

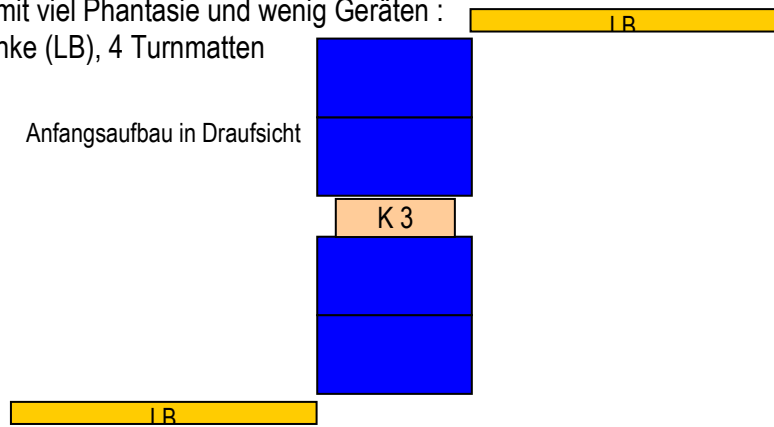
Reise in den Dschungel

(zu den Schlangen und Affen)

4 - 6 J.

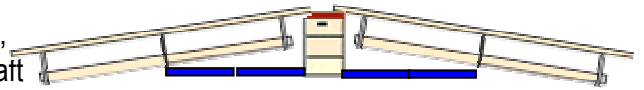
– eine Bewegungsstunde für 4-6-Jährige mit viel Phantasie und wenig Geräten :
1 großer Kasten (3-tlg. = K3), 1-2 Langbänke (LB), 4 Turnmatten

Anfangsaufbau in Draufsicht

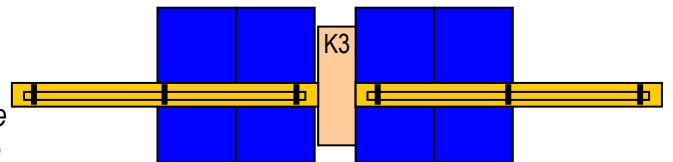


Ganzkörpertraining

Wir machen heute eine Reise in den Dschungel. Dazu laufen wir erst mal zum Parkplatz > *einige Runden laufen* <, auch über eine Fußgängerbrücke > *über LB balancieren* <. Am Parkplatz steigen wir ins Auto und fahren jetzt richtig schnell > *sprinten* <, aber auch langsam, wenn es über die Brücke geht → Lehrkraft legt jeweils 1 Ende der LB auf den K3 → Schräge

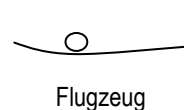


Am Flughafen streikt der Zubringerbus. Wir müssen mit Fahrrädern zum Flugzeug fahren > *leise laufen/gut abrollen* <, die wir zwischendurch aufpumpen müssen > *im Ballenstand federn* <, um so weiter zu fahren > *auf Ballen laufen* <.



Auch über eine schmale Brücke müssen wir mal. *Umgedrehte LB auf Matten legen und je nach Alter am Mattenrand kippeln lassen oder stabilisieren*

Wir sind am Flugzeug angekommen > *Bauchlage auf Boden* < und fliegen los > *Arme und Beine möglichst gestreckt abheben* <. Bei einer Zwischenlandung öffnet sich eine große Tür zum Ausstieg > *zum Kniestand mit Rundrücken hochdrücken* <. Dann fliegen wir weiter > *Bauchlage und Rundrücken wiederholen* <. Bei der nächsten Zwischenlandung fliegen wir mit dem Hubschrauber weiter > *im Sitz Beine gebeugt anheben, mit den Händen anschieben und auf dem Po drehen* <. Auch im Hubschrauber gibt es eine große Tür zum Aussteigen > *Po hochdrücken zur umgekehrten Bankstellung* <.



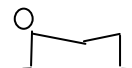
Flugzeug



Ausstieg Flugzeug

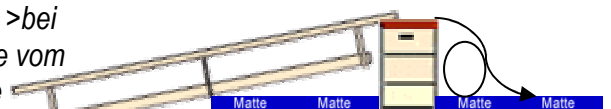


Hubschrauber



Ausstieg Hubschrauber

Endlich sind wir im Dschungel angekommen. Da gibt es **Schlangen**, die über Baumstämme kriechen > *sich bäuchlings die zum Kasten hin schräggestellten LB hoch- und runterziehen* (Aufbau wie oben bei „Brücke“) < sich aber auch zusammenrollen können > *Rolle/Purzelbaum aus der Bauchlage von der LB auf die Matte* < > bei Kindern ab ca. 5 Jahren kann auch 1 LB entfernt werden → Rolle vom K3 auf die Matte → HILFESTELLUNG durch die Lehrkraft: Beine festhalten, um das Abrollen zu verlangsamen und auf Abstand Kopf-Kasten achten!<



und **Affen**, die klettern, springen, rollen > *Lehrkraft entfernt LB von K3; Kinder klettern/springen auf K3, springen runter, mit anschließender Rolle (Matten doppelt); Kinder ab 6 Jahren auch: Anlauf und Flugrolle über Lehrkraft* <.

Jetzt müssen wir aber zurück. Da nehmen wir das **UFO** > *siehe Spiele mit dem Schwungtuch*! <