



Mach's richtig!

Sechs kindgerechte Übungen für mehr Sicherheit im Straßenverkehr

1



Balance-Brücke

Materialien: Kasten, zwei Langbänke

Aufbau: Die Langbänke verkehrtherum mit einem Ende auf den Kasten legen, um eine Wippe zu bilden.

Ablauf: Kinder laufen eine Bank hoch und auf der gegenüberliegenden Bank wieder herunter, auch rückwärts möglich.

Ziel: Schulung des Gleichgewichts durch Laufen auf einer unebenen Fläche. Diese Fähigkeit hilft, spontan auf unterschiedliche Situationen im Straßenverkehr zu reagieren.

2



Seiltänzer-Barren

Materialien: Barren, bunte Seile

Aufbau: Barren aufstellen, Holmen parallel zueinander ausrichten, Seile links und rechts mit 30 cm Abstand stark festknoten.

Ablauf: Kinder balancieren auf den durchhängenden Seilen von einem Ende des Barrens zum anderen.

Ziel: Verbesserung der Reaktionsfähigkeit und des Gleichgewichts auf variierenden Untergründen, ähnlich den Bedingungen von Kopfsteinpflaster bis Wiese.

3



Wackelpfad

Materialien: Zehn Wackelhölzer, zwei Gymnastikreifen, ein Gummiball

Aufbau: Wackelhölzer in einer Reihe auslegen, Gymnastikreifen versetzt daneben platzieren, Ball am Start bereitlegen.

Ablauf: Kinder laufen über Wackelhölzer, prellen den Ball in den Reifen und setzen ihren Weg fort.

Ziel: Förderung der Kopplungsfähigkeit durch das simultane Ausführen verschiedener Aufgaben: Balance halten, Ball prellen und Fortbewegen.



Mach's richtig!

4



Reaktionsring

Materialien: Stab aus Plastik, Gymnastikreifen

Aufbau: Reifen auf den Boden legen, Stab daneben platzieren.

Ablauf: Ein Kind lässt den Stab fallen und ruft dabei den Namen eines anderen Kindes, das den Stab fangen muss, bevor er den Boden berührt.

Ziel: Training der schnellen Reaktionsfähigkeit und räumlichen Orientierung, indem Kinder den fallenden Stab vor dem Aufprall fangen.

5



Schnellschritt-Leiter

Materialien: Koordinationsleiter

Aufbau: Koordinationsleiter auf dem Boden auslegen.

Ablauf: Kinder durchlaufen die Leiter mit verschiedenen Schrittfolgen, um ihre Koordination zu trainieren.

Ziel: Verbesserung der schnellen Fußarbeit und Koordination durch verschiedene Lauf- und Sprungfolgen, essentiell für sichere Bewegungen im Verkehr.

6



Slackline-Pfad

Materialien: Slackline, Slackrack oder ein einfaches Band auf den Boden

Aufbau: Slackline bzw. Slackrack aufstellen oder ein Band auf den Boden legen.

Ablauf: Kinder werden über die Slackline oder das Band geführt, anfangs mit Unterstützung, später auch selbstständig.

Ziel: Stärkung des Gleichgewichtssinns und der Orientierungsfähigkeit, kritisch für sicheres Fahrradfahren.

Scannen Sie diesen QR-Code, um die Reportage zum MobileKids-Turnnachmittag und das dazugehörige Video zu sehen.



www.mobilekids.net/turnstunde

