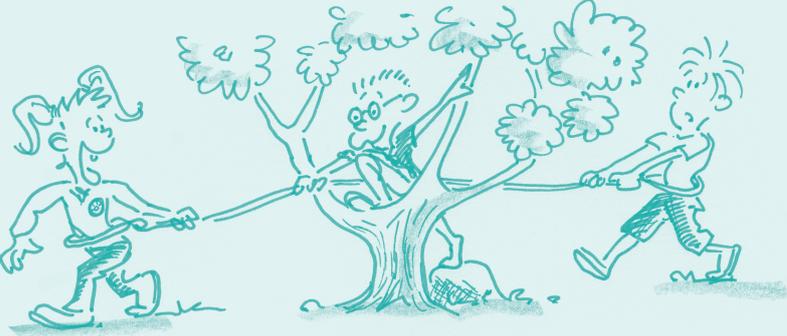


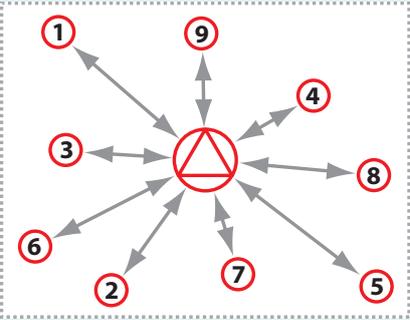
Im Freien

SPIELFORMEN IM WALD

Der Unterricht im Wald bietet einen idealen Ausgleich zur kopflastigen Arbeit im Schulzimmer. Spannende Aufträge und Spielformen fördern die Kreativität und die Selbstverantwortung der Schülerinnen und Schüler. Neben der Bewegung an der frischen Luft steht mit dem Lösen von Aufgaben und dem Spielen in der Gruppe der soziale Aspekt im Vordergrund und dies sorgt für positive Erlebnisse in der freien Natur.

Nr.	Übungs- oder Spielform	Ziel
1	<p>SEILSCHAFT Fächer im Freien Basics → Karte 5A</p>  <p>3 Kinder kneten sich mit einem Langseil oder mehreren Springseilen zu einer Seilschaft zusammen. Das Seil wird beim Vordersten und Hintersten mit genügend Spielraum um die Taille gelegt und mit einem einfachen Knoten befestigt. Das mittlere Kind hält sich am Seil. Das vorderste Kind führt die Seilschaft über Baumstämme, Kuppen, durchs Unterholz usw. Rollenwechsel nach einer gewissen Zeit.</p> <p>→ VARIANTEN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Riesenseilschaft: Die Lehrperson geht zuvorderst und führt die Klasse durchs Gelände - Das mittlere Kind trägt eine Augenbinde 	<p>Die Umgebung kennenlernen und in der Kleingruppe kooperieren.</p>
2	<p>WURFATHLON Fächer im Freien Basics → Karte 3A</p>  <p>4 Gruppen erhalten je einen Einkaufskorb und füllen diesen so rasch wie möglich mit bestimmten kleinen bis mittelgrossen, wurftauglichen Waldgegenständen (z. B. Tannzapfen, Äste, Nüsse usw.). Gruppenweise werden die Wurfgeschosse am Boden ausgeleert, während die Körbe ca. 5–10 m entfernt aufgestellt werden. Von einer Abwurflinie werfen sie so viele Gegenstände wie möglich ins Kistchen. Welche Gruppe trifft am besten?</p>	<p>Viele verschiedene Wurf-erfahrungen sammeln.</p>

Nr.	Übungs- oder Spielform	Ziel
	<p>REGELN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kinder werfen der Reihe nach - Nur gesammelte Gegenstände werfen - Nur ins Kistchen werfen; keine Kinder mit Gegenständen abwerfen! <p>→ VARIANTEN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mit der linken und der rechten Hand werfen - Wurf mit Handrücken nach oben/nach unten - Kistchen etwas erhöht mit Springseilen an Bäumen aufhängen 	
<p>3</p>	<p>SLACKLINE</p> <p>Fächer im Freien Medium → Karte 15A</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Mit Hilfe von 2 Schülerinnen (Gleichgewichtshilfe) über die Slackline balancieren - Mit Hilfe von 2 Stäben (Abstützen auf dem Boden) geradeaus über die Slackline balancieren - Mit Hilfe von 1 oder 2 Partnern (Hilfestellung mit dem Holzstab) über die Slackline balancieren - Ohne Hilfe so weit wie möglich balancieren - Seitlich, rückwärts über die Slackline gehen <p>ORGANISATORISCHE TIPPS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wenn die Kinder in Kleingruppen von einem Posten des «Polyathlons» (Übung 4) zurückkehren, trainieren sie auf der Slackline, bevor sie den nächsten Posten anlaufen - Mehrere Slacklines aufstellen 	<p>Auf einem labilen Gerät das Gleichgewicht finden und einander unterstützen.</p>

Nr.	Übungs- oder Spielform	Ziel
4	<p>STERNLAUF-POLYATHLON Fächer im Freien Medium → Karte 4 B</p>  <p>Beim Sternlauf sind Start- und Zielort identisch. Nach jedem Postenanlauf kommen die Schüler zurück zum Start. An jedem Posten hat es Zettel in unterschiedlichen Farben. Wenn sie mit dem richtigen Zettel zurückkehren, trainieren sie einen Moment auf der Slackline (Übung 3), bevor sie den nächsten Posten anlaufen dürfen.</p> <p>ORGANISATORISCHE TIPPS</p> <ul style="list-style-type: none"> - OL-Formen können mit oder ohne Karten durchgeführt werden - Anstelle der farbigen Zettel: <ul style="list-style-type: none"> → OL-Posten setzen → Bodenmarkierungen mit Zahlen verwenden 	<p>Sich im Wald orientieren können.</p>
5	<p>RÄUBER UND POLI Fächer im Freien Medium → Karte 8 A</p>  <p>Eine bestimmte Anzahl Polizisten (Fänger) jagt in einem vorgegebenen Areal die Räuber (Läufer). Wer gefangen wird, kommt ins Gefängnis. Wie viele Räuber können die Polizisten fangen?</p> <p>ORGANISATORISCHE TIPPS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Der Spielleiter definiert die genaue Spielfeldbegrenzung - Das Gefängnis mit Seilen oder Markierhütchen kennzeichnen - Ein Räuber ist gefangen, wenn er vom Polizist dreimal am Rücken berührt wird - Der Räuber darf sich gemäss Regeln wehren: sich winden und drehen ist erlaubt; schlagen, spucken, beißen usw. ist nicht erlaubt - Sobald ein Räuber gefangen ist, darf er sich nicht mehr wehren - Ein Gefangener kann durch Handschlag eines Räubers befreit werden 	<p>Ein spannendes Spiel in der Klassengemeinschaft erleben. Sich im Gelände reaktionsschnell fortbewegen und ausweichen können.</p>

Nr.	Übungs- oder Spielform	Ziel
6	<p>BLINDENFÜHRER Fächer im Freien Basics → Karte 6A</p>  <p>Die Schüler bekommen zu zweit oder zu dritt eine Augenbinde und führen einander durch den Wald. Dabei übernimmt der Führer die Verantwortung für den «Blinden». Dieser versucht nach einer gewissen Zeit herauszufinden, wo er sich befindet.</p> <p>→ VARIANTEN</p> <ul style="list-style-type: none"> – Einen Baum anschauen; Augenbinde aufsetzen und versuchen, so nah wie möglich an diesen heranzugehen. Wer wagt sich näher ran? – Der Blinde ertastet einen Baum, wird von diesem weggeführt und muss danach sehend versuchen, den ertasteten Baum wieder zu erkennen. 	<p>Sich beruhigen und dem Kameraden vertrauen können.</p>

Material

Die in den Übungen erwähnten Materialien können im E-Shop www.ingold-biwa.ch bezogen werden.

Artikel	Art.-Nr.
Springseil, 3m	17.136.4707
Springseil am Meter	17.136.470801
Slackline-Set Elephant Outdoor®	17.90.28400
Bodenmarkierungen mit Zahlen 1-10	17.90.02709
Markierungskegel 10er-Set	17.90.00635
Markierungskegel 50er-Set	17.90.00824
OL-Postenschirm Silva	17.148.151
OL-Postenzangen 10er-Set	17.148.4320 (Serie A) 17.148.4321 (Serie B)
Silva-Kompass	22.196.34820

Weitere Übungs- und Spielformen finden Sie in unseren Fächern
 IM FREIEN BASISC, Art.-Nr. 20.169, ISBN 978-3-03700-169-1
 IM FREIEN MEDIUM, Art.-Nr. 20.170, ISBN 978-3-03700-170-7
 IM FREIEN HIGH, Art.-Nr. 20.171, ISBN 978-3-03700-171-4
 Wir wünschen viel Erfolg und Spass bei der Umsetzung in Ihrem Sportunterricht.