

Handout: Praxis Kooperation

ohne Material

Buchstaben bilden

- Musik – SuS laufen durcheinander – Musikstopp – Partnersuche – Begrüßung
- die Tandems bekommen die Aufgabe ein Wort (Lernwort, Name) durch die einzelnen Buchstaben darzustellen. Die benachbarte Gruppe soll das Wort anschließend erlesen und ihr Wort präsentieren
- Verabschiedung vom Partner – Musik an

Partner umkreisen (2er)

- ein Kind steht und das andere springt „Huckepack“ auf dessen Rücken
- Aufgabe ist das Umrunden des Partners ohne den Boden zu berühren
- Variante für weit fortgeschrittene: Partner in Bankstellung

zusammen aufstehen (4er)

- eine Gruppe mit 4 Kindern sitzt im Kreis und halten sich an den Armen oder Händen fest
- Aufgabe: Versucht gemeinsam aufzustehen ohne die Verbindungen zu lösen

Flussüberquerung (4er)

- pro Gruppe 2 (3, 4,...) Schülerinnen / Schüler
- eine vorgegebene Strecke (nicht zu lang, da sehr anstrengend) soll mit einer besonderen Aufgabenstellung überquert werden
- z.B. nur mit 2 Füßen und 4 Händen, mit 1 Fuß und allen Händen, 2 Popos und 4 Händen, 4 Füße und 2 Hände etc.
- kein Wettbewerb - nur die originellste Lösung wird positiv gewürdigt

Kotzendes Känguru

- alle SuS stehen im Kreis
- ein freiwilliges Kind steht in der Mitte
- das Kind in der Mitte zeigt auf ein Kind im Kreis und nennt eine Figur, die vom ausgewählten Kind sowie deren links und rechts benachbarten Mitschülern/-innen dargestellt werden soll
- macht eines der drei Kinder bei der Darstellung der gewünschten Figur einen Fehler oder reagiert zu langsam, tauscht es die Position mit dem Kind in der Mitte
- mögliche Figuren sind:
 - **kotzendes Känguru** (Person in der Mitte hält den Beutel auf, die Personen rechts und links übergeben sich geräuschvoll in den Beutel)

- **Mixer** (Person in der Mitte hält die Arme nach schräg oben, die Personen rechts und links drehen sich darunter im Kreis)
- **Flugzeug** (Person in der Mitte bildet mit den Fingern eine Brille, die Personen rechts und links stellen die Flügel dar)
- **Toaster** (Person in der Mitte hüpfet und ruft „Pling“, die Personen rechts und links bilden mit ihren Armen den Toaster)
- die Figuren sollten nach und nach eingeführt und können beliebig mit den Kindern erweitert werden

mit Gymnastikreifen

Hochwasserspiel

- bei Musikstopp in Reifen (Insel) retten
- Inseln werden weniger
- Lauf- und Bewegungsvarianten

Reifenwanderung (7 oder 8er) (je 1 Reifen)

- 6 bis 12 Kinder bilden mit Handfassung einen Kreis
- an einer Stelle des Kreises wird ein Gymnastikreifen über einen Arm gehalten
- der Reifen soll – ohne die Handfassung zu lösen – durch den Kreis bis zum Ausgangspunkt wandern (weitergegeben werden)

mit Bällen

Raupen Rennen

2 (3/4/5/6) stellen sich in eine Reihe mit Blick in Laufrichtung

die SuS klemmen sich einen Ball (Luftballon) zwischen Rücken & Bauch

die „Raupe“ soll sich vorwärts (Fortgeschrittene auch gerne rückwärts) bewegen ohne das ein Ball runterfällt

die Arme sollten dabei über dem Kopf (gestreckt in der Luft etc.) sein

diese Übung kann auch - zu einem späteren Zeitpunkt - als Wettspiel durchgeführt werden

Langbänke

Seitenwechsel

- auf einer Langbank stehen sich zwei Gruppen (jeweils 3 oder 4 Kinder) gegenüber, in der Mitte der Bank steht eine Pylone oder liegt ein Bierdeckel als Markierung
- ohne den Boden zu berühren sollen die Seiten getauscht werden – wer rechts außen steht, muss am Ende links außen stehen
- muss ein SuS absteigen, muss die ganze Gruppe wieder von vorne beginnen
- Variante
 - jeder SuS muss einen Ball oder ähnliches transportieren

Bermuda Dreieck

- drei Langbänke stehen als Dreieck aneinander
- die Gruppe steht auf den Bänken und bekommt die Aufgabe sich nach einem bestimmten Merkmal zu ordnen (Größe, Haarfarbe, -länge,...)
- die Gruppe wird durch Abzählen in Gruppe 1 und Gruppe 2 aufgeteilt
- nun sollen alle 1er das Bankdreieck einmal im Uhrzeigersinn umrunden, während die 2er das Dreieck gegen den Uhrzeigersinn umrundet
- am Ende sollen alle wieder am Ausgangsplatz stehen

