Anregungen für Parcourslandschaften im Bewegten Klassenzimmer

zusammengetragen von Thomas Löffler



Anregungen für Parcourslandschaften im Bewegten Klassenzimmer

IN	N F	ΙA	L	T

		Seite
V	orwort	1
1.	Die Ausstattung	
	4 Du 1 177	4
	1. Bänke und Kissen	4
	2. Sicherheit	5
	3. Zusätzliches Material	
2	Parcoursarten	
4 .	Tareoursarten	
	1. Balancierparcours	6
	2. Grenzparcours	
	3. Kletterparcours	
	4. Springparcours	
	5. Raumerlebnisparcours	
	6. Spielparcours	
	o. spiciparcours	<i>44</i>
3.	Einstimmung auf den Schultag	28
N	Jachwort	30

VORWORT

Was brauchen die Kinder? Benötigen sie heutzutage eine andre Art der Beschulung als sie es zu früheren Zeiten hatten? Man könnte durchaus noch viele weitere Fragen an die Pädagogen und Lehrer – an die Schulen der heutigen Zeit stellen. Diese Fragen wurden gestellt und werden auch ich Zukunft weitergestellt werden müssen.

Unterschiedliche Ansätze entwickelten sich aus solchen Fragestellungen und das "Bochumer Modell" ist eines davon. Seither arbeiten viele Waldorfschulen mit dem "Bewegten Klassenzimmer" und konnten damit eigene Erfahrungen sammeln. So auch die Waldorfschule Silberwald, die sich noch in der Aufbauphase befindet. Seit ihrer Gründung gehört das "Bochumer Modell" zum festen Bestandteil ihres Schulkonzeptes. In den untersten drei Klassen ist das "Bewegte Klassenzimmer" somit im Schulalltag etabliert.

Zusätzlich werden in der ersten und zweiten Klasse die Kinder in einem Team betreut. Neben dem Klassenlehrer sorgt zusätzlich ein Teamlehrer für das Wohl der Klasse.

Der Schultag beginnt um 7:00 Uhr mit einer Frühbetreuung bis zum Unterrichtsbeginn um 7:45 Uhr. Diese bietet die Schule unverbindlich an. In dieser Phase haben die Kinder die Möglichkeit, ihren Schultag in aller Ruhe und in ihrem individuellen Tempo einzuleiten. Da sich, dank des Mobiliars des "Bewegten Klassenzimmers", die Möglichkeit eröffnet, die Frühbetreuung in einem sich verändernden Umfeld zu gestalten, werden allmorgendlich unterschiedliche Parcourslandschaften aufgestellt. Hierfür steht ausreichend Zeit zur Verfügung, und das Lehrerteam kann sich nicht nur bei dessen Aufbau, sondern auch bei der Aufsicht der aktiven Kinder ergänzen. Das "Bewegte Klassenzimmer" bietet nun die Möglichkeit, den Kindern in der Schule vor Ort einen Raum zu geben, in dem sie vor Unterrichtsbeginn körperlich aktiv sein können.

Durch diese Arbeit mit dem morgendlichen Parcours konnte sich für die Beteiligten ein Stück weit die zu Beginn gestellte Frage beantworten.

Die Jugendgesundheitsumfrage oder KiGGS-Studie, welche das Robert Koch-Institut von 2003 bis 2006 durchgeführt hatte, kommt zu folgenden Aussagen: "Die Ergebnisse des Kinder- und Jugendgesundheitssurveys deuten darauf hin, dass die meisten Kinder und Jugendlichen in Deutschland körperlich und sportlich aktiv sind. Zugleich weisen sie aber auf latente Potenziale für die Prävention und Gesundheitsforderung im Kindes- und Jugendalter hin...". Die Studie belegt zwar, dass die Kinder nach eigenen Angaben und nach Angaben der Eltern sehr aktiv seien, diese Aktivitäten konzentrieren sich allerdings in erster Linie auf den Vereinssport. In einem Zeitalter, in dem die jungen Menschen nicht mehr ausschließlich den eigenen Spiel- und Bewegungstrieb beim direkten Kontakt mit Gleichaltrigen im Freien ausüben, scheint diese Entwicklung durchaus nachvollziehbar. Der Vereinssport scheint ein guter Ausgleich zu sein für einen Alltag, der von vielen körperlichen Ruhephasen geprägt ist. Kinder sind heutzutage auf den Tag hin gesehen immer wieder in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt. Autofahren, Lernen in der Schule oder zu Hause sowie Freizeitaktivitäten vor dem Computer oder dem Fernseher sollen hierfür als Beispiel genannt sein. Die Frage stellt sich nun, ob dies durch den Vereinssport ausreichend ausgeglichen ist.

Die Ergebnisse konkreter Untersuchungen der KiGGS-Studie kommen zu folgenden Ergebnissen:

(nachzulesen unter: www.Kiggs-Studie.de)

- 95% der Kinder und Jugendlichen geben an, Sport zu treiben, täglich jedoch nur 22%.
- 35% der Kinder und Jugendlichen können nicht zwei oder mehr Schritte rückwärts balancieren.

- 86 % der Kinder und Jugendlichen können nicht eine Minute einbeinig auf einer T-Schiene balancieren.
- 43% der Kinder und Jugendlichen erreichen nicht das Fußsohlenniveau beim Rumpfbeugen.
- Kinder und Jugendliche haben sich von 1976 bis 2006 hinsichtlich ihrer Leistungen im Standweitsprung um ca. 14% verschlechtert.

Die Kinder brauchen heutzutage in der Schule ein ausreichendes Angebot an Bewegungsmöglichkeiten. Die Erfahrungen der Kollegen an der Waldorfschule Silberwald haben gezeigt, dass jene Schüler, die das morgendliche Bewegungsangebot nutzten, einen Vorteil daraus zogen. Diese Schüler waren vergleichbar besser dazu in der Lage, dem Unterricht ausdauernd zu folgen. Schüler, die morgens das Angebot des Parcours nutzten, waren auf den Schulalltag hin gesehen konzentrierter und ausdauernder als andere. Leistungsschwache Kinder waren häufig jene, die erst kurz vor Unterrichtsbeginn das Klassenzimmer betraten, ohne den Parcours begangen zu haben. Schüler, die anfänglich kaum den Parcours nutzten, waren dann wacher im Unterricht, nachdem sie sich regelmäßiger auf dem Parcours betätigt hatten. Umgekehrt war ein Leistungsabfall bei jenen zu bemerken, die sonst auf dem Parcours waren und ihn zu einem späteren Zeitpunkt nicht mehr nutzen. Zwar wurden diese Phänomene nicht empirisch erforscht und belegt, dennoch entsteht der Eindruck, dass der morgendliche Parcours einen positiven Einfluss auf die Schüler ausübt.

Die Parcourslandschaften können überaus vielfältig gestaltet werden und jeweils einen unterschiedlichen Zweck erfüllen. Im Folgenden soll nun ein kleiner Eindruck von dem gezeigt werden, was diese Vielfalt ausmacht. Diese Ideensammlung basiert auf Erfahrungen und Berichten jener Klassenlehrer, die sowohl an der Waldorfschule Silberwald als auch an anderen Schulen ihre Ideen zusammengetragen haben.

DIE AUSSTATTUNG

Bänke und Kissen

Als in den Anfängen der Schulgründung der Waldorfschule Silberwald die Entscheidung gefällt wurde, das "Bewegte Klassenzimmer" als festen Bestandteil des Schulkonzeptes zu übernehmen, wurden die dafür benötigten Bänke und Kissen in einer Werkstätte in Auftrag gegeben. Die Pläne hierfür entwarf der Gründungslehrer Konrad Schmidt. Seine Idee war es, Bänke zu entwickeln, die möglichst stabil und variabel einsetzbar wären. Das Ergebnis sind Bänke, deren Sitzflächen auf der Unterseite mit einem Balken verstärkt und deren Standbeine nach außen geneigt sind. Diese Standbeine sind auf der Unterseite in der Mitte mit einer Mulde versehen und mit einem zweiten Balken, welcher zusätzlich mit einem Brett versehen ist, miteinander verbunden. Durch den nach außen geneigten Winkel können die Bänke auch senkrecht gestellt werden. Da das Brett am unteren Balken bis an die Ränder der Standbeine über die Mulde reicht, lassen sich die Bänke sowohl an der Ober- als auch Unterseite nahtlos aneinanderreihen.



Die Kissen sind vollständig mit Korkgranulat gefüllt. Dadurch erhalten sie eine sehr gute Stabilität und lassen sich nicht nur zum Sitzen verwenden, sondern ebenso hervorragend für den Einsatz im Parcours.

Sicherheit

Um die Sicherheit der Kinder zu gewährleisten ist es ratsam, aufeinander getürmte Bänke mit Anti-Rutsch-Matten zu versehen. Hierfür können zurechtgeschnittene Teppich- oder Tischdeckenunterlagen dienen. Höhere oder wackeligere Konstruktionen sollten eventuell mit Spanngurten gesichert werden. Alte Matratzen können nicht nur wunderbar im Parcours mit eingebaut werden, sondern dienen auch als Fallschutz. Selbstverständlich muss immer ein Erste-Hilfe-Kasten greifbar sein und es ist verpflichtend, den Kindern zu jedem Parcours eine Sicherheitseinweisung zukommen zu lassen, welche schriftlich im Klassenbuch zu vermerken ist.

Die Kinder dürfen zudem den Parcours ausschließlich mit rutschfestem Schuhwerk betreten! Den Kindern muss stets eine helfende Hand gereicht sein! Auch darf die Aufsichtspflicht nie vernachlässigt werden!

Zusätzliches Material

Es gibt unzählbar viele Utensilien, mit denen eine Parcourslandschaft attraktiv gestaltet werden kann. Hier nun einige Gegenstände, mit denen gearbeitet wurde.

HolzleiterSandsäckchen

– "Wackelbrett"– Plastikbecher

Springseile - Tischtennisbälle

JogamattenSchaumstoffwürfel

StelzenBalance Board

– Hula-Hoop-Reifen



PARCOURSARTEN

Jeder Parcours kann seine ganz eigene Qualität haben und auf unterschiedliche Weise auf die Kinder wirken. Im Folgenden werden unterschiedliche Variationen benannt und vorgestellt. Daraufhin werden Beispiele aufgezeigt, die als Anregungen für die eigene Kreativität zu verstehen sind.

1. Balancierparcours

Die Grundidee dieser Parcoursvariation ist es, das Kind immer wieder neu in die Situation zu bringen, sich selber in ein Gleichgewicht zu versetzten.

1.1 Balancieren über Balken

Die Bänke werden umgedreht, so dass die unteren Balken nach oben zeigen und längs hintereinander gereiht sind. Die Kinder können nun über diese balancieren.

1.2 Balancieren über hohe Balken Als Variation können die Bänke in die Höhe gestapelt werden, so dass eine umgedrehte Bank auf eine oder mehrere aufeinander gestapelte Bänke gelegt wird. Hierbei sollten die Bänke mit Rutschmatten und eventuell mit Spanngurten gesichert sein. Am Boden werden Kissen oder Matratzen ausgelegt, um einen eventuellen Sturz abzufedern.



der Stelle, wo die umgedrehte Bank an der anderen lehnt, sollte mit Rutschmatten und

Spanngurt gesichert sein.

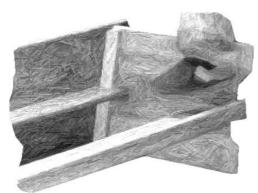
Alternativ zu einem Spanngurt reicht es auch aus, ein einfaches Springseil zu verknoten.

1.4 Balancieren über Querbalken

Hintereinander gelegte, umgedrehte Bänke lassen sich hervorragend quer begehen. Auch die Querbalken lassen sich schräg aufstellen.

1.5 Balancieren über umgekippte Bänke

Werden die Bänke umgekippt, so lässt sich nicht nur auf dem Balken balancieren, sondern ebenso auf der Kante der Sitzfläche und dem



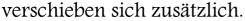
Stützbalken darunter. Hierbei besteht leicht die Gefahr, dass sich die Kinder an der Bank stoßen. Eventuell sollten die Kinder daher so eingewiesen werden, dass sie immer einen Fuß auf der einen und den anderen auf der anderen Seite aufsetzen.

1.6 Balancieren über wackeligem Untergrund

Neben dem "Wackelbrett" und dem Balance Board lassen sich auch mit

den Bänken wackelige Untergründe aufbauen.
Hierzu legt man zwei Kissen auf den Boden und stellt eine Bank direkt mit den Standbeinen darauf. Stellt man die Bänke mit dem Standbalken auf eine Jogamatte, erhält man zwar einen schwächeren Effekt, kann dann aber die Bänke quer

hintereinanderstellen. Verstärkt wird dieser Effekt wiederum, wenn anstelle der Jogamatten die Stelzen unter den Standbalken gelegt werden. Dann wackeln die Bänke in alle Richtungen und





1.7 Balancieren über wackelige Balken

Diese Königsdisziplin sollte ausschließlich an der Hand des Lehrers ausgeführt werden! Die umgedrehte Bank wird zwischen zwei oder mehreren Kissen gelegt. Der Lehrer sollte immer die gesamte Handfläche reichen und nie an seinen Fingern gehalten werden!

1.8 Balancieren auf den Stelzen

Nicht nur der reguläre Gebrauch von Stelzen fordert den Kindern ein enormes Maß an Gleichgewicht ab. Legt man eine Stelze über zwei Kissen so lässt sich diese längs überqueren. Liegen diese Kissen noch auf zwei Bänken, kommt zusätzlich ein gewisser Reiz der Höhe hinzu.

Selbstverständlich müssen es stabile und dicke Stelzen oder vergleichbare Stäbe sein!

1.9 Balancieren auf Bechern

Umgedrehte und hintereinander aufgereihte
Becher können vorsichtig überquert werden.
Ist der Untergrund rutschig, sollten die Becher
mit den Joga- oder Rutschmatten unterlegt werden.

1.10 Balancieren auf Kissen



2. Grenzparcours

Die Kinder sollen räumliche Grenzen wahrnehmen und Beengung erleben.

2.1 Bänke durchkriechen

Der Abstand des oberen Stützbalkens und des unteren Standbalkens der Bänke kann von den Kindern gut durchquert werden. Dies gilt sowohl für stehende und umgedrehte als auch für senkrecht aufgestellte Bänke.

