

**Bausteine zum Unterrichtsvorhaben: „Wir erleben was“**  
**Inhaltsbereich: Bewegen in weiteren Erfahrungsfeldern:**  
**Erlebnispädagogik Klassen 3/4**

**Intention und Kompetenzbeschreibung laut Bildungsplan Grundschule 2016:**

Die Schülerinnen und Schüler erproben erlebnispädagogische Inhalte in der Halle, im Gelände und in der Natur. Sie lernen die damit verbundene Verantwortung für die Mitmenschen und die Natur kennen und erleben verstärkt Wagnis und Risiko. Die Schülerinnen und Schüler lernen im gemeinsamen Erleben eigene Stärken und Grenzen kennen und akzeptieren, lernen andere wertzuschätzen und zu unterstützen. Erlebnispädagogische Situationen unterstützen die Kinder dabei, einen Platz in der Gemeinschaft zu finden. Im Miteinander stärken sie ihre Persönlichkeit und bauen Vertrauen zu anderen auf.

*(Bildungsplan Grundschule 2016 – Bewegung, Spiel und Sport, 3.2.8.3 Erlebnispädagogik)*

Je nach Auswahl der Bausteine und Unterrichtssequenzen, deren Variation und Intensität können Akzentuierungen der Stunde und Bezüge zu den anderen Inhaltsbereichen geschaffen werden.

**Bewegen am Langseil**

**Erste Versuche – "Wir laufen"**

Hinweis: Das Langseil kann in oder gegen die Laufrichtung geschwungen/geschlagen werden. Wird das Seil in entgegengesetzter Richtung geschwungen/geschlagen, kommt einem das Seil entgegen, somit muss über das Seil gesprungen werden.

Gegebenenfalls benötigen die Kinder eine akustische Hilfe für das Loslaufen durch Zählen/Startkommando der Lehrkraft („Und – hopp!“).

Die Kinder machen erste Versuche, unter dem geschwungenen/geschlagenen Seil hindurchzulaufen, ohne dabei vom Seil berührt zu werden.

Variation: Nach dem Durchlaufen muss eine festgelegte Strecke zurückgelegt werden (z.B. um Markierungskegel herum), dadurch wird die Wartezeit verkürzt und die Intensität wesentlich gesteigert.

**PBK: Bewegungskompetenz, Personalkompetenz, Sozialkompetenz**

**Bezug zum Inhaltsbereich: Bewegungskünste, Laufen – Springen – Werfen**

### **Anzahl der Durchläufe vorher schätzen**

Die Kinder überlegen zu Anfang gemeinsam, wie viele Durchläufe sie als Gruppe nacheinander schaffen wollen. Alle stellen sich in einer Reihe auf und zählen bei jedem Durchschlag mit, wenn ein Kind durchläuft, ohne das Seil zu berühren. Wenn ein Kind hängen bleibt, wird wieder bei „Eins“ begonnen.

Variation: Bei jedem Schlag muss eine Person durchlaufen. Leerschläge sind nicht mehr erlaubt.

*PBK: Bewegungskompetenz, Personalkompetenz, Sozialkompetenz*

*Bezug zum Inhaltsbereich: Bewegungskünste, Laufen – Springen – Werfen*

### **„Gemeinsam sind wir stark“**

Die Kinder laufen ab jetzt immer zu zweit. Wenn dies gelingt, kann die Anzahl der laufenden Personen erhöht werden, z.B. zu dritt, zu viert, zu acht, usw.

Variation: Leerschläge sind nicht erlaubt.

*PBK: Bewegungskompetenz, Personalkompetenz, Sozialkompetenz*

*Bezug zum Inhaltsbereich: Bewegungskünste, Laufen – Springen – Werfen*

### **„Wir springen einmal“**

Das Seil wird nun in Richtung der Kinder geschwungen. Die Kinder laufen auf das Seil zu, springen darüber und laufen weiter, ohne vom Seil berührt zu werden.

Variation: Leerschläge sind nicht erlaubt. Anzahl vorher schätzen. Zu zweit, zu dritt, zu viert, zu acht, ...

*PBK: Bewegungskompetenz, Personalkompetenz, Sozialkompetenz*

*Bezug zum Inhaltsbereich: Bewegungskünste, Laufen – Springen – Werfen*

### **„Wir springen mehrmals“**

Das Seil wird in Richtung der Kinder geschwungen. Die Kinder laufen auf das Seil zu, springen zweimal und verlassen dann wieder den Platz. Beim Weiterlaufen versuchen sie, nicht vom Seil berührt zu werden. Es können auch sukzessiv mehr Kinder werden, die gleichzeitig springen.

Variation: Die Anzahl der Sprünge kann gesteigert werden. Einlauf von der Seite.

*PBK: Bewegungskompetenz, Personalkompetenz, Sozialkompetenz*

*Bezug zum Inhaltsbereich: Bewegungskünste, Laufen – Springen – Werfen*

## Bewegen mit/an Weichbodenmatten

### „Mattenrutschen“

Eine Gruppe bekommt eine Weichbodenmatte. Diese liegt im Abstand von wenigen Metern quer vor der Gruppe mit der glatten Seite auf dem Boden.

Immer drei Kinder vereinbaren ein Startkommando, laufen gemeinsam los und springen gleichzeitig auf die Matte. Dadurch rutscht diese dann ein Stück vor. Danach läuft die nächste Dreiergruppe los und springt ebenfalls auf die Weichbodenmatte.

Hinweis: Das Ende der „Rutschpartie“ mit Markierungskegeln oder einer Linie in der Halle definieren. Nie bis zur Wand rutschen lassen!

Variationen:

- Eine zweite Gruppe hat auch eine Weichbodenmatte und rutscht abwechselnd zur ersten oder gleichzeitig mit der ersten in gleicher Richtung. Wer erreicht das Ziel zuerst?
- Die Anzahl der laufenden Kinder wird freigestellt, sie müssen sich selbst einigen, mit wie vielen Kindern sie laufen wollen.
- Zwei Gruppen kämpfen gegeneinander mit einer Weichbodenmatte und starten jeweils gegenüber. Sie versuchen, die Weichbodenmatte immer wieder in die entgegengesetzte Richtung zu bewegen. Hierbei muss immer die Lehrkraft den Anlauf zur Matte freigeben.

Hinweis: Aus Sicherheitsgründen müssen die Kinder immer warten, bis die Lehrkraft ein Startsignal gibt oder bis die Weichbodenmatte frei ist.

*PBK: Bewegungskompetenz, Personalkompetenz, Sozialkompetenz*

*Bezug zum Inhaltsbereich: Bewegen an Geräten*

### „Umfaller mit Weichbodenmatte“

Es stehen mehrere Kinder auf einer Langbank. Vor ihnen steht hochkant eine Weichbodenmatte mit der längeren Seite am Boden. Sie fassen, soweit dies möglich ist, den oberen Rand der Matte. Auf ein Zeichen hin kippen die Kinder zusammen mit der Matte nach vorn und fallen um.

Hinweis: Körperspannung beachten!

*PBK: Bewegungskompetenz, Personalkompetenz, Sozialkompetenz*

*Bezug zum Inhaltsbereich: Bewegen an Geräten*

### „Gletscherspalte“

Zwei Weichbodenmatten stehen hochkant hinter den Kletterstangen/der Gitterwand und bilden die „Gletscherspalte“. In der Gletscherspalte wird nach oben geklettert.

Variation: Die Kinder lassen sich von oben in die Gletscherspalte hineinrutschen und verlassen seitlich die Gletscherspalte. Hierbei ist es gut, wenn die Matten unten enger zusammenstehen als oben (keilförmig).

*PBK: Bewegungskompetenz, Personalkompetenz, Sozialkompetenz*

*Bezug zum Inhaltsbereich: Bewegen an Geräten*

## Langbank

### **Ordnen auf der Langbank**

Eine Gruppe von Schülerinnen und Schülern stellt sich auf eine Langbank.

Nun bekommt sie verschiedene Kriterien (s.u.), anhand derer sie sich sortieren soll.

Wie gelingt es den Kindern, aneinander vorbeizukommen, ohne den Hallenboden zu berühren?

Mögliche Kriterien: - Anfangsbuchstabe des Vor-/Nachnamens

- Geburtstag
- Anzahl der Geschwister
- Anzahl der Haustiere
- Lieblingsfarbe
- Hausnummer

Variation: Die Langbank wird umgedreht auf den Boden gelegt, so dass der schmale Steg nach oben zeigt.

*PBK: Bewegungskompetenz, Personalkompetenz, Sozialkompetenz*

*Bezug zum Inhaltsbereich: Bewegen an Geräten*

## Vertrauen aufbauen

### **„Jurtenkreis“**

Eine Gruppe bildet einen Kreis mit Handfassung. Es wird auf „1 – 2 – 1 – ...“ abgezählt. Auf ein Zeichen der Lehrkraft lehnen sich die „Einser“ nach vorne und die „Zweier“ lehnen sich nach hinten, ohne dabei die Handfassung zu lösen und das Gleichgewicht zu verlieren.

*PBK: Bewegungskompetenz, Personalkompetenz, Sozialkompetenz*

*Bezug zum Inhaltsbereich: Spielen – Spiele – Spiel*

### **„Spinnennetz“**

Mit einem Kletterseil wird ein „Netz“ gebildet, das von ca. zehn Kindern gehalten wird. Ein Spieler liegt in der Mitte des Netzes auf dem Bauch (als „Spinne“).

Durch Spannen des Netzes hebt die „Spinne“ vom Boden ab und soll frei über dem Boden schweben.

Variation: Die Spinne soll einen Tennisball von einem Tennisring zu einem anderen bringen, d.h. die Kinder müssen sich so bewegen, dass die Spinne den Ball nehmen und dann an einem anderen Ort wieder ablegen kann. Beim Vorwärtsbewegen soll die Spinne nicht den Boden berühren.

*PBK: Bewegungskompetenz, Personalkompetenz, Sozialkompetenz*

*Bezug zum Inhaltsbereich: Spielen – Spiele – Spiel*

### „Vertrauenslauf durch die Gasse“

Die Gruppe stellt sich in zwei gegenüberliegenden Reihen im Reißverschlussverfahren auf. Die Kinder stehen nebeneinander Schulter an Schulter. Der Abstand zum Partner gegenüber beträgt etwa zwei Armlängen. Die so gebildete Gasse wird verschlossen, indem alle Arme gerade nach vorne gestreckt werden. Die Aufgabe besteht darin, dass eine Person so schnell wie möglich durch die Gasse läuft, die sich unmittelbar vor ihr öffnet, indem die Arme im letzten Moment nach oben gerissen werden. Sie schließt sich sofort wieder, wenn die Person vorbeigelaufen ist.

Hinweis: Folgendes Startkommando muss immer eingehalten werden:

Startkommando: Jedes Kind schaut zum Läufer. Der Läufer fragt: „Seid ihr bereit?“ Die gesamte Gruppe antwortet: „Wir sind bereit!“ Der Läufer ruft: „Ich komme!“ und rennt los.

*PBK: Bewegungskompetenz, Personalkompetenz, Sozialkompetenz*

*Bezug zum Inhaltsbereich: Spielen – Spiele – Spiel*

### „Blindenführung mit Daumenkontakt“

Zwei Dreier-, Vierer- oder Fünfergruppen stehen sich in einer Gasse gegenüber. Eine Gruppe ist blind (Augen schließen). Danach sucht sich aus der „sehenden“ Gruppe jede/r eine Person aus der „blinden“ Gruppe (möglichst nicht das Gegenüber) und führt diese Person ohne Worte nur mit Daumenspitzenkontakt durch den Raum. Die blinde Person bietet dazu eine Handinnenfläche als Kontakt. Die Steuerung mit dem Daumen zeigt z.B. „links“, „rechts“, „hoch“, „tief“, „stopp“ an.

Nach einigen Minuten werden die blinden Personen auf ein Signal der Lehrkraft wieder in ihre Ausgangsreihe zurückgebracht.

Die führenden Personen vertauschen ihre gegenüberliegenden Plätze. Nun dürfen die Kinder die Augen wieder öffnen und müssen erraten oder erspüren, wer sie geführt hat. Berühren und sprechen ist nicht erlaubt. Sie stellen sich vor die Person, von der sie annehmen, dass diese sie geführt hat.

Nach einem Zeichen der Lehrkraft geben die Personen durch Nicken oder Kopfschütteln Rückmeldung, ob sie die richtige Person sind.

*PBK: Bewegungskompetenz, Personalkompetenz, Sozialkompetenz*

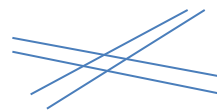
*Bezug zum Inhaltsbereich: Spielen – Spiele – Spiel*

## Gruppenaufgaben

### „Balltransport mit Seilen“

Eine Gruppe von acht Kindern stellt sich im Kreis auf und hält jeweils das Ende eines Seiles in der Hand. Es werden vier Seile benötigt.

Die Kinder bilden mithilfe der Seile ein Kreuz, sodass mit dem in der Mitte entstehenden Feld ein Ball transportiert werden kann.



Der Ball liegt auf einer leeren, offenen Kunststoffflasche, wird vorsichtig angehoben und dann zu einer zweiten Flasche transportiert, ohne dass er herunterfällt.

Variation: Wenn die Seile an einen Gardinenring geknüpft werden, ist der Transport einfacher.

*PBK: Bewegungskompetenz, Personalkompetenz, Sozialkompetenz*

*Bezug zum Inhaltsbereich: Spielen – Spiele – Spiel*

### **„Sumpfüberquerung mit Teppichfliesen“**

Die Gruppe bekommt so viele Teppichfliesen wie Personen in der Gruppe sind.

Aufgabe: Die Gruppe darf sich nur auf den Fliesen fortbewegen. Sobald ein Fuß daneben gesetzt wird (in den „Sumpf“), muss diese Person wieder an den Ausgangspunkt zurück. Keine Teppichfliese darf ohne Kontakt auf den Boden gelegt werden, diese könnte „weggeschwemmt“ werden.

Schafft es die Gruppe, dass alle an das vereinbarte Ziel (über den „Sumpf“) gelangen?

Ein paar Kinder werden eingeteilt, die aufpassen, ob eine Teppichfliese ohne Berührung auf den Boden gelegt wird. Diese dürfen, wenn sie schnell genug sind, die Teppichfliese einziehen. Sie ist dann für die Gruppe verloren.

Variation: Erst, wenn alle auf dem Weg sind und sich auf den Teppichfliesen befinden, darf das erste Kind an „Land“ (ans Ziel) gehen. Wenn eine Person den Boden berührt, muss die gesamte Gruppe wieder von vorne beginnen.

*PBK: Bewegungskompetenz, Personalkompetenz, Sozialkompetenz*

*Bezug zum Inhaltsbereich: Spielen – Spiele – Spiel*

### **„Schere – Stein – Papier mit Fan-Club“ („Schnick – Schnack – Schnuck“)**

Alle bewegen sich kreuz und quer durch die Halle und suchen sich eine Partnerin/einen Partner, gegen die/den sie „Schnick – Schnack – Schnuck“ spielen. Die Person, die verliert, gehört von nun an zum Fan-Club der Person, die gewonnen hat, und feuert diese lautstark mit deren Namen an. Die Person, die gewinnt, bekommt dadurch einen immer größer werdenden Fan-Club. Nun sucht sich die Gewinnerin/der Gewinner einen neuen Gegner/Gewinner. Am Ende stehen sich zwei Personen mit ihren Fan-Clubs gegenüber, die noch nie verloren haben. Wer wird gewinnen?

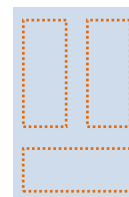
*PBK: Bewegungskompetenz, Personalkompetenz, Sozialkompetenz*

*Bezug zum Inhaltsbereich: Spielen – Spiele – Spiel*

### „Berggipfel erklimmen“

Auf drei großen Kästen liegt eine Weichbodenmatte.

Die Klasse soll in möglichst kurzer Zeit diesen „Berggipfel“ erklimmen. Wie lange braucht die Gruppe, bis alle auf der Matte sind?



*PBK: Bewegungskompetenz, Personalkompetenz, Sozialkompetenz*

*Bezug zum Inhaltsbereich: Bewegen an Geräten, Spielen – Spiele – Spiel*

### „Trapezsprung“

Zwischen zwei Ringen wird ein Trapez befestigt.

Ein Kind springt von einem großen Kasten an das schwingende Trapez, das mit zwei oder drei Weichboden- oder Niedersprungmatten abgesichert ist.

Hinweis: Die Höhe und der Abstand der Trapezstange zum Kasten muss so gewählt sein, dass die Stange gerade noch ergriffen werden kann.

Danach schwingt das Kind einige Male hin und her und beendet mit einem Schlussprung auf die Weichboden- oder Niedersprungmatten das Schwingen.

Variation:

Der Abstand des Kastens wird so gewählt, dass erst nach einer Flugphase die Stange ergriffen werden kann.

*PBK: Bewegungskompetenz, Personalkompetenz, Sozialkompetenz*

*Bezug zum Inhaltsbereich: Bewegen an Geräten*

### „Balltransport mit Stäben“

Sechs Kinder bilden eine Gruppe. Sie bekommen sechs Gymnastikstäbe. Die Kinder der Gruppe gehen jeweils zu zweit zusammen. Jedes Paar hält zwei Stäbe. Die Kinder stehen sich gegenüber und halten die Stäbe jeweils am Ende.

Die Stäbe müssen so gehalten werden, dass eine Bahn entsteht, auf der ein Ball wie in einer Rinne rollen kann.



Aufgabe: „Transportiert den Ball durch Rollen bis zu einem definierten Ziel. Der Ball darf nicht auf den Boden fallen, er darf nicht mit den Händen berührt werden und die Kinder, die den Ball gerade auf den Stäben haben, dürfen sich nicht vorwärtsbewegen. Die Kinder mit der freien „Rinne“ laufen immer an den anderen vorbei und warten am Ende auf den Ball. So wandert der Ball von Rinne zu Rinne.“

Fällt der Ball auf den Boden, muss von vorne gestartet werden.

Variation: Der Transport ist einfacher, wenn man eine (Dach-)Rinne aus Plastik oder Holz benutzt.

Hinweis: Tennisbälle rollen langsamer als Golfbälle. Ganz glatte Bälle rollen am schnellsten und sind somit am schwierigsten zu transportieren.

*PBK: Bewegungskompetenz, Personalkompetenz, Sozialkompetenz*

*Bezug zum Inhaltsbereich: Spielen – Spiele – Spiel*