

4. Doppelstunde – Balance auf Rollen

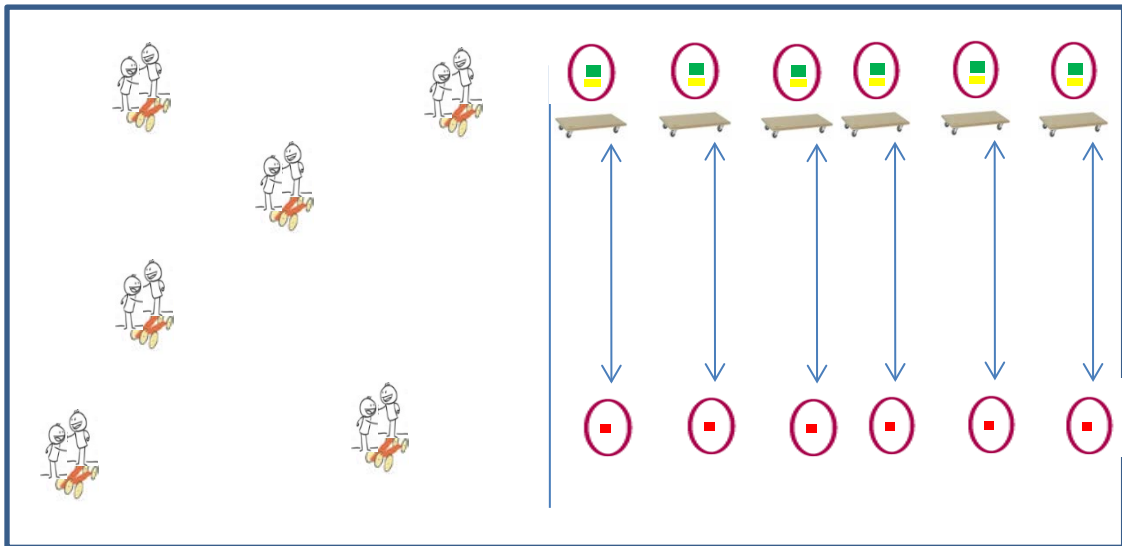
Ziel der Stunde: Balanciergeleichgewicht (G 2) – Körperposition regulieren (T 3) – Simultandruck (KD 4)

Material: 6 Pedalos, 6 Rollbretter, 18 Sandsäckchen oder andere kleiner Materialien, 12 Hula Hoop; 1 Bank

1. Begrüßung im Mittelkreis (ca. 5 min.)

2. Aufwärmen (ca. 10 min.)

3. Aufbau der Stationen (5-10 min.)



4. Bewegungsstationen/Parcours (ca. 40 min.)

Die Halle wird durch eine Bank in 2 Hälften geteilt:

1. Station: Pedalo

Material: 6 Pedalos, 6 Sandsäckchen

Die Kinder tun sich paarweise zusammen. Nun werden verschiedene Aufgaben auf dem Pedalo ausgeführt:

- Fahren mit Schutzengel vorwärts
- Fahren mit Schutzengel vorwärts mit Säckchen auf dem Kopf
- Fahren ohne Schutzengel an der Hand, aber begleitend
- Fahren mit Schutzengel rückwärts
- Fahren mit Schutzengel rückwärts mit Säckchen auf dem Kopf

Wenn ein Kind eine Aufgabe sicher ausgeführt hat, ist das andere Kind mit der Aufgabe dran.

2. Station: Rollbretter

Material: 6 Rollbretter, 12 Hula Hoops, 18 Sandsäckchen oder Kleinmaterialien

Die Kinder tun sich paarweise zusammen. Nun werden verschiedene Aufgaben auf dem Rollbrett ausgeführt. Ein Kind fährt, das andere Kind wartet und übernimmt.

- a. Tablett: Gegenstand auf Brett legen und Brett schieben
- b. Rollern: Ein Bein, beide Hände und Gegenstand auf dem Brett, das 2. Bein schiebt an
- c. Bauchlage: mit Armen und Beinen schieben, Gegenstand liegt auf dem Rücken
- d. Rückenlage: Beine und Arme schieben an, Gegenstand liegt auf dem Bauch
- e. Knien: Gegenstand im Knien zwischen Beinen einklemmen, mit Armen schieben
- f. Sitzen: Gegenstand in die Hand, aufs Brett setzen, mit Beinen schieben

Nach der Hälfte der Zeit tauschen die beiden Gruppen jeweils die Geräte und somit auch die Stationen.

5. Abbau (5 min.-10 min.)

6. Abschlusspiel (5 min.-10 min.)