



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Tarzan-Schwingen am Tau	Zeitlupe
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> einzeln <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 25 Minuten	Zeitbedarf 5 Minuten
Material Tau, dünne Matten, Bänkli oder Schwedenkästen	Material keines
Ziel Am Tau schwingen und sicher landen können	Ziel Beruhigung, Entschleunigung
Quelle Geräteturnfächer Basics, Ingold Verlag	Quelle Ingold Verlag, Musterkarte zur Box (2018)
Beschreibung	Beschreibung
<p>Auf beiden Seiten vom Tau Bänkli oder Schwedenkästen aufstellen, die Fläche dazwischen mit dünnen Matten absichern. Nun schwingt Tarzan von Gerät zu Gerät, ohne die Matten zu berühren.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mit gestreckten Armen ▪ Mit gebeugten Armen ▪ Knie anziehen ▪ Mehrmals hin und her schwingen ▪ Vom Boden starten und mit Anlauf auf den Kasten schwingen 	<p>Die Schüler/-innen verteilen sich stehend, sitzend oder liegend an verschiedenen Orten im Raum. Sie machen langsame, kaum erkenntliche Bewegungen. Auch die Augen bewegen sie in Zeitlupe oder werden geschlossen.</p> <p>Nach zwei bis drei Minuten verharren alle in einer bequemen Stellung. Wenige Minuten später öffnen sie die Augen, strecken sich und gähnen.</p> <p>Reflexion:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Wie hat sich die Entschleunigung angefühlt? ▪ In welchen Alltagssituationen könnte Tempo herausgenommen werden?
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Unterschiedliche Distanzen ▪ Mit Schaukelringen anstatt Tau ▪ Bündel-Transport: Ein Bündel zwischen den Beinen einklemmen und so auf die andere Seite transportieren. ▪ Tarzan-Fangis: Ein Fänger versucht die anderen zu berühren, um ihnen den Bündel zu übergeben. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Eine Alltagsbewegung (z.B. Zähneputzen) unterschiedlich schnell ausführen: Schnell – mittelschnell – langsam – sehr langsam = Zeitlupe ▪ Während die Schüler/-innen die Augen geschlossen haben, platziert die Lehrperson einen Gegenstand im Raum an einen neuen Platz. Die Schüler/-innen gehen langsam und ruhig umher und versuchen, den Gegenstand zu entdecken. Wer dies geschafft hat, macht es sich gemütlich und schliesst die Augen.