

Bewegte Wahrnehmung: Lektion Bewegungssinn

Diese Beispiellektion legt den Fokus auf den Bewegungssinn. Mit Aikido-Übungen im Hauptteil nehmen die Kinder und Jugendlichen Ausführung einer Bewegung bewusster wahr.



Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 60 Min.
- Alter: 7-12
- Schulstufe: Primarstufe

Lernziele: Bewegungssinn schulen

Material: Matten für Begrüssungs- und Reflexionskreis, Ausdruck Smileys

[Lektion Bewegungssinn \(pdf\)](#)

Quelle: Manuela Zgorski-Lätsch, dipl. Physiotherapeutin FH, Psychomotorikerin l'B'P', Aikido 3. Dan, Centre Kumano, Biel; Begleitung: Jsabelle Scheurer, Leiterin Ausbildung J+S Turnsport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO