

Bewegungsideen aus der Tierwelt

Wir haben die Bewegungsanregungen für dich zusammengestellt:



Tier-Kommando

Vorbereitung: Für die folgenden Übungen bekommt jedes Kind eine Gymnastikmatte. Die Matten werden so gelegt, dass die Kinder sich um ihre Matte herum bewegen können. Es sollte ein Abstand von ca. 3m zwischen den Matten sein, sodass jedes Kind ausreichend Platz hat.

Übung: Die Kinder und die Fachkraft besprechen, welche Tiere es gibt und wie man diese darstellen könnte. Dann laufen die Kinder kreuz und quer im Raum, bis die Fachkraft ein Tier nennt. Die Kinder rennen auf ihre Matte und machen dort eine Bewegungsaufgaben, die zum genannten Tier passt.

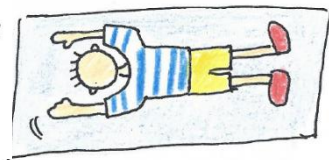
Beispiele:

- Flamingo – auf einem Bein stehen
- Schlange – auf den Bauch legen
- Hund – Vierfüßlerstand
- Spinne – Spinnengang (Vierfüßlerstand rückwärts)
- Känguru – hüpfen
- etc.

Anschließend rennen die Kinder wieder umher, bis das nächste Tier genannt wird.



Flamingo



Schlange



Hund



Spinne



Känguru

Im Auftrag von



Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR KULTUS, JUGEND UND SPORT

Gründer
Sparda-Bank Baden-Württemberg eG
Badischer Turner-Bund e.V.
Schwäbischer Turnerbund e.V.

Känguru

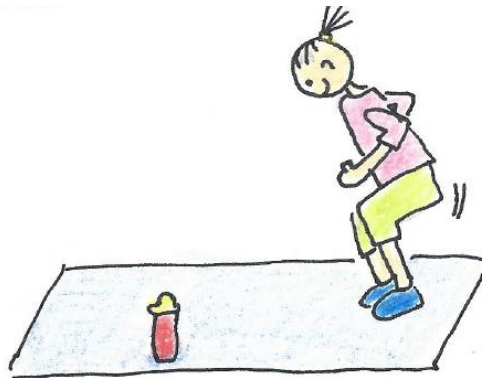
Vorbereitung: Für die folgenden Übungen bekommt jedes Kind eine Gymnastikmatte, auf der es sich aufhalten soll. Die Matten werden so gelegt, dass die Kinder sich um ihre Matte herumbewegen können. Es sollte ein Abstand von ca. 3m zwischen den Matten sein, sodass jedes Kind ausreichend Platz hat.

Übung: Die Kinder stellen sich an eine Ecke ihrer Matte und versuchen nun, wie ein Känguru mit beiden Beinen ihre Matte hüpfend zu umkreisen. Dabei dürfen sie die Matte nicht verlassen.

Danach versuchen sie so weit wie möglich nach vorne zu springen. Sie stellen sich mit geschlossenen Beinen ans Mattenende und springen mit beiden Beinen, wie es auch das Känguru macht, soweit es geht nach vorne. Ein Schuh oder die Trinkflasche der Kinder kann als Markierung eingesetzt werden, sodass sie beim nächsten Sprung versuchen, weiter als die Markierung zu kommen.

Variationen: Es können folgende Variationen gemacht werden:

- mit beiden Beinen rückwärts springen
- mit nur einem Bein springen
- mit nur einem Bein rückwärts springen



Im Auftrag von



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR KULTUS, JUGEND UND SPORT

Gründer

Sparda-Bank Baden-Württemberg eG
Badischer Turner-Bund e.V.
Schwäbischer Turnerbund e.V.

Spinne

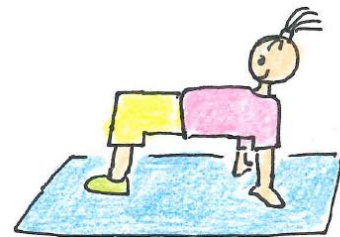
Vorbereitung: Für die folgenden Übungen bekommt jedes Kind eine Gymnastikmatte, auf der es sich aufhalten soll. Die Matten werden so gelegt, dass die Kinder sich um ihre Matte herumbewegen können. Es sollte ein Abstand von ca. 3m zwischen den Matten sein, sodass jedes Kind ausreichend Platz hat.

Übung: Wie eine Spinne bewegen sich die Kinder nun auf der Matte hin und her. Dazu gehen sie in den Spinnengang (Vierfüßlerstand rücklings). Wer schafft es als Spinne Gegenstände (z.B. Hausschuh, Kuscheltier etc.) vom einen Mattenende zum anderen zu transportieren?

Variationen: Es können folgende Variationen gespielt werden:

- seitlich im Spinnengang fortbewegen
- Wettspiel: Wer hat als erstes drei Gegenstände am anderen Mattenende abgelegt?

Hinweis: Es sollte darauf geachtet werden, dass die Übungen richtig ausgeführt werden. Die Wiederholungen können, je nach Leistungsstand der Kinder, variiert werden.



Frosch

Vorbereitung: Für die folgenden Übungen bekommt jedes Kind eine Gymnastikmatte. Die Matten werden so gelegt, dass die Kinder sich um ihre Matte herumbewegen können. Es sollte ein Abstand von ca. 3m zwischen den Matten sein, sodass jedes Kind ausreichend Platz hat.

Übung: Die Kinder stellen sich vor, dass sie Frösche in einem Froschteich sind. Sie hüpfen als Frösche um die Matten herum (Die Hände werden nach vorne gesetzt, die Füße hüpfen nach). Die Matten stellen Seerosen dar. Auf Zuruf der Fachkraft, z.B. „Quark“, hüpfen alle Kinder jeweils auf eine Matte.



Variationen: Es können folgende Variationen gemacht werden:

- Auf Zuruf dürfen die Kinder aufstehen und zu einer Matte rennen.
- Wettspiel: Es wird immer eine Matte weniger als Kinder vorhanden sind auf den Boden gelegt. Das Kind, das keine freie Matte erwischt, ist ausgeschieden.