

Bewegungsangebote in der Gruppe mit Abstand

Werfen, Fangen und Gymnastik mit Sockenbündeln



Organisation: Jedes Kind bringt von zuhause zwei Sockenbündel mit. Alternativ können Bälle der Schule genutzt werden, die aber nach jeder Nutzung gereinigt werden müssen bzw. wenn man ausreichend Bälle hat, kann man diese im Gesamten am Ende des Tages reinigen. Die LK baut so viele Hütchen wie Kinder auf, die Hütchen haben einen Abstand von mindestens 5 m, da auch mal ein Sockenbündel (in Folge nur noch mit Ball bezeichnet) weiter weg fliegen kann.

Corona Regel für die Kinder: Die Kinder halten sich immer möglichst nah an ihrem Hütchen auf.

Beispiele für Übungen:

1. Werfen und Fangen mit einem Ball: Einfache Vorübungen, dann unterm Bein / hinterm Rücken hochwerfen, vor dem Fangen in die Hände klatschen / den Boden kurz mit den Händen berühren / eine Drehung um die eigene Achse, den Ball im Sitzen oder im Liegen fangen. Mit Knie, Fuß, Kopf, T-Shirt den Ball noch oben kicken und fangen.
2. Gymnastik mit Ball: Situp- Stellung: Ball unter/über und zwischen die sich bewegenden Beine führen. Im Liegestütz in einer Hand der Ball, hochwerfen und mit der anderen Hand fangen. In Bauchlage den Ball vor dem Kopf und über den Rücken in die andere Hand geben. Kriechgang mit Ball auf dem Bauch. Ball zwischen den Oberschenkeln einklemmen und hüpfen.
3. Werfen und Fangen mit zwei Bällen: Bälle gleichzeitig gerade hochwerfen und Fangen, zwischendurch kurz klatschen, die Hände überkreuzen, Bälle nach unten fallen lassen und fangen, beide Bälle tauschen ihre Seiten, Bälle werden im Kreis jongliert, ...