

Was sind eigentlich 1,5 m - Zugänge zur Abstandsregel für Schülerinnen und Schüler mit besonderen Bedarfen an Förderzentren und Grundschulen

Auch wenn in Klassenräumen in den Grundschulen die Abstandsregeln vorerst nicht mehr gelten, ist es dennoch wichtig, dass Schüler und Schülerinnen mit dieser Größe umgehen können. Auch ohne Verpflichtung ist das Einhalten des Abstands sinnvoll, selbst wenn die Umsetzung schwerfällt. Außerdem haben die Regeln auf dem Schulweg, in den Fluren der Schule und auf dem Schulhof dann doch wieder eine Bedeutung und sollen von den Kindern eingehalten werden.

Besonders für Schüler und Schülerinnen mit besonderen Bedarfen kann die Abstandsregel eine sehr abstrakte und schwer nachvollziehbare Größe sein.

Dies Ideensammlung soll helfen, auch Schülerinnen und Schülern mit besonderen Bedarfen durch praktisches und anschauliches Üben eine ungefähre Vorstellung von der Strecke 1,50 m zu vermitteln.



1. Fragen zu möglichen kritischen Situationen mit den Abstandsregeln, die in der Schule zu bedenken und zu klären sind

Auf dem Schulweg:

- Wer beaufsichtigt die Kinder auf dem Weg zur Schule? Wer ist verantwortlich für das Einhalten der Abstandregeln?
- Wie werden Gruppensituationen vermieden?
- Wer übt den Schulweg mit Abstandhalten mit den Kindern z.B. Verhalten bei Ampelsituationen?
- Wie wird mit Fahrrad – und Rollerfahrern umgegangen z.B. beim Fahrradständer?



Ankommen in der Schule

- Dürfen Eltern den Schulhof betreten? Wo wird sich voneinander verabschiedet?
- **Tipp:** Sammelpunkte mit gekennzeichneten Quadraten pro Kind auf dem Boden des Schulhofes zum Aufstellen bei Schulbeginn,
- Wie wird ein geordneter Gang mit Lehrkraft vom Sammelpunkt zu den Klassen organisiert/geübt? (z.B. in Kleingruppen/gestaffelter Unterrichtsbeginn/ Zeit einplanen für ein beaufsichtigtes Händewaschen (**Tipp:** Wasserhahn mit Papiertuch anfassen, Weg zum Sitzplatz üben, ...),
- **Tipp:** Ablaufplan für das Ankommen in der Schule mit den Kindern erarbeiten, visualisieren und üben,
- **Wichtig:** Markierungen (1,50 m) auf den Fluren, ggf. auf den Treppen, auf dem Schulhof, vor den Waschbecken im Klassenraum, vor den Toiletten usw. anbringen, damit der Abstand von 1,50 m für alle ständig gegenwärtig ist.

Pausensituation

- Wer macht wann Pause auf dem Schulhof? Wie viele Kinder dürfen auf den Pausenhof? Wie wird die Aufsicht organisiert?
- Was ist in der Pause erlaubt, was nicht? (**Wichtig:** klaren Regelkatalog in Bild und einfachem Wort erstellen und in jeder Klasse aushängen),
- **Tipp:** zwei Kinder, die gut harmonieren, als Spiel- und Arbeitspartner festlegen,
- Einen „Kiosk für Spielgeräte“ organisieren. Ausgeliehen werden Spiele, die man allein und mit Abstand spielen kann und die nicht zum unübersichtlichen Toben auffordern (Springseile, Jongliermaterial, Reifen, Straßenkreide, Peddalos, Seifenblasen Badminton, Tischtennis, ...),
- Kinder in Kleingruppen wieder ins Schulgebäude hereinholen (Hände waschen)
Tipp: Sammelpunkte nutzen.

Verhalten im Klassenraum

- Was ist im Klassenraum erlaubt, was nicht? (**Wichtig:** einen klaren, visualisierten Regelkatalog kombiniert mit einfacher Sprache anfertigen und in der Klasse aushängen),
- Was passiert mit Schüler und Schülerinnen, die sich nicht an die vereinbarten Regeln halten? **Wichtig:** Für alle Kinder transparente, nachvollziehbare Konsequenzen formulieren!
- Was sollte trotz Aufhebung der Abstandsregeln im Klassenraum beachtet und so gut wie möglich umgesetzt?
 - Tische mit ausreichend Abstand aufstellen
 - Bewegungsgassen mit Tischen,
 - fester Sitzplatz mit Namensschild,
 - fester Weg zum Sitzplatz (immer wieder üben).



Wichtig: Abstandsregeln sollten für alle verständlich in Bild und Schrift visualisiert werden!
Tipp für Hinweisschilder: www.metacom-symbole.de

2. Was sind eigentlich 1,50 m A-b-s-t-a-n-d?

- Die Schülerinnen und schätzen und prüfen dann mit Körpermaßen (Handbreite, Armlänge, Fuß oder Schrittlänge) oder Maßband – mehr als/weniger als/ungefähr 1,50 m (Tischlänge, Türhöhe, Fensterbreite, Zeichenblock, Bettlänge, Garderobe ...).
- Die Schülerinnen und Schüler schreiten 1,50 m ab und bringen an wichtigen Stellen der Schule Markierungen an (vor der Eingangstür, vor dem Klassenzimmer, im Klassenraum, auf dem Schulhof), damit der Abstand von 1,50 m überall erfahrbar ist. Idee: Jedes Kind kann seine eigene Abstandsmarkierung gestalten und anbringen.
- Die Schüler und Schülerinnen basteln ein Maßband von 1,50 m und gestalten es bunt und fröhlich.
Man braucht dazu: Pappe, Kreppband, Metermaß, bunte Wachsmalfarben.



- Die Kinder suchen selbst Gegenstände, die ungefähr 1,50 m lang sind.
Dazu können die Schülerinnen und Schüler ihr selbstgestaltetes Maßband nutzen.
- Die Lehrkraft studiert mit den Schülern und Schülerinnen kleine Rollenspiele ein, in denen das Thema „Abstand halten in Alltagssituationen!“ aufgegriffen wird. (z.B. Umgang mit einem drängelnden Kind in der Eisdielen, ein Kind erklärt einem anderen das Händewaschen und seine Bedeutung in Corona – Zeiten, Besuch bei Oma und Opa mit Abstand,...).
- Die Schule veranstaltet einen Wettbewerb:“ Wer entwirft das originellste Plakat zum Thema „Abstand halten!“



3. Übungen zum Abstandhalten

Hubschrauber flieg!

Die Lehrkraft vermittelt den Schüler und Schülerinnen ein Bild vom Abstandhalten – **der Hubschrauberabstand**.

Die Kinder laufen mit ausgebreiteten Armen durch die Turnhalle/über den Schulhof (Sie stellen alle Hubschrauber dar, die auf keinen Fall zusammenstoßen bzw. sich berühren dürfen.)



Abstand halten mit einem Partner:

Die Schüler und Schülerinnen suchen sich einen Partner und gehen mit einem ca. 2 Meter langen Stab zwischen sich spazieren.

Fortgeschrittene können den Stab auch durch ein gespanntes Seil ersetzen.

(Das Seil sollte auch etwas länger als 1,50 m sein, falls es einmal durchhängen sollte.)

Profis schaffen das Abstandhalten dann ohne Hilfsmittel.

Mobile:

Zwei Kinder stellen sich mit 2 Meter Abstand zueinander auf. Ein Kind bekommt das Kommando und bewegt sich (vorwärts, rückwärts, seitwärts).

Das andere Kind passt sich der Bewegung an und beide versuchen so den Abstand von 2 Metern beizubehalten.

Komme näher! Stopp!

Die Schüler und Schülerinnen stehen sich zu zweit mit großem Abstand gegenüber. Ein Kind bekommt das Kommando und geht (hüpft, kriecht, hinkt,...) auf den Partner zu. Dieser ruft: „Stopp!“, wenn er glaubt, dass das andere Kind 1,50 m von ihm entfernt steht.

4.Spielideen mit Abstand für den Schulhof und für die Sporthalle

Feuer, Wasser, Blitz, Eis:

Jedes Kind steht in einem Reifen, die mit genügend Abstand auf dem Boden verteilt werden. Dieses Spiel ist mit Musik möglich. Die Kinder tanzen im Reifen.

Bei **Feuer** müssen alle Kinder mit dem Reifen wedeln oder den Reifen zum *hula hoop* nutzen.

Bei **Blitz** hocken sich die Kinder hin und bilden mit den Händen ein Hausdach über dem Kopf.

Bei **Wasser** müssen die Kinder fünfmal um den Reifen mit Schwimmbewegungen laufen.

Bei **Eis** müssen die Kinder im Reifen wie erstarrt stehen bleiben.

Figuren-, Zahlen- Buchstabenlauf:

Die Kinder stehen mit Abstand auf dem Pausenhof. Ein Kind denkt sich eine Figur, eine Zahl oder einen Buchstaben aus.

Nach Ablauf der „Figur“ muss die Gruppe erraten, was es „gezeichnet“ hat.

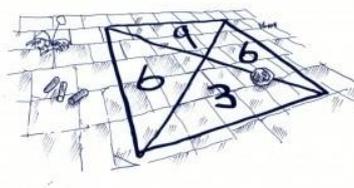
Rollball:

Zwei Kinder stehen in einem Abstand von etwa 5 Metern gegenüber und rollen sich den Ball zu. Der Partner muss versuchen über den heranrollenden Ball zu hüpfen.

Kreidequadrat:

Das Spielfeld wird mit Straßenkreide auf eine freie Fläche gemalt.

Dieses Spiel funktioniert ganz ähnlich wie Dart. Jedes Kind versucht nun, mit drei Steinwürfen möglichst viele Punkte zu erreichen. Dabei wird diesmal die höchste Punktzahl erzielt, wenn der Stein genau auf einer Linie liegen bleibt. Denn dann werden die Punkte aus beiden angrenzenden Feldern zusammengezählt.



Murmelspiele

Torbogen:

In eine Kartonschachtel werden unterschiedlich große Bögen geschnitten.

Je kleiner der Bogen, desto größer die Punktzahl.

Wer erreicht bei 10 Versuchen die höchste Summe?

Steinspiel:

Zwei Meter von einer Linie entfernt wird ein faustgroßer Stein gelegt. Nun wirft jeder Spieler seine Murmel (Möglichst unterschiedliche Farben der Murmeln wählen!). Das Kind, das seine Murmel am nächsten an den Stein wirft, hat gewonnen. Wer jedoch den Stein trifft, scheidet aus.

Torschießen

Mit dem Schuhabsatz wird eine Mulde in den Boden gedrückt. Neben der Mulde werden links und rechts im Abstand von 5 cm Stäbe/Äste in die Erde gesteckt.

Aus 5 Meter Entfernung wird geworfen.

Jeder Spieler hat pro Runde einen Wurf.

Trifft er die Mulde bekommt er 5 Punkte, trifft er das Tor erhält er einen Punkt, trifft er daneben gibt es keinen Punkt.

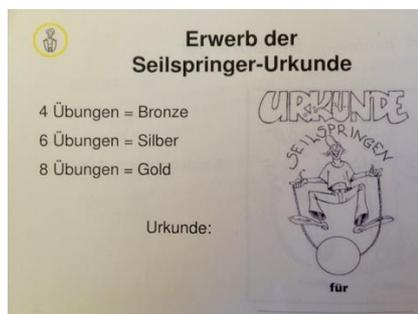


Seilspringen

Erwerb der Seilspringerurkunde

8 Disziplinen:

1. 7 Mal vorwärts schwingen und springen /Schlussprung
2. 7 Mal Schrittlauf
3. 5 Mal auf dem rechten Bein springen
4. 5 Mal auf dem linken Bein springen
5. 5 Mal Doppelschlag mit dem Springseil
6. 5 Mal seitwärts schwingen und springen
7. 5 Mal rückwärts schwingen und springen
8. 5 Mal mit gekreuzten Armen schwingen und springen



Hüpfspiele

Hinkepott

Das Spielfeld wird mit Straßenkreide auf eine freie Fläche aufgemalt.

Der erste Spieler fängt an und wirft einen Stein in das Hüpfkastenfeld mit der Zahl 1.

Nun springt er auf einem Bein los, wobei er das Feld mit dem Stein überspringt.

Er hüpfte nacheinander auf die Felder 2 bis 7. Im Kasten Nummer 7 kann er sich kurz ausruhen, wozu er das zweite Bein abstellen darf.

Danach hüpft er von 7 abwärtszählend bis 2 zurück.

Dort hält er an und hebt den Stein auf.

Mit diesem in der Hand hüpft er zurück aus dem Spielfeld.

Nun beginnt er erneut.

Im zweiten Durchgang muss er den Stein auf den Kasten 2 werfen und später diesen beim Springen auslassen.

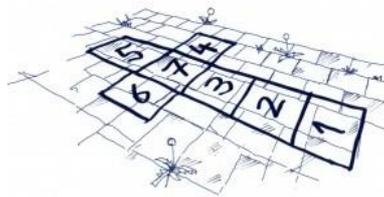
So geht das Spiel immer weiter bis zum Kasten 7.

Der Spieler scheidet aus bzw. der nächste Spieler kommt zum Zug, wenn er mit dem Stein nicht den entsprechenden Kasten trifft oder wenn er beim Springen auf eine der aufgezeichneten Linien tritt. Beim zweiten Spieler verläuft die Spielweise gleich.

Sind reihum alle Spieler ausgeschieden, ist der erste Spieler wieder an der Reihe.

Er macht mit der Zahl weiter, bei der er zuvor ausgeschieden ist.

Spielfeld:



Briefhopse

Das Spielfeld wird mit Straßenkreide auf eine freie Fläche aufgemalt.

Als erstes hüpft ein Kind mit beiden Beinen vom Kasten mit der Nummer 1 über die fortlaufenden Zahlen bis zu dem mit der Nummer 9 und zurück.

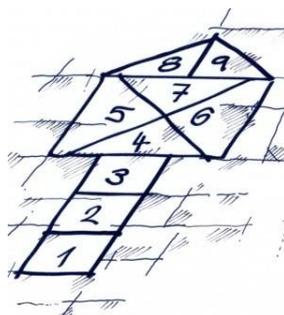
Dann wird auf dem rechten Bein von Kasten 1 bis Kasten 4 gehüpft, mit gegrätschten Beinen zeitgleich auf die Zahlen 5 und 6 gesprungen, auf dem rechten Bein auf den Kasten Nummer 7 gehüpft und erneut mit gegrätschten Beinen auf 8 und 9 gesprungen.

Jetzt erfolgt ein Sprung, bei dem das Kind sich dreht, und auf dieselben Weise zurückhüpft.

Varianten:

- Hüpfen auf dem linken Bein
- Hüpfen mit gekreuzten Beinen auf 1-4 und 7 mit gegrätschte- n Beinen auf 5 und 6 sowie 8 und 9
-

Spielfeld:



Himmel und Hölle

Das Spielfeld wird mit Straßenkreide auf eine freie Fläche aufgemalt.

Das erste Kind beginnt. Er stellt sich auf das Feld **ERDE**.

Von dort aus wirft es einen flachen Stein in das erste Feld.

Trifft es, darf das Kind loshüpfen, Kästchen für Kästchen von der **Erde** zum **Himmel**.

Das Feld in dem der Stein liegt wird übersprungen.

Die Kästen der Zahlen 4 und 5 sowie 7 und 8 werden mit einem Grätschsprung zurückgelegt.

Nach einer kurzen Ruhepause im **HIMMEL**, hüpf das Kind zurück zur **ERDE**.

Das Feld **HÖLLE** wird natürlich übersprungen!

Vor dem Kästchen mit dem Stein (in diesem Fall Feld 1) macht der Springer halt und hebt den Stein wieder auf.

Danach überhüpft er dieses Feld und landet auf der **ERDE**.

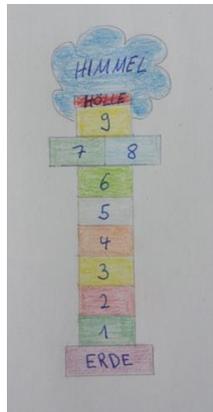
Nun wirft der Spieler erneut den Stein. Dieses Mal auf das Feld mit der Zahl 2.

Trifft er, darf er jetzt auf die 1 hüpfen, die 2 überspringen und auf der 3 weiterspringen.

Es geht wieder bis zum **HIMMEL** und zurück.

Das Kind bleibt an der Reihe, solange es den entsprechenden Kasten (1-9) auf dem Spielfeld mit dem Stein trifft. Wirft es daneben, hüpf auf den Rand eines der Kästen oder neben das Spielfeld, ist der nächste Spieler dran.

Spielfeld:



Zum Schluss noch eine Bitte:

Diese Ideen und Anregungen sind eine Sammlung, die auf keinen Fall vollständig ist und sich um viele wichtige Punkte erweitern lässt.

Wenn Sie dazu Ergänzungen oder Verbesserungsvorschläge haben, wenden Sie sich gern an uns.

Teilen Sie uns auch gern Ihre Erfahrungen mit den aufgeführten Abstandsübungen und -spielen mit.

Bleiben Sie zuversichtlich!

angela.diedrich@iqsh.de

Angela Diedrich