

«schule bewegt» – Geschicklichkeit – Gleichgewicht: Becherli-Hamster

Sich auf Rollen und Rädern fortbewegen steht in dieser Übung im Zentrum. Die Kinder sollen stets im Gleichgewicht bleiben.

Stellt mit leeren Bechern eine 4-5 Meter breite Gasse auf. Ein Becher wird jeweils umgedreht, ein zweiter drauf gesetzt. Versucht, ohne vom Rad oder Trottinett zu steigen oder anzuhalten, möglichst viele Becher einzusammeln.



Illustration: Lukas Zbinden

Variation

- Hebt die Becher auf der einen Seite der Gasse auf und stellt sie auf der anderen Seite wieder hin.
- Stellt die Becher direkt auf den Boden und versucht, sie aufzuheben.

Material: Velo, Trottinett, Inline-Skates und Becher

Schulstufe	Kindergarten / Unterstufe
Sozialform	Klassenplenum / Gruppenarbeit / Einzelarbeit
Zeitpunkt	Sportlektion, Lektionsabschluss
Dauer	20 Min.
Intensität	Hoch
Ort	Pausenplatz / zu Hause
Platzbedarf	Mittel

Quelle: «schule bewegt» – Modul «Schulweg»



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO