

Bewegungs-Café *(angelehnt an die Methode World Café)*

Name: Claudia Diltz; J+S Expertin Kindersport

Rahmenbedingungen:

Lektionsdauer	75'
Teilnehmende	~15 Personen
Kursumgebung	GymRaum BBZ, Willisau
Lehrmittel	Lernkarten «Gute J+S-Aktivitäten – Fördern»
Hilfsmittel	siehe Lektionsplanung

Zielsetzungen:

Austauschmöglichkeiten mit anderen Leitern gespickt mit einigen (einfachen) Spielideen

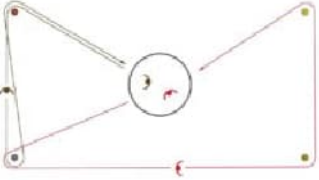
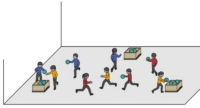

Quellen / Links:

www.mobilesport.ch

www.jugendundsport.ch

[Ideen für Entspannungsübungen](#)

[Unterrichtsmaterial für den Sportunterricht](#)

	Zeit	Aufgaben, Ablauf	Organisationsform	Variante	Material
EINLEITUNG	10'	Begrüssung Einleitung World Café – Vorstellung der Themen - Bestimmung Gastgeber	Kreis / alle		Erklärung für KL
	7'	Additionslauf In jeder Ecke des Feldes befindet sich ein farbiges Hütchen (blau, gelb, grün, rot). Zu Zweit/Dritt wird im Mittelkreis gestartet: Die erste Person läuft nacheinander 2 farbige Hütchen an. Die zweite Person läuft dieselbe Kombination an, plus ein neues Hütchen dazu. Nun läuft die erste Person wieder die vier Hütchen in der richtigen Reihenfolge plus ein fünftes Hütchen... usw. Dasselbe Hütchen darf mehrere Male angelaufen werden. Wer einen Fehler läuft, beginnt mit einer neuen Kombination.	zu Zweit/Dritt 	• rückwärts laufen	farbige Pylonen
HAUPTTEIL 50'	10'	Austausch beim 1. Fallbeispiel → Die Teilnehmenden können ihre Erfahrungen zum ausgewählten Fallbeispiel bedürfnisorientiert austauschen.	in 4 Gruppen		Flipchart Stifte grosse Post-its
	10'	«Haltet den Kasten frei» (laufen, Koordination) Jede Gruppe hat ein umgedrehten Kastenteil mit verschiedenen Bällen vor sich. Das Ziel der einzelnen Mannschaften ist es ihr Kastenteil freizuräumen und die Bälle in einen der anderen, gegnerischen Kästen zu legen. Dabei darf immer nur ein einziger Ball pro Person gleichzeitig transportiert werden und der eigene Kastendeckel nicht blockiert werden. Die Mannschaft, die ihren Kastendeckel als erstes freigeräumt hat, gewinnt das Spiel.	3-4 gleichmässige Teams	• Das Team, das am meisten Bälle hat, gewinnt das Spiel. 	1 Kastenteil pro Team Versch. Bälle (mind. Anzahl Teammitglieder +3)
	7'	Austausch beim 2. Fallbeispiel Die definierten Gastgeber gehen zum 1. Fallbeispiel zurück und orientieren die neue Gruppe zu den bereits eingegangenen Inputs. Ergänzung mit der neuen Gruppe.	in 4 Gruppen		Flipchart
	10'	Tic Tac Toe Die Reifen werden in einem 3x3-Raster ausgelegt. Insgesamt ergibt sich also ein Feld aus 9 Reifen. Sie stellen sich jeweils der Reihe nach an die Startlinie auf. Jedes Team erhält außerdem «Spielsteine» derselben Farbe (Bändeli, Klammerchen oder ähnlich). Die beiden Teams spielen gegeneinander: nach dem Startsignal, läuft je eine Person pro Team mit einem «Spielstein» los und legt diesen in einen der Reifen. Anschließend läuft sie wieder zurück zu ihrem Team, klatscht ab und die nächste Person rennt los. Beide Mannschaften laufen gleichzeitig. Dieser Vorgang wiederholt sich solange, bis ein Team es geschafft hat eine Diagonale oder Gerade (waagrecht oder senkrecht) aus 3 Steinen zu bilden.	2 x 2 Gruppen		9 Reifen pro Spielbahn Bändeli in versch. Farben

	5'	Austausch beim 3. Fallbeispiel Die definierten Gastgeber gehen zum 1. Fallbeispiel zurück und orientieren die neue Gruppe zu den bereits eingegangenen Inputs. Ergänzung mit der neuen Gruppe.	in 4 Gruppen		Flipchart
		Zusatzspiel (falls nötig) Jede Gruppe hat auf ihrem Bänkli 9 Karten: 1x umgedreht und 8x verdeckt. Die umgedrehte Karte entspricht ihrer Spielfarbe. Nun rennen alle Tn miteinander von ihrem Bänkli zum Bänkli ihrer Wahl und nehmen eine Karte mit zu ihrem Bänkli. Ist es ihre Farbe, dann offen auf Bänkli legen, falls nicht, dann verdeckt. Dies wird sovielen Male wiederholt, bis die erste Gruppe ihre 9 Jasskarten bei sich auf dem Bänkli hat.	In 4 Gruppen	- Verdeckte Karten vom eigenen Bänkli dürfen nicht gedreht werden	Jasskarten 4 Bänkli
AUSKLANG 15'		Kurze Tanzauflockerung Einführung in die J&S-Jubichoreographie (Link) Einige YogaPosen für den Abschluss siehe Anhang Zum Schluss bleibt noch etwas Zeit, die Ideen/Inputs aus den Fallbeispielen nochmals zu studieren			

Entspannungsübungen für KINDER

Achtung! Immer vorher aufwärmen, Versuche bei jeder Übung drei tiefe Atemzüge in den Bauch zu halten.

#gemeinsamgegenCorona

Übungen im Stehen



Der HALBKREIS



Der BAUM



Der HELD



Die PYRAMIDE

Übungen im Sitzen



Der STUHL



Die VERZWEIGUNG



Dem Atem lauschen



Die ZANGLI



Die WIPPE

Übungen auf den Knien



Die BRÜCKE



Der HUND



Die HEUSCHRECKE



Die KERZE



Die KATZE



Das KAMEL

Übungen im Liegen



In den Bauch atmen



Das KROKODIL



Die KOBRA



Der LEOPARD



WWW.RUNDFUX.COM