

Bewegter Unterricht – Ausdauer trainieren: Vitaparcours

An verschiedenen Geräten aktivieren die Kinder mit dieser Übung den gesamten Körper. Parcours sind ideal, um Ausdauer, Kraft, Koordination usw. ganzheitlich und spielerisch zu fördern.

Überlegt euch alle eine Bewegungsaufgabe. Zeigt euch diese gegenseitig vor und schaut, dass ihr möglichst verschiedene Aufgaben habt. Achtet auch auf eine gute Durchmischung der Bewegungsformen, so dass Übungen zu Ausdauer, Beweglichkeit, Geschicklichkeit, Knochen stärken und Muskeln kräftigen vorkommen.

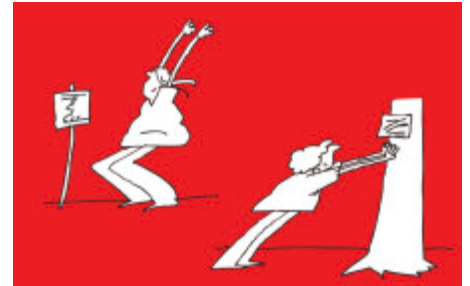


Illustration: Lukas Zbinden

Vitaparcours-Durchlauf

1. Malt und/oder schreibt mit Neocolor ein Plakat mit eurer Bewegungsaufgabe. Es kann folgende Inhalte haben: Name der Übung, Zeichnung der Durchführung, ein Schlüsselwort oder eine Beschreibung der Aufgabe, Anzahl Wiederholungen usw. Laminier die Blätter.
2. Legt die Reihenfolge der Übungen fest.
3. Stellt den Vitaparcours in geeignetem Gelände auf. Befestigt die Plakate mit Schnur.
4. Führt den Parcours alle gemeinsam oder in Gruppen durch.

Material: Blätter, Neocolor, Laminiergerät, Schnur und Schere

Schulstufe	Kindergarten / Unterstufe
Sozialform	Klassenplenum
Zeitpunkt	Bewegte Lektion / evtl. Zeichnungsstunde
Dauer	Doppellektion
Intensität	Hoch
Ort	Schulhaus, Pausenplatz und Schulumgebung
Platzbedarf	Hoch

Quelle: [«schule bewegt» – Modul «Lernen bewegt»](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO