

„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 Materialien im Sportunterricht (z.B. Bierdeckel) wird zusätzlich die Kreativität der Kinder gefördert.

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

AUFWÄRMEN

- Gymnastik
- Koordination Einzelübung
 - Rollerfahren
 - Twisten
 - Nachstellschritt
 - Beidbeinig rutschen vorwärts
 - Beidbeinig rutschen rückwärts
 - Rudern
 - Schieben im Schwebesitz
 - Unterarmstützposition laufen
 - Unterarmstützposition beidbeinig springen
 - Bauchlage mit Armen schieben
 - Standwaage auf der Teppichfliese
 - Hände auf der Teppichfliese, Füße umkreisen die Teppichfliese
 - Füße auf der Teppichfliese, Hände umkreisen die Teppichfliese
- Koordination Partnerübungen
 - Kniebeugeposition, Partner zieht rückwärts laufend
 - Unterarmstützposition oder Liegestützposition, Partner schiebt oder zieht

SPIELE

Fliesen-Reversi:

Es werden zwei Mannschaften gebildet. Die eine Mannschaft legt ihre Fliesen mit der gummierten Seite in der Halle verteilt aus, die andere Mannschaft mit der Stoffseite nach oben. Aufgabe der Mannschaften ist es nun, so viele Fliesen wie möglich, auf „ihre“ Fliesenseite nach oben zu drehen. Nach einer bestimmten Zeit hat die Mannschaft gewonnen, die die meisten Fliesen mit „ihrer“ Seite nach oben gedreht hat.

Schlangenrennen:

Drei oder vier Kinder stehen nebeneinander. Sie stellen jeweils einen Fuß auf ihre Teppichfliese und den anderen Fuß auf die Teppichfliese des benachbarten Kinds. Durch Teamarbeit versuchen sie eine Linie/Ziel möglichst schnell zu überqueren.

Inselhopping:

Mehrere Kinder bilden eine Mannschaft. Jedes Kind muss mit Hilfe der Teppichfliesen möglichst schnell eine Strecke zurücklegen ohne den Boden zu berühren. Das Kind läuft mit den Fliesen dieselbe Strecke zurück und übergibt die zwei Fliesen an den Nächsten.

Ball versenken:

Zwei Mannschaften einteilen und einer Teppichfliesenfarbe zuweisen. Die Teppichfliesen im Raum verteilen. Ziel ist es, das Sandsäckchen durch einen „Touch down“ auf einer gegnerischen Teppichfliese abzulegen. Dies kann verhindert werden, in dem die gegnerische Mannschaft die Teppichfliese durch Stellen eines Fußes auf die Teppichfliese blockiert.

Rutschwurm:

Es werden verschiedene Mannschaften eingeteilt. Die einzelnen Mitglieder einer Mannschaft sitzen hintereinander als „Wurm“ auf einer Teppichfliese. Sie halten sich jeweils an den Schultern des Vordermannes fest. Die Schüler dürfen sich nur mit den Beinen vorwärts bewegen. Diejenige Mannschaft, die als erste eine festgelegte Distanz zurückgelegt hat, hat gewonnen.

Fliesensystem:

Die Kandidaten halten jeweils eine Fliese als Rinne gebogen und so eng mit dem Nachbar (Nachbarfliese), dass ein Rinnen- bzw. Rohrsystem entsteht. Der Spielleiter wirft einen TT-Ball am oberen Ende in die erste Fliese. Der TT-Ball rollt bis ans Ende und muss in einen Becher/Kasten hineintreffen. Erschwerend kann man die Strecke verlängern indem der Anfang dann zum Ende rennen muss um dort wiederum das Rinnensystem zu verlängern.

KRÄFTIGUNG

- Ausfallschritt nach hinten / vorne / seitlich (unter dem aktiven Fuß eine Teppichfliese)
- Liegestützposition Beine anziehen oder Beine seitlich anziehen (eine Teppichfliese unter den Füßen)
- Liegestützposition Grätschen (unter jedem Fuß eine Teppichfliese)
- Rückenliegestütz, Beine anziehen und strecken (Füße auf Teppichfliese, auch einbeinig)

COOL DOWN

Dreh die Teppichfliese:

Zwei Kinder stehen auf einer Teppichfliese. Zusammen müssen sie versuchen die Teppichfliese einmal komplett umzudrehen. Das heißt die Unterseite der Teppichfliese soll anschließend oben liegen. Ziel: Der Boden soll / darf nicht berührt werden

Literaturhinweise: CD „Raus aus dem Alltag“

Kontakt: alltagpur@gmx.de

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