

Tipps & Tricks: Mit Zeitungen trainieren

Wer einen Ball in die Hände bekommt, weiß, dass damit auf verschiedene Arten geworfen und gefangen, gerollt und geprellt werden kann. Es gibt aber auch jede Menge Möglichkeiten ohne Ball koordinative, konditionelle oder kognitive Fähigkeiten spaßbetont zu fördern. Schon einmal daran gedacht, Zeitungen als Trainingsmaterial einzusetzen? Wir geben euch ein paar Anregungen, wie ihr ganz einfach eine Zeitung vielseitig und abwechslungsreich als Trainingsmaterial nutzen könnt. Alle Übungen eignen sich vor allem für Kinder zwischen sechs und zehn Jahren. Hier könnt ihr euch die Trainingstipps auch als PDF downloaden.

Spiele und Aufgaben mit der flachen Zeitung (Doppelseite)

Vorab: Man sollte stets mehr Zeitungsblätter als Kinder dabei haben, da auch unabsichtlich ein Zeitungsblatt bei den Übungen schnell kaputt gehen kann.

Das Zeitungsexperiment

Zu Beginn kann man die Kinder experimentieren lassen. Was kann man alles mit einer Zeitung machen, ohne dass diese zerreißt? Hier sind einige Beispiele (die auch von einer Person vorgemacht werden können):

- die Zeitung vor den Bauch halten und damit rennen auf dem Rand der Zeitung balancieren
- die Zeitung als Fahne hoch über den Kopf halten und mit damit rennen
- über die Zeitung einbeinig/ beidbeinig springen - vorwärts und rückwärts
- die Zeitung auf den Kopf legen und durch den Raum gehen
- die Kinder legen die Zeitungen auf den Boden und laufen drum herum
- die Kinder machen große Schritte über die Zeitung

Ski fahren

Jedes Kind bekommt zwei Zeitungsblätter und versucht auf diesen durch den Raum zu gehen/gleiten, ohne den Boden zu berühren und ohne ein Blatt zu verlieren oder zu zerreißen. (Variante: rückwärts)

Wasserläufer

Die Übung ist wie „Ski fahren“ (s.o.), nur mit vier Zeitungsblätter. Unter den Händen und Füßen befindet sich je ein Zeitungsblatt kommt. Damit wird vorwärts gelaufen/gegleitet. (Variante: rückwärts)

Schmelzende Eisscholle

Die Kinder gehen zu Musik oder Tamborinschlägen durch den Raum und gehen zu ihrer Zeitung, wenn die Musik stoppt. Bevor sie wieder losgehen, falten sie ihre Zeitung jeweils zur Hälfte ein. Können die Kinder zu Beginn des Spieles noch bequem auf ihrer Zeitung sitzen, ohne den Boden zu berühren, wird es im Verlauf des Spiels immer schwerer. Zum Schluss können die Kinder nur noch auf ihren Zehenspitzen auf ihrer Zeitung stehen.

Spiele mit gerollter Zeitung

Für die folgenden Aufgaben werden die Zeitungen gerollt, so dass daraus eine Art „Schläger“ (Zauberstab) entsteht.

Zeitungs-Ping-Pong

Die Kinder bilden Paare. Die Kinder spielen nun mit dem Zeitungsschläger einen Tischtennisball hin und her. Im Stehen, Knien, Liegen, Sitzen.
(Variante: über eine Langbank/ Bande spielen)

Zauberer

Zuerst werden Zauberer bestimmt (das Verhältnis Kinder - Zauberer sollte 4:1 betragen.). Es gibt Zauberer, die Zaubersprüche zu Bewegung haben und welche, die Zaubersprüche zum Stillstehen haben. Mit dem Zauberstab (gerollte Zeitung) werden die anderen Kinder verzaubert (abgeschlagen). Der Zauberer darf die Verzauberung bestimmen, z.B. der Zauberer für Bewegung: "Bewege Dich wie ein Elefant!" oder der Zauberer für Stillstand: „Stehe still wie ein Baum!“.

Übungen mit Tischtennisball und Hand bzw. Tischtennisschläger

Schlagzeilentreffer

Mit dem Schläger oder Hand den Ball (Tischtennisball, kleiner Softball o.ä.) auf die Zeitungsfäche spielen. Mit jedem Treffer wird das Zeitungsblatt gefaltet. Wer hat die kleinste Zeitung? (Varianten: Abstand ändern, einmal vorher auf dem Boden auftippen lassen)

Sumpflöcher meiden

Alle Kinder legen ihre Zeitungen flach auf dem Boden aus. Jedes Kind bekommt einen Tischtennisball. Der Tischtennisball wird mit der Hand oder dem Schläger um alle Zeitungen herum geprellt. Die Zeitungen (Sumpflöcher) dürfen nicht betreten oder vom Ball berührt werden.

Partnerübungen

Die Kinder bilden Paare. Der Tischtennisball wird mit der Hand/ Schläger über die Zeitung hinweg gespielt. Im Stehen, Knien, Liegen, Sitzen.

Staffelspiele

Felsenklettern

Jede Gruppe bekommt zwei Zeitungsblätter, der erste stellt sich auf das erste Blatt, legt das zweite Blatt vor sich und stellt sich auf dieses, erstes Blatt vor das Zweite legen und drauf treten - jeweils mit beiden Füßen. Wer als erstes am Ziel ist, läuft zurück zur Gruppe und die zweite Person macht dasselbe.

Zeitungspuzzle

Die Staffeln bestehen aus max. fünf Kindern. Eine Zeitungsseite wird zerschnitten und muss nun wieder zusammengesetzt werden. Die Kinder stehen an Punkt A. Die Zeitungsschnipsel befinden sich an Punkt B in einem Kasten. Jedes Kind muss von A nach B laufen, darf dort nur einen Zeitungsschnipsel wieder mit nach A bringen. Dort kann dann die Gruppe gemeinsam die Zeitung zusammenpuzzeln. Welche Mannschaft hat die Zeitung als erstes wieder zusammen gesetzt?

Abschlussspiele

Zeitungsschlange

Aus einer Zeitungsseite muss die längste Schlange aus einem Stück gerissen werden. Mit einem langen Maßband wird die längste Schlange ermittelt.

Zeitungsschlacht

Jede Mannschaft befindet sich in einer Spielhälfte und bekommt einen Stapel Zeitungen. Auf Kommando muss nun jede Mannschaft aus den Zeitungen Zeitungsknäuel bilden und den Knäuel in das gegnerische Lager werfen. Die Mannschaft, die die meisten Knäule und Zeitungsblätter in ihrem Spielfeld hat, hat das Spiel verloren. Achtung: Zeitungsblätter dürfen nur als Knäuel geworfen werden und nicht einfach lose ins gegnerische Feld befördert werden.

Staubsauger

Nach einer Übungseinheit mit Zeitungen, liegen am Ende meistens Zeitungsreste herum. Kein Problem: Die Kinder lieben es, wenn sie am Schluss den Staubsauger spielen dürfen und so viele Zeitungsstücke wie möglich ergattern können. (KF)