

CLEVER MOVE

NATIONAL

BewEEGUNG

WOCH

05.-09.
JUNI

20
23



ENEPS

Ecole Nationale de l'Education
Physique et des Sports



SCRIPT

Service de Coordination de la Recherche
et de l'innovation pédagogique et technologiques

Cycle 4



Die Charaktere der Bewegungsgeschichte

Fundamentals Team Lëtzebuerg:



Kloteren a Stäipen

D'Ace ass eng Salamandesch an ass fir d'Fertegkeet vum Kloteren a Stäipen zoustänneg. D'Ace lieft op der Seelbunn zu Veianen an huet ëmmer e Witz op Lager.



Geheien a Fänken

D'Archie ass een Oktopus an eng Meeschterin am Geheien a Fänken. Hatt lieft am Séi am Park zu Miersch. Dem Archie säi Gehier ass wéi en Archiv, hatt verhält sech alles wat een him seet oder wat et liest.



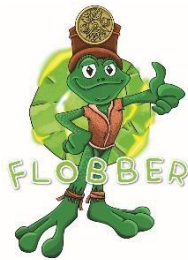
Rullen an Dréinen

D'Dizzy ass ee Kéiseker an representéiert d'Rullen an Dréinen. Hatt ass an de Wäibierger zu Gréiwemaacher ënnerwee. Opgrond vu senger laanger Nues héiert et sech oft esou un, wéi wann hatt kuerz virdru wier, fir ze néitschen, wann hatt schwätzt, well verschidde Wieder vun him mat engem „iiiiii...” ufänken. Wann d'Dizzy sech zu enger Kugel zesummerullt, kann hatt blëtzschnell, wéi ee Ball, duerch d'Wäiniewen erop an erof rullen.



Schwammen an Dauchen

Den Eddy ass ee Séihond an ass fir d'Fertegkeet vum Schwammen an Dauchen zoustänneg. Hien wunnt um Buedem vum Stauséi an zesumme mat senge Frënn aus der Ënnerwaasserwelt passen si dorop op, dass keen Dreck an hirem Séi lant.



Sprangen

D'Flobber ass ee Fräsch a beherrscht d'Fertegkeet vum Sprangen. Hatt wunnt an der Buerg vun Useldeng a mécht nieft senge Sprangkënscht, engem reegelméisseg Quake mat franséischem Accent och mat sengem Ausgesinn op sech opmierksam.



Taaschten, Lauschteren a Kucken

De Lët ass en Léiw an den Chef vum FUNDAMENTALS TEAM LËTZEBOURG. Hien ass bei der Gëlle Fra ze fannen. De Lët begleet d'Lisa op der Sich nom Wëssen zu den 12 Fertegkeeten duerch d'Lëtzebuurger Land



Rhythmiséieren an Danzen

D'Marley ass ee Päiperlek an ass fir d'Rhythmiséieren an Danzen zoustänneg. Hatt wunnt am Conservatoire de Musique du Nord zu Ettelbréck. D'Marley ass schei a schwätzt mat enger doucer pëspereger Stëmm. Hatt dréckt sech am léifsten iwwert d'Musek an d'Beweegung aus.



Rëtschen a Fueren

Den Ninja ass ee Känguru an huet d'Fertegkeet vum Réngen a Rolze gemeeschtert. Hien ass an de gallo-réimeschen Thermen zu Mamer ze fannen. Dem Ninja si Wäerter wéi Respekt, Héiflechkeet, Fairplay an Toleranz wichteg.



Rëtschen a Fueren

Den Nutch ass ee Pinguin deen d'Fertegkeet vum Rëtschen a Fuere gemeeschtert huet. Hien ass op der Äispist zu Beafort doheem. Den Nutch beandrockt am léifsten aner Leit mat senge Fuerkënscht a benotzt dobäi Reimer, déi hien op eng theatralesch Aart a Weis eriwwerbréngt.



Lafen

D'Speedie ass ee Geepard a representéiert d'Fertegkeet vum Lafen. Hatt ass op der Route du Vin zu Réimech ënnerwee wou hatt seng Ronne laanscht d'Musel dréint. Nieft dem Lafe verbréngt d'Speedie och gären Zäit mat sengem Kolleeg, dem Schleek, deen d'Liewen och ouni Vitess schéi fënnt.



Schaukelen a Schwéngen

Den Tacco ass een Af a beherrscht d'Schaukelen a Schwéngen. Hien leeft op den Héichiewen zu Esch-Belval. Den Tacco ass ee Wibbeldewapp an huet keng Gutt an der Kopp. Hien féiert all méiglech Konschtstécker mat senge Kokosnëss duerch, dat am léifsten a 50 Meter Héicht während hie mam Kapp no ënnen un enger Staang hänkt.



Balancéieren

Den Uno ass eng Gees a representéiert d'Fertegkeet vum Balancéiere. Hien ass am Schlass zu Clierf doheem. Nieft senger Ausproch mam Äää-Laut, deen typesch fir Geessen ass, fält hie virun allem duerch seng extravagant Kleedung op. Den Uno bréngt et fäerdeg op deene klengste Virspréng vun enger Mauer stoen ze bleiwen.

Aktivität 1: Smiley (Springen)

Eine Bewegungsaktivität, bei der die Kinder ein Smiley aus dem Hochsprung auf ein Blatt Papier malen.

Dauer

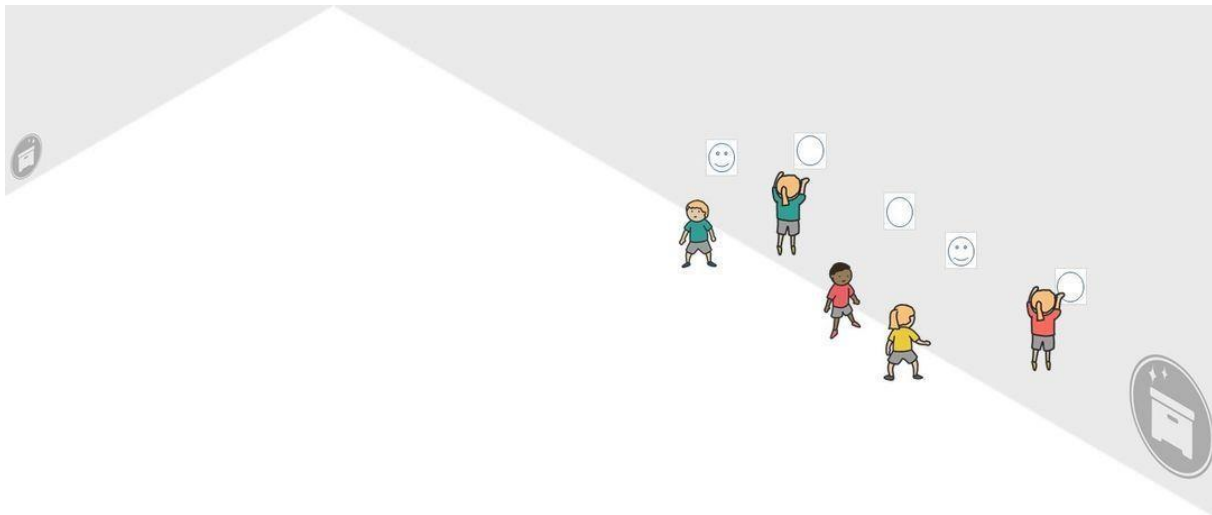


5 min. +

Anzahl Teilnehmer*innen



6+



Organisation:

Jedes Kind hat ein „Post-It-Zettel“ mit einem vorgemalten Kreis und einen Stift.

Der folgende Abschnitt kann verwendet werden um die Bewegungsaktivität in den Kontext der Bewegungsgeschichte zu setzen:

„Die letzte Challenge von Flobber besteht darin, den Schergen Crassas zu zeigen, dass es die Bösewichte bei zukünftigen Angriffen nicht nur mit Flobber zu tun bekommen, sondern ein ganzes Team auf sie wartet. Lasst die Bösewichte schon von weitem erkennen daß ihr ab nun an Flobbers Seite steht um den Stein vom Springen zu beschützen. Malt dazu ein Smiley auf ein Blatt und hängt es möglichst hoch auf. Wenn alle Smileys an der Wand kleben, gilt die Prüfung von Flobber als bestanden und der Stein des Springens verrät euch sein Wissen!“

Anleitung:

Jedes Kind klebt einen Post-It Zettel möglichst hoch aus dem Sprung an eine Mauer und versucht anschließend aus dem Sprung 2 Punkte für die Augen und einen Mund in den Kreis zu malen. Nachdem alle Kinder einen Smiley gemalt haben, ist das Spiel beendet und die Prüfung von Flobber bestanden.

Methodische Hinweise:

/

Varianten:

- Alternative: Jedes Kind klebt einen Post-It Zettel möglichst hoch aus dem Sprung an eine Mauer und versucht anschließend aus dem Sprung 2 Punkte für die Augen und einen Mund in den Kreis zu malen. Nachdem alle Kinder einen Smiley gemalt haben, ist das Spiel beendet und die Prüfung von Flobber bestanden.

Material:

- Ein Post-It-Zettel und ein Stift pro Kind

Ausgewählter Kompetenzbereich:



Aktivität 2: Reparaturarbeiten (Springen)

Eine Bewegungsaktivität, bei der die Kinder Gegenstände über eine Sprungstrecke transportieren.

Dauer

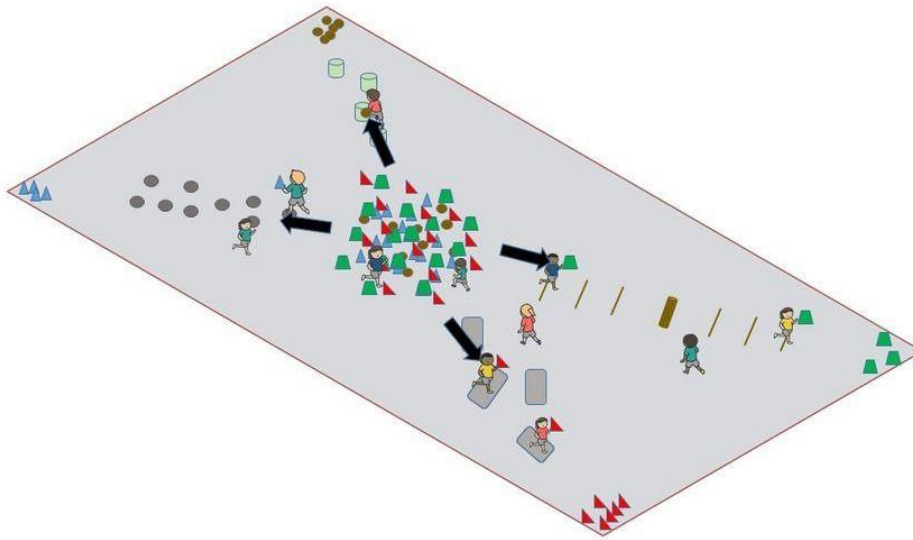


10 min. +

Anzahl Teilnehmer*innen



6+



Organisation:

In der Mitte eines definierten Spielfeldes werden 4 verschiedene Materialien verteilt (z.B. Tannenzapfen, Kastanien, Markierungsteller, Bändchen, usw.). Es sollte darauf geachtet werden, dass der Bereich in dem die Materialien liegen, groß genug ist, damit sich die Kinder beim Aufsammeln nicht gegenseitig behindern. Von dort aus werden 4 verschiedene Sprungstrecken mit unterschiedlichen Hindernissen abgesteckt und markiert. (z.B. Äste, Schaumstoffblöcke, Hütchen, Reifen, usw.) Die Hindernisbahnen können gerne von den Kindern aufgebaut werden. Die Markierung am Ende der Sprungstrecke ist jeweils mit einem der 4 Materialien gekennzeichnet damit sich die Kinder besser orientieren können.

Der folgende Abschnitt kann verwendet werden um die Bewegungsaktivität in den Kontext der Bewegungsgeschichte zu setzen:

„Durch die ständigen Angriffe auf die Burg, wurden einige der Türme beschädigt. Die nächste Challenge von Flobber besteht daher darin, ihr bei den Reparaturarbeiten zu helfen. Das Ziel der Challenge besteht darin, über die Burgmauern von Stein zu Stein zu springen und das Material zum Reparieren zu den richtigen Stellen zu transportieren.“



Anleitung:

Die Kinder nehmen nacheinander ein Material aus der Mitte und bewältigen die dem Material zugehörige Strecke. Die Kinder legen ihr Material an die dafür vorgesehene Stelle am Ende der jeweiligen Strecke ab. Anschließend wird zur Mitte zurückgelaufen und sofort das nächste Material genommen.

Das Ziel besteht darin alle Gegenstände so schnell wie möglich zu den richtigen Stellen zu transportieren. Der (Beg-) Leiter kann hierzu die Zeit stoppen.

Methodische Hinweise:

/

Varianten:

- Alternative: Es kann im Vorfeld auch eine Fortbewegungsart pro Material vereinbart werden (z.B. Kastanie = zweibeinig hüpfen; Steine = einbeinig; Tannenzapfen = rückwärts; Äste = seitlich)
- Alternative: Es werden 4 Gruppen gebildet und jeder Gruppe eine Strecke mit den entsprechenden Materialien zugeordnet. Gewinner ist die Gruppe, die ihre Gegenstände am schnellsten zum Ziel transportiert

Material:

- 4 verschiedene kleine Materialien die transportiert werden können (z.B. Tannenzapfen, Kastanien, Markierungsteller, Bändchen, usw.)
- Gegenstände zum Aufbau von 4 Hindernisbahnen über die gesprungen werden kann (z.B. Äste, Schaumstoffblöcke, Hütchen, Reifen, usw.)

Ausgewählter Kompetenzbereich:



Aktivität 3: Das Dach der Welt (Springen)

Eine Bewegungsstation zum Springen, bei der die Kinder anhand eines Minitrampolins auf eine erhöhte Weichbodenmatte springen.

Dauer



/min. +

Anzahl Teilnehmer*innen



/



Organisation:

Es wird ein Minitrampolin vor drei 4er-Kästen aufgestellt. Auf die Kästen wird eine Weichbodenmatte gelegt. Die Station wird mit mehreren Turnmatten abgesichert.

Anleitung:

Die Kinder springen auf das Minitrampolin und auf die Weichbodenmatte hinauf. Auf der anderen Seite steigen sie wieder hinunter.

Methodische Hinweise:

Diese Bewegungsstation erfordert eine Hilfestellung durch einen (Beg-)Leiter

Varianten:

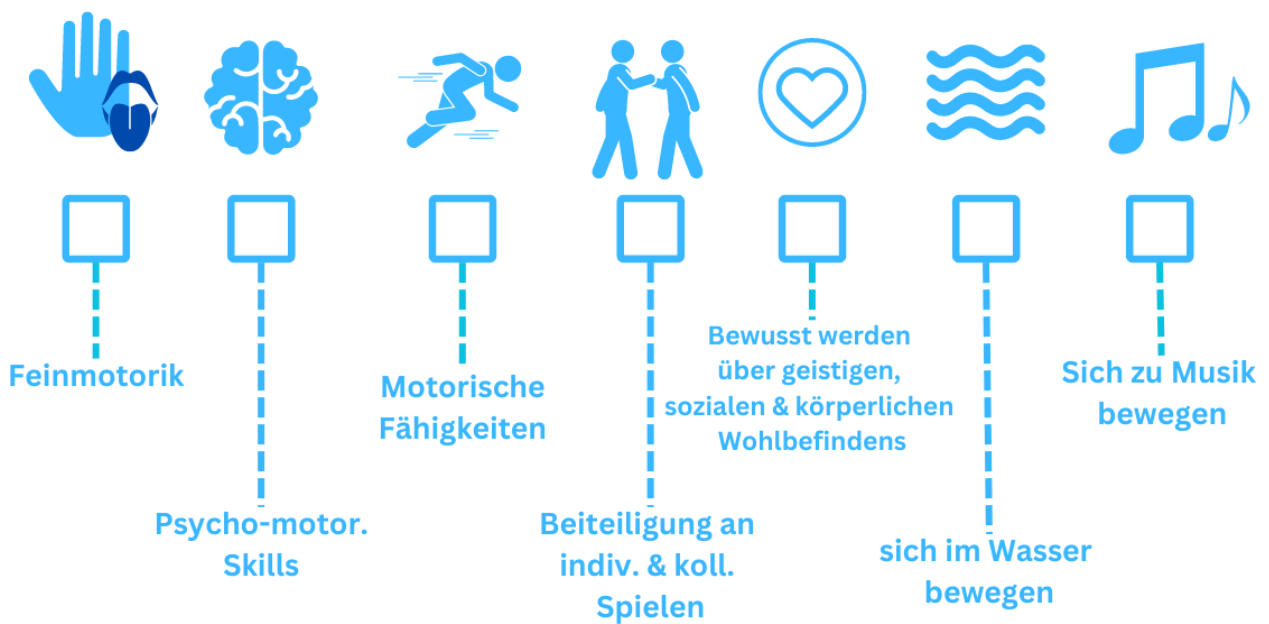
- Einfacher: Die Höhe der Turnkästen verringern
- Einfacher: Eine Langbank vor das Minitrampolin stellen



Material:

- Turnmatten
- Eine Weichbodenmatte
- Drei 4er-Kasten
- Ein Minitrampolin

Ausgewählter Kompetenzbereich:



Aktivität 4: Flussüberquerung (Balancieren)

Eine Bewegungsaktivität, bei der die Kinder mit verschiedenen Gegenständen einen Fluss überqueren.

Dauer

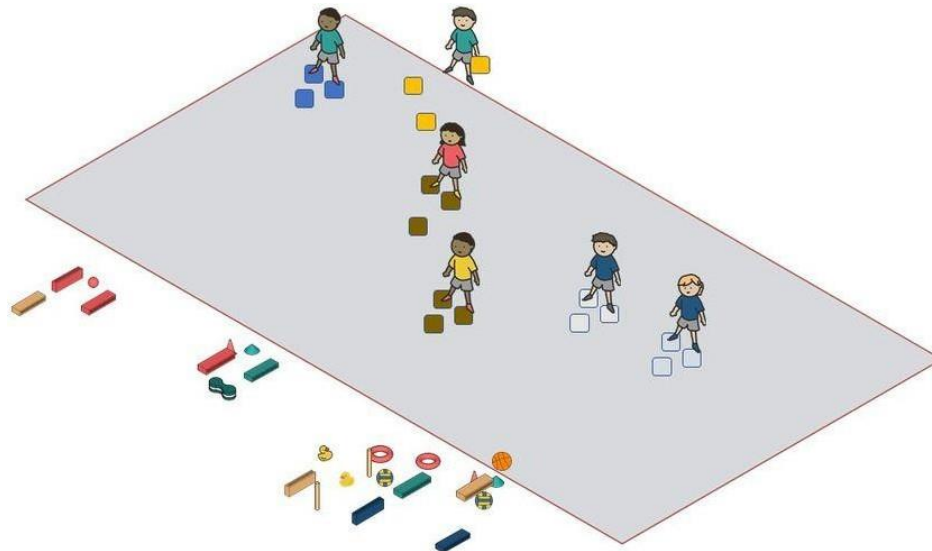


10 min. +

Anzahl Teilnehmer*innen



8+



Organisation:

Die Kinder stellen sich an der Grundlinie eines Spielfelds auf. Jedes Kind erhält 3 Gegenstände zum Balancieren (z.B. ein Bierdeckel, Zeitungsblatt, Karton, usw.). Auf der anderen Seite des Spielfelds liegen verschiedene Gegenstände auf dem Boden (Kastanien, Steine, Äste, Blätter, usw.).

Der folgende Abschnitt kann verwendet werden um die Bewegungsaktivität in den Kontext der Bewegungsgeschichte zu setzen:

“Die Ohringe von Uno sind wieder sicher im Safe verstaut. Als nächstes müsst ihr die silbernen Ketten von Uno in den Safe zurückbringen. Die Schergen Crassas haben sie am Fluss liegen gelassen als sie aus der Burg flüchteten. Ihr müsst euch jedoch beeilen, da es angefangen hat zu regnen und der Wasserpegel des Flusses schnell ansteigt. Unos Schmuck droht im Wasser zu versinken, wenn ihr nicht schnell genug seid!”

Anleitung:

Das Spiel besteht aus 4 Leveln unterschiedlichen Schwierigkeitsgrades. Nachdem ein Level von allen Kindern geschafft wurde, kann zum nächsten Level übergegangen werden. Mit

jedem neuen Level, steigt der Wasserpegel aufgrund des Regens etwas weiter an, wodurch es immer schwieriger wird, auf die andere Seite des Flusses zu gelangen.

Level 1: Jedes Kind legt seine 3 Gegenstände nacheinander von der Startlinie aus ins Spielfeld, steigt mit jedem Fuß auf einen Gegenstand und bewegt sich so durch ständiges Einsammeln und Hinlegen, übers Spielfeld weiter. Am Anfang können auch mehr als 3 Gegenstände pro Kind verwendet werden. Berührt das Kind den Boden, so wird es durch die Strömung des Wassers an die Startlinie zurückgespült und muss wieder neu anfangen. Den Kindern, denen es gelingt auf die andere Seite zu gelangen dürfen einen Gegenstand nehmen und damit wieder zur Startlinie zurücklaufen (Von der Strömung zurück zur anderen Uferseite getrieben werden)

Level 2: Das Wasser ist durch den Regen angestiegen. An einigen Stellen ist es zu tief, um das Wasser überqueren zu können. Die Kinder gehen nun zu zweit zusammen und überqueren das Wasser zusammen an den Stellen, an denen das Wasser noch niedrig genug ist. Jedes Paar erhält nun 5 Gegenstände und muss damit versuchen auf die andere Seite zu kommen. Am Anfang können auch mehr als 5 Gegenstände benutzt werden. Es gelten zusätzlich die gleichen Regeln, wie bei Level 1

Level 3: Das Wasser ist noch weiter angestiegen. Die Kinder benötigen nun größere Steine. Die Kinder gehen nun zu 3 zusammen und versuchen den Fluss gemeinsam zu überqueren. Jede 3er-Gruppe erhält dafür 2 Zeitungsblätter (Steine) und versucht damit auf die andere Seite zu kommen. Es gelten zusätzlich die gleichen Regeln, wie bei Level 1

Level 4: Das Wasser ist so stark angestiegen, dass es nur noch zwei Stellen gibt, an denen der Fluss überquert werden kann. Die Kinder werden in 2 Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe legt seine Gegenstände zum Balancieren neben den Startpunkt und stellt sich in einer Reihe an der Startlinie auf. Auf ein Signal des (Beg-)Leiters wirft das erste Kind jeder Gruppe seinen Gegenstand ins Spielfeld. Anschließend klatscht es das nächste Kind in der Reihe ab und stellt sich hinten an der Reihe an. Das nächste Kind nimmt sich den nächsten Gegenstand, steigt auf den ersten Gegenstand im Spielfeld und wirft nun seinen Gegenstand weiter nach vorn ins Spielfeld. Anschließend läuft das Kind zurück und das nächste Kind ist an der Reihe. Das Kind das nun an der Reihe ist, steigt auf den ersten und zweiten Gegenstand und wirft seinen Gegenstand weiter nach vorne ins Spielfeld. Das Spiel geht so weiter, bis die erste Gruppe auf der anderen Seite ankommt. Auf der anderen Seite angekommen, kann sich das jeweilige Kind einen Gegenstand nehmen und damit zu seiner Gruppe zurücklaufen. Berührt ein Kind

den Boden, so darf es seinen Gegenstand nicht im Spielfeld platzieren, muss zurücklaufen und das nächste Kind ist an der Reihe. Wenn alle Gegenstände von der anderen Seite zurücktransportiert wurde, ist die Challenge bestanden

Methodische Hinweise:

/

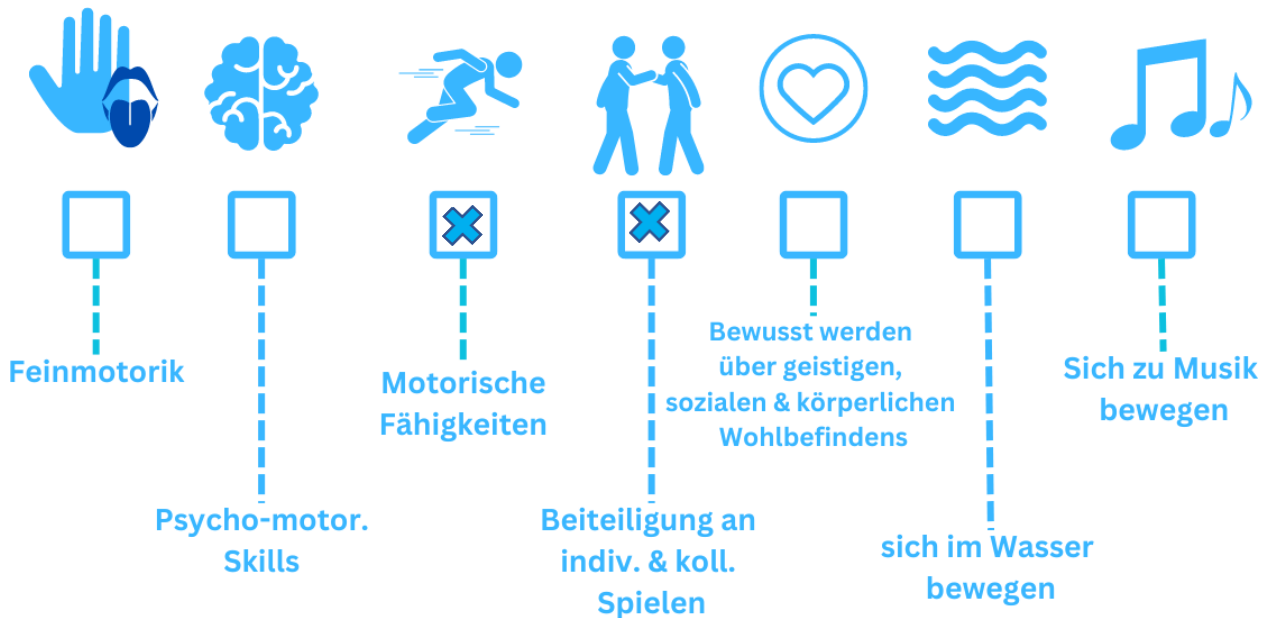
Varianten:

/

Material:

- 3 Gegenstände zum Balancieren pro Kind (z.B. Bierdeckel, Zeitungsblätter, Karton, usw.)
- Verschiedene kleine Gegenstände zum Einsammeln (Kastanien, Steine, Äste, Blätter, usw.)

Ausgewählter Kompetenzbereich:





Aktivität 5: Unos Stab (Balancieren)

Eine Bewegungsaktivität, bei der das Ziel darin besteht, einen Stab auf den Boden zu legen.

Dauer

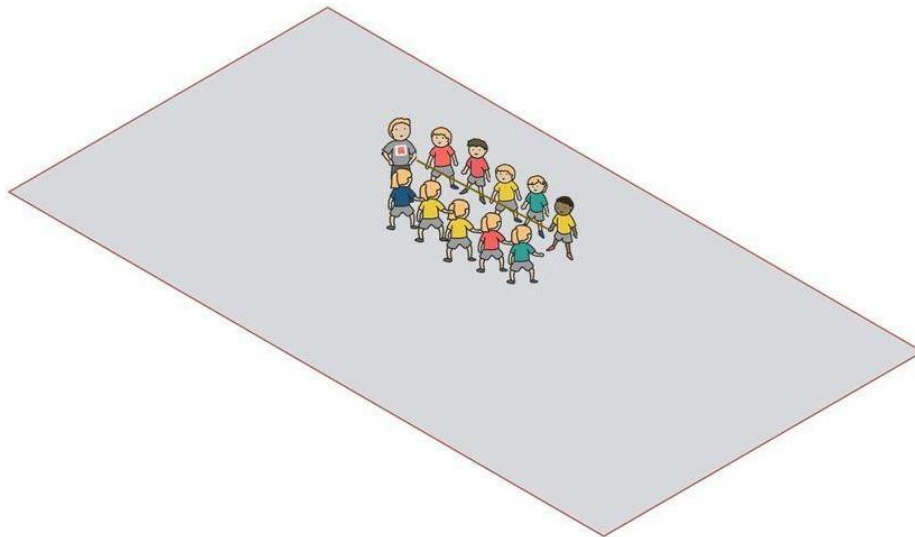


10 min. +

Anzahl Teilnehmer*innen



8+



Organisation:

Die Kinder bilden eine Gasse. Es wird eine möglichst lange, leichte und unbiegsame Stange benötigt. Diese sollte etwa 30 Zentimeter pro Mitspieler lang sein. Sie sollte nicht all zu schwer sein (z.B. eine Zeltstange, ein Bambusstab oder Zollstock). Der (Beg-)Leiter steht mit der Stange an einem Ende der Gasse.

Der folgende Abschnitt kann verwendet werden um die Bewegungsaktivität in den Kontext der Bewegungsgeschichte zu setzen:

„Bei der letzten Challenge von Unos Prüfung besteht das Ziel darin, Unos Stab auf den Boden zu legen. Diese Challenge ist schwieriger als es scheint, da dies nur möglich ist, wenn ihr euch alle im perfekten Gleichgewicht befindet. Sobald der Stab auf dem Boden abgelegt wird, gilt die Prüfung als bestanden und der Stein des Balancierens setzt sein Wissen frei.“

Anleitung:

Die Kinder strecken einen Arm auf Brusthöhe nach vorne und strecken den Zeigefinger aus. Der (Beg-)Leiter legt nun die Stange auf die Zeigefinger. Alle Kinder müssen versuchen, jederzeit mit dem Zeigefinger die Stange zu berühren! Das Ziel besteht darin die Stange gemeinsam auf den Boden abzulegen.

Methodische Hinweise:

- Die Stange wird zu Beginn nach oben gehen, da alle Kinder einen leichten Druck von unten auf die Stange ausüben
- Nur durch gemeinsame Kommunikation wird es der Gruppe gelingen die Stange nach unten zu bewegen
- Das Designieren eines Leiters, der ein Kommando vorgibt kann helfen

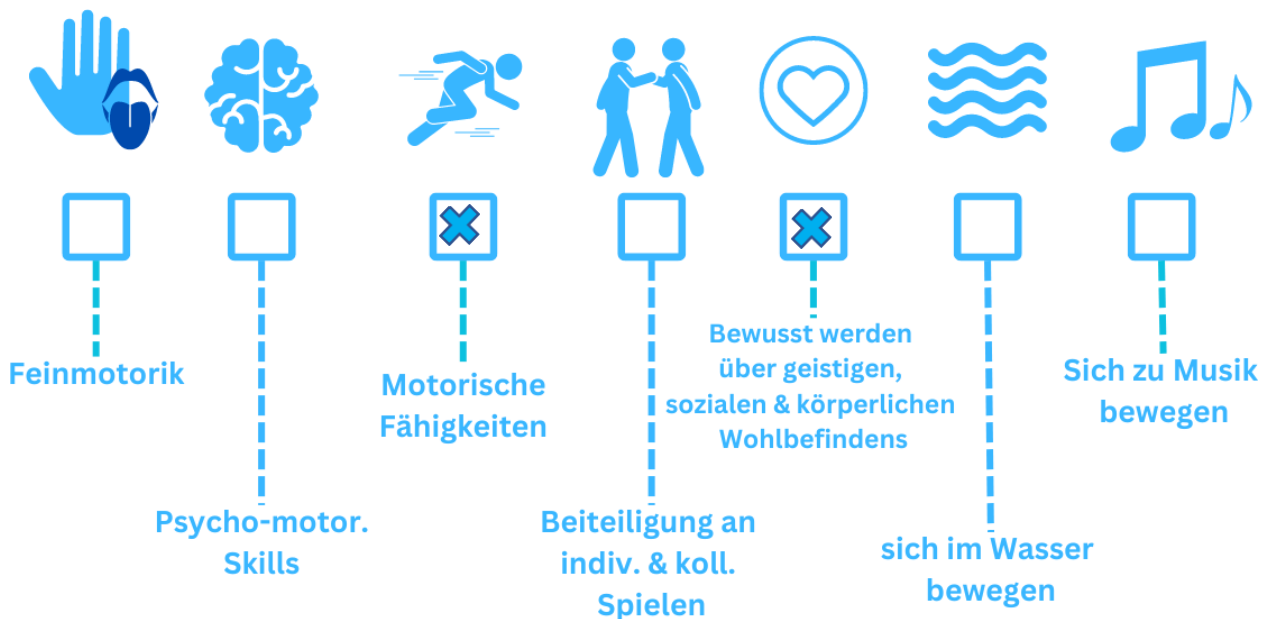
Varianten:

/

Material:

- Eine leichte Stange (Sollte ca. 30 cm pro Mitspieler lang sein)

Ausgewählter Kompetenzbereich:



Aktivität 6: Elstern und Ohringe (Balancieren)

Eine Bewegungsaktivität, bei der die Kinder Gegenstände einsammeln.

Dauer

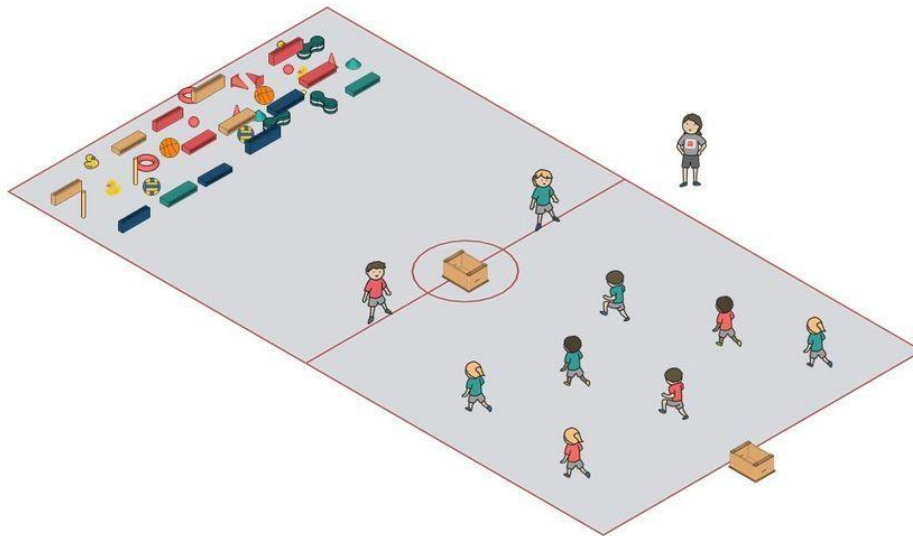


10 min. +

Anzahl Teilnehmer*innen



8+



Organisation:

Die Kinder stellen sich an der Grundlinie eines Spielfelds auf. Es befindet sich eine Markierung (z.B. ein Kreis aus Ästen, Reifen, usw.) an der Grundlinie. In der Mitte des Spielfelds stehen 2 Fänger (Elstern), ebenfalls mit einer Markierung. Am Ende des Spielfelds liegen verschiedene Gegenstände auf dem Boden (Kastanien, Steine, Äste, Blätter, usw.)

Der folgende Abschnitt kann verwendet werden um die Bewegungsaktivität in den Kontext der Bewegungsgeschichte zu setzen:

„Unos Schloss, ist so wie die Burg von Flobber, auch nicht vor den Angriffen Crassas verschont geblieben. Beim letzten Versuch, den Stein des Balancierens zu stehlen, um so an das Wissen zu gelangen, haben die Schergen von Crassa den Safe von Uno geplündert. Der Stein war nicht im Safe, jedoch der ganze Schmuck von Uno. Auf ihrer Flucht vor Uno, haben sie den Schmuck in Panik im Hof der Burg fallen gelassen. Ein paar Elstern haben sich die goldenen Ohringe geschnappt und in ihre Nester oben auf den Türmen vom Schloss gebracht. In der ersten Challenge sollt ihr nun versuchen die Ohringe aus den Nestern zurückzuholen, ohne dabei von den Elstern erwischt zu werden.“

Anleitung:

Das Spielfeld stellt das Dach des Schlosses dar. Die 2 Fänger in der Mitte des Spielfelds sind Elstern. Die Gegenstände am anderen Ende des Spielfelds symbolisieren die Ohrringe von Uno die es zu erbeuten gilt. Auf ein Startsignal des (Beg-)Leiters, laufen alle Kinder zur anderen Spielfeldseite und nehmen sich einen Gegenstand. Sie müssen nun versuchen diesen zurück zu ihrer Markierung an der Startlinie zu bringen, ohne von den Elstern berührt zu werden.

Wer berührt wird, muss seinen Schatz in die Markierung der Elstern (Nest) legen, zum Spielfeldrand gehen und über einen im Vorfeld festgelegten Gegenstand balancieren (z.B. eine Mauer, eine Linie, einen Baumstamm, usw.). Anschließend darf das Kind außerhalb des Spielfelds zur Startlinie zurücklaufen und dann einen erneuten Versuch starten. Es dürfen nur die Kinder gefangen werden, die einen Gegenstand transportieren.

Nachdem alle Gegenstände transportiert wurden, wird gemeinsam gezählt, wer die meisten Ohrringe erbeutet hat.

Methodische Hinweise:

- Die Kinder müssen auf die Laufwege der anderen achten, um Zusammenstöße zu vermeiden
- Die Kinder sollen beim Fangen fair und respektvoll miteinander umgehen

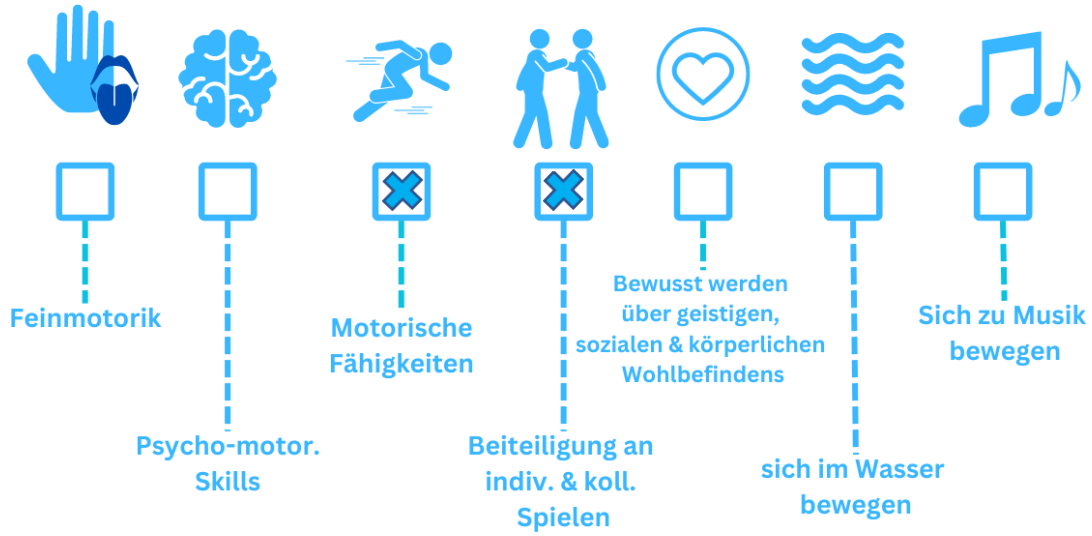
Varianten:

- Alternative: Die Elstern dürfen nur auf der Mittellinie fangen
- Einfacher: Die Elstern dürfen nur auf der Mittellinie fangen
- Schwieriger: Die Anzahl an Elstern erhöhen

Material:

- 2 Markierungen (z.B. zwei Kreise aus Ästen, 2 Reifen, usw.)
- Verschiedene kleine Gegenstände zum Transportieren (Kastanien, Steine, Äste, Leibchen, Tennisbälle usw.)

Ausgewählter Kompetenzbereich:



Aktivität 7: Rad erlernen (Rollen & Drehen)

Eine Bewegungsaktivität, bei der gelernt wird wie man ein Rad schlägt.

Dauer



20 min. +

Anzahl Teilnehmer*innen



6+



Organisation:

Es wird eine weiche Unterlage benötigt, z.B. indem Turnmatten nebeneinandergelegt werden oder die Aktivität auf einer Wiese durchgeführt wird. Für die Vorübungen wird zudem eine Langbank oder ein anderer erhöhter Gegenstand benötigt (z.B. eine Kiste, ein Baumstumpf, usw.).

Der folgende Abschnitt kann verwendet werden um die Bewegungsaktivität in den Kontext der Bewegungsgeschichte zu setzen:

„In der nächsten Challenge geht es um eine weitere von Dizzy beliebte Form der Drehung: Das Rad. Hierzu hat Dizzy eine Übungssammlung zusammengestellt, mit der die Durchführung eines Rads erlernt werden kann.“



Anleitung:

Kinder die ein Rad bereits beherrschen, sollen die anderen Kinder beim Lernen unterstützen. Wenn das Rad bereits beherrscht wird, kann die Aktivität „Radstationen“ aus der Kollektion „Bewegungsstationen zum Rollen und Drehen“ aufgebaut und durchgeführt werden.

Es gibt 2 verschiedene Versionen wie ein Rad durchgeführt werden kann. Bei der einfachen Version startet und landet man in derselben Richtung. Bei der schwierigeren Version startet und landet man in umgekehrter Richtung. In dieser Anleitung wird die einfache Version des Rads beschrieben.

Stufe 1: Hockwende über eine Langbank durchführen (Alternativ kann auch z.B. ein Baumstumpf oder eine Kiste genommen werden):

Beide Hände werden nebeneinander auf die Langbank gesetzt, so dass sie nach vorne zeigen. Das Kind steht neben der Langbank. Anschließend wird auf die andere Seite der Langbank mit geschlossenen Beinen gesprungen. Dabei sollte versucht werden, so hoch wie möglich zu springen, so dass der Hintern über den Schultern und Händen ist. Die Beine können während des Sprungs angehockt werden. Zur Steigerung des Schwierigkeitsgrads kann nach und nach ein höherer Gegenstand zum Drüberspringen genommen werden

Stufe 2: Durchführung eines Rads

Im Folgenden werden die einzelnen Schritte die zur Durchführung eines Rads notwendig sind, detailliert beschrieben:

1. Entscheiden, ob man das Rad nach links oder rechts turnen möchte. Im Folgenden wird ein Rad das nach rechts geturnt wird, beschrieben
2. Überprüfen ob man genug Platz hat, um ein Rad zu schlagen
3. Sich gerade hinstellen, die Arme nach oben strecken und die Füße etwa hüftbreit auseinanderstellen. Es ist wichtig, dass die Arme durchgestreckt werden, und beim Aufsetzen der Hände nicht nachgeben
4. Den vorderen Fuß in die Richtung drehen, in die man das Rad drehen möchte
5. Den Blick nach unten senken auf den Punkt wo man die Hände aufsetzen möchte
6. Bei einer Drehung nach rechts, wird die rechte Hand neben den rechten Fuß gesetzt
7. Während der rechte Arm nach unten geht, wird gleichzeitig der linke Fuß nach oben gehoben

8. Anschließend wird die linke Hand auf den Boden aufgesetzt und der rechte Fuß ebenfalls nach oben bewegt. Die Hände sollten etwa schulterbreit auf den Boden aufgesetzt werden. Es erfordert kraftvolles Abstoßen, damit die Beine in die Luft kommen

9. Als erstes wird wieder der linke Fuß am Boden aufgesetzt, sobald die rechte Hand den Boden verlässt. Dann wird die linke Hand hochgehoben und der rechte Fuß am Boden aufgesetzt

Methodische Hinweise:

- Eine Daumenregel die angewendet werden kann ist: Hand, Hand, Fuß, Fuß. Zuerst wird eine Hand platziert, dann die zweite. Anschließend der erste Fuß, dann der zweite
- Rad lernen mit „FUN-DA-MEN-TALS“: Wegstemmen, Hände setzen, Aufkommen, sicherer Stand

Bei „FUN“ wird das hintere Bein zum Schwungholen weggestemmt. Bei „DA“ werden die Hände aufgesetzt (parallel nebeneinander, nach vorne ausgerichtet). Bei „MEN“ kommt das erste Bein auf dem Boden auf. „TALS“ ist das sichere Stehen mit dem zweiten Fuß.

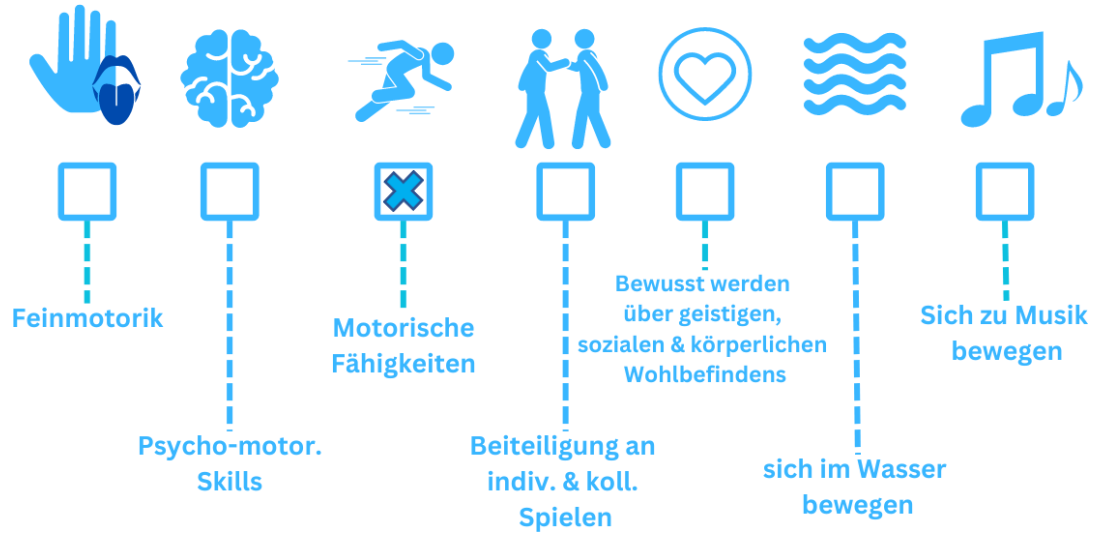
Varianten:

- Einfacher: Als Vereinfachung kann man das Rad auch noch über eine schiefe Ebene hinunter turnen. Dadurch hat man mehr Schwung und es ist leichter, das Rad zu turnen (z.B. einen Hang runter)
- Schwieriger: Als erhöhten Schwierigkeitsgrad kann man eine Linie aufzeichnen auf der man versucht das Rad zu turnen

Material:

- Turnmatten
- Ein erhöhter Gegenstand (z.B. eine Kiste, ein Baumstumpf, usw.)

Ausgewählter Kompetenzbereich:



Aktivität 8: Karottenziehen (Klettern & Stützen)

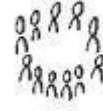
Eine Bewegungsaktivität, bei der es darum geht, dass sich die Kinder gegenseitig festhalten.

Dauer

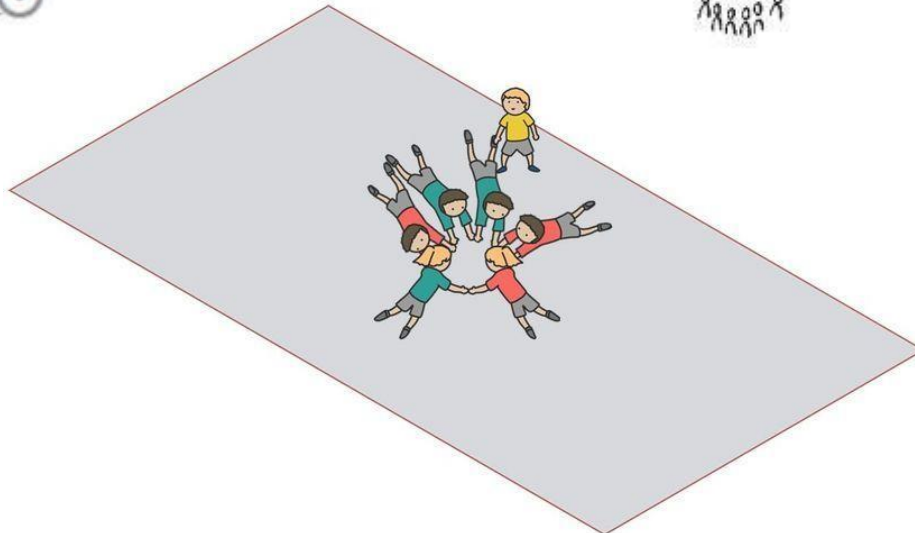


5 min. +

Anzahl Teilnehmer*innen



8+



Organisation:

Die Kinder legen sich auf den Bauch, halten sich gegenseitig an den Händen fest und bilden einen Kreis. Ein Kind befindet sich außerhalb des Kreises.

Der folgende Abschnitt kann verwendet werden um die Bewegungsaktivität in den Kontext der Bewegungsgeschichte zu setzen:

“In der letzten Challenge von Ace, müsst ihr wortwörtlich zusammenhalten. Wenn euch auch diese Challenge gelingt, ist die Prüfung von Ace geschafft.”

Anleitung:

Das Kind ausserhalb des Kreises versucht die Kinder an den Beinen aus dem Kreis zu ziehen. Die anderen Kindern müssen versuchen das zu verhindern, indem sie sich gegenseitig an den Händen festhalten. Gelingt es ihm, ein Kind aus dem Kreis zu ziehen, so hilft das jeweilige Kind beim Ziehen weiterer Kinder. Das Spiel ist beendet, wenn der Kreis aufgelöst ist.



Methodische Hinweise:

- Die Kinder sollen den Griff loslassen, falls der Zug zu stark wird
- Falls es zu schwierig ist, das erste Kind aus dem Kreis zu ziehen, kann auch mit 2 Kindern angefangen werden die ziehen
- Es darf nicht an der Kleidung gezogen werden
- Es sollte nicht nach oben in die Höhe sondern flach über den Boden gezogen werden, um Verletzungen zu vermeiden

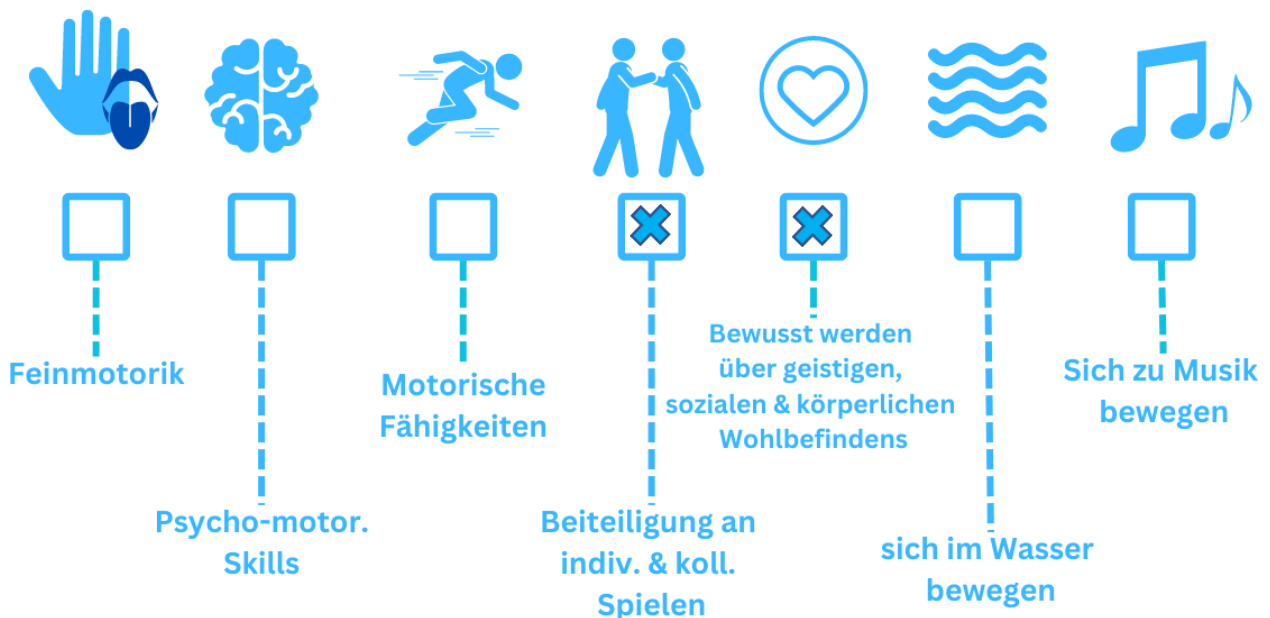
Varianten:

- Alternative: Die Kinder liegen in Rückenlage im Kreis
- Einfacher: Bereits das Lösen einer Hand reicht aus damit das Kind aus dem Kreis muss

Material:

/

Ausgewählter Kompetenzbereich:

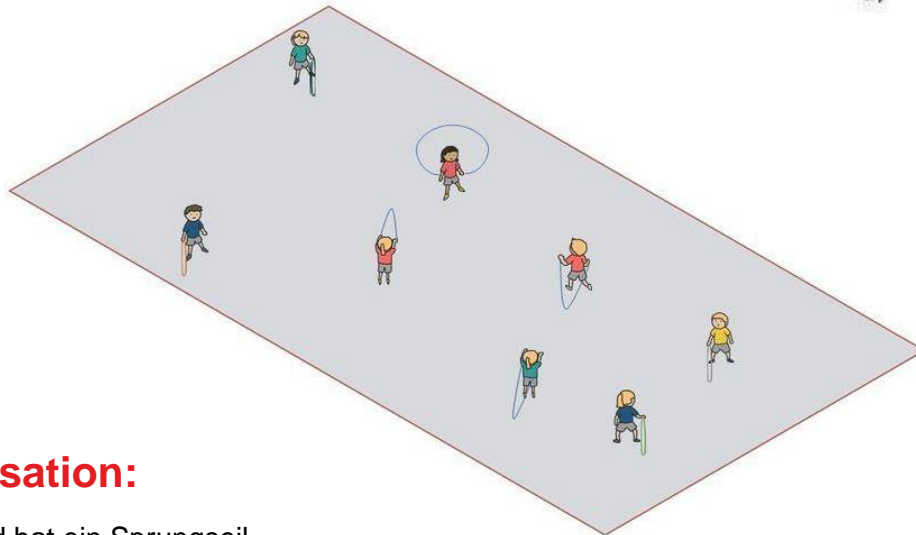


Aktivität 9: Seilspringen Rhythmisieren und Tanzen)

Eine Bewegungsaktivität zum Rhythmisieren und Tanzen, bei der die Kinder im Seil springen.

Dauer  **10min.** +

Anzahl Teilnehmer*innen



Organisation:

Jedes Kind hat ein Sprungseil.

Der folgende Abschnitt kann verwendet werden um die Aktivität in den Kontext der Bewegungsgeschichte zu setzen:

„In der letzten Challenge von Marley geht es um eine Bewegungsaufgabe bei der das Rhythmisieren eine große Rolle spielt: Das Seilspringen. Hierzu hat Marley Sprungformen mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden für euch ausgewählt. Schafft ihr auch diese letzte Challenge, so wird euch der Stein vom Rhythmisieren und Tanzen sein Wissen verraten.“

Anleitung:

Nachfolgend werden verschiedene Bewegungsaufgaben zum Seilspringen dargestellt. Das Ziel besteht darin, bei den Bewegungsaufgaben so viele Sprünge wie möglich durchzuführen, ohne das Seil zu berühren.

- Beidbeinig im Seil mit einem Zwischenhüpfer springen
- Beidbeinig im Seil ohne Zwischenhüpfer springen
- Das Seil während einem Sprung zweimal durchschwingen lassen
- Das Seil rückwärts schwingen und dabei beidbeinig ohne Zwischenhüpfer springen
- Hampelmannsprung, während das Seil nach vorne geschwungen wird
- Bei jedem zweiten Sprung die Arme überkreuzen. Das Seil wird abwechselnd vor dem Körper gekreuzt und beim nächsten Seilschlag wieder normal geschwungen

- Bei jedem Durchgang abwechselnd die Beine voreinander und hintereinander kreuzen
- Im Laufen über das Seil springen. Pro Seilschlag werden 1-2 Schritte gemacht
- Im Rückwärtslaufen über das Seil springen
- Zu zweit hintereinander in ein Seil stellen. Der hintere Teilnehmer schwingt das Seil, der Vordere gibt den Rhythmus vor, nach dem beide springen
- Zu zweit nebeneinander in ein Seil stellen. Jeder nimmt ein Seilende. Nun wird versucht, zusammen zu springen
- Zu zweit nebeneinander in ein Seil stellen. Jeder nimmt ein Seilende. Nun wird versucht, zusammen im Laufen zu springen

Methodische Hinweise:

Beim Schwingen sollten die Hände auf Hüfthöhe gehalten werden

Varianten:

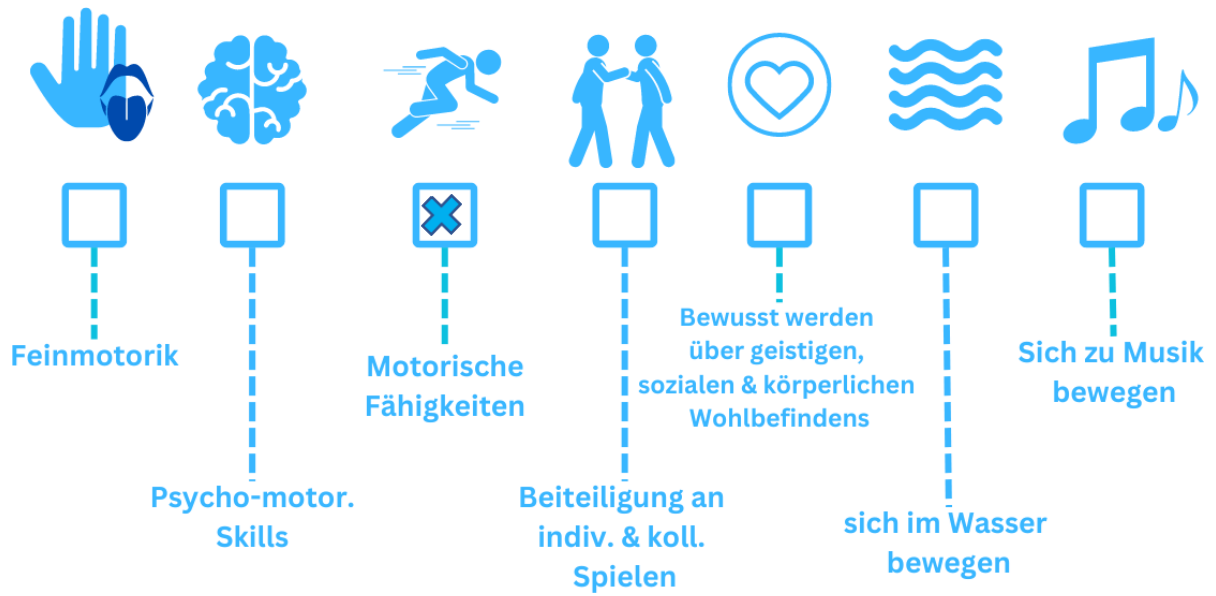
Alternative: Es wird ein großes Sprungseil oder 2 zusammengeknotete Sprungseile benötigt (ca. 4m lang) das von 2 Kindern geschwungen wird. Jeweils ein Kind läuft ins schwingende Seil und versucht dabei verschiedene Bewegungsaufgaben durchzuführen ohne das Seil zu berühren. Wenn das Seil berührt wurde, kann das nächste Kind starten:

- Mit Zwischensprung springen
- Eine ganze Drehung im Springen machen
- Das Seil in entgegengesetzter Richtung schwingen
- Die Geschwindigkeit, mit der das Seil geschwungen wird, erhöhen
- Die Kinder die das Seil drehen, bewegen sich langsam im Kreis weiter. Die Springer müssen sich mitbewegen
- 2 Kinder springen gleichzeitig im Seil
- Es werden 2 Hütchen, an beiden Seiten des schwingenden Seils platziert. Die Kinder müssen versuchen vom Anfangshütchen durch das schwingende Seil, um das andere Hütchen, und wieder zurück zum Anfangshütchen zu laufen. Es wird gezählt wie viele Runden die Kinder schaffen, ohne das Seil zu berühren

Material:

- Sprungseile

Ausgewählter Kompetenzbereich:



Aktivität 10: Be active clip contest (Rhythmisieren & Tanzen)

Eine Bewegungsaktivität zum Rhythmisieren und Tanzen, bei der die Kinder zu einer Choreografie tanzen.

Dauer



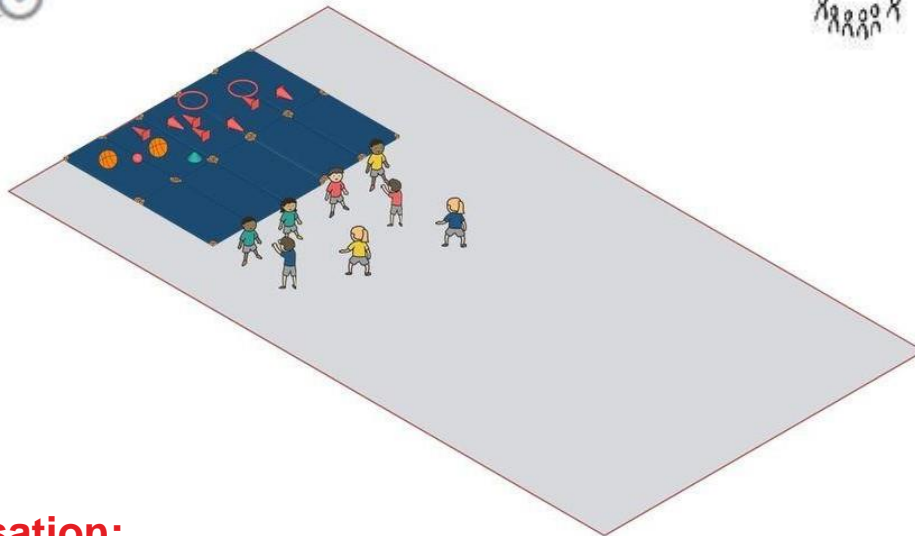
5min.

+

Anzahl Teilnehmer*innen



8+



Organisation:

Es wird ein Feld aus mehreren Matten gebildet. Die Kinder werden in gleichgroße Gruppen eingeteilt. Auf den Matten befinden sich mehrere Gegenstände.

Der folgende Abschnitt kann verwendet werden um die Aktivität in den Kontext der Bewegungsgeschichte zu setzen:

„In der nächsten Challenge könnt ihr eure Kraft unter Beweis stellen, indem ihr ein beliebtes Spiel von Ninja besteht: Das Ziegelsteinspiel. Das Ziel des Spiels besteht darin, die Ziegelsteine der Mauern der alten Thermenanlagen zurück zu ihrem richtigen Platz zu transportieren.“

Anleitung:

Die eine Gruppe verteidigt die Gegenstände (Ziegelsteine), die andere Gruppe versucht auf die Turnmatten zu den Gegenständen zu gelangen. Das Ziel besteht darin, die Gegenstände zu erbeuten. Wenn ein Gegenstand genommen wurde, darf das Kind nicht mehr behindert werden. Nach einer Minute wird die Runde beendet und gezählt, wie viele Gegenstände erbeutet wurden. Anschließend werden die Rollen gewechselt.

Methodische Hinweise:

/

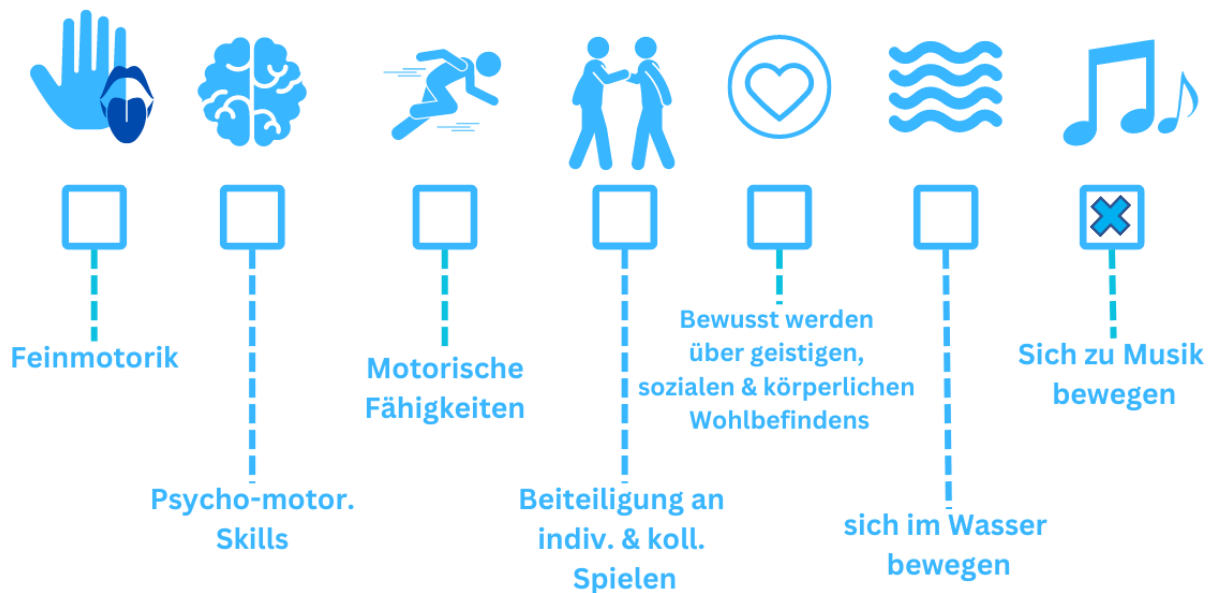
Varianten:

/

Material:

- Turnmatten
- Verschiedene kleine Gegenstände zum Transportieren

Ausgewählter Kompetenzbereich:

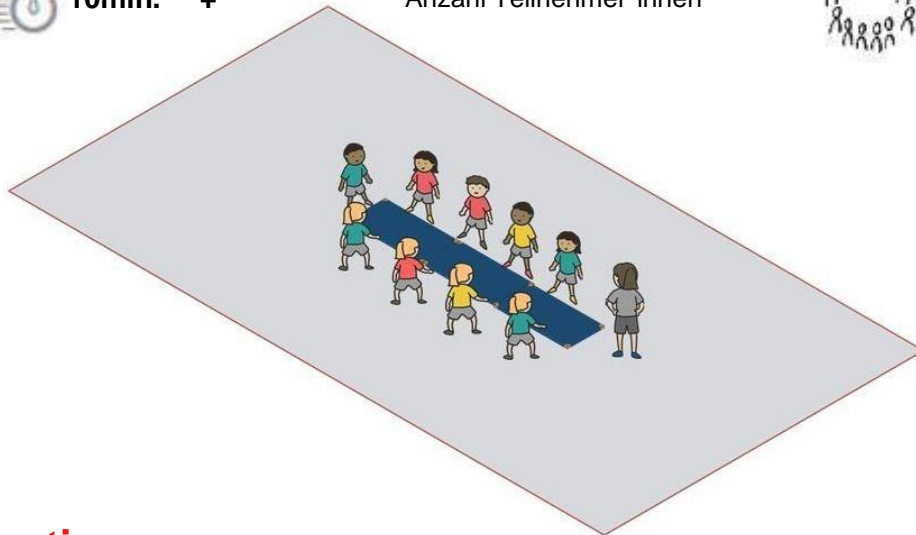


Aktivität 11: Armschaukel (Schaukeln & Schwingen)

Eine Bewegungsaktivität zum Schaukeln und Schwingen, bei der die Kinder durch Schaukelbewegungen der Arme transportiert werden.

Dauer  **10min.** +

Anzahl Teilnehmer*innen



Organisation:

Die Gruppe stellt sich in 2 Reihen gegenüber auf. Zur Absicherung werden Turnmatten auf den Boden gelegt.

Der folgende Abschnitt kann verwendet werden um die Aktivität in den Kontext der Bewegungsgeschichte zu setzen:

„In der letzten Challenge von Tacco geht es erneut um die Teamfähigkeit. Diese Challenge ist nur durch gleichmäßiges Schaukeln und Schwingen und gegenseitiges Vertrauen zu schaffen. Nach dem Erfüllen dieser Challenge, wird euch der Stein vom Schaukeln und Schwingen sein Wissen anvertrauen.“

Anleitung:

Die Kinder umfassen die Handgelenke ihres Gegenübers. Ein Kind befindet sich vor den Reihen und legt sich mit dem Rücken auf die Arme. Durch gleichmäßiges Auf- und Abbewegen der Arme wird das Kind weitertransportiert. Am Ende der Reihe hilft der (Beg-)Leiter, damit das Kind vorsichtig auf dem Boden abgelegt wird. Anschließend stellt sich das Kind in der Reihe an und das nächste Kind kann sich vorne anstellen.

Methodische Hinweise:

/

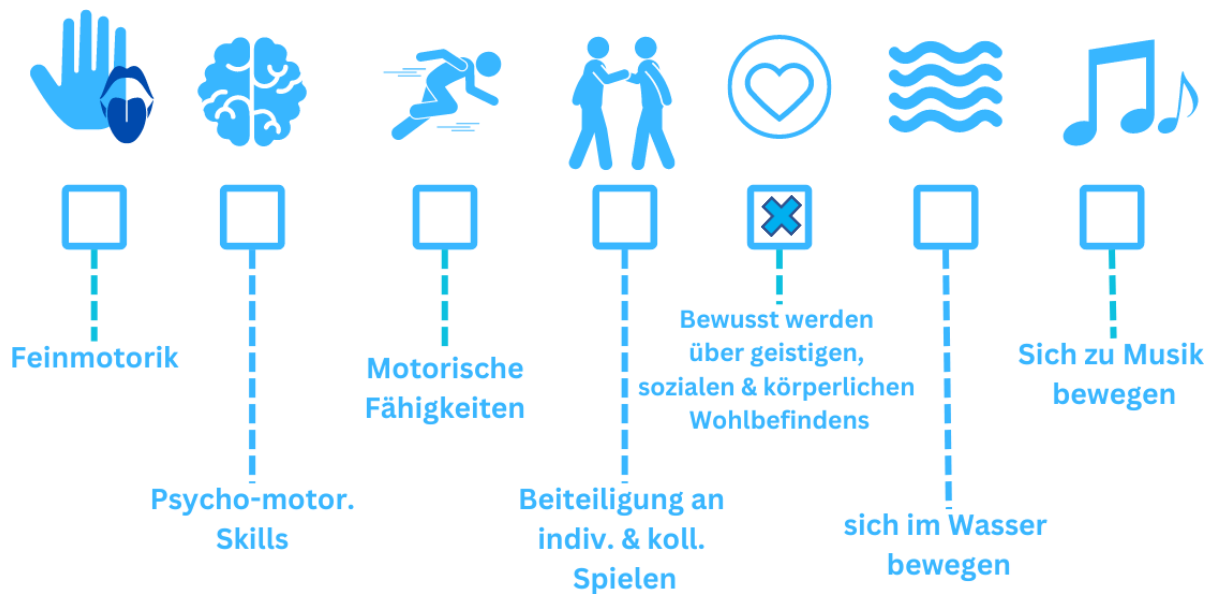
Varianten:

/

Material:

- Turnmatten

Ausgewählter Kompetenzbereich:



Aktivität 12: Rattenfalle (Ringeln & Raufen)

Eine Bewegungsaktivität zum Kämpfen und Raufen, bei der das Ziel darin besteht, eine Strecke zu überqueren, ohne zu Boden zu fallen.

Dauer

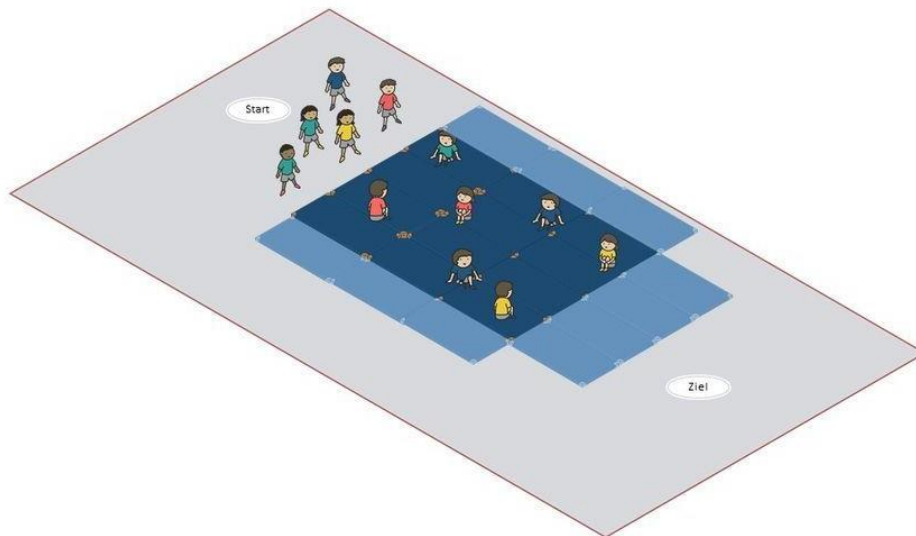


10min. +

Anzahl Teilnehmer*innen



8+



Organisation:

Es wird ein Feld aus mehreren Matten gebildet. Die Kinder werden in gleichgroße Gruppen eingeteilt. Eine Gruppe sitzt oder kniet auf den Matten (Team B). Die andere Gruppe (Team A) befindet sich an einer Startlinie.

Der folgende Abschnitt kann verwendet werden um die Aktivität in den Kontext der Bewegungsgeschichte zu setzen:

„Das Ziel der nächsten Challenge besteht darin, zu zeigen ob ihr bei einem möglichen Versuch von Crassa, den Stein von Ninja zu stehlen, die Bösewichte aufhalten könnt. Dabei ist es wichtig, dass ihr euch absprecht und versucht, die Challenge als Team zu bestehen.“

Anleitung:

Team A versucht auf ein Signal des (Beg-)Leiters, die Matten zu überqueren. Team B versucht die Kinder von Team A mit Umklammern der Beine oder Hüfte zu Fall zu bringen. Wenn alle Kinder von Team A gefallen sind oder die Matte überquert haben, wird die Zeit gestoppt. Für jedes Kind das auf der Matte zu Fall gebracht wurde, bekommt Team B einen Punkt. Anschließend werden die Rollen gewechselt. Das Team mit den meisten Punkten gewinnt das Spiel.

Um das Mattenfeld, wird eine neutrale Zone (Hellblaue Matten) definiert. Diese Zone darf weder von Team A, noch von Team B betreten werden und dient ausschließlich zum Fallschutz.

Methodische Hinweise:

/

Varianten:

/

Material:

- Turnmatten

Ausgewählter Kompetenzbereich:



Aktivität 13: Platzeroberung (Ringen & Raufen)

Eine Bewegungsaktivität zum Kämpfen und Raufen bei der die Kinder um die Eroberung einer Matte gegeneinander antreten.

Dauer

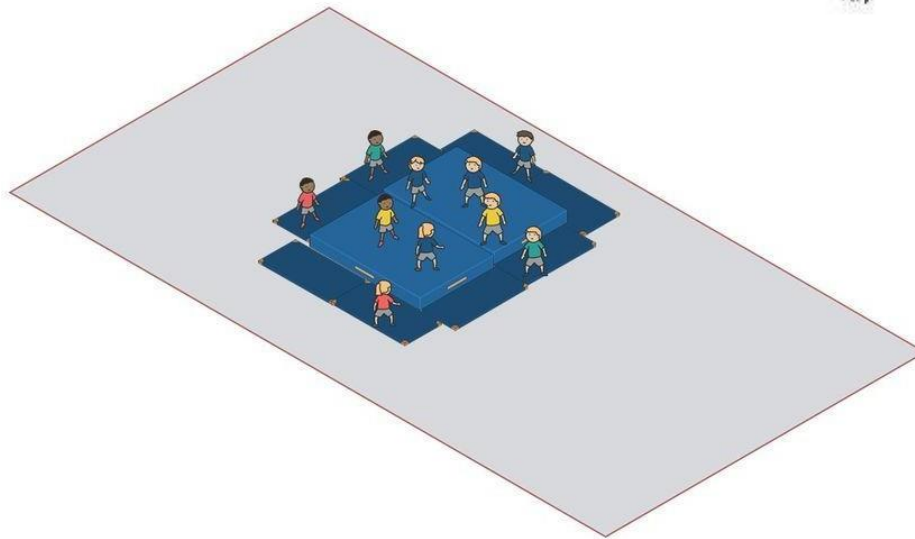


10min. +

Anzahl Teilnehmer*innen



8+



Organisation:

Es werden 1-2 Weichbodenmatten in die Mitte gelegt. Die Weichbodenmatten werden durch mehrere Turnmatten abgesichert. Die Kinder werden in 2 Gruppen eingeteilt.

Der folgende Abschnitt kann verwendet werden um die Aktivität in den Kontext der Bewegungsgeschichte zu setzen:

„In der nächsten Challenge von Ninja geht es wieder darum, in der Gruppe zusammenzuarbeiten um bei möglichen Angriffen auf den Stein vom Kämpfen und Raufen, die Bösewichte gemeinsam zu vertreiben.“

Anleitung:

Eine Gruppe begibt sich auf die Weichbodenmatten, die andere Gruppe verteilt sich um die Matten. Die Gruppe außerhalb der Matten, versucht auf ein Signal des (Beg-)Leiters, die Kinder der anderen Gruppe von der Matte zu verdrängen. Wer die Matte einmal verlassen hat, darf nicht mehr ins Spielgeschehen eingreifen.

Methodische Hinweise:

- Die Kinder dürfen sich nicht loslassen, müssen aber aufeinander achten um sich nicht weh zu tun
- Nicht an die Handgelenke greifen

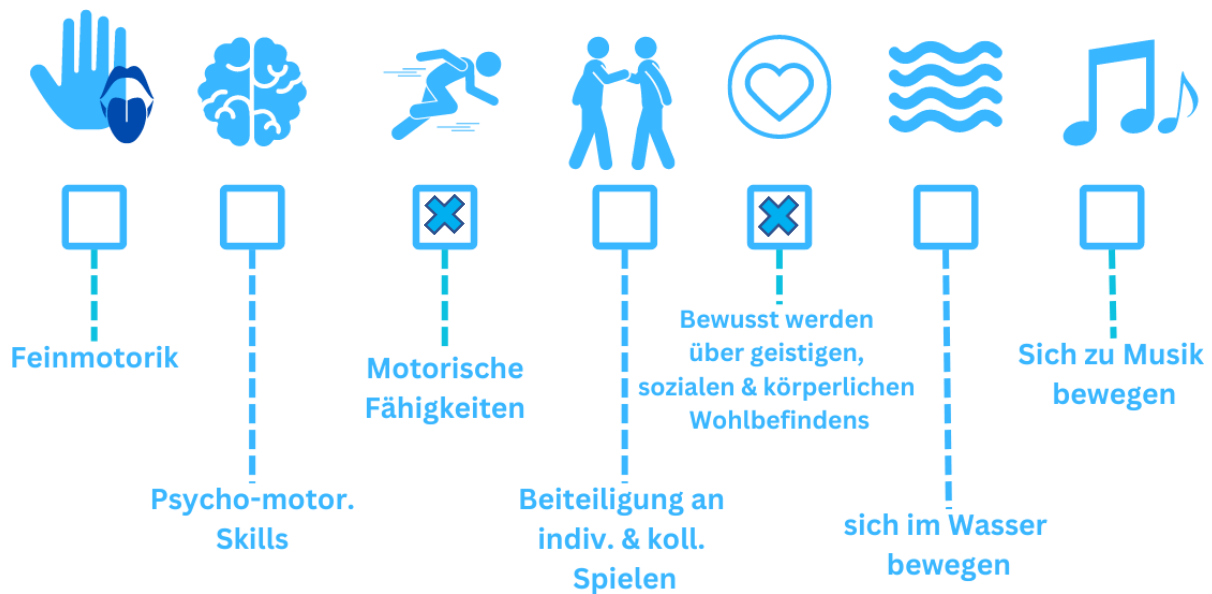
Varianten:

/

Material:

- 2 Weichbodenmatten
- Turnmatten

Ausgewählter Kompetenzbereich:



Aktivität 14: Große Brückenterminatoren (Werfen & Fangen)

Eine Bewegungsaktivität zum Werfen und Fangen, bei der die Kinder eine Mine abwerfen.

