



## 32 Stundenbilder

- 9 x Laufen
- 6 x Werfen
- 7 x Springen
- 4 x Gewandtheit
- 6 x Gleichgewicht



# Inhalt

## Laufen

1 - Spielerisches Ausdauertraining I	4
2 - Spielerisches Ausdauertraining II	6
3 - Spielerisches Ausdauertraining III	8
4 - Spielerisches Ausdauertraining IV	10
5 - Staffellauf	12
6 - Hindernislauf I	14
7 - Starten - Sprint I	16
8 - Starten - Sprint II	18
8 - Starten - Sprint III	20

## Werfen

1 - Vielfältiges Werfen I	23
2 - Vielfältiges Werfen II	25
3 - Gerader Wurf/Schlagballwurf I	27
4 - Werfen, Schleudern, Stoßen I	29
5 - Werfen, Schleudern, Stoßen II	31
6 - Werfen, Schleudern, Stoßen III	33

## Springen

1 - Vielfältiges Springen I	36
2 - Vielfältiges Springen II	38
3 - Vielfältiges Springen III	40
4 - Einführung in den Weitsprung I	42
5 - Springend laufen oder laufend springen I	44
6 - Springend laufen oder laufend springen II	46
7 - Springend laufen oder laufend springen III	48

## Gewandtheit

1 - Dschungelabenteuerparcours	51
2 - Dschungelabenteuerparcours	52
3 - Handgeschicklichkeit I	54
4 - Handgeschicklichkeit II	55

## Gleichgewicht

1 - Balancieren, Klettern, Schwingen	58
2 - Balancieren an labilen und stabilen Stationen	60
3 - Vestibuläre Wahrnehmung/Gleichgewichtsfähigkeit	62
4 - Koordinative Fähigkeiten (Gleichgewichtsfähigkeit)	64
5 - Bewegungslandschaft (Gleichgewichtsfähigkeit)	66
6 - Allgemeine Sinnesschulung	68





**LAUFEN**



***Kinder gesund bewegen***

# LAUFEN 1. Einheit

## spielerisches Ausdauertraining I

### WARM UP

#### Kettenfangen (Lauf- und Fangspiel)

ca. 7-8 Min.  
gesamte Klasse

Beschreibung des Spiels

Es werden vier Fänger ausgewählt, die sich jeweils zu zweit an den Händen fassen müssen. Beide „Pärchen“ versuchen nun, die anderen Schüler abzuschlagen ohne dabei den eigenen Partner zu verlieren.

Ein abgeschlagener Schüler wird drittes Glied einer Fangkette. Gehören vier Schüler zu einer Kette, dürfen sich die Fänger in zwei getrennte Fangketten aufteilen. Die vier Schüler, die als letzte abgeschlagen werden, haben das Spiel gewonnen.

**Hinweis:** Man sollte ruhig mehrere Durchgänge spielen, wobei die vier Gewinner der Vorrunde die Fänger der nächsten Runde sind.

### HAUPTTEIL

#### 1. Eisenbahn

ca. 5-8 Min.

Die Klasse läuft in 4er- bis 6er-Gruppen hintereinander frei in einem vorgegebenen Spielfeld (Halle oder Gelände). Der Vorauslaufende verkörpert die „Lok des Zuges“, bestimmt somit das Tempo der Gruppe und nimmt mit einer Stoppuhr die Laufzeit. Nach einer Minute soll der „Zug“ planmäßig in den „Bahnhof“ (parallele Langbänke oder Kegelreihen) einlaufen. Hier wird die Lok gewechselt, der nächste Schüler erhält die Stoppuhr, die ehemalige Lok wird zum Anhänger. Die Züge verlassen den Bahnhof für die nächste Minute. (Siehe Abbildung)

4er- bis 6er- Gruppen  
4-6 Stoppuhren  
Langbänke  
Markierungskegel



# LAUFEN 1. Einheit

## spielerisches Ausdauertraining I

### 2. Zeitschätzlauf

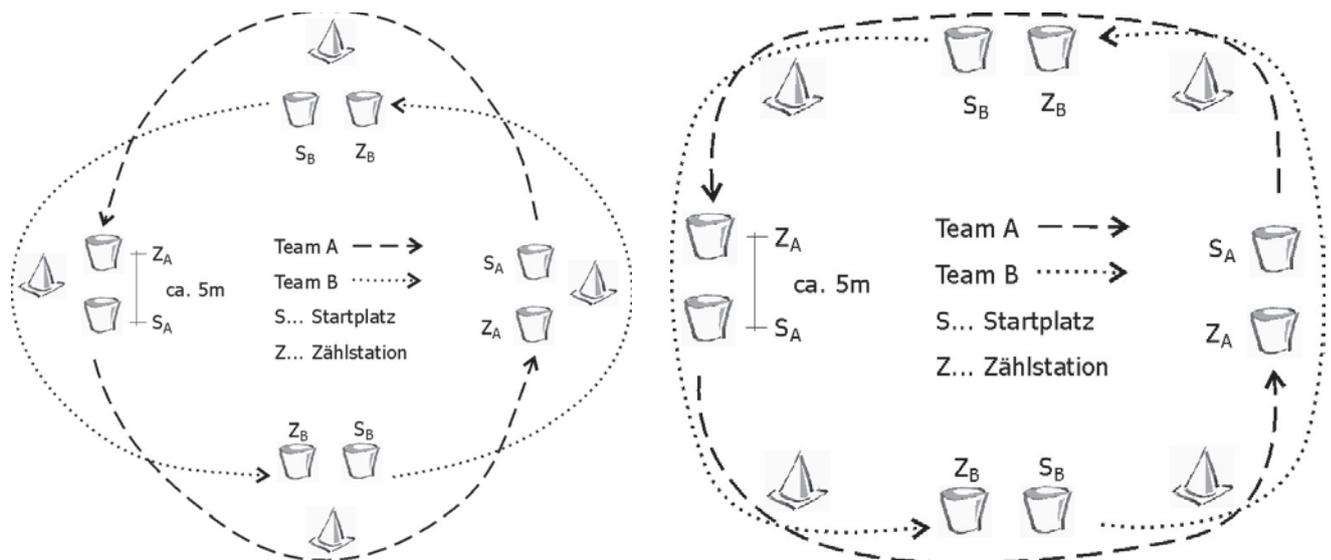
Die Kinder laufen in individuellem Tempo kreuz und quer in einem festgelegten Feld. Sie sollen die Laufzeit von 1-2 Minuten (genaue Zeit setzt Lehrer fest) möglichst genau abschätzen und sich nach Ablauf der Zeit in Reihe auf eine Langbank setzen. Wem dies mit der geringsten Zeitabweichung gelingt, ist Sieger des Durchgangs.

**ca. 8-10 Min.**  
einzeln  
2-3 Langbänke  
Stoppuhr(en)

### 3. Transportlauf

Innerhalb eines Zeitraums von 6-10 Minuten transportieren alle Kinder gleichzeitig kleine Steine (TT-Bälle). Vom Startplatz aus laufen sie auf der Runde einen Stein tragend und legen diesen in die eigene Zählstation (farbiger Eimer), entnehmen dem etwa 5m entfernten Eimer den nächsten Stein und tragen diesen wieder zur Zählstation usw. Der Lauf wird durch ein Signal beendet, aufgenommene Steine dürfen noch in die Zählstation abgelegt werden. Sieger ist die Mannschaft mit der höchsten Steinzahl in der Zählstation. (Siehe Abbildung)

**ca. 10-12 Min.**  
2 Teams  
8 Behälter  
in 4 Farben,  
viele Steine (TT-Bälle)



## SCHLUSS

### Gefängnispiel (Fangspiel)

Gespielt wird in einem Hallendrittel mit zwei Mannschaften zu je 7 (oder mehr) Spielern. Die Weichbodenmatte wird in die Hallenmitte gelegt.

