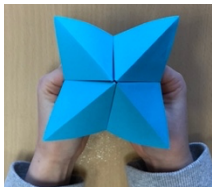
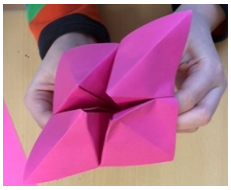
Hagener Freitagspost

Weitere Bewegungsmomente in Klasse 4

In unseren wöchentlichen Sportstunden bewegen wir uns an unseren Plätzen. Jede/r von uns hat ein „Himmel und Hölle – Spiel“ und fordert die Mitschüler/innen nach Spielanleitung auf, sich zu bewegen.



„Himmel und Hölle“



1. Schneide ein quadratisches Stück Papier zurecht.
2. Falte das Quadrat auf und knicke es noch einmal, sodass zwei Linien entstehen.
3. Nun musst du alle vier Ecken des Quadrats in die gut sichtbare Mitte falten.
4. Drehe das Quadrat um.
5. Falte nun erneut alle vier Ecken in die Mitte.
6. Schreibe in jedes halbe Dreieck, das du siehst, die Zahlen 1 bis 8 (pro Dreieck eine Zahl).
7. Falte den unteren auf den oberen Teil und klappe es wieder auf.
8. Nun falte die rechte auf die linke Seite.
9. Stecke nun den Daumen und den Zeigefinger von deiner linken Hand in die vordere linke Tasche und in die hintere linke Tasche.
10. Wiederhole diesen Schritt auf der rechten Seite.
11. Nun kannst du es wieder aufklappen, um Aufgaben, die eine Person deiner Wahl erledigen soll, hinter jede Zahl zu schreiben.

Spielanleitung:

Jetzt kannst du dein „Himmel und Hölle – Spiel“ auf- und zuklappen.

Wenn dein Mitspieler/deine Mitspielerin „Stopp“ sagt, hörst du auf zu klappen und zeigst ihm die Zahlen, die zu sehen sind. Er/Sie wählt eine Zahl aus. Klappe das Dreieck mit der entsprechenden Zahl auf und lasse deine Mitspieler die Aufgabe erledigen.

Viel Spaß!

Tipps für Aufgaben hinter den Zahlen:

Übung 1: Einbeinstand

Ein Bein vorne oder hinten anwinkeln und so lange wie möglich auf dem anderen Bein stehen bleiben.

So wird’s schwieriger:

- Das angewinkelte Bein abwechselnd von vorne nach hinten bewegen.
- Die Augen schließen.

Übung 2: Linienstand

Den einen Fuß vor den Standfuß setzen. Die Ferse des vorderen Fußes berührt die Zehen des hinteren Fußes. So lange wie möglich halten.

So wird’s schwieriger:

- Die Augen schließen.
- Den Fuß hinter den Standfuß setzen.

Übung 3: Zehenstand

Mit beiden Füßen in den Zehenstand. So lange wie möglich die Position halten.

So wird’s schwieriger:

- Mit beiden Füßen auf und ab wippen.

Übung 4: Seitliches Beinheben

Auf einem Bein stehend, das andere Bein seitlich abspreizen, so hoch es geht, ohne mit dem Oberkörper auszuweichen.

So wird’s schwieriger:

- Das gehobene Bein nach vorne, seitlich und nach hinten abspreizen.
- Dasselbe mit geschlossenen Augen ausführen.

Jede Übung sollte 30 Sekunden ausgeführt werden. Sie kann drei- bis fünfmal wiederholt werden.