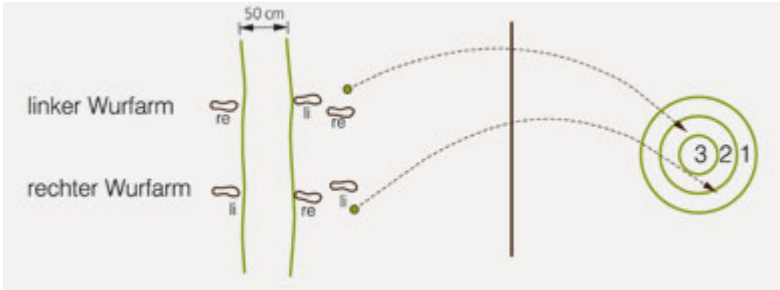
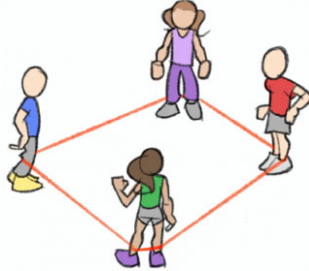




Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Über den Graben	Gummitwist Drei-/Viereck und Co.
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <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"/>
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 15-20 Minuten	Zeitbedarf 10 Minuten
Material 2 lange Seile, Wurfbälle, Kreide für Zielkreis (Reifen, Schwedenkasten)	Material Gummitwists
Ziel korrekte Wurfauslage üben und automatisieren	Ziel
Quelle graubündenSPORT: Sport im Kindergarten (2020)	Quelle Mobilesport Schwerpunkt 08/2022 «Ab nach draussen»
Beschreibung	Beschreibung
<p>Mit zwei Seilen einen Graben von etwa 50 cm markieren. Nun versuchen die Schüler:innen mit dem korrekten Anlaufrhythmus (li-re-li oder re-li-re) den Graben zu überlaufen, um anschliessend einen Ball in einen markierten Zielkreis zu werfen.</p> 	<p>Auf dem Spielfeld liegen Gummitwists bereit. Die Kinder laufen kreuz und quer. Die Lehrperson gibt ein Signal (z.B. Pfiff) und ruft eine geometrische Form, z.B. «Viereck». Nun laufen die Kinder so schnell wie möglich zum nächsten freien Gummitwist, bilden Vierergruppen und stellen sich in einem Viereck auf. Kinder, die keine Gruppe gefunden haben, führen eine Zusatzaufgabe aus. Z.B. ein kleiner Hüpf- oder Laufparcours am Rande des Spielfeldes</p> 
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> Den Rhythmus (li-re-li oder re-li-re) mit Reifen auslegen Beidseitig üben Über ein Hindernis werfen (z.B. Schwedenkasten) Anlauf vor dem Seil verlängern 	<ul style="list-style-type: none"> Ohne Pfiff: Formen auf einem Papier in die Höhe halten In den entstandenen Formen muss eine kurze Strecke absolviert werden, ohne dass die Form verloren geht.