



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Kräftigen mit Sliding Pads	Ameisenstrasse
Altersstufe <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
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> einzeln <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 15 Minuten	Zeitbedarf 5 Minuten
Material Sliding Pads (oder Teppich-Resten oder altes Frottéetuch)	Material keines
Ziel Kräftigen diverser Muskelgruppen, Verbesserung der Feinmotorik	Ziel Beweglichkeit, Körperteile kennenlernen
Quelle mobilesport.ch	Quelle «Sport im Kindergarten» (Graubündensport)
Beschreibung	Beschreibung
<p>Ein Sliding Pad in verschiedenen Positionen mit den Füßen oder Händen hin und her schieben. Die Rumpf- und Gesässmuskulatur wird dabei zur Stabilisation eingesetzt. Auf geschmeidige Übergänge zwischen den Bewegungen achten.</p> <p>Jede Übung pro Seite 10–20x, 2–3 Serien:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Star Lunge: Einbeinige Ausfallschritte nach vorne, hinten, zur Seite ▪ Crawling push-up: Aus dem Vierfüßlerstand oder der Liegestütz-position abwechslungsweise die Hände zur Seite und im Halbkreis nach vorne führen. ▪ Core lift: Im Sitz zwei Sliding Pads unter den Fersen platzieren. Erst die Ellenbögen strecken, das Becken anheben und die Füße nach vorne bis in ein umgekehrtes Brett ausgleiten lassen. Wieder zurück in den Sitz mit gestreckten Beinen. ▪ Reverse Tuck: Schulterbrücke mit aufgestellten Füßen auf den Pads. Nacheinander einen Fuss nach vorne ausstrecken und zurückziehen, das Becken immer oben lassen. <p>Weitere Übungen und Detailbeschreibung</p>	<p>In dieser Übung lernen die Kinder die einzelnen Körperteile kennen. Sie verbessern und erhalten die Beweglichkeit. Alle Kinder sitzen im Langsitz auf dem Boden. Die Finger stellen Ameisen dar und liegen auf den Oberschenkeln. Die Lehrperson gibt den Weg vor, den die Ameisen krabbeln. Können sie bei gestreckten Beinen bis zu den Zehen und sogar zu den Fusssohlen und wieder zurücklaufen?</p> <p>Tip: Verschiedene Sitzpositionen vorgeben (Langsitz, Grätschsitz, Schneidersitz) oder im Stand durchführen.</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ «Die Ameisen können auch fliegen»: Die Kinder sitzen ganz gerade und strecken die Hände so hoch wie möglich in die Luft (gerader Rücken). ▪ Andere Tiere oder Gegenstände als Metaphern verwenden: Schnecken, Zug, Auto usw.

