

# Lektion

## Zeitungs-zirkus

**Die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten werden in dieser Lektion gefördert. Die Kinder üben diese Fähigkeiten mit dem Alltagsgegenstand Zeitung.**

### Rahmenbedingungen

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

### Lernziele

- Ungewohnte Zirkuskunststücke ausprobieren und üben.
- Sich in der Gruppe orientieren, schnell reagieren, differenzieren, rhythmisieren und das Gleichgewicht halten.

### Hinweise:

- Bei der Arbeit mit Zeitungen gibt es meistens eine Unordnung. Die Kinder lieben es, wenn sie am Schluss der Lektion Staubsauger spielen dürfen. Nach dem Motto: «Wer ist der beste Staubsauger und kann am meisten Papierfetzen einsammeln?»
- Die Zeitungsstäbe können ganz einfach hergestellt werden: Einige Zeitungsseiten so kompakt wie möglich aufrollen und mit Klebeband abkleben. Bei einer sorgfältigen Herstellung können sie immer wieder verwendet werden.

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	8' <b>Tiere im Zirkus:</b> A4 grosse Zeitungen liegen auf dem Boden. Die Kinder, die verschiedene Tiere des Zirkus nachspielen, laufen, hüpfen oder schleichen um die Zeitungen herum. Die Spielleitung gibt fortlaufend Befehle, die vorher gemeinsam definiert wurden. Die Kinder führen sie schnellstmöglich aus. Nach der Übungszeit scheidet jeweils das langsamste Kind aus. Sobald es eine Zusatzaufgabe gelöst hat, darf es wieder mitspielen. <b>Mögliche Befehle:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spinne = rückwärts Vierfüssler über die Zeitung</li> <li>• Elefant = auf den Bauch liegen, Arme und Beine hochhalten und mit den Armen einen Rüssel bilden</li> <li>• Tiger = Vierfüssler über die Zeitung</li> </ul>		Zeitungen
	5' <b>Kleine Raupe:</b> Alle Kinder stellen sich mit zwei Zeitungen auf einer Linie auf. Die Füsse und die Hände kommen je auf eine Zeitung. Nun bewegen sich die Kinder wie Raupen vorwärts. Dabei rutschen sie mit den Händen ein Stück nach vorne, ziehen dann die Füsse nach usw. Die Kinder, die das bereits gut beherrschen, halten während der Übung ein Fuss in die Luft.		Zeitungen
	2' <b>Löwenkunststück:</b> Die Kinder klemmen sich den Zeitungsstab unter das Kinn und spazieren auf allen Vieren wie ein Löwe durch die Manege, ohne dabei den Stab zu verlieren.		Zeitungsstäbe

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	5' <b>Schlangenmensch:</b> Zwei Kinder stehen Rücken an Rücken. Kind A übersteigt den Zeitungsstab von vorne. Kind B übernimmt den Stab, übersteigt ihn von hinten und gibt ihn anschliessend über dem Kopf an Kind A zurück. Nach ein paar Wiederholungen die Richtung wechseln. Wichtig: Der Stab muss immer mit beiden Händen gehalten werden.		Zeitungsstäbe
	8' <b>Pferdedressur:</b> Die Zeitungsstäbe werden in einem Abstand von ca. 50 cm hintereinander auf den Boden gelegt. Die Kinder laufen vorwärts, rückwärts und seitwärts über die Hindernisse. Sie springen mit geschlossenen Beinen, machen einen Slalom und erfinden eigene Möglichkeiten, um die Stäbe zu überqueren. Zur Erschwerung gibt die Spielleitung oder ein Kind einen bestimmten Rhythmus vor, den alle anderen nachhüpfen oder nachspringen.		Zeitungsstäbe
	6' <b>Zeitungslauf:</b> Der Zirkus wurde überschwemmt. Die Artisten können sich nur noch auf den Zeitungen vorwärts bewegen. Je drei Kinder bilden eine Gruppe. Ziel ist es, vom Start zu einer vorher vereinbarten Ziellinie zu gelangen, ohne den Boden zu berühren. Dabei hat jede Gruppe eine Zeitungsseite mehr als Teilnehmer. Das vorderste Kind legt die übrige Zeitungsseite vor sich hin. Alle machen einen Schritt nach vorne. Das hinterste Kind gibt die übrig gebliebene Zeitungsseite wieder nach vorne. Welche Gruppe erreicht die Ziellinie, ohne den Boden zu berühren?		Zeitungen
	6' <b>Jonglierkünstler:</b> Ein Zeitungsknäuel wird leicht über den Kopf geworfen und hinter dem Rücken mit den Händen gefangen. Kindern, denen dieser Trick gelingt, versuchen den Knäuel von hinten nach vorne zu werfen und zu fangen.		Zeitungsknäuel
Ausklang	5' <b>Klopfmassage:</b> Die Kinder finden sich in Paaren zusammen. Das Kind A legt sich mit dem Bauch auf den Boden. Das Kind B klopft mit dem Zeitungsstab den Körper des anderen Kindes von den Füßen bis zu den Schultern ab. Nach ein paar Wiederholungen wird gewechselt.		Zeitungsknäuel