

Lehrgang U 10/12 Kronach Nr. 39
UE - Entwurf

| | |
|------------------------------|--|
| UE Nr. 3 | 29.04.2018 |
| Trainingsschwerpunkt: | Römer und Gallier |
| Altersgruppe: | U 10/12 |
| Leistungsgruppe: | weiß-gelb bis orange |
| Geräte: | |
| Medien: | |
| Hinweise: | Dauer 45 min (12.45 Uhr bis 13.30 Uhr) |

| Zeit | Inhalt/ Methodischer Aufbau | Hinweise |
|------|---|----------|
| | <p>Römisches Wagenrennen: Lenker hält sich an „Zügeln“ (Gürteln, die um die Schultern gelegt wurden) oder an Krägen der „Pferde“ fest</p> <p>Ausbruch aus dem Römergefängnis: Zwei Römer nehmen einen Gallier zwischen sich und halten ihn fest, indem sie sich gegenseitig mit den Armen zusammenziehen. Der Gefangene versucht sich aus dieser Lage zu befreien. Es darf auch am Boden gerangelt werden.</p> <p>Zaubertranktest: Nach einem Schluck Zaubertrank (Trinkpause) stehen sich ein Römer und ein Gallier auf einer Matte gegenüber und versuchen in einer Art Sumo Bauch gegen Bauch ohne Gebrauch der Hände den anderen rauszudrängen.</p> <p>Obelix wirft die Römer Gruppenstärke 7 bis 8 Spieler in einer Reihe hintereinander: Einer ist Obelix und alle anderen sind Römer, die auf Obelix zulaufen und von dem Gallier nacheinander umgehauen werden. Ist das geschehen, dann wird ein anderer Spieler zu Obelix.</p> <p>Gallier-Gürtel-Fangspiel: Der Gürtel wird von Asterix und Obelix an den Enden gefasst und man versucht, jemand von den Römern damit einzufangen. Wer gefangen wurde, macht am Mattenrand drei Liegestütze oder Strecksprünge, damit der Römer kräftiger wird.</p> <p>Wildschweintreibjagd: Zwei Übungsleiter rennen mit den verknoteten Gürteln hin und her und alle müssen je nach Höhe des „Seils“ darüber springen oder unten durch krabbeln.</p> <p>Entspannungsspiel: Das aktive Sofa (siehe Abbildung)</p> <p>Verabschiedung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erinnerungsfoto • Dank an alle Beteiligten | |

Das Sofa

Mindestens vier Kinder bilden in Bankstellung nebeneinander ein Entspannungssofa, auf dem sich ein weiteres Kind niederlässt. Das Sofa bewegt sich leicht schwankend.

Kindgerechte Ansage:
Ihr seid nun ein Entspannungssofa. Schaukelt und wiegt euren Partner leicht.

Sicherheitshinweise:
Es soll nicht stark geschaukelt werden.

Organisation und Tipps:
Zur Unterstützung der Entspannung kann das Kind die Augen schließen.

Variationsmöglichkeiten:

- In Bauchlage liegend.
- Mit ruhiger, leiser Musik.
- Das Sofa kann auch leicht auf und ab schaukeln.

Zur Ruhe kommen

Ralf Pöhler (Leitung), Wolfgang Das-Romwinkel, Wolfgang Ehnos, Andreas Kleegräfe, Ralf Lippmann, Nicole Szam, Henning Schäfer