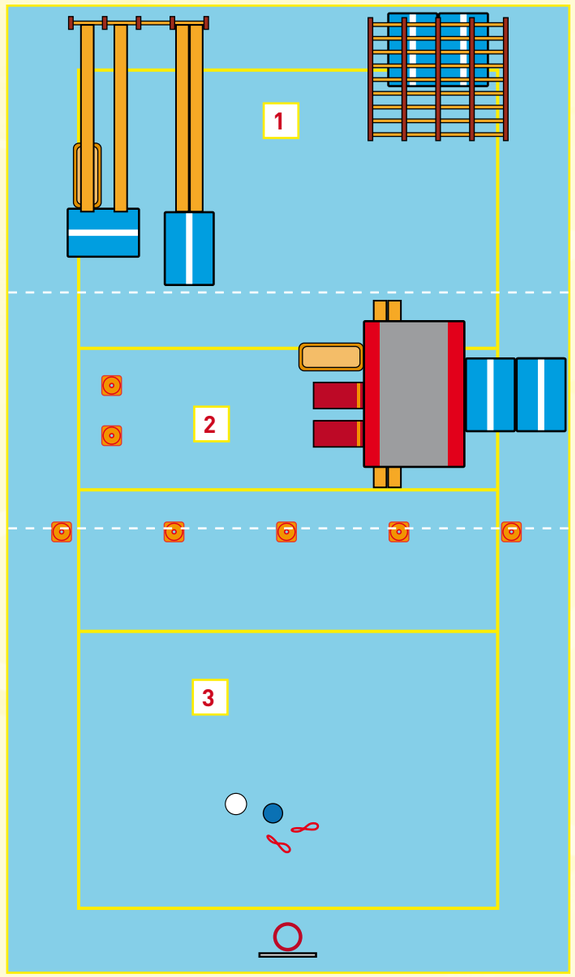
Feld 1 Rutschen und Klettern

Feld 2 Rollen auf einer erhöhten Fläche

Feld 3 Torjägerball

Feld 4 Klettern und Seilchenspringen

2



Feld 1 Rutschen und Klettern
Feld 2 Rollen auf einer erhöhten Fläche
Feld 3 Torjägerball

MATERIAL

Groß
2-3 Sprossenwände
6 Bänke
6 Matten
1 dicke Matte
2 Kästen oder Teile
2 Sprungbretter
1 Basketballkorb
(oder 1 Pfosten mit Korb)

Klein
1 Ziehtau
6 Pylonen
2-4 Blöcke
2 Bändchen
1 Schaumstoffball (Größe 3 oder 4)
1 normalen Ball oder Volleyball

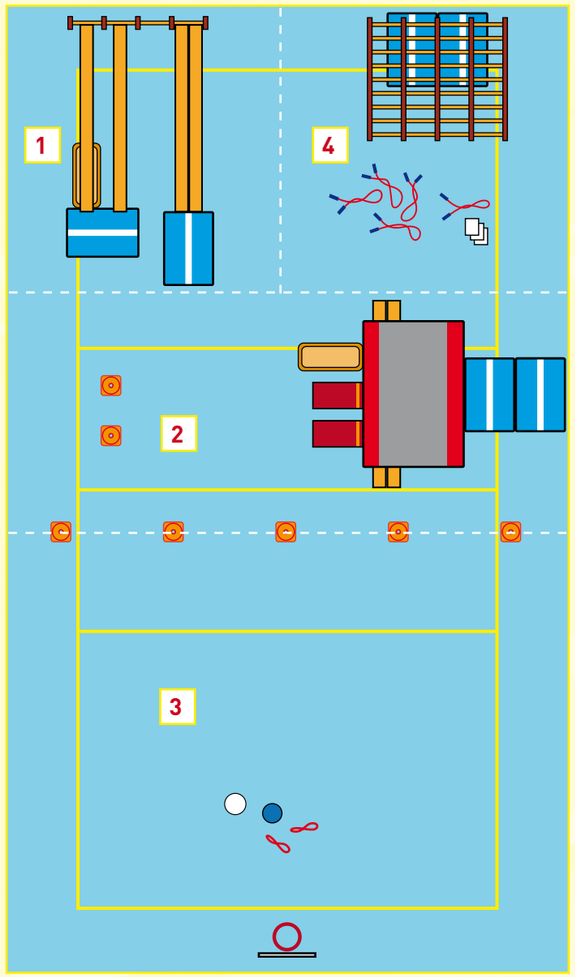
Extra
4 Türmatten oder ein anderes Material worauf man rutschen kann (Teppichfliesen, Handtuch, T-Shirt, Gardine)
1 Kreidestück
1 Brett, Stück Karton oder ähnliches, um den Höhenunterschied zwischen den Bänken auszugleichen

Verhältnis Anzahl Kinder zu Feldern

Bei der Bescheibung dieser Methode geht man von 5 bis maximal 8 Kindern per Feld aus.
- bis zu 15 Kinder: arbeiten in 2 Feldern.
- 16-23 Kinder: arbeiten in 3 Feldern.
- 24-31 Kinder: arbeiten in 4 Feldern.
- 32-40 Kinder: arbeiten in 5 Feldern.

Schaffe ein 5. Feld durch zum Beispiel Klettern und Seilchenspringen separat anzubieten. Oder durch das Spiel Torjägerball in 2 Felder aufzuteilen, durch Plazieren von 2 Körben kann an beiden Seiten gespielt werden.

