



Spiele, Tricks
und Challenges
für Zuhause



burner @home

Muriel Sutter &
The Burner Motion
Community

Burner Motion
Muriel Sutter (Hrsg.)

hofmann.



Reihe Burner Motion

Herausgegeben von Muriel Sutter

Bisher erschienene Bände

- ▶ **burner games**
Kleine Spiele
mit großem Spaßfaktor
- ▶ **burner games reloaded**
Neue Spiele
für noch mehr Spaß
- ▶ **burner games revolution**
Neue Ideen
für ultimative Spielstunden
- ▶ **burner games fantasy**
Spaß – Spannung – Abenteuer
- ▶ **burner speed handball**
einfach – attraktiv – schnell
- ▶ **burner gladiators**
Kleine Fights
für große Kämpfer
- ▶ **burner parkour**
Effizient über
Stock und Stein
- ▶ **burner acrobatics**
Coole Stunts
zum Abheben
- ▶ **3-2-1 goal!**
Spielerischer Werkzeugkasten
für Sportspiele
- ▶ **donut hockey**
Fast Food
for Fast People
- ▶ **burner games academy 1**
Nachwuchs für neue
Burner Abenteuer
- ▶ **burner breaking**
Style your Moves
- ▶ **burner stage**
Kleine Spielformen
für den großen Auftritt
- ▶ **burner@home**
Spiele, Tricks und Challenges
für Zuhause



burner @home

**Spiele, Tricks
und Challenges
für Zuhause**

Vorwort

Pfade zu schaffen, wo noch keine Wege sind – das war schon immer das Credo von Burner Motion. Die Welt verändert sich ständig und hält immer wieder neue Herausforderungen bereit, auch für Sportunterricht und Training.

Welcher Unterrichtende hat sich nicht bereits Gedanken gemacht, wie die Schützlinge motiviert werden könnten, auch außerhalb der Präsenz-Lektionen an Koordination, Kraft und Beweglichkeit zu arbeiten? Dabei wurde wohl jedem klar: Das ist nicht so einfach. Der innere Schweinehund ist mächtig – wenn erst die Haustür hinter einem ins Schloss fällt, locken Konsole, Netflix und Kühlschrank.

Burner@home setzt genau hier an – Dieses Büchlein bietet eine Ideensammlung mit vielfältigen kleinen Spielen, Tricks und Fitness-Challenges, welche den größten Couch-Potato vom Sessel reißen. Die Ideen eignen sich als bewegte Hausaufgaben genauso wie für den Online-Unterricht, oder für all jene, die generell keine Sporthalle zur Verfügung haben, denn alle Inhalte lassen sich mit normalen Alltagsmaterialien umsetzen.

Die Challenges kommen von Experten aus Belgien, Niederlande, Italien, Spanien, Island, Finnland, Deutschland, Indien, Taiwan, Lettland, Litauen, Serbien, USA und der Schweiz (Liste S. 106). Ein großes Danke an die Burner-Community für die unvergleichliche Inspiration!

Viel Spaß mit Burner@home! Muriel Sutter

Einleitung

Wie fange ich an?

«Einfach machen» ist stets die Burner Devise. Wie die klassischen Burner Games bietet die @home-Sammlung eine Auswahl an Ideen, die entweder einzeln umgesetzt oder zu ganzen Einheiten komponiert werden können. Die Möglichkeiten sind vielfältig – nach ein paar Warm-Up-Ideen folgen die Schwerpunkte Fitness, Akrobatik, Äquilibristik und Fun Challenges. Spielerisch werden Skills geübt, aber auch spannende Wettkämpfe ausgetragen – online oder in der Kleingruppe zu Hause.

burner@home Warm-Up

Hier werden in verschiedenen Varianten alle Körperteile aktiviert, gedehnt, und der Kreislauf in Bewegung gebracht.

burner@home Athletics

Kraft und Beweglichkeit werden spielerisch verbunden und in kreativen Aufgaben umgesetzt – mit Büchern, Kartoffeln, Putzmaterial und vielem mehr.

burner@home Acrobatics

Das traute Heim bietet vielfältige Möglichkeiten, neue Skills zu lernen und spektakuläre Tricks zu gestalten. Hier gibts Inspiration für sichere und machbare Stunts.

burner@home Äquilibristik

Kleine Kunststücke mit WC-Rollen, Küchenmaterial und anderen ausgefallenen Objekten fördern Balance, Treffsicherheit, Reaktionsfähigkeit und vor allem Experimentierfreude!

burner@home Fun Challenges

Spielfreude zu erleben gibt Energie und Motivation für den ganzen Tag. Mit diesen kleinen Challenges kann man auch gut bewegte Pausen gestalten.



Inhalt

Burner@home unterrichten	4
Über dieses Buch	4
Lektionsgestaltung	4
Burner@home als Fernunterricht	5
Burner@home als Hausaufgaben	5
Material und Infrastruktur	5
Sicherheit	5
Warm-Up @home	7
Einführung	7
Burner Warm-Up-Kollektion	8
Athletics @home	17
Einführung	17
Fun Athletics Games & Challenges	18
Acrobatics @home	35
Einführung	35
Acrobatics Challenges	36
Äquilibristik @home	67
Einführung	67
Äquilibristik Challenges	68
Fun Challenges @home	85
Einführung	85
Fun Games & Competitions	86
Anhang	106
Expertenteam	106
Dank	108

Burner@home unterrichten

Über Burner@home

Dies ist kein Lehrbuch, das man einfach von A–Z umsetzt. Diese Sammlung bietet eine große Vielfalt an Ideen für alle Geschlechter, Altersgruppen und sportlichen Levels. Daraus lassen sich ganze Lektionen zusammen stellen – aber die Aufgaben können auch einzeln als bewegte Pausen, Hausaufgaben oder anderweitige selbstständige Arbeitsaufträge verwendet werden. Bei jeder anspruchsvolleren Challenge werden verschiedene Niveaus präsentiert, bei den Wettkämpfen und Spielen Variationsmöglichkeiten und Organisationsideen. Wichtig ist, dass vor jedem Training ein kleines Warm-Up erfolgt. Die Ideen sind nach folgendem Raster aufbereitet:

- ▶ Warm-Up @home
- ▶ Athletik @home
- ▶ Acrobatics @home
- ▶ Äquilibristik @home
- ▶ Fun Challenges @home

Die visuelle Aufbereitung mit vielen Fotos und Skizzen ermöglicht auch selbstständiges Arbeiten der Lernenden. Alle Challenges sind mit den Flammen-Symbolen nach den folgenden Fähigkeiten klassifiziert:

Koordination:	
Beweglichkeit:	
Kraft:	

Lektionsgestaltung

Aus organisatorischen Gründen macht es, wie im herkömmlichen Unterricht, meistens Sinn, die Inhalte auf eine Auswahl von Hilfsmitteln zu begrenzen (z. B. Stuhl, Wand, Kochlöffel, Kartoffel), damit auch für die Teilnehmenden kein großer Aufwand im Vorfeld anfällt. Ferner ist es sinnvoll, bei der Lektionsgestaltung Elemente aus verschiedenen Kapiteln zusammen zu stellen, um den Körper ausgewogen zu belasten. Man kann aber auch eine ganze Unterrichtseinheit für einzelne Themen (z. B. Rumpfkraft, Balancefähigkeit, Handstand) aus den Challenges heraus gestalten. Als Faustregel kann man sagen, jedes Training sollte mindestens Elemente aus drei verschiedenen Bereichen beinhalten. Gerade im Online-Unterricht ist es sehr herausfordernd, die Leute «bei der Stange zu halten» – umso wichtiger ist es, stets einen guten Mix zwischen Bewegungsfreude und Training zu kreieren.

Burner@home unterrichten

Burner@home als Fernunterricht

Im Fernunterricht kann man so arbeiten, als ob man vor der Klasse stünde – man gibt der Klasse im Vorfeld bekannt, was benötigt wird (z. B. leere Wand, 1 Kissen, 1 Flasche, Sofa), dann trifft man sich auf einer Online-Plattform wie z. B. Zoom, und führt 1 zu 1 den Unterricht durch. Auf den modernen Medien besteht natürlich auch die Möglichkeit, Reihenbilder und/oder Videos einzublenden, oder Online-Arbeitsgruppen für kreative Aufgaben zu arrangieren. Coaching und Rückmeldung kann direkt online, aber auch über eingesendete Fotos oder Videos erfolgen.

Burner@home als Hausaufgabe

Am einfachsten ist es, wenn man innerhalb einer Online-Lektion, eine Challenge erklärt bzw. vorzeigt, und verlangt, dass die Trainierenden bis zu einem bestimmten Zeitpunkt ein Foto oder Video davon einsenden. Dieser Weg vermeidet auch, dass sich weniger Erfolgreiche vor der Gruppe blamieren. Alternativ kann man auch mit den interaktiven PDF-Lernkarten und/oder der Videoplattform zum Buch arbeiten. Link: www.burnermotion.ch/virtualmotion, Passwort: burnerathome-gohelpyourself_123!!!

Material und Infrastruktur

Alle Homework-Aufgaben sind so konzipiert, dass sie nur Alltagsmaterialien brauchen, die in jedem Haushalt so oder in ähnlicher Form vorhanden sind. Wer keinen weichen Teppichboden zu Hause hat, dem könnte allerdings eine Yoga- oder RX-Matte sehr dienlich sein.

Sicherheit der Turnenden und Schutz der Infrastruktur

Um Unfälle zu vermeiden, ist vor allem auf eine adäquate Auswahl der Übungen zu achten, die den Fähigkeiten der Trainierenden gerecht werden. Es gibt aber auch einige Merkpunkte, die wichtig sind, um Schäden an Haus und Mobiliar zu verhindern:

- ▶ Stühle und Tische rutschsicher platzieren (z. B. auf Yogamatte).
- ▶ Materialien vor der Benutzung überprüfen (ein angesengtes Brotbrett hält ggf. nicht mehr so viel Gewicht aus wie ein neues ...).
- ▶ Genügend Sturzraum schaffen (ggf. Möbel etwas beiseite rücken).
- ▶ Wenn man Indoor-Wände beturnt, weiße Socken tragen (Striemen).
- ▶ Differenzieren: Verschiedene Levels zeigen/anbieten, damit alle Teilnehmenden gefordert, aber nicht überfordert sind.
- ▶ Eigene Ideen von Teilnehmern sind vor dem Ausprobieren unbedingt mit dem Leitenden zu besprechen.



Warm-Up @home

Indiana Jones

Im Türrahmen wird eine fast leere PET-Flasche aufgehängt. Auf der einen Seite des Rahmens wird ein Stuhl mit Kleinmaterial (z. B. Spielzeug, Sockenknäuel, ...) platziert, auf der anderen bringt sich der Spielende in Position. Dieser zieht die Flasche auf eine Seite (Bild 1). Auf Signal wird diese losgelassen, sodass sie pendelt. Nun versucht der Spielende, ein Objekt nach dem anderen auf seine Seite zu bringen, ohne von der Flasche berührt zu werden. Man darf sammeln bis das Pendel steht oder man erwischt wird. Wer ergattert am meisten Objekte? Dann folgt Runde 2 mit der schwächeren Hand.

Varianten

- ▶ Auf Zeit: Wer schafft mehr Objekte in 30 Sekunden?
- ▶ Online: Wer z. B. 10 Objekte sichern konnte, macht einen Chateintrag. Der Moderierende gibt bekannt, wer am schnellsten war.



Es braucht

- ▶ 10–30 kleine Objekte, 1 Schnur, 1 PET-Flasche

Babysitter Bench Press – Tobias Hecht, Deutschland

Partnerarbeit! A startet in Rückenlage mit aufgestellten Beinen. B nähert sich seitlich, beugt sich vor, legt den Oberkörper auf die entferntere Hand von A, und stellt ein Knie in dessen nähere Hand. Nun macht B einen kleinen Hüpfen und spannt den Körper an, A stemmt B wie eine Hantel in die Höhe. Nun führt A 10 Bench Presses aus (Anzahl je nach Größe des Kindes variieren), und stellt A dann vorsichtig auf demselben Weg wieder zurück auf den Boden.



- ▶ Level 1: Mit Teddybär
- ▶ Level 2: Mit Sixpack Mineralwasser
- ▶ Level 3: Mit (Klein)Kind

Folding Challenge – Yogesh Thakkur, Indien

Ausgangsposition ist der Grätschstand, unmittelbar vor einer Wand. Beide Arme sind gestreckt in Vorhalte und halten ein Buch. Dieses wird mit gestreckten Armen nach oben geführt, bis es die Wand berührt. Danach wird die Hüfte gebeugt, und das Buch mit gestreckten Armen nach unten geführt, bis es zwischen den Beinen die Wand berührt, ohne dass man nach vorne umkippt.



Koordination:

Beweglichkeit:

Kraft:



Es braucht

- ▶ Babysitter Bench Press: 1 Kleinkind oder 1 Sixpack Mineralwasser
- ▶ Folding Challenge: 1 Buch



Lesen bildet in dieser Position nicht nur den Geist, sondern auch den Körper

Acrobatics @home

Lese-Challenge – Muriel Sutter, Schweiz

Die Hände werden am Boden platziert, dann ein Bein nach dem anderen im Rahmen. Man drückt sich mit Füßen und Rücken gegen den Rahmen. Ist eine sichere Position erreicht, werden die Hände gelöst.



Level 2: Ein Stuhl (Lehne zur Türöffnung) dient als Untersatz für den Handstand. Sobald die Pose erreicht ist, wird dieser entfernt.



Koordination:

Beweglichkeit:

Kraft:



Es braucht

► 1 Türrahmen

Eine
Challenge
nicht nur für
Basketball-
Freaks:
Reverse
Jordan



Acrobatics @home

Reverse Jordan – Marc Schneider, Schweiz

Vor dem Sofa wird ein Papierkorb, hinter dem Turnenden ein Ball platziert. Nun begibt man sich in den Kopfstand, greift den Ball mit beiden Füßen, hebt ihn in die Höhe und wirft ihn in den Korb.



Varianten

- ▶ Im Unterarmstand.
- ▶ Als Wettkampf: Wer schafft mehr Treffer mit 3 Versuchen? Treffer aus dem Unterarmstand zählen doppelt.
- ▶ Mehrere Körbe als Zielscheibe: Mitte = 5 Punkte, die äußeren 1 Punkt.
- ▶ Mehrere Körbe in einer Reihe: Der letzte Korb gibt am meisten Punkte, wer zu weit wirft, hat jedoch 0 Punkte. Jeder hat 3 Würfe.

Koordination: 
 Beweglichkeit: 
 Kraft: 

Es braucht

- ▶ 1 oder mehrere Körbe (je nach Variante)
- ▶ 1 weichen Ball