

Vorschlag zur alltäglichen Bewegung zwischendurch und für den Sportunterricht

Bewegungsparcours mit dem Gymnastikschlauch

«Schule bewegt» und viele andere ähnliche Programme zeigen, wie sich die Kinder zwischen den Schulstunden kurz, aber auch intensiv bewegen können, um nachher wieder frischer an die Arbeit zu gehen. Wir bieten dazu in loser Folge einfache Parcours an, die Sie im Schulzimmer, Gang, Freien für wenige Minuten effizient einbauen können. Am Schluss des Beitrages folgen Ideen für eine Turnlektion und ein passendes Spiel. **Gerold Guggenbühl**

Zirkeltraining Gymnastikschlauch

Belastung:
30 bis 40 Sek.

Partner erholt sich und notiert die Punkte
(= Schiedsrichter)

Diese Scheibe (S. 23) zeigt eine Übersicht zu den acht verschiedenen Posten. Die Zeichnungen auf den ausgelegten Postenkarten sind identisch.

Jedes Kind erhält eine solche Scheibe. Darauf kann die Reihenfolge (Start) bzw. der Fortgang der Posten eingetragen werden. (Ein Kind – Tandem/Gruppe – startet z.B. mit den Posten 5–8 und wählt danach jene aus, die frei sind.)

Zirkeltraining, **Laufblatt Schlauch**, Name: _____

Nr.	Station	P	P	V	P	V
1	Rollen vorwärts					
2	Skilanglauf links-rechts					
3	Balanceakt im Sitz					
4	Stehend durchschlüpfen					
5	Gummitwist					
6	Schaukelringe Armkraft					
7	Übersteigen/Überspringen					
8	Sprint an der Sprossenwand					
	V: Verbesserung, P: Punkte Total					

Auf diesem Laufblatt (S. 22): oben für jedes Kind separat, unten für Tandems oder Gruppen) notieren die Kinder ihre Resultate. Ein Kind ist aktiv, ein Partner zählt die Punkte. In der Rubrik V wird die Differenz aus P1 und P2 eingetragen. So sieht jedes Kind, wie es sich verbessert hat. – Falls man eine Rangliste erstellen möchte, könnte man nur die Verbesserungspunkte werten.

Spiel: Jägerball

Wer getroffen wird, muss sich an Ort und Stelle hinsetzen. Er darf erst wieder am Spiel teilnehmen, wenn er einen Ball berührt hat.

Jeder gegen jeden mit Rettunginseln (Schlauchschleifen)

Maximal ein Spieler pro Insel.
Wenn ein zweiter Spieler auf die Insel trifft, muss der erste Spieler wieder weglaufen.

Nach der Postenarbeit finden Sie auf der Seiten 23/24 Vorschläge für eine Sportlektion mit Spiel, Ideen zum Einlaufen sowie für Stafetten. Es ist wohl sinnvoll, diese Lektion vor dem Einsatz des täglichen Parcours durchzuführen, weil die Kinder dann mit den Übungen vertraut sind.

Zirkeltraining Gymnastikschlauch

1

Ablauf:

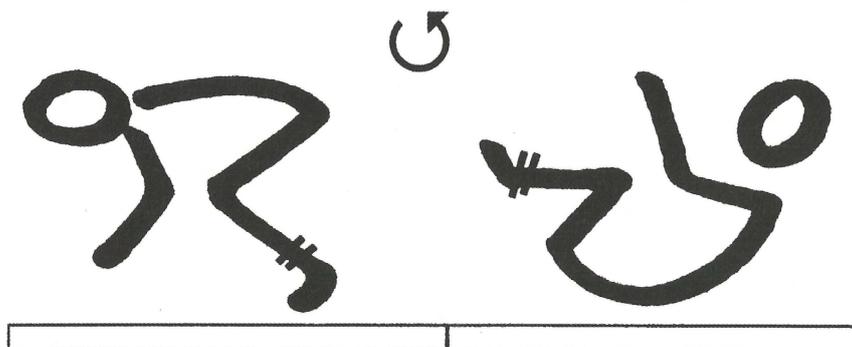
Rollen vorwärts mit zusammengebundenen Augen

Wertung:

Pro Rolle
1 Punkt

Material:

Gymnastikschlauch
2 Matten



Zirkeltraining Gymnastikschlauch

2

Ablauf:

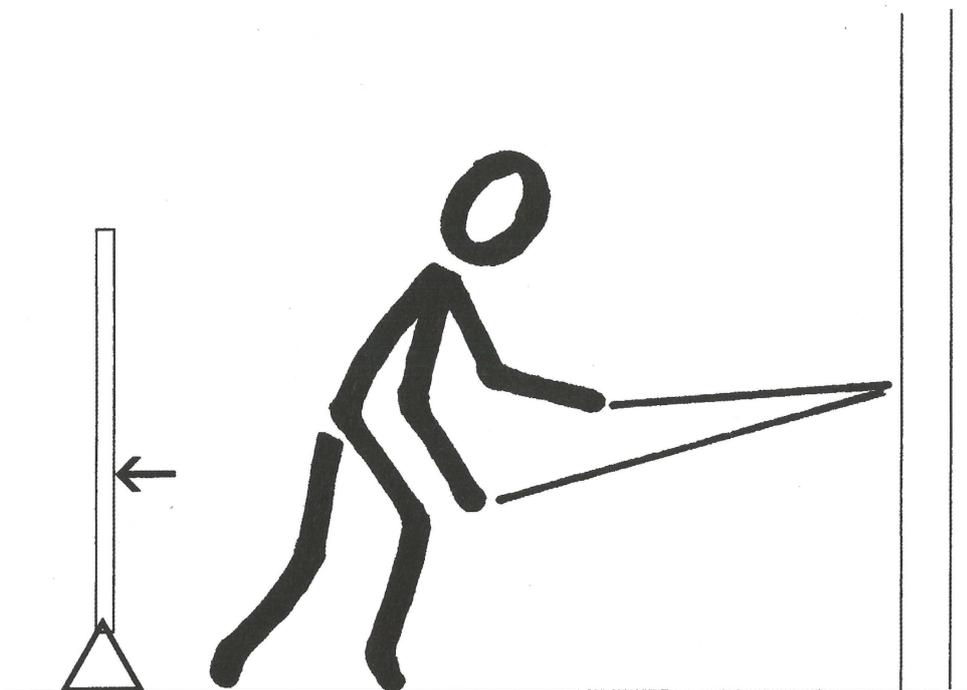
Skilanglauf
links-rechts
immer Malstab
(Leine) berühren

Wertung:

Pro Berührung
1 Punkt

Material:

Schlauch
Sprossenwand
Malstab
evtl. Leine



Zirkeltraining Gymnastikschlauch

3

Ablauf:

Balanceakt
im Sitz:
Beine über und unter dem
Seil durchstrecken

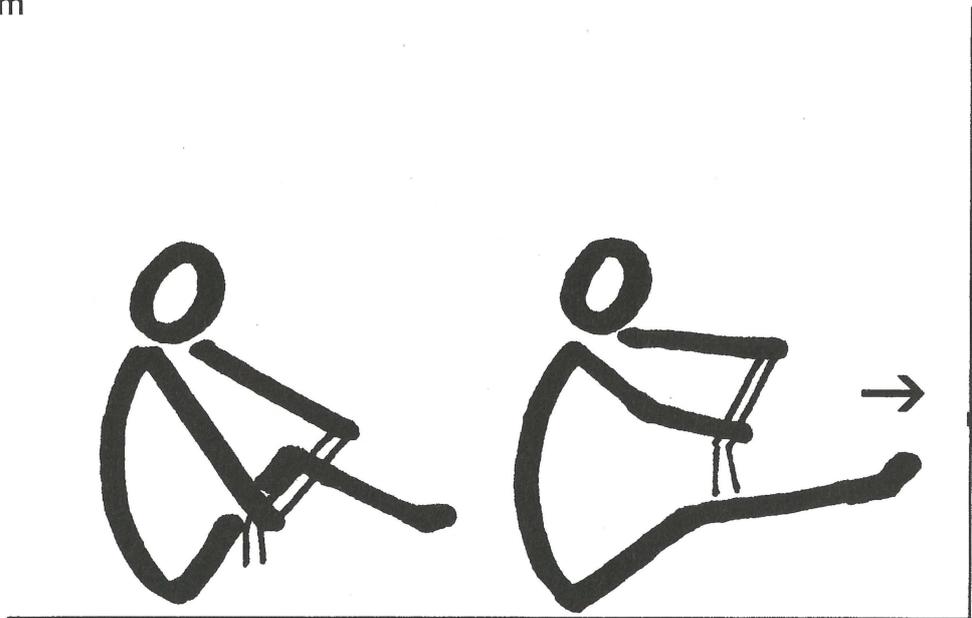
Höhe ca. 30–40 cm

Wertung:

Pro Wandberührung
1 Punkt

Material:

Gymnastikschlauch
doppelt



Zirkeltraining Gymnastikschlauch

4

Ablauf:

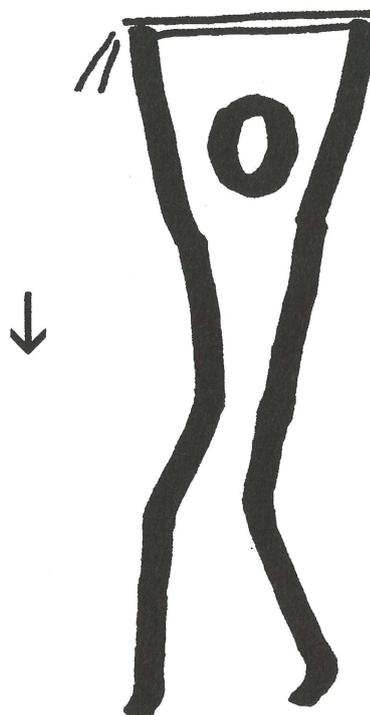
Durchschlüpfen durch
verknöteten Schlauch

Wertung:

Pro Durchzug
1 Punkt

Material:

Gymnastikschlauch
verknötet



Zirkeltraining Gymnastikschlauch

5

Ablauf:

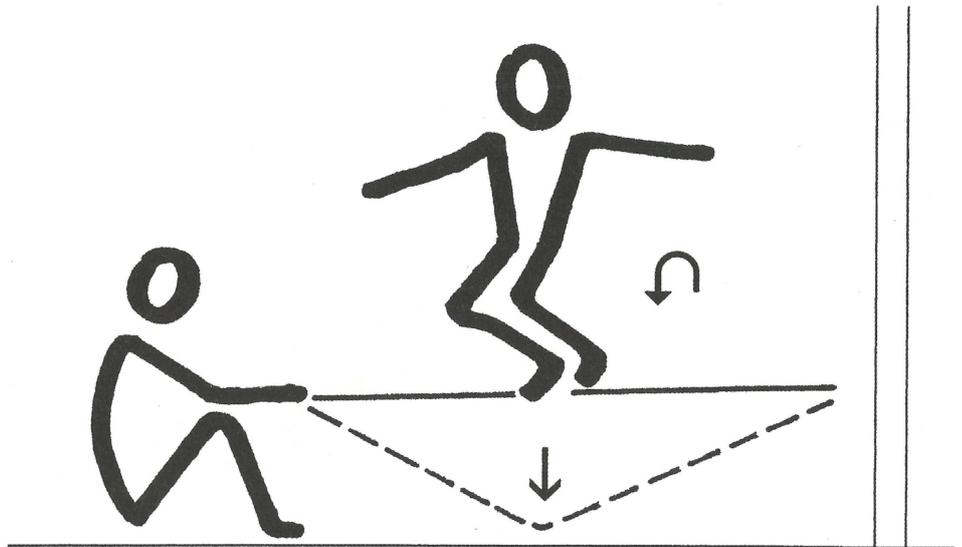
Gummitwist
auf gespannten Schlauch
springen

Wertung:

Pro Bodenberührung
1 Punkt

Material:

Gymnastikschlauch
evtl. Sprossenwand oder
Reckpfosten



Zirkeltraining Gymnastikschlauch

6

Ablauf:

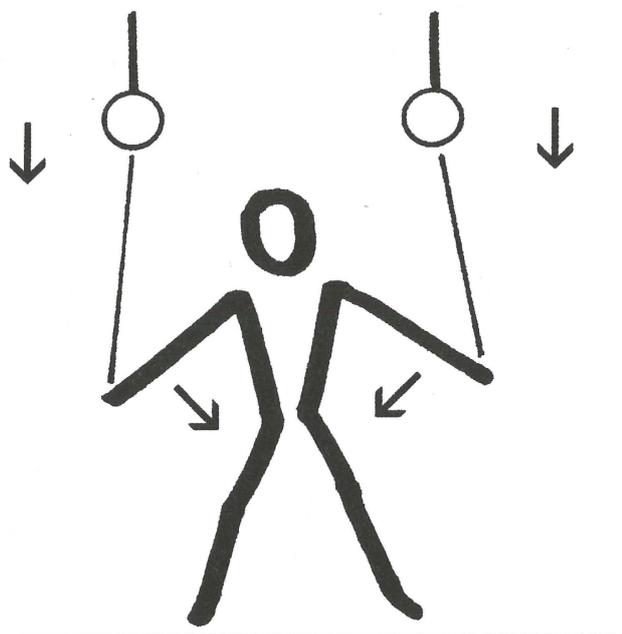
Beide Schläuche
mit gestreckten Armen
nach unten ziehen

Wertung:

Pro Zug
1 Punkt

Material:

2 Schläuche
Schaukelringe



Zirkeltraining Gymnastikschlauch

7

Ablauf:

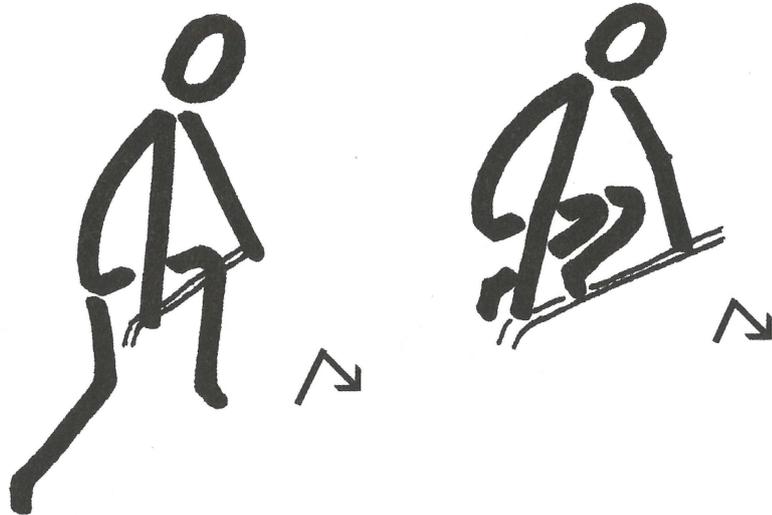
Übersteigen, später
Überspringen des doppelten
Schlauches

Wertung:

Pro Durchgang
1 Punkt

Material:

Gymnastikschlauch
doppelt



Zirkeltraining Gymnastikschlauch

8

Ablauf:

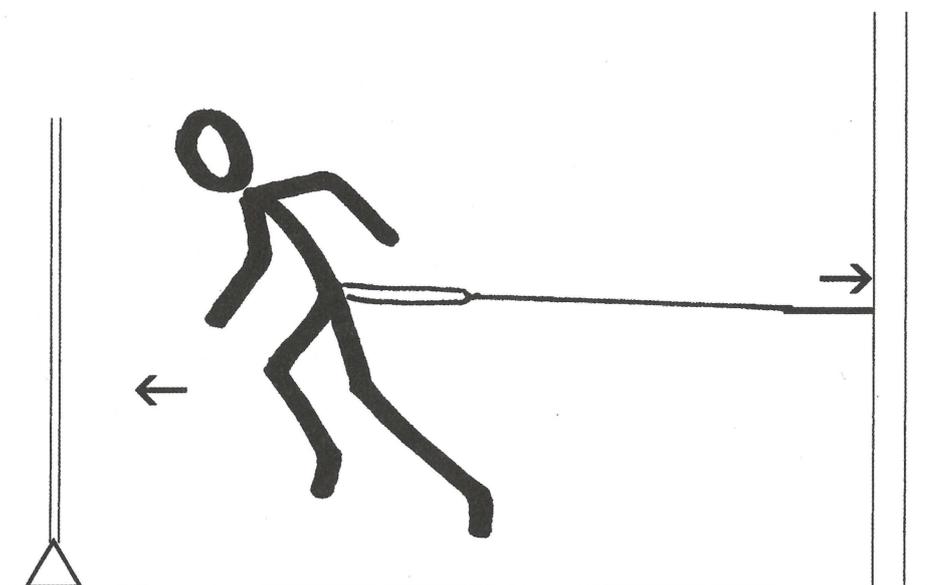
Sprint: 2 Schläuche an
Sprossenwand befestigen

Wertung:

Berührung des Malstabes
1 Punkt

Material:

2 Gymnastikschläuche
eine Schlaufe um den
Körper
1 Schlauch einfach
Sprossenwand



Zirkeltraining, **Laufblatt Schlauch**, Name: _____

Nr.	Station	P	P	V	P	V
1	Rollen vorwärts					
2	Skilanglauf links-rechts					
3	Balanceakt im Sitz					
4	Stehend durchschlüpfen					
5	Gummitwist					
6	Schaukelringe Armkraft					
7	Übersteigen/Überspringen					
8	Sprint an der Sprossenwand					
V: Verbesserung, P: Punkte		Total				

Zirkeltraining, **Laufblatt Schlauch**, Name: _____

Nr.	Station	P	P	V	P	V
1	Rollen vorwärts					
2	Skilanglauf links-rechts					
3	Balanceakt im Sitz					
4	Stehend durchschlüpfen					
5	Gummitwist					
6	Schaukelringe Armkraft					
7	Übersteigen/Überspringen					
8	Sprint an der Sprossenwand					
V: Verbesserung, P: Punkte		Total				

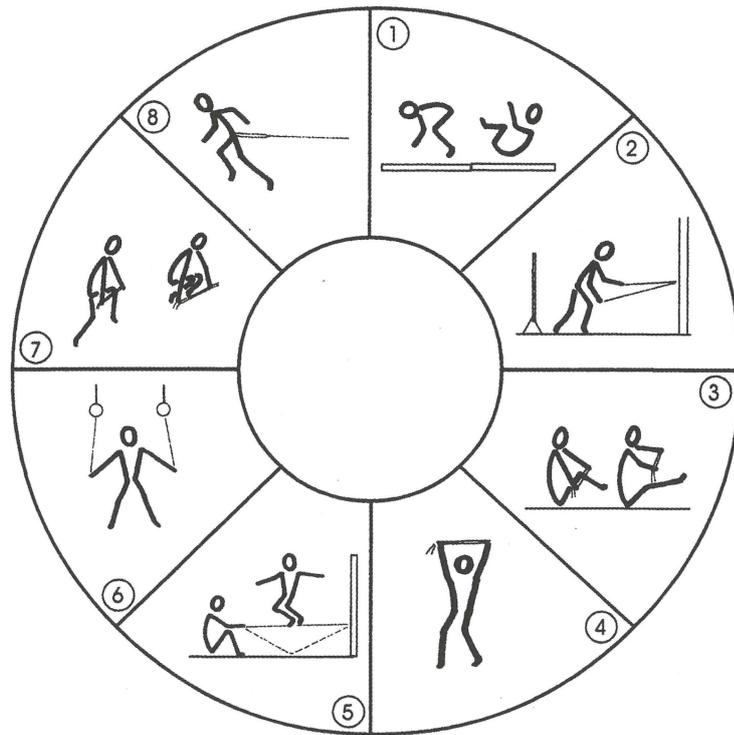
Zirkeltraining Gymnastikschlauch

Belastung:

30 bis 40 Sekunden

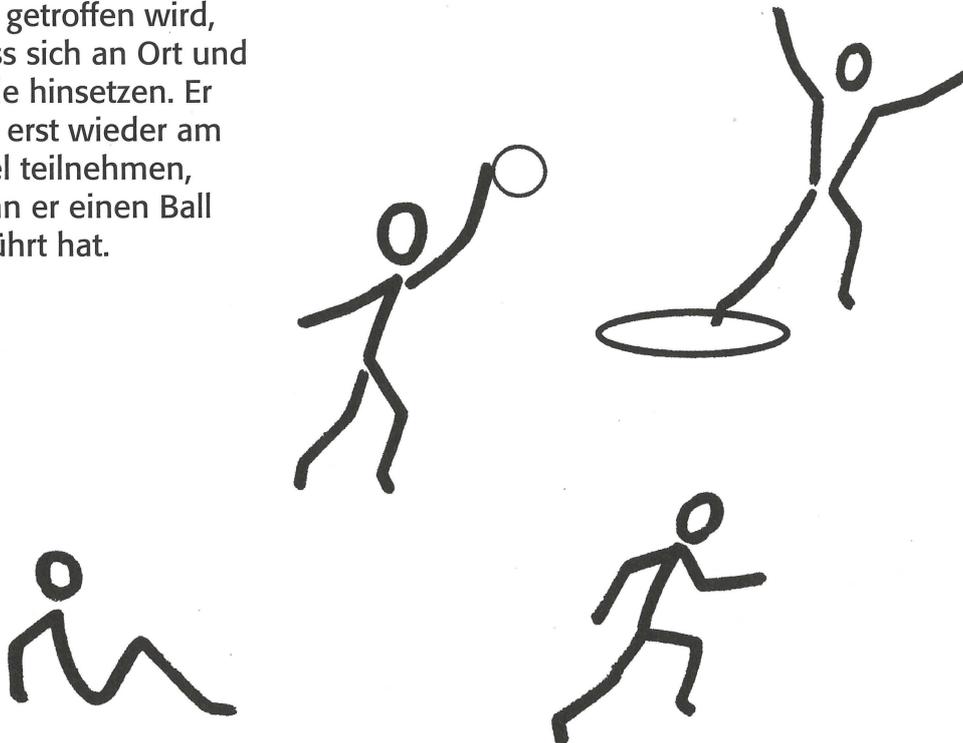
Partner erholt sich und notiert die Punkte

(= Schiedsrichter)



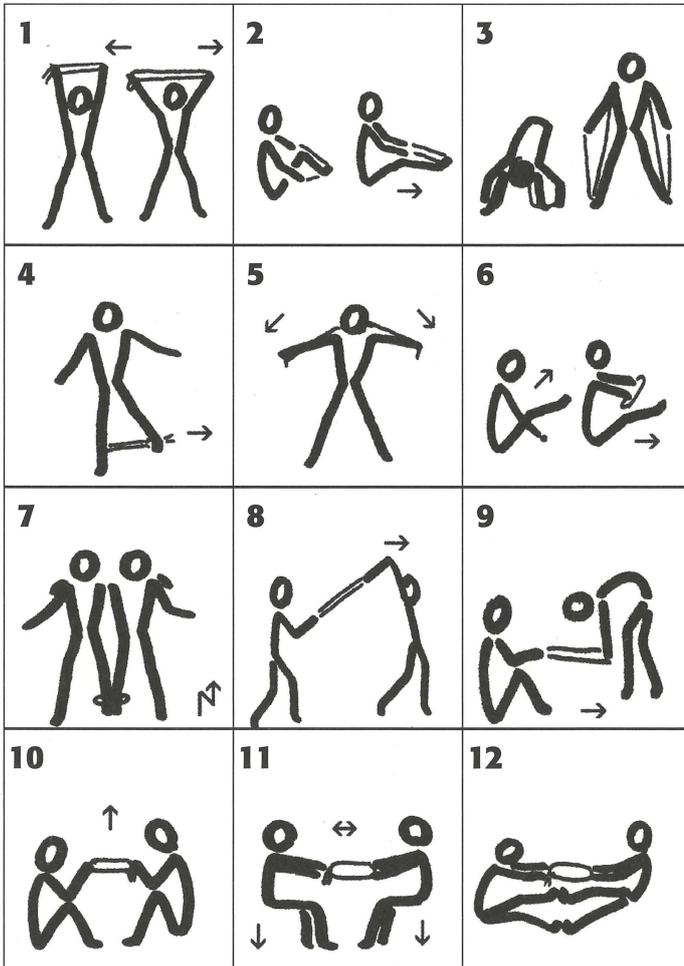
Spiel: Jägerball

Wer getroffen wird, muss sich an Ort und Stelle hinsetzen. Er darf erst wieder am Spiel teilnehmen, wenn er einen Ball berührt hat.



Jeder gegen jeden mit Rettunginseln (Schlauchsleifen)

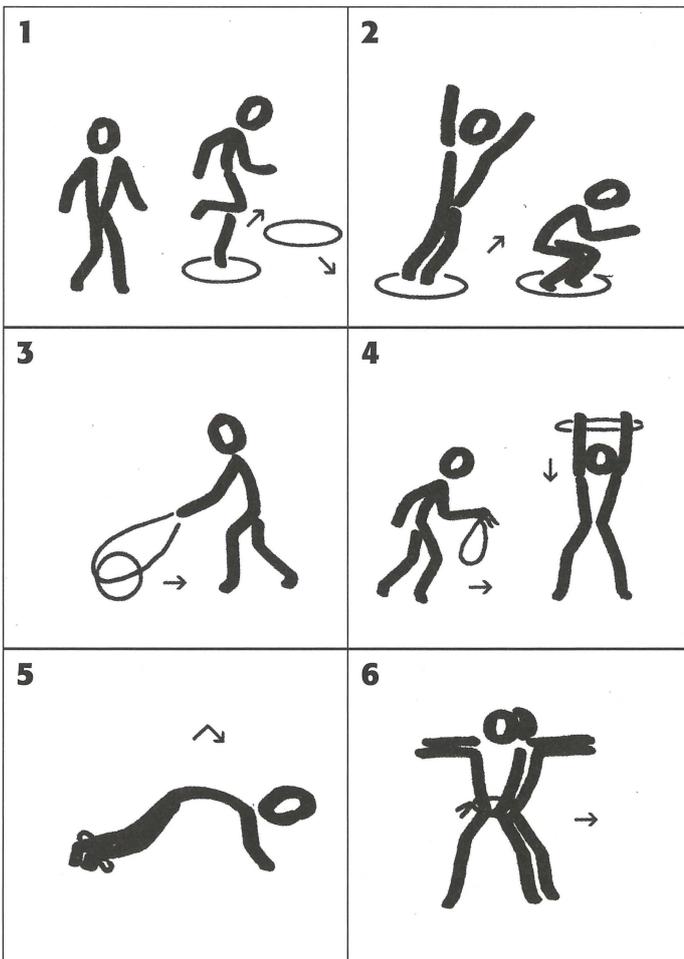
Maximal ein Spieler pro Insel. Wenn ein zweiter Spieler auf die Insel trifft, muss der erste Spieler wieder weglaufen.



Einlaufen Gymnastikschlauch

- 1 Schlauch doppelt, gestreckte Arme auf Brusthöhe nach unten führen
- 2 Sitz, Schlauch um Fußsohle: Beine strecken
- 3 Grätschstellung, Schl. um Fußsohlen und Nacken: langsames Aufrichten
- 4 auf 1 Bein, Schl. verknotet; gestrecktes Bein seitwärts wegdrück«
- 5 Schlauch um Nacken; gestreckte Arme nach vorne
- 6 Sitz: Beine über und unter dem Seil durchstrecken
- 7 Körper an Körper, ein Bein zusammengeknotet: gehen auf «drei» Beinen
- 8 Schrittstellung: Wurfbewegung
- 9 Langlaufbewegung: links-rechts «Doppelstock»
- 10 Sitz: langsam gemeinsam aufstehen
- 11 ausharren in der Hocke: mindestens 30 Sekunden
- 12 Grätschsitz: gleichzeitiges Zurückgehen in die Rückenlage

schneiden



Stafetten Gymnastikschlauch

- 1 Schläuche verknotet auslegen
Sprungvariationen links/links, rechts/rechts ...
- 2 Froschhüpfen von Kreis zu Kreis
- 3 Laufen rückwärts:
Ball mit Schlauchschleife «ziehen»
- 4 Sprint zur Hallenmitte, durch Schlauchschleife schlüpfen, weiterlaufen
- 5 Beine zusammengebunden: «Hasenhoppeln»
- 6 Rücken an Rücken, mit Schlauch um die Taille verknotet: gehen, hüpfen seitwärts

falten