

Bewegungsvorschlag für Grundschul Kinder unter Einhaltung der Abstands- und Hygieneregeln wegen der Corona Krise



Nr. 1

BEWEGUNGSEINHEIT MIT GYMNASTIKREIFEN UND HÜTCHEN

11.05.2020

VORBEREITUNG (für 10 Kinder und einen Übungsleitenden)

Nötiges Material

- 10 Gymnastikreifen oder Fahrradmäntel
- 10 Markierungshütchen
- Maßband
- Wenn eine einzelne Person die Vorbereitungen trifft:
Einen schweren Gegenstand zum Fixieren des Maßbands
- Wenn die Bewegungseinheit auf einer gepflasterten/geteerten Fläche stattfinden soll:
Straßenkreide
- Ggf. Musik Abspielgerät



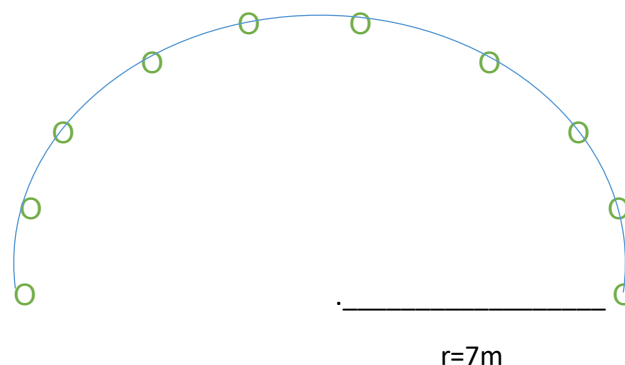
AUFBAU DURCH DEN ÜBUNGSLEITENDEN

Mithilfe des Maßbands (das Ende, das den Mittelpunkt des Halbkreises bildet, mit dem schweren Gegenstand fixieren) und der Kreide einen Halbkreis mit 7m Radius ziehen (*ergibt einen Abstand zwischen den Reifen von ca. 2,50m*).

Falls die Bewegungseinheit auf dem Rasen stattfinden soll:

Mithilfe des Maßbands und der Hütchen einen Halbkreis mit einem Radius von 6m markieren.

Die Reifen gleichmäßig darauf verteilen.



Ggf. Musik anstellen

ÜBUNGSVORSCHLÄGE

Der Übungsleitenden steht am „Mittelpunkt“.

Jeder Schüler/jede Schülerin stellt sich in einen Reifen.



ERWÄRMUNG

- 1) Im Reifen marschieren, Knie dabei möglichst hochheben, Arme beugen und kräftig mitbewegen



- 2) Im Reifen laufen



Im Reifen stehend:

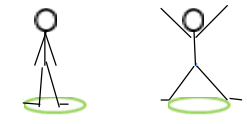
- 3) Linken Ellbogen und rechtes Knie zusammenbringen, rechten Ellbogen und linkes Knie im Wechsel



- 4) Auf der Stelle hüpfen, abwechselnd ein Bein nach vorn-oben kicken



- 5) „Hampelmann“: Abwechselnd beide Füße im Reifen- beide Füße außerhalb der Reifen



MOBILISIERUNG/ DEHNUNG

- 1) Recken und strecken: So weit wie möglich nach oben greifen, dabei die Richtung variieren: z.B. schräg über den Kopf nach links/rechts



- 2) Beine leicht beugen, Hände kurz oberhalb der Knie fassen, im Wechsel den Rücken krümmen (Katzenbuckel) und Hohlkreuz machen



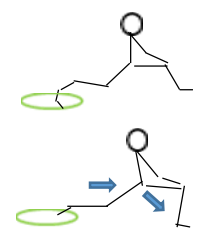
- 3) Ausgangsposition wie 2); Seitneige: Versuchen im Wechsel die linke/rechte Pobacke anzusehen



- 4) Füße gut hüftbreit auseinanderstellen, Oberkörper nach vorn unten neigen, versuchen, mit den Händen den Boden zu berühren



- 5) Einen großen Schritt nach vorn machen, Fußgelenk des vorderen Beins ist vor dem Knie des vorderen Beins Oberkörper aufrecht lassen Knie des vorderen Beins nach vorn schieben Becken der Seite des vorderen Beins nach vorn-unten schieben Beinwechsel



- 6) Einbeinstand mit leicht gebeugtem Knie, Fußgelenk des anderen Beins mit einer Hand fassen Ferse zum Po ziehen, Becken nach vorn schieben



SPRUNGVARIANTEN

VORWÄRTS/ RÜCKWÄRTS beidbeinig

- Vorwärts aus dem Reifen
- Rückwärts in den Reifen zurück
- Rückwärts aus dem Reifen
- Vorwärts in den Reifen zurück



SEITWÄRTS beidbeinig

- Aus dem Reifen nach links
- In den Reifen zurück
- Rechts aus dem Reifen
- In den Reifen zurück

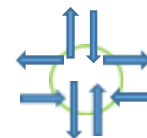


KOMBINATION

Sternförmig:

Vor-zurück in den Reifen- nach rechts –zurück

nach hinten-zurück-nach links zurück-nach hinten –zurück



Weitere Variationsmöglichkeiten:

- Die Sprungfolgen können auch einbeinig oder als Mischung aus ein- und beidbeinigen Sprüngen erfolgen.
- VERSCHIEDENE SPRUNGKOMBINATIONEN / SCHÜLER/-INNEN GEBEN VOR:
Der Übungsleitende verlässt seinen Reifen,
fordert nacheinander jeweils ein Kind auf, seinen Platz einzunehmen und eine Sprungkombination vorzumachen, die die anderen Kinder nachmachen sollen.

LAUFSPIEL

UMBAU: Alle Schülerinnen und Schüler suchen sich zur Überbrückung der Umbauzeit unter Einhaltung der Abstandsregeln einen Platz am Rand des „Spielfelds“.

Der Übungsleitenden legt die **Reifen** im Abstand von ca. 2m in eine Reihe.

Die **Hütchen** werden in einer Reihe parallel dazu im Abstand von ca. 5 m aufgestellt.



Die Schülerinnen und Schüler stellen sich wieder jeweils in einen Reifen.

Der Übungsleitende ordnet jedem Schüler/jeder Schülerin eine Nummer zu.

Der Übungsleitende ruft eine Nummer.

Der entsprechende Schüler/die entsprechende Schülerin läuft so schnell wie möglich einmal um „sein/ihr“ Hütchen

Variationsmöglichkeiten

- Rechenaufgaben stellen; das Kind bzw. die Kinder mit der Zahl, die als Lösung herauskommt, ist/sind an der Reihe;
- Bestimmte Eigenschaften nennen- es laufen alle Kinder, die diese haben (z.B. blaue Augen, eine Schwester, zu Fuß zur Schule gekommen, gern Nudeln essen...)