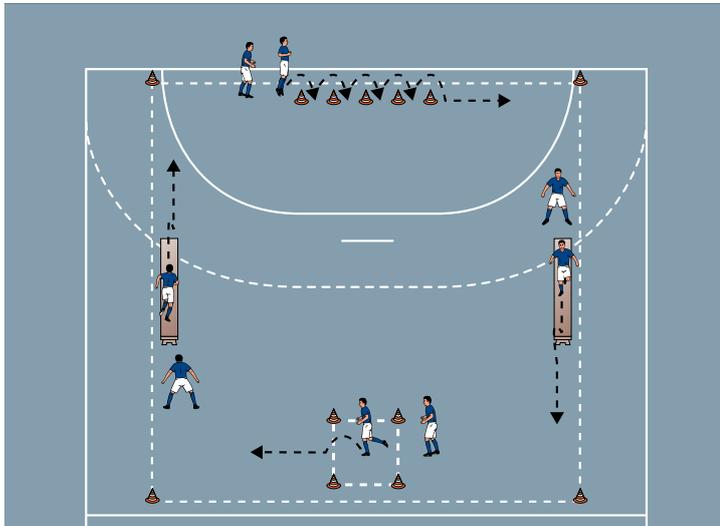


THEMA: MIT BÄNKEN VIEL BEWEGEN



SPIEL 1:

BERGSTEIGER

ORGANISATION

- ▶ Ein ca. 15 x 15 Meter großes Feld markieren
- ▶ An den Seiten zwei Bänke, eine Hütchenreihe mit fünf Hütchen und ein Hütchenquadrat aufstellen
- ▶ Die Kinder gleichmäßig vor den Stationen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die Kinder reisen in die Berge. Sie klettern über Felsspalten, schmale Grade und Hängebrücken.
- ▶ Die Kinder balancieren über die Bänke, springen über die Hütchenreihe und einbeinig in das Quadrat und wieder heraus.
- ▶ Die Übung läuft als fließende Rundlauf ab.

VARIATIONEN

- ▶ Auf Bauch oder Rücken über die Bänke ziehen.
- ▶ Vorwärts oder rückwärts durch den Slalom laufen.
- ▶ Beidbeinig, rückwärts durch das Quadrat springen oder krabbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In einem Rundlauf wird die Geschicklichkeit verbessert.
- ▶ Bewegungsparcours interessant, aber nicht zu aufwendig gestalten.
- ▶ Vielseitige Bewegungsformen anbieten.
- ▶ Die Bänke gegebenenfalls mit Matten oder durch Eltern absichern.