

I.40

Grundlegende Bewegungserfahrungen

Mehr als nur eine Schwimmhilfe – Übungen und Spielideen mit Poolnudeln

Ann-Kathrin Schäfer, St. Katharinen



Sie sind bunt, fordern zum Experimentieren und Spielen auf und können auch außerhalb des Schwimmbeckens ihre Anwendung finden – Poolnudeln. Die vorliegenden Übungen und Bewegungsideen mit und rund um dieses Sportgerät können einzeln, mit Partner und in der Gruppe durchgeführt werden und auch sehr gut im Freien sowie auf Distanz zueinander!

KOMPETENZEN

Klassenstufen: 2 bis 4

Dauer: ca. 8 Unterrichtsstunden

Kompetenzen: Empfinden in spielerischer Form erproben, Materialerkundung und Bewegungserfahrungen sammeln, das eigene Bewegungsrepertoire erweitern, Bewegung kreativ gestalten

Thematische Bereiche: Poolnudeln, Spielfähigkeit

Quellen: Übungs- und Stationskarten

Bewegungsideen mit Poolnudeln

M 2

Allein

Die Poolnudel ...

- ... waagrecht/senkrecht hochwerfen und wieder fangen.
- ... mit gestreckten Armen wie ein Gewichtheber über den Kopf halten.
- ... unter die Achseln klemmen.
- ... wie einen Schwimmring um die Hüften halten und sich im Kreis drehen.
- ... mit der ausgestreckten Hand (mal rechts, mal links) vertikal halten.
- ... mit einer Hand senkrecht balancieren (im Stehen/im Liegen).

Zu zweit

- Sich die Poolnudel zuwerfen.
- Die Kinder halten die Poolnudel an je einem Ende fest und laufen so durch den Raum. Das vordere Kind gibt das Tempo, die Richtung vor.
- Das hintere Kind schließt die Augen und lässt sich von seinem Partner an der Poolnudel führen (in dem Fall nicht laufen, sondern gehen).

Zu dritt

- „Limbotanz“: 2 Kinder halten eine Poolnudel zwischen sich, das dritte bewegt sich unter der Nudel hindurch. Die Haltehöhe kann nach und nach verringert werden.
- 2 Kinder halten die Poolnudel auf der Höhe, das dritte springt über die Nudel. Die Haltehöhe kann vergrößert werden.
- 1 Kind schwingt die Poolnudel flach im Kreis, die beiden anderen springen darüber (wie beim Kreisseilspringen).
- Die Kinder stehen mit etwas Abstand zueinander in einem Dreieck. Vor jedem Kind steht eine Poolnudel senkrecht auf dem Boden (die Poolnudel wird nur leicht mit einer Hand am oberen Ende gehalten). Auf ein gemeinsames Kommando (z. B. „3, 2, 1“) lassen die Kinder ihre Poolnudeln los und müssen je eine Poolnudel eines anderen Kindes auffangen, damit diese nicht umfällt.



Die Kinder bringen eigene Ideen ein und zeigen sie sich gegenseitig.

M 3 Stationskarten

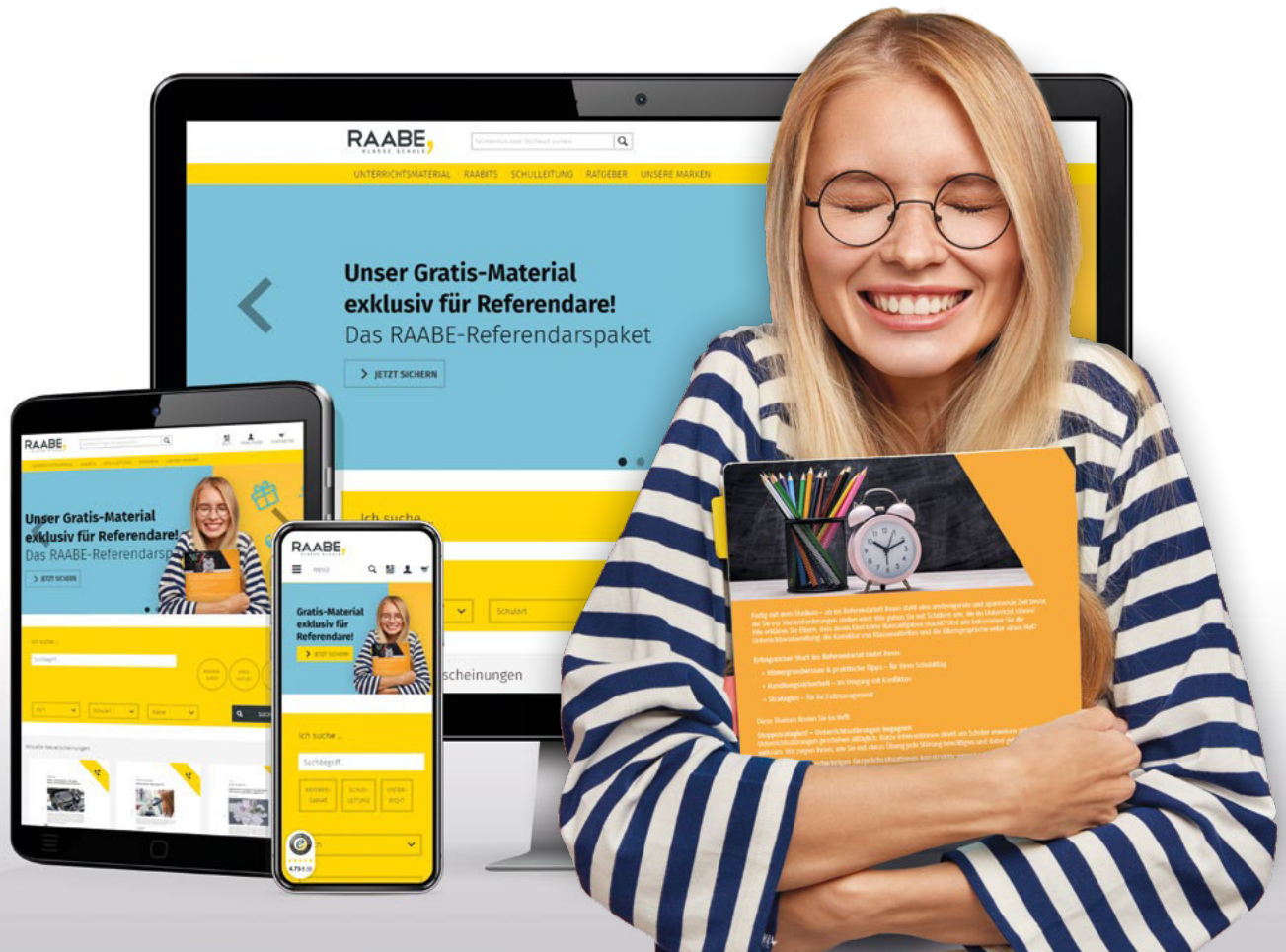
Station 1	Poolnudel-Balance
Ihr braucht: 1 Poolnudel pro Kind, 1 Stoppuhr	
Ihr übt	
	
<p>Versucht, die Poolnudeln mit nur 2 Fingern zu balancieren. Wie lang schafft ihr es, bis sie herunterfällt?</p>	
<p> Probiert doch mal, ...</p> <ul style="list-style-type: none"> ... die Poolnudeln in der flachen Hand zu balancieren. ... die Poolnudel mit den Handrücken zu balancieren. ... die Poolnudel mit nur einem Finger zu balancieren. ... die Poolnudeln auch mal mit eurer schwächeren Hand zu balancieren. 	

M 3 Stationskarten

Station 3	Poolnudel-Weitwurf
Ihr braucht: 1 Poolnudel pro Kind, 4 Hütchen	
Ihr übt	
	
Versucht, die Poolnudel möglichst weit zu werfen. Bis zu welchem Hütchen schafft ihr es?	
 Probiert doch mal, die Abstände zwischen den Hütchen zu vergrößern und dann zu werfen. ... mit einer längeren/kürzeren Poolnudel zu werfen.	

Sie wollen mehr für Ihr Fach?

Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



Über 4.000 Unterrichtseinheiten
sofort zum Download verfügbar



Sichere Zahlung per Rechnung,
PayPal & Kreditkarte



Exklusive Vorteile für Abonnent*innen

- 20% Rabatt auf alle Materialien für Ihr bereits abonniertes Fach
- 10% Rabatt auf weitere Grundwerke



Käuferschutz mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:
www.raabe.de