Aufstellung in 3 Feldern mit der Sprossenwand an der kurzen Seite



Feld 1 Rutschen und Klettern
Feld 2 Rollen auf erhöhter Fläche
Feld 3 Torjägerball
Feld 4 Klettern und Seilchenspringen

MATERIAL

Groß
2-3 Sprossenwände
6 Bänke
6 Matten
1 dicke Matte
2 Kästen oder Teile davon
2 Sprungbretter
1 Basketballkorb
(oder 1 Pfosten mt Korb)

Klein
1 Ziehtau
6 Pylonen
2-4 Blöcke
2 Bändchen
1 Schaumstoffball (Größe 3 oder 4)
1 normalen Ball oder Volleyball
5 Springseilchen

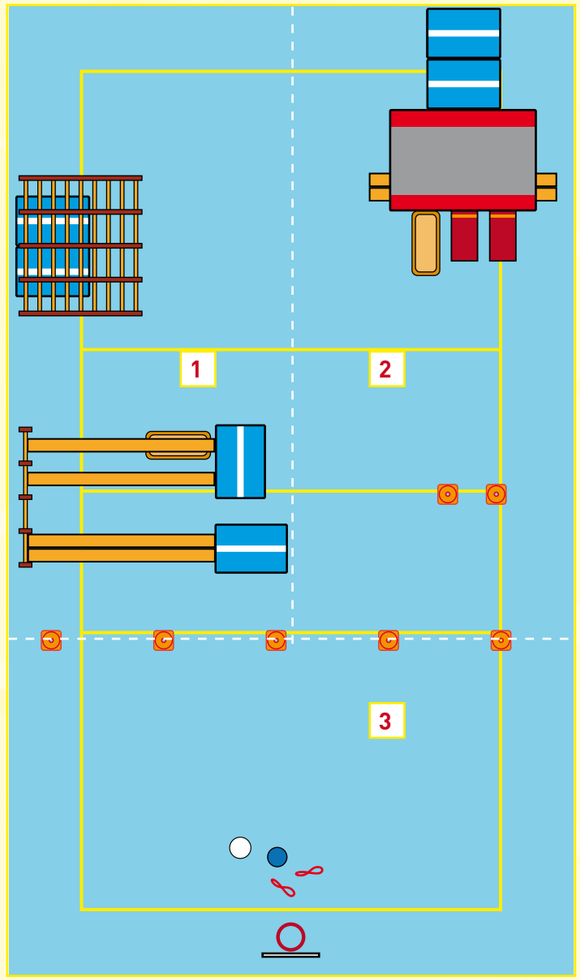
Extra
4 Türmatten oder ein anderes Material auf dem man rutschen kann (Teppichfliesen, Handtuch, T-Shirt, Gardine)
1 Kreidetück
1 Brett, Stück Karton,oder etwas ähnliches um den Höhenunterschied zwischen den Bänken auszugleichen
2 Stifte
Formulare für Club von 5, 10, 25, 50 und 100

Verhältnis Anzahl Kinder zu Feldern

Man geht bei der Beschreibung dieser Methode von 5 bis maximal 8 Kindern per Feld aus.
- bis einschließlich 15 Kindern: arbeiten in 2 Feldern.
- 16-23 Kinder: arbeiten in 3 Feldern.
- 24-31 Kinder: arbeiten in 4 Feldern.
- 32-40 Kinder: arbeiten in 5 Feldern.

Schaffe ein 5. Feld durch zum Beispiel Klettern und Seilchenspringen separat anzubieten. Oder durch das Spiel Torjägerball in 2 Felder aufzuteilen, durch Plazieren von 2 Körben kann an beiden Seiten gespielt werden.

Aufstellung in 4 Feldern mit Sprossenwand an der kurzen Seite



Feld 1 Rutschen und Klettern
Feld 2 Rollen auf erhöhter Fläche
Feld 3 Torjägerball

MATERIAL

Groß
2-3 Sprossenwände
6 Bänke
6 Matten
1 dicke Matte
2 Kästen oder Teile davon
2 Sprungbretter
1 Basketballkorb
(oder 1 Pfosten mit Korb)

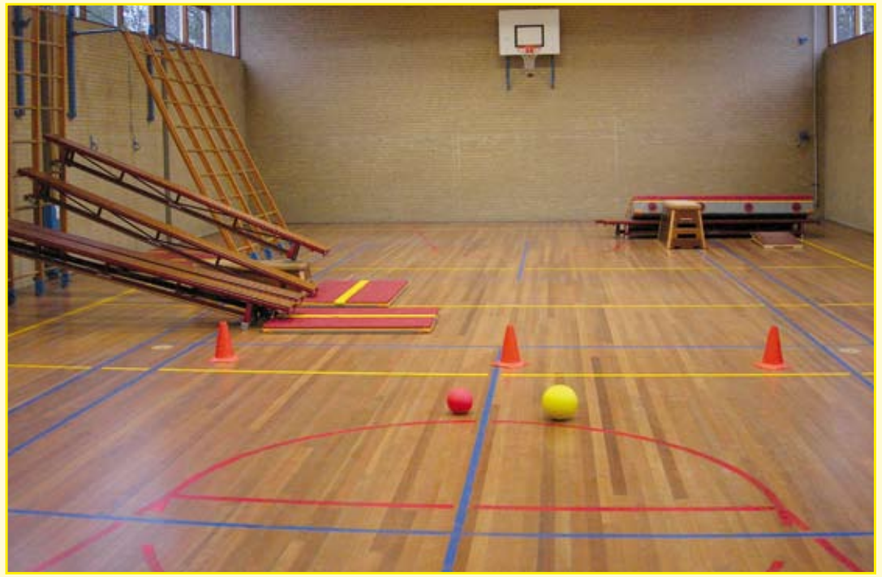
Klein
1 Ziehtau
7 Pylonen
2-4 Blöcke
2 Bändchen
1 Schaumstoffball (Größe 3 oder 4)
1 normalen Ball oder Volleyball

