



Alltagsspiele mit Bewegung

Vorbemerkungen/Ziele

Die Förderung/Schulung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten in der Sporthalle wird häufig von den Teilnehmenden als monoton erlebt. Übungen in spielerischer Form sorgen für Abwechslung. Die folgende Unterrichtsstunde verbindet altbekannte Alltagsspiele wie Skat, Memory und Puzzeln vornehmlich mit Ausdauerübungen.

Rahmenbedingungen

Zeit:

45 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

9 – 21 erwachsene TN

Material:

Skatspiel, Memoryspiel, für je 3 TN ein großes Puzzle, vorbereitete Stadt-Land-Fluss-Spielbögen, Markierungshütchen

Ort:

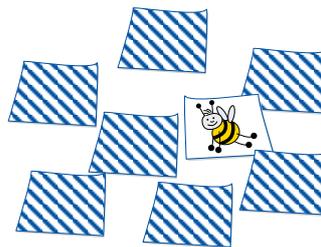
Sporthalle

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15 Minuten)

● Memory-Walking-Staffel

- ☉ In Dreiergruppen wird eine Walking-Staffel durchgeführt. Jedes Team erhält einen Stapel mit 9 Memorykarten. Auf der gegenüberliegenden Hallenseite liegen die passenden zweiten zu einem Pärchen gehörenden Karten mit dem Bild nach unten auf dem Hallenboden verteilt. Jeder/jede Läufer/in des Teams darf nur eine Karte umdrehen. Passt diese zu der obersten auf dem Stapel liegenden Karte, nimmt er/sie diese mit. Passt sie nicht, dreht er/sie die Karte wieder um und der/die nächste Läufer/in ist an der Reihe. Das Team, welches als erstes alle Pärchen gesammelt hat, hat gewonnen.



● Skat-Aufgaben

- ☉ Skatspiel / Die TN laufen kreuz und quer durch die Halle. Auf Ansage der Übungsleitung (ÜL) nimmt jeweils ein/e TN eine Skatkarte von einem vorbereiteten Stapel. Jeder Skatkarte ist eine feste Übung zugeordnet, die dann von allen in lockerer Form ausgeführt wird: 7 = Hopselauf, 8 = Anfersen, 9 = Skippings, 10 = Sidesteps, Bube = Rückwärtslaufen, Dame = andere TN freundlich loben, König = andere TN mit tiefer Verbeugung begrüßen, Ass = kleine Hocksprünge

Absichten und Hinweise

- ☉ Erwärmung
- ✔ Jedes Team legt für ein anderes Team die gut gemischten Karten aus.
- ✔ Pro Team sollten mindestens 9 Kartenpaare ausgelegt werden.
- ✔ Die ÜL sollte darauf hinweisen, dass nicht passende Karten an dem ursprünglichen Platz wieder abgelegt werden müssen.

- ☉ Erwärmung, Förderung der Konzentration und der sozialen Kontakte in der Gruppe
- ✔ Einlaufen in nicht zu schnellem Tempo. Die TN sollen sich beim Laufen unterhalten.

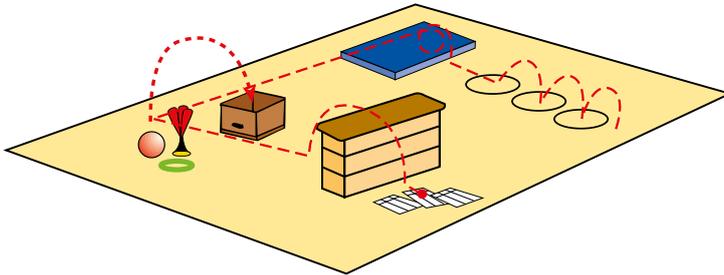
- ✔ Die Zuordnung der Übungen zu den Skatkarten vorher erklären und ggf. demonstrieren.

Spiele
08.2010

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (15 Minuten)

- **Stadt-Land-Fluss-Parcours**
- In 3er-Teams durchlaufen die TN einen Hindernis-Parcours.



Dabei laufen die Teammitglieder abwechselnd zu einem vorbereiteten Stadt-Land-Fluss-Spielbogen und füllen die Zeile eines durch die ÜL vorgegebenen Buchstabens entsprechend aus.

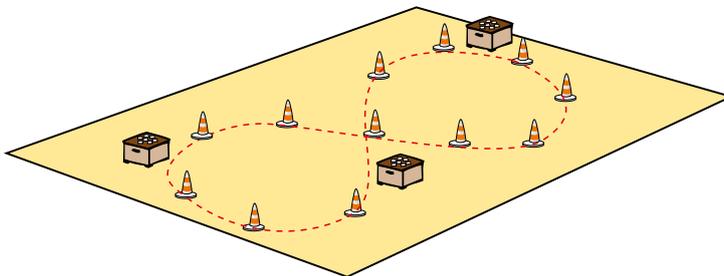
Das Team, welches als erstes alle Zeilen ausgefüllt hat, gewinnt.

Parcours:

- Schlusssprünge durch drei Reifen,
- Rolle vorwärts auf einer Matte,
- drei Gegenstände (z.B. Indiacas, Softball, Gummiring) in einen kleinen Kasten werfen,
- einen großen quer gestellten Kasten überwinden und
- dahinter den Stadt-Land-Fluss-Bogen ausfüllen.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

- **Team-Puzzle**



- Die Teams laufen Runden in Form einer großen Acht (mit Hütchen kennzeichnen) durch die Halle.

Jede/r TN darf in jeder zweiten Laufrunde ein Puzzleteil von einem zuvor dem Team zugeordneten Standort nehmen und versuchen, das Puzzle auf einem dem Team zugeordneten kleinen Kasten fertig zu stellen.

Das Team, welches zuerst sein Puzzle fertig gestellt hat, gewinnt.

AUSKLANG (5 Minuten)

- **Twister**
- Je zwei TN sitzen auf einem kleinen Kasten. Die ÜL nennt Körperteile, die den Kasten, den Boden oder den Partner berühren dürfen: z. B. „rechter Fuß auf dem Kasten, linke Hand auf dem Boden, rechte Hand hält den Partner/die Partnerin“. Die Aufgabenstellung gilt immer für beide TN auf dem Kasten. Das Team, welches als erstes das Gleichgewicht nicht mehr halten kann und vom Kasten fällt, verliert.

Absichten und Hinweise

Autoren:
Bettina und
Marcel Lamers

- ◎ Förderung von Ausdauer und Konzentration
- ✔ Stifte und Bögen mit 15 Zeilen (z. B. Stadt, Land, Fluss, Sportart, Obstsorte), 15 Anfangsbuchstaben mit entsprechender Schreibunterlage für jedes Team vorbereiten.
- ✔ Auf dem Rückweg die Gegenstände aus dem kleinen Kasten in die Ausgangsposition zurück legen

- ◎ Förderung von Ausdauer und Konzentration
- ✔ Möglichst große Puzzleteile verwenden, maximal 30 Puzzleteile je Team (3 Personen) einsetzen

- ◎ Förderung von Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewichtsfähigkeit, gemeinsamer kreativer Stundenabschluss
- ✔ Es können beliebig viele Durchgänge gespielt werden.
- ✔ Die letzte Aufgabe einfach gestalten, um für alle mit einer positiven Aktion die Stunde zu beenden.
- ✔ Gemeinsamer Abbau aller Geräte

Illustratorin:
Claudia Richter