

## Körperspannung

Eine gute Körperspannung sowie ein positiver Umgang mit Körperkontakt sind wichtige Voraussetzungen für die Partnerakrobatik. In dieser Lektion erwerben die Schüler/-innen diese Fähigkeiten.

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 45 Minuten  
Stufe: 1.–3. Klasse

### Lernziele

- Sich an Körperkontakt gewöhnen
- Körperspannung

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	10' <b>Fangis «Rüebli zieh»:</b> Ein Feld an den Turnhallenwänden entlang ist das Hasennest. Darin befinden sich 7 Hasen. Im Kreis in der Mitte der Halle ist das Rüeblifeld, dort liegen 10 «Rüebli», Körper gestreckt auf dem Rücken. Zwischen Rüeblifeld und Hasennest befinden sich 3 Jäger. Die Hasen holen die Rüebli in ihr Nest, packen sie an den Füßen und ziehen sie in ihr Feld. Die Jäger können die Hasen fangen, wenn diese ihr Nest verlassen haben. Fangen die Jäger einen Hasen, wird der Hase zum Rüebli. Gelingt es dem Hasen ein Rüebli ins Nest zu ziehen, ohne gefangen zu werden, wird das Rüebli zu einem Hasen. Die Jäger gewinnen, wenn alle Hasen in Rüebli, die Hasen gewinnen, wenn alle Rüebli in Hasen verwandelt worden sind.		Musik
	2' Erklärungen zur Körperspannung		
Hauptteil	5' <b>Pudding – Schokoladentafel:</b> A ist der Konditor und B das Gebäck. A wählt für B einen Körperteil aus und sagt, ob dieses ein Pudding oder eine Schokoladentafel werden soll. Wird der Körperteil zu Pudding, lässt B ihn ganz locker, wird er zur Schokoladentafel, spannt er ihn fest an. A kontrolliert durch Schütteln des Körperteils.		Bodenmatte
	5' <b>Gegensätze:</b> A und B gehen Arm in Arm in der Halle zur Musik. Bei Musikstopp nehmen sie eine Rolle ein. Die Lehrperson gibt die Rollen vor: Keks gebacken/ungebacken. Stein/Sand, Eisblock/Wasser. Pommes/Ketchup. A und B hüpfen in der zugewiesenen Rolle herum. Die Lehrperson nennt die Rollen so, dass A und B manchmal die selbe Rolle haben, beide sind ein Eisblock. Wann geht das Herumhüpfen am besten?		Musik
	5' <b>Spaghetti-Test:</b> A liegt auf dem Rücken. Die Lehrperson gibt vor, ob A eine gekochte Spaghetti (ganzer Körper ist entspannt) oder eine ungekochte Spaghetti ist (ganzer Körper ist angespannt). B kontrolliert A indem B A an den Füßen hochhebt – nur an einem Fuss hochhebt. Geht auch in der Pose Liegestütz rücklings, vorwärts, seitwärts.		

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	5' <b>Äpfel schütteln:</b> A stellt einen Baum dar. Er/sie hält zwei Äpfel (zwei Bälle) in den Händen und streckt die Arme hoch. B hat zum Ziel, die Äpfel runter zu schütteln. B fasst A an den Schultern und schüttelt A. A versucht sich so stabil zu halten, dass die Äpfel nicht aus den Händen fallen. Rollentausch.		Bälle
	10' <b>Baumstamm Transport:</b> Mindestens 7 Kinder legen sich auf dem Bauch eng nebeneinander auf den Boden. Ein Kind ist der Baumstamm, es legt sich in Hüfthöhe rücklings quer über die Reihe. Auf Kommando beginnen alle gleichzeitig in eine Richtung zu rollen. Der «Baumstamm» wird so weiter transportiert. Sobald das hinterste Kind wieder frei vom Gewicht des Baumstamms ist, rennt es nach vorn und schliesst sich der Reihe wieder an.		
Ausklang	3' <b>Nase vorn:</b> Die ganze Klasse bildet einen Kreis im Stehen, alle halten sich an den Händen. Die Schüler werden auf 2 durchnummeriert. Auf Kommando ragen alle 1er mit gespanntem Körper nach vorne und alle 2er nach hinten. Ziel ist, die Posen stabil zu halten, ohne dass der Kreis auseinander reisst.		