

# Grundlegende Fertigkeiten WOCHE 1

---

## DIE VORLIEGENDEN LEKTIONEN ENTHALTEN

Spiele und Übungen für Kinder, um Fitness, Kraft, Körperbewusstsein, Raumlagen, adaptive Fähigkeiten (Anweisungen folgen, Bewegungen nachahmen) und Blickregulation zu erlernen. Die Kinder werden mit den Materialien und Abläufen der „Young Athletes“ vertraut gemacht.



***Special Olympics***

**young athletes™**

[www.specialolympics.org/youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)



# Überblick

**Die Lektionen (Tag 1, 2 und 3) bieten Anleitung und Anregung zur Planung und Durchführung des „Young Athletes“-Programms mit einer Gruppe von 2- bis 7-jährigen Kindern.**

**Benötigte Erwachsene:** Für je vier Kinder sollten Sie mindestens einen Erwachsenen einplanen. Holen Sie sich Hilfe von Familie, Freiwilligen, älteren Schülern, Studenten und Bekannten aus Ihrer Umgebung, damit das Programm reibungslos und mit viel Spaß für Alle absolviert werden kann.

**Zeitaufwand:** „Young Athletes“ wird mit großem Enthusiasmus, hoher Energie und Tempo durchgeführt. Ungefähre Zeitangaben helfen Ihnen dabei, jede Lektion in weniger als dreißig Minuten durchzuführen. Jedoch sollten die Geschwindigkeit und Länge der Lektionen den Bedürfnissen, Interessen, dem Alter und den Fähigkeiten der jungen Athleten in der Gruppe angepasst werden.

**Reihenfolge:** Es gibt drei Lektionen für jede Kompetenzstufe, die mit Tag 1, Tag 2 und Tag 3 gekennzeichnet sind. Die Übungen innerhalb eines Kompetenzbereichs sollten der Reihe nach durchgeführt werden, um die Kinder mit den Aktivitäten vertraut zu machen und durch die Wiederholung der Übungen den Ausbau der Fertigkeiten sicherzustellen.

**Hilfsmittel:** Die Übersichtskarten für die Lektionen beinhalten eine Kurzfassung der Übungen, eine Liste der benötigten Materialien und Seitenangaben, die auf die entsprechenden Beschreibungen der Übungen verweisen. Das online verfügbare Toolkit enthält die Karten, den „Young Athletes“-Übungsleitfaden, Empfehlungen von Lehrern sowie Schulungsvideos (siehe unten angegebene Internetadresse).

**Zuhause spielen:** Geben Sie die Übersichtskarten für die Lektionen an die beteiligten Familien weiter und ermutigen Sie sie, die Lieder zu singen sowie ein oder zwei Spiele vor der nächsten Unterrichtseinheit zu Hause zu spielen. Helfen Sie ihnen dabei, die Übungen zu erlernen, indem Sie sie in Ihre Gruppeneinheit integrieren und/oder eine Familienschulungseinheit anbieten. Stellen Sie sicher, dass sie Zugang zum Übungsleitfaden und zu den Videos haben, um weitere Informationen zu erhalten.

**>> Das „Young Athletes“-Toolkit gibt es online unter:**

[www.specialolympics.org/youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)



## Eröffnungslied (5 Min.)

**ZWECK** Beginnen Sie jede „Young Athletes“-Unterrichtsstunde mit einem Lied zum Aufwärmen.

Benutzen Sie eine bekannte Melodie und Bewegungen, die die Kinder bereits kennen oder mit denen sie vertraut sind. Die Übung dient dem Aufwärmen, dem ersten Zusammenkommen und aneinander Gewöhnen. Sie fördert das Körperbewusstsein und die Ausbildung adaptiver Fähigkeiten (Anweisungen folgen, Mitsingen, Bewegungen nachahmen).

**ERKLÄREN** „Heute ist unser erster Tag als jungen Athleten. Ein Athlet ist jemand, der Sport treibt und die Muskeln in seinem Körper trainiert. Wenn wir gleich neue Spiele spielen und *unsere* Muskeln trainieren, werden wir alle junge Athleten sein. Den Anfang machen wir mit unserem Sportlied. Singt mit mir mit und macht einfach meine Bewegungen nach.“

**SINGEN** „Die Räder vom Bus“-Melodie (The Wheels on the Bus):

- ■ Die Athleten in der Klasse suchen ihre Zeh'n (nach vorne beugen und die Zehen berühren), ihre Zeh'n, ihre Zeh'n. Die Athleten in der Klasse suchen ihre Zeh'n, den ganzen Tag.
- ■ Der Läufer in der Klasse, der rennt rennt rennt, rennt rennt rennt, rennt rennt rennt. Der Läufer in der Klasse, der rennt rennt rennt – durch die ganze Stadt.
- ■ Der Schwimmer im Wasser schwimmt hin und her, hin und her, hin und her. Der Schwimmer im Wasser schwimmt hin und her – stundenlang.



**Ich sehe was, was du nicht siehst****MATERIALIEN (5 Min.)**

Bodenmarkierungen, Bean Bags, Warnkegel, Reifen, Bälle

**ZWECK**

Erkennen und Auffinden von Sportgeräten; Ausführen unterschiedlicher Bewegungen und damit Training der Motorik, Kraft und Fitness.

**VORMACHEN**

„Jetzt sind wir alle schön aufgewärmt! Als nächstes spielen wir ‚Ich sehe was, was du nicht siehst‘ mit unseren ganzen Sportgeräten. Ich sehe was, was ihr nicht seht, und das ist ein blauer Ball. Wo ist der blaue Ball? Schaut euch um und findet den Ball.“

**ANLEITEN**

„Beeilt euch, alle zu den Bällen! Wo ist der blaue Ball (Bälle, Warnkegel, Bodenmarkierungen, Tücher usw.)? Super! Jetzt passt gut auf! Ich sehe was, was ihr nicht seht, und das ist ein orangener Kegel! Wo ist der orangene Kegel? Schaut euch um und findet ihn! Beeilt euch, alle zum Kegel!“



- ■ Wählen Sie einen gut sichtbaren Gegenstand für die Suche, sodass alle Kinder sofort zu dem Gegenstand gehen bzw. rennen.
- ■ Der Lehrer (oder einer der Athleten) nennt einen Gegenstand im Raum und alle Anderen suchen ihn.
- ■ Der Lehrer kann die Aktivität vorantreiben in dem er eine Farbe nennt. Alle Kinder suchen einen Gegenstand, der diese Farbe hat.

**Das Tücher-Spiel**

(5 Min.)

**MATERIALIEN**

Ein Tuch für jedes Kind

**ZWECK**

Motorische Fähigkeiten, Blickregulation, Erkennen von Körperteilen

**VORMACHEN UND ANLEITEN**

„Jetzt spielen wir das Tücher-Spiel! Beobachtet das Tuch ganz genau! Passt auf, wie sich das Tuch bewegt! Fangt das Tuch mit euren Händen/ eurem Kopf/ Ellbogen/ Fuß auf! Ich habe/ Du hast ein (blaues/ rotes/ gelbes) Tuch mit meiner/deiner Hand/ meinem/ deinem Kopf/ Ellbogen/ Fuß gefangen!“



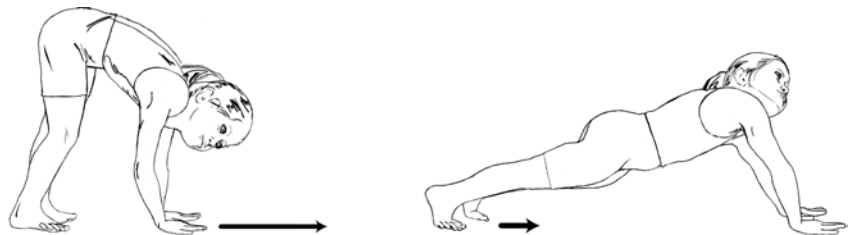


## Der Raupen-Gang (5 Min.)

**ZWECK** Kraft, Fitness, motorische Fähigkeiten

**VORMACHEN UND ANLEITEN** Beugt euch nach vorne und stellt die Hände auf den Boden. „Jetzt probieren wir alle einmal den Raupengang aus! Seht her, wie sich eine Raupe bewegt (während des Erklärens vormachen). Erst lauft ihr mit den Händen, dann zieht ihr die Beine hinterher. Prima!“

- ■ Machen wir das noch einmal! Alle Kinder sind Raupen!
- ■ Erst bewegt ihr eure Hände nach vorn und dann eure Füße.
- ■ Prima! Jetzt laufen alle Raupen zu den Bean Bags, Kegeln, Bällen etc.



