

SEP 2019 | GESCHICK #1

BEWEGUNG

Hier im Kampfkunstunterricht bewegen wir uns viel. Im Sportunterricht oder wenn in der Schule endlich wieder Pause ist, bewegen wir uns. Und natürlich zuhause, wenn wir den Müll rausbringen, das Zimmer aufräumen oder mit Mama und Papa gemeinsam einkaufen gehen. Am besten ist es, wenn wir uns täglich ungefähr 30 bis 60 Minuten lang bewegen. Wenn man sehr viel fernsieht oder Konsolen spielt, hat man nicht gerade viel Zeit für Bewegung.

FRAGEN:

1. Wie oft bewegt ihr euch am Tag?
2. Welche Aktivität macht euch am meisten Spaß und warum?
3. Warum ist viel TV nicht so gesund?



TOLLPATSCHIGKEIT

Was bedeutet eigentlich Tollpatschigkeit? Wenn man mit seinem kleinen Zeh gegen die Bettkante stößt zum Beispiel. Oder wenn man ziemlich oft Gläser, Flaschen oder Teller herunterfallen lässt. Wenn man beim Treppensteigen stolpert, ist das auch ungeschickt. Oder beim Essen kleckert und die Kleidung immer voller Flecken ist.

FRAGEN:

1. Fallen euch weitere Beispiele ein?
2. Wann wart ihr das letzte Mal tollpatschig?
3. Was kann man tun, damit man weniger tollpatschig ist?



SEP 2019 | GESCHICK #3

SPIELE

Wenn man einen Ball hochwirft und diesen in der Luft auffängt, dann braucht man Ruhe und Konzentration. Das nennt man auch Geschicklichkeit. Ungeschickt ist man, wenn einem der Ball andauernd auf den Boden fällt, ohne dass einem gelingt, ihn aufzufangen. Weitere Geschicklichkeitsspiele sind der heiße Draht und Jenga. Auch wenn man ein Kartenhaus aufbauen will, sollte man ein gewisses Geschick haben, sonst gelingt es nicht.

FRAGEN:

1. Welches Geschicklichkeitsspiel spielst du am liebsten?
2. Wer von euch kennt den heißen Draht?
3. Wie lauten die Jenga-Spielregeln?

SEP 2019 | GESCHICK #4

GEDULD

Oft muss man lange warten. Da brauchen wir Geduld. Zum Beispiel beim Arzt im Wartezimmer. Oder an der Supermarktkasse. Oder aber, wenn der Zug Verspätung hat und im Stau natürlich. Die große Frage ist: Wie kann man lernen, geduldiger zu sein? Wichtig ist Geduld bei allen Aktivitäten, wo es auf Geschicklichkeit ankommt. Wir können nur dann geschickter werden, wenn wir geduldig sind.

FRAGEN:

1. Was bedeutet Geduld?
2. Wann wart ihr das letzte Mal ungeduldig?
3. Wie lernt man, geduldiger zu sein?