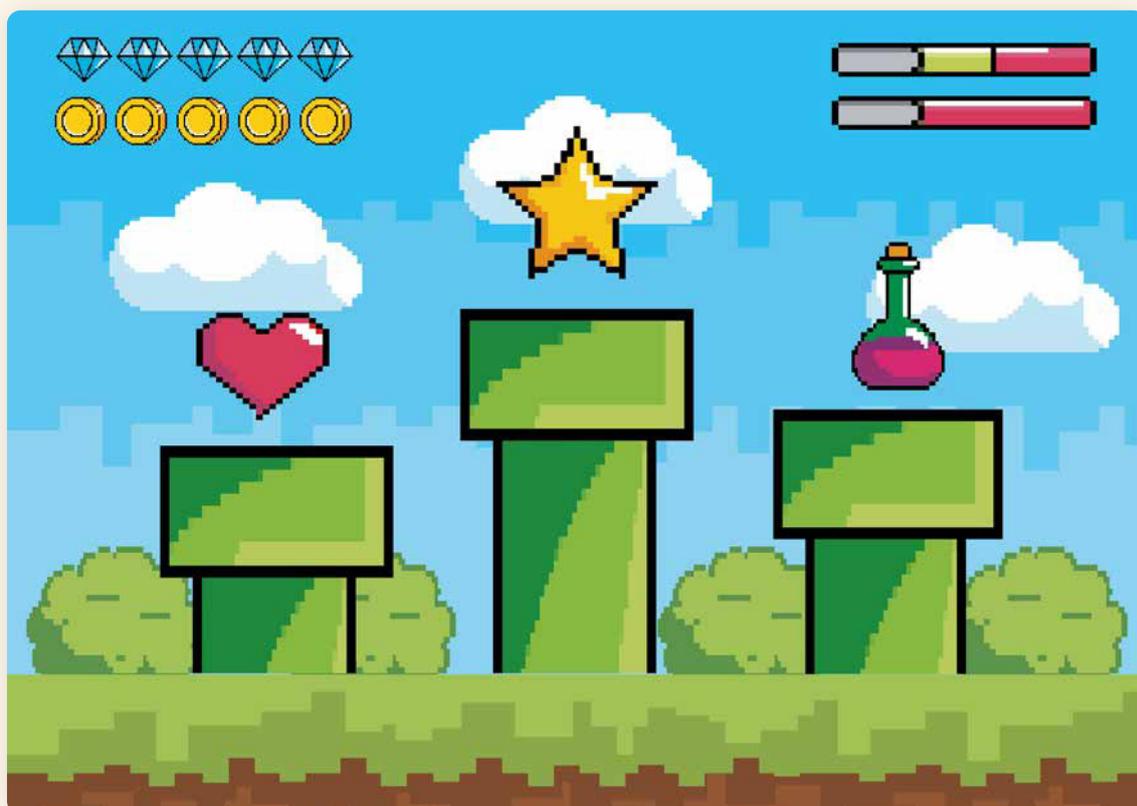


Eine Bewegungsgeschichte in der Super-Mario-Welt



Erwärmung: Super Marios Mission

Geschichte

Unser Klempner des Vertrauens, Super Mario, macht sich auf den Weg durch die Super-Mario-Welt, um neue Abenteuer zu bestreiten, Schätze zu finden und Luigi und Prinzessin Peach zu retten. Doch dieser Weg gestaltet sich alles andere als leicht. Viele Hindernisse und Tücken erwarten unseren kleinen Helden, auf seinem Weg zum Ziel. Doch schafft Mario es dennoch?

Ablauf

Die Kinder bekommen einen festen Platz in der Halle zugeordnet, dieser kann vorab mit einem Hütchen oder ähnlichem markiert werden, um Bewegungsfreiraum untereinander zu schaffen. Die Ausgangssituation ist das Laufen auf der Stelle. Der*die Übungsleiter*in nennt Begriffe, die für eine vorher besprochene Bewegungsabfolge stehen, um die Reise durch die Super-Mario-Welt zu gestalten.

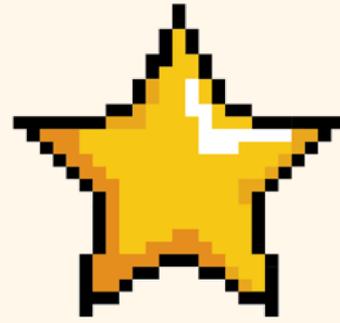
Mögliche Begriffe können sein:

- „Münze“ Sprung nach oben
- „Rohr“ Ducken
- „Kanone“ Burpee
- „Banane“ Im Kreis drehen
- „Stern“ Schnell auf der Stelle rennen
- „Blitz“ In die Hocke
- „Riesen Pilz“ Strecken in die Höhe



Die Begriffe können im Vorfeld auch zusammen mit den Kindern erarbeitet werden. Auch das Vor- bzw. Mitmachen der Übungsleiterin*des Übungsleiters schafft Freude und Motivation bei den Kindern.

Hauptteil: Die „Regenbogenstrecke“ – Mario Kart



Geschichte

Mario, Peach, Luigi, Daisy und Co. schnappen sich ihre motorisierten Gefährte und machen sich auf den Weg über die legendäre Regenbogenstrecke. Doch Vorsicht, die Strecke birgt so einige Tücken! Auch die Cooper mischen sich mit ein und greifen die Fahrer*innen mit ihren Wurfgeschossen an, um Mario und seine Freundinnen und Freunde an der Weiterfahrt zu hindern. Seid ihr bereit für ein ganz schön verzwicktes Rennen?

Material

Diverse Hindernisse (Kästen, zusammengerollte Bodenläufer, Bänke etc.), Spielfeldmarkierungen, Seile, Sprungbretter und verschiedene Softbälle

Ablauf

Ein Bewegungsparcours wird als Rundkurs aufgebaut, der von einer Hälfte der Kinder durchlaufen wird, während die andere Hälfte versucht, diese mit Softbällen zu treffen, um das Weiterkommen zu erschweren.

Der Parcours sollte sowohl Elemente zum darüber wie auch zum drunter durch Klettern besitzen. Ebenfalls sollten Gleichgewichts- & Sprung-elemente vorkommen. Außerdem sollte der Parcours auch genügend Schutzräume bieten, um sich vor den Ballwürfen zwischenzeitlich zu verstecken. Er stellt die Rennbahn dar, die ein Teil der Gruppe so schnell wie möglich durchlaufen muss. Der Parcours wird durch Spielfeldmarkierungen umrandet, an dem sich der andere Teil der Gruppe positionieren soll. Diese erhalten unterschiedliche Softbälle mit vorher festgelegten Bewegungsaufgaben.

Mögliche Bewegungsaufgaben können sein:

- „Banane“ 3-mal im Kreis drehen
- „Kanone“ Burpee
- „Blitz“ 3 Sekunden Entengang

Die Gruppe, die mit den Bällen ausgestattet ist, versucht die Gruppe im Parcours durch Treffer mit den Bällen zu behindern. Wird ein Kind getroffen, muss es eine der jeweiligen Bewegungsaufgaben machen, bevor es den Parcours weiter durchqueren darf.

Beide Gruppen bekommen die Möglichkeit den Parcours zu durchlaufen und die schnellere Gruppe gewinnt den Durchgang.

Abwärmen: Luigis Geisterhaus



Geschichte

Die Geisterjäger*innen durchqueren ein verlassenes Haus, dabei gibt es nur ein Problem: im Haus ist es stockdunkel! Die Geisterjäger*innen wollen einen langen, dunklen Korridor durchlaufen und die einzige Orientierung bilden die lauten, geräuschvollen Wände, die einen bis zur anderen Seite navigieren sollen.

Material

Augenbinde oder ähnliches

Ablauf

Die Gruppe teilt sich in zwei Reihen auf und bildet einen ca. 2 Meter breiten Korridor. Die Kinder durchlaufen den Korridor nacheinander und bekommen währenddessen die Augen verbunden. Die Gruppe muss nun versuchen, die blinde Person nur mit Geräuschen zu navigieren (keine Wörter!). Die Aufgabe gilt als bestanden, wenn der Korridor von allen erfolgreich durchquert wurde.

Variationen

- der Korridor kann auch kurvenförmig verlaufen
- bei Kontakt eines anderen Kindes, muss die blinde Person von vorne starten
- kleine Hindernisse können in den Korridor eingebaut werden