Klug & Fit

Teil 6

Bewegte Pause und Freizeit

Vom Schulhof zum Spielhof

ewegte Schule
ne Aktion des Bundesministeriums für Unterricht und kulturelle Angelegenheiten
Zusammenarbeit mit der Allgemeinen Unfallversicherungsanstalt

Zukunft • Bildung • Kultur

BMUK

Inhalt

Einleitung	3
Sinn und Zweck der Pause	4
Asphaltspiele	6
Rückschlagspiele	8
Jonglieren	12
Die Pausenkiste	15
Do it yourself	16
Spiele für die Schule und für daheim	18
In Balance bleiben	20
Pausenhits	22
Inline-Skating	24
Streetball	25
Das Schulgelände beleben	28
Unfallverhütung	30
Literatur, Kontaktadressen	31

Herausgeber

• **Bundesministerium für Unterricht und kulturelle Angelegenheiten**
MR Mag. Dr. Sepp Redl,
Abteilung Leibeserziehung und Sportlehrwesen

• **Allgemeine Unfallversicherungsanstalt**
Dr. Mechthild Rotter, Abteilung Unfallverhütung

Autor

• **Prof. Mag. Sepp Mundigler**
Leibeserzieher an der Pädagogischen Akademie des Bundes in der Steiermark mit den Schwerpunkten Spielpädagogik und Psychomotorik. Mitbegründer des Internationalen Forums für Bewegung mit Sitz in der Schweiz und dem Ziel einer „Bewegten Schule"

Cover: „Kinderspiele" von Pieter Bruegel d. Ä. mit freundlicher Genehmigung des Kunsthistorischen Museums, Wien

Personenbezogene Bezeichnungen, wie zB „Lehrer" und „Schüler" umfassen beide Geschlechter gleichermaßen.

Verfasst nach der neuen Rechtschreibung.

Impressum

Für den Inhalt verantwortlich:
MR Dr. Sepp Redl, Bundesministerium für Unterricht und kulturelle Angelegenheiten, Abteilung Leibeserziehung und Sportlehrwesen (BMUK V/9).

Gestaltung:
Klepej, Tandl & Partner, Graz.

Fotos:
Sepp Mundigler, Robert Schauer, Projekt Traumfabrik, Photo Meyer, Christoph Heinzle, Holger Laurisch, Daniel Meier, Ernst Muhr, Kommunale Beratung Graz, Hans Thaller.

Ein Plädoyer für eine bewegte und aktive Pause

Pause ist mehr als die bloße Zeit zwischen zwei Unterrichtsstunden, mehr als eine Unterbrechung des Lernens. Die „Pause" kann für unsere Schüler eine wesentlich größere Bedeutung haben als von vielen von uns Erwachsenen angenommen wird.
Die Unfallhäufigkeit auf der einen Seite sowie die Bewegungsdefizite durch zu langes Sitzen während des Schulalltages auf der anderen Seite sind nur ein Grund für die Herausgabe dieses Heftes.
Die vorliegende Broschüre will ua. aufzeigen, dass bei einer entsprechenden Pausen- bzw. Schulhofgestaltung pädagogische Zielsetzungen und Unfallverhütung einander keinesfalls ausschließen, sondern vielmehr ergänzen.
Die Kritik an der herkömmlichen Pausengestaltung lautet häufig etwa so: „Bei uns gibt es nichts! Nur eine kahle asphaltierte Fläche!"
Aggressivität überschattet oft das Pausengeschehen – zum Ärger und Entsetzten der Lehrer, des Schulwartes u.a. Bei genauem Beobachten des Pausengeschehens erkennt man sehr bald, dass auch aggressives Verhalten – meist Ausdruck einer Befreiung von Druck und Konkurrenz – viel mit der Pausenplatzsituation zu tun hat. Wenig Raum, ein ungegliederter asphaltierter Platz oder wenige bis keine attraktiven Spielgeräte begünstigen Aggression bzw. das „Recht des Stärkeren".

PAUSENHÖFE MACHEN SCHULE

Den idealen Schul- und Pausenhof gibt es nicht – wir müssen jedoch das nötige „Gespür" bekommen, um die „Zeichen", die von den Schülern hinterlassen werden, zu erkennen. Das bedeutet: Wir müssen die Schüler beobachten. Dazu gehört der „Schleichweg" zwischen den Gebüschen genauso, wie die bereits bestehenden Spielnischen. Daraus ergibt sich, dass eine Schulhofplanung am „grünen Tisch" nicht möglich ist.

PAUSE IST NICHT GLEICH PAUSE

Wer sich mit dem Pausengeschehen intensiver befasst, kommt nicht darum herum, die Einteilung der Unterrichtszeiten und die Dauer der Pausen genauer zu betrachten. Damit Unterricht und Pause als rhythmischer Wechsel empfunden werden, sollte es mindestens eine große Pause pro Schulhalbtag geben. Das Thema „Pausengestaltung" bekommt eine immer größere Bedeutung im Rahmen einer **bewegten** und somit auch **gesunden** Schule. Wenn die Pause als Teil eines umfassenden und ganzheitlichen Erziehungskonzeptes verstanden wird, dann ist es auch mehr als berechtigt, alle Verbesserungsmaßnahmen aus der Sicht der Pause zu betrachten. Pause und Spiel sind darin ein unverzichtbares Paar. Sie gehören zu einer ganzheitlichen Bildung, welche das Denken, Fühlen und Handeln einschließt. Die qualitativen Verbesserungen, die für eine Pausensituation geplant und durchgeführt werden, dienen allen übrigen Schulhausbenützern ebenso. Wenn beispielsweise selbstgebaute, einladende Sitzgelegenheiten vorhanden sind, werden sie gerne auch zu Zeiten vor und nach dem Unterricht oder am Nachmittag genutzt. Nicht nur Schüler, auch Erwachse schätzen jede derartige Veränderung. Das Gleiche gilt für alle anderen räumlichen bzw. baulichen Maßnahmen, die die „Atmosphäre" des Schulgeländes verbessern: Unterteilung in kleinere Räume, Nischen und Ecken mit Büschen und Bäumen etc., Schaffung deutlicher Übergänge bzw. Abgrenzungen durch verschiedene Bodenbeläge etc., Errichtung von künstlerischen Elementen wie Brunnen und Skulpturen usw.

MR. Dr. Sepp Redl

Creativ-Wettbewerb Vom Schulhof zum Spielhof

Unter allen österreichischen Volks- und Sonderschuloberstufen, Hauptschul- und AHS-Unterstufenklassen gibt es einen Creativwettbewerb, bei dem die Schulklassen bzw. die Schulen die Möglichkeit haben, ihre Ideen zum Thema „Der Schul- bzw.Pausenhof als Ort der Begegnung und als Platz für Bewegung" im Rahmen der **„Bewegten Schule"** einzubringen.
Die Teilnehmer bzw. Teams sollten sich an folgenden Fragen orientieren, die auch bei der Bewertung durch eine Jury des BMUK herangezogen wird:

- Wie soll ein Pausenhof gestaltet werden, damit den natürlichen Bewegungsbedürfnissen der Kinder und Jugendlichen Rechnung getragen wird?
- Wie können schulische Einrichtungen auch außerhalb der Unterrichtszeiten genützt werden?

Es können schriftliche Konzepte, Plakate und/oder Videos eingereicht werden.
Als **Bewertungskriterien** gelten Kreativität, Umsetzbarkeit und die Form der Ausführung. Die 10 besten Projekte werden ausgezeichnet und die Gewinner erhalten wertvolle Sach- bzw. Geldpreise in Höhe von 5.000,– bis 10.000,– Schillinge. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Einreichungsfrist: Bis spätestens 10.Juli 1998 (Poststempel) an das BMUK, Abt. V/9, Freyung 1, 1010 Wien.
Die Sieger werden bis Anfang Oktober 1998 verständigt.

Pause und Schulgelände

WOZU IST DIE PAUSE DA?
In der Pause sollen sich die Kinder entspannen können, sich geistig, seelisch und körperlich erholen, bei einer ganz anders gelagerten Tätigkeit einen Ausgleich zum Unterricht erfahren.
Die Pause soll Freiraum sein, soll Gelegenheit bieten zu selbstbestimmtem Spielen. In der Pause können Kinder und Jugendliche losgelöst von pädagogischer Anleitung und ohne organisierte Abmachungen anderen begegnen, neue Kontakte knüpfen, alte vertiefen.

PAUSENBEDÜRFNISSE
Kinder und Jugendliche erholen sich – ihrem Alter oder ihrer momentanen Stimmung entsprechend – bei ganz unterschiedlichen Betätigungen. Die einen suchen das Gespräch, die Begegnung. Sie stehen oder sitzen gerne in kleinen Grüppchen zusammen oder spazieren gemeinsam herum.
Andere wollen in Bewegung sein. Sie widmen sich Lauf-, Ball-, Hüpf- oder Geschicklichkeitsspielen und können sich dabei richtig austoben.
Wieder andere sind ganz einfach glücklich und zufrieden, wenn sie einmal nichts tun müssen, wenn sie ihren Gedanken nachhängen und das Pausengeschehen beobachten können.

„Manche wollen immer nur den Kopf in die Schule schicken. Doch immer kommt das ganze Kind."

WAS VIELFACH FEHLT

Erholung bedingt unter anderem Geborgenheit. Geborgenheit erlebt man an „sicheren" Orten, dort, wo man sich zurückziehen kann, wo man ungestört plaudern, beobachten, spielen kann.
Ein herkömmlicher Pausenplatz bietet wenig Nischen, geschützte Plätzchen, Sitzgelegenheiten. Häufig fehlen attraktive Spielmöglichkeiten. Eine feingegliederte Umgebung animiert die Kinder zu vielerlei Spiel- und Bewegungsaktivitäten. Dagegen fordert ein großer, ungegliederter Platz mit einigen, auf bestimmte Funktionen ausgerichteten Turngeräten kaum zu eigenen Spielen, Entdeckungen und neuen Erfahrungen heraus.
Mädchen leiden oft unter den raumgreifenden, lauten, bisweilen groben Spielen der Knaben. Mädchen beanspruchen weniger Platz, was aber nicht dazu verleiten soll, ihnen tatsächlich weniger Raum zuzugestehen. Ganz im Gegenteil sollen für sie mehr Orte geschaffen werden, an welchen sie sich wohl und frei fühlen. Natürlich dürfen diese stilleren Zonen auch von ruhebedürftigen Knaben benutzt werden!

AGGRESSIONEN – UND WAS MAN DAGEGEN TUN KANN

Es beginnt schon mit dem Pausenzeichen: Auf einen Schlag stürmen alle Schülerinnen und Schüler dem Ausgang zu und drängen ins Freie. Die ungewollte körperliche Nähe, das unvermeidliche Schupsen und Stoßen führen oft zu aggressivem Abladen angestauter Spannungen. Diese alltägliche Situation kann man weitgehend entschärfen, indem alle Schulhaustüren, auch die Hinter- und Nebentüren, geöffnet werden.

Reibereien gibt es regelmäßig auch auf Pausenplätzen, die kaum kindergerechte Spielanregungen und gemütliche Rückzugsmöglichkeiten bieten. Das ewige Gerangel bei den wenigen Spiel- oder Turngeräten, die häufig etwas verloren auf dem Platz stehen, zeigt deutlich, dass der Pausenplatz zu wenig zu bieten hat. Eine gemeinsame Umgestaltung des Schulgeländes, das haben breitangelegte Untersuchungen ergeben, führt zu einer größeren Identifikation der Schülerinnen und Schüler mit der Schule, zu weniger mutwilligen Zerstörungen und zu einem deutlichen Rückgang der Aggressivität.

EIN GEWINN FÜR DAS DORF- ODER STADTLEBEN

Das ganze Grundstück um das Schulhaus herum kann Spiel-, Erlebnis- und Begegnungsbereich sein. Nicht nur während der Pause, sondern auch außerhalb der Schulzeit. Das Schulgelände soll in erster Linie von Schülerinnen, Schülern und der Lehrerschaft genutzt werden. Doch grundsätzlich sollte es auch allen anderen offenstehen, die darauf spielen, verweilen, spazieren möchten, speziell in der schulfreien Zeit, an Wochenenden und in den Ferien. In den meisten Gemeinden sind Spielbereiche und Parkanlagen Mangelware. Offene Schulareale können Abhilfe schaffen und zum beliebten Naherholungsgebiet werden.
Allein schon die Schaffung von neuen Wegen und Durchquerungsmöglichkeiten signalisiert Offenheit gegenüber der „Außenwelt". Die Bevölkerung kann von diesem Angebot profitieren, die Schule verliert damit etwas von ihrem Inseldasein.

Der Pausenplatz soll nicht in erster Linie als Lern- und Übungsfeld für soziales Verhalten, körperliche Ertüchtigung oder biologisches Wissen betrachtet werden. Der Pausenplatz ist vielmehr ein Frei-Raum, der selbstbestimmte Spielaktivitäten, Entdeckungen und Begegnungen ermöglicht.

MILCH.
white energy.

Kinder brauchen während der Wachstumsjahre mehr Eiweiß (Protein) und Fett zum Aufbau der Membrane in den neu wachsenden Zellen. Das Milcheiweiß wird dieser Anforderung gerecht, denn es enthält diese essenziellen Aufbaustoffe.
Kinder haben einen hohen Flüssigkeitsbedarf. Daher braucht ein etwa Zehnjähriger allein an Getränken mehr als einen Liter pro Tag. Dabei wäre es wichtig, dass die Flüssigkeitsaufnahme regelmäßig erfolgt. Das bedeutet, dass dem Schüler während eines Schultages ein Getränk angeboten werden muss, damit er seinen Flüssigkeitsbedarf decken und seinen Durst stillen kann. **Trinkt ein Kind pro Tag nur ein Viertel Liter MILCH,** dann hat es bereits die Hälfte der notwendigen Menge dieser Hauptenergiequelle zu sich genommen.
Unsere Lernsysteme pflegen heißt, sie gut versorgen mit Flüssigkeit und Bewegung, dh. im Klartext:
MILCH trinken und viel bewegen.

DR. ADOLF BINDER
praktischer Arzt und Schularzt an der
Pädagogischen Akademie des Bundes in der Steiermark

Seilspringen – ein toller Bewegungshit mit viel Spaß auf wenig Platz!

Menschen in fast allen Kulturkreisen kennen das „Schnurspringen". Ein altes, eher vergessenes Spielgerät, das aber einen sehr großen Einfluss auf die Grundfertigkeiten Laufen, Hüpfen und Springen hat. Mit dem großen Seil lassen sich überaus lustige Spielformen finden;dabei sind vor allem Koordinations- und Kommunikationsfähigkeit gefragt. Es sollte daher auf keinem Pausenplatz fehlen.

WAS BEGEISTERT SCHÜLER AM ROPE-SKIPPING?
Die Supermusik, die vielen Tricks, die Leichtigkeit, mit der das Seil aus dem Handgelenk beweget werden kann. Alles, was man dazu braucht, ist ein Sprungseil. Schnappen Sie sich eines und los geht´s!

- **„HOME BASE" (GRUNDSCHRITT)**
  Mit dem Seil auf der Stelle hüpfen. Hände ungefähr in Hüfthöhe! Knie leicht gebeugt, um die Gelenke zu schonen! Variationen: Vorwärts- rückwärts oder seitwärts springen.

- **„CAN-CAN"**
  langsam-schnell (Tempowechsel)

- **„JUMPING JACK"**
  Sprünge in der leichten Grätsche (offen-geschlossen)

- **„CRISS-CROSS"**
  Achterschlagen (Seilkreuzen vor dem Körper) im Stand oder im Laufen

- **„ELEVEN-JUMP"**
  Springen auf einem Bein (Beinwechsel)
  Springen mit Doppelschwung bzw. Doppelschlag

Jump Up

„Rope Skipping" der neue Hit!

• **„DUO-SWING"**
Jeder der beiden Partner hält ein Seilende mit der Außenhand. Variation: Zuerst schwingt Partner A und der andere Partner springt und schließlich springt Partner B.

• **„DUO-JUMP"**
Für den lässigen „Duo-Jump" stellt man sich nebeneinander, die Innenarme auf die Schultern des Partners und schwingt und springt gleichzeitig (Seillänge ca. 3 m). Variationen: Hintereinander, zueinander ...

• **EINFÄDELN**
Das ist der Supertrick schlechthin – „for cracks only!"

• **„ROPE-SKIPPING" IM SCHWUNGSEIL**
Springen mit dem Schwungseil (Seillänge ca. 6 m). Variationen:
- Hinein- und hinauslaufen
- Einspringen von der Seite
- Figurenspringen
- Einlaufen, Springen und Übergeben des Seils an Partner
- ohne Stopp

Mit Partner, Bällen springen, einen Rhythmus klatschen **„Kleiderwechsel":** Partner wechseln ein Kleidungsstück während des Springens. **Gruppenspringen:** Wieviele können gleichzeitig in einem Spungseil springen?

• **SPRINGEN ÜBER KREUZ**
Zwei Schwungseile (6 m) werden über Kreuz geschwungen, ein Schüler springt in der Mitte. Beachte: Einlaufen von der Seite, wo beide Seile auf dich zukommen.

• **SEIL MIT „DOPPELBOGEN"**
Rasches, versetztes Schwingen des Schwungseiles nach hinten, bis ein Doppelbogen entsteht. Einlaufen von zwei Springern von vorne, mit Blick zu den Schwingern.

• **ZWEIFACH- UND DREIFACHSEIL**
Während des Springens im Schwungseil mit dem eigenen (kurzen) Seil springen. Steigerung: Zusätzlich mit einem sehr langem Schwungseil mit den mittleren drei Schülern springen.

• **„DOUBLE DUTSCH"**
Springen in zwei abwechselnd nach innen schwingenden parallelen Schwungseilen. Beachte: Immer dann einlaufen, wenn das Schwungseil, das sich zum Springer dreht, die „Nase passiert".

Mädchen und Boxer sind die größten Fans des Seilspringens. Erstere haben viel Spaß daran, letztere bringen sich damit in Form. Ein echtes Rope-Skipping-Springseil ist übrigens aus Kunststoff und ist daher etwas schwerer als Hanfseile o. ä. Du kannst es daher schneller drehen. Ganz besonders toll kann man mit einem ausgedienten Bergsteigerseil (ø 1cm) springen.
Absolut wichtig: Nur mit festen Sportschuhen, mit dicker elastischer Sohle springen!

Das Phänomen an diesem filigranen Tischsport ist, dass er von der ersten Minute an Spaß macht, immerhin braucht der Spieler/die Spielerin nahezu keine Kraft, um diese lächerlich kleine Zelluloidkugel mit einem Schläger zu seinem(r) Gegenüber zu schubsen. Wie bei anderen Rückschlagspielen geht es auch beim Tischtennis darum, den Ball so in die „gegnerische Spielhälfte" zu schlagen, dass ihn der Gegner nicht erreicht. Mit einem schnellen Auge, schnellen Reaktionen, der entsprechenden Schnellkraft in den Beinen und in den Händen kann man sehr weit kommen.

Tischtennis boomt!

Tischtennis fängt mit Ping -Pong an. Dabei sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Dies gilt sowohl, was das Material (Softball statt TT-Ball anstelle teurer TT-Schläger einfache „Speckbretter" etc.) als auch, was die Regeln betrifft. So ist es beispielsweise erlaubt, den Ball auf der eigenen Spielseite aufzuspielen, bevor er übers Netz geht! Sind mehrere Spieler, die nur einen Tisch und zwei Schläger zur Hand haben, so können alle bei der Variante „Ablösen" mitspielen.

• ABLÖSEN NACH ZEIT
Spieler A und B wechseln jeweils nach einer Minute. Der Spielstand von A wird von Spieler B übernommen. Genauso verfahren die gegenüberstehenden Spieler. Gewinner ist das Paar, das zusammen zuerst 21 Punkte erzielt hat.

• LUFTBALLON-TISCHTENNIS
Erreicht ein Spieler 5 Punkte, so muss er sich einen aufgeblasenen Luftballon an das Handgelenk binden. Hat er 10 Punkte erreicht, so folgt ein zweiter Luftballon usw.

• MINI-TT – EIN SPIEL FÜR ECHTE „SINGLES"
Bei diesem Spiel geht es darum, einen Ball sooft wie möglich über das „Netz" zu spielen.

Wird der normale Tischtennistisch einmal zu langweilig, baut man ihn einfach um:

• Zum **Minitisch** beispielsweise, wo dann nur auf einer Tischhälfte gespielt wird.
• Oder man zieht die Tischhälften so weit auseinander, dass in der Mitte ein Graben (**„Grabentischtennis"**) entsteht.
• Natürlich kann man die Tischhälften auch übers Eck aufstellen, sodass ein **Karo-Tisch** entsteht.
• Wenn eine Tischhälfte leicht erhöht wird, entsteht ein sogenannter **Bergtisch**.

• Der Hit unter allen Spieltouren ist das äußerst populäre **„Americaine"** oder **„Rundgangerl"**, das folgendermaßen funktioniert:
Eine Gruppe von 6-10 Spielern verteilt sich gleichmäßig auf beide Seiten des Tisches. Der erste Spieler „serviert" (spielt an), wechselt dann sofort auf die gegenüberliegende Tischseite und wartet, bis er wieder an der Reihe ist. Wer einen Fehler macht, scheidet aus. Am Schluss spielen die letzten beiden Spieler auf 3 oder auch mehr Punkte um den Sieg, bevor wieder alle mitspielen können. Wer hat am Ende der Pause die meisten Punkte?

Federball & Indiaca

Man (Frau) spielt es zu zweit oder in einer größeren Gruppe mit oder ohne Netz (Leine) ohne Gewinnsätze und völlig losgelöst von bestimmten Regeln – einfach hin und her. Natürlich gibt es noch zahlreiche Variationen:

• **MEGAFEDERBALL**
Die Spieler versuchen den Federball möglichst lange im Spiel zu halten. Gewinner ist das Paar/die Gruppe mit den meisten ununterbrochenen Ballwechseln.

• **KETTENFEDERBALL**
AlleSpieler einer Mannschaft (3–5) fassen sich die Hände und bilden eine an beiden Enden offene Kette. Die äußersten Spieler haben in ihrer freien Hand einen Schläger mit dem sie den Ball spielen.

• **TORFEDERBALL**
Zwei Teams (Spieleranzahl je nach Spielfeldgröße) spielen auf ein oder zwei Handball- oder Fußballtore. Die Spieler einer Mannschaft haben abwechselnd je einen Schlag, mit dem sie versuchen ein Tor zu erzielen. Der gegnerische Torwart darf den Federball auch nur mit dem Schläger abwehren.

• **FEDERBALL IM SITZEN**
Großen Spaß macht es auch, Federball als Rundlauf oder auf Rollschuhen bzw. Inline Skater zu spielen.

So wie sich Pingpong vom Tischtennis unterscheidet, so Federball von Badminton. Das Spiel hat seinen Namen von einem britischen Landsitz, wo es als „Mitbringsel" aus den asiatischen Kolonien vor mehr als 100 Jahren zum ersten Mal in geregelter Form „vorgeführt" wurde. Die es spielen behaupten, dass mindestens genauso attraktiv wie Tennis ist, nur viel anstrengender. Die größten Matches werden nicht in Wimbledon, sondern in der Royal-Albert-Hall ausgetragen. Als Freizeitsport kann es überall – natürlich auch im Freien, d.h. auf dem Schulhof gespielt werden.

Das südamerikanische Indianerspiel „Indiaca" ist bei uns in den letzten Jahren ein beliebtes Schul-und Freizeitgerät geworden, wohl auch aus dem Grund, weil es nahezu überall – also auch auf dem Pausenhof gespielt werden kann. Die Indiaca, ein Riesenfederball wird völlig mit der gestreckten Hand so über eine Leine gespielt, dass der Gegner nicht mehr zurückspielen kann, bzw. dass er zu Boden fällt.

• **INDIACA-TENNIS**
Wir spielen mit einem Plastik- Holzschläger!

• **INDIACA-VOLLEYBALL**
Innerhalb eines Teams muss die Indiaca spätestens nach der 3. Berührung über das Netz. Punkten kann nur, wer serviert hat. Gespielt wird bis zu 15 Punkten.

Spielt einmal nicht um Punkte bzw. gegen einen Gegner, sondern „Wie lange können wir den Ball im Spiel halten?"

Beidhändig und vielseitig mit GOBA

„GO and BAck" ist ein neues Rückschlagspiel, erfunden von zwei schweizer Tischtennisprofis. Es kann mit gutem Grund als Basisspiel für alle Rückschlagspiele bezeichnet werden. Die Spielidee fügt Elemente von Badminton, Tennis und Tischtennis zu einem einfachen Spiel zusammen. An beiden Händen wird ein Holzbrett mit Hilfe von Gummibändern an den Fingern befestigt. Man erhält so eine übergroße Handfläche, mit der verschiedene Bälle (Soft-, Tennis-, Wasserball, Luftballon) an eine Wand oder einen Partner gespielt werden können. Die Regeln kann man von anderen Spielen, wie Tischtennis, Tennis, Squasch übernehmen.

• GOBA-TENNIS
Versuche, den Ball so über die Leine zu spielen, dass er im Feld deines Gegners aufspringt. Kann dieser nach dem 1. Bodenkontakt nicht zurückschlagen, so hast du einen Punkt gewonnen. Triffst du selber das Feld nicht, geht der Punkt an deinen Gegner.
- Es darf auch direkt gespielt werden
- Als Erschwernis: Spiel mit Hut, Sonnenbrille oder ...

• DOPPELSPIEL
Die Partner müssen abwechselnd den Ball spielen.

• GOBA-TISCHTENNIS
Einzelspiel auf einem Tisch, aber beidhängig mit GOBA-Schlägern gespielt. Zählen wie beim Tischtennis oder Volleyball!

• ZURÜCK AUF X
x bezeichnet den Reifen mitten in Deiner Spielfeldhälfte. Nach jedem Schlag musst Du schnell mit einem Fuß hineintreten, sonst darfst Du nicht weiterspielen.

• SCHLAG-PLUS
Wer den Ball geschlagen hat, muss sofort eine Zusatzaufgabe lösen, zB die Wand berühren etc.

• MITNAHMESTAFETTE
Die Gobaschläger müssen gegeneinander gehalten werden. So wird zur Wand und zurück gerannt. Jeweils nach einem Hin- und Her wird ein Läufer abgelöst. Der Erste und der Letzte der Gruppe laufen 1x alleine.

• GESCHICKLICHKEITSSTAFETTE
Gleich wie oben, jedoch muss zwischen den Gobaschlägen ein Ballon eingeklemmt werden. Die Aufgabe kann durch Hindernisse oder durch eine vorgeschriebene Laufart (rückwärts laufen oder einbeiniges Hüpfen) erschwert werden.

Tennis & Co

Haben wir von Tischtennis, Federball und Indiaca im Moment einmal genug, dann ist SCOOP die Alternative, die immer und überall gespielt werden kann. Das Besondere an diesem Partnerspiel ist, dass es ganz neue Spieltechniken verlangt, in denen man Geschicklichkeit ebenso wie „Powerplay" in den Vordergrund stellen kann.

WIE FUNKTIONIERT SCOOP?
Im Baskenland heißt dieses Spiel auch „Cesta". Es gibt so viele Spielvarianten wie es Scoop-Spieler gibt. Die preisgünstigen Schläger, die wie eine Banane gekrümmt sind, und der leichte Plastik-Hohlball bilden eigentlich schon die Grundlage für ein Wurf- und Fangspiel der besonderen Art.

• SCOOP-BALL
Zwei Spieler stehen sich bis zu einer Entfernung von 15 - 20 m gegenüber und passen sich mit der Kelle den Ball zu bzw. fangen ihn auf.

• FLASCHEN-SCOOP
Die Spieler versuchen abwechselnd den Ball mit dem Scoop auf die Flasche zu rollen/werfen/schleudern. Hier geht´s also zunächst um die Zielgenauigkeit.

• SCOOP-TENNIS
Innerhalb einer bestimmten Spielbegrenzung versuchen die Spieler (vielleicht ist es nun bereits ein „Doppel") den Ball über ein etwa 2 m hohes Netz zu spielen, dass ihn der/die Gegner nicht fangen kann/können.

• FRISBEE
Als echtes Freizeitspiel am Baggersee, im Park oder im Schulhof sind die „fliegenden Untertassen" nicht mehr wegzudenken. Daher stehen hier einige tolle Wurf-, Treff- und Mannschaftsspiele mit diesem faszinierenden Sportgerät, das es in vielen Größen und Ausführungen (zB Soft- bzw. Schaumstoff-Frisbees, Segeltuch-Flyers, Plastikscheiben etc.) gibt.

Die verschiedenen Spielformen:

• ETWAS TREFFEN BZW. UMWERFEN
Man stellt beliebige Gegenstände (Dosen, Flaschen etc.) auf und versucht diese von einem bestimmten Abstand aus „abzuräumen".

• DURCH ETWAS HINDURCH TREFFEN
Möglicherweise ist es ein (natürliches) Tor oder sogar ein rollender Reifen.

• IN ETWAS WERFEN
Je größer das Zielobjekt (offener Kasten, Eimer etc.), desto weiter entfernt der Abstand beim Werfen.

• AUF ETWAS WERFEN
Man wählt ein bestimmtes Ziel aus oder baut ein markantes Ziel auf, das es aus einer gewissen Entfernung zu treffen gilt.

• FRISBEE AN DIE WAND
Zwei Gruppen (unterschiedliche Farben der Frisbees) versuchen mit ihrem Frisbee so nah wie möglich an die Wand zu werfen. Gewonnen hat die Mannschaft, die den besten Frisbee geworfen hat. Oder man spielt wie beim Boccia.

• KOMBI-FRISBEE
Die Spieler versuchen sich die Frisbeescheibe so oft wie möglich zuzupassen. Dies wollen die Gegner durch Abfangen der Scheiben verhindern.

• ZONEN-FRISBEE
Gleiche Spielidee wie Kombi-Frisbee. Es zählt jede über die Fangzone geworfene bzw. gefangene Wurfscheibe.

„Vom Werfen zum Denken"

Die im Zirkus so atemberaubenden Jonglier-nummern der Artisten wecken beim Kind wie beim Erwachsenen große Bewunderung. Es den Jongleuren gleich zu tun, ist für viele ein Traum. Erlernbar ist es vor allem für Kinder. Bei ihnen sind die koordinativen Fähigkeiten weitgehend noch ausbaufähig und mit Geduld und Übung können sie das Jonglieren mit 3 Bällen innerhalb kurzer Zeit erlernen. Jonglage ist eine uralte beliebte Freizeitaktivität. Bereits in ägyptischen Grabkammern finden sich Wandgemälde mit ballspielenden Menschen. Jongleure unterhielten die Römer bei ihren Festen und Gelagen und die Menschen auf den Jahrmärkten im Mittelalter.

WAS BRINGT'S?

Jonglieren – der spielerische Weg , sich „mühelos" vielfältige motorische Grundtätigkeiten anzueignen. Das spielerische Erproben fördert die Konzentration und verbessert unterschiedliche Fähigkeiten wie Ausdauer, Selbstbeobachtung, Auge- Hand- Koordination und das Rhythmusgefühl. Vor allem aber führt das Jonglieren zur **Emanzipation der anderen Hand.**

WIR BEGINNEN MIT TÜCHERN

1. Wir nehmen in jede Hand ein Tuch und werfen die beiden Tücher gleichzeitig in die Höhe. Zuerst fangen wir die Tücher mit derselben Hand, mit der wir sie hoch geworfen haben. Wir fassen die Tücher dabei immer von oben.
2. Wir werfen die Tücher abwechselnd mit der linken und der rechten Hand senkrecht in die Höhe.
3. Wir werfen die Tücher abwechselnd in die Höhe und fangen sie mit der jeweils anderen Hand. Die Tücher beschreiben dabei vor der Brust ein X.
4. Wir halten in einer Hand ein zweites Tuch - mit dieser Hand beginnen wir: Wenn Tuch Nummer 1 oben ist, werfen wir Tuch Nummer 2 mit der anderen Hand. Wenn Tuch Nummer 2 oben ist, werfen wir Tuch Nummer 3.

Jonglieren

= Emanzipation der „anderen" Hand

Das dazu benötigte Material ist preisgünstig - oder vielfach mit minimalem handwerklichen Geschick sogar selbst herzustellen. Beim Jonglieren sind keine Regeln nötig. Verlierer gibt es keine – jeder ist Sieger! Die Formenvielfalt der geworfenen Bewegungsmuster (Tricks) wird alleine durch die eigene Kreativität begrenzt. Das Grundmuster bei der Jonglage ist das Werfen von drei Bällen über Kreuz und wird in der Fachsprache „Kaskade" genannt. Das Selbersuchen und Ausprobieren von Tricks sind ein Grund dafür, dass die Jonglage nie langweilig wird.

TRICKS UND VARIATIONEN

Fällt einmal ein Tuch auf die Erde, heben wir es mit dem Fuß auf, indem wir ihm einen kräftigen Kick geben und mit der Fußspitze nach oben schleudern.
Wir werfen ein bzw. mehrere Tücher anstatt nach oben
- unter den Beinen durch,
- hinter dem Rücken vorbei, oder jonglieren
- auf dem Rücken liegend,
- zu zweit!

Einer hat ein Tuch, der andere zwei Tücher in der jeweils äußeren Hand. Derjenige, der zwei Tücher hat, beginnt.
Wir jonglieren auf den Schultern des Partners sitzend.

• SÄULEN-JONGLAGE MIT 3 TÜCHERN

Eine Besonderheit für den Anfänger! Das erste Tuch wird gerade (an der Nase vorbei) nach oben geworfen. Hat es seinen Höhepunkt erreicht, werden die beiden anderen Tücher parallel rechts und links hochgeworfen.

• BALL-JONGLAGE

Für das Jonglieren mit 3 Bällen nimmt man je zwei Bälle in die eine und einen dritten Ball in die andere Hand. Die Hand, in der zwei Bälle liegen, wirft einen Ball bogenförmig zur anderen Hand; kurz vor der Landung tauscht man ihn gegen den Ball aus, der noch in der Hand liegt. In der Praxis bewährt sich immer mehr die Verwendung von selbstgebastelten Jongliersäckchen, da sie sehr gut in der Hand liegen, d.h. leichter zu fangen sind.

• RING - UND KEULENJONGLAGE

Das Grundmuster der Ring - und Keulenjonglage entspricht demjenigen der Balljonglage. Verändert ist die Armhaltung: Ringe höher, Keulen tiefer als waagrecht.

WICHTIGE TIPS FÜR JONGLIER-ANFÄNGER

„Psycho"-Trick:
Generell ist beim Jonglieren das Wichtigste das Loswerfen oder Loslassen und nicht das Fangen.
Mitunter hilft es, das Üben dadurch zu unterstützen, dass wir uns einen gleichmäßigen Rhythmus vorsprechen (Werfen-Werfen-Werfen oder 1-2-3 oder gelb-rot-blau).

„Wand"-Tip:
Viele Anfänger werfen den Ball oder das Jongliersäckchen zu weit vom Körper weg und laufen den fliegenden Gegenständen hinterher. Deshalb vor eine Wand stellen.

„Farb"-Tip
Tücher, Bälle in verschiedenen Farben erleichtern die Wahrnehmung und Differenzierung beim Abwerfen.

„Profi"-Tip
Die Jongliergegenstände nicht aus der Luft greifen, sondern in die Hand fallen lassen. Oberarme sind beim Fangen etwa waagrecht und so ruhig wie möglich.

„Varianten"-Tip
Nicht zu lange an einer Jongliervariante herumprobieren, sondern öfters etwas Neues bzw. anderes versuchen.

„Artisten"-Tip
Ein Ball ist ein Apfel, der beim 3-er Jonglieren aufgegessen wird.

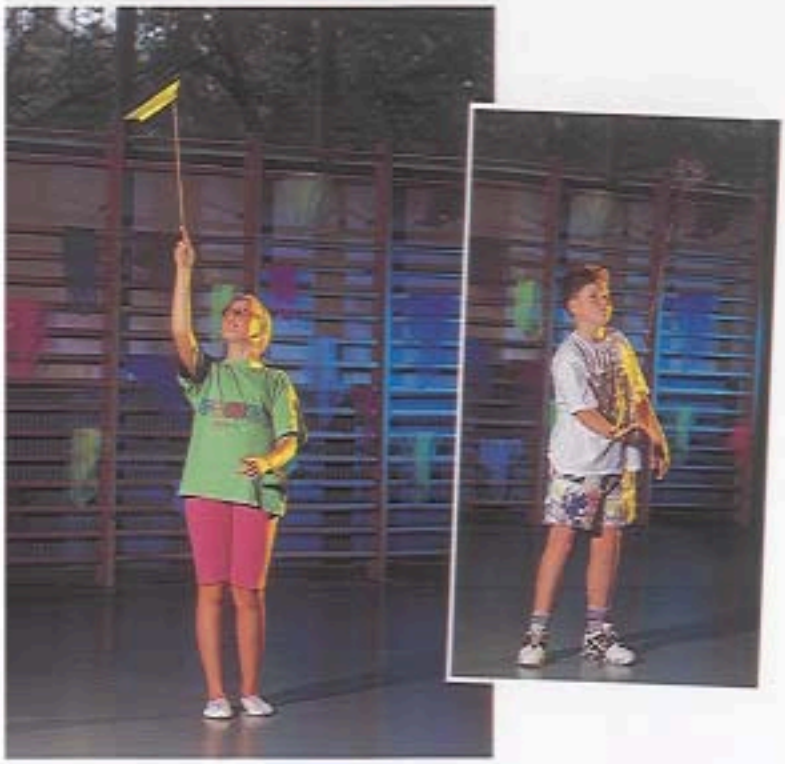
„Partner"-Tip
Bälle etc. gegenüberstehend zuwerfen oder von der Seite herausgreifen.

HERSTELLEN EINES JONGLIER-BALLES

Benötigt werden abgespielte Tennisbälle. In den Ball wird mit einem scharfen Messer ein ca. 5 cm langer Schlitz geschnitten. Mit einem Teelöffel werden ungefähr 60 g Sand oder Reiskörner o.ä. in den Ball gefüllt. Dann wird der Schlitz mit Paket-Klebeband verschlossen.
Weiters werden zwei Luftballons benötigt. Mit einer Schere wird jeweils das untere Ende abgeschnitten. Danach werden die Luftballonoberteile gegengleich über den Ball gezogen. Der Jonglierball ist fertig.

Die Japaner sagen zum Jonglieren „Otadama". Sie nähen sich dazu aus Stoff oder Seide handtellergroße quadratische Säckchen, die sie mit Reis füllen. Als besondere Attraktion kann an jedes Säckchen eine Schelle genäht werden, damit das Jonglieren nicht nur toll aussieht, sondern auch schön klingt.

Jonglierteller & Diabolo



• CHINESISCHE JONGLIERTELLER
Das Jonglierteller-Set besteht aus einem speziell geformten Plastikteller und einem ca. 40–70 cm langen Holzstab, der an einem Ende leicht gespitzt ist.

DER (LEICHTE) ANFANG
Wir legen den Teller mit der Einbuchtung in der Mitte auf die Stockspitze und drehen ihn an. Nun probieren wir den Stab samt den drehenden Teller auf der Hand, dem Fuß, auf der Kinnspitze zu balancieren.

DER PROFESSIONELLE START
Der Stab mit der Spitze nach oben wird in den Tellerrand eingehängt. Leichte seitliche bzw. kreisende Bewegungen versetzen den Teller in eine Drehung. Nun muss das Tempo vorsichtig erhöht werden. Wenn der Teller sich schnell genug dreht, wird der Stab in die Mitte geführt. Dies gelingt am leichtesten durch plötzliches Stillhalten des Stabes. Wichtig ist, dass der Stab senkrecht gehalten wird.

DER „FINGERSPITZENDREH"
Auf der Zeigefingerspitze dreht sich der Jonglierteller natürlich auch!

EINFACHE SPIELFORMEN
Wir werfen den Teller hoch und fangen ihn wieder auf. Es ist aber auch möglich, den Teller einem Partner zuzuwerfen.

„DER BALANCEAKT"
Jeder probiert es einmal mit zwei Jongliertellern auf je einer Hand. Selbst hinter dem Rücken kann der Teller auf einem Finger der anderen Hand übergeben werden.

• DIABOLO
Das Diabolo liegt auf der Schnur am Boden. Der Spieler steht mit den Stöcken dahinter. Der rechte Stock zeigt nach unten. Jetzt zieht man ihn aus dem rechten Handgelenk heraus rasch hoch, geht sofort wieder nach unten und zieht in rascher Folge hoch, sodass das Diabolo schnell dreht.

• KORREKTUR
Das Diabolo kippt nach vorne – linker Stock nach vorne bzw. umgekehrt! Wenn sich das Diabolo seitwärts abdreht, geht man am besten mit. Die Achse (seitliche Öffnung) soll frontal gegen den Spieler zeigen.

• RUCK-ZUCK
Das Diabolo ist umso stabiler in seiner Lage, je rascher es auf der Schnur rotiert. In schnelle Drehung können wir es versetzen, indem wir es mit kurzen, knappen Bewegungen des rechten Handgelenks ruckartig immer wieder hochholen. Die linke Hand bleibt dabei ruhig; der Stock zeigt leicht aufwärts.

• SAUSEN
Besonders rasch kann man ein Diabolo durch peitschende Schläge aus der rechten Hand heraus in Bewegung bringen. Viele Diabolos sind so konstruiert, dass sie bei hohen Drehzahlen einen markanten Ton erzeugen.

• FINGERHÜPFEN
Das Diabolo dreht rasch und waagrecht. Jetzt nehmen wir beide Stöcke wie ein V in die linke Hand. Mit dem rechten Zeigefinger fahren wir auf der Schnur von rechts nach links unter dem Diabolo durch. Das Diabolo hüpft mit etwas Übung hoch, bevor wir wieder beschleunigen müssen.

• HOCHWERFEN
Man werfe das Diabolo erst hoch, wenn es waagrecht auf der Schnur liegt und rasch dreht. Dann zieht man die beiden Stöcke senkrecht hoch, sodass das Diabolo in die Höhe fliegt. Dies kann man auch erreichen, indem die Schnur rasch waagrecht angespannt wird. Selbst haushohe Würfe sind möglich!

Auf einen Pausenhof gehört eine versperrbare Pausenspielkiste mit jenen Spielgeräten, die ansonsten verloren gingen, wenn sie nicht verantwortungsbewusst versorgt werden.

Die Pausenkiste

Die in der Pause selbst gewählten, meist auch selbst organisierte Spielgelegenheiten werden von den Schülern besonders gerne angenommen. In einer Pausenkiste sollten daher jene Spielangebote ausgewählt werden, die von den Schülern am liebsten gespielt werden.

„HITLISTE" DER BELIEBTESTEN PAUSENSPIELE

Ballspiele stehen an erster Stelle: Fußball, Streetball, Volleyball, Federball, Tischtennis. Dann folgen Asphaltspiele wie Skaten, Schnurspringen. Auch Gleichgewichtsgeräte zB Balancierkreisel, Wippen, Rolli-Rolli, Pedalos werden sehr oft genannt und dürften natürlich am „Traum-Pausenspielplatz" nicht fehlen.

Die in unserer Pausenkiste ausgewählten Freizeitspiele fördern besonders die koordinativen Fähigkeiten durch Verwendung unterschiedlichster Bälle. Zudem helfen neuentwickelte Spielgeräte (GOBA, Zipp-Play u.a.) und Spielformen (Jonglieren) die Dominanz der „guten" Hand abzubauen. Schließlich können alle in der Pausenkiste angebotenen Spiele sowohl am Pausenplatz als auch größtenteils in der Pausenhalle bzw. in den Gängen gespielt werden.

Die meisten Spiele brauchen keine besondere Erklärung - sie werden einfach erprobt und spielen sich so in die Herzen der Schüler.

DER INHALT EINER PAUSENSPIELKISTE

15 Jongliertücher
15 Jonglierbälle bzw. -sackerl
10 Sprungseile (Rope-Skipping)
5 Japanpapierbälle
5 Chinesische Jonglierteller
5 Massage-Igelbälle
5 Zeitlupen(Wasser)-Bälle
5 Softfrisbees
4 GOBA-Sets
4 ZIPP-PLAY Sets
4 Indiaca - Bälle
4 Fitbälle
3 Mini-Tischtennisspiele
3 Ringos (Ringtennis)
3 Diabolos
2 Badminton-Sets
2 Tischtennis-Sets
1 Boccia
1 Schaumstoffwürfel
1 Schwungseil (6 Meter)

„Wir kümmern uns auch um die ausgefallensten Anliegen!"

AGB-Shop
Dr. Michael Thanhoffer
Bücher-Spiele-Jonglieren
Animationsmaterial
A-1140 Wien, Waidhausenstraße 13
Tel. 01/9141051, Fax: 01/9141053

Viele Spielgeräte können mit geringem Aufwand selbst gebastelt werden. Angesichts der erzieherischen Bedeutung der Spiele lohnt es sich nachzudenken, welche Anforderungen dieses Material besonders in der Schule erfüllen muss. Spielzeug hat nicht nur Freizeit- und Unterhaltungscharakter, es hat auch Entwicklungs- und Erziehungsfunktion. Darum sollten möglichst viele der unten aufgeführten Kriterien erfüllt werden.

Das Spielmaterial sollte:

- pädagogisch sinnvoll sein,
- dem Alter des Kindes entsprechen,
- einfach, ohne komplizierte Spielregeln spielbar sein,
- sehr widerstandsfähig sein,
- man lange spielen können,
- viele offene Spielmöglichkeiten beinhalten,
- Kreativität und Geschicklichkeit fördern,
- überall spielbar sein, auch in der Freizeit,
- ausbaubar sein, für immer neue Herausforderungen.

• **MINI-TISCHTENNIS**
Ein Spiel für Singles, bei dem es darum geht, einen TT-Ball sooft wie möglich über das Netz zu spielen. Auf einer ca. 1 cm starken Holzplatte vom Format A4 wird auf der Unterseite ein Griff und auf der Oberseite ein aufsteckbares Netz (4 cm hohes Plastikband) befestigt. Bei diesem Spiel geht es darum, den Tischtennisball sooft wie möglich über das Netz zu spielen.

• **ZIPP-PLAY**
Ein fester Stoff (38x22 cm) ist jeweils an den Längsseiten an einem Holzstab befestigt. Mit diesem Spielelement kann das zugehörige Spielsäckchen durch schnelles Straffen des Tuches fortgeschnippt (Zipp) werden. Das Prinzip lässt sich, allerdings weniger gut, auch mit einem Handtuch und einem Ball erproben. Zipp-Play als ebenfalls reizvolles, beidhändiges Rückschlagespiel, ist gut mit mehreren Tüchern als Gruppenspiel durchführbar. Es bietet den Benutzern – wie alle Rückschlagspiele – viele Möglichkeiten, eigene Spielformen zu entwickeln.

• **RONDOLO**
Ein neues Spiel, bei dem 2 Spieler versuchen, sich mit einem gabelähnlichen Stock ein mit Radnaben ausgestattetes Scheibenrand zuzurollen. Das erfordert sehr genaues Beobachten und vor allem beim Abstoppen einiges an Geschicklichkeit.
Variationen:
- allein zum Zielschießen, gegen Flaschen, in Tore ...
- zu zweit: durch Verringern des Abstandes oder Einbau von kleinen Hindernissen (Sprungschanze, Brett etc.)

Spiele zum Selber-machen

• BALANCIER-STELZEN

Den festen Boden verlassen, hinaufsteigen und klettern, um in der Höhe auf verlängerten Beinen balancieren und sich fortbewegen können, ist eines von vielen Primärbedürfnissen fast jedes Kindes. Von einem erhöhten Podest aus oder bei an der Wand angelehnter Stellung der Geräte hinaufsteigen und vorsichtig in eine freie Balancierstellung gehen. Die Fortbewegung kann über und um Hindernisse oder in räumlicher Abgrenzung auch wetteifernd und vergleichend erfolgen. Die Balancier-Leiter stellt zum Thema Zirkus ein weiteres attraktives Gleichgewichtsgerät dar.

Material: 2 reichhohe (etwa 200 cm lange) griffdicke, gerundete Vierkantstangen; 2 Stehklötze mit Leim und Schrauben auf eine Höhe von 30/60 cm montieren.

• LAUFENDES A

Vier Kinder spannen die Halteseile des großen „A". Ein Kind besteigt den Querbalken und versucht, das Gleichgewicht zu halten. Durch eine geschickte Gewichtsverlagerung und wechselseitiges Spannen sowie Lösen der Halteseile kann sich das „A" über die beiden Standbeine fortbewegen: links-rechts-links ...∞

Variation: Das „A" läuft durch einen weiten Slalomparcours oder über leichte Hindernisse. Zwei Kinder besteigen den Querbalkon und laufen gemeinsam.

Material: Kantholz 4x4 cm, Länge der Schenkel 250 cm, Länge des Querbalkens 100 cm; 4 Hanf- oder Perlonseile je 400 cm und 1 cm Durchmesser.

• WALZEN-BRETT (ROLLI-ROLL!)

Dieses Gerät widerspiegelt die Zirkusatmosphäre und damit die Kunst, die mit dieser Bewegung verbunden und verkörpert werden kann. Ideal für die Pause! Vor einer (Sprossen-) Wand oder mit Partnerhilfe ins Gleichgewicht kommen. Rhythmisch sich hin und her wiegen. Später frei balancierend verschiedene Objekte jonglieren oder durch einen Reifen steigen. Ziel wäre es, auf einem Doppelrolli zu stehen.

Material: 1 Brett (Tischlerplatte 50x30x2 cm). Aus Sicherheitsgründen sollte an den Brettenden auf der Unterseite jeweils eine Leiste (30x2x2 cm) angebracht werden, die verhindert, dass das Brett über die Rolle hinaus abrutscht; 1 Rolle aus Kunststoffrohr ca. 30 cm lang, 10–15 cm Durchmesser.

Hast Du gewusst, dass ...
- Österreich zur Hälfte mit Wald bedeckt ist
-in Österreich pro Sekunde nahezu 1 m³ Holz zuwächst?

STOLZ AUF HOLZ

HOLZ ist also in den „charts" ganz oben. Daher bauen wir auch viele unserer Pausenspiele aus HOLZ.
In dieser Broschüre findet Ihr eine Reihe von Vorschlägen bzw. Bastelanleitungen.
Weitere Ideen und Anregungen können Eure Lehrer der neuen Schulmappe „Rund um Wald und Holz" entnehmen. Sie können sie bei PROHOLZ bestellen.

PROHOLZ
HOLZINFORMATION ÖSTERREICH
A-1011 Wien • Uraniastraße 4 • Tel: 01/7120474

(Holz-)Spiele der besonderen Art

• TISCHFUSSBALL

... ist wohl eines der beliebesten und bekanntesten Tischspiele. 1 : 1 bzw. 2 : 2 sind die bekanntesten und üblichsten Spielformen. Die Tische gibt es im Verleih oder man ersteht ein bereits etwas veraltetes Exemplar von einem Spielautomatenhändler.

• MINIFUSSBALL „EINER GEGEN ELF"

Eine faszinierende Spielidee auf einem 30 x 40 cm großem Feld. Zwei oder auch mehrere Spieler versuchen abwechselnd, mit einem Holzstäbchen eine kleine Metallkugel an den Gegenspielern vorbei ins gegnerische Tor zu bringen.

• „SCHUBERLN"

Wer kennt es nicht? Je ein Spieler „schiebt" sein Geldstück mit Hilfe zB eines Lineals in das gegnerische Tor. Als Spielfeld dient nicht selten die Schulbank.

• PUCKASI – CURLING IM KLEINFORMAT
Ziel dieser aus Holland stammenden Spielidee ist es, eine bestimmte Anzahl von Scheiben in die Boxen zu schießen. Über die Bewertung einigen sich die Mitspieler vor Spielbeginn.

• STICKASI
Dies ist ein Spiel der Geschicklichkeit und Geschwindigkeit. Jeder Spieler setzt die 5 Scheiben beliebig auf seinem Spielfeld. Dann versucht jeder so schnell wie möglich seine Scheiben dem Gegner durch die Schikanen zu schießen.

• MIKASI – VARIATION DES GUTEN ALTEN MIKADO
Ein Stein nach dem anderen soll aus dem Kasten entnommen werden, ohne dass sich die anderen Steine bewegen. Am Ende zählt jeder Spieler seine gewonnenen Steine.

• KÖNIGSSPIEL
In diesem Spiel geht es darum, mit Hilfe eines Kreisels so viele Kegel wie nur möglich umzuwerfen, deren Wert von den Mitspielern vorher festgelegt wird. Zum Beispiel: König 100 Punkte; Ritter 50 Punkte; Schütze 20 Punkte.

Nähere Informationen erhalten Sie bei
AGB-Shop, Animationsmaterial
A-1140 Wien, Waidhausenstraße 13
Tel. 01/9141051, Fax: 01/9141053

• CARROM – DAS NATIONALSPIEL INDIENS

Ein lustiges Geschicklichkkeitsspiel für zwei Personen bzw. Gruppen. Es gilt, möglichst alle Steine der eigenen Farbe mit den Fingern in eine Vertiefung bzw. Loch zu schnipsen. Fällt wider Erwarten außer dem eigenen auch ein gegnerischer Stein ins Eckloch, so wechselt das Spiel an den Gegner. Wer statt des Steines den Puck versenkt, muss einen Stein hergeben.

• „RIESENSCHACH(-MÜHLE ...)"
Nicht zu vergessen sind Brettspiele wie zB Schach, Backgammon oder Mühle, die sich ohne weiteres auf Asphalt oder Waschbeton im Großformat aufmalen lassen.

Holz-Hoerz EHO PRODUKT

Das Original-Pedalo-System „made in germany"

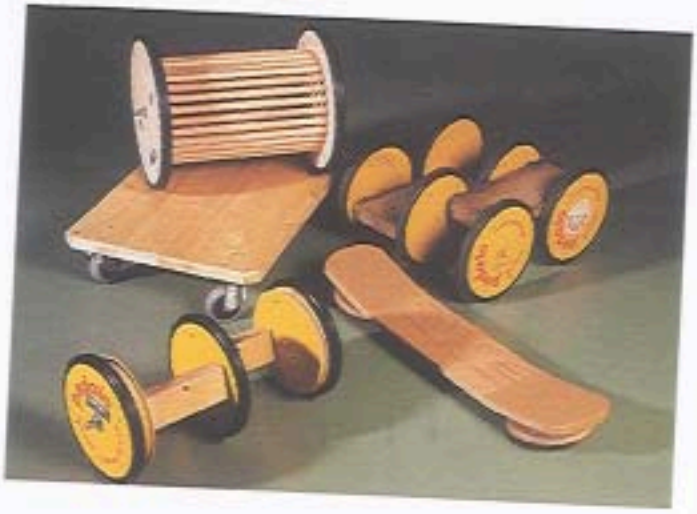
Holz-Hoerz GmbH, Lichtensteinstraße 50, D-72525 Münsingen
T. +49/7381/9357, F. +49/7381/9357-40

Das Spiel mit der Schwerkraft

Die Balance zu finden, sie aber auch wieder zu verlieren, sie auf´s Spiel zu setzen und wiederzugewinnen - dies sind grundlegende Motive der Bewegungssteuerung und wesentliche Elemente des Gleichgewichtstrainings.
Der Umgang mit Schwerkraftgeräten ermöglicht wichtige Wahrnehmungs- und Koordinationsförderung. Er bewirkt über eine differenzierte Wahrnehmung ein besseres Verständnis von Bewegungsgesetzen und entsprechenden materialen Erfahrungen von sich bewegenden Geräten.

Geeignete Geräte für einen Einstieg in die Kunst der Äquilibristik (Gleichgewicht halten) sind u.a. der Balancierkreisel, die Balancierwippe, das Rolli-Rolli und Stelzen
Anspruchsvollere Gleichgewichtsgeräte sind die Laufkugel, das Pedasan, das gute, alte „Holzfassl"

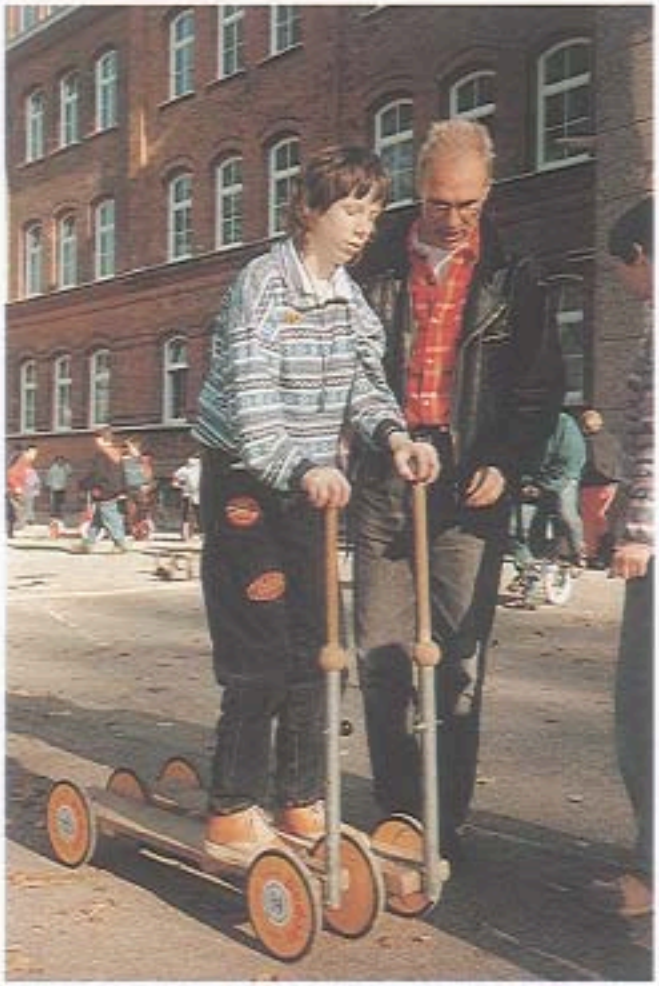
• GIRO BOARD
Eine absolute Neuheit auf dem Gebiet Gleichgewicht stellt das in der Schweiz entwickelte Drehbalancierbrett, kurz Giroboard, dar. Die Drehbewegungen, sich vorwärts und rückwärts fortzubewegen erinnern ein wenig an das „Leitergehen" und fördern auf eine spielerische Art das Gleichgewichtsgefühl.



• **EINRAD**

Der Top Hit: Die Meister aller Gleichgewichtsprofis finden sich auf dem Einrad wieder.
Auf einem freien, ebenen Pausenplatzgelände oder Kunststoffplatz sicher um Hindernisse fahren können, ist ein lohnendes Ziel für eine aktive Pausengestaltung. Es vermittelt Freiheit und Unabhängigkeit und lässt auch untätige Mitschüler bewundernd eigene Versuche wagen.

Aufstiegshilfen wie zB ein Geländer, Skistöcke oder zwei Partner erleichtern den Anfang. Die Pedale sollen horizontal dosiert belastet werden. Vorerst mit Druck auf beide Pedale am Ort stehen.



• **PEDALO**

Das Doppelpedalo besteht aus 6 Rädern, die durch exzentrisch gelagerte Pedale miteinander verbunden sind. Man bewegt sich stehend durch wechselseitiges Treten und Lösen fort (Pedalieren bzw. Radfahren)
Am Anfang empfiehlt es sich, einen Partner um „Unterstützung" zu bitten.
Eine Hilfe kann auch sein, entlang einer Wand zu fahren und sich mit einer Hand anzuhalten.
Mit fortschreitender Geschicklichkeit kann man während der Fahrt verschiedene Gegenstände balancieren, hochwerfen und fangen, ja sogar „jonglieren".

Im Handel erhältlich sind:
Einer-, Doppel- und Tandempedalos

Bewegungshits

Kreiselmeister

Kinder müssen nicht erst lange zur Bewegung animiert werden. Für sie ist die Bewegung an sich ein lustiges Spiel. Der Kreiselmeister ist die Alternative zu den traditionellen Sitz-Lernspielen. Beim Spiel mit dem Kreisel lernen die Schüler durch „bewegte" Erfahrung, denn Bewegung ist der Motor für die Gehirnreifung.

SPIELVERLAUF

Wer sich nach dem Drehen des Kreisels vor dem Kreiselmeistersymbol befindet, wird neuer Kreiselmeister und hat für die folgende Spielrunde „das Sagen". Die Rollen der MitspielerInnen werden durch die Kreiselsymbole, die vor ihnen stehenbleiben, festgelegt.

Der Kreiselmeister (Spielleiter) bestimmt, wer anfängt und stellt dem Spieler eine Aufgabe zB beim Balancier-Symbol: „Lege dich mit dem Bauch auf den Kreisel und halte die Balance".

Die Kinder entwickeln dabei eine unglaubliche Phantasie beim Ausdenken von entsprechenden Spielaufgaben, die zum jeweiligen Symbol passen. Der Kreiselmeister (Spielleiter) darf bei der Erfüllung helfen und vergibt eine Spielmarke, wenn er die Aufgabe als gelöst betrachtet. Erst wenn alle MitspielerInnen ihre Aufgabe gelöst haben, dreht der Kreiselmeister erneut und bestimmt so seinen Nachfolger.

Cobal

... ist ein Kooperationsspiel rund ums Gleichgewicht. Die Balance zu finden, sie aber auch immer wieder zu verlieren, sie aufs „Spiel zu setzen" und wiederzugewinnen sind die grundlegenden Motive jeder Bewegungssteuerung und wesentliche Elemente eines Gleichgewichtstrainings. *Cobal – ein Spiel für alle Altersgruppen und Könnensstufen.*

• „EINLOCHEN"
Durch geschickte Bewegungen werden die Kugeln auf der Spielfläche durch Gleichgewichtsverlagerungen so gesteuert, dass sie durch ein vorher vereinbartes Loch fallen. *Cobal – ein Spiel mit vielen Varianten.*

• „DIE VIERTE ZÄHLT"
Fünf Kugeln werden auf die Spielfläche gelegt und sollen durch die Löcher fallen. Bei der vierten wird die Zeit genommen.

Cobal kann leicht an jeden Übungsort mitgenommen werden und steht „nicht im Weg". Die einzelnen Kreisel können nämlich einge-

Speedball

TEMPOBOLZEN IM SCHULHOF!

Speedball kann man alleine, zu zweit oder auch zu viert spielen. Dabei wird der Ball, der mittels einer Schnur an einem Ständer befestigt ist, mit einem Schläger in eine Richtung geschlagen. Der Gegner muss den Ball nach eineinhalb Umdrehungen in die Gegenrichtung zurückschlagen usw. Gezählt wird bis 10 Punkte. Spielt man alleine, so muss man möglichst viele Schläge in einer bestimmten Zeit erzielen. Hierbei gibt es 4 verschiedene Spielvarianten.

• SCHLAGARTEN BEIM SOLOSPIEL

a) Rechte Hand
Der Spieler hält den Schläger in der rechtne Hand und schlägt den Ball abwechselnd bei jedem Schlag mit Vorhand und Rückhand. Die linke Hand darf den Schläger dabei nicht berühren.

b) Linke Hand
Gleich wie a), nur mit der linken Hand. Die rechte Hand darf den Schläger dabei nicht berühren.

c) Beide Hände – Vorhand
Der Spieler hält je einen Schläger in der rechten und linken Hand. Abwechselnd schlägt er den Ball mit der rechten und linken Hand – jeweils mit Vorhand.

d) Beide Hände – Rückhand
Gleich wie c) nur jeweils mit der Rückhand.

• DOPPELSPIEL
Der Partner steht gegenüber und versucht den um die Stange kreisenden Ball zurückzuschlagen. Der Ball darf dabei einmal „leer" kreisen.

Wo erhält man Speedball?
Nähere Informationen erhalten Sie bei
Firma Meixner
Neuholdaugasse 38
8010 Graz, T. 0316/823401

„In-Line, In-Life" - so lautet das Motto der neuen Rollschuh-Generation in den USA. In-Line Skating bedeutet sanftes, müheloses und ultraschnelles Gleiten auf Rollschuhen, deren Rollen (3 bis 5 Stück) in einer Linie angeordnet sind. In Amerika „boomt" dieser neueste Trendsport seit Mitte der 80-er Jahre und verdrängt die bekannten Skate-Sportarten (Roller-Skating, Skate-Boarding) aus der Szene. Die vielfältige Verwendbarkeit des Sportgerätes sowie die Tatsache, dass diese Bewegungsart keine Altersgrenze kennt, prädestinieren das In-Line Skating zur zukunftsträchtigen Lifetime Sportart. „In-Line Skating is certain to become a major Sport" verkünden denn auch amerikanische Branchenkenner.

In-Line Skating

Rollschuhlaufen in einer Linie

• IN-LINE SKATING UND GESUNDHEIT
In-Line Skating bietet vorzügliche Trainingsmöglichkeiten. Ausdauerfähigkeit, Schnelligkeit, Kraft und koordinative Fähigkeiten können je nach Trainingsart optimal gefördert und verbessert werden. Ausdauerndes Rollen gilt im Vergleich etwa zum Jogging als eine geradezu ideale, gelenkschonende „lowimpact"-Sportart.

• IN-LINE SKATING UND BEWEGUNGSGESTALTUNG
In-Line Skating bietet dieselbe Bewegungsvielfalt und Gestaltungsmöglichkeiten wie das Eislaufen, Kurvenlaufen, Pirouetten, Sprünge sowie vielfältige „Tricks" (Treppenreiten, Wandreiten, etc.) im Asphaltdschungel unserer Siedlungen machen das „Rollen in einer Linie" derart attraktiv. Ob im stilvollen Walzerschritt zu zweit oder beim „streetstyle-dance" zu heißer hip-hop-Musik: It´s just fun!

• IN-LINE SKATING UND SPIEL
Ursprünglich wurde das In-Line Skating von amerikanischen Eishockeyanern konzipiert, um ein sportartspezifisches Sommertraining (ohne Eis) zu ermöglichen. Dynamisch, schnell und spektakulär bietet dieses „Rollerhokkey" höchstens Anreiz für spielbegeisterte Jugendliche. Mit etwas Phantasie lassen sich auch andere Sportarten wie Basketball, Tschookball u.a. auf In-Line Skates ausführen.

• IN-LINE SKATING UND KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN
Gleichgewichts-, Rhythmisierungs- und Orientierungsfähigkeit sind zentrale koordinative Fähigkeiten, die mit dem In-Line Skating optimal gefördert werden können. Entsprechend stark sind dabei die Transferwirkungen auf verwandte Sportarten wie Eishockey, Eislaufen, Langlauf (Skatingtechnik), Skifahren, etc.

• IN-LINE SKATING UND SICHERHEIT
Das Unfallrisiko beim In-Line Skating ist vergleichsweise hoch, lässt sich aber durch **das Tragen der empfohlenen Schutzbekleidung** auf ein vertretbares Minimum reduzieren, d.h. Helm, Knie- und Ellbogenschutz und vor allem Handgelenksstützen!

Streetball

Streetball wurde in den Straßen amerikanischer Großtädte geboren. Kids, die sonst keine Gelegenheit zum Spielen hatten, verlagerten diese Basketballspielform einfach in den Hinterhof. Ein Korb reichte aus, Schiedsrichter brauchte und wollte man nicht und die Regeln wurden so verändert, dass man auch mit wenigen Spielern auskommt.. Streeitball war also von Beginn an ein Produkt der Kids und wurde zur Strassenkultur.

Streetball ist ein „cooles" Spiel, in das jeder sofort einsteigen kann. Die Regeln sind ähnlich wie beim Basketball. Es gilt auch für die Straßenvariante: Spielen ohne Körperkontakt! Attraktiv ist auch die Tatsache, dass es auch ohne Schiedsrichter geht. Gespielt wird üblicherweise auf einen Korb. Die einzige Feldmarkierung ist eine im 6,20 m - Radius um den Korb gezogene Distanzlinie. Jeder Treffer innerhalb dieser Linie zählt einen Punkt, außerhalb zwei Punkte. Es kann zu zweit, „One on One", oder in 3-er Teams gespielt werden.

• FAIRPLAY

... ist oberstes Gebot! Das ist daran zu erkennen, dass vor einem Korberfolg mindestens 2 angreifende Spieler den Ball berührt haben müssen. Nach jedem Ballverlust, Ausball, Korberfolg wechselt der Ballbesitz. Ein Spieler der ballführenden Mannschaft steht hinter der Distanzlinie und spielt zunächst einem Gegenspieler den Ball zu der, ihn wieder zurückspielt, wenn sein Team bereit ist. Jedes Foul wird vom foulenden und/oder gefoulten Spieler angezeigt.

• EINIGE SPIEL- UND TAKTIKTIPS

Streetball wird nicht um jeden Preis erfolgsorientiert gespielt. Eine tolle Finte, ein verdeckter Bodenpass, ein spektakulärer Wurf oder ein 2-Punkte-Wurf sind allemal den Versuch wert. Wenn man angespielt wird, nicht sofort dribbeln, sondern erst schauen, dann passen oder werfen.

• SERIENSPIELE ZU ZWEIT

Abwechselnd legt ein Spieler eine Wurfposition bzw. eine Wurftechnik (Korbleger, Hakenwurf etc.) fest, von der aus dann jeder Spieler eine bestimmte Anzahl von Würfen hat.

• KORBWÜRFE-JAGEN

Es werden vorher eine bestimmte Anzahl Abwurfstellen auf dem Spielfeld mit nummerierten Bierdeckeln festgelegt. Nach einem erfolgreichen Wurf zieht der Werfer weiter. Wer zuerst alle Positionen absolviert hat, ist Sieger.

• KORBWURF-POKER

Ein Spieler legt eine Wurfposition fest, von der er 5mal wirft. Der gegnerische Spieler hat nun die Möglichkeit zu entscheiden (zu pokern), ob sie das erzielte Ergebnis übertreffen kann. Versucht er es nicht, erhält der erste Werfer einen Punkt. Versucht er es und gelingt es, den ersten Werfer zu überbieten, erhält er zwei Punkte. Falls der Versuch misslingt, bekommt der erste Werfer zwei Punkte. Bei Unentschieden gibt es einen Entscheidungsball.

Alle Streetball-Spielformen können bei sehr unterschiedlichem Niveau auch mit Handicaps gespielt werden.

Was wäre eine Pause ohne Fußball?

• **FUSSBALLTENNIS**
2:2 oder 3:3 Spieler, die durch eine ca. 1m hohe Schnur getrennt sind, spielen den Ball (Soft-, Plastik-, Tennis- oder Fußball) direkt mit dem Fuß oder dem Kopf nach einem Bodenkontakt oder auch direkt ins gegnerische Spielfeld.

• **DUETTFUSSBALL**
Bei verkleinerten Toren und verringerter Spielfläche binden sich je zwei Schüler mit einem Tuch das linke bzw. rechte Bein aneinander oder fassen sich an den Händen an. Mehrere Paare bilden eine Mannschaft und los geht,s nach den bekannten Fußballregeln.

• **WÜRFELFUSSBALL**
Das ist ein Fußballspiel mit einem Schaumstoffwürfel anstelle eines Balles. Ein Team (bestehend aus 3–4 Mitspielern) erhält die ungeraden Zahlen und verteilt diese auf die 3 Mitspieler. Die andere Gruppe bekommt die geraden Zahlen. Schießen darf derjenige, dessen Zahl oben liegt. Schließlich müssen noch die Tore bestimmt werden, zB die ganze Wand, eine Linie etc. Generell gelten die Regeln des normalen Fußballs, die restlichen nötigen Regeln finden die Spieler vor Ort selbst.

• **SCHLAPPBALL**
Das Spiel bekam seinen Namen von einem schlappen, defekten Fußball. Hierbei werden Fußball- mit Basketballregeln vermischt. Kann nämlich der Schlappball gefangen und geworfen werden, wird nach Basketballregeln gespielt, also kein aggressiver Körperkontakt, Schrittregeln etc. wobei aber nicht gedribbelt werden darf.
Fällt der Ball zu Boden, wird mit dem Fuß so lange gespielt, bis der Ball wieder gefangen werden kann. Als Ziele eignen sich Basketballkörbe , aufgehängte Reifen etc.

Geschicklichkeitsspiele der besonderen Art

• **HUFEISENWERFEN**
Ein Hufeisen muss mit der Öffnung um einen Pfosten, Stock etc. geworfen werden.

• **GLÜCKSTEIN**
Ein Zielstein in der Mitte eines 3-4 m großen Kreises muss möglichst dicht mit Kastanien, Steinen, Tannenzapfen, Kugeln etc. erreicht werden. Der Werfer, der am dichtesten an den Glückstein herankommt, erhält alle Gegenstände. Jeder Spieler hat am Beginn zB fünf Steine.

• **KREUZERLPECKEN**
Zehn-Groschenstücke werden gegen eine Wand geworfen. Derjenige, dessen Zehnerl am dichtesten an der Wand liegt, hat gewonnen.

• **DARTS MIT KLETTENBÄLLEN**
Auf eine Filzfläche wird mit leichten Bällen geworfen, die mit Klettenband außen haften.

• **KÜBELBALL**
Zwei Sprungseile werden zusammengebunden und in Brusthöhe so an einer Säule befestigt, dass sie nicht abrutschen können. Ein Spieler nimmt beide Seilenden in die Hand und spannt die Seile. Nun soll der Ball, der von einem Mitspieler in die Seilgasse gelegt wird, so zum Pfosten laufen, dass er dort in einen Kübel hineinfällt. Jeder hat 5 Versuche.

• **CATCHBALL**
Es geht darum, den Catchball an einem seiner sechs farbigen „Softarme" zu fangen und entsprechende Punkte zum Einzel- oder Mannschaftsspielstand zu addieren oder subtrahieren.

• **RINGO-RINGTENNIS**
Ziel ist es, den Gummiring (Durchmesser ca 15cm) so über das Netz oder eine Schnur zu werfen, dass er im anderen Feld zu Boden fällt. Jeder Spieler, der einen Punkt erzielt, beginnt das Spiel erneut mit einer Angabe, indem er laut zählt „1,2,3" und dann abwirft. Das Spiel geht bis 15 Punkte oder auf Zeit (2x 5 Minuten).

• **BOCCIA**

Das Schulgelände beleben

TEXT: DANIEL MEIER, PRO JUVENTUTE, ZÜRICH

Um Kindern und Jugendlichen eine positive und erlebnisintensive Pausenzeit zu ermöglichen, braucht es Veränderungen. Die Umgestaltung des Pausenplatzes ist dazu eine Möglichkeit. Aber auch durch organisatorische Lösungen und pädagogische Anregungen kann das Geschehen während der Pause belebt werden. Oft geht das ohne tiefgreifende Gestaltungsmaßnahmen.

ZUM SPIELEN ANIMIEREN

Ein großer Teil des traditionellen Spielschatzes ist aus verschiedenen Gründen etwas in Vergessenheit geraten.

- Mit Farbe werden Betonwände verschönert, Spielfelder gemalt, aus einfachen Materialien Skulpturen gebaut.
- Eine große Kiste (vielleicht hergestellt im Werkunterricht) wird mit Spielmaterialien (Bällen, Seilen, Wurfringen, Jongliematerial, Jutesäcken, etc.) gefüllt und für alle zugänglich auf den Pausenplatz gestellt. Dabei muss die Verantwortung für das Spielmaterial und dessen Wartung im voraus gut geklärt werden (wird beispielsweise alternierend von einzelnen Lehrkräften mit ihren Klassen wahrgenommen).
- Durch Pausenaktionen, Projektwochen und Spielfeste können Lehrerinnen und Lehrer alte Spiele wieder zu neuem Leben erwecken, dem Pausenplatz eine ganz neue Dimension verleihen.
- In den verschiedenen Schulfächern kann man sich auf vielfältige Weise dem Thema „Spiel" widmen. (Rechnen: Zahlenspiele; Sprache: Spielideen sammeln, Spiele beschreiben, katalogisieren, etc.)

Jede Aktion, jedes außergewöhnliche Tun auf dem Schulgelände hinterlässt Spuren, sichtbare einerseits (Farbe, Spielutensilien, etc.) aber auch unsichtbare. Der Pausenplatz wird aufgewertet, Erlebtes wird wieder aufgegriffen, die persönliche Beziehung zu Schule und Pause vertieft sich.

RÜCKEROBERUNG VON SPIELRÄUMEN

Häufig liegt mehr als die Hälfte des Geländes rund um ein Schulhaus brach. Es sind Rasenflächen, Abstands- und Begrenzungszonen, die nicht als Spielraum vorgesehen sind. Wenn indessen auch diese Flächen für den Pausenbetrieb freigegeben würden, gäbe es mehr Möglichkeiten, die verschiedenen Pausenbedürfnisse abzudecken.

EINE LANGE HAUPTPAUSE

Eine viertelstündige Hauptpause ist in der Regel zu kurz, um sich zu erholen und „wieder Kraft zu schöpfen". Bis die Schülerinnen und Schüler im Freien sind, ihr Jausenbrot gegessen und sich für eine Betätigung entschieden haben, ist die Pause fast zu Ende. Eine halbstündige Pause pro Halbtag wäre ideal. In dieser Zeit können schöpferische, spielerische und soziale Aktivitäten entstehen. Die LehrerInnen können hier Abhilfe schaffen, indem sie beispielsweise untereinander vereinbaren, bei schönem Wetter die Kinder früher in die Pause zu entlassen.

DAS SCHULGELÄNDE GESTALTEN

Eine Neu- oder Umgestaltung beinhaltet bauliche Maßnahmen, die den Pausenplatz kindergerechter und erlebnisintensiver (und nicht unbedingt schöner im herkömmlichen Sinne) machen sollen.

EIN GEMEINSAMER PROZESS

Einen Pausenplatz kann niemand alleine umgestalten. Dazu braucht es den Willen und die Mitarbeit aller Beteiligten. Lehrerschaft, Hauswarte, Schülerinnen und Schüler sollen ihre Wünsche und Träume, Probleme und Bedenken einbringen können. Vielleicht helfen interessierte Eltern mit. Natürlich müssen die Behörden eingeweiht, einverstanden und bereit sein, das notwendige Geld zur Verfügung zu stellen.

Damit das Planen der Neu- und Umgestaltung nicht zur Alibiübung wird, muss sich ein wichtiger Lernprozess abspielen. Die Erwachsenen müssen lernen und anerkennen, dass Kinder gerade in der Pause Rückzugsmöglichkeiten benötigen und unverplante Freiräume brauchen. Dies ist nur möglich, wenn man vom allgemein üblichen Projektierungsvorgehen abweicht: Kein einsames Planen durch Fachleute, sondern ein gemeinsames, schrittweises Planen und Mitbestimmen aller Beteiligten muss angestrebt werden.

NATURNAHE GESTALTUNG

Selbst in ländlichen Gegenden fehlt vielen Kindern die Beziehung zur Natur. Das versteckte Biotop hinter dem Schulhaus ändert kaum etwas daran. Es erfordert Schutz und Pflege, und die Schülerinnen und Schüler sind in seiner Nähe höchstens geduldet.

Eine naturnah gestaltete Schulhausumgebung ist nur dann kindergerecht, wenn sie bespielbar ist. Kinder eignen sich die Natur an, indem sie sie nutzen, umnutzen, benutzen. **Sinnliche** Erlebnisse helfen mit, die Natur zu verstehen. Sie sind die Basis für eine wirkungsvolle Umwelterziehung.

- **Spontanvegetation:** Wo immer es möglich ist, sollten unversiegelte Flächen ganz einfach der Natur überlassen werden. Pflanzen und Tiere, die sich „spontan" ansiedeln, ertragen spielende Kinder und passen sich den Bedingungen an.
- **Bäume, Büsche und Sträucher:** Exotische und stachlige Gehölze können durch einheimische ersetzt werden, die sich auch als Klettergeräte oder Verstecke eignen (beispielsweise Hasel, Weiden, Holunder).
- **Kletterpflanzen:** Eine Fassadenbegrünung kann zwar kaum genutzt werden (außer wenn sie aus früchtetragenden Kulturpflanzen besteht), doch sie verbessert die ökologischen und physiologischen Bedingungen.
- **Nutzpflanzen:** Beeren- und Obstpflanzen gehören eigentlich in jede Schulanlage.
- **Schulgarten:** Pflanzenarten, die dem Unterricht dienen, spielende Kinder aber schlecht ertragen, sollten ein ruhiges, geschütztes Plätzchen erhalten. Der Schulgarten könnte auch eine Experimentierfläche sein, die jeweils im Rahmen eines Unterrichtsprojektes bepflanzt wird.

Statt pausenloser Unfälle lieber unfallose Pausen

WENIGER UNFÄLLE NACH PAUSENHOFUMGESTALTUNG

Der Schul- bzw. Pausenhof hat für unsere Kinder eine wesentlich größere Bedeutung als von vielen von uns angenommen wird. So bewegen sich die Pausenzeiten schon von Hauptschülern bzw. Schülern der AHS-Unterstufe zwischen 3-4 Stunden pro Woche. Der Zeitanteil, den Schüler möglicherweise auf dem Pausenhof verbringen, ist neben der Unfallhäufigkeit mit ein Grund, sich mit der Thematik Sicherheits- und Gesundheitserziehung zu beschäftigen.

Nach den Unfallmeldungen ausgeführten Darstellungen ereignen sich die Unfälle auf dem Schulhof meistens beim Nachlaufen und beim Fangenspielen, wobei sich die Kinder infolge von Stürzen und Zusammenstößen mit anderen Kindern Verletzungen zuziehen. Ein Teil der Unfallursachen sind Rangeleien und Raufereien.

