

Vorschläge von Lehrern aus der Praxis

DIE NACHFOLGENDEN VORSCHLÄGE WURDEN VON DEN VIELEN LEHRERN ZUSAMMENGETRAGEN, DIE AN DER YOUNG ATHLETES-EVALUIERUNGSSTUDIE TEILGENOMMEN HABEN. HIER SIND EIN PAAR IHRER IDEEN, DIE DAZU BEIGETRAGEN HABEN, DASS SICH DAS YOUNG ATHLETES PROGRAMM IM UNTERRICHT REIBUNGSLOSER UMSETZEN LIES UND ALLE KINDER MEHR SPASS DARAN HATTEN.

JUNGE ATHLETEN ORGANISIEREN

Überlegungen zum Platzbedarf

- Nicht zu groß; nicht zu klein. Zu viel Platz kann dazu führen, dass sich die Kinder nicht auf eine Übung konzentrieren können. Zu wenig Platz kann zu Streitigkeiten zwischen Kindern führen, die zu dicht beieinander sind. Bevor es losgeht, sollten Sie sich die Zeit nehmen, jede Übung anzuschauen und zu überprüfen, ob der vorhandene Platz für die Übung und die Anzahl der Kinder in der Gruppe angemessen ist.
- Drinnen oder Draußen: YA eignet sich gut sowohl für den Innen- als auch den Außenbereich.
Sollten Sie sich dazu entschließen, YA im Außengelände durchzuführen, achten Sie darauf, dass der Platz nicht zu groß oder zu klein für die Übungen oder die Gruppenstärke ist, um die oben beschriebenen Probleme zu vermeiden. Des Weiteren sollte das Außengelände aus Sicherheitsgründen mit einem Zaun oder einer anderweitigen Begrenzung umgeben sein.
- Ein Bereich, zwei Bereiche: Viele Lehrer teilten ihre Klasse für YA in zwei Gruppen auf und nutzen sowohl ihr Klassenzimmer als auch die Flure, um zwei kleinere Gruppen gleichzeitig zu trainieren. Manchmal mussten dafür Möbel zur Seite geräumt oder die Übungen um Tische und Stühle des Klassenzimmers herum ausgeführt werden.

Überlegungen zur Struktur und zum Verhältnis Anzahl Kinder/ Erwachsene

- Führen Sie mit der ganzen Gruppe alle YA-Übungen gemeinsam durch. Mischen Sie Erwachsenen unter die Kinder, um individuelle Unterstützung und Anleitung zu geben, während ein Erwachsener die gesamte Gruppe anleitet.
- Leiten Sie die einleitenden und abschließenden Lieder für die ganze Gruppe, und teilen Sie die Klasse dann in Gruppen auf, bei der jeweils ein Erwachsener die Kinder bei den von Ihnen angeleiteten Übungen unterstützt.
 - Setzen Sie eine Glocke, Trommel, Trillerpfeife oder ein Signal ein, das einen Gruppenwechsel anzeigt. Wählen Sie das Signal sorgfältig aus, da manche Kinder mit Behinderungen empfindlich auf laute oder ungewöhnliche Geräusche reagieren.

Vorschläge von Lehrern aus der Praxis

- Berücksichtigen Sie bei der Aufteilung der großen Gruppe in kleinere Gruppen die motorischen Fähigkeiten der Kinder innerhalb der Gruppe. Sind in einer Gruppe Kinder mit unterschiedlichen Entwicklungsstufen können manche Kinder als Vorbilder für andere dienen und sind für die anderen Kindern damit einen Partner, der ihnen helfen kann. Sind nur Kinder einer Entwicklungsstufe in einer Gruppe, kann der Lehrer alle mit dem gleichen Tempo anleiten (entweder langsamer oder schneller). Wenn jedoch alle Kinder geringere motorische Fähigkeiten haben, sind gegebenenfalls mehrere Erwachsene oder Helfer notwendig, um individuelle Hilfestellung zu geben.
 - Wenn Sie die große Gruppe in kleinere aufteilen, können Sie die motorischen Fähigkeiten einzelner Kinder besser anleiten und fördern, wenn das einzelne Kind mehr Zeit zum Erlernen einer Fähigkeit benötigt.
- Einige Lehrer haben mehrere Übungen (2-3) gleichzeitig vorbereitet und bei jeder Übungsstation steht ein Erwachsener bereit. Bei diesem System durchliefen die Kinder die einzelnen Stationen und machten jeweils eine andere Übung, bis sie alle unterschiedlichen Übungen absolviert hatten. Die Kinder scheinen dieses System schnell anzunehmen, besonders in Klassen mit Stationen waren sie daran gewöhnt, von einer Station zur nächsten zu wechseln.
 - Beim Übergang von einer Übung zur anderen können die Kinder mit anderen Bewegungsarten ihre Muskeln stärken, neue motorische Fähigkeiten oder Positionen erlernen und Teamgeist mit einem Freund entwickeln oder einfach nur Spaß haben. Zu den Vorschlägen gehören: mit einem Partner Schubkarre laufen, im Krebsgang gehen, wie eine Maus auf Zehenspitzen gehen, wie ein Häschen hüpfen.
 - Gleichaltrige als Vorbilder einzusetzen ist eine ideale Möglichkeit für Kinder mit geringeren Fähigkeiten oder jüngere YA zu profitieren, indem sie anderen Kindern beim Vorführen der Übungen zuschauen. Außerdem ist es eine ideale Möglichkeit für Kinder mit und ohne Behinderungen, etwas gemeinsam zu machen, Freundschaften zu knüpfen und auch soziale, motorische und kommunikative Fähigkeiten zu entwickeln.
 - Werden Familienmitglieder oder Nachbarn als Helfer eingesetzt, können sie selbst am ganzen Programm teilhaben, wodurch die Wahrscheinlichkeit steigt, dass auch andere YA zu Hause oder in ihrer Umgebung nutzen. Laden Sie also Erwachsene, Geschwister oder Nachbarn ein, um YA-Übungen anzuleiten oder mitzuhelfen.
 - Werden mehrere Helfer oder mehrere Leiter hinzugezogen, sollten sie alle
 - die Anleitung vorher durchlesen
 - wissen, wie die Geräte zu benutzen sind
 - den Fähigkeitsstand jedes Kindes kennen
 - wissen, auf welche Weise mit jedem einzelnen Kind zu kommunizieren ist

Vorschläge von Lehrern aus der Praxis

- Kreative Gestaltung der Wartezeiten. Es ist wichtig, sich im Klaren zu sein über die Dauer der „Wartezeiten“ der Kinder, die bei YA entstehen, weil jedem Kind oder jeder Gruppe von Kindern individuelle Aufmerksamkeit zuteilwerden soll. (Z. B. wenn Kinder warten, bis sie bei einer Übung an der Reihe sind). Viele stellten fest, dass YA-Übungen gut strukturiert werden müssen, um die Wartezeit zu minimieren, sie sind aber auch der Meinung, dass ein bisschen Wartezeit nützlich ist, damit die Kinder lernen, zu warten, bis sie an der Reihe sind. Einige Vorschläge zur kreativen Gestaltung der Wartezeit:
 - Extra-Geräte. Sind Extra-Tücher, Bälle, Beanbags, Hürden für die wartenden Kinder vorhanden, können sie sich gegenseitig während des Wartens den Ball zurollen, Tücherspiele machen, sich Beanbags zuwerfen oder über Hürden springen. Dies lässt sich am besten mit einem Erwachsenen durchführen, der die Gruppe folgendermaßen beaufsichtigt: Ball zuspielen, Beanbag durch einen Reifen werfen, Hürdenlauf.
 - Anfeuern der Mannschaft. Eine beliebte Strategie während der Wartezeiten ist, den Kindern zu zeigen, wie sie ihre Klassenkameraden anfeuern können. Das macht den Kinder Spaß und sie lernen viele neue Wörter und Sätze, um ihre Kameraden anzufeuern (z. B. Weiter so! Los, Sammy, los! Weiter!). Die Anfeuernden können auch kinderfreundliche Bommel oder Musikinstrumente (Tamburine, Trommeln, usw.) zur Unterstützung in die Hand bekommen. Zur Freude der Eltern lernen ihre Kinder dabei viele neue Sätze, um sich gegenseitig anzufeuern.
- Damit einhergehende Ziele. Einige Lehrer meinten, dass YA-Übungen ideal sind, um motorische Ziele einzubauen. Sie luden die Ergotherapeuten oder Physiotherapeuten oder persönliche Betreuer ein, die YA-Übungen zu unterstützen, und je nach den motorischen Zielen des einzelnen Kindes erwiesen sich einige Übungen als förderlich für bestimmte grob - und feinmotorische Ziele.

Überlegungen zu zusätzlichen Materialien

- Mannschaftstrikots. Einige Lehrer nahmen übergroße T-Shirts (in zwei Farben), um den Kindern das Konzept von „Farben“ und „Mannschaften“ nahe zu bringen und adaptive Fähigkeiten (z. B. Anziehen, Ausziehen) beim Überstreifen über ihre Kleidung und dem Ausziehen der Trikots einzuüben. Ein Lehrer ließ die Kinder ihre Mannschaftstrikots selbst gestalten; weiße T-Shirts wurden mit der Farbe der Woche (z. B. gelb) bemalt und in der folgenden Woche wurde die Aufgabe mit einer neuen Farbe (z. B. grün) wiederholt. Sie hatten viel Spaß beim Gestalten der Mannschaftstrikots!
- Olympische Fackelträger. Verwenden Sie verschiedenfarbiges Bastelpapier und Papierhandtuchrollen sowie Klebeband, um eine olympische Fackel für Ihre Klasse oder Gruppe zu basteln. Damit könnte eine YA-Übung eingeleitet werden, bei der ein Verantwortlicher die Fackel trägt und die anderen Teilnehmer ihm zum Platz folgen, an dem die YA-Übungen stattfinden

Vorschläge von Lehrern aus der Praxis

werden. Die olympische Fackel sollte auch bei der Siegerehrung eingesetzt werden.

- o Anfeuern der Mannschaft. Ein paar Lehrer haben aus den wartenden Kindern Fangruppen gebildet. Sie haben zusätzliche Materialien, wie Musikinstrumente (Tamburin, Glocken) oder Bommel ausgegeben, um damit ihre Kameraden anzufeuern zu lassen.
- o Bildaustausch-Kommunikationssystem (PECS). Falls die Teilnehmer ein alternatives Kommunikationssystem (z. B. PECS) nutzen, können die Geräte in ihre Kommunikationstafel und/oder Stationen eingebaut werden, wo die Übungen aufgebaut sind. (Anmerkung: PECS = Bliss-System für Sprachgestörte).

YOUNG ATHLETE AKTIVITÄTEN

Lieder als Signal für den Übergang

Viele kleine Kinder und Kinder mit verzögerter Entwicklung brauchen ein Signal, damit sie wissen, dass die Übung bald zu Ende ist.

- o Anfangslied. Erklären Sie, dass das Anfangslied die Zeit ist, den Körper aufzuwärmen und sich für die YA-Übungen bereit zu machen. Einige Ideen der Lehrer waren:
 - „Lasst uns unsere Motoren anwerfen!“;
 - „Wer ist bereit für YA? OK! Muskeln los“;
 - Nachdem das ein paar Mal wiederholt wurde, sollten die Kinder die Führungsrolle übernehmen dürfen und motorische Bewegungen (Schwimm-, Basketballbewegungen, usw.) auswählen, die für ihre Kultur oder ihre Gemeinschaft wichtig sind, und die ihnen Spaß machen.
- o Schlusslied. Erklären Sie, dass das Schlusslied die Zeit ist, zur Ruhe zu kommen, die Muskeln zu dehnen und langsamer zu werden. Einige Lehrer fanden es hilfreich, beim Abschlusslied die Übungen des Tages oder die gerade erlernten Fähigkeit zusammenzufassen oder noch einmal durchzusprechen. Andere forderten die Kinder auf, Übungen vorzuschlagen. Wieder andere sprachen die Konzepte des Tages mit Worten und Übungen im Abschlusslied noch einmal durch (darüber, darunter, blaue Mannschaft, rote Mannschaft usw.) Hier einige angewandte Ideen der Lehrer:
 - Dehnen und Trinkpause;
 - Hinlegen und eine „stille Puppe“ spielen;
 - „Yoga-Bewegungen“ anleiten;
 - Sequenzen mit „tiefer Atmung“ anleiten;
 - Mit leiser Stimme und Musik im Hintergrund anleiten, um zur Ruhe zu kommen.

