

Gesund macht Schule Newsletter

Spiel und Bewegung für eine starke Gemeinschaft

Sich im Umgang mit anderen üben, sie besser kennenlernen, körperliche Fähigkeiten trainieren: Gruppen- und Bewegungsspiele fördern Kinder vielseitig – in Schule und Freizeit, an Kindergeburtstagen, bei Verabredungen mit Freunden oder im Urlaub.

Das große Tuch in gleichmäßige Wellenbewegungen versetzen, daraufgeworfene Bälle in die Luft katapultieren, unter dem bunten Dach hindurch auf die andere Seite flitzen, solange es in der Luft schwebt – bei Aktionen mit dem Schwungtuch müssen sich alle Mitspielenden gut miteinander abstimmen.

In solchen kooperativen Gruppen-spielen, in denen alle gemeinsam ein Ziel verfolgen oder eine Aufgabe lösen wollen, üben Kinder ganz nebenbei grundlegende soziale Kompetenzen. Sie müssen darauf achten, was die anderen machen, sich anpassen oder auch mal das Kommando übernehmen. Es braucht Mut, eigene Ideen vorzutragen und zu verteidigen. Ebenso gilt es, die Meinungen der Mitspieler zu berücksichtigen und zugeben zu können, dass ein anderer Vorschlag sinnvoller erscheint. Auch miteinander zu diskutieren und gemeinsam zu einer Entscheidung zu kommen, will gelernt sein.

Gemeinsame Spiele stärken den Teamgeist

Ebenso haben Gruppenspiele ihre Berechtigung, in denen es um Wettbewerb, Siegen und Verlieren geht. Indem Kinder sich untereinander messen, lernen sie ihre körperlichen Fähigkeiten einzuordnen. Und auch Konkurrenzspiele sprechen soziale Fähigkeiten an: Zum Beispiel, eine Niederlage wegzustecken, mit Stolz angemessen umzugehen, Gewinnern ihren Erfolg zu gönnen und Verlierer zu trösten.

In diesem Newsletter stellen wir Ihnen zwei Schulen vor, die Gruppenspiele genutzt haben, um die Klassengemeinschaft zu stärken und die Kinder zu bewegten Pausenspielen anzuregen. Denn auch Bewegung ist in vielfacher Hinsicht ein Pluspunkt: Sie fördert Motorik, Kraft und Geschicklichkeit, ist ein Ventil für Gefühle wie Wut oder Ärger, macht fit und sorgt für gute Laune. In diesem Sinne wünschen wir allen einen tollen, bewegten Sommer!

Mit **MACH** Seiten
Mit Extra-Seiten für Kinder!

Inhalt

Gemeinsam spielen – Gemeinschaft stärken

So haben zwei Programmschulen es umgesetzt

Hier kommen Sie auf Ideen!

Bewegt, wild und fair:
Unsere Medientipps

„Spiele verbinden und verbünden“

Anregungen und Spieletipps von der Sportwissenschaftlerin Uta Lindemann

Die Spiele im Buch bringen Kinder in Bewegung und regen sie an, gemeinsam Pläne zu schmieden.

Yvonne Bechheim,
Limpert 2013
12,95 Euro



Gemeinsam spielen – Gemeinschaft stärken

Kinder lieben das Spielen und spielen am liebsten in der Gemeinschaft. Gemeinsame Aktionen fördern zugleich das Miteinander und stärken den Gemeinschaftssinn. Zwei Programmschulen haben sich das gezielt zunutze gemacht.

