

Robert Jaeschke

# Lust auf Bewegung

122 Bewegungsspiele für Schule, Alltag und Therapie

CARE ■ LINE®

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b> .....	7
<b>Grundlagen</b> .....	9
Entwicklungspsychologische Grundlagen .....	9
Grundlegende Überlegungen zu Bewegungs- und Pausenspielen .....	10
Prinzip „Aktivierung von Körper, Geist und Bauch (Emotion)“ .....	10
Prinzip „Spielen“ im Rahmen von Bewegungsspielen .....	11
Prinzip „Lust“ .....	13
Prinzip „Lernen mit allen Sinnen“ .....	13
Prinzip „Angebot vielfältiger Möglichkeiten und Ideen“ .....	13
Prinzip „Indikationsspezifität“ .....	13
<b>Einsatz der Bewegungs- und Pausenspiele</b> .....	15
Besonderheiten und Einsatzmöglichkeiten von Bewegungs- und Pausenspielen .....	15
Welches Spiel in welcher Situation? .....	15
Bedeutung der „Verpackung“ der Spiele .....	16
Bedeutung des Verhaltens der Lehrperson .....	17
Praktische Unterrichtsvorbereitung .....	19
Grundsätzliches zu Materialien .....	19
Grundsätzliches zu Korrekturen .....	21
Grundsätzliches zu Reflexionen .....	22
<b>Einteilung der Spiele</b> .....	23
Einsatzbereich des Spiels .....	23
Altersgruppe .....	25
Mitspieler .....	25
Raumbedarf .....	25
Materialbedarf .....	26
Zeitbedarf .....	26
Besondere Eignung für spezifische Indikationen .....	26
Motorische Hauptbeanspruchungsformen .....	27
Beschreibung mit Anleitung und Verlauf des Spiels .....	27
Variations- und Differenzierungsmöglichkeiten .....	27
Besonderheiten und Hinweise .....	27
<b>122 Bewegungs- und Pausenspiele</b> .....	29
<b>Literatur</b> .....	165
<b>Stundenverlaufsplanung</b> .....	166
<b>Übersichtstabelle</b> .....	167

# Einleitung

Bewegung weckt auf – Körper, Geist und Emotion. Unser Körper ist dafür geschaffen, sich zu bewegen. Bewegung ist wichtig für das körperliche und geistige Wohlbefinden. In einer Fülle von Stellungnahmen, Berichten und Artikeln wird allerdings darauf hingewiesen, dass unsere Gesellschaft bewegungsfeindlich ist, natürliche Bewegungen des Körpers unterdrückt (Schreibtisch, Schule, Computer, Auto, etc.) und dies bei Kindern und Jugendlichen beispielsweise zu Haltungsschäden, motorischer Unruhe bzw. Hemmung oder Übergewicht führen kann. Schon in der Schule werden die Kinder zur Körperbeherrschung erzogen (ruhig an Tischen sitzen, aufzeigen, wenn man etwas sagen will, etc.). Doch welche Möglichkeiten bestehen – insbesondere bei großen Klassengrößen, dicht gepackten Lehrplänen und räumlichen Beschränkungen –, den Unterricht bewegter zu gestalten? Die Durchführung von Bewegungs- und Pausenspielen ist ein Weg, gegen die sich ausbreitende Bewegungsarmut vorzugehen.

