



Niedersächsisches
Kultusministerium



Kinder fördern durch Bewegung und Sport



Band **7** :

Inhaltsbereiche und
Kompetenzschwerpunkte

Peter Gaschler
Sandra Klimek
Christa Lauenstein

Kinder fördern

durch Bewegung und Sport

**Anregungen zur Förderung
motorisch und psycho-sozial auffälliger Kinder
in Schule, Verein und Kindertagesstätte**

Band 7:
**Inhaltsbereiche und
Kompetenzschwerpunkte**

Hannover 2012

Impressum

Herausgeber: Niedersächsisches Kultusministerium, vertreten durch das
Niedersächsische Landesinstitut für schulische Qualitätsentwicklung (NLQ)
Keßlerstraße 52, 31134 Hildesheim

Autoren: Peter Gaschler
 Sandra Klimek
 Christa Lauenstein

Grafische Gestaltung
der Titelseite: Grastorf Kommunikationsdesign, Timm Grastorf, www.grastorf.de

Hannover 2012

Inhalt

1	Einführung	5
2	Koordination	8
2.1	Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit	8
2.2	Räumliche Orientierungsfähigkeit	14
2.3	Gleichgewichtsfähigkeit	20
2.4	Reaktionsfähigkeit	30
2.5	Rhythmusfähigkeit	36
3	Haltung	42
4	Ausdauer	50
5	Wahrnehmung	64
5.1	Vestibuläre Wahrnehmung	64
5.2	Kinästhetische Wahrnehmung	70
5.3	Taktile Wahrnehmung	80
5.4	Visuelle Wahrnehmung	86
5.5	Auditive Wahrnehmung	92
5.6	Komplexe Wahrnehmung	98
6	Den Körper erfahren	104
7	Sich entspannen	110
8	Material erfahren	120
9	Sich wagen	128
10	Selbstständig handeln	134
11	Kontakt aufnehmen und kooperieren	142
12	Sich einfühlen	148
13	Gesamtübersicht der Praxisbeispiele	158
	Literatur	169

1 Einführung

Mit dem Anspruch der ganzheitlichen Entwicklungsförderung insbesondere von Kindern, die in ihrer Gesamtentwicklung Auffälligkeiten zeigen, bezieht sich die Buchreihe „Kinder fördern durch Bewegung und Sport“ auf psychomotorische Fördermaßnahmen, auf den schulischen Sportförder- und Sportunterricht sowie auf Bewegungsangebote in Kindertagesstätten und Vereinen. Diese Förderung über sensomotorische Lernprozesse bedingt neben besonderen Vermittlungsprinzipien, methodischen und organisatorischen Maßnahmen auch eine Auswahl geeigneter Unterrichtsinhalte. Es sind zielgruppenbezogen diejenigen Inhaltsbereiche geeignet, die eine gleichzeitige Entfaltung fachbezogener, personaler und sozialer Kompetenzen ermöglichen. Damit kann ein umfassender Beitrag zur Entwicklung, Stabilisierung und Harmonisierung der ganzen kindlichen Persönlichkeit wie auch zur Gesundheitsförderung geleistet werden.

Bedeutsame Inhaltsbereiche in diesem Kontext sind Wahrnehmung, Koordination, Haltung, Ausdauer, Körpererfahrung, Materialerfahrung, Entspannung und Wagnis. Daneben sind auch personale und soziale Kompetenzen wie „Selbstständig handeln“, „Kontakt aufnehmen und kooperieren“, „Sich einfühlen“ und „Konflikte lösen“ als Inhaltsbereiche aufzuführen. Sie können in Verbindung mit selbst gewählten Bewegungsinhalten im Mittelpunkt des Unterrichts stehen, wenn diesbezüglich ein besonderer Förderbedarf vorliegt. Personale und soziale Kompetenzen sind somit sowohl inhaltsbezogen kurzzeitig als auch prozessbezogen über einen längeren Zeitraum zu entwickeln.

Eine Orientierung des Unterrichts an Kompetenzen bedeutet zunächst, dass der Blick auf die Lernergebnisse gelenkt, das Lernen auf die Bewältigung von Anforderungen ausgerichtet und als kumulativer Prozess organisiert wird (vgl. *Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen* 2008, 114). Hiermit findet ein Perspektivwechsel vom Lehren zum Lernen, von Stoffen zu Kompetenzen statt. Ein kompetenzorientierter Unterricht zielt darauf ab, Lernumgebungen so zu arrangieren, dass sie den Lernenden eine intensive, aktive, selbst gesteuerte kooperative Auseinandersetzung mit dem Lerngegenstand erlauben (vgl. *Preckel o.J.*, 3).

Im Allgemeinen werden dabei die folgenden Kompetenzbereiche als bedeutsam angesehen. Die Sachkompetenz bzw. die inhaltsbezogenen Kompetenzen sind abhängig von den zentralen Inhalten eines Faches. Prozessbezogene Kompetenzen umfassen Fähigkeiten und Fertigkeiten, die für das Handeln im Fach und die Art zu denken wichtig sind. Diese sind zum einen fachspezifisch, zum anderen aber auch fachübergreifend. Die übergreifende Bedeutung beinhaltet den Begriff Methodenkompetenz. Ergänzt werden diese Bereiche um die personalen und sozialen Kompetenzen (vgl. *Roggatz* 2009, 13 f).

Im Bereich des Sports zeigen sich Kompetenzen vornehmlich als Bewegungshandlungen, sprechen jedoch über die körperlich-motorische Dimension hinaus immer auch Einstellungen, Emotionen, Sozialbezüge und Kognitionen mit an. Das Können (operative Basis), das Wissen (kognitive Basis) sowie die Haltungen, das Wollen (motivationale Basis), die zur Bearbeitung einer Aufgabe oder zur Lösung eines Problems notwendig sind, werden über das Medium Bewegung in einem ganzheitli-

chen Sinne verwirklicht. Die Bewegungsaufgaben sollten einen Bezug zur Bewegungswelt der Kinder haben (vgl. *Le Gouvernement ...* o.J., 4, 6; *Heidelberger Sportpädagogen* 2011, 33, 37).

Ausgehend von den festgelegten Inhaltsbereichen werden im Folgenden unter Berücksichtigung der Tatsache, dass jedem Inhaltsbereich zentrale Inhalte zuzuschreiben sind, zunächst **Kompetenzschwerpunkte** definiert. Diese bilden die zentralen Inhalte eines Inhaltsbereichs ab. Bei ihnen handelt es sich um übergeordnete, komplexe, bedeutsame Kompetenzen, die sich Schülerinnen und Schüler in einem längeren Lernprozess inhaltsbezogen aneignen.

Jeder Kompetenzschwerpunkt gliedert sich in mehrere **zentrale Kompetenzen**, die Kinder losgelöst von konkreten Bewegungsaufgaben und -anforderungen in diesem Bereich erwerben. Sie bilden die Grundlage für das Aufstellen konkreter Kompetenzerwartungen für Unterrichtsstunden oder Unterrichtseinheiten. Die **erwarteten Kompetenzen** sind messbar bzw. überprüfbar, jedoch unter Berücksichtigung der Zielgruppe nicht in einem zeitgebundenen Lernprozess zu entwickeln.

Bei ihrer Formulierung ist weiterhin zu beachten, dass ...

- keine Inputhinweise gegeben werden wie „Die Schülerinnen und Schüler absolvieren einen schülerorientierten Mehrkampf“
- Inhalte mit Operatoren (Tätigkeiten) verbunden werden
- als Grundlage dienen: Fähigkeiten, Wissen, Verstehen, Können, Handeln, Erfahrung und Motivation
- das Wort „können“ nicht verwendet wird

- verschiedene Niveaus bedacht werden, z.B.: nennen, kennen = Stufe 1, vergleichen, gegenüberstellen = Stufe 2, bewerten, beurteilen = Stufe 3 (vgl. *Wagner* 2011, 115 f).

Im Folgenden werden die verschiedenen Kompetenzen in einer Übersicht genauer erläutert, wobei Überschneidungen nicht zu vermeiden sind:

Kompetenzschwerpunkte ...

- bilden die zentralen Inhalte eines Inhaltsbereichs ab
- strukturieren einen Inhaltsbereich aus kompetenzorientierter Sicht auf oberster Ebene
- bilden inhaltsbezogen den Rahmen für Lernen durch Kompetenzerwerb
- sind grundlegend, allgemein und komplex
- beziehen sich sowohl auf fachbezogene als auch auf personale und soziale Kompetenzen
- bilden lerngruppenbezogen den Ausgangspunkt für die Planung von Unterricht.

Zentrale Kompetenzen ...

- differenzieren und präzisieren einen Kompetenzschwerpunkt bezüglich Können, Wissen und Wollen
- bilden die Vorlage für das Formulieren konkreter Kompetenzerwartungen.

Erwartete Kompetenzen ...

- spezifizieren unterrichts-, lerngruppen- und ggf. personenbezogen die zentralen Kompetenzen
- beinhalten die Fähigkeit zur Lösung einer Bewegungsaufgabe oder eines Bewegungsproblems
- sind fachbezogene, personale und soziale Kompetenzen
- verdeutlichen Können (operative Grundlage), Wissen (kognitive Grundlage) und Wollen (motivationale Grundlage)
- zeigen sich vornehmlich als Bewegungshandlungen
- geben die Niveaustufe von Kompetenzen an, die konkret erwartet werden
- sind Grundlage von Leistungsfeststellungen
- sind im Unterricht in einem differenzierten Lernprozess zu erwerben
- sind nicht in einem zeitgebundenen Lernprozess zu entwickeln
- sind unterschiedlich umfassend
- sind messbar bzw. überprüfbar
- werden in schuleigenen Arbeitsplänen sowie für Unterrichtseinheiten bzw. -stunden formuliert.

Zu den einzelnen Inhaltsbereichen werden in den folgenden Tabellen Kompetenzschwerpunkte, zentrale Kompetenzen, Erläuterungen zum Kompetenzschwerpunkt sowie kurze Beschreibungen der dazugehörigen Praxisbeispiele aufgeführt.

2 Koordination

Bewegungskoordination wird nach *Meinel* und *Schnabel* (1977, 98) definiert als „die Organisation von Bewegungsvollzügen in Abhängigkeit von einem antizipierten Ziel“. Sie wird ermöglicht durch das Zusammenwirken von Sinnesorganen, zentralem und peripherem Nervensystem sowie der Skelettmuskulatur.

Zu ihrer Erklärung existieren gegenwärtig verschiedene, in sich heterogene Betrachtungsweisen mit unterschiedlichen Strukturen und Begriffsbestimmungen. Eine weite Verbreitung haben die fähigkeitsorientierten Ansätze gefunden. Diese versuchen, die sichtbaren Bewegungsleistungen über nicht direkt beobachtbare Konstrukte zu erklären, den koordinativen Fähigkeiten (vgl. *Baur* u.a. 1994, 191-193).

Diese können nur mit vielen verschiedenen sowie koordinativ anspruchsvollen Bewegungsaufgaben entwickelt werden. Koordinativ anspruchsvoll sind neue, ungewohnte und schwierige Übungen oder einfache Bewegungshandlungen, die durch Variation und Kombination erschwert werden (vgl. *Hirtz* 1985, 73).

Die wichtigste Methode zur Ausbildung und Vervollkommnung der koordinativen Fähigkeiten ist die zielgerichtete Variation des Übens, d.h. die Variation der Bewegungsausführung und die Variation der Übungsbedingungen. Durch viele verschiedene und wechselnde Ausführungen und Bedingungen werden die Verallgemeinerung bestimmter Steuerungs- und Regelungsprozesse gefördert (Fähigkeitsentwicklung) und Bewegungserfahrungen erweitert. Das Üben unter gleichbleibenden oder sogar erleichterten Bedingungen kann die koordinativen Fähigkeiten nicht ausbilden (vgl. *Hirtz* 1985, 79-82).

Für den Schulsport leitet *Hirtz* (1985, 33-35) aus den drei Grundfähigkeiten – motorische Lernfähigkeit, motorische Steuerungsfähigkeit und motorische Anpassungs- und Umstellungsfähigkeit (vgl. *Schnabel* 1974, 630) – fünf fundamentale koordinative Fähigkeiten ab:

- kinästhetische Differenzierungsfähigkeit
- räumliche Orientierungsfähigkeit
- Gleichgewichtsfähigkeit
- Reaktionsfähigkeit
- Rhythmusfähigkeit.

2.1 Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit

Unter der kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit sind nach *Hirtz* (1985, 33) relativ verfestigte und generalisierte Verlaufsqualitäten der Realisierung von genauen und ökonomischen Bewegungshandlungen zu verstehen. Sie entwickeln sich auf Grund einer feindifferenzierten und präzisierten Aufnahme und Verarbeitung vorwiegend kinästhetischer Informationen aus Muskeln, Sehnen und Bändern. Ihre Qualität zeigt sich somit im Grad abgestimmter Krafteinsätze, räumlich und zeitlich präziser Bewegungshandlungen sowie zweckmäßiger Muskelanspannungen und -entspannungen.

Die Entwicklung der kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit bezieht sich insbesondere auf das Handeln mit Händen und Füßen (vgl. *Gaschler* u.a. 2008a, 21 und 2012).

Inhaltsbereich: Koordination – Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit

Kompetenzschwerpunkte:

- Genau und ökonomisch mit den Händen handeln
- Genau und ökonomisch mit den Füßen handeln.

Inhaltsbereich: Koordination – Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit

Kompetenzschwerpunkt:

Genau und ökonomisch mit den Händen handeln

Zentrale Kompetenzen:

Die Kinder ...

- realisieren kontrolliert und zielgenau anspruchsvolle Anforderungen bezüglich des
 - Rollens und Führens von Bällen
 - Werfens und Fangens von Flugobjekten
 - Schlagens und Treibens von Flugobjekten mit den Händen oder mit Gegenständen
 - Prellens von Bällen
- benennen und beschreiben Bewegungsmerkmale und Aspekte, die für eine gute Qualität einer Bewegungsausführung verantwortlich sind
- bemühen sich, gute Bewegungsausführungen zu realisieren.

Erläuterungen:

Ein Erschweren einfacher Bewegungsaufgaben durch Variation wird insbesondere bezüglich der Aspekte Ziele, Geräte und Körperpositionen vorgenommen.

Praxisbeispiele:

1 Kegelbahnen	Band 1	Klasse 1 + 2	- <u>Rollen</u> : Bälle - Variationen: insbesondere Ziele, Geräte, Körperpositionen
5 Kullermäuse hüten	Band 1	Klasse 1 + 2	- <u>Rollen/Führen</u> : Stäbe, Bälle - Variationen: insbesondere Geräte, Ziele
15 Ball unter die Bank	Band 1	Klasse 2	- <u>Rollen</u> : Bälle (Spiel) - Variationen: insbesondere Ziele, Geräte
10 Reifenwechsel	Band 1	Klasse 2 - 4	- <u>Rollen</u> : Reifen - Variationen: insbesondere Geräte, Ziele
2 Wurfbuden	Band 1	Klasse 1 + 2	- <u>Werfen</u> : Bälle - Variationen: insbesondere Ziele, Geräte, Körperpositionen
16 Karton treiben	Band 1	Klasse 2	- <u>Werfen</u> : Bälle (Spiel) - Variationen: insbesondere Ziele, Geräte
17 Ball treiben	Band 1	Klasse 2	- <u>Werfen</u> : Bälle (Spiel) - Variationen: insbesondere Ziele, Geräte
11 Lagenwerfer	Band 1	Klasse 2	- <u>Werfen</u> : Sandsäckchen - Variationen: insbesondere Körperpositionen, Ziele, Geräte
1 Ufos landen	Band 6	Klasse 3 - 6	- <u>Werfen</u> : Frisbeescheiben - Variationen: insbesondere Ziele, Geräte, Körperpositionen
6 Ballon-Ping-Pong	Band 1	Klasse 2	- <u>Schlagen</u> : Luftballons - Variationen: insbesondere Geräte, Ziele, Körperpositionen
2 Partnerminigolf	Band 6	Klasse 3 - 6	- <u>Schlagen</u> : Plastikhockeyschläger, Tennisbälle - Variationen: insbesondere Geräte, Ziele
8 Prellbälle	Band 1	Klasse 2	- <u>Prellen</u> : Bälle - Variationen: insbesondere Geräte
12 Prellteufelchen	Band 1	Klasse 2	- <u>Prellen</u> : Bälle - Variationen: insbesondere Körperpositionen
4 Auf den Punkt geprellt	Band 1	Klasse 3 + 4	- <u>Prellen</u> : Bälle - Variationen: insbesondere Ziele

Inhaltsbereich: Koordination – Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit

Kompetenzschwerpunkt:

Genau und ökonomisch mit den Füßen handeln

Zentrale Kompetenzen:

Die Kinder ...

- realisieren kontrolliert und zielgenau anspruchsvolle Anforderungen bezüglich des
 - Hüpfens und Springens
 - Schießens und Führens von Bällen
- benennen und beschreiben Bewegungsmerkmale und Aspekte, die für eine gute Qualität einer Bewegungsausführung verantwortlich sind
- bemühen sich, gute Bewegungsausführungen zu realisieren.

Erläuterungen:

Ein Erschweren einfacher Bewegungsaufgaben durch Variation wird insbesondere bezüglich der Aspekte Ziele, Geräte und Körperpositionen vorgenommen.

Praxisbeispiele:

3 Von Eisscholle zu Eisscholle springen	Band 1	Klasse 1 + 2	<ul style="list-style-type: none">- <u>Hüpfen/Springen</u>: in einer Reifenbahn- Variationen: insbesondere Ziele
13 Im Schneckenhaus springen	Band 1	Klasse 1 + 2	<ul style="list-style-type: none">- <u>Hüpfen/Springen</u>: Sprungkästen (Spiel)- Variationen: insbesondere Ziele
14 Gummitwisten	Band 1	Klasse 1 + 2	<ul style="list-style-type: none">- <u>Hüpfen/Springen</u>: Gummitwist (Spiel)- Variationen: insbesondere Körperpositionen
7 Hindernissprünge	Band 1	Klasse 2	<ul style="list-style-type: none">- <u>Hüpfen/Springen</u>: über Geräte- Variationen: insbesondere Geräte, Ziele
9 Punktlandung	Band 1	Klasse 3 + 4	<ul style="list-style-type: none">- <u>Hüpfen/Springen</u>: von Geräten herunter- Variationen: insbesondere Geräte, Ziele
18 Balldiebe	Band 1	Klasse 3 + 4	<ul style="list-style-type: none">- <u>Schießen</u>: Bälle (Spiel)- Variationen: ohne Schwerpunkt

2.2 Räumliche Orientierungsfähigkeit

Unter der räumlichen Orientierungsfähigkeit sind nach *Hirtz* (1985, 34) relativ verfestigte und generalisierte Verlaufsqualitäten der Bestimmung und zieladäquaten Veränderung der Lage und Bewegung des Körpers als Ganzes im Raum zu verstehen. Sie umfasst somit die Fähigkeit, die Position des eigenen Körpers im Raum zu erkennen und die eigene Bewegungstätigkeit mit den vorgefundenen festen oder sich verändernden räumlichen Gegebenheiten abzugleichen (z.B. Beschaffenheit des Bodens, Hindernisse, Geräte, Mit- und Gegenspieler). Die Qualität der räumlichen Orientierungsfähigkeit wird bestimmt durch die Schnelligkeit des Orientierens in Verbindung mit der Präzision der Orientierungsleistung (vgl. *Hirtz* 1985, 76, 124).

Die Begriffsbestimmung von *Hirtz* (1985, 124) verdeutlicht die sehr enge Verknüpfung

- der motorischen Leistung
(raumorientierte Steuerung der ganzkörperlichen Bewegung)
- mit der visuellen Wahrnehmung
(Informationsaufnahme und -verarbeitung optisch-räumlicher Signale)
- und eher kognitiven Leistungen
(räumliche Vorstellungsfähigkeit).

Die Förderung der räumlichen Orientierungsfähigkeit beinhaltet also immer auch eine Förderung der visuellen Wahrnehmung. Wird der optische Analysator eingeschränkt, erhöht sich der Einfluss der räumlichen Vorstellungsfähigkeit (vgl. *Gaschler* u.a. 2008a, 62).

Inhaltsbereich: Koordination – Räumliche Orientierungsfähigkeit

Kompetenzschwerpunkte:

- Sich schnell und präzise in unterschiedlichen Räumen orientieren
- Sich schnell und präzise zu unterschiedlichen Raumpunkten hin orientieren.

Inhaltsbereich: Koordination – Räumliche Orientierungsfähigkeit

Kompetenzschwerpunkt:

Sich schnell und präzise in unterschiedlichen Räumen orientieren

Zentrale Kompetenzen:

Die Kinder ...

- realisieren schnell, dynamisch, sicher und kontrolliert anspruchsvolle Anforderungen bezüglich des Orientierens in verschiedenen Räumen,
 - auch gemeinsam mit anderen
 - auch mit einem Gerät
- benennen und beschreiben Bewegungsmerkmale und Aspekte, die für eine gute Qualität einer Bewegungsausführung verantwortlich sind.

Erläuterungen:

Ein Erschweren einfacher Bewegungsaufgaben durch Variation wird insbesondere bezüglich der Aspekte Räume und Raumpunkte vorgenommen.

Praxisbeispiele:

19 Im Ameisenhaufen	Band 1	Klasse 1 + 2	<ul style="list-style-type: none">- um und über Matten in unterschiedlicher Anordnung laufen- Variationen: insbesondere Räume, Raumpunkte
20 Seifenblasen auf der Reise	Band 1	Klasse 1 + 2	<ul style="list-style-type: none">- einen Luftballon in einem Bewegungsraum mit Geräten treiben- Variationen: insbesondere Räume, Raumpunkte
21 In der Rollbrettstadt	Band 1	Klasse 1 + 2	<ul style="list-style-type: none">- mit einem Rollbrett ohne Gerätekontakte durch einen Parcours fahren- Variationen: insbesondere Räume, Raumpunkte
22 Flucht durch den Hallenwald	Band 1	Klasse 1 + 2	<ul style="list-style-type: none">- mehrere Gerätebahnen gehend absolvieren- Variationen: insbesondere Räume
23 Orientierungsprellen	Band 1	Klasse 3 + 4	<ul style="list-style-type: none">- mehrere Gerätebahnen gehend absolvieren und dabei einen Ball prellen- Variationen: insbesondere Räume
29 Drei macht frei	Band 1	Klasse 2	<ul style="list-style-type: none">- Fangspiel mit Anforderungen bezüglich der Orientierung im Raum (Spiel)- Variationen: ohne Schwerpunkt
31 Das heiÙe Eisen	Band 1	Klasse 3 + 4	<ul style="list-style-type: none">- Fangspiel mit Anforderungen bezüglich der Orientierung im Raum (Spiel)- Variationen: ohne Schwerpunkt
30 Burgwächter	Band 1	Klasse 3 + 4	<ul style="list-style-type: none">- Abwurfspiel mit Anforderungen bezüglich der Orientierung um eine „Burg“ (Spiel)- Variationen: ohne Schwerpunkt
32 Bewegliches Tor	Band 1	Klasse 3 + 4	<ul style="list-style-type: none">- Zuspiel eines Balles innerhalb einer Gruppe mit Anforderungen bezüglich der Orientierung im Raum (Spiel)- Variationen: ohne Schwerpunkt

Inhaltsbereich: Koordination – Räumliche Orientierungsfähigkeit

Kompetenzschwerpunkt:

Sich schnell und präzise zu unterschiedlichen Raumpunkten hin orientieren

Zentrale Kompetenzen:

Die Kinder ...

- realisieren schnell und zielgenau anspruchsvolle Anforderungen bezüglich des Orientierens zu Raumpunkten hin,
 - auch von mehreren Startpunkten aus
 - auch bei einer festgelegten Reihenfolge der Raumpunkte
 - auch mit einem Raumplan
 - auch durch Merken der Raumpunkte (aus dem Gedächtnis)
- benennen und beschreiben Bewegungsmerkmale und Aspekte, die für eine gute Qualität einer Bewegungsausführung verantwortlich sind.

Erläuterungen:

Ein Erschweren einfacher Bewegungsaufgaben durch Variation wird insbesondere bezüglich der Aspekte Raumpunkte und Räume vorgenommen.

Praxisbeispiele:

24 Märchenchaos 1	Band 1	Klasse 1 + 2	<ul style="list-style-type: none">- Kärtchen mit Märchenmotiven Posten, größeren Märchenbildern, zuordnen- Variationen: insbesondere Raumpunkte, Räume
25 Geschenke vom Weihnachtsmann	Band 1	Klasse 2	<ul style="list-style-type: none">- Kärtchen mit nummerierten Motiven insgesamt 20 Posten, markierten Reifen, zuordnen- Variationen: insbesondere Raumpunkte, Räume
3 Flug zu Planeten und Sternen	Band 6	Klasse 2	<ul style="list-style-type: none">- selbst festgelegte Posten, Bilder von Planeten und Sternen auf Teppichfliesen, anlaufen- Variationen: insbesondere Raumpunkte, Räume
26 Märchenchaos 2	Band 1	Klasse 3 + 4	<ul style="list-style-type: none">- Kärtchen mit Märchenmotiven anhand eines Raumplans Posten, markierten kleinen Kästen, zuordnen- Variationen: insbesondere Raumpunkte
27 Schneefrei für den Weihnachtsmann	Band 1	Klasse 3 + 4	<ul style="list-style-type: none">- Kärtchen anhand eines Raumplans Posten, markierten Reifen, zuordnen- Variationen: insbesondere Raumpunkte, Räume
4 In der Weihnachtsbäckerei	Band 6	Klasse 3 + 4	<ul style="list-style-type: none">- Posten, Kärtchen mit Weihnachtsgebäckmotiven in Reifen, anhand eines Raumplans anlaufen- Variationen: insbesondere Raumpunkte, Räume
28 Zwillingsslauf	Band 1	Klasse 3 + 4	<ul style="list-style-type: none">- Posten, Großgeräte mit Zahlen, nach einem Plan und aus dem Gedächtnis anlaufen- Variationen: insbesondere Raumpunkte

2.3 Gleichgewichtsfähigkeit

Unter der Gleichgewichtsfähigkeit sind nach *Hirtz* (1985, 34) relativ verfestigte und generalisierte Verlaufsqualitäten des Haltens bzw. Wiederherstellens des Körpergleichgewichts bei wechselnden Umweltbedingungen, bei der zweckmäßigen Lösung motorischer Aufgaben auf kleinen Unterstützungsflächen oder bei sehr labilen Gleichgewichtsverhältnissen zu verstehen.

Er unterscheidet vier Arten des Körpergleichgewichts (*Hirtz* 2005, 55 f):

- **Standgleichgewicht**

erhalten und wiederherstellen des Körpergleichgewichts bei Bewegungen ohne Ortsveränderung

- **Balanciergleichgewicht**

erhalten und wiederherstellen des Körpergleichgewichts bei Bewegungen mit Ortsveränderung

- **Drehgleichgewicht**

erhalten und wiederherstellen des Körpergleichgewichts bei und nach Drehbewegungen um die verschiedenen Körperachsen

- **Fluggleichgewicht**

erhalten und wiederherstellen des Körpergleichgewichts in einer stützlosen Phase.

Bei der Auswahl von Gerätearrangements und Bewegungsaufgaben kommt es darauf an, ob Kinder die Gleichgewichtssituation als individuelle Herausforderung empfinden. Stehen die Chancen zum Gelingen der Aufgabe etwa 50:50, wird nicht nur die Gleichgewichtsfähigkeit in hohem Maße gefördert. Das erfolgreiche Bewältigen von Anforderungen,

die wagnisvollen Charakter besitzen, unterstützt gerade bei entwicklungsauffälligen Kindern die Entstehung eines positiven Selbstkonzepts.

Bedeutsam sind weiterhin die folgenden didaktisch-methodischen Aspekte:

- barfuß üben
- konzentriert üben
- Hilfestellung durch Partner oder Lehrkraft nur, wenn Kinder diese einfordern (vgl. *Gaschler* u.a. 2008a, 105 f).

Inhaltsbereich: Koordination – Gleichgewichtsfähigkeit

Kompetenzschwerpunkte:

- Sicher das Standgleichgewicht halten bzw. wiederherstellen
- Sicher das Balanciergleichgewicht halten bzw. wiederherstellen
- Sicher das Drehgleichgewicht halten bzw. wiederherstellen
- Sicher das Fluggleichgewicht halten bzw. wiederherstellen.

Inhaltsbereich: Koordination – Gleichgewichtsfähigkeit

Kompetenzschwerpunkt:

Sicher das Standgleichgewicht halten bzw. wiederherstellen

Zentrale Kompetenzen:

Die Kinder ...

- realisieren sicher anspruchsvolle Anforderungen bezüglich des Standgleichgewichts, insbesondere
 - in unterschiedlichen Körperpositionen
 - auf stabilen, begrenzten und labilen Unterstützungsflächen
 - nach äußeren Störungen (vgl. *Hirtz* 2005, 55)
- benennen und beschreiben Bewegungsmerkmale und Aspekte, die für eine gute Qualität einer Bewegungsausführung verantwortlich sind.

Erläuterungen:

Ein Erschweren einfacher Bewegungsaufgaben durch Variation wird insbesondere bezüglich der Aspekte Unterstützungsflächen, Körperpositionen, Bewegungskombinationen und Gegenwirkung vorgenommen.

Praxisbeispiele:

35 Wachsfiguren	Band 1	Klasse 1 + 2	<ul style="list-style-type: none">- die Kinder stellen auf unterschiedlichen Unterstützungsflächen Figuren auf einem Bein dar- Variationen: insbesondere Unterstützungsflächen
5 Flamingoschule	Band 6	Klasse 1 + 2	<ul style="list-style-type: none">- die Kinder stehen auf unterschiedlichen Unterstützungsflächen möglichst 30 sec in verschiedenen Körperpositionen auf einem Bein- Variationen: insbesondere Körperpositionen, Unterstützungsflächen, Bewegungskombinationen
36 Artisten auf dem Sockel	Band 1	Klasse 2	<ul style="list-style-type: none">- die Kinder werfen, fangen und schlagen, auf einem Gerät stehend, verschiedene Gegenstände- Variationen: insbesondere Gegenwirkung, Unterstützungsflächen
33 Partnerwaagen	Band 1	Klasse 2 + 3	<ul style="list-style-type: none">- jeweils zwei Kinder stellen auf einer Matte Partnerwaagen dar- Variationen: insbesondere Körperpositionen, Unterstützungsflächen
34 Partnerpyramiden	Band 1	Klasse 3 + 4	<ul style="list-style-type: none">- jeweils zwei Kinder bauen auf einer Matte Partnerpyramiden auf- Variationen: insbesondere Körperpositionen
37 Linienkämpfe	Band 1	Klasse 3 + 4	<ul style="list-style-type: none">- die Kinder versuchen, im Stand auf einer Linie und die Handflächen aneinander, durch Drücken mit den Händen einen Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen- Variationen: insbesondere Gegenwirkung, Körperpositionen, Unterstützungsflächen

Inhaltsbereich: Koordination – Gleichgewichtsfähigkeit

Kompetenzschwerpunkt:

Sicher das Balanciergeleichgewicht halten bzw. wiederherstellen

Zentrale Kompetenzen:

Die Kinder ...

- realisieren sicher anspruchsvolle Anforderungen bezüglich des Balanciergeleichgewichts, insbesondere
 - in unterschiedlichen Körperpositionen
 - in Bewegungskombinationen
 - auf körperverbundenen Geräten
 - auf stabilen, begrenzten und labilen Unterstützungsflächen
 - bei Richtungs- und Geschwindigkeitswechseln (vgl. *Hirtz 2005, 55*)
- benennen und beschreiben Bewegungsmerkmale und Aspekte, die für eine gute Qualität einer Bewegungsausführung verantwortlich sind.

Erläuterungen:

Ein Erschweren einfacher Bewegungsaufgaben durch Variation wird insbesondere bezüglich der Aspekte Unterstützungsflächen, Körperpositionen und Bewegungskombinationen vorgenommen.

Praxisbeispiele:

38 Zirkusbären	Band 1	Klasse 1 + 2	<ul style="list-style-type: none">- die Kinder balancieren über eine Bank- Variationen: insbesondere Körperpositionen, Unterstützungsflächen, Bewegungskombinationen
39 In den Bergen	Band 1	Klasse 1 + 2	<ul style="list-style-type: none">- die Kinder balancieren über unterschiedliche Geräteaufbauten- Variationen: insbesondere Unterstützungsflächen, Körperpositionen, Bewegungskombinationen
41 Pedalo fahren	Band 1	Klasse 2	<ul style="list-style-type: none">- die Kinder fahren allein oder mit einem Partner mit dem Pedalo (Balanciergleichgewicht auf körperverbundenen Geräten)- Variationen: insbesondere Körperpositionen, Unterstützungsflächen, Bewegungskombinationen
40 Zirkus „Balance“	Band 1	Klasse 3 + 4	<ul style="list-style-type: none">- die Kinder balancieren über eine Bank und führen dabei unterschiedliche Aufgaben aus- Variationen: insbesondere Bewegungskombinationen, Körperpositionen, Unterstützungsflächen
42 Auf Stelzen laufen	Band 1	Klasse 3 + 4	<ul style="list-style-type: none">- die Kinder gehen auf Stelzen (Balanciergleichgewicht auf körperverbundenen Geräten)- Variationen: insbesondere Unterstützungsflächen, Bewegungskombinationen

Inhaltsbereich: Koordination – Gleichgewichtsfähigkeit

Kompetenzschwerpunkt:

Sicher das Drehgleichgewicht halten bzw. wiederherstellen

Zentrale Kompetenzen:

Die Kinder ...

- realisieren sicher anspruchsvolle Anforderungen bezüglich des Drehgleichgewichts bei und nach Drehbewegungen um die Längsachse, Breitenachse oder Tiefenachse bzw. um verschiedene Körperachsen, insbesondere
 - in unterschiedlichen Körperpositionen
 - in unterschiedlichen Tempi
 - in unterschiedliche Richtungen
 - nach äußeren Störungen (vgl. *Hirtz 2005, 55*)
- benennen und beschreiben Bewegungsmerkmale und Aspekte, die für eine gute Qualität einer Bewegungsausführung verantwortlich sind.

Erläuterungen:

Praxisbeispiele:

43 Drehschleuder	Band 1	Klasse 1 + 2	<ul style="list-style-type: none">- ein Kind wird von zwei Partnern auf unterschiedlichen Geräten gedreht- Variationen: ohne Schwerpunkt
6 Pirouetten üben	Band 6	Klasse 1 + 2	<ul style="list-style-type: none">- die Kinder drehen sich mehrere Male um die Längsachse- Variationen: insbesondere Körperpositionen, Bewegungskombinationen, Bewegungsrichtung und -tempo, Kraffteinsatz, optische Kontrolle, Gegenwirkung
44 Drehwurm	Band 1	Klasse 1 + 2	<ul style="list-style-type: none">- die Kinder drehen sich um verschiedene Körperachsen- Variationen: ohne Schwerpunkt
45 Bleib´ stur in der Spur	Band 1	Klasse 1 + 2	<ul style="list-style-type: none">- die Kinder drehen sich um verschiedene Körperachsen und erfüllen direkt nach dem Drehen eine Aufgabe zum Stand- bzw. Balanciergeleichgewicht- Variationen: ohne Schwerpunkt

Inhaltsbereich: Koordination – Gleichgewichtsfähigkeit

Kompetenzschwerpunkt:

Sicher das Fluggleichgewicht halten bzw. wiederherstellen

Zentrale Kompetenzen:

Die Kinder ...

- realisieren sicher anspruchsvolle Anforderungen bezüglich des Fluggleichgewichts während kürzerer und länger dauernder (stützloser) Flugphasen (vgl. *Hirtz 2005, 55*)
- benennen und beschreiben Bewegungsmerkmale und Aspekte, die für eine gute Qualität einer Bewegungsausführung verantwortlich sind.

Erläuterungen:

Praxisbeispiele:

46 Flummis lernen fliegen	Band 1	Klasse 3 + 4	- die Kinder führen auf dem großen Trampolin verschiedene Schlussprünge aus - Variationen: ohne Schwerpunkt
47 Grashüpfer	Band 1	Klasse 3 + 4	- die Kinder führen aus dem Minitrampolin verschiedene Schlussprünge auf eine Niedersprungmatte aus - Variationen: ohne Schwerpunkt

2.4 Reaktionsfähigkeit

Unter der Reaktionsfähigkeit sind nach *Hirtz* (1985, 34, 77) relativ verfestigte und generalisierte Verlaufsqualitäten einer schnellen und aufgabengemäßen Einleitung und Ausführung kurzzeitiger, ganzkörperlicher Bewegungshandlungen auf mehr oder weniger komplizierte Signale oder vorausgehende Bewegungshandlungen bzw. aktuelle Reizsituationen zu verstehen. Das motorische Antwortverhalten erfolgt nach akustischen, optischen und taktilen Reizen, kann einerseits festgelegt sein, andererseits aber auch situativ angemessen gestaltet werden. Die Förderung der Reaktionsfähigkeit zielt auf eine Verkürzung der Zeit zwischen Reizsetzung und motorischer Antwort (vgl. *Gaschler* u.a. 2008a, 136).

Inhaltsbereich: Koordination – Reaktionsfähigkeit

Kompetenzschwerpunkte:

- Schnell und adäquat auf Signale reagieren
- Schnell und adäquat auf vorausgehende Bewegungshandlungen bzw. aktuelle Reizsituationen reagieren.

Inhaltsbereich: Koordination – Reaktionsfähigkeit

Kompetenzschwerpunkt:

Schnell und adäquat auf Signale reagieren

Zentrale Kompetenzen:

Die Kinder ...

- realisieren mit ganzkörperlichen Bewegungshandlungen schnell und zielorientiert anspruchsvolle Anforderungen bezüglich des Reagierens auf unterschiedliche Signale, insbesondere auch in unterschiedlichen Körperpositionen
- benennen und beschreiben Bewegungsmerkmale und Aspekte, die für eine gute Qualität einer Bewegungsausführung verantwortlich sind
- bemühen sich, die Zeit zwischen Reiz und Antwort zu verkürzen.

Erläuterungen:

Ein Erschweren einfacher Bewegungsaufgaben durch Variation wird insbesondere bezüglich der Aspekte Signale und Körperpositionen vorgenommen.

Praxisbeispiele:

48 Schattenlaufen	Band 1	Klasse 1 + 2	<ul style="list-style-type: none">- die Kinder folgen direkt ihrem vorauslaufenden Partner- Signalgebung: <u>optische Reize</u>- Variationen: insbesondere Signale
49 Im Seilkreisel	Band 1	Klasse 1 + 2	<ul style="list-style-type: none">- die Kinder springen über ein gedrehtes Seil- Signalgebung: <u>optische Reize</u>- Variationen: insbesondere Signale, Körperpositionen
55 Treffball	Band 1	Klasse 3 + 4	<ul style="list-style-type: none">- die Kinder weichen einem geworfenen Ball aus (Spiel)- Signalgebung: <u>optische Reize</u>- Variationen: ohne Schwerpunkt
50 Fängst du mich, fang ich dich	Band 1	Klasse 1 + 2	<ul style="list-style-type: none">- die Kinder fangen einen Partner- Signalgebung: <u>akustische Reize</u>- Variationen: insbesondere Signale
53 Der Riese wacht auf	Band 1	Klasse 1 + 2	<ul style="list-style-type: none">- die Kinder fangen einen Partner (Spiel)- Signalgebung: <u>akustische Reize</u>- Variationen: ohne Schwerpunkt
7 Schnell verstecken	Band 6	Klasse 1 + 2	<ul style="list-style-type: none">- die Kinder verstecken sich unter einem Schwungtuch- Signalgebung: <u>akustische und optische Reize</u>- Variationen: insbesondere Signale
51 Werfen und Fangen – aber fix	Band 1	Klasse 3 + 4	<ul style="list-style-type: none">- die Kinder fangen von einem Partner geworfene Bälle- Signalgebung: <u>akustische und optische Reize</u>- Variationen: insbesondere Körperpositionen
52 Schießen und stoppen – aber fix	Band 1	Klasse 3 + 4	<ul style="list-style-type: none">- die Kinder stoppen von einem Partner geschossene Bälle- Signalgebung: <u>akustische und optische Reize</u>- Variationen: insbesondere Körperpositionen

Inhaltsbereich: Koordination – Reaktionsfähigkeit

Kompetenzschwerpunkt:

Schnell und adäquat auf vorausgehende Bewegungshandlungen bzw. aktuelle Reizsituationen reagieren

Zentrale Kompetenzen:

Die Kinder ...

- realisieren in komplexen Bewegungssituationen mit ganzkörperlichen Bewegungshandlungen schnell und zielorientiert anspruchsvolle Anforderungen bezüglich des Reagierens auf Aktionen anderer Kinder oder auf durch sie verursachte Situationen
- benennen und beschreiben Bewegungsmerkmale und Aspekte, die für eine gute Qualität einer Bewegungsausführung verantwortlich sind
- bemühen sich, die Zeit zwischen Reiz und Antwort zu verkürzen.

Erläuterungen:

- reagieren auf optische Reize in komplexen Bewegungssituationen, häufig Spielen
- die motorische Antwort wird in der Regel situativ gestaltet

Praxisbeispiele:

54 Schmuggler	Band 1	Klasse 2	<ul style="list-style-type: none">- die Kinder transportieren Bierdeckel über eine Grenze aus Matten, ohne von den Grenzwachtern gefasst zu werden (Spiel)- Signalgebung: <u>optische Reize</u>- Variationen: ohne Schwerpunkt
8 Gefährliche Schmuggeltransporte	Band 6	Klasse 3 + 4	<ul style="list-style-type: none">- die Kinder transportieren Bierdeckel, ohne von gerollten oder geworfenen Bällen getroffen zu werden (Spiel)- Signalgebung: <u>optische Reize</u>- Variationen: ohne Schwerpunkt
56 Fünferfang	Band 1	Klasse 3 + 4	<ul style="list-style-type: none">- die Kinder versuchen in kleinen Gruppen durch Zuwerfen und Fangen eines Balls innerhalb der Gruppe, möglichst viele Punkte zu erzielen (Spiel)- Signalgebung: <u>optische Reize</u>- Variationen: ohne Schwerpunkt

2.5 Rhythmusfähigkeit

Unter der Rhythmusfähigkeit sind nach *Hirtz* (1985, 35) relativ verfestigte und generalisierte Verlaufsqualitäten des Erfassens, Speicherns und Darstellens einer vorgegebenen bzw. im Bewegungsablauf enthaltenen zeitlich-dynamischen Gliederung zu verstehen. Sie stellt eine Leistungsvoraussetzung zur ausgeprägt rhythmischen Gestaltung von Bewegungshandlungen und zur zweckmäßigen Gliederung des Bewegungsablaufs durch Akzentsetzung dar.

Beim rhythmischen Bewegen kommt es somit darauf an, die eigene Bewegung einem vorgegebenen Rhythmus anzupassen oder den Rhythmus der eigenen Bewegung zu erfassen und beizubehalten.

Im Sport sind unter anderem folgende Rhythmusvorgaben - auch in Kombination - möglich:

- akustische: Klatschen, Klopfen, Musik
- optische: Demonstration
- optisch-kinästhetische: beim Überlaufen von Hindernissen einen eigenen Rhythmus finden und beibehalten (vgl. *Hirtz* 1985, 77, 125; *Gaschler* u.a. 2008a, 150).

Inhaltsbereich: Koordination – Rhythmusfähigkeit

Kompetenzschwerpunkte:

- Sich rhythmisch bewegen nach einem vorgegebenen Rhythmus
- Den Rhythmus der eigenen Bewegung erfassen und beibehalten.

Inhaltsbereich: Koordination – Rhythmusfähigkeit

Kompetenzschwerpunkt:

Sich rhythmisch bewegen nach einem vorgegebenen Rhythmus

Zentrale Kompetenzen:

Die Kinder ...

- realisieren rhythmisch anspruchsvolle Eigenbewegungen sowie anspruchsvolle Bewegungsformen mit Geräten nach akustischer und/oder optischer Rhythmusvorgabe
- benennen und beschreiben Bewegungsmerkmale und Aspekte, die für eine gute Qualität einer Bewegungsausführung verantwortlich sind
- bemühen sich, gute Bewegungsausführungen zu realisieren.

Erläuterungen:

Praxisbeispiele:

57 Kreistanz	Band 1	Klasse 1 + 2	<ul style="list-style-type: none">- die Kinder gehen und hüpfen rhythmisch nach Vorgabe durch Klatschen- Rhythmusvorgabe: zunächst <u>akustisch</u>, später <u>optisch und optisch-kinästhetisch</u>- Variationen: ohne Schwerpunkt
58 Geh-Lauf-Männchen	Band 1	Klasse 1 + 2	<ul style="list-style-type: none">- die Kinder gehen und laufen rhythmisch nach Vorgabe durch Klatschen oder Musik- Rhythmusvorgabe: <u>akustisch</u>- Variationen: ohne Schwerpunkt
59 Hampelmann	Band 1	Klasse 1 + 2	<ul style="list-style-type: none">- die Kinder springen den Hampelmann rhythmisch nach Vorgabe durch rhythmisches Sprechen- Rhythmusvorgabe: zunächst <u>akustisch</u>, später <u>optisch und optisch-kinästhetisch</u>- Variationen: ohne Schwerpunkt
9 Wellenmacher	Band 6	Klasse 1 + 2	<ul style="list-style-type: none">- die Kinder erzeugen mit dem Schwungtuch rhythmisch Wellen und andere Formen nach Rhythmusvorgabe durch die Lehrkraft- Rhythmusvorgabe: zunächst <u>akustisch</u>, später <u>optisch und optisch-kinästhetisch</u>- Variationen: ohne Schwerpunkt
60 Buchstabenaerobic	Band 1	Klasse 3 + 4	<ul style="list-style-type: none">- die Kinder stellen einzelne Buchstaben in einer rhythmischen Schrittfolge dar nach Rhythmusvorgabe durch die Lehrkraft- Rhythmusvorgabe: zunächst <u>akustisch und optisch</u>, später nur noch <u>optisch</u>- Variationen: ohne Schwerpunkt

Inhaltsbereich: Koordination – Rhythmusfähigkeit

Kompetenzschwerpunkt:

Den Rhythmus der eigenen Bewegung erfassen und beibehalten

Zentrale Kompetenzen:

Die Kinder ...

- realisieren rhythmisch anspruchsvolle Eigenbewegungen sowie anspruchsvolle Bewegungsformen mit Geräten ohne Rhythmusvorgabe
- benennen und beschreiben Bewegungsmerkmale und Aspekte, die für eine gute Qualität einer Bewegungsausführung verantwortlich sind
- bemühen sich, gute Bewegungsausführungen zu realisieren.

Erläuterungen:

Praxisbeispiele:

61 Skippy	Band 1	Klasse 1 + 2	<ul style="list-style-type: none">- die Kinder schwingen und überspringen rhythmisch ein Seil- Bewegung: <u>Seilspringen</u>- Variationen: ohne Schwerpunkt
62 Easy Jumper	Band 1	Klasse 3 + 4	<ul style="list-style-type: none">- die Kinder führen das Seilspringen rhythmisch aus, allein, mit einem Partner oder in der Kleingruppe- Bewegung: <u>Seilspringen</u>- Variationen: ohne Schwerpunkt
10 Kängu trifft seine Freunde	Band 6	Klasse 1 + 2	<ul style="list-style-type: none">- die Kinder springen rhythmisch in verschiedenen Sprungkästen- Bewegung: <u>Springen</u>- Variationen: ohne Schwerpunkt
11 Kängu spielt auf der Wiese	Band 6	Klasse 2	<ul style="list-style-type: none">- die Kinder springen rhythmisch über ein pendelndes oder gedrehtes Langseil- Bewegung: <u>Springen</u>- Variationen: ohne Schwerpunkt
66 Pfützen treten	Band 1	Klasse 1 + 2	<ul style="list-style-type: none">- die Kinder überlaufen rhythmisch verschiedene Reifenbahnen- Bewegung: <u>Laufen</u>- Variationen: ohne Schwerpunkt
67 Giftige Schlange	Band 1	Klasse 1 + 2	<ul style="list-style-type: none">- die Kinder überlaufen rhythmisch ein Langseil- Bewegung: <u>Laufen</u>- Variationen: ohne Schwerpunkt
68 Hürdenlauf	Band 1	Klasse 3 + 4	<ul style="list-style-type: none">- die Kinder überlaufen rhythmisch Hindernisse- Bewegung: <u>Laufen</u>- Variationen: ohne Schwerpunkt
63 Prelltakter	Band 1	Klasse 3 + 4	<ul style="list-style-type: none">- die Kinder prellen rhythmisch mit verschiedenen Bällen- Bewegung: <u>Prellen</u>- Variationen: ohne Schwerpunkt
64 Tuchjongleur	Band 1	Klasse 3 + 4	<ul style="list-style-type: none">- die Kinder jonglieren rhythmisch verschiedene Figuren mit einem Tuch und mit mehreren Tüchern- Bewegung: <u>Jonglieren</u>- Variationen: ohne Schwerpunkt
65 Balltanz	Band 1	Klasse 3 + 4	<ul style="list-style-type: none">- die Kinder schlagen rhythmisch einen Ball in die Luft oder auf den Boden, allein oder mit einem Partner- Bewegung: <u>Ballschlagen mit einem Schläger</u>- Variationen: ohne Schwerpunkt

3 Haltung

Nach *Schede* (vgl. *Dordel* 2003, 232 f) bezeichnet Haltung den Gleichgewichtszustand zwischen der Schwerkraft und den eigenen Haltekräften. Sie ist kein Zustand, sondern ein dynamischer Prozess.

Ihre Förderung ist darauf ausgerichtet, Haltungsschwächen vorzubeugen (präventive Ausrichtung), zu mindern oder zu beseitigen (kompensatorische Ausrichtung) (vgl. *Dordel* 2003; *Bockhorst, Liebisch* 1995; *Hahmann* 1992). Die Grundlage hierfür bildet die Optimierung der muskulären Situation (vgl. *Dordel* 2003, 457). Daneben beinhaltet Haltungsförderung die Entwicklung der Körperwahrnehmung und die Vermittlung von Wissen zum Phänomen Haltung. Hieraus ergeben sich drei grundlegende Aspekte der Haltungsförderung: der motorische, der wahrnehmungsorientierte und der kognitive Aspekt.

Der motorische Aspekt umfasst die kind- und zielgruppengemäße Ausbildung der motorischen Fähigkeiten Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Durch die Förderung von Kraft und Beweglichkeit kann ein ausgewogenes Verhältnis der ein Gelenk überziehenden Muskulatur erreicht werden, sie führt aber nicht zu einer Veränderung der gewohnheitsmäßigen Haltung. Das erfolgt vornehmlich über eine Förderung der Körperwahrnehmung und der Koordination. Bezüglich der Körperwahrnehmung geht es in erster Linie darum, Haltung zu erspüren, auszudrücken und bewusst einzunehmen (wahrnehmungsorientierter Aspekt; vgl. *Dordel* 2003, 457-459). Der kognitive Aspekt beinhaltet die kindgemäße Vermittlung von Wissen über das Phänomen Haltung. Das bezieht sich insbesondere auf anatomische und physiologische Grundlagen sowie auf gesundheitsbedeutsame Aspekte. In diesem Zusammenhang wer-

den auch schädliche Belastungen für den in der Entwicklung befindlichen Körper thematisiert (vgl. *Dordel* 2003, 458, 460; *Bockhorst, Liebisch* 1995, 31).

Aus präventiver Sicht ist eine vielseitige, dem Entwicklungs- und Leistungsstand der Kinder angemessene muskuläre Beanspruchung anzustreben, ergänzt mit haltungsbezogenen Körpererfahrungen sowie Kenntnissen über eine gesunde Haltung. Bei einer vielfältigen körperlichen Beanspruchung ist davon auszugehen, dass neben der Muskelkraft auch die Beweglichkeit ein ausreichendes Niveau erreicht. Auf Grund vorliegender Erkenntnisse ist der Schwerpunkt auf die Kraftentwicklung zu legen (vgl. *Dordel* 2003, 457, 594).

Wenn nach einer sorgfältigen Handlungsbeurteilung (vgl. Band 5, *Gaschler* u.a. 2011; *Dordel* 2003, 392-412; *Hahmann* 1992, 20-27) eine Haltungsschwäche festgestellt wird, sind kompensatorische Maßnahmen einzuleiten. Dabei steht bei Kindern in der Regel die Kräftigung der „Antischwerkraftmuskulatur“ im Vordergrund. Bei muskulären Verspannungen oder Verkürzungen ist auch eine gezielte Dehnung erforderlich, vorzugsweise über eine Kräftigung der Antagonisten. Gleichzeitig ist die Gelenkbeweglichkeit zu erhöhen (vgl. *Dordel* 2003, 457).

Kompetenzerwerb im Inhaltsbereich „Haltung“ basiert auf den drei beschriebenen Aspekten einer Haltungsförderung, dem motorischen, wahrnehmungsorientierten und kognitiven Aspekt, wobei die ersten beiden Aspekte Schwerpunkte der Kompetenzentwicklung bilden. Der kognitive Aspekt ist in beiden enthalten (vgl. *Gaschler* u.a. 2008b, 22 f und 2012).

Inhaltsbereich: Haltung

Kompetenzschwerpunkte:

- Turnerische und gymnastische Bewegungen sowie Bewegungen mit Geräten und Materialien unter haltungsbezogenen Gesichtspunkten anwenden
- Haltungen erspüren, ausdrücken und bewusst einnehmen sowie diese beschreiben.

Inhaltsbereich: Haltung

Kompetenzschwerpunkt:

Turnerische und gymnastische Bewegungen sowie Bewegungen mit Geräten und Materialien unter haltungsbezogenen Gesichtspunkten anwenden

Zentrale Kompetenzen:

Die Kinder ...

- realisieren turnerische Anforderungen, d.h. elementare Bewegungsformen wie krabbeln, stützen, klettern, ziehen und schlängeln wie auch gerätespezifische Bewegungsfertigkeiten wie Rolle vorwärts und Hockwende, unter Beachtung bedeutsamer gerätespezifischer und fertigungsbezogener Aspekte
- realisieren gymnastische Anforderungen, d.h. Grundformen wie gehen, laufen, hüpfen und federn, Formen mit Handgeräten wie Stab, Ball und Reifen sowie funktionelle Bewegungsformen unter Beachtung bedeutsamer Bewegungsmerkmale
- realisieren turnerische und gymnastische Anforderungen sowie Anforderungen mit Geräten und Materialien mit angemessenen Wiederholungen und mit einer guten Haltung
- unterscheiden Trainingsformen, z.B. statische und dynamische, Wirkungen von Bewegungsformen, z.B. kräftigen und dehnen, sowie die Funktionen von Muskelgruppen, z.B. beugen und strecken
- bemühen sich, mit ausreichenden Wiederholungen den eigenen Haltungsaufbau zu entwickeln
- benennen und beschreiben den Haltungsbezug von Bewegungsformen und -aufgaben.

Erläuterungen:

Maßnahmen bei Haltungsschwäche aus motorischer Sicht:

K-SM: Kräftigung Schultergürtelmuskulatur

K-RM: Kräftigung obere Rückenmuskulatur

K-BM: Kräftigung Bauchmuskulatur

K-GM: Kräftigung Gesäßmuskulatur

K-ZB: Kräftigung Zehenbeuger

K-FB: Kräftigung Fußbeuger

D-HB: Dehnung Hüftbeuger

D-RM: Dehnung untere Rückenmuskulatur

D-BM: Dehnung Brustmuskulatur

D-FS: Dehnung vordere Streckergruppe im Bereich des Unterschenkels

D-FB: Dehnung hintere Beugergruppe im Bereich des Unterschenkels

G-WS: Gelenkbeweglichkeit Wirbelsäule

G-SG: Gelenkbeweglichkeit Schultergelenke

G-HG: Gelenkbeweglichkeit Hüftgelenke

G-FG: Gelenkbeweglichkeit Zehen- und Sprunggelenke.

Praxisbeispiele:

1	Matten	Band 2	Klasse 1 - 4	- turnerische Bewegungsformen: wälzen, rollen, stützen, kriechen, schlängeln - K-SM, K-RM, K-BM, K-GM, D-RM, G-WS
2	Kleiner Kasten	Band 2	Klasse 1 - 4	- turnerische Bewegungsformen: wälzen, rollen, stützen, kriechen, schlängeln - K-SM, K-RM, K-BM, K-GM, D-RM, G-WS
3	Bank	Band 2	Klasse 1 - 4	- turnerische Bewegungsformen: wälzen, rollen, stützen, krabbeln, kriechen, schlängeln, ziehen, schieben, balancieren - K-SM, K-RM, K-BM, K-GM, K-FB, D-RM, G-WS
4	Lüneburger Stegel, Diem-Balken	Band 2	Klasse 1 - 4	- turnerische Bewegungsformen: klettern, stützen, krabbeln, kriechen, schlängeln, balancieren - K-SM, K-RM, K-BM, K-GM, K-FB, G-WS
5	Großer Kasten	Band 2	Klasse 1 - 4	- turnerische Bewegungsformen: klettern, rollen, stützen - K-SM, D-RM, G-WS
6	Bock, Pferd	Band 2	Klasse 1 - 6	- turnerische Bewegungsformen: klettern, stützen, kriechen, schlängeln - K-SM, G-WS
7	Gitterleiter, Sprossenwand	Band 2	Klasse 1 - 4	- turnerische Bewegungsformen: klettern, krabbeln, ziehen, rutschen - K-SM, G-WS
8	Taue, Ringe, Trapeze	Band 2	Klasse 1 - 4	- turnerische Bewegungsformen: schaukeln, klettern, hangeln, hängen, stützen - K-SM
9	Parallelbarren	Band 2	Klasse 1 - 4	- turnerische Bewegungsformen: klettern, hangeln, schwingen, stützen - K-SM, K-RM, K-BM, K-GM, G-WS
10	Stufenbarren	Band 2	Klasse 1 - 4	- turnerische Bewegungsformen: klettern - K-SM, G-WS
11	Reck	Band 2	Klasse 1 - 6	- turnerische Bewegungsformen: schwingen, klettern, hangeln, hängen, stützen, balancieren - K-SM, K-RM, K-BM, K-GM, K-FB, G-WS
12	Mit den HIKS über Stock und Stein	Band 6	Klasse 1 + 2	- turnerische Bewegungsformen: krabbeln, rollen, stützen, hüpfen, springen - K-SM, K-ZB, K-FB, D-RM, G-WS
13	Der Brief der kleinen Hexe	Band 6	Klasse 1 + 2	- turnerische Bewegungsformen: krabbeln, klettern, rollen, ziehen, schieben, wälzen, schaukeln - K-SM, K-RM, K-BM, K-GM

Praxisbeispiele:

14 Fitnessstunde der Vampire	Band 6	Klasse 1 + 2	- turnerische Bewegungsformen: kriechen, krabbeln, klettern, rollen, schlängeln - K-SM, D-RM, G-WS
15 Heiße Socken	Band 6	Klasse 2	- turnerische Bewegungsformen: laufen, hüpfen, springen, stützen - K-SM, K-ZB, K-FB
16 Auf Händen gehen	Band 6	Klasse 3 - 6	- turnerische Bewegungsformen: stützen - K-SM, K-RM, K-BM, K-GM
12 Hockwende an Bank und Kasten	Band 2	Klasse 1 - 4	- turnerische Bewegungsformen: Hockwende - K-SM
13 Von Zappelhandstand und Hockstütz zum Handstand	Band 2	Klasse 1 - 4	- turnerische Bewegungsformen: Handstand - K-SM, K-RM, K-BM, K-GM
14 Von der Rolle vorwärts zur Flugrolle	Band 2	Klasse 2 - 4	- turnerische Bewegungsformen: Rolle vorwärts, Flugrolle - K-SM, G-WS
17 Von der Hockwende zum Rad schlagen	Band 6	Klasse 3 - 6	- turnerische Bewegungsformen: Rad - K-SM, K-RM, K-BM, K-GM
15 Abzug vorwärts	Band 2	Klasse 2	- turnerische Bewegungsformen: Abzug - K-SM, G-WS
16 Aufschwung rückwärts	Band 2	Klasse 3 + 4	- turnerische Bewegungsformen: Aufschwung - K-SM
17 Unterschwingung	Band 2	Klasse 3 - 6	- turnerische Bewegungsformen: Unterschwingung - K-SM, K-BM, G-WS, G-SG
18 Muggelolympiade	Band 2	Klasse 3 + 4	- gymnastische Bewegungsformen - K-SM, K-RM, K-BM, K-FB, G-WS
19 Fitnessparcours	Band 2	Klasse 3 + 4	- gymnastische Bewegungsformen - K-BM, K-GM, D-HB
20 Circuittraining	Band 2	Klasse 3 + 4	- gymnastische Bewegungsformen - K-SM, K-RM, K-BM, K-GM, K-FB, D-HB
21 Gummimensch	Band 2	Klasse 3 + 4	- gymnastische Bewegungsformen - D-HB, D-RM, D-BM, D-FS, D-FB, G-WS, G-SG, G-HG
32 Winterbiathlon	Band 2	Klasse 3 + 4	- gymnastische Bewegungsformen - K-SM, K-RM, K-BM, K-GM, D-HB, G-WS, G-FG

Praxisbeispiele:

33 Eispalast	Band 2	Klasse 3 + 4	- gymnastische Bewegungsformen - K-BM, K-ZB, K-FB, D-FS, G-WS, G-FG
23 Rollbrettfahrer	Band 2	Klasse 1 + 2	- Geräte und Materialien - K-SM, K-RM, K-BM, K-FB
24 Fußkünstler	Band 2	Klasse 1 + 2	- Geräte und Materialien - K-ZB, K-FB, G-FG
25 Hausbau	Band 2	Klasse 1 + 2	- Geräte und Materialien - K-ZB, K-FB, G-FG
22 Fliesenrutscher	Band 2	Klasse 2	- Geräte und Materialien - K-SM, K-RM, K-BM, K-GM, K-FB

Inhaltsbereich: Haltung

Kompetenzschwerpunkt:

Haltungen erspüren, ausdrücken und bewusst einnehmen sowie diese beschreiben

Zentrale Kompetenzen:

Die Kinder ...

- stellen kreativ und mutig durch Veränderung von Muskelspannungen und Körperstellungen Gefühlszustände in spezifischen Haltungen dar
- nehmen bewusst eine aktive und eine entspannte Haltung (Ruhehaltung) in verschiedenen Körperbereichen ein
- verändern eine Haltung auf Anweisung bzw. korrigieren andere im Sinne des Haltungsaufbaus
- beschreiben und vergleichen charakteristische Merkmale spezifischer Haltungen.

Erläuterungen:

Umfassende Körpererfahrungen (vgl. Kp. 6) sind für die Ausbildung einer guten Haltung Voraussetzung. Die in diesem Abschnitt aufgeführten Praxisbeispiele haben mit Haltung im engeren Sinne zu tun.

Praxisbeispiele:

26 Auf dem Weg zur Bushaltestelle	Band 2	Klasse 1 + 2	- Gefühlszustände ausdrücken: fröhlich, traurig, wütend, hektisch
18 Oskar, der kleine Pinguin	Band 6	Klasse 1 + 2	- Gefühlszustände ausdrücken: fröhlich, traurig, wütend, ängstlich, aufgeregt, neugierig, misstrauisch, schüchtern, glücklich, lustig, freundlich, verliebt
27 Marionette aus Knete	Band 2	Klasse 3 + 4	- einen Partner nach Begriffen modellieren (Adjektive, Tätigkeiten, Personen, Berufe, Tiere)
28 Haltungsexperimente 1	Band 2	Klasse 3 + 4	- die Kinder üben die aktive Haltung im Bereich des Schultergürtels im Vergleich mit der Ruhehaltung
29 Haltungsexperimente 2	Band 2	Klasse 3 + 4	- die Kinder üben die aktive Haltung im Bereich des Beckengürtels im Vergleich mit der Ruhehaltung
30 Haltungsexperimente 3	Band 2	Klasse 3 + 4	- die Kinder üben verschiedene Haltungen im Bereich der Wirbelsäule (Pferdesattel, Katzenbuckel)
31 Strandspaziergang	Band 2	Klasse 3 + 4	- die Kinder üben die aktive Haltung im Stehen im Vergleich mit der Ruhehaltung

4 Ausdauer

Ausdauer ist die Fähigkeit, eine bestimmte Leistung über einen möglichst langen Zeitraum aufrechterhalten zu können (vgl. *Martin* u.a. 1991, 172 f).

Als Methoden der Ausdauerförderung werden die Dauermethoden von den Intervallmethoden unterschieden. Zu den Dauermethoden gehören nach *Harre* (1976, 156): die kontinuierliche Methode, das Fahrtspiel und die Wechselmethode. Die Intervallmethoden werden unterschieden in: Kurzzeitintervallmethode, Mittelzeitintervallmethode und Langzeitintervallmethode (vgl. *Harre* 1976, 157) bzw. extensive Intervallmethode und intensive Intervallmethode (vgl. *Letzelter* 1984, 182-184).

Insbesondere in Anlehnung an die extensive Intervallmethode bzw. Mittel- und Langzeitintervallmethode haben wir auf dieser Grundlage das „Intervallspiel“ bestimmt (vgl. *Gaschler* u.a. 2008b, 122). Es kann bezüglich des Laufens als „Fahrtspiel mit Laufunterbrechungen“ bezeichnet werden. Die Belastungsintensität ist wie in den Dauermethoden, die Belastungsphasen werden hinsichtlich des Tempos von den Kindern selbst bestimmt. Die Laufbelastung wird von Pausen unterbrochen.

Da Kinder im besonderen Maße für aerobe Belastungen geeignet sind (vgl. *Rost* 1989, 163; *Martin* 1988, 48; *Bar-Or* 1986, 12, 19; *Keul* u.a. 1982, 30, 32), sollten im Rahmen der Ausdauerförderung grundsätzlich die Dauermethoden angewendet werden, und hier insbesondere das Fahrtspiel. Auch das Intervallspiel entspricht den Voraussetzungen von Kindern.

Kinder mit einer schwach entwickelten Ausdauerleistungsfähigkeit bzw. einer geringen Bereitschaft für Ausdaueranforderungen können nur über

positive Erfahrungen langsam zum ausdauernden Bewegen motiviert werden. „Verführt“ durch interessante und sinnhafte Aufgabenstellungen, die ihre Voraussetzungen für Ausdauer berücksichtigen, erfahren sie, dass sie schon nach einer kurzen Zeit eine längere Strecke ohne Probleme laufen können. Weiterhin lernen sie, was sie tun müssen, um längere Belastungsphasen durchzuhalten. Positive Körper- und Könnenserfahrungen sowie das Gefühl, eine zunächst nicht erwartete Anforderung nun bewältigen zu können, werden zur Grundlage für neue freiwillige Anstrengungen (Ausdauer erfahren und gestalten).

Danach stellen sich Kinder gern auch höheren Leistungsanforderungen. Sie sind bemüht, individuell angestrebte Ausdauerleistungen zu erreichen. Es wird hier die Aufgabe der Lehrkraft sein, Unterricht so zu arrangieren, dass jedes Kind seinen Leistungsfortschritt erkennen und einschätzen kann (Ausdauer trainieren).

Im Bereich „Ausdauer und Koordination“ werden vornehmlich Praxisbeispiele aufgegriffen, die eine Beziehung zum Orientierungslauf oder zum Biathlon haben. Aus koordinativer Sicht stehen dabei die kinästhetische Differenzierungsfähigkeit und die räumliche Orientierungsfähigkeit im Mittelpunkt (Ausdauer und Koordination).

Ausdauerbelastungen bieten sich auch an, dass Kinder unterschiedliche sinnliche Erfahrungen und Körpererfahrungen sammeln sowie diesbezügliche Kompetenzen erwerben (Ausdauer und Wahrnehmung).

Nicht alle bekannten Spielformen entsprechen bezüglich der Ausdauerbeanspruchung den physiologischen Voraussetzungen von Kindern. Unter diesem Aspekt gilt es Spiele auszuwählen, in denen Kinder sowohl Kompetenzen bezüglich der allgemeinen und spielformbezogenen Spielfähigkeit als auch bezüglich der Gestaltung von Ausdauerbelastungen gewinnen (Ausdauer und Spielen) (vgl. *Gaschler* u.a. 2008b, 122 und 2012).

Inhaltsbereich: Ausdauer

Kompetenzschwerpunkte:

- Ausdaueranforderungen allein und in Gruppen positiv erfahren, individuell angemessen bewältigen und bewerten
- Selbstständig und freiwillig die Belastungsdauer erhöhen sowie den Leistungsfortschritt erkennen und beschreiben
- Ausdaueranforderungen in Verbindung mit Orientierungs- und Präzisionsaufgaben gestalten und reflektieren
- Bei und nach Ausdaueranforderungen den eigenen Körper und die Umwelt wahrnehmen
- Ausdaueranforderungen in Bewegungsspielen gestalten und reflektieren.

Inhaltsbereich: Ausdauer

Kompetenzschwerpunkt:

Ausdaueranforderungen allein und in Gruppen positiv erfahren, individuell angemessen bewältigen und bewerten

Zentrale Kompetenzen:

Die Kinder ...

- gestalten ihr Lauftempo so, dass sie individuelle sowie gruppenbezogene Ausdaueranforderungen ohne gehen zu müssen bewältigen
- wählen Zeiten und Strecken, auch in Absprache mit Partnern, unter Einschätzung ihres Leistungsvermögens
- bewerten eine Ausdaueranforderung bezüglich Zeit, Strecke und Tempo
- benennen und beschreiben positive Empfindungen und Erfahrungen beim Bewältigen von Ausdaueranforderungen
- bemühen sich, Ausdaueranforderungen bei individueller Gestaltungsmöglichkeit zu bewältigen.

Erläuterungen:

- Kinder mit interessanten und sinnhaften Aufgaben an Ausdaueranforderungen heranführen
- sie über positive Erfahrungen motivieren
- ihre Voraussetzungen berücksichtigen
- eine individuelle Gestaltung der Belastung ermöglichen

Praxisbeispiele:

34 Laufen und Malen	Band 2	Klasse 1 + 2	<ul style="list-style-type: none">- Runden laufen und in kurzen Pausen Motive auf einer Malvorlage anmalen (Intervallspiel)- drei Malvorlagen, bei denen ein Kind mit kurzen Unterbrechungen im Mittel etwa 10, 15 bzw. 20 Minuten läuft
19 Osterbilder laufen	Band 6	Klasse 1 + 2	<ul style="list-style-type: none">- Runden laufen und in kurzen Pausen mit Ostermotiven ein Bild erstellen (Intervallspiel)- jedes Kind läuft mit kurzen Unterbrechungen im Mittel etwa 13 Minuten
35 Schaufensterpuppe	Band 2	Klasse 1 + 2	<ul style="list-style-type: none">- Runden laufen und in kurzen Pausen ein Kind der Gruppe ankleiden (Intervallspiel)- die Zeit für einen Durchgang gibt die Lehrkraft vor
38 Ein Besuch im Zoo	Band 2	Klasse 1 + 2	<ul style="list-style-type: none">- von einer Querseite zur Mitte des Bewegungsraumes laufen, Kärtchen holen und in kurzen Pausen am Startpunkt auf einem Zooplan ablegen (Intervallspiel)- die Laufzeit hängt von der Anzahl der Zoopläne ab; bei einem Plan läuft jedes Kind mit kurzen Unterbrechungen im Mittel etwa 4:30 Minuten
39 Bingo	Band 2	Klasse 1 + 2	<ul style="list-style-type: none">- Runden laufen sowie in kurzen Pausen Bingo-Kärtchen sammeln und auf einem Plan ablegen (Intervallspiel)- die Laufzeit hängt von der Anzahl der Bingos ab; für ein Bingo läuft jedes Kind mit kurzen Unterbrechungen im Mittel etwa 5 bis 6 Minuten, um den gesamten Plan zu erfüllen ca. 9 Minuten
36 Kalenderlauf	Band 2	Klasse 1 + 2	<ul style="list-style-type: none">- im Wechsel mit einem Partner von Querseite zu Querseite des Bewegungsraumes laufen und 24 Weihnachtskalendermotive in ein Arbeitsblatt übertragen (Intervallspiel)- die Kinder laufen so lange, bis alle Motive notiert sind (Gesamtzeit etwa 13 Minuten)
37 Memory	Band 2	Klasse 1 + 2	<ul style="list-style-type: none">- im Wechsel mit einem Partner von Querseite zu Querseite des Bewegungsraumes laufen und möglichst gleiche Kartenpärchen aufdecken (Intervallspiel)- die Zeit für einen Durchgang gibt die Lehrkraft vor
20 Ein Probearbeitstag als Busfahrer	Band 6	Klasse 2 - 4	<ul style="list-style-type: none">- im Wechsel mit einem Partner über eine Hindernisstrecke laufen und sich zu unterschiedlichen Orten orientieren (Intervallspiel)- jedes Kind läuft im Mittel etwa 10 Minuten
21 Würfelglück	Band 6	Klasse 1 - 3	<ul style="list-style-type: none">- Runden laufen, in kurzen Pausen würfeln und Kärtchen ablegen (Intervallspiel)- die Zeit für einen Durchgang gibt die Lehrkraft vor
22 Paschläufe	Band 6	Klasse 3 + 4	<ul style="list-style-type: none">- Runden laufen, in kurzen Pausen würfeln und Kärtchen ablegen bzw. Punkte in ein Arbeitsblatt eintragen (Intervallspiel)- die Zeit für einen Durchgang gibt die Lehrkraft vor

Die angegebenen Zeiten sind Maximalwerte; die Aufgaben können auch vorher beendet werden.

Inhaltsbereich: Ausdauer

Kompetenzschwerpunkt:

Selbstständig und freiwillig die Belastungsdauer erhöhen sowie den Leistungsfortschritt erkennen und beschreiben

Zentrale Kompetenzen:

Die Kinder ...

- stellen sich allein, mit einem Partner oder einer Gruppe höheren Leistungsanforderungen, setzen sich realistische Ziele und sind bemüht, diese zu erreichen
- gestalten ihr Lauftempo so, dass sie Laufstrecken bzw. -zeiten mit zunehmender Länge bzw. Dauer laufend bewältigen
- beschreiben ihre Vorgehensweise und ihr Verhalten bei zunehmenden Anforderungen
- bewerten eine Dokumentation ihrer Leistungen.

Erläuterungen:

Auf der Grundlage positiver Erfahrungen sowie erster, individuell angemessener Belastungsbewältigung wird Unterricht so arrangiert, dass Kinder sich gern höheren Leistungsanforderungen stellen und sich bemühen, diese zu erfüllen.

Praxisbeispiele:

23 Maus und Elefant	Band 6	Klasse 1 + 2	<ul style="list-style-type: none">- in mehreren Durchgängen immer mehr Runden laufen und in kurzen Pausen Tierbilder anmalen (Intervallspiel)- beim ersten Arbeitsblatt läuft ein Kind im Mittel 3 (12), 4 (16), 5 (20), 6 (24) und 7 Minuten (28 Runden), beim zweiten 5 (20), 6 (24), 7 (28), 8 (32) und 9 Minuten (36 Runden)
40 Weihnachtsternlauf	Band 2	Klasse 2 - 4	<ul style="list-style-type: none">- in mehreren Durchgängen im Wechsel mit einem Partner immer mehr Runden über eine Hindernisstrecke laufen, in kurzen Pausen Weihnachtssterne einsammeln und auf ein Arbeitsblatt kleben (Intervallspiel)- vier Arbeitsblätter, bei denen ein Kind im Mittel etwa 5, 10, 15 bzw. 20 Minuten läuft
41 Laufpyramide	Band 2	Klasse 2 - 4	<ul style="list-style-type: none">- in mehreren Durchgängen immer mehr Runden laufen und in kurzen Pausen „Pyramiden Stein für Stein aufbauen“, d.h. die gelaufenen Runden auf einem Arbeitsblatt markieren (Intervallspiel)- vier Arbeitsblätter, bei denen ein Kind im Mittel etwa 8, 14, 19 bzw. 27 Minuten läuft
24 24 Stunden von Le Mans	Band 6	Klasse 3 + 4	<ul style="list-style-type: none">- in mehreren Durchgängen durch abwechselndes Laufen in einer Dreiergruppe möglichst immer mehr Runden laufen (Intervallspiel)- ein Arbeitsblatt, bei dem ein Kind in mehreren Durchgängen im Mittel 8 (50), 10 (60), 11-12 (70), 13-14 (80), 15 (90), 16-17 (100), 18-19 (110) bzw. 20 Minuten (120 Runden) läuft
42 Super-Jogger-Laufabzeichen	Band 2	Klasse 2 - 4	<ul style="list-style-type: none">- mit Läufen von einer Minute bis zu neun Minuten für die Abnahme des Laufabzeichens „Super-Jogger“ üben (Fahrtspiel)- für Bronze = 10 Minuten, Silber = 15 Minuten und Gold = 20 Minuten laufen

Inhaltsbereich: Ausdauer

Kompetenzschwerpunkt:

Ausdaueranforderungen in Verbindung mit Orientierungs- und Präzisionsaufgaben gestalten und reflektieren

Zentrale Kompetenzen:

Die Kinder ...

- gestalten eine Beanspruchung bezüglich von Ausdauer und Koordination so, dass sie in einer festgelegten Zeit möglichst oft erfolgreich handeln, z.B. möglichst viele Treffer erzielen oder Posten anlaufen
- beschreiben ihre Vorgehensweise sowie Aspekte für ein erfolgreiches Lösen der Bewegungsaufgabe.

Erläuterungen:

Ausdauer und Koordination: insbesondere auch Förderung der kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit und räumlichen Orientierungsfähigkeit.

In Abhängigkeit von den Leistungsvoraussetzungen der Lerngruppe dürfen die koordinativen Anforderungen in den Bewegungsaufgaben nicht zu schwierig sein. Ebenso darf die Ausdauerbeanspruchung nicht so hoch sein, dass die koordinativen Anteile nur noch eingeschränkt bzw. mit einem hohen Qualitätsverlust durchführbar sind.

Praxisbeispiele:

43 Dorf-Rallye	Band 2	Klasse 1 + 2	<ul style="list-style-type: none">- insbesondere auch Förderung der <u>kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit</u>- in einer Gruppe Runden laufen und in kurzen Pausen mit verschiedenen Geräten unterschiedliche Ziele treffen (Intervallspiel)- die Zeit für einen Durchgang gibt die Lehrkraft vor
44 Abräumen	Band 2	Klasse 2	<ul style="list-style-type: none">- insbesondere auch Förderung der <u>kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit</u>- mit einem Partner Runden laufen und in kurzen Pausen mit verschiedenen Geräten unterschiedliche Ziele treffen (Intervallspiel)- die Zeit für einen Durchgang gibt die Lehrkraft vor
45 Würfelbude	Band 2	Klasse 2	<ul style="list-style-type: none">- insbesondere auch Förderung der <u>kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit</u>- mit einem Partner Runden laufen und an Stationen koordinativ einfache Bewegungsaufgaben ausführen (Intervallspiel)- die Zeit für einen Durchgang gibt die Lehrkraft vor
46 Fitnessbahn	Band 2	Klasse 3 + 4	<ul style="list-style-type: none">- insbesondere auch Förderung der <u>kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit</u>- in einer Gruppe Runden laufen und an Stationen über eine Minute Fitnessaufgaben durchführen (Intervallspiel)- die Zeit für einen Durchgang gibt die Lehrkraft vor
47 Biathlon	Band 2	Klasse 3 + 4	<ul style="list-style-type: none">- insbesondere auch Förderung der <u>kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit</u>- mit einem Partner in einem Biathlon Pflicht- und Strafrunden laufen sowie an Wurfstationen mit verschiedenen Geräten unterschiedliche Ziele treffen (Intervallspiel)- die Zeit für einen Durchgang gibt die Lehrkraft vor
48 Foto-Orientierungslauf	Band 2	Klasse 2	<ul style="list-style-type: none">- insbesondere auch Förderung der <u>räumlichen Orientierungsfähigkeit</u>- auf dem Schulgelände Posten anhand von Fotos anlaufen (Intervallspiel)- die Ausdauerbelastung ist abhängig von der Anzahl der Posten und vom Abstand der Posten zur Zentrale; eine Belastungszeit von 10 bis 30 Minuten ist vorgesehen
49 Karten-Orientierungslauf	Band 2	Klasse 3 + 4	<ul style="list-style-type: none">- insbesondere auch Förderung der <u>räumlichen Orientierungsfähigkeit</u>- auf dem Schulgelände Posten anhand einfacher Karten anlaufen (Intervallspiel)- die Ausdauerbelastung ist abhängig von der Anzahl der Posten und vom Abstand der Posten zur Zentrale; eine Belastungszeit von 10 bis 30 Minuten ist vorgesehen
50 Großgeräte-Orientierungslauf	Band 2	Klasse 3 + 4	<ul style="list-style-type: none">- insbesondere auch Förderung der <u>räumlichen Orientierungsfähigkeit</u>- in der Turnhalle Posten anhand unterschiedlicher Streckenpläne anlaufen (Intervallspiel)- die Ausdauerbelastung ist abhängig von der Anzahl der Streckenpläne; sechs Pläne stehen zur Verfügung; für einen Plan benötigt ein Kind etwa 3 Minuten

Praxisbeispiele:

25 Fitness-OL-Top10

Band 6

Klasse 4 - 6

- insbesondere auch Förderung der räumlichen Orientierungsfähigkeit
- in der Turnhalle Posten anhand eines Streckenplans anlaufen und Fitnessübungen durchführen (Intervallspiel)
- die Ausdauerbelastung ist abhängig von der Anzahl der anzulaufenden Posten (Aufgabenkarten)

Inhaltsbereich: Ausdauer

Kompetenzschwerpunkt:

Bei und nach Ausdaueranforderungen den eigenen Körper und die Umwelt wahrnehmen

Zentrale Kompetenzen:

Die Kinder ...

- erkennen und beschreiben körperliche Veränderungen bei und nach Belastung im Vergleich mit dem Ruhezustand
- führen selbstständig Belastungskontrollen durch und setzen ihre Ergebnisse in Beziehung zur Belastung
- gestalten ihr Lauftempo so, dass eine intensive und differenzierte Wahrnehmung der Umwelt möglich ist
- benennen oder beschreiben wahrgenommene Ereignisse.

Erläuterungen:

Ausdauer und Wahrnehmung: beim ausdauernden Bewegen werden sinnliche Erfahrungen und Körpererfahrungen gemacht.

Praxisbeispiele:

51 Sinnesläufe	Band 2	Klasse 3 + 4	<ul style="list-style-type: none">- auch Beanspruchung der visuellen, auditiven, taktilen und olfaktorischen Wahrnehmung- mit einem Partner auf dem Schulgelände laufen, die während drei Minuten wahrgenommenen Eindrücke merken und danach auf einem Arbeitsblatt notieren (Fahrtspiel)- vier Läufe zu je drei Minuten durchführen
52 Puls messen	Band 2	Klasse 3 + 4	<ul style="list-style-type: none">- unterschiedlich lange und schnelle Läufe durchführen, den Puls bei Erholung sowie Belastung messen und die Werte in ein Arbeitsblatt eintragen (Fahrtspiel)- zwei Dauerläufe (3 und 6 min) sowie einen Sprint (108 m) durchführen

Inhaltsbereich: Ausdauer

Kompetenzschwerpunkt:

Ausdaueranforderungen in Bewegungsspielen gestalten und reflektieren

Zentrale Kompetenzen:

Die Kinder ...

- wählen unter Berücksichtigung ihres Leistungsvermögens und der Anforderungen im Spiel Belastungsintensität und -umfang so, dass sie die gesamte Spielzeit laufend bewältigen und dadurch zum Spielerfolg beitragen
- füllen verschiedene Rollen in einem Spiel mannschaftsdienlich aus und gestalten ihr spieltaktisches Verhalten in Abhängigkeit vom Spielverlauf
- spielen fair und gehen wertschätzend mit anderen, Sieg und Niederlage um
- beschreiben Vorgehensweisen und benennen gute und weniger gute Entscheidungen
- beweisen Durchhaltevermögen, Willensstärke und Frustrationstoleranz.

Erläuterungen:

Ausdauer und Spielen: Kompetenzentwicklung in beiden Bereichen.

Praxisbeispiele:

53 Auf Wildschweinjagd	Band 2	Klasse 2	<ul style="list-style-type: none">- durch ausdauerndes Laufen und geschicktes Ausweichen von geworfenen Bällen möglichst viele Punkte für die eigene Mannschaft erzielen (Fahrtspiel)- die Zeit für einen Durchgang gibt die Lehrkraft vor
54 Jagd auf Fuchs und Reh	Band 2	Klasse 3 + 4	<ul style="list-style-type: none">- durch ausdauerndes Laufen und geschicktes Ausweichen von geworfenen Bällen möglichst viele Punkte für die eigene Mannschaft erzielen (Fahrtspiel)- die Zeit für einen Durchgang gibt die Lehrkraft vor
55 Osterhase	Band 2	Klasse 3 + 4	<ul style="list-style-type: none">- durch ausdauerndes Laufen und Einsammeln von Bällen (Ostereiern) in einem Rucksack (einer Kiepe) möglichst viele Punkte für die eigene Mannschaft erzielen (Fahrtspiel)- die Zeit für einen Durchgang gibt die Lehrkraft vor
26 Vier starke Riesen	Band 6	Klasse 4 - 6	<ul style="list-style-type: none">- durch Rundenlaufen, Würfeln und Umdrehen von Spielkarten Spielsteine bis ins Ziel vorsetzen (Intervallspiel)- die Zeit für einen Durchgang gibt die Lehrkraft vor

5 Wahrnehmung

Wahrnehmung wird unterschieden in einen sensorischen und einen kognitiven Aspekt, wobei der sensorische Voraussetzung für den kognitiven ist.

Der sensorische Aspekt – die Perzeption – umfasst die Aufnahme, Umwandlung und Weiterleitung von Reizen, der kognitive – die Apperzeption – die Reizverarbeitung, z.B. das Erkennen und Benennen von Gegenständen und Einordnen dieser in ein Bezugssystem, sowie die Bedeutungsverleihung. Apperzeption unterscheidet sich von Perzeption dadurch, dass aus dem Angebot an Reizen eine Auswahl, auch aus emotionaler Sicht, der bewusstmachenden, bedeutungsvollen Reize erfolgt. Das gilt als das entscheidende Merkmal menschlicher Wahrnehmung (vgl. *Fischer* 2003, 64 f, 129).

Andere Autoren bezeichnen die Aufnahme von Umwelt- und Körperreizen über verschiedene Sinnesorgane, die Umwandlung, Reizleitung und Verschaltung über sensorische Nerven bis hin zu den sensorischen Zentren im Gehirn als objektiven Vorgang – Empfindung oder Sensorik –, das Deuten, Bewerten und damit subjektive Färben der Sinneseindrücke vor dem Hintergrund von persönlichen Erfahrungen dagegen als subjektiven – Wahrnehmung oder Perzeption – (vgl. *Dordel* 2003, 170 f; *Zimmer* 2005, 43 f; *Vogel* 1987, 7-11).

Bei Vernachlässigung unterschiedlicher begrifflicher Zuordnungen umfasst Wahrnehmung zusammenfassend den Prozess der Informationsaufnahme sowie der Weiterleitung, Koordination und Verarbeitung der Reize im Gehirn. In der Regel folgen der Wahrnehmung Reaktionen in der Motorik oder im Verhalten eines Menschen. Sie kann im Rahmen

einer Bewegungsförderung unterschieden werden in vestibuläre Wahrnehmung, kinästhetische Wahrnehmung, taktile Wahrnehmung, visuelle Wahrnehmung, auditive Wahrnehmung und komplexe Wahrnehmung (vgl. *Zimmer* 2005, 32, 58).

5.1 Vestibuläre Wahrnehmung

Vestibuläre Wahrnehmung umfasst die Lage- und Bewegungsempfindung eines Menschen über die Verarbeitung von Reizen, die durch lineare Beschleunigungen sowie Drehbeschleunigungen des Kopfes ausgelöst werden (vgl. *Ludwig* 2005, 37; *Fischer* 2003, 51; *Zimmer* 2005, 129 f).

Vestibuläre Wahrnehmungsförderung zielt bei Kindern mit motorischen und psycho-sozialen Auffälligkeiten im Rahmen einer allgemeinen motorischen Entwicklungsförderung auf eine Verbesserung der Halte- und Bewegungswahrnehmung sowie der Gleichgewichtskompetenz (vgl. *Kiphard* 1985, 19).

Sie beinhaltet Bewegungsaufgaben zur vestibulären Stimulation. Diese enthält beschleunigte translatorische oder rotatorische Bewegungen. Die Aufgaben haben einen belebenden Effekt, den Kinder mit einem intakten vestibulären System in der Regel genießen. Sie sind vorsichtig zu verwenden, wenn Kinder Unwohlsein oder Ängste äußern.

Kinder mit einem übersensiblen vestibulären Wahrnehmungssystem bedürfen der behutsamen Stimulation, also langsamer Dreh- und Linearbeschleunigungen (vgl. *Ayres* 2002, 128 f; *Kiphard* 1997, 94 f; *Gaschler* u.a. 2008c, 29).

Inhaltsbereich: Wahrnehmung – Vestibuläre Wahrnehmung

Kompetenzschwerpunkte:

- Beschleunigte geradlinige Bewegungen erfahren, bewältigen und bewerten
- Beschleunigte drehende Bewegungen erfahren, bewältigen und bewerten.

Inhaltsbereich: Wahrnehmung – Vestibuläre Wahrnehmung

Kompetenzschwerpunkt:

Beschleunigte geradlinige Bewegungen erfahren, bewältigen und bewerten

Zentrale Kompetenzen:

Die Kinder ...

- bewegen sich kontrolliert beschleunigt translatorisch so, dass es zu leichten Schwindelerregungen kommt
- bewerten leichte Schwindelerregungen positiv
- erkennen und beschreiben den Zusammenhang von Bewegung und Schwindel.

Erläuterungen:

Eine vestibuläre Stimulation findet durch geradlinige Bewegungen wie auf und ab, vor und zurück, beschleunigen und abbremsen, rutschen sowie schaukeln statt.

Praxisbeispiele:

7	Reise ins Flummiland	Band 3	Klasse 1 + 2	- Kinder werden in verschiedenen Körperpositionen auf dem großen Trampolin von der Lehrkraft mit federnden Bewegungen in Schwung versetzt - <u>auf und ab</u> bewegen
8	Kängurusprünge 1	Band 3	Klasse 1 + 2	- mit Festhalten an Geräten auf einem Minitrampolin springen - <u>auf und ab</u> bewegen
6	Hüpftiere	Band 3	Klasse 2	- mit Moonhopper, Hüpf- und Sitzbällen hüpfen - <u>auf und ab, vor und zurück</u> bewegen
11	Kängurusprünge 2	Band 3	Klasse 3 + 4	- auf direkt hintereinander stehende Minitrampoline springen - <u>auf und ab</u> bewegen
9	VO-RÜ-Fahrzeuge	Band 3	Klasse 1 + 2	- Kinder werden von Partnern auf verschiedenen beweglichen Geräten bewegt - <u>vor und zurück</u> bewegen
10	Astronautentraining 3	Band 3	Klasse 2	- ein Partner schiebt einen anderen, der auf dem Rollbrett sitzt, mit zunehmender Geschwindigkeit bis zu einer Markierung - <u>beschleunigen und abbremsen</u>
12	An Schaukeln schaukeln	Band 3	Klasse 1 + 2	- an verschiedenen Geräten im Sitzen schaukeln - <u>schaukeln</u>
13	An Lianen schaukeln	Band 3	Klasse 3 + 4	- im Langhang mit möglichst großer Amplitude schaukeln - <u>schaukeln</u>
14	In die Tiefe rutschen	Band 3	Klasse 2	- auf verschiedenen schiefen Ebenen mit viel Schwung herabrutschen - <u>rutschen</u>

Inhaltsbereich: Wahrnehmung – Vestibuläre Wahrnehmung

Kompetenzschwerpunkt:

Beschleunigte drehende Bewegungen erfahren, bewältigen und bewerten

Zentrale Kompetenzen:

Die Kinder ...

- bewegen sich kontrolliert beschleunigt rotatorisch so, dass es zu leichten Schwindelerregungen kommt
- bewerten leichte Schwindelerregungen positiv
- erkennen und beschreiben den Zusammenhang von Bewegung und Schwindel.

Erläuterungen:

Eine vestibuläre Stimulation findet durch rotatorische Bewegungen wie drehen, wälzen, rollen und schaukeln statt.

Praxisbeispiele:

1 Pirouetten drehen	Band 3	Klasse 1 + 2	- sich selbstständig in verschiedenen Positionen um die Körperlängsachse drehen - <u>drehen</u>
3 Astronautentraining 1	Band 3	Klasse 3 + 4	- einen Partner auf einem Rollbrett mit einem angebundenen Seil drehen - <u>drehen</u>
4 Astronautentraining 2	Band 3	Klasse 3 + 4	- eine Gruppe von Kindern auf Rollbrettern mit mehreren Kindern drehen - <u>drehen</u>
2 Brummwalze	Band 3	Klasse 1 + 2	- verschiedene Wälzrollen in der Ebene sowie eine schiefe Ebene herab ausführen - <u>wälzen</u>
27 Rollpark	Band 6	Klasse 2	- mehrere Rollen vorwärts nacheinander auf unterschiedlich ausgelegten Matten ausführen - <u>rollen</u>
5 Kugeln	Band 3	Klasse 3 + 4	- mehrere Rollen vorwärts nacheinander auf unterschiedlich hohen Geräten oder von Geräten herab ausführen - <u>rollen</u>
28 Achterbahnrollen	Band 6	Klasse 3 + 4	- mehrere Rollen vorwärts in Gerätebahnen ausführen - <u>rollen</u>

5.2 Kinästhetische Wahrnehmung

Kinästhetische Wahrnehmung umfasst die Lage- und Bewegungsempfindung eines Menschen, die nicht durch das Sehen vermittelt wird (vgl. *Zimmer* 2005, 119). Im Unterschied zu den „kopfausgelösten“ Reizen der vestibulären Wahrnehmung (siehe Kp. 5.1) stammen die kinästhetischen Empfindungen aus Muskeln, Sehnen, Bändern und Gelenken.

Als Grundlage einer Förderung der kinästhetischen Wahrnehmung werden folgende Qualitäten beschrieben (vgl. *Zimmer* 2005, 120 f):

- **Stellungssinn**

Wahrnehmen der Lage einzelner Körperteile und der Stellung der Gelenke zueinander

- **Spannungssinn**

Wahrnehmen des Grades der Muskelspannung als Voraussetzung für eine willentliche Beeinflussung des Spannungsgrades

- **Kraftsinn**

Abschätzen des Ausmaßes an Muskelkraft, die man aufwenden muss, um eine Bewegung auszuführen oder eine Gelenkstellung gegen einen Widerstand zu halten

- **Bewegungssinn**

Abschätzen der Richtung, Geschwindigkeit und Beschleunigung einer Bewegung.

Dabei ist gemäß der Begriffsbestimmung zu beachten, dass es sich hierbei um Empfindungen handelt, die nicht durch das Sehen vermittelt werden.

Kinästhetische Wahrnehmungsförderung zielt, wie auch die vestibuläre, auf eine Verbesserung der Haltungs- und Bewegungswahrnehmung sowie der Gleichgewichtskompetenz (vgl. *Kiphard* 1985, 19). Auf Grund der differenzierten Informationsgewinnung bestehen jedoch Unterschiede hinsichtlich der Inhalte und der methodischen Vorgehensweise (vgl. *Gaschler* u.a. 2008c, 64).

Inhaltsbereich: Wahrnehmung – Kinästhetische Wahrnehmung

Kompetenzschwerpunkte:

- Körperstellungen bestimmen
- Muskelspannungen bestimmen
- Den Krafteinsatz bei einer Bewegung bestimmen
- Richtung und Geschwindigkeit bei einer Bewegung bestimmen.

Inhaltsbereich: Wahrnehmung – Kinästhetische Wahrnehmung

Kompetenzschwerpunkt:

Körperstellungen bestimmen

Zentrale Kompetenzen:

Die Kinder ...

- erfassen visuell, taktil und auditiv Körperstellungen und nehmen mit geschlossenen Augen spezifische Körperstellungen ein
- beschreiben Körperstellungen und benennen einzelne Körperteile.

Erläuterungen:

Wahrnehmen der Lage einzelner Körperteile und der Stellung der Gelenke zueinander.

Praxisbeispiele:

15 Statuen im Park	Band 3	Klasse 1 + 2	- mit geschlossenen Augen Körperstellungen nachstellen, die zuvor ertastet wurden
16 Statuen vor dem Spiegel	Band 3	Klasse 1 + 2	- mit geschlossenen Augen Körperstellungen nachstellen, die zuvor gesehen wurden
17 Statuen-Rätsel	Band 3	Klasse 1 + 2	- mit geschlossenen Augen Körperstellungen nachstellen, die zuvor gesehen wurden
18 Statuen im Aerobic-Kurs	Band 3	Klasse 1 + 2	- mit geschlossenen Augen Körperstellungen nachstellen, die beschrieben werden

Inhaltsbereich: Wahrnehmung – Kinästhetische Wahrnehmung

Kompetenzschwerpunkt:

Muskelspannungen bestimmen

Zentrale Kompetenzen:

Die Kinder ...

- erfassen Muskelspannungen und spannen spezifische Muskeln an sowie entspannen sie mit geschlossenen Augen
- unterscheiden durch Berührung und benennen sowie beschreiben angespannte und entspannte Muskeln.

Erläuterungen:

Wahrnehmen des Grades der Muskelspannung als Voraussetzung für eine willentliche Beeinflussung des Spannungsgrades.

Praxisbeispiele:

19 Eisfiguren	Band 3	Klasse 1 + 2	- auf akustische Signale den gesamten Körper bzw. einzelne Körperteile anspannen und nach kurzer Zeit wieder entspannen
29 Anspann-Rap	Band 6	Klasse 1 + 2	- nach Benennen einzelne Körperteile anspannen und nach kurzer Zeit wieder entspannen
20 Roboter lernen laufen	Band 3	Klasse 1 + 2	- auf taktile Reize einzelne Körperteile anspannen und mit ihnen eine kurze Bewegung ausführen wie Beugen oder Strecken; nach einiger Zeit ebenfalls auf taktilen Reiz den gesamten Körper wieder entspannen
21 Roboter auf Entspannungsreise	Band 3	Klasse 1 + 2	- auf taktile Reize einzelne Körperteile anspannen und nach kurzer Zeit wieder entspannen

Inhaltsbereich: Wahrnehmung – Kinästhetische Wahrnehmung

Kompetenzschwerpunkt:

Den Krafteinsatz bei einer Bewegung bestimmen

Zentrale Kompetenzen:

Die Kinder ...

- erfassen die aufzuwendende Kraft für eine Bewegung und handeln mit geschlossenen Augen zielorientiert
- beschreiben ihre Ausführungen mit offenen und geschlossenen Augen.

Erläuterungen:

Abschätzen des Ausmaßes an Muskelkraft, die man aufwenden muss, um eine Bewegung auszuführen oder eine Gelenkstellung gegen einen Widerstand zu halten.

Praxisbeispiele:

22 Auf dem Jahrmarkt 1	Band 3	Klasse 1 + 2	- einen Chip zunächst mit offenen und dann geschlossenen Augen so dicht wie möglich vor eine Wand werfen
23 Auf dem Jahrmarkt 2	Band 3	Klasse 3 + 4	- Bälle zunächst mit offenen und dann geschlossenen Augen in Ziele rollen, werfen oder schießen
30 Fahrtraining der Maulwürfe	Band 6	Klasse 3 - 6	- ein Rollbrett aus dem Anfahren zunächst mit offenen und dann geschlossenen Augen in Ziele fahren
24 Widerstand	Band 3	Klasse 3 + 4	- einem Partner beim Drücken mit dem gesamten Körper bzw. mit einzelnen Körperteilen zunächst mit offenen und dann geschlossenen Augen so Widerstand leisten, dass das Gleichgewicht der Kräfte über einen längeren Zeitraum aufrecht erhalten werden kann

Inhaltsbereich: Wahrnehmung – Kinästhetische Wahrnehmung

Kompetenzschwerpunkt:

Richtung und Geschwindigkeit bei einer Bewegung bestimmen

Zentrale Kompetenzen:

Die Kinder ...

- erfassen die Richtung und Geschwindigkeit einer Bewegung und handeln mit geschlossenen Augen zielorientiert
- beschreiben ihre Ausführungen mit offenen und geschlossenen Augen.

Erläuterungen:

Abschätzen der Richtung, Geschwindigkeit und Beschleunigung einer Bewegung.

Praxisbeispiele:

25 Nachtwanderung	Band 3	Klasse 1 + 2	- markierte Wege zunächst mit offenen und dann geschlossenen Augen ohne Kontakt mit Begrenzungen gehen
26 Maulwürfe auf Abenteuerreise	Band 3	Klasse 1 + 2	- zunächst mit offenen und dann geschlossenen Augen auf Ziele springen
27 Schnecken turnen	Band 3	Klasse 1 + 2	- turnerische Bewegungsformen mit offenen und dann geschlossenen Augen zunächst in normalem Tempo und dann in Zeitlupe durchführen

5.3 Taktile Wahrnehmung

Taktile Wahrnehmung umfasst die Aufnahme und Verarbeitung von Informationen über Gegenstände, mit denen der Mensch über die Haut in Kontakt kommt. Dabei können folgende Reize auftreten: mechanische Berührung, Wärme und Kälte sowie Schmerz.

Weiterhin werden bezüglich der taktilen Reizaufnahme zwei Arten unterschieden:

- **Berührungswahrnehmung**

das „passive Aufnehmen“ von Reizen

- **Erkundungswahrnehmung**

das „aktive Berühren“ von Gegenständen zum Zwecke des Erkundens (vgl. *Fischer* 2003, 31; *Zimmer* 2005, 106).

Unter Berührungswahrnehmung wird das „passive Aufnehmen“ taktiler Reize verstanden. Berührungsreize werden in der Regel nicht bewusst wahrgenommen, sofern die Aufmerksamkeit nicht gezielt auf den betreffenden Körperabschnitt gerichtet ist, der berührt wird, bzw. der Reiz nicht stark genug ist, um die Aufmerksamkeit zu erregen (vgl. *Ayres* 2002, 169).

Bei der Erkundungswahrnehmung werden über „aktives Berühren“ einerseits Informationen über einen Gegenstand gewonnen, andererseits erfährt das Kind gleichzeitig aber auch, was es mit diesem tun kann. Hierfür sind kinästhetische Rückmeldungen verantwortlich (vgl. *Zimmer* 2005, 106).

Taktile Wahrnehmungsförderung zielt somit auf eine Verbesserung sowohl der Berührungswahrnehmung als auch der Erkundungswahrnehmung. Das heißt, sie beinhaltet eine Qualitätssteigerung des Spürens und Berührens über die Haut (vgl. *Gaschler* u.a. 2008c, 105).

Inhaltsbereich: Wahrnehmung – Taktile Wahrnehmung

Kompetenzschwerpunkte:

- Berührungen erspüren und bestimmen
- Durch Berühren erkunden.

Inhaltsbereich: Wahrnehmung – Taktile Wahrnehmung

Kompetenzschwerpunkt:

Berührungen erspüren und bestimmen

Zentrale Kompetenzen:

Die Kinder ...

- erspüren und identifizieren unterschiedliche Reize sowie beschreiben diese
- bewerten eine Berührung, beschreiben eigene Befindlichkeiten und respektieren die anderer Kinder
- halten Absprachen bezüglich von Tabuzonen ein.

Erläuterungen:

Berührungswahrnehmung beinhaltet das „passive Aufnehmen“ taktiler Reize. Unter Förderaspekten werden Berührungen erspürt sowie spezifiziert bezüglich von Ort, Stärke, Ausmaß, Wiederholungsfrequenz und Materialeigenschaften des berührenden Objektes.

Praxisbeispiele:

28 Wann schläft der Käfer?	Band 3	Klasse 1 + 2	- spüren, wann ein taktiler Reiz beendet ist
29 Prinzessin Marie auf dem Sand-säckchen	Band 3	Klasse 1 + 2	- beim Wälzen über eine Mattenbahn Gegenstände erspüren
30 Schlangenfamilien	Band 3	Klasse 1 + 2	- sich auf taktile Reize eines Partners hin gezielt durch den Raum bewegen
31 Waschtag	Band 3	Klasse 1 + 2	- Gegenstände erspüren und identifizieren, mit denen man berührt wird
32 Faxgerät	Band 3	Klasse 2	- Formen erspüren und identifizieren, die einem vom Partner auf ein Körperteil gemalt werden
33 Mit Muskeln morsen	Band 3	Klasse 3 + 4	- kurze und lange Druckreize erspüren und identifizieren

Daserspüren von Berührungen erfolgt mit geschlossenen Augen.

Inhaltsbereich: Wahrnehmung – Taktile Wahrnehmung

Kompetenzschwerpunkt:

Durch Berühren erkunden

Zentrale Kompetenzen:

Die Kinder ...

- identifizieren durch Tasten mit geschlossenen Augen insbesondere Gegenstände, auch Personen und Körperteile, und unterscheiden dadurch diese von anderen bzw. ordnen diese oder ordnen sie zu
- beschreiben ihre Vorgehensweise sowie charakteristische Merkmale des ertasteten Gegenstandes.

Erläuterungen:

Durch „aktives Berühren“ von Gegenständen können ertastet werden: Form, Größe, Proportionen, Oberflächenbeschaffenheit und Stoffeigenschaft.

Praxisbeispiele:

37 Formenkopierer	Band 3	Klasse 1 + 2	- eine ertastete Form mit einem Seil nachlegen - <u>Formen</u>
34 Tast-Navi	Band 3	Klasse 1 + 2	- durch Ertasten verschiedener Gegenstände eine Strecke bestimmen - <u>Gegenstände</u>
35 Tastmemory	Band 3	Klasse 1 + 2	- aus einer Gruppe von Gegenständen gleiche Paare ertasten - <u>Gegenstände</u>
36 Schwarze Schafe	Band 3	Klasse 1 + 2	- einen bestimmten Gegenstand aus einer Gruppe von ähnlichen Gegenständen ertasten - <u>Gegenstände</u>
42 Groß gegen klein	Band 3	Klasse 3 + 4	- bestimmte Bälle ertasten und mit diesen Tore erzielen - <u>Gegenstände</u>
40 Rückkehr mit Faden	Band 3	Klasse 3 + 4	- durch Ertasten von Großgeräten und Gegenständen diese richtig zuordnen - <u>Gegenstände, Großgeräte</u>
31 Schatzsuche in der Nacht	Band 6	Klasse 2	- durch Ertasten von Großgeräten sich im Raum orientieren und einen Gegenstand finden - <u>Großgeräte</u>
32 Räume entdecken	Band 6	Klasse 3 + 4	- Großgeräte in einem begrenzten Raum ertasten und anschließend in einen Lageplan einzeichnen - <u>Großgeräte</u>
38 Kettenriss	Band 3	Klasse 1 + 2	- Körperteile bei anderen Kindern ertasten - <u>Personen</u>
39 Orgelpfeifen	Band 3	Klasse 1 + 2	- Kinder durch Ertasten der Länge nach ordnen - <u>Personen</u>
41 Mumien bestimmen	Band 3	Klasse 3 + 4	- durch Ertasten Kinder identifizieren - <u>Personen</u>

Die Kinder ertasten mit geschlossenen Augen.

5.4 Visuelle Wahrnehmung

Visuelle Wahrnehmung umfasst die Fähigkeit, optische Reize aufzunehmen, zu koordinieren und zu verarbeiten bei gleichzeitiger Interpretation (vgl. *Zimmer* 2005, 69).

Bezüglich der Reizaufnahme werden zwei Arten unterschieden:

- **Zentrales oder fokales Sehen**

bezieht sich vornehmlich auf das Erkennen von Farben, Formen, Größen und Mengen

- **Peripheres Sehen**

bezieht sich insbesondere auf den Aufbau des Raumes, auf bewegte Objekte und sich bewegende Personen (vgl. *Zimmer* 2005, 68; *Vogel* 1987, 14 f).

Als Grundlage einer Förderung der visuellen Wahrnehmung werden folgende Qualitäten beschrieben (vgl. *Dordel* 2003, 537; *Zimmer* 2005, 69-72; *Kiphard* 1990, 82-87):

- **Optisches Zielverfolgen**

Bewegte Objekte oder sich bewegende Personen werden beobachtet und in Bewegung verfolgt.

- **Figur-Grund-Wahrnehmung**

Die Aufmerksamkeit wird bei einer Vielzahl an einströmenden optischen Reizen gezielt z.B. auf ein bestimmtes Objekt oder eine ausgewählte Person gerichtet.

- **Visuomotorische Koordination**

Hierbei handelt es sich um die Fähigkeit, das Sehen mit den Bewegungen des Körpers zu koordinieren. In diesem Zusammenhang wird

insbesondere von Auge-Hand-Koordination bzw. Auge-Fuß-Koordination gesprochen.

- **Wahrnehmungskonstanz**

Objekte (oder Personen) werden bei Betrachtung aus unterschiedlichen Perspektiven oder Abständen als gleiche identifiziert.

- **Form-, Farb-, Größen- und Mengenwahrnehmung**

Objekte werden bezüglich der Form, Farbe, Größe und Menge erkannt, voneinander unterschieden, geordnet und zugeordnet.

- **Wahrnehmung der Raumlage**

Die Wahrnehmung der Raumlage beinhaltet die Wahrnehmung der Raum-Lage-Beziehung eines Gegenstandes oder einer Person zum Betrachter. Die wahrnehmende Person ist der Bezugspunkt, Gegenstände oder Personen befinden sich hinter, vor, über oder seitlich von ihr.

- **Wahrnehmung räumlicher Beziehungen**

Hierbei wird vom Betrachter die Lage von mehreren Objekten und Personen zu sich sowie in Bezug zueinander wahrgenommen. Diese Fähigkeit entwickelt sich auf der einfacheren, der Raumlage-Wahrnehmung.

- **Visuelles Gedächtnis**

Hierunter wird die Fähigkeit verstanden, sich an Gesehenes erinnern zu können.

Visuelle Wahrnehmungsförderung zielt zusammenfassend auf eine Verbesserung sowohl des zentralen Sehens als auch des peripheren Sehens. Das heißt, sie bezieht sich auf das Bestimmen von Farben, Formen, Größen, Mengen, Räumen und Bewegungen (vgl. *Gaschler* u.a. 2008c, 141).

Inhaltsbereich: Wahrnehmung – Visuelle Wahrnehmung

Kompetenzschwerpunkte:

- Farbe und Gestalt bestimmen
- Raum und Bewegung bestimmen.

Inhaltsbereich: Wahrnehmung – Visuelle Wahrnehmung

Kompetenzschwerpunkt:

Farbe und Gestalt bestimmen

Zentrale Kompetenzen:

Die Kinder ...

- erkennen, unterscheiden und ordnen Gegenstände sowie Materialien auf Grund von Farbe, Form und Größe, auch aus einer Menge von Gegenständen und aus dem Gedächtnis
- benennen Farbe und Gestalt von Gegenständen sowie beschreiben Ähnlichkeiten und Unterschiede.

Erläuterungen:

Entwicklung des zentralen Sehens

Praxisbeispiele:

43 Irrgarten	Band 3	Klasse 1	<ul style="list-style-type: none">- Kärtchen richtig Motiven zuordnen- <u>Farbe, Form, Größe, Menge</u>
50 Nadel im Heuhaufen	Band 3	Klasse 1	<ul style="list-style-type: none">- bei vielen verteilten Geräten im Raum schnell ein benanntes Gerät aufsuchen- Geräte, bestimmt durch <u>Farbe, Form und Größe</u>; auch <u>Figur-Grund-Wahrnehmung</u>
44 Risiko	Band 3	Klasse 1 + 2	<ul style="list-style-type: none">- Bierdeckel richtig Reifen zuordnen- <u>Farbe, Form, Größe, Menge</u>
46 Pyramiden	Band 3	Klasse 1 + 2	<ul style="list-style-type: none">- mit Kärtchen eine Pyramide aus unterschiedlichen Motiven richtig nachlegen- <u>Farbe, Form, Größe, Menge</u>
47 Musterbuch	Band 3	Klasse 1 + 2	<ul style="list-style-type: none">- mit Kärtchen ein Muster aus unterschiedlichen Motiven richtig nachlegen- <u>Farbe, Form, Größe, Menge</u>
45 Figuren	Band 3	Klasse 2	<ul style="list-style-type: none">- Formen, die auf einer Karte gezeigt werden, mit einem Seil nachlegen- eine Form/Figur so vorlaufen, dass der Partner diese erraten kann- <u>Form</u>
34 Versteckte Schule	Band 6	Klasse 2	<ul style="list-style-type: none">- Formen auf Kärtchen merken und aus dem Gedächtnis nachzeichnen- <u>Form</u>; auch <u>visuelles Gedächtnis</u>
48 Geheime Zahlen	Band 3	Klasse 2 + 3	<ul style="list-style-type: none">- Zahlen merken und aus dem Gedächtnis die Summe ermitteln- <u>Form</u>; auch <u>visuelles Gedächtnis</u>
49 Statuen zum Leben erwecken	Band 3	Klasse 2 + 3	<ul style="list-style-type: none">- „Körperformen“ (-stellungen) auf Bildern merken und aus dem Gedächtnis nachstellen- <u>Form</u> (Körperstellung); auch <u>visuelles Gedächtnis</u>

Inhaltsbereich: Wahrnehmung – Visuelle Wahrnehmung

Kompetenzschwerpunkt:

Raum und Bewegung bestimmen

Zentrale Kompetenzen:

Die Kinder ...

- nehmen auf Anweisung oder selbstständig bestimmte Positionen im Raum ein
- handeln in einfachen Bewegungssituationen zielgerichtet unter Abschätzen räumlicher Beziehungen bei Eigenbewegung bzw. Eigen- und Fremdbewegung
- handeln in großräumigen Bewegungen kontrolliert mit Händen und Füßen
- benennen Aspekte, die beim Handeln mit Abschätzen von Raum-Lage-Beziehungen sowie räumlichen Beziehungen eine Bedeutung haben.

Erläuterungen:

Entwicklung des peripheren Sehens

Praxisbeispiele:

51 Alle sind hinter mir	Band 3	Klasse 1 + 2	<ul style="list-style-type: none">- auf Signale unterschiedliche Positionen um die Lehrkraft und an Geräten im Raum einnehmen- <u>Einnehmen bestimmter Positionen im Raum</u>
52 In der Mini-Sporthalle	Band 3	Klasse 1 + 2	<ul style="list-style-type: none">- nach einem Bild oder Modell unterschiedliche Positionen an Geräten im Raum einnehmen- <u>Einnehmen bestimmter Positionen im Raum</u>
53 Vorsicht Alarmanlage	Band 3	Klasse 2	<ul style="list-style-type: none">- sich an Stationen so bewegen, dass Geräte nicht berührt werden- <u>Abschätzen räumlicher Beziehungen bei Eigenbewegung</u>
54 Im Rollbrettdorf	Band 3	Klasse 2	<ul style="list-style-type: none">- an Stationen so mit einem Rollbrett fahren, dass Geräte nicht berührt werden- <u>Abschätzen räumlicher Beziehungen bei Eigenbewegung</u>
55 Kletten kleben an den Händen	Band 3	Klasse 1 + 2	<ul style="list-style-type: none">- Bälle und Luftballons mit den Händen in einem mit Geräten begrenzten Raum führen, treiben oder prellen- <u>Abschätzen räumlicher Beziehungen bei Eigen- und Fremdbewegung; auch visuo-motorische Koordination</u>
56 Kletten kleben an den Füßen	Band 3	Klasse 1 + 2	<ul style="list-style-type: none">- Bälle und Luftballons mit den Füßen in einem mit Geräten begrenzten Raum führen- <u>Abschätzen räumlicher Beziehungen bei Eigen- und Fremdbewegung; auch visuo-motorische Koordination</u>
35 Kuddelmuddel	Band 6	Klasse 1 + 2	<ul style="list-style-type: none">- in Laufstrecken, die andere kreuzen, ohne Zusammenstöße laufen- <u>Abschätzen räumlicher Beziehungen bei Eigen- und Fremdbewegung</u>
57 Giftige Schlange 2	Band 3	Klasse 3 + 4	<ul style="list-style-type: none">- ohne Seilberührung unter gedrehten Langseilen hindurchlaufen bzw. diese überspringen- <u>Abschätzen räumlicher Beziehungen bei Eigen- und Fremdbewegung</u>

5.5 Auditive Wahrnehmung

Auditive Wahrnehmung umfasst die Fähigkeit, akustische Reize aufzunehmen, zu koordinieren und zu verarbeiten bei gleichzeitiger Interpretation (vgl. *Zimmer* 2005, 90; *Rosenkötter* 2003, 35).

Als Grundlage einer Förderung werden nach *Zimmer* (2005, 90-92) folgende Qualitäten beschrieben:

- **Auditive Aufmerksamkeit**

Hierunter wird die Fähigkeit verstanden, sich auf Gehörtes konzentrieren zu können.

- **Auditive Figur-Grund-Wahrnehmung**

Hierbei kommt es darauf an, die Aufmerksamkeit bei einer Vielzahl an einströmenden akustischen Reizen gezielt auf einen bestimmten Reiz zu richten.

- **Auditive Lokalisation**

Hierbei handelt es sich um die Fähigkeit, einen akustischen Reiz bezüglich der Richtung einzuordnen.

- **Auditive Diskrimination**

Töne und Tongemische werden erkannt, voneinander unterschieden und richtig zugeordnet.

- **Auditive Merkfähigkeit**

Hierunter wird die Fähigkeit verstanden, sich an Gehörtes erinnern zu können.

- **Verstehen des Sinnbezuges**

Dieser Bereich umfasst das Verstehen und die inhaltliche Zuordnung von Gehörtem.

Darauf stützend zielt auditive Wahrnehmungsförderung im Rahmen von Bewegungsangeboten vornehmlich auf eine Verbesserung der auditiven Aufmerksamkeit, Unterscheidungs- und Merkfähigkeit sowie Ortung (vgl. *Gaschler* u.a. 2008c, 193).

Inhaltsbereich: Wahrnehmung – Auditive Wahrnehmung

Kompetenzschwerpunkte:

- Gehörtes bestimmen und merken
- Akustische Reize orten.

Inhaltsbereich: Wahrnehmung – Auditive Wahrnehmung

Kompetenzschwerpunkt:

Gehörtes bestimmen und merken

Zentrale Kompetenzen:

Die Kinder ...

- verhalten sich über einen bestimmten Zeitraum aufmerksam beim Hören spezifischer Geräusche
- erkennen, unterscheiden und ordnen mit geschlossenen Augen Geräusche auf Grund von Höhe, Stärke und Dauer, auch aus einer Menge an Geräuschen sowie aus dem Gedächtnis
- benennen Geräuschquellen und beschreiben Geräusche sowie Ähnlichkeiten und Unterschiede.

Erläuterungen:

Praxisbeispiele:

58 Hör gut zu	Band 3	Klasse 1	- sofort ein Zeichen geben, wenn ein Geräusch verklungen ist - <u>auditive Aufmerksamkeit</u>
59 Fußgänger zählen	Band 3	Klasse 1 + 2	- die Anzahl an Kindern (Fußgängern) zählen, die vorbeigehen - <u>auditive Aufmerksamkeit</u>
60 Geräuscheroboter	Band 3	Klasse 1 + 2	- auf bestimmte akustische Signale den Körper in verschiedene Richtungen neigen oder sich unterschiedlich fortbewegen - <u>auditive Diskrimination</u>
61 Geräuschememory	Band 3	Klasse 2	- Geräusche merken und nach einiger Zeit wiedererkennen - <u>auditive Merkfähigkeit</u>

Das Bestimmen und Merken erfolgt mit geschlossenen Augen.

Inhaltsbereich: Wahrnehmung – Auditive Wahrnehmung

Kompetenzschwerpunkt:

Akustische Reize orten

Zentrale Kompetenzen:

Die Kinder ...

- handeln mit geschlossenen Augen zielgerichtet durch genaues Abschätzen der Richtung und Entfernung von Geräuschen
- benennen Aspekte, die beim Handeln mit Abschätzen von Richtung und Entfernung von Geräuschen eine Bedeutung haben, und beschreiben ihre Vorgehensweise.

Erläuterungen:

Praxisbeispiele:

62 Der Klatsch-Geist schwebt durch die Nacht	Band 3	Klasse 1 + 2	- in die Hände klatschen, wenn ein akustischer Reiz eine bestimmte Entfernung hat - <u>Entfernung</u>
63 Entenfamilien	Band 3	Klasse 2	- auf akustische Signale durch den Raum und über oder durch Geräte gehen - <u>Richtung, Entfernung, Figur-Grund-Wahrnehmung</u>
64 Partnersuche	Band 3	Klasse 2	- einen Partner allein auf Grund von akustischen Reizen finden - <u>Richtung, Entfernung, Figur-Grund-Wahrnehmung</u>
65 Geheimnisvolle Hütten im stockdunklen Wald	Band 3	Klasse 2	- Geräusche merken und nach einiger Zeit gezielt auf diese zugehen - <u>Richtung, Merkfähigkeit</u>
66 Heulbojen	Band 3	Klasse 2	- durch den Raum gehen, ohne Kinder, die Geräusche aussenden (Heulbojen), zu berühren - <u>Richtung, Entfernung</u>
67 Der Vampir kommt	Band 3	Klasse 2	- durch den Raum gehen und Kindern (Vampiren) ausweichen, die Geräusche aussenden - <u>Richtung, Entfernung</u>
36 Gefangen in der Mausefalle	Band 6	Klasse 2	- Kinder fangen, die Geräusche aussenden - <u>Richtung, Entfernung</u>
68 Fuchs und Gänse	Band 3	Klasse 3 + 4	- Kinder fangen, die Geräusche aussenden - <u>Richtung, Entfernung</u>
69 Blindes Häuserkegeln	Band 3	Klasse 3 + 4	- einen Ball auf ein akustisches Signal zum Partner rollen - <u>Richtung</u>
37 Partner-Blinden-Biathlon-Vier	Band 6	Klasse 3 + 4	- auf akustische Signale einem Partner folgen und einen Ball auf ein Ziel rollen - <u>Richtung, Entfernung, Figur-Grund-Wahrnehmung</u>
70 Groß gegen klein 2	Band 3	Klasse 3 + 4	- Bälle ertasten und auf ein akustisches Signal in ein Tor rollen - <u>Richtung</u>
71 Torball	Band 3	Klasse 4 - 6	- einen Klingelball, der Geräusche aussendet, abfangen - <u>Richtung, Entfernung</u>

Das Orten akustischer Reize erfolgt mit geschlossenen Augen.

5.6 Komplexe Wahrnehmung

In dem Kapitel „Komplexe Wahrnehmung“ werden Praxisbeispiele aufgeführt, in denen mehrere Wahrnehmungsbereiche gleichzeitig gefordert und gefördert werden. Sie beinhalten komplexe Bewegungshandlungen, deren erfolgreiche Bewältigung ein gewisses Maß an Erfahrungen in den einzelnen Wahrnehmungsbereichen voraussetzt. Dabei wird jedes Kind in einem begrenzten Rahmen unterschiedlich wahrnehmen, das heißt, für die erfolgreiche Bewältigung einer Bewegungsaufgabe individuell die Wahrnehmungskanäle nutzen. So können auch komplexe Anforderungen gelingen, wenn einzelne Wahrnehmungsbereiche schwächer entwickelt sind, indem diese durch besser ausgebildete kompensiert werden.

Beim ersten Kompetenzschwerpunkt stehen die kinästhetische, taktile und auditive Wahrnehmung im Mittelpunkt, der zweite konzentriert sich auf die vestibuläre und kinästhetische Wahrnehmung.

Beide Wahrnehmungssysteme bilden nach *Hirtz* (2005, 70) die Grundlage der multimodalen Sensibilisierung für Gleichgewichtsprovokationen. Hierbei verschmelzen die Sinnesbereiche miteinander, wobei der Prozess des „Aus dem Gleichgewicht-Gerats“ erfüllt werden soll. Das geschieht z.B. durch Bewusstmachen kinästhetischer Empfindungen durch Ausschluss optischer Informationen oder auch durch kontrastreich differenzierte Muskeleinsätze.

Zur „Sensibilisierung“ eignen sich Bewegungssituationen, in denen Kinder deutlich wahrnehmen, wie sie aus dem Gleichgewicht kommen und was sie tun, um wieder in einen stabilen Zustand zu gelangen. Das

heißt, unter Förderaspekten sind Kinder unter Beachtung der notwendigen Sicherheitsaspekte durch geeignete Maßnahmen oder Veränderungen so aus dem stabilen Zustand zu bringen, dass sie spüren können, wie sie dieser „Provokation“ entgegenwirken. Hierzu eignen sich z.B. eine Veränderung der Unterstützungsfläche bezüglich Breite, Höhe oder Labilität, eine Verringerung der optischen Kontrolle bis hin zum völligen Augenschließen sowie ein Einwirken durch Partner oder Geräte (vgl. *Gaschler* u.a. 2008c, 233).

Inhaltsbereich: Wahrnehmung – Komplexe Wahrnehmung

Kompetenzschwerpunkte:

- Komplexe Bewegungssituationen mit geschlossenen Augen bewältigen und die eigene Wahrnehmung beschreiben
- Gleichgewichtsprovokationen spüren und angemessen darauf mit Erhalt des Gleichgewichts reagieren.

Inhaltsbereich: Wahrnehmung – Komplexe Wahrnehmung

Kompetenzschwerpunkt:

Komplexe Bewegungssituationen mit geschlossenen Augen bewältigen und die eigene Wahrnehmung beschreiben

Zentrale Kompetenzen:

Die Kinder ...

- handeln mit geschlossenen Augen zielgerichtet in komplexen Bewegungssituationen durch genaues Erfassen von Richtung und Geschwindigkeit der eigenen Bewegung, Identifizieren von Gegenständen durch Ertasten sowie Abschätzen von Richtung und Entfernung von Personen
- benennen Aspekte, die beim Handeln mit geschlossenen Augen in komplexen Bewegungssituationen eine Bedeutung haben, und beschreiben ihre Vorgehensweise.

Erläuterungen:

Mehrere Wahrnehmungsbereiche werden gleichzeitig angesprochen und zu einem sinnvollen Ganzen zusammengefügt (insbesondere Beanspruchung der kinästhetischen, taktilen und auditiven Wahrnehmung).

Praxisbeispiele:

- | | | | |
|----------------------------------|--------|--------------|--|
| 72 Ein Elefant im Porzellanladen | Band 3 | Klasse 3 + 4 | - mit geschlossenen Augen einen Geräteparcours bewältigen
- <u>kinästhetisch, taktil und auditiv</u> |
| 73 Rückkehr ohne Faden | Band 3 | Klasse 3 + 4 | - mit geschlossenen Augen in einem Raum den Ausgangspunkt wiederfinden
- <u>kinästhetisch, taktil und auditiv</u> |

Inhaltsbereich: Wahrnehmung – Komplexe Wahrnehmung

Kompetenzschwerpunkt:

Gleichgewichtsprovokationen spüren und angemessen darauf mit Erhalt des Gleichgewichts reagieren

Zentrale Kompetenzen:

Die Kinder ...

- bewältigen sicher Bewegungssituationen mit gezielten Gleichgewichtsstörungen bezüglich des Standgleichgewichts, des Balanciergleichgewichts, des Drehgleichgewichts und des Fluggleichgewichts
- beschreiben ihre Vorgehensweise sowie Empfindungen und Reaktionen bei Anforderungen an das Körpergleichgewicht mit gezielten Störungen.

Erläuterungen:

Praxisbeispiele:

74 Flamingos im Sturm	Band 3	Klasse 1 + 2	<ul style="list-style-type: none">- im Einbeinstand das Gleichgewicht bei Provokationen durch Augenschließen, Veränderung der Körperposition und Einwirkung von Geräten beibehalten bzw. wieder herstellen- <u>vestibulär und kinästhetisch; Standgleichgewicht</u>
75 Immer mehr verbiegen	Band 3	Klasse 1 + 2	<ul style="list-style-type: none">- im Stand das Gleichgewicht bei Provokationen durch Veränderung der Körperposition (Verbiegen durch einen Partner) beibehalten bzw. wieder herstellen- <u>vestibulär und kinästhetisch; Standgleichgewicht</u>
76 Bus fahren	Band 3	Klasse 1 + 2	<ul style="list-style-type: none">- im Sitzen oder Stehen auf einer umgedrehten rollenden Bank das Gleichgewicht bei Provokationen durch Augenschließen und Einwirkung durch das Gerät beibehalten bzw. wieder herstellen- <u>vestibulär und kinästhetisch; Standgleichgewicht</u>
77 Störfälle auf der Bank	Band 3	Klasse 3 + 4	<ul style="list-style-type: none">- über eine umgedrehte Bank balancieren und dabei das Gleichgewicht bei Provokationen durch Augenschließen, Veränderung der Körperposition und Einwirkung von Partner und Gerät beibehalten bzw. wieder herstellen- <u>vestibulär und kinästhetisch; Balanciergleichgewicht</u>
37 Gemeine Partner	Band 6	Klasse 3 + 4	<ul style="list-style-type: none">- über unterschiedliche Unterstützungsflächen balancieren und dabei das Gleichgewicht bei Provokationen durch Einwirkung von Partner und Gerät beibehalten bzw. wieder herstellen- <u>vestibulär und kinästhetisch; Balanciergleichgewicht</u>
38 Das dunkle Quadrat	Band 6	Klasse 3 + 4	<ul style="list-style-type: none">- über mehrere Geräte balancieren und dabei das Gleichgewicht bei Provokationen durch Augenschließen und Veränderung der Unterstützungsfläche beibehalten bzw. wieder herstellen- <u>vestibulär und kinästhetisch; Balanciergleichgewicht</u>
78 Wackelnde Pirouetten	Band 3	Klasse 1 + 2	<ul style="list-style-type: none">- beim Drehen im Stand um die Längsachse das Gleichgewicht bei Provokationen durch Augenschließen, Veränderung der Körperposition und Einwirkung durch einen Partner beibehalten bzw. wieder herstellen- <u>vestibulär und kinästhetisch; Drehgleichgewicht</u>
79 Im Flummiland	Band 3	Klasse 3 + 4	<ul style="list-style-type: none">- beim Springen auf dem Trampolin (Standsprünge) das Gleichgewicht bei Provokationen durch Augenschließen, Veränderung der Körperposition und Einwirkung durch Partner und Gerät beibehalten bzw. wieder herstellen- <u>vestibulär und kinästhetisch; Fluggleichgewicht</u>

6 Den Körper erfahren

Unter Körpererfahrung wird nach *Bielefeld* (1991, 17) „die Gesamtheit aller im Verlauf der individuellen wie gesellschaftlichen Entwicklung erworbenen Erfahrungen mit dem eigenen Körper, die sowohl kognitiv wie affektiv, bewusst wie unbewusst sein können“, verstanden. Er unterscheidet dabei die Bereiche Körperschema und Körperbild (vgl. *Bielefeld* 1991, 11, 17-29):

Das **Körperschema**

umfasst die Struktur und den Prozess der Wahrnehmung des eigenen Körpers und stellt damit die perzeptiv-kognitive Seite der Körpererfahrung dar. Es untergliedert sich in:

- **Körperorientierung**

die Fähigkeit zur Orientierung im und am eigenen Körper

- **Körperausdehnung**

die Fähigkeit der angemessenen Einschätzung von Größenverhältnissen bzw. der räumlichen Ausdehnung des Körpers und seiner Teile

- **Körperkenntnis**

das faktische Wissen über Bau und Funktion des menschlichen Körpers.

Das **Körperbild**

beinhaltet die subjektive Einordnung und Bewertung von Körperwahrnehmungen und beschreibt damit die emotional-affektive Seite der Körpererfahrung. Es wird unterteilt in:

- **Körperbewusstsein**

das Ausmaß an Aufmerksamkeit, das eine Person ihrem Körper beimisst

- **Körperausgrenzung**

das Maß für die Abgrenzung des Individuums bzw. des Körpers von der Umwelt

- **KörperEinstellung**

der Grad der Zufriedenheit mit Aussehen und Funktion des eigenen Körpers oder seiner Teile.

Eine Förderung von Kindern bezüglich des Inhaltsbereichs „Den Körper erfahren“ umfasst Bewegungsaufgaben zur Ausbildung des Körperschemas und des Körperbildes, enthält also wahrnehmungsbezogene, kognitive, emotionale und soziale Anteile (vgl. *Gaschler* u.a. 2010, 36).

Inhaltsbereich: Den Körper erfahren

Kompetenzschwerpunkte:

- Den Körper bezüglich des Körperschemas erfahren und erfassen
- Den Körper bezüglich des Körperausdrucks erfahren und erfassen.

Inhaltsbereich: Den Körper erfahren

Kompetenzschwerpunkt:

Den Körper bezüglich des Körperschemas erfahren und erfassen

Zentrale Kompetenzen:

Die Kinder ...

- erkennen und unterscheiden Körperteile in verschiedenen Situationen, auch aus dem Gedächtnis und unter Zeitdruck
- ermitteln auf unterschiedliche Art und Weise Körperpositionen, stellen diese möglichst identisch mit dem eigenen Körper, am Körper eines anderen bzw. an einem Objekt nach und beschreiben sie
- erkennen gleiche Körperteile am eigenen Körper, am Körper eines anderen und an einem Objekt sowie benennen sie.

Erläuterungen:

Die Bereiche Körperorientierung und Körperkenntnis umfassen das Zeigen, Berühren, Bewegen und Benennen von Körperteilen. Grundaufgaben hierzu werden schwieriger durch:

- Rechts-Links-Orientierung
- Kombinationen der Rechts-Links-Orientierung
- „verkehrte“ Aufgaben (z.B. etwas Anderes zeigen, als man sagt)
- Orientierung am Körper eines anderen bzw. an einem Objekt
- Beanspruchung der Merkfähigkeit
- schnelle Ausführung der Aufgabe

(vgl. *Dordel* 2003, 540-541).

Praxisbeispiele:

1	Kurz angebunden	Band 4	Klasse 1 + 2	<ul style="list-style-type: none">- bestimmte Körperteile miteinander verbinden- <u>Körperorientierung, Körperkenntnis:</u><ul style="list-style-type: none">- Orientierung am eigenen Körper- Rechts-Links-Unterscheidung- Körperteile benennen
2	Kamelkarawane	Band 4	Klasse 1 + 2	<ul style="list-style-type: none">- Gegenstände mit verschiedenen Körperteilen transportieren- <u>Körperorientierung, Körperkenntnis:</u><ul style="list-style-type: none">- Orientierung am eigenen Körper und am Körper eines anderen- Rechts-Links-Unterscheidung- Körperteile benennen
39	Lustige Ameisen	Band 6	Klasse 2	<ul style="list-style-type: none">- Gegenstände mit verschiedenen Körperteilen bewegen- <u>Körperorientierung, Körperkenntnis:</u><ul style="list-style-type: none">- Orientierung am eigenen Körper und an einem Objekt (Abbildung)- Rechts-Links-Unterscheidung- Körperteile benennen
40	Farbkleckse	Band 6	Klasse 2	<ul style="list-style-type: none">- bestimmte Körperteile bei anderen erfassen und dann übertragen- <u>Körperorientierung, Körperkenntnis:</u><ul style="list-style-type: none">- Orientierung am Körper eines anderen und an einem Objekt (Abbildung)- Rechts-Links-Unterscheidung- Körperteile benennen- Merkfähigkeit
3	Statuen verzaubern	Band 4	Klasse 1 + 2	<ul style="list-style-type: none">- Körperpositionen nachstellen- <u>Körperausdehnung, Körperorientierung, Körperkenntnis:</u><ul style="list-style-type: none">- Orientierung am Körper eines anderen- Rechts-Links-Unterscheidung- Körperteile benennen- Merkfähigkeit
4	Seilmännchen	Band 4	Klasse 2	<ul style="list-style-type: none">- Körperpositionen wiederfinden und nachstellen- <u>Körperausdehnung:</u><ul style="list-style-type: none">- Größenverhältnisse und räumliche Ausdehnung einschätzen- Merkfähigkeit
5	Das doppelte Lottchen	Band 4	Klasse 2	<ul style="list-style-type: none">- einen Partner entsprechend einer ertasteten Körperposition modellieren (Körperpositionen am Partner nachstellen)- <u>Körperausdehnung:</u><ul style="list-style-type: none">- Größenverhältnisse und räumliche Ausdehnung einschätzen- Merkfähigkeit

Inhaltsbereich: Den Körper erfahren

Kompetenzschwerpunkt:

Den Körper bezüglich des Körperausdrucks erfahren und erfassen

Zentrale Kompetenzen:

Die Kinder ...

- stellen Tiere, Personen und Situationen pantomimisch so dar, dass andere diese erkennen können
- trauen sich, in verschiedene Rollen zu schlüpfen und in diesen zu experimentieren
- beschreiben und benennen charakteristische Handlungen bei der pantomimischen Darstellung und ordnen diesen dafür verwendete Körperteile zu
- wertschätzen die Darstellungen anderer.

Erläuterungen:

Dieser Schwerpunkt verbindet perzeptiv-kognitive und emotional-affektive Anforderungen miteinander. Die Kinder erfahren die Ausdrucksmöglichkeiten ihres Körpers, lernen, sich körperlich mitzuteilen und sich in Situationen einzufühlen (vgl. *Zimmer, Cicurs* 1987, 79). Vielfältige Erfahrungen sowie Kompetenzerwerb im Bereich des Körperausdrucks tragen zu einer positiven Selbstbewertung des eigenen Körpers bei und fördern damit die Entwicklung des Körperbildes.

Praxisbeispiele:

- | | | | |
|--------------------------------|--------|--------------|--|
| 6 Stumme Tierfamilien | Band 4 | Klasse 1 + 2 | - pantomimisches Darstellen von <u>Tieren</u> ; dadurch in Gruppen zusammenfinden |
| 41 Zauberer auf Teppichfliesen | Band 6 | Klasse 2 | - pantomimisches Darstellen von <u>Tieren</u> ; in einem Spiel durch Erkennen der Darstellungen andere befreien |
| 7 Ton aus | Band 4 | Klasse 3 + 4 | - pantomimisches Darstellen von <u>Personen und Situationen</u> ; diese werden Zweiergruppen auf Kärtchen vorgegeben |

7 Sich entspannen

Unter Entspannung wird ein kontrollierter, relativ stabiler Erregungszustand verstanden, dessen Niveau unter dem normalen Wachzustand liegt. In ihm sollen negative Gefühle wie Spannung, Ärger und Angst abgebaut werden (vgl. *Kent* 1996, 103).

Je nach Person und Bedingungen tritt Entspannung unterschiedlich intensiv auf. Einige Menschen können intuitiv entspannen, andere müssen erst lernen, sich gezielt zu entspannen, z.B. mithilfe von Entspannungsverfahren, wiederum andere können trotz dieser nicht oder fast nicht entspannen (vgl. *Petermann* 2004, 37 f).

Eine Unterscheidung von Entspannungsverfahren wird nach folgenden Gesichtspunkten vorgenommen (vgl. *Zimmer* 2002, 26-34; *Petermann* 2004, 70):

Sensorische oder körperbezogene Verfahren

- Entspannung nach einer Kreislaufbelastung
- Körpermassage
- Progressive Muskelentspannung
- Eutonie
- Yoga

Imaginative oder imaginäre Verfahren

- Fantasie- oder Traumreisen

Kognitive Verfahren

- Autogenes Training
- Meditation.

Eine Förderung von Kindern bezüglich des Inhaltsbereichs „Sich entspannen“ zielt aus präventiver Sicht auf Erhaltung eines psychischen Gleichgewichts, aus kompensatorischer auf den Ausgleich psychischer Belastungen und Anspannungen. Sie beinhaltet Entspannungsverfahren wie Stilleübungen, Massagen, Fantasiereisen sowie die progressive Muskelentspannung und besitzt keine therapeutische Ausrichtung (vgl. *Gaschler* u.a. 2010, 56, 59).

Inhaltsbereich: Sich entspannen

Kompetenzschwerpunkte:

- In Stilleübungen entspannen
- Bei Massagen entspannen
- Bei Fantasiereisen entspannen
- Bei der progressiven Muskelentspannung entspannen.

Inhaltsbereich: Sich entspannen

Kompetenzschwerpunkt:

In Stilleübungen entspannen

Zentrale Kompetenzen:

Die Kinder ...

- gestalten Stillephasen so, dass sie zur Ruhe kommen, und beschreiben ihr Vorgehen sowie ihre Empfindungen
- verhalten sich so, dass alle Kinder entspannen können.

Erläuterungen:

- mit Stilleübungen kommen die Kinder zur Ruhe
- Stilleübungen dienen als Einstieg in komplexe Entspannungsverfahren
- Stilleübungen eignen sich für Kinder mit Konzentrations- und Wahrnehmungsschwierigkeiten

Praxisbeispiele:

- | | | | | |
|----|---------------------|--------|--------------|---|
| 8 | Von Mäusen und Feen | Band 4 | Klasse 1 + 2 | - nach dynamischen Belastungen eine bestimmte Zeit auf dem Rücken liegen |
| 9 | Auf dem Meeresgrund | Band 4 | Klasse 1 + 2 | - eine bestimmte Zeit unter einem Schwungtuch liegen, das auf und ab bewegt wird |
| 10 | Im Schlummerland | Band 4 | Klasse 1 + 2 | - eine bestimmte Zeit auf einem Weichboden liegen, der leicht hin und her bewegt wird; Kindern fällt es häufig leichter, sich ruhig zu verhalten, wenn sie dabei vestibulär stimuliert werden |

Inhaltsbereich: Sich entspannen

Kompetenzschwerpunkt:

Bei Massagen entspannen

Zentrale Kompetenzen:

Die Kinder ...

- hören den die Entspannung begleitenden Geschichten aufmerksam zu und bewerten Massagen als angenehm
- führen Massagen rücksichtsvoll aus
- beschreiben ihre Empfindungen bei und nach Massagen im Vergleich zum Zustand davor
- verhalten sich so, dass alle Kinder entspannen können.

Erläuterungen:

- Massagen bei Kindern mit einer Entspannungsgeschichte verknüpfen
- Massagen zunächst mit Geräten durchführen, dann mit den Händen
- Massagen nur dann durchführen, wenn Kinder Berührungen zulassen
- Massagen vornehmlich in Bauchlage durchführen
- Massagen erzeugen eine sensorische Stimulation mit angenehmen Gefühlen und entspannender Wirkung
- Massagen erfolgen ohne therapeutische Ausrichtung

Praxisbeispiele:

11 Der kleine Igel fährt Inliner	Band 4	Klasse 1 + 2	<ul style="list-style-type: none">- einen Partner in Bauchlage mit einem Igel- oder Tennisball am ganzen Körper massieren- Gesamtdauer der Partnermassage etwa 10 Minuten
12 Die kleine Schlange sucht einen Freund	Band 4	Klasse 1 + 2	<ul style="list-style-type: none">- einen Partner in Bauchlage mit den Händen auf dem Rücken massieren- Gesamtdauer der Partnermassage etwa 12 Minuten
42 Der kleine schnelle Osterhase	Band 6	Klasse 1 + 2	<ul style="list-style-type: none">- einen Partner in Bauchlage mit den Händen auf dem Rücken massieren- Gesamtdauer der Partnermassage etwa 10 Minuten
43 Das kleine Eichhörnchen sucht Futter für den Winter	Band 6	Klasse 1 + 2	<ul style="list-style-type: none">- einen Partner in Bauchlage mit den Händen auf dem Rücken massieren- Gesamtdauer der Partnermassage etwa 14 Minuten

Inhaltsbereich: Sich entspannen

Kompetenzschwerpunkt:

Bei Fantasiereisen entspannen

Zentrale Kompetenzen:

Die Kinder ...

- beschreiben Situationen der Geschichte, ihre Vorstellungsbilder dazu sowie Empfindungen und benennen besonders positive Elemente der Entspannung
- verhalten sich so, dass alle Kinder entspannen können.

Erläuterungen:

- Bei Fantasiereisen rufen Situationsschilderungen mit sinnlichen Erlebnissen intensive Vorstellungen hervor.
- Fantasiereisen haben eine positive Tönung, ruhige Bilder sowie (zumeist) eine Auflösung am Ende der Geschichte. Dadurch wird ein Wohlbefinden erzeugt.
- Fantasiereisen finden ohne Elemente des autogenen Trainings statt, d.h. ohne therapeutische Ausrichtung.
- Alle Rückmeldungen der Kinder in Reflexionsphasen werden wertschätzend zur Kenntnis genommen.

Praxisbeispiele:

13 Seifenblasenreise	Band 4	Klasse 1 + 2	- Grundsituation: Zirkus - in Rückenlage, Dauer etwa 5 Minuten
14 Am Meer	Band 4	Klasse 1 + 2	- Grundsituation: Strand, Wasser - in Rückenlage, Dauer etwa 5 Minuten
44 Im Winter	Band 6	Klasse 1 + 2	- Grundsituation: eingeschneites Grundstück - in Rückenlage, Dauer etwa 5 Minuten
45 Der winzig kleine Weihnachtsmann ist krank	Band 6	Klasse 1 + 2	- Grundsituation: Dorf der Weihnachtsmänner - in Rückenlage, Dauer etwa 7 Minuten

Inhaltsbereich: Sich entspannen

Kompetenzschwerpunkt:

Bei der progressiven Muskelentspannung entspannen

Zentrale Kompetenzen:

Die Kinder ...

- setzen konsequent Phasen der An- und Entspannung von Muskelgruppen um und beschreiben ihre Empfindungen zu unterschiedlichen Phasen der Entspannung
- verhalten sich so, dass alle Kinder entspannen können.

Erläuterungen:

- Mit gezielten Übungen der An- und Entspannung von Muskeln wird eine emotionale Entspannung erreicht.
- Progressiv bedeutet, dass sich die einzelnen Muskelgruppen durch stetes Üben mehr und mehr entspannen.
- Die Kinder sollten bereits über erste Erfahrungen mit anderen Entspannungsverfahren verfügen.
- Die Progressive Muskelentspannung findet ohne therapeutische Ausrichtung statt.

Praxisbeispiele:

15 Entspannte Muskeln

Band 4 Klasse 4 - 6

- die Entspannung findet in Rückenlage statt
- sie konzentriert sich auf einen Körperbereich oder spricht nacheinander mehrere Bereiche an

8 Material erfahren

Als materiale Erfahrung wird die handelnde Auseinandersetzung des Kindes mit seiner Umwelt bezeichnet, d.h. die Erfahrung der Beschaffenheit und Gesetzmäßigkeit der materialen Umwelt (vgl. *Scherler* 1975, 7).

Materiale Erfahrungen besitzen Prozesscharakter und werden nicht als ein inhaltlich bestimmbares Resultat objektbezogener Handlungen aufgefasst. Der Prozess ist situationsgebunden (vgl. *Scherler* 1975, 139). Wesentliches Kriterium für den Erwerb materialer Erfahrungen ist daher die Art und Weise, wie mit Bewegungssituationen, Spielangeboten und Geräten umgegangen wird (vgl. *Zimmer, Cicurs* 1987, 92).

Materialbezogene Erfahrungssituationen beinhalten z.B.

- die Benennung, Unterscheidung und Kategorisierung von Gegenständen
- den sach- und zielgerichteten Einsatz von Material
- die Kombination unterschiedlicher Spielobjekte
- das Transportieren, Bewegen und Verändern von sowie das Bauen mit Material
- vielfältige Erlebnisse in der Natur (vgl. *Fischer* 1996, 27).

Bewegungsstunden sind unter dem Aspekt der materialen Erfahrung so zu gestalten, dass Kinder vielfältige Erfahrungen und Kompetenzen im Umgang mit Objekten und in verschiedenen Situationen sammeln bzw. erwerben können. Sie erhalten Informationen über Eigenschaften und Gesetzmäßigkeiten der dinglichen Umwelt in ihrer räumlichen Ausdehnung. Begriffe wie Schwung, Härte, Widerstand, Gewicht, Trägheit, Elastizität, Gleichgewicht, Schwerkraft und Reibung sind unmittelbar an

Handlungen gebunden und können über grundlegende Bewegungstätigkeiten wie z.B. Schaukeln, Rutschen, Balancieren, Rollen und Klettern erworben und verstanden werden. Einen besonderen Stellenwert hat in diesem Zusammenhang der Bewegungsraum Natur (vgl. *Gaschler* u.a. 2010, 89).

Inhaltsbereich: Material erfahren

Kompetenzschwerpunkte:

- Material beim Umgang mit Objekten erfahren und erfassen
- Material beim Bewegen an Objekten erfahren und erfassen
- Material in natürlichen Bewegungsräumen erfahren und erfassen.

Inhaltsbereich: Material erfahren

Kompetenzschwerpunkt:

Material beim Umgang mit Objekten erfahren und erfassen

Zentrale Kompetenzen:

Die Kinder ...

- finden und erproben unterschiedliche, zweckmäßige Formen, Objekte zu bewegen, auch mit Partnern
- benennen und beschreiben bedeutsame Stoff- und Bewegungseigenschaften des verwendeten Materials
- bewerten ihre Bewegungslösungen, insbesondere in Bezug zum verwendeten Material.

Erläuterungen:

Die Kinder handeln zweckmäßig mit verschiedenen Gegenständen und Geräten und gewinnen Informationen über ihre Eigenschaften und Gesetzmäßigkeiten.

Praxisbeispiele:

16 Zeitungsexperimente	Band 4	Klasse 1 + 2	<u>Zeitungen:</u> <ul style="list-style-type: none">- transportieren- mit den Füßen experimentieren- kleine Spielformen erfinden
17 Ufotests	Band 4	Klasse 1 + 2	<u>Frisbeescheiben:</u> <ul style="list-style-type: none">- Scheiben bewegen- Scheiben werfen- Rückschlagspiele erproben
18 Tuchproben	Band 4	Klasse 1 + 2	<u>Tücher:</u> <ul style="list-style-type: none">- mit Scheuertüchern rutschen- mit Chiffontüchern werfen- Flugobjekte mit Tüchern hochschleudern
46 Becherball	Band 6	Klasse 1 + 2	<u>Joghurtbecher und Tennis- bzw. Tischtennisbälle:</u> <ul style="list-style-type: none">- Bälle vor- bzw. zurollen und mit dem Becher aufnehmen- Bälle werfen und mit dem Becher auffangen- Bälle an die Wand werfen und mit dem Becher auffangen- Tischtennisbälle mit bespannten Bechern schlagen
47 Ufos mit Loch	Band 6	Klasse 2	<u>Tennisringe:</u> <ul style="list-style-type: none">- Ringe rollen, werfen und fangen- ... mit einem Partner- Ringe auf unterschiedlichen Untergründen rollen

Inhaltsbereich: Material erfahren

Kompetenzschwerpunkt:

Material beim Bewegen an Objekten erfahren und erfassen

Zentrale Kompetenzen:

Die Kinder ...

- finden und erproben unterschiedliche, zweckmäßige Formen des Bewegens an Objekten, auch mit Partnern
- benennen und beschreiben bedeutsame Eigenschaften der erprobten Geräte sowie ihr Vorgehen
- bewerten ihre Bewegungslösungen.

Erläuterungen:

Die Kinder begeben sich in Bewegungssituationen an verschiedenen Geräten und gewinnen Informationen über die Eigenschaften und Gesetzmäßigkeiten der Geräte sowie über die Zweckdienlichkeit der verwendeten Bewegungsformen.

Praxisbeispiele:

19 Dorfplätze	Band 4	Klasse 1 + 2	- allein eine Bewegungslandschaft erproben
20 Über Hindernisse – ohne Pause	Band 4	Klasse 1 + 2	- allein eine Gerätebahn erproben
48 Klammeraffen	Band 6	Klasse 2	- Partner überwinden verbunden mit Wäscheklammern Hindernisse

Inhaltsbereich: Material erfahren

Kompetenzschwerpunkt:

Material in natürlichen Bewegungsräumen erfahren und erfassen

Zentrale Kompetenzen:

Die Kinder ...

- finden und erproben unterschiedliche, zweckmäßige Formen des Bewegens in natürlichen Bewegungsräumen, auch mit Partnern
- benennen und beschreiben die Naturgegebenheiten sowie ihr Vorgehen
- bewerten ihre Bewegungslösungen.

Erläuterungen:

- Begegnung mit unterschiedlichen Witterungsverhältnissen, z.B. Schnee, Eis, Regen, Wind
- Begegnung mit unterschiedlichen Beschaffenheiten der Natur, z.B. Boden, Bach, Wald, Berg

Praxisbeispiele:

21 Rutschbahnen im Schnee	Band 4	Klasse 1 + 2	<ul style="list-style-type: none">- eine Rutschbahn im Schnee anlegen und verschiedene Rutschformen erproben- mit verschiedenen Geräten einen Schneehügel herabrutschen
22 Barfuß-Dauerläufe	Band 4	Klasse 3 + 4	<ul style="list-style-type: none">- barfuß Dauerläufe auf verschiedenen Untergründen durchführen

9 Sich wagen

Sich wagen im Sport heißt, eine individuell reizvolle Bewegungsaufgabe mit ungewissem Ausgang als Herausforderung zu akzeptieren und diese vorzugsweise mit eigenen motorischen Mitteln, sprich eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten, zu bewältigen (vgl. *Neumann* 1998, 8).

Kompetenzerwerb bezieht sich somit auf den Umgang mit Unsicherheit. Er erfolgt vornehmlich in Bewegungssituationen mit intensiven Sinnesreizen bzw. außergewöhnlichen Emotionszuständen sowie beim Austesten der eigenen Leistungs- und Risikogrenzen. Hierin spiegeln sich die beiden Grundintentionen der „Perspektive Wagnis“ wider, die Erlebnis-suche und die Grenzsuche (vgl. *Allmer* 1995, 60, 77, 85) (siehe Kompetenzschwerpunkte).

Auf dieser Grundlage sind Bewegungsstunden mit motorisch und psychosozial auffälligen Kindern so zu arrangieren, dass

- diese Situationen mit einem offenen Ausgang aufweisen
- diese Wagnisse enthalten, die steigerbar sind, aber auch von den Kindern abgebrochen werden können
- die Kinder die Situationen selbstständig ohne Hilfsmittel bewältigen können
- Kinder lernen, Angst zu akzeptieren und zu überwinden sowie Vertrauen in das eigene Können und in andere zu entwickeln (vgl. *Gaschler* u.a. 2010, 115).

Nach *Neumann* (1997, 162-166 und 1998, 10 f) erfolgt Wagniserziehung im Schulsport in drei Schritten: sportliche Wagnisse aufsuchen, aushalten und auflösen.

Inhaltsbereich: Sich wagen

Kompetenzschwerpunkte:

- Allein oder in Gruppen wagnisvolle Bewegungssituationen eingehen, richtig einschätzen und adäquat bewältigen
- Die eigenen Fähigkeiten und Grenzen einschätzen und angemessen handeln.

Inhaltsbereich: Sich wagen

Kompetenzschwerpunkt:

Allein oder in Gruppen wagnisvolle Bewegungssituationen eingehen, richtig einschätzen und adäquat bewältigen

Zentrale Kompetenzen:

Die Kinder ...

- stellen sich subjektiv wagnisvollen Bewegungssituationen und bewältigen sie konzentriert, sicher sowie verantwortungsbewusst, auch mit einem Partner oder in der Kleingruppe
- beschreiben ihre Vorgehensweise und Gefühle vor, während und nach der Ausführung
- wertschätzen Mutproben anderer.

Erläuterungen:

Mutproben durch Eingehen von Bewegungssituationen mit intensiven Sinnesreizen bzw. außergewöhnlichen Emotionszuständen (Erlebnissuche)

Praxisbeispiele:

23 Schaukelnde Müllsammler	Band 4	Klasse 1 + 2	- Gegenstände, die unterschiedlich weit vom Schaukelnden entfernt aufgestellt sind, aus dem <u>Schaukeln im Sitzen</u> vom Boden aufnehmen
24 Über Schluchten schaukeln	Band 4	Klasse 3 - 6	- über unterschiedlich hohe und entfernte Hindernisse <u>im Hang schaukeln</u>
49 Rückwärts auf allen vieren den Berg hinauf	Band 6	Klasse 1 - 3	- rückwärts auf Händen und Füßen auf unterschiedlich hohe Geräte hinauf <u>krabbeln oder klettern</u>
50 Gefährliche Grätschen	Band 6	Klasse 3 - 6	- auf oder über unterschiedlich hohe, lange und breite Geräte <u>Grätschsprünge</u> ausführen
25 La-Ola verkehrt	Band 4	Klasse 2	- möglichst mit zunehmender <u>Geschwindigkeit</u> durch Gassen laufen
26 Dunkle Gassen	Band 4	Klasse 3 - 6	- mit geschlossenen Augen möglichst mit zunehmender <u>Geschwindigkeit</u> durch Gassen laufen
28 Gletscherwanderung	Band 4	Klasse 3 + 4	- verbunden mit einem <u>Partner</u> über Geräteaufbauten klettern bzw. balancieren
29 Ein mutiger Elefant im Porzellanladen	Band 4	Klasse 3 + 4	- mit geschlossenen Augen mit <u>Partnern</u> einen Geräteparcours absolvieren

Inhaltsbereich: Sich wagen

Kompetenzschwerpunkt:

Die eigenen Fähigkeiten und Grenzen einschätzen und angemessen handeln

Zentrale Kompetenzen:

Die Kinder ...

- realisieren Bewegungen konzentriert, sicher und verantwortungsbewusst bis zur eigenen Leistungsgrenze
- beschreiben ihre Vorgehensweise und Gefühle vor, während und nach der Ausführung
- wertschätzen Mutproben anderer.