Mit dem Wechsel vom Kindergarten in die Schule kommt auf Erstklässler viel Neues zu. Dazu gehört auch, ihre Klassenkameraden und die Lehrkräfte Stück für Stück besser kennenzulernen. Um ihnen neue Kontakte zu erleichtern, hat die **Katholische Grundschule Sankt Michael in Wermelskirchen** im vergangenen Jahr vier Wochen nach der Einschulung ein dreitägiges Bewegungs- und Sportprojekt durchgeführt. „Unter dem Motto ‚Unsere Klasse – ein starkes Team‘ sollten sich die Kinder spielerisch näherkommen, erste Freundschaftsbande knüpfen und ein ‚Wir-Gefühl‘ als Grundlage für eine starke Klassengemeinschaft entwickeln“, erläutert Klassenlehrerin Cora Meurer. Bei der Umsetzung stand ihr Sabine Nickel zur Seite, Sozialpädagogin an der Schule. Geplant und geleitet wurde das Projekt von Sonja Robbe, externe Pädagogin und Übungsleiterin für Breitensport und Bewegungserziehung.

Laufen, Fangen, Ringen

Jeweils von 8.00 bis 11.30 Uhr fanden an den drei Projekttagen abwechslungsreiche Spiele statt – im Klassenraum, auf dem Schulhof mit „Außenklasse“ in Form eines kleinen Innenhofes, in der Turnhalle und auf dem nahe gelegenen Spielplatz. Für manche Spiele wurden die Kinder über Farb- und Symbolkarten eingeteilt, bei anderen Aktionen suchten sie sich selbst einen Partner oder eine Gruppe.



„Schwerpunkte waren Kennenlern- und Aufwärmspiele sowie teamstärkende Spiele, bei denen sich mehrere Kinder miteinander absprechen mussten, um gemeinsam etwas zu erreichen“, beschreibt Meurer. „Hoch im Kurs standen auch Ring- und Raufspiele, beispielsweise der Versuch, ein auf einer Sportmatte kniendes, zu einer ‚Schildkröte‘ zusammengerolltes Kind auf den Rücken zu drehen.“ Zwischen den bewegungsreichen Spielen standen kleine Entspannungseinheiten wie Massagen und Übungen zur Muskelentspannung auf dem Plan.

Ein starkes Team

Zusätzlich zu den Spielen wurde ein Klassenruf eingeführt. „Dabei stehen alle Kinder im Kreis, rufen gemeinsam ‚Wir sind ein starkes Team‘ und werfen ihre Arme in die Luft“, schildert die Klassenlehrerin. „Wir führen dieses Ritual auch weiterhin am Anfang und am Ende einer Schulwoche und in unserer zusätzlichen wöchentlichen Bewegungsstunde fort. Auf diese Weise erinnern wir immer wieder an den Teamgedanken.“ Krönender Abschluss der drei Projekttag war ein Bewegungsparcours in der Turnhalle, zu dem die Eltern eingeladen waren. „Ob beim Werfen oder beim Balancieren – alle hatten Spaß und auch die Eltern kamen untereinander in Kontakt“, blickt Meurer zurück.

Für alle ein Gewinn

Ihr Fazit fällt durchweg positiv aus. „Alle Kinder waren begeistert von den sportlichen und spielerischen Angeboten. Die Aktionen haben die Klasse wirklich zusammengeschweißt.“ Kam einmal Streit auf, haben Lehrerin und Fachkräfte die Gelegenheit genutzt und mit den Kindern besprochen, wie sie Konflikte gemeinsam lösen können, mit unterschiedlichen Meinungen umgehen oder sich verhalten können, wenn sie jemandem wehgetan haben. Auch die Klassenlehrerin nimmt viel mit: „Es war toll, mit den Kindern einmal anders als im Unterricht in Kontakt zu kommen und integratives Lernen konnte im ganzen Projekt umgesetzt werden. Unser Projekt hat mich zudem darin bestärkt,



im Unterrichtsalltag für regelmäßige Bewegungs- und Entspannungseinheiten zu sorgen. Sie tun einfach allen gut.“

Spielideen für die Pause

Auch die Lehrerinnen der **Angelo-Roncalli-Schule in Wuppertal** wollten mit neuen Ideen für Gruppenspiele den Gemeinschaftssinn ihrer Schülerinnen und Schüler stärken.

Bewegungsspiele aus aller Welt



Bei welchen Spielen kommen Kinder in anderen Ländern so richtig in Fahrt?

Für unser Schulwettbewerb „Spielewerkstatt gesucht“ (2010) haben Programmschulen viele tolle Ideen entdeckt. Die zehn beliebtesten Bewegungsspiele für drinnen und draußen haben wir in einer Übersicht zusammengefasst.

Kostenloser Download auf www.gesundmachtschule.de in der Rubrik „Materialien“.

BELIEBTE PAUSEN- HOFSPIELE

Klasse 2b,
Angelo-
Roncalli-
Schule in
Wuppertal

- Hexe, Hexe, was kochst du heute?
- Räuber und Polizei
- 1,2,3, Ochs am Berg
- Pferdchen
- Flip Flop
- Chinesische Mauer
- Verstecken
- 1,2,3, frei
- Gummitwist
- Hula Hoop

Weitere Anregungen für gemeinsame Spiele in der Gruppe bietet die Seite www.gruppenspiele-hits.de, Stichwort „Kooperationsspiele“.



Hüpfekästchen & Co.: Traditionelle Spiele und neue Ideen brachten die Kinder in Wuppertal gemeinsam in Bewegung.

„In der letzten Zeit war es in den Pausen vermehrt zu Konflikten gekommen“, berichtet Kathrin Schmidt, Fachlehrerin an der zweizügigen Schule. „Einige Kinder ahmten auch Bewegungen aus kampforientierten, für ihr Alter ungeeigneten Computerspielen nach. Wieder andere wussten in den Pausen nicht recht etwas mit sich oder anderen anzufangen. Das alles wollten wir ändern.“

Im ersten Schritt trugen die Lehrerinnen mit den Kindern die beliebtesten Pausenspiele zusammen. „Dabei wurden stets die gleichen Spiele und die gleichen Spielpartner genannt“, erzählt die Lehrerin. „Also haben wir gemeinsam überlegt, welche anderen Spiele die Kinder einmal ausprobieren könnten.“ Die gesammelten Ideen hielten die Lehrerinnen auf Plakaten fest. „Einige Kinder haben diese Anregungen auch gut umgesetzt, aber wir wollten noch mehr Schülerinnen und Schüler erreichen. So entstand die Idee, den Bereich ‚Spiele‘ mit in das Programm unserer Projektwoche ‚Gesund und fit – wir Roncallis machen mit‘ zu verschiedenen Sachthemen aufzunehmen.“

Pausen für gemeinsame Spiele

Um ausreichend Spielzeit zu haben, wurde während der Projektwoche Anfang April die Schulhofpause auf 30 Minuten verlängert. „In dieser Zeit haben wir den Kindern auf dem Hof verschiedene Spiele angeboten“, schildert Schmidt. Bei der Auswahl hatten die Lehrerinnen darauf geachtet, dass die Spiele mit unterschiedlich vielen Kindern umgesetzt werden

können, wenig Material erforderlich ist und es keine großen Erklärungen und Vorbereitungen braucht. „Wenn die Kinder aus ihren Projektgruppen kamen, konnten sie sich aussuchen, wo sie mitmachen wollten. Manche haben sich immer wieder für ein bestimmtes Spiel entschieden, andere haben von Tag zu Tag ein anderes ausprobiert“, erläutert Schmidt. Insgesamt habe das Angebot großen Anklang gefunden. „Erstaunt hat uns, dass traditionelle Spiele wie Fangen, Gummitwist, Seilspringen und ‚Plumssack‘ besonders beliebt waren.“ Ein Höhepunkt in der Projektwoche war der gemeinsame Ausflug in eine zwei Kilometer von der Schule entfernte Grünanlage mit Spielplatz. „Alle Klassen sind verschiedene Wege gegangen und haben sich in der Anlage getroffen. Dort haben sich die Kinder aus eigenem Antrieb Spielutensilien geschnappt und Spielkameraden auch aus anderen Klassen gesucht, die sie zuvor in den Pausenspielen kennengelernt hatten“, freut sich Schmidt.

