





# Der tropische Regenwald in Südamerika – zu Körperspannung, Gleichgewicht und Stützkraft (Klasse 3/4)

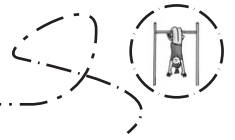


	<b>Dauer</b>	ca. 12 bis 18 Minuten
	<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 1 Hallenteil</li> <li>★ 10 bis 12 kleine Matten oder 2 bis 3 Bodenläufer &amp; 4 kleine Matten zur Sicherung der Langbänke (je nach Hallengröße)</li> <li>★ 4 bis 6 Pylonen/Markierungen für den Laufweg durch die Halle</li> <li>★ 4 bis 6 Langbänke</li> <li>★ Bildkarten 1–8</li> <li>★ <b>Lage- und Hallenplan:</b> siehe Seite 12</li> </ul>
	<b>Inhalte nach curricularen Vorgaben</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ vorbereitende und unterstützende Bewegungen zu Körperspannung, Stützkraft und zum Gleichgewicht im Bereich Bewegen an und mit Geräten</li> <li>★ variationsreiches und vielseitiges Laufen und Bewegen</li> </ul>
	<b>Tipps</b>	<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. Die Schüler und ggf. die Lehrerin bauen den Lageplan entsprechend auf. In der Geschichte ist der Laufweg in der Halle der „<b>Weg durch den Regenwald</b>“ und ein „<b>Jeep</b>“ sind vier bis sechs Schüler, die gemeinsam laufen. Die „<b>Aussichtspunkte</b>“ sind der Mattenbereich in der Mitte, umgedrehte Bänke sind „<b>Lianen</b>“ und stehende Bänke sind „<b>Bäume</b>“.</p>

## Bewegungsaufgaben, die in der Geschichte durchgeführt werden:

### Die Schüler:

- ★ laufen gerade, in Schlangenlinien und im Zick-Zack-Lauf in Kleingruppen von vier bis sechs Schülern auf dem Laufweg durch die Halle.
- ★ gehen auf den Handflächen und Fußsohlen im „Spinnengang“ (**Bildkarte 1**).
- ★ sitzen in der Hocke, die Arme nach unten vor den Körper gestreckt, die Hände auf dem Boden, hüpfen nach oben und nach vorn wie ein Frosch.
- ★ laufen auf allen Vieren langsam über eine umgedrehte Langbank.
- ★ stehen auf einem Bein, der Oberkörper ist nach vorn geneigt, die Arme und das andere Bein sind gerade nach hinten gestreckt (**Bildkarte 2**).
- ★ liegen auf dem Boden und halten Arme und Beine hoch, spannen dabei ihre Muskeln an und machen von den Füßen oder Händen beginnend eine Welle durch den Körper (**Bildkarte 3**).
- ★ liegen auf dem Rücken, ziehen die Knie an den Oberkörper, umgreifen diese mit den Armen, der Kopf ist zwischen den Armen, schaukeln auf dem Rücken (**Bildkarte 4**).
- ★ gehen, laufen (auch partnerweise) und hüpfen auf den normalen und umgedrehten Bänken auf zwei Beinen oder auf Handflächen und Fußsohlen.
- ★ ziehen sich auf dem Bauch liegend über eine Langbank.
- ★ ziehen beim Laufen beide Arme gleichzeitig nach hinten, strecken die Brust vor, führen dann die Hände vor dem Körper zusammen, machen dabei den oberen Rücken rund.
- ★ knien auf den Knien und Handflächen auf dem Boden (Ausgangsposition). Der Erste in der Reihe legt die Füße auf den Schultern des Hinteren ab. Sie bewegen sich in Liegestützposition und auf den Handflächen vorwärts (**Bildkarte 5**).
- ★ knien in einer Reihe auf allen Vieren, halten sich dabei an den Fußgelenken des vorderen Schülers fest und „krabbeln“ gemeinsam über den Boden (**Bildkarte 6**).
- ★ stützen sich mit Armen und Beinen in Bauchlage hoch, das Gesäß bildet den höchsten Punkt, bewegen sich mit kleinen Schritten der Hände und Füße fort (**Bildkarte 7**).
- ★ laufen in der Hocke über den Boden, halten dabei die Hände in den Achseln, bewegen diese bei einem Flügelschlag (**Bildkarte 8**).



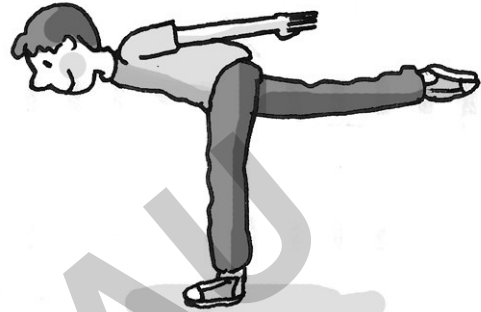
1

TARANTEL



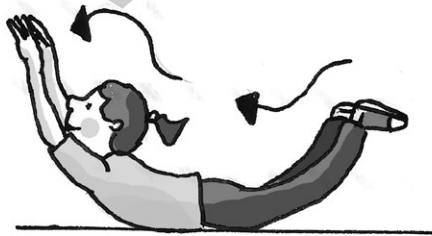
2

FLAMINGO



3

DELFIN

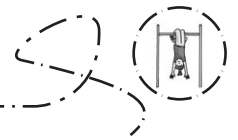


4

GÜRTELTIER



# Kreuzfahrt im Atlantik – zum Bewegen an und mit Geräten (Klasse 3/4)

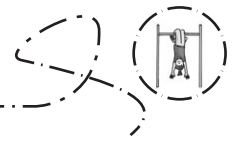


	<b>Dauer</b>	ca. 10 bis 15 Minuten
	<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 1 Hallenteil</li> <li>★ 10 bis 12 kleine Matten oder 1 bis 2 Bodenläufer (anstatt innerem Mattenbereich) (je nach Hallengröße)</li> <li>★ 7 bis 9 kleine Matten zur Absicherung</li> <li>★ 4 bis 6 Pylonen/Markierungen für den Laufweg durch die Halle</li> <li>★ 4 bis 6 Langbänke</li> <li>★ 5 bis 7 kleine Kästen &amp; 2 große Kästen</li> <li>★ 2 bis 3 Sprungbretter</li> <li>★ 1 Schwebebalken</li> <li>★ 1 Stufenbarren</li> <li>★ 3 bis 6 dicke Seile und/oder Tauen</li> <li>★ Bildkarten 1–8</li> <li>★ <b>Lage- und Hallenplan:</b> siehe Seite 12</li> </ul>
	<b>Inhalte nach curricularen Vorgaben</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ Bewegen an und mit Geräten</li> <li>★ Körperspannung, Gleichgewicht und Stützkraft</li> <li>★ vielseitiges und variationsreiches Laufen und Bewegen</li> </ul>
	<b>Tipps</b>	<p>Die Lehrerin befindet sich an einem erhöhten Punkt in der Halle, z. B. auf einem kleinen Kasten oder einer Bank. 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. Der Startpunkt ist beim Mattenbereich. In der Geschichte ist der Laufweg in der Halle der „<b>Weg über das Deck</b>“, der Barren (mit Seilen) ist „<b>die Relling</b>“ und „<b>die Treppe</b>“, die Sprossenwände sind „<b>die Relling</b>“. Die Langbänke sind „<b>Liegen</b>“, der Schwebebalken ist „<b>der schmale Weg</b>“, kleine Kästen mit Sprungbrettern und Seile bzw. Tauen sind „<b>Seegang auf dem Deck</b>“ und der Mattenbereich ist das „<b>Sonnendeck</b>“.</p>

## Bewegungsaufgaben, die in der Geschichte durchgeführt werden:

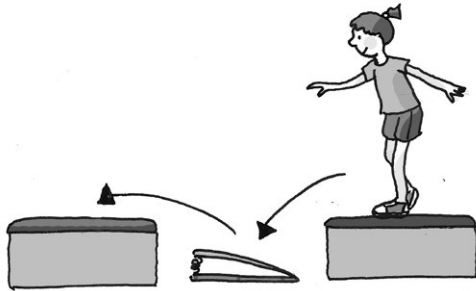
### Die Schüler:

- ★ laufen durch die Halle.
- ★ liegen in Bauch-, Rücken- und Seitenlage, strecken dabei Arme und Beine und heben sie an, spannen die Muskulatur an (**Bildkarten 1 & 2**).
- ★ liegen in Bauchlage, stützen sich auf die Unterarme und halten sich gerade gestreckt oben, spannen die Muskulatur an (**Bildkarte 3**).
- ★ liegen in Bauchlage, spannen die Muskulatur an und schaukeln hin und her.
- ★ laufen/balancieren über dicke Seile oder Tauen (**Bildkarte 4**).
- ★ stehen auf kleinen Kästen, springen in ein Sprungbrett und landen auf kleinen Kästen, die dahinterstehen (**Bildkarte 5**).
- ★ hängen an der Sprossenwand, schwanken hin und her, bewegen sich quer daran entlang.
- ★ stützen sich von außen mit den Armen auf einen Holm des Barrens ab und bewegen sich daran vorwärts (**Bildkarte 6**).
- ★ laufen über einen Schwebebalken.
- ★ stützen sich zwischen die Holme des Barrens, laufen über dort hängende Seile (**Bildkarte 7**).
- ★ springen mit beiden Beinen links und rechts über Langbänke, die Hände umgreifen dabei die Bank (**Bildkarte 8**).
- ★ rollen sich um die eigene Achse über den Boden oder führen eine Rolle vorwärts aus



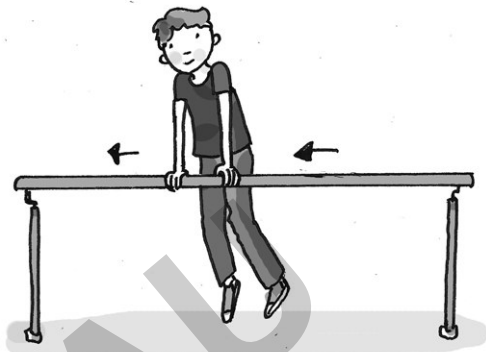
5

SEEGANG AN DECK 2



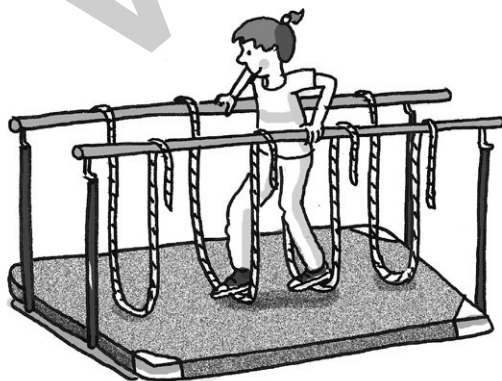
6

RELING



7

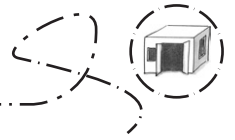
TREPPE



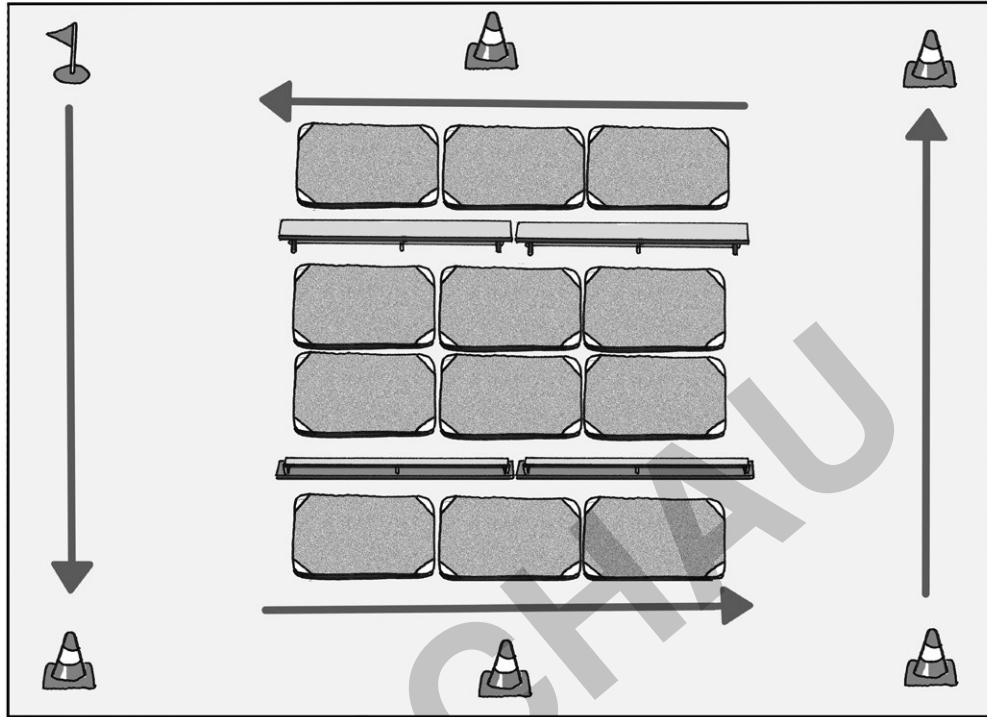
8

LIEGEN





**HALLEPLAN:** Der tropische Regenwald in Südamerika



**HALLEPLAN:** Kreuzfahrt im Atlantik