2.2 Tunnel durchkriechen
Mehrere Bänke werden quer
hintereinandergestellt, so dass die
Kinder in dem Zwischenraum
der beiden Balken, wie bei einem
Tunnel, hindurch kriechen können.



Dabei stoßen sich die Kinder immer wieder an und erleben ihre unbequeme Enge sehr intensiv.

Es ist darauf zu achten, die Kinder einerseits immer wieder zu ermutigen, andererseits aber keinen Zwang auf sie auszuüben. Sollte mal ein Kind steckenbleiben, muss der Parcours an dieser Stelle vorsichtig auseinandergezogen werden. Der Lehrer sollte immer ein Ohr auf die Kinder in dem Tunnel gerichtet haben.

2.3 Enger Tunnel

Die Tunnel können zusätzlich noch mit Kissen ausgestopft und somit weiter verengt werden.

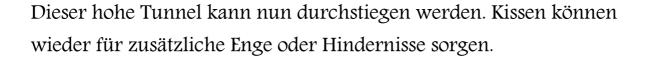
2.4 Aufrechter Tunnel

Es werden immer jeweils zwei Bänke senkrecht

aneinander gestellt. Mehrere Bänke so

hintereinander aufgereiht ergeben einen hohen Tunnel. Jeweils vier Bänke sollten mit einem Spanngurt oder einem Springseil innen an den Standbalken miteinander verknotet werden, um die Stabilität zu garantieren.





2.5 Höhle

Sämtliche Variationen an Höhlen lassen sich mit den Bänken. Kissen und Matten aufbauen. Diese können in ihrer Höhe und Breite variieren. Es sollte allerdings immer darauf geachtet werden, dass das Innere möglichst dunkel ist!



2.6 Hindernisse

Eine Parcoursstrecke kann mit Seilen, Kissen, Hula-Hoop-Reifen,

Sandsäckchen, Stelzen und Bechern so ausgestattet sein,

dass deren Durchquerung, ohne dabei einen Gegenstand

zu berühren, eine große Herausforderung darstellt. Baut man beispielsweise mit umgekippten Bänken einen Weg und legt diesen mit den Sandsäckehen. Bechern und Stelzen aus. müssen die Kinder darüber steigen, um den Weg zu durchqueren.

Legt man Stelzen oder eine Holzleiter zwischen zwei senkrecht aufgebaute Banktürme und hängt daran die Hula-Hoop-Reifen, können die Kinder

vorsichtig versuchen, durch diese

hindurchzusteigen.



3. Kletterparcours

In die Höhe zu gelangen, sich zu strecken, dabei die Muskeln anzuspannen und diese Spannung zu halten, kann anstrengend sein und dennoch viel Spaß bereiten und stolz machen.

3.1 Der Kletterturm

Türmt man die Bänke versetzt aufeinander und sichert alles ausreichend mit Rutschmatten und Spanngurten, lässt sich ein beachtlicher Turm mit Plattform aufbauen, der in sich überaus stabil ist. Dennoch sollten nie zu viele Kinder gleichzeitig diesen Turm hinaufsteigen und der Boden mit Kissen und Matten gepolstert werden. Zusätzlich lässt sich an dem Turm noch die Holzleiter befestigen, um auch jenen Kindern ein Erklimmen zu ermöglichen, welche nicht den direkten Weg zu nehmen vermögen.



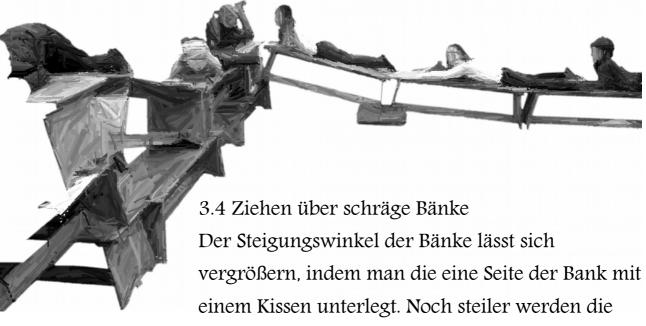
3.2 Die Kletterhöhle



Dieser Parcours ist von allen hier aufgezeigten der anspruchsvollste! Auf zwei hintereinander gestellten Bänken werden, mit Rutschmatten gesichert, zwei weitere gestellt. In einem Meter Abstand wird dieser "Wand" auf die gleiche Weise eine zweite gegenübergestellt. Sechs Bänke werden dann auf diese beiden "Wände" quer gestellt, so dass eine breite Plattform entsteht. Darunter sind die Standbalken hintereinander über dem Boden aufgereiht. Daran können sich nun die Kinder von der einen Seite der "Höhle" zur anderen hangeln. Noch anspruchsvoller wird der Parcours, wenn eine Leiter zwischen der Plattform und einem kleineren Turm angebracht wird, welcher aus vier senkrecht aufgestellten und miteinander verknoteten Bänken besteht. Nun können die Kinder versuchen, von dem Turm aus an der Leiter entlanghangelnd die Kletterhöhle zu erreichen und zu durchqueren.

3.3 Ziehen über Bänke

Nicht nur beim Klettern brauchen die Kinder ein hohes Maß an Körperspannung, sondern auch beim Ziehen über die Bänke. Hierzu legen sich die Kinder mit dem Bauch auf diese und versuchen sich mit den Armen vorwärts zu ziehen.



Bänke, wenn die eine Seite an einer weiteren Bank befestigt wird. Hierbei muss gewährleistet sein, dass die schräge, anliegende Bank auf keinen Fall abrutscht. Daher muss alles gut gesichert, mit Rutschmatten versehen und fest mit Spanngurten oder Springseilen befestigt werden. Auf die gleiche Weise lässt sich auch eine Rutsche bauen.

3.5 Reck

Zwischen zwei "Senkrechttürmen" wird eine Stelze auf Kissen gelegt. Daran lässt sich nun, wie an einer Reckstange, hängen.

3.6 Barren

Zwei Stelzen werden zwischen zwei Türmen angebracht. Die Türme bestehen aus jeweils zwei aufeinander gestellten Bänken und die Stelzen liegen zur Stabilisierung auf jeweils zwei Kissen darauf; ähnlich wie bei "Balancieren auf Stelzen".

3.7 Kissentragen

Zwar hat dieser Parcours weniger mit Klettern zu tun, dennoch müssen die Kinder hierbei ihre Muskeln anstrengen und die Körperspannung halten. Hula-Hoop-Reifen werden jeweils so mit Springseilen an den senkrecht aufgestellten Bänken befestigt, dass sie von ihnen abstehen. Nun müssen die Kinder versuchen, die Kissen durch die Reifen zu heben, ohne diese zu berühren.

4. Springparcours

Den Mut zu fassen und aus einer gewissen Höhe herabzuspringen, um dann sicher und fest geerdet unten am Boden anzukommen, stellt für viele Kinder eine Herausforderung dar, die es sich lohnt zu erleben.

4.1 Sicheres Springen

Es gilt besonders beim Springen, dass die Aufsichtsperson immer wachsam ist! Gesprungen wird nur von einem festen Untergrund und nicht etwa von einem Wackelparcours oder senkrechten Bänken. Von einem Balancierparcours kann durchaus mit gewissen Sicherheitsvorkehrungen gesprungen werden. Der Boden sollte immer mit Kissen oder Matratzen gepolstert sein!



4.2 Sprung von der Treppe

Die Bänke können versetzt getürmt aufgebaut werden, so dass sie wie eine Treppe bestiegen werden können. Die Kinder erreichen somit eine gewisse Höhe, aus der sie dann auf die Kissen, Matratzen, Jogamatten oder sogar gezielt in einen auf dem Boden liegenden Hula-Hoop-Reifen springen können. Es empfiehlt sich, den Kindern genau zu zeigen, wie sie aufkommen sollen und dass sie ihre Beine seitlich halten wie ein Frosch. So wird verhindert, dass sie mit dem Kinn auf ihre Knie stoßen. Die Höhe von vier bis fünf Bänken ist dabei das Maximum und nur bei geübten Kindern anzubieten.

4.3 Sprung vom Turm

Sind mehrere Bänke zu einem Turm aufgebaut, so lässt sich gut von dessen Plattform springen. Mit der Leiter wird diese beispielsweise erreicht. Springen die Kinder von der Plattform, ist es wichtig, dass sie keinen Anlauf nehmen, sondern immer mit zwei Füßen aus dem Stand springen. Ansonsten besteht die Gefahr, dass sie über den Punkt, an dem sie aufkommen sollen, hinwegspringen.

4.4 Sprung durch ein Hindernis

Ist ausreichend Platz im Klassenzimmer, können die Kinder mit geringem Anlauf eine Flugrolle durch einen Reifen auf die Matratzen wagen. Es lässt sich auch ein Hula-Hoop-Reifen durchspringen, der zwischen einer erhöhten Absprungstelle und dem Boden gehalten wird.

5. Raumerlebnisparcours

Verwischt die Grenze zwischen oben, unten, vorne, hinten, links und rechts, lässt sich der Raum in einer ganz neuen Weise erleben und erfassen.

5.1 Purzelbaum

Um den Kindern das Gefühl des Purzelbaumes zu intensivieren und die Durchführung zu erleichtern, kann man sie eine Schräge hinunterpurzeln lassen. Hierzu türmt man Kissen zu einem ansteigenden Hügel auf und legt eine Matratze oder eine Jogamatte darüber. Eventuell kann man den Hügel am höchsten Punkt mit einer Bank untermauern.

