Skript „Spiele für Bewegungsmuffel“
Sächsischer Turn-, Gesundheits- und Sportkongress, Leipzig 2023
Referent: Christian Gustedt

Alle Kinder lieben das Spielen – sollte man denken. Aber es gibt einige Kinder, die Bewegungen meiden, weil sie z. B. negative Erfahrungen bei gewissen Sportspielen gemacht haben. Klassisches Beispiel ist das Wählen von Mannschaften, weil meistens die „leistungsschwachen“ Sportler zuletzt gewählt werden. Das fördert nicht die Motivation am Mitspielen. Genauso ist bei Fang- bzw. Haschespiele oft zu beobachten, dass manche Kinder schnell ausscheiden und dann nicht mehr am Spiel teilnehmen können. Hier ist es sinnvoll, dass die Kinder sich selbst „befreien“ können. Zum Beispiel absolvieren sie 5 Hampelmänner oder 3 Hockstrecksprünge. Eine andere Möglichkeit besteht in der Absolvierung einer Koordinationsaufgabe am Spielfeldrand. Natürlich können die guten Sportler auch mit einem Handicap belegt werden. Bei Wurfspielen (z. B. Zweifelderball) dürfen sie dann nur mit der ungeübten Wurfarmseite werfen. Diese Arbeitshilfe vermittelt geeignete Spielformen, die darauf abzielen, dass alle Kinder – auch die Bewegungsmuffel – wieder viel Freude und Motivation am Spielen bzw. Sporttreiben zurückgewinnen.

Seillauf
Jedes Kind bekommt ein Seil in die Hand und läuft frei zur Musik im Spielfeld umher. Bei Musikstopp nennt der Übungsleiter eine geometrische Figur (z. B. Dreieck). Alle Kinder bleiben sofort stehen und legen mit ihrem Seil die geometrische Figur nach (Abb. 1). Das schnellste Kind erhält einen Punkt. Sieger ist das Kind, was am Ende die meisten Punkte hat. Variationen: Beim Laufen werden Übungsformen mit dem Seil durchgeführt (Seil vorwärts schwingen usw.). Es können nach dem Musikstopp auch Zahlen oder Buchstaben gelegt werden.

Ballonwirrwarr
Die Gruppe wird in mehrere kleine Gruppen (2er- bis 3er-Gruppen) eingeteilt. Nun bekommt jede Kleingruppe mehrere Luftballons. Ziel des Spiels ist, dass jede Gruppe ihre Luftballons in der Luft halten (Abb. 2). Sobald ein Luftballon den Boden berührt, scheidet die Gruppe aus und kann dann die anderen Gruppen anfeuern oder sie sollen beobachten, wie es die anderen Gruppen besser machen. Die Kleingruppe kann auch am Spielfeldrand eine Koordinationsaufgabe (z. B. Balancieren auf einer Bank) absolvieren. Variation: Die Gruppe bildet einen Kreis und die Kinder halten sich an den Händen. Dann sollen sie einen Luftballon ständig in der Luft halten. Sie dürfen den Ballon nur mit ihren Händen spielen (Lösen der Handfassung ist verboten). Wie lange kann die Gruppe den Ballon hochhalten? Ein zweiter Luftballon wird dazu genommen oder es können auch zwei Gruppen gegeneinander spielen.

Farbenticken
Die Gruppe soll sich im Spielfeld frei zur Musik bewegen. Bei Musikstopp ruft der Übungsleiter ein Körperteil (z.B. linke Hand) und nennt eine Farbe (z. B. grün). Die Kinder sollen nun schnellstmöglich mit dem genannten Körperteil die vorgegebene Farbe, in diesem Fall beispielsweise eine grüne Bodenlinie oder ein Kleidungsstück, ticken (Abb. 3). Das schnellste Kind erhält einen Punkt. Sieger ist das Kind, was am Ende die meisten Punkte hat. Nach jedem Durchgang kann vom Übungsleiter die Bewegungsart, wie rückwärts laufen oder Hopserlauf, verändert werden.

Poolnudelfangen
Material: 1 – 3 Poolnudeln
Spielidee: Bei diesem Fangspiel erhalten 1-3 Fänger je eine Poolnudel zum Abtippen anderer TN. Um dieses Spiel für Bewegungsmuffel attraktiv zu machen, gelten folgende Regeln: TN, die mit der Nudel abgetippt wurden, müssen lediglich den Arm heben und sich nur 2 Runden um sich selbst drehen. Sobald der Arm nach den Drehungen gesenkt wird, darf ein TN wieder abgetippt werden. Der Fänger muss nach dem Abschlagen die Nu- del hinter sich werfen. Wer diese ergreift, ist neuer Fänger. Zudem darf jeder Fänger die Nudel jederzeit abgeben und hinter sich werfen. Hinweis: Kopftreffer verboten. Variation: TN überlegen sich kooperative Aufgaben, die nach dem Abtippen zur Befreiung ausgeführt werden muss. Fänger dürfen andere Fängern abtippen.

