

### 3. TVM-Sportlehrertag: „Turnen bewegt den Sportunterricht!“ am 27. September 2013 in Montabaur

## AK 8: Pausenideen

Christina Grüneberg (grueneberg@foss-karlsruhe.de)

<b>Zielgruppe:</b>	Primarstufe, ohne Vorkenntnisse
<b>Lernziele:</b>	Gruppendynamik fördern, Gemeinschaft stärken, Spaß an Bewegung vermitteln
<b>Material:</b>	Markierungsteller, 2-3 Softbälle, 1 Stoppuhr, Wäscheklammern, 1 Reifen, Seile, Würfel, Zettel und Stift

Zeit	Ziele/Kompetenzerwerb	Übungsform/Inhalt/Spielform	Organisation/Material
11.00-11.05 Uhr ca. 5 min	Stundeneinstieg	<u>Theoretische Einführung:</u> Wichtigkeit von Schulpausen & Gestaltungsmöglichkeiten als Lehrer (→ Kleine Spiele)	-
11.05-11.15 Uhr ca. 10 min	Kleine Spiele ohne Ball, Gruppendynamik, Spaß	<p><u>Obstsalat:</u> Die SuS stehen in 4 Gruppen an jeder Ecke eines markierten Quadrats. Jede Gruppe bekommt eine Frucht zugeordnet. Wenn zwei Fruchtarten genannt werden, müssen diese ihre Position tauschen. Bei „Obstsalat“ tauschen alle Gruppen diagonal ihre Plätze.</p> <p><u>Das Minutenrennen:</u> Alle Läufer stellen sich nebeneinander an die Startlinie (selbstgewählter Abstand zum Ziel). Der Schiedsrichter steht mit seiner Stoppuhr am Ziel und gibt das Startzeichen. Nun sollen sich alle TN beliebig langsam oder schnell auf das Ziel hin fortbewegen. Es gewinnt derjenige, der die Strecke möglichst genau in einer Minute zurücklegt.</p> <p><u>Rückwärts ins Ziel:</u> Ein Kreis von einem Meter Durchmesser wird mit Kreide auf dem Schulhof markiert. Die Spieler starten nun abwechselnd von einer 10 Meter entfernten Linie und bewegen sich rückwärts mit geschlossenen Augen Richtung Kreis. Meint der Spieler im Kreis zu stehen, ruft er „Ziel“ und öffnet die Augen. Sein Zielplatz wird ebenfalls mit Kreide auf dem Boden markiert.</p>	Markierungsteller, Stoppuhr

<p>11.15-11.30 Uhr ca. 20 min</p>	<p>Fangspiele, (Wettspiele), Gruppendynamik, Spaß</p>	<p><u>Wölfe und Schafe:</u> Eine Mannschaft bildet die Schafherde, die vor dem bösen Wolf weglaufen muss. Die Wolfsmannschaft schickt immer nur einen Wolf ins Rennen. Der Wolf muss während des Versuchs die Schafe zu fangen ununterbrochen schreien. Sobald die Luft ausbleibt, muss er durch einen neuen Wolf ersetzt werden und darf kein Schaf mehr fangen. Es wird nach 5min gewechselt. Die Mannschaft, die zum Schluss mehr Schafe gefangen hat, hat gewonnen.</p> <p><u>Sandwich:</u> Die Kinder verteilen sich im verfügbaren Raum und setzen sich auf den Boden. Es werden ein Fänger und ein Läufer bestimmt. Der Fänger jagt den Läufer um die anderen Spieler herum und versucht ihn abzuschlagen. Wird es dem Läufer zu brenzlich, setzt er sich bei einem beliebigen Schüler ab; dieser wird zum neuen Fänger und versucht den (neuen) Läufer abzuschlagen.</p> <p><u>Schwarz weiß:</u> Es werden 2 Gruppen gebildet. Eine Gruppe ist „weiß“, die andere „schwarz“. Wenn der Lehrer Schwarz ruft, muss die Gruppe „schwarz“ die Gruppe „weiß“ fangen (und umgekehrt) → Unterschiedliche Ausgangspositionen, Fortbewegungsarten, schwarz/weiß in Geschichte verpacken.</p> <p><u>Knobelsprinten:</u> Partner stehen sich gegenüber. Es wird „Schere-Stein-Papier“ gespielt. Wer gewinnt fängt, der Verlierer flüchtet.</p> <p><u>Tiere fangen:</u> Zwei Gruppen stehen sich im Abstand von ca. 15m gegenüber. Ein beliebiger Spieler beginnt das tierische Fangspiel, indem er zur gegnerischen Gruppe läuft, dort irgendeinen Spieler antippt und sich sofort auf den Rückzug macht. Der Spieler darf dabei nicht wie ein Mensch laufen, sondern in der Art eines beliebigen Tieres, z.B. als Frosch. Der angetippte Spieler muss seinerseits die gleiche Bewegungsart übernehmen und versuchen, schneller zu sein, als der erste Spieler.</p> <p><u>Kettenfangen:</u> 2 Personen werden als Fänger bestimmt. Beide halten sich an den Händen und versuchen nun die anderen Gruppenmitglieder abzuschlagen. Das abgeschlagene Gruppenmitglied wird weiteres Glied der Fängerkette. Besteht die Kette aus 4 Personen können die Fänger sich in 2 Ketten aufsplitten. Die 2 Gruppenmitglieder, die zuletzt übrig bleiben haben gewonnen und sind neue Fänger.</p> <p><u>Wäscheklammernklau:</u> Die TN bekommen eine bestimmte Anzahl an Wäscheklammern an die Kleidung gesteckt. Jeder darf jedem seine Klammern klauen und an die eigene Kleidung heften. Der TN, der am Schluss die meisten Wäscheklammern besitzt, hat gewonnen.</p>	<p>Markierungsteller, Wäscheklammern, Softball</p>
---------------------------------------	---	---	--