Extra
4 Türmatten oder ein anderes Material worauf man rutschen kann (Teppichfliesen, Handtuch, T-Shirt, Gardine)
1 Kreidestück
1 Brett, Stück Karton oder ähnliches um den Höhenunterschied zischen den Bänken auszugleichen

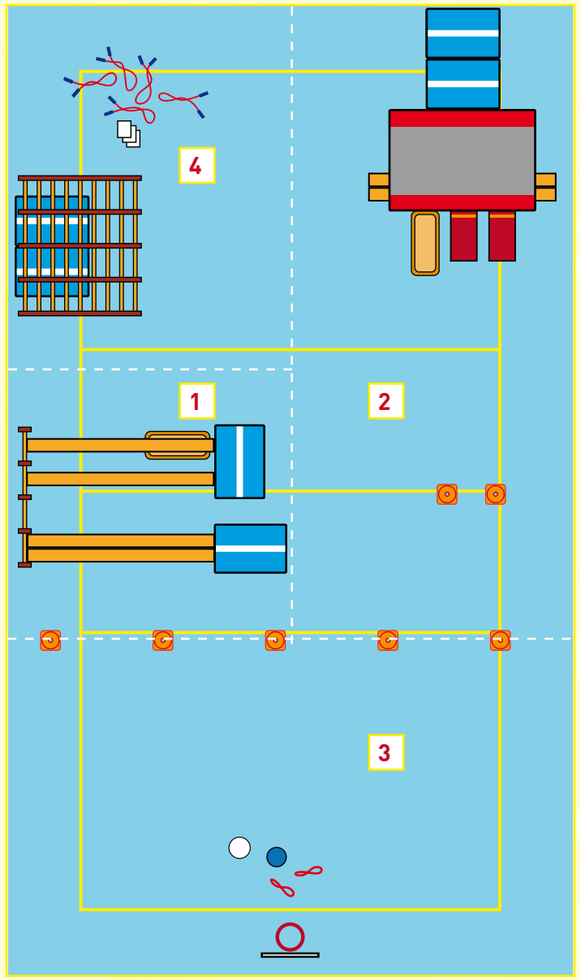
Verhältnis Anzahl Kinder zu Feldern

Man geht bei der Beschreibung dieser Methode von 5 bis maximal 8 Kindern per Feld aus.
- bis einschließlich 15 Kinder: arbeiten in 2 Feldern.
- 16-23 Kinder: arbeiten in 3 Feldern.
- 24-31 Kinder: arbeiten in 4 Feldern.
- 32-40 Kinder: arbeiten in 5 Feldern.

Schaffe ein 5. Feld durch zum Beispiel Klettern und Seilchenspringen separat anzubieten. Oder durch das Spiel Torjägerball in 2 Felder aufzuteilen; durch das Plazieren von 2 Körben kann an beiden Seiten gespielt werden.



Aufstellung in 3 Feldern mit der Sprossenwand an der langen Seite. Pass auf: neben den Kasten gehören 2 Sprungbretter



Feld 1 Rutschen und Klettern
Feld 2 Rollen auf erhöhter Fläche
Feld 3 Torjägerball
Feld 4 Klettern und Seilchenspringen

MATERIAL

Groß
2-3 Sprossenwände
6 Bänke
6 Matten
1 dicke Matte
2 Kästen oder Teile davon
2 Sprungbretter
1 Basketball
(oder 1 Pfosten mit Korb)

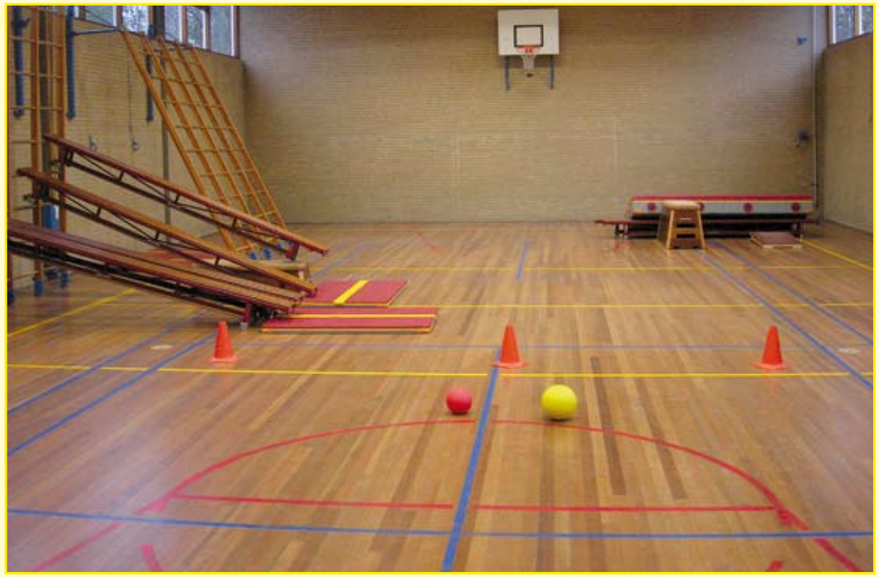
Klein
1 Ziehtau
7 Pylonen
2 Bändchen
2-4 Blöcke
1 Schaumstoffball (Größe 3 oder 4)
1 normaler Ball oder Volleyball
5 Springseilchen

Extra
4 Türmatten oder ein anderes Material worauf man rutschen kann (Teppichfliesen, Handtuch, T-Shirt, Gardine)
1 Kreidestück
1 Brett, Stück Karton oder ähnliches, um den Höhenunterschied zwischen den Bänken auszugleichen
2 Stifte
Formulare für Club von 5, 10, 25, 50 und 100

Verhältnis Anzahl Kinder zu Feldern

Man geht bei der Beschreibung dieser Methode von 5 bis maximal 8 Kindern aus.
- bis einschließlich 15 Kinder: arbeiten in 2 Feldern.
- 16-2 Kinder: arbeiten in 3 Feldern.
- 24-31 Kinder: arbeiten in 4 Feldern.
- 32-40 Kinder: arbeiten in 5 Feldern.