Das hier vorliegende Buch bietet neben einer Sammlung von einfach durchführbaren Bewegungs- und Pausenspielen praktische und handlungsrelevante Tipps, Hilfen und Anwendungshinweise zur Durchführung der Spiele. Vor allem auf Differenzierungs- und Variationsmöglichkeiten wird intensiv eingegangen. Insbesondere durch eine Vielzahl an Hinweisen zur Differenzierung im Rahmen von Schulungen oder Unterrichtssituationen mit chronisch erkrankten Kindern und Jugendlichen zeichnet sich das hier vorliegende Buch aus. Die Erklärungen wenden sich auch an „Nicht-Pädagogen“ oder Stundenleiter, die über keine pädagogisch aus-

gerichteten Qualifikationen oder über keine bzw. nur geringe Unterrichtserfahrung verfügen. Die genaue und konkrete Darstellung von notwendigen Materialien, Gruppengrößen, Altersspannen, Zielsetzungen, motorischen Hauptbeanspruchungsformen und Raumbedarf helfen auch weniger erfahrenen Stundenleitern, ein Spiel schneller zu überblicken und eine Auswahl zu treffen.

Die Spiele sind also nicht nur für den versierten Lehrer in der Schule geeignet, sondern ausdrücklich auch für außerschulische Unterrichtssituationen vorgesehen – insbesondere für Patientenschulungen bei chronisch erkrankten Kindern und Jugendlichen mit den Indikationen Asthma bronchiale, Neurodermitis, Mukoviszidose oder Adipositas. Solche Patientenschulungen kennzeichnen sich durch kleine Schulungsgruppen von fünf bis zwölf Kindern oder Jugendlichen, die im Umgang mit ihrer Erkrankung geschult werden sollen. Bewegungs- und Pausenspiele eignen sich hier nicht nur zur Steigerung der Aufmerksamkeit oder zur Entspannung, sondern besonders zur spielerischen Wiederholung von Schulungsinhalten, indem theoretisch oder praktisch Erlerntes in die Bewegungs- und Pausenspiele integriert wird. Daher wird bei der Darstellung der Spiele (siehe S. 31 ff.) ein besonderer Schwerpunkt auf die Differenzierungs- und Variationsmöglichkeiten gelegt. Letztendlich soll der Praktiker erkennen, dass fast jedes Spiel themenspezifisch adaptierbar ist und die Inhalte seines Unterrichts in die Spiele integriert werden können. Dies gilt nicht nur für den Schulunterricht oder Patientenschulungen, sondern auch für alle anderen Situationen, in denen Bewegungs- und Pausenspiele durchgeführt werden.

Da Patientenschulungen und andere außerschulische Unterrichtssituationen häufig nicht durch ausgebildete Lehrpersonen oder Pädagogen geleitet werden, werden in den ersten drei Kapiteln wesentliche Grundlagen der Entwicklungspsychologie, grundlegende Vorüberlegungen zu Bewegungs- und Pausenspielen, Grundregeln zur Verwendung von Bewegungs- und Pausenspielen sowie nützliche Tipps zur praktischen Unterrichtsvorbereitung und -gestaltung angeführt.

Ein Buch, in dem eine Vielzahl an Spielen präsentiert und erklärt wird, birgt immer die Gefahr, dass der Leser/Stundenleiter die Anleitung eines Spiels als „Waschzettel“ verwendet und das Spiel dann genau so, wie es abgedruckt ist, durchführt. Dabei wird nicht beachtet, dass die speziellen lokalen und aktuellen Bedingungen reflektiert und die eigenen Fähigkeiten und auch der Inhalt des Spiels hinterfragt werden müssen. Häufig wundert sich dann der Stundenleiter,

dass das Spiel weitaus weniger erfolgreich, lustig, motivierend oder begeisternd war, als er es sich vorgestellt hatte. Vielmehr kommt es auf den sensiblen und insbesondere situationsgerechten Einsatz der Spiele unter Verwendung vielfältiger und kreativer Variationen an, um Erfolg zu erzielen. Die vorliegende Spielesammlung liefert nur das Handwerkszeug bzw. die Inhalte der Spiele.

