

Beweg dich und lerne – Haltung: Samenkorn

Unterstützt von einer Geschichte, verfeinern die Kinder ihre Körperwahrnehmung und üben sich im Gleichgewicht.

Die Kinder beginnen kniend, den Kopf auf die Knie gelegt (zusammengerollt). Auf Anweisung der Lehrperson entrollen sie den Rücken nach und nach, bis sie mit geschlossenen Füßen aufrecht und schliesslich im Gleichgewicht auf einem Bein stehen.

Geschichte:



«Die Samenkörner sind unter dem Boden und erwarten die ersten Sonnenstrahlen.

Die Kinder sind zusammengerollt.

Die Sonne scheint und die Körner spriessen langsam, bis sie aus dem Erdboden hervorgucken.

Sie heben den Kopf hoch und gehen langsam bis in die stehende Position mit geschlossenen Füßen.

Wenn sie erst einmal ausgewachsen sind, erscheint eine Blütenknospe.

Hände vor der Brust gefaltet, ineinander verschränkt.

Und sie wächst der Sonne entgegen.

Hände nach wie vor verschränkt, Arme über den Kopf gestreckt.

Die Blütenblätter öffnen sich.

Die Hände öffnen sich und die Arme bilden über Kopf ein V.

Und jetzt erscheint ein kleines Blatt.»

Ein Fuss gleitet am anderen Bein hoch. Die Schülerinnen und Schüler halten diese Position so lange wie möglich.

Quelle: Aline Schoch Prince, Psychomotorikerin und Projekt-Leiterin «Youp'la bouge! à l'école» an der HEP-BEJUNE; Marianne Fluck Felix, Annette Matthey-Christen, Kindergärtnerinnen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO