

BEWEGUNGS- KALENDER 2015

Bewegungsspiele rund um die KINDERLEICHTathletik



Deutscher
Leichtathletik-
Verband
DLV
JUGEND


**Kinderwelt ist
Bewegungswelt**

ZIEL 
Zukunftsinvestition : Entwicklung
jungen Engagements im Sport!

dsj **DEUTSCHE
SPORTJUGEND**
im DOSB

„Arbeitshilfe für Engagierte im Sport“

Liebe Bewegungs-, Spiel- und Sportbegeisterte,
liebe Leserinnen und Leser, liebe Engagierte!

Bereits zum fünften Mal erscheint nun der Bewegungskalender der Deutschen Sportjugend – eine echte Erfolgsgeschichte der Engagementförderung. Mit jedem Jahr konnten wir die Auflagenhöhe steigern, da so viele Engagierte den Kalender als Arbeitshilfe zur Hand nehmen.



In diesem Jahr widmet sich der Bewegungskalender dem Thema Kinderleichtathletik und damit den elementaren Bewegungsbereichen Laufen, Springen und Werfen. Wir stellen Ihnen unter verschiedenen Monatsthemen Spiele und Übungen vor, die der Hinführung zur Leichtathletik dienen können. Dabei bleiben wir selbstverständlich unserem Prinzip der ganzheitlichen Förderung treu. Somit können die Übungen und Spiele auch gut außerhalb der Kinderleichtathletik eingesetzt werden.

Zu jedem Monat finden Sie einen Inklusionstipp. Mit diesen praktischen Hinweisen wollen wir dazu beitragen, Hemmschwellen abzubauen, Neues zu wagen und letztendlich Gruppen heterogener zu gestalten. Wir würden uns freuen, wenn Sie diese Tipps ausprobieren und Ihre Gruppen für Kinder verschiedener Entwicklungs- und Altersstufen öffnen.

Eine zusätzliche Neuerung stellen die QR-Codes dar, die Sie ebenfalls auf jeder Doppelseite finden. Diese Codes können Sie mit Ihrem Smartphone oder Tablet mit Hilfe einer App öffnen (z.B. QR Code Scanner von iHandy Inc. oder QR Code Scanner+ von checkitmobile GmbH, beide kostenlos). Die Codes führen Sie zu erklärenden oder weiterführenden Videos oder anderen zusätzlichen Materialien.

Vorweg noch der Hinweis auf zwei Kalender-Highlights:

- Hinter einem QR-Code versteckt sich eine wunderbare Arbeitshilfe zur plastischen Vorbereitung von Bewegungsparcours.
- Erstmals werden die Bewegungsideen zusätzlich auf einem großen Bewegungs-Wimmelbild-Poster zur Verfügung gestellt.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Kindergruppen viel Spaß beim Ausprobieren!

Mit sportlichen Grüßen

Tobias Dollase

Vorstandsmitglied der Deutschen Sportjugend



Ihnen gefällt der Bewegungskalender 2015? Auf www.kinderwelt-bewegungswelt.de finden Sie die Kalender der letzten Jahre und viele weitere Arbeitshilfen. Weitere Informationen zur Sportart Leichtathletik gibt es unter www.leichtathletik.de/jugend sowie auf www.facebook.com/kinderleichtathletik

FERIEN UND FEIERTAGE



Schulferien 2015 in den Ländern der Bundesrepublik Deutschland							
Bundesland	Weihnachten/Neujahr 2014/2015	Winter 2015	Ostern/Frühjahr 2015	Himmelf./Pfingsten 2015	Sommer 2015	Herbst 2015	Weihnachten/Neujahr 2015/2016
Baden-Württemberg	22.12. - 05.01.	-	30.03. - 10.04.	26.05. - 06.06.	30.07. - 12.09.	02.11. - 06.11.	23.12. - 09.01.
Bayern	24.12. - 05.01.	16.02. - 20.02.	30.03. - 11.04.	26.05. - 05.06.	01.08. - 14.09.	02.11. - 07.11.	24.12. - 05.01.
Berlin	22.12. - 02.01.	02.02. - 07.02.	30.03. - 11.04.	15.05. + 26.05.	16.07. - 28.08.	19.10. - 31.10.	23.12. - 02.01.
Brandenburg	22.12. - 02.01.	02.02. - 07.02.	01.04. - 11.04.	15.05.	16.07. - 28.08.	19.10. - 31.10.	23.12. - 02.01.
Bremen	22.12. - 05.01.	02.02. - 03.02.	25.03. - 10.04.	26.05.	23.07. - 02.09.	19.10. - 31.10.	23.12. - 06.01.
Hamburg	22.12. - 06.01.	30.01.	02.03. - 13.03.	11.05. - 15.05.	16.07. - 26.08.	19.10. - 30.10.	21.12. - 01.01.
Hessen	22.12. - 10.01.	-	30.03. - 11.04.	-	27.07. - 04.09.	19.10. - 31.10.	23.12. - 09.01.
Mecklenburg-Vorpommern	22.12. - 02.01.	02.02. - 14.02.	30.03. - 08.04.	22.05. - 26.05.	20.07. - 29.08.	24.10. - 30.10.	21.12. - 02.01.
Niedersachsen	22.12. - 05.01.	02.02. - 03.02.	25.03. - 10.04.	15.05. + 26.05.	23.07. - 02.09.	19.10. - 31.10.	23.12. - 06.01.
Nordrhein-Westfalen	22.12. - 06.01.	-	30.03. - 11.04.	26.05.	29.06. - 11.08.	05.10. - 17.10.	23.12. - 06.01.
Rheinland-Pfalz	22.12. - 07.01.	-	26.03. - 10.04.	15.05. + 26.05.	27.07. - 04.09.	19.10. - 30.10.	23.12. - 08.01.
Saarland	22.12. - 07.01.	16.02. - 21.02.	30.03. - 11.04.	-	27.07. - 05.09.	19.10. - 31.10.	21.12. - 02.01.
Sachsen	22.12. - 03.01.	09.02. - 21.02.	02.04. - 11.04.	15.05.	13.07. - 21.08.	12.10. - 24.10.	21.12. - 02.01.
Sachsen-Anhalt	22.12. - 05.01.	02.02. - 14.02.	02.04.	15.05. - 23.05.	13.07. - 26.08.	17.10. - 24.10.	21.12. - 05.01.
Schleswig-Holstein	22.12. - 06.01.	-	01.04. - 17.04.	15.05.	20.07. - 29.08.	19.10. - 31.10.	21.12. - 06.01.
Thüringen	22.12. - 03.01.	02.02. - 07.02.	30.03. - 11.04.	15.05.	13.07. - 21.08.	05.10 - 17.10.	23.12. - 02.01.

Angegeben ist jeweils der erste und letzte Ferientag; **nachträgliche Änderungen einzelner Länder sind vorbehalten.** Auf den Inseln Sylt, Föhr, Amrum und Helgoland sowie auf den Halligen gelten für die Sommer- und Herbstferien Sonderregelungen. Die Angaben beruhen auf den Informationen der Kultusministerkonferenz. **Alle Angaben ohne Gewähr! (Stand Oktober 2014)**

Gesetzliche Feiertage 2015 in Deutschland

Neujahr	01.01.2015	alle Bundesländer	BW = Baden-Württemberg
Heilige Drei Könige	06.01.2015	BW, BY, ST	BY = Bayern
Karfreitag	03.04.2015	alle Bundesländer	BE = Berlin
Ostermontag	06.04.2015	alle Bundesländer	BB = Brandenburg
Tag der Arbeit	01.05.2015	alle Bundesländer	HB = Bremen
Christi Himmelfahrt	14.05.2015	alle Bundesländer	HH = Hamburg
Pfingstmontag	25.05.2015	alle Bundesländer	HE = Hessen
Fronleichnam	04.06.2015	BW, BY, HE, NW, RP, SL	MV = Mecklenburg-Vorpommern
Mariä Himmelfahrt	15.08.2015	BY, SL	NI = Niedersachsen
Tag der Deutschen Einheit	03.10.2015	alle Bundesländer	NW = Nordrhein-Westfalen
Reformationstag	31.10.2015	BB, MV, SN, ST, TH	RP = Rheinland-Pfalz
Allerheiligen	01.11.2015	BW, BY, NW, RP, SL	SL = Saarland
Buß- und Betttag	18.11.2015	SN	SN = Sachsen
1. Weihnachtstag	25.12.2015	alle Bundesländer	ST = Sachsen-Anhalt
2. Weihnachtstag	26.12.2015	alle Bundesländer	SH = Schleswig-Holstein
			TH = Thüringen

Feiertage anderer Konfessionen 2015

7.1.	Weihnachten (orth.)	14.9.	Rosch HaSchana (jüd.)
2.+3.1.	Mevlid (islam.)	15.9.	Neujahr (jüd.)
5.+6.3.	Purim (jüd.)	23.9.	Jom Kippur (jüd.)
4.4.-11.4.	Pessach (jüd.)	24.-27.9.	Opferfest (islam.)
10.4.	Karfreitag (orth.)	28.-30.9.	Sukkot (jüd.)
12.4.	Ostersonntag (orth.)	5.10.	Schemini Azeret (jüd.)
7.5.	Lag baOmer (jüd.)	6.10.	Simchat Torah (jüd.)
24.-25.5.	Schawuot (jüd.)	14.10.	Islamisches Neujahr (islam.)
18.6.-17.7.	Ramadan (islam.)	23.10.	Ashura (islam.)
17.7.	Fastenbrechenfest/Zuckerfest (islam.)	7.-14.12.	Chanukka (jüd.)
26.7.	Tischa beAv (jüd.)		
1.9.	Neujahr (orth.)		

orth. = russisch/serbisch orthodoxe Feiertage · jüd. = jüdische Feiertage · islam. = islamische Feiertage
Quelle: Bundesamt für Migration und Flüchtlinge BAMF

HOCH SPRINGEN

Glockenspiel

Schaffst du es, die Glöckchen klingen zu lassen?

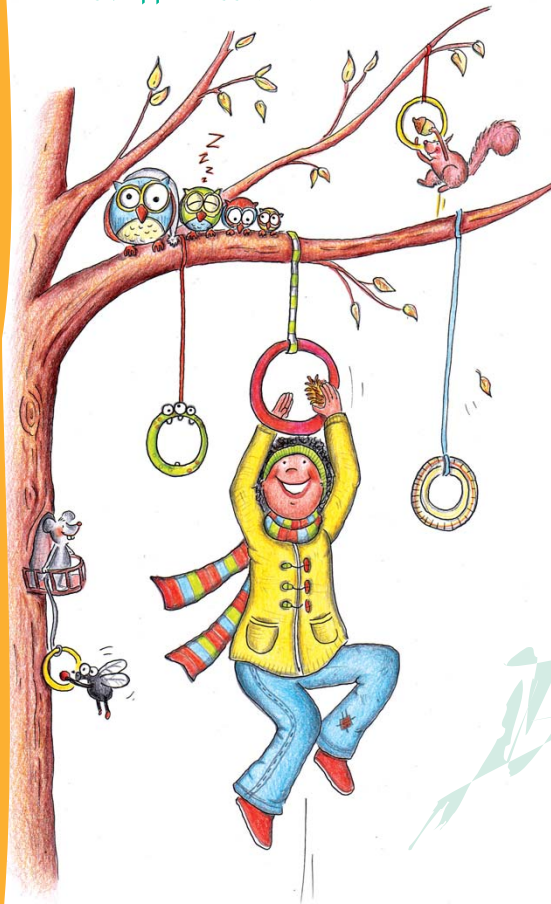
Kreativ-Tipp: Glöckchen kannst du auch ganz leicht selbst bauen: Nimm einen kleinen Tontopf aus dem Baumarkt, eine Schnur und eine Perle.

Äpfel pflücken

Springe hoch und übergib den Tannenzapfen im Sprung durch den Ring in die andere Hand.

Wie hoch kannst du den Ring hängen?

Kreativ-Tipp: Die Ringe kannst du einfach aus Pappe ausschneiden.



Strichmännchen

Hängt ein weißes Plakat hoch an der Wand auf und versucht, ein Strichmännchen darauf zu zeichnen. Wie hoch solltest du das Plakat hängen? Strecke deine Hand aus. Deine Fingerspitzen sollten nun an die untere Kante des Plakats reichen.



MONTAG DIENSTAG MITTWOCH DONNERSTAG FREITAG SAMSTAG SONNTAG

			1 Neujahr	2	3	4
5	6 Heilige Drei Könige*	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

* nicht in allen Bundesländern

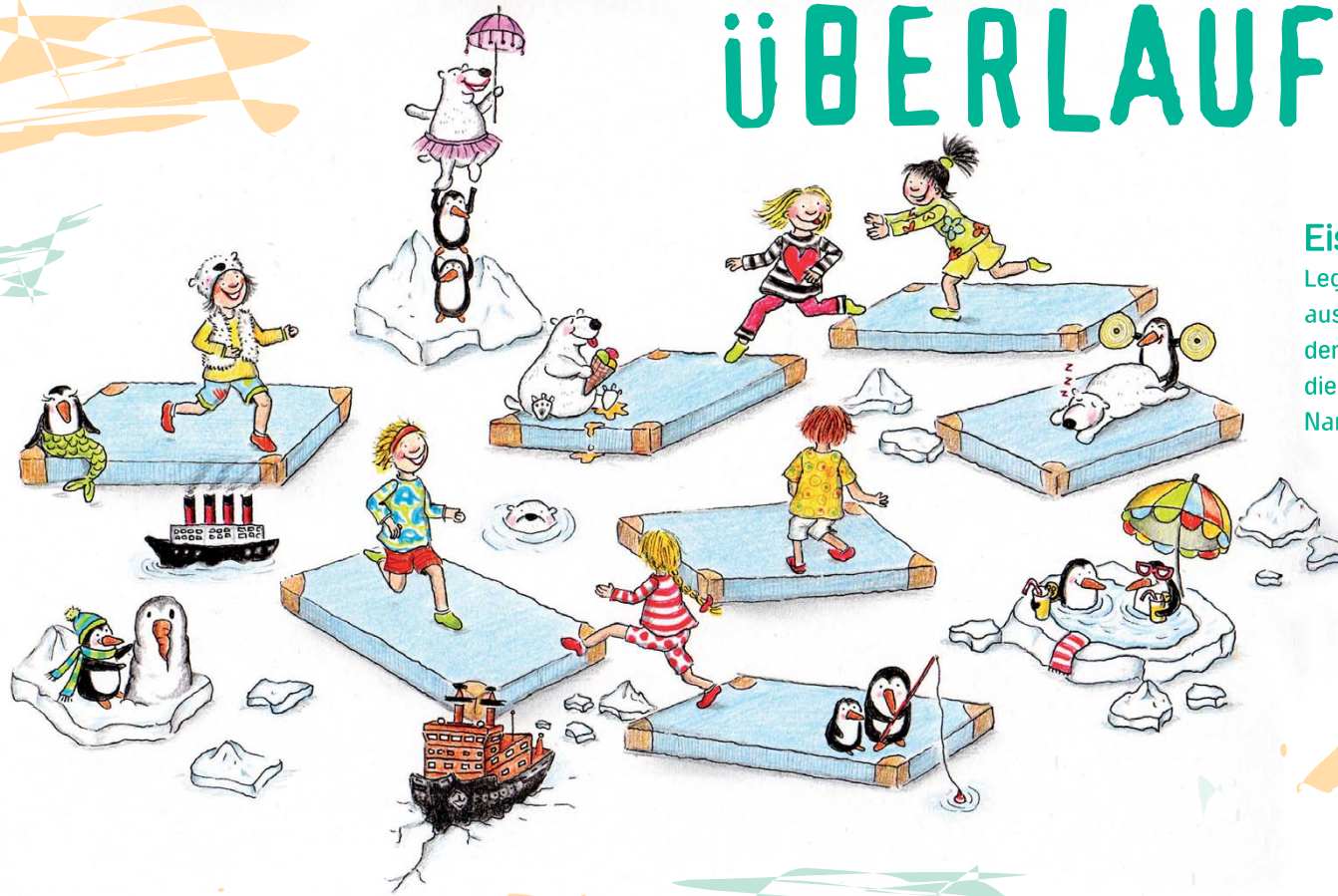
Inklusions-Tipp

Einzelübungen, die die Kinder „nebeneinander“ durchführen, bieten gute Möglichkeiten, die Übung im Schwierigkeitsgrad individuell anzupassen. Häufig kristallisieren sich dann nach kurzer Zeit Kleingruppen heraus, wodurch die Kinder trotzdem gemeinsam tätig sind. Regen Sie die Kinder in diesen Situationen an, unterschiedliche Konstellationen zu wählen.

Weitere Infos
und Materialien
gibt es hier...



ÜBERLAUFEN



Eisschollenfangen

Legt ein paar Matten in einem kleinen Feld kreuz und quer aus. Dies sind die Eisschollen. Alle Kinder dürfen nur auf den Eisschollen laufen. Ein Kind ist Fänger/-in und versucht, die anderen zu erhaschen. Wer gefangen ist, ruft laut seinen Namen und ist nun Fänger/-in.

Schatzräuber

Teilt euch in zwei Teams auf. Jedes Team hat die gleiche Anzahl Goldbarren (z.B. Tennisbälle) hinter seiner Bank. In der Mitte stehen zwei Reihen Kartons, z.B. Bananenkisten. Auf jeder Kiste liegt ein Ball. Ziel ist es, alles Gold des gegnerischen Teams zu stehlen. Wer auf dem Weg einen Ball von einem Karton stößt, muss das Hindernis erst wieder aufbauen, bevor weitergelaufen werden darf. Die gegnerische Mannschaft darf nicht daran gehindert werden, das eigene Gold zu stehlen. Jedes Kind darf nur ein Goldstück pro Lauf nehmen.



MONTAG DIENSTAG MITTWOCH DONNERSTAG FREITAG SAMSTAG SONNTAG

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14 Valentinstag	15
16 Rosenmontag	17 Fastnacht	18 Aschermittwoch	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

Inklusions-Tipp

Beim eigenständigen Aufbauen von Parcours können Kinder nicht nur ihre Kreativität entfalten. Ebenso wichtig ist, dass sie das Gefühl bekommen, selbst entscheiden zu dürfen und ernst genommen zu werden. Dies gilt für Kinder mit und ohne Behinderungen gleichermaßen.

Weitere Infos
und Materialien
gibt es hier...

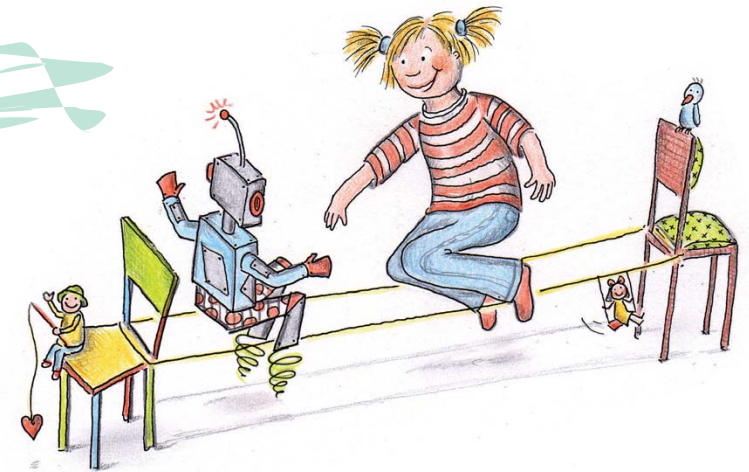


HÜPFEN & SPRINGEN

GUMMITWIST

Kennt ihr Gummitwist? Nein? Kein Problem – es geht ganz einfach:

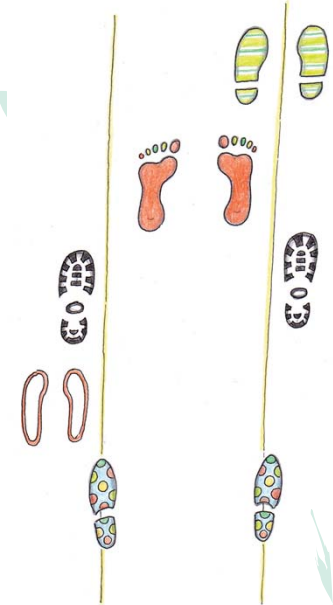
- Ihr braucht ein etwa drei bis vier Meter langes Gummiband, dessen Enden ihr zusammenknotet.
- Ihr könnt das Gummitwist am Knöchel, in der Kniekehle oder unterm Po befestigen.
- Die Füße sind in der einfachsten Variante schulterbreit auseinandergestellt. Ihr könnt sie auch weiter auseinander oder enger zusammenstellen.



Ihr könnt euch selbst Sprungreihenfolgen ausdenken. Damit ihr euch diese besser merken könnt, helfen euch rhythmische Sprüche:

- Seite, Seite, Mitte, Grätsche, Seite, Seite, Mitte, raus.
- Teddybär, Teddybär dreh dich um, Teddybär, Teddybär mach dich krumm, Teddybär, Teddybär bau ein Haus, Teddybär, Teddybär spring heraus!
- Den eigenen Vornamen buchstabieren.

Erfindet weitere Sprüche!



MONTAG DIENSTAG MITTWOCH DONNERSTAG FREITAG SAMSTAG SONNTAG

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

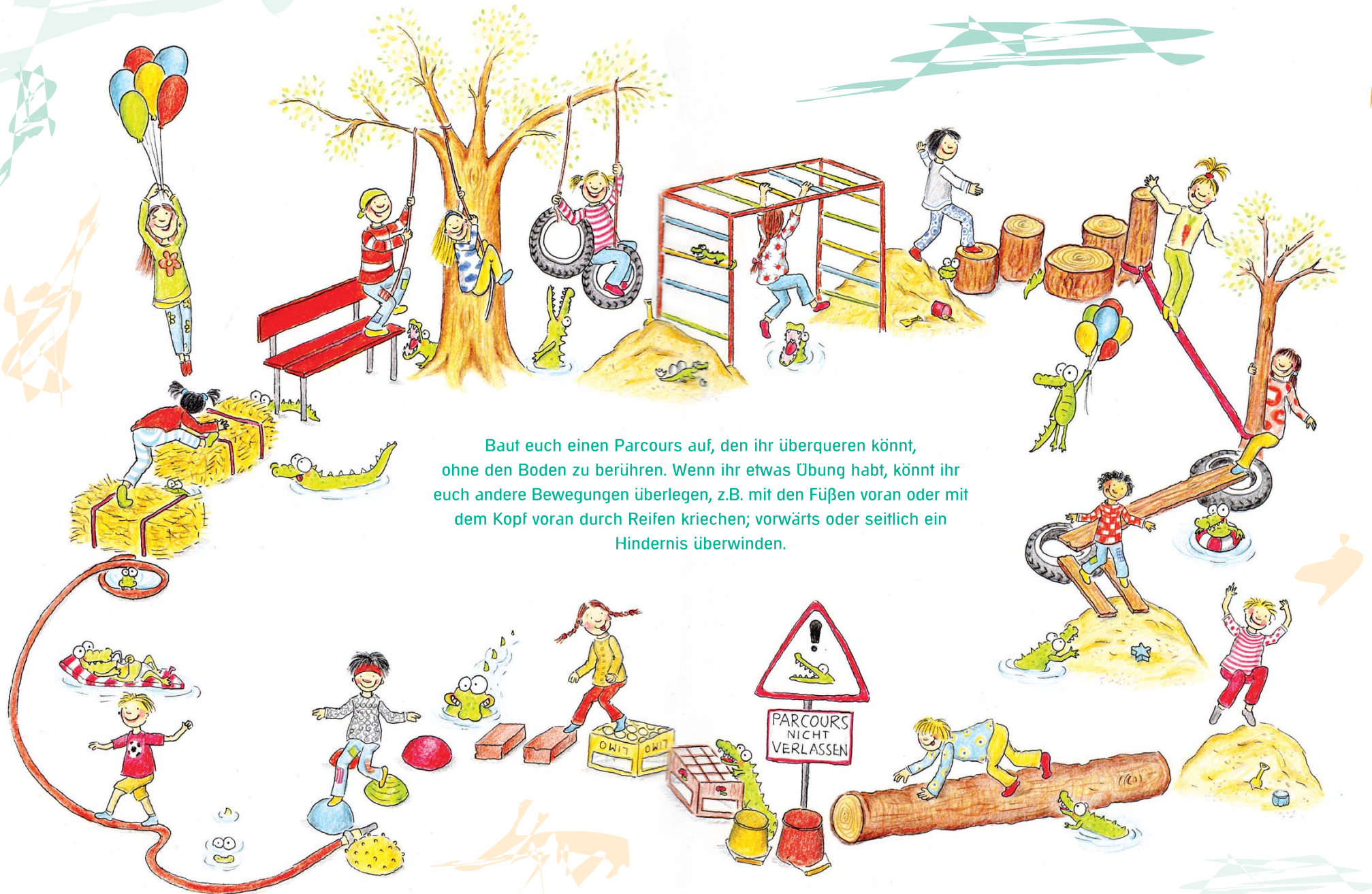
Inklusions-Tipp

Gummitwists sind wahrscheinlich deshalb so beliebt, weil man sie überall mit hinnehmen und jeder mitmachen kann. Kinder, die nicht sehr hoch springen können, stellen es niedrig ein, andere höher. Kommen Kinder unterschiedlichen Stands zusammen, stellt man es einfach schräg ein und jeder kann mitspielen. Lassen Sie die Kinder mit solch einfachen Bewegungsmaterialien immer erst einmal experimentieren, bevor Sie Anregungen hineingeben. Sie werden feststellen, dass deren Ideen meist vielfältiger sind als die von uns Erwachsenen.

Weitere Infos
und Materialien
gibt es hier...



BEWEGEN DURCH PARCOURS



Baut euch einen Parcours auf, den ihr überqueren könnt, ohne den Boden zu berühren. Wenn ihr etwas Übung habt, könnt ihr euch andere Bewegungen überlegen, z.B. mit den Füßen voran oder mit dem Kopf voran durch Reifen kriechen; vorwärts oder seitlich ein Hindernis überwinden.

MONTAG DIENSTAG MITTWOCH DONNERSTAG FREITAG SAMSTAG SONNTAG

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
		1	2	3 Karfreitag	4	5 Ostersonntag
6 Ostermontag	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



Inklusions-Tipp

In Gruppen, in denen sich die motorischen Fähigkeiten sehr voneinander unterscheiden, macht es häufig Sinn, Parcours gemeinsam mit den Kindern so aufzubauen, dass die Kinder sich immer wieder an Scheitelpunkten befinden. Hier können sie dann verschiedene Schwierigkeitsgrade wählen.

So vermeiden Sie Unter- und Überforderung auf allen Seiten und fordern die Kinder trotzdem immer wieder dazu auf, Neues auszuprobieren und die eigenen Grenzen zu erweitern.

Weitere Infos
und Materialien
gibt es hier...



HÜPFEN & SPRINGEN

SEILSPRINGEN

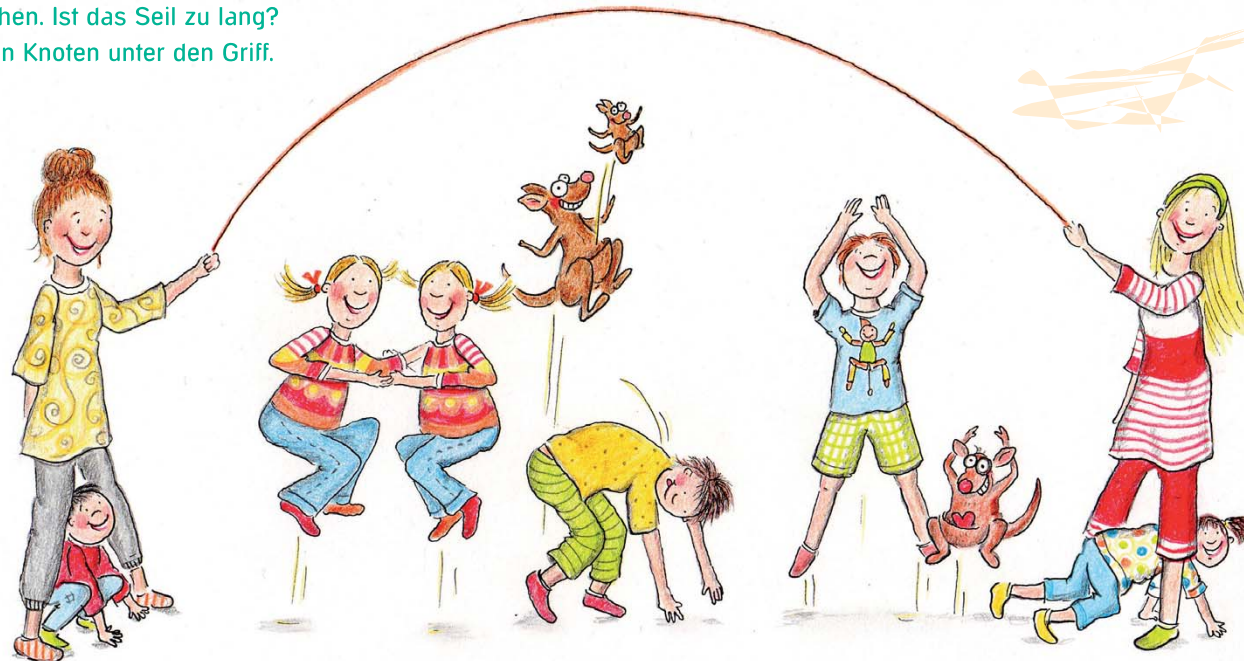
Springen mit dem Langseil

Um leichter im Langseil zu springen, beachte folgende Tipps:

- Stelle dich vor dem Hineinlaufen rechts neben das schwingende Kind.
- Das schwingende Kind dreht seinen Arm im Uhrzeigersinn.
- Laufe mit großen Schritten ein, sobald das Seil den Boden berührt hat.
- Beim Rauslaufen laufe dicht am anderen schwingenden Kind vorbei und klatsche dabei seine rechte Hand ab.

Das richtige Einzelseil

- Das Einzelseil sollte aus richtigem Kunststoff sein.
- Der Griff sollte nicht fest mit dem Seil verbunden sein und sich frei darin drehen können.
- Wenn du dich draufstellst, sollten die Griffe bis unter die Achseln reichen. Ist das Seil zu lang? Dann binde einen Knoten unter den Griff.



Einfache Tricks mit dem Langseil

- Laufe unter den Beinen des schwingenden Kindes hinein/hinaus.
- Berühre zwischen den Sprüngen den Boden.
- Springe im „Hampelmann“.
- Springe zu zweit.

MONTAG DIENSTAG MITTWOCH DONNERSTAG FREITAG SAMSTAG SONNTAG

				1 Tag der Arbeit	2	3
4	5	6	7	8	9	10 Muttertag
11	12	13	14 Christi Himmelfahrt Vatertag	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24 Pfingstsonntag
25 Pfingstmontag	26	27	28 Weltspieltag	29	30	31

Inklusions-Tipp

Bei Einführung des Springseiles in Gruppen, in denen sich die sportlichen Fähigkeiten sehr unterscheiden, macht es besonders Sinn, einige Zeit als Experimentierphase einzuplanen. Das Experimentieren dient dazu, das Material kennenzulernen, kreative Bewegungsmöglichkeiten damit zu entdecken und vorhandene Ängste abzubauen.

Weitere Infos
und Materialien
gibt es hier...



GEMEINSAM LAUFEN

Karten sammeln

Teilt die Gruppe in zwei bis vier Teams. Pro Team benötigt ihr die Spielkarten einer Farbe (eines Zeichens, z.B. „Herz“). Die Karten aller Teams werden in einem großen Spielfeld kreuz und quer zugedeckt auf den Boden gelegt. Ziel der Teams ist es, die eigenen Karten nach der Reihe (von 2/7 bis Ass) einzusammeln. Auf ein Startsignal hin läuft je ein Kind pro Team los und dreht eine beliebige Karte an Ort und Stelle um. Ist es die benötigte Karte, kann diese mitgenommen werden; wenn nicht, wird die Karte wieder umgedreht und das Kind läuft zurück zum Startpunkt. Das nächste Kind darf sofort starten. Das Team, das zuerst alle Karten gesammelt hat, hat gewonnen.



Supermarkt

Jedes Team hat einen Gymnastikreifen. In der Mitte des Spielfeldes liegt ein weiterer Reifen mit farbigen Markierungshütchen (min. zehn einer Farbe pro Team). Die Aufgabe jedes Teams ist es, alle Hütchen ihrer Farbe einzusammeln. Dazu darf immer nur ein Kind pro Team laufen und immer nur ein Hütchen genommen werden. Es dürfen auch die Hütchen anderer Teams genommen werden, um deren Sieg zu verhindern. Ob ihr also zum mittleren Hütchen oder zu dem eines anderen Teams lauft, um ein Hütchen zu nehmen, ist euch überlassen. Auf die Plätze, fertig, LOS!



MONTAG DIENSTAG MITTWOCH DONNERSTAG FREITAG SAMSTAG SONNTAG

1	2	3	4 Fronleichnam*	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

* nicht in allen Bundesländern

Inklusions-Tipp

Die beiden oben beschriebenen Spiele kombinieren die Förderung von Aufmerksamkeit, Kommunikation, Kooperation und Schnelligkeit. Hier können sich Kinder mit unterschiedlichen Fähigkeiten ergänzen – die einen sind sehr aufmerksam und helfen den anderen, zu erkennen, wo die Gruppe zunächst hinlaufen muss; andere wiederum können sich dadurch mehr auf die körperliche Herausforderung konzentrieren. Regen Sie die Kinder an, von Zeit zu Zeit die Rollenverteilung zu überdenken und auch mal zu tauschen.

Ihr habt keine Markierungshütchen?
Kein Problem! Schaut mit dem
QR-Code nach, welche Materialien
ihr noch verwenden könnt...



SCHNELLES LAUFEN

Kaninchen, Jäger, Grizzly

Stellt euch paarweise gegenüber an einer Linie auf. Die Spielleitung zählt bis drei – daraufhin macht jede/r eine dieser drei Figuren nach:

