

Nr. – Titel der Aufgabe

Material

Ort 1

Ort 2

Ort 3

Aufgabenstellung:

Überlegt Euch, welche Übung Ihr den Kindern zu dem jeweiligen Bereich und der zugeordneten Altersgruppe (1./2. und 3./4. Klasse) Einsetzen möchtet und legt diese konkret fest.
Erstellt für jede Aufgabe ein Blatt nach der Vorlage mit Bild, Aufgabenbeschreibung, Material und Ort.

Idee:

Bewegen (aktiv)
* Laufen / Hüpfen
* Koordination
* Kraft

Entspannen (entlasten)
* Atmen
* Dehnen
* „Musik/Geschichte“

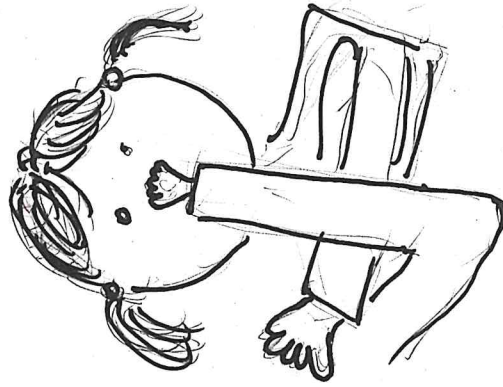
Wahrnehmen (regulieren)
* Gleichgewicht
* Geschicklichkeit
* Spannungsgrad

Leiser Elefant

kl. 1/2

Bewegen
ohne Material

Klassen
raum



Mache einen
Elefantenrüssel!



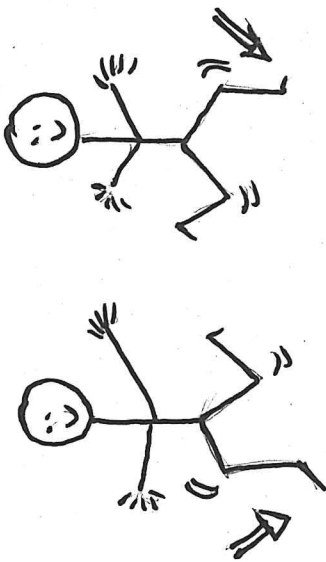
- Variationen:
- (1) Großer Rüssel (Arm ganz lang durch Armbeuge stecken)
 - (2) Kleiner Rüssel (Arm halb oder im Handgelenk ablegen)
 - (3) Anggelegter Rüssel (Arm an gebeugten Arm anlegen und stecken)
 - (4) Doppelter Rüssel (zwei lange Arme)

Hin & Her

12/12

Bewegen
ohne Material

Flur



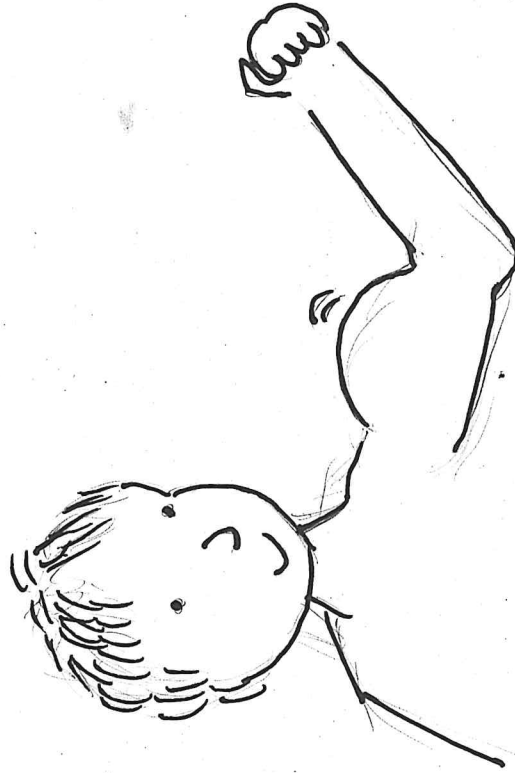
Von rechts auf links -
Von links auf rechts
Hüfte 20 mal !

Muskeljunge / Muskelmädchen / Muskelmensch KE-112

Bewegen
ohne Material

Klassen-
raum

Flur



Spanne deinen

Armmuskel an!

10x

Bewegen



Ihre
Klasse

Samstag



- an einem Bein hüpfen, wechseln links + rechts
Hüfte 10x auf dem rechten Bein; wechsel auf das linke Bein, hüfte
wieder 10x

- an der Wand sitzen
^{lehne}
~~setze~~ dich mit dem Rücken an die Wand, so ~~das~~ ^{als würdest} die ~~Beine~~ du
auf einem Stuhl sitzen

- Koordination) Absprung, Leid = Galtppf.,
Hampelmann

• Führe 10 Hampelwäuer aus

Bewegen
ohne Material

lich

all mäg

über -

Bewegen
Laufen

1. + 2. auf Zehenspitzen gehen mit hochgesteckten Armen
3. + 4. Humpelmann + Variationen je 10x

10 Runden
um 3 Stühle

Koordination :

Ellbogen und Knie über Kreuz zusammenbringen

10x
jede Seite

1. + 2. im Sitzen 10x
jede Seite 3. + 4. im Stehen

Kraft : 1. + 2. Wandcigerstütz 10x

3. + 4. Wall-Sit 20 sec.

ohne Material

Wahrnehmen!

Klassen-
raum

Neben-
raum

Flur

① $\frac{1}{2}$ Gleichgewicht:
 $\frac{3}{4}$ - stelle dich abwechselnd auf ein Bein und zähle bis 5

② $\frac{1}{2}$ + $\frac{3}{4}$ Geschicklichkeit:
Balanciere auf der Linie

③ $\frac{1}{2}$ + $\frac{3}{4}$ Spannungsgrad:
- Jeweils Vierfüßlerstand abwechselnd
- linker Arm - rechtes Bein
- rechter Arm - linkes Bein
halten
bis 5 zählen

Ein Besuch im Zoo

(Wahrnehmen)

1./2. Wd.

Bilderkarten als Anleitung mit Tieren

Nebenraum

Flur



(Spannungsgrad)

Mimik + Gestik

"Oh"
"Hihi"
(Angst)



große Giraffen
lustige Affen
rennender Bär

①



re Bein
li Bein

Flamingos

②

(Gleichgewicht)

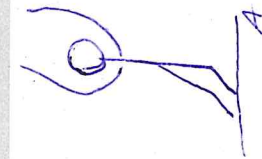
Arme
Verknöten

Schlange
Elefant

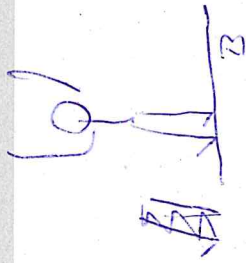
③

(Geschwindigkeit)

ohne Material
Wahrnehmen



*



A: Auf "Zehenspitzen", Arme in Hochlage (strecken!)

B: Fersenstand mit Armen in Hochlage



*

Mit einer Hand auf den Kopf tippen
mit der anderen Hand - Kreisen vor dem Bauch
(Handwechsel!)



*

Arm in Seitlage
→ selber Zeit schätzen und entsprechend lang halten

WAHRNEHMEN

GRUPPEN-
BAUM

AM
PLATZ

(1) GLEICHGEWICHT : BAUM

(2) GESCHICKLICHKEIT : FINGERTIPPEN
(Daumen an Zeigefinger, Mittelfinger, Ringf.)

(3) SPANNUNGSGRAD : FAUSTE &

GESICHTSMUSKELN
ANSPANNEN & ENTSP.

Entspannen



1.12.12.

Uhr
Kopfhörer / CD-Player

Klassen-
raum

Klasse 1/2 : Entspannen

(1) * Atmen: Hand auf den Bauch legen. ~~1=2~~mal tief ein und aus atmen! (10x)

(2) * Dehnen:  Strecke dein Bein aus und ziehe die Fußspitze zu dir! Wechsle das Bein (5x)
 Strecke deinen Arm so hoch wie möglich! Wechsle den Arm (5x)

(3) * Musik: Höre dir die Fantasiereise genau an! (Ecke)

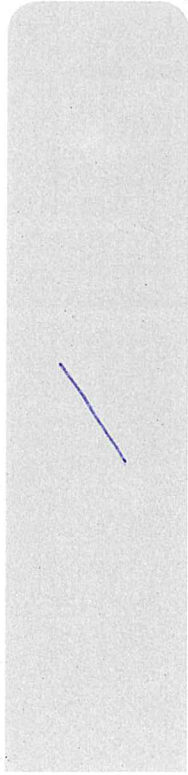
Entspannen

ohne Material



- Brustatmung mit Händen auf dem Brustkorb
- Bauchatmung - " - Bauch
- Dehnung der hinteren Beinmuskulatur => Fingerspitzen an die Zehenspitzen => langsam den Popo Richtung Decke schieben
- Bewegungen finden zur Lautstärke von Musik => Wechsel laut / leise

Entspannen



1. Atmen
 - Entspanne, wie ein Luftballon (Ausatmen)
2. - Grätsche
3. - Sonnenaufgang
 - "Wiegen wie ein Baum"