

Bewegungskreativität mit attraktivem Setup fördern

Bewegungskreativität lässt sich als die innere Motivation zu eigenständigem Bewegen ohne strikte Vorgaben/Anleitung beschreiben. Dies können auch bekannte Bewegungen neu kombiniert in einer bisher unbekannt Umgebung (Gerät) sein.

Es verlangt eine gewisse Anstrengung, um aus den bekannten/geprägten Bewegungsmustern auszubrechen. Dazu muss man passende Rahmenbedingungen schaffen, um kreatives Bewegen zu fördern. Nach bisheriger Erfahrung lässt sich dies im Turnunterricht mit Bewegungsparkours/-landschaften und/oder einer bestimmten Aufgabenstellung am einfachsten erzielen.

BEWEGUNGSPARKOURS / BEWEGUNGSLANDSCHAFTEN

Der Unterschied zwischen Bewegungsparkour und -landschaft liegt in der Organisationsform. Der Parkour wird in einer bestimmten Richtung begangen.

Eine Bewegungslandschaft bietet hingegen meist keine oder nur eine kurze Abfolge oder Bewegungsrichtung und ist somit offener von den Bewegungsmöglichkeiten. Beide Organisationsformen haben ihre Vor- und Nachteile.

Es ist auch möglich, mit einer Bewegungslandschaft zu beginnen und dann mit Anweisungen oder zusätzlichen, richtungsgebenden Geräten (zum Beispiel Ringe, Seile oder Mahlstäbe) das ganze zu einem Parkour auszubauen.

AUFBAU EINES BEWEGUNGSPARKOURS

Beispiele für Aufbauvarianten von Bewegungsparkours und -Landschaften finden sich im Internet. Sehr zu empfehlen sind folgende Seiten:

<http://xn--gertelandschaften-sqb.de/>

https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2013/11/11_13_Mut_tut_gut_def.pdf

HERANGEHENSWEISEN

- Orientierungshilfen wie die Spielfeldlinien am Boden zum Aufbau der Geräte nutzen
- Geräte wie zum Beispiel eine Langbank ergeben von selbst eine Bewegungsrichtung/Aufgabe.
- Gegebenheiten der Turnhalle, wie Wände, Fensterbank oder Tribüne als Teil des Parkours einsetzen

LINEARE VARIANTE (BEWEGUNGSPARKOUR)

Die Geräte werden in der Reihenfolge aufgestellt wie der Parkour später zu bewältigen ist. Dies hat den Vorteil, dass man Stufenweisen den Parkour beim Aufbau erklären kann und sich die richtigen Abstände zwischen den Geräten von selbst ergeben.

PUNKTUELLE VARIANTE (BEWEGUNGSLANDSCHAFTEN)

Hierbei wird der Aufbau so geordnet, dass die grossen, sperrigen (Hochsprungmatten, Sprossenwand, Barren) und komplizierteren Geräte (Reck, Ringe) zuerst aufgestellt werden und erst danach die kleineren, leicht zu bewegendes Geräten. Dies hat den Vorteil, dass man mit Gruppen den Aufbau einfacher koordinieren kann und es hilft auch den Kindern, sich beim Aufbau der nächsten Geräte zu orientieren.

CHAOTISCHE VARIANTE (BEWEGUNGSLANDSCHAFTEN)

Wie es der Name schon sagt, werden die Geräte ohne Vorgaben ganz nach dem Gusto der SchülerInnen in die Halle gestellt. Hier liegt der Vorteil, dass die SchülerInnen in die Gestaltung maximal einbezogen werden können.

TOOLS ZUM AUFBAU VON BEWEGUNGSPARKOURS

Hallenplaner online:

Funktioniert online nur mit Internet Explorer:

<http://www.dober.de/aufbauplaner/hallenaufbau.html>

Hier offline mit Powerpoint:

<http://www.sportunterricht.de/aufbauplaner/hallenaufbau.ppt>

und Word:

<http://www.sportunterricht.de/aufbauplaner/aufbauplanerword1.doc>

Hallenplaner mit Magnettafel und Gerätemagneten:

Es hat sich die Methode bewährt, bei der man den Aufbau auf der Magnettafel vor den Kindern, welche die entsprechenden Geräte aufzustellen haben, vorzeigt (also nicht zu Beginn den kompletten Aufbau präsentieren). Zudem kann es hilfreich für das Verständnis sein, die Magnettafel auf den Boden zu legen und so den Aufbau zu erklären.

Unter folgendem Link findet man die Turngeräte-Modell-Magnete:

<https://www.sport-thieme.ch/Lehrmittel/Turnhallen-Modell/art=2214900>

Leider stimmen die Modelle nicht mit den üblichen Schweizer Turngeräte überein und das ganze ist relativ teuer. Ausserdem ist die Magnettafel nicht dabei. Diese bestellt man besser und günstiger hier: <http://www.whiteboard-flipchart.ch/whiteboard-magnetisch-speziallackiert.html>
Empfehlung: 120x90cm.

Gute und kostengünstige Modelle lassen sich auch aus farbiger Magnetfolie selber zuschneiden (Projekt für Handarbeit/Werken). Die Folie zu kaufen findet sich hier:

<https://www.supermagnete.ch/magnetfolie>

AUFGABENSTELLUNG & RAHMENBEDINGUNGEN

Eine Aufgabenstellung, die zu kreativem Bewegungen animiert, ist zum Beispiel:

„Finde mehr als 20 Möglichkeiten, um dich über eine Langbank zu bewegen.“

Dies kann mit der ganzen Klasse zusammen durchgeführt werden oder auch in Gruppen. Um das Inspirationsschöpfen zu fördern, kann beim Aufbau der Geräte darauf geachtet werden, dass diese so angeordnet sind, dass die Schüler sich gegenseitig sehen (Beispiel: zwei parallele Langbänke die von entgegen gesetzter Seite begangen werden).

IM SOZIALEN

Gerade bei Schulklassen mit sozialen Spannungen soll von der Lehrperson klar vermittelt und vorgelebt werden, dass es beim kreativen Bewegungen kein Falsch oder Richtig gibt. Das heisst die Lehrperson soll hier aktiv vorzeigen und selber versuchen in diesen „Kreative-Mode“ zu kommen. Wertungen sind nur bezüglich einer Bestärkung zum ungenierten Bewegungen erwünscht.

RISIKO

Da bedauerlicherweise auf vielen Pausenplätzen, meist aus juristischen Gründen, Kletterstangen und grosse Schaukeln verschwunden sind, sollte man im Sportunterricht dagegen halten. Wie sollen die Kinder sonst den Umgang mit dem Risiko noch lernen, wenn ihnen von erzieherischer Seite diese Exposition vorenthalten wird? Wie weit man diesbezüglich gehen möchte (extremes Beispiel: Von der Sprossenwand mit dem Seil auf eine Matte Schwingen) liegt im Ermessen und in der Einführungs kompetenz der Lehrperson und ist abhängig von den Fähigkeiten bzw. dem Verhalten der SchülerInnen. Gesunder Menschenverstand und eine Portion Mut sind hier die richtigen Ratgeber.

GERÄTE-LISTE

Hier in dieser (nicht vollständigen) Liste werden bestimmte Geräte und Aufbauvarianten beschrieben, die sich aus bisheriger Erfahrung als besonders attraktiv für den Sportunterricht herausgestellt haben.

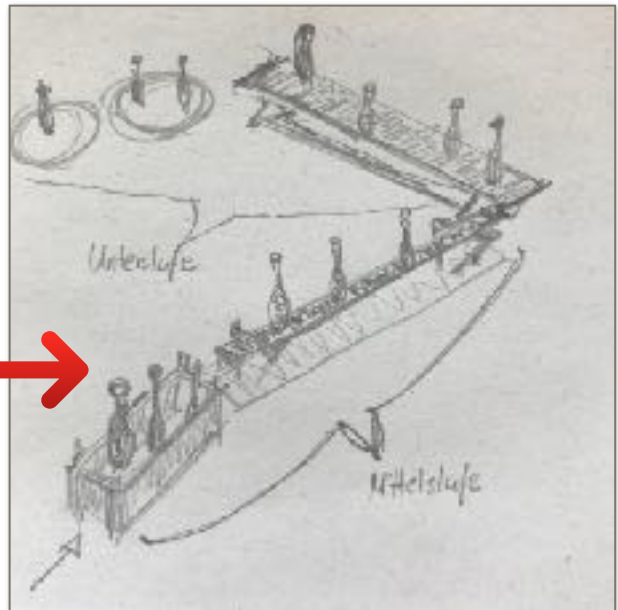
BALANCIEREN

- **Slackline:** Es ist eines der wenigen neuen Sportgeräte für den Sportunterricht, welches besonders für die Gleichgewichtsförderung einen entscheidenden Beitrag leisten kann. Die Anschaffung einer Slackline-Anlage mit Slackline-Pfosten lohnt sich, da nur so genügend Slacklines für eine Schulklasse mit geringem zeitlichen Aufwand sicher aufgebaut werden können. Achtung! Ohne Slackline-Pfosten sind nur die Reckpfosten zur Befestigung von Slacklines genügend stabil.

<https://www.slacktivity.ch/de/schulsport/installationen/schule>

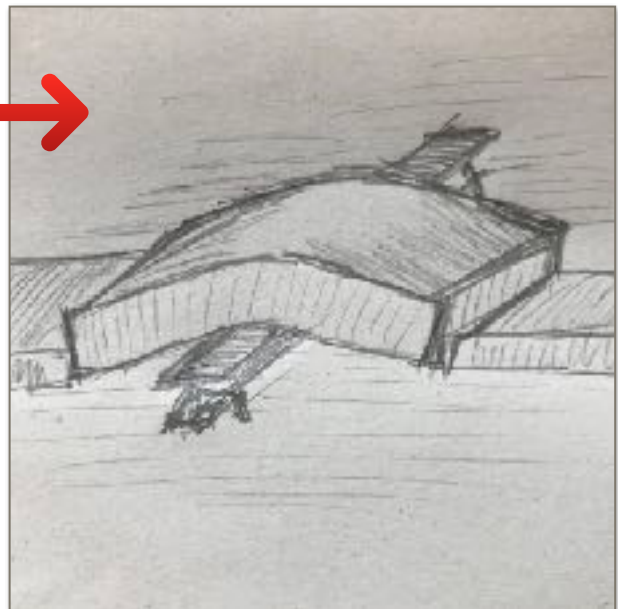
Video: <https://youtu.be/3eVfpkl6IEQ>

- **Shaolin-Parkour:** Hierbei werden auf Langbänken, liegenden Kastenelementen oder Ringen mehrere Keulen aufgestellt (Gestaltung nach einmal Vorzeigen den Schülern überlassen). Ziel ist, durch diesen „Shaolin-Parkour zu balancieren, ohne eine Keule umzuwerfen. Fällt eine Keule um, muss man diese wieder aufstellen und von Vorne beginnen. Natürlich kann dieser Parkour mit beliebigen anderen Hindernissen ausgebaut werden.



ROLLEN UND DREHEN

- **Saltonator:**
<https://www.slacktivity.ch/de/schulsport/sportgeraete/saltonator>
 Video: <https://youtu.be/3XsSpfbxJUg>
- **Schiefe Ebene:** Hochsprungmatte mit Barren/Schwedenkästen/Sprossenwand und Langbänken so aufstellen, dass sich eine schiefe Ebene ergibt. Die Rotationen fallen den SchülerInnen „bergab“ deutlich leichter.
- **Hügel:** Vom Prinzip ähnlich wie die schiefe Ebene, lässt sich aber mit minimalem Aufwand aufbauen: Hochsprungmatte quer über eine Langbank legen und zu beiden Seiten mit 16-Matten verlängern.



