

# Aktions- und Unterrichtsideen

## „Verschiedene Gehformen ausprobieren – Stationenbetrieb im Turnsaal“

Durch verschiedene Stationen soll den Kindern der Spaß an der bewegungsaktiven Fortbewegung vermittelt werden. Die unterschiedlichen Stationen regen weiters dazu an, verschiedene Sinne und die Koordination zu schulen.

### Zielgruppe

1. bis 4. Klasse Volksschule

### Ziele/Kompetenzvermittlung

- Förderung der Koordinationsfähigkeit
- Förderung der Wahrnehmungsfähigkeit
- Förderung des Gleichgewichtssinnes
- Förderung des Tastsinnes

### Bezug zu Unterrichtsgegenstand

Bewegung und Sport

### Dauer

1 Unterrichtseinheit

### Benötigte Materialien

Säcke, Langbänke (Gymnastikstäbe), Sommerschi, Stelzen, Schachteln (gefüllt mit Kastanien, Körner, Kastanienchalen, Watte, Laub, Zweige, Sand, Steine, etc.), Teppichfliesen, Sprossenwand, verschiedenfarbige Schnüre, Weichboden

### Hintergrundinformationen

Der Stationenbetrieb dient zur spielerischen Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Hilfsmitteln, welche die Wahrnehmungsfähigkeit schulen und die Koordinationsfähigkeit fördern. Die Schulung der Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit trägt dazu bei, sich auch in anderen Lebenssituationen, wie im Straßenverkehr, konzentriert und mit voller Aufmerksamkeit fortzubewegen.

# Aktions- und Unterrichtsideen

## Ablauf/Beschreibung

### 1. Langbank, Balancieren

Eine Langbank wird mit der breiten Fläche auf den Boden gelegt. Auf der schmalen Seite der Langbank versuchen die SchülerInnen, zu balancieren. Diese Übung kann auch als Partnerübung durchgeführt werden, indem immer ein/e SchülerIn eine/n andere/n SchülerIn beim Balancieren unterstützt.

### 2. Sommerschifahren

Sommerschis sind ein tolles Spiel- und Geschicklichkeitsgerät. Auf Holzbrettern („Schi“) sind Schlaufen befestigt, in welche die Mitspieler hineinsteigen und sich im Gleichschritt fortbewegen. Sommerschi gibt es üblicherweise für zwei bis vier Personen. Je mehr Personen mitmachen desto schwieriger wird es.

Im Rahmen des Stationenbetriebs dürfen die Kinder ein Schirennen laufen. Die Strecke wird mit einer Schnur abgegrenzt.

### 3. Stelzen gehen

Die Kinder dürfen für sich alleine, oder zu zweit um die Wette mit den Stelzen gehen. Die Strecke wird mit einer Schnur abgegrenzt.

### 4. Sack hüpfen

Die Kinder dürfen für sich alleine, oder zu zweit ein Wetthüpfen machen. Die Strecke wird mit einer Schnur abgegrenzt.

### 5. Barfußparcours

Schachteln mit unterschiedlichen Materialien (Kastanien, Körner, Kastanienschalen, Laub, etc.) werden aufgestellt. Die Kinder besteigen barfuß die unterschiedlichen Schachteln.

Weitere Spielidee: (in Paargruppen)

Jedem Mitspieler werden die Augen verbunden. Jede/r muss barfuß über den Parcours laufen und zum Schluss die Materialien nennen, die er/sie erkannt hat.

Idee: Wenn es einen schönen Schulhof, Schulgarten gibt, können stabile Kisten mit unterschiedlichen Materialien auch im Schulhof, Schulgarten aufgestellt werden und zum Begehen einladen.

### 6. Teppichfliesenlauf

Die Kinder dürfen für sich alleine oder zu zweit ein Teppichfliesenrennen machen. Dabei stellt sich jedes Kind auf zwei ca. 30 x 30 cm große Teppichfliesen (im Baumarkt erhältlich). Um vorwärts zu kommen werden ähnliche Bewegungen wie beim Schlittschuhlaufen gemacht. Die Strecke wird mit einer Schnur abgegrenzt.

Partnerübung: Ein Kind setzt sich auf die Teppichfliesen, nimmt ein Seilende in die Hand und wird von einem anderen Kind am Seil auf einer bestimmten Strecke gezogen.

### 7. Kletterbaum

An der Sprossenwand sind mehrere Routen durch verschiedenfarbige Schnüre vorgegeben. Die SchülerInnen können die unterschiedlichen Routen nachklettern (Schnur immer auf Bauchhöhe oder auf Fußhöhe).

# Aktions- und Unterrichtsideen

## 8. Abenteuerpark

An der Sprossenwand wird eine Langbank als Rutsche eingehängt. Mit einem Abstand zur Rutsche wird ein Weichboden aufgelegt. Die SchülerInnen klettern den Berg (Sprossenwand) hinauf und rutschen ins Tal. Danach klettern sie auf der anderen Seite nochmals den Berg (Sprossenwand) hinauf und hüpfen in den Bergsee (Weichboden).

## Gemeinsame Abschlussaktivität

### Benötigte Materialien

CD, CD-Player, oder Handtrommel

### Ziele/Kompetenzvermittlung

Emotionen zum Ausdruck bringen

### Ablauf/Beschreibung

Die Kinder laufen zur Musik (oder ohne Musik). Bei Musik STOP (oder bei Handtrommelschlag) gibt der/die PädagogIn etwas vor.

Bewegt euch, als wärt ihr: erfreut, wütend, traurig, ängstlich, lustig, fröhlich, selbstbewusst, etc.