Kaninchen: Hasenohren mit den Händen

Jäger: mit der Flinte zielen

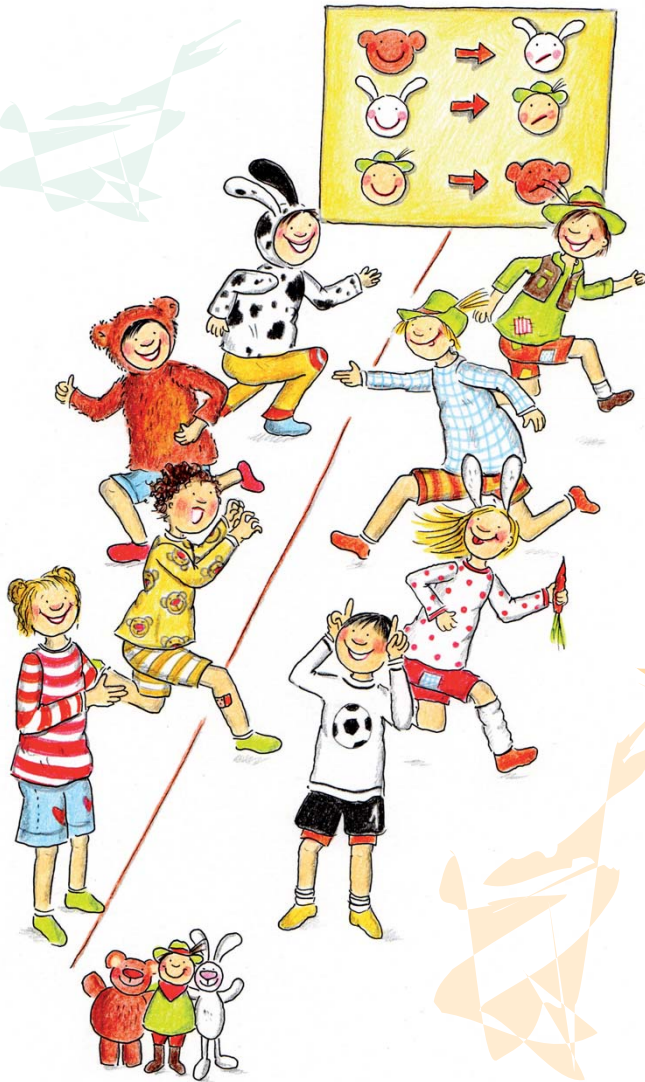
Grizzlybär: Zähne fletschen und Pranken nach oben halten

Der Verlierer/die Verliererin der beiden Gegenüberstehenden läuft weg, der Gewinner/die Gewinnerin fängt. Doch wer gewinnt?:

Der Grizzlybär fängt das Kaninchen.

Das Kaninchen verzückt den Jäger durch sein süßes Aussehen.

Der Jäger fängt den Grizzlybären.



Der Wolf und die Schafe

Tut euch zu zweit zusammen und legt euch nebeneinander auf den Bauch.

Ein Paar beginnt und bleibt stehen. Eine/r von ihnen ist das Schaf und einer der Wolf. Der Wolf soll das Schaf fangen. Um sich in Sicherheit zu bringen, darf sich das Schaf neben ein Paar legen. Das gegenüberliegende Kind steht dann schnell auf. Die Rollen werden nun getauscht und der alte Wolf ist

nun das Schaf. Der-/diejenige, der/die aufsteht, ist nun der Wolf und somit Fänger/-in. Damit alle den Überblick über die Rollen behalten, brüllt der Wolf laut hinter dem Schaf her. Das Schaf „määh“ vor Angst.



MONTAG DIENSTAG MITTWOCH DONNERSTAG FREITAG SAMSTAG SONNTAG

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Inklusions-Tipp

Ein Spiel ist für einzelne Kinder zu schwierig? Dann vereinfachen Sie die Regeln. „Der Wolf und die Schafe“ kann beispielsweise ohne den Rollentausch gespielt werden. „Kaninchen, Jäger, Grizzly“ können Sie zunächst „trocken“ ohne fangen spielen. Wenn dies gut funktioniert, kann daraus ein Laufspiel werden.

Weitere Infos
und Materialien
gibt es hier...



AUSDAUERENDES LAUFEN



Tier-Marathon

Wie viele Minuten kannst du laufen? Es geht dabei nicht um Schnelligkeit, sondern darum, wie lange du durchhältst. Du darfst zwischendurch auch schnell gehen, Hauptsache, du bleibst nicht stehen. Fange mit dem Hasen an. Wenn du die drei Minuten locker durchhältst, mache mit dem Pferd weiter.

Stoppe die Zeit und drucke dir deine Urkunde aus!
Du findest sie mit dem QR-Code auf der unteren Seite.



Mau-Mau-Lauf

Gespielt wird nach den normalen Mau-Mau-Regeln. Zusatzregel: Wer eine Zahl abwirft, muss dieselbe in Runden laufen. Wer ein Bild oder ein Ass abwirft, läuft fünf Runden. Wer nicht ablegen kann, zieht eine Karte und läuft eine Runde. Wer wieder an der Reihe wäre, aber noch seine Runden läuft, wird übersprungen.



MONTAG DIENSTAG MITTWOCH DONNERSTAG FREITAG SAMSTAG SONNTAG

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15 Mariä Himmelfahrt*	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

* nicht in allen Bundesländern

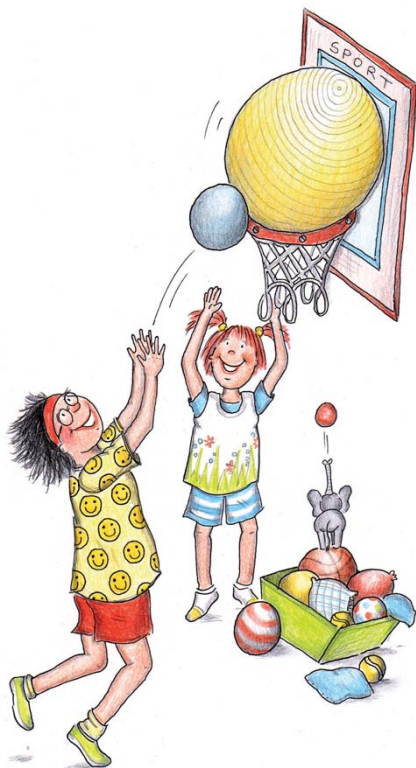
Inklusions-Tipp

Da es beim Tier-Marathon nicht um die Geschwindigkeit, sondern lediglich ums Durchhalten geht, können hier wirklich alle mitmachen. Wenn gehbeeinträchtigte Kinder mitmachen sollen, suchen Sie sich eine ebene und möglichst glatte Strecke aus, damit die Kinder auch im Rollstuhl teilnehmen können. Unterschätzen Sie dabei nicht die Anstrengung – Rollstuhlfahren ist sehr mühsam! Probieren Sie es mal aus!

Weitere Infos und Materialien gibt es hier...



ZIELWERFEN



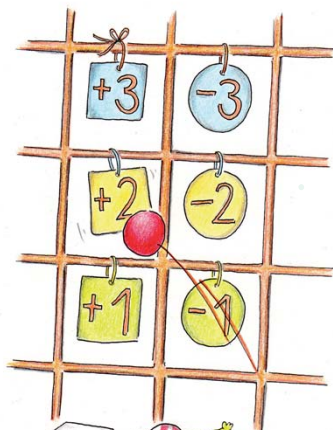
Ball-Schubsen

Wer kann den großen Gymnastikball mit Würfeln vom Basketballkorb schubsen? Vorsicht, wenn der Ball herunterfällt!



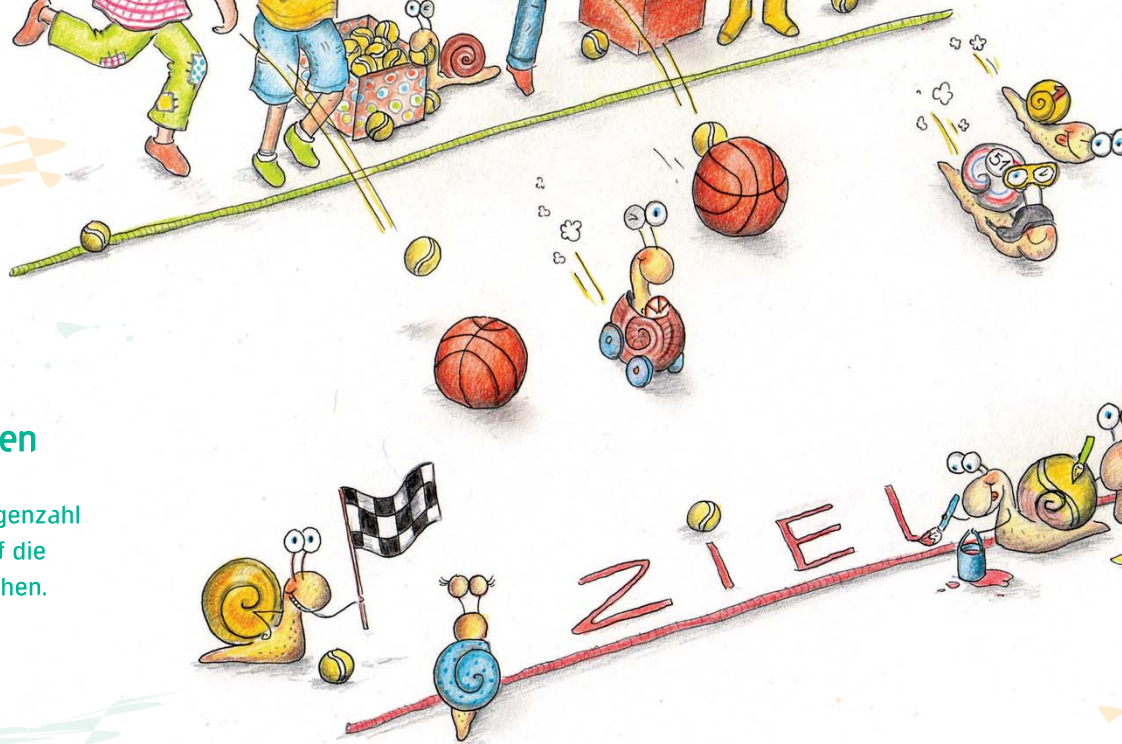
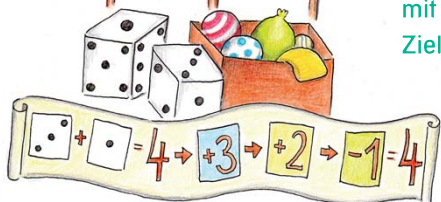
Ball-Ball

Ein Kind wirft einen großen Ball langsam hoch. Schafft das zweite Kind es, den Ball im Flug zu treffen?



Kopfrechnen

Versuche, die gewürfelte Augenzahl mit Würfeln auf die Ziele zu erreichen.



Schneckenrennen

Welches Team schafft es zuerst, seinen Basketball über die Ziellinie zu treiben? Der Basketball wird ausschließlich mit Tennisballwürfen vorwärts bewegt.

Variation: Im Sommer kann das Zielen mit Wasserpistolen geübt werden.

MONTAG DIENSTAG MITTWOCH DONNERSTAG FREITAG SAMSTAG SONNTAG

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Inklusions-Tipp

Eine Möglichkeit, den Schwierigkeitsgrad zu variieren, ist der Einsatz verschiedener Bälle:

- Welche Bälle können gut gegriffen werden?
- Wie schwer sollte der Ball sein?
- Sollte der Ball beim Prellen hochspringen?
- Sollte der Ball weich sein?
- Ist es möglich, die Kinder ihre Bälle selbst wählen zu lassen oder sollte ich Vorgaben machen?

Weitere Infos
und Materialien
gibt es hier...



REAGIEREN & WERFEN



Schutzengel-Völkerball

Gespielt wird nach den Völkerball-Regeln. Zusatzregeln: Alle Teilnehmenden der Teams (außer dem König) teilen sich in Paare auf. Je ein Kind ist Werfer/-in, eines Schutzengel. Der Schutzengel darf beliebig oft getroffen werden, ohne hinausgestellt zu werden.

Der Schutzengel darf nicht werfen, sondern nur sein Partner/seine Partnerin. Wenn der Werfer/die Werferin getroffen wurde, müssen beide nach draußen und sind dort beide Werfer/-innen.

Sie befreien sich wieder paarweise, wenn einer von ihnen jemanden aus dem gegnerischen Team abwirft.



Sanitäterball

Gespielt wird nach den Völkerball-Regeln, allerdings gibt es keinen König. Wer abgeworfen wurde, legt sich an Ort und Stelle auf den Boden. Die Kinder der eigenen Mannschaft ziehen das verletzte Kind hinter die Grundlinie, wo sich das Krankenhaus befindet. Nun ist das verletzte Kind wieder geheilt und darf weiterspielen. Wer ein verletztes Kind transportiert, darf nicht abgeworfen werden.



Völkerball-Variation „Freilaufen“

Wer abgeworfen wurde, geht aus dem Spielfeld hinaus. Man kann sich wieder ins Spiel bringen, indem man einmal durch das gegnerische Spielfeld läuft, ohne vom anderen Team gefangen zu werden. Wer gefangen wird, geht wieder raus und kann es erneut versuchen.

MONTAG DIENSTAG MITTWOCH DONNERSTAG FREITAG SAMSTAG SONNTAG

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
			1	2	3 Tag der Deutschen Einheit	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31 Reformationstag*	

* nicht in allen Bundesländern

Sicherheitsregeln

- Es darf nicht auf den Kopf gezielt werden.
- Es wird nur mit Softball gespielt.
- Es wird ohne Schmuck gespielt (dies gilt generell im Sport).

Inklusions-Tipp

Schutzengel-Völkerball ist ein schönes Beispiel für die Umsetzung von Inklusion: Hier können alle Kinder ihre unterschiedlichen Stärken zeigen. Die einen werfen nicht gern, sind aber dafür sehr aufmerksam und haben einen guten Überblick. Die anderen sind nicht so reaktionsschnell, können aber dafür gut werfen. Wenn das Spiel häufig gespielt wird, gelingt es leichter, nach einiger Zeit die Rollen zu tauschen, da die erste Hemmschwelle abgebaut ist und die Kinder mehr Sicherheit erlangt haben.

Weitere Infos und Materialien gibt es hier...



HÜPFEN & SPRINGEN

Sprungparcours

Baut euch euren eigenen Parcours zum Weit- und Hochspringen. Das geht draußen auf der Wiese oder in der Turnhalle.

Wie hoch könnt ihr die Hindernisse bauen, ohne sie umzuwerfen? Wie lange dürfen die Hindernisse sein? Gebt acht, dass ihr keine rutschigen Gegenstände verwendet.

Wie schnell könnt ihr durch den Parcours laufen, ohne ein Hindernis umzuwerfen?



Hüpfkästchen für Profis

Malt euch die Kästchen mit Kreide auf oder legt eine Strickleiter auf die Wiese. Versucht, die Bilder nachzuhüpfen und denkt euch selbst neue Sprungfolgen aus. Die meisten Sprungfolgen könnt ihr auch seitwärts oder rückwärts hüpfen. Einige Ideen findet ihr auch mit dem QR-Code unten auf der Seite.



MONTAG DIENSTAG MITTWOCH DONNERSTAG FREITAG SAMSTAG SONNTAG

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	* nicht in allen Bundesländern					

Inklusions-Tipp

Hüpfkästchen sind völlig flexibel zu gestalten und daher ein wunderbares Medium für inklusive Arbeit. Die Kinder können sich ihre eigenen Sprung- oder Lauffolgen selbst ausdenken und werden so in ihrer Selbstwirksamkeit gestärkt. Dies wird dann noch verstärkt, wenn der Rest der Gruppe die Folgen nachspringen soll.

Weitere Infos
und Materialien
gibt es hier...



WEIT SPRINGEN



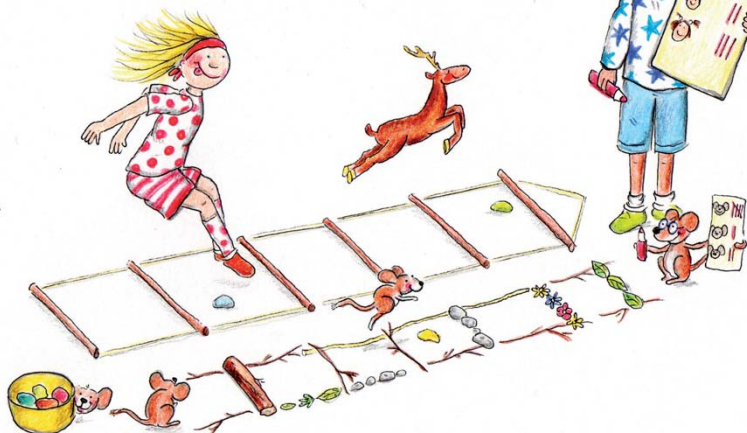
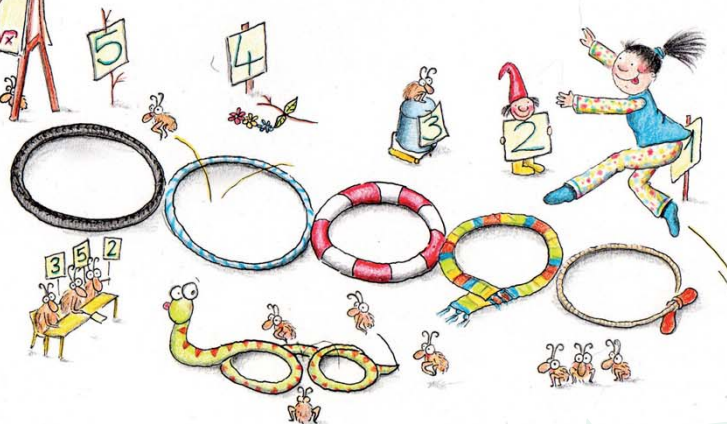
Schätzchen

Schätze, wie viele Sprünge du brauchst, um über die Ziellinie zu springen. Wer braucht die wenigsten Sprünge und schätzt dazu auch noch richtig?



Spring bis zehn

Legt Fahrradreifen oder zu Kreisen geformte dünne Seilchen auf die Wiese oder malt die Kreise in den Sand. Springt abwechselnd vor der Linie ab und versucht, so weit wie möglich zu landen. Wer erreicht zuerst zehn Punkte?



Leiterspringen

Malt eine Leiter mit Kreide auf den Boden oder legt eine Strickleiter auf die Wiese. Jedes Kind hat ein kleines Steinchen. Das erste Kind wirft das Steinchen in das Kästchen, in das es meint, mit einem Satz springen zu können. Nachdem es gesprungen ist, ist das nächste Kind an der Reihe. Wer schafft es, mit den wenigsten Sprüngen an das Ende der Leiter zu gelangen? **Variation:** Wenn das Steinchen nach dem Wurf außerhalb der Leiter landet, muss das Kind aussetzen.

MONTAG DIENSTAG MITTWOCH DONNERSTAG FREITAG SAMSTAG SONNTAG

	1	2	3	4	5	6 2. Advent Nikolaus
7	8	9	10	11	12	13 3. Advent
14	15	16	17	18	19	20 4. Advent
21	22	23	24 Heiligabend	25 1. Weihnachts- feiertag	26 2. Weihnachts- feiertag	27
28	29	30	31 Silvester			

Inklusions-Tipp

Mit inklusiven Gruppen steht man oft vor der schwierigen Aufgabe, dass die Kinder altbekannte Spiele spielen möchten, die nicht für alle durchzuführen sind. Versuchen Sie dann, gemeinsam mit den Kindern herauszufinden, welche Rolle wer einnehmen könnte. Möchte jemand Linien- oder Schiedsrichter/-in spielen oder die Punkttafel bedienen? Oder können Spielregeln oder Aufgaben im Spiel angepasst werden?

Weitere Infos
und Materialien
gibt es hier...



Inhalt:

Julia Schneider, Dipl.-Sozialpädagogin, Fachlehrerin für Sozialpädagogik

Illustrationen/Zeichnungen:

Carolin Geiger, Illustratorin, Mönchberg

Grundidee des Bewegungskalenders:

Dr. Klaus Balster, Sportjugend Nordrhein-Westfalen 2010/11

Redaktion:

Jörg Becker, Heike Hülse, Peter Lautenbach (alle dsj)
Dominic Ullrich, David Deister (beide DLV-Jugend)
Oliver Kauer-Berk (OKB)

Layout und Grafik:

Grafikstudio Thomas Hagel, Mönchberg

Druck:

Druckerei Michael GmbH, Schnelldorf
1. Auflage November 2014

Dieser Bewegungskalender wurde aus Papier hergestellt, das mit dem Blauen Engel „weil aus 100% Altpapier“ gekennzeichnet ist.

Kontakt:

Deutsche Sportjugend
im Deutschen Olympischen Sportbund e.V.
Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt am Main

Tel. 069/6700-308

E-Mail: info@dsj.de

www.dsj.de

www.kinderwelt-bewegungswelt.de

Förderhinweis:

Gefördert durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundes (KJP) über das dsj-Förderprogramm Zi:EL „Zukunftsinvestition: Entwicklung jungen Engagements im Sport“.

Copyright:

© Deutsche Sportjugend (dsj) 2014

Alle Rechte vorbehalten. Ohne ausdrückliche Genehmigung der Deutschen Sportjugend ist es nicht gestattet, den Inhalt oder die Bilder dieses Kalenders zu gewerblichen Zwecken ganz oder teilweise auf foto-, drucktechnischem oder digitalem Weg zu vervielfältigen.

Haftungsausschluss:

Eine Haftung des DOSB oder der dsj und ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

 www.facebook.com/deutschesportjugend

www.facebook.com/KINDERLEICHTathletik

MEHR WISSEN!

Stärken Sie Ihre Kompetenz in der Kinder- und Jugendarbeit im Sport.



Bestellungen/Download über:
www.dsj.de/publikationen

Gefördert vom



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

