

Stundenteil	Übung	Gerät/ Material	Hinweise/Zeit
Erwärmung	Überlegt euch für eure Stunden ein gemeinsames Begrüßungsritual 1. Musikstopp: Kissen im Raum auslegen – in vorgegebenen Laufstilen Säckchen umlaufen/ überspringen – bei Musikstopp beliebiges Säckchen/ vorgegebene Farbe mit bestimmten Körperteilen berühren	Ca. 5-10 min Musik, Kirschkerne	Zügig Musikstopp Darauf achten, dass Säckchen immer in der Mitte liegen bleiben, sie werden nicht zum Rennen mitgenommen. Und es werden große Runden gerannt (Pylonen aufstellen)!
<i>Trinkpause</i>			
Hauptteil	2. Übungen mit Kirschkerne <ul style="list-style-type: none"> • Kissen schütteln/ klatschen • Kissen von einer in die andere Hand geben • Kissen ganz hoch werfen • Kissen hochwerfen und fangen • Kissen auf Kopf legen – setzen – auf den Bauch legen und wieder Aufstehen ohne dass das Kissen herunterfällt • Kissen auf Fuß legen und laufen • Kissen auf Fuß legen – hoch schießen (und fangen) • Im Grätschsitz Kissen vor Körper legen und versuchen mit der Nase zu berühren • In Rückenlage Becken heben und um Körper kreisen 	Kirschkerne/ Bohnenkörner	Ca. 25 min



	<ul style="list-style-type: none"> • Im Sitzen Kissen zwischen den Füßen einklemmen - in Rückenlage begeben und Kissen hinter Kopf ablegen/ hochschießen und fangen/ weit schießen • Im Vierfüßlerstand Kissen vor Körper legen – (halbe) Liegestütze • In Bauchlage Kissen mit beiden Händen wegschieben und wieder heranziehen • In Bauchlage gestreckte Arme über Kissen heben <p>In Rückenlage Kissen auf Bauch legen – tief ein- und ausatmen</p> <p>3. Spiel: „Kissenmonster“: die Kinder sammeln die herum liegenden Kissen ein und legen sie in einer Kiste ab – das „Monster“ (der Kursleiter) wirft die Kissen wieder in den Raum (3-5 min)</p> <p>4. Balancieren: die Kinder nehmen sich jeder ein Kissen – aus den übrigen Kissen bauen die Kinder eine Straße – auf den Hinweg laufen die Kinder über eine (umgedrehte) Bank und balancieren das Säckchen dabei auf dem Kopf/ Schulter/ Arm/ im Vierfüßlerstand auf dem Rücken/ in Bauchlage auf dem Rücken – auf dem Rückweg laufen sie über die Straße und tragen das Kissen ebenfalls auf einem Körperteil (auch barfuß laufen möglich)</p> <p>5. Zielschuss/ Zielrutschen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kinder stellen sich hinter eine Bank und versuchen das Kissen in ein Ziel zu werfen (Reifen/ Kastenoberteil) 	<p>Kiste/ Kastenoberteil, Kirschkernkissen</p> <p>Bank, Kirschkernkissen</p>	
--	--	--	--



	Kursleiter lässt ein Säckchen auf den Boden entlang rutschen – die Kinder versuchen nun von der Startlinie aus, ihr Kissen so nah wie möglich an das Zielsäckchen heranrutschen zu lassen	Kissen, Reifen/ Kastenoberteil	
<i>Trinkpause</i>			
Schlussteil	<u>Kurzer Bewegungsparcours - Bewegungslandschaft</u> <u>Abschlusspiel/e</u> „Überlegt euch für eure Stunden ein eigenes Verabschiedungsritual“	Ca. 15 Minuten	

