

Ins Rollen bringen.....

Mobilitätsbildung für Kinder der 5./6. Klasse

Fair Move

Schulprojekt für Kinder der 5./6. Klasse

WORKSHOP BEWEGUNGSEXPERTEN/INNEN

Seilspringen und -laufen

Zeit

10-15 Minuten

Material

Langseil
Springseile

Ziele

- Die Teilnehmer/innen fördern ihre Koordination.
- Die Teilnehmer/innen fördern ihr Konzentrationsvermögen.
- Die Teilnehmer/innen fördern ihre Kondition.

Ablauf

Zwei Spieler/innen schwingen das Seil gleichmäßig im Kreis. Am tiefsten Punkt sollte das Seil den Boden berühren. Die restliche Klasse steht auf einer Seite des Seiles:

- Nacheinander laufen die Spieler/innen unter dem Seil durch, ohne es zu berühren.
- Die Spieler/innen durchlaufen paarweise, zu viert, zu acht sich an den Händen haltend das Seil.
- In der Mitte machen die Spieler/innen einen Stopp und hüpfen ein- oder mehrmals über das Seil, bevor sie weiterlaufen.

Bezug zum Straßenverkehr:

Beim Seilspringen lernen die Spieler/innen Entfernungen ab- und Geschwindigkeiten einzuschätzen. Zusätzlich müssen sie schnell reagieren können, um nicht vom Seil getroffen zu werden. Im Straßenverkehr sind das unerlässliche Fähigkeiten, um angemessen auf herannahende Autos oder Fahrradfahrer zu reagieren. Zusätzlich wird die Kondition verbessert, was die Entscheidung erleichtert, öfter mal zu Fuß oder mit dem Fahrrad unterwegs zu sein.

Literatur

Hechenberger, Alois/Michaelis, Bill/O'Connel, John M.: *Bewegte Spiele für die Gruppe*. Ökotopia Verlag, Münster 2001, S. 44f

