

Knochengesundheit: Pferderennen

In dieser Übung messen sich die Kinder untereinander. Die Lehrperson stellt dabei genaue Aufgaben, welche die Kinder befolgen müssen.

Die Kinder spielen ein fiktives Pferderennen. Dazu bilden alle Kinder einen grossen Kreis. Die Lehrkraft leitet das Rennen an. Aufgaben:

- Laufen: Laufen an Ort.
- Wassergraben: Grosser Sprung vorwärts.
- Hindernis: Maximal in die Höhe springen.
- Linkskurve: Alle Kinder verschieben sich im Kreis nach links.
- Rechtskurve: Alle Kinder verschieben sich im Kreis nach rechts.



Variationen:

- Liste der möglichen Bewegungen erweitern.
- Pferderennen in kleineren Gruppen durchführen.
- Pferderennen von Schülerinnen oder Schüler anleiten lassen.
- Neue Rennen und Strecken erfinden.
- Weniger Kommandos verwenden, so wird die Komplexität verringert.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO