

LEKTION SEILSPRINGEN

Material: Musik, Seile, Pfosten, Sprossenwand, Reifen, Bilder von Tieren, Würfel, Igelbälle

EINSTIEG

Formen legen	In der Halle Seile (pro Kind 1) verteilen. Wenn die Musik läuft, rennen die Kinder umher. Stoppt die Musik, ruft LP eine Form (Kreis, Dreieck, Viereck, Herz, Joker). Die Kinder rennen zu einem Seil und legen die Form. Die Musik geht weiter. Mehrere Runden spielen.
Seil schwingen	Jedes Kind nimmt ein Seil. Die Klasse verteilt sich in der Turnhalle, sodass alle genügend Platz haben. Wie kann man ein Seil schwingen? Schwungübungen im Stehen (LP macht vor, Vorschläge von Kindern aufnehmen).
Spaziergang	Alle halten das Seil mit beiden Händen und hinter dem Körper bereit zum Seilspringen. Wir schwingen es von hinten nach vorne und steigen darüber. So gehen wir mit dem Seil spazieren. Variation: Geschwindigkeit

RUNDLAUF

Kinder in 2er-Gruppen aufteilen. Zu zweit führen sie alle Aufgaben im Rundlauf aus.

Station 1



Seil an mit einem Ende an einem Pfosten befestigen. Ein Kind macht mit dem Seil Schlangenbewegungen. Das andere Kind versucht das Seil mit dem Fuss zu erwischen.

Station 2



Seil mit einem Ende an einem Pfosten befestigen. Ein Kind macht mit dem Seil Wellenbewegungen. Das andere Kind versucht ohne Berührung darüber zu hüpfen.

Station 3



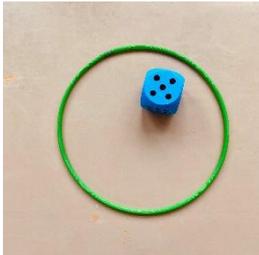
Grosses Schwungseil an der Sprossenwand befestigen. Lehrperson schwingt das Seil und die Kinder üben das Springen im Seil.

Station 4



Eventuell Bilder von Tieren bereitlegen. Jedes Kind sucht sich ein Tier aus und hüpft in dieser Gangart über Hindernisse (Reifen, Seile...).

Station 5



Die Kinder würfeln und führen entsprechend viele Hampelmänner aus.

Station 6



Ein Seil nehmen und über eine ganze Länge der Turnhalle Seilspringen (oder mit dem Seil spazieren wie in der Einführung).

Station 7



Durch Reifen hüpfen. Sind zwei Reifen nebeneinander, hüpft man je mit einem Fuss in einen Reifen. Liegt nur ein Reifen da, hüpft man mit beiden Beinen (oder auf einem Bein) hinein.

Der Rundlauf beginnt wieder von vorne.

AUSKLANG

Schwänzlifangis

Zu zweit: Ein Kind befestigt bei sich hinten ein Seil, das andere versucht das Seil mit dem Fuss zu fangen.

Seil knüpfen

Jedes Kind nimmt sich ein Seil. Die LP zeigt vor, wie man ein Seil zum Aufräumen zusammenknüpft.

Massage

Zu zweit: Massage mit Igelbällen. Die LP erzählt eine Massage-Geschichte passend zum Thema.