



Bewegung macht Laune



2. Klasse



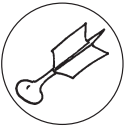
45 min



ggf. CD-Player, ggf. Jongliertücher im Klassensatz



Die Kinder machen verschiedene und individuelle Bewegungserfahrungen zu den Gestaltungskriterien Zeit, Raum, Kraft und Dynamik.



Bewegte Runde

- Alle stehen im Kreis.
- Es wird gemeinsam im Takt gezählt: 1–2–3–4–5–6–7–8.
- Der Lehrer macht nun beim Zählen von 1–4 eine Bewegung vor, die Kinder machen diese Bewegung beim Zählen von 5–8 nach.
- Mögliche Bewegungen: mit den Schultern zucken, Arm-/Fußkreisen, in die Hände klatschen, Körperdrehung, ein Bein auf 1 hochhalten und auf 4 wieder aufsetzen, Hampelmann, usw.
- Nun sind die Kinder an der Reihe. Jedes Kind darf sich eine Bewegung ausdenken und diese im Kreis beim Zählen von 1–4 vormachen. Auf 5–6–7–8 machen die anderen Kinder mit.

Bewegte Gruppe

- Es werden 2 Gruppen gebildet. Jede Gruppe erhält eine Hallenhälfte.
- Der Lehrer stimmt mit der ersten Gruppe ins Zählen ein: 1–2–3–4–5–6–7–8.
- Die zweite Gruppe darf sich in ihrer Hallenhälfte während der 8 Zählzeiten bewegen. Hierzu können Anregungen gegeben werden: Sprünge, Drehungen, verschiedene Arm-/Fuß-/Rumpfbewegungen, usw.
- Sobald die erste Gruppe die 8 gezählt hat, bleiben die Kinder der zweiten Gruppe auf der Stelle stehen. Die Bewegungen sind dann „vereist.“
- Sofort im Anschluss setzt der Lehrer das Zählen mit der zweiten Gruppe fort. Die erste Gruppe darf sich dazu in ihrer Hallenhälfte bewegen.



Bewegte Runde

- Die Klasse kann in kleinere Gruppen eingeteilt werden, in denen sich die Kinder gegenseitig die Bewegungen vormachen.
- Wenn die Kinder mit der „Bewegten Runde“ vertraut sind, kann Musik im Hintergrund dazu gespielt werden.

Bewegte Gruppe

- Ein netter Vers kann anstelle des Zählens gerufen werden, hier haben die Kinder dann die doppelte Zeit sich zu bewegen: „Hörst du die 8? Weißt du was das heißt? Bleib still stehn! Du bist vereist.“
- Der Lehrer gibt vor jeder neuen Runde die Bewegungskriterien vor: „Macht weite Bewegungen!“, „Macht euch klein/groß beim Bewegen!“, „Macht schnelle/langsame Bewegungen!“, „Macht kraftvolle/weiche Bewegungen!“
- Nach mehreren Durchgängen wird das Bewegen in der gesamten Halle für alle möglich.
- Wenn die Kinder mit der „Bewegten Gruppe“ vertraut sind, kann Musik im Hintergrund dazu gespielt werden.
- Die Kinder erhalten ein Jongliertuch und schwingen dieses beim Bewegen mit.



Yoga und Entspannung



2. Klasse



45 min



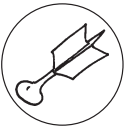
Yogakärtchen, Erzählball, Matten im halben Klassensatz, 2 verschiedenfarbige Pappen



Die Kinder üben einfache Bewegungen aus und erlernen Bewegungsfolgen durch aufmerksames Beobachten und Nachmachen. Dabei werden ihre Koordination, Kraft und Körperwahrnehmung sowie ihre Konzentration und Entspannungsfähigkeit geschult.



Yogakärtchen zweimal kopieren, auf 2 verschiedenfarbige Pappen kleben und ausschneiden



Ich mag Yoga

- Alle stehen im Kreis. Einführend ist ein kurzes Gespräch über Yoga sinnvoll. Mögliche Fragestellungen: Was ist Yoga? Worin unterscheidet sich Yoga von anderen Sportarten? Warum ist es wichtig, beim Yoga ruhig und leise zu sein?
- Anschließend wird erklärt, dass die Übungen aufmerksam beobachtet und nachgemacht werden müssen. Jedes Kind darf eine Übung vormachen, es wird niemand gezwungen.
- Der Lehrer beginnt, indem er sagt: „Ich mag Yoga und mache mich groß wie ein Riese.“
- Die Kinder haben nun die Aufgabe, dies etwas abgeändert zu wiederholen und nachzumachen: „Wir mögen Yoga und machen uns groß wie ein Riese“.
- Nach dem Prinzip „Ich packe meinen Koffer“ wird diese Yogaeinheit fortgesetzt. Das nächste Kind im Kreis wiederholt den ersten Satz und macht entsprechend dazu die Bewegung vor. Anschließend fügt es eine weitere Bewegung an und zeigt wie diese ausgeführt werden soll, z. B. „Ich mag Yoga, mache mich groß wie ein Riese und stehe auf einem Bein wie ein Storch.“
- Die anderen Kinder machen die Bewegungen mit gleichzeitigem Nachsprechen der Beschreibung nach. „Wir machen...“

Spiegle mich

- Die Yogakärtchen werden im Mittelkreis offen ausgelegt.
- Die Kinder bilden Zweierteams und erhalten gemeinsam eine Matte.
- Ein Kind beginnt. Es läuft zur Mitte und wählt ein Kärtchen. Die darauf abgebildete Übung macht es auf der Matte vor.
- Der Partner ist sein „Spiegelbild“. Er macht alle Übungen wie ein Spiegelbild nach.

