

Kindergarten – Outdoor - Woche 4

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 3er Gruppen das Miteinander.

Rahmenbedingungen

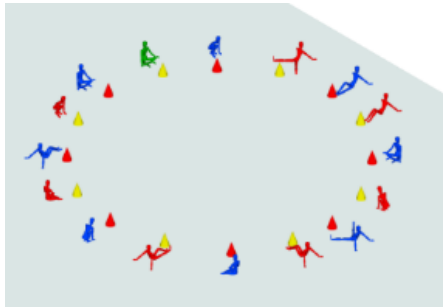
- Lektionsdauer: 45 Minuten
- Stufe: Kindergarten
- Klassengrösse: Die Lektion findet gemäss Vorgaben des Kantons Zürich mit maximal 15 Kindern statt.
- Niveau: Einsteiger
- Lernstufe: Erwerben
- Umgebung: Rasen- oder Pausenplatz, allenfalls Spielraum

Lernziele


- Die Kinder können auf verschiedene Arten springen.
- Die Kinder fördern ihre Kraft durch tierische Bewegungsvorstellungen.

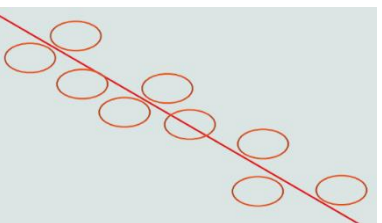


Schutzmassnahmen

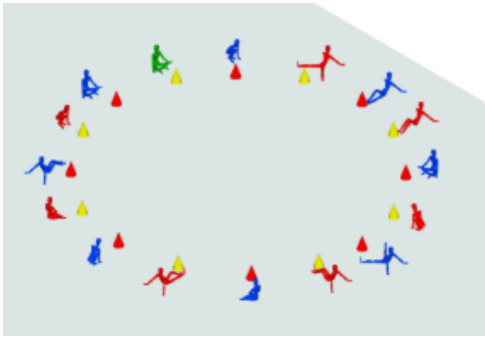
- Gesundheit aller Beteiligten geht vor. Risiken vermeiden
- Nach Möglichkeit 2m Distanz zwischen den Kindern und zur LP
- Nach Möglichkeit Sport in kleineren, konstanten Gruppen (Kleinfelder, Postenunterricht)
- Auf den Einsatz von grösseren Sportgeräten ist zu verzichten (Hygienemassnahmen)
- Handgeräte 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	10'	Tier-Karussell Jedes 2. Kind liegt bei seinem Markierungshütchen auf den Bauch (Kopf Richtung Mitte des Kreises). Die anderen Kinder bestimmen ein Leittier. Nun springen alle Kinder wie Rössli möglichst gleichmässig im Kreis über die liegenden Kinder (Hürden). <i>«Ihr seid alle ein Rössli, springt über die Hürden und schaut gut auf euer Leittier, wie schnell es unterwegs ist und ob es vielleicht die Richtung wechselt. Das Leittier darf entscheiden, wann es müde ist und zurück zu seinem Schlafplatz geht.»</i> Variationen: <ul style="list-style-type: none"> - LP macht am Anfang als Leittier mit, um es vorzuzeigen - Kinder springen wie ein Frosch (beidbeinig) oder Flamingo (einbeinig) über die Hürden - Die liegenden Kinder kauern sich hin - Kinder laufen Slalom um die liegenden/kauernden Kinder 	Markierungshütchen auf dem Rasen oder Schulhausplatz verteilen.	1 Markierungshütchen pro Kind

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	5'	Tierkräftigung Pinguin: Stehend auf den Fussballen, sodass die Fersen in der Luft sind. Die Füsse sind in einer V-Stellung, das heisst, die Fersen berühren sich. Nun abwechselnd die linke und rechte Fusspitze anheben und vorwärts watscheln. Frosch: In die Froschposition gehen und dann vorwärts hüpfen. → Kreis auswärts und wieder zurück zum Markierungshütchen Giraffe: Sich ganz lang machen, indem man auf die Zehenspitzen steht und die Arme ausstreckt und dann vorwärts laufen. Schildkröte: Du bist eine Schildkröte, die auf dem Rücken liegt und nicht mehr aufstehen kann. Deine Beine sind in der Luft und angewinkelt, deine Hände legst du überkreuzt auf die Brust. Nun hebst du den Kopf, legst das Kinn auf die Brust und versuchst den Kopf zu den Knien zu bewegen. Beim Zurückkommen wird der Kopf nicht wieder auf den Boden gelegt! Jeweils 30-40 Sekunden beim Markierungshütchen oder Kreis auswärts durchführen.	Markierungshütchen auf dem Rasen oder Schulhausplatz verteilen.	1 Markierungshütchen pro Kind
				

