

Die Postboten: Schulung der konditionellen Fähigkeit – Schnelligkeit

Material: Zeitungsseite (je Kind)

So geht's:

1. Halte die Zeitung an deinen Oberkörper.
2. Laufe eine Runde in der Halle.
3. Während des Laufens darfst du die Zeitung nicht mit den Händen oder Armen berühren.
4. Laufe so schnell, dass du die Zeitung nicht verlierst.

Differenzierung:

mehrere Hallenrunden, Staffel, Slalom



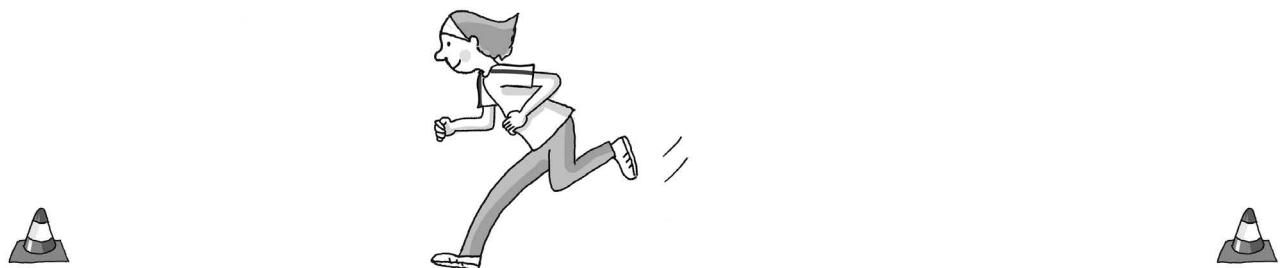
Sprint: Schulung der konditionellen Fähigkeit – Schnelligkeit

Material: 2 Hütchen

So geht's:

Laufe so schnell wie möglich von einem Hütchen zum anderen.

Differenzierung: Streckenlänge verändern, Gegenstände/Bananenkartons/Hütchen in die Strecke einbauen, rückwärts/seitlich laufen, hin- und zurücklaufen



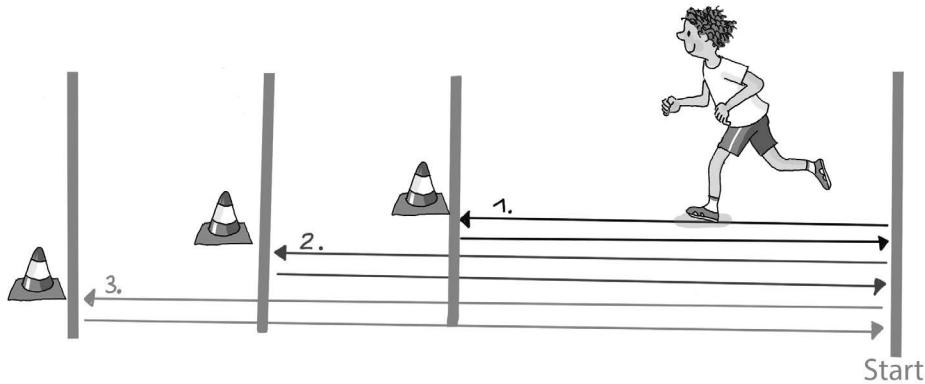
Linienlauf: Schulung der konditionellen Fähigkeit – Schnelligkeit

Material: 3–4 Linien auf dem Boden, zur besseren optischen Markierung auf jede Linie (je Gruppe) ein Hütchen stellen, Startlinie

So geht's:

1. Stelle dich an die Startlinie.
2. Laufe zur ersten Linie/Markierung, berühre die Linie/den Boden und laufe zurück zur Startlinie und berühre die Linie/den Boden.
3. Laufe zur zweiten Linie und verfahre genauso wie bei der ersten Linie.
4. Laufe zur dritten Linie usw.

Differenzierung: Anzahl der Linien, Abstand der Linien, Wettkampfcharakter (mehrere Gruppen)



Koordinationsleiter: Schulung der konditionellen Fähigkeit – Schnelligkeit

Material: Koordinationsleiter

So geht's:

1. Laufe durch die Koordinationsleiter, so schnell du kannst.
2. In jedem Feld ist nur ein Fußkontakt.

Differenzierung: rückwärts/seitlich laufen, in jedem Feld sind zwei Fußkontakte



Gips am Körper: Schulung der Körperwahrnehmung – allgemeine Übung (Vorderseite)

Material: keins

So geht's:

1. Stelle dir vor, du hast einen Gips am rechten/linken Bein.
2. Bewege dich durch den Raum.
3. Stelle dir vor, du hast einen Gips am rechten/linken Arm.
4. Bewege dich durch den Raum.



Gips am Körper: Schulung der Körperwahrnehmung – allgemeine Übung (Rückseite)

Reflexion: Nach dieser Körperwahrnehmungsübung geht die Lehrkraft auf die Eigenwahrnehmung und die Konzentration auf den eigenen Körper ein.

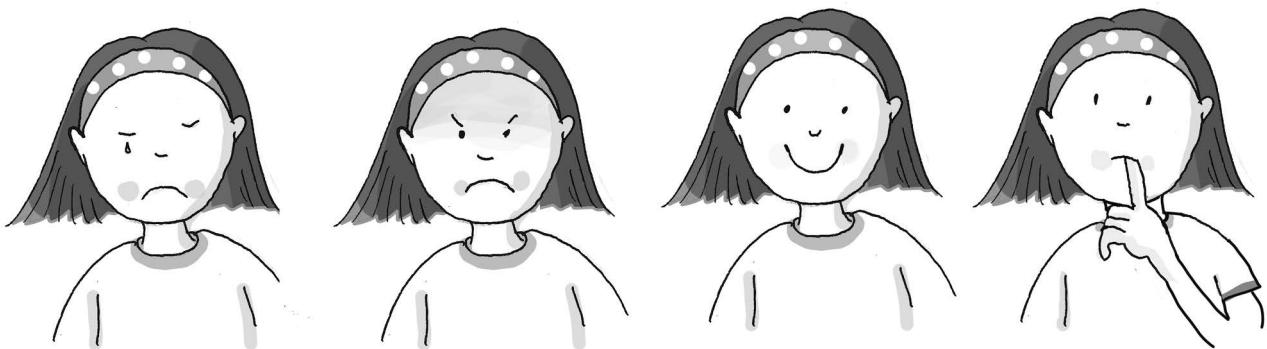
- Welche Bewegungen kannst du mit einem Gipsbein machen?
- Welche Bewegungen kannst du mit einem Gipsarm machen?
- Gibt es einen Unterschied zwischen links und rechts?
- Was machst du, damit dein Arm starr ist?
- Was machst du, damit dein Bein starr ist?
- Wie fühlt sich ein starrer Arm an?
- Wie fühlt sich ein starres Bein an?

Gefühle zeigen: Schulung der konditionellen Fähigkeit – allgemeine Übung (Vorderseite)

Material: keins

So geht's:

1. Stelle dich deinem Partnerkind gegenüber und zeige ihm mit deinem Gesichtsausdruck ein Gefühl:
sauer, ängstlich, fröhlich, traurig, zornig, lustig, frech, ...
2. Dein Partnerkind errät dein Gefühl und ihr tauscht die Rollen.



Gefühle zeigen: Schulung der Körperwahrnehmung – allgemeine Übung (Rückseite)

Reflexion: Nach dieser Körperwahrnehmungsübung geht die Lehrkraft auf die Eigenwahrnehmung und die Konzentration auf die eigenen Gesichtszüge ein.

- Fällt es dir leicht, Gefühle mit einem Gesichtsausdruck zu zeigen?
- Welches Gefühl ist dir am besten gelungen?
- Was musst du im Gesicht verändern, um ein Gefühl zu zeigen?
- Welche Teile im Gesicht musst du bewegen, um Traurigkeit zu zeigen?
- Welche Teile im Gesicht musst du bewegen, um Glücksgefühle zu zeigen?

Schulung der Körperwahrnehmung – Reaktion

Reflexion: Nach Übungen zur Reaktion auf Signale:

- Welche Signale nimmst du schnell wahr? (optisch, akustisch, taktil)
- Was machst du, wenn du ein Signal hörst/siehst / spürst?
- Wie kannst du schneller auf ein Signal reagieren?



Schulung der Körperwahrnehmung – Reaktion

Reflexion: Nach Übungen zur Reaktion mit dem eigenen Körper geht die Lehrkraft auf folgende Fragen ein:

- Was machen deine Beine, wenn du ein Signal hörst/siehst/spürst?
- Was machen deine Arme, wenn du ein Signal hörst/siehst/spürst?
- Was macht dein Körper bei einem Signal?
- Was machst du vor dem Signal?
- Woran denkst du, bevor das Signal kommt?
- Findest du, du reagierst schnell genug?



Schulung der Körperwahrnehmung – Orientierung

Reflexion: Nach Übungen zur Orientierung im Raum stellt die Lehrkraft folgende Fragen:

- Kannst du links und rechts unterscheiden?
- Weißt du, wo oben und unten ist?
- Findest du schnell die richtige Richtung?
- Fällt es dir leicht, dich im Raum zu orientieren?
- Wie orientierst du dich? Wie machst du das?
- Kannst du eine Position schnell ändern?



Schulung der Körperwahrnehmung – Orientierung

Reflexion: Nach Übungen zur Orientierung am Körper stellt die Lehrkraft folgende Fragen:

- Kannst du deine Körperteile benennen?
- Weißt du, wo oben und unten ist?
- Kannst du links und rechts unterscheiden?

