

*„Wem es gelingt, Menschen mit Körperübungen leuchtende Augen zu schenken, der tut Großes auf dem Gebiet der Erziehung“ (Pestalozzi)*

Wir – das Team AlltagPur – möchten Ihnen zeigen, wie einfach es sein kann, leuchtende (Kinder-) Augen zu erreichen. Denn wer Sport treiben will, braucht dazu nicht unbedingt teure Geräte. Im Gegenteil: Auch Alltagsmaterialien wie Bananenkartons, Bierdeckel, Zeitungen oder sogar Fliegenklatschen lassen sich mit etwas Fantasie in Sportgeräte verwandeln und zum Sporttreiben verwenden. Und das Beste dabei ist: Man hat auch noch Spaß dabei! Durch den Einsatz von bekannten Materialien aus dem täglichen Leben, aber unbekanntem Material im Sportunterricht (z.B. Bierdeckel) wird zusätzlich die Kreativität der Kinder gefördert.

Im Praxisworkshop wurden verschiedene Spiel- und Übungsformen mit Bierdeckeln vorgestellt. Eine kleine Auswahl dieser finden Sie nachstehend.

## AUFWÄRMEN

### Fahren mit Bierdeckeln:

Die Teilnehmer laufen im Raum zu Musik. Die Bierdeckel (vier Stück/Zweier-Team) liegen im Raum verteilt und bilden „Parkplätze“. Sobald die Musik stoppt, werden die Teilnehmer dazu aufgefordert immer zu zweit in einem Parkplatz zusammenzugehen und die vorgegebene Aufgabe (z.B. 2 Hände und 2 Füße oder 1 Schienbein und 1 Fuß) zu erfüllen. Dabei dürfen nur die vorgegebenen Körperteile den Boden berühren. Danach laufen die Teilnehmer wieder zu Musik im Raum, bis der nächste Musikstopp erfolgt.

### Bierdeckel werfen:

Jeder Teilnehmer erhält einen Bierdeckel. Der Bierdeckel wird für verschiedenste Wurf- und Fangübungen verwendet. Aufgaben können beispielsweise sein: Bierdeckel hochwerfen und wieder fangen, Bierdeckel hochwerfen, klatschen und dann erst wieder fangen, Bierdeckel hochwerfen, um 360° drehen und dann wieder fangen

### Gymnastik mit Bierdeckeln:

Gymnastik mit Unterstützung des Bierdeckels als Einzel- und Partnerübungen.

## SPIELE

### Raupe:

Es werden Teams gebildet, die in Form einer Raupe (Linie hintereinander) einen Bierdeckel übergeben. Dabei werden verschiedene Vorgaben gemacht, wie der Bierdeckel vom Anfang zum Ende der Raupe transportiert werden muss. Die schnellste Mannschaft gewinnt.

### Schmutzfink:

Die Turnhalle wird in zwei Hälften geteilt (z.B. durch eine Langbank). Pro Seite ein Team. Jedes Team erhält dieselbe Anzahl an Bierdeckeln. Ziel ist es, das gegnerische Spielfeld mit den Bierdeckeln zu „verschmutzen“: Die Kinder werfen möglichst schnell die Bierdeckel in das andere Feld. Nach dem Schlusspfiff gewinnt die Mannschaft, welche auf ihrer Seite möglichst wenige Bierdeckel hat beziehungsweise, welche die gegnerische Hälfte am stärksten verschmutzt hat.

### Dreh den Bierdeckel:

Bierdeckel mit zwei verschiedenfarbigen Seiten verwenden. Jede Mannschaft bekommt eine Seite zugeteilt. Während die Musik spielt, versucht jede Mannschaft, dass „ihre“ Seite nach oben schaut. Gewonnen hat die Mannschaft mit den meisten sichtbaren Bierdeckeln in ihrer Farbe.

**Bierdeckelpost:**

In die vier Ecken der Turnhalle wird jeweils ein Bananenkarton (= Postkasten) gestellt. Jedem dieser Bananenkartons wird mit Hilfe eines farbigen DIN A4-Zettels eine der vier Farben der Bierdeckel zugewiesen. Die Kinder sind in vier Gruppen eingeteilt. Jedem Team wird ein Bananenkarton in der Farbe ihres Mannschaftsbandes zugewiesen. Am Hallenboden liegen alle Bierdeckel kreuz und quer verteilt. Jedes Team versucht nun die Bierdeckel in seiner Farbe in seinen „Briefkasten“, den Bananenkarton, zu transportieren. Dabei spielen einerseits alle vier Teams gegeneinander. Zudem spielen innerhalb dieser vier Teams noch einmal jeweils zwei Teams direkt gegeneinander, weil sie sich gegenseitig die Bierdeckel wegnehmen können (Erklärung: Der zweifarbig blau-gelbe Bierdeckel darf sowohl von dem blauen als auch von dem gelben Team in seinen Bananenkarton transportiert werden.). Gewonnen hat das Team, dass nach dem Abpfiff oder besser noch (da im Anschluss keine Aufräumarbeit mehr notwendig ist) wenn keine Bierdeckel mehr vorhanden sind, am meisten Bierdeckel in seinem Bananenkarton gesammelt hat.

**Schiefe Turm von Pisa:**

Transportstaffel, bei der der Bierdeckel im Mittelpunkt steht und die beste Architektengruppe mit dem höchsten Turm siegt. Pro Kind und Laufstrecke darf nur ein Bierdeckel transportiert werden. Wer baut den höchsten Turm? Die Art des Transports kann variiert werden.

**Atomrennen:**

Dieses Spiel wird als Staffelspiel gespielt, wobei immer zwei Teilnehmer einer Mannschaft ein Pärchen bilden. Jeweils zwei Atome (Teilnehmer) sind durch einen Bierdeckel an einer bestimmten Stelle verbunden (Knie, Schulter, Kopf). Die Hände dürfen nicht eingesetzt werden, um den Bierdeckel zu halten. Welches Paar durchläuft die Strecke am schnellsten?

**COOL DOWN****Bierdeckelstraße:**

Ein Kind legt aus den Bierdeckeln eine Straße, die einen Buchstaben/Zahl ergibt. Das andere Kind darf dabei nicht zuschauen und dreht sich am besten mit dem Rücken zu den Bierdeckeln. Danach führt das Kind, das die Bierdeckelstraße erbaut hat, das andere Kind, welches die Augen geschlossen hat, über den Parcours. Das Kind mit geschlossenen Augen versucht den Buchstaben/Zahl zu erraten.

Literaturhinweise: CD „Raus aus dem Alltag“

Kontakt: [alltagpur@gmx.de](mailto:alltagpur@gmx.de)

Facebook: <https://de-de.facebook.com/AlltagPur/>