

Wind und Wellen trotzen

M 2

Organisation: Die Kinder verteilen sich im stehetiefen Wasser.

Beschreibung: Erzählen Sie den Kindern, dass sie eine Schifffahrt auf hoher See machen. Sie sollen sich vorstellen, dass der Wind die Wellen gegen die Schiffswand peitscht und sie an Bord mit dem Wellengang mitgehen müssen, um nicht zu kentern. Dies festigen sie mit den folgenden Übungen.

Übung 1: Die Kinder hüpfen zunächst einzeln auf der Stelle, ...

... mal mit beiden Beinen,

... mal auf einem Bein (Beine nach einiger Zeit wechseln).

Übung 2: Die Kinder gehen zu zweit zusammen und

... fassen sich an den Händen. Sie versuchen, sich auf jeweils einem Bein hüpfend im Kreis zu drehen (Beine nach einiger Zeit wechseln).

... stehen sich ohne Handfassung gegenüber. Sie versuchen, sich im Sprung zu drehen und sich zum Abschluss abzuklatschen.

Übung 3: Die Kinder bilden einen Stuhlkreis und legen dem Kind, das vor ihnen steht, die Hände auf die Schultern. Die gesamte Gruppe versucht, ...

... im „Seemannsgang“ zu laufen, d.h. im Gleichschritt, und einen gemeinsamen Rhythmus zu finden. (Tipp: ein Kind gibt das Kommando, z. B. „links, rechts, links ...“)

... auf einem Bein zu hüpfen (zuerst alle mit dem linken, dann alle mit dem rechten Bein).

... auf beiden Beinen rückwärts zu hüpfen.

Übung 4: Die Kinder bilden einen Innenstuhlkreis mit Handfassung. Sie versuchen gemeinsam,

... seitlich zu hüpfen (nach einiger Zeit Richtungswechsel).

... sich im Seitgalopp zu bewegen (ebenfalls mit Richtungswechsel).

Übung 5: Die Kinder zählen durch: Jedes Kind mit einer ungeraden Zahl ist ein Seemann/eine Seefrau, jedes Kind mit einer geraden Zahl stellt ein Segel dar.

Der Kreis beginnt sich erneut seitlich zu drehen. Auf Ihr Kommando hin heben die „Segel“ ihre Füße vom Boden und lassen sich von den Seeleuten tragen.



Variation: Ängstliche Kinder heben nur die Füße an, mutigere können sich auch in die Rücken-/Bauchlage begeben.

M 3 Laurentia, liebe Laurentia mein

Organisation: Die Kinder bilden einen Innenstirnkreis.

Beschreibung: Bei jeder Erwähnung von „Laurentia“ und jedem Wochentag springen die Kinder zuerst hoch und tauchen dann unter.

Laurentia liebe Laurentia mein,
wann werden wir wieder beisammen sein?

Am Montag!

Ach, wenn es doch erst wieder Montag wär'
und ich bei meiner Laurentia wär',
Laurentia wär'!

Laurentia, liebe Laurentia mein,
wann werden wir wieder beisammen sein?

Am Dienstag!

Ach, wenn es doch erst wieder Montag wär'
und ich bei meiner Laurentia wär',
Laurentia wär'!

(Weitere Wochentage erwähnen ...)

Laurentia liebe Laurentia mein,
wann werden wir wieder beisammen sein?

Am Sonntag!

Ach, wenn es doch erst wieder Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag,
Samstag, Sonntag wär'
und ich bei meiner Laurentia wär',
Laurentia wär'!



Variation: Die Bewegungen werden immer nur bei der Erwähnung eines neuen Wochentags ausgeführt. So ist die Erholungspause für die Kinder länger.

M 7 Variantenreich springen

Organisation: Die Schüler bilden eine (oder 2) Reihe(n) außerhalb des tiefen Bereichs an der Stirnseite des Beckens, verlassen das Wasser nach dem Springen in dem zuvor besprochenen Ordnungsrahmen und stellen sich anschließend wieder an.

Übung 1: Die Schüler führen folgende Sprünge ins Wasser aus:

- Fußsprung
- Strecksprung (Tipp: „Streckt euch wie ein Riese.“)
- Paketsprung (Tipp: „Macht euch klein und schlingt die Arme um die Knie.“)

Übung 2: Anschließend werden die Aufgaben offener.

Die Schüler sollen versuchen, ...

- ... beim Eintauchen so wenig/so viel wie möglich zu spritzen.
- ... die Beine kurz zu grätschen und zum Eintauchen wieder zu schließen.
- ... wie ein selbst gewähltes Tier ins Wasser zu springen.
- ... beim Springen so oft wie möglich in die Hände zu klatschen.
- ... das linke Knie zum rechten Ellbogen zu führen (und umgekehrt).
- ... mit dem rechten Knie/dem linken Ellbogen/dem Gesäß zuerst ins Wasser einzutauchen.
- ... beim Springen ihr Geburtsdatum o.Ä. zu rufen.
- ... möglichst lustig/verrückt usw. zu springen.
- ... wie „Hans guck in die Luft ins Wasser“ zu springen.
- ... ohne Anlauf möglichst weit/hoch zu springen.
- ... mit einer hohen Drehung zu springen.

 **Variation:** Die Schüler dürfen sich selbst (risikoarme!) Sprünge überlegen und ausprobieren.

Springen im und ins Wasser

M 10

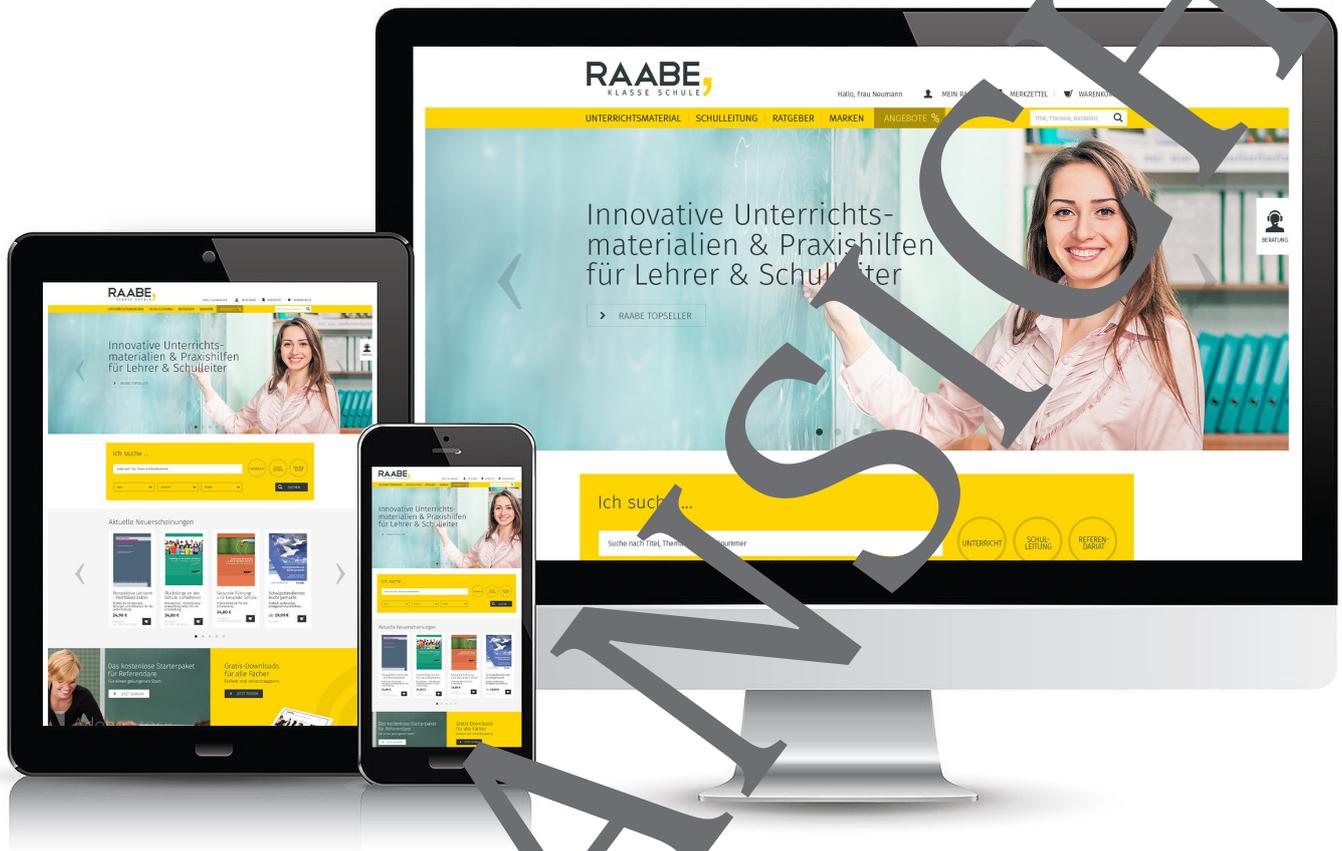
Name des Kindes: _____

Datum: _____

Ich kann ...	Das klappt schon gut.	Das muss ich noch üben.	Das kann ich noch nicht allein.
... im Wasser springen			
... auf beiden Beinen im Wasser hüpfen.			
... auf einem Bein im Wasser hüpfen.			
... Höhen überwinden			
... vom Beckenrand mit den Füßen voran ins Wasser springen.			
... vom Startblock mit den Füßen voran ins Wasser springen.			
... variantenreich springen			
... einen Strecksprung ins Wasser machen.			
... einen Paketsprung ins Wasser machen.			
... einen selbst erfundenen Sprung ins Wasser machen.			
... im Wasser landen			
... mit dem Gesicht eintauchen, ohne meine Nase zuzukneifen.			
... nach dem Eintauchen ruhig wieder auftauchen.			

© RAABE 2019

Der RAABE Webshop: Schnell, übersichtlich, sicher!



Wir bieten Ihnen:



Schnelle und intuitive Produktsuche



Übersichtliches Kundenkonto



Komfortable Nutzung über
Computer, Tablet und Smartphone



Höhere Sicherheit durch
SSL-Verschlüsselung

Mehr unter: www.raabe.de