Vorschläge von Lehrern aus der Praxis

Brücken/Tunnel

Das ist eine ausgezeichnete Übung zur Stärkung des Oberkörpers, wobei allmählich die Dauer gesteigert wird, in der ein Kind die Tunnel- oder Brückenposition hält. Eine Brücke oder ein Tunnel kann gemacht werden von:

- o einzelnen Kindern allein, die zählen, wie lange sie die Position halten können;
- o Kindern paarweise (auf dem Boden, stehend), die abwechselnd die Brücken- oder Tunnelposition einnehmen, während der Partner durchkrabbelt;
- o der ganzen Klasse (an der Wand, auf dem Boden) als eine lange Brücke oder ein langer Tunnel.

Danach kann es nötig sein, die Brücke/den Tunnel zeitweise zu schließen, damit die Kinder zwischendurch entspannen, eine Pause machen und anschließend die Brücke wieder öffnen können, damit auch die anderen Kinder durchkrabbeln können.

Manche Lehrer haben Liegestützen zur Vorbereitung ihrer Kinder auf die Brücke und den Tunnel genutzt. Sie haben diese Liegestütze an der Wand, auf dem Boden oder in kniender Position machen lassen; was gleichzeitig hervorragend geeignet ist, um Kindern das Knien zu lehren.

Kinder, die nicht genügend Kraft haben, um eine Brücke/einen Tunnel zu halten oder Schwierigkeiten haben, unter anderen hindurchzukriechen, können statt eines Partners einen Ball oder ein Auto zum Durchfahren benutzen. Dadurch wird diese Übung lustiger und es dauert nicht so lange, ein Spielzeug durchzurollen, was es wiederum leichter macht. Kinder, die nicht mobil sind (z. B. im Rollstuhl sitzen), können mitmachen, indem sie die Brücke an der Wand machen und die Kinder durchlaufen oder ein Spielzeug (Ball, Auto) unter der Brücke durchrollen lassen.

Balken

Die Lehrer hatten viele tolle Ideen, um Kindern das Konzept, auf einem Balken zu gehen, begreiflich zu machen und auch viele Arten, die Balkenübungen anzupassen, damit sie alle Kinder erfolgreich absolvieren konnten.

- o Balken-Themen: *Krokodile im Teich*. Einige Lehrer haben so getan, als ob der Balken eine kleine schmale Brücke wäre, die die Kinder überqueren müssen, ohne daneben zu treten, denn unter und um den Balken befindet sich ein Teich voller Krokodile. Die Themen lassen sich je nach Kultur oder Umfeld weiterentwickeln.
- o Ankleben des Balkens – in ca. 30 cm Abständen wird er auf dem Boden festgeklebt. Da der YA-Balken sehr leicht und weich ist, fanden es einige Lehrer hilfreich, ihn auf dem Boden anzukleben, damit er, wenn die Kinder darüber laufen, besser fixiert ist (sich nicht bewegt).
- o Um die Balkenübung vorzubereiten, ließen die Lehrer die Kinder *neben* dem Balken gehen, *gegrätscht links und rechts* des Balkens gehen, *auf den Balken* steigen

Vorschläge von Lehrern aus der Praxis

- Der Balken kann für die Kinder genutzt werden, damit sie lernen, sich in einer Reihe aufzustellen und zu balancieren (mit den Händen an der Hüfte oder mit seitlich ausgestreckten Händen).
- Der Balken wird zum Vorwärtsgehen (Füße nahe zusammen, ohne sich zu berühren), Rückwärtsgehen und seitwärts Gehen (wobei man sich auf einen unbewegten Gegenstand konzentriert – z. B. eine Uhr an der Wand) verwendet.
- Der Balken wird auch zum Hoch-/Runtersteigen („Steppen“), Daraufspringen, Darüberspringen verwendet.
- Manchmal müssen die Kinder daran erinnert werden, dass der Balken zum Gehen und nicht zum Rennen gedacht ist.
- Wird die Balkenübung draußen gemacht, kann eine mit Kreide gezogene Linie oder ein aufgeklebtes Band als Balkenersatz genutzt werden. Unterschiedliche Kreidefarben, Isolierband, Abdeckband sind für diese Übung gut geeignet. Wenn Sie mehrere Balken (Kreidelinien oder Klebeband) benutzen, können die Markierungen in verschiedenen Winkeln angebracht werden. Dies erhöht den Schwierigkeitsgrad der Übungen. Nehmen Sie jedes Mal eine neue Farbe, wenn Sie die Markierung in einem neuen Winkel anbringen, um den Richtungswechsel zu signalisieren.

Markierungen für den Boden

Die Bodenmarkierung (Markierungspunkte und -sterne) sind hervorragend geeignet, um Kindern bei YA-Übungen und anderen Aktivitäten Positionen vorzugeben.

- Platzieren Sie die Bodenmarkierung kreisförmig für das Anfangs- und das Schlusslied oder für eine angeleitete Gruppenübung, um den Kindern zu zeigen, wo jeder stehen soll. Denken Sie daran, beim Auslegen der Markierung genügend Abstand zu lassen, damit jedes Kind genügend Platz hat und sie sich nicht gegenseitig berühren, wenn sie die Arme ausstrecken.
- Auf Zehenspitzen gehen: Auf Zehenspitzen von einer Bodenmarkierung zum anderen gehen fördert das Gleichgewicht. Beachten Sie, dass die Markierung bei kleinen Kindern dicht nebeneinander liegen sollen, da ihre Schrittlänge sehr kurz ist.
- Setzen Sie Bodenmarkierung für unterschiedliche Bewegungsarten ein: vorwärtsgehen, rückwärtsgehen, mit zwei Füßen springen, auf einem Fuß hüpfen, seitwärts gehen.
- Verwenden Sie Bodenmarkierung um die Fußposition anzuzeigen, von der aus ein Ball geworfen werden soll, weil so die Rumpfrotation gefördert wird.
- Benutzen Sie Bodenmarkierung auf beiden Seiten von Hürden, um den

Vorschläge von Lehrern aus der Praxis

Kindern zu zeigen, wie weit sie beim Absprung von der Hürde entfernt sein sollen.

Ballwerfen

- Lehren Sie den *Oberhandwurf* im Gegensatz zum *Unterhandwurf* indem sie beide vormachen, Hilfestellungen geben und den Unterschied zwischen beiden Techniken deutlich betonen machen.
- Beim anfänglichen Üben des Unterhandwurfs lehnen Sie einen Reifen gegen einen Kegel auf dem Boden, um die Kinder zu motivieren, den Ball *per Unterhandwurf* in den Reifen zu werfen.
- Beim anfänglichen Üben des Oberhandwurfs platzieren Sie denselben Reifen und Kegel auf eine erhöhte Oberfläche (Tisch oder Regal) um die Kinder zu motivieren, *per Oberhandwurf* den Ball durch den Reifen zu treffen.
- Wird die Höhe des Ziels (Reifen und Kegel) verändert, können die Kinder den Unterschied zwischen beiden Wurftechniken besser visualisieren.
- Rumpfrotation: Nutzen Sie Bodenmarkierung, damit die Kinder ihre Füße richtig positionieren für die Rumpfrotation.
- Verschiedene Gegenstände könnten als Ziele verwendet werden, z. B. Kisten, Wäschekörbe, Eimer usw.
- Symbole für die verschiedenen Jahreszeiten oder die kulturellen Feiertage (Kürbisse, Herzen, Schneemann) könnten an der Wand befestigt und als Ziele für die Wurfübungen verwendet werden. Durch Hinzufügen von Ziffern könnten die Kinder Punkte gewinnen.
- Aus kurzer Entfernung könnten die Kinder Beanbags auf Sterne oder Bodenmarkierungen werfen.

Großer Ball

Ein Wort zum Aufpumpen der Bälle

- Ein etwas weniger praller Ball:
 - lässt sich leichter fangen (ist besser greifbar);
 - rollt beim Ankicken nicht so weit;
 - ist eine Steigerung gegenüber dem Fangen vieler greifbarer Gegenstände (Beanbag, Kissen, weniger stark aufgeblasene Bälle, Bälle).
- Ein ganz prall aufgeblasener Ball:
 - stellt beim Fangen eine größere Herausforderung dar;
 - rollt beim Ankicken weiter;
 - kann in unterschiedlichen Größen (Steigerung vom großen zum kleineren) eingesetzt werden.

Vorschläge von Lehrern aus der Praxis

Ein Wort zur Balloberfläche

- Einige Kinder haben sensorische Schwierigkeiten, wenn Bälle eine unterschiedliche Oberfläche aufweisen. Es ist wichtig, bevor die YA-Übungen durchgeführt werden, sicherzustellen, dass alle Geräte für alle Kinder geeignet sind. Der Ergotherapeut wäre dafür der optimale Ansprechpartner, um festzustellen, ob es Probleme bei den Kindern geben könnte; was auch als Teil der YA-Übung angesprochen werden könnte, oder um Vorschläge für alternative Bälle zu machen.
- Für manche Kinder ist es einfacher, strukturierte Bälle zu fangen/greifen, als Bälle mit glatter Struktur.

Springen

- Variieren Sie beim Springen die Höhe und Entfernung, um den Schwierigkeitsgrad zu steigern.
- Die Kinder können vom Boden aus springen, wenn sie auf dem Balken, auf einem Block, auf zwei Blöcken stehen, usw.
- Werden Blöcke zum Springen benutzt, können sie mit Klettband fixiert werden, damit die Blöcke nicht wegrutschen. Oder verwenden Sie die Blöcke auf einer rutschfesten Oberfläche.

Hürden

- Stufen Sie die Höhen ab, um den Schwierigkeitsgrad zu steigern.
- Verwenden Sie Hürden, um die Techniken „darüber“ und „darunter“ zu unterrichten: Die Kinder können über die Hürden steigen oder darunter durchkriechen oder einen Ball darüber werfen oder darunter durchrollen.
- Die Blöcke (in Kombination mit Hürden) können verwendet werden, um Kinder auf die Blöcke hochsteigen und herunterspringen zu lassen. Bevor Sie das mit den Kindern ausprobieren, ist es wichtig, dass Sie es selbst getestet haben, um sicherzustellen, dass die Oberfläche beim Abspringen von den Blöcken nicht rutschig ist. Die Blöcke können wegrutschen, wenn ein Kind davon abspringt, es sei denn, sie werden auf einer rutschfesten Oberfläche (z. B. Sand, Teppich) eingesetzt oder es wurde Klettband zur Fixierung der Blöcke angebracht.

Treffen

- Schaffen Sie eine größere Trefferfläche, indem Sie eine Papierhandtuchrolle auf einem Stab anbringen.

Vorschläge von Lehrern aus der Praxis

- Dann gilt es, den auf einem Kegel platzierten Ball mit dem Paddel zu treffen. Ist der Kegel auf dem Boden nicht hoch genug, stellen Sie den Kegel auf die Blöcke oder einen kleinen Hocker.
- Bei kleineren Kindern oder Kindern mit größeren Schwierigkeiten beim Treffen ist es einfacher, einen angebundenen Ballon zu treffen und damit Erfolgserlebnisse zu haben.
- Markieren Sie Punkte, um den Ball aus unterschiedlicher Entfernung zu treffen.
- Geben Sie jedem mindestens 3 Versuche, wie beim Softball.
- Lassen Sie den Ball an die Wand werfen und nennen Sie diese Übung „Wandball“.
- Geben Sie allen Kindern, die Schwierigkeiten haben, Hilfestellung, indem Sie Ihre Hände auf die Hände des Kindes legen während der Übung, oder machen Sie ihnen die Übung noch einmal vor.

Kicken und Fangen

- Teilen Sie die Kinder in zwei Gruppen ein: die Kicker und die Torhüter. Verwenden Sie Bodenmarkierung oder Klebeband auf dem Boden, um zu markieren, wo die Kicker und wo die Torhüter stehen müssen.
- Üben Sie mit den Torhütern eine Fangposition: eine kauernde Position mit ausgebreiteten Armen, bereit den Ball zu fangen.
- Markieren Sie das Tor mit Kegeln.
- Stellen Sie die Kinder als Torhüter und Kicker in einer Reihe auf, geben Sie jedem Paar die Möglichkeit, einen Ball zu kicken/zu fangen. Achten Sie darauf, dass jeder mindestens zweimal an der Reihe ist und tauschen Sie dann die Rollen.
- Werden bei älteren Kindern die Teams betont werden, können Sie Punkte verteilen und Fanggruppen für jedes Team aufstellen.

Den Ball rollen

- Es gibt 3 Positionen, um den Ball zu rollen: sitzend, kniend und stehend. Nutzen Sie alle drei Positionen, damit klar ist, dass die Kinder den Unterschied zwischen sitzen, knien und stehen verstehen. Wenn Sie „Kommando Pimperle“ zusammen mit den drei Positionen kombinieren, lassen sich diese Positionierungswörter hervorragend üben.
- Beim *Sitzen* sollte mit den Beinen ein „V“ gebildet werden und jedes Kind einem anderen in der gleichen Position gegenüber sitzen. Die Kinder sollten sich mit den Beinen in „V“-Position gegenüber sitzen, wobei sich die

Vorschläge von Lehrern aus der Praxis

- Füße berühren.
- Beim *Knien* können die Beine dicht zusammen sein, achten Sie darauf, dass das Kind kniet, ohne sich auf den Hacken oder Füßen abzustützen. Das ist eine hervorragende Übung, um das Gleichgewicht in einer knienden Position zu halten.
 - Im *Stehen* sollten die Beine ebenfalls eine „V“-Position einnehmen und der Ball im Stehen zwischen den Beine hindurchgerollt werden. Dies lässt sich mit oder ohne Partner durchführen. Lassen Sie den Ball unter einer Brücke oder einem Tunnel durchrollen, die von einem oder mehreren Kindern gebildet werden.
 - Alle Kinder machen 1 großen Tunnel und der Lehrer (oder das Kind, das gerade durch den Tunnel gekrabbelt ist) rollt den Ball durch den Tunnel zu dem Kind, das als nächstes an der Reihe ist.

Hindernislauf

- Der Hindernislauf soll mehrere YA-Übungen kombinieren (Springen auf die Bodenmarkierung, Gehen auf einem langen Balken, Springen über eine Hürde, Ball durch den Reifen werfen, Lauf zu einer Ziellinie). Die Kinder absolvieren den Hindernislauf und zeigen bei dieser Übung eine ganze Reihe von Fähigkeiten, die vorher eingesetzt wurden, sodass sie bereits mit jeder Übung vertraut sind.
- Manche Lehrer finden es hilfreich, wenn Erwachsene an den verschiedenen Stationen des Hindernislaufs stehen, je nach den Fähigkeiten der Kinder und den Anforderungen der einzelnen Übungen.
- Nutzen Sie den gesamten Klassenraum für eine Rundstrecke, lassen Sie die Kinder im Kreis laufen und dabei die verschiedenen Stationen absolvieren.
- Manche Lehrer teilen die Klasse in zwei Gruppen, wobei die eine Hälfte als Fangruppe anfeuert, während die andere Hälfte den Hindernislauf absolviert.

Laufen & Aufheben

- Das Laufen und Aufheben soll ein Kind motivieren, schnell zu rennen, anzuhalten, um einen Gegenstand aufzuheben (Beanbag, kleiner Ball, leere Tennisballdose, kleiner Schal und leere Plastikwasserflasche) dann umzukehren und mit dem Gegenstand zurückzurennen.
- Diese Übung kann als Staffellauf organisiert werden, wo jedes Kind mit einem Gegenstand in der Hand zum nächsten Kind läuft, das an der Startlinie an einer Bodenmarkierung steht.

DIE HAUPTSACHE BLEIBT ABER – SPASS ZU HABEN!

Vorschläge von Lehrern aus der Praxis

Passen Sie die Übungen an die Kinder und die Kultur in Ihrer Umgebung an. Fördern Sie Führungsfähigkeiten, soziale und kommunikative Fähigkeiten, das Anfeuern aller Teilnehmer.

MOTIVIEREN SIE ANDERE!

Lassen Sie andere Klassen an Ihrem Spaß und Ihrer Begeisterung teilhaben; laden Sie andere Erwachsene Ihrer Schule oder Umgebung ein, beziehen Sie auch Familienangehörige mit ein!

Favazza, P.C., Zeisel, S., Parker, R., & Leboeuf, L. (2011). *Young Athletes Curriculum*. Special Olympics International, Washington, DC.