

Kinderturnen inklusiv

Eine Spielesammlung für inklusive
Kinderturn-Stunden – „Outdoor“



Photo by Artem Kriaz on Unsplash

Gefördert von



Projektpartner



Kooperationspartner



Vorwort

Diese Spielesammlung beinhaltet bekannte und vielleicht noch unbekanntere Spiele mit verschiedenen Variationen für inklusive Kinderturn-Gruppen. Dabei werden je nach Spiel die unterschiedlichen motorischen Fähigkeiten Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination geschult. Durch die vorgeschlagenen Anpassungen der Spiele werden die individuellen Fähigkeiten der Kinder berücksichtigt und angemessen gefördert. Ideen und Anregungen zum Anpassen der Spiele sind unter „Variationen“ beschrieben. Mithilfe der Piktogramme könnt ihr schneller erkennen, für welche Zielgruppe die Spiele anpassbar sind.

Die Spielesammlung verstehen wir als Ideensammlung und soll euch auch motivieren, selbst kreativ an die Spiele heranzugehen.



„leicht verständlich“

Die Spiele sind für Kinder mit einer geistigen Behinderung veränderbar bzw. verständlich.



„motorisch eingeschränkt“

Die Spiele sind für Kinder mit einer körperlichen/motorischen Behinderung und Rollstuhlfahrende veränderbar.



„Sehbehinderung“

Die Spiele sind für Kinder mit einer Sehbehinderung veränderbar.



„Hörbehinderung“

Die Spiele sind für Kinder mit einer Hörbehinderung veränderbar.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Turnen und Spielen!

Eileen Jakobi (Inklusionscoachin Region 3)

Stefanie Kneisle (Inklusionscoachin Region 4)

Dennis Walther (Inklusionscoach Region 2)

Anna-Lena Würbach (Inklusionscoachin Region 5)

Weitere Informationen zum Projekt: www.dtb.de/regionalliga-inklusion

Spielesammlung für inklusive Kinderturn-Stunden

Inhalt

1. „Alles einmal rückwärts“	3
2. „Ast-Mikado“	4
3. „Baumarkt“	5
4. „Baum finden“	6
5. „Das bin ich“	7
6. „Easy-Golf“	8
7. „Fast-Food“	9
8. „Hand in Hand“	10
9. „Ich erinnere mich“	11
10. „Ich höre alles“	12
11. „Katz und Maus“	13
12. „Knobel-Duell“	14
13. „Gondelfahrt“	15
14. „Roboter steuern“	16
15. „Rollmpos“	17
16. „Rüben ziehen“	18
17. „Stachel stehen“	19
18. <i>Freies Spiel*</i> - „Eisenbahn“	20
19. <i>Freies Spiel*</i> - „Haltet euren Garten sauber“	21
20. <i>Freies Spiel*</i> - „Vogelfutter“	22
21. Stundenbeispiel - „Im Wald“	23
22. Stundenbeispiel - „Ich bin ich und du bist du“	26
23. Stundenbeispiel - „Abenteuer im Zauberwald“	31
24. Stundenbeispiel - „Die 4 Elemente: Wasser“	37

*) Für U3 und Eltern-Kind-Gruppen geeignet.



Mitspieler*innen

variabel

Material

Geländebeschaffenheit nutzen, verschiedene Kleingeräte

Durchführung

Es wird eine Strecke mit Start- und Ziellinien festgelegt. Die Strecke sollte verschiedene Geraden und Kurven besitzen. Die Kinder legen den Weg nun rückwärts zurück. Dabei sollen sie nicht vom Weg abkommen, hinfallen oder ins Stolpern geraten.

Bei der Übung kommt es nicht darauf an, möglichst schnell ins Ziel zu kommen.

Varianten

- Hindernisse oder Stationen mit einzelnen Übungen einbauen.
- Tandems bilden.
- Parcours mit Kreide auf einen Platz malen (z.B. für Rollstuhlfahrende).
- Akustisches Führen durch den Parcours (z.B. mit Glöckchen oder Zuruf).



“Ast-Mikado”

Spielvariation möglich für Kinder mit



Mitspieler*innen

Mind. 2 Kinder

Material

Herumliegende Äste und Stöcke

Durchführung

Die Kinder suchen sich möglichst lange und gerade Äste auf der Anlage. Die Äste werden in einem wilden Durcheinander aufeinandergelegt. Nun dürfen die Kinder abwechselnd vorsichtig einen Ast nach dem anderen vom Haufen abnehmen. Wenn dabei ein anderer Ast wackelt, wechselt das Kind.

Varianten

- Tandems bilden.
- Anderes Material, z.B. Gymnastikstäbe nutzen.
- Hilfsmittel zum Anheben der Äste erlauben, z.B. einen Haken.
- Das Spielfeld erhöhen, damit Kinder im Rollstuhl auch an die Stäbe kommen.



Mitspieler*innen

Mind. 6 Kinder

Material

Reifen, Hütchen, Säckchen/Schaumstoffbälle o.ä.

Durchführung

„Die Regale des Baumarktes müssen wieder gefüllt werden. Deshalb wird mit der Transportmaschine viel umgelagert: Sechs schwere Säcke aus dem Depot (ein Reifen als Startpunkt) über das Zwischenlager (drei Reifen auf der Hälfte der Strecke) ins Endlager (Reifen am Ende der Strecke). Welche Transportmaschinen sind die schnellsten?“

Am Depot klemmt sich die Transportmaschine ein Säckchen zwischen die Füße und hüpft damit zum ersten Regal des Zwischenlagers. Hier wird das Säckchen abgelegt, anschließend bis zum Endlager weitergehüpft und um das Hütchen herum wieder zurückgelaufen. Ist jedes Regal des Zwischenlagers gefüllt, werden die Sandsäckchen hier aufgenommen und ins Endlager transportiert.

Varianten

- „Afrikanischer Transport“ – Markierungshütchen auf dem Kopf transportieren.
- „Fließband“ – Die Kinder sollen seitlich rollen. Die Säckchen können zwischen den Händen oder den Füßen gehalten werden.
- Seil als Führung spannen (z.B. Flatterband).
- Als Tandem (taktile oder akustische Führung).



„Baum finden“

Spielvariation möglich für Kinder mit



Mitspieler*innen

Mind. 2 Kinder

Material

Augenbinde o.ä.

Durchführung

Zwei Kinder bilden ein Team. Einem Kind werden die Augen verbunden, ein anderes Kind führt es über das Gelände zu einem Baum. Das „blinde“ Kind darf nun den Baum erfühlen. Danach wird das „blinde“ Kind wieder zum Ausgangspunkt gebracht und die Augenbinde gelöst.

Nun soll das Kind den Weg, den sie zusammen gegangen sind, und den entsprechenden Baum finden.

Varianten

- Anstelle eines Baumes eine andere Fläche oder einen anderen Gegenstand auf der Anlage erfühlen lassen.
- Vor Ort das „blinde“ Kind raten lassen, was es gerade erfühlt hat oder wo es sich auf dem Gelände befindet.



“Das bin ich”

Spielvariation möglich für Kinder mit



Mitspieler*innen

Mind. 5 Kinder

Material

Kein Material

Durchführung

Alle stehen im Kreis. Die erste Person beginnt sich vorzustellen, sagt den Namen und macht dazu eine Bewegung. Alle Kinder sagen den Namen des ersten Kindes und machen die dazugehörige Bewegung. „Hallo. Ich bin Lisa.“ Und klatscht dreimal in die Hände. Die Bewegung soll eine Bewegung sein, die das Kind gerne mag oder die es charakterisiert. Danach kommt das nächste Kind dran. Es sagt seinen Namen und macht eine dazugehörige Bewegung. Im Anschluss sagen alle Kinder erst den Namen des ersten Kindes und die dazugehörige Bewegung und dann die des zweiten (dritten usw.) Kindes mit der dazugehörigen Bewegung.

Varianten

- Die Bewegung zusätzlich beschreiben.
- Das Hobby als Bewegung darstellen (Pantomime).
- Eine Bewegung erfinden, die alle Kinder machen können.
- Alle Kinder sitzen.
- In der Mitte liegen Karten mit möglichen Bewegungsideen.



Mitspieler*innen

Mind. 2 Kinder

Material

Ball, Frisbee, andere Wurfgeräte

Durchführung

Es werden unterschiedliche Ziele bestimmt, die mit möglichst wenig Würfeln bzw. Schüssen erreicht werden sollen. Die Kinder werfen jeweils einmal und sind in der nächsten Runde an der Stelle wieder dran, wo der erste Wurf / Schuss gelandet ist. Das Kind mit den wenigstens Würfeln / Schüssen gewinnt. Es können beliebig viele unterschiedliche Bahnen gespielt werden, von denen dann die Punkte addiert werden.

Varianten

- Die Kinder können wählen, ob sie werfen oder schießen.
- Die Kinder können ihr Lieblings-Wurfgerät wählen.
- Bei Kindern mit Sehbehinderung steht beispielsweise ein anderes Kind am Ziel und klatscht durchgehend.
- Die Kinder spielen als Team. Nach dem ersten Wurf ist das zweite dran usw. bis das Ziel erreicht ist.



“Fast Food”

Spielvariation möglich für Kinder mit



Mitspieler*innen

Mind. 10 Kinder

Material

Kein Material

Durchführung

Die Kinder bewegen sich frei auf dem Gelände. Beim Ruf des Begriffs sollen die Kinder so schnell wie möglich diesen Begriff nachstellen.

- „Pommes“ = ein Kind stellt sich ganz gerade hin,
- „Cola“ = zwei Kinder stellen sich gegenüber und halten die Arme im Halbkreis aneinander
- „Hamburger“ = drei Kinder legen sich aufeinander,
- „Cheeseburger“ = vier Kinder legen sich aufeinander.

Danach muss das ungesunde Essen wieder abtrainiert werden.

Varianten

- Bewegungsaufgaben vorgeben.
- Kombination mit Stopp-Tanz.



Mitspieler*innen

Mind. 3 Kinder

Material

Je nach Aufgabenstellung

Durchführung

Je drei Kinder bilden eine Gruppe und fassen sich an den Händen. Die Kinder erledigen dann gemeinsam verschiedene Aufgaben, wobei sie nur die äußeren Hände dabei zur Verfügung haben. Das Kind in der Mitte kann dabei die Anweisungen erteilen.

Aufgaben können sein:

- Ein Bild malen
- Etwas ausschneiden
- Einen Knoten binden
- Mutter mit Schraube verbinden
- Wasser in ein Glas füllen
- Einen Ball hin und her werfen
- Zwei Bälle gleichzeitig werfen (Bälle tauschen).

Varianten

- Zusätzlich Bein an Bein.
- Klopapier seitlich an den Hosen der Kinder als Verbindung spannen, das nicht zerreißen soll.



Mitspieler*innen

Mind. 5 Kinder

Material

2 bis 4 unterschiedliche Bälle

Durchführung

Die Kinder sitzen im Kreis. Ein Ball wird kreuz und quer geworfen, bis jeder den Ball einmal hatte. (Wichtig: Pro Runde darf jedes Kind nur einmal in den Ballbesitz kommen.)

Danach startet eine neue Runde, in welcher der Ball die gleiche Route geht, d.h. jedes Kind wirft den Ball wieder zum gleichen Kind wie in der ersten Runde.

Varianten

- Mehrere Bälle (in unterschiedlichen Farben oder Formen) gleichzeitig.
- Die Route rückwärts werfen, d.h. den Ball zu dem Kind werfen, von dem ich ihn vorher bekommen hatte.
- Einen weiteren Ball mit neuer Route einbringen.
- Anstelle des Werfens, Gegenstände übergeben.
- Die Kreisformation auflösen und frei umhergehen. Dabei aber die Wurfreihenfolge einhalten



Mitspieler*innen

Mind. 10 Kinder

Material

Kein Material

Durchführung

Die Kinder sitzen im Kreis und schließen die Augen. 4 Kinder stehen verteilt außerhalb des Kreises und erzeugen von unterschiedlichen Standorten aus nacheinander jeweils ein Körpergeräusch: Schnipsen, klatschen, auf die Oberschenkel patschen, trampeln, mit der Faust auf die Brust trommeln, mit der Zunge schnalzen. Die Kinder im Kreis zeigen nach jedem Geräusch in die entsprechende Richtung. Die Geräusche-Erzeuger wechseln immer wieder ihre Positionen und verändern die Körpergeräusche.

Varianten

- Mehrere Geräusche nacheinander erzeugen und Fragen/Aufgaben stellen:
 - „Aus welcher Richtung kam das zweite (dritte,...) Geräusch?“
 - „Zeige in der gehörten Reihenfolge in die entsprechende Richtung“
- Optische Variante:

Die Gruppe sitzt in einer Reihe nebeneinander, 4 Kinder stehen vor der Gruppe und zeigen kurz verschiedene Symbole.

 - „Wer hat das Herz gezeigt?“
 - „In welcher Reihenfolge wurden die Symbole gezeigt?“



Mitspieler*innen

Mind. 11 Kinder

Material

Kein Material

Durchführung

Mindestens neun Kinder stellen sich mit ausreichend Abstand in 3er-Reihen hintereinander auf und strecken ihre Arme zur Seite (Blockaufstellung). Auf Zuruf dreht sich jede*r Teilnehmer*in um 90° zu einer beliebigen Seite. Es entstehen so immer Längs- und Quergassen. Ein Kind ("Katze") versucht in diesem Labyrinth ein anderes Kind ("Maus") in den Gassen zu fangen. Die rufende Person versucht, dies zu verhindern, indem sie (laut!) von außen die Dreh-Anweisung in die Gruppe ruft. .

Varianten

- Fortbewegungsarten ändern.
- Die „Maus“ darf selbst Anweisungen an die Gruppe geben.



“Knobel-Duell”

Spielvariation möglich für Kinder mit



Mitspieler*innen

Mind. 6 Kinder

Material

Reifen

Durchführung

Zwei Mannschaften stehen sich am Spielfeld gegenüber. Dazwischen liegen, dicht aneinandergereiht, alle zur Verfügung stehenden Gymnastikreifen.

Nach dem Startsignal hüpfen jeweils die Ersten jeder Gruppe beidbeinig durch die Reifen aufeinander zu. Sie stoppen, sobald sich zwei Reifen zwischen ihnen befinden und eröffnen das bekannte Knobel-Duell „Schere-Stein-Papier“ mit den Worten „Ich komme weiter“.

Wer das Duell verliert, verlässt sofort die Reifenschlange, kehrt zu seiner Mannschaft zurück und stellt sich hinten an. Zeitgleich hüpfert der/die Gewinner*in des Duells und das nächste Kind der anderen Mannschaft weiter. Treffen sich wiederum beide, erfolgt ein erneutes Knobel-Duell.

Varianten

- Anpassen des Weges, z.B. für Rollstuhlfahrende Kästen mit Kreide aufmalen.
- In den Reifen verschiedene Aufgaben erledigen, z.B. eine Drehung.
- Die Fortbewegungsart ändern.
- Als Tandem (taktile oder akustische Führung).



Mitspieler*innen

Mind. ein Kind

Material

Kleine Dosen, Füllmaterial

Durchführung

In jeweils 2 Dosen werden gleiche Dinge (z.B. Sand, Steinchen, Erbsen, Heftzwecken oder Nägel) gefüllt und anschließend verschlossen. Gut vermischt werden die Dosen auf einem Tisch oder im Gelände verteilt. Durch Schütteln der Dosen gilt es nun zu erraten, welche beiden Dosen zusammenpassen. Es darf aber nicht hingeschaut werden!

Varianten

- Jeweils 2 Kinder bekommen eine Dose mit dem gleichen Inhalt. Jetzt gilt es bei dieser Variante durch Schütteln, Lauschen und Vergleichen seinen Geräuschpartner zu finden.
- Sind Kinder im Hören eingeschränkt, kann man auch ein Fühlmemory nehmen. Verschiedene (immer 2x) Oberflächen, Stoffe und kleine Gegenstände auf kleinen Brettchen befestigen.
- Es werden in einzelne Becher verschiedene Duftstoffe (z.B. Lavendel, Zitrone, Kakao,...) gefüllt, die durch Riechen erkannt werden sollen.
Achtung: Keine ätherischen Öle oder andere reizende Duftstoffe!
- Auch als Staffelspiel möglich.



“Roboter steuern”

Spielvariation möglich für Kinder mit



Mitspieler*innen

Mind. 3 Kinder

Material

Kein Material

Durchführung

Je drei Kinder bilden eine Gruppe. Zwei Kinder sind jeweils Roboter, das dritte Kind steuert beide Roboter. Die Roboter starten an verschiedenen Plätzen auf dem Feld. Ziel ist es, dass beide Roboter sich in die Arme laufen. Zum Steuern kann man auf die linke oder rechte Schulter tippen, um die Richtung zu ändern. Ist ein Hindernis im Weg, bleibt der Roboter selbstständig stehen und macht ein Alarmgeräusch.

Varianten

- Kommando kann akustisch gegeben werden, z.B. „Roboter 1 – jetzt links!“
- Roboter können nur krabbeln (oder sich anders fortbewegen).
- Sehbehinderte Kinder bekommen ihren eigenen Piloten und ein taktiles oder akustisches Kommando für Stopp.



“Rollmops”

Spielvariation möglich für Kinder mit



Mitspieler*innen

Mind. 8 Kinder

Material

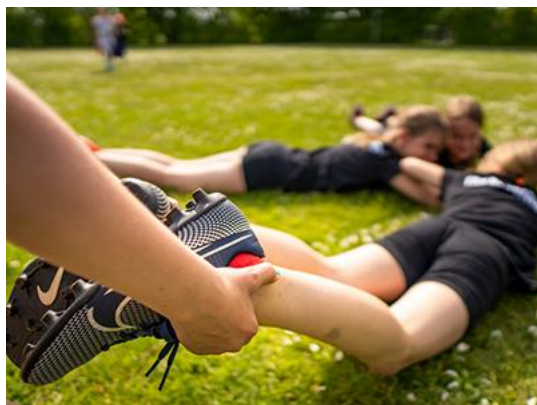
Gymnastikball, verschiedene kleine Bälle

Durchführung

Die Kinder werden in zwei Mannschaften eingeteilt. Das Spielfeld besteht aus einem markierten Kreis (z.B. aus Seilen), in dessen Mitte sich ein großer Gymnastikball befindet. Die beiden Mannschaften stellen sich jeweils auf eine Seite der Außenlinie des Kreises auf. Nun versuchen die beiden Mannschaften den großen Ball mit eigenen kleinen Bällen über die gegnerische Kreislinie zu befördern, indem sie den Ball in der Mitte abwerfen. Nach dem Wurf sucht sich jedes Kind wieder einen neuen Ball.

Varianten

- Kreis vergrößern (schwieriger) oder verkleinern (einfacher).
- Keine Einteilung in Mannschaften, alle Kinder spielen zusammen. Der Ball darf beispielsweise den Kreis nicht verlassen.
- Unterschiedliches Wurfmaterial verwenden.
- Im Sitzen oder liegend auf dem Bauch werfen/rollen.
- Rollen der Bälle statt Werfen.



“Rüben ziehen”

Spielvariation möglich für Kinder mit



Mitspieler*innen

Mind. 8 Kinder

Material

Kein Material

Durchführung

Es wird ein Kind ausgesucht, das den Bauern spielt. Alle anderen bilden einen Kreis, legen sich auf den Bauch und haken sich bei den Nachbarkindern mit den Armen ein. Sie sind nun die Rüben. Das Spiel beginnt und der Bauer versucht, die Rüben an den Beinen herauszuziehen. Die Rüben versuchen, das möglichst lange zu verhindern, indem sie einander festhalten. Es darf dabei keinem Kind wehgetan werden! Herausgezogenen Rüben dürfen dem Bauern helfen. Allerdings sollte dann die Regel eingeführt werden, dass immer nur ein Bauer an einer Rübe ziehen darf.

Unbedingt beachten!

Nicht an beeinträchtigten Körperteilen ziehen!



Mitspieler*innen

Mind. 6 Kinder

Material

Wäscheklammern (alternativ z.B. Kreppband)

Durchführung

Alle Kinder (Igel) bekommen die gleiche Anzahl an Wäscheklammern (Stacheln), die sie sich am T-Shirt befestigen. Jedes Kind versucht die Stacheln der anderen Kinder zu stibitzen und klemmt sich diese an das eigene T-Shirt. Gewonnen hat das Kind, das noch die meisten Stacheln hat.

Varianten

- Zu Beginn des Spieles sind die Wäscheklammern an der Rückseite des T-Shirts befestigt. Alle versuchen sich gegenseitig die Stacheln zu stibitzen und befestigen die gewonnenen Stacheln am Bauch. Dort dürfen sie nicht mehr weggenommen werden.
- Fortbewegungsart variieren.
- Einen Parkour absolvieren und dabei so wenig Stacheln wie möglich verlieren
- Zwei Teams spielen gegeneinander (z.B. Farben der Wäscheklammern, gegnerische Wäscheklammern werden gesammelt).
- Die Kinder halten sich an den Händen, zum Stehlen dürfen nur die äußeren Hände genutzt werden (Tandem).
- Spielfeldbegrenzung anpassen.



“Eisenbahn”

Spielvariation möglich für Kinder mit



Mitspieler*innen

variabel

Material

Unterschiedliche Materialien, z.B. Seile, Stäbe o.ä.

Durchführung

Die Übungsleitung markiert vorab einige „Gleise“, die Kinder laufen auf den Gleisen und spielen Zug.

Varianten

- Die Kinder legen selbst fest, wo ein Bahnhof zum Ein- und Aussteigen ist.
- Die Kinder verteilen Rollen (Lokführer, Fahrgäste, Wartende am Bahnhof).
- Die Kinder bauen neue Gleise und Bahnhöfe.
- Ein Kind fährt vorwärts (Lok), ein anderes rückwärts (Waggon). An der Endstation Rollenwechsel.
- Mehrere Kinder an einem Seil.
- Spielfeldbegrenzung anpassen.



Mitspieler*innen

variabel

Material

Unterschiedliche Materialien

Durchführung

Die Übungsleitung steckt einen „Garten“ ab und verteilt dort viele unterschiedliche Materialien. Die Kinder sollen den Garten säubern, in dem sie das „Laub“ aus dem Garten befördern.

Varianten

- Das „Laub“ darf nur mit bestimmten Körperteilen berührt werden.
- Fortbewegungsart variieren.
- Zwei Teams spielen in zwei angrenzenden „Gärten“. Das Laub soll in den anderen Garten beworfen werden.
- Hindernisse aufbauen:
 - Das „Laub“ muss über einen „Zaun“ geworfen werden.
 - Um das „Laub“ loszuwerden, muss man über eine kleine „Brücke“ über einen „Graben“ balancieren.



Mitspieler*innen

variabel

Material

Unterschiedliche Materialien

Durchführung

Die Übungsleitung fragt zu Beginn der Stunde, ob die Kinder schon einmal ein echtes Vogelnest gesehen haben, wie Baby-Vögel gefüttert werden und was kleine Vögel fressen. Die unterschiedlichen Materialien symbolisieren die verschiedenen Sachen (z.B. kleine Bälle als Futter, Stäbe/Äste zum Nestbau usw.).

- Die Kinder bauen selbstständig ihr Nest.
- Die Kinder suchen / sammeln Futter.
- Mehrere Kinder sind eine Vogel-Familie (Baby-Vogel, Kind-Vogel, Mama-Vogel, Papa-Vogel). Ab jetzt bleiben die hungrigen Kinder im Nest und rufen, die Eltern müssen sofort losfliegen und schnell Futter finden.

Varianten

- Ergeben sich im freien Spiel meist von selbst.

Stundenbeispiel:

„Im Wald“

Dieses Stundenbeispiel gehört zum Themenbereich „Fit für Ballspiele“ und ist für Kinder zwischen 3 und 4 Jahren gestaltet.

Thema: „Im Wald“

Zeit	Inhalt	Lernziel	Methode/Organisationsform	Materialien	Variation für Kinder mit Behinderung/Unterstützung von Bewegung und Sprache (Beispiele)
2 Min / Intro					
10 Min / Erwärmung	<p>„Nüsse stehlen“ Es werden zwei parallele Linien gegenüber markiert. Die Kinder werden in zwei Teams (Eichhörnchen-Familien) aufgeteilt. Die Kinder stehen jeweils mit zwei Bällen (Nüssen) an den Linien. Nach dem Startsignal laufen alle Kinder zur gegenüberliegenden Seite und stehlen sich dort eine (!) Nuss. Nach der festgelegten Zeit endet das Spiel. Die Eichhörnchen-Familie mit den meisten Nüssen hat gewonnen.</p>	- Orientierungsfähigkeit	2 Mannschaften	Bälle, Seile	- Fortbewegungsart variieren - Paarweise spielen
10 Min / Hauptteil 1	<p>„Nüsse verstecken“ Die Kinder (Eichhörnchen) sollen ihre Bälle (Nüsse) zum Versteck durch den Wald transportieren. Aufgaben: - Mit dem Fuß schießen, ohne die Hütchen zu berühren - Den Ball rollen</p>	- Koordination - Ballgefühl	Einzelarbeit	Verschiedene Bälle, Schläger, Kochlöffel usw., Hütchen	- Spielen mit Partner*in

	- Schläger, Kochlöffel usw. nutzen				
10 Min / Hauptteil 2	<p>„Brennessel“ Es wird ein Hindernisparcours aufgebaut. Die Kinder sollen diesen überwinden, ohne die Hindernisse zu berühren.</p> <p>Variante als Fangspiel: Die Kinder werden gejagt. Wenn sie ein Hindernis berühren, werden sie langsamer (z.B. nur noch krabbeln).</p>	<p>- Orientierungsfähigkeit</p> <p>- Reaktionsfähigkeit</p>	Einzelarbeit, Gruppe	Hütchen, Reifen, Hürden usw.	<p>- Spielen mit Partner*in</p> <p>- Fortbewegungsart variieren</p> <p>- Paarweise spielen</p>
10 Min / Hauptteil 3	<p>„Sumpflöcher“ Auf dem Boden liegen viele Zeitungsblätter / Ringe, die die Sumpflöcher darstellen. Die Kinder springen in verschiedenen Variationen über die Sumpflöcher. Es darf auch mit Anlauf weit drüber gesprungen werden.</p> <p>Da nun viele Kinder schon „nass“ sind, geht es nun darum, mit viel Schwung in die Sumpflöcher zu springen oder möglichst schnell durch sie durchzulaufen.</p>	<p>- Kopplungsfähigkeit</p> <p>- Orientierungsfähigkeit</p>	Einzelarbeit	Zeitungen, Reifen	- Spielen mit Partner*in
3 Min / Abschlussritual					

Stundenbeispiel:

„Ich bin ich und du bist du“

Diese inklusive Turnstunde dreht sich um Gemeinsamkeiten und Verschiedenheiten jedes Kindes. Dabei lernen die Kinder spielerisch, dass es gut so ist, wie man ist, solange man niemandem damit weh tut. Jedes Kind kann etwas besonders gut und etwas anderes vielleicht nicht so gut. In einer defizitorientierten Welt ist es an der Zeit, dass wir alle auf unsere Stärken schauen.

Thema: „Ich bin ich und du bist du“

Zeit	Inhalt	Lernziel(e)	Methode/Organisationsform	Materialien	Variation für Kinder mit Behinderung/Unterstützung von Bewegung und Sprache (Beispiele)
5 Min / Einführung	<p>„Anfangsritual“ Je nach Gruppe unterschiedlich. Es kann gemeinsam gesungen werden, es kann nach dem Befinden gefragt werden uvm. Ein gemeinsames Ritual ist wichtig, um Sicherheit und Struktur zu vermitteln. Am Anfang kann auch das Stundenthema „Ich bin ich und du bist du“ vorgestellt werden.</p>	<p>Sich mental auf die Stunde einstellen</p> <p>An Regeln halten</p> <p>Rücksicht nehmen</p>	z.B. im Kreis	keine	(ein passendes Ritual für alle Kinder der Gruppe wählen)
10 Min	<p>„Gemeinsamkeiten“ Alle Kinder bewegen sich. Es werden verschiedene Bewegungsarten vorgeschlagen, z.B. „Ihr könnt laufen, ganz langsam (vorwärts, rückwärts, seitwärts) gehen, krabbeln, rollen, auf den Zehenspitzen laufen, wie eine Spinne laufen“. Wichtig ist, dass die Bewegungsarten nur angeboten werden. Nicht alle Kinder müssen das Gleiche machen. Dann stoppt die ÜL oder ein Kind (vorher festgelegt) die Musik. Die ÜL sagt ein Merkmal, z.B. „Wir haben die gleiche Augenfarbe!“. Die Kinder mit derselben Augenfarbe finden sich zusammen. Dabei spielt es keine Rolle wie viele Kinder zusammenkommen. Findet ein Kind keine Gemeinsamkeiten, so kann man</p>	<p>Körperwahrnehmung</p> <p>Soziale Interaktion</p> <p>Kreativität</p>	Je nach Anzahl der Kinder, ein Hallenteil oder ein abgesteckter Raum.	Musik	<p>Auch ohne Musik möglich</p> <p>Es kann auch ein Parcours in der Halle aufgebaut werden, der zwischendurch absolviert wird.</p> <p>Kinder mit Hörbeeinträchtigung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mit Bilderkarten arbeiten - Alle Kinder sitzen auf dem Boden und haben eine Augenbinde auf. Sie müssen nun noch mehr miteinander reden, um Gemeinsamkeiten zu finden.

	<p>dies auch als positiv herausstellen: „Du hast grüne Augen und sonst niemand, das ist wohl etwas Besonderes in dieser Gruppe – klasse!“ Es darf gerne auch auf Interessen eingegangen werden, z.B. „Das machen wir am liebsten!“.</p>				
20 Min	<p>„Die eine Hand, die andere Hand“ Es werden verschiedene Hindernisse aufgebaut. Diese sollten an die Bedürfnisse und Voraussetzungen der Gruppe angepasst sein und einen Aufforderungscharakter haben. Über die Hindernisse werden verschiedene Gegenstände transportiert, z.B. ein Ball, ein Tuch oder eine Packung Taschentücher. Die Gegenstände werden zuerst mit der „starken“ Hand transportiert und danach mit der „schwachen“ Hand. Die Kinder merken, mit welcher Hand es ihnen leichter fällt und es kann am Ende über Erfahrungen berichtet werden.</p>		<p>Beliebiges Bewegungsangebot mit Matten, Kästen, Seilen, Bänken etc.</p>	<p>Klein- und Großgeräte</p>	<p>Kinder mit Sehbeeinträchtigung: - Tandems bilden - kleine, fühlbare Stationen auf dem Boden</p> <p>Vielen Kindern macht es noch mehr Spaß, wenn eine Geschichte eingebaut wird. Beispielsweise bringen wir jeder ein Küken, das aus dem Nest gefallen ist, zurück ins Nest (z.B. ein Hoher Kasten mit einem umgedrehten kleinen Kasten darauf). Dafür überwinden wir draußen im Wald verschiedene Hindernisse...</p>
10 Min	<p>„Phantasietier“ Alle Kinder reißen sich ein Stück Zeitung ab und schreiben, wenn sie möchten den eigenen Namen darauf. Dann wird gemeinsam überlegt, was für ein Phantasietier alle zusammen</p>	<p>Kreativität Soziale Interaktion Optische Wahrnehmung Selbstwirksamkeit</p>		<p>Zeitungs- papier oder Pappe, Stifte, ggf. Klebstoff</p>	<p>- Es wird Musik abgespielt und erst, wenn die Musik gestoppt wird, dürfen die Kinder zusammenkommen</p>

	<p>mit den Zeitungsschnipseln legen möchten. Gemeinsam wird mit jedem Schnipsel das vereinbarte Tier auf den Boden gelegt. Das Phantasietier kann am Ende auf ein Blatt aufgeklebt werden.</p>			<p>und große Blätter Papier</p>	<p>und weiter am „Phantasietier basteln“</p> <ul style="list-style-type: none"> - Es wird ein Parcours vorgeschaltet, den jedes Kind überwinden muss, um den Schnipsel anzulegen; dabei stehen die Kinder, die den Parcours schon überwunden haben am „Phantasietier“ und es wird gemeinsam überlegt, wo das Zeitungspapierstück angelegt werden kann - Sehbeeinträchtigung: Das Kind, das eine Sehbeeinträchtigung hat, darf entscheiden, was gelegt werden soll und erklärt, wie das Phantasietier in den Vorstellungen aussieht - Es wird eine Form von der ÜL vorgegeben, z.B. ein Hund, ein Haus oder ein Baum
10 Min	<p>„Schokoladenseiten“ Jedes Kind überlegt sich etwas, das es besonders gut kann. Die ÜL kann vorher festlegen, ob es eine, zwei oder</p>	<p>Reflektionsfähigkeit Selbstwahrnehmung Fremdwahrnehmung</p>	Sitzkreis	<p>Zettel, Stift(e), Bildkarten</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Die Kinder können einen Parcours absolvieren oder Bewegungen in einer

	<p>drei Dinge sein sollen. Die Eigenschaften werden der ÜL ins Ohr geflüstert. Diese schreibt sie auf kleine Zettel und legt sie in die Mitte des Sitzkreises.</p> <p>Nun liest sie die Zettel nacheinander vor und die Kinder raten welches Kind die Eigenschaft aufgeschrieben haben könnte.</p>				<p>Bewegungslandschaft machen, bevor sie der ÜL die gute Eigenschaft ins Ohr flüstert</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Eigenschaft kann auch gemalt werden, die anderen Kinder raten, was das sein könnte und die Kinder stellen „ihre Schokoladenseite“ dann selbst vor - Auch auf Musik möglich - Bildkarten mit möglichen Eigenschaften sichtbar in die Mitte legen, z.B. für Kinder mit geistiger Behinderung
5 Min	<p>„Abschlussritual“</p> <p>Je nach Gruppe unterschiedlich. Es kann gemeinsam gesungen werden, es kann nach dem Befinden gefragt werden uvm. Ein gemeinsames Abschlussritual ist wichtig, um Sicherheit und Struktur zu vermitteln. Es kann darüber gesprochen werden, was den Kindern gut und nicht so gut gefallen hat.</p>	<p>Mental mit der Stunde abschließen</p> <p>An Regeln halten</p> <p>Rücksicht nehmen</p>	z.B. im Kreis	keine	(ein passendes Ritual für alle Kinder der Gruppe wählen)

Stundenbeispiel:

„Abenteuer im Zauberwald“

In dieser Stunde gehen wir in den Wald. In diesem Wald gibt es viele geheimnisvolle Wesen und auch Hexen. Manche von ihnen haben auch echt verrückte Namen. Ein paar von ihnen können die Kinder heute kennenlernen und auch selber darstellen.

Anmerkung: Je nach Bodenbeschaffenheit ist es ggf. nicht so einfach möglich, diese Stunde mit Kindern im Rollstuhl durchzuführen.

Thema: „Abenteuer im Zauberwald“

Zeit	Inhalt	Lernziel	Methode/ Organisationsform	Materialien	Variation für Kinder mit Behinderung/Unterstützung von Bewegung und Sprache (Beispiele)
2 Min/Intro	Begrüßungsritual Spielfeldbegrenzung	Einstimmung auf die Stunde	Kreis		!Spielfeld deutlich markieren!
10 Min/Erwärmung bzw. Einstimmung	Die Hexengeschwister Drängmichnicht und Jetztmachdochmal Die Hexe Drängmichnicht hasst es, wenn es hektisch und eilig zugeht. Ihre Schwester, die Hexe Jetztmachdochmal findet es allerdings super toll, wenn alles ganz schnell geht! Sie haben sich besondere Hexensprüche ausgedacht, um die Welt langsamer, oder auch schneller zu machen. Zu Beginn bewegen sich die Kinder wild umher. Da ruft die Hexe Drängmichnicht: <i>„Aus Rennen wird Laufen, denn langsam ist schön, ab jetzt wird es langsamer in der Sporthalle geh´n.“</i> Die Kinder kommen nun vom Rennen ins langsame Laufen und vom wilden Tanzen ins langsamere Tanzen. Doch das reicht der Hexe Drängmichnicht noch nicht. <i>„Aus Laufen wird Gehen, denn langsam ist schön, ab jetzt...“</i>	Bewegungs- geschwindigkeit erleben, Aufwärmen und ankommen lassen, dann aber auch wieder etwas die Geschwindigkeit rausnehmen. Gleichgewichtssinn fördern	Freie Bewegung in einem abgegrenzten Waldbereich	2 verschiedene „Zauberstäbe“. Einer für die Hexe Drängmichnicht und eine für die Hexe Jetztmachdochmal.	Tipp: Achten Sie darauf, dass Sie beim Vortragen der Hexensprüche auch immer langsamer, oder wieder schneller sprechen!

	<p>Die Kinder gehen nun in moderatem Tempo durch den Raum. Doch es geht noch weiter: <i>„Aus Gehen wird Schleichen, denn langsam ist schön...“</i> Nun gehen die Kinder ganz, ganz langsam, setzen behäbig einen Fuß vor den anderen und bewegen sich wie in Zeitlupe. <i>„Aus Schleichen wird Stehen, denn langsam ist schön...“</i> Die Kinder müssen nun haltmachen und stehen bleiben. <i>„Aus Stehen wird Schlafen, denn langsam ist schön...“</i> Nun legen sich die Kinder hin und tun so, als ob sie schliefen.</p> <p>Zwischendurch steigert die Hexe Jetztmachdochmal, das Tempo immer wieder.</p>				
20 Min/ 1. Hauptteil	<p>Baumwichtel Die Kinder werden in diesem Spiel zu Baumwichteln. Jeder Wichtel sucht sich einen Baum aus. Hier wohnt er und ist in Sicherheit. Ein Kind oder die Übungsleitung ist der Grolltroll. Er läuft zwischen den Bäumen umher, um Wichtel (durch Abschlagen) zu fangen. Auf ein Signal hin, z.B. „Wichtel lauft!“, verlassen alle Wichtel ihre Bäume, um sich einen neuen Baum zu suchen. Sobald ein Wichtel einen Baum berührt, ist dieser vor dem Grolltroll sicher. Dabei dürfen niemals</p>	Rennen und Toben	Freie Bewegung in einem abgegrenzten Waldbereich	Ausreichend Bäume	Kinder mit Bewegungseinschränkungen dürfen auch als zweiter Baumwichtel an einen Baum.

	<p>zwei Wichtel gleichzeitig an einem Baum stehen. Erwischt der Grolltroll einen Wichtel, muss dieser stehen bleiben. Er kann aber durch einen anderen Wichtel wieder erlöst werden. Das Spiel ist zu Ende, wenn alle Wichtel gefangen sind. Dann hat der Grolltroll gewonnen. Wenn es dem Grolltroll auch nach mehreren Spielrunden nicht gelingt, alle Wichtel zu fangen, haben die Wichtel gewonnen.</p>				
<p>20 – 35 Min 2. Hauptteil</p>	<p>Hexenkessel Zutaten sammeln: Die Kinder werden Kräuterhexen und Waldzauberer. Sie mischen einen Trank für den kranken Riesen. Was kommt so alles in einen richtig guten Hexenzaubertrank? Spinnenbeine, Froschaugen, Monsterschleim Zehennägel von Riesen, Tausendfüßerfüßchen, Kröteneier? Die Kinder gehen im Garten/Wald/Park auf die Suche nach einigen Utensilien und Zutaten, z.B. kleine Stöckchen als Spinnenbeine, Tannennadeln als Tausendfüßerfüßchen, Steinchen als Kröteneier usw. Die Kinder sortieren ihre Schätze auf dem großen Tuch und geben den Gruppen Namen (Kröteneier usw.).</p> <p>Hexenkesselspiel: Die Hexen und Zauberer tanzen, springen und rennen um den Kessel</p>	<p>Gemeinsamkeit, Kreativität</p>	<p>Zunächst freie Suche in einem zuvor abgesprochenen Bereich, dann rund um den Hexenkessel im Kreis</p>	<p>- 1 großes Tuch (Arbeitsplatte) - 1 kleines Tuch, oder Eimer (Hexenkessel) Naturmaterial, selbst vor Ort gesammelt</p>	<p>Jedes Kind hat Zeit genug, die Zutat in den Hexenkessel zu bringen.</p>

	<p>herum. Sie könne sich auch an den Händen fassen und den Kessel in mehrere Richtungen umtanzen. Dazu ruft die Übungsleitung, oder ein Kind den Zauberreim: <i>„Zaubersüppchen, Hexentrank köchel munter, immer zu, die ... kommen jetzt dazu.“</i> Bei den Auslassungszeichen eine Zutat ergänzen. Nun müssen alle Hexen und Zauberer ein Krötenei ergattern und in den Hexenkessel legen. In der nächsten Runde wird eine neue Zutat benannt, die in den Kessel getan wird, bis die Suppe fertig ist.</p> <p>Variation: Für sehr pfiffige Kinder führen gewitzte Übungsleitungen Zutaten hinzu, die gar nicht auf dem Rezept stehen, also zuvor gar nicht gesammelt wurden. Sind die Hexen und Zauberer aufmerksam genug, um das zu bemerken? Wenn eine Zutat vorkommt, die sich gar nicht im Kessel befindet, rufen die Hexen und Zauberer laut: „Fauler Zauber!“</p>				
<p>5-10 Min/Abschluss</p>	<p>Waldhexenzauber Decken oder Planen in einem Kreis auslegen. Die Kinder bewegen sich als Waldwesen um diese Ruhewiese herum. Dabei dürfen sich die Kinder selbst überlegen, was für ein Waldwesen sie darstellen, also ob sie</p>	<p>Ruhig werden und Abschalten</p>	<p>Freie Bewegung um die Ruhezone herum.</p>	<p>- Decken/Planen zum Ausruhen - 1 Stöcken/Zweig (Zauberstab)</p>	

	<p>beispielsweise Mooswichtel, Tautropfenfeen, Schneeeelfen, Grummeltrolle oder Giftdrachen sein möchten.</p> <p>Ein Kind oder die Übungsleitung spielt die Waldhexe. Sie sucht sich einen Zauberstab (Ästchen/Zweigstück). Während die Waldwesen um die Ruhewiese tanzen oder laufen, ruft die Waldhexe „Hexenzauber!“ Beim Hexenzauber handelt es sich um einen Langsamkeitszauber. Alle Waldwesen können sich jetzt nur noch ganz langsam bewegen und gehen/laufen/tanzen in Zeitlupe. Die Waldhexe kann nun eines der Kinder mit den Worten „Ausruhzauber!“ mit dem Zauberstab antippen. Dieses Waldwesen nimmt auf der Ausruhewiese Platz, die anderen beginnen sich wieder zu bewegen, bis die Hexe das nächste Mal „Hexenzauber!“ ruft. Bei größeren Gruppen kann die Waldhexe auch mehrere Kinder in einer Runde mit dem Ausruhzauber belegen. Das Spiel ist zu Ende, wenn alle Kinder auf der Wiese ausruhen.</p>				
3 Min/Feedback bzw. Ritual		Ausklang der Stunde	Kreis		

Die Spielideen sind aus dem Heft "Toben, Turnen und Bewegung" aus der Praxisreihe Kindergarten entnommen und zum Teil abgewandelt und ergänzt worden.

Praxisreihe Kindergarten (3. Auflage 2018): Toben, Turnen und Bewegung, Ernst Kaufmann Verlag

Stundenbeispiel:

„Die 4 Elemente: Wasser“

Dieses Stundenbeispiel eignet sich vor allem an heißen Tagen. Am besten bringen die Kinder Wechselkleidung mit. Die Stunde eignet sich schon für kleinere Kinder ab 4 Jahren und ist auch noch ein großer Spaß für Jugendliche.

Thema: „Die 4 Elemente: Wasser“

Zeit	Inhalt	Lernziel	Methode/Organisationsform	Materialien	Variation für Kinder mit Behinderung/Unterstützung von Bewegung und Sprache (Beispiele)
2 Min / Intro					
10 Min / Erwärmung	<p>„Ich packe meinen Koffer“ Alle stehen im Kreis und jede/r wird einzeln begrüßt. Jedes Kind sagt nacheinander den eigenen Namen und macht eine Bewegung vor. Alle machen mit. Erschwerung: Jede/r macht eine Bewegung vor, die gemeinsam nacheinander immer wieder wiederholt wird, bevor die nächste Übung vorgemacht wird und an die erste Übung gehängt wird. Bsp: „Hallo ich heiße Tom und ich springe gerne.“ Alle machen mit. Als nächstes in der Reihe: „hallo, ich bin Ida und ich drehe mich gerne im Kreis.“ Alle machen mit. Nun wird der Koffer gepackt und alle sagen und bewegen sich</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aufwärmen - Kennenlernen - Merkfähigkeit - Eigenkreativität stärken 	Im Team	ohne	<ul style="list-style-type: none"> - Kinder bei der Ideenfindung verbal unterstützen - Übungskarten als Ideen in die Mitte legen - Bewegungsart vorher eingrenzen: z.B. macht die Bewegung, so wie ihr euch heute fühlt

	zusammen: „Tom, hüpf gerne, Ida dreht sich gerne im Kreis.“				
10-15 Min / Hauptteil 1	<p>„Becherslalom“ Becher werden in unregelmäßigen Abständen hintereinander aufgestellt. Die Kinder laufen die Strecke so schnell wie möglich im Slalom und wieder zurück.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 Kind hat die Augen verschlossen, das andere Kind führt durch den Slalom-Parkour - Am Anfang steht ein Eimer mit Wasser, mittels Becher muss das Wasser zum Eimer am Ende transportiert werden. 			Becher	
10-15 Min / Hauptteil 2	<p>Wasserbomben-Ping-Pong Die Kinder stehen sich zu zweit (oder alle im Kreis) gegenüber und werfen sich die Wasserbomben zu.</p> <ul style="list-style-type: none"> - der Abstand wird vergrößert - Einbau unterschiedlicher Wurfvarianten 			Wasserbomben Zielscheibe	

	<ul style="list-style-type: none"> - Treffen eines bestimmten Ziels (Zielscheibe) 				
10-15 Min / Hauptteil 3	<p>Schwammwerfen Die Kinder stellen sich zu zweit gegenüber auf und werfen sich einen Schwamm zu.</p> <ul style="list-style-type: none"> - der Schwamm wird vor dem Wurf in Wasser getaucht. - der Schwamm wird in Wasser getaucht und dann geworfen, Das andere Kind wringt den Schwamm aus (in den Eimer/Becher). Während des Wringens macht das Kind, das geworfen hat, eine Übung. (z.B. Hampelmann) 			Schwämme oder Lappen, Eimer	
10-15 Min / Abschluss	<p>Yoga-fließend wie Wasser</p> <p>Baum: Gewicht auf ein Bein verlagern, das andere anheben und an die Innenseite des Oberschenkels legen. Dabei das Knie soweit wie möglich nach außen drehen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Gleichgewichtsschulung - Orientierungsfähigkeit - Herunterkommen 	Einzelarbeit	Ggf. Matten oder Handtücher	<ul style="list-style-type: none"> - gegenseitiges Unterstützen durch Partnerarbeit

	<p>Krieger: Arme seitlich auf Schulterhöhe ausstrecken. Die Beine werden gegrätscht. Nun wird das eine Bein nach außen gedreht und gebeugt. Der Blick folgt den Armen.</p> <p>Herabschauender Hund: Die Kinder knien auf dem Boden. Die Zehenspitzen werden aufgestellt und der Po wird nach oben gedrückt. Arme und Knie werden möglichst durchgedrückt.</p>				
<p>3 Min / Abschlussritual</p>					

Rückert, Dina; Schulz, Sarah; Straub, Kyra (2020): Outdoor-Spaß für Klein & Groß. Schwäbischer Turnerbund

Literatur

Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Bayern e.V. (2013). *Fit für den Inklusionssport. Arbeitshilfe für Übungsleiter*. Hofmann Verlag.

Bieligk, Michael (2011): *Erlebnissport im Freien – Erfolgreiche Spiele und Übungen mit einfachem Gerät*. Limpert Verlag.

Gombert, Nicole (2016): *Das Inklusionsspielebuch*. Ökotopia Verlag Münster.

Portmann, Rosemarie (2015). *Die 50 besten Spiele zur Inklusion*. Don Bosco Medien GmbH.

Praxisreihe Kindergarten (3. Auflage 2018): *Toben, Turnen und Bewegung*, Ernst Kaufmann Verlag.

Roth, Klaus (2014): *Mini Ballschule – Das ABC des Spielens für Klein- und Vorschulkinder*. Hofmann Verlag.

Rückert, Dina; Schulz, Sarah; Straub, Kyra (2020): *Outdoor-Spaß für Klein & Groß*. Schwäbischer Turnerbund.

Sonnenberg, William (2017). *Inklusion in Sport und Spiel. Good Practice Beispiele für den inklusiven Vereins- und Schulsport*. Fulda. Hessischer Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband e.V.

Weber, Marcus (2017): *Erlebnispädagogik in der Grundschule 89 Aktionen und Spiele*. Ernst Reinhardt Verlag München Basel.

Fotos

Dennis Walther, Becca Ayala (on Unsplash), Andrea Bowinkelmann (LSB NRW Bilddatenbank), Qingwei Chen, Joseph Gonzalez (on Unsplash), Lodewijk Hertog (on Unsplash), Greyson Joralem (on Unsplash), Michael Grosler (LSB NRW Bilddatenbank), Karolina Kołodziejczak (on Unsplash), Erik Jan Leusink (on Unsplash), Jacek Poblocki (on Unsplash), Markus Spieske (on Unsplash)

Weitere Informationen zum Projekt: www.dtb.de/regionalliga-inklusion