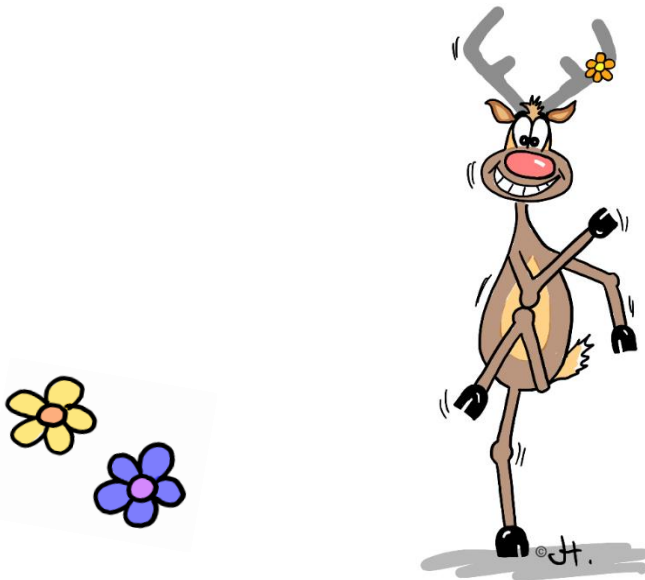


Schule
geschlossen???



Kein Sport???

Rudi hilft!



Bewegung daheim

Für die Grundschule und die Klassen 5/6

Liebe Schülerinnen und Schüler,
liebe Lehrerinnen und Lehrer,

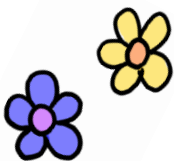
die Schule fehlt und der Sportunterricht auch!
Daher haben wir Rudi Rentier aus seiner Pause
zurückgeholt. Unsere Schülerinnen und Schüler erinnern
sich bestimmt noch an ihn und an die vielen Übungen, die
er mit uns in der Winterzeit durchgeführt hat.

Wer rastet, der rostet – und da wir nicht rosten möchten,
haben wir hier einige Übungen herausgesucht, die man
jetzt allein (oder zu zweit ohne Körperkontakt) zuhause
leicht durchführen kann.

Damit hoffen wir, allen Beteiligten wieder viel Freude,
Ideen und Inspirationen geben zu können und alle in
Bewegung zu setzen.

Also – jeden Tag etwas bewegen und dabei lachen und
wach bleiben!
Sport hält fit und gesund!

Viel Spaß dabei wünscht das
GSB- und WSB-Team
des ZSL-LB



Das Team: Yasmin Baur-Fettah, Verena Gebre, Judith Herden,
Melanie Macias Alvarez, Bärbel Müller

Kreuz und quer

Übung zur Koordination



Rote Nase (Nase – Ohr)

Im Stehen berührt die rechte Hand die Nase und die linke Hand das rechte Ohr.

Nun werden die Hände abgesenkt und die Handpositionen gewechselt:

Die linke Hand berührt die Nase und die rechte Hand das linke Ohr.

Die Bewegung wird mehrmals wiederholt.



Hufgeklapper (Knie – Ellenbogen)

1. Teil: Im Stehen wird das rechte Knie gehoben, der linke Ellenbogen berührt das rechte Knie.

Danach wird der rechte Ellenbogen mit dem linken Knie zusammengeführt.

Die Bewegung wird mehrmals wiederholt.

2. Teil: Hinter dem Körper wird die rechte Hand mit der linken Ferse zusammengeführt, dann wird gewechselt und mit der linken Hand die rechte Ferse berührt.

Die Bewegung wird mehrmals wiederholt.

Die beiden Teile werden zur Steigerung der Bewegungsintensität im Hüpfen durchgeführt.

Schwierigkeitssteigerung: Teil 1 und 2 werden kombiniert.

Bäume im Wind

Entspannung und Konzentration



Der Frühling beginnt und auf dem Hügel weht ein leichter Wind. Rudi beobachtet den Baum darauf, wie er sanft hin- und herschaukelt.

Dann schaukelt er einfach mit. Wie entspannend...

Du stehst frei im Raum, deine Füße stehen dabei hüftbreit auf dem Boden. Deine Körperhaltung ist aufrecht, die Arme sind fest an den Körperseiten angelegt, die Handflächen liegen an der Außenseite der Oberschenkel. Wenn du magst, schließt du die Augen.

Der Körper schwankt jetzt wie ein Baumstamm im Wind sanft von vorne nach hinten, ohne in der Hüfte abzuknicken. Die Füße haben Bodenkontakt, die Wahrnehmung wird auf den festen Stand und die Körpermitte gelegt.

Du sprichst nicht und die Körperspannung wird aufrechterhalten.

Nach 1 bis 2 Minuten dürfen die Augen geöffnet werden und der Körper wird gelockert.



„Schnick – Schnack – Schnuck“ („Schere – Stein – Papier“)

Du spielst mit einer Partnerin oder einem Partner.
Haltet ausreichend Abstand voneinander.

Je zwei Spielerinnen und Spieler spielen gegeneinander das bekannte Spiel „Schnick – Schnack – Schnuck“ („Schere – Stein – Papier“).

Der Gewinner darf dem Verlierer ansagen, welche Bewegungen dieser ausführen muss. Dabei achtet der Gewinner auf die korrekte Ausführung:

Beispiele:

- 5 x Kniebeuge
- 3 x Liegestütz
- 5 x Hampelmann
- um den Stuhl laufen



Wechselsprünge

Kondition, Lernen in Bewegung, Merktraining

Du brauchst einen Würfel und jemanden, der kontrolliert.

Du suchst dir eine Linie auf dem Fußboden. Dies kann eine gezeichnete Linie, ein Seil, Klebeband oder auch eine Fliesenfuge oder Ähnliches sein. In den höheren Klassenstufen kann auch auf die Linie verzichtet werden.

Du würfelst dreimal. Merke dir alle drei Würfelzahlen in der richtigen Reihenfolge (z.B. 3 – 2 – 6)

Nun wird der rechte Fuß vor die Linie gestellt, der linke Fuß hinter die Linie. Die Anzahl der Sprünge wird festgelegt.

Du führst zunächst mit lautem Zählen erst 3 Sprünge durch – kurzer Stopp – dann 2 Sprünge – kurzer Stopp – dann 6 Sprünge.

Je nach Belieben kann die Anzahl der „Merkzahlen“ zur Förderung des Arbeitsgedächtnisses gesteigert werden. Zur Steigerung der Bewegungsintensität wird die Anzahl der durchzuführenden Sprünge erhöht (dann brauchst du keinen Würfel, sondern dein Partner nennt dir die Zahlen).



„Eins – zwei – Rudi“

Konzentration

Du brauchst eine Partnerin oder einen Partner. Haltet genügend Abstand!

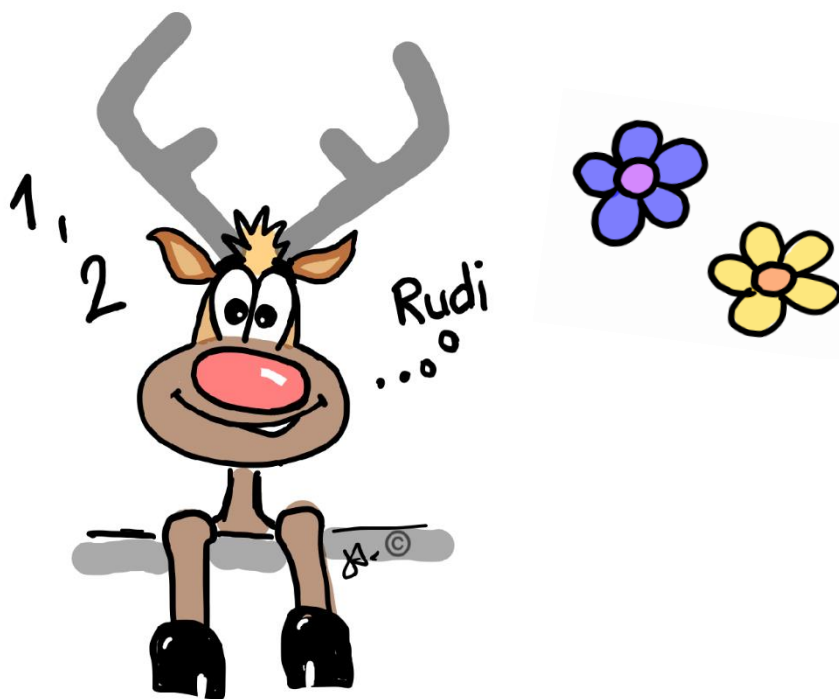
Zwei Partner stehen sich gegenüber. Sie zählen abwechselnd von eins bis drei und beginnen dann wieder von vorne (A: „1“, B: „2“, A: „3“, B: „1“, A: „2“, ...).

Führt dieses mehrfach durch, bis es euch ohne Fehler gelingt. Danach werden die einzelnen Zahlen nach und nach durch Bewegungen und Begriffe ersetzt.

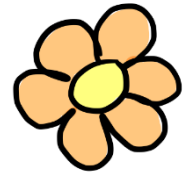
Runde 1: Die „3“ wird durch einmaliges Händeklatschen ersetzt.

Runde 2: Die „2“ wird durch „Ei-Ei“ und einen Hüpfer (Pferdchensprung) ersetzt.

Runde 3: Die „1“ wird durch das Wort „Rudi“ ersetzt



Das rockende Rentier



Manchmal hört Rudi auch einfach nur seine Lieblingsmusik und rockt dazu ab!

Suche dir deine Lieblingsmusik und tanze das ganze Lied ohne Pause durch. Pass auf, dass du genügend Platz hast und nimm Rücksicht auf die Lautstärke. (Vielleicht hast du ja Kopfhörer?)

Vielleicht hörst du gerade lieber ruhige Musik? Dann kannst du ebenso tanzen – nur halt langsamer und immer passend zur Musik!



Kopfrechnen

Automatisierendes Lernen in Bewegung

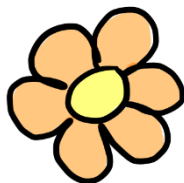
(Multiplikation, Kleines Einmaleins ab Klasse 2)

Die Übung funktioniert genauso wie die oben beschriebene Übung „Wechselsprünge“.

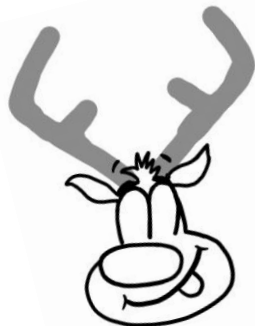
Du würfelst die Zahlen aber nicht, sondern du sagst bei jedem Sprung eine Zahl der Zahlenreihe auf (z.B. 3 – 6 – 9 – 12 – 15...).

Wie weit kommst du?

Dadurch kommt dein Hirn in Schwung und du kannst dir die Zahlenreihen leichter merken!



Rudi Ren(n)tiers Lieblingssport“



Zeichne Rudi bei seiner Lieblingssportart!

Zeichentricks:

So zeichnest du die Hufe:



So zeichnest du den Körper:

Achte auf die Haltung.



So zeichnest du die Arme und Beine:
Achte dabei auf die Gelenke.



Zum Schluss zeichnest du die
Bewegungsstriche an die Körperteile,
die sich am stärksten bewegen.

