Ab nach draussen!: Good Practice – Spielend unterwegs – wir sind kreativ

Kommunikation, Zusammenarbeit, Konzentration und Aufmerksamkeit: Mit kreativen Bewegungsformen lässt sich das Unterwegssein abwechslungs- und lehrreich gestalten.

Sumpfüberquerung

In Dreiergruppen sammeln die Kinder fünf grosse Blätter (z.B. Kastanie). Nun wird der Weg in einen Sumpf verwandelt und sie dürfen sich nur noch auf ihren Blättern stehend fortbewegen und in Sicherheit bringen.

Variationen

- Gruppengrösse und Anzahl Blätter verändern
- Steine, Holzstücke, Stecken anstelle von Blättern

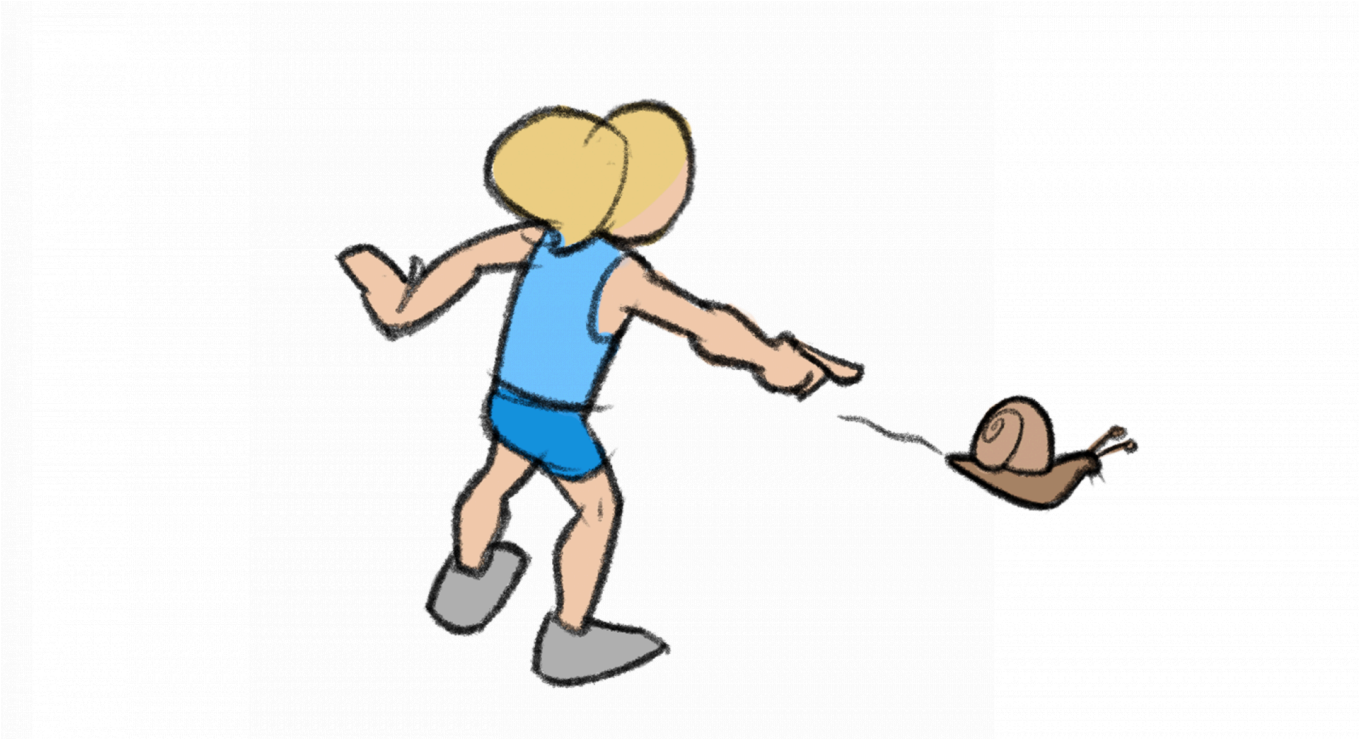
Über Rucksäcke springen

In Kleingruppen legen die Kinder ihre Rucksäcke, Taschen mit etwas Abstand auf den Weg. Sie springen über ihre Rucksäcke, wobei immer der letzte Rucksack mitgenommen und vorne wieder zum Drüberspringen hingelegt wird.