		<p><u>Alaska Rugby:</u> Es werden zwei Gruppen gebildet: eine Werfergruppe und eine Fängergruppe. Die Werfergruppe hat die Aufgabe einen Ball so (weit) wegzuwerfen, dass die Fängergruppe um diesen „fangen“ möglichst lange braucht. Hat die Fängergruppe den Ball, so muss sie sich schnell in eine Reihe stellen; der erste gibt den Ball von vorne nach hinten zwischen den Beinen durchgeben und der letzte muss mit dem Ball nach vorne rennen, den Ball auf dem Boden ablegen und „STOP“ rufen. In dieser Zeit hat die Werfergruppe die Aufgabe, sich als Gruppe zusammenzustellen und der Werfer muss um die Gruppe Runden laufen. Die Runden werden von einem Spielleiter gezählt. Der Werfer läuft so lange um die Gruppe, bis die andere Gruppe „STOP“ gerufen hat. Ist dies geschehen, wechseln die Gruppen und die Werfer werden zu Fängern und umgekehrt.</p> <p><u>Tauziehen:</u> 2 Gruppen versuchen die gegnerische Mannschaft über eine bestimmte Markierung zu ziehen.</p> <p><u>Linienkampf:</u> 2 TN stehen sich in Schrittstellung gegenüber (Füße hintereinander auf einer Linie) und versuchen den Partner durch Drücken und Stoßen mit den Handflächen aus dem Gleichgewicht zu bringen.</p>	
<p>11.30-11.50 Uhr ca. 20 min</p>	<p>Ballspiele, Gemeinschaft, Spaß</p>	<p><u>Zonen-/Linienball:</u> 2 Mannschaften (je ca. 5 Spieler) spielen auf einem 15x20m großen Spielfeld gegeneinander. Um Punkte zu erzielen, muss die angreifende Mannschaft den Spielball hinter der Grundlinie des Gegners ablegen. Der Ball muss zwischen den Spielern hin- und her gepasst werden und darf dazu geworfen oder gerollt werden.</p> <p><u>Zombieball:</u> Jeder ist Jäger und Hase zugleich. Der getroffene Spieler setzt sich auf die Bank (pausiert) und merkt sich den Spieler, der ihn abgeworfen hat. Wenn nun dieser Spieler ebenfalls abgeworfen wird, darf er wieder ins Feld.</p> <p><u>Zehnerball:</u> Die TN werden gleichmäßig in 2 Mannschaften aufgeteilt. Aufgabe der beginnenden Gruppe ist es nun, sich den Ball 10x so zuzuspielen, dass ihn kein Mitglied der anderen Mannschaft berührt. Geschieht dies doch, so hat diese Gruppe nun die Möglichkeit, ihr Glück zu versuchen und sich den Ball 10x zuzuspielen. Keiner darf den Ball an die Person zurückspielen, von der er den Ball erhalten hat. Es sind höchstens 3 Schritte mit Ball erlaubt. Der Ball darf niemanden weggerissen werden.</p>	<p>Softbälle</p>

