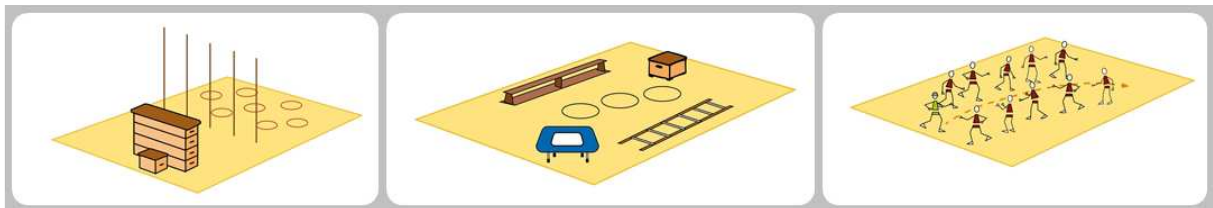




Bewegungslandschaft

Bewegungsaufgaben an Stationen mit und ohne Großgeräte



Vorbemerkungen/Ziele

In dieser Bewegungslandschaft, die aus 3 Stationen besteht, geht es um das Entdecken und Bewusstmachen der eigenen Fähigkeiten. Häufig sind sich Kinder ihrer eigenen Kompetenzen nicht bewusst, liegt doch der Fokus oft auf dem, was sie (noch) nicht können. Um selbst herauszufinden, welche Fähigkeiten sie haben und ihre Selbsteinschätzung zu trainieren, werden die Kinder in einem spannenden Stationsparcours immer wieder angeleitet sich mit dem, was sie können, zu beschäftigen. Sich selbst richtig einzuschätzen und um die eigenen Fähigkeiten zu wissen, sind Voraussetzungen dafür, sich etwas zuzutrauen, sich an neue Herausforderungen heranzuwagen.

Zielgruppe:

Grundschul Kinder im Alter von 7–10 Jahren

Es werden folgende Materialien benötigt:

Aufbaukarten für die Stationen, 1 großer Kasten, Taue, 6 Reifen, 1 kleine Turnmatte, 5–6 Sportgeräte (je nach Verfügbarkeit – z.B. Langbank, kleiner Kasten, Weichboden, Sprungbrett, Minitrampolin etc.)

