

Kinderparcours „Follow the line“

In diesem Workshop werden verschiedene Parcours vorgestellt - vom Adventure Trail bis hin zum Planeten Parcours. Gemeinsam „schwingen“ wir die Straßenkreide und legen mit Hilfe unterschiedlicher Markierungen verschiedene Parcours aus.

Die Kids „folgen der Linie“ und meistern einzeln den Parcours mit unterschiedlichen Herausforderungen.

Je nach Fähigkeiten der Kinder werden erst einfache Kinderparcours aufgebaut, die Schwierigkeit wird dann gesteigert gemäß dem Prinzip „vom Einfachen zum Schweren“.

Ziel: Kids sollen gefördert und gefordert werden. Und es soll (vor allem) auch Spaß machen.

Hinweis: Einfacher ist es, wenn die Symbolik bei den ersten Kinderparcours gleichbleibt. Sprich: gleiches Symbol bedeutet bei den Parcours, dass die gleiche Aktion / Bewegung ausgeführt wird. Natürlich kann und sollte man das später verändern, um Routinen zu durchbrechen.

Erster Schritt: Erstelle eine für dich passende Legende (z.B. in Hinblick auf deine vorhandenen Geräte usw.). In der Legende sollte jeder Aktion / Bewegung ein Symbol zugeordnet werden.

z.B.

LEGENDE

Symbol

Aktion



Sprung beidbeinig



Beide Hände am Boden ablegen



Sprung einbeinig



Zehenspitzen Gang / Arme gestreckt nach oben

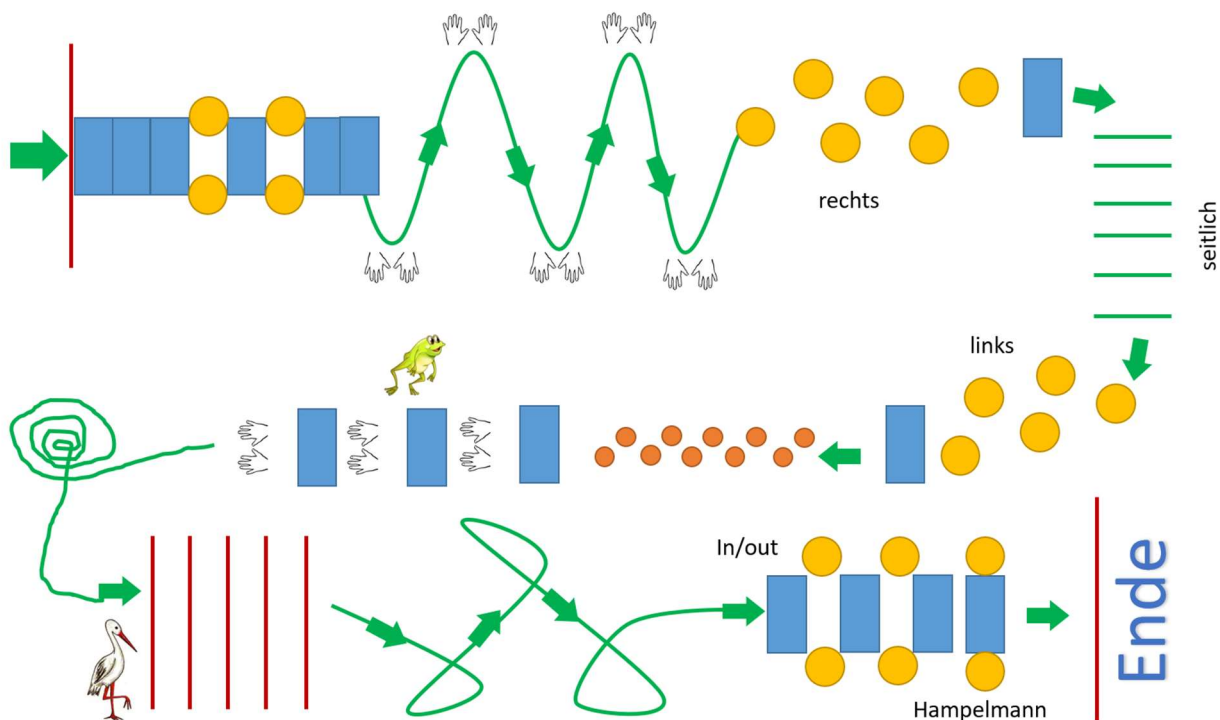


Laufrichtung



Im Kreis drehen

Kinderparcours „Follow the line“



Je nach Fähigkeiten der Kinder wird dieser Kinderparcours „Follow the line“ nun verändert:

- || Rückwärts durch Parcours
- || Liniengang ergänzen (Fuß vor Fuß)
- || Hock – Streck Sprünge
- || Seilspringen
- || Seitlich rollen
- || Ausfallschritt -Sprünge
- || Liegestütze
- || Schrittfolge in Koordinationsleiter
- || Partnerübung: einer führt mit seiner Sprache seinen Partner durch den Parcours. Der Partner hat die Augen geschlossen.
- || usw.

Nachfolgend ein Beispiel, wie man den Schwierigkeitsgrad steigern kann.

- || Liniengang (Fuß vor Fuß) über eine Markierung am Boden
- || Liniengang wird über eine Langbank durchgeführt
- || Langbank wird über eine umgedrehte Langbank durchgeführt