

MUT TUT GUT!

Offenes Bewegungskonzept zur Steigerung der Eigenverantwortlichkeit bzw. Selbständigkeit und Motorik von Kindern im Alter von 3-10 (14) Jahren – das ergibt Mut tut gut!© von Dr. Sophia Bolzano

Kinder können mehr als man ihnen zutraut. Viel mehr. Sie wollen sich bewegen, riskieren, etwas erleben. Auch im Turnsaal. "Mut tut gut" - das offene Bewegungskonzept in Form von Bewegungskarten bringt frischen Wind in diesen Raum, fördert die Eigeninitiative und stärkt das Selbstvertrauen und die Selbständigkeit.

"Nicht vorschreiben, sondern anbieten" ist die einfache Zauberformel. Bei diesen offenen Bewegungsangeboten, die für den Bewegungsunterricht in Kindergarten, Schule und Verein gedacht sind, stehen freie und erlebnisorientierte Handlungen im Vordergrund und nicht leistungsorientierte Fertigkeiten.

Der Unterricht ist vielfach – und manchmal ist das den PädagogInnen gar nicht bewusst – ausschließlich auf konkurrenzorientiertes Handeln hin ausgerichtet. Oft empfindet man es als störend oder lästig, das Lerntempo zugunsten derer zu reduzieren, die sich nicht so schnell auf eine neue Situation einstellen oder eine neue Technik aneignen können (Redl 1995, 557).

"Mut tut gut" bietet für konkurrenzorientiertes Handeln keinen Platz, im Gegenteil die Kinder müssen zusammenhalten und sich gegenseitig helfen. Das Lerntempo ist variabel, da bei jeder Station gleichzeitig verschiedene Schwierigkeitsgrade angeboten werden können. So erleben sowohl leistungsstarke als auch –schwache Kinder erlebnisreiche Stunden, das Selbstwertgefühl des einzelnen wird verbessert. Das Kind kann sich selbst als subjektiv leistungsfähig empfinden und, in dieser Leistungsfähigkeit gefestigt, auch im regulären Turnunterricht mithalten (vgl. Redl 1995, 558).

Die didaktischen Grundsätze – Vielfalt, Bewegungsreichtum, Freude und Partnerschaft – sind durch diese einfache Lehr- und Lernhilfe ebenfalls erfüllt.

Freude, Lust und Kreativität in der Sport- und Bewegungserziehung

Während vieler Jahrzehnte war der Bewegungsunterricht in den Schulen weitgehend auf bestimmte Lernziele fixiert und hatte stark disziplinierenden Charakter. Das sah in der Praxis so aus, dass als Stundenziel zum Beispiel Handstand auf dem Programm stand. Die gewandteren Kinder übten etwas längst Bekanntes, die eher zurückhaltenden fühlten sich ausgestellt und entmutigt. Heutzutage gibt es zum Glück Alternativen. So stellt "Mut tut gut!" seine Bewegungsstationen dem direktiven Unterricht gegenüber. Mit einer reizvollen Anordnung der Geräte, welche die Kinder zum Mit- und Weiterdenken ermuntert, wird gezeigt, wie in einem offenen Unterricht Freude, Lust und Kreativität zur Regel werden können.

Die Vorteile solchen "Lehrens" liegen auf der Hand: Jedes Kind kann sich gemäß seinem individuellen Entwicklungsstand stressfrei bewegen. So gibt dieses Unterrichtsmittel den Lehrpersonen einen Leitfaden in die Hand, der sie ermutigen soll, die Selbsttätigkeit und die Eigeninitiative der Kinder zu unterstützen und damit Freude an der Bewegung, Selbsteinschätzung und Selbstbewusstsein zu fördern. Dabei gehen sie vom Standpunkt

aus: "Kinder können sehr viel mehr, als die meisten Erwachsenen ihnen zutrauen". Ziel des Unterrichtsmittels ist es, den PädagogInnen die nötige Sicherheit zu geben und Mut zu machen, ungewohnte und freiere Formen der Gestaltung des Bewegungsunterrichts auszuprobieren.

Wer Schlüsselbegriffe der allgemeinen Erziehungsziele des Kindergartens und der Schule wie Selbsttätigkeit, Aufbau von Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, realistische Selbsteinschätzung und Risikoeinschätzung, Eigenverantwortung, Verbesserung der Kontakt- und Kooperationsfähigkeit, Toleranz und Rücksichtnahme, Erweiterung der motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten ernst nimmt, der wird im Sport- und Bewegungsunterricht häufig mit offenen Bewegungs- und Spielgelegenheiten arbeiten. Diese ermöglichen es den Kindern vermehrt, selber Akteure ihrer Erziehung zu sein.

Zusammenfassung

Kinder können mehr, Kinder können viel mehr als die meisten Erwachsenen ihnen zutrauen – und dies gilt in ausgeprägtem Maße für den Bewegungsbereich. Dieser Tatsache trägt das vorliegende offene Bewegungskonzept ebenso Rechnung, wie es Rücksicht nimmt auf die Bedürfnisse der Kinder und derjenigen Lehrpersonen, die einen offenen, nicht direktiven Bewegungsunterricht anstreben.

Schon Jean-Jacques Rousseau schrieb einst: "Glücklich macht nur das frei gewählte Spiel, nicht das vom Erzieher befohlene!" Und das ist mit ein Ziel von "Mut tut gut": Reformpädagogik in den Turnsaal zu bringen – Selbstbestimmung, Teamarbeit, Erfindungsgeist statt ständiger Disziplinierungen und blanker Imitation. "Die Kinder mutig sein lassen oder ihnen helfen, mutig zu werden!" – "Den Kindern vertrauen, ihnen viel zutrauen und sie sich trauen lassen!" – "Offene Bewegungsangebote als Architekt der Bewegungseinheit schaffen und sich selbst aus dem Mittelpunkt nehmen!" Dies sind einige der Leitsätze, denen sich Lehrkräfte im Kindergarten, in der Schule und im Verein verpflichtet fühlen, sofern sie nach den Ideen von "Mut tut gut" unterrichten.

Literaturverzeichnis

Baumann, H.; Steidl-Bolzano, S. (2001/2004): Mut tut gut. Offene Bewegungsangebote für den motorischen Basisunterricht. Lenzburg und Wien

Redl, S. (Hrsg.) (1989): Sport in der Volksschule, Wien.

Redl, S.: Leibesübungen. In: WOLF, WILHELM (Hrsg.) (1995): Kommentare zum Lehrplan der Volksschule. Wien

Weineck, J. (1986): Sportbiologie, Beiträge zur Sportmedizin. Erlangen

Zimmer, R.; Cicurs, H. (1987): Psychomotorik Neue Ansätze im Sportförderunterricht und Sonderturnen. Schorndorf

www.bmukk.gv.at

www.bewegung.ac.at

www.muttutgut.at

KONTAKT

Dr. Sophia Bolzano

Fon: 0043-676-7024067

Mail: info@muttutgut.at

Web: www.muttutgut.at

Bewegungs-Primärbedürfnisse der Kinder im Bewegungsbereich (nach Nickel und Baumann):

- Spielerisch laufen, davon laufen und schnell laufen
- Hoch, weit und hochweit springen
- Von oben hinunter springen
- Schaukeln und weit durch den Raum schwingen
- Höhe erklettern und Ausschau halten
- Den Taumel des Rollens und Drehens erleben
- Konzentriert und erfolgreich im Gleichgewicht bleiben
- Riskante Situationen suchen und sie mit Herzklopfen meistern
- Bewegungskunststücke lernen und vorführen
- Gleiten und rutschen
- Sich auf Rollen oder Rädern fortbewegen
- Sich von rollenden und fliegenden Bällen
(Gegenständen) faszinieren lassen
- Sich im Rhythmus bewegen
- An und mit Sportgeräten intensiv spielen
- Vergleichen, sich messen
- Rollen spielen
- Sich verstecken
- Bis zur wohltuenden Erschöpfung anstrengen
- Am, im und mit Wasser spielen

Elementar dabei ist, Kindern dabei zu zusehen – so dass sie und ihre Taten gesehen werden.

Die kindlichen Bewegungsbedürfnisse haben Jahrhunderte überlebt und sind in allen Kulturen der Welt grundsätzlich die gleichen!

ALLGEMEINE FÖRDERBEREICHE VON MUT TUT GUT!

- Koordination
- Kondition
- Kognition
- Kommunikation
- Kooperation
- Kreativität
- Selbständigkeit
- Selbstvertrauen
- Selbsteinschätzung
- Rücksichtnahme
- Toleranz
- Risikoeinschätzung
- Freude und Spaß

Kinder...

*Kinder wollen sich bewegen,
Kindern macht Bewegung Spaß,
weil sie so die Welt erleben,
Menschen, Tiere, Blumen, Gras.*

*Kinder wollen laufen, springen,
kullern, klettern und sich dreh`n,
wollen tanzen, lärmern, singen,
mutig mal ganz oben steh`n.
Ihren Körper so entdecken,
und ihm immer mehr vertrau`n,*

*wollen tasten, riechen, schmecken,
und entdeckend hören, schau`n,
fühlen, wach mit allen Sinnen
innere Bewegung - Glück.*

*Lasst die Kinder dies gewinnen
und erleben Stück für Stück.*

Karin Schaffner

Gehirnschwund ohne Bewegung

„Tatsächlich häufen sich die Hinweise, dass die um sich greifende sesshafte Lebensweise gefährlich für das Gehirn ist. Neurowissenschaftler fanden heraus, dass träge und faule Menschen ein 3fach höheres Alzheimer-Risiko haben als agile. Anscheinend braucht unser Gehirn ein Mindestmaß an körperlicher Bewegung, um die Betriebsbedingungen aufrecht zu erhalten.

Menschen, die ihr Dasein vorzugsweise im Sitzen oder Liegen verbringen, haben nicht nur mit Diabetes, Rückenschmerzen oder verkalkten Arterien zu kämpfen, sondern auch mit Gehirnschwund.

Gleichzeitig ist körperliche Aktivität die beste Medizin, wenn das Gehirn bereits erkrankt ist. Eine Stunde laufen am Tag wirkt so gut wie 100 Milligramm Betablocker (Blutdruck-Medikament).

Dummerweise gibt es Laufen aber nicht auf Rezept.“

Quelle: Vince Ebert, Denken Sie selbst, 2008 (Physiker und Kabarettist)

GUMMIHUPFEN - SPRÜCHE - HINWEISE

ANLEITUNG

2 Kinder stehen sich gegenüber und spannen den Gummi um die Knöchel.
Das 3. Kind hüpfert eine Kombination. Falls zu wenig Kinder Kastenteile oder Sessel verwenden. Pflügt die regionalen „Gummihupf-Bräuche“!

HINWEISE

Verschiedene Höhen:

1. Knöchel
2. Knie
3. unterm Popo
4. Taille
5. Schulterhöhe
6. Hals für Spezialisten

VERSCHIEDENE BREITEN

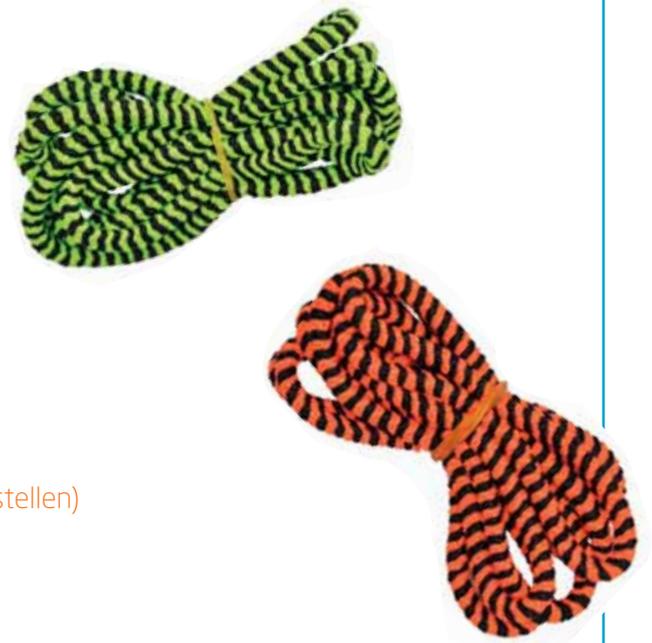
normal (Schulterbreit obere Positionen Arme im Gummi)
schmal (Füße zusammen, obere Positionen Arme draußen)
superschmal (ein Fuß, obere Positionen seitlich zum Hüpfen stellen)

MÖGLICHE REGELN

- Wenn ein Hüpfen einen Fehler macht, setzt er aus.
- Er kommt wieder dran, wenn die anderen auch dran waren.
- Wenn man 3x auf derselben Höhe einen Fehler gemacht hat, scheidet man aus.
- Wer als bester Hüpfen die höchste Stufe erreicht hat, hat gewonnen.
- Wenn es zwei oder mehrere Sieger gibt, dann könntet Ihr ein Stechen austragen.

MÖGLICHE FEHLER

- Füße landen falsch.
- Zehenspitzen berühren das 2. Gummiband.
- Gummi bleibt am Fuß hängen.
- Reihenfolge wird falsch gesprungen.
- Etwas wird vergessen.
- Gummi wird beim Hinein- oder Herausspringen berührt.



VORSCHLAG - DER PFÜTZEN-HÜPFER

Sobald im Sommer ein Platzregen kommt, sucht Euch die größte Pfütze weit und breit. Schuhe aus und jetzt über die Pfütze Euren Gummi spannen – los geht's! Oder Ihr macht Euch „künstliche“ Pfützen in Asphaltmulden...

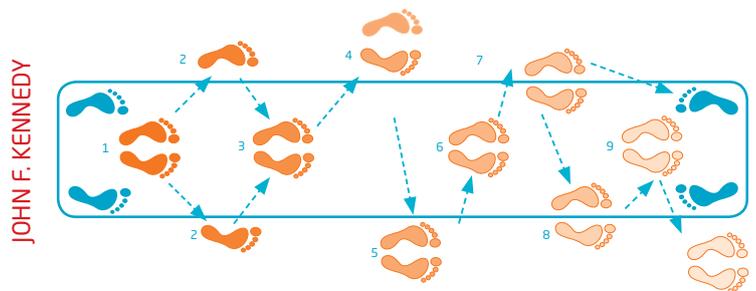
JETZT SEID IHR DRAN - VIEL SPASS BEIM HÜPFEN UND EIGENE IDEEN ENTWICKELN!

KOMBINATIONEN

JOHN F. KENNEDY

John F. Kennedy aß einen Kaugummi
spuckt ihn wieder aus
und du bist raus.

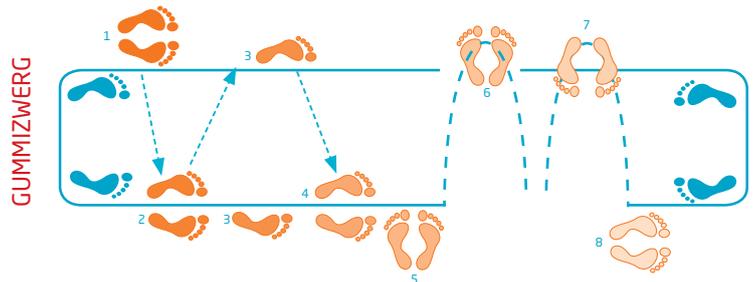
Mitte-Grätsche-Mitte-Seite-Seite-Mitte-links
(Füße links und rechts vom Gummi)-rechts
(Füße links und rechts vom Gummi)-Mitte-raus



GUMMIZWERG

Auf einen Gummi-Gummi-Berg,
da saß ein Gummi-Gummi-Zwerg.
Der aß ein Gummi-Gummi-Brot,
dann war er Gummi-Gummi-Tot.

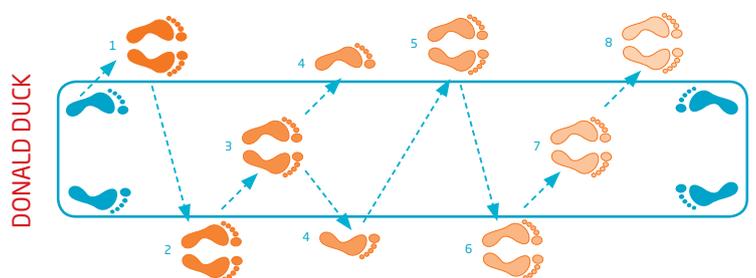
Gummi mit dem Fuß mitziehen,
Sprung auf den Gummi
und „Ohne Stoppen“ als Erschwernis
zwischen den Sprüngen.



DONALD DUCK

Ho-ho-ruck-ruck
Donald-Donald-duck-duck
Mickey-Mickey-mouse-mouse
rein-rein-raus-raus.

Seite, Seite, Mitte, Breite
Seite, Seite, Mitte, raus.



DONALD DUCK IM DIALEKT

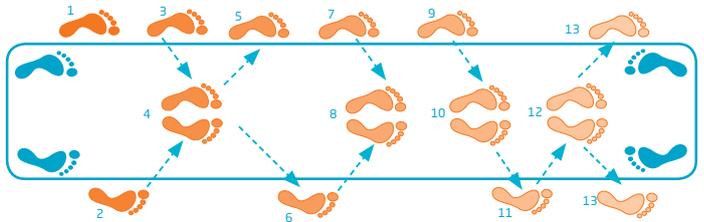
Rucki - Zucki - Donald - Ducki - Micky - Mause - eini - auss!

DIE WISSENSCHAFT

Die Wi-ssen-schaft hat fest-ge-stellt,
dass Co-ca-Co-la Gift enthält.

eins, zwei, drei,
Mitte
eins, zwei, drei,
Mitte
eins,
Mitte,
eins,
Mitte, Grätsche, Mitte, raus

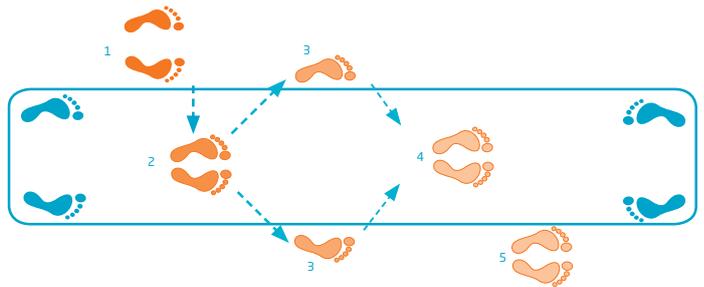
DIE WISSENSCHAFT



PETER ALEXANDER

Peter Alexander
Füße auseinander
Füße wieder zsamm
Und du bist dran.

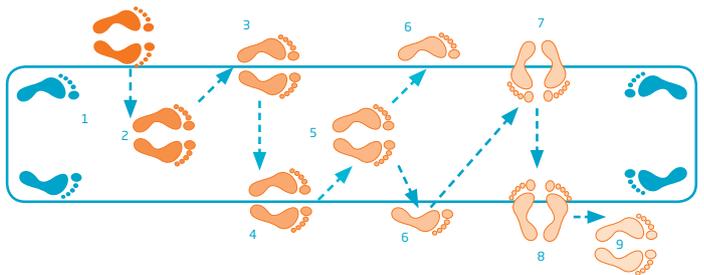
PETER ALEXANDER



DIE DICKE DAME

In einer Badewanne
saß eine dicke Dame,
dicke Dame lachte,
Badewanne krachte.

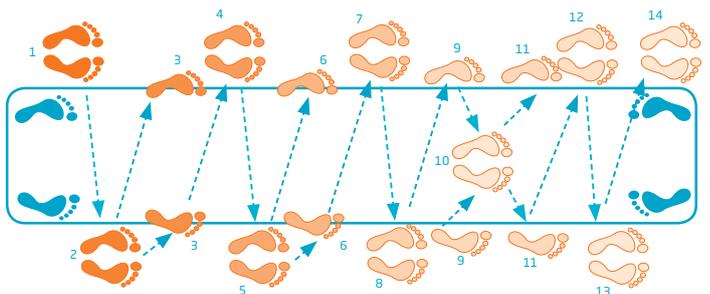
DICKE DAME



AM DAM DES

Am (links) dam (rechts) des (auf beide drauf)
diese (links) male (rechts) press (auf beide drauf)
diese (links) male (rechts) pump (beide draußen)
a (beide drinnen) nes (beide draußen)
Am (links) dam (rechts) des (draußen)

AM DAM DES

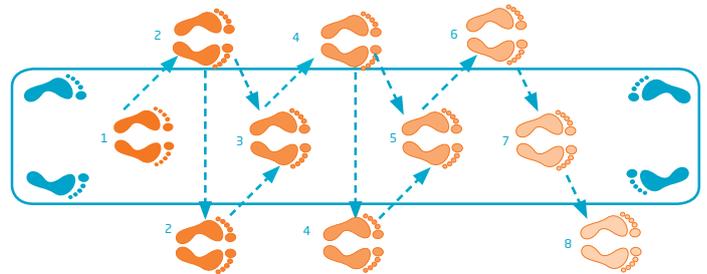


RI RA RUCK

Ri Ra ruck
eine ausse z'ruck
Ri Ra ruck

Mitte - beide außen
Mitte - beide außen
Mitte - raus - Mitte - raus

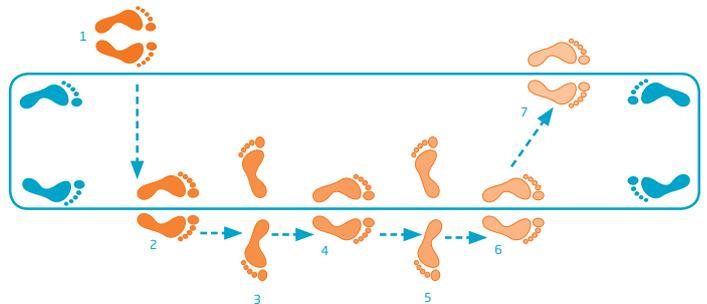
RI RA RUCK



ZIMMER-KÜCHE-KABINETT

ZIMMER-KÜCHE-KABINETT

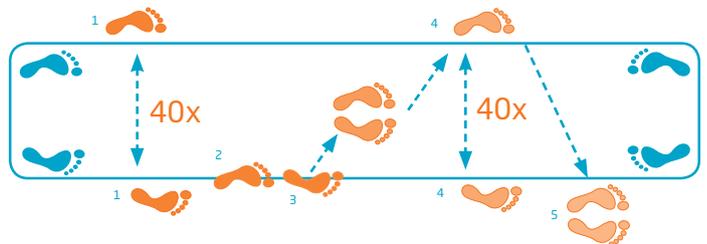
Zimmer-Küche-Kabinett,
hinterm Ofen steht ein Bett



ALIBABA

ALIBABA

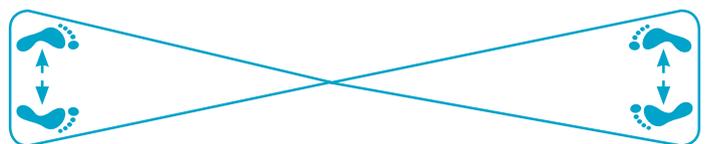
40 Mal hin und her hüpfen: An einer Seite des Gummi draufsteigen und geht Zehe an Ferse langsam weiter. Dazu sagte man :„Alibaba und die“ bei „die“ in die Mitte des Gummis hüpfen und dann Links,Rechts,Links,..... bis man die 40 gezählt hat. Danach wird „Räuber“ gesagt und mit beiden Beinen auf eine Seite raus gehüpft.



MAX UND MORITZ

„Max und Moritz“

Gummi wird einmal gekreuzt und das Kind in der Mitte ruft „Max“ ein Kind grätscht die Beine das andere schließt sie zur gleichen Zeit. Das Kind hüpf ins Feld, dann ruft es „Moritz“ und das andere Kind grätscht die Beine und das Kind hüpf dort hinein usw.



„MUT TUT GUT‘ - KLUGE SPRÜCHE

„Man kann einen Menschen nichts lehren. Man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken.“ Galileo Galilei

„Hilf mir es selbst zu tun.“ Maria Montessori

„Kinder lernen am besten, wenn sie ihren eigenen Wegen folgen.“ Madeleine Goutard

„Glücklich macht nur das frei gewählte Spiel, nicht das vom Erzieher befohlene!“ Jean-Jacques Rousseau

„Wenn Sie das Kind etwas lehren, so hindern Sie es daran, es selbst zu entdecken. Sie stiften Schaden.“ Jean Piaget

Mut ist die Kraft, das Vertraute loszulassen. Anonym

„Erzähl mir was, und ich vergesse es, zeig mir etwas, und ich erinnere mich, lass es mich tun, und ich verstehe es.“ Konfuzius

„Nur dem, der den Mut hat, den Weg zu gehen, offenbart sich der Weg.“ Paulo Coelho

Rund um´s Rollbrett

Das Rollbrett ist neben dem Ball das am vielseitigsten einsetzbare Sportgerät. Es ist bei den Kindern außerordentlich beliebt, es erfordert kaum bewegungstechnische Voraussetzungen und ermöglicht ungewöhnliche Bewegungserlebnisse.

Methodische Hinweise

Grundsätzlich ist es wichtig, die Kinder das Rollbrett in erster Linie selbst erkunden und verschiedene Haltungen (Fahrlagen) am Rollbrett erproben zu lassen. Der Fantasie der Kinder sollten hierbei keine Grenzen gesetzt werden.

Dem Betrachter des Kindertreibens eröffnet sich eine große Fülle pädagogischer Werte, sofern er offen und angstfrei beobachten kann, d. h. **die Rahmenbedingungen müssen so gestaltet sein, dass man als Lehrer keine Gefahren zu befürchten hat**. So werden in Anlehnung an die Verkehrsregeln auf den Straßen Regeln für den Turnsaal erarbeitet (siehe Punkt 1 der Prüfungsbedingungen!). Diese Regeln werden mit Übungen verbunden und in einem Zertifikat zusammengefasst, das die Schüler als Rollbrettführerschein nach bestandener Prüfung erhalten.

Der Rollbrettführerschein

- Man kann den Erwerb eines Rollbrettführerscheins anbieten! Dieser ermöglicht, beim „Freien Spiel“ ein Rollbrett nutzen zu dürfen. Die Kinder, die den Führerschein haben, wissen, wie man ein Rollbrett benutzt und was man auf keinen Fall machen darf!
- Voraussetzungen für den Erwerb sind das Durchlaufen vieler Stationen, Kenntnis der Regeln und die Abnahme einer Prüfung. Alle Kinder dürfen teilnehmen und so lange üben, bis sie sicher im Umgang mit dem Brett sind, auf Partner schnell und sicher reagieren können.
- Nach der erfolgreichen Führerscheinabnahme erhalten die Kinder einen Rollbrettführerschein. Durch die Unterschrift auf dem Führerschein verpflichten sich die Kinder auf andere fahrende Kinder Rücksicht zu nehmen.
- Mit den im Rollbrettführerschein akzeptierten Verhaltensregeln lassen sich Spielformen entwickeln, die auch der individuellen Kreativität großen Raum gestatten (Selbständiges Entwickeln und Konstruieren von Rollbrettstationen in Gruppenarbeit sowie Ausprobieren und Bewältigen der selbst entwickelten Rollbrettstationen!).
- Wichtig ist, dass zumindest die Hälfte der Schülerzahl an Rollbrettern vorhanden ist. Bei weniger Rollbrettern, einfach in den normalen Turnbetrieb eine „Rollbrettstation“ einbauen und den "Führerschein" schrittweise erwerben.

Prüfungsbedingungen

Die Aufgaben 1 und 2 sind vollständig zu beherrschen, innerhalb der Aufgaben 3 bis 10 sind insgesamt 10 Teilaufgaben zu erfüllen.

Name:		☺
1	<p>Allgemeine Sicherheitsregeln:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bei gemeinsamen Besprechungen auf das umgedrehte Rollbrett setzen (Rollbrett parken). 2. Stoppen eines herankommenden Rollbrettes mit den Füßen. 3. Vorsicht an den Rollen beim Anfassen mit den Händen; lange Haare zurückbinden. 4. Vorerst nicht auf das Rollbrett stellen! 5. Das Rollbrett bleibt immer am Körper des Fahrers; jeder trägt für sein Rollbrett die Verantwortung. 6. § 1 der Turnsaalverkehrsordnung: Jeder Verkehrsteilnehmer hat sich so zu verhalten, dass kein anderer geschädigt, gefährdet und möglichst nicht behindert wird. 	○
2	<p>Durch die Halle fahren auf eine Wand zu und rechtzeitig abbremsen mit</p> <ol style="list-style-type: none"> a. den Füßen auf dem Boden. b. den Füßen an der Wand. c. den Händen an der Wand. 	○
3	<p>Sich im Sitz auf dem Rollbrett mit beiden Beinen von der Wand abstoßen und soweit wie möglich rückwärts rollen.</p>	○
4	<p>In Bauchlage auf dem Rollbrett mit den Händen vorwärts treiben, dabei einen Ball zwischen den Füßen festhalten.</p> <ol style="list-style-type: none"> a. allein im Slalom b. vom Partner mit Seilchen gezogen werden 	○
5	<p>Sitzend oder liegend auf dem Rollbrett über ein zwischen den Rädern liegendes Seil fahren, ohne dies zu berühren.</p> <ol style="list-style-type: none"> a. über ein gerade liegendes Seil b. über ein geschlängelttes Seil c. über ein im Kreis liegendes Seil 	○
6	<p>Zwei Kinder sitzen Rücken an Rücken und versuchen durch Abdrücken mit den Füßen gegen den Boden sich wegzuschieben. Wer schafft wen?</p>	○
7	<p>Auf dem Rollbrett liegend sich an einem Seil, welches an einer Sprossenwand befestigt ist, heranziehen.</p> <ol style="list-style-type: none"> a. in der waagrechten Ebene b. auf eingehängten Langbänken in der schrägen Ebene aufwärts. 	○
8	<p>Sich auf dem Rollbrett sitzend von einem Partner mit einem Stab rückwärts schieben lassen.</p>	○
9	<p>Sich mit dem eigenen Rollbrett Schwung geben und während des Ausrollens so viele Drehungen wie möglich durchführen.</p>	○
10	<p>In einen schmalen Sackgassentunnel hineinfahren und rückwärts wieder herauskommen.</p>	○

Der Führerschein

Name: _____

Vorname: _____

Geb.dat.: _____

Geb.ort: _____

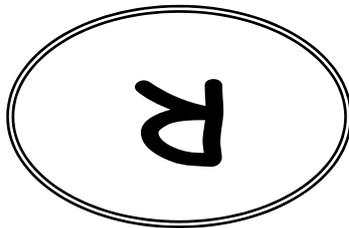
Wohnhaft in: _____

Foto

Unterschrift des Inhabers:

Unterschrift des Ausstellers:

**Rollbrett
Führerschein**



Herr/Frau _____ hat mehr als
10 Aufgaben aus den Bereichen Sicherheit,
Geschicklichkeit und Partnerschaftlichkeit erfüllt und
die Prüfung erfolgreich bestanden. Er/Sie erhält damit
die Erlaubnis, ein Rollbrett mit vier allseits drehenden
kugelgelagerten Rollen zu führen.
Er hat den § 1 der Turnsaalverkehrsordnung
auswendig gelernt und versprochen, sich stets daran
zu halten.
§1: Jeder Verkehrsteilnehmer hat sich so zu
verhalten, dass kein anderer geschädigt, gefährdet
und möglichst nicht behindert wird.

Spiel- und Übungsformen mit dem Rollbrett

Römisches Wagenrennen

Der Fahrer sitzt auf dem Rollbrett und hat ein Seil in beiden Händen, der Partner zieht ihn als Pferdchen durch den Raum. Mehrere Wagen können ein Wettrennen gegeneinander fahren.

Pannenabschleppdienst

Jeder Fahrer liegt bäuchlings auf einem Rollbrett, der Fahrer des Pannenfahrzeugs fasst die Beine eines Fahrers eines Abschleppfahrzeugs und lässt sich ziehen. Ein Abschleppfahrzeug kann auch mehrere Pannenfahrzeuge ziehen.

Orientierungsfahrten

Mit Kästen, Matten, etc. wird ein Parcours aufgebaut. Anhand einer Zeichnung versucht der Fahrer den richtigen Weg durch den Parcours zu finden.

Verkehrsgarten

Mit Stäben, Seilen, Schaumstoffteilen, etc. wird eine Straßenkreuzung aufgebaut. Ein Verkehrspolizist regelt den Verkehr. Die Fahrer versuchen, in den verschiedensten Fahrlagen ohne Unfall über die Kreuzung zu gelangen.

Motorboot

Auf zwei Rollbretter wird ein Kastenoberteil mit der offenen Seite nach oben gelegt. Zwei bis drei Bootsinsassen werden von einem Kind (=Motor) angeschoben. Auch Wettfahrten sind möglich.

Roll´ den Ball

Zwei Mannschaften zu je 5 bis 7 Spielern versuchen einen Medizinball durch Rollen in das Tor (z.B. Langbank) der anderen Mannschaft zu bringen. Der Ball darf nicht geworfen und das Rollbrett nicht verlassen werden.

Rollbrett-Parteienspiel

Es spielen zwei Mannschaften zu je 4 bis 6 Spielern gegeneinander. Die Spieler versuchen, den Ball durch Zuspiel in der eigenen Mannschaft zu halten, während die Spieler der anderen Mannschaft versuchen den Ball abzufangen und in der Mannschaft durch Zuspiel zu halten.

Fünf Zuspiele hintereinander in der eigenen Mannschaft ergeben einen Punkt, das Spiel beginnt wieder von vorn. Die Fahrlage wird vor dem Spiel vereinbart!

Hasenjagd

Alle bewegen sich beliebig mit dem Rollbrett durch den Turnsaal. Der Jäger versucht mit einem Schaumstoffball die Hasen abzuschießen.

Der rollende Wagen

Unter eine Weichbodenmatte werden 6-8 Rollbretter gelegt. Nach Anlauf werfen sich die Kinder bäuchlings darauf, so dass dieser „Wagen“ nach vorwärts rollt (so oft, bis er an der Hallenwand ankommt).

Vorsicht: Gruppe muss gleichzeitig auf der Weichbodenmatte landen!

Hüpfspiele

1. Durchgang: im Schlussprung (Füße nebeneinander oder gegrätscht).
2. Durchgang: im Storchensprung (auf einem Bein).
3. Durchgang: Im Schweresprung (mit gekreuzten Beinen).
4. Durchgang: Blind.

Wer alle Durchgänge geschafft hat, darf ein Feld als sein Haus bezeichnen, indem er es durchstreicht. Kein anderes Kind darf mehr hineinspringen.

Variationen mit einem Stein

Der Stein wird ins Feld geworfen. Auf einem Bein ins erste Feld hüpfen, Stein aufheben und zurück. Stein ins zweite Feld werfen, über Feld eins ins Feld zwei hüpfen, Stein zurück ins Startfeld werfen und zurückhüpfen, etc.

Als Variation zum Werfen wird der Stein balanciert:

- auf dem Fuss
- auf dem Knie
- auf dem Handrücken
- auf dem Zeigefinger
- auf dem Unterarm
- etc.

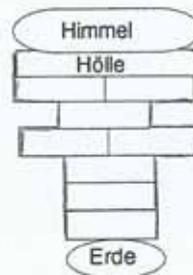
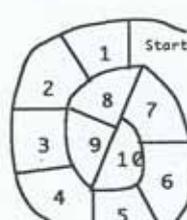
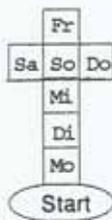
Beispiele für Hüpfelder

Die Woche

Der Pilz

Die Schnecke

Himmel und Hölle



Weitere Ideen: "Spiele der Welt" UNICEF

Seilspringen

Formen mit dem Schwungseil

- über das ausgelegte Seil balancieren (beruhigende Form)
- über das ausgelegte Seil springen (Schlange)
- Schlange bewegt sich
- Seil hin und her Schwingen: Im richtigen Moment unten durchlaufen
- Seil hin und her Schwingen: Im richtigen Moment überspringen
- Seile in verschiedenen Höhen halten: ‚Pferde‘ springen über Hindernisse
- unten durchlaufen
- darüber springen
- im Schwungseil springen
- hineinlaufen, 1x,2x,3x,etc. springen und wieder hinauslaufen
- die Uhr: Ein Kind dreht sich im Kreis und schwingt ein Seil, die andern springen, wenn das Seil vorbeikommt.

Teddybär

Teddybär, Teddybär dreh dich um.
Teddybär, Teddybär mach dich krumm.
Teddybär, Teddybär zeig dein' Fuss.
Teddybär, Teddybär mach ein' Gruss.
Teddybär, Teddybär Augen zu.
Teddybär, Teddybär wie alt bist du?

Landesschulräte/Stadtschulrat für Wien

Direktionen der Zentrallehranstalten

Direktionen der Praxisvolksschulen und
Praxishauptschulen

**Umgang mit Risiken und Gewährleistung von Sicherheit
im Unterrichtsgegenstand Bewegung und Sport, bei
bewegungserziehlichen Schulveranstaltungen und
im Bereich der bewegungsorientierten Freizeitgestaltung
ganztägiger Schulformen**

R U N D S C H R E I B E N Nr. 16/2014

- Verteiler: Landesschulräte/Stadtschulrat für Wien
Direktionen der Zentrallehranstalten
Direktionen der Praxisvolksschulen und Praxishauptschulen
- Sachgebiet: Pädagogische Angelegenheiten, Rechtsangelegenheiten
- Inhalt: Sicherheit im Unterrichtsgegenstand Bewegung und Sport, bei bewegungs-
erziehlichen Schulveranstaltungen und der bewegungsorientierten Freizeit-
gestaltung ganztägiger Schulformen
- Geltung: unbefristet
- Rechtsgrundlage: § 51 SchUG; RS 15/2005 Aufsichtserlass; Lehrpläne Bewegung und Sport;
SchVV 1995

Der Unterricht in Bewegung und Sport und die Bewegungsaktivitäten im Rahmen von Schulveranstaltungen und bei Bewegungsaktivitäten im Rahmen der schulischen Betreuungsformen können im Spannungsfeld zwischen dem pädagogischen Anliegen nach bewusstem Umgang mit Risiken und der Gewährleistung von Sicherheit stehen.

Durch kompetentes, verantwortungsvolles und vor allem sorgfältiges Handeln der Lehrerin/des Lehrers bzw. von Betreuungspersonen soll das mit Bewegung und Sport möglicherweise verbundene Risiko minimiert und eine höchstmögliche Sicherheit gewährleistet werden. Es ist daher jene Sorgfalt einzuhalten, die den rechtlichen Vorschriften entspricht und nach den gegebenen Umständen und Verhältnissen erforderlich ist.

Bei der Gestaltung des Unterrichts in Bewegung und Sport bzw. bei Bewegungs- und Sportangeboten im Rahmen der Freizeitgestaltung in ganztägigen Schulformen ist insbesondere auf die körperliche Sicherheit und Gesundheit der Schülerinnen und Schüler zu achten (vgl. § 51 Abs 3 SchUG). Es sind daher nur jene Tätigkeiten durchzuführen, deren Vermittlung (bzw. Inhalte) von der Lehrerin/dem Lehrer bzw. der Betreuungsperson auch unter objektiver Betrachtungsweise ausreichend beherrscht wird (vgl. § 6 StGB, § 1299 ABGB, RS 15/2005 Aufsichtserlass 2005).

Für die eigene Einschätzung sorgfaltsgemäßen Handelns ist daher von der Lehrkraft bzw. Betreuungsperson im Einzelfall zu prüfen, ob den folgenden Aspekten (Fragen) ausreichend entsprochen wird.

- Besitze ich auf Grund meiner Ausbildung/Fortbildung/Berufserfahrung/Eigenkönnen und körperlichen Verfassung die erforderliche Qualifikation, bei den betreffenden (auch bei risikobehafteten) Sportaktivitäten professionell agieren zu können?
- Kenne ich den aktuellen Stand der Wissenschaft, der Technik und der Lehrmeinung sowohl zur Sportart als auch zu deren Vermittlung?
- Besitze ich die für die betreffende Sportaktivität ausreichenden Kenntnisse über die Unterrichtsorganisation, den methodischen Aufbau, die Sportgeräte und deren spezifischen Gefahren, Sichern und Helfen, Erste Hilfe,...?
- Bringen meine Schülerinnen und Schüler die erforderlichen Voraussetzungen für die betreffende Sportaktivität mit (Alter, körperliche/psychische/geistige Reife, Vorkenntnisse, Erfahrung, Eigenkönnen, Disziplin,...)?
- Kann ich auf Grund meiner Erfahrungen mit den Schülerinnen und Schülern deren Verhalten in der jeweiligen (risikobehafteten) Situation richtig antizipieren?
- Lassen die örtlichen Gegebenheiten, der Zustand der Sportgeräte, die Gruppengröße, die äußeren Einflüsse,... ein sicheres Ausüben der Sportaktivität zu?
- Kenne ich die rechtlichen Rahmenbedingungen (z.B. Straßenverkehrsordnung, Pistenregeln, Baderegeln, Bestimmungen zu Gruppengrößen,...)?
- Kenne ich die für die Sportart erforderlichen Sicherheitsmaßnahmen?
- Ist die erforderliche (Sicherheits-)Ausrüstung vorhanden?

Die Beachtung der genannten Aspekte stellt ein wesentliches Kriterium bei der Auswahl der Lehr- bzw. Betreuungsinhalte dar. Werden Defizite oder Mängel erkannt, darf die geplante Tätigkeit nicht durchgeführt werden.

Die Inhalte des Rundschreibens sind sinngemäß auch auf die Auswahl der Leiterinnen/Leiter, der Begleitlehrerinnen/Begleitlehrer und Begleitpersonen bei bewegungserziehlichen Schulveranstaltungen durch die Schulleitung anzuwenden.

Beispiele für die praktische Umsetzung des Rundschreibens 16/2014:

	Absprungtrampolin	Schwimmen	Sportklettern Toprope- und Vorstiegsklettern an künstlichen Kletterwänden und in natürlichen Klettergärten
<input checked="" type="checkbox"/> <i>Besitze ich auf Grund meiner Ausbildung/Fortbildung/ Berufserfahrung / Eigenkönnen die erforderliche Qualität, bei den betreffenden Sportaktivitäten (auch bei risikoreicheren) professionell agieren zu können?</i>	z.B. Ausbildung im Rahmen der Lehrerbildung (Aus-/Fortbildung), Bundessportakademie, Übungsleiter Trampolin, jahrelange Erfahrung in einem Sportverein mit (Absprung)Trampolinen,...	<i>Unterrichtserteilung:</i> Ausbildung im Rahmen der Lehrerbildung oder Bundessportakademie; <i>Assistenzen (Unterstützung des/der Unterrichtenden):</i> einschlägige Ausbildung durch Pädagogische Hochschule oder Bundessportakademie oder Helferschein als 1. Stufe des Österreichischen Rettungsschwimmerabzeichens.	z.B. Ausbildung im Rahmen des Studiums; Aus-/Fortbildung an der Pädagogischen Hochschule, Bundessportakademie, in alpinen Vereinen; Aus-/Fortbildungen des Österreichischen Wettkletterverbandes. Zu beachten sind dabei die unterschiedlichen Ausbildungsstufen (künstliche Kletterwände, natürliche Klettergärten)
<input checked="" type="checkbox"/> <i>Kenne ich den aktuellen Stand der Technik und Lehrmeinung?</i>	<i>Kontinuierliche Fortbildung:</i> Fachliteratur, Kurse, Lehrvideos, ... <i>Altersspezifischer Einsatz:</i> 1. und 2. Schulstufe: nur besonders eingeschränkte Verwendung (niveaugleiche Anlauf- und Absprungebene, nur mit Sicherung, nur für freie Sprünge ohne jede Rotation); 3. und 4. Schulstufe: eingeschränkte Verwendung (gesicherte Formen von Salti aus dem Anlauf, Angehen und Anspringen).	<i>Kontinuierliche Fortbildung:</i> Fachliteratur, Kurse, Lehrvideos, ...	<i>Kontinuierliche Fortbildung:</i> Fachliteratur, Kurse, Lehrvideos, ... „Partnercheck“ ist verpflichtend! Das Klettern im Vorstieg wird nur bis zur halben Seillänge empfohlen. 1. und 2. Schulstufe: Sichern durch Erwachsene 3. und 4. Schulstufe: „Doppelte Sicherheit“ beim Seilsichern (ein Schüler / eine Schülerin sichert, ein Schüler / eine Schülerin hält das Seil dahinter zur Nachsicherung – 3-er Gruppen), Sichtkontrolle von Seilen und Haken/Ständen, kein Umhängen am Standplatz.

	Absprungtrampolin	Schwimmen	Sportklettern Toprope- und Vorstiegsklettern an künstlichen Kletterwänden und in natürlichen Klettergärten
<input checked="" type="checkbox"/> <i>Besitze ich die für die betreffende Sportaktivität ausreichenden Kenntnisse über die Unterrichtsorganisation, den methodischen Aufbau, die Sportgeräte und deren spezifischen Gefahren, Sichern und Helfen, Erste Hilfe, ...?</i>	<p>Guter methodischer Aufbau (z.B. Festigung der motorischen Grundmuster durch vorbereitende Übungen und einfache Sprungübungen);</p> <p>Berücksichtigung der besonderen Gefahrenquellen des Gerätes (z.B. Schleuderwirkung, unbeaufsichtigte Benützung, keine Verwendung des Gerätes im Zusammenhang mit Wettkämpfen auf Zeit, Höhe oder Weite; Hilfestellung auch bei einfachen Sprüngen);</p> <p>Geeignete Maßnahmen des Sicherns und Helfens.</p>	<p>Geeigneter Organisationsrahmen; Einholung von Informationen über mögliche Gefahren, Sicherheits- und Rettungsvorkehrungen, Badeordnung, ... vor dem Schwimmunterricht;</p> <p>Altersgemäße Belehrung der Schülerinnen und Schüler vor dem Schwimmunterricht über die Gefahren und Vorsichtsmaßnahmen; Fähigkeit zum Retten.</p>	<p>Ein organisatorisch an die Situation angepasster Ablauf des Kletterunterrichtes ist sicherzustellen.</p> <p>Es ist darauf zu achten, dass die Anweisungen der Lehrerin / des Lehrers korrekt umgesetzt werden.</p> <p>Die Einhaltung der Kletterregeln ist ständig zu kontrollieren.</p> <p>Kenntnis von Ausrüstung, Sicherheitsmaßnahmen und Seiltechnik.</p>
<input checked="" type="checkbox"/> <i>Bringen meine Schülerinnen/Schüler die erforderlichen Voraussetzungen für die betreffende Sportaktivität mit (Alter, körperliche/ psychische/ geistige Reife, Vorkenntnisse, Erfahrung, Eigenkönnen, Disziplin, ...)?</i>	<p>Vielfältige Bewegungserfahrung auch an anderen Geräten, Erfahrung im Springen;</p> <p>Notwendige konditionelle und koordinative Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler;</p> <p>Anspruchsvollere Fertigkeiten nur bei ausreichender Information über das Können der Schülerinnen und Schüler bei einschlägiger Übungserfahrung.</p>	<p>Überprüfung der gesundheitlichen Voraussetzungen.</p>	<p>Das Klettern selbst bedarf keiner großen körperlichen Voraussetzungen.</p> <p>Das Sichern erfordert dagegen einen verantwortungsvollen Umgang mit sich und anderen.</p> <p>Die Gruppen-Dynamik ist bei der Wahl des Sicherheitsrahmens zu berücksichtigen.</p>

	Absprungtrampolin	Schwimmen	Sportklettern Toprope- und Vorstiegsklettern an künstlichen Kletterwänden und in natürlichen Klettergärten
<input checked="" type="checkbox"/> <i>Kann ich auf Grund meiner Erfahrungen mit den Schülerinnen und Schülern deren Verhalten in der jeweiligen Situation richtig einschätzen?</i>	Längere Beobachtung der Klasse/ der Gruppe in unterschiedlichen Situationen.	Längere Beobachtung der Klasse/ der Gruppe in unterschiedlichen Situationen.	Längere Beobachtung der Klasse/ der Gruppe in unterschiedlichen Situationen; Die Schülerinnen und Schüler halten den vorgegebenen Ordnungsrahmen ein, akzeptieren die Entscheidungen der Lehrerin/des Lehrers und bringen die nötige Disziplin mit.
<input checked="" type="checkbox"/> <i>Lassen die örtlichen Gegebenheiten, der Zustand der Sportgeräte, die Gruppengröße, die äußeren Einflüsse,... ein sicheres Ausüben der Sportaktivität zu?</i>	Ausreichender Sicherheitsabstand von Wänden, Decke, Türen oder sonstigen Hindernissen; Funktionstüchtigkeit gegeben (Rahmen, Fußbodenschoner, Sprungtuch, Verspannung, Ganzrahmenabdeckung,...); Geeigneter Ordnungsrahmen.	Schwimmunterricht nur in Hallenbädern, künstliche Freibädern und in Badegewässern, in denen das Baden behördlich nicht untersagt ist, eine Rettungsmöglichkeit (zumindest Rettungsreifen) besteht, sowie die notwendigsten sanitären Anlagen vorhanden sind; Bei Schwimmen und Baden in offenen Gewässern davon überzeugen, dass keine gefährlichen Stellen vorhanden sind und die hygienischen Voraussetzungen gewährleistet sind; Für den Anfängerschwimmunterricht ist ein Lehrschwimmbecken oder ein Beckenteil vorhanden, in dem die Schüler/innen ungefährdet stehen können;	Künstliche Kletteranlagen müssen entsprechend den gültigen Normen aufgebaut und betreut sein: z.B. kann die Nachfrage nach Einhaltung der ÖNORM EN 12572-1 (Künstliche Kletteranlagen - Teil 1: Sicherheitstechnische Anforderungen und Prüfverfahren für KKA mit Sicherungspunkten) Klarheit schaffen. Natürliche Klettergärten müssen als solche entsprechend gekennzeichnet und abgesichert sein. Im Freien wie auch in der Halle obliegt die Überprüfung der Standplätze und der vorgesehenen Sicherheitspunkte in geeigneter Form den Lehrerinnen/den Lehrern.

	Absprungtrampolin	Schwimmen	Sportklettern Toprope- und Vorstiegsklettern an künstlichen Kletterwänden und in natürlichen Klettergärten
		Angepasstes Verhalten bei kalter Witterung (ausreichendes Fönen, entsprechende Akklimatisationszeit nach dem Schwimmen, Kopfbedeckung).	
<input checked="" type="checkbox"/> <i>Kenne ich die rechtlichen Rahmenbedingungen (z.B. Straßenverkehrsordnung, Pistenregeln, Baderegeln, Bestimmungen zu Gruppengrößen,...)?</i>	Regelmäßige Überprüfung des Geräts gemäß ÖNORM B 2609, die Lehrerin/der Lehrer kann beim Aufbau keinen Umstand feststellen, der die Inbetriebnahme gefährden würde. Sichere Aufbewahrung des Geräts (darf außerhalb des Unterrichtsgeschehens durch Schülerinnen/ Schüler nicht verwendbar sein).	Kenntnis der Lehrplanbestimmungen (Hygiene und Gesundheitserziehung, Körperpflege,...) und der Baderegeln; Unterrichtserteilung in den vorgesehenen Gruppengrößen (im Bundesbereich gemäß Eröffnungs- und Teilungszahlenverordnung derzeit: maximal 19 Schüler/innen bzw. den jeweiligen landesgesetzlichen Bestimmungen).	Kenntnis der Kletterregeln; Empfohlene Gruppengröße je Lehrerin/Lehrer bzw. Fachperson des befugten Unternehmens/der befugten Einrichtung: maximal 12 Schülerinnen/Schüler.
<input checked="" type="checkbox"/> <i>Kenne ich die für die Sportart erforderlichen Sicherheitsmaßnahmen?</i>	Absicherung des Lande- und Fallbereiches durch Niedersprungmatte bzw. Weichboden, zusätzlich Matten seitlich, dahinter und gegebenenfalls darauf.	Ständige Beaufsichtigung bei Tauchübungen (vor allem beim Strecken- und Tieftauchen).	Eine ständige Beaufsichtigung der Schülerinnen und Schüler muss sichergestellt sein.

	Absprungtrampolin	Schwimmen	Sportklettern Toprope- und Vorstiegsklettern an künstlichen Kletterwänden und in natürlichen Klettergärten
<input checked="" type="checkbox"/> <i>Ist die erforderliche (Sicherheits-)Ausrüstung vorhanden?</i>	Geeignete Rettungshilfen sind vorhanden.	Lehrerinnen/Lehrer und Schülerinnen/Schüler tragen Schwimm- oder andere geeignete Sportkleidung; Geeignete Rettungshilfen sind vorhanden.	Der Einsatz einer entsprechenden Kletter- und Sicherheitsausrüstung (Seil, Klettergurt, Erste Hilfe-Ausrüstung,...); Helfpflicht in natürlichen Klettergärten.

Wien, 27. August 2014

Für die Bundesministerin:

i.V. Mag. Günther Apflauer

Elektronisch gefertigt

Signaturwert	qNps5kHF5bXz+i25+nsMcxUwYphhv1864FBzYWG+aYknAR53zLyrQ0ewAWO6sUu225CeLyNY5xKLccor8laE5Lai+u/YRUSvgSihCCpbqkmK0zFoUmxaeV34ATaVqvPMSbMCGtwpvT9/d33N7uZH/WUwdcDL8KObufu3vhBIIQf3aSzervoTIG9O5bJqGR7QYirSy6cpD6zbHhdYwxFCvC84Nqn6P7e9Fc11OIM4It/BvSAP3/4Pinw9AZV9R+9ayN1V99KUF5x57ALZ9yJOWbPPBhWS4RvMnOS8tk0NDe6bunfNBxOyHU/yZyJyMDeBo4PZduuKn4g5zIO+gR9mCXw==	
	Unterzeichner	Bundesministerium für Bildung und Frauen
	Datum/Zeit-UTC	2014-08-28T10:33:19+02:00
	Aussteller-Zertifikat	CN=a-sign-corporate-light-02,OU=a-sign-corporate-light-02,O=A-Trust Ges. f. Sicherheitssysteme im elektr. Datenverkehr GmbH,C=AT
	Serien-Nr.	1179688
	Hinweis	Dieses Dokument wurde amtssigniert.
Prüfinformation	Informationen zur Prüfung der elektronischen Signatur finden Sie unter: http://www.signaturpruefung.gv.at . Informationen zur Prüfung des Ausdrucks finden Sie unter: http://www.bmbf.gv.at/verifizierung .	

Tipps und Anregungen im Umgang mit Kindern in Bewegung

- Versuchen Sie sprachlich positiv zu formulieren und das Wort „nicht“ zu vermeiden, denn es wird vom Gehirn ausgeblendet. Lassen Sie auch die Ausdrücke wie „Angst“ oder „das ist nur was für Mutige“ einfach weg. Seien Sie möglichst auf Augenhöhe mit den Kindern.
- Aufwärmen ist in diesem Alter im motorischen Basisunterricht unnötig. Eine so genannte „Aufwärmrunde“ dient vor allem dazu, die Kinder „an Board“ zu holen und ihre Konzentration zu steigern.
- Halten Sie sich mit Hilfestellungen zurück, da dadurch eigene Wege der Kinder unmöglich gemacht werden. Versuchen Sie sich verbal zurückzuhalten, vieles erklärt sich von selbst.
- Bitte keine Angst vor Stürzen – allerdings achten Sie immer auf den Sturzraum bei den einzelnen Stationen!
- Wenn Kinder eigene Ideen entwickeln, aufgreifen bzw. vorzeigen lassen, damit die anderen davon lernen können.
- Wenn Kinder keine eigenen Ideen entwickeln, von Zeit zu Zeit neue Impulse geben.
- Wenn möglich die Kinder barfuß bewegen lassen, eine Alternative sind Turnpatschen. Sportschuhe sind in diesem Alter ungünstig (Umknöchelungsgefahr bzw. Verletzungsgefahr für die „Barfüßer“). Haare zusammenbinden lassen, Schmuck entfernen oder Ohrschmuck abkleben.
- Das Ziel, das Sie sich am Anfang einer Stunde gesteckt haben, im Auge behalten (was will ich heute mit den Kindern erreichen?).
- Wenn Sie Maßnahmen oder Regeln ankündigen, sollten Sie diese auch einfordern, sonst werden Sie als Erwachsene/r unglaubwürdig.
- Geben Sie Anweisungen unklar, ist das Ergebnis auch unklar.
- Abwägen, ob Entspannung am Ende der Stunde noch notwendig ist. Meistens sind die Kinder gut erschöpft und zufrieden. Wenn die Kinder aber Entspannungsübungen kennen, fordern sie diese auch ein. Bei Massage- bzw. Partnerübungen vorsichtig sein: Die Kinder können ihre Kräfte zum Teil noch weniger gut einschätzen.
- Vorsicht bei Dehnungsübungen: Sollte dehnen notwendig sein, nur in Bewegung dehnen bzw. alle Gelenke durchbewegen (mobilisieren).
- Immer überlegen, ob es günstig ist, selbst mitzumachen. Erwachsene haben eine große Dominanz, Kinder neigen dazu, alles zu imitieren.
- Wenn Sie es Kindern ermöglichen, Bewegung und Entwicklung mitzugestalten, werden Sie erleben, um wie viel mehr an Neuem, Spannendem und Lehrreichem entstehen kann.

Bei Fragen – rufen Sie mich an:

Dr. Sophia Bolzano

Fon: +43 676 7024067

Mail: bolzano@muttutgut.at

GUMMIHUPFEN - SPRÜCHE - HINWEISE

ANLEITUNG

2 Kinder stehen sich gegenüber und spannen den Gummi um die Knöchel.
Das 3. Kind hüpfet eine Kombination. Falls zu wenig Kinder Kastenteile oder Sessel verwenden. Pflügt die regionalen „Gummihupf-Bräuche“!

HINWEISE

Verschiedene Höhen:

1. Knöchel
2. Knie
3. unterm Popo
4. Taille
5. Schulterhöhe
6. Hals für Spezialisten

VERSCHIEDENE BREITEN

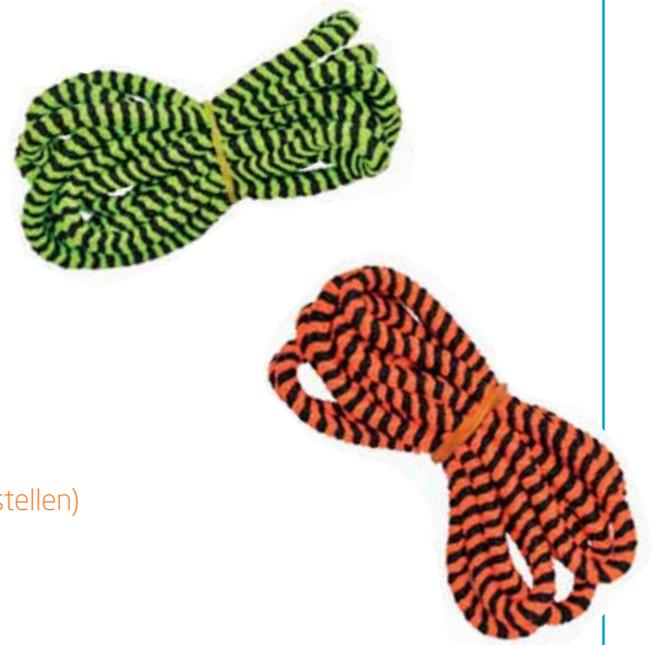
normal (Schulterbreit obere Positionen Arme im Gummi)
schmal (Füße zusammen, obere Positionen Arme draußen)
superschmal (ein Fuß, obere Positionen seitlich zum Hüpfen stellen)

MÖGLICHE REGELN

- Wenn ein Hüpfen einen Fehler macht, setzt er aus.
- Er kommt wieder dran, wenn die anderen auch dran waren.
- Wenn man 3x auf derselben Höhe einen Fehler gemacht hat, scheidet man aus.
- Wer als bester Hüpfen die höchste Stufe erreicht hat, hat gewonnen.
- Wenn es zwei oder mehrere Sieger gibt, dann könntet Ihr ein Stechen austragen.

MÖGLICHE FEHLER

- Füße landen falsch.
- Zehenspitzen berühren das 2. Gummiband.
- Gummi bleibt am Fuß hängen.
- Reihenfolge wird falsch gesprungen.
- Etwas wird vergessen.
- Gummi wird beim Hinein- oder Herausspringen berührt.



VORSCHLAG - DER PFÜTZEN-HÜPFER

Sobald im Sommer ein Platzregen kommt, sucht Euch die größte Pfütze weit und breit. Schuhe aus und jetzt über die Pfütze Euren Gummi spannen – los geht's! Oder Ihr macht Euch „künstliche“ Pfützen in Asphaltmulden...

