Lektion für Familien mit Kindern: Luftpolsterfolie animiert zum Laufen und Springen

Luftpolsterfolien sind Verpackungsmaterialien, die unnötig viel Platz im Kehrichtsack für sich beanspruchen. Oder im besten Fall Topfpflanzen im Winter vor Kälte schützen. Aber: Luftpolsterfolien können mehr: Nämlich Kinder (und Erwachsene) zu Bewegung motivieren. Einerseits feinmotorisch, weil kaum jemand die Finger davon lassen kann: die kleinen Luftpolster müssen einfach zum Platzen gebracht werden! Andererseits animiert die Folie zum Laufen und Springen. Sammeln Sie ab sofort dieses vielseitig einsetzbare Sportmaterial – äh Verpackungsmaterial – und probieren Sie es aus!

Rahmenbedingungen
- Dauer: 45–60 Min.
- Alter: Familien mit Kindern
- Schulstufe: Zyklus 1 und 2
- Umgebung: Wohnung, Garten, Turnhalle. Ein fester Boden (Hausplatz, Strässchen, Terrasse, Parkett, Steinboden) ist Voraussetzung, damit das Zerplatzen der Luftpolster beim Laufen und Springen auch tatsächlich funktioniert.

Autorin: Patricia Steinmann Dozentin Ressort Lehre und Sportpädagogik, Eidg. Hochschule für Sport Magglingen EHSM

Video: Übungen dieser Lektion

Lernziele
- Spass an Bewegung und Spiel erleben.
- Bewegungsgrundformen Laufen, Springen.
- Training des Herz-Kreislauf-Systems, Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit.

Bemerkungen: Da während dieser Lektion bis am Schluss alle Luftpolster zerplatzt werden, ist die Folie nur einmal einsetzbar. Aber zum Glück wurde die Folie bis zur letzten Luftblase genutzt für ein tolles Training … und braucht dann auch weniger Platz im Kehrichtsack …

Sicherheit: Bei glatten Unterlagen und schnellen Bewegungen besteht Rutschgefahr. Deshalb für Schnelligkeitsformen und Treppensprünge die Folie mit Klebeband befestigen.

	Zeit	Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze/Bild/Methodische Hinweise
Einstieg	5′	**Experimentieren** Alle erhalten ein Stück Luftpolsterfolie zum Experimentieren. Was für Möglichkeiten gibt es, die Folie als «Sportgerät» einzusetzen? Hat jemand eine tolle Idee? **Material:** Quadrate aus Luftpolsterfolie	
	5′	**Luftkissenlauf – «Einkrachen»** Die Folien-Quadrate werden auf dem Boden kreuz und quer ausgelegt. Nun laufen alle rund um die Quadrate und springen, auf ein Signal, beidbeinig auf die rettenden Luftkissen. Wer schafft bei der Landung auf der Folie den lautesten «Knall» durch das Zerplatzen möglichst vieler Luftkissen? **Variationen** • Alle laufen kreuz und quer und setzen jeweils mit dem rechten Fuss auf den Folien auf. • Dito mit dem linken Fuss. • Die Folien werden so ausgelegt, dass man von Quadrat zu Quadrat springen kann, ohne den Boden zu berühren.	

© BASPO

	Zeit	Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze/Bild/Methodische Hinweise
Hauptteil	10′	**Schnelligkeitstraining** Die Folien-Quadrate werden auf einer Linie ausgelegt. Der Abstand soll ungefähr einer Laufschrittlänge entsprechen. Laufe möglichst schnell und rhythmisch über die Folien-Quadrate. Ziel ist ein schneller, rhythmischer Lauf mit einem aktiven Fussaufsatz.	 Wenn die ganze Familie mitmacht, werden idealerweise mindestens zwei Bahnen mit unterschiedlichen Abständen ausgelegt (unterschiedliche Schrittlängen).
	5–10′	**Sprungkrafttraining auf der Treppe** Eine Treppe rauf- unter runterspringen, und dabei die Folie krachen lassen, macht mehr Spass. Probiert es aus! **Variationen** • Beidbeinig die Treppe hochspringen • Einbeinig hochspringen (Beidseitigkeit!) • «Hasensprünge»: Mit Händen auf Treppe aufstützen und wie ein Hase hochhüpfen (Bild). **Alternative** **Variation ohne Treppe** Alle haben ein eigenes Folien-Quadrat vor sich auf dem Boden. • Mehrmals nacheinander beidbeinig hochspringen. Wer schafft es dabei Luftkissen platzen zu lassen? • Einbeinig auf dem rechten Bein springen. • Einbeinig auf dem linken Bein springen.	

© BASPO

	Zeit	Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze/Bild/Methodische Hinweise
Hauptteil	10′	**Krafttraining: Lass es krachen!** **Kräftigung der Fuss- und Unterschenkelmuskulatur** • Auf den Fersen über die Folie laufen. Wer schafft es dabei Luftkissen platzen zu lassen? • Auf den Zehenspitzen über die Folie laufen. Wer schafft es dabei Luftkissen platzen zu lassen? **Ziel:** Kräftigung der Fuss- und Unterschenkelmuskulatur.	
		Kräftigung der Bauchmuskulatur • Wer schafft es auf der Folie sitzend, Arme und Beine in der Luft, mit dem Hintern Luftkissen zum Platzen zu bringen?	
		• Wer schafft es, möglichst lange sitzend zu balancieren und dabei mit den Fingern so viele Luftkissen wie möglich zu zerdrücken?	
		Kräftigung der Arm- und Rumpfmuskulatur • In Liegestützposition: Mit den Händen die Luftpolster zum Platzen bringen.	
Ausklang	5–10′	**Ausgekracht – Alle Luft muss raus!** **Beweglichkeit** • Grätschsitz: Die Folie mit den Händen möglichst weit nach vorne schieben. In dieser Position ausharren und dehnen. Dann die Folie noch etwas weiter nach vorne schieben und weiterdehnen. • Im Längssitz: Die Folie um die Fusssohlen legen und sich daran sachte nach vorne ziehen. Allenfalls mit leicht gebeugten Knien starten und versuchen die Beine nach und nach zu strecken.	
		Luft raus! Nun darf die Luftpolsterfolie wie ein nasser Lappen ausgewringt werden. Kracht es noch? Haben einige Luftpolster die ganze Lektion überstanden? Es dürfen noch die allerletzten Luftpolster zerplatzt werden!	

© BASPO