

Das Luftkissen/Airtramp (AT) in der Förder- und Schulpraxis (workshop Krems „bewegte Klasse“ 2017) Horst Göbel

1) Regeln und methodische Hinweise:

- Das Luftkissen darf nur mit ausdrücklicher Erlaubnis einer Lehrperson(LP) betreten werden!
- Es wird für Konflikt- und Notfälle vereinbart, dass einem Stopp-Signal der LP sofort und unbedingt Folge zu leisten ist;
- Das AT darf nur barfuß betreten werden (ggf. können „Stoppersocken“ zugelassen werden)
- Auf- und Abstieg sind nur an den vorgegebenen Stellen erlaubt
- Der Randbereich soll nicht betreten werden - außer zum Auf- oder Abstieg
- Schupsen und Rollen bzw. Saltos sind untersagt, es sei denn, dass ausdrücklich abgesprochene entsprechende Übungen oder Spiele umgesetzt werden.

Gemeinsamer Auf- bzw. Abbau kann als wichtiges pädagogisches Lernziel angesetzt werden

- Nur gemeinsam gelingt es!
- Man muss auch selbst etwas tun, um zu genießen!

Bei den Spiel- und Übungsformen muss – je nach Klassenstärke und –Disziplin – entschieden werden, ob die gesamte Klasse oder jeweils nur ein Teil der Schüler teilnehmen kann, wobei den Beobachtern auch aktive Rollen zugewiesen können, z.B. anfeuern, Bälle nach oben werfen, Schiedsrichter spielen o.ä.

TIPP für die Kommunikation: wegen der Unruhe durch die ständigen AT-Bewegungen und dem Geräuschpegel durch Kinderstimmen und AT-Gebläse hat es sich bewährt, die Kinder zwecks Ansprache in zwei Reihen auf den grünen Längsstreifen zu verteilen;
noch besser: die Kinder setzen sich, oder legen sich mit dem Rücken/Kopf zum AT-Rand nebeneinander auf die letzte AT-Bahn vor dem Rand um eine dem AT-Gebläse diagonal gegenüber liegende AT-Ecke herum. Im Zweifelsfall Besprechungen neben das AT verlagern!

2) Spiele und Übungen auf dem Luftkissen (überwiegend ganze Klasse):

- „warming up“: Freies Bewegen auf dem Gerät unter Einhaltung der Regeln;
- „Katze und Maus“ (alle Kinder krabbeln): die Kinder teilen sich in Gruppen auf, die sich jeweils auf das erste grüne Feld (nicht den Rand!) setzen und sind „Mäuse“. Auf dem grünen Längsstreifen können sie nicht gefangen werden.
 - 1-3 Kinder spielen „Katze“ auf dem gelben Feld und versuchen, eine „Maus“, die zum gegenüber liegenden grünen Feld krabbeln möchte, durch Anschlagen zu erreichen. Durch Anschlagen verwandelt sich die Katze in eine Maus (sie darf nun jedoch zuerst 1x auf einen grünen Streifen, erst dann kann sie wieder gefangen werden) und die Maus wird zur Katze;
 - verschärfte Regeln/Variation:
 - 1-2 Katzen: sobald eine Maus das gelbe Feld berührt hat, darf sie nicht wieder zurück bzw. darf dann auch auf dem grünen Streifen gefangen werden;
- „Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser?“ (mit oder ohne den bekannten Dialog):
 - 1 Kind hat die Fänger-Rolle auf dem grünen Streifen; es darf die Bewegungsart aller anderen Kinder vorschlagen und vormachen (laufen, einbeinhüpfen, Känguruh-Hüpfen (beidbeiniges Hüpfen), Froschhüpfen, rückwärts laufen, (bei halber Klassenstärke auch möglich: Rollen vorw. oder um die Längsachse): der Fänger muss sich auf die gleiche Weise bewegen!

- verschärfte Regeln/Variation:
 - falls sich Kinder gerne fangen lassen kann fest gelegt werden, dass nur das als 3., 4. oder 5. gefangene Kind neuer Fänger wird.
- Üben des Auf- und Abgangs, dabei Gedränge vermeiden lernen, Hilfen untereinander anfordern/ gewähren, Aufstiegshilfen bereitstellen (z.B. kleiner Kasten, Weichböden); Ziel: selbstständiges Bewältigen dieser Anforderungen, zwischen Auf- und Abstieg:
 - mit vorgegebenem Bewegungsmuster über eine gelbe Längsbahn, z.B.:
 - Einbeinhüpfen,
 - beidbeiniges Hüpfen (mglst. ohne Fehler)
 - Rollen vorw.

Airtramp (AT) in der Förder- und Schulpraxis - Seite 2 -

- 2er-, 3er-, Xer- Lauf in einer Kette mit Festhalten nebeneinander ohne hin zu fallen;
- eine vorgegebene Anzahl von Hüpfen (beidbeinig) exakt umsetzen von Reihe 1 an der Längsseite bis zur letzten Reihe vor dem gegenüber liegenden Rand;
 - verschärfte Regeln/Variation:
 - jedes Kind sagt vorher an, mit wie viel Hüpfen es die letzte Reihe erreichen möchte (eine Zahl zwischen 8 und 20)
- „Feuer, Wasser, Sturm“ als Modifikation der bekannten Regeln.
- „Atomspiel“: Die Kinder müssen sich auf Zuruf der LP möglichst schnell entsprechend der ausgerufenen oder per Finger angezeigten Zahl zusammenfinden und festhalten oder auch: sich hinsetzen (ggf. als Ausscheidungsspiel).
- „Wackelpeter“:
 - es werden 3 oder 5 Runden ausgespielt: auf Signal der LP wird das Gebläse ausgeschaltet und, nachdem ca. 3-6 Kinder das Gleichgewicht verloren haben, wieder eingeschaltet (gefährliches Spiel!); wer hinfällt, verliert 1 Leben, bleibt bis zum Ende der Runde an seinem Platz sitzen (sollte nicht als Ausscheidungsspiel gestaltet werden, da es immer die Kinder mit Gleichgewichtsstörungen benachteiligt; diese Kinder können ggf. für zunehmend „sicheres Fallen“ gelobt werden).
- „Schwänzchen fangen“:
 - Baumwolltücher oder –Seilchen(bzw. Sprungseilchen) oder Mannschaftsbänder werden auf eine Länge von 40-50cm zusammen gelegt und mit einem Zipfel hinten in die Hose gesteckt. Ein Kind oder z.B. die LP erhält kein „Schwänzchen“. Diese Person darf sich 1 „Schwänzchen“ fangen bei einem anderen Mitspieler, der nunmehr zum Fänger wird: (Das „Schwänzchen“ darf nicht fest gehalten werden; nur die Person ohne „Schwänzchen“ darf sich wieder eins fangen).
 - verschärfte Regeln/Variation:
 - es kann auch mit 2 oder 3 Fängern gespielt werden;
- „Plumpsack“ (Kinder sitzen in 2 Kreisen):
 - mit oder ohne Sandsäckchen bzw. Tuch als Plumpsack
 - mit oder ohne Strafbank in der Kreismitte.
 - verschärfte Regeln/Variation (ohne Plumpsack):
 - 1 Kind beginnt auf Zeichen der LP, den Sitzkreis möglichst schnell zu umrunden, setzt sich wieder auf seinen Platz, wobei es das nächste Kind antickt, das nun die Runde durchläuft

(kann im Wettbewerb ausgetragen werden); statt der Kreisrunde kann ein 8er Lauf (um beide Sitzkreise) zur Aufgabe gemacht werden.

- Das 1. Kind läuft 1 Runde, das 2. Kind 2 Runden, ggf. 3-5 Runden ansetzen, bevor der nächste Spieler losgeschickt wird
- Gelaufen wird jeweils 1 Runde: LP stellt das Gebläse ab und zählt von 3-0, bevor der Spieler zu seiner Kreisrunde aufbrechen darf; Ziel: Erreichen des eigenen Platzes ohne Hinfallen.
- „Hase und Jäger“ (am besten mit geteilter Klasse: die Hälfte der Kinder steht um das AT herum, ggf. teilweise auf Turnbänken)
 - Ballspiel auf dem AT: 1 Ball ist im Spiel im Besitz des „Jägers“; sobald dieser einen „Hasen“ getroffen hat, wird der zum Jäger)
 - Die „Jäger“ stehen um das AT herum (ggf. auf den Turnbänken) und haben die Aufgabe, die „Hasen“ auf dem AT abzutreffen, die dann absteigen müssen – entweder im Tausch gegen den Schützen oder bis nur noch 3 oder 2 „Hasen“ übrig sind.
- Staffelspiele sind sowohl in Längs- als auch in Querrichtung möglich
 - (Längsseiten durch Kinder besetzt, Laufrichtung: quer) Zickzack-Abschlagen: 2 Mannschaften teilen sich noch einmal und besetzen die grünen Streifen; ein Spieler beginnt, auf der Gegenseite einen Mitspieler per „Abklatschen“ oder z.B. Übergabe eines Sandsäckchens in die Gegenrichtung zu schicken usw.

Airtramp (AT) in der Förder- und Schulpraxis - Seite 3-

- Entspannung:
 - Sinkflug auf dem Luftkissen liegend, mit oder ohne Musik
 - Im Luftkissen: absolute Stille herstellen und das langsame Absinken der „Decke“ beobachten, ggf. mit Entspannungsmusik begleiten.
- Sinkflug in Gruppen
 - Kinder stellen sich in zu je 3-7 zusammen und fassen sich an; sie versuchen, bei sinkendem Luftkissen (Gebläse ausschalten) gemeinsam den Boden zu erreichen, ohne hin zu fallen.
- Steigflug alleine
 - Da der „Steigflug“ deutlich weniger gefährlich ist als vorstehende Übung, kann er alleine versucht werden: die Schüler stehen auf dem luftleeren AT und versuchen, während des Aufblasens nicht hinzufallen.

3) Spiele und Übungen im Luftkissen (überwiegend ganze Klasse):

- Einfaches Fangen (ein Fänger gibt den Schlag weiter usw.)
- „Verzaubern“: 2 Fänger versuchen, alle anderen Kinder durch Anschlagen zu verzaubern (stehen bleiben); noch freie Mitspieler können per Anschlagen oder „Untertunneln“ Verzauberte erlösen
- „Gefangename“: 2 Fänger schlagen Kinder an, die dann in ein gekennzeichnetes „Gefängnis“ müssen: mit oder ohne Befreiung mgl.
- Staffelspiele
- „Trampeltier (TT)“: Lehrer (ggf. Kind) geht vorsichtig als TT über das ausgeschaltete AT; wenn ein Kind berührt wird, kann dieses entweder die Rolle des TT übernehmen, scheidet aus oder muss lediglich seinen Namen bekannt geben und kann weiter teilnehmen. Besser: TT schiebt einen Pezziball vor sich her.

- Mutprobe: die Kinder können bei abgeschaltetem Motor selbst wählen, wann sie aus dem AT herauskommen möchten (spätestens jedoch, wenn der Lehrer dazu auffordert).

4) Spiele und Übungen im Luftkissen(für kleinere Gruppen): **Haifischmaul und Fliegenklatsche**, „**Doppeldecker**“ darf nur von speziell geschulten Lehrkräften umgesetzt werden!

Unterschiede Hüpfburg/Experten-Airtramp: Farben, Gewicht, Lautstärke, Personalschulung,

Variabilität, Multimodale

Nutzungsmöglichkeiten.

Interesse an einem Airtramp-Projekt, Leasing oder Kauf?: Ein Airtramp-**Schulprojekt** bietet neben den Förderaspekten für die Schüler eine hervorragende öffentlichkeitswirksame Imageverbesserung für die Schule. Im Umfang von 6 Wochen Dauer kostet es –je nach Örtlichkeit/Lage- ca. 5000€. Es beinhaltet eine fachlich/methodische Einführung für das Lehrpersonal.

Projekte in Kooperation mit dem BgA "Gesundes Niederösterreich", „Bewegte Klasse“ und der Universität Wien sind in der Diskussion, bei Interesse bitte nachfragen.

Es ist von einem **Anschaffungspreis** von ca. 19.000€ auszugehen, der jedoch auf bis zu 2 Jahre als Mietkauf aufgeteilt werden kann. Maßanfertigungen sind möglich. Gelegentlich stehen Gebrauchtgeräte zum Verkauf. Außerdem hat es sich bewährt, mit einer Partnerschule zu kooperieren, was inhaltlich sinnvoll ist, die Kosten halbieren und damit für viele Fördervereine erschwinglich würde. Auch auf Schulfesten wird das Airtramp begeistert angenommen und hilft, Sponsoren zu gewinnen.

Illustrationen: <http://www.abenteuer-airtramp.de> (Trailer, 2:57Min.); www.weichen-anders-stellen.lwl.org; <http://hammsport.de/news-reader/items/abenteuer-airtramp.html>
<http://www.hermann-gmeiner.schulnetz.hamm.de/airtramp.htm>
<http://www.meinbezirk.at/moedling/sport/bereit-fuer-hohe-spruenge-d859635.html>

Medien/Literatur: Göbel, Horst (2013): Abenteuer Airtramp: Anwendungsbeispiele und Tipps für den Schulsport sowie für Förder- und Therapiegruppen, Lehrmittel: DVD (52`), Selbstverlag.

Köckenberger, Helmut: Rollbrett, Pedalo und Co., Dortmund (modernes lernen) 2006.

Müller, Johannes: Bewegungsförderung auf dem Airtramp, Auswirkungen auf Motorik, Selbstkonzept und das soziale Klima im Grundschulbereich, Diplomarbeit, Deutsche Sporthochschule Köln 2009.

Steinweg, Alice: Das Airtramp, - eine Möglichkeit zur Förderung von Motorik und Konzentration im Grundschulbereich, Diplomarbeit, Deutsche Sporthochschule Köln 2009

Ansprechpartner: Horst Göbel, Tel.: 0049 171 7158 664, Email: airtramp.experte@email.de



Die Aufsichtspflicht

Umfang, Grenzen und rechtliche Konsequenzen

Mag. Roland Kostal
AUVA Landesstelle Wien
Rechtsabteilung
roland.kostal@auva.at

Aufsichtspflicht

- dient dem Schutz
 - des Kindes/des Minderjährigen vor Gefahren und Schäden
 - Dritter vor Schäden durch das Kind/den Minderjährigen
 - Prinzipiell bis zur Volljährigkeit

Aufsichtspflicht

- Trifft primär die Eltern
- Kann an Dritte übertragen bzw. durch Dritte übernommen werden
 - durch Vertrag
 - im Rahmen der Erfüllung einer gesetzlichen Pflicht
 - durch gerichtliche Anordnung
 - faktisch, durch örtliches Naheverhältnis
- Übernommene Aufsichtspflicht im Ausmaß der Pflicht der Eltern
- Übertragung nur an geeignete Personen
(Auswahl-Überwachung- Aufklärung)

Aspekte der Aufsichtspflicht

- Informationspflicht
- Aufklärungspflicht
- Anleitungspflicht
- Kontrollpflicht
- Eingriffspflicht

Aspekte der Aufsichtspflicht

■ Informationspflicht

- Informationen an den Übernehmer über Eigenarten des Kindes und Gefahren der Umgebung
- Je außergewöhnlicher die Umstände, desto genauer die Information, desto strenger der Aufsichtsmaßstab
- Je unbekannter das Kind, desto strenger der Aufsichtsmaßstab

■ Aufklärungspflicht

■ Anleitungspflicht

■ Kontrollpflicht

■ Eingriffspflicht

Aspekte der Aufsichtspflicht

- Informationspflicht
- **Aufklärungspflicht**
 - Aufklärung über Gefahren entsprechend dem Alter und der Entwicklung
- Anleitungspflicht
- Kontrollpflicht
- Eingriffspflicht

Aspekte der Aufsichtspflicht

- Informationspflicht
- Aufklärungspflicht
- **Anleitungspflicht**
 - Anweisungen über gewünschtes Verhalten in bestimmten Situationen
 - Turngeräte
 - Straßenverkehr
 - Spielanleitung
 - Unvorhergesehenen Situationen
- Kontrollpflicht
- Eingriffspflicht

Aspekte der Aufsichtspflicht

- Informationspflicht
- Aufklärungspflicht
- Anleitungspflicht
- **Kontrollpflicht**
 - Kontrolle in geeigneter Weise, ob Anweisungen befolgt werden
 - Vertretung vorsehen!
 - Überwachung auf Schritt und Tritt kann idR nicht verlangt werden
 - Altersabhängig
- Eingriffspflicht

Aspekte der Aufsichtspflicht

- Informationspflicht
- Aufklärungspflicht
- Anleitungspflicht
- Kontrollpflicht
- **Eingriffspflicht**
 - Handeln der Aufsichtspflichtigen bei unmittelbar drohender oder vorhersehbarer Gefahr für das Kind/ den Minderjährigen oder für Dritte durch das Kind/den Minderjährigen
 - Verhältnismäßigkeit – gelindestes Mittel

Inhalt und Grenzen der Aufsichtspflicht 1

- Bei der Frage, ob Aufsichtspflichtige ihrer Obsorgepflicht genügt haben, kommt es u.a. auf
 - das Alter, die Entwicklung und die Eigenart des Kindes,
 - auf die Voraussesbarkeit eines schädigenden Verhaltens des zu Beaufsichtigenden
 - auf das Maß der von diesem ausgehenden, dritten Personen drohender Gefahr,
 - Gefährlichkeit der konkreten Situation
 - sowie darauf an, was den Aufsichtspflichtigen in ihren jeweiligen Verhältnissen zugemutet werden kann.
- **Cave!** Organisationsverschulden z. B geringes Personal..
Auswahlverschulden (ungeeignetes (Hilfs)Personal)

Inhalt und Grenzen der Aufsichtspflicht 1

- Sorgfaltsmaßstab für LehrerInnen ergibt sich insbesondere unter Hinblick auf den [Aufsichtserlass 2005](#) des BmBWK
- 15 Minuten Regel
- Entfall der Aufsicht ab **7. Schulstufe** wenn **geistige** und **körperliche Reife** und **zweckmässig** (Zuwachs an Autonomie, Selbstständigkeit, Organisationsvereinfachung)
- Entfall ab **9. Schulstufe** wenn **geistige** und **körperliche Reife**
- Ausnahme bei besonderen Umständen
- Parameter: gefährliche Situationen, besondere Umstände, Behinderungen, Verhaltensauffälligkeiten, Erfahrung der/der LehrerIn, Verhältnis SchülerInnen-Lehrerinnen
- Aufsicht durch geeignete Personen: Beiwagerl, Studenten, Eltern..

Konsequenzen der Aufsichtspflichtverletzung

- Arbeitsrechtlich
- Strafrechtlich
- Zivilrechtlich

Arbeitsrechtliche Konsequenzen

- Disziplinarverfahren
 - 8. Abschnitt BDG § 91 – § 135
 - 7. Abschnitt LDG § 69 - § 105
- Verwarnung, Geldbuße, Kündigung, Entlassung
- §43 Abs 1 BDG 1979
- §211 BDG
- § 5 VBG 1948
- §29 LDG 1984

- Rückgriffsrechte des DG wegen geleisteter Schadenersatzzahlungen im Rahmen des AHG (Amtshaftungsgesetz)
 - Regress bei grober Fahrlässigkeit nach OrgHG

Strafrecht

- Kausale, rechtswidrige, schuldhafte Erfüllung eines Straftatbestandes iSd StGB
- Vorsatz- oder Fahrlässigkeitsdelikte
- Handeln oder Unterlassung einer gebotenen Handlung
- Außerachtlassung der objektiv gebotenen und subjektiv möglichen Sorgfalt, soweit sie unter den besonderen Umständen des Einzelfalles auch zumutbar ist (Fahrlässigkeitsdelikte)

Fahrlässigkeit

- § 6. (1) StGB :Fahrlässig handelt,
 - wer die Sorgfalt außer acht läßt, zu der er nach den
 - Umständen verpflichtet und nach seinen
 - geistigen und körperlichen Verhältnissen befähigt ist und die ihm
 - zuzumuten ist.....

- Maßstab ist die Aufsichtspflicht

Delikte

- § 80 Fahrlässige Tötung
- § 81 Fahrlässige Tötung unter besonders gefährlichen Verhältnissen
- §82 Aussetzung
 - wer das Leben eines anderen, der unter seiner Obhut steht oder dem er sonst beizustehen verpflichtet ist ,dadurch gefährdet, dass er ihn in einer hilflosen Lage im Stich lässt.
- § 88 Fahrlässige Körperverletzung

- § 199 Vernachlässigung der Pflege, Erziehung oder Beaufsichtigung
 - Wer die ihm auf Grund eines Gesetzes obliegende Pflege, Erziehung oder Beaufsichtigung einer minderjährigen Person gröblich vernachlässigt und dadurch, wenn auch nur fahrlässig, deren Verwahrlosung bewirkt.....

Delikte

- § 92 Quälen oder Vernachlässigen unmündiger, jüngerer oder wehrloser Personen
 - Wer einem anderen, der seiner Fürsorge oder **Obhut** untersteht und der **das achtzehnte Lebensjahr** noch nicht vollendet hat oder wegen Gebrechlichkeit, Krankheit oder einer geistigen Behinderung **wehrlos** ist, **körperliche oder seelische Qualen** zufügt...
 - (2) Ebenso ist zu bestrafen, wer seine Verpflichtung zur Fürsorge oder Obhut einem solchen Menschen gegenüber **gröblich vernachlässigt** und dadurch, wenn auch nur fahrlässig, dessen **Gesundheit** oder dessen **körperliche oder geistige Entwicklung beträchtlich** schädigt.
- § 93 Überanstrengung unmündiger, jüngerer oder schonungsbedürftiger Personen
 - Wer einen anderen, der von ihm abhängig ist oder seiner Fürsorge oder Obhut untersteht und der das achtzehnte Lebensjahr noch nicht vollendet hat oder wegen seines Gesundheitszustandes offensichtlich schonungsbedürftig ist, aus **Bosheit oder rücksichtslos überanstrengt** und dadurch, wenn auch nur fahrlässig, die **Gefahr des Todes** oder einer **beträchtlichen Körperverletzung** oder Gesundheitsschädigung des Überanstrengten herbeiführt

Zivilrecht

- es ist zu unterscheiden zwischen:
 - Schäden am Kind/ Schüler-in → Amtshaftung!
 - Schäden an Dritten durch das Kind/Schüler-in

Schaden am Kind/Schüler-in ->Amtshaftung

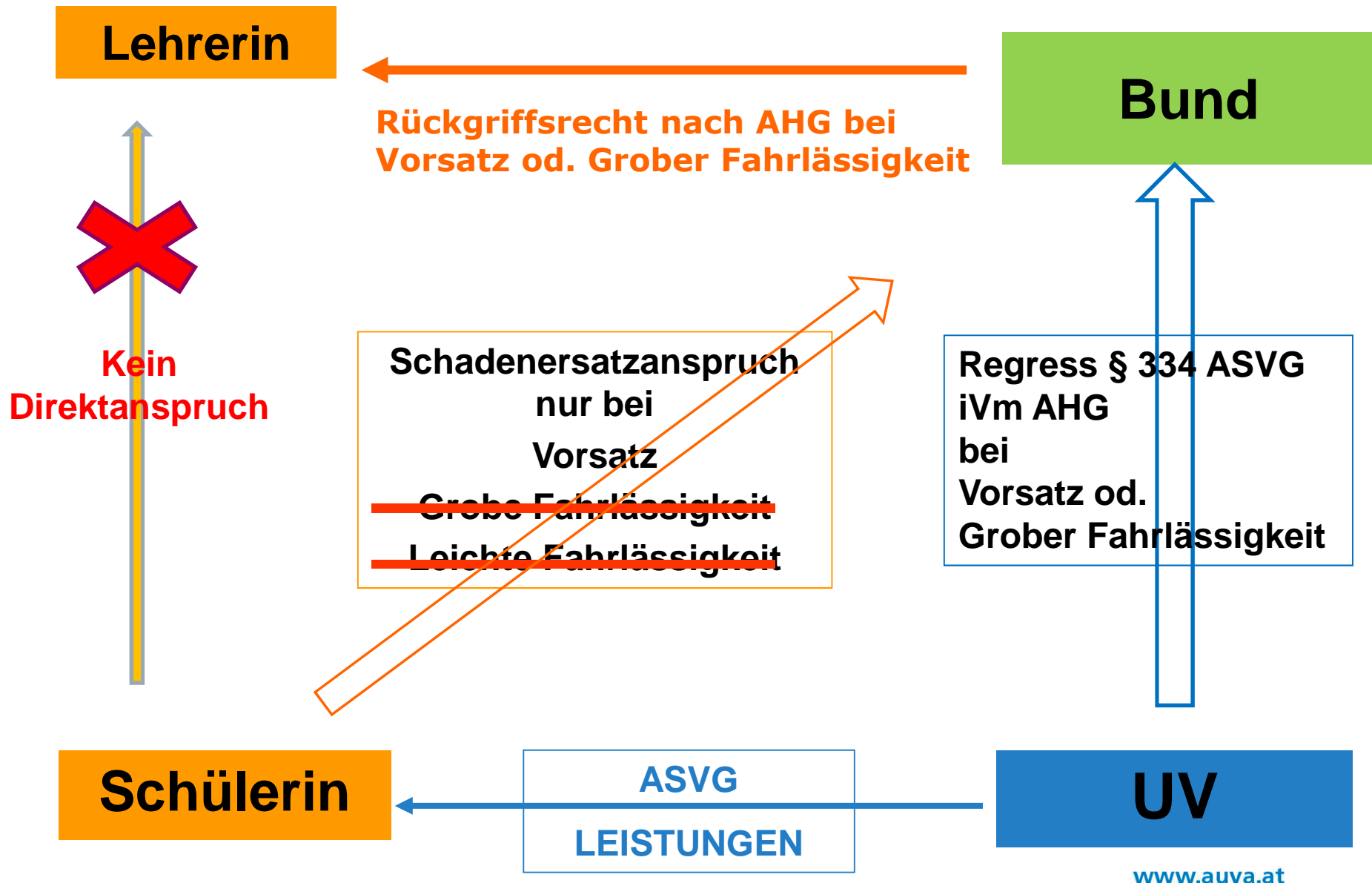
- Schule wird in Vollziehung der Gesetze tätig (SchUG)
- Mitarbeiter-innen daher Organe in Vollziehung der Gesetze
 - Auch im Einzelfall herangezogenes „Hilfspersonal“ (z.B. Eltern, Kajaklehrer...) 15Os68/03;1Ob45/15x; 1Ob5/88
- Amtshaftungsgesetz
- **Bund** haftet für rechtswidriges, schuldhaftes Verhalten des Organs
 - Bund ist Rechtsträger des Schulwesens auch wenn andere Körperschaft öffentlichen Rechts gesetzlicher Schulerhalter ist
 - Kein Direktanspruch gegen das Organ

Schaden am Kind/Schüler-in

- Unfallversicherung gem. § 8 Abs 1 Z 4 lit.h ASVG
- Haftungsbestimmung §§ 333, 334 iVm § 335 Abs 3 ASVG
- Gem. §335 (3) ASVG Schulerhalter dem Dienstgeber gleichgestellt, somit Haftungsprivileg des „DG“ gegen „DN“

daraus folgt:

- **Direktanspruch der Schülerin gegen den Bund nur bei Vorsatz**
- **Regressanspruch des UV-Trägers gg Bund nur bei grober Fahrlässigkeit oder Vorsatz**
- **Rückgriffsanspruch des Bundes gegen das Organ nur bei grober Fahrlässigkeit**
- **Kein Direktanspruch des Kindes/Schüler-in gegen das Organ!**



Grobe Fahrlässigkeit

- **Ungewöhnliche und auffallende Sorgfalsvernachlässigung**, die den Eintritt eines **Schadens** nicht nur als möglich, sondern geradezu als **wahrscheinlich** voraussehen lässt. Im wesentlichen wird dabei zu prüfen sein, ob der Betreffende ganz **einfache und naheliegende Überlegungen** nicht angestellt hat.
- **Objektives Kriterium**: „Wenn auch einem Laien die Gefährlichkeit einsichtig war“
- **Subjektives Kriterium**: (geforderte) Kenntnis, Ausbildung, Erfahrung der zur Gefahrenabwehr verpflichteten Person
- **Qualifizierend wirken**: Vorbeanstandungen, Vorwarnungen, Vorunfälle

Rodelfahrt in den Tod

- Wintersporttage – Rodelausflug
- 27 Schüler-innen (14J) vs 3 Lehrer-innen
- Lehrer belehrt Schüler-innen über Verhalten auf der Rodelbahn, Abstand einhalten, Rodelbahn nicht verlassen
- Nach mehreren Fahrten beschließen 2 Rodelpärchen statt der Rodelbahn als Abkürzung den (steilen) Zielhang zu verwenden.
- Hang extrem steil und eisig. 1 Paar kann mit Not bremsen, das andere Paar nicht, stößt am Ende des Zielhanges gegen Holzabsperrung
- 1 Tote, 1 Schwerverletzter

Ergebnis

- Dem die Aufsicht leitenden Lehrer könne ein Schuldvorwurf nicht gemacht werden, weil er eine ausreichende Belehrung der Schüler vorgenommen, das Befahren einer markierten Rodelpiste ermöglicht habe und nicht dazu verhalten gewesen sei, die Schüler, die an jeder Stelle zum Verlassen der Rodelpiste in der Lage gewesen wären, durchgehend zu kontrollieren; er habe sich vielmehr auf die Vernunft der Schüler auf Grund ihres Alters und ihrer geistigen Fähigkeiten verlassen dürfen..

Ergebnis

- Von Schülern im Alter von 14 Jahren, die beispielsweise als Radfahrer am Straßenverkehr teilnehmen könnten, sei in Verbindung mit dem Ausbildungsstand eines 14-jährigen ein Mindestmaß an Erfassung physikalischer Grundgesetze zu erwarten.
- Gerade auf Grund von Erfahrungen im Straßenverkehr sei auch bei einem Jugendlichen im Alter des Stefan G***** (= Schüler) das Bewusstsein vorauszusetzen, dass man sich ohne ausreichende Sicht und ohne Beherrschung eines Fahrzeuges nicht in eine auch andere Personen gefährdende Situation begeben dürfe.....
- **Keine strafrechtliche Verantwortung des Lehrers**
- **Kein Amtshaftungsanspruch gegen den Bund**

Feuerspuckende Schülerin

- HTBLA – Tag der offenen Tür – Chemiesaal
- Schülerin zeigt „Feuerspucken“, Verbrennungen
- Aufsicht durch kürzlich pensionierten Chemielehrer
- Schülerin hat Sicherheitsvorkehrungen des Lehrers nicht eingehalten

Ergebnis

- Die Erteilung des Unterrichts wird an sich hoheitlich ausgeübt . Lehrer werden in ihrer eigentlichen Funktion, der Unterrichts- und Erziehungsarbeit, zu der auch die Beaufsichtigung gehört, hoheitlich tätig
- Gemäß § 44a Abs 1 SchUG kann die Beaufsichtigung von Schülern in der Schule und ua bei **Schulveranstaltungen oder schulbezogenen Veranstaltungen auch durch andere geeignete Personen als durch Lehrer oder Erzieher ... erfolgen, wenn dies zur Gewährleistung der Sicherheit für die Schüler erforderlich und im Hinblick auf die Erfüllung der Aufgaben der Schule zweckmäßig ist.** Diese Personen werden nach Abs 2 leg cit funktionell als Bundesorgane tätig (1 Ob 296/03s = SZ 2004/145 = JBI 2005, 387).
- **Kein Amtshaftungsanspruch d Schülerin gegen Bund, da keine vorsätzliche Schädigung.**
- **Kein Direktanspruch gegen das Organ „ Lehrer“**

Inhalt und Grenzen der Aufsichtspflicht 2

- Nach § 51 Abs 3 SchUG hat der Lehrer nach der jeweiligen vom Schulleiter zu treffenden (§ 56 Abs 3 SchUG) Diensterteilung die Schüler bei allen Schulveranstaltungen innerhalb und außerhalb des Schulhauses zu beaufsichtigen, insoweit dies nach dem Alter und der geistigen Reife der Schüler erforderlich ist. Hierbei hat er insbesondere auf die körperliche Sicherheit und auf die Gesundheit der Schüler zu achten und Gefahren nach Kräften abzuwehren.
- Das Maß der Aufsichtspflicht bestimmt sich danach, was angesichts des Alters, der Eigenschaft und der Entwicklung des Aufsichtsbedürftigen vom Aufsichtsführenden vernünftigerweise verlangt werden kann
- Strengere „Sachverständigenhaftung“ für einschlägig ausgebildete Lehrerinnen

Inhalt und Grenzen der Aufsichtspflicht 2

- Höhere Anforderungen an die Aufsichtspflicht sind dann zu stellen, wenn nach den konkreten Verhältnissen, sei es nach den Eigenschaften des Aufsichtsbefohlenen, sei es nach der konkreten Gefahrenlage, mit der Möglichkeit eines schädigenden Verhaltens des Aufsichtsbefohlenen gerechnet werden muss.
- Bestimmte Eigenschaften des Pflegebefohlenen können höhere Anforderungen rechtfertigen. Bei verhaltensgestörten oder geistig retardierten Kindern sind unter Umständen weitergehende Maßnahmen erforderlich

Inhalt und Grenzen der Aufsichtspflicht 2

- Grundsätzlich sind an die Erfüllung der elterlichen Aufsichtspflicht strenge Anforderungen zu stellen. Bloße Verbote genügen nicht; eine ausreichende und zumutbare Überwachung des Kindes muss hinzutreten.
- Die Möglichkeit zum Aufenthalt und Spielen im Freien muss, wenn es mit den Verkehrsverhältnissen nur irgendwie vereinbar ist, auch Kindern im Alter von vier Jahren erhalten bleiben. Eine ständige Beobachtung kann nicht verlangt werden.
- Eine ständige Beobachtung im Hausgarten spielender Kinder kann normalerweise ohne begründete Besorgnis im Einzelfall nicht verlangt werden
- Eine Überwachung auf Schritt und Tritt kann bei Kindern von fünf und acht Jahren in der Regel nicht verlangt werden

Schäden an Dritten durch das Kind/Schüler-in

- **§ 1308 ABGB** *Wenn Personen, die den Gebrauch der Vernunft nicht haben, oder Unmündige jemanden beschädigen, der durch irgendein Verschulden hierzu selbst Veranlassung gegeben hat, so kann er keinen Ersatz ansprechen.*
- **§ 1309 ABGB** *Außer diesem Falle gebührt ihm der Ersatz von denjenigen Personen, denen der Schade wegen Vernachlässigung der ihnen über solche Personen anvertrauten Obsorge beygemessen werden kann.*
- Kinder und Geisteskranke haften grundsätzlich nicht für den von ihnen verursachten Schaden, da sie nicht die nötige Einsicht haben und ihnen daher kein Verschulden zur Last gelegt werden kann. Statt ihrer haften die Aufsichtspflichtigen, wenn der Schaden auf die schuldhafte Unterlassung der nötigen Obsorge zurückzuführen ist. (Welser;Bürgerliches Recht, S 364)

Schäden an Dritten durch das Kind/Schüler-in

- Die Bestimmung des § 1309 ABGB ist auf die Haftung des Erziehungsberechtigten für **mündige Minderjährige (>14 J)** nicht anwendbar.

Eine Schadenersatzhaftung des **Erziehungsberechtigten** kommt daher nur in Betracht, wenn er einer anderen gesetzlichen Verpflichtung (zB der Bestimmung des § 14 WaffG 1967, die den Besitz und die Innehabung von Waffen und Munition Personen unter sechzehn Jahren unter allen Umständen verbietet) zuwiderhandelte oder wenn **besondere Umstände vorlagen, die Anlass zur Überwachung gaben.**

Inhalt und Grenzen der Aufsichtspflicht 3

- Für die Obsorgepflicht im Sinne des § 1309 ABGB ist entscheidend, was verständige Eltern nach vernünftigen Anforderungen im konkreten Falle unternehmen müssen, um die Schädigung Dritter durch ihre Kinder zu verhindern, welchen konkreten Anlass zu bestimmten Aufsichtsmaßnahmen sie hatten.
- Der Aufsichtspflichtige haftet nur bei Verschulden. Dem Beschädigten obliegt der Nachweis der Vernachlässigung der Obsorge. Der Aufsichtspflichtige hat seine Schuldlosigkeit zu beweisen (§ 1298 ABGB).

Inhalt und Grenzen der Aufsichtspflicht 3

- **Verkehrssicherungspflicht**
- Danach muss jeder, der auf einem ihm gehörenden oder seiner Verfügung unterstehenden Grund und Boden einen Verkehr für Menschen eröffnet, im Rahmen des Zumutbaren auch für die Verkehrssicherheit sorgen und Schädigungen Dritter nach Tunlichkeit hintanhalten
- Er hat hierbei die verkehrsübliche Aufmerksamkeit anzuwenden und die notwendige Sorgfalt zu beachten, wenn auch die Sorgfaltspflicht nicht überspannt werden darf und die Grenzen des Zumutbaren zu beachten sind
- Bauliche Gegebenheiten, Verwahrung gefährlicher Gegenstände ...

Haftung bejaht

- 14 Kinder an verschiedenen Spielgeräten- 1 KiGaPä, 1 Kind klettert unbemerkt Rutschbahn hinauf
- Nichtreagieren auf wiederholtes Fehlverhalten eines 5-jährigen im Straßenverkehr
- 9 ½ jährige mit Pfeil und Bogen alleine am Spielplatz(fehlende Kontrolle der Beschaffenheit der Pfeile)
- Verwahrung von Spülmittel in Getränkeflasche
- Nicht bruchsicheres Glas im Eingangsbereich

Haftung verneint

- Halten eines 4 ½ jährigen am Arm, statt an der Hand
- Keine ständige Beaufsichtigung von 7-8 jährigen beim Schuhwechsel in der Schulgarderobe
- Wenn 2 Kindergärtnerinnen einem 4 jährigen die Benützung einer Wippschaukel erlauben und das Kind plötzlich von der Schaukel springt



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit



Sei (k)ein Mann?! - Schulische Bubenarbeit als Begleitprozess zur
Geschlechterdemokratie

Philipp Leeb, Verein Poika, Wien

Der Zugang zu den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen und die Verbalisierung dessen ist leider immer noch ein Mangel bei vielen männlichen Jugendlichen und Erwachsenen.

Weder sind alle Buben gewalttätig noch kleine Machos, leider sind es die medialen „Role Models“ größtenteils schon.

Der Männlichkeitsforscher Paul Scheibelhofer beschreibt die Hintergründe: „Wenn man die Sozialisation betrachtet, werden Mädchen noch immer von früh an darauf trainiert, Gefühle wahrzunehmen, vor allem die Gefühle der anderen. Das Mädchen soll etwa herausfinden: Warum weint die Puppe? Ist sie müde? Hat sie Hunger? Auch die Frage: Was kann ich tun, damit es jemandem besser geht? Bei Buben werden andere Aspekte trainiert: Hinausgehen, Entdecken, Reparieren, Zerstören und Erfolge feiern. Insofern ist die Frage vielleicht: Wie gehe ich mit Spannung und emotional komplexen Situationen um? Kann ich es verarbeiten oder wandle ich es in Aggression um?“ (Kurier, am 6.8.2016)

Seit der Gründung von poika begleitet uns die Frage der Nachhaltigkeit und unserem Beitrag als profeministische und feministische Arbeit. Wir konnten Antworten in den Studien der kritischen Männerforschung finden, wo die Rollen von Männern als Partner in Gleichstellungsprozessen (Gender Equality) aufgezeigt wurden. Geschlechterhierarchie zeigt sich sehr stark im Beruf in einer Arbeitskultur, die nicht nur durch Strukturen, sondern auch durch die soziale Alltagspraxis von Männern – und auch von Frauen – getragen wird. Die Folgen dieser Kultur für Frauen, aber auch der Preis und Nutzen für verschiedene Männer stehen dabei im Mittelpunkt dieser Studien.

Bubenarbeit kann Räume eröffnen, wo es die Möglichkeit gibt, die eigenen Bilder von Menschen unterschiedlicher Geschlechteridentitäten und Lebensentwürfen zu hinterfragen. Buben sollen sich positiv und vorurteilsfrei in Beziehung zu anderen Menschen setzen können und die Qualitäten einer gleichberechtigten und gewaltfreien Partnerschaft und Kollegialität kennen. Sie können erfahren, wie wichtig die Versorgung eigener und anderer Bedürfnisse ist. Später haben sie als Väter vielleicht schon das notwendige Wissen, um ihr Kind unterstützend und identitätsstärkend zu erziehen. In der späteren Arbeit haben sie das Potenzial für Konfliktmanagement und diversitätsgerechtem Denken, sodass sie die Chancen und Möglichkeiten von Frauen als gleich wahrnehmen können.

Ein Blick hinter die männlichen Kulissen soll sichtbar machen, welche Möglichkeiten die Bubenarbeit zum gendersensiblen Arbeiten in der Schule und im Kindergarten hat. Die Beschäftigung mit den Geschlechtern und die Selbstreflexion über rollenspezifisches Denken ermöglichen auch einen Zugang zur Gewaltprävention. Spielt Geschlecht überhaupt eine Rolle in der Arbeit mit Burschen? Wir spielen einen Burschen-Workshop durch, um mögliche Dynamiken sichtbar zu machen.

Kurzbio

Gründer und Obmann von poika - Verein für gendersensible Bubenarbeit (www.poika.at), zahlreiche Kooperationen national und international

Zertifizierter Gender-Experte u.a. für das BMB, PH Wien und Salzburg, AMS

Sonderschul- (Schwerpunkt Integrative und Reformpädagogik) und Sprachheillehrer (1996-2010)

Kulturarbeiter, Journalist und Sachtext-Autor, Clown (in Ausbildung)

Arbeitskreis:



Diabolo und Poi

...kreative Bewegungsformen mit langer Tradition und großer Aktualität

In diesem Arbeitskreis werden zwei Bewegungsformen vorgestellt, die es Kindern im Volksschulalter ermöglichen, spielerisch Bewegungskompetenzen zu entwickeln. Sowohl das Spiel mit dem Diabolo, als auch das Schwingen der Poi, können auf eine viele Jahrhunderte lange Tradition zurückblicken. Das Diabolo war schon lange vor Beginn unserer Zeitrechnung in China sehr beliebt und auf Neuseeland schulten die Krieger der Maori ihre Koordination und Geschicklichkeit durch das Schwingen der Poi.

In unserer Gegenwart sind beide Requisiten aus der Artistikszene nicht mehr wegzudenken und die Entwicklung von Spieltechnik und Produktvariationen haben in den letzten Jahrzehnten zu einer besonderen Dynamik beigetragen. War das Spiel mit zwei Diabolos noch 1990 das Maß aller Dinge, so gehört das heute zum Repertoire halbwegs fortgeschrittener SpielerInnen.

Die Poi eroberten vor allem in der Feuer-Variante die Herzen der Artisten. Feuerschwingen mit Poi zum Sound von rhythmischer Musik war (und ist) Bestandteil jeder Feuershow. Darüber hinaus entwickelten die Poi SpielerInnen aber so eine große Vielfalt an Variationsmöglichkeiten, dass - ebenso wie beim Diabolo – an ein „Auslernen“ nicht zu denken ist.

Beide Requisiten haben noch eine wichtige Gemeinsamkeit: Erste Erfolge stellen sich rasch ein und das ist nicht zuletzt für Kinder ein wichtiges Kriterium um die Motivation aufrecht zu erhalten. Das Diabolo begeistert Kinder beiderlei Geschlechts, jedoch sind es vor allem die Burschen, die auch langfristig Freude damit haben – vor allem, wenn sie in der Gruppe spielen und sich austauschen und „pushen“ können.

Das Poi-Schwingen spricht im VS-Bereich vor allem die Mädchen an. Und da man diese Bewegungsform auch mit Elementen des Tanzes verbinden kann, wird mit dem Erlernen auch die Möglichkeit der Präsentation geschaffen.

Das Ziel des Arbeitskreises ist es, die grundlegenden Spieltechniken zu vermitteln, sodass die TeilnehmerInnen in der Lage sind Poi und Diabolo im schulischen Bereich vorzustellen.

Dazu gibt es auch eine wunderbare Lernhilfe, die speziell für PädagogInnen von großem Wert sein kann:

<http://www.bewegungskompetenzen.at/clipcoach/index.php/clipcoach-8>

Auf diesen Internetseiten finden sich Lernvideos, die in kleinen Schritten die verschiedenen Techniken vermitteln. Die folgenden Kurzbeschreibungen stammen auch von den Videotexten.

(Neben Poi und Diabolo findet man noch jede Menge mehr an Jongliertechniken)

Filzis Jonglerie, 3034 Maria Anzbach, Lughofgasse 599a, T:02772 20060, M: filzi@filzi.at

DIABOLO

Start

Zu Beginn legt man das Diabolo seitlich vor sich auf den Boden, der Stab in der dominanten Hand ist auf den Boden gerichtet.

Dann rollt man das Diabolo bis zur Körpermitte und zieht den Stab hoch.

Das Diabolo rotiert. Nun wird das Diabolo mit dauernden Antriebsbewegungen der dominanten Hand in Rotation gehalten bzw. beschleunigt. Dabei wird die rotierende Spule etwa 15-20 cm nach oben bewegt.

Antreiben

Grundtechnik

Das Diabolo wird mit der dominanten Hand angetrieben. Die andere Hand zieht nur die Schnur zurück wobei kaum Kontakt bzw. Reibung mit der Achse des Diabolos besteht. Zu Beginn legt man das Diabolo seitlich vor sich auf den Boden, der Stab in der dominanten Hand ist auf den Boden gerichtet. Dann rollt man das Diabolo bis zur Körpermitte und zieht den Stab hoch. Das Diabolo rotiert. Nun wird das Diabolo mit dauernden Antriebsbewegungen der dominanten Hand in Rotation gehalten bzw. beschleunigt. Mit jedem Ruck wird die rotierende Spule etwa 15-20 cm nach oben bewegt.

Das Anpeitschen

Sobald das Diabolo etwas in Rotation versetzt wurde, kann man mit dem antreibenden Stab eine horizontale Peitschbewegung über dem Diabolo ausführen. Dabei werden die Unterarme gekreuzt. Der zweite Antriebsimpuls ist beim Öffnen der Arme. Hierbei wird das Diabolo ebenfalls angetrieben. Der 1. Impuls kommt von der Schnur auf der Oberseite der Achse, der zweite von der Schnur auf der Unterseite der Achse. Hinweis: Die Stäbe werden vertikal gehalten, sie zeigen gegen den Boden. Die Überkreuzbewegung ist einmal vor und dann hinter dem Stab der nicht-dominanten Hand.

Umwickelte Achse

Sobald das Diabolo rotiert, kann man einmal die Diaboloachse gegen den Uhrzeiger umwickeln. Dadurch ist die Reibung viel größer und das Diabolo wird schneller angetrieben. Vor einem Trick muss die Achse wieder freigegeben werden. Hinweis: Die antreibende Hand soll etwas näher beim Körper sein. Ansonsten überkreuzt die Schnur an der Unterseite der Achse und das Diabolo „frisst“ die Schnur.

Umwickelte Achse – Profistyle

Man umwickelt das Diabolo und macht nahe des Diabolos mit der antreibenden Hand eine vertikale Peitschbewegung. Dadurch wird das Diabolo sehr schnell angetrieben.

Hinweis: Kleine Bewegungen, antreibende Hand etwas näher beim Körper. Geduld.

Korrekturen

Das Kippen

Indem man mit dem der antreibenden Hand nach vor oder zurück geht, kann das Diabolo nach vorne oder nach hinten gekippt werden. So kann man die Diaboloachse immer in der gewünschten horizontalen Ebene halten. Hinweis: Je schneller das Diabolo rotiert, desto stabiler ist es.

Das Drehen

Man soll immer hinter der verlängerten Diaboloachse stehen. Dreht sich die Diaboloachse in einer horizontalen Ebene, so kann man eine Rückdrehung auslösen, indem mit dem Ende des Handstabes (oder auch einem Finger) das Diabolo am Rand der äußeren oder inneren Schale berührt. Macht man das vorne, so dreht sich das Diabolo (bei Rechtshändern) im Uhrzeigersinn. (und umgekehrt) Hinweis: Um diese Methode anzuwenden muss das Diabolo eine hohe Rotation haben.

Erste Tricks

Der Hochwurf

Hinweis: Vor jedem Trick muss das Diabolo schnell rotieren und darf nicht gekippt sein. Man spannt die Schnur gleichmäßig und wirft dadurch das Diabolo senkrecht in die Höhe. Wenn das Diabolo in der Luft ist hebt man die dominante Hand und zielt mit der Spitze des Handstabes auf die Achse. Man fängt das Diabolo nahe der Stockspitze auf der gespannten Schnur.

Der Hochwurf mit Seilspringen

Nach dem Hochwurf wird ein- oder mehrfach über die Schnur gesprungen, dann das Diabolo aufgefangen.

Hochwurf Passing

Man wirft das Diabolo zu einer anderen Person. Wenn man mit der gleichen Hand antreibt, steht man nebeneinander, wenn nicht, steht man gegenüber.

Wenn das mit einem Diabolo klappt, kann man gleichzeitig zwei werfen.

Die Sonne

Man schwingt das Diabolo in einer gedachten Vertikalebene in einem Kreisbogen mit den Uhrzeigersinn. Die Hände bleiben dabei auf gleicher Höhe und in konstantem Abstand zueinander. Nach der Sonne ist die Schnur oberhalb des Diabolos verdreht. Die Sonne in die andere Richtung macht das Diabolo wieder frei. Hinweis: Stockspitzen und Achse (Diaboloschwerpunkt) sollten immer in der selben Wandebene sein.

Sonne mit Stab-Übergabe

Man macht den gleichen Bewegungsablauf wie bei der Sonne, aber man gibt den rechten Handstab unter dem linken durch. Dabei öffnet man Daumen und Zeigefinger der rechten Hand. Diese werden über den linken Stab geführt und nehmen den rechten Stab danach wieder. So vermeidet man das Verdrehen der Schnur und das Diabolo bleibt frei. Hinweis: Die Stab-Übergabe wird am Beginn der Sonne durchgeführt.

Sonne mit Pirouette

Sonne mit Körperdrehung. Dadurch kommt es zu keinem Verdrillen der Schnur. Die Stäbe folgen dem Diabolo und bleiben immer parallel. Hinweis: Auf die Wandebene achten!

Sonne vorne und hinten

Man macht eine Sonne und zieht das Diabolo, wenn es den höchsten Punkt erreicht hat, in die hintere Wandebene. Das Diabolo schwingt hinter dem Rücken in einer Kreisbahn und wird am höchsten Punkt wieder nach vorne gebracht. Hinweis: Handstäbe bei der Sonne hinter dem Rücken nur mit Daumen und Zeigefinger halten. Um das Kippen des Diabolos zu vermeiden, kann man bei den Wechseln der Ebenen einen Schritt vor bzw. zurück machen.

Sonne zwischen den Armen

Die Sonne wird seitlich mit gestreckten Armen gespielt. Achtung auf das Gesicht! Nicht zu lange Schnur!

Pirouette

Kleiner Hochwurf, Drehung um 360Grad und das Diabolo wieder fangen. Hinweis: Der Trick schaut sehr gut aus, wenn das Diabolo sehr niedrig geworfen wird und die Drehung entsprechend schnell ausgeführt wird.

Schere

Der Hochwurf wird mit überkreuzten Armen gefangen. Aus dieser Position das Diabolo nochmals hochwerfen und die Arme wieder öffnen um wie gewohnt zu fangen.

Schere mit Sonne

Nach dem verkehrten Fangen wird ein Sonne gemacht. Man endet wieder mit gekreuzten Armen und wirft dann das Diabolo hoch um wie gewohnt zu fangen.

Express-Schere

Start mit dem antreibenden Stab nahe beim Diabolo. Ganz minimaler Hochwurf und sofort das Diabolo von oben nach außen einwickeln. Arme kreuzen und Diabolo hochwerfen um die Schere aufzulösen.

Das Kreuz

Verkehrtes Fangen „Die Schere“ leitet den Trick ein. Der obere Handstock zieht die Schnur über den unteren. Die Schnur bildet ein Dreieck durch das der Stab wieder durchgeführt wird. Dann werden die Stäbe in vertikale Position gebracht, das Diabolo hängt unten in der Schnur und kann nun nach oben befördert werden. Auflösen kann man mit einem Hochwurf oder einfach die Stabspitzen nach unten zeigen lassen und so die Schnurverwicklung auflösen.

Trapez/Stop-over

Die Bewegung beginnt wie eine Sonne. Wenn man im Uhrzeigersinn schwingt geht der linke Handstab nach vor, hält die Schnur fest und das Diabolo fällt in die Schnur zwischen den Handstäben. Der Trick funktioniert in beide Richtungen. Das Trapez kann auch zwei – oder dreifach ausgeführt werden.