JETZT SEID IHR DRAN - VIEL SPASS BEIM HÜPFEN UND EIGENE IDEEN ENTWICKELN!

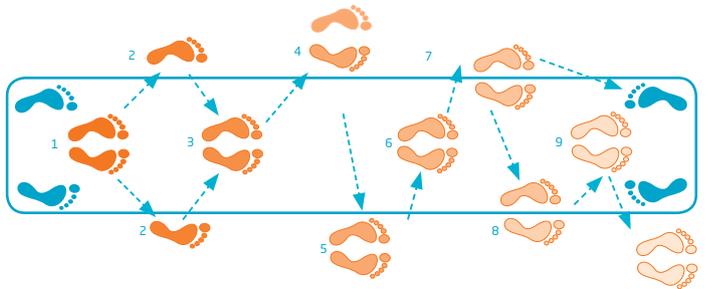
KOMBINATIONEN

JOHN F. KENNEDY

John F. Kennedy aß einen Kaugummi
spuckt ihn wieder aus
und du bist raus.

Mitte-Grätsche-Mitte-Seite-Seite-Mitte-links
(Füße links und rechts vom Gummi)-rechts
(Füße links und rechts vom Gummi)-Mitte-raus

JOHN F. KENNEDY

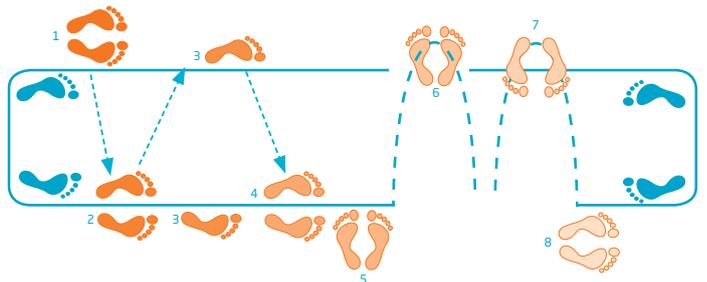


GUMMIZWERG

Auf einen Gummi-Gummi-Berg,
da saß ein Gummi-Gummi-Zwerg.
Der aß ein Gummi-Gummi-Brot,
dann war er Gummi-Gummi-Tot.

Gummi mit dem Fuß mitziehen,
Sprung auf den Gummi
und „Ohne Stoppen“ als Erschwernis
zwischen den Sprüngen.

GUMMIZWERG

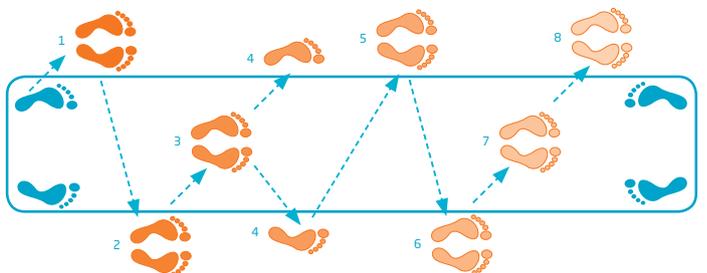


DONALD DUCK

Ho-ho-ruck-ruck
Donald-Donald-duck-duck
Mickey-Mickey-mouse-mouse
rein-rein-raus-raus.

Seite, Seite, Mitte, Breite
Seite, Seite, Mitte, raus.

DONALD DUCK



DONALD DUCK IM DIALEKT

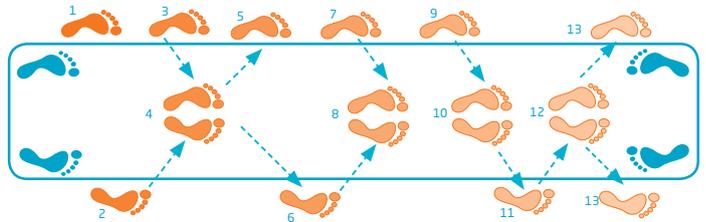
Rucki - Zucki - Donald - Ducki - Micky - Mause - eini - auss!

DIE WISSENSCHAFT

Die Wi-ssen-schaft hat fest-ge-stellt,
dass Co-ca-Co-la Gift enthält.

eins, zwei, drei,
Mitte
eins, zwei, drei,
Mitte
eins,
Mitte,
eins,
Mitte, Grätsche, Mitte, raus

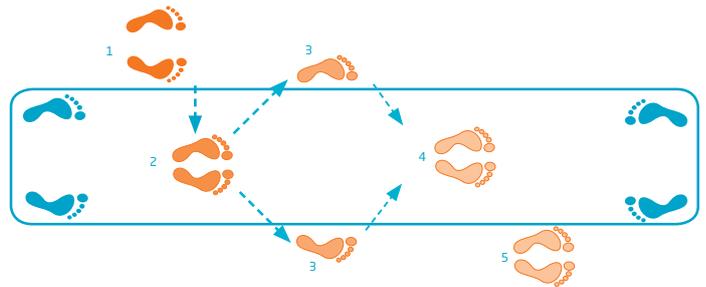
DIE WISSENSCHAFT



PETER ALEXANDER

Peter Alexander
Füße auseinander
Füße wieder zsamm
Und du bist dran.

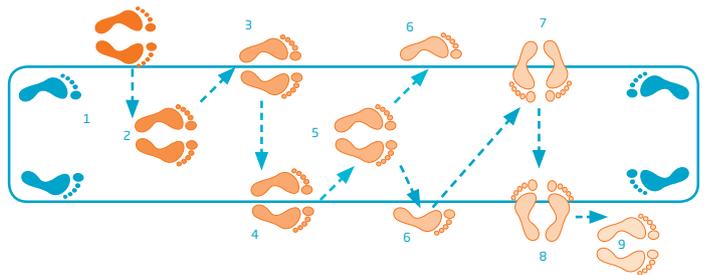
PETER ALEXANDER



DIE DICKE DAME

In einer Badewanne
saß eine dicke Dame,
dicke Dame lachte,
Badewanne krachte.

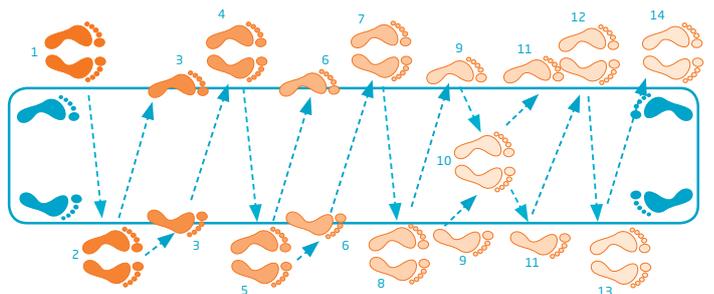
DICKE DAME



AM DAM DES

Am (links) dam (rechts) des (auf beide drauf)
diese (links) male (rechts) press (auf beide drauf)
diese (links) male (rechts) pump (beide draußen)
a (beide drinnen) nes (beide draußen)
Am (links) dam (rechts) des (draußen)

AM DAM DES

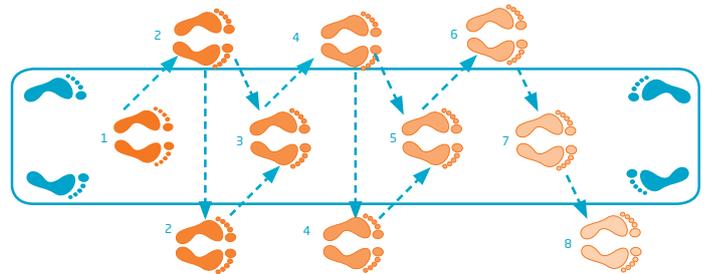


RI RA RUCK

Ri Ra ruck
eine ausse z'ruck
Ri Ra ruck

Mitte - beide außen
Mitte - beide außen
Mitte - raus - Mitte - raus

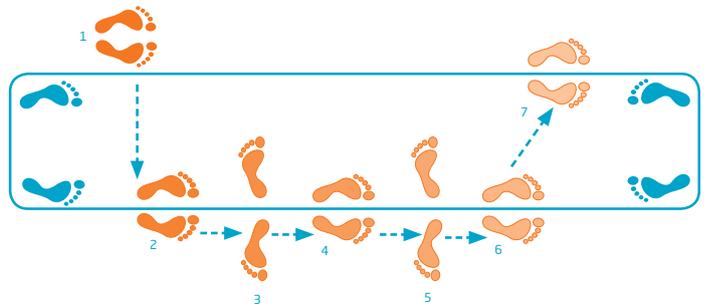
RI RA RUCK



ZIMMER-KÜCHE-KABINETT

ZIMMER-KÜCHE-KABINETT

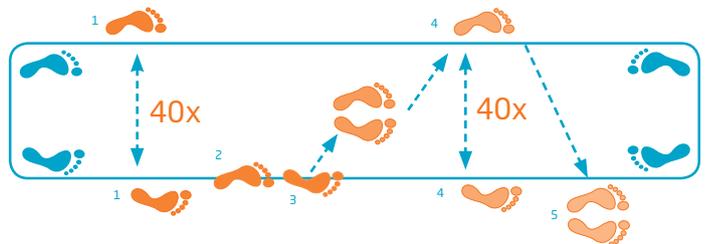
Zimmer-Küche-Kabinett,
hinterm Ofen steht ein Bett



ALIBABA

ALIBABA

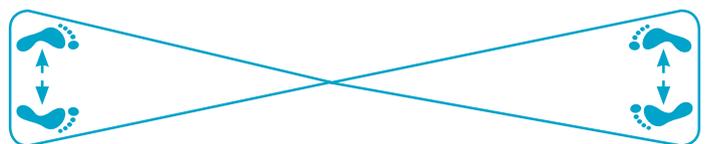
40 Mal hin und her hüpfen: An einer Seite des Gummi draufsteigen und geht Zehe an Ferse langsam weiter. Dazu sagte man :„Alibaba und die“ bei „die“ in die Mitte des Gummis hüpfen und dann Links,Rechts,Links,..... bis man die 40 gezählt hat. Danach wird „Räuber“ gesagt und mit beiden Beinen auf eine Seite raus gehüpft.



MAX UND MORITZ

„Max und Moritz“

Gummi wird einmal gekreuzt und das Kind in der Mitte ruft „Max“ ein Kind grätscht die Beine das andere schließt sie zur gleichen Zeit. Das Kind hüpf ins Feld, dann ruft es „Moritz“ und das andere Kind grätscht die Beine und das Kind hüpf dort hinein usw.



„MUT TUT GUT‘ - KLUGE SPRÜCHE

„Man kann einen Menschen nichts lehren. Man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken.“ Galileo Galilei

„Hilf mir es selbst zu tun.“ Maria Montessori

„Kinder lernen am besten, wenn sie ihren eigenen Wegen folgen.“ Madeleine Goutard

„Glücklich macht nur das frei gewählte Spiel, nicht das vom Erzieher befohlene!“ Jean-Jacques Rousseau

„Wenn Sie das Kind etwas lehren, so hindern Sie es daran, es selbst zu entdecken. Sie stiften Schaden.“ Jean Piaget

Mut ist die Kraft, das Vertraute loszulassen. Anonym

„Erzähl mir was, und ich vergesse es, zeig mir etwas, und ich erinnere mich, lass es mich tun, und ich verstehe es.“ Konfuzius

„Nur dem, der den Mut hat, den Weg zu gehen, offenbart sich der Weg.“ Paulo Coelho

Tipps und Anregungen im Umgang mit Kindern in Bewegung

- Versuchen Sie sprachlich positiv zu formulieren und das Wort „nicht“ zu vermeiden, denn es wird vom Gehirn ausgeblendet. Lassen Sie auch die Ausdrücke wie „Angst“ oder „das ist nur was für Mutige“ einfach weg. Seien Sie möglichst auf Augenhöhe mit den Kindern.
- Aufwärmen ist in diesem Alter im motorischen Basisunterricht unnötig. Eine so genannte „Aufwärmrunde“ dient vor allem dazu, die Kinder „an Board“ zu holen und ihre Konzentration zu steigern.
- Halten Sie sich mit Hilfestellungen zurück, da dadurch eigene Wege der Kinder unmöglich gemacht werden. Versuchen Sie sich verbal zurückzuhalten, vieles erklärt sich von selbst.
- Bitte keine Angst vor Stürzen – allerdings achten Sie immer auf den Sturzraum bei den einzelnen Stationen!
- Wenn Kinder eigene Ideen entwickeln, aufgreifen bzw. vorzeigen lassen, damit die anderen davon lernen können.
- Wenn Kinder keine eigenen Ideen entwickeln, von Zeit zu Zeit neue Impulse geben.
- Wenn möglich die Kinder barfuß bewegen lassen, eine Alternative sind Turnpatschen. Sportschuhe sind in diesem Alter ungünstig (Umknöchelungsgefahr bzw. Verletzungsgefahr für die „Barfüßer“). Haare zusammenbinden lassen, Schmuck entfernen oder Ohrschmuck abkleben.
- Das Ziel, das Sie sich am Anfang einer Stunde gesteckt haben, im Auge behalten (was will ich heute mit den Kindern erreichen?).
- Wenn Sie Maßnahmen oder Regeln ankündigen, sollten Sie diese auch einfordern, sonst werden Sie als Erwachsene/r unglaubwürdig.
- Geben Sie Anweisungen unklar, ist das Ergebnis auch unklar.
- Abwägen, ob Entspannung am Ende der Stunde noch notwendig ist. Meistens sind die Kinder gut erschöpft und zufrieden. Wenn die Kinder aber Entspannungsübungen kennen, fordern sie diese auch ein. Bei Massage- bzw. Partnerübungen vorsichtig sein: Die Kinder können ihre Kräfte zum Teil noch weniger gut einschätzen.
- Vorsicht bei Dehnungsübungen: Sollte dehnen notwendig sein, nur in Bewegung dehnen bzw. alle Gelenke durchbewegen (mobilisieren).
- Immer überlegen, ob es günstig ist, selbst mitzumachen. Erwachsene haben eine große Dominanz, Kinder neigen dazu, alles zu imitieren.
- Wenn Sie es Kindern ermöglichen, Bewegung und Entwicklung mitzugestalten, werden Sie erleben, um wie viel mehr an Neuem, Spannendem und Lehrreichem entstehen kann.

Bei Fragen – rufen Sie mich an:

Dr. Sophia Bolzano

Fon: +43 676 7024067

Mail: bolzano@muttutgut.at

Rund um´s Rollbrett

Das Rollbrett ist neben dem Ball das am vielseitigsten einsetzbare Sportgerät. Es ist bei den Kindern außerordentlich beliebt, es erfordert kaum bewegungstechnische Voraussetzungen und ermöglicht ungewöhnliche Bewegungserlebnisse.

Methodische Hinweise

Grundsätzlich ist es wichtig, die Kinder das Rollbrett in erster Linie selbst erkunden und verschiedene Haltungen (Fahrlagen) am Rollbrett erproben zu lassen. Der Fantasie der Kinder sollten hierbei keine Grenzen gesetzt werden.

Dem Betrachter des Kindertreibens eröffnet sich eine große Fülle pädagogischer Werte, sofern er offen und angstfrei beobachten kann, d. h. **die Rahmenbedingungen müssen so gestaltet sein, dass man als Lehrer keine Gefahren zu befürchten hat**. So werden in Anlehnung an die Verkehrsregeln auf den Straßen Regeln für den Turnsaal erarbeitet (siehe Punkt 1 der Prüfungsbedingungen!). Diese Regeln werden mit Übungen verbunden und in einem Zertifikat zusammengefasst, das die Schüler als Rollbrettführerschein nach bestandener Prüfung erhalten.

Der Rollbrettführerschein

- Man kann den Erwerb eines Rollbrettführerscheins anbieten! Dieser ermöglicht, beim „Freien Spiel“ ein Rollbrett nutzen zu dürfen. Die Kinder, die den Führerschein haben, wissen, wie man ein Rollbrett benutzt und was man auf keinen Fall machen darf!
- Voraussetzungen für den Erwerb sind das Durchlaufen vieler Stationen, Kenntnis der Regeln und die Abnahme einer Prüfung. Alle Kinder dürfen teilnehmen und so lange üben, bis sie sicher im Umgang mit dem Brett sind, auf Partner schnell und sicher reagieren können.
- Nach der erfolgreichen Führerscheinabnahme erhalten die Kinder einen Rollbrettführerschein. Durch die Unterschrift auf dem Führerschein verpflichten sich die Kinder auf andere fahrende Kinder Rücksicht zu nehmen.
- Mit den im Rollbrettführerschein akzeptierten Verhaltensregeln lassen sich Spielformen entwickeln, die auch der individuellen Kreativität großen Raum gestatten (Selbständiges Entwickeln und Konstruieren von Rollbrettstationen in Gruppenarbeit sowie Ausprobieren und Bewältigen der selbst entwickelten Rollbrettstationen!).
- Wichtig ist, dass zumindest die Hälfte der Schülerzahl an Rollbrettern vorhanden ist. Bei weniger Rollbrettern, einfach in den normalen Turnbetrieb eine „Rollbrettstation“ einbauen und den "Führerschein" schrittweise erwerben.

Prüfungsbedingungen

Die Aufgaben 1 und 2 sind vollständig zu beherrschen, innerhalb der Aufgaben 3 bis 10 sind insgesamt 10 Teilaufgaben zu erfüllen.

Name:		
1	<p>Allgemeine Sicherheitsregeln:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bei gemeinsamen Besprechungen auf das umgedrehte Rollbrett setzen (Rollbrett parken). 2. Stoppen eines herankommenden Rollbrettes mit den Füßen. 3. Vorsicht an den Rollen beim Anfassen mit den Händen; lange Haare zurückbinden. 4. Vorerst nicht auf das Rollbrett stellen! 5. Das Rollbrett bleibt immer am Körper des Fahrers; jeder trägt für sein Rollbrett die Verantwortung. 6. § 1 der Turnsaalverkehrsordnung: Jeder Verkehrsteilnehmer hat sich so zu verhalten, dass kein anderer geschädigt, gefährdet und möglichst nicht behindert wird. 	<input type="radio"/>
2	<p>Durch die Halle fahren auf eine Wand zu und rechtzeitig abbremsen mit</p> <ol style="list-style-type: none"> a. den Füßen auf dem Boden. b. den Füßen an der Wand. c. den Händen an der Wand. 	<input type="radio"/>
3	<p>Sich im Sitz auf dem Rollbrett mit beiden Beinen von der Wand abstoßen und soweit wie möglich rückwärts rollen.</p>	<input type="radio"/>
4	<p>In Bauchlage auf dem Rollbrett mit den Händen vorwärts treiben, dabei einen Ball zwischen den Füßen festhalten.</p> <ol style="list-style-type: none"> a. allein im Slalom b. vom Partner mit Seilchen gezogen werden 	<input type="radio"/>
5	<p>Sitzend oder liegend auf dem Rollbrett über ein zwischen den Rädern liegendes Seil fahren, ohne dies zu berühren.</p> <ol style="list-style-type: none"> a. über ein gerade liegendes Seil b. über ein geschlängelttes Seil c. über ein im Kreis liegendes Seil 	<input type="radio"/>
6	<p>Zwei Kinder sitzen Rücken an Rücken und versuchen durch Abdrücken mit den Füßen gegen den Boden sich wegzuschieben. Wer schafft wen?</p>	<input type="radio"/>
7	<p>Auf dem Rollbrett liegend sich an einem Seil, welches an einer Sprossenwand befestigt ist, heranziehen.</p> <ol style="list-style-type: none"> a. in der waagrechten Ebene b. auf eingehängten Langbänken in der schrägen Ebene aufwärts. 	<input type="radio"/>
8	<p>Sich auf dem Rollbrett sitzend von einem Partner mit einem Stab rückwärts schieben lassen.</p>	<input type="radio"/>
9	<p>Sich mit dem eigenen Rollbrett Schwung geben und während des Ausrollens so viele Drehungen wie möglich durchführen.</p>	<input type="radio"/>
10	<p>In einen schmalen Sackgassentunnel hineinfahren und rückwärts wieder herauskommen.</p>	<input type="radio"/>

Der Führerschein

Name: _____

Vorname: _____

Geb.dat.: _____

Geb.ort: _____

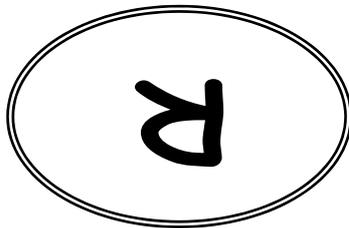
Wohnhaft in: _____

Foto

Unterschrift des Inhabers:

Unterschrift des Ausstellers:

**Rollbrett
Führerschein**



Herr/Frau _____ hat mehr als
10 Aufgaben aus den Bereichen Sicherheit,
Geschicklichkeit und Partnerschaftlichkeit erfüllt und
die Prüfung erfolgreich bestanden. Er/Sie erhält damit
die Erlaubnis, ein Rollbrett mit vier allseits drehenden
kugelgelagerten Rollen zu führen.
Er hat den § 1 der Turnsaalverkehrsordnung
auswendig gelernt und versprochen, sich stets daran
zu halten.
§1: Jeder Verkehrsteilnehmer hat sich so zu
verhalten, dass kein anderer geschädigt, gefährdet
und möglichst nicht behindert wird.

Spiel- und Übungsformen mit dem Rollbrett

Römisches Wagenrennen

Der Fahrer sitzt auf dem Rollbrett und hat ein Seil in beiden Händen, der Partner zieht ihn als Pferdchen durch den Raum. Mehrere Wagen können ein Wettrennen gegeneinander fahren.

Pannenabschleppdienst

Jeder Fahrer liegt bäuchlings auf einem Rollbrett, der Fahrer des Pannenfahrzeugs fasst die Beine eines Fahrers eines Abschleppfahrzeugs und lässt sich ziehen. Ein Abschleppfahrzeug kann auch mehrere Pannenfahrzeuge ziehen.

Orientierungsfahrten

Mit Kästen, Matten, etc. wird ein Parcours aufgebaut. Anhand einer Zeichnung versucht der Fahrer den richtigen Weg durch den Parcours zu finden.

Verkehrsgarten

Mit Stäben, Seilen, Schaumstoffteilen, etc. wird eine Straßenkreuzung aufgebaut. Ein Verkehrspolizist regelt den Verkehr. Die Fahrer versuchen, in den verschiedensten Fahrlagen ohne Unfall über die Kreuzung zu gelangen.

Motorboot

Auf zwei Rollbretter wird ein Kastenoberteil mit der offenen Seite nach oben gelegt. Zwei bis drei Bootsinsassen werden von einem Kind (=Motor) angeschoben. Auch Wettfahrten sind möglich.

Roll´ den Ball

Zwei Mannschaften zu je 5 bis 7 Spielern versuchen einen Medizinball durch Rollen in das Tor (z.B. Langbank) der anderen Mannschaft zu bringen. Der Ball darf nicht geworfen und das Rollbrett nicht verlassen werden.

Rollbrett-Parteispiel

Es spielen zwei Mannschaften zu je 4 bis 6 Spielern gegeneinander. Die Spieler versuchen, den Ball durch Zuspiel in der eigenen Mannschaft zu halten, während die Spieler der anderen Mannschaft versuchen den Ball abzufangen und in der Mannschaft durch Zuspiel zu halten.

Fünf Zuspiele hintereinander in der eigenen Mannschaft ergeben einen Punkt, das Spiel beginnt wieder von vorn. Die Fahrlage wird vor dem Spiel vereinbart!

Hasenjagd

Alle bewegen sich beliebig mit dem Rollbrett durch den Turnsaal. Der Jäger versucht mit einem Schaumstoffball die Hasen abzuschießen.

Der rollende Wagen

Unter eine Weichbodenmatte werden 6-8 Rollbretter gelegt. Nach Anlauf werfen sich die Kinder bäuchlings darauf, so dass dieser „Wagen“ nach vorwärts rollt (so oft, bis er an der Hallenwand ankommt).

Vorsicht: Gruppe muss gleichzeitig auf der Weichbodenmatte landen!

Hüpfspiele

1. Durchgang: im Schlusssprung (Füße nebeneinander oder gegrätscht).
2. Durchgang: im Storchensprung (auf einem Bein).
3. Durchgang: Im Schweresprung (mit gekreuzten Beinen).
4. Durchgang: Blind.

Wer alle Durchgänge geschafft hat, darf ein Feld als sein Haus bezeichnen, indem er es durchstreicht. Kein anderes Kind darf mehr hineinspringen.

