Stundenverlaufsplan

vor Beginn

- rote Energiekarte (Ausdauer - Ali Adler) im Raum bzw. Außenbereich verstecken

Einleitung **10-15 min**

- Flitzi vorstellen, erste Videobotschaft von Flitzi zeigen
- Kinder die versteckte Energiekarte suchen lassen
- wenn sie gefunden wurde: Tier der Woche und seine “Superfähigkeit” vorstellen
- Kinder fragen und kurz erklären, was Ausdauer ist und wofür wir sie im Alltag brauchen

Spiel 1 “Flitzis Flotte Freunde” **10-15 min**

- siehe Spielanleitung “Flitzis Flotte Freunde”

Spiel 2 “Eisbär & Feuerqualle” **10-15 min**

- siehe Spielanleitung “Eisbär & Feuerqualle”

Abschluss **10-15 min**

- die erste (rote) Energiekarte ist nun aufgeladen und kann von Flitzi eingebaut werden
- Energiehefte an Kinder austeilen und erklären, wie diese funktionieren
- mit den Kindern die Übungen der Energiehefte der ersten Woche durchgehen und (falls möglich) kurz üben
- kleine Feedback-Runde, was euch selbst und auch den Kindern heute gut gefallen hat und was beim nächsten Mal noch besser laufen könnte (bspw. Lautstärke vermindern, mehr auf die Anderen achten usw.)
- Ausblick auf die nächste Woche geben, um Vorfreude und Motivation zu steigern, selbst zuhause Sport zu machen