



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Überleben ist alles	Augenrennen
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	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"/> mit Partner
Zeitbedarf 15 Minuten	Zeitbedarf 5 Minuten
Material 3-4 Langbänke, Swissball, evtl. Bälle für Zusatzaufgaben	Material keines
Ziel Spannungsaufbau im Körper erlernen, Gleichgewicht trainieren	Ziel Training der Augenmuskulatur
Quelle «Von den Bewegungsgrundformen zu den Turnsportarten», STV 2019	Quelle Schule bewegt (Swiss Olympic)
Beschreibung	Beschreibung
<p>Drei oder vier Langbänke in der Mitte der Halle in einem Drei- oder Viereck aufstellen. Auf den Fussballen stehend, verteilen sich die Kinder auf den Langbänken. Mit einem Swissball versucht ein Kind, andere Kinder zu treffen und herunterzustossen, ohne dabei selbst von der Langbank zu fallen. Wer herunterfällt, löst eine Zusatzaufgabe (z.B. Wurf- oder Stossaufgabe oder Laufrunde).</p>	<p>Zwei Schüler*innen stehen einander gegenüber. Schüler*in A hält je einen Finger beider Hände mit etwa 50 Zentimeter Abstand dazwischen in die Luft, der Blick der Schüler*in B springt zwischen den beiden Fingern hin und her, wobei ein Finger zuerst immer scharf gesehen werden muss. Nach etwa 20 Sekunden werden die Rollen jeweils getauscht.</p> <p>Videoanleitung: Schule bewegt - Augenrennen</p>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dünne Seite der Langbank ist oben ▪ Zwei Teams mit Bändel markieren – die Spieler*innen stellen sich abwechselungsweise auf der Langbank auf. Welches Team überlebt länger? ▪ Mit Medizinbällen (Sekundarstufe) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Position der beiden Finger während den 20 Sekunden immer wieder verändern. ▪ Schüler*in B fixiert mit den Augen die Nase von A. Sobald ein Finger leicht zuckt, springt der Blick auf diesen Finger und dann wieder zurück. ▪ Schüler*in B fixiert mit den Augen die Nase von A. Sobald ein Finger leicht zuckt, springt der Blick auf den anderen der beiden Finger und dann wieder zurück.