

Starke Muskeln – Wacher Geist

Ein Primärpräventionsprogramm für
Kinder im Grundschulalter





Impressum

Herausgeber

LandesSportBund Niedersachsen e.V.
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10, 30169 Hannover
www.lsb-niedersachsen.de

Autorin

Dr. Bettina Arasin

Fotos

Dr. Bettina Arasin, Michael Franke

Satz, Gestaltung

Jessika Pries, Pries – Print- und Onlinewerbung

Druck

BWH GmbH, Beckstr. 10, 30457 Hannover

2. Auflage

400 Stück – Hannover 2019

Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers

Der Druck erfolgt aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.



Niedersachsen

Sehr geehrte Trainerinnen und Trainer,

mit der veränderten Spiel- und Lernumgebung von Kindern wird es immer wichtiger Bewegungsangebote zu machen, die den Kindern Spaß an der Bewegung vermitteln und gleichzeitig ihre Basisfertigkeiten trainieren. Deshalb freue ich mich, dass Sie sich entschlossen haben das vorliegende Präventions-Trainingsprogramm umzusetzen. Es wurde vom DOSB geprüft und von der ZPP (Zentrale Prüfstelle für Präventionsprogramme) zertifiziert. Bei entsprechender personeller Qualifikation können Krankenkassen den Kursteilnehmern die Kursgebühren rückerstatten. Ich weiß wie schwierig es ist, Geld für Präventionsmaßnahmen zu beantragen. Daher ist es immer wichtig mehrere Wege zu gehen. Dennoch sollten Sie versuchen weiter Sponsoren und Fördervereine mit in die Maßnahme einzubeziehen.

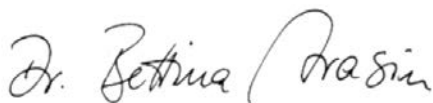
Die vorgeschlagenen Stundenbilder sind aus der Praxis entstanden. Sie sind so aufgebaut, dass sie einem logischen Unterrichtsfluss folgen. In jeder Stunde soll das eingesetzte Material möglichst effektiv und vielfältig genutzt werden. Natürlich sind diese Stundenbilder nur Vorschläge und können jederzeit die gegebenen Situationen angepasst werden. Auch können besonders beliebte Spiele wiederholt und in anderen Zusammenhängen gespielt werden.

Das Trainingsprogramm liegt für die Altersstufen 6-8 und 8-10 Jährige vor. Das Manual für die Trainerinnen und Trainer inkl. der Materialien und das Manual für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer finden Sie der jeweiligen Altersstufe zugeordnet. Die Unterrichtsmaterialien wurden eigens für dieses Trainingsprogramm entwickelt. Die Spielgeräte, die Sie darüber hinaus noch für das Trainingsprogramm brauchen, bestehen zum einen aus Alltagsgegenständen (Wäscheklammern, Joghurtbechern, Pappdeckeln, Papprollen), zum anderen aus einfachen Werkstoffen, die im Baumarkt zu finden sind (Hocker, Gartenschlauch, Hölzer). Zu jeder Altersstufe existiert ein Materialüberblick, so können Sie leicht überprüfen was Sie schon haben oder was Sie noch anschaffen müssen. Damit Sie den Kostenaufwand für das Trainingsprogramm besser abschätzen können, gibt es auf der Seite „Materialüberblick“ eine Spalte zur Kostenkalkulation.

Ich finde die sprachliche Gleichbehandlung von Frauen und Männern im Sport wichtig, deshalb habe ich mich um die sprachliche Fairness zwischen den Geschlechtern bemüht. Für die bessere Lesbarkeit des Textes habe ich mich jedoch entschieden, in den verschiedenen Kapiteln einmal die weibliche und einmal die männliche Anredeform zu benutzen. Ich möchte Sie bitten, sich trotzdem immer in gleicher Weise angesprochen zu fühlen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß mit dem Präventions-Trainingsprogramm „Starke Muskeln – Wachter Geist“, lassen Sie sich inspirieren.

Mit sportlichem Gruß



Dr. Bettina Arasin

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Konzept

	Seite
Einführung	2
Gesundheitsprävention	3
Zusammenhänge zwischen Lernen und Bewegung	4 - 6
Primärpräventions-Trainingsprogramm	7-12
Elternmitarbeit	13
Rückmeldebogen	14
Trainingsreflexionsbogen	15
Hilfen für den Unterricht	16 - 21

Altersstufe 6-8 Jahre

Manual für Trainerinnen und Trainer	
Entwicklungsstand der Altersstufe	24 - 26
Überblick über die Stundeninhalte	27 - 28
Stunde 1-12	29 - 64
Materialüberblick	65
Regeln	66
1. Stunde: Buchstabenkarte	67
6. Stunde: Zahlenfinder	68 - 70
6. Stunde: Symbole	71
11. Stunde: Kinderpyramiden	72 - 75
12. Stunde: Karte „Welche Farbe fehlt“	76 - 78
Manual für Teilnehmerinnen und Teilnehmer	
Übungsblätter 1-11	80 - 90

Altersstufe 8-10 Jahre

Manual für Trainerinnen und Trainer	
Entwicklungsstand der Altersstufe	92 - 94
Überblick über die Stundeninhalte	95 - 96
Stunde 1-12	97 - 128
Materialüberblick	129
5. Stunde: Worte stecken	130
7. Stunde: Klammerzahlen	131
8. Stunde: Häuserspiel	132 - 133
8. Stunde: Erweiterung zum Häuserspiel	134
9. Stunde: Wer – wann - wo	135
11. Stunde: Erweiterung Kinderpyramiden	136 - 138
Manual für Teilnehmerinnen und Teilnehmer	
Trainingskarten 1 und 2	140 - 142
Anregungen für Übungen	143
Elterninformation	144 - 147

Literaturverzeichnis	148 - 150
CD mit Übungsblättern	151

Konzept

des Primärpräventions-Trainingsprogramms
Starke Muskeln – Wachser Geist



Einführung

Die Bewegungswelt unserer Kinder hat sich verändert. Die Bewegungsräume befinden sich überwiegend zu Hause, im Kinder- oder Wohnzimmer. Einen Anreiz, Bewegungserfahrungen zu sammeln, erfahren die Kinder häufig nur noch in institutionalisierten Einrichtungen wie Kindergarten, Schule, Sportverein, bei kommerziellen Sportanbietern oder auf In- und Outdoorspielplätzen. Die Angebote sind zeitlich genau abgestimmt und häufig räumlich von den Kindern nicht ohne die Hilfe von Erwachsenen zu erreichen. Inhaltlich werden, durch die Auswahl von besonderen Sportarten, spezifische Fähigkeiten trainiert. Demzufolge sind die Möglichkeiten selbständig die Umwelt zu erkunden, sich selbst zu erfahren und konditionelle und koordinative Fähigkeiten zu trainieren minimiert. Die beschriebenen Veränderungen der Lebensbedingungen von Kindern gelten als Risikofaktoren.

Im zweiten Deutschen Kinder - und Jugendsportbericht 2008 wird herausgestellt:

- ➔ **„Sport und Bewegung sind feste Bestandteile der Lebenswelt von Kindern und wirken positiv auf ihre Entwicklung.**
- ➔ **Sport und bewegungsorientierter Unterricht, so zeige es die Forschung, unterstützen in vielfältiger Weise die sprachliche, intellektuelle und körperliche Entwicklung von Kindern.**
- ➔ **Sport leistet einen wichtigen Beitrag, soziale Schranken zu überwinden und die Integration benachteiligter Kinder zu ermöglichen“.**

(Hrsg. Schmidt, W., Zimmer, R., Völker, K., 2008).

Das Fazit der Wissenschaftler lautet:

„Die Wirkungen, die Bewegung und Sport insgesamt auf die Entwicklung von Kindern haben, sind erheblich umfassender als vielfach angenommen. Das pädagogische Potential von Bewegung und Sport muss in Zukunft systematischer und intensiver als bisher zum Wohl der Kinder genutzt werden“.

(Hrsg. Schmidt, W., Zimmer, R., Völker, K., 2008).

Gesundheitsförderung

Gesundheit definiert die Weltgesundheitsorganisation (WHO) als „Zustand vollständigen, körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen“ (WHO 1946). Damit hat die Weltgesundheitsorganisation schon vor über 50 Jahren den Blick auf ein dynamisches und mehrdimensionales Gesundheitsmodell gelenkt. Der Begriff Gesundheit umfasst neben der rein medizinischen Sichtweise und der genetischen Disposition, die Umweltfaktoren, das soziale Umfeld und den persönlichen, gesunden Lebensstil jedes Einzelnen.

Jeder Mensch bewegt sich in einem Kontinuum zwischen Gesundheit und Krankheit. Dabei sind bestimmte Faktoren förderlich zur Stabilisierung des Gesundheitsgefühls. Aron Antonovsky entwickelte in den 70er- Jahren das **Salutogenese Modell**. Wichtigster Faktor zur Stabilisierung der Gesundheit stellt demnach das Kohärenzgefühl dar. In ihm werden drei Erfahrungsebenen beschrieben:

- ➔ Welche Fähigkeiten habe ich, um eine unbekannte Situation zu verstehen?
Verstehbarkeit, ich verstehe die Regeln meiner Umwelt und kann flexibel reagieren.
- ➔ Welche Möglichkeiten habe ich, um eine geeignete Problemlösestrategie zu finden?
Handhabbarkeit, ich kann auf meine Ressourcen zurückgreifen und gestaltend tätig werden.
- ➔ In welcher Hinsicht betrachte ich mein Leben als sinnvoll und bedeutsam?
Bedeutsamkeit, dass was ich tue ist sinnvoll für mich und meine Umwelt honoriert es. Ich bin begeistert von dem was ich tue.

Die Entwicklung jedes Kindes wird zusätzlich von den Schutz- und Risikofaktoren seines Umfeldes beeinflusst. Als Schutzfaktoren werden unter anderen, enge Bindung zu den Eltern, emotionale Steuerungsfähigkeit, soziale Kompetenz, Eigenverantwortlichkeit, Selbstwirksamkeit, Bewältigungsfähigkeiten, Erfolg im Sport und in der Schule und eine emotional warmherzige Umgebung genannt. Als Risikofaktoren werden neben körperlichen und psychologischen Handicaps, nicht funktionierende Familienbeziehungen, unorganisiertes und wenig förderndes Umfeld, zurückweisende und teilnahmslose Erziehung sowie sozial niedriger Status genannt (Thapa-Görder, N., Voigt-Radloff, s., 2010; S.12/13).

Neben den persönlich beeinflussenden Faktoren, zählen auch die politischen und gesellschaftlichen Werte als Rahmenbedingungen für eine gesunde Entwicklung des Kindes. Das deutsche Gesundheitssystem setzt durch das gemeinschaftliche Handeln der Krankenkassen im Bereich der Gesundheitsförderung in der Primär-, Sekundärprävention und Rehabilitation deutliche Maßstäbe.

Primärprävention

Das gesundheits- und ressourcenorientierte Konzept „**Starke Muskeln – Wacher Geist**“ erfüllt die Anforderungen der Gesundheitsprävention. Das Trainingsprogramm ist nach den gemeinsamen und einheitlichen Handlungsfeldern und Kriterien der Spitzenverbände der Krankenkassen zur Umsetzung von § 20 SGB V vom 27. August 2010 konzipiert. Präventionsprinzipien sind:

1. **Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens – und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme.**
2. **Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivitäten.**

Das Trainingsprogramm folgt der oben beschriebenen salutogenetischen Auffassung. Durch Bewegungshandlungen lernen Kinder sich bewusst wahrzunehmen, die körpereigenen Signale zu verstehen (**Verstehbarkeit**) und die eigenen Reaktionen zu steuern (**Handhabbarkeit**). Positive Bewegungserfahrungen können so zu einem leistungsversichtlichen und realistischen Selbstbild beitragen (**Bedeutsamkeit**).

Zusammenhänge zwischen Lernen und Bewegung

Bewegung begeistert, aktiviert und vernetzt die Sinne

Grundvoraussetzung für Lernen sind Motivation und Anpassungsfähigkeit. Motivation ist der Motor für das Lernen. Sie entsteht durch Neugier und beim erfolgreichen Lösen von Aufgaben. Unterstützt wird dieser Antrieb durch die Anerkennung des sozialen Umfeldes. Das Kind lernt am besten, indem es sein Umfeld selbständig entdeckt. Bewegung und Körperwahrnehmung sind die ersten begeisternden Erlebnisse eines Kindes. Das Gehirn bildet dabei ein Netzwerk aus, um die neurologischen Informationen aus den verschiedenen Rezeptoren der Muskeln und Gelenke sinnvoll mit den unterschiedlichen Sinneswahrnehmungen zu verknüpfen. Das Resultat dieser Vernetzung sind ökonomische Bewegungsmuster, eine aktive, bewusste, koordinative Bewegungssteuerung und die automatisierte, aufrechte Haltung. „Das Gehirn wird so, wie und wofür man es mit Begeisterung benutzt. Jeder kleine Sturm der Begeisterung (Cocktail von neuroplastischen Botenstoffen) führt gewissermaßen dazu, dass im Hirn die Gießkanne mit dem Dünger angestellt wird, der für alle Wachstums- und Umbauprozesse von neuronalen Netzwerken gebraucht wird“ (Hüther, 2010). Wenn Lernen und Gedächtnisbildung erfolgreich sein sollen, spielen demnach Neugier, positive Gefühle und körperliche Aktionsbereitschaft ausschlaggebende Rollen.



Rollen zu zweit auf der schiefen Mattenebene

Bewegung im Gleichgewicht fokussiert die Wahrnehmung

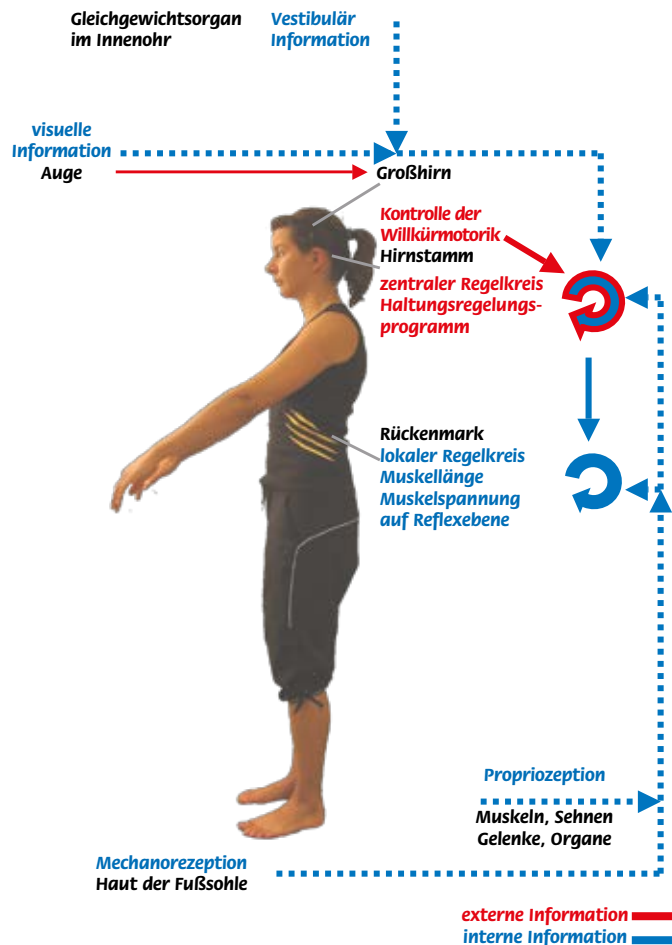
„Aus lernpsychologischer Sicht bilden Wahrnehmung und Bewegung die Grundlagen kindlichen Lernens“ (Zimmer, 2008). Wenn die Kinder auf die Füße kommen, lernen sie mühsam die Aufrichtung. Den viel zu hohen Körperschwerpunkt im Gleichgewicht zu halten beinhaltet zwei Anforderungen. Erstes Ziel ist unser Gleichgewicht zu erhalten und nicht umzufallen (externes Gleichgewicht), das bedeutet sich flexibel an die Gegebenheiten des Untergrundes anzupassen. Zweites Ziel ist die Aufrichtung (internes Gleichgewicht), das bedeutet über die aktive Muskelkraft ein ökonomisches Zusammenspiel der einzelnen Körpersegmente zu erreichen. Somit hängt gute Haltung nicht nur an einer gut ausgebildeten Muskulatur, die die einzelnen beweglichen Körpersegmente zueinander ausrichtet, sondern auch an der geschulten Informationsverarbeitung. Diese regelt die Aktivierung der Muskulatur in der zeitlichen Reihenfolge angepasst an die jeweilige Anforderung. Die Informationen werden dabei von sehr unterschiedlichen Sensoren zusammengetragen:

- ➔ Visuelle Informationen über die Augen
- ➔ Vestibuläre Informationen über das Innenohr
- ➔ Tiefensensible Informationen (Propriozeption) über die Position des Körpers im Raum (Lagesinn), über den Spannungszustand der Skelettmuskulatur und der Gelenke (Kraftsinn), über die Bewegungsrichtung (Bewegungssinn).
- ➔ Informationen über die Befindlichkeit der inneren Organe.

Die Grafik zeigt die Komplexität der Zusammenhänge. Die Prozesse des internen Gleichgewichts werden mit den Informationen der Sinnesindrücke in der Formatio Reticularis - im Hirnstamm – zu Bewegungsreaktionen zusammengesetzt.

Zusammenhänge zwischen Lernen und Bewegung

Zusammenhänge zwischen neurologischen und muskulären Schaltkreisen, die zu internem und externen Gleichgewicht führen

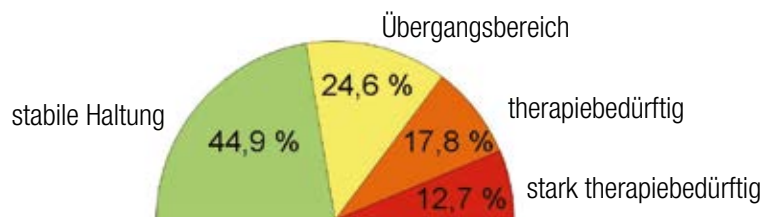


Die Regelkreise, die die Informationen verarbeiten bezeichnet man als neurokybernetische Prozesse. Dieses neurokybernetische Modell erweitert die einfache, mechanische Sichtweise der Körperhaltung. Haltungsschwächen müssen also unter den anatomisch-mechanischen und unter den neurologisch-regulativen Aspekten betrachtet und gemessen werden.

Studien weisen leider erhebliche Defizite in den Grundlagen kindlicher Bewegungsqualitäten auf:

1. Defizite bei der Körperhaltung unter dem Aspekt des Gleichgewichts (Kid-check)

Die Studie „Kidcheck“ erfüllt die oben genannten sorgfältigen Messbedingungen und zeigt, dass knapp die Hälfte aller Kinder und Jugendlichen Haltungsauffälligkeiten aufweisen (Ludwig, O.; 2009).



„Ergebnisdarstellung der Kid Check Studie“ (<http://www.kidcheck.de/ergebni.htm>)

Die Qualität der Haltung ist abhängig von den konditionellen Fähigkeiten, aber auch von individuellen Erfahrungen und Erlebnissen im Umgang mit dem internen Gleichgewicht und von weiteren koordinativen Fähigkeiten.

Zusammenhänge zwischen Lernen und Bewegung

2. Defizite bei der Koordination (MoMo-Studie)

Ein bedeutender Teil der Kinder in Deutschland weisen Defizite in der Bewegungskoordination auf. „Beim Blick auf die motorische Leistungsfähigkeit zeigt sich, dass über ein Drittel der Kinder und Jugendlichen (35%) nicht in der Lage sind, zwei oder mehr Schritte auf einem 3cm breiten Balken rückwärts zu balancieren. Beim Balancieren auf der T-Schiene gelingt es 86% der Probanden nicht, eine Minute ohne Bodenberührung auf der Schiene zu stehen.“

(https://www.sport.uni-karlsruhe.de/motorikmodul/downloads/pressemitteilung_Maerz_2009.pdf)

Ergebnisse dieser Studie weisen darauf hin, dass es vielen Kindern an umfangreichen Erfahrungen mangelt, gezielte Bewegungsabläufe koordiniert zu bewältigen.

Bewegung fördert Selbststeuerung und Handlungskompetenz

Bewegungskoordination findet im Alltag in jedem kleinen Bewegungsablauf statt, sei es das gezielte Greifen nach einem Glas oder das Putzen der Zähne. Harmonische und ökonomische Bewegungsabläufe im Alltag fördern die Handlungskompetenz der Kinder. Je mehr Möglichkeiten die Kinder bekommen sich aufgabenorientiert zu bewegen, je schneller lernen sie ihr Verhalten zu steuern. Der Erfolg, der sich durch diese Bemühungen einstellt, steigert das Selbstbewusstsein, macht zufrieden, aber auch mutig, um neue Herausforderungen anzunehmen. Unter Bewegungskoordination versteht man die Abstimmung der Muskeltätigkeit mit dem zentralen Nervensystem, die zu einem gezielten Bewegungsablauf führt. Die einzelnen Fähigkeiten unterliegen in ihrer Qualität der Informationsverarbeitung und den konditionellen Voraussetzungen. Weitere Einflussgrößen sind die Anpassung an die Zeit, die Präzision und die Variabilität, in der die Bewegung durchgeführt wird. Meinel und Schnabel unterscheiden sieben grundlegende koordinative Fähigkeiten.

Quelle: <http://www.sportunterricht.de/lksport/kofae1.html>

Koordinative Fähigkeit	Beschreibung
Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit	Fähigkeit zum Erreichen einer hohen Feinabstimmung einzelner Bewegungsphasen und Teilkörperbewegungen, die in großer Bewegungsgenauigkeit und Bewegungsökonomie zum Ausdruck kommt.
Reaktionsfähigkeit	Fähigkeit zur schnellen Einleitung und Ausführung zweckmäßiger motorischer Aktionen auf Signale.
Kopplungsfähigkeit	Fähigkeit Teilkörperbewegungen bzgl. eines bestimmten Handlungsziels räumlich, zeitlich und dynamisch aufeinander abzustimmen.
Orientierungsfähigkeit	Fähigkeit zur Bestimmung und zielangepassten Veränderung der Lage und Bewegung des Körpers im Raum.
Gleichgewichtsfähigkeit	Fähigkeit, den gesamten Körper im Gleichgewichtszustand zu halten oder während und nach umfangreichen Körperverschiebungen diesen Zustand beizubehalten oder wiederherzustellen.
Umstellungsfähigkeit	Fähigkeit während des Handlungsvollzugs das Handlungsprogramm veränderten Umgebungsbedingungen anzupassen oder evtl. ein völlig neues und adäquates Handlungsprogramm zu starten.
Rhythmisierungsfähigkeit	Fähigkeit einen von außen vorgegebenen Rhythmus zu erfassen und motorisch umzusetzen. Außerdem die Fähigkeit einen verinnerlichten Rhythmus einer Bewegung in der eigenen Bewegungstätigkeit zu realisieren.

Bewegungskoordination und Handlungskompetenz entwickeln sich im Gleichschritt. In dem Maße wie die Fähigkeit Bewegungen vorweg zu denken und zu planen wächst, in dem Maße wird das Kind auch lernen sich emotional und sozial angemessen zu verhalten. „Schüler mit höheren Selbstregulationsfähigkeiten verfügen über bessere Schulleistungen und können besser mit Stress und Frustration umgehen“ (Kubesch, S., Emrich, Beck, 2011).

Primärpräventions-Trainingsprogramm

Primärpräventions-Trainingsprogramm Starke Muskeln – wacher Geist

Ziele des Trainings

„Starke Muskeln - Wacher Geist“ ist ein Gruppenprogramm. Es stärkt die Basiskompetenzen der Kinder. Die Aufgaben sind der jeweiligen Altersstufe und deren spezifischen Leistungsfähigkeit angepasst. Grundlegend geht die Autorin davon aus, dass die Fähigkeiten zur Bewegungssteuerung und zur Bewegungsadaptation trainierbar sind.

- ➔ Das Bewegungsprogramm trainiert Kraft- und Ausdauerleistung.
- ➔ Es verbessert die koordinativen Fähigkeiten mit den speziellen Aspekten der Kopplungsfähigkeit, der Differenzierungsfähigkeit, der Gleichgewichtsfähigkeit, der Orientierungsfähigkeit, der Rhythmisierungsfähigkeit, der Reaktion- und der Umstellungsfähigkeit. Ein besonders wichtiges Ziel ist der Aufbau eines guten Haltungshintergrundes. Dabei werden hauptsächlich die Aspekte der Propriozeption geschult.
- ➔ Die Kinder bekommen Gelegenheit zu entdecken, dass Bewegung in Gemeinschaft Freude bereitet. Sie lernen in Teamarbeit Aufgaben zu lösen, sie gemeinsam handelnd umzusetzen und bis zum Ende durchzuhalten. Dabei entdecken sie, ihre eigenen Fähigkeiten gezielt wahrzunehmen.
- ➔ Die Teilnehmenden lernen durch die Anregungen in den häuslichen Aufgaben und die im Kurs vermittelten Verhaltensmuster und Techniken, ihre Erfahrungen auf den eigenen Alltag zu übertragen. Im Sinne der Gesundheitsentwicklung heißt dies: Schutzfaktoren und generalisierte Bewältigungsstrategien für den Alltag zu entwickeln.



Zielgruppen und Umfang des Trainings

Das Trainingsprogramm wendet sich an alle Kinder dieser zwei Altersstufen:

- ➔ 6 – 8 Jahre
- ➔ 8 – 10 Jahre

Das Angebot umfasst 12 Stunden à 60 Minuten für jeweils eine Altersstufe und stellt ein eigenständiges Kursangebot dar. Insgesamt liegen 24 Stundenbilder mit Beschreibung und Materialübersicht vor. Der Trainingsinhalt in den verschiedenen Altersstufen ist aufeinander aufgebaut. Um ein stark motivierendes Angebot zu gestalten, sind die Aufmachungen und die pädagogischen Begleitungen dem jeweiligen Entwicklungsstand der Kinder angepasst.

Aufbau des Trainings

Die drei Bereiche Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit sind die Grundlage der Konzeption jeder Stunde. Anregungen zur Umsetzung des Gelernten und zur Verhaltensmodifikation geben die täglichen Übungseinheiten. Staffel-, Wettspiele und Bewegungsaufgaben in der wöchentlichen Trainingsstunde und eigenständiges Trainieren zu Hause, fördern die strukturierte Handlungsplanung und eine fokussierte Aufmerksamkeit.

Das Trainingsprogramm basiert in der Umsetzung auf drei Ebenen:

- A** Der Trainingsstunde
- B** Der häuslichen Trainingseinheit
- C** Der Elternmitarbeit

A Die Trainingsstunde

Die Stunden haben einen wiederkehrenden Ablauf von drei Trainingselementen. Die Ritualisierung des Stundenablaufs ermöglicht den Kindern einen schnellen Einstieg in die Übungsstunde. Die sich wiederholenden Elemente fördern die Orientierung der Kinder auf das wesentliche und erleichtern den organisatorischen Rahmen.

Primärpräventions-Trainingsprogramm

Element 1: Propriozeptives Training, Koordination unter Präzisionsdruck

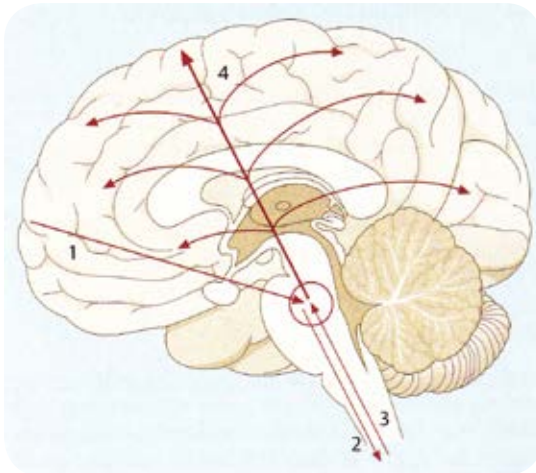
Die Zentrierung erfolgt durch Bewegungsübungen, die das externe und interne Gleichgewicht schulen. Des Weiteren werden Übungen zur Kräftigung und zur Dehnfähigkeit für die stützende Rücken- und Bauchmuskulatur und im Bereich Brust und Beine erarbeitet. Hierzu werden Hocker und Wackelbretter als Trainingsgeräte eingesetzt. Diese Übungen stellen die Vorbereitung für das häusliche Training dar. Am Ende dieses Kapitels finden sie die Muskelgruppen dargestellt, die zur Abschwächung und reduzierter Dehnfähigkeit neigen.

Die Kinder bekommen die gelernten Zentrierungsübungen als Trainingsmanual, passend zu jeder Stunde, ausgehändigt. Die Zentrierungsübungen folgen traditionellen, asiatischen Erfahrungen und kommen für jede Alterstufe angemessen aus dem Yoga und dem Chigong. Bei den älteren Kindern werden Bewegungsformen aus dem Tai Chi eingesetzt. Allen Übungen ist gemeinsam, dass sie den Energiefluss im Körper stärken und das Körperbewusstsein fördern. Am Ende dieses Kapitels sind die Meridiane dargestellt. Bei der Durchführung der Übung wird darauf Wert gelegt, die Atmung zu vertiefen, den Körper gelenkgerecht aufzurichten, sodass sich der Kopf trägt und sich Kreuzbein und Knie entspannen. Muskeldysbalancen werden dabei effektiv reguliert. Die Kinder lernen, sich bewusst koordinativ zu bewegen. Jeder Arm und jedes Bein kann unabhängig voneinander eingesetzt werden, ohne die innere und äußere Balance zu verlieren. Der Hocker, auf dem die Kinder stehen, hat eine wichtige Funktion. Der erhöhte und räumlich begrenzte Stand aktiviert die Tätigkeit der Formatio reticularis, ein Neuronennetzwerk im Hirnstamm. Dieses Zentrum koordiniert die Informationen, die aus den Muskeln und Gelenken kommen mit den Sinneseindrücken und den emotionalen Bewertungen. Durch die Filterfunktion der Formatio reticularis werden die Intensität und die Selektivität der Aufmerksamkeit gesteuert. Die Kinder können, wenn sie auf dem Hocker stehen besser zuhören und sie können ihre Bewegungen präziser ausführen.



Zentrierungsübung:
der Baum

Neurobiologischen Zusammenhänge für die Aufmerksamkeitssteuerung, Zentrierung und Körperwahrnehmung



Annunciato, 2007 S. 34 Hrsg. Winter/ Arasin

Fokussierung

- ➔ Herausgreifen eines Stimulus
- ➔ Hemmung irrelevanter Reize

Pfeil 1 18 Millionen Nervenfasern verlassen den Kortex und enden in der Formatio Reticularis (roter Kreis)

Orientierung

- ➔ Aktivierung für Atem und Kreislauf
- ➔ Verbunden mit motorischen Nerven im Rücken
- ➔ Regulierung des Bewusstseins im Kontinuum Schlaf – Wach

Pfeil 2 Kontrolle der Gamma- und Alpha- Motoneuronen zur Vorbereitung des Muskeltonus

Aktivierung

- ➔ Netzförmige Verbindung verschiedener Nervenkerne

Pfeil 3 Vernetzung von aufsteigenden sensorischen Informationen, schnelle Verarbeitung und Reaktion (Schmerz, Tonusregulation, Gleichgewicht gegen die Schwerkraft)

- ➔ Unspezifische Aktivierung der gesamten Großhirnrinde

Pfeil 4 Aktivierung des Kortex (Alertness)

Primärpräventions-Trainingsprogramm

Der Hocker oder das Wackelbrett haben im weiteren Verlauf der Stunde mehrere Funktionen. Hier dienen sie für die Kinder als Einstiegsritual in die Übungsstunde und als Ordnungs- und Orientierungshilfe für den Überblick im Übungsraum.

Element 2: Kraft und Ausdauerleistung, Koordination unter Zeitdruck

In diesem Teil wird die Kraft- und Ausdauerleistung durch den Einsatz von Staffel- und Wettspielen trainiert. Sie beinhalten eine große Laufleistung, die mit verschiedenen Hol- und Bringaufgaben kombiniert wird. Das bedeutet, dass intensiv die Ausdauer nach der Wiederholungsmethode trainiert und zusätzlich Bewegungsstopp und Handlungsplanung gefordert wird. Die zu Beginn der Stunde erlernten koordinativen Fähigkeiten setzen die Kinder nun zur schnellen Lösung der Aufgaben ein. Die Kinder werden durch die Anforderungen angeregt eigene Bewegungsmuster zu finden. Neben der Aufrichtung gehören Zentrierung, angemessene Geschwindigkeit und Zielgenauigkeit zu den Parametern des Erfolgs.

Die Bewegungsqualität wird stark durch emotionale Steuerungsfähigkeiten beeinflusst. Um gute Leistungen zu bringen, muss die Aktivierung der Aufmerksamkeit angemessen sein. Im Zustand großer Aufregung kann schon mal die Staffelübergabe schief gehen. Lässt man sich ablenken, verpasst man den Einsatz. So sammeln die Kinder Erfahrungen im Umgang mit Stress und ablenkenden Reizen. Auch in dieser Situation hilft das erhöhte Stehen auf einem Hocker oder einer Bank, um das Aktivitätsniveau auf das richtige Level zu heben (Winter, B., Arasin, B., 2007).

Die Trainingsziele werden mit Alltagsmaterialien wie Joghurtbechern, Wäscheklammern, Stoffbahnen, Gartenschläuchen, Gardinenringen und Staffelstäben, die zu spielerisch motivierenden Hol- und Bringaufgaben eingesetzt werden erreicht. Dabei geben diese Materialien gute Anregungen, eigene Bewegungsspiele zu Hause weiterzuentwickeln.

Die Bewegungsideen werden methodisch und didaktisch in einen schwingvollen Unterrichtsfluss umgesetzt, der eine hohe Übungsfrequenz ermöglicht. Während der Trainingsstunde sind die Kinder immer in Bewegung oder mit Gleichgewichtsaufgaben und fokussierter Wahrnehmung beschäftigt. Im Bildbeispiel balancieren die wartenden Kinder auf der Bank, während ein Kind der Mannschaft eine Wettspielaufgabe ausführt. Diese effektive Unterrichtsgestaltung unterstützt den Automatisierungseffekt in der Bewegung und fördert Kraft- und Ausdauerleistung.



Situationen aus der Trainingsstunde 10 und 11, Altersstufe 6-8 Jahre

Durch gezielte Anregung wird zusätzlich eine Aufmerksamkeitsfokussierung auf wichtige Details, im Sinne einer selektiven Wahrnehmung, erlernt und somit eine Optimierung der Reizauswertung erreicht (Häfelinger/Schuba, 2004).

Primärpräventions-Trainingsprogramm

Element 3: Kraft- und Ausdauerleistung unter Variabilitätsdruck

Im dritten Element werden besonders die motorischen und psychodynamischen Adaptationsfähigkeiten geschult. Die Übungen in Kooperation mit einer Partnerin bzw. Partner oder einer kleinen Gruppe trainieren Aspekte der Variabilität. Dabei werden erneut Anforderungen im Bereich der Kraft und der Ausdauer gefordert. Die Bewegungsaufgaben werden mit Denkaufgaben kombiniert und führen so zu hoher Komplexität. Die Kinder lernen Aufgaben arbeitsteilig zu bearbeiten. Jede bzw. jeder im Team kann ihre bzw. seine koordinativen Fähigkeiten individuell und situativ – variabel zur schnellen Lösungsfindung einsetzen. „Die erfolgreiche variable Verfügbarkeit der sportlichen Techniken beruht besonders auf zwei Fähigkeiten, auf einer erfahrungsbedingten Antizipationsfähigkeit und auf dem gegenüber Störungen stabilen Durchsetzungsvermögen automatisierter Fertigkeiten“ (Schnabel, G., Harre, H-D., Krug, J., 2008, S. 302). Neben der Automatisierung und Antizipation stellen die Aufgaben Anforderungen an die Selbstregulation, an die Fähigkeit, sowohl Emotionen als auch Reize zu filtern und sie in wichtige und unwichtige Informationen zu gliedern. Trainiert wird die Fähigkeit, Handlungen in schneller Abfolge zu planen und Reihenfolgen in der Handlung zu bilden, damit die Bewegungsaufgaben flüssig ausgeführt werden können.

Überblick über die Elemente des Trainings

Trainingsprogramm	Element 1 → Propriozeptives Training → Koordination unter Präzisionsdruck	Element 2 → Kraft- und Ausdauerleistung → Koordination unter Zeitdruck	Element 3 → Kraft- und Ausdauerleistung → Koordination unter Variabilitätsdruck
Bewegungsart	Genau	Schnell und genau	Schnell, genau und variabel
Trainingsmethode	<ul style="list-style-type: none"> • Hohe Genauigkeit • Zielvorgaben • Präzision in der Bewegung 	<ul style="list-style-type: none"> • Hohes Tempo • Zeitlimit • Wettspielbedingungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Hohe Variabilität • Zusammenarbeit mit einem Partner • Erhöhung der Komplexität

Dreiteilung der koordinativen Leistungsdisposition (nach Schnabel, Harre, Krug, 2008. S.137)

B Häusliche Trainingseinheit

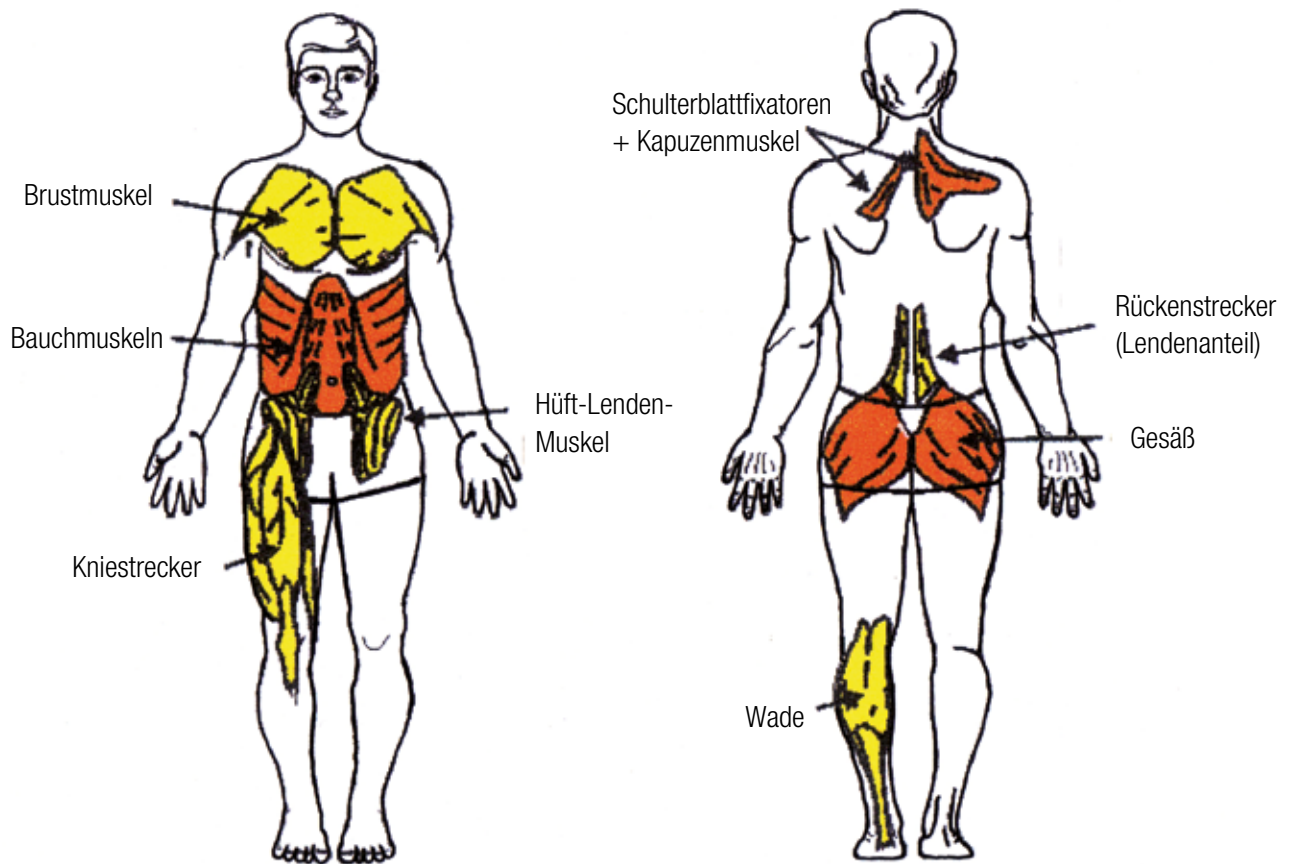
Die Kinder erhalten einen in der jeweiligen Übungsstunde erarbeiteten Trainingsplan. Die Schwerpunkte des häuslichen Trainings liegen in der Steigerung der propriozeptiven und koordinativen Fähigkeiten, in der Stärkung der Kraft spezifischer Muskelgruppen und der verbesserten Dehnfähigkeit. Die Übungen werden mit dem Einsatz des Hockers und kleiner Handgeräte durchgeführt. Der Trainingsplan wird von den Kindern selbstverantwortlich durchgeführt und von dem Trainer zu Beginn der folgenden Trainingsstunde kontrolliert und gewürdigt. Die Form und der Inhalt sind der jeweiligen Alterstufe angepasst. Genaue Anleitungen sind im Kursleitermanual zu finden. Dieser Trainingsplan dient der Verhaltensmodifikation und der Motivation der Kinder. Er leitet dazu an, Eigenverantwortung für ihre körperliche Fitness zu übernehmen. Gleichzeitig erhalten die Kinder ein Manual, das sie nach dem Training selbstständig weiterführen können. Somit ist eine nachhaltige Benutzung über den Zeitraum des Trainingsprogramms hinaus möglich.

Primärpräventions-Trainingsprogramm

Abbildung der Muskelgruppen die maßgeblich an der Aufrichtung beteiligt sind

Muskulatur, die gedehnt werden soll

Muskulatur, die gekräftigt werden soll



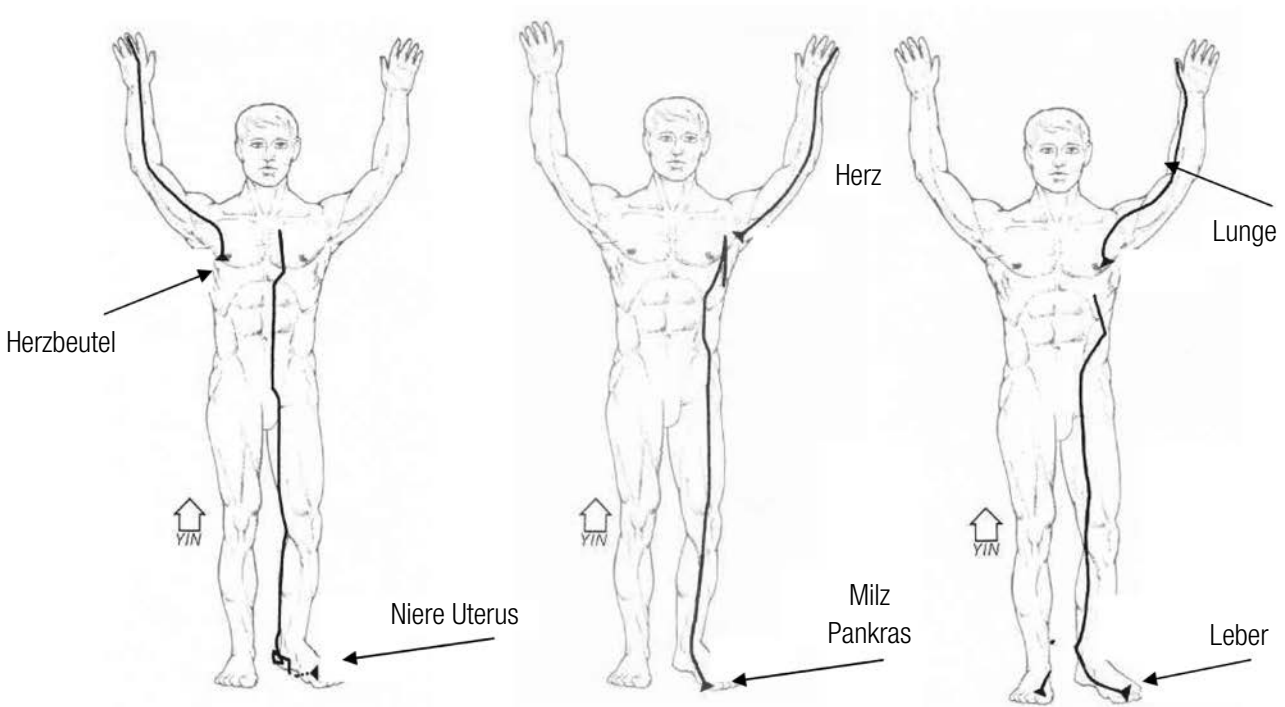
http://www.kidcheck.de/publ_haltungsschwaechen

Primärpräventions-Trainingsprogramm

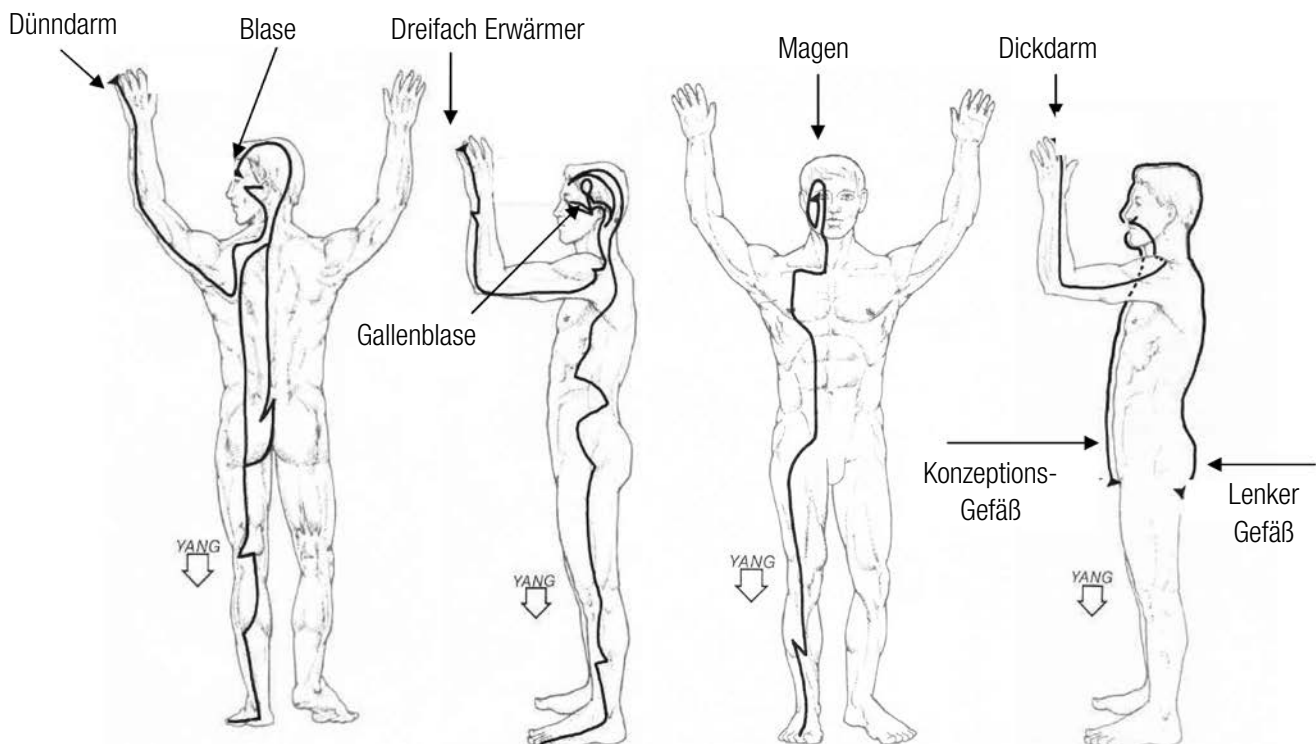
Darstellung der Meridiane

Die Meridiane sind Bahnen in der Haut, die die Organe mit einander verbinden und mit Qi versorgen. Jeder Meridian ist mit einem Element einem Organ und einer Körperöffnung verbunden.

Yin-Meridiane nehmen die Erdenergie auf und verlaufen von unten nach oben auf der Vorderseite des Körpers. Die Funktion der Yin-Organen ist passiv, deshalb bezeichnet man sie als Speicherorgane.



Yang – Meridiane nehmen die Sonnenergie auf und verlaufen auf der Rückseite des Körpers. Die Funktion der Yang – Organen ist aktiv, deshalb bezeichnet man sie als Arbeitsorgane.



C Elternmitarbeit

Das Trainingsprogramm bindet die Eltern zur täglichen Übung mit ihren Kindern ein. Passend zum Trainingsplan des Kindermanuals werden in einer Elternbroschüre Informationen über die Übungen und Anregungen für positiv unterstützendes Verhalten gegeben.

Systematisch sind zwei Elternkontakte mit der Trainerin bzw. dem Trainer in das Programm mit einbezogen. Ein Informationsabend zu Beginn stellt die Intentionen des Programms dar. Die Lehrkraft informiert über den Inhalt und den Ablauf der Trainingsstunden. Im Besonderen weist sie auf die Regeln hin, die sie mit den Kindern einführen wird. Die Eltern können durch ihre Mitarbeit zum nachhaltigen Erfolg des Trainings beitragen. Da jede Altersstufe eine andere Form der Unterstützung braucht, werden die Unterschiede deutlich gemacht. In der Altersstufe 6-8 Jahre besprechen die Eltern mit den Kindern, zu welchem Zeitpunkt die täglichen Übungen sinnvoll in den Tagesablauf des Kindes integriert werden können. Die Aufgaben sollen als kleine Herausforderung, aber nicht als Hausaufgabenstress empfunden werden. Die Kinder bekommen die Chance zu erfahren, was es heißt, zu trainieren und dabei allmählich ein besseres Gefühl für den eigenen Körper zu bekommen. In der Altersstufe 8-10 Jahre wird mehr Eigeninitiative und Kreativität von den Kindern erwartet. Hier sind die Eltern eher Trainingspartner und Konkurrent. Die positive Einstellung der Eltern zu diesem Programm ermöglicht eine gute Zusammenarbeit mit dem Kind und der Lehrkraft.

Die Sportgeräte, die für die häusliche Arbeit notwendig sind, können bei dem ersten Elterninformationstreffen gemeinsam hergestellt werden. Die Eltern können aber auch die Gelegenheit nutzen, die Handgeräte mit ihrem Kind zusammen zu erstellen. Bei diesem gemeinsamen Werken kann über den Sinn des Trainings gesprochen werden. Die Identifikation mit dem selbst hergestellten Trainingsmaterial hat eine große motivierende Wirkung auf das Kind.

Die Teilnahme der Eltern an einzelnen Stunden kann, in Absprache mit der Trainerin oder dem Trainer, sinnvoll sein. Besondere Auffälligkeiten der Kinder müssen mit den Eltern und den Kindern gemeinsam besprochen werden. Dies darf nicht nebenbei im Türrahmen am Stundenanfang oder -ende geschehen, sondern bedarf eines gesonderten Termins.

Das Abschlußgespräch ist ein individuelles Einzelgespräch. Es dient der Erfolgskontrolle und der Orientierung für die Eltern. Die Grundlage für dieses Abschlussgespräch ist der Trainingsreflexionsbogen, den die Eltern und im besten Fall auch die Lehrkräfte in der Schule, zu Beginn und gegen Ende des Trainingsprogramms ausfüllen. Weitere Unterlagen stellen die Kontrollbögen auf den Arbeitsblättern der Kinder dar. Ergänzende Informationen werden durch die dokumentarischen Aufzeichnungen der Trainerin bzw. des Trainers bereitgehalten. Je nach Alter können die Kinder an dem Abschlussgespräch teilnehmen. Die Entwicklung des Kindes, die sich durch das gesammelte Dokumentationsmaterial erkennen lässt, wird besprochen und weiterführende Angebote mit und für das Kind entwickelt. Dazu ist es notwendig, dass sich die Lehrkräfte über die Angebote der Region und den kooperierenden Vereinen einen guten Überblick verschafft oder Bezugsquellen zur Verfügung stellt.

In einem Rückmeldebogen werden zur Qualitätssicherung die Eltern nach ihren Erfahrungen mit dem Training befragt. Weitere Fragen beziehen sich auf die Anbieterqualität und die organisatorischen und räumlichen Rahmenbedingungen. Die Daten werden gesammelt und vom Anbieter ausgewertet.

Rückmeldebogen

Wie haben Sie von dem Angebot erfahren?

Trainingsprogramm

	trifft voll zu	trifft zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
Würden sie das Programm als Gesamtangebot weiterempfehlen?				
Hat das Programm ihre Erwartungen erfüllt?				
Haben sie Ergänzungen oder Anregungen?				

Elterninformation

	trifft voll zu	trifft zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
Konnten sie die Elterninformationen verstehen?				
Haben die Elterninformationen ihnen geholfen das Training zu Hause durchzuführen?				
Haben sie Ergänzungen oder Anregungen?				

Kindermanual

	trifft voll zu	trifft zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
Konnten die Kinder das häusliche Training durchführen?				
Haben die Kinder den Trainingsplan benutzt?				
Hat der Plan geholfen das Trainingsverhalten zu verbessern?				
Haben sie Ergänzungen oder Anregungen?				

Qualifizierte Leitung

	trifft voll zu	trifft zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
Gab es einen zufriedenstellenden Austausch mit der Lehrkraft?				
Konnte die Lehrkraft die Gruppe gut führen?				
Hat die Lehrkraft Anregungen und Wünsche berücksichtigt?				

Rahmenbedingungen

	trifft voll zu	trifft zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
Fanden die Stunden regelmäßig statt?				
Waren die Terminabsprachen gut organisiert?				
Waren die Räumlichkeiten für das Angebot angemessen?				
Haben sie besondere Kritikpunkte?				

Trainingsreflexionsbogen

Name des Kindes _____ Zeitpunkt der Datenerhebung _____

Fähigkeit des Kindes

Einschätzung

gar nicht

sehr gut

Bewegungssteuerung		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Wie geschickt kann sich ihr Kind bewegen ?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2.	Kann es längere Zeit aufrecht stehen oder sitzen?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.	Wie gezielt kann es seine Hände und Finger bewegen?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4.	Wie gut kann es die Kraft dosieren?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5.	Wie ist sein Schriftbild?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6.	Nimmt es an regelmäßigen sportlichen Aktivitäten teil?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Selbstregulation		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7.	Kann es sich angemessen den Gegebenheiten und Anforderungen anpassen?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8.	Kann es warten bis es an der Reihe ist?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9.	Kann es Spannungen und Frustrationen angemessen aushalten?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10.	Kann es sich an Absprachen und Regeln halten?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Handlungskompetenz		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.	Führt es Alltagshandlungen der Selbstversorgung (waschen, anziehen, essen) sicher, zuverlässig und zügig aus?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12.	Wie kann es sich auf eine Sache/ Aufgabe konzentrieren?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13.	Hält es Ordnungsprinzipien ein?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14.	Kann es Handlungen /Aufgaben umsichtig durchführen?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15.	Führt es angefangene Handlungen und Aufgaben bis zu Ende durch?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16.	Wie kann es sein Arbeitstempo den Gegebenheiten anpassen?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17.	Wie sorgfältig ist sein das Arbeitsverhalten?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
18.	Wie ist die Merkfähigkeit des Kindes?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19.	Ist es leistungsbereit und ehrgeizig?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sozialkompetenz		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20.	Kann es sich mit Gleichaltrigen angemessen auseinandersetzen?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
21.	Kann es Konflikte angemessen bewältigen?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Hilfen für den Unterricht

Die Trainerin bzw. der Trainer sind im Präventionsbereich in ihrer Funktion Vorbilder, Ansprechpersonen, Beobachtende und Erziehende. Sie verkörpern sportliche und soziale Standards und wecken in ihrem Gegenüber, unabhängig ob Kinder oder Erwachsene, Erwartungen. Sie gestalten die Atmosphäre in ihrem Unterricht. Auf sie kommt es an. Von ihnen wird erwartet, dass sie mit allen Kindern umgehen können und Lösungen für schwierige Situationen finden. Von ihnen werden Entscheidungen erwartet und gezielte Beobachtungen erfragt. Anders als die Lehrkräfte an der Schule, haben sie jedoch weniger Möglichkeiten Einfluss auf die Kinder zu nehmen. Sie sind in der Regel nur einmal in der Woche mit den Kindern im Kontakt. Deshalb ist es besonders wichtig, sich im Vorfeld mit den eigenen Zielen und Aufgaben als Trainerin bzw. Trainer für dieses Präventionsprogramm auseinander zu setzen.

Säulen meines Handelns

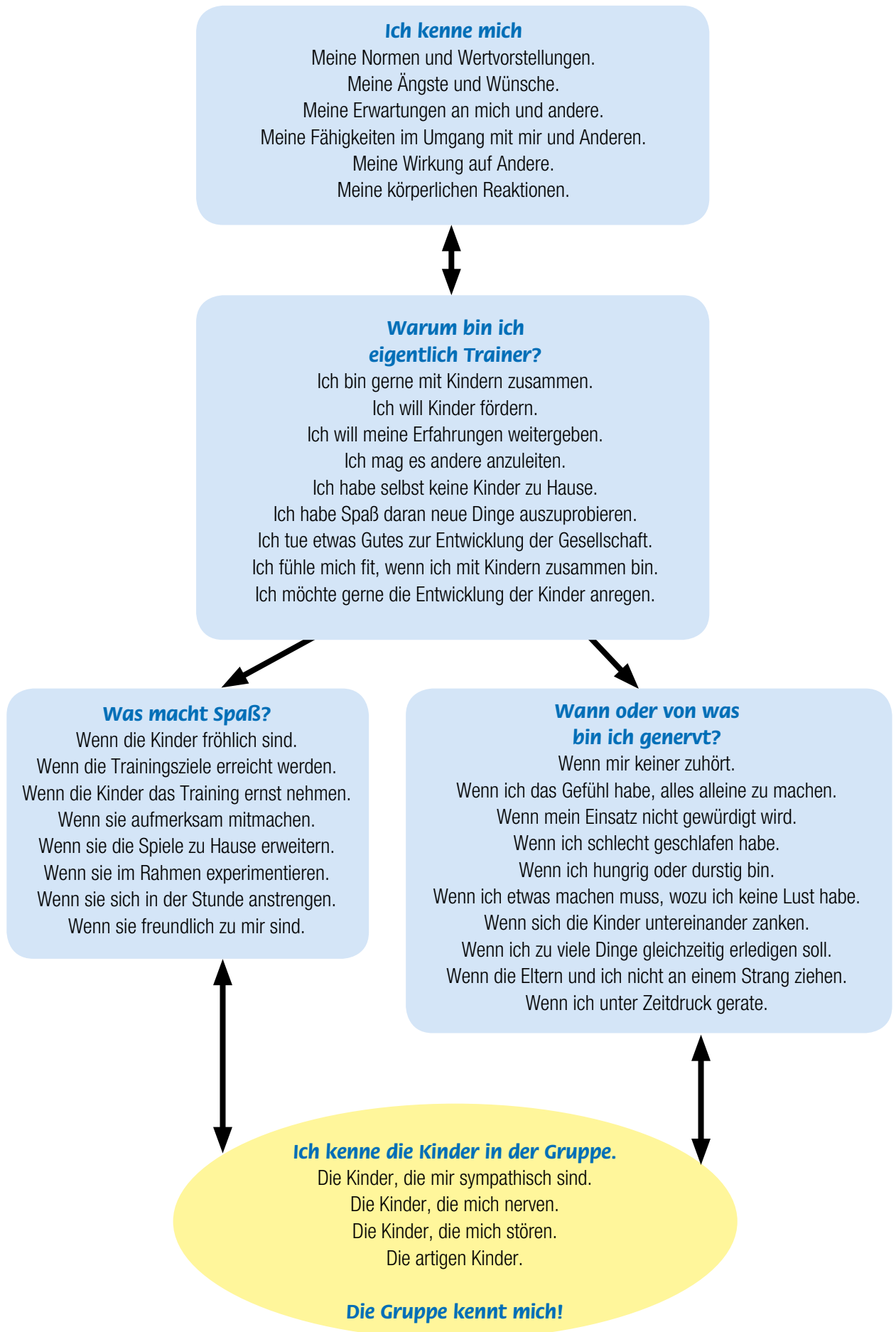
- 1. Ich kenne mich.**
- 2. Ich kenne die Gruppe, die ich unterrichte.**
- 3. Ich achte auf meine Kommunikation.**
- 4. Ich weiß wie ich unterstützen kann und mit Konflikten umgehe.**

1. Ich kenne mich

Viele organisatorische Fragen müssen für dieses Präventionstrainingsprogramm im Vorfeld sorgfältig geklärt werden: Wo und wann findet die Stunde statt? Wer wird zu der Stunde kommen? Von wem wird die Finanzierung übernommen? Die inhaltlichen Vorbereitungen sind in den Ausführungen des Trainingsprogramms dokumentiert: Welche kurzfristigen und langfristigen Ziele will ich erreichen? Was muss ich zu diesen Inhalten wissen? Welches Trainingsmaterial werde ich einsetzen? Diese grundlegenden Vorbereitungen sollen nun durch persönliche Aspekte erweitert werden.

Eine Trainerin bzw. ein Trainer hat, wie alle Menschen, Belastungsgrenzen. Um einen entspannten Unterricht durchführen zu können, ist es wichtig, sich über sich selbst Gedanken zu machen und sich Zeit zu nehmen für eine realistische Selbsteinschätzung. Mein Verhalten als Trainerin bzw. Trainer wird geleitet von meinen Wünschen und Vorstellungen, von meinen Ansichten und Wertvorstellungen, z. B.: „Habe ich als Trainer soziale Verhaltensweisen als Ziel priorisiert, nehme ich besonders passive Störungen und Desinteresse war. Trainer, die Leistungsziele wichtig finden, klagen häufig über mangelnde Unterstützung. Ist ein Trainer von sich aus sanft und auf Harmonie bedacht, kann er Kinder, die aggressiv reagieren nicht verstehen.“ Meine inneren Einstellungen beeinflussen also meine Wahrnehmung und in der Folge auch meine Reaktionen. Um offen und respektvoll auf die Kinder zugehen zu können, muss ich die Frage klären: warum bin ich Trainerin bzw. Trainer geworden?

Hilfen für den Unterricht



Hilfen für den Unterricht

2. Ich kenne die Gruppe, die ich unterrichte

Schon beim Kennenlernen zu Beginn des Programms kann die Lehrkraft die Gruppenatmosphäre durch die eigene Grundhaltung beeinflussen. Die Art wie sie die Beziehungen zu den Kindern aufbaut und wie sie mit ihnen umgeht, kennzeichnet ihre Absichten. Jede Altersstufe hat ihre besonderen Entwicklungsschwerpunkte, die genauer im Programm beschrieben sind. Über die altersbedingten Eigenheiten hinaus, gibt es übergeordnete pädagogische Leitlinien für den Umgang mit Kindern im Sport.

Kinder brauchen:

- ➔ Einen respektvollen Umgang und die Akzeptanz ihrer Person.
- ➔ Beachtung und Anerkennung ihrer individuellen Entwicklung.
- ➔ Einen Erwachsenen, der ihnen Vertrauen schenkt.
- ➔ Eine einschätzbare, konstante Trainerin bzw. Trainer
- ➔ Eine Gruppe, die ihnen ein freudiges Erlebnis ermöglicht.
- ➔ Sportliche Angebote, die ihrem Alter angemessen sind, sie zu Leistungen motivieren und Anregungen zum Experimentieren geben.
- ➔ Nachvollziehbare und sinnvolle Regeln mit verabredeten, verbindlichen und vorhersehbaren Konsequenzen.

Natürliche Konsequenzen sind am einfachsten für alle zu verstehen. Wenn das Kind den Schaden den es angerichtet hat, selbst behebt, lernt es am schnellsten aus diesem „Fehler“. In dem Trainingsprogramm gibt es viele Wettspiele, in denen sich die Regeln aus den natürlichen Konsequenzen ergeben.

Grenzen zu setzen bedeutet, den Umgang miteinander bewusst zu erleben und ihm eine wertschätzende Bedeutung beizumessen „Es ist mir nicht egal, was du tust“. Das Prinzip der Konsequenz hilft Kindern ihr Verhalten zu verändern. Um sich als Kind orientieren zu können, muss die Trainerin oder der Trainer vorhersehbare Reaktionen zeigen. Die Kinder lernen auf diese Weise Verträge einzuhalten und das impulshafte, störende Verhalten zu steuern. Die Lehrkraft lernt ihren Ärger über das störende Verhalten zu bremsen und lediglich die Konsequenzen umzusetzen. Deshalb sind die Regeln immer gültig, sie sind klar umrissen und handlungsorientiert formuliert.

- ➔ Wichtig ist: abzugleichen, ob die Regeln von allen gleich verstanden werden.
- ➔ Wichtig ist: festzulegen, wann eine Grenze überschritten wird.
- ➔ Wichtig ist: Konsequenzen zu besprechen, die dann folgen.

Ein Überschreiten der Grenze sollte dem Kind bzw. der Gruppe von der Lehrkraft immer erst durch eine Warnung angekündigt werden. Der **Entzug von Privilegien** kann eine Konsequenz der Regelüberschreitung sein, z. B. eine angenehme Situation wird unterbrochen oder eine angekündigte Vergünstigung wird entzogen. Die **zeitliche und räumliche Einengung des Handlungsspielraums** ist eine im Sport häufige Konsequenz. Die Kinder müssen sich an den Rand setzen und bekommen eine Strafzeit. Diese Konsequenz ist aber nur umzusetzen, wenn eine weitere Person diese Strafzeit begleitet.

Verhaltenssteuerung lernen Kinder am Besten, wenn die Trainerin bzw. der Trainer die Anstrengungsbereitschaft sieht und entsprechend positiv verstärkt. In dem Moment, in dem das wünschenswerte Verhalten gezeigt wird, wirkt das Lob der Lehrkraft am Stärksten. Sie unterstützt mit ihrer Reaktion das Gefühl des Kindes, jetzt richtig gehandelt zu haben. Die Bindung zur Lehrkraft wächst und somit das Vertrauen in sie. Um die Verlässlichkeit im Verhalten zu festigen, hat es sich bewährt, die Regeln zu Beginn des Unterrichts zu wiederholen, zu visualisieren und sich Ziele für die Stunde zu setzen, die am Ende der Stunde beurteilt werden. Diesen Vertrag immer wieder gemeinsam zu erinnern hilft, rechtzeitig und ohne Groll, die Grenzen einzuhalten.



3. Ich achte auf meine Kommunikation

Die Trainerin bzw. der Trainer hat in der Sporthalle ganz besondere Kommunikationsbedingungen. Sowohl die Orientierung im Raum, als auch die Ansage von Bewegungsaufgaben ermöglichen viele Missverständnisse. Eingeführte Rituale unterstützen und vereinfachen die Kommunikation. Immer wiederkehrende Abläufe und Raumaufteilungen erkennen die Kinder und es fällt ihnen dann leichter zu verstehen. Die sorgfältige Planung dieser Elemente unterstützt also die Verständigung zwischen der Lehrkraft und der Gruppe. Sie sorgt für einen störungsfreien Unterrichtsverlauf. In einem fließenden Unterrichtsgeschehen gibt es dann auch Freiräume für die Lehrkraft, in denen sie beobachten und sich der individuellen Förderung zuwenden kann.

Die Gruppenatmosphäre wird in wesentlichen Teilen von der verbalen Kommunikation der Gruppenmitglieder untereinander und mit ihrer Lehrkraft bestimmt. Die häufigste verbale Äußerung sind Anweisungen an die Kinder.

Diese Aufforderungen kommen an wenn:

➔ **Die Sätze klar und kurz sind**

Ich kann nur klare Sätze formulieren, wenn ich weiß was ich will.

Ich kann die Sätze nur kurz machen, wenn sich der Inhalt auf einen Auftrag bezieht.

➔ **Wenn das gewünschte Verhalten benannt wird**

„Stell dich auf den Hocker“ kann das Kind befolgen,

dagegen „lauf nicht herum“ lässt eine eigene Interpretation des Kindes zu.

➔ **Aussage und Körpersprache übereinstimmen**

Wenn ich ein Kind anschau, merkt es, dass ich mit ihm rede und es hört zu.

Wenn ich auf beiden Beinen stehe und eine aufrechte Körperhaltung habe, wirke ich auf meinen Gegenüber sicher und selbstbewusst.

In anderen Situationen kommt es darauf an, dass die Trainerin bzw. der Trainer gut zuhören kann. Dazu muss sie bzw. er lernen sich in den anderen hineinzuversetzen und ihm die ungeteilte Aufmerksamkeit schenken. Er sollte versuchen, das Problem einzugrenzen und die Gedankengänge in eigenen Worten zu wiederholen. Er überprüft sich während des Gesprächs, ob die Eigenwahrnehmung mit dem tatsächlichen Verlauf des Gesprächs übereinstimmt. Einer schnellen Stellungnahme sollte er sich enthalten.

Zu den Aufgaben der Lehrkraft gehört es, zu korrigieren. Damit die Kritik angenommen werden kann, muss eine vertrauensvolle, annehmende Beziehung zwischen ihr und dem Gegenüber aufgebaut werden. Dies geschieht, wenn die Lehrperson die individuellen Entwicklungsfortschritte des Kindes bemerkt und es dafür auch lobt. Diese Erfahrung des Kindes mit allen Fähigkeiten wahrgenommen zu werden, macht es in der Folge möglich Kritik als positiven Impuls anzunehmen. Trainerin bzw. Trainer sprechen nicht nur mit Kindern, sondern auch mit Erwachsenen. Grundsätzlich sollten sich die Ziele von Lehrkraft und Eltern bezüglich des Präventionsprogramms decken. Die weiteren Gesprächsthemen beziehen sich in der Regel auf die häusliche Übung und auf spezielle Verhaltensprobleme des Kindes während des Unterrichts. Die Eltern sprechen die Trainerin bzw. den Trainer häufig vor oder nach dem Training an. In dieser Situation muss die Lehrkraft schnell feststellen, ob das angeschnittene Thema in den zeitlichen und räumlichen Rahmen passt. Ein gesondert vereinbarter Termin gibt vielen Themen einen besseren Rahmen. In diesem Gespräch beschreibt die Trainerin bzw. der Trainer den Eltern zunächst die positiven Entwicklungen des Kindes. Gibt es besondere Schwierigkeiten mit dem Kind in der Gruppe, kann dieses Verhalten auf sehr unterschiedlichen Faktoren beruhen. Eine umfassende Analyse richtet den Blick nicht nur auf das Kind, sondern auch auf die Gruppenzusammensetzung, den zeitlichen Termin (vielleicht ist das Kind müde oder hungrig), die familiären Umstände (Geschwisterkinder, Umzug etc.) und die allgemeine motivationale Lage des Kindes auch in anderen Bereichen und nicht zu letzt auf die eigenen Schwierigkeiten der Lehrkraft. Keine Trainerin und kein Trainer kommen mit jedem Kind zurecht und gerade in den Präventionskursen gibt es verhaltensauffällige Kinder. Es sollte den Lehrkräften bewusst sein, dass bei diagnostizierten Störungsbildern die Möglichkeiten der Einflussnahme begrenzt sind. Eine Kooperation mit den Eltern, mit den am Erziehungsprozess beteiligten Lehrern und Therapeuten, ist in diesem Fall anzustreben.

Hilfen für den Unterricht

4. Ich weiß wie ich unterstützen kann und mit Konflikten umgehe

Grundsätzlich ist es am besten Konflikten möglichst vorzubeugen. Mehrere Faktoren können dabei helfen schwierige Situationen zu vermeiden. Durch **Rituale** lassen sich besonders Probleme beim Einstieg in die Übungsstunde vermeiden. Ein angenehmer und fröhlicher Abschied aus der Stunde bereitet einen guten Einstieg in die nächste Stunde vor.

Das persönliche Verhalten ist ebenfalls ausschlaggebend für eine fröhliche Grundstimmung. Dazu ist es notwendig die **Führungsrolle** verantwortungsbewusst auszufüllen, indem die oben genannten Kommunikationsregeln angewandt werden. Die Körpersprache sagt mehr als das gesprochene Wort. Das Gesagte hat mehr Bedeutung, wenn weniger gesprochen wird. Wichtig ist jedoch die Nachfrage, ob die Aufgabe verstanden wurde. Für die Kinder ist die Lehrkraft im übertragenen Sinne ein „Leuchtturm“, der in regelmäßigen Abständen Signale sendet, die die Kinder in ihrem Verhalten bestätigen. Eine führende Lehrkraft zeichnet sich dadurch aus, dass sie Entscheidungen fällt. Dazu gehört auch, dass sie sich klar abgrenzt und eine freundliche, souveräne und angemessene Distanz beibehält. Dies gilt auch gegenüber den Eltern.

Um Streitereien, Mobbing und Gruppenfehden vorzubeugen, empfiehlt es sich die **Handlungsfähigkeit der Gruppe** zu trainieren. Das bedeutet zunächst einmal häufige Partnerwechsel. Dazu muss die Lehrkraft verschiedene Partnersuchmodelle parat haben. In dem Trainingsprogramm können die Hocker sehr gut als Hilfsmittel zur Partnerwahl eingesetzt werden: z. B.: „die Kinder auf den Hockern, die sich gegenüberstehen, bilden ein Team.“ Streitigkeiten untereinander entstehen immer dann, wenn die Kinder Wartezeiten haben oder die Aufgaben ihren Bedürfnissen weniger entsprechen. Dann ist es sinnvoll die Vorschläge der Kinder **kreativ** mit einzubinden und flexibel mit dem vorbereiteten Unterrichtsinhalt umzugehen.

Kommt es aber dennoch zu einem Konflikt ist es entscheidend, dass die Lehrkraft versucht gelassen zu bleiben. Nicht immer ist es eine Regelüberschreitung, die die vorhersehbaren Konsequenzen nach sich ziehen kann. Häufig geschehen unvorhersehbare Ereignisse. In einer Konfliktsituation ist die erste Regel die erhitzten Gemüter zu besänftigen, die streitenden Parteien voneinander zu lösen und den Hergang aus der Sicht beider Parteien zu sehen. Die Lehrkraft hat aber auch die Aufgabe zu entscheiden: ist dieser heraufbrodelnde Konflikt überhaupt so wichtig, dass er jetzt im Unterricht gelöst werden muss? Wenn die Lehrkraft das Angebot macht, den Streit in Ruhe nach der Stunde zu klären, kann dies bereits helfen. Wichtig ist dabei, nach der Stunde auf der verabredeten Zusammenkunft zu bestehen und Verhaltensweisen zu entwickeln, dass dieser Konflikt in Zukunft vermieden werden kann. Häufen sich die Schwierigkeiten mit einem Kind sollten die Eltern mit einbezogen werden, um gemeinsame Verhaltensstrategien mit dem Kind zu finden.

Die Situationen sind sehr vielfältig, die Rahmenbedingungen immer unterschiedlich und die Lösungswege abhängig von den Fähigkeiten der Lehrkräfte und Eltern. Dennoch ein paar Anregungen wie es laufen kann.

Was tue ich wenn:

Einer aus der Gruppe nicht mitmacht und die Übungen ins Lächerliche zieht. Es spielt den Clown und zieht viel Aufmerksamkeit der anderen auf sich

- ➔ Das Kind ernst nehmen und ihm eine besondere Aufgabe geben.
- ➔ Seine Anregungen aufnehmen und seine Bewegungsideen einbeziehen.
- ➔ Die Übungen vormachen lassen.
- ➔ Schnellen Unterrichtsfluss mit räumlichen Orientierungsaufgaben durchführen.
- ➔ Häufigen Partnerwechsel oder einen festen Partner zuordnen.
- ➔ Analysieren welche Ursache sein Verhalten hat Unterforderung/Überforderung/ Beziehungsprobleme/ Teilleistungsschwächen.
- ➔ Bevor der Unterricht beginnt, die Regeln festlegen und Verhaltensziele formulieren.
- ➔ Nach dem Unterricht die Verhaltensziele überprüfen.

Hilfen für den Unterricht

Die Gruppe sich in zwei Lager spaltet. Die eine Hälfte macht gut mit, die andere stört oft oder versucht in Konkurrenz zu treten

- ➔ Das Thema mit den Kindern ansprechen und die Gruppen mit geeigneten Übungen gegeneinander spielen lassen. In einem zweiten Schritt die Gruppen wieder auflösen und eine neue Gruppeneinteilung durchsetzen.
- ➔ Die positiven Verhaltensweisen einzelner hervorheben.
- ➔ Viele Partnerübungen durchführen mit häufigen Partnerwechseln, damit sich alle kennenlernen.

Die Kinder die häuslichen Aufgaben nicht machen

- ➔ Positive Beispiele hervorheben.
- ➔ Die Kinder befragen, wann sie die Hausaufgaben machen, wer sie unterstützt.
- ➔ Den Sinn des häuslichen Trainings thematisieren.
- ➔ Integration der Eltern, wenn dies hilfreich erscheint.

Ein Kind intellektuell nicht in der Lage ist die Aufgabe zu verstehen. Es ist immer die oder der Letzte und wird von den anderen verspottet

- ➔ Zum Verständnis die Aufgaben vormachen und gemeinsam durchgehen.
- ➔ Weniger Wettspielsituationen im Stundenverlauf.
- ➔ Regel: „wir unterstützen uns gegenseitig“.
- ➔ Die Stärken des Kindes hervorheben.
- ➔ Möglicherweise ein anderes Angebot vorziehen.

Ein Kind eine besondere Betreuung fordert

- ➔ Mit ihm Stempel oder andere visuelle Verstärker besprechen.
Den Ort für die Vergabe der Verstärker oder die Gespräche genau definieren, z. B. „nach der Stunde habe ich noch 5 Minuten Zeit für spezielle Fragen“.
- ➔ Den anderen Kindern die besondere Rolle dieses Kindes erklären. Wir sind nun mal nicht alle gleich.

Das Primärpräventionsprogramm ist besonders geeignet für Kinder mit Aufmerksamkeitsproblemen. Durch das Training des internen Gleichgewichts und die Förderung der selektiven Aufmerksamkeit bei der Arbeit auf dem Hocker und dem Wackelbrett, bekommen gerade diese Kinder und solche mit Selbstregulationsstörungen, Anregungen ihre Defizite auszugleichen.

Manual

für Trainerinnen und Trainer

Altersstufe 6-8 Jahre



Entwicklungsstand der Altersstufe

Skizzierung der Altersstufe 6-8 Jahre

Die Kinder haben eine relativ ruhige Wachstumsphase vor sich. Dies sind besonders gute Bedingungen, um die koordinativen Fähigkeiten, wie sie im Kapitel „Zusammenhang zwischen Lernen und Bewegung“ beschrieben sind, zu verbessern und Harmonie und Bewegungsfluss zu fördern. Die Kinder sind in diesem Lebensabschnitt sehr bewegungsfreudig haben jedoch weniger Interesse an ausdauernder Bewegung. Toben und begeistertes Experimentieren mit den eigenen Möglichkeiten steht im Vordergrund. Im gemeinsamen wilden Spiel werden soziale Fertigkeiten erlernt, die viel mit Angriff und Besänftigen zu tun haben. Oft, von Erwachsenen missverstanden, stecken dahinter keine feindlichen Absichten. „Wilde Spiele sind in diesem Alter in allen Kulturen rund um den Erdball zu finden (Mietzl, 2002, S. 294)“. Die Auge-Hand- und Auge-Fuß-Koordination werden allmählich besser, deshalb wird Werfen gezielter, Fangen sicherer, und Stoßen mit dem Fuß dosierter. Der Umgang mit dem Ball gewinnt eine hohe Attraktivität.

Die Kinder beginnen in diesem Alter ein Selbstkonzept von sich zu entwerfen. Sie haben eine Vorstellung von ihren Fähigkeiten und Eigenheiten. Sie können emotionale Aussagen darüber machen wie es ihnen gerade geht. Bei der Entwicklung des Selbstwertgefühls leistet die körperliche Geschicklichkeit einen großen Beitrag. Durch die differenzierte Körperwahrnehmung sind die Kinder in der Lage zielorientierte Handlungen durchzuführen, die erfolgreich sind. Kinder mit guten koordinativen Fähigkeiten entwickeln deshalb ein positives Selbstwertgefühl. Soziale Bindungen gestalten sich vielseitig. Aus eigener Initiative heraus schließen sich die Kinder zu kleineren Gruppen zusammen, das Geschlecht spielt dabei eine untergeordnete Rolle. Verbindend sind die gemeinsamen Spielideen.

In den ersten beiden Schuljahren werden sehr viele Automatisierungsprozesse angeregt. In der Schule bedeutet das Lesen, Schreiben, Rechnen lernen, häufiges Wiederholen, solange bis es klappt. Für viele Kinder geht es in dieser Phase also darum Strategien zu entdecken, sich selbst bewusst zum Üben zu motivieren.

Spezifische Entwicklungsförderung durch das Training

Bewegungsförderung

Basierend auf einem sicheren Einbeinstand, werden anspruchsvolle Zentrierungsübungen zu Beginn der Stunde geübt. Entsprechend der Experimentierfreude der Kinder gibt es komplexe Gleichgewichtsaufgaben z. B. auf dem Hocker stehend auf einem Bein (Bild 1) oder mit der Verlagerung des Gleichgewichts auf die Hände (Bild 2).

Bild 1



Bild 2



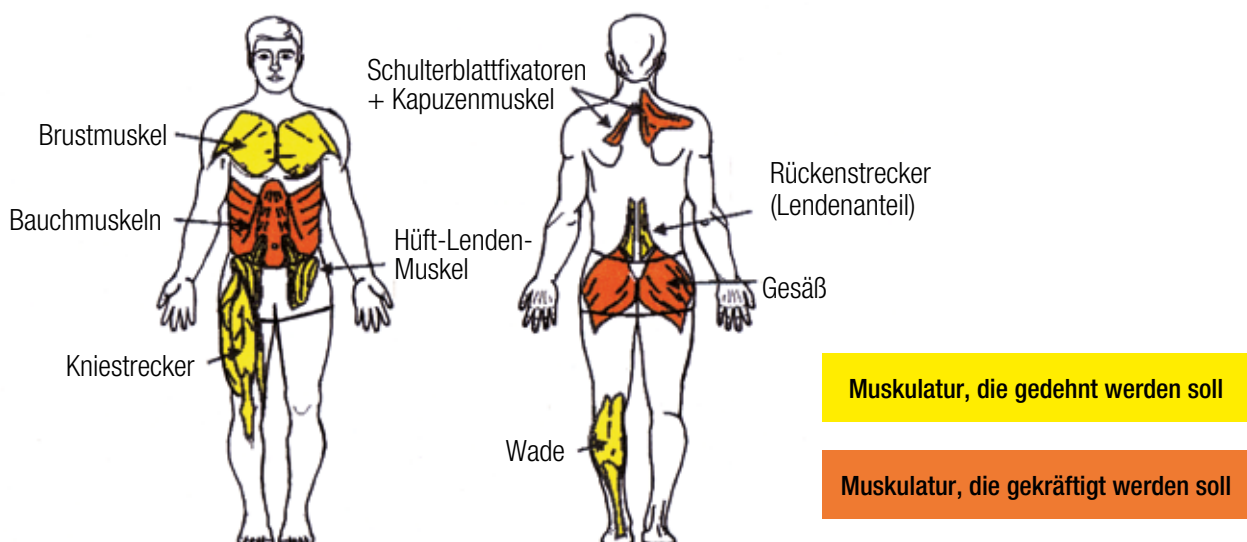
Mit zunehmender Körperwahrnehmung können die Kinder dann auch Selbstbeobachtungsaufgaben durchführen. Dazu gehört im Besonderen die Beobachtung und Integration der Atmung in die Bewegung. Die Kinder lernen eine Übungsabfolge kennen, die sich „Atemblume“ nennt. Die Vorstellung dabei ist, das Wachstum einer Blume durch das ganze Jahr in Bewegung umzusetzen. Beginnend mit dem Heranwachsen, dem Erblühen, weiter mit der Samenbildung und der Ruhe des Samens in der Erde, bis zum Erwachen im neuen Jahr. Jede Phase wird durch eine fließende Bewegung begleitet, sodass der Atemrhythmus und die Bewegung miteinander harmonisieren. Die Kinder lernen, dass die Atmung und die damit verbundene Aufnahme von Sauerstoff am Anfang der Stoffwechselkette im Körper steht.

Entwicklungsstand der Altersstufe

Der Zusammenhang zwischen Muskelanstrengung und Sauerstoffzufuhr kann während der vielen Laufspiele in den Übungsstunden von den Kindern gut beobachtet werden; z. B.: „wenn ich aus der Puste bin, kann ich nicht mehr so schnell laufen.“

Kinder dieser Altersstufe bewegen sich gerne mit schnellen, hohen und zeitlich kurzen Anforderungen. Die Spielaufgaben im Training greifen diese Bewegungsmuster auf. So wird der schnelle Wechsel von Fortbewegung und Bewegungsstopps geübt. Das Ändern von Bewegungsrichtungen wird durch bewusste Bewegungssteuerung eingeleitet. Im Besonderen werden hier die Fähigkeiten trainiert, die Arme und Beine mit dem gesamten Körper in den einzelnen Bewegungsphasen aufeinander abzustimmen. Hierdurch wird eine große Bewegungsgenauigkeit und Bewegungsökonomie erreicht (kinästhetische Differenzierungsfähigkeit). Damit einher geht die Fähigkeit die Bewegungen in einen engen räumlichen, zeitlichen und dynamischen Bezug zu setzen (Kopplungsfähigkeit). Mit hoher Übungsfrequenz automatisieren sich diese zielgerichteten Bewegungsmuster.

In den Lehreinheiten werden systematisch die häuslichen Aufgaben vorbereitet. Die Kinder probieren die vorgegebenen Bewegungsaufgaben aus und werden von der Trainerin, wenn nötig, korrigiert. Die Übungen dienen der Kräftigung der Muskulatur und der Beweglichkeit von Gelenken und Bändern. Im Besonderen werden die Muskeln, Gelenke und Bänder angesprochen, die maßgeblich an der Aufrichtung beteiligt sind. Die wichtigsten sind in den beiden Abbildungen gezeigt.



Mit Hilfe der Visualisierung der Muskeln können die Kinder die Übungen in zielgerichteter Bewusstheit und Genauigkeit zu Hause alleine durchführen. Als Trainingsplan bekommen die Kinder am Ende jeder Stunde ein Arbeitsblatt mit nach Hause. Die 11 Arbeitsblätter haben einen wiederkehrenden Aufbau.

1. Die Abbildungen der drei Übungen, dienen der Erinnerung an den Auftrag aus der Lehreinheit.
2. Eine Tabelle zur Selbstkontrolle und zur Dokumentation der Trainingserfolge.

In den Tagesfeldern können nach Belieben:

- Trainingshäufigkeit (Durchführung des Trainings in der Woche)
- Belastungsumfang (Anzahl der Wiederholungen der einzelnen Übungen)
- Belastungsdauer (zeitlicher Umfang der Trainingseinheit)
- Belastungsdichte (wie viele Pausen wurden gemacht)

eingetragen werden. In einer besonderen Rubrik können die Kinder ihre weiteren sportlichen Aktivitäten eintragen. Wird die Tabelle von dem Kind entsprechend genutzt, können die Eltern und der Trainer die häusliche Leistung anerkennen und entsprechend würdigen.

3. Eine Rätselaufgabe. Sie animiert, das Blatt intensiv anzuschauen und sich mit der Lösung alleine oder mit der Familie zu beschäftigen.

Dieses Trainingsblatt gibt den Kindern die Möglichkeit Freude daran zu entwickeln sich Ziele zu setzen und die eigenen Leistungen zu steigern. Es kann auch dazu dienen, den Eltern und Trainern zu beweisen wie konsequent geübt worden ist.

Entwicklungsstand der Altersstufe

Kognitive Förderung

Die Übungseinheiten thematisieren für die Kinder aktuelles schulisches Wissen z.B. Buchstaben und Zahlen erkennen, phonologische Bewusstheit (Tasse beginnt mit einem T), Lösen einfacher Rechenaufgaben und Konzentrationsfähigkeit. Bei der Gleichzeitigkeit von koordinativen Anforderungen und Denkaufgaben lernen die Kinder ihre Aufmerksamkeit auf die bewussten Prozesse zu lenken und die automatisierten Handlungen im Hintergrund weiter auszuführen. Das bedeutet, dass der neurologische Informationsfluss aus den Sinnesorganen und aus den Bewegungsimpulsen, gesteuert, gebremst und sortiert werden muss. Diese geteilte bzw. verteilte Aufmerksamkeit wird in der Schule sehr häufig gefordert. Ein Beispiel dafür ist das Diktat, während man hört, muss das Gehörte geschrieben werden. Die Kinder erfahren so, was es bedeutet sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und ablenkende Reize in den Hintergrund zu verlagern.

Förderung der Sozialen Kompetenz

Im Vordergrund steht die Spielfreude und Offenheit der Kinder in diesem Alter. Sie probieren gerne neue Partnerinnen und Partner aus und können in kleineren Gruppen zusammen- arbeiten. Sie entwickeln zunehmend Ehrgeiz und feuern sich gegenseitig an. Der eigene bewusste Anstrengungswille beginnt zu wachsen.

Informationen für Trainerinnen und Trainer

Die Schule fordert von den Kindern, sich auf äußere Gegebenheiten und Vorgaben durch das Lehrpersonal einzustellen. Sie lernen sich an Regeln zu halten, um eine Gemeinschaft zu bilden, in der jede bzw. jeder respektiert wird. Gerade in der Turnhalle gibt es klare Handlungsregeln, die den Ablauf der Stunde erst ermöglichen. Die Kinder können sich zunehmend kritisch selbst beobachten und lernen, ihr Verhalten in Bezug auf Regeln einzuschätzen. Um diese Fähigkeiten zu fördern, kann der Trainer die in den Materialien vorgefertigte Visualisierung der Handlungsregeln verwenden. Zu den verschiedenen Fragestellungen, z.B.: „Als ich die Spielregeln erklärte, habt ihr da **genau** zugehört?“ kann er die Kinder auffordern

sich selbst oder die Gruppenleistung zu bewerten. Die farbige Klammer (im Beispiel grün) kann dann auf die Höhe der Bewertungsleiste geklammert werden. Fällt die Bewertung schlecht aus, kann die Klammer für die nächste Stunde angesteckt bleiben, um dann als Ansporn für eine Verbesserung zu dienen. Fällt die Bewertung gut aus, wird der Erfolg für alle deutlich sichtbar und erfährt eine besondere Wertschätzung. Diese Form des Feedbacks kann von Trainer und Gruppe in gleicher Weise benutzt werden. Regeln brauchen festgelegte Konsequenzen. Der Trainer reagiert auf Regelverstöße vorhersehbar in der abgesprochenen Art und Weise. Sein Verhalten muss für die Kinder und die Eltern transparent und einschätzbar sein.

