

## I.45

### Grundlegende Bewegungserfahrungen

# Ritterliche Koordinationsschulung – ein Ritterturnier auf Burg Drachenstein

Nach einer Idee von Sandra Kroll-Gabriel



Tauchen Sie mit Ihren Schülerinnen und Schülern in eine mittelalterliche Welt ein: Die Kinder lernen Ritter Ewald und seine muntere Tafelrunde kennen und nehmen selbst an einem Ritterturnier teil. Die Spiele und Übungen trainieren neben den koordinativen Fähigkeiten auch die sozialen Kompetenzen der Kinder.

#### KOMPETENZPROFIL

<b>Klassenstufen:</b>	2 bis 4
<b>Dauer:</b>	ca. 2 Unterrichtsstunden
<b>Kompetenzen:</b>	Schulung der koordinativen und sozialen Fähigkeiten; Förderung der Ausdauer und Beweglichkeit
<b>Thematische Bereiche:</b>	Ritter, Koordinationsschulung
<b>Medien:</b>	Übungskarten, Spielbeschreibungen, Arbeitsblatt zum Rittertum
<b>Zusatzmaterial:</b>	Farbseite (M 12)

## Auf einen Blick

**Legende:** L: Lehrkraft; SuS: Schülerinnen und Schüler  Gesprächsimpulse

### 1. Stunde

**Thema:** Langeweile auf Burg Drachenstein

#### Aufwärmen

**M 1** **Langeweile auf Burg Drachenstein – eine Bewegungsgeschichte** / L liest die Geschichte vor, SuS führen die Bewegungen dazu aus.

#### Hauptteil

**M 2** **Das Pferderennen** / SuS führen Übungen mit Gymnastikstäben durch.

**M 3** **Das Wagenrennen** / SuS führen Übungen mit Teppichfliesen durch.

#### Abschluss

**M 4** **Nach dem Rennen – eine Entspannungsgeschichte** / L liest die Geschichte vor, SuS führen die Bewegungen aus.

**Benötigt:** 1 Gymnastikstab pro Kind, Teppichfliesen, Hütchen, Bänke/Matten, ggf. zusätzliche Kleingeräte

### 2. Stunde

**Thema:** Einladung zur alljährlichen Tafelrunde

**Einstieg:** *„Ritter Ewald hat zur alljährlichen Tafelrunde geladen. Dazu sind Ritter und Burgfräuleins aus der ganzen Umgebung eingeladen. Es wollen sich auch ungeladene Gäste einschleichen, die jedoch vor dem Eingang zur Burg von den Turmwächtern abgefangen werden.“*

#### Aufwärmen

**M 5** **Die Turmwächter** / SuS führen das Spiel durch.

**Hauptteil:** *„Inzwischen sind alle Teilnehmer der Tafelrunde eingetroffen. Nach Speis und Nacht werden lustige Spiele gespielt.“*

**M 6** **Lustige Würfelspiele in der Gruppe** / SuS führen die Übungen durch.

**M 7** **Lustige Ritterspiele an Stationen** / SuS führen die Übungen durch.

**M 8** **Erinnerungen zu den Stationen**

**M 9** **Wappenvorlage zu Station 5**

**M 10** **Auszeichnung für tapfere Ritter und Burgfräuleins**

**M 11** **So waren die Rittersleut'** / SuS lösen die Aufgaben auf dem Arbeitsblatt.

**M 12** **Der Ritter und Burgfräuleins** / SuS schreiben eine Geschichte zu einer Figur.

**Abschluss:** Als Abschlussspiel kann „Der Schlafknappe geht um“ von M 6 gespielt werden.

**Benötigt:** 2–3 Langbänke, kleine Matten, 1 kleiner Kasten, Bierdeckel/kleine Bälle, 1 leerer Joghurtbecher/Sandsäckchen und 1 Stift pro Kind, 1 Mütze, 3–4 Bananenkartons, 1 Reifen, 2 Tennisbälle (ggf. 2 Socken und Schnur/Band), 4–5 Tücher, Zeitungen, Klebeband, ggf. 4–5 bemalte DIN-A4-Blätter (Wappen)

## M 1

Langeweile auf Burg Drachenstein –  
eine Bewegungsgeschichte

Wieder einmal sitzt Ritter Ewald im Speisesaal seiner Burg und langweilt sich. (*SuS sitzen oder liegen am Boden, gähnen und räkeln sich.*) Kein gefährlicher Drache, der seine Burgbewohner bedroht, keine feindlichen Angreifer, noch nicht einmal ein Treffen mit seinen Ritterfreunden – nichts, rein gar nichts bewegt sich seit Tagen! Langsam beginnt nicht nur Ewalds Rüstung zu rosten, sondern auch seine Knochen werden immer steifer. Nur mühsam kann er sich von seinem Sessel erheben und schafft gerade mal den kurzen Weg zum Burgfenster. Er schaut, was draußen im Burghof vor sich geht: (*SuS stehen auf, halten eine Hand an die Stirn und drehen den Kopf nach links und rechts.*)

