



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Klimaerwärmung	Wechselatmung
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek <input checked="" type="checkbox"/> Alle
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 5-10 Minuten	Zeitbedarf 5 Minuten
Material Reifen oder Matten, (evtl. Musik)	Material keines, (evtl. Musik)
Ziel Herz-Kreislauf anregen	Ziel Entspannung durch tiefe Atmung, Beidseitigkeit
Quelle «Sport im Kindergarten» (Graubünden Sport, 2020)	Quelle mobilesport.ch (Monatsthema 03/21)
Beschreibung	Beschreibung
<p>Einige Eisschollen (Reifen oder Matten) sind in der Halle verteilt. Auf ein Signal hin müssen alle Pinguine (Kinder) auf eine Eisscholle. Wegen der Klimaerwärmung schmelzen jedoch die Eisschollen und es hat immer weniger. Wie lange haben alle Pinguine auf den Eisschollen Platz?</p> <p>Gefühl für den eigenen Herzschlag entwickeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Herzschlag zwischendurch auf den Eisschollen fühlen. ▪ Den Unterschied im Ruhe- und Belastungszustand spüren. <p>Mögliche Zusatzregeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Es muss immer eine andere Eisscholle gewählt werden. ▪ Man darf nur auf einem Bein auf der Eisscholle stehen, weil sie so kalt ist. 	<p>Mit dem Daumen der rechten Hand das rechte Nasenloch verschliessen und während vier Sekunden tief durch das linke Nasenloch einatmen. Dann beide Nasenlöcher mit dem rechten Daumen und dem rechten Ringfinger zuhalten und die Luft für ca. vier Sekunden anhalten. Schliesslich durch das rechte Nasenloch während etwa acht Sekunden möglichst vollständig ausatmen. Im nächsten Durchgang die Seiten tauschen. Den ganzen Ablauf insgesamt drei bis acht Mal durchführen.</p>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Unterschiedliche Signale verwenden: Akustisch (Piff, Gong, Musik abstellen), Visuell (Arm hochhalten, zweifarbige Karte umdrehen). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ In unterschiedlichen Positionen durchführen: stehend, sitzend, liegend. ▪ Entspannungsmusik laufen lassen.