



Mit diesen Lernspielball kommt Bewegung ins Klassenzimmer, auf den Pausenhof, den Kindergarten oder nach Hause. Er eignet sich besonders gut für den Stunden- oder Themenwechsel bzw. zur Auflockerung für zwischendurch oder zum Aufwärmen im Sportunterricht.

Die Piktogramm-Abbildungen verschiedener, figürlicher Aktivitäten, die von den Kindern nachgestellt werden sollen, regen die Konzentration und Durchblutung an und sorgen für eine optimale Entwicklung von Muskeln, Knochen und Gehirn.

Die Grundspielregeln sind sehr einfach. Zwei oder mehr Kinder werfen sich den Ball gegenseitig zu. Die Übung, auf die der rechte Daumen des Fängers liegt, wird vom Fänger vorgeführt und dann von allen anderen Kindern nachgemacht (3-5 Wiederholungen der Übung). Liegt der Daumen auf dem Joker, darf sich der Fänger eine Übung aussuchen. Danach wird der Ball vom aktuellen Fänger zum einem anderen Kind geworfen und die nächste Übung wird vorgeführt und nachgemacht.

Die roten Felder zeigen Übungen für die Arme, die blauen für den ganzen Körper und die grünen für die Beine. Nachfolgend sind alle Übungen aufgelistet und der Bewegungsablauf beschrieben.

Die vorgegebenen Übungen sowie der Spielvorschlag können selbstverständlich individuell, nach eigenem Ermessen angepasst werden.

Aufbau-Anleitung: Den Luftballon in die Stoffhülle legen und mit Hilfe des Mundstücks aufblasen. Zum Verschließen das Mundstück entfernen, den Luftballonhals einige Male verdrehen – **nicht verknoten** – und zurück in die Hülle schieben. Mundstück bitte aufbewahren und bei Bedarf den Ball immer wieder mit Luft befüllen.

Aufdruck: 10x blaue Piktogramm-Felder = Übungen für den Körper
 9x grüne Piktogramm-Felder = Übungen für die Beine
 11x rote Piktogramm-Felder = Übungen für die Arme

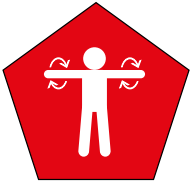
Inhalt: 1 Stoffhülle (100 % Polyester)
 1 robuster Luftballon

Maße: 35 cm ø



Joker

Achtung! Kinder unter 8 Jahren können an nicht aufgeblasenen oder geplatzten Ballons ersticken. Die Aufsicht durch Erwachsene ist erforderlich. Nicht aufgeblasene Ballons sind von Kindern fernzuhalten. Geplatzte Ballons sind unverzüglich zu entfernen.



Beide Arme zur Seite ausstrecken und kreisen lassen.



Beide Arme zur Seite ausstrecken und dann den rechten Arm nach oben und unten bewegen.



Die Arme gerade nach unten ausstrecken und vor dem Körper mit schwingenden Bewegungen überkreuzen.



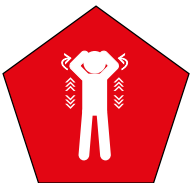
Den rechten Arm anwinkeln und dann wiederholt seitlich Wink-Bewegungen machen.



Den linken Arm anwinkeln und dann wiederholt seitlich Wink-Bewegungen machen.



Beide Arme zur Seite ausstrecken und in entgegengesetzter Richtung nach oben und unten bewegen.



Die Arme über den Kopf legen. Ein paar Sekunden so stehen bleiben. Dann die Arme wieder herunternehmen.



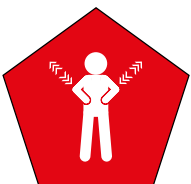
Beide Arme zur Seite ausstrecken und dann den linken Arm nach oben und unten bewegen.



Beide Arme zur Seite ausstrecken und die Ellenbogen anwinkeln. Die angewinkelten Arme nun in entgegengesetzter Richtung nach oben und unten bewegen (schwenken).



Beide Arme zur seitlich nach unten strecken und dann nach oben und unten bewegen.



Die Arme rechts und links neben dem Körper anwinkeln. Beide Ellenbogen nach oben ziehen. Im Wechsel anschließend wieder in die Ausgangsposition zurückbewegen.



Gerade hinstellen (sicherer Stand). Die Arme für einen sicheren Stand zur Seite oder nach vorne ausstrecken. Dann die Knie beugen und den Oberkörper langsam nach unten und wieder nach oben bewegen.



Gerade hinstellen (sicherer Stand). Die Arme für einen sicheren Stand zur Seite ausstrecken. Das linke Bein ausgestreckt seitlich nach oben und unten bewegen. Alternativ kann diese Bewegung auch nach vorne und hinten durchgeführt werden. (Für einen sichereren Stand kann man sich auch an einem Tisch oder der Wand festhalten.)



