Rituale im Kindersport – Beruhigung/Pause: Sanität

Die Kinder lernen in dieser Übung, die einzelnen Körperteile zu spüren und sie zu benennen.

Ein Kind liegt bäuchlings und mit geschlossenen Augen auf dem Boden. Ein anderes Kind legt ihm ein Sandsäckchen auf verschiedene Körperteile. Das Kind nennt die entsprechenden Körperstellen, auf denen das Säckchen liegt.

Körperteile

- **Grundbegriffe:** Rücken, Bein, Arm, Gesäss, Fuss.
- **Erweiterte Begriffe:** Schultern, Kniekehlen, Ellenbogen, Ober- und Unterschenkel, Wade, Ferse.

Variationen

Die Position des liegenden Kindes verändern (Rückenlage).

Das liegende Kind soll nebst dem Körperteil auch den Gegenstand nennen .

Material: Hackysack/Footbags, Jonglierbälle, die Kinder suchen natürliche Gegenstände (Steine, Blätter, Tannzapfen usw.)

Quelle: J+S-Kindersport

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO