

Übungsblatt Sichtfeld

Übung

Ziel

Diese Übung verdeutlicht das eigene Sichtfeld und in welchem Bereich sie nichts mehr sehen können. Das ist der Tote Winkel. Es wird deutlich, dass das links-rechts-links Schauen vor dem Überqueren einer Fahrbahn oder der Schulterblick beim Abbiegen mit dem Fahrrad von großer Bedeutung sind, um sicher unterwegs zu sein.

Benötigt werden

- 2-3 Kinder
- Plüsch-Blicki
- Markierung auf dem ein Kind steht - z.B. ein Blatt Papier
- Verschiedene Farben von Kreide oder Klebstreifen

Durchführung

Drei Kinder arbeiten bei dieser Übung zusammen. Ein Kind stellt sich auf eine feste Markierung. Ein zweites Kind stellt sich gegenüber auf (in ca. 0,5-1 Meter Entfernung). Es hält den ausgestreckten Zeigefinger auf Augenhöhe und beginnt dann langsam im Uhrzeigersinn um das Kind auf der Markierung herumzulaufen.

Das dritte passt auf, dass sich das Kind auf der Markierung nur so viel bewegt, wie erlaubt ist.

Beim ersten Durchgang darf das Kind auf der Markierung den Kopf drehen, während es mit den Augen die gezeigte Zahl verfolgt. Wenn es den hochgehaltenen Finger nicht mehr erkennen kann, sagt es „Stopp“. Das dritte Kind markiert diese Stelle auf dem Boden mit einem Kreidestrich.

Dann wird die Übung wiederholt, wobei das Kind, das den Finger hochhält, nun in die entgegengesetzte Richtung und das Kind auf der Markierung läuft.

Beim zweiten Durchgang darf das Kind auf der Markierung nur die Augen mitbewegen.

Im dritten Durchgang müssen die Augen geradeaus gerichtet bleiben und sollen dem ausgestreckten Finger nicht mehr folgen. Jedesmal wird markiert, wenn das Kind in der Mitte den Finger nicht mehr erkennt.

Reflexion

Jetzt setzen die Kinder den Plüsch-Blicki auf die Markierung. Zusammen schauen sich alle die Kreidestriche an. Was ist zu sehen? Das Sichtfeld wurde von Durchgang zu Durchgang immer kleiner.

Wenn man den Kopf nach links und rechts dreht, dann ist das Sichtfeld am weitesten. Das können die Kinder jetzt mit ihrem Plüsch-Blicki noch einmal nachstellen und wiederholen.

