

Stundenteil	Übung	Gerät/ Material	Hinweise/Zeit
Erwärmung	<p>„Entwickle für dich ein eigenes Begrüßungsritual“</p> <p>Feuer (an die Tür, Feuer löschen), Wasser (auf einer Bank retten), Sturm (Bei Mama/Papa festhalten), Eis (wir stehen ganz still, sind festgefroren), Kaugummi (wir kleben mit dem Po an der Wand)</p> <p>→ Oder mögliche Variation nach Farben: Rot-Feuer; Blau-Wasser; Gelb-Sturm/Sand; Weiß-Eis; Bunt-Kaugummi (nur bei ab 4,5 Jahren)</p> <ul style="list-style-type: none"> • im 4,5 KiDDs auch Variation mit Zahlen möglich (1=Feuer/2=Wasser/3=Sand oder Sturm/ 4=Eis/ 5=Kaugummi) • Mind. 2 x rennen (Hopser Lauf, rückwärts, seitlich, ziehen wie eine Schlange, krabbeln wie eine Katze oder Hund (Geräusche) am Ende nochmal rennen • wenn möglich auch mal Richtungswechsel, oder quer durch die Halle <p>mindestens 6-7 Runden</p>	Ca.10 min.	Ca. 6-7 Runden (denkt auch an den Richtungswechsel oder kreuz und quer durch die Halle oder mal ganz leise rennen oder ganz laut stampfen) VARIATIONEN
<i>Trinkpause – danach Einweisung/Belehrung</i>			
Hauptteil	<p>Luftballon aufblasen: Händefassen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Luftballon ist noch ganz klein, also zusammenkommen (im Stehen) --- dann pusten und Luftballon wird immer größer (Auseinandergehen) – bis er laut platzt... „peng“ – 2x aufpusten lassen --- danach sitzen alle Kinder schon schön im Kreis 	Ca. 5 min	<ul style="list-style-type: none"> • darauf achten das alle Kinder und Eltern sich anfassen und Kreis geschlossen ist... sollten Kinder sich nicht anfassen wollen, dann kurz aus dem Kreis herauslassen und zuschauen (die Übung funktioniert nicht richtig, wenn der



	<p>Dehnung/ Kräftigung im Sitzen: 3-4 Elemente: z.B.: trampeln mit den Füßen, Raupe, Schmetterling, Brücke, Dehnung zu den Füßen mit getreckten Beinen, große Grätsche usw.</p> <p>Frage nach Jahreszeit – dann Frage welche Tiere alle in Winterschlaf waren– u.a. der Igel</p> <p>Igelball zeigen und fragen was das ist. Ein kleiner IGEL. Geschichte von den Igel erzählen, dass sie den ganzen Winter geschlafen haben und noch ganz verschlafen sind, wir also erstmal „vorsichtig“ mit ihnen Sport machen wollen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • dann an die ELTERN Igelbälle austeilen. Igelball Massage • über Hände rollern, über Arme, über Beine, danach die Eltern auf den Rücken der Kinder, danach die Kinder bei den Eltern <p><u>Übungen mit den Igelbällen:</u></p> <p>→ Unsere Igel sind nun wach, wir können also richtig mit ihnen spielen.</p> <p>mit Bällen: hochwerfen, über Kopfwerfen, rollern, mit Mama/Papa gegenüber setzen und rollern, nach unten werfen oder prellen, Fußball</p> <p>2-3 min freies Spiel → dann alle Igelbälle einsammeln</p>	<p>ca. 10 min</p>	<p>Luftballon/Kreis nicht wirklich geschlossen ist)</p> <ul style="list-style-type: none"> • an die Eltern ausgeben- DRINGEND darauf achten das Kinder noch nicht mit dem Ball spielen. Sollte das so sein und Ball immer wieder wegrollen, mal kurz den Igel „wegnehmen“- wirklich darauf achten und die Eltern darauf hinweisen. (Igel sind ja noch nicht richtig wach ;)) • Ohne Eltern können Kinder sich z.B.: ganz eng hintereinander wie eine Raupe setzen, Beine an den anderen Beinen vorbei und dann vom Vordermann den Rücken massieren – danach einfach mal drehen so dass jeder wieder neues „Kind“ hat oder im Kreis!!!
--	---	-------------------	---



Geschichte: Igelbälle sind nun in Kiste, wir legen sie zum Ausruhen hin, aber Igel wollen noch nicht schlafen und hüpfen wieder raus. ÜL wackelt mit Kiste so dass die Igelbälle wieder raushüpfen, nun ähnlich wie bei „Kissenmonster“:

- Kinder sollen auf Kommando alle in der Halle verteilen

Igel so schnell wie möglich einsammeln und in eine

Kiste verräumen

- Der ÜL wirft die Igelbälle jedoch immer und immer wieder in

die Halle zurück

- Kinder sammeln die Igelbälle so lange ein, bis der ÜL

„Stopp“ ruft

→ nun sind alle Igel wirklich müde und K.O. und legen sich schlafen

„Zimmer aufräumen aber mit dem Fuß“

- Die Kinder in 2 Teams einteilen
- Jedes Team befindet sich in einer Hälfte
- Igelbälle sind in beiden Hälften verteilt
- Kinder müssen versuchen, in vorgegebener Zeit, so viele Bälle wie möglich auf andere Seite zu kicken

Zimmer aufräumen mit Igel
werfen ist zu gefährlich. Dringend
darauf achten, dass Kinder nicht
andere absichtlich doll abschießen
(ohne Bank in der Mitte)



Trinkpause			
Schlussteil	Bewegungsparcours - Bewegungslandschaft <i>„Entwickle für dich ein eigenes Abschlusßritual“</i>		

