

# CLEVER MOVE NATIONAL BEWEEGING WOCH

05.-09.  
JUNI

20  
23



**ENEPS**  
Ecole Nationale de l'Education  
Physique et des Sports



**SCRIPT**  
Service de Coordination de la Recherche  
et de l'innovation pédagogiques et technologiques

## Cycle 3



# 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.



## Rëtschen 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.



## Rëtschen a Fueren

Den Nutch ass ee Pinguin deen d'Fertegkeet vum Rëtschen 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 Ausproch 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: Mastermind (Springen)

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

Dauer

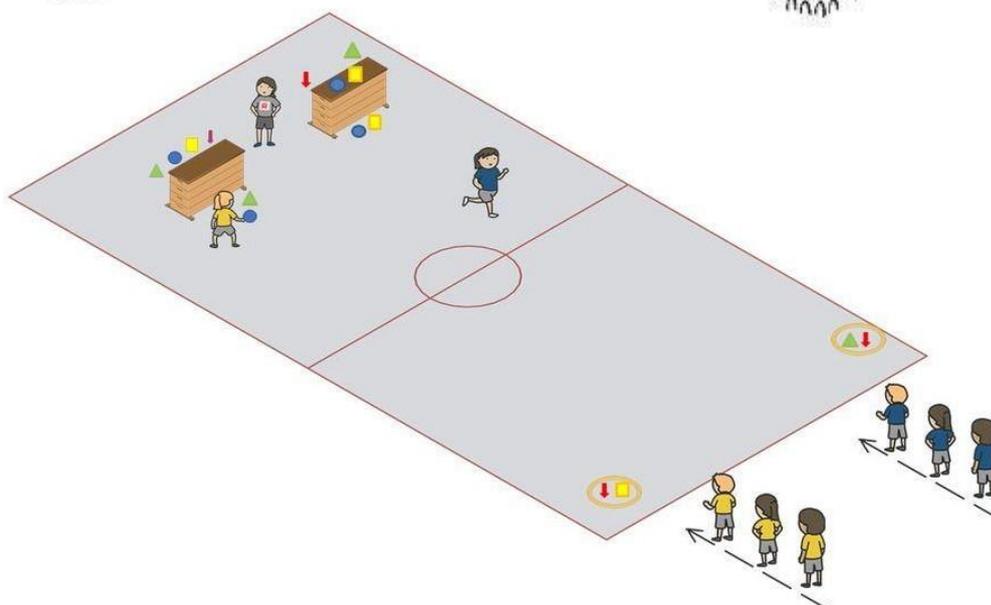


10 min. +

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 2: Smiley (Springen)

Eine Bewegungsaktivität, bei der die Kinder ein Smiley aus dem Hochsprung auf ein Blatt Papier malen.

Dauer

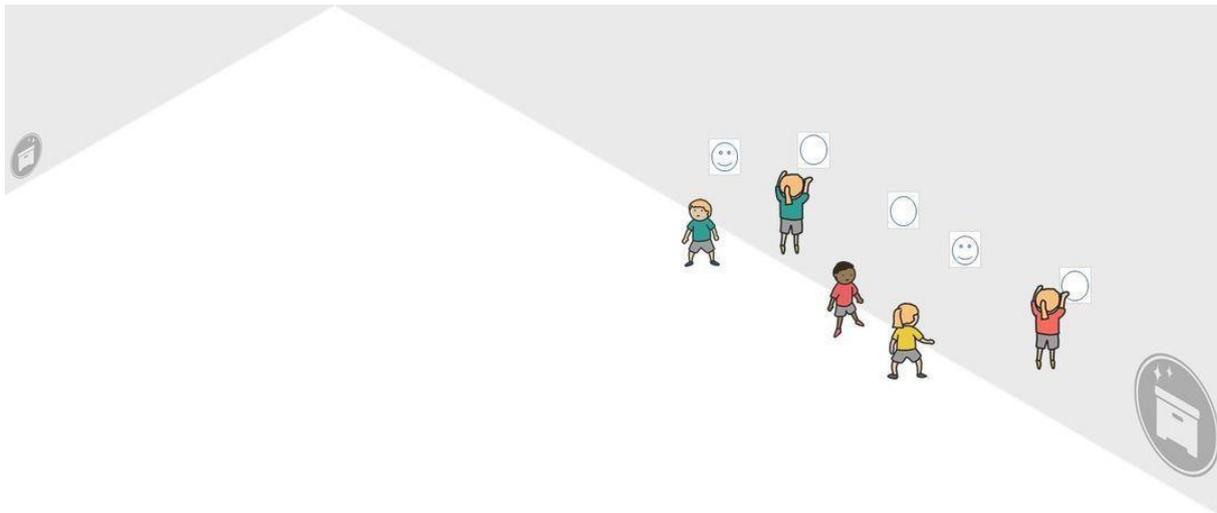


5 min. +

Anzahl Teilnehmer\*innen



6+



### Organisation:

Jedes Kind hat ein „Post-It-Zettel“ mit einem vorgemalten Kreis und einen Stift.

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

*„Die letzte Challenge von Flobber besteht darin, den Schergen Crassas zu zeigen, dass es die Bösewichte bei zukünftigen Angriffen nicht nur mit Flobber zu tun bekommen, sondern ein ganzes Team auf sie wartet. Lasst die Bösewichte schon von weitem erkennen daß ihr ab nun an Flobbers Seite steht um den Stein vom Springen zu beschützen. Malt dazu ein Smiley auf ein Blatt und hängt es möglichst hoch auf. Wenn alle Smileys an der Wand kleben, gilt die Prüfung von Flobber als bestanden und der Stein des Springens verrät euch sein Wissen!“*

### Anleitung:

Jedes Kind klebt einen Post-It Zettel möglichst hoch aus dem Sprung an eine Mauer und versucht anschließend aus dem Sprung 2 Punkte für die Augen und einen Mund in den Kreis zu malen. Nachdem alle Kinder einen Smiley gemalt haben, ist das Spiel beendet und die Prüfung von Flobber bestanden.

## Methodische Hinweise:

/

## Varianten:

- Alternative: Jedes Kind klebt einen Post-It Zettel möglichst hoch aus dem Sprung an eine Mauer und versucht anschließend aus dem Sprung 2 Punkte für die Augen und einen Mund in den Kreis zu malen. Nachdem alle Kinder einen Smiley gemalt haben, ist das Spiel beendet und die Prüfung von Flobber bestanden.

## Material:

- Ein Post-It-Zettel und ein Stift pro Kind

## Ausgewählter Kompetenzbereich:



## Aktivität 3: Reparaturarbeiten (Springen)

Eine Bewegungsaktivität, bei der die Kinder Gegenstände über eine Sprungstrecke transportieren.

Dauer

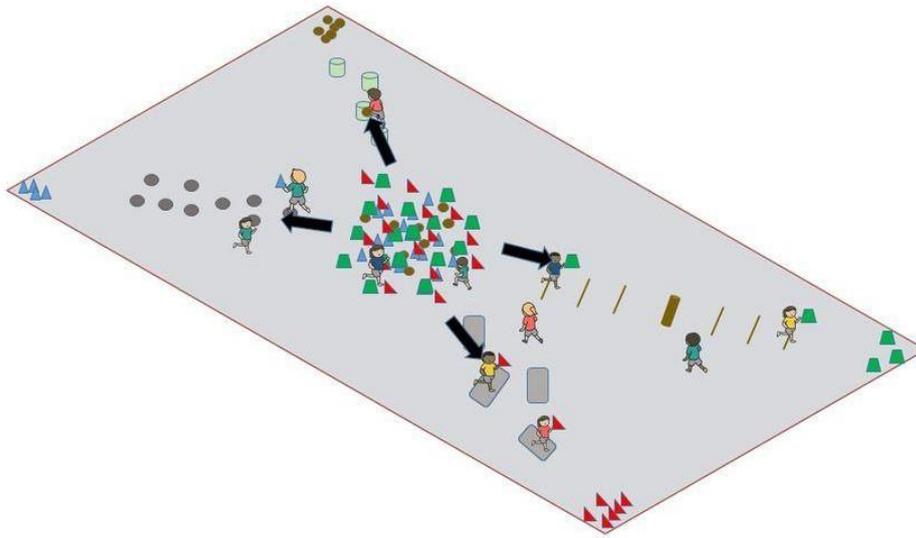


10 min. +

Anzahl Teilnehmer\*innen



6+



### Organisation:

In der Mitte eines definierten Spielfeldes werden 4 verschiedene Materialien verteilt (z.B. Tannenzapfen, Kastanien, Markierungsteller, Bändchen, usw.). Es sollte darauf geachtet werden, dass der Bereich in dem die Materialien liegen, groß genug ist, damit sich die Kinder beim Aufsammeln nicht gegenseitig behindern. Von dort aus werden 4 verschiedene Sprungstrecken mit unterschiedlichen Hindernissen abgesteckt und markiert. (z.B. Äste, Schaumstoffblöcke, Hütchen, Reifen, usw.) Die Hindernisbahnen können gerne von den Kindern aufgebaut werden. Die Markierung am Ende der Sprungstrecke ist jeweils mit einem der 4 Materialien gekennzeichnet damit sich die Kinder besser orientieren können.

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

*„Durch die ständigen Angriffe auf die Burg, wurden einige der Türme beschädigt. Die nächste Challenge von Flobber besteht daher darin, ihr bei den Reparaturarbeiten zu helfen. Das Ziel der Challenge besteht darin, über die Burgmauern von Stein zu Stein zu springen und das Material zum Reparieren zu den richtigen Stellen zu transportieren.“*



## Anleitung:

Die Kinder nehmen nacheinander ein Material aus der Mitte und bewältigen die dem Material zugehörige Strecke. Die Kinder legen ihr Material an die dafür vorgesehene Stelle am Ende der jeweiligen Strecke ab. Anschließend wird zur Mitte zurückgelaufen und sofort das nächste Material genommen.

Das Ziel besteht darin alle Gegenstände so schnell wie möglich zu den richtigen Stellen zu transportieren. Der (Beg-) Leiter kann hierzu die Zeit stoppen.

## Methodische Hinweise:

/

## Varianten:

- Alternative: Es kann im Vorfeld auch eine Fortbewegungsart pro Material vereinbart werden (z.B. Kastanie = zweibeinig hüpfen; Steine = einbeinig; Tannenzapfen = rückwärts; Äste = seitlich)
- Alternative: Es werden 4 Gruppen gebildet und jeder Gruppe eine Strecke mit den entsprechenden Materialien zugeordnet. Gewinner ist die Gruppe, die ihre Gegenstände am schnellsten zum Ziel transportiert

## Material:

- 4 verschiedene kleine Materialien die transportiert werden können (z.B. Tannenzapfen, Kastanien, Markierungsteller, Bändchen, usw.)
- Gegenstände zum Aufbau von 4 Hindernisbahnen über die gesprungen werden kann (z.B. Äste, Schaumstoffblöcke, Hütchen, Reifen, usw.)

## Ausgewählter Kompetenzbereich:



## Aktivität 4: Treppensteigen (Springen)

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

Dauer

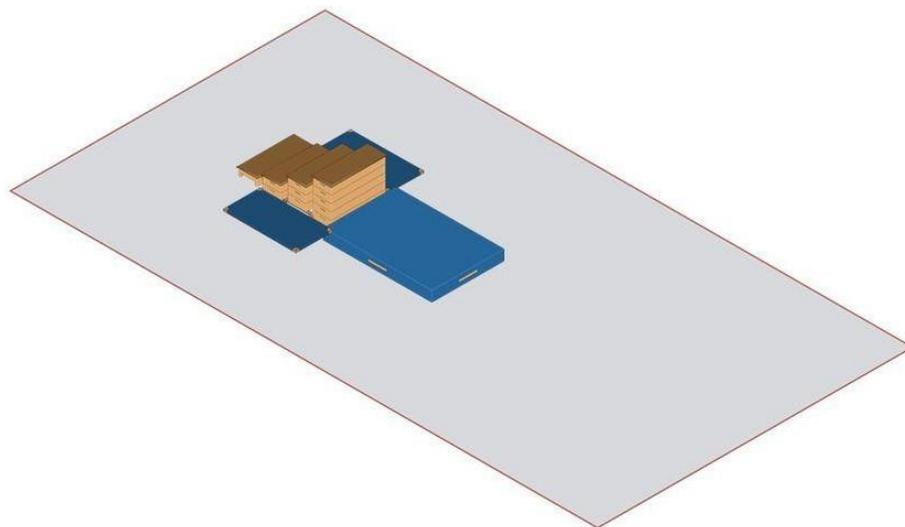


/min. +

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 Turnmatten abgesichert.

### Anleitung:

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

### Methodische Hinweise:

/

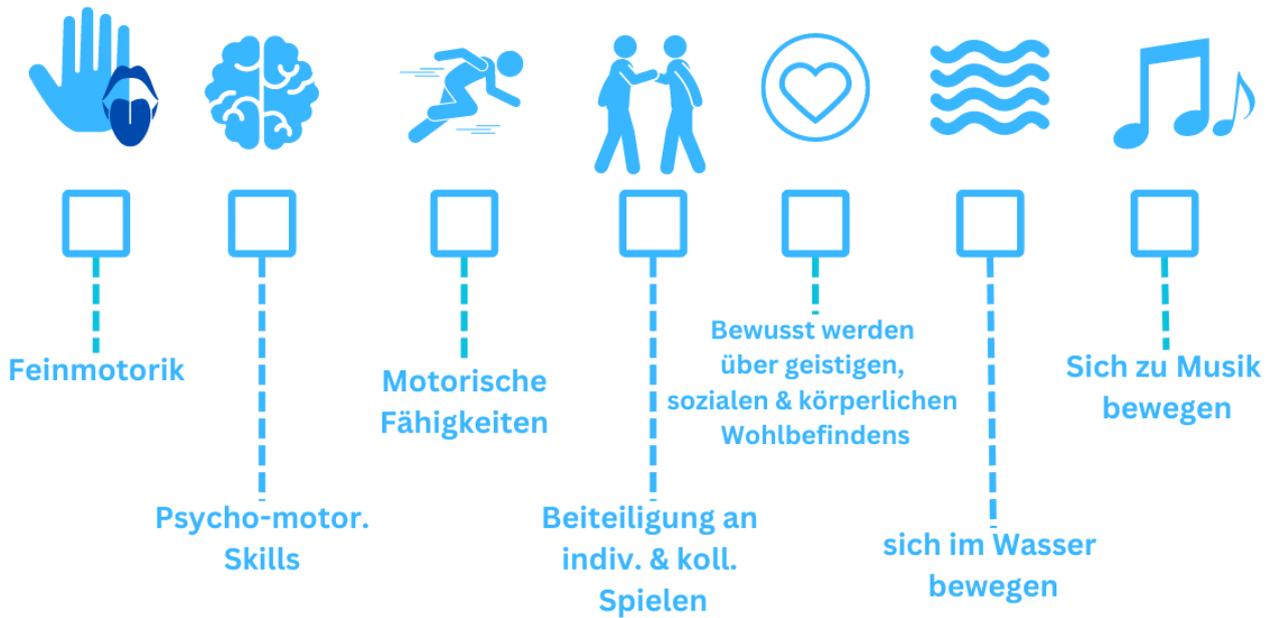
### Varianten:

/

### Material:

- Turnmatten
- 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

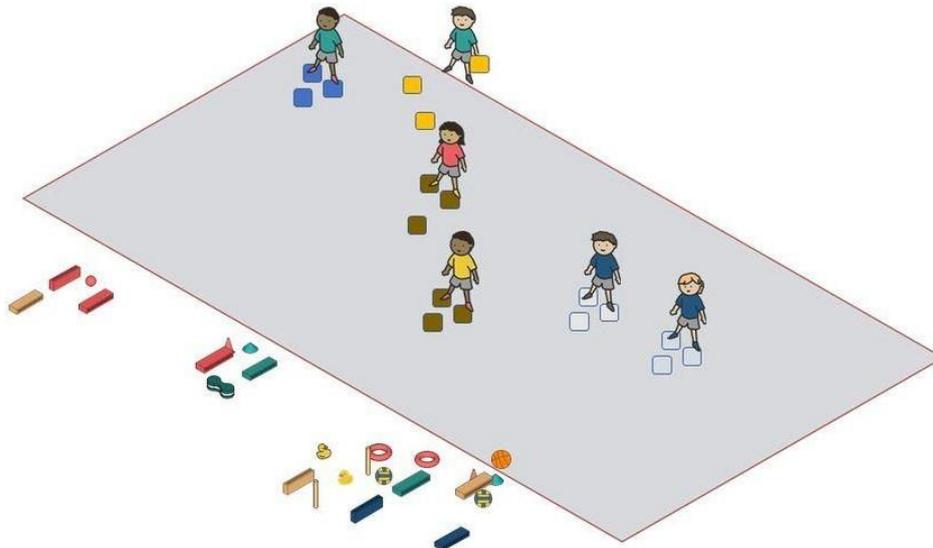


10 min. +

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:

/

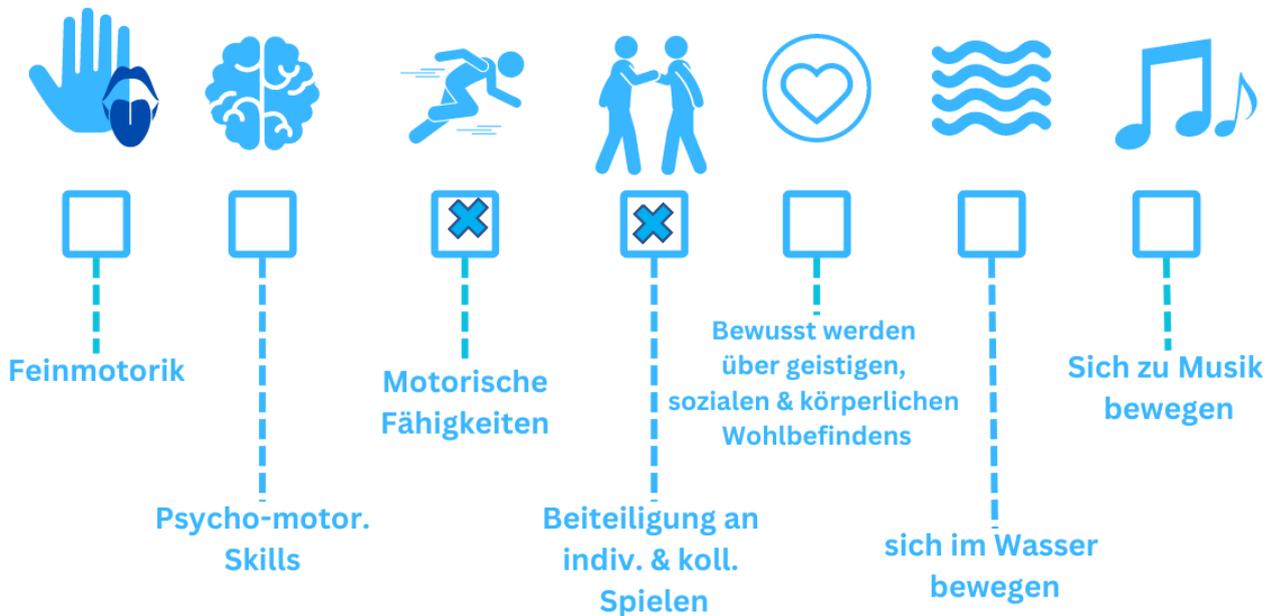
## Varianten:

/

## 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

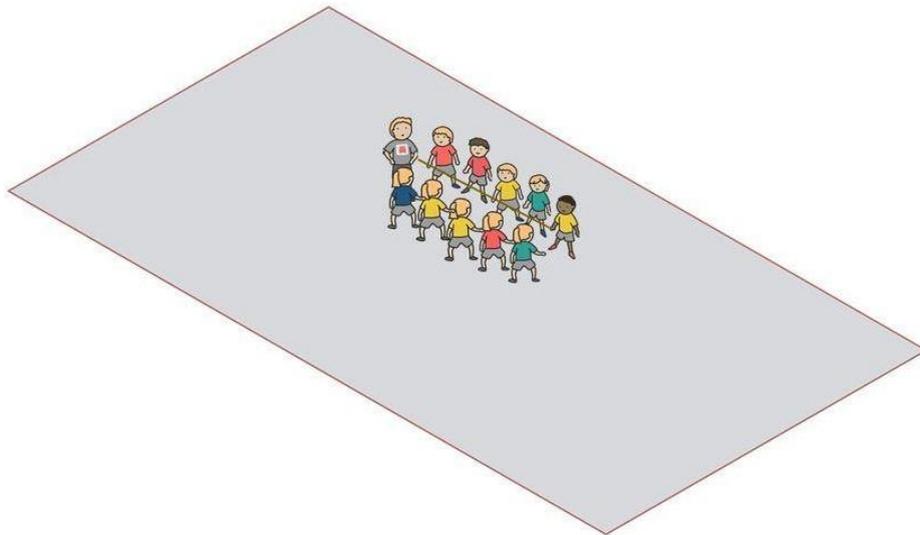


10 min. +

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: Elstern und Ohringe (Balancieren)

Eine Bewegungsaktivität, bei der die Kinder Gegenstände einsammeln.

Dauer

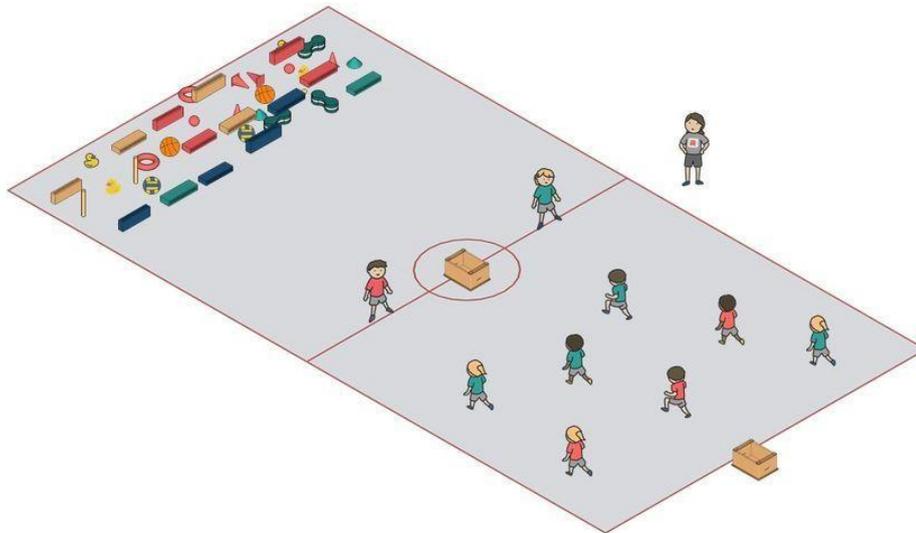


10 min. +

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 Ohringe geschnappt und in ihre Nester oben auf den Türmen vom Schloss gebracht. In der ersten Challenge sollt ihr nun versuchen die Ohringe 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

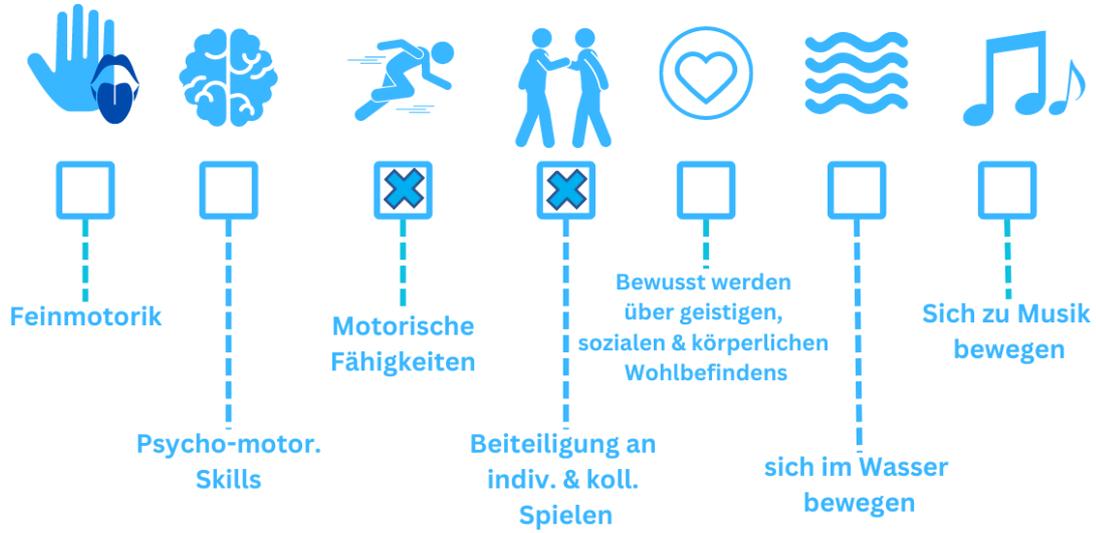
## Varianten:

- 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 8: Bremstest (Rutschen & Fahren)