In den einführenden Kapiteln wird darauf eingegangen, was tatsächlich den Erfolg oder Misserfolg eines Spiels ausmacht – nämlich die Analyse der vorgegebenen Bedingungen, der Zielsetzungen, die Planung und sinnvolle Gestaltung des Unterrichts mit allen seinen Facetten sowie das konkrete Verhalten des Stundenleiters. Vom Spielleiter wird also erwartet, dass er als Ideengeber, Arrangeur und Leiter durch seine eigene Spielerfahrung, Spielfreude, Lust und pädagogischen Kenntnisse die Spiele und Varianten sinnvoll und situationsgerecht einordnet und ggf. adaptiert.

# Grundlagen

## Entwicklungspsychologische Grundlagen

Die Haupt-Zielgruppe der in diesem Buch vorgestellten Bewegungs- und Pausenspiele sind Kinder und Jugendliche im Schulalter. Arbeitet man mit dieser Zielgruppe und führt man Bewegungsspiele durch, so müssen grundlegende entwicklungspsychologische Aspekte der verschiedenen Altersgruppen berücksichtigt werden.

Kinder im Grundschulalter befinden sich in der konkret-operationalen Phase. Damit ist gemeint, dass sie sich an dem orientieren, was sie konkret sehen, erleben, erfüllen und erfahren, sich also auf das Wirkliche, das Existierende und konkrete Objekte der Gegenwart konzentrieren. Das Erfassen abstrakter Zusammenhänge ist in der Regel noch nicht möglich. Da die entferntere Zukunft in ihrem Zeitverständnis noch nicht berücksichtigt wird, orientieren sie sich an aktuellen oder zeitnahen Zielsetzungen und Zusammenhängen („wenn ich jetzt mein Medikament inhaliere, bin ich heute Vormittag geschützt“). Motivation erfolgt häufig durch Anerkennung der Gruppe, Erreichen eines konkreten, aktuellen, nicht zu weit entfernten, sondern zeitlich nahen Ziels, Neugier, spannende Erlebnisse oder das aktuelle Erleben von Freude oder Lust an einer Bewegung bzw. einem Spiel.

Die Konzentrationsfähigkeit von Kindern in diesem Alter zeichnet sich dadurch aus, dass sie nach ca. 20 bis 25 Minuten stark nachlässt. Dabei besteht eine hohe Abhängigkeit von der Schülergruppe, den Inhalten des Unterrichts und den verwendeten Unterrichtsverfahren. Zu abstrakte Inhalte reduzieren die

Konzentrationsfähigkeit, konkrete erleb- und erfahrbare Inhalte können dagegen länger mit hoher Konzentration aufgenommen werden. Somit sind Kinder im Grundschulalter eine ideale Zielgruppe für die Durchführung von Bewegungs- und Pausenspielen – insbesondere wenn erlernte Unterrichtsinhalte in die Spiele integriert werden. Grundschul Kinder werden die Hintergründe für die Durchführung eines Bewegungsspiels noch nicht hinterfragen und ihre Motivation oder das Erleben wird geprägt durch die aktuelle Lust und Freude am Spiel und durch ihren Erfolg oder Misserfolg.

Jugendliche befinden sich in der formal-operativen Phase, die etwa mit dem 11. Lebensjahr beginnt. Der junge Mensch löst sich vom Konkreten und dem aktuell Wirklichen und kann es mehr und mehr in ein abstraktes System von möglichen Transformationen einordnen. Jugendliche haben nahezu das geistige Niveau eines Erwachsenen erreicht und verstehen in der Regel abstraktere Zusammenhänge, können das logisch Konstruierbare und das rein Theoretische erfassen. Somit ist die Durchführung von komplexeren Bewegungs- und Pausenspielen mit komplizierteren Regeln und Zusammenhängen möglich.

Die Konzentrationsfähigkeit der Jugendlichen liegt bereits zwischen 30 und 40 Minuten, weshalb Bewegungs- und Pausenspiele keinen so hohen Stellenwert mehr haben wie bei Vorschul- oder Grundschulkindern.

