

# Lektion

## Im Land der Goldtaler

**Diese Lektion stellt das Krafttraining und Übungen zur Knochenstärkung ins Zentrum. Der Alltagsgegenstand Bierdeckel dient dabei als Hilfsmittel.**

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 45 Minuten  
 Stufe: Kindergarten–3. Klasse  
 Alter: 5–10 Jahre

### Lernziele

- Laufen und Springen erleben
- Die Muskulatur und Koordination auf vielfältige Weise stärken und verbessern

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	7' <b>Eisschollen-Labyrinth:</b> Das Spielfeld wird in drei Teile unterteilt. Feld 1 ist das Startfeld. In der Mitte ist das Meer mit den Eisschollen und im dritten Feld liegen die Goldmünzen (Stapel mit Bierdeckel). Im Meer mit den Eisschollen hat es einen Fänger, der die Kinder bei der Überquerung der Eisschollen fängt. Die Kinder müssen über die Bierdeckel einen Weg auf die andere Seite finden, um die Goldmünzen zu erobern. Wurde eine Münze erobert, führt ein sicherer Weg (Abtrennung mit Hütchen) zurück ins Startfeld, wo die Goldmünzen gesammelt werden. Wer gefangen wurde, muss ohne Münze zurück ins Startfeld. Wie viele Goldmünzen können die Kinder in einer bestimmten Zeit retten?		Bierdeckel
	4' <b>Goldmünzentransport:</b> Zwei Kinder liegen mit angewinkelten Beinen einander gegenüber. Die Beine dürfen ineinander verhakt werden. Oberhalb des Kopfes von Kind A liegt ein Stapel Bierdeckel. Kind A nimmt mit beiden Händen ein Bierdeckel auf und übergibt ihn Kind B, welches wiederum einen Stapel hinter sich macht. Dabei ist es wichtig, dass die Kinder die Bierdeckel während der ganzen Übung mit beiden Händen fassen. Die Ellbogen dürfen den Boden nicht berühren.		Bierdeckel
	4' <b>Berg und Talfahrt:</b> Die Kinder stellen sich hintereinander auf und spreizen die Beine. Das erste Kind erhält von der Spielleitung einen Bierdeckel, der ein Flugzeug mit Goldmünzen darstellt und auf der Flucht ist. Dieses Flugzeug fliegt nun über die Berge und durch die Täler. Abwechslungsweise wird der Bierdeckel einmal über dem Kopf und einmal zwischen den Beinen weitergegeben. Sobald ein Kind den Bierdeckel weitergegeben hat, stellt es sich hinten wieder an. Die Spielleitung kann nach und nach mehrere Bierdeckel starten lassen.		Bierdeckel
Hauptteil	8' <b>Eisenbahn:</b> Die Goldmünzen werden auf die Eisenbahn verladen. Es werden kleine Gruppen gebildet. Die Gruppen stehen an einem Spielfeldende. Auf der anderen Seite hat jede Gruppe 10 Bierdeckel wie Eisenbahnwaggons aneinander gelegt. Die Ziellinie wird bekannt gegeben. Das erste Kind jeder Gruppe läuft los, nimmt sich den hintersten Bierdeckel des Eisenbahnwaggons, legt diesen vorne an und läuft zurück. Das nächste Kind startet auf einen Handschlag. Die wartenden Kinder stehen auf einem Fuss. Es werden immer die hintersten Waggons vorne angehängt, bis die Eisenbahn im Zielbahnhof eingefahren ist. Welche Eisenbahn gewinnt?		Bierdeckel

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	5' <b>Packesel:</b> Pro Kinderpaar gibt es sechs Bierdeckel (Goldtaler). Kind A spielt den Packesel und breitet die Arme aus. Kind B legt die Bierdeckel auf die Handoberflächen, den Kopf oder die Schultern. Der Packesel bewegt sich durch den Raum, ohne einen Goldtaler zu verlieren. Passiert dies trotzdem, legt Kind B einen Taler nach. Wer schafft es alle sechs Goldtaler zu balancieren?		Bierdeckel
Hauptteil	10' <b>Farbenstaffel:</b> Dreier-Gruppen stellen sich auf einer Spielfeldseite auf. Vor jeder Gruppe werden in einem Abstand von einem halben Meter sechs weisse Bierdeckel hingelegt. Das erste Kind würfelt. Es hüpfte die gewürfelte Anzahl Schritte rhythmisch vorwärts und dreht den Bierdeckel auf einem Bein stehend auf Gelb. Würfelt ein weiteres Gruppenmitglied dieselbe Zahl muss der entsprechende Bierdeckel wieder auf Weiss zurückgedreht werden. Bei welcher Gruppe sind alle Bierdeckel zuerst auf Gelb?		Würfel, Bierdeckel
Ausklang	7' <b>Körperteile:</b> Die Kinder finden sich in Paaren zusammen. Kind A legt sich mit dem Rücken oder Bauch auf den Boden. Kind B legt einen Bierdeckel (Goldmünze) mit etwas mehr oder weniger Druck auf einen Körperteil seines Partners. Das Kind A benennt den entsprechenden Körperteil. Nach ein paar Wiederholungen wird gewechselt.		Bierdeckel