



## b) Heimweg durch den Regen

**Material:** 1 Hallenteil, 2 Weichbodenmatten, 3 Langbänke, 5 Gymnastikreifen, ca. 20 Pylonen, 1 Fahne, 1 Springseil pro Schüler\*in, Hallenplan

**Inhalte nach curricularen Vorgaben:** vielfältiges und variationsreiches Laufen, Springen und Bewegen mit dem Handgerät Seil

### Tipps:

- Die Schüler\*innen und ggf. die Lehrkraft bauen den Hallenplan entsprechend auf und treffen sich am Startpunkt. Der Startpunkt ist eine Ecke des Laufwegs (Fahne). Hier starten und enden fast alle Bewegungsaufgaben.
- Von der Lehrkraft vorab den Schüler\*innen zu erklären:
  - › Die Lehrkraft befindet sich an einem erhöhten Punkt in der Halle, z. B. Bank oder kleiner Kasten. Die Lehrkraft gibt die Laufrichtung vor. Pfiff oder Handheben eignen sich als Signal für das Ende der Bewegungsaufgabe. Sehen oder hören die Schüler\*innen das Signal, bleiben sie stehen und frieren in der Bewegung ein, um der Geschichte zuzuhören.
  - › In der Geschichte sind „die Straßen“ der Laufweg durch die Halle, mit dem Seil springen bedeutet „laufen mit aufgespanntem Regenschirm“, die Pylonen sind „die Pfosten“ (1), die Weichbodenmatten sind „die matschige Wiese“ (2), die Gymnastikreifen sind „die Pflastersteine“ (3), die Bänke sind „die Fußgängerbrücke“ (4).

Geschichte zum Vorlesen	Bewegungserklärung
Gerade ist euer Training fertig. Als ihr die Halle verlasst, stellt ihr fest, dass es in Strömen regnet. Zum Glück habt ihr einen Schirm dabei, den ihr nun den ganzen Heimweg aufspannt. Ihr lauft mit aufgespanntem Regenschirm auf der Straße.	springen mit Seil und laufen durch die Halle, 1 Runde, ca. 1 min
Auf den nächsten vier Straßen stehen in der Mitte Pfosten, um die ihr geschickt im Slalom lauft.	springen mit Seil im Slalom um Pylonen (1) und laufen durch die Halle, 4 Runden, ca. 2 min
Der Wind hat sich gedreht, deshalb kommt der Regen jetzt von hinten. Ihr lauft rückwärts mit dem Regenschirm weiter.	springen mit Seil rückwärts und laufen durch die Halle, 1 Runde, ca. 1 min
An einer Ampel hüpft ihr ungeduldig auf und ab.	springen mit Seil auf der Stelle, ca. 30 s
Auf den folgenden zwei Straßen befinden sich erneut Pfosten, um die ihr im Slalom lauft.	springen mit Seil im Slalom um Pylonen (1) und laufen durch die Halle, 2 Runden, ca. 1 min
Die nächsten zwei Straßen setzt ihr euren Weg schnell fort, da es hier bergab geht und ihr an Tempo zulegt.	springen mit Seil in erhöhtem Tempo und laufen durch die Halle, 2 Runden, ca. 1 min
Da ruft jemand: „Hallo, kannst du mich ein Stück unter deinem Schirm mitnehmen? Ich habe meinen vergessen.“ Ihr nehmt eine andere Person unter euren Schirm und lauft drei Straßen gemeinsam. Jeder hält eine Hand am Schirm.	springen mit Seil, 3 Runden zu zweit mit einem Seil, jeder nimmt einen Griff, laufen im Gleichschritt durch die Halle, ca.



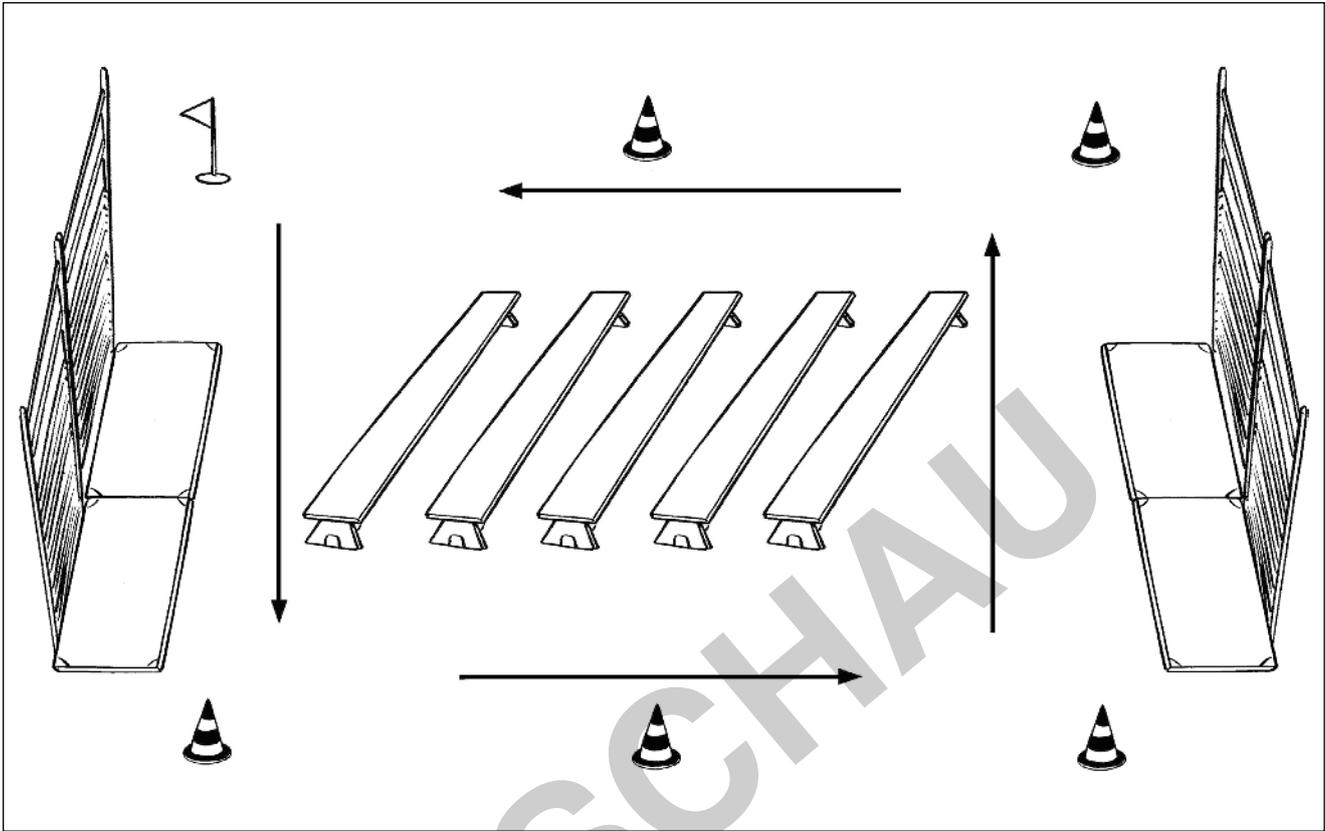
# Laufen, Springen, Werfen

<i>Geschichte zum Vorlesen</i>	<i>Bewegungserklärung</i>
Auf den nächsten vier Straßen lauft ihr allein weiter. Dabei müsst ihr über eine matschige Wiese, da das eine Abkürzung ist. Ihr müsst gut aufpassen und euren Schirm weit über euch halten, damit ihr nicht ausrutscht.	springen mit Seil über Matten (2) und laufen durch die Halle, 4 Runden, ca. 2 min
Leider hat der Regen immer noch nicht nachgelassen. Auf den nächsten drei Straßen gibt es zum Glück an einigen Stellen große Pflastersteine, auf die ihr treten könnt. Auf manchen Pflastersteinen könnt ihr auch kurz stehenbleiben.	springen mit Seil von einem Reifen zum nächsten (3) und laufen durch die Halle, 3 Runden, ca. 1:30 min
Da dreht der Wind ein weiteres Mal, sodass ihr die nächsten Meter rückwärts weiterlauft.	springen mit Seil rückwärts und laufen durch die Halle, 1 Runde, ca. 1 min
Auf den nächsten zwei Straßen erwarten euch Fußgängerbrücken. In der Mitte werden die Brücken enger und dort sind viele Menschen unterwegs. Deshalb könnt ihr euren Regenschirm nur seitlich in einer Hand halten. Nach einem kurzen Stück wird es wieder breiter und ihr spannt den Schirm erneut auf.	halten Seil in einer Hand, laufen über Bänke, balancieren über umgedrehte Bank (4) und laufen durch die Halle, 2 Runden, ca. 1 min
Bald seid ihr zu Hause! Ihr werdet schneller und lauft so die nächsten beiden Straßen entlang.	springen mit Seil in erhöhtem Tempo und laufen durch die Halle, 2 Runden, ca. 1 min
Die letzten zwei Straßen führen noch einmal über eine matschige Wiese.	springen mit Seil über Matten (2) und laufen durch die Halle, 2 Runden, ca. 1 min
Ihr seid froh, dass ihr endlich zu Hause im Trockenen angekommen seid. Euren Schirm stellt ihr zurück in den Schirmständer und schüttelt euch den restlichen Regen ab.	legen Seile ab, schütteln Arme und Beine



## Hallenläne a-c

### a) Auf Dschungelexpedition



### b) Heimweg durch den Regen