Mit vielen Ideen in die Zukunft

Die Spielaktivitäten in der Projektwoche haben auch die Lehrerinnen auf viele Ideen gebracht. „Wir wollen weiterhin regelmäßig neue Spieleimpulse geben, das Angebot in unserem Spielecontainer erweitern und auf dem Hof Vorlagen zum Beispiel für ‚Hüpfekästchen‘ oder ‚Twister‘ fest einzeichnen“, fasst Schmidt zusammen. „Vielleicht richten wir auch einige gemeinsame Tanzpausen im Monat ein. Diese Aktion kam in der Projektwoche ebenfalls super an, sogar bei den größeren Jungs.“



Kontakt
daten
zu den jeweiligen Schulen
im Newsletter und den jeweiligen
AOK-Regionalansprechpartnern
finden Sie im Internet unter
www.gesundmachtschule.de/
Newsletter

Medientipp



wild und fair: Spiele mit viel Körpereinsatz

Mit vollem Einsatz und trotzdem fair? Sich auspowern, aber gleichzeitig Rücksicht nehmen und auf Sicherheit achten? Die Broschüre stellt 80 praxiserprobte kooperative Spiele vor, mit denen das gut klappt. Für Kinder im Grundschulalter, ab acht Mitspielenden.

Von Norbert Stockert, Rex Luzern 2017, 11,40 Euro



An einem schönen Sommertag im Park „Seifenblasen fangen“ spielen ist nur eine von zahlreichen ganz einfachen Ideen, die viel Spaß machen und Eltern und Kinder in Bewegung bringen.

„Spiele verbinden und verbünden!“

Warum ist Spiel- und Freizeit mit den Eltern wichtig, was lernen Kinder im Spiel mit anderen Kindern? Drei Fragen an Uta Lindemann von der Universität Bielefeld.

Sport und Spiele bringen Bewegung ins Leben. Wie können Eltern das mit ihren Kindern nutzen?

Prima ist es, wenn sie so oft wie möglich Freizeitaktivitäten und Sportarten einplanen, bei denen alle mitmachen können, zum Beispiel Ausflüge auf den Spielplatz, ins Schwimmbad, zur Skatebahn, in die Kletterhalle oder Tennisspielen. Auf gemeinsamen Radtouren, Wanderungen und Spaziergängen können sie einfache Fang-, Such- und Versteckspiele einbinden. Vielleicht nehmen sie auch ein paar Utensilien für Ball- und Hüpfspiele mit. Als Vorbild leben Eltern zudem am besten selbst einen bewegten Alltag.

Welche Bedeutung haben gemeinsame Spiele in der Familie?

In einer turbulenten, ereignisreichen Welt wünschen sich Kinder feste Strukturen, auf die sie sich verlassen können. Hilfreich zur Orientierung können Rituale wie gemeinsame

Spiele sein. Eltern und Kinder entziehen sich dabei der Hektik und der Tretmühle des Alltags und tauchen in eine andere Welt ein. Im Spiel können alle Familienmitglieder einmal in eine andere Rolle schlüpfen und sich ausprobieren. Zugleich zeigen Eltern ihrem Kind: Gemeinsame Zeit ist uns wichtig. Es ist im Grunde eine einfache Formel: Gemeinsame Spiele verbinden und verbünden!

Warum ist Spielen in Gemeinschaft für Kinder wichtig?

Kinder sammeln dabei zahlreiche Erfahrungen für den Alltag: kooperativ handeln, kreativ sein, Spannung und Entspannung aushalten, sich konzentrieren, zuhören, Regeln absprechen und einhalten ... Ebenso erfahren sie, was es heißt, voneinander abhängig zu sein und sich aufeinander verlassen zu können.

Bringen Sie Kinder zusammen! Absprachen mit anderen Familien, wechselseitige Besuche, Freunde auf Ausflüge mitnehmen und Übernachtungsverabredungen schaffen Kindern Raum, gemeinsam zu spielen und zu toben.

Uta Lindemann
ist Sportwissenschaftlerin an der Universität Bielefeld



Spieletipps

Geht (fast) überall: Der wackelnde Tisch



Ein Elternteil formt im Vierfüßlerstand einen „Tisch“, auf den sich das Kind setzt oder legt, ohne sich festzuhalten. Nun beginnt der Tisch, sich zu bewegen und zu wackeln.

Wie lange kann das Kind sein Gleichgewicht halten, wann rutscht es vom Tisch herunter?

Spaß unter freiem Himmel: Handtuch-Ball



Ein Team besteht aus zwei Spielern, die ein Handtuch zwischen sich aufspannen, indem jeder Spieler es an zwei Zipfeln hält. Nun wird ein leichter Ball mit den Handtüchern zwischen zwei Teams hin und her gespielt. Wie oft klappt das, ohne dass der Ball auf den Boden fällt? Wer mag, kann zusätzlich ein Seil spannen, über das der Ball fliegen muss.

Balanceakt: Schwebender Stab



Materialbedarf: Stab oder Stock, ca. 2,00 m lang
Ab 3 Personen, ab 8 Jahren

Vorbereitung: Alle stellen sich nebeneinander auf, strecken ihre Hände nach vorne und fahren die Zeigefinger auf gleicher Höhe aus. Nun legt der Spielleiter den Stab oder den Stock über die ausgestreckten Finger.

Aufgabe: Die Gruppe soll den Stab auf dem Boden ablegen. Während der ganzen Übung müssen die Zeigefinger den Stab berühren.

Was geschieht? Statt nach unten bewegt sich der Stab nach oben. Was so leicht erscheint, wird plötzlich doch kompliziert. Die Gruppe muss sich darauf einigen, wie sie es trotzdem schafft.

Kontakt

Ärztammer Nordrhein

Snezana Marijan
Tersteegenstraße 9
40474 Düsseldorf
Tel.: 0211 4302 - 2031
Fax: 0211 4302 - 2019
E-Mail: snezana.marijan@aekno.de

AOK Rheinland/Hamburg – Die Gesundheitskasse

Silva Bieling
Kasernenstraße 61
40213 Düsseldorf
Tel.: 0211 8791 - 1586
Fax: 0211 8791 - 2689
E-Mail: silva.bieling@rh.aok.de



Impressum:

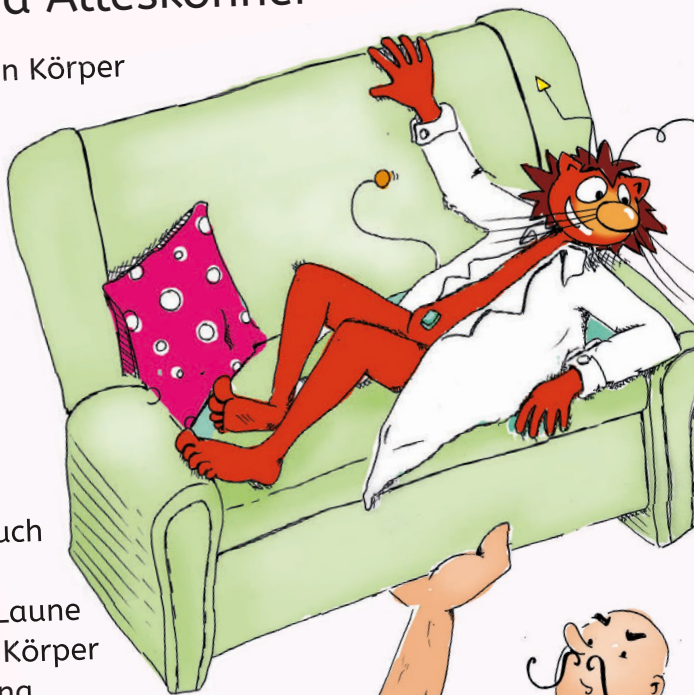
Herausgeber: Ärztkammer Nordrhein und AOK Rheinland/Hamburg
Verantwortlich für den Inhalt: Snezana Marijan, Silva Bieling
Redaktion: Petra Sperling, wdv OHG
Layout: tina ennen, wdv OHG
© Ärztkammer Nordrhein/AOK Rheinland/Hamburg



Deine Muskeln sind Alleskönner

Deine Muskeln halten deinen Körper aufrecht und durch sie kannst du dich bewegen. Wenn du regelmäßig trainierst, wachsen deine Muskeln und werden stärker. Je trainierter ein Muskel ist, desto schneller und besser kann er die Energie aus der Nahrung nutzen.