Gefängnisausbruch Variante: Bank durch den Reifen

- ein Gymnastikreifen wird zwischen 2 Turnmatten (längs) geklemmt, so dass er senkrecht steht
- die Gruppe steht neben einer Langbank hinter dem Reifen und den Matten
- alle Kinder der Gruppe sollen sich mit Hilfe der Langbank durch den senkrecht stehenden Reifen auf die andere Seite der Matten bewegen
- Regeln:
 - Nachdem die Bank angehoben wurde, darf sie nicht wieder abgesetzt werden.
 - Die Matten und der Reifen dürfen nicht berührt werden.
 - Neben den Matten darf ebenfalls niemand den Boden berühren.

Weichmatten

Inselwanderung (2 Gruppen mit 4 Weichmatten oder Gruppe 1 mit 2 Weichmatten, Gruppe 2 und 3 mit Turnmatten)

- 2 Weichmatten werden im Sitzen von A nach B transportiert
- am Start liegen die Matten hintereinander
- der Boden darf mit keinem Körperteil berührt werden
- SuS üben dies zuerst in kleinen Gruppen mit Turnmatten

Gefängnisausbruch (2 Gruppen) (2 Weichmatten, Turnmatten zur Sicherung)

- große und steife Weichmatte wird anfangs quer schräg gestellt und von einigen SuS und der Lehrperson fixiert
- vor und hinter der „Mattenwand“ liegen zur Absicherung Turnmatten
- ein Tau kann als Hilfe beim Überwinden eingesetzt werden
- die Weichmatten kann am Stufenbarren fixiert werden – darauf achten, dass kein Sturz auf den Holm möglich ist
- der Schwierigkeitsgrad kann durch den Aufstellwinkel variiert werden

Mattensandwich (2 Gruppen) (4 Weichmatten)

- 2 Weichmatten liegen übereinander
- die Gruppe steht gleichmäßig um die Matten herum
- die obere Matte (obere Sandwichhälfte) wird angehoben und ein Belag (2 Kinder) legen sich auf die untere Hälfte
- Wichtig: Hände liegen neben dem Körper, Kopf ist zur Seite geneigt (zur Seite sehen), die Fußspitzen werden seitlich nach vorne gestreckt, eine Hand kann zur Seite aus

der Matte hervorschauen und als Signal (Hand zur Faust) für das sofortige Anheben der oberen Matte dienen

- folgende Stufen sind möglich
 - Matte sanft ablegen
 - Matte auf ein akustisches Signal schnell fallen lassen – verdrängte Luft bremst den Fall
 - 1 (leichtes) Kind krabbelt vorsichtig über die obere Matte

Freier Fall (s.o.)

- als weitere Variante des Mattensandwichs
- ein Kind liegt (als Tomate etc.) auf der oberen Matte
- Position in Rückenlage wie beim Mattensandwich
- kein Kind liegt mehr zwischen den Matten
- die obere Matte wird zunächst hüfthoch angehoben und auf ein klares Signal (1 – 2 – 3!) fallen gelassen

Mattendrehen (s.o.)

- 2 Weichmatten liegen aufeinander
- die Gruppe liegt in Rückenlage zwischen den beiden Matten und hat die Aufgabe, die obere Matte nur mit Hilfe der Füße anzuheben und zu drehen (nicht zu wenden!)
- andere Körperteile dürfen nicht eingesetzt werden

Bierkasten – oder Fliesenwanderung

- jeweils 4 SuS versuchen mit 5 Teppichfliesen eine vorgegebene Strecke zu bewältigen, dabei darf der Boden mit keinem Körperteil berührt werden.
- Varianten:
 - Gegenstände müssen mitgenommen werden.
 - In den Weg werden Hindernisse eingebaut.
 - Attraktivität mit Bierkisten (wenn möglich und realistisch) ist sehr viel höher (mögliche Progression).

Literatur:

- *Heinz Lang: Erst (ab)wägen – dann wagen. Schorndorf, 2015.*
- *Yvonne Bechheim: Erfolgreiche Kooperationsspiele. Soziales Lernen durch Spiel und Sport. Wiebelsheim, 2007.*
- *Michael Bielick: Erlebnissport in der Halle. Erfolgreiche Spiele und Übungen mit einfachen Geräten. Wiebelsheim, 2008.*
- *Sybille Bierögel; Antje Hemming: Sternstunden im Erlebnisturnen. Münster, 2009.*