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

Dauer

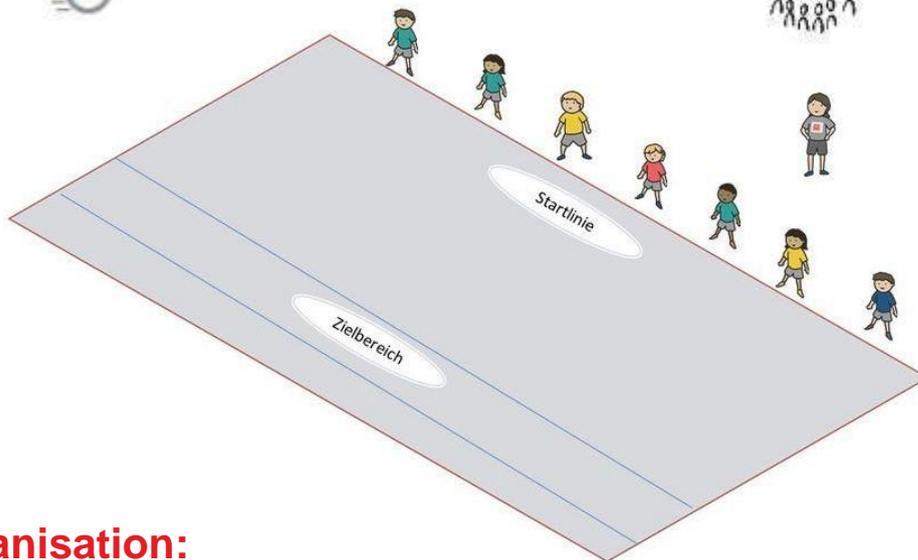


5 min. +

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 9: Eiszapfen (Rutschen & Fahren)

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

Dauer

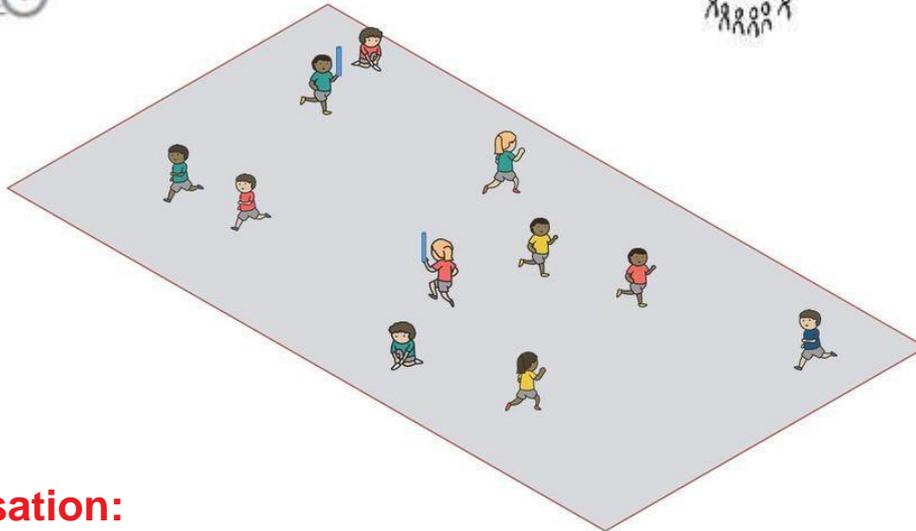


5 min. +

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 Berührung 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 10: Pirouetten drehen (Rutschen & Fahren)

E Eine Bewegungsaktivität, bei der die Kinder Pirouetten drehen.

Dauer

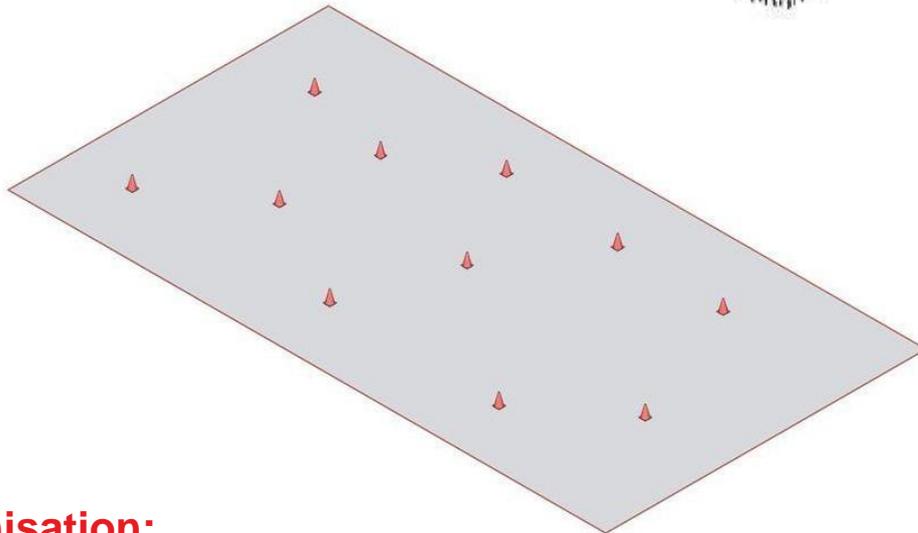


5 min. +

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 11: Crassa und Lisa (Rollen & Drehen)

Eine Bewegungsaktivität, bei der Crassa versucht Lisa zu fangen.

Dauer

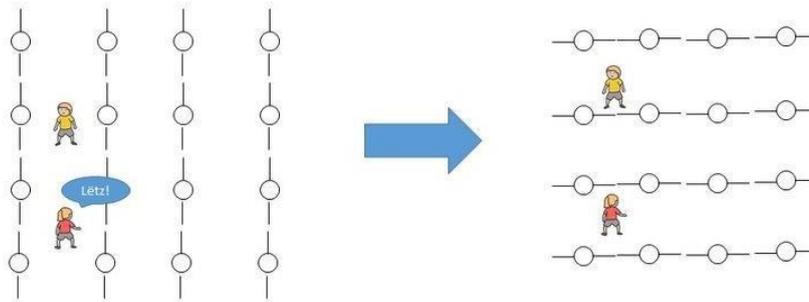


10 min. +

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 entwischen. 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

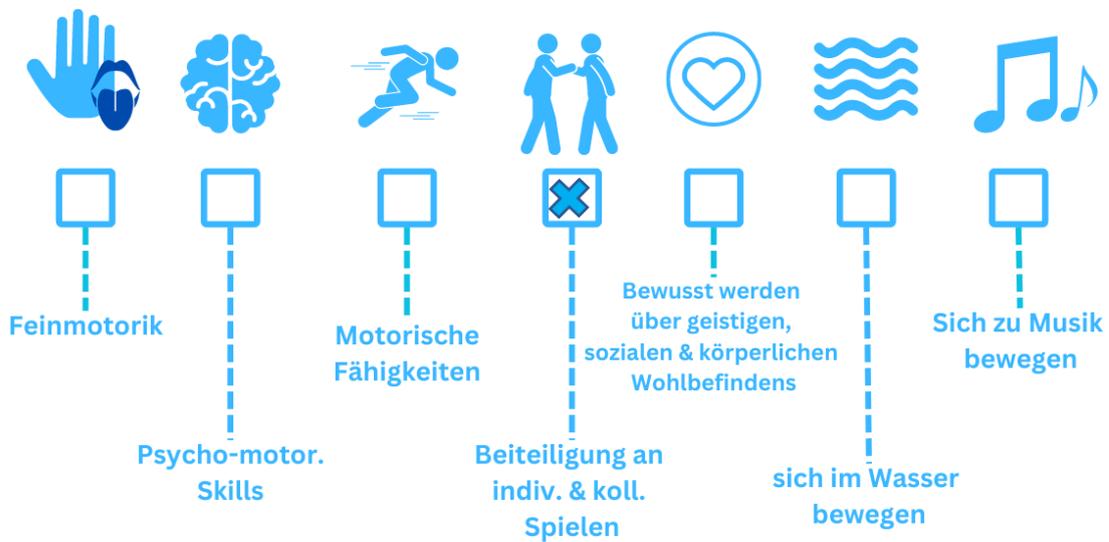
## Varianten:

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

## Material:

/

## Ausgewählter Kompetenzbereich:



# Aktivität 12: Geheimagententraining (Klettern & Stützen)

Eine Bewegungsaktivität, bei der die Kinder verschiedene Gegenstände transportieren.

Dauer

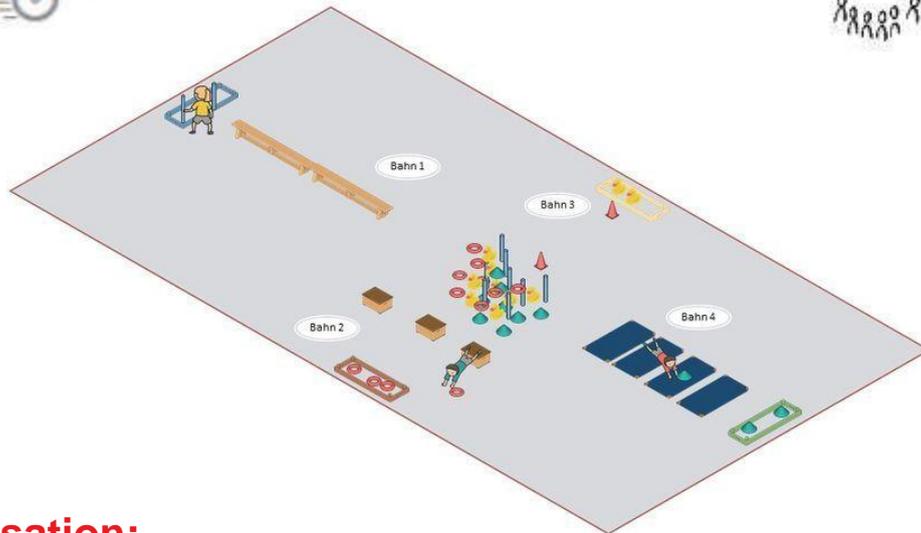


15min. +

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

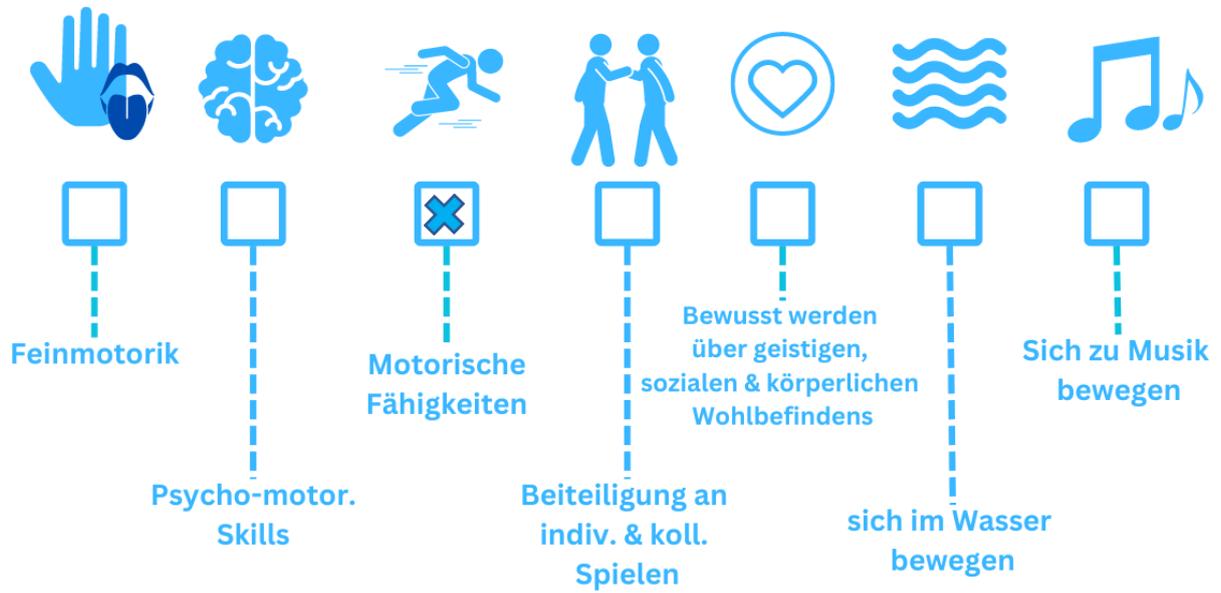
## Varianten:

/

## Material:

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

## Ausgewählter Kompetenzbereich:



# Aktivität 13: Seilspringen Rhythmisieren und Tanzen)

Eine Bewegungsaktivität zum Rhythmisieren und Tanzen, bei der die Kinder im Seil springen.

Dauer

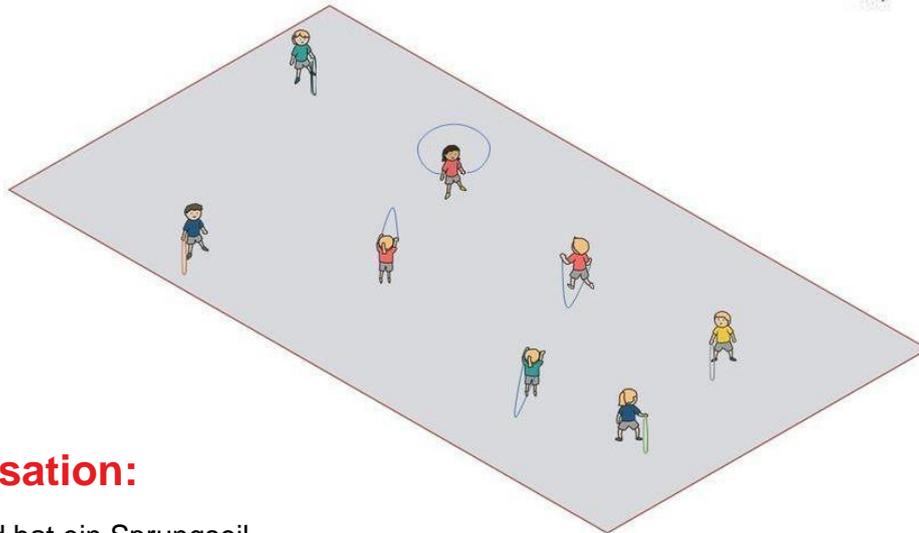


10min. +

Anzahl Teilnehmer\*innen



6+



## Organisation:

Jedes Kind hat ein Sprungseil.

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

„In der letzten Challenge von Marley geht es um eine Bewegungsaufgabe bei der das Rhythmisieren eine große Rolle spielt: Das Seilspringen. Hierzu hat Marley Sprungformen mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden für euch ausgewählt. Schafft ihr auch diese letzte Challenge, so wird euch der Stein vom Rhythmisieren und Tanzen sein Wissen verraten.“

## Anleitung:

Nachfolgend werden verschiedene Bewegungsaufgaben zum Seilspringen dargestellt. Das Ziel besteht darin, bei den Bewegungsaufgaben so viele Sprünge wie möglich durchzuführen, ohne das Seil zu berühren.

- Beidbeinig im Seil mit einem Zwischenhüpfer springen
- Beidbeinig im Seil ohne Zwischenhüpfer springen
- Das Seil während einem Sprung zweimal durchschwingen lassen
- Das Seil rückwärts schwingen und dabei beidbeinig ohne Zwischenhüpfer springen
- Hampelmannsprung, während das Seil nach vorne geschwungen wird
- Bei jedem zweiten Sprung die Arme überkreuzen. Das Seil wird abwechselnd vor dem Körper gekreuzt und beim nächsten Seilschlag wieder normal geschwungen

- Bei jedem Durchgang abwechselnd die Beine voreinander und hintereinander kreuzen
- Im Laufen über das Seil springen. Pro Seilschlag werden 1-2 Schritte gemacht
- Im Rückwärtslaufen über das Seil springen
- Zu zweit hintereinander in ein Seil stellen. Der hintere Teilnehmer schwingt das Seil, der Vordere gibt den Rhythmus vor, nach dem beide springen
- Zu zweit nebeneinander in ein Seil stellen. Jeder nimmt ein Seilende. Nun wird versucht, zusammen zu springen
- Zu zweit nebeneinander in ein Seil stellen. Jeder nimmt ein Seilende. Nun wird versucht, zusammen im Laufen zu springen

## Methodische Hinweise:

Beim Schwingen sollten die Hände auf Hüfthöhe gehalten werden

## Varianten:

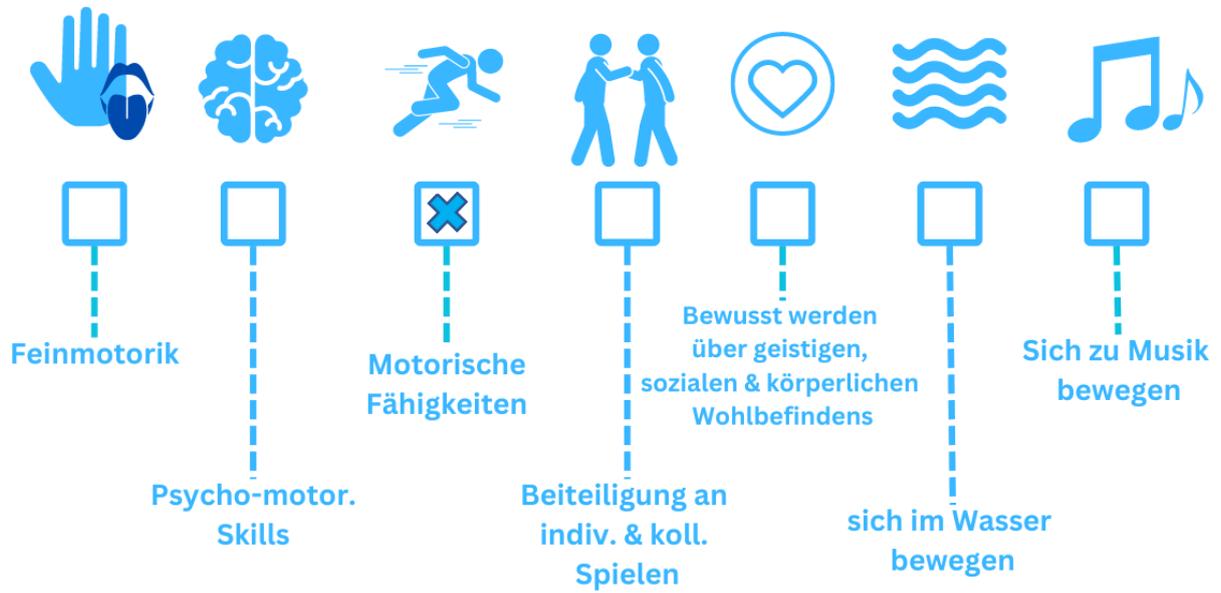
**Alternative:** Es wird ein großes Sprungseil oder 2 zusammengeknotete Sprungseile benötigt (ca. 4m lang) das von 2 Kindern geschwungen wird. Jeweils ein Kind läuft ins schwingende Seil und versucht dabei verschiedene Bewegungsaufgaben durchzuführen ohne das Seil zu berühren. Wenn das Seil berührt wurde, kann das nächste Kind starten:

- Mit Zwischensprung springen
- Eine ganze Drehung im Springen machen
- Das Seil in entgegengesetzter Richtung schwingen
- Die Geschwindigkeit, mit der das Seil geschwungen wird, erhöhen
- Die Kinder die das Seil drehen, bewegen sich langsam im Kreis weiter. Die Springer müssen sich mitbewegen
- 2 Kinder springen gleichzeitig im Seil
- Es werden 2 Hütchen, an beiden Seiten des schwingenden Seils platziert. Die Kinder müssen versuchen vom Anfangshütchen durch das schwingende Seil, um das andere Hütchen, und wieder zurück zum Anfangshütchen zu laufen. Es wird gezählt wie viele Runden die Kinder schaffen, ohne das Seil zu berühren

## Material:

- Sprungseile

## Ausgewählter Kompetenzbereich:



## Aktivität 14: Ziegelsteinkampf (Ringeln & Raufen)

Eine Bewegungsaktivität zum Kämpfen und Raufen, bei der das Ziel darin besteht, Gegenstände einzusammeln.

Dauer



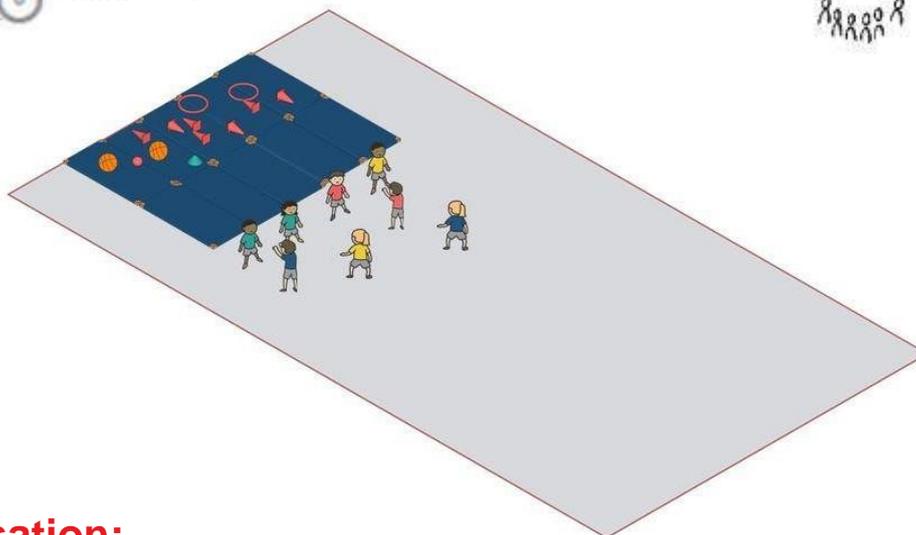
5min.

+

Anzahl Teilnehmer\*innen



8+



### Organisation:

Es wird ein Feld aus mehreren Matten gebildet. Die Kinder werden in gleichgroße Gruppen eingeteilt. Auf den Matten befinden sich mehrere Gegenstände.

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

*„In der nächsten Challenge könnt ihr eure Kraft unter Beweis stellen, indem ihr ein beliebtes Spiel von Ninja besteht: Das Ziegelsteinspiel. Das Ziel des Spiels besteht darin, die Ziegelsteine der Mauern der alten Thermenanlagen zurück zu ihrem richtigen Platz zu transportieren.“*

### Anleitung:

Die eine Gruppe verteidigt die Gegenstände (Ziegelsteine), die andere Gruppe versucht auf die Turnmatten zu den Gegenständen zu gelangen. Das Ziel besteht darin, die Gegenstände zu erbeuten. Wenn ein Gegenstand genommen wurde, darf das Kind nicht mehr behindert werden. Nach einer Minute wird die Runde beendet und gezählt, wie viele Gegenstände erbeutet wurden. Anschließend werden die Rollen gewechselt.



## Methodische Hinweise:

/

## Varianten:

/

## Material:

- Turnmatten
- Verschiedene kleine Gegenstände zum Transportieren

## Ausgewählter Kompetenzbereich:



# Aktivität 15: Gordischer Knoten (Tasten, Hören & Kucken)

Eine Bewegungsaktivität, bei der es darum geht, gemeinsam einen Knoten zu lösen.

Dauer



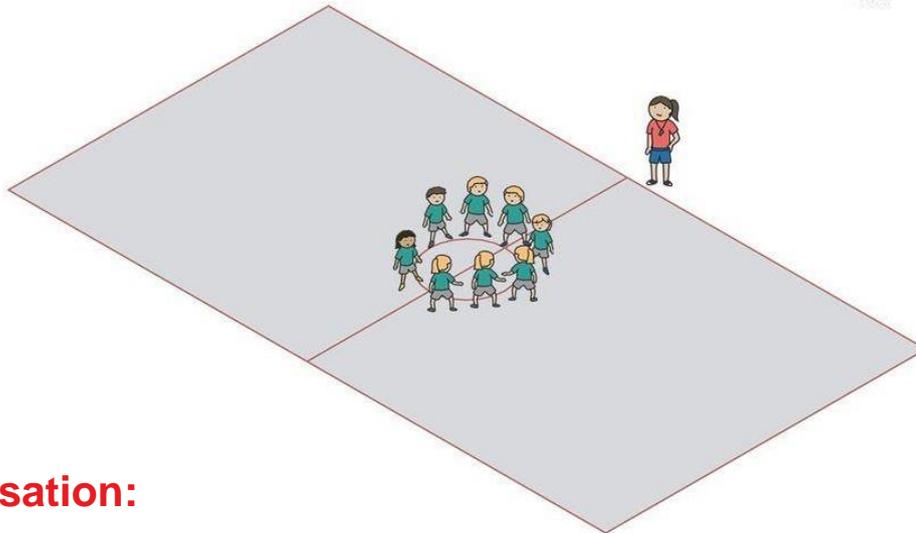
5min.

+

Anzahl Teilnehmer\*innen



6+



## Organisation:

Die Kinder bilden einen Kreis.

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

*“In der letzten Challenge von Lëtz, wird sowohl der Tast-, der Seh- als auch der Hörsinn getestet. Zudem geht es um ein weiteres essentielles Element des FUNdamentals Team Lëtzebuerg: Die Teamfähigkeit. Schafft ihr auch diese Challenge, so gilt die Prüfung von Lëtz als bestanden.”*

## Anleitung:

Auf ein Signal des (Beg-)Leiters schließen die Kinder die Augen, strecken die Arme zur Mitte aus, gehen aufeinander zu und greifen jeweils zwei Hände die sie zu fassen bekommen. (eine Hand mit der linken und eine andere mit der rechten Hand). Dadurch entsteht ein Knoten. Danach öffnen die Kinder die Augen und versuchen den Knoten gemeinsam zu lösen, ohne den Kontakt zu verlieren. Ist der Knoten gelöst, gilt die Challenge als geschafft.

## Methodische Hinweise:

- Die Kinder dürfen sich nicht loslassen, müssen aber aufeinander achten um sich nicht weh zu tun
- Nicht an die Handgelenke greifen

## Varianten:

- Alternative: Ein Kind (Knotenmutter) dreht sich um, während die anderen Kinder sich verknoten, ohne die Hände loszulassen! Wenn die Kinder „Knotenmutter“ rufen, darf sich die Knotenmutter umdrehen und versuchen den Knoten zu lösen. Es ist wichtig, dass die Kinder ihre Hände nicht loslassen!
- Schwieriger: Die Kinder müssen versuchen den Knoten zu lösen, ohne dabei miteinander zu reden

## Material:

/

## Ausgewählter Kompetenzbereich:



## Abschluss / Ausblick

### LTAD Lëtzebuerg lief Sport APP

LTAD App:



### Bewegungsgeschicht:

### Fundamentals Team Lëtzebuerg

