

Gespenster



Die farbigen Gespenster wirbeln durch die Luft.



BEREICH
Bewegung

FORM
Übung/Input

ALTERSVORSCHLAG
Zyklus 1

ZEITBEDARF
5 Minuten

ORT
Klassenzimmer
Pausenplatz
Schulhausgang
Zuhause

SO GEHT'S

1	Fliegende Gespenster Wirf 2 Tücher nacheinander hoch und versuch sie anschliessend so lange wie möglich in der Luft zu behalten. Kannst du es auch nur mit einer Hand?
2	Flug mit Looping Behalt die 2 Tücher in der Luft und dreh dich dabei zwischendurch 1 Mal um dich selbst. Wie oft gelingt dir das, ohne dass ein Tuch je den Boden berührt?
3	Gespentertanz Macht 4 lockere Knoten in die Mitte eines Tuches und spielt es euch mit den flachen Händen oder den Füssen zu. Welches Team schafft es öfter ohne Fehler?

VARIANTEN

↘	Variante 1: Übungen 1 und 2: Zuerst nur mit einem Tuch ausprobieren.
↗	Variante 2: Übung 1: Zu zweit 3 Tücher in der Luft behalten; ohne oder mit Knopf im Tuch.
↗	Variante 3: Übungen 1 und 2: Die Tücher nur mit einer Hand in der Luft behalten.
↗	Variante 4: Übung 3: 2 Tücher gleichzeitig zuspieren.

MATERIAL

2–3 Jongliertücher

WAS WIRD GEFÖRDERT?

Diese Übungen fördern die Bewegungskoordination, vor allem im Bereich der Rhythmisierung, der Orientierung und der Reaktion.

WORAUF SOLLTE GEACHTET WERDEN?

Die Kinder sollen versuchen, die Tücher möglichst verschieden zu werfen und zu fangen (z.B. nur mit der Handfläche, nur mit Zeigefinger und Daumen etc.).