

Klein, aber oho!



Kleine Spiele machen Spaß und fit. Sie lockern die Sportstunde auf, fördern die Freude an der Bewegung und das Erlernen wichtiger Kompetenzen.

Kleine Spiele sind kurze Bewegungsspiele, die in großen oder kleinen Gruppen, mit oder ohne zusätzliche Sportgeräte oder Hilfsmittel gespielt werden können. Die Regeln sind einfach und schnell erklärt, und schon geht's los: Der Ball wird nach Zahlen zugespielt, im Kreis in Handfassung ein Luftballon in der Luft gehalten, eine Papprolle auf dem Kopf balanciert oder Tiere werden pantomimisch dargestellt, bunte Schwämmchen um die Wette nach Farben sortiert. „Insbesondere in der Grundschule sind Kleine Spiele eine hervorragende Möglichkeit, alle Schülerinnen und Schüler zu aktivieren und den Spaß an der Bewegung zu fördern“, sagt Annette Kuhlig, Expertin für den Bereich Schulsport bei der Unfallkasse Berlin.

Der Spaß steht im Vordergrund

Mit den Kleinen Spielen erlernen Schülerinnen und Schüler spielerisch verschiedene Techniken sowie regelgeleitetes Handeln. Je nach Zielsetzung und Ausgestaltung des Spiels verbessern sie Ausdauer, Kraft, Koordination oder Schnelligkeit und stärken soziale Kompetenzen.

„Und all das geschieht ganz nebenbei. Denn bei den Kleinen Spielen soll ganz klar der Spaß im Vordergrund stehen!“, betont Kuhlig. Kleine Spiele können in jeder Unterrichtsphase eingesetzt werden: Während der Erwärmung, als kurze spielerische Übungen im Hauptteil oder zum ruhigen Ausklang der Sportstunde. Ob mit- oder gegeneinander, nach Punkten oder gegen die Zeit gespielt wird, kann dabei ebenso flexibel angepasst werden wie Mannschaftsgröße und -zusammensetzung. Wird mit Ausscheiden gespielt, müssen Ausgeschiedene nicht lange warten, bis sie wieder mitspielen können. Nachdem sie eine kleine Zusatzaufgabe absolviert haben, sind sie schnell wieder dabei.

Mit guter Planung auf der sicheren Seite

„Um Unfälle zu vermeiden, ist es wichtig, dass die Kleinen Spiele durch die Lehrkraft gut geplant und vorbereitet werden“, sagt Kuhlig. So müssen etwa die Art des Spiels und die Anzahl der aktiv Spielenden an die vorhandenen räumlichen Bedingungen angepasst sein. Annette Kuh-

lig: „Sollte sich zeigen, dass das Spiel nicht so gut funktioniert wie ursprünglich geplant, kann die Lehrkraft schnell reagieren und es entsprechend anpassen.“ Und weil Ausgestaltung und Regeln von Kleinen Spielen so einfach und unkompliziert abwandelbar sind, können und sollten auch die Schülerinnen und Schüler ihre Ideen in die Gestaltung und Weiterentwicklung der Kleinen Spiele einbringen. Um welche Regel soll die zweite Runde des Spiels erweitert werden? Wann ist das Spiel beendet? Wie könnten die Materialien sonst noch eingesetzt werden? „Durch kleine Variationen bleibt das Spiel spannend und die Konzentration erhalten, was wiederum Unfallrisiken verringert“, sagt Kuhlig. „Zudem fördert die aktive Beteiligung der Schülerinnen und Schüler ihr Selbstbewusstsein und ihre Selbstwirksamkeit.“ Und Spiele mit selbstkreierten Regeln machen natürlich gleich nochmal so viel Spaß. In diesem Sinne: Kleine Spiele – großer Spaß!

Nicole Silbermann, freie Journalistin