

Arbeitsblatt 5



Sinneswahrnehmung in der Natur: Einstiegsphase zum Aufwärmen

Zwillingslauf

Material: --

Organisationsform: Gruppenaktion

Stellt euch an der markierten Stelle in zwei Reihen nebeneinander auf und lauft im gleichen Tempo los. Die Strecke verläuft erst geradeaus bis zu einem festgesetzten Endpunkt, an dem ihr wendet und zum Ausgangspunkt zurücklauft.

Variationen

- Lauftempo verändern (langsam oder schnell)
- Bewegungsrichtung ändern (z. B. rückwärts, seitwärts)
- Fortbewegungsart ändern (z. B. traben, springen, auf dem linken oder rechten Bein hüpfen, Kreuz-, Krebs-, Spinnen-, Storchen-, Fersen- oder Zehenspitzenengang)
- hintereinander laufen



Ab in die Mitte

Material: --

Organisationsform: Gruppenaktion

Stellt euch auf einem ebenen Gelände an verschiedenen Positionen auf, am besten kreisförmig. Auf das Startzeichen hin versucht ihr, euch mit geschlossenen Augen auf die Mitte hinzubewegen. Ihr dürft euch durch Zurufe dabei lenken.

Variationen

- Der Schwierigkeitsgrad kann erhöht werden, wenn reden nicht erlaubt ist.



Schieber

Material: eventuell Augenbinden

Organisationsform: Partneraktion

Bildet Paare, stellt euch einander gegenüber, legt eure Handflächen gegeneinander. Die Arme sind dabei ausgestreckt. Jeweils eine Person schließt die Augen und wird von der anderen mithilfe des Handflächenkontaktes vorsichtig durch das Gelände geschoben.