

# IN DER SPORTHALLE



Hier sind Ideen für den Unterricht in einer Halle.

## KÖRPERWAHRNEHMUNG:

Alle Kinder legen sich mit dem Rücken auf den Boden. Die Lehrperson beginnt mit einer Geschichte, die durch den ganzen Körper führt.

Alles an dir schläft. Hmm stimmt nicht ganz. Ich glaube dein kleiner Zeh ist noch wach. Spürt mal euren kleinen Zeh. Der möchte gerne wackeln, doch er braucht Hilfe und fragt all seine Zehenfreunde. Nun sind alle Zehen wach und bewegen und wackeln. Jetzt ist auch der Fuss aufgewacht und streckt sich und zieht sich wieder zusammen....

Folgende Varianten gibt es noch:

- Die Lehrperson nennt einzelne Körperteile und die Kinder versuchen so rasch wie möglich, diese zu berühren
- Die Kinder werden in zweier Team eingeteilt. Ein Kinder legt sich auf den Rücken und versucht sich möglichst schwer zu machen. Das andere Kind hebt Arme und Beine. Dann wechseln die Rollen

## *Beobachten:*

Das Kind kann sich ganz auf die Aufgabe konzentrieren	
Das Kind ist achtsam und kann einzelne Körperteile bewegen	
Das Kind kann ruhig bleiben und kann die Augen schliessen	
Das Kind kann in eine Entspannung kommen	

## ATEMÜBUNG:

Die Lehrperson erzählt eine Mitmachgeschichte von einem Krododil, das durch den Nil schwimmt und immer wieder so einiges erlebt.

Die Kinder legen sich verteilt in der Halle auf den Rücken. Die Hände legen sie auf den Bauch und spüren, wie die Bauchdecke auf- und abgeht. Dann kann die Lehrperson die Atmung anleiten:

- Zusammen Einatmen und ausatmen (alle im gleichen Rhythmus)
- Atem beschleunigen oder kurz angehalten
- die Atemzüge werden gezählt
- an verschiedene Orte im Rumpf geleitet
- Für mehr Ruhe sollen die Kinder den Atem zunächst langsam ein- und ausströmen

## Beobachten:

Das Kind kann sich ganz auf die Aufgabe konzentrieren	
Das Kind ist achtsam und kann einzelne Körperteile bewegen	
Das Kind kann ruhig bleiben und kann die Augen schliessen	
Das Kind kann in eine Entspannung kommen	

## SEESTERNE FISCHEN:

Alle Kinder bis auf ein/e Fänger/in liegen auf Matten und strecken sich ganz weit aus. Sie sind alle Seesterne (ohne Augen= Augen schliessen). Der/die Fänger/in versucht einen Stern zu erwischen, indem er/sie einem Seestern die Hand abklatschen kann. Der Seestern kann sich aber auch schnell zusammenziehen und sich so retten. Sobald ein Seestern abgeklatscht werden konnte, gibt es eine/n neue/n Fänger/in.

Folgende Varianten gibt es noch:

- Mehrere Fänger/innen
- Man darf auch an den Füßen abklatschen

### *Beobachten:*

Das Kind kann sich ganz auf die Aufgabe konzentrieren	
Das Kind ist achtsam und kann einzelne Körperteile bewegen	
Das Kind kann ruhig bleiben und kann die Augen schliessen	
Das Kind kann in eine Entspannung kommen	