Variationen mit einem Stein

Der Stein wird ins Feld geworfen. Auf einem Bein ins erste Feld hüpfen, Stein aufheben und zurück. Stein ins zweite Feld werfen, über Feld eins ins Feld zwei hüpfen, Stein zurück ins Startfeld werfen und zurückhüpfen, etc.

Als Variation zum Werfen wird der Stein balanciert:

- auf dem Fuss
- auf dem Knie
- auf dem Handrücken
- auf dem Zeigefinger
- auf dem Unterarm
- etc.

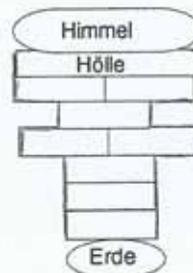
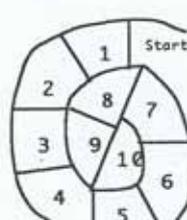
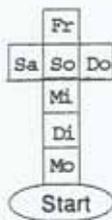
Beispiele für Hüpfelder

Die Woche

Der Pilz

Die Schnecke

Himmel und Hölle



Weitere Ideen: "Spiele der Welt" UNICEF

Seilspringen

Formen mit dem Schwungseil

- über das ausgelegte Seil balancieren (beruhigende Form)
- über das ausgelegte Seil springen (Schlange)
- Schlange bewegt sich
- Seil hin und her Schwingen: Im richtigen Moment unten durchlaufen
- Seil hin und her Schwingen: Im richtigen Moment überspringen
- Seile in verschiedenen Höhen halten: ‚Pferde‘ springen über Hindernisse
- unten durchlaufen
- darüber springen
- im Schwungseil springen
- hineinlaufen, 1x,2x,3x,etc. springen und wieder hinauslaufen
- die Uhr: Ein Kind dreht sich im Kreis und schwingt ein Seil, die andern springen, wenn das Seil vorbeikommt.

Teddybär

Teddybär, Teddybär dreh dich um.
Teddybär, Teddybär mach dich krumm.
Teddybär, Teddybär zeig dein' Fuss.
Teddybär, Teddybär mach ein' Gruss.
Teddybär, Teddybär Augen zu.
Teddybär, Teddybär wie alt bist du?

MUT TUT GUT!

Offenes Bewegungskonzept zur Steigerung der Eigenverantwortlichkeit bzw. Selbständigkeit und Motorik von Kindern im Alter von 3-10 (14) Jahren – das ergibt Mut tut gut!© von Dr. Sophia Bolzano

Kinder können mehr als man ihnen zutraut. Viel mehr. Sie wollen sich bewegen, riskieren, etwas erleben. Auch im Turnsaal. "Mut tut gut" - das offene Bewegungskonzept in Form von Bewegungskarten bringt frischen Wind in diesen Raum, fördert die Eigeninitiative und stärkt das Selbstvertrauen und die Selbständigkeit.

"Nicht vorschreiben, sondern anbieten" ist die einfache Zauberformel. Bei diesen offenen Bewegungsangeboten, die für den Bewegungsunterricht in Kindergarten, Schule und Verein gedacht sind, stehen freie und erlebnisorientierte Handlungen im Vordergrund und nicht leistungsorientierte Fertigkeiten.

Der Unterricht ist vielfach – und manchmal ist das den PädagogInnen gar nicht bewusst – ausschließlich auf konkurrenzorientiertes Handeln hin ausgerichtet. Oft empfindet man es als störend oder lästig, das Lerntempo zugunsten derer zu reduzieren, die sich nicht so schnell auf eine neue Situation einstellen oder eine neue Technik aneignen können (Redl 1995, 557).

"Mut tut gut" bietet für konkurrenzorientiertes Handeln keinen Platz, im Gegenteil die Kinder müssen zusammenhalten und sich gegenseitig helfen. Das Lerntempo ist variabel, da bei jeder Station gleichzeitig verschiedene Schwierigkeitsgrade angeboten werden können. So erleben sowohl leistungsstarke als auch –schwache Kinder erlebnisreiche Stunden, das Selbstwertgefühl des einzelnen wird verbessert. Das Kind kann sich selbst als subjektiv leistungsfähig empfinden und, in dieser Leistungsfähigkeit gefestigt, auch im regulären Turnunterricht mithalten (vgl. Redl 1995, 558).

Die didaktischen Grundsätze – Vielfalt, Bewegungsreichtum, Freude und Partnerschaft – sind durch diese einfache Lehr- und Lernhilfe ebenfalls erfüllt.

Freude, Lust und Kreativität in der Sport- und Bewegungserziehung

Während vieler Jahrzehnte war der Bewegungsunterricht in den Schulen weitgehend auf bestimmte Lernziele fixiert und hatte stark disziplinierenden Charakter. Das sah in der Praxis so aus, dass als Stundenziel zum Beispiel Handstand auf dem Programm stand. Die gewandteren Kinder übten etwas längst Bekanntes, die eher zurückhaltenden fühlten sich ausgestellt und entmutigt. Heutzutage gibt es zum Glück Alternativen. So stellt "Mut tut gut!" seine Bewegungsstationen dem direktiven Unterricht gegenüber. Mit einer reizvollen Anordnung der Geräte, welche die Kinder zum Mit- und Weiterdenken ermuntert, wird gezeigt, wie in einem offenen Unterricht Freude, Lust und Kreativität zur Regel werden können.

Die Vorteile solchen "Lehrens" liegen auf der Hand: Jedes Kind kann sich gemäß seinem individuellen Entwicklungsstand stressfrei bewegen. So gibt dieses Unterrichtsmittel den Lehrpersonen einen Leitfaden in die Hand, der sie ermutigen soll, die Selbsttätigkeit und die Eigeninitiative der Kinder zu unterstützen und damit Freude an der Bewegung, Selbsteinschätzung und Selbstbewusstsein zu fördern. Dabei gehen sie vom Standpunkt

aus: "Kinder können sehr viel mehr, als die meisten Erwachsenen ihnen zutrauen". Ziel des Unterrichtsmittels ist es, den PädagogInnen die nötige Sicherheit zu geben und Mut zu machen, ungewohnte und freiere Formen der Gestaltung des Bewegungsunterrichts auszuprobieren.

Wer Schlüsselbegriffe der allgemeinen Erziehungsziele des Kindergartens und der Schule wie Selbsttätigkeit, Aufbau von Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, realistische Selbsteinschätzung und Risikoeinschätzung, Eigenverantwortung, Verbesserung der Kontakt- und Kooperationsfähigkeit, Toleranz und Rücksichtnahme, Erweiterung der motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten ernst nimmt, der wird im Sport- und Bewegungsunterricht häufig mit offenen Bewegungs- und Spielgelegenheiten arbeiten. Diese ermöglichen es den Kindern vermehrt, selber Akteure ihrer Erziehung zu sein.

Zusammenfassung

Kinder können mehr, Kinder können viel mehr als die meisten Erwachsenen ihnen zutrauen – und dies gilt in ausgeprägtem Maße für den Bewegungsbereich. Dieser Tatsache trägt das vorliegende offene Bewegungskonzept ebenso Rechnung, wie es Rücksicht nimmt auf die Bedürfnisse der Kinder und derjenigen Lehrpersonen, die einen offenen, nicht direktiven Bewegungsunterricht anstreben.

Schon Jean-Jacques Rousseau schrieb einst: "Glücklich macht nur das frei gewählte Spiel, nicht das vom Erzieher befohlene!" Und das ist mit ein Ziel von "Mut tut gut": Reformpädagogik in den Turnsaal zu bringen – Selbstbestimmung, Teamarbeit, Erfindungsgeist statt ständiger Disziplinierungen und blanker Imitation. "Die Kinder mutig sein lassen oder ihnen helfen, mutig zu werden!" – "Den Kindern vertrauen, ihnen viel zutrauen und sie sich trauen lassen!" – "Offene Bewegungsangebote als Architekt der Bewegungseinheit schaffen und sich selbst aus dem Mittelpunkt nehmen!" Dies sind einige der Leitsätze, denen sich Lehrkräfte im Kindergarten, in der Schule und im Verein verpflichtet fühlen, sofern sie nach den Ideen von "Mut tut gut" unterrichten.

Literaturverzeichnis

Baumann, H.; Steidl-Bolzano, S. (2001/2004): Mut tut gut. Offene Bewegungsangebote für den motorischen Basisunterricht. Lenzburg und Wien

Redl, S. (Hrsg.) (1989): Sport in der Volksschule, Wien.

Redl, S.: Leibesübungen. In: WOLF, WILHELM (Hrsg.) (1995): Kommentare zum Lehrplan der Volksschule. Wien

Weineck, J. (1986): Sportbiologie, Beiträge zur Sportmedizin. Erlangen

Zimmer, R.; Cicurs, H. (1987): Psychomotorik Neue Ansätze im Sportförderunterricht und Sonderturnen. Schorndorf

www.bmukk.gv.at

www.bewegung.ac.at

www.muttutgut.at

KONTAKT

Dr. Sophia Bolzano

Fon: 0043-676-7024067

Mail: info@muttutgut.at

Web: www.muttutgut.at

Bewegungs-Primärbedürfnisse der Kinder im Bewegungsbereich (nach Nickel und Baumann):

- Spielerisch laufen, davon laufen und schnell laufen
- Hoch, weit und hochweit springen
- Von oben hinunter springen
- Schaukeln und weit durch den Raum schwingen
- Höhe erklettern und Ausschau halten
- Den Taumel des Rollens und Drehens erleben
- Konzentriert und erfolgreich im Gleichgewicht bleiben
- Riskante Situationen suchen und sie mit Herzklopfen meistern
- Bewegungskunststücke lernen und vorführen
- Gleiten und rutschen
- Sich auf Rollen oder Rädern fortbewegen
- Sich von rollenden und fliegenden Bällen
(Gegenständen) faszinieren lassen
- Sich im Rhythmus bewegen
- An und mit Sportgeräten intensiv spielen
- Vergleichen, sich messen
- Rollen spielen
- Sich verstecken
- Bis zur wohltuenden Erschöpfung anstrengen
- Am, im und mit Wasser spielen

Elementar dabei ist, Kindern dabei zu zusehen – so dass sie und ihre Taten gesehen werden.

Die kindlichen Bewegungsbedürfnisse haben Jahrhunderte überlebt und sind in allen Kulturen der Welt grundsätzlich die gleichen!

ALLGEMEINE FÖRDERBEREICHE VON MUT TUT GUT!

- Koordination
- Kondition
- Kognition
- Kommunikation
- Kooperation
- Kreativität
- Selbständigkeit
- Selbstvertrauen
- Selbsteinschätzung
- Rücksichtnahme
- Toleranz
- Risikoeinschätzung
- Freude und Spaß

Kinder...

*Kinder wollen sich bewegen,
Kindern macht Bewegung Spaß,
weil sie so die Welt erleben,
Menschen, Tiere, Blumen, Gras.*

*Kinder wollen laufen, springen,
kullern, klettern und sich dreh`n,
wollen tanzen, lärmern, singen,
mutig mal ganz oben steh`n.
Ihren Körper so entdecken,
und ihm immer mehr vertrau`n,*

*wollen tasten, riechen, schmecken,
und entdeckend hören, schau`n,
fühlen, wach mit allen Sinnen
innere Bewegung - Glück.*

*Lasst die Kinder dies gewinnen
und erleben Stück für Stück.*

Karin Schaffner

Gehirnschwund ohne Bewegung

„Tatsächlich häufen sich die Hinweise, dass die um sich greifende sesshafte Lebensweise gefährlich für das Gehirn ist. Neurowissenschaftler fanden heraus, dass träge und faule Menschen ein 3fach höheres Alzheimer-Risiko haben als agile. Anscheinend braucht unser Gehirn ein Mindestmaß an körperlicher Bewegung, um die Betriebsbedingungen aufrecht zu erhalten.

Menschen, die ihr Dasein vorzugsweise im Sitzen oder Liegen verbringen, haben nicht nur mit Diabetes, Rückenschmerzen oder verkalkten Arterien zu kämpfen, sondern auch mit Gehirnschwund.

Gleichzeitig ist körperliche Aktivität die beste Medizin, wenn das Gehirn bereits erkrankt ist. Eine Stunde laufen am Tag wirkt so gut wie 100 Milligramm Betablocker (Blutdruck-Medikament).

Dummerweise gibt es Laufen aber nicht auf Rezept.“

Quelle: Vince Ebert, Denken Sie selbst, 2008 (Physiker und Kabarettist)