Eine Mannschaft, die „Gefängniswärter“, postiert sich um die Matte und hat zum einen die Aufgabe, die Matte, „das Gefängnis“, zu verteidigen und zum anderen die gegnerischen Spieler, die „Flüchtlinge“, abzuschlagen. Die abgeschlagenen Spieler begeben sich sofort auf die Matte, in der Hoffnung, von ihren noch freien Mitspielern freigeschlagen zu werden, die ihrerseits aufpassen müssen, nicht von den Gefängniswärtern gefangen genommen zu werden.

**ca. 7-8 Min.**  
2 Teams  
Weichbodenmatte  
Parteibänder

# LAUFEN 2. Einheit

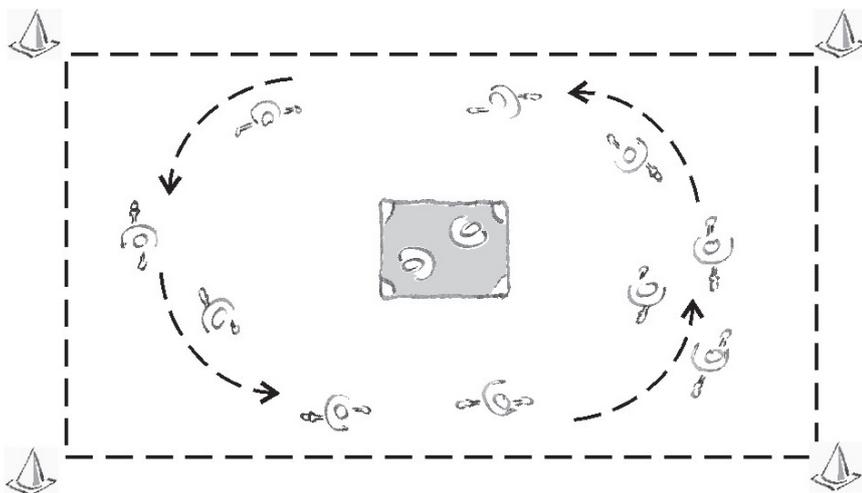
## spielerisches Ausdauertraining II

### WARM UP

#### Das Seeungeheuer (Lauf- und Fangspiel)

Bei diesem lustigen Lauf- und Fangspiel werden die Schüler in 4 Mannschaften (z.B. Delfine, Haie, Wale, Rochen) eingeteilt. Ein Schüler der Klasse ist das „Seeungeheuer“ und stellt sich auf die Weichbodenmatte, die sich genau in der Mitte der Halle befindet. Alle anderen Kinder laufen nun entgegen dem Uhrzeigersinn durch die Halle und umkreisen das Versteck des „Seeungeheuers“ (Weichbodenmatte). Ruft nun der Spielleiter z.B. laut „Delphine“, so müssen sich alle Schüler der Delphingruppe hinter ihr Markierungshütchen in Sicherheit bringen. Ruft der Lehrer laut „Haie“, so müssen alle Haie „um ihr Leben schwimmen“ usw. Wird ein Meerestier vom Seeungeheuer gefangen bzw. abgeschlagen, so gehört es ab sofort zur Gruppe der Seeungeheuer und muss mit auf den Weichboden. Gewonnen hat diejenige Mannschaft, von der noch als letztes ein Meerestier im Ozean schwimmt

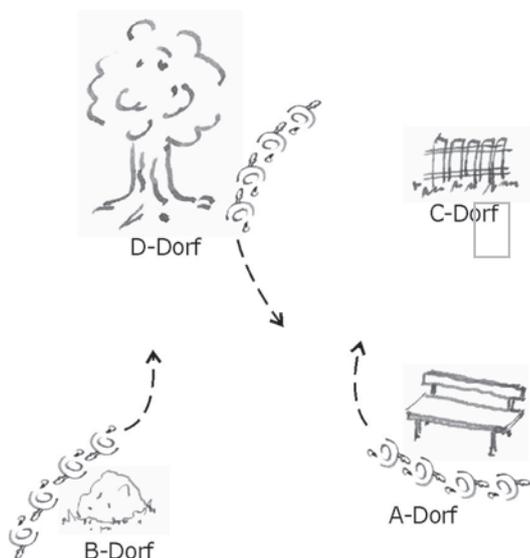
**ca. 6-8 min.**  
4 Mannschaften  
Eine große Weichbodenmatte,  
Parteibänder



### HAUPTTEIL

#### 1. Linienbus

**ca. 12-20 min.**  
Markierungskegel,  
Fähnchen, „Fahrpläne“,  
„Haltepunkte“





# LAUFEN 3. Einheit

## spielerisches Ausdauertraining III

### WARM UP

#### Abwurfspiel (Ballspiel)

Gespielt wird in der gesamten Halle.

Zwei bis sechs Schüler (je nach Gruppenstärke) werden zu Beginn des Spiels ausgewählt und erhalten jeweils ein Parteiband. Durch geschicktes Zupassen der Softbälle versuchen sie, die weglaufernden Spieler abzuwerfen.

Alle Schüler, die von einem Softball abgetroffen wurden, erhalten vom Spielleiter (z. B. Lehrer) ebenfalls ein Parteiband und gehören ab sofort zur Mannschaft der Jäger. Fängt ein Spieler den Ball korrekt mit beiden Händen, so darf er den Ball auf den Boden legen und gilt als nicht abgetroffen.

**ca. 10 Min.**

Gruppe  
3 bis 6 Softbälle und viele  
Parteibänder

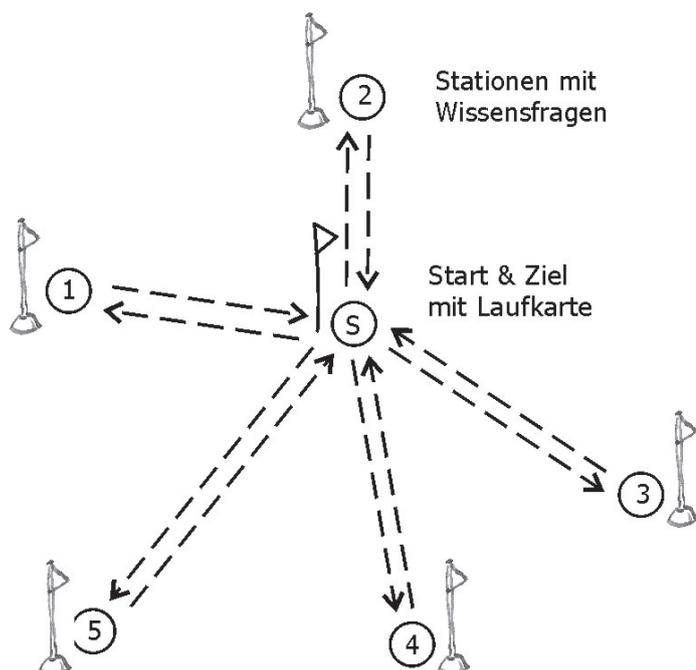
### HAUPTTEIL

#### „Orientierungslauf“

Start und Zielzone befinden sich am gleichen zentralen Punkt. Jede Mannschaft besteht aus 3-5 Läufern und muss die auf ihrer Laufkarte angegebenen Stationen nacheinander anlaufen. An jeder Station befinden sich Aufgaben (Wissensfragen zu Mathe, Erdkunde, Sport, usw.), deren Lösungen in die Laufkarte bei Start und Ziel einzutragen sind. Danach muss die nächste Station angelaufen werden usw. Die einzelnen Mannschaften erhalten Laufkarten mit unterschiedlicher Reihenfolge der Stationen.

**ca. 30 min.**

Laufkarten  
(versch. Farben),  
Aufgabenblätter,  
Stationstafeln, Stifte



Station	Frage	Antwort
1	3	.....
2	2	.....
3	5	.....

# LAUFEN 3. Einheit

## spielerisches Ausdauertraining III

### SCHLUSS

#### „Die Löwen sind los“ (Lauf- und Fangspiel)

Dieses Lauf- und Fangspiel ist immer wieder sehr beliebt bei den Kindern. Es werden zunächst zwei Schüler der Klasse als „Löwen“ bestimmt, die sich in der Savanne (auf der einen Seite der Halle) auf allen Vieren aufhalten. Alle anderen Schüler sind Afrika-Touristen, die sich ganz nah an die Löwen heranwagen, um sie z. B. zu fotografieren oder vielleicht sogar zu streicheln. Wenn nun der Spielleiter laut **„die Löwen sind los“** ruft, müssen sich alle Touristen so schnell wie möglich in Sicherheit bringen, indem sie - ohne von den Löwen erwischt zu werden - bis zur anderen Hallenseite rennen. Alle Schüler, die von den Löwen gefangen wurden, gehören beim nächsten Durchgang zur Gruppe der Löwen. Gespielt wird, bis nur noch drei Touristen vorhanden sind

**Hinweis:** Die Löwen dürfen beim Fangen wieder auf zwei Beinen laufen.

**ca. 7-8 min.**  
gesamte Gruppe  
keine



# LAUFEN 4. Einheit

## spielerisches Ausdauertraining IV

### WARM UP

#### Hase im Kohl (schnelles Lauf- und Fangspiel)

ca. 8-10 min.

ganze Gruppe

Aus der Gruppe wird ein Jäger und ein Hase bestimmt. Der Rest der Gruppe verteilt sich im Feld und hockt sich hin. Der Jäger versucht nun den Hasen zu fangen. Der Hase kann entkommen, indem er sich neben einen Kohl hockt. Der Kohl steht auf und wird zum Jäger, der Jäger wird zum Hasen und muss nun selbst weglaufen. Fängt der Jäger den Hasen bevor dieser sich hinhockt, wechseln die Rollen

#### Variante:

Die Spieler liegen auf dem Bauch. Die Spieler liegen paarweise nebeneinander auf dem Bauch. Legt sich der Hase neben einen Spieler, muss der Spieler auf der anderen Seite aufstehen. Bei grosser Teilnehmerzahl können auch zwei oder drei Jäger-Hasen-Paare gleichzeitig laufen.

### HAUPTTEIL

#### „Lauf-Biathlon“

ca. 35-40 min.

3-4 Mannschaften

Parteibänder

(4 verschiedene Farben),

div. Markierungshütchen,

4 oder 5 Reifen,

eine Stoppuhr,

einen Zettel, Wurfgeräte

(4 oder 5 Turbu-Javs, 8

oder 10 Federbälle bzw.

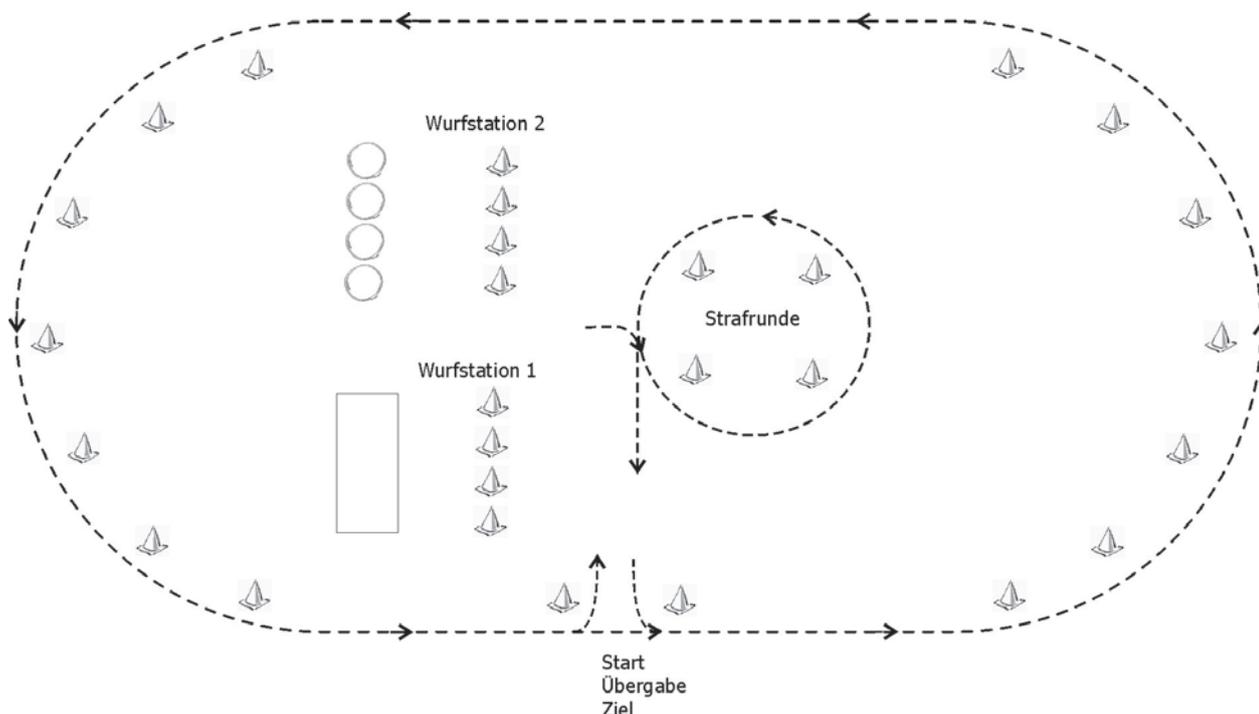
Stoßbälle oder kleine

Medizinbälle)

Die Klasse wird in 4er bzw. 5er Mannschaften aufgeteilt (je nach Anzahl der Wurfstationen und der Teilnehmer). Da die Gruppenbildung erfahrungsgemäß viel Zeit in Anspruch nimmt, sollte man evtl. die Mannschaften schon in einer der vorangegangenen Sportstunde einteilen.

Zur besseren Unterscheidung der Gruppen werden Parteibänder verteilt. Da der Wettkampf in Staffelform erfolgt, läuft immer ein Schüler pro Mannschaft gleichzeitig. Es gibt z. B. eine rote, eine gelbe, eine blaue, eine grüne und eine Mannschaft ohne Parteibänder.

#### Hinweise zum Aufbau:



# LAUFEN 4 Einheit

## spielerisches Ausdauertraining IV

Die Strafrunde sollte nicht zu groß aufgebaut werden, da sonst die Mannschaften zu sehr „auseinanderreißen“ und kaum die Möglichkeit besteht, einen Rückstand wieder wettzumachen.

An den beiden Wurfstationen werden farbige Parteibänder über die Hütchen gelegt, so dass jede Mannschaft eine eigene Wurfstation erhält. Die Reihenfolge bei der zweiten Wurfstation umkehren (siehe Bild oben).

Die Abstände von den Hütchen zum jeweiligen Zielbereich (z.B. Reifen) sollte nicht zu groß sein (je nach Alter/Leistungsstärke).

Die ersten 4 oder 5 Schüler gehen an den Start (je ein Schüler pro Mannschaft) und absolvieren ihre erste Stadionrunde. Danach laufen sie in den Innenraum des Sportplatzes zu ihrer ersten Wurfstation und erledigen die erste Wurfaufgabe (hier: Speerwurf). Treffen die Schüler den Zielbereich, so können sie - nachdem sie ihren Speer zurückgelegt haben - sofort wieder auf die Laufstrecke zurück und laufen ihre zweite Stadionrunde. Verfehlt ein Schüler den Zielbereich, so muss er eine zusätzliche Strafrunde absolvieren und darf erst danach wieder auf die Laufstrecke zurück.

Nach der zweiten Laufrunde geht es dann an die zweite Wurfstation. Die Schüler versuchen zwei Federbälle in einen Reifen zu werfen. Es muss wenigstens ein Treffer dabei sein. Wenn nicht: Strafrunde. Nach der zweiten Wurfaufgabe muss schließlich eine dritte und letzte Laufrunde absolviert werden.

Der nächste Läufer einer Mannschaft wird durch Handschlag auf die Strecke geschickt. Diejenige Gruppe, welche den Biathlon in der schnellsten Zeit absolviert hat, geht als Siegermannschaft vom Platz.

## SCHLUSS

Lockerer Auslaufen mit unterschiedlichen Laufarten (ganz leise, ganz laut, ganz klein , ganz groß.....)

**ca. 5 min.**  
einzeln



# LAUFEN 5. Einheit

## Staffellauf

### WARM UP

#### Kartenlauf (lustiges Laufspiel mit Zufallscharakter)

ca. 10 min.

4 Mannschaften

Ein komplettes Kartenspiel

Vorbereitung: Alle Karten des Spiels werden verdeckt an der einen Seite der Halle ausgelegt. Die Schüler stehen in 4 Gruppen am anderen Ende der Halle und erhalten durch Losentscheid eine der 4 Asse (Karo, Herz, Kreuz oder Pik). Auf Kommando beginnt das Spiel. Der jeweils Erste jeder Gruppe läuft auf die gegenüberliegende Hallenseite und dreht eine beliebige Karte um. Ist sie von seiner Farbe, darf er sie mitnehmen. Ist die Karte nicht von seiner Farbe, dreht er sie wieder um. Er sprintet zurück zu seiner Gruppe, schlägt per Handschlag ab und der nächste Läufer darf starten. Das wiederholt sich in jeder Gruppe so lange, bis alle Karten einer Farbe gesammelt wurden (2,3,4,5,6,7,8,9,10, Bube, Dame, König und Ass). Sieger ist die Mannschaft, welche zuerst alle Karten ihrer Farbe komplett hat

#### Variationen

Es muss der Reihe nach gesammelt werden (Straße). Die Karten werden auf einem größeren Gebiet ausgelegt, oder sogar im Geräteraum.

#### Hinweis:

Das Spiel wird quer durch die Halle gespielt, so dass es möglich ist, in einer Hallenhälfte vier Mannschaften gleichzeitig spielen zu lassen. Auch Turniere sind möglich.

### HAUPTTEIL

#### 1. Pendelstaffel

ca. 8-10 min.

2 Mannschaften

Jede Gruppe ist in zwei Teilgruppen geteilt, die sich an Startpunkten gegenüberstehen. Jede(r) Schüler/in legt nur eine kurze Teilstrecke zurück bis zum gegenüberliegenden Wechsel-mal. Die Staffel ist durchlaufen, wenn nach Vereinbarung entweder jede Gruppe ihren alten Platz erreicht hat (2 Laufstrecken) oder wenn jede auf dem Platz der gegenüberstehenden sich befindet (1 Laufstrecke).



# LAUFEN 5. Einheit

## Staffellauf

### 2. Umkehrstaffel (Wendestaffel)

Die Läufer starten von einer gemeinsamen Marke und laufen um ein Wendemal herum zurück zur Gruppe.  
(unterwegs evtl. noch spezielle Aufgaben, wie z.B. durch den Reifen steigen)

ca. 8-10 min.

2 Mannschaften  
Reifen



### 3. Sechs-Tage-Rennen (Laufspiel bzw. Staffelwettkampf)

In der Halle werden sternförmig 4, 5 oder 6 Bänke aufgestellt (je nach Anzahl der Mannschaften). Um die Bänke herum muss genug Platz sein, damit die Schüler ungehindert um die Bänke laufen können. Nun werden möglichst gleichstarke Mannschaften gebildet. Alle Spieler einer Mannschaft setzen sich jeweils auf eine Bank. In jeder Gruppe wird ein Kapitän bestimmt, der für die gesamte Mannschaft die Runden zählt

ca. 10 min.

4, 5 oder 6 Mannsch.  
4, 5 oder 6 Bänke,  
Basketbälle und  
Staffelstäbe

#### Die Aufgabe lautet:

Versucht in 10 min. (auch 12 oder 15 min. möglich) so viel Runden wie möglich um die Bänke zu laufen. Die Schüler dürfen sich innerhalb der Mannschaften je nach Leistungsvermögen ablösen. Dies bedeutet z. B., dass ein sehr sportlicher Schüler auch zwei oder sogar drei Runden hintereinander laufen darf. Leistungsschwächere Kinder hingegen absolvieren jeweils nur eine Runde.

## SCHLUSS

### „Puzzle - oder Rätselstaffel“

Jede Mannschaft muss eine Bildvorlage mit Puzzle-Teilen (oder eine spezielle Rätselaufgabe) - holen.

Die übrige Gruppe baut dann das Puzzle zusammen (oder löst das Rätsel)

Variation: Paarlauf (z.B. bei großen Mannschaften)

ca. 8-10 min.

2 Mannschaften  
2 Puzzles

# LAUFEN 6. Einheit

## Hindernislauf I

### WARM UP

Auf die Umlaufbahn schicken (Fang- und Laufspiel)

Um das Spielfeld herum wird mit Kartons eine Hindernisbahn gebildet. Wer abgeschlagen wird, muss eine Runde auf die Umlaufbahn. Welche Fängergruppe schafft es, das ganze Feld zu leeren?

**ca. 7-8 min.**  
ganze Gruppe  
Kartons oder  
Markierungshütchen

**Hinweis:**

Die Anzahl der Fänger richtet sich nach der Gruppenstärke (2, 3, oder 4 Fänger)

**Variante:**

Anstelle der Hindernisbahn ist es auch möglich, lediglich eine Umlaufbahn mit Hütchen um das Spielfeld herum aufzubauen. Bei großen Gruppen kann man auch Paare mit Handfassung auf die Bahn schicken.

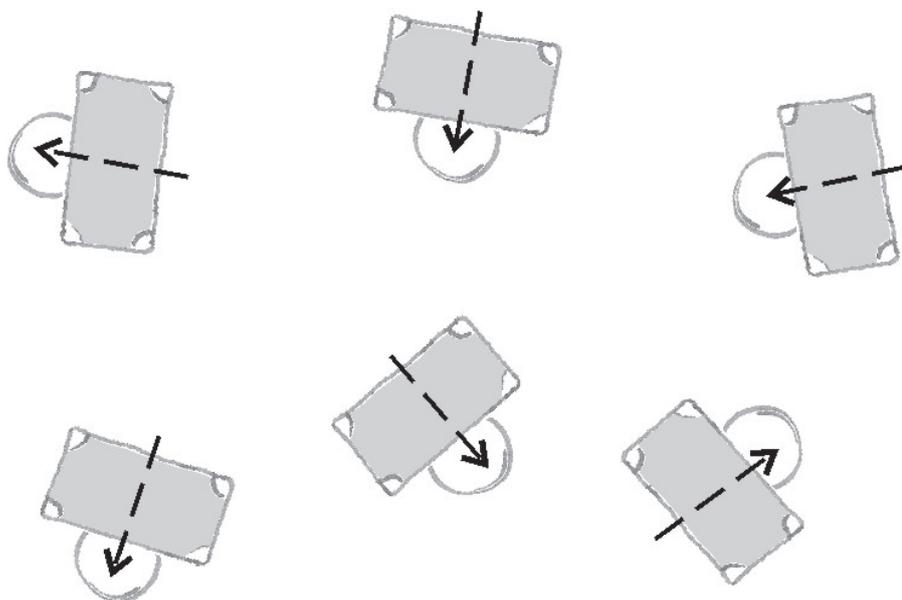
### HAUPTTEIL

#### 1. „Wasserlacken“

Matten liegen unregelmäßig in der Halle. Sie stellen „Wasserlacken“ dar.

**ca. 8-12 min.**  
einzeln  
ca. 10 Matten, ca. 10  
Reifen

Die Kinder treten mit rechts oder links kräftig in die „Lacken“, so dass es „richtig spritzt“, laufen weiter zur nächsten „Lacke“ usw.



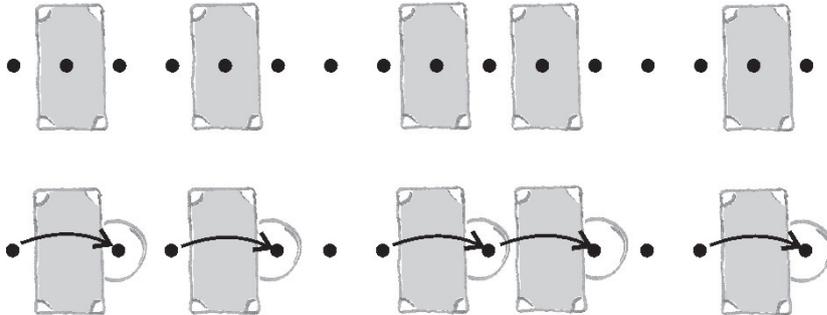
# LAUFEN 6. Einheit

## Hindernislauf I

### 2. „Mattenbahnsprint“

Die Matten liegen in unregelmäßigen Abständen quer in einer Reihe (siehe Abbildung). Die Kinder sprinten durch die Mattenbahnen, treten mit dem rechten oder linken Bein und kräftigem Abdruck auf die Matte.

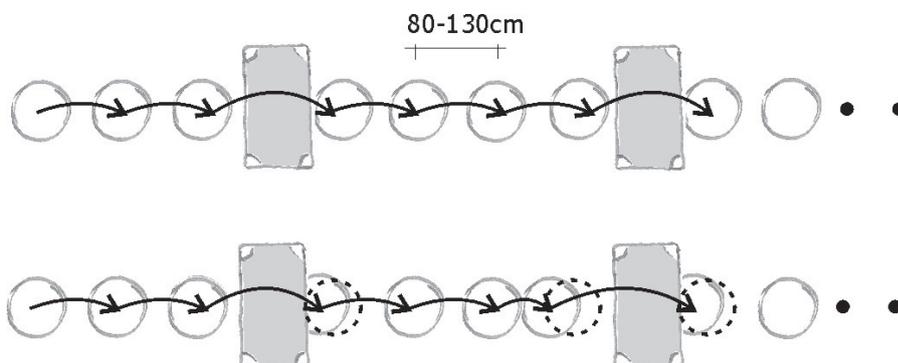
ca. 8-12 min.  
einzeln  
ca. 10 Matten, ca. 10  
Reifen



### 3. „Matten-Reifen-Sprint“

Die Matten liegen in regelmäßigen Abständen in einer Reihe. Vor der ersten Matte liegen 3 oder 5, zwischen den Matten jeweils 4 Gymnastikreifen. Die Kinder sprinten durch die Mattenbahn, mit einem Ballenkontakt pro Reifen.

ca. 8-12 min.  
einzeln  
6-7 Matten,  
ca. 30 Reifen



## SCHLUSS

### „Die Löwen sind los“ (Lauf- und Fangspiel)

Dieses Lauf- und Fangspiel ist immer wieder sehr beliebt bei den Kindern. Es werden zunächst zwei Schüler der Klasse als „Löwen“ bestimmt, die sich in der Savanne (auf der einen Seite der Halle) auf allen Vieren aufhalten. Alle anderen Schüler sind Afrika-Touristen, die sich ganz nah an die Löwen heranwagen, um sie z. B. zu fotografieren oder vielleicht sogar zu streicheln. Wenn nun der Spielleiter laut **„die Löwen sind los“** ruft, müssen sich alle Touristen so schnell wie möglich in Sicherheit bringen, indem sie - ohne von den Löwen erwischt zu werden - bis zur anderen Hallenseite rennen. Alle Schüler, die von den Löwen gefangen wurden, gehören beim nächsten Durchgang zur Gruppe der Löwen. Gespielt wird, bis nur noch drei Touristen vorhanden sind

**Hinweis:** Die Löwen dürfen beim Fangen wieder auf zwei Beinen laufen.

ca. 7-8 min.  
gesamte Gruppe

# LAUFEN 7. Einheit

## Starten - Sprint I

### WARM UP

#### Hase im Kohl (schnelles Lauf- und Fangspiel)

ca. 8-10 min.  
ganze Gruppe

Aus der Gruppe wird ein Jäger und ein Hase bestimmt. Der Rest der Gruppe verteilt sich im Feld und hockt sich hin. Der Jäger versucht nun den Hasen zu fangen. Der Hase kann entkommen, indem er sich neben einen Kohl hockt. Der Kohl steht auf und wird zum Jäger, der Jäger wird zum Hasen und muss nun selbst weglaufen. Fängt der Jäger den Hasen bevor dieser sich hinhockt, wechseln die Rollen.

#### Variante:

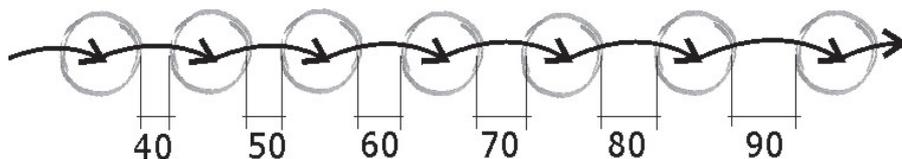
Die Spieler liegen auf dem Bauch. Die Spieler liegen paarweise nebeneinander auf dem Bauch. Legt sich der Hase neben einen Spieler, muss der Spieler auf der anderen Seite aufstehen. Bei grosser Teilnehmerzahl können auch zwei oder drei Jäger-Hasen-Paare gleichzeitig laufen.

### HAUPTTEIL

#### 1. „Steigerungslauf“

Die Schüler laufen durch die ausgelegten Reifenbahnen (siehe Abbildung).

ca. 8-12 min.  
einzeln  
20-30  
Gymnastikreifen



Ziel der Übung ist eine Schulung der Schrittlänge.

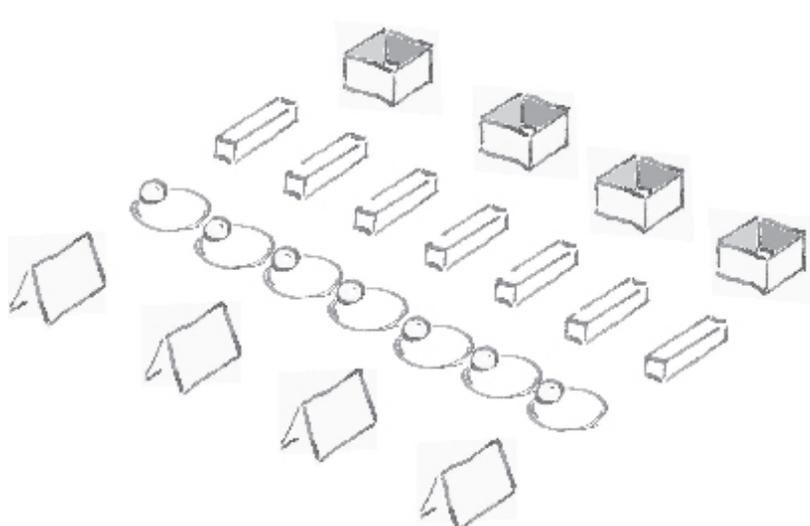
#### 2. „Kniehebelauf“

Die Schüler laufen durch die „Reifen-, Karton-, Pappdreieck-, Schaumstoffquaderbahnen“ mit 1 Kontakt pro Reifen/Karton/Zwischenraum.

Ziel der Übung ist eine Betonung des Kniehubs.

ca. 8-12 min.  
einzeln  
12-14 Reifen,  
12-14 Softbälle,  
12-14 (Tennis-)Ringe,

weilers möglich:  
Pappdreiecke, Kartons,  
Schaumstoffquader



# LAUFEN 7. Einheit

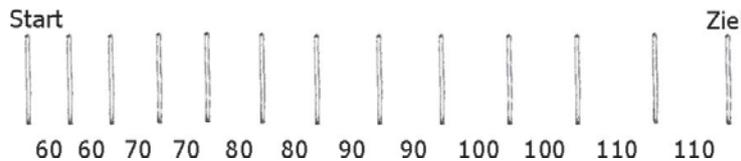
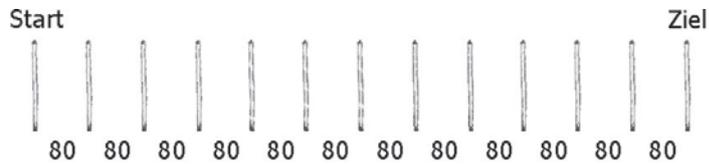
## Starten - Sprint I

### 3. „Frequenzlauf“

Die Schüler laufen mit hoher Frequenz durch die Sprintbahnen bis zur Zielmarkierung (siehe Abbildung).

Ziel der Übung ist ein frequenzbetontes Sprinten.

ca. 8-12 min.  
einzeln  
15 Kartonstreifen  
oder sonstige  
Bodenmarkierungen



## SCHLUSS

### Fangspiel Schwarz-Weiß (Tag -Nacht)

Zwei Mannschaften gleicher Anzahl stehen sich in der Mitte eines Spielfeldes im Abstand von etwa zwei Metern gegenüber. Eine Mannschaft ist die Weiß-Mannschaft, die andere die Schwarz-Mannschaft. Der Lehrer wirft eine Scheibe (oder Würfel, Münze etc). Liegt die schwarze Seite oben, muss die Schwarz-Mannschaft vor der Weiß-Mannschaft weglaufen. Die Weiß-Mannschaft muss die Schwarz-Mannschaft vor einer gesetzten Ziellinie erreichen. Gefangene der Schwarz-Mannschaft wechseln die Seiten und gehören jetzt zur Weiß-Mannschaft. Ziel ist es möglichst viele Teilnehmer der Gegnermannschaft zu fangen oder die Gegnermannschaft ganz aufzulösen.

ca. 7-8 min.  
2 Mannschaften

### Spielvariationen

Starts aus verschiedenen Ausgangsstellungen z. B. aus dem (Liegen, Sitzen) - Starts auf verschiedene Signale.



# LAUFEN 8. Einheit

## Starten - Sprint II

### WARM UP

#### Laufspiel „Komm mit“ - „Lauf weg“

ca. 7-8 min.  
ganze Gruppe

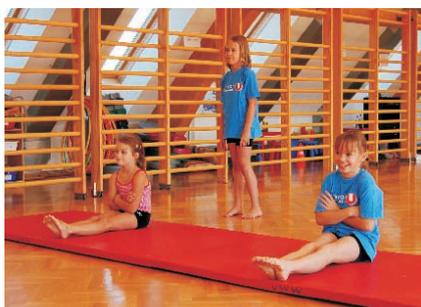
Eine Mannschaft bildet einen großen Kreis. Die Mitspieler stehen mit dem Gesicht zur Kreismitte. Außerhalb der Kreises läuft ein Läufer um den Kreis herum. Er tippt einem Spieler der Kreismannschaft auf den Rücken und ruft entweder „komm mit“ oder „lauf weg“. Der angetippte Spieler muss bei „komm mit“ hinter dem Läufer herlaufen, bei „lauf weg“ in die entgegengesetzte Richtung laufen. Wer als erster wieder am ehemaligen Platz des Kreisspielers ankommt, darf dort stehen bleiben, der zweite wird zum neuen Läufer.

### HAUPTTEIL

#### 1. „Auf die Plätze, fertig, los“

ca. 8-12 min.  
3-4 Mannschaften  
Matten

Die Kinder liegen mit Blickrichtung zum Ziel in Bauchlage an einer Linie. Auf das Startsignal sprinten die Schüler bis zur festgelegten Zielmarkierung. In der Folge können andere Startpositionen gewählt werden.



# LAUFEN 8. Einheit

## Starten - Sprint II

### 2. Übung: Laufen wie ein Auto mit Gangschaltung

Die Vorgabe der unterschiedlichen Lauftempo erfolgt durch die Angabe der „Gänge“.

Langsam laufen im 1. Gang und das Tempo steigern im 2. und 3. Gang. Sprinten im 4. Gang.

ca. 8-12 min.  
ganze Gruppe  
keine



### 3. „Seilsprint“

Je 2 Schüler traben mit einem Sprungseil (Abstand hintereinander), auf ein Signal lassen sie das Seil fallen und die hinteren Schüler versuchen die vorderen Schüler bis zu einer vereinbarten Ziellinie zu fangen.

Beim nächsten Durchgang werden die Rollen getauscht oder die Seillänge verändert.

ca. 8-12 min.  
2er Teams



## SCHLUSS

### Laufspiel Frühstarter

Alle stehen in einer Reihe mit dem Blick zur Laufrichtung. Das Ziel ist 30-40 Meter entfernt. Der Lehrer oder ein(e) Schüler(in) gehen hinter den Schülern entlang und legen einem Schüler einen Gegenstand in die nach hinten gestreckte Hand oder geben ihr einen kleinen Schlag. Die anderen Schüler müssen reagieren, wenn der Schüler losläuft und versuchen vor ihm im Ziel zu sein.

ca. 7-8 min.  
2 Mannschaften

# LAUFEN 9. Einheit

## Starten - Sprint III

### WARM UP

#### 1. „A-B-Jagd“

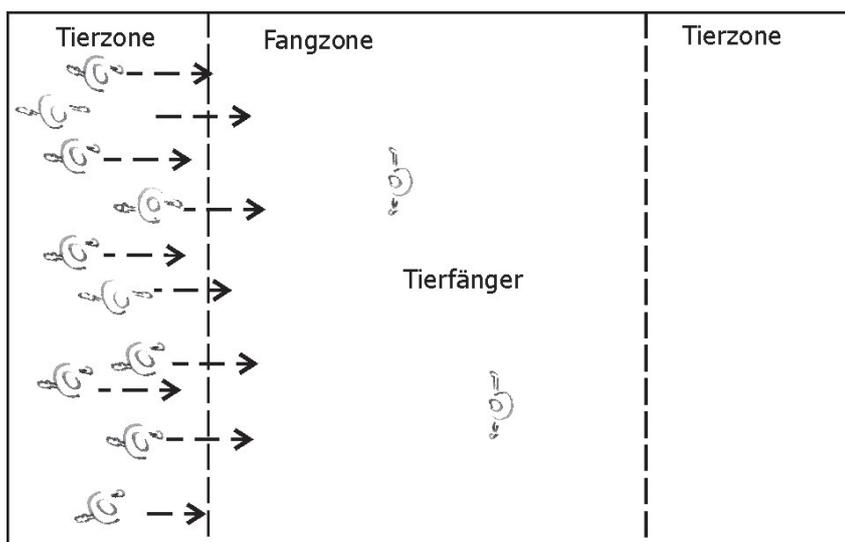
Die Kinder traben paarweise hintereinander verteilt in einem begrenzten Feld (Abstand ca. 2m). Auf ein Signal „jagt B den flüchtenden A“. Beendet wird der Versuch durch ein zweites Signal. A und B haben jeweils 3 Versuche.

**ca. 7-8 Min.**  
2er Teams  
einige Parteibänder  
(Tücher)

#### 2. „Tierfänger“

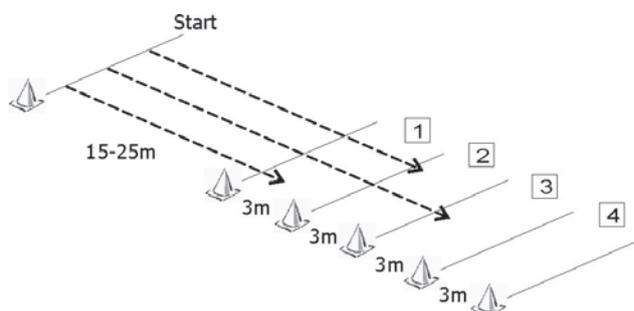
Die Schüler werden in 4 Tiergruppen und 2 Fänger eingeteilt. Auf entsprechende optische oder akustische Signale bewegen sich die einzelnen Tiergruppen von der Grundlinie jeweils in ihrer „Gangart“ auf die Fangzone zu. Elefanten und Nashörner stampfend, schwerfällig, laut / Zebras und Geparde federnd, leichtfüßig, leise. Durch die Fangzone rennen die Kinder geradlinig so schnell sie können, um den Fängern zu entfliehen. Nach der Fangzone kehren die Schüler zu ihrer ursprünglichen Gangart zurück (siehe Abbildung). Wer abgeschlagen ist, wird zum Fänger. Bisherige Fänger ordnen sich der entsprechenden Tiergruppe zu.

**ca. 7-8 Min.**  
4 Tiergruppen  
2 Fänger  
keine



### HAUPTTEIL

#### 1. „Additionssprint“



**ca. 8-12 Min.**  
3-4 Mannschaften  
Zonentafeln (siehe  
Abbildung)

# LAUFEN 9. Einheit

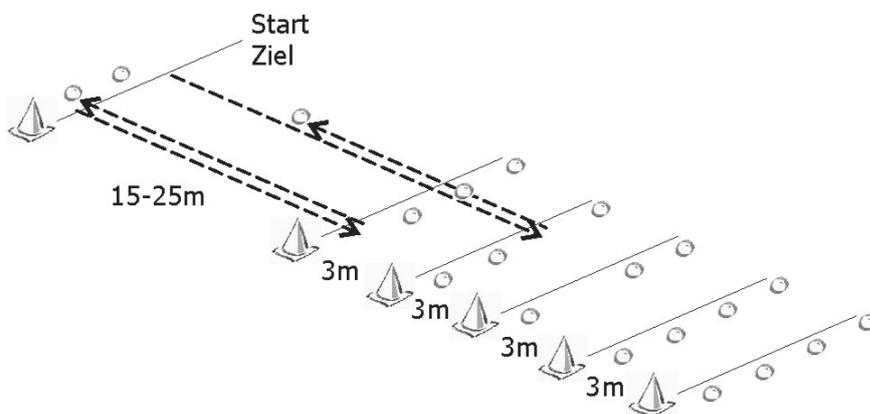
## Starten - Sprint III

Die Kinder versuchen, auf ein Startsignal in einer vorgegebenen Zeit (4-6 sec.) möglichst weit zu sprinten. Sie erhalten die Punktzahl der beim Stoppsignal erreichten Zone und addieren diese zu einem Endergebnis.

### 2. „Risikosprint“

Die Schüler versuchen auf ein Startsignal innerhalb einer vorgegebenen Zeit (6-8 sec.) einen Gegenstand (Tennisball, Parteibänder, Steine) aus einer selbstgewählten Zone („Risiko“) schnellstmöglich zu holen und über die Start-Ziellinie zurück zu transportieren. Gelingt dies vor dem Stoppsignal, erhält der Schüler die Punktzahl der erreichten Zone, ansonsten keinen Punkt.