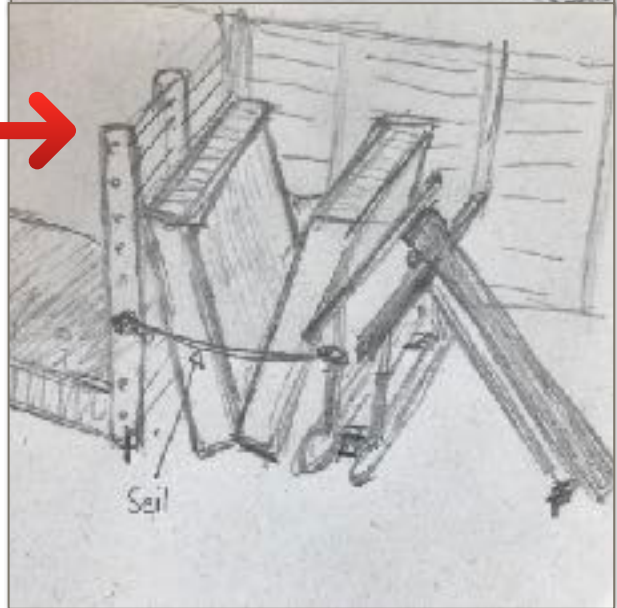
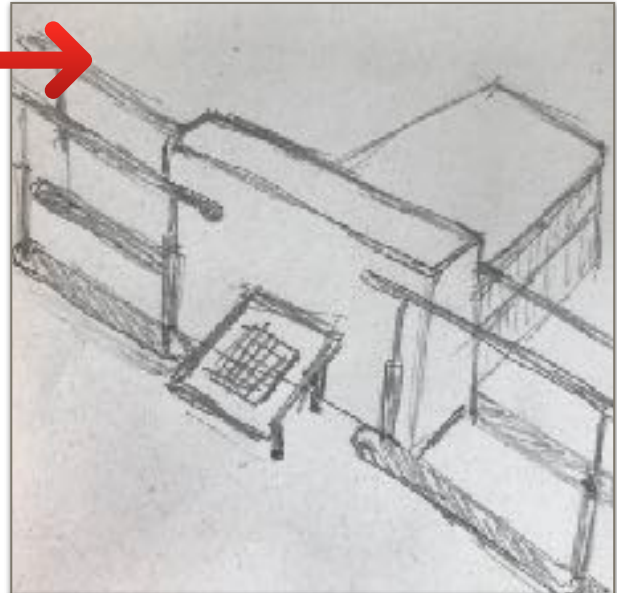
SCHAUKELN UND SCHWINGEN

- **Tarzan:** Mit den Tauen von Schwedenkästen auf die Hochsprungmatte schwingen.
- **Freestyle-Schaukeln:** Mit Schlinge zwei Turnringe verbinden -> Schaukel (Tipp: Ohne sich mit den Händen festzuhalten oder liegend auf dem Bauch schaukeln).

Zu kaufen gibt es diese Schlingen hier:
<https://www.slacktivity.ch/de/zubehoer/schlingen>
 -> 2.4m lange Schlingen sind ideal.

SPRINGEN, STÜTZEN UND KLETTERN

- **Tom & Jerry:** Hochsprungmatte zwischen zwei Barren einklemmen (siehe Abbildung) So kann über die Matte geklettert, gesprungen (mit Minitrampolin / Sprungbrett) oder gerannt werden (dafür beide Barren näher zu einander stellen und eine Langbank vom Boden auf einen Barrenholmen legen).
- **Kletterparkour** mit Ringen und Barren. Tipp: Als Erleichterung darf man hängend die Füße auf eine Langbank stellen, umso die Arme zu entlasten.
- **Gletscherspalte:** Zwischen Barren und Sprossenwand (oder nur zwei Barren) werden zwei Hochsprungmatten hochkant aufgestellt (siehe Abbildung). Zusätzlich kann man noch als Aufstiegsrampe eine Langbank, die schräg nach oben auf den Holmen führt, dazu stellen. In der Mittelstufe muss der Barren und die Matten eventuell noch mit Seilen fixiert werden, damit diese nicht zu sehr verrutschen.



GLEITEN, ROLLEN UND FAHREN

Im LP21 sind dies eigenständige Kompetenzen die in der Kategorie 5 zu finden sind. Es lässt sich der Einstieg dazu sehr gut in der Turnhalle mit entsprechenden Kleingeräten umsetzen (hoher Spassfaktor).

- **Autorennen:** Mit kleinen Transportrollern kann man ein Autorennen durchführen. Die Rennbahn lässt sich mit Geräten entsprechend spannend gestalten (z.B. Tunnel mit zwei Langbänken und Matten darüber). Fortbewegen kann man sich mit den „Wägeli“ entweder sitzend oder in Bauchlage, indem man sich mit den Händen am Boden abstösst (sehr gute Kräftigungsübung für Arme, Schultern und Rücken). SchülerInnen darauf aufmerksam machen, dass man damit nicht über die Finger anderer SchülerInnen fahren soll.

Transportrollern: Brett mit vier beweglichen Rädern - gibt es im Bauhaus für 16.-/Stk

Tipp: Ausführung mit gummierten Rädern kaufen:

<https://www.bauhaus.info/transporthilfen/bauhaus-transportroller/p/10131931?q=transportwagen>

LEHRPLAN 21 (KANTON ZÜRICH)

2 | Bewegen an Geräten