

Kreative Pausen und Pausenraumgestaltung

Das Ausleben des Bewegungsdranges unserer Kinder, insbesondere in den ersten zwei Schuljahren, muß uns ein vordringliches Anliegen sein. Erfahrungen, die durch und mit Bewegung gemacht werden, sind besonders in diesem Alter neben der Sprache wesentliches Ausdrucksmittel. Aus diesem Grund sollten wir versuchen, den Bewegungsbedürfnissen unserer Kinder Zeit, Raum und Platz zu geben.

Die herkömmlichen Pausen (die zur Organisation einer Schule sicherlich nötig sind . . .) reichen meist nicht aus, den Bewegungsdrang und die Freude am Laufen, Springen, Hüpfen, Balancieren . . . zu stillen. Gerade deshalb sollten auch außerhalb der genormten Pausen Zeiten geplant werden, die bewußt den Bewegungsbedürfnissen unserer Kinder gerecht werden.

Diese Bewegungszeiten sollten aber nicht als Verlust an Unterrichtszeit angesehen werden. Das Gegenteil ist der Fall. Durch die Bewegungszeiten soll die geminderte Lernbereitschaft, die sich im Laufe des Vormittages angesammelt hat, beseitigt werden, um für die nächsten Unterrichtseinheiten wieder aufnahmebereiter zu machen. Diese aktiven Lernpausen, Bewegungszeiten, Pausensport . . . – egal, welchen Namen man dieser sinnvollen Tätigkeit gibt, sollten folgenden Kriterien weitgehend Rechnung tragen:

1. Bewegungszeiten so einplanen, daß sie nach intensiven Lernphasen die Unterrichtszeit sinnvoll ergänzen, um frische Impulse für die nächsten Unterrichtseinheiten zu ermöglichen.
2. Bewegungszeiten nicht in die Pausen der gesamten Schule legen (Platzmangel, Bedürfnisse der Kinder – WC, Jause, Klassenraumwechsel . . .).
3. Nicht alle Klassen gleichzeitig in die Bewegungszeit schicken.
4. Bewegungszeit soll, darf kein Ersatz für die Turn-Sportstunde werden.
5. Bewegungsangebote sollen in Raum, Zeit und Geräteangebot individuell auf die Klassen bzw. Schulsituation von dem/der KlassenlehrerIn überdacht und organisiert werden.
6. Bewegungszeiten sollen wetterunabhängig sein (die Natur gehört zu unserem Lebensrhythmus, Frühling, Sommer, Herbst und Winter, Sonne, Regen, Schnee bewußt und vielleicht bewegt erleben).
7. Impulse für Bewegungsräume setzen:
Schulhof, Pausenraum, unmittelbare Umgebung der Schule, Klassenzimmer u.v.a.m.



Pedalofahren ist schon zu einfach, da muß man noch den Hut auf dem Kopf balancieren

Elke Sobotka
Fachliche
Koordination

***Zeit – Raum –
Platz für die Bewegungsbedürfnisse
unserer Kinder***

***Bewegungszeiten
sind kein Verlust
der Unterrichtszeit***

**Schulhöfe
phantasievoll
gestalten**

**Mit wenig Mitteln
viel erreichen**

**Bewegen,
Denken,
Fühlen,
Tun
im Einklang**

**Soziales Handeln
im gemeinsamen
Spiel**

**Kinder
lernen ihre
Leistungsgrenze
kennen**

Ohne viel Aufwand können Schulhöfe zu attraktiven, zur Bewegung anregenden, kreativ wirkenden und phantasieanregenden Plätzen werden.

Hier einige Anregungen, welche Möglichkeiten es mit einigem Willen, Phantasie und Freude am Schaffen solcher Räume gibt:

1. *Gelände*: örtliche Beschaffenheit weitgehend integrieren: Treppen, Böschungen, Bäume, Asphalt, Wiesen, Randsteine, Mauern, schiefe Ebenen, Rampen, Wände . . .
2. *Markierungen*: Farbe, Fähnchen, Schnur, Kreide . . .
3. *Geräteangebot*: Wurf und Fanggeräte: Ringtennis, Softbälle, Familytennis, Wasserbälle, Fetzenbälle, Softflyer, Luftballons, Zeitlupenbälle . . .
Balanciergeräte: Balken, Baumstämme, Sportkreisel . . .
Fortbewegungsgeräte: Pedalo, Rollschuhe, Walzen, Stelzen, Dosenstelzen, Rollerblades . . .
4. *Kleingeräte*: Reifen, Springschnur, Zauberschnur, Teppichfliesen, Bierdeckel, Zwirnrollen, Sand-, Bohnensäckchen, bunte Tücher, Joghurtbecher, Rasselbüchsen . . .
5. *Spiele*: Fangenspiele, Abschlagsspiele, Kreisspiele, Hüpfspiele, Singspiele, Geschicklichkeitsspiele, sensomot. Spiele . . .

Das Angebot dieser Bewegungszeiten soll unseren Kindern die Möglichkeit geben, viele Bewegungserfahrungen zu sammeln, Spaß an der Bewegung durch Erfolgserlebnisse zu vermitteln und soziales Handeln zu üben, um somit Denken, Tun und Fühlen in Einklang zu bringen.



*. . . miteinander gelingt es
schon ganz gut!*



*Koordinative Meister gibt es
natürlich auch*

Anregungen für Bewegungszeiten am Schulhof

Hüpfspiele

Material: Kreide, schreibende Steine, Pinsel und Farbe für bleibende Felder von Hüpfspielen und Steinchen.

Diese Hüpfspiele eignen sich besonders, um die Phantasie und Kreativität bei den Kindern anzuregen.

Die Beispiele sollen Möglichkeiten aufzeigen, um Anregungen und Ratschläge den Kindern als Impuls zu geben. Alle diese Hüpfspiele und Hüpfelder sind von den Mitspielern variierbar, die Regeln sollen selbständig ausgemacht werden, die Gestaltung und der Schwierigkeitsgrad hängt von der Leistungsstärke der Kinder ab.

Grundformen und gebräuchliche Spielregeln:

1. Ein Steinchen wird zuerst ins erste Feld geworfen – dann wird vom Start aus nachgesprungen in das Feld zwei – der Stein muß übersprungen werden – hier kann man sich ausruhen – der Stein wird vom Feld eins aufgehoben – und jetzt wird über das Feld eins wieder zum Start zurückgesprungen.
2. Die nachfolgenden Durchgänge verlaufen genauso, nur werden immer die nächstfolgenden Felder angeworfen und auch übersprungen (Feld 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7).

Fehler:

- wenn der Stein außerhalb des Feldes oder auf einer Linie zum Liegen kommt
- der Fuß über oder auf die Linie des Feldes tritt . . . und weitere vorher festgelegte Formen von Fehlern

Dann kommt das nächste Kind dran, das macht dort weiter, wo es den letzten Fehler gemacht hat, oder es fängt von vorne wieder an.

Sieger ist, wer zuerst die Zahl 7 – SO – 11 – Paradies etc. erreicht und den Stein von dort zurück zum Start gebracht hat.

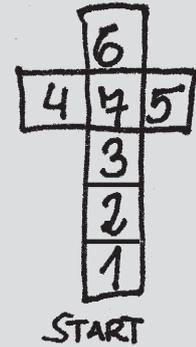


Konzentration und Koordination



Mario zeichnet sich sein eigenes Hüpfeld

„Das Kreuz“



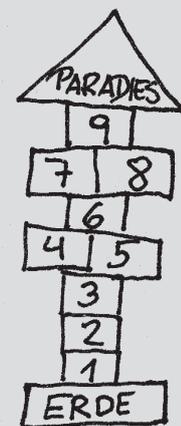
„Die Woche“



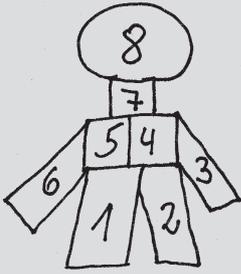
„Das Jahr“



„Erde und Paradies“



„Der Mann“



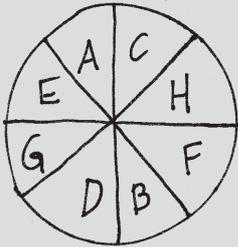
Variationen:

1. Wurf des Steinchens ins erste Feld – das Kind springt laut Vereinbarung alle Felder durch und nimmt am Rückweg das Steinchen wieder zum Start mit . . .
2. Das Steinchen wird mit dem freien Fuß zum Start zurückgeschubst.
3. Verschiedene Sprungarten: Schlußsprünge, Schersprünge, Storchensprünge . . .
4. Erschwernisse: Blind werfen und springen, mit der Springschnur, mit Stelzen . . .

Mögliche Formen:

Das Kreuz – Die Woche – Das Haus – Die Schnecke – Himmel und Hölle – Der Mann – Das Rechenfeld – Das Alphabet – Das Neunerfeld – Erde und Paradies – Das Wagenrad

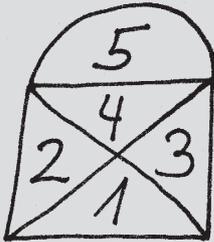
„Das Wagenrad“



Auf einem Bein die ganze Schnecke – ganz schön anstrengend



„Himmel und Hölle“



Mit Stelzen ist „der Mann“ aber schwierig

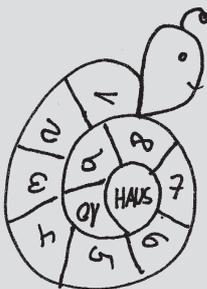


Ob einfach oder kompliziert – Spaß soll das Spiel machen

„Das Rechenfeld“

34	10	34	16	23	27	32
22	26	11	9	28	13	29
15	21	4	24	3	35	12
6	25	14	2	8	17	31
18	5	20	7	19	30	1

„Die Schnecke“



Hier wird gerechnet, gesprungen und ganz genau kontrolliert



Beliebtes Hüpfspiel mit der Springschnur: „Teddybär, Teddybär . . . ”

Zwei Kinder drehen im Rhythmus des Reimes die Springschnur.

Das dritte Kind springt und führt die Aufgaben, die im Reim gestellt werden, aus. Bei einem Fehler – Wechsel in der Dreiergruppe . . .

Teddybär-Teddybär – dreh Dich um – der Springende dreht sich während des Springens um.

Teddybär- Teddybär – mach Dich krumm – einen krummen Rücken zeigen und weiterspringen.

Teddybär- Teddybär – zeig Deine Hand – die Hand herzeigen . . .

Teddybär- Teddybär – zeig Deinen Fuß – einen Fuß herzeigen . . .

Teddybär Teddybär – wie alt bist Du – das springende Kind sagt sein Alter – z. B. 7 Jahre – jetzt wird in einem schnellerem Tempo bis 7 weitergedreht – wer zuerst den ganzen Reim und sein Alter ohne Fehler schafft, ist Sieger.



***Teddybär –
Teddybär –
dreh Dich um;
Teddybär –
Teddybär –
mach Dich krumm;
Teddybär –
Teddybär –
zeig Deine Hand;
Teddybär –
Teddybär –
zeig Deinen Fuß;
Teddybär –
Teddybär –
wie alt bist Du.***

Kinder brauchen genügend Zeit, ihren Bewegungsdrang individuell auszuleben



So ist es ein wenig einfach . . .

Verschiedene Geräte und Geländeangebote animieren zu neuen Spielformen und kreativen Gerätekombinationen



. . . eine tolle Kombination

V

. . . wieviele Stufen schaffst Du denn?



Nachmachen, Üben, Probieren, Versuchen . . . so entstehen Kunststücke



Kann man mit dem Pedalo Slalom fahren?