



Praxishilfen

Bewegungsgeschichten zum Mitmachen

„Eine Ritter-Geschichte“

Voraussetzungen	
Typ	Action-Geschichte
Interaktion der Kinder untereinander	Ja, in dem es zwei Kleingruppen-Aufgaben gibt.
Schwerpunktthema	<ul style="list-style-type: none"> • Ritterleben • Bewegungs-Gegenstand Tannenzapfen kennenlernen.
Zielgruppe	ab 6 Jahre
Material	<ul style="list-style-type: none"> • Tannenzapfen (möglichst lang) oder Tischtennisschläger oder leere/gefüllte 05l-PVC-Flachen etc. • ggf. Hüttchen / Pylonen • ggf. umgedrehte Kästen / Eimer / Matten / Reifen
Ziel	Ganzkörpertraining
Dauer	15 bis 20 min.
Intensität	mittel bis hoch
Orte	Turnhalle / Draußen
Aufwand Vorbereitung	Gering bis mittel
Besonderheiten	<ul style="list-style-type: none"> • Im hinteren Teil der Halle, der Wiese, des Platzes werden Tannenzapfen im Vorhinein ausgelegt • Ggf. Sandsäckchen, einen Tischtennisball oder Zeitungspapierbälle etc. bereit legen.

Erzählung durch die Übungsleitung	Bewegungsaktivitäten der Kinder
<p>Einstieg: Wir ziehen einmal das „Schwert“ von unserer linken Hüfte und strecken es nach vorne aus. Ritter haben ihre Schwerter immer links getragen, damit sie von rechts aufs Pferd steigen können.</p>	
<p>Alle Ritter im Mittelalter hatten einen echten Ritternamen. Die hießen dann Kunibert, der Tapfere. Bertholt, der Unschlagbare oder Ricarda Löwenherz. Denn manchmal haben sich auch mutige Frauen heimlich einem Ritter-Orden angeschlossen.</p>	<p>Die Kinder werden in Kleingruppen abgezählt und erhalten die Aufgabe, sich einen Ritter-Namen zu geben.</p>
<p>Bevor ein Mensch zum Ritter wird, werden 3 Dinge benötigt.</p>	
<p>1.) Ein Ritter benötigt ein Schwert. Damit er sich verteidigen kann.</p>	<p>Alle Kinder laufen auf die andere Seite und suchen sich je ein (Tannenzapfen)- „Schwert“ (Alternative: Tischtennisschläger, leere oder gefüllte 0,5l PVC-Flasche) aus. Sie sollen so schnell sie können hinrennen, sich ein „Schert“ aussuchen und wieder zurückkommen.</p>
<p>2.) Damit Ritter unverletzbar sind, benötigen sie eine echte und zumeist sehr schwere Rüstung aus Blech. Sie muss alle Körperstellen verdecken und gut sitzen. Nichts soll wackeln oder Luft haben.</p>	<p>Alle Kinder streichen sanft und bewusst mit dem „Schwert“ über jeden Teil an ihrem Körper, an dem sie eine Rüstung benötigen und klopfen ihn dabei sanft ab.</p>
<p>3.) Ritter, ist man erst, wenn man rituell zum Ritter „geschlagen“ wird. Dazu muss sich der Ritter hinknien und ein anderer berührt sanft die Schultern und den Kopf des Ritters mit dem eigenen Schwert.</p>	<p>Die Kinder gehen wieder in ihre Kleingruppen und schlagen sich sanft mit dem „Schwert“ zum Ritter.</p> <p>„Ich schlage Dich `Ritter-NAME´ zum Ritter der Schule ... oder Sportgruppe oder der Kita `Name´ .“</p>
<p>So jetzt sind wir aber perfekt vorbereitet und starten unsere Reise. Dazu halten wir unser Schwert auf der linken Seite fest, steigen auf unser Pferd, halten die Zügel in der rechten Hand und reiten los. Es wird schon irgendwo ein Abenteuer auf uns warten.</p>	<p>Alle Kinder „reiten“ im Zickzack durch die Halle (ggf. mit Hüttchen markieren). Regelmäßig ruft der/die ÜL „Schwertübung“. Dabei halten alle Kinder an und es wird darauf geachtet, dass sie möglichst viel Abstand zu den anderen Kindern halten. Sie führen mit ihrem „Schwert“ folgende Kommandos nacheinander mit beiden Händen im Wechsel aus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Schwert ziehen“ „Schwert“ mit gestrecktem Arm nach vorne halten. • „Formation“ Verschiedene Figuren (bspw. Viereck, Dreieck, Kreis, Treppe) mit dem „Schwert“ zeichnen. • „Verteidigung“ Gegen vier imaginäre Gegner gleichzeitig kämpfen und dabei hüftbreit stehend 45 und/oder 90 Grad Sprung-

	<p>Drehungen machen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Chaos“ Den Gegner verwirren, in dem wild mit dem Schwert herumgefuchelt wird und die Kinder Quatsch machen dürfen.
<p>So jetzt führt unser Weg an einem großen Turm vorbei. Lasst uns den mal aus der Nähe anschauen. Die Pferde werden angebunden und mit Wasser und Hafer versorgt und wir schauen mal, ob jemand im Turm anzutreffen ist.</p>	<p>Die Kinder „binden“ die Pferde an einer passenden Stelle an und bedanken sich bei den Pferden für ihre guten Dienste. Das „Schwert“ wird zum Klopfen an der Turm-Tür (imaginäre Turm oder Hallenwand) benutzt. Es wird abwechselnd für je ca. 30sek mit beiden Händen an die Wand oder in die Luft geklopft:</p> <ul style="list-style-type: none"> • von unten nach oben (aus der Hocke bis über dem Kopf) geklopft. • von rechts nach links und von links nach rechts geklopft. • im Uhrzeigersinn jeweils rechts- und linksrum geklopft. • im Zickzack geklopft.
<p>Sehr ihr das Fenster da oben? Vielleicht müssen wir versuchen dort anzuklopfen und so auf uns aufmerksam zu machen. Aber wie machen wir das nur? Wir legen unsere Schwerter kurzerhand zur Seite und schnappen uns einen Stein sodass wir versuchen können, das Fenster da oben zu treffen.</p>	<p>Alle Kinder stellen sich in eine Reihe nebeneinander auf und legen ihr „Schwert“ zur Seite. Dafür dürfen Sie sich ein zuvor bereit gelegtes Sandsäckchen, einen Tischtennisball oder Zeitungspapierbälle etc. nehmen. Auf ein Startkommando dürfen sie je nach Möglichkeit bspw. eins oder mehrere der folgenden Ziele treffen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Wand, • den Basketballkorb, • eine bestimmte Markierung, • eine Matte, • einen umgedrehten Kasten, • ausgelegte Reifen, • einen Eimer. <p><i>Dies kann beliebig oft wiederholt werden.</i></p>
<p>So nun greifen wir uns wieder das Schwert.</p>	<p>Alle Kinder legen die Wurfutensilien zur Seite und nehmen wieder ihr „Schwert“ auf.</p>
<p>Oh Mann, keiner da, der aufmachen kann. Aber irgendwie liegt hier ein Geheimnis in der Luft. Wollen wir herausfinden, was es ist? Lasst uns dazu mal auf den Turm hochklettern. Wir nehmen die kleine Treppe, die sich um den Turm windet.</p>	<p>Alle Kinder stellen sich hüftbreit hin und stellen das Treppen steigen nach, indem sie sich ihr „Schwert“ (als würden sie 8´ten zeichnen) unter ihren Beinen durchreichen.</p>
<p>Puh. Oben angekommen! Da liegt ja ein Drache. ER ist mindestens 10 m lang, feuerrot und hat Zähne und Klauen so groß</p>	<p>Alle Kinder klopfen mit ihrem „Schwert“ abwechselnd mit rechts und links auf den Boden, sodass ein Klopfgeräusch entsteht. (Hinweis: Mit</p>

<p>wie Autos. Ob er einen Schatz bewacht? Ohje, der kann bestimmt Feuer speien. Was sollen wir jetzt bloß tun? Wir müssen den Drachen nach draußen locken. Wir nehmen unser Schwert und klopfen damit auf den Boden. Das macht den Drachen sicherlich neugierig, Er wird sich fragen wo das Geräusch herkommt, loslaufen und uns den Weg zum Schatz freimachen.</p>	<p>den Tannenzapfen vorsichtig klopfen, damit sie nicht kaputtgehen).</p>
<p>Und schon ist er weg. Das hat aber gut funktioniert. Tschüss, Drache! Da ist ja ein roter Knopf. Trauen wir uns den zudrücken? Na klar! Boah. Der ist aber schwer zu drücken. Da müssen wir wohl erst noch ein kleines Kraftraining machen, bevor wir stark genug sind.</p>	<p>Alle Kinder machen gemeinsam im Kreis folgende Übungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausfallschritt mit Seitenwechsel und am tiefsten Punkt jeweils das „Schwert“ über dem Kopf von der rechten Hand in die linke überreichen (und andersherum). • Das „Schwert“ rechts und links und den Körper kreisen lassen und dabei auf die Zehenspitzen drücken. • Das „Schwert“ auf den Boden legen und drüber hüpfen. • Das „Schwert“ hochwerfen und wieder auffangen. • Die Kinder gehen in den Unterarmstütz. Dabei liegt das „Schwert“ zwischen den Händen und wird abwechselnd von der linken und rechten Hand berührt
<p>So jetzt versuchen wir es nochmal. Alle auf „Drei“.</p>	<p>Alle Kinder stehen eng im Kreis zusammen und halten jeweils eine Hand ggf. mit dem „Schwert“ in die Mitte (sodass sich die Hände der Kinder berühren). Bei „Drei“ gehen alle Hände etwas nach unten, bevor sie wieder nach oben aus dem Handkreis herausgehen.</p>
<p>Schaut mal, wie aus Zauberhand entsteht um den Turm herum ein wunderschönes großes Schloss. Wir haben einen jahrhundertealten Fluch gelöst. Lasst uns nochmal unser Schwert greifen und über das gesamte Gelände reiten und bestaunen, was da so eben wieder sichtbar geworden ist.</p>	<p>Alle Kinder „reiten“ nochmal im Zickzack (ggf. mit Hüttchen markieren) durch den Raum.</p> <p>Ggf. nochmal das Laufspiel vom Anfang einbauen.</p>
<p>Jetzt, wo wir das Geheimnis gelöst und den Rittern ihr Schloss zurück gebracht haben, können wir unbesorgt in unserer Welt zurückkehren.</p>	<p>Alle Kinder kommen in einen Kreis zusammen.</p>
<p>Abschluss: Wir stecken das „Schwert“ aus der ausgestreckten Position wieder zurück zu unserer linken Hüfte. Ritter haben ihre Schwerter immer links getragen, damit sie von rechts aufs Pferd steigen können.</p>	