

Ablaufplan Bewegungselternabend

Ziele	Inhalt
Einführung, freudvolle Einstimmung, Kennenlernen der Teilnehmer, lockeres Erwärmen	<p>Wer hat den Ball?</p> <p>Die Teilnehmer bewegen sich frei im Raum. Dabei wird ein Ball in die Gruppe gegeben. Dieser wird von den Teilnehmern kreuz und quer zueinander geworfen. Dabei sagt der Fänger beim Fangen seinen eigenen Namen, zum Beispiel „Max hat den Ball“. [1]</p> <p>ODER</p> <p>Der Namensball</p> <p>Die Teilnehmer stehen im Kreis. Zunächst soll jeder Teilnehmer etwas positives über sich selbst sagen, was mit dem gleichen Buchstaben oder Laut wie sein Vorname beginnt oder etwas, dass sich auf den Vornamen reimt. Zum Beispiel bei dem Namen Linda – „lustige Linda“ oder „liebe Linda“. Zusätzlich wird ein Ball im Kreis herumgegeben, bei dessen Übergabe der Name des Nachbarn laut gesagt werden muss. Nun wird ein Ball in die Runde gegeben. Der Ball wandert im Kreis herum, dabei muss bei der Übergabe des Balles immer der Name des Nachbarn laut gesagt werden.</p> <p>Variation: Richtungswechsel, Zuwerfen des Balles ohne Reihenfolge, dabei aber dennoch die Namen des Nachfolgers nennen [3]</p>
Miteinander spielen, Bewegungsfreude in Form kleiner Spiele erleben, gemeinsames Handeln zum Gelingen des Spiels	<p>Reifenzwirbeln</p> <p>Jeder Teilnehmer bekommt einen Reifen. Alle Spieler beginnen gleichzeitig die Reifen zu zwirbeln und laufen dann von Reifen zu Reifen und versuchen diese am Zwirbeln zu halten. Ziel ist es, die Reifen so lange wie möglich am Zwirbeln zu erhalten.</p> <p>Variation: jeder Spieler bekommt zwei Reifen, zwei Gruppen treten gegeneinander an [5]</p> <p>ODER</p> <p>Der Ball kommt ins Rollen</p> <p>Die Spieler liegen in zwei Reihen mit den Köpfen zueinander auf dem Rücken, die Arme nach oben gestreckt. Ein großer Gymnastikball wandert die Reihe entlang. Damit der Ball im Rollen bleibt, steht der Letzte auf und legt sich vorn an die Reihe heran. Ziel ist es den Ball flüssig am Rollen zu erhalten.</p> <p>Variation: auf dem Bauch liegen, den Ball mit den Füßen transportieren [5]</p> <p>ODER</p> <p>Gordischer Knoten</p> <p>Alle Teilnehmer stellen sich in einem Innenstirnkreis auf und treten so eng wie möglich aneinander. Nun strecken die Spieler ihre Arme nach vorn aus, machen einen Schritt in die Mitte und schließen die Augen. Mit geschlossenen</p>

Abschluss

Erholung und
Entspannung

Auswertung und
Thematisierung der
durchgeführten Inhalte

Augen werden nun zwei Hände gegriffen und nicht wieder los gelassen. Der dabei entstandene Knoten muss nun von den Teilnehmern entknotet werden.

Variation: zwei Teams treten gegeneinander an [5]

Koordinationsparcours

Beim Koordinationsparcours müssen die Teilnehmer fünf verschiedene Stationen durchlaufen, welche die koordinativen Fähigkeiten schulen. Die Gruppen können selbstständig eingeteilt werden.

Geschicklichkeitsspiele

Die Teilnehmer finden sich in zwei Gruppen zusammen, welche verschiedene Bewegungsaufgaben bewältigen.

1. Turmbau [2]
2. Reifentreiben [4]

Progressive Muskelrelaxation

Jeder Teilnehmer nimmt sich seine eigene Matte und legt sich bequem auf den Rücken. Der Lehrer leitet nun eine progressive Muskelrelaxation an.

Abschlussgespräch


Stimmungsbarometer

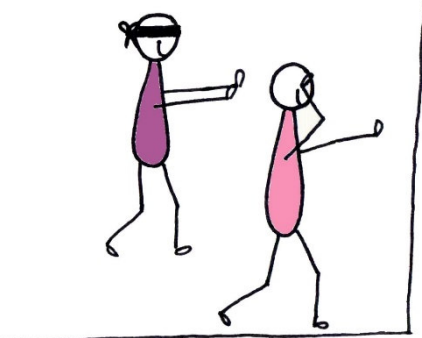
Die Meinungen der Eltern können mit einem Stimmungsbarometer erfragt werden. Dabei wird ein Hütchen in der Mitte der Halle aufgestellt. Dieses stellt die absolute Zustimmung zu den Aussagen des Lehrers dar.

Der Lehrer sagt zum Beispiel: *Der Bewegungselternabend war sehr freudbetont und informativ.* Zu dieser Aussage müssen sich die Eltern nun im Raum positionieren. Stimmen sie der Aussage vollständig zu, gehen sie so nah wie möglich an das Hütchen heran, stimmen sie ihr weniger zu, stellen sie sich weiter entfernt. Dies kann zugleich als Feedbackmethode genutzt werden.

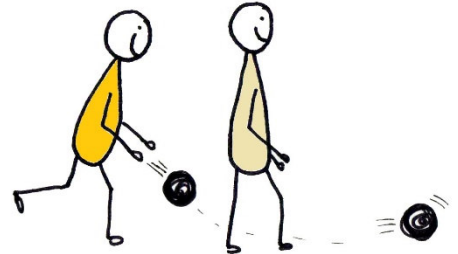
[1]

Koordinationsparcours

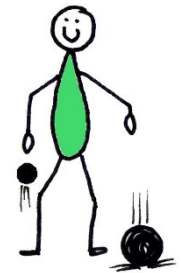
Station 1: Gleichgewichtsfähigkeit [1]	
Material:	2-3 Balancekreisel oder Balancekissen
Beschreibung:	 Die Teilnehmer stellen sich auf das Balancekissen und versuchen, darauf zu stehen ohne zu wackeln oder umzukippen. <p>The illustration shows a stick figure with a yellow torso and a smiling face, standing on a small orange bowl. The figure's arms are slightly out to the sides, and there are small curved lines around the bowl indicating it is being balanced on.</p>
Variation:	<ul style="list-style-type: none">– einbeinig stehen– weitere Reize hinzufügen, zum Beispiel leichtes Anstoßen durch einen Partner– Bewegungsaufgabe auf dem Kreisel erfüllen, zum Beispiel eine Kniebeuge machen

Station 2: Orientierungsfähigkeit [1]	
Material:	evtl. 1 Augenbinde
Beschreibung:	<p>Die Teilnehmer stehen circa 2 Meter von der Wand entfernt. Sie stecken nun ihren rechten Arm nach von aus und schließen die Augen. Nun sollen die Teilnehmer mit geschlossenen Augen so lange an die Wand heranlaufen, dass der Abstand zwischen Hand und Wand genau 10 cm beträgt.</p>  The illustration shows two stick figures. The one on the left is wearing a black blindfold and has its right arm extended towards a vertical line representing a wall. The one on the right is also wearing a blindfold and has its right arm extended towards the same wall. They are standing on a horizontal line representing the ground.
Variation:	<ul style="list-style-type: none">– Entfernung des Standortes vergrößern/verkleinern– Abstand zwischen Hand und Wand vergrößern/verkleinern

Station 3: Reaktionsfähigkeit [1]	
Material:	unterschiedliche Bälle
Beschreibung:	<p>Die Teilnehmer stellen sich paarweise mit gegrätschten Beinen in einem Abstand von 1-2 Metern hintereinander auf. Der Blick des Vordermanns richtet sich gerade nach vorn, er darf weder nach unten, noch nach oben schauen. Der hintere Partner bekommt einen Ball.</p> <p>Der Hintermann rollt nun den Ball durch die Beine des Vordermanns. Dieser muss sobald er den Ball sieht loslaufen und ihn vor einer festgelegten Markierung abstoppen.</p>
Variation:	<ul style="list-style-type: none"> - schnelles/langsames Rollen des Balles - unterschiedliche Bälle - über Kopf des Partners werfen, dabei darf der Ball nur einmal auf dem Boden aufkommen, bevor er den Ball fangen muss



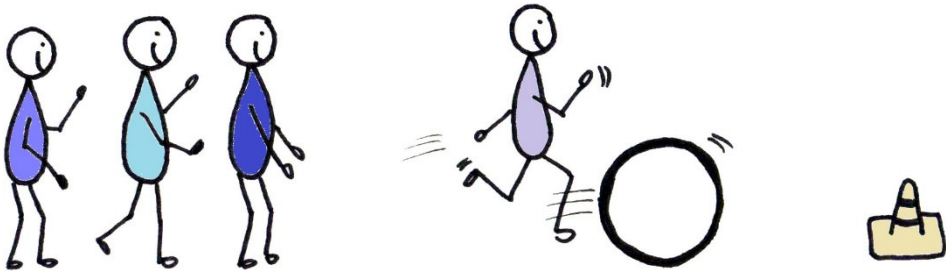
Station 4: Differenzierungsfähigkeit [1]	
Material:	unterschiedliche Bälle
Beschreibung:	<p>Die Teilnehmer bekommen in jede Hand einen unterschiedlichen Ball. Mit denen sollen sie nun parallel prellen.</p>
Variation:	<ul style="list-style-type: none"> - mit den Bällen an die Wand prellen



Station 5: Rhythmisierungsfähigkeit [1]	
Material:	mehrere Bälle
Beschreibung:	<p>Die Teilnehmer erhalten jeder einen Ball, mit dem sie nun in einem bestimmten Rhythmus prellen sollen. Zunächst sollen einfache Rhythmen versucht werden, bis sie sich später an komplizierteren Rhythmen versuchen können.</p> <p>Zum Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - schnell – schnell, lang – lang, schnell – schnell, lang – lang , ... - schnell – lang, schnell – schnell, lang, schnell – lang, schnell – schnell, lang, ... - schnell – schnell, lang, schnell – schnell – schnell, lang – lang, schnell – schnell, lang, schnell – schnell – schnell, lang – lang, ...
Variation:	<ul style="list-style-type: none"> - eigene Rhythmen ausprobieren - dabei wechselseitig üben - durch die Beine prellen

Geschicklichkeitsspiele

Turmbau [2]	
Material:	<ul style="list-style-type: none"> - mehrere Medizinbälle - diverse Bälle - kleine Kastenteile - Turnhocker - Frisbees - Kisten - Sandsäckchen, etc.
Beschreibung:	Ziel ist es, einen möglichst hohen Turm zu bauen. Dabei darf immer nur eine der Staffeln laufen und ein Teil bewegen. Fällt der Turm um, darf wieder neu aufgebaut werden. Jedoch darf auch hier immer nur ein Teil angefasst werden.

Reifentreiben [4]	
Material:	<ul style="list-style-type: none"> - Reifen - Hütchen als Wendemale
Beschreibung:	<p>Ziel ist es, den Reifen um das Wendemal und zurück zu rollen. Dabei darf immer nur einer der Gruppe laufen. Dabei soll die beste Technik herausgefunden werden.</p> 

Literatur:

- [1] Eidner, L. & Michel, L. (2015) *Elternarbeit im Rahmen des Konzeptes der bewegten Schule in Sachsen. Ideen, Tipps und Beispiele für die Gestaltung der Zusammenarbeit mit Eltern.* Unveröffentlichte Masterarbeit. Leipzig: Universität Leipzig. Sportwissenschaftliche Fakultät.
- [2] Modifiziert nach: Andrä, C. (März/April 2014). Laufspiele: Schnelligkeits- und Gedächtnis-Training. *Sport Praxis. Die Fachzeitschrift für Sportlehrer, Übungsleiter und Trainer*, 55 (3+4), S. 18-21.
- [3] Modifiziert nach: Le Fevre, D. N. (2002). *Best of New Games. Faire Spiele für viele.* Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.
- [4] Modifiziert nach: Moosmann, K. (Hrsg.). (2009). *Das Große Limpert-Buch der Kleinen Spiele. Bewegungsspaß für Jung und Alt.* Wiebelsheim: Limpert Verlag.
- [5] Moosmann, K. (Hrsg.). (2009). *Das Große Limpert-Buch der Kleinen Spiele. Bewegungsspaß für Jung und Alt.* Wiebelsheim: Limpert Verlag.