Mein Sommer mit Jesus

**Programm-Vorschlag**

**„Sportvormittag“**

**Einleitende Erklärung**

Sport und Sportspiele in Zeiten von Corona müssen gut durchdacht sein. Egal, wie gut ihr das durchdenkt oder plant – es wird zwangsläufig zu körperlichen Berührungen kommen.

Aber nachdem zum 29. Juni 2020 der Regelbetrieb in den Grundschulen Baden-Württembergs beginnen soll, könnt ihr zumindest darüber nachdenken, ob ihr Fang- und Staffelspiele anbieten wollt. Anbei eine Auswahl von Ideen, die funktionieren könnten.

**Eine Anmerkung zum Infektionsschutz: Bei den Spielen lässt es sich manchmal nicht vermeiden, dass Kinder trotz Vorsichtsmaßnahmen andere Spielende oder Gegenstände berühren. Daher teilt bitte bei Bedarf Einmalhandschuhe an die Kinder und MA aus und desinfiziert regelmäßig die Gegenstände.**

Ziel: jeden Menge Spaß und auch Bewegung. Jeder sollte sich beweisen können.

**Gemeinsames Aufwärmen (ist ja ein Sportvormittag):**

* Laufen – mal schnell, mal langsam
* Im Kreis aufstellen und Hampelmänner machen
* Die gestreckten Arme kreisen lassen. In großen und in immer kleineren Kreisen.

Ihr könnt natürlich auch gerne noch mehr machen, wenn eure Kinder Spaß dabei haben. Nach dem Aufwärmen kann man sich entweder in Gruppen einteilen, die etwas miteinander/gegeneinander machen, oder mit allen weitermachen, ja nach Gesamtgruppengröße.

**Spielideen:**

Ihr könnt verschiede (Sport)Spiele mit den Kindern machen z.B.:

* Badminton/Federball
* Indiaca
* Baseball oder Brennball
* Zombiball: Der Ball oder die Bälle werden in das Spielfeld hineingeworfen und derjenige der den Ball bekommt muss versuchen die Anderen abzuwerfen. Beachtet werden muss, dass je nach Regelwerk nur 1-3 Schritte gegangen werden dürfen, wodurch das „Hinterherlaufen“ unterbunden werden soll. Auch bei der Anzahl der Bälle kann variiert werden um Schwierigkeitsgrad und Effektivität zu erhöhen. Wer abgeworfen wurde scheidet aus und muss das Spielfeld so lange verlassen, bis derjenige von dem man abgeworfen wurde selber abgeworfen wird
* Wikinger Schach
* Cross Boule
* Fangspiele

Natürlich kann man auch Fangspiele aus dem Beginn der Woche aufleben lassen oder andere aus der Liste aussuchen

* ...

Oder ihr macht Wettkämpfe:

Hier können eigene Punktesysteme von euch erstellt werden. Je nach Gruppengröße und Wettkampfauswahl.

* Linienläufe
* Hindernisläufe
* Werfen mit was Exotischem (z.B. Gummihuhn), auf Weite oder in ein Ziel
* Liegestützen/Kniebeugen oder andere Kraft-Ausdauerherausforderungen
* Zielschießen
* Scooterrennen/Bobbycarrennen
* Sackhüpfen
* Purzelbaumrennen
* …

Material braucht ihr je nach Auswahl an Sport und Spiel.

Viel Spaß und kommt ins Schwitzen!