

# Alltagsgegenstände – Lektion: Kunterbunte Diamanten

In dieser Lektion werden die Kraft und die Beweglichkeit auf spielerische Weise geschult und mit koordinativen Fähigkeiten angereichert. Als Hilfsmittel dient der Alltagsgegenstand Flaschendeckel.

## Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 45 Minuten
- Stufe: Kindergarten bis 3. Klasse
- Alter: 5–10 Jahre



## Lernziele

- Den eigenen Körper wahrnehmen und spielerisch kräftigen
- Sich in der Gruppe orientieren, schnell reagieren, differenzieren, rhythmisieren und das Gleichgewicht halten.

[Alltagsgegenstände – Lektion: Kunterbunte Diamanten](#) (pdf)

---

Quelle: Franziska Wenk, Absolventin der PH St. Gallen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**