

Mach mit – isch dä Hit



R

O

O

Klettern:

- » Hochklettern
- » Handstand am Baum
- » Sicherer Wechsel, Ast zu Ast

E

T

S

O

Balancieren:

- » Auf einem Bein stehen
- » Ritterkampf zu zweit
- » Augen geschlossen

Balancieren:

- » Boden mit Hand berühren
- » Pirouette mit Gegenstand
- » Drehen an Ort

Klettern – Drehen:

- » Schwingen am Ast
- » Kniehang – Glockenabsprung
- » Figuren kreieren

Werfen:

- » Zielwurf mit Tannzapfen
- » Spielband um Ast, Versuch durch das Band zu treffen

Laufen:

- » Slalom durch Bäume, Tannen
- » Versteckspiel hinter Bäumen
- » Wenig Schritte um Baum

Springen:

- » Hochspringen und Ast berühren
- » Standhochsprung
- » Rennen, Froshhüpfen

Laufen:

- » Fangspiel über Hindernisse
- » Fangspiel rückwärts gehend
- » Fangspiel auf einem Bein

Drehen:

- » Rolle vorwärts auf Naturboden
- » Radschlagen
- » Blinde Kuh

Werfen – Laufen:

- » Tannzapfen in Richtung Ziellinie werfen und dann losrennen, dass der Werfer vor dem Zapfen die Ziellinie überquert.

Aus dem Bereich Laufen, Springen, Werfen

Wurfbuden: Gruppen (jeweils ca. 5 Kinder) bauen ihre Wurfbude nach eigenen Ideen. Dazu stehen die verschiedenen Hilfsmittel wie Reifen, Matten, Eimer, Schaukelringe, Keulen, Frisbees... zur Verfügung. Die Gruppen stellen einander ihre Wurfbuden vor und probieren die Buden der anderen Kinder aus. Nachdem die Wurfbuden ausprobiert worden sind, notieren die Budenbauer im Klassenzimmer die Regeln, welche in ihrer Bude gelten. Diese werden gegenseitig vorgestellt und in der Turnhalle bei der jeweiligen Bude aufgehängt.

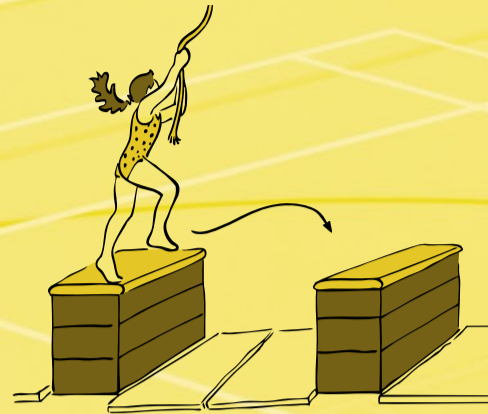
- » Freier Budenbetrieb
- » Als Einzel- oder Gruppenwettbewerb



Aus dem Bereich Balancieren, Klettern, Drehen

Im Affenkäfig: Nachdem einige Elemente ohne Risiko beherrscht werden, versuchen die Kinder immer mehr, sich wie die Äffchen im Zoo an den Tauen zu bewegen. Durch die Änderung und Umstellung der Geräte ergeben sich viele weitere Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten.

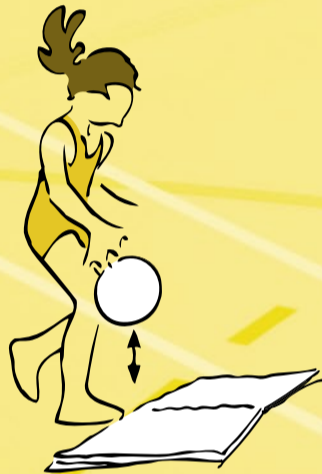
- Beispiele:
- » Pendeln im Sitz auf zwei verknüpften Tauen und Niedersprung auf die Matte.
 - » Pendeln von einem Kasten zum anderen.
 - » Über eine gespannte Gummischnur schaukeln, ohne diese zu berühren.



Aus dem Bereich Spielen

Prellen: Vor jedem Kind liegt ein Zeitungsblatt auf dem Boden. Sie versuchen, den Ball (links und rechts) so zu prellen, dass er immer auf das Blatt trifft.

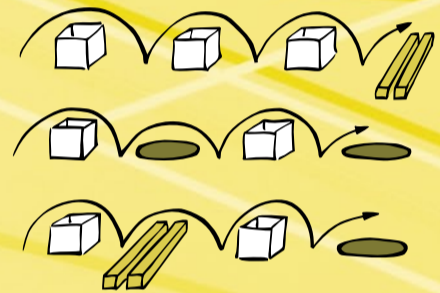
- » Erleichterung: Den Ball beidhändig prellen und nach jedem Prellen fangen.
- » Einmal auf das Blatt prellen, einmal daneben usw.
- » Eine Kleingruppe legt sich mit mehreren Blättern eine geschlossene Prellstrecke. Alle prellen von Blatt zu Blatt.
- » Die Schwierigkeiten allmählich erhöhen: Hindernisse, grössere Distanzen, kleineres Ziel ... einbauen.



Aus dem Bereich Laufen, Springen, Werfen

Hindernislauf: Mit verschiedenen Gegenständen wird ein Hindernisparcours gebaut und anschliessend erprobt: Joghurtbecher, Schuhschachteln, Harrassen, Bänke, Reifen, Bauklötze, Schwedenkasten-Teile usw.

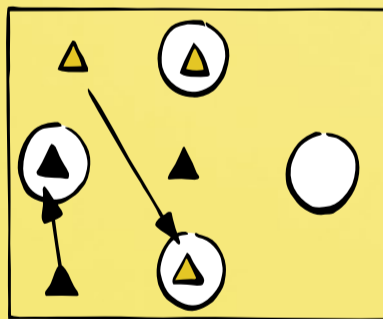
- » Die Kinder beschreiben ihren Parcours bzw. ihre Sprunghindernisse: Bach, Graben, Gartenzaun, Stein usw.
- » Ein Kind springt vor, und alle anderen springen in derselben Art über die Hindernisse.
- » Zu zweit: A (mit Spielband) läuft einen Durchgang und lässt sich dann von B ablösen (Spielband übergeben).



Aus dem Bereich Spielen

Reifenball: Miteinander-Nebeneinander
In diesem Schritt werden die Spielgruppen auf einem Spielfeld gemischt, ohne jedoch gegeneinander zu spielen. Damit wird das periphere Sehen gefördert und die Kinder lernen zwischen eigenen und fremden Spielern zu unterscheiden. Diese Vorform Königballs eignet sich besonders, um verschiedene Spielformen (werfen, prellen, rollen etc.) im Spiel anzuwenden.

Beispiel: Zwei 3er-Teams spielen unabhängig voneinander auf einem Spielfeld, in dem 4 Reifen auf dem Boden verteilt sind. Wenn ein Kind in einem Reifen steht und angespielt wird, so kann ein Punkt gezählt werden. Dazwischen darf der Ball geprellt, gerollt oder einem mitspielenden Kind zugespielt werden, das nicht in einem Reifen steht. Allerdings darf der Ball nicht wieder dem gleichen Kind zurückgespielt werden, das zugespielt hat (Rückpassregel). Wenn die Kinder das Spiel verstehen und spielen können, kann es auch als Wettspiel zwischen den beiden Teams gestaltet werden: Wer erzielt in einer festgelegten Zeit mehr Punkte?



Aus dem Bereich Bewegen, Darstellen, Tanzen

Spiral-Tanz: Alle Kinder tanzen ihre eigene Spirale. Jedes Kind entscheidet sich mit der Zeit für eine Form, die ihm besonders gefällt (Grösse, Tempo, Bewegungsart, Anfang, Ende, mit oder ohne Frontveränderung).

- » Einander die getanzten Spiralen zeigen.
- » Ablauf für den Gruppentanz: Alle sind verteilt im Raum, suchen sich einen guten Platz.
- » Jedes Kind läuft, tanzt seine Spirale ..., wird vom nächsten abgelöst, bleibt am neuen Platz stehen oder sitzen und beobachtet die andern.
- » Das erste Kind beginnt von innen her eine Spirale zu tanzen und landet am Ende der Spirale beim andern Kind. Das zweite führt diese Spiralbewegung fort zum dritten Kind usw.
- » Eigene Spiralen-Tänze.
- » Polonaise als Spiral-Tanz.

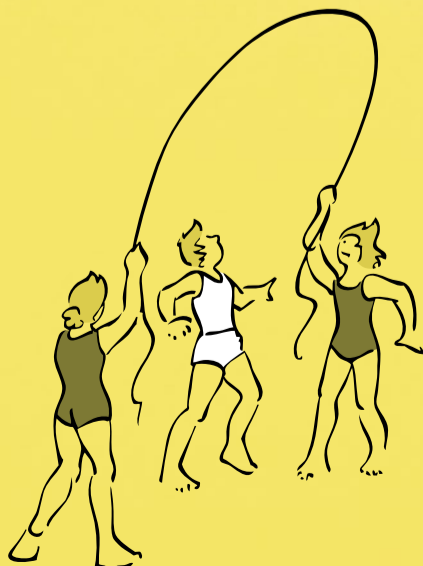


Aus dem Bereich Bewegen, Darstellen, Tanzen

Teddybär: (4er-Gruppen): Zwei Kinder schwingen ein grosses Schwungseil oder zwei zusammengeknüpfte Sprungseile (Länge 4-6 m). Ein Kind versucht, möglichst oft im schwingenden Seil zu springen.

- » Wer in der Gruppe schafft am meisten Sprünge?
- » Die Schwingenden sprechen den Vers (vgl. unten). Ein Kind springt und führt die passenden Bewegungen aus.

- «Teddybär, Teddybär, dreh dich um (z.B. umdrehen)
Teddybär, Teddybär, mach dich krumm (usu.)
Teddybär, Teddybär, mach einen Gruss
Teddybär, Teddybär, mach einen Fuss
Teddybär, Teddybär, mach die Augen zu
Teddybär, Teddybär, wie alt bist du?»



Aus dem Bereich Balancieren, Klettern, Drehen

Rolle vorwärts – das ist wichtig: Die Lehrperson oder ein Kind zeigt die Rolle vorwärts vor. Dieses «Idealbild» erproben und anschliessend in der Gruppe bezüglich seiner wesentlichen Merkmale beschreiben lassen.

- Bewegungsmerkmale der Rolle vorwärts:
- » Hände parallel aufsetzen und anschauen.
 - » Über Nacken-Rücken – nicht über den Kopf – rund abrollen. Lernhilfe: Bündel zwischen Kinn und Hals klemmen. Gestreckte Knie anschauen.
 - » Enges «Päckli» während des Rollens beibehalten. Lernhilfe: Softball (evtl. Bündel) zwischen Bauch und Oberschenkel, zusätzlich auch im Kniegelenk, einklemmen.
 - » Knie umfassen, klein bleiben. Lernhilfe: je einen Bündel zwischen den Knien einklemmen.
 - » Beim Aufstehen ohne Hilfe der Hände die Wand bzw. die nächste Matte anschauen.

