

Akrobatik und Menschenpyramiden

Schwerpunkte:

- Einzelemente
- Stützelemente alleine (Liegestütz, Superman, Stütz rl,...)
 - Wurfsalto
 - Wall Flip
 - Handstand
 - Radwende
- Menschen Pyramiden
 - 2er Pyramiden
 - 3er Pyramiden
 - Pyramiden mit Gruppen 4 +

Grundregeln

- Kein Schmuck, keine Uhren, Ketten
- Sportschuhe ungeeignet – ideal barfuß oder mit rutschfesten Socken, oder Turnpatschen
- T-Shirt in die Hose einstricken
- Gegenseitig Rücksicht nehmen!!!
- Helfen und Sichern
- Bei den Pyramiden nicht runterspringen, sondern vorsichtig absteigen
- Entsprechend aufwärmen

Gleichgewicht mit Partner und Grifftechniken

Aufwärmspiel: Grifftechniken und Gleichgewichtsübung mit Partner: Alle laufen... Bei „Stopp“ müssen sich immer 2 zusammenfinden und die vorgegebene Übung ausführen.

gegenseitig am Handgelenk fassen und bei den Beinen abstützen nach hinten lassen

gegenseitig am Handgelenk fassen und bei den Beinen abstützen in die Knie gehen und

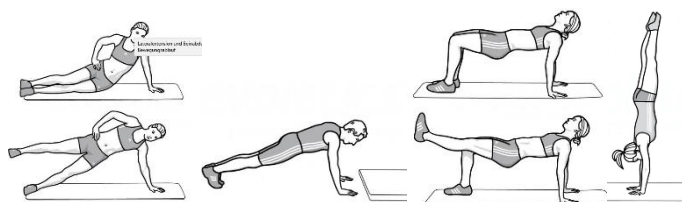
Rücken an Rücken – in die Knie nach unten gehen

Blickrichtung zueinander: gegenseitig mit den Handflächen abstützen

Seitlich zueinander: mit einer Hand gegenseitig das Handgelenk fassen und nach außen lehnen

Stützelemente

(können ideal zum Aufwärmen verwendet werden)



Stützelemente gemeinsam. Eine Person geht in Liegestützposition. Zweite Person hebt die Beine der stützenden Person an. Übung nach vor bzw. hinten gehen. Beine schnell loslassen.

Handstand: gegen die Wand bzw. gegenseitig helfen und sichern

Rad oder Radwende als Auftakt für Rückwärtssalto bzw. Flic Flac

Flic Flac

Wall Flip

Aufbau:

Niedersprungmatte an die Wand schieben, Reutherbrett mit schmaler Seite aufstellen und an die Wand stellen ev. Matte vor das Reutherbrett stellen. Ev. Happy Landing oder Matratze auf die Niedersprungmatte legen

Sichern:

2 Person halten die li. und re. die Oberarme des/der Übenden und stützen von unten und oben – Achtung: Ellenbogengelenk und Schulter darf nicht blockiert werden.

Übung 1: Gegen die Wand laufen und 2 Schritte gegen die Wand

Übung 2: Gegen die Wand laufen und 2 Schritte gegen die Wand höher wegspringen

Übung 3: von hinten sichern

Übung 4: Wall Flip – an den Oberarmen sichern

Übung 5: Wall Flip – alleine sichern – Brustwirbelsäule und Oberschenkel

Übung 6: Wall Flip – alleine turnen

Wurfsalto rw

Aufbau

Mattenbahn oder Niedersprungmatte

Sichern

an den Oberarmen wie bei Wall Flip.

Übung 1: Wallflip

Übung 2: Wurfsalto rw mit 3 Person. 3 Person stützt gestrecktes Bein und hilft dadurch beim Salto. Achtung auf Kinn und Gesicht.

Griff und Haltetechniken

Bankstellung

(als Grundlage für viele Pyramiden)

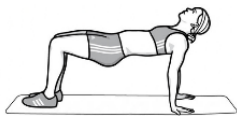
Arme und Beine zeigen waagrecht nach unten – Der Rücken bilden eine Gerade, Die Knie sind Hüftbreit – die Ellenbogen sind gestreckt -die Finger zeigen nach vor – Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule.



Quelle: www.evoletics.de Login von Wolfgang Baierl 2018

Belastet werden kann bei den Schultern und beim Becken. Bei der Lendenwirbelsäule sollte in dieser Position keine Belastung von oben stattfinden.

Bankstellung rücklinks

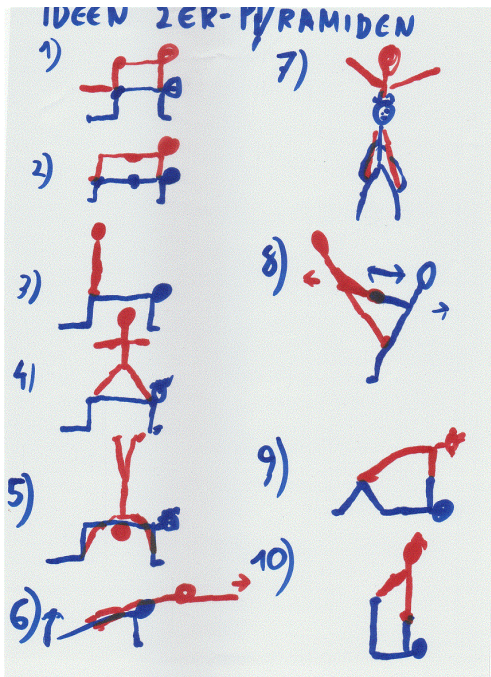


Quelle: www.evoletics.de Login von Wolfgang Baierl 2018

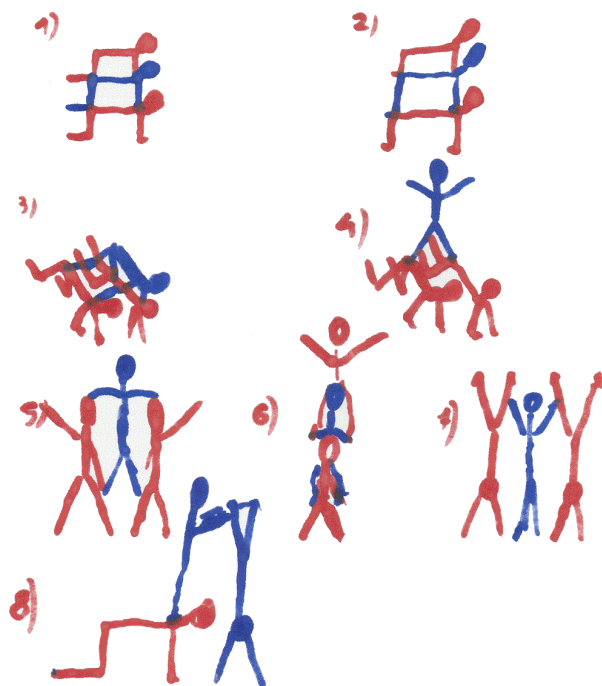
Belastet werden kann bei den Schultern und direkt auf den Knien. Das Becken sollte mit den Knien und den Schultern möglichst eine gerade bilden.

2er Pyramiden

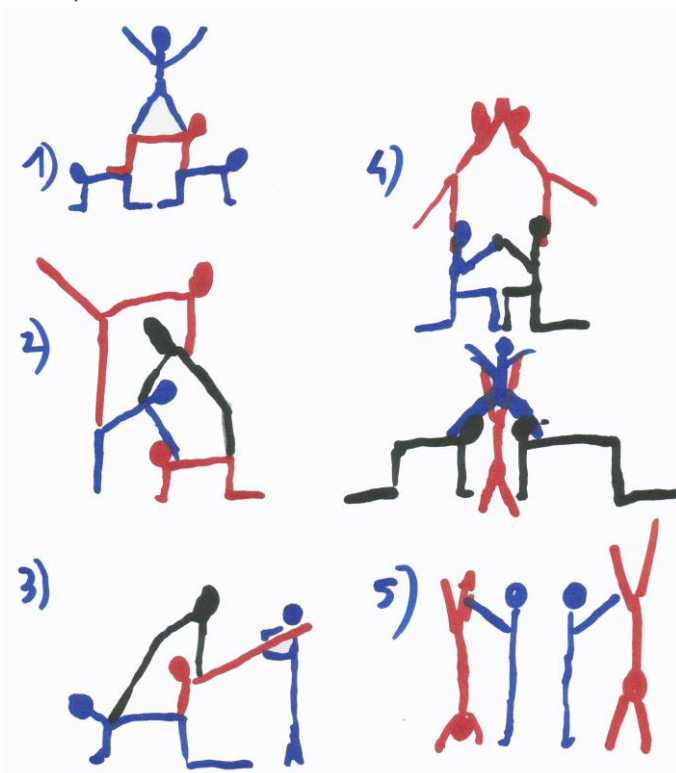
Hier ein paar Ideen



3er Pyramiden

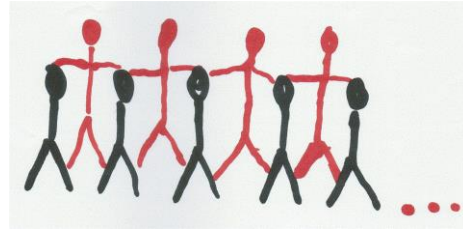


4er Pyramiden



Pyramiden für die Gruppe

- Bankstellung 3 bzw. 4 stöckig
- Nebeneinander auf den Knien stehen
- Abwechselnd Handstand -haltend
- ...



Quellenverzeichnis und Literaturhinweise

www.bewegungskompetenzen.at- zahlreiche Clips und Anleitungen für Schule und Freizeit

www.evoletics.de – Übungsplanungssoftware

www.turn10.at

www.ph-heidelberg.de – Unterrichtsreiche Gruppenakrobatik

Christian Dufek (2015) Turn 10 -Schule und Methodik

<http://www.sportunterricht.de/akro/>

Raufen und Dampf ablassen

- Kräfte gezielt einsetzen
- Regeln einhalten lernen
- Die eigene Kraft spüren
- Neue Bewegungserfahrungen
- Den Körper ganz bewusst wahrnehmen
- Gleichgewicht fördern
- Rücksicht lernen
- Die eigene Rolle in der Gruppe erfahren

Mögliche Regeln:

Nicht erlaubt:

- beißen, kratzen, zwicken, hauen, spucken, an den Haaren ziehen
- Rücksicht auf die anderen nehmen
- Auf das Schiedsgericht hören.
- Stopp heißt Stopp! Sobald ein Partner das ausgemachte Stoppsignal andeutet oder ausspricht muss der Partner aufhören.

Erlaubt ist:

- Schieben
- Drücken
- Stoßen
- Täuschen
- Ziehen
- Den Gegner selbst aussuchen
- Nein sagen
- Einen Kampf durch Signal beenden
- Es wird nicht gegeneinander gekämpft, sondern miteinander
-
- ...

Aufwärmspiele:

Eiszapfen auftauen

Alter: ab 3 Jahren

Förderbereiche: Eigenkörperwahrnehmung, Körpergrenzen spüren,

Eiszapfen ist ein Fangspiel mit Erlösen. Je nach Größe der Gruppe gibt es ein bis zwei Fänger. Abgeschlagene Kinder erstarren auf der Stelle in der Bewegung zu „Eiszapfen“. Sie können nur erlöst werden, indem ein Mitspieler sie „auftaut“. Dieser kann folgendermaßen Wärme erzeugen: Mitspieler in den Arm nehmen und einen Moment festhalten oder – wem dieser Kontakt zu eng ist – durch Warmrubbeln oder Warmklopfen.

Chinesische Mauer

Das Spielfeld wird in zwei ungefähr gleich große Bereiche eingeteilt. Ein Fänger steht auf der Grenzlinie, er ist Teil der Chinesischen Mauer. Die anderen Spieler laufen alle gemeinsam von einem Ende des Spielfeldes zum anderen und überqueren dabei die Mauer. Der Fänger muss dabei so viele andere Spieler wie möglich erwischen. Er darf sich dabei aber nur entlang der Mauer bewegen. Besonders leicht geht das, wenn die Mauer mit zwei parallelen Seilen markiert wurde und er sich nur innerhalb dieses etwa einen Meter breiten Bereiches bewegen darf. Diese Markierung kann aber auch eine Linie in der Turnhalle sein.

Wer gefangen ist, wird ebenfalls zu einem Teil der Mauer und ist ab der nächsten Runde ebenfalls Fänger. Anschließend laufen die noch freien Spieler wieder ans andere Ende "über die Mauer".

Alle auf eine Insel

Aneinandergelegte Matten bilden eine Insel. Gruppe A befindet sich auf der Insel, Gruppe B versucht auf ein Zeichen hin die Insel zu erobern. Das Spiel ist beendet, wenn alle Spieler der Gruppe A von der Insel verdrängt sind. Ein von der Insel Vertriebener darf nicht mehr in das Spiel eingreifen. Auf Fixierung der Matten achten! Keine Weichbodenmatten verwenden, wenn das Spiel im Stand erfolgt.

Gruppenaufstand

Diese Kooperationsübung zweier Partner, die Rücken an Rücken und mit den Armen eingehakt versuchen, aus dem Sitz in den Stand zu kommen, ist allgemein bekannt. Wer kann dies aber zu dritt, viert oder mit einer größeren Gruppe? Der Gruppenaufstand ist auch als Wettspiel möglich, gesucht wird dann die zahlenmäßig größte Gruppe.

Sitzkreis

Alle Kinder bilden einen engen Kreis. Eine Schulter zeigt im Kreismittelpunkt die Blickrichtung ist in eine Richtung (Im oder gegen den Uhrzeigersinn). Auf Kommando versuchen sich alle gleichzeitig zu setzen.

Varianten: Nach dem Setzen wieder aufstehen,

1 Bein entlasten und weg strecken

Mit geschlossenen Augen

Mattenkampf verschiedene Varianten

Rücken an Rücken: Es wird im Sitzen gegenseitig versucht den Partner von der Matte zu schieben

Aus der Bankstellung bringen: Ein Partner befindet sich in der Bankstellung der 2. Partner versucht diesen umzudrehen – Becken oder Schulter sollte die Matte berühren

Von der Bauchlage in die Rückenlage bringen

Von der Bauchlage im Vierfüßler Stand

Vom Vierfüßlerstand am Rücken

Von der Matte wegschieben

Schulter schieben

Hochkommen verhindern - Auf einander legen, Hochkommen des unteren Kindes soll verhindert werden.

Füße aneinander im sitzen – von der Matte schieben

Hamsterspiel

Alter: ab 4 Jahren

Förderbereich: Orientierung im Raum, Kräfte spüren, Schnelligkeit

In der Halle liegen Turnmatten als Hamsterhäuser, in denen zwei Hamster sitzen, die ihren Wintervorrat sammeln wollen. Übungsleiter hat den Wintervorrat (Bälle aller Art) in der Mitte der Halle ausgekippt. Jeder Hamster versucht so viele Bälle wie möglich nach Hause zu bringen. Dabei darf jeweils nur ein Hamster auf Hamstertour gehen, während der andere das Haus bewacht! Variation: Auch aus den anderen Hamsterhäusern dürfen Wintervorräte geholt werden.

Gib mir den Ball

Alter: ab 5 Jahren

Förderbereich: Propriozeption, Kräfte im Körper spüren, Rücksicht

Zwei Kinder knien auf einer Matte und versuchen sich gegenseitig einen Ball abzunehmen. Dabei darf nur der Ball mit den Händen berührt werden - weiterer Körperkontakt ist tabu! Laut schreiend fordert das Kind ohne Ball das andere auf: „Gib mir den Ball!“ und versucht dann den Ball zu erobern.

Sandwich Zwei Weichbodenmatten liegen mit den glatten Seiten zueinander übereinander. Zwei oder mehr Kinder legen sich auf die untere Matte (die Hände liegen neben dem Körper, der Kopf ist zur Seite geneigt, die Fußspitzen werden seitlich nach vorne gestreckt - eine Hand schaut etwas unter der Matte hervor). Gibt ein Kind mit der Hand ein Zeichen wird die obere Matte hochgehoben! * obere Matte sanft auf die Kinder ablegen * obere Matte auf die Kinder fallen lassen * die anderen Kinder schlagen mit ihren Händen auf die Matte * ein anderes Kind krabbelt vorsichtig über die obere Matte

Liegestützkampf

2 Kinder stützen im Liegestütz gegenüber. Beim Startsignal versuchen sich beide auf die Handfläche zu klopfen. Variante: wer kann als erster 5 Treffer erzielen.

Kanaldeckelspiel

2 Kinder stehen außerhalb von einem Reifen und Versuchen sich mit einer Hand in den „Kanaldeckel“ – Reifen zu ziehen.

Variante: Beide Kinder stehen mit einem Fuß im Reifen und versuchen das andere Kind mit dem Fuß vom „Kanaldeckel“ zu schieben.

Hockstandkampf

Zwei Kinder befinden sich im Hockstand gegenüber und versuchen sich durch gegenseitiges Stoßen und Täuschen aus dem Gleichgewicht zu bringen. Das Spiel wird noch dynamischer, wenn beide Kinder in der Hocke hüpfen müssen. Beim Fallen nicht mit Händen und Ellbogen abstützen.

Weichbodenkampf

Beim Weichbodenkampf wird ein Weichboden in die Mitte der Turnhalle auf eine Linie gestellt. – die Kinder stellen sich mit dem Rücken auf beiden Seiten zum Weichboden. Beim Startsignal versuchen alle gleichzeitig die Mannschaft auf der gegenüberliegenden Seite

wegzuschieben – Ein Punkt geht an eine Mannschaft, wenn eine bestimmte Grenze oder Linie überschritten wird.

Sandwichspiel

(Abwandlung eines Atomspiels) Alle Kinder laufen kreuz und quer durch den Raum (nach Musik). Nun nennt der Spielleiter einen Begriff aus dem Fast Food, der von den Kindern möglichst schnell umgesetzt wird. Vorher festgelegte Bezeichnungen werden dargestellt.

Varianten Bezeichnungen und Darstellung von den Kindern verändern oder erweitern lassen.

Spiele und Aufgaben

Teamspiele und gemeinsame Aufgaben

Tic Tac Toe

3 Reifen oder Markierplättchen werden in drei Dreierreihen nebeneinander aufgelegt. Es werden 2 Mannschaften gebildet, die sich je einer Reihe hinter einer bestimmten Markierung anstellen. Jede Mannschaft erhält 3 gleichfarbige Hütchen. (Jedes Team eine eigene Farbe). Die ersten drei Spieler jedes Teams erhalten je ein Hütchen. Beim Startsignal läuft der erste Spieler zum „Tic Tac Toe“ Feld und setzt ein Hütchen auf das auf das Spielfeldfeld – läuft zurück und schlägt den 2 Spieler ab. Dieser läuft wieder los und setzt das 2 Hüttchen. Dann der Dritte. Die Spieler hinter dem dritten können dann nach abschlagen nach vorlaufen und ein Hütchen versetzen.

Ziel des Spiels ist es als erste Mannschaft 3 Hüttchen in einer Reihe zu bekommen. (waagrecht, senkrecht, schräg).

Material: 9 Reifen, 3 Hütchen in einer Farbe, 3 Hütchen in anderer Farbe

Variationen: auf einen Bein springen

Heliumstick

5-7 Spieler stellen sich gegenüber auf und erhalten vom Spielleiter einen gemeinsamen Stab zwischen Daumen und Zeigefinger gelegt. Ziel des Spiels ist es, dass alle den Stab gemeinsam auf den Boden ablegen ohne dass jemand den Kontakt vom Stab verliert. Wenn ein Kontakt fehlt muss wieder von oben gestartet werden.

Material: Stäbe

Moorüberquerung

Die Spieler befinden sich mitten in einem Sumpf und müssen versuchen von hier wegzukommen. Die Gruppe bekommt eine Anzahl von Teppichfließen (ca. 5 weniger als Spieler). Die Spieler dürfen nicht ins Moor treten und müssen aufs sichere Land gelangen. Die Teppichfließen dürfen ins Moor gelegt und betreten werden. Jede Fließe, die im Moor liegt muss von einer Person berührt werden. Teppichfliesen, die im Moor liegen und nicht berührt werden, werden weggenommen.

Varianten:

- Wer ins Moor tritt wird blind, ihm werden die Augen verbunden etc.
- Wenn eine Person in den Sumpf steigt, muss erneut begonnen werden
- Alle Teilnehmer müssen in ständigem Körperkontakt bleiben

Material: Teppichfliesen (Nach Anzahl der Spieler minus 5. Mindestens jedoch 3)

Leute zu Leute

Alle Spieler laufen in der Turnhalle umher. Auf Signal des Spielleiters Bleiben alle stehen und der Spielleiter ruft. 1,2,3,4,5,..... Leute zu Leute. Die Spieler bilden möglichst schnell eine entsprechende Gruppe und dann sagt der Spielleiter z.B. 3 Hände, 2 Füße. Die gebildeten Teams haben nun die Aufgabe möglichst schnell gemeinsam diese Anzahl an Händen und Füßen einen Bodenkontakt herzustellen – nicht mehr und nicht weniger wie angegeben.

Material: keine, ev. Matten in der Turnhalle ausgelegt

Reifenkreis

Die Spieler stehen im Kreis und fassen sich an den Händen. Ein Reifen wird in die Gruppe gegeben. Dieser soll einmal im Kreis herumwandern, ohne dass sich die Spieler loslassen.

Material: 1 – 2 Reifen

Überquerung weniger Füße

Ein Team aus einer bestimmten Anzahl von Personen muss eine Strecke von A nach B überqueren
z.B.: 10 Kinder 8 Füße

Material: keine

Fesselwurm

Die Hände und Füße werden abwechselnd aneinandergebunden. Anschließend muss die Gruppe eine Strecke zurücklegen oder Hindernisse überwinden.

