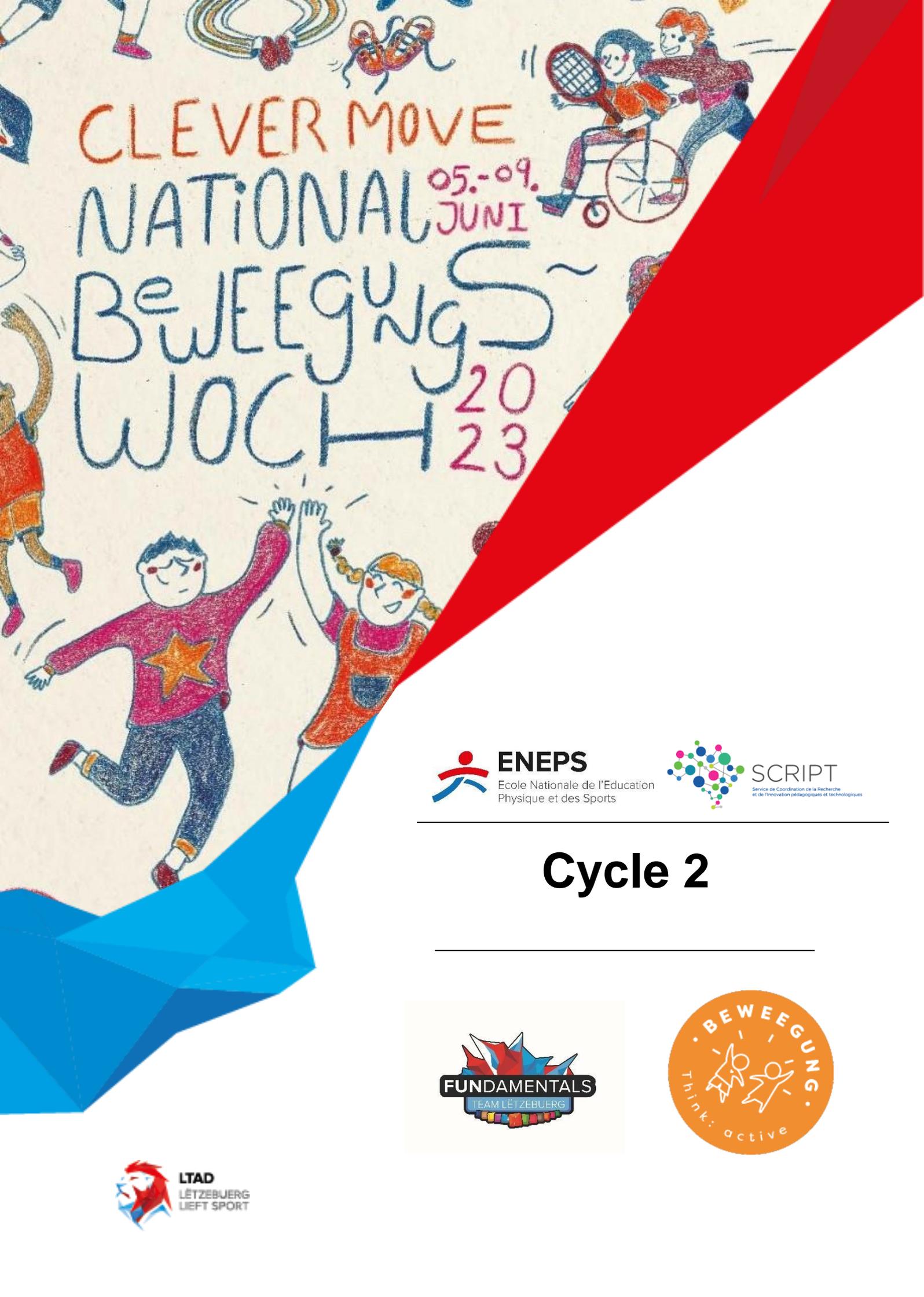


CLEVER MOVE NATIONAL BEWEEGUNG WOCH

05.-09.
JUNI

20
23



Cycle 2



Die Charaktere der Bewegungsgeschichte

Fundamentals Team Lëtzebuerg:



Kloteren a Stäipen

D'Ace ass eng Salamandesch an ass fir d'Fertegkeet vum Kloteren a Stäipen zoustänneg. D'Ace lieft op der Seelbunn zu Veianen an huet ëmmer e Witz op Lager.



Geheien a Fänken

D'Archie ass een Oktopus an eng Meeschterin am Geheien a Fänken. Hatt lieft am Séi am Park zu Miersch. Dem Archie säi Gehier ass wéi en Archiv, hatt verhält sech alles wat een him seet oder wat et liest.



Rullen an Dréinen

D'Dizzy ass ee Kéiseker an representéiert d'Rullen an Dréinen. Hatt ass an de Wäibierger zu Gréiwemaacher ënnerwee. Opgrond vu senger laanger Nues héiert et sech oft esou un, wéi wann hatt kuerz virdru wier, fir ze néitschen, wann hatt schwätzt, well verschidde Wieder vun him mat engem „iiiiii...” ufänken. Wann d'Dizzy sech zu enger Kugel zesummerullt, kann hatt blëtzschnell, wéi ee Ball, duerch d'Wäiniewen erop an erof rullen.



Schwammen an Dauchen

Den Eddy ass ee Séihond an ass fir d'Fertegkeet vum Schwammen an Dauchen zoustänneg. Hien wunnt um Buedem vum Stauséi an zesumme mat senge Frënn aus der Ënnerwaasserwelt passen si dorop op, dass keen Dreck an hirem Séi lant.



Sprangen

D'Flobber ass ee Fräsch a beherrscht d'Fertegkeet vum Sprangen. Hatt wunnt an der Buerg vun Useldeng a mécht nieft senge Sprangkënscht, engem reegelméisseg Quake mat franséischem Accent och mat sengem Ausgesinn op sech opmierksam.



Taaschten, Lauschteren a Kucken

De Lët ass en Léiw an den Chef vum FUNDAMENTALS TEAM LËTZEBOURG. Hien ass bei der Gëlle Fra ze fannen. De Lët begleet d'Lisa op der Sich nom Wëssen zu den 12 Fertegkeeten duerch d'Lëtzebuurger Land



Rhythmiséieren an Danzen

D'Marley ass ee Päiperlek an ass fir d'Rhythmiséieren an Danzen zoustänneg. Hatt wunnt am Conservatoire de Musique du Nord zu Ettelbréck. D'Marley ass schei a schwätzt mat enger doucer pëspereger Stëmm. Hatt dréckt sech am léifsten iwwert d'Musek an d'Bewegung aus.



Rätschen a Fueren

Den Ninja ass ee Känguru an huet d'Fertegkeet vum Réngen a Rolze gemeeschtert. Hien ass an de gallo-réimeschen Thermen zu Mamer ze fannen. Dem Ninja si Wäerter wéi Respekt, Héiflechkeet, Fairplay an Toleranz wichteg.



Rätschen a Fueren

Den Nutch ass ee Pinguin deen d'Fertegkeet vum Rätschen a Fuere gemeeschtert huet. Hien ass op der Äispist zu Beefort doheem. Den Nutch beandrockt am léifsten aner Leit mat senge Fuerkënscht a benotzt dobäi Reimer, déi hien op eng theatralesch Aart a Weis eriwwerbréngt.



Lafen

D'Speedie ass ee Geepard a representéiert d'Fertegkeet vum Lafen. Hatt ass op der Route du Vin zu Réimech ënnerwee wou hatt seng Ronne laanscht d'Musel dréint. Nieft dem Lafe verbréngt d'Speedie och gären Zäit mat sengem Kolleeg, dem Schleek, deen d'Liewen och ouni Vitess schéi fënnt.



Schaukelen a Schwéngen

Den Tacco ass een Af a beherrscht d'Schaukelen a Schwéngen. Hien leeft op den Héichiewen zu Esch-Belval. Den Tacco ass ee Wibbeldewapp an huet keng Gutt an der Kopp. Hien féiert all méiglech Konschtstécker mat senge Kokosnëss duerch, dat am léifsten a 50 Meter



Balancéieren

Den Uno ass eng Gees a representéiert d'Fertegkeet vum Balancéiere. Hien ass am Schlass zu Clierf doheem. Nieft senger Aussproch mam Äää-Laut, deen typesch fir Geessen ass, fält hie virun allem duerch seng extravagant Kleedung op. Den Uno bréngt et fäerdeg op deene klengste Virspréng vun enger Mauer stoen ze bleiwen.

Héicht während hie mam Kapp no ënnen un enger Staang hänkt.

Aktivität 1: Zauberfangis (Springen)

Eine Bewegungsaktivität, bei der Crassas Schergen die Kinder mit Zauberstäben fangen.

Dauer

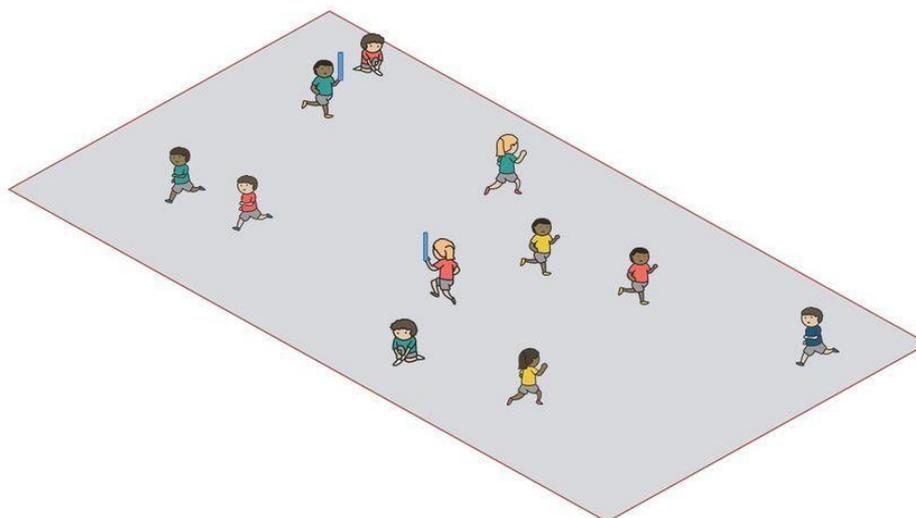


10 min. +

Anzahl Teilnehmer*innen



6+



Organisation:

Es werden 2-3 Fänger designiert (evtl. mit einem Spielband markiert). Jeder Fänger erhält einen Zauberstab (z.B. eine zusammengerollte Zeitung, eine Schwimnmudel, usw.).

Der folgende Abschnitt kann verwendet werden um die Bewegungsaktivität in den Kontext der Bewegungsgeschichte zu setzen:

„Die Burg von Flobber wird regelmäßig von Crassa und ihren 3 Bösewichten angegriffen mit der Absicht, den Stein des Springens zu stehlen und zu zerstören und so an das Wissen des Springens zu gelangen. Bei ihren Angriffen verwenden sie verschiedene Maschinen, die Crassa entwickelt hat. Einige dieser Erfindungen, wie z.B. Zauberstäbe, die die Beine in gekochte Spaghetti verwandeln, sind bei den missglückten Angriffen in der Burg liegen geblieben. In Flobbers Prüfung werden einige davon nun eingesetzt. Bei der ersten Challenge von Flobbers Prüfung ist es an euch, zu zeigen, ob ihr schnell genug reagieren könnt, um den Zauberstäben von Crassa auszuweichen.“



Anleitung:

Die Fänger versuchen die anderen Kinder zu fangen, indem sie sie mit ihrem Zauberstab berühren. Wer verzaubert wird, dessen Beine verwandeln sich in gekochte Spaghetti, wodurch es unmöglich wird weiterzulaufen. Das jeweilige Kind muss sich auf den Boden setzen und einen Arm ausstrecken. Gefangene Kinder können wieder am Spielgeschehen teilnehmen, wenn ein anderes Kind 3x über den ausgestreckten Arm springt und somit den Zauberspruch auflöst. Kinder die dabei sind über den Arm eines sitzenden Kindes zu springen, können nicht gefangen werden. Das Ziel besteht darin, so viele Kinder wie möglich zu fangen.

Der (Beg-)Leiter sollte die Fänger regelmäßig wechseln.

Methodische Hinweise:

/

Varianten:

- Einfacher: Im Spielfeld befinden sich Türme der Burg (Turmmatten) auf denen man nicht gefangen werden kann. Pro Turm können sich maximal 3 Kinder aufhalten. Wer sich am längsten auf einem Turm befindet, muss diesen verlassen, sobald ein anderes Kind den Turm betritt
- Schwieriger: Erhöhung der Anzahl an Fängern
- Alternative: Wer gefangen wurde muss sich auf eine Linie setzen. Um wieder am Spiel teilzunehmen, muss ein anderes Kind dreimal über die Linie springen

Material:

- 2-3 Stäbe zum Fangen (z.B. zusammengerollte Zeitungsblätter, Schwimnudeln, usw.)

Ausgewählter Kompetenzbereich:



Aktivität 2: Achtung Seil (Springen)

Eine Bewegungsaktivität, bei der die Kinder über ein rotierendes Seil springen.

Dauer

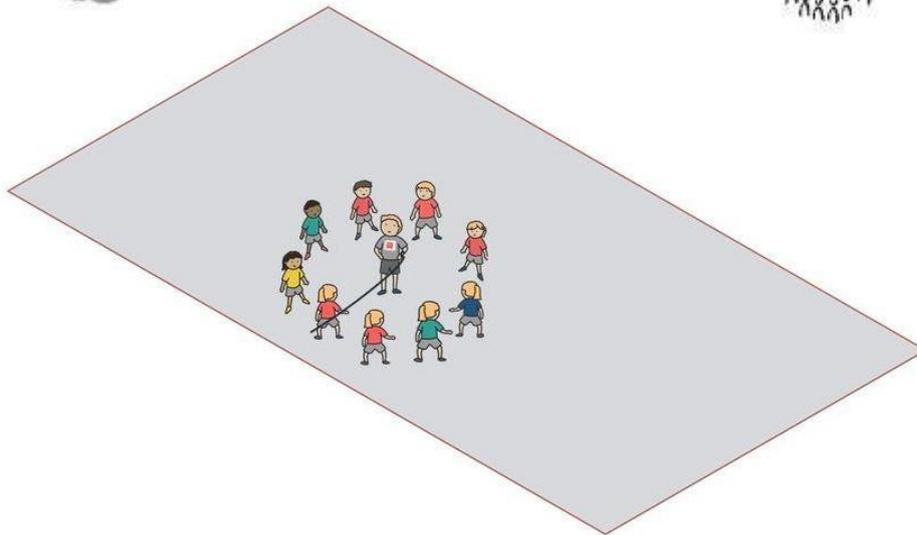


10 min. +

Anzahl Teilnehmer*innen



6+



Organisation:

Die Kinder stehen mit genügend Abstand zueinander in einem Kreis. In der Kreismitte steht der (Beg-)Leiter und hält ein Seil in den Händen. Das Seil sollte etwas länger sein wie der Kreisradius. Außerdem kann am Seilende ein kleines mit Sand oder Reis gefülltes Säckchen oder ein anderes Gewicht befestigt werden, um die Flugeigenschaften zu verbessern.

Der folgende Abschnitt kann verwendet werden um die Bewegungsaktivität in den Kontext der Bewegungsgeschichte zu setzen:

„Bei der zweiten Challenge von Flobber wird eine weitere Erfindung eingesetzt, die von den Schergen Crassas bei früheren Angriffen verwendet wurde: Das Knetzelseil. Wenn das Seil eure Beine berührt, wickelt es sich um diese und verknotet sich, so dass ihr euch nicht mehr bewegen könnt. Also seid auf der Hut und versucht dem Seil so lange wie möglich auszuweichen!“

Anleitung:

Der (Beg-)Leiter hält das Seil in der Hand und beginnt sich mit dem Seil um die Längsachse zu drehen. Die Kinder springen mit beiden Füßen über das Seil, sobald dieses herannaht.

Die Gruppe bekommt für jedes Gruppenmitglied einen Lebenspunkt. Das Ziel des Spiels besteht darin, nicht vom Seil getroffen zu werden. Berührt das Seil ein Kind, so verliert die

Gruppe ein Leben. Die Gruppe muss versuchen so lange wie möglich durchzuhalten. Ist die Gruppe bei 0 Punkten angekommen, ist das Spiel vorbei.

Schaffen die Kinder es das Seil fünf Runden lang nicht zu berühren, bekommen sie einen zusätzlichen Lebenspunkt.

Methodische Hinweise:

- Die Kinder sollen aufmerksam bleiben und das Seil stets im Blick haben, damit sie nicht davon überrascht werden
- Die Kinder sollen mit beiden Füßen gleichzeitig abspringen
- Der (Beg-)Leiter sollte beim Schwingen hinter dem Rücken die Hand wechseln, um sich nicht ständig im Kreis drehen zu müssen

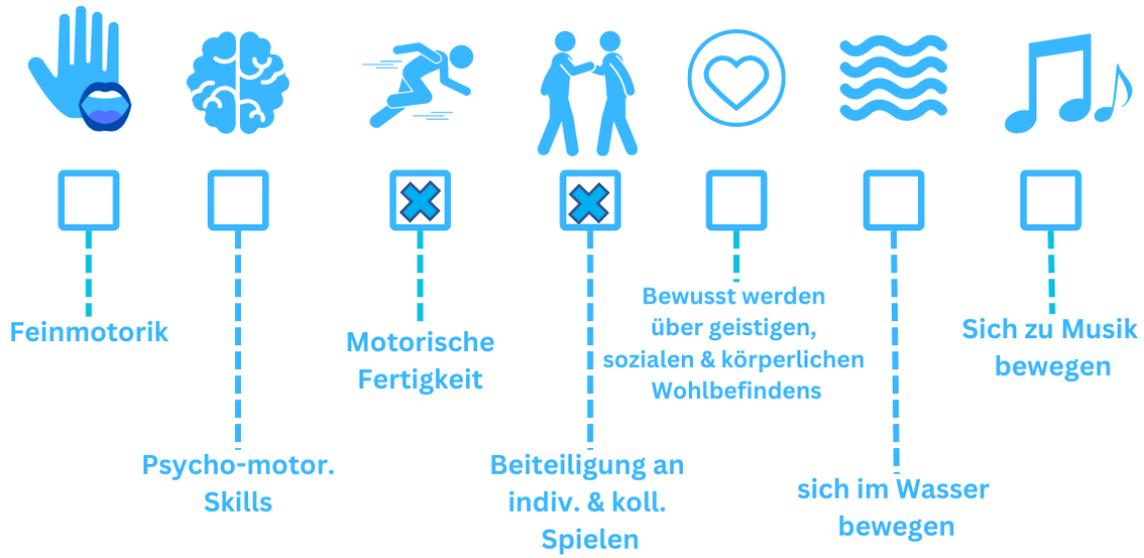
Varianten:

- Einfacher: Langsame Drehgeschwindigkeit
- Alternative: Jedes Kind hat 3 Leben. Wer vom Seil getroffen wird, verliert ein Leben. Wenn ein Kind dreimal getroffen wurde, muss es in die Mitte
- Alternative: Die Kinder stellen sich hintereinander in einer Reihe auf und fassen sich an den Schultern. 2 Kinder halten ein Seil links und rechts von der Reihe und gehen damit von vorne nach hinten an der Reihe entlang, indem sie das Seil auf Kniehöhe halten. Die Kinder müssen rechtzeitig hochspringen um nicht vom Seil berührt zu werden. Zur Steigerung der Schwierigkeit kann das Seil höher gehalten oder die Geschwindigkeit erhöht werden
- Alternative: Veränderung der Schwingungshöhe
- Schwieriger: Einbeinig hüpfen, seitlich hüpfen
- Schwieriger: Erhöhte Drehgeschwindigkeit

Material:

- Ein Sprungseil
- Ein kleines Gewicht das am Seil befestigt werden kann

Ausgewählter Kompetenzbereich:



Aktivität 3: Mastermind (Springen)

Ein Laufspiel, bei dem die Kinder ein Bild anhand von Geoformen nachlegen sollen.

Dauer

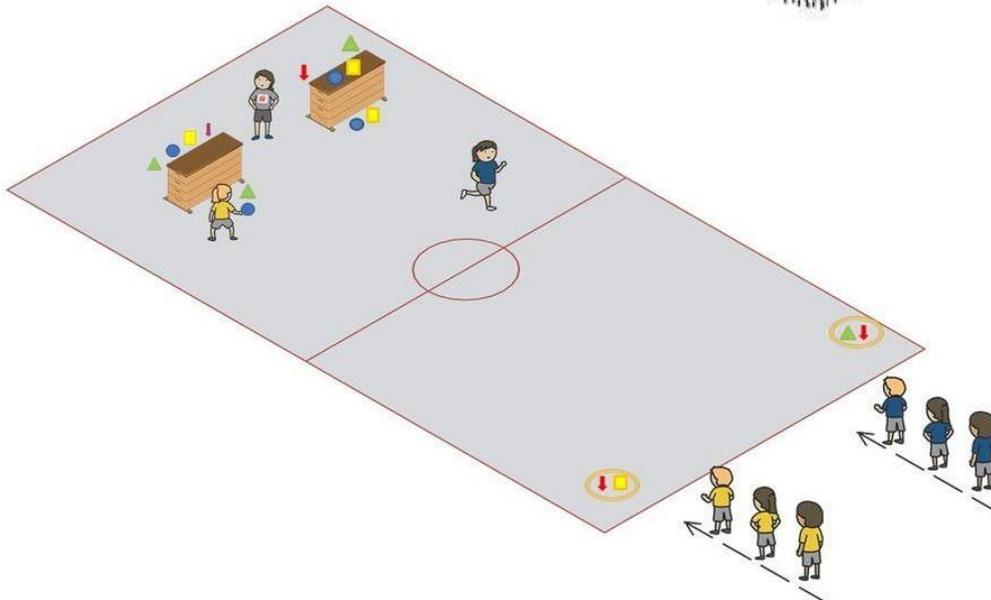


10 min. +

Anzahl Teilnehmer*innen



6+



Organisation:

Die Gruppen stehen in Reihen hinter einer Startlinie. Auf der anderen Spielfeldseite befinden sich Turnkästen. Hinter den Turnkästen liegen jeweils 4 Geoformen. Vor jeder Gruppe liegt ein Reifen mit den gleichen Geoformen, wie die hinter den Turnkästen.

Anleitung:

Auf ein Startsignal des (Beg-)Leiters läuft das erste Kind jeder Gruppe los, nimmt sich eine Geoform aus dem Reifen neben der Startlinie und läuft damit zum Turnkasten seiner Gruppe. Das Kind legt seine Geoform vor den Turnkasten auf den Boden und läuft anschließend zu seiner Gruppe zurück. Das Kind muss seine Gruppe einmal umrunden und anschließend das erste Kind der Reihe abklatschen das dann loslaufen kann. Liegen alle 4 Geoformen in einer Reihe vor dem Turnkasten, darf als nächstes immer der Platz von 2 Geoformen miteinander getauscht werden.

Das Ziel des Spiels besteht darin, dass die Reihe aus Geoformen vor dem Turnkasten das gleiche Bild ergibt wie die Reihe die vom (Beg-) Leiter hinter dem Turnkasten gelegt wurde. Befindet sich die richtige Form an der richtigen Stelle, so legt der (Beg-) Leiter die entsprechende Geoform auf den Turnkasten.

Ist die Position jedoch falsch, so lässt der (Beg-)Leiter die Form hinter dem Turnkasten liegen. Dies gibt den Kindern die Rückmeldung, dass die jeweilige Geoform nicht mehr geändert werden muss.

Das Ziel des Spiels besteht darin alle 4 Geoformen in die richtige Position zu legen.

Methodische Hinweise:

/

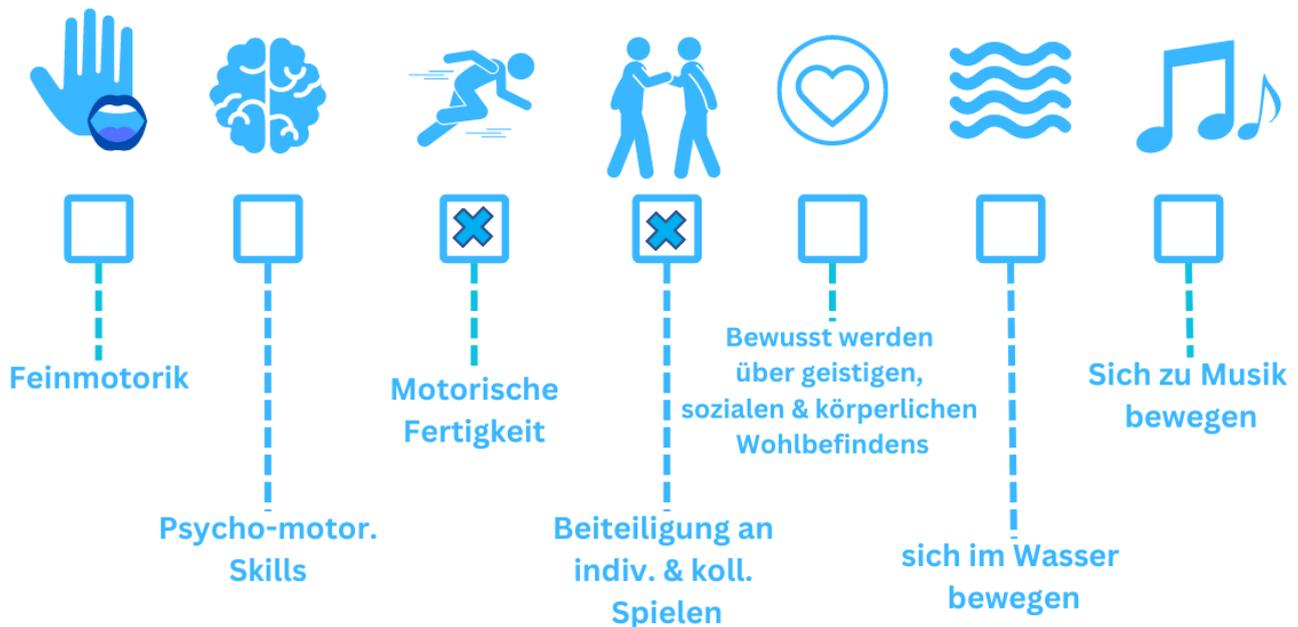
Varianten:

- Alternative: Bewegungsformen verändern
- Alternative: Rückwärts laufen, seitlich laufen, auf allen Vieren, ...
- Alternative: Mit einem Rollbrett: auf dem Bauch liegend, auf den Knien, ...
- Schwieriger: Zusätzlich zur richtigen Positionierung, müssen die Figuren in die gleiche Richtung zeigen (z.B. sollte der Pfeil nach oben zeigen)

Material:

- Geoformen, Reifen, Turnkästen

Ausgewählter Kompetenzbereich:



Aktivität 4: Treppensteigen (Springen)

Eine Bewegungsstation zum Springen, bei der die Kinder eine Treppe aus Turnkästen hinaufsteigen.

Dauer

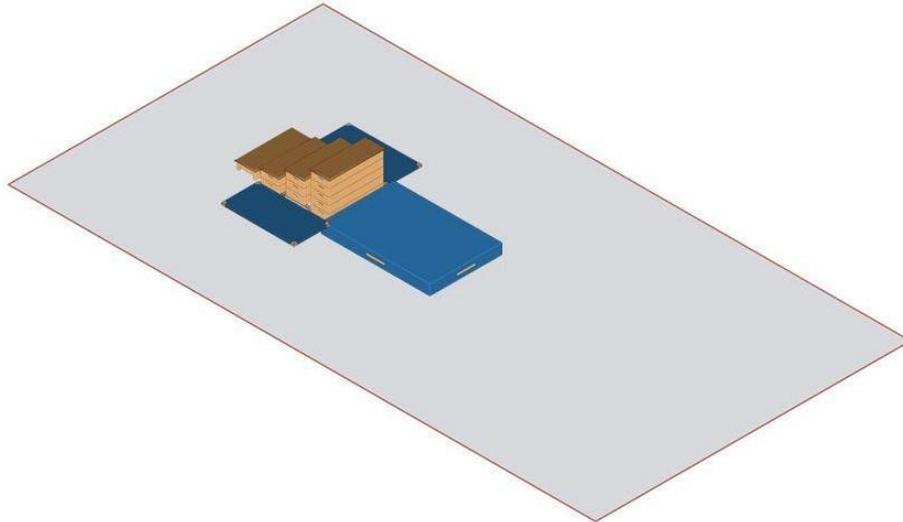


/min. +

Anzahl Teilnehmer*innen



/



Organisation:

Es werden mehrere Turnkästen unterschiedlicher Höhe aneinandergestellt. Hinter den letzten Kasten in der Reihe wird eine Weichbodenmatte gelegt. Die Station wird durch zusätzliche Turmmatten abgesichert.

Anleitung:

Die Kinder steigen die Turnkästen hoch und springen vom letzten Kasten auf die Weichbodenmatte hinunter.

Methodische Hinweise:

/

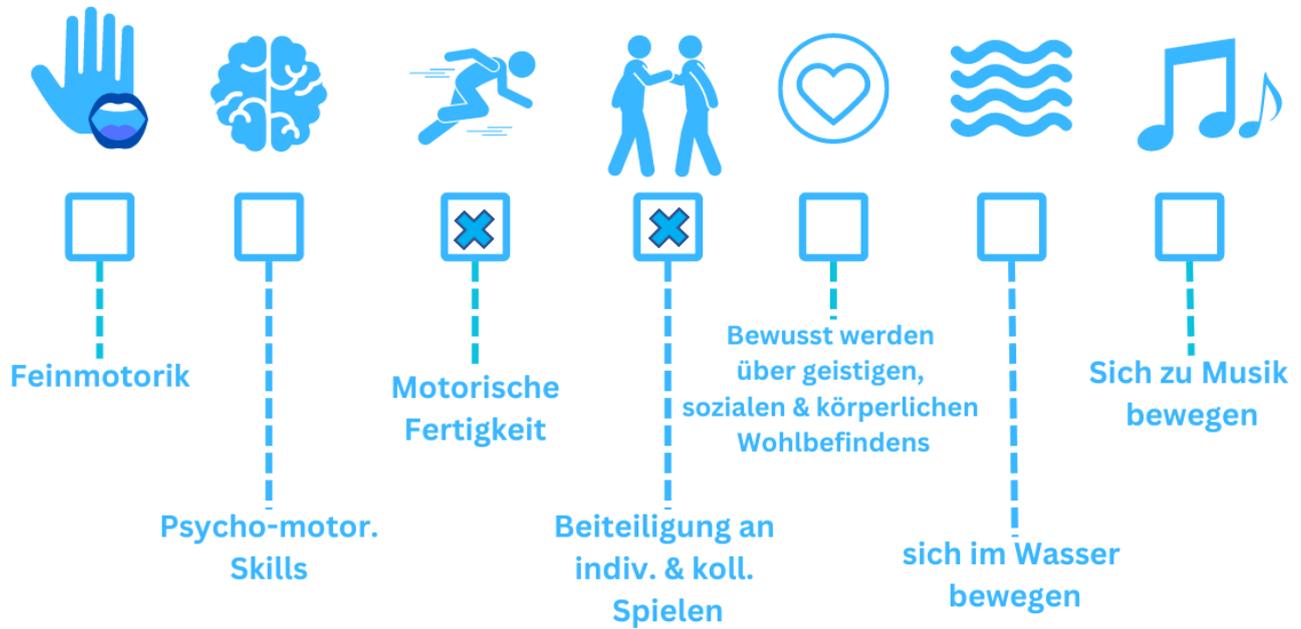
Varianten:

/

Material:

- Turmmatten
- Eine Weichbodenmatte
- Ein Kastendeckel
- Ein 2er-Kasten
- Ein 3er-Kasten
- Ein 4er Kasten

Ausgewählter Kompetenzbereich:



Aktivität 5: Flussüberquerung (Balancieren)

Eine Bewegungsaktivität, bei der die Kinder mit verschiedenen Gegenständen einen Fluss überqueren.

Dauer

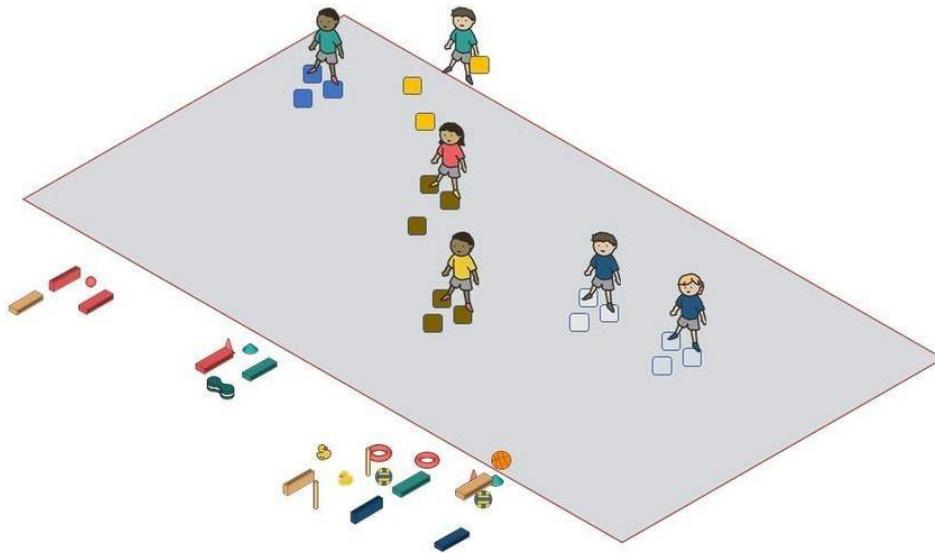


10 min. +

Anzahl Teilnehmer*innen



8+



Organisation:

Die Kinder stellen sich an der Grundlinie eines Spielfelds auf. Jedes Kind erhält 3 Gegenstände zum Balancieren (z.B. ein Bierdeckel, Zeitungsblatt, Karton, usw.). Auf der anderen Seite des Spielfelds liegen verschiedene Gegenstände auf dem Boden (Kastanien, Steine, Äste, Blätter, usw.).

Der folgende Abschnitt kann verwendet werden um die Bewegungsaktivität in den Kontext der Bewegungsgeschichte zu setzen:

“Die Ohrringe von Uno sind wieder sicher im Safe verstaut. Als nächstes müsst ihr die silbernen Ketten von Uno in den Safe zurückbringen. Die Schergen Crassas haben sie am Fluss liegen gelassen als sie aus der Burg flüchteten. Ihr müsst euch jedoch beeilen, da es angefangen hat zu regnen und der Wasserpegel des Flusses schnell ansteigt. Unos Schmuck droht im Wasser zu versinken, wenn ihr nicht schnell genug seid!”

Anleitung:

Das Spiel besteht aus 4 Leveln unterschiedlichen Schwierigkeitsgrades. Nachdem ein Level von allen Kindern geschafft wurde, kann zum nächsten Level übergegangen werden. Mit jedem neuen Level, steigt der Wasserpegel aufgrund des Regens etwas weiter an, wodurch es immer schwieriger wird, auf die andere Seite des Flusses zu gelangen.

Level 1: Jedes Kind legt seine 3 Gegenstände nacheinander von der Startlinie aus ins Spielfeld, steigt mit jedem Fuß auf einen Gegenstand und bewegt sich so durch ständiges Einsammeln und Hinlegen, übers Spielfeld weiter. Am Anfang können auch mehr als 3 Gegenstände pro Kind verwendet werden. Berührt das Kind den Boden, so wird es durch die Strömung des Wassers an die Startlinie zurückgespült und muss wieder neu anfangen. Den Kindern, denen es gelingt auf die andere Seite zu gelangen dürfen einen Gegenstand nehmen und damit wieder zur Startlinie zurücklaufen (Von der Strömung zurück zur anderen Uferseite getrieben werden)

Level 2: Das Wasser ist durch den Regen angestiegen. An einigen Stellen ist es zu tief, um das Wasser überqueren zu können. Die Kinder gehen nun zu zweit zusammen und überqueren das Wasser zusammen an den Stellen, an denen das Wasser noch niedrig genug ist. Jedes Paar erhält nun 5 Gegenstände und muss damit versuchen auf die andere Seite zu kommen. Am Anfang können auch mehr als 5 Gegenstände benutzt werden. Es gelten zusätzlich die gleichen Regeln, wie bei Level 1

Level 3: Das Wasser ist noch weiter angestiegen. Die Kinder benötigen nun größere Steine. Die Kinder gehen nun zu 3 zusammen und versuchen den Fluss gemeinsam zu überqueren. Jede 3er-Gruppe erhält dafür 2 Zeitungsblätter (Steine) und versucht damit auf die andere Seite zu kommen. Es gelten zusätzlich die gleichen Regeln, wie bei Level 1

Level 4: Das Wasser ist so stark angestiegen, dass es nur noch zwei Stellen gibt, an denen der Fluss überquert werden kann. Die Kinder werden in 2 Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe legt seine Gegenstände zum Balancieren neben den Startpunkt und stellt sich in einer Reihe an der Startlinie auf. Auf ein Signal des (Beg-)Leiters wirft das erste Kind jeder Gruppe seinen Gegenstand ins Spielfeld. Anschließend klatscht es das nächste Kind in der Reihe ab und stellt sich hinten an der Reihe an. Das nächste Kind nimmt sich den nächsten Gegenstand, steigt auf den ersten Gegenstand im Spielfeld und wirft nun seinen Gegenstand weiter nach vorn ins Spielfeld. Anschließend läuft das Kind zurück und das nächste Kind ist an der Reihe. Das Kind das nun an der Reihe ist, steigt auf den ersten und zweiten Gegenstand und wirft seinen Gegenstand weiter nach vorne ins Spielfeld. Das Spiel geht so weiter, bis die erste Gruppe

auf der anderen Seite ankommt. Auf der anderen Seite angekommen, kann sich das jeweilige Kind einen Gegenstand nehmen und damit zu seiner Gruppe zurücklaufen. Berührt ein Kind den Boden, so darf es seinen Gegenstand nicht im Spielfeld platzieren, muss zurücklaufen und das nächste Kind ist an der Reihe. Wenn alle Gegenstände von der anderen Seite zurücktransportiert wurde, ist die Challenge bestanden

Methodische Hinweise:

/

Varianten:

/

Material:

- 3 Gegenstände zum Balancieren pro Kind (z.B. Bierdeckel, Zeitungsblätter, Karton, usw.)
- Verschiedene kleine Gegenstände zum Einsammeln (Kastanien, Steine, Äste, Blätter, usw.)

Ausgewählter Kompetenzbereich:



Aktivität 6: Unos Stab (Balancieren)

Eine Bewegungsaktivität, bei der das Ziel darin besteht, einen Stab auf den Boden zu legen.

Dauer

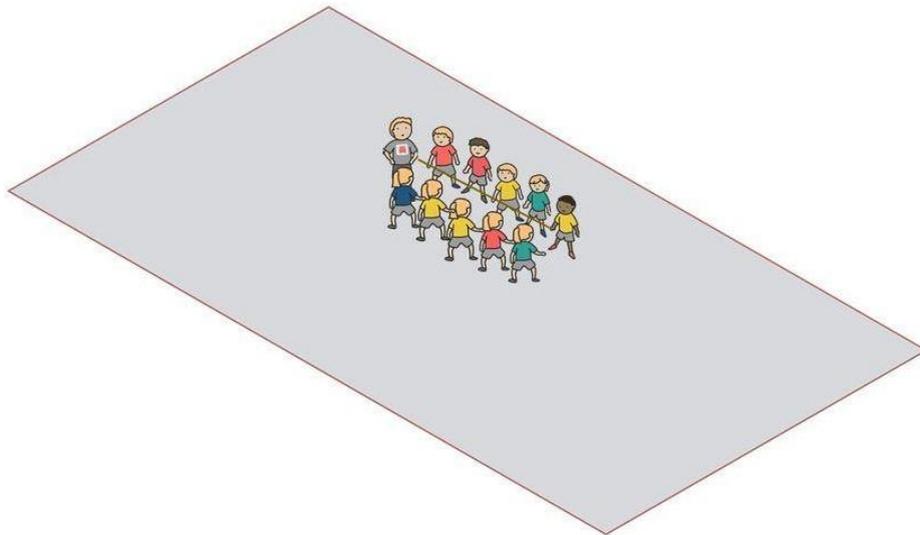


10 min. +

Anzahl Teilnehmer*innen



8+



Organisation:

Die Kinder bilden eine Gasse. Es wird eine möglichst lange, leichte und unbiegsame Stange benötigt. Diese sollte etwa 30 Zentimeter pro Mitspieler lang sein. Sie sollte nicht all zu schwer sein (z.B. eine Zeltstange, ein Bambusstab oder Zollstock). Der (Beg-)Leiter steht mit der Stange an einem Ende der Gasse.

Der folgende Abschnitt kann verwendet werden um die Bewegungsaktivität in den Kontext der Bewegungsgeschichte zu setzen:

„Bei der letzten Challenge von Unos Prüfung besteht das Ziel darin, Unos Stab auf den Boden zu legen. Diese Challenge ist schwieriger als es scheint, da dies nur möglich ist, wenn ihr euch alle im perfekten Gleichgewicht befindet. Sobald der Stab auf dem Boden abgelegt wird, gilt die Prüfung als bestanden und der Stein des Balancierens setzt sein Wissen frei.“

Anleitung:

Die Kinder strecken einen Arm auf Brusthöhe nach vorne und strecken den Zeigefinger aus. Der (Beg-)Leiter legt nun die Stange auf die Zeigefinger. Alle Kinder müssen versuchen, jederzeit mit dem Zeigefinger die Stange zu berühren! Das Ziel besteht darin die Stange gemeinsam auf den Boden abzulegen.



Methodische Hinweise:

- Die Stange wird zu Beginn nach oben gehen, da alle Kinder einen leichten Druck von unten auf die Stange ausüben
- Nur durch gemeinsame Kommunikation wird es der Gruppe gelingen die Stange nach unten zu bewegen
- Das Designieren eines Leiters, der ein Kommando vorgibt kann helfen

Varianten:

/

Material:

- Eine leichte Stange (Sollte ca. 30 cm pro Mitspieler lang sein)

Ausgewählter Kompetenzbereich:



Aktivität 7: Eierlauf (Balancieren)

Eine Bewegungsaktivität, bei der es darum geht, aufeinander zu achten und respektvoll miteinander umzugehen.

Dauer

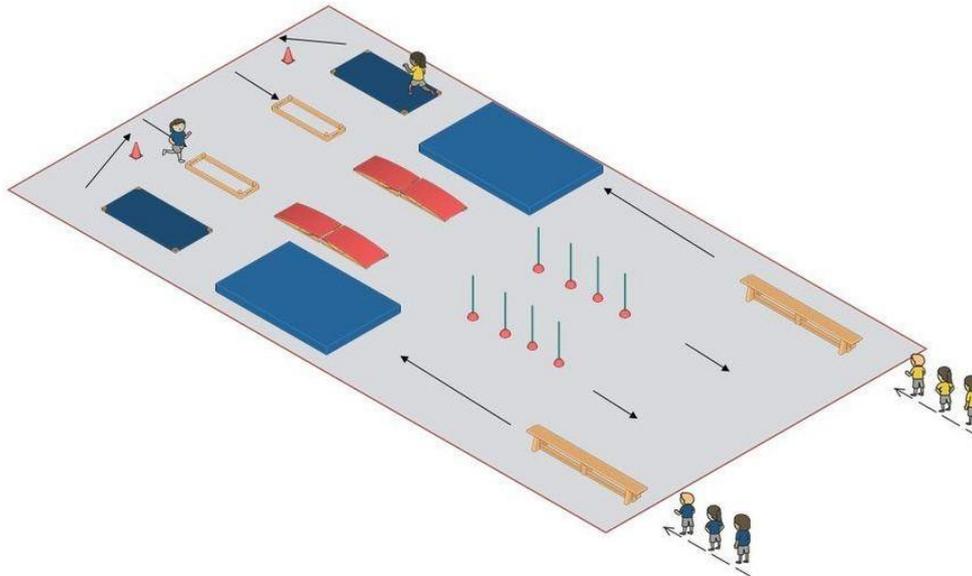


10 min. +

Anzahl Teilnehmer*innen



6+



Organisation:

Die Kinder bilden 2 Gruppen. Es werden 2 gleiche Hindernisparcours aufgebaut. Die Kinder stellen sich anschließend in 2 Reihen hinter der Startlinie auf. Das erste Kind jeder Gruppe hat einen Löffel und ein hartgekochtes Ei (oder einen Tischtennisball, eine Kartoffel...). Alle anderen Kinder haben ebenfalls einen Löffel.

Der folgende Abschnitt kann verwendet werden um die Bewegungsaktivität in den Kontext der Bewegungsgeschichte zu setzen:

„In der vorletzten Challenge kommt der wertvollste Gegenstand von Unos Kleidung zum Einsatz: Nicht etwa der rubinrote Diamant, der goldene Nasenohrring, der juwelenverzierte Stab oder das Armband aus Weißgold. Nein, es geht um den Suppenlöffel! Schnappt euch den Löffel und zeigt was ihr draufhabt, indem ihr Unos Hindernisparcours besteht.“

Anleitung:

Auf ein Signal des (Beg-)Leiters startet das erste Kind jeder Gruppe, nimmt den Löffel in die Hand und legt das Ei darauf. Das Kind geht nun über den Hindernisparcours und versucht dabei das Ei auf dem Löffel zu transportieren, ohne dass es zu Boden fällt. Fällt das Ei doch zu Boden, muss es zuerst aufgehoben und wieder auf den Löffel gelegt werden, bevor weitergelaufen werden darf. Wenn das Kind wieder bei seiner Gruppe angekommen ist,

übergibt es das Ei dem nächsten Kind in der Reihe welches anschließend losläuft.
Die Gruppe, bei denen alle Kinder zuerst das Ei durch den Parcours transportiert haben, gewinnt das

Spiel.Methodische Hinweise:

/

Varianten:

- Alternative: Alternativ kann der Löffel auch in den Mund genommen werden

Material:

- Eier
- Ein Suppenlöffel pro Kind

Ausgewählter Kompetenzbereich:



Aktivität 8: Elstern und Ohrringe (Balancieren)

Eine Bewegungsaktivität, bei der die Kinder Gegenstände einsammeln.

Dauer

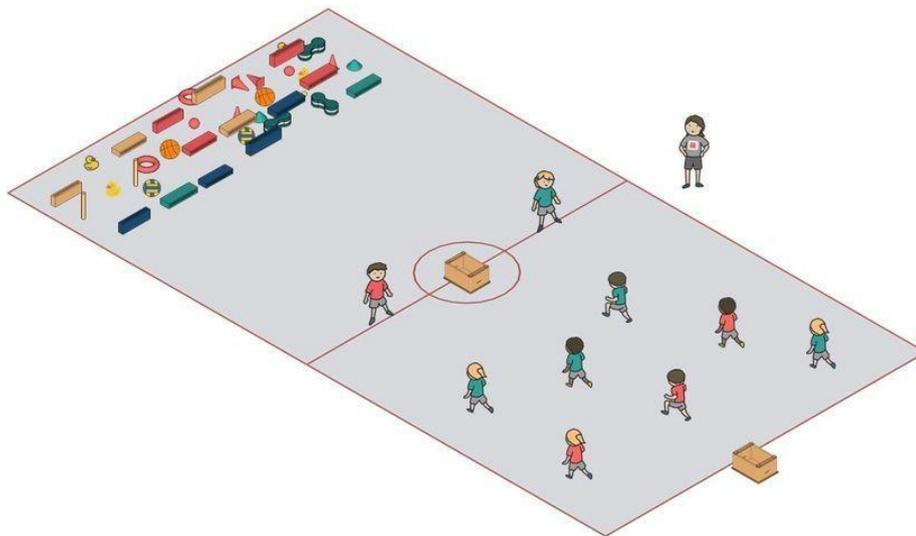


10 min. +

Anzahl Teilnehmer*innen



8+



Organisation:

Die Kinder stellen sich an der Grundlinie eines Spielfelds auf. Es befindet sich eine Markierung (z.B. ein Kreis aus Ästen, Reifen, usw.) an der Grundlinie. In der Mitte des Spielfelds stehen 2 Fänger (Elstern), ebenfalls mit einer Markierung. Am Ende des Spielfelds liegen verschiedene Gegenstände auf dem Boden (Kastanien, Steine, Äste, Blätter, usw.)

Der folgende Abschnitt kann verwendet werden um die Bewegungsaktivität in den Kontext der Bewegungsgeschichte zu setzen:

„Unos Schloss, ist so wie die Burg von Flobber, auch nicht vor den Angriffen Crassas verschont geblieben. Beim letzten Versuch, den Stein des Balancierens zu stehlen, um so an das Wissen zu gelangen, haben die Schergen von Crassa den Safe von Uno geplündert. Der Stein war nicht im Safe, jedoch der ganze Schmuck von Uno. Auf ihrer Flucht vor Uno, haben sie den Schmuck in Panik im Hof der Burg fallen gelassen. Ein paar Elstern haben sich die goldenen Ohrringe geschnappt und in ihre Nester oben auf den Türmen vom Schloss gebracht. In der ersten Challenge sollt ihr nun versuchen die Ohrringe aus den Nestern zurückzuholen, ohne dabei von den Elstern erwischt zu werden.“

Anleitung:

Das Spielfeld stellt das Dach des Schlosses dar. Die 2 Fänger in der Mitte des Spielfelds sind Elstern. Die Gegenstände am anderen Ende des Spielfelds symbolisieren die Ohrringe von Uno die es zu erbeuten gilt. Auf ein Startsignal des (Beg-)Leiters, laufen alle Kinder zur anderen Spielfeldseite und nehmen sich einen Gegenstand. Sie müssen nun versuchen diesen zurück zu ihrer Markierung an der Startlinie zu bringen, ohne von den Elstern berührt zu werden.

Wer berührt wird, muss seinen Schatz in die Markierung der Elstern (Nest) legen, zum Spielfeldrand gehen und über einen im Vorfeld festgelegten Gegenstand balancieren (z.B. eine Mauer, eine Linie, einen Baumstamm, usw.). Anschließend darf das Kind außerhalb des Spielfelds zur Startlinie zurücklaufen und dann einen erneuten Versuch starten. Es dürfen nur die Kinder gefangen werden, die einen Gegenstand transportieren.

Nachdem alle Gegenstände transportiert wurden, wird gemeinsam gezählt, wer die meisten Ohrringe erbeutet hat.

Methodische Hinweise:

- Die Kinder müssen auf die Laufwege der anderen achten, um Zusammenstöße zu vermeiden
- Die Kinder sollen beim Fangen fair und respektvoll miteinander umgehen

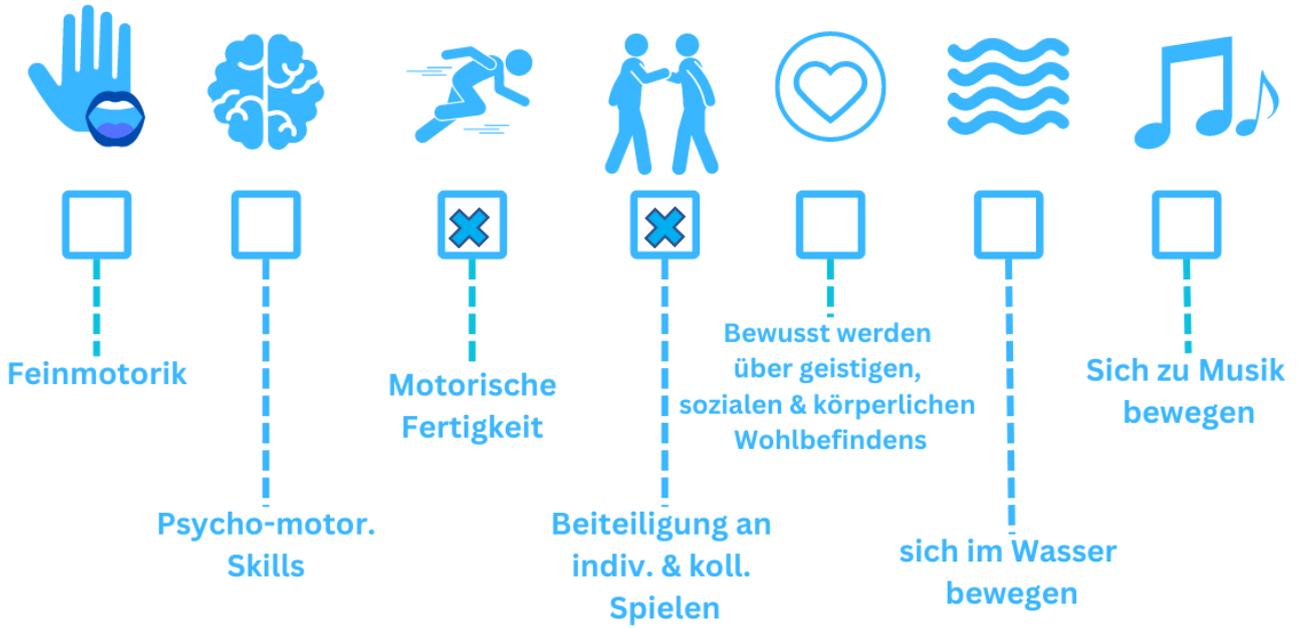
Varianten:

- Alternative: Die Elstern dürfen nur auf der Mittellinie fangen
- Einfacher: Die Elstern dürfen nur auf der Mittellinie fangen
- Schwieriger: Die Anzahl an Elstern erhöhen

Material:

- 2 Markierungen (z.B. zwei Kreise aus Ästen, 2 Reifen, usw.)
- Verschiedene kleine Gegenstände zum Transportieren (Kastanien, Steine, Äste, Leibchen, Tennisbälle usw.)

Ausgewählter Kompetenzbereich:



Aktivität 9: Bremstest (Rutschen & Fahren)

Eine Bewegungsaktivität, bei der das Ziel darin besteht, in einer festgelegten Zone zu bremsen und stehenzubleiben.

Dauer

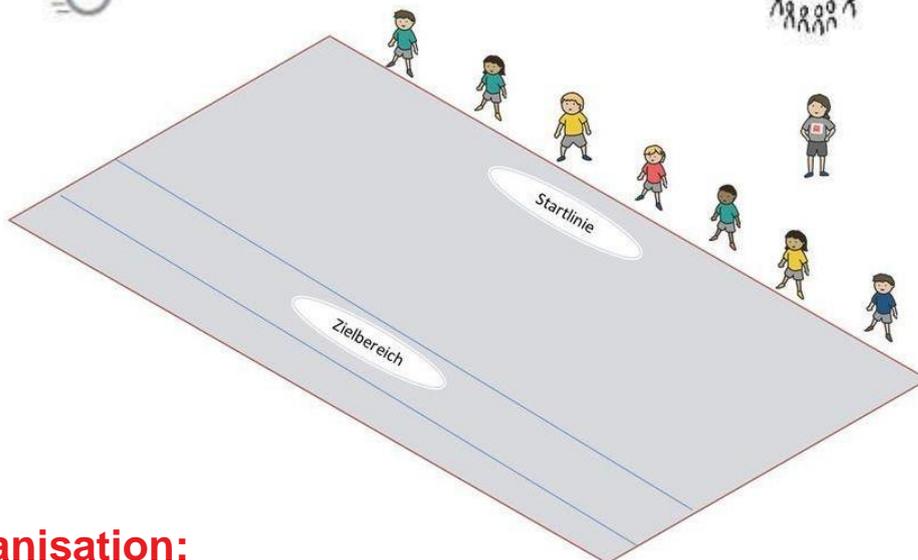


5 min. +

Anzahl Teilnehmer*innen



6+



Organisation:

Es wird ein Spielfeld definiert. Die Kinder stellen sich nebeneinander mit ihrem Fahrgerät hinter einer Startlinie auf. Auf der gegenüberliegenden Seite des Spielfelds wird eine Zielzone markiert.

Der folgende Abschnitt kann verwendet werden um die Aktivität in den Kontext der Bewegungsgeschichte zu setzen:

„Nachdem ihr in den vorherigen Challenges eure Fahrkünste unter Beweis gestellt haben, geht es in der letzten Challenge von Nutch darum, zu zeigen ob ihr auch das Bremsen so gut beherrscht. Schafft ihr auch diese Challenge, so wird der Stein vom Rutschen, Fahren und Gleiten euch sein Wissen mitteilen.“

Anleitung:

Die Kinder stehen nebeneinander an der Startlinie, mit Blickrichtung zur anderen Spielfeldseite. Der (Beg-)Leiter befindet sich hinter den Kindern und tippt einem Kind seiner Wahl auf die Schulter. Das jeweilige Kind darf nun in einer geraden Linie zur anderen Spielfeldseite losfahren. Sobald die anderen Kinder das fahrende Kind sehen, dürfen sie ebenfalls losfahren. Der (Beg-)Leiter zählt nun von 10 Sekunden abwärts. Das Ziel besteht darin, bis zur Zielzone zu fahren und in der Zone zu bremsen. Für jedes Kind, das innerhalb der Zielzone stehenbleibt, bekommt die Gruppe einen Punkt. Das Ziel des Spiels besteht darin, so viele Punkte wie möglich zu sammeln. Man bekommt nur einen Punkt, wenn die Zielzone

innerhalb der festgelegten Zeit erreicht wurde und wenn man sich in der Zielzone befindet. Wenn ein Teil des Gefährts, aus der Zielzone ragt, gibt es keinen Punkt.

Wer den Boden berührt, muss an der Stelle stehenbleiben, an der er sich befindet. Es darf nicht erneut aufgestiegen werden und weitergefahren werden (wenn man z.B. zu früh gebremst hat und sich noch vor der Zielzone befindet).

Nach jedem erfolgreichen Bremsen der Gruppe, kann die Zeitvorgabe verringert werden. Wie lange schafft es die Gruppe, in der vorgegebenen Zeit in der Zielzone zu bremsen?

Methodische Hinweise:

/

Varianten:

- Alternative: Das Spiel kann auch als Wettkampf durchgeführt werden. Das Kind das es als erstes in die Zielzone schafft, hat die Runde gewonnen
- Einfacher: Die Zielzone vergrößern
- Schwieriger: Die Zielzone verkleinern

Material:

- Ein Fahrrad pro Kind (oder z.B. ein Skateboard, Rollerblades, usw.)

Ausgewählter Kompetenzbereich:



Aktivität 10: Eiszapfen (Rutschen & Fahren)

Eine Bewegungsaktivität, bei der ein Fänger mit einem Zauberstab die anderen Kinder fängt.

Dauer

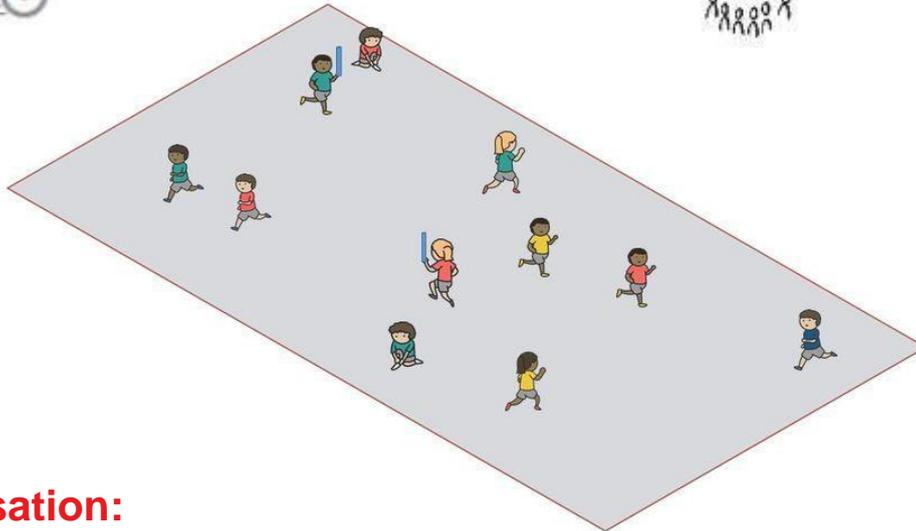


5 min. +

Anzahl Teilnehmer*innen



6+



Organisation:

Es wird ein fahrbarer Untersatz pro Kind benötigt, z.B. ein Fahrrad, Skateboard, Rollerblades, Bobbycar, usw. Es werden 1-3 zusammengerollte Zeitungsblätter benötigt (Zauberstäbe & Flamme). Es werden zudem 1-2 Fänger und ein Befreier (Flammenträger) festgelegt und mit einem farbigen Leibchen markiert. Die Fänger sind mit einem blauen, der Flammenträger mit einem roten Leibchen markiert. Die Kinder verteilen sich im Spielfeld.

Der folgende Abschnitt kann verwendet werden um die Aktivität in den Kontext der Bewegungsgeschichte zu setzen:

„Crassa und seine Schergen hatten in der Vergangenheit bereits mehrmals versucht, den Stein von Nutch zu stehlen. Dazu hatte Crassa eigens Zauberstäbe erfunden, die die Fähigkeit haben, jeden der von ihnen berührt wird, in einen Eiszapfen zu verwandeln. Beim letzten missglückten Versuch, den Stein zu ergattern, haben sie ein paar der Zauberstäbe auf ihrer Flucht liegengelassen. In der ersten Prüfung von Nutch kommen diese Zauberstäbe nun zum Einsatz. Ihr müsst dazu eure Fahrkünste unter Beweis stellen und versuchen den Berührungen durch die Zauberstäbe auszuweichen.“

Anleitung:

Je nach Spielfeld- und Gruppengröße werden 1-2 Fänger und ein Flammenträger benötigt. Alle Kinder, mit Ausnahme des Fängers und des Flammenträgers befinden sich auf einem fahrbaren Untersatz. Auf ein Signal des (Beg-)Leiters, beginnen alle Kinder kreuz und quer durch das Spielfeld zu fahren und versuchen dabei den Fängern auszuweichen. Wer von

einem Fänger mit dem Stab berührt wurde muss stehenbleiben, die Arme nach oben strecken und darf sich nicht mehr bewegen. Gefangene Kinder dürfen wieder am Spielgeschehen teilnehmen, wenn sie vom Flammenträger berührt werden. Nach der Befreiungsaktion sind die enteisten Kinder für ein paar Sekunden gegen den Zauberspruch immun und können nicht gefangen werden. Das Ziel besteht darin, so viele Kinder wie möglich zu vereisen.

Methodische Hinweise:

/

Varianten:

- Alternative: Anstatt der Zauberstäbe, befinden sich einige der Schergen Crassas außerhalb des Spielfelds die mit Schneekugeln (Softbälle) auf die Kinder werfen. Wer getroffen wurde, ist vereist und darf nicht mehr weiterfahren, solange bis man vom Flammenträger berührt wird. Der Flammenträger kann nicht vereist werden. Kopftreffer sind nicht erlaubt

Material:

- Ein Fahrrad pro Kind (oder z.B. ein Skateboard, Rollerblades, usw.)
- Zeitungsblätter
- Leibchen

Ausgewählter Kompetenzbereich:



Aktivität 11: Pirouetten drehen (Rutschen & Fahren)

Eine Bewegungsaktivität, bei der die Kinder Pirouetten drehen.

Dauer

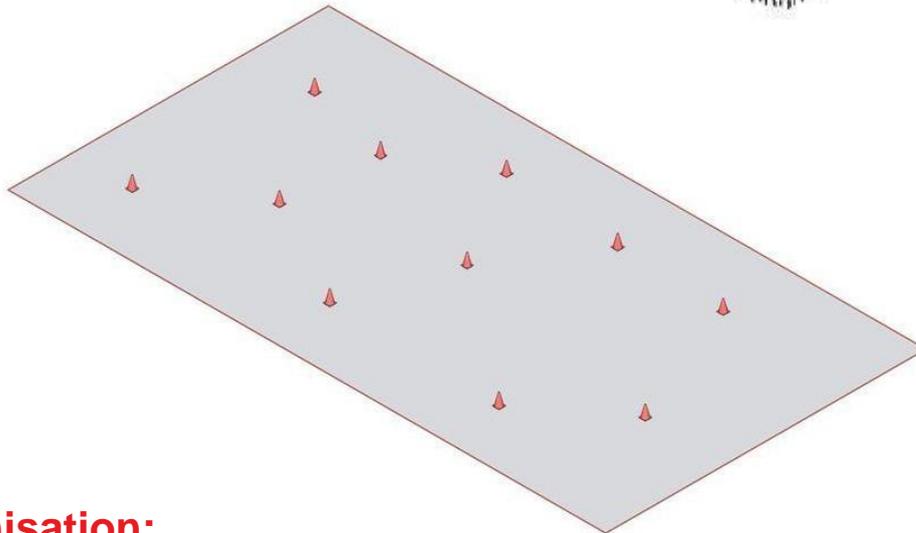


5 min. +

Anzahl Teilnehmer*innen



6+



Organisation:

In einem Spielfeld werden mehrere Hütchen aufgestellt. Die Kinder verteilen sich im Spielfeld. Der folgende Abschnitt kann verwendet werden um die Bewegungsaktivität in den Kontext der Bewegungsgeschichte zu setzen:

„Nachdem Nutch euch gezeigt hat, wie gut er Pirouetten drehen kann ist es nun an euch zu zeigen ob ihr es auch schafft euch so elegant zu drehen. Aber passt auf, dass ihr nicht hinfallt, denn Nutch hat euch im Blick.“

Anleitung:

Auf ein Signal des (Beg-) Leiters (z.B. Klatschen, Pfeifen, usw.) beginnen die Kinder kreuz und quer über das Spielfeld zu fahren, ohne eine Markierung zu berühren oder stehen zu bleiben. Auf ein erneutes Signal des (Beg-)Leiters, müssen die Kinder eine zugehörige Bewegung durchführen:

- 1 x Klatschen: 1 Pirouette um ein Hütchen drehen (möglichst nah 1x um ein Hütchen fahren)
- 2x Klatschen: 2 Pirouetten um ein Hütchen drehen
- 3x Klatschen: 3 Pirouetten um ein Hütchen drehen

Um jedes Hütchen darf jeweils nur ein Kind Pirouetten drehen. Nachdem die Bewegungsanweisung erfüllt wurde, darf ein Fuß auf den Boden gesetzt werden, bis der (Beg-)Leiter das Signal zum Weiterfahren gibt.

Methodische Hinweise:

/

Varianten:

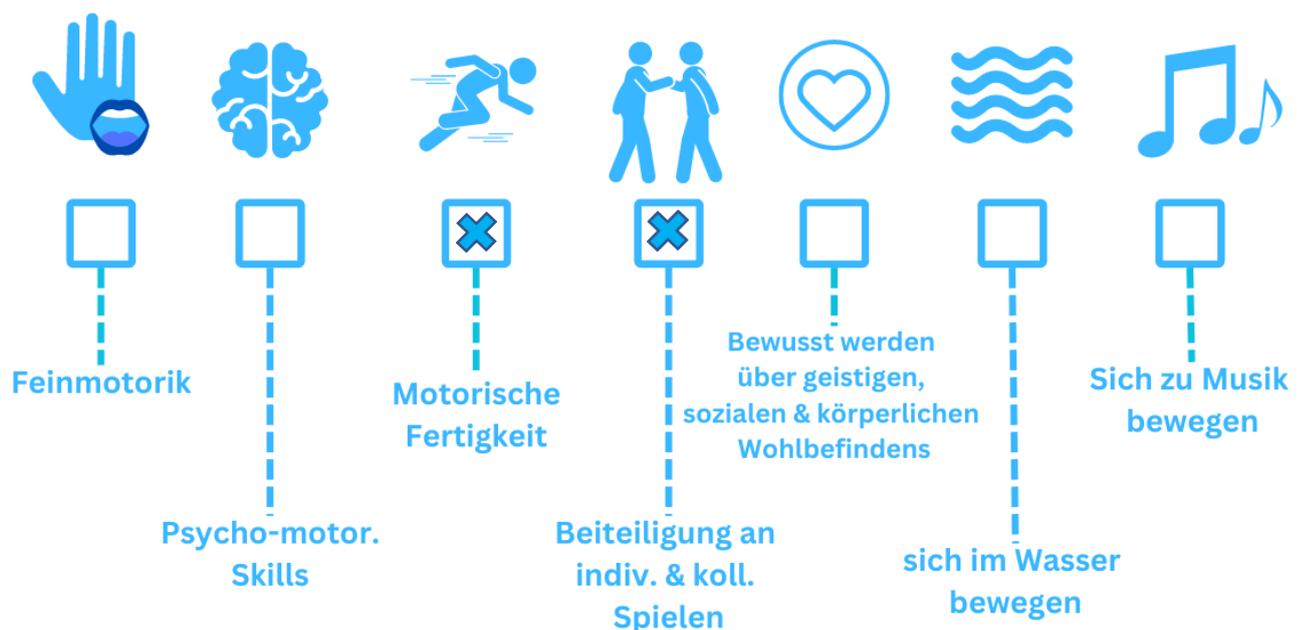
Schwieriger: Weitere Bewegungsanweisungen dazunehmen (Ideen der Kinder einbauen), z.B.:

- Auf den Ausruf „Hepp“ muss eine Wand berührt werden
- Auf den Ausruf „Hipp“ muss jeder neben einem Hütchen stehenbleiben, absteigen und das Hütchen mit einer Hand berühren
- Auf den Ausruf „Hopp“ muss jeder 1x klingeln
- Auf den Ausruf „Rot“ muss jeder mit einer roten Jacke eine Pirouette um ein Hütchen drehen
- Auf den Ausruf „Lange Haare“ müssen alle Kinder mit langen Haaren eine Pirouette um ein Hütchen drehen
- Usw.

Material:

- Hütchen

Ausgewählter Kompetenzbereich:



Aktivität 12: Crassa und Lisa (Rollen & Drehen)

Eine Bewegungsaktivität, bei der Crassa versucht Lisa zu fangen.

Dauer

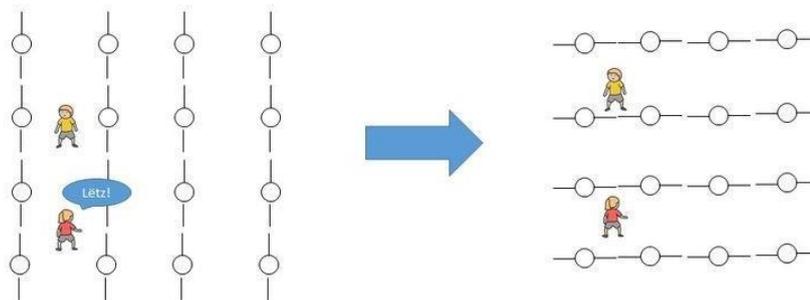


10 min. +

Anzahl Teilnehmer*innen



18+



Organisation:

Die Kinder stellen sich in Vierergruppen nebeneinander auf. Die Kinder sollten so weit voneinander entfernt sein, dass sich ihre Fingerspitzen bei gestreckten Armen berühren. Zwei Kinder stellen sich an beiden Seiten des Spielfelds gegenüber auf.

Der folgende Abschnitt kann verwendet werden um die Bewegungsaktivität in den Kontext der Bewegungsgeschichte zu setzen:

„Auch der Stein vom Rollen und Drehen ist nicht vor Crassa und seinen Bösewichten sicher. Um den Stein zu beschützen, ist es daher wichtig, dass ihr euch gut im Labyrinth aus Weinreben auskennt. In der ersten Challenge von Dizzy müsst ihr zeigen, ob ihr es schafft das Labyrinth zu euren Gunsten zu nutzen um den Schergen Crassas bei einem möglichen Angriff zu entkommen.“

Anleitung:

Die Reihen der Kinder symbolisieren die Weinreben. Die zwei Kinder, die sich an beiden Seiten des Spielfelds befinden, spielen Lisa, bzw. Crassa. Auf ein Signal des (Beg-) Leiters versucht Crassa, Lisa zu fangen. Jedes Mal, wenn Lisa „Lätz!“ ruft, drehen sich die Kinder um 90° nach rechts. So entstehen neue Gassen und Lisa kann Crassa entweichen. Das Spiel geht so lange, bis Crassa Lisa erwischt. Anschließend wird gewechselt.

