

# **Parcours für erste Klasse in Sport**

## **Beitrag von „Panama“ vom 28. September 2014 18:02**

Hello an alle Sport-Fachleute..... 😊

Ich würde gerne morgen mit unseren neuen Erstklässlern in Sport einen Parcours machen, um mal zu schauen, wie es so um die Grobmotorik bestellt ist...

Mir fällt da ein:

1) Über die Langbank balancieren. Vorwärts, rückwärts)

2) eine andere Langbank umdrehen und über die schmale Seite balancieren lassen.

Habt ihr noch Übungen, die zwar eine gewisse Herausforderung darstellen, die aber bei durchschnittlicher Entwicklung für Erstklässler machbar sind?

Grüße

Panama

---

## **Beitrag von „hanuta“ vom 28. September 2014 18:39**

kleine Kästen, von einem zum nächsten Springen

Reifen hintereinander, die "durchhüpft" werden müssen

Schwingen am Seil

Durch aufgestelltes Mittelteil vom großen Kasten krabbeln

Slalom laufen

etwas auf dem Kopf balancieren

balancieren auf einem auf dem Boden liegenden Seil

Bank aufwärts (in die Sprossenwand einhängen)

Bank mit einer Seite ins Seil hängen (2 zusammenknoten) geht auch. Das ist aber sehr wackelig, keine Ahnung, ob normale Erstklässler damit zureckkommen.

Statt drüberlaufen kann man aber ja auch auf dem Bauch robben, krabbeln

(ich bin allerdings gar kein Sport-Fachleut)

---

## **Beitrag von „Shopgirl“ vom 28. September 2014 18:44**

Mir fällt noch ein:

- Rauf und runterklettern auf der Sprossenwand
- auf den Kasten raufklettern
- Balancieren auf einem Tau
- am Seil hängend von einer Langbank zur nächsten schwingen

mg

shopgirl

---

**Beitrag von „Panama“ vom 28. September 2014 20:12**

Danke für die Tipps 