





Wiesen im Park – zu Körperspannung und Stützkraft (Klasse 1/2)

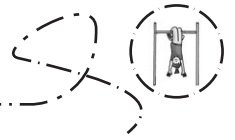


| | | |
|---|---|--|
|  | Dauer | ca. 8 bis 12 Minuten |
|  | Material | <ul style="list-style-type: none">★ 1 Hallenteil,★ 9–12 kleine Matten oder 2 bis 3 Bodenläufer (je nach Hallengröße)★ 4 bis 6 Pylonen/Markierungen für den Laufweg durch die Halle★ Bildkarten 1–8★ Lage- und Hallenplan: siehe Seite 13 |
|  | Inhalte nach curricularen Vorgaben | <ul style="list-style-type: none">★ vorbereitende und unterstützende Bewegungen zur Körperspannung und Stützkraft zum Bewegen an und mit Geräten★ vielseitiges und variationsreiches Laufen und Bewegen |
|  | Tipps | 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. Die Schüler und ggf. die Lehrerin bauen den Lageplan entsprechend auf und treffen sich am Startpunkt (Fahne – siehe Lageplan). Der Laufweg in der Halle ist der „ Weg durch den Park “ und der Mattenbereich oder die Bodenläufer sind „ die Wiese “ in der Geschichte. |

Bewegungsaufgaben, die in der Geschichte durchgeführt werden:

Die Schüler:

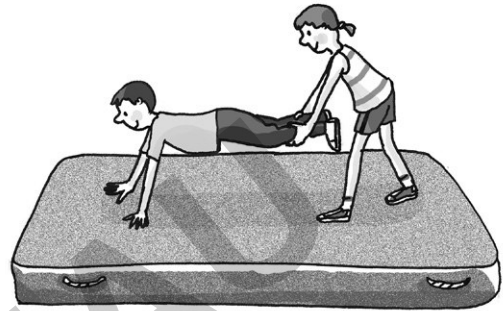
- ★ laufen im Hopslerlauf (**Bildkarte 1**).
- ★ lösen eine Partneraufgabe (bewegen sich gemeinsam über die Matten, der vordere Schüler läuft mit durchgedrückten Armen auf den Händen, der hintere hebt und hält von hinten die Unterschenkel) (**Bildkarte 2**).
- ★ laufen durch die Halle (**Bildkarte 3**).
- ★ liegen in Bauchlage, halten Arme und Beine in der Schwebelage und spannen die Muskulatur an. Sie halten die Arme dabei in V-Stellung und drehen die Füße leicht nach innen (**Bildkarte 4**).
- ★ gehen auf Handflächen und Fußsohlen, der Rücken ist angespannt und gerade, Schultern als höchster Punkt, Gesäß nach unten geneigt (**Bildkarte 5**).
- ★ knien auf dem Boden, strecken und spannen den Oberkörper an, Arme und Hände sind nach oben gestreckt und liegen aufeinander, bewegen sich nach links und rechts, vor und zurück (**Bildkarte 6**).
- ★ liegen in Bauchlage und stützen den Oberkörper mit den Händen und durchgedrückten Armen auf. Sie schieben die Hände in Richtung Hüfte, der Kopf ist dabei im Nacken und der Blick nach oben gerichtet (**Bildkarte 7**).
- ★ liegen in Bauchlage und halten die Arme und Beine in der Schwebelage, spannen dabei die Muskulatur an, bewegen Arme und Beine wechselseitig hoch und herunter (**Bildkarte 8**).



1 WEG DURCH DEN PARK 1



2 GROßER LAUFKÄFER



3 WEG DURCH DEN PARK 2







4 OHRWURM



Hinter den Zirkuskulissen – zum Bewegen an und mit Geräten (Klasse 1/2)

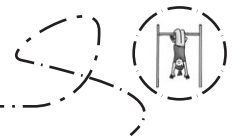


| | | |
|--|---|---|
|  | Dauer | ca. 8 bis 12 Minuten |
|  | Material | <ul style="list-style-type: none">★ 1 Hallenteil★ 4 bis 6 Pylonen/Markierungen für den Laufweg durch die Halle★ 15 bis 20 kleine Matten oder 2 bis 3 Bodenläufer, davon 6 kleine Matten zur Absicherung★ 4 bis 6 Langbänke (je nach Hallengröße)★ 3 bis 4 kleine Kästen & 2 bis 3 große Kastendeckel★ 2 bis 3 Sprungbretter★ 1 bis 2 Tauen oder dicke Seile & 2 bis 3 dünne Seile★ evtl. 1–2 dicke blaue Matten★ 5 bis 10 Gymnastikreifen★ 1 Barren★ Bildkarten 1–8★ Lage- und Hallenplan: siehe Seite 13 |
|  | Inhalte nach curricularen Vorgaben | <ul style="list-style-type: none">★ vielseitiges und variationsreiches Bewegen an und mit Geräten★ Körperspannung, Gleichgewicht und Stützkraft |
|  | Tipps | 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 Schüler und ggf. die Lehrerin bauen den Lageplan entsprechend auf. Das Zirkuszelt ist der gesamte „ Hallenteil “ in der Geschichte. |

Bewegungsaufgaben, die in der Geschichte durchgeführt werden:

Die Schüler:

- ★ balancieren vorwärts und rückwärts über eine umgedrehte Bank sowie über ein Tau und halten dabei die Arme zum Ausbalancieren seitlich und strecken die Fußspitzen (**Bildkarte 1**).
- ★ liegen in Bauchlage, strecken die Arme und Beine, halten sie in der Schwebelage und spannen dabei die Muskulatur an.
- ★ liegen in Bauchlage, stützen sich auf ihre Unterarme und halten sich gerade gestreckt oben, spannen dabei die Muskulatur an (**Bildkarte 2**).
- ★ üben eine Partnerfigur: die untere Person kniet auf den Knien mit durchgedrückten Armen und geradem Rücken, die obere Person liegt mit angespannter Muskulatur quer über dem Rücken und streckt sich (**Bildkarte 3**).
- ★ erproben und führen je nach Können eine Rolle vorwärts, ein Rad oder einen Handstand aus.
- ★ stehen auf kleinen Kästen und springen in ein Sprungbrett, landen auf kleinen Kästen, die dahinterstehen (**Bildkarte 4**).
- ★ stützen sich in Liegestützposition mit den Füßen auf den Kastendeckel und wandern mit den Händen um diesen herum (**Bildkarte 5**).
- ★ halten und durchspringen Gymnastikreifen wie „Raubtiere“ auf Matten und verbinden den Sprung und eine Rolle vorwärts zu einer Flugrolle (**Bildkarte 6**).
- ★ bewegen sich spielerisch wie „Clowns“ über Langbänke (**Bildkarte 7**).
- ★ stützen sich am Barren zwischen Holme und schwingen vor und zurück (**Bildkarte 8**).



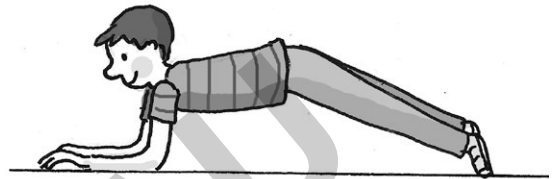
1

SEILTÄNZER



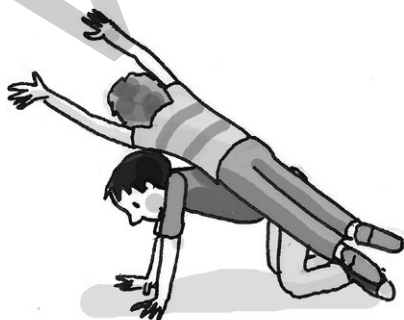
2

AKROBATEN 1



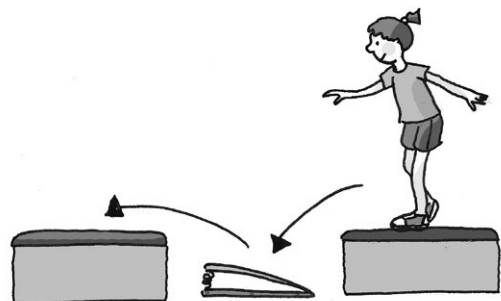
3

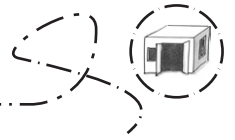
AKROBATEN 2



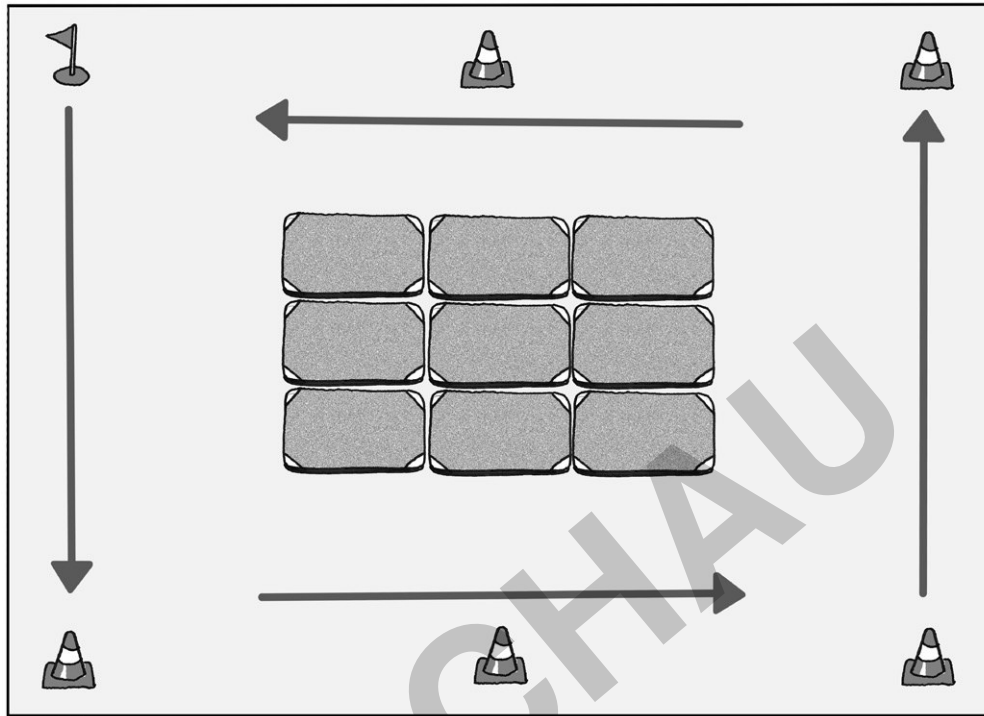
4

LUFTAKROBATEN





HALLENPLAN: Wiesen im Park



HALLENPLAN: Hinter den Zirkuskulissen

