

I.53

Grundlegende Bewegungserfahrungen

Da lässt sich etwas drehen – Bewegungserfahrungen mit CDs sammeln

Nach einer Idee von Simone König
Illustrationen von Julia Lenzmann



© RAABE 2023

© bibikoffE+

Die unkonventionelle Nutzung von Alltagsmaterial und -gegenständen fördert die Kreativität und Fantasie der Kinder. Beim gemeinsamen Lösen von Aufgaben werden darüber hinaus auch die kognitiven und sozialen Kompetenzen geschult. In dieser Unterrichtseinheit erkunden die Schülerinnen und Schüler die Eigenschaften von CDs beim Werfen, Rollen und Transportieren.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen: 1 und 2

Dauer: 3 Unterrichtsstunden

Kompetenzen: Material- und Bewegungserfahrung erweitern, Auge-Hand-Koordination schulen, Bewegungsaufgaben lösen

Thematische Bereiche: Alltagsmaterialien, koordinative Fähigkeiten

Werkzeuge: Übungs- und Stationskarten

Was eine CD so alles kann

Benötigtes Material: 1 CD pro Kind, 1 Tischtennisball pro Paar

Probiere allein ...

... die CD leicht hochzuwerfen und wieder aufzufangen. Schaffst du das mit einer Hand – mal mit rechts, mal mit links?

... die CD um deine Hüfte kreisen zu lassen.

... die CD in einer liegenden 8 zwischen deinen Beinen hindurch kreisen zu lassen.

... die CD auf deinem Kopf zu balancieren. Probiere es auch mal auf dem Hand- oder Fußrücken oder im Krebsgang auf dem Bauch.

... einen Tischtennisball auf der CD zu balancieren.

 Fallen dir weitere Übungen ein? Probiere sie aus. Halte dich dabei an die vereinbarten Regeln!

Probiert zu zweit ...

... euch eine CD sanft (!) in einigen Metern Abstand zuzuworfen.

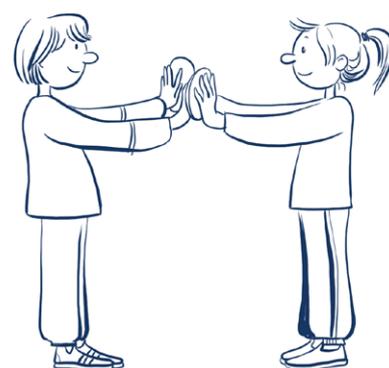
... die CD im Sitzen zwischen euch hin und her zu rollen.

... einen Tischtennisball mit den CDs zuzuspielen (im Stehen in der Luft oder im Sitzen über den Boden rollen).

... euch nebeneinander zu stellen und eine CD zwischen eure Ohren/Schultern/Hüften/Knie zu klemmen und sie eine Strecke lang zu transportieren (nicht mit den Händen festhalten).

... zwei CDs zwischen eure Handflächen zu nehmen: Einer von euch macht eine langsame Bewegung mit den Händen, das andere Kind mitmacht. Schafft ihr es, ohne die CDs zu verlieren?

... die Übung wie oben im Sitzen und mit den Fußsohlen durchzuführen.



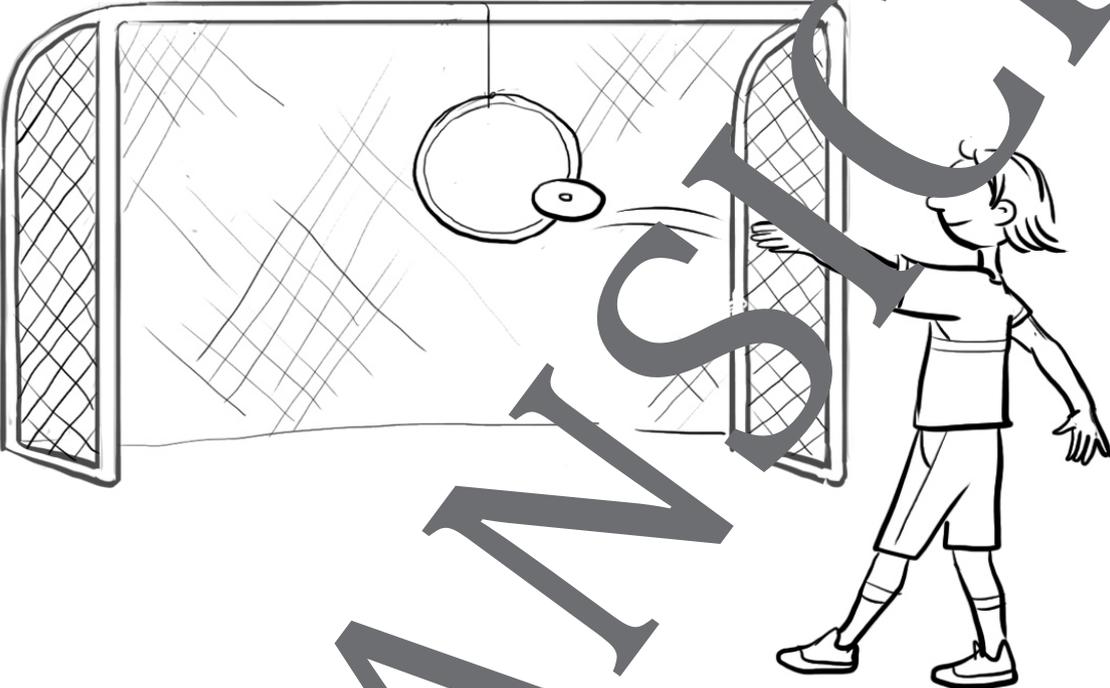
Übungen an Stationen

M 2

Station 1	CDs rollen
Ihr braucht	1 CD pro Kind, 1 Markierung, ggf. 1 Maßband
 <p data-bbox="247 1406 1345 1451">Versucht, die CD aufzustopfen und über den Boden zu rollen.</p>	
<p data-bbox="183 1574 635 1630">🔄 Probier es noch mal, ...</p> <p data-bbox="183 1646 938 1691">... die CD mit der anderen Hand zu rollen.</p> <p data-bbox="183 1709 1238 1753">... die CD anzustoßen und möglichst weit rollen zu lassen.</p> <p data-bbox="183 1771 772 1816">Wer schafft die längste Strecke?</p>	

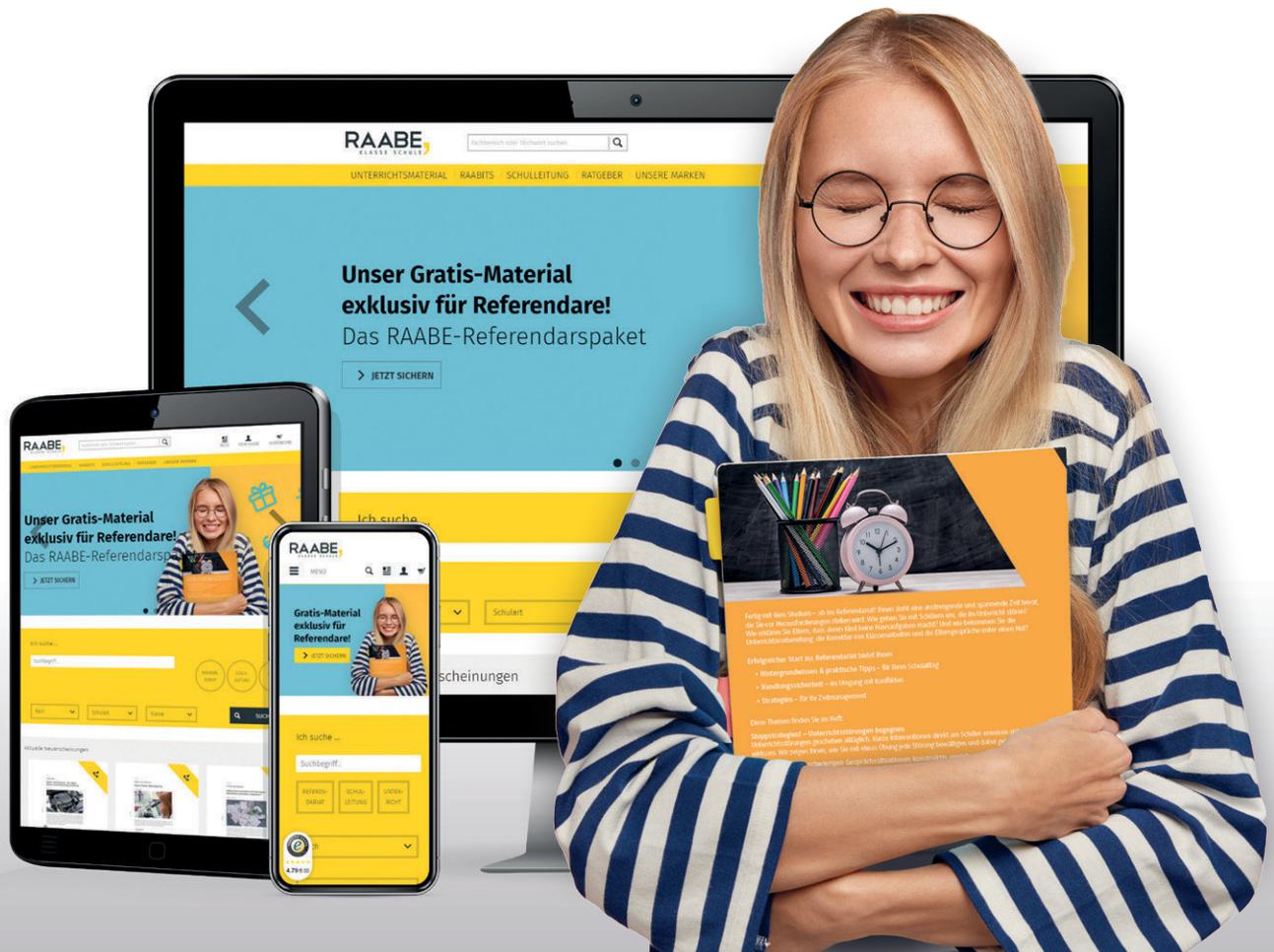
Übungen an Stationen

M 2

Station 6	Durch den Reifen werfen
Ihr braucht	3 CDs, 1 Seil 1 Reifen
 <p data-bbox="373 1406 1219 1509">Versucht, die CDs durch den Reifen zu werfen. Jeder hat 3 Versuche.</p>	
<p data-bbox="188 1630 826 1809"> Probiert doch mal, mit der anderen Hand zu werfen. ... den Abstand zu verändern.</p>	

Sie wollen mehr für Ihr Fach?

Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



✓ **Über 5.000 Unterrichtseinheiten**
sofort zum Download verfügbar

✓ **Webinare und Videos**
für Ihre fachliche und
persönliche Weiterbildung

✓ **Attraktive Vergünstigungen**
für Referendar:innen
mit bis zu 15% Rabatt

✓ **Käuferschutz**
mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:
www.raabe.de