

Ein Tag am Meer



Steckbrief Stundenbild

Thema der Stunde: Ein Tag am Meer

Alter Zielgruppe: keine Beschränkung

Dauer der Übungsstunde: 60 min

Benötigtes Material aus der Turnhalle: Gymnastikmatte, Trampolin, Weichboden, Gymnastikbälle, Barren, Bank, Sandsäckchen, Reifen, Jongliertücher, Reifen, biegsame Matte, Kastenteile, Matte

Benötigtes Alltagsmaterial: Noppenfolie, Decke

Anzahl benötigte Personen/Helfende: 2

Stunde von: Vera Lutz

Begrüßung

Individuelle Begrüßung mit Erklärung des Themas. Abfrage, wer schon mal am Meer gewesen ist und was sie dort gemacht haben.

Aufwärmen

Bewegungsgeschichte - Wir fahren ans Meer

Heute fahren wir ans Meer, dafür packen wir unsere Tasche. Die liegt ganz oben auf dem Schrank (*beide Arme über den Kopf strecken*). Wir legen die Tasche auf den Boden (*in die Knie gehen*). – Der Reihe nach darf jetzt jeder etwas in die Tasche packen und sich eine eigene Bewegung ausdenken. Die volle und schwere Tasche muss ins Auto und dann fahren wir zum Strand (*Autogeräusche und Lenkradbewegungen machen*)

Am Strand angekommen, laufen wir durch den heißen Sand und legen das Handtuch (*Gymnastikmatte*) auf den Sand (*miten in die Halle*). Damit wir keinen Sonnenbrand bekommen, cremen wir uns mit Sonnencreme ein (*Arme, Gesicht eincremen*), Badesachen an und ab ins Wasser.

Material

Gymnastikmatte



Hauptteil Bewegungsparcours

Sprung ins Wasser

Die Kinder dürfen über das Trampolin ins Wasser (Weichbodenmatte) springen.

Über Perlen laufen

Die Kinder müssen bei dieser Station über die Perlen (Bälle) laufen, dabei dienen die Holme des Barrens zur Unterstützung

Delfine füttern

Die Kinder stehen hinter der Bank oder zwischen den Stühlen, worauf Sandsäckchen liegen. Die Sandsäckchen müssen nun in die Reifen geworfen werden (den Delfinen werden Fische zugeworfen)

Über den Meeresboden laufen

Diese Station ist super für die Sensorik der Kinder. Die Aufgabe ist es mit Socken oder Barfuß über den Meeresboden (Noppenfolie) zu laufen. Legt aber am besten eine weiche Decke drüber, sonst ist es etwas zu hart.

Durchs Korallenriff tauchen

Die Kinder robben oder krabbeln durch das Korallenriff (Tüchertunnel).

Das versunkene Schiff

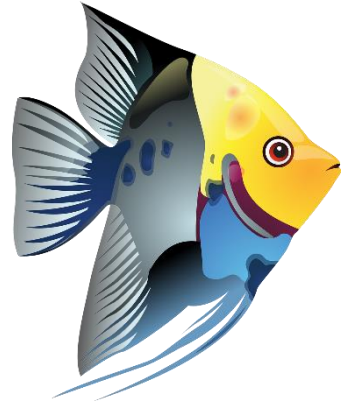
Zunächst wird eine Mattenschaukel mit Jongliertüchern an den 5 Reifen gebaut (bunte Tücher in Regenbogenreihenfolge). Die Schaukel wird auf dreiteiligen Kasten ohne Deckel gelegt, an einem Ende des Kastens wird eine Bank eingehängt, am anderen Ende stehen ein Kastendeckel plus kleiner Kasten auf diesem als Aufstieg. Wichtig ist, dass der kleine Kasten direkt unter der Mattenschaukel steht.



Abschluss

Zurück zum Strand

Nach unserem anstrengenden Tauchgang finden wir uns alle in der Mitte der Halle (am Strand) zusammen. Wir trocknen uns etwas ab und legen uns auf unsere Handtücher, die wir während der Einleitung schon auf den Sand gelegt haben.



Fantasiereise

Du streckst dich nun lang aus und spürst den warmen Sand unter dir und an deinem Hinterkopf. Du liegst bequem und locker und schaut in den strahlend blauen Himmel. Ganz zart bewegen sich kleine Watte-wölkchen lautlos mit dem Wind. Sie verändern langsam ihre Gestalt und du versuchst Gesichter in ihnen zu erkennen. Ein Flugzeug zieht einen weißen Strich von links nach rechts und

du denkst an Urlaub, viel Sonne und Palmen. Mit geschlossenen Augen hörst du nun in die Natur hinein. Du spürst den leichten, warmen Wind an deinen Ohren. Du hörst das Rauschen der Wellen und das Kreischen entfernter Möwen. Du spürst deine Entspannung und freust dich über diesen schönen Tag am Strand.