

MUT TUT GUT

Vollständig
überarbeitete
Neuausgabe!

BEWEGEN, ERLEBEN, GRENZEN VERSCHIEBEN

Aus der Praxis für die Praxis: Unterrichtsideen für Zyklus 1 bis 2

1 | ERFOLGREICH IM GLEICHGEWICHT BLEIBEN



muttutgut.ch

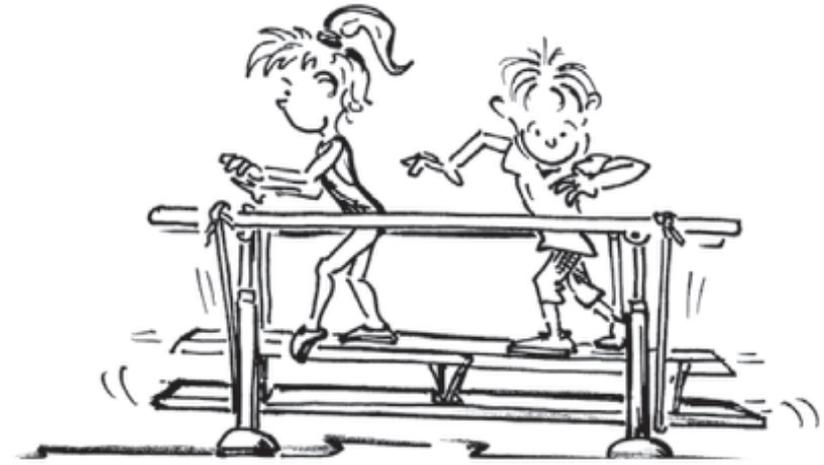
Dieses Kapitel beinhaltet herausfordernde und bewährte Lernumgebungen zum Thema Gleichgewicht.

Wagemutig mit dem Gleichgewicht zu spielen, gehört zu den wichtigsten Bewegungsbedürfnissen der Kinder. Und dies aus gutem Grund, denn der Gleichgewichtssinn ist der erste Sinn, der sich bei einem Embryo entwickelt und bildet die Grundlage für viele Vernetzungen im Gehirn. Über eine gute Gleichgewichtsfähigkeit zu verfügen ist sowohl im Sport als auch im Alltag von grosser Wichtigkeit. Eine gute Balance reduziert das Risiko von Stürzen.



«Die vielfältige Auseinandersetzung mit der Schwerkraft ist der eigentliche Motor zur Entwicklungsförderung im Kindesalter»

A. Jean Ayres, US-amerikanische Entwicklungspsychologin 1920 – 1989



HINWEIS: Die individuellen Voraussetzungen der Kinder verlangen oft Angebote mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden.

SICHERHEIT: Die Lehrpersonen und die Kinder achten stets auf ausreichend Sturzraum.

Die gewählte Zuordnung der Stationen in die verschiedenen Bereiche kann Lehrpersonen die Vorbereitung der Lektionen erleichtern, ist aber nicht abschliessend zu verstehen.



Infos zu Kursen, speziellen Materialien und zu den Knoten finden sich unter www.muttutgut.ch



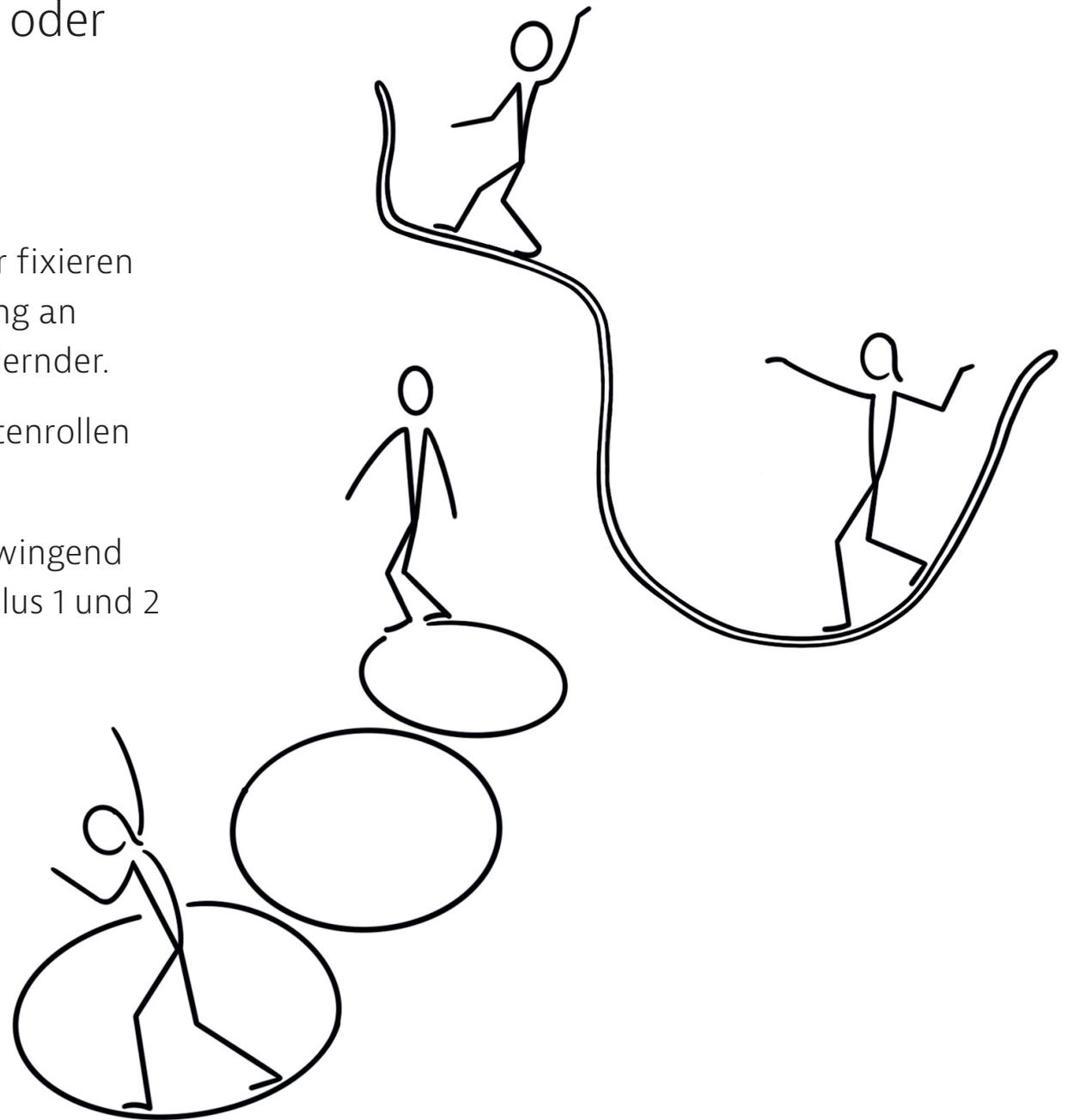
Balancieren vorwärts, rückwärts oder seitwärts auf Reifen oder Tau.

MATERIAL: Reifen, Tau

HINWEIS: Je zwei Reifen mit Tape aufeinander fixieren ergibt eine direktere und klarere Rückmeldung an die Kinder und macht es dadurch herausfordernder.

Die so fixierten Reifen können auch bei Mattenrollen hilfreich eingesetzt werden.

UNSER TIPP: 3 – 4 solche **Holz**reifenpaare, Ø zwingend **80 cm**, sollten zur Grundausrüstung für Zyklus 1 und 2 gehören.

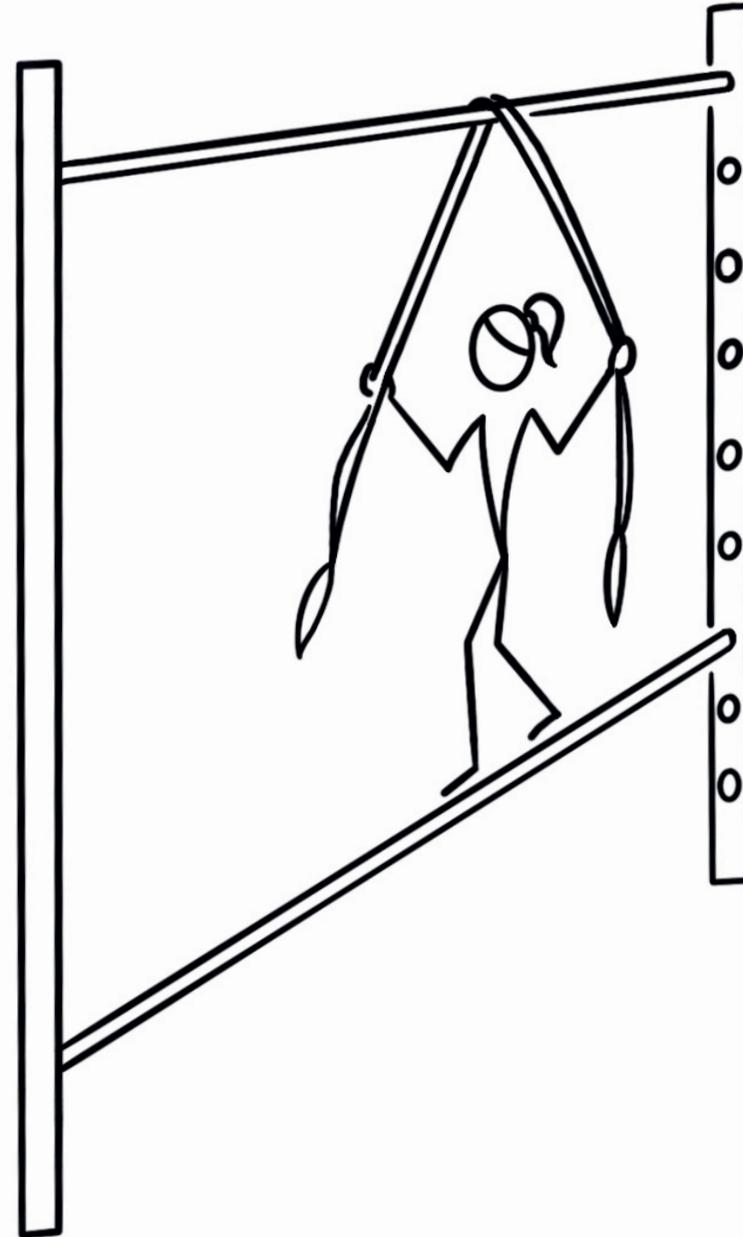




Balancieren vorwärts, rückwärts, seitwärts, mit halber Drehung, mit oder ohne Hilfe.

MATERIAL: Reck, Reckstangen, Turnmatten

HINWEIS: Eine zweite höher gelegene Reckstange oder ein gespanntes Seil mit Springseilen oder Schlingen kann als Hilfestellung genutzt werden – siehe Skizze.



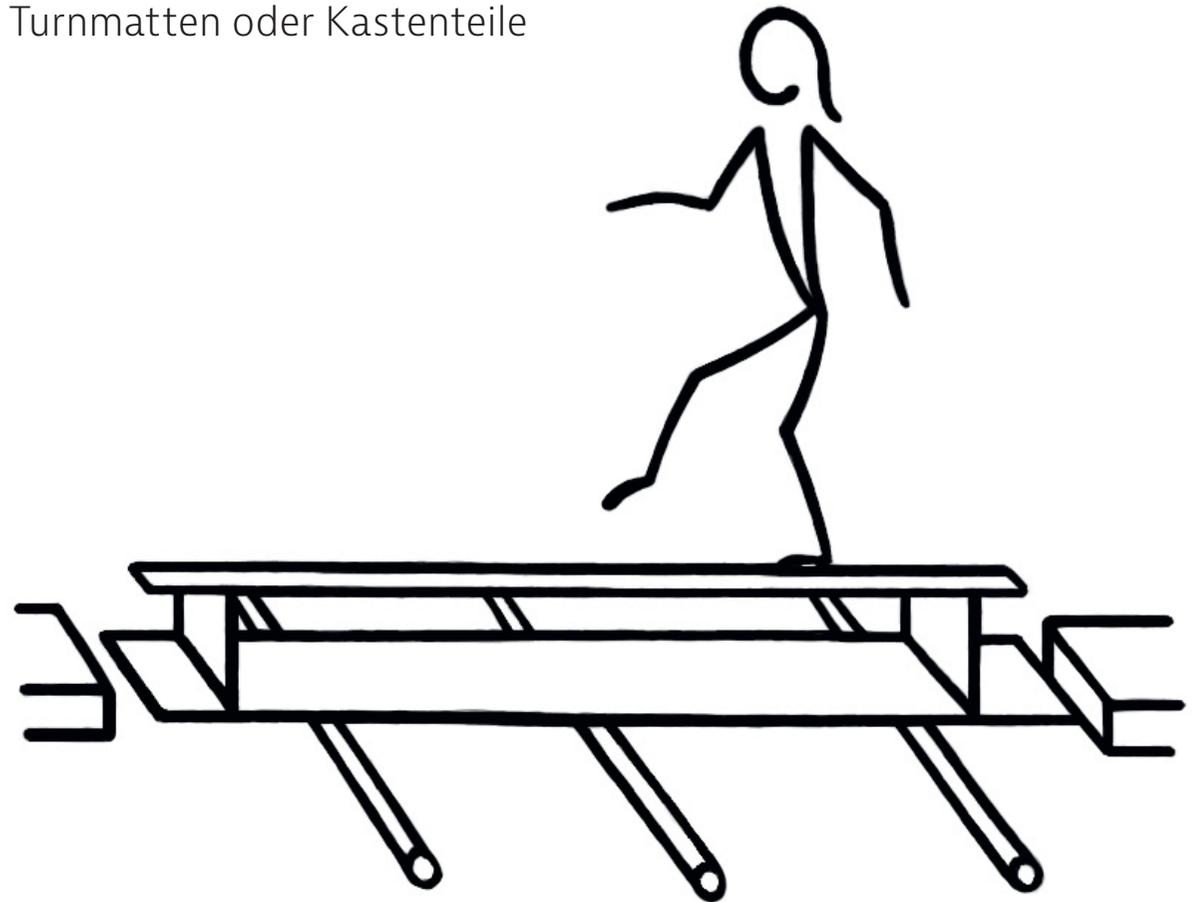


Über die umgedrehte Langbank balancieren, vorwärts, rückwärts, seitwärts, auf allen vieren, mit Drehungen.

Weniger geübte Kinder dürfen auf der «unteren Etage» balancieren.

MATERIAL: Langbank, 3 – 4 Gymnastikstäbe, Zusatzmaterialien für «Kunststücke»

HINWEIS: Bewegungsweite der Langbank durch Turnmatten oder Kastenteile einschränken.

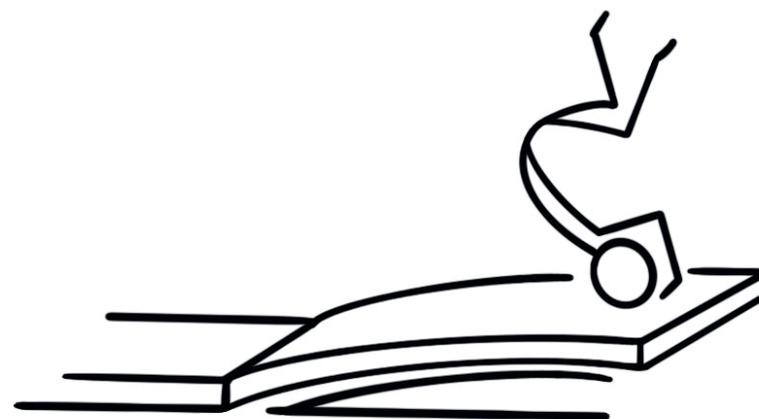




Rollen und purzeln auf der schiefen Ebene, nach Lust und Laune vorwärts, rückwärts und seitwärts.

MATERIAL: Kastenelemente 3 und 2 oder 2 und 1, 2 Niedersprungmatten oder 1 Sprungkissen

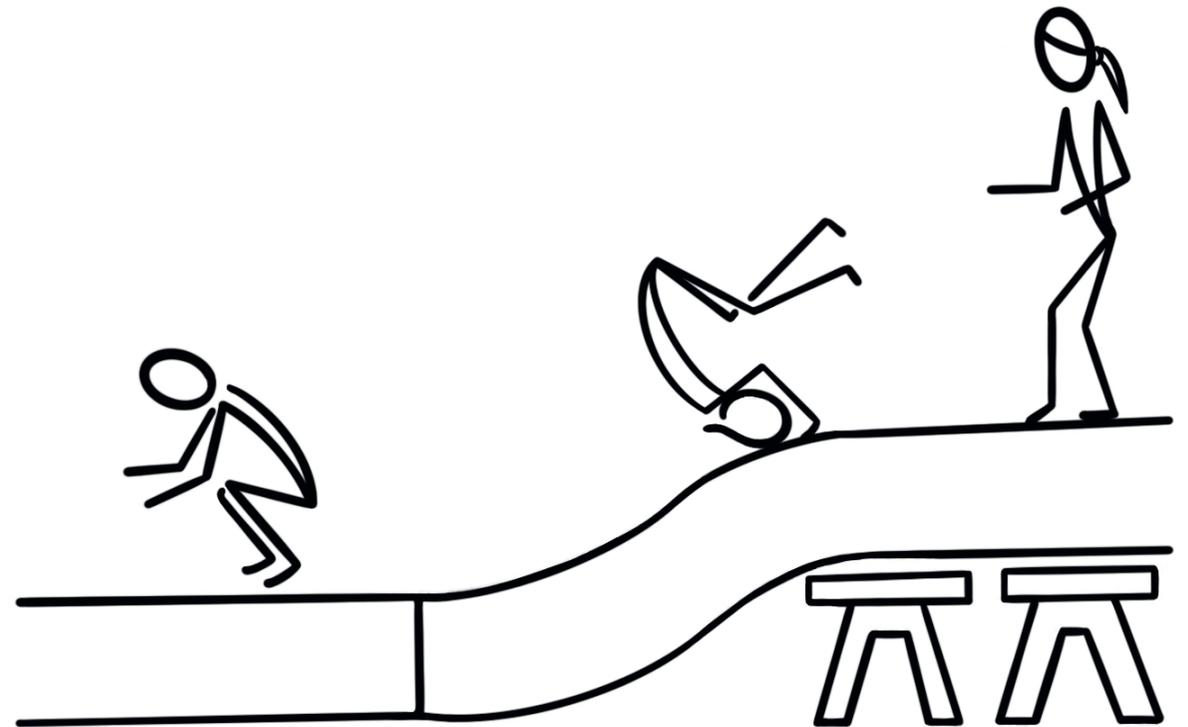
HINWEISE: Rollen rückwärts aus dem Sitz, aus der Hocke mit dem Anleitungstipp «Daumen an die Ohren».

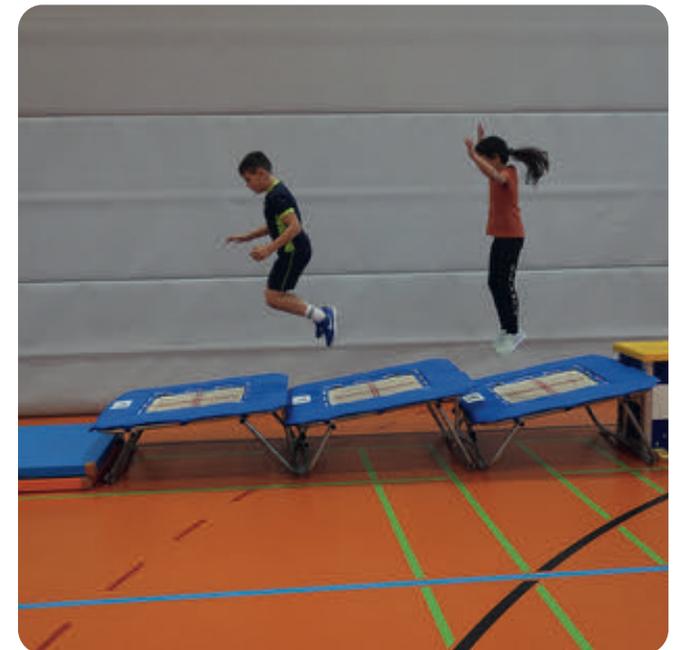
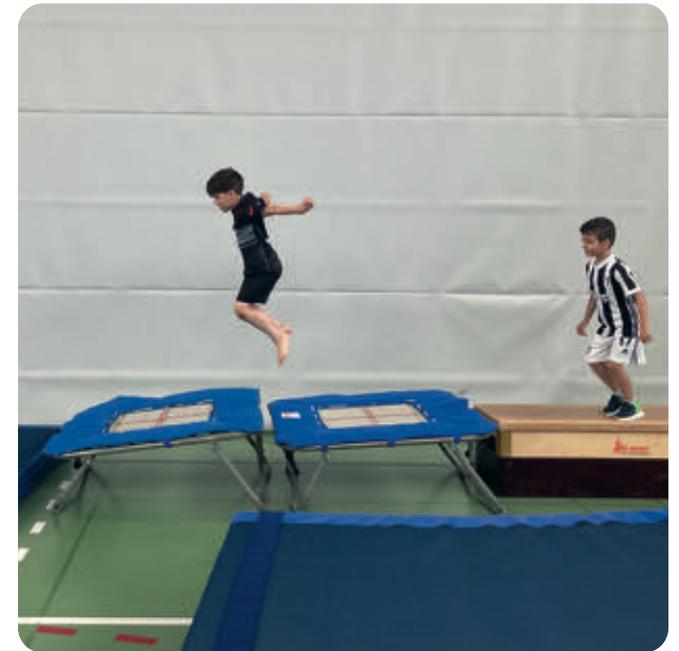




Rollen und purzeln auf der schiefen Ebene,
nach Lust und Laune vorwärts, rückwärts und
seitwärts, auch mit «Kunststücken»

MATERIAL: Kastenoberteile, Langbänke, Sprungkissen



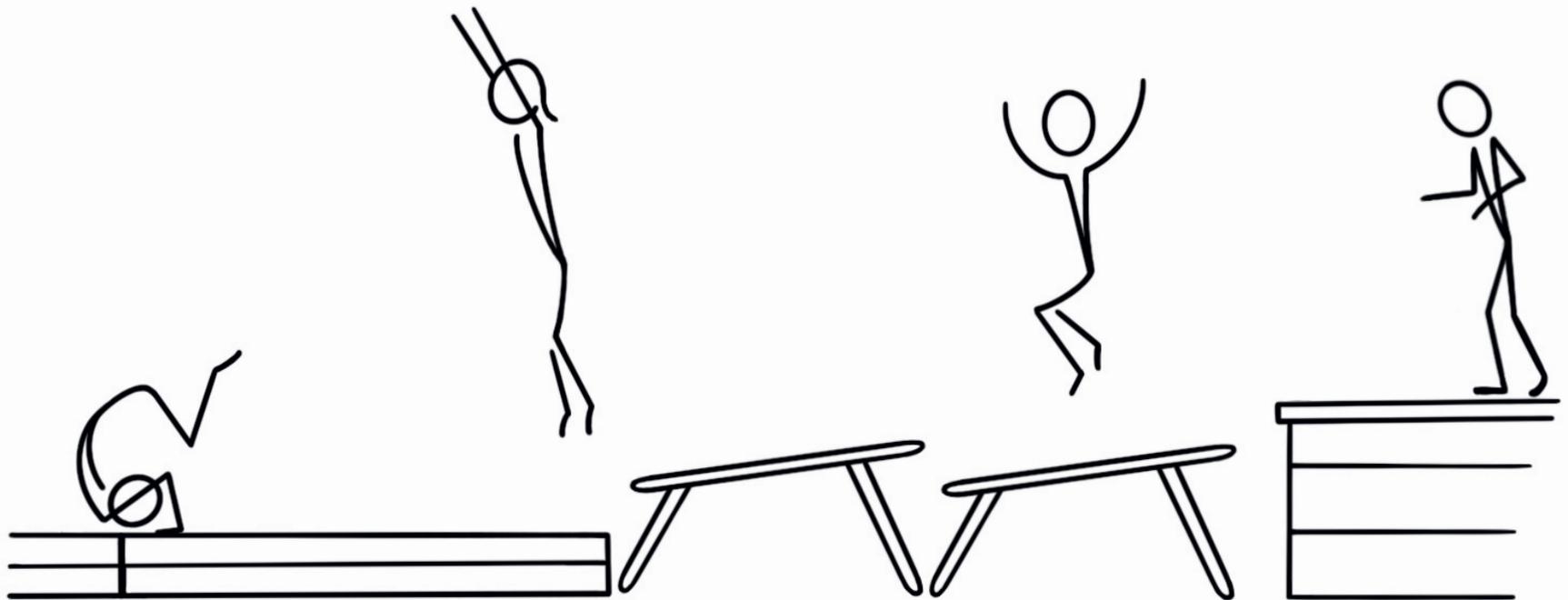


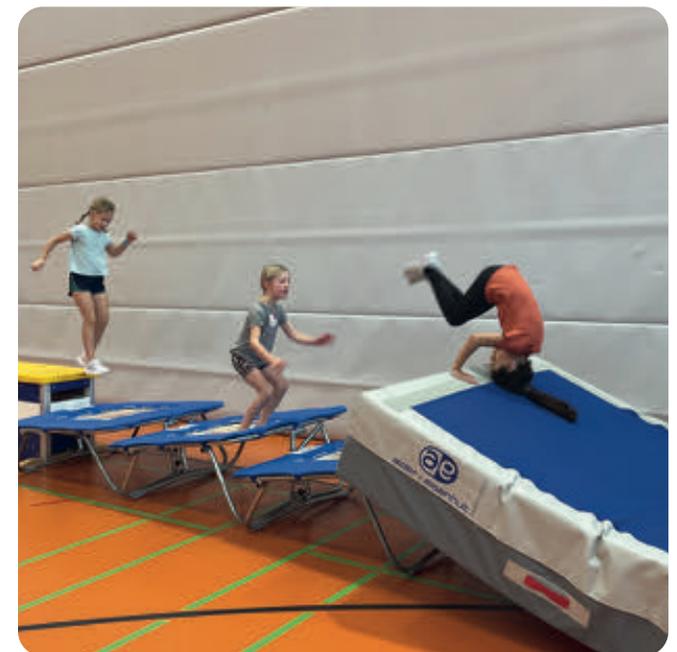
Kontrolliertes Springen von Minitramp zu Minitramp mit Einspringen vom Kasten, anschliessend auf beiden Füssen weich landen und wenn möglich mit einer Rolle vorwärts kombinieren.

Anfänglich dürfen die Kinder auf jedem Minitramp mehrmals federn.

MATERIAL: 2 – 3 Minitrampoline, Kasten mit 3 Elementen, Niedersprungmatten oder eine doppelte Schicht Turnmatten

HINWEIS: Anfänglich das Minitrampolin «verkehrt» hinstellen, damit die Kinder den Trampolineffekt nach vorne erfahren.



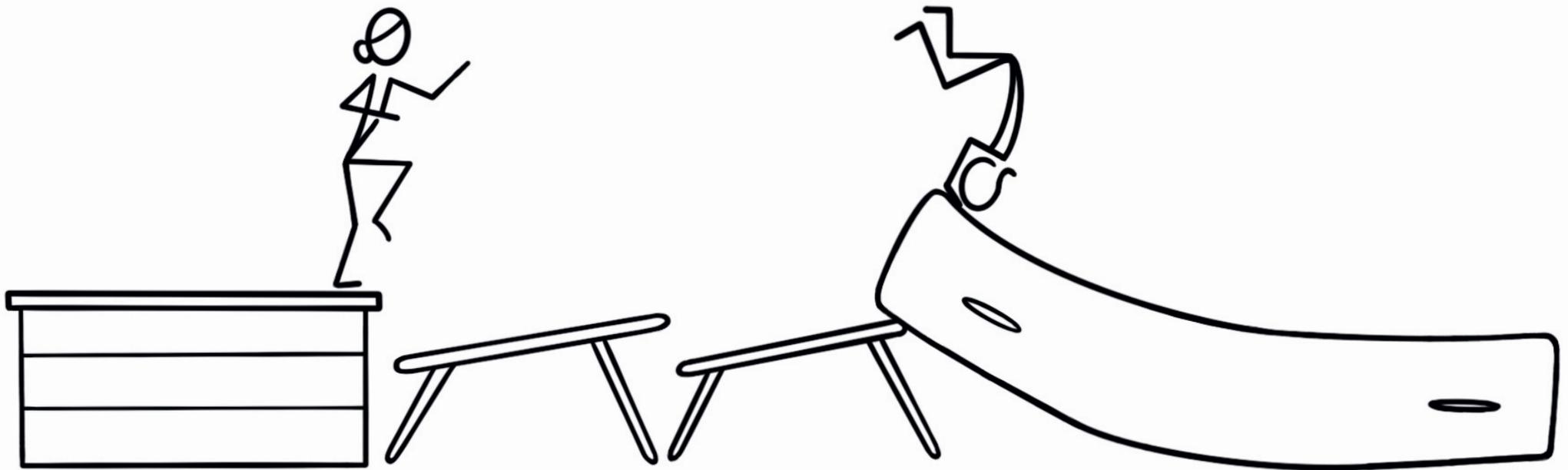


Kontrolliertes Springen von Minitramp zu Minitramp mit Einspringen vom Kasten. Anschliessend rollen vorwärts, rückwärts oder seitwärts auf der schiefen Ebene. Anfänglich dürfen die Kinder auf jedem Minitramp mehrmals federn.

MATERIAL: 2 – 3 Minitrampoline, Kasten mit 2 – 3 Elementen, Sprungkissen

HINWEIS: Bei rutschigen Hallenböden das Sprungkissen mit Seilen am Minitrampolin befestigen.

BEFESTIGUNG: Mastwurf, Kreuzknoten oder kurze Spannssets





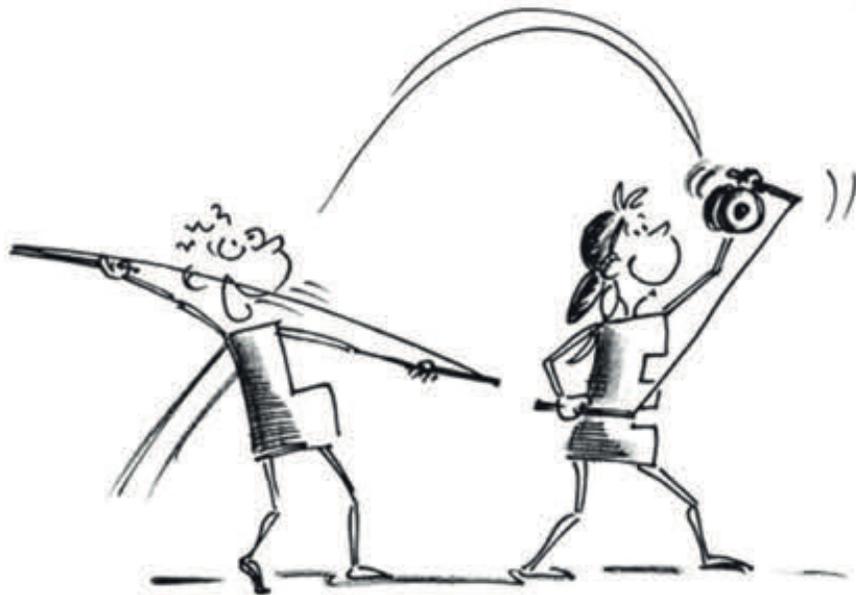
5 | RUND UM DEN BALL



muttergut.ch

Dieses Kapitel beinhaltet animierende Angebote rund um das Thema «Bälle und mehr». Die Auswahl wurde bewusst tief gehalten, in der Annahme, dass bei den Lehrpersonen und Kindern schon zahlreiche Möglichkeiten in den Bereichen werfen, fangen, prellen, jonglieren und spielen bekannt sind.

Die gewählte Zuordnung der Stationen zu den verschiedenen Schwerpunkten kann Lehrpersonen die Vorbereitung der Lektionen erleichtern, ist aber nicht abschliessend zu verstehen.



«Ein Ball hat keine Ecken und Kanten und vermag Kinder schon zu begeistern, ehe sie überhaupt sprechen können. Unabhängig jeder Klassen-Gesellschaft. Und was wir lieben, lassen wir nicht mehr gerne los.»

Desmond Morris, britischer Verhaltensforscher



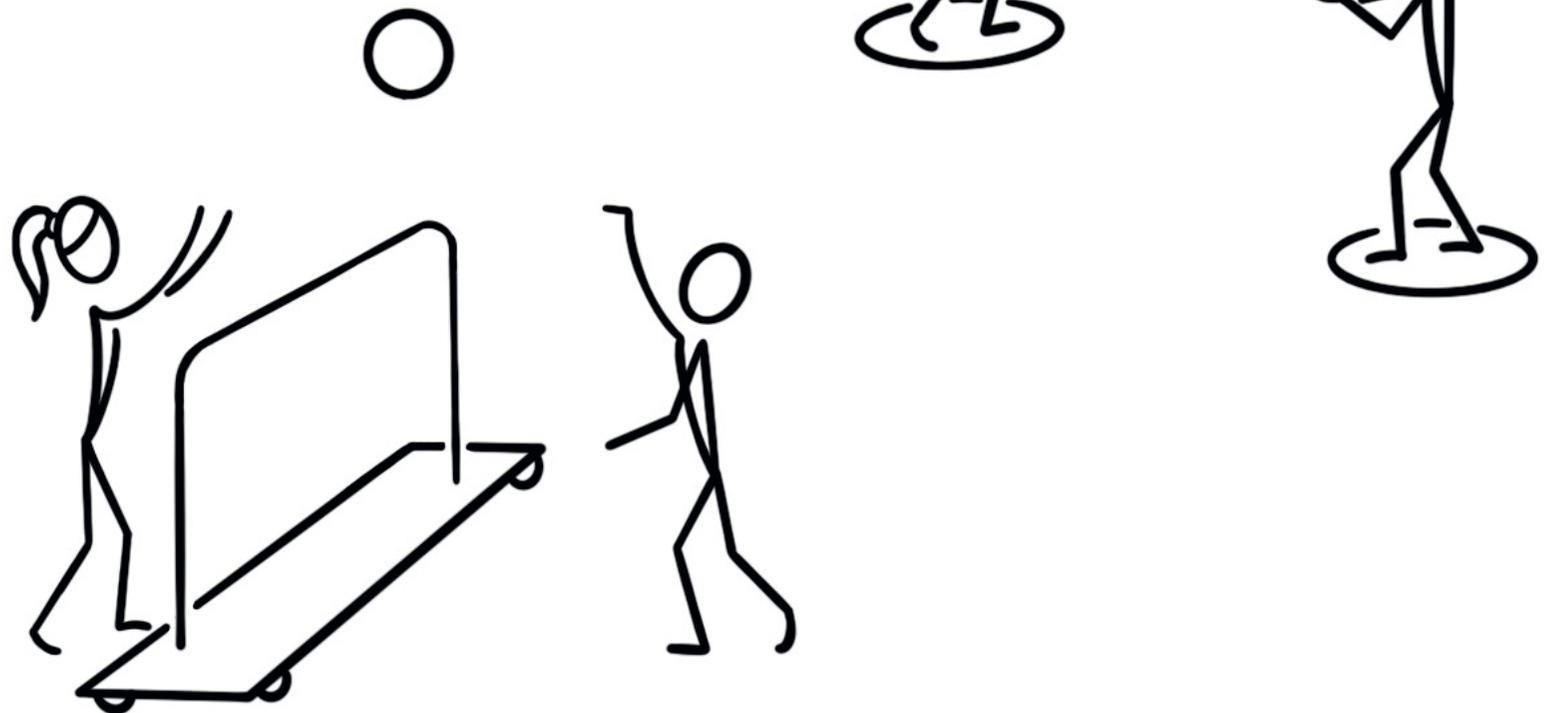
Infos zu Kursen, speziellen Materialien und zu den Knoten finden sich unter www.muttutgut.ch



Bälle werfen, passen und fangen über den Mattenwagen oder Badminton-Shuttle möglichst lange im Spiel halten.

MATERIAL: Mattenwagen, leicht zu fangende Bälle und/oder Luftballone oder Badmintonschläger und Shuttle

HINWEIS: «Gratisstation», wenn Niedersprungmatten oder Sprungkissen gebraucht werden. Alternative Aufstellungsoption Hochsprungständer mit gespanntem Seil.

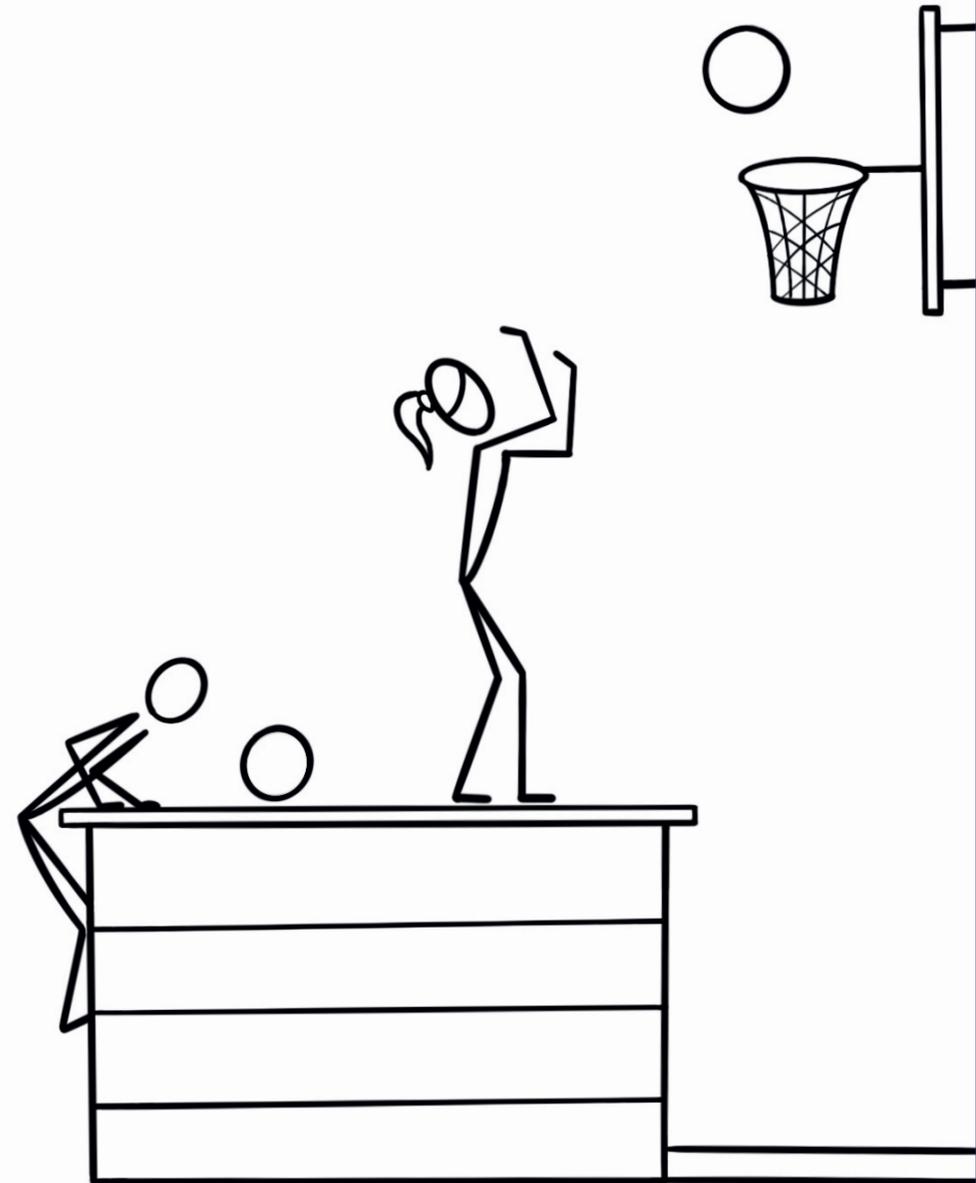


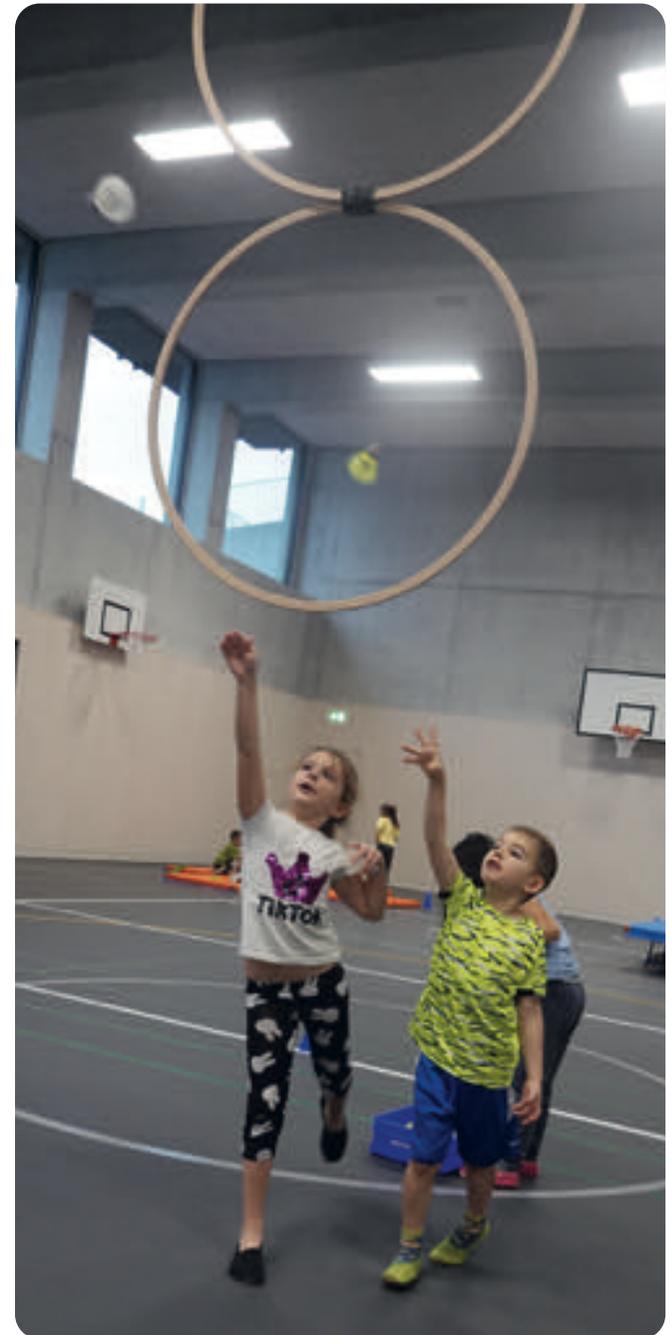


Auf den Kasten klettern, den Ball auf den Korb werfen und niederspringen mit weicher Landung.

MATERIAL: Kasten, Turnmatte, Basketballkorb, Volley- oder Schaumstoffbälle.

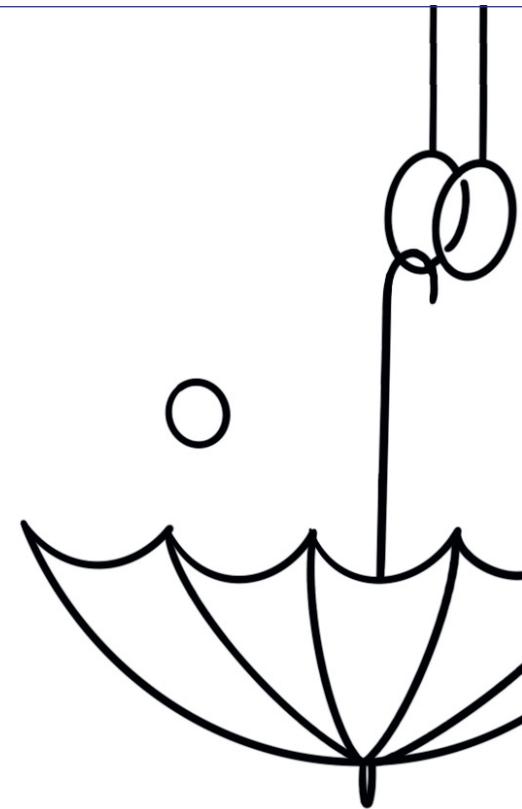
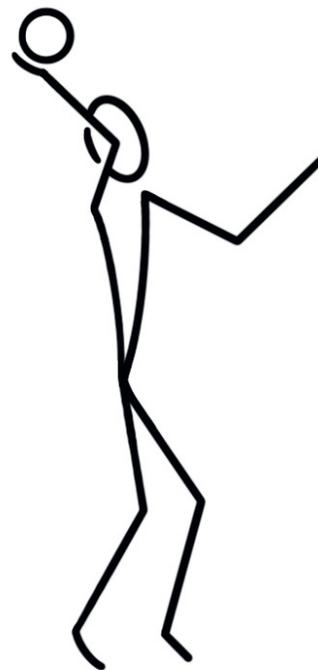
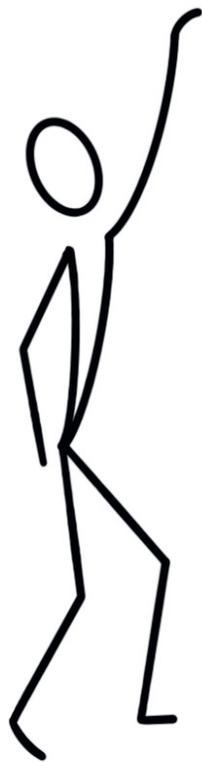
HINWEIS: Anfänglich keine Basketbälle zur Verfügung stellen, da Abpraller zu unnötigen Tränen führen können.





Werfen auf die vorgegebenen Ziele mit verschiedenen Wurfobjekten.

MATERIAL: Schirm, Reifen oder Plastikeimer an den Schaukelringen aufgehängt, verschiedene Bälle, Badminton-Shuttle oder Indiacas



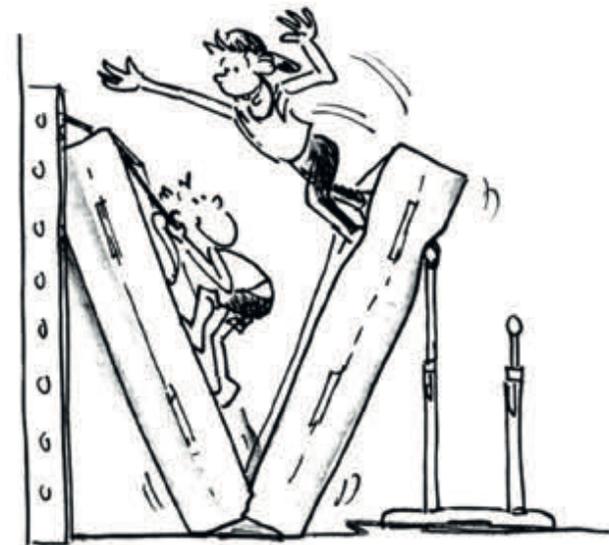
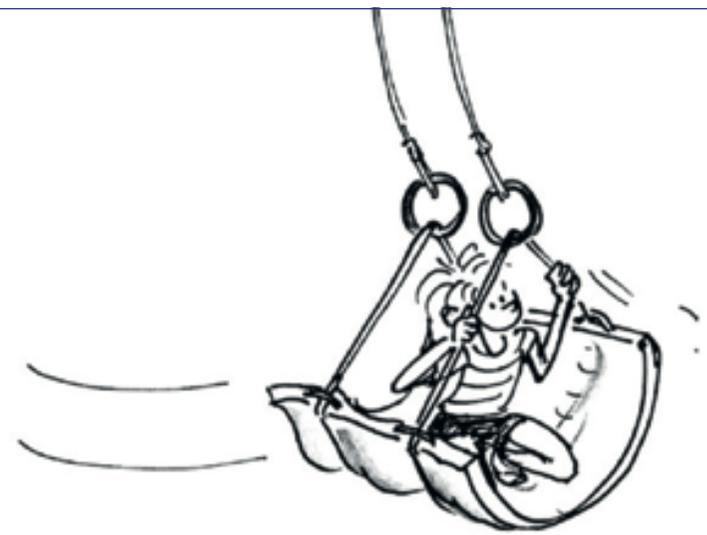
6 | WEITERE INSPIRIERENDE FORMEN



muttergut.ch

In diesem Kapitel findet sich ein Sammelsurium von weiteren inspirierenden Angeboten. Darunter sind sowohl Highlights und Lieblingsstationen der Kinder wie auch «vergessene» Angebote. «Yogaorientierte» Übungen, die der Entspannung und Konzentration der Kinder dienen können, ergänzen das Angebot.

Die gewählte Zuordnung der Stationen zu den verschiedenen Schwerpunkten kann Lehrpersonen die Vorbereitung der Lektionen erleichtern, ist aber nicht abschliessend zu verstehen.



Infos zu Kursen, speziellen Materialien und zu den Knoten finden sich unter www.muttutgut.ch

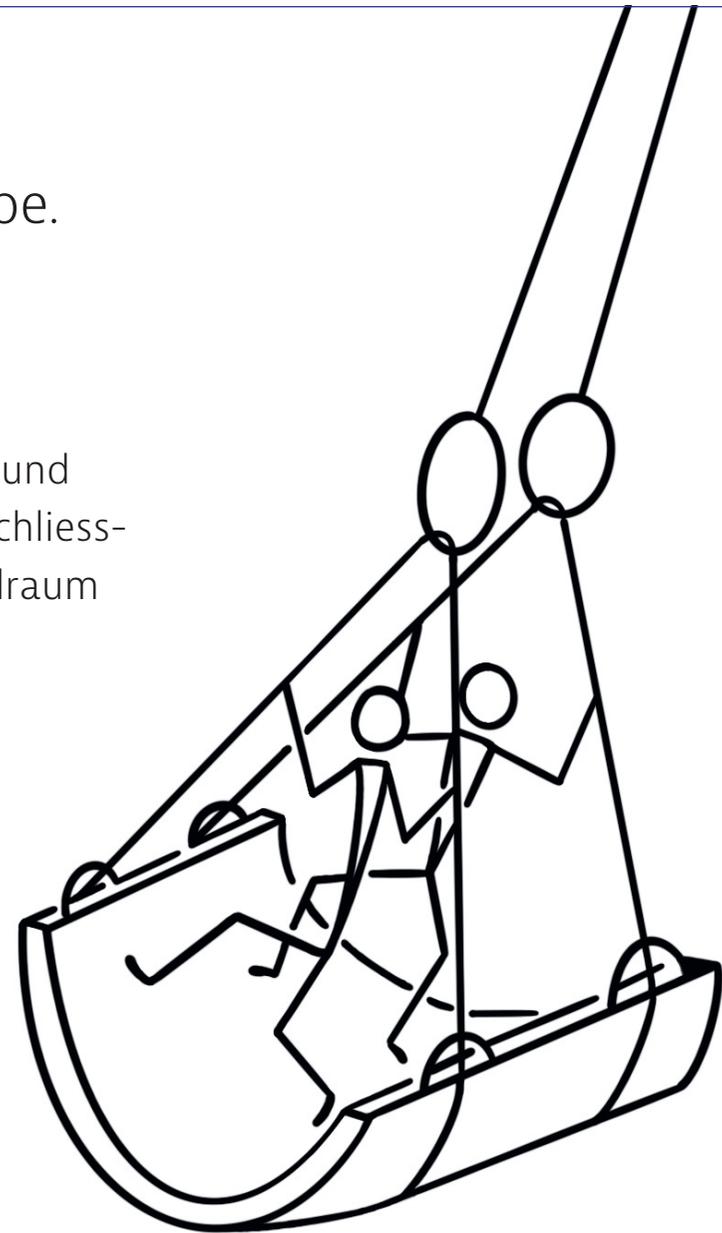


Schaukeln und weit durch die Halle schwingen im Sitzen, Liegen, Stehen, allein oder in der Gruppe.

MATERIAL: Turnmatte, Schaukelringe, zwei 4 – 5 m lange Seile oder ein Mattenschaukelset*

HINWEIS: Die Seile oder Schlingen müssen durch die Griffschlaufen und unter der Matte durchgeführt werden. Die Seile dürfen nicht ausschliesslich an den Griffen befestigt werden. Ein genügend grosser Pendelraum muss frei bleiben. Das ist die Lieblingsstation vieler Kinder.

BEFESTIGUNGSKNOTEN: Mastwurf gesichert mit 2 halben Schlägen



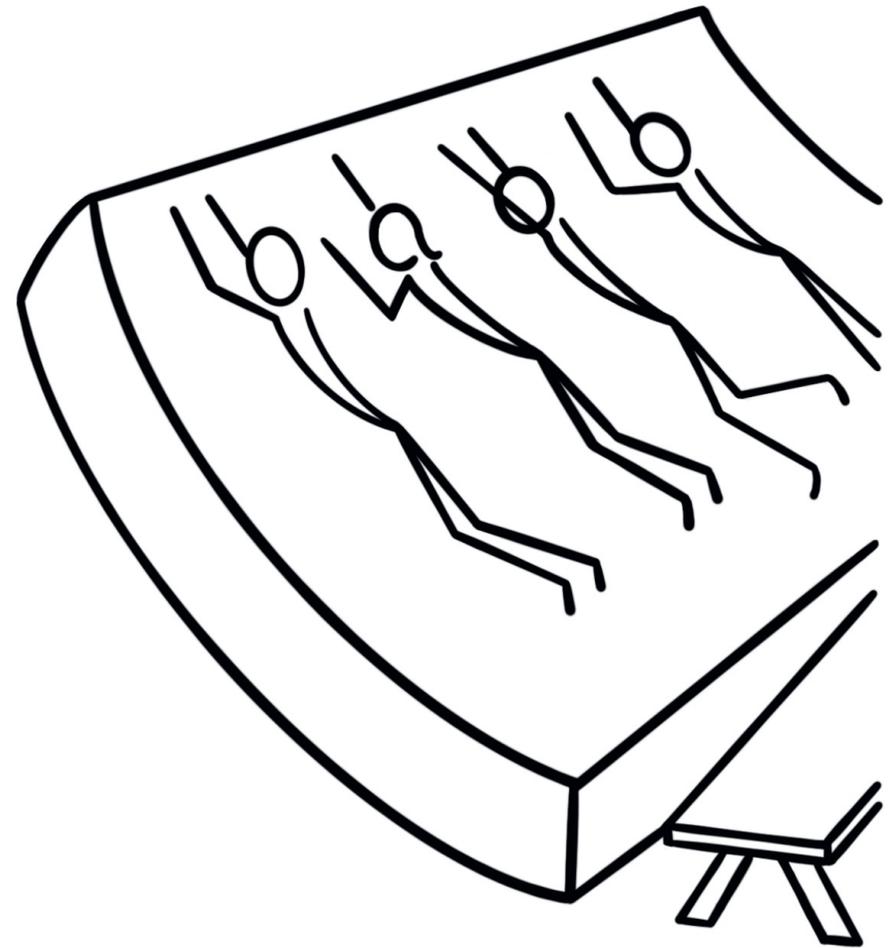
* Mit dem speziell konzipierten Mattenschaukelset können die Kinder die Schaukel selbständig einrichten. Bezugsquelle auf muttutgut.ch



Als «starkes» Team das Sprungkissen aufrichten, gemeinsam starten, fallen, landen und wieder von vorne beginnen.

MATERIAL: Sprungkissen, Langbank

SICHERHEITSHINWEIS: Die Kinder auf die Gefahrenzone aufmerksam machen. Die Gefahrenzone kann mit dem Verbotsschild «KEIN DURCHGANG» markiert werden. Ein für die Sicherheit verantwortliches Kind kann eingesetzt werden, um den Start freizugeben.





Anlaufen, mit einem weiten Sprung auf der Matte landen und diese dadurch vorwärts schieben, allein oder in der Gruppe.

MATERIAL: Niedersprungmatte oder Sprungkissen, Rutschschutz oben

HINWEIS: Funktioniert bei einigen neuen Hallenböden nicht.