Schaffe ein 5. Feld indem du zum Beispiel Klettern und Seilchenspringen getrennt anbietest . Oder durch das Teilen des Spiels Torjägerball in 2 Felder; durch das Platzieren von 2 Körben kann an beiden Seiten gespielt werden.



Aufstellung in 4 Feldern mit der Sprossenwand an der langen Seite. Pass auf: neben den Kasten gehören 2 Sprungbretter. Auf diesem Foto fehlt das 2. Sprungbrett

RUTSCHEN

Erhöhung unter die Füße. Zeige auf einen verdächtigen Höhenunterschied zwischen den Bankplatten bei der doppelten Bank. Wenn nötig eine Bank erhöhen mit zum Beispiel 1 oder 2 Hölzern oder Karton-Stücken.

Die Bank stützt sich auf einen 2- oder 3teiligen Kasten (50 bis 60 cm hoch). Leg eine Teppich-fliese oder ein Stück Karton unter die Füße um den Kastenkopf zu schützen.

Wenn das Rutschen nicht glückt (keine Schnelligkeit/zu stumpf).

- Benutze Türmatten, Teppichfliesen (wollige Seite nach unten), einen Jutesack ein altes T-Shirt, usw.
- Auf Socken darf stehend und hockend gerutscht werden (ausnahmsweise).

Türmatten gleiten prima

Teppichfliesen

KLETTERN UND SPRINGEN

Landen in mit Kreide aufgezeich-neten Füßen. Je höher die Sprosse desto dichter stehen die Füße bei der Mauer.

TORJÄGERBALL

Schirm den Abstellraum mit zum Beispiel Matten ab.

ROLLEN

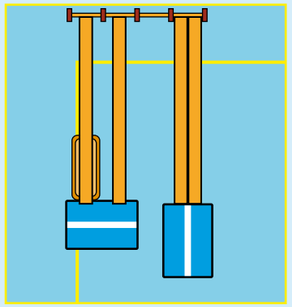
Seitenansicht von der Aufstellung Rollen auf erhöhter Fläche

Vorderansicht

Wenn genug Matten da sind: den Raum zwischen der dicken Matte und der Mauer auslegen

Drei Sprungbretter benutzen ist ideal; das Mädchen mit dem roten Shirt springt von einem doppelten Sprungbrett ab

Für die guten Roller die Matte eventuell mit einer extra Bank schräger stellen. Eventuell mit einem doppelten Sprungbrett davor



MATERIAL

Groß

2-3 Sprossenwände
4 Bänke
4 Matten
1 Kasten (die obersten 2 Teile)

Klein

1 Ziehtau

Extra

4 Türmatten oder ein anderes Rut-schmaterial
1 Kreidestück
1 Brett, Stück Karton oder etwas ähnliches, um den Höhenunter-schied zwischen den Bänken auszugleichen

SICHERHEIT

- Halt Abstand zum Vorgänger.
- Hetz den anderen nicht.
- Lass dich nicht hetzen.
- mach keinen Wettkampf.
- Stehend rutschen.
- Setz eine höhere Bank daneben, woran sich Kinder fest halten können, oder spann beim Rutschen im Stehen von der höchsten Bank ein Ziehtau.

In diesem Feld werden 2 Bewegungssituationen angeboten. Die Kinder können zwischen Rutschen und Klettern wählen. Diese Situationen werden gesondert beschrieben.

Rutschen

Kinder können auf 3 verschiedenen Rutschflächen rutschen und auf 3 verschiedene Arten: sitzend, hockend und stehend.

Erklären

Lass ein Kind das Rutschen vormachen und begleite es mit: *Kletter an der Sprossenwand hoch und rutsch sitzend nach unten.*
Lass ein Beispiel von der einfachsten Form sehen. Danach: *Wenn es glückt, darfst du eine Bank höher probieren oder dieselbe Bank im Hocksitz oder Stand.*

Niveaus

- Traut sich nicht/kann nicht von der doppelten Bank. Diese Situation ist schwierig für das Kind.

Im Sitzen rutschen

a Von einer doppelten Bank eingehakt auf der 4. Sprosse (von hier aus starten Klasse 1/2).
b Von einer einzelnen Bank eingehakt auf der 4. Sprosse (von hier aus starten Klasse 3/4).
c Von einer einzelnen Bank eingehakt auf der 5. Sprosse und am Ende erhöht mit einem Kastenkopf.

Rutschen im Hocksitz

d Von einer doppelten Bank eingehakt auf der 4. Sprosse.
e Von einer einzelnen Bank eingehakt auf der 4. Sprosse.
f Von einer einzelnen Bank eingehakt auf der 5. Sprosse und am Ende erhöht mit einem Kastenkopf.

Stehend Rutschen

g Von einer doppelten Bank eingehakt auf der 4. Sprosse.
h Von einer einzelnen Bank eingehakt auf der 4. Sprosse, wobei ab und zu die hohe Bank berührt wird.
i Von einer einzelnen Bank eingehakt auf der 4. Sprosse, ohne die hohe Bank zu berühren.
j Von einer einzelnen Bank eingehakt auf der 5. Sprosse und am Ende erhöht mit einem Kastenkopf.

Rutschen in Aktion

Regeln

- *Wenn du diese Situation aus vorherigen Stunden gut kennst, darfst du von dem Niveau starten wovon du sicher weißt, dass du es gut kannst.*
- Klasse 1 und 2. Beginn auf Niveau a, wenn das glückt (es ohne zu fallen bis ans Ende der Bank zu schaffen), darfst du ein Niveau höher.
- Wenn dein Vorgänger von der Matte ist kannst du starten.

Beim Rutschen mit Matte: *Gib deine Matte an den Nächsten weiter.*

Schwieriger

Steilere Bänke.
Mit schnellerem Rutschmaterial.

IM SITZEN RUTSCHEN

Niveau a: von einer doppelten Bank eingehakt auf der 4. Sprosse. Von hier aus starten Klasse1/2

Niveau b: von einer einzelnen Bank eingehakt auf der 4. Sprosse. Von hier aus starten Klasse 4/5

Niveau c: von einer einzelnen Bank eingehakt auf der 5. Sprosse und am Ende erhöht durch einen Kastenkopf

IM HOCKSITZ RUTSCHEN

Niveau d: von einer doppelten Bank eingehakt auf der 4. Sprosse

Niveau e: von einer einzelnen Bank eingehakt auf der 4. Sprosse

Niveau f: von einer einzelnen Bank eingehakt auf der 5. Sprosse und am Ende erhöht mit einem Kastenkopf

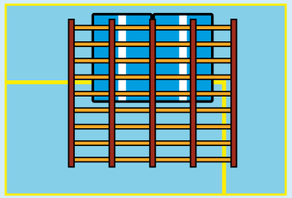
STEHEND RUTSCHEN

Niveau g: von einer doppelten Bank eingehakt auf der 4. Sprosse

Niveau h: von einer einzelnen Bank eingehakt auf der 4. Sprosse (ab und zu die hohe Bank berühren)

Niveau i: von einer einzelnen Bank eingehakt auf der 4. Sprosse (ohne die hohe Bank zu berühren)

Niveau j: von einer einzelnen Bank eingehakt auf der 5. Sprosse und am Ende mit einem Kastenkopf erhöht. Abgesichert durch eineTau an der Brücke



Hochklettern

An der Rückseite hochklettern

Füße einhaken

Hängen und loslassen

Kletterfeld in Aktion

Klettern und tief springen

An der schrägen Sprossenwand können die Kinder klettern und von verschiedenen Höhen aus tief springen. Man landet auf Füßen (sieh das Foto bei den beachtenswerten Punkten Materialaufstellung).

Erklären

Lass ein Kind das einfachste Niveau von Tiefspringen vormachen und begleite es: *Kletter an der Sprossenwand hoch, setz dich mit dem Gesicht zur Mauer und mit den Händen 1 Sprosse höher. Lass dich ruhig durch das Loch sacken, häng eine Weile still und versuch auf den Füßen zu landen. Du beginnst beim Bändchen und wenn das Landen gut glückt (du kannst auf den Füßen stehen bleiben),darfst du eine Sprosse höher. Glückt es nicht, dann gehst du eine Sprosse tiefer.*

Niveaus Klettern

- Traut sich nicht oder kommt nicht auf die Sprossenwand. Diese Situation ist zu schwierig für dies Kind.

a Klettert bis zur 3. oder 6. Sprosse und geht wieder nach unten.

b Klettert von der 7. bis zur 9. Sprosse und geht wieder nach unten.

c Klettert von der 4. bis zur 7. Sprosse, hakt 1 oder 2 Füße ein (siehe Foto), lässt sich durch das Loch sacken und landet auf den Füßen.

d Klettert bis zur 8. oder 9. Sprosse, hakt 1 oder 2 Füße ein (siehe Foto), lässt sich durch das Loch sacken, hängt kurz still und landet auf den Füßen.

e Klettert von der 4. bis zur 7. Sprosse, lässt sich durch das Loch sacken, hängt kurz still und landet wieder auf den Füßen.

f Klettert von der 8. oder 9. Sprosse, lässt sich durch das Loch sacken, hängt kurz still und landet auf den Füßen.

g Klettert "flechtend" hoch.

Anders

- Klettert eine ganze Runde um die Sprossenwand herum.
- Klettert an der Rückseite hoch: siehe Foto.

Einfacher

- Kinder, die Mühe mit Klettern durch die Sprossenwand haben können 1 Fuß einhaken wodurch sie mit niedrigerer Geschwindigkeit durch das Loch sacken.
- Glückt das nicht, kann das Kind an der Rückseite hoch klettern, sich umdrehen (Gesicht Richtung Mauer), hängt und spring ab: siehe Foto.

Schwieriger

- Zuerst eine ganze Runde um die Sprossenwand herum klettern.

Regeln

- Versuch zu klettern ohne einen anderen anzurühren, zu schubsen oder zu hetzen (kein Wettstreit)
- Spring wenn die Matte leer ist.
- Wenn es glückt auf den Füßen stehen zu bleiben, darfst du eine Sprosse höher, wenn es nicht glückt, gehst du eine Sprosse tiefer.

Erweiterung (www.in-beweging.net)

- Filme.
- Erweiterungsmöglichkeiten wie den Cliffhanger.

Zuerst hängen bleiben und gucken ob die Matte frei ist, dann abspringen mit beiden Füßen

SICHERHEIT

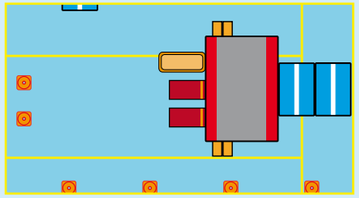
- Kletter in deinem eigenen Tempo.
- Halt Abstand zu deinem Vorgänger.
- Jagt einander nicht.
- Lass dich nicht jagen.
- Mach keinen Wettstreit.
- Häng bis einschließlich Klasse 3 ein Bändchen auf von wo die Kinder maximal abspringen dürfen.
- Klasse 4 bis einschließlich 6 hängt nicht an der blauen (Eisen-)Stange.
- Pass auf dass der Absprungplatz mit den auf der Matte aufgezeichneten Füßen übereinstimmt!
- Klettern durch die Sprossenwand kann Gefahren bergen für:

a Kinder, die groß und/oder schwer sind;

b Kinder, die nicht stark sind – sie können sich nicht langsam herab lassen und können gefährlich schnell durch die Sprossenwand rutschenen (siehe Einfacher zu helfen dies zu verhindern).

Das nächste Mal

Das erlangte Kletter- und Rutschniveau von dieser Stunde gibt an worin die Herausforderung für das nächste Mal liegt. Zum Beispiel: wenn Kinder keinen Gebrauch mehr machen von der doppelten Bank, kann 1 Bank weg genommen werden (kann im 2. Feld benutzt werden Rollen auf erhöhter Fläche).
Wenn es sich viele Kinder zutrauen auf einer doppelten Bank zu stehen (auf der 4. Sprosse) aber nicht auf einer einzelnen Sprosse(4. Sprosse), kann die doppelte Bank höher eingehakt werden.



MATERIAL

Groß

2 Bänke
2 Matten
1 dicke Matte*
1 Kasten (die obersten 2 Teile)
2 Sprungbretter

Klein

1 Pylone

* Wenn keine dicke Matte vorhanden ist: Siehe Erweiterung.

Rollfeld in Aktion

VEILIGHEID

- Eine Anzahl Kinder will gerne echte Saltos machen; wir raten an keine Saltos zuzulassen.
  Alle Kinder setzen die Hände auf die Matte. Allerdings kann man den Kindern sagen: Wenn du sehr hoch springst, berühren deine Hände die Matte nicht mehr.
- Bei 3 Rollplätzen neben einander kann schräg rollen eine Kollision mit sich bringen. Lösung:
  1 Rollplatz weniger oder nicht gleichzeitig rollen.
- Pass auf Kinder auf, die sich vor der Matte drehen.Sie können neben die Matte zurück fallen. Diese Kinder müssen mehr nach vorne springen indem sie vorwärts schneller drehen oder indem sie die Hände etwas weiter vorne auf der Matte platzieren.

Synchronrollen

Die Kinder können zwischen verschiedenen Rollsituationen wählen.

Erklären

- Lass ein Kind ein Beispiel geben oder mach es selbst vor.
- Wenn Kinder zum ersten Mal rollen oder eine Kopfrolle noch nicht (gut) beherrschen, auch die Methode sehen lassen (siehe die Fotoserie bei Methode und Hilfestellungen bei einer Kopfrolle)
- Lass deutlich alle Niveaus sehen. Mache zuerst die einfachste Rollsituation vor (mit dem Kasten) und danach die mit dem Sprungbrett: Wenn es glückt, versuche eine schwierigere Rolle.
- Immer die Hände da aufsetzen wo die Matte beginnt.

Niveaus

- Rollt nicht. Diese Situation ist schwierig für dies Kind. Biete Hilfe an, lass das Kind um die Längsachse rollen oder es bei anderen Aktivitäten mit machen.

a Rollt aus dem Stand auf die dicke Matte oder vom Ende des Kastens nach unten.

b Rollt auf einer erhöhten Fläche von 50 cm mit Absprung vom Sprungbrett.

c Rollt auf einer erhöhten Fläche von 70 cm mit Absprung vom Boden.

d Macht eine Flugrolle auf einer erhöhten Fläche von 50 cm mit Absprung vom Sprungbrett und landet auf dem Rücken.

e Sowie Niveau d, und landet auf dem unteren Rücken oder der Sitzfläche.

f Sowie Niveau d, und landet auf seinen Füßen.

Einfacher

- Vom Kasten mit Hilfestellung(siehe die Fotos mit Methode und Hilfestellung bei einer Kopfrolle).
- Kinder, die Mühe mit dem Absprung haben von dem Sprungbrett.
  - Mit Hilfestellung (Tempo geben) durch die Lehrkraft, Absprung mit Hilfe des Sprungbretts (ziehe Fotos Hilfestellung bei der Kopfrolle).
  -Vom doppelten Sprungbrett.

Schwieriger

- Rollen mit Absprung vom Boden ist schwieriger bezüglich Absprung, aber wird von den Kindern als weniger attraktiv erfahren.
- Synchron rollen; Kinder versuchen gleichzeitig anzulaufen und zu rollen.
- Flugrolle. Kinder, die gut abspringen, versuchen höher zu springen und schneller zu drehen. In Kombination mit "starken Armen", landen Kinder nicht mehr auf dem Nacken/Schultern, sondern auf dem Hinterteil oder sogar auf den Füßen. Den Bewegungsablauf sieht man auf den Fotos beim Bewegungsablauf der Flugrolle.

Regeln

- *Starte wenn dein Vorgänger von der dicken Matte ist.*
- *Setz deine Hände an den Anfang der Matte.*
- *Geh so schnell wie möglich von der dicken Matte weg.*

Erweiterung (www.in-beweging.net)

- Filme, unter anderem vom Erlernen der Kopfrolle.
- Ideen für Kinder, die nicht über den Kopf wollen/können.
- Flugrolle.

Das nächste Mal

Das erlangte Rollniveau von dieser Unterrichtsstunde gibt an wo die Herausforderung für das nächste Mal liegt. Wenn zum Beispiel die meisten Kinder eine prima Kopfrolle machen können, kann die Lehrkraft angeben, dass das nächstes Mal eine Flugrolle angeboten wir. Eventuell ergänzt mit Möglichkeiten, die in der Erweiterung beschrieben sind.

HILFESTELLUNG BEI DER KOPFROLLE

Gut (pünktlich) bereit stehen

Eine Hand unter das Schienbein

Die andere Hand unter den Hinterkopf

Gut so!

BEWEGUNGSABLAUF DER FLUGROLLE

Mit Abstand hinein springen

Mit 2 Füßen und starken Armen abspringen

Klein machen

Landen auf dem unteren Rücken und Füßen

Oder sogar fast bis zum Stand

METHODE UND HILFESTELLUNG BEI EINER KOPFROLLE

Stell dich mit weit geöffneten Beinen hin und setz die Hände nah zu deinen Füßen. Schau durch deine Beine nach hinten

Die Lehrkraft hilft indem sie 1 Hand hinter deinem Kopf und 1 Hand unter deinem Oberschenkel hat

Roll oder fall nach vorne, am besten mit einem Absprung

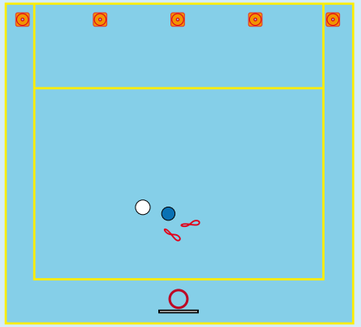
'Gut gemacht, Babette!'

ERKLÄREN

Spring hoch hinein

Versuch mit 2 Füßen abzuspringen

Setz deine Hände an den Anfang der Matte



MATERIAL

Groß

1 Basketballbkorb
(oder ein Pfosten mit Korb)

Klein

1 Schaumstoffball*
1 normaler Ball oder Volleyball
1 Bändchen
5 Pylonen als Abgrenzung!

* Ohne Schaumstoffball fühlen sich nicht alle Kinder sicher.

Torjägerball in Aktion

Wenn der Ball durch den Basketballkorb geht , sind alle Hasen frei!

Der Jäger bewacht den Befrei-Ball, aber kann so auch niemanden abwerfen

Torjägerball wird auch in Grundaufstellung 7 aus Grundunterrichtsstunden Bewegungsunterricht Teil 2 beschrieben.

Erklären

Die Lehrkraft hat ein Bändchen um und einen Schaumstoffball in den Händen: *Ich bin der Jäger und hier sind 3 Hasen* (Lehrkraft ernennt 3 Hasen). *Der Jäger versucht die Hasen abzuwerfen und darf dabei mit dem Ball laufen.* Die Lehrkraft versucht nun (laufend/rennend) die Hasen abzuwerfen. Die Lehrkraft wirft einen Hasen ab: *Wenn ein Hase abgeworfen wurde, setzt er sich dort hin* (benenne den Platz an der Seite). *Die Hasen können die abgeworfenen Hasen befreien indem sie den Befrei-Ball* (die Lehrkraft zeigt diesen Ball) *durch den Basketballkorb werfen.* Es kann nun gespielt werden oder beende die Erklärung mit 2 Fragen an die Kinder.
1 Wann haben die Jäger gewonnen? Wenn alle Hasen abgeworfen sind.
2 Wann haben die Hasen gewonnen? Wenn der Ball 2 Mal durch den Basketballkorb gegangen ist.

Spielbeginn

Der Jäger wählt einen neuenJäger (ein Kind, das noch kein Jäger gewesen ist) und übergibt den Schaumstoffball und das Bändchen: Jeder ist frei.

Spielende

Der Jäger gewinnt wenn er alle Hasen abwirft,ehe der Befrei-Ball 2 Mal durch den Basketballkorb geworfen wird. Die Hasen gewinnen wenn der Befrei-Ball 2 Mal durch den Basketballkorb geworfen wird.

Regeln

- Der Jäger darf mit dem Ball laufen.
- Der Jäger wirft die Hasen mit dem Ball ab. Er darf mit dem Ball nicht anticken.
- Die Hasen sind abgeworfen wenn sie vom Ball des Jägers berührt werden. Der Hase ist auch abgeworfen wenn der Ball vom Boden, von der Wand oder von einem anderen Hasen kommt. Sogar wenn die Hasen selbst den Ball des Jägers berühren gelten sie als abgeworfen!
- Die Hasen, die abgeworfen sind, können befreit werden indem noch herumlaufende Hasen den Befrei-Ball durch den Korb werfen. Der Befrei-Ball hat eine andere Farbe als der Schaumstoffball des Jägers. Vorzugsweise ist es ein weicher Ball.
- Der Jäger ist abgeworfen wenn er/sie (absichtlich) an den Befrei-Ball kommt.
- Natürlich müssen die Regeln angepasst werden wenn die Verhältnisse im Spiel dazu Anlass geben.

Niveaus

Für den Jäger

- Wirft keinen einzigen Hasen ab. Diese Situation ist zu schwierig für dieses Kind.
a Wirft ab und zu einen Hasen ab.
b Nähert sich den Hasen und wirft sie aus kurzer Entfernung ab.
c Wirft den Hasen, der den Befrei-Ball fest hält, ab.
d Sowie Niveau c, und wift Richtung Wand, wodurch der Ball im Feld bleibt.
e Sowie Niveau d und benutzt dabei Täuschungsbewegungen.

Für den Hasen

Das Spielniveau von den Hasen wird durch 2 Faktoren bestimmt: das Niveau vom Entweichen und das Niveau vom Zielen/Befreien.

Niveau vom Entweichen

- Entweicht dem Jäger/Ball nicht. Diese Situation ist zu schwierig für dies Kind.
a Läuft (spät) vom Jäger weg.
b Entweicht dem Jäger gut.
c Macht Täuschungsbewegungen um dem Jäger zu entweichen.
d Fordert den Jäger heraus um (an der falschen Seite) zu werfen, wodurch Befreiungsmöglichkeiten entstehen.

SICHERHEIT
- Spiel mit einem weichen Ball.
- Spiel mit Vorliebe in einem Teil der Halle mit Mauern ohne Fenster.
- Schirm offene Teile mit Matten, Mattenwagen, Kästen usw. ab.
- Kommt der Ball doch in den Abstellraum, dann stopp das Spiel.

Niveau von Zielen/Befreien
- Wagt nicht den Befrei-Ball zu packen.

a Wagt es den Befrei-Ball zu packen und einem anderen zuzuwerfen.
b Wagt es mit dem Befrei-Ball in den Basketballkorb zu zielen.
c Zielt (unter Druck) ruhig in den Basketballkorb.
d Lockt mit einem Befrei-Ball den Jäger vom Basketballkorb weg und bringt mit einem guten Pass einen anderen Hasen in Schussposition.

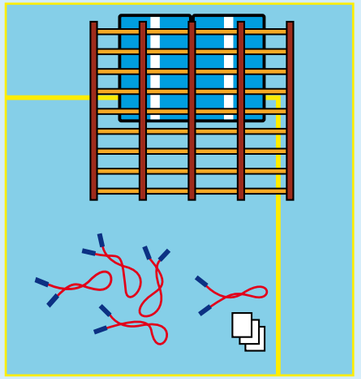
Einfacher für den Jäger
- Die Hasen müssen den Ball häufiger durch den Basketballkorb werfen bevor sie gewonnen haben. Zum Beispiel 3 Mal.
- Das Befreien schwieriger machen indem der Baskettballkorb höher gehängt wird.

Schwieriger für den Jäger
- Indem man das Befreien einfacher macht. Zum Beispiel ein extra Tor/Befreiungsmöglichkeit kreieren mit einem Korbballpfosten in deiner Ecke der Halle, oder durch Einbringen eines 2. Befrei-Balls.
- Basketballkorb auf die niedrigste Position.
- Wenn die Hasen (mit der Innenseite der Hände) abwehren dürfen.

2 Anpassungen von den beschriebenen Regeln für Klasse 1 und 2
- Die Hasen haben gewonnen wenn sie den Ring vom Basketballkorb 3 Mal berührt haben.
- Berührt vom Ball? Setz eine Pylone aufrecht und mach dann wieder mit.
- Der Jäger hat gewonnen wenn alle (5) Pylonen aufrecht stehen.

Erweiterung (www.in-beweging.net)
- Filme, Taktik und Differenzierung.

Das nächste Mal
Besonders das Kräfteverhältnis zwischen den Jägern und den Hasen bestimmt eine eventuelle Veränderung der nächsten Unterrichtsstunde. Denk an: Anzahl Befrei-Bälle, Anzahl Befrei-Plätze, Anzahl Korbwürfe und dergleichen. Kinder, die nicht als Jäger an der Reihe gewesen sind, sind in der nächsten Stunde als erstes Jäger.



MATERIAL
Groß
1-2 Sprossenwände
2 Matten

Klein
5 Springseilchen

Extra
Formulare für Club von 5, 10, 25, 50 und 100
2 Stifte

Feld 4 in Aktion

Jippie, ich bin Mitglied vom Club von 25!

In diesem Feld werden 2 Bewegungssitiuationen angeboten: Klettern und Seilchenspringen.

Erklären
In diesem Feld kannst du klettern und seilchenspringen. Vor dem Erklären des Kletterns, sieh Feld 1. Die Erklärung des Seilchenspringens kann kurz und ohne Beispiel sein. Gib an, dass Kinder, die noch Mühe mit dem Seilchenspringen haben, eventuel bei der Lehrkraft mit einem langen Springtau springen.

Klettern

Klettern wurde bereits bei Feld 1 beschrieben.

Seilchenspringen

Niveaus
Springen mit kurzem Seilchen
- Kann nicht Seilchenspringen. Diese Situation ist schwierig für dies Kind. Lass, wenn möglich, diese Kinder mit dem langen Springtau springen.

a Springt 1 Mal selbst Seilchen.
b Springt 5 Mal nacheinander Seilchen ohne zu stoppen und ist dann Mitglied vom Club 5.
c Club von 10.
d Club von 25.
e Club von 50.
f Club von 100.
g Springt Seilchen mit einem Trick: doppelt, kreuzen, hüpfen, usw.

Sieh die Filme mit allerlei Tricks: www.ropeskipping.nl.

Einfacher
Der Club von 5, 10 und 25 kann auch mit Springformen über ein auf dem Boden liegenden Seilchen gemacht werden.
- Zweibeinig nach vorn und zurück springen.
- Wechselsprung.
- Eigener Sprung von den Kindern.

Formulare gibt es via www.in-beweging.net.

Tip
Für mehr Ideen und Methoden bezüglich Seilchenspringen: siehe Grundaufstellung 9.

Erweiterung (www.in-beweging.net)
- Filme.
- Formulare.