Schnick-Schnack-Schnuck
Material:
Spielidee: TN laufen durch die Halle. Wenn sich dabei TN treffen, halten sie an, verbeugen sich und spielen Schnick-Schnack-Schnuck (Schere-Stein-Papier). Bei gleichen Symbolen wird erneut gespielt, bis ein Sieger/ Verlierer feststeht. Der Verlierer muss hinter dem Gewinner in einer Schlange herlaufen. Nach wenigen Minuten laufen einzelne TN und Reihen durch die Halle. Sobald sich diese treffen, spielen die Köpfe der Schlange (ehemalige Gewinner) Schnick-Schnack-Schnuck. Dabei feuern die TN in den Schlangen ihren Kopf an. Wenn dieser verliert, zerfällt seine Schlange. Alle TN werden frei, nur der Verlierer heftet sich an das Ende der Gewinnerschlange. Hinweis: TN das Gefühl vermitteln, dass es positiv ist, Teil einer langen Schlange zu sein. Variation: Die gesamte Schlange des Verlierers dockt sich an die des Gewinners an.

Zeitschätzlauf
Material: Stoppuhr
Spielidee: TN sollen in vorgegebener Zeit das Volleyballfeld umrunden. Dafür wird ihnen am Start-/Endpunkt eine Stoppuhr gezeigt. Die TN laufen los und betrachten am Ende der Runde die Stoppuhr. Nachdem alle TN die Runde absolviert haben, wird der TN mit der geringsten Abweichung zur Zeitvorgabe genannt. Hinweis: Keine emotionalen Regungen beim Beenden der Runde zeigen, um andere TN nicht zu beeinflussen. Variation: Unterschiedliche Zeiten und Strecken vorgeben oder selbstständig auswählen lassen.

Wurfexperimente bzw. Wurfabzeichen
Material: Gegenstände als Ziele und Wurfobjekte
Spielidee: Innerhalb des Mittelkreises befinden sich verschiedene Materialien als Wurfziele und -objekte. Die TN sollen sich mit diesen Materialien spannende Wurfaufgaben überlegen, erproben und weiterentwickeln. Dafür dürfen alle aus dem Volleyballfeld „nach außen“ in Richtung der Außenwände werfen. Nachdem die TN ihre Aufgaben erprobt haben, werden Ziele, Wurfarten und Differenzierungsmöglichkeiten vorgestellt. Danach bewältigen TN in Kleingruppen gemein- sam erdachte Wurfaufgaben. Hinweis: TN ermutigen, unterschiedliche und „lustige“ Ziele und Wurfarten zu testen. Abstände zwischen TN einhalten und darauf achten, dass beim Wurf kein TN getroffen wird. Variation: TN können in Kleingruppen ein Punktesystem für ihre Aufgaben entwickeln.
Die Kinder gehen paarweise zusammen und führen Wurfaufgaben aus. Bei der ersten Übung soll ein Kind mit beiden Händen einen Ball (Handball, Tennisball o. Ä.) gegen eine Wand werfen (Abb. 6) und über den Boden prellend auffangen (Abb. 7). Und dies soll 6mal wiederholt werden. Der Partner zählt hierbei die Wiederholungen. Danach wird die Rolle der Kinder getauscht. Weitere Wurfaufgaben sind: Durchführung von 5 Wiederholungen, wobei der Ball mit beiden Händen gegen die Wand geworfen und dann direkt aufgefangen werden soll. Als nächstes wird der Ball einhändig 4mal gegen die Wand geworfen und aufgefangen. Danach soll das Kind den Ball einhändig gegen die Wand werfen, einmal vor dem Körper klatschen und den Ball fangen. Dies wird dreimal ausgeführt. Nun soll zweimal der Ball gegen die Wand geworfen, kurz die Augen geschlossen und der Ball gefangen werden. Als letztes kann ein ganz persönlicher Wurftrick durchgeführt werden.

Bewegungsstopp-Spiel
Spielidee: TN bewegen sich durch die Halle bis ein Stoppsignal ertönt. Wer sich dann noch bewegt, muss eine Runde aussetzen oder darf sich umziehen gehen. Variation: Bei Stopp Grimassen schneiden, um TN zum Lachen zu bringen.