

## LEKTION AUSDAUER PARCOURS

Material: Musik, Chiffontücher, Reifen, Seile, Schaumstoffwürfel, Pylonen, Matten, Bänke, Bälle, Ausmalbilder, Stifte

### EINSTIEG

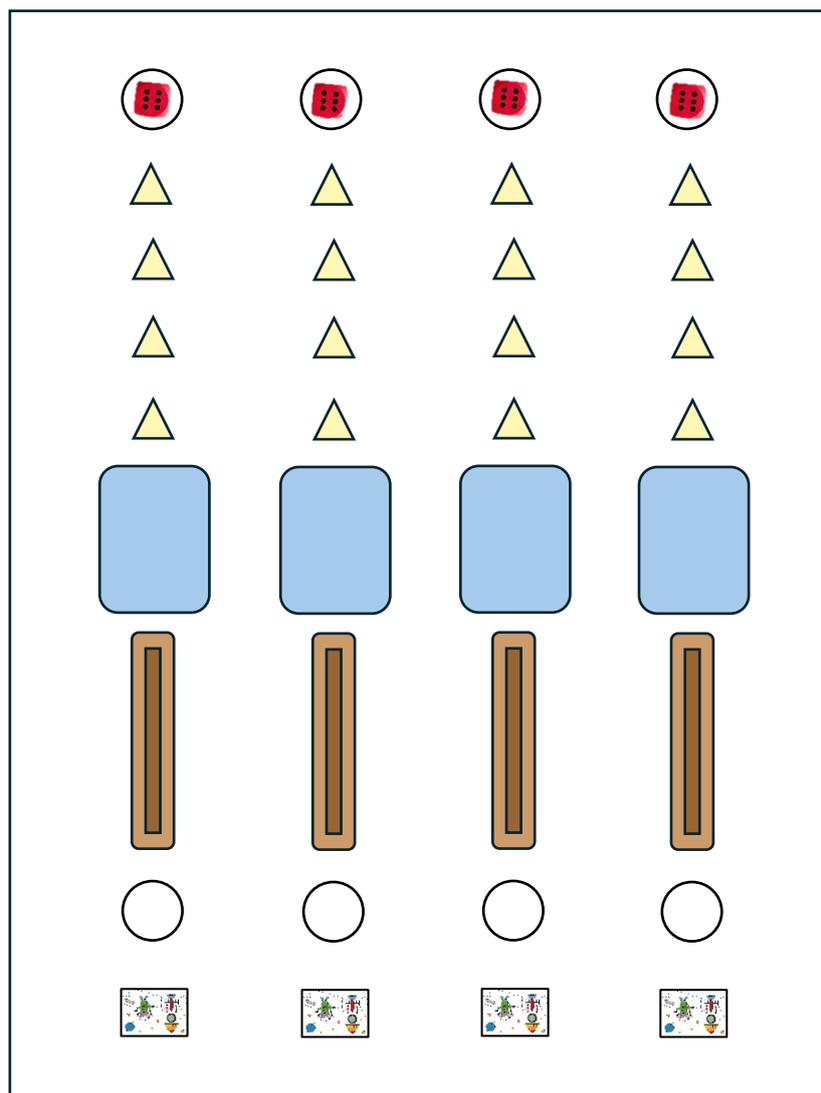
Farbenreise

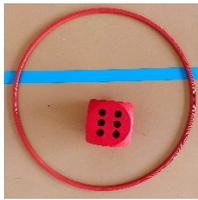
Kinder rennen zu Musik in der Turnhalle frei herum. Sobald die Lehrperson die Musik stoppt, hält sie ein Chiffontuch in die Höhe und ruft ein Körperteil, z.B. Fuss. Schnell müssen die Kinder etwas in der Farbe des Tuches mit dem Fuss berühren. Geht die Musik weiter, dürfen die Kinder weiterrennen.

### PARCOURS

4 Bahnen mit dem jeweils gleichen Parcours aufstellen und die Kinder auf die Bahnen aufteilen. Am Ende der Bahn befindet sich ein Bild, bei dem ein paar Dinge ausgemalt wurden.

Jedes Kind hat seine Farbstifte dabei und bekommt ein Ausmalbild passend zum Thema. Dieses wird bei der Startposition mit den Stiften bereitgelegt. Die Kinder üben die Aufgaben im Parcours aus, merken sich eine Farbe auf dem Ausmalbild, rennen zurück zu ihrem Bild und malen es entsprechend aus.





**1. Würfeln und Seilspringen** Die Kinder würfeln mit einem grossen Schaumstoffwürfel und springen entsprechend oft mit dem Seil



**2. Slalom**

Durch einen Slalom aus Pfosten oder Pylonen rennen.



**3. Purzelbaum**

Auf kleiner Matte einen Purzelbaum machen.



**4. Balancieren**

Über eine umgedrehte Bank balancieren.

**5. Ball prellen**

Mit dem Basketball 5 x prellen (oder auf den Boden fallen lassen und wieder auffangen).



**6. Bild betrachten**

Das ausgemalte Bild betrachten und sich etwas merken.

**7. Rennen und Ausmalen**

Zurück zum Start rennen und auf dem eigenen Bild den Teil ausmalen, den man sich gemerkt hat.

**8. Wieder von vorne...**

...bis das Bild zu Ende ausgemalt ist oder die Lehrperson stoppt.

## AUSKLANG

### Gefängnis-Fangis

Alles ausser Matten aufräumen. Die Matten zu einem grossen Viereck aneinanderlegen (Gefängnis). Mit Pylonen ein Spielfeld markieren (z.B. Hälfte der Halle). 2-3 Fänger bestimmen und Bändeli umhängen. Die Fänger versuchen die Kinder zu fangen. Wer gefangen wurde, muss auf das Matten-Viereck (ins Gefängnis). Die anderen Kinder können es befreien, in dem sie ihnen einen Handschlag geben. Nach einer Weile Fänger wechseln.

Das Gefängnis kann auch thematisch angepasst werden: zum Beispiel könnte es ein Hühnerstall, ein Haus, ein Krankenhaus, etc. oder wie bei uns ein Mond sein.