

4. Parcours immer und überall

1. Warum und wozu einen Parcours?

Ein Parcours, der im Schulhaus an verschiedenen Stellen angeboten wird, kann entweder im Klassenverband, in Kleingruppen oder auch mit einem Partner sinnvoll genutzt werden.

Bei schönem Wetter gibt es auch die Möglichkeit den Pausenhof, falls möglich, mit einzubeziehen. Zuerst müssen alle Kinder wissen, welche Übungen sie wie ausführen sollen. Schickt man verschiedene Gruppen los, ist natürlich eine „Überwachung“ nicht mehr an allen Stellen hundertprozentig garantiert. Es klappt aber trotzdem!

Je nach organisatorischen Möglichkeiten müssen sich die Lehrkräfte absprechen, wer zu welcher Zeit an den Stationen turnt.

Wichtig ist jedoch, dass die Kinder zur Unfallverhütung ihre Turnschuhe anziehen.

(Wendeschild siehe unten)

2. Verschiedene Möglichkeiten der Einteilung

- a) Stationen im Schulhaus ohne Material
- b) Stationen im Schulhaus mit Material
- c) Stationen im Pausenhof
- d) Stationen nach Themen/Motto

Sinnvoll und bewährte Idee:

Ein Wendeschild vor jedes Klassenzimmer, das den Kindern anzeigt ob die Bewegungspause vor der 1. Pause stattfindet, dann werden in der Früh gleich die Turnschuhe angezogen, oder ob die Bewegungspause nach der 1. Pause stattfindet, dann können die Schüler wie gewohnt in ihre Hausschuhe schlüpfen.

Das spart Zeit und Unruhe!

a) Stationen im Schulhaus ohne Material

Hier eignen sich als Stationenkarten die 4 Joker aus dem Fetzi Quartett:

„Bewegte Grundschule Band 1“ S. 70

und einige Karten von **S. 54 – 61** („Bewegte Grundschule Band 1“). Diese sind mit Bild und Bewegungsauftrag schnell kopiert (etwas vergrößert) und laminiert und können sofort zum Einsatz kommen.

b) Stationen im Schulhaus mit Material

1) Spiele mit Tüchern:

Wirf das Tuch hoch und benenne dabei den Teil des Körpers, mit dem dein Partner das Tuch fangen soll.

2) Luftballonvolleyball:

Mit dem Partner oder in der Kleingruppe muss der Luftballon immer in der Luft gehalten werden und darf den Boden nicht berühren.

3) Hula-Hoop:

Wie oft kannst du den Reifen kreisen lassen?

4) Kunststückchen:

Erfinde ein Kunststück mit dem Hula-Hoop Reifen und zeige es deinem Partner. Kann er das auch nachmachen? Wechselt euch ab!

5) Balanceakt mit Sandsäckchen:

Lege dir ein Sandsäckchen auf den Kopf und gehe mit verschiedenen Geschwindigkeiten auf und ab, ohne dass du es verlierst.

6) Schultaschengymnastik:

Nimm deine Schultasche und stemme sie mit beiden Armen hoch über den Kopf. Bücke dich mit leicht gebeugten Knien und geradem Rücken! Mache diese Übung 10 Mal hintereinander.

7) Stuhl- /Langbankstepper:

Setze immer abwechselnd einen Fuß auf deinen Stuhl/auf die Langbank und versuche das Tempo zu steigern! Schaffst du es ohne Pausen beim Fußwechsel?

8) Korkenwerfen:

Nimm dir einen Korken und wirf ihn hoch und fange ihn wieder auf! Schaffst du es vor dem Fangen mit beiden Händen zu klatschen oder dich zu drehen, ohne dass der Korken auf den Boden fällt?

c) Stationen im Pausenhof

1) Schattenlauf:

Lauft zu zweit über den Schulhof. Einer macht die Bewegung vor, der Partner macht sie nach. Nach jeweils 3 Übungen wird gewechselt!

2) Himmel und Hölle:

Wirf den Stein in das erste Kästchen und hüpf dann auf einem Bein durch alle anderen Kästchen. Auf dem Rückweg bringst du den Stein wieder mit.

3) Seil springen:

Nimm dir ein Sprungseil und springe damit. Wie oft schaffst du es?

4) Runden laufen:

Male dir eine Schnecke (Spirale) auf ein Blatt. Nach jeder gelaufenen Runde darfst du ein Stück deiner Spirale farbig ausmalen. Wie viele Runden schaffst du heute?
(Alternative: Zeitvorgabe; ausgemachte Anzahl der Runden)

5) Hula-Hoop Rollen:

Rolle einen Reifen so über den Schulhof, dass er nicht umfällt!

6) Frisbee:

Werft euch eine Softfrisbee zu. Wie oft schafft ihr es, ohne dass sie am Boden landet?

7) Würfellauf:

Jeder würfelt mit dem großen Würfel und läuft dann die gewürfelte Anzahl Runden im Pausenhof.

(Es kann auch als „4gewinnt“ gespielt werden in der Gruppe, wenn jedes Kind einen Würfel und ein Quadrat mit 16 Feldern und Zahlen vor sich hat: Die gewürfelte Augenzahl darf nach dem Lauf einer Runde durchgestrichen werden. Wer zuerst 4 Zahlen waagrecht, senkrecht oder diagonal gewürfelt und gelaufen hat, hat gewonnen.)

8) Hindernisspringen:

Springe im Lauf einbeinig (beidbeinig) über die „Hindernisse“ (Mit Klebeband oder Kreide angezeichnete Linien; evtl. aufgebaute Hindernisse mit verschiedenen Höhen und Schwierigkeiten).

d) Stationen nach Themen/Motto

Nach dieser Einteilung sind die **LEW Lechwerke / Forum Schule** vorgegangen. Für **0,90€** kann man ein **Plakat** für die Jahrgangsstufen 1./2. und 3./4. beziehen. Es sind immer **8 Bewegungsvorschläge** mit Bild und kurzer Erklärung zu sehen. Diese sind in Farbe dargestellt und vorne und hinten bedruckt. Nach dem Zerschneiden erhält man je 8 Karten, welche durch Wendemöglichkeit mit je 2 Bewegungsanregungen sofort einsetzbar sind: Klassen 1/2 Themen: **Tierisch fit; Blitzgeschwindigkeit; Entspannt auf der Wiese** und **Starke Typen im Zirkus**; Klassen 3/4 Themen: **Asien, Europa, Afrika** und **Amerika**.