

Rituale im Kindersport – Verabschiedung/ Lektionsabschluss: Ameisenstrassen

In dieser Übung lernen die Kinder die einzelnen Körperteile kennen. Sie verbessern und erhalten die Beweglichkeit.

Alle Kinder sitzen im Langssitz auf dem Boden. Die Finger stellen Ameisen dar und liegen auf den Oberschenkeln. Die Lehrperson gibt den Weg vor, den die Ameisen krabbeln.

Können sie bei gestreckten Beinen bis zu den Zehen und sogar zu den Fusssohlen und wieder zurücklaufen?



Variationen

Verschiedene Sitz- und Stehpositionen vorgeben (Langssitz, Grätschsitz u. a.).

«Die Ameisen können auch fliegen»: Die Kinder sitzen ganz gerade und strecken die Hände so hoch wie möglich in die Luft (gerader Rücken).

Andere Tiere oder Gegenstände als Metaphern verwenden: Schnecken, Zug, Auto usw.

Quelle: J+S-Kindersport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO