

## Praxisworkshop: Teamwork der Sinne

Referentin: Birgit Pfänder

### 1. Rundparcours im Quadrat - Eine Hindernissprung- und Laufbahn-Kombi

Vier (doppelte) Sprung- und Laufbahnen werden im Quadrat als Hindernisparcours aufgebaut (mit Reifen, Blockx®-Hürden, Blockx®-Weitsprung-Zonenband, Markierungshütchen). Pro Laufrunde darf immer nur 1 Bewegungs-Stick gezogen, zum eigenen MINI-Blockx® hinter die Start-/Ziellinie gebracht und dort hineingesteckt werden. Wer hat nach einigen Minuten die meisten Sticks in seinem MINI-Blockx® gesammelt?

Erweiterte Spielkombination (als kleines Intervalltraining im Wechsel):

Durch ein Signal der ÜL (Tröte) werden die Laufrunden immer wieder kurz unterbrochen. In der Mitte des Laufrunden-Quadrats liegen Blockx® (so viele wie TN) mit Abstand zueinander im Kreis, auf denen pro Laufrundenstopp gemeinsam versch. Balance-, Kraft- u. Geschicklichkeitsübungen (siehe "Turntierymnastik mit Blockx®") durchgeführt werden.

### 2. Turntierymnastik mit Blockx®

→ 10 verschiedene Übungsaufgaben:

- Giraffe – Flamingo – Küken (→ Gleichgewicht, Anspannung, Entspannung)
- Kamel – Frosch – Käfer (→ Beweglichkeit, Dehnung Beine und Rücken)
- Elefant – Heuschrecke (→ Ganzkörperstabilisation, Gleichgewicht)
- Krebs – Robbe (→ Haltekraft Arme, Schultern, Rücken, Bauch und Po)

### 3. 2er und 3er Blockx®-Umbau-Türme

Mannschaftsstaffel-Wettbewerb. An 3 Linien/Markierungen werden 2er- zu 3er Blockx®-Türmen auf- und rückgebaut. Welches Team hat am schnellsten seinen Turm bis auf die Ziellinie versetzt?

### 4. 10sec-Schätzlauf mit Sammelaufgabe

An Start- und Ziellinie liegt pro 4er Team ein Reifen aus. Die Kinder stellen sich dahinter teamweise in Reihe auf. Auf das Startkommando „Auf die Plätze, fertig, los!“ rennen die Startläufer der Teams los, und versuchen innerhalb der 10 sec. so viele wie möglich der auf der gegenüberliegenden Seite liegenden Bewegungs-Sticks einzusammeln und hinter den Teamreifen zurückzubringen. Sind die 10 sec. um und 1 TN ist noch nicht zurück, muss er seine ergatterten Sticks abgeben. Welches Team hat nach 4 Durchgängen die meisten Sticks gesammelt?

### 5. Fangspiel: Von Farben und Formen

1-2 Fänger werden bestimmt. Der ÜL ruft + streckt im schnellen Wechsel alle paar Sekunden eine andere Farb-GeoForm (alternativ. Farbbierdeckel oder Farbkarte) in die Höhe. Die an den Spielfeldgrenzen ausgelegten und farblich (+GeoForm) entsprechend gekennzeichneten Reifen/Matten sind Freimale. Sobald ein Freimal von einem Kind betreten wird, muss es dort eine Zusatzaufgabe erfüllen, z.B. 10 Hampelmannsprünge, 10 Kniebeugen, 5 Liegestützen, 10 Strecksprünge etc.

## 6. Blockx-Zonenweitsprung

Sprungübungen mit Blockx-Zonenband und Hürde für drinnen und draußen, bei dem der Spaß am Weit-/Überspringen im Vordergrund steht und die Sprungweite sofort abgelesen werden kann.

## 7. Scrabble-Buchstaben-Lauf mit Milchdeckeln

Kleines Kennenlern-Laufspiel mit Buchstaben-Milchdeckeln und ggf. eingebauten Lauf-/Sprunghindernissen. Pro Laufrunde/TN darf immer nur 1 Buchstabe von der anderen Seite geholt werden.

Aufgabe 1 (TN allein): Eigenen Vornamen aus erlaufenen Buchstaben-Deckeln legen. (Variation Vorschulkinder: Richtige Buchstaben zur gesuchten Tierkarte finden und Tiername nachlegen).

Aufgabe 2 (als Staffellauf in Kleinteams): Nacheinander 3 Wörter mit 4, 5 u. 6 Buchstaben erlaufen, die als Scrabble-Wörter-Baum miteinander senkrecht od waagrecht verbunden sein müssen.

## 8. GeoForm-Bildmotive-Staffel / Bierdeckel-Bilder-Staffel

Je nach GeoForm-Bildmotiv-Vorlage müssen die Staffelteams die richtigen GeoFormen in Farbe, Anzahl und Form erlaufen und hinter der Ziellinie schnellstmöglich das gesuchte Bildmotiv nachlegen. Jüngere Kinder mit danebenliegender Bildvorlage, ältere Kinder aus dem Gedächtnis heraus. (Variation: mit einfachen Bildmotiven aus farbigen Sechseck-Bierdeckeln).

## 9. Welche Tiere und Lebensmittel findest du?

Versch. Tiermemokarten-Sets liegen in der Feldmitte durcheinander. Kleinteams werden gebildet, die sich hinter ihre Teamreifen aufstellen. Pro Lauf darf von jedem Läufer immer nur 1 Tierkarte zum Teamreifen gebracht werden. Welches Team hat am schnellsten seine 14 verschiedenen Tierkärtchen richtig geholt? Kein Tier darf zum Schluss doppelt im Teamreifen liegen.

=> Gesammelt und sortiert wird nach folgenden Kriterien: 2 Tiere die fliegen können | 3 Tiere die im Wasser leben | 4 Tiere die Fleischfresser sind | 5 Tiere die Vegetarier sind.

=> Spielerweiterung mit Lebensmittelkarten: Holt 2 Gemüse- und 2 Obstsorten | Findet 2 Produkte aus Getreide | Sucht 4 Lebensmittel tierischen Ursprungs | Sucht 1 Süßigkeit | Holt 3 Getränke

### Literatur:

- Pfänder, B./ Suhm, E.: *Stundenbilder und Spielideen mit Bewegungs-Sticks*. KiKo aktiv Verlag
- Pfänder, B./ Pfänder, T./ Suhm, E.: *Neue Spiele und Übungen mit Blockx, MINI-Blockx, Bällen und Bewegungs-Sticks*. KiKo aktiv Verlag
- Kreuser, F./ Jäger, B./ Sorg, M.: *Übungen und Spielideen für Kinder mit Blockx*. KiKo aktiv Verlag
- Pfänder, B.: *Praxis GeoForm: Von Farben und Formen – Geometrie leicht gemacht!* KiKo aktiv Verlag
- Pfänder, B./ Suhm E.: *Abenteuerturnen für Kinder – Nr. 3 und Nr. 6*. KiKo aktiv Verlag
- Schneider, A./ Pfänder, B.: *Sicherheit im Straßenverkehr*. KiKo aktiv Verlag

### Kontakt & Broschüren-/Sportartikelbezug:

Birgit Pfänder | KiKo aktiv Verlag+Sport | [pfaender@kiko-aktiv.de](mailto:pfaender@kiko-aktiv.de) | [www.kiko-aktiv.de](http://www.kiko-aktiv.de)