

Aufwärmen – Primarstufe (1. bis 6. Jahr): Ein Tag im Leben eines Käasers

Diese Einwärm-Übungen eignen sich besonders im Rahmen von Lektionen mit dem Thema Bodenturnen. Da die Handgelenke dabei gut aufgewärmt und bereits bei der Einstimmung Matten verwendet werden. Die vier unterschiedlichen Teile verfolgen alle eine bestimmte Absicht.

Käse drehen



Zwei Gruppen bilden, ein Team Emmentaler und ein Team Appenzeller. In der Halle zehn Matten verteilen, fünf als Emmentaler auf die Oberseite, fünf als Appenzeller auf die Unterseite legen.

Die Käser/-innen versuchen nun jeweils zu zweit, die Matten umzudrehen und aus den Emmentaler Appenzeller zu machen und umgekehrt. Es darf nie zweimal hintereinander der gleiche Käse gewendet werden. Zwei Serien zu je einer Minute durchführen, die Käse nach jeder Serie zählen.

Variation

Mit vier oder sechs gedrehten Matten ungleiche Voraussetzungen schaffen.

Bemerkung: Aktiviert das Herz-Kreislauf-System

Der Käsertanz

Die Matten auf die normale Seite legen, alle in die gleiche Richtung und so, dass alle Kinder die Lehrperson sehen. Zwei Schüler/-innen stehen sich an den schmalen Seiten jeder Matte gegenüber. Froh über die vollbrachte Arbeit, machen die Käser einige Aerobic-Schritte, die der Käsermeister wenn möglich zu Musik (100-120 bpm) vorzeigt.

Variationen

- Die Schülerinnen und Schüler instruieren, dass sie die Bewegungen entweder spiegelbildlich ausführen oder die Schritte jeweils mit dem rechten oder linken Fuss beginnen.
- Erschweren durch zusätzliche Armbewegungen.

Bemerkung: Verbessert die Koordination, aktiviert das Herz-Kreislauf-Systems.

Des Käasers Zeit

Zu zweit, in Liegestützstellung, die Füsse auf der Matte. Ein Schüler ist der Stunden-, der andere der Minutenzeiger. Die Lehrperson verkündet die Uhrzeit, zu der die Käaser aufstehen, essen, die Käse drehen, zu Bett gehen. Die Schülerinnen und Schüler müssen diese Zeit anzeigen.

Variation

Gleiche Übung, aber rückwärts aufgestützt.

Bemerkung: Kräftigt und wärmt die Handgelenke auf.

Des Käasers Herausforderung

Sich aus der Position der Kerze vorwärts abrollen lassen und ohne Hilfe der Hände aufstehen.

Bemerkung: Dient dazu, eine Strategie zu entwickeln und ist eine kleine Herausforderung am Schluss des Einwärmens.

Material: Gymnastikmatte, Musik



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO