

«schule bewegt» – Muskeln kräftigen: Käfer

Die Fortbewegung im Vierfüssler kräftigt den Körper ganzheitlich. Die Kinder sollten bei dieser intensiven Übung keine Muskelschmerzen empfinden.

In der Gruppe: Legt mit den Seilen einen grossen Kreis im Klassenzimmer. Nun folgt ihr auf allen Vieren dieser Spur. Macht drei Runden. Lauft die Runde auch rückwärts.

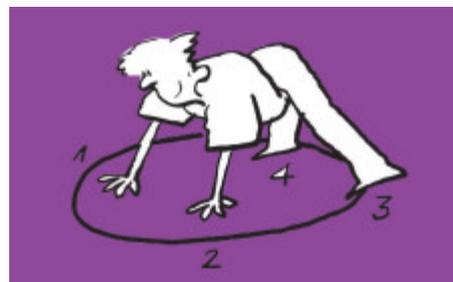


Illustration: Lukas Zbinden

Variationen

- Lege mit dem Seil einen «Radweg» aus, auf dem du Räder schlägst.
- Münzendrehen: Forme mit dem Seil am Boden einen Kreis. Nun stelle dir vor, du seiest eine Münze, welche auf dem Seil im Kreis herum tanzt.

Tip: Abfolge der Bodenberührungen der Gliedmassen: rechte Hand, linke Hand, linkes Bein, rechtes Bein.

Material: Seile

Schulstufe	Unterstufe/Mittelstufe
Sozialform	Gruppenarbeit, Einzelarbeit
Zeitpunkt	Bewegungspause
Dauer	10 bis 15 Min.
Intensität	Mittel
Ort	Klassenzimmer
Platzbedarf	Hoch

Quelle: «schule bewegt» – Modul «Bewegungspausen»



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO