

3. TVM-Sportlehrertag: „Turnen bewegt den Sportunterricht!“ am 27. September 2013 in Montabaur

AK 1: Ausdauer, Kraft und Geschicklichkeit – aber alles nur miteinander

Axel Fries / Ralf Schall

Zielgruppe:	Primarstufe
Lernziele:	Spielerische Förderung der motorischen Grundeigenschaften und des sozialen Miteinanders
Material:	siehe Beschreibung

Um Kinder auf jegliche Sportarten vorzubereiten, müssen ihre verschiedensten Fähigkeiten wie z.B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit usw. geschult werden. Für verschiedene Sportarten gibt es verschiedene Schwerpunkte. Richtig ist jedoch sicherlich, dass eine umfassende und möglichst breit angelegte Schulung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten als Grundlage für sportliche Betätigung oder auch einfach nur zur Gesunderhaltung des Körpers wünschenswert ist. Dies ist (oder sollte sein) Aufgabe des Sportunterrichts in der Grundschule.

Hauptziel des Spiels „*Der Gefängnisausbruch*“ ist die Verbindung der Schulung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten mit sozialem Miteinander in der Gruppe. Dieses Spiel ist – zumindest in der Endphase – nur dann zu bewältigen, wenn die Stärkeren den Schwächeren helfen. Außerdem müssen innerhalb der Gruppe Absprachen getroffen werden, wie bestimmte Aufgaben zu lösen sind. Die Planung des *Gefängnisausbruchs* ist Aufgabe der Schüler und muss von ihnen allein geleistet werden.

Die Gefängnismauer

Zentraler Punkt des *Gefängnisausbruchs* ist die *Gefängnismauer*. Die *Gefängnismauer* steht zu Beginn eines Parcours in dem Gefängnishof. Die gesamte Gruppe soll aus dem Gefängnis ausbrechen. Dabei müssen sich die Kinder gegenseitig helfen, sie müssen Reihenfolgen und Strategien planen, denn nur dann, wenn alle Kinder den *Gefängnisausbruch* geschafft haben, also wenn alle Kinder den gesamten Parcours bewältigt haben, sind sie in Freiheit.



Der Aufbau des Gefängnisses mit allen Hindernissen und Schikanen gestaltet sich ähnlich wie das *Dschungelspiel*. Das heißt, dass im Prinzip aus allen möglichen Gerätekombinationen Bausteine zur Erstellung dieser Gerätelandschaft zusammengestellt werden können. Was den Kindern allerdings besonderen

Spaß bereitet, ist die Überwindung des Wassergrabens, der rund um das Gefängnis angelegt ist, mit den Booten, Kanus oder dem Floß.

Das Meer

Das Gefängnis liegt auf einer Insel (Alcatraz). Deshalb muss noch das Meer überquert werden, um in Freiheit zu gelangen. Das Meer wird als ein Zwischenraum zwischen zwei Punkten der Halle definiert. Hierzu werden z.B. zwei Weichbodenmatten, zwei Bodenmatten oder jede beliebige andere Markierung gelegt. Zwischen diese beiden Markierungen wird ein langes Seil gespannt (→ Tau vom Tauziehen, viele Springseilchen aneinander geknotet, Kletterseil, ...). Das Seil wird zwischen geeigneten Gegenständen befestigt.



Die Aufgabenstellung ist dann immer nach Überwinden der Gefängnismauer, sich in ein Boot oder ein Floß hineinzusetzen und sich an dem Seil über den Wassergraben zu ziehen. Dabei muss jeder der Ausbrecher beim Ziehen an dem Seil helfen.

Die Boote

Die Kinder benötigen mehrere kleinere und größere Boote oder Kanus. Die Boote können aus jeweils zwei Rollbrettern mit einem umgedrehten Kastenteil oder aus einem Rollbrett mit einem umgedrehten kleinen Kasten bestehen. Gibt es in der Turnhalle keine Rollbretter, so leistet ein Mattenwagen mit nur einer Matte genauso gute Dienste. Außerdem kann in diesem Spiel alles, was rollt, als Boot benutzt werden.



Gibt es auch hier Problem

e, können Teppichfliesen helfen. Umgedreht mit der Teppichseite nach unten und der Gummiseite nach oben kann man sich auf der Fliese sitzend auch an dem Seil durch die Halle ziehen. Hierbei muss jedoch berücksichtigt werden, dass dann die Strecke nicht so lang sein darf. Achtung: leider rutschen Teppichfliesen nicht auf allen Böden

gleich gut. Holzparkett ist hier besser geeignet als Kunststoffböden.

Mit diesen Booten müssen sie sich an dem langen Seil über den Wassergraben ziehen. Dabei dürfen sie nicht vergessen, dass nicht alle Gefängnisinsassen auf einmal in die Boote passen, sondern dass immer nur einige mitfahren können und dass einer der Gefängnisausbrecher das Boot oder die Boote immer wieder zum Ausgangspunkt zurückbringt.



Von den Booten aus müssen die Ausbrecher eine Schlucht überqueren. Hierzu dient ein Ast, der über eine Schlucht ragt. Im nebenstehenden Bild sieht man diesen Ast, der aus einem Steckreck mit Kästen und Matten zusammengestellt ist. Die Höhe der Reckstange richtet sich natürlich nach dem Alter und der Leistungsfähigkeit der Kinder. Im Hintergrund sieht man, wie die Ausbrecher gerade aus den Booten aussteigen.

Vom Ast aus kommen die Ausbrecher über eine Rutsche (siehe Bild rechts) zu einer Hängebrücke. Diese Hängebrücke ist aus einem Barren mit einer Langbank, die mit Springseilen an die Holme angebunden ist, zusammengestellt. Ziel ist, dass sich alle Ausbrecher an einem bestimmten Punkt (z.B. eine Weichbodenmatte)



treffen. Damit das Besteigen der Bank etwas vereinfacht ist, können vor und hinter die Bank kleine Kästen gestellt werden. Dass die Bank beim darüber Klettern schaukelt, ist durchaus in Ordnung. Die Ausbrecher können sich ja an den Barrenholmen durch Festhalten sichern. Das Zusammenbauen

dieser Hängebrücke ist ganz einfach:



zunächst stellt man die Bank auf die beiden kleinen Kästen, bindet dann etwa fünf bis sieben Springseile unter der Bank hindurch an die Barrenholme und zieht die kleinen Kästen dann unter der Bank hervor. Die Bank schaukelt nun in den Springseilchen hängend und kann nun betreten werden.

Achtung: Aus Sicherheitsgründen sollte man darauf achten, dass nicht mehr als zwei Kinder gleichzeitig auf der Bank sind. Bei Anfängern sollte immer nur ein Kind auf der Bank sein.

Hier sieht man die komplette Spiellandschaft mit ihren fünf Stationen, die in dieser Reihenfolge überwunden werden müssen. Nach dem Überklettern der Gefängnismauer überquert man mit den Booten das Meer, hangelt sich an dem Ast über die Schlucht und balanciert über die Rutsche zur Hängebrücke. Hinter der Hängebrücke kann man, wenn man möchte, noch eine Markierung (z.B. eine Weichbodenmatte oder jegliche andere Markierung) hinlegen. Hier, so sagt man den Kindern, sammeln sich alle Ausbrecher, die sich dann in Freiheit befinden.



Vorgehensweise und methodischer Aufbau des Spiels

Selbstverständlich wäre es viel zu gefährlich, dieses Spiel völlig ungeübten Kindern anzubieten, die die einzelnen Gerätekombinationen noch nie vorher gesehen oder ausprobiert haben. Wichtig ist, dass man in den Unterrichtsstunden vorher einzelne dieser Bausteine, insbesondere aber die Gefängnismauer methodisch richtig erarbeitet. Wie alle Fertigkeiten lehrt man auch hier das Überklettern der Gefängnismauer nach den bekannten methodischen Grundsätzen

- vom Leichten zum Schweren,
- vom Bekannten zum Unbekannten,
- Vom Einfachen zum Zusammengesetzten.

Außerdem ist es sehr wichtig, dass man die Kinder von Anfang an darauf hinweist und anleitet, dass sie sich gegenseitig helfen. Dabei merken die Kinder recht schnell, dass es bei diesem Spiel einmal anders gehen muss als es bei solchen Spielen sonst oft der Fall ist. Die Besten, Schnellsten und Stärksten der Gruppe dürfen nicht als erste über die Mauer klettern, sondern sie müssen den Schwächeren, die es nicht alleine schaffen, helfen. Erst wenn alle anderen, die Hilfe benötigen, über die Gefängnismauer geklettert sind, dürfen sie selbst herüberklettern.

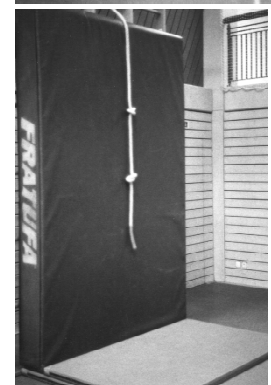
Die Vorgehensweise „vom Leichten zum Schweren“ kann in diesem Fall so aussehen, dass die Weichbodenmatte zunächst relativ schräg gegen die Gitterwand gestellt wird. Wenn die Weichbodenmatte zu weich ist, so dass sie durchknickt, kann man sie mit einem Sprungbrett, Kastenoberteil oder einer Reckstange, die ebenfalls schräg gegen die Gitterwand gelegt werden, stabilisiert werden. Falls man keine Gitterwand zur Verfügung hat, kann man die Weichbodenmatte schräg gegen einen Barren legen. Über eine aufgelegte Langbank können die Ausbrecher dann wieder herunterrutschen.



Soll es dann schwerer werden, wird die Weichbodenmatte immer steiler gestellt, bis sie schließlich senkrecht steht. Sicherheitshalber sollte die Weichbodenmatte mit zwei Springseilchen an der Gitterwand festgebunden werden. Außerdem sollte man darauf achten, dass die Ausbrecher hinten an der Gitterwand herunterklettern und nicht springen (siehe links). Die Erfahrung hat gezeigt, dass es besser ist, hinter die Gitterwand keine Bodenturnmatte hinzulegen. Die Versuchung herunterzuspringen ist zu groß, wenn dort eine Matte liegt. Um das Hochklettern etwas zu erleichtern, kann man oben an die Gitterwand ein Tau binden (siehe rechts).



Wenn es dann noch schwerer werden soll, kann man die Weichbodenmatte auch aufrecht an die Gitterwand stellen. Hier muss



dann unbedingt ein Tau zum Hochziehen festgemacht werden. Natürlich gilt auch hier, dass die Weichbodenmatte zunächst etwas schräg stehen sollte und dann erst bei steigendem Schwierigkeitsgrad senkrecht gestellt wird.

Die anderen vorgestellten Bausteine sind lediglich Vorschläge zur Planung dieser Gerätelandschaft und können je nach Ausstattung der Halle, zur Verfügung stehender Zeit und Alter der Kinder durch beliebige andere ausgetauscht werden.

Das Spiel

Nachdem nun also die einzelnen Bausteine im Unterricht ausprobiert wurden, kann „Der Gefängnisausbruch“ gespielt werden. Dazu erzählt man der Gruppe, dass sie sich in einem Gefängnis befindet, dass die Gruppe ausbrechen will, aber dass niemand im Gefängnis zurückgelassen werden darf. Die Kinder müssen sich einen Plan machen, wer zuerst, wer als letzter ausbricht und wer mit und wer ohne Hilfe die Mauer überklettern kann. Außerdem müssen sich die Kinder einigen, wie der Transport mit den Booten und insbesondere das Zurückbringen der Boote geregelt wird.

Eine möglicherweise entstehende Frage möchte ich gleich hier beantworten: Kommen denn wirklich alle Kinder aus dem Gefängnis heraus? Ich habe das Spiel schon oft in der Schule mit Kindern vom ersten bis zum zehnten Schuljahr gespielt. Immer sind alle herausgekommen, weil sie sich gegenseitig geholfen haben! Das ist Sinn der Sache und sollte unbedingt zur Bedingung gemacht werden.

Den Kindern macht diese Gerätelandschaft und insbesondere das Überklettern der Gefängnismauer so viel Spaß, dass sie, wenn sie einmal ausgebrochen sind, gleich wieder ausbrechen wollen. Auf diese Art hat man nach wenigen Minuten Spielzeit einen Kreislauf, in dem die Kinder sich ununterbrochen bewegen.

Spielvariationen

- Nach gelungenem Ausbruch aller Teilnehmer wird das Überwinden der Gefängnismauer erschwert (wie im methodischen Aufbau oben beschrieben).
- Die Teilnehmer müssen unter einer bestimmten Zeitvorgabe den kompletten Ausbruch bis hin zum Treffpunkt bewältigen. Noch mal: es müssen alle Teilnehmer aus dem Gefängnis ausbrechen. Natürlich dürfen sie sich dabei helfen.
- Man kann die Gruppe in zwei oder mehrere Mannschaften teilen und die Zeit messen, die jede Mannschaft für den Ausbruch benötigt. So kann man einen Gewinner ermitteln.
- Schwierig, aber gut: der Spielleiter ermittelt die Mannschaft, die sich beim Ausbruch am „sozialsten“ verhalten hat.
- Jedem Ausbrecher wird ein etwa „gleich starker“ Polizist zugeordnet. Einige Sekunden, nachdem der Ausbrecher gestartet ist (Spielleiter bestimmt Zeitabstand), startet der Polizist und versucht, diesen einzufangen.

In diesem Fall muss der Aufbau einem Wettlauf entsprechend konzipiert werden, um Unfälle zu vermeiden.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die Kinder selbst die besten Ideen haben, um solche Konstruktionen zu bewerkstelligen. Es ist sinnvoll, wenn man das Spiel mit ihnen zusammen plant, das Problem – z.B. die Überwindung des Wassergrabens – darstellt und sie selbst Lösungsmöglichkeiten suchen lässt.

Literaturangaben:

Fries, Axel und Schall, Ralf:

Kinderturnen – Die Geräte lernen uns kennen

20 kleine Spiele, methodische Übungsreihen für Spiele mit Klein- und Großgeräten, 50 kleine Bausteine für Gerätelandschaften, Große Bausteine und Spiele in Gerätelandschaften, 130 Seiten, 278 Fotos

Koblenz 1998; 2. Auflage November 2000, ISBN 3-9805607-2-4

Preis: 13,00€