## Brücken und Tunnel (5 Min.)

**ZWECK** Kraft, Fitness

**VORMACHEN UND ANLEITEN** „Als nächstes spielen wir ‚Brücken und Tunnel‘! Dazu brauchen wir erst einmal einen Tunnel.“ Wenn es möglich ist, lassen Sie eines der Kinder eine Brücke bzw. einen Tunnel bauen, indem es sich nach vorne beugt und die Hände auf den Boden legt. Ermutigen Sie die anderen Sportler, ebenfalls Brücken und Tunnel zu bauen.



## Brücken und Tunnel

(Fortsetzung)

### Tunnel

„Wer kann sich so beugen und einen Tunnel bauen? (Hände und Füße berühren den Boden, der Po wird nach oben gestreckt). Super! Was für ein toller Tunnel. Und wer von euch kann unter dem Tunnel durchkrabbeln? Prima! Wenn ihr durchgekrabbelt seid, stellt euch direkt neben sie/ihn und baut auch einen Tunnel. Jetzt ist unser Tunnel noch größer!“

- Ein Athlet macht einen Tunnel indem er den Boden mit seinen Füßen und Händen berührt oder indem er auf die Hände und Knie geht.
- Die anderen Sportler krabbeln und kriechen durch den Tunnel hindurch.
- Sobald sie durch den Tunnel hindurch sind, baut jedes Kind ebenfalls einen Tunnel, um den Durchgang zu verlängern.

**Tipp:** Notieren Sie sich, wie oft das Kind die Aktivität in etwa durchführen kann oder wie lange das Kind die Brücke oder Tunnel halten kann. Ermutigen Sie sie zu mehr Wiederholungen oder mehr Zeit über mehrere Wochen, um Muskelkraft und Ausdauer aufzubauen. Ermutigen sie sie Brücken und Tunnel so steif und fest wie möglich zu halten, während andere Kinder und Objekte unter ihnen durchgehen.



### Brücken

„So, jetzt werden alle Kinder zu Brücken! Wer kann sich so hinsetzen und eine Brücke bauen? (Setzen Sie sich auf den Boden. Hände und Füße liegen flach auf dem Boden. Heben Sie den Po nach oben.) Prima! Jetzt versucht einmal eine Brücke zu bauen und dann darunter durchzukrabbeln.“

- Ein Sportler baut eine Brücke, indem er sich auf den Boden setzt, die Hände und Füße flach auf den Boden legt und den Po nach oben hebt.
- Die anderen Sportler krabbeln und kriechen unter der Brücke durch.
- Um die Übung zu vereinfachen, können die Kinder ihre Füße oder Hände auch gegen eine Wand oder ein Objekt stellen.



## Abschiedslied (5 Min.)

**ZWECK** Jede „Young Athletes“-Stunde sollte mit einem Abschiedslied enden, damit die Kinder sich wieder etwas beruhigen. Benutzen Sie eine bekannte Melodie und Bewegungen, die die Kinder bereits kennen. Die Übung verbessert ihr Körperbewusstsein und ihre adaptiven Fähigkeiten (Anweisungen folgen, Mitsingen, Bewegungen nachahmen), und erleichtert den Übergang aus dem Unterricht hinaus.

**ERKLÄREN** „Unsere Stunde beenden wir heute mit einem Lied: ‚Wenn du glücklich bist‘ (If you’re happy). Singt mit mir mit und macht meine Bewegungen nach!“

### SINGEN

- ■ Wenn du glücklich bist, dann klatsche in die Hand (schüttele dein Bein; fliege wie ein Spatz: mit ausgebreiteten Armen herumlaufen)
- ■ Zeig mir, wenn du bei mir bist, wie dir so zumute ist, wenn du glücklich bist, dann klatsche in die Hand.







## Eröffnungslied mit Tüchern *(5 Min.)*

### ERKLÄREN

„Wir beginnen unsere heutige Stunde mit unserem Sportlied. Singt mit mir mit und macht meine Bewegungen nach!“

### SINGEN

„Die Räder vom Bus“-Melodie:

- Die Athleten in der Klasse suchen ihre Zeh'n (nach vorne beugen und die Zehen berühren), ihre Zeh'n, ihre Zeh'n. Die Athleten in der Klasse suchen ihre Zeh'n, den ganzen Tag.
- Der Spieler auf dem Feld springt hoch und runter, hoch und runter, hoch und runter. Der Spieler auf dem Feld springt hoch und runter – die ganze Zeit.
- Der Athlet in dem Teams wirft mit dem Tuch, mit dem Tuch, mit dem Tuch. Der Athlet in dem Team wirft mit dem Tuch – durch den ganzen Raum.

