

Arbeitsblatt 2

Aktionsphase

Give me Five

Organisationsform: Gruppenaktion

Alle strecken einen Arm nach oben. Jeder, der den linken Arm hochhält, muss zu einer Person laufen, die den rechten Arm hochhält. Nach dem gegenseitigen Abklatschen wird der ausgestreckte Arm gewechselt, das heißt: Derjenige, der seinen linken Arm oben hatte, wechselt auf den rechten und umgekehrt. Nun muss eine neue Person zum Abklatschen gefunden werden.

**Variationen**

- Die Fortbewegungsart wird geändert (z. B. Traben, Hüpfen, Kreuz-, Krebs-, Spinnen-, Storch-, Fersen- oder Zehenspitzen-, auf dem linken oder rechten Bein hüpfen).
- Jede Person hält einen Arm hoch und hüpfte auf einem Bein. Der Wechsel erfolgt nur dann, wenn die Armhaltung und die Beinstellung gegengleich sind.

Meister Yoda

Organisationsform: Partneraktion

Die Hälfte der Gruppe setzt sich im Schneidersitz auf den Boden. Die anderen Teilnehmer gehen kreuz und quer durch die Gruppe. Es ist nicht erlaubt, die Mitspieler zu berühren oder über sie zu springen (Verletzungsrisiko).

Variation

- Die Hälfte der Gruppe legt sich auf den Bauch, schließt die Augen und berührt mit einem Ohr den Boden. Die Anderen laufen langsam und leise, später möglichst laut an den Liegenden vorbei.



Spurwechsel

Organisationsform: Gruppenaktion

Die Schülerinnen und Schüler organisieren sich in Kleingruppen, die Reihen bilden. Jeweils die Gruppenersten demonstrieren selbstständig Bewegungsaufgaben, die von ihren Gruppenmitgliedern nachgemacht werden. Nach einer gewissen Zeit läuft der oder die Letzte nach vorne und zeigt ebenfalls eine neue Bewegung vor.

Variationen

- Die Fortbewegungsart wird verändert (z. B. auf dem rechten oder linken Bein hüpfen, im Kreuz-, Krebs- oder Spinnengang, rückwärts oder an den Händen laufend).