Variationen

- Andere Gegenstände zum Drüberspringen: Tannzapfen, Stecken, Steine, etc.
- Sprungart variieren: einbeinig, beidbeinig, rückwärts, Drehungen
- Überlaufen der Gegenstände (z.B. 3-er Rhythmus)
- Slalom rennen

Reimen

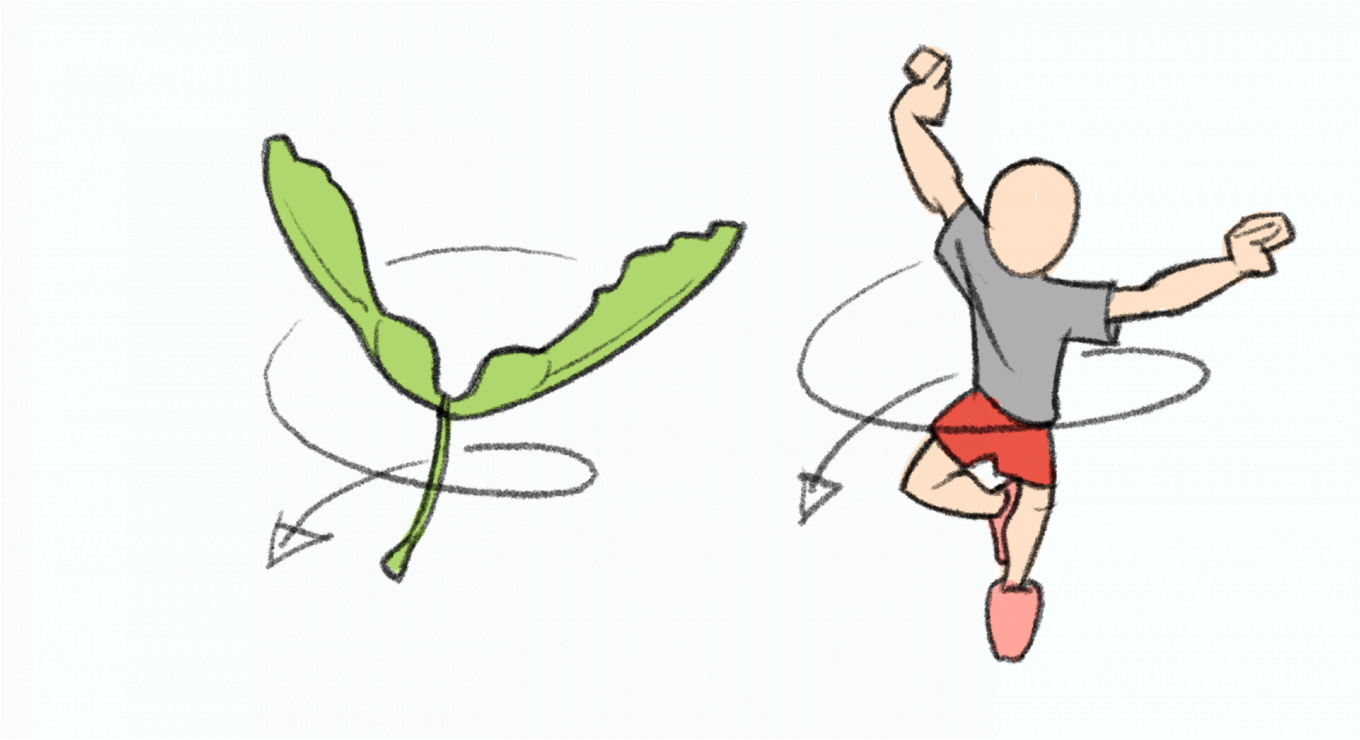


Ein Kind darf einen Gegenstand auf dem Weg zeigen. Gemeinsam werden Reimwörter gesucht (z.B. Schnecke – Ecke, Decke).

Variationen

- Das Spiel in Kleingruppen durchführen
- Einen Hexenspruch zum Gegenstand erfinden (z.B. «Ene mene kleine Schnecke, hinterm Haus steht ne Dornröschenhecke».)

Kommando «Propeller»



Die Lehrperson sammelt mit den Kindern einige Naturmaterialien. Anschliessend versuchen sie gemeinsam, den Gegenständen Eigenschaften zuzuschreiben, die sich in Bewegungen umsetzen lassen.

