

## Einsatz von Bewegungskisten

Die Materialien der Bewegungskiste sind in unterschiedlichen schulischen Räumen drinnen und draußen einsetzbar. Sie fördern die Bewegungsfreude der Kinder sowie ihre sozialen, konditionellen und koordinativen Fähigkeiten. Sie eignen sich im Rahmen der Bewegungs- und Gesundheitsförderung auch für den Sportunterricht der ersten bis vierten Klassenstufe. Besonders hilfreich ist ihr Einsatz in Wartezeiten oder im Vertretungsunterricht.

Bewegungskisten bieten die Möglichkeit, sich unterschiedlicher Bereiche unserer Bewegungskultur zuzuwenden (Spielen, Turnen, gymnastisch-rhythmische Bewegungsgestaltung, Laufen, Springen, Werfen). Dies ist – neben dem Regelunterricht - auch in Phasen des Schultags wünschenswert, in denen keine hohe Lernwirksamkeit herrscht wie Vertretungsunterricht und Wartezeiten. Diese Perioden können durch die Bewegungskiste effektiv zur motorischen Förderung der Schülerinnen und Schüler genutzt werden. Ebenso eröffnet die Bewegungskiste die Möglichkeit, bewegte Pausen in die Unterrichtszeiten zu implementieren. Diese eingestreuten Bewegungszeiten begünstigen die Durchblutung des Gehirns und tragen zur Bildung neuer Nervenzellen sowie deren Verknüpfungen im Gehirn bei. Dies führt zu einer Verbesserung der geistigen Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit.

Die Kinder

- nutzen die Bewegungskiste, um sich im Lern- und Lebensraum Schule zu bewegen
- lernen fair miteinander und gegeneinander zu spielen
- erproben sich individuell mit den Materialien und erweitern dadurch ihre Fähigkeiten
- entwickeln neue Spiel- und Handlungsideen

### Einstieg

Zur Sensibilisierung für die Thematik eignet sich ein handlungsorientierter und explorativer Zugang. Die Schülerinnen und Schüler packen gemeinsam im Sitzkreis die Bewegungskiste aus und entdecken deren Inhalt. Die Materialien werden in der Mitte ausgelegt, abgezählt und benannt. Die Lehrkraft moderiert diesen Prozess und kann wichtige Aspekte schriftlich festhalten (Anzahl der Materialien, Spielgerätenamen etc.). Schon an dieser Stelle kann es sinnvoll sein, den Umgang mit der Kiste zu besprechen und feste Regeln zu vereinbaren. Dies kann mithilfe einer Regelsammlung geschehen, welche die Schülerinnen und Schüler selbst aufstellen. Hierzu bieten sich je nach Kompetenzstand und Klassenstufe verschiedene methodische Formen an. Das Ergebnis sollte festgehalten und in Form eines kleinen Regelplakats (lamierte Din A4 Seite) sichtbar an der Kiste angebracht werden. Einen Regelkatalog kann man aber ebenso bei der ersten gemeinsamen Spielstunde mit der Kiste erarbeiten.

Ebenfalls wichtig an dieser Stelle ist es, die Kinder über den adäquaten Transport der Kiste aufzuklären und ihn gegebenenfalls einmal exemplarisch durchzuführen. Um den Rücken zu schonen, sollte hier die richtige Haltung beim Heben und Tragen verdeutlicht werden (Körperspannung, heben aus den Beinen etc.). Falls Lösungen mit zwei- oder einseitigen Rollen zum Einsatz kommen, ist der richtige Fortbewegungsmodus vorzuführen und auf bestimmte Regeln (nicht draufsetzen etc.) zu verweisen.

## Verlauf

### Modul 1: Organisation und Handhabung



#### Arbeitsblatt 1

Anknüpfend an die Exploration des Kisteninhalts begeben sich die Schülerinnen und Schüler mit der Bewegungskiste und der Lehrkraft in einen beliebigen freien Betätigungsbereich (Aula, Halle, Schulhof etc.). Dort kann die Herausgabe und Verteilung der Spielgeräte mit den Schülerinnen und Schülern thematisiert werden. Hierfür eignen sich verschiedene Regelungen. Die Organisation der Materialien kann z.B. durch einen Klassendienst arrangiert werden. Dieser ist sowohl für den Transport der Kiste als auch für die Kontrolle und Verteilung der Spielgeräte verantwortlich. Die Dokumentation über Vollständigkeit und Zustand der Materialien kann auf der beiliegenden Ausstattungübersicht Arbeitsblatt 1 vorgenommen werden.

An dieser Stelle können sich die Kinder erstmals selbstständig mit den Spielgeräten beschäftigen und Erfahrungen mit den Materialien sammeln.

### Modul 2: Möglichkeiten der Bewegungsgestaltung



#### Internethinweis

Anregungen zu diesem Modul finden Sie auch im Foliensatz „Komm spiel mit!“ der Unterrichtsmaterialien „Bewegte Pause“, Webcodelug933760 unter <https://www.dguv-lug.de/primarstufe/bewegte-schule/bewegte-pause/>



#### Arbeitsblatt 2

Im Sportunterricht können einzelne Spielgeräte thematisiert werden, damit die Schülerinnen und Schüler zielgerichtet dazu befähigt werden, neue Spielformen und Handlungsarten auszuprobieren und zu übernehmen. Einführend kann das Arbeitsblatt 2 „Mein Spielgerät: Springseil“ genutzt werden. Es zeigt exemplarisch den Prozess der Bewegungserweiterung mit dem Gerät, indem die Kinder die vorgegebenen Übungen erproben und weitere hinzufügen.



#### Foliensatz „Unsere Bewegungskiste“

Vor dem Hintergrund der universellen Einsatzmöglichkeit der Bewegungskiste, sollte auf die Übertragbarkeit der Übungen und Spiele bezüglich ihrer räumlichen und materiellen Voraussetzungen geachtet werden. Die Kinder sollten diese Spiele und Übungen in unterschiedlichsten räumlichen Umgebungen ihrer Schule durchführen können. Anregungen zu möglichen Spielen, die diese Merkmale aufweisen und mit den Spielgeräten der Bewegungskiste durchgeführt werden können, finden sie in dem Foliensatz „Unsere Bewegungskiste“. Zudem ist es je nach Altersstufe und Kompetenzstand wünschenswert, den Kindern im Zuge von Zieltransparenz zu verdeutlichen, warum diese Übung bzw. dieses Spiel für sie motorisch-physiologisch sinnvoll ist. Die Schülerinnen und Schüler sind dann häufig intrinsisch motivierter, sich bestimmten Bewegungsanforderungen zuzuwenden.

Den Steuerungsorganen der Schule kommt in diesem Kontext die Aufgabe zu, für die nötigen materiellen Rahmenbedingungen in der Turnhalle zu sorgen. Nur durch das Vorhandensein von genügend Spielgeräten, die denen der Bewegungskiste entsprechen, kann eine zielführende Anleitung stattfinden. Daher ist ein Konsens bezüglich der Ausstattung der Kiste an der Schule zu treffen und gegebenenfalls eine Verankerung im schulinternen Lehrplan (Sport) hinsichtlich der zu erwartenden Kompetenzen für den Umgang mit der Bewegungskiste sinnvoll.

### Modul 3: Spielideen (weiter-)entwickeln



Folie „Impulskarte“



Arbeitsblatt 3

Nachdem die Schülerinnen und Schüler den adäquaten Umgang mit der Bewegungskiste erlernt und neue Spielformen übernommen haben, geht es um die (Weiter-)Entwicklung vorhandener bzw. neuer Spielideen. Dies kann sowohl im Sportunterricht als auch im Vertretungsunterricht zum Thema gemacht werden. Zuerst werden mit den Kindern die Rahmenbedingungen, die jedem Spiel zugrunde liegen, erarbeitet:

#### **Spielregeln**

*Welche Spielgeräte werden für das Spiel benötigt?*

*Wie viele Mitspielende gibt es? Welche Aufgaben haben sie?*

*Was für ein Spielfeld wird benötigt? Gibt es besondere Zonen?*

*Wie lange dauert das Spiel? Gibt es Pausen?*

*Wann ist das Ziel erreicht? Was ist erlaubt bzw. untersagt?*

Wenn diese Kriterien bekannt sind, bietet es sich an, bekannte Spiele, die bereits mit der Bewegungskiste gespielt werden können, hinsichtlich der Regeln zu überprüfen. Anhand dieser Aspekte können die Kinder nun die Variationsmöglichkeiten des Spiels entdecken, Veränderungen an der Spielstruktur vornehmen und das modifizierte Spiel erproben. Danach werden die Veränderungen reflektiert und gegebenenfalls erneut verändert. Ziel ist es, die Schülerinnen und Schüler ausreichend für die strukturellen Gegebenheiten von Spielen zu sensibilisieren, sodass sie in der Lage sind, neue bzw. eigene Spielideen mithilfe dieser Kriterien zu entwickeln.

#### **Anregungen für Variationen der Spiele aus dem Foliensatz:**

##### **Kreiselstaffel**

- Verlängerung der Strecke (Startpunkt - Zielpunkt)
- mehrere Kreisel am Zielpunkt (Gefahr des Zusammenpralls)
- mehrere Zielpunkte mit Kreiseln müssen angelaufen werden
- Hindernisse zum Zielpunkt
- Bewegungsaufgaben oder Strafpunkte bei Kreiseln, die sich nicht mehr drehen
- Gruppen treten gegeneinander an
- Fortbewegungsart ändern (z. B. Hopser-Lauf)
- Nutzung des schwächeren Arms zum Andrehen
- Fläche, auf der sich der Kreisel drehen darf, wird eingegrenzt

##### **Zombieball**

- Vergrößerung/Verkleinerung der Spielfläche
- mehrere Bälle einwerfen (falls verfügbar)
- Schritt- oder Sekundenregeln bis Abwurf
- Straf- und Befreiungsmodus ändern
- direkte Treffer vs. Erdbälle
- Fangpunkte einzelner Kinder zählen
- Feste vs. beliebige Werfer
- Einsatz eines Königsspielers (kann nicht rausfliegen, doch wenn er getroffen wird, können alle Kinder aus dem Außenbereich wieder mitspielen)

##### **Fang das Tuch**

- vor dem Greifen des Tuchs muss eine Bewegung vorgeschaltet werden, z. B. in die Hocke gehen, sich um die eigene Achse drehen
- zusätzlich zur greifenden Hand muss der entsprechende Fuß vorgestellt werden

- anstelle der Farbnamen werden andere Begriffe etabliert, z. B. Rot = Vogel
- Befehle müssen verkehrtherum ausgeführt werden (beim Ausruf „linker Arm“ muss der rechte eingesetzt werden)
- die zu benutzenden Hände werden ebenfalls mit Begriffen oder Zahlen versehen

#### Schwänzchen fangen

- mit oder ohne Feld
- Feldgröße verändern
- Seillänge variieren
- Fangmodus entsprechend ändern (Hände oder Füße)
- Spielende nach Zeit (verlorene Seile dürfen durch gefangene Seile ersetzt werden) oder Spielende nach Verlust aller Seile aus den Hosentaschen

#### Seiltänzer

- Spiel mit zwei oder drei Doppelkegeln
- Vergrößerung des Abstands zwischen den Mitspielenden
- K.-o.-Modus: Wer den Kegel nicht fängt, scheidet aus
- bevor abgeworfen wird, muss ein Trick dargeboten werden
- unbekannter Fänger: der Hochwerfende muss den Namen des Empfängers nennen, wenn das Diabolo in der Luft ist

Zur Entwicklung eigener Spielideen können Gruppen gebildet werden, denen einzelne oder mehrere Spielgeräte mit speziellen Anforderungen ausgeteilt werden. Mithilfe dieser Vorgabe entscheiden die Gruppen, welche weiteren Regeln gelten sollen. Sie geben dem Spiel einen Namen und erproben es eine Zeit lang. Danach stellen sie es den anderen Gruppen vor. Wichtig ist, den Schülerinnen und Schülern ausreichend Reflexionszeiten zu bieten. Ebenso sollten nur wenige Vorgaben gemacht werden, damit der Gestaltungsspielraum möglichst groß bleibt. Die Lehrkraft unterstützt diese Phase, tritt als Moderator auf und gibt Hilfestellung.

Je nach Spielidee kann man schließlich gemeinsam mit der Klasse überlegen, ob die Spielform auch mit der ganzen Gruppe durchführbar wäre und welche Regeln für eine erfolgversprechende Umsetzung abgeändert werden müssten. Dieser Prozess kann häufiger mit den Kindern wiederholt werden.

#### Ende

Sprechen Sie mit den Schülerinnen und Schülern in regelmäßigen Abständen über die Erfahrungen mit der Bewegungskiste, um Verbesserungspotenziale aufzudecken. Hierbei können verschiedene Aspekte thematisiert und evaluiert werden. (Organisation, Nutzung, Erweiterung des Angebots, Einsatz, Weiterentwicklung der Spielideen, Lieblingsspiel, Gruppenspiele ...)

#### Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Bewegungskisten nutzen, Juli 2016

**Herausgeber:** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin

**Redaktion:** Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Dagmar Binder, Wiesbaden

**Text:** Chris-Hendrik Schulz, Hannover

**Verlag:** Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, [www.universum.de](http://www.universum.de)



Internet-  
hinweis



Arbeits-  
blätter



Arbeits-  
auftrag



Folien/  
Schaubilder



Video



Didaktisch-  
methodischer  
Hinweis



Lehrmaterialien