

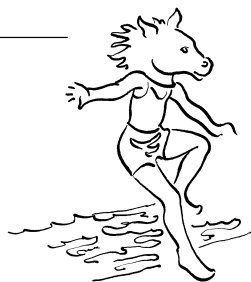
Mach jetzt! Alle bewegen sich frei (in der Halle). Ein Kind ruft: «Jetzt – rückwärtslaufen!», «Jetzt – Hopselhüpfen!», «Jetzt – Zehengang!», «Jetzt – Zwergengang!» usw. Alle folgen diesen Aufforderungen!

- Eine Bewegung wird so lange ausgeführt, bis eine neue folgt. Die Bewegungsart darf nur dann gewechselt werden, wenn dem Aufruf das «Jetzt» vorangestellt wird. Wird hingegen nur «Seitwärtsgalopp» gerufen, bleibt alles beim Alten. Wer fälschlicherweise die Bewegungsart wechselt, löst eine Zusatzaufgabe oder gibt ein Pfand ab.
- Auch um und über Hindernisse ausführen.



Pferdeleben: Die Kinder bewegen sich wie Wildpferde in der Natur. Durch den Sumpf zu waten, ist mühsam; über eine schöne Wiese zu galoppieren, bereitet hingegen allen viel Spass. Zwei Bäche und ein Wassergraben folgen. Nachher muss ein brennendes Feld überquert werden. Dann kommt ein Wald mit vielen tief hängenden Ästen usw.

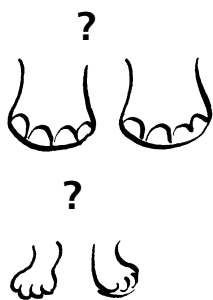
- Die Kinder spielen eine Pferdegeschichte nach.



➔ Eine Reise in den Wilden Westen: Vgl. Bro 2/3, S. 25

Laufarten: Der Mensch kann auf die verschiedensten Arten gehen.

- Fein und leise, damit man nichts hört, wenn er sich anschleicht (z.B. wie eine Katze).
- Laut stampfend: «Platz da – ich komme!»
- Mit kleinen, tänzelnden Schritten.
- Mit langen Schritten, um eine Distanz zu messen.
- Mit Vorlage, mit Rücklage.
- Synchron, zu zweit oder in der Gruppe.
- In wechselnden Kreisbogen, wie ein Vogel.
- Hopselhüpfen (vor lauter Freude).
- Todmüde, mit schlurfenden Schritten.



🕒 Auf verschiedenen Unterlagen (barfuss) laufen und die Gegenstandserfahrungen ansprechen.

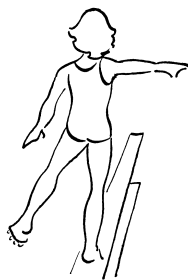
🗣️ Körpersprache: Vgl. Bro 2/3, S. 14

Kalte Füße werden warm: Ein Dieb bekommt «kalte Füße», d.h. er hat Angst und flieht. Flitzt er schnell davon, werden sie wieder warm! Die Kinder fühlen an ihren Füßen, rennen eine Strecke möglichst schnell und greifen wieder an ihre Füßen. Wie fühlen sie sich an? Warum sind sie wohl wärmer geworden? Was tun wir also, wenn wir einmal kalte Füße oder kalte Hände haben?



Balletteuse: Die Kinder versuchen im Stehen, die Füße auf die verschiedensten Arten aufzusetzen.

- Wiegemesser: Auf der Aussenkante/Innenkante vor- und zurückrollen, die Zehenspitzen weit ab Boden heben, mit gebeugten/gestreckten Beinen...
- Einmal um den ganzen Fuss: Aussenkante nach vorne, über den Zehenstand zur Innenkante, innen zurück zum Fersenstand usw.
- Wer kann möglichst lange im hohen Zehenstand stehen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren?
- Im hohen Zehenstand bleiben, dabei aber Bewegungen im Oberkörper ausführen: z. B. klatschen, einen Ball fangen, die Hände gegen den Himmel strecken und schnell fallen lassen...
- Hoher Zehengang: vw., rw. und sw. gehen.



🕒 Gleichgewichtstest (Test 1.1): Vgl. Bro 3/3, S. 5

➔ Gleichgewichtsorgan im Mittelohr: Vgl. Bro 2/3, S. 5 und Bro 1/1, S. 33

➔ Die Übungen auf verschiedenen Unterlagen und Standflächen erproben (Linien, Schwebekanten, Treppen...).