

I.29

Grundlegende Bewegungserfahrungen

Stark wie ein Märchenheld – Kräftigung der Armmuskulatur

Nach einer Idee von Eva Biertempfel, Haßfurt

Illustrationen: Julia Lenzmann, Stuttgart



© RAABE 2019

© iStock/Thinkstock

Die Förderung von Beweglichkeit, Ausdauer und Gewandtheit sowie die Kräftigung der haltungsaufbauenden Muskulatur tragen zur Verbesserung der allgemeinen Gesundheit bei. In dieser Unterrichtseinheit trainieren die Kinder ihren Schultergürtel und die Armmuskulatur. Dies wird spielerisch mithilfe von bekannten Märchen umgesetzt.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe: 2 bis 4

Dauer: 2 Doppelstunden

Kompetenzen: Kräftigung der Schulter- und Armmuskulatur, Schulung der Koordination und Kondition

Thematische Bereiche: Haltungsschulung, allgemeine Gesundheit, Muskulatur, Krafttraining

Medien: Übungs- und Stationskarten

Übungen für den Schultergürtel mit Chiffontuch

M 1

Benötigtes Material: 1 Chiffontuch pro Kind

Aufgaben: Das Tuch ...

- ... vor dem Körper hin- und herschwingen, dabei Hand- und Richtungswechsel (rechts/links, auf/ab).
- ... neben dem Körper (mit einer Hand) vor- und zurück schwingen (Seitenwechsel).
- ... von Kopf bis Fuß und umgekehrt um den Körper kreisen lassen (Handübergabe).
- ... hochwerfen und erst kurz vor Bodenkontakt auffangen.
- ... hochwerfen und vor dem Auffangen einmal/mehrere Male in die Hände klatschen.
- ... zwischen den gestreckten Armen gespannt halten und den Oberkörper abwechselnd nach links und rechts beugen. (Achtung: Nicht mit der Hüfte zur Seite ausweichen.)
- ... in Achterschwüngen durch die ausgestreckten Beine schwingen (Handübergabe).
- ... mit der gestreckten Hand wie ein Pendel über dem Kopf kreisen lassen (Handwechsel, Tempo variieren).



Variationen

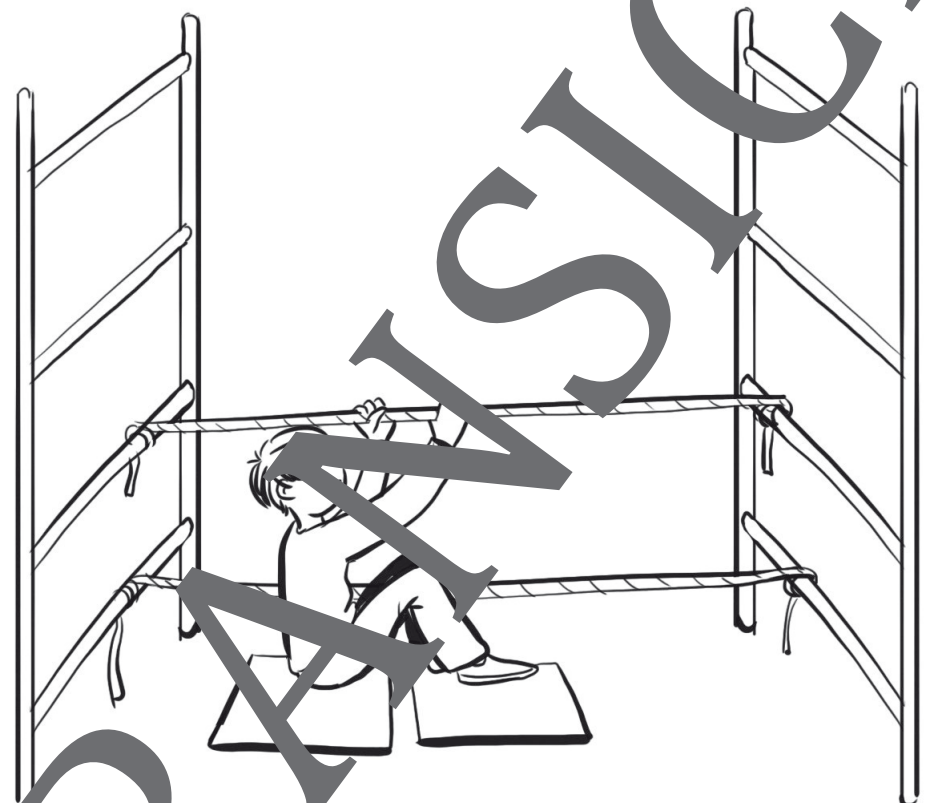

Die Kinder überlegen sich eine Übung ...

- ... auf dem Boden.
- ... mit zwei Tüchern.
- ... mit einem Partner.
- ... in einer Kleingruppe.



Eine Reise durch das Märchenland

M 3

Station 1	Eingang zum Märchenwald
Ihr braucht	2 Sprossenwände, 2 Seile, 2 Teppichfliesen pro Kind
Ihr übt	 <p>Zieht euch über die Hängebrücke ins Märchenland.</p> <p> Prohrt down mal, euch auch am anderen Seil vorwärtsziehen.</p>

© RAABE 2019

M 5 Kräftige Arme wie Hans im Glück – Staffelspiele

Es gibt 5er- bis 6er-Mannschaften, die sich an einer Startlinie aufstellen. In einiger Entfernung steht für jede Mannschaft ein Hütchen als Wendemarke.

1. Staffel mit Rollbrett

Benötigt: 1 Rollbrett und 1 Gymnastikstab pro Mannschaft

Aufgabe: Die Strecke wird auf einem Rollbrett kniend zurückgelegt. Die Kinder stoßen sich mit einem Gymnastikstab abwechselnd links und rechts vom Boden ab.




2. Staffel mit Teppichfliesen

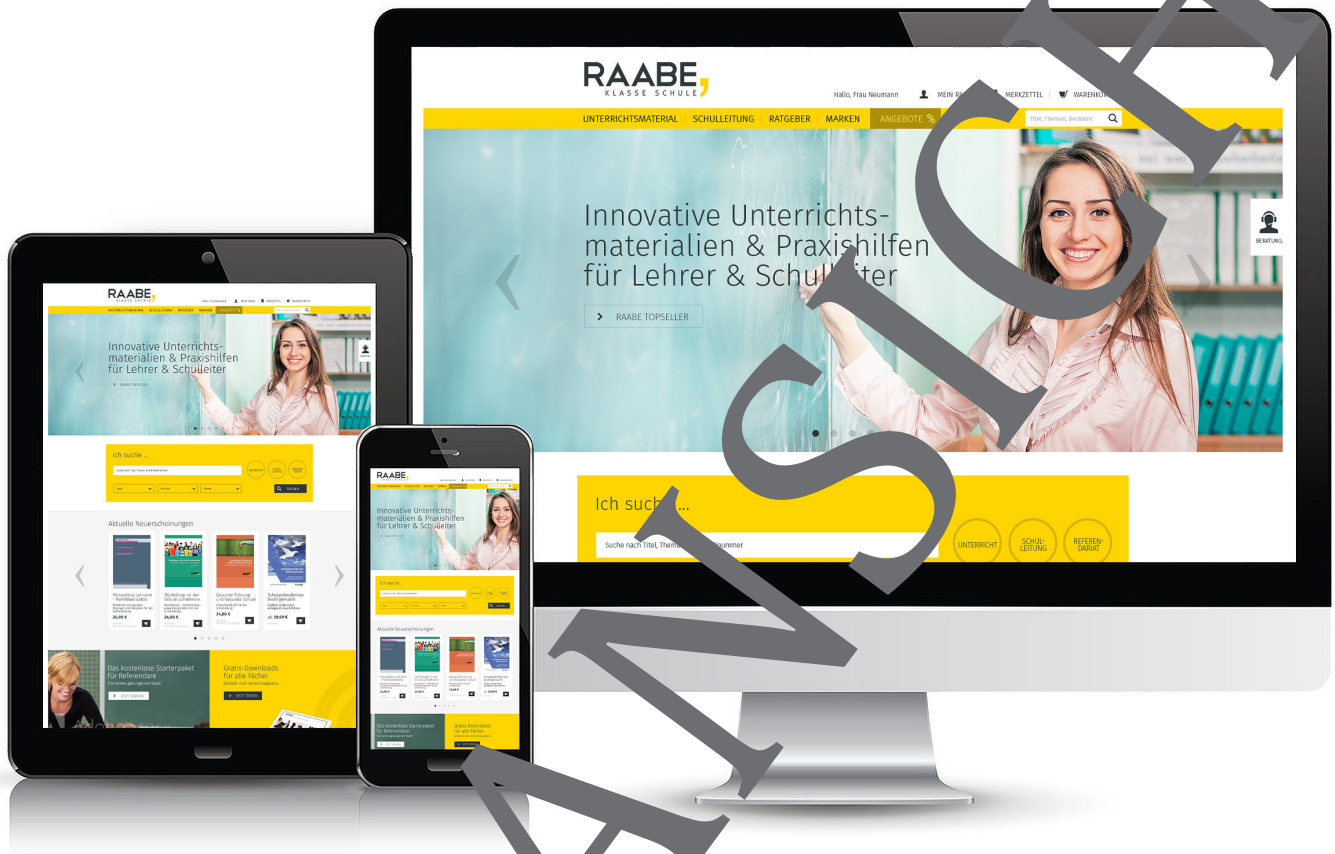
Benötigt: 4 Teppichfliesen pro Mannschaft

Aufgabe: Die Kinder setzen Füße und Hände auf die Teppichfliesen und schieben sich vorwärts.



 **Variation:** Die Kinder setzen sich mit dem Po auf eine Teppichfliese und stellen die Füße auf eine zweite. Sie schieben sich nun mit den Händen auf beiden Seiten vorwärts.

Der RAABE Webshop: Schnell, übersichtlich, sicher!



Wir bieten Ihnen:



Schnelle und intuitive Produktsuche



Übersichtliches Kundenkonto



Komfortable Nutzung über
Computer, Tablet und Smartphone



Höhere Sicherheit durch
SSL-Verschlüsselung

Mehr unter: www.raabe.de