**Tipp:** Lassen Sie die Kinder weitere Bewegungen vorschlagen.

## Ich sehe was, was du nicht siehst: Hasenlauf

*(5 Min.)*

Verändern Sie das Spiel vom Vortag, indem die Kinder zunächst zu den Sportgeräten hüpfen und dann kriechen, statt zu laufen.

## Der Raupen-Gang

*(4 Min.)*

Wiederholen Sie die Übung von Tag 1.

## Brücken und Tunnel

*(5 Min.)*

Wiederholen Sie die Übung von Tag 1.



## Hindernisparcours (5 Min.)

**MATERIALIEN** Bauen Sie einen Hindernisparcours mit fünf Stationen auf. Benutzen Sie Bodenmarkierungen (Punkte/Kreise zum Draufspringen), Bean Bags und Reifen (Zielwerfen durch den Reifen), einige Hürden (Kegel mit Stangen), einen Schwebebalken, Zieleinlauf durch ein Band.

**ERKLÄREN** „Jetzt durchlaufen wir den Hindernisparcours! Schaut was ich mache und folgt mir!“

**VORMACHEN UND ANLEITEN** Zeigen Sie den Sportlern, wie sie sich durch den Hindernisparcours bewegen sollen. Helfen Sie den Kindern dabei.



### Station 1: Auf die Markierungen springen

- ■ Platzieren Sie auf dem Boden in geringem Abstand 10 Punkte in einem Zickzack-Muster.
- ■ Die Kinder hüpfen auf zwei Beinen von Punkt zu Punkt.
- ■ Die Kinder hüpfen abwechselnd von links nach rechts und absolvieren so alle 10 Punkte.

### Station 2: Zielwerfen mit Bean Bags (Korb, Reifen)

- ■ Markieren Sie auf dem Boden, wo das Kind stehen soll.
- ■ Das Kind wirft den Bean Bag oder einen kleinen Ball entweder durch einen Reifen, der parallel zum Boden gehalten wird, oder in einen bereitgestellten Korb.
- ■ Nach und nach sollte der Abstand zum Ziel ungefähr einen Meter betragen.
- ■ Die Kinder sollten zunächst von unten werfen, dann, wenn sie es können, auch von oben.
- ■ Verringern oder vergrößern Sie den Abstand zum Ziel je nach Fähigkeiten der Athleten. ■





**Tipp:** Fördern Sie Farb- und Objekterkennung, Sprachentwicklung und Zählvermögen, indem Sie die Farben, Gegenstände und deren Anzahl benennen, die in der jeweiligen Übung vorkommen. Fordern Sie die Kinder auf, Namen/ Farben/ Anzahl der Objekte zu wiederholen. Notieren Sie sich, welche Konzepte die Kinder bereits beherrschen und welche sich noch entwickeln (z. B. Unterschied an/aus, rot erkannt, aber nicht blau). Binden Sie diese Lernfelder in das Spiel ein: z. B. um einen feststehenden Gegenstand herum bewegen oder etwas unter einem Tisch hervorholen.

### Station 3: Hürdenlauf

- ■ Bauen Sie eine Hürde mit zwei Kegeln und einer Stange, die Sie auf ihnen platzieren.
- ■ Passen Sie die Höhe den jeweiligen Fähigkeiten an und beginnen Sie immer mit der geringstmöglichen Höhe.
- ■ Wenn er/sie nicht springen kann, kann er/sie auch nur über die Hürde steigen.

### Station 4: Auf einem Balken balancieren

- ■ Die Sportler gehen einzeln auf dem Balken entlang, indem sie jeweils einen Fuß vor den vorherigen setzen.
- ■ Um die Schwierigkeit zu erhöhen, können die Kinder auch mit anderen Gangarten den Balken überqueren (Rückwärtslaufen, Seitschritte, Richtungswechsel vorwärts/rückwärts).
- ■ Verlängern Sie die Strecke, indem Sie mehrere Balken aneinander legen.

### Station 5: Zieleinlauf (durch ein Band)

- ■ Sobald der Sportler den Balken verlässt, sollte er zur Ziellinie laufen.
- ■ Ermutigen Sie die Kinder, tatsächlich durch das Band zu rennen. Machen Sie es ggf. mehrmals vor, falls die Kinder Hemmungen haben, die Ziellinie zu durchlaufen.
- ■ Die Ziellinie ist ein langes Band. Befestigen Sie das Band an einer Seite und halten Sie das andere Ende fest (oder lassen Sie jemand anderen das Band halten). Lassen Sie das Ende los, sobald der Zieleinläufer das Band berührt.

