

«schule bewegt» – Knochen stärken: Gummitwist 1

Die Kinder sollen in dieser Übung eine einfache Bewegungsabfolge mehrmals und fehlerfrei wiederholen können.

Du springst immer über beide Gummischnüre. Dazu sagen alle Kinder den Vers:

«Ich bin das kleine Känguru.
Ich springe immerzu.
Heut will ich nach Amerika (Europa, Afrika, uws.)
Wie viele Sprünge brauch ich da?
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, ...»

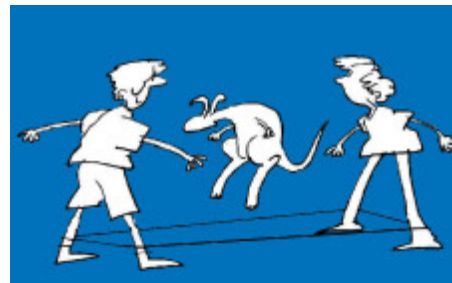


Illustration: Lukas Zbinden

Alle zählen laut mit wie viele Sprünge gelingen, bis du im Gummitwist hängen bleibst.

Material: Gummitwist

Schulstufe	Unterstufe/Mittelstufe
Sozialform	Dreiergruppe
Zeitpunkt	Lektionseinstieg / Bewegungspause
Dauer	10 Min.
Intensität	Mittel
Ort	Klassenzimmer
Platzbedarf	Hoch

Quelle: «schule bewegt» – Modul «Pausenplatz bewegt»



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO