

Die Aufgaben – Immer in Bewegung mit Fritzi

Die 4 Aufgaben wurden so gewählt, dass ein möglichst großer Bereich an motorischen Fähigkeiten, die für diese Altersgruppe von Bedeutung sind, abgedeckt ist.

Sie

- sind einfach, überall und mit wenig Material durchzuführen
- besitzen überwiegend einen hohen Aufforderungscharakter für die Kinder
- nehmen wenig Zeit in Anspruch
- sind leicht zu messen

Im Folgenden sind die Aufgaben beschrieben und mit einer Anleitungshilfe untersetzt. Bei Fragen zu den Aufgaben, nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf!

Aufgabe Nr. 1: Schlängellauf

Material: 11 Kegel, eine Stoppuhr

Beschreibung: Die Kegel werden im Abstand von einem Meter auf einer Länge von 10 m aufgestellt. Der erste Kegel ist der Startkegel, der letzte der Wendekegel. Die Kinder laufen einzeln im Schlängellauf (Hin- und Rückweg im Schlängellauf!) um die Kegel. Es wird die Zeit gemessen, die das Kind benötigt, bis es wieder am Startkegel angekommen ist.

Instruktion: „Versuche, so schnell wie möglich, im Schlängellauf bis zum letzten Kegel, um ihn herum und dann auch wieder im Schlängellauf zurück bis zum ersten Kegel zu laufen!“



Aufgabe Nr. 2: Ballzielwurf

Material: 1 Volleyball, Maßband, Gymnastikreifen (oder Seile um die Zielzonen zu kennzeichnen)

Beschreibung: Es wird eine Linie gezogen (oder mit einem Seil gelegt). Ausgehend von dieser wird in 1,5 Meter Entfernung der erste Gymnastikreifen (70cm Durchmesser), direkt dahinter noch zwei weitere Reifen gelegt. Die Linie beschreibt, von wo aus die Kinder werfen. Die Reifen begrenzen die 3 Zielzonen. Die Kinder sollen den Ball in den mittleren, möglichst andersfarbigen, Reifen werfen, denn da dafür gibt es 2 Punkte. Landet der Ball in einem angrenzenden Reifen bekommt das Kind noch 1 Punkt. Jedes Kind hat drei Versuche.

Instruktion: „Versuche mit dem Ball in den mittleren Reifen zu treffen! Von hier aus kannst du werfen.“



Aufgabe Nr. 3: Seitliches Überspringen über ein am Boden liegendes Seil

Material: 1 Seil, eine Stoppuhr

Beschreibung: Ein zwei Meter langes Seil wird vierfach zusammengelegt (entstehende Länge ca. 50 cm) und auf den Boden gelegt. Das Kind steht seitlich neben dem Seil; innerhalb von 10 sec. soll es möglichst oft mit beiden Füßen von einer Seite zur anderen springen. Jedes Überspringen wird gezählt. Die Sprünge, bei denen das Seil berührt oder bei denen nicht mit beiden Füßen abgesprungen wird, werden nicht gezählt.

Hinweis: Bei der Demonstration ist besonders deutlich zu machen, dass jeweils mit beiden Füßen gleichzeitig abgesprungen werden soll.

Instruktion: „Stelle dich so neben das Seil, wie ich es dir vormache.“ (Übungsleiter demonstriert) „Kannst du möglichst oft von einer Seite auf die andere springen, ohne auf das Seil zu treten? Versuche, so lange zu springen, bis ich 'halt' sage! Jetzt fange an.“



Aufgabe Nr. 4: Einbeiniger Sprung in einen Reifen

Material: 1 Reifen und Stoppuhr

Das Kind steht in ca. einer Fußlänge Abstand vor dem Reifen und soll mit einem Bein aus dem Stand in den am Boden liegenden Reifen springen. Es soll auf demselben Bein landen und so 5 Sekunden stehenbleiben, ohne das andere Bein aufzusetzen. Der Versuch wird mit jedem Bein einmal durchgeführt.

2 Punkte: Jeweils ein erfolgreicher Versuch mit dem rechten **und** linken Bein.

1 Punkt: Ein erfolgreicher Versuch mit dem rechten **oder** linken Bein.

0 Punkte: Kein erfolgreicher Versuch.

