

# 2er4er-Hampelmann

Zur Aufbesserung der Sportnote, als Koordinationsaufgabe oder für Bewegungspausen

Stefan Koller

## Variantenreiche Bewegungen erhalten nicht nur den Sportunterricht interessant

Dieser Hampelmann sieht zu Beginn sehr schwierig aus. Entsprechend gross ist die Freude, wenn die Kinder (oft bereits nach kurzer Zeit) den «2er4er-Hampelmann» vorzeigen können. Koordinativ ist er wesentlich anspruchsvoller als der klassische Hampelmann. Kinder koordinativ und vielseitig zu fördern ist sehr zentral und hat viele Vorteile. Zudem stärken Hüpfaufgaben die Knochen.

Weitere Informationen finden Interessierte z. B. unter:

- <https://www.mobilesport.ch/aktuell/koordination-die-fuenf-grundlegenden-faehigkeiten/>
- <https://www.mobilesport.ch/aktuell/salute-delle-ossa-forti-fino-al-midollo/>

## Möglicher Einsatz

Bewährt hat sich der 2er4er-Hampelmann beispielsweise:

- bei wenig Platz oder wenn keine Halle zur Verfügung steht
- als Teil einer Tanzchoreografie
- als koordinativer Nebenarbeitsposten
- als bewegte Pause im Klassenzimmer
- für «Lernen in Bewegung», kombiniert mit kognitiven Aufgaben wie z. B. Reihen, Deklinieren, Konjugieren
- als bewegte Hausaufgabe

## Bereits nach wenigen Minuten differenzieren

Erfahrungsgemäss erlernen Kinder den 2er4er-Hampelmann bereits in 10–20 Minuten. Zu Beginn bewährte sich, die Armpositionen in Zeitlupe gemeinsam durch Vormachen – Nachmachen einzuführen. Jeder Position eine Zahl oder eine Metapher zuzuweisen hilft oft: z. B. «1 = Arme unten, 2 = L; 3 = Superman rechts; 4 = L». Ebenfalls unterstützt die Frage: «Wo ist der linke Arm, wenn der rechte auf Schulterhöhe pausiert?» Damit die Kinder selbstständig lernen, anstatt nur zu kopieren, sollen sie bald die Bewegung blind versuchen. Zwischendurch dürfen sie die Augen öffnen, um bei der demonstrierenden Lehrperson abzuschauen.

Eine bewährte Differenzierungsmöglichkeit ist auch, wenn Stärkere die Bewegung spiegelverkehrt machen. Hierzu stellen sie sich einfach auf die andere Seite der Lehrperson oder vor eine Kollegin.

## Summative Lernzielkontrolle

Der 2er4er-Hampelmann könnte auch gut zur Aufbesserung der Sportnote genutzt werden. Bewährt hat sich hierzu folgender Aufbau:

Eine gemeinsame Einführung der Bewegung durch Vormachen – Nachmachen. Danach erhalten die Schülerinnen und Schüler die auf der Folgeseite dargestellte Kopiervorlage mit nach Hause. Zusätzlich könnte die Aufgabe nach der Einführung auch mehrmals als Bewegungspause im Unterricht in anderen Fächern eingesetzt werden.

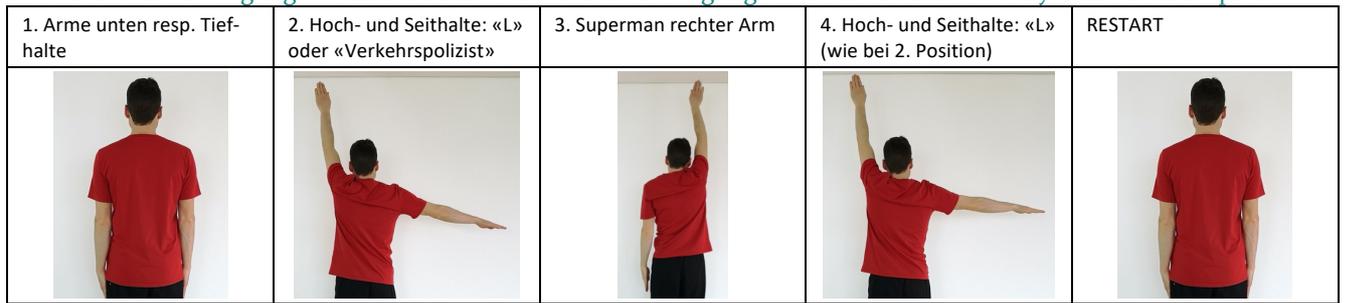
1–2 Wochen später zeigen die Kinder einzeln oder paarweise der Lehrperson ihren 2er4er-Hampelmann. Auf der Folgeseite wird für unterschiedliche Schwierigkeitsstufen ein Notenschlüssel vorgeschlagen. Die Bewegungsaufgabe gilt als erfüllt, wenn sie mindestens 2-mal hintereinander korrekt und flüssig vorgezeigt werden kann, wobei der bessere von 2 Versuchen zählt.

## Arbeitsblatt

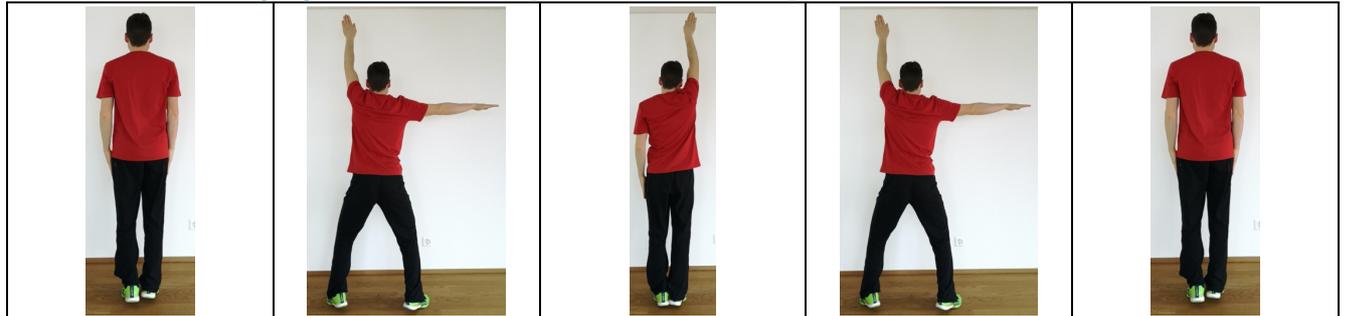
Die Seite 3 wurde mit Levels statt mit Noten beschriftet, ansonsten sind die beiden Seiten identisch. Die Kopiervorlage bewährt sich beim selbstständigen Erwerben oder Anwenden. Selbstverständlich kann alleine, in Kleingruppen, in der Turnhalle, im Klassenzimmer oder zu Hause geübt werden. Damit niemand spiegelverkehrt denken muss, wurden die Aufnahmen von hinten gemacht.



Note 4: 2-Takt-Bewegung des linken Armes und 4-Takt-Bewegung des rechten Armes zu rhythmischem Hüpfen:



Note 4.5: 2er4er-Bewegung der Arme, dazu hüpfen die Beine im Hampelmann:



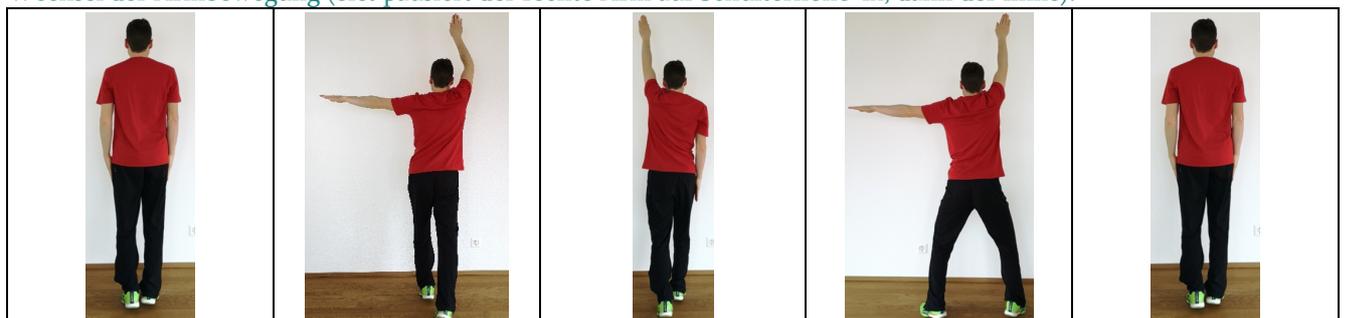
Note 5: Armbewegung wie oben. Die Füße springen zusätzlich in Kreuzform vor – zurück – auf – zu:



Note 5.5: Wie bei 5 – kurze Pause – zusätzlich die Bewegung von 4.5 mit dem anderen Arm zeigen:

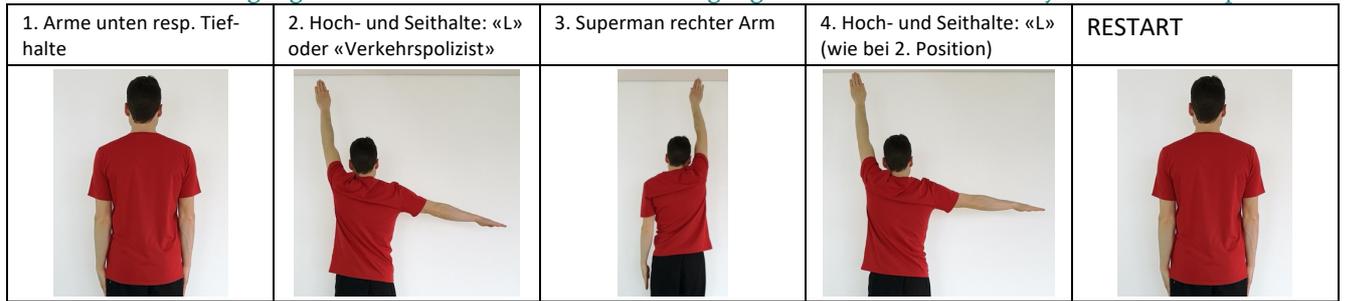


Note 6: Wie bei 5.5, aber die Füße springen jeweils in Kreuzform; zudem erfolgt nach 2x4 Takten ein flüssiger Wechsel der Armbewegung (erst pausiert der rechte Arm auf Schulterhöhe 4x, dann der linke).

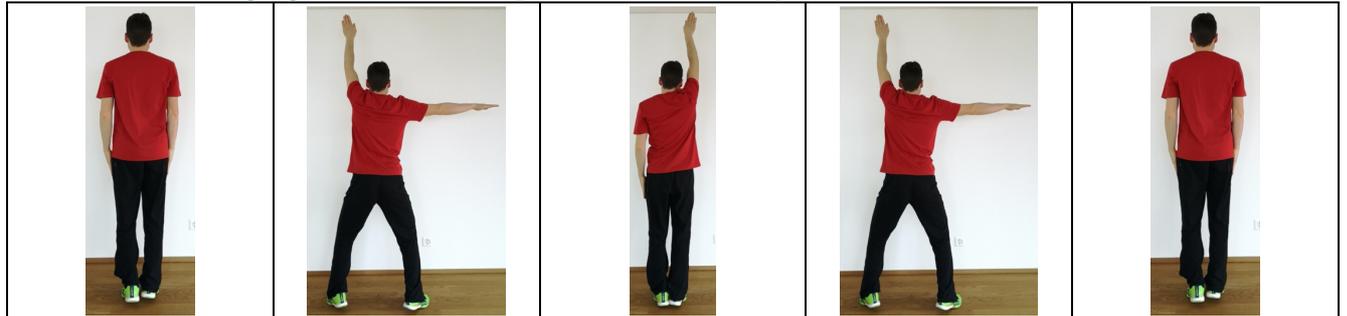




Level 1: 2-Takt-Bewegung des linken Armes und 4-Takt-Bewegung des rechten Armes zu rhythmischem Hüpfen:



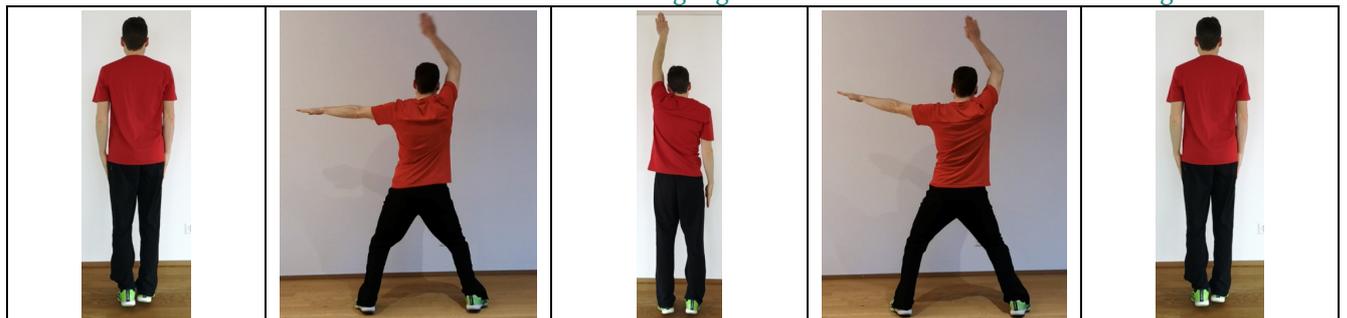
Level 2: 2er4er-Bewegung der Arme, dazu hüpfen die Beine im Hampelmann:



Level 3: Armbewegung wie oben. Füße springen zusätzlich in Kreuzform vor – zurück – auf – zu:



Level 4: Wie bei Level 3 – kurz Pause – zusätzlich die Bewegung von Level 3 mit dem anderen Arm zeigen:



Level 5: Wie bei Level 4, aber die Füße springen jeweils in Kreuzform; zudem erfolgt nach 2x4 Takten ein flüssiger Wechsel der Armbewegung (erst pausiert der rechte Arm auf Schulterhöhe 4x, dann der linke):

