

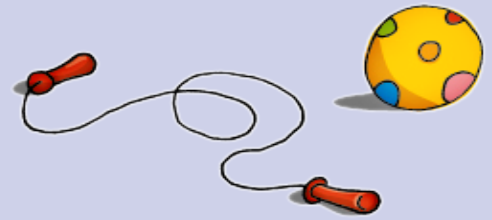
Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Öfter mal was Neues

UNTERRICHTSSTUNDE 1: **Von Wikingern und Pfadfindern**

UNTERRICHTSSTUNDE 2: **Von Mayas und Studenten**



Kurzinfo: Worum geht es?

Fußball, Völkerball und Basketball, Brennball und Frisbee... Diese Sportspiele sind wohl jedem Mädchen und Jungen im Grundschulalter ein Begriff – sind sie doch mehr oder weniger fester Bestandteil eines jeden Sportunterrichts, wenngleich in der Grundschule sicherlich zum Teil noch in vereinfachter Form.

Wie aber sieht es mit **Kubb** und **Scoutball** aus? Oder mit **Ultimate**, **Ulama** und **Discogolf**? All dies sind Sport- und Bewegungsspiele, die in den unterschiedlichsten Regionen der Welt beheimatet sind und deren Ursprünge zum Teil einige Jahrhunderte – oder wie im Fall des Spiels Ullama sogar einige Jahrtausende – zurückliegen.

Doch trotz ihres „Alters“ gehören diese Spiele noch längst nicht zum alten Eisen, sondern sorgen auch heute noch für jede Menge Spiel, Spaß und Bewegung. Und um sie nicht in Vergessenheit geraten zu lassen, wollen wir den Fokus dieses Unterrichtsbausteins auf genau diese „wiederentdecken“ und wahrscheinlich eher unbekannteren Spiele legen.

Dabei widmet sich die **erste Unterrichtsstunde** zwei Bewegungsspielen aus dem europäischen Nachbarraum, während es in der **zweiten Stunde** auf den amerikanischen Kontinent geht...

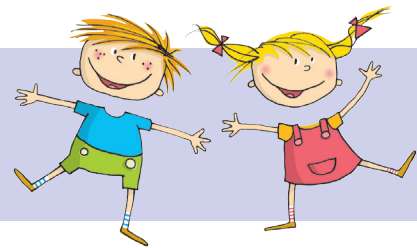


Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Von Wikingern und Pfadfindern

UNTERRICHTSSTUNDE 1



Lernziele

Die SchülerInnen sollen...

- durch das Kennenlernen bisher unbekannter Sportspiele in ihrer Bewegungsfreude gestärkt sowie motiviert werden, sich über den Sportunterricht hinaus, sportlich zu betätigen.
- ihre Konzentrationsfähigkeit und Wurfgenauigkeit schulen und stärken (Kubb).
- ihre Reaktionsgeschwindigkeit verbessern sowie ihre Fähigkeiten im Werfen und Fangen ausbauen (Scoutball).

Des Weiteren soll/en...

- die Eltern für einen „bewegten“ Familienalltag sensibilisiert werden.
- der familiäre Zusammenhalt durch gemeinsame (Sport-) Aktivitäten gestärkt werden.

Die Unterrichtsstunde im Überblick

	Inhalte	Methoden / Sozialform	Dauer ca.
Einstieg	Einführungsgeschichte von Florina & Flo „Von Wikingern und Pfadfindern“	<ul style="list-style-type: none"> • Einsatz einer Kurzgeschichte • Anschl. kurzer Austausch in der Klasse 	10 Min.
Hauptteil	Wurfspiel „Kubb“ (Variante 1)	<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsame, spielerische Auseinandersetzung 	25 Min.
	Lauf- und Wurfspiel „Scoutball“ (Variante 2)	<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsame, spielerische Auseinandersetzung 	25 Min.
Abschluss	1. Bewegungsspiel „Zublinzeln“	<ul style="list-style-type: none"> • Spielerische Reflexion der in der Stunde gemachten Erfahrungen 	5 Min.
	2. Familienhausaufgabe „Familie Hüpf“	<ul style="list-style-type: none"> • Anweisung im Frontalunterricht 	5 Min.



Ablauf des Unterrichtsgeschehens

EINSTIEG

Die Geschichte von Florina & Flo: „Von Wikingern und Pfadfindern“

Dauer	ca. 10 Min.
Material	evtl. pro SchülerIn eine Kopie der Geschichte von Florina & Flo „Von Wikingern und Pfadfindern“
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none">• Einstieg in das Thema „Unbekannte Bewegungsspiele aus vergangenen Zeiten“

Durchführung

Lesen Sie zum Unterrichtseinstieg die folgende Geschichte vor – bzw. lassen Sie diese, je nach Lernstand, von einer/einem der SchülerInnen vorlesen.

Von Wikingern und Pfadfindern

Es ist der erste Schultag nach den Sommerferien. Florina und Flo treffen sich morgens auf dem Weg zur Schule. Sechs Wochen haben sie sich nicht gesehen – eine echt lange Zeit. Sicherlich könnt ihr leicht erraten, wovon beide erzählen: Genau! Ganz aufgeregt berichten sie sich von ihren Ferienerlebnissen.

Zuerst Florina: „Du Flo, ich war mit Mama und Papa auf der schwedischen Insel Gotland. Die Schiffsüberfahrt mit der Schnellfähre war echt klasse. Ich hab die meiste Zeit am Strand gespielt und da haben mir schwedische Kinder das Wurfspiel Kubb beigebracht.“ „Was ist denn das für ein komischer Name für ein Spiel?“, fragt Flo. Florina mault: „Gar nicht komisch! Kubb wurde schon zu Zeiten der Wikinger gespielt, ist aber auch noch heute im Norden von Europa total beliebt“. Florina ist in Gedanken direkt wieder am Strand, als sie sagt: „Warte, ich erkläre Dir mal wie es geht: Gespielt wird in zwei Mannschaften. Man muss jeweils die in einiger Entfernung stehenden gegnerischen Holzklötze, die Kubbs heißen, abwerfen und darf dann den in der Mitte stehenden Holzkönig umwerfen.“

Nun ist Flo an der Reihe, von seinen Urlaubswochen zu berichten: „Ich bin nicht weggefahren. War aber auch gar nicht schlimm, weil in der Nachbarschaft ein Junge aus England zu Besuch war.“ Flo lacht: „John war richtig lustig und vor allem mutig. Weil er bei den Pfadfindern ist, hat er jedes Abenteuer mitgemacht. Außerdem hat er mir ebenfalls ein tolles neues Spiel beigebracht.“ Flo muss einen Moment überlegen: „Scoutball war der Name! Auch das spielt man in zwei Gruppen, die versuchen, den Ball ins gegnerische Tor zu werfen. Dabei darf man aber nur rückwärts werfen und auch nur, wenn einem das in der Hose steckende Halstuch nicht herausgezogen wird.“ „Siehst Du“, sagt Florina, „auch in den Ferien kann man also tolle Sachen lernen“. An der Schule angekommen, verabreden Florina und Flo, ihren Freunden in der Pause „Scoutball“ beizubringen.



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Auswertung

Um mit den SchülerInnen über das „Wiederentdecken“ von Sport- und Bewegungsspielen ins Gespräch zu kommen, können Sie Ihre Klasse im Anschluss an die Geschichte um spontane Rückmeldungen bitten. Impulsgebende Fragen können sein:

- *Wer von euch hat schon einmal von den Spielen „Kubb“ und „Scoutball“ gehört, von denen Florina und Flo in der Geschichte erzählt haben?*
- *Habt ihr auch schon mal im Urlaub ein Bewegungsspiel kennen gelernt, das ihr noch nie zu Hause oder im Sportunterricht gespielt habt?*
- *Macht es euch Spaß, neue Spiele auszuprobieren?*

Als Ergebnis dieses kurzen Unterrichtsgesprächs könnte herausgestellt werden, dass es sehr spannend und lustig sein kann, neue Bewegungsspiele kennen zu lernen und es sich lohnt, auf die Suche nach unbekanntem Spielen zu gehen.

HAUPTTEIL - WIE KÖNNTE MAN VORGEHEN?

Hinweis

Aus zeitlichen Gründen kann in Ihrer Unterrichtsstunde höchstwahrscheinlich nur eines der von Florina und Flo vorgestellten Spiele ausprobiert werden. Dennoch stehen im Folgenden die Beschreibungen beider Bewegungsspiele zur Auswahl bereit.

Wurfspiel „Kubb“ (Variante 1)

Dauer	ca. 25 Min.
Material	2 bis 3 Kubb-Spiele
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none">• Möglichkeit, ein wahrscheinlich eher unbekanntes Sportspiel kennen zu lernen und sich an den damit verbundenen neuen Bewegungsformen zu probieren

Vorbereitung

Für das Wurfspiel Kubb benötigen Sie den entsprechenden Kubb-Spielsatz – bestehend aus 10 Spielklötzen (= Kubbs) sowie einem König aus Holz, 6 Wurfhölzern und 4 Begrenzungshölzern.



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Da das Spiel mit 2 bis maximal 12 Personen gespielt werden kann, empfiehlt es sich aufgrund der üblichen Klassengrößen, 2 bis 3 Kubb-Spiele für die Unterrichtsstunde zu besorgen (erhältlich im Internet ab ca. 18 Euro). Wobei es sich eventuell lohnen kann, vor dem Kauf der Spiele auch erst einmal die SchülerInnen zu fragen, ob sie ein Kubb-Spiel zu Hause haben und mitbringen können. Denn das ursprünglich in Skandinavien verbreitete Wurfspiel findet seit einiger Zeit auch hierzulande immer mehr Anhänger.

Durchführung

1) Die Mannschaften

Teilen Sie die Klasse – entsprechend der vorhandenen Kubb-Spiele – in Mannschaften auf. Pro Spiel werden 2 Teams benötigt, die mit jeweils maximal 6 SpielerInnen besetzt sind.

2) Das Spielfeld

Obgleich Kubb auch in der Sporthalle gespielt werden kann, ist es dennoch eher ein Spiel für Draußen. Besonders gut eignen sich hier Rasen- oder Sandflächen. Asphalt ist hingegen ungünstig, da dieser die Wurfhölzer auf Dauer kaputt machen würde.

Das Spielfeld hat gemäß den Spielregeln eine Größe von 8 x 5 Metern, welches mit Hilfe der 4 Begrenzungshölzer abgesteckt wird. Für Ihre SchülerInnen ist es jedoch sicherlich empfehlenswert, die Spielfeldgröße auf 5 x 4 Meter zu verkleinern. Die kurzen Seiten werden – zum besseren Verständnis – im Nachfolgenden „Grundlinien“ genannt, die längeren hingegen „Seitenlinien“. In der Mitte der beiden Grundlinien befindet sich wiederum eine gedachte „Mittellinie“.

Ist das Spielfeld abgesteckt, werden auf den beiden Grundlinien im gleichmäßigen Abstand jeweils 5 Kubbs aufgestellt. Der „König“ wird dagegen auf der Mitte der Mittellinie platziert.

3) Der Spielverlauf

Um festzulegen, welche Mannschaft mit dem Spiel beginnen darf, wirft vor dem offiziellen Spielbeginn jedes Team – von der Grundlinie aus – mit jeweils einem Wurfholz auf den König. Das Team, dessen Wurfholz am nächsten beim König zum Liegen kommt (ohne diesen dabei umgeworfen zu haben), bekommt als erstes alle 6 Wurfhölzer und darf anfangen (= Team A).

Das Team A darf jetzt mit 6 Würfeln versuchen, von seiner Grundlinie aus die 5 Kubbs der gegnerischen Mannschaft umzuwerfen. Wurden alle 6 Hölzer geworfen, werden die eventuell dabei umgeworfenen Kubbs aus dem Spiel genommen. Anschließend erhält das Team B die 6 Wurfhölzer und darf seinerseits sein Glück versuchen.

Hat eine Mannschaft alle 5 Kubbs des Gegners zu Fall gebracht, darf sie versuchen, mit ihren verbliebenen Wurfhölzern den König umzuwerfen. Schafft sie es, hat sie gewonnen. (Achtung: Sollte ein Team den König bereits vorher – und sei es auch nur aus Versehen – umwerfen, hat es sofort verloren.)



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

4) Wurftechnik

Auch bezogen auf die Wurftechnik gibt es beim Kubb-Spiel ein paar feste Regeln. Diese lauten:

- Das Wurfholz sollte mit einer Armbewegung von unten nach oben geworfen werden (Tipp: Dies funktioniert am besten, wenn das Wurfholz an einem Ende angefasst wird.)
- Wurftechniken, bei denen das Wurfholz quer oder rotierend durch die Luft fliegt, sind nicht erlaubt.

5) Variante

Aufgrund des zeitlich begrenzten Rahmens einer Sportstunde haben wir für die Beschreibung des Spielverlaufs eine sehr vereinfachte Variante gewählt. Die „Originalregeln“ sind nicht nur umfangreicher, sondern können einen Spieldurchgang auch schon mal 30 bis 60 Minuten dauern lassen und sind somit eher für z. B. Doppelstunden, Schulfeste oder Klassenfahrten geeignet.

Link-Tipp: Eine gut dargestellte sowie illustrierte Beschreibung der Originalregeln von Kubb finden Sie im Internet z. B. unter www.kubb-spiel.ch.

Lauf- und Wurfspiel „Scoutball“ (Variante 2)

Dauer	ca. 25 Min.
Material	Tücher in zwei verschiedenen Farben (bei 28 SchülerInnen z. B. je 14 rote und blaue Tücher), 1 Handball, 2 kleine Tore oder 4 Gegenstände als Torbegrenzung, 4 Hütchen o. ä. als Eckmarkierungen
Erfahrungsmöglichkeiten	• Möglichkeit, ein wahrscheinlich eher unbekanntes Sportspiel kennen zu lernen und sich an den damit verbundenen neuen Bewegungsformen zu probieren

Durchführung

1) Die Mannschaften

Bei diesem, aus der Pfadfinderbewegung hervorgegangenen Sportspiel, treten zwei Mannschaften gegeneinander an – wobei bezüglich der Mannschaftsgrößen keine offiziellen Regeln vorgeschrieben sind. Entsprechend könnte das Spiel mit z. B. jeweils 6 SpielerInnen pro Mannschaft gespielt werden, aber durchaus auch mit jeweils 20 Teammitgliedern.

Um das Spiel jedoch nicht zu unübersichtlich werden zu lassen, würden wir empfehlen, die Klasse in 2 Gruppen mit jeweils 2 Mannschaften aufzuteilen, die entweder nacheinander oder – bei ausreichend Platz in Ihrer Sporthalle – parallel auf zwei Spielfeldern spielen.



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

2) Das Spielfeld

Für die Altersgruppe bewährt hat sich ein Spielfeld in einer Größe von circa 15 x 25 Metern, das mit Hilfe von Hütchen, Kegeln oder ähnlichem in den Ecken markiert wird.

An den kurzen Spielfeldseiten wird jeweils ein Tor aufgestellt, wobei die Größe des Tores Ihnen überlassen bleibt. Wollen Sie das Spiel etwas schwieriger gestalten, bietet sich ein Hockeytor an. Für etwas mehr „Torraum“ wäre z. B. ein Handballtor ideal. Sollten in Ihrer Sportstätte keine Tore vorhanden sein, können die Torbegrenzungen alternativ selbstverständlich auch mittels kleiner Kästen, Kegel usw. dargestellt werden.

3) Die Spieldauer

Eine offizielle Vorgabe bezogen auf die Spieldauer gibt es nicht. In der Praxis bewegt sich diese oftmals zwischen 10 und 20 Minuten.

4) Der Spielverlauf

Zu Beginn des Spiels erhalten alle Teammitglieder einer Mannschaft jeweils ein Tuch in ihrer „Teamfarbe“ ausgeteilt, welches sich jede/r SpielerIn hinten in ihre/seine Hose steckt.

Und dann geht es auch schon los. Ziel von Scoutball ist es, im Rahmen der Spielzeit möglichst viele Tore zu werfen. Die Besonderheiten dabei: Der Spielball darf nur in Richtung des eigenen Tores geworfen werden, nach vorne – also in Richtung des Gegentores – ist hingegen nur das Tragen des Balles erlaubt. Wer den Ball länger als 5 Sekunden in der Hand behält, muss ihn an die gegnerische Mannschaft abgeben. Hinzu kommt, dass der Gegner versuchen darf, der/dem BallbesitzerIn sein Halstuch aus der Hose zu ziehen. Wenn dies gelingt, muss die/der „Tuchlose“ bis zum nächsten Tor das Spielfeld verlassen und die Gegner erhalten einen Freiwurf von der Stelle, an welcher der/dem SpielerIn das Tuch aus der Hose gezogen wurde.

ABSCHLUSS

1. Bewegungsspiel „Zublinzeln“

Dauer	ca. 5 Min.
Material	kein Material notwendig
Erfahrungsmöglichkeiten	• Abschließende Reflexion der Unterrichtsstunde



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Durchführung

Sollte am Ende der Stunde noch etwas Zeit sein, ist dieses kleine Bewegungsspiel eine schöne Möglichkeit, die „Auswertung“ des Sportunterrichts spielerisch zu gestalten.

Teilen Sie dazu die Klasse in zwei gleichgroße Gruppen ein und fordern Sie eine der beiden Gruppen auf, sich in einem Kreis aufzustellen. Die SchülerInnen der anderen Gruppe stellen sich wiederum hinter jeweils einer/einem ihrer/seiner Klassenkameraden auf. Zusätzlich wird den SpielerInnen des Außenkreises „aufgetragen“, ihre Hände hinter ihrem eigenen Rücken zu verbergen.

Wichtig ist, dass ein/e der SpielerInnen alleine steht; sollte Ihre Klasse eine gerade Zahl an SchülerInnen umfassen, könnten Sie als Lehrkraft alternativ zu Spielbeginn die/der „allein stehende“ SpielerIn sein. Zu Spielbeginn hat diese/r nun die Aufgabe, ganz kurz zu sagen, ob ihr/ihm das durchgeführte Spiel (Kubb oder Scoutball) Spaß gemacht hat und was ihr/ihm an diesem gut (oder weniger gut) gefallen hat. Anschließend versucht sie/er, durch unauffälliges Anblinzeln einen der MitspielerInnen aus dem Innenkreis zu sich zu locken. Dessen Hintermann versucht jedoch, dies zu vermeiden, indem er seinen Vordermann – bevor er entwischen kann – blitzschnell an den Schultern festhält.

Gelingt jedoch das Weglaufen, ist der allein stehende Hintermann an der Reihe mit seinem Statement und dem anschließenden Zublinzeln.

2. Familienhausaufgabe „Familie Hüpf“

Dauer	ca. 5 Min.
Material	pro SchülerIn ein Ausdruck der Familienhausaufgabe „Familie Hüpf“ (siehe nächste Seite)
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Möglichkeit, gemeinsam ein nicht allzu verbreitetes Bewegungsspiel für die ganze Familie kennen zu lernen

Durchführung

Teilen Sie zum Abschluss der Stunde die Familienhausaufgabe „Familie Hüpf“ aus und erklären Sie den SchülerInnen kurz die Aufgabe (siehe nächste Seite).

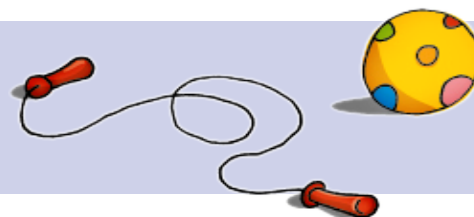


Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Bewegungsspiel „Familie Hüpf“

FAMILIENHAUSAUFGABE



Liebe Familie

keine Frage – zu spielen, zählt wohl überall auf der Welt zu den Lieblingsbeschäftigungen von Kindern und Erwachsenen. Und dabei ist es häufig vollkommen egal, ob es sich um ein Brettspiel wie „Mensch ärgere Dich nicht“ oder um ein Sportspiel wie Fußball oder Tennis handelt. Denn vielen von uns macht es einfach großen Spaß, gemeinsam mit anderen etwas zu spielen...

Wie wäre es daher mit einem neuen Bewegungsspiel für euren „Spieleschrank“? Es heißt „Familie Hüpf“ und kommt ganz ohne Spielmaterialien aus. Das Besondere an diesem Spiel ist zudem, dass jeder von euch in der Familie mal der Chef sein darf...

Und so geht es:

Alle kleinen und großen Familienmitglieder stellen sich gemeinsam in einem Kreis auf. Das jüngste oder älteste Mitglied der Familie wird nun zum „Chef“ ernannt und darf bestimmen, welche Bewegungen die anderen ausführen sollen – wie „sich einmal im Kreis drehen“, „2-mal einen Hoppelmann springen“, „auf einem Bein stehen und bis 5 zählen“ usw.

Aber Achtung! Die Familienmitglieder dürfen den Anweisungen nur Folge leisten, wenn der „Chef“ zuvor „Familie“ gesagt hat – z. B.: „Familie, hüpf dreimal auf und ab“. Fehlt das Wort „Familie“, bleiben sie einfach stehen.

Nach einer Proberunde kann das Spiel mit Ausscheiden gespielt werden. Das heißt, wer trotz des fehlenden Wortes „Familie“ die Bewegungsanweisungen des „Chefs“ ausführt, muss eine Runde aussetzen. Nach z. B. drei Runden wird ein neues Familienmitglied zum „Chef auf Zeit“ benannt.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

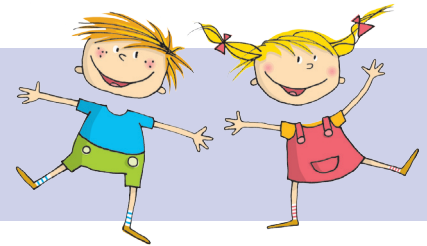


Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Von Mayas und Studenten

UNTERRICHTSSTUNDE 2



Lernziele

Die SchülerInnen sollen...

- durch das Kennenlernen bisher unbekannter Sportspiele in ihrer Bewegungsfreude gestärkt sowie motiviert werden, sich über den Sportunterricht hinaus, sportlich zu betätigen.
- sich mit den Spielen alter Kulturen sowie den damit verbundenen eher ungewohnten Bewegungsformen auseinandersetzen (Ulama).
- ihre Reaktionsgeschwindigkeit verbessern sowie ihre Fähigkeiten im Werfen und Fangen ausbauen (Ultimate).

Des Weiteren soll/en...

- die Eltern für einen „bewegten“ Familienalltag sensibilisiert werden.
- der familiäre Zusammenhalt durch gemeinsame (Sport-) Aktivitäten gestärkt werden.

Die Unterrichtsstunde im Überblick

	Inhalte	Methoden / Sozialform	Dauer ca.
Einstieg	Einführungsgeschichte von Florina & Flo „Es war einmal...“	<ul style="list-style-type: none"> • Einsatz einer Kurzgeschichte • Anschl. kurzer Austausch in der Klasse 	10 Min.
Hauptteil	Lauf- und Wurfspiel „Ulama“ (Variante 1)	<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsame, spielerische Auseinandersetzung 	25 Min.
	Lauf- und Wurfspiel „Ultimate“ (Variante 2)	<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsame, spielerische Auseinandersetzung 	25 Min.
Abschluss	Familienhausaufgabe „Disc Golf“	<ul style="list-style-type: none"> • Anweisung im Frontalunterricht 	5 Min.



Ablauf des Unterrichtsgeschehens

EINSTIEG

Die Geschichte von Florina & Flo: „Es war einmal...“

Dauer	ca. 10 Min.
Material	evtl. pro SchülerIn eine Kopie der Geschichte von Florina & Flo „Es war einmal“
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Einstieg in das Thema der Unterrichtsstunde „Unbekannte Bewegungsspiele aus vergangenen Zeiten“

Durchführung

Lesen Sie zum Unterrichtseinstieg die folgende Geschichte vor – bzw. lassen Sie diese, je nach Lernstand, von einer/einem der SchülerInnen vorlesen.

Es war einmal...

Flo ist ein Junge, der gerne liest. Neulich hat er in einer Kinderwissenszeitschrift etwas über das Volk der Maya gelesen. Das lebte vor langer, langer Zeit in Mittelamerika – vor allem dort, wo heute das Land Mexiko ist. Als es im Sachkundeunterricht um alte Kulturen geht, erzählt Flo: „Die große Zeit der Maya war vor 1.500 Jahren. Damals wurden viele große Tempel und Städte gebaut und in fast jeder Stadt befand sich ein Spielfeld mit einem Steinring in gut drei Meter Höhe.“ Wofür das Spielfeld genutzt wurde, fasziniert Flo besonders: „Das Feld war für das Spiel Ulama gedacht, bei dem die Athleten ohne Hände und Füße zu benutzen, versuchen mussten, einen drei Kilo schweren Gummiball durch den Steinring zu befördern. Schaffen mussten sie das nur mithilfe von Hüften, Oberschenkeln und Ellbogen. In Mexiko wird das Spiel auch heute noch gespielt.“

Florina meldet sich und sagt: „Das ist dann ja ein ganz altes Spiel. Ich weiß, dass manchmal aber auch ganz neue Spiele erfunden werden. Mein Papa hat neulich aus der Zeitung vorgelesen, dass sich Studenten in Amerika eine Art Brennball mit Frisbee-Scheiben ausgedacht haben.“ Florina kratzt sich am Kopf und sagt unsicher: „Ich glaube, dabei muss jede Mannschaft versuchen, die Frisbee-Scheibe durch Zuwerfen ins gegnerischen Torfeld zu bringen. Die Spieler der gegnerischen Mannschaft können das durch Hochhüpfen und Abfangen der Frisbee vermeiden und dann selbst einen Angriff starten.“

Ohne zu melden, ruft Flo: „Toll, wenn ich mal groß bin werde ich Bewegungsspielerfinder!“

„Ruhe jetzt“, sagt Herr Müller, der Sachkundelehrer. „Wir sind hier nicht im Sportunterricht, sondern beschäftigen uns jetzt wieder mit dem Leben in alten Kulturen.“ Ein Kichern können sich alle in der Klasse nicht verkneifen...



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Auswertung

Als Überleitung zum sich anschließenden Praxispart der Stunde könnten folgende Fragen dienen:

- *Erinnert ihr euch noch an den Namen von dem Spiel, das Florina vorgestellt hat? Und wisst ihr noch, mit welchen Körperteilen der schwere Gummiball nur gespielt werden durfte?*
- *Wer von euch hat schon einmal Frisbee gespielt?*

HAUPTTEIL - WIE KÖNNTE MAN VORGEHEN?

Hinweis

Aus zeitlichen Gründen kann in Ihrer Unterrichtsstunde höchstwahrscheinlich nur eines der von Florina und Flo vorgestellten Spiele ausprobiert werden. Dennoch stehen im Folgenden die Beschreibungen beider Bewegungsspiele zur Auswahl bereit.

Ulama (Variante 1)

Dauer	ca. 25 Min.
Material	pro Spielfeld je 1 weichen, leichten Ball, 2 Kästen, 2 Plastikeimer sowie 4 Hüthen o. ä. als Eckmarkierungen; evtl. 1 Weltkarte (um zu zeigen, wo Mittelamerika liegt)
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none">• Möglichkeit, eine alte Spielkultur bzw. ein bisher wahrscheinlich unbekanntes Ballspiel kennen zu lernen

Ein paar Worte vorab...

Ulama kann wohl zu den ältesten uns bekannten Ballspielen gezählt werden. Denn gemäß den Forschungen von Wissenschaftlern wurde das Spiel bereits vor über 3.000 Jahren von den unterschiedlichsten Völkern in Mittelamerika praktiziert – als Beispiel seien an dieser Stelle die Olmeken, die Azteken sowie die Mayas genannt.



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Auch wenn die Spielregeln nicht vollständig rekonstruiert werden konnten, hat man dennoch im Laufe der Zeit z. B. mit Hilfe von Darstellungen auf Gefäßen und Steinsäulen sowie durch den Fund von einigen 100 Spielfeldern in den unterschiedlichsten Regionen von Mittelamerika und Mexiko eine zumindest grobe Vorstellung von der Spielweise gewinnen können:

Gespielt wurde Ulama mit zwei Mannschaften, die beiderseits das Ziel hatten, einen 2 bis 3 Kilo schweren Kautschukball durch den Ring des gegnerischen Teams zu befördern – allerdings durften hierzu weder die Hände und Füße noch der Kopf eingesetzt werden. Erlaubt waren nur „Kicks“ mit dem Rücken, der Schulter, dem Unterarm, der Hüfte oder den Knien. Als weitere Schwierigkeit kam noch hinzu, dass der Ball beim Zuspiel nicht den Boden berühren durfte.

Über die Regeln dieses alten Spiels hinaus ließen die gefundenen Zeichnungen noch einen weiteren Schluss zu. Und zwar, dass die Menschen Ulama damals nicht nur der Freude wegen gespielt haben, sondern vielmehr um mittels des Spiels Kontakt zu den Göttern aufzunehmen. Es gibt sogar Vermutungen, dass eine der Mannschaften nach dem Spiel geopfert wurde – wobei nicht klar ist, ob die Gewinner oder Verlierer den Göttern zum „Geschenk“ gemacht wurden.

In Mexiko wird dieses Spiel übrigens auch heute noch gerne von den Kindern gespielt – selbstverständlich ohne die Opferrituale. Entsprechend möchten wir Ihnen im Nachfolgenden ebenfalls eine kindgerechte Variante dieses Spiel vorstellen.

Durchführung

1) Die Mannschaften

Bei der Spielvariante, welche wir Ihnen im Nachfolgenden vorstellen möchten, treffen 2 Mannschaften mit jeweils 4 bis 6 SpielerInnen aufeinander.

2) Das Spielfeld

Die Spielfeldgröße wollen wir Ihnen offen lassen. Diese sollte beim ersten Spieldurchlauf sicherlich nicht zu groß ausfallen, da die Spielweise des Balls wahrscheinlich anfangs doch sehr ungewohnt ist.

Anstatt der im Originalspiel als Zielzone genutzten Ringe, welche gegenüberliegend an den Spielfeldgrenzen jeweils in 1 Meter Höhe aufgehängt wurden, könnten Sie bspw. auf jeder Spielfeldseite einen kleinen Kasten aufstellen und auf diesen jeweils einen leeren Plastikeimer platzieren. Oder um das „Ziel“ etwas zu vergrößern, könnte anstelle des Eimers ein zweiter Kasten, mit der Öffnung nach oben, auf den unteren gelegt werden.

3) Der Spielverlauf

Bevor das Spiel beginnt, werden gemeinsam die Regeln festgelegt: Mit welchen Körperteilen darf der Ball gespielt bzw. gekickt werden, mit welchen nicht? Sollen wie vor 3.000 Jahren nur Oberarm, Hüften und Ellenbogen erlaubt sein? Oder sind zum Kicken des Balls z. B. auch der Kopf und die Knie zulässig?

Sind die Spielregeln festgelegt, kann das Spiel beginnen. Zum Anstoß wird der Ball vom Schiedsrichter etwa einen Meter in die Luft geworfen. Sobald er einmal auf den Boden aufgetroffen ist, dürfen beide Mannschaften versuchen, den Ball zu bekommen und in den Eimer/ Kasten des Gegners zu „kicken“. Wenn der Ball während des Spiels auf den Boden fällt, erhält der Gegner den Spielball. Konnte ein Tor erzielt werden, erfolgt ein neuer Anstoß.



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Sollten Sie nur ein Spielfeld aufbauen können und somit nicht alle SchülerInnen gleichzeitig zum Spielen kommen, empfiehlt es sich, die Spielzeit auf 5 bis 7 Minuten zu beschränken. Ansonsten hat diejenige Mannschaft gewonnen, die es als erste geschafft hat, 5 Tore zu erzielen.

Ultimate (Variante 2)

Dauer	ca. 25 Min.
Material	pro Spielfeld 1 Kunststoffwurfscheibe (Frisbee), 8 Hütchen o. ä. als Spielfeldmarkierungen bzw. Kreide bei einem Spiel auf Asphalt
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Möglichkeit, ein neues Bewegungsspiels mit bekannten Spielmaterialien kennen zu lernen

Ein paar Worte vorab...

Ultimate ist ein Sportspiel, das ursprünglich in den 70-er Jahren des 20. Jahrhunderts von amerikanischen Studenten erfunden wurde, heute jedoch quer über den gesamten Erdball gespielt wird. Seit 1983 werden sogar Weltmeisterschaften ausgetragen.

Zwar gibt es auch bei diesem Spiel am Ende einen Gewinner bzw. Verlierer, dennoch ist es der „Geist des Spiels“ („Spirit of the Game“), der beim Ultimate fest im Vordergrund steht bzw. sogar als wichtigste Regel angesehen wird.

So heißt es in den Regeln des Welt-Frisbeesport Verband WFDF (World Flying Disc Federation):

„Ultimate beruht auf dem Spirit of the Game, der die Verantwortung des Fair Plays jedem Spieler als wichtigste Aufgabe überträgt. Es wird darauf vertraut, dass kein Spieler absichtlich die Regeln verletzt. [...] Hoher kämpferischer Einsatz wird zwar gefördert, darf aber niemals auf Kosten des gegenseitigen Respekts, des Festhaltens an den vereinbarten Spielregeln oder der Freude am Spiel gehen.“ (WFDF-Ultimeateregeln 2009, S. 1)

Während der Welt-Frisbeesport Verband ein international geltendes Regelwerk herausgegeben hat, das insbesondere bei Turnierveranstaltungen die Spielweise regelt, waren die Originalspielregeln sehr offen gehalten. Spielfeld- und Teamgröße sowie Spieldauer wurden dabei einfach den gegebenen Voraussetzungen angepasst. Für das Spiel im Unterricht schlagen wir entsprechend die nachfolgenden Richtlinien vor.



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Durchführung

1) Die Mannschaften

Es spielen 2 Teams mit je 5 bis 7 SpielerInnen gegeneinander. Damit alle SchülerInnen die Möglichkeit zum Mitspielen erhalten, sind folgende Optionen denkbar: Entweder das Spiel wird zeitlich begrenzt und die Mannschaften nach Spielende komplett ausgetauscht. Oder die Mannschaften werden auf jeweils die Hälfte der Klassengröße aufgestockt – so dass die Teams aus z. B. je 14 SchülerInnen bestehen – und nach jedem Punkt werden 3 bis 4 SpielerInnen ausgewechselt.

2) Das Spielfeld

Das rechteckige Spielfeld hat im Rahmen unseres Vorschlags die Maße 60 x 15 Meter und ist aufgeteilt in ein Hauptspielfeld sowie zwei Endzonen. Das Hauptspielfeld hat dabei eine Größe von 40 x 15 Metern und die beiden hinteren Spielfeldbereiche (Endzonen) sind jeweils 10 Meter lang und 15 Meter breit. Die gedachten Linien zwischen Hauptfeld und Endzonen wollen wir zum besseren Verständnis im Weiteren als „Startlinie“ bezeichnen.

Sowohl die Ecken des Hauptspielfelds als auch die der Endzonen sollten mit Hilfe von Hütchen oder ähnlichem gekennzeichnet werden.

3) Der Spielverlauf

Nachdem zwischen den Mannschaften ausgelost wurde, wer mit dem Spiel beginnen darf (= Team A), stellen sich zu Beginn des Spiels beide Mannschaften auf ihre jeweilige „Startlinie“. Ein/e SpielerIn aus Team A erhält die Wurfscheibe und auf ein vereinbartes Kommando geht's los: Die SpielerInnen verteilen sich im gesamten Spielfeld und versuchen durch geschicktes Zuwerfen, die Scheibe in der gegnerischen Endzone zu fangen. Die verteidigende Mannschaft darf sich selbstverständlich ebenfalls sowohl im Hauptspielfeld als auch in den Endzonen aufhalten und bemüht sich, der angreifenden Mannschaft die Wurfscheibe „abzunehmen“.

Für jedes Fangen in der gegnerischen Endzone gibt es einen Punkt und das Spiel wird – wie zu Beginn – mit der Aufstellung auf den „Startlinien“ fortgeführt. Die Scheibe erhält daraufhin die Mannschaft, welche nicht den letzten Punkt erworben hat.

Gespielt werden kann entweder auf eine vorher bestimmte Zeit oder auf z. B. 3 oder 5 Punkte.

4) Noch einige weitere Regeln

- Mit der Wurfscheibe darf nicht gelaufen werden. Bei Verstoß erfolgt eine Übergabe der Scheibe an die gegnerische Mannschaft.
- Wenn die Wurfscheibe durch die Gegenmannschaft abgefangen wird, im „Aus“ landet oder den Boden berührt, kommt die verteidigende Mannschaft sofort in Scheibenbesitz und darf nun angreifen.
- Die Wurfscheibe darf nur doch Blocken und Hochspringen abgefangen werden – Körperberührungen des Gegenspielers werden als Foul bewertet. Geht die Scheibe dem angreifenden Spieler durch das Foul verloren, gibt es eine kurze Spielunterbrechung, in der er sich die Scheibe wiederholen kann. Anschließend wird das Spiel fortgesetzt.



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Link-Tipp: Mehr Infos zum Spiel „Ultimate“ gibt es beim Deutschen Frisbeesport-Verband unter <http://www.frisbeesportverband.de>.

ABSCHLUSS

Familienhausaufgabe „Disc Golf“

Dauer	ca. 5 Min.
Material	pro SchülerIn ein Ausdruck der Familienhausaufgabe „Disc Golf“ (siehe nächste Seite)
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Möglichkeit, gemeinsam ein neues Bewegungsspiel für die ganze Familie kennen zu lernen

Durchführung

Teilen Sie zum Abschluss der Stunde die Familienhausaufgabe „Disc Golf“ aus und erklären Sie den SchülerInnen kurz die Aufgabe (siehe nächste Seite).

Literatur

Ultimateregeln des World Flying Disc Federation 2009 (Deutsch).

Verfügbar unter [Stand Dezember 2011]: http://www.frisbeesportverband.de/images/dfv/dfv_sportarten/ultimate/WFDF09main.pdf

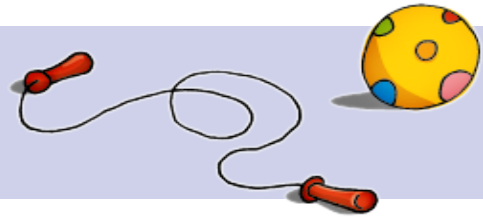


Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Bewegungsspiel „Disc Golf“

FAMILIENHAUSAUFGABE



Liebe Familie

habt ihr schon einmal von „Disc Golf“ gehört? Nein? Dann wird es aber höchste Zeit...

Disc Golf ist eine sehr junge Sportart, die in den 1970er Jahren in Amerika erfunden wurde und nach ähnlichen Regeln gespielt wird wie Golf. Allerdings braucht ihr für Disc Golf weder einen Golfschläger noch einen Golfball, sondern nur eine Wurfscheibe, so wie ihr sie vom Frisbeespielen her kennt. Und auch die Spielregeln sind längst nicht so kompliziert wie beim Golfen.

Und so geht's:

Ihr braucht eine Kunststoffwurfscheibe (Frisbee) sowie 4 bis 5 Gegenstände, die sich als Wurfziele eignen – z. B. ein Wäschekorb, ein Pappkarton, ein Handtuch. Als Spielfeld eignet sich z. B. euer Garten oder eine große Wiese bzw. ein Park in eurer Nähe.

Ziel des Spiels ist es nun, die Wurfscheibe mit möglichst wenigen Würfen in bzw. auf den Zielen zu platzieren – um am Ende des Spiels denjenigen zum Sieger zu küren, der den von euch aufgestellten „Disc-Golf-Parcours“ mit den wenigsten Würfen durchlaufen hat.

Der erste Spieler beginnt und wirft die Wurfscheibe von einer vorher festgelegten Abwurfline (ca. 10 bis 20 Meter vom jeweiligen Wurfziel entfernt) in Richtung des Ziels. Ist die Scheibe vor dem Ziel auf dem Boden gelandet, darf der Spieler diese von dieser Stelle aus weiterwerfen. Ist das Wurfziel nach einem oder mehreren Würfen erreicht, ist der nächste Spieler an der Reihe.

Wie beispielsweise vom Mini-Golf her bekannt, wird jeweils notiert, wer wie viele Würfe für die einzelnen Wurfziele benötigt hat. Nach Beendigung des „Disc-Golf-Parcours“ steht dann der Familien-Disc-Golf-Champion fest. Viel Spaß!

Lust auf mehr?

Auch wenn Disc Golf in Deutschland noch relativ unbekannt ist, gibt es auch hierzulande schon an die 50 Disc Golf-Anlagen, die mit bis zu 18 Bahnen bzw. Wurfzielen für jede Menge Spiel, Spaß und Bewegung sorgen. Viele weitere Informationen über Disc Golf in Deutschland bietet zum Beispiel die Website der Disc Golf-Abteilung des Deutschen Frisbeesport-Verbandes: <http://www.frisbeesportverband.de>