Methodische Hinweise:

- Crassa darf nicht unter die Arme der anderen Kinder laufen. Das Laufen ausserhalb um die Reihen ist jedoch erlaubt
- Falls die Runden zu lange dauern, kann auch eine Zeit festgelegt werden, in der Crassa versuchen muss, Lisa zu fangen
- Am Anfang empfiehlt es sich, nur die gemeinsame Drehung der Reihen ein paar Mal zu üben

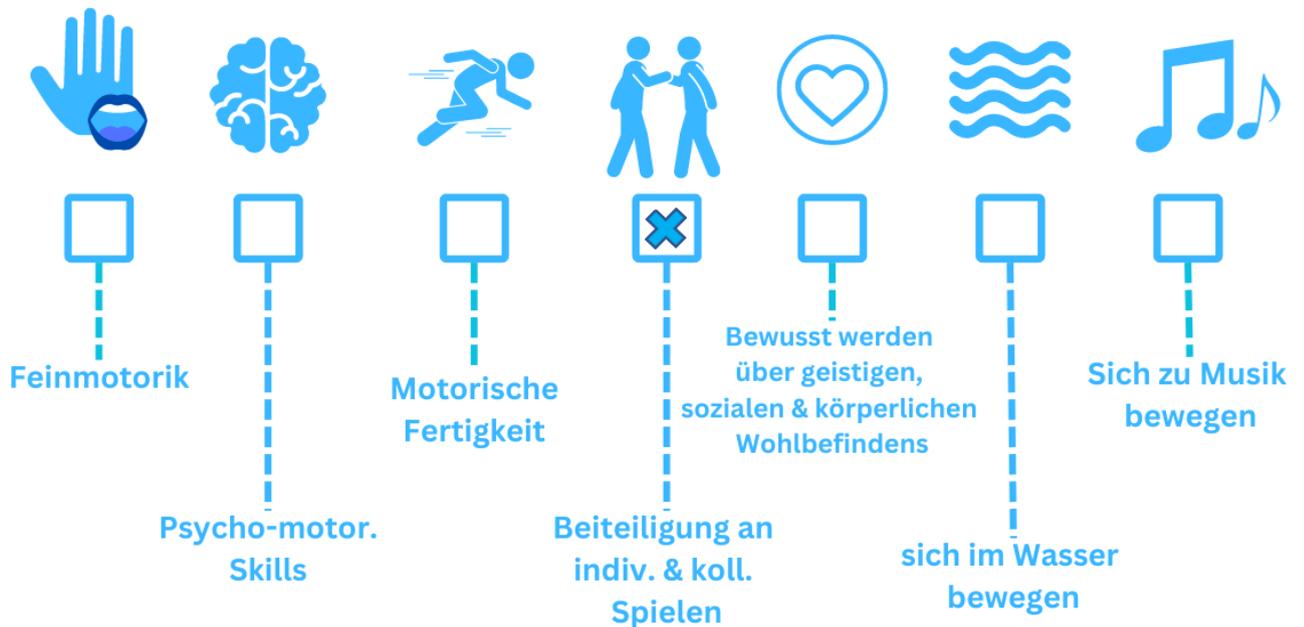
Varianten:

- Einfacher: Es werden mehrere Fänger eingesetzt (Crassas Bösewichte)

Material:

/

Ausgewählter Kompetenzbereich:



Aktivität 13: Geheimagententraining (Klettern & Stützen)

Eine Bewegungsaktivität, bei der die Kinder verschiedene Gegenstände transportieren.

Dauer

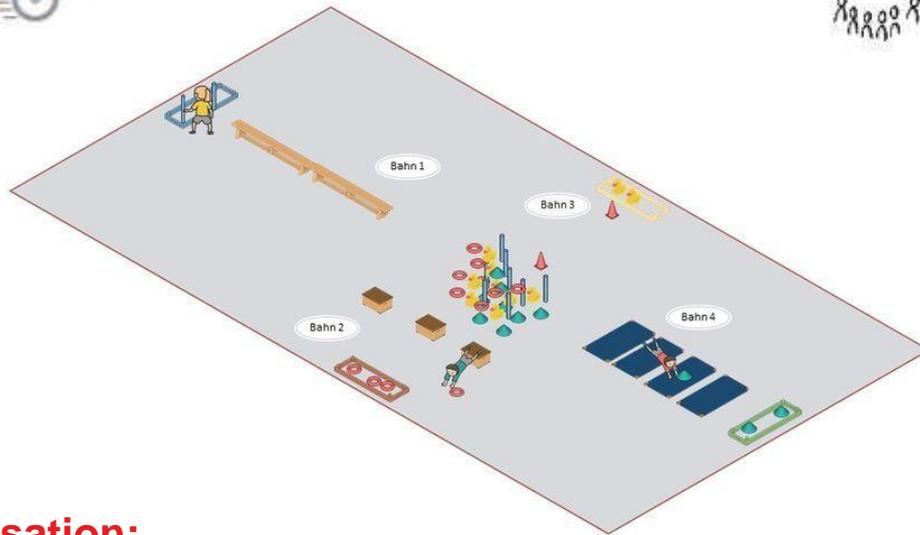


15min. +

Anzahl Teilnehmer*innen



6+



Organisation:

Mehrere Gegenstände (4 verschiedene Gegenstände in mehrfacher Ausführung, z.B. Kastanien, Äste, Steine, usw.) werden in der Mitte eines Spielfelds verteilt. Von der Mitte aus, werden 4 verschiedene Bahnen aufgebaut. Die Skizze zeigt einen möglichen Aufbau der Aktivität. Je nach Beschaffenheit des Geländes, können auch weniger Bahnen oder die gleiche Bahn mehrmals aufgebaut werden. An dem Ende jeder Bahn befindet sich eine Markierung (z.B. ein Kastenteil, 1 Hütchen, 1 Reifen, usw.).

- Bahn 1: 2 Langbänke werden aneinandergestellt. Alternativ kann auch ein Baumstamm, eine Mauer, usw. verwendet werden. Am Ende der Bahn befindet sich eine Zielmarkierung (z.B. ein Reifen oder ein Kastenteil)
- Bahn 2: Mehrere kleine Kisten befinden sich nebeneinander. Alternativ können auch Baumstümpfe, Mauern, Bordsteinkanten, usw. verwendet werden. Vor den Kisten befindet sich eine Zielmarkierung (z.B. ein Reifen oder ein Kastenteil)
- Bahn 3: Die Bahn wird anhand von 2 Markierungen festgelegt (z.B. Hütchen). Am Ende der Bahn befindet sich eine Zielmarkierung (z.B. ein Reifen oder ein Kastenteil)
- Bahn 4: 4 Matten werden mit 50 cm Abstand zueinander in eine Reihe gelegt. Anstatt der Matten können auch Äste zum Markieren der Felder verwendet werden. Am Ende der Bahn befindet sich eine Zielmarkierung (z.B. ein Reifen oder ein Kastenteil)

Der folgende Abschnitt kann verwendet werden um die Bewegungsaktivität in den Kontext der Bewegungsgeschichte zu setzen:

„Als nächstes sollt ihr zeigen ob ihr das Geheimagententraining von Ace schafft. Hierzu müsst ihr verschiedene Stationen bewältigen, bei denen gutes Klettern und Stützen gefordert sind.“

Anleitung:

Der (Beg-)Leiter erklärt den Kindern welcher Gegenstand zu welcher Zielmarkierung transportiert werden muss. Zur besseren Übersicht können die Ziele mit der gleichen Farbe markiert werden, wie die dazugehörigen Gegenstände. Jedes Kind nimmt sich einen Gegenstand und absolviert die dazugehörige Bahn. Nachdem der Gegenstand in der Zielmarkierung abgelegt wurde, kann das Kind einen weiteren Gegenstand von der Mitte nehmen. Das Spiel geht so lange bis alle Gegenstände an den richtigen Zielmarkierungen liegen.

- Bahn 1: Einen Gegenstand zwischen den Beinen einklemmen. Beide Hände auf die Langbank aufstützen und mit beiden Beinen von der linken Seite auf die rechte Seite der Langbank springen. Falls das zu schwer ist, kann auch ein Zwischensprung auf die Langbank gemacht werden. Auf der anderen Seite wird der Gegenstand in das Ziel gelegt
- Bahn 2: Die Kinder laufen mit ihrem Gegenstand zu einem der Kästen, begeben sich in Liegestützposition mit Blick zur Mitte und setzen beide Füße auf den Kasten. Nun bewegen sie sich in Liegestützposition um den Kasten herum (die Füße bleiben dabei auf dem Kasten) und werfen anschließend ihren Gegenstand in das Ziel. Zur Vereinfachung kann sich auch auf den Kasten gekniet werden. Falls das Ziel verfehlt wird, kann ein erneuter Versuch gestartet werden
- Bahn 3: In Vierfüßlerposition rücklings begeben und den Gegenstand auf den Bauch legen. Der Gegenstand muss zum Ziel transportiert und dort abgelegt werden, ohne dass er hinunterfällt
- Bahn 4: Die Kinder nehmen sich einen Gegenstand aus der Mitte und machen Hasenhüpfer über die Mattengräben (aus der Hockstellung Absprung – Stütz der Hände auf der nächsten Matte – Füße hocken ein). Hinweis für die Kinder: “erst die Hände – dann die Füße”. Hier sollten Gegenständen gewählt werden, die beim Springen transportiert werden können (z.B. Markierungsbändchen)

Methodische Hinweise:

Die Kinder müssen auf die Laufwege der anderen achten, um Zusammenstöße zu vermeiden

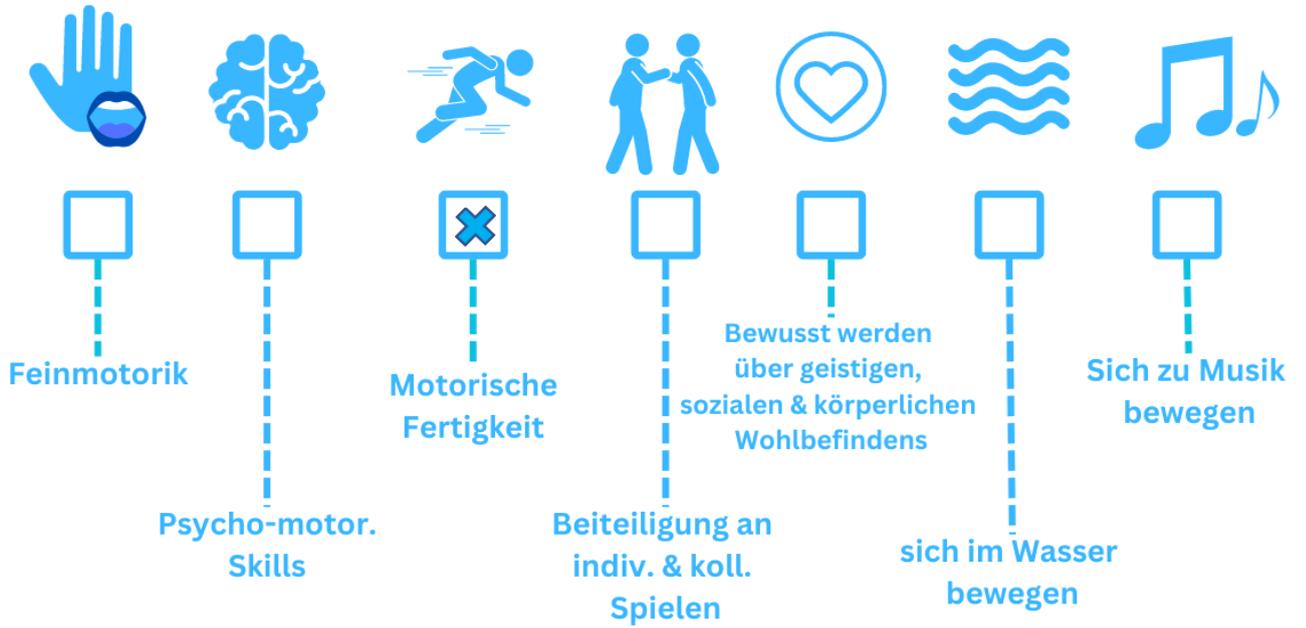
Varianten:

/

Material:

- Langbänke
- Kleine Kisten
- Kastenteile
- Turnmatten
- 4 Gegenstände in mehrfacher Ausführung

Ausgewählter Kompetenzbereich:

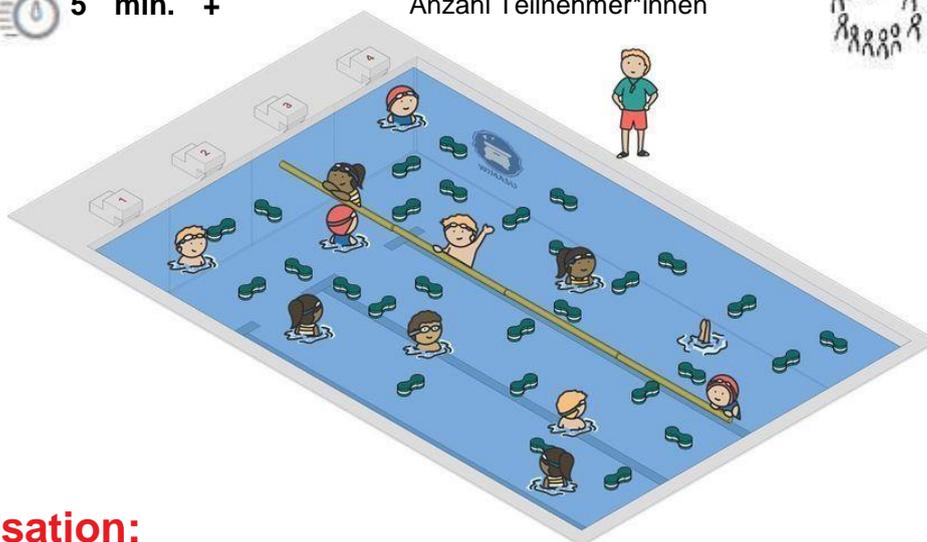


Aktivität 14: Putzaktion (Schwimmen & Tauchen)

Eine Bewegungsaktivität zum Schwimmen und Tauchen, bei der das Ziel darin besteht, die eigene Seite des Spielfelds sauber zu halten.

