

Alltagsgegenstände – Flaschendeckel: Farbenmagnet

Die Kinder lernen in dieser Übung sich im Raum zu orientieren und möglichst schnell auf ein Kommando zu reagieren.

Wichtiger Hinweis:

Liebe Interessierte

Alle vorgeschlagenen Übungen wurden für den Sportunterricht und das Training konzipiert und entsprechend formuliert. Sie lassen sich aber ganz einfach auf die Anwendung zu Hause anpassen und kreativ umgestalten. Lassen Sie auch die Ideen der Kinder und Jugendlichen mit einfließen.

Ihr mobilesport.ch-Team

Die Flaschendeckel werden auf dem Boden verteilt. Die Kinder laufen um die Flaschendeckel herum. Die Spielleitung ruft eine Farbe und nennt einen Körperteil. Die Kinder berühren so schnell wie möglich einen Flaschendeckel der passenden Farbe mit dem genannten Körperteil (z. B. Nasenspitze auf Gelb, Bauchnabel auf Blau oder Zeigefinger auf Rot). Die Fortbewegungsart wechseln. Vorwärts oder rückwärts laufen, hüpfen, auf allen Vieren gehen usw.



Variationen

- Jedes Kind nimmt einen Flaschendeckel in die Hand und läuft herum. Die Spielleitung ruft eine Farbe. Alle Kinder mit der entsprechenden Flaschendeckelfarbe werden zu Fängern und fangen die anderen Kinder. Wer gefangen wurde, stellt sich auf ein Bein und verschränkt die Arme. Auf das nächste Farbkommando werden alle Kinder erlöst. Die Kinder mit der neu genannten Farbe werden Fänger. Schafft es eine Farbe alle Kinder zu fangen?

schwieriger

- Die Aufträge werden erschwert: z. B. die rechte Hand geht zwischen den Beinen durch und berührt die Farbe Rot, der Kopf berührt Gelb und die Füße sind in der Luft usw.
- Bei jedem Flaschendeckel darf höchstens ein Kind sein. Wer keinen freien Flaschendeckel in der entsprechenden Farbe findet, macht eine Zusatzaufgabe und spielt anschliessend wieder mit.

Bemerkungen

- Je nach Untergrund sind die Flaschendeckel nicht gut sichtbar. Die Kinder müssen beim herumrennen aufmerksam sein und sich gut orientieren.
- Die Spielleitung steuert das Spiel so, dass eher unsportliche Kinder zur Gruppe gehören, die alle fängt, um deren Selbstkonzept zu verbessern.

Material: Flaschendeckel

Quelle: Franziska Wenk, Absolventin der PH St. Gallen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO