

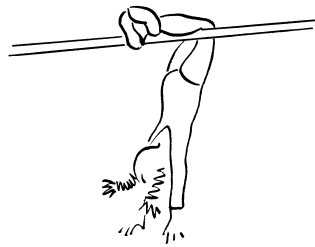
4.2 Eine «verkehrte» Welt

Wer nicht mehr weiss, wo oben und unten ist, kann Angstreaktionen zeigen. Taktile und optische Orientierungshilfen geben Sicherheit. Trotzdem sind mögliche Sturzräume immer zusätzlich mit Matten, wenn möglich mit Schaumstoffmatten, abzudecken.

Hängen wie eine Fledermaus kann ganz lustig sein!

Wie eine Fledermaus: Z.B. am Barren, Reck, an den Schaukelringen hängen und mit den Händen zeichnen oder schreiben. Im Hängen den Namen auf ein Blatt schreiben, ein Haus zeichnen, das Resultat einer Rechnung festhalten...

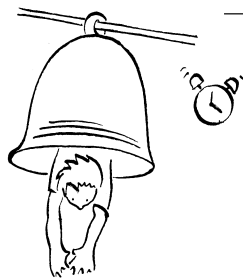
- Auch Fledermäuse wollen schlafen: Schliesst die Augen; was fühlt ihr dabei?
- Kann sich eine neu ankommende Fledermaus zu einer anderen gesellen, ohne sie aufzuwecken?
- Eine ganze Fledermaus-Familie hängt an einem Gerät. Wie kann eine «davonfliegen», ohne die andern dabei zu stören?
- Können Fledermäuse im Hängen Bälle fangen oder auf Ziele werfen?



🕒 **Realien:** Weshalb haben Fledermäuse so grosse Ohren? Weshalb werden unsere so rot, wenn wir lange mit dem Kopf nach unten hängen?

Kirchenglocken: Wie Glocken hängen die Kinder im Kniehang an den Reckstangen. Ein Kind zeigt auf einem grossen Zifferblatt eine Uhrzeit an. Die Kinder klatschen mit ihren Händen die betreffende Stunde.

- Die «Glocken» pendeln leicht und genau im Umkehrpunkt ertönen sie: Ding – dong...
- Jede Gruppe versucht sich in einem Glockenspiel. Jede Glocke hat ihren eigenen Ton.
- Die Glocken ertönen nur im Umkehrpunkt.
- Alle Glocken ertönen gleichzeitig.

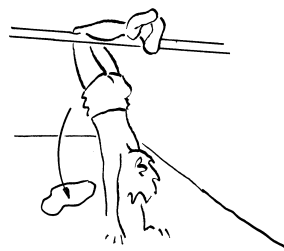


🕒 **Heimatkunde:** Geschichte vom Schellenursli. Singunterricht: Harmonische Töne eines Glockenspiels.

🕒 **Wird asynchron gependelt,** muss genügend Platz zwischen den Kindern sein. Keine zu grossen Pendelbewegungen!

Glocken-Absprung: Aus dem Kniehang mit den Händen abstützend nach vorne bewegen. Auf einer Matte unter dem Reck (evtl. Schaumstoffmatte) ist ein Ziel eingezeichnet oder liegt ein Spielband. Dieses Ziel gilt es bei der beidbeinigen Landung zu treffen.

- Versucht, aus der tiefgefederten Landung eine Rolle vorwärts anzuhängen.
- Aus der Pendelbewegung beim vorderen Umkehrpunkt beide Knie gleichzeitig von der Stange lösen und die Drehung rw. fortsetzen zum Stand. Tip: Beim Lösen der Beine Kopf in den Nacken nehmen.

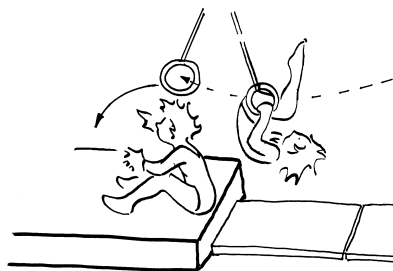


⚠️ **Die Reckstangen so hoch einstellen,** dass die Kinder nicht ins hohle Kreuz fallen.

🕒 **Zwei geben Drehhilfe:** Klammergriff an je einem Oberarm. Die Helfenden stehen vor der Stange.

Sturzhangvariationen: Die Schaukelringe sind so hoch eingestellt, dass die Kinder im Hocksturzhang mit gestreckten Armen noch 10–20 cm über der Matte sind. Im Stehen, die Ringe gefasst, die Arme gestreckt seitwärts-rückwärts führen («einkugeln») und sich dabei vorbeugen. In eine Vorwärts-Rolle abstossen und auf einer Schaumstoffmatte im Sitzen landen.

- Ringe brusthoch: Eine Zeitlupen-Rolle vw. zum Hockstand ausführen, ausfedern und wieder rw.
- Teilrolle vw. in den Hocksturzhang: Jemand legt einen Softball auf die Kniekehlen. Gelingt es, diesen auszubalancieren.



🕒 **Wenn die Schaukelringe so tief eingestellt sind,** führt selbst ein unkontrolliertes Aus-dem-Gleichgewicht-Fallen zu keinen Fehlbelastungen in den Schultergelenken!

🕒 **An den ruhig hängenden, reichhohen Ringen** Sturzhang gebückt und gestreckt ausführen.