

Wochentipp 40 / 2011 – Bewegte Hausaufgabe

Vier Erfolge

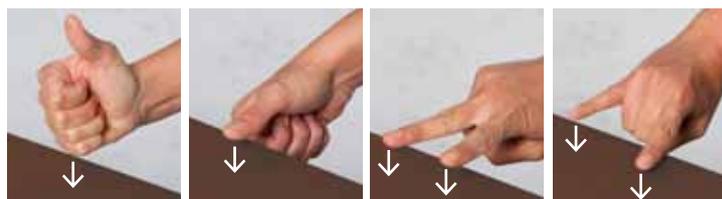
Den Schülerinnen und Schülern wird eine längere Zeit eingeräumt, um zu Hause die folgende Koordinationsübung zu lernen. Zumindest der einfachste der drei Schwierigkeitsgrade soll dann beherrscht werden. Je nachdem kann auch die mittlere oder schwere Ausführung verlangt werden.

Im Sitzen wird mit beiden Händen in einer gleichbleibenden Viererfolge auf die Pultkante getippt:

1. Daumen hoch: der Daumen zeigt gerade in die Höhe, die restlichen Finger sind ganz zusammengekrallt; die Handunterseite tippt aufs Pult
2. Daumen flach: die Position der Finger ist gleich wie bei «Daumen hoch», die Hand wird so nach unten gezogen und gedreht, dass der Daumennagel nach aussen zeigt; der Daumen tippt aufs Pult
3. Victory: der Zeige- und der Mittelfinger werden abgespreizt und tippen gleichzeitig aufs Pult
4. Heavy Metal: der Zeige- und der kleine Finger werden abgespreizt und tippen gleichzeitig aufs Pult

Schwierigkeitsstufen:

- ★ 40 Viererfolgen in einer Minute mit der jeweils gleichen Fingerstellung links und rechts
- ★★ 60 Viererfolgen in einer Minute mit der jeweils gleichen Fingerstellung links und rechts
- ★★★ 20 Viererfolgen in einer Minute mit der jeweils um eine Position verschobenen Fingerstellung einer Hand



Individuell

Sozialform

Einzelarbeit

Ziel

Förderung der Koordination

Material

Keines

Quelle

Patrick Fust
Sekundarlehrer, Teufen

www.schulebewegt.ch

In der Schule	In der Klasse	Vor/Nach der Schule
<ul style="list-style-type: none">• Schulanlässe• Unterrichtsfreie Zeit• Freiwilliger Schulsport	<ul style="list-style-type: none">• Sportunterricht• Bewegter Unterricht• Fächerübergreifender Unterricht	<ul style="list-style-type: none">• Schulweg• Hausaufgaben