

Good Practice – Bewegungsgrundformen: Parcours – Ausflug in die Berge

Auf diesem Parcours arbeiten die Kinder jeweils zu zweit. Dabei kommt jede Bewegungsgrundform zum Zuge. Zu jeder Grundform gehören jeweils Ideen zur Erleichterung oder Erschwerung der Übung.

Einleitung: Bewegtes Rucksackpacken

Jemand zeigt eine Bewegung an Ort vor (ohne Geräte), die anderen machen sie nach. Der nächste wiederholt die Bewegung und fügt eine weitere hinzu. Dies wiederholt sich, bis der Rucksack voll ist (d. h. bis alle eine Bewegung vorgemacht haben).

einfacher

- In Kleingruppen; alle wiederholen die Bewegungen gemeinsam

schwieriger

- Bewegung mit einem Wort verbinden; jemand wiederholt die Bewegungen allein, die anderen machen sie nach

Instruktion: Parcours «Bergwelt»

Zu zweit alle 9 Posten absolvieren, Zeitvorgabe/Wechsel auf Signal

Wörter-Rennen (Wörter-Langlauf)

So rasch wie möglich alle Buchstaben eines Worts (z. B. Rucksack, Berge, Wanderstock, Schneeflocke, Eiskristall, Schneemann) berühren, die an verschiedenen Orten aufgehängt sind. Dabei auf dem Boden liegende Zeitungen überspringen.



Laufen, Springen

einfacher

- Statt Buchstaben alle Farben eines Bildes erlaufen

schwieriger

- Kinder sind mit einem Springseil miteinander verbunden

Material: Buchstaben oder Farben an Wänden, Bäumen oder Gegenständen, Wörter oder Bilder

Bachüberquerung (Eisschollenschmelze)

Im Einbeinstand auf einer Zeitung (Stein) stehen und auf Signal auf eine andere Zeitung wechseln. Vor dem Wechsel die Zeitung einmal falten. Wer schafft es, auf der kleinsten Zeitung das Gleichgewicht zu halten?



Balancieren

einfacher

- Auf beiden Füßen oder beiden Zeitungen stehen

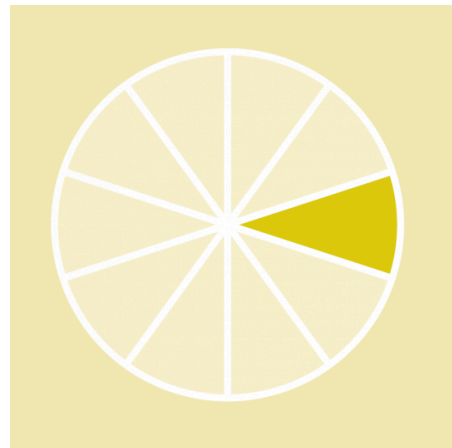
schwieriger

- Gleichzeitig einen Jonglierball o. ä. auf dem Kopf balancieren

Material: Zeitungen als Stein (Eisscholle), evtl. Klebeband

Zahnradbahn (Pistenfahrzeug)

Zeitung unter dem Arm, im Ellbogen, unter dem Kinn, zwischen den Beinen etc. einklemmen. Pirouette (Drehung um Längsachse) machen und Zeitung weitergeben.



Rollen, Drehen

einfacher

- Im Sitzen; Zeitung mit den Füßen übergeben

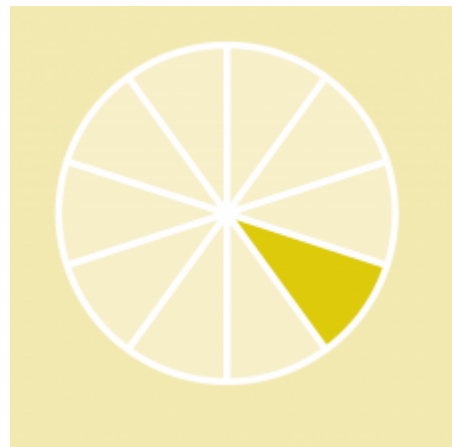
schwieriger

- Doppeldrehung, Purzelbaum (Rolle vorwärts)

Material: Zeitungen zum Einklemmen

Seilpark (Eiswandklettern)

Auf allen Vieren an den «Klettergriffen» (auf den Boden geklebte Zeitungsstücke) entlangklettern.



Klettern, Stützen

einfacher

- Sich an Ort auf alle Viere stützen; Griffe nahe beieinander

schwieriger

- Im Stütz rücklings; Griffe so weit wie möglich auseinander

Rettungshelikopter (Rettungshelikopter)

Zeitungsknäuel an einer Schnur um den eigenen Körper schwingen (feste Ausrichtung und mit Handwechsel).



Schaukeln, Schwingen

einfacher

- Zeitungsknäuel vor dem Körper schwingen; um die eigene Körperachse drehen und Zeitungsknäuel mitschwingen

schwieriger

- Zeitungsknäuel nach jeweils einer Drehung weitergeben, ohne dass der Schwung unterbrochen wird

Regentropfenklopfen (Stockeinsatz)

Jemand klopft mit einer Zeitungsrolle einen Rhythmus (z. B. Regentropfen, Eisenbahn, Pferdegalopp) vor, die anderen machen ihn nach.



Rhythmisieren, Tanzen

einfacher

- Silbenklopfen von Wörtern

schwieriger

- Klopf-/Stampf-/Klatschspiel zu zweit mit verschiedenen Körperteilen und Sprüchlein (Schokolade, Foot Shake Dance etc.)

Material: Zeitungsrollen, Klebeband

Sternschnuppenfangen (Schneeflockenfangen)

Einen Zeitungsknäuel einhändig so weit wie möglich zuwerfen und fangen.



Werfen, Fangen

einfacher

- Beidhändig werfen und fangen

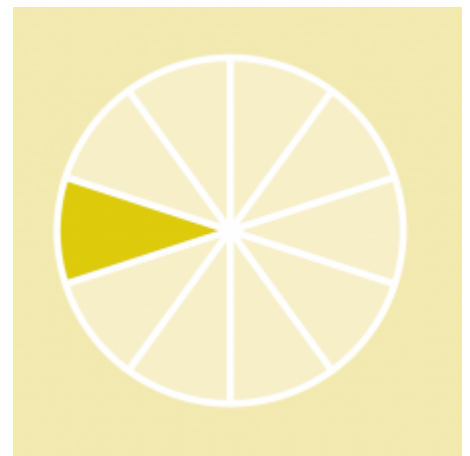
schwieriger

- Durch einen Ring werfen und fangen

Material: Zeitungsknäuel, Klebeband

Steinbockkampf (Eishockeybully)

Im Dreifüsslerstand mit einer Zeitungsrolle versuchen, einander gegenseitig an Händen oder Beinen zu berühren (den Puck = Zeitungsknäuel wegzuspielen).



Ringern, Raufen

einfacher

- In Bauchlage miteinander fechten

schwieriger

- Im Sitzen mit der Zeitungsrolle zwischen den Füßen fechten

Material: Zeitungsrollen, Klebeband

Rodelbahn (Schlittenfahrt)

Einander abwechselnd auf einer Zeitung sitzend durch die Halle stossen/ziehen.



Rutschen, Gleiten

einfacher

- Mit dem Rücken auf der Zeitung liegen und an den Füßen ziehen

schwieriger

- Hände auf einer Zeitung, Füße auf einer andern; sich vorwärtsbewegen durch zusammenziehen und ausstrecken wie eine Raupe

Material: Zeitungen als Rodel (Schlitten), evtl. Klebeband

Ausklang – Klopfmassage

Jemand liegt auf dem Bauch, ein anderer klopft ihm mit der Zeitung Grashalme und Blätter (den Schnee) von den Kleidern.

Material: Zeitungsrollen

Quelle: J+S Manual Grundlagen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO