

Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Die Blume	Spiegelspiel
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in Gruppen
Zeitbedarf 5 Minuten	Zeitbedarf 5-10 Minuten
Material keines	Material keines
Ziel Lektionsabschluss / Entspannung	Ziel Auflockerung des Unterrichtes / Koordination schulen
Quelle mobilesport.ch	Quelle mobilesport.ch
Beschreibung	Beschreibung
<p>Alle sitzen mit gestreckten Beinen im Kreis. Die Füsse berühren sich. Die Blume schliesst sich: Alle berühren gleichzeitig mit den Händen die Zehen Die Blume öffnet sich: Alle gleichzeitig aufrichten und mit den Armen über Kopf auf den Rücken liegen.</p> 	<p>Die Teilnehmer bilden Vierergruppen. Runde 1: A und B stehen sich gegenüber (C und D schauen nur zu). A macht verschiedene Bewegungen, B ahmt diese nach. Runde 2: A macht Bewegungen mit dem Oberkörper, C nur mit dem Unterkörper. B ahmt die Bewegungen zeitgleich nach, Runde 3. A macht Bewegungen mit dem Oberkörper, C mit dem Unterkörper und D nur mit dem Gesicht. B ahmt die Bewegungen zeitgleich nach.</p>
Variation:	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> • Sich beim Öffnen und Schliessen der Blume an den Händen halten • Wenn die Blume geöffnet ist 1-2 Minuten ruhig liegen 	<ul style="list-style-type: none"> • Gruppengrössen verändern (vergrössern=erschweren; verkleinern=vereinfachen)