



J+S-Kindersport

Lektionstitel: Kindergerecht unterrichten

Autor/-in: Michael Meyer

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: ca. 75 min

Niveau: x einfach mittel anspruchsvoll

Alter: 6-10 Jahre

Gruppengrösse: 20-24

Kursumgebung: Turnhalle Willisau

Material: CD, Bändeli, Würfel, Puzzle, Kappla, Bälle, Holzstäbe, Springseile, Zehnerli-Postenblätter, Malstäbe, Unihockeyschläger und Bälle, Reifen, Würfelpostenblätter

Sicherheitsaspekte:

Zielsetzungen/Lernziele:

Möglichst viele Kinderspiele und Varianten kennenlernen.
Kindergerecht Botschaften vermitteln können

Hinweise/Bemerkungen:

-Kapplahölzli bei Schreinerei nachfragen oder Küng Platten Willisau

-CD's: Schwiizergoofe, J&S CD, Andrew Bond

-Zehnerli herunterladen unter:

http://sport.winterthur.ch/fileadmin/user_upload/Sportamt/NL_Bewegungstipps_Schulsport/BT_2010/11/15_Bewegungs-10erli.pdf

Inhalte:

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
	Lektionsbeginn Chäferli Zinggi (Pääri, Schlange, Tunnel usw)	in einer Halle	Bändeli
	Würfelroulette (Wer's gegeben hat, begibt sich auf einen der nummerierten Reifen und würfelt einmal. Wenn nicht die Zahl des Reifens gewürfelt wurde, bleibt er/sie stehen bis	¼ Der Turnhalle	Würfel Würfel Bändeli



	ein anderer Gefangener diese Zahl würfelt)		6 nummer.Zettel
	Achtung fertig los (Zum Lied rennen, nach den Anweisungen des Liedtextes)	Ganze Halle	CD Chrüsimüsi Andrew Bond
	Menschentanz (Tanz mit eigenen Körpergeräuschen im Kreis. Variation zur Erweiterung Tanz im Kanon)	Im Kreis in der Hallenmitte	
	Rüeblizapfen (Teilnehmer liegen im Kreis am Boden, Köpfe Richtung Mitte, geben sich die Hände. Zwei Hasen ziehen die Rüebli an den Beinen raus. Das Rüebli, welches beide Hände loslässt wird zum Hasen)	In Hallenmitte im Kreis	

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
	Sitzball mit Auftrag (Sitzball mit Auftrag ist eine Kombination zwischen Sitzball und einem Würfelspiel. Wer getroffen wird, muss nicht am Boden sitzen bleiben, bis er wieder einen Ball erwischt, sondern darf zur Würfelstation ausserhalb des Spielfeldes gehen und dort eine Aufgabe würfeln. Hat er die Aufgabe erfüllt, darf er wieder zurück ins Spielfeld. <i>Variante: Aufgaben gezielt auf bestimmte Geräte oder Schwerpunkte (Balance, Kraft etc.) ausrichten.</i>)	3/4 Halle	2 Bälle Würfel Würfelkarten mit Aufgaben Springseile
	Königswürfeln (jede Person würfelt einmal und wer die höchste Zahl hat ist der König und bleibt im Ring. Die andern z. B. Laufen eine Runde, oder Prellen eine Runde usw. wenn die eine Person zum König kommt würfelt der König zuerst und wenn die zweite Person die höhere Zahl würfelt ist sie neu König und der gestürzte König macht die Aufgabe)	3-er Gruppen	5 Reifen 5 Würfel
	Stabspiel (Alle bekommen einen Stab und stellen ihn senkrecht vor sich auf den Boden. Nun lassen sie ihn los, führen blitzschnell ein Kunststück aus und fassen ihn wieder, bevor er zu Boden fällt. Z. B. In die Hände klatschen, hinter dem Rücken in die Hände klatsch usw. Varianten; zu zweit vis à vis stehen und ein Zeichen abmachen und den Stab loslassen und zum andern rennen, eigene Abstände herausfinden, alle stellen sich in einen Kreis, auf Kommando lässt jeder seinen Stab los und läuft zum Nachbarn auf der linken Seite und versucht dessen Stab zu fassen, bevor er am Boden liegt. Seitenwechsel. Kind steht mit Stab in den Kreis und ruft einen Namen, welcher sein Stab halten so, dabei lässt das rufenden Kind den Stab los.)	Alleine Zu Zweit In der Gruppe	Holzstäbe
	Rennen wie... ...eine Maus (Fussballenlauf) ...ein Elefant (schwerfällig) ...eine Gazelle/Reh (leichtfüssig/leise) ...ein Riese (gross machen/aufrecht) ...ein Zwerg (klein machen/tief laufen) ...ein Pinguin (Fuss vorspannen)	Pro Übung eine Hallenlänge Hinweis: Tiere sind immer zweibeinig. Lasst die Kinder verschiedene Bewegungsformen ausprobieren, um Gegensatzerfahrung zu sammeln	



	<p>...auf heisser Lava (kurzer Bodenkontakt) ...mit den Händen in den Taschen (Oberkörper blockiert) ...mit grosser Armbewegung (Arme zur Unterstützung) ...usw</p>		
	<p>Stafetten</p> <p>(kleine Gruppen machen Keine Wartezeiten, Zusammenstösse verhindern, Richtung anzeigen)</p>	<p>Kapplatum bauen, wer hat den grössten Turm Jasskarten, Memorykarten, Puzzle machen</p> <p>Jedes Kind darf immer springen, wenn es mag, aber nur ein Teilchen darf geholt werden (Kann variiert werden)</p>	<p>Puzzle Memory Kappla</p>
	<p>Instrumentenlied</p> <p>J+S CD Nr. 2 Pauke=Beine Schlaghölzer=Hände Rätsche=Kopf</p>	<p>Bewegen /laufen in 2-er Gruppen durch die Halle. Wahrnehmung akustische Signale und Ausführung im Reifen.</p>	<p>Bewegungs-CD von J+S Reifen Plakate</p>
	<p>Zehnerli Unihockey</p> <p>(Können verschiedene Sachen erlernt werden, Rennen, Ballspiele, Badminton usw Postenblatt Übungen 10-1)</p>	<p>In Halle verteilt Einzel oder Partnerarbeit</p>	<p>Unihockeyschläger Unihockeybälle Postenblatt</p>

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
	<p>Toter Löwe</p> <p>(Die Löwen liegen rücklings auf dem Boden. 2 Personen gehen durch den Raum und versuchen die Löwen zum Lachen zu bringen, nur mit Grimassen usw ohne den Löwen zu berühren, Lacht der Löwe hilft er auch weitere Löwen zum Lachen zu bringen)</p>	<p>In der Halle oder im grossen weissen Kreis verteilt</p>	
	<p>Ballon Aufblasen</p> <p>(Alle stehen im Kreis und geben sich die Hände, dann laufen alle ganz Nahe zueinander und auf das Kommando los, blasen alle kräftig den Ballon auf bis er zerplatzt. Variante ohne zu verplatzen und die Luft wieder rauslassen und alle kommen wieder Nahe zusammen)</p>	<p>Im Kreis</p>	
	<p>Roboterspiel</p> <p>(ein oder zwei Personen sind ein Roboter, dieser schliesst die Augen. Die andere Person ist die Fernsteuerung des Roboters, einmal auf den Kopf tippen beginnt der Roboter gerade aus zu laufen, Tippen auf linke Schulter dreht er sich 45° links rum und das gleiche wenn einmal auf die rechte Schulter getippt wurde. wird ein weiteres mal auf den Kopf getippt ist der Roboter ausgeschaltet. Ziel ist es den Roboter zu steuern ohne dass er in jemand anders hineinläuft)</p>	<p>Zu zweit oder zu Dritt in der ganzen Halle</p>	
	<p>Fotograf</p> <p>(Eine Person schliesst die Augen, es wird von der andern Person durch den Raum geführt, vor einem ausgewählten Objekt halten sie an und bei einem tippen auf den Kopf öffnet der Fotoapparat kurz die Augen und schliesst sie wieder. Dann wird er an einen Ort geführt und muss erraten wo das Foto gemacht wurde)</p>	<p>In ganzer Halle Zu Zweit</p>	
	<p>Spaghetti kochen</p> <p>(Die Kinder liegen auf dem Rücken und schliessen die Augen. Die leitende Person gibt vor ob die Kinder sich in ein ungekochtes Spaghetti(ganzer Körper ist gespannt) oder in ein gekochtes Spaghetti (alle Muskeln sind locker und entspannt) verwandeln. Die leitende Person kontrolliert</p>	<p>In der Halle verteilt</p>	



	mit hochheben ob das Kind entspannt oder gespannt ist. Ziel des Spannung und Entspannung des Körpers wahrzunehmen.		
--	---	--	--