Wichtig für den Unterrichtsfluss sind die schnellen Gruppenwechsel und eine große Übungsdichte. Hierzu muss der Trainer verschiedene Methoden kennen, um schnell neue Mannschaften zu bilden. Anregungen dazu gibt es im Kapitel „Hilfen für den Unterricht“.

Informationen für die Eltern

In der Eltern-Broschüre werden umfangreiche Informationen gegeben. Dort erfahren die Eltern den Unterschied zwischen Bevormundung und Unterstützung. Motivation kann geweckt aber nicht erzwungen werden. Rückschritte und Misserfolge gehören zum Leben und müssen gemeinsam durchlitten werden. Die Gespräche zwischen Eltern und Trainer vor und nach der Stunde dienen nur dem Informationsaustausch. Für Konfliktgespräche müssen extra Termine verabredet werden.



Überblick über den Verlauf des Trainings - Programms 6-8 Jahre

Einteilung der 60 minütigen Trainingseinheiten

Erwärmung	Propriozeptives Training, Zentrierungsübung. Koordination unter Präzisionsanforderung (Element 1).	5 Min
Hauptteil 1	Kraft und Ausdauertraining, Koordination unter Zeitvorgaben. Es werden Angaben zur Belastungsdosierung und Belastungsanpassung gemacht. Übernehmen funktioneller Bewegungsabläufe in den Alltag. (Element 2).	25 Min
Hauptteil 2	Kraft und Ausdauertraining, Koordination unter Variabilitätsangaben. Stärkung der Muskulatur im Bereich, Rücken, Bauch, Beine, Po. Integration des Gelernten in neuen Situationen. Steuerung der Aufmerksamkeit. (Element 3).	15 Min
Hauptteil 3	Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten. Koordination unter Präzisionsanforderungen. Stärkung der Selbstregulations- und der Aufmerksamkeitssteuerung (Element 1).	10 Min
Abschluss	Wiederholung der Zentrierungsübung, Propriozeptives Training. Anleitung für die tägliche häusliche Trainingseinheit. Ausgabe des TN – Manual (Element 1).	5 Min

Die erste und letzte Einheit integriert die Elternarbeit, daher ist dort der zeitliche Ablauf geändert.

Überblick über die Stundenthemen

1. Stunde	Einführung in die Inhalte der Tiefenwahrnehmung und der Kraft-Ausdauertrainingsprinzipien. Einführung in die Stundenrituale. Information der Eltern.
2. Stunde	Laufen mit Stopps – spielerische Förderung der Ausdauerfähigkeit. Information über die Muskeln, die an der Aufrichtung beteiligt sind.
3. Stunde	Koordinationsaufgaben mit Handgeräten bei Staffelspielen mit Hol- und Bringaufgaben.
4. Stunde	Werfen und Fangen – vielfältigerer Einsatz von Gewichten zur Kräftigung.
5. Stunde	Balancieren und Springen.
6. Stunde	Jonglieren mit Säckchen und bewusste Körperwahrnehmung.
7. Stunde	Achtsamkeit und Kooperation in der Gruppe.
8. Stunde	Erfahrungen mit allen Sinnen – fang den Wind.
9. Stunde	Gesundes Ausdauertraining - Konditionsspiele mit Alltagsmaterialien.
10. Stunde	Werfen und fangen alleine, mit dem Partner und im Team .
11. Stunde	Vertrauensübungen und akrobatische Grundpositionen Teil 1.
12. Stunde	Vertrauensübungen und akrobatische Grundpositionen Teil 2 mit Vorführung für die Eltern, um Effekt- und Handlungswissen zu präsentieren. Abschlussinformation für die Eltern, mit Hinweisen auf die aktuellen Sportprogramme in dem jeweiligen Sportverein, die für das Kind geeignet sind.

Überblick über die Stundeninhalte

Stunde	Erwärmung/ Abschluss	Hauptteil 1	Hauptteil 2	Hauptteil 3
1	Die Sonne grüßen	Laufen mit dem Stab Buchstabenlauf	Rhythmuspiel Elterninformation	3 Bewegungsaufgaben mit dem Staffelstab im Stehen auf dem Hocker. Übungsblatt 1
2	Der Baum	Laufen mit Stopps Figuren legen	Erzähl mir eine bunte Geschichte.	3 Bewegungsaufgaben mit dem Staffelstab im Liegen. Übungsblatt 2
3	Die Rakete	Vogel im Nest Ringe sammeln Auf und Ab im Trab	„Hörst du mich?“	3 Bewegungsaufgaben mit Säckchen auf dem Hocker. Übungsblatt 3
4	Die Rakete landet.	Der Löwe springt durch den Reifen Der Löwe sucht nach Beute	Fabeltiere	3 Bewegungsaufgaben mit Säckchen auf der Matte. Übungsblatt 4
5	Der Adler	Rechts, links, Bitte Balancieren und Springen	Fließband schnell und langsam	3 Bewegungsaufgaben mit Säckchen auf dem Hocker. Übungsblatt 5
6	Hand und Fuß	Jonglieraufgaben Zahlen finden	Körperschatzkarte	3 Bewegungsaufgaben mit dem Säckchen auf dem Hocker und der Matte. Übungsblatt 6
7	Die Krähe	Wo liegt die Schere? Säckchen Weitwurf	Säckchen-Washtag	3 Bewegungsaufgaben mit dem Thera-Band auf dem Hocker sitzend. Einführung eines neuen Handgerätes. Übungsblatt 7
8	Die Krähe Atemblume	Windfänger	Straßenbau	3 Bewegungsaufgaben mit dem Hocker als Trainingsgerät. Übungsblatt 8
9	Hand und Fuß Atemblume	Slalomlauf Tennisballturm	Müll sammeln	3 Bewegungsaufgaben mit dem Luftballon oder Ball auf der Matte Übungsblatt 9
10	Der Adler Atemblume	Mit dem Wurfing werfen und fangen Ringsprint	Lebendige Kugelbahn	3 Bewegungsaufgaben mit dem Thera-Band auf der Matte. Übungsblatt 10
11	Rakete Atemblume	Wurfing und Stab Wettspiel mit Ringen, Becher und Tennisball	Vertrauensübung, Bankstand, Oberschenkelstand Pyramidenbau	3 Bewegungsaufgaben mit Säckchen und auf der Matte. Übungsblatt 11
12	Zur freien Verfügung Atemblume	Welche Farben fehlen Zur freien Verfügung	Vorführung der Pyramide	Zertifikat für die TN Elternschlussinformation und -gespräch

Einführung in die Inhalte der Tiefenwahrnehmung und der Kraft – Ausdauerprinzipien, Einführung in die Stundenrituale. Information der Eltern

Material

- Hocker
- Staffelstäbe oder Papierrolle
- Buchstabenkarten
- Wäscheklammern in verschiedenen Farben
- PC und Beamer
- Übungsmaterialien die zu Hause hergestellt werden sollen.

Unterlagen für Teilnehmer/innen

- Regeln
- Übungsblatt 1
- Trainingsreflexionsbogen für die Eltern

Stundenaufbau

Erwärmung

Die Sonne grüßen

Ziele:

Fördert die aufrechte Haltung und Gesamtkörperspannung. Entwicklung des externen und internen Gleichgewichts. Stärkung den Willen. Förderung der Entschlossenheit.

Ausführung:

Füße parallel nebeneinander stellen. Die Handflächen aneinander legen und langsam mit etwas Druck gegeneinander über den Kopf strecken. Aufrichten und mit wachen Augen nach vorne schauen. Die Atmung ruhig fließen lassen. Die Schultern absenken und möglichst viel Platz zwischen den Oberarmen und Ohren lassen.

Nach 3-5 Atemzügen die Arme langsam senken.

Entwicklung von Handlungs- und Effektwissen.

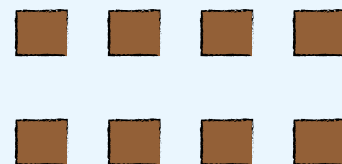
Frage:

Wie schaffst du es ganz aufrecht zu stehen, mit wenig Anstrengung? Schaffst du es nach oben zu schauen?

Raumordnung

5 Minuten

Hocker in einer breiten Gasse aufstellen.



Hauptteil 1

Laufen mit dem Stab

Ziele:

Kennenlernen der subjektiven Belastbarkeit. Förderung der Koordination.

Ausführung:

Alle Kinder mit den Staffelstäben laufen durcheinander.

Die anderen Kinder stehen auf dem Hocker.

- Den Stab jeweils einem anderen Kind, das auf dem Hocker steht, weitergeben. Dann werden die Rollen getauscht. Möglichst viele unterschiedliche Partner ansteuern. Bei der Übergabe wird immer der eigene Name gesagt.
- Bei der Übergabe den Namen des Partners sagen.
- Auf jeden Stab einen Gardinenring stecken. Den Stab so weitergeben, dass der Ring darauf bleibt. Und wieder den Namen des Partners sagen.

15 Minuten

Die Trainerin verteilt an die Hälfte der Kinder Staffelstäbe.

Stunde 1

Stundenaufbau

Hauptteil 1

Buchstabenlauf

Ziele:

Kennenlernen der Gruppe, Umsetzen der kognitiven Aufgabe in Kombination mit Bewegung, Konzentration auf das Gesagte, Umsetzen des Gehörten in Handlung. Teamarbeit, Aufgabenteilung, Wechsel der Aufgabenbereiche. Laut-Diskriminierung.

Ausführung:

Ein Teamer steht mit der Buchstabenkarte auf dem Hocker, der andere steht vor dem Hocker. Die Trainerin sagt eine Farbe und einen Buchstaben an. Das Kind auf dem Hocker sucht nun den Buchstaben auf der Karte, das Kind vor dem Hocker läuft und holt die Wäscheklammer, mit der angesagten Farbe, von der anderen Seite der Halle und steckt sie an den Rand mit der Richtung auf den Buchstaben. Sind alle Klammern verbraucht, werden die Muster der Karten miteinander verglichen.

Variationen:

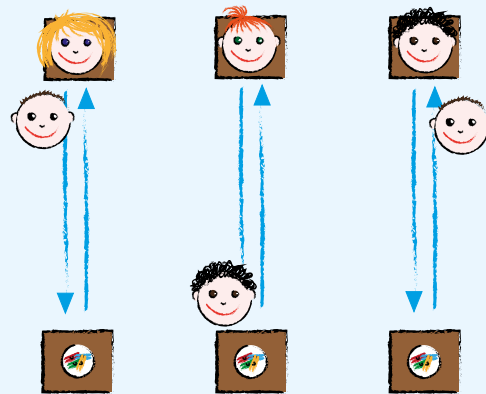
- Es wird nach jeder Ansage die Rolle gewechselt.
- Es werden Worte gesagt und die Anfangsbuchstaben gehört.
- Auf der Laufstrecke können Hindernisse aufgebaut werden.
- Weitere Aufgaben müssen auf dem Weg erledigt werden.

Raumordnung

Die gegenüberstehenden Kinder bilden ein Team. Eine Hocker-Reihe ist die Startlinie.

Auf der anderen Hockerreihe, der gegenüberliegenden Seite, werden Becher mit farbigen Wäscheklammern aufgestellt.

Die Trainerin verteilt die Buchstabenkarten.



Hauptteil 2

10 Minuten

Rhythmusspiele

Ziele:

Kooperation mit einem oder mehreren Partnern, Sensibilisierung der Körperwahrnehmung, Training der Rhythmusfähigkeit.

Ausführung:

Die Trainerin oder ein Kinderpaar klopft den Rhythmus vor, den dann alle mitmachen z. B. mit dem Stab auf den Fußboden klopfen und mit den Füßen stampfen, im Wechsel.

Weitere Aufgabenstellungen:

- Die Stäbe gegeneinander schlagen und stampfen.
- Nach jeder Rhythmussequenz hüpfet der äußere Partner einen Partner im Uhrzeigersinn weiter und schlägt im gleichen Takt mit dem neuen Partner an. Nach einer Runde die Rollen tauschen.
- Kanon mit zwei Gruppen.
- Weitere Ideen der Kinder aufnehmen

Jeder steht auf seinem Hocker.

Die Trainerin gibt jedem einen Staffelstab.

Jeder zweite geht von seinem Hocker herunter. So steht nun einer auf dem Hocker und der andere davor.

Alle zusammen bilden einen inneren Kreis auf dem Hocker und einen äußeren Kreis auf dem Fußboden.

Die Paare schauen sich an.

Hauptteil 3

10 Minuten

Übungsblatt 1

ÜB1 Ziele:

Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten, Förderung der Kopplungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit. Gleichgewichtsfähigkeit.

Jeder stellt sich auf seinen Hocker.

Jeder hat noch seinen Stab in der Hand.

Alle schauen zur Mitte.

Jeder hat ein Übungsblatt und einen Stift.

Die Trainerin geht umher und korrigiert.

Stundenaufbau

Raumordnung

Hauptteil 3

Ausführung:

Auf dem Hocker stehen. Die Beine abwechselnd nach vorne anheben gleichzeitig den Stab über den Kopf halten. Beim Wechseln der Beine die Arme senken.

ÜB2 Ziele:

Dehnung des Ellenbogenstreckers, Förderung der Orientierungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit

Ausführung:

Auf dem Hocker stehen, Den Stab von oben über den Rücken nach unten, von einer Hand in die Andere geben. Den Stab mit der anderen Hand festhalten. Die Bewegung wieder von oben beginnen.

ÜB3 Ziele:

Förderung der Kopplungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit

Ausführung:

Auf dem Hocker stehen. Ein Bein anheben und den Stab unter dem gehobenen Bein auf die andere Seite, in die andere Hand übergeben. Mit der anderen Seite die Übung spiegelverkehrt wiederholen.

Dokumentation der Übungszahlen auf dem Trainingsblatt.

Steigerung der Anzahl der Übungen beim häuslichen Training.


**Einführung für Eltern und Kind
in das Trainingsprogramm und Abschluss**

20 Minuten

Dieser Teil der Stunde ist sowohl für Eltern als auch für die teilnehmenden Kinder. Der Trainer/ die Trainerin gibt wissenschaftliche Information zur spezifischen Entwicklungsförderung durch das Training auf der Ebenen der Bewegung, der Kognition und dem emotional, sozialen Bereich. Besonders betont sie/er die Wichtigkeit der Elternmitarbeit bei den häuslichen Trainingseinheiten. Hinweise auf die Herstellung der eigenen Trainingsgeräte und das Zeigen dieser Geräte ist sinnvoll. Hier sollten auch unterschiedliche Herstellungsmethoden dargestellt werden. Die Trainerin/der Trainer weist darauf hin, dass selbst hergestellte Handgeräte in der Regel besser benutzt und sorgfältiger behandelt werden. Der propriozeptive Effekt der Zentrierungsübung, auch für den häuslichen Alltag und die Auswirkungen auf die Schularbeiten, sollte thematisiert werden. Verteilen der Informationsbroschüre. Am Ende dieses Blocks sollte noch Zeit bleiben um Fragen zu dem Programm zu klären.

Gemeinsamer Abschluss zusammen mit den Kindern.

Wiederholung der Zentrierungsübung vom Anfang:

Die Sonne grüßen

Informationsbroschüre für die Eltern.
Verteilen von Trainings-Reflexions- Bögen.
Nutzung der vorbereiteten
Power Point Präsentation.

Die Hocker stehen im Kreis.

Stunde 2

Laufen mit Stopps - spielerische Förderung der Ausdauerfähigkeit. Information über die Muskeln, die an der Aufrichtung beteiligt sind.

Material

- Hocker
- Staffelstäbe
- Musik, CD Player
- farbige Wäscheklammern in Bechern
- 4 Farbkarten zum Zeigen für die Trainerin
- Pappdeckel
- Isomatten

Unterlagen für Teilnehmer/innen

- Regeln
- Übungsblatt 2

Stundenaufbau

Erwärmung

Der Baum

Ziele:

Zentrierung, Gleichgewicht, Orientierung im Raum, Erdung des Körpers und Fokussierung des Geistes. Dehnung durch die Öffnung des Beckens.

Ausführung:

Das Gewicht auf das rechte Bein verlagern, das Bewusstsein unter die Fußsohle bringen, wie die Wurzeln eines Baumes in die Erde wachsen. Den rechten Arm in die Senkrechte strecken und in den Himmel wachsen lassen. Das linke Bein anwinkeln und den Fuß auf den Oberschenkel legen, den linken Arm rückwärts in die Lende legen. 3 Atemzüge stehen, danach Arme und Beine wechselnd wiederholen.

Entwicklung von Handlungs- und Effektwissen.

Frage:

Wie kannst du dich im Einbeinstand stabilisieren?
Denk an deinen Bauch.

Raumordnung

5 Minuten

Hocker in einer breiten Gasse gegenüber aufstellen.



Hocker an die Rückwand
des Raumes nebeneinander stellen.

Hauptteil 1

25 Minuten

Laufen mit Stopps

Ziele:

Kraft und Ausdauertraining, Kräftigung der Beinmuskulatur, Sensibilisierung für Belastungsdosierung.

Ausführung:

- Alle Kinder laufen nach Musik durcheinander. Die Trainerin zeigt eine Farbe an und macht eine Bewegung dazu. Die Kinder, die diese Farbe als Klammer bekommen haben, ahmen die Bewegung nach, solange die Farbe hoch gehalten wird. Die anderen Kinder laufen weiter. Die Farben wechseln ebenso wie die Bewegungen.

Die Trainerin verteilt an jedes Kind eine farbige Klammer. Die gleichen Farben bilden jeweils eine Gruppe.

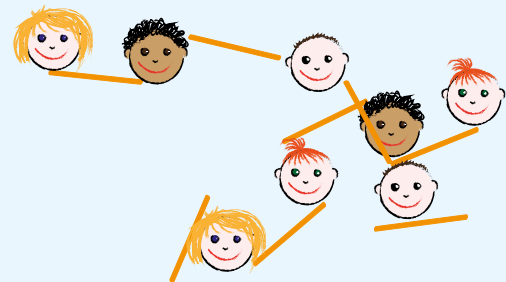
Jeder bekommt einen Stab.

Stundenaufbau

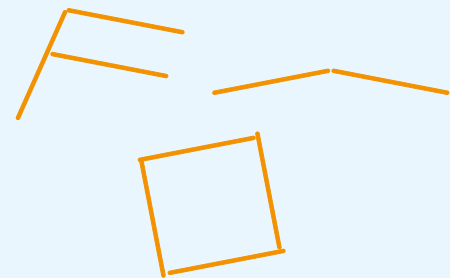
Raumordnung

Hauptteil 1

- Zwei Gruppen machen einen Bewegungskanon. Es stehen sich also immer Gruppen von Kindern mit zwei unterschiedlichen Farben gegenüber. Dabei beginnt der Trainer mit einfachen Formen, z. B. stampfen, stampfen, klatschen, klatschen. Ziehen alle Kinder mit, können auch schwierigere Rhythmus – und Bewegungsfolgen gelernt werden.
- Die Gruppenmitglieder schließen sich, mit Hilfe der Stäbe, zu einer Kette zusammen. Wer den freien Stab hält, ist der Kopf und führt die Kette an. Die Kette läuft im Raum. Die Gruppen machen beliebige Stopps und heben die Arme, sodass eine andere Gruppe im Slalom unter den Armen entlang laufen kann. Den Anführer nach einer Zeit wechseln, indem der erste nach hinten geht. Beim Stoppen und Wechseln noch einmal die Gruppenregeln besprechen. Die Einzelnen fragen, was ihnen aufgefallen ist. Wer kann die Gruppe gut führen? Wie verhält sich ein umsichtiger Gruppenführer?



Zu den vorhandenen Stäben bekommt jede Gruppe noch eine gleiche Anzahl dazu.



Die Trainerin kann neue Farbkombinationen der Wäscheklammern, die von den Kindern getragen werden ansagen. Dadurch ergeben sich immer wieder neue Gruppierungen

Hauptteil 2

15 Minuten

Erzähl mir eine bunte Geschichte

Ziele:

Genaueres, aufmerksames Zuhören, Gehörtes speichern und richtig memorieren. Entscheidungen in der Gruppe fällen. Gezielt loslaufen und stoppen. Gemeinsames positives Erlebnis in der Gruppe.

Ausführung:

Eine spontan erdachte Geschichte, in der diese Farben vorkommen, wird erzählt. Die Gruppen haben die Aufgabe, die Farbreihenfolge mit Hilfe der Wäscheklammern auf einen Pappstreifen zu klemmen. Je nach Gedächtnisfähigkeit der Kinder laufen sie abwechselnd los und holen die Klammern. Die Kinder sollten so lange zuhören bis mindestens 3 Farben genannt sind.

Die Stäbe an einem Ort sammeln.

Zu zweit zusammen finden.

Die Hocker der einen Seite werden zur Startlinie. Auf den Hockern der anderen Seite steht ein Becher mit farbigen Wäscheklammern. Jedes Paar bekommt einen Pappstreifen.

Stunde 2

Stundenaufbau

Raumordnung

Hauptteil 2

Beispiel: Auf einem langen Weg geht eine rote Kuh spazieren. Vergeblich sucht sie nach grünem Gras, sie findet nur dürre Halme. Die goldgelbe Sonne scheint fröhlich vom Himmel, (rot/grün/gelb), jetzt loslaufen. Danach geht die Geschichte weiter. Die Pappstreifen können zur Korrektur übereinander gelegt werden.



Hauptteil 3

10 Minuten

Übungsblatt 2

ÜB1 Ziele:

Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten.
Stärkung der Rumpfmuskulatur und Rückenmuskulatur.
Dehnung des großen Brustmuskels, Kräftigung des großen Gesäßmuskels, Kräftigung der Rückenstrecker.

Ausführung:

Bauchlage. Die Arme nach vorne strecken und den Stab festhalten, den Oberkörper anheben, abwechselnd die Beine anheben.

ÜB2 Ziele:

Dehnung des Ellenbogenstreckers, Kräftigung des Gesäßmuskels
Kräftigung der Rückenstrecker.

Ausführung:

Bauchlage. Den Stab von oben über den Rücken nach unten von einer Hand in die Andere geben, dann mit der anderen Hand die Bewegung von oben beginnen

ÜB3 Ziele:

Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur, Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur, Förderung der Kopplungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit.

Ausführung:

Rückenlage. Den Oberkörper aufrichten, ein Bein anheben und den Stab unter dem gehobenen Bein auf die andere Seite in die andere Hand übergeben, ablegen und mit dem anderen Bein wiederholen.

Zu zweit zusammen finden.
Jeder holt sich eine Matte.
Die Trainerin geht umher und korrigiert.



Dokumentation der Übungszahlen auf dem Trainingsblatt.
Steigerung der Anzahl der Übungen beim häuslichen Training.

Abschluss

5 Minuten

Wiederholung der Zentrierungsübung vom Anfang: *Der Baum*

Jeder steht auf einem Hocker.
Die Hocker bilden eine Allee.

Koordinationsaufgaben mit Handgeräten bei Staffelspielen mit Hol- und Bringaufgaben

Material

- Hocker
- Staffelstäbe
- Tennisbälle
- Becher
- Gardinenringe
- Säckchen
- Gymnastikreifen

Unterlagen für Teilnehmer/innen

- Regeln
- Übungsblatt 3

Stundenaufbau **Raumordnung**

Erwärmung

5 Minuten

Die Rakete

Ziele:

Stärkung von Arm, Bein und Rücken, Öffnen des Brustkorbs, Gleichgewicht und Orientierung im Raum.

Ausführung:

Ausgangsstellung wie bei „Die Sonne grüßen“. Dabei ist das Becken aufgerichtet und zeigt frontal in Bewegungsrichtung. Die Hände liegen aneinander, die Arme sind nach oben gestreckt, die Blickrichtung ist auf die Hände gerichtet. Gewicht auf ein Bein verlagern, dabei den Oberkörper nach vorne senken und ein Bein nach hinten strecken, sodass der Körper in die Waagerechte kippt.

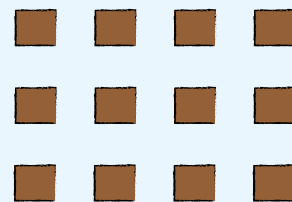
Die Übung mit gewechseltem Standbein wiederholen.

Entwicklung von Handlungs- und Effektwissen

Frage:

Bei dieser Übung verändert sich dein Gleichgewicht. Welche Muskeln musst du anspannen? Schaffst du es, auf dem Hocker stehen zu bleiben?

Alle 12 Hocker stehen gleich weit voneinander entfernt. So ergibt sich eine Reihe von 4 Hockern nebeneinander und 3 Hockern hintereinander.



Hauptteil 1

25 Minuten

Vogel im Nest

Ziele:

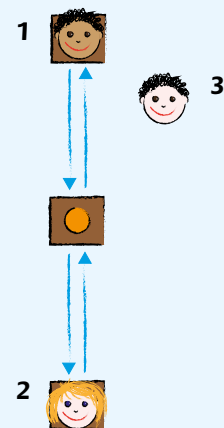
Förderung der Handlungsplanung und Handlungskompetenz. Bewusstmachen von funktionellen Bewegungsabläufen. Förderung der Ausdauerfähigkeit.

Ausführung:

Kind 1 läuft mit dem Staffelstab los und legt ihn neben den Becher auf den Mittel-Hocker ab, nimmt den Ball aus dem Becher und übergibt ihn an 2. Kind 2 läuft zurück, legt den Ball in den Becher, nimmt den Stab und übergibt ihn an Kind 3, das den Weg wie Kind 1 läuft.

Dieses Spiel kann viele Runden gespielt werden, bis der Bewegungsstopp in der Mitte richtig gut automatisiert ist.

Laufstrecke:



Stunde 3

Stundenaufbau

Raumordnung

Hauptteil 1

Ringe sammeln

Ziele:

siehe oben

Ausführung:

Kind 1 läuft mit dem Staffelstab los, nimmt einen Ring aus dem Becher auf dem Mittel-Hocker, fädelt ihn auf den Stab und übergibt den Stab an Kind 2. Rückweg und Übergabe an Kind 3 und so weiter.

Das Spiel ist beendet, sobald alle Ringe aufgefädelt sind.
(Platz A und C bleiben noch unbeachtet)

Auf und Ab im Trab

Ziele:

siehe oben, bei zunehmender Komplexität Steigerung des Trainings der exekutiven Funktionen.

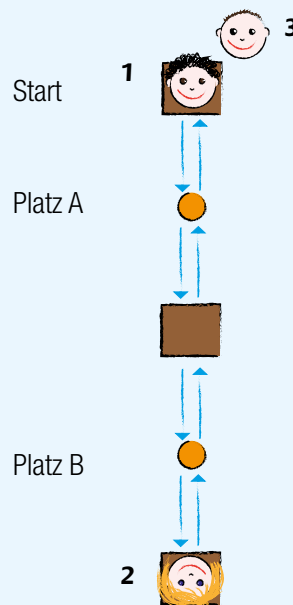
Ausführung:

Kind 1 hat den Ball und den Stab in der Hand, läuft zu Platz A: Dort steht ein Becher. Das Kind legt den Ball in den Becher hinein. Kind 1 läuft weiter zum Mittel-Hocker. Dort steht ein Becher mit Gardinenringen. Kind 1 fädelt einen Ring auf den Stab auf, läuft weiter zu Platz B, dort steht ein Becher mit einem Ball, Kind 1 nimmt den Ball aus dem Becher und übergibt Stab und Ball an Kind 2.

Kind 2 läuft die Strecke in die andere Richtung mit den gleichen Aufgaben in der gleichen Reihenfolge wie Kind 1.

Die Bälle werden also aus ihrem Becher herausgenommen und dann von dem nächsten Kind wieder in diesen zurückgelegt.

Mit der Aufnahme des Rings werden die Runden gezählt, die die Kinder laufen.



Hauptteil 2

15 Minuten

Hörst du mich?

Ziele:

Sensibilisierung der akustischen Wahrnehmung,erspüren der unterschiedlichen Aufgaben und der damit zusammenhängenden Verhaltensweisen.

Ausführung:

Zwei Kinder stehen hintereinander, beide halten die Augen geschlossen, der Hintere legt die Hand auf die Schulter des Vordermannes. Der dritte steht vor der Gruppe, hat die Augen geöffnet und macht ein Geräusch mit einem Gegenstand oder mit seinem Körper. Der Führer, der das Geräusch macht, geht nun vorweg und die beiden Blinden müssen ihm durch genaues Hinhören folgen.

Drei Kinder arbeiten als Team zusammen.

Stundenaufbau	Raumordnung
<p style="text-align: center;">Hauptteil 2</p> <p>Alle Teams bewegen sich zur gleichen Zeit. Auf ein Kommando werden die Rollen gewechselt. Es wird drei mal gewechselt, so dass jedes Kind jede Aufgabe ausprobieren kann. In einer kurzen Reflexion werden die Erfahrungen ausgetauscht.</p>	
<p style="text-align: center;">Hauptteil 3</p> <p>Übungsblatt 3</p> <p>ÜB1 Ziele: Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten. Stärkung der Rumpfmuskulatur und der oberen Extremitäten. Förderung der Kopplungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit</p> <p>Ausführung: Auf dem Hocker stehen. Abwechselnd ein Bein nach hinten strecken, gleichzeitig beide Arme nach vorne führen. Beim Beinwechsel die Arme wieder an den Körper führen.</p> <p>ÜB2 Ziele: Training von Gleichgewicht, Beweglichkeit und Dehnung im Lendenbereich, Dehnen des vorderen Anteils des Deltamuskels, Orientierung im Raum.</p> <p>Ausführung: Auf dem Hocker stehen. Den Stab in beiden Händen hinter dem Rücken halten und vom Körper weg- strecken. In die Knie gehen, den Rücken rund machen und den Stab an die Fersen führen.</p> <p>ÜB3 Ziele: Dehnung des großen Brustmuskels, Stärkung der oberen Extremitäten, Verbesserung der Aufrichtung im Sitzen</p> <p>Ausführung: Auf dem Hocker im Schneidersitz sitzen. In jeder Hand ein Säckchen halten. Die Arme mit den Säckchen in die Diagonale strecken. Den Rücken aufrichten.</p> <p>Dokumentation der Übungszahlen auf dem Trainingsblatt. Steigerung der Anzahl der Übungen beim häuslichen Training.</p>	<p style="text-align: center;">10 Minuten</p> <p>Zu zweit zusammenfinden. Einer bekommt den Stab, der andere zwei Säckchen. Die Kinder stehen in zwei Gassen s. o.</p> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;">      </div>
<p style="text-align: center;">Abschluss</p> <p>Wiederholung der Zentrierungsübung vom Anfang: <i>Die Rakete</i></p>	<p style="text-align: center;">5 Minuten</p> <p>Die Hocker bleiben in der Allee stehen.</p>

Stunde 4

Werfen und Fangen - vielfältiger Einsatz von Gewichten zur Kräftigung

Material

- Hocker
- Gymnastikreifen
- Säckchen
- Gardinenringe im Becher und leere Becher
- Matten

Unterlagen für Teilnehmer/innen

- Regeln
- Übungsblatt 4

Stundenaufbau

Erwärmung

Die Rakete landet

Ziele:

Dehnung und Kräftigung des gesamten Körpers, Stärkung der Stützkraft der Arme, Umkehrhaltung des Kopfes, deshalb bessere Durchblutung, Förderung der Aktivität und Konzentration.

Ausführung

Beginn wie bei „der Rakete“. Sich aus der Waagerechten weiter abwärts bewegen, bis die Hände den Boden oder den Hocker rand erreichen. Nun steht man auf einem Fuß und auf beiden Händen. Der Kopf ist zwischen den Armen, die Ferse ist der höchste Punkt. Das Standbein ist lang gestreckt und die Ferse am Boden. Nach 3 Atemzügen das ausgestreckte Bein langsam senken und die Übung, mit dem anderen Bein, wiederholen.

Entwicklung von Handlungs- und Effektwissen

Frage:

Nun hängt dein Kopf nach unten. Wird dir schwindelig?
Was hilft dir, deinen Kreislauf wieder zu beruhigen?

Raumordnung

5 Minuten

Alle 12 Hocker stehen gleich weit voneinander entfernt. So ergibt sich eine Reihe von 3 Hockern nebeneinander und 4 Hockern hintereinander.



Hauptteil 1

Der Löwe springt durch den Reifen

Ziele:

Verbesserung der Kraft und Ausdauerleistung. Training der Genauigkeit beim Abwurf und beim Fangen und zeitgleich Förderung der Aufmerksamkeit durch den Rollenwechsel.

Ausführung:

Kind 1 steht auf dem Start Hocker und bekommt ein Säckchen in die Hand. Es läuft bis zum Hocker auf dem Kind 2 steht und den Gymnastikreifen hoch hält. Kind 1 stoppt, wirft das Säckchen durch den Reifen zu Kind 3, das auf dem Hocker steht. Kind 3 fängt das Säckchen und läuft zum Hocker, wirft dabei das Säckchen zu Kind 4. Kind 1 hat inzwischen das Halten des Reifens übernommen.

25 Minuten

Die Kinder, die auf den 4 Hockern hintereinander stehen, bilden ein Team.
Der Weg zwischen den Hocker ist dann auch ihre Laufstrecke.

Stundenaufbau

Raumordnung

Hauptteil 1

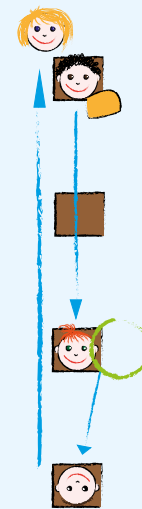
Kind 2 läuft auf den frei gewordenen Hocker von Kind 3.
Nun sind alle Mitspieler des Teams auf einem anderen Posten.
Jeder hat nun eine neue Aufgabe.

*Der Löwe sucht nach Beute:***Ziele:**

Siehe oben und zusätzlich das Training der Steuerungsfähigkeit auf der emotionalen Ebene im Wettspiel.

Ausführung:

Laufweg und Aufgaben sind die gleichen. Dazu kommt jetzt ein Rundenzähler, damit aus dem Spiel ein Wettspiel werden kann. Es wird auf dem Hocker ein leerer Becher gestellt. Neben dem Hocker sind 12 Gardinenringe in einem anderen Becher platziert. Jeder, der an dieser Station vorbeikommt nimmt einen Gardinenring auf und wirft ihn in den Becher. Welches Team zuerst alle Ringe eingesammelt hat ist Sieger.



Hauptteil 2

15 Minuten

*Fabeltiere***Ziele:**

Gemeinsame kreative Lösung für die gestellte Aufgabe. Vermittlung von positiven Bewegungserlebnissen in der Gruppe. Genaueres beobachten.

Ausführung:

Die Trainerin stellt den zwei Gruppen unterschiedliche Aufgaben eine Fabelfigur zu bauen, das Tier soll sich richtig gut vorwärts bewegen können. z. B.:

- Alle Kinder haben eine Hand auf der Schulter eines anderen Kindes und eine Hand frei.
- Die Figur steht nur auf 6 Beinen und hat einen langen Rüssel.
- Jedes Kind hat eine Hand am Fuß eines anderen Kindes

Beide Gruppen experimentieren.

Danach kommt die Show-Phase in der die Gruppen ihre Lösungen präsentieren. Die Zuschauergruppe versucht das Gesehene nachzubauen.

In zwei Gruppen zusammenfinden.

Aus der Gruppe holt sich jeder einen Hocker und stellt sie in eine lange Reihe.

Aus der anderen Gruppe holt sich jeder eine Isomatte und legt sie vor die Hocker.

Stunde 4

Stundenaufbau

Hauptteil 3

Raumordnung

10 Minuten

Übungsblatt 4

ÜB1 Ziele:

Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten, der visuellen und kinästhetischen Wahrnehmung. Rotation der Rumpfmuskulatur und Stärkung der Extremitäten. Förderung der Kopplungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit Reaktionsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Auge-Hand Koordination.

Ausführung:

Auf dem Hocker stehen. Säckchen auf den Fuß legen, mit dem Fuß das Säckchen werfen. Der Partner muss das Säckchen fangen können.

ÜB2 Ziele:

Förderung der Kopplungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit und Gleichgewichtsfähigkeit.

Ausführung:

Auf dem Hocker stehen. Ein Säckchen in der rechten Hand, das andere Säckchen auf dem linken Fuß. Hand und Fuß treffen sich vor dem Körper. Mehrfach wiederholen und dann die Seiten wechseln. Der Partner zählt wie oft es klappt und hilft wenn das Säckchen vom Fuß fällt.

ÜB3 Ziele:

Dehnung der tiefen Rückenmuskulatur mit Rotationswirkung, Kräftigung der schrägen Bauchmuskeln.

Ausführung:

Rückenlage, die Füße aufstellen. Die Knie gemeinsam nach rechts ablegen, dabei den Kopf nach links drehen. Seitenwechsel von Beinen und Kopf. Der Partner korrigiert.

Dokumentation der Übungszahlen auf dem Trainingsblatt.

Steigerung der Anzahl der Übungen beim häuslichen Training.

Das Kind auf dem Hocker bekommt zwei Säcke und arbeitet mit dem Kind auf der Matte zusammen. Übungsblatt 4 verteilen.



Abschluss

5 Minuten

Wiederholung der Zentrierungsübung vom Anfang:

Die Rakete landet

Vergleiche der unterschiedlichen Schwierigkeitsgrade.

Einer macht die Übung auf der Matte der andere auf dem Hocker.

Balancieren und Springen

Material

- Hocker
- Staffelstäbe
- 6 halbierte Teppichrollen
- Gardinenringe im Becher
- für jeden 2 Säckchen
- 2 Bänke pro Mannschaft

Unterlagen für Teilnehmer/innen

- Regeln
- Übungsblatt 5

Stundenaufbau

Erwärmung

Der Adler

Ziele:

Fördert die Koordination und die Gleichgewichtsfähigkeit. Hilft bei Schulterverspannungen. Verbessert die Konzentration.

Ausführung:

Hüftbreiter Stand, Verlagern des Gewichts auf die linke Seite. Die Aufmerksamkeit gegen den Boden richten. Nun das rechte Bein um das Standbein winden oder einfach überkreuzen. Es gelingt besser, wenn das Standbein leicht gebeugt ist.

Jetzt den linken auf den rechten Arm legen und beide Arme umeinander winden bis die Handflächen zueinander gedreht sind.

Entwicklung von Handlungs- und Effektwissen

Frage:

Was macht den Stand jetzt so unsicher?

Welche Haltung musst du einnehmen, damit du stehen bleiben kannst?

Raumordnung

5 Minuten

Die Hocker stehen auf der Kreisbahn.



Hauptteil 1

25 Minuten

Rechts, Links, Bitte

Ziele:

Kopplung von Handlung und Information, Steuerungsfähigkeit unter Zeitdruck, Top down Kontrolle mit Überwachung (werfe ich auch zur richtigen Seite?)

Ausführung:

Jeder Dritte hat einen Wurfgegenstand in der Hand.

Die Trainerin sagt eine Zahl gerade/ ungerade an.

Ist sie gerade werfen alle, die einen Gegenstand in der Hand haben, zum rechten Nachbarn. Ist sie ungerade werfen alle zum linken Nachbarn.

Es können auch andere unterschiedliche Themen gewählt werden. Z.B. Fahrzeuge nach rechts werfen / Möbel nach links werfen.

Alle stehen im Kreis auf dem Hocker.

Stunde 5

Stundenaufbau

Raumordnung

Hauptteil 1

Balancieren und Springen

Ziele:

Kraft und Ausdauerschulung, Rhythmisierung im Anlauf und Absprung, Achtsamkeit mit dem Partner.

Ausführungen:

Die Partner fassen sich mit Hilfe des kurzen Stabs an. Über den Stab ist ein Gardinenring gesteckt, dieser erhöht die Aufmerksamkeit den Stab nicht loszulassen und kann als Rundenzähler eingesetzt werden.

- Wer schafft es, alle Hindernisse zu überspringen, ohne den Ring fallen zu lassen?
- Wir verändern die Reihenfolge der Hindernisse.
- Jedes Hindernis bekommt einen Buchstaben. Springt ein Wort und schreibt es auf einen gemeinsamen Zettel.
- Wechselt zwischen Überspringen und Balancieren.
- Variation der Kinder aufnehmen.

Auf Rollenwechsel und Partnertausch hinweisen.

Jeder zweite bekommt einen Staffelstab, die Anderen bekommen einen Ring. Ring und Stab finden sich zu Teams zusammen und laufen sich warm. Die Trainerin baut den Parcours auf. 2 Hocker und ein halbiertes Teppichrohr bilden ein Hindernis. Die Bänke sind Balancierstrecken. Die Hindernisse stehen in der Halle verteilt, sodass sie einen abwechslungsreichen Parcours bilden.

Hauptteil 2

15 Minuten

Fließband - langsam voran

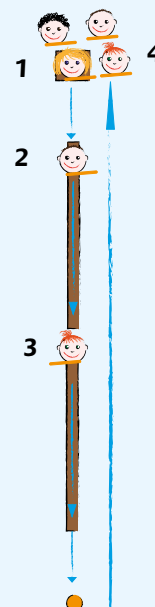
Ziele:

Fördert die koordinativen Fähigkeiten, die Handlungskompetenz, die Aufmerksamkeit auf das was ich tue und die Achtsamkeit mit dem Partner.

Ausführung:

Wichtig ist, dass kein Ring zu Boden fällt. Kind 1, 4, 5, 6, stehen am Start auf und hinter dem ersten Hocker. Kind 1 fädelt einen Ring auf. Lläuft dann zu Kind 2, das auf der Bank steht. Beide halten ihre Stäbe mit den freien Enden so aneinander, dass langsam der Ring auf den Stab von Kind 2 rutscht. Kind 2 balanciert auf der Bank zu Kind 3 auf der nächsten Bank steht. Der Ring wird auf die gleiche Weise weitergegeben. Kind 3 läuft zum Becher, der am Ende der Strecke steht, lässt den Ring dort hineinfallen und läuft zurück zum Start der Spielstrecke. Hier beginnt ein neuer Durchgang. Jeder Spieler hat nun eine neue Aufgabe. Kind 4, 5 und 6 können ihre Durchgänge beginnen wenn das Kind davor seine neue Position eingenommen hat.

6 Kinder bilden eine Mannschaft. Jede Mannschaft hat einen Start-Hocker, davor steht ein Becher mit Holzringen, dann folgen zwei Bänke, am Ende einer Laufstrecke ein leerer Becher.



Fließband - schnell zurück

Die Spielstrecke wird nun von der anderen Seite aus bespielt. Die Ringe liegen dort noch im Becher. Der Rücktransport der Ringe geht schneller, weil der Stab mit dem Ring zusammen übergeben wird.

Stundenaufbau

Hauptteil 3

Übungsblatt 5

ÜB1 Ziele:

Mobilisation der Rumpfmuskulatur. Stärkung der Extremitäten. Förderung des Herz- und Kreislaufsystems, Förderung Kopplungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit.

Ausführung:

In jeder Hand ein Säckchen halten. Einen Fuß auf den Hocker stellen, den entgegengesetzten Arm auf Schulterhöhe heben. Im Sprung Arm und Fuß wechseln.

ÜB2 Ziele:

Dehnung der Rückenmuskulatur im Bereich der Lendenwirbelsäule.

Förderung der Kopplungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit.

Ausführung:

Auf dem Hocker stehen. In jeder Hand ein Säckchen halten. Den Rumpf nach vorne beugen, sich langsam aufrichten und strecken. Dabei die Arme nach oben mitnehmen.

ÜB3 Ziele:

Dehnung des großen Brustmuskels, Dehnung der Lendenwirbel- und Brustwirbelsäule.

Ausführung:

Vierfüßlerstand, den Rücken runden und auf die Fersen setzen. Gewicht nach vorne verlagern auf die Hände stützen, den Rücken strecken, der Oberkörper bildet einen Bogen. Der Partner legt sanft die Hand auf den Lendenbereich und begleitet die Bewegung.

Dokumentation der Übungszahlen auf dem Trainingsblatt.

Steigerung der Anzahl der Übungen beim häuslichen Training.

Raumordnung

10 Minuten

Jeder hat zwei Säckchen, geübt wird an den Bänken. Übungsblatt 5 verteilen



Abschluss

Wiederholung der Zentrierungsübung vom Anfang: *Der Adler*
Vergleich der unterschiedlichen Schwierigkeitsgrade.

5 Minuten

Einer macht die Übung auf dem Boden, der andere auf dem Hocker.



Stunde 6

Jonglieren mit Säckchen – bewusste Körperwahrnehmung

Material

- Hocker
- 2 Säckchen für jeden
- Vorlage „Zahlenfinder“
- Becher mit Wäscheklammern
- Matten und Kreide
- CD-player und Meditationsmusik

Unterlagen für Teilnehmer/innen

- Regeln
- Übungsblatt 6

Stundenaufbau

Erwärmung

Hand und Fuß

Ziele:

Verbesserung der Unabhängigkeit des Gleichgewichts von optischer Fokussierung, Orientierung im Raum.

Ausführung:

Hüftbreiter Stand, Übertragen des Gewichtes auf das linke Bein. Die Aufmerksamkeit gegen den Boden richten. Jetzt das rechte Bein anwinkeln, das Knie mit der rechten Hand umschließen und zur Seite führen. Bei sicherem Stand den Kopf zur linken Seite drehen. 3 Atemzüge dort bleiben. Das Bein wieder zur Mitte führen, das Gewicht zurück auf beide Beine verteilen und dann die Seite wechseln.

Entwicklung von Handlungs- und Effektwissen

Frage:

Wohin will dein Körper kippen, wenn du den Kopf zur Seite drehst?
Auf was musst du dich konzentrieren, um Fallen zu verhindern?

Raumordnung

5 Minuten

Die Hocker stehen in einer Gasse, siehe Stunde 1.



Hauptteil 1

Jonglieraufgaben

Ziele:

Fokussierung der Aufmerksamkeit auf Abwurf und Fangen, Verbesserung der Auge-Handkoordination. Schulung des internen Gleichgewichts.

Ausführung:

Jeder hat ein Säckchen

- Werfen und fangen von der rechten Hand in die linke Hand.
- Im Kreis um den Körper herum werfen.
- Unter einem gehobenen Bein in die andere Hand werfen.

Jeder hat zwei Säckchen

- Abwechselnd werfen und fangen, rechte Hand in rechte Hand, linke Hand in linke Hand.
- Beide Säckchen gleichzeitig werfen und fangen
- Jonglierkunststücke mit 2 Säckchen

25 Minuten

Die Hocker bleiben stehen.

Jeder bekommt ein Säckchen.

Jeder bekommt ein zweites Säckchen.

Die gegenüberstehenden Kinder bilden ein Team.

Stundenaufbau

Raumordnung

Hauptteil 1

Zahlenfinden

Ziele:

Konzentration auf das Gesagte, Umsetzung des Gehörten in Handlung. Teamarbeit, Aufgabenteilung, Wechsel der Aufgabenbereiche. Ausdauerleistung.

Ausführung:

Ein Teamer steht mit der Zahlenkarte auf dem Hocker, der andere steht vor dem Hocker. Die Trainerin sagt eine Farbe und eine Zahl an.

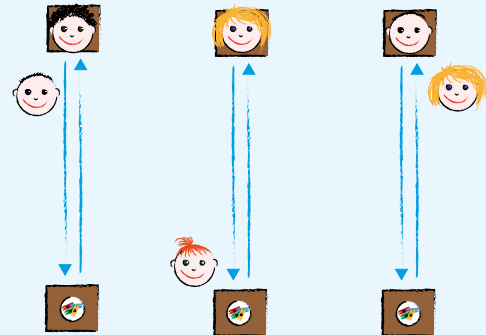
Das Kind auf dem Hocker sucht nun die Zahl auf dem Quadrat. Das Kind vor dem Hocker läuft und holt die Wäscheklammer, mit der angesagten Farbe von der anderen Seite der Halle und steckt sie an den Rand mit der Richtung auf die Zahl. Sind alle Klammern verbraucht, werden die Muster der Karten miteinander verglichen.

Variationen:

- Es wird nach jeder Ansage die Rolle gewechselt.
- Es werden kleine Rechnungen durchgeführt
- Auf der Laufstrecke können Hindernisse aufgebaut werden
- Weitere Aufgaben müssen auf dem Weg erledigt werden

Eine Hocker-Reihe ist die Startlinie.

Hinter der anderen Hockerreihe, auf der gegenüberliegenden Seite des Raumes werden Becher mit farbigen Wäscheklammern aufgestellt. Die Trainerin verteilt die Zahlenfinderkarten.



Hauptteil 2

15 Minuten

Körperschatzkarte

Ziele:

Sensibilisierung von Körperwahrnehmung, erfahren und benennen von einzelnen Körperstellen. Gedächtnisschulung.

Ausführung:

Ein Kind legt sich auf die Isomatte. Der Partner zeichnet mit Kreide rund um den Körper. Der Liegende schließt dabei die Augen. Dazu kann Meditationsmusik eingespielt werden. Die bemalte Matte bleibt liegen. Das Team geht auf die andere Seite zu dem Becher mit den Klammern.

Der Trainer sagt nun Körperteile an, die auf der Silhouette gefunden und mit den entsprechenden Klammern belegt werden.

- Es werden immer zwei Körperteile angesagt und parallel von beiden Kindern belegt
- Es werden 4 bis 6 Körperteile hintereinander angesagt. Beim Belegen darf jeder immer nur eine Klammer auf einem Weg transportieren.
- Auf der Strecke werden weitere Aufgaben erledigt oder besondere Fortbewegung angesagt, z. B. Rückwärtslaufen, auf einem Bein hüpfen, etc.

Auf der Rückseite der Matte kann das Umzeichnen der Silhouette mit dem anderen Partner wiederholt werden.

Zur Hocker Startreihe holt ein Kind eine Isomatte. Der Partner holt Kreide.

Stunde 6

Stundenaufbau

Hauptteil 3

Raumordnung

10 Minuten

Übungsblatt 6

ÜB1 Ziele:

Mobilisation, Dehnung der Rumpfmuskulatur. Stärkung der Extremitäten

Dehnung der querverlaufenden, sowie der tiefen Bauchmuskeln, Förderung der Kopplungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit

Ausführung:

In jeder Hand ein Säckchen. Aufrecht stehen, den Arm mit dem Säckchen nach oben strecken. Den Oberkörper zur Seite neigen. Den anderen Arm hinter dem Rücken halten.

ÜB2 Ziele:

Förderung der Kopplungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit. Förderung der aufrechten ökonomischen Haltung.

Ausführung:

Auf dem Hocker stehen. Ein Säckchen liegt auf dem Kopf, ein Säckchen in einer Hand. Ein Bein anheben und das Säckchen darunter in die andere Hand übergeben.

ÜB3 Ziele:

Kräftigung der geraden Bauchmuskeln, Kräftigung der Oberarmmuskulatur

Ausführung:

Auf dem Rücken liegen. Die Beine sind angewinkelt, die Arme über dem Kopf, in jeder Hand ein Säckchen. Den Oberkörper langsam aufröhlen und die Arme nach vorne schieben.

Dokumentation der Übungszahlen auf dem Trainingsblatt.

Steigerung der Anzahl der Übungen beim häuslichen Training.

Die Hocker bleiben stehen. Jeder stellt sich auf einen Hocker. Dann bekommt jeder zwei Säckchen und das Übungsblatt 6.



Abschluss

5 Minuten

Wiederholung der Zentrierungsübung vom Anfang:

Hand und Fuß

Die Hocker bleiben in einer Gasse stehen.

Achtsamkeit und Kooperation in der Gruppe

Material

- Säckchen
- Tücher in 5 verschiedenen Farben
- Wäscheleine
- Becher mit Wäscheklammern
- Thera-Bänder
- Bänke

Unterlagen für Teilnehmer/innen

- Regeln
- Übungsblatt 7

Stundenaufbau

Erwärmung

Die Krähe

Ziele:

Kräftigung des Oberkörpers, Stützkraft der Arme und des Schultergürtels. Verbesserung des Gleichgewichts und der Orientierung im Raum.

Ausführung:

Füße nebeneinander stellen, die Fußspitzen leicht ausdrehen, in die Hocke gehen und die Hände vor dem Körper aufsetzen. Die Oberarme zwischen die Knie schieben und leicht nach außen drücken. Langsam das Körpergewicht auf die Hände verlagern, bis ein waagerechter Zustand erreicht ist.

Dann versuchen die Zehenspitzen vom Boden zu lösen.

Entwicklung von Handlungs- und Effektwissen

Frage:

Auf welchen Stützpunkten liegt dein Körpergewicht?

Wie verhinderst du, dass du nach vorne auf den Kopf fällst?

Raumordnung

5 Minuten



Hauptteil 1

25 Minuten

Wo liegt die Schere? Wo putze ich meine Zähne?

Ziele:

Konzentration auf das Gesagte und die Umsetzung in Handlung. Warten auf das Kommando – Förderung der Selbststeuerungsfähigkeit, Ausdauerleistung.

Ausführung:

Einer steht auf der Bank und bekommt die Nummer 1, der andere sitzt auf der Bank und bekommt die Nummer 2. Jedes Kind bekommt eine Pappkarte.

Die Trainerin stellt jetzt Fragen wo bestimmte Gegenstände in der Wohnung liegen,

z. B. Nr. 1 Wo stehen die Hausschuhe?

Nr. 2 Wo sind die Teller?

Bei der Aufforderung „und los“ laufen dann beide Kinder gleichzeitig in die unterschiedlichen Räume, holen eine Klammer und stecken sie an ihre Pappkarte.

Zu zweit zusammenfinden.

Die Trainerin kennzeichnet mit Farbkarten oder Tüchern verschiedene Orte im Raum, als Zimmer einer Wohnung.

z. B.

- gelb = Wohnzimmer,
- grün = Kinderzimmer,
- blau = Badezimmer,
- rot = Küche,
- orange = Flur,

Sie stellt einen Becher mit Wäscheklammern der gleichen Farbe daneben.

Stunde 7

Stundenaufbau

Raumordnung

Hauptteil 1

Die Fragen können durch Tätigkeiten, die an diesen Orten verrichtet werden, erweitert z. B.: Wo wird gegessen? Wo machst du Schularbeiten?

Natürlich können Kinder auch in verschiedene Räume laufen, dies gibt einen Eindruck über die Unterschiede in den Familien wieder. Die Klammern können mit dem gleichen Spiel in der umgekehrten Richtung wieder in die Becher gebracht werden.

Säckchen-Weitwurf

Ziele:

Verbesserung der Auge-Hand Koordination, Kooperation und Einstellung auf den Partner.

Ausführung:

Beide halten mit jeder Hand eine Ecke des Tuches fest. Das Säckchen liegt in der Mitte des Tuches. Sie schleudern das Säckchen gemeinsam hoch und fangen es mit dem Tuch wieder auf. Die zwei Paare stehen nebeneinander und werfen und fangen mit einem Säckchen hin und her. Alle Paare stehen nebeneinander und das Säckchen wird in der Reihe weitergereicht. Damit die Kette weiter gehen kann, läuft das erste Paar, wenn es das Säckchen abgeworfen hat, schnell ans Ende der Kette. So führen es die folgenden Paare fort, so dass sich die Kette langsam im Raum fortbewegt. Der Schwierigkeitsgrad wird erhöht, indem mehrere Säckchen hintereinander losgeschickt werden.

Zu zweit zusammenfinden. Jedes Paar bekommt 1 Tuch und 1 Säckchen.

Zu zwei Paaren (also zu viert) nebeneinander.

Alle Paare gemeinsam in einer langen Doppelreihe.

Hauptteil 2

15 Minuten

Säckchen-Waschtag

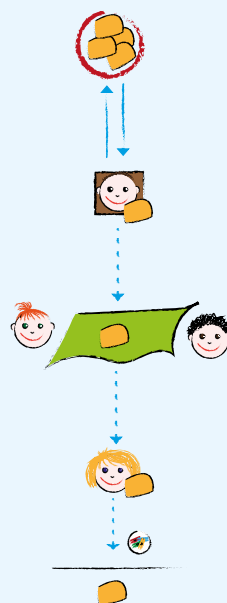
Ziele:

Kooperation und Arbeitsteilung in einer größeren Gruppe. Anpassung an die Herausforderungen. Förderung der Handlungskompetenz.

Ausführung:

Kind 1 nimmt ein Säckchen und legt es in das gespannte Tuch von 2 und 3. Kind 2 und Kind 3 schleudern das Säckchen aus dem Tuch heraus zu Kind 4. Kind 4 fängt das Säckchen und hängt es an die Wäscheleine. Gewonnen hat die Mannschaft, deren Säckchen zuerst hängen. In der gleichen Gruppe werden die Aufgaben getauscht und das Spiel kann von Neuem beginnen. Regel: Die Säckchen müssen mit zwei Wäscheklammern aufgehängt sein. **Variation:** Klappt es mit dem Tuch nicht, kann das Säckchen auch in einer Kette geworfen werden.

Viererguppen bilden.



Stundenaufbau

Raumordnung

Hauptteil 3

10 Minuten

Übungsblatt 7

Das neue Trainingsgerät wird von der Trainerin eingeführt und die Handhabung erklärt und ausprobiert. Die Trainerin korrigiert Fehlhaltungen.

ÜB1 Ziele:

Stärkung der Extremitäten Kräftigung und Dehnung des Schultergürtels.

Kräftigung der Armmuskulatur, Kräftigung der langen Rückenstrecker. Förderung der Differenzierungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit

Ausführung:

Auf dem Hocker sitzen. Das Thera-Band um die Taille legen und rechts und links an den Enden fassen. Die Arme nach vorne strecken, das Thera-Band straffen.

ÜB2 Ziele:

Kräftigung der Ellenbogenstrecker, Kräftigung der Schulterblattstabilisatoren. Förderung der Differenzierungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit.

Ausführung:

Auf dem Hocker sitzen. Das Thera-Band der Länge nach auf den Rücken legen und eine Hand oben eine Hand unten fassen. Das Thera-Band diagonal auseinander ziehen.

ÜB3 Ziele:

Kräftigung der Schultergürtelmuskulatur. Dehnen der Rückenmuskulatur

Förderung der Differenzierungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit.

Ausführung:

Auf dem Hocker und auf dem Thera-Band sitzen Das Thera-Band über den Knien kreuzen, an den Enden fassen und auseinander ziehen.

Die Hocker stehen auf der Kreisbahn. Jeder sitzt auf einen Hocker. Jeder der sitzt, bekommt ein Thera-Band.



Abschluss

5 Minuten

Wiederholung der Zentrierungsübung: *Die Krähe*

Stunde 8

Erfahrungen mit allen Sinnen – fang den Wind

Material

- Hocker
- Tennisbälle, Gymnastikbälle
- Tücher verschiedener Längen
- Matten
- Säckchen

Unterlagen für Teilnehmer/innen

- Regeln
- Übungsblatt 8

Stundenaufbau	Raumordnung
<p>Erwärmung</p> <p>Wiederholung <i>die Krähe</i> von Stunde 7 Entwicklung von Handlungs- und Effektwissen</p>	<p>5 Minuten</p> <p>Die Kinder in der Mitte des Raumes versammeln.</p>
<p>Hauptteil 1</p> <p><i>Windfangen und Weben</i></p> <p>Ziele: Physikalische Erfahrungen die bei der Bewegung mit aufgespannten Tücher entstehen. Ausdauerndes Laufen. Kooperation mit dem Partner.</p> <p>Ausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeweils zwei Kinder spannen ein Tuch zwischen sich. Sie laufen durch den Raum und fangen die Luft dabei ein. Dabei ist ein Arm nach oben gehalten der andere nach unten. Das Tuch ist wie ein Transparent gespannt. Alle achten auf ihren Weg und versuchen den anderen rechtzeitig auszuweichen. • Jeweils zwei Kinder spannen ein Tuch zwischen sich. Alle laufen zu zweit und tauchen mal unter einem Tuch durch oder heben es für die Laufenden in die Luft. <hr/> <p><i>Mumie</i></p> <p>Ziele: Stimulierung des Gleichgewichtssinns. Achtsamkeit mit dem Partner.</p> <p>Ausführung: Ein Partner wickelt den anderen in das Tuch ein. Dazu hält der eine Partner das Tuch auf der Brust fest, der andere läuft mit dem gespannten Tuch im Kreis um ihn herum, solange bis er fest eingewickelt ist. Dann wird die Mumie auf den Fußboden gelegt. Der Partner zieht an dem Ende des Tuches und so wird die Mumie wieder ausgerollt aus ihrem Tuch. Beim Kullern ist es gut, wenn die Arme ausgestreckt sind. Beim Einrollen also darauf achten, dass die Arme nicht mit eingewickelt werden.</p>	<p>20 Minuten</p> <p>Zu zweit zusammenfinden. Jedes Team bekommt 1 Tuch.</p>

Stundenaufbau

Raumordnung

Hauptteil 2

15 Minuten

Straßenbau

Ziele:

Erfahrungen mit den Eigenschaften von Tüchern, wenn sie aufgespannt sind. Geschwindigkeit in Abhängigkeit von Gefälle erfahren. Reaktionsschnelligkeit. Spaß.

Ausführung:

Die Kinder spannen ihr Tuch zu einer langen Straße, sodass ein Ball darauf rollen kann. Jedes Team bekommt einen unterschiedlichen Ball von Tennis bis Volleyball, der auf der Straße (gespanntes Tuch) hin und her rollen kann.

Um richtig Schwung zu bekommen, können auch Hocker und Bänke bestiegen werden.

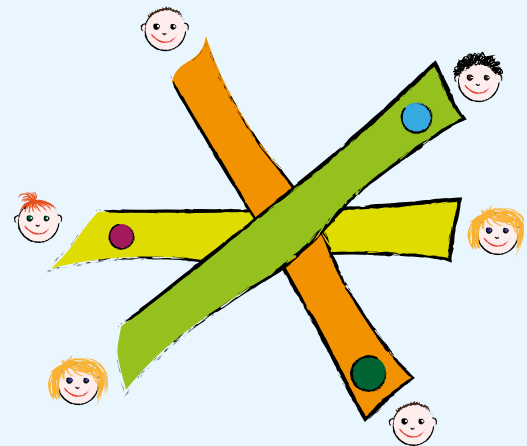
Straßenkreuzung

Ziele:

Abreden treffen. Mit einer größeren Gruppe und mehreren Bällen zu einem gemeinsamen Spiel finden. Sich gemeinsame Ziele setzen und Regeln geben. Aufmerksamkeits- und Reaktionsschulung.

Ausführung:

Die Tücher kreuz und quer übereinander legen, so können Kreuzungen und längere Straßen entstehen. Beim Rollen können unterschiedliche Ereignisse eintreten. Die Bälle rollen zufällig oder mit Absicht auf eine andere Straße, oder sie fliegen in die Luft und landen auf einer anderen Straße. Die Kinder haben Zeit, sich mit dem Thema selbständig auseinander zu setzen und Spielideen zu entwickeln.



Tücher sorgfältig zusammenlegen.

Hauptteil 3

10 Minuten

Übungsblatt 8

ÜB1 Ziele:

Mobilisation der Lendenwirbelsäule, Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur, Förderung der Differenzierungsfähigkeit und der Kopplungsfähigkeit.

Ausführung:

Beine liegen im rechten Winkel auf einem Stuhl/Hocker. Den Kopf und die linke Schulter anheben und die gestreckten Arme an gegenüberliegendem Oberschenkel vorbeiführen.

ÜB2 Ziele:

Dehnung der Rückenmuskulatur im Bereich Lendenwirbelsäule. Förderung der Kopplungs- und der Orientierungsfähigkeit.

Ausführung:

Sich mit den Armen auf einen Stuhl/Hocker stützen. Ein Bein zur Standwaage nach hinten führen. Das gleiche Bein beugen, sich im Oberkörper runden. Mehrmalige Wiederholungen mit dem gleichen Bein, dann wechseln.

Jeder holt sich einen Hocker und eine Matte. Alle Hocker bilden einen Kreis, die Matten liegen nach außen gerichtet hinter dem Hocker. Übungsblatt 8 verteilen.



Stunde 8

Stundenaufbau

Raumordnung

Hauptteil 3

ÜB3 Ziele:

Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur. Förderung der Differenzierungsfähigkeit und der Kopplungsfähigkeit.

Ausführung:

Beine im rechten Winkel über einen Stuhl/ Hocker führen, dabei in der Hüfte drehen. Den Oberkörper mit den Händen nach hinten abstützen.



Dokumentation der Übungszahlen auf dem Trainingsblatt.

Steigerung der Anzahl der Übungen beim häuslichen Training

Abschluss

10 Minuten

Die Atemblume

Ansagetext

Ausführung

Alle stehen auf ihrem Hocker.

Der Samen

Stell dir den Samen einer Blume vor, der von unten mit Feuchtigkeit und von oben mit Wärme versorgt wird.

Stell dir vor, wie zuerst eine Wurzel nach unten in die Erde wächst.

Dreh die Ellenbogen nach vorne, bis die Handrücken sich berühren, die Fingerspitzen zeigen nach unten. Den Oberkörper runden, sodass die Finger den Boden berühren (**tief ausatmen**).

Der Keim wächst

Stell dir vor, dass ein Spross nach oben aus dem Keim wächst.

Zieh die Ellenbogen nach oben, bis vor deine Körpermitte (tief einatmen). Leg die Unterarme horizontal vor die Körpermitte, die Fingerspitzen schauen zueinander (**ausatmen**).

Die Knospe entspringt

Die Knospe wächst der Sonne entgegen.

Lege die Handflächen aneinander. Führe die Arme in der Mitte des Körpers nach oben über den Kopf (**einatmen**).

Die Blüte öffnet sich und zeigt die Farbe

Stell dir vor, die Blume wird von der Sonne beschienen, die Knospe entfaltet ihre Blätter.

Löse die Fingerspitzen, öffne die Arme in einem sanften weiten Bogen und senke sie über die Seite. Die Hände treffen sich unter dem Bauchnabel (**tief ausatmen**).

Stundenaufbau

Raumordnung

Abschluss

In der Blüte

Stell dir vor, wie in den Frucht- Hebe die ineinander liegenden
körbchen auf dem Blütengrund Hände nach oben, die Schultern
die Samen heranreifen. bleiben gesenkt (einatmen).

Den Samen aussäen

Stell dir vor, wie die Samen sich Dreh die Handflächen nach
lösen und rund um die Blume unten und führe die Arme in
zur Erde sinken oder mit dem einem großen Kreis auf deinen
Wind in alle Richtungen gebla- Rücken (ausatmen und wieder
sen werden. tief einatmen).

Zu den Wurzeln sinken

Stell dir vor, wie die Blume im Gleite an den Außen- und
Herbst verwelkt und der Saft Rückseiten der Beine bis zu
sich in die Wurzeln zurückzieht. den Außenkanten der Füße.
Zurück zum neuen Keim Führe die Hände um den Fuß
Bereits im Winter beginnt die herum, bis sich die Handrücken
Vorbereitung für ein neues Blu- wieder treffen.
menleben. Nach der Winterson- Der Ablauf beginnt von vorne
nenwende beginnen die Säfte (lang ausatmen).
wieder zu steigen.



Stunde 9

Gesundes Ausdauertraining – Konditionsspiele mit Alltagsmaterialien

Material

- Hocker
- Staffelstäbe
- Gardinenringe
- Tennisbälle
- Becher
- Papierrollen (bunt gekennzeichnet)
- Steckbretter
- Gymnastikreifen

Unterlagen für Teilnehmer/innen

- Regeln
- Übungsblatt 9
- Luftballon

Stundenaufbau

Erwärmung

Wiederholung *Hand und Fuß* aus Stunde 6
Entwicklung von Handlungs- und Effektwissen

Hauptteil 1

Slalomlauf

Ziele:

Training der Ausdauerfähigkeit, Schnelligkeit und Anpassung an die Aufgabe mit Stopps.

Ausführung:

Das erste Kind hat einen Staffelstab in der Hand, läuft im Slalom um die Hocker, entnimmt aus dem letzten Becher einen Ring, steckt ihn auf den Staffelstab und kommt im Slalom zurück gelaufen. Es übergibt den Stab und das nächste Kind läuft los, bis alle Ringe auf dem Stab gesammelt sind.

Variationen:

- Beim Rückweg der Strecke keinen Slalom laufen.
- andere Laufformen (rückwärts, seitwärts).
- Die Ringe zurück in den Becher transportieren.

Tennisballturm

Ziele:

Anpassung und Absprachen mit dem Partner.
Kooperation in der Gruppe.

Ausführung:

Zwei Kinder fassen sich über den Staffelstab an und laufen im Slalom bis zum Ende der Bahn. Dort nimmt eines einen Gardinenring in die Hand, das andere einen Tennisball. Nun werden auf den Bechern Türme gebaut: Erst den Ring, dann den Tennisball übereinander stapeln. Es wird solange gespielt, bis auf allen Bechern kleine Türme stehen.

Raumordnung

5 Minuten

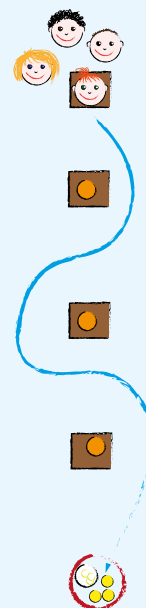
Alle 12 Hocker stehen gleichweit voneinander entfernt, siehe Stunde 4.

25 Minuten

Die Kinder, die auf den 4 Hockern hintereinander stehen, bilden ein Team.

Die 4 Hocker bilden die Laufstrecke, dahinter befindet sich in einem Abstand ein Gymnastikreifen. Hocker1 ist Startpunkt, auf ihm steht der Startläufer. Auf den folgenden 3 Hockern steht je ein Becher mit der Öffnung nach unten.

In dem Gymnastikreifen steht ein Becher, gefüllt mit Ringen und zusätzlich 3 Tennisbälle für das nächste Spiel.



Stundenaufbau

Raumordnung

Hauptteil 1

Partnerwechsel:

Es laufen immer zwei Kinder. Beim Wechsel behält eines den Staffelstab in der Hand und sucht sich einen neuen Partner aus der Mannschaft. Mit ihm läuft es gleich wieder los. Nachdem das Erste zweimal hintereinander gelaufen ist, behält nun das Zweite den Stab in der Hand. Es sucht sich wieder einen neuen Partner und läuft zum zweiten Mal den Weg. Bei einer Vierergruppe muss jedes Kind zweimal gelaufen sein.

Das Spiel kann häufiger wiederholt werden, indem man mehrmals die Türme ab und wieder aufbaut.

Hauptteil 2

15 Minuten

Müllsammeln**Ziele:**

Verbesserung der Gedächtnisleistung.

Kooperation in der Gruppe.

Ausführung:

Das Team steht auf der Startseite, der erste Läufer steht auf einem Hocker und hat einen Staffelstab in der Hand. Mit diesem Stab kann er die bunten Rollen aufsammeln. Alternativ kann auch eine Wäscheklammer benutzt werden.

Die Trainerin sagt eine Farbkombination an oder es wird eine Farbkombination vorgelegt. Alle schauen sich das Musterblatt genau an und merken sich die Farbreihenfolge. Kind 1 läuft mit dem Staffelstab los überspringt den zweiten Hocker, fädelt die Farbenrolle die im Gymnastikreifen liegt, auf den Stab, überspringt den nächsten Hocker, läuft weiter bis zum letzten Hocker und stellt die Farbrohle an die richtigen Stelle und läuft zu seiner Mannschaft an den Startpunkt zurück. Übergabe des Staffelstabes an Kind 2. Es wird so lange gespielt, bis das Muster vollständig zu sehen ist.

Regeln:

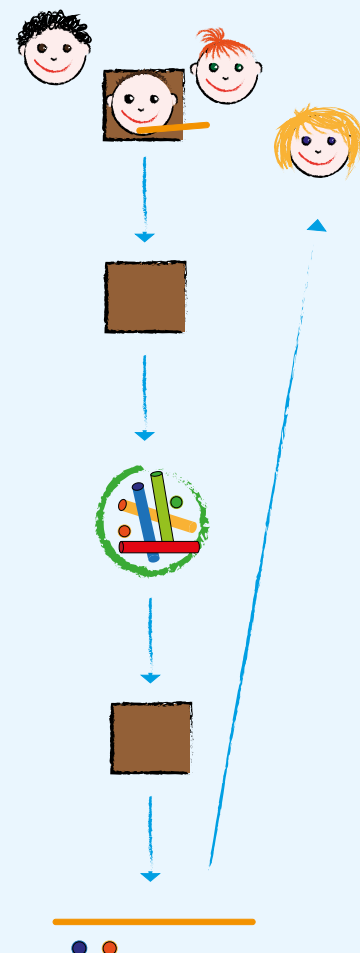
1. Falsche Farben müssen von jedem selbst korrigiert werden.
 2. Die Rollen dürfen nicht mit den Händen angefasst werden.
- Nach jedem Spiel wird geschaut, ob alles richtig gesteckt ist. Jede Rolle an ihrem richtigen Platz gibt einen Punkt.

Variationen:

- Die Ansage der Farbreihenfolge wird länger.
- Die Ansage der Farbreihenfolge wird von den Kindern gemacht.
- Die Farbreihenfolge wird nicht vorgegeben, sondern hinter dem Steckbrett von einem Kind dokumentiert. Die Übereinstimmung wird geprüft.
- Das Team läuft immer zu zweit und parallel müssen z. B. Rechenaufgaben gelöst werden.

Startpunkt ist ein Hocker, am Ende der Laufstrecke liegt ein langer Stab als Grundlinie.

Dazwischen befindet sich ein Gymnastikreifen in dem bunte Papierrollen liegen.



Stunde 9

Stundenaufbau

Hauptteil 3

Raumordnung

10 Minuten

Übungsblatt 9

ÜB1 Ziele:

Stärken und Dehnen der gesamten Rückenmuskulatur. Förderung der Rhythmisierung, Orientierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit

Ausführung:

Auf dem Rücken liegen, einen Ball zwischen die Knie klemmen. Auf dem gerundeten Rücken rückwärts rollen und wieder zurückkommen.

ÜB2 Ziele:

Kräftigung der Rumpfmuskulatur (Taille). Förderung der Differenzierungsfähigkeit und Umstellungsfähigkeit.

Ausführung:

Gestreckt auf einer Seite liegen. Einen Ball zwischen die Beine klemmen. Die Beine geschlossen vom Boden abheben.

ÜB3 Ziele:

Kräftigung der geraden und schrägen Bauchmuskulatur. Förderung der Kopplungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit.

Ausführung:

Auf dem Rücken liegen, die Beine senkrecht in die Luft heben und einen Ball zwischen die Füße klemmen. Den Oberkörper anheben und mit der Hand an den Ball fassen.

Dokumentation der Übungszahl auf dem Trainingsblatt.
Steigerung der Anzahl der Übungen beim häuslichen Training.

Jeder holt sich einen Ball und eine Matte. Übungsblatt 9 verteilen und dazu einen Luftballon mitgeben, um zu Hause zu üben.



Abschluss

5 Minuten

Wiederholung der Zentrierungsübung: *Die Atemblume*

Die Kinder in der Mitte des Raumes versammeln.

Werfen und fangen alleine, mit dem Partner und im Team

Material

- Hocker
- Wurfringe
- Halbierte Papprollen
- Tennisbälle
- Eimer oder andere Behälter
- Thera-Bänder
- Matten

Unterlagen für Teilnehmer/innen

- Regeln
- Übungsblatt 7
- Thera-Bänder

Stundenaufbau

Erwärmung

Wiederholung *der Adler* aus Stunde 5
Entwicklung von Handlungs- und Effektwissen

Hauptteil 1

Mit dem Wurfreifen werfen und fangen

Ziele:

Steigerung der Aufmerksamkeit und Achtsamkeit. Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit. Steigerung der zentralen Aufrichtung und Haltung. Verbesserung der Auge- Handkoordination.

Ausführung:

Aufgaben alleine:

- Werfen und fangen.
- Werfen wie eine Frisbeescheibe und fangen, indem ich den Arm durch den Ring stecke.
- Werfen und den Ring mit dem Fuß auffangen.
- Weitere freie Varianten die den Kindern einfallen.

Aufgaben zu zweit:

- Werfen und fangen.
- Werfen und fangen indem ich den Arm durch den Ring stecke.
- Dem Partner den Fuß zum darüber werfen hinhalten.
- Weitere freie Varianten zu zweit.

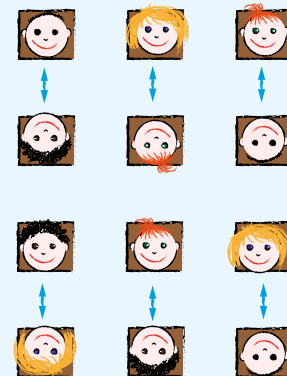
Raumordnung

5 Minuten

Alle 12 Hocker stehen gleich weit voneinander entfernt, siehe Stunde 4.

25 Minuten

Jedes Kind steht auf dem Hocker und bekommt von der Trainerin einen Wurfring.



Stunde 10

Stundenaufbau

Hauptteil 1

Ringsprint

Ziele:

Konzentration auf verschiedene Bewegungsaufgaben und schneller Wechsel.

Ausführung:

Der Ring fliegt immer zwischen dem 2. und 4. Hocker hin und her. Die Kinder bewegen sich von Hocker 1 zu Hocker 2. Dort werden sie den Ring zum Partner auf Hocker 4. Jetzt überspringen sie den Hocker 3. Bei Hocker 4 angekommen dreht sich das Kind gegen die Laufrichtung, um den Ring zu fangen und zu Hocker 2 zurückzuwerfen.

Nach dem Abwurf läuft das Kind bis zum 1. Hocker zurück und der Lauf beginnt von vorne. Wichtig ist, genau aufzupassen an welchem Hocker man steht und ob auf der anderen Seite der Partner fangbereit ist.

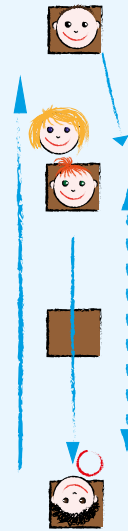
Variationen:

- Den Ring wie eine Frisbeescheibe werfen und mit dem Arm auffädeln. Der Laufweg bleibt der Gleiche.
- Den Ring unter dem gehobenen Oberschenkel abwerfen.
- Weiter Ideen der Kinder aufgreifen.

Raumordnung

25 Minuten

Eine 4er Mannschaft bilden, die mit einem Ring spielt.



Alle Ringe einsammeln.

Hauptteil 2

15 Minuten

Lebendige Kugelbahn

Ziele:

Kooperation mit der Gruppe, Absprachen treffen und ein Ziel gemeinsam erreichen. Flexibel reagieren und Lösungswege finden. Sich Einsetzen und die Aufmerksamkeit an die Anforderungen anpassen: Mal den Weg des Balles und mal die eigene Aktion in den Fokus nehmen. Vermittlung von positiven Bewegungserlebnissen in der Gruppe.

Ausführung:

Die Aufgabe besteht darin, den Tennisball rollend von einer Seite des Raumes zur anderen Seite zu bringen. Das bedeutet, dass die Kinder von vorne, nach Ballabgabe, an das Ende der Kette laufen müssen, um die Bahn zu verlängern. Als Hilfsmittel werden halbierte Teppichrollen verwendet. Am Ende soll der Tennisball im Eimer/ Behälter landen.

Variationen:

- Als spannende Erfahrung im Zusammenspiel der ganzen Gruppe im Kreis – dann bleiben alle Kinder stehen und es werden mehrere Bälle bewegt.
- Als Wettspiel in Teams spielen. Dann sollten mehrere Bälle transportiert werden, die dann in Behältern gesammelt werden.



Stundenaufbau

Raumordnung

Hauptteil 3

10 Minuten

Übungsblatt 10

ÜB1 Ziele:

Stärkung der gesamten Rumpfmuskulatur. Kräftigung der geraden Bauchmuskeln. Kräftigung der Oberarmmuskulatur.

Ausführung:

Auf dem Rücken liegen, die Beine sind angewinkelt, die Arme über dem Kopf halten, das Thera-Band zwischen den Armen spannen. Den Oberkörper und die Arme leicht anheben, dabei den Bauch nach innen ziehen.

ÜB2 Ziele:

Kräftigung der geraden Bauchmuskeln, Kräftigung der Auswärtsdreher des Schultergelenks.

Förderung der Differenzierungsfähigkeit, Rhythmisierung, Orientierungsfähigkeit und Umstellungsfähigkeit.

Ausführung:

Im Strecksitz sitzen und das Thera-Band zwischen den ausgestreckten Armen spannen. Die Arme gestreckt nach hinten führen und langsam wieder von hinten nach vorne zurück bringen.

ÜB3 Ziele:

Kräftigung der geraden und schrägen Bauchmuskulatur. Kräftigung der Armmuskulatur. Förderung der Kopplungsfähigkeit Differenzierungsfähigkeit und Umstellungsfähigkeit.

Ausführung:

Auf dem Rücken liegen, die Beine senkrecht in die Luft heben und das Thera-Band über die Füße spannen. Den Oberkörper leicht anheben, dabei das Thera-Band auseinanderziehen. Wieder daran denken den Bauch nach innen zu ziehen.

Dokumentation der Übungsanzahl auf dem Trainingsblatt.

Steigerung der Anzahl der Übungen beim häuslichen Lernen.

Jeder holt sich eine Matte und bekommt ein Thera-Band. Diese Band kann auch für die Woche als Übungsgerät ausgeliehen werden. Übungsblatt 10 wird verteilt.



Abschluss

5 Minuten

Wiederholung der Zentrierungsübung: *Die Atemblume*

Stunde 11

Vertrauensübungen und Akrobatische Grundpositionen 1

Material

- Hocker
- Wurfriuge
- Becher
- Tennisbälle
- Vorlagen „Pyramiden“
- Fotoapparat
- 4 Bänke als Team-Bänke

Unterlagen für Teilnehmer/innen

- Regeln
- Übungsblatt 9
- Trainingsreflexionsbögen für die Eltern und Lehrer

Stundenaufbau

Erwärmung

Wiederholung *der Rakete* aus Stunde 4
Entwicklung von Handlungs- und Effektwissen

Hauptteil 1

Wettspiel mit Ring, Becher und Tennisball

Ziele:

Förderung der Ausdauerfähigkeit. Förderung von funktionellen Bewegungsabläufen.

Ausführung:

Die Teams bestehen aus 4 Kindern, die hintereinander auf der Team-Bank stehen. Regeln die für alle Aufgaben gelten:

- Ich darf immer nur zwei Dinge transportieren!
- Ich muss selber zurücklaufen, wenn ich etwas vergessen habe!

Aufgabe 1

Jedes Kind hat noch seinen Ring vom Spiel vorher. Das Startkind bekommt einen Staffelstab. Jedes Kind läuft im Slalom um die Hocker, bis zum Ende der Laufstrecke. Auf seinem Weg legt es den Ring um ein Hockerbein, das noch nicht belegt ist. Das Staffelholz wird als Startsignal an den nächsten übergeben. Das Spiel ist beendet wenn alle Ringe wieder eingesammelt sind.

Aufgabe 2

Das Team gibt den Staffelstab ab und bekommt einen Becher in die Hand. Kind 1 hat also den Ring in der einen und den Becher in der anderen Hand und läuft auf das Startsignal hin los. Es steckt den Becher auf ein Bein des letzten Hockers und übergibt den Ring an Kind 2. Kind 2. legt den Reifen ab und holt den Becher wieder zurück und übergibt ihn Kind 3. Kind 3 handelt wie Kind 1 und nimmt einen zweiten Reifen mit, Kind 4 wie Kind 2. solange bis alle 4 Reifen verteilt sind.

Aufgabe 3

Das Team bekommt zusätzlich noch einen Tennisball.
Kind 1 hat die Aufgabe: auf den letzten Hocker den Becher zu stellen und den 1. Ring über ein Hockerbein zu legen.

Raumordnung

5 Minuten

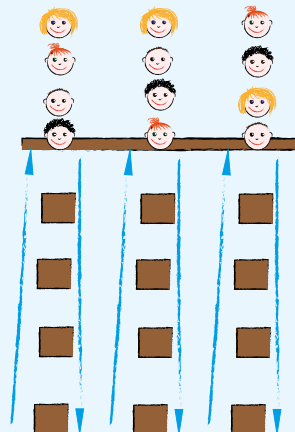
Alle 12 Hocker stehen gleichweit voneinander entfernt, siehe Stunde 4.

20 Minuten

Die Hockerreihenfolge bleibt als Laufstrecke bestehen, die Hocker werden umgedreht, sodass sie auf der Sitzfläche liegen. Als Teamplatz werden 4 Bänke in Verlängerung der Laufbahn aufgestellt.



Der letzte Hocker wird umgedreht und auf die Füße gestellt.



Stundenaufbau	Raumordnung
---------------	-------------

Hauptteil 1

Kind 2 nimmt Ring 2 und den Tennisball. Legt den Ball in den Becher und den Ring wieder über ein freies Hockerbein. Kind 3 holt zusätzlich zur 3. Ringablage den Ball wieder aus dem Becher heraus. Kind 4 holt zusätzlich zur 4. Ringablage den Becher wieder zurück. Das Spiel kann nun von vorne beginnen und die Ringe werden alle wieder eingesammelt.

20 Minuten

Hauptteil 2

Vertrauensübungen mit Partnern

Ziele:

Entwicklung von Handlungs- und Effektwissen. Auseinandersetzung mit dem eigenen Gesundheitsverständnis. Spüren der Gegensätzen Anspannung und Entspannung. Achtsamkeit mit dem Partner.

Ausführungen:

Die drei Kinder stehen in einer Reihe. Die beiden Äußeren schauen sich an und legen die Hände auf die Schultern des Mittleren. Das Kind in der Mitte macht sich steif wie ein Brett, spannt den Po an und lässt sich nach hinten kippen. Der Hintermann fängt auf und schiebt den Mittleren sanft über die Mitte nach vorne, wo er wieder aufgefangen wird. So pendelt das mittlere Kind sanft zwischen den beiden Äußeren hin und her. Die Rollen wechseln solange, bis jeder jede Rolle eingenommen hat.

Regeln der Achtsamkeit miteinander festlegen!

Pyramidenbau Bankstand

Ziele:

Einsetzen des Wissens über das eigene Gleichgewicht und die funktionellen Bewegungsabläufe. Einsatz von Handlungs- und Effektwissen. Gemeinsam und gleichzeitig handeln. Sich gegenseitig unterstützen und festhalten. Vertrauen geben und verantwortlich handeln. Gesamtkörperspannung.

Ausführung:

Der Untermann muss stabil knien, die Beine hüftbreit auseinander, die Arme schulterbreit auseinander und senkrecht zum Boden stellen.

Der Obermann muss auf Schultergürtel und Becken stehen. Langsam und mit Hilfe auf und absteigen. Beim Aufsteigen den Obermann an den Händen und Hüften halten. Beim Absteigen langsam das Gewicht auf ein Bein geben. Der Untermann darf dabei nicht zur Seite gedrückt werden. Hilfreich ist, von einem Hocker aus auf den Partner zu steigen.

Ausprobieren verschiedener Möglichkeiten, zu zweit und zu dritt eine kleine Pyramide zu bauen. Nutzung der Vorlagen, die der Trainer bereitstellt.

Die Kinder als Pyramide fotografieren. Diese Fotos können dann als persönliches Zertifikat in der 12. Stunde überreicht werden.

Zu dritt zusammenfinden. Jede Gruppe holt sich eine Matte.

Die Teams bekommen Bildkarten zur eigenständigen Bearbeitung vorgelegt.



Stunde 11

Stundenaufbau

Hauptteil 3

Raumordnung

10 Minuten

Übungsblatt 11

ÜB1 Ziele:

Stärkung der gesamten Rumpfmuskulatur, Kräftigung der Auswärtsdreher des Schultergelenks. Kräftigung der Schulterfixatoren. Kräftigung des großen Gesäßmuskels. Kräftigung der Rückenstrecker.

Ausführung:

Bauchlage. Die Arme nach vorne strecken und die Säckchen festhalten, den Oberkörper anheben und die Säckchen in einer großen Armbewegung neben die Hüften führen. Die Handinnenflächen nach oben drehen.

ÜB2 Ziele:

Kräftigung der Rückenmuskulatur. Kräftigung der Schulter und Armmuskulatur.

Ausführung:

Bauchlage, mit den Armen in Schulterbreite aufstützen und den Oberkörper anheben. Der Körper bildet eine schiefe Ebene bis zu den Knien, die Unterschenkel werden überkreuzt und angehoben. (Liegestütz)

ÜB3 Ziele:

Kräftigung der geraden und schrägen Bauchmuskulatur. Kräftigung der Armmuskulatur. Förderung der Kopplungsfähigkeit und der Differenzierungsfähigkeit.

Ausführung:

Rückenlage, die Arme nach vorne strecken, ein Bein nach oben strecken. Die Arme nach vorne ziehen, dabei eine Rumpfbeugung nach vorne durchführen. Den Bauch nach innen ziehen.

Dokumentation der Übungszahlen auf dem Trainingsblatt.
Steigerung der Anzahl der Übungen beim häuslichen Training.

Das Übungsblatt 11 verteilen.
In den kleinen Gruppen weiter arbeiten.



Abschluss

5 Minuten

Wiederholung der Zentrierungsübung: *Die Atemblume*

Im Kreis zusammenkommen.
Trainingsreflexionsbögen für die Eltern und Lehrer verteilen.

Vertrauensübungen und akrobatische Grundpositionen 2 – Abschluss mit den Eltern.

Material

- Hocker
- Wäscheklammern in 5 Farben, 10 Becher, jeweils zwei Becher mit der gleichen Farbe
- Pappstreifen
- Vorlage „Welche Farbe fehlt« oder 5 Farbkarten

Unterlagen für Teilnehmer/innen

- Regeln
- Zertifikat - Pyramidenbild

Stundenaufbau	Raumordnung
Erwärmung	5 Minuten
<p>Lieblingsübung Wiederholung nach Wunsch und Wissen Entwicklung von Handlungs- und Effektwissen</p>	Die Hocker stehen in einer Gasse, siehe Stunde 1.
Hauptteil 1	10 Minuten
<p>Welche Farbe fehlt? Ziele: Verbesserung der Reaktionsschnelligkeit. Training von genauem Aufgabenverständnis und Handlungskompetenz. Training von Konzentration. Fokussierung auf das Wesentliche. Ausführung: In diesem Spiel sind 5 Farben wichtig: blau, grün, rot, gelb, orange. Es gibt Spielblätter, auf denen drei Farben zu sehen sind, die anderen zwei Farben fehlen. Die Trainerin hält ein Farbblatt hoch. Die Aufgabe besteht darin, die 2 fehlenden Farben in Form von Wäscheklammern zu holen und auf dem Pappstreifen zu klemmen. Das Kind, das auf dem Hocker steht hat den Pappstreifen, das andere Kind holt die Klammern. Sind alle am Platz wird das nächste Farbblatt von der Trainerin gezeigt. Am Ende müssen alle die gleiche Anzahl an Farben auf den Pappstreifen haben. Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nach jedem Farbbild die Rollen wechseln. • Die Kinder fassen sich über einen Staffelpfosten an und holen gemeinsam jedes eine der fehlenden Farben. Ein Vergleich erfolgt nach jedem Lauf (keine Pappkarte, weil keine Hand frei ist, sondern ein Becher, in den die Klammern kommen). 	<p>Die Kinder, die sich gegenüberstehen, bilden ein Team. Alle kommen zu der Start-Hockerreihe. Eines steht auf dem Hocker eines bleibt davor. Wer auf dem Hocker steht, bekommt einen Pappstreifen. Auf der gegenüberliegenden Seite sind 10 Becher mit den Wäscheklammern platziert, jeweils zwei mit der gleichen Farbe.</p>
Hauptteil 2	20 Minuten
<p>Pyramidenbau Ziele: Einsetzen des Wissens über das eigene Gleichgewicht und die funktionellen Bewegungsabläufe. Einsatz von Handlungs- und Effektwissen. Gemeinsam und gleichzeitig zu handeln. Sich gegenseitig unterstützen und festhalten. Vertrauen geben und verantwortlich handeln. Gesamtkörperspannung.</p>	

Stunde 12

Stundenaufbau

Raumordnung

Hauptteil 2

Ausführung:

Aufbauend auf die Stunde 11 werden weitere Pyramiden erstellt und den Eltern präsentiert. Dabei reflektieren die Kinder das Gelernte und erzählen den Eltern im Rahmen einer Vorführung, wie sie sich richtig körpergerecht verhalten müssen um ein gutes Gleichgewicht und eine gute Haltung zu haben. Nur so kann dann auch eine Pyramide funktionieren. Während dieser Vorführung zeigen sich auch der Respekt, die gegenseitige Rücksichtnahme und die Verantwortung, die die Kinder entwickelt haben. Dafür spenden die Eltern Lob und Anerkennung.

Elternabschlussinformation

Abschlussinformation für die Eltern mit den Hinweisen auf die aktuellen Sportprogramme in dem jeweiligen Sportverein, die für die Kinder geeignet sind.
Hier können die Trainingsreflexionsbögen für den Trainer im Zusammenhang mit seinen Erfahrungen mit dem Kind wertvolle Hinweise für die Beratung geben.
In der Reflexion durch die Eltern sollten hilfreiche Kritik zu den Trainingsinhalten und auch zur Führung durch den Trainer/in gegeben werden. Das Zertifikat mit dem Foto der Kinder und zur Abrechnung mit den Krankenkassen wird vom Trainer/in übergeben.
Zum gemeinsamen Abschluss wird noch einmal die Zentrierungsübung: *Die Atemblume* durchgeführt.

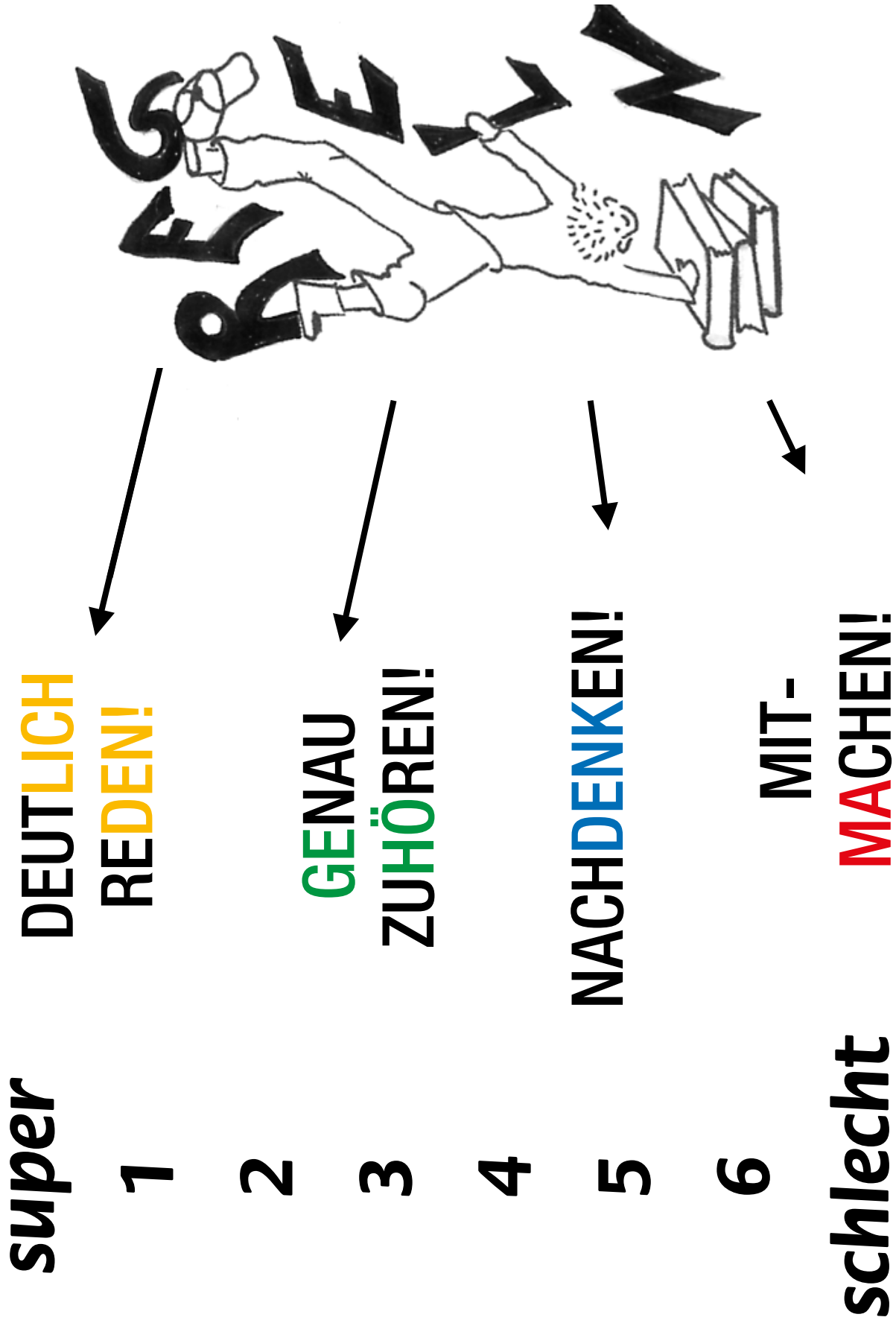
25 Minuten

Alle kommen in einem Kreis zusammen.

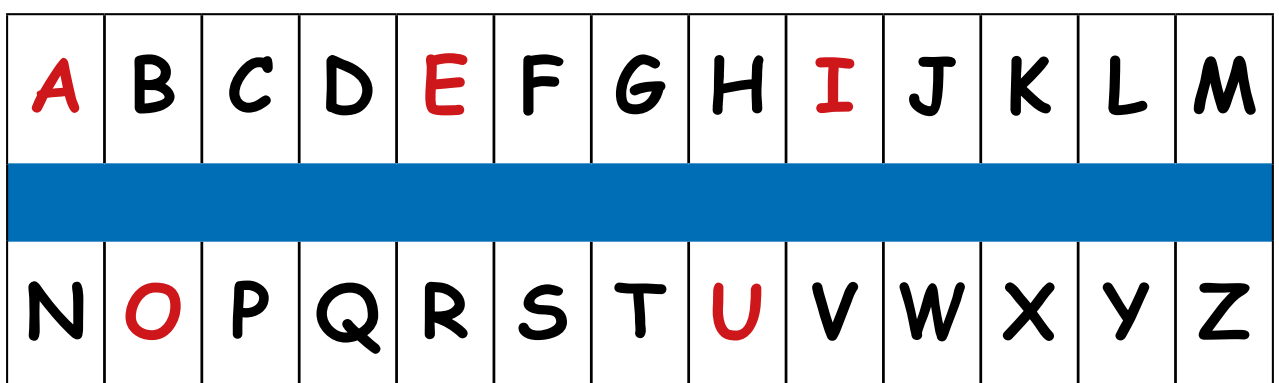
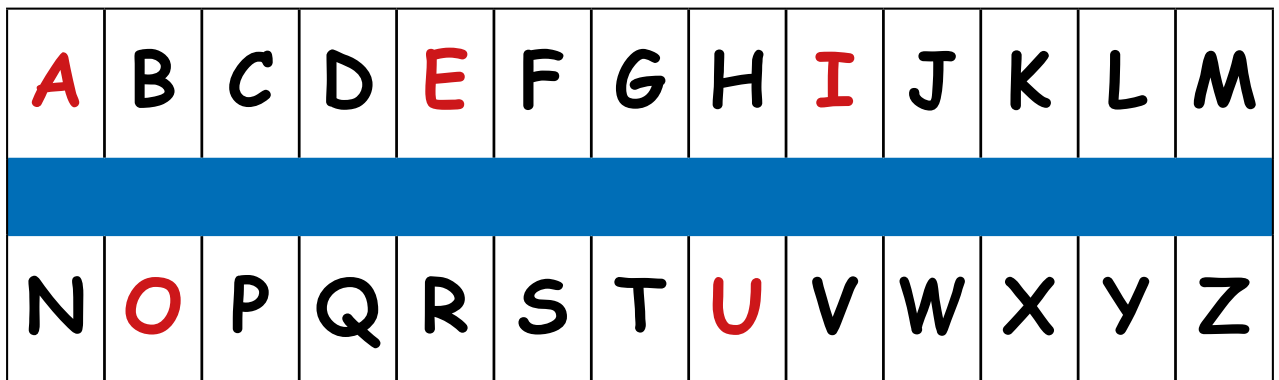
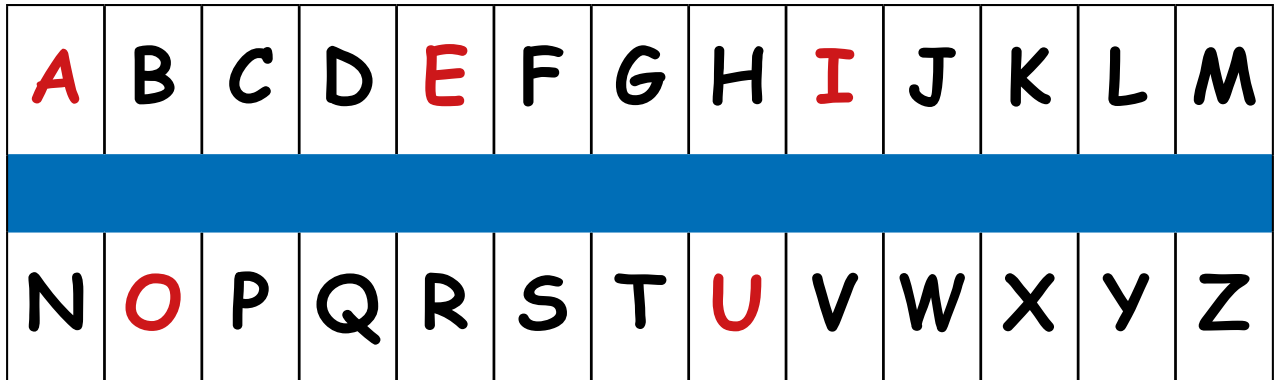
Die Kinder und Eltern bilden einen Innen- und Außenkreis in der Mitte des Raumes.

		Anzahl	Habe ich	kostet
Größere Geräte	Hocker mit vier Beinen (Plastik oder Holz)	Pro TN 1 + 1		
	Bänke	mind. 4		
	Isomatten zur Bodengymnastik	Pro TN 1 + 1		
Kleingeräte	Tennisbälle	Pro TN 2 + 2		
	Große stabile Joghurtbecher (1 Liter)	Pro TN 1 + 1		
	Wäscheklammern in den Farben: rot, grün, blau, gelb, orange,	Pro TN 2 in jeder Farbe		
	Gardinenringe	mind. 36		
	Tücher (50cm x 100cm)	Pro 2 TN 1		
	Gymnastikreifen	mind. 4		
	Wäscheleine	1		
	Leere Papprollen, farbig markiert	60		
	Tücher (50 cm breit in verschiedenen Längen, mind. 250 cm)	Pro 2 TN 1		
	Spielgeräte, die hergestellt werden	Gartenschlauch zum Wurfring gebogen (80 cm lang mit einem Holzstück verbunden, ver- schraubt und mit Gewebeband verklebt)	Pro TN 1 + 1	
Säckchen oder Socken (mit Milchreis oder vergleichbarem gefüllt 500 gr., ca. 15x20 cm ohne Nahtzugabe)		Pro TN 2 + 2		
Staffelhölzer (Dicke ca. 2 cm, Länge ca. 35 cm)		Pro TN 1 + 1		
Stoff/Teppichrollen (ca. 1,20 m Länge halbieren)		Pro TN 1 + 1		
Pappvorlagen für verschiedene Spiele: • Buchstabenkarten (Std. 1) • Zahlenquadrat (Std. 6) • Vorlage für Menschenpyramiden (Std. 11) • Welche Farbe fehlt (Std.12)				
Verbrauchsmaterial	Papier			
	Stifte			
	Weißer Kreide			
	Buntstifte			
	Luftballon			
	Thera-Bänder			
	Vorlagen für das Kindermanual			
	Vorlagen für das Elternmaterial			

Regeln



1. Stunde: Buchstabenkarten



6. Stunde: Zahlenfinder 1-34

31	12	3	29	11	7	22	18	23	14
19									28
5									24
34									6
20									30
2									21
33									9
13									1
15	32	8	10	27	4	17	26	16	25















31	12	3	29	11	7	22	18	23	14
19									28
5									24
34									6
20									30
2									21
33									9
13									1
15	32	8	10	27	4	17	26	16	25















6. Stunde: Zahlenfinder 1-20

	12	3		11	7		18		14
19									
5									
									6
20									
2									
									9
13									1
15		8	10		4	17		16	

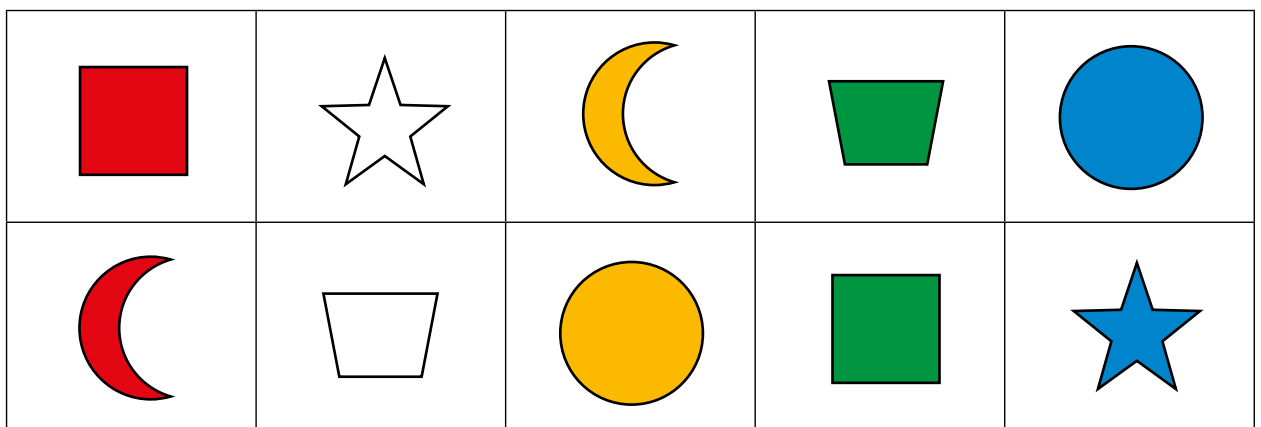
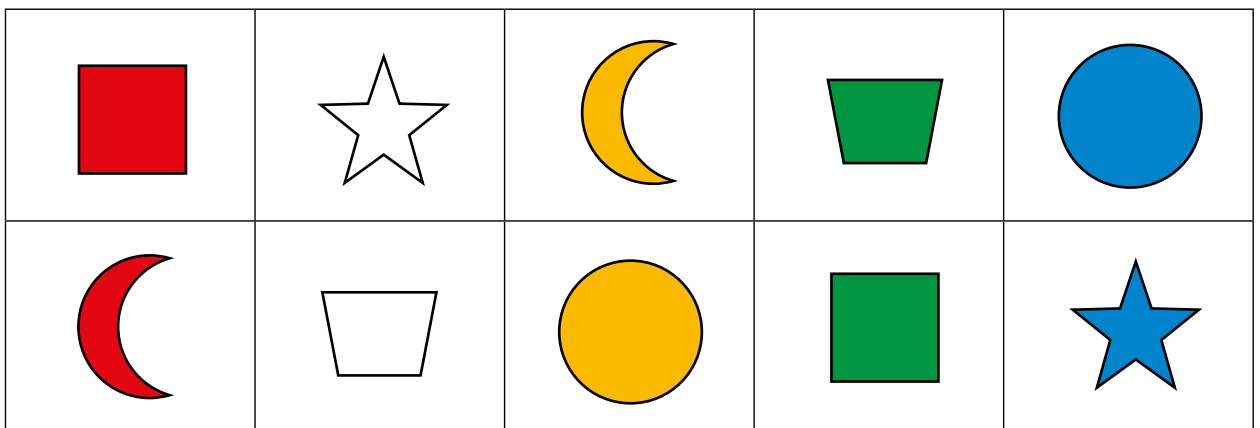
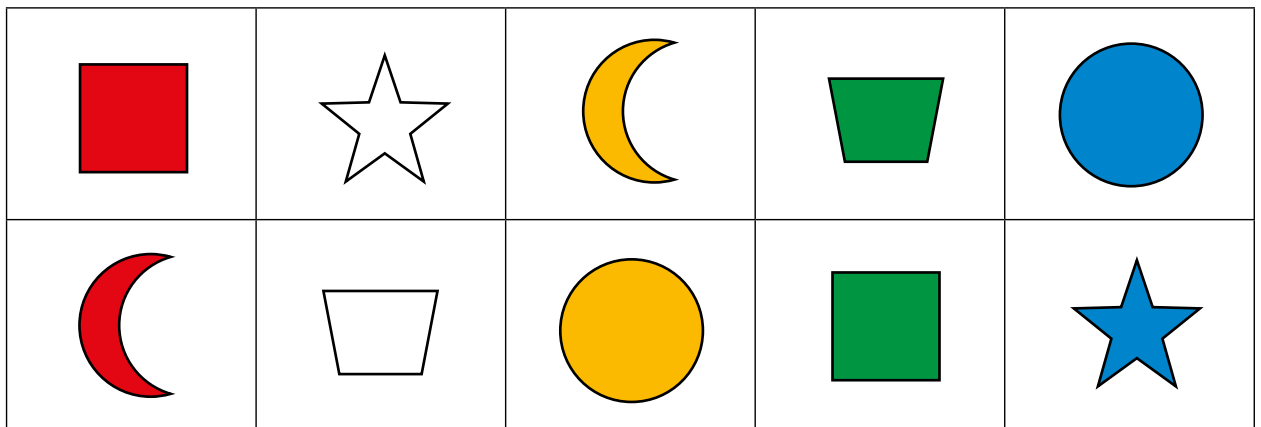
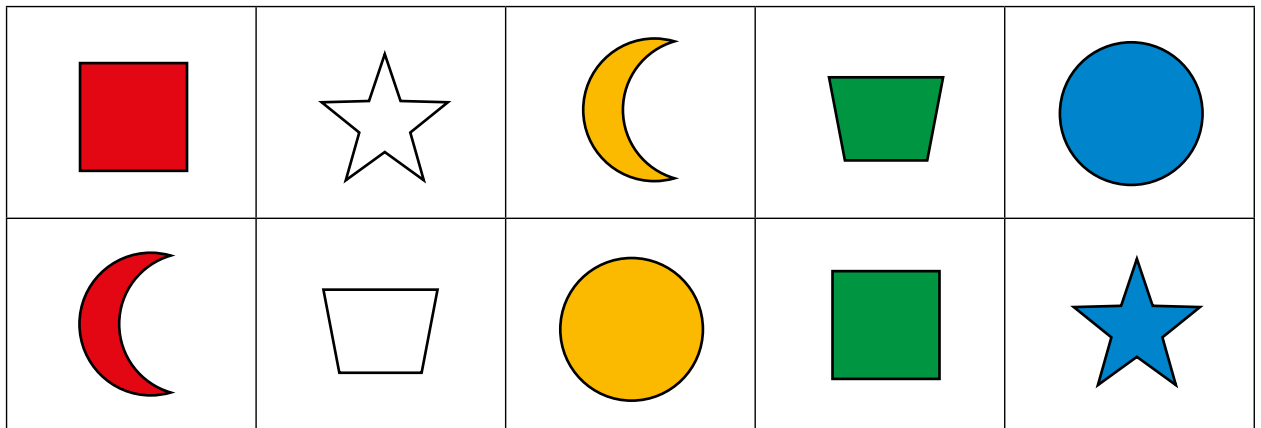
	12	3		11	7		18		14
19									
5									
									6
20									
2									
									9
13									1
15		8	10		4	17		16	

6. Stunde: Zahlenfinder 1-20

	12	3		11	7		18		14
19									
5									
									6
20									
2									
									9
13									1
15		8	10		4	17		16	

	12	3		11	7		18		14
19									
5									
									6
20									
2									
									9
13									1
15		8	10		4	17		16	

6. Stunde: Symbole



11. Stunde: Kinderpyramiden

Einbeiniger Stand auf der Bank



Beidfüßiger Stand auf der Bank



11. Stunde: Kinderpyramiden

Bank auf Bank



Rückenlage auf der Bank



11. Stunde: Kinderpyramiden

Stehen auf zwei Bänken



Schienenbein auf Schienbein



11. Stunde: Kinderpyramiden

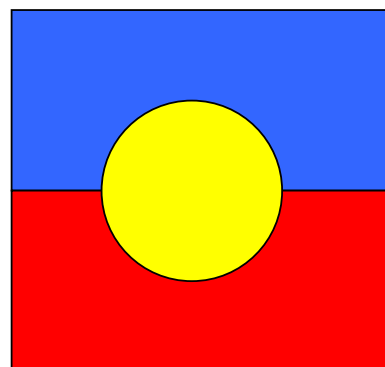
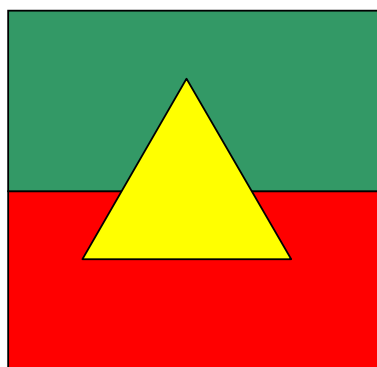
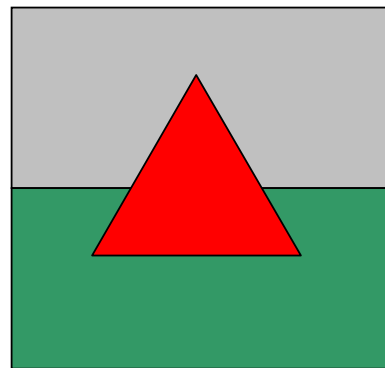
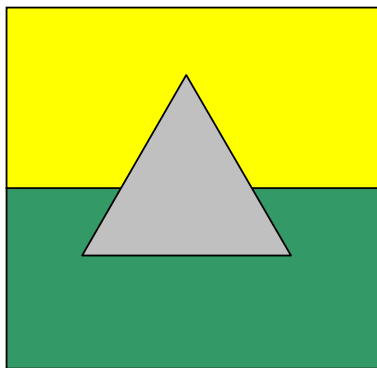
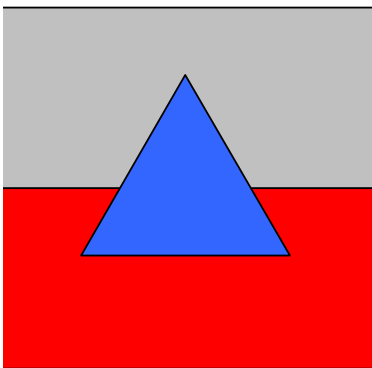
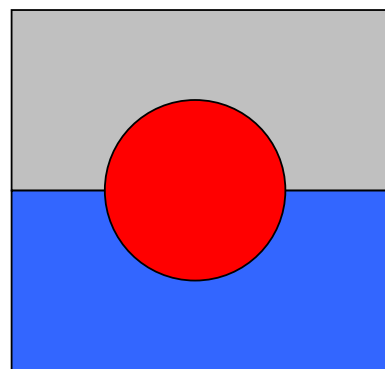
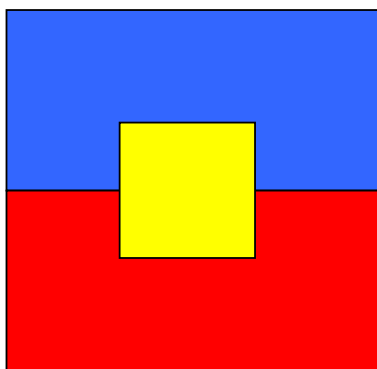
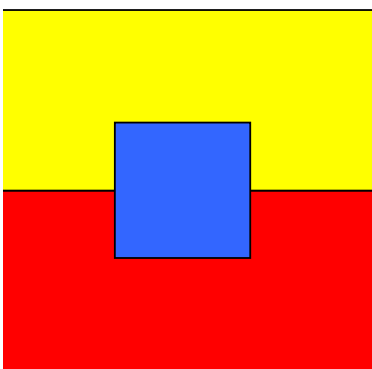
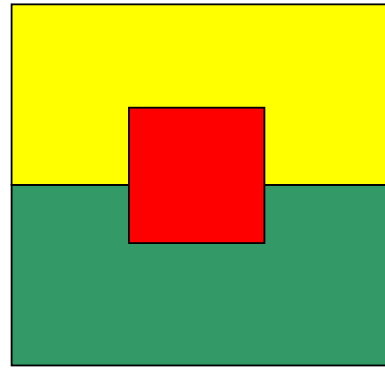
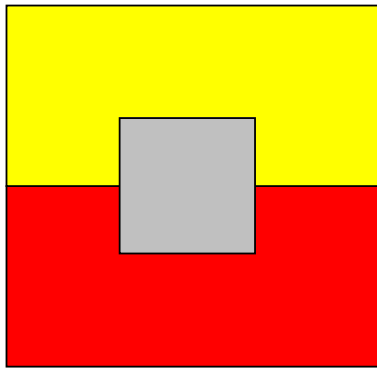
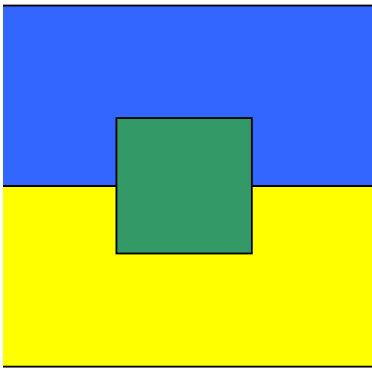
Schubkarre zu dritt im Stehen



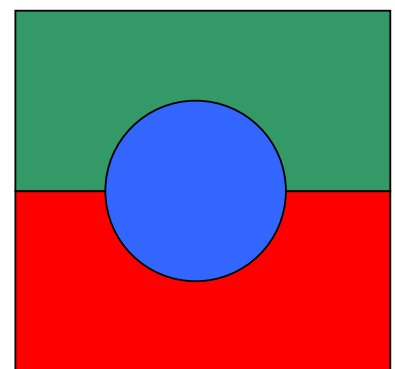
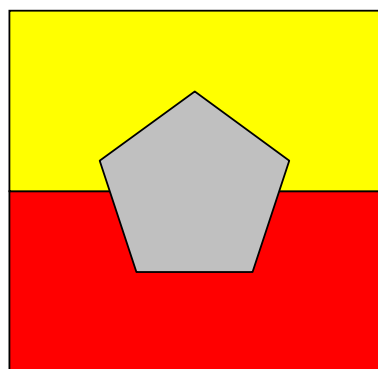
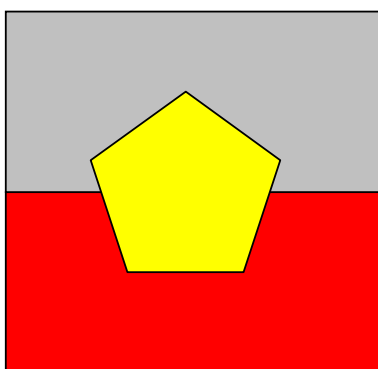
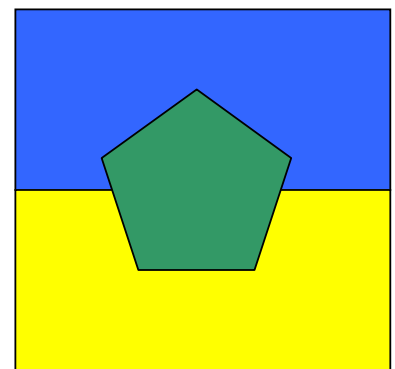
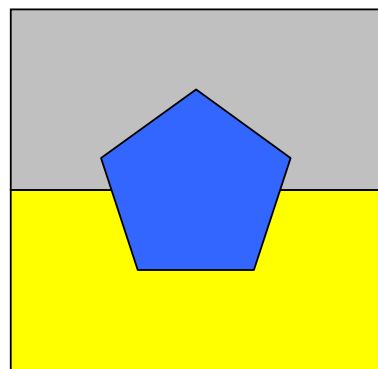
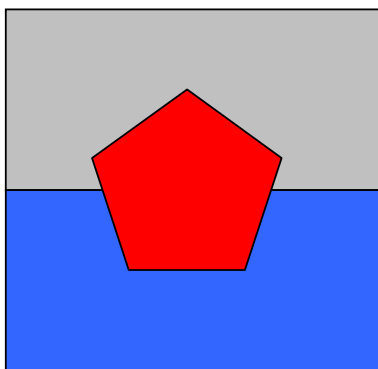
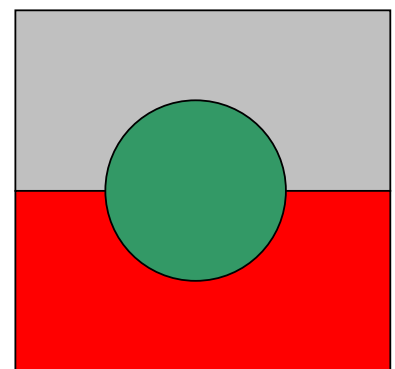
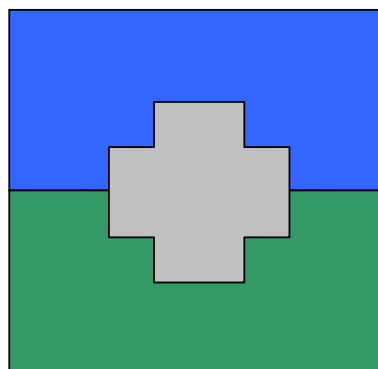
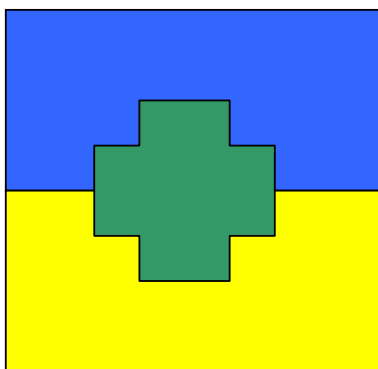
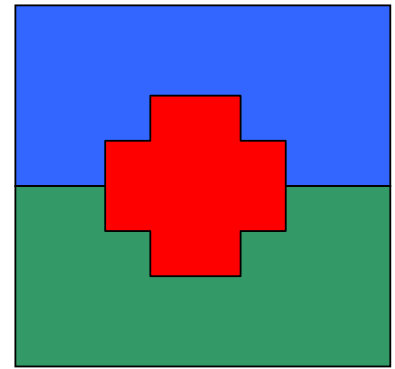
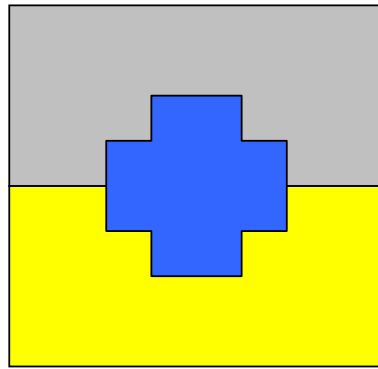
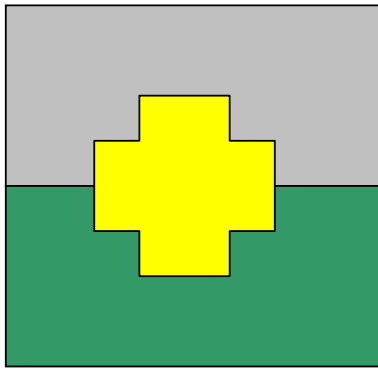
Schubkarre zu dritt im Sitzen



12. Stunde: "Welche Farbe fehlt"



12. Stunde: "Welche Farbe fehlt"



12. Stunde: "Welche Farbe fehlt"

1	2	3	4	5	6	7	8			
<p>Welche Farbe fehlt</p> <p><i>Klammere die fehlende Farbe in das richtige Feld. Die Zahlen im Feld und die Farben an der Seiten geben an, wo ihr die Klammern anklemt. Mit Hilfe dieser Karte könnt ihr schnell vergleichen.</i></p>										
3	7	5	2	1	8	4	6			

1	2	3	4	5	6	7	8			
<p>Welche Farbe fehlt</p> <p><i>Klammere die fehlende Farbe in das richtige Feld. Die Zahlen im Feld und die Farben an der Seiten geben an, wo ihr die Klammern anklemt. Mit Hilfe dieser Karte könnt ihr schnell vergleichen.</i></p>										
3	7	5	2	1	8	4	6			

1	2	3	4	5	6	7	8			
<p>Welche Farbe fehlt</p> <p><i>Klammere die fehlende Farbe in das richtige Feld. Die Zahlen im Feld und die Farben an der Seiten geben an, wo ihr die Klammern anklemt. Mit Hilfe dieser Karte könnt ihr schnell vergleichen.</i></p>										
3	7	5	2	1	8	4	6			

1	2	3	4	5	6	7	8			
<p>Welche Farbe fehlt</p> <p><i>Klammere die fehlende Farbe in das richtige Feld. Die Zahlen im Feld und die Farben an der Seiten geben an, wo ihr die Klammern anklemt. Mit Hilfe dieser Karte könnt ihr schnell vergleichen.</i></p>										
3	7	5	2	1	8	4	6			

Manual

für Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Altersstufe 6-8 Jahre



Übungsblatt 1



Übung / Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
1						
2						
3						
Sport						

Rätsel:
Zum Himmel geworfen fällt's auf die Erde, zur Erde geworfen springt's in die Luft?

Lösung:

Übungsblatt 2



Rätsel:
Trägst du mich, so trag ich dich?
Lösung:

Übung / Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
1						
2						
3						
Sport						

Übungsblatt 3



Übung / Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
1						
2						
3						
Sport						

Rätsel:
 Zwei sind's die nebeneinander
 stehen und gut und deutlich sehn,
 doch immer eins das andere nicht,
 und wär's beim hellsten Tageslicht?

Lösung:

Übungsblatt 4



Übung / Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
1						
2						
3						
Sport						

Rätsel:

Ein borstiges Wesen fegt durchs Haus, lässt keinen Winkel aus. Wer ist's gewesen?

Lösung:

Übungsblatt 5

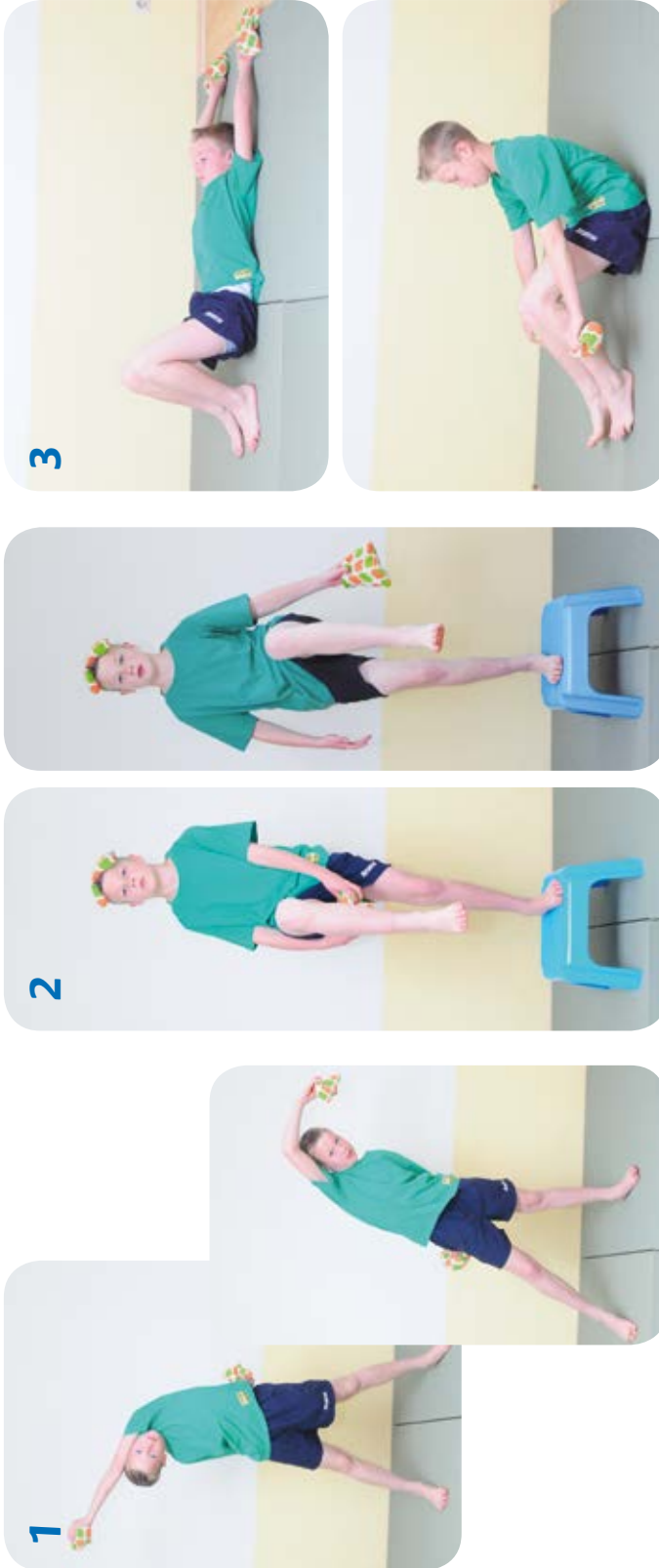


Übung / Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
1						
2						
3						
Sport						

Rätsel:
Wir sind eins und doch zwei, und wenn wir zusammenklappen, geht entzwei wonach wir schnappen?

Lösung:

Übungsblatt 6



Übung / Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
1						
2						
3						
Sport						

Rätsel:

Du siehst ihn stets bei Sonnenschein,
am Mittag ist er kurz und klein und
wächst bei Sonnenuntergang und
wird gar wie ein Baum so lang?

Lösung:

Übungsblatt 7



- Auf dem Hocke und auf dem Thera-Band sitzen.
- Das Thera-Band über den Knien kreuzen.
- An den Enden fassen und auseinander ziehen.



Übung/Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
1						
2						
3						
Sport						

Rätsel:
6 Seiten habe ich und 21 Augen,
und kann doch nicht sehen.
Kannst du das verstehen?

Lösung:

Übungsblatt 8



Rätsel:

Ich kenne ein kleines weißes Haus,
das weiß nichts von Fenstern, Türen
und Toren. Und will, wer drin ist,
dann heras, so muss er erst die
Wand durchbohren?

Lösung:

Übung / Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
1						
2						
3						
Sport						

Übungsblatt 9



- Ball zwischen den Beinen halten.
- Die Beine gemeinsam anheben.



Übung / Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
1						
2						
3						
Sport						

Rätsel:
Was ist's, was über's Wasser geht
und doch ganz still und starr da steht?

Lösung:

Übungsblatt 10



Rätsel:

Erst weiß wie Schnee, dann grün wie Klee, dann rot wie Blut, schmeckt allen Kindern gut?

Lösung:

Übung / Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
1						
2						
3						
Sport						

Übungsblatt 11



Übung / Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
1						
2						
3						
Sport						

Rätsel:
 Ich rede kein Wort, bin immer gleich
 fort, bin schnell wie der Fluss, in
 dem ich wohnen muss?
Lösung:

Manual

für Trainerinnen und Trainer

Altersstufe 8-10 Jahre



Entwicklungsstand der Altersstufe

Skizzierung der Altersstufe 8-10 Jahre

In vielen Bewegungsmustern sind die Kinder umfangreich geübt. Die sportmotorischen Fertigkeiten: Laufen, Springen, Hüpfen, Balancieren, Schwingen, Stützen, Klettern, Rollen sind meistens bekannt. Die Bewältigung der koordinativen Bewegungsaufgaben hängt jedoch sehr stark von den konditionellen Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit) und den kognitiven und emotionalen Steuerungsprozessen ab. Im Freien zu spielen ist immer noch sehr wichtig für diese Altersgruppe. Leider verbringen die Kinder viel Zeit mit reizvollen Indoor Aktivitäten, wie Computerspielen, Fernsehen etc. In dieser Altersstufe werden die Weichen für eine gesundheitsbewusste Lebensführung gestellt. Die häuslichen Gepflogenheiten und alltäglichen Rahmenbedingungen für Ernährung und Bewegung beeinflussen entscheidend die Fitness der Kinder.

Schwerpunkt bewusster Bewegungserfahrungen in dieser Altersstufe sind Ausdauerleistungen. Sie setzen wichtige physiologische Entwicklungsreize für das Herz- Kreislaufsystem, stärken die Atmungsorgane und beugen Stoffwechselerkrankungen und Regulationsstörungen vor. Ob die Kinder die Herausforderungen einer Ausdauerbelastung annehmen und die inneren Hürden überwinden, also Anstrengungs- und Leistungsbereitschaft zeigen, hängt stark von der eigenen Motivation und dem Gemeinschaftserlebnis in der Gruppe ab. Viele Kinder bewegen sich gerne und sind begeistert für eine Sportart. Laut der Studie MoMo sind 65% der Kinder zwischen 6 und 10 Jahren in einem Sportverein (Opper, E. et al 2007). Das Engagement für den eigenen Sport ist jedoch sehr unterschiedlich und häufig abhängig von dem Einsatz der Eltern. Einige Kinder gehen stark leistungsorientiert dreimal in der Woche zu Trainingseinheiten und am Wochenende zu Wettkämpfen. Sie durchlaufen ein Grundlagentraining, bei dem sie die ausgewählten sportspezifischen Bewegungstechniken ihrer Sportart kennenlernen und vertiefen. Andere besuchen nur einmal die Woche eine Sportstunde. Diese eine Stunde Sport kann die Bewegung im Alltag nicht ersetzen. Zu fördern sind die vielen täglichen Möglichkeiten sich zu bewegen, z.B. der Schulweg, Einkaufs- und Spaziergänge, spielen im Freien. Hier sollte nach Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) für jedes Kind jeden Tag, Raum für mindestens 1 Stunde intensiver Bewegung sein. Deutlicher als zuvor zeichnen sich in dieser Altersstufe leider auch Störungsbilder ab, deren Ursache unter anderem Bewegungsmangel sein kann. Dazu gehören übergewichtige Kinder und Kinder mit Konzentrationsschwierigkeiten und Selbstregulationsstörungen. Schon Viertklässler klagen gelegentliche und dauerhafte über Rücken- und Kopfschmerzen.

Spezifische Entwicklungsförderung durch das Training

Bewegungsförderung

Bewegungsförderung Kinder brauchen auf der einen Seite Herausforderungen, die sie meistern können, auf der anderen Seite anspruchsvolle neue Anregungen, um ihre koordinativen Fähigkeiten zu verfeinern. Das Ausdauertraining steht gleich am Anfang jeder Stunde. Hier können die Kinder ihr selbst gewähltes Tempo laufen und in Form von Laufpunkten ihre Leistungen messen. Zum Laufen werden immer kleine Aufgaben gegeben, die gleichzeitig eine Zählleinheit darstellen: z.B. werden verschiedenfarbige Klammern nach einem System eingesammelt und abgerechnet. Jede Aufgabe wird wiederholt, so kann ein individueller Leistungsvergleich stattfinden. Bei diesem Ausdauertraining erleben die Kinder durch die Anstrengung ein Wohlempfinden. Sie sollen das Gefühl für die eigene Leistungsfähigkeit bekommen und ihr eigenes Tempo finden und steigern.

Die sich anschließenden Tai Chi Übungen auf dem Wackelbrett geben einen neuen Trainingsimpuls. Hier geht es darum im dynamischen Gleichgewicht die kinästhetische Differenzierungsfähigkeit, die Kopplungsfähigkeit und die Umstellungsfähigkeit zu üben. Diese langsamen und konzentrierten Übungen fördern den Bewegungsfluss. Allen Übungen ist gemeinsam, dass sie fünf elementare Bewegungscharaktere gleichzeitig aufweisen:

1. die Arbeit an der Aufrichtung der Wirbelsäule,
2. die Zentrierung auf die Körpermitte,
3. das Sinken des Körperschwerpunktes auf die Mitte des Fußes,
4. das Fließen der Bewegung und
5. das Lösen aller mentalen und körperlichen Anspannungen.

Durch das Wackelbrett bekommen diese Übungen einen hohen Aufforderungscharakter. Die neurobiologischen Zusammenhänge um Aufmerksamkeitssteuerung, Zentrierung und Körperwahrnehmung werden für die Kinder deutlich spürbar.

Entwicklungsstand der Altersstufe

Kognitive Förderung

Es gibt eindeutige Hinweise darauf, dass Bewegung Einfluss nimmt auf die exekutiven Funktionen im Gehirn nimmt. (wie im Kapitel „Zusammenhänge zwischen Lernen und Bewegen“ beschrieben) Bewegung fördert die Fähigkeit aktiv, aufgabenrelevante Informationen aufzunehmen, das Verhalten an die Situation anzupassen und unangemessene Handlungen zu hemmen. Nach einer akuten Anstrengung kann man sich besser konzentrieren und fokussieren. Auch durch regelmäßiges Training lassen sich positive Auswirkungen auf die Verhaltenssteuerung messen. „Die Gehirne von körperlich leistungsfähigeren Menschen arbeiten effizienter, als die von Menschen mit geringer Fitness“ (Kubesch, Emrich, Beck, 2011). Mit diesem Wissen und der entsprechenden Selbsterfahrung können die Kinder ihre Konzentration in einem gewissen Umfang selbst steuern.

In dieser Altersstufe sind die Kinder in der Lage ihr eigenes Trainingsprofil zu erstellen. Dazu bekommen sie zu Beginn des Programms ein Trainingsheft mit Übungsvorschlägen in Bildern. Diese Informationen geben Anleitungen zu Kategorisierung der häuslichen Übungen und legen den Grundstein für einen Trainingsplan. Daneben bleibt viel Raum für eigene Ideen. In der wöchentlichen Lehreinheit bekommen die Kinder weitere Anregungen für die häuslichen Übungen. Die Kreativität, die der individuelle Trainingsplan ermöglicht, fördert die Motivation der Kinder und hilft dabei sich selbst Ziele zu setzen. Zur Selbstkontrolle und zur Visualisierung für Trainerin und Familie führt das Kind eine Trainingskarte. Hierin werden Trainingshäufigkeit und die Art der Übungen eingetragen. Belastungsumfang (Anzahl der Wiederholungen der einzelnen Übungen), Belastungsdauer (zeitlicher Umfang der Trainingseinheit) und Belastungsdichte (wie viele Pausen wurden gemacht) können ebenfalls dokumentiert werden.



Trainingskarte für _____

5 Trainingstage eintragen, an denen du üben willst. Hast du an diesen Tagen auch Zeit?
3 Übungen täglich durchführen, du kannst sie selber aus den Übungsvorschlägen auswählen und die Buchstaben eintragen.
Es sollten drei verschiedene Buchstaben verwendet werden.

Woche															
1															
2															

Diese Art des Trainingsplans legt die Grundlage für effizientes und selbstwirksames Lernen, das durchaus auf schulisches Verhalten übertragen werden kann.

Förderung der Sozialen Kompetenz

Nicht nur die Lernleistungen werden von der Fitness der Kinder beeinflusst, mit höherer Selbstregulationsfähigkeit steigt auch die Beherrschung der eigenen Gefühle. Körperlich leistungsfähige Kinder können in der Regel ihre Bedürfnisse besser für eine gewisse Zeit in den Hintergrund drängen (Belohnungsaufschub). Sie sind besser in der Lage Frustration und Stress auszuhalten. Ihre soziale Kompetenz nimmt zu (Kubesch, Emrich, Beck, 2011).

Das Trainingsprogramm thematisiert in dieser Altersstufe deshalb Teamarbeit. Die Kinder lernen Lösungen von Bewegungsaufgaben gemeinsam zu erarbeiten. Sie können ausprobieren ob sich diese Ergebnisse auch zielführend umsetzen lassen. Sie werden ganz nebenbei erfahren, dass Aufgaben durch Arbeitsteilung effizienter durchgeführt werden können. In dieser kreativen Atmosphäre können die Kinder sich gegenseitig animieren und ein Gemeinschaftsgefühl entwickeln.

Entwicklungsstand der Altersstufe

Informationen für Trainerinnen und Trainer

Bei dieser Altersstufe kann die Trainerin davon ausgehen, dass die Handlungsregeln im Unterricht bekannt sind. Wenn nicht, können spezifisch für diese Lerngruppe Regeln nach dem Vorbild der Altersstufe 6-8 Jahre visualisiert werden. Die Trainerin benutzt aufgabenbezogen unterschiedliche Führungsstile während einer Lehrinheit. Orientierung für die Kinder gibt das konstante Verhalten der Trainerin zu den verschiedenen Themen. Im Ausdaueranteil der Stunde hält sich die Trainerin mehr im Hintergrund. Sie setzt Vertrauen in die Durchhaltekraft und animiert in angemessener Form. Als unparteiische Person überwacht sie die Regeln und notiert die Ergebnisse. Im Teil der Zentrierungsübungen bewegt sie sich als Vorbild mit und gibt Anweisungen und Korrekturen zur Bewegungsgenauigkeit. Bei den Teamaufgaben achtet sie besonders darauf, dass die Kinder in ihren Diskussionen nicht zu laut werden. Hier ist ihre Toleranz gegenüber den Gruppen wichtig, die ungewöhnliche Lösungswege gehen.

Dieser flexible Wechsel von bestimmenden Aufforderungen zu anregenden Einweisungen bedeutet für die Trainerin, dass sie Kommunikationswege finden muss, um ihren Methodenwechsel anzuzeigen. Die Signale, die von der Trainerin eingesetzt werden, sollten sowohl optisch als auch akustisch wahrzunehmen sein: z. B. immer wenn ich den Arm hoch halte und kurz pfeife, sage ich etwas Wichtiges an und alle müssen zu mir schauen oder wenn ich dreimal klatsche, treffen wir uns in der Mitte der Halle, etc.

Die Gruppen sind sehr unterschiedlich in ihrem Wissensdrang, deshalb bleibt es der Trainerin überlassen, ob sie die Meridianlehre und die tieferen Aspekte der Tai – Chi Übungen, wie sie im Kapitel „Trainingsaufbau“ beschrieben werden, erläutert. Um ernst genommen zu werden, muss die Trainerin alle Tai – Chi - Übungen auf einem Wackelbrett oder Hocker anleiten und mitmachen.

Informationen für Eltern

Das Trainingsprogramm stellt für Eltern und Kind zu Beginn eine gemeinsame Aufgabe. Beim gemeinsamen Bau des Wackelbrettes können die Eltern Interesse für ihr Kind und das Training zeigen.

Danach werden die Eltern erfahren, dass ihr Kind eigenverantwortlich und selbstständig seine Aufgaben übernehmen wird. Die Eltern werden beobachtender Begleiter in diesem Prozess und können nachfragen, sich Übungen erklären lassen oder sich selbst auf das Wackelbrett stellen (häufig können die Kinder die Aufgaben besser lösen als ihre Eltern). Sie können lernen echte Bewunderung für die Leistungen der Kinder zu zeigen, denn Lob wirkt anspornender als Kritik. Sollten sich nicht verantwortlich dafür fühlen, wenn ihr Kind nicht alle Trainingseinheiten einhält und sparsam mit Kritik aber großzügig mit Anerkennung sein. Der Forderung der WHO nach einer Stunde intensiver Bewegung am Tag sollten die Eltern große Beachtung schenken und die alltäglichen Gelegenheiten nutzen sich zusätzlich zu dem Training zu bewegen.

Überblick über den Verlauf des Trainings - Programms 8-10 Jahre

Einteilung der 60 minütigen Trainingseinheiten

Erwärmung:	Laufschulung (Belastungsdosierung und -anpassung) Kraft und Ausdauertraining, Koordination unter Zeitvorgaben (Element 2).	10 Min
Hauptteil 1:	Zentrierungsübungen, propriozeptives Training, Gleichgewichtsübungen, Koordination unter Präzisionsanforderungen (Element 1). Anleitung zur täglichen häuslichen Trainingseinheit.	10 Min
Hauptteil 2	Kraft und Ausdauertraining, Koordination unter Variabilitätsanforderungen Verbesserung der Koordinativen Fähigkeiten, Integration des Gelernten aus Hauptteil 1 in neue Situationen. Stärkung der Selbstregulation und der Aufmerksamkeitssteuerung (Element 3).	30 Min
Abschluss	Teambildung, Koordination unter Präzisionsanforderungen (Element 1).	10 Min

Die erste und letzte Einheit integriert die Elternarbeit, daher ist dort der zeitliche Ablauf geändert.

Überblick über die Stundenthemen

1. Stunde	Einführung in die Inhalte der Tiefenwahrnehmung mit Hilfe des Wackelbrettes und der Kraft-Ausdauertrainingsprinzipien – Einführung in die Stundenrituale Information der Eltern
2. Stunde	Laufen kombiniert mit feinmotorischen Aufgaben - Spielerische Förderung der Ausdauerfähigkeit
3. Stunde	Werfen und Fangen – Vielfältigerer Einsatz von Gewichten zur Kräftigung und zur Schulung des Gleichgewichts
4. Stunde	Wettspiele mit rhythmisierenden Anforderungen. Koordinationsaufgaben mit dem Thera-Band im bewegten Sitzen
5. Stunde	Komplexe Teamaufgaben kombiniert mit Denkaufgaben Achtsamkeitsübungen
6. Stunde	Rücksichtnahme bei Stopp und Go Aufgaben – Körperwahrnehmung
7. Stunde	Komplexe Teamaufgaben kombiniert mit Rechnen – Reaktionsschnelligkeit – Balance
8. Stunde	Gedächtnisstrategien kombiniert mit Laufspielen. Balance mit Gewichten
9. Stunde	Gesundes Ausdauertraining – Zuhören, Denken, Wiedergeben, Aufschreiben
10. Stunde	Steigerung der koordinativen Fähigkeiten in Kombination mit Balanceaufgaben
11. Stunde	Laufschulung in Kombination mit feinmotorischen Aufgaben Vertrauensübungen und akrobatische Grundpositionen auf dem Wackelbrett
12. Stunde	Umgang mit komplexen Bewegungsaufgaben – Abschluss mit den Eltern

Überblick über die Stundeninhalte

Stunde	Laufschulung	Hauptteil 1	Hauptteil 2	Abschluss
1	1. Lauf: Klammern sammeln	Zentrierungsübung: Wecke das Chi Anleitung für die tägliche häuslichen Trainingseinheit	Wackelweg. Balance mit zwei Säckchen stehend auf dem Wipfbrett.	Theoretische Einführung mit den Eltern. Praktische Demonstration der Trainingsmaterialien
2	1.Lauf: Geheime Zeichen malen	Zentrierungsübung: Den Him- mel mit den Händen halten. Anleitung für die tägliche häuslichen Trainingseinheit	Von Fels zu Fels, Hindernisse überwinden. Balance mit Ball und Becher.	Klammerhand
3	1.Lauf: 8ter Lauf	Zentrierungsübung: Die Füße fassen. Anleitung für die tägliche häuslichen Trainingseinheit	Säckchen im Tuch, Fangen und werfen, stehen auf dem Wackelbrett.	Wackelzelt
4	1.Lauf: Hindernislauf	Zentrierungsübung: Den Mond haben. Anleitung für die tägliche häuslichen Trainingseinheit	Wasserlauf. Balance im Sitzen mit dem Thera-Band.	Nicht den Boden berühren
5	1.Lauf: Türme bauen	Zentrierungsübung: Die Libelle schöpft Wasser. Anleitung für die tägliche häuslichen Trainingseinheit	Farben oder Worte stellen. Balance im Stütz auf den Armen.	Papprollenwechsel
6	1.Lauf: Türmchenlauf	Zentrierungsübung: Den Ball rollen. Anleitung für die tägliche häuslichen Trainingseinheit	Kreuzwurf. Schlangenmenschen. Balancieren auf einem Bein.	Türmchen Transport
7	2. Lauf: Klammern sammeln	Zentrierungsübung: Übungsverbinding. Anleitung für die tägliche häuslichen Trainingseinheit	Klammerspiel. Balance mit Thera-Band unter den Füßen.	Stein, Schere, Papier
8	2. Lauf: Geheime Zeichen malen	Zentrierungsübung: Übungsverbinding. Anleitung für die tägliche häuslichen Trainingseinheit	Häuserspiel. Balance auf den Händen.	Worte finden
9	2. Lauf: 8ter Lauf	Zentrierungsübung: Übungsverbinding. Anleitung für die tägliche häuslichen Trainingseinheit	Wer, Wann, Wo. Balance zu zweit mit dem Wipfbrett.	Meine Adresse
10	2. Lauf: Hindernisse über- winden	Zentrierungsübung: Übungsverbinding. Anleitung für die tägliche häuslichen Trainingseinheit	Spiele alleine, zu zweit und als Mannschaft mit dem halbierten Papprohr, Tennisball und Wipfbrett	Lebendige Kugelbahn
11	2. Lauf: Türme bauen	Zentrierungsübung: Übungsverbinding. Anleitung für die tägliche häuslichen Trainingseinheit	Pyramidenbau mit Integration des Wipfbrettes als Basis	Urlaubsbilder
12	2. Lauf: Zeitungsballer knüllen 2	Zentrierungsübung: Übungsverbinding.	Säckchen-Staffel Vorführung der Pyramiden für die Eltern	Elternabschlussinformation und -gespräch. Zertifikat für die TN

Einführung in die Inhalte der Tiefenwahrnehmung und der Kraft – Ausdauerprinzipien - Einführung in die Stundenrituale - Information der Eltern

Material

- für jedes Kind: 1 Wippbrett
- für jedes Kind einen Pappdeckel
- Klammern in 5 Farben, verteilt auf 10 Becher
- für jede Bahn: Hocker, Staffelstab, Holzringe, Grillzange, Tuch, Becher
- für jedes Team: Säckchen und Schlauchringe
- 1 Seil und 1 Gymnastikreifen

Unterlagen für Teilnehmer/innen

- Trainingsreflexionsbogen für die Eltern
- Trainingskarte
- Laufkarten
- Elterninformationsmaterial

Stundenaufbau

Laufschulung

Klammern sammeln

Ziele:

Laufen und stoppen als fokussiertes Aufmerksamkeits- und Selbstregulationstraining. Kennenlernen subjektiver Belastungskriterien. Umgang mit Belastungsdosierung und -anpassung. Förderung der Ausdauerfähigkeit.

Ausführung:

Verschiedenfarbige Klammern sind in den Bechern im Raum beliebig verteilt. In jedem Becher ist eine Farbe. Jedes Kind läuft für sich alleine von Becher zu Becher und nimmt je eine Klammer heraus. Die heftet es dann an seinen Pappdeckel. Ist von jeder Farbe eine Klammer angeheftet, läuft das Kind zu der Trainerin und bekommt dafür einen Holzring auf den Stab gesteckt. Dann werden die Klammern wieder zurück in den richtigen Becher gelegt. Auch dafür gibt es wieder einen Holzring. Die Anzahl der Holzringe wird in die Laufkarte eingetragen.

Raumordnung

5 Minuten

Becher mit Klammern der gleichen Farbe im Raum verteilen. Pappdeckel für jeden ausgeben.

Laufkarte mit Namen versehen und auf einer Bank platzieren. Daneben für jeden einen Stift legen.

Laufkarte von: Ben

	1	2	3	4	5	6
A	7					
B						

Hauptteil 1

10 Minuten

Wecke das Chi

Ziele:

Zentrierung. Beruhigung des Atems. Balance der Muskelgruppen, die an der Aufrichtung beteiligt sind. Zentralnervöse Aktivierung. Förderung der exekutiven Funktionen.

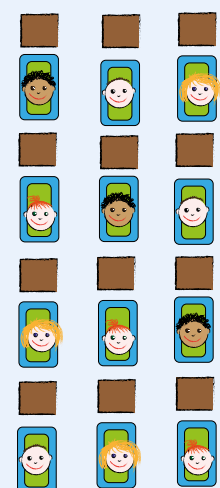
Ausführung:

Stehen wie ein Bär: Füße hüftbreit auseinander, das Gewicht ruht in der Mitte des Fußes, die Knie sind leicht gebeugt, das Becken aufgerichtet. Die Arme hängen. Die Arme anheben, dabei sind die Hände gelöst, an der Luft entlang streichen lassen, bis auf Schulterhöhe. Die Arme zum Körper heranzuführen und langsam senken. Zur Körpermitte und zur Ruhe finden. Die Arme beschreiben eine leichte Kreisbewegung.

Entwicklung von Handlungs- und Effektwissen:

Erkennen der funktionellen Bewegungsprinzipien: Aufrichten, sinken, zentrieren, fließen, loslassen. Einführung in das Meridian System.

Jeder steht auf einem Wippbrett.



Stunde 1

Stundenaufbau

Raumordnung

Hauptteil 1

Fragen:

Wie wichtig ist deine Sichtachse für dein Gleichgewicht?
 Welche weiteren Organe kennst du, die am Gleichgewicht beteiligt sind?

Hauptteil 2

20 Minuten

Wackelweg

Ziele:

Kraft- und Ausdauertraining unter Variabilitätsanforderungen. Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten. Integration des Gelernten aus dem Hauptteil 1 in neue Situationen. Stärkung der Selbstregulation und Aufmerksamkeitssteuerung.

Ausführung:

Das Spiel wird von zwei Seiten gespielt. An den Startlinien liegen Holzringe im Becher. Sie werden in dem Mittelbecher gesammelt. Regeln:

Auf dem Weg müssen die Wipbretter mit beiden Füßen berührt werden, so dass eine Wippe entsteht.

- Der erste TN fädelt einen Holzring auf den Holzstab auf, balanciert über den Wackelweg und transportiert dabei den aufgefädelten Ring bis zum Becher in der Mitte und legt ihn dort ab. Weiterlaufen bis zum Teampartner auf der anderen Seite. Dort den leeren Stab übergeben. Dieser wiederholt den Ablauf von seiner Seite aus. Das Spiel ist zu Ende, wenn alle Ringe im mittleren Becher gesammelt sind.
- Die Holzringe von der Mitte wieder zurück zu den äußeren Bechern transportieren. Mit Hilfe einer Grillzange den Ring aus dem Becher fischen. Grillzange am Startpunkt übergeben.
- Mit der Grillzange in der einen Hand ein Tuch festhalten, in der anderen Hand einen Holzstab führen. Der nächste aus der Mannschaft fädelt einen Holzring auf den Stab. Wie bei dem ersten Spiel, beide Dinge über den Wackelweg transportieren. Den Holzring abstreifen und in den Becher in der Mitte ablegen. Das Tuch weiter mit der Grillzange festhalten. Stab und Grillzange an der Startlinie dem nächsten übergeben.

Balance mit Säckchen

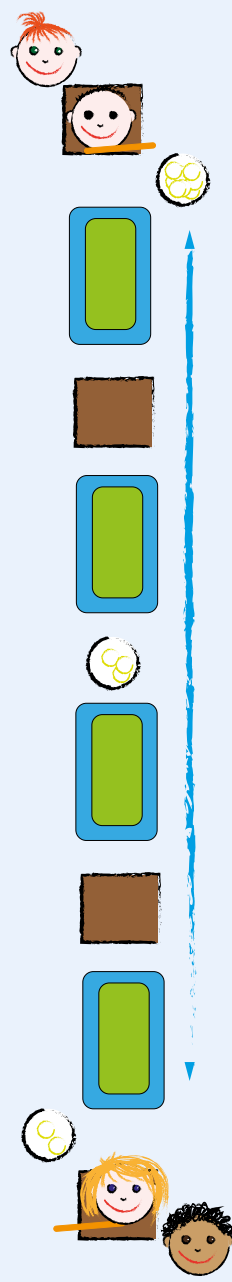
Ziele:

Förderung der Kopplungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit. Kräftigung der langen Rückenstrecker. Mobilisierung der Hüftgelenke. Kräftigung der Gesäßmuskulatur. Förderung der zentralen und fokussierten Aufmerksamkeit. Förderung der Automatisierung von Gleichgewichtsfähigkeit.

Ausführung:

Die eine Hälfte der Kinder bekommt Säckchen, die andere Hälfte bekommt Schlauchringe.

Vierergruppen bilden.
 Becher mit Holzringen an jede Startlinie und einen leeren Becher in die Mitte platzieren.



Stundenaufbau

Raumordnung

Hauptteil 2

- Balancierübungen im Parallelstand.
- Balancierübungen verbunden mit Werfen und Fangen eines Schlauchringes oder Säckchens von einer Hand in die andere.
- In die Hocke gehen und Säckchen und Ring halten.
- Balancierübungen in Schrittstellung auf dem Brett.
- Wechseln der Gegenstände.
- Balancierübungen im Team mit dem Kind auf der gegenüberliegenden Seite, verbunden mit Werfen und Fangen eines Schlauchringes oder Säckchens, sowohl in Schrittstellung als auch im Parallelstand.

Regeln:

Nur werfen, wenn der Andere ausbalanciert ist. Die Anderen genau ansehen, bevor man wirft.

Einführung der Trainingskarte

Dokumentation der Buchstaben und Übungsanzahl auf dem Trainingsblatt. Steigerung der Anzahl der Übungen beim häuslichen Training.

Alle stehen auf einem Wippbrett, die vorhandenen Reihen werden so genutzt, dass sich je zwei Kinder gegenüber stehen.



Einführung für Eltern und Kind in das Trainingsprogramm

15 Minuten

Dieser Teil der Stunde ist sowohl für Eltern, als auch für die teilnehmende Kinder. Der Trainer/die Trainerin gibt wissenschaftliche Information zur spezifischen Entwicklungsförderung durch das Training auf den Ebenen der Bewegung, der Kognition und dem emotional, sozialen Bereich. Besonders betont er/sie die Wichtigkeit der Elternmitarbeit bei den häuslichen Trainingseinheiten. Hinweise auf die Herstellung der eigenen Trainingsgeräte und das Zeigen der Geräte ist sinnvoll. Hier sollten auch unterschiedliche Herstellungsmethoden dargestellt werden. Es wird darauf hingewiesen, dass selbst hergestellte Handgeräte in der Regel besser benutzt und sorgfältiger behandelt werden. Der propriozeptive Effekt der Zentrierungsübung, auch für den häuslichen Alltag und die Auswirkungen auf die Schularbeiten sollte thematisiert werden. Im Anschluss das Informationsmaterial verteilen. Am Ende des Blocks sollte noch Zeit bleiben, um Fragen zu dem Programm zu klären.

Informationen für die Eltern. Verteilen der Trainings-Reflexions-Bögen.

Nutzung der vorbereiteten Power Point Präsentation.

Abschluss

5 Minuten

Wanderring

Ziele:

Sich verbunden fühlen, gemeinsam eine Aufgabe durchführen.

Ausführung:

Kreise bilden und sich an den Händen fassen. Über einen Arm im Kreis wird ein geschlossenes Seil, über einen anderen Arm, auf der gegenüberliegenden Seite im Kreis ein Gymnastikreif gelegt. Nun wird der Kreis fest geschlossen und Seil und Reifen wandern im Kreis. Dabei werden die Hände nicht gelöst. Die TN kriechen also durch den Reifen und das Seil hindurch, um sie weiter zu transportieren. Der Reifen versucht das Seil einzuholen.

Alle Eltern und Kinder in der Mitte des Raumes versammeln. Die Eltern bilden einen Außenkreis, die Kinder einen Innenkreis.

Stunde 2

Laufen kombiniert mit feinmotorischen Aufgaben – Spielerische Förderung der Ausdauerfähigkeit

Material

- für jedes Kind: 1 Wippbrett, 1 Stift
- 4 große Papiere für die Wand
- für jede Bahn: Holzstäbe, Holzringe
- für jedes Team: Tennisbälle, kleine Jonglierbälle oder kleine Säckchen, Becher.
- 1 Hocker

Unterlagen für Teilnehmer/innen

- Laufkarte

Stundenaufbau

Erwärmung

Zeichnen malen

Ziele:

Laufen in Kombination mit feinmotorischen Aufgaben, als fokussiertes Aufmerksamkeits- und Selbstregulationstraining. Orientierung im Raum und auf den Plakaten.

Belastungssteuerung, Belastungsanpassung, Förderung der Ausdauerfähigkeit.

Ausführung:

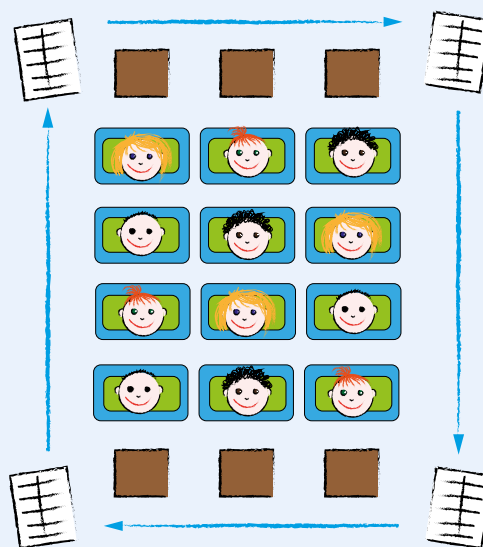
An den 4 Turnhallenwänden sind 4 große Plakate montiert, die in 9 Felder unterteilt sind. Jedes Kind sucht sich einen Stift oder Wachsmaler aus und erfindet sein Zeichen oder seinen Buchstaben oder seine Zahl. Die Kinder laufen nun im Kreis jeder malt beim Vorbeilaufen sein Zeichen in das Planquadrat auf den Plakat, dass er sich ausgesucht hat. Dieses Zeichen soll nur eine kurze Laufunterbrechung sein. Darauf achten, dass das Zeichen immer an die gleiche Stelle auf das Plakat gemalt wird. Jedes Zeichen zählt für die Dokumentation auf der Laufkarte einen Punkt.

Raumordnung

10 Minuten

Montage der Plakate an der Wand.

Einen Stift für jeden und die Laufkarte.



Hauptteil 1

Den Himmel mit den Händen halten

Ziele:

Dehnung des Kreislauf- und 3 Erwärmer-Meridians. Vertreibung der Müdigkeit. Stärkt die Rückenmuskulatur, wirkt ausgleichend bei nach vorn gerundeten Schultern und rundem Rücken. Stimuliert die inneren Organe durch die Dehnung, im Besonderen die Lunge und den Darm.

Ausführung:

Stehen wie ein Bär; die Arme seitwärts steigen lassen die Handinnenflächen schauen nach unten (1).

Die Hände treffen sich über dem Scheitel und werden gefaltet (2).

10 Minuten

Jedes Kind steht auf einem Wippbrett.



Stundenaufbau

Raumordnung

Hauptteil 1

Die gefalteten Hände sinken zum Kopf, Handinnenflächen zeigen zum Kopf. In den Knien nachgeben (3).

Die gefalteten Hände drehen, sodass die Handinnenflächen nach oben zeigen, die Arme strecken (4).

Mit dem seitlichen Sinken der Arme leicht in den Knien nachgeben und die Übung von neuem beginnen (5).

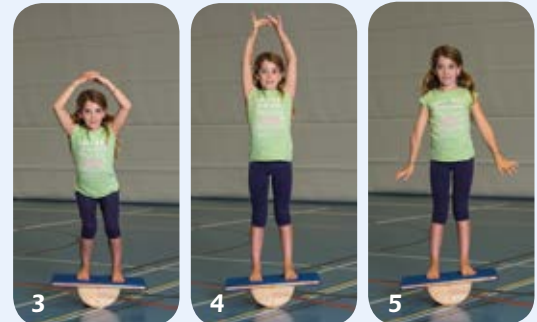
Entwicklung von Handlungs- und Effektwissen:

Information zu den Muskeln die bei der Aufrichtung beteiligt sind.

Fragen:

Wie kannst du das Gleichgewicht stabilisieren, wenn du in die Knie gehst?

Wie verändert sich dein Gleichgewicht, wenn du dich streckst?



Hauptteil 2

30 Minuten

Von Fels zu Fels**Ziele:**

Entwicklung von Handlungs- und Effektwissen. Umsetzen des Gelernten aus Hauptteil 1. Förderung der Handlungsplanung, Absprung mit beiden Füßen gleichzeitig und ausgleichen der Landung auf dem Wackelbrett.

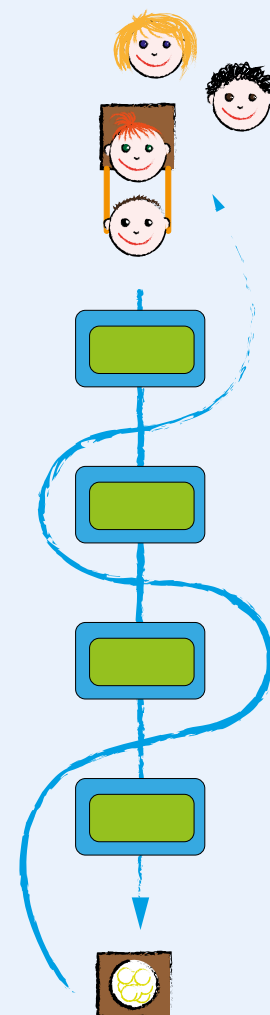
Erleben von Unterstützung.

Ausführung:

Am Start fassen sich zwei Kinder über zwei Staffelstäbe an und lassen nicht los. Kind 1 umrundet das Wippbrett und stellt sich als Hilfestellung mit dem Rücken zur Laufrichtung hinter das Brett. Kind 2 steht auf der anderen Seite des Wippbrettes und springt mit beiden Füßen gleichzeitig auf das Brett und in Laufrichtung wieder herunter. Am zweiten Brett wechseln die Rollen. Am Ende der Strecke wird auf jeden Stab ein Gardinenring gefädelt. Im Slalom zurücklaufen. Mit einer neuen Paarung beginnen. Kind 1 lässt die Stäbe los, Kind 2 behält die Stäbe in der Hand und Kind 3 fasst zu. Das Spiel beginnt von vorne, solange bis alle Gardinenringe eingesammelt sind.

Weitere Variationen mit der gleichen Bahn sind möglich.

Vierergruppen bilden.



Stunde 2

Stundenaufbau	Raumordnung
<p style="text-align: center;">Hauptteil 2</p> <p>Balance mit Ball und Becher</p> <p>Ziele: Förderung der Kopplungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit. Kräftigung der langen Rückenstrecker. Mobilisation der Hüftgelenke. Kräftigung der Gesäßmuskulatur. Förderung der zentralen und der fokussierten Aufmerksamkeit. Automatisierung von Gleichgewichtsfähigkeit.</p> <p>Ausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tennisball hoch werfen und mit dem Becher fangen. • Ball von rechts nach links werfen, den Becher gleichzeitig in die andere Hand nehmen. (der Becher darf nicht geworfen werden) • Ein Kind steht mit dem Becher auf dem Wackelbrett. Es darf das Wackelbrett nicht verlassen. Das andere Kind steht direkt davor und wirft ihm den Tennisball zu. Der Abstand kann variiert werden. Wenn die Fangleistung gut ist, kann auch im direkten Zuspiel variiert werden. <p>Anleitung für die tägliche häusliche Trainingseinheit.</p>	<p>Alle stehen auf einem Wipfbrett, in parallelen Reihen gegenüber.</p> <p>Alle Kinder bekommen einen Tennisball/einen kleinen Jonglierball oder einen kleinen Sack und einen Becher.</p>
Abschluss	10 Minuten
<p>Klammerhand</p> <p>Ziel: Fokussierung unter starker Ablenkung. Gemeinschaftliche Aufgabe ohne Gewinner und Verlierer.</p> <p>Ausführung: Einen Kreis bilden. Gegenstände (Pappstreifen, Papprolle) und ein Stück Stoff versuchen sich gegenseitig einzufangen. Sie werden mit Klammern weitergereicht. Das Spiel kann durch Richtungswechsel beeinflusst werden z. B. hep (rechts) und hop (links) oder gerade Zahlen (rechts) ungerade Zahlen (links).</p>	<p>Alle stehen im Kreis.</p> <p>Jeder bekommt eine Wäscheklammer.</p>

Werfen und Fangen – Vielfältiger Einsatz von Gewichten zur Kräftigung und zur Gleichgewichtsschulung

Material

- für jedes Kind: 1 Wippbrett, 1 Becher, 2 Säckchen
- Becher mit Gardinenringen
- für jedes Team 1 Tuch
- 1 großes Schwungtuch und 2 Bälle

Unterlagen für Schüler

- Laufkarte

Stundenaufbau

Erwärmung

Achter Lauf

Ziele:

Ökonomisches Laufen in Kurven. Anpassen der Laufgeschwindigkeit an den Laufweg und die Anforderung. Ausdauerförderung.

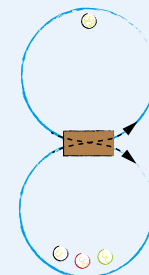
Ausführung:

In großen Achten laufen. Ein Becher mit Gardinenringen steht in dem rechten Kreis, ein Becher, gekennzeichnet mit dem eigenen Namen, steht in dem linken Kreis. Im Kreuz der Linien steht ein Hindernis zum Überspringen, z.B. eine Bank. Die Aufgabe besteht darin, möglichst viele Ringe, von der einen zur anderen Seite, in den eigenen Becher zu bringen. Die Anzahl der Ringe die transportiert wurden, wird in die Laufkarte eingetragen.

Raumordnung

10 Minuten

Die Halle quer benutzen und mehrere Laufbahnen festlegen. Drei Kinder benutzen eine Bahn. Jeder hat seinen eigenen Becher mit dem Namen oder einer Klammer gekennzeichnet.



Hauptteil 1

Die Füße fassen

Ziele:

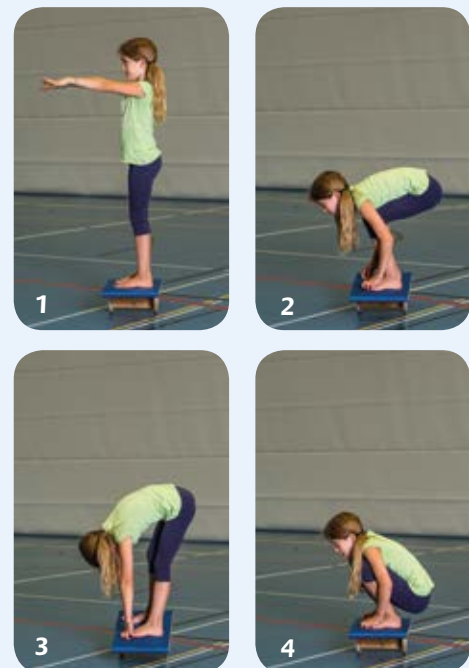
Dehnung des Lungen- und Dickdarm- Meridians und des Blasen-Nieren- Meridians. Regulation des Blutdrucks. Dehnung sowohl der hinteren Bein- und Rückenmuskulatur, als auch der vorderen Brustmuskulatur. Komplexe Bewegung des ganzen Körpers mit fließendem Wechsel von Spannung und Lösung.

Ausführung:

Stehen wie ein Bär. Fäuste bilden, die Arme bis auf Schulterhöhe heben und die Fäuste schnell öffnen, sodass aus jedem Finger die Energie wie ein „Blitz“ herausspringt (1). Die Hände lockern, die Arme hängen lassen und den Rumpf beugen, die Finger unter die Fußspitzen stecken. In den Knien nachgeben (2). Die Beine strecken ohne die Hände zu lösen. Zwischen den Beinen hindurch nach hinten, schauen, der Kopf hängt (3). Die Spannung lösen und wieder in die Hocke gehen (4).

10 Minuten

Die Wippbretter bilden einen Kreis. Jedes Kind steht auf einem Brett.



Stunde 3

Stundenaufbau

Raumordnung

Hauptteil 1

Jetzt die Hände von den Füßen lösen und langsam von unten nach oben aufrichten. In die Ausgangstellung zurückkehren (5).

Entwicklung von Handlungs- und Effektwissen:

Hinweis auf die Sicherheit im Umgang mit Gleichgewicht, im Besonderen, wenn der Kopf nach unten hängt und die Blickachse sich ändert.

Fragen:

Wie kannst du das Gleichgewicht stabilisieren wenn du tief in die Knie gehst? Wie verändert sich dein Gleichgewicht, wenn du nach hinten schaust? Was musst du tun, damit das Brett nicht so wackelt?



Hauptteil 2

30 Minuten

Säckchen im Tuch

Ziele:

Förderung der geteilten Aufmerksamkeit. Förderung der Handlungskompetenz, Eigenverantwortung und Selbstwirksamkeit. Förderung der Kooperation und Anpassung an den Partner. Parallelität von verschiedenen Anforderungen.

Ausführung:

Beide halten mit jeder Hand eine Ecke des Tuches fest. Das Säckchen liegt in der Mitte des Tuches. Sie werfen gemeinsam das Säckchen hoch und fangen es mit dem Tuch wieder auf.

- Beide halten das Tuch, werfen, laufen ein Stück und fangen dann das Säckchen wieder.
- Beide halten das Tuch, werfen, laufen und springen über die Hindernisse.
- Die beiden Paare stehen nebeneinander und werfen und fangen mit einem Säckchen hin und her und überkreuzen. Die Distanz kann variiert werden.
- Die vier Paare stehen in einem Viereck. Mit zwei Säckchen wird überkreuz geworfen.
- Alle Paare bilden zusammen eine lange Gasse. Mit dem gespannten Tuch wird ein Säckchen zum Nachbarn weitergeworfen. Hat ein Paar das Säckchen abgeworfen, läuft es an das Ende der Reihe, um so die Kette zu verlängern. Bei jedem Abwurf wird eine Zahlenreihe des Ein-mal eins von dem abwerfenden Paar gesagt. Die Kette setzt sich mit jedem Abwurf weiter fort.
- Wieder Gasse und Kette bilden, Aufgabe ist diesmal, z.B. statt der Zahl 3 immer Hip zu rufen z.B. 1, 2, Hip, 4, 5, Hip, 7 usw. – es werden auch alle durch drei teilbaren Zahlen mit Hip benannt. Bei einem neuen Spiel kann jede andere Zahl verwendet werden.

Zu zweit zusammenfinden.

Den anderen Bereich der Turnhalle nutzen.

Den Kreis mit den Wippbrettern stehen lassen.

Eine Bewegungsrichtung durch den Raum ansagen.

Hindernisse auf dem Weg aufbauen
z. B. einen Balken, Matten.

Zu viert, also zwei Paare zusammenfinden.
Aufstellung parallel.

Zu acht, also vier Paare zusammenfinden.
Aufstellung im Karree.

Stundenaufbau

Raumordnung

Hauptteil 2

Balance mit zwei Säckchen

Ziele:

Förderung der Kopplungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit.

Kräftigung der langen Rückenstrecker. Mobilisation der Hüftgelenke. Kräftigung der Gesäßmuskulatur. Förderung der zentralen, geteilten und fokussierten Aufmerksamkeit. Förderung der Automatisierung von Gleichgewichtsfähigkeit.

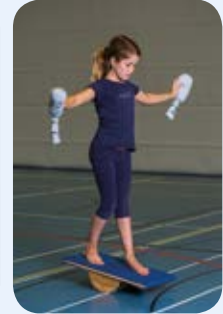
Ausführung:

Jedes Kind bekommt zwei Säckchen oder Schlauchringe.

- Balancierübungen im Parallelstand verbunden mit Werfen und Fangen eines Schlauchrings oder Säckchens von einer Hand in die andere.
- Verschiedenartige Jonglierübungen alleine.
- Balancierübungen mit dem Partner gegenüber verbunden mit Werfen und Fangen eines Schlauchrings oder Säckchens sowohl in Schrittstellung als auch im Parallelstand.

Anleitung für die tägliche häusliche Trainingseinheit.

Alle stehen auf einem Wippbrett in einer Gasse gegenüber.



Abschluss

10 Minuten

Wackelzelt

Ziele:

Geteilte Aufmerksamkeit sowohl balancieren als auch die Aufgabe erfüllen. Zusammenspiel in der Gruppe. Gemeinsame Bewegungsaufgaben umsetzen, dabei das am Anfang der Stunde gelernte einsetzen.

Ausführung:

Alle stehen auf ihrem Wackelbrett und halten den Stoff zwischen sich straff. Nun kommt ein Ball in die Mitte und er wird in Bewegung gebracht.

- Den Ball im Kreis rollen lassen.
- Den Ball gemeinsam in die Luft werfen.
- Zwei Bälle jagen sich.
- Weitere Ideen aus der Gruppe umsetzen.

Kreis mit den Wippbrettern bilden, sodass ein Schwungtuch oder vergleichbares Stück Stoff von allen angefasst werden kann.

Stunde 4

Wettspiele mit rhythmisierenden Anforderungen. Koordinationsaufgaben mit dem Thera-Band im bewegten Sitzen

Material

- für jedes Kind: 1 Thera-Band, 1 Wippbrett
- Matten, Hocker, Bänke, Klammern in verschiedenen Farben
- für jede Bahn: 2 Wassereimer, 4 Becher
- 1 Messbecher

Unterlagen für Teilnehmer/innen

- Laufkarte

Stundenaufbau

Erwärmung

Hindernislauf

Ziele:

Rhythmisierung des Laufens, Wechsel von Anlauf und Absprung. Umgang mit Erholungsphasen durch den Einsatz einer Gehstrecke zwischen Ziel und neuem Start. Fokussierung der Aufmerksamkeit und Förderung der Selbstregulation. Entwicklung von Handlungs- und Effektwissen

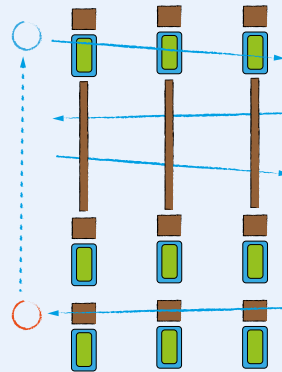
Ausführung:

Hindernisparcours aufbauen der gleichzeitig für das Wettspiel im Hauptteil 2 dienen wird. Für jede Runde gibt es eine Klammer an das T-Shirt. Jede Klammer zählt als Punkt auf der Laufkarte. Diese Strecke kann auch als Team gleichzeitig oder nacheinander als Staffel gelaufen werden.

Raumordnung

10 Minuten

Hindernisse aufbauen, Start und Ziel kennzeichnen.



Hauptteil 1

Den Mond heben

Ziele:

Dehnung des Gürtelgefäßes. Dieser Meridian verläuft horizontal, wie ein Gürtel um die Taille. Er hat Verbindung zu allen Meridianen die durch die Körpermitte ziehen und sorgt für einen ungehinderten Chi- Fluss zwischen oben und unten

Ausführung:

Stehen wie ein Adler, die Füße parallel, die Hände neben den Hüften aufstützen (1). Der linke Arm steigt, die Hand trägt wie eine Schale den Mond an den Himmel, der Blick folgt der Hand (2). Wieder den Arm senken und gegengleich wiederholen (3). Die Hüfte möglichst wenig mit der Bewegung mitdrehen, sodass eine starke Rotation des Oberkörpers gegen den Unterkörper zustande kommt.

Entwicklung von Handlungs- und Effektwissen:

Sensibilisierung der Körperwahrnehmung in der Längsachse. Stabilisierungen des Iliosakralgelenks, sinken auf die Fußsohlen.

Fragen:

Welche Muskeln spürst du bei der Drehung in deinem Rücken?

10 Minuten

Jedes Kind stellt sich auf ein Brett.



Stundenaufbau

Hauptteil 2

Raumordnung

30 Minuten

Wasserlauf

Ziel:

Entwicklung von Handlungs- und Effektwissen. Unabhängigkeit der unterschiedlichen Extremitäten voneinander. Was muss ich tun, damit ich möglichst wenig verschütze. Förderung der Handlungskompetenz. Vermittlung von positiven Bewegungserlebnissen in der Gruppe.

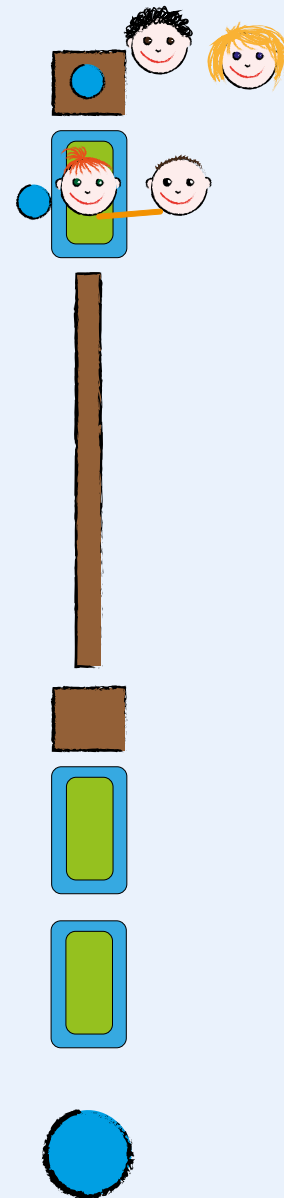
Ausführung:

Ziel der Spiele ist es, in einem Becher, so viel Wasser wie möglich zu transportieren. Gewonnen hat immer die Mannschaft, die am meisten Wasser in den hinteren Eimer transportiert hat. Die Bahn kann beliebig erweitert werden.

Aufgaben:

- Beim Wassertransport müssen sich immer zwei anfassen.
- Es muss auf dem Rückweg im Slalom gelaufen werden.
- Es müssen 2 Becher gleichzeitig transportiert werden.
- Die Kinder können auch wie in einem Staffellauf das Wasser weiterreichen und an verschiedenen Stelle auf der Strecke stehen

Vierergruppen bilden.



Jedes Kind setzt sich auf ein Brett.
Der Raum bleibt unaufgeräumt und gibt die Vorlage für das letzte Spiel.

Stunde 4

Stundenaufbau

Hauptteil 2

Balance im Sitzen mit dem Thera-Band

Ziele:

Förderung der Kopplungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit. Mobilisation der Lendenwirbelsäule. Kräftigung der Armmuskulatur. Kräftigung der Bauchmuskulatur. Kräftigung der langen Rückenstrecker. Förderung des aufrechten Sitzens.

Ausführung

Auf dem Wippbrett sitzen. Das Thera-Band um die Taille legen und rechts und links an den Enden fassen, das Thera-Band straffen.

Die Arme

- nach vorne strecken.
- zur Seite führen.
- nach oben strecken.

Weitere Variationen mit dem Thera-Band erfinden und die bei der Bewegung gespürten Effekte benennen.

Entwicklung von Handlungs- und Effektwissen im Umgang mit dem Thera-Band, in Bezug auf die Veränderung der Bewegungsmuster und Muskelanspannungen?

Anleitung für die tägliche häusliche Trainingseinheit.

Raumordnung



Abschluss

Nicht den Boden berühren

Ziele:

Förderung der Übersicht und Achtsamkeit. Förderung der Kommunikation in der Gruppe. Aufräumen mit Spaß.

Ausführung:

Aufgabe ist alle Gegenstände, die verteilt herumliegen gemeinsam in eine oder sortiert in unterschiedliche Ecke zu transportieren. Dabei darf die Erde nicht berührt werden. Es können Hilfsmittel z.B. lange Stöcke verwendet werden.

10 Minuten

Ganz viele Gegenstände aus dem Parcours spiel und Ringe und Becher liegen im Raum verteilt.

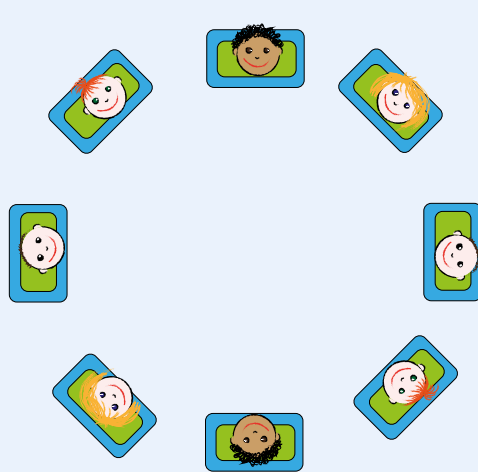
Komplexe Teamaufgaben kombiniert mit Denkaufgaben - Achtsamkeitsübungen

Material

- für jedes Kind: viele Papprollen, Pappdeckel, Gymnastikreifen und 1 Tennisball 1 Wippbrett und 1 Thera-Band
- für jede Bahn: Vorlagen: Farbmuster, Worte 8 Papprollen mit Farben und Buchstaben im Gymnastikreifen, 1 langer Gymnastikstab und 2 Staffelläste oder Klammern, Papier und farbige Stifte.

Unterlagen für Schüler

- Laufkarte

Stundenaufbau	Raumordnung
<p style="text-align: center;">Erwärmung</p> <p><i>Türme bauen</i></p> <p>Ziele: Förderung der Umstellungsfähigkeit von schnellem Laufen auf feinmotorische Aufgaben im Stehen oder Hocken.</p> <p>Ausführung: An der Startlinie stehen Papprollen und Pappdeckel in ausreichender Menge zur Verfügung und für jeden ein Tennisball. Auf der anderen Seite befindet sich ein Gymnastikreifen. Bei jedem Laufweg wird ein Teil transportiert und am Ziel zu einem Turm aufgebaut. Das Team arbeitet parallel. Das Spiel geht genau 2 Minuten, dann kommt die Ansage: „Letzte Strecke und den Tennisball oben aufsetzen“. Alle verbauten Teile werden gezählt. Jedes Teil bedeutet einen Punkt auf der Laufkarte. Zusammengestürzte Türme zählen nur die Hälfte.</p>	<p style="text-align: center;">10 Minuten</p> <p>Zu zweit zusammenfinden. Zu jedem Team gehört ein Gymnastikreifen.</p>
<p style="text-align: center;">Hauptteil 1</p> <p><i>Die Libelle schöpft Wasser</i></p> <p>Ziele: Dehnung und Mobilisation der Schultermuskulatur sowie Aufrichtung der Brustwirbelsäule. Memorieren der komplexen Übungsabfolge.</p> <p>Ausführung: Die Arme neben dem Körper halten, die Handaußenflächen zeigen nach vorne (1). Die Arme auf Schulterhöhe heben, die Handaußenflächen zeigen dabei zueinander. Die Arme beugen und die Hände an den Ohren vorbei zur Seite öffnen, die Handinnenflächen zeigen nach oben. Die weit geöffneten Arme nach vorne vor dem Körper zusammenführen, die Innenflächen der Hände bleiben nach oben geöffnet, die Kleinfingerkanten der Hände stoßen aneinander (2). Jetzt beschreiben die Arme den gleichen Weg wieder zurück.</p>	<p style="text-align: center;">10 Minuten</p> <p>Die Wippbretter bilden einen Kreis. Jedes Kind steht auf einem Brett.</p> 

Stunde 5

Stundenaufbau

Raumordnung

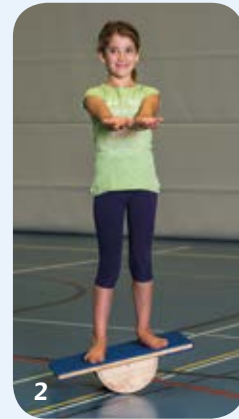
Hauptteil 1

Entwicklung von Handlungs- und Effektwissen:

Sensibilisierung für die kleinen Veränderungen und Zusammenhänge zwischen Brustwirbelsäule und Schultergürtel.

Fragen:

Was passiert mit deiner Brustwirbelsäule, wenn du die Arme wie eine Libelle bewegst?



Hauptteil 2

30 Minuten

Farben oder Worte stellen

Ziele:

Förderung der Fähigkeit, Bewegung und Denk- bzw. Memory Aufgaben zu kombinieren. Förderung der exekutiven Funktionen. Training des Rollenwechsels zwischen Akteur und Beobachter.

Ausführung:

Die Aufgabe besteht darin, Farbmuster oder lesbare Worte aufzu stellen.

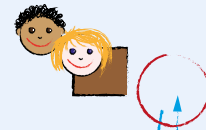
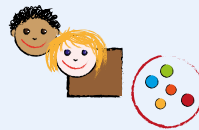
Zwei Kinder einer Gruppe sind auf der Startseite der Spielstrecke, bei ihnen liegen die Papprollen in einem Gymnastikreifen, Stift und Papier. Ein Kind befindet sich auf der anderen Seite der Laufstrecke ebenfalls mit Stift und Papier. Zwischen ihnen liegt ein Stab. Er symbolisiert die Linie hinter der die Papprollen aufgestellt werden. Die Kinder auf der Startseite denken sich ein Muster aus, oder finden Worte aus den vorgegebenen Buchstaben und dokumentieren dies auf dem bereit gelegten Papier. Sie sprechen sich ab, beide laufen los und stellen das Muster mit Hilfe der Farb- oder Buchstabenrollen hinter dem langen Stab auf. Es darf immer nur eine Rolle transportiert werden. Das Kind am Ende der Laufstrecke kann die Farben oder das Wort sehen und dokumentiert das Gesehene. Wenn eine Farbkombination fertig ist, werden die Positionen der Kinder gewechselt und die Farbrollen an den Ausgangsplatz zurückgelegt. Das Spiel ist beendet, wenn jeder zweimal an jeder Position gewesen ist. Es werden also 6 Dokumente auf jeder Seite erzeugt die miteinander verglichen werden können. Gewonnen hat die Gruppe mit den wenigsten Fehlern.

Regel:

Die Rollen dürfen nur mit einem kurzen Stab oder Klammer aufgenommen werden.

Es können auch vorgefertigte Vorlagen verwendet werden, siehe Material Stunde 5.

Dreiergruppen bilden.



Stundenaufbau

Raumordnung

Hauptteil 2

Balance im Stehen mit dem Thera-Band**Ziele:**

Förderung der Kopplungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit. Kräftigung der langen Rückenstrecker. Mobilisation der Hüftgelenke. Kräftigung der Bauchmuskulatur. Kräftigung der Gesäßmuskulatur.

Ausführung:

Auf dem Wackelbrett stehen. Das Thera-Band um die Taille legen und rechts und links an den Enden fassen. Die Arme nach vorne strecken, das Thera-Band straffen und die Arme kreuzen.

Variationen:

- in die Hocke gehen
 - auf einem Bein stehen
 - die Arme nach oben strecken oder senken
 - das Thera-Band diagonal auseinander ziehen
- Anleitung für die tägliche häusliche Trainingseinheit.

Die Wippbretter bilden einen Kreis.
Jedes Kind steht auf einem Brett.



Abschluss

10 Minuten

Papprollenspiel**Ziele:**

Fokussierung unter starker Ablenkung. Gemeinschaftliche strategische Lösungen für die Aufgabe finden. Kreativität.

Ausführung:

Jeder bekommt eine Klammer. Die Papprollen sind nach Farben oder Buchstaben den Gruppen zugeordnet. Die Papprollen sollen nun an einem gekennzeichneten Platz in der Turnhalle als Muster oder Worte erkennbar aufgestellt werden.

Regeln:

Die Rollen dürfen nur mit den Klammern transportiert werden. Sie dürfen nur an die eigene Gruppe weitergegeben werden.

Die Kinder teilen sich in zwei Gruppen auf und stehen an den kurzen Seiten der Turnhalle. Die Papprollen liegen in den Gymnastikreifen ungeordnet in der Mitte dazwischen.

Stunde 6

Rücksichtnahme bei Stopp und Go Aufgaben - Bewusste Körperwahrnehmung

Material

- für jedes Kind: 1 Wippbrett
- für ein Lauf Team: Wurfring, Papprolle und Tennisball
- für ein Schlangen-Team: 2 Pappdeckel, 2 Schwämmchen

Unterlagen für Schüler

- Laufkarte

Stundenaufbau

Erwärmung

Türmchen Lauf

Ziele:

Förderung der Umstellungsfähigkeit vom Laufen zum Springen und Slalomlaufen. Einstellung auf den Partner. Gleichzeitigkeit von zwei Aufgaben. Training der Ausdauerfähigkeit. Training der exekutiven Funktionen.

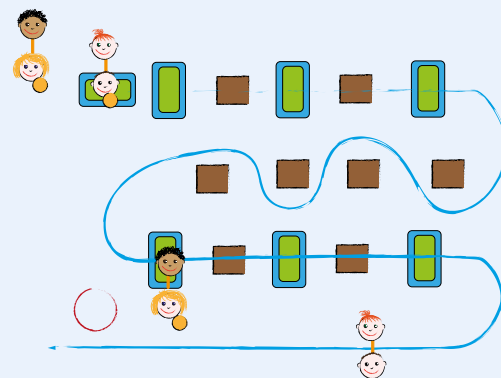
Ausführung:

Kind 1 steht auf und Kind 2 neben dem Hocker. Sie fassen gemeinsam an einem Wurfring an. Kind 1 hat in der zweiten Hand eine Papprolle auf der ein Tennisball liegt. Sie durchlaufen und überspringen den Parcours. Kind 1 versucht den Ball zu balancieren, Kind 2 passt sich im Tempo an. Am Wendpunkt wechseln sie die Aufgaben und nehmen sich dabei zwei Klammer aus dem Becher und klemmen sie an ihre T-Shirts. Fällt der Ball auf dem Weg herunter müssen nach dem Einsammeln, beide dort wieder anfangen, wo der Ball herunter gefallen ist. Das kostet Zeit.

Raumordnung

10 Minuten

Zu zweit zusammenfinden.



Hauptteil 1

Den Ball rollen

Ziele:

Drehung um die Mittelachse des Körpers. Verbesserung der Konzentration und der Orientierung im Raum. Balance der Muskelgruppen, die an der Aufrichtung beteiligt sind. Die eigene Vorstellungskraft aktivieren und dadurch Konzentration erleben.

Ausführung:

Die Hände so zueinander halten, als wäre ein imaginärer Ball zwischen ihnen. Jetzt den Ball auf die linke Körperseite rollen, dabei steigt der linke Arm, bis er auf Schulterhöhe angekommen ist. Der rechte Arm liegt gekreuzt vor der Körpermitte. Fließend auf die andere Körperseite wechseln. Beim Wechsel auf die andere Seite die Arme drehen, sodass jetzt der rechte Arm steigt und der linke Arm sinkt. In gleichmäßig, ruhig, fließender Bewegung diese Übung durchführen.

10 Minuten

Die Kinder stehen auf den Wippbrettern und den Hockern und schauen alle in eine Richtung.

Stundenaufbau

Raumordnung

Hauptteil 1

Entwicklung von Handlungs- und Effektwissen:

Sensibilisierung für die Fähigkeit der mentalen Kräfte.

Frage:

Hast du das Gefühl den Ball zu sehen?

Hauptteil 2

30 Minuten

Kreuzwurf**Ziele:**

Aufeinander achten, sich ansehen, Zeichen geben. Wechsel von Aktion und Reaktion und von unterschiedlichen Aufgaben.

Ausführung:

Es gibt zwei Teams A und B. Jedes Team wird in zwei Gruppen aufgeteilt, die sich auf zwei Hockern gegenüberstehen. An einer Seite stehen Kind 1 und 3. Kind 1 auf dem Hocker - es bekommt auch den Wurfring, Kind 3 dahinter. Auf der gegenüberliegenden Seite steht Kind 2 auf dem anderen Hocker.

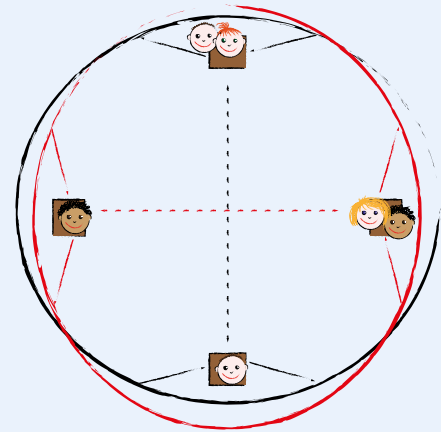
Kind 1 von Team A wirft den Wurfring zu Kind 2 und läuft dann in einem Halbkreis, um das andere Team herum, auf den gegenüberliegenden Platz hinter Kind 2. Kind 2 fängt den Wurfring und wirft ihn zu Kind 3. Kind 2 läuft nach dem Abwurf auf der Kreisbahn weiter zum gegenüberliegenden Platz. Zeitversetzt zu Team A beginnt Team B mit dem Werfen und Laufen in der gleichen Weise wie Team A.

Variationen:

Die Teams können sich ausdenken mit welcher Fortbewegung sie auf die andere Seite kommen. Hüpfen beidbeinig, auf einem Bein, rückwärts laufen, seitwärts, auf allen Vieren etc.

Für ein Kreuz zwei Teams à mindestens 3 Personen bilden. Die vier Hocker bleiben im Quadrat stehen. Die Wipfbretter und Matten werden an die Seite gelegt.

Jedes Team hat einen Wurfring.

**Balancieren auf einem Bein****Ziele:**

Förderung der Kopplungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit.

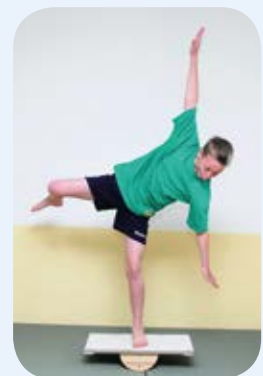
Förderung von Mut, Ausdauer, Anstrengungsbereitschaft, Neugier

Ausführung:

Möglichst auf einem Bein stehen. Sich abstützen oder gehalten werden ist erlaubt. Beine wechseln. Wie kannst du noch auf dem Wackelbrett stehen?

Anleitung für die tägliche häusliche Trainingseinheit.

Die Wipfbretter und Matten holen.



Stunde 6

Stundenaufbau

Abschluss

Schlangenmenschen

Ziele:

Entwicklung der Vorstellungskraft von der Beweglichkeit des Körpers. Achtsamkeit gegenüber dem Partner in der Aufgabenstellung.

Ausführung:

Die Aufgabe besteht für den Einen darin, mit Pappdeckel, Schwämmchen und Wurfing eine machbare Vorgabe zu geben. Der Andere versucht diese Aufgabe umzusetzen.

2 Pappdeckel bedeutet: an diese Stelle muss man die Füße setzen.

2 Schwämmchen bedeutet: an diese Stelle muss man die Hände setzen.

1 Wurfing bedeutet: an diese Stelle kommt der Kopf oder der Po. Die Rollen nach jedem Versuch wechseln.

Mannschaftsaufgaben geben. Sodass mit einer Hälfte der Gruppe eine Skulptur entstehen kann.

Nach Fertigstellung wird die andere Gruppe zum Gestalter.

Raumordnung

10 Minuten

Beweglichkeitsaufgabe



Lösung



Komplexe Teamaufgabe kombiniert mit Rechnen – Reaktionsschnelligkeit - Balance

Material

- für jedes Kind: 1 Wippbrett, 1 Thera-Band
- für ein Team: 1 Becher mit farbigen Klammern,
1 Vorlage Klammerzahlenquadrat
- Bänke

Unterlagen für Teilnehmer/innen

- Laufkarte

Stundenaufbau

Erwärmung

Laufschulung im Vergleich zur Stunde 1: *klammern sammeln*

Raumordnung

10 Minuten

Becher mit Klammern der gleichen Farbe im Raum verteilen.
Pappeckel für jeden ausgeben.

Hauptteil 1

Übungsverbindung aus den Stunden 1, 2 und 3

Ziele:

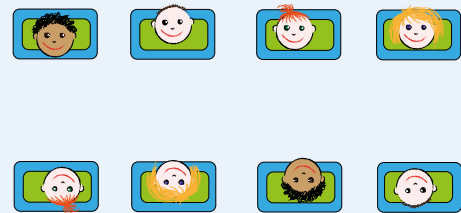
Die bereits genannten Ziele für jede einzelnen Übungen aus Stunde 1, 2 und 3. Darüber hinaus soll durch die aneinander Reihung der unterschiedlichen Übungen zum einen eine längere Konzentrationsspanne trainiert werden, zum anderen die Gedächtnisleistung, die mit der Umsetzung der Übungen verbunden ist.

Ausführung:

- Wecke das Chi
- Den Himmel mit den Händen halten
- Die Füße mit den Händen fassen

10 Minuten

Die Wippbretter bilden eine breite Gasse.
Jedes Kind steht auf einem Brett.



Hauptteil 2

Klammerspiel ohne 7

Ziel:

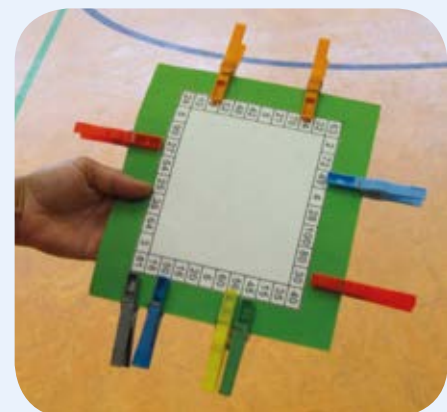
Bei diesem Spiel geht es darum, möglichst gut aufzupassen, schnell zu rechnen, und Farbe und Zahl im Gedächtnis zu behalten. Einfache Aufgaben werden automatisiert. Förderung der Umstellung auf schnell wechselnde Aufgaben.

Ausführung:

Die Trainerin steht in der Mitte und nennt eine Aufgabe und eine Farbe, z. B. 3x4 /gelb. Das Team rechnet nun die Aufgabe aus, beschafft die gelbe Wäscheklammer und klammert sie an die Pappe genau an die Stelle, wo das Ergebnis steht. Nach der 8. Aufgabe ist ein Set beendet. Eine schnelle Korrektur ist möglich, indem die Pappen übereinander gelegt werden. Dann sieht man die Übereinstimmungen in den Farbmustern am Rand. Es empfiehlt sich, die Aufgaben als Spielleiter zu rechnen und ein eigenes Muster zu erstellen, um schnell und fehlerfrei vergleichen zu können. Die Rechenaufgaben sollten für alle schnell lösbar sein. Die Vorlage umfasst alle Zahlen des Einmaleins.

30 Minuten

Die sich gegenüber stehenden Kinder bilden ein Team.



Stunde 7

Stundenaufbau

Hauptteil 2

Raumordnung

Variationen:

Dieses Spiel kann auch als Einzelspiel oder in zwei Gruppen gespielt werden. Auch die Raumwege sind beliebig veränderbar und mit Zusatzaufgaben zu erweitern, z. B. Einbau von Balancieraufgaben. So können gezielt Gedächtnisleistungen verlängert werden. Die Rechenaufgaben sollten für alle schnell lösbar sein. Die Vorlage umfasst alle Zahlen des Einmaleins.

Balance mit dem Thera-Band unter den Füßen

Ziele:

Förderung der Kopplungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit. Mobilisation der Hüftgelenke, Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur, Kräftigung der Bauchmuskulatur, Kräftigung der Armmuskulatur und der Schulterblattfixatoren

Ausführung:

Auf dem Wippbrett stehen. Das Band unter den Füßen entlang führen, mit den Händen rechts und links festhalten und straffen. Leicht nach oben ziehen und wieder lösen.

Variationen:

- Auf einem Bein stehen.
 - Den Oberkörper nach vorn neigen und in die Hocke gehen.
- Anleitung für die tägliche häusliche Trainingseinheit.

Die Wippbretter bilden einen Kreis. Jedes Kind steht auf einem Brett.



Abschluss

10 Minuten

Stein, Schere, Papier

Ziele:

Förderung der Reaktionsschnelligkeit in Verbindung mit kognitiven Entscheidungen. Selektive Aufmerksamkeit auf das direkte Gegenüber trotz Ablenkung aus der Umgebung.

Ausführung:

Grundidee ist das Spiel „Schnik, Schnak, schnuk“. Die Paare stehen sich in der Mitte mit zwei Meter Abstand gegenüber. Die Arme sind hinter dem Rücken. Jedes Paar, zählt bis 3 oder „Schnik, Schnak, Schnuk“, dann hält jeder die Arme so, wie er sich spontan entscheidet. Der Verlierer läuft weg, der Gewinner versucht den Flüchtenden zu fassen. Schafft der Flüchtende es, bis hinter die Bank zu kommen, gewinnt er eine Wäscheklammer, die er sich anstecken kann. Wird er vor der Bank gefasst, bekommt der Fänger die Wäscheklammer. Haben beide die gleiche Idee und ihre Armhaltung ist gleich, läuft keiner.

Zu zweit zusammenfinden.

Zwei Bänke weit auseinander und mit den Längsseiten gegenüber, als Markierung des Spielfeldes, positionieren. Hinter die Bänke auf jeder Bahn ein Becher mit 8 Klammern stellen.

Stein = die Arme gerundet vor den Körper halten



- Gewinnt bei Papier
- Verliert bei Schere

Schere = die Arme gekreuzt vor dem Körper halten



- Gewinnt bei Papier
- Verliert bei Stein

Papier = die Arme direkt nach oben halten



- Gewinnt bei Stein
- Verliert bei Schere

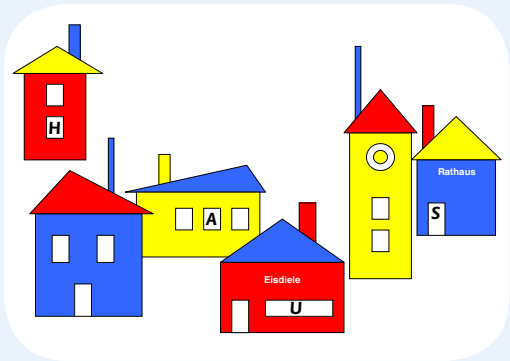
Gedächtnisstrategien kombiniert mit Laufspielen – Balance mit Gewichten

Material

- für jedes Kind: 1 Wippbrett, 1 Stift
- großes Papier für die Wände
- für jede Bahn: zwei Häuserpläne, zwei Hindernisse,
- 12 Buchstaben als Papprollen und 12 Buchstaben als Kärtchen.
- Für die Trainerin Worte mit diesen Buchstaben

Unterlagen für Schüler

- Laufkarte

Stundenaufbau	Raumordnung
<p>Erwärmung</p> <p>Laufschulung im Vergleich zur Stunde 2 : <i>Geheime Zeichen malen</i></p>	<p>10 Minuten</p> <p>Montage der Papiere an der Wand. Einen Stift für jeden.</p>
<p>Hauptteil 1</p> <p><i>Übungsverbindung aus den Stunden 1, 2, 3, und 4</i> Ziele: Siehe Stunden 1 bis 7. Im Besonderen ist auf die Übergänge zwischen den Übungen zu achten. Hier sind die Prinzipien des Fließens der Bewegung zu üben.</p> <p>Ausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wecke das Chi • Den Himmel mit den Händen halten • Die Füße mit den Händen fassen <p>Neu dazu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den Mond heben 	<p>10 Minuten</p> <p>Die Wippbretter bilden eine Kreisbahn. Jedes Kind stellt sich auf ein Brett.</p>
<p>Hauptteil 2</p> <p><i>Häuserspiel</i> Ziele: Kooperation und Aufgabenteilung im Team, Aufbau von Selbstwirksamkeit. Für jedes Teammitglied ist es erforderlich genau zu zuhören, Gedächtnisstrategien zu erproben und klare Anweisungen zu geben. Förderung der Selbstverantwortung und Training der exekutiven Funktionen.</p> <p>Ausführung: Es gibt geheime Worte, die nur die Trainerin und die Auftraggeber kennen. Aufgabe im Spiel ist es, diese Worte herauszufinden. An Position A sitzt ein Auftraggeber (Auftraggeberin). Diese Person ist immer von einer gegnerischen Mannschaft. Sie hat die Buchstaben des Wortes auf den Häuserspielplan so verteilt, dass alle Buchstaben in der richtigen Reihenfolge hintereinander liegen, sodass man es lesen kann z. B. Haus.</p>	<p>30 Minuten</p> 

Stunde 8

Stundenaufbau

Hauptteil 2

Der Auftraggeber sagt dem Auftragnehmer (Auftragnehmerin) nun den einzelnen Buchstaben an. Um das Geheimnis nicht gleich zu verraten, werden die Buchstaben nicht der lesbaren Reihenfolge nach benannt.

1. Auftrag in unserem Beispiel: ein **U** in das **rote Haus** mit dem **blauen Dach** und dem **roten Schornstein**.

Das **1. Kind** der Mannschaft läuft nun von der **Position B** los, springt über ein Hindernis holt den Buchstaben **U** (Papprolle mit Beschriftung) von **Position C**, läuft weiter, springt über das nächste Hindernis und stellt den Buchstaben auf das angegebene Haus seines Spielplans auf **Position D**.

2. Auftrag in unserem Beispiel: ein **A** auf das **gelbe Haus** mit dem **blauen Dach** und den **drei gleichen Fenstern**. **Kind 2** läuft mit diesem Auftrag den gleichen Weg wie das Kind 1. Die Aufträge können immer dann gegeben werden, wenn ein Kind zum Zuhören zurückgekommen ist. Wenn alle schnell laufen und sich die Buchstaben gut merken, kann das Wort schnell aufgebaut werden. Ist ein Wort fertig gestellt, werden die richtigen Buchstaben an der richtigen Stelle als Punkt gewertet.

Nun wechseln die Rollen in dem Spiel und es werden neue Kinder die Auftraggeber. Sie laufen zu der Trainerin und bekommen ein neues Wort.

Es gibt nur diese 12 Buchstaben: R, A, E, H, N, D, T, S, M, U, F, L

Balance auf den Händen

Ziele:

Training der Stützkraft und des Gleichgewichtes mit den Händen.

Ausführung:

Die Hände auf das Brett stützen und die Beine in Liegestütz Positionen bringen. Das Brett in die Nähe einer Wand stellen mit den Händen stützen und mit den Füßen die Wand hochlaufen, bis man in den Handstand kommt. Weitere Varianten ausprobieren.

Handlungs- und Effektwissen:

Veränderte Kreislauf Situation, andere Blickachsen, wenn ich auf dem Kopf stehe.

Frage:

Was spürst du, wenn dein Körpergewicht auf den Händen liegt?

Anleitung für das häusliche Training.

Raumordnung

Position A Auftraggeber mit
Häuserplan
Buchstaben
Sichtblende

Position B Auftragnehmer



Hindernis

Position C Buchstaben



Hindernis

Position D Häuserplan

Die Wippbretter stehen verteilt im Raum und auch an der Wand. Jedes Kind steht auf einem Brett.



Stundenaufbau

Raumordnung

Abschluss

10 Minuten

*Worte finden***Ziele:**

Förderung der Reaktionsschnelligkeit in Verbindung mit kognitiven Entscheidungen.

Ausführung:

Aufgabe in diesem Spiel ist es Worte zu bilden, aufzubauen und dann zu lesen. Jeder bekommt einen Buchstaben in die Hand. Einer denkt sich mit den vorhandenen Buchstaben ein Wort aus und sagt dann die Buchstaben in lesbarer Reihenfolge einzeln an. Die Kinder mit dem Buchstaben stellen sich der Reihe nach schnell hintereinander auf eine Linie oder Bank und halten ihren Buchstaben hoch, sodass das Wort von den Kindern, deren Buchstaben nicht beteiligt sind, gelesen werden kann.

Es gibt nur diese 12 Buchstaben: R, A, E, H, N, D, T, S, M, U, F, L

Regeln:

Wenn ein Buchstabe zweimal vorkommt, wird ein Bein hochgehalten. Wenn ein Buchstabe verdoppelt wird, wird die freie Hand hochgehalten.

Variationen für die Wortesucher:

Es können Wortarten festgelegt werden.

Aufgaben für die beteiligten Leser:

Es können Sätze mit dem Wort gebildet werden.

Es können zusammengesetzte Wörter gefunden werden.

Es können Vor- und Nachsilben gebildet werden.

Wenn die Kinder sich erinnern können, zu wem welcher Buchstabe gehört, kann man versuchen die Buchstabenschilder wegzulassen.

Im Halbkreis zusammenfinden. Eine Linie markieren oder eine Bank aufstellen, an der die Kinder mit den Buchstaben stehen sollen.

Stunde 9

Gesundes Ausdauertraining - Zuhören, Denken, Wiedergeben, Aufschreiben

Material

- für jedes Kind: 1 Wippbrett, 1 Thera-Band
- für jede Bahn: 1 umgedrehte Bank, 1 Hocker 8 Pappdeckel, 8 Gardinenringe, Vorlagen „wer, wann, wo“ (8 Sätze) Tabelle „wer, wann, wo“, Stifte
- Fliesen mit Nummern auf der Rückseite und Karteikärtchen mit denselben Nummern. (Anzahl: 3 mehr als Teilnehmer)

Unterlagen für Teilnehmer/innen

- Laufkarte

Stundenaufbau	Raumordnung																					
Erwärmung	10 Minuten																					
Laufschulung im Vergleich zur Stunde 3: <i>ster Lauf</i>	Becher mit Klammern der gleichen Farbe im Raum verteilen. Pappdeckel für jeden ausgeben.																					
Hauptteil 1	10 Minuten																					
<p><i>Übungsverbindung aus den Stunden 1, 2, 3, 4, und 5.</i></p> <p>Ziele: Siehe Stunde 1 bis 7.</p> <p>Ausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wecke das Chi • Den Himmel mit den Händen halten • Die Füße mit den Händen fassen • Den Mond heben <p>Neu dazu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Libelle nimmt Wasser auf 	Die Wippbretter bilden 3 lange Reihen à 4 Bretter. Jedes Kind steht auf einem Brett.																					
Hauptteil 2	30 Minuten																					
<p><i>Wer, Wann, Wo?</i></p> <p>Ziele: Kooperation und Aufgabenteilung im Team, Aufbau von Selbstwirksamkeit. Für jedes Teammitglied ist es erforderlich genau zu zuhören, Gedächtnisstrategien zu erproben. Förderung der Lese – Kompetenz und der Wiedergabe des Verstandenen. Integration des Gelernten in den Alltag.</p> <p>Ausführung: Aufgabe im Spiel ist es, genau zuzuhören und sich das Wichtigste aus den Informationen heraus zu filtern. In jedem Satz gibt es ein „Wer tut es?“, ein „Wann findet es statt?“ und ein „Wo, an welchem Ort geschieht es?“.</p>	<p>In Dreier oder Vierergruppen einteilen.</p> <table border="1" style="margin-top: 20px; width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="background-color: #0070C0; color: white;">WER</th> <th style="background-color: #0070C0; color: white;">WANN</th> <th style="background-color: #0070C0; color: white;">WO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table>	WER	WANN	WO																		
WER	WANN	WO																				

Stundenaufbau

Raumordnung

Hauptteil 2

Das 1. Kind steht auf der Bank und hört dem 2. Kind zu, das einen Satz vorliest; z. B: „**Claudia wandert mit ihrer Klasse in der nächsten Woche in den Harz.**“ Nun balanciert Kind 1 über die Bank, springt herunter, überquert die Wippbretter, findet Holzringe und Pappdeckel in je einem Behälter und stapelt Ring und Pappdeckel aufeinander. So entsteht Runde um Runde ein Turm. Hinter der Turmbaustelle liegt nun eine Tabelle, in der das Kind einträgt, was es von dem Satz behalten hat.

WER	WANN	WO
Claudia + Klasse	nächste Woche	Harz

Wenn Kind 1 von der Bank gesprungen ist, kann Kind 3 anfangen, Kind 2 den nächsten Satz vorzulesen. Es wird solange gespielt bis 8 Sätze vorgelesen wurden. Gewonnen hat die Mannschaft, die die meisten richtigen Antworten hat.

Balance zu zweit mit einem Wippbrett

Ziele:

Förderung der Kopplungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit.

Mobilisation der Hüftgelenke, Kräftigung.

Ausführung:

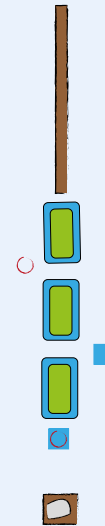
Die Kinder probieren verschiedenen Spielformen zu zweit mit einem Wackelbrett aus. Die Bilder geben Anregungen zum Ausprobieren.

Entwicklung von Handlungs- und Effektwissen:

Beobachtung der Reaktionen des Partners und der eigenen Reaktionsmöglichkeiten. Entwicklung von Kraft und Ausdauer durch das gegenseitige Anfeuern und Aufgaben stellen. Gemeinschaftliches Erleben des Trainings.

Frage:

Wie erkennst du die Grenzen bei deinem Partner?



Zu zweit zusammenfinden.



Stunde 9

Stundenaufbau

Abschluss

Meine Adresse

Ziele:

Kooperation in der Gruppe, Vermittlung von positivem Bewegungserlebnissen in der Gruppe. Gedächtnistraining.

Ausführungen:

Jeder Teilnehmer zieht aus einem Stapel seine Nummer und heftet sie an sich. Jeder stellt sich auf eine Fliese ohne vorher darunter geschaut zu haben. Jeder versucht jetzt die passende Fliesennummer zur eigenen zu finden.

Regeln, nach denen die Fliesennummern entdeckt werden können.

- Nur eine Fliese auf der niemand steht kann umgedreht werden.
- Bevor eine Fliese wieder betreten wird muss die Zahl nach unten gedreht werden.

Regeln, nach denen sich die Gruppe bewegt.

- Auf einer Fliese kann immer nur eine Person zurzeit stehen.
- Die Züge werden nacheinander ausgeführt.
- Die ganze Gruppe ist in Bewegung.

Die Aufgabe ist gelöst, wenn alle auf ihrer Fliesennummer stehen.

Raumordnung

10 Minuten

Fliesen mit der Zahl nach unten auslegen, drei Fliesen mehr als die Anzahl der Teilnehmer verwenden. Die Fliesen so auslegen, dass man mit einem großen Schritt zur nächsten Fliese gelangen kann. Die Zahlen liegen zufällig verteilt ohne eine Reihenfolge zu bilden.

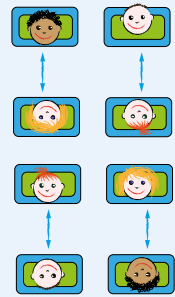
Steigerung der koordinativen Fähigkeiten in Kombination mit Balanceübungen

Material

- für jedes Kind: 1 Wippbrett, 1 halbiertes Papprohr, 1 Tennisball
- Matten, Stäbe; Hocker, Bänke, Balken,

Unterlagen für Schüler

- Laufkarte

Stundenaufbau	Raumordnung
<p>Erwärmung</p> <p>Laufschulung im Vergleich zur der Stunde 4: <i>Hindernislauf</i></p>	<p>10 Minuten</p> <p>Den ganzen Raum nutzen und die Hindernisse kreuz und quer bauen.</p>
<p>Hauptteil 1</p> <p><i>Übungsverbindung aus den Stunden 1, 2, 3, 4, 5, 6.</i></p> <p>Ziele: Siehe Stunden 1 bis 7.</p> <p>Ausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wecke das Chi • Den Himmel mit den Händen halten • Die Füße mit den Händen fassen • Den Mond heben • Die Libelle nimmt Wasser auf <p>Neu dazu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den Chi Ball rollen 	<p>10 Minuten</p> <p>Die Wippbretter stehen in einer Doppelgasse. Jedes Kind steht auf einem Brett.</p> 
<p>Hauptteil 2</p> <p><i>Slalom</i></p> <p>Ziele: Förderung der Koordinative Fähigkeiten. Kreativer Umgang mit einem neuen Spielgerät Umsicht und Überblick im Zusammenspiel mit der ganzen Gruppe.</p> <p>Ausführung: Mit dem halbierten Papprohr und dem Tennisball experimentieren, dabei um die umgedrehten Wippbretter herum laufen. Das Papprohr kann wie ein Hockeyschläger benutzt werden.</p> <p>Regel: Der Ball darf nur auf dem Boden herumrollen.</p> <hr/> <p><i>Werfen und Fangen</i></p> <p>Ziele: Fokussierung auf einen Partner. Steigerung der Eigenwahrnehmung.</p> <p>Ausführung: Den Ball aus dem Rohr heraus zurollen und mit dem Rohr auf der gegenüberliegenden Seite wieder auffangen.</p>	<p>30 Minuten</p> <p>Zu zweit zusammenfinden. Als Gasse aufstellen.</p>

Stunde 10

Stundenaufbau

Hauptteil 2

Mannschaftsspiel mit Papprohr und Tennisball

Ziele:

Umsetzen der gemachten Erfahrungen in ein geordnetes Spiel nach Regeln.

Ausführung:

Vorbild könnte Hockey sein. Die Regeln gemeinsam festlegen.

Balance mit dem halbierten Rohr und dem Ball auf dem Wippbrett

Ziele:

Förderung der Kopplungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit. Mobilisation der Hüftgelenke, Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur. Förderung der Antizipation.

Ausführung

Auf dem Wippbrett stehen und das halbierte Papprohr mit beiden Händen halten. Das Rohr hin und her bewegen, ohne dass der Ball herausfällt.

Entwicklung von Handlungs- und Effektwissen:

Unabhängigkeit von Gleichgewicht und Armhaltung.

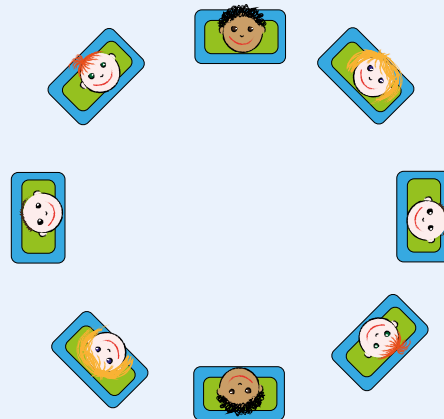
Frage:

Wie musst du mit den Armen reagieren, wenn du mit der Hüfte wackelst?

Raumordnung

Mannschaften bilden.

Die Wippbretter bilden eine Kreisbahn. Jedes Kind steht auf einem Brett.



Abschluss

Lebendige Kugelbahn

Ziele:

Koordiniertes planendes Miteinander, beim Lösen der Aufgabe. Achtsamkeit für den Partner und Antizipation der nächsten Aufgabe.

Ausführung:

Die Rohre im Kreis so aneinander halten, dass der Ball von einem Rohr in das nächste Rohr rollen kann. Steigerung auf mehrere Bälle. Weiterentwicklung einer Kugelbahn durch den Raum. Mehrere Gruppen spielen umeinander herum oder auch als Wettkampf gegeneinander.

10 Minuten

Alle stehen auf den Wippbrettern im Kreis.




Vertrauensübungen und akrobatische Grundübungen auf dem Wippbrett

Material

- für jedes Kind: viele Papprollen, Pappdeckel und für jeden einen Tennisball und einen Gymnastikreifen
- für jedes Team: Vorlagen für die Pyramiden, Matten, Fotoapparat

Unterlagen für Schüler

- Laufkarte
- Trainingsreflexionsbogen für Eltern

Stundenaufbau	Raumordnung
Erwärmung	10 Minuten
Laufschulung im Vergleich zur Stunde 5: <i>Türme bauen</i>	Zu zweit zusammenfinden.
Hauptteil 1	10 Minuten
<p><i>Übungsverbindung aus der Stunde 10</i></p> <p>Ziele: Siehe Stunde 1 - 7</p> <p>Ausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wecke das Chi • Den Himmel mit den Händen halten • Die Füße mit den Händen fassen • Den Mond heben • Die Libelle nimmt Wasser auf • Den Chi-Ball rollen 	Die Wippbretter bilden einen Kreis. Jedes Kind steht auf einem Brett.
Hauptteil 2	30 Minuten
<p><i>Pyramidenbau</i></p> <p>Ziele: Auseinandersetzung mit dem eigenen Gesundheitsverständnis. Spüren der Gegensätze Anspannung und Entspannung. Achtsamkeit mit dem Partner. Einsetzen des Wissens über das eigene Gleichgewicht und die funktionellen Bewegungsabläufe. Einsatz von Handlungs- und Effektwissen. Gemeinsam und gleichzeitig handeln. Sich gegenseitig unterstützen und festhalten. Vertrauen geben und verantwortlich miteinander umgehen. Gesamtkörperspannung.</p> <p>Ausführung: Aufklären über die Grundzüge des Pyramidenbaus mit Menschen, über Achtsamkeit mit dem Partner und Selbsteinschätzung.</p> <p>Regeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rede mit deinem Partner über deine Idee und findet einen gemeinsamen Plan. Fragt nach, wie es dem Partner geht. • Belaste grundsätzlich erst, wenn dein Partner stabil steht. • Belaste Becken und Schultergürtel, wenn ihr aufeinander steht. <p>Sagt rechtzeitig, wenn es euch zu schwer wird.</p>	<p>In Vierergruppen aufteilen und gemeinsam eine Matte, einen kleinen Kasten oder Hocker holen. Jedes Kind nimmt sein Wippbrett mit.</p> 

Stunde 11

Stundenaufbau

Hauptteil 2

Die Gruppen experimentieren. Sie sollen eine Menschenpyramide bauen, in die mindestens ein Wippbrett mit eingebaut ist. Die Position, die über 5 Sekunden gehalten werden kann, merkt sich die Gruppe.

Am Ende der Übungszeit gibt es eine kleine Vorführung aus den Gruppen. Die Trainerin fotografiert die Gruppen - Pyramiden. Diese Fotos können dann für ein persönliches Teilnehmerzertifikat verwendet werden. Darauf achten, dass jeder Teilnehmer auf einem Foto zu sehen ist.

Raumordnung



Abschluss

10 Minuten

Urlaubsbilder

Ziele:

Kreatives Umsetzen der Aufgabe. Friedliche Auseinandersetzungen in der Gruppe, respektvoller Umgang mit den geäußerten Ideen. Achtsamkeit für die eigene Körperhaltung und Erinnerungsvermögen an das Gesamtbild der Skulptur.

Ausführung:

Die Trainerin gibt ein Motto für ein Bild aus dem Urlaub vor: z. B. im Dinosaurierpark. Alle Kinder stellen pantomimisch dieses Bild dar. Der Trainer fotografiert (echt oder pantomimisch).

„Dann kommen alle nach Hause und zeigen das Bild der Großmutter“. Das bedeutet: sie laufen in eine andere Ecke des Raumes. Dabei nimmt jeder wieder seinen Platz ein und die Skulptur entsteht ein zweites Mal.

Weitere Bildvorschläge können umgesetzt werden.





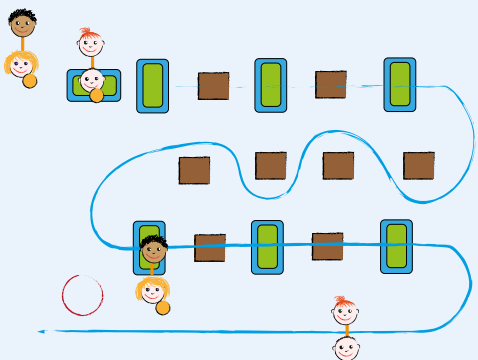
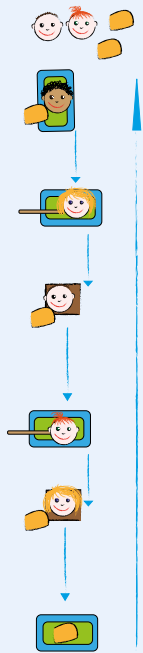
Umgang mit komplexen Bewegungsaufgaben - Abschluss mit den Eltern

Material

- für ein Team: Zeitungspapier, Hocker,
- für jede Bahn: Hocker, Zeitungspapier, Tüte oder Karton, Grillzange, Schlauchring, Wackelbrett

Unterlagen für Schüler

- Laufkarte
- Übergabe des Zertifikates

Stundenaufbau	Raumordnung
<p style="text-align: center;">Erwärmung</p> <p>Laufschulung zum Vergleich zur Stunde 6: <i>Türmchen Lauf</i> Auswertung der Laufkarten.</p>	<p style="text-align: center;">10 Minuten</p> <p>Zu zweit zusammenfinden.</p> 
<p style="text-align: center;">Hauptteil</p> <p><i>Säckchen-Staffel</i></p> <p>Ziele: Achtsam genau und trotzdem schnell. Förderung der Antizipation. Achtsamkeit für den Rollenwechsel.</p> <p>Ausführung: Jede Gruppe hat gleich viele Säckchen an Position A. Ein Säckchen wird von Kind 1 zu Position B gebracht. Dort steht Kind 2 auf einem Wippbrett mit einem Wurfring. Durch diesen Wurfring muss das Säckchen geworfen werden, um von Kind 3 auf Position C aufgefangen zu werden. Dieses Spiel setzt sich auf Position D und E mit Kind 4 und 5 fort. Kind 5 bringt das Säckchen auf das Wippbrett und versucht es im Gleichgewicht zu halten. Dann läuft es zu Position A und beginnt das Spiel von vorne. Die Kinder wechseln also jedes Mal ihre Position und ihre Aufgabe, mal hält man den Wurfring und mal muss man werfen. Wenn das Spiel gut läuft bewegen sich alle im Kreis.</p>	<p style="text-align: center;">20 Minuten</p> <p>In zwei Gruppen teilen in einer Gruppe mindestens 7 Kinder.</p> <p>Position A</p> <p>Position B</p> <p>Position C</p> <p>Position D</p> <p>Position E</p> 

Stunde 12

Stundenaufbau	Raumordnung
<p>Hauptteil</p> <p>Balanceakt:</p> <p>Ziele: Präsentation des Gelernten. Ernten von Lob und Anerkennung.</p> <p>Ausführung: Die Lieblingsübungen und die Erfindungen auf dem Wippbrett werden gezeigt und vom Trainer und den Teilnehmern und Eltern gewürdigt.</p>	
<p>Elternabschlussinformation</p> <p>Abschlussinformation für die Eltern mit den Hinweisen auf die aktuellen Sportprogramme in dem jeweiligen Sportverein, die für die Kinder geeignet sind. Hier können die Trainingsreflexionsbögen für den Trainer im Zusammenhang mit seinen Erfahrungen mit dem Kind wertvolle Hinweise für die Beratung geben. In der Reflexion durch die Eltern sollten hilfreiche Kritik zu den Trainingsinhalten und auch zur Führung durch den Trainer/in gegeben werden. Das Zertifikat mit dem Foto der Kinder und zur Abrechnung mit den Krankenkassen wird vom Trainer/in übergeben.</p>	<p>25 Minuten</p> <p>Alle kommen in einem Kreis zusammen.</p>
<p>Abschluss</p> <p>Zum gemeinsamen Abschluss wird noch einmal die Zentrierungsübung durchgeführt: <i>Übungsverbindung aus der Stunde 10</i></p> <p>Ziele: Siehe Stunde 1-10</p>	<p>5 Minuten</p> <p>Die Kinder und Eltern bilden einen Innen- und Außenkreis in der Mitte des Raumes.</p>

		Anzahl	Habe ich	kostet
Größere Geräte	Hocker mit vier Beinen (Plastik oder Holz)	Pro TN 1 + 1		
	Bänke	mind. 4		
	Isomatten zur Bodengymnastik	Pro TN 1 + 1		
Kleingeräte	Tennisbälle	Pro TN 2 + 2		
	Thera-Bänder	Pro TN 1 +1		
	Joghurtbecher (1 Liter)	Pro TN 1 +1		
	Wäscheklammern in den Farben: rot, grün, blau, gelb, orange	Pro TN 2 in jeder Farbe		
	Gardinenringe	mind. 36		
	Tücher in verschiedenen Farben (50cm x 100cm)	Pro zwei TN 1		
	Gymnastikreifen	mind. 4		
	Wäscheleine	1		
	Leere Papprollen, farbig markiert	60		
	Leere Papprollen, mit je einem Buchstaben: RAEHNDSMUFL	5 Sätze		
	Schwämmchen	Pro 2 TN 2		
	Schwungtuch	mind. 1		
	Bälle	mind. 2		
	Wassereimer und Messbecher	mind. 2		
	Spielgeräte, die hergestellt werden	Gartenschlauch zum Wurfring gebogen (80 cm lang mit einem Holzstück verbunden und mit Gewebband verklebt)	Pro TN 1 + 1	
Säckchen (mit Milchreis oder vergleichbarem gefüllt 500 gr., ca. 15x20 cm ohne Nahtzugabe)		Pro TN 2 + 2		
Staffelhölzer (Besenstil Dicke ca. 2 cm, ca. 35 cm)		Pro TN 1 + 1		
Stoff/Teppichrollen (ca. 1,20 m Länge halbieren)		Pro TN 1 + 1		
Pappvorlagen für verschiedene Spiele <ul style="list-style-type: none"> • Wortvorlagen (Std. 5) • Zahlenquadrat (Std. 7) • Häuserspiel (Std. 8) • Erweiterung zum Häuserspiel (Std.8) • Wer – Wann – Wo (Stunde 9) • Erweiterung Vorl. f. Menschenpyramiden (Std. 11) 				
Verbrauchsmaterial	Zeitungspapier			
	DIN A2 Papierbögen			
	Stifte			
	Thera-Bänder			
	Vorlagen für das Kindermanual			
	Bauanleitung für das Wipfbrett			

5. Stunde: Worte stecken

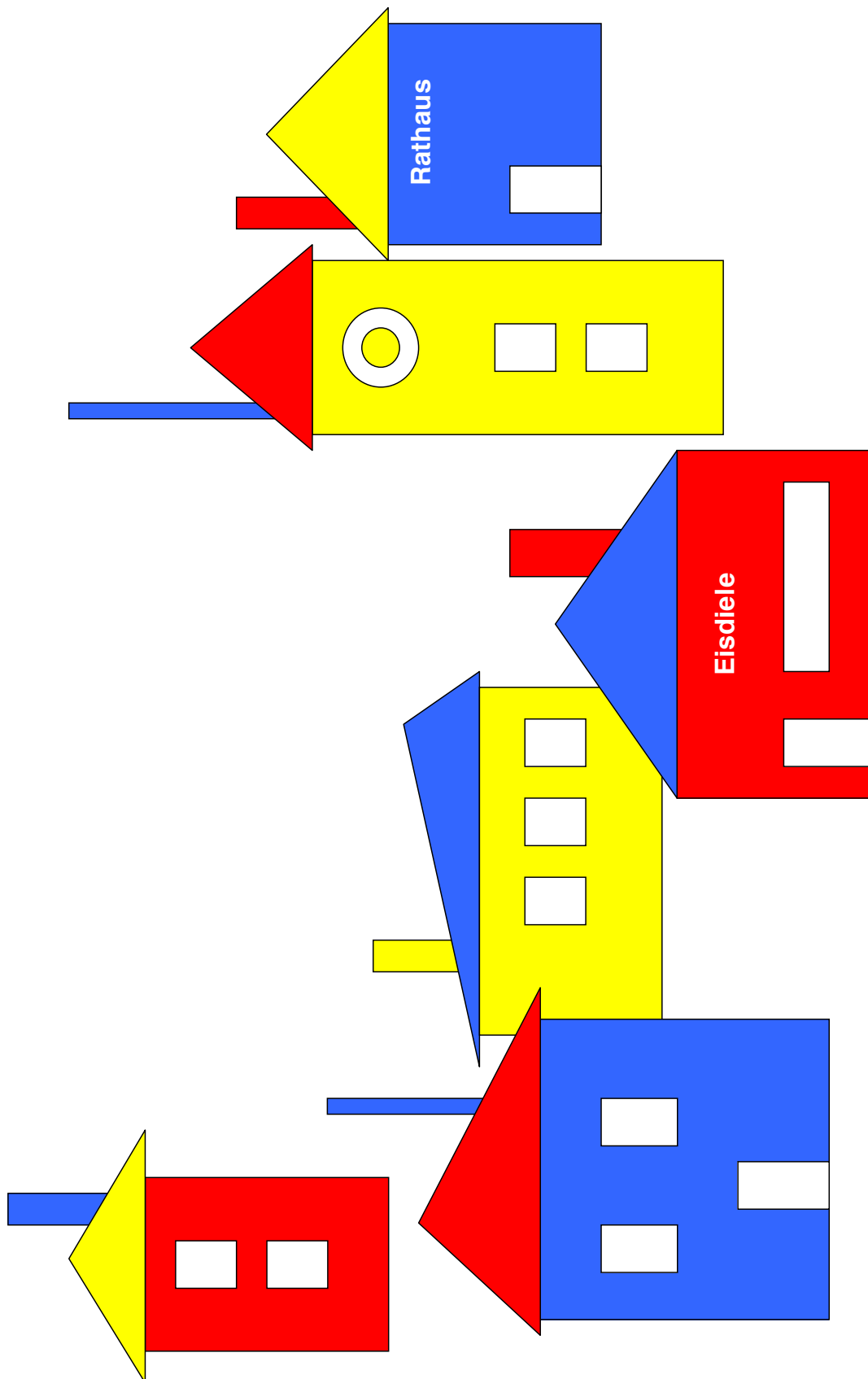
<p>Rand Sand Hand Mast Herd Rasen Laden Tadel Fahne Nudel Husten Muster Laster</p>	<p>Rand Sand Hand Mast Herd Rasen Laden Tadel Fahne Nudel Husten Muster Laster</p>	<p>Rand Sand Hand Mast Herd Rasen Laden Tadel Fahne Nudel Husten Muster Laster</p>
<p>Rand Sand Hand Mast Herd Rasen Laden Tadel Fahne Nudel Husten Muster Laster</p>	<p>Rand Sand Hand Mast Herd Rasen Laden Tadel Fahne Nudel Husten Muster Laster</p>	<p>Rand Sand Hand Mast Herd Rasen Laden Tadel Fahne Nudel Husten Muster Laster</p>

7. Stunde: Klammerzahlen

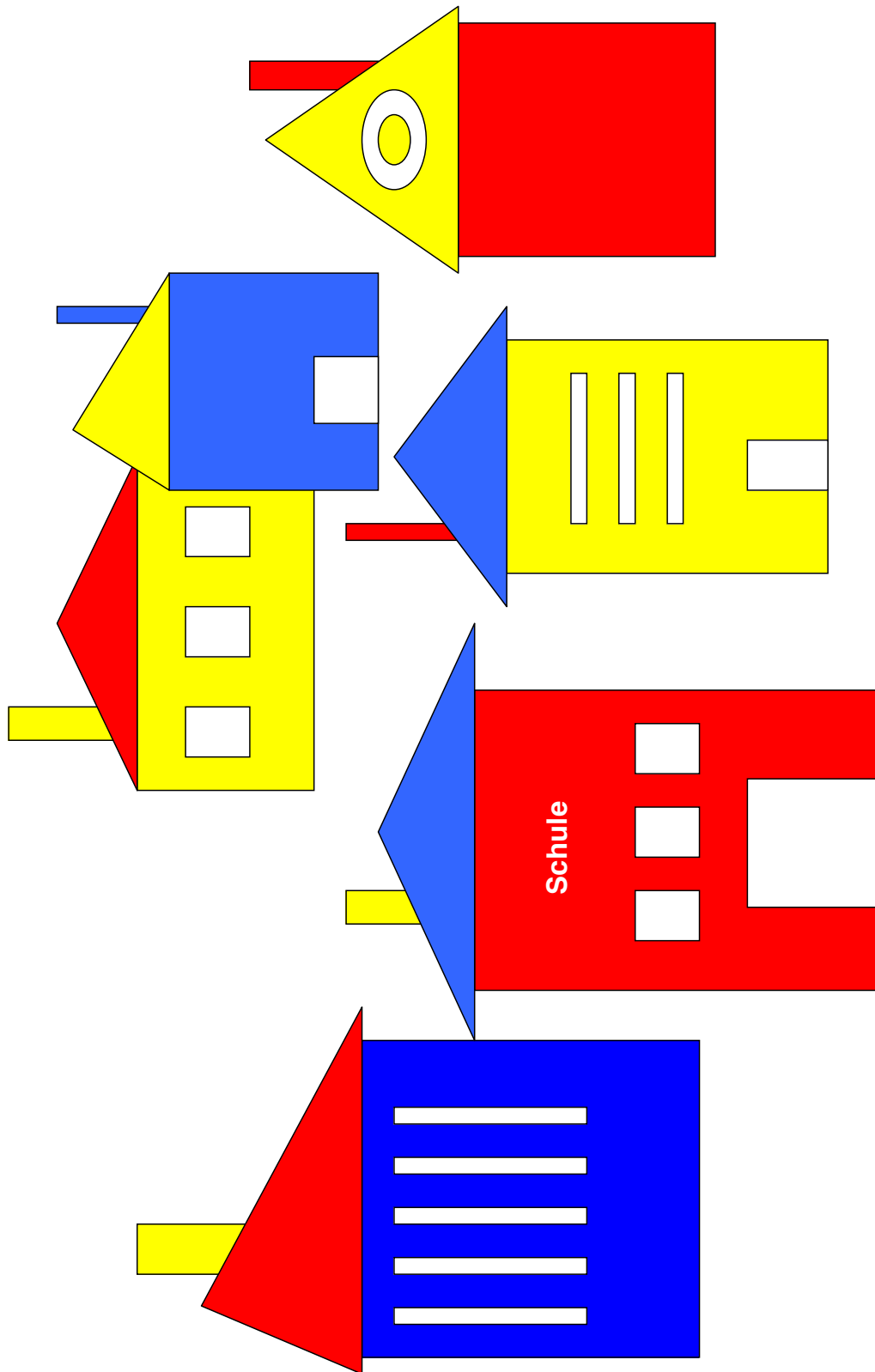
63	2	72	49	4	28	100	80	30	40
32									35
14									15
70									45
21									56
5									60
42									6
48									20
12									16
9									50
10									18
24	8	90	27	54	25	36	64	3	81

63	2	72	49	4	28	100	80	30	40
32									35
14									15
70									45
21									56
5									60
42									6
48									20
12									16
9									50
10									18
24	8	90	27	54	25	36	64	3	81

8. Stunde: Häuserspiel



8. Stunde: Häuserspiel



8. Stunde: Erweiterung zum Häuserspiel

R	A	E	H
N	D	T	S
M	U	F	L

R	A	E	H
N	D	T	S
M	U	F	L

9. Stunde: Wer - Wann - Wo

WER - WANN - WO

Claudia wandert in der nächsten Woche mit ihrer Klasse in den Harz.



WER - WANN - WO

Am nächsten Wochenende fährt meine Familie in den Heidepark Soltau.



WER - WANN - WO

Morgen sollen wir zur ersten Stunde einen Rucksack in die Schule mitbringen.



WER - WANN - WO

Paul hängt heute Nachmittag die Wäsche in den Garten.



WER - WANN - WO

Morgen gehen wir mit der Klasse im Supermarkt einkaufen.



WER - WANN - WO

Vorgestern Nachmittag hat sich Juliane beim Reiten das Bein gebrochen.



WER - WANN - WO

Papa kauft am Wochenende immer zum Frühstück Brötchen beim Bäcker.



WER - WANN - WO

Tim hat sich am Freitag zum Fußballspielen auf der Bürgerwiese verabredet.



WER - WANN - WO

Hans und Lisa gehen, wenn die Sonne scheint, ins Freibad.

11. Stunde: Erweiterung Kinderpyramiden

Rücken an Rücken und in Balance



Fünfer in Balance



11. Stunde: Erweiterung Kinderpyramiden

Drei in Balance



Auf zwei Bänken stehen



11. Stunde: Erweiterung Kinderpyramiden

Flieger



Brückenbau



Manual

für Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Altersstufe 8-10 Jahre



Vereinbarung Thera-Band



Vereinbarung

1. Ich behandle das Thera-Band so wie es mir vom Übungsleiter erklärt wurde.
2. Ich benutze das Thera-Band ausschließlich zur Ausführungen der angeleiteten Übungen.
3. Ich trainiere mit dem Thera-Band immer zusammen mit einem Erwachsenen.

Name des Kindes

Name der Übungsleiterin
Name des Übungsleiters



Vereinbarung

1. Ich behandle das Thera-Band so wie es mir vom Übungsleiter erklärt wurde.
2. Ich benutze das Thera-Band ausschließlich zur Ausführungen der angeleiteten Übungen.
3. Ich trainiere mit dem Thera-Band immer zusammen mit einem Erwachsenen.

Name des Kindes

Name der Übungsleiterin
Name des Übungsleiters

Laufkarte von:

Stunde Zeitpunkt	Klammern sammeln	Zeichen malen	Achter- Lauf	Hindernis- Lauf	Türme bauen	Türmchen Lauf
A						
B						

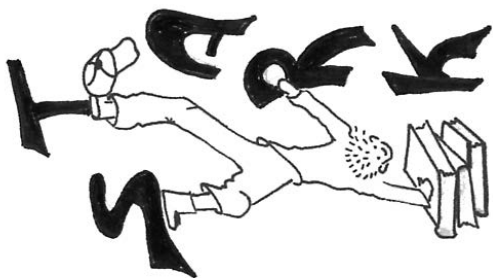
Laufkarte von:

Stunde Zeitpunkt	Klammern sammeln	Zeichen malen	Achter- Lauf	Hindernis- Lauf	Türme bauen	Türmchen Lauf
A						
B						

Laufkarte von:

Stunde Zeitpunkt	Klammern sammeln	Zeichen malen	Achter- Lauf	Hindernis- Lauf	Türme bauen	Türmchen Lauf
A						
B						

Trainingskarte



Trainingskarte für

5 Trainingstage eintragen, an denen du üben willst. **Hast du an diesen Tagen auch Zeit?**
 3 Übungen täglich durchführen, du kannst sie selber aus den Übungsvorschlägen auswählen und die Buchstaben eintragen.
 Es sollten **täglich drei verschiedene Buchstaben** verwendet werden.
 Die Übungsreihe beginnst du immer mit einer **Zentrierungsübung**.

Woche																					
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					
6																					
7																					
8																					
9																					
10																					
11																					

Vorlagen für häusliche Übungen

A
Stehen seitliche Balance



B
Stehen Kippbalance



C
Einbeinstand



D
Balance mit den Armen



E
sitzen seitliche Balance



F
Arbeit mit einem Partner



Elterninformation

Liebe Eltern,

heute beginnt das Trainingsprogramm „Starke Muskeln - Wachter Geist“ für Ihr Kind und für Sie. Auf diesen Seiten erfahren Sie etwas über die Themenschwerpunkte des Trainings und bekommen Anregungen, wie Sie Ihr Kind positiv unterstützen können. In dieser Altersstufe sind Ausdauerleistungen besonders wichtig. Sie setzen wichtige physiologische Entwicklungsreize für das Herz- Kreislaufsystem, stärken die Atmungsorgane und beugen Stoffwechselerkrankungen und Regulationsstörungen vor. Ob Ihr Kind die Herausforderungen einer Ausdauerbelastung annimmt nehmen und die innere Hürde überwinden kann, also Anstrengungs- und Leistungsbereitschaft zeigen, wird stark von der eigenen Motivation abhängen. Ihr Kind soll den Trainingsplan selbstverantwortlich führen. Damit das häusliche Training klappt ist es umso wichtiger, dass Sie als Eltern ein großes Interesse an den Übungen zeigen. Sprechen Sie mit ihrem Kind über die Übungen, lassen Sie sich neue Tricks zeigen. Stellen Sie sich als Hilfestellung zur Verfügung oder lassen sich in einen Übungsablauf integrieren. Ihr Kind hat Übungsvorschläge bekommen und kann diese kreativ selber weiterentwickeln. Wichtig ist, dass Sie ihr Kind ermutigen. Vielleicht ist es sinnvoll, die Tageszeit festzulegen an der das Training regelmäßig durchgeführt wird. Bei Phasen in denen das Kind keine besondere Lust zeigt, sollten Sie auf ganz einfache Bewegungen zurückgreifen. Motivation lässt sich immer auch dann aufbauen, wenn sich eine Konkurrenz entwickelt z. B. zwischen Vater und Sohn oder auch zwischen den Geschwistern.

Um mit dem Training beginnen zu können, bauen Sie mit ihrem Kind zusammen ein **Wippbrett**. Dieses Sportgerät wird in den Unterrichtsstunden, bei den täglichen häuslichen Trainingseinheiten und bei den Zentrierungsübungen verwendet. Mit diesem Wippbrett werden die grundlegenden Bewegungs-Erfahrungen während des Trainingsprogramms gesammelt.

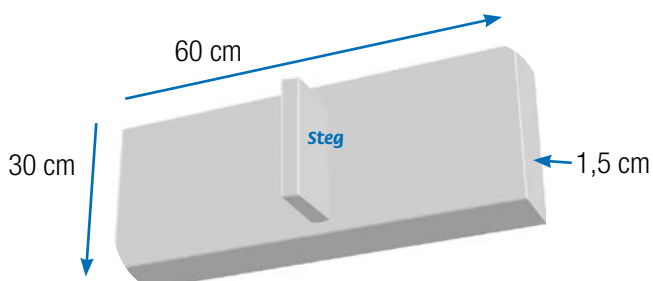


Bauanleitung Wippbrett

Schrauben: 10 Stück / 4,0 mm x 40 mm

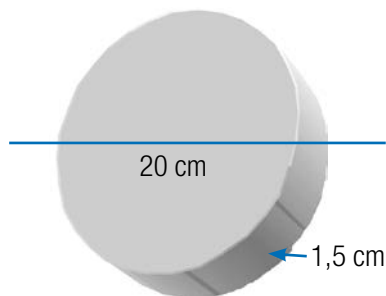
Rechteckiges Holzbrett:

60 cm lang x 30 cm breit cm x 1,5 cm hoch



Rundes Holzbrett:

20 cm Durchmesser, 1,5 cm hoch. An der Durchmesserlinie entlang in zwei Hälften sägen, sodass zwei gleichgroße Halbkreise entstehen.



Steg: 21 cm lang x 9,5 cm breit x 1,5 cm hoch. Steg genau in der Mitte des rechteckigen Brettes anbringen. Die Halbkreise so anschrauben, dass der Steg zwischen ihnen liegt.

Zentrierungsübungen

Ihr Kind wird im Laufe des Trainingsprogramms einige neue Übungen kennenlernen. Dazu gehören auch die Zentrierungsübungen. Die Zentrierungsübungen, die auf dem Wipfbrett durchgeführt werden, kommen aus dem Kreis der Chinesischen Bewegungslehre. Bei der Durchführung der Übung wird darauf Wert gelegt, die Atmung zu vertiefen. Die Übungen auf dem Wipfbrett durchzuführen, erfordert ein hohes Maß an Konzentration und Selbststeuerungsfähigkeit. Ihr Kind lernt, sich bewusst koordinativ zu bewegen. Jeder Arm und jedes Bein kann unabhängig voneinander eingesetzt werden, ohne die innere und äußere Balance zu verlieren. Ihr Kind lernt zunächst einzelne Übungen, die im folgenden Text in ihrer Wirkungsweise und Ausführung beschrieben sind. Im weiteren Verlauf des Trainings werden diese Übungen dann zu einer Bewegungsreihenfolge aneinander gesetzt.

Bewegungsprinzipien, die bei allen Übungen Beachtung finden, sind: **Sich Aufrichten, zu den Fersen sinken, in der Körpermitte zentrieren, fließende Bewegung, loslassen und entspannen**. Lassen Sie sich die Übungen von Ihren Kindern zeigen. Vielleicht können Sie auch mitmachen, dabei beruhigende Musik abspielen und die Zeit der Bewegung mit Ihrem Kind genießen. Erleben Sie, wie Ihr Kind im Laufe des Trainings immer geschickter wird.

Wecke das Chi

Wirkung: Zentrierung, Beruhigung des Atems, Balance der Muskelgruppen, die an der Aufrichtung beteiligt sind, zentralnervöse Aktivierung.

Ausführung: Stehen wie ein Bär, die Füße hüftbreit auseinander stellen, den Körper aufrichten, das Gewicht ruht in der Mitte des Fußes, die Knie sind leicht gebeugt, die Arme hängen neben dem Körper. Nun die Arme anheben, dabei die Hände gelöst an der Luft entlang streichen lassen, bis auf Schulterhöhe die Bewegung fortsetzen. Dann die Arme im Ellenbogen sinken lassen, sodass die Bewegung einen Kreis vor dem Körper beschreibt. Die Hände zur Körpermitte führen.

Den Himmel mit den Händen halten

Wirkung: Dehnung des Kreislauf- und 3 Erwärmer - Meridian, vertreibt Müdigkeit, stärkt die Rückenmuskulatur, wirkt ausgleichend bei nach vorn gerundeten Schultern und rundem Rücken. Stimuliert die inneren Organe, im Besonderen die Lunge und den Darm.

Ausführung: Stehen wie ein Bär, die Arme seitwärts heben, die Handinnenflächen schauen nach unten. Die Hände treffen sich über dem Scheitel und werden gefaltet. Die gefalteten Hände sinken zum Kopf, Handinnenflächen zeigen zum Kopf. In den Knien nachgeben. Die gefalteten Hände drehen, sodass die Handinnenflächen nach oben zeigen, die Arme strecken, gleichzeitig in den Zehenstand kommen (auf dem Wipfbrett ist der Zehenstand sehr schwer zu erreichen). Die Hände voneinander lösen. Mit dem seitlichen Sinken der Arme leicht in den Knien nachgeben und die Übung von neuem beginnen.

Die Füße mit den Händen fassen

Wirkung: Dehnung des Lungen- und Dickdarm- Meridians und Blasen-, Nieren-Meridians, Regulation des Blutdrucks, Dehnung sowohl der hinteren Bein und Rückenmuskulatur, als auch der vorderen Brustmuskulatur. Komplexe Bewegung des ganzen Körpers mit fließendem Wechsel von Spannung und Lösung.

Ausführung: Stehen wie ein Bär, die Arme bis auf Schulterhöhe heben Fäuste bilden. Die Fäuste schnell öffnen. Den Rumpf beugen und die Finger unter die Fußspitzen stecken. In den Knien nachgeben, bis zur Hocke sinken. Dann die Beine strecken ohne die Hände unter den Fußspitzen zu lösen, zwischen den gestreckten Beinen hindurch, nach hinten, schauen, den Kopf hängen lassen. Die Spannung lösen und wieder in die Hocke gehen. Jetzt die Hände von den Füßen lösen und langsam rund von unten nach oben aufrichten. Die Hände in die Hüften stützen, an der Bauchwand aufrichten und strecken. Den Blick in die Raumdiagonale nach oben richten. In die Ausgangsstellung zurückkehren.

Den Mond heben

Wirkung: Dehnung des Gürtelgefäßes (dieser Meridian verläuft horizontal wie ein Gürtel um die Taille herum, er hat Verbindung zu allen Meridianen die durch die Körpermitte ziehen und sorgt für einen ungehinderten Chi- Fluss zwischen oben und unten).

Elterninformation

Ausführung: Stehen wie ein Adler, die Füße parallel und eng beieinander. Die Hände auf die Hüften stützen. Der linke Arm steigt diagonal nach rechts oben, die Hand trägt wie eine Schale den Mond an den Himmel, der Blick folgt der Hand. Den Arm wieder senken, die Übung gegengleich wiederholen. Die Hüfte möglichst wenig bei der Bewegung mitdrehen, sodass eine starke Verwindung des Oberkörpers gegen das Becken zustande kommt.

Die Libelle nimmt Wasser auf

Wirkung: Dehnung und Mobilisation der Schultermuskulatur, Aufrichtung der Brustwirbelsäule. Eine komplexe Übungsaufgabe, die auf Feinheiten der Drehungen in den Schultern aufmerksam macht.

Ausführung: Die Arme neben dem Körper halten, die Handaußenflächen zeigen nach vorne. Die Arme auf Schulterhöhe heben, dabei die Handaußenflächen zueinander drehen. Die Arme beugen, die Ellenbogen zeigen nach außen und die Fingerspitzen berühren sich. Die Hände an den Ohren vorbei zur Seite öffnen, jetzt zeigen die Kleinfingerkanten nach unten. Die weit geöffneten Arme nach vorne vor dem Körper zusammenführen, die Innenflächen der Hände werden nach oben geöffnet, die Kleinfingerkanten der Hände stoßen aneinander. Jetzt beschreiben die Arme den gleichen Weg wieder zurück.

Den Chi Ball rollen

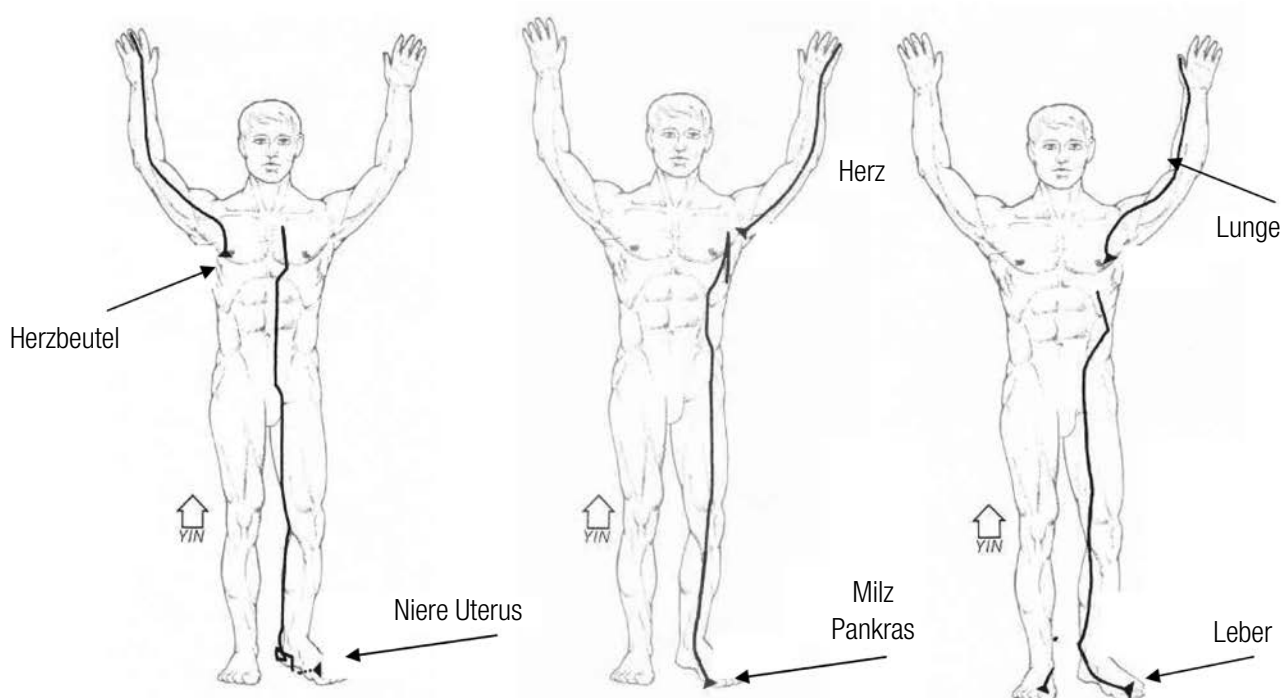
Wirkung: Drehung um die Mittelachse des Körpers. Verbesserung der Konzentration und der Orientierung im Raum, Stärkung und Mobilisation der Muskelgruppen, die an der Aufrichtung beteiligt sind. Zentralnervöse Aktivierung.

Ausführung: Die Hände so zueinander halten, als wäre ein imaginärer Ball zwischen ihnen. Jetzt den Ball auf die linke Körperseite rollen, dabei steigt der linke Arm, bis er auf Schulterhöhe angekommen ist. Der rechte Arm liegt gekreuzt vor der Körpermitte. Fließend auf die andere Körperseite wechseln. Beim Wechsel auf die andere Seite die Arme drehen, sodass jetzt der rechte Arm steigt und der linke Arm sinkt. In gleichmäßig, ruhig, fließender Bewegung bleiben.

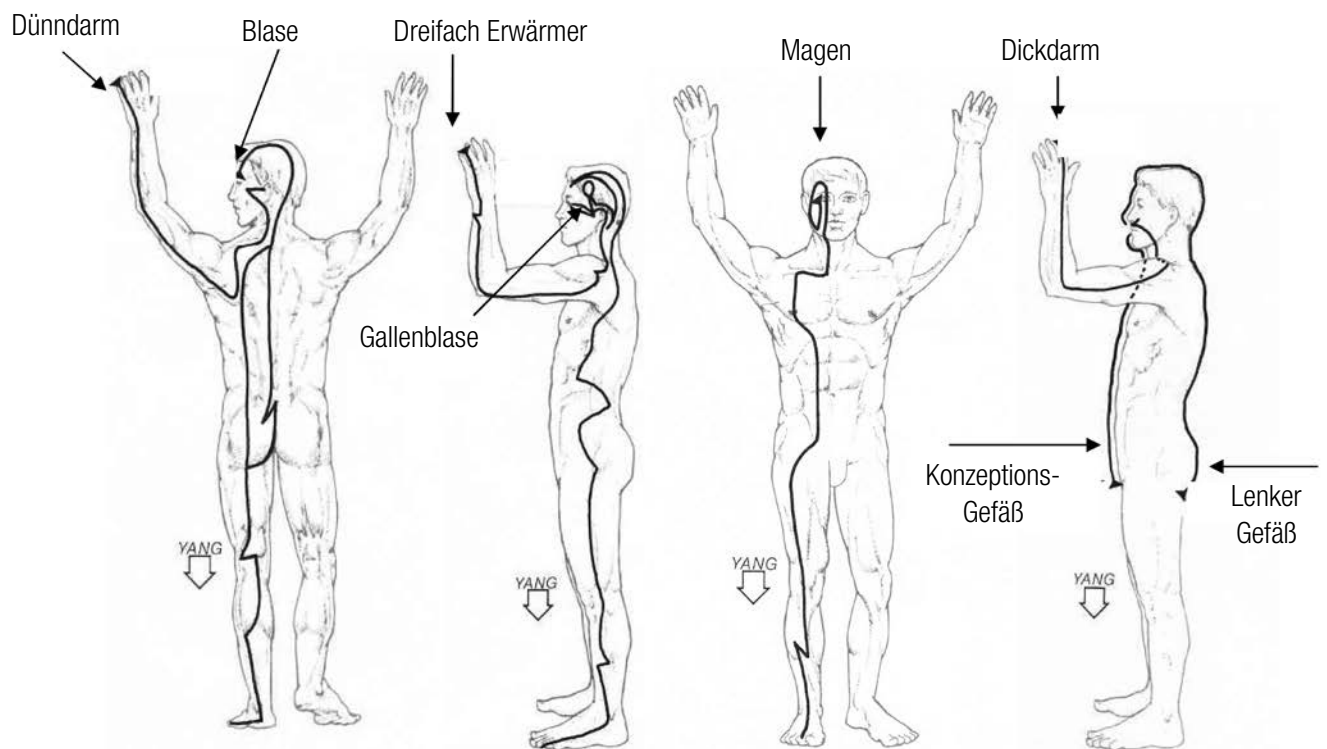
Darstellung der Meridiane

Alle Bewegungsübungen, aber im Besonderen die Zentrierungsübungen mobilisieren den Qi-Fluß der über die Meridiane fließt. Die Meridiane sind Bahnen in der Haut, die die Organe miteinander verbinden und mit Qi versorgen. Qi bedeutet Lebensenergie. Qi fließt im Körper und unterstützt, transportiert und beeinflusst die energetischen und hormonellen Prozesse. Durch Bewegung, Massagen und Akupressur können die Energieflüsse unterstützt werden.

Yin – Meridiane nehmen die Erdenergie auf und verlaufen von unten nach oben auf der Vorderseite des Körpers. Die Funktion der Yin - Organe ist passiv, deshalb bezeichnet man sie als Speicherorgane.



Yang – Meridiane nehmen die Sonnenergie auf und verlaufen auf der Rückseite des Körpers.
Die Funktion der Yang – Organe ist aktiv, deshalb bezeichnet man sie als Arbeitsorgane.



In dem Trainingsprogramm kann Ihr Kind erfahren, dass es sich besser konzentrieren kann, wenn es sich vorher bewegt hat, z.B. dass es auf dem Wipfbrett stehend gut rechnen oder bessere ein Gedicht auswendig lernen kann. Ihr Kind wird verstehen wie es seine eigene Konzentration mit Hilfe von Bewegung besser steuern kann. Diese Erfahrungen sollen Ihrem Kind helfen sich selber besser einschätzen zu können, das körperliche Bedürfnis wahrzunehmen und darauf zu reagieren. Diese Erfahrungen helfen langfristig gesund und vital zu bleiben.

In diesem Sinne, viel Erfolg und vielfältige Erfahrungen mit dem Trainingsprogramm!

Studien

Kiggs

<http://www.kiggs.de/experten/fachbeitraege/index.html>

Momo

<http://www.motorik-modul.de/>

http://www.motorik-modul.de/download/Hamburg/Vortrag_Opper_dvs_2007_.pdf

http://www.sport.uni-karlsruhe.de/motorik-modul/downloads/pressemitteilung_Maerz_2009.pdf

Kid-check

<http://www.kidcheck.de/>

http://www.kidcheck.de/publ_haltungsschwaechen.pdf

<http://www.kidcheck.de/ergebhn.htm>

Literatur

- Albrecht, K.: Intelligentes Bauchmuskeltraining. Stuttgart 2011.
- Antonowsky, A.: Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen 1997.
- Bieligk, M.: Erlebnispädagogische Ansätze im Sportunterricht. Lüneburg 2005.
- Bös, K. Worth, A. Opper, E. Oberger, J. & Woll, A. (Hrsg.): Motorik –Modul. Eine Studie zur motorischen Leistungsfähigkeit und körperlich sportlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Gefördert von Bundesministerium für Senioren, Frauen und Jugend. Baden – Baden 2009.
- Bös, K. & Pratschko, M.: Das große Kinder Bewegungsbuch. Frankfurt am Main 2009.
- Bös, K.: Bündnis gesunde Kinder – Unsere Kinder brauchen mehr Bewegung, Spiel und Sport, <http://www.rz.uni-karlsruhe.de/~sportwiss/Personal/Boes/GesundeKinder.pdf> 2001.
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): Kinder stark machen im Sportverein. Bad Oeynhausen 2013.
- Chwilkowski, Ch.: Medizinisches Koordinationstraining, Verbesserung der Haltungs- und Bewegungskoordination durch Propriozeption. 2006.
- Flothow, A. Kempf, H-D. Kuhnt, U. Lehmann, G. (Hrsg.): KddR-Manual Neue Rückenschule: Professionelle Kurskonzeption in Theorie und Praxis. Elsevier 2012.
- Gilsdorf, R. Kistner, G.: Kooperative Abenteuerspiele 1. Seelze - Velber (5. Auflage). 2005.
- Gilsdorf, R. Kistner, G.: Kooperative Abenteuerspiele 2. Seelze - Velber (4. Auflage). 2004.
- Gaschler, P. Lauenstein, C. Pförtner, S. Schieb, C.: Kinder fördern durch Bewegung und Sport - Band 1: Koordination; Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V. BAG. 2010.

- Goldstein, N.: Hyperaktiv – na und...? Yoga-Übungen für überaktive Kinder. Dortmund 2003.
- Goldstein, N.: Körperorientierte Übungen des klassischen Hatha-Yogas als Interventionsmaßnahme bei Grundschulkindern mit expansiven Störungen. Heidelberg 2002.
- Haffner, J.: Zur Wirksamkeit körperorientierter Therapieverfahren bei der Behandlung hyperaktiver Störungen: Ergebnisse einer kontrollierten Pilotstudie. Zeitschrift für Kinder und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, Bern 2006.
- Häfeling, U. Schuba, V.: Koordinationstherapie Propriozeptives Training. Aachen 2004.
- Hüther, G.: Ohne Begeisterung läuft nix. Skript zum 2. NTB Kongress in Wolfsburg ntb-infoline.de/kongress 2010.
- Kubesch, Emrich, Beck: Exekutive Funktionen im Sportunterricht fördern. Sportunterricht, Heft 10: 312-316. Schorndorf 2011.
- Sabine Kubesch Exekutive Funktionen und Selbstregulation. Neurowissenschaftliche Grundlagen und Transfer in die pädagogische Praxis, 2.,aktualisierte Auflage; Hogrefe Bern 2016.
- Letuwnik,S. Freiwald, J.: Bodytrainer für Männer – Fit von Kopf bis Fuß. Reinbeck 1999.
- Liebisch,R., Schieb,Ch. Woll, A. Wachter, H-J. Bös, K.: Fitness in der Grundschule Praxis Leitfaden. Wiesbaden, Karlsruhe, Geisenheim 2004.
- Ludwig, O.: Die Säule 19, 4 S. 172- 177; FORUM GESUNDER RÜCKEN - BESSER LEBEN e.V. Wiesbaden 2009.
- Meinel, K. Schnabel, G.: Bewegungslehre – Sportmotorik. Aachen 2007.
- Opper, E. Worth, A. Wagner, M. Bös, K.: Motorik- Modul (MoMo) im Rahmen des Kinder und Jugendgesundheits surveys (KiGGS) Motorische Leistungsfähigkeit und körperlich-sportliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz. 2007.
- Reik, B.: Tai Chi für Kinder. Murnau am Staffelsee 2007.
- Sann, U. Francescon, G. Sportjugend Hessen (Hrsg.): Positiver Umgang mit Kindern und Jugendlichen im Sport, Tipps 13. 2008
- Schmidt, W. Hartmann-Tews, I. Brettschneider, W-D. (Hrsg.): Erster Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht. Schorndorf 2003.
- Schmidt, W. Zimmer, R. Völker, K.: Zweiter Deutscher Kinder und Jugendsportbericht. Schorndorf 2008.
- Schnabel, G. Harre, H-D. Krug, J. Borde (Hrsg.): Trainingswissenschaft; Leistung, Training, Wettkampf. Berlin 2003.

Literaturverzeichnis

- Schnabel, G., Harre, H-D.,
Krug, J. (Hrsg.): Trainingslehre -Trainingswissenschaft; Leistung, Training, Wettkampf. Aachen 2008.
- Thapa-Görder, N. &
Voigt-Radloff, S. (Hrsg): Prävention und Gesundheitsförderung – Aufgabe der Ergotherapie. Stuttgart/ New
York 2010.
- Thienes, G.: Beweglichkeitstraining, Grundlagen-Methoden-Leistungssteuerung-Übungen.
München/ Wien/ Zürich 2000.
- Winter,B. & Arasin, B. (Hrsg.): Ergotherapie bei Kindern mit ADHS. Stuttgart/ New York 2007.
- Wnuck, A.: Fit mit dem Theraband. BAG Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und
Bewegungsförderung 2008.
- Wyndra, G. Glück,S.: in Cachay, Sport ist Spitze – Nachwuchsleistungssport aktuell zwischen Computer und Power
K. Halle,A. Teubert, H. (Hrsg): Food (S. 103 – 118). Aachen 2004.