5.2 Rückwärtslaufen

Die Bänke geben eine Strecke vor, die es rückwärts abzulaufen gilt, ohne dabei nach hinten zu schauen. Damit die Kinder bei Abzweigungen nicht von der Bank fallen, sorgt ein dort aufgestelltes Kissen für ein Zeichen. Stößt ein Kind an dieses Kissen, so weiß es, dass es nun gilt,

die Richtung zu wechseln. Am Ende des Parcours sind Becher aufgereiht, welche polternd herunterfallen, wenn man dagegen stößt, und so signalisieren, dass der Parcours

zu Ende ist.

5.3 Kopf- und Handstand



Ein auf den Boden gelegtes Kissen und eine helfende Hand reichen den meisten Kindern schon aus, um sich an einem Kopfstand zu versuchen, der dann schnell zum Handstand führen kann. Da sich ein Lehrer dabei aber nur um ein einzelnes Kind kümmern kann, empfiehlt es sich, eine Kopf- und Handstandhilfe zu bauen.

Hierzu werden einfach die Bänke an eine Wand gestellt, um diese zu schützen. Die

Kinder sollen nun versuchen, mit den Händen am Boden die "Bankwand" rückwärts hinauf zu laufen. Das Hinterteil erhebt sich schräg zur Wand, der Kopf ist unten und der Handstand wird geübt.

5.4 Kopfüber hängen

Ist ein Parcours aufgebaut wie die "Kletterhöhle" oder der "Barren", können die Kinder versuchen, sich kopfüber an die Leiter oder die Stelzen zu hängen und eventuell baumeln zu lassen. Als Hilfestellung sollten die Erwachsenen nicht nur den Boden gepolstert haben, sondern zusätzlich das Kind fest an Armen und Beinen stützen.



5.5 Blinder Hindernisparcours

Ein Hindernisparcours kann mit verbundenen Augen ganz anders erlebt werden.

5.6 Säckchen auf dem Kopf

Sämtliche Parcoursarten können intensiver erlebt werden, wenn bei deren Begehung ein Sandsäcken oder gar ein Becher auf dem Kopf balanciert wird.

5.7 Labyrinth

Ähnlich wie beim Ausmalen eines Labyrinthes auf Papier, bei dem der Spieler versucht, den rechten Weg zu finden, lässt sich im Klassenzimmer mit den Bänken und Kissen ein Labyrinth aufbauen. Die Kinder laufen dann die unterschiedlichen Irrwege und Sackgassen ab, um den Weg aus dem Labyrinth heraus zum Ausgang zu finden.

6. Spielparcours

Spielregeln einhalten will gelernt sein. Verlieren will gelernt sein. Sich miteinander zu erleben und sich zu begegnen kann im Spiel gelernt



6.1 "Frösche und Kröten"

Zwei "Inseln" werden auf der einen Seite des Klassenzimmers mit jeweils drei Bänken aufgestellt. Auf der anderen Seite besteht das "Festland" aus dem Rest der Bänke. Zwischen dem "Festland" und den "Inseln" schwimmen die "Seerosen", die aus verteilten Kissen bestehen. Auf dem "Festland" werden Plastikbecher als "Schätze" oder "Mücken" verteilt. Auf der einen "Insel" wohnen die "Frösche" und auf der anderen die "Kröten". Diese hüpfen von "Seerose" zu "Seerose", um sich die "Mücken" vom Festland zu holen. Dabei dürfen sie nicht in das Wasser fallen oder treten. Zwischen den "Seerosen" watet der "Storch" durch das Wasser, um die "Frösche" und "Kröten" zu fangen. Die Kinder müssen sehr aufpassen, dass sie bei diesem sehr wilden Spiel nicht aneinanderstoßen.

6.2 "Räuber und Ritter"

Aus den Bänken wird eine "Räuberhöhle" gebaut. In diese werden nun die gefangenen Räuber gesperrt, wenn sie von den Rittern gefangen werden. Um die Höhle herum gibt es allerdings einige "Verstecke", wo die Räuber nicht gefangen werden können. Diese bestehen beispielsweise aus Hula-Hoop-Reifen, die auf dem Boden liegen.

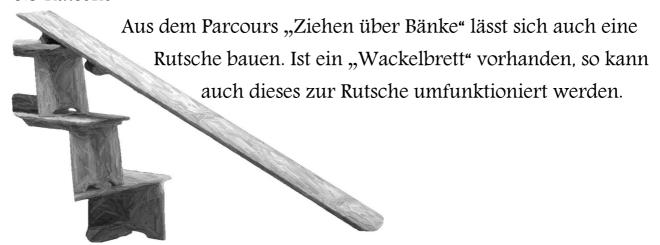
6.3 "Die Dracheninsel"

Dieses Spiel kann immer nur von zwei Kindern gleichzeitig gespielt werden. Aus neun Kissen wird eine "Dracheninsel" gebaut, auf der nun ein mutiger "Ritter" oder eine schöne "Prinzessin" auf den "Drachen" wartet. Dieser fliegt drei mal um die Insel und versucht dann, den anderen von der Insel zu vertreiben. Es sollte den Kindern bei diesem Spiel klar sein, dass der andere nicht allzu unsanft gestoßen werden darf und nur an den Schultern gefasst, gerungen werden darf.

6.4 "Mensch ärgere dich nicht"

Das altbekannte Spiel kann im Klassenzimmer im Großformat aufgebaut und gespielt werden. Die einzelnen Felder werden hierzu mit den Kissen ausgelegt, die Startpositionen aus Bänken gebaut und die Kinder sind die Spielfiguren. Die großen Schaumstoffwürfel werden gewürfelt und daraufhin wird je nach Augenzahl von Kissen zu Kissen gesprungen. Auch andere Brettspiele lassen sich im Großformat spielen.

6.5 Rutsche



6.6 Schaukel

Zwei Besenstiele oder entsprechende Stäbe, unter eine umgedrehte Bank gelegt, lassen diese hin und her rollen und ersetzen eine Schaukel.

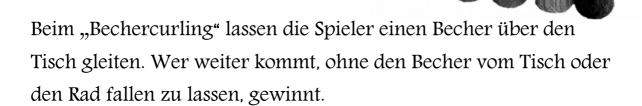
6.7 Wippe

Man legt die Leiter oder das "Wackelbrett" auf eine Bank mit Kissen – schon haben die Kinder eine Wippe.



6.8 Becherspiele

Die bunten Becher sind überaus vielseitig einsetzbar. Sie lassen sich zu Pyramiden auftürmen oder als Kegel verwenden. Dosenwerfen lässt sich auch mit einem Sandsäckchen und Bechern spielen.



Beim "Turmwächter" oder auch "Schatzklau" werden die Becher im Kreis um ein Kind aufgebaut, welches in der Mitte des Klassenzimmers mit dem Kopf im Schoß und geschlossenen Augen kniet. Die "Räuber" versuchen nun leise, die "Schätze" in Form der Becher zu klauen. Zeigt der "Wächter" mit dem Finger auf den "Räuber", muss dieser den "Schatz" wieder zurückstellen. Waren die "Räuber" leise genug und haben alle Becher geklaut, ist das Spiel beendet.

6.9 Seilspiele

Nicht nur zum Seilspringen und balancieren eignen sich Springseile, sondern auch zum "Pferdchenspiel". Hierzu wird ein Seil in den Nacken gelegt und durch die Achseln hindurch zum Rücken gefädelt. Der "Reiter" kann nun die "Zügel" in die Hände nehmen und so sein "Pferd" lenken. Hierbei muss immer auf die Gefahr einer Strangulierung geachtet werden!

Fadenspiele im kleinen Maßstab werden mit den Fingern gespielt. Bindet man nun mehrere Seile aneinander und stellen sich jeweils fünf Kinder gegenüber, lassen sich Fadenspiele auch im Großformat spielen und jedes Kind entspricht einem Finger der Hand.

6.10 "Bällepusten"

Tischtennisbälle lassen sich gut mit Pusten antreiben und lenken. Auf den Bänken stellt man unterschiedlichste Hindernisstrecken mit Bechern, Seilen, Schaumstoffwürfeln und Kissen auf, die dann mit einem Tischtennisball durchquert werden müssen, ohne diesen zu berühren.

6.11 "Pferderennstrecke"

Umgekippte Bänke aneinandergereiht bilden die "Leitplanke" der "Pferderennstrecke". Die "Pferdehen" gesattelt und schon kann das Rennen zu zweit oder zu vielen starten. Die Kinder sitzen dabei auf ihren Kissen, halten sie zwischen ihren Beinen fest und versuchen, so schnell wie möglich damit in das Ziel zu hüpfen. Die Kissen werden dabei wie ein Hüpfball verwendet. Die Rennstrecke kann auch mit Stelzen oder Springseilen bewältigt werden.

6.12 "Tischtennis"

Die Bänke zu einem großen Tisch aufeinandergestapelt, Mäppchen in der Mitte des Tisches als Netz aufgestellt und die Tischtennisschläger mit in die Schule gebracht; schon kann im Klassenzimmer Tischtennis gespielt werden. In einem Sportfachgeschäft gibt es auch aufrollbare



6.13 "Arena"

Umgekippte Bänke bilden als Quadrat aufgebaut eine Arena. Dort lassen sich Spiele wie Murmeln, Wikingerschach oder andere Spiele, bei denen Gegenstände gerollt oder geworfen werden, sicher spielen.

6.14 "Bastel- und Mottostationen"

Ein Parcours muss nicht immer nur ein Bewegungsangebot sein. Die Tische lassen sich auch zu Stationen aufbauen, an denen gebastelt oder gemalt werden kann. Besonders in der dritten Klasse bietet es sich an, "Mottostationen" einzurichten, an denen ein Handwerk geübt oder ein Miniaturhaus gebaut werden könnte. Unterschiedliche Berufe können behandelt werden. In einer Poststelle stellt beispielsweise die eine Station Briefumschläge her, eine weitere – Briefmarken und in einer dritten werden Briefe geschrieben, die dann von einem Briefträger verteilt werden könnten.

EINSTIMMUNG AUF DEN SCHULTAG

Das erste, was die Kinder der ersten bis dritten Klasse an der Waldorfschule Silberwald, sowie an vielen anderen Waldorfschulen wahrnehmen, ist der morgendliche Parcours. Es wurde hier aufgezeigt, dass es sehr viele Möglichkeiten gibt, eine Parcourslandschaft zu gestalten. Kombiniert und variiert man die unterschiedlichen Parcousarten miteinander, so hat der Lehrer die Möglichkeit, den Schülern jeden einzelnen Tag einen neuen Parcours zu bieten. Es ist einerseits sinnvoll, diese Möglichkeit zu nutzen und den Kindern Abwechslung zu bieten, hin und wieder kann aber auch ein und dieselbe Parcourslandschaft über einen längeren Zeitraum hinweg identisch angeboten werden.

Nun wurde bereits in der Einleitung erwähnt, dass es für die Kinder vorteilhaft sein kann, den morgendlichen Parcours aktiv zu begehen. Somit wäre es wünschenswert, dass möglichst jeder Schüler vor Unterrichtsbeginn wenigstens eine Runde auf dem Parcours gedreht hat.

Der Parcours stimmt nicht nur den einzelnen Schüler, sondern die gesamte Klasse auf den Tag ein. Macht sich der Klassenlehrer dies bewusst, so kann er mit Hilfe des Parcours die Klasse auf den Schultag einstimmen und vorbereiten. Elemente, die an einem Tag auf dem Plan stehen, können in den Parcours mit einfließen. Finden die Kinder morgens in dem Parcours beispielsweise einen Buchstaben oder eine Form, so erinnern sie dies im Hauptunterricht.

Legt ein Lehrer morgens mit Kissen ein A in das Zimmer, erinnern dies die Kinder, wenn der Buchstabe A an diesem Tag eingeführt wird und an der Tafel steht. War mit den Kissen eine Spirale auf dem Boden ausgebreitet, so lässt sich diese mit einem anderen Bezug zu der Form zeichnen.

Müssen die Kinder anhand der Anzahl bunter Becher abzählen, wie oft sie das Springseil springen sollen, üben sie spielerisch Zählen und bereiten sich unbewusst auf das Rechnen vor.

Jeder der dargestellten Parcours hat seine ganz eigene Wirkung auf die Schüler. Diese Wirkungen tragen die Kinder unbewusst mit in den Tag. Auch hier kann der Lehrer einen enormen Einfluss auf den Tagesablauf nehmen, wenn er vorausschauend den Parcours auf seinen Unterricht abstimmt.

Hierzu einige Beispiele:

- Die Kinder kommen aus den Ferien und müssen sich gegenseitig wieder neu finden und wahrnehmen. Ein Spielparcours gibt ihnen hierzu die Möglichkeit.
- Etwas Neues, Ungewohntes soll an diesem Schultag eingeführt werden. Haben die Kinder schon morgens durch einen Sprung aus der Höhe ihr Selbstvertrauen gestärkt und Mut gefasst, gelingt ihnen dies eventuell leichter.
- Allgemeine Erschöpfung und Müdigkeit herrscht in der Klasse. Das Spiel "Frösche und Kröten" bringt erneuten Schwung.
- Es ist abzusehen, dass der Schultag lang wird und dass die Kinder diesen nur mit viel Ausdauer überstehen werden. Die Spannung, welche morgens beim Klettern gehalten wurde, lässt sich auch in den Tag hinein tragen.
- Das Wetter wühlt die Klasse auf, weil es windig ist oder schneit. Um ihre Mitte zu finden und über den Tag hinweg ausgeglichen zu sein, können die Kinder balancieren.
- Eine Monatsfeier steht an und die Kinder müssen sich in der Weite des Saales mit ihrem eigenen kleinen Sitzplatz begnügen. Ein morgendliches Raumerleben kann sie durchaus dabei unterstützen, die Herausforderung zu meistern, um ruhig sitzen zu bleiben.

NACHWORT

Die Behauptung, das Klassengefüge ließe sich durch einen morgendlichen Parcours beeinflussen und lenken, bleibt zum jetzigen Zeitpunkt lediglich als solche stehen. Es gibt weder eine empirische Untersuchung noch ausreichend Erfahrungsberichte, um diese zu bekräftigen. Daher soll an dieser Stelle die Bitte an den Leser gerichtet werden, seine Erfahrungen mit dem Autor zu teilen. Ebenso sind weitere Ideen und Anregungen für Parcourslandschaften herzlichst willkommen!

Ihre Nachricht schicken Sie bitte per E-Mail an thomas.loeffler@silberwald.org!

