

Bewegungsparcour mit Alltagsgegenständen

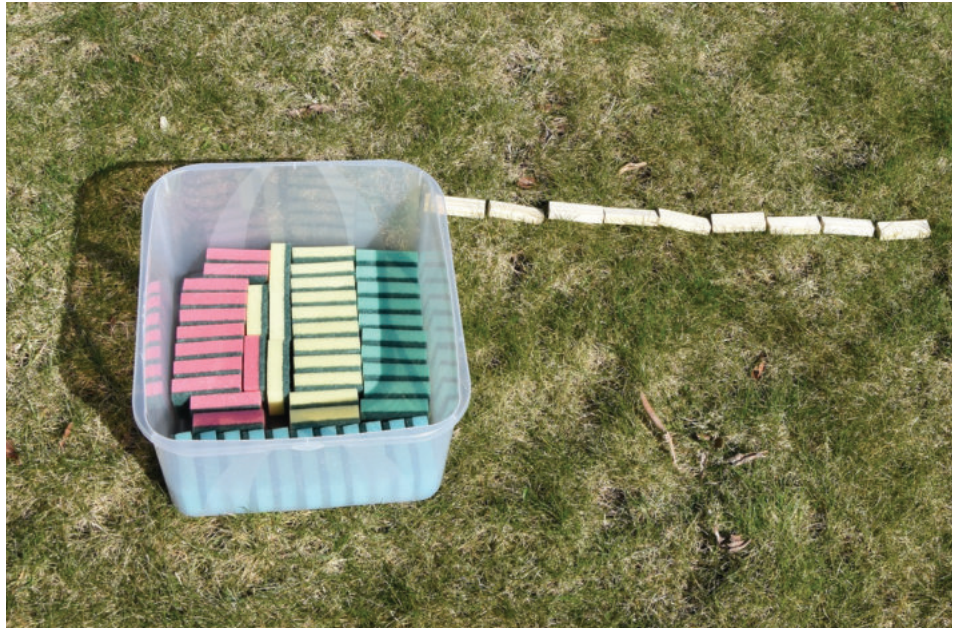
Der Aufbau:



Startlinie

Besteht aus Holzbausteinen.

Kann auch beliebig mit Kreide gezeichnet werden, mit Kreppband geklebt werden, etc.



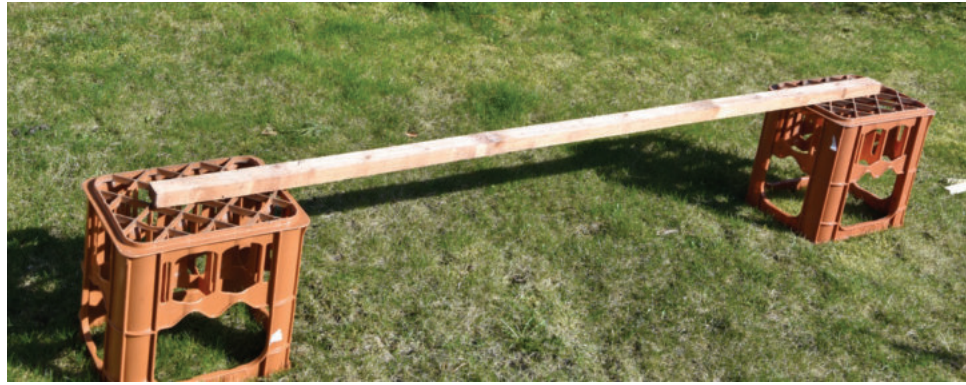
1.Hindernis (Kriechen)

Tisch mit Decken zur Verdunklung



2. Hindernis (Balancieren)

2 leere Kästen mit Holzlatte



3. Hindernis (Rollen)

Spielteppich, Matte
o.ä.



4. Hindernis (Slalomlauf)

Flaschen und einen Ball



5. Hindernis (Hüpfen)

Flaschen



Wenn Reifen vorhanden sind kann nach jedem Hindernis ein Reifen liegen in welchen sie hin- und hinaushüpfen.

(Alternativ zu Reifen = Reifen aus Pappe schneiden, Reifen aus bunten Bausteinen legen, Farbige Tücher, o.ä.)

In diesem Angebot geht es um die 3 Grundfarben und die erste Mischfarbe GRÜN; die Sinneserfahrung mit Haushaltsschwämmen und die Bewegung durch verschiedene Hindernisse

Einleitung:

1. Materialerfahrung

Zunächst lernt das Kind die Schwämme mit den Sinnen kennen.
Farbe, Form und Beschaffenheit wird erkundet.



2. Experimentierphase

Das Kind lässt seiner Phantasie freien Lauf und erprobt was man mit den Schwämmen alles machen kann.

Hier z.B. entsteht eine Straße



Oder
hier entsteht ein Haus



Oder
Werfen und Zielen



Lassen sie Ihr Kind ein wenig Experimentieren!

Hauptteil:

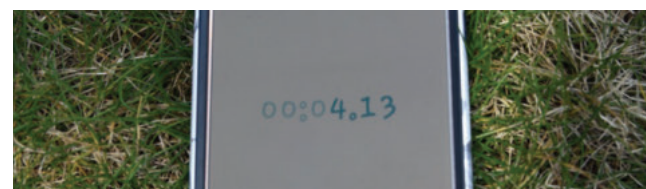
1. Erwärmung:

Farbzuordnungsspiel

Das Kind bekommt eine der 4 Farben der Schwämme genannt, sucht den Schwamm mit der richtigen Farbe heraus und bringt ihn schnellstmöglich zum richtigen Farbreifen!



Natürlich kann hierbei auch die Zeit gestoppt werden!



2. Erster Durchlauf Parcour

Hierbei geht es darum, dass das Kind den Parcour einmal durchläuft, damit es weiß wie der Ablauf ist.



1. Kriechtunnel



2. evt. springen in den ersten Reifen



3. Balancieren



4. evt. springen in den zweiten Reifen



5. Rollen



6. evt. springen in den dritten Reifen



7. Slalomlauf



8. Hüpfen mit beiden Beinen

3. Weitere Durchläufe

Nachdem das Kind den Parcours einmal durchlaufen hat bekommt es die Aufgabe, dies mit einem Schwamm zu tun, welches es im richtigen Reifen ablegt.

Varianten für den Slalomlauf und das Hüpfen mit beiden Beinen:



den Ball mit der Hand rollen.



Im Wechselsprung hüpfen

Schluss:



Zum Abschluss könnt ihr eurem Kind eine Schwammmassage zukommen lassen! (Ohne Kleidung / max. Hemd)

Dazu führt ihr den Schwamm in kreisenden Bewegungen über Rücken und Arme.
Gern Dürfen auch die Beine mit einbezogen werden!