WAS BEDEUTET DAS FÜR UNS LEHRER?

Die Erfahrungen zeigen uns, dass sich das Unfallrisiko stark verringert, wenn durch bauliche bzw. gestalterische sowie durch organisatorische Maßnahmen die Voraussetzungen für eine „Bewegte Pause" geschaffen werden.

Obwohl man durch gestalterische Maßnahmen nicht alle Probleme und Risiken in den Griff bekommen kann, gibt es bestimmt Grundsätze der Unfallverhütung:

- Gefahren beseitigen, d.h. Entfernen von „Stolpersteinen" auf dem Schulhof
- Gefahren „abschirmen", d.h. Abrunden von kantigen Vorsprüngen und ähnlichen „Bausünden"
- auf Gefahren „hinweisen", d.h. Anbringen von Schildern und Tafeln

SICHERHEITSERZIEHUNG MUSS NICHT LANGWEILIG SEIN

Schüler-Unfallversicherung

Risiko verlangt nach Schutz. Und weil auch Schüler immer wieder bestimmten Gefahren ausgesetzt sind, sorgt die AUVA für ihren Unfallschutz in der Schule, beim Sport und auf dem Schulweg.

Alle Schüler – gleich welcher Staatsbürgerschaft – sind bei der AUVA unfallversichert. Der Versicherungsschutz umfasst Schulveranstaltungen, Wandertage und Schulsportwochen.

PRÄVENTION

Weil wir natürlich Schülern Verletzungen überhaupt soweit wie möglich ersparen wollen, kümmern wir uns ausgiebig um den Bereich Prävention. Und dies in zweifacher Hinsicht: Einerseits geht es darum, Gefahrenstellen in Schulen oder auf dem Schulweg zu entfernen oder wenigstens zu entschärfen. Wir stellen den Schulen Informationen und vielfältig gestaltete Medien zur Verfügung, die das Interesse der Schüler für sicheres und eigenverantwortliches Handeln fördern. Die längerfristige Wirkung von Medien, Aktionen und Projekten für Schüler darf nicht unterschätzt werden. Zu unseren wesentlichen Angeboten für Schulen gehören Broschüren und Bücher, Videos zu den Themen Schulweg, Aggressionsbewältigung, Falltraining, Schifahren, Sicherheit beim Turnen, Ballspielen, auf dem Sportplatz.

Unfälle sind eine ernste Sache - und der Ernst kommt bei unserem Angebot nicht zu kurz. Wir setzen aber bewusst auf das Konzept, fundierte Informationen ansprechend und altersgemäß aufzubereiten. So werben zB witzige Comicfiguren auf Postern, in Broschüren und in einem eigens gestalteten **Schülermusical** für richtiges Verhalten beim Sport und in Pausen. Fehlersuchspiele und Filme schulen die Aufmerksamkeit für die vielfältigen Gefahren des Alltags. Weiteres wesentliches Kriterium ist für uns die Motivierung von Schülern zu einer aktiven Bearbeitung der Thematik mit eigenen Ideen.

Bestellung der Materialien ist für Schulen kostenlos: AUVA, Dr. Mechthild Rotter, Adalbert-Stifter-Str. 65-67, A-1200 Wien.

Literaturverzeichnis

BARTL, A: Das Wahnsinnsspielebuch. Tessloff, Nürnberg 1991
BRINCKMANN, A./TREES, U.: Bewegungsspiele. Rowohlt, 1980
BUCHER, W. (Hrsg.): 1016 Spiel- und Übungsformen für Sportarten mit Zukunft. Verlag Hofmann, Schorndorf 1991
BRÜGGER, T./VOELLMY, L.: Das BelSpielplatzBuch. Pro Juventute, Zürich 1984
FINNIGAN, D.: Alles über die Kunst des Jonglierens, DuMont Verlag, Köln 1988
FLURI, H.: 1012 Spiele in der Freizeit. Hofmann, 1984
FLÜCKIGER, E. (Hrsg.).: Handbuch Pausenplatz, SVSS-Verlag.
GAAL, J.: Bewegungskünste Zirkuskünste,Reihe Motorik ,Hofmann, Schorndorf 1994
HECKE, L.: Pausenplätze machen Schule. Comenius, 1981
HEINZE, Chr.:Vom Werfen zum Denken,Eigenverlag, Völs 1997
HERTMANN, F.: Streetball und 120 andere coole Spielideen, Mühlheim a.d. Ruhr, Verlag a.d. Ruhr, 1995
HOYER, K.: 77 Pausenspiele innen & außen. AOL-Verlag
KORTE, J.: Faustrecht auf dem Schulhof, Beltz Praxis, Basel 1993
KÜKELHAUS, H.: Entfaltung der Sinne. Fischer 1982
RAPPELFELD, J.: In-Line-Skating Rollerblading, Reinbeck 1994
SCHRAAG, P./JANSEN, K.: Geräte und Materialien in der Bewegungserziehung. Hofmann, Schorndorf 1991
VOELLMY, L./WETTSTEIN, F.: Pause, Schulgelände beleben und gestalten. Pro Juventute, Zürich 1992
VON GRUNFELD, F.: Spiele der Welt, Teil 1 und Teil 2. Fischer TB, Frankfurt/Main 1985
Sportjugend Hessen (Hrsg.): Sportfun, Eigenverlag Frankfurt/Main 1996

Danke

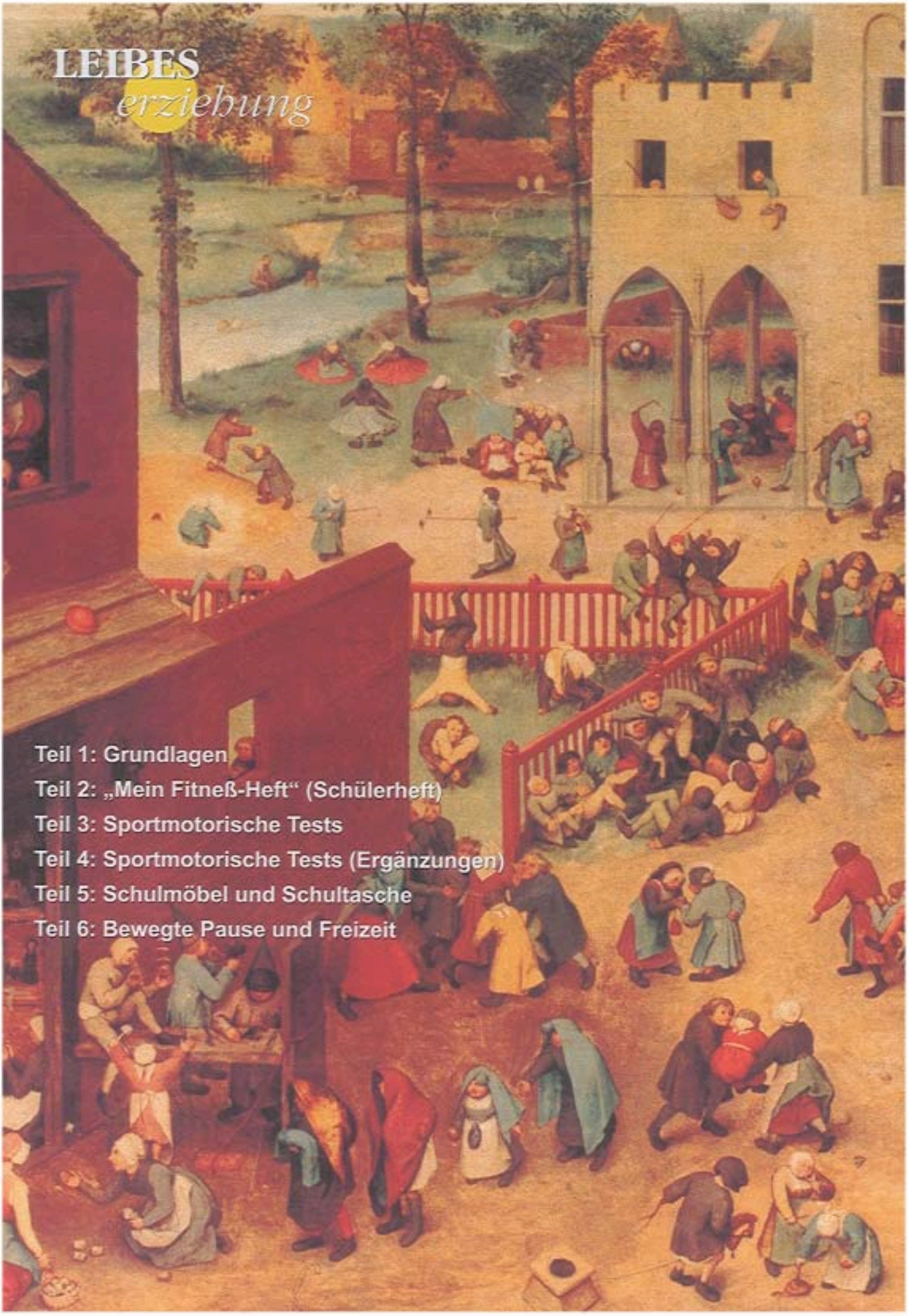
Danke sagen möchte ich allen Personen und Institutionen für die Bereitstellung von Texten und Fotomaterial:

AGB (Dr. Michael Thanhoffer),Waldhausenstrasse 8/1,A-1140 Wien, Tel.01/9141051
AGRARMARKT AUSTRIA, Dipl.-Ing. Peter Jiresch, Dresdnerstraße 70, A-1020 Wien, Tel. 01/7131018
AKADEMIE für SPIEL und KOMMUNIKATION, Hans Fluri, CH-BRIENZ
FRATZ-Graz, Ernst Muhr, Gabelsbergerstrasse 22, A-8020 Graz, Tel. 0316/773178*
EYBL-Sportbau, Gerhard Pierer, Magazinstrasse 8-10, A-4600 WELS, Tel. 07242/65836
HEINZLE Christoph, Freier Pädagoge, Kirchdorf 128, A-6933 DOREN Tel. 05516/2085
HOLZ-HOERZ GmbH,Postfach 1103, D-72521 MÜNSINGEN, Tel. 0049/7381/93570
KOMMUNALE Beratungsstelle, Anna Riegler,Brockmanng.43, A-8010 GRAZ Tel. 0316/835675
LAURISCH Holger, Sport-und Spielanimation, Lübeckerstr.114, D-22087 HAMBURG, Tel. +49/40/2542353
MEIER Daniel, pro juventute Schweiz, Seehofst. 15,CH-8022 ZÜRICH, Tel. +41/1/2517256
MEIXNER Sportgeräte,Neuholdaugasse 38, A-8010 GRAZ, Tel. 0316/823401
PRO HOLZ, Dr.Christoph Capek,Uraniastrasse 4, A-1011 WIEN Tel. 01/7120474-31
PROJEKT Traumfabrik, Maria Ruffing, Postfach 120547, D-93027 Regensburg, Tel. +49/941/401025
TEAMSPORT, Bahnhofstrasse 31, A-6175 KEMATEN, Tel. 05232/2486

Ein besonderer Dank gebührt der 3a Klasse der Übungshauptschule der Pädagogischen Akademie des Bundes in der Steiermark Graz und ihrem Klassenvorstand Ewald Linhofer für die bereitwillige Mitarbeit bei den Fotoaufnahmen.

Rückfragen bitte an den Autor der Broschüre:
Mag. Sepp Mundigler, Pädagogische Akademie des Bundes in der Steiermark, Hasnerplatz 12, 8010 Graz, Tel: 0316/683195, Fax: 0316/672055

LEIBES erziehung



Teil 1: Grundlagen

Teil 2: „Mein Fitneß-Heft“ (Schülerheft)

Teil 3: Sportmotorische Tests

Teil 4: Sportmotorische Tests (Ergänzungen)

Teil 5: Schulmöbel und Schultasche

Teil 6: Bewegte Pause und Freizeit