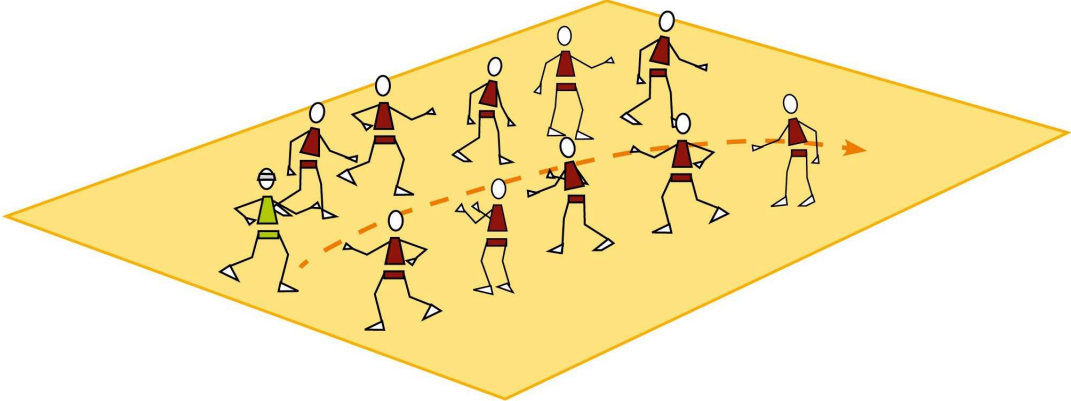
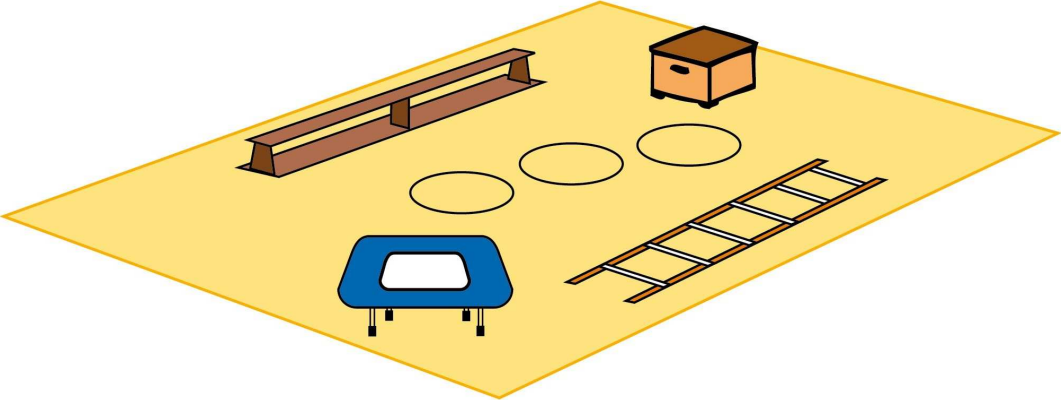
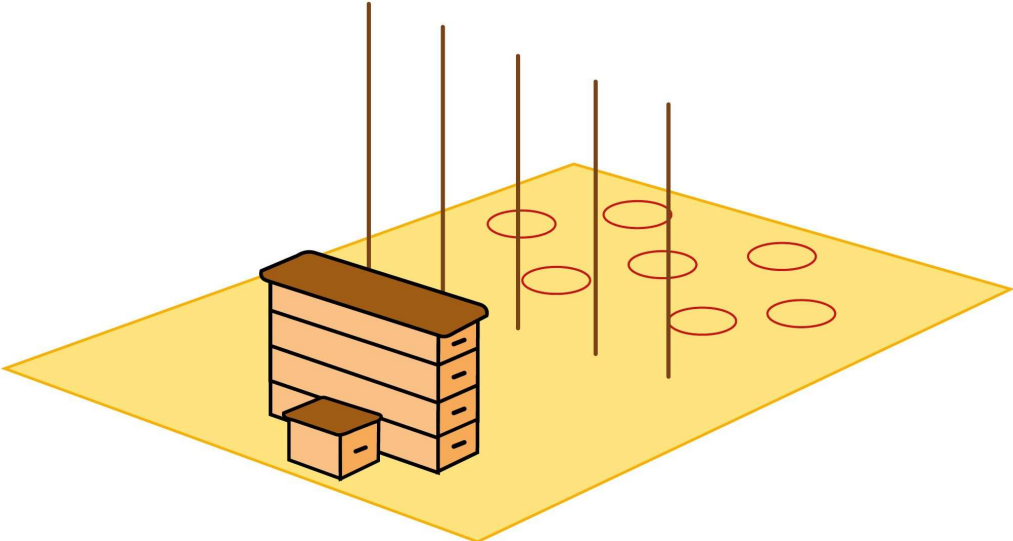
Ort:

Turn- oder Sporthalle

Aufbau der Bewegungslandschaft und Durchführungshinweise

- Für den gemeinsamen Aufbau der Stationen werden die Kinder in drei gleich große Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe bekommt eine Aufbaukarte, mit Hilfe derer die verschiedenen Stationen durch die Kinder errichtet werden. Das gemeinsame Aufbauen ist ein wichtiger Bestandteil, da das gemeinsame Tun die Kommunikation und die Handlungsplanung fördert. Mit Hilfe der Aufbaukarten können die Kinder eigenständig arbeiten und sich im Rahmen ihrer Gruppen untereinander absprechen
- Die drei Gruppen beginnen an der von ihnen errichteten Station und erproben sie etwa 10 Minuten lang. Danach wechseln sie im Uhrzeigersinn an die nächste Station..

Aufbaukarten der Stationen



Station 1: Tauschwung in Reifen

Material:

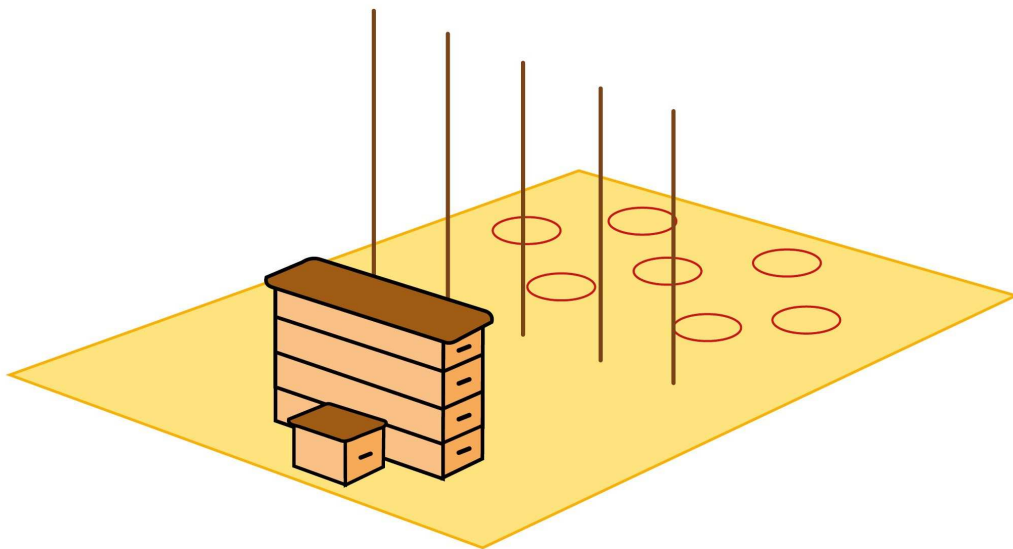
Taue, großer Kasten, kleiner Kasten, 6 Reifen

Ziel:

Einschätzung der eigenen Fähigkeit zielgenau und dosiert abzuschwingen und das gesetzte Ziel (Reifen) zu erreichen

Stationsaufbau

Ein großer Kasten und dahinter eine kleine Turnmatte stehen parallel zu den ausgezogenen Tauen. In verschiedenen Abständen liegen dahinter kleine Reifen, die einfach, mittel oder nur schwer zu erreichen sind.



Bewegungsaufgabe

Die Kinder sollen vom Kasten aus, mit Hilfe eines Taus, einen Reifen erreichen. Vor jedem Schwingen überlegen sich die Kinder, welchen Reifen sie erreichen wollen.

Reflexionsfragen:

- *Welchen Reifen wähle ich aus?*
- *Erreiche ich mein Ziel?*

Station 2: Geräte-Blindenparcours

Material:

Sportgeräte je nach Verfügbarkeit, z.B. Langbank, kleiner Kasten, Minitrampolin, Koordinationsleiter und Reifen

Ziel:

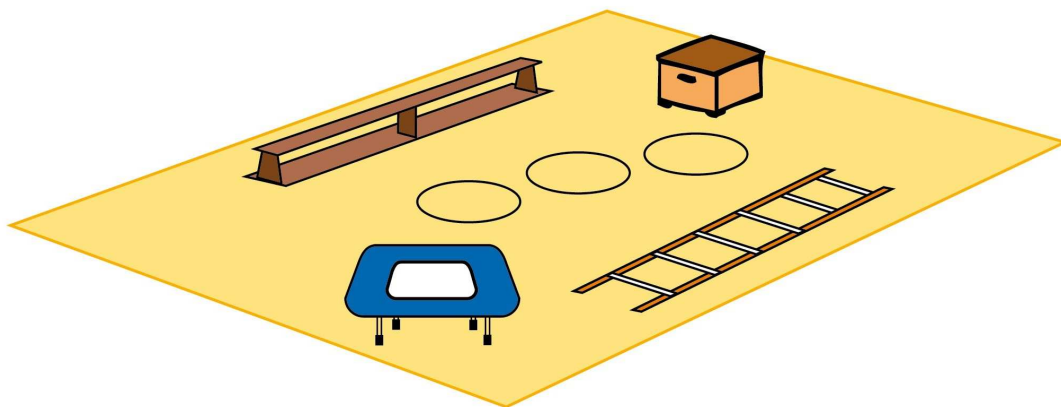
Vertrauen, Kooperation (Führen und Folgen), Konzentration, Merkfähigkeit

Stationsaufbau

5–6 beliebige Geräte (z.B. Langbank, kleiner Kasten, Minitrampolin, Koordinationsleiter und Reifen) werden in einem abgegrenzten Feld durcheinander aufgebaut.

Hinweis für die Kinder

Mit den Kindern sollte im Vorfeld besprochen werden, was beim „blind Führen“ beachtet werden muss (Vertrauen, Rücksichtnahme, Vorsicht).



Bewegungsaufgabe

Die Kinder bilden Paare.

Ein Kind führt das andere „blind“ durch das Feld. Das geführte Kind soll versuchen, sich den Weg zu merken und später zu beschreiben.

Reflexionsfragen:

- *Vertraue ich meinem Partner/meiner Partnerin?*
- *Was brauche ich, um mich sicher zu fühlen?*
- *Kann ich mich „blind“ auf den Weg konzentrieren?*

Station 2: Gassenlauf

Material:

1 Augenbinde

Ziel:

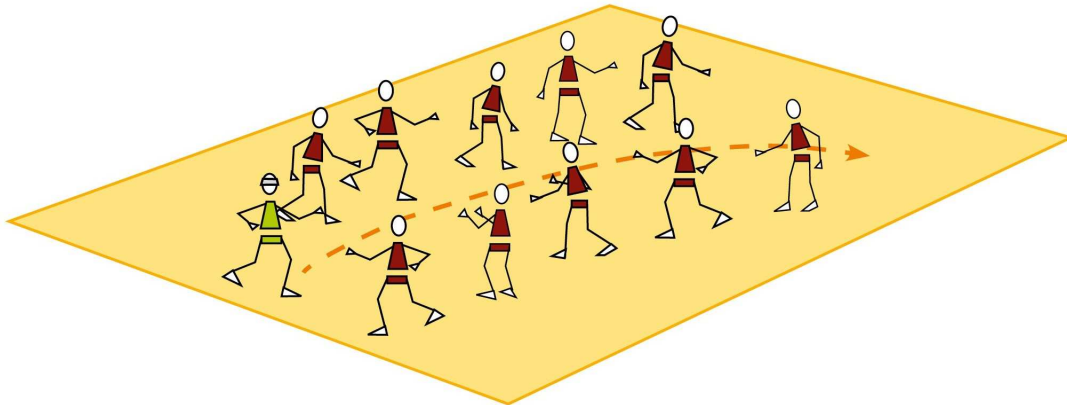
Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, Orientierung

Stationsaufbau

Die Kinder bilden eine Gasse.

Hinweis für die Kinder

Mit den Kindern sollte im Vorfeld besprochen werden, was beim „blind Laufen“ beachtet werden muss (Vertrauen, Rücksichtnahme, Vorsicht).



Bewegungsaufgabe

Beim Gassenlauf durchläuft jeweils ein Kind allein im individuellen Tempo eine von den anderen Kindern gebildete Gasse mit verbundenen Augen.

Reflexionsfragen:

- *Wie schnell traue ich mich „blind“ zu laufen?*
- *Woran orientiere ich mich?*