



BUNTER BALL-Beispielübungen

Mit dem Programm BUNTER BALL reduzieren wir
Deinen Aufwand im Fach Sport erheblich und
ermöglichen Dir im Grundschul-Sportunterricht das
motorische Lernen mit dem sozial-emotionalen Lernen
zu verbinden. Die Kinder entdecken spielerisch ihre
Emotionen, lernen sie zu regulieren und Konflikte
selbstständig zu lösen.

Erfahre hier
mehr über
BUNTER BALL



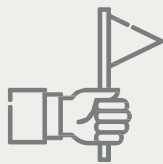
Hinweis: Die Beispielübungen stammen
aus vier aufeinander aufbauenden
Übungskatalogen. Kinder in der ersten
Klasse starten mit dem 1. Übungskatalog
und durchlaufen dann in der
Grundschule alle Übungskataloge.



MEIN TAUCHABENTEUER UNTER WASSER I



Achtsamkeit



Körperwahrnehmung



30 Minuten



1 Turnmatte pro Kind
1 Hula-Hoop-Reifen

MEIN TAUCHABENTEUER UNTER WASSER I

LERNZIELE

Sozial-emotionales Ziel

(nach dem Bunter Ball-Curriculum)

Kompetenzbereich 1	Emotionale Kompetenzen
Schwerpunkt	Körperwahrnehmung schärfen
Kompetenzerwartungen am Ende der Schuleingangsphase	Die Schüler:innen nehmen ihren Körper in unterschiedlichen Bewegungen und Positionen, in Situationen mit und ohne Materialien sowie in Einzelübungen und im Kontakt mit Mitschüler:innen bewusst wahr.
Lernziel dieser Übung	Die Schüler:innen schärfen ihre Körperwahrnehmung, indem sie unterschiedliche Yoga-Positionen mit ihrem Körper einnehmen und sehr bewusst in ihren Körper hineinfühlen.

Motorisches Ziel

(nach dem Lehrplan Sport Grundschule NRW)

Bereich 5	Bewegen an Geräten – Turnen
Schwerpunkt	Kunststücke und Akrobatik
Kompetenzerwartungen am Ende der Schuleingangsphase	Die Schüler:innen <ul style="list-style-type: none"> demonstrieren einfache turnerische Bewegungskunststücke.
Lernziel dieser Übung	Die Schüler:innen demonstrieren einfache turnerische Bewegungskunststücke, indem sie sich eine Yoga-Figur zu einem vorgegebenen Tier ausdenken und diese vormachen.
Weitere Schwerpunkte, die berücksichtigt werden	Wahrnehmungsfähigkeit Körperschema Anspannung und Entspannung (Bereich 1) Gleichgewicht als Bewegungserlebnis (Bereich 5)

MEIN TAUCHABENTEUER UNTER WASSER I

Ablauf

Vorbereitend wird für jedes Kind eine Turnmatte (oder Yogamatte) ausgelegt. Zusammen bilden die Turnmatten einen großen Kreis. Ein Hula-Hoop-Reifen wird bereitgelegt. Die Lehrkraft setzt sich in die Mitte des Kreises, um die Yoga-Geschichte vorzulesen und dabei die Positionen vorzumachen (siehe Grafik). Wenn eine weitere erwachsene Person dabei ist, kann auch sie die Positionen in der Kreismitte vormachen und die Lehrkraft liest nur die Geschichte vor.

Bevor die Übung beginnt, werden mit den Kindern einige Regeln festgelegt.

Wichtig:

1. Du bleibst auf deiner Turnmatte.
2. Du berührst kein anderes Kind und bist ganz für dich.
3. Du bist ganz ruhig und hörst mir zu.

Phase 1

Um in die Unterwasserwelt eintreten zu können, müssen alle Kinder einen Weg durch das Zaubertor (Hula-Hoop-Reifen, den die Lehrkraft hält) finden. Hierfür stellen sich die Kinder im Kreis auf, drehen sich alle zur gleichen Seite, sodass sie alle in die gleiche Richtung blicken, und gehen langsam los.

Die Lehrkraft öffnet das Zaubertor (hält den Hula-Hoop-Reifen in den Kreis) und die Kinder gehen hindurch (schlüpfen durch den Hula-Hoop-Reifen, während sie im Kreis gehen).

Optional kann auch ein zweiter Hula-Hoop-Reifen durch ein Kind oder eine weitere erwachsene Person auf der gegenüberliegenden Seite in den Kreis gehalten werden.

Phase 2

Die Lehrkraft liest die Yoga-Geschichte vor:

„Die Wellen des Wassers umranden die Insel. Mal sind sie ganz groß und kräftig und mal ganz klein und sanft.“ **[Kinder sitzen im Kreis und halten sich an den Händen. Dabei machen sie mal kräftige Wellenbewegungen und mal leichte Wellenbewegungen mit ihren Armen]**

„Die Palmen auf der Insel wiegen sich ganz leicht im Wind.“ **[Kinder stehen mit anliegenden Armen und schwingen ihren Körper hin und her, während die Lehrkraft durch die Sporthalle geht und pustet]**

„Auch bei kräftigem Wind bleiben sie standhaft und bieten einen sicheren Unterschlupf für alle Lebewesen auf der Insel.“ **[Kinder bleiben ganz starr mit ihrem Körper, während die Lehrkraft versucht, die Kinder „umzupusten“]**

„Heute ist ein herrlicher Tag zum Tauchen, um die Unterwassertiere bewundern zu können. Du bereitest dich auf den Tauchgang vor und entspannst dich. Dafür setzt du dich auf den Boden und atmest einmal ganz tief in deinen Bauch ein und anschließend wieder aus.“

Stell dir vor, dein Bauch ist eine Luftblase, die mit dem Einatmen immer größer wird. Lege ruhig deine Hand auf deinen Bauch und fühle, wie die Luftblase in ihm immer größer wird.

Luftblasen sind unter Wasser sehr wichtig, denn nur wenn ein:e Taucher:in eine große Luftblase in seinem:ihrem Bauch hat, kann er:sie lange tauchen und viele Tiere sehen.

Nun lasst uns alle ganz große Luftblasen machen. Dafür atme ganz tief in deinen Bauch ein. Merkst du, wie deine Luftblase immer größer wird und deine Hand sich hebt? Atme dann ganz kräftig wieder aus und deine Luftblase wird wieder kleiner.“ **[Kinder machen fünf bis sechs Wiederholungen]**

MEIN TAUCHABENTEUER UNTER WASSER I

„Super gemacht! Dir fehlt nur noch eine Sache, damit du in die abenteuerliche Unterwasserwelt zu den Tieren abtauchen kannst – deine Taucherbrille! Um die Tiere unter Wasser beobachten zu können, setze nun deine Taucherbrille auf.“ [Yoga-Figur 1: Taucherbrille]



Yoga-Figur 1: Taucherbrille

„Los geht es: Hole einmal tief Luft und tauche ab.“ [tief einatmen & angedeuteter Kopfsprung]. „Während du im Wasser umherschwimmst,“ [Brustschwimmbewegung] „hältst du Ausschau nach Unterwassertieren.“

Phase 3

Während die Kinder durch die Unterwasserlandschaft tauchen, treffen sie auf verschiedene Unterwassertiere. Die Lehrkraft leitet die Tiere mündlich ein und macht die dazugehörige Position vor (z. B. „Plötzlich kommt ein wunderschöner Delfin dahergesaut.“). Die Tiere können von den Kindern begrüßt werden (z. B. „Hallo, lieber Delfin!“).

Wir empfehlen, drei bis vier Unterwassertiere aus der untenstehenden Auswahl auszusuchen und die Positionen einzunehmen.



Yoga-Figur 1: Krebs



Yoga-Figur 2: Seestern

MEIN TAUCHABENTEUER UNTER WASSER I



Yoga-Figur 3: Schildkröte



Yoga-Figur 4: Qualle



Yoga-Figur 5: Hai



Yoga-Figur 6: Delfin



Yoga-Figur 7: Fisch



Yoga-Figur 8: Krabbe

MEIN TAUCHABENTEUER UNTER WASSER I

Phase 4

Der Ablauf bleibt identisch zu Phase 3, außer dass nun die Kinder eingebunden werden:

*„Welche Unterwassertiere siehst du noch? Wie sieht das Tier aus?
Kannst du es mit deinem Körper nachmachen?“*

Die Kinder dürfen sich eine Position zu dem Tier ausdenken, die abschließend alle zusammen einnehmen.

Wir empfehlen, zwei bis drei Unterwassertiere der Kinder zu begrüßen.

Ausklang

„Nachdem du so viele Meerestiere gesehen und begrüßt hast, bist du erschöpft und möchtest wieder an Land gehen. Du tauchst auf und schwimmst zur Insel. So ein schöner Tag! Doch auch ein schöner Tag in der Unterwasserwelt endet mit der Zeit. Die Sonne geht unter, lässt die Dämmerung den Abend ankündigen und die Nacht beginnt.“

[Die Arme bilden über dem Kopf eine runde Sonne. Der Oberkörper wird langsam nach vorne gebeugt. Dabei ziehen die Arme über die Seite nach unten, bis die Handflächen den Boden berühren.]

„Du hast heute wirklich viel erlebt und den Tag richtig gut gemeistert! Du kannst stolz auf dich sein! Glücklicherweise lässt du dich in den Sand nieder, beobachtest die Sterne am Himmel und denkst dir: „Alles ist gut so, wie es gerade ist!““

[Für einen Moment auf die Turnmatte legen, dreimal tief ein- und ausatmen und nachfühlen.]

Hinweis

Dies ist eine Kinderyogaübung, die ihre Wirkung erst richtig entfaltet, wenn die Kinder ruhig und entspannt sind.

Achte darauf, dass die Kinder langsam durch die Positionen gehen und begleite ihre Bewegungen mit einer ruhigen Stimme; auch ruhige Musik kann helfen.

Du kannst gerne weitere kreative Bewegungen zu der Geschichte erfinden oder auch Bewegungen abwandeln.

Es ist nicht geplant, alle Yoga-Positionen aus der Übung einzunehmen. Passe deine Auswahl an die Konzentrationsspanne der Kinder an.

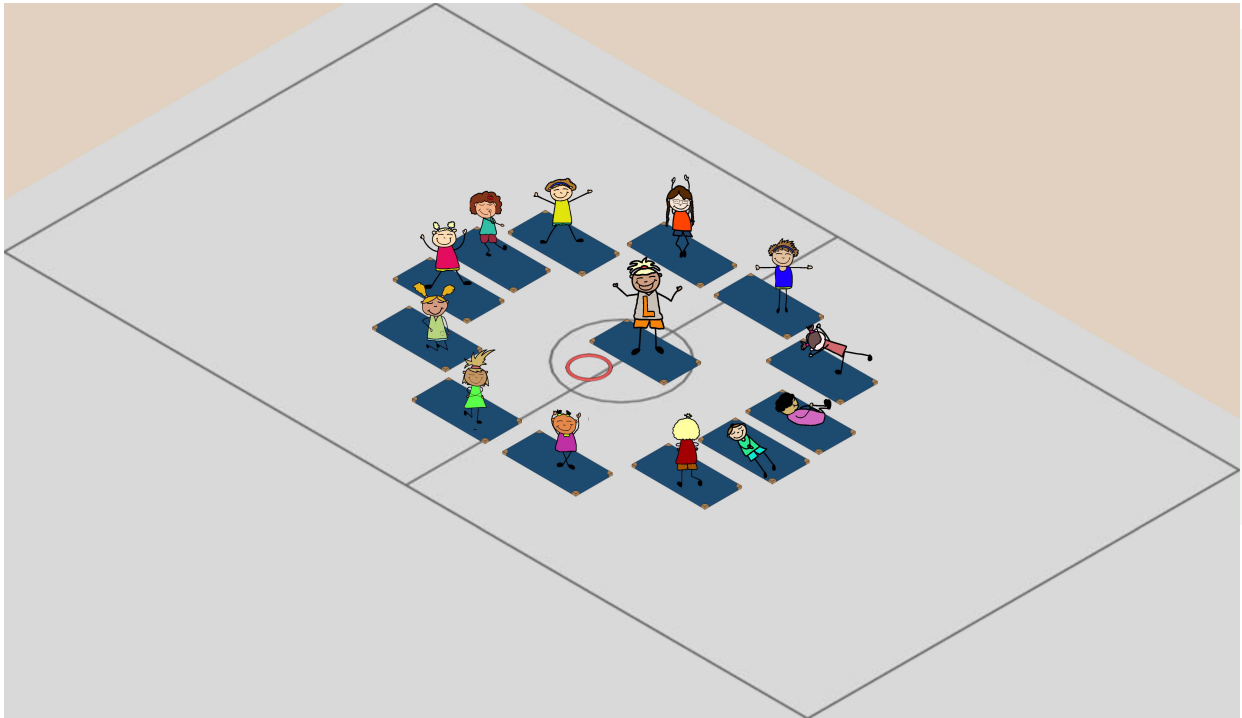
Kinder finden es toll, sich ein Tier und eine Bewegung auszudenken. Zeige ihnen, dass ihr Tier genauso wichtig ist wie die anderen Tiere.

Achte nur darauf, dass es keine Verletzungsgefahr bei den ausgedachten Positionen der Kinder gibt.

Falls die Kinder anschließend einen hohen Bewegungsdrang haben, spiele mit ihnen zum Abschluss noch ein bewegungsintensives Spiel, z. B. Rasenmäher oder Fangen.

MEIN TAUCHABENTEUER UNTER WASSER I

Grafik



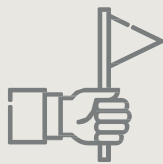
Reflexionsfragen

1. **Fantasiewelt:** Konntest du dir vorstellen, unter Wasser zu sein? Welche Tiere hast du gesehen? Welches Tier mochtest du am liebsten?
2. **Gefühle während der Übung:** Hat es dir Spaß gemacht, verschiedene Yoga-Positionen einzunehmen? Wie fandest du es, dir Yoga-Positionen auszudenken?
3. **Ziel der Übung:** Waren die Yoga-Positionen für dich leicht oder manche auch anstrengend? Welche Yoga-Position fiel dir sehr leicht? Welche war vielleicht sogar unangenehm?

REISE ZUM MOND I



Lernatmosphäre



Vertrauen aufbauen



30 Minuten



ggf. Augenbinden
12 Springseile
4 Turnkästen

LERNZIELE

Sozial-emotionales Ziel

(nach dem Bunter Ball-Curriculum)

Kompetenzbereich 2

Soziale Kompetenzen

Schwerpunkt

Vertrauen aufbauen

**Kompetenzerwartungen
am Ende der Schulein-
gangsphase**

Die Schüler:innen bauen vertrauensvolle Beziehungen zueinander auf.

Lernziel dieser Übung

Die Schüler:innen bauen vertrauensvolle Beziehungen zueinander auf, indem sie sich mit geschlossenen Augen von einem Partnerkind durch die Sporthalle führen lassen oder ihr Partnerkind selbst führen.

Motorisches Ziel

(nach dem Lehrplan Sport Grundschule NRW)

Bereich 1

Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Schwerpunkt

Wahrnehmungsfähigkeit

**Kompetenzerwartungen
am Ende der Schulein-
gangsphase**

Die Schüler:innen

- steuern ihre Bewegung durch den Einsatz körpernaher (taktil, vestibulär, kin-ästhetisch) und körperferner Sinne (visuell, auditiv).

Lernziel dieser Übung

Die Schüler:innen steuern ihre Bewegung durch den Einsatz taktiler Sinne, indem sie mit geschlossenen Augen durch die Sporthalle geführt werden. Das geführte Kind nimmt wahr, an welcher Stelle des Körpers das Partnerkind es berührt, und bewegt sich anschließend in die entsprechende Richtung.

**Weitere Schwerpunkte,
die berücksichtigt
werden**

Körperschema | Koordination und Kondition (Bereich 1)
Lernförderliche Spiele | Spielideen, Spielerfahrungen und Spielräume (Bereich 2)
Vielfalt der Ausdrucks- und Bewegungsformen (Bereich 6)

REISE ZUM MOND I

Geschichte

Stell dir einmal vor, du bist ein:e Weltraumreisende:r und sitzt gerade in einem Raumschiff (weißt du, was das ist?). Gleich kommst du auf dem Mond an. Auf dem Mond gibt es viel zu entdecken: Brücken und Schluchten, Berge und Buchten und vieles mehr. Wenn du gleich aus dem Raumschiff aussteigst, musst du drei Dinge beachten:

1. Es ist sehr staubig auf dem Mond. Wenn du deine Augen die ganze Zeit offenhältst, kannst du bald nichts mehr sehen. Aus diesem Grund müsst ihr euch mit dem Augen aufhalten abwechseln. Immer nur ein:e Weltraumreisende:r wird offene Augen haben.
2. Auf dem Mond leben Mond-Aliens. Sie bleiben gerne unter sich und brauchen viel Ruhe. Gerade schlafen sie. Sei ganz still, damit du sie nicht aufweckst. Sprechen ist also verboten. Ich bringe dir gleich eine Zeichensprache bei, die du nutzen kannst.
3. Es gibt tiefe Löcher auf dem Mond. Es ist ganz wichtig, dass du nicht in die Mondlöcher hineintrittst, denn mit jedem Mal werden sie größer. Je größer sie werden, desto gefährlicher sind sie für dich, denn du kannst dann viel leichter in sie hineinfallen.

Ablauf

Vorbereitend werden auf dem gesamten Mond (Sporthalle) sechs Mondlöcher (zwei aneinander geknotete Springseile in Kreisform, siehe Grafik) verteilt. Zunächst werden sie noch so ausgelegt, dass sie klein und dehnbar sind. Vier Turnkästen werden für Phase 2 bereitgestellt.

Die Kinder verwandeln sich in Weltraumreisende und bilden Pärchen.

Phase 1

Ziel der Übung ist es, dass die Weltraumreisenden sich abwechselnd über den Mond führen, ohne in die Mondlöcher zu treten. Passiert es dennoch, vergrößern sie die Löcher eigenständig oder die Lehrkraft vergrößert sie.

Das geführte Kind schließt die Augen (oder verdeckt sie sogar mit einer Augenbinde) und wartet auf Berührungen des führenden Kindes.

Das führende Kind leitet sein Partnerkind über den Mond, indem es sich hinter ihm bewegt und die folgende Zeichensprache benutzt (Berührungen):

- rechts abbiegen = auf die rechte Schulter tippen
- links abbiegen = auf die linke Schulter tippen
- geradeaus = mit dem Zeigefinger vorsichtig auf den oberen Rücken drücken
- rückwärts = mit dem Zeigefinger und Daumen sanft am T-Shirt-Rücken ziehen

Es wird über die gesamte Übung hinweg nicht gesprochen. Sollte trotzdem jemand sprechen, kann eine neue Regel eingeführt werden: Aus Sicherheitsgründen müssen alle, die sprechen, zurück in das Raumschiff gehen. Sie dürfen wieder raus, wenn die Lehrkraft es sagt.

Phase 2

Der Ablauf bleibt identisch zu Phase 1, außer dass vier Mondsteine (Turnkästen auf dem Boden) auf der Mondlandschaft aufgebaut werden. Wenn das führende Kind das Gefühl hat, sein Partnerkind fühlt sich sicher, kann es dieses langsam über die Steine klettern lassen.

REISE ZUM MOND I

Hinweis

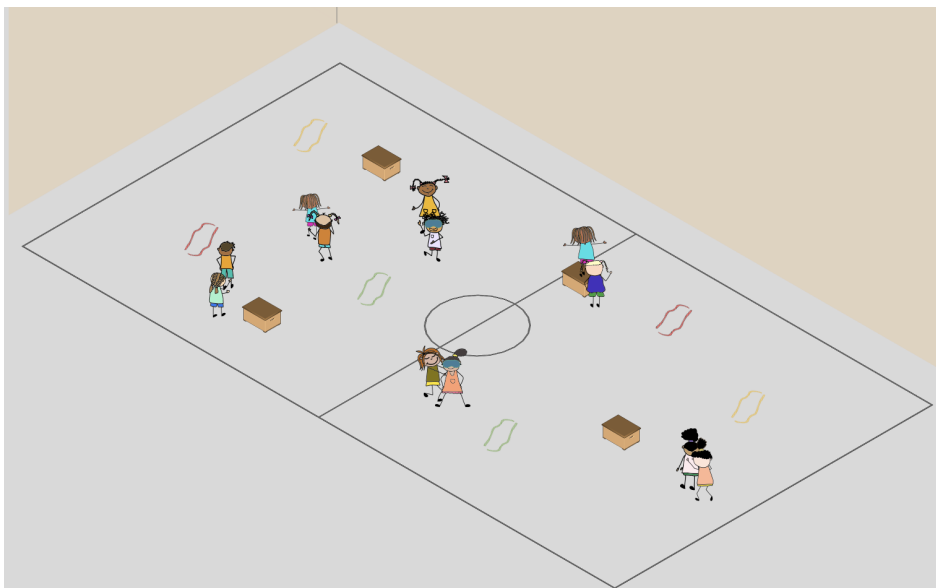
Für diese Übung ist eine ruhige und konzentrierte Atmosphäre, in der die Kinder verantwortungsbewusst und vertrauensvoll zusammenarbeiten, essenziell.

Das führende Kind muss vertrauensvoll sein, damit das geführte Kind sich wirklich traut, die Augen zu schließen. Bei Bedarf kannst du mit den Kindern erarbeiten, was es bedeutet, vertrauensvoll zu sein.

Folgende Einstiegsfrage kann helfen: „*Wie muss dein Partnerkind sich verhalten, damit du dich wirklich traust, die Augen zu schließen?*“ (z. B. langsames Tempo, verlässliche Zeichensprache).

Achte immer darauf, dass sich die Gruppen langsam bewegen und sich das führende Kind seiner Verantwortung bewusst ist. So verringerst du die Gefahr von Kollisionen und Verletzungen.

