

## M 3

## Gleichgewichtsübungen



**Benötigtes Material:** 1 Sandsäckchen pro Kind,  
Slalomstangen/Hütchen

### Übung 1

Die Kinder laufen zur Musik frei durch die Halle. Bei Musikstopp „erstarren“ sie in der jeweiligen Position und halten das Gleichgewicht, bis die Musik weiterläuft.



### Übung 2

Die Kinder laufen mit Sandsäckchen auf dem Kopf durch die Halle. Übung weiter wie unter Punkt 1.

### Übung 3

Die Schüler balancieren ein Sandsäckchen auf dem Kopf und ...  
... hüpfen auf einem Bein.  
... laufen auf Hallenlinien.  
... laufen durch Slalomstangen/Hütchen hindurch.

### Übung 4

Die Schüler stehen mit einem Bein fest auf dem Boden und schreiben mit dem anderen eine liegende Acht in die Luft.

### Variationen

- Dieselbe Übung mit geschlossenen Augen ausprobieren.
- Gleichzeitig zum Beinkreisen versuchen, die Arme seitlich zu kreisen.

### Übung 5

Die Schüler machen eine Standwaage.



**Variation:** Dieselbe Übung mit geschlossenen Augen ausprobieren.



Die Kinder bringen eigene Ideen ein.

M 4

**Station 2****Einen Bach überqueren****Ihr braucht**

Teppichfliesen, Sandsäckchen

**Ihr übt**

Durch den Wald führt ein Bach. Damit ihr keine nassen Füße bekommt, tretet ihr von Stein zu Stein. Hebt immer eine Teppichfliese an und legt sie für den nächsten Schritt vor euch. Balanciert dabei ein Sandsäckchen auf dem Kopf.



Durchquert den Bach ohne Sandsäckchen auf dem Kopf.



Versucht, den Bach rückwärts zu durchqueren.

## M 5

## Waldspaziergang

Lege dich entspannt hin. Wenn du möchtest, kannst du die Augen schließen. Lausche der Musik. (*Track 5 oder 6 von Grundwerk-CD einspielen*)

Du gehst in deinen Gedanken nochmals langsam durch den tiefen Wald. Du hörst den Wind in den Blättern rauschen und ein paar Tiere hinter deinem Rücken vorbeihuschen.

Du denkst an die verschiedenen Abenteuer, die du erlebt hast:

Du hörst den Bach plätschern, den du überquert hast ... (*Pause*)

... oder du hast nochmals den wackeligen Baumstamm vor Augen. (*Pause*)

... Du läufst in Gedanken über die Wippe auf dem Waldspielplatz (*Pause*)

... und betrittst die matschige Erde, die unter deinen Füßen nachgab. (*Pause*)

Der kleine Trampelpfad mit den Hindernissen führt dich nun wieder aus dem Wald. Du siehst das Blau des Himmels und eine große Wiese, die vor dir liegt.

Du atmest tief ein und aus. Du kommst wieder zurück in die Turnhalle und öffnest die Augen. Du reckst und streckst dich und gähnst kräftig.

Du hast die Aufgaben und Abenteuer prima gemeistert!

