

Handout zum Workshop

Bewegungsförderung für und mit einer vierten Klasse - ein Workshop mit Sportstudierenden der PH Karlsruhe und Schülern einer vierten Klasse

1. Einleitung

Bewegung ist ein Grundbedürfnis von Kindern und ermöglicht es ihnen, motorische und kognitive Fähigkeiten sowie Sozial- und Körperkompetenz zu entwickeln.

In dem Workshop werden Sportstudierende der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe mit Schülerinnen und Schülern der vierten Klasse der Hardt-Schule Möglichkeiten zur Bewegungsförderung demonstrieren.

2. Definition von Bewegungsförderung

Bewegungsförderung beinhaltet Maßnahmen und Aktivitäten zur Unterstützung und zum Ausbau gesundheitsförderlicher körperlicher Aktivitäten. Bewegungsförderung ist ein Prozess und trägt zur Stärkung von Gesundheitsressourcen sowie einem aktiven Lebensstil bei (vgl. Geuter, 2010).

Sie umfasst jegliche Form der Förderung von Bewegung (Laufen, Springen, Hüpfen, Toben, Tanzen etc.). Bewegungsförderung hat die Verbesserung motorischer, kognitiver, sozialer und emotionaler Fähigkeiten zum Ziel und kann in jeder Altersstufe durchgeführt werden.

3. Konzept der Bewegungsförderung im Workshop

Bewegungsförderung wird im Workshop in Form einer „Reise um die Welt“ vorgestellt. Die Reise kann in einer Doppelstunde Sport, an einem Projekt- oder einem Sporttag und im Sportverein umgesetzt werden. Es besteht auch die Möglichkeit einzelne Ideen, Spiele oder Übungen herauszugreifen und diese in den Unterricht bzw. das Training zu integrieren.

Die „Reise um die Welt“ hat zum Ziel, den Kindern Bewegungsfreude zu vermitteln und variantenreiche Bewegungsmöglichkeiten anzubieten. Dabei geht es um die Förderung motorischer Fähigkeiten ebenso wie um die Förderung sozialer Kompetenzen, Körperwahrnehmung und Entspannung.

Die „Reise um die Welt“ nimmt die Kinder auf verschiedene Kontinente mit und ermöglicht ihnen eine erlebnisreiche und bewegte Sportstunde. Dabei werden „alte Spiele“ im Kontext eines bestimmten Kontinents neu entdeckt, z.B. das Springen über das Schwungseil, das afrikanische Kinder gerne spielen. Damit kombiniert werden neue Spielideen, z.B. der „wildgewordene Affe“, der im Dschungel seine Beute (Wäscheklammern) verteidigt.

Die Reisen und die Spiele in den jeweiligen Ländern werden mit passender Musik begleitet.

4. Überblick über den Ablaufplan der Reise um die Welt

Ein ausführlicher Ablaufplan wird am Workshop ausgeteilt.

1. Begrüßung und Vorstellung des Reiseleiters
2. Erwärmung und Gruppeneinteilung nach Ländern
 - Laufen durch die Halle mit den Fahnen
 - Magnetspiel (Erdanziehungskraft)
 - Kräftigen und Dehnen
3. Reise in den Dschungel nach Brasilien
 - Fangspiel: Wer hat die Kokosnuss geklaut?
 - „der wildgewordene Affe“
4. Reise mit dem Bob in die Arktis nach Kanada
 - Eisschollenspiel
 - Schneeballschlacht
5. Reise mit dem Zug nach Afrika
 - Schlangenfängen
 - Schwungseil
 - Afrikanischer Rhythmus
6. Reise durch das Portal zurück nach Deutschland ins Staatstheater
 - Marionettenspiel
 - Stilleminute (Marionetten ruhen sich aus)
 - Alle werden wach, laufen durch das Schwungseil und bekommen für die Reise einen Reisepass.
7. Verabschiedung
 - Verabschiedung mit einem Ritual.

5. Literatur

Geuter, G.; Holleder, A. (Hrsg.), *Handbuch Bewegungsförderung und Gesundheit*. Bern: Verlag Hans Huber.