Spiegelkärtchen

- Es werden Gruppen gebildet. Die Kärtchen liegen dieses Mal verdeckt im Mittelkreis aus.
- Ein Kind aus jedem Team zieht 2 Yogakärtchen einer Farbe, darf sich die Übungen darauf anschauen und versuchen, eine davon den anderen vorzumachen.
- Die Gruppe schaut sich die Übung des Vormachenden genau an und versucht sie nachzumachen. Im Anschluss muss unter Betrachtung der Yogakarten herausgefunden werden, welche der beiden Yogakarten die Übung vorgibt.



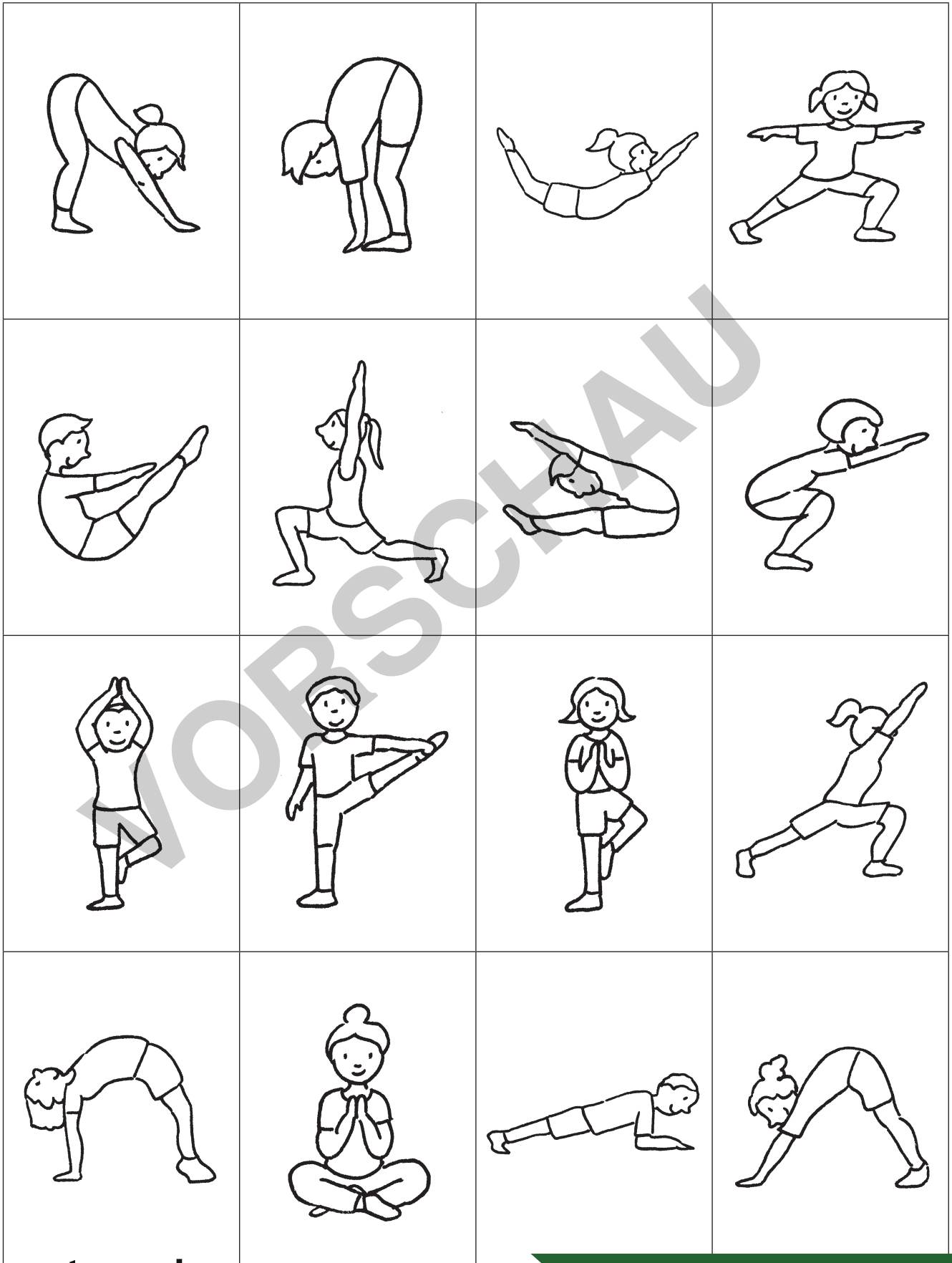
Diese Übungen können auch in größeren Gruppen fortgeführt werden.



- Die Yogakärtchen sind beliebig einsetzbar, so z. B. auch für Yoga-Stationen.
- Ruhige Musik im Hintergrund verleiht der Yogastunde eine besondere Note.



Yoga und Entspannung – Yogakärtchen





Tic-Tac-Toe-Fitness



1./2. Klasse



45 min



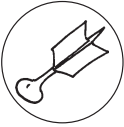
Tic-Tac-Toe-Spielfelder,
3 Spielsteine einer Farbe
pro Kind



Mit den allgemeinen Kräftigungsübungen wird der Körper stabilisiert und die Athletik ausgebaut.



Tic-Tac-Toe-Spielfeld einmal auf A3 und im halben Klassensatz in vorgegebener Größe kopieren



Klassen-Tic-Tac-Toe

- Alle Kinder sitzen im Kreis, das Tic-Tac-Toe-Spielfeld im A3-Format liegt mit 3 Spielsteinen zu jeweils 2 Farben in der Mitte aus.
- Ziel des Tic-Tac-Toe-Spiels ist, dass 3 Spielsteine einer Farbe in einer senkrechten, waagerechten oder diagonalen Reihe liegen.
- Der Lehrer legt den ersten Spielstein auf das Spielfeld.
- Alle machen die passende Übung dazu in der Halle.
- Auf ein Signal kommen die Kinder wieder im Kreis zusammen.
- Nun legt ein Kind einen Spielstein auf ein Feld. Auch hierzu wird wieder von allen die entsprechende Übung gemacht. So wird reihum abgewechselt, bis alle 6 Steine gelegt wurden.
- Wurde bis dahin kein Gewinner ermittelt, dürfen die Steine in den nächsten Runden versetzt werden, bis entweder der Lehrer oder die Klasse zum Gewinner wird.

Spiegel-Tic-Tac-Toe

- Die Kinder gehen zu zweit zusammen und legen ihr Spielfeld und ihre Spielfiguren bereit.
- Einstimmend auf das im Anschluss stattfindende Partner-Tic-Tac-Toe werden alle Übungen des Tic-Tac-Toe-Spielfeldes mit dem Partner erprobt.
- Ein Kind macht dazu eine Übung vor, das andere Kind macht diese nach.
- Anschließend werden die Rollen getauscht.

Partner-Tic-Tac-Toe

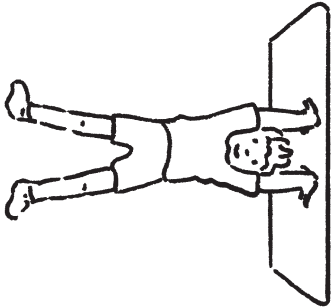
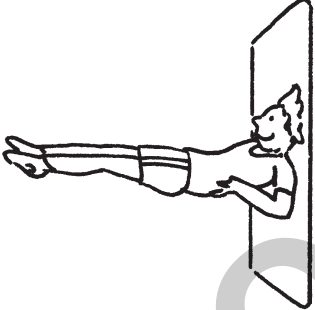
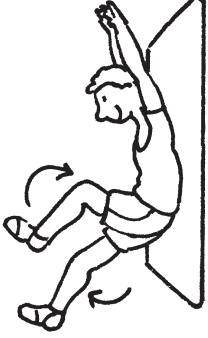




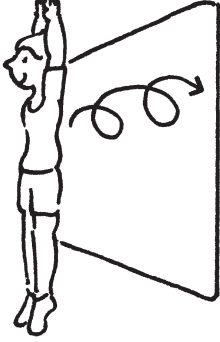

- Ein Kind beginnt, indem es einen Spielstein auf ein Feld legt.
- Beide Kinder machen die entsprechende Übung dazu.
- Danach darf der Partner einen Spielstein legen.
- Auch hier ist das Ziel des Tic-Tac-Toe-Spiels, dass 3 Spielsteine einer Farbe in einer senkrechten, waagerechten oder diagonalen Reihe liegen.



- Sobald das Spiel gewonnen wurde, werden alle Übungen der Gewinnerreihe wiederholt.
- Sobald ein Kind das Spiel gewinnen konnte, erhalten die Teams das zweite Tic-Tac-Toe-Spielfeld und eine kleine Matte. Sie starten damit ein weiteres Tic-Tac-Toe-Spiel.



Tic-Tac-Toe-Fitness – Spielfeld 2

 <p>Handstand an der Wand</p>	 <p>Schulterstand</p>	 <p>Fahrrad fahren</p>
 <p>Schwimmen</p>	 <p>Kniewaage</p>	 <p>Rolle vorwärts</p>
 <p>Sit ups</p>	 <p>Baumstammrollen</p>	 <p>Rückenschaukel</p>