



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Kräftig wie Lara, Odi und Co			Skicrossrennen	
Altersstufe	☑ Ust ☑ Mst		Altersstufe	☑ Kiga ☑ Ust ☑ Mst ☑
Sozialform	☑ mit Partner ☑ in der Gruppe ☑ in der Klasse		Sozialform	☑ in der Klasse
Zeitbedarf	45 Minuten		Zeitbedarf	5 – 10 Minuten
Material	Medizin- oder Basketbälle, Teppichreste, Springseile, Malstäbe, dicke Matte, Gummiseil, Langbank und ev. Frottiertuch		Material	keines
Ziel	Verbesserung der allg. Kraft und Koordination		Ziel	Konzentration und körperliche Intensität
Quelle	mobilesport.ch		Quelle	Schule bewegt
Beschreibung			Beschreibung	
Posten 1: Parallelsalom	Hüpfen von einem Bein auf das andere. 2x nacheinander. Ein Kind gibt den Takt an, Wechsel.		Die Kinder laufen an Ort in einem von der Lehrperson vorgegebenen Tempo (langsam, mittel, schnell). Zudem gibt die Lehrperson immer wieder einen anderen Bewegungsauftrag (z.B. "Schanze" für Hochsprung, "Doppelschanze" für zweifachen Hochsprung, "Tunnel" für Bücken, "Sturz" für Hinfallen und Aufstehen, "Ziel" für Bewegungsstopp oder Jubelpose). Die Kinder können Bewegungen für weitere Kommandos vorschlagen. Variation 1 Sagt die Lehrperson vor dem Signalwort "und", wird die entsprechende Bewegung nicht ausgeführt, sondern man läuft einfach weiter im vorgegebenen Tempo. Variation 2 Die Aufträge werden anderen Signalwörtern zugeordnet, z.B. springt man nun bei "Sturz" zweimal hoch.	
Posten 2: Start	Die Kinder werfen sich einen Medizinball via Boden zu (impulsiver «Abstoss»).			
Posten 3: Abfahrtstraining	Ein Kind in der Hocke wird durch das zweite Kind mittels zweier zusammengeknüpfter Springseile, 15 bis 20 m hin- und hergeschleppt.			
Posten 4: Sprung	Die Kinder werfen sich abwechselnd einen Medizinball mit angepasstem Gewicht zu. Ausgangsposition: Hocke mit aufrechtem Oberkörper!			
Posten 5: Slalom	Die Kinder führen einen Slalomlauf gegeneinander durch.			
Posten 6: Sieg, Jubel am Ziel	Das Kind zieht sich mit beiden Händen auf dem Bauch längs über die Bank.			
Variationen			Variationen	
▪ Dauer der Posten variieren / als Würfelparcours absolvieren			▪ S. oben	