der Ballon sollte wenn möglich nicht auf den Boden fallen.

Varianten:

- Körperteil, das den Ballon berühren darf, vorgeben: Füsse, Hände, Kopf, Knie etc.
- Den Ballon zu zweit abwechselnd in die Höhe schlagen.
- Zwischen den Schlägen um ein Hütchen rennen (zu zweit)
- Den Ballon zu zweit oder alleine durch Schläge von einem Punkt zum anderen transportieren.



Ballontransport

Die SuS versuchen in Zweiergruppen den Ballon zu transportieren ohne dabei die Hände zu gebrauchen. Wer schafft es auch mehrere Ballone gleichzeitig zu transportieren?



¹ Serino, Flavio: Outdoorfächer Basic

Schlusspiel Ballonfangis

Alle SuS knüpfen sich den Ballon mit einer Schnur (ca. ein Meter lang) um den Knöchel. In einem Spielfeld versuchen sie die Ballone der anderen SuS zum Platzen zu bringen, indem sie draufstehen oder draufspringen. Gleichzeitig achten sie darauf, dass niemand den eigenen Ballon zum Platzen bringen kann.



Material:

- Ballone für alle SuS
- Schnur

Die Geschichte vom Finale

Die SuS stellen sich mit der Lehrperson zusammen in einem Kreis auf. Die Lehrperson erzählt ihnen die Geschichte eines Fussball-Finalspiels (auch andere Sportarten möglich). Dabei bestückt sie ihre Erzählung mit folgenden Begriffen und untermalt sie mit den dazugehörigen Bewegungen pantomimisch. Die SuS ahmen diese Bewegungen nach:

- Umziehen
- Aufwärmen vor dem Spiel
- Einlaufen ins Stadion
- Anspiel/Pass
- Auskick
- Sprint an Ort
- Fehlschuss und Ärger
- Treffer und Freude
- Foul und Schmerz
- Kopfball
- Trinken
- Massage in der Pause
- Abklatschen und Jubel
- Pokal in die Höhe stemmen
- Siegerfoto mit Kamerateam

Auf dem Sportplatz

Stafetten

Bei Stafetten auf Level 1 sollte es nicht nur um Schnelligkeit gehen, sondern auch um Glück, Geschicklichkeit und Kooperation.

Verschiedene Übergabemöglichkeiten: Handschlag, Stafettenstab, Bälle zwischen Beinen durchrollen, um die Gruppe rennen und danach Handschlag geben, Material oder eine Mütze übergeben, etwas zurollen, zuwerfen, etc.

Bälle

Alle SuS in einer Reihe – Ball wird von vorne nach hinten oben über die Köpfe aller Gruppenmitglieder durchgegeben – die hintersten rennen nach vorne und reichen den Ball wieder oben durch.

Varianten:

- Ball unten durch
- Ball abwechselnd oben, unten, oben...
- Ball seitlich rechts, links, rechts, links
- SuS in Liegestützposition, Ball von vorne untendurch rollen



Memory



Memory-Karten liegen auf der Gegenseite der Stafettenstrecke am Boden – jeweils 2 Karten aufdecken – wenn sie zusammenpassen, darf man sie mitnehmen. Ziel: alle Paare zu finden

Variante:

In Vierergruppen als Stafette. Die ersten SuS holen sich ein Memorybild auf der Gegenseite (Bilder entweder umgedreht oder aufgedeckt), rennen zurück und übergeben per Handschlag. Nach fünfzehn Minuten wird ausgezählt, wie viele Paare von Bildern gefunden wurden. Laufstrecke verlängern (ca. 30-40m). So wird es zum Ausdauer spiel.

Puzzle

Pro Runde darf ein Puzzleteil geholt werden – die SuS entscheiden, wer die Teile zusammensetzt und wer rennt. Das Ziel bei dieser Stafettenform ist, das Puzzle schnellstmöglich fertigzustellen und dabei Stärken der SuS, Teamstrategie und Kooperation in den Vordergrund zu stellen.



Würfelstafette

Fünf Markierhütchen werden in regelmässigen Abständen vor den Gruppen hingestellt. Hinter dem fünften Hütchen ist eine Hauswand o. Ä. Die vordersten SuS würfeln, nehmen den Würfel und rennen um das entsprechende Markierhütchen (bei 1 um das nächstgelegene etc.). Bei 6 rennen die SuS bis zur Wand, berühren diese und rennen wieder zurück.

Variante: So viele Augen wie gewürfelt werden, so oft um ein Markierhütchen drehen, mit einem Finger im Loch (Gleichgewicht, Orientierung).

Material:

- 4c5 Bälle
- Memory Spiel
- Puzzle
- 4–5 Würfel
- 20–25 Markierhütchen



Karottenzupfen

Die SuS legen sich mit dem Bauch auf den Rasen. Sie bilden einen Kreis mit dem Kopf zur Kreismitte. Anschliessend hängen sie sich bei ihren beiden NachbarInnen in den Armen ein, so dass eine möglichst stabile Verbindung entsteht. Diese SuS sind die Karotten (Möhren), die nun im Boden feststecken. Nun wird ein Hase bestimmt. Dieser darf sich nun eine besonders leckere Karotte aussuchen und versuchen, sie aus der Erde zu ziehen. Dazu packt er sie an den Beinen und zerrt und rüttelt daran so lange, bis sich das Gemüse aus dem Boden herausgelöst hat. Die geerntete Karotte wird nun ebenfalls zum Hasen und hilft bei der nächsten Ernte. Die übrigen Karotten schliessen den Kreis und versuchen die nächste Ernte so schwer wie möglich zu gestalten.

Im Wald

Seilschaft²

Die SuS arbeiten in Dreiergruppen. Sie halten ein langes Seil oder mehrere zusammengeknüpfte Springseile fest. Die jeweils vordersten SuS führen ihre Seilschaften über Baumstämme, Kuppen und durchs Unterholz. Nach einer gewissen Zeit wechseln sie die Rollen. Die Lehrperson wählt ein nicht zu steiles Gelände und grenzt den Raum ein.

Variante: Das mittlere Kind schliesst die Augen.

Material: Seile oder Springseile für alle Gruppen



Verstecken³

Gruppenverstecken



Drei bis vier SuS gehören einer Gruppe an. Wird jemand von ihnen gefunden, wird die ganze Gruppe zu Suchenden.

Umkehrverstecken

Ein/e SchülerIn versteckt sich, alle anderen suchen.

Hörverstecken

Alle ausser die suchenden SuS bekommen ein kleines Instrument (Pfeife, Mundharmonika, Klanghölzer, Rassel, Triangel, Schellenkranz, Glocke, Tamburin, Guiro, Klapper, Rätsche etc.). Auf ein Signal der Lehrperson machen sie für fünf Sekunden einen Ton darauf.



Verstecken mit Abschlagen

Suchende SuS zählen bei einem designierten Punkt (Mal). Finden sie jemanden, müssen sie zum Mal zurückrennen und dessen Namen rufen. Die Versteckten können aber ihrerseits auch zum Mal rennen und ihren eigenen Namen rufen, um das Spiel zu gewinnen.

Organisationshilfen / Methodisch-didaktische Hinweise

- Fast alle weiteren Fangisformen können auch im Freien durchgeführt werden.
- Auch die Sportgeräte der Spielkiste können für Aktivitäten ausserhalb der Sporthalle verwendet werden.

² Serino, Flavio: Outdoorfächer Basic

³ Serino, Flavio: Outdoorfächer Basic