

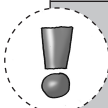



Heimweg durch den Regen – zum Laufen und Springen mit Seil (Klasse 1/2)



	Dauer	ca. 8 bis 10 Minuten
	Material	<ul style="list-style-type: none"> ★ 1 Hallenteil ★ 5 bis 12 Gymnastikreifen (je nach Hallengröße) ★ ein Springseil pro Schüler ★ 3 bis 4 Langbänke ★ 10 bis 15 Pylonen/Markierungen – 4 bis 6 davon für den Laufweg ★ 2 dicke blaue Matten ★ 6 kleine blaue Matten zur Absicherung der Langbänke ★ Bildkarten 1–8, siehe Seite 30–31 ★ Lage- und Hallenplan: siehe Seite 76
	Inhalte nach curricularen Vorgaben	<ul style="list-style-type: none"> ★ Laufen, Springen und vielseitiges Bewegen mit dem Handgerät Seil sowie an bzw. mit Geräten
	Tipps	<p>Die Lehrerin befindet sich an einem erhöhten Punkt in der Halle, z. B. auf einer Bank oder einem kleinen Kasten. Ein Pfiff oder Handheben eignen sich als Signal für das Ende der Bewegungsaufgabe. Sehen oder hören die Schüler das Signal, so bleiben sie z. B. stehen und frieren in der Bewegung ein, um der Geschichte zuzuhören. Die Lehrerin gibt die Laufrichtung vor. Alle Bewegungsaufgaben starten und enden fast immer am Startpunkt (Fahne – siehe Lageplan). Die Schüler und ggf. die Lehrerin bauen den Lageplan entsprechend auf und treffen sich am Startpunkt. In der Geschichte sind die Pylonen/Markierungen die „Pfosten“, der Laufweg durch die Halle ist die „Straße“, das Seilspringen ist das „Aufspannen des Regenschirms“, das Seil ist der „Regenschirm“ und die Reifen sind „Pflastersteine“. Die Bänke stehen für eine „Brücke“, Stehen ist „Springen auf der Stelle“ und die dicken blauen Matten sind das „Kopfsteinpflaster“.</p>

Bewegungsaufgaben, die in der Geschichte durchgeführt werden:

Die Schüler:

- ★ laufen und springen vorwärts und rückwärts mit dem Seil (**Bildkarte 1**).
- ★ laufen und springen mit dem Seil im Slalom um Hindernisse (Pylonen/Markierungen) (**Bildkarte 2**).
- ★ springen mit dem Seil auf der Stelle (**Bildkarte 3**).
- ★ laufen und springen partnerweise über ein Seil (**Bildkarte 4**).
- ★ laufen und springen mit einem Seil auf und über Hindernisse (dicke blaue Matten) (**Bildkarte 5**).
- ★ laufen und springen mit einem Seil in Hindernisse (Reifen) (**Bildkarte 6**).
- ★ springen mit dem Seil in einem Reifen auf der Stelle.
- ★ laufen und springen mit dem Seil über Hindernisse (Langbänke) (**Bildkarte 7**).
- ★ gehen und balancieren über eine umgedrehte Langbank und halten das Seil zum Balancieren in der Hand (**Bildkarte 8**).
- ★ laufen zwei Runden in erhöhtem Tempo und springen über das Seil.

Heimweg durch den Regen – zum Laufen und Springen mit Seil (Klasse 1/2)



Geschichte zum Vorlesen:



Ihr begeht euch auf euren Heimweg. Leider stellt ihr beim Betreten der Straße fest, dass es in Strömen regnet. Zum Glück habt ihr einen Schirm dabei, den ihr nun den ganzen Heimweg über euch aufspannt. Ihr lauft mit aufgespanntem Regenschirm los (**laufen durch die Halle, springen beim Laufen über das Seil – Bildkarte 1**).

- 5 Die nächsten zwei Straßen sind lang und in der Mitte stehen Pfosten, um die ihr geschickt im Slalom lauft (**laufen zwei Runden, springen beim Laufen über das Seil, laufen im Slalom um Hindernisse (Pylonen/Markierungen)– Bildkarte 2**).

- Der Wind hat sich gedreht. Der Regen kommt nun von hinten. Deshalb lauft ihr rückwärts mit eurem Regenschirm weiter (**laufen rückwärts, springen beim Laufen durch das Seil**). Jetzt steht
10 ihr an einer Fußgängerampel und wartet auf das Signal. Dann lauft ihr die nächsten zwei Straßen entlang (**springen mit dem Seil auf der Stelle – Bildkarte 3, laufen zwei Runden durch die Halle, springen beim Laufen über das Seil**).

- Irgendwo ruft doch jemand nach euch: „Hallo, kannst du mich ein Stück unter deinem Schirm mitnehmen? Ich habe meinen vergessen.“ Ihr nehmt eine andere Person unter euren Schirm mit
15 und lauft zwei Straßen gemeinsam unter dem Schirm (**laufen und springen partnerweise zwei Runden über ein Seil – Bildkarte 4**).

- Auf den nächsten drei Straßen befindet sich immer ein kurzer Abschnitt von Kopfsteinpflaster auf der Straße. Hier müsst ihr besonders beim Laufen aufpassen, dass ihr nicht stürzt und euren Schirm weiter über euch haltet (**laufen und springen mit dem Seil, springen damit auf und
20 über Hindernisse (dicke blaue Matten) – Bildkarte 5**).

- Leider hat der Regen noch immer nicht nachgelassen. Auf den nächsten zwei Straßen gibt es zum Glück erhöhte Pflastersteine, auf die ihr treten könnt, damit eure Füße nicht noch nasser werden. Auf manchen Pflastersteinen bleibt ihr auch kurz stehen, bevor ihr auf den nächsten Pflasterstein springt (**laufen und springen mit dem Seil in Hindernisse (Reifen) – Bildkarte 6, springen mit
25 dem Seil im Hindernis (Reifen) auf der Stelle**). Da dreht der Wind ein weiteres Mal, sodass ihr wieder rückwärtslaufen müsst (**laufen rückwärts mit dem Seil**).

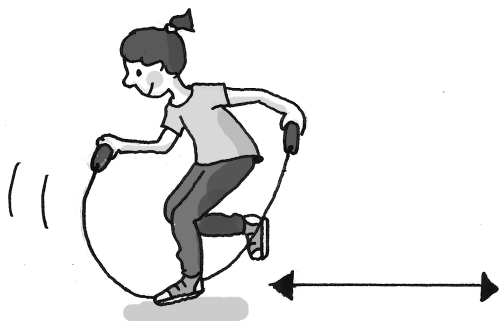
- Nun erwarten euch zwei Fußgängerbrücken. Hier sind immer viele Menschen unterwegs. So ist das Gedränge groß. Ihr habt wenig Platz, um darüber zu laufen. In der Mitte wird die Brücke noch einmal ein bisschen enger, sodass ihr euren Regenschirm nicht mehr über euch aufspannen könnt,
30 sondern in einer Hand seitlich zum Balancieren haltet. Dann wird sie wieder breiter (**laufen und springen mit dem Seil über Hindernisse (Langbänke) – Bildkarte 7, gehen in der Mitte über eine umgedrehte Langbank, halten das Seil zum Balancieren in der Hand – Bildkarte 8**).

- Bald seid ihr zu Hause angekommen. Ihr werdet schneller und lauft die nächsten beiden Straßen schnell entlang (**laufen zwei Runden in erhöhtem Tempo, springen beim Laufen über das
35 Seil**). Die letzten zwei Straßen führen noch einmal über Kopfsteinpflaster und sind voller Pfosten (**laufen zwei Runden durch die Halle, laufen im Slalom um Hindernisse (Pylonen), springen beim Laufen über das Seil, laufen und springen mit dem Seil auf und über Hindernisse (dicke blaue Matten)**). Ihr seid froh, dass ihr endlich zu Hause im Trockenen angekommen seid. Euren Schirm stellt ihr zurück in den Schirmständer und schüttelt euch den Regen ab. Euer Heim-
40 weg ist beendet.



1

REGENSCHIRM



2

SLALOM



3

STEHEN



4

TRANSPORT