Grafik



Reflexionsfragen

1. **Fantasiewelt:** Konntest du dir vorstellen, auf dem Mond zu sein? Bist du in ein Mondloch getreten? Hast du es geschafft, dass die Mond-Aliens weitergeschlafen haben?
2. **Gefühle während der Übung:** Fandest du es aufregend, auf dem Mond zu sein? Gab es etwas, das dir Angst gemacht hat?
3. **Ziel der Übung:** Hast du dich getraut, deine Augen zu schließen, als du geführt wurdest? Hast du manchmal heimlich geblinzelt? Oder konntest du deinem Partnerkind vertrauen, obwohl du nichts gesehen hast? Wie war es für dich, dein Partnerkind verantwortungsvoll zu führen?

BEISPIELÜBUNGEN

ÜBUNGSKATALOG II

ZAUBERHAIE



Gruppendynamiken



Kooperationsfähigkeit in der Gruppe



30 Minuten



16 Hütchen
1 weicher, schwererer Ball
1 Weichbodenmatte
Sprossenwand
1 Jongliertuch pro 2 Kinder

LERNZIELE

Sozial-emotionales Ziel

(nach dem „Bunter Ball“-Curriculum)

Kompetenzbereich 2	Soziale Kompetenzen
Schwerpunkt Kompetenzerwartungen am Ende der Schuleingangsphase	Kooperationsfähigkeit stärken Die Schüler:innen kooperieren gemeinschaftlich mit ihren Mitschüler:innen und entwickeln ein Zugehörigkeitsgefühl zu ihrer Klasse.
Lernziel dieser Übung	Die Schüler:innen kooperieren miteinander, indem sie als Paare gemeinsam gegen andere Paare im Leichtathletik-Wettkampf antreten. Zudem klatschen sie sich vor jedem Wettkampf mit ihrem Gegnerpaar ab, was das Zugehörigkeitsgefühl trotz des Wettkampfcharakters der Übung stärkt.

Motorisches Ziel

(nach dem Lehrplan Sport Grundschule NRW)

Bereich 3	Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik
Schwerpunkt Kompetenzerwartungen am Ende der Schuleingangsphase	Leichtathletische Wettbewerbe und Wettkämpfe Die Schüler:innen • bewältigen angeleitet und regelgerecht Wettbewerbssituationen.
Lernziel dieser Übung	Die Schüler:innen bewältigen Wettbewerbssituationen, indem sie an verschiedenen Stationen paarweise in den leichtathletischen Hauptdisziplinen Laufen, Werfen und Weitspringen gegeneinander antreten. Dabei halten sie sich an die Regeln, indem sie ihre Siegerpunkte richtig zählen und die Start- und Ziellinien beachten.
Weitere Schwerpunkte, die berücksichtigt werden	Laufen – Sprint, Ausdauer, Hindernis Springen – Weitsprung, hoch springen Werfen – Weitwurf (Bereich 3) Normungebundenes Training an Geräten und Gerätekombinationen (Bereich 5)

Zauberhaie

Geschichte

Stell dir einmal vor, du bist ein Zauberhai und lebst tief im „Meer der Zauberei“. Das „Meer der Zauberei“ wird eines Tages von einem magischen Fluch getroffen und in zwei Täler geteilt: Das Tal der Flossen und das Tal der scharfen Zähne.

In beiden Tälern hat der Fluch bewirkt, dass es Zauberhaie auf einmal nur noch im Doppelpack gibt! So bist auch du mit einem zweiten Zauberhai aus deinem Tal Flosse an Flosse zusammengewachsen.

Die gute Nachricht ist: Du kannst den Fluch gemeinsam mit den anderen Zauberhai-Pärchen aus deinem Tal brechen! Aber nur dann, wenn du und die anderen Zauberhai-Pärchen die meisten Siegespunkte für euer Tal erspielt. Welches Tal wird wohl den Fluch brechen?

Ablauf

Die Kinder verwandeln sich in Zauberhaie, von denen eine Hälfte aus dem Tal der Flossen (am Handgelenk mit Jongliertüchern markieren) und eine Hälfte aus dem Tal der scharfen Zähne (ohne Jongliertuch) stammt. Es werden Zweierpärchen innerhalb der Täler gebildet, sodass immer zwei Zauberhaie aus dem Tal der Flossen und zwei aus dem Tal der scharfen Zähne ein Paar bilden. Vorbereitend werden vier Stationen aufgebaut:

Station 1 „Wer springt weiter?“

Es werden je zwei Startlinien für zwei Zauberhai-Pärchen mit zwei Hütchen markiert, sodass zwei Absprunghinien für zwei Paare entstehen. Von diesen springen je zwei Zauberhai-Pärchen (jeweils händchenhaltend) zeitgleich ab und versuchen, so weit wie möglich zu springen.

Materialien:
4 Hütchen



Grafik I: Wer springt weiter

Station 2 „Wer schwimmt schneller?“

Es werden jeweils zweimal eine Start- und zwei Ziellinie mit zwei Hütchen markiert, sodass zwei Sprintstrecken nebeneinander entstehen. Gemeinsam sprinten je zwei Zauberhai-Pärchen händchenhaltend los zum Ziel.

Materialien:
8 Hütchen



Grafik II: Wer schwimmt schneller

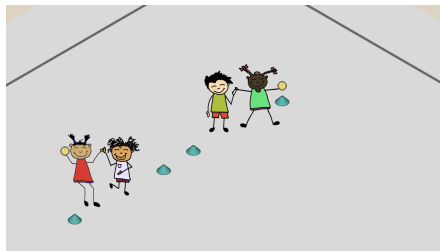
Zauberhaie

Station 3 „Wer wirft weiter?“

Es werden zwei Startlinien mit je zwei Hütchen markiert. Die Zauberhai-Pärchen fassen sich an den Händen und einigen sich, welcher Zauberhai zuerst anfängt, einen weichen Ball mit seiner freien Hand so weit wie möglich zu werfen. Danach wirft der andere Zauberhai mit seiner freien Hand den Ball von dem Punkt aus, wo der Ball des Partnerhaies aufgekommen ist. Das zuerst werfende Zauberhai-Pärchen bleibt dort stehen, wo der Ball zuletzt aufgekommen ist, und wartet, wie weit das zweite Pärchen wirft.

Materialien:

- 4 Hütchen
- 1 weicher, schwerer Ball



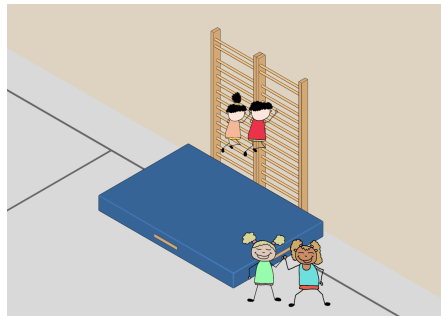
Grafik III: Wer wirft weiter

Station 4 „Wer springt tiefer?“

Eine Weichbodenmatte wird vor eine Sprossenwand gelegt. Die Zauberhai-Pärchen klettern gemeinsam die Sprossenwand hoch und schauen, wie hoch sie sich trauen zu klettern, um von dort herunterzuspringen (beim Hochklettern und Abspringen können sich die Kinder loslassen). Das Gegnerpaar klettert anschließend.

Materialien:

- 1 Weichbodenmatte
- Sprossenwand



Grafik IV: Wer springt tiefer

Die Zauberhai-Pärchen aus dem Tal der Flossen und dem Tal der scharfen Zähne teilen sich gleichmäßig auf die Stationen auf, sodass immer ein Pärchen aus dem Tal der Flossen gegen ein Pärchen aus dem Tal der scharfen Zähne an jeder Station gegeneinander antritt.

Vor jedem Duell geben sich die beiden Pärchen ein High-Five. Danach duellieren sie sich in der jeweiligen Stationsaufgabe. Die Zauberhai-Pärchen, die das Duell gewinnen, erhalten einen Siegpunkt.

Anschließend gehen die beiden Zauberhai-Pärchen an die nächste Station, an der sie noch nicht waren. Dort können sie sich nochmal mit demselben Gegnerpaar messen oder sich ein anderes aussuchen.

Die Zauberhaie haben 10 Minuten Zeit, so viele Punkte für ihr Tal zu erkämpfen, wie sie können. Dabei sollen aber alle Pärchen jede Station mindestens einmal durchlaufen. Nach 10 Minuten ertönt ein Signal (Tröte oder Tambourin) und die Punkte der beiden Täler werden gezählt – das Siegertal wird gefeiert und bricht den Fluch durch ein Zauberwort (die Gruppe überlegt sich 1 Minute lang ein Zauberwort und ruft dieses gemeinsam laut aus, worauf alle Kinder sich loslassen).

Falls noch Zeit ist, kann eine weitere Runde, auch mit neuen Zauberhai-Pärchen, gespielt werden.

Zauberhaie

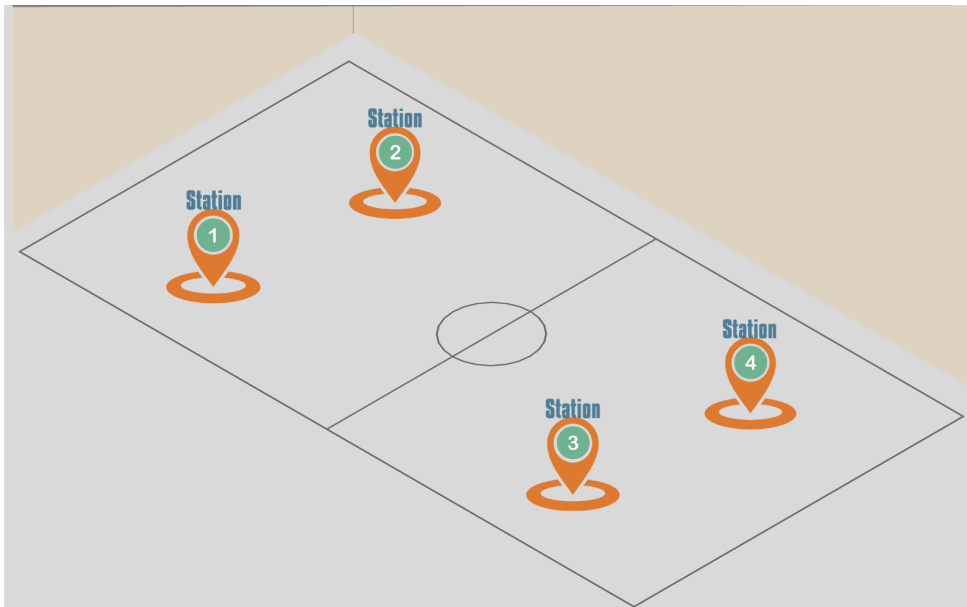
Variationen

- Anstatt Weitsprung kann Dreisprung durchgeführt werden
- Anstatt einfach zu sprinten, können verschiedene Laufarten vorgegeben werden

Hinweis

Fällt es den Kindern schwer, fair die eigenen Siegerpunkte zu zählen, kannst du eine Liste aushängen und die Paare nach jedem Wettkampf zu dir bitten, um die Punkte selbst zu notieren.

Grafik



Reflexionsfragen

1. **Fantasiewelt:** Konntest du dir vorstellen, ein Zauberhai zu sein? Saht ihr euch ähnlich, dein Zwilling und du?
2. **Gefühle während der Übung:** Hat es dir Spaß gemacht, mit deinem Partnerkind die Aufgaben zu meistern? Warst du wütend, als ihr verloren habt? Hast du dich gefreut, wenn ihr die Aufgabe gut gemeinsam gemeistert habt?
3. **Ziel der Übung:** Wie war es für dich, alle Stationen zu zweit zu machen? Seid ihr gut miteinander ausgekommen oder gab es auch mal Probleme? Wenn ja: Wie habt ihr sie gelöst?

DSCHUNGEL-TANZPARTY



Beziehungsaufbau



Kontaktaufbau



30 Minuten



Musikbox

DSCHUNGEL-TANZPARTY

LERNZIELE

Sozial-emotionales Ziel (nach dem „Bunter Ball“-Curriculum)	
Kompetenzbereich 2	Soziale Kompetenzen
Schwerpunkt Kompetenzerwartungen am Ende der Schuleingangsphase	Kontakt aufnehmen Die Schüler:innen nehmen auf vielfältige Art und Weise Kontakt zu unterschiedlichen Mitschüler:innen auf.
Lernziel dieser Übung	Die Schüler:innen üben (non-) verbalen Kontaktaufbau, indem sie zeigen, welches Tier sie sind und verschiedene Mitschüler:innen zum Dschungeltanz auffordern.
Motorisches Ziel (nach dem Lehrplan Sport Grundschule NRW)	
Bereich 6	Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste
Schwerpunkt Kompetenzerwartungen am Ende der Schuleingangsphase	Rhythmus, Bewegungsgestaltung und Tanz Die Schüler:innen <ul style="list-style-type: none"> • gestalten vorgegebene Ausdrucks- und Bewegungsformen mit und ohne Handgerät(en) oder Objekt(en) nach, • präsentieren einfache Ausdrucks- und Bewegungsformen.
Lernziel dieser Übung	Die Schüler:innen gestalten vorgegebene Bewegungsformen, indem sie die ihrem Dschungeltier entsprechende Tanzbewegung vortanzen bzw. die von anderen Mitschüler:innen vorgetanzte Bewegung nachtanzen.
Weitere Schwerpunkte, die berücksichtigt werden	Wahrnehmungsfähigkeit (Bereich 1) Rhythmus, Bewegungsgestaltung und Tanz Bewegung als Kommunikations- und Ausdrucksmöglichkeit (Bereich 6)

Dschungel-Tanzparty

Geschichte

Stell dir einmal vor, du lebst im Dschungel.

Was ist das? Hörst du auch diese laute Partymusik? Meine Güte, dröhnt das! Im Dschungel steigt heute die große Dschungel-Tanzparty. Stell dir einmal vor, dass du mittendrin bist. Die Elefanten haben alles organisiert und die anderen Tiere eingeladen. Töööröö!

In dem bunt geschmückten Partyzelt sind sie schon alle angekommen: die Tiger, die Affen und die Giraffen. Hier ist vielleicht was los!

Die Elefanten haben sich für die Party etwas Besonderes ausgedacht. Jede Tierart hat einen eigenen Tanzstil. Die Tanzstile sind alle so lustig und cool, dass die Tiere sich diese heute gegenseitig beibringen. So tanzen hier Elefanten mit Tigern, Affen mit Giraffen, Tiger mit Affen und so weiter und so fort.

Stellt sich nur noch die Frage: Wer entscheidet, wer mit wem tanzt? Das entscheiden die Tiere selbst, indem sie ein anderes Tier höflich zum Tanz auffordern: „*Darf ich bitten?*“

Ablauf

Alle Kinder bekommen jeweils eine von vier Tierrollen (Tiger, Affen, Giraffen, Elefanten) zugeteilt (siehe Grafik). Die Lehrkraft erklärt die für die Tierarten typischen Tanzbewegungen und macht diese vor:

- **Elefanten:** formen beide Arme zu einem Rüssel (eine Hand fasst an die Nase, der zweite Arm schlängelt sich durch den ersten nach vorne hindurch), gehen in die Hocke und strecken jeweils abwechselnd ein Bein nach vorne aus, sodass die Hacke den Boden berührt. Das wiederholen sie einige Male.
- **Tiger:** strecken beide Arme fauchend vor sich aus, machen Kratzbewegungen und dabei zwei Sprünge nach vorn und zwei Sprünge zurück
- **Giraffen:** strecken beide Arme in die Luft, drehen sich dabei im Kreis
- **Affen:** verschränken die Hände hinter dem Kopf, machen drei Seitwärtsschritte nach links und drei nach rechts

Dschungel-Tanzparty

Phase 1

Die Tiere bewegen sich ausgelassen durch die Sporthalle und fragen sich gegenseitig, welches Tier sie sind: „*Welches Tier bist du?*“. Sie merken sich gut, welches Kind ein anderes Tier als sie selbst sind.

Wenn die Musik startet, suchen sie sich *schnell* ein Partnertier, das *nicht* zur eigenen Tierart gehört. Haben sich zwei verschiedene Tiere gefunden, fragt das eine das andere höflich: „*Darf ich bitten?*“. Das fragende Tier stellt dann seinen Tanz dem anderen Tier vor. Danach tanzen beide gemeinsam den Tanz des Tieres. Das zweite Tier zeigt daraufhin seinen Tanz. Wieder tanzen beide diesen gemeinsam. Nach insgesamt einer Minute stoppt die Musik erneut und die Tiere trennen sich, laufen frei durch die Halle und der Ablauf beginnt von vorne. Das wird drei- bis viermal wiederholt, sodass jede Tierart einmal mit jeder anderen tanzen kann.

Phase 2

Der Ablauf bleibt identisch zu Phase 1, außer dass sich die Tiere nicht mehr verbal fragen, ob sie zu einer anderen Tierart gehören. Stattdessen tanzen sie sich gegenseitig ihre Tanzbewegung vor und sehen so, ob es sich um ein Tier einer anderen Art handelt. Treffen sie ein Tier ihrer eigenen Art, laufen sie weiter zu einem anderen noch suchenden Tier und versuchen es erneut.

Phase 3

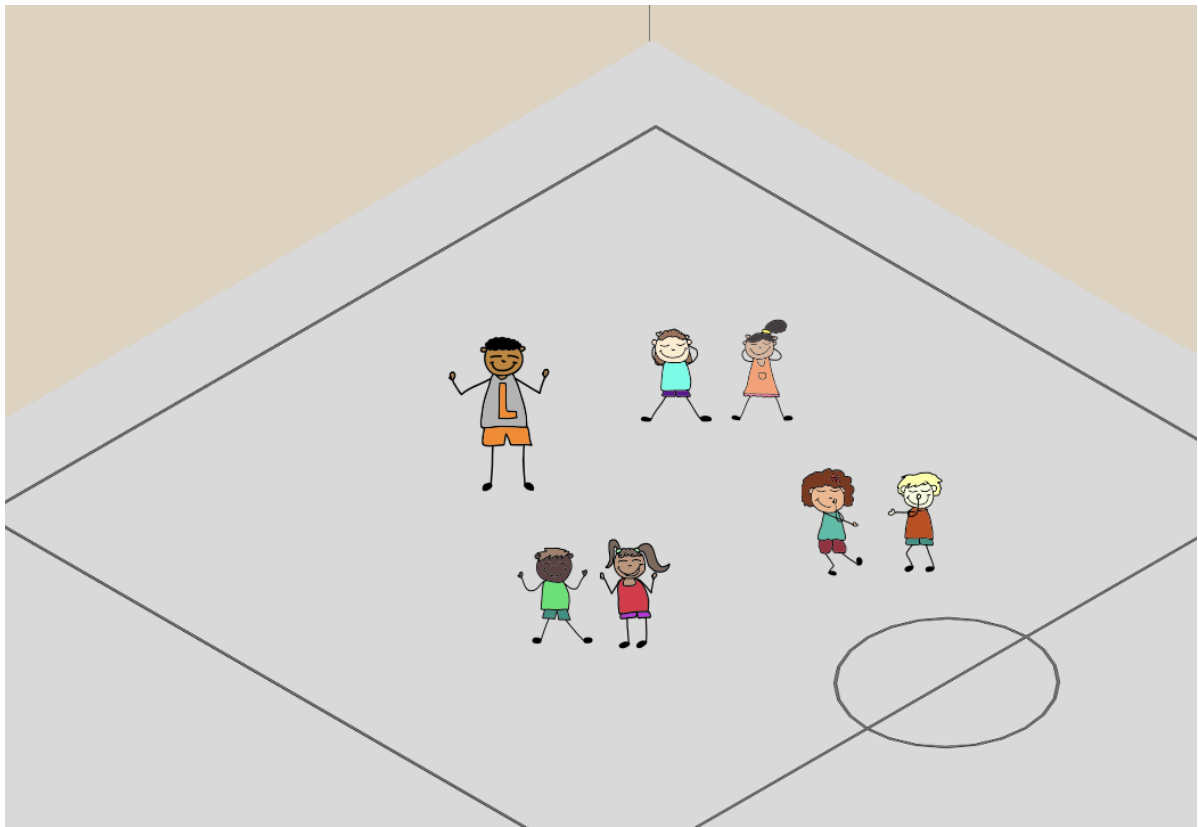
Der Ablauf bleibt identisch zu Phase 2, außer dass sich jetzt vor Start der Musik alle Tiere ein und derselben Tierart ohne Worte nur durch Vortanzen als Gruppe finden müssen. Haben sie sich gefunden, tanzen sie bei Musikstart ausgelassen ihren Tanz zusammen als Gruppe, bis die Musik stoppt.

Variationen

- Die Kinder können sich die Tanzbewegungen zu einem beliebigen Tier (z. B. Spinne, Schildkröte usw.) selbst ausdenken. Werden sie von einem anderen Kind gefragt, tanzen sie ihre Tanzbewegungen vor und das andere Kind darf raten, um welches Tier es sich handelt. Dann suchen sie sich ein neues Tier und der Ablauf beginnt von vorne.
- Den Kindern wird in Phase 3 ein neues Tier zugeteilt.

Dschungel-Tanzparty

Grafik



Reflexionsfragen

1. **Fantasiewelt:** Konntest du dir vorstellen, ein Dschungeltier zu sein? Mochtest du deinen Tanz?
2. **Gefühle während der Übung:** Warst du fröhlich beim Tanzen? Oder war es für dich eher unangenehm, etwas einem anderen Kind vorzutanzten?
3. **Ziel der Übung:** Ist es dir leichtgefallen, Kontakt zu anderen Kindern aufzunehmen? Wie oft hast du gefragt: „*Darf ich bitten?*“? Hast du öfter gefragt oder wurdest du öfter gefragt? Welchen Tipp hast du für Kinder, denen es schwerfällt, andere Kinder anzusprechen?

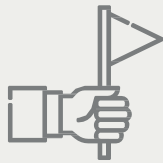
BEISPIELÜBUNGEN

ÜBUNGSKATALOG III

POWER DICH AUS



Emotionsregulation



Strategien zur Emotionsregulation



30 Minuten



1 Hütchen pro 2 Kinder
1 Turnmatte pro 2 Kinder
10 Springseile
25 Schlagbälle
15 Jongliertücher

LERNZIELE

Sozial-emotionales Ziel

(nach dem Bunter Ball-Curriculum)

Kompetenzbereich 1	Emotionale Kompetenzen
Schwerpunkt	Eigene Emotionen regulieren
Kompetenzerwartungen am Ende der Schuleingangsphase	Die Schüler:innen regulieren eigenständig starke Emotionen durch erlernte Handlungsstrategien.
Lernziel dieser Übung	Die Schüler:innen lernen, ihre Emotionen zu regulieren, indem sie den Trick „Power dich aus“ kennenlernen und anwenden. Durch den Trick lernen sie, wie sie Bewegung nutzen können, um ihre Emotionen zu regulieren.

Motorisches Ziel

(nach dem Lehrplan Sport Grundschule NRW)

Bereich 2	Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen
Schwerpunkt	Lernförderliche Spiele
Kompetenzerwartungen am Ende der Schuleingangsphase	Die Schüler:innen <ul style="list-style-type: none"> • spielen einfache lernförderliche Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u. a. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit), • entdecken lernförderliche Elemente (u. a. Impulskontrolle, kognitive Flexibilität) im Spielkontext, • beschreiben in Grundzügen Auswirkungen von Mechanismen der Selbstregulation (u. a. Impulskontrolle) auf Spielsituationen.
Lernziel dieser Übung	Die Schüler:innen verbessern ihre kognitive Flexibilität und ihre Impulskontrolle, indem sie ein Reaktionsspiel gegeneinander spielen und anschließend ihre Wut oder Traurigkeit durch Bewegung regulieren.
Weitere Schwerpunkte, die berücksichtigt werden	Wahrnehmungsfähigkeit Koordination und Kondition Selbstregulation und Bewegung (Bereich 1)

POWER DICH AUS

Ablauf

Vorbereitend wird die Klasse in Pärchen eingeteilt. Jedes Pärchen holt sich eine Turnmatte und legt sie zwischen sich. In der Mitte der Turnmatte wird ein Hütchen platziert. Die Partnerkinder stehen sich während der Übung an den Mattenenden gegenüber, sodass nur die Fußspitzen die Matte berühren, die Füße aber auf dem Sporthallenboden stehen (siehe Grafik).

Am Rand der Sporthalle steht ein umgedrehter Turnkasten bereit. Dieser ist gefüllt mit je 15 Schlagbällen und Jongliertüchern für die Raketen (siehe unten).

Zudem werden jeweils zehn Springseile und zehn Schlagbälle für den Trick „Power dich aus“ in einer Ecke der Sporthalle bereitgelegt.

Die Lehrkraft versammelt die Kinder im Mittelkreis und führt zunächst den Trick „Power dich aus“ ein:

„Heute kannst du üben, deine starken Gefühle mit einem Trick rauszulassen. Der Trick heißt ‚Power dich aus‘ und ist ganz einfach: Deine Wut, Enttäuschung oder Traurigkeit verschwindet, indem du dich 1x total doll anstrengst, z. B. ganz schnell hin- und herrennst, so oft du kannst Seil springst oder einen Ball gegen die Wand schmetterst.“

Anschließend beginnt die Übung. Dazu stellen sich die Pärchen an den Matten auf (siehe oben). Die Lehrkraft gibt nacheinander in variierender Reihenfolge folgende Signale:

- **Kopf:** Die Kinder fassen sich mit beiden Händen schnell an den Kopf.
- **Schulter:** Die Kinder berühren mit beiden Händen schnell ihre Schultern.
- **Knie:** Die Kinder berühren mit beiden Händen schnell ihre Knie.
- **Füße:** Die Kinder fassen sich schnell an ihre Füße.
- **Hütchen:** Die Kinder greifen so schnell wie möglich nach dem Hütchen in der Mitte. Das Kind, das das Hütchen in der Hand hält, gewinnt die Runde und bekommt einen Punkt.

Es werden drei Runden gespielt. Nach jeder Runde holt sich das Gewinnerkind einen Schlagball und legt ihn neben die Turnmatte. Das Kind, das nach drei Runden die meisten Bälle gesammelt hat, darf sich ein Jongliertuch holen und seine Bälle darin verknoten. So entsteht eine Rakete, die es zur Feier seines Sieges in der Sporthalle steigen lassen darf (so weit wie es geht nach oben werfen und wieder auffangen).

Die Verliererkinder versammeln sich auf ein Signal der Lehrkraft hin in der Ecke der Sporthalle, wo die Springseile und Schlagbälle bereitliegen. Sie fühlen in sich hinein, wie es sich anfühlt zu verlieren, und können ihre Wut, Traurigkeit oder Enttäuschung nun mit dem Trick „Power dich aus“ loswerden. Dazu wählen sie eine körperliche Aktivität aus:

1. **Seilspringen:** Mit dem Springseil hüpfen.
2. **Schmetterball:** Einen Schlagball ganz fest gegen die Wand werfen bzw. diesen gegen die Weichbodenmatte schießen.
3. **Powersprint:** Entlang der Längsseite des Spielfeldes hin und her sprinten.
4. **Liegestütz:** So viele Liegestütze machen, wie man kann.

Nach zwei Minuten gibt die Lehrkraft ein Signal und ein neues Duell kann beginnen. Die Siegerkinder dürfen sich nun ein neues Partnerkind aussuchen. Wir empfehlen fünf Duelle, sodass jedes Kind mindestens 1x die Chance hat, den Trick „Power dich aus“ anzuwenden.

POWER DICH AUS

Variation

Die Signale können verändert werden, z. B. drehen (Kinder drehen sich um 360 Grad auf der Stelle), Nase (Kinder fassen sich an die Nase), klatschen (Kinder klatschen schnell in ihre Hände).

Hinweis

Bei dem Trick „Power dich aus“ lernen die Kinder, ihre Emotionen durch körperliche Betätigung zu regulieren. Sie erfahren im wahrsten Sinne des Wortes am eigenen Körper, dass sich sowohl Ausdauer als auch Koordinationsübungen positiv auf die eigene Emotionsregulation auswirken.

Passe die Anzahl der Signale und der Aufgaben an die Leistung deiner Klasse an, sodass die Kinder gefordert, aber nicht überfordert werden.

Weise die Kinder darauf hin, dass dieser Trick sich in manchen Situationen schlecht umsetzen lässt, z. B. im Unterricht oder wenn andere Menschen dadurch sehr gestört werden.

Grafik



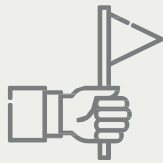
Reflexionsfragen

1. **Gefühle während der Übung:** Wie hast du dich gefühlt, als du ein Duell verloren hast? Wie war es, zu gewinnen?
2. **Ziel der Übung:** Hast du es geschafft, dich durch die Bewegung bei dem Trick besser zu fühlen? Wem fiel es schwer/leicht, sich bis zum nächsten Duell besser zu fühlen und warum? Was könntest du das nächste Mal machen, damit der Trick besser klappt?
3. **Alltagsbezug:** Wann könnte dir der Trick im Alltag helfen, dich zu beruhigen? Denke an Situationen in der Schule, zu Hause oder in deiner Freizeit. Wann möchtest du ihn ausprobieren?

RESPEKT



Bedürfnisse



Bedürfnisse identifizieren



45 Minuten



1 Turnmatte pro zwei Kinder
1 Medizin-/Basketball pro zwei Kinder
1 Hula-Hoop-Reifen pro Kind

LERNZIELE

Sozial-emotionales Ziel

(nach dem Bunter Ball-Curriculum)

Kompetenzbereich 1	Emotionale Kompetenzen
Schwerpunkt	Bedürfnisse wahrnehmen und identifizieren
Kompetenzerwartungen am Ende der Schuleingangsphase	Die Schüler:innen kennen wichtige Bedürfnisse und sind in der Lage, sie in konkreten Situationen bei sich zu erkennen und zu benennen.
Lernziel dieser Übung	Die Schüler:innen lernen das Bedürfnis Respekt kennen, indem sie es in Zweikampf-Situationen bei sich und anderen wahr- und ernstnehmen.

Motorisches Ziel

(nach dem Lehrplan Sport Grundschule NRW)

Bereich 9	Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport
Schwerpunkt	Taktische Fähigkeiten und technische Fertigkeiten
Kompetenzerwartungen am Ende der Schuleingangsphase	Die Schüler:innen <ul style="list-style-type: none"> • wenden erste technische Fertigkeiten (Greifen, Heben, Drehen, Wenden, Schieben, Ziehen) an, • setzen erlernte technische Fertigkeiten und taktische Fähigkeiten zielorientiert in Kampfformen ein.
Lernziel dieser Übung	Die Schüler:innen setzen in der Angriffs- und der Verteidigungsrolle erste taktische Fähigkeiten um, indem sie sich über den Medizinball beugen und so seine Fläche für den Angriff verkleinern, oder indem sie Greif-, Zieh- und Schiebebewegungen anwenden, um den Ball an sich zu nehmen.
Weitere Schwerpunkte, die berücksichtigt werden	Anspannung und Entspannung (Bereich 1) Körperkontakt und Kooperation – Achtsamkeit im Miteinander Spielerische Kampfformen Kampfformen und Regelungen Kampfsituationen – Achtsamkeit im Gegeneinander (Bereich 9)

RESPEKT

Ablauf

Vorbereitend werden pro zwei Kinder je eine Turnmatte, zwei Hula-Hoop-Reifen und ein Medizin-/Basketball bereitgelegt (siehe Grafik).

Die Lehrkraft Versammelt die Kinder im Mittelkreis, wo sich alle hinsetzen, und fragt:

„Stell dir einmal vor, du liegst nachts in deinem Bett und draußen fängt es fürchterlich an zu donnern und zu blitzen. Du bekommst Angst und dir kommen die Tränen hoch. Was brauchst du in dieser Situation, damit es dir besser geht?“ [z. B. eine Umarmung, meine Mama, dass mich jemand tröstet]

„Prima. Alles, was ihr gesagt habt, nennt man Bedürfnis. Wenn du z. B. eine Umarmung brauchst, hast du vielleicht ein Bedürfnis nach Nähe oder Liebe. Und wenn du wen brauchst, der dich tröstet, hast du ein Bedürfnis nach Trost. Ein Bedürfnis ist also etwas, dass du brauchst, damit es dir in schwierigen oder unangenehmen Situationen besser geht. Hast du eine Idee, welche Bedürfnisse es noch geben könnte? Wir haben z. B. auch einige Körper-Bedürfnisse.“ [z. B. Durst, Wärme, Schlaf]

„Genau! Heute geht es um ein ganz besonderes Bedürfnis. Ich bin gespannt, ob du errätst, um welches Bedürfnis es heute geht. Ich werde dich während der Übung danach fragen.“

Die Lehrkraft erinnert die Kinder heute besonders deutlich an die Stopp-Regel und betont, dass die Kinder laut „Stopp!“ rufen sollen, wenn ihnen während des Spiels etwas unangenehm ist.

„Bei dieser Übung ist es besonders wichtig, dass ihr gut auf euch achtet. Wird etwas zu schwer, zu doll oder zu viel, rufe ich laut und deutlich ‚STOPP!‘ und mein Gegenüber hört sofort auf.“

Zur Probe dürfen alle Kinder 3x laut gemeinsam „Stopp!“ rufen.

Phase 1

Die Turnmatten werden kreisförmig in der Sporthalle auf dem Boden verteilt. Zum Aufwärmen wird eine Variante des Spiels „Feuer, Wasser, Blitz“ gespielt. Bei dem Spiel kann es besonders gut dazu kommen, dass die Kinder die Stopp-Regel anwenden möchten – und genau das ist das Ziel der Übung, denn heute geht es um gegenseitigen Respekt!

Über die Musikbox wird Musik abgespielt, zu der die Kinder sich frei in der Sporthalle bewegen. Bei Musikstopp gibt die Lehrkraft eins der folgenden Signale:

Sandwich: Zwei Kinder legen sich auf einer Matte aufeinander.

Hamburger: Drei Kinder legen sich auf einer Matte aufeinander.

Cheeseburger: Vier Kinder legen sich auf einer Matte aufeinander.

Megaburger: Fünf Kinder legen sich auf einer Matte aufeinander.

Zwischendurch erinnert die Lehrkraft die Kinder immer wieder an die Stopp-Regel und achtet darauf, dass es nicht zu wild wird.

RESPEKT

Nach circa 7-8 Minuten führt die Lehrkraft mit den Kindern eine **Zwischenreflexion** im Sitzen durch:

„Wer hat die Stopp-Regel genutzt, weil es zu wild wurde? Haben die anderen Kinder sofort aufgehört?“

Wenn nicht: *„Schade, wie hat sich das für dich angefühlt? Was hättest du gebraucht, um dich gut zu fühlen?“* [z. B. du hättest dir gewünscht, dass dein Partnerkind aufhört, dein Wort ernst nimmt und dich respektiert]

Wenn ja: *„Toll, dann hat dein Partnerkind also dein Bedürfnis sofort respektiert. Wie hättest du dich gefühlt, wenn dein Partnerkind nicht sofort aufgehört hätte?“* [z. B. du hättest dich nicht respektiert, also nicht ernst genommen gefühlt]

„Um welches Bedürfnis geht es heute wohl? Genau: Unser Bedürfnis von heute ist Respekt. Es geht darum, dass wir alle ernst genommen und respektiert werden wollen, so wie wir sind. Achte bei den nächsten Übungen gut darauf, wenn dir etwas zu viel wird, und respektiere dich und dein Partnerkind. Das schaffst du, indem du die Stopp-Regel benutzt und sofort aufhörst, wenn dein Partnerkind ‚Stopp!‘ ruft.“

Phase 2

Bevor es losgeht, werden die Regeln für Ringen und Kämpfen besprochen:

Wichtig:

- Ein Kampf startet immer erst nach dem „Startsignal“ (beide Kinder verbeugen sich). So wird sichergestellt, dass beide Kinder bereit sind.
- Ein Kampf ist sofort vorbei, wenn ein Kind „Stopp!“ sagt.
- Das Stopp-Signal auszusprechen und zu beachten, ist ein Zeichen des Respekts – dir selbst gegenüber und deinem Partnerkind gegenüber.
- Der Kampf startet erst wieder, sobald die Situation geklärt ist und beide Kinder das Startsignal erneut ausführen.
- Der Kopf und der Intimbereich sind „Tabuzonen“. Dortige Treffer führen zur Disqualifikation.
- Das stärkere Kind achtet auf sein Gegenüber.
- Falls ein Kind an weiteren Körperstellen nicht berührt werden möchte, sagt es das seinem Partnerkind vor dem Duell. Dadurch lernen die Kinder, ihre Grenzen auszusprechen.

Nun werden drei Kampfvarianten zu zweit auf der Turnmatte geübt. Die Kampfvarianten werden von je zwei Kindern vorgemacht. Die Lehrkraft achtet darauf, dass die Kinder sich beim Vormachen an die Regeln halten.

1. Medizin-/Basketball klauen

Beide Kinder knien auf der Turnmatte. Das verteidigende Kind hält den Ball in der Hand.

Seine Aufgabe ist es, den Ball festzuhalten, während das angreifende Kind versucht, diesen zu klauen. Gelingt dies dem angreifenden Kind, bekommt es einen Punkt, die Rollen werden getauscht und der Kampf beginnt von vorne, bis das Endsignal ertönt.

Die Kinder zählen ihre Punkte selbstständig.

Wichtig: Es darf nicht aufgestanden werden und die Turnmatte darf nicht verlassen werden.

RESPEKT

2. Medizin-/Basketball schützen

Beide Kinder knien auf der Turnmatte. Das verteidigende Kind umschließt den Ball mit beiden Armen und beugt sich schützend über ihn.

Die Aufgabe des angreifenden Kindes ist es, den Ball zu bekommen. Gelingt dies dem angreifenden Kind, bekommt es einen Punkt, die Rollen werden getauscht und der Kampf beginnt von vorne, bis das Endsignal ertönt.

Die Kinder zählen ihre Punkte selbstständig.

Wichtig: Es darf nicht aufgestanden werden und die Turnmatte darf nicht verlassen werden.

3. Medizinball-Rangeln

Beide Kinder knien an ihrem Ende auf der Turnmatte und bewegen sich nur kniend fort.

Hinter jedem Kind liegt ein Hula-Hoop-Reifen auf dem Sporthallenboden. In der Mitte der Turnmatte liegt ein Medizinball.

Die Aufgabe ist es, den Medizinball an sich zu nehmen und ihn in den Hula-Hoop-Reifen des anderen Kindes zu legen. Gelingt dies einem Kind, bekommt es einen Punkt und der Kampf beginnt von vorne, bis das Endsignal ertönt.

Die Kinder zählen ihre Punkte selbstständig.

Wichtig: Es darf nicht aufgestanden werden und die Turnmatte darf nicht verlassen werden.

Vor dem Startsignal verbeugen die Kinder sich als Geste der Wertschätzung und des Respekts voreinander. Pro Kampfvariante werden drei Durchgänge mit je 60 Sekunden durchgeführt. Dazwischen wird jeweils für 30 Sekunden Pause gemacht, in der die Lehrkraft die Kinder an die Stopp-Regel erinnern kann.

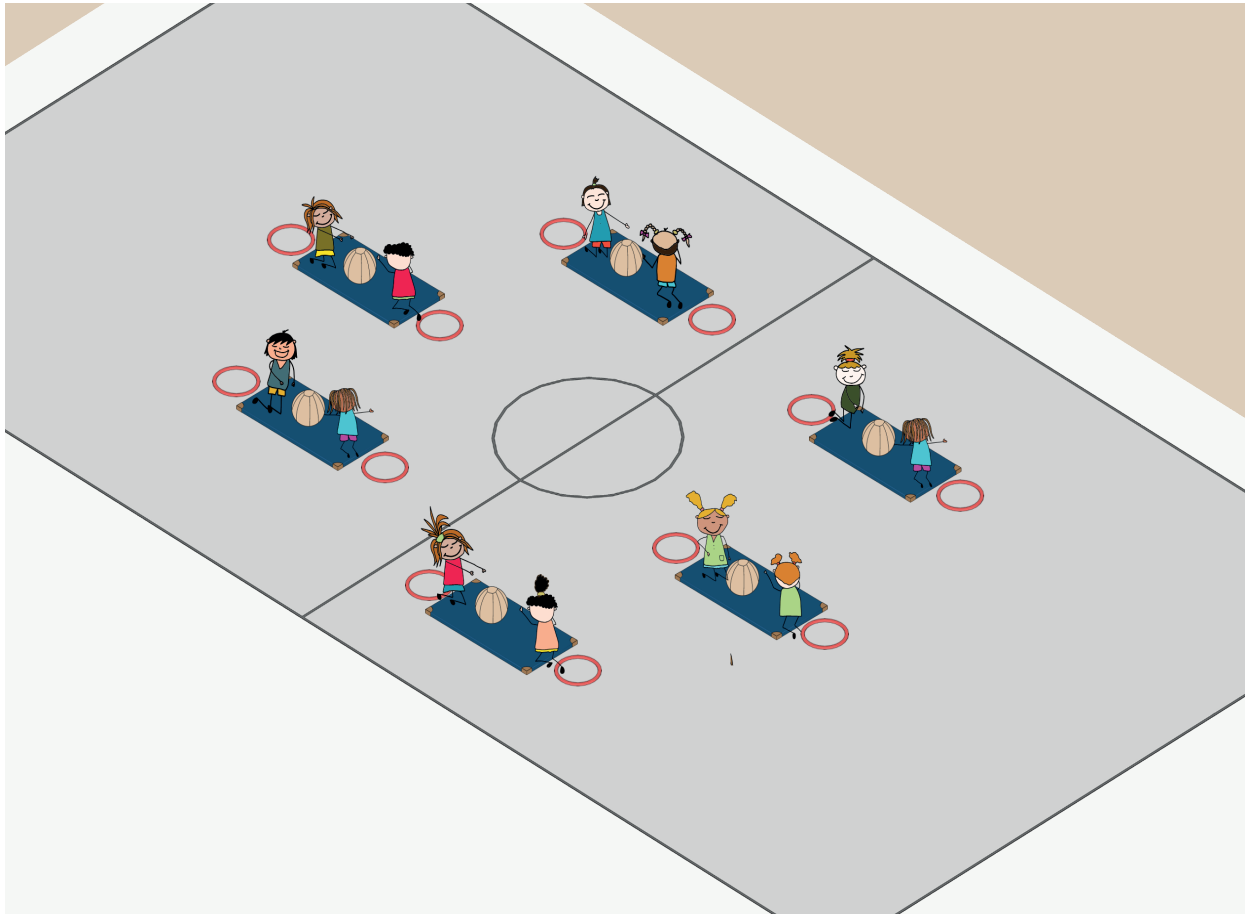
Hinweis

Achte darauf, dass die Kinder beim Ringen und Kämpfen die Regeln einhalten und erinnere sie zwischenzeitlich daran. Das ist besonders wichtig, damit sich kein Kind verletzt.

Beim Ringen und Kämpfen ist es für Kinder extrem wichtig, ein Partnerkind zu haben, mit dem sie sich wohlfühlen. Ermutige die Kinder, sich nach jeder Phase ein neues Partnerkind zu suchen. Stelle ihnen frei, dieses Angebot anzunehmen oder beim aktuellen Partnerkind zu bleiben.

RESPEKT

Grafik



Reflexionsfragen

1. **Gefühle während der Übung:** Wie war es für dich, anderen Kindern körperlich so nah zu sein? Was war dein stärkstes Gefühl dabei? Wie hat sich das im Körper angefühlt?
2. **Ziel der Übung:** Hast du heute „Stopp!“ gerufen? Wie hat sich das angefühlt? Fiel es dir leicht, das „Stopp!“ der anderen Kindern zu respektieren? Was hast du dann gemacht?
3. **Alltagsbezug:** Wie kannst du anderen Kindern zum Beispiel auf dem Pausenhof zeigen, dass du sie respektierst (dass du ihre Bedürfnisse ernst nimmst)? Wann hat dich jemand zuletzt respektlos behandelt? Was hättest du dir genau von der Person gewünscht? Warum ist Respekt wichtig?

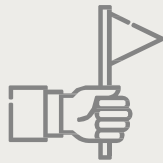
BEISPIELÜBUNGEN

ÜBUNGSKATALOG IV

YUKIGASSEN



Fair kooperieren



Wir bleiben fair!



60 Minuten



3 große Turnkästen
6 Turnkästen
2 Turnbänke
2 Turnmatten
20 Bälle
2 Pylonen & 2 Jongliertücher
Jongliertücher

YUKIGASSEN

LERNZIELE

Sozial-emotionales Ziel (nach dem BUNTER BALL-Curriculum)

Kompetenzbereich 2	Soziale Kompetenzen
Schwerpunkt	Kooperationsfähigkeit schärfen
Kompetenzerwartungen am Ende der Schuleingangsphase	Die Schüler:innen kooperieren in vielfältigen Konstellationen fair und zielführend. Sie kennen Verhaltensstrategien, die sie in unfairen Situationen anwenden können.
Lernziel dieser Übung	Die Schüler:innen kooperieren in vielfältigen Konstellationen fair und zielführend, indem sie darauf achten, die Stärken der Gruppenmitglieder fair für das gemeinsame Ziel der Gruppe einzusetzen. Sie kennen Verhaltensstrategien, die sie in unfairen Situationen anwenden können, indem sie während des Wurfspiels üben, den Fairness-Joker eigenständig benutzen.

Motorisches Ziel (nach dem Lehrplan Sport Grundschule NRW)

Bereich 7	Spielen in Regelstrukturen-Sportspiele
Schwerpunkt	Taktische Verhaltensweisen und Anpassung an das Spielgeschehen
Kompetenzerwartungen am Ende der Schuleingangsphase	Die Schüler:innen <ul style="list-style-type: none"> • setzen taktische Überlegungen in einfachen spielorientierten Situationen ein, • modifizieren aufgrund erkannter Spielprobleme ihr taktisches Spielverhalten, • variieren das Spiel durch die Wahrnehmung unterschiedlicher Rollen (Angriff, Verteidigung), beurteilen ihr Spielverhalten in Spielsituationen.
Lernziel dieser Übung	Die Schüler:innen variieren das Spiel durch die Wahrnehmung unterschiedlicher Rollen, indem sie bei Yukigassen spezifische Rollen einnehmen (Mattenkind, Fahnenkind usw.). Sie modifizieren aufgrund erkannter Spielprobleme ihr taktisches Spielverhalten, indem sie in der letzten Phase eine eigene Strategie für Yukigassen auf der Grundlage ihrer Spielerfahrungen entwickeln und umsetzen.
Weitere Schwerpunkte, die berücksichtigt werden	Koordination und Kondition (Bereich 1) Ideen und Strukturen von Regel- und Sportspielen Spielspezifische motorische Fähigkeiten Fairness und Respekt (Bereich 7)

YUKIGASSEN

Ablauf

Vorbereitend wird ein zweifelderballgroßes Spielfeld, in dem in jeder Spielfeldhälfte je zwei Turnkästen und zwei große Turnkästen stehen, aufgebaut. Die Turnkästen dienen als Schutzmauern und Hindernisse. Ein weiterer großer Turnkasten wird mittig auf die Mittellinie gestellt und dient ebenfalls als Schutz bzw. Hindernis.

Außerdem werden zwei Gruppenflaggen aufgestellt. Dazu werden zwei Pylonen, in die je ein Jongliertuch gesteckt wird, auf den Boden je einer Spielfeldhälfte gestellt. Als Schutz der Teamflaggen wird je ein seitwärts aufgestellter Turnkasten mit der hohlen Seite vor die Flagge gestellt.

Auf den Turnkästen werden insgesamt 20 Bälle (Softbälle, Gymnastikbälle) verteilt.

Jede Gruppe bekommt eine eigene Bank, die an das kurze Ende der eigenen Spielfeldhälfte gestellt wird, und eine Turnmatte, auf der Mittellinie an den rechten (Gruppe 1) bzw. den linken (Gruppe 2) Spielfeldrand gelegt werden (siehe Grafik).

Es werden zwei Gruppen gebildet und mit Jongliertüchern gekennzeichnet. Wenn die Kinder Lust haben, dürfen sie ihrer Gruppe einen eigenen Namen geben.

Bevor die Kinder ins Spiel starten, leitet die Lehrkraft eine kurze **Selbstwert-Aktivierung** an, damit die Kinder mit einem sicheren und guten Gefühl in die aufregende Übung gehen können:

„Heute übst du wieder, den Fairness-Joker zu benutzen, wenn du ein Unfair-Gefühl spürst. Wie du weißt, braucht es manchmal ein bisschen Mut, um sich das zu trauen. Um dich dafür selbstsicher zu fühlen, kannst du selbst was tun.“

Vielleicht möchtest du dein Krafttier bitten, dich heute während des Spiels zu begleiten? Dann mach das doch am besten gleich!

Oder möchtest du dein Ich mag mich-Gefühl anschalten, um dich wohl und selbstsicher zu fühlen? Dann los!“

Phase 1

Ziel der Übung ist es, so viele gegnerische Kinder wie möglich abzuwerfen und die Gruppenflagge der gegnerischen Gruppe zu stehlen. Beide Gruppen starten auf ihrem eigenen Spielfeld und verteilen sich dort nach Belieben. Auf ein Signal der Lehrkraft hin beginnt das Spiel.

Wichtig:

- Hinter den Turnkästen darf sich versteckt werden.
- Alle dürfen sich nach dem Startsignal auf dem gesamten Spielfeld bewegen.
- Kopftreffer zählen nicht.
- Es zählen direkte Treffer (ohne vorherigen Bodenkontakt).
- Wird der Ball aufgefangen, gilt dies nicht als Treffer.
- Wird ein Kind abgeworfen, scheidet es aus und setzt sich für die verbleibende Zeit auf die Turnbank der eigenen Gruppe.
- Die Kinder dürfen sich die Bälle gegenseitig zupassen und mit dem Ball in der Hand laufen.
- Gelingt es einer Gruppe, die Gruppenflagge der gegnerischen Gruppe zu klauen und zur eigenen Gruppenbank zu bringen, ist die Runde sofort beendet.
- Wird ein Kind beim Klauen der gegnerischen Gruppenflagge abgeworfen, bringt es die gegnerische Gruppenflagge umgehend zurück zur Pylone und verlässt dann das Spielfeld.
- Pro abgeworfenes gegnerisches Kind gibt es 1 Punkt. Erfolgreiches Stehlen der Gruppenflagge wird mit 5 Punkten belohnt.

YUKIGASSEN

Auf ein Startsignal der Lehrkraft beginnt die erste Runde. Die Gruppe, die nach drei Runden à 3 Minuten die meisten Punkte gewonnen hat, gewinnt.

Die Lehrkraft erinnert die Kinder an den Fairness-Joker, der bei aufkommenden Unfair-Gefühlen genutzt werden kann.

Phase 2

Der Ablauf bleibt identisch zu Phase 1. Hinzu kommt, dass nun nur noch von den beiden Turnmatten aus, Kinder der gegnerischen Gruppe abgeworfen werden dürfen. Dazu werden sogenannte Mattenkinder bestimmt. Alle anderen Kinder werfen ab jetzt niemanden mehr ab!

Die Lehrkraft gibt dazu vor, dass innerhalb der Gruppen Rollen verteilt werden sollen:

- 2 Mattenkinder, die von Ballkindern mit Bällen versorgt werden, um andere abzuwerfen,
- 4 Fahnenkinder, die versuchen, die Fahne zu klauen,
- 3 Schutzkinder, die die eigene Fahne beschützen,
- 2 Ballkinder, die die Mattenkinder mit Bällen versorgen,
- 2 Springkinder, die aushelfen oder das machen, was sie gerade am sinnvollsten finden.

Phase 3

Der Ablauf bleibt identisch zu Phase 2, außer dass die beiden Gruppen sich vor der letzten Runde eine eigene Strategie überlegen. Sie entscheiden dazu, ob sie die Rollen beibehalten wollen, wer ggf. welche Rolle einnehmen soll, ob es andere (weniger/mehr) Rollen geben soll oder vielleicht auch gar keine.

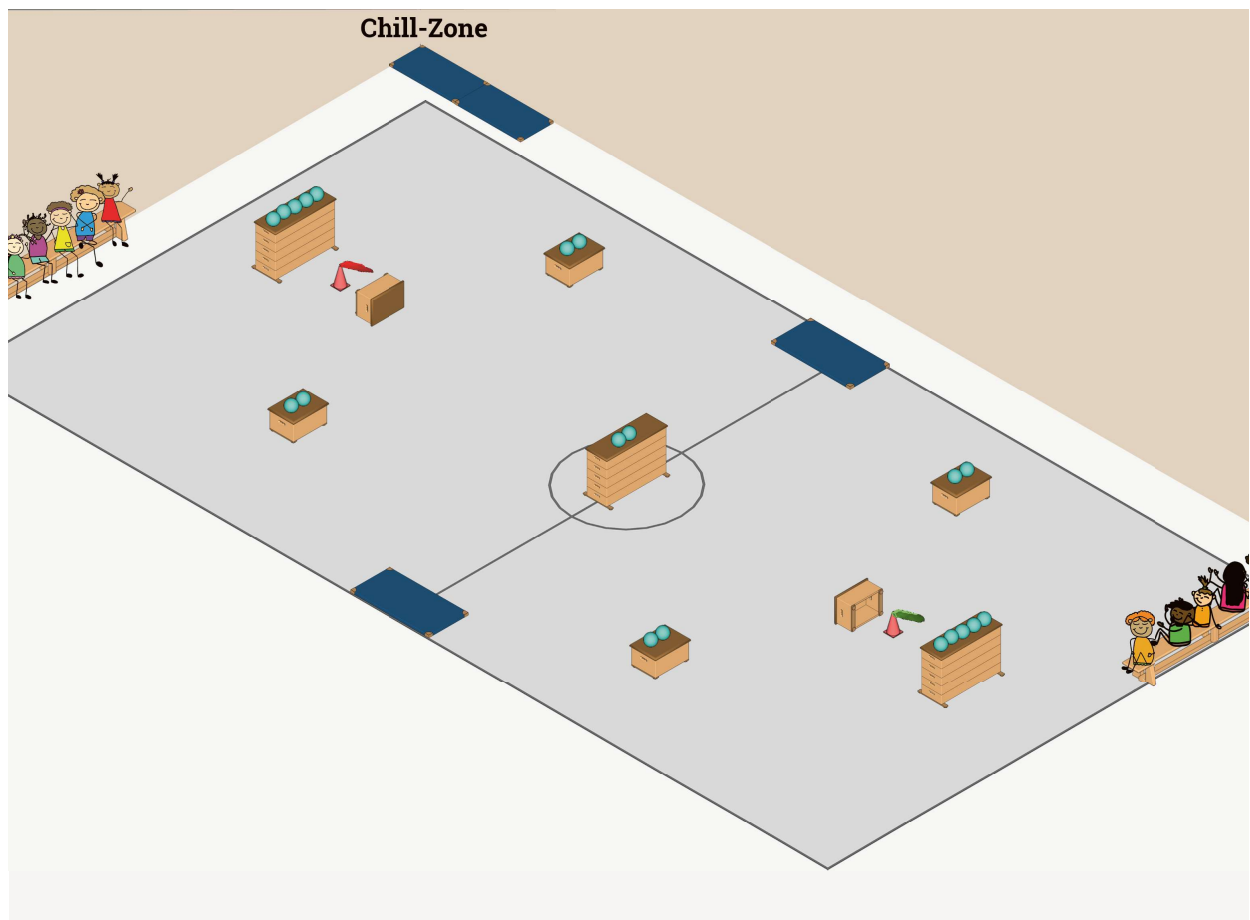
Für die Strategie-Entwicklung haben sie 5 Minuten Zeit. **Wichtig:** Die Kinder achten dabei auf folgende Fragen: Welche Aufteilung ist für die Gruppe **fair** und gleichzeitig **zielführend**? Sollen z. B. alle Kinder mal verschiedene Rollen ausprobieren oder sollen alle Kinder in den ihren Talenten am besten entsprechenden Rollen sein? Wer sagt eigentlich, wer was am besten kann?

Variationen

- Fängt ein Kind den Ball der gegnerischen Gruppe, scheidet das Kind aus, das geworfen hat.
- Es wird mit mehr oder weniger als 20 Bällen gespielt.
- Es wird ohne Gruppenflaggen gespielt. Es gewinnt die Gruppe, die zuerst alle Kinder der anderen Gruppe abwerfen konnte.
- Andere oder zusätzliche Hindernisse werden aufgebaut.

YUKIGASSEN

Grafik



Reflexionsfragen

1. **Gefühle während der Übung:** Wie ging es dir während der Übung heute? Was war aufregend für dich? Wobei brauchtest du heute Mut?
2. **Ziel der Übung:** Hast du heute den Fairness-Joker gebraucht? Wann war das? Hat der Fairness-Joker geholfen, die Situation zu klären? Was hast du heute dazu beigetragen, dass alles fair bleibt und sich alle Kinder wohlfühlen?
3. **Alltagsbezug:** Fühlst du dich in deinem Alltag wohl, wenn du unfaire Situationen ansprichst? Oder lässt du das lieber sein? Warum? Gibt es etwas, das dir dabei helfen könnte?

DER BODEN IST LAVA I



Fair kooperieren



Wir bleiben fair!



60 Minuten



Materialien je nach Parcours
3 Rätsel

LERNZIELE

Sozial-emotionales Ziel (nach dem BUNTER BALL-Curriculum)

Kompetenzbereich 2	Soziale Kompetenzen
Schwerpunkt	Kooperationsfähigkeit schärfen
Kompetenzerwartungen am Ende der Schuleingangsphase	Die Schüler:innen kooperieren in vielfältigen Konstellationen fair und zielführend. Sie kennen Verhaltensstrategien, die sie in unfairen Situationen anwenden können.
Lernziel dieser Übung	Die Schüler:innen kooperieren in vielfältigen Konstellationen fair und zielführend, indem sie darauf achten, dass alle Kinder ihrer Gruppe sicher durch den Parcours kommen, ohne den Hallenboden zu berühren. Sie kennen Verhaltensstrategien, die sie in unfairen Situationen anwenden können, indem sie bei aufkommenden Unfair-Gefühlen während der Challenge üben, den Fairness-Joker eigenständig zu benutzen.

Motorisches Ziel (nach dem Lehrplan Sport Grundschule NRW)

Bereich 5	Bewegen an Geräten-Turnen
Schwerpunkt	Je nach Parcours
Kompetenzerwartungen am Ende der Schuleingangsphase	Je nach Parcours
Lernziel dieser Übung	Je nach Parcours
Weitere Schwerpunkte, die berücksichtigt werden	z. B. Körperschema Koordination und Kondition (Bereich 1) Gleichgewicht als Bewegungserlebnis Raum- und Lageerfahrungen Kunststücke und Akrobatik Normungebundenen Training an Geräten und Gerätekombinationen Normgebundenes Turnen an Geräten (Bereich 5) Bewegungserfahrungen und -können in natürlich gestalteten Räumen (Bereich 8)

DER BODEN IST LAVA I

Ablauf

Vorbereitend wird eine große Parcours-Strecke über die gesamte Sporthalle aufgebaut (siehe Grafik). Innerhalb des Parcours gilt: Der Boden darf nicht berührt werden. Du kannst 5-6 der folgenden Elemente integrieren:

- Einen Sprungweg, z. B. aus mehreren Turnkästen.
- Einen Balancierweg, z. B. aus umgedrehten Turnbänken, Medizinbällen, einer Turnbank-Wippe.
- Ein Hindernis, z. B. eine zwischen zwei großen Turnkästen eingeklemmte Weichbodenmatte zum Überwinden (mit Turnmatten sichern).
- Eine Schwing-Strecke, z. B. mit Seilen oder Ringen von der Decke, bei der die Kinder von Turnkästen zu Turnkästen schwingen (mit Turnmatten sichern).
- Eine Steine-im-Amazonas-Strecke (siehe ÜK I oder ÜK II) aus drei Turnmatten, bei der die Kinder die Turnmatten so schieben oder transportieren müssen, dass alle von einem Ufer ans andere Ufer kommen.
- Eine Sprossenwand, die z. B. hoch und wieder herunter geklettert wird, mit Hula-Hoop-Reifen zum Durchklettern ergänzt wird.
- Ein Barren oder Stufenbarren, der überwunden werden muss (mit Turnmatten sichern).
- Eine Sprung-Challenge, z. B. einige Turnkasten-Elemente, die mit einem Trampolin oder Sprungbrett übersprungen werden (mit Turnmatten und Weichbodenmatte sichern).
- Eine Rollbrett-Strecke, z. B. Slalom, im Sitzen oder Liegen.
- Eine Akrobatik-Station, z. B. für eine Ninja-Rolle (im Vierfüßlerstand den rechten Arm unter dem linken Arm durchfädeln, sodass er auf dem Boden zum Liegen kommt, Kopf wird auf dem rechten Oberarm abgelegt, sodass bei der Rolle nicht der Kopf, sondern nur die rechte Schulter den Boden berührt, von dort aus rollen sich die Kinder über die rechte Schulter ab).

Der Start und das Ziel des Parcours werden mit je zwei Hütchen markiert. Am Ziel liegen alle Jongliertücher auf einem Haufen. Zwischen den Jongliertüchern versteckt die Lehrkraft pro Runde ein Rätsel auf einem großen, zusammengefalteten Zettel, den alle Kinder gut sehen können (siehe Anhang).

Bevor die Kinder in die Übung starten, leitet die Lehrkraft eine kurze **Selbstwert-Aktivierung** an, damit die Kinder mit einem sicheren und guten Gefühl in die aufregende Übung gehen können:

„Heute übst du wieder, den Fairness-Joker zu benutzen, wenn du ein Unfair-Gefühl spürst. Wie du weißt, braucht es manchmal ein bisschen Mut, um sich das zu trauen. Um dich dafür selbstsicher zu fühlen, kannst du selbst was tun.“

*Vielleicht möchtest du dir selbst ein schönes Kompliment geben, bevor es losgeht?
Oder möchtest du deine Power-Pose machen, um dich stark zu fühlen? Dann los!“*

Phase 1

Der Parcours wird vorab einmal erklärt und freiwillige Kinder zeigen die Bewegungsaufgaben an den Geräten. Die Challenge für die ganze Klasse ist folgende:

Alle Kinder sollen den Parcours bewältigen.

Wichtig: Die Klasse hat drei Leben. Immer, wenn ein Kind den Boden berührt, verliert die Klasse ein Leben. Sind alle drei Leben weg, muss die Klasse den Parcours von vorn beginnen.

DER BODEN IST LAVA I

Der Parcours ist erfolgreich bewältigt, wenn die Klasse an der Ziellinie das Rätsel lösen kann.

Die Klasse bekommt für die Bewältigung des Parcours etwa 15 Minuten Zeit.

Sollte während der Challenge ein Kind den Fairness-Joker nutzen, um mit einem anderen Kind eine Situation zu besprechen, dürfen die beiden Kinder sich einfach anschließend wieder hinter dem letzten Kind im Parcours anstellen und mitmachen.

Sollte der Fairness-Joker in einer Situation zum Einsatz kommen, die die ganze Klasse betrifft, besprechen alle in der Chill-Zone das Problem. Die Lehrkraft stoppt die Zeit und moderiert den Prozess. Anschließend macht die Gruppe dort weiter, wo sie aufgehört hat, und die Lehrkraft lässt die Zeit wieder weiterlaufen.

Phase 2

Der Ablauf bleibt identisch zu Phase 1, außer dass die Klasse vorab einmal reflektieren darf, was in der ersten Runde gut geklappt hat und wo es gehakt hat. Auf dieser Grundlage überlegen die Kinder, was sie in der nächsten Runde anders machen können, und wo z. B. Helferkinder gebraucht werden, um andere zu unterstützen.

Die Lehrkraft moderiert die Reflexion:

„Überlegt einmal:

Welche Stationen haben gut geklappt? Wo habt ihr Leben verloren?

Wo braucht ihr Helferkinder, die andere unterstützen?

Wo gab es Streit oder unfaire Situationen? Was kannst du selbst dafür tun, dass alles fair bleibt?

Und denk dran: Du hast immer die Möglichkeit, auch mittendrin den Fairness-Joker zu benutzen, wenn dein Unfair-Gefühl hochkommt. Denn das wichtigsten bei dieser Challenge ist: Dass es allen gut geht und ihr Spaß habt!“

Außerdem haben die Kinder nun nur noch 12 Minuten Zeit für den Parcours. Nun geht es in die zweite Runde. Maximal können drei Runden gespielt werden.

Hinweis

Die Challenge besteht in dieser Übung neben der sportlichen Herausforderung vor allem darin, dass die ganze Klasse gemeinsam für ein Ziel arbeiten muss. Dabei kann es zu viel Frustration, vor allem bei sehr leistungsorientierten oder sportlich/sozial über- oder unterforderten Kindern, kommen. Hab einen Blick darauf, dass die Kinder den Fairness-Joker wirklich nutzen, bevor es zu handfestem Streit kommt. Es geht ja genau darum, Dinge anzusprechen, bevor sie eskalieren.

Da die Übung mit Aufbau eher zeitaufwändig ist, kannst du in dieser Stunde das BUNTER BALL-Spiel auslassen.

Schau bei der Parcours-Gestaltung gerne, welche Bewegungsabläufe und Kompetenzen du mit den Kindern noch üben möchtest.

1. **Gefühle während der Übung:** Wie hast du dich in deiner Gruppe gefühlt? War die Challenge aufregend oder gab es etwas Überraschendes?
2. **Ziel der Übung:** Ging es in deiner Gruppe fair zu? Woran hast du das gemerkt? Was hast du dafür getan, dass alles fair war? Brauchtet ihr den Fairness-Joker?
3. **Alltagsbezug:** Fühlst du dich in deinem Alltag wohl, wenn du unfaire Situationen ansprichst? Oder lässt du das lieber sein? Warum? Gibt es etwas, das dir dabei helfen könnte?



Wir möchten uns bei unseren Förderern bedanken!



GEMEINSAM MEHR BEWIRKEN
AFFIRMATIVE.

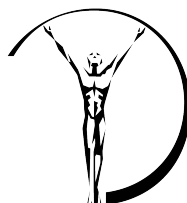
Auridis
Stiftung



Beisheim Stiftung

BKK
ProVita

Laureus
SPORT FOR GOOD
GERMANY | AUSTRIA



**DEUTSCHE
POSTCODE
LOTTERIE**