Material: Seile

Gordischer Knoten

Die Spielerstellen sich im Kreis auf, schließen die Augen und gehen mit vorgestreckten Armen auf die Mitte zu. Dort fassen sie mit jeder Hand je eine Hand eines anderen Spielers. Alternativ können die Spieler auch eng zusammenstehen und dann eine andere Hand suchen. Dadurch bildet sich ein wirrer Knäuel. Aufgabe ist – ohne die Hände loszulassen – durch Drüber- und Drunter steigen den Knoten so zu entwirren, dass eine (oder mehrere) geschlossene Menschenketten entstehen.

Material: keines

Fang- und Abschlagspiele

Einhaken

Partneraufstellung: einhaken. Ein Paar teilt sich in Fänger und Gejagtem. Der Gejagte hakt sich irgendwo ein, bevor er gefangen wurde; somit wird der Partner aus der zweier Gruppe der frei ist zum Jäger und der Jäger wird zum Gejagtem.

Varianten: leichter: Jäger bleibt immer der Gleiche, bis er ein Kind gefangen hat.
schwerer: Die Paaraufstellung bewegt sich frei im Raum

Material: keines

Gefängnispiel

Gespielt wird in einem Hallendrittel mit zwei Mannschaften zu je 7 (oder mehr) Spielern. Die Weichbodenmatte wird in die Hallenmitte gelegt. Eine Mannschaft, die "Gefängniswärter", postiert sich um die Matte und hat zum einen die Aufgabe, die Matte, "das Gefängnis", zu verteidigen und zum anderen die gegnerischen Spieler, die "Flüchtlinge", abzuschlagen. Die abgeschlagenen Spieler begeben sich sofort auf die Matte, in der Hoffnung, von ihren noch freien Mitspielern freigeschlagen zu werden, die ihrerseits aufpassen müssen, nicht von den Gefängniswägtern gefangengenommen zu werden.

Material: Weichboden, Mannschaftsbänder;

Inselball

Gespielt wird in der ganzen Halle. Es werden 3 Mannschaften gebildet. Jede Gruppe nimmt sich eine Turnmatte und legt sie dort ab, wo sie meint, dass es für den Spielverlauf günstig ist. Alle drei Mannschaften spielen gegeneinander. Jede Mannschaft soll sich nun die Bälle so geschickt zuwerfen, dass sie die gegnerischen Spieler abwirft. Jeder Spieler, der getroffen wurde, muss sich auf seine "Insel" zurückziehen (Turnmatte). Von hier aus kann man sich aber wieder befreien, indem man einen gegnerischen Spieler mit dem Ball abwirft. Gespielt wird solange, bis eine Mannschaft alle anderen Spieler auf die "Inseln" verbannt hat.

Material: 3 Turnmatten, Bälle

Mattencrash

Wenigsten 2 Kinder setzen sich Rücken an Rücken auf die Mattenmitte und versuchen sich gegenseitig runter zu schieben.

- es gilt nur Rücken an Rücken
- wer letzter auf der Matte ist gewinnt.
- Gewinner mehrerer Runden können wieder gegeneinander catchen.

Variation:

Alle Spieler auf die Matte schieben, schubsen, drücken sind erlaubt (kratzen, beißen, spucken, treten, Hose runterziehen, ... sind verboten). Gewinner ist der Mattenkönig

Mattentransport

Ein Kind darf sich auf den Weichboden legen. Alle Anderen heben den Weichboden hoch und transportieren das Kind von A nach B.

Variante mit 2 Teams: Staffelnbewerb

Material: 1-2 Weichböden

Schiffe versenken

Es werden je nach Gruppengröße ein oder zwei Fänger bestimmt. Alle übrigen Spieler erhalten einen Gymnastikreifen (ihr Schiff). Sie halten den Reifen parallel zum Boden um ihre Hüfte. Wirft ein Fänger den Ball durch einen Reifen, so ist das Schiff versenkt. Der Spieler bleibt stehen, legt seinen Reifen auf den Boden. Er kann durch Mitspieler erlöst werden, die ihn in ihren Reifen aufnehmen. So können bis zu vier Spieler in einem Schiff fahren. Das Spiel endet, wenn alle Schiffe versenkt sind.

Material: Reifen und Bälle

Videofeedback & Bewegungsanalyse im Sportunterricht

Warum Videofeedback

Die eigene Körperwahrnehmung ist ein wesentlicher Baustein für das umsetzen einer „optimalen“ Bewegung. Durch Videofeedback kann unmittelbar nach einer Bewegung, diese von der/dem Übenden betrachtet werden, was zu einer Verbesserung des Bewegungslernerfolges führen kann. Durch das Betrachten des Videos erhält der Sportler/die Sportlerin ein unmittelbares Feedback und kann bei der Wiederholung bzw. der darauffolgenden Bewegung direkt darauf reagieren.

- ✓ Aufzeichnung aus einem anderen Blickwinkel
- ✓ Bewegung kann mehrmals hintereinander betrachtet werden
- ✓ Unmittelbarer Vergleich von mehreren Bewegungen.
- ✓ Video kann langsamer abgespielt werden.
- ✓ Der/die Übende kann die Bewegung selbst betrachten.
- ✓ Auf Teilaspekte der Bewegung kann besonderes Augenmerk gelegt werden.
- ✓ Geschwindigkeiten, Beschleunigungen, Kräfte, Entfernungen können aus dem Video berechnet werden.



Abbildung 1: Rückenanalyse in der Sportpraxis Kirchdorf

Welche Bewegungen sind sinnvoll zu betrachten

- Komplexe Bewegungen bzw. koordinativ anspruchsvolle Bewegungen
- Repetitive Bewegungen - für Techniktraining (z.B. Schwimmen und Laufen)
- Taktische Analysen – Spielzüge und Taktik

Material:

- Videokamera
- Stativ
- ev. Linienlaser
- Laptop
- Smartphone
- Beamer oder Bildschirm zum Betrachten
- Gerade horizontale und vertikale Linien im Raum

- Klebepunkte

Datenschutz

Bei allen Videoaufzeichnungen ist auf die Datenschutzrechtlichen Bestimmungen zu achten. Eine Zustimmungserklärung für die Videoaufnahme während des Sportunterrichts ist sicherlich ratsam. Bei Minderjährigen ist die Zustimmung der Eltern erforderlich.

Beispiel Laufanalyse



Abbildung 2: Laufanalyse in der Sportpraxis Kirchdorf



Abbildung 3: Beinaufsatz Laufanalyse

- Fußaufsatz
- Abrollbewegung
- Beinachsen
- Körperhaltung
- Armhaltung
- Gesamtbild Lauf

Muster „Einwilligungserklärung zur Verwendung von Kinderfotos und Videos“

Einwilligungserklärung:

Wir Name eingeben sind damit einverstanden, dass im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit des/der Name der Einrichtung Fotos und Daten meines/unseres Kindes Name des Kindes ausschließlich kontextgebunden wie folgt verwendet werden, um die Aktivitäten der Einrichtung darzustellen (Zutreffendes bitte ankreuzen):

Vorname: ja ☐ – nein ☐

Fotos in der Gruppe: ja ☐ – nein ☐

Porträt-Fotos (Einzelfotos): ja ☐ – nein ☐

Veröffentlichung auf folgenden Internetseiten: Internetseite auf der die Veröffentlichung stattfinden soll

Videoanalyse im Sportunterricht: : ja ☐ – nein ☐

Internetseite der Name der Einrichtung : ja ☐ – nein ☐

Internetseite der Name der Gemeinde : ja ☐ – nein ☐

Soziale Medien: bspw. Facebook-Seite der Einrichtung/Gemeinde : ja ☐ – nein ☐

Zudem bin ich / sind wir damit einverstanden, dass Fotos meines / unseres Kindes im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit des / der Name der Einrichtung ausschließlich kontextgebunden in Printmedien sowie innerhalb der Einrichtung veröffentlicht werden.

Eine Verwendung der fotografischen Aufnahmen für andere als die beschriebenen Zwecke ist unzulässig.

Die Einwilligung kann jederzeit schriftlich widerrufen werden.

Ort, Datum

Ort, Datum

Unterschrift der/s Erziehungsberechtigten

Ort, Datum

Ort, Datum

Nutzungsberechtigter (Kita, Schule)

Name des Kindes sowie Geburtstag des Kindes

Name des Kindes sowie Geburtstag des Kindes

Literatur und Quellenverzeichnis

http://pluslucis.univie.ac.at/FBW0/FBW2014/Material/Wilhelm_2014_Videoanalyse_Praesentation.pdf - Präsentation von Wilhelm (2014) – Möglichkeiten der Videoanalyse von Bewegungen

Gemeinschaft fördern – Teamgeist stärken

Überall wo Menschen zusammenkommen und in Kontakt treten müssen gemeinsame Aufgaben gelöst und Rollen verteilt werden. In diesem Workshop geht es darum das Vertrauen in der Gruppe zu fördern und den Teamgeist zu stärken. Alle Aufgaben können nur gemeinsam bzw. im Team gelöst werden. Der Körperkontakt und das gegenseitige Vertrauen haben hierbei einen großen Stellenwert.

Gegensätze ziehen sich an – Gleiches zu Gleichem

Das Motto „Gegensätze ziehen sich an“, ist bei dieser Übung wichtig.

Die Teilnehmer gehen bei dieser Übung durch die Turnhalle. Der Spielleiter gibt die Anzahl der Personen, die sich zusammenfinden müssen. Nun versuchen die Personen Gegensätze in der Gruppe zu finden. Der Spielleiter fragt dann jede Gruppe nach ihren Gegensätzen.

Variante:

- Gleiche Eigenschaften finden

Material:

keines

Mattenbahn/ Teppich umdrehen

Alle Teilnehmer stehen auf dem Teppich/ der Mattenbahn der nun komplett umgedreht werden muss. Aber Vorsicht: Beim Umdrehen darf **keiner den Boden berühren** oder gar auf andere Gegenstände ausweichen.

Variante:

Mit einer Gymnastikmatte, oder einer Plane

Material:

Teppich, Plane oder Mattenbahn, Gymnastikmatte

Reifenkreis

Die Spieler stehen im Kreis und fassen sich an den Händen. Ein Reifen wird in die Gruppe gegeben. Dieser soll einmal im Kreis herumwandern, ohne dass sich die Spieler loslassen.

Material: 1 – 2 Reifen

Seilaufgabe im Kreis

Alle Teilnehmer stellen sich in einem Kreis und halten sich an einem Tau fest. Nun haben alle gemeinsam die Aufgabe, die Augen zu schließen und ein gleichseitiges Dreieck zu formen.

Varianten: Mit offenen Augen, ohne jedoch miteinander zu sprechen.

Es kann auch eine andere Form als Aufgabe geben... Rechteck, Quadrat...

Material: ein Tau oder längeres Seil

Weichbodenbühne

Alle Teilnehmer stellen sich um den Weichboden (pro Weichboden 15-25 Personen). Ein Teilnehmer darf sich in die Weichbodenmitte begeben. Auf Kommando wird der Weichboden von allen anderen gleichzeitig in die Höhe gehoben.

Varianten:

Die Person in der Mitte kann aufstehen

Die Matte wird durch die Halle getragen

Auf Kommando lassen alle gleichzeitig die erhobene Matte aus und laufen auf die Seite. (Wichtig: nur mit älteren Kindern (Bewusstes anspannen und fixieren im Bereich der Lendenwirbelsäule muss möglich sein))

Material:

Weichboden

Langbankreihe

1-2 Langbänke werden je nach Anzahl der Teilnehmer aufgestellt. Aufgabe: Alle Teilnehmer müssen sich zu Beginn auf die Bank stellen und dürfen diese nicht mehr verlassen. Der Spielleiter fordert nun die Teilnehmer auf nach einem bestimmten Kriterium auf der Langbank auszurichten. Zum Beispiel nach der Größe, Alter, Vorname, ...

Varianten:

- Mit umgedrehter Langbank
- Blind
- Die Teilnehmer dürfen nicht miteinander sprechen,

Material:

Mattenüberquerung

Die Teilnehmer werden in gleich große Teams unterteilt: Pro Team gibt es 2 Matten, die auf einer Linie an einer Hallenseite liegen. Die Teams haben nun die Aufgabe mit den Matten die Turnhalle zu überqueren. Welches Team erreicht als erstes die andere Seite.

Varianten:

Die Teilnehmer dürfen mehrere Teppichfließen verwenden => mindestens 3 weniger als Teilnehmer pro Team.

Varianten:

- Vom Team müssen ein paar Personen die Augen verbinden.
- Vom Team werden bestimmten Personen die Hände verbunden.
- Alle Teammitglieder müssen die Aufgabe innerhalb eines Kreises absolvieren.

Material:

Teppichfließen, Matten, Seile, Augenbinden und Seidentücher, Turnhalle mit 2 Linien

Heliumstick

5-7 Teilnehmer stellen sich gegenüber auf und erhalten vom Spielleiter einen gemeinsamen Stab zwischen Daumen und Zeigefinger gelegt. Ziel des Spiels ist es, dass alle den Stab gemeinsam auf den Boden ablegen ohne dass jemand den Kontakt vom Stab verliert. Wenn ein Kontakt fehlt muss wieder von oben gestartet werden.

Varianten:

Die Teilnehmer müssen die Augen verbinden

Die Teilnehmer dürfen nicht miteinander sprechen

Material:

Stäbe, Zeltstange, oÄ.