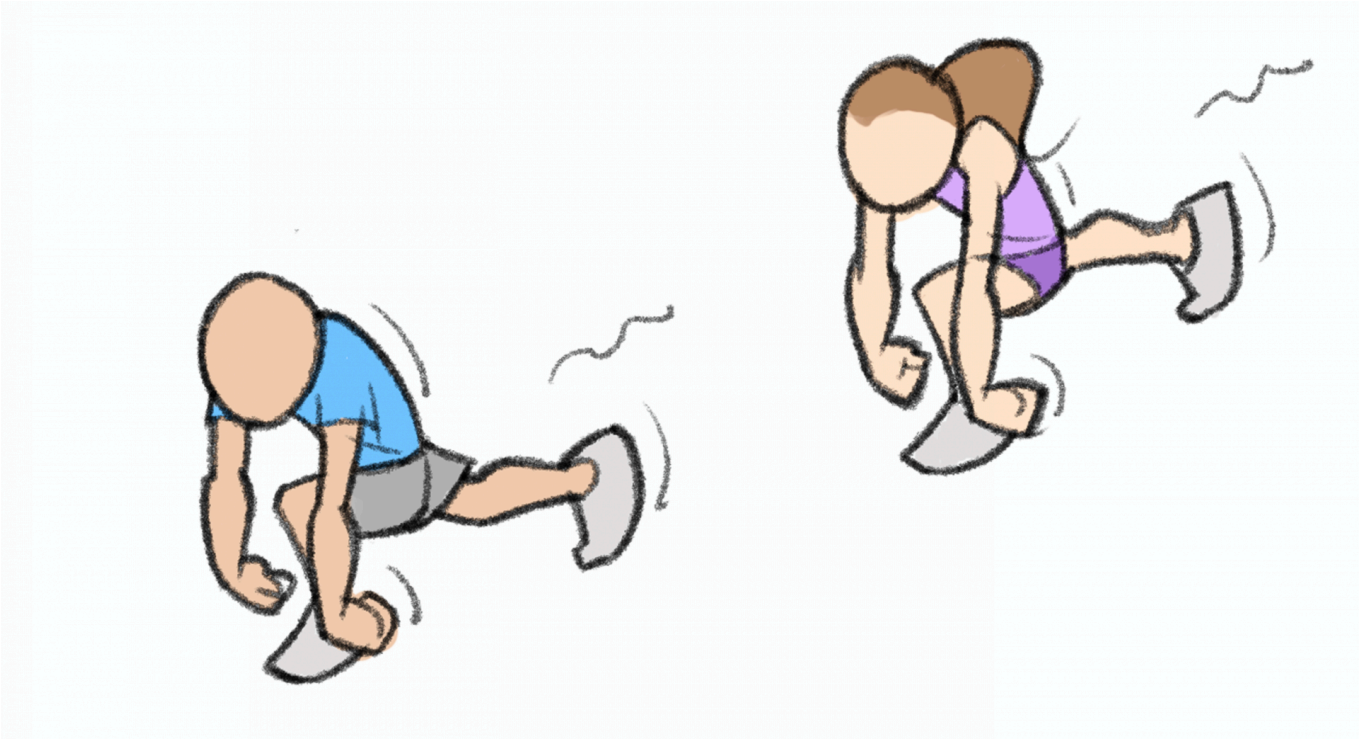
- Propeller des Ahornbaumes = Im Stehen um die eigene Längsachse drehen
- Flacher Stein (wie er zum Schiefern verwendet wird) = sich hüpfend vorwärtsbewegen
- Eichel/Walnuss = auf dem Boden rollen, Purzelbaum auf weichem Boden
- Blume = aus kauernder Position zu einer grossen Blume wachsen, die die Arme zur Sonne streckt
- gerader Stecken = Still stehen und sich mit den Armen zum Himmel strecken

Die Lehrperson sagt «Kommando Propeller» oder «Kommando Stein» und streckt den genannten Gegenstand hoch. Die Kinder machen die passende Bewegung dazu.

Variationen

- Die Kinder weisen den Gegenständen bestimmte Bewegungen zu.
- Wenn der gezeigte Gegenstand in der Anweisung «Kommando ...» nicht mit dem gehörten übereinstimmt, bleiben die Kinder eingefroren stehen.
- Anzahl der Gegenstände variieren
- Nach einigen Runden werden die Bewegungen anderen Gegenständen zugeordnet (z.B. Propeller des Ahornbaums = Still stehen und sich mit den Armen zum Himmel strecken).

