

Reise in den Dschungel (3) ©giorgio-zankl

Lernziele (zu den im Text grau markierten Übungen) – siehe Folgeseite!

Bewegungsstunde **mit viel Phantasie und wenig Geräten** :

1 großer Kasten (3-tlg. = K3), 1-2 Langbänke* (LB), 4 Turnmatten

* 1 LB kann ersetzt werden durch ein Brett, das aber sicherheitshalber unbedingt folgende Vorgaben erfüllen muss: Massivholz gehobelt/geschliffen z.B. von Eiche, Buche, Esche, Kiefer; Länge 3m, Breite 25 cm, Dicke 4 cm; dünnere Bretter mit 2 Kanthölzern 6cm x 6cm auf der Unterseite verstärken; an einem Ende des Brettes muss quer ein Kantholz 4cm x 3cm angebracht werden, gegen Abrutschen des Brettes vom Kasten, am anderen Ende ein Gummi gegen Verrutschen am Boden:



A: Wir machen heute eine Reise in den Dschungel. Dazu laufen wir erst mal zum Parkplatz > *einige Runden laufen* <, auch über eine Fußgängerbrücke > *über LB balancieren* <. Vom Parkplatz fahren wir mit Auto zum Flughafen, über Autobahn (um den ganzen Aufbau im Kreis herum laufen) richtig schnell > *sprinten* <, aber *langsam*, wenn es über die Landstraße und Berge geht → Lehrkraft legt jeweils 1 Ende der LB auf den K3 → *Schräge*

Am Flughafen streikt der Zubringerbus. Wir fahren mit Fahrrädern zum Flugzeug > *leise laufen/gut abrollen* <, die wir zwischendurch aufpumpen > *im Ballenstand federn* <, um so weiter zu fahren: > *auf Ballen laufen* <.

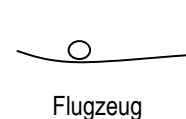
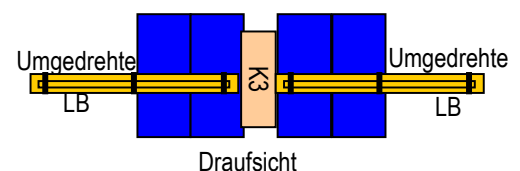
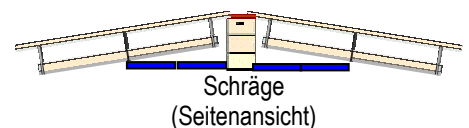
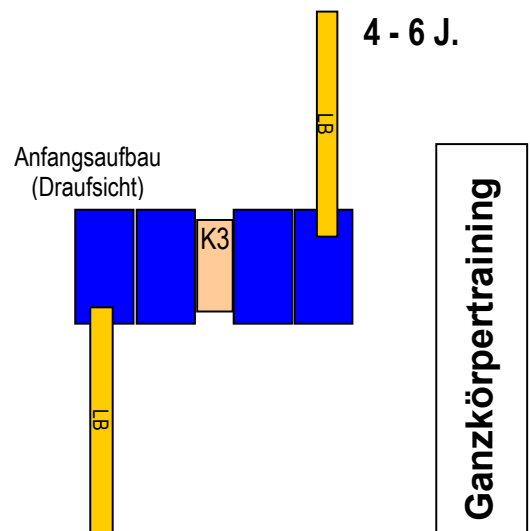
Lehrkraft → LB umdrehen, auf Matten legen und je nach Alter/Können der Kinder kippeln lassen oder durch Verschieben der Matten stabilisieren > *Fahrräder fahren über eine schmale Brücke* <

Wir sind am Flugzeug angekommen > *Bauchlage auf Boden mit Armen in Seithalte und geschlossenen Beinen* < und fliegen los > *Arme und Beine möglichst gestreckt abheben* <. Bei einer Zwischenlandung öffnet sich eine große Tür zum Ausstieg > *zum Kniestand mit Rundrücken hochdrücken* <. Wir fliegen weiter, Zwischenlandung > *Bauchlage und Rundrücken wiederholen* <. Nach der dritten Zwischenlandung fliegen wir mit dem Hubschrauber weiter > *im Sitz Beine gebeugt anheben, mit den Händen anschieben und auf dem Po drehen* <. Auch mit dem Hubschrauber gibt es eine Zwischenlandung und eine große Tür zum Aussteigen > *Po hochdrücken zur umgekehrten Bankstellung* <. Weiterfliegen, zwischenlanden, weiterfliegen, landen.

B: Endlich sind wir im Dschungel angekommen. Da gibt es **Schlangen**, die über Baumstämme kriechen > *sich bäuchlings die zum Kasten hin schräggestellten LB hoch- und runterziehen (Aufbau wie oben bei „Brücke“)* < sich aber auch zusammenrollen können > *Rolle/Purzelbaum aus der Bauchlage von der LB auf die Matte* < > *bei Kindern ab ca. 5 Jahren kann auch 1 LB entfernt werden: Rolle vom K3 auf die Matte* < → **HILFESTELLUNG** durch die Lehrkraft: Beine festhalten, um das Abrollen zu verlangsamen und auf Abstand Kopf-Kasten achten! und **Affen**, die klettern, springen, rollen → Lehrkraft entfernt LB von K3 > *Kinder klettern/springen auf K3, springen runter, mit anschließender Rolle (Matten doppelt); Kinder ab 6 Jahren auch: Anlauf und Flugrolle über Lehrkraft* <.

C: Jetzt fliegen wir zurück. Da nehmen wir das **UFO** > *siehe Spiele mit dem Schwungtuch: hochheben und senken, drunter reingehen, wieder raus und laufen mit 1 Hand am Griff* < ©giorgio-zankl

Lernziele auf Folgeseite



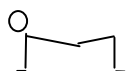
Flugzeug



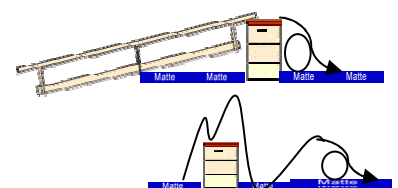
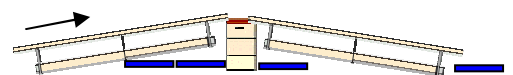
Ausstieg Flugzeug



Hubschrauber



Ausstieg Hubschrauber



Lerninhalte / Anweisungen	Lernziele
A	
einige Runden laufen	Erwärmung
über LB balancieren	Gleichgewicht
sprinten	Schnellkraft Beinmuskulatur
langsam	Konzentration, Koordination
leise laufen/gut abrollen	Bewegungsbildung, Körperbewusstsein
im Ballenstand federn	Fußkräftigung
auf Ballen laufen	Fußkräftigung
Fahrräder fahren über eine schmale Brücke	Gleichgewicht (verstärkt)
Bauchlage auf Boden mit Armen in Seithalte und geschlossenen Beinen	Körperbildung, -bewusstsein
Arme und Beine möglichst gestreckt abheben.	Körperzusammenschluss, Ausdauer (Haltekraft), Rücken- und Pokräftigung
zum Kniestand mit Rundrücken hochdrücken	Mobilisation der WS, Rückendehnung, Bauchkräftigung
Bauchlage und Rundrücken wiederholen	w.o., außerdem Gefühl für Haltungen und für Bewegung und Gegenbewegung
im Sitz Beine gebeugt anheben, mit den Händen anschieben und auf dem Po drehen	Bauchkräftigung, Körperzusammenschluss, Rücken- und Pokräftigung
B	
sich bäuchlings die zum Kasten hin schräggestellten LB hoch- und runterziehen	Arm- und Brustkräftigung, Gewandtheit
Rolle/Purzelbaum aus der Bauchlage von der LB auf die Matte	Bewegungsbildung, Gewandtheit, Gelenkigkeit
bei Kindern ab ca. 5 Jahren kann auch 1 LB entfernt werden: Rolle vom K3 auf die Matte	Bewegungsbildung, Gewandtheit, Gelenkigkeit, Armkräftigung
Kinder klettern/springen auf K3, springen runter, mit anschließender Rolle (Matten doppelt); Kinder ab 6 Jahren auch: Anlauf und Flugrolle über Lehrkraft	Geschicklichkeit, Armkräftigung (Armstütz); Beinkräftigung (Niedersprung), Koordination (Kombination verschiedener Bewegungsformen)
C	
Spiele mit dem Schwungtuch: hochheben und senken, drunter reingehen, wieder raus und laufen mit 1 Hand am Griff	Gemeinschaftsgefühl, Orientierung an Partnern