



1 Unten und oben sind manchmal verschoben

An Wahrnehmungsstationen verschiedene Sinne schulen (Doppelstunde)

Ziele/Kompetenzen	Einzelne Sinne ausschalten und so verschiedene Wahrnehmungsbereiche fördern
Material	Stationenkarten, Ringe, 2 Minitrampoline, kleine Matten, 2 Weichbodenmatten, Seilchen, Reifen etc., Medizinbälle, verschiedene weiche Wurfgeräte sowie Bälle (Tischtennis-, Tennis-, Gymnastikbälle, Murmeln ...), mindestens 10 Augenbinden/Tücher, Seile, 2 Triangeln, Säckchen für Material
Vorbereitung	Stationenkarten kopieren und schneiden
Sicherheitshinweise	Die Kinder darauf aufmerksam machen, dass sie behutsam miteinander umgehen sollen: „Du bist für deinen Partner verantwortlich.“
Tipps und Tricks	---
Differenzierung	Die Kinder entscheiden bei den jeweiligen Aufgaben eigenständig, ob sie die Augen nur schließen oder eine Augenbinde benutzen möchten. Sie sollen auch selbst entscheiden, wie viel Hilfe sie vom Partner benötigen.

Stundenverlauf

Anfang

Flohfänger

Alle Kinder werden zu Flöhen. Die Flöhe verteilen sich im Raum und nehmen zunächst einen festen Platz ein. Zwei Kinder werden zu Flohfängern und bekommen eine Augenbinde. Die Flohfänger laufen nun mit ausgebreiteten Armen durch die Halle und versuchen, einen Floh zu berühren. Die Flöhe dürfen weghüpfen, allerdings jeder Floh nur dreimal. Dann darf er seinen Platz nicht mehr verlassen und muss darauf hoffen, nicht gefangen zu werden. Sobald ein Floh gefangen wird, wird auch er zum Flohfänger. Die Intensität des Spiels kann gesteigert werden, indem von Anfang an mehrere Kinder Flohfänger sind.

Hauptteil

Aufbau des Wahrnehmungsparcours

Die Stationen können gemeinsam mit den Kindern aufgebaut werden. Sie werden doppelt aufgebaut, um Stauungen zu vermeiden. Um eine längere Bewegungsphase zu ermöglichen, ist es aber sinnvoll, den Aufbau vorab zu organisieren.

Üben am Wahrnehmungsparcours

Die Kinder üben reihum an den Stationen (siehe S. 16f.). Sie sollen alle Aufgaben paarweise bewältigen und sich dabei abwechseln. Eine Reihenfolge und ein Wechselrhythmus können festgelegt werden, sind aber nicht zwingend erforderlich.

Schluss

Verkehrte Welt

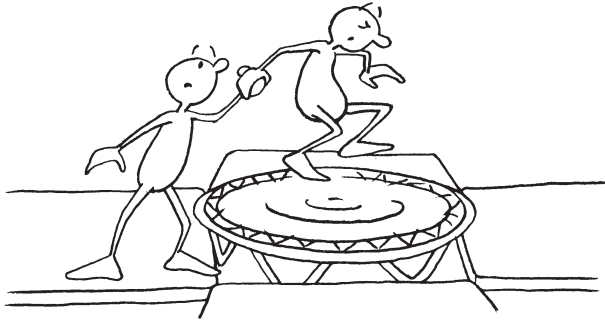
Während die Kinder und der Lehrer im Kreis sitzen, nennt der Lehrer verschiedene Körperteile (z. B. Bein), berührt aber einen anderen (z. B. Ohr). Die Kinder sollen den *genannten* Körperteil bei sich berühren. Die Aufgabe der Spielleitung kann auch von einem Kind übernommen werden.



1 Unten und oben sind manchmal verschoben

Stationenkarten für Wahrnehmungsparcours

Wahrnehmungsparcours – Station 1



Nachtsprünge

Wahrnehmungsparcours – Station 1

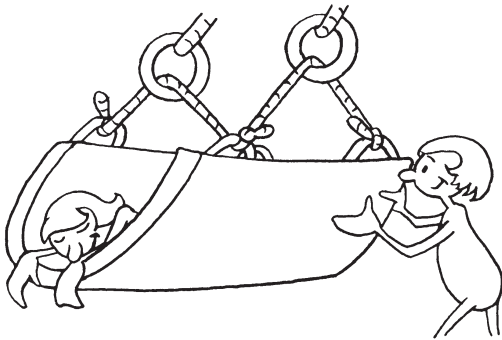
Material:

Minitrampolin, 4 kleine Matten

Aufgabe:

Springe mit geschlossenen Augen vorsichtig auf dem Minitrampolin. Dein Partner kann dabei deine Hand halten.

Wahrnehmungsparcours – Station 2



Traumstunde

Wahrnehmungsparcours – Station 2

Material:

Ringe, 1 kleine Matte, Seile

Aufgabe:

Lege dich in die Schaukel. Dein Partner soll dich vorsichtig schaukeln. Versuche auch mal, die Augen zu schließen.

Wahrnehmungsparcours – Station 3



Schlafwandeln

Wahrnehmungsparcours – Station 3

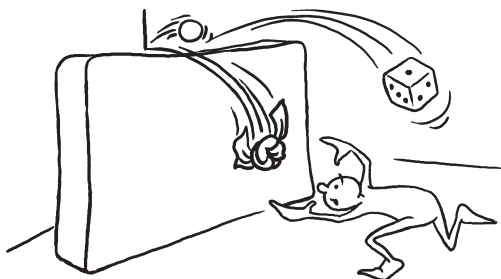
Material:

Seilchen, Reifen, Medizinbälle, ...

Aufgabe:

Versuche, mit geschlossenen Augen die Hindernisse zu überwinden. Dein Partner kann dir dabei helfen.

Wahrnehmungsparcours – Station 4



Überraschungsmauer

Wahrnehmungsparcours – Station 4

Material:

Weichbodenmatte, die in die Ecke gestellt wird, verschiedene weiche Wurfmaterialien

Aufgabe:

Stelle dich hinter die Weichbodenmatte und wirf Gegenstände über die Matte. Dein Partner versucht, diese zu fangen.

Achtung: Nicht zu schnell hintereinander werfen!



4 „Sinn-voller“ Ausdauerlauf

Sehen, hören, fühlen, riechen und laufen – während des Ausdauerlaufens äußere Bedingungen wahrnehmen (Einzel-/Doppelstunde)

Ziele/Kompetenzen	Den Körper beim Laufen erleben und vielfältige Lauferfahrungen machen
Material	Kopiervorlagen, Stifte, Klemmbrett (oder Pappunterlage)
Vorbereitung	Eventuell den Weg zuvor einmal selbst laufen oder abgehen, Beobachtungsbogen kopieren
Sicherheitshinweise	Zuvor das gewählte Gelände auf Gefahrenstellen hin untersuchen
Tipps und Tricks	Die Strecke sollte nicht länger als 400 Meter sein. Denkbar sind folgende Gelände: Park, Sportplatz, Schulhof, Waldwege, Kirchplätze ... Das Beobachtungsblatt sollte schon vor der Sportstunde besprochen werden (oder zu Beginn beim Umziehen), da es im freien Gelände sehr schwierig wird, die nötige Aufmerksamkeit zu bekommen.
Fächerübergreifende Hinweise	Das Thema „Sinne“ sollte bereits in anderen Unterrichtsfächern behandelt worden sein, zum Beispiel im Sachunterricht, da die Kinder sonst mit der Aufgabenstellung überfordert sein könnten. Wenn Sie den „sinn-vollen“ Ausdauerlauf mehrmals und in verschiedenen Geländen durchführen, können die gesammelten Eindrücke sehr gut miteinander verglichen und im Sachunterricht aufgegriffen werden.
Differenzierung	Es bietet sich an, homogene Laufgruppen zu bilden. Die Strecke kann auch so gewählt werden, dass sie eine Erweiterung oder Reduzierung für die Teams ermöglicht.

Stundenverlauf

Anfang

Einführung und Erklärungen

Zu Beginn der Stunde gehen alle gemeinsam zum ausgewählten Laufgelände. Hier macht der Lehrer zunächst auf eventuelle Gefahrenstellen aufmerksam. Die Kinder sollen sich dann in Kleingruppen zusammenfinden (ca. 4 Kinder pro Gruppe). Die Kinder sollen einen Protokollführer bestimmen. Der Beobachtungsbogen (siehe S. 55) wird am Start platziert.

Hauptteil

„Sinn-voller“ Ausdauerlauf

Die Kinder beginnen in den Gruppen ihren Lauf. Vor jeder Runde erhalten sie einen Laufauftrag:

- 1. Runde: „Zählt auf, was ihr beim Laufen gesehen habt.“
- 2. Runde: „Zählt auf, was ihr beim Laufen gefühlt habt.“
- 3. Runde: „Zählt auf, was ihr beim Laufen gehört habt.“
- 4. Runde: „Zählt auf, was ihr beim Laufen gerochen habt.“

Insgesamt sollen also vier „Sinnesrunden“ gelaufen werden. Nach Abschluss jeder Runde notieren die Kinder ihre Sinneseindrücke. Die zweite, dritte und vierte Sinnesrunde starten die Gruppen unabhängig voneinander.

Schluss

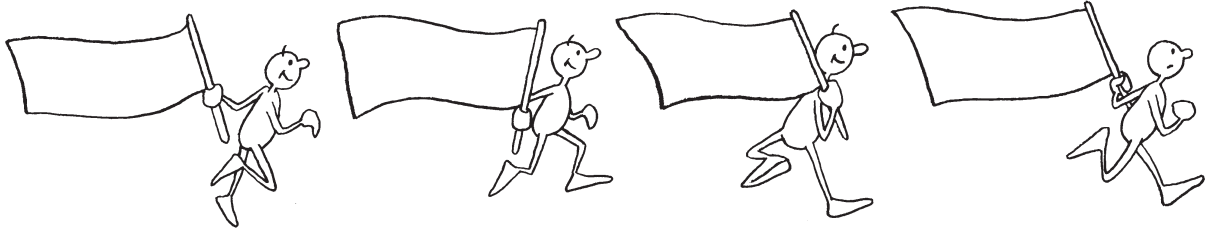
Rückweg antreten

Gemeinsam erfolgt der Rückweg zur Turnhalle. Falls noch genügend Zeit bleibt, können die unterschiedlichen Ergebnisse ausgetauscht werden. Ansonsten muss dies in einer anderen Stunde (oder auch im Sachunterricht) erfolgen.



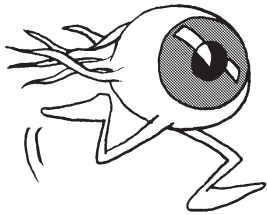
4 „Sinn-voller“ Ausdauerlauf

Beobachtungsbogen zum „sinn-vollen“ Ausdauerlauf

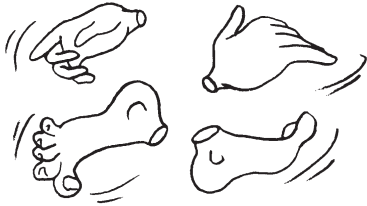


Schreibt eure Namen in die Fähnchen.

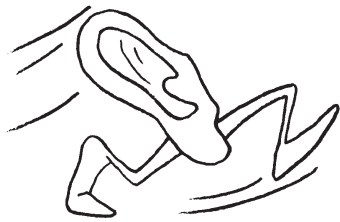
Wo seid ihr gelaufen? _____



1. Erste Laufrunde:
Zählt auf, was ihr beim Laufen gesehen habt.



2. Zweite Laufrunde:
Zählt auf, was ihr beim Laufen gefühlt habt.



3. Dritte Laufrunde:
Zählt auf, was ihr beim Laufen gehört habt.



4. Vierte und letzte Laufrunde:
Zählt auf, was ihr beim Laufen gerochen habt.