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p>20' Postenarbeit Die Kinder gehen in 3er Gruppen zu einem Posten.</p> <p>1. Post-It Sprünge – Wer kann die höchsten Äpfel vom Baum pflücken? 1 Kind versucht aufzuspringen und ein Post-It so hoch wie möglich an die Wand zu kleben. Das 2. Kind versucht dieses Post-It wieder runter zu holen, usw.</p> <p>2. Reifenspringen – Wer kann von Insel zu Insel zum anderen Ufer rüber springen? Die Reifen oder Seile werden in einem beliebigen Muster aneinandergereiht. Zum Beispiel wie in der Skizze. Variation: beidbeinig, einbeinig, abwechselnd springen</p> <p>3. Himmel und Hölle Mit Kreide ein Himmel und Hölle-Spiel aufzeichnen (kann auch mit Pads hingelegt werden). Die Kinder versuchen das Spiel Himmel und Hölle zu spielen.</p> <p>4. Sprungchallenge – Wer schafft es von Stein zu Stein zu springen ohne das Wasser zu berühren? Die Reifen (oder auch Markierungshütchen) werden in verschiedenen Bahnen (4 Reifen pro Bahn) ausgelegt, wobei bei der 1. Bahn die Reifen mit praktisch keinem Abstand hintereinander angeordnet werden. Dann die weiteren Bahnen jeweils eine halbe Fusslänge weiter auseinander hinlegen.</p> <p>5. Seilspringen – Welches Rössli schafft am meisten Sprünge oder kommt sogar vorwärts? Die Kinder versuchen Springseil zu springen. Am besten probieren sie zuerst Rösslisprünge, allenfalls mit Vorwärtslaufen. Variation: Ein Kind schwingt das Seil um sich herum und die anderen zwei probieren darüber zu springen ohne das Seil zu berühren.</p> <p>Die LP gibt ein Signal nach 3-4' und erklärt von welchem Posten zu welchem gewechselt wird.</p> <p>Variation falls eine zweite LP/erwachsene Person zur Verfügung steht: Seilspringen an grossem Schwungseil Die LP schwingt das grosse Schwungseil. Das Kind startet im Schwungseil und versucht, so oft es kann, darüber zu springen oder das Kind versucht durchzurennen ohne das Seil zu berühren.</p>	<p>Reifenspringen (2.)</p>  <p>Himmel und Hölle (3.)</p>  <p>Seilspringen (5.)</p> 	<p>Post-It (alternativ Klebeband) 10 Reifen oder Seile Kreide oder Pads 2 Steine 12 Reifen oder Seile 3 Springseile</p>

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Ausklang	<p>5' Rückblick und Blinzlverabschiedung</p> <p>Alle Kinder sitzen wieder neben einem Markierungshütchen im Kreis und schauen zur LP</p> <p>Die LP fragt bei der Klasse nach: Welcher Posten hatte am meisten Freude bereitet? Welcher Posten war schwierig, warum?</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>
Hausaufgaben	<p>Übungen für die ganze Familie</p> <p>Als Hausaufgabe oder zum individuellen Üben im Kindergarten eignen sich die 2 Bewegungsideen von Rosa und Ruedi. Die Videos sind in der Playlist Kindergarten auf dem Youtube-Kanal "loop_it" abgelegt:</p> <p>Rosa und Ruedi Folge 3: Ski: https://youtu.be/71hL9avMqhl</p> <p>Rosa und Ruedi Folge 14: Gumpo: https://youtu.be/wyxSm2L9NQk</p>		<p>Smartphone / Tablet Internet-Zugang</p>