Erläuterungen:

Mutproben durch Austesten der eigenen Leistungs- und Risikogrenzen (Grenzsuche)

Praxisbeispiele:

27 Hoch, höher, am höchsten	Band 4	Klasse 1 - 4	- im Schlusssprung aus verschiedenen Höhen auf unterschiedlich hohe Geräte hinauf springen bis zur eigenen Leistungsgrenze
51 Mutige Häschen	Band 6	Klasse 2 - 4	- im „Häschenhüpfen“ über zunehmend breitere Gräben hüpfen bis zur eigenen Leistungsgrenze

10 Selbstständig handeln

Selbstständigkeit als oberstes Bildungs- und Erziehungsziel wird im Allgemeinen umschrieben als Fähigkeit zum eigenständigen und damit auch kritischen Denken sowie zum daran angeschlossenen sachgerechten und verantwortungsbewussten Handeln (vgl. *Gilich* 1993, 14 f). Auf einer tieferen Ebene wird Selbstständigkeit Schülerinnen und Schülern zugesprochen, die allein, ohne den helfenden Beistand anderer gestellte Aufgaben bewältigen können (vgl. *Höpfner* 1991 in *Hascher* 1996, 68).

Die Förderung selbstständigen Handelns auf der Grundlage von Bewegung und Sport ist nicht an bestimmte Bewegungsinhalte gebunden. Allerdings eignen sich einige mehr als andere (vgl. *Schmerbitz* u.a. 1989, 27).

Selbstständiges Handeln selbst in einem Inhaltsbereich zu „bündeln“ und gezielt zu fördern bedeutet, wichtige Kompetenzen herauszugreifen und schwerpunktmäßig zu entwickeln. Kinder haben bei verschiedenen Bewegungsanlässen Entscheidungen zu treffen, zunächst für sich allein, später auch in Abstimmung mit anderen für mehrere Personen, und können ihre Wirksamkeit erfahren. Die Förderung erstreckt sich vom individuellen Lösen eines Bewegungsproblems bis hin zum gemeinsamen Variieren von Spielideen und Erfinden neuer Spielformen. Dabei wird auch Bezug zur eigenen motorischen Leistungsfähigkeit genommen bzw. wird versucht, durch Veränderungen von Bewegungssituationen Ergebnisse zu verbessern (vgl. *Gaschler* u.a. 2010, 138).

Inhaltsbereich: Selbstständig handeln

Kompetenzschwerpunkte:

- Für individuelle oder kollektive Bewegungsprobleme Ziele festlegen sowie Lösungen finden und bewerten
- Die eigene motorische Leistung realistisch beurteilen und selbstständig erweitern
- Bewegungssituationen selbstständig verändern, die Ergebnisse kontrollieren und (möglichst) verbessern.

Inhaltsbereich: Selbstständig handeln

Kompetenzschwerpunkt:

Für individuelle oder kollektive Bewegungsprobleme Ziele festlegen sowie Lösungen finden und bewerten

Zentrale Kompetenzen:

Die Kinder ...

- finden allein oder durch Vereinbarung mit einem Partner Lösungen für Bewegungsanforderungen bzw. für eine Veränderung von Spielen und erproben sowie bewerten diese
- beschreiben und begründen gute und weniger gute Lösungen von Bewegungsproblemen.

Erläuterungen:

Individuelle bzw. kollektive Problemlöseaufgaben mit individuellen bzw. kollektiven Lösungen

Praxisbeispiele:

30 Seifenblasen in der Luft	Band 4	Klasse 1	- einen Luftballon mit verschiedenen Körperteilen „in der Luft halten“
31 Seifenblasen im Gerätewald	Band 4	Klasse 2 + 3	- einen Luftballon durch Schlagen und Stoßen „in der Luft halten“ und dabei Bewegungsaufgaben an Stationen durchführen
35 Kugeltransporte ohne Hände	Band 4	Klasse 3	- Ideen für ein Transportieren von Bällen ohne Hände mit einem Partner an verschiedenen Stationen entwickeln und diese mit ihm umsetzen
52 Seltsame Gruppenreisen	Band 6	Klasse 3 + 4	- Ideen für das Fortbewegen mit einem Partner an verschiedenen Stationen (Gruppenreisen) entwickeln und diese mit ihm umsetzen
36 Beintreffer	Band 4	Klasse 3	- Ideen für eine Veränderung des Spiels „Beintreffer“ entwickeln und diese in einer Gruppe umsetzen
37 Indiacca 2:2	Band 4	Klasse 3 - 6	- Ideen für eine Veränderung des Spiels „Indiacca 2:2“ entwickeln und diese in einer Gruppe umsetzen

Inhaltsbereich: Selbstständig handeln

Kompetenzschwerpunkt:

Die eigene motorische Leistung realistisch beurteilen und selbstständig erweitern

Zentrale Kompetenzen:

Die Kinder ...

- lösen Bewegungsaufgaben, die sie vor dem Hintergrund des erfolgreichen Bewältigens ausgewählt haben
- beschreiben und begründen ihre Vorgehensweise in Bezug zur eigenen motorischen Leistungsfähigkeit
- erkennen und akzeptieren ihr Gesamtergebnis allein als Produkt selbstständiger Entscheidungen und selbstständigen Handelns.

Erläuterungen:

Seinen motorischen Leistungsstand realistisch beurteilen zu können ist Voraussetzung für ein gefahrloses Bewegen insbesondere in unbekannt Situationen, aber auch für das selbstständige Erproben und Erlernen von Bewegungsformen.

Praxisbeispiele:

32 Vom Berg rollen	Band 4	Klasse 2	- selbstständig die Rolle vorwärts an ausgewählten Stationen erproben und üben
33 Schuss 40	Band 4	Klasse 3 + 4	- mit Schießen von Bällen auf selbst ausgewählte Ziele eine bestimmte Trefferzahl erzielen
53 Behalte ich meinen Schatz?	Band 6	Klasse 3 + 4	- an verschiedenen Stationen unter Berücksichtigung des eigenen Leistungsvermögens einfache oder schwierige Bewegungsaufgaben ausführen

Inhaltsbereich: Selbstständig handeln

Kompetenzschwerpunkt:

Bewegungssituationen selbstständig verändern, die Ergebnisse kontrollieren und (möglichst) verbessern

Zentrale Kompetenzen:

Die Kinder ...

- erzielen durch günstige Entscheidungen vor sowie situativ während einer Bewegungsaufgabe ein möglichst hohes Ergebnis
- erkennen und akzeptieren ihr Gesamtergebnis allein als Produkt selbstständiger Entscheidungen und selbstständigen Handelns.

Erläuterungen:

Jede Bewegungsaufgabe enthält einen „Rahmen“ von Faktoren, die Einfluss auf die Ausführung haben. Die Kinder führen zunächst eine Bewegungsaufgabe aus, verändern dann in weiteren Durchgängen Rahmenbedingungen, sodass ein besseres Ergebnis erzielt wird.

Praxisbeispiele:

34 Abräumen 2+3

Band 4 Klasse 2 - 4

- bei einer Bewegungsaufgabe durch günstige Entscheidungen bezüglich von Lauf-
runden, Stationen, Wurf- und Schussformen, Bewegungsformen, Körperseiten, Ent-
fernungen, Geräten und Körperpositionen möglichst viele Treffer erzielen

54 Siebenkampf „Ich gegen mich“

Band 6 Klasse 3 + 4

- bei einer Bewegungsaufgabe durch günstige Entscheidungen bezüglich der Bewe-
gungsform möglichst viele Punkte erzielen

11 Kontakt aufnehmen und kooperieren

Soziale Kontaktfähigkeit wird beschrieben als die Fähigkeit, mit geeigneten Verhaltensweisen Kontakte zu anderen Menschen aufnehmen, aufrechterhalten und damit befriedigende Beziehungen aufbauen zu können (vgl. *Geckeler* 1982, 10, 8).

Darauf aufbauend kann Kooperation stattfinden. Hiervon wird gesprochen, wenn zwei oder mehrere Personen durch Zusammenwirken gemeinsam auf ein Ziel bzw. ein Handlungsergebnis hinstreben (vgl. *Orlick* 1982, 15). Bezüglich der Kooperation in Bewegung und Sport werden bei zunehmender Komplexität von *Kleindienst-Cachay* (1996, 27) drei Formen unterschieden:

- **Additive Kooperationsformen**

Hierbei laufen die Handlungen der einzelnen Kinder relativ eigenständig und unabhängig von denen anderer ab. Der Fehler eines Kindes beeinträchtigt kaum die Aktionen eines anderen (z.B. Fangspiele mit mehreren Fängern).

- **Sequentielle Kooperationsformen**

Bei diesen Formen knüpfen die Einzelhandlungen zeitlich aneinander an (z.B. Staffellauf).

- **Multikonditionale Kooperationsformen**

Hier müssen qualitativ verschiedene Beiträge gleichzeitig vorliegen. Vielfach muss ein Partner mit der neuen Handlung schon einsetzen, bevor die alte ganz abgeschlossen ist (z.B. Zusammenspiel einer Mannschaft in einem Spiel).

Wenn in der Förderung von Kindern mit motorischen und psychosozialen Auffälligkeiten „Kontakt aufnehmen und kooperieren“ zu einem

Inhaltsbereich bestimmt wird, d.h., wenn Kontakt- und Kooperationsfähigkeit planmäßig gefördert werden sollen, stehen einerseits die „körperbezogene Kontaktaufnahme“, andererseits das multikonditionale Kooperieren im Mittelpunkt der Kompetenzentwicklung. Diese Kooperationsform stellt die höchsten Anforderungen an die Beteiligten. Kinder mit einer nur gering entwickelten sozialen Kompetenz bzw. Kinder mit sozialen Problemen erhalten zunächst einfachere Aufgaben im Bereich additiver und sequentieller Kooperation (vgl. *Kleindienst-Cachay* 1996, 27; *Gaschler* u.a. 2010, 172 f).

Inhaltsbereich: Kontakt aufnehmen und kooperieren

Kompetenzschwerpunkte:

- Körperbezogen Kontakt aufnehmen und diesen bewerten
- Multikonditional kooperieren.

Inhaltsbereich: Kontakt aufnehmen und kooperieren

Kompetenzschwerpunkt:

Körperbezogenen Kontakt aufnehmen und diesen bewerten

Zentrale Kompetenzen:

Die Kinder ...

- begeben sich mit indirektem und direktem Körperkontakt in Gemeinschaften und lassen diesen zu
- unterscheiden verschiedene Arten der körperbezogenen Kontaktaufnahme und beschreiben ihre Gefühle bei diesen
- verhalten sich rücksichtsvoll und wertschätzend.

Erläuterungen:

Die körperbezogene Kontaktaufnahme wird in folgende Bereiche unterteilt und in den aufgeführten Praxisbeispielen wie folgt berücksichtigt:

Praxisbeispiele	körperliche Nähe zulassen und aushalten	indirekter Körperkontakt	direkter Körperkontakt	wechselnde Partner	geschlossene Augen
38 Rettungsboote	•		•	•	•
39 Begrüßungen aus aller Welt	•		•	•	
40 Wetterfrosch	•		•	•	
41 Nord- und Südpol	•	•	•	•	•
42 Doppelter Brummkreisel	•		•	•	•
43 Wo wohnst du?	•		•	•	
55 Namensalat	•	•	•	•	

- größere
- geringere Bedeutung

Praxisbeispiele:

38 Rettungsboote	Band 4	Klasse 1	- die Kinder finden sich nach und nach auf immer weniger Teppichfliesen zusammen
39 Begrüßungen aus aller Welt	Band 4	Klasse 1	- die Kinder begrüßen sich mit unterschiedlichen Begrüßungsformen
40 Wetterfrosch	Band 4	Klasse 1	- immer zwei Kinder stellen gemeinsam Wetterformen dar
41 Nord- und Südpol	Band 4	Klasse 1	- die Kinder bewegen sich mit einem über ein Gerät verbundenen Partner durch den Raum
42 Doppelter Brummkreisel	Band 4	Klasse 1	- die Kinder nehmen nach Drehungen mit verschiedenen Körperteilen direkten Körperkontakt mit einem Partner auf
43 Wo wohnst du?	Band 4	Klasse 1	- die Kinder ermitteln Gruppengemeinschaften durch direkten Körperkontakt mit einem Partner, z.B. durch Händeschütteln oder Faustklopfen
55 Namensalat	Band 6	Klasse 1	- die Kinder finden sich über ihre Namen in Gruppen zusammen

Inhaltsbereich: Kontakt aufnehmen und kooperieren

Kompetenzschwerpunkt:

Multikonditional kooperieren

Zentrale Kompetenzen:

Die Kinder ...

- handeln in Bewegungssituationen und Spielen mit anderen abgestimmt und zielbezogen
- beschreiben Formen gelungener und misslungener Kooperation
- handeln fair, rücksichtsvoll und wertschätzend.

Erläuterungen:

Im Mittelpunkt der Förderung der Kooperationsfähigkeit steht das multikonditionale Kooperieren, das gleichzeitige und abgestimmte Handeln von Personen auf ein gemeinsames Ziel hin. Es findet in so genannten kooperativen Partner- und Gruppenaufgaben sowie in konkurrenzorientierten Bewegungssituationen statt.

Praxisbeispiele:

44 Immer in Bewegung	Band 4	Klasse 2	- Kleingruppen halten gemeinsam mehrere Luftballons, Reifen oder Bälle „in Bewegung“
45 Luftballonwurfmaschine	Band 4	Klasse 2	- die gesamte Lerngruppe befördert gemeinsam mehrere Luftballons durch Schlagen und Stoßen in ein Tor
56 Volle Kisten	Band 6	Klasse 2 - 4	- Zweiergruppen, ein Partner sitzt auf dem Rollbrett, der andere schiebt, füllen gemeinsam mit Werfen von Bierdeckeln die Kästen anderer Gruppen
46 Immer drei eintüten	Band 4	Klasse 3 + 4	- Kleingruppen befördern gemeinsam mehrere Luftballons durch Schlagen und Stoßen in ein Tor
47 Reifenfußball	Band 4	Klasse 3 + 4	- Zweiergruppen, beide Partner befinden sich in einem Reifen, spielen in zwei Mannschaften gegeneinander Fußball
48 Tipp links, tipp rechts	Band 4	Klasse 3 + 4	- Zweiergruppen, jeweils ein sehender und ein „blinder“ Partner, spielen in zwei Mannschaften gegeneinander Fußball
49 Verflixte Bälle	Band 4	Klasse 3 - 6	- die Kinder versuchen in drei kleinen Spielen, durch gutes Zuspielen von Bällen in der eigenen Mannschaft eine andere zu besiegen
50 Völkerball mit Unterstützung	Band 4	Klasse 3 - 6	- die Kinder einer Mannschaft versuchen in fünf verschiedenen Spielformen, durch Abwerfen mit Bällen eine andere zu besiegen
57 Umlegen oder Aufstellen	Band 6	Klasse 4 - 6	- die Kinder einer Mannschaft versuchen, durch Abwerfen der Ziele der anderen Mannschaft und Aufstellen eigener diese zu besiegen

12 Sich einfühlen

Als Empathie wird die Fähigkeit bezeichnet:

- sich in andere Menschen einfühlen zu können
- sich in ihre Lage versetzen zu können
- Erwartungen, Ereignisse und Emotionen so fühlen zu können, wie die anderen sie erleben
- diese Erwartungen, Ereignisse und Emotionen im eigenen Handeln berücksichtigen zu können (vgl. *Aronson* u.a. 2004, 409).

Andere Begriffe hierfür sind Rollenübernahme, Perspektivenübernahme, Einfühlungsvermögen oder soziale Sensibilität. Perspektivenübernahme gilt nach *Geulen* (1982 in *Kleindienst-Cachay* 1996, 20) als „Basismechanismus“ für soziale Handlungen, *Dordel* (2003, 498) spricht von einem „besonderen Aspekt sozialer Kompetenz“. Das einführende Verstehen einer Person gegenüber einer anderen kann sich verschieden ausdrücken, in Worten, im Verhalten oder in Handlungen (vgl. *Tausch, Tausch* 1979, 182, 206).

Kompetenzerwerb bezieht sich in diesem Inhaltsbereich auf die vier Schwerpunkte Vertrauen, Führen, Kooperieren und Präsentieren sowie Sichern, Hilfe anbieten und Helfen (vgl. *Gaschler* u.a. 2010, 208 f).

Inhaltsbereich: Sich einfühlen

Kompetenzschwerpunkte:

- Anderen vertrauen und Verantwortung für sie übernehmen
- Andere führen und sich von ihnen führen lassen
- Einfühlsam kooperieren und die erarbeiteten Ergebnisse präsentieren
- Anderen helfen und Hilfe annehmen.

Inhaltsbereich: Sich einfühlen

Kompetenzschwerpunkt:

Anderen vertrauen und Verantwortung für sie übernehmen

Zentrale Kompetenzen:

Die Kinder ...

- handeln bei Vertrauensaufgaben aufmerksam, verantwortungsbewusst, sicher und einfühlsam, sodass andere Vertrauen aufbauen
- benennen wichtige Kriterien für ein vertrauensaufbauendes Handeln
- beschreiben ihre Gefühle bei Vertrauensaufgaben.

Erläuterungen:

„Anderen Kindern zu vertrauen“ kann über einfache Bewegungsformen schon im Vorschulalter entwickelt werden. Gleichzeitig lernen Kinder in diesen Situationen, Verantwortung für andere zu übernehmen. Das erfolgt häufig über direkten Körperkontakt. Einfache Vertrauensübungen bilden die Basis für komplexere Aufgabenstellungen, wie das Führen, Sichern oder Helfen eines „blinden Partners“.

Praxisbeispiele:

51 Lass dich fallen

Band 4 Klasse 2

- die Kinder lassen sich in die Arme von anderen fallen

52 Transportunternehmen

Band 4 Klasse 2

- die Kinder führen in kleinen Gruppen mit intensivem Körperkontakt verschiedene Formen des Transportierens von Kindern durch

Inhaltsbereich: Sich einfühlen

Kompetenzschwerpunkt:

Andere führen und sich von ihnen führen lassen

Zentrale Kompetenzen:

Die Kinder ...

- führen einen nicht oder schlecht(er) sehenden Partner mit akustischen und taktilen Signalen gezielt, verantwortungsbewusst und einfühlsam
- bewegen sich als geführte Partner aufmerksam und kontrolliert durch den Bewegungsraum
- unterscheiden verschiedene Formen des Führens und benennen Aspekte für ein einfühlsames Führen des Partners
- beschreiben Vorgehensweise und Gefühle beim Geführtwerden sowie beim Führen.

Erläuterungen:

„Führen“ in Bewegungssituationen bedeutet, ein sehender Partner führt einen nicht sehenden, z.B. durch einen Parcours, über Geräte oder von Aufgabe zu Aufgabe. Es kann über taktile und/oder akustische Reize erfolgen. Der führende Partner „bestimmt“ die Bewegungssituation, d.h., er wählt die Art des Führens sowie gegebenenfalls auch die Bewegungsform. Das soll unter Beachtung der Gefühlsäußerungen des Partners stattfinden.

Praxisbeispiele:

53 Der unsichtbare Begleiter	Band 4	Klasse 2	<ul style="list-style-type: none">- zwei Partner, die sich in einem Abstand gegenüberstehen, führen einen „blinden“ Partner aufeinander zu- Führen durch verbale Anweisungen
58 Maulwürfe machen den Rollbrettführerschein mit Führhund	Band 6	Klasse 2	<ul style="list-style-type: none">- Partner A führt den „blinden“ Partner B so durch „schwierige Strecken“, dass dieser beim Fahren mit dem Rollbrett nicht an Geräte anstößt- Führen durch direkten Körperkontakt und durch verbale Anweisungen
54 Blindenhund	Band 4	Klasse 3 + 4	<ul style="list-style-type: none">- Partner A führt den „blinden“ Partner B durch einen Parcours mit verschiedenen Aufgaben- Führen durch direkten Körperkontakt und durch verbale Anweisungen
55 Ungleiche Paare	Band 4	Klasse 3 + 4	<ul style="list-style-type: none">- Partner A absolviert mit seinem „blinden“ Partner B verschiedene Gerätebahnen- Führen durch direkten Körperkontakt und durch verbale Anweisungen
59 Geländelauf im Nebel	Band 6	Klasse 3 + 4	<ul style="list-style-type: none">- Partner A bewältigt mit Partner B, dessen visuelle Wahrnehmung durch eine Folie eingeschränkt ist, einen Laufparcours mit Hindernissen- Führen durch direkten Körperkontakt und durch verbale Anweisungen
60 Biathlon im Nebel	Band 6	Klasse 3 + 4	<ul style="list-style-type: none">- zwei Partner, deren visuelle Wahrnehmung durch eine Folie unterschiedlich stark eingeschränkt ist, erzielen durch gutes Führen und Zusammenwirken beim Werfen und Fangen möglichst viele „Treffer“- Führen durch direkten Körperkontakt und durch verbale Anweisungen

Inhaltsbereich: Sich einfühlen

Kompetenzschwerpunkt:

Einfühlsam kooperieren und die erarbeiteten Ergebnisse präsentieren

Zentrale Kompetenzen:

Die Kinder ...

- handeln in kooperativen Bewegungssituationen rücksichtsvoll und einfühlsam zur Zufriedenheit aller Beteiligten
- präsentieren freiwillig und gern ihre Gruppenergebnisse und verhalten sich wertschätzend anderen Ergebnissen gegenüber
- beschreiben ihre Gefühle, insbesondere bei Präsentationen.

Erläuterungen:

Grundlage beim „Kooperieren und Präsentieren“ ist, dass Partner verantwortungsbewusst und rücksichtsvoll auf ein gemeinsames Ziel hin agieren. Sie treffen dabei notwendige Absprachen und gehen gegebenenfalls Kompromisse ein. Sie übernehmen Verantwortung für den Partner, erfahren und lernen, ihm zu vertrauen. Wichtig dabei ist, dass sich die Partner ihre Gefühle und Bedürfnisse mitteilen. Die so erarbeiteten Ergebnisse zu präsentieren, bedeutet für einige Kinder einen erhöhten psychischen Druck. Daher sollten sie nicht gedrängt oder gezwungen werden. Kinder können in solchen Situationen lernen, die Gefühle der präsentierenden Kinder zu erkennen und zu respektieren, weiterhin ihnen eine entsprechende Wertschätzung entgegen zu bringen.

Praxisbeispiele:

56 Hüter des Schatzes	Band 4	Klasse 2	- die Kinder kämpfen ohne direkten Körperkontakt um einen Gegenstand und präsentieren einen Kampf
57 Kämpfe auf der Teufelsinsel	Band 4	Klasse 3 + 4	- die Kinder führen Bodenkämpfe aus und präsentieren einen Kampf
58 In der Akrobatikschule	Band 4	Klasse 3 + 4	- die Kinder bauen in Zweier- und Dreiergruppen verschiedene akrobatische Figuren auf und präsentieren ihre Gruppenarbeit

Inhaltsbereich: Sich einfühlen

Kompetenzschwerpunkt:

Anderen helfen und Hilfe annehmen

Zentrale Kompetenzen:

Die Kinder ...

- führen einfühlsam, verantwortungsbewusst, sicher und angemessen eine Sicherheits- oder Hilfestellung durch
- unterscheiden Formen des Sicherns und Helfens sowie ihren angemessenen Einsatz
- beschreiben ihre Gefühle insbesondere in der Situation des Geholfenen.

Erläuterungen:

Beim „Sichern und Helfen“ soll sich der unterstützende Partner darauf konzentrieren, anhand des „körperlichen Ausdrucks“ seines Partners situationsangemessen eine entsprechende Sicherheits- oder Hilfestellung vorzunehmen. Der zu unterstützende Partner muss bereit sein, diese anzunehmen; er muss diese aber auch anfordern, wenn er sie benötigt, jedoch nicht erhält. Somit kann es zum wechselseitigen Austausch über Gefühle und Bedürfnisse kommen.

Praxisbeispiele:

59 Futter für die Arche Noah	Band 4	Klasse 3 + 4	- ein „blindes“ Kind transportiert aus verschiedenen Richtungen Gegenstände zu einem Zielpunkt, während ein sehender Partner angemessen und einfühlsam sichert oder hilft
60 Schutzengel	Band 4	Klasse 4 - 6	- ein „blindes“ Kind balanciert über verschieden schwierige Geräteaufbauten, während ein sehender Partner angemessen und einfühlsam sichert oder hilft

13 Gesamtübersicht Praxisbeispiele

Band 1: Koordination

	Bewegungsaufgabe	Klasse	Seite
Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit	1 Kegelbahnen	1 + 2	23
	2 Wurfbuden	1 + 2	25
	3 Von Eisscholle zu Eisscholle springen	1 + 2	27
	4 Auf den Punkt geprellt	3 + 4	29
	5 Kullermäuse hüten	1 + 2	31
	6 Ballon-Ping-Pong	2	33
	7 Hindernissprünge	2	35
	8 Prellbälle	2	37
	9 Punktlandung	3 + 4	39
	10 Reifenwechsel	2 - 4	41
	11 Lagenwerfer	2	43
	12 Prellteufelchen	2	45
	13 Im Schneckenhaus springen	1 + 2	47
	14 Gummitwisten	1 + 2	50
	15 Ball unter die Bank	2	52
	16 Karton treiben	2	55
	17 Ball treiben	2	57
	18 Balddiebe	3 + 4	60
Räumliche Orientierungsfähigkeit	19 Im Ameisenhaufen	1 + 2	64
	20 Seifenblasen auf der Reise	1 + 2	67
	21 In der Rollbrettstadt	1 + 2	68
	22 Flucht durch den Hallenwald	1 + 2	70
	23 Orientierungsprellen	3 + 4	73
	24 Märchenchaos 1	1 + 2	76
	25 Geschenke vom Weihnachtsmann	2	86
	26 Märchenchaos 2	3 + 4	92
	27 Schneefrei für den Weihnachtsmann	3 + 4	95
	28 Zwillingsslauf	3 + 4	98

Räumliche Orientierungsfähigkeit	29 Drei macht frei	2	101
	30 Burgwächter	3 + 4	102
	31 Das heiße Eisen	3 + 4	103
	32 Bewegliches Tor	3 + 4	104
Gleichgewichtsfähigkeit	33 Partnerwaagen	2 + 3	108
	34 Partnerpyramiden	3 + 4	109
	35 Wachsfiguren	1 + 2	111
	36 Artisten auf dem Sockel	2	114
	37 Linienkämpfe	3 + 4	116
	38 Zirkusbären	1 + 2	118
	39 In den Bergen	1 + 2	119
	40 Zirkus „Balance“	3 + 4	121
	41 Pedalo fahren	2	123
	42 Auf Stelzen laufen	3 + 4	125
	43 Drehschleuder	1 + 2	127
	44 Drehwurm	1 + 2	129
	45 Bleib' stur in der Spur	1 + 2	131
	46 Flummis lernen fliegen	3 + 4	132
47 Grashüpfer	3 + 4	134	
Reaktionsfähigkeit	48 Schatten laufen	1 + 2	138
	49 Im Seilkreisel	1 + 2	139
	50 Fängst du mich, fang ich dich	1 + 2	140
	51 Werfen und fangen - aber fix	3 + 4	141
	52 Schießen und stoppen - aber fix	3 + 4	143
	53 Der Riese wacht auf	1 + 2	144
	54 Schmuggler	2	145
	55 Treffball	3 + 4	147
	56 Fünferfang	3 + 4	148
Rhythmusfähigkeit	57 Kreistanz	1 + 2	152
	58 Geh-Lauf-Männchen	1 + 2	153
	59 Hampelmann	1 + 2	155
	60 Buchstabenaerobic	3 + 4	157
	61 Skippy	1 + 2	159
	62 Easy Jumper	3 + 4	161

Rhythmusfähigkeit	63 Prelltakter	3 + 4	163
	64 Tuchjongleur	3 + 4	164
	65 Balltanz	3 + 4	166
	66 Pfützen treten	1 + 2	168
	67 Giftige Schlange	1 + 2	170
	68 Hürdenlauf	3 + 4	173

Band 2: Haltung • Ausdauer

	Bewegungsaufgabe	Klasse	Seite
Haltung	1 Matten	1 - 4	37
	2 Kleiner Kasten	1 - 4	38
	3 Bank	1 - 4	40
	4 Lüneburger Stegel, Diem-Balken	1 - 4	42
	5 Großer Kasten	1 - 4	44
	6 Bock, Pferd	1 - 6	46
	7 Gitterleiter, Sprossenwand	1 - 4	47
	8 Taue, Ringe, Trapeze	1 - 4	49
	9 Parallelbarren	1 - 4	52
	10 Stufenbarren	1 - 4	54
	11 Reck	1 - 6	56
	12 Hockwende an Bank und Kasten	1 - 4	58
	13 Von Zappelhandstand und Hockstütz zum Handstand	1 - 4	60
	14 Von der Rolle vorwärts zur Flugrolle	2 - 4	63
	15 Abzug vorwärts	2	65
	16 Aufschwung rückwärts	3 + 4	67
	17 Unterschwingung	3 - 6	71
	18 Muggelolympiade	3 + 4	75
	19 Fitnessparcours	3 + 4	81
	20 Circuittraining	3 + 4	87
	21 Gummimensch	3 + 4	90
	22 Fliesenrutscher	2	94

Haltung	23 Rollbrettfahrer	1 + 2	96	
	24 Fußkünstler	1 + 2	98	
	25 Hausbau	1 + 2	100	
	26 Auf dem Weg zur Bushaltestelle	1 + 2	101	
	27 Marionette aus Knete	3 + 4	103	
	28 Haltungsexperimente 1	3 + 4	105	
	29 Haltungsexperimente 2	3 + 4	107	
	30 Haltungsexperimente 3	3 + 4	109	
	31 Strandspaziergang	3 + 4	111	
	32 Winterbiathlon	3 + 4	113	
	33 Eispalast	3 + 4	115	
	Ausdauer	34 Laufen und Malen	1 + 2	127
		35 Schaufensterpuppe	1 + 2	132
36 Kalenderlauf		1 + 2	134	
37 Memory		1 + 2	139	
38 Ein Besuch im Zoo		1 + 2	141	
39 Bingo		1 + 2	145	
40 Weihnachtssternlauf		2 - 4	148	
41 Laufpyramide		2 - 4	155	
42 Super-Jogger-Laufabzeichen		2 - 4	162	
43 Dorf-Rallye		1 + 2	166	
44 Abräumen		2	169	
45 Würfelbude		2	173	
46 Fitnessbahn		3 + 4	175	
47 Biathlon		3 + 4	177	
48 Foto-Orientierungslauf		2	180	
49 Karten-Orientierungslauf		3 + 4	184	
50 Großgeräte-Orientierungslauf		3 + 4	189	
51 Sinnesläufe		3 + 4	196	
52 Puls messen		3 + 4	198	
53 Auf Wildschweinjagd		2	201	
54 Jagd auf Fuchs und Reh		3 + 4	203	
55 Osterhase		3 + 4	205	

Band 3: Wahrnehmung

	Bewegungsaufgabe	Klasse	Seite
Vestibuläre Wahrnehmung	1 Pirouetten drehen	1 + 2	32
	2 Brummwalze	1 + 2	33
	3 Astronautentraining 1	3 + 4	35
	4 Astronautentraining 2	3 + 4	37
	5 Kugeln	3 + 4	40
	6 Hüpftiere	2	43
	7 Reise ins Flummiland	1 + 2	45
	8 Kängurusprünge 1	1 + 2	47
	9 VO-RÜ-Fahrzeuge	1 + 2	49
	10 Astronautentraining 3	2	51
	11 Kängurusprünge 2	3 + 4	53
	12 An Schaukeln schaukeln	1 + 2	56
	13 An Lianen schaukeln	3 + 4	58
	14 In die Tiefe rutschen	2	60
Kinästhetische Wahrnehmung	15 Statuen im Park	1 + 2	69
	16 Statuen vor dem Spiegel	1 + 2	70
	17 Statuen-Rätsel	1 + 2	71
	18 Statuen im Aerobic-Kurs	1 + 2	74
	19 Eisfiguren	1 + 2	76
	20 Roboter lernen laufen	1 + 2	78
	21 Roboter auf Entspannungsreise	1 + 2	80
	22 Auf dem Jahrmarkt 1	1 + 2	82
	23 Auf dem Jahrmarkt 2	3 + 4	85
	24 Widerstand	3 + 4	93
	25 Nachtwanderung	1 + 2	95
	26 Maulwürfe auf Abenteuerreise	1 + 2	98
	27 Schnecken turnen	1 + 2	101
Taktile Wahrnehmung	28 Wann schläft der Käfer?	1 + 2	110
	29 Prinzessin Marie auf dem Sandsäckchen	1 + 2	111
	30 Schlangenfamilien	1 + 2	113
	31 Waschtag	1 + 2	115

Taktile Wahrnehmung	32 Faxgerät	2	117
	33 Mit Muskeln morsen	3 + 4	119
	34 Tast-Navi	1 + 2	121
	35 Tastmemory	1 + 2	123
	36 Schwarze Schafe	1 + 2	125
	37 Formenkopierer	1 + 2	127
	38 Kettenriss	1 + 2	128
	39 Orgelpfeifen	1 + 2	130
	40 Rückkehr mit Faden	3 + 4	131
	41 Mumien bestimmen	3 + 4	134
	42 Groß gegen klein	3 + 4	136
Visuelle Wahrnehmung	43 Irrgarten	1	146
	44 Risiko	1 + 2	148
	45 Figuren	2	151
	46 Pyramiden	1 + 2	155
	47 Musterbuch	1 + 2	159
	48 Geheime Zahlen	2 + 3	163
	49 Statuen zum Leben erwecken	2 + 3	169
	50 Nadel im Heuhaufen	1	172
	51 Alle sind hinter mir	1 + 2	174
	52 In der Mini-Sporthalle	1 + 2	176
	53 Vorsicht Alarmanlage	2	178
	54 Im Rollbrettdorf	2	180
	55 Kletten kleben an den Händen	1 + 2	183
	56 Kletten kleben an den Füßen	1 + 2	185
	57 Giftige Schlange 2	3 + 4	187
Auditive Wahrnehmung	58 Hör gut zu	1	197
	59 Fußgänger zählen	1 + 2	199
	60 Geräuscheroboter	1 + 2	201
	61 Geräuschememory	2	204
	62 Der Klatsch-Geist schwebt durch die Nacht	1 + 2	210
	63 Entenfamilien	2	212
	64 Partnersuche	2	215
	65 Geheimnisvolle Hütten im stockdunklen Wald	2	216

Auditive Wahrnehmung	66 Heulbojen	2	219
	67 Der Vampir kommt	2	221
	68 Fuchs und Gänse	3 + 4	223
	69 Blindes Häuserkegeln	3 + 4	224
	70 Groß gegen klein 2	3 + 4	228
	71 Torball	4 - 6	231
Komplexe Wahrnehmung	72 Ein Elefant im Porzellanladen	3 + 4	236
	73 Rückkehr ohne Faden	3 + 4	239
	74 Flamingos im Sturm	1 + 2	241
	75 Immer mehr verbiegen	1 + 2	243
	76 Bus fahren	1 + 2	244
	77 Störfälle auf der Bank	3 + 4	246
	78 Wackelnde Pirouetten	1 + 2	248
	79 Im Flummiland	3 + 4	249

Band 4: Personale und soziale Kompetenzen

	Bewegungsaufgabe	Klasse	Seite
Den Körper erfahren	1 Kurz angebunden	1 + 2	42
	2 Kamelkarawane	1 + 2	43
	3 Statuen verzaubern	1 + 2	45
	4 Seilmännchen	2	46
	5 Das doppelte Lottchen	2	48
	6 Stumme Tierfamilien	1 + 2	50
	7 Ton aus	3 + 4	53
Sich entspannen	8 Von Mäusen und Feen	1 + 2	64
	9 Auf dem Meeresgrund	1 + 2	66
	10 Im Schlummerland	1 + 2	67
	11 Der kleine Igel fährt Inliner	1 + 2	68
	12 Die kleine Schlange sucht einen Freund	1 + 2	72
	13 Seifenblasenreise	1 + 2	76
	14 Am Meer	1 + 2	79

Sich entspannen	15 Entspannte Muskeln	4 - 6	82
Material erfahren	16 Zeitungsexperimente	1 + 2	94
	17 Ufotests	1 + 2	96
	18 Tuchproben	1 + 2	98
	19 Dorfplätze	1 + 2	101
	20 Über Hindernisse – ohne Pause	1 + 2	104
	21 Rutschbahnen im Schnee	1 + 2	107
	22 Barfuß-Dauerläufe	3 + 4	109
Sich wagen	23 Schaukelnde Müllsammler	1 + 2	120
	24 Über Schluchten schaukeln	3 - 6	122
	25 La-Ola verkehrt	2	125
	26 Dunkle Gassen	3 - 6	128
	27 Hoch, höher, am höchsten	1 - 4	131
	28 Gletscherwanderung	3 + 4	133
	29 Ein mutiger Elefant im Porzellanladen	3 + 4	135
Selbstständig handeln	30 Seifenblasen in der Luft	1	144
	31 Seifenblasen im Gerätewald	2 + 3	146
	32 Vom Berg rollen	2	148
	33 Schuss 40	3 + 4	151
	34 Abräumen 2+3	2 - 4	155
	35 Kugeltransporte ohne Hände	3	159
	36 Beintreffer	3	162
37 Indiacas 2:2	3 - 6	165	
Kontakt aufnehmen und kooperieren	38 Rettungsboote	1	177
	39 Begrüßungen aus aller Welt	1	178
	40 Wetterfrosch	1	179
	41 Nord- und Südpol	1	180
	42 Doppelter Brummkreisel	1	181
	43 Wo wohnst du?	1	182
	44 Immer in Bewegung	2	184
	45 Luftballonwurfmaschine	2	186
	46 Immer drei eintüten	3 + 4	190
	47 Reifenfußball	3 + 4	193
	48 Tipp links, tipp rechts	3 + 4	195

Kontakt aufnehmen und kooperieren	49 Verflixte Bälle	3 - 6	197
	50 Völkerball mit Unterstützung	3 - 6	201
Sich einfühlen	51 Lass dich fallen	2	211
	52 Transportunternehmen	2	212
	53 Der unsichtbare Begleiter	2	214
	54 Blindenhund	3 + 4	215
	55 Ungleiche Paare	3 + 4	217
	56 Hüter des Schatzes	2	219
	57 Kämpfe auf der Teufelsinsel	3 + 4	221
	58 In der Akrobatikschule	3 + 4	223
	59 Futter für die Arche Noah	3 + 4	233
	60 Schutzengel	4 - 6	236

Band 6: Pinguine auf Schatzsuche

	Bewegungsaufgabe	Klasse	Seite
Koordination			
kinästhetische Differenzierungsfähigkeit	1 Ufos landen	3 - 6	14
	2 Partnerminigolf	3 - 6	21
räumliche Orientierungsfähigkeit	3 Flug zu Planeten und Sternen	2	29
	4 In der Weihnachtsbäckerei	3 + 4	34
Gleichgewichtsfähigkeit	5 Flamingoschule	1 + 2	43
	6 Pirouetten üben	1 + 2	47
Reaktionsfähigkeit	7 Schnell verstecken	1 + 2	49
	8 Gefährliche Schmuggeltransporte	3 + 4	51
Rhythmusfähigkeit	9 Wellenmacher	1 + 2	53
	10 Kängu trifft seine Freunde	1	55
	11 Kängu spielt auf der Wiese	2	57
Haltung			
	12 Mit den HIKS über Stock und Stein	1 + 2	63
	13 Der Brief der kleinen Hexe	1 + 2	68

	14 Fitnessstunde der Vampire	1 + 2	74
	15 Heiße Socken	2	79
	16 Auf Händen gehen	3 - 6	84
	17 Von der Hockwende zum Radschlagen	3 - 6	88
	18 Oskar, der kleine Pinguin	1 + 2	91

Ausdauer

	19 Osterbilder laufen	1 + 2	100
	20 Ein Probearbeitstag als Busfahrer	2 - 4	104
	21 Würfelglück	1 - 3	117
	22 Paschläufe	3 + 4	121
	23 Maus und Elefant	1 + 2	126
	24 24 Stunden von Le Mans	3 + 4	132
	25 Fitness-OL-Top10	4 - 6	135
	26 Vier starke Riesen	4 - 6	155

Wahrnehmung

vestibuläre Wahrnehmung	27 Rollpark	2	164
	28 Achterbahnrollen	3 + 4	168
kinästhetische Wahrnehmung	29 Anspann-Rap	1 + 2	170
	30 Fahrtraining der Maulwürfe	3 - 6	172
taktile Wahrnehmung	31 Schatzsuche in der Nacht	2	176
	32 Räume entdecken	3 + 4	178
visuelle Wahrnehmung	33 Versteckte Schule	2	181
	34 Kuddelmuddel	1 + 2	193
auditive Wahrnehmung	35 Gefangen in der Mausefalle	2	197
	36 Partner-Blinden-Biathlon-Vier	3 + 4	199
komplexe Wahrnehmung	37 Gemeine Partner	3 + 4	202
	38 Das dunkle Quadrat	3 + 4	208

Personale und soziale Kompetenzen

Den Körper erfahren	39 Lustige Ameisen	2	217
	40 Farbkleckse	2	220
	41 Zauberer auf Teppichfliesen	2	225

Sich entspannen	42 Der kleine schnelle Osterhase	1 + 2	227
	43 Das kleine Eichhörnchen sucht Futter für den Winter	1 + 2	231
	44 Im Winter	1 + 2	237
	45 Der winzig kleine Weihnachtsmann ist krank	1 + 2	239
Material erfahren	46 Becherball	1 + 2	241
	47 Ufos mit Loch	2	244
	48 Klammeraffen	2	247
Sich wagen	49 Rückwärts auf allen vieren den Berg hinauf	1 - 3	249
	50 Gefährliche Grätschen	3 - 6	253
	51 Mutige Häschen	2 - 4	255
Selbstständig handeln	52 Seltsame Gruppenreisen	3 + 4	260
	53 Behalte ich meinen Schatz?	3 + 4	262
	54 Siebenkampf „Ich gegen mich“	3 + 4	268
Kontakt aufnehmen und kooperieren	55 Namensalat	1	271
	56 Volle Kisten	2 - 4	274
	57 Umlegen oder Aufstellen	4 - 6	276
Sich einfühlen	58 Maulwürfe machen den Rollbrettführerschein mit Führhund	2	278
	59 Geländelauf im Nebel	3 + 4	281
	60 Biathlon im Nebel	3 + 4	283

Literatur

- Allmer, H.: „No risk – no fun“ – Zur psychologischen Erklärung von Extrem- und Risikosport. In: Allmer, H., Schulz, N. (Hrsg.): Erlebnissport – Erlebnis Sport. Sankt Augustin 1995, S. 60-90.
- Aronson, E., Wilson, T. D., Akert, R. M.: Sozialpsychologie. München 2004⁴.
- Ayres, A. J.: Bausteine der kindlichen Entwicklung. Berlin, Heidelberg, New York, Barcelona, Hongkong, London, Mailand, Paris, Tokio 2002⁴.
- Bar-Or, O.: Die Praxis der Sportmedizin in der Kinderheilkunde. Berlin, Heidelberg, New York, Tokio 1986.
- Baur, J., Bös, K., Singer, R. (Hrsg.): Motorische Entwicklung. Ein Handbuch. Schorndorf 1994.
- Bielefeld, J.: Zur Begrifflichkeit und Strukturierung der Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper. In: Bielefeld, J. (Hrsg.): Körpererfahrung. Grundlagen menschlichen Bewegungsverhaltens. Göttingen, Toronto, Zürich 1991², S. 3-35.
- Bockhorst, R., Liebisch, R.: Gesundheit im Kinderturnen. (Hrsg.) Deutsche Turnerjugend. Frankfurt/Main 1995.
- Dordel, S.: Bewegungsförderung in der Schule. Dortmund 2003⁴.
- Fischer, E.: Wahrnehmungsförderung. Dortmund 2003³.
- Gaschler, P., Lauenstein, C., Pfortner, S., Schieb, C.: Kinder fördern durch Bewegung und Sport. Band 1: Koordination. Wiesbaden 2008². (a)
- Gaschler, P., Lauenstein, C., Pfortner, S., Schieb, C.: Kinder fördern durch Bewegung und Sport. Band 2: Haltung • Ausdauer. Wiesbaden 2008². (b)
- Gaschler, P., Klimek, S., Lauenstein, C.: Kinder fördern durch Bewegung und Sport. Band 3: Wahrnehmung. Wiesbaden 2008. (c)
- Gaschler, P., Klimek, S., Lauenstein, C.: Kinder fördern durch Bewegung und Sport. Band 4: Personale und soziale Kompetenzen. Wiesbaden 2010.
- Gaschler, P., Klimek, S., Lauenstein, C.: Kinder fördern durch Bewegung und Sport. Band 5: Diagnose motorischer und psycho-sozialer Auffälligkeiten. Hannover 2011.
- Gaschler, P., Klimek, S., Lauenstein, C.: Kinder fördern durch Bewegung und Sport. Band 6: Pinguine auf Schatzsuche. Neue, kompetenzorientierte Praxisbeispiele. Hannover 2012.
- Geckeler, E.: Die soziale Kontaktfähigkeit des Kindes. Fellbach-Oeffingen 1982.
- Gilich, G.: Selbst, Selbsttätigkeit, Selbständigkeit. Frankfurt/Main 1993.
- Hahmann, H. (Schriftleitung): Lehr- und Übungsbuch Sportförderunterricht. Bonn 1992.
- Harre, D.: Trainingslehre. Berlin 1976².
- Hascher, T.: Schlüsselqualifikation Selbständigkeit – Subjektive Theorien von Ausbilderinnen und Ausbildern. In: Gonon, P. (Hrsg.): Schlüsselqualifikationen kontrovers. Aarau 1996, S. 67-74.
- Heidelberger Sportpädagogen: Vom Nullniveau zum Maximalstandard – Konsequenzen der Kompetenzorientierung für die Planung des Sportunterrichts. In: Stibbe, G. (Hrsg.): Standards, Kompetenzen und Lehrpläne. Schorndorf 2011, S. 31-48.
- Hirtz, P.: Koordinative Fähigkeiten im Schulsport. Berlin 1985.
- Hirtz, P.: Gleichgewichtskompetenz als Konstrukt und Konzept – Das Gleichgewicht hat viele Gesichter. In: Hirtz, P., Hotz, A., Ludwig, G.: Gleichgewicht. Schorndorf 2005², S. 51-65.
- Hirtz, P.: Gleichgewicht verstehen – Vermittlungswege zur Gleichgewichtskompetenz. In: Hirtz, P., Hotz, A., Ludwig, G.: Gleichgewicht. Schorndorf 2005², S. 67-90.
- Hollmann, W.: Medizinische Grundlagen der Leibesübungen. In: Gruppe, O. (Hrsg.): Einführung in die Theorie der Leibeserziehung. Schorndorf 1970, S. 211-233.
- Kent, M. (Hrsg.): Wörterbuch Sport und Sportmedizin. Wiesbaden 1996.
- Keul, J., Berg, A., Lehmann, M., Dickhuth, H.-H., Kortsen-Peck, U.: Biochemische Grundlagen des Kinderleistungssports. Beiheft zu Leistungssport, 28 (1982) 3, 28-45.
- Kiphard, E. J.: Funktionsstörungen des menschlichen Gleichgewichtsorgans und ihre Beeinflussung durch Übung. Motorik, 8 (1985) 1, 14-23.
- Kiphard, E. J.: Motopädagogik. Dortmund 1990⁴.
- Kiphard, E. J.: Nervenkitzel um jeden Preis. Zur Physiologie und Psychologie des Thrills. Motorik, 20 (1997) 3, 94-97.
- Kleindienst-Cachay, C.: Empathie in Spiel und Sport. Sportpädagogik, 20 (1996) 2, 19-28.
- Knirsch, K.: Gerätturnen mit Kindern. Stuttgart 1978².
- Le Gouvernement du Grand-Duché de Luxembourg: Education physique et sportive. Standards und Kompetenzen für den Sportunterricht. Luxemburg o.J..
- Letzelter, M.: Trainingsgrundlagen. Reinbek 1984.

- Ludwig, G.: Äquilibration des Gleichgewichts – Aspektvielfalt der Gleichgewichtsorganisation. In: *Hirtz, P., Hotz, A., Ludwig, G.: Gleichgewicht*. Schorndorf 2005², S. 35-49.
- Martin, D.: Grundlagen der Trainingslehre. Teil I: Die inhaltliche Struktur des Trainingsprozesses. Schorndorf 1977.
- Martin, D.: Training im Kindes- und Jugendalter. Schorndorf 1988.
- Martin, D. (Red.), Carl, K., Lehnertz, K.: Handbuch Trainingslehre. Schorndorf 1991.
- Meinel, K., Schnabel, G.: Bewegungslehre. Berlin 1977².
- Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen: Richtlinien und Lehrpläne für die Grundschule in Nordrhein-Westfalen. Frechen 2008.
- Neumann, P.: Vom sportlichen Wagnis zur Wagniserziehung im Sport. In: *Balz, E., Neumann, P.* (Hrsg.): Wie pädagogisch soll der Schulsport sein? Schorndorf 1997, S. 155-167.
- Neumann, P.: „No risk no fun“ oder: Wagniserziehung im Schulsport. *Sportunterricht*, 47 (1998) 1, 4-12.
- Niedersächsisches Kultusministerium: Rahmenrichtlinien für Sportförderunterricht. Hannover 2003.
- Niedersächsisches Kultusministerium: Kerncurriculum für die Grundschule Schuljahrgänge 1-4 Sport. Hannover 2006.
- Niermayer, R.: Soft Skills. Das Kienbaum Trainingsprogramm. München 2006.
- Orlick, T.: Kooperative Spiele. Weinheim, Basel 1982.
- Petermann, U.: Entspannungstechniken für Kinder und Jugendliche. Weinheim, Basel 2004³.
- Preckel, D.: Nicht nur Wissen, sondern Können! Fünf Gestaltungsmerkmale für einen kompetenzorientierten Unterricht. http://www.ekg-bo.de/Kompetenzorientierter_Unterricht.pdf, 2012.
- Roggatz, C.: Auf das Können kommt es an Unterricht an Kompetenzen orientieren. *Hamburg macht Schule*, 2 (2009), 12-15.
- Rosenkötter, H.: Auditive Wahrnehmungsstörungen. Stuttgart 2003.
- Rost, R.: Belastbarkeit und Trainierbarkeit im Kindes- und Jugendalter. In: *Brettschneider, W.-D., Baur, J., Bräutigam, M.* (Red.): *Bewegungswelt von Kindern und Jugendlichen*. Schorndorf 1989, S. 159-173.
- Scherler, K.: Sensomotorische Entwicklung und materiale Erfahrung. Schorndorf 1975.
- Schilling, F.: Körperkoordinationstest für Kinder, KTK. Weinheim 1974.
- Schmerbitz, H., Seidensticker, W., Witteborg, J.: Selbständigkeit im Sportunterricht. *Sportpädagogik*, 13 (1989) 2, 18-27.
- Schnabel, G.: Koordinative Fähigkeiten im Sport – Ihre Erfassung und zielgerichtete Ausbildung. *Theorie und Praxis der Körperkultur*, (1974) 7, 627-632.
- Tausch, R., Tausch, A. M.: Erziehungs-Psychologie. Göttingen, Toronto, Zürich 1979⁹.
- Vogel, G.: Wahrnehmung und Bewegung. *Haltung und Bewegung*, 7 (1987) 4, 7-21.
- Vogt, U.: Die Motorik 3- bis 6jähriger Kinder. Schorndorf 1978.
- Wagner, I.: Zur Kompetenzorientierung von Sport-Lehrplänen – Status quo der gymnasialen Sekundarstufe I in Deutschland. In: *Stibbe, G.* (Hrsg.): *Standards, Kompetenzen und Lehrpläne*. Schorndorf 2011, S. 104-121.
- Wehren, B.: Minigolf im Sportunterricht. Offenburg 2008.
- Worth, A., Horn, A., Wagner, M., Bös, K.: Zur Reichweite sportmotorischer Tests im Sportunterricht. In: *Stibbe, G.* (Hrsg.): *Standards, Kompetenzen und Lehrpläne*. Schorndorf 2011, S. 61-74.
- Zimmer, R., Cicurs, H.: Psychomotorik. Schorndorf 1987.
- Zimmer, R., Volkamer, M.: MOT4-6. Motoriktest für vier- bis sechsjährige Kinder. Weinheim 1987².
- Zimmer, R.: Handbuch der Bewegungserziehung. Freiburg, Basel 1996⁵.
- Zimmer, R.: Bewegung und Entspannung. Freiburg 2002.
- Zimmer, R.: Handbuch der Sinneswahrnehmung. Freiburg 2005.

