

Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Telefonlauf	Handgymnastik
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> einzeln <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 10-15 Minuten	Zeitbedarf 5 Minuten
Material Papier, Stift, evtl. Bänder, Pfosten	Material Pult
Ziel Trainieren von Schnelligkeit oder Ausdauer	Ziel Aufmerksamkeit, Geschicklichkeit, Rechts und Links koordinieren
Quelle mobilesport.ch	Quelle mobilesport.ch: „schule bewegt“
Beschreibung	Beschreibung
<p>Bei dieser Stafette wird kein Stab oder Bänder übergeben, sondern ein Lösungssatz. Die Lehrperson zeigt jeweils dem ersten Läufer einen Zettel mit einem Satz (wenn möglich jeder Gruppe einen anderen, aber mit gleich vielen Wörtern). Die erste Person rennt los und flüstert seinem Kameraden den Satz ins Ohr. Welche Gruppe schafft es, den Satz am Ende der Stafette korrekt wiederzugeben?</p>	<p>Die Finger der rechten Hand klopfen rhythmisch auf die Pultkante. Die linke Hand fährt dazu immer an der Pultkante hin und her. Auf ein Kommando wechseln die beiden Hände ihre Aufgaben: Die linke Hand klopft, die rechte Hand bewegt sich hin und her. Wer schafft das, ohne dass sich die Bewegungen vermischen?</p>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zahlenkombinationen anstatt Sätze ▪ Sätze in einer Fremdsprache <p><i>Varianten Sprint:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pendelstafette: Hin und her laufen ▪ Rundlaufstafette: Die Schüler/-innen sind auf die Ecken der Sporthalle verteilt. Jedes Kind läuft eine Hallenlänge/-breite. <p><i>Variante Ausdauer:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Outdoorstafette im Schulareal: Jede/r Läufer/in rennt eine Runde im Gelände. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Eine Hand klopft auf den Kopf, die andere zeichnet auf dem Bauch einen Kreis. ▪ Fuss-Gymnastik: Gleiche Aufgabe mit den Füßen