



**Für den Sportunterricht**

**Für die bewegte Schule/Betreuung**

Markierkegel als Fanggerät	Schneemann schmilz
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
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> einzeln <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 15 Minuten	Zeitbedarf 5 Minuten
Material Kleine Bälle (z.B. Tennisball); Markierkegel; Langbänke oder Leine (alternativ: Kasten, Barren)	Material keines
Ziel Flugbahn einschätzen können	Ziel Entspannung, Beruhigung, Körperwahrnehmung
Quelle Von den Bewegungsgrundformen zu den Turnsportarten (Schweizerischer Turnverband, 2019)	Quelle mobilesport.ch
<p><b>Beschreibung</b></p> <p>Jedes Kind hält einen Markierkegel in der Hand. Die Halle wird längs mit Langbänken oder einer Leine unterteilt. Je zwei Schüler/-innen stehen sich gegenüber und werfen sich einen kleinen Ball mit dem Markierkegel hin und her:</p> <p><b>Werfen:</b> Mit einer Aufwärtsbewegung des Kegels (einhändig rechts/links, zweihändig, über dem Kopf, ...)</p> <p><b>Fangen:</b> Zweihändig, einhändig rechts/links. Direkt aus der Luft oder nach einmaliger Bodenberührung.</p> <p><b>Zusatzaufgaben:</b> Nach jedem Wurf eine Drehung um die eigene Achse, eine bestimmte Linie berühren, auf den Bauch liegen, ...</p> 	<p><b>Beschreibung</b></p> <p>Die Kinder sind aufrechtstehende, solide Schneemänner und -frauen. Die Sonne geht auf und lässt sie nach und nach schmelzen, von Kopf bis Fuss.</p> <p>Am Ende sind die Kinder am Boden, der Körper ganz entspannt, wie Wasserlachen.</p> 
<p><b>Variationen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Miteinander oder gegeneinander</li> <li>▪ 2:2</li> </ul>	<p><b>Variationen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Schmelzende Eiszapfen: Die Kinder hängen irgendwo und fallen leise zu Boden wo sie ganz schmelzen.</li> </ul>