

Thema: Olympische Winterspiele 2 (60 min)



Ziel der Lektion: Koordination, Geschicklichkeit, Kraft

Ritual: 1,2,3,4,5,6,7 - wo isch euse kreis ächt bliebä
1,2,3,4,5,6,7,8 - jetzt isch euse Kids-Kreis endlich gmacht!



Aufwärmen: die zweite Olympische Woche bricht an. Was erleben wir wohl alles noch zusammen?

Spiel: Labyrinth

Bis auf zwei Kinder bilden alle 4 - 6 Kolonnen. Die Kolonnen stehen etwa 1 m vor und neben dem anderen Kind. Nun reichen alle dem Nachbarkind die Hand



- 1 Kind ist die Maus
- Das andere Kind ist die Katze, welche versucht durch die Gänge die Maus zu fangen
- Auf Zurufen der Leiterin „Mausloch“ machen alle Kinder der Kolonne eine Viertel-Drehung, dadurch werden die möglichen Laufbahnen ständig verändert
- Gelingt es der Katze die Maus zu fangen (abzuschlagen) kommen zwei neue Kinder zum Zuge

Regeln:

- Katze und Maus dürfen nicht unter den Armen der Mitspieler durchlaufen.
- Die Katze darf zum abschlagen nicht über die Arme der andern Kinder greifen

Variante:

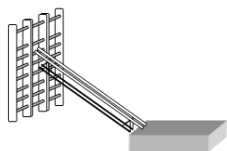
- Spiel mit mehreren Mäusen
- Spiel mit zwei Katzen und zwei Mäusen
- Entweder die Maus oder die Katze löst die Drehung aus.

Hauptteil: Gruppen bilden



Skispringen kleine Schanze (Sprossenwand, 2 Langbänke, 2 dicke Matte, 2 Teppichresten)

Langbänke parallel neben einander an der Sprossenwand (ziemlich steil) einhängen. Eine dicke Matte davor, Langbänke werden unten auf die zusammen geklebten dicken Matten gelegt.

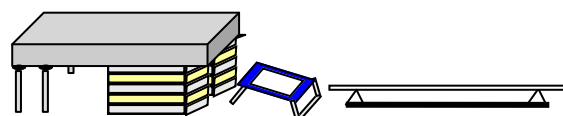


- Kinder klettern Sprossenwand hoch und setzen sich auf die Sprossen.
- 2 Teppichflissen werden als Skier's unter die Füße gelegt.
- Nun sausen sie in der Skisprunghocke die Spur hinunter und springen unten auf die dicke Matte, auf welcher Punkte eingezeichnet sind
- Die Sprünge werden gewertet (1 - 5 Punkte für Still und Weite)

Freestyle (2 Schwedenkästen, 1 Barren, 2 dicke Matten, 1 Minitramp, 1 Langbank)

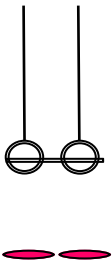
Auf der Schanze werden waghalsige Sprünge gezeigt

- Kinder nehmen auf der Langbank Anlauf und springen ins Minitramp
- Sie springen mit den Füßen auf die Matte
- Oder sie machen einen Purzelbaum
- Wer schafft den Salto?
- Die Sprünge werden gewertet und dann als Gruppentotal zusammengezählt



Parallel-Abfahrt (2 Schaukelringe, 2 Trapeze, 4 Mobilos, Stoppuhr)

Nun machen sich alle bereit für die Parallel-Abfahrt, da braucht es besonders starke Oberschenkel.

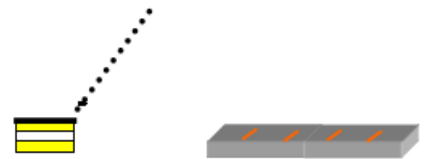


- Kinder stehen auf Mobilos und gehen in die Hocke. Nun werden die Schaukelringe mit dem Trapez knapp über ihren Rücken gehängt.
- Die Abfahrer befinden sich so lang als möglich in der Hocke und die Zeit wird gestoppt.
- Wenn das Trapez berührt wird, oder wenn der Abfahrer von den Mobilos fällt, wird die Zeit gestoppt.
- 0 Punkt (0 - 15 sec.) / 1 Punkt (15 - 30 sec.) / 2 Punkte (30 - 60 sec.) / 3 Punkte (60 - 90 sec.) / 4 Punkte (90 - 120 sec.) 5 Punkte (über 120 sec.)

Skispringen grosse Schanze (Tauseil, 2 dicke Matten, Malkreide, 1 Schwedenkasten)

Dicke Matte zusammenkleben und hinter das Tauseil legen. Mit Malkreide verschiedene Sektoren einzeichnen mit Punkten markieren. Auf der anderen Seite der Matte wird ein Schwedenkasten aufgestellt.

- Kinder stehen auf dem Schwedenkasten und schwingen mit dem Tauseil auf die dicke Matte
- Je nach Landesektor werden Punkte von 1 - 5 verteilt
- Jedes Kind springt 1 Mal



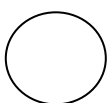
Ausklang:



Spiel:

Eislochschlüpfen

1-3 Kinder weniger als die Hälfte der Klasse verteilen sich kreisförmig etwa zwei Meter innerhalb des Mittelkreises (Eislöcher). Sie blicken zum Kreiszentrum ihre Beine sind gegrätscht. Die übrigen laufen und robben als robben um dein Kreis herum. Auf das Zeichen Eisbären kommen müssen die Robben so schnell wie möglich in ein Eisloch tauchen. Sobald ein Kind (Robbenkind) durch die gegrätschten Beine eines (Eislochkindes) geschlüpft ist schliesst dieses die Beine.



- Rollenwechsel, wer sich im sicheren Eisloch befindet wird neu zum Kreisspieler und ist nun das Eisloch, die anderen werden zu robben

Erläuterungen		
Akzente	Physis	Ausprägung
	Herz-Kreislauf anregen	0 nicht
	Muskeln kräftigen	1 wenig
	Knochen stärken	2 mittel
	Beweglichkeit erhalten	3 stark
	Koordination verbessern	4 sehr stark