Wissenschaftler haben auch festgestellt, dass sich durch Bewegung unsere Laune verbessert, da unser Körper bei längerer Bewegung Glückshormone produziert. Wir fühlen uns dann gut und haben Spaß, wenn wir uns bewegen.



Also:
Runter
vom Sofa.



1 Der größte Muskel ist ...

- (A) dein Bizeps (B) deine Zunge
(C) dein Gesäßmuskel

2 Deinen stärksten Muskel nutzt du beim Essen. Wie nennt man ihn richtig?

- (A) Beißmuskel (B) Kaumuskel (C) Knabbermuskel



3 Dein aktivster Muskel den du bewegen kannst ist ... ?

- (A) dein Augenmuskel (B) dein Hirnmuskel (C) dein Ohrläppchenmuskel

4 Welche Muskeln in deinem Körper sind immer in Bewegung, auch im Schlaf?

- (A) Magenmuskel (B) Herzmuskel (C) Oberschenkelmuskel

5 Wir haben 50 Gesichtsmuskeln. Wie viele Muskeln nutzt du, wenn du lächelst?

- (A) 33 (B) 8 (C) 17



Witze:



Kennst du schon...?

Während einer Ballettvorstellung flüstert der kleine Paul seiner Mutter zu: „Mama, die tanzen ja alle auf den Zehenspitzen! Wieso nehmen die denn nicht gleich größere Mädchen?“

+++++

Alle Kinder fürchten sich vor Timo, nur nicht Agathe, die kann Karate.

+++++

Alle Kinder schwimmen langsam, nur nicht Kai, der sieht den Hai.

Klatschball

Ihr braucht einen Softball, den man gut werfen und fangen kann.



Auf dem Schulhof stellen sich die Kinder im Kreis auf. Der Softball wird in beliebiger Reihenfolge zwischen den Spielern geworfen.

Der Ball muss aber so geworfen werden, dass er gefangen werden könnte: nicht zu tief, nicht zu weit am Fänger vorbei, nicht zu fest und eindeutig zu einem Spieler (nicht zwischen zwei Spielern!).

Der Spieler, der den Ball fangen soll, muss schnell reagieren. Bevor man den Ball fängt, muss du einmal in die Hände klatschen - und dann erst den Ball fangen.

Wer vergisst, zu klatschen, oder wer den Ball nicht fängt, scheidet aus und muss sich hinsetzen. Auch scheidet man aus, wenn man klatscht, ohne dass der Ball zu einem geworfen wurde.

Gewonnen hat der Spieler, der als Letzter im Kreis steht.



Medientipps

Kinderspiele:
Tolle Ideen für drinnen und draußen
für Kinder von 4 bis 10 J.
von Ulrich Steen,
5,99 Euro



Möchtest du dich mal richtig austoben oder mit deinen Freunden ein Fantasie-Spiel spielen, dann findest du in diesem Buch viele Ideen. Die Spiele sind ganz unterschiedlich, mal wird dir ein Ballspiel vorgeschlagen oder ein Spiel, bei dem du malen oder gemeinsam mit deinen Freunden ein Rätsel lösen kannst. Es ist für jeden was dabei.



Linktipps



Hier findest du
Gummitwist-Ideen

www.labbe.de/zzebra/index.asp?themaId=361



Kennst du das Kraftspiel
„Rücken an Rücken“?

www.labbe.de/zzebra/index.asp?themaId=265&titelId=2538