Kopierer

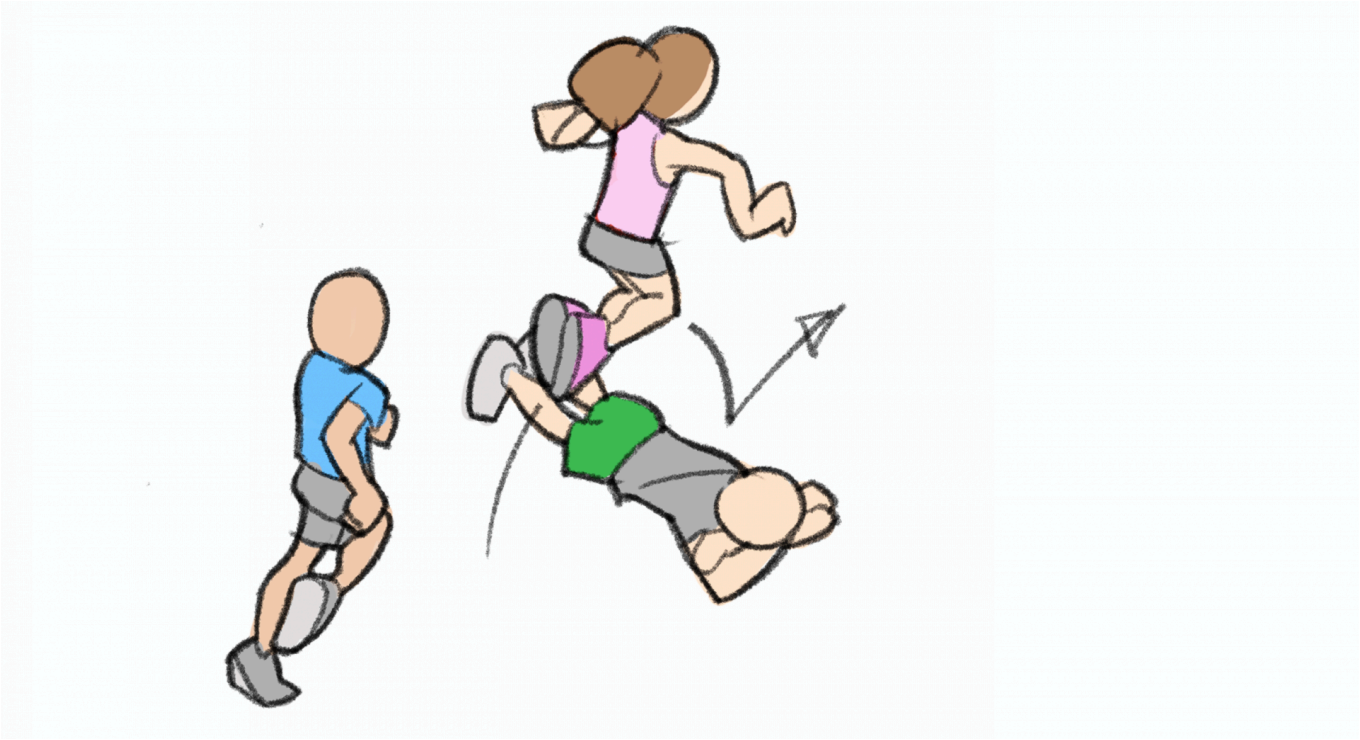


Die Kinder gehen zu zweit zusammen. Kind «Original» zeigt eine Fortbewegungsart. Das Kind «Kopierer» versucht das «Original» bestmöglich nachzumachen. Nach einiger Zeit wird gewechselt.

Variationen

- Die Lehrperson ist das Original und zeigt vielfältige Fortbewegungsarten, so dass die Kinder ihr Repertoire erweitern.
- Die Kinder beziehen ihre Umwelt in die Fortbewegung mit ein (z.B. auf einen Stein steigen und hinunterspringen).

Gänsemarsch



Die Kinder laufen in Dreier- oder Vierer-Gruppen hintereinander im Gänsemarsch. Die führende Gans bestimmt, wann sie eine kurze Pause braucht und legt sich auf den Boden. Die folgenden Gänse springen über die liegende Gans hinweg. Die Sprungform darf frei gewählt werden. Die vorderste wird zur neuen Leitgans und die am Boden liegende Gans schliesst hinten an.

Variationen

- Die Lehrperson gibt die Überquerungsart vor (z.B. seitwärts, rückwärts, einbeinig hüpfen).
- Auf den Pfiff der Lehrperson legt sich die Leitgans auf den Boden.

Bemerkung: Die der Leitgans folgenden Gänse sind aufmerksam, damit sie nicht über die am Boden liegende Gans stolpern.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO