

Bewegte Wahrnehmung: Lektion Kraftsinn



In dieser Beispiellektion nehmen die Kinder die Wirkung von Krafteinsatz bewusst wahr. Im Hauptteil führen sie dazu Übungen aus der Kampfkunst Aikido durch.

Rahmenbedingungen

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

Lernziele

- Kraftsinn schulen

Material: Matten für Begrüssungs- und Reflexionskreis, Ausdruck Smileys

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

Quelle: Manuela Zgorski-Lätsch, dipl. Physiotherapeutin FH, Psychomotorikerin I'BP', 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