

## Kindergarten – Outdoor - Woche 3

### Springen, Hüpfen und tierische Kräftigung

Während dieser Lektion üben die Kinder auf spielerische Art und Weise zu springen und zu hüpfen - einbeinig wie auch beidbeinig. Für den Kraftaufbau führen sie diverse «Tierkräftigungen» aus und fördern bei verschiedenen Übungen in 2er Gruppen das Miteinander. Thematisch spielt sich die Lektion im Wald ab.

#### Rahmenbedingungen

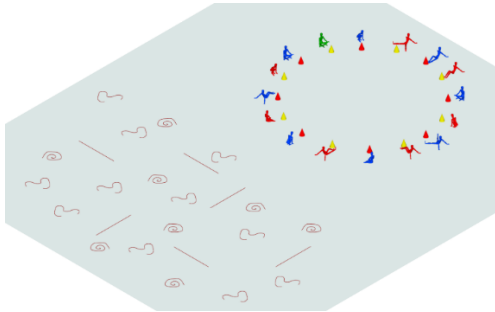
- Lektionsdauer: 45 Minuten
- Stufe: Kindergarten
- Klassengrösse: Die Lektion findet gemäss Vorgaben des Kantons Zürich mit maximal 15 SuS statt.
- Niveau: Einsteiger
- Lernstufe: Erwerben
- Umgebung: Rasen- oder Pausenplatz, allenfalls Spielraum

#### Lernziele

- Die Kinder können über Seile springen ohne diese zu berühren.
- Die Kinder fördern ihre Kraft durch tierische Bewegungsvorstellungen.



#### Schutzmassnahmen

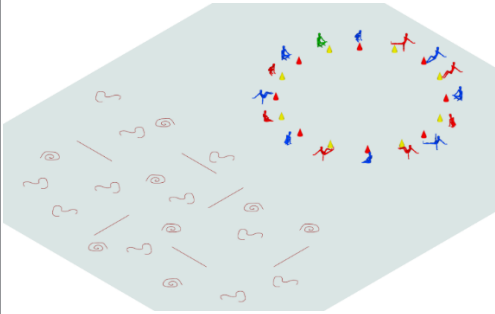
- Gesundheit aller Beteiligten geht vor. Risiken vermeiden
- Nach Möglichkeit 2m Distanz zwischen den Kindern und zur LP
- Nach Möglichkeit Sport in kleineren Gruppen (Kleinfelder, Postenunterricht) bei konstanten 2er Gruppen
- Auf den Einsatz von grösseren Sportgeräten ist zu verzichten (Hygienemassnahmen)
- Handgeräte werden individuell verwendet und nicht weitergegeben
- Garderoben stehen nicht zur Verfügung (kein Umziehen und Duschen)

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	<p>5' Die Kinder sammeln sich draussen im Sitzkreis. Für jedes Kind liegt ein Markierungshütchen bereit, zu dem es sich setzen darf. Die Markierungshütchen haben zueinander 2m Abstand.</p> <p>Die LP begrüsst die Kinder und gibt einen Einblick in die folgende Lektion.            Wenn es die erste Lektion ist, die draussen stattfindet, besondere Regeln erklären:            Auf der Wiese / dem Schulhausplatz bleiben.            Da es draussen lauter ist, gut auf das Signal der LP hören.</p>	<p>Markierungshütchen auf dem Rasen oder Schulhausplatz verteilen.</p> 	<p>1 Markierungshütchen pro Kind</p>

Thema / Aufgabe / Übung / Spielform		Organisation / Skizze	Material
Einstieg	<p><b>10' Einwärmen mit Seilen</b></p> <p>«Heute sind wir im Wald und dort hat es einige Äste am Boden. Teilweise müsst ihr rundherum laufen, darüber springen oder sogar darüber balancieren.»</p> <p>Die Kinder laufen nun durcheinander und bekommen verschiedene Aufgaben. Wichtig: Sie müssen versuchen, untereinander so gut wie möglich Abstand zu halten.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Seile dürfen nicht berührt werden und es darf nicht darüber gesprungen werden</li> <li>- Über die Seile springen</li> <li>- Auf den Seilen balancieren</li> </ul> <p>→ Alle Übungen können vorwärts, rückwärts und seitwärts gemacht werden.</p> <p>→ Verschiedene Bewegungsformen einbauen: Hopperhüpfen, auf allen vieren, leise wie eine Maus, springend wie ein Reh, stampfend wie ein Wildschwein, etc.</p>	<p>Auf dem Rasen oder Schulhausplatz werden viele Seile auf dem Boden ausgelegt, kreuz und quer durcheinander</p>	<p>Ca. 30 Springseile</p>

Thema / Aufgabe / Übung / Spielform		Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p><b>5' Waldtierkräftigung</b></p> <p><b>Spinne:</b> Auf den Boden sitzen, nun das Gesäss heben und auf allen Vieren (rücklings) um das Markierungshütchen krabbeln</p> <p><b>Raupe:</b> Stehend mit den Händen den Boden berühren, dann mit den Händen nach vorne laufen soweit es geht, dann mit den Füßen nachlaufen, dann wieder mit den Händen nach vorne laufen, usw.</p> <p><b>Bär:</b> Auf allen vieren um das Markierungshütchen krabbeln</p> <p><b>Schlange:</b> Auf dem Boden wie eine Schlange um das Hütchen robben</p> <p>→ Jeweils während 30-40 Sekunden absolvieren</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>Die Kinder bleiben jeweils bei ihrem Markierungshütchen und laufen gegebenenfalls im Kreis darum herum.</p>	<p>1 Markierungshütchen pro Kind</p>

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p><b>10' Seilspiele</b></p> <p>Die Kinder gehen in 2er Gruppen zu einem Seil.</p> <p><i>«Im Wald gibt es auch Schlangen. Es gibt einige Schlangen, die ihr fangen könnt oder sogar sollt. Es gibt aber auch solche, die giftig sind und ihr nicht berühren dürft.»</i></p> <p>Ein Kind macht eine Schlangenbewegung mit dem Seil, indem es das Seil an einem Ende hält, das andere Kind versucht das Seil mit der Hand/dem Fuss zu fangen. Rollen wechseln.</p> <p>Ein Kind macht mit dem Seil eine Schlangenbewegung, das andere Kind versucht darüber zu springen, ohne dass es von der Schlange gebissen wird (Seil darf das Kind nicht berühren). Rollen wechseln.</p> <p>Ein Kind schwingt das Seil am Boden entlang um sich herum, das andere Kind springt darüber. Rollen wechseln.</p> <p>➔ Vorbereitung nächste Übung: Jede Gruppe nimmt ihr Seil mit und formt eine Pfütze in einem definierten Feld. Eventuell noch weitere Seile, Reifen oder Pads dazunehmen.</p>		<p>1 Springseil pro 2er Gruppe</p>
	<p><b>10' Pfützenspringen</b></p> <p><i>«Wir haben im Wald ganz viele Pfützen gefunden, deshalb ziehen wir unsere Gummistiefel an, dann macht das Pfützenspringen noch viel mehr Spass.»</i></p> <p>Die 2er Gruppen bleiben bestehen. Es hat nun ganz viele Pfützen am Boden, in die man vielseitig springen kann.</p> <p>Ein Kind geht voraus und springt immer wiedermal in eine Pfütze. Das zweite Kind versucht den Weg nachzumachen.</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beidbeinig oder einbeinig in eine Pfütze springen</li> <li>- Eine halbe Drehung in die Pfütze machen</li> <li>- Sich auf verschiedene Arten bewegen (vorwärts, rückwärts, seitwärts, wie ein Frosch der sich freut, wie eine Katze, die nicht gerne nasse Füsse hat, etc.)</li> <li>- Pfützen sind so nahe beieinander, dass die Kinder von Pfütze zu Pfütze springen können</li> <li>- LP verknüpft Sprungformen mit Signalen: die Kinder laufen durch die Seil-Landschaft und überqueren bei Signal das nächstgelegene Seil mit der entsprechenden Sprungform: z.B.: Beidbeinig = «hopp», einbeinig = «hi», Rückwärts = «räm»</li> </ul> <p>Auch bei dieser Übung sollen die Kinder auf den Abstand untereinander schauen, so dass sie sich nicht zu nahe kommen.</p> <p>Zusatzübung: Die LP definiert mit einem Markierungshütchen eine Start- und eine Ziel-Pfütze. Wer schafft es von Pfütze zu Pfütze springend ins Ziel zu kommen?</p>		<p>Ca. 30 rote Springseile          Ev. zusätzlich Reifen oder Pads          Kreide oder 4 Markierungshütchen für die Feldbegrenzung</p>

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Ausklang	<p><b>5' Rückblick und Blinzlverabschiedung</b></p> <p>Alle Kinder sitzen wieder neben einem Markierungshütchen im Kreis und schauen zur LP</p> <p>Die LP fragt bei der Klasse nach:</p> <p>Wer hat noch trockene Füsse?</p> <p>Welche Übung machte am meisten Spass?</p> <p>Welche Übung war schwierig, hat dann aber doch gut geklappt?</p> <p>Nochmals kurz erklären, dass es wichtig ist, den Abstand möglichst einzuhalten.</p> <p>Als Verabschiedung blinzelt die LP jedem einzelnen Kind zu. Wurde ein Kind angeblinzelt, kann es aufstehen und den Kreis verlassen.</p>		<p>1 Markierungshütchen pro Kind</p>

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hausaufgaben	<p><b>Übungen zum Hüpfen</b></p> <p>Als Hausaufgabe oder zum individuellen Üben im Kindergarten eignen sich die 7 Übungen zum Thema «Hüpfen» für den Kindergarten. Die Videos sind in der <a href="#">Playlist Kindergarten</a> dem Youtube-Kanal "<a href="#">loop_it</a>" abgelegt:</p> <p>Level 1: <a href="https://youtu.be/FACfYC3P6Wo">https://youtu.be/FACfYC3P6Wo</a></p> <p>Level 2: <a href="https://youtu.be/QtZfz0FuBYO">https://youtu.be/QtZfz0FuBYO</a></p> <p>Level 3: <a href="https://youtu.be/3j8peMp7dEk">https://youtu.be/3j8peMp7dEk</a></p> <p>Level 4: <a href="https://youtu.be/jTt1OitZACM">https://youtu.be/jTt1OitZACM</a></p> <p>Level 5: <a href="https://youtu.be/ahqrv3bn-sU">https://youtu.be/ahqrv3bn-sU</a></p> <p>Level 6: <a href="https://youtu.be/t396A1sh46E">https://youtu.be/t396A1sh46E</a></p> <p>Level 7: <a href="https://youtu.be/ahnYQ73lszl">https://youtu.be/ahnYQ73lszl</a></p>		<p>Smartphone / Tablet</p> <p>Internet-Zugang</p>