



BEWEGEN AN GERÄTEN - MUTIG SEIN UND GESCHICK BEWEISEN



Übersicht ¹

- **Stundenverlaufsplan**
- **Arbeitsphase an vier Stationen**
- **Arbeitsmaterial**
 - Wir begeben uns auf eine Reise in den Dschungel (1)
 - Sicherheitshinweise - Flussüberquerung (2)
- **Videos**
 - Dschungelvorbereitung (1)
 - Flussüberquerung (2)
 - Balancieren und Flussüberquerung (3-3.1)
 - Balancieren rückwärts (4)
 - Balancieren im Hockstand (5)
 - Balancieren aneinander vorbei (6-6.1)
 - Kriechen (7)
 - Wackelbrücke (8)
- **Quellenverzeichnis**

¹ Siehe auch www.knsu.de: Himmelbach, Lukas/Geißler, Johannes: "Du bist mutiger als Du denkst"

Stundenverlaufsplan

Phase/Zeit	Unterrichtsgeschehen	Methodisch- didaktischen Unterrichtsgestaltung	Sozialform	Medien
Einstieg ca. 5 Minuten 10:10 - 10:14	<ul style="list-style-type: none"> Begrüßung, kurzes Ankommen Thema erklären: " Heute machen wir eine Dschungelreise mit viel Bewegung an Geräten mit kleinen und großen Herausforderungen." Sicherheitseinweisung: "Wer sich nicht an Regeln hält, darf nicht mehr mitmachen." 	Kindgerechte Einführung in das Thema Sicherheitsaspekte	Sitzkreis	
Aktivierung/ Aufwärmen ca. 9 Minuten 10:14 - 10:27	<ul style="list-style-type: none"> Aufwärmgeschichte: "Wir begeben uns auf eine Reise in den Dschungel." Verschiedene Bewegungen wie Tiere 	Spielerischer Einstieg Förderung der Fantasie und Bewegungsfreude Erste Balance- und Körperspannungsübungen	Gruppe	Musik
Erarbeitung/ Hinführung Ca. 7 Minuten 10:27 - 10:32	<ul style="list-style-type: none"> Kurze Erklärung und Sicherheitsweise zu den Stationen "Wenn Du Angst hast, musst Du nichts machen, bitte dann direkt um Hilfe." Einteilen der Kin-der zu Anfangsstation 			
Arbeitsphase Ca. 20 Minuten 10:32 - 10:52	<ul style="list-style-type: none"> Arbeit an Stationen, Durchgehen im Rundlauf und eigenem Tempo <ol style="list-style-type: none"> Flussüberquerung Balancieren wie ein Panther über den Graben Schlängel dich durch das dichte Gras Überquere den wackligen Baumstamm 	Verschiedene Bewegungserfahrungen sammeln Trainieren von Geschicklichkeit Selbständiges Ausprobieren Unterstützung durch Lehrkraft Stärkung der Sozialkompetenz und Kooperationsfähigkeit durch gegenseitige Hilfestellung	Kleingruppen	6 Bänke, 2 Weichbodenmatten, 3 Seile, Ringe, 4 hohe Kästen, 12 kleine Matten, 2 kleine Kästen, 3 Rollbretter

Phase/Zeit	Unterrichtsgeschehen	Methodisch- didaktischen Unterrichtsgestaltung	Sozialform	Medien
Cooldown ca. 4 Minuten 10:52 - 10:56	<ul style="list-style-type: none"> Abschlussgeschichte Entspannungs- Dehn- und Atemübungen 	Körperwahrnehmung und Entspannung fördern	Gruppe	Musik
Endsicherung/ Reflexion ca. 4 Minuten 10:56 - 11:00	<ul style="list-style-type: none"> Welches Hindernis war für dich die größte Herausforderung und warum? 	Kindgerechte Reflexion Förderung der sprachlichen Ausdrucksfähigkeit	Gruppe	Musik



Arbeitsphase an vier Stationen

1. Flussüberquerung



2. Balancieren wie ein Panther über den Graben



3. Schlängel dich durch das dichte Gras



4. Überquere den wackligen Baumstamm





1

Wir begeben uns auf eine Reise in den Dschungel

Legt euch bequem auf eure Matte. Schließt die Augen, wenn ihr möchtet.
Stellt euch vor, ihr liegt in einer weichen Hängematte, mitten im Dschungel.
Über euch rascheln die Blätter der Palmen, bunte Vögel zwitschern leise und in der
Ferne plätschert ein kleiner Wasserfall.

Ihr fühlt euch sicher und geborgen.
Jetzt reisen wir durch unseren Körper und lassen ihn ganz ruhig und schwer werden.

Die Panterpfoten

Stellt euch vor, ihr seid ein Panther. Ganz leise habt ihr euch durch den Dschungel
geschlichen. Jetzt streckt ihr die Krallen...Ballt eure Hände zu Fäusten - ganz fest und
streckt euch lang...haltet...und last los. Spürt, wie eure Finger jetzt ganz locker
werden.

Die starken Tigerarme

Jetzt seid ihr ein starker Tiger, der sich an einem Ast festhält. Spannt eure Arme an -
so stark ihr könnt....haltet....und lasst los. Spürt, wie eure Arme schwer und ruhig auf
der Matte liegen.

Die sprungbereiten Froschbeine

Ein grüner Frosch macht sich bereit zum Sprung. Spannt eure Beine fest an und zieht
sie so zum Körper ...als wolltet ihr losspringen....haltet...und lasst los. Eure Beine
liegen jetzt ganz entspannt da.

Der Elefantenrücken

Jetzt seid ihr ein Elefant. Ganz stolz tragt ihr euren Rüssel durch den Dschungel.
Spannt euren Bauch und Rücken fest an...haltet...und lass los. Spürt, wie weich und
ruhig euer Bauch jetzt ist und atmet tief ein und aus.

Die Schlangenhaut

Zum Schluss seid ihr eine Schlange, die sich im warmen Gras sonnt. Ganz ruhig, ganz
bewegungslos. Nur euer Atem bewegt euch noch. Spürt, wie euer Bauch sich beim
Einatmen hebt...und beim Ausatmen wieder senkt...
(3-4 tiefe Atemzüge lang ruhig bleiben)

Der Dschungel wird langsam dunkler,

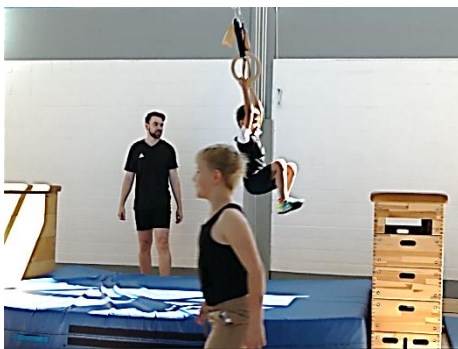
die Tiere werden leiser. Ihr liegt ganz ruhig in eurer Hängematte.
Vielleicht hört ihr noch das Rascheln der Blätter oder das Zirpen eines Käfers. Wenn
ihr mögt, bleibt noch einen Moment liegen. Dann öffnet ihr langsam eure Augen, streckt
Euch...und kommt in Ruhe wieder zurück.



Sicherheitshinweise - Flussüberquerung



Ich umgreife mit beiden Händen fest die Ringe (Lianen)

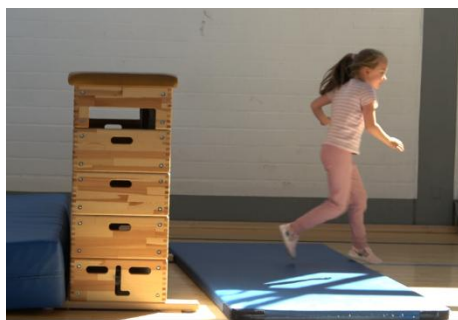


Erst wenn das Kind vor mir das Ufer/Landematte verlassen hat, schwinde ich los

Ich schaue nach dem Abspringen auf das Flussende /Kasten



Ich lande nach der Flussüberquerung mit beiden Füßen (auf der Mitte des Kastens?)



Ich lande mit den Füßen am Flussufer und verlasse es schnell

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto / Video

Nummer	Urheber*innen
Alle	Lukas Himmelbach; Jule Jax Schülerinnen und Schüler der Grundschule Weissenthurm

Urheber des Beitrages

Autor*innen	Berater*innen	Institution
Lukas Himmelbach; Jule Jax, / Lehramtsstudierende	M. Minnich	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz