

Promotion motricité Fit mam Sporty C1-2
19.5.2015 (Housen) an 21.5.2015 (Schëtter)
6 Stationen zur Auswahl

| | | |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Dance-Mix | Rhythmusübungen auf Musik | Musikanlage |
| 2. Slack-Line | Gleichgewicht auf schmalen Band | 4 Slack-Line-Anlagen |
| 3. Zubringerstafette | Zwei Mannschaften stehen in Eimerkolonnen hinter der Übergabemarke bereit. Der erste Läufer legt die Laufstrecke zurück, nimmt den zweiten Läufer bei der Hand und sie laufen gemeinsam die Strecke. Der erste Läufer beendet seinen Lauf und der dritte Läufer begleitet den zweiten Läufer usw. Der letzte Läufer muss wie der erste Läufer eine Solorunde absolvieren. Hindernisse und Aufgaben auf dem Weg sind zu bewältigen: a) Auf einem Bein hüpfen b) Schwedenkasten überspringen c) Rollen auf Turnmatten d) Durch Ring schlüpfen e) Rückwärts laufen f) Auf allen Vieren laufen | 4 Hütchen 2 Schwedenkästen 2 Turnmatten 2 Ringe |
| 4. Siamesischer Fußball | Es werden zwei gleich große Mannschaften gebildet. Jeweils zwei Spieler befinden sich in einem Reifen. Es wird nach einfachen Fußballregeln gegeneinander gespielt | Hütchen für 2 oder mehr Tore 10 Reifen für 20 Spieler 1 Fußball |
| 5. Schwedengitter oder Kletterparcours | Klettern und Stützen. Kinder lieben es, in die Höhe zu klettern. Kräftigung des ganzen Körpers, vor allem der Rumpfmuskulatur. Eine gute Haltung kann durch gezielte Kräftigung u.a. des | Schwedengitter oder Stangen, Hochkasten, Bänke etc. für Kletterparcours Matten zur Sicherheit |

| | | |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| | Stützapparates erreicht werden. Der Boden wird mit Matten ausgelegt. | |
| 6. Zweikampfspiel: Schatz erbeuten | <p>Faire Kämpfe und Raufereien bereiten Spaß und erlauben den Übenden, ihren Bewegungsdrang in vielfältiger Art und Weise auszuleben. In dieser Übung werden Objekte erbeutet und behalten.</p> <p>Zwei Kinder liegen sich auf dünnen Matten bäuchlings gegenüber. Mit gestreckten Armen halten sie einen zwischen ihnen liegenden Ball. Beide versuchen auf Kommando, den Ball unter ihren Körper zu ziehen.</p> <p>Das Ritual des sich vor dem Gegner Verbeugens bekräftigt den Fairness-Gedanken.</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Der Ball wird mit den Füßen gehalten. b) Beide Partner starten in der Rückenlage. c) Der Ball wird von einem Kind unter dem Bauch festgehalten. Das andere Kind versucht, ihm den Ball wegzunehmen. | <p>10 dünne Matten</p> <p>10 verschiedene Bälle</p> |
| 7. Psychomotorik | Psychomotorische Übungen auf verschiedenen Unterlagen | |