

Mut tut gut: Würfelparcours

In dieser Lektion wird ein Würfelparcours mit unterschiedlichen Posten angeboten. Die «Übungen» müssen für alle attraktiv und durchführbar sein. Es braucht genügend Würfel und die Stationen müssen gut ersichtlich gekennzeichnet sein.

Tipps

- Die einzelnen Stationen müssen für alle attraktiv und durchführbar sein (verschiedene Schwierigkeitsstufen anbieten).
- Es braucht genügend Würfel und die Stationen müssen gut ersichtlich gekennzeichnet sein.
- Die gewürfelte Zahl entspricht jeweils der Stationsnummer. Würfelt man die Zahl «Sechs» (Joker), kann die Lieblingsstation besucht werden.
- Die Stationen im Aufforderungscharakter und in der Verweildauer ähnlich gestalten.
- Beginn und Ende des Bewegungsangebotes definieren.
- Um «Staus» zu vermeiden, evtl. eine zusätzliche Station einrichten.



Würfelparcours (pdf)

«Anbieten und nicht vorschreiben – hat sich als Zauberformel bestens bewährt!»

Planungshilfe

Die Auswahl der Angebote richtet sich nach den Bewegungsbedürfnissen der Kinder, die einigermaßen ausgewogen berücksichtigt werden sollten. Als Planungshilfe werden folgende Schwerpunkte vorgeschlagen:

- Eine Station aus dem Bereich Gleichgewichtsfähigkeit (balancieren, rutschen, gleiten, wippen, usw.)
- Eine Station, bei der die im Kinderalltag stark vernachlässigte Oberkörpermuskulatur gefordert wird (klettern, hangen, stützen, ziehen, stossen, heben, kämpfen, usw.)
- Eine Station aus dem Bereich des Rollens und Drehens (auch als Prophylaxe gegen Sturzverletzungen!)
- Eine Station aus dem Bereich Rhythmisierungsfähigkeit (hüpfen, springen, wippen, tanzen, usw.)
- Eine Station mit fliegenden und rollenden Objekten (Bälle, Luftballons, Stoff- oder

Schaumstoff-Frisbees, Reifen, usw.)

Die ausgewählten Stationen sollen mehrmals angeboten werden, denn nur Wiederholung garantiert einen Lerneffekt und bringt die angestrebten Erfolgserlebnisse!

Quelle: [Mut tut gut](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO