

Bewegter Unterricht – Ausdauer trainieren: Verstecken

Diese Übung fördert auf spielerische Art das Herz-Kreislauf-System. Nachdem die Kinder einen Mitschüler angetippt haben, verstecken sie sich. Sie haben immer weniger Zeit zur Verfügung.

Ein Kind zählt mit geschlossenen Augen rückwärts von 15 bis 0. Die anderen Kinder verstecken sich in dieser Zeit. Wenn das zählende Kind die Augen öffnet, darf es drei Schritte machen, um die anderen zu entdecken. Wenn es niemanden sieht, schliesst es die Augen wieder und zählt nun von 14 bis 0.

Während es zählt, müssen die anderen aus ihrem Versteck kommen, das zählende Kind berühren und sich wieder verstecken. Wenn jemand entdeckt wird, muss dieser eine Zählrunde aussetzen.

Das Spiel dauert so lange, bis alle Zahlen von 15 bis 1 rückwärts bis 0 gezählt wurden.



Illustration: Lukas Zbinden

Variation

einfacher

Zählt vorwärts bis 15, dann bis 14 usw

Schulstufe	Unterstufe/Mittelstufe
Sozialform	Gruppenarbeit / Klassenplenum
Zeitpunkt	Lektionseinstieg / Lektionsabschluss
Dauer	10-15 Min.
Intensität	Mittel
Ort	Schulzimmer/Pausenplatz
Platzbedarf	Mittel

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO