



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Mutprobe	Buntes Klassenzimmer
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst	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"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 15 Minuten	Zeitbedarf 5 -10 Minuten
Material Keines	Material Keines
Ziel gegenseitiges Vertrauen steigern, Distanzen und Tempo einschätzen	Ziel bewegte Pause, Feinmotorik üben
Quelle	Quelle mobilesport.ch, Monatsthema 03/2019
Beschreibung	Beschreibung
<p>Die Schüler/-innen stellen sich in zwei Reihen gegenüber auf und bilden so eine Gasse. Die Fingerspitzen der gegenüberstehenden Kinder berühren sich mit gestreckten Armen.</p> <p>Nun nimmt ein Kind Anlauf und rennt möglichst ohne zu zögern durch die Gasse. Alle senken genau rechtzeitig die Arme, so dass niemand das laufende Kind berührt. Das Tempo zuerst bewusst langsam, dann immer schneller.</p>	<p>Die Schüler/-innen stellen sich vor, das ganze Klassenzimmer neu anzumalen. Das Malen erfolgt in drei Etappen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Grosse Flächen mit dem Roller (grosse, runde Bewegungen mit dem ganzen Arm) 2. Mittलगrosse Flächen mit dem grossen Pinsel (Bewegungen aus Unterarm und Hand) 3. Details mit dem kleinen Pinsel (Bewegungen aus Handgelenk, Daumen und Zeigefinger, Zangengriff, als ob sie den Pinsel halten würden) <p>Zum Abschluss kommen die Kinder zusammen und erzählen sich von den Farben und den Zeichnungen, die sie sich dabei ausgedacht haben.</p>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mit geschlossenen Augen durchrennen ▪ Die Läufer/-innen rufen «Jetzt!» und bestimmen so selber, wann die Stehenden die Arme runternehmen sollen ▪ Anstatt in einer Reihe, Zweiergruppen frei im Raum aufstellen – mehrere Läufer/-innen suchen sich kreuz und quer den Weg durch die «Törl». 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Auch schwache Armseite einsetzen ▪ Mit den Beinen und Füßen malen ▪ Auf Stühle/Tische stehen und auch die Decke anmalen