



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Kastenpoltern	Standwaagen-Karussell
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Alle	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> einzeln	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 5 – 8 Minuten	Zeitbedarf 5 - 10 Minuten
Material Schwedenkasten	Material keines
Ziel Fördern der Schrittfrequenz, Kräftigung der Hamstrings	Ziel Gleichgewicht, Respekt, Freundschaft
Quelle graubündenSPORT: Sport im Kindergarten (2020)	Quelle Schule bewegt
Beschreibung	Beschreibung
<p>Die Kinder sitzen auf einen Schwedenkasten und poltern möglichst schnell abwechslungsweise mit der linken und rechten Ferse daran (10 – 20 Sek.). Wer poltert am schnellsten und macht am meisten Lärm?</p> <p>Optional eine dünne Matte zwischen den Kasten und die Fersen stellen.</p>	<p>Die Hälfte der Klasse steht in einen Kreis mit Blick nach aussen. Die anderen Kinder stellen sich je einem Kind gegenüber und schauen ihm in die Augen. Nun gehen alle Kinder des inneren Kreises in eine Standwaage und strecken die Arme nach vorne. Die äusseren Kinder halten die Hände und geben Stabilität. Auf ein Kommando wechseln alle Kinder im äusseren Kreis im Uhrzeigersinn zum nächsten Kind, um dem nächsten Kind Stabilität zu geben.</p>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> Tapping auf dem Fussboden (im Sitzen oder Stehen): möglichst schnell abwechslungsweise mit dem rechten und linken Fuss den Boden berühren. 	<ul style="list-style-type: none"> Alle Kinder im inneren Kreis schliessen ein Auge (oder beide Augen). Wer im inneren Kreis das Gleichgewicht verliert oder den Standfuss bewegt, scheidet aus und mit ihm auch sein Gegenüber. Dadurch müssen die verbliebenen Kinder längere Laufwege zum nächsten Kind absolvieren. Die ausgeschiedenen Kinder beobachten den Spielausgang in verschiedenen Gleichgewichtspositionen (auf einem Bein, auf den Zehenspitzen, ...)