

ÜBUNGSTUNDE DES MONATS

ALTER: 3–4

Immer wieder kommt ein neuer Frühling

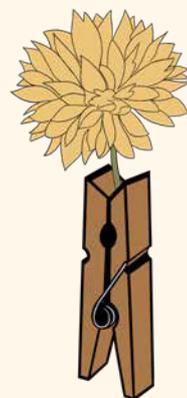
Erwärmung: Blumenwiese

Material

Wäscheklammern, Behältnis

Ablauf

Die Kinder greifen sich aus einem Behältnis (z. B. einem Korb) nacheinander eine Handvoll Wäscheklammern. Gemeinsam werden sie in der Halle verteilt. Die Wäscheklammern stellen Blumensamen dar, die einige Dinge zum Wachsen brauchen.



Die Übungsleitenden sagen folgende Kommandos an und die Kinder führen die jeweilige Bewegung aus:

Sonne: Die Kinder laufen über und um die Samen herum.

Leichter Regen: Die Kinder tippen mit den Fingerspitzen über die Samen.

Starker Regen: Die Kinder springen beidbeinig um die Samen herum.

Gewitter: Die Kinder stampfen fest auf den Boden.

Haben die Kinder die Kommandos durchgeführt, sind die Blumen endlich gewachsen und blühen auf der Wiese. Die Kinder stellen dafür nun alle Wäscheklammern senkrecht auf.



Hauptteil: Draußen im Grünen

Material

Drei Bänke, einige Matte, Parallelbarren, vier Weichböden, vier Sprungbretter

Aufbau

Station 1 „Hasenbau“:

Ein Parallelbarren wird von vier Seite mit Weichböden bedeckt, so dass auf einer Seite eine Öffnung entsteht.

Station 2 „Wurmloch“:

Zwei Bänke werden mit Abstand parallel zueinander aufgestellt. Darüber wird eine Matte gelegt.

Station 3 „Fluss“:

Eine Bank wird zum Balancieren aufgestellt.

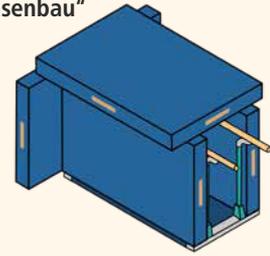
Station 4 „Seerosen“:

Vier Sprungbretter werden an zwei Bänken parallel zueinander (2 links + 2 rechts) aufgestellt.

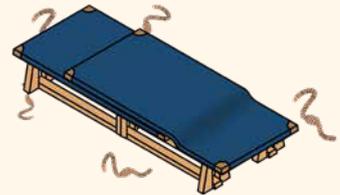
Ablauf

Die Kinder durchlaufen die Bewegungslandschaft. An Station 1 können sie in einen Hasenbau klettern. An Station 2 können sie wie ein Wurm durch die Erde kriechen. An Station 3 wird ein reisender Fluss über einen Baumstamm überquert. Und an Station 4 können die Kinder von Seerosenblatt zu Seerosenblatt über einen See gelangen.

Station 1 „Hasenbau“



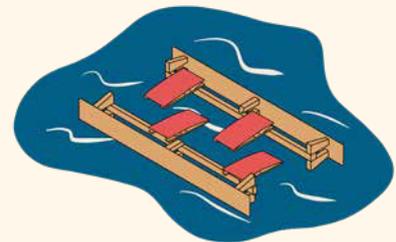
Station 2 „Wurmloch“



Station 3 „Fluss“



Station 4 „Seerosen“



Abwärmen: Tiere auf der Wiese

Material

Ein Bodenläufer (alternativ einige Matten)

Aufbau

Der Bodenläufer wird in der Halle ausgerollt bzw. einige Matten werden hintereinander auf den Boden gelegt.

Ablauf

Die Kinder sollen sich wie Tiere fortbewegen:

- krabbeln wie ein Käfer, rücklings wie eine Spinne
- hüpfen wie ein Grashüpfer (auch rückwärts oder auf einem Bein)
- hüpfen wie ein Häschen
- lang machen wie ein Regenwurm und rollen
- mit den Armen schwingen wie ein Schmetterling (langsame horizontale Schwünge), eine Biene (kurze vertikale Schwünge) oder wie ein Vogel (langsame vertikale Schwünge)

Zum Abschluss dürfen die Kinder eigene Tiere vorschlagen und vormachen, wie sich diese fortbewegen.

Julius Kaplan