Auf dem Hof tippeln die Pferde schon unruhig herum. (*SuS tippeln von einem Fuß auf den anderen.*) Die Knappen polieren ihre Rüstungen und hoffen ebenfalls, dass bald etwas passieren wird. (*SuS machen kreisende Bewegungen mit den Händen.*)

Auch das Burgfräulein Rosalinde weiß nichts mit ihrer Zeit anzufangen. Sie sitzt in ihrem Turm und schaut ratlos aus dem Fenster. Doch plötzlich hat sie eine Idee! Sie läuft schnell zu Ritter Ewald hinüber. (*SuS laufen auf der Stelle.*) „Ewald, ich habe eine tolle Idee!“ (*SuS springen in die Höhe.*) „Wir veranstalten ein Pferde- und Wagenrennen. Alle Bewohner der Burg dürfen mitmachen und die Langeweile hat ein Ende.“ Ritter Ewald ist begeistert von Rosalindes Plan. (*SuS klatschen in die Hände.*) Sofort beginnen die beiden mit der Organisation und überlegen, was sie alles vorbereiten müssen. (*SuS massieren sich die Schultern.*)



## Das Pferderennen – wir üben mit dem Gymnastikstab

M 2

### Hoch zu Ross

**Material:** 1 Gymnastikstab pro Kind

### Beschreibung

Die SuS verteilen sich mit je 1 Stab in der Hand in der Halle. Stellen Sie sich in nacheinander folgende Bewegungsaufgaben:

1. „Führe dein Pferd aus dem Stall“: Die SuS halten ihren Stab mit ausgestrecktem Arm in einer Hand und laufen langsam durch die Halle.
2. „Satttle dein Pferd“: Die SuS legen den Stab auf den Boden ab und heben ihn rückenfreundlich wieder auf.
3. „Steig auf dein Pferd“ (Partnerübung): Ein Partner hält den Stab parallel zum Boden (ca. auf Kniehöhe) und der andere steigt darüber.
4. „Reite dein Pferd zum Turnierplatz“: Die SuS nehmen ihren Stab zwischen die Beine und bewegen sich (im Pferderhythmus) durch die Halle.

### Das Pferderennen

**Material:** 1 Gymnastikstab pro Kind, 1 Hütchen pro Gruppe, ggf. zusätzliche Kleingeräte (Kästen, Matten, Hütchen usw.)

### Organisation

Die SuS teilen sich in gleich große Gruppen ein und stellen sich an einer Startlinie hintereinander auf. In einiger Entfernung steht ein Hütchen pro Gruppe als Wendemarke. Die folgende Übung wird als Staffelspiel durchgeführt:

Die Ersten der Gruppen starten mit dem Stab zwischen den Beinen, laufen um die Wendemarke zurück zum Start und klatschen dort den Nächsten ab usw. Welche Gruppe steht zuletzt wieder in der ursprünglichen Reihenfolge?



**Variation:** Auf der Laufstrecke wird ein Slalom- oder Hindernisparcours mit Kleingeräten aufgebaut, den die SuS durchlaufen müssen.

## M 7 Lustige Ritterspiele an Stationen

Station 1	Das Wagenrad lenken
Ihr braucht	1 Reifen pro Paar
<p><b>Aufgabe</b></p> <div data-bbox="464 712 1043 1384" data-label="Image"> </div> <p>Klemmt den Reifen in euren Kniekehlen fest. Hüpf mit dem anderen Bein im Kreis, ohne dass der Reifen auf den Boden rutscht.</p>	
<p> <b>Probiert doch mal ...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>... auch in die andere Richtung zu hüpfen.</li> <li>... stehen zu bleiben und gemeinsam in die Hocke zu gehen und wieder aufzu stehen, ohne den Reifen zu verlieren. (Ihr dürft euch an den Händen festhalten.)</li> </ul>	

# M 11 So waren die Rittersleut'

## Der Ritter

 **Aufgabe:** Wie sollte ein Ritter sein? Kreuze an:

- ängstlich       mutig       alt  
 zuverlässig       kräftig       zerstreut



Welche Eigenschaften sollte ein Ritter deiner Meinung nach noch haben:

---

## Auf der Burg

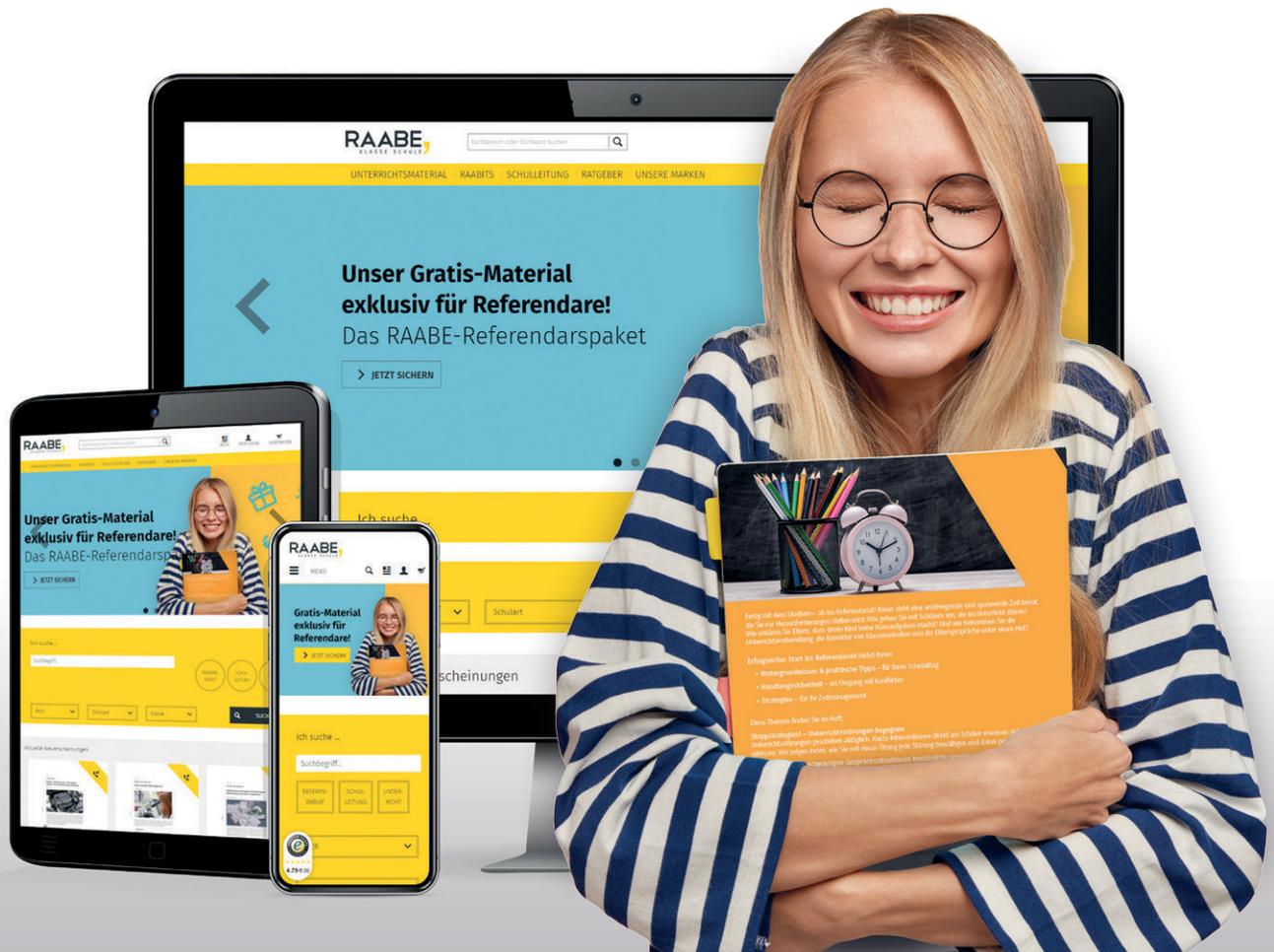
 **Aufgabe 1:** Suche diese Wörter im Buchstabenrätsel.  
Kreise sie mit einem Buntstift ein.

Burghof	Ritter	Burgfräulein	Waffen	Pferde	Zugbrücke
Speisesaal	Verlies	Turm	Knappe	Stall	

B	Ö	Z	O	J	E	P	A	K	Ü	Z	I
U	V	X	F	R	G	V	F	N	M	E	H
R	S	P	E	I	S	E	S	A	A	L	T
G	E	F	A	T	T	R	O	P	Ü	S	U
H	L	E	Y	T	A	L	S	P	T	D	H
O	I	R	B	E	L	I	R	E	W	I	W
F	Ü	Z	I	L	E	Ö	V	Ä	N	A	
B	W	E	A	C	V	S	I	B	N	O	F
A	Z	U	G	B	R	Ü	C	K	E	Q	F
S	T	K	S	U	Q	N	J	A	R	X	E
B	U	R	G	F	R	Ä	U	L	E	I	N
I	A	D	E	T	U	R	M	Ö	T	U	

# Sie wollen mehr für Ihr Fach?

## Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



✓ **Über 5.000 Unterrichtseinheiten**  
sofort zum Download verfügbar

✓ **Webinare und Videos**  
für Ihre fachliche und  
persönliche Weiterbildung

✓ **Attraktive Vergünstigungen**  
für Referendar:innen  
mit bis zu 15% Rabatt

✓ **Käuferschutz**  
mit Trusted Shops

Jetzt entdecken:  
**www.raabe.de**

