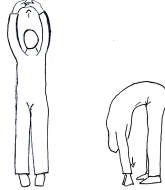




Starke Muskeln – Wacher Geist Kids

Ein Basisprogramm für die Vorschularbeit

Stunde 1		Thema: Farben	
Spielaufbau		Raumordnung	
Element 1		5 Minuten	
<p>Vorstellung und Einführung</p> <p>Der Drache dreht das Lebensrad Blasen und Nierenmeridiandehnung</p> 		<p>Die Hocker stehen in zwei Reihen, die einen großen Abstand voneinander haben. Jeder Hocker hat so einen Hocker gegenüber. Alle Kinder stehen auf einem Hocker.</p>	
Element 2		15 Minuten	
<p>Zeig mir die Farbe</p> <p>In diesem Spiel sind 5 Farben wichtig Die Farben werden von der Trainerin gezeigt und benannt. Die Kinder laufen zu den angegebenen Farben. Sind alle bei einer Farbe angekommen, wird überprüft. Auf ein Kommando laufen alle zurück zu ihrem Hocker und stellen sich darauf, um aufmerksam die neue Aufgabe aufzunehmen. Zusammen mit der Farbe kann auch ein Körperteil genannt werden, dass dann die Farbtafel berührt z.B. „Den Daumen auf das Grün.“ Variationen der Darstellung der Farben von der Trainerin:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ gezeigt und benannt ○ nur benannt ○ benannt und die Anzahl der Kinder, die sich an dieser Farbe treffen sollen 		<p>Die Farben werden von den Kindern auf dem Fußboden zwischen den Hockereihen verteilt. Alle Kinder helfen beim Verteilen mit. Sind alle Farben verteilt stellt sich jedes Kind wieder auf seinen Hocker.</p>	
<p>Aufräumaufgabe</p> <p>Es geht darum die Farben gezielt einzusammeln. Die Kinder der Reihe die aufgerufen werden, holen die angesagte Farbe, z. B. die Reihe 1 sortiert rot, die Reihe 2 sortiert grün, etc.</p>		<p>Jeder steht auf seinem Hocker, die Reihen werden mit 1 und 2 von der Trainerin benannt. Die Trainerin legt ein Beispiel von allen vorhandenen Farben in eine Reihe. Hier können die Farben zugeordnet gesammelt werden.</p>	
Element 3		10 Minuten	
<p>Farbenhochzeit</p> <p>Das Kind mit der Farbtafel bleibt auf dem Hocker stehen, das Kind neben dem Hocker läuft los und holt eine Klammer. Das Kind mit der Farbtafel nimmt die Klammer entgegen und klemmt sie an den richtigen Ort (siehe Bild). Sind alle Felder mit einer Klammer versehen ist das Team fertig. Danach die Klammern wieder in den Becher legen und die Rollen tauschen.</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Das Kind mit der Farbkarte sagt an, welche Farbe geholt werden soll. ○ Wechsel der Aufgaben nach jeder Klammer. Dies bedeutet, dass nach jedem Lauf die Farbtafel gewechselt werden. ○ Die Trainerin sagt an welche Farbe geholt werden soll und an welchen Platz sie kommt z. B. gelbe Klammer auf grünes Feld. Auch bei dieser Aufgabe kann nach Beendigung der Serie oder nach jedem Lauf die Rolle gewechselt werden. 		<p>Die Kinder der Reihe 1 bekommen eine Farbkarte. Die Kinder der Reihe 2 gehen zu Reihe 1, die gegenüberstehenden Kinder bilden also ein Team. Ein Becher mit 10 Klammern, zwei von jeder Farbe, wird auf dem Hocker der Reihe 2 gestellt.</p>  <p>Auf den Wechsel der Partner achten</p>	

Stunde 5 Thema: Achtsamkeit	
Spiel Aufbau	Raumordnung
Element 1	10 Minuten
Wiederholung der Tierübung aus den vorherigen Stunden. Die Schildkröte versteckt sich Gleichgewichtsschulung Nach dem hin und herwiegen, in die Hocke gehen und sich ganz zusammenrollen.	Alle 12 Hocker stehen im Raum verteilt. immer zwei so nebeneinander, dass man sie mit einem langen Papprohr verbinden kann.
	
Element 2	10 Minuten
Reitturnier Aufgaben: 1. Jeder sucht seinen eigenen Weg über die Hindernisse. 2. Die Reihenfolge der Hindernisse wird festgelegt z. B. mit den Formen oder den Farbtafeln aus der Stunde 1 oder 2 3. Zu zweit über den Parcours springen, ein Staffelstab bildet die Verbindung. Hat ein Paar die Runde absolviert, bekommt es von der Trainerin einen Ring über den Staffelstab gehängt (alternativ können auch Klammern vergeben werden). Nach einer festgelegten Zeit werden die Runden an Hand der Ringe gezählt. 4. Zu zweit, Einer führt - der Andere lässt sich führen. 5. Zu zweit, es wird im Wechsel gesprungen.	Die Trainerin legt die Papprohre auf die vorbereiteten Hocker, so entstehen Hindernisse aus zwei Hockern und einem Papprohr. Darauf achten, dass die Hindernisse kreuz und quer stehen.
Element 3	10 Minuten
Gut zum Fuß Aufgabe: 1. Die Paare erproben die unterschiedlichen Fühlereignisse Jeder bleibt auf einem Fühlelemente stehen. Nacheinander beschreibt jeder seinem Partner, was sein Fuß fühlt. 2. Einer schließt die Augen und lässt sich über die Fühlereignisse führen. Nach 5 Ereignissen die Rollen wechseln. Vorsichtig die Hindernisse umlaufen.	Die Hindernisse bleiben stehen und auf den Wegen zwischen ihnen werden von der Trainerin Fühlereignisse ausgelegt.
Element 1	15 Minuten
Die Schildkröte versteckt sich Übungsblatt 5 Anschließend die Malvorlage anmalen.	Jeder steht wieder auf einem Hocker.