

So F1: Bewegungslandschaft mal anders oder: „Mit kleinen Dingen Großes bewirken“

Bewegungslandschaften fördern die körperlich

Referentin: Sabine Junglen

Dauer 90 min

Bewegungslandschaften

Hinweis:

Bei Bewegungslandschaften ist die Phantasie gefragt. Aus fast allen Dingen lässt sich etwas zaubern. Und falls euch nicht mehr einfällt fragt am besten die Kinder. Sie haben oft die besten Ideen.

1) Zoobesuch – Bewegungslandschaft mit Geräten auf der Turnhalle

2) Weltreise – Bewegungslandschaften mit einfachen Geräten und Alltagsmaterialien

So F1: Bewegungslandschaft mal anders oder: „Mit kleinen Dingen Großes bewirken“

Bewegungslandschaften fördern die körperlich

Referentin: Sabine Junglen

Dauer 90 min

Variiert! Läufts wie geschmiert!

Variation der Übungsbedingungen	
Bedingung	Beispiele
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Veränderung des Bewegungsraumes ➤ Veränderung der Anzahl der Mitspieler und/oder Gruppe ➤ Veränderung des Geländes/ der Stützflächen ➤ Veränderung der Signalgebung ➤ Veränderung der Informationsaufnahme ➤ Üben nach Vorbelastung ➤ Verwendung von Handgeräten, Hilfsmitteln, Gerätebehinderungen ➤ Üben unter Zeitdruck, mit Zeitvorgaben ➤ Zusatzaufgaben während des Übens ➤ Veränderung von Entfernungen, Abständen, Zielvorgaben, Wurf-, Schuss-, und Schlagwinkeln ➤ Üben bei Störeinflüssen ➤ Veränderung von Spiel-, Kampf- und Wettkampfgeln ➤ Üben nach Reizung des Gleichgewichtorgans 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Normale Bank ➤ Bank auf Kopfseite gedreht ➤ Bank auf Kasten/Hocker ➤ Bank an der Sprossenwand/Hocker ➤ Groß- und Kleingruppen

Variation der Bewegungsausführung	
Bedingung	Beispiele
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Veränderung des Bewegungstempo ➤ Fortbewegungsart ➤ Veränderung der Ausgangs- und Endstellung ➤ Veränderung der Bewegungsrichtung ➤ Veränderung des Bewegungsumfanges ➤ Veränderung des Krafteinsatzes ➤ Spiegelbildliches Üben ➤ Kombinationen von Bewegungsübungen ausführen ➤ Zusatzaufgabe während der Bewegungsausführung 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Gehen/laufen, schleichen ➤ Rückwärts/vorwärts/ seitwärts ➤ Vierfüßlergang, springen, Kniehebellauf

Variation der Wahrnehmung	
Bedingung	Beispiele
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Einschränkung und Irritation der Sinne 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sehrohr, Klopapierrolle ➤ Schwimmbrille ➤ Augen verbinden ➤ Hörsinn einschränken ➤ Drehungen, Rollen vor eigentlicher Übung