

Angebot 10 – Der Transporter



So wird's gemacht!

Bauen Sie einen Parcours auf, der mit ca. fünf Pylonen beginnt, sodass die Schüler im Slalom laufen können, gefolgt von einer umgedrehten Bank, über die die Schüler balancieren sollen. Außerdem können Sie noch einen Langkasten auseinanderbauen und in unterschiedlichen Höhen hintereinander aufstellen. Anschließend stellen Sie einen Barren auf, unter dem die Schüler durchkriechen müssen, bevor sie ans Ziel gelangen.

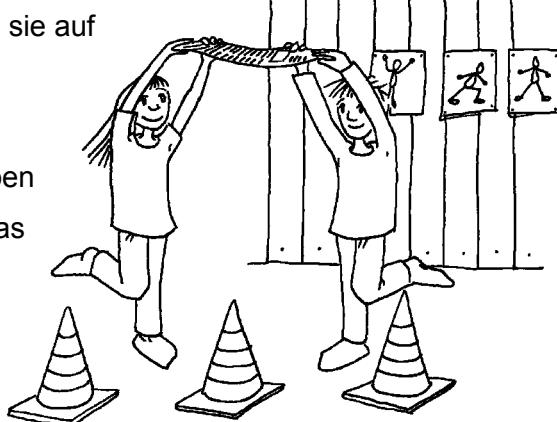
Teilen Sie die Klasse in Paare auf. Jedes Paar erhält eine Doppelseite Zeitungspapier und einen Tischtennisball. Erklären Sie den Schülern, dass Sie nun die Zeitungspapierseite gemeinsam mit ihren Partnern spannen und

darauf den

Tischtennisball balancieren dürfen.

Zeigen Sie den Schülern, wie sie auf diese Weise die Hindernisse bewältigen können.

Nach einer Proberunde stoppen Sie für jedes Paar die Zeit. Das schnellste Paar, dessen Tischtennisball nicht herunterfällt, gewinnt.



Zeit

ca. 45 Minuten



Material

- ❖ 1–2 Zeitungen
- ❖ 1 Langkasten
- ❖ 5 Pylone
- ❖ 1 Barren
- ❖ 1 Bank
- ❖ 1 Stoppuhr
- ❖ Tischtennisbälle



Variationen/Differenzierung

Um die Idee auch mit Erstklässlern umsetzen zu können, können Sie jeden Schüler alleine den Parcours mit einer Zeitungsseite und einem Tischtennisball bewältigen lassen, damit die Aufgabenstellung leichter wird.

Arbeiten Sie mit älteren Kindern, können Sie die Aufgabenstellung erschweren, indem mehr als zwei Kinder das Zeitungspapier gemeinsam balancieren oder den Parcours wieder von vorne bewältigen müssen, wenn ihnen der Tischtennisball herunterfällt.



Hinweis



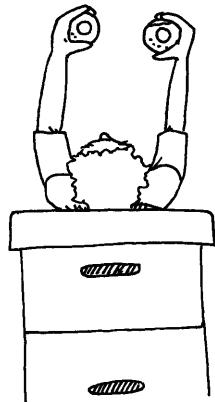
Angebot 34 – Hanteln



So wird's gemacht!

Füllen Sie die Flaschen zum Teil mit Sand, um das Gewicht der Hanteln zu regulieren. Stellen Sie Langkästen und Bänke bereit, auf denen die Schüler die Übungen mit den Hanteln durchführen können.

Geben sie jedem Schüler zwei gleich schwere Hanteln und bitten Sie die Kinder, sich an den Geräten zu verteilen. Erklären und zeigen Sie alle Übungen mit den Hanteln an den unterschiedlichen Geräten.



Bänke: Das Kind setzt sich auf die Bank. Die Beine stehen dabei im rechten Winkel zum Boden. Die Unterarme legt es auf die Oberschenkel und winkelt diese mit der Hantel zum Körper an.

Langkästen: Die Schüler legen sich auf den Rücken darauf, nehmen jeweils eine Flasche in jede Hand, strecken die Arme im rechten Winkel zum Körper empor. Dann öffnen sie sie langsam in Höhe der Schultern zur Seite. Kontrollieren Sie die Kinder bei dieser Übung, um die effektive Muskelbeanspruchung sicherzustellen.



Zeit

ca. 20 Minuten



Material

- ❖ Plastikflaschen (ca. 50 0,5 Liter-Flaschen)
- ❖ Sand
- ❖ Isomatten
- ❖ Langkästen
- ❖ Bänke



Variationen/Differenzierung

Eine weitere Hantelübung lässt sich mit Isomatten umsetzen: Die Schüler setzen sich auf eine Isomatte, klemmen eine Hantelflasche zwischen die Füße und bewegen die Beine langsam und ausgestreckt 20 cm vom Boden weg. Die Flasche sollte ca. 10 Sekunden in dieser Position gehalten werden. Achten Sie darauf, dass der Rücken der Kinder dabei gerade bleibt! Zur Differenzierung können die Flaschen unterschiedlich voll mit Sand befüllt werden.



Hinweis

Einige der Übungen lassen sich auch im Rollstuhl durchführen.