



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Die lange Riesenschlange	Daumenakrobatik
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust	Altersstufe <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
Zeitbedarf 5-10 Minuten	Zeitbedarf 5 Minuten
Material Sprossenwand (evtl. weitere Geräte wie Bänkli, Schwedenkasten, ...)	Material keines
Ziel Reagieren, Klettern	Ziel Auflockerung, Konzentrationssteigerung durch Feinmotorik und Koordination
Quelle Kituhit 2020/21 (Schweizerischer Turnverband)	Quelle mobilesport.ch (schule bewegt)
Beschreibung	Beschreibung
<p>Die Kinder halten sich in einer Kolonne an den Schultern und bilden eine Riesenschlange. Diese balanciert über die Hallenlinien. Dabei sprechen die Kinder den Text:</p> <p>«E Schlange gnüsst dä Sunneschy chrücht am grosse Fells verbie fangts dänn mit em Räge a verschwindet sie, so schnell sie cha.»</p> <p>Am Ende des Textes springen alle Kinder möglichst schnell zur Sprossenwand und klettern ein paar Sprossen hoch.</p>	<p>Bildet mit beiden Händen eine Faust und versteckt den Daumen darin. Öffnet die Hände gleichzeitig und macht anschliessend wieder die Faust, dieses Mal zeigt der Daumen nach oben. Wechselt nun ständig zwischen diesen beiden Positionen hin und her.</p> 
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Andere Geräte aufstellen, auf die man sich retten kann. ▪ Mit Fänger, der alle Kinder fangen kann, die noch den Boden berühren. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gegengleich: Bei einer Hand zeigt der Daumen nach oben, bei der anderen Faust ist der Daumen in der Faust versteckt – ▪ Gleichzeitig rhythmisch auf der Stelle bewegen oder durchs Zimmer laufen