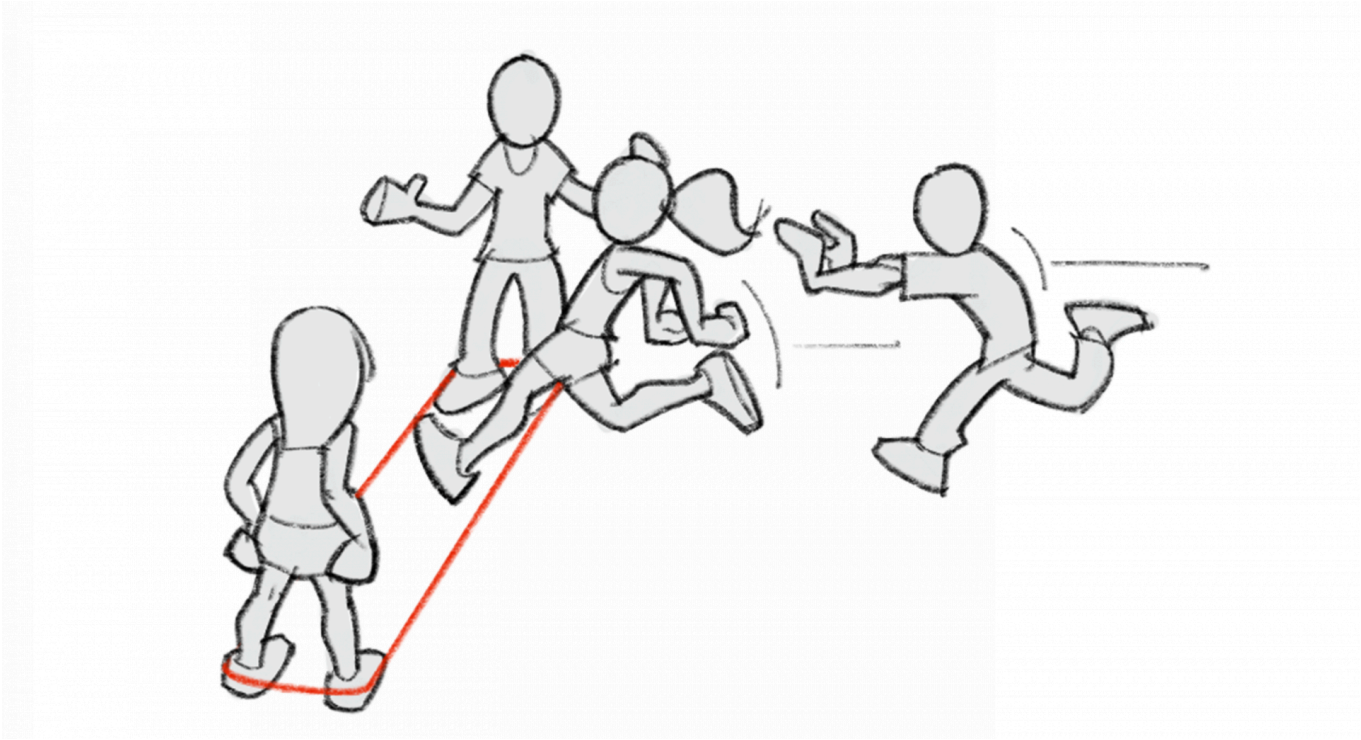
Sportunterricht mit Abstand: Lektion Zyklus 2 – Spring dich fit mit dem Gummitwist!

Gummitwist – ein altes, beliebtes Kinderspiel! Wer nun denkt, Gummitwist sei aus der Mode gekommen oder nur für Hüpfflöhe und Verseliebhaber, täuscht sich sehr! In dieser Lektion wird dem Gummitwist neues Leben eingehaucht: Wir zeigen, was man neben den beliebten und altbekannten Hüpfformen alles mit dem sportlichen Gummiband anstellen kann. Überzeugen Sie sich selber – viel Spass mit dem Gummitwist!!

Rahmenbedingungen



Download: Lektion – Spring dich fit mit dem Gummitwist (pdf)

- Dauer: 90 Minuten
- Alter: ab 8 Jahren
- Schulstufe: Zyklus 2
- Lernstufe: Erwerben und Anwenden

Lernziele

- Lachen, Lernen, Leisten
- Die Schüler/innen haben Spass an einer vielseitigen Lektion, welche sehr spielerisch gestaltet ist und viele neue Spielformen enthält.
- Die Lehrperson freut sich hoffentlich über einen geringen Materialaufwand: Für diese Lektion braucht es einen Klassensatz Gummitwists sowie Spielfeldmarkierungen (Hütchen oder Pylonen).

- Die Schüler/innen leisten, indem sie u.a. die Bewegungsgrundformen «Laufen und Springen». trainieren. Zudem wird das Herz-Kreislaufsystem angeregt, Schnelligkeit trainiert, die Rumpf- und Beinmuskulatur gekräftigt, durch Hüpfformen die Knochen gestärkt und die Beweglichkeit trainiert.
- Die Schüler/innen lernen zu kooperieren, indem sie in Kleingruppen, verbunden durch einen Gummitwist, unterschiedlichste Aufgaben lösen. Die Aufgaben sind in Spielformen verpackt (u.a. Fangspiele, Stafetten).

Bemerkungen

- Diese Lektion enthält sehr viele Spielideen. Für die Durchführung der Lektion ist eine Auswahl an Spielen zu treffen, z.B. eines der drei Fangspiele bzw. eine der drei Stafettenformen, welche dann variiert werden können.
- Der Gummitwist eignet sich hervorragend für die Zusammenarbeit in Gruppen und ohne Körperkontakt! Statt sich die Hände zur geben, verbinden sich die Mitspieler/innen durch einen Gummitwist. Dies ermöglicht – insbesondere während der Viren-Saison – viele Kooperationsformen unter Einhaltung von Abstand zwischen den Kindern.

Falls Sie in Ihrer Lektion nicht auf die altbekannten Hüpfspiele verzichten möchten, finden Sie auf **mobilesport.ch** viele weitere Ideen für die Zyklen 1 und 2. Mit der Suchwort «Gummitwist» finden Sie verschiedenste Spiele und Verse, z.B. «**Das kleine Känguru**» oder «**Hau-Ruck Donald Duck**»

- Diese Lektion enthält sehr viele Spielideen. Für die Durchführung der Lektion ist eine Auswahl an Spielen zu treffen, z.B. eines der drei Fangspiele bzw. eine der drei Stafettenformen, welche dann variiert werden können.
- Der Gummitwist eignet sich hervorragend für die Zusammenarbeit in Gruppen und ohne Körperkontakt! Statt sich die Hände zur geben, verbinden sich die Mitspieler/innen durch einen Gummitwist. Dies ermöglicht – insbesondere während der Viren-Saison – viele Kooperationsformen unter Einhaltung von Abstand zwischen den Kindern.

Falls Sie in Ihrer Lektion nicht auf die altbekannten Hüpfspiele verzichten möchten, finden Sie auf **mobilesport.ch** viele weitere Ideen für die Zyklen 1 und 2. Mit der Suchwort «Gummitwist» finden Sie verschiedenste Spiele und Verse, z.B. «**Das kleine Känguru**» oder «**Hau-Ruck Donald Duck**».

Quelle: Daniela Brönnimann, Patricia Steinmann

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO