

Eine Lektion für Kinder von 5 bis 10 Jahren

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Ziele/Organisation/Reflexion	Material
	<p>Aufmerksamkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lektionsstart mit Ritual „Glocke im Kreis“ Eine Glocke (oder ein Ball mit integrierter Glocke) wird vorsichtig im Kreis herumgegeben. Dabei darf kein Geräusch entstehen. • Stilles Land (Praktische Beispiele S. 24) <p>Wahrnehmen über die Sinne</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bodypercussion Eine Abfolge von 3x8 wird vermittelt. Dabei werden <ol style="list-style-type: none"> 1. SEHEN: 8 Zeiten vorgezeigt und erworben 2. HÖREN: 8 Zeiten nur akustisch vermittelt und erworben 3. SPÜREN: 8 Zeiten taktil vermittelt und erworben in 2-er Gruppen <p>➔ Nun wird die Abfolge zusammengehängt.</p> <p>In 2-er Gruppen: Jemand macht eine Bewegungsfolge mit Hilfe von Bodypercussion vor. Die andere Person mit verbundenen Augen versucht nun die gehörten Geräusche / gespürten Bewegungen umzusetzen. Stimmt die nachgeahmte Form mit der ursprünglichen Abfolge überein?</p>	<p>Idee eines Rituals zum Erreichen der Aufmerksamkeit. Erläutern Lektionsziele.</p> <p>Fördern des Bewegungslernens. Aufnehmen und Erwerben von Bewegungen über verschiedene Sinne werden exemplarisch erlebt.</p> <p>Reflexion 1: „Theoretische Grundlagen“: Aufmerksamkeit: Wie können wir bei jüngeren Kindern die Aufmerksamkeit erreichen bzw. erhöhen? Tipps und Tricks austauschen.</p> <p>Reflexion 2: „Lernen im Kindersport“: Aufnehmen: Kinder über verschiedene Sinne aufnehmen lassen. Nicht immer alles auf einmal einsetzen, bzw. eine Übung oder ein Spiel erklären (hören) und zeigen (sehen). Die Sinne bewusst im Bewegungslernen einsetzen.</p>	<p>Glocke oder Ball</p> <p>Evtl. Ohrstöpsel Evtl. Augenbinden</p>

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Ziele/Organisation/Reflexion	Material
	<p>Geschichte: „Alle Teilnehmer (Tn) sind Eichhörnchen. Es ist Herbst, die Eichhörnchen bereiten sich auf den Winter vor und sammeln möglichst viel Futter“</p> <p>Variante: Ostern mit Osterhase oder Weihnachten mit Samichlaus</p> <p>1) Die Eichhörnchen sammeln so viel Nahrung wie möglich und lagern diese in einem persönlichen Nest.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hinter dicken Ästen liegen am Boden viele Haselnüsse verstreut: Die Eichhörnchen klettern über Barrenholmen und holen sich eine Haselnuss. - Hoch in den Ästen hängen Tannzapfen Die Eichhörnchen klettern über eine Langbank an die Sprossenwand hoch. - Pflaumen fallen von den Bäumen: Die Lehrperson (oder verletzter Tn) wirft Footbags, welche die Kinder fangen müssen (evtl. mit Hütchen) - Auf der anderen Seite eines Felsen Nüsse suchen und im Becher zurück tragen. Reifen als Felsen und Becher zwischen Beinen einklemmen (Tragschale). - Tannzapfen auf der anderen Seite des Bachs holen: Über eine (rollende, federnde, schwebende) Langbank balancieren. - Tannzapfen unter einer Brücke suchen: Über eine Langbank zwischen zwei Kasten balancieren. - Eicheln/Baumnüsse aus einer Höhle stehlen, diese unters Kinn klemmen und auf der Flucht eine Rolle vorwärts machen. <p>2) Die Eichhörnchen spielen frei mit den gesammelten Materialien: Tricks oder Spiele ausprobieren. Gute Ideen und Tricks heraussuchen und mit allen Tn durchführen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - bei anderen Nestern Gegenstände stehlen - Gesichter formen - usw. 	<p>Geschichte zur Aufmerksamkeitssteigerung</p> <p>Üben der Bewegungsgrundformen</p> <p>Bewegungsgrundform Klettern (Bild 1)</p> <p>Bewegungsgrundform Rutschen (Bild 2)</p> <p>Bewegungsgrundform Fangen</p> <p>Bewegungsgrundform Springen (Bild 3)</p> <p>Bewegungsgrundform Balancieren (Bild 4)</p> <p>Bewegungsgrundform Balancieren (Bild 5)</p> <p>Bewegungsgrundform Rollen (Bild 6)</p> <p>Reflexion: Methodische Form des freien Spiels während der Lektion besprechen.</p>	<p>Haselnüsse Eicheln oder Baumnüsse, Tannzapfen</p> <p>(Ostereier, Lebkuchen, usw.)</p> <p>1 Tuch pro Teilnehmer</p> <p>Barren, Matten</p> <p>Sprossenwand, Langbank</p> <p>z.B: Hütchen</p> <p>Reifen, Becher</p> <p>Langbank, 2 Kasten- oberteile, Gymn.-Stab, Langbank, 2 Kasten, dicke Matte, 2 Langbänke, Matten</p>

	<p>3) Eichhörnchendieb In 2-er Gruppen: Das Nest eines Eichhörnchens wird mit einem Tuch zugedeckt. Das Eichhörnchen rennt eine Runde. In dieser Zeit klaut das andere Eichhörnchen einen Gegenstand aus dem Nest. Findet das bestohlene Eichhörnchen tastend heraus, was aus seinem Futtermittel gestohlen wurde? Wechsel.</p> <p>4) Geiziges Eichhörnchen Ein Eichhörnchen bewacht seinen Futterschatz. Dabei schläft es ein und schnarcht laut. Die anderen Eichhörnchen schleichen sich an und versuchen etwas zu stehlen. Wenn das geizige Eichhörnchen aufwacht und sieht, dass ein anderes Eichhörnchen in Bewegung ist, dann muss dieses zurück zu seinem Nest. Das Eichhörnchen, welches es schafft eine Nuss zu stehlen, wird zum geizigen Eichhörnchen.</p>	<p>- Sehen und Merkfähigkeit - Spüren/Tasten und Merkfähigkeit</p> <p>Hören und Sehen. Anschleichen.</p> <p>(Quelle: Geizhals, Top Bewegungsspiele Band 1)</p>	Tuch pro 2 Tn
--	--	--	---------------

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Ziele/Organisation/Reflexion	Material
	<p>1) Nuss oder Tannzapfen? 2-er Gruppen: Ein Eichhörnchen liegt auf dem Bauch auf dem Boden. Das andere Eichhörnchen legt eine Eichel, Nuss oder ein Tannzapfen auf verschiedene Körperteile. Das liegende Eichhörnchen muss herausfinden was es ist und auf welchem Körperteil es sich befindet.</p> <p>2) Frisso, jemand hat deine Nuss gestohlen! „Frisso“ das Eichhörnchen liegt in der Mitte des Kreises auf dem Bauch. Auf dessen Rücken liegt eine Riesennuss (Minihandball). Die Lehrperson blinzelt jemandem zu. Dieses Eichhörnchen klaut die Riesennuss und legt diese hinter seinen Rücken. Nun muss Frisso herausfinden, wer die Riesennuss gestohlen hat.</p> <p>3) Nusskonzert Alle Eichhörnchen haben eine Nuss und machen damit ein rhythmisches Geräusch auf dem Boden = Nusskonzert. Ein blindes Eichhörnchen, welches ein Schutzengel (diese Person ist verantwortlich, dass das blinde Eichhörnchen sicher ist und greift bei drohender Gefahr ein) zur Seite hat, muss nun alle Eichhörnchen finden und ihnen die Nüsse wegnehmen bis es ganz ruhig ist.</p>	<p>Eigenen Körper wahrnehmen und Körperteile kennenlernen und diese benennen. Spüren. Beruhigen und Entspannen</p> <p>Quelle: Praktische Beispiele: Sanität</p> <p>Wahrnehmen durch Hören und Spüren. Beruhigen und Entspannen</p> <p>Wahrnehmen durch Hören. Die visuelle Wahrnehmung ausschalten. Beruhigen und Entspannen</p>	<p>Gesammeltes Material</p> <p>Minihandball</p> <p>Nüsse</p>

<p>Glocke im Kreis rumgeben</p>	<p>Ritual vom Lektionsbeginn wieder aufnehmen.</p>	
--	--	--

Bilder der Posten

Bild 1



Bild 2



Bild 3



Bild 4



Bild 5



Bild 6

