

Projektwoche

Input für «fit4future» Halbtag

Liebe Lehrperson

Passend zur Projektwoche in der Natur haben wir für dich einen Halbtag zusammengestellt, der sowohl die Themen Bewegung, Ernährung als auch psychische Gesundheit spielerisch behandelt.

Falls du bereits mit «fit4future» vertraut bist, kommen dir gewisse Inhalte vielleicht bereits bekannt vor. Wir haben diese Inhalte überarbeitet und so zusammengestellt, dass du sie direkt im Rahmen eines Halbtags mit deiner Klasse umsetzen kannst. Die Übungen dürfen nach Belieben ausgetauscht oder an die jeweilige Klassenstufe angepasst werden. Weitere Ideen findest du im Anhang.

Ziel ist es, den Schülerinnen und Schülern eine motivierende und lehrreiche Erfahrung zu ermöglichen, die sie für Gesundheitsförderung begeistert.

Wir wünschen euch viel Spass und eine gelungene Projektwoche.
Euer «fit4future»-Team

Übersicht Ablauf

Was	Zeit	Notizen
Begrüssung/Aufwärmen	15 Minuten	
Posten 1	30 Minuten	
Posten 2	30 Minuten	
Pause	30 Minuten	
Posten 3	30 Minuten	
Posten 4	30 Minuten	
Anschluss / Ausklang	15 Minuten	

Die Klasse wird in vier Gruppen aufgeteilt. Diese durchlaufen im Rahmen eines Postenlaufs alle Stationen nacheinander.

Ideen für ein gemeinsames Aufwärmen

Spiegel-Übung

- Die Kinder stehen sich in Paaren gegenüber.
- Eine Person führt Bewegungen aus (z. B. strecken, drehen, in die Hocke gehen), die andere Person «spiegelt» diese. Nach zwei Minuten wird die Rollen getauscht.

Kopf oder Zahl

Es werden zwei Mannschaften gebildet. Anschliessend werden vier Linien ausgewählt. Die beiden äusseren Linien sollten den gleichen Abstand zur Mitte haben. Die zwei Mannschaften stellen sich an den inneren Linien so auf, dass sie sich gegenseitig anschauen. Eine Mannschaft ist das Team «Kopf» und die andere das Team «Zahl». Die Spielleitung wirft nun eine Münze. Nachdem die Spielleitung das Ergebnis («Kopf» oder «Zahl») des Münzwurfs laut gerufen hat, versucht die entsprechende Mannschaft die andere Mannschaft zu fangen. Die flüchtende Mannschaft dreht sich um und versucht vor der fangenden Mannschaft zu entkommen. Für jede gefangene Person erhält die fangende Mannschaft einen Punkt. Die Spielleitung zählt die Punkte zusammen und wirft erneut eine Münze. Gewonnen hat das Team, das am Ende der Spielzeit die meisten Spieler/-innen gefangen hat.

Material: Münze

Der Morgen vor dem grossen Event

(Geschichte erzählen und entsprechende Bewegungen dazu machen)

1. Aufstehen und sich zuerst den Körper strecken und dehnen
2. Duschen gehen (Kopfhaut massieren, alle Körperteile einseifen, abwaschen und abtrocknen)
3. Alle Kleider anziehen (von den Socken bis zur Jacke)
4. Müesli parat machen und im Sitzen essen (Squat)
5. In die Schule oder zur Gruppenunterkunft joggen: Auf den Weg läuft man durch einen Wald, wobei verschiedene Hindernisse anfallen: über Baumstämme oder Pfützen hüpfen (Strecksprung), unter einem Hag durchgehen, einbeinig hüpfen. Beim letzten Teil kann ich die Schule gesurft werden.

Hüpfspiele und Gummitwist

Lernziele

Die Kinder lernen verschiedene Spielformen mit dem Gummitwist und dem Springseil kennen. Dadurch stärken sie ihre Koordination und Beweglichkeit und fördern Teamgeist und Ausdauer. Sie erkennen, dass Bewegung auch ohne viel Material Spass machen kann, und fördern ihre Kreativität beim Ausprobieren neuer Bewegungen.

Material


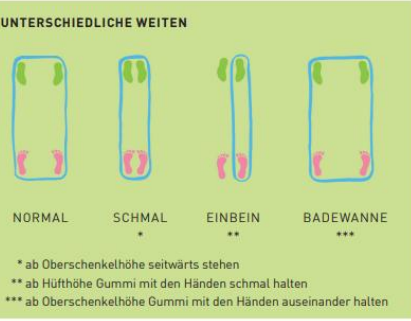
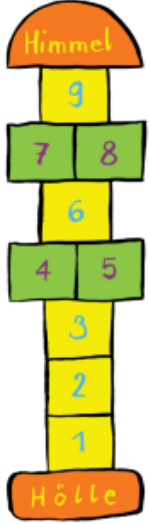
- Gummitwist (1 Gummitwist pro 3 Kinder)
- Springseile
- Platz mit Bewegungsfreiheit
- Kreide
- Kieselsteine


Vorbereitung

- Einteilung der Kinder in drei Gruppen
- Demonstration der Spiele
- Besprechung der Sicherheitsregel

Posten

Was	Aufgabe	Zeit
Begrüßung	Die drei Posten werden erklärt.	5'
Gummitwist	<p>Grundregeln:</p> <p>Zwei Kinder stehen sich gegenüber und haben den Hüpfgummi um die Beine gespannt. Ein drittes Kind hüpf in der Mitte ein Hüpfmuster der Reihe nach in den verschiedenen Schwierigkeitsstufen. Macht es einen Fehler, wird gewechselt. Wenn es wieder an der Reihe ist, muss es auf der Stufe weitermachen, die es beim letzten Durchgang nicht geschafft hatte. Als Fehler gilt entweder ein falscher Hüpf, hängen bleiben sowie (im falschen Moment) auf den Hüpfgummi treten.</p> <p>Schwierigkeitsstufen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Um den Schwierigkeitsgrad zu steigern, wird der Hüpfgummi von Mal zu Mal höher gespannt. 2. Hat man alle Höhen geschafft, beginnt man wieder auf Knöchelhöhe, aber nun mit dem Hüpfgummi in einer neuen Weite (siehe Abbildungen, unten). 	7-10'

	<p>A)</p>  <p>B)</p>  <p>BESONDERE ERSCHWERNISSE</p> <p>Es wird gehüpft, ohne den Hüpfgummi zu berühren (Knöchel & Kniehöhe, nicht bei Einbein). «Wackelpudding»: Die stehenden Kinder bewegen den Hüpfgummi hin und her, während das Kind in der Mitte das Hüpfmuster hüpft. (z.B. Hüpfmuster «Dauerwelle»).</p>	
<p>Himmel und Hölle</p> 	<p>Hüpfmuster befinden sich im Anhang.</p> <p>Vorbereitung: Jedes Kind benötigt einen Kieselstein, mit welchem es beim Spielen verschiedene Felder treffen muss. Der Kieselstein sollte möglichst flach sein, damit er nicht ungewollt weiter rollt</p> <p>Hüpfmuster: Das Hölle-Feld wird immer übersprungen. Auf die Felder 1, 2, 3, 6 und 9 wird einbeinig gehüpft, auf die Felder 4/5 und 7/8 mit beiden Füßen gleichzeitig (jeder Fuss in ein Feld; Grätsche). Im Himmel landet man mit geschlossenen Beinen. Ist man im Himmel angekommen, hüpft man mit einer halben Drehung wieder in das Feld 9 und dann nach dem gleichen Schema zurück zum Anfang.</p> <p>Genauer Ablauf:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Das Kind steht vor dem «Hölle»-Feld und hüpft direkt ins Feld 1 und weiter bis in den Himmel und zurück. 2. Das Kind steht vor dem Hölle- Feld. Es wirft seinen Stein auf das Feld 2, hüpft auf das Feld 1 und von dort direkt auf das Feld 3 (da auf dem Feld 2 der Stein liegt) und dann weiter bis in den Himmel und wieder zurück bis zum Feld 3. Vom Feld 3 aus nimmt es den Stein im Feld 2 auf, hüpft auf das Feld 2, weiter auf das Feld 1 und über das Hölle-Feld hinweg hinaus. Geschafft! 3. Nun wird mit dem gleichen Ablauf das Feld 3 in Angriff genommen, dann das Feld 4 etc. <p>Schafft ein Kind einen Durchgang ohne Fehler, darf es gleich weitermachen, bis es einen Fehler begeht.</p> <p>Mögliche Fehler:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Der Stein landet auf der Linie oder ausserhalb des zutreffenden Feldes. 	<p>7-10'</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Auf eine Begrenzungslinie hüpfen, einen Fehler beim Ablauf machen oder aus dem Gleichgewicht kommen. - In das Feld <Hölle> hüpfen <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ausknobeln, wer anfangen darf (Schere-Stein- Papier). - Im <Himmel> noch <Psst>-Felder einfügen: Wer auf ein solches tritt, darf bis ans Ende des jeweiligen Durchlaufes nicht mehr sprechen oder lachen. Wird dies nicht geschafft, fällt man nochmals einen Durchgang zurück! Die anderen Kinder geben natürlich alles, um das Kind zum Reden oder Lachen zu bringen... 	
<p>Seilspringen</p>	<p>Spiel 1 – Der Octopus: Der Octopus schwingt seine «Arme» (das Seil) im Kreis und versucht, sich um den Fussknöchel eines Kindes zu schlingen. Wie lange können die Kinder dem Octopus ausweichen?</p> <p>Ablauf: Ein «Octopus» steht in der Kreismitte, um ihn herum alle Mitspieler/-innen. Der Octopus lässt das Seil auf Fussknöchelhöhe über dem Boden kreisen. Die Mitspieler/-innen hüpfen darüber. Wer von einem Tentakel berührt wird, löst den Octopus ab.</p> <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mit 2 Seilen gleichzeitig schwingen. Es können bis zu 5 Kinder gleichzeitig springen. Wer bleibt als Letzte/r übrig? - Tempo variieren, mit oder ohne Kommando: Piranha = schneller / Kugelfisch = langsamer 	<p>7-10'</p>

Spiel 2- Die Uhr:

Die Uhr tickt. Nein, sie schwingt! Wer bleibt in der Uhr, bis es zwölf geschlagen hat?

Ablauf:

- 1. Runde: Der Reihe nach laufen alle Mitspieler/-innen ins Seil und springen einmal, bevor sie wieder hinauslaufen.
- 2. Runde: Hinein laufen, 2 Sprünge, hinauslaufen.
- 3. Runde: ...3 Sprünge... etc.

Wer das Seil berührt, setzt eine Runde aus oder beginnt von vorne.

Varianten:

- Einbeinig
- - Jeweils als Team zu zweit, zu dritt, etc.
- Halbe Drehung, ganze Drehung
- Schwungrichtung ändern (zu einem hin, von einem weg)!

Bewegter Spass für alle ohne viel Material

Lernziele

Das Ziel der Posten ist es, die Bewegungsfreude und den Teamgeist der Kinder zu fördern, ihre Koordination und Kondition zu verbessern und gleichzeitig Inklusion sowie Barrierefreiheit zu ermöglichen.

Material

- Keine spezifischen Materialien notwendig
- Optional Markierung für die Lauf-Bingo-Aufgabe und Stoppuhr

Vorbereitung


- Sinnvolle Platzaufteilung

Hinweise

- Inklusion: Bei Kindern mit Einschränkungen kann die Intensität oder Art der Bewegungen angepasst werden. Z. B. statt rennen kann geschoben, gehüpft oder gekrabbelt werden.
- Flexible Gruppengrösse: Alle Spiele können individuell angepasst werden.

Posten

Was	Aufgabe	Zeit
Begrüssung	Die Spiele werden erklärt.	5'
div. Spiele	<p>Lauf-Bingo (ca. 5')</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Lehrperson ruft Aufgaben wie: «Berühre etwas Grünes!» oder «Finde jemanden mit blauen Schuhen!». Die Kinder laufen los und lösen die Aufgabe. - Nach jeder Aufgabe kommen alle zurück in die Mitte, bevor eine neue Aufgabe gestellt wird. <p>Mögliche Aufgaben:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Finde etwas, das hart ist! - Berühre etwas, das nass ist! - Laufe zu einem Baum / einer Bank / einer Mauer! - Suche einen Gegenstand, der rund ist! - Finde etwas, das flattert oder sich im Wind bewegt! - Finde etwas Gelbes! - Berühre einen Gegenstand mit einer eckigen Form! - Suche zwei Dinge mit der gleichen Farbe! - Gib jemandem ein High Five! - Finde jemanden, der deinen Vornamen kennt! - Suche eine Person, die gleich viele Geschwister hat wie du! - Finde jemanden, der heute etwas Rotes trägt! - Stell dich neben jemanden, der genauso gross ist wie du! 	25'

	<p>Kreischaos (5') Alle Kinder stehen im Kreis. Die Lehrperson ruft Befehle, z. B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Renne zu deinem Nachbarn rechts!» - «Wechsle den Platz mit jemandem, der deine Schuhfarbe hat!» - «Knie nieder, wenn du rot trägst!» <p>Ziel: Schnelle Reaktion und Spass durch spontane Bewegungen.</p> <p>Scheren-Stein-Papier (15') An zwei Ecken werden zwei Teams in Kolonnen aufgestellt. Etwa 5-10 Meter weiter vorne (je nach Platz) wird je eine Markung platziert (z.B. ein Hütchen, ein Ring, ein Stein, etc.) Auf ein Signal läuft das erste Kind beider Teams los. Sobald sich die beiden treffen, wird «Schere, Stein, Papier» gespielt. Sobald das «Schere-Stein-Papier»-Spiel entschieden ist, läuft aus der Verlierer-Kolonnen das nächste Kind los. Der oder die Sieger/-in läuft weiter und der oder die Verlierer/-in kehrt zurück zu seinem Team und schliesst hinten an der Kolonne an. Sobald die nächsten Kinder aufeinanderstossen, wird wiederum «Schere-Stein-Papier» gespielt. Dies wiederholt sich so lange, bis es ein Kind schafft, eine Linie 2 m vor der gegnerischen Kolonne zu überqueren. Dann erhält das jeweilige Team einen Punkt.</p> 	
<p>Ausklang</p>	<p>Gordischer Knoten</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Die Kinder stellen sich in einem engen Kreis auf. 2. Alle strecken ihre Arme nach vorne und greifen nach den Händen von zwei anderen Kindern (nicht die direkt neben ihnen). 3. Das Ziel ist, sich ohne die Hände loszulassen zu entwirren und wieder einen normalen Kreis zu bilden. 4. Die Kinder müssen dabei zusammenarbeiten und vorsichtig sein, damit niemand sich verletzt. <p>Variation: Wenn der Knoten zu schwer ist, kann man ihn in zwei kleinere Gruppen aufteilen.</p>	<p>5'</p>

Sinne an - Essen entdecken!

Lernziele

Die Kinder setzen ihre fünf Sinne ein, um Lebensmittel zu erkunden und machen somit neue Erfahrungen. Weiter setzen sie ihr Wissen über Lebensmittel spielerisch um.

Material

- Lebensmittel für die Sinnesübung (z. B. gedörrtes Obst, Reiswaffeln, Brot, etc.)
- Evtl. Masken oder Augenbinden

Vorbereitung

- Ruhiger Ort für die Sinnesdegustation
- Platz für die Spiele

Posten

Was	Aufgabe	Zeit
Sinnesdegustation	<p>Mit allen Sinnen geniessen Sinnesübung anleiten</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Verteilen der Lebensmittel, pro Kind 1 Stück (z.B. gedörrte Aprikosen oder Feigen, Brot, Reiswaffeln) → Hinweis, dass das Lebensmittel noch nicht gegessen werden darf. 2. Lebensmittel betrachten: Wie sieht es aus? Farbe, Form, Aussehen usw. 3. Tasten/Berühren mit der Hand: Wie fühlt es sich an? Temperatur, Struktur usw. 4. Am Lebensmittel riechen: Wie riecht es? Welche Gerüche nehme ich wahr? 5. Lebensmittel in den Mund nehmen und mit der Zunge abtasten: Wie ist die Textur, Temperatur usw.? 6. Geräusche beim Kauen wahrnehmen: Wie tönt es, wenn man das Lebensmittel kaut? 7. Lebensmittel schmecken: Wie ist der Geschmack? Welche Aromen nehme ich wahr? Wie schmeckt es am Anfang und wie nach längerem Kauen (dies ist besonders bei Brot sehr interessant)? Welchen Geschmack nehme ich nach dem Schlucken wahr? 8. Im Plenum mit Worten die Sinneswahrnehmung beschreiben. Wichtig ist hier, dass nicht gewertet wird, sondern die Kinder ermutigt werden ihre Empfindungen neutral zu beschreiben. 	10'
Div. Spiele	<p>Obstsalat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Alle Kinder setzen sich in einen Kreis, wobei ein Kind sich in die Mitte des Kreises setzt. 	15'

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Die LP gibt jedem Kind im Kreis den Namen eines Obstes (z. B. Apfel, Banane, Kirsche, Birne). 3. Die LP ruft ein Obst («Alle Bananen!»), und diese Kinder rennen einmal um den Kreis und versuchen sich wieder auf ihren Platz zu setzen. Auch das Kind in der Mitte muss einmal um den Kreis laufen und versuchen den Platz eines anderen Kindes zu ergattern. 4. Jenes Kind, das kein Platz hat, setzt sich in die Mitte. 5. Bei «Obstsalat!» müssen ALLE Kinder aufstehen und sich einen neuen Platz suchen. 6. Wer keinen Platz findet, ruft das nächste Obst aus. <p>Variation: Mit Gemüse, Nüssen oder anderen Lebensmittelgruppen spielbar.</p> <p>Der fliegende Apfel:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Die Kinder stehen in einem grossen Kreis. 2. Ein Softball («Apfel») wird herumgeworfen. 3. Wer den Ball fängt, muss ein Lebensmittel nennen, das mit dem Buchstaben beginnt, den die LP sagt (z. B. «M»→ Milch, Mandarine, Müsli). 4. Wenn jemand kein Wort findet, muss das Kind eine kleine Bewegung machen (z. B. 5x Hampelmänner, eine Runde rennen, 5x auf einem Bein hüpfen, 5x Froschhüpfen, 5x Kniebeugen, ...) und den Ball weiterwerfen. <p>Ziel: Gemeinsam so viele Lebensmittel wie möglich finden!</p>	
Abschluss		5'

Weitere Spielideen sind im Anhang zu finden.

Der Barfusspfad

Lernziele

Die Kinder lernen anderen Menschen zu vertrauen und sich von diesen führen zu lassen sowie in bestimmten Situationen Verantwortung für andere Menschen zu übernehmen. Weiter lernen sie einen Zustand schaffen zu können, in dem Anspannung, Belastung oder Druck fehlen, einen stärkeren Fokus auf sich selbst zu setzen und ihre Körperwahrnehmung zu verbessern.

Material

Welche Materialien du verwendest, bleibt dir überlassen. Hier einige Ideen:

- Naturmaterialien wie Stöcke (lang, kurz, dick, dünn), Tannzweige, Blätter, Tannzapfen, Steine (gross, klein, rund, eckig), Gras
- Weitere Elemente wie zusammengeknülltes Papier, Flaschenkorken, Seil mit Knoten, Sand, Wasserbecken, Balancierstock

Zusätzlich werden halb so viele Augenbinden wie Kinder in der Gruppe benötigt, um das bewusste Erleben mit den Füssen zu fördern.

Vorbereitung

Der Barfusspfad kann je nach Platzverhältnissen flexibel gestaltet werden – zum Beispiel in einer geraden Linie, als Kreis oder in Schneckenform. Eine mögliche Anordnung ist in der Abbildung dargestellt. Du kannst die Materialien mehrmals verwenden, dabei aber unterschiedlich weit oder eng anordnen, sodass verschiedene Reize durch kleinere oder grössere Lücken entstehen.

Posten

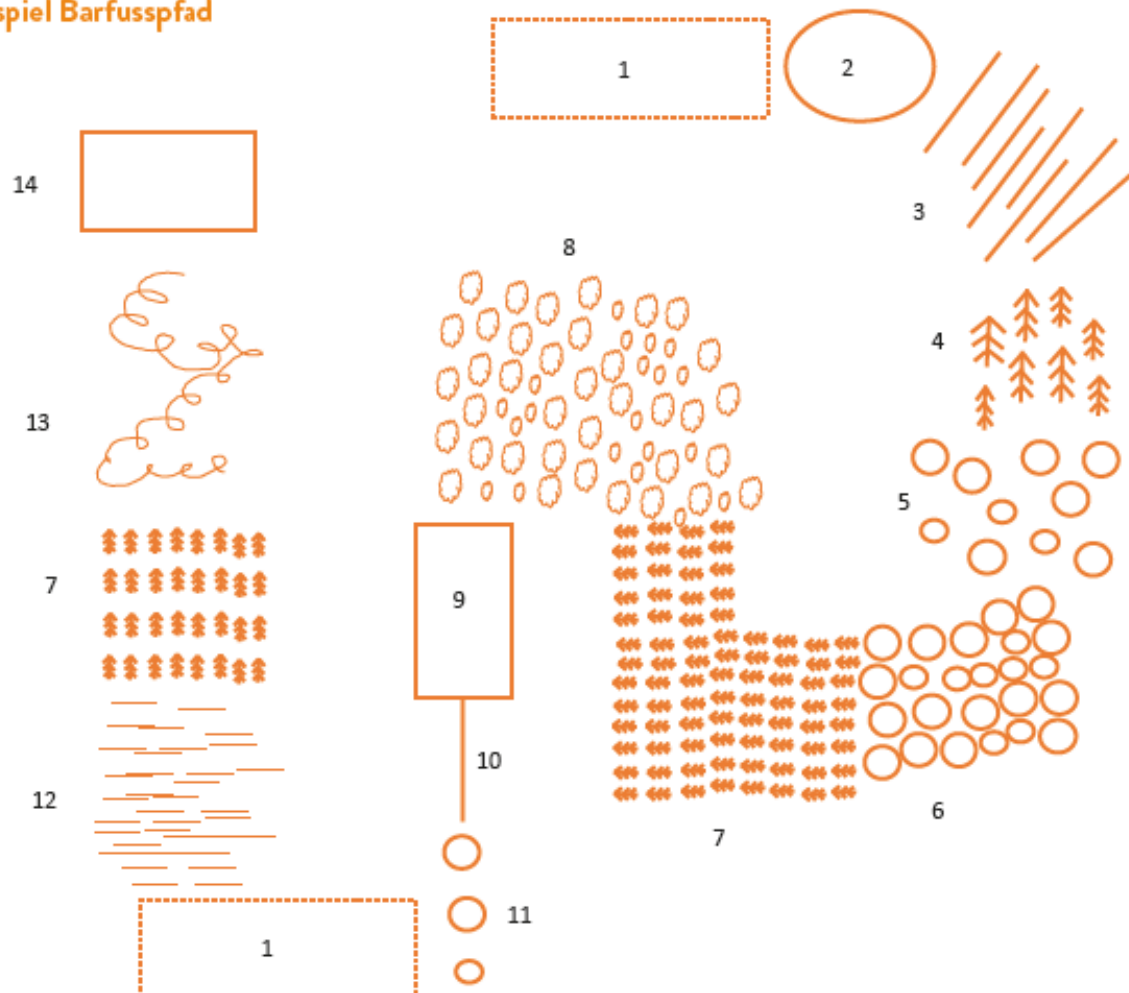
Was	Aufgabe	Zeit
Begrüssung	Der Posten wird erklärt	5'
Barfusspfad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lasse die Kinder Paare bilden. Entscheide aufgrund der Zusammensetzung der Klasse, ob es reine Mädchen bzw. Jungenpaare oder gemischte Paare sein sollen. 1. Jedes Paar erhält eine Augenbinde. Die beiden Kinder entscheiden, wer zuerst mit verbundenen Augen geführt wird. 2. Erkläre den Kindern, dass sie nun abwechselnd ihre Partnerin bzw. ihren Partner mit verbundenen Augen über einen Barfusspfad führen sollen. 3. Bevor es losgeht und die Augenbinden angelegt werden, sollten die Regeln (siehe Kasten) von allen Kindern verstanden worden sein. 4. Sind die Augenbinden angelegt, kann es losgehen. 	20'

	<p>5. Während der Führung dürfen Führende und Geführte nicht miteinander sprechen. Die sehende Person darf die blinde Person jedoch mit dem Finger berühren.</p> <p>6. Nebst dem «Führen und Folgen» steht auch die Achtsamkeit im Fokus dieses Spiels. Was fühlen die Kinder mit den Füßen? Was ist angenehm? Was ist unangenehm?</p> <p>7. Anschliessend: Rollenwechsel.</p>	
Abschluss	Reflektiere die Erfahrungen zusammen mit den Kindern	5'

Regeln für die Kinder

- Ihr seid in der Rolle als führende Person für die Sicherheit der geführten Person zuständig!
- Verhindert, dass die geführte Person gegen Hindernisse läuft, sich stösst, hinfällt und sich verletzt!
- Erfüllt eure Rolle als führende Person konzentriert, denn es verlässt sich in diesem Moment im wahrsten Sinne des Wortes jemand «blind auf euch»!
- Habt Geduld, berücksichtigt das Tempo, mögliche Ängste der geführten Person und bedenkt, dass sich jemand mit verbundenen Augen deutlich langsamer und unsicherer bewegt!
- Macht der geführten Person klare und deutliche Berührungszeichen und beachtet dabei, dass sie nicht sehen kann (weshalb sie z. B. nichts mit Kommandos wie «Geh einfach geradeaus!» anfangen kann).

Beispiel Barfusspfad



- | | |
|------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Wiese | 8. Laub |
| 2. Papierknäuel-Haufen | 9. Kleine Steine |
| 3. Lange Stöcke, mit Lücken | 10. Balancierstab |
| 4. Tannzweige | 11. Grosse Steine mit grosser Lücke |
| 5. Grosse Steine mit Lücken | 12. Dünne Stöcke |
| 6. Grosse Steine ohne Lücken | 13. Seil mit Knoten |
| 7. Tannzapfen | 14. Wasserbecken |

Quelle


- https://www.fit-4-future.ch/files/fit4future/files/gummitwist_de.pdf
- https://www.fit-4-future.ch/files/fit4future/files/kernbotschaften-ernaehrung-ablauf-halbttag_de.pdf
- MindMatters© Gemeinsam(es) Lernen mit Gefühl. Eine Ressource zur Förderung sozial-emotionaler Kompetenzen für Zyklus I und II. S. 145ff.
- MindMatters© Fit für Ausbildung und Beruf! Mit psychischer Gesundheit den Übergang gestalten. S. 138ff.

Anhang Hüpfspiele und Gummitwist

Hüpfmuster


BEISPIELE FÜR HÜPFMUSTER- UND REIME

Hau Ruck




HAU RUCK, DONALD DUCK, MICKEY MAUS, REIN, RAUS.

Dauerwelle



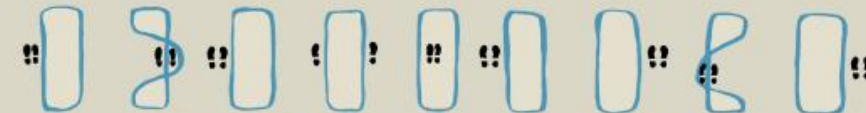
DAUER- WELLE, WICKEL- LOCKEN RAUS.

Icecream




WAS- SER- ME- LON- EN- UND HIM- BEER- EISI

Haba Kuck




KUCK! KUCK! HABA KUCK! FANG MICH. RUCK ZUCK!

Zwillingshüpfen



EINS ZWEI DREI RAUS!



GUMMITWISTFIGHT

Popcorn



1 POPCORN POP!

Die Kinder aussen stehen hüftbreit. Hüpf den Reim bis «Popcorn pop!». Versucht es auf Fussgelenk-, Knie- und Hüfthöhe. Passiert beim Hüpfen ein Fehler, wird gewechselt.

2 POPCORN-PROFI

Nehmt den Gummitwist nur noch um ein Fussgelenk, ein Knie und einen Oberschenkel. Schafft ihr alle Höhen hintereinander ohne Fehler?

3 FLIP-FLOP!

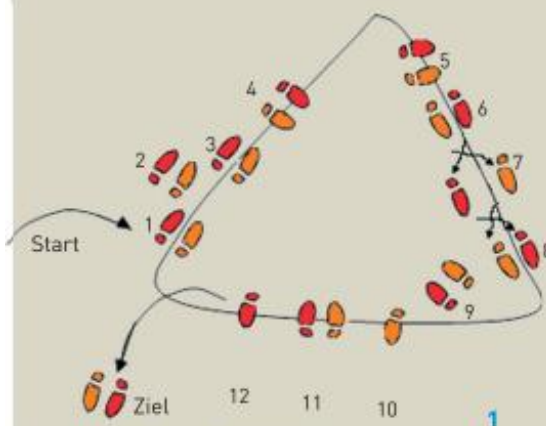
Hängt nun noch das «Flip flop» am Ende an und hüpf so alle Varianten (verschiedene Breiten und Höhen) hintereinander. Erfindet auch eigene Hüpfreime!

Einbein



Start: Die- ser Reim ist für ein Bein

Hüpfe auf einem Bein in verschiedenen Höhen und Breiten das abgebildete Hüpfmuster. Kannst du es auch mit dem anderen Bein?



1 MAGIC TRIANGLE

Welchem Team gelingt es, als erstes das magische Dreieck in den 3 Höhenstufen, Knöchel, Wade und Knie zu meistern?

Alle Teammitglieder hüpfen gleichzeitig (jeder beginnt auf einer anderen Seilseite und springt das Hüpfmuster 1-12).



2

2 PRO

Alles dreht sich im Kreis, respektive im Dreieck. Wer ist bereits ein Profi und hüpf das Dreieck ohne Mühe?



Weitere Hüpfspiele

Hüpfspiel: Hexentanz

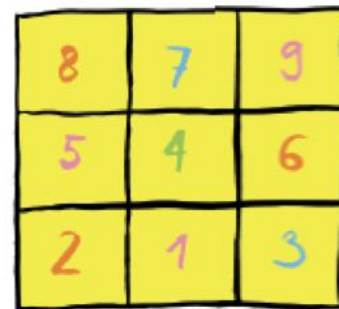
DURCH DIE SPEZIELLE ZAHLENANORDNUNG AUF DEM SPIELFELD SOWIE DIE IMMER WECHSELNDEN HÜPFMUSTER IST DER HEXENTANZ EIN HÜPFSPIEL, DAS NICHT NUR DIE BEINE FORDERT, SONDERN AUCH DEN KOPF.

Ablauf

Der Hexentanz besteht aus verschiedenen Stufen, die von Mal zu Mal schwierigere Hüpfmuster beinhalten. Pro Runde hat jeder Spieler einen Versuch die aktuelle Stufe fehlerfrei zu hüpfen. Wer es schafft, kann in der folgenden Runde mit der nächsten Stufe weitermachen. Sieger ist, wer als erstes die 5. (oder evtl. 6.) Stufe geschafft hat.

Stufen und entsprechende Hüpfmuster

- 1 beidbeinig:** Mit beiden Beinen ins Feld 1 hüpfen, dann gegrätscht ins Feld 2 und 3, wieder mit beiden Beinen ins Feld 1. Dann beidbeinig ins Feld 4, gegrätscht ins Feld 5 und 6 und wieder ins Feld 4. Weiter auf das Feld 7, gerätscht ins Feld 8 und 9, zurück ins Feld 7. Von Feld 7 aus geht es dann mit einer halben Drehung direkt über das Feld 4 und 1 aus dem Spielfeld hinaus.
- 2 einbeinig:** Auf dem rechten Bein die Felder in aufsteigender Reihenfolge von 1 bis 9 durchhüpfen. Im Feld 9 auf das linke Bein wechseln und in umgekehrter Reihenfolge zurück.
- 3 gekreuzt:** Wie Durchgang 1 aber jetzt bei den Grätschsprüngen (Felder 2+3, 5+6, 8+9) die Beine überkreuzen. Vom Feld 8+9 geht es in umgekehrter Reihenfolge wieder zurück zum Feld 1.
- 4 abwechselnd einbeinig:** Abwechseln mit dem rechten und linken Bein hüpfen: rechtes Bein hüpfen auf 1, linkes Bein auf 2, rechtes Bein auf 3, linkes Bein auf 4 etc... von 9 in umgekehrter Reihenfolge zurück.
- 5 ungerade/gerade Zahlen:** Auf dem Hinweg mit beiden Beinen immer nur in die Felder mit ungeraden Zahlen hüpfen, auf dem Rückweg nur in die Felder mit geraden Zahlen.
erschwerte Variante: Einbeinig – mit dem rechten Bein hin (ungerade Zahlen), mit dem linken Bein zurück (gerade Zahlen).
- 6 evtl. Joker:** Für Fortgeschrittene: Hüpfmuster von Durchgang 1, aber blind!



Varianten

erschwerte Hüpfmuster:

Bei den Stufen 2 bis 5 auf dem Rückweg jeweils rückwärts hüpfen

Wettkampf mit zwei Teams:

Jedes Team hat ein eigenes Hüpfmuster. Auf das Kommando <los> startet pro Team ein Kind und hüpfen das Hüpfmuster. Das Kind, welches schneller fertig ist, ohne dabei einen Fehler zu machen, hat gewonnen und sein Team erhält einen Punkt. Jedes Kind ist pro Stufe (siehe oben) ein mal an der Reihe. Welches Team hat am Ende mehr Punkte?

Als Fehler gilt

- Auf eine Linie hüpfen.
- In ein falsches Feld hüpfen (falsche Reihenfolge).
- Das Gleichgewicht verlieren.
- Für Fortgeschrittene: länger als 1 Sekunde auf einem Feld anhalten.

Material

evtl. Strassenkreide, sofern das Hüpfmuster nicht auf dem Pausenplatz aufgemalt ist

Spielidee aus

Carola von Kessel
Die schönsten Hüpfspiele
moses. Verlag GmbH, 2007

Anhang Sinne an – Essen entdecken!

Marktstand

1. Die LP teilt das Spielfeld in verschiedene «Marktstände» ein und markiert diese mit einem Hütchen:
 - Obst und Gemüse
 - Stärkeprodukte
 - Milch und Eiweiss
 - Getränke
 - Evtl. Gewürze und Kräuter
2. Alle Kinder laufen oder hüpfen kreuz und quer umher.
3. Die LP ruft ein Lebensmittel (z. B. «Banane!»), und die Kinder sprinten zu dem passenden Marktstand.
4. Wer sich falsch stellt, macht eine kurze Übung (z. B. 5x Hampelmänner, eine Runde rennen, 5x auf einem Bein hüpfen, 5x Froschhüpfen, 5x Kniebeugen).

Mögliche Begriffe:

- Obst & Gemüse: Apfel, Karotte, Traube, Mango, Ananas, Erdbeere, Tomate, etc.
- Stärkeprodukte: Haferflocken, Kartoffeln, Mais, Teigwaren, Reis, Brot
- Eiweiss: Milch, Fisch, Joghurt, Käse, Eier, Tofu, Linsen
- Getränke: Wasser, Sirup, Orangensaft, Limonade
- Gewürze & Kräuter: Oregano, Basilikum, Pfefferminze, Koriander

Variationen:

- Die Kinder laufen wie ein Pinguin.
- Die Kinder hüpfen auf einem oder beiden Beinen umher.
- Die Kinder gehen rückwärts.

Pantomime

1. Die Klasse ist in zwei Gruppen geteilt. Gruppe 1 schlägt eine Nahrungsmittelgruppe vor.
2. Gruppe 2 wird nochmals halbiert. Die Hälfte der Kinder geht ein Stück weiter weg. Die andere Hälfte darf kurz beraten, welches Nahrungsmittel aus der Lebensmittelgruppe gegessen werden soll.
3. Die Kinder spielen die Pantomime vor und diejenigen, welche vor der Tür waren, dürfen raten. Dabei wird die Zeit gemessen.
4. Nun wird das Spiel umgekehrt. Gruppe zwei schlägt die Nahrungsmittelgruppe vor, Gruppe 1 spielt und rät.
5. Welche Gruppe errät schneller fünf Nahrungsmittel?

Anhang Barfusspfad

Wechsel – zur Ruhe kommen

Lasse die Kinder zur Ruhe kommen und bitte sie, sich auf den Boden zu legen. Die nächste Übung sollte nach Möglichkeit im Liegen und mit geschlossenen Augen (auch sinnvoll um Lachen zu vermeiden) durchgeführt werden.

Hinweis: falls das Wetter schlecht ist bzw. der Boden zu kalt, sucht ein trockenes und/oder warmes Plätzchen. Falls dies nicht möglich ist, kann die nächste Übung auch im Stehen durchgeführt werden.

«Bitte setzt euch dafür bequem hin/legt euch auf den Boden (entsprechend den kindlichen Bedürfnissen und Möglichkeiten). (Pause) Wer mag, kann jetzt seine Augen schliessen. (Pause) Atmet tief durch die Nase ein – füllt euren Körper mit Luft – und atmet alles aus eurem Mund aus – lasst die Luft wieder aus eurem Körper entweichen. Wiederholt das ein paar Mal und versucht euch nur auf eure Atmung zu konzentrieren. (Längere Pause) Okay. Wir beenden das tiefe Ein- und Ausatmen und Atmen wieder normal – ganz ruhig und entspannt. (Pause)».

«Anspannung und Entspannung»

Erzähle den Kindern, dass sie entsprechend deinen Vorgaben verschiedene Körperregionen anspannen und anschliessend wieder entspannen sollen. Durch einen Wechsel von Muskelanspannung und -entspannung führt der Fokus auf bestimmte Körperregionen zu mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.

Reflektiere im Anschluss die Erfahrungen mit den Kindern:

- a) Wie fühlte sich (Körperregion einfügen) vor und nach der Anspannung an?
- b) Wann war die Anspannung angenehm?
- c) Wann war die Anspannung unangenehm?