

Poolnudel, Mülltüte & Co

Alltagsmaterial in der Sportstunde

Marmeladenglasdeckel

- als Memoryspiel in den Deckel Bilder kleben (Tiere, Bilder der Kinder...)
- mit Tierbildern Paare verteilen, die Kinder sollen durch Geräusche der Tiere oder Bewegungen den Partner finden
- Als Puk verwenden mit Gymnastikstab
- Den Puk gezielt durch Tore schießen
- Den Puk langsam durch vorgegebene Ziele transportieren
- Den Stab in den umgedrehten Deckel und damit den Deckel durch den Raum „schieben“
- Als Gruppenspiel: zwei Mannschaften sitzen gegenüber, in der Mitte sind Deckel in einer Reihe auf dem Boden. Jede Mannschaft versucht mit anderen Deckeln die Deckel in der Mitte wegzuschießen. Gewonnen hat die Mannschaft die weniger Deckel in ihrem Feld hat.
- Im Kreis sitzen und sich die Deckel zuschießen (Achtung Knie schützen mit Seil am Besten mit einem Tau)
- Die Deckel zwischen zwei auf die Seite gedrehte Bänke schießen
- Auf eine hochgestellte Bank hoch „schliddern“ am Ende der Bank einen Fangbehälter stellen. (z.B. Kriechtunnel)

Entspannung bzw. Ausklang:

- - Kinder liegen auf dem Boden mit Ohr am Boden, eine oder mehrere Deckel
- kreiseln lassen (akustische Wahrnehmung)
- - Kinder sitzen im Kreis, einige Deckel können „klacken“ (Wahrnehmung) wo
- „klackt“ der Deckel.
- - Kinder haben geschlossene Augen. Welcher Deckel hört sich wie an beim
- „Zwirbeln“

Mülltüten:

- als Schlange (Regenwurm) durch die Halle ziehen, Kinder dürfen sich ein Stück abreißen
- als „Schwänzchen“ in die Hose stecken und gegenseitig abjagen
- durch den Raum laufen und Luft einfangen
- über Kopf halten und durch den Raum laufen
- verknoten (Qualle) wie ein Luftballon hochwerfen und mit verschiedenen Körperteilen auffangen
- Fangbehälter
- Rhythmikspiele
- als Schlittschuhe verwenden
- eine Person zur „Prinzessin“ machen (alle Mülltüten an einer Person mit Klammern befestigen)
- Staubsauger (eine Person steht mit beiden Füßen in der Tüte, die andere schiebt)
- akustische Wahrnehmung: alle bilden mit geschlossenen Augen einen Kreis, die Prinzessin läuft herum und bleibt hinter einer Person stehen. Wer glaubt, dass die Prinzessin hinter ihm steht, hebt die Hand.
- Entspannungsgeschichte (Wald, Regen, Badewanne)

Poolnudel, Mülltüte & Co

Handtücher:

- Mit Handtuch durch den Raum laufen
- mit Knoten versehen den P. versuchen auf Po zu treffen
- als Variation platzsparend beiden P. en Handtuch geben
- als Wurfgeschoss verwenden (hochwerfen, unter die Decke werfen, dem Partner zuwerfen.
- Zielwerfen (Reifen) von oben, von unten, von der Seite in die Reifen werfen
- Springbrunnen, Brunnen
- Transportmittel (für z. B. Bälle)
- „wer ist der Stärkere“ zu zweit Handtuch halten und ziehen (Voraussetzung, damit die Kinder lernen das Handtuch auch festzuhalten)
- Verschiedene Bälle oder Luftballons zu zweit mit Handtuch hin und her rollen, hochwerfen, auffangen, „aufticksen“ lassen und wieder fangen
- In einer Gasse aufstellen und den Ball weitergeben (Käserollen)
- Ein P. setzt sich auf das Handtuch der andere P. zieht ihn durch die Halle
- Als Schlittschuhe verwenden, durch die Halle rutschen

Poolnudel:

- zu zweit auf einem Bein stehend (auf einer Bank stehend) gegen die Nudel des Partners schlagen, damit der das Gleichgewicht verliert.
- Zu zweit führen, beide Hände drücken gegen die Nudel.
- Variation: zu dritt oder viert
- Variation: die Teilnehmer durchnummerieren eine Nummer aufrufen, die Person übernimmt die Führung
- Bei Musikstop finden sich alle roten.....zusammen, rot und gelb gehen zusammen usw.
- Über die Nudeln steigen
- Als Klopfmassage nutzen
- Als Gymnastikgerät nutzen
- Gemeinsam eine Blume bilden, auf und zugehen lassen
- Über die Poolnudeln rollen (mit den Füßen, dem Rücken)
- Alle Nudeln nebeneinander legen, ein Kind über die Nudeln rollen