(5 Min.)

## Abschiedslied

Wiederholen Sie das Lied von Tag 1, um die Stunde zu beenden.



## Eröffnungslied: (3 Min.) Hasenlauf

**ERKLÄREN** „Heute beginnen wir mit unserem Eröffnungslied. Singt mit mir mit und macht nach, was ich mache.“

**SINGEN** „Die Räder von dem Bus“-Melodie:

- ■ Die Athleten in der Klasse suchen ihre Zeh'n (nach vorne beugen und die Zehen berühren), ihre Zeh'n, ihre Zeh'n. Die Athleten in der Klasse suchen ihre Zeh'n, den ganzen Tag.
- ■ Die Athleten in der Klasse hoppeln wie die Hasen, wie die Hasen, wie die Hasen. Die Athleten in der Klasse hoppeln wie die Hasen – den ganzen Tag.
- ■ Die Athleten in der Klasse gehen hoch und runter, hoch und runter, hoch und runter (auf den Zehenspitzen). Die Athleten in der Klasse gehen hoch und runter – durch den ganzen Raum.

**Tipp:** Fordern Sie die Kinder auf, sich selbst Bewegungen auszudenken.

## Ich sehe was, was du nicht siehst: Stampfen/ Zehenspitzen gang

(3 Min.)

Wandeln Sie das Spiel von Tag 1 ab, indem Sie weitere Gangarten einführen, mit denen sich die Kinder zu den Gegenständen bewegen. (z.B. auf Zehenspitzen laufen, langsam/schnell stampfen, rückwärtslaufen)

## Brücken und Tunnel

(4 Min.)

Wiederholen Sie die Übung von Tag 1.



## Entenmarsch mit Seitschritten (4 Min.)

### ZWECK

Einführung von Geh- und Lauffähigkeiten. Motorische Fähigkeiten (gehen, rennen, Seitschritte, greifen, loslassen), adaptive Fähigkeiten (Anweisungen folgen, Bewegungen nachahmen).

### MATERIALIEN

Markieren Sie drei Punkte auf dem Boden mit einem Abstand von jeweils ca. 60cm.

Legen Sie einen Bean Bag auf die zweite Markierung. Das Kind bewegt sich mit Seitschritten von der ersten zur zweiten Markierung, hebt den Bean Bag auf, geht mit Seitschritten zur dritten Markierung und legt ihn dort ab. Nach Bedarf können weitere Markierungen hinzugefügt werden und/oder der Abstand zwischen ihnen vergrößert werden.

### VORMACHEN UND ANLEITEN

Leiten Sie die Kinder an, sich mit Seitschritten nach links und rechts über die Bodenmarkierungen zu bewegen (Plastikscheiben, Reifen). „Jetzt spielen wir ‚Entenmarsch!‘“

- ■ Lauft im Raum herum und kreist mit euren Armen!
- ■ Lauft im Raum herum und haltet euren Kopf mit den Händen fest! Ein Seitschritt nach rechts.
- ■ Super! Noch ein Seitschritt. Und noch einer. Und jetzt einer nach links. Ein großer Seitschritt und nochmal und nochmal!
- ■ Und jetzt gehen wir mit Seitschritten zur Markierung auf dem Boden, heben den Bean Bag auf, gehen zur nächsten Markierung und legen den Bean Bag dort wieder ab!





### **Laufarten** *(Einführung zur 2. Woche)*

**ZWECK** Körpergefühl, Fitness, motorische Fähigkeiten (gehen, laufen, balancieren), adaptive Fähigkeiten (Anweisungen folgen, Bewegungen nachahmen).

**VORMACHEN UND ANLEITEN** Klatschen Sie oder benutzen Sie eine Pfeife um eine neue Laufart anzuzeigen. Rufen Sie die entsprechende Laufart aus:

- ■ schnell/langsam stampfen
- ■ schnell/langsam rennen
- ■ rückwärtslaufen
- ■ Kniehochziehlauf
- ■ auf Zehenspitzen laufen

### **Hindernisparcours** *(7 Min.)*

Wiederholen Sie die Übung von Tag 2.

### **Abschiedslied** *(3 Min.)*

Wiederholen Sie das Lied von Tag 1 und 2, um die Lektion zu beenden.



Sie haben die Lektionen der Woche 1 abgeschlossen: Grundlegende Fertigkeiten. Sie können jetzt mit Woche 2 beginnen: Gehen & Laufen.

