



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Pfützenspringen	Vulkanausbruch
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <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"/> einzeln <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 10-15 Minuten	Zeitbedarf 5 Minuten
Material Seile, Reifen, Bänder (evtl. Bild vom Frosch, vom Pferd)	Material Keines
Ziel hoch und explosiv springen können	Ziel Einzelne Körperteile unabhängig voneinander aktivieren
Quelle Von den Bewegungsgrundformen zu den Turnsportarten (Schweizerischer Turnverband, 2019)	Quelle mobilesport.ch
Beschreibung	Beschreibung
<p>Im Raum sind mehrere Reifen und Seile (als Kreis gelegt) verteilt. Sie symbolisieren grosse und kleine Pfützen. Die Kinder springen wie ein Frosch in die grossen Pfützen hinein und heraus. Die kleinen Pfützen werden wie ein Pferd im Galoppsprung übersprungen.</p> <p>Beim Galoppsprung auf Beidseitigkeit achten: Ein Bein mit einem Bänder markieren – dieses Bein wird zuerst hochgezogen.</p>	<p>Die Kinder sind Vulkane, die gemäss Vorgabe der Lehrperson ausbrechen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tief unten in der Erde erwachen die Vulkane ganz langsam <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Ein Fuss nach dem andern zittern lassen. ▪ Sie werden langsam wacher <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Ein Bein nach dem anderen zittern lassen. ▪ Die Lava steigt an die Oberfläche <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Rücken- und Bauchbewegungen mit einem «Bbbrrrrr»-Laut. ▪ Der Vulkan bricht aus <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Die Arme zittern und gehen in die Höhe mit einem «Pschschsch»-Laut.
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Schrittsprung/Laufsprung in die Weite mit der Metapher «Fluss überspringen» ▪ Spielform: Bei Musikstopp schnellstmöglich in eine Pfütze springen. ▪ Die Pfützen nacheinander aufreihen und einen Parcours absolvieren. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ein Körperteil ums andere einfrieren lassen