

## Unterrichtsvorschläge für den Gesundheitstag am 22.11.2008

Für Kinder bis 14 Jahre bieten sich vor allem Parcours an. Hier können Übungen kombiniert werden, bei denen die Kinder Kraft, Ausdauer und Geschicklichkeit unter Beweis stellen müssen.

Ein möglicher Aufbau:

- Sprossenwände mit Bänken: die Bänke werden in unterschiedlicher Höhe an der Sprossenwand eingehängt. Die Kinder haben nun die Aufgabe, sich an der Bank mit Hilfe ihrer Hände hochzuziehen, je steiler die Bank umso schwerer die Aufgabe. Bindet man ein Seil an die Sprossenwand, können sich die Kinder an diesem über die Bank nach oben ziehen. Durch Matten unter den Bänken wird die Übung abgesichert.
- Medizinbälle auf Weichboden: Eine Weichbodenmatte wird auf den Hallenboden gelegt, darauf kommen ca. 6-10 Medizinbälle (mittel und groß). Eine zweite Weichbodenmatte wird darauf gelegt, nun hat man einen labilen Untergrund auf dem sich verschiedene Übungen durchführen lassen.
- Riesenschaukel: Eine Weichbodenmatte wird mit Hilfe von Seilen an den Ringen befestigt. Es werden drei bis vier Seile zusammengeknotet und um die Matten herum durch die Ringe befestigt; die Matte schwebt über dem Boden. Es sollten sich nicht mehr als zwei Kinder auf der Matte befinden, da sonst die Rinde über ihre Traglast hinaus beansprucht werden könnte.
- Burg: zwei Kästen werden im Abstand von ca. 2-3 Metern parallel neben einander gestellt. Über diese Kästen wird dann eine Weichbodenmatte gelegt. Eventuell stellt man noch einen Bock zwischen die beiden Kästen. Zur Absicherung kommen um diese Burg kleine Matten. Die Burg lässt sich unter den Seilen der Halle aufstellen, so dass ein Klettern auf die Mattenburg möglich ist, oder man stellt Trampoline an die Seiten zum Hinaufspringen.

## Spiele:

- **Mattenhandball:** Es werden zwei Mannschaften gebildet. Jedes Kind bekommt eine Matte, die in der Halle so verteilt werden, dass immer ein Kind von der einen Mannschaft und ein Kind von der anderen abwechselnd neben einander stehen. Die Kinder müssen mit mindestens einem Körperteil auf der Matte sein und sollen versuchen, den Ball ins gegnerische Tor zu werfen. Bei sehr vielen Kindern können auch immer zwei Mitspieler von einer Mannschaft auf einer Matte zusammen spielen.
- **Labyrinthjägerball:** Gegenstände wie Matten, Kästen und andere Hilfsmittel werden als Hindernisse in der Halle verteilt. Ein oder zwei Jäger müssen nun versuchen, die anderen Kinder abzuwerfen, ohne dass jemand die Hindernisse umrennt. Wer getroffen ist, erfüllt entweder eine vorher gestellte Aufgabe oder „versteinert“ und wird wieder befreit.
- **Hasenjagd:** Die Kinder (Hasen) stellen sich alle in einen Handballhalbkreis. Am Anfang sind zwei Jäger außerhalb dieses Halbkreises und versuchen mit einem Ball einen Hasen zu treffen. Die Hasen dürfen nicht aus dem Halbkreis, die Jäger nicht hinein. Jeder Getroffene wird zum Jäger und hilft mit, bis nur noch der „Goldene Hase“ über ist. Wenn ein Hase den Ball fängt, ist er nicht abgeworfen. Um das Spiel zu beschleunigen, können auch zwei Bälle eingesetzt werden.

Viel Spaß

Florian Bayer  
Diplom Sportwissenschaftler und Sporttherapeut  
Fachrichtung Prävention und Rehabilitation  
Bildungsreferent Sportkreis Starnberg im BLSV  
Tel. 0170/3409284  
E-Mail: f\_bayer@t-online.de