Dauer

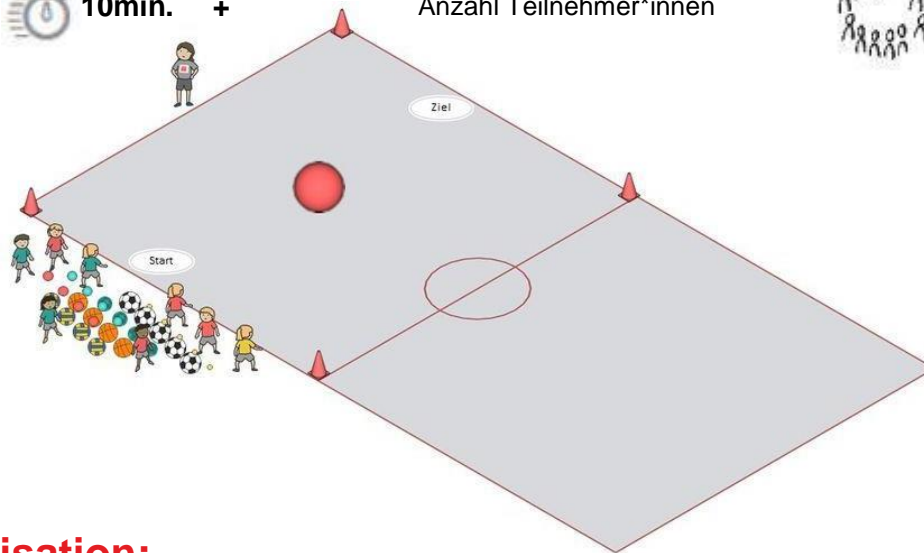


10min. +

Anzahl Teilnehmer*innen



6+



Organisation:

Es wird ein Spielfeld mit Hütchen markiert. Die Kinder stehen hinter einer Wurflinie (Brücke). In der Mitte des Spielfelds liegt ein großer Ball (z.B. ein Gymnastikball). Es werden 2 Bälle pro Kind benötigt.

Der folgende Abschnitt kann verwendet werden um die Bewegungsaktivität in den Kontext der Bewegungsgeschichte zu setzen:

„Bei dieser Challenge könnt ihr versuchen, ob es euch auch gelingen würde, einen grossen Brückenterminator zu stoppen. Zum Stoppen der Bombe müssen Schlammkugeln gesammelt und auf die Bombe geworfen werden.“

Anleitung:

Auf ein Signal des (Beg-)Leiters werfen die Kinder ihre Bälle auf den Ball (Mine) in der Mitte des Spielfelds. Das Ziel besteht darin den Ball über die Ziellinie zu bewegen. Das Spielfeld (Wasser) darf nicht betreten werden. Bälle, die außerhalb des Spielfelds liegen, dürfen aufgehoben werden. Sobald die Mine über die Ziellinie rollt, ist die Runde beendet.

Methodische Hinweise:

/

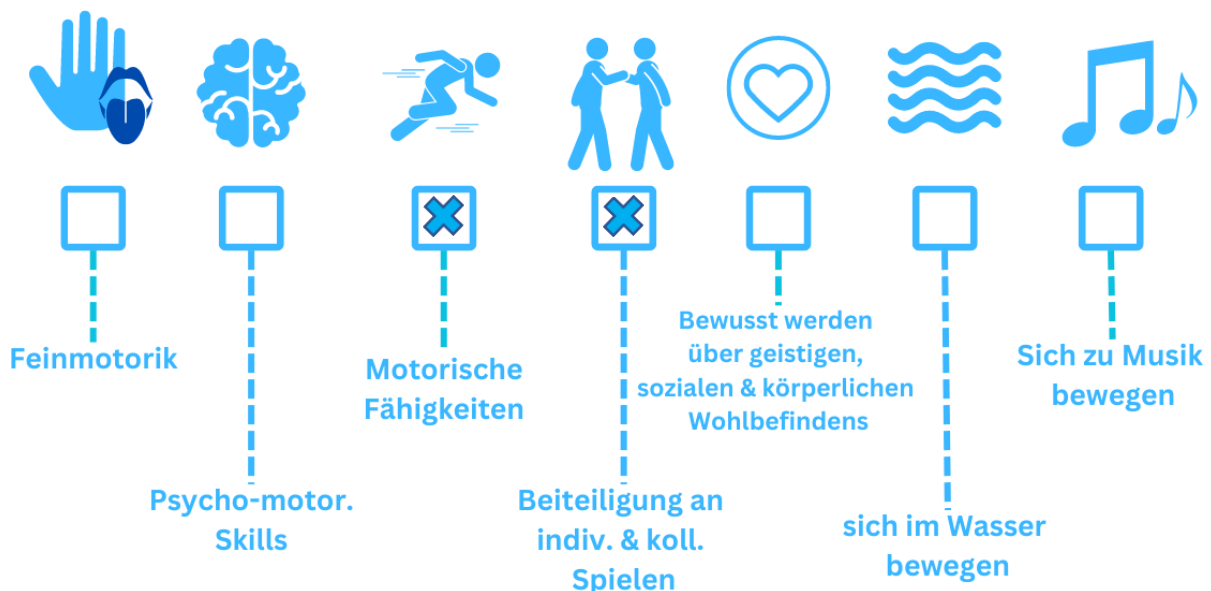
Varianten:

- Alternative: Es werden 2 Spielfelder nebeneinander aufgebaut. Die Kinder werden in 2 gleichgroße Gruppen eingeteilt. Gewonnen hat die Gruppe, dessen Ball am schnellsten über die Ziellinie rollt
- Schwieriger: Es wird ein kleiner, schwerer Ball als Zielball genommen
- Alternative: Die Kinder werden in 2 Gruppen eingeteilt und stellen sich einander gegenüber an beiden Enden des Spielfelds auf. Das Ziel besteht darin den Ball über die gegnerische Ziellinie zu bewegen
- Alternative: Der Ball wird vom (Beg-)Leiter auf die Kinder zugerollt. Die Kinder müssen versuchen den Ball zu stoppen, so dass er nicht über die Wurflinie rollt
- Alternative: Der Ball wird nicht mit den Händen, sondern mit den Füßen geworfen / gekickt
- Schwieriger: Das Spielfeld und damit die Wurfedistanz werden vergrößert

Material:

- Mehrere Bälle
- 1 Gymnastikball

Ausgewählter Kompetenzbereich:



Aktivität 15: Hausklau (Laufen)

Eine Bewegungsaktivität, bei der die Kinder Wäscheklammern stehen und in ihr Haus bringen.

Dauer

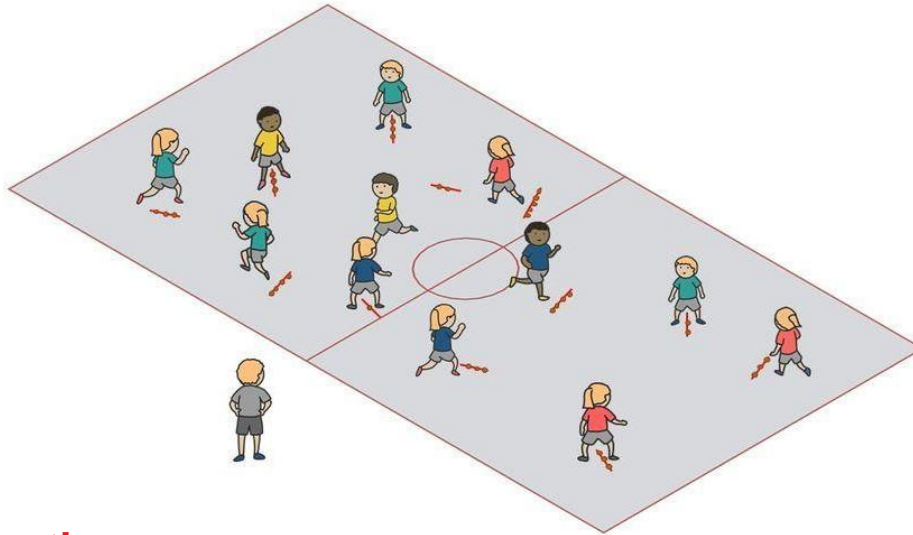


10min. +

Anzahl Teilnehmer*innen



6+



Organisation:

Jedes Kind erhält eine Markierung (z.B. ein Klebebandstück) und platziert diese irgendwo im Spielfeld. Zusätzlich bekommt jedes Kind 2-3 Wäscheklammern (oder Korke), die auf die Markierung gelegt werden. Die Markierung stellt das Haus dar, die Korke das Geld. Die Markierungen sollten so platziert werden, dass jedes Kind nur 2-3 Meter voneinander entfernt ist. Zwischen dem Spielfeldrand und einer Markierung müssen zudem immer mindestens zwei Meter Abstand bestehen.

Der folgende Abschnitt kann verwendet werden um die Bewegungsaktivität in den Kontext der Bewegungsgeschichte zu setzen:

„In der nächsten Challenge, dem sogenannten Hausklau wird die Lauffertigkeit in Speedies Lieblingsspiel geprüft. Beim Hausklau geht es um gute Reaktionen, Schnelligkeit und vor allem darum, die richtigen Entscheidungen zu treffen. Alles Eigenschaften, die beim Schutz der Steine eine wichtige Rolle spielen.“

Anleitung:

Ziel des Spiels ist es, sich zu bereichern, indem man versucht den anderen Teilnehmern Wäscheklammern (Geld) zu stehlen. Dies ist aber nur möglich, wenn ihr Haus unbeschützt ist.

Um sein eigenes Haus zu beschützen muss man mit gespreizten Beinen über der Markierungslinie stehen. Dies bedeutet, dass die Tür geschlossen ist und dort nicht gestohlen werden kann. Entfernt sich ein Kind von seiner Markierung, so ist das Haus unbeschützt und kann bestohlen werden. Die Kinder dürfen immer nur ein Geldstück transportieren. Die gesammelten Geldstücke müssen auf der eigenen Markierungslinie platziert werden. Gewonnen hat das Kind, das am Ende des Spiels am meisten Geld gesammelt hat. Das Spiel wird 2- 5 Minuten gespielt, anschließend wird der Platz gewechselt und eine neue Runde kann beginnen.

Methodische Hinweise:

Auf Frustration bei Geldverlust achten

Varianten:

- Alternative: Fliegender Wechsel: Der (Beg-)Leiter ruft «Hauswechsel!» nach einer gewissen Dauer. Auf das Signal hin, müssen sich alle Kinder neue Häuser suchen
- Schwieriger: Jetzt darf auch bei geschlossenen Türen gestohlen werden. Falls ein Kind jedoch vom Gegner beim Stehlen berührt wird, muss es wieder zurück in seine eigenen vier Wände und darf erst dann wieder einen neuen Versuch starten

Material:

- Markierungen
- Wäscheklammern oder Korken

Ausgewählter Kompetenzbereich:





Abschluss / Ausblick

LTAD Lëtzebuerg lief Sport APP

LTAD App:



Bewegungsgeschicht: Fundamentals Team Lëtzebuerg

