

2.2 Herausforderndes Springen

Der Bewegungsdrang der Kinder zeigt sich in den vielen Hüpf- und Sprungformen während des freien Bewegens: auf dem Gehsteig, auf der Treppe, bei Hüpfspielen usw. Herausfordernde Bewegungsaufgaben – möglichst im Freien ☉ – helfen den Kindern, diesen Bewegungsdrang auszuleben.

Gelingt es dir, das Hindernis zu überspringen?

Pausen-Hüpfen: Die Kinder laufen zu Musik. Bei einem Musikunterbruch hüpfen sie wie Frösche, wie ein Hampelmann oder wie ein Hase, bis die Musik wieder einsetzt.

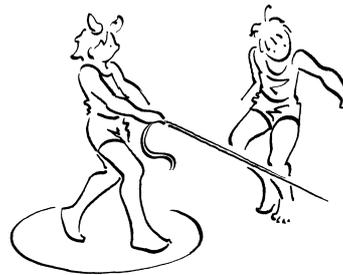
- In den Pausen wählen die Kinder eine Bewegungsaufgabe zum Thema «Springen» aus (z.B. von Reifen zu Reifen springen, Froschhüpfen über eine Matenbahn, springen auf einen Schwedenkasten oder nach hohen, aufgehängten Gegenständen).



⚠ Kniewinkel beim Froschhüpfen nicht unter 90°, weil sonst die Belastung auf die Kniegelenke zu gross wird.

Narrentanz: In Kleingruppen (bis zu viert) spielen die Kinder mit einem Seil. Der Narr steht im Zentrum und dreht sich um sich selbst, ein Seil («Narrenschwanz») am Ende haltend. Wer vom auf Bodenhöhe kreisenden Narrenschwanz berührt wird, muss so lange aussetzen, bis das nächste Kind in die Fänge des Narren gerät.

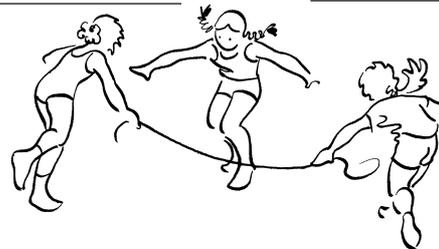
- Wer vom Narrenschwanz berührt wird, verliert ein Leben. Das Spiel ist fertig, wenn das 1. Kind kein Leben mehr hat.
- Sprungvarianten: Wegspringen links, landen rechts; springen und landen auf dem gleichen Bein; im Kreis laufen und aus dem Lauf überspringen...



⚠ Wird dem Narren schwindlig, so wird er abgelöst.

Zauberschnur-Sprünge: 3–4 Zauberpaare jagen mit je einer Zauberschnur durch das Spielfeld. Halten sie diese tief, wird sie von den Kindern übersprungen; ist sie hoch, ducken sich die Kinder. Wenn ein Zauberpaar andere Kinder 5-mal zum Springen bzw. Ducken gezwungen hat, reichen sie ihre Zauberschnur einem anderen Paar weiter.

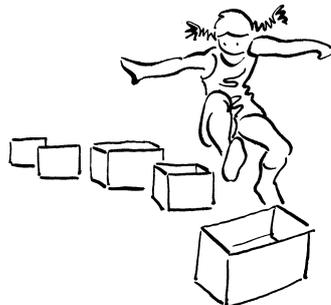
- Die Kinder laufen auf einer bestimmten Linie den Zauberpaaren entgegen.



🌀 Sprungseil: Nur mit zwei Fingern locker halten und nicht um den Handrücken wickeln. Sofort loslassen, falls Kinder hängen bleiben.

Schachtelspiele: Die Kinder bringen Schachteln mit. Schachteln liegen auf mehreren Kreisen so verteilt, dass sie in einem regelmässigen Rhythmus überlaufen werden können. Pro Kreis springen ca. 6 Kinder. Das Absprungbein und die Laufrichtung wechseln.

- Uhrzeit springen: 12 Schachteln auf einem Kreis stellen die Stunden der Uhr dar. Wo ist die Zwölf, wo die Sechs? Die Kinder laufen ausserhalb des Zifferblattes. Jemand liest eine Uhr-Geschichte vor. Werden Uhr-Zeiten erwähnt, z.B. «fünf nach drei», überspringen die Kinder die entsprechenden Ziffern und laufen weiter rundum.
- Schachteln in unregelmässigen Abständen, d.h. in verschiedenen Rhythmen, überlaufen.
- Auf Parallelbahnen synchron miteinander laufen.



⚠ Schachteln in der Schule lagern und immer wieder verwenden, z.B. für Zielwerfen u.a.m.

➡ Wurfspiele mit Schachteln: Vgl. Bro 4/3, S. 22