

Eine Sportstunde mit Alltagsmaterialien

Wozu Wäscheklammern noch gut sind...

Autorin
Ilka Köhler
Entspannungs- und
Sonderpädagogin

Ilka Köhler Mit Alltagsgegenständen unterschiedliche Körper- und Bewegungserfahrungen machen und dabei Freude an der Bewegung erleben, ist das Ziel dieser Unterrichtseinheit. Die Kinder lernen dabei im Team zusammenzuarbeiten, achtsam mit Übungsmaterialien umzugehen und schulen spielerisch ihre motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten.

Die Materialien
zu diesem Beitrag
M 1 Klammerwechsel/
Klammerhasche



Einführung

Diese Unterrichtseinheit ist für Schülerinnen und Schüler der dritten und vierten Klasse entwickelt worden, kann jedoch mit kleineren Abwandlungen auch mit jüngeren Kindern durchgeführt werden.

Sie beinhaltet sowohl unterschiedliche Körper- und Bewegungserfahrungen (wie Schnelligkeit oder Geschicklichkeit), als auch kognitive Übungen z. B. zur Reaktionsfähigkeit.

Fachdidaktische Aspekte wie Mitbeteiligung, spielerisches Üben, Verständigung und Wertorientierung wurden bei der Planung miteinbezogen.

Zusätzlich wird die Teamfähigkeit durch unterschiedliche Übungsangebote in verschiedenen Gruppengrößen von Partnerarbeit über Kleingruppen bis hin zu großen Schülergruppen gefördert.

Benötigte Materialien

Je nach Klassenstärke werden etwa 50-100 Wäscheklammern in mindestens zwei verschiedenen Farben benötigt. Zusätzlich sollten eine Klatsche (Fliegenklatsche aus dem Baumarkt), eine Stoppuhr und für den Ausklang der Stunde mehrere Tücher zum Verbinden der Augen bereitgelegt werden.

Das Besondere an der Stunde

Die Kinder erfahren in dieser Stunde, dass man auch mit unüblichen Sportgeräten spannende Bewegungsspiele durchführen kann. So können sie mit dem Alltagsgegenstand Wäscheklammer zahlreiche Spielvarianten erleben. Zusätzlich trainieren sie ihre Feinmotorik, üben Rücksicht-

nahme, treffen Absprachen und arbeiten an ihrer Teamfähigkeit.

Praktische Umsetzung

Einstieg

Die Lehrkraft zeigt den Kindern die Kiste, den Beutel oder Korb mit Wäscheklammern und bespricht mit der Klasse im Sitzkreis, wozu man die Klammern nutzen kann und ob die Kinder damit bereits gespielt haben. Gemeinsam können sie so eine Sammlung möglicher Spielideen (z. B. für eine weitere Stunde) zusammentragen. Weiterhin sollten innerhalb der Klasse Regeln zum achtsamen Umgang mit den Wäscheklammern (auch. als Schutz vor Verletzungen) festgelegt werden.

Erwärmung

Spiel »Blindes Stachelschwein«

Bei diesem Spiel bilden die Schülerinnen und Schüler einen Innenstirnkreis. Innerhalb dieses Kreises steht ein gewähltes/bestimmtes Kind, welches von einigen Mitspielern vorsichtig mehrere Wäscheklammern (Stachel) an der Kleidung befestigt bekommt. Im Anschluss werden seine Augen verbunden. Nun ist dieses Kind das blinde Stachelschwein. Auf ein Startsignal hin bewegen sich die Mitspieler von ihrem Kreis aus leise auf das blinde Stachelschwein zu und versuchen, die Stacheln nacheinander abzumachen. Das sollte möglichst lautlos erfolgen. Jedes Kind darf pro Versuch nur eine Klammer abnehmen. Das blinde Stachelschwein versucht, genau hinzuhören und seine Stacheln zu verteidigen. Dafür darf es die Stacheldiebe mit der Klatsche verja-

gen. Hat das Stachelschwein einen der Stacheldiebe erwischt, so ist dieser Dieb in einem weiteren Durchgang das neue Stachelschwein.



Alternativ können sich auch mehrere blinde Stachelschweine innerhalb des Kreises befinden bzw. bei großen Klassenstärken können die Kinder in zwei oder mehr Kreisgruppen aufgeteilt werden.

Erarbeitung

Spiel »Klammerwechsel« M1

Für dieses Spiel wird die Klasse je nach ihrer Größe in vier, sechs oder acht möglichst gleichgroße Gruppen eingeteilt. Für das Spiel arbeiten immer zwei Gruppen zusammen. Dafür stellt sich die Hälfte der Gruppen an eine Linie. Die Gruppenmitglieder nehmen hintereinander in einer Riege Aufstellung. Die Partnergruppen stellen sich entlang einer zweiten Linie gegenüber ebenfalls in Riegen auf, sodass sich beide Riegen gegenüberstehen und ansehen können.

Dann erhalten die Kinder einer Riegenseite Wäscheklammern in einer bestimmten Farbe, z. B. eine Riegenseite Rot und die andere Riegenseite Blau. Immer zwei Riegen (z. B. Rot und Blau) bilden ein Team und spielen zusammen gegen die anderen Gruppen. Jedes Kind erhält eine Klammer und befestigt sie an seinem Oberteil. Auf ein Startsignal hin laufen die ersten Mitglieder einer Riege (Rot) los zur gegenüberliegenden Riege (Blau). Dort angekommen, befestigen sie ihre rote Klammer am Oberteil des ersten Kindes der blauen Riege und stellen sich ohne eine Wäscheklammer hinten an.

Die ersten Mitspieler der blauen Riege laufen nun mit den beiden Klammern hinüber

zur gegenüberliegenden roten Riege. Sie befestigen ihre blaue Klammer am Oberteil des ersten Kindes der roten Riege und stellen sich nur mit der roten Klammer am Trikot hinten an. Dies geht so lange hin und her, bis alle Klammern den Besitzer bzw. bis alle Kinder ihre Klammerfarbe gewechselt haben. Die beiden Riegen, die als Erste komplett ihre Klammerfarbe gewechselt haben, sind Sieger.

Differenzierung: Zur Steigerung des Schwierigkeitsgrades können für die Strecke, welche die Kinder zwischen den Riegen zurücklegen, verschiedene Fortbewegungsarten vorgegeben werden.

- seitwärts
- rückwärts
- im Hopslerlauf
- mit Hockstrecksprüngen
- mit Schlussprüngen
- im Entengang
- im Storchengang
- im Krebsgang vorwärts
- im Krebsgang rückwärts
- eine Slalomstrecke entlanglaufen

Sicherung

Spiel »Klammerhasche« M1

Hierzu werden die Kinder in Paare aufgeteilt. Jedes Paar stellt sich dicht nebeneinander und wird durch mehrere Wäscheklammern (ca. fünf bis zehn) an der Kleidung »aneinanderbefestigt«. Sie sollten im Anschluss etwas Zeit bekommen, um auszuprobieren, wie sie sich in diesem Zustand am besten fortbewegen können.

Danach verteilen sich die Paare im Raum. Auf ein Signal hin beginnen sie, den anderen Paaren die Klammern zu entwenden. Gleichzeitig müssen sie jedoch die eigenen Klammern vor dem Zugriff fremder Paare schützen.

Erbeutete Klammern werden von den Kindern eingesteckt oder auf den Boden geworfen. Fallen während des Spiels die Klammern von selbst ab, so gelten sie ebenfalls als verloren. Sobald ein Paar keine Klammern mehr hat, scheidet es aus.

(Im Vorfeld könnte zusätzlich mit den Kindern überlegt werden, was mit den Paaren geschehen soll, die nicht mehr mit ihren Klammern verbunden sind, aber deren Klammern noch an einem der Partner befestigt sind.)

Nach Ablauf einer bestimmten Zeit (Stoppuhr) wird gezählt, welches Paar die meisten Klammern gerettet hat.

Mögliche Variationen für dieses Spiel:

- Die Paare dürfen sich die erbeuteten Wäscheklammern selbst anklammern.
- Das Spiel dauert so lange, bis nur noch ein Paar übrig bleibt.

Differenzierung: Sehr viel schwieriger wird es, wenn die Kinder Rücken an Rücken stehen/laufen und an beiden Seiten von den Klammern zusammengehalten werden.

Im Anschluss werden die Wäscheklammern auf dem Hallenboden (sofern sie nicht dort schon liegen) oder innerhalb eines bestimmten Bereiches für den Stundenausklang verteilt.

Ausklang

Spiel »Klammersammler«

Bei dem folgenden Spiel liegen die Wäscheklammern wahllos im Raum verteilt. Aufgabe für die Kinder ist es, mit verbundenen Augen so viele Klammern wie möglich einzusammeln. Hierbei können von der Lehrkraft unterschiedliche Varianten vorgegeben werden, wie beispielsweise:

- jeweils zwei Kinder sammeln einzeln gegeneinander innerhalb einer bestimmten Zeit,
- die Kinder sammeln in Gruppen gegeneinander innerhalb einer bestimmten Zeit,
- die Schülerinnen und Schüler sammeln in Gruppen gegeneinander, bis alle Klammern eingesammelt sind.
- alle Kinder sammeln gegeneinander innerhalb einer bestimmten Zeit
- alle Schülerinnen und Schüler sammeln gegeneinander, bis alle Klammern eingesammelt sind

Die eingesammelten Klammern können sich die Kinder an ihre Kleidung heften. Bei den letzten Klammern kann, ähnlich wie beim Topfschlagen, von den Mitschülern mit Hinweisen zur Raum-Lage geholfen werden. Das Kind mit den meisten gefundenen Wäscheklammern, kann beispielsweise zum Klammerkönig bzw. zur Klammerkönigin ernannt werden.

Differenzierung: Schwieriger wird dieses Spiel, wenn die Schülerinnen und Schüler die Klammern mit ihren Zehen/Füßen (ohne Socken) greifen sollen. Das ist auf einer kleineren Fläche oder ggf. mit offenen Augen möglich.

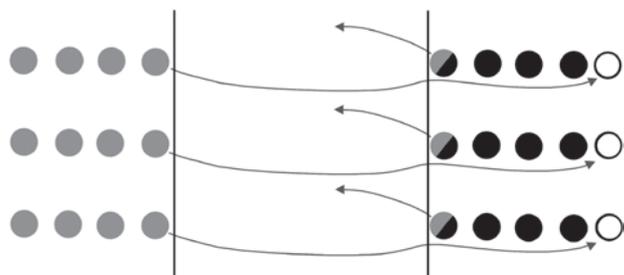
Sollten sich die Kinder bei dem Spiel sehr verausgabt haben, können sie im Anschluss mit einer kurzen Atemübung wieder entspannen. Hierzu atmen sie tief ein und klammern dabei eine Klammer von ihren Sachen ab. Dann beugen sie sich beim langen Ausatmen nach vorn und legen die Klammer auf den Boden. Beim Einatmen richten sie sich wieder auf und klammern erneut eine der Wäscheklammern bei sich ab. Dies kann so lange wiederholt werden, bis kein Kind mehr Klammern an seiner Kleidung hat.

Am Ende werden die Wäscheklammern gemeinsam weggeräumt. ■

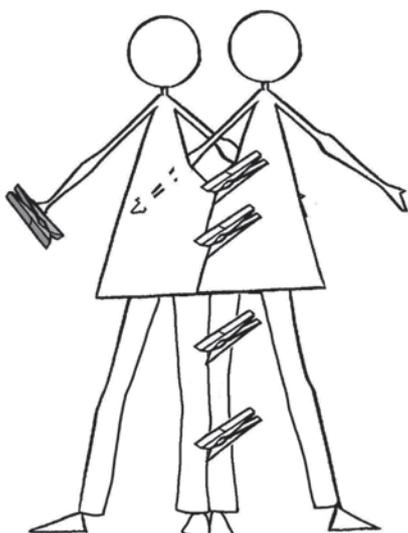


Kopiervorlage

Klammerwechsel:



Klammerhasche:



(aus: Ilka Köhler, Die besonders runde Stunde Sport 3/4. Cornelsen Schulverlage GmbH, Berlin 2015)