**ca. 8-12 Min.**  
3-4 Mannschaften  
20 Tennisringe  
(Frisbeescheiben),  
40-60 Tennisbälle (Steine)

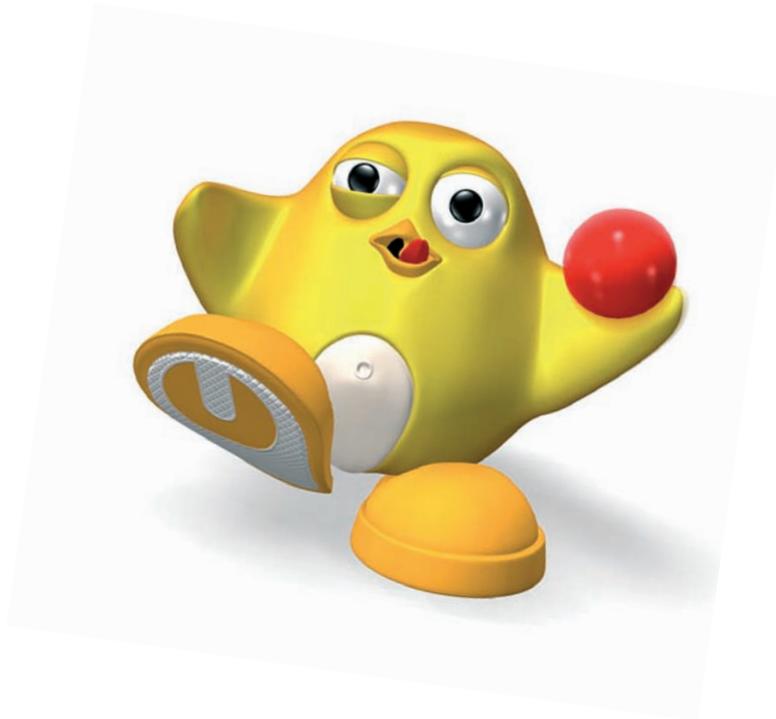


## SCHLUSS

### Schuh-Hockey (Ballspiel)

Zwei Bänke werden umgekippt. Die Sitzfläche ist das Tor. Es werden zwei Mannschaften gebildet. Jeder zieht sich einen Schuh aus, den er als Schläger benutzt (auch der Torwart). Macht unheimlich Spaß!

**ca. 5-7 Min.**  
2 Mannschaften  
Zwei Bänke,  
eigener Schuh  
Tennisball



# WERFEN



*Kinder gesund bewegen*

# WERFEN 1. Einheit

## Vielfältiges Werfen I

### WARM UP

#### Abwurfspiel (Ballspiel)

Gespielt wird in der gesamten Halle.

Zwei bis sechs Schüler (je nach Gruppenstärke) werden zu Beginn des Spiels ausgewählt und erhalten jeweils ein Parteiband. Durch geschicktes Zupassen der Softbälle versuchen sie, die weglaufenden Spieler abzuwerfen.

Alle Schüler, die von einem Softball abgetroffen wurden, erhalten vom Spielleiter (z. B. Lehrer) ebenfalls ein Parteiband und gehören ab sofort zur Mannschaft der Jäger. Fängt ein Spieler den Ball korrekt mit beiden Händen, so darf er den Ball auf den Boden legen und gilt als nicht abgetroffen.

**ca. 10 Min.**

Gruppe  
3 bis 6 Softbälle und viele  
Parteibänder

### HAUPTTEIL

#### 1. „Aufsetzer zum Partner“

Die Kinder werfen zuerst aus dem Schlusstand, dann aus der Schrittstellung verschiedene Bälle.

**ca. 8-10 Min.**

2er Teams  
verschiedene Bälle,  
Flutterbälle, kleine  
Gymnastikbälle,  
Tennisbälle

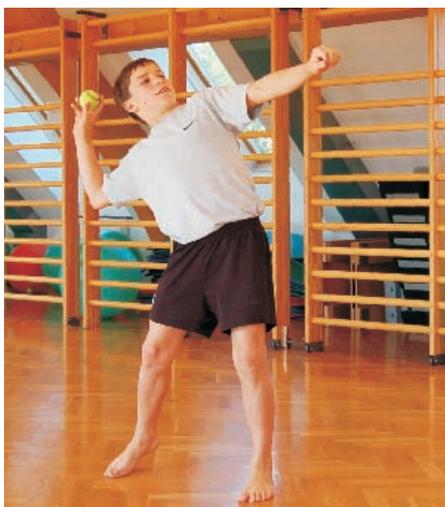


#### 2. „Wurf nach vorne - oben“

Die Kinder werfen aus der Schrittstellung mit unterschiedlichen Wurfgeräten auf höhenorientierte Ziele

**ca. 8-10 Min.**

einzel  
verschiedene Bälle,  
Flutterbälle, kleine  
Gymnastikbälle,  
Tennisbälle



# WERFEN 1. Einheit

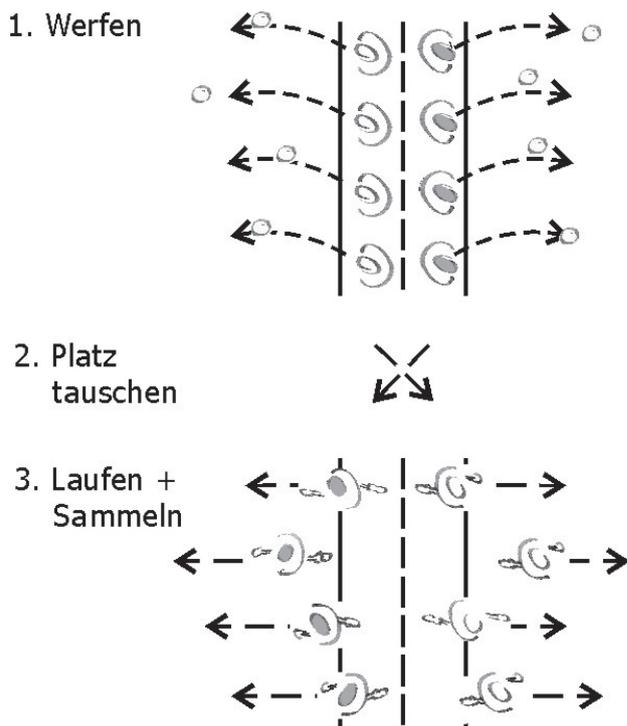
## Vielfältiges Werfen I

### 3. „Läufer gegen Werfer“

ca. 8-10 Min.  
siehe Übung 1

Die Klasse wird in Werfer und Läufer eingeteilt. Auf ein Signal werfen die Werfer ihre Bälle hoch und weit hinaus. Auf ein zweites Signal starten die Läufer, um die Bälle schnellstmöglich zurück zu holen. Der Lehrer stoppt die Zeit, bis der letzte Ball in einem Sammeleimer abgelegt ist.

Die Mannschaft mit der besseren Zeit hat den jeweiligen Durchgang gewonnen. Danach Gruppenwechsel.



## SCHLUSS

### Brennball - Baseball

ca. 6-10 Min.  
2 Mannschaften

Ein Spieler der Laufmannschaft muss einen Ball in das Feld werfen und versuchen, ein Freimal (Base) zu erreichen. Die Feldmannschaft kann dies verhindern, indem sie schnell den Ball zu einem vereinbarten Punkt („Brenner“) spielt. Beim nächsten Werfer können weitere Freimale erlaufen werden. Sind alle Freimale einmal erreicht worden gibt es einen Punkt. Wird der Ball vorher zum „Brenner“ gespielt, ist der Läufer aus („verbrannt“). Jeder Spieler der Laufmannschaft darf einmal werfen, dann wechseln die Rollen zwischen Feld- und Laufmannschaft.



**Kinder gesund bewegen**

# WERFEN 2. Einheit

## Vielfältiges Werfen II

### WARM UP

#### Bälle raus! (Ballspiel)

