



J+S-Kids: Vielfältige Spiel- und Sportblöcke

⇒ Dieses Merkblatt ist eine J+S-Kids-spezifische Ergänzung zur Broschüre „Das ist Lagersport/Trekking“ und baut auf dieser auf.
⇒ Nebst den eher klassischen Spiel- und Sportblöcken gibt es auch folgende Formen: Spielfest (dreiteilig), OL (dreiteilig), Geländespiel und Wanderung. Zum Thema „Wandern mit Kindern“ und zum „Spielfest“ bestehen weitere J+S-Kids-Merkblätter, die auf dem vorliegenden aufbauen

Bewegungsgrundformen

Das zentrale Anliegen von J+S-Kids ist, dass sich Kinder bereits früh vielseitig bewegen und sich dabei eine breite Basis an motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten aneignen. Sich bewegen heisst nicht nur herumrennen: Bewegung bietet noch sehr viel mehr Möglichkeiten. Um aufzuzeigen, wie vielfältig Sport sein kann, arbeitet J+S-Kids mit den sogenannten Bewegungsgrundformen.



■ Laufen, Springen	■ Rhythmisieren, Tanzen
■ Balancieren	■ Werfen, Fangen
■ Rollen, Drehen	■ Kämpfen, Raufen
■ Klettern, Stützen	■ Rutschen, Gleiten
■ Schaukeln, Schwingen	■ weitere Formen

Zum Bild: Diese Zusammenstellung ist nicht abschliessend zu verstehen. Sie zeigt die Vielfältigkeit auf und kann durch weitere Bewegungsformen ergänzt werden.

Ein J+S-Kids-gerechtes Sportprogramm deckt möglichst viele verschiedene Bewegungsgrundformen ab. Dies bietet den Kindern eine grosse Abwechslung und ermöglicht ihnen vielseitige Bewegungserfahrungen.

Versuche in deinen Sportblöcken bewusst auch Bewegungsgrundformen einzubauen, die im Alltag eher zu kurz kommen. Am Schluss des Hilfsmittels findest du zu allen Bewegungsformen praktische Beispiele für Sportblöcke mit Kindern im J+S-Kids-Alter.

Rahmenbedingungen für Sport mit Kindern

Bedürfnisse der Kinder

Sportblöcke mit Mädchen und Knaben im J+S-Kids-Alter sollen folgenden Bedürfnissen der Kinder entsprechen:

- Kinder sind neugierig und wollen spielerisch neue Dinge ausprobieren.
- Kinder wollen sich bewegen und sich austoben.
- Kinder sind wissbegierig und wollen etwas lernen.

Leistungsdauer und Regenerationszeit

Kinder bewegen sich gerne intensiv. Sie gehen dabei aufs Ganze und haben noch kaum Erfahrung damit, ihre Kräfte einzuteilen. Deshalb brauchen sie nach wenigen Minuten wieder eine Erholungsphase. Sie erholen sich rasch und können sich daher kurz darauf wieder voll einsetzen.

Bewegung bedeutet nicht immer Wettkampf

Kinder finden es spannend, sich zu messen und ihre Leistungen zu vergleichen. Oft wird dieses Bedürfnis jedoch überschätzt. Die meisten Kinder bewegen sich gerne, oft werden sie aber durch einen Wettkampf auch gehemmt oder entmutigt. Vor allem die jüngeren Kinder können sich viel freier bewegen und entfalten, wenn es keine Rolle spielt, ob sie besser sind als andere. So haben sie die Möglichkeit, auf ihrem individuellen Niveau Fortschritte zu machen und sich darüber zu freuen.

Es ist also nicht nötig, in jedem Sportblock einen Wettkampf einzubauen.

Es kann ebenso toll sein, wenn die Kinder der ganzen Gruppe gemeinsam sportliche Aufgaben lösen und gemeinsam ein Ziel erreichen (z.B. Zutaten für einen Zaubertrank sammeln).

Spielregeln

Kinder im J+S-Kids-Alter brauchen möglichst klare und einfache Spielregeln. Es ist schade, wenn zu viel Bewegungszeit für das Einführen von Regeln eingesetzt werden muss.

Dauer der Spiel- und Sportblöcke

Während bei Spiel- und Sportblöcken für Teens die Mindestdauer 60 Minuten beträgt, ist bei J+S-Kids eine Dauer ab 30 Minuten möglich. Bei kurzen Spiel- und Sportblöcken muss bei der Planung berücksichtigt werden, dass bei der Durchführung keine Zeit verloren geht, in der sich die Kinder bewegen können. Es werden dafür hauptsächlich bekannte oder einfache Spiele gewählt, die sehr bewegungsintensiv sind.

Spiel- und Sportblöcke, die über eine Stunde dauern, müssen ebenfalls mit besonderer Sorgfalt geplant werden. Es ist wichtig, dass du dir gut überlegst, wie lange die Kinder Energie haben. Eine Getränkestation oder ruhigere Bewegungsphasen sollen eingeplant werden.

Blockgestaltung und Aufbau

Vielfältigkeit

Kinder suchen Vielfältigkeit im Sport. Sie möchten sich auf möglichst vielseitige Art und Weise bewegen, ihren Körper kennen lernen, ihre Fertigkeiten verbessern und herausfinden, wo ihre Stärken und Schwächen liegen.

Dies bedeutet nicht, dass wir ihnen dauernd etwas Neues bieten müssen. Im Gegenteil: Oft wählen die Kinder aus verschiedenen Möglichkeiten das ihnen Bekannte aus.

Mach dir jeweils zu jedem Teil des Spiel- und Sportblockes Gedanken darüber, wie du verschiedene Bewegungsgrundformen einbinden kannst.

Variation

Du kannst auch eine einzelne Sportart während eines Blockes variieren, um dem Bedürfnis nach Abwechslung gerecht zu werden. Materialien können verändert werden; Regeln können mit der Zeit dazu kommen; Gruppen können neu gebildet werden.

Thematische Einkleidung

Der Spiel- und Sportblock soll thematisch eingekleidet werden und damit Teil einer Geschichte sein, die die Kinder gemeinsam erleben. Sinnvollerweise wird dafür das Lagerthema verwendet.

Die thematische Einkleidung unterstützt die Kinder dabei, in eine Phantasiewelt einzutauchen und eröffnet ihnen dadurch einen spielerischen Zugang zum Lernen und zur Bewegung.

Dreiteiliger Aufbau

Spiel- und Sportblöcke sind in der Regel dreiteilig aufgebaut. (Ausnahmen: Wanderung und Geländespiel müssen nicht zwingend dreiteilig aufgebaut sein)

- Die Einstimmung bereitet die Kinder sowohl emotional wie auch sportlich auf den folgenden Hauptteil vor. Die Kinder werden abgeholt und motiviert. Wichtige Elemente sind dabei Besammlungsrituale (z.B. zu Beginn in Kreisform aufstellen) und eine thematische Einkleidung. Im Rahmen der Einstimmung werden auch der Ablauf

erläutert und die Gruppen gebildet. Das Aufwärmen des Bewegungsapparats zur körperlichen Vorbereitung auf den Hauptteil spielt bei Kindern im J+S-Kids-Alter eine weniger zentrale Rolle als im Teens-Alter.

- Im Hauptteil ist die Intensität hoch. Dieser Teil ist deutlich länger als der Einstieg und der Ausklang. Hier wird der sportliche Schwerpunkt gesetzt.
- Der Ausklang dient dazu, den Spiel- und Sportblock abzuschliessen und die Kinder wieder zusammen zu bringen. Der Ausklang ist beruhigend gestaltet und holt die Kinder nach dem Austoben wieder herunter. Für den Ausklang eignen sich darum insbesondere ruhige und feinmotorische Bewegungsformen.

Es ist wichtig, dass ein roter Faden den ganzen Spiel- und Sportblock zusammenhält. Dieser rote Faden kann über eine thematische Einkleidung geschaffen werden, was die Kinder speziell motiviert.

Der rote Faden kann auch durch einen sportlichen Zusammenhang im Block gespannt werden. Eine blosser Aneinanderreihung von diversen Kurzspielen gilt nicht als J+S-Spiel- und Sportblock.

Der Spiel- und Sportblock

- verfolgt eine sportliche Zielsetzung.
- ist dreiteilig aufgebaut.
- animiert jedes Gruppenmitglied, sich zu bewegen.

Im Spiel- und Sportblock sollen die Teilnehmenden etwas **lernen**, körperlich etwas **leisten** und dabei herzlich **lachen**.

⇒ Broschüre „Das ist Lagersport/Trekking“, S. 20

Sportlichkeit

Damit der Spiel- und Sportblock den Vorgaben von J+S entspricht, müssen alle Teile des Blocks sportlichen Charakter aufweisen. Dies schliesst feinmotorische und ruhige Bewegungsformen keineswegs aus – nicht bei jeder sportlichen Aktivität muss man ausser Atem kommen. Wichtig ist aber, dass die Kinder durch die Aktivitäten in ihrer Bewegungskompetenz gefördert werden.

Blockziele

Für jeden Spiel- und Sportblock musst du sportliche Ziele setzen. Überlege dir also vor der Planung schon, was die Kinder in deinem Spiel- und Sportblock entdecken oder lernen sollen.

Umsetzungsideen für Bewegungsgrundformen

Im Folgenden findest du zu jeder Bewegungsgrundform konkrete Umsetzungsideen.

Jede Bewegungsgrundform kann sowohl in der Einstimmung als auch im Hauptteil und im Ausklang umgesetzt werden. Bei den folgenden Beispielen ist jeweils angegeben, wofür sich das Spiel besonders eignet.

Bewegungsgrundform	Spielidee	Eignet sich besonders für den...
Laufen, Springen	<p>Türme bauen</p> <p>Die Kinder sind in 3er- bis 5er-Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe hat einen Gruppenplatz (markiert z.B. mit einem Seil). Etwa 20 Meter entfernt liegen viele Holzklötze. Die Kinder laufen zu den Klötzchen und holen jeweils eines. Es dürfen so viele Kinder laufen, wie mögen. Wer müde ist, beginnt, einen Turm zu bauen. Welche Gruppe baut den höchsten Turm? Als Variante können unterwegs noch Hindernisse eingebaut werden.</p> <p>(⇒ <i>J+S-Kids – Praktische Beispiele</i>, S. 13)</p>	Einstieg, Hauptteil
Balancieren	<p>Flamingofangis</p> <p>Die Kinder spielen Fangis. Wer gefangen wird, bleibt auf einem Bein stehen, bis er erlöst wird. Der Erlöser muss z.B. 10 Sekunden ebenfalls auf einem Bein vor dem Gefangenen stehen oder diesen umhüpfen. Es können auch andere Gleichgewichtsfiguren eingebaut werden.</p> <p>(⇒ <i>„J+S-Kids – Praktische Beispiele“</i>, S. 17)</p>	Einstieg, Hauptteil
Rollen, Drehen	<p>Rollfangis</p> <p>Die Kinder spielen Fangis. Wer gefangen wird, kann sich erlösen, indem er eine kurze Strecke auf dem Boden rollt. Achtet darauf, dass der Boden keine Gefahren birgt!</p>	Einstieg, Hauptteil
Klettern, Stützen	<p>Hindernisparcours</p> <p>Baut im Wald einen Hindernisparcours auf, den die Kinder absolvieren können. Achtet darauf, dass die Kinder möglichst vielfältig klettern müssen. Auch andere Bewegungsformen können gut in einem Parcours abgedeckt werden.</p>	Hauptteil
Schaukeln, Schwingen	<p>Lianenstafette</p> <p>In einer Stafette müssen die Kinder mit einer Liane (Seil an einem Baum) einen Fluss (markiert auf dem Boden) überqueren, indem sie sich hinüber schwingen.</p>	Hauptteil
Rhythmisieren, Tanzen	<p>Improvisation</p> <p>Zu Musik sollen sich die Kinder möglichst passend bewegen. Zusätzliche Impulse fördern die Phantasie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gross, klein • aufrecht, am Boden • laut, leise • schnell, langsam • Figuren vorgeben • Tücher, Bälle etc. einbeziehen <p>(⇒ <i>J+S-Kids – Praktische Beispiele</i>, S. 25)</p>	Einstieg, Ausklang

Werfen, Fangen	Zielwurf Baue mit verschiedenen Gegenständen (Büchsen, Petflaschen etc.) Türme auf. Die Kinder probieren mit Bällen, die Türme umzuwerfen. Bälle und Distanz können je nach Können der Kinder verändert werden. Um das Fangen zu trainieren, kannst du den Kindern die Bälle zuwerfen, bevor sie erneut zielen.	Einstieg, Hauptteil, Ausklang
Kämpfen, Raufen	Schildkröten umdrehen Zwei Kinder spielen gegeneinander. Ein Kind stellt sich auf allen Vieren auf. Das andere versucht, die Schildkröte auf den Rücken zu drehen. Achtet darauf, dass zwei ungefähr gleich starke Kinder gegeneinander spielen und dass die Regeln ganz klar sind. (⇒ <i>J+S-Kids – Praktische Beispiele</i> , S. 33)	Hauptteil, Ausklang
Rutschen, Gleiten	Wasserrutschbahn Ein kleiner Abhang wird mit einem Stück Plastikblache belegt. Wasser wird auf die Blache geleert. Die Kinder können im Badeanzug runtergleiten. Achtet darauf, dass der Boden keine Gefahren birgt!	Einstieg, Hauptteil, Ausklang

Weitere Hilfsmittel

Hier findest du weitere Informationen und Ideen für die Gestaltung von Spiel- und Sportaktivitäten mit Kindern im J+S-Kids-Alter:

- Broschüren „J+S-Kids – Theoretische Grundlagen“ und „J+S-Kids – Praktische Beispiele“
- Ringbücher „Top Bewegungsspiele“ und „Top-Spiele für den Sportunterricht“
- CDs „Musik und Bewegung: Bewegungsimitationen für Kids“ und „Musik und Bewegung: Bewegungsspiele für Kids“
- Merkblätter „J+S-Kids: Das Spielfest“ und „J+S-Kids: Wandern mit Kindern“

Ausgabe: Vorversion Februar 2010
Autoren: Susanne Weber, David Kieffer, Ursina Anderegg
Redaktion: Marco Gyger
Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO
Internet: www.jugendundsport.ch