

Übungen für die Teilnahme am Schul-Fit-Wettbewerb 2019.



Mit diesen Übungen fördern Sie die motorische, sensomotorische, kognitive, emotionale und soziale Entwicklung Ihrer Schüler*innen. Durch abwechslungsreiche Bewegungs-, Reaktions- und Konzentrationsspiele lernen diese dabei spielerisch und dennoch effektiv. Alle Übungen kommen mit wenig Material aus und binden möglichst viele Schüler*innen aktiv ein. Ob alleine, in 2er-Gruppen oder in den Farbenteams – alle Übungen sind so konzipiert, dass sie im Klassenzimmer oder auf dem Schulhof durchgeführt werden können und Spaß machen. Nehmen Sie am Schul-Fit-Wettbewerb teil und leisten

Sie so einen wertvollen Beitrag zur Entwicklung der Umgebungs- und Erfahrungsorientierung Ihrer Schüler*innen.

Die nachfolgenden Übungen fallen unter die Schlüsselkompetenz Bewegung, die im Zusammenspiel mit Wahrnehmung und Verständigung die Grundlage für eine sichere Teilnahme am Verkehr bildet. Neben der Förderung der Bewegung und des Gleichgewichts steht die Verbesserung des Reaktionsvermögens sowie der Bewegungswahrnehmung der Schüler*innen im Vordergrund.

1. Bewegungs- und Gleichgewichtsförderung.

„Dribbeln am Platz“:

Gemeinsam mit Ihren Schüler*innen sprinten Sie 10 Sek. am Platz, dann joggen Sie 10 Sek. und danach wird wieder 10 Sek. lang gesprintet. 10 Sek. Pause. Wiederholen Sie die Übung und sehen Sie dabei abwechselnd nach links, nach rechts, nach hinten und nach vorne.

„Blinder Hampelmann“:

Mit geschlossenen Augen springen Ihre Schüler*innen in den Grätschstand, klatschen über dem Kopf in die Hände und springen dann zurück in den geschlossenen Stand. Beim Zurückspringen werden die Arme seitlich angelegt. Wiederholen Sie die Übung mit Ihren Schüler*innen ungefähr 1 Min. lang.

„Schuhpost“:

Ihre Schüler*innen sitzen im Kreis auf dem Boden. Alle ziehen die Schuhe aus. Ein Kind beginnt damit, einen seiner Schuhe mit den Füßen anzuheben und an das Kind rechts von sich weiterzugeben, ohne dass er runterfällt. Sobald der erste Schuh wieder bei seinem Besitzer angekommen ist, darf das nächste Kind seinen eigenen Schuh „versenden“. Es können auch Teams gebildet werden. Das Gewinnerteam muss die Schuhe am schnellsten „transportieren“, ohne sie fallen zu lassen.

„Überkreuzen“:

Alle Schüler*innen führen den rechten Ellbogen zum linken Knie und hüpfen dabei leicht auf und ab. Dann wird gewechselt: linker Ellbogen zum rechten Knie. Die Übung führen sie 1 Min. lang immer abwechselnd durch.

„Bauchwaage“:

Ihre Schüler*innen setzen sich seitwärts auf den Stuhl und halten einen Gegenstand, z. B. das Mäppchen, mit nach vorne gestreckten Armen. Dann werden die Beine angehoben, gestreckt und der Oberkörper nach hinten abgesenkt wie bei einer Waage. Die Bauchwaage halten Ihre Schüler*innen für 15 Sek. und wiederholen die Übung nach einer kurzen Pause 2- bis 3-mal.

„Eisschollenspiel“:

Hierfür benötigen Sie ein Zeitungsblatt pro Schüler*in. Das Blatt stellt eine Eisscholle in der Antarktis dar. Die Kinder müssen auf die im Raum verteilten Schollen springen – immer von einer zur nächsten. Die Sonne lässt die Eisschollen schmelzen, sodass sie immer kleiner werden. Mit Ihrer Ansage an die Schüler*innen „Die Scholle schmilzt“ wird das Papier Runde um Runde kleiner gefaltet, bis die Kinder nur noch auf einem Bein oder im Zehenstand auf der Scholle stehen können.

2. Förderung der Bewegungswahrnehmung und des Reaktionsvermögens.

„5er-Hüpfer“:

Teilen Sie Ihre Schüler*innen in 2er-Teams auf. Ein Kind steht gerade da. Ein zweites Kind ist das Hüpfkind und stellt sich vor das erste Kind. Nun muss das Hüpfkind mit geschlossenen

Füßen das stehende Kind in 5 Sprüngen komplett umrunden. Sollte die Anzahl der Kinder ungerade sein, können Sie auch einen Stuhl verwenden, der umsprungen werden kann.