

Fit & schlau in der Grundschule

101 Fitmachspiele für Kopf und Körper

von Almuth Bartl

Aktuelle Studien zeigen, dass in der „modernen“ Gesellschaft immer mehr Schüler an Bewegungsmangel leiden. Er führt zu motorischen Defiziten und mit falschen Ernährungsgewohnheiten zu Übergewicht und Haltungsschäden.

Der moderne Lebensstil beeinträchtigt aber auch die kognitive Entwicklung. Der zunehmende Medienkonsum erzeugt geistigen Bewegungsmangel – Kreativität und Fantasie werden nicht aktiv produziert. Zudem wird vermutet, dass die Reizüberflutung in Zusammenhang mit Konzentrationsschwächen, Merkstörungen und Unruhe steht.

Das Buch möchte dazu beitragen, diesen Tendenzen entgegenzuwirken. Es gibt Lehrern zahlreiche Spielideen an die Hand, die dem körperlichen und mentalen Bewegungsmangel den Kampf ansagen.

– **Teil 1** bietet Fitness-Spiele, die auf die körperlichen Fertigkeiten abzielen: Grob- und Feinmotorik werden geschult, Koordination und Balance verbessert, Geschicklichkeit, Kraft und Ausdauer trainiert.

– **Teil 2** konzentriert sich auf die mentale Fitness: Die „Schlauhach“-Spiele stärken die Konzentrations- und Merkfähigkeit. Sie widmen sich dem kreativen Umgang mit Sprache und der Verbesserung des Vorstellungsvermögens. Oft steht das schnelle Erfassen von Zusammenhängen und das logische Denken im Vordergrund. Außerdem werden Rechnen, Lesen und Rechtschreiben auf spielerische Weise trainiert.

– **Teil 3** bietet eine Mischung aus beiden Spiel-Typen.

Übergreifend steht die Förderung des Teamgeistes und sozialen Zusammenhaltes im Vordergrund. Darüber hinaus wird die Schule als einen Ort erfahren, der mit Spaß verbunden ist, an dem man gerne ist, der das Gefühl von „Heimat“ vermittelt.



Balance



Jeder Schüler setzt sich aufrecht auf seinen Platz und legt sich ein Buch auf den Kopf. Wer meint, dass sein Buch gut ausbalanciert ist, steht langsam auf, geht einmal vorsichtig um seinen Stuhl herum und setzt sich wieder hin. Wer das geschafft hat, dem stellt die Lehrerin einen leeren Pappbecher auf sein Buch. Mit dieser zusätzlichen Schwierigkeit vollführt man das gleiche Kunststück noch einmal.

14

Der Schnappschuss



Ein Schüler geht aus dem Klassenzimmer, verwandelt sich draußen in einen Fotoapparat und wartet, bis er zurückgeholt wird. Die übrigen Spieler legen nun verschiedene Gegenstände auf das Pult, zum Beispiel einen Schlüssel, einen Stift und andere Dinge, die gerade griffbereit sind. Neun Gegenstände sollten es insgesamt sein.

Das Kind wird dann ins Klassenzimmer zurück gerufen. Es verwandelt sich sofort in einen Fotoapparat, schließt die Augen und wird von einem Mitspieler zum Pult geführt. Sobald man nun sanft am Ohrflüppchen des „Fotoapparates“ zieht, öffnet er seine Augen und darf sich zehn Sekunden lang die Dinge auf dem Tisch anschauen. Dann dreht er sich um und soll nun möglichst viele Gegenstände aufzählen, die er bei seinem „Schnappschuss“ gespeichert hat.

Große Kinder und Erwachsene dürfen auch mitspielen, aber für die wird die Sache natürlich bedeutend verzwickter. Da die Gegenstände in drei Reihen zu je drei Dingen ausgelegt wurden, müssen diese Spieler nicht nur angeben, was sie sahen, sondern auch, wo diese Gegenstände liegen, also zum Beispiel: „In der mittleren Reihe links liegt eine Brille, ...“

51

Die Gedächtnis-Allee



Zehn Schüler bilden die Gedächtnis-Allee. Sie stellen sich links und rechts von der Straße als Bäume auf, jeder hält einen kleinen Gegenstand, zum Beispiel einen Stift, eine Schere, ... – vorerst noch verdeckt hinter dem Rücken.

Ein weiteres Kind wird nun ausgewählt, das sein Gedächtnis unter Beweis stellen darf. Es geht langsam, aber zügig auf der Gedächtnis-Allee an den „Bäumen“ vorbei. Jedes Kind zeigt dem Spieler kurz seinen Gegenstand und versteckt ihn sofort wieder auf dem Rücken. Ist der Spieler am Ende der Allee angekommen, soll er angeben, wer ihm welchen Gegenstand gezeigt hat, zum Beispiel: „Die Nina hat einen roten Locher, ...“ Für jeden „Treffer“ gibt es einen Punkt. Welches Kind hat das beste Gedächtnis?

84

Kleiner Kniekampf



Zwei Schüler geben sich die rechte Hand und lassen die Handfassung während des ganzen Spiels nicht mehr los. Jetzt versuchen beide mit der linken Hand auf das Knie des Gegners zu klopfen. Das klingt einfacher als es ist, denn der Spielpartner wird das tunlichst zu verhindern wissen. Wer zuerst ans Knie des Mitspielers klopft, ist Sieger.

10



Almuth Bartl ist Pädagogin und Autorin vieler sehr erfolgreicher Kinderbeschäftigungsbücher und pädagogischer Fachliteratur. Sie lebt mit ihrem Mann und ihren vier Kindern in der Nähe von München.