

INHALT

Kapitel 1	Theoretische Grundlagen	7
	Einführung	8
	Konzeption des Buches	11
	Zielsetzungen	12
	• Motorische Kompetenzen.....	13
	• Körperwahrnehmung.....	14
	• Personale und psychische Kompetenzen.....	14
	• Soziale Kompetenzen	15
	Lehrplanvergleich der Bundesländer	16
	Didaktische und methodische Überlegungen.....	19
	• Koedukation	24
	• Personelle Voraussetzungen	25
	– Lehrkräfte	25
	– Schüler	27
	– Eltern	27
	• Soziale Voraussetzungen – Regeln und Rituale.....	28
	• Materielle Voraussetzungen.....	31
Kapitel 2	Vertrauen	33
	Übersicht	35
	Praxisideen	36

Kapitel 3	Körperkontakt zulassen	47
	Übersicht	49
	Praxisideen	50
Kapitel 4	Fallen	69
	Übersicht	71
	Praxisideen	72
Kapitel 5	Indirekter Körperkontakt	83
	Übersicht (Gruppe)	85
	Übersicht (Partner)	85
	Praxisideen	86
Kapitel 6	Direkter Körperkontakt	107
	Übersicht (Gruppe)	109
	Übersicht (Partner)	110
	Praxisideen	111
Kapitel 7	Entspannung	157
	Übersicht	159
	Praxisideen	160

Kapitel 8	Turnierideen	163
------------------	---------------------	------------

Kapitel 9	Anhang	167
------------------	---------------	------------

Literaturverzeichnis	168
----------------------------	-----

Verzeichnis der Spiele und Übungen	172
--	-----

Tab. 4: Körperkontaktspele in der Übersicht

Spielebezeichnung	Klein- gruppe	Groß- gruppe	Sport- halle	Im Freien	Klassen- zimmer	Wasser	Boden	Sitz	Stand	ohne Geräte	mit Geräten
Klatschbegrüßung		x	x	x		x			x	x	
Körpergruß		x	x	x		x			x	x	
Hochwasser		x	x						x		x
ABC		x	x						x	x	
Eiszapfen		x	x	x		x			x	x	
Moleküle		x	x				x			x	
Kettenfang		x	x	x		x			x	x	
Körper-Tick		x	x	x		x			x	x	
Schnecke		x	x	x		x			x	x	
Orgelpfeifen		x	x	x					x	x	
Gordischer Knoten		x	x	x	x	x			x	x	
Sitzkreis		x	x	x	x			x		x	
Igel im Winterschlaf		x	x				x			x	
Baumstamm- Transport		x	x				x				x
Stuhlkampf		x			x			x			x
Menschenrüttelbank	x		x				x				x
Baumstammrollen		x	x				x				x
Mc Donald's		x	x				x			x	

Klatschbegrüßung



Kategorie: Körperkontakt zulassen
Sozialform: Großgruppe
Ort: Sporthalle, im Freien, Wasser
Körperposition: Stand
Geräte/Material: /

Alle laufen bei Musik quer durch die Halle. Bei Musikstopp begrüßt man sich mit der am nächsten stehenden Person nach folgendem Klatschrhythmus: **Spielidee**

- 3x Handflächen gegeneinander klatschen,
- 3x auf die Schultern klopfen
- 1x auf die Oberschenkel, 1x in die eigenen Hände, 1x gegen die Handflächen des Partners klatschen.

Anschließend setzt die Musik wieder ein und die Begrüßung erfolgt mit einem anderen Partner.

- Begrüßung innerhalb einer Dreiergruppe.
- Klatschen im Rhythmus der Musik.
- Tempo beim Klatschen steigern.
- Im Lehrschwimmbecken mit Bodenkontakt.

Variationen

Körpergruß



Kategorie: Körperkontakt zulassen

Sozialform: Großgruppe

Ort: Sporthalle, im Freien, Wasser

Körperposition: Stand

Geräte/Material: /

Spielidee

Alle laufen quer durch die Halle und begrüßen sich durch Berührung von Körperteilen, die die Lehrkraft jeweils vorgibt: Handfläche, Zeigefingerspitze, Knie, rechtes Ohr, Knöchel, Gesäß, etc.

Pädagogische Hinweise

- Es obliegt der pädagogischen Einschätzung des Lehrers, welche Körperteile genannt werden.
- Bei diesem Spiel bekommt man erste Hinweise, wie Schüler auf Berührungen reagieren.

Variationen

- Die Zahl der Berührungen wird vorgegeben, z. B. „Berührt sieben Personen am Knie“ oder „Berührt fünf Personen an der linken Schulter“.
- Berührungen nach Zeit: Wer schafft am schnellsten zehn vorgegebene Körperkontakte? Lautes Mitzählen der Schüler erleichtert die Übersicht.
- Pluspunkte (andere abschlagen) werden mit Minuspunkten (getroffen werden) verrechnet.
- Im Lehrschwimmbecken mit Bodenkontakt.

Tab. 6: Gruppenspiele mit indirektem Körperkontakt in der Übersicht

Spielebezeichnung	Klein- gruppe	Groß- gruppe	Sport- halle	im Freien	Boden	Sitz	Stand	ohne Geräte	mit Gerä- ten
Schwänzchen-Klau		x	x	x			x		x
Rasenmäher		x	x		x		x		x
Wäscheklammerjagd	x	x	x	x			x		x
Luftballon-Tanz		x	x	x			x		x
Mattenschieben	x		x		x		x		x
Igelstachel-Klau		x	x		x				x
Treibball		x	x				x		x
Melonen-Klau		x	x				x		x
Drachenhöhle	x		x	x			x		x
Viereckkampf	x		x	x			x		x
Rückenexplosion		x	x	x			x		x
Reise nach Jerusalem	x	x	x		x		x		x

Tab. 7: Partnerspiele mit indirektem Körperkontakt in der Übersicht

Spielebezeichnung	Sporthalle	im Freien	Boden	Sitz	Stand	ohne Geräte	mit Geräten
Luftkampf	x				x		x
Farbe bekennen	x	x			x		x
Wassernudel-Kampf	x	x			x		x
Mauersturz	x				x		x
Medizinballschieben	x		x				x
Ballduell	x				x		x
Airbag	x				x		x
Kanonenkugel	x				x		x
Tauziehen	x			x	x		x

**Schwänzchen-
Klau**


Kategorie: Indirekter Körperkontakt

Sozialform: Gruppe

Ort: Sporthalle, im Freien

Körperposition: Stand

Geräte/Material: Bänder/Seile

Alle befestigen ein Band oder ein Seil so in der Hose, dass das Ende nicht am Boden aufkommt. Ziel ist es, bei anderen Kindern Bänder zu klauen und das eigene zu verteidigen ohne es mit der Hand festzuhalten. Erbeutete Bänder werden ebenfalls an der Hose befestigt. **Spielidee**

Das Spielfeld sollte die Wände nicht mit einschließen, da einige Kinder versuchen ihr Band vor dem Zugriff der anderen zu schützen, indem sie sich gegen die Wand drücken. **Pädagogische Hinweise**

- Zur Erhöhung der Bewegungsintensität wird das Spielfeld eingegrenzt. **Variationen**
- Jungen klauen nur bei Jungen, Mädchen nur bei Mädchen.
- Mädchen klauen nur bei Jungen, Jungen nur bei Mädchen.
- Mit Ausscheiden.
- Statt eines Seiles wird ein Stück Bauband von 1 m Länge lose in die Socke gesteckt.
- An jedem Fuß ein Stück Bauband oder Seil.

Rasenmäher



Kategorie: Indirekter Körperkontakt

Sozialform: Großgruppe

Ort: Sporthalle

Körperposition: Stand/Boden

Geräte/Material: Turnmatten, Zauberschnur

Spielidee

Alle bewegen sich auf einer Mattenfläche. Die Lehrkraft und ein Schüler stehen außerhalb und halten eine Zauberschnur (das „Rasenmähermesser“) über das Mattenfeld gespannt. Durch Hin- und Herlaufen auf der Längsseite mähen sie das Feld in unterschiedlichen Höhen ab. Um dem „Messer“ zu entkommen, muss man entweder darüber springen oder darunter krabbeln. Getroffene Schüler lösen die „Messer“ an der Zauberschnur ab.

Variationen

- Die Lehrkraft gibt vor, ob gesprungen oder gekrabbelt wird.
- Das „Messer“ mäht in der Höhe schief ab.
- Das „Messer“ mäht diagonal ab.
- Tempo erhöhen.
- Mit konditionellen oder koordinativen Zusatzaufgaben für getroffene Schüler.