Wesentliche Entwicklungsaufgaben von Jugendlichen sind die Identitäts- und Rollenfindung sowie die Ablösung der Abhängigkeit von den Eltern durch die Entwicklung von Unabhängigkeit und

# Amöbe

**Alter** 8–14 Jahre    **Mitspieler** mindestens 4    **Zeit** 2 min/Runde

**Sozialform** Kleine Gruppe, große Gruppe

**Raum** Schulungs- oder Klassenraum, Halle, Freigelände

**Material** Ein längeres Seil (ca. 20 m)

**Einsatzbereiche** Bewegte Pause, Aktivierung, Kooperation & Vertrauen

**Trainingsschwerpunkte** Koordination

**Spezifische Indikation** –

## Vorbereitung

Die Teilnehmer werden in Gruppen mit vier bis zehn TN aufgeteilt. Die äußeren drei oder vier TN einer Gruppe halten sich an den Händen fest und bilden so einen engen Ring um die Gruppe, die so eine Amöbe darstellt. Alternativ können die TN bei kleinen Gruppen mit einem Gymnastikreifen oder bei großen Gruppen mit einem Seil um die Hüfte zu einer großen Amöbe zusammengebunden werden. Dabei sollte das Seil mehrere Male relativ straff um die TN herum gebunden werden, damit die Gruppe wirklich das Gefühl hat, dass sich niemand mehr alleine bewegen kann.



## Ablauf

Aufgabe der Gruppe ist es nun, eine vorher festgelegte Strecke im Raum oder im Gelände zu bewältigen. Dabei können bei Durchführung in einer Halle verschieden schwierige Hindernisse aufgebaut werden. Im Freigelände kann eine Strecke im Wald oder im Unterholz abgesteckt werden.

## Differenzierungsmöglichkeiten

- Mit mehreren Amöben als Wettkampf austragen. Dabei allerdings darauf achten, dass es nicht durch die Begeisterung und den Ehrgeiz der TN zu gefährlichen Situationen oder Verletzungen kommt.
- Die Gruppe sitzend beginnen lassen.

## Besonderheiten und Hinweise

- Evtl. getrenntgeschlechtliche Gruppen bilden.
- Darauf hinweisen, dass darauf geachtet werden muss, dass niemand verletzt wird. Somit dürfen einzelne TN einer Gruppe nicht einfach loslegen und die anderen „hinterher ziehen“.

# Ballonchaos

**Alter** 8–12 Jahre    **Mitspieler** mindestens 6    **Zeit** 5–10 min

**Sozialform** Partnerübung, kleine Gruppe

**Raum** Schulungs- oder Klassenraum, Halle, Freigelände

**Material** Luftballons

**Einsatzbereiche** Bewegte Pause, Aktivierung, Kooperation & Vertrauen

**Trainingsschwerpunkte** Koordination

**Spezifische Indikation** –



## Vorbereitung

Die Gruppe teilt sich in Paare oder Dreiergruppen auf. Jede(s) Gruppe/Pair erhält mehrere Luftballons.

## Ablauf

Jede(s) Kleingruppe/Pair versucht zwei, drei oder mehr Luftballons gleichzeitig in der Luft zu halten. Dabei soll das Paar eine vorgegebene Strecke oder einen Parcours durchlaufen.

## Differenzierungsmöglichkeiten

- Stark aufgeblasene Luftballons fliegen langsamer und lassen sich leichter in der Luft halten, wenig aufgeblasene Luftballons fliegen schneller und sind schwieriger in der Luft zu halten.
- Wenn mehrere Paare oder Gruppen gleichzeitig den gleichen Parcours durchlaufen, wird schnell das Ballonchaos perfekt – insbesondere dann, wenn die Paare versuchen, sich gegenseitig zu überholen (z. B. dann, wenn alle 20 Sekunden ein Paar starten darf).

## Besonderheiten und Hinweise

Bei Durchführung im Freien muss einkalkuliert werden, dass die Aufgabe bei Wind schwieriger wird.