

Titel: J+S-Allround Kinder – Theoretische Verweise und Best Practice zu den Aus- und Weiterbildungen im Kanton Bern

Autor*innen: Esther Oswald, Marco Lorenzetti und Expert*innen J+S-Allround Bern

Ausgabe: März 2024

Herausgeber: Amt für Bevölkerungsschutz, Sport und Militär des Kantons Bern,
Kompetenzzentrum Sport, Papiermühlestrasse 17v, Postfach, 3000 Bern 22
www.be.ch/sport - sport.bsm@be.ch

Inhaltsverzeichnis

1 Vorwort	4
2 Theoretische Verweise	5
2.1 J+S-Ausbildungsverständnis	5
2.2 Ethik-Charta des Schweizer Sports	7
2.3 J+S-Allround Kinder	8
2.4 Vielseitigkeit im Sport mit Kindern	9
2.5 Hinweis zum Sport in der Schule (Lehrplan 21)	10
3 Best Practice	12
3.1 Lektionsthema: Kindgerecht unterrichten	13
3.2 Lektionsthema: Laufen und Springen	19
3.3 Lektionsthema: Balancieren	24
3.4 Lektionsthemen: Rollen, Drehen, Klettern, Stützen, Schaukeln, Schwingen	29
3.5 Lektionsthema: Rhythmisieren und Tanzen	34
3.6 Lektionsthema: Werfen und Fangen	38
3.7 Lektionsthema: Ringen und Raufen	43
3.8 Lektionsthema: Rutschen und Gleiten	48
3.9 Lektionsthema: Umgebungswechsel / Outdoor (sich orientieren)	53
3.10 Lektionsthema: Spielgrundformen	57
3.11 Lektionsthema: Kinder fördern	62
4 Literaturverzeichnis	67

1 Vorwort

Im Folgenden wird – ergänzend zu den offiziellen und in analoger Form abgegebenen Kursunterlagen – auf die zentralen theoretischen Grundlagen von J+S-Allround Kinder und die entsprechenden digitalen Lernbausteinen verwiesen. Zudem werden die sportpraktischen Inhalte, welche in den Kursen vorgestellt und von den Teilnehmenden selbst ausprobiert werden, in Form von Lektionen präsentiert.

Wir freuen uns, dass du dich für eine Aus- oder Weiterbildung im Kanton Bern entschieden hast. Wir wünschen dir einen lernreichen Kurs und viel Freude beim Anwenden deiner erworbenen Kompetenzen im Training. Danke für deinen Einsatz für den Sport mit Kindern!

im März 2024

Esther Oswald, Dr. phil. Sportwissenschaft, Chefexpertin J+S-Allround

Marco Lorenzetti, Projektleiter J+S-Kaderbildung

und alle Expert*innen J+S-Allround Bern



2 Theoretische Verweise

2.1 J+S-Ausbildungsverständnis

Am Anfang steht der J+S-Leiter*innenkurs. Ein Erfolgsmodell, das jährlich von rund 23 000 Kursteilnehmenden in über 88 verschiedenen Sportarten besucht wird. Im Laufe dieser Ausbildung stösst du das Tor zur Leiter*innentätigkeit auf. Du geniesst spannende, lehrreiche Ausbildungstage und erhältst das Rüstzeug, um deine Leiter*innenkarriere zu lancieren. Das dir im Kurs ausgeteilte **J+S-Manual Grundlagen** unterstützt dich auf dem Weg zur J+S-Leiterin oder zum J+S-Leiter. Zusammen mit den **sportartspezifischen Lernbausteinen und Broschüren** bildet es die inhaltliche Grundlage für die Ausbildung.

Das J+S-Ausbildungsverständnis ist Dreh- und Angelpunkt im J+S-System (vgl. Abbildung 1) und bildet den Ausgangspunkt für das Manual.



Abbildung 1. J+S-Ausbildungsverständnis (J+S-Manual Grundlagen, S. 5)

Hier findest du den digitalen Lernbaustein zum **J+S-Ausbildungsverständnis:**

<https://tool.jugendundsport.ch> >

Lernbaustein «J+S-Ausbildungsverständnis» (Link)

Das Cover des J+S-Ausbildungsverständnisses zeigt die gleiche Grafik wie in der Abbildung 1. Es ist mit 'J+S-Ausbildungsverständnis' und dem Logo von 'Jugend+Sport' beschriftet.

Im J+S-Ausbildungsverständnis werden die 4 Handlungsbereiche «Vermitteln», «Fördern», «Innovieren» und «Umfeld pflegen» als spezifische Hauptaufgaben der J+S-Leiterinnen und -Leiter identifiziert. Jeder dieser Handlungsbereiche ist unterteilt in Handlungsfelder (z.B. Lernförderliches Klima ermöglichen) und konkrete, praxisnahe Handlungsempfehlungen (z. B. Kinder und Jugendliche einbeziehen und Zugehörigkeit fördern). Die beiden Handlungsbereiche Vermitteln und Fördern werden gemeinsam mit den zugehörigen Lernbausteinen in Kapitel 2.3 vorgestellt.

Auch bei J+S gilt: Man lernt niemals aus. In den beiden Handlungsbereichen «Innovieren» und «Umfeld pflegen» stehst du als Leiter*in im Fokus. J+S-Leiterinnen und -Leiter richten das Augenmerk auf die Selbstreflexion. Wie gelingt es, sich persönlich und die eigenen J+S-Aktivitäten stetig weiterzuentwickeln? Diesen Fragen widmet sich der Handlungsbereich «Innovieren». Gute J+S-Aktivitäten setzen zudem ein kooperatives und unterstützendes Umfeld voraus. Wie lässt sich dieses Umfeld aufbauen und entwickeln? Was braucht es, um es zu erhalten? Diesen Fragen widmet sich der Handlungsbereich «Umfeld pflegen».

Hier findest du die digitalen Lernbausteine zu den Handlungsbereichen

«Innovieren» und «Umfeld pflegen»:



<https://tool.jugendundsport.ch> >
[Lernbaustein «Innovieren» \(Link\)](#)



<https://tool.jugendundsport.ch> >
[Lernbaustein «Umfeld pflegen» \(Link\)](#)

2.2 Ethik-Charta des Schweizer Sports

Das sportartspezifische Wissen und Können sowie eine positive Haltung sind Voraussetzung, um in einer Sportart zu unterrichten. Nur wer seine Sportart versteht und ausüben kann, ist dazu in der Lage. Wer in J+S-Angeboten unterrichtet, nimmt die Vorbildrolle bewusst wahr und verkörpert die Werte von J+S gemäss der Ethik-Charta des Schweizer Sports (vgl. Abbildung 2).



Gemeinsam für einen gesunden, respektvollen, fairen und erfolgreichen Sport.

Die neun Prinzipien der Ethik-Charta im Sport

- 1 Gleichbehandlung für alle.**
Nationalität, Alter, Geschlecht, sexuelle Orientierung, soziale Herkunft, religiöse und politische Ausrichtung führen nicht zu Benachteiligungen.
- 2 Sport und soziales Umfeld im Einklang.**
Die Anforderungen in Training und Wettkampf sind mit Ausbildung, Beruf und Familie vereinbar.
- 3 Stärkung der Selbst- und Mitverantwortung.**
Sportlerinnen und Sportler werden an Entscheidungen, die sie betreffen, beteiligt.
- 4 Respektvolle Förderung statt Überforderung.**
Die Massnahmen zur Erreichung der sportlichen Ziele verletzen weder die physische noch die psychische Integrität der Sportlerinnen und Sportler.
- 5 Erziehung zu Fairness und Umweltverantwortung.**
Das Verhalten untereinander und gegenüber der Natur ist von Respekt geprägt.
- 6 Gegen Gewalt, Ausbeutung und sexuelle Übergriffe.**
Physische und psychische Gewalt sowie jegliche Form von Ausbeutung werden nicht toleriert. Sensibilisieren, wachsam sein und konsequent eingreifen.
- 7 Absage an Doping und Drogen.**
Nachhaltig aufklären und im Falle des Konsums, der Verabreichung oder der Verbreitung sofort einschreiten.
- 8 Verzicht auf Tabak und Alkohol während des Sports.**
Risiken und Auswirkungen des Konsums frühzeitig aufzeigen.
- 9 Gegen jegliche Form von Korruption.**
Transparenz bei Entscheidungen und Prozessen fördern und fordern.
Den Umgang mit Interessenkonflikten, Geschenken, Finanzen und Wetten regeln und konsequent offenlegen.

www.spiritofsport.ch

... for the **SPiRiT**of **SPORt**

Abbildung 2. Ethik-Charta des Schweizer Sports

2.3 J+S-Allround Kinder

Der Bereich J+S-Allround fokussiert die Zielgruppe der 5- bis 10-jährigen Kinder. Kinder unterscheiden sich sowohl aus entwicklungspsychologischer als auch aus physiologischer und motorischer Sicht von Jugendlichen und Erwachsenen. Das bedeutet, dass dein Training didaktisch spezifisch für Kinder gestaltet sein sollte – eben kindergerecht, damit die Kinder davon profitieren.

Hier findest du die digitalen Lernbausteine zum
Sport mit Kindern:



<https://tool.jugendundsport.ch> >

[Lernbaustein «Kinder verstehen» \(Link\)](#)



<https://tool.jugendundsport.ch> >

[Lernbaustein «Kindergerecht vermitteln» \(Link\)](#)



<https://tool.jugendundsport.ch> >

[Lernbaustein «Kinder fördern» \(Link\)](#)

2.4 Vielseitigkeit im Sport mit Kindern

Abgesehen der Trias «Lachen – Lernen – Leisten» steht bei uns im Kanton Bern im Sport mit Kindern die Vielseitigkeit im Zentrum:



Abbildung 3. Vielseitigkeit im Sport mit Kindern

Ein Training ist dann vielseitig, wenn es mehrere Bewegungs- und Spielgrundformen beinhaltet, die Beidseitigkeit trainiert wird (vorwärts – rückwärts, links – rechts, oben – unten, Augen offen – Augen geschlossen, usw.) und gelegentlich die Umgebung gewechselt wird (Outdoor, im Wald, im Schnee, auf dem Eis usw.). Vielseitige Trainings bieten optimale Reize für eine gesunde Entwicklung.

2.5 Hinweis zum Sport in der Schule (Lehrplan 21)

Die nachfolgend in Kapitel 3 dargestellten Best-Practice-Bewegungsaufgaben eignen sich vor dem Hintergrund der in Kapitel 2.2 und 2.3 genannten didaktischen Hinweise auch für den Unterricht im Fach «Bewegung und Sport» in der Schule. Mit den dargestellten Inhalten können bei den Schülerinnen und Schülern sämtliche Kompetenzen der im Lehrplan 21 (D-EDK, 2016) für den Zyklus 1 genannten Kompetenzbereiche gefördert werden, mit Ausnahme des Kompetenzbereichs «Bewegen im Wasser» (BS.6). Die nachfolgende Tabelle 1 gibt eine Übersicht zur Zuordnung der Best-Practice-Lektionen zu den Kompetenzbereichen des Lehrplan 21.

Tabelle 1. Übersicht über die Best-Practice-Lektionen und die Kompetenzbereiche des Lehrplan 21

Kapitel / Best-Practice-Lektion	Kompetenzbereiche Lehrplan 21
3.1 Kindgerecht unterrichten	BS.1 Laufen, Springen, Werfen <i>A Laufen</i> <i>B Springen</i> BS.3 Darstellen und Tanzen <i>A Körperwahrnehmung</i> BS.4 Spielen <i>A Bewegungsspiele</i>
3.2 Laufen und Springen	BS.1 Laufen, Springen, Werfen <i>A Laufen</i> <i>B Springen</i>
3.3 Balancieren	BS.2 Bewegen an Geräten <i>A Grundbewegungen an Geräten</i>
3.4 Rollen, Drehen, Klettern, Stützen, Schaukeln, Schwingen	BS.2 Bewegen an Geräten <i>A Grundbewegungen an Geräten</i> <i>B Beweglichkeit, Kraft und Körperspannung</i>
3.5 Rhythmisieren und Tanzen	BS.3 Darstellen und Tanzen <i>A Körperwahrnehmung</i> <i>B Darstellen und Gestalten</i> <i>C Tanzen</i>
3.6 Werfen und Fangen	BS.1 Laufen, Springen, Werfen <i>C Werfen</i> BS.4 Spielen <i>B Sportspiele</i>
3.7 Ringen und Raufen	BS.4 Spielen <i>C Kampfspiele</i>
3.8 Rutschen und Gleiten	BS.5 Gleiten, Rollen, Fahren
3.9 Outdoor (sich orientieren)	BS.1 Laufen, Springen, Werfen <i>A Laufen</i>
3.10 Spielgrundformen	BS.4 Spielen <i>A Bewegungsspiele</i> <i>B Sportspiele</i> <i>C Kampfspiele</i>

3.11 Kinder fördern	BS.1 Laufen, Springen, Werfen <i>A Laufen</i> <i>B Springen</i> BS.3 Darstellen und Tanzen <i>A Körperwahrnehmung</i> BS.4 Spielen <i>A Bewegungsspiele</i>
---	BS.6 Bewegen im Wasser <i>A Schwimmen</i> <i>B Ins Wasser springen und Tauchen</i> <i>C Sicherheit im Wasser</i>

3 Best Practice

Sportartspezifische Trainings mit Kindern basieren auf zehn Bewegungsgrundformen und zehn Spielgrundformen (vgl. Abbildung 4). Diese Grundformen bilden eine zentrale Säule von J+S-Aktivitäten.

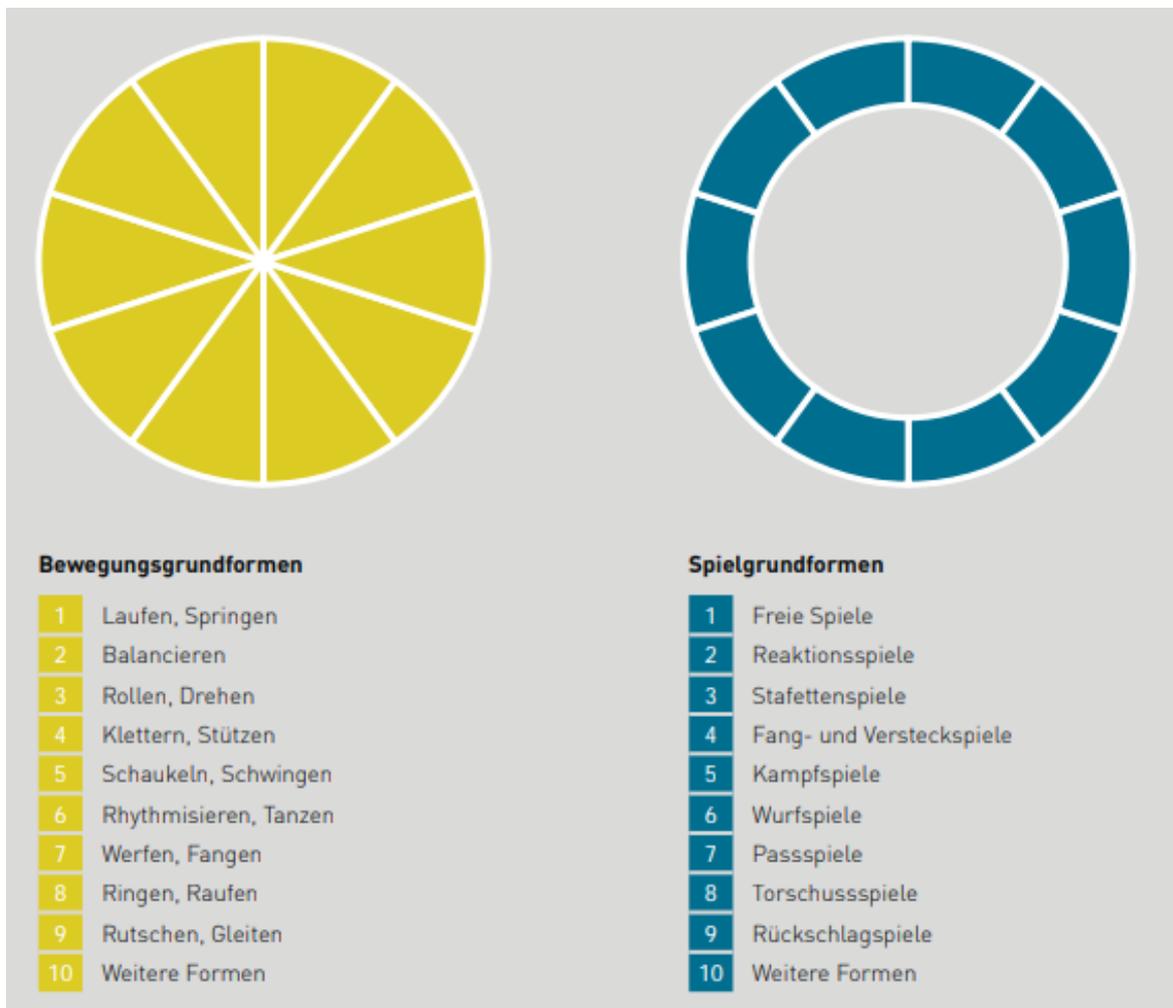


Abbildung 4. Bewegungs- und Spielgrundformen (J+S-Manual Grundlagen, S. 28)

Im Folgenden findest du zehn Best-Practice-Lektionen zu den Bewegungs- und Spielgrundformen inkl. einer Outdoor-Lektion (Umgebungswechsel). Zudem findest du je eine Lektion zu «kindergerecht unterrichten» und «Kinder fördern». Du erlebst einen Teil dieser Inhalte auch im Kurs.

3.1 Lektionsthema: Kindergerecht unterrichten

J+S-Expert*in Allround: Esther Oswald, Dr. phil. Sportwissenschaft; Lukas Streit

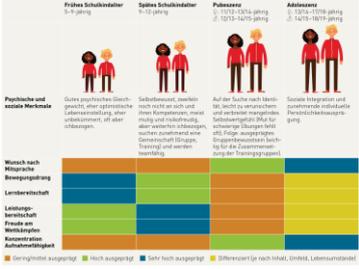
Datum: September 2023

Rahmenbedingungen: Kinder unterscheiden sich aus entwicklungspsychologischer sowie physiologischer Sicht von Jugendlichen und Erwachsenen. Sie lernen anders, und sie nehmen Dinge anders wahr. In der Lektion wird aufgezeigt, welche Aspekte es im Training mit Kindern zu berücksichtigen gilt und wie das Training kindesgerecht gestaltet werden kann.

Digitaler Lernbaustein: <https://tool.jugendundsport.ch/> > Kinder verstehen

Lektionsdauer:	75'
Alter:	5-8
Niveau:	<input checked="" type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Gruppengrösse:	20
Kursumgebung:	Sporthalle
Sicherheitsaspekte:	-
Zielsetzung/Lernziele:	1) Die Teilnehmenden kennen die wichtigsten Aspekte der kindlichen Entwicklung. 2) Die Teilnehmenden kennen und erleben die Grundsätze des kindergerechten Unterrichtens.

Thematischer Einstieg (15 Minuten)

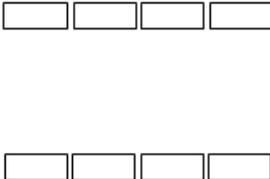
Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<p>Freies Spiel</p> <p>In der Halle liegen verschiedene Gegenstände (Bälle, Seile, Reifen, etc.), welche die Kinder ausprobieren können, bis alle Kinder da sind.</p> <p>→ Erleben des offenen Lernweges</p>	<p>Voraussetzungen schaffen:</p> <p>Rituale für den Lektionsbeginn</p>	<p>10 versch. Bälle</p> <p>10 Reifen</p> <p>10 Springseile</p>
10'	<p>Thematischer Einstieg</p> <p>«Wer Kinderaugen zum Leuchten bringen will, muss auf Augenhöhe der Kinder unterrichten.»</p> <p>→ Prinzip Lachen – Lernen – Leisten</p> <p>Einstiegsdiskussion:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Was unterscheidet Kinder von Jugendlichen und Erwachsenen? Als Brainstorming in der Gruppe zusammentragen und auf einem Flipchart festhalten. - Mögliche Antworten: <ul style="list-style-type: none"> o Körperliche Unterschiede, Bewegungsdrang, Aufmerksamkeit, Aufnahmefähigkeit, Lernbereitschaft, Können, etc. - Diese Punkte können im Verlauf der Lektion immer wieder aufgegriffen und mit dem Thema verlinkt werden. Dieser Einstieg dient vor allem als Anregung/Einstieg ins Thema. <p>Einführung Rituale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nach den Spielen, immer wieder in den Kreis - 1x Klatschen: stehen bleiben und zuhören - 3x Klatschen: im Kreis zusammenkommen 	 <p>Die Entwicklungsstufen im Kindes- und Jugendalter gemäss GL-Manual, S. 15</p> <p>Voraussetzungen schaffen:</p> <p>Rituale</p>	<p>Flipchart</p> <p>Stifte</p>

Einleitung (10 Minuten)

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<p>Zauberstab: Körperteile benennen</p> <p>Jeweils zwei Kinder zusammen haben einen Zauberstab (Zeitung), ein Kind liegt mit geschlossenen Augen auf dem Boden. Das andere Kind berührt das Kind am Boden mit dem Zauberstab an verschiedenen Körperteilen. Das Kind am Boden versucht die entsprechenden Körperstellen zu benennen, die berührt wurden.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Varianten: <ul style="list-style-type: none"> o Nur Grundbegriffe: Rücken, Bein, Arm, Gesäss, Fuss o Erweiterte Begriffe: Schultern, Kniekehlen, Ellenbogen, Ober- und Unterschenkel, Wade, Ferse o Die Position des liegenden Kindes verändern 	<p>Voraussetzungen schaffen:</p> <p>Den eigenen Körper wahrnehmen</p>	<p>Zeitungen</p>

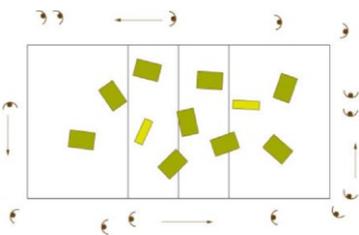
	Ziel: Die Körperteile spüren und benennen können.		
5'	<p>Zauberstab: Spaghetti</p> <p>Immer zwei Kinder sind zusammen, eine Person liegt am Boden. Ein Zauberer läuft mit zusammengerollter Zeitung (Zauberstab) durch die Runde und berührt einige der Kinder am Boden. Wer vom Zauberstab berührt wird erstarrt so lange („harte Spaghetti“), bis er/sie erneut berührt und wieder entspannt („gekochte Spaghetti“).</p> <p>In der Zwischenzeit versucht das andere Kind einen Arm oder ein Bein seines Partners hochzuheben, das Kind am Boden versucht dabei in der Starre zu verharren.</p> <p>Ziel: Spannung und Entspannung des Körpers/der Muskulatur bewusst wahrnehmen und ausführen können.</p>	<p>Voraussetzungen schaffen:</p> <p>Den eigenen Körper wahrnehmen</p>	Zeitungen

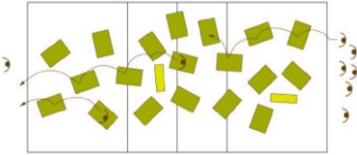
Hauptteil 1: Zauberwald (20 Minuten)

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
20'	<p>Zauberwald</p> <p><u>Frei in der Halle</u> (ohne Richtung, ohne Fänger)</p> <p>Alle Kinder gehen (später laufen) durch die Halle. Auf ein Signal des Leiters (z.B. Pfiff) bleiben alle Kinder versteinert stehen. Sobald das Signal erneut ertönt, dürfen alle weiterlaufen.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Varianten: <ul style="list-style-type: none"> o Unterschiedliche Positionen beim Anhalten <p><u>Von einem Wald zum anderen</u> (Richtung gegeben, ohne Fänger)</p> <p>Am Ende der Halle hat es jeweils eine Zone aus vier Matten (Wald), im Wald ist man sicher. Auf ein Signal können die Kinder zum anderen Wald rennen. Wer beim Signal noch nicht im Wald ist, setzt eine Runde aus und löst in dieser Zeit eine Zusatzaufgabe (z.B. durch eine Reifenbahn hüpfen). Sobald das Kind die Zusatzaufgabe gelöst hat, kann es wieder mit der Gruppe mitlaufen. Sind die Kinder im einen Wald angelangt, wechselt die Richtung und die Kinder rennen zurück.</p> <p><u>Am Zauberer vorbei</u> (Richtung gegeben, mit Fänger)</p> <p>Zwischen den beiden Wäldern hat es einen Zauberer, dieser versucht die anderen mit einer Zeitungsrolle zu berühren. Wer berührt wird, kann eine Zeitungsrolle abholen und wird zu einem versteinerten Fänger an Ort und Stelle.</p>	<p>Voraussetzungen schaffen:</p> <p>Orientieren in der Gruppe/im Raum</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>8 Matten</p> <p>Zeitungen</p>

	<p><u>Zauberergruppe</u></p> <p>(Richtung gegeben, mehrere Fänger)</p> <p>Zwischen den beiden Wäldern hat es einen Zauberer mit einer Zeitungsrolle. Wer gefangen wird, kann eine Zeitungsrolle abholen und wird ebenfalls zu einem Fänger, der sich bewegen darf.</p> <p><u>Ohne Wald</u></p> <p>(Richtung nicht vorgegeben, mit Fänger und Erlöser)</p> <p>Die Matten sind weg und es gibt eine Fangisform in der ganzen Halle. Wer gefangen wird, bleibt versteinert mit einer Grätsche stehen. Die anderen Kinder können durch die Grätsche kriechen und das versteinerte Kind so erlösen.</p>	<p><u>Wichtig:</u> Orientierung muss erlernt werden!</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Wenige Laufrichtungen 2) Wenige erschwerende Elemente 3) Gute Markierungen (z.B. Matten) Kinder nehmen Bodenmarkierung am Anfang nicht wahr 	
--	--	---	--

Hauptteil 2: Von Abenteuerinsel zu Abenteuerinsel (25 Minuten)

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
<p>5'</p>	<p>Inseleroberer</p> <p>Innerhalb des Volleyballfeldes sind Matten und Schwedenkästen (1-2 Elemente hoch) verteilt. Die Kinder laufen ausserhalb des Volleyballfeldes in eine Richtung. Sobald die Leiterperson pfeift, müssen die Kinder versuchen, eine Insel zu erobern.</p> <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Weniger Inseln als Kinder: Wer keine Insel erwischt, muss eine Zusatzaufgabe absolvieren (z.B. 3 Strecksprünge) - Verschiedene Gangarten zu den Inseln - Auf einem Bein auf der Insel bleiben <p><i>Broschüre 'Kindersport – Spielen', s. 30-33</i></p>		<p>17 dünne Matten</p> <p>3 Schwedenkästen</p>
<p>5'</p>	<p>Über die Schlucht</p> <p>Die Anordnung der Matten und Kästen bleibt gleich wie in der ersten Übung. Nun haben die Kinder 30 Sekunden Zeit, möglichst viele Matten zu überspringen. Quer erhalten sie 1 Punkt, längs übersprungen erhalten sie 2 Punkte.</p>	<p>Hinweis: Wenn die Matten zu schwierig sind, können anstelle auch Gräben aus Sprungseilen oder Reifen gebildet werden.</p>	<p>17 dünne Matten</p> <p>3 Schwedenkästen</p>

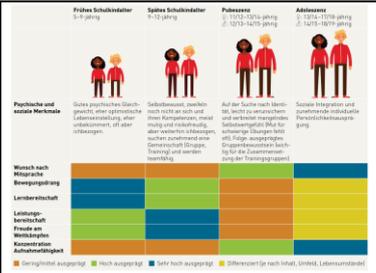
	<p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nicht 2x über die gleiche Matte springen - Abwechslungsweise mit links/rechts überspringen - Hosenhupf über die Matte (mit demselben Bein landen wie abspringen) 		
5'	<p>Seerosenhüpfen</p> <p>Die Matten werden zu Seerosen, die rasch sinken, wenn man zu lange darauf steht. Die Schwedenkästen werden zu Steinen, die nicht sinken. Die Kinder versuchen möglichst rasch von der einen Seite auf die andere zu gelangen.</p> <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gewisse Seerosen sind mit einem roten, andere mit einem blauen Markierband versehen. Bei den blauen Bändern müssen die Kinder mit dem rechten, bei den roten Bändern mit dem linken Bein abspringen. - Hund und Herr: Ein Kind läuft irgendwie über die Matten, das zweite versucht im zu folgen. 	<p>Voraussetzungen schaffen (allg.):</p> <p>Aufmerksamkeit der Kinder gewinnen → Mit Metaphern arbeiten und die Lektion in Geschichten verpacken</p> 	<p>17 dünne Matten</p> <p>3 Schwedenkästen</p> <p>10 rote Bänder</p> <p>10 blaue Bänder</p>
10'	<p>Mattenspringen</p> <p>Jeweils 5 bis 7 Matten werden so in einer Reihe aufgestellt, dass man in einer geraden Linie darüber springen kann. Es wird immer mit einem Schritt über den Graben zur nächsten Matte gesprungen, wobei der Abstand zwischen den Matten kontinuierlich zunimmt. Ziel: Rhythmisch laufen können.</p> <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ein Durchgang immer links abspringen, ein Durchgang immer rechts abspringen. - Als Wettkampf in verschiedene Stafettenformen verpacken. 		<p>20 dünne Matten</p>

Ausklang (10 Minuten)

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<p>Zeichenkünstler</p> <p>Ein Kind liegt jeweils mit dem Bauch auf eine Matte. Ein zweites Kind zeichnet etwas auf dessen Rücken (Buchstaben, Tier, Gegenstand), das Kind auf dem Bauch muss die Zeichnung erraten.</p>		
5'	<p>Zusammenfassung</p> <p>Kinder sind keine kleinen Erwachsenen, wir müssen unseren Unterricht den Kindern anpassen und optimale Voraussetzungen schaffen, damit sich die Kinder entwickeln können:</p>		Flipchart

- Rituale
- den eigenen Körper wahrnehmen
- Aufmerksamkeit der Kinder gewinnen
- Orientieren in der Gruppe und im Raum
- Beruhigen und entspannen

→ Rückbezug auf das Flipchart vom Anfang



Die Entwicklungsstufen im Kindes- und Jugendalter gemäss GL-Manual, S. 15

3.2 Lektionsthema: Laufen und Springen

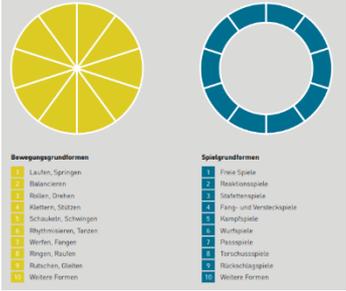
J+S-Expert*in Allround: Esther Oswald, Dr. phil. Sportwissenschaft; Lukas Streit

Datum: September 2023

Rahmenbedingungen: In der Lektion wird aufgezeigt, wie die im 'J+S-Manual Grundlagen' beschriebene Bewegungsgrundform «Laufen und Springen» in der J+S-Ausbildung vermittelt werden kann.

Lektionsdauer:	75'
Alter:	5-10
Niveau:	<input checked="" type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Gruppengrösse:	20
Kursumgebung:	Sporthalle
Sicherheitsaspekte:	Regelmässige Trinkpausen einbauen
Zielsetzung/Lernziele:	1) Die Teilnehmenden kennen und erleben die Bewegungsgrundform <i>Laufen und Springen</i> . 2) Die Teilnehmenden verstehen, weshalb sich Kinder vielseitig bewegen sollen.

Thematischer Einstieg (5 Minuten)

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<p>Thematischer Einstieg</p> <p>Die Teilnehmenden sollen in kleinen Gruppen folgende Fragen diskutieren und Antworten stichwortartig auf Post-It festhalten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Was beinhaltet vielseitiger Allround-Kindersport? - Wieso ist vielseitiger Allround-Kindersport wichtig? <p>Die Zettel können sie anschliessend an der Wand aufhängen. Diese dienen als Einstieg und Orientierungshilfe für das Thema. Am Ende der Lektion gehen wir wieder gemeinsam auf diese Aspekte ein.</p>	 <p>Bewegungsgrundformen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Laufen, Springen 2. Stufenweises 3. Rollen, Drehen 4. Klettern, Stützen 5. Schaukeln, Schwingen 6. Rhythmisches, Tanzen 7. Werfen, Fangen 8. Ringen, Rollen 9. Krabbeln, Gleiten 10. Wälzen, Rollen 11. Kriechen, Springen 12. Wälzen, Rollen <p>Spielgrundformen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Freie Spiele 2. Reaktionsspiele 3. Stufenweises 4. Fang- und Versteckspiele 5. Kampfspiele 6. Würfelspiele 7. Pflanzspiele 8. Tarockspiele 9. Rückzugsspiele 10. Würfelspiele 11. Würfelspiele 12. Würfelspiele 	<p>Post-It Stifte</p>

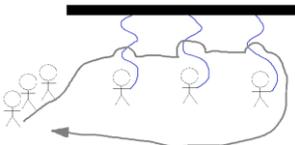
Einleitung (15 Minuten)

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<p>Seilpark</p> <p>Alle Kinder bewegen sich auf einer abgegrenzten Fläche als Pferde herum und springen über die Springseile und sonstige Materialien, die auf dem Boden liegen. Die Seile dürfen nicht berührt werden, man darf aber darüber springen.</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Kinder rennen die Runde auf verschiedene Arten (alleine, zu zweit, langsam, schnell, möglichst hoch über die Hindernisse, möglichst leise). 	<p>Die Seile + sonstige Materialien zum Überspringen sind im Volleyballfeld verteilt.</p>	<p>12 Springseile Gymnastikstäbe Hütchen</p>
5'	<p>Pferdefänger</p> <p>Auf dem gleichen Feld hat es wiederum Springseile und andere Gegenstände, über die die Kinder als Pferde springen müssen. Nun hat es aber auch noch einen Pferdefänger, der die Pferde einfangen will. Wer gefangen wird, wird zum neuen Fänger.</p>	<p>Die Seile + sonstige Materialien zum Überspringen sind im Volleyballfeld verteilt.</p>	<p>12 Springseile Gymnastikstäbe Hütchen</p>
5'	<p>Cowboys und Pferde</p> <p>Die Hälfte der Klasse sind Cowboys, die andere Hälfte sind Pferde. Die Cowboys versuchen immer zu zweit mit einem Seil ein Pferd in die Mitte zu nehmen. Wenn dies gelingt (ein Kind wird mit dem Seil berührt), so löst das Pferd einen der Cowboys ab.</p>		<p>12 Seile</p>

Hauptteil 1: Gewöhnung ans Seil (10 Minuten)

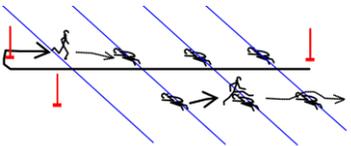
Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<p>Windmühle (Leiter)</p> <p>Eine Lehrperson steht in der Mitte und schwingt das Seil im Kreis um sich herum. Die Kinder versuchen über das Seil zu springen. Wem gelingt es im Kreis zu bleiben und ohne Fehler über das Seil zu springen?</p> <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Kinder stehen alle bereits im Kreis - Zu Beginn stehen alle Kinder ausserhalb des Kreises und kommen dann zum Springen hinein. - Die Kinder führen Zusatzaufgaben durch (Boden berühren, Zwischensprung, Hampelmann) 	<p>Tipp: Mit einem Knoten am Ende schwingt das Seil besser im Kreis</p>	1 Langseil (od. 2 kurze)
5'	<p>Windmühle (Kinder)</p> <p>Dasselbe Spiel wie oben, die Kinder sind aber jeweils in 2er oder 3er-Gruppen zusammen mit einem kürzeren Seil und wechseln sich jeweils ab.</p>		Pro 2 Kinder ein Langseil

Hauptteil 2: Springen im Langseil (25 Minuten)

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<p>Schlange am Boden</p> <p>Ein Schwungseil ist an der Sprossenwand angebunden, am anderen Ende steht die Leitperson. Mit dem Seil formt sich eine flache Schlange am Boden, über die die Kinder springen müssen. Die Kinder schliessen danach immer wieder hinten an. Mit der Zeit können mehrere Seile hintereinander aufgestellt werden, die Schlangen können durch die Kinder erzeugt werden.</p> <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Schlange nicht flach am Boden halten, sondern mit kleinen Hügeln (ca. 30-40cm hoch) 		3 Langseile
5'	<p>Riesenschlange (Seilschwingen)</p> <p>Zwei Kinder schwingen zusammen ein Langseil möglichst schön:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Mitte berührt den Boden. - Schöner runder Bogen (grosser Bauch) - Regelmässig, Rhythmus 	<p>Zur Unterstützung kann der Schwungrhythmus von der Leiterperson durch Klatschen vorgeben werden.</p>	10 Langseile od. 20 Sprungseile

5'	<p>Unter der Schlange durch (Ein-/Ausstieg)</p> <p>Zwei Kinder schwingen ein Seil, ein drittes versucht von der einen Seite durch das Seil zu springen, ohne dieses zu berühren oder «einzufädeln». Dabei wählt man am besten diejenige Richtung, bei welcher man dem Seil hinten nachrennen kann (unten).</p>		7 Langseile
10'	<p>Die Schlange überlisten (Springen im Langseil)</p> <p>Die Leitperson schwingt das Langseil, die Kinder...</p> <ul style="list-style-type: none"> - laufen hindurch - laufen zu zweit - Hüpfen im Seil - Springen mit geschlossenen Augen <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einfach: das springende Kind steht am Anfang neben dem Seil, bevor es zu schwingen beginnt - Kinder selber schwingen lassen - Gegen die Schwungrichtung einsteigen - Boden berühren - Zwischen den Sprüngen absitzen - Zwischen den Sprüngen etwas aufheben - Eigene Kunststücke erfinden lassen 	Zur Unterstützung kann der Sprungrhythmus von der Leiterperson durch Klatschen vorgegeben werden.	7 Langseile

Hauptteil 3: Weitere Lauf- und Sprungformen zum Auspowern (10 Minuten)

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<p>Menschenhürdenfangis</p> <p>Wer bei dieser Fangisform gefangen wird, muss in Kauerposition auf dem Boden warten. Springt ein anderes Kind über ein kauernendes Kind drüber, so darf dies wieder aufstehen und weiterrennen.</p> <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mehr/weniger Fänger - Grösseres/kleineres Feld - Man muss 2-5 Mal übersprungen werden, um erlöst zu werden. 		5 Markierbänder
5'	<p>Erlöser-Stafette</p> <p>Auf 4 bis 5 Markierungen kauert jeweils ein Kind. Auf ein Kommando startet das erste Kind der Gruppe und überspringt alle anderen. Wenn es beim letzten Kind ankommt, tauscht es mit diesem den Platz (per Handberührung), das nächste Kind läuft los. Die Gruppe läuft so lange, bis das letzte Kind nach seiner Runde den Anfangsmalstab berührt.</p> <p>Zur Unterstützung kann jeweils das Kind die Hand rausstrecken, welches als nächstes an der Reihe ist.</p>		8 Malstäbe

Ausklang (10 Minuten)

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<p>Zeichenkünstler</p> <p>Ein Kind liegt jeweils mit dem Bauch auf eine Matte. Ein zweites Kind zeichnet etwas auf dessen Rücken (Buchstaben, Tier, Gegenstand), das Kind auf dem Bauch muss die Zeichnung erraten.</p>		
5'	<p>Zusammenfassung</p> <p>Kinder sind keine kleinen Erwachsenen, wir müssen unseren Unterricht den Kindern anpassen und optimale Voraussetzungen schaffen, damit sich die Kinder entwickeln können:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rituale - den eigenen Körper wahrnehmen - Aufmerksamkeit der Kinder gewinnen - Orientieren in der Gruppe und im Raum → Beruhigen und entspannen → Rückbezug auf das Flipchart vom Anfang 		Flipchart

3.3 Lektionsthema: Balancieren

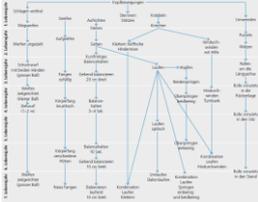
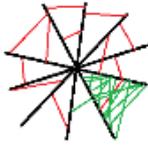
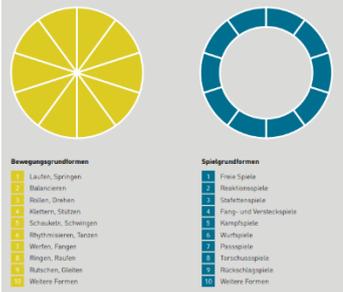
J+S-Expert*in Allround: Esther Oswald, Dr. phil. Sportwissenschaft; Lukas Streit

Datum: September 2023

Rahmenbedingungen: In der Lektion wird aufgezeigt, wie die im 'J+S-Manual Grundlagen' beschriebene Bewegungsgrundform «Balancieren» in der J+S-Ausbildung vermittelt werden kann.

Lektionsdauer:	75'
Alter:	5-10
Niveau:	<input checked="" type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Gruppengrösse:	20
Kursumgebung:	Sporthalle
Sicherheitsaspekte:	-
Zielsetzung/Lernziele:	1) Die Teilnehmenden kennen und erleben die Bewegungsgrundform <i>Balancieren</i> . 2) Die Teilnehmenden verstehen, weshalb sich Kinder vielseitig bewegen sollen.

Thematischer Einstieg (10 Minuten)

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<p>Thematischer Einstieg</p> <p>Wieso sollen sich Kinder überhaupt vielseitig bewegen? Gibt es Gemeinsamkeiten zwischen den verschiedenen Sportarten?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Teilnehmenden diskutieren in kleinen Gruppen, welche Vorteile vielseitige Bewegungserfahrungen für Kinder bringen, und halten diese auf Postlts fest. - Die Ergebnisse werden im Plenum gesammelt und diskutiert. Dabei kann insbesondere auf die Überschneidungen zwischen den Sportarten eingegangen werden. → Transfer in die Sportarten <p>Die Diskussion einordnen in die Idee der Bewegungsgrundformen anhand der Grafik zur Bewegungsentwicklung bei Kleinkindern (<i>Theoretische Grundlagen</i>, S. 41) und darauf aufbauend auf der Übersicht der Bewegungsgrundformen.</p>	 <p>Kindersport Theoretische Grundlagen, S. 41</p>  <p>Lernen heisst vernetzen!</p>  <p>Bewegungsgrundformen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Laufen, Springen 2. Balancieren 3. Rollen, Drehen 4. Klettern, Stützen 5. Schaukeln, Schwingen 6. Rhythmisieren, Tanzen 7. Werfen, Fangen 8. Ringen, Budden 9. Rutschen, Gleiten 10. Weitere Formen <p>Spielgrundformen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Freie Spiele 2. Reaktionsspiele 3. Stabilitätsspiele 4. Ring- und Wenderkspiele 5. Kampfspiele 6. Würfelspiele 7. Pokerspiele 8. Tarockspiele 9. Rückhaltspiele 10. Weitere Formen 	<p>Postlt Stifte Grafiken (A3)</p>

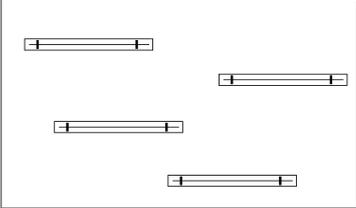
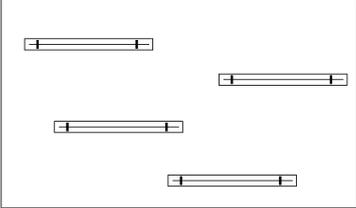
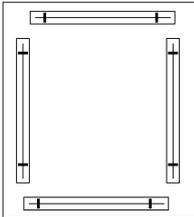
Einleitung (20 Minuten)

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<p>Lektionsanfang im Kreis</p> <p>Wir geben das «Huhn» durch die Runde: Alle Kinder liegen auf dem Bauch und halten die Arme gegen die Mitte. Die Leitperson imitiert mit den Händen die Geräusche eines laufenden Huhns und gibt dieses nach rechts weiter. Das Kind daneben nimmt das Geräusch mit den Händen auf und gibt es ans nächste Kind weiter, bis das Huhn wieder zurück im Kreis ist.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Varianten: <ul style="list-style-type: none"> o Schnelles/langsames Huhn o Leises Huhn o Fuchs jagt Huhn (in unterschiedliche Richtungen) 	<p>Nach jedem Spiel kommen wir zurück zum Kreis in der Mitte → Rituale</p>	

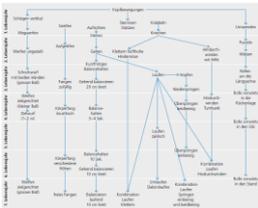
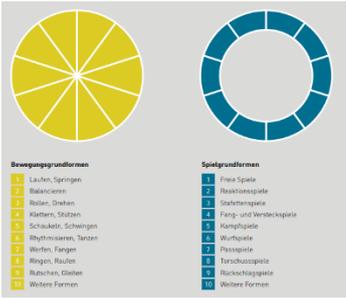
10'	<p>Vogelflug</p> <p>Die Kinder sind Vögel und laufen auf eng begrenztem Raum kreuz und quer durcheinander. Ziel ist es, dass sich die Flügel nicht berühren. Geschieht das dennoch, stürzen die Vögel ab und müssen eine Zusatzaufgabe lösen (z.B. auf einem Bein stehen und bis 10 zählen)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Varianten: <ul style="list-style-type: none"> o Raum verkleinern/vergrössern o Nur auf den Linien laufen o Zusatzaufgabe (Blinker setzen zum Abbiegen, gegenversetzter Blinker → mit Armen anzeigen) 		
5'	<p>Raubvogel</p> <p>Die Kinder laufen weiterhin auf den Linien durch die Halle. 2-3 Fänger (Raubvögel) sind mit einem Spielband markiert und jagen die anderen Vögel. Die Fänger bewegen sich ebenfalls nur auf den Linien und versuchen so, ein Kind einzufangen. Wenn ein Kind gefangen wird, erfolgt ein Rollentausch.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Variationen: <ul style="list-style-type: none"> o Zusatzaufgabe anstelle des Rollenwechsels (z.B. Standwaage) 		Markierbänder

Hauptteil (35 Minuten)

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<p>Hühnerstangen-Fangis</p> <p>Die Kinder spielen ein Fangspiel. In Sicherheit vor dem Fänger ist man, wenn man auf einer Langbank steht. Auf einer Langbank dürfen sich aber nur drei Kinder gleichzeitig befinden. Kommt ein viertes dazu, müssen alle anderen ausfliegen. Wer gefangen wird, übernimmt die Rolle des Fängers.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Varianten: <ul style="list-style-type: none"> o Schmalseite der Langbank nach oben kippen o Auf einem Bein balancieren o Kein Rollentausch, stattdessen eine Zusatzaufgabe geben (z.B. 5s Standwaage, Balancieraufgabe am Rand) 		5 Langbänke Markierbänder
10'	<p>Hühnerstange</p> <p>Die Kinder gehen über die Hühnerstange (Langbank):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wie verschiedene Tiere (Katze, Storch, Marder, usw.) → evtl. zu zweit, Kinder selber Tiere auswählen lassen, vor- und nachahmen (mit erraten des Tieres) - Vorwärts, rückwärts, mit geschlossenen Augen - Über Hindernisse auf der Bank (z.B. Keulen) - Einen Sprung ausführen - Auf die Langbank hochspringen (Schmalseite) - Gegenstände balancieren (z.B. Sandsäckli auf dem Kopf, Ball/Gymnastikstab auf der offenen Hand) - Eigene Formen erfinden lassen 		5 Langbänke

<p>5'</p>	<p>Bänkliaufstieg</p> <p>Die Kinder werden auf zwei Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe stellt sich auf eine Langbank. Nun muss sich die Gruppe ohne zu sprechen und ohne die Langbank verlassen korrekt nach Grösse sortieren. Wer die Bank verlässt oder spricht, muss sich wieder hintenanstellen.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Varianten: <ul style="list-style-type: none"> o Schmalseite/breite Seite der Langbank 		<p>2 Langbänke</p>
<p>5'</p>	<p>Eier-Transport</p> <p>Es werden vier Gruppen gebildet, jede Gruppe steht auf der Schmalseite einer Langbank. Die Gruppe muss sich nun auf verschiedene Weise einen Ball weitergeben.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Seitlich - Über den Kopf - Zwischen den Beinen hindurch <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Welche Gruppe ist schneller? Wenn der Ball bei der hintersten Person angekommen ist, ruft diese laut «Hühnerrei!». 		<p>4 Langbänke</p> <p>4 verschiedene Bälle</p> <p>Markierbänder</p>
<p>5'</p>	<p>Schnelles Hühnerrei (Alaska-Ball)</p> <p>Adaption der vorangehenden Spielform: Von jeder Gruppe wird ein Ball ins Spielfeld geworfen. Jede Gruppe sucht ihren eigenen Ball, rennt zu ihrer Hühnerstange und gibt den Ball auf irgendeine Weise zur hintersten Person- Dies ruft wiederum lauf «Hühnerrei!»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Varianten: <ul style="list-style-type: none"> o Ball auf eine bestimmte Weise weitergeben o Jede Gruppe hat genau einen Hühnersteg (keine freie Platzwahl) 		<p>4 Langbänke</p> <p>4 verschiedene Bälle</p> <p>Markierbänder</p>
<p>5'</p>	<p>Hühnerhof-Fangen</p> <p>Vier (je nach Gruppengrösse auch mehr) Langbänke werden zu einem lockeren Viereck zusammengestellt, die Langbänke bilden die Hühnerstangen. Im Hof befinden sich 2-4 Füchse mit einem Band gekennzeichnet, die versuchen die Hühner zu fangen. In Sicherheit ist, wer auf einem Hühnersteg steht. Wer berührt wird, tauscht mit dem Fuchs die Rolle. Ein Hahn, der nicht gefressen werden kann, vertreibt die Hühner, indem er auf den jeweiligen Steg springt.</p>		<p>4 Langbänke</p> <p>Markierbänder (zwei Farben)</p>

Ausklang (10 Minuten)

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
2'	<p>Gleichgewichtsabschluss</p> <p>Alle stehen auf einem Bein (Variante: auf beiden Beinen) auf der Langbank und schliessen die Augen. Wer das Gleichgewicht verliert, setzt sich. Wer kann am längsten stehen bleiben?</p>		4 Langbänke
5'	<p>Abschluss im Kreis</p> <p>Zum Schluss liegen alle Kinder noch einmal mit den Händen zur Mitte auf dem Bauch. Wir geben das Huhn noch einmal durch die Runde, dieses «verschwindet» danach in der Hosentasche der Leitperson.</p>		
3'	<p>Thematischer Abschluss</p> <p>Rückbezug auf die Plakate und Einordnung der Lektion im Thema Vielseitigkeit.</p>	 <p>Kindersport Theoretische Grundlagen, S. 41</p>  <p>Bewegungsgrundformen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Laufen, Springen 2 Stützformen 3 Rollen, Drehen 4 Klettern, Stützen 5 Schaukeln, Schwingen 6 Rhythmisches, Tanzen 7 Werfen, Fangen 8 Ringen, Rutschen 9 Rutschen, Gleiten 10 Weitere Formen <p>Spielgrundformen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Freie Spiele 2 Reaktionsspiele 3 Stuhlschenspiele 4 Fang- und Versteckspiele 5 Kampfspiele 6 Würfelspiele 7 Pflanzspiele 8 Torballspiele 9 Rückschlagspiele 10 Weitere Formen 	Grafiken

3.4 Lektionsthemen: Rollen, Drehen, Klettern, Stützen, Schaukeln, Schwingen

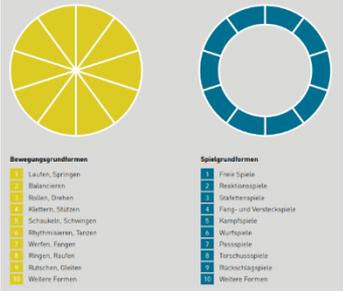
J+S-Expert*in Allround: Esther Oswald, Dr. phil. Sportwissenschaft; Lisa Mattes

Datum: September 2023

Rahmenbedingungen: In der Lektion wird aufgezeigt, wie die im 'J+S-Manual Grundlagen' beschriebenen Bewegungsgrundformen «Rollen, Drehen, Klettern, Stützen und Schaukeln, Schwingen» in der J+S-Ausbildung vermittelt werden können. (Überkopf-) Drehungen und Rollen spielen für die Entwicklung der kinästhetischen Wahrnehmung sowie der Orientierungsfähigkeit eine zentrale Rolle. Klettern und Stützen ist im Kindesalter die zentrale Bewegungsgrundform zur Förderung der Rumpfmuskulatur, welche den Körper (im Raum) stabilisiert und aufrecht haltet. Das Hin- und Herschaukeln sowie das Auf- und Abschwingen sind wertvolle Bewegungserfahrungen, welche die Körperwahrnehmung der Kinder auf vielseitige Arten ansprechen und auch die Hirnentwicklung fördern. Ebenfalls wichtig für gutes Schwingen ist eine gute Körperspannung. Es wird deshalb empfohlen, mit Spannungsübungen den Muskeltonus zu erhöhen und die Rumpfmuskulatur zu stärken (> Klettern und Stützen). Schwung- und Schaukelformen sind bei Kindern sehr beliebt, setzen aber eine gute Organisation und Sicherheitsüberlegungen voraus: Beim Schwingen wirken unvorstellbare Kräfte. Es ist es wichtig, dass die einzelnen Übungen sicher aufgebaut und in sinnvoller Reihenfolge (Abwechslung und Erholung dazwischen, realistische Einschätzung der kindlichen Fähigkeiten) absolviert werden. Damit können Unfälle möglichst vermieden werden.

Lektionsdauer:	75'
Alter:	5-10
Niveau:	<input type="checkbox"/> einfach x mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Gruppengrösse:	20
Kursumgebung:	Sporthalle
Sicherheitsaspekte:	Vgl. oben: sicherer Aufbau, abwechslungsreiche Organisation, intensives Aufwärmen, richtige Fähigkeitseinschätzung
Zielsetzung/Lernziele:	<ul style="list-style-type: none"> 3) Die Teilnehmenden kennen und erleben die Bewegungsgrundformen <i>Rollen, Drehen, Klettern, Stützen und Schaukeln, Schwingen</i>. 4) Die Teilnehmenden können wichtige Sicherheitsaspekte zum Thema wiedergeben. 5) Die Teilnehmenden kennen altersgerechte Übungen und Organisationsformen, um den Kindern Bewegungserfahrungen dieser Bewegungsgrundformen zu ermöglichen.

Thematischer Einstieg (5 Minuten)

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<p>Thematischer Einstieg</p> <p>Die Teilnehmenden sollen in kleinen Gruppen folgende Fragen diskutieren und Antworten stichwortartig auf Post-It festhalten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Weshalb sind Rollen, Drehen, Klettern, Stützen und Schaukeln, Schwingen für Kinder zentrale Bewegungserfahrungen? - Welche Aspekte der Sicherheit gilt es dabei zu beachten? <p>Antworten vgl. vorne (Rahmenbedingungen)</p> <p>Die Zettel können sie anschliessend an der Wand aufhängen. Diese dienen als Einstieg und Orientierungshilfe für das Thema. Am Ende der Lektion gehen wir wieder gemeinsam auf diese Aspekte ein.</p>		Post-It Stifte

Einleitung (15 Minuten)

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
7'	<p>Körperpositionen</p> <p>Alle Kinder bewegen sich auf einer abgegrenzten Fläche als Pferde herum und springen über die Springseile und sonstigen Materialien, die auf dem Boden liegen. Die Seile dürfen nicht berührt werden, man darf aber darüber springen.</p> <p>Eine Person führt eine Position so lange aus, bis der Partner...</p> <ul style="list-style-type: none"> - die oberste Sprosse (Sprossenwand) mit dem Fuss berührt hat - alle vier Wände berührt hat - an drei verschiedenen Geräten „gestützt“ hat - einen Handstand an der Wand ausgeführt hat - am Tau drei Armzüge geklettert ist - im Krebsgang eine Hallenbreite ausgeführt hat <p>Positionen (vorzeigen!):</p> <ul style="list-style-type: none"> - liegend C+-Position einnehmen - liegend C--Position einnehmen - von der C+- in die C--Position wechseln ohne mit den Armen oder den Beinen den Boden berühren - dito, nur eine Vierteldrehung auslösen und im richtigen Moment stoppen - liegend C+-Position einnehmen und versuchen hin- und herzuschaukeln - liegend C--Position einnehmen und versuchen hin- und herzuschaukeln 	Zu zweit frei in der Halle	Verschiedene Geräte, Matten der Wand entlang, hängende Tau etc.

8'	<p>Berührerlis</p> <p>Die Teilnehmenden befinden sich in einem markierten Feld. Auf Kommando versuchen alle, sich gegenseitig an den Knien zu berühren. Jedes Mal, wenn ein*e Mitspieler*in an den Knien berührt werden kann, darf für sich ein Punkt gezählt werden: Berührungspunkt variieren (Fuss, Knie, Schulter, usw.).</p> <p>Variation:</p> <p>Dito wie oben, aber in Liegestützposition 1 vs. 1; Handrücken des Gegners berühren. Variation: in Position der Spinne (umgekehrter Vierfüsslerstand, Bauch zur Decke) statt in Liegestützposition</p>	im markierten Spielfeld	Hütchen zur Feldmarkierung
	<p>Kippendes Steinmandli</p> <p>Die Kinder stellen sich zu dritt frei in der Halle auf einer Matte auf. Ein Kind steht jeweils aufrecht und gespannt zwischen den beiden anderen Kindern. Nun versucht es mutig, sich 'als Brett/Steinmandli' gespannt in Richtung der anderen Kinder zu kippen. Diese schubsen das Kind sanft zurück in die Mitte. Mut und Vertrauen thematisieren!</p>	Zu dritt frei in der Halle	Eine dünne Matte pro 3er-Team

Hauptteil: verschiedene Posten zu Rollen, Drehen, Klettern, Stützen und Schaukeln, Schwingen (45 Minuten)

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
4'	<p>Schaukeln an den Ringen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Versuche mit beiden Beinen anzugeben (Achte auf deine Position vorne) - Versuche im Beugehang zu schwingen (du kannst vom Schwedenkasten her starten) - Kannst du einen Ball zwischen die Beine klemmen, aufnehmen und in die Kiste versorgen? - Glocke an den Ringen (mit den Knien an den Ringen einhängen) 		Ringe, Matten
4'	<p>Rollhügel</p> <p>Auf dem ausgebauten Rollhügel hinunter rollen...</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gestreckt seitwärts - Purzelbaum - mit geschlossenen Augen - eigene Formen 	An der Sprossenwand zwei Langbänke nebeneinander schräg einhängen, eine dicke Matte darauflegen («Rollhügel»), eine dicke Matte unten hinlegen zum Ausrollen	Sprossenwand, 2 Langbänke, 2 dicke Matten
4'	<p>Kletterwand</p> <ul style="list-style-type: none"> - Klettere quer über die Sprossenwand, du darfst aber nur oben oder unten durch. - Klettere genau dem Seil nach, dein Bauchnabel bleibt immer auf Seilhöhe. 		Sprossenwand, Seile
4'	<p>Reckschaukel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kannst du ins Seil stehen und schaukeln? - Gelingt es dir, vom Schaukeln in den Stütz zu kommen? - Etwas gemütlicher ist es, im Sitzen zu schaukeln. 		Reck, Seil, Matten

<p>4'</p>	<p>Schwingen am Barren</p> <p>Kannst du:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schwingend durchstützen - Unterarmstützen und Schwingen (auch zwischen zwei Schwedenkasten möglich) - Schwingen am Barren - Einen zugeworfenen Ball mit den Beinen zurückspielen 		<p>Barren, Matten, Bälle</p>
<p>4'</p>	<p>Hand-Kopf-Fuss-Klettern</p> <p>Ziehe eine Karte; je nach Kartenfarbe musst du hochklettern und mit dem gezeichneten Körperteil den entsprechenden Bändel berühren.</p> <p>Achtung: Zuerst die steile Bank hochklettern, dann den Bändel mit dem Körperteil berühren, dann zurück via Bank (oben oder unten durch)</p>		<p>Sprossenwand, Langbank, Bändeli, Körperteil-Karte oder -Zettel</p>
<p>4'</p>	<p>Schwingen am Tau</p> <p>Bewegungsaufgaben:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 Teams versuchen so rasch wie möglich, von der Langbank auf die Kastenseite zu kommen. - Versuch dich nur mit den Händen an dem Seil festzuhalten. - Kannst du deine Beine grätschen? - Kannst du dich beim Schwingen einmal um deine Achse drehen? - Kannst du einen Ball von der Langbank auf den Kasten befördern? - Wer schwingt am originellsten von der Langbank zum Kasten? 		<p>Tau, Matten, Langbänke</p>
<p>4'</p>	<p>Schwankender Purzelbaum</p> <p>Über die schaukelnde Matte laufen, springen, dann einen Purzelbaum vw, rw probieren. Traust du dich mit geschlossenen Augen?</p>	<p>Über eine Langbank am Boden eine dicke Matte legen, so dass die Matte beim Drüberlaufen von der einen Seite zur anderen schaukelt.</p>	<p>Langbank, dicke Matte</p>
<p>4'</p>	<p>Verbundene Ringe</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kannst du von der einen zur anderen Seite gelangen? - Gelingt es, dass du deinen Partner in der Mitte kreuzen kannst? 		<p>Ringe, Seile, Matten</p>

4'	<p>Tummeln in der Barrenlandschaft</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kannst du überall oben durch klettern? - Kommst du überall unten durch? - Kannst du noch ein Kunststück zwischen den Barren ausführen? 		Barren, Matten, Langbänke usw.
----	--	--	--------------------------------

Ausklang (10 Minuten)

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<p>Körper klopfen</p> <p>Vorstufe der Massage: Jedes Kind klopft sich selber die ermüdeten Muskeln am Körper ab, von unten nach oben mit Benennung der Körperteile...</p>	Frei im Raum	
5'	<p>Zusammenfassung</p> <p>Rückbezug auf die Postlt vom Anfang:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Weshalb sind Rollen, Drehen, Klettern, Stützen und Schaukeln, Schwingen für Kinder zentrale Bewegungserfahrungen? - Welche Aspekte der Sicherheit gilt es dabei zu beachten? <p>Antworten vgl. vorne (Rahmenbedingungen)</p>		Postlt

3.5 Lektionsthema: Rhythmisieren und Tanzen

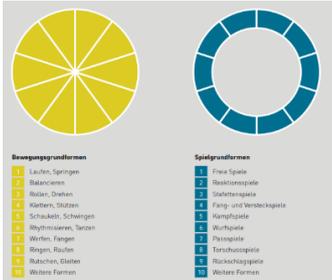
J+S-Expert*in Allround: Esther Oswald, Dr. phil. Sportwissenschaft; Eva Meyer; Roland Henggi

Datum: September 2023

Rahmenbedingungen: In der Lektion wird aufgezeigt, wie die im 'J+S-Manual Grundlagen' beschriebene Bewegungsgrundform «Rhythmisieren und Tanzen» in der J+S-Ausbildung vermittelt werden kann.

Lektionsdauer:	75'
Alter:	7-12
Niveau:	<input type="checkbox"/> einfach x mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Gruppengrösse:	36
Kursumgebung:	Sporthalle
Sicherheitsaspekte:	Mutig sein, vertrauensvolle Atmosphäre
Zielsetzung/Lernziele:	1) Die Teilnehmenden erleben Rhythmus und Tanz an verschiedenen, sportartunabhängigen bzw. -übergreifenden Beispielen. 2) Die Teilnehmenden kennen mögliche Inhalte des Rhythmisierens und Tanzens, die sie in ihrer Sportart im Training einbringen können.

Einstieg (2 Minuten)

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
2'	<p>Thematischer Einstieg</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lektionsinhalte / Lektionsziele erläutern 	im Plenum	evtl. FlipChart

Einleitung (15 Minuten)

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<p>Begrüßungsritual aufbauen (aus J+S-Jubiläumsschoreo 2022)</p> <p>Kreuz & quer durcheinander:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Handschlag re / li - Handschlag + Schulter - 2x Faust auf «Brust» + «zeigen» mit Finger - Ganz: Handschlag, Schulter, 2x Faust + mit Finger «zeigen» <p>Zu einem grossen Kreis zusammenkommen und von unten nach oben & von aussen nach innen</p>	Frei in der Halle	<p>Boum-Box</p> <p>Mp3</p> <p>Musik:</p> <p>Beggin' von Marneskin (Youtube)</p>
10'	<p>Fangis nach Geräuschen: (Musik oder Geräusch als Signal)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wer gehetzt wird, geht zu den Bodenturnmatten (unter der Sprossenwand) und führt aus: <ul style="list-style-type: none"> - Rolle vw / rw - Sprossenwand hoch & runter - ... 	36 TN > 5 (Geräusche) > 5 Teams à 6 TN (4 Farben Bändeli + 1x ohne)	<p>4 Farben Bändeli je 6 Stk.</p> <p>5 Geräusche laut</p> <p>(Glocke, Hupe, Rätsche, Tamburin, Ball prellen)</p>

Hauptteil (55 Minuten)

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
20'	<p>Kombination & Choreographie, Imitation & Improvisation: «Sportarten» Choreo</p> <ul style="list-style-type: none"> - TN bewegen sich frei (improvisieren) zur Musik, zu den gezeigten «Sportarten». Sie kreieren Bewegungen für eine Abfolge bzw. Choreographie. - 1. Zu den einzelnen Sportarten bewegen lassen. - 2. Jeweils eine Bewegung «auswählen» (auf 8 Schläge anwendbar > 4/4 Takt Musik) und mit allen durchführen - 3. Die Sportarten der Reihe nach zusammenhängen (jeweils 4x8, Einsatz dirigieren bzw. führen). 	<p>frei in der Halle</p> <p>im Kreis alle zusammen</p>	<p>Bilder Sportarten</p> <p>Klebeband (Wand)</p> <p>Musik: Good time von Owl City</p>
15'	<p>Musik als Tempovorgabe – Intensitätsspiel:</p> <p>Die Kinder rennen, während Musik ertönt, eine Strecke, so dass der Start mit dem 1. Ton beginnt und das Ende mit dem letzten Ton endet. Die Musik wird bei jedem Durchgang schneller. Wer schafft es, alle 8 Teile in dem Tempo zu absolvieren?</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1. eine eher kürzere Strecke - 2. Pause - 3. eine längere Strecke 	<p>Strecke festlegen, quer in der Halle, so dass alle nebeneinander Platz haben</p>	<p>Musik: CD BASPO «Intervalle»</p>
20'	<p>Gummitwist (mit & ohne Taktvorgabe > Musik)</p> <p>1. Bewegendes Gummitwist:</p> <p>Die «Halter» hüpfen beidfüssig, im selben Takt, auf dieselbe Seite, hin & her. Die «Springer» springen über das Gummitwist & rennen eine 8 um die «Halter».</p> <p>2. Die «Halter» springen Hampelmenschen im selben Takt. Die «Springer» springen währenddessen Mo-So (Mo-Fr hin & her, Sa rein, So raus).</p> <p>3. Dito, aber die «Halter» springen mit fixer Beinposition auf einem Kreis (Füsse) sw ringsum.</p> <p>4. Die Gruppen erstellen einen «Sprungablauf», bei welchem auf 8 gezählt wird und welcher fließend wiederholt werden kann.</p> <p>5. Alle zeigen ihren «Sprungablauf» vor.</p> <p>6. Die Gruppen wenden ihn auf Musik an usw.</p>	<p>Gruppen à 4 TN > 9</p>	<p>9 Gummitwist, evtl. Musik</p>

Ausklang (10 Minuten)

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<p>Bewegungsvers «Das isch grad u das isch schief»:</p> <p><i>Das isch grad u das isch schief</i></p> <p><i>Das isch höch u das isch tief</i></p> <p><i>Das isch dunku u das isch häu</i></p> <p><i>Das isch langsam u das isch schnäu</i></p>	im Kreis alle zusammen, Expert*in zeigt vor	Flipchart Spick (mit Töggeli)
5'	<p>Zusammenfassung</p> <p>Lektionsbesprechung & Austausch Verlinkung in andere Sportarten</p>	Jeweils zu zweit, dann im Plenum diskutieren	

3.6 Lektionsthema: Werfen und Fangen

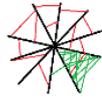
J+S-Expert*in Allround: Esther Oswald, Dr. phil. Sportwissenschaft; Lukas Streit

Datum: September 2023

Rahmenbedingungen: In der Lektion wird aufgezeigt, wie die im 'J+S-Manual Grundlagen' beschriebene Bewegungsgrundform «Werfen und Fangen» in der J+S-Ausbildung vermittelt werden kann.

Lektionsdauer:	75'
Alter:	5-15
Niveau:	<input checked="" type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Gruppengrösse:	20
Kursumgebung:	Turnhalle
Zielsetzung/Lernziele:	1) Die Teilnehmenden kennen und erleben die Bewegungsgrundform <i>Werfen und Fangen</i> . 2) Die Teilnehmenden wissen, wieso Vielseitigkeit im Kindersport wichtig ist.
Bemerkungen:	Bälle verwenden, welche die Kinder gut greifen können.

Thematischer Einstieg (10 Minuten)

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material																						
10'	<p>Thematischer Einstieg</p> <p>Wieso sollen sich Kinder überhaupt vielseitig bewegen? Gibt es Gemeinsamkeiten zwischen den verschiedenen Sportarten?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Teilnehmenden diskutieren in kleinen Gruppen, welche Vorteile vielseitige Bewegungserfahrungen für Kinder bringen, und halten diese auf Postlts fest. - Die Ergebnisse werden im Plenum gesammelt und diskutiert. Dabei kann insbesondere auf die Überschneidungen zwischen den Sportarten eingegangen werden. → Transfer in die Sportarten <p>Die Diskussion einordnen in die Idee der Bewegungsgrundformen anhand der Grafik zur Bewegungsentwicklung bei Kleinkindern (<i>Theoretische Grundlagen</i>, S. 41) und darauf aufbauend auf der Übersicht der Bewegungsgrundformen.</p>	 <p>Kindersport Theoretische Grundlagen, S. 41</p>  <p>Lernen heisst vernetzen!</p>  <table border="0"> <tr> <td>Bewegungsgrundformen</td> <td>Spielgrundformen</td> </tr> <tr> <td>1. Laufen, Springen</td> <td>1. Freie Spiele</td> </tr> <tr> <td>2. Balancieren</td> <td>2. Reaktionsspiele</td> </tr> <tr> <td>3. Rollen, Drehen</td> <td>3. Stärkenspiele</td> </tr> <tr> <td>4. Klettern, Gleiten</td> <td>4. Fang- und Versteckspiele</td> </tr> <tr> <td>5. Schaukeln, Schwingen</td> <td>5. Kampfspiele</td> </tr> <tr> <td>6. Rhythmisieren, Tanzen</td> <td>6. Würfelspiele</td> </tr> <tr> <td>7. Werfen, Fangen</td> <td>7. Pflanzspiele</td> </tr> <tr> <td>8. Ringen, Rutschen</td> <td>8. Tarschenspiele</td> </tr> <tr> <td>9. Rutschen, Gleiten</td> <td>9. Rückschlagspiele</td> </tr> <tr> <td>10. Weitere Formen</td> <td>10. Weitere Formen</td> </tr> </table>	Bewegungsgrundformen	Spielgrundformen	1. Laufen, Springen	1. Freie Spiele	2. Balancieren	2. Reaktionsspiele	3. Rollen, Drehen	3. Stärkenspiele	4. Klettern, Gleiten	4. Fang- und Versteckspiele	5. Schaukeln, Schwingen	5. Kampfspiele	6. Rhythmisieren, Tanzen	6. Würfelspiele	7. Werfen, Fangen	7. Pflanzspiele	8. Ringen, Rutschen	8. Tarschenspiele	9. Rutschen, Gleiten	9. Rückschlagspiele	10. Weitere Formen	10. Weitere Formen	<p>Postlt</p> <p>Stifte</p> <p>Grafiken (A3)</p>
Bewegungsgrundformen	Spielgrundformen																								
1. Laufen, Springen	1. Freie Spiele																								
2. Balancieren	2. Reaktionsspiele																								
3. Rollen, Drehen	3. Stärkenspiele																								
4. Klettern, Gleiten	4. Fang- und Versteckspiele																								
5. Schaukeln, Schwingen	5. Kampfspiele																								
6. Rhythmisieren, Tanzen	6. Würfelspiele																								
7. Werfen, Fangen	7. Pflanzspiele																								
8. Ringen, Rutschen	8. Tarschenspiele																								
9. Rutschen, Gleiten	9. Rückschlagspiele																								
10. Weitere Formen	10. Weitere Formen																								

Einleitung (20 Minuten)

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<p>Der alte Affe</p> <p>Die Kinder sind in 5er Gruppen zusammen, jeweils ein Kind (=alter Affe) steht etwa 4m von den anderen entfernt und dreht ihnen den Rücken zu. Eines der Kinder wirft einen Softball auf den «alten Affen» und stellt sich sofort wieder ruhig und unauffällig hin. Trifft es den Ochsen nicht, holt es den Ball und gibt ihn einem anderen Kind. Trifft es, muss sich der alte Affe so schnell wie möglich umdrehen um noch erkennen zu können, wer den Ball geworfen hat. Rät er richtig, wird der Werfer zum nächsten Affen.</p>	<p>Jeweils 4 Kinder + 1 alter Affe</p>	<p>4 Softbälle</p>
5'	<p>Affenkrankenhaus</p> <p>Die Fänger versuchen die anderen Kinder (= Affen) mit einem Ball zu berühren. Wer berührt wird, muss sich hinsetzen. Die anderen Kinder können die gefangenen Affen zu</p>	<p>2-4 Fänger</p> <p>Zwei dünne Matten (= Krankenhäuser) an der Stirnseite der Halle hinlegen</p>	<p>2 dünne Matten</p> <p>4 Softbälle</p>

	<p>einem der beiden Krankenhäuser tragen und dadurch befreien. Affen, die andere Affen tragen, dürfen nicht berührt werden.</p>		
10'	<p>Kokosnuss-Diebstahl (Gold nach China)</p> <p>Auf der einen Hallenseite steht ein Ballwagen mit verschiedenen Bällen (= Kokosnüsse). Die Kinder (= Affen) laufen ausserhalb des Volleyballfeldes hoch und holen sich jeweils einen Ball. Im Volleyballfeld hat es drei Fänger (= alte Affen), die ihre Kokosnüsse verteidigen wollen. Auf dem Rückweg müssen alle Affen an den alten Affen vorbei. Wer von einem der alten Affen mit einem Ball berührt wird, muss seinen Ball auf der Seite in den Korb der alten Affen legen. Falls er nicht berührt wird, deponiert er den Ball im eigenen Wagen und läuft wieder aussen hoch, um einen nächsten Ball zu holen.</p> <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ball tragen - Ball rollen - Ball prellen - Mehr/weniger Fänger - Unterschiedliche Bälle 		<p>20 Handbälle</p> <p>Tennisbälle</p> <p>Unihockeybälle</p> <p>Volleybälle</p> <p>3 Ballwagen</p>

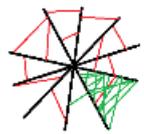
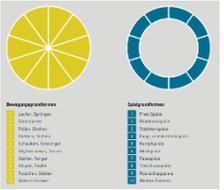
Hauptteil (40 Minuten)

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<p>Rollende Kokosnuss (nur falls genügend Zeit)</p> <p>Jeweils drei Kinder stehen in Startposition auf einer Linie und schauen zurück. Die Leiterperson rollt einen Ball von hinten auf die Kinder zu. Wenn dieser eine bestimmte Linie passiert, müssen alle Kinder gleichzeitig wegrennen.</p> <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dem Ball hinter herrennen und ihn einfangen. 		10 Handbälle
5'	<p>Ligaprellen</p> <p>Das Spielfeld wird in drei kleinere Felder eingeteilt. Die Kinder beginnen alle in Feld 1 und versuchen, prellend einem anderen Kind den Ball wegzuspielen. Verliert ein Kind seinen Ball, spielt es in Feld 2 weiter. Von Feld 3 geht es wieder zu Feld 1. Aber beim Rückzug auf Feld 1 verliert das Kind ein Leben. Wer hat am Schluss noch am meisten Leben? (Start mit 5 Leben).</p>		20 Handbälle
5'	<p>Bändeliprellen</p> <p>Jedes Kind steckt sich ein Bändeli in den Hosensbund. Prellend müssen die Kinder versuchen, sich gegenseitig das</p>		20 Handbälle

	<p>Bändeli aus der Hose zu stehlen. Besitzt ein Kind kein Band mehr, darf es sich ein neues jagen. Hat es zwei, hängt es sich das überzählige um den Hals und steckt es in den Hosensack, sobald es sein erstes Band verliert. Beim Rauben muss immer geprellt und der Ball kontrolliert werden.</p>		<p>Markierbänder</p>
5'	<p>Kreistigerball (nur falls genügend Zeit)</p> <p>Die Kinder stellen sich in Vierecken auf, jeweils ein Kind steht in der Mitte. Die Kinder aussen spielen sich den Ball über Bodenpässe zu, das Kind in der Mitte versucht die Bässe zu unterbinden. Gelingt ihm das, darf es aus der Mitte und das Kind, das den Ball zuletzt gespielt hat, geht in die Kreismitte.</p> <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Unterschiedliche Passarten - Raum vergrössern/verkleinern 		<p>Markierhütchen</p> <p>4 Handbälle</p>
10'	<p>Tupfball</p> <p>Die Kinder sind in 5er-Teams zusammen, jeweils eines von zwei Teams hat einen Ball. Während einer begrenzten Zeit (2-3 Min.) versucht Team A möglichst viele Spieler des anderen Teams mit dem Ball zu berühren. Mit dem Ball darf ein Kind maximal einen Schritt machen, Prellen ist nicht erlaubt. Die Punkte während der abgemachten Zeit werden gezählt, danach erhält Team B den Ball und die Chance in der selben Zeit mehr Punkte zu erzielen.</p> <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rollentausch nach Fangfehler - Die Leiterperson ruft den Namen eines Kindes, das nun abgetupft werden muss - Beide Teams haben einen Ball und sind somit gleichzeitig Jäger und Hasen 	<p>Auf mehreren Spielfeldern spielen, damit alle Kinder in Bewegung sind</p>	<p>2 Handbälle</p> <p>Markierbänder</p>
10'	<p>Königsball</p> <p>Auf beiden Seiten der Turnhalle herrscht ein König oder eine Königin, der/die auf einer Matte oder einem Schwedenkasten (2 Elemente hoch) steht. Beide Teams versuchen durch Passspiele ihrem König den Ball zuzuspielen. Mit dem Ball darf max. noch ein Schritt getätigt werden und wenn der Ball zu Boden fällt, wechselt der Ballbesitz. Pro Pass zum König gibt es einen Punkt. Das Kind, das den Pass zum König gespielt hat, wird nun selber zum König, der bisherige König kommt ins Feld.</p> <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vier Könige (je 2 pro Team), in jeder Ecke steht ein König - Zuspielvarianten vorgeben (Bodenpass, Sprungpass) 	<p>Auf mehreren Spielfeldern spielen, damit alle Kinder in Bewegung sind</p>	<p>6 dünne Matten</p> <p>3 Handbälle</p>

10'	<p>Kastenball 3 vs. 3 / 4 vs. 4</p> <p>Grundform: Zwei Teams gegeneinander mit drei bis vier Spielern, beide Teams versuchen den Schwedenkasten des gegnerischen Teams zu treffen. Der Torraum darf nicht betreten werden. Der Ball soll direkt an den Kasten geworfen werden, nur Treffer von vorne zählen.</p> <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pro Treffer wird ein Element des Schwedenkastens entfernt. - 2-3 Markierungshütchen auf dem Schwedenkasten aufgestellt. Werden diese getroffen, gibt es Bonuspunkte. - Zuspielvarianten vorgeben (Bodenpass, Sprungpass) 	<p>Die Kasten befinden sich im Torraum direkt an der Wand. Die Torraumlinie soll mit 4-5m Abstand von der Wand mit Hütchen markiert werden.</p>	<p>Markierhütchen 6 dünne Matten 3 Handbälle</p>
-----	--	---	--

Ausklang (10 Minuten)

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<p>Ausrollen: Ballmassage</p> <p>Ein Kind liegt auf dem Bauch, ein zweites Massiert ihm mit einem Ball die Arme, Beine, Rücken und den Kopf. Danach wechseln.</p>		10 Handbälle
5'	<p>Zusammenfassung der Lektion</p> <p>Rückbezug auf die Diskussion zu Lektionsbeginn.</p> <p>Wichtigste Learnings:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vielseitigkeit als Grundlage eines optimalen Lernprozesses (Lernen durch Vernetzen!) - Kinder sollen möglichst breit Erfahrungen in den Bewegungsgrundformen sammeln. <p>Zum Thema 'Werfen und Fangen'</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entwicklungsgerechtes Material verwenden (kleine/grössere Bälle, schnelle/langsame Bälle) - Nicht nur Bälle werfen, sondern auch mit Stöcken und Schlägern arbeiten (verschiedene Sportgeräte ausprobieren) - Erweiterte Bewegungsgrundformen zum Thema: Tragen, Rollen, Führen, Pellen, Schlagen und Schleudern - Beidseitigkeit fördern 	 <p>Kindersport Theoretische Grundlagen, S. 41</p>  <p>Lernen heisst vernetzen!</p> 	<p>Postlt Stifte Grafiken (A3)</p>

3.7 Lektionsthema: Ringen und Raufen

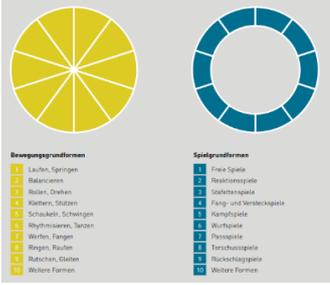
J+S-Expert*in Allround: Esther Oswald, Dr. phil. Sportwissenschaft; Lukas Streit

Datum: September 2023

Rahmenbedingungen: In der Lektion wird aufgezeigt, wie die im 'J+S-Manual Grundlagen' beschriebene Bewegungsgrundform «Rhythmisieren und Tanzen» in der J+S-Ausbildung vermittelt werden kann. Die Checkliste (Verletzungsgefahr: Schmuck, Armbanduhren, evt. Schuhe ausziehen / Regeleinhaltung / Rituale: wiederkehrende Handlungen wie Begrüssungszeremonie, Hand schütteln, dem Verlierer aufhelfen, Verbeugung / Stopp: Zeichen als Möglichkeit des Unterbruchs, für alle benutzbar / Chancengleichheit) ist zu berücksichtigen. Einen Überblick über die verschiedenen Ring- und Raufspiele bietet z.B. die Abbildung 5 nach Sigg und Teuber-Gioiella (1999). Ring- und Raufspiele bieten für Kinder jedes Alters die Möglichkeit, wichtige Aspekte des gemeinsamen Sporttreibens zu reflektieren (Rituale / Fairness / Körperlichkeit / Gleichheit / Individuelle Bezugsnorm / Vertrauen / Kampf im Team). Dazu müssen sie jedoch an- und begleitet werden!

Lektionsdauer:	75'
Alter:	5-12
Niveau:	<input checked="" type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Gruppengrösse:	20
Kursumgebung:	Sporthalle
Sicherheitsaspekte:	<ul style="list-style-type: none">▪ Regeln vereinbaren (Stoppsignal, Umgangsformen)▪ Schmuck, Uhren, Socken und Schuhe ablegen
Zielsetzung/Lernziele:	<p>3) Die Teilnehmenden kennen und erleben Ideen zum Thema <i>Ringen und Raufen</i> und fühlen sich befähigt, das Thema im eigenen Unterricht einzubauen.</p> <p>4) Die Teilnehmenden kennen die wichtigsten Sicherheitsaspekte beim Ringen und Raufen.</p>

Einstieg (5 Minuten)

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<p>Thematischer Einstieg</p> <ul style="list-style-type: none"> - Durch klare Regeln faires Kämpfen ermöglichen. <ul style="list-style-type: none"> o Verhaltensregeln festlegen (Umgangsformen) o Start- und Stoppsignal vereinbaren (klopfen, «Stop») o Schmuck, Uhren, Socken und Schuhe ablegen 	<p>im Plenum</p>  <p>Bewegungsgrundformen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Laufen, Springen 2 Balancieren 3 Rollen, Drehen 4 Kriechen, Stützen 5 Schaukeln, Schwingen 6 Rhythmisieren, Tanzen 7 Werfen, Fangen 8 Regeln, Spielen 9 Rutschen, Gleiten 10 Weitere Formen <p>Spielgrundformen</p> <ol style="list-style-type: none"> 11 Stehen/Sitzen 12 Tischtennisplatte 13 Schachtafel 14 Fang- und Werdeckspiele 15 Knetspiele 16 Würfelspiele 17 Paraspiele 18 Tischtennisplatte 19 Rückschlagplatte 20 Weitere Formen 	

Einleitung (15 Minuten)

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<p><u>Käferfangis</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Zwei bis drei Fänger sind mit Bändeli markiert. Wer gefangen wird, liegt auf den Rücken und zappelt wie ein Käfer. Die anderen Kinder können befreit werden, indem sie wieder auf den Bauch gedreht werden. 	<p>Im mit Hütchen markierten Feld</p>	<p>Markierbänder, Hütchen</p>
10'	<p>Körperkontakt aufbauen: erste Berührungen</p> <p><u>Autorennen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - In der Halle liegen Matten verteilt, ein Kind rennt voraus, ein zweites Kind hält es an den Schultern und läuft hinterher. Verschiedene Tempi fahren, Gang hoch und runter schalten. - Erweiterung: Die Kinder rennen immer noch zu zweit als Auto herum. Der Leiter ruft von Zeit zu Zeit immer wieder Wörter in die Runde, worauf die Kinder eine Aufgabe ausführen müssen: <ul style="list-style-type: none"> o «verliebter Elefant»: zwei Kinder halten sich am «Elefanten-Rüssel» (Arm) o «Löwenkäfig»: drei Kinder bilden mit den Händen einen Käfig, ein Kind ist als Löwe darin o «Zelt»: Drei Kinder stehen in einer Grätsche hintereinander, ein Kind liegt darunter o «Affe»: Ein Kind Huckepack bei einem anderen o «Rikscha»: Zwei Kinder bilden mit den Händen eine Rikscha (Hände zusammenhalten), ein Kind sitzt darauf. <p>Die Form wird immer auf der Matte ausgeführt, eine Gruppe pro Matte. Wer als letztes die Form ausführt oder wenn es zu wenige Kinder für die Form hat, muss eine Zusatzaufgabe lösen (z.B. drei Strecksprünge)</p>	<p>Matten verteilt im Raum, immer zwei Kinder als Team</p>	<p>10 Matten</p>

Hauptteil (40 Minuten)

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<p><u>Spiele zu zweit</u> → Begrüssungsritual festlegen (z.B. Verbeugen, Hand geben, etc.)</p> <p>Körperkontakt aufbauen: Berühren</p> <p><u>Schwänzli-Ziehen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Zwei Kinder um eine Matte, je ein Bündeli hinten in der Hose. Ziel ist es, dem anderen Kind den Bündel wegzunehmen. Zusatzaufgabe ausführen, wenn man kein Bündeli mehr hat (Kinder selber definieren lassen). <p><u>Fuss-Kampf</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Zwei Kinder stehen auf einer Matte und versuchen gegenseitig, auf den Fuss des anderen zu stehen. Erwischt man das andere Kind nicht, muss man den Fuss dort lassen, wo man ihn zuletzt abgestellt hat. <p><u>Ninja-Kampf</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Zwei Kinder stehen auf einer Matte und gehen auf ein gemeinsames Startsignal in eine «Ninja-Position». Abwechslungsweise versuchen sie nun, die Hand des jeweils anderen zu berühren. Wird man getroffen, muss man diese Hand hinter den Rücken nehmen und darf sie bis zum Ende der Runde nicht mehr einsetzen. <p><u>Oberschenkel-/Schulter-Klopfer</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Zwei Kinder stehen auf einer Matte und versuchen sich gegenseitig am Oberschenkel zu berühren. 	Zu zweit um die Matte oder auf der Matte	<p>10 Matten</p> <p>20 Bündeli</p> <p>10 Matten</p> <p>10 Matten</p> <p>10 Matten</p>
5'	<p>Körperkontakt aufbauen: Kräftemessen</p> <p><u>Frontal aus dem Gleichgewicht</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Parallel vis-à-vis hin stehen, die flache Hand aneinanderdrücken. Ziel: Durch Druck geben/wegnehmen das andere Kind aus dem Gleichgewicht bringen. <p><u>Seitlich aus dem Gleichgewicht</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Beide Kinder stehen seitlich nebeneinander auf einer Matte. Ziel: Durch ziehen/stossen das andere Kind aus dem Gleichgewicht bringen. 	Zu zweit um die Matte oder auf der Matte	<p>10 Matten</p> <p>10 Matten</p>
10'	<p>Körperkontakt aufbauen: Kampf um Körperlage</p> <p><u>Störrischer Esel</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ein Kind steht im Vierfüsslerstand auf der Matte (störrischer Esel), das zweite Kind versucht ihn von der Matte zu stossen. 	Zu zweit um die Matte oder auf der Matte	<p>10 Matten</p> <p>10 Matten</p>

	<p><u>Schildkröte drehen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ein Kind steht im Vierfüsslerstand (Schildkröte), das andere Kind versucht es auf den Rücken zu drehen. <p><u>Schnecke drehen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ein Kind liegt auf dem Bauch (Schnecke), das zweite versucht es auf den Rücken zu drehen. 		10 Matten
15'	<p>Postenwahl (selbstständig einzelne Posten ausprobieren, frei wählen)</p> <p><u>Sumo-Ring</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Aus 4-6 Matten wird ein Mattenviereck gebildet, darauf ist ein Kreis aus Seilen gelegt. Zwei Kinder treten sich gegenüber (mit entsprechendem Sumo-Gesten ☺). Sobald alle vier Fäuste der Kinder den Boden berühren, geht es los. Ziel ist es, dass der andere mit einem anderen Körperteil als den Füßen (Knie, Gesäss, Arm) den Boden berührt oder den Kreis verlässt. <p><u>Käfer festhalten</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ein Kind liegt auf dem Boden, auf ein Signal versucht es aufzustehen. Das zweite versucht dies zu verhindern. <p><u>Esel loslösen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Zwei Kinder binden sich je ein Seil um den Bauch und kneten dieses fest. Ziel ist es, dem anderen das Seil loszubinden. <p><u>Goldschatz stehlen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ein Kind hält einen Ball (Goldschatz) eingeklemmt und kauert auf der Matte. Das zweite Kind versucht den Schatz zu entwenden. 	Auf dem Mattenviereck	<p>6 Matten</p> <p>5 Seile</p> <p>2 Matten</p> <p>4 Seile</p> <p>2 Fussbälle</p> <p>2 Handbälle</p> <p>2 Medizinbälle</p> <p>2 Tennisbälle</p>

Ausklang (10 Minuten)

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<p><u>Wetterbericht auf dem Rücken</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ein Kind liegt auf dem Bauch, ein zweites spielt den Wetterbericht auf seinem Rücken nach: <ul style="list-style-type: none"> o Regen o Donner o Sonne o Hagel o Nieselregen o Wind 	Zu zweit frei im Raum	10 Matten

5'	<p>Zusammenfassung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Heranführen ans Ringen und Raufen durch stetigen Aufbau des Körperkontakts - Kurze, intensive Einheiten/Spiele - Sicherheitsregeln vorgängig bedenken: <ul style="list-style-type: none"> o Verhaltensregeln festlegen (Umgangsformen) o Stoppsignal vereinbaren (Stopp, klopfen) o Schmuck, Uhren, Socken und Schuhe ausziehen 		
----	---	--	--

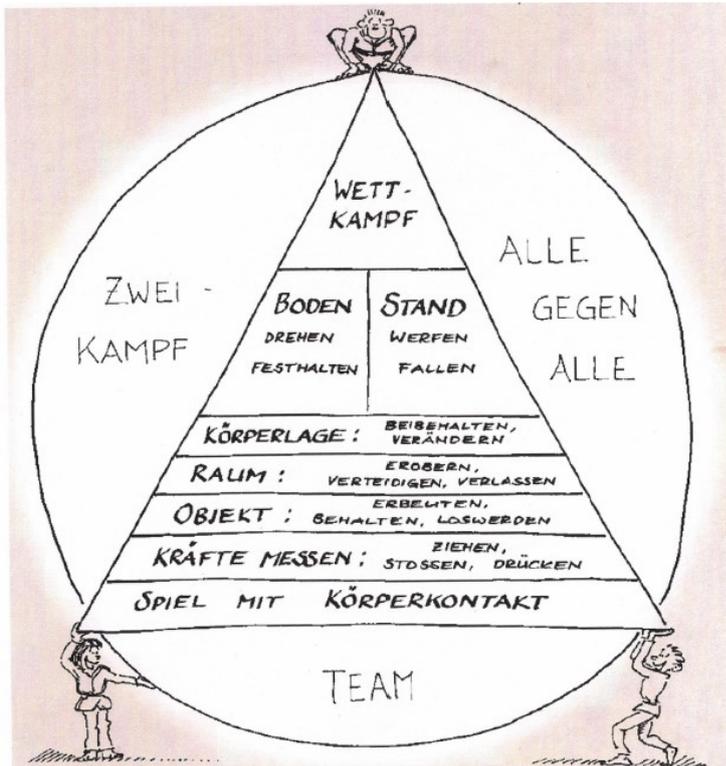


Abbildung 5. Übersicht über die verschiedenen Kämpf- und Raufformen, aus: Sigg, B. & Teuber-Gioiella, Z. (1999). Gewaltbereitschaft durch Kampfsport vermindern. *mobile Praxis*, 2, 1-8.

3.8 Lektionsthema: Rutschen und Gleiten

J+S-Expert*in Allround: Esther Oswald, Dr. phil. Sportwissenschaft; Lukas Streit

Datum: September 2023

Rahmenbedingungen: In der Lektion wird aufgezeigt, wie die im 'J+S-Manual Grundlagen' beschriebene Bewegungsgrundform «Rutschen und Gleiten» in der J+S-Ausbildung vermittelt werden kann. Die Lektion setzt einen Schwerpunkt auf das Rutschen und Gleiten mit Teppichfliesen. Falls in einer Halle keine Teppichresten vorhanden sind, können Putzlappen, Überziehleibchen oder für gewisse Spielformen auch alte dicke Socken verwendet werden.

Lektionsdauer:	75'
Alter:	5-10
Niveau:	<input checked="" type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Gruppengrösse:	20
Kursumgebung:	Sporthalle
Sicherheitsaspekte:	Schuhe tragen
Zielsetzung/Lernziele:	1) Die Teilnehmenden kennen und erleben die Bewegungsgrundform <i>Rutschen und Gleiten</i> . 2) Die Teilnehmenden verstehen, weshalb sich Kinder vielseitig bewegen sollen.

Thematischer Einstieg (10 Minuten)

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<p>Thematischer Einstieg: Einordnung in <u>Vielseitigkeit</u></p> <p>Broschüre 'Praktische Beispiele': Die Teilnehmer lesen S. 8 als thematischen Einstieg.</p> <p>Aufgreifen der Thematik anhand der Plakate 'Vielseitigkeit' und 'Vernetzen'</p>	<p>Lernen heisst vernetzen!</p>	Plakate 'Vielseitigkeit' & 'Vernetzen'

Einleitung (20 Minuten)

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<p>Teppichwanderer</p> <p>In der ganzen Halle liegen Teppichfliesen, die Kinder rennen zu Musik kreuz und quer durch die Halle, ohne die Teppiche zu berühren. Wenn die Musik stoppt, müssen sich die Kinder möglichst rasch einen Teppich suchen. Die Leiterperson ruft dabei zu, welche/wie viele Körperteile den Teppich berühren dürfen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 Füsse - 2 Füsse, 1 Hand - 2 Hände, 1 Fuss - 2 Hände - 1 Fuss <p>Die Kinder können dabei selber entscheiden, wie sie die Aufgabe lösen (Kreativität walten lassen).</p> <p>Variante: Wandergruppe</p> <ul style="list-style-type: none"> - Das gleiche Spiel, nun sind die Kinder aber in einer 2er/3er-Gruppe und müssen die gleiche Aufgabe lösen. Pro Kind dürfen sie eine Teppichfliese zur Hilfe nehmen. <ul style="list-style-type: none"> o 3 Füsse o 1 Kopf, 3 Füsse o 2 Rücken 		20 Teppichfliesen Musik
5'	<p>Eisschollenlauf</p> <p>In der ganzen Halle liegen Teppichfliesen, die Kinder rennen zu Musik kreuz und quer durch die Halle, ohne die Teppiche zu berühren. Wenn die Musik stoppt, suchen sie sich möglichst rasch eine Eisscholle (Teppich). Am Anfang stellen sie sich einfach auf die Eisschollen. Mit der Zeit sollen</p>	Frei im Raum, Teppiche verteilt	20 Teppichfliesen Musik

	<p>sie versuchen, in verschiedener Form auf die Eisschollen zu springen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - von weiter weg abspringen - nur auf einem Fuss landen - mit dem Teppich noch 1m rutschen 		
5'	<p>Eisschollenfangis</p> <p>Bei dieser Fangisform sind die Eisschollen (Teppiche) die schützenden Punkte. Steht ein Kind auf einer Eisscholle, kann es nicht gefangen werden. Pro Eisscholle hat es aber nur Platz für ein Kind. Kommt ein zweites, muss das erste Kind weg und eine neue Eisscholle suchen.</p>		<p>20 Teppichfliesen</p> <p>5 Markierbänder</p>

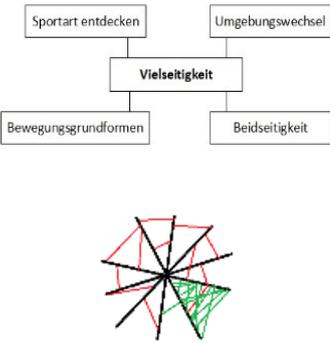
Hauptteil (45 Minuten)

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<p>Eiskunstläufer (Broschüre Spielen, S. 27)</p> <p>Die Kinder können mit ihren Teppichfliesen alleine oder zu zweit Kunststücke ausprobieren. Was kann man mit den Teppichfliesen alles anstellen? Nach 2 Minuten Üben werden die Kunststücke gegenseitig im Kreis vorgestellt. Wer beherrscht am Ende die meisten? Welches war besonders schwierig?</p> <p>Ziel: Die Kinder können kreativ sein, ihre Fertigkeiten mit dem Teppich trainieren.</p>	Frei im Raum	40 Teppichfliesen
5'	<p>Schlittschuhlaufen</p> <p>Jedes Kind erhält zwei Teppichfliesen und versucht, sich mit diesen fortzubewegen. Wie funktioniert es am besten?</p>		40 Teppichfliesen
10'	<p>Der alte Eisbär (böser Mann)</p> <p>Auf der einen Seite der Halle stellt sich ein Kind auf zwei Teppichfliesen als alter Eisbär auf. Die restlichen Kinder stehen auf der anderen Seite der Halle, je auch auf zwei Teppichfliesen. Auf die Frage: «Wer hat Angst vor dem alten Eisbären?» rufen die Kinder «Niemand!» und versuchen danach möglichst rasch auf die andere Seite der Halle zu gelangen, ohne vom Eisbären eingefangen zu werden. Wer gefangen wird, schliesst sich dem alten Eisbären an und ist nun auch Fänger.</p> <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nur mit einem Teppich rutschen (Trotinet) - Mit den Händen auf dem Teppich 		40 Teppichfliesen

<p>5'</p>	<p>Hundeschlitten (Broschüre 'Praktische Beispiele, S. 32)</p> <p>Ein Kind sitzt auf einem Teppichfliesen (Schlitten), und hält sich an einem Seil fest. Ein anderes Kind (Hund) zieht den Schlitten durch die Halle. Wie funktioniert es am besten? Wie sind wir am schnellsten unterwegs?</p> <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kniend, liegend, stehend - Parcours absolvieren (Slalom, Tunnel, etc.), ohne die Hindernisse umzustossen 		<p>20 Teppichfliesen 10 Springseile</p>
<p>10'</p>	<p>Hundeschlittenrennen</p> <p>Die Hundeschlitten organisieren sich zu einem Rennen von der einen Hallenseite auf die andere, wer ist am schnellsten?</p> <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Slalomstafetten - Hund und Schlitten unterwegs wechseln <p>Es können unterschiedliche Stafettenformen ausprobiert werden.</p>	<p>In der Halle hin und her</p>	<p>20 Teppichfliesen 10 Springseile</p>
<p>5'</p>	<p>Geschickter Schlittenhund (nur falls genügend Zeit)</p> <p>Die Kinder sind in 3er-Gruppen zusammen. Ein Kind sitzt auf einer Teppichfliese, die anderen beiden ziehen es gemeinsam mit einem Holzstab. In der Halle liegen andere Teppichfliesen verteilt. Fahren die Kinder mit dem Schlitten auf eine Fliese zu, versucht das Kind hinten abzuspringen und auf der nächsten Fliese zu landen. Wer kann sicher auf dem neuen Schlitten weiterfahren?</p> <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Falls diese Form zu schwierig ist, kann das Kind auch an den Armen gehalten und beim Sprung unterstützt werden. 		<p>7 Teppichfliesen 7 Holzstäbe</p>
<p>10'</p>	<p>Rutschbahn</p> <p>Eine Langbank wird an der Sprossenwand oder an einem Reck eingehängt, damit eine Rutschbahn entsteht. Die Kinder klettern hinauf, setzen sich auf eine Teppichfliese und rutschen hinunter.</p> <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sitzend/kniend - Mit/ohne Teppich - Verschiedene Schrägen 	<p>Die Teilnehmer sollen die Bewegung aktiv erleben und verschiedene Rutscharten ausprobieren (mit/ohne Teppich, sitzend/kniend/stehend)</p>	<p>6 Langbänke 20 Teppichfliesen</p>

	<p>Skispringer</p> <p>Ein Kind versucht, auf dem Teppich aufzustehen, zwei Personen stehen zur Unterstützung links und rechts neben dem Kind (optional: mit einem Stab zum festhalten). Wer kann als 'Skispringer' stehend den Hang hinunterfahren?</p>		
--	--	---	--

Ausklang (10 Minuten)

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<p>Vierlinge</p> <p>Alle Kinder starten in der Hallenecke, die am weitesten weg ist von der Ausgangstüre. Die Kinder sind in 4er-Gruppen zusammen und stehen dabei zusammen auf fünf Teppichfliesen. Gemeinsam versuchen sie, ohne den Boden zu berühren zur Ausgangstüre zu gelangen. Wer findet die beste Fortbewegungsmöglichkeit? Wer bei der Türe angekommen ist, darf die Teppiche wegräumen und sich verabschieden.</p>		
5'	<p>Thematischer Abschluss</p> <p><u>Rückbezug auf die Plakate</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Vielseitigkeit - Lernen durch Vernetzung <p><u>Transfer in die Sportarten</u> (Diskussion im Plenum)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wieso sind diese Bewegungen hilfreich für meine Sportart? - Welche Fertigkeiten werden spielerisch trainiert? - Wie kann ich diese Bewegungsgrundform in anderen Umgebungen einbauen? - Was mache ich, wenn mir das Material fehlt? 	 <p>Lernen heisst vernetzen!</p>	<p>Plakate 'Vielseitigkeit' & 'Vernetzen'</p>

3.9 Lektionsthema: Umgebungswechsel / Outdoor (sich orientieren)

J+S-Expert*in Allround: Esther Oswald, Dr. phil. Sportwissenschaft; Lukas Streit

Datum: September 2023

Rahmenbedingungen: In der Lektion wird aufgezeigt, weshalb die Orientierungsfähigkeit für die menschliche Entwicklung (im Sport) zentral ist und wie sich diese im Kindesalter trainieren lässt. Die Orientierungsfähigkeit ist über alle Bewegungs- und Spielgrundform übergreifend.

Lektionsdauer:	75'
Alter:	5-12
Niveau:	<input checked="" type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Gruppengrösse:	20
Kursumgebung:	Rasenplatz
Sicherheitsaspekte:	Grenzen des Bewegungsfeldes setzen (Strasse, Abhang, etc.) Witterungsangepasste Ausrüstung (Schuhe, Jacken, etc.)
Bemerkungen:	Die Teilnehmenden müssen ein Tuch/Shirt mitbringen für den Blinden-OL.
Zielsetzung/Lernziele:	1) Die Teilnehmenden kennen die Relevanz der Orientierungsfähigkeit für die motorische Entwicklung. 2) Sie kennen Formen, wie sich die Orientierungsfähigkeit im Sport trainieren lässt.

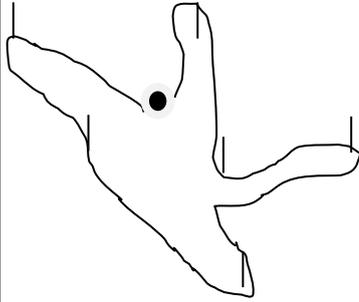
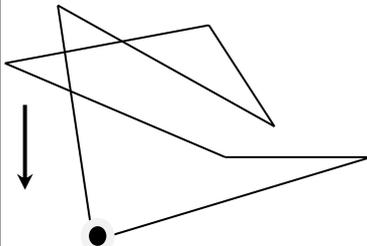
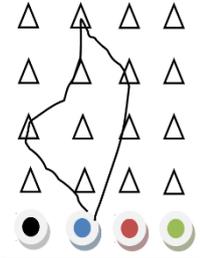
Thematischer Einstieg (5 Minuten)

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<p>Thematischer Einstieg</p> <p><u>Vielseitigkeit</u></p> <p>Einordnen des Umgebungswechsels innerhalb der Vielseitigkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> - Welche anderen Reize ermöglicht ein Umgebungswechsel? Was hat das mit «sich orientieren» zu tun? - In welchen Sportarten braucht es die Orientierungsfähigkeit wofür? Die Orientierungsfähigkeit ist über alle Bewegungs- und Spielgrundform übergreifend. Orientierungsfähigkeit ist eine grundlegende Fähigkeit für weiterführende motorische Entwicklung. - Wieso Vielseitigkeit? <ul style="list-style-type: none"> o Lernen heisst Vernetzen/an Bekanntem anknüpfen. o Je mehr Anknüpfungspunkte, desto besser der Lernprozess o Individualisieren durch erleichtern/erschweren o Vielseitigkeit durch Training der Beidseitigkeit 	 <p>Bewegungsgrundformen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Laufen, Springen 2 Rollen, Gleiten 3 Rollen, Drehen 4 Klettern, Stützen 5 Schieben, Schwingen 6 Rhythmisieren, Tanzen 7 Werfen, Fangen 8 Ringen, Kaulen 9 Hüpfen, Gleiten 10 Weitere Formen <p>Spielgrundformen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Freie Spiele 2 Reaktionsspiele 3 Startenspiele 4 Fang- und Versteckspiele 5 Kampfspiele 6 Würfelspiele 7 Pausenspiele 8 Fortschrittspiele 9 Rückschlagspiele 10 Weitere Formen 	<p>Plakat «Vielseitigkeit»</p>

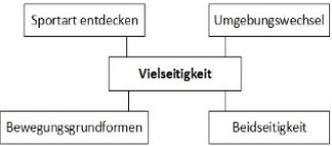
Einleitung (10 Minuten)

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<p>Blinden-OL</p> <p>Auf einem Rasenfeld sind ca. 12 Hütchen aufgestellt. Immer zwei Kinder zusammen, ein Kind mit verbundenen Augen. Das Kind mit Augenbinde merkt sich die Posten von aussen und versucht, diese anschliessend blind anzulaufen. Das zweite Kind darf zur Hilfe von aussen hineinrufen, jedoch nicht zum anderen Kind hingehen.</p>	<p>Zu zweit frei im Raum</p>	<p>12 Hütchen 10 Augenbinden (Shirts, Tücher)</p>
5'	<p>Posten-Fangis (falls genügend Zeit)</p> <p>In einem Feld sind verschiedene Hütchen aufgestellt, 2 bis 3 Fänger sind mit einem Bündeli markiert. Wer bei einem Hütchen steht, ist sicher. Sobald ein anderes Kind zum Hütchen läuft, muss das erste Kind weglaufen.</p>	<p>Im Feld</p>	<p>12 Hütchen Markierbänder</p>

Hauptteil (55 Minuten)

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5' 5' 10'	<p>Spielformen ohne reale Karte (20')</p> <p><u>Tiere suchen (frei)</u>, ohne Karte → <i>offen</i> Die Kinder suchen auf dem Areal Tiere, die auf den OL-Posten aufgeklebt sind. Was gibt es zu entdecken?</p> <p><u>Tiere wiederfinden (Memory)</u>, ohne Karte → <i>Stern</i> In der Mitte liegen verschiedene Memorykarten mit Tieren. Die Kinder decken eine Karte auf und rennen zu zweit zu diesem Tier, das auf einem der Posten aufgeklebt ist.</p> <p><u>Tiere einsammeln (Reihenfolge)</u>, mit Karte → <i>Abfolge</i> Die Kinder nehmen zu zweit eine Karte, auf der die Tiere mit einer Linie verbunden sind. Sie laufen die Tiere in dieser Reihenfolge ab und stempeln dabei das jeweilige Tier. Neue Karte, wenn sie fertig sind. Je nach Zeit kann diese Form einmal als Wettkampf durchgeführt werden.</p>		8 OL-Posten Lochkarten Memory
5' 5' 15'	<p>Spielformen mit Kartendrehen (25')</p> <p><u>Schnur-OL mit Absperrband</u>, ohne Karte Ein Absperrband liegt kreuz und quer als durchgehende Linie auf dem Rasen. Die Kinder laufen die Karte frei ab, ohne Karte, ohne dabei die Linie zu verlieren. Vorwärts, rückwärts, ein Kind mit Augen zu, etc.</p> <p><u>Schnur-OL mit Absperrband</u>, mit Karte Die Kinder erhalten eine Karte mit dem aufgedruckten Absperrband, müssen das Band ablaufen. Ziel: Karte drehen (lernen). Auf der Karte ist ein Pfeil, dieser muss immer zum Start zeigen (analog zu einem Nordungspfeil). Die Kinder laufen das Band in beide Richtungen ab.</p> <p><u>4x4-OL, Karte ablaufen</u> In den 4 Reifen liegen unterschiedlich schwierige Karten. Auf jeder Karte sind bestimmte Hütchen eingekreist, die in einer bestimmten Reihenfolge abgelaufen werden müssen.</p> <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Langsam aber genau, Karte drehen - Zu zweit: Karte merken, zweite Person kontrolliert - Als Wettkampf, eigene Formen entwickeln 	 	Absperrband Karten OL-Posten als Ecken 16 Hütchen 4 Reifen Karten
10'	<p>Spielformen mit Fotos (10')</p> <p><u>Foto-OL</u> Die Teilnehmer erhalten ein Blatt mit 12 Fotos vom Areal. Ziel ist es, möglichst schnell zu allen Kartenausschnitten zu laufen. Bei jedem Posten hat es einen Stapel Ligretto-Karten. Wenn man zu einem Posten kommt, nimmt man jeweils die oberste Karte mit, darunter liegen alle Karten in absteigender Reihenfolge. Am Schluss werden die Punkte zusammengezählt. Wer hat am meisten Punkte gesammelt?</p> <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Als <i>Stern-OL</i> im Team: Die Kinder sind in 4er-Teams zusammen, jeweils ein Kind läuft einen Posten an und kommt anschliessend mit der Ligrettokarte zurück, das nächste Kind läuft los. 	Frei draussen	Blätter mit Fotos Ligrettokarten

Ausklang (5 Minuten)

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material		
5'	<p>Rückbezug auf das Plakat (Vielseitigkeit)</p> <p>Aufbau der Lektion:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) OL ohne reale Karte, Orientieren im Raum 2) Karte drehen 3) OL mit grober Karte <p>- Bewegungsgrundformen erwerben und möglichst vielseitig anwenden.</p> <p>Allgemein:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Kinder wollen Neues entdecken. 2) Bewusst neue Sportarten kennen lernen. 3) Einführungslektionen → www.mobilesport.ch <p>Unterlagen + Karten → http://www.scool.ch</p>	  <table border="0" data-bbox="882 741 1225 880"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <p>Bewegungsgrundformen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Laufen, Springen 2. Balancieren 3. Rollen, Drehen 4. Klettern, Gleiten 5. Schaukeln, Schwingen 6. Rhythmisieren, Tanzen 7. Wenden, Bergen 8. Ringeln, Bücken 9. Rutschen, Gleiten 10. Weitere Formen </td> <td style="vertical-align: top;"> <p>Spielgrundformen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Freie Spiele 2. Reaktionsspiele 3. Stackenspiele 4. Ring- und Wendeckspiele 5. Kampfspiele 6. Würfelspiele 7. Pokerspiele 8. Tischschachspiele 9. Rückschachspiele 10. Weitere Formen </td> </tr> </table>	<p>Bewegungsgrundformen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Laufen, Springen 2. Balancieren 3. Rollen, Drehen 4. Klettern, Gleiten 5. Schaukeln, Schwingen 6. Rhythmisieren, Tanzen 7. Wenden, Bergen 8. Ringeln, Bücken 9. Rutschen, Gleiten 10. Weitere Formen 	<p>Spielgrundformen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Freie Spiele 2. Reaktionsspiele 3. Stackenspiele 4. Ring- und Wendeckspiele 5. Kampfspiele 6. Würfelspiele 7. Pokerspiele 8. Tischschachspiele 9. Rückschachspiele 10. Weitere Formen 	<p>Plakat «Vielseitigkeit»</p>
<p>Bewegungsgrundformen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Laufen, Springen 2. Balancieren 3. Rollen, Drehen 4. Klettern, Gleiten 5. Schaukeln, Schwingen 6. Rhythmisieren, Tanzen 7. Wenden, Bergen 8. Ringeln, Bücken 9. Rutschen, Gleiten 10. Weitere Formen 	<p>Spielgrundformen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Freie Spiele 2. Reaktionsspiele 3. Stackenspiele 4. Ring- und Wendeckspiele 5. Kampfspiele 6. Würfelspiele 7. Pokerspiele 8. Tischschachspiele 9. Rückschachspiele 10. Weitere Formen 				

3.10 Lektionsthema: Spielgrundformen

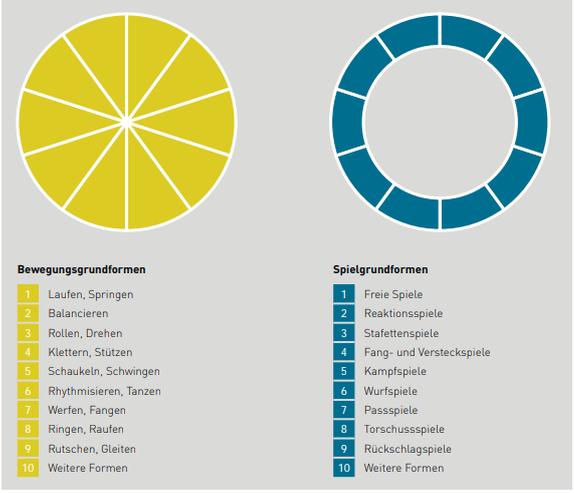
J+S-Expert*in Allround: Esther Oswald, Dr. phil. Sportwissenschaft; Lukas Streit

Datum: Januar 2023

Rahmenbedingungen: In der Lektion wird aufgezeigt, wie die im 'J+S-Manual Grundlagen' beschriebenen Spielgrundformen in der J+S-Ausbildung vermittelt werden können. Die dargestellten Spiele sind gemäss neuen Grundformen kategorisiert, beinhalten jedoch teilweise immer noch die in der Broschüre 'Kindersport / Spielen' dargestellten Spiele. Zudem wurden weitere Spielformen aus der Broschüre 'J+S-Manual Grundlagen' sowie eigene Spielformen ergänzt. In der vorliegenden Lektion werden acht der zehn Spielgrundformen mit Spielen abgebildet. Je nach zur Verfügung stehender Zeit können Spielgrundformen weggelassen oder hinzugefügt werden.

Lektionsdauer:	75'
Alter:	5-12
Niveau:	<input type="checkbox"/> einfach x mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Gruppengrösse:	20
Kursumgebung:	Sporthalle
Sicherheitsaspekte:	Schuhe tragen
Zielsetzung/Lernziele:	3) Die Teilnehmenden kennen die verschiedenen Spielgrundformen. 4) Die Teilnehmenden können wiedergeben, inwiefern 'Spielen' als Motor der sportlichen Entwicklung dient: Sie kennen wichtige Aspekte des kindgerechten Spielens. 5) Die Teilnehmenden können verschiedene Spiele zu den unterschiedlichen Spielgrundformen vermitteln.

Thematischer Einstieg (15 Minuten)

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
3'	<p>Freies Spiel</p> <p>In der Halle liegen verschiedene Gegenstände (Bälle, Reifen, etc.) herum, die für freies Spiel benutzt werden können.</p>		Diverse Bälle, Reifen, Seile
5'	<p>Thematischer Einstieg</p> <p>An der Wand hängt die Übersicht zu den (Bewegungs- und) Spielgrundformen. Die Grundformen werden vorgestellt und erklärt.</p>  <p>Bewegungsgrundformen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Laufen, Springen 2 Balancieren 3 Rollen, Drehen 4 Klettern, Stützen 5 Schaukeln, Schwingen 6 Rhythmisieren, Tanzen 7 Werfen, Fangen 8 Ringen, Raufen 9 Rutschen, Gleiten 10 Weitere Formen <p>Spielgrundformen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Freie Spiele 2 Reaktionsspiele 3 Stafettenspiele 4 Fang- und Versteckspiele 5 Kampfspiele 6 Wurfspiele 7 Passspiele 8 Torschusspiele 9 Rückschlagspiele 10 Weitere Formen 	Im Plenum, frontal	<p>Übersicht «Spielgrundformen»</p> <p>Broschüren «J+S-Manual Grundlagen», «Spielen»</p>
7'	<p>Thematischer Einstieg → Spielgrundformen als Motor der sportlichen Entwicklung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zusammen mit den Bewegungsgrundformen bilden die Spielgrundformen eine zentrale Säule der J+S-Aktivitäten. - Spielgrundformen fördern ein breites Spielverständnis und sind sehr bewegungsintensiv (Stärkung Herz-Kreislauf-System, Knochendichte usw.). - Kinder müssen sich in den Spielgrundformen ständig zwischen mehreren Handlungen entscheiden und fremde Handlungen einzuschätzen. Dies ist die Grundlage für den Erwerb taktischer Kompetenzen (Spielmuster erkennen, Pass- und Laufwege erraten usw.). - Die Spielgrundformen entsprechen dem Spieltrieb von Kindern und fördern die Freude an lebenslangen sportlichen Sportaktivitäten. <p>(1) Inwiefern dient Spielen als Motor der sportlichen Entwicklung? (2) Was heisst kindergerecht spielen? Die Teilnehmenden diskutieren beide Fragen zu zweit und kleben Post-Its an die Wand ((1) = blaue Post-Its, (2) = gelbe Post-Its). Die Ergebnisse werden im Plenum diskutiert und von der/dem Expert*in gemäss Anmerkungen oben kommentiert (v.a. Frage (1); Frage (2) wird zu Lektionsende diskutiert, siehe unten).</p>	<p>Zu zweit</p> <p>Im Plenum, frontal</p>	2 Farben Post-Its, Stifte

Einleitung (5 Minuten)

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<p>SPIELGRUNDFORM: 1 Freie Spiele</p> <p>Manege frei!</p> <p>Die Teilnehmenden studieren zu zweit je ein Kunststück mit einem Ball ein, dass sie danach in der Gruppe vorstellen.</p>	<p>Pro Person ein Ball</p> <p>Präsentieren im Doppelkreis</p>	20 Bälle

Hauptteil (45 Minuten)

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<p>SPIELGRUNDFORM: 2 Reaktionsspiele</p> <p>Heisse Kartoffel</p> <p>Die Teilnehmenden bewegen sich zu Musik und geben fünf Bälle möglichst rasch weiter. Wer den Ball in den Händen hält, wenn die Musik stoppt, verbrennt sich die Finger.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Variationen: <ul style="list-style-type: none"> o Ball übergeben o Ball zuwerfen o Ball via Bodenpass 	Im markierten Spielfeld	<p>5 Handbälle</p> <p>Musik</p>
5'	<p>SPIELGRUNDFORM: 2 Reaktionsspiele</p> <p>Ampellauf</p> <p>Die Teilnehmenden tragen rote, gelbe und grüne Bänder und prellen mit einem Ball durch die Halle. Auf einen Pfiff müssen drei Kinder zusammen eine korrekte Ampel bilden (rot, gelb, grün zusammenstehen).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Variationen der Ampel: <ul style="list-style-type: none"> o Von oben nach unten o Von links nach rechts o In Bauchlage o In Rückenlage o Einbeinstand 	Frei im Raum	<p>20 Handbälle</p> <p>7 rote Bänder</p> <p>7 gelbe Bänder</p> <p>7 grüne Bänder</p>
5'	<p>SPIELGRUNDFORM: 4 Fang- und Versteckspiele</p> <p>Bändelifangis</p> <p>Die Teilnehmenden stecken sich einen Spielbändel so in die Hose, dass er noch ca. 20cm herauschaut. Die Spieler*innen versuchen in einem festgelegten Feld auf Kommando, möglichst viele Spielbänder zu ergattern, ohne den eigenen zu verlieren. Wer seinen Bändel verliert, versucht einen neuen zu ergattern; ein Bändel der gesammelten muss immer in der Hose stecken. Wer wird Sammelkönig*in?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Variationen: 	Im markierten Spielfeld	20 Spielbänder

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Gangart variieren (Hüpfen usw.) ○ Team gegen Team: Welches Team erobert in 2 Minuten mehr Bänder? ○ Wer kann sich in einem erneuten Spiel noch verbessern? 		
5'	<p>SPIELGRUNDFORM: 5 Kampfspiele</p> <p>Berührerlis</p> <p>Die Teilnehmenden befinden sich in einem markierten Feld. Auf Kommando versuchen alle, sich gegenseitig an den Knien zu berühren. Jedes Mal, wenn ein*e Mitspieler*in an den Knien berührt werden kann, darf für sich ein Punkt gezählt werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Variationen: <ul style="list-style-type: none"> ○ Berührungspunkt variieren (Fuss, Knie, Schulter, usw.) ○ in Liegestützposition 1 vs. 1; Handrücken des Gegners berühren ○ im Team, Punkte werden summiert ○ Fokus auf eigenen Fortschritt: Jedes Spiel dauert 1 Minute. Kann ich mich verbessern? Bei welchem Berührungspunkt mache ich am meisten Punkte? 	Im markierten Spielfeld	
10'	<p>SPIELGRUNDFORM: 6 Wurfspiele</p> <p>Alaskaball</p> <p>Die Kinder bilden zu viert ein Team und haben zusammen einen farbigen Ball. Auf ein Signal werfen sie den Ball ins Feld eines Gegners ins Feld. Jedes Team muss seinen Ball möglichst rasch finden, eine Reihe bilden und den Ball zwischen den Beinen nach hinten geben. Das hinterste Kind nimmt den Ball, hebt ihn in die Luft und ruft laut «ALASKA!»</p>	Gruppeneinteilung z.B. mit Billettautomat	Markierbänder 5 untersch. Bälle 1 Kasten Tickets Billettautomat
5'	<p>SPIELGRUNDFORM: 7 Passspiele</p> <p>Teaminsel</p> <p>Die Kinder laufen (prellen) durch die Halle mit einem Ball und werfen sich diesen gegenseitig zu. Auf einen Pfiff müssen sie als Insel zusammenstehen: 2er, 3er, 4er, 5er.</p>		20 Handbälle
5'	<p>SPIELGRUNDFORM: 7 Passspiele</p> <p>Schnappball</p> <p>Die Kinder bilden Viererteams, wobei daraus zwei kleinere Teams gebildet werden (2 vs. 2). Die Spieler eines Teams versuchen sich den Ball möglichst oft zuzuspielen. Bei 10 Pässen gibt es einen Punkt und der Gegner ist an der Reihe. Kann der Ball abgefangen werden oder fällt er zu Boden, wechselt der Ballbesitz.</p>	Z.B. mit Jasskarten Gruppen ziehen: Alle Könige sind zusammen, alle Damen, etc.	Jasskarten Markierhütchen Markierbänder 5 Handbälle

5'	<p>SPIELGRUNDFORM: 8 Torschussspiele</p> <p>Keulen treffen</p> <p>5 vs. 5: Auf dem Feld liegen 5 blaue (Team A) und 5 rote Bänder (Team B) mit je einer darin aufgestellten Keule. Ziel ist es, im Team durch Zuspiel und gegnerisches Decken die Keulen in den gegnerischen Bändern zu treffen und umzuwerfen. Bei einem Treffer kommt es zum Ballwechsel. Das Spiel ist gewonnen, wenn alle gegnerischen Keulen umgeworfen sind.</p> <p>Zusatzregel: Hat ein Gegenspieler einen Fuss in einem Bandel seines Teams, ist diese Keule blockiert.</p>		<p>(2x)</p> <p>5 blaue Bänder</p> <p>5 rote Bänder</p> <p>10 Keulen</p> <p>1 Handball</p> <p>Markierbänder</p> <p>Markierhütchen</p>
----	---	--	--

Ausklang (5 Minuten)

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<p>Diskussion von Frage (2) (vgl. Lektionsbeginn): Was heisst kindergerecht spielen?</p> <p>Aufbau der Broschüre «Kindersport Spielen» kurz ansprechen (blau, rot, schwarz; usw.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vom «ICH» zum «DU» zum «WIR» - <u>Alle Kinder spielen mit</u> <ul style="list-style-type: none"> o Kleine Teams – angepasste Spielfelder o Dabeibleiben statt ausscheiden o Keine Ersatzbank – vermeiden von Wartezeiten - <u>Kindergerechte Vermittlung</u> <ul style="list-style-type: none"> o Spass und Freude am Spiel vermitteln o Den Kindern Raum und Zeit geben, damit sie selber entdecken und erfahren können. o Kinder sind keine kleinen Erwachsenen: dem Entwicklungsstand angepasste Spiele auswählen - <u>Kindergerechtes Material</u> <ul style="list-style-type: none"> o Kleine/grössere, weichere, langsamere Bälle o Kleinere/kürzere, leichtere Schläger und Stöcke o Kleinere/grössere, unterschiedliche Ziele (Tore usw.) - Beidseitigkeit: rechts/links, vorwärts/rückwärts, rechtsherum/linksherum, Vorhand/Rückhand, sehend/blind usw. - Variation: Ein ähnliches Spiel in mehreren Trainings immer wieder auf etwas andere Art spielen (Variation von Material, Regeln, Spielfeldgrösse, Anzahl Fänger usw.) - Spielentwicklung: Kinder bei der Variation von Spielen dem Alter gemäss mitbestimmen lassen! Gemeinsam neue Regeln festlegen und Ideen der Kinder miteinbeziehen. 	Im Plenum	<p>Post-Its an der Wand</p> <p>Broschüre 'Spielen'</p>

3.11 Lektionsthema: Kinder fördern

J+S-Expert*in Allround: Esther Oswald, Dr. phil. Sportwissenschaft

Datum: Sommer 2020

Rahmenbedingungen: In der Lektion wird aufgezeigt, wie sich das J+S-MF-Thema 'Fördern' mit seinen beiden Handlungsfeldern «Persönliche Entwicklung unterstützen» und «Beziehungen gestalten und Team stärken» (vgl. Abb. 5) im Bereich 'Allround Kinder' umsetzen lässt. Dazu wird eine Beispiellektion von 75-90 Minuten für Kinder im Alter von 5-10 Jahren präsentiert. Mit konkreten Beispielen werden Umsetzungsmöglichkeiten für diverse Sportarten erläutert. Anhand der sportlichen Beispiele werden didaktisch-methodische Inszenierungsmöglichkeiten aufgezeigt, welche die Persönlichkeitsentwicklung von Kindern fördern.

Digitaler Lernbaustein: <https://tool.jugendundsport.ch/> > Kinder fördern

Lektionsdauer:	75-90 Minuten
Alter:	5-12
Niveau:	<input type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel x anspruchsvoll
Gruppengrösse:	10-20 Personen
Kursumgebung:	Sporthalle (oder ggf. draussen)
Sicherheitsaspekte:	--
Zielsetzung/Lernziele:	<p>Die Teilnehmer*innen (J+S-Expert*innen und/oder Leiter*innen) erhalten einen Einblick in das J+S-Thema 'Fördern'. Sie kennen konkrete didaktisch-methodische Möglichkeiten, wie in ihrem Sporttraining die persönliche Entwicklung der Kinder unterstützt und Beziehungen gestaltet bzw. das Team gestärkt werden können.</p> <p>Für weitere didaktische Infos und Übungsideen vgl.:</p> <p>Oswald, E., Rubeli, B. & Berger, R. (2018). <i>Kinder stärken durch persönlichkeitsfördernden Bewegungs- und Sportunterricht</i>. Bern: hep.</p>

Einleitung (25 Minuten)

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<p>Einstieg</p> <p>Kartensets verteilen, vorstellen und die beiden Handlungsfelder erläutern</p>	frontal	Kartensets
10'	<p>Spiel 'Ich packe meinen Koffer – Tiere'</p> <p>Die TN stehen im Kreis. Jeweils eine Person nennt ein Tier und zeigt eine passende Bewegung dazu vor. Alle machen diese Bewegung nach. Eine weitere Person nennt nun ein anderes Tier und zeigt ebenfalls eine Bewegung dazu vor. Nun werden beide Tiere nacheinander wiederholt und die Bewegungen dazu nacheinander nachgeahmt. Eine dritte Person nennt nun ein drittes Tier und zeigt ebenfalls eine Bewegung dazu vor; alle drei Bewegungen werden im Sinne einer 'Reihe' aneinandergehängt. Dies wird bis und mit 5 Tiere weitergemacht. Ziel ist, dass die TN die Tiere in richtiger Reihenfolge selbstständig aneinanderreihen und korrekt vorzeigen können.</p> <ul style="list-style-type: none"> → Die Bewegungen werden von den TN selber erfunden. → Die Reihe kann beliebig lange erweitert und mit Tieren, Sportarten usw. durchgeführt werden. → Reflexion: Gelingt es mir, die Reihe auswendig zu lernen? Welche Bewegung gefällt mir am besten? Warum? → Fokussierte Handlungsempfehlungen: Selbstwahrnehmung fördern, Vielfalt leben, Verantwortung und Aufgaben übertragen 	im Kreis stehend	--
10'	<p>Vertrauensspiel Rushhour</p> <p>(Vgl. Oswald, Rubeli & Berger, 2018, S. 56-58)</p> <p>Die eine Hälfte der Gruppe liegt am Boden, während die andere Hälfte durch den Raum und über die anderen TN läuft / hüpf / rennt, wie in der Rushhour; zu Beginn noch etwas langsam und zögerlich, dann immer hektischer.</p> <ul style="list-style-type: none"> → Reflexion: Wer kann so um und über seine Mitmenschen laufen, dass diese keine Angst haben müssen? Wer kann entspannt mit offenen Augen auf dem Rücken liegen und andere über sich laufen lassen? → Fokussierte Handlungsempfehlungen: Selbstwahrnehmung fördern, Selbstwert stärken, Selbstregulation fördern, respektvollen und fairen Umgang fördern, Verantwortung und Aufgaben übertragen, Teamgeist fördern 	Hälfte der Gruppe am Boden liegend, andere Hälfte stehend	--

Hauptteil (45-50 Minuten)

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisa- tion/Skizze	Material
20'	<p>1. Der Wind und die fallenden Blätter: Spiele mit der Zeitung</p> <p>(a) Alle TN erhalten ein A3-Zeitungsblatt, das sie frei im Raum verteilen. Die Zeitungsblätter liegen nun frei verteilt auf dem Boden (= von den Bäumen gefallene Blätter). Die TN laufen frei darum herum, auf Pfiff halten sie bei ihrem Blatt an und springen, hüpfen je nach Aufgabe der Leiter*in (vw, rw, sw, beidbeinig, einbeinig, drehend) darüber. Dann wieder weiterlaufen usw...</p> <p>(b) Die TN erfinden individuell eine Bewegung um/über ihr Blatt und zeigen diese anschliessend vor. Die anderen machen nach.</p> <p>(c) Alle stehen bei der einen Hallenstirnseite auf einer Linie. Jede/r TN nimmt ein A3-Zeitungsblatt und hält sich dieses vor den Körper. Auf Kommando rennen alle zur anderen Stirnseite, lassen ihr Zeitungsblatt mit den Händen los und versuchen, dass das Blatt einzig durch den Gegenwind am Körper klebt. Dann wird zurückgerannt, mit dem Blatt gefaltet (halbiert / geviertelt) etc... Am Schluss probieren die TN individuell, wie klein das Blatt gefaltet werden kann, damit es noch am Körper kleben bleibt.</p> <p>→ Reflexionsfragen: Weshalb klebt das Blatt am Körper? Was passiert, wenn das Blatt gefaltet bzw. verkleinert wird?</p> <p>→ Reflexionsfragen: Wie gut ist dir diese Aufgabe gelungen? Beurteilung anhand der Smilies.</p> <p>(d) Wie bei (b), aber das (gefaltete) Blatt auf einer Hand / dem Kopf balancieren.</p> <p>(e) Zu zweit eigene Varianten erfinden, wie als Team zwei Blätter von einer Seite zur anderen transportiert werden können, ohne dass die Blätter mit den Händen festgehalten werden, anschliessend ggf. vorführen.</p> <p>→ Fokussierte Handlungsempfehlungen: Selbstwert stärken, Vielfalt leben, Teamgeist fördern, Verantwortung und Aufgaben übertragen</p> <p>2. Zauberwald (Spielentwicklung) (vgl. Broschüre 'J+S-Kindersport / Spielen', S. 38)</p> <p>Grundidee des Spiels: Das Spielfeld wird in drei Zonen aufgeteilt (grösste Zone in der Mitte). Die TN laufen von der ersten Zone (normaler Wald) durch die zweite Zone (Zauberwald) in die dritte Zone (normaler Wald). In der mittleren Zone (Zauberwald) versuchen mehrere Zauberer, die anderen TN beim Durchrennen mit dem Zauberstab (gerolltes Zeitungsblatt) zu berühren (verzaubern). Wer verzaubert wurde, bleibt im Zauberwald wie angewurzelt stehen. Wer es ohne Berührung durch den Zauberwald schafft, läuft ausserhalb des Spielfeldes zurück und macht einen erneuten Versuch. Das Spiel ist beendet, sobald alle TN verzaubert sind oder eine gewisse Spielzeit abgelaufen ist.</p>	<p>frei in der Halle</p> <p>von einer Stirnseite zur anderen rennend / balancierend</p> <p>Durchrennen einer Zone, ohne berührt/gefangen zu werden</p>	<p>Je ein A3-Zeitungsblatt pro TN</p> <p>Smilies auf A4</p> <p>3-4 gerollte A3-Zeitungsblätter, Huetli zur Feldmarkierung</p>

30'	<p>Die TN werden nun in zwei Teams aufgeteilt und die Spielidee wird ihnen vorgestellt. Jedes Team hat den Auftrag, aufbauend auf die Grundidee des Spiels eine neue, faire und spannende Variante davon zu erfinden. (Mögliche Ideen: erlösende Fee, Zauberwalddurchquerung nur auf allen Vieren, Sportartgerät mitführen, mehrere Zauberer, wer verwandelt wird ist auch Zauberer, Verwandlung in Tier welches erratet werden kann etc.)</p> <p>Nachdem die beiden Teams eine neue Spielform erfunden haben, präsentieren sie diese den anderen. Das Spiel wird anschliessend ausprobiert und gespielt. (Ausbaumöglichkeit: Sobald erste Unklarheiten auftauchen, erfolgt ein Time-out. Es wird diskutiert, ob sich die Regeln bewährt haben und welche zusätzlichen Anpassungen vorgenommen werden sollen. Dann erfolgt die zweite Spielphase.)</p> <p>Am Ende des Spiels wird anhand von Smilies reflektiert, ob gemeinsam ein faires und spannendes Spiel entwickelt werden konnte. Der/die Leiter/in gibt auch ihre Einschätzung dazu ab.</p> <p>Anschliessend wird das Spiel des anderen Teams ebenso ausprobiert.</p> <p>→ Fokussierte Handlungsempfehlungen: Selbstregulation fördern, Vielfalt leben, konstruktiven Umgang mit Konflikten fördern, Verantwortung und Aufgaben übertragen, Teamgeist fördern</p>	2 Teams erfinden ihr eigenes Spiel und präsentieren dieses den anderen	
-----	--	--	--

Ausklang (5-15 Minuten)

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'-15'	<p>Zusammenfassung und Ausblick</p> <p>Rückbezug auf das Kartenset: Welche Handlungsfelder und -empfehlungen wurden wo in welcher Form umgesetzt?</p>	frontal	Kartensets

Die Handlungsfelder des J+S-MF-Thema 'Fördern'

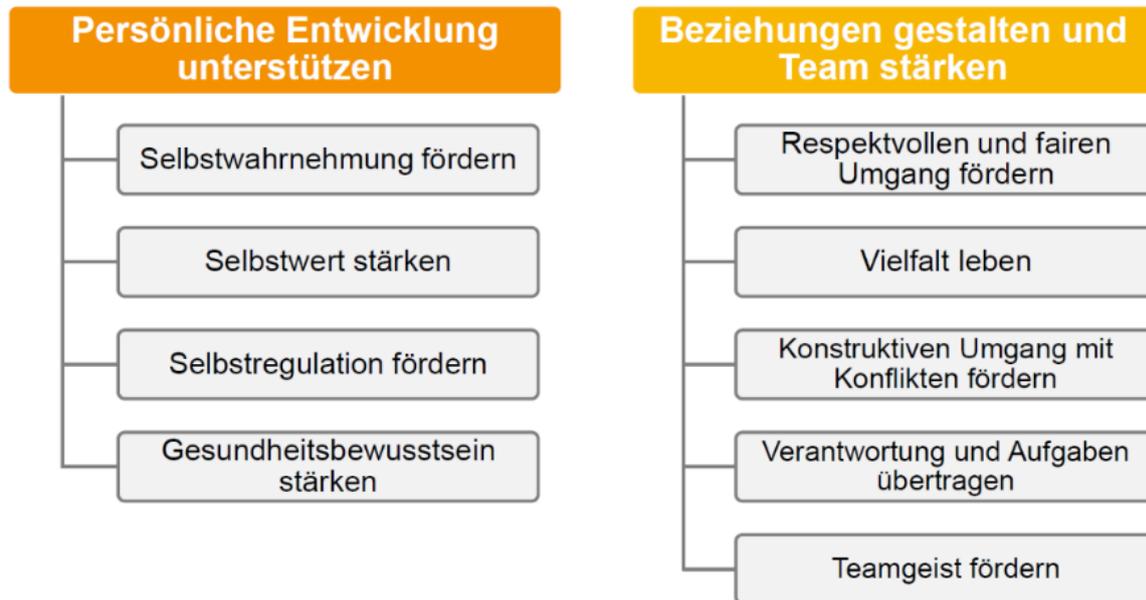


Abbildung 5. Die beiden Handlungsfelder mit den jeweiligen Handlungsempfehlungen des J+S-MF-Thema 2021/2022 'Fördern' (vgl. BASPO, 2020)

4 Literaturverzeichnis

Bundesamt für Sport BASPO (2021). *J+S-Manual. Grundlagen*. Magglingen: BASPO.

Conzelmann, A., Schmidt, M. & Valkanover, S. (2011). *Persönlichkeitsentwicklung durch Schulsport. Theorie, Empirie und Praxisbausteine der Berner Interventionsstudie Schulsport (BISS)*. Bern: Huber.

Deutschschweizer Erziehungsdirektoren-Konferenz (D-EDK). (2016). *Lehrplan 21: Bewegung und Sport*. Luzern: D-EDK Geschäftsstelle.

Oswald, E., Rubeli, B. & Berger, R. (2018). *Kinder stärken durch persönlichkeitsfördernden Bewegungs- und Sportunterricht*. Bern: hep.

Sigg, B. & Teuber-Gioiella, Z. (1999). Gewaltbereitschaft durch Kampfsport vermindern. *mobile Praxis*, 2, 1-8.