Um den Fuß

Leichtes Anschwingen von rechts wie bei der „Sonne“. Wenn das Diabolo vor der Körpermitte ist, mit dem rechten Fuß die Schnur rechts vom Diabolo festhalten und mit links einen kleinen Impuls geben. Das Diabolo wird dadurch über den Fuß wieder in Richtung rechten Handstab geworfen. Hinweis: Wenn man den Trick fortlaufend macht, muss die rechte immer die Schnur zurückziehen, wenn das Diabolo gerade in der Luft ist.

Um das Bein

Der Start ist wie bei „Um den Fuß“ nur steigt man über die Schnur. Hinweis: Diesen Trick kann man gut mit „Um den Fuß“ abwechseln.

Um den Stab

Körperdrehung um 90 Grad. Die dominante Hand zieht die Schnur über die Schulter und hält den Stab horizontal. Die Spitze ist so weit nach innen gerichtet, dass die hintere Halbschale des Diabolos genug Raum bekommt. Mit dem Stab wird nun die Schnur nach unten weggedrückt und gleichzeitig mit der anderen Hand ein kleiner Impuls gegeben um das Diabolo um den Handstab zu werfen. Diese Bewegung kann fortlaufend ausgeführt werden.

Um die Schulter

Gleicher Beginn wie bei „Um den Stab“, aber die Stockspitze des dominanten Handstabes wird nun so gehalten, dass die Schnur einen geschlossenen Kreis bildet, indem nun das Diabolo um die Schulter bewegt werden kann. Hinweis: Der Körper unterstützt diesen Trick mit einer leichten Auf-Ab- Bewegung.

Hinter dem Rücken fangen

Nach dem Hochwurf geht man einen Schritt nach vor und lässt das Diabolo hinter dem Rücken in die Schnur fallen. Die Handstäbe werden nur mit Daumen und Zeigefinger gehalten, sodass sie locker mit dem Diabolo mitschwingen, wenn die Hände nach unten geführt werden. Rechtshänder steigen mit dem linken Fuß über die Schnur, werfen über das rechte Bein und lösen so den Trick auf. (Linkshänder machen das, wie immer, umgekehrt)

Die kleine Kurbel – Vorübung

Das Diabolo liegt am Boden, die nicht-dominante Hand hält den Handstock vertikal und greift die Schnur. Stab wird in der Wandebene gekippt und horizontal gehalten. Die dominante Hand zieht die Schnur über den waagrechten Stab von vorne Richtung Körper und sticht dann durch das von Schnur und Stab gebildete Dreieck. Der Stab drückt nun die Schnur nach außen und macht kreisende Bewegungen um das Diabolo. Hinweis: Die nicht dominante Hand muss mit der Bewegung mitgehen.

Die kleine Kurbel

Das Diabolo rotiert, die nicht-dominante Hand hält den Handstock vertikal und greift die Schnur. Stab wird in der Wandebene gekippt und horizontal gehalten. Die dominante Hand zieht die Schnur über den waagrechten Stab von vorne Richtung Körper und sticht dann durch das von Schnur und Stab gebildete Dreieck. Der Stab drückt nun die Schnur nach außen und macht kreisende Bewegungen um das Diabolo. Hinweis: Die nicht dominante Hand muss mit der Bewegung mitgehen.

Die Peitsche – Vorübung

Man hält das Diabolo mit der nicht-dominanten Hand und sieht von der Seite auf die Achse. Beide Handstäbe werden von der dominanten Hand gehalten. Sie sind etwas gekreuzt, der Zeigefinger liegt zwischen den Stäben. Von oben kommend wird mit dem innen liegenden Stab auf die Achse gezielt und die Schnur um die Achse geschlungen.

Die Peitsche

Man wirft einen nicht allzu hohen Hochwurf und dreht sich um 90 Grad, so dass man das Diabolo von der Seite sieht. Nun wird das Diabolo während des Fallen „aufgepeitscht“.

Der Lift

Das Diabolo wird sehr schnell angetrieben. Man stellt sich seitlich zum Diabolo und umschlingt mit der dominanten Hand die vordere Halbschale des Diabolos. Nun spannt man die Schnur etwas um die Reibung zu erhöhen. Mit Gefühl! Das Diabolo wandert nach oben. Mit dem anderen Handstab wickelt man das Diabolo wieder aus und beendet so den Trick.

Der Zauberknoten – Vorübung

Um die Wicklung der Schnur zu lernen ist die Hilfe einer zweiten Person sehr nützlich. Diese hält das Diabolo während der Übung. Zuerst stellt man sich seitlich zum Diabolo, Rechtshänder auf die rechte Seite, Linkshänder auf die linke. Die Stäbe werden horizontal gehalten, so dass die Spitzen nach innen schauen. Nun führt die dominante die Schnur über den anderen Handstab, um die Diaboloachse, diagonal (vom Körper weg) nach oben, von vorne kommend über den Handstab, noch einmal um die Diaboloachse bis zum umwickelten Handstab. Nun werden die Spitzen der Handstäbe gesenkt und die Verwicklung löst sich auf. Hinweis: So lange Üben, bis die Wicklung sehr schnell klappt.

Der Zauberknoten

Das Diabolo muss schnell angetrieben werden. Zuerst wird die Position seitlich zum Diabolo eingenommen, dann rasch gewickelt. Vor dem Auflösen des Knotens kann man in die ursprüngliche Position zurück gehen. Hinweis: Wenn man beim Auflösen auch noch auf das Diabolo pustet schaut es noch spektakulärer aus!

Poi

Grundtechnik

Schwingen in den seitlichen Ebenen (synchron)

Synchrones Schwingen der Poi in der jeweiligen seitlichen Ebene. Vorwärts und rückwärts. Die Bewegung kommt aus den Handgelenken. (Handgelenks-Kreise)

Die Hände sind in Hüfthöhe nahe beim Körper. Hinweis: Um die Ebene zu kontrollieren ist ein Spiegel hilfreich oder das Feedback einer zuschauenden Person.

Schwingen in den seitlichen Ebenen (asynchron/ split time)

Man beginnt mit synchronen Schwingen und beschleunigt eine Hand, bis die Poi sich exakt gegenüber befinden. (doubletime)

Kreuzen aus dem Schwingen in den seitlichen Ebenen (synchron)

Beim Vorwärtsschwingen werden die Ebenen gekreuzt, wenn die Poi von oben nach unten gehen. Beim Rückwärtsschwingen ist das Timing umgekehrt. Da kreuzen die Poi von unten nach oben. Hinweis: Nach dem Kreuzen kann man entweder sofort zurückkreuzen oder in der Position der gekreuzten Arme weiterschwingen.

Kreuzen aus dem Schwingen in den seitlichen Ebenen (asynchron/split-time)

Gleiche Übung wie beim synchronen Schwingen nur wird bei split time wichtig, welche Hand mit dem Kreuzen beginnt. Mit beiden Händen die Bewegung einleiten lernen.

Armkreise in der vorderen Wandebene (parallel, synchron)

Beide Arme schwingen die Poi in eine Richtung und bleiben dabei stets parallel. Der Arm bleibt ganz durchgestreckt und die Poi verbleiben in der vorderen Frontalebene. Hinweis: Um die Ebene zu kontrollieren kann man die Bewegung vor einer Wand machen.

Armkreise in der vorderen Wandebene (gegengleich, synchron)

Beide Arme schwingen synchron aber in entgegengesetzter Richtung. Hinweis: Bei den Kreuzungspunkten muss klar sein welche Hand vor der anderen ist.

Armkreise in der vorderen Wandebene (gegengleich, asynchron/split-time)

Die Armkreise werden in split time und in unterschiedliche Richtungen geschwungen. Sowohl nach außen als auch nach innen schwingen.

Wechsel der Ebenen und der Radien (parallel, synchron)

Paralleles Schwingen in den seitlichen Ebenen geht über in große Armkreise. Beim Vorwärtsschwingen werden beide Poi auf einer Seite vorbeigeführt und man dreht sich um 90 Grad mit, sodass die seitliche Ebene zur Frontalebene wird. In dieser schwingt man nun parallele Armkreise und kehrt dann, wieder mit einer Drehung um 90 Grad zur Ausgangsposition zurück. Hinweis: Ebenen und Mittelpunkte der Kreise (Handgelenk bzw. Schulter) genau beachten. In beiden seitlichen Ebenen und sowohl vorwärts als auch

rückwärts üben.

Handgelenks-Kreise in der Frontalebene

Man hält die Arme etwas seitlich unten in der Frontalebene. Die Poi können kürzer gefasst werden. Nun schwingt man synchron parallel oder gegengleich, wobei das Handgelenk der Mittelpunkt des Kreises ist. Alle Richtungen üben.

Arm – und Handgelenks-Kreise

Man beginnt mit Armkreise (z.B. Synchron, parallel) und baut in den Kreis einen kleinen Handgelenks-Kreis ein. Dabei wird der Schwung des Armkreises angehalten, der kleine Kreis wird geschwungen und danach der Armkreis wieder fortgeführt. Hinweis: Die kleinen Kreise können im ganzen Verlauf des Armkreises gemacht werden. Alle Richtungen üben!

Das Umdrehen/Turns

Standard Turn – Vorübung

Aus dem synchronen Vorwärts-Schwingen werden beide Poi an einer Seite (Wandebene) vorbeigeschwungen. Timing: Wenn beide Poi von oben nach unten geschwungen werden wechselt ein Poi in die andere Wandebene.

Standard Turn (synchron, vorwärts)

Beide Poi werden aus dem synchronen Vorwärts-Schwingen in einer Wandebene unten vorbeigeführt. Dabei dreht man sich mit den Poi mit, sodass man eine 180 Grad-Drehung vollführt. Da man nun die Position zu den immer in gleicher Richtung schwingenden Poi verändert hat, schwingt man nun rückwärts. Hinweis: Vor der Drehung wechselt ein Poi die Wandebene, nach der Drehung auch.

Standard Turn (synchron, rückwärts)

Beide Poi werden aus dem synchronen Rückwärts-Schwingen in einer Wandebene oben vorbeigeführt. Dabei dreht man sich mit den Poi mit, sodass man eine 180 Grad-Drehung vollführt. Da man nun die Position zu den immer in gleicher Richtung schwingenden Poi verändert hat, schwingt man nun vorwärts. Hinweis: Vor der Drehung wechselt ein Poi die Wandebene, nach der Drehung auch.

Standard Turn (asynchron/split-time, vorwärts)

Beide Poi werden aus dem asynchronen Vorwärts-Schwingen in einer Wandebene unten vorbeigeführt. Dabei dreht man sich mit dem ersten Poi mit, das zweite folgt. Beide Poi sind immer exakt gegenüber. Da man nun die Position zu den immer in gleicher Richtung schwingenden Poi verändert hat, schwingt man nun rückwärts. Hinweis: Beim Einleiten der Drehung wechselt ein Poi die Wandebene, beim Ende der Drehung auch.

Standard Turn (asynchron/split-time, rückwärts)

Beide Poi werden aus dem asynchronen Rückwärts-Schwingen in einer Wandebene oben vorbeigeführt. Dabei dreht man sich mit dem ersten Poi mit, das zweite folgt. Beide Poi sind sich immer exakt gegenüber. Da man nun die Position zu den immer in gleicher Richtung schwingenden Poi verändert hat, schwingt man nun vorwärts. Hinweis: Beim Einleiten der Drehung wechselt ein Poi die Wandebene, beim Ende der Drehung auch.

Reel-Turn/ Tuck-Turn (synchron, vorwärts) Vorübungen

Die Poi werden kurz gefasst! Synchrones Vorwärts-Schwingen. Wenn die Poi von oben nach unten geführt werden, bringt man die Hände auf Hüfthöhe hinter den Körper und lässt die Poi auf den oberen Rücken dotzen.

Hinweis: Wichtig ist, dass das Timing vom Aufprall der Poi gelernt wird.

Reel-Turn/ Tuck-Turn (synchron, vorwärts)

Bewegung wie bei der Vorübung, nur lässt man die Poi nicht auf den Rücken dotzen sondern macht exakt in diesem Moment die 180 Grad-Drehung. Nun bringt man die Hände wieder nach vor (mit dem Handrücken führend) und schwingt rückwärts.

Reel-Turn/ Tuck-Turn (synchron, rückwärts) Vorübungen

Die Poi werden kurz gefasst! Synchrones Rückwärts-Schwingen. Wenn die Poi von unten nach oben geführt werden, bringt man die Hände auf Schulterhöhe und lässt die Poi auf den unteren Rücken dotzen.

Hinweis: Wichtig ist, dass das Timing vom Aufprall der Poi gelernt wird.

Reel-Turn/ Tuck-Turn (synchron, rückwärts)

Bewegung wie bei der Vorübung, nur lässt man die Poi nicht auf den Rücken dotzen sondern macht exakt in diesem Moment die 180 Grad-Drehung. Nun bringt man die Hände wieder nach unten in die Hüfthöhe und schwingt vorwärts.

Raufen und Rangeln – Spielräume für kraftvollen Körpereinsatz eröffnen

Dieser Workshop soll verdeutlichen, dass Rangeln und Raufen für Kinder ein pädagogisch wertvolles, wirkungsvolles und entwicklungsförderndes Thema ist, wenn dabei bestimmte Regeln befolgt werden und es der Kampf von gegenseitigem Respekt getragen ist. Wenn ich im Folgenden von „Kämpfen“ spreche, dann ist damit nicht Kämpfen als technisch anspruchsvolle Sportart gemeint, sondern klug geregeltes, mit einfachen Mitteln hergestelltes Rangeln und Raufen, über das Menschen in Bewegung zueinander und zu sich selbst gebracht werden können.

Im Kampf begegnen wir unserem Partner/unsere Partnerin immer in doppelter Weise. Einerseits auf einer sachlichen Ebene, bei dem unser Gegenüber fast ein wenig vergegenständlicht wird, und andererseits auch einem bestimmten, einmaligen Menschen, einem „DU“ das uns ermöglicht unsere Kraft zu spüren. Die Gefahr besteht, dass dieses „DU“ nicht mehr gesehen und der Kampfpartner/die Kampfpartnerin nur mehr als Sache ohne Gefühle wahrgenommen wird. Aufgabe der Pädagogin ist es Vorkehrungen zu treffen, die dies verhindern. Zudem hat sie einen Rahmen zu schaffen, in dem lustvolles Kräfte messen möglich ist. Die Pädagogin kann einladen, verschiedene Kampfsituationen auszuprobieren und auch Platz schaffen für Beobachten und Zuschauen.

Kämpfen befriedigt Urbedürfnisse wie

- Das Verlangen nach Nähe, Berührung, Halten, Gehalten und Getragen werden
- Die Lust zu jagen, zu fangen, loszulassen
- eine Katze mit der Maus zu spielen

Kämpfen ermöglicht uns

- eigene Kräfte zu entwickeln
- durch die eigene Geschicklichkeit Selbstwirksamkeit zu erfahren
- den eigenen Körper durch Zug und Druck, durch Nachgeben und Bewegungen des Partners/der Partnerin immer wieder anders zu spüren
- unerwartete Situationswechsel zu erleben
- schwierige Situationen selbstständig und fair zu bewältigen
- verborgene Wünsche friedfertig umzusetzen

Die Gefahr der Grenzüberschreitungen sind gegeben, aber die Beteiligten merken auch schnell, dass Freude und Spaß und lustvolles miteinander kämpfen nur bleiben, wenn der Partner/die Partnerin seelisch und körperlich unversehrt bleibt. Das heißt es geht immer auch um Themen der Fairness, Kooperationsbereitschaft und Empathie.

Raufen und Rangeln in unserem Sinne ist immer ein friedliches, regelbetontes Miteinander, das an Ritualen orientiert ist. Rituale sind Strukturierungshilfen, die Sicherheit und Vertrauen ermöglichen, Mut und Kampfgeist aktivieren, die Bereitschaft fördern, sich auf neues einzulassen. Rituale ermöglichen eine atmosphärische Einstimmung von der Alltagssituation auf das kommende Erleben im Hier und Jetzt und fördern das Zusammengehörigkeitsgefühl und den gegenseitigen Respekt.

Zielsetzung:

- archaische Bewegungsbedürfnisse stillen wie Ziehen, Schieben, Klammern, Drücken, Drehen, Wälzen, Halten, Heben, Tragen. Verboten ist alles, was verletzen kann.
- Verbesserung der allgemeinen Kraft, der Beweglichkeit, der Geistesgegenwart
- Erweiterung der koordinativen Kompetenzen
- Verbesserung der Vorstellung vom eigenen Körper und seiner Bewegungsmöglichkeiten
- Verstärkung des kinästhetischen Empfindens durch propriozeptive Stimulation
- Förderung der Bewegungsfreude aufgrund der ungewöhnlichen, neuartigen und reizvollen Auseinandersetzung mit sich selbst, mit dem eigenen Körper
- Entwicklung des Bewegungrepertoires
- Aufbau einer gesunden Ich-Stärke (Selbstachtung, Selbstbewusstsein, reale Selbsteinschätzung, Frustrationstoleranz, Durchsetzungsvermögen,...)
- Durchhalten, Ausdauer
- Ertragen von Schmerz
- Widerstandskraft
- Entwicklung der Sensibilität für sich selbst und andere
- Zusammenarbeit

Spielauswahl:

Eigene Kampferfahrungen ermöglichen es uns, Sorgen und Befangenheit abzulegen und machen sicherer im methodischen Aufbau.

Regeln:

- Freiwilligkeit
- Stopp-Regel
- Alles, was weh tut, ist verboten! Alles was nicht weh tut ist erlaubt!

Der Auswahl der Kampfspiele liegen entwicklungsorientierte und sozial-emotionale Überlegungen zu Grunde. Die Spiele lassen sich wie folgt strukturieren:

Spiele zur

1. Entwicklung und Entfaltung der Bewegungsfreude
2. Entwicklung der Bereitschaft Körperkontakt aufzunehmen, individuelle Grenzen zu akzeptieren und zu reflektieren
3. Förderung und Stabilisierung des Vertrauens zueinander und zu sich selbst
4. Anbahnung, Entwicklung, Erprobung und Verfeinerung des Rangelns und Raufens

Spiele zur Entwicklung von Bewegungsfreude:

dienen einerseits der Aktivierung der Kinder, andererseits gilt es den Bewegungshunger zu stillen und in sozial verträgliche Bahnen zu lenken. Es handelt sich um Spiele, die keine großen motorische Leistungsfähigkeit voraussetzen und gar kein bis wenig Material benötigen.

Aufstand mit Musik

Im Musikstopp in der ausgerufenen Personenanzahl zusammenfinden. Alles sitzen, hacken sich unter und versuchen gemeinsam aufzustehen.

Ha!HO! mit Musik

Herumlaufen zur Musik, im Stopp zum nächsten Mitspieler laufen., breitbeinig aufstampfen , Arme anwinkeln, Fäuste ballen und laut „HO“! oder „HA!“ rufen.

VARIATION.: Wer als zweiter brüllt, muss durch die Beine des anderen krabbeln.

Verletzte bergen

Eine Person ist Fänger/in. Wer gefangen ist legt sich am Rücken und muss von zwei Personen zu einer Matte (=Krankenhaus) gezogen werden.

VARIATION: die Verletzten wollen nicht geborgen werden und können sich versuchen am Boden „festzuhalten“.

Fangen mit Umschmeißen

Auf Mattenunterlage: Es gibt eine Fängerin und zwei bis drei Umschmeißerinnen. Wer gefangen wurde, bleibt stehen und wenn es der Umschmeißerin, gelingt die Person umzustoßen bleibt diese weiter stehen. Gelingt es nicht umzufallen, kann die Person wieder laufen.

Kreisfangen

Die Gruppe bildet einen Innenstirnkreis und hält sich an den Händen fest. Der Fänger steht außerhalb des Kreises und hat die Aufgabe eine vorher bestimmte Person abzuschlagen. Der Kreis kann sich drehen, der Fänger kann außen auch die Richtung ändern.

VARIATION: die im Kreis stehenden Personen haben Wäscheklammern am Rücken befestigt, die geschnappt werden müssen.

Spiele zum Anbahnen von Körperkontakt

Manchmal müssen zuerst Ängste bezüglich Körperkontakt abgebaut werden, es geht darum Grenzen zu respektieren, und zu definieren, aber auch Rückzugsmöglichkeiten anzubieten. Der Körperkontakt kann zunächst über Material angebahnt werden. In weitere Folge werden Spielimpulse gesetzt, die zu kurzen, unverbindlichen Berührungen führen. Erst wenn Körperkontakt allen TN gut möglich ist, geht es um Spiele, die auch einen unmittelbaren körperlichen Umgang erfordern.

Scharade

Durch das nonverbale Darstellen der auf einem Kärtchen gezogenen Redewendung finden sich Paare:

z.B.: jemanden um den Finger wickeln, jemanden auf Händen tragen, jemandem den Buckel runterrutschen, jemandem den Rücken frei halten, mit jemandem unter einer Decke stecken, jemanden auf's Kreuz legen, jemandem die Augen verdrehen, jemandem die Haare zu Berge stehen lassen,..-

Luftballon fangen

Gespielt wird Paare, eine Person hat am Fußgelenk mit einer ca. 50cm langen Schnur einen Luftballon befestigt, auf den die andere Person versucht zu treten.

Erlösen durch Hochheben

Versteinern. Erlöst wird, indem die versteinerte Person umfasst und hochgehoben wird.

Variation: erlöst wird, indem die versteinerte Person auf Händen getragen wird.

Menschen-Tunnel-Brücke

5 oder mehr Mitspielerinnen knien eng nebeneinander in Bankstellung. Eine Mitspielerin krabbelt vorsichtig über die „Brücke“ steigt am Ende ab und kriecht unter den anderen wieder zurück. Start kann von einem kleinen Kasten aus sein.

Rollbahn

Die Spieler legen dicht nebeneinander auf dem Bauch auf der Matte. Ein Mitspieler legt sich vorsichtig parallel mit dem Bauch auf den ersten Mitspieler. Durch Drehen der unteren Personen wird versucht die obere Person weiter zu transportieren.

Fußfessel:

Eine Person liegt am Bauch und fasst ihre Partnerin an den Fesseln. Diese versucht nun eine bestimmte Strecke vorwärts zu gehen.

Spiele zur Förderung des Vertrauens

Die Kampfpartner und –innen müssen sich sicher sein, dass sie
„getragen“ aber nicht „fallen gelassen“,
„geschoben und gezogen“, aber nicht schmerzhaft „hin- und hergezerrt“ werden,
„geführt“ aber nicht „in die Irre geleitet“ werden
„vom Partner besiegt, aber in keiner Weise vom Gegner gedemütigt werden.

Eier legen

Jeweils 3 bis 4 Kinder bilden einen engen Außenstirnkreis und klemmen einen großen Ball (Pezziball oder Medizinball) mit ihren Rücken ein. Der Ball muss in einen weiter entfernten kleinen Kasten transportiert werden ohne Hilfe der Hände.

Sandwich

Auf einer Weichbodenmatte liegen 4 bis 5 Kinder mit am Körper angelegten Armen, die Köpfe ragen über den Rand der Matte hinaus.

Darauf kommt ein zweiter Weichboden. Die Kinder dazwischen sind das Sandwich im Toaster. Zuerst wird der Weichboden vorsichtig angedrückt, dann kann ein Kind nach dem anderen oben drüber krabbeln, je nach Wunsch der eingeklemmten Kinder können auch mehrere Kinder sich oben auf legen. Die eingeklemmten Spielerinnen können versuchen aus der Matte herauszuklettern.

Sandwich Erlösen

Wer gefangen wurde kann erlöst werden, indem sich zwei mitspielende Personen auf die Person drauflegen.

Die dunkle Gasse

Eine Person geht mit geschlossenen Augen durch eine Gasse der Mitspielerinnen.

Variation Die Gasse hat eine Kurve oder einen Knick.

Vertrauensschlangen

Die Personen gehen zu viert zusammen und bilden durch Schulterfassen eine Schlange, nur die erste Person hat die Augen geöffnet und soll die Schlange sicher durch den Raum führen.

Variation: nur die letzte Person hat die Augen geöffnet.
Es werden Hindernisse eingebaut.

Rangel- und Raufspiele

In diesen Spielen geht es auch um taktischen Finten.

Jemanden aus dem Gleichgewicht bringen

Handflächen an Handflächen gegenüber aufstellen durch Drücken oder Wegziehen soll die Partnerin aus dem Gleichgewicht gebracht werden.

Karotten ziehen

Die TN liegen am Bauch im Kreis und halten sich an den Händen. Außen geht eine Person herum, sie versucht die „Karotten“ aus dem Feld zu ziehen, in dem sie ein liegendes Kind soweit zieht, dass dieses die Hände los lässt. Dieses Kind hilft jetzt weiter die anderen Kinder herauszuziehen.

Fan-Star-Bodyguard

Dreiergruppen. Eine Person ist der Superstar, der vom Fan gefangen wird, der Bodyguard versucht dies zu verhindern. Der Superstar kann auch weglaufen.

Baumstammreiben

A liegt mit über den Kopf gestreckten Armen auf der Matte und wird von B entweder im Kniestand mit den Oberschenkeln in Hüfthöhe weitergerollt oder im Sitzen mit den Füßen.

Schwertransporter

Person A krabbelt über den Boden. B legt sich längs auf den Rücken von A und klammert sich fest. A soll trotz der schweren Last weiter vorwärts kommen.

Widerstand

Die beiden Mitspieler stehen hintereinander. Der hintere Partner hält den vorderen an der Hüfte fest und versucht ihn am Vorwärtsbewegen zu hindern.

Insel Duell

Die Hälfte der Spieler stehen mit einem Fuß in einem Reifen. Alle anderen laufen vorbei. Auf ein Zeichen hin (oder Musikstopp) versuchen sie durch Stoßen, Ziehen, Schubsen, einen Inselbewohner aus dem Kreis zu drängen.

Variation: Zwei Spielerinnen stehen außerhalb und versuchen sich in den Reifen zu ziehen.

Schwebesitzkampf

A und B sitzen sich gegenüber, Füße sind in der Höhe, sie versuchen sich mittels Fuß- und Beinbewegungen aus dem Gleichgewicht zu bringen, Arme sollen vor der Brust verschränkt sein.

Tauziehvariationen

- Das Seil darf nicht losgelassen werden!!!!
- Die beiden Partnerinnen versuchen sich mit dem Seil über eine Linie zu ziehen. Sie wählen selber die Länge des Seils.
- Die beiden Partner sitzen auf einem Medizinball und versuchen sich durch Ziehen am Seil vom Ball zu schubsen.
- Die beiden Partnerinnen haben eine Frisbeescheibe am Kopf oder ein Sandsäckchen.
- Jeweils ein Paar bildet einen Reiter mit Pferd (kleine Bankposition). Die Reiter halten das Seil und versuchen durch Ziehen und Nachgeben, den anderen Reiter vom Pferd zu holen.
- Partner A liegt am Boden und hält mit beiden Händen das Seil, in dessen Mitte eine Wäscheklappe befestigt ist. Partner B hält das andere Ende und zieht es nun in Richtung eines festgelegten Zieles. Währenddessen versucht sich A an die Wäscheklappe heranzuziehen und diese abzuziehen bevor das Ziel erreicht ist.
Variation: größere Kinder werden von zwei Mitspielern gezogen.
 - Falls der Boden nicht rutscht, Teppichfliese oder Handtuch unterlegen.
- Viereckziehen
 Vier Personen fassen ein zusammengeknotetes Seil und versuchen gemeinsam sich hinzusetzen und wieder aufzustehen bei gespanntem seil.
- Jeweils vier Spielerinnen halten ein zusammengeknotetes Seil mit einer Hand fest. Sie stehen im gleichen Abstand voneinander. Hinter jeder Person liegt ein Tuch in einem Abstand von ca. 1,5 m. Auf ein Signal hin versucht jede Spielerin ihr Tuch zu erwischen.

Klemmball

Zwei Spielerinnen stehen einander gegenüber und haben je einen Ball zwischen den Knien eingeklemmt. Sie sollen versuchen den Ball der Partnerin wegzuschlagen. Der eigene Ball sollte nicht verloren gehen.

Variation: Waghüpfen wird erlaubt.

Ein zweiter Ball wird zwischen Ellbogen und Rumpf eingeklemmt.

Das ist mein Ball!

Ein Medizinball oder Gymnastikball liegt auf der Matte. A legt sich auf den Ball, B versucht den Ball wegzuziehen ohne oder mit Berührung von A.

Variation: als Gruppenspiel mit Musik; Mehrere Bälle liegen am Boden.

Wem gehört der Ball!

Die Partnerinnen liegen sich in Bauchlage gegenüber. Auf der Linie zwischen ihnen liegt ein Medizinball. Ziel ist es den Ball ins Feld der Partnerin zu drücken/zu schieben. Das gibt einen Punkt.

Variation: den Medizinball ins eigene Feld ziehen.

Halten und drehen

A liegt unter B. A versucht sich umzudrehen. Gespielt wird in verschiedenen Körperhöhen, über die Unterschenkel, Hüfthöhe, mit und ohne Festhalten an der Matte.

Variation: Zwei versuchen einen festzuhalten

Der liegende Partner A versucht in Bauchlage zu verharren, B versucht ihn umzudrehen.

Wäscheklammerklau

Die Paare fassen sich an einer Hand. Jeder hat eine oder mehrere Wäscheklammern auf der Rückseite festgeklemmt. Ziel ist es, die Klammern des Partners zu erwischen.

Rückenringkampf

Die Partnerinnen sitzen Rücken an Rücken und versuchen die Schulter der Partnerin auf den Boden zu bringen.

Zereißprobe

Die Gruppe steht in einem Innenstirnkreis und fasst sich an den Händen. Innerhalb des Kreises liegen Medizinbälle (oder stehen Keulen). Nun wird versucht die anderen so in den inneren Kreis zu ziehen oder zu drücken, dass sie die Medizinbälle berühren (oder die Keulen umschmeißen). Die, die einen Gegenstand berühren und die, die Hände loslassen, verlassen den Kreis und bilden einen neuen Kreis.

Trotzphase

Partner A (Trotziges Kind) versucht, indem er sich am Partner B (Mutter/Vater) festhält zu verhindern, dass dieser weggeht. Eine festgelegte Strecke soll zurückgelegt werden.

Klau den König

Es werden zwei Mannschaften gebildet, die sich in eine Spielfeldhälfte zurückziehen. Jede Mannschaft bestimmt einen König, der sich im Schneidersitz auf den Boden setzt und von seiner Mannschaft zunächst in einem Halbkreis geschützt wird. Ziel ist es den König der anderen Mannschaft auf ein vorher markiertes Feld in der eigenen Hälfte zu ziehen. Der König darf sich nicht wehren.

Variation: der König darf sich wehren.

Königskinder

In jeder Ecke stehen Königskinder, die in der Mitte des Turnsaals zusammenkommen wollen. Die übrigen Mitspieler wollen dies verhindern.

Dreiländerkampf

Die gesamte Matte wird in drei gleichgroße Felder eingeteilt. Alle Spielerinnen befinden sich zunächst in Feld 1 und versuchen möglichst lange in diesem Feld zu bleiben, aber glzt. die anderen in Feld 2 zu drängen. Das Spiel findet auf allen Vieren statt.

SPIELE MIT SEILEN

Versteinern

Dieses Spiel eignet sich auch für sehr kleine Kinder! Es ist eine Variante des üblichen Spiels, eine Variante für Rope Skipper! Es gibt 1-3 Erlöser, die Seil springen können sollten (bei kleinen Kindern übernehmen diese Rolle Erwachsene) und 1-2 „Versteinerer“. Wer gefangen bleibt „versteinert“ stehen und hebt die Hand, damit er gesehen wird. Der Erlöser läuft dann zum „Versteinerten“. Schafft es der „Versteinerte“ 5 Mal im Seil des Erlösers mitzuspringen, darf er wieder mitspielen.

Variante: Jeder Springer hat ein Seil und kann damit zum „Erlöser“ werden!

1-2-Fänger

Es gibt zwei bis drei Fänger. Das Spielfeld befindet sich in einer Hälfte des Turnsaales. Jeder Fänger muss drei Mitspieler fangen. Zum Ersten sagt er „1“, er ist aus dem Spiel, zum Zweiten sagt er „2“, auch dieser Mitspieler ist dann aus dem Spiel. Zum Dritten sagt er Fänger, dieser übernimmt dann die Rolle des Fängers. Der vorherige Fänger wird zum Mitspieler. In der anderen Hälfte des Turnsaales drehe ich mit einem Helfer oder auch einem der Mitspieler (immer wieder austauschen) ein Seil. Wer aus dem Spiel ist, muss durch dieses Seil durchlaufen ohne berührt zu werden. Gelingt dies, darf er wieder zurück ins Spielfeld und weiter mitspielen! Auch dieses Spiel ist schon für sehr kleine Kinder geeignet!

Staffelläufe

- In Staffelläufe das Seil einbeziehen: Z. B. auf der Mittellinie 10 Mal über das dort liegende Seil, am anderen Ende des Turnsaales den dort liegenden Ball an die Wand werfen und wieder fangen, zurück laufen und abschlagen
- paarweiser Staffellauf: Z.B. ein Paar läuft zur Mittellinie, springt 10 Mal gemeinsam über ein bereitliegendes Seil, läuft ans Ende des Turnsaales, wirft sich auf der hintersten Linie 10 Mal einen Ball zu, läuft zurück und schlägt das nächste Paar ab
- Variante paarweiser Staffellauf: ein Paar läuft an das andere Ende des Turnsaales, holt sich ein dort bereit liegendes Seil, läuft damit zurück, hebt es über die Köpfe aller anderen Mitglieder der eigenen Gruppe, zieht es unter deren Beinen wieder nach vorne und bringt es an den ursprünglichen Platz zurück! Erst dann kehrt das Paar (ohne Seil) wieder zurück und schlägt ab

Banana

Es gibt eine Musik, bei der gelaufen (Laufmusik) wird und 3 weitere Musikstücke, die sich gut abheben und die jeweils eine spezielle mit einer Gruppe ansagen. Ich wähle für die spezielle Musik meist „Heidi“, „Pinocchio“ und „Biene Maja“. Ich achte darauf, dass die Gruppen immer anders zusammengesetzt sind! Die benötigten Seile liegen für die verschiedenen Gruppen bereit. Jede Gruppe hat ihren eigenen Treffpunkt, dort liegt auch das benötigte Seil!

„Biene Maja“: 3er Gruppe – 2 Kinder drehen das Seil, das dritte Kind springt 10 Mal über das Seil

„Pinocchio“: 5er Gruppe - ein Kind nimmt das Seil und lässt jedes weitere Mitglied der Gruppe einmal mitspringen

„Biene Maja“: 6er Gruppe – zwei Kinder drehen das Langseil, das Seil muss 10 Mal (gültig!) durchlaufen werden

Die Gruppe, das Paar, das Kind, das die Aufgabe zuerst gelöst hat, läuft zum Heulschlauch, dreht den Schlauch und schreit laut BANANA und erlöst damit alle! → es wird wieder weitergelaufen (Laufmusik)!

Freeze

Am Beginn des Spieles werden 4-6 Fänger bestimmt, die Fänger halten ein Seil in der Hand. Gefangen wird, solange die Musik läuft. Wer gefangen wird (Berührung mit der Hand), muss das Seil übernehmen. Das Seil wird nicht geworfen, sondern übergeben!! Stoppe ich die Musik, heißt das „Freeze“: Alle bleiben stehen, wer ein Seil in der Hand hält, bekommt eine kleine Aufgabe!

Aufgaben:

- 5 x über das Seil springen
- 10 Wedelsprünge, Straddles,.... über das Seil
- mit der Nasenspitze 5 x das Seil berühren (aus der Bankstellung)
- die Nasenspitze 5 x in Richtung Seil bewegen (aus der Bankstellung, die Knie werden allerdings ein paar cm vom Boden abgehoben)
- Liegestütz, die Nasenspitze 5 x in Richtung Seil bewegen (und wenn es nur ein paar cm sind, ist das fürs Erste auch ok!!!)
-

Ein ideales Spiel um Sprünge zu festigen!

Tic-Tac-Toe

Es wird benötigt:

4 Seile um das Feld zu legen

jeder Springer benötigt ein Einzelseil

6 Tücher, Hütchen, Markierungssteine – 3 haben immer dieselbe Farbe (z.B.: 3 blaue und 3 rote)

Die Springer werden in 2 Gruppen aufgeteilt. Es wird den Springern gesagt, sie sollen 2er Gruppen bilden einer davon ist der Apfel die andere Person ist die Birne, dann bilden alle Birnen und alle Äpfel eine Gruppe, somit kann eine relativ faire Aufteilung erfolgen und es bilden sich nicht die üblichen Grüppchen.

Der Spielablauf:

Am Anfang wird den Springern der Spielablauf gut verständlich erklärt. Der ÜL wählt nun eine Aufgabe welche die Teilnehmer der Übungseinheit zu absolvieren haben (z.B.: 5x Kreuzen), am besten ist es, wenn die Übung einmal vorgezeigt wird, dann kann es nicht so leicht zu Missverständnissen kommen. Die zwei Gruppen stellen sich hinter der Startlinie in einer Reihe auf. Die erste Person läuft mit ihrem Seil bis zur Markierung dort springt sie die erteilte Aufgabe und nimmt sich dann eines der drei Tücher welches neben der Markierung am Boden liegt, nun läuft das Kind weiter zum Tic-Tac-Toe Feld hier legt es das Tuch in eines der Felder (dieses darf nicht belegt sein) danach läuft der Springer wieder hinter die Startlinie und das nächste Kind darf starten. Wenn alle 3 Tücher im Tic-Tac-Toe Feld sind, wird immer eines der Tücher auf einen neuen Platz gelegt, dies geschieht so lange, bis von einer Farbe 3 Tücher in einer Reihe liegen, diese Gruppe hat das Spiel gewonnen. Die Dauer dieses Spieles kann stark variieren. Es können natürlich mehrere Runden gespielt werden und es kann auch jedes Mal die Aufgabe geändert werden.

COOLE ERSTE TRICKS mit dem Einzelseil (SINGLE ROPE)

- am Arm aufwickeln oder um den Körper wickeln, dann wieder abwickeln und weiterspringen.
- das Krokodil – unter den Füßen fangen, dann wieder weiterspringen, vorwärts und rückwärts ist möglich!
- das Krokodil, mit dem eingefangenen Seil eine volle Umdrehung springen
- das Krokodil, anschließend der supercoole Wickler :-)
- der Hexendreh – der „Grass Cutter“ im Fachjargon
- in der Hocke springen
- rechts und links schwingen – der „Side Swing“ im Fachjargon
- nach der „Hexenleiter“ weiterspringen
- auf einem Bein springen
- sich drehen und wieder weiterspringen
- in die Hocke springen, Action (!), dann weiterspringen

COOLE ERSTE TRICKS zu zweit (JUMP 42)

- Ein Kind bekommt das Seil, stellt sich dem Partner gegenüber auf und wirft das Seil zum Starten hinter sich – nun dreht diese Kind das Seil und beide versuchen gleichzeitig über das Seil zu springen! Vielleicht geht das auch zwei Mal hintereinander?
- Wir stehen zu zweit nebeneinander – jeder nimmt ein Seilende in die äußere Hand – und los geht's – einmal über das Seil zu springen ist gar nicht so schwierig! Vielleicht geht das auch zwei Mal hintereinander?
- Wir stehen wieder zu zweit nebeneinander, wie oben, und üben so lange, bis diese Übung mehrmals hintereinander funktioniert! Dann kann man den Partner alleine weiterspringen lassen, indem man das Seil zur Mitte hält – führt man das Seil wieder nach außen, kann man bei der nächsten Umdrehung wieder mitspringen!

COOLE ERSTE TRICKS im Langseil (LONGROPE)

- Durchlaufen – leichter geht es von der Seite, wo das Seil „herunterkommt“ – ich laufe los, wenn das Seil auf dem Boden aufschlägt (nahe dran stellen!!) – ich laufe mit dem Seil mit!

- Springen im Seil – leichter ist es, wenn der Springer schon im Seil steht – ich kann aber auch (wie oben) in das Seil laufen, in der Mitte stehen bleiben und dann gleich springen!
- 3 x springen und dann durch die gegrätschten Beine eines Drehers rausschlüpfen – geht auch mit 2 Springern, die bei beiden Drehern rausschlüpfen (Mauseloch)
- „Das Taxi“ – die beiden Dreher bewegen sich mit dem Springer von einer Turnsaalseite zur anderen!

COOLE ERSTE TRICKS im DOUBLE DUTCH

Double Dutch ist die schwierigste Disziplin! Es ist schon sehr cool in die Seile hineinzukommen und dann auch noch springen zu können, ohne hängen zu bleiben! Ich beschreibe daher hier den Start!

DAS DREHEN

Übe zuerst das gegengleiche Drehen der Double Dutch Seile (ohne einen Springer im Seil).

- *Du hast einen bereits versierten Dreher zur Verfügung:*

Der Anfänger hält die Griffe bzw. die Enden der Seile ruhig, der versierte Dreher beginnt die Seile zu drehen. Der Anfänger steigt dann langsam in die Bewegung ein (Seillänge 4,20 m bis max. 5 m).

Achte auf einen ruhigen Oberkörper. Der Anfänger tut sich leichter, wenn er die Ellbogen nach außen hält und nur die Unterarme mit kreisenden Bewegungen die Seile drehen. Dadurch vermeidet er, dass die seilführende Hand die Körpermitte überschreitet und die Seile zusammenschlagen. Später ist der Trick mit den Ellbogen dann nicht mehr notwendig.

- *Du hast keinen versierten Dreher zur Verfügung:*

Beginne mit kurzen Seilen (max. 3m), achte auf den Takt, achte darauf, dass das Seil einen schönen Bogen macht.

Wenn die Seile länger sind, ist es leichter, wenn die Dreher anfangs etwas weiter auseinandergehen, so, dass die Seile nicht mehr am Boden aufschlagen und erst nach ein paar Seilschlägen dann so weit zusammen gehen, dass die Seile wieder den Boden berühren.

DAS SPRINGEN

Die einfachste Übung ist das Durchlaufen der Seile. Stelle dich auf eine Seite. Das Seil das die Dreher in der von dir aus gesehen entfernteren Hand halten, ist das Seil, mit dem du mitlaufen kannst (siehe erste Übung Langseil). Das andere Seil kommt dir entgegen. Du musst loslaufen, wenn dieses Seil oben ist, das ist aber exakt der Zeitpunkt, zu dem das entferntere Seil unten aufschlägt. Wenn du also losläufst, wenn das entferntere Seil am Boden aufschlägt, musst du über das entgegenkommende Seil springen und kannst anschließend gleich wieder aus den Seilen laufen.

Wenn du in die Seile gehen möchtest, machst du das genau zum gleichen Zeitpunkt, wie wenn du durchläufst. Aber: Du stoppst in der Mitte zwischen den beiden Drehern und beginnst **OHNE ZWISCHENSPRUNG** (beim Langseil gibt es immer einen Zwischensprung, bei den Double Dutch Seilen kommt zum Zeitpunkt des Zwischensprungs das entgegenkommende Seil) zu springen.

Anfänger tun sich leichter, wenn mitgezählt wird: 1-2-jetzt oder 1-2-Schritt-hopp-hopp-hopp-.....

Oft hilft es auch, die Seile zu beobachten: Bei „1“ und bei „Schritt“ oder „jetzt“ ist die Seite des Springers „seilfrei“- er kann sich also in die Mitte bewegen, ohne ein Seil zu berühren. Bei „2“ kommen sich die beiden Seile gerade entgegen - und zwar auf der Seite des Springers - er kann sich also nicht in die Seile bewegen.

Hat man zwei versierte Dreher zur Verfügung, kann man den Springer zuerst auch einmal nur springen lassen und erst später das in-die-Seile-Gehen mit anschließendem Springen üben: Der Springer stellt sich zwischen die Seile und die Dreher beginnen zu drehen—das geht allerdings nur, wenn die Dreher schon wirklich gut sind!

Tipp: Stelle dich in die Nähe der Schulter eines Drehers, damit dein Weg ins Seil möglichst kurz ist!

Das Verlassen der Seile funktioniert genauso - du musst darauf achten, die Seile genau dann zu verlassen, wenn die Seite, zu der du hinausgehen willst „seilfrei“ ist - auch da ist es günstig zu zählen - 1-2-raus - wichtig ist, dass du bei „raus“ noch hoch springst - 1 ist genau dann, wenn das Seil den Boden berührt, das bezogen auf die Seite wo du hinausgehen möchtest, das entferntere Seil ist.

Tipp: Verlasse das Seil in Richtung der Schulter eines Drehers - nicht beim „Bauch“ des Seils!

Workshop: Der Spiegel im Spiegel

Referent: Ralph Wakolbinger

Theoretische Einleitung zum Thema Psychomotorik in der Pädagogik (5').

Gruppenübung (gesamte Gruppe):

Vorstellungsrunde – Welche besonderen Eigenschaften hättest Du als Spiegel?
Name und

Eigenschaft wird einzeln vorgetragen und von der Gruppe gespiegelt (10').

Gruppenübung (Kleingruppe):

In Gruppen zu je 4-5 Personen, soll mit den jeweiligen Spiegeleigenschaften ein kurzer

Sketch entwickelt werden. Dabei sollen alle Eigenschaften der Gruppe integriert werden.

Die Sketche werden am Schluss präsentiert (15').

Paarübung:

Erkundung des Raums mittels Spiegelschnüren: Gegenstände vor der Spiegelschnur, sollten

auch hinter der Spiegelschnur (seitenverkehrt) zu sehen sein (7').

Paarübung:

Spiegelkabinett: einmal mit „normalen“ oder „besonderen“Spiegeln“ erkunden. Varianten:

Das Papier gibt die Bewegung vor / zu zweit seitenverkehrt durch den Raum bewegen.

(Musik: Arvo Pärt: Spiegel im Spiegel, Michael Jackson: Man in the mirror, Bilderbuch:

Om, Scott Joplin: The Entertainer) (20').

Gruppenübung (gesamte Gruppe)

„Stopp and Go!“ Spielregeln: Wenn sich eine Person bewegt, dürfen sich alle bewegen. Wenn eine Person stehen bleibt, bleiben alle anderen auch stehen.

Der/die jeweilige Erste gibt die Gangart vor. (Musik: Djingalla – Tango el Domingo) (10').

Gruppenübung (gesamte Gruppe):

Schlangentanz: der Schlangenkopf gibt die Bewegung vor, der/die jeweilige Zweite kann

sich selber zum Schlangenkopf machen und wiederum ein Tanzbewegung für den Rest der

Gruppe vorgeben (Musik: Jan Delay: Disco) (7').

Literatur:

Ich empfehle Bücher von Helmut Köckenberger, Ruth Schneidewind, Jesper Juul, Renate

Zimmer, Josef Voglsinger, Paul Watzlawick, Carl Ransom Rogers und Friedmann Schulz

von Thun.

Anregungen, Kritik bitte gerne unter:

Mag. Ralph Wakolbinger

+43 650 32 999 23

ralph.wakolbinger@noetutgut.at

Aerobic im Spiegel

Choreographie A

- 8 vier Schritte vor rechts beginnt – vier Schritte zurück
- 8 double step touch rechts – double step touch zurück
- 8 step touch + Ellbogen rück zwei Mal rechts links
- 8 Grapevine + Arme im Kreis rechts und zurück

Verkürzte Variante:

- 8 vier Schritte vor rechts beginnt – double step touch rechts
- 8 step touch + Ellbogen zurück ziehen zwei Mal rückwärts – Grapevine + Armkreis links

Choreographie B

- 8 vier Schritte vor – vier Schritte rück
- 8 Pivot = rechter Fuß vor – halbe Drehung – rechter Fuß vor – halbe Drehung
- 8 Mambo rechts kreuzen – ChaCha rechts – Mambo links kreuzen – ChaCha links
- 8 Sambadrehung gegen Uhrzeigersinn

- 8 Step Touch + Ellbogen zurückziehen 4 Mal
- 8 V-step rechts vor - links vor - rechts rück - links rück 2 Mal
- 8 Grapevine nach rechts und zurück mit Armkreis
- 8 Squat tiefer Ausfallschritt rechts 2 Mal

Verkürzte Variante:

- 8 vier Schritte vor rechts beginnt – Pivot
- 8 Mambo rechts kreuzen – ChaCha rechts – Sambadrehung im Uhrzeigersinn
- 8 Step Touch rückwärts 2 Mal rechts beginnt – V-step rechts
- 8 Grapevine links – Squat rechts

Grundidee: Aufbau der einzelnen Schritte bis hin zur verkürzten Variante
Halbes Tempo bis die Abfolge klar ist, dann ins original Tempo wechseln
Verkürzte Variante links
Choreographie in jede Raumrichtung tanzen
Vortänzer wechselt = Spiegelvariante mit seitenverkehrter Ansage

„Man in the mirror“

Michael Jackson

Intro:	8+8	warten
Strophe A:	8	Rücken zum Publikum – Beine überkreuzt – Kopf tief+ linke Hand an Kopf - rechte Hand schnipsen
	8	weiter schnipsen + langsam umdrehen
	8	rechte Hand Halbkreis über oben von links nach rechts und zurück
	8	beide Hände Halbkreis über oben von links nach rechts und zurück
Teil B8		rechte Hand wischt vier Bahnen über den Spiegel
	8	beide Hände wischen gegengleich vier Bahnen über den Spiegel
	8	rechte Hand kreisende Wischbewegung
	8	beide Hände abwechselnd kreisende Wischbewegung
Übergang	8	vor Spiegel schminken – Rouge – Augenbrauen – Wimpern
	8	Pose
	8	Hut aufsetzen
	8	Pose
Refrain:8		rechter Zeigefinger hoch / vor / vier Schritte vor oder am Platz
	8	rechtes Knie rein + linker Finger schnipst langsam / wdh links dann vier mal schnell
	8	nach links drehen Kopf tief 1+2 – Hut lupfen und vor schauen – wieder zurück – vor drehen und Hut mit großem Kreis wieder aufsetzen
	8	back hop

NaNa 8+8 Platzwechsel

Strophe: 8+8+8+8 wiederholen Teil B

Übergang: 8+8+8+8 wiederholen

Refrain:wiederholen am Ende zu einem Partner

Refrain:wiederholen am Ende mit einem anderen Paar zusammenkommen

Refrain:wiederholen am Ende zu einem großen Kreis zusammen kommen

Zwischenteil: 8 Hüte nacheinander hoch

8 seitlich drehen + Hut an Brust

8+8 nacheinander Hut über außen aufsetzen

8+8 im Kreis gehen und schnipsen

8 auseinander drehen

8 zurück zum Spiegel (diesmal einen Partner als Spiegel suchen)

Schlußteil: 12 mal 8 abwechselnd Bewegungen ausführen, die der Partner spiegelt

„Just like fire“ – Pink

Intro:		II
Strophe:		IIII IIII
Überleitung:		IIII
Refrain:		IIII IIII II
Strophe:		IIII IIII
Überleitung:		IIII
Refrain:		IIII IIII IIII
Bridge:		IIII IIII
Refrain:		IIII IIII IIII IIII
Intro:	8/8	warten
Strophe:	8/8	r Arm zeigt nach oben – li Arm nach unten auf je zwei Schläge wie Zeiger einer Uhr tickend Platz tauschen
	8/8	wiederholen in andere Richtung
	8	Schritt r vor mit Händen von oben nach unten Zeit verrinnt – Schritt li seit Zeit verrinnt
	8	Schritt r rück Zeit verrinnt – li seit Zeit verrinnt
	8	Sanduhr = V step r vor + r Arm li vor + li Arm dann zurück
	8	Sanduhr wiederholen starten mit links
Überl.:	8	am Stand rennen – Blick nach vorne
	8	am Stand rennen – Blick nach links
	8	am Stand rennen – Blick nach hinten
	8	am Stand rennen – Blick nach rechts
Refrain:	8/8	Zeit totschiagen mit der r Hand wie Peitsche schlagen + r Knie rein drehen dann links wiederholen r + li
	8/8	Galopp r + Fäuste hämmern in Luft und li zurück
	8	Uhrwerk – Fenster 4 Mal wechseln
	8	Hände drehen umeinander + drehen
	8	Uhrwerk – Fenster 4 Mal wechseln
	8	Hände drehen umeinander + drehen
	8/8	Hände abwechselnd in die Höhe strecken
Strophe:		wiederholen
Refrain:		wiederholen
		letzten vier 8ter anders (Kanon Arme) oder abwechselnd in Höhe
	8	r Hand hoch + li Hand an li Schulter / r H seit + li H hoch r H einklappen + li H seit / r H Ellbogen runter + li H rein
	8/8/8	wiederholen
Bridge:	4 mal 8	Pantomime mit Händen Mauer abtasten
	4 mal 8	zurückspulen mit Kurbeln
Refrain:		letzten Refrain wiederholen aber in umgekehrter Reihenfolge