



WS 403-03 I Spielerische Förderung der Körperspannung im Training

Referentin: Lena Knauer

Sonntag, 09.02.2025 | 13:00 – 14:30 Uhr

- Körperbewusstsein schaffen und schärfen
- Körpergefühl für An- und Entspannung entwickeln
- Körperspannung gezielt trainieren

Die Eiskönigin I: Alle Kinder sind gleichzeitig Fänger:in. Wer berührt wurde, muss als Statue einfrieren. Wenn sich zwei Kinder gleichzeitig berühren, frieren beide ein. Spiel endet, wenn ein oder kein Kind übrigbleibt. Variante: Beim Berühren ruft jedes Kind einen Körperteil, das gefangene Kind muss einfrieren und darf den genannten Körperteil weiterbewegen.

Die Eiskönigin II: Ein bis zwei Kinder fangen, wer gefangen wurde, friert ein. Indem ein freies Kind dreimal im Kreis um das eingefrorene Kind springt und dabei "heiß, heiß, heiß" ruft, können gefangene Kinder wieder befreit werden.

Freeze: Kinder bewegen sich mit verschiedenen Bewegungsaufgaben durch die Halle (Rückwärts, Seitgalopp, Hopserlauf ...). Bei Musikstopp müssen sie einfrieren und dürfen sich nicht mehr bewegen, bis die Musik wieder startet und sie mit einer neuen Bewegungsaufgabe weiterlaufen. Variante: Bewegungsaufgaben müssen zu zweit synchron erfüllt werden.

Gemeinsam im Gleichgewicht: Kinder bewegen sich zur Musik mit verschiedenen Bewegungsaufgaben durch die Halle. Bei Musikstopp laufen sie zu einer der Kooperationsaufgaben (V, A, O, Stuhl vorwärts/rückwärts) und versuchen diese mit einem Kind, das zufällig zur gleichen Karte gelaufen ist, umzusetzen. Bei Musikstart laufen alle wieder durch die Halle, bis die Musik erneut stoppt und jedes Kind zu einer neuen Karte läuft und sie mit einem neuen Kind umsetzt.

Farben-Ohnmacht: Jedem Kind wird eine Farbe (Rot, Blau, Gelb, Grün) zugeordnet. Die Kinder bewegen sich durch die Halle. Die Übungsleitung ruft eine Farbe, bspw. Blau. Daraufhin müssen alle Kinder der Farbe Blau stehen bleiben, sich anspannen und laut von 10 rückwärts zählen. Alle anderen Kinder verteilen sich hinter den blauen Kindern und legen die Hände an den Rücken. Bei 10 "fällt" das blaue Kind nach hinten und die anderen Kinder führen es vorsichtig bis zum Boden. Variante: Anstatt bei 10 umzufallen, legt sich die genannte Person direkt auf den Rücken am Boden und muss von den anderen Kindern ins Stehen aufgerichtet werden.





Luftballon: Alle Kinder liegen am Boden und sind ein noch nicht aufgepusteter Luftballon. Die Übungsleitung fängt an zu pusten, mit jedem Pusten "pumpen" die Kinder mehr Luft in sich, also richten sich ein klein wenig mehr auf, bis alle auf Zehenspitzen und mit Armen gestreckt nach oben stehen. Lehrkraft klatscht in die Hände und mit einem Schlag geht die ganze Luft aus dem Körper raus, bis alle Kinder wieder schlapp am Boden liegen.

Kugel oder Brett: Auf Kommando der Übungsleitung verwandeln sich die Kinder entweder in eine Kugel (am Rücken liegend, Beine an Bauch herangezogen, Arme umschlingen Beine) oder in ein Brett (am Rücken liegend, Arme und Beine lang, Körper angespannt).

Bretter Schlussverkauf: Kinder liegen rücklings am Boden, Körper ist vollständig angespannt und verwandelt sich so in ein Brett. Eine Person möchte Bretter kaufen, will aber nur die ganz geraden Bretter haben. Dafür testet sie die Bretter, indem sie die Kinder an den Beinen hochhebt. Die Kinder dürfen nicht an der Hüfte einknicken und müssen den Hintern mit hochheben, sodass nur noch die Schultern aufliegen. Nur so können sie gekauft werden.

Luftmatratze: Ein Kind stellt eine Luftmatratze dar, liegt flach und entspannt am Boden, alle Muskeln weich und locker. Die Luftmatratze wird nun von einem anderen Kind aufgepumpt, indem es auf das entsprechende Körperteil tippt, das es aufpumpen möchte. Überall dort muss die Luftmatratze die Muskeln anspannen und so die Körperspannung erhöhen, was vom anderen Kind auch überprüft wird. Anschließend wird die Luft wieder abgelassen, bis das Luftmatratzen-Kind wieder völlig entspannt ist.

Pendel: Zwei Kinder stehen sich gegenüber und nehmen ein drittes Kind in die Mitte, das sich stehend als Brett anspannt. Die zwei äußeren Kinder legen die Hände an die Schultern des mittleren Kindes, das nun geführt von den anderen Kindern nach vorne und hinten kippt, ohne die Füße zu bewegen oder an der Hüfte einzuknicken.

Die Mutprobe: Eine Weichbodenmatte wird aufgerichtet, 5 Kinder stellen sich mit dem Rücken an die Matte, Fersen, Rücken, Kopf berühren die Matte, Hände angelegt, Körper angespannt, Mund geschlossen. Auf drei lässt die Lehrkraft die Matte los und die Kinder kippen als Brett mit der Matte nach hinten. Variante: Geschlossene Augen, ohne Ansagen.

Baum fällt: Ein Kind steht vor einer Weichbodenmatte, den Rücken der Matte zugewandt. Mit voller Körperspannung lässt sich das Kind vom kleinen Kasten gestreckt nach hinten auf die Matte umfallen, ohne an der Hüfte einzuknicken. Variante: im Handstand

Schweben und Fliegen: Ein Kind liegt am Rücken angespannt als Brett am Boden. 6 weitere Kinder verteilen sich um eben dieses Kind. Auf Kommando wird das Brett auf Hüfthöhe, auf ein weiteres Kommando über den Kopf gehoben. Die Füße werden danach zuerst





abgelassen, während die anderen Kinder das Brett zum Stehen bringen. Variante
Gefahrguttransport: das hochgehobene Kind muss über eine vorgegebene Strecke (mit Hindernissen) transportiert werden.