Gerade hinstellen (sicherer Stand). Die Arme für einen sicheren Stand zur Seite ausstrecken. Das rechte Knie anwinkeln und dann nach oben und unten bewegen. (Für einen sichereren Stand kann man sich auch an einem Tisch oder der Wand festhalten.)



Gerade hinstellen (Sicherer Stand). Die Arme nach vorne ausstrecken. Das linke oder rechte Knie nach hinten abwinkeln. Abgewinkeltes Bein mehrmals nach oben und unten bewegen. (Für einen sichereren Stand kann man sich auch an einem Tisch oder der Wand festhalten.)



Gerade hinstellen (Sicherer Stand). Den rechten Arm nach oben vorne ausstrecken. Den linken Arm nach hinten unten ausstrecken. Das rechte oder linke Knie nach hinten abwinkeln. Das abgewinkelte Bein mehrmals nach oben und unten wippen. (Für einen sichereren Stand kann man sich auch an einem Tisch oder der Wand festhalten.)



Gerade hinstellen (sicherer Stand). Die Arme für einen sicheren Stand zur Seite ausstrecken. Das rechte Bein ausgestreckt seitlich nach oben und unten bewegen. Alternativ kann diese Bewegung auch nach vorne und hinten durchgeführt werden. (Für einen sichereren Stand kann man sich auch an einem Tisch oder der Wand festhalten.)



Gerade hinstellen (sicherer Stand). Die Arme für einen sicheren Stand zur Seite ausstrecken. Das linke Knie anwinkeln und dann nach oben und unten bewegen. (Für einen sichereren Stand kann man sich auch an einem Tisch oder der Wand festhalten.)



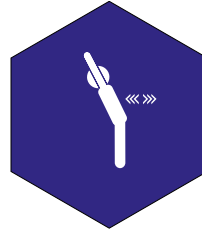
Gerade hinstellen (sicherer Stand). Die Arme nach vorne ausstrecken. Das linke oder rechte Bein immer wieder komplett nach vorne ausstrecken und in die Ausgangs-Position zurückbewegen. (Für einen sichereren Stand kann man sich auch an einem Tisch oder der Wand festhalten.)



Gerade hinstellen (sicherer Stand). Die Hände seitlich an den Kopf legen. Das rechte Bein zur Seite oder nach vorne anwinkeln und dann das Knie auf und ab bewegen.



Die Arme über den Kopf heben und den ganzen Körper nach oben strecken (evtl. auf die Zehen stellen). Ein paar Sekunden so stehen bleiben. Dann die Arme wieder herunternehmen und den Körper locker lassen.



Beide Arme über den Kopf strecken. Dann den Oberkörper nach vorne und hinten bewegen.



Gerade hinstellen und die Beine ein Stück auseinander platzieren. Die Arme rechts und links neben dem Körper anwinkeln. Den Oberkörper nun nach rechts und links bewegen (wippen).



Beide Arme zur Seite ausstrecken. Dann den Oberkörper beugen und versuchen mit der linken Hand die linken Zehen zu berühren. Den rechten Arm nach oben ausstrecken.



Beide Arme zur Seite ausstrecken. Dann den Oberkörper beugen und versuchen mit der rechten Hand die rechten Zehen zu berühren. Den linken Arm nach oben ausstrecken.



Gerade hinstellen und die Beine ein Stück auseinander platzieren. Dann beginnen mit der Hüfte zu kreisen.



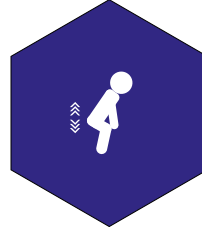
Gerade hinstellen (sicherer Stand). Den linken Arm nach oben ausstrecken. Den rechten Arm mit der Hand in der Hüfte abstützen. Oberkörper nach rechts neigen und mehrmals hin und her wippen. Wieder in die Ausgangs-Position zurückkehren.



Gerade hinstellen und die Beine ein Stück auseinander platzieren. Die Arme nach oben strecken und dann hüpfen.



Gerade hinstellen (sicherer Stand). Den rechten Arm nach oben ausstrecken. Den linken Arm mit der Hand in der Hüfte abstützen. Oberkörper nach links neigen und mehrmals hin und her wippen. Wieder in die Ausgangs-Position zurückkehren.



Gerade hinstellen und die Beine ein Stück auseinander platzieren. Die Hände nach vorne auf die Knie legen, dann in die Kniebeuge gehen und auf und ab bewegen.

Bei allen Übungen auf einen festen Stand achten!

Bitte beachten:

Dieses Produkt ist nur zum Unterrichten bzw. zur Ausbildung unter Aufsicht eines Erwachsenen (beispielsweise Lehrer/Ausbilder) bestimmt.

www.timetex.at | www.timetex.de | www.timetex.ch

©TimeTEX HERMEDIA Verlag GmbH · Ländenstraße 10 · 93339 Riedenburg · Germany | TimeTEX AT · Linz | TimeTEX CH · Büsingen