



BILDUNGSPLAN 2016 DER GRUNDSCHULE

Spiele zur Schulung der exekutiven Funktion

Bewegung, Spiel und Sport



ZSL
Zentrum für Schulqualität
und Lehrerbildung
Baden-Württemberg
Außenstelle Ludwigsburg



STIFTUNG
Sport in der Schule
IN BADEN-WÜRTTEMBERG



Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR KULTUS, JUGEND UND SPORT

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Einleitung | 3 |
| Informationen zur Durchführung | 5 |
| Musik-Stopp-Spiel..... | 6 |
| Feuer, Wasser, Sturm | 8 |
| Familie Meier (Besuch im Zoo) | 10 |
| Drache, Ritter und Prinzessin (Schere, Stein, Papier) | 12 |
| Schwarz - Weiß (Tag und Nacht)..... | 14 |
| Inselhüpfen | 16 |
| Hase im Kohl | 18 |
| Komm mit! - Lauf weg!..... | 20 |
| Die Schatzsuche | 22 |
| Kommando Bimberle..... | 24 |
| Literatur..... | 26 |

Einleitung

Die Förderung der exekutiven Funktionen und die Fähigkeit der Selbstregulation erhalten mit der Einführung des Bildungsplanes 2016 eine besondere Rolle.

„Bewegung, Spiel und Sport bieten umfangreiche und vielfältige Möglichkeiten, die exekutiven Funktionen (Arbeitsgedächtnis, Inhibition/Impulskontrolle, kognitive Flexibilität) zu fördern. Dadurch entwickelt sich die Selbstregulationsfähigkeit der Kinder. Sie stellt eine wichtige Grundlage für Entwicklungsprozesse und den Lernerfolg dar.“ (Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg 2016)

Diese besondere Bedeutung von „Bewegung, Spiel und Sport“ zur Schulung der exekutiven Funktionen ergibt sich auch aus den Erkenntnissen, der Arbeit und den Erfahrungen der vergangenen Jahre im Grundschulsport. Die Lernplattform „Fit für Lernen und Leben“ bietet hierzu neben vielen praktischen Umsetzungsbeispielen zahlreiche tieferegehende theoretische Informationen:

„Wie Forschungsergebnisse in den letzten Jahren zeigen, sind Sport, Bewegung und Spiel einflussreiche Faktoren, um die Fähigkeit zur Selbstregulation und damit auch den Lernerfolg zu fördern. Das exekutive System wird durch neurophysiologische und psychologische Faktoren unterstützt: Unter anderem muss der Neurotransmitterhaushalt im Gleichgewicht sein. Auch die Neuroplastizität, also die Anpassungsfähigkeit des Gehirns, spielt eine große Rolle. Die dafür erforderlichen Stoffe werden vermehrt bei sportlicher Aktivität produziert und ausgeschüttet.

Gleichzeitig steigert Bewegung die Wahrscheinlichkeit einer kognitiven Reaktion. Sport unterstützt also zum einen die physiologischen Grundlagen für die Selbstregulation, zum anderen können exekutive Funktionen in Bewegung, Sport und Spiel trainiert werden. Von diesem Training profitiert auch die Leistungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler in anderen Fächern.“ (Stiftung Sport in der Schule in Baden-Württemberg o.J.)

Auf dieser Grundlage, sowie beruhend auf vielfältiger Unterrichtserfahrung und wissenschaftlicher Begleitung, entstand im Rahmen der Bildungsplanarbeit für „Bewegung, Spiel und Sport“ die Spielreihe zur Förderung der exekutiven Funktionen, welche im Anhang des Bildungsplanes 2016 für das Fach Bewegung, Spiel und Sport zu finden ist.

Die vorliegende Broschüre steht auf der Homepage des Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung – Außenstelle Ludwigsburg zum freien Download zur Verfügung.

Wir bedanken uns bei allen Mitwirkenden für die gewinnbringende Zusammenarbeit bei der Entstehung der Spielreihe und wünschen allen Lehrkräften viel Erfolg und Freude beim Einsatz der Spiele.

Das BSS-Team



www.lis-in-bw.de



Kognitive Flexibilität



Inhibition



Arbeitsgedächtnis

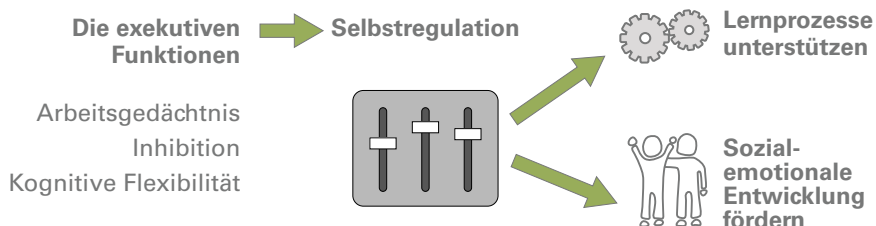
Informationen zur Durchführung

„Wie geht das Spiel denn jetzt ...?“ und „Haben wir die Spiele nicht schon immer gespielt?“ – Diese Fragen wurden uns immer wieder von Lehrkräften gestellt, wenn es um die Spieleliste zur Förderung der exekutiven Funktionen ging. Die vorliegende Handreichung vermag diese Fragen zu klären.

Die Bezeichnungen der aufgenommenen Spiele sind regional unterschiedlich und manche Spielnamen sind schon von jeher bekannt. Die teils „alten“, teils „neuen“ Spiele erhalten dann ihre besondere Bedeutung, wenn sie zielgerichtet mit den Spielvarianten und dem Blick auf die Förderung der exekutiven Funktionen kontinuierlich eingesetzt, variiert und verändert werden. Einige Spielvarianten sind aufgeführt, weitere Varianten sind möglich. Darüber hinaus können die Spiele jederzeit auf die Lerngruppe bezogen weiterentwickelt und entsprechend abgewandelt werden.

Von den aufgeführten Spielen werden im Sinne eines verlässlichen Repertoires laut Bildungsplan 2016 mindestens acht Spiele bis zum Ende der Grundschulzeit gespielt, damit ein verbindliches Spielerepertoire im Schulcurriculum aufgebaut werden kann. Dabei ist auf einen spiralcurricularen Aufbau in den einzelnen Jahrgangsstufen zu achten (Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg 2016).

Eine Steigerung der Schwierigkeitsstufen sollte erst dann erfolgen, wenn eine Spielvariante von den Kindern beherrscht wird. Zur Steigerung der Anforderungen an die Kinder wird empfohlen, dass zunächst die Spielvariationen zum Training der Inhibition und der Flexibilität eingebaut werden, erst danach sollten die Anforderungen an das Arbeitsgedächtnis erhöht werden (Landesakademie für Fortbildung und Personalentwicklung an Schulen 2016).



Musik-Stopp-Spiel

Material: Laufmusik

Spielbeschreibung:



Während die Musik spielt und die Kinder durch die Halle laufen, wiederholt die Lehrkraft immer wieder eine Bewegung (z. B. Strecksprung, halbe Drehung, Hocke, Hampelmann, Standwaage). Die Kinder müssen beim Laufen ihre Aufmerksamkeit auf die Lehrkraft lenken und sich die Bewegung merken. Erst beim Musikstopp führen sie die Bewegung aus.



Strecksprung



Halbe Drehung



Hocke



Standwaage



Hampelmann

Mögliche Spielvarianten:

- Die Lehrkraft verändert ihre Position im Raum.
- Die Lehrkraft kann in einer höheren Schwierigkeitsstufe auch mehrere (zunächst zwei, später drei und vier) dieser Übungen machen (z. B. Strecksprung, Standwaage ...), die die Kinder bei Musikstopp in der entsprechenden (oder umgekehrten Reihenfolge – je nach Aufgabenstellung) ausführen sollen.
- Aufgaben für die Musikpausen können vorab festgelegt werden, z. B.:
 1. Musikstopp: stehen bleiben
 2. Musikstopp: in die Hocke gehen
 3. Musikstopp: Strecksprung und halbe Drehung
 4. Musikstopp: Ablauf wiederholt sich
- Die Musik (z. B. unterschiedliche Liedabschnitte) bestimmt die Fortbewegungsart (z. B. schnell – langsam, Hopslerlauf, Seitgalopp, mit Partnerin oder Partner).

Feuer, Wasser, Sturm

Material: Musik, Instrument

Spielbeschreibung:



Alle Kinder bewegen sich frei im Raum (z. B. zu Musik, Impulsen ...).
Auf ein Kommando z. B. „Feuer“, „Wasser“, „Sturm“, „Blitz“, „Eis“ (...) müssen die Kinder eine besondere Position einnehmen bzw. einen festgelegten Platz aufsuchen.



„Feuer!“



„Wasser!“



„Sturm!“



„Eis!“

Mögliche Spielvarianten:

- Der Begriff wird genannt, die Kinder dürfen aber nur die entsprechende Position einnehmen/ den Platz aufsuchen, wenn vorher ein Pfiff erfolgt ist.
- Die Begriffe und die zugehörigen Positionen/Plätze werden miteinander vertauscht und neu zugeordnet: z. B. „Wasser“ wird zu „Sturm“, „Sturm“ wird zu „Feuer“, „Feuer“ wird zu „Wasser“.
- Es können weitere Begriffe hinzugekommen und mit einer Position/ einem Platz verbunden werden.
- Den Begriffen wird eine bestimmte Bewegungsart zugeordnet, z. B.:
„Feuer“ = Laufen
„Wasser“ = Seitgalopp
„Sturm“ = Hopslerlauf

Familie Meier (Besuch im Zoo)

Material: Bänke, alternativ auch Matten; diese können nebeneinander oder im Kreis (sternförmig) angeordnet sein

Spielbeschreibung:



Die Kinder bilden vier (oder mehr) Gruppen. Jede Gruppe nimmt auf einer Bank (oder Matte) hintereinander Platz (die Bänke/Matten sind z. B. sternförmig angeordnet). Jedes Kind erhält einen Familien- oder Tiernamen (Mutter, Vater, Sohn, Tochter, Oma, Opa, Hund, Affe, Löwe ...).



Alle laufen



Teilgruppe läuft



Die Lehrkraft erzählt die Geschichte der Familie Meier, die einen Ausflug in den Zoo unternimmt. Darin werden einzelne Familien- oder Tiernamen genannt. Sobald ein Name/Tier genannt wird, müssen die entsprechenden Kinder – mitunter auch mehrere gleichzeitig – eine Runde um die Bänke laufen. Wer sitzt als erstes wieder auf seinem Platz?

Geschichte: „Familie Meier im Zoo“ (z. B. Sonntagmorgen wacht Familie Meier auf, Kinder rennen in das Bad, Mutter kocht Kaffee, Hund bellt, Familie steigt in das Auto und fährt in den Zoo, Vater kauft Eintrittskarten, Familie geht zuerst zu den Löwen, dann zu den Elefanten, Sohn möchte zu den Bären, Tochter kauft Tierfutter, Kinder füttern die Tiere, Hund läuft weg, Familie sucht ihn überall, findet ihn vor dem Affengehege, ... Familie steigt abends wieder in das Auto, alle freuen sich über den schönen Besuch im Zoo) oder mit aktuellem Bezug auf andere Fächer eine Geschichte, die gerade gelesen/vorgelesen wird (z. B. in Deutsch: Fibel, Lesebuch, Lektüre).



Einzelne laufen

Mögliche Spielvarianten:

- Die Fortbewegungsart wird vorab bestimmt.
 1. Namensnennung: normal laufen
 2. Namensnennung: Seitgalopp
 3. Namensnennung: Hopserlauf
- Die Namen werden paarweise getauscht:
z. B. Oma – Opa, Papa – Mama,
Hund – Affe

Drache, Ritter und Prinzessin (Schere, Stein, Papier)

Material: kein Material

Spielbeschreibung:



Die Klasse wird in zwei Gruppen eingeteilt. Die Kinder einigen sich innerhalb ihrer Mannschaft auf eine Figur, die sie in der nächsten Runde darstellen werden. Anschließend stellen sich die Mannschaften an der Mittellinie spiegelbildlich auf. Jedes Kind braucht ein Gegenüber. Auf das Startsignal der Lehrkraft stellen die Kinder die vereinbarte Figur dar und laufen weg bzw. versuchen ihren Gegenspieler zu fangen (Fangregeln: „Prinzessin fängt Ritter“, „Ritter fängt Drache“, „Drache fängt Prinzessin“). Ziel sind Linien in ausreichendem Abstand zur Hallenwand im Rücken der Spieler. Bei gleicher Figur bleiben beide Spieler an der Mittellinie stehen.



Drache

Die Figuren werden wie folgt pantomimisch dargestellt:

- »Drache«: zeigt die Drachentatzen und faucht dabei;
- »Ritter«: macht einen Ausfallschritt und zieht das Schwert;
- »Prinzessin«: kämmt ihr langes Haar.



Ritter und Prinzessin - in der Folge fängt die Prinzessin den Ritter

Mögliche Spielvariante:

- Es werden Figuren für mehrere Spielrunden vorab vereinbart (z. B. Reihenfolge Ritter, Drache, Drache, Ritter, Prinzessin), die sich die Kinder merken müssen.



Geheime Beratung über die Reihenfolge



Prinzessin

Schwarz – Weiß (Tag und Nacht)

Material: kein Material

Spielbeschreibung:



Zwei Mannschaften (z. B. „schwarz“ und „weiß“) stehen sich in der Mitte des Spielfeldes in geringem Abstand gegenüber. Die Lehrkraft nennt eine Farbe. Diese Mannschaft wird zur Fängeremannschaft. Die andere Mannschaft läuft geradlinig davon und versucht sich hinter einer Linie in Sicherheit zu bringen. Wer vor der Linie gefangen wird, wechselt in die andere Mannschaft.

Das Spiel kann aus unterschiedlichen Startpositionen, mit verschiedenen Fortbewegungsarten, mit Veränderung des Startimpulses oder durch Veränderung der Organisationsform (immer zwei Kinder gegeneinander) gespielt werden.



Startaufstellung Stand



Sitzende Startaufstellung



Mögliche Spielvarianten:



Startaufstellung im Liegestütz

- Nur bei zusätzlichem Signal (z. B.: Klingel, Pfiff, Farbkarte, Heben einer Hand) und der Nennung der Farbe „schwarz“ oder „weiß“ darf das Kommando ausgeführt werden.
- Die Startkommandos werden in eine Geschichte verpackt.



Fangsituation nach dem Startimpuls

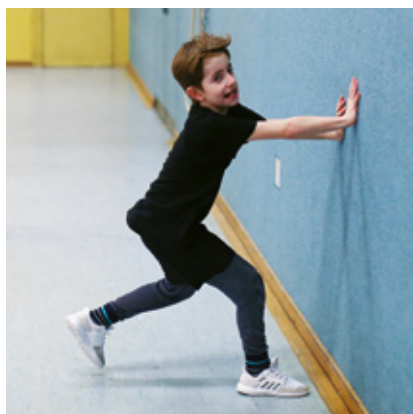
Inselhüpfen

Material: Reifen, Musik, Farbkarten

Spielbeschreibung:



In der Halle verteilt liegen Inseln (Reifen). Die Kinder bewegen sich frei zur Musik (z. B. laufend, hüpfend, vorwärts, rückwärts) durch die Halle. Bei Musikstopp müssen die Kinder schnell eine Insel aufsuchen.



Wand berühren



Rote Linie berühren



Zeigen einer Farbkarte



Auf den Boden legen



Kniebeuge im Reifen

Mögliche Spielvarianten:

- Bei Musikstopp werden unterschiedliche Farbkarten in die Höhe gehalten, welche mit einer Aufgabe belegt sind (z. B. „rot“ = rote Linie berühren, „blau“ = auf den Boden legen, „gelb“ = eine Wand berühren). Erst nachdem die Aufgabe erfüllt wurde, dürfen sie einen Reifen aufsuchen.
- Die Bedeutung der Farbkarten wird gegensätzlich verändert (z. B. „rot“ = grüne Linie berühren, „blau“ = gerade stehen, „gelb“ = die gegenüberliegende Wand berühren).
- Durch eine zusätzliche Zahlenanzeige werden Bewegungsaufgaben im Reifen angezeigt (z. B. „1“ = beidbeinig hüpfen, „2“ = um die eigene Achse drehen, „3“ = Kniebeuge).

Hase im Kohl

Material: Parteibänder in zwei bis drei verschiedenen Farben

Spielbeschreibung:



Ein Jäger und ein Hase werden bestimmt. Der Rest der Gruppe verteilt sich im Raum (Feld) und setzt sich auf den Boden (Kohl). Der Jäger versucht nun, den Hasen zu fangen. Der Hase kann entkommen, indem er sich neben einen anderen Kohl setzt. Das Kind steht auf, der Kohl wird zum neuen Jäger, der Jäger wird zum Hasen und muss nun selbst weglaufen. Fängt der Jäger den Hasen, bevor dieser sich neben einen Kohl setzen kann, wechseln die Rollen.

Dieses Spiel kann auch gespielt werden, wenn zwei Spieler paarweise nebeneinander sitzen/liegen. Setzt sich der Hase neben einen Kohl, muss das Kind auf der anderen Seite aufstehen.



Mögliche Spielvarianten:

- Alle Kinder (auch der Jäger und der Hase) bekommen unterschiedlich farbige Parteibänder (z. B. rot und grün). Es wird eine Fangregel festgelegt (z. B. „rot fängt grün“).
- Setzt sich der Hase zu einem Paar, vergleichen der Jäger und das frei gewordene Kind die Farben ihrer Parteibänder. Die Fangregel bestimmt, ob der Jäger weiterhin Jäger bleibt oder zum Hase wird („rot fängt grün“). Treffen zwei gleiche Farben aufeinander, wird aus dem Jäger der Hase.
- Die Regel wird umgekehrt („grün fängt rot“).
- Die beiden Spielregeln werden mit einem Pfiff verbunden (z. B. ein Pfiff: „rot fängt grün“; zwei Pfiffe: „grün fängt rot“) und dadurch von der Spielleitung flexibel im Spiel verändert.
- Es wird eine dritte Farbe (Parteiband, z. B. blau) hinzugenommen. Die Fangregel lautet dann z. B. „rot fängt grün“, „grün fängt blau“, „blau fängt rot“).
- Es werden gleichzeitig zwei Jäger und zwei Hasen eingeteilt.



Wechselsituation im „Paarspiel“



Fangsituation im „Einzelspiel“

Komm mit! – Lauf weg!

Material: Pylonen, Matten oder Bänke

Spielbeschreibung:



Die Kinder bilden Gruppen (vier bis sechs Kinder). Pylonen, Matten oder Bänke werden kreisförmig angeordnet. Jede Gruppe nimmt auf einer Matte/Bank oder hinter einem Pylon hintereinander Platz. Ein Kind umrundet die Gruppen und ruft hinter einer Gruppe laut und deutlich „Komm mit!“ oder „Lauf weg!“. Die Gruppe umrundet in angegebener Weise ebenfalls das Spielfeld.



Abklatschen als Startsignal



„Lauf weg!“



Mögliche Spielvarianten:

- Die Anweisungen „Komm mit!“ und „Lauf weg!“ werden entgegengesetzt ausgeführt.
- Das laufende Kind lässt ein blaues („Komm mit!“) oder ein rotes Tuch („Lauf weg!“) hinter einer Gruppe fallen. Bemerkt die Gruppe dies nicht, nachdem „die Läuferin/der Läufer“ eine Runde gelaufen ist, muss die ganze Gruppe eine zuvor festgelegte Aufgabe erfüllen.



„Komm mit!“



Kurz nach dem Signal „Komm mit!“

Wer sitzt als erstes wieder auf seinem Platz? Wer als letztes ankommt wird zur neuen Läuferin/zum neuen Läufer.

Die Schatzsuche

Material: kleine Gegenstände als Schatz (z. B. Münzen, Murmeln, Spielfiguren, Würfel, Bausteine, Korken)

Spielbeschreibung:



Mehrere Kinder werden zu „Häuptlingen“ bestimmt, die einen „Schatz“ (5-10 kleine Gegenstände, z. B. Murmel, Geldstück, Würfel) finden müssen. Dieser wird an die Kinder („Diebe“) verteilt. Die Häuptlinge dürfen nicht sehen, an wen welcher Gegenstand verteilt wird. Der Schatz muss in der geschlossenen Hand „unsichtbar“ gehalten werden. Alle Kinder („Indianer“), auch die Diebe, laufen durch die Halle und halten die Hände geschlossen. Wenn ein Indianer von einem Häuptling gefangen wird, muss dieser seine Hand öffnen und seinen Schatz abgeben, darf dann aber wieder mit geschlossenen Händen weiterlaufen. Wann haben die Häuptlinge alle Schätze gefunden?



Abklatschen ...



... Gefangene zeigt ihren Schatz



Anzeigen, wer welchen Schatz hat ...

Mögliche Spielvarianten:

- Die Diebe behalten die Schätze bis zum Ende des Spiels verdeckt in der Hand. Die Schätze müssen am Ende des Spiels den Dieben zugeordnet werden. Die Häuptlinge müssen sich beraten: Wer hatte welchen Schatz? Die Häuptlinge müssen nun die Diebe entlarven und die Schätze aus dem Gedächtnis zuordnen.
- Die Anzahl der Schätze/Anzahl der Häuptlinge wird verändert.



... das muss aber auch stimmen

Kommando Bimberle

Material: evtl. Tamburin zur Bewegungsunterstützung

Spielbeschreibung:



Alle Kinder bewegen sich frei im Raum. Die Lehrkraft erteilt in unregelmäßigen Abständen Aufgaben, die von den Kindern schnellstmöglich ausgeführt werden sollen. Sie tun dies aber nur, wenn das Wort „Kommando“ vorher genannt wurde.

Z. B.

- „Kommando: Bimberle“ = Joggen
- „Kommando: Hoch“ = Arme hoch
- „Kommando: Flach“ = hinlegen
- „Kommando: Bock“ = Bockstellung
- „Kommando: Doppelbock“ = Bockstellung nebeneinander



Kommando: Bimberle



Kommando: Hoch



Kommando: Flach



Kommando: Bock

Mögliche Spielvarianten:

- Dieses Spiel kann auch mit verschiedenen Bällen und veränderten Kommandos gespielt werden.
Z. B.
 - „Kommando Bimberle“ = Prellen
 - „Kommando Dribbeln“ = Dribbeln
 - „Kommando Balltausch“ = Bälle tauschen
 - „Kommando Fuß“ = Ball mit dem Fuß führen
 - „Kommando Schuss und Tor“ = Schuss aufs Tor
- Die Anzahl der Kommandos und die damit verbundenen Aufgaben steigern.
- Die Lehrkraft macht absichtlich „falsche“ Bewegungen vor.



Kommando: Doppelbock

Literatur

Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg (Hg.) (2016). Villingen-Schwenningen: Neckar-Verlag GmbH. Bildungsplan 2016, Bewegung, Spiel und Sport, S.46 und Online im Internet [Kapitel 4.4, ohne Seitenzahlen]. <<http://www.bildungsplaene-bw.de/Lde/LS/BP2016BW/ALLG/GS/BSS>> Abrufdatum 14.1.2019

Stiftung Sport in der Schule in Baden-Württemberg (Hg.). Fit für Lernen und Leben, Förderung der Lern- und Sozialkompetenz durch Bewegung, Spiel und Sport, o. J., Online im Internet: <<https://fit-lernen-leben.ssids.de>> Abrufdatum 14.1.2019

Landesakademie für Fortbildung und Personalentwicklung an Schulen (Hg.) (2016). Spiele zur Förderung der exekutiven Funktionen. Online im Internet: <http://lehrerfortbildung-bw.de/u_mks/sport/gs/bp2016/fb2/5_exekutiv/> Abrufdatum 14.1.2019

WEITERFÜHRENDE LITERATUR:

Kubesch, S. (Hg.) (2014). Exekutive Funktionen und Selbstregulation. Neurowissenschaftliche Grundlagen und Transfer in die pädagogische Praxis. Bern: Huber.

Kubesch, S. (2013). Förderung exekutiver Funktionen und der Selbstregulation im Sport. Pfiff Lehrwerk. Heidelberg: Verlag Bildung plus.

Walk, L. & Evers, W. (2013). Förderung exekutiver Funktionen. Wissenschaft, Praxis, Förderspiele. Bad Rodach: Wehrfritz.

IMPRESSUM:

Herausgeber:

Ministerium für Kultus, Jugend und Sport

Baden-Württemberg

Thouretstr. 6

70173 Stuttgart

E-Mail: oeffentlichkeitsarbeit@km.kv.bwl.de

www.km-bw.de

Redaktion:

Yasmin Baur-Fettah, Reinhard Voige

(Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung –

Außenstelle Ludwigsburg)

Tilman Herzel (Ministerium für Kultus, Jugend und Sport)

Autoren:

Judith Herden

Reinhard Voige

Simone Terwen

Illustrationen:

Michaela Pölsler, didaktum.de

Fotos:

Stephan Matzke / sampics

Die Fotos wurden im Bewegungs-, Spiel- und Sportunterricht der

August-Lämmle-Schule Ludwigsburg-Oßweil aufgenommen.

Wir danken allen Schülerinnen und Schülern.

Layout:

Ilona Hirth Grafik Design GmbH

März 2020



ZSL

Zentrum für Schulqualität
und Lehrerbildung
Baden-Württemberg

Außenstelle Ludwigsburg



STIFTUNG

Sport in der Schule

IN BADEN-WÜRTTEMBERG



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR KULTUS, JUGEND UND SPORT