Dauer  5 min. +

Anzahl Teilnehmer*innen



Organisation:

Hüft- bis brusttiefes Wasser. Es werden zwei Mannschaften gebildet. In der Mitte des Schwimmbeckens befindet sich eine Schwimmleine zur Unterteilung in 2 gleichgroße Hälften. Jeder Mannschaft wird eine Hälfte zugeteilt und eine gleichgroße Anzahl an Pool-Buoys in beide Hälften verteilt.

Der folgende Abschnitt kann verwendet werden um die Aktivität in den Kontext der Bewegungsgeschichte zu setzen:

„Eine Problematik mit der Eddy sich ständig herumschlagen muss, ist der Dreck, den die Menschen und die Ratten ins Wasser werfen. Der Müll verschmutzt dabei nicht nur Eddys Wohnung, sondern bedroht auch die Gesundheit seiner Mitbewohner aus der Unterwasserwelt. Bei dieser Challenge sollt ihr Eddy daher helfen, seinen See zu säubern.“

Anleitung:

In diesem Spiel übernimmt eine Mannschaft, die Rolle der Bösewichte, die sich an Land befinden und den Dreck ins Wasser werfen. Die andere Mannschaft befindet sich im Wasser und versucht so viel Dreck wie möglich aus dem Wasser zu werfen.

Sobald der (Beg-)Leiter das Startsignal gibt, müssen beide Mannschaften versuchen die Pool-Buoys in ihrer Hälfte auf die gegnerische Seite zu befördern.

Bei einem erneuten Signal des (Beg-)Leiters darf nicht mehr geworfen werden. Anschließend wird die Anzahl an Pool-Buoys in jeder Hälfte gezählt. Um ein nachträgliches Werfen zu

vermeiden, müssen alle Kinder auf das Signal des (Beg-)Leiters hin, unter Wasser tauchen. Die Mannschaft mit den wenigsten Pool-Buoys auf ihrer Seite hat gewonnen.

Methodische Hinweise:

- Die Kinder sollen versuchen, die Pool-Buoys in die freien Räume zu werfen, damit die Gegner länger brauchen, um sie zu holen und zurückzuwerfen
- Die Kinder müssen sich innerhalb der eigenen Mannschaft absprechen, um sich taktisch gut aufzuteilen und so die Schwimmdistanz zu verkürzen

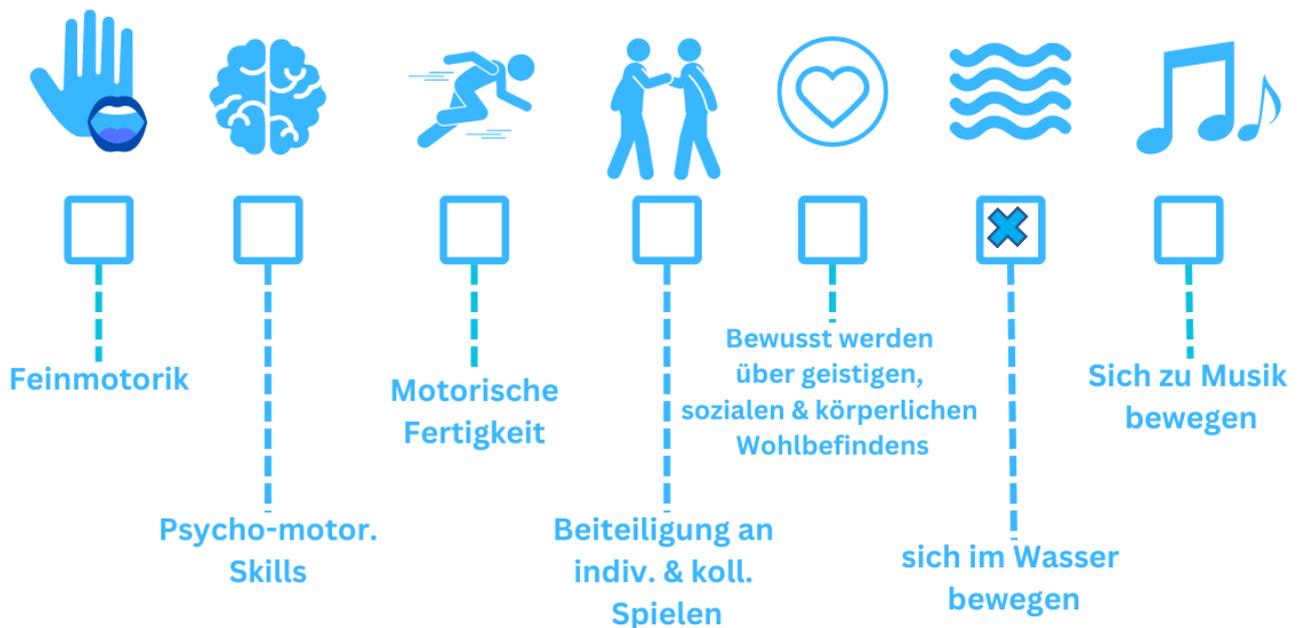
Varianten:

- Einfacher: Verkleinerung der Spielfläche
- Schwieriger: Die Pool-Buoys dürfen nur mit bestimmten Wurftechniken geworfen werden (z.B. nicht-dominante Hand)
- Schwieriger: Das Spiel wird im Schwimmerbecken ohne Bodenkontakt durchgeführt

Material:

- Pool-buoys

Ausgewählter Kompetenzbereich:



Aktivität 15: Schleicher (Tasten, Lauschen & Kucken)

Eine Bewegungsaktivität, bei der gutes Zuhören erfordert wird.

Dauer



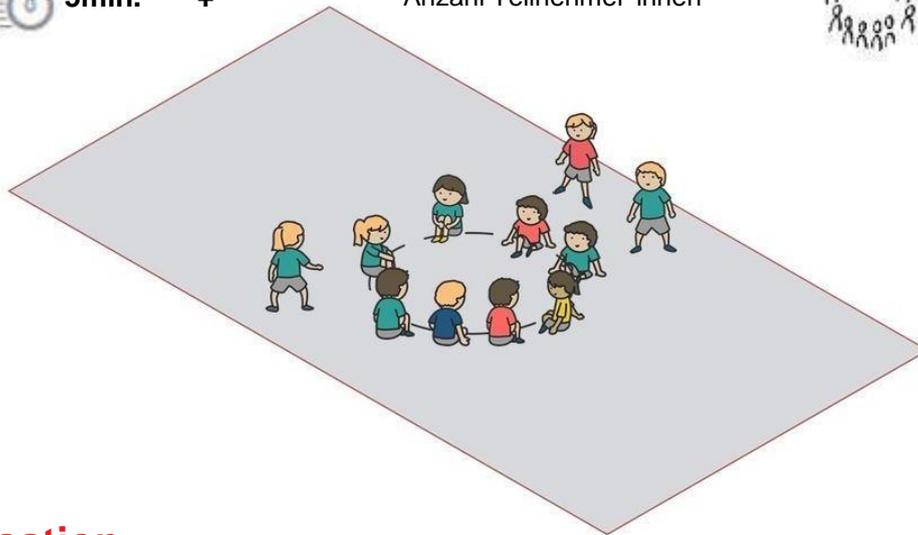
5min.

+

Anzahl Teilnehmer*innen



6+



Organisation:

Die Kinder setzen sich in einen Kreis. 2-3 Kinder (Schleicher) stehen außerhalb des Kreises. Der folgende Abschnitt kann verwendet werden um die Bewegungsaktivität in den Kontext der Bewegungsgeschichte zu setzen:

„Um zum FUNdamentals Team Lëtzebuerg dazuzugehören und die Steine vor Angreifern zu beschützen, ist es unter anderem wichtig über ein gutes Gehör zu verfügen. In der nächsten Challenge geht es deshalb darum, potentielle Angreifer zu erkennen, indem ihr die Ohren gut spitzt.“

Anleitung:

Die Kinder im Kreis haben die Augen geschlossen. Die Kinder außerhalb des Kreises (Schleicher) verteilen sich im Spielfeld. Der (Beg-)Leiter zählt von 3 hinunter. Während dieser Zeit, nähern sich die Schleicher möglichst leise an die Kinder im Kreis an. Bei 0 müssen die Schleicher jeweils hinter einem Kind stehen bleiben. Wer im Kreis glaubt, dass sich ein Schleicher hinter ihm befindet, hebt die Hand. Auf ein Signal des (Beg-)Leiters können alle Kinder die Augen öffnen und schauen ob sich ein Schleicher hinter ihnen befindet. Wer richtig liegt, löst den Schleicher ab. Die Schleicher, die nicht ertappt wurden, dürfen die nächste Runde erneut anschleichen.



Methodische Hinweise:

Es können sich auch 2 Schleicher hinter 1 Kind stellen. Wer glaubt, dass sich 1 Schleicher hinter einem befindet, hebt eine Hand. Wer glaubt, dass sich 2 Schleicher hinter einem befinden, hebt beide Hände

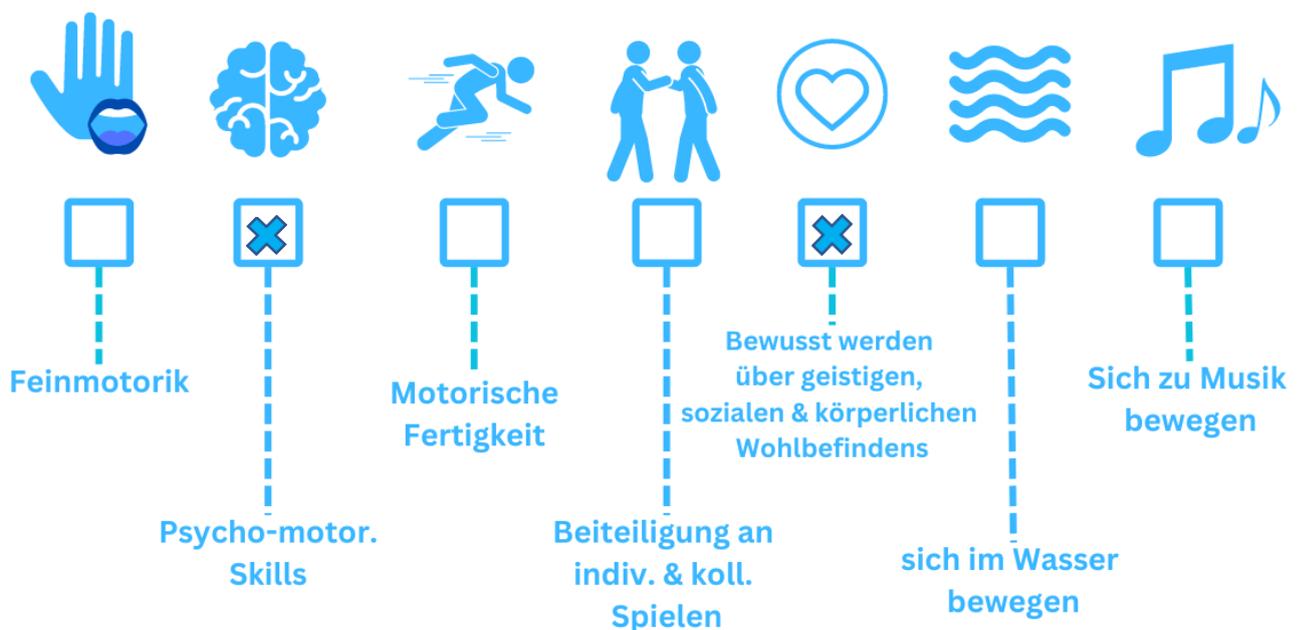
Varianten:

- Schwieriger: Es können sich 2 Schleicher hinter einem Kind befinden. Wer meint, dass sich 1 Schleicher hinter einem befindet, hebt eine Hand in die Höhe. Wer glaubt, dass sich 2 Schleicher hinter einem befinden, hebt 2 Hände in die Höhe

Material:

/

Ausgewählter Kompetenzbereich:



Abschluss / Ausblick

LTAD Lëtzebuerg lief Sport APP

LTAD App:



Bewegungsgeschicht:

Fundamentals Team Lëtzebuerg