		<p><u>„Länderball“:</u> Jeder Mitspieler steht für ein bestimmtes Land. Alle Spieler nehmen im Kreis Aufstellung, in der Mitte steht 1 Spieler mit Ball, der wirft diesen senkrecht nach oben und ruft einen Ländernamen. Der entsprechend Spieler fängt den Ball und ruft STOPP, in dieser Zeit sind alle anderen Spieler möglichst weit geflüchtet! Der „Fänger“ darf nun noch 3-5 Schritte machen, ehe er versucht einen der anderen Spieler abzuwerfen. Gelingt ihm dies gewinnt er einen Punkt für sein Land; der abgeworfene Spieler verliert dagegen einen Punkt.</p>	
<p>11.50-12.10 Uhr ca. 20 min</p>	<p>Erlebnispädagogische Spiele, (Kooperation, Geschicklichkeit), soziale Kompetenz, Denkspiele</p>	<p><u>Hepp-Hopp-Zack:</u> Die TN stehen im Kreis und springen beim Kommando Hepp eine Position nach rechts. Das Kommando Hopp ist Startsignal für einen Sprung nach links. Beim Kommando Zack springt man 1x nach oben. → Variation mit Holzstäben!</p> <p><u>Seil überwinden:</u> Alle TN stehen ca. 5m vom Seil entfernt und versuchen zunächst alleine das geschwungene Seil zu durchlaufen. Es soll das Seil unterlaufen werden, ohne von ihm berührt zu werden. Immer mehr TN schließen sich zusammen (und springen einige Male über das Seil).</p> <p><u>Buchstaben darstellen:</u> Die TN bewegen sich im abgegrenzten Raum. Entsprechend der Zahl, die genannt wird, müssen sich die TN zusammenfinden und gemeinsam, einen genannten Buchstaben darstellen, z.B. 3Y, 10 O ...</p> <p><u>Hula Hoop:</u> Alle Spieler stellen sich in einem großen Kreis auf und geben sich die Hände. Bevor der Kreis komplett geschlossen wird, hängt man einen Hula-Hoop-Reifen auf den Arm eines Spielers. Der krabbelt vorsichtig durch den Reifen, ohne dabei die Hände seiner Nachbarn loszulassen. So wird der Reifen von Spieler zu Spieler weitergegeben.</p> <p><u>Beschattet:</u> Die Schüler bilden einen Kreis, 2 Spieler werden zu Schatten, 1 Schüler zum Spielleiter. Die Spieler im Kreis werden nun aufgefordert ihre Augen zu schließen. Die Schatten huschen möglichst lautlos um den Kreis herum und stellen sich hinter beliebige Kinder. Der Spielleiter fordert die Kinder nun auf den Arm zu heben, wenn sie glauben, dass hinter ihnen ein Schatten steht. Wer richtig geraten hat, tauscht mit dem Schatten Rolle und Platz.</p> <p><u>Hüpfbuchstaben:</u> Ein Kind hüpf auf einem Bein einen Buchstaben vor. Wer diesen zuerst errät, darf den nächsten vorhüpfen → erweitern mit Zahlen oder einfachen Bildern bzw. Krabbeln statt hüpfen usw.</p>	<p>Reifen, 2 Würfel, Seile, Zettel, Stift</p>

		<p><u>Aufstellen ohne Reden:</u> Die Gruppe hat die Aufgabe sich nach verschiedenen Kriterien ohne Reden aufzustellen. Der Gruppenleiter gibt an wo zum Beispiel A und wo Z stehen muss oder wo die niedrigste Zahl und die höchste Zahl stehen. Kriterien, z.B.: Größe, Alter, Vorname, Stadt, Lieblingsland, Geburtstag</p> <p><u>Seilkreisspiel:</u> Die Gruppe stellt sich in einen Kreis auf und hält jeweils mit beiden Händen das Seil fest. Ein Freiwilliger stellt sich in die Mitte und muss versuchen einen Mitspieler auf die Hand „zu hauen“. Die Mitspieler die das Seil festhalten, dürfen dieses loslassen, jedoch darf das Seil nie auf die Erde kommen. Wenn der Spieler in der Mitte es geschafft hat eine Hand zu treffen, ist der Getroffene an der Reihe.</p> <p><u>Namen mit Inhalt:</u> Wer kann aus den Anfangsbuchstaben seines Vornamens einen Satz basteln? Z.B. STEFAN: „Sonntags tanzen Elefanten Foxtrott am Nil“ – beliebige Wörter vorgeben!</p> <p><u>Würfelkrimi im Pausenhof:</u> Die Spieler sitzen im Kreis auf dem Boden. Der erste Spieler würfelt und reicht ihn an seinen linken Nachbarn weiter. Wer eine Sechs würfelt schnappt sich den zweiten Würfel und würfelt nacheinander so schnell wie möglich und addiert dabei die Zahlen (nennt Zwischenergebnisse laut). Sobald der nächste Spieler eine Sechs würfelt, ist dieser an der Reihe! Wenn alle Spieler Gelegenheit hatten, mit dem zweiten Würfel Punkte zu sammeln ist der Würfelkrimi zu Ende. Derjenige mit dem höchsten Endergebnis gewinnt.</p>	
12.10-12.15 Uhr ca. 5 min	Abschluss	<u>Kurzes Feedback &amp; Reflexion der Stunde:</u> Fragen der TN - Kritik	-

Literaturangabe:

Bartl, A. & Garbert, J. (2002). *Spiele für die Schulpause*. Freiburg: Christophorus.