

Good Practice – Bewegungsgrundformen: Rollen, Drehen – Kugelbahn

Die Kinder üben freies Drehen und Rollen und verbessern so ihre Bewegungssteuerung. Zudem lernen sie, sich im Raum zu orientieren und schnell und richtig auf Signale zu reagieren.

- Mehr Bewegungsgrundformen «Rollen, Drehen»

Die Kinder hüpfen, springen und laufen zwischen weichen Unterlagen (z. B. Matten, Schnee, Gras o. ä.) umher. Auf bestimmte Signale hin drehen und rollen sie sich auf verschiedene Arten auf diesen weichen Unterlagen. Das Ganze kann in eine Geschichte verpackt werden, in der einzelne Wörter als Signale dienen.



Bewegungsgrundform: Rollen, Drehen

einfacher

- In Zeitlupe
- In eine Tiergeschichte verpacken und die Bewegungen mittels Metaphern beschreiben
- (z. B. rollen wie ein Igel, drehen wie eine sich wälzende Katze etc.)

schwieriger

- Einander in 2er-Teams gegenseitig mit kreativen Varianten herausfordern
- Konkrete Bewegungsaufgaben stellen (z. B. drehen in der Luft, am Boden sitzend, Rolle rückwärts, seitwärts etc.)

Material: Weiche Unterlagen oder Markierungen

Quelle: J+S-Manual Grundlagen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO