

Bewegter Unterricht – Entspannung: Luftkissenboot

Wer hat den längeren Atem? Die Kinder führen diese spielerische Atemübung in Form eines Wettbewerbs aus.

Legt alle ein Blatt Papier auf eine Startlinie auf den Boden. Wer kann sein Blatt mit kräftigem Pusten am weitesten blasen?

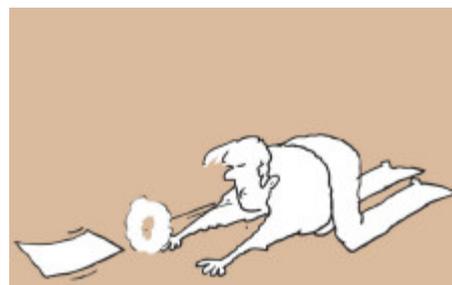


Illustration: Lukas Zbinden

Variationen

- Zu zweit: Legt das Blatt auf den Tisch. Wer kann das Blatt mit einmal Pusten näher an die Tischkante blasen?
- Zu zweit: Zeichnet auf ein A3-Blatt eine etwa 10 cm breite Minigolfpiste. Beide Schülerinnen formen je eine kleine Kugel aus Papier. Ihr versucht nacheinander, diese blasend über die Piste zu bewegen. Wer muss weniger oft pusten, bis die Kugel im Ziel ist?

Hausaufgabe: Fingerbeeren-Pressen: Drückt die Fingerbeeren während 10 Sekunden mit aufgestellten Ellenbogen möglichst stark gegeneinander. Wiederholt diese Übung fünfmal mit jeweils 30 Sekunden Pause.

Material: Papierblätter, Bleistifte

Schulstufe	Unterstufe/Mittelstufe
Sozialform	Klassenplenumg (Partnerarbeit)
Zeitpunkt	Lektionseinstieg/-abschluss /Bewegungspause
Dauer	5 bis 10 Min.
Intensität	Mittel
Ort	Klassenzimmer
Platzbedarf	Gering

Quelle: «schule bewegt» – Modul «Erholungspausen»



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO