

## 1. Doppelstunde: Willkommen in der Welt Abenteuer Bewegung

Ziel der Stunde: Balanciergeleichgewicht (G2) – Körperposition regulieren (T3)

Material: 2 Bänke, 3 Seile oder ein langes Tau, Inhalt 1 Pedalo Balancebox, 2 kleine Kästen, 2 Turnmatten, 3-4 Hindernisse (z.B. Hütchen, Medizinball, usw.)

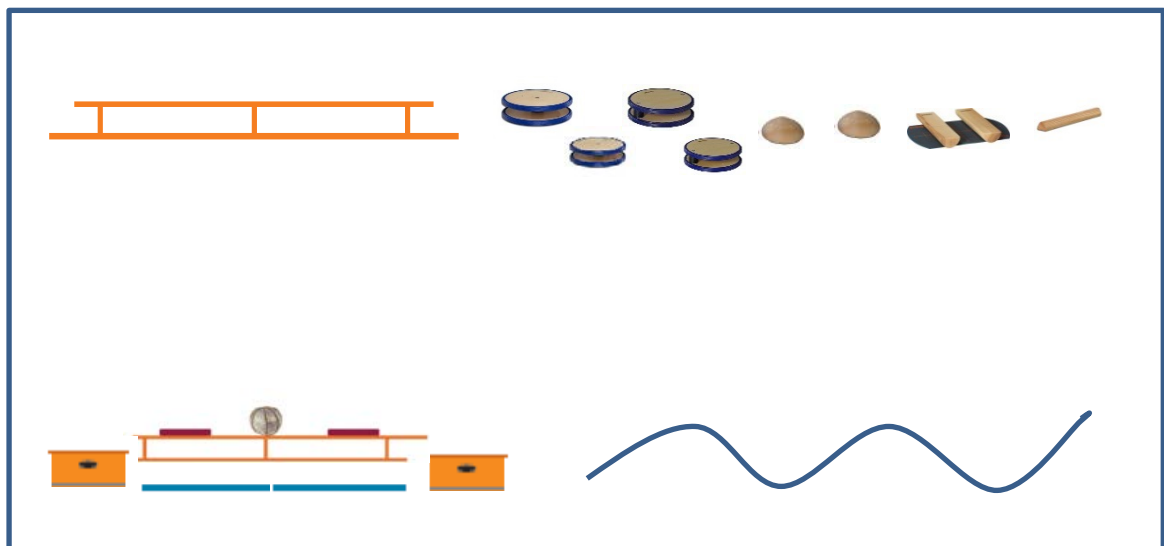
### 1. Begrüßung im Mittelkreis (ca. 5. Min.)

### 2. Aufwärmen (ca. 5 min.) - Begrüßung (S. 86 Band I):

Alle Kinder laufen durcheinander durch die Halle, wenn sie an einem anderen Kind vorbeilaufen, begrüßen sie sich gegenseitig und sagen ihren Namen. Verschiedene Arten der Begrüßung: mit der Hand abschlagen, beidhändig abschlagen, auch mit Sprung möglich, mit Fuß an Fuß, Seite gegen Seite.

Wie verschiedene Nationen o. a. begrüßen: Hände zusammenlegen und verbeugen (japanisch), einen Knicks machen (adelig), Nase an Nase (Eskimo), . . .

### 3. Aufbau der Stationen (ca. 10 min.)



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

*Ziel des Parcours:* Die Kinder sollen unterschiedliche Balanciersituationen kennenlernen und anschließend beurteilen. Es werden 4 Stationen aufgebaut:

1. Station (S. 37 Band I): über eine erhöhte Bank auf zwei kleinen Kästen laufen über Hindernisse laufen

*Material: 1 Bank, 2 kleine Kästen, 2 Turnmatten, 3-4 Hindernisse (Hütchen, Medizinball, usw.)*

2. Station (S. 23 Band I): über die umgedrehte Bank laufen

*Material: 1 Bank*

3. Station (S. 35 Band I): über Seile/bzw. Tau am Boden laufen

*Material: 3 Seile oder 1 Tau*

4. Station (nicht im Buch): über Materialien der Pedalobox laufen  
*Material: 1 Pedalo Balance Box*

Die Kinder werden zu Beginn auf die Stationen verteilt (z.B. 6 Kinder pro Station). Die Station wird mehrere Minuten (ca. 8 min.) lang bespielt. Sobald alle Kinder die verschiedenen Varianten durchlaufen haben, wechseln sie zur nächsten Station.

*Jede Station soll in folgenden Varianten durchlaufen werden:*

- Normal (ohne besondere Einschränkungen)
- Als einbeiniger Bandit: eine Hand hinter dem Rücken
- Als prima Ballerina: auf Zehenspitzen und Arme seitlich ausgestreckt
- Einäugiger Pirat: eine Hand hält ein Auge zu

Wenn noch Zeit bleibt dürfen die Kinder sich noch 5-10 Minuten frei an den Stationen bewegen. Anschließend wird im Mittelkreis kurz reflektiert.

Die Kinder fragen, wann war das Balancieren besonders leicht bzw. schwer war?

Darauf hinaus arbeiten, dass es an der

- a.) Beschaffenheit der Balancierstation (breit – Schmal, tief – hoch, fest – wackelig, usw.)
- b.) Körperhaltung (ganzer Fuß – Fußspitzen, beide Arme – ein Arm ) usw.

liegt. Je breiter und tiefer desto leichter, je schmaler und höher desto schwerer. Auf ganzem Fuß mit offenen Augen und beiden Armen leichter, auf Fußspitzen mit nur einem Auge schwerer.

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

**6. Abschlussspiel (ca. 5 - 10 min.)** Das Abschlussspiel kann durch die Kinder bestimmt werden. Gerne kann eine Auswahl zur Verfügung gestellt werden. Dieser Teil der Stunde ist frei gestaltbar.