



# J+S-Kids: Einführung Gymnastik und Tanz - Lektion 3

## Von den bunten Luftballons zum Papierball

### Autor

Mariella Markmann, ancienne responsable J+S de la branche gymnastique et danse J+S-Expertin G+T

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten  
Niveau  einfach  mittel  anspruchsvoll  
Empfohlenes Alter 5-8 ans  
Gruppengrösse 5 – 24  
Kursumgebung Turnhalle oder Raum (Raumgrösse nach Kinderanzahl)  
Sicherheitsaspekte Keine besonderen

### Zielsetzungen/Lernziele

Die Kinder die Freude an den farbigen und leichten Luftballons erleben lassen.

### Hinweise

Luftballons: Verschiedenfarbige Luftballons gebrauchen.

Papierbälle: Doppelseite einer Zeitung zu einem Ball modellieren und rundherum mit Klebband fixieren.

Vorbereitung: Je nach Alter der Kinder die Luftballons und Papierbälle vor dem Unterricht vorbereiten und in Körbe oder umgedrehte Kastendeckel legen.

### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Spaziergang im Weltall</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Die Kinder bewegen sich frei im Raum, ohne die Luftballons zu berühren.</li><li>Die Kinder laufen eine eigene Route.</li><li>Die eigene Route wird im Gehen, Laufen, Hüpfen, Galopp je einmal gemacht.</li></ul>	Luftballons im ganzen Raum oder in einem beschränkten Teil am Boden verteilt. Musik kann die Übungen unterstützen. Beim Musikstopp berühren die Kinder jedes Mal mit einem anderen Körperteil die Luftballons und warten bewegungslos auf die nächste Aufgabe des Leiters.	1 Luftballon pro Kind
2'	<b>Wolken bewegen</b> Die Kinder bewegen sich frei auf allen Vieren und blasen auf jeden Luftballon, den sie antreffen.	Wie oben. Je nach Situation gibt der Leiter Impulse.	1 Luftballon pro Kind
3'	<b>Wolken treiben</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Die Luftballons mit einer Hand im Raum herum treiben.</li><li>Dasselbe mit anderen Körperteilen (Fuss, Knie, Kopf etc.)</li></ul>	Zuerst alle Luftballons einige Meter nur in eine Richtung treiben. Je nach Orientierungsfähigkeit der Kinder, längere Distanzen oder kreuz und quer im Raum.	1 Luftballon pro Kind
3'	<b>Der Wind kommt</b> Die Luftballone werden mit Hand- oder Fussschlägen in der Luft gehalten. Kein Luftballon darf den Boden berühren. Zuerst nur den eigenen Luftballon, dann jedes Mal einen anderen berühren.	Im ganzen Raum Musik kann die Übungen unterstützen. Beim Musikstopp müssen die Kinder einen Luftballon in der Hand halten.	1 Luftballon pro Kind

#### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
8'	<b>Bewusst werden der verschiedenen Körperteile</b> Die Luftballons werden mit leichten Berührungen in der Luft gehalten. Zuerst einzeln, dann nacheinander: <ul style="list-style-type: none"><li>Eine Hand, die andere Hand</li><li>Ein Fuss, der andere Fuss</li><li>Kopf, Schultern, Ellbogen, Handgelenke, Rücken, Rumpf, Oberschenkel, Unterschenkel</li></ul> Dasselbe kann man auch im Sitzen machen.	Im ganzem Raum. Der Leiter gibt die Körperteile bekannt oder fragt die Kinder, mit welchem Körperteil sie die Luftballons in der Luft halten wollen.	1 Luftballon pro Kind



8'	<b>Rakete</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Luftballons mit beiden Händen, mit der linken und mit der rechten Hand, nach oben schleudern.</li> <li>Dasselbe, aber so flach wie möglich vorwärts in Stafettenform.</li> </ul>	<p>Die Kinder sind im Raum verteilt.</p> <p>Alle Kinder bewegen sich in einer Richtung 2er bis 4er Gruppen</p>	1 Luftballon pro Kind
8'	<b>Landung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Luftballon nach oben werfen und auf dem Bauch landen lassen. Die Kinder sind am Boden auf allen Vieren mit Bauch nach oben.</li> <li>Mit dem Luftballon auf dem Bauch im ganzen Raum bewegen, ohne ihn zu verlieren.</li> <li>Dasselbe in Stafettenform.</li> </ul>	<p>Die Kinder sind im Raum verteilt.</p> <p>Alle Kinder bewegen sich in einer Richtung 2er bis 4er Gruppen</p>	1 Luftballon pro Kind
8'	<b>Rakete einklemmen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Luftballon zwischen Rumpf und Arm einklemmen und im Raum herum laufen. Gleichzeitig die Luftballons der Kameraden attackieren, so dass sie frei werden. Wer bleibt am längsten mit dem Luftballon?</li> <li>Luftballon zwischen den Beinen einklemmen (so leicht, dass sie nicht kaputt gehen) und herum hüpfen.</li> <li>Dasselbe im Stafettenform.</li> </ul>	<p>Die Kinder sind im Raum verteilt.</p> <p>Alle Kinder bewegen sich in einer Richtung 2er bis 4er Gruppen.</p>	1 Luftballon pro Kind
8'	<b>Pingpong</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Den Luftballon zu zweit mit den Händen hin und her spielen, ohne dass er auf den Boden fällt. Welches zweiter-Team kann am längsten?</li> <li>Dasselbe aber die Pässe werden mit dem Kopf, den Ellenbogen oder den Füßen ausgeführt.</li> <li>Dasselbe mit Fortbewegen</li> <li>Dasselbe in Stafettenform</li> </ul>	<p>2 Kinder gegenüber.</p> <p>Die Kinder bewegen sich frei im Raum. Alle Kinder bewegen sich in einer Richtung 2er bis 4er Gruppen.</p>	1 Luftballon pro Kind

#### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
3'	<b>Papierball Raum</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mit dem Papierball den Luftballon antippen, in der Luft halten und bis zum Sammelkorb bringen.</li> </ul>	Sammelkorb in der Mitte des Raumes bereitstellen.	Jedes Kind hat einen Luftballon und einen Papierball
2'	<b>Papierball Frei</b> Mit dem Papierball frei spielen	Die Kinder sind im Raum verteilt	1 Papierball pro Kind
1'	<b>Papierball Massage</b> Papierball über den ganzen Körper rollen.	Die Kinder sind im Raum verteilt.	1 Papierball pro Kind
1'	<b>Papierball Zielwurf</b> Zielwurf zum Sammelkorb	Sammelkorb in der Mitte des Raumes bereitstellen.	1 Papierball pro Kind