«Hindernisparcour Bewegungsgrundformen»

Lektionsdauer: 75 min. (Parcour ink. Analyse)
Kursumgebung: Halle
Lehrmittel (LM): Gute J+S-Aktivitäten – vermitteln: Stärken-Schwächen-Profil

Hindernisparcour aufstellen und mehrmals durchlaufen lassen.
Die Hindernisse können variiert werden.
Mit den Kindern kann man den Parcour als Wettkampf (Zeitmessung) gestallten.

Bewegungsgrundform / Übung	**Organisationsform / Ziele**	**Material**
Laufen Springen Insellauf: von matte zu Matte springen	6 Matten quer mit Abstand dazwischen hinlegen	6 Matten
Klettern / Stützen Hoch / runter durch die Reifen klettern	Reifen auf diversen Höhen an Sprossenwand binden ev. Matten am Boden	4-5 Reifen Bändali zum fixieren
Rhythmisieren u. Tanzen Mal mit linkem, mal mit rechtem, mal mit beiden Beinen durch die Reifen hüpfen (wie “Himmel und Hölle”) Variationen: Arme dazunehmen (Passgang oder gegengleich)		15-20 Reifen
Rutschen u. Gleiten Slalomlauf mit Teppichresten und “Bänkli” schräg an Sprossenwand runterrutschen	Matten unter und am Ende vom “Bänkli”	Teppichresten Langbank 7 Malstäbe
Balancieren Langbank, schmale Seite oben, auf Stäbe gelegt (-> instabiler) Über das “Bänkli” gehen Variationen: - Bälle werfen / fangen, jonglieren - Vorwärts, rückwärts, seitwärts gehen		Langbank 4-5 Stäbe Versch. Bälle
Rollen und Drehen Rollen vorwärts, rückwärts, seitwärts auf schiefer Ebene	Mit Kastendeckel eine Treppe bauen, Matte auf die abgestuften Kastenunterteile legen => schiefe Ebene	1 dicke Matte 3 Kästen
Kämpfen und Raufen Zu zweit, gegenseitig die Hand geben und den Gegner in die Pfütze (auf die Matte) ziehen	Zwei Gegner stehen ausserhalb der Matte sich gegenüber und geben sich die Hand.	2 kl Matten

Weitere Bewegungsgrundformen wie Werfen / Fangen und Schwingen / Schaukeln können eingebaut werden.