

| | | |
|--|---|---------------------------------------|
| Teilnehmer | O - U - V | Aufmerksamkeit / Konzentration |
| Im Kreis oder in zwei Reihen gegenüber | <p>Vorbereitung: Alle Teilnehmer stehen in Sicherheitsabstand mit Blick auf die Projektion der O-U-V-Tabelle</p> <p>Grundübung: Auf ein Zeichen des Spielleiters sprechen alle Teilnehmer gleichzeitig die Zahlen von 1 bis 20 und führen währenddessen die Bewegungen O = beide Arme nach oben strecken; U = beide Arme nach unten strecken und V = beide Arme waagrecht nach vorne strecken, aus. Es besteht auch die Möglichkeit, die Folge von 40 bis 20 rückwärts ansagen zu lassen.</p> | |
| Material | <p>Variante 1: Es werden nur die Zahlen z. B. der 3er Reihe im Chor gesprochen (3-6-9-usw. und währenddessen die entsprechenden Bewegungen ausgeführt. (Auch weitere Zahlenreihen sind hier möglich).</p> | |
| - | <p>Variante 2: Die Lehrperson stellt Rechenaufgaben im Zahlenraum 40. Bei den jeweils genannten Zahlen werden die entsprechenden Bewegungen ausgeführt und zuletzt die Bewegung, die dem Ergebnis der Rechenaufgabe entspricht. Beispiel: 8 (Arme nach vorne) x 2 (Arme nach unten) = 16 (Arme nach oben).</p> | |
| Zeit | | |
| Ca. 10 Minuten | | |

| | |
|--------------------------------|---|
| Klassenstufe | 1 bis 13 |
| Fach | Alle |
| Tipp | <p>a) Variante 3: Die Zuordnung von "O" und "U" werden getauscht. Beispiel: Bei "O" werden die Arme nach unten, bei "U" nach oben gestreckt. "V" bedeutet weiterhin Arme nach vorne strecken.</p> <p>b) Variante 4: Die Zahlen können auch in anderen Sprachen genannt werden</p> |
| Quelle | https://fit-lernen-leben.ssids.de/wbt-sport-selbstregulation/praxis/uebungen-und-spiele/details/3/65/o-u-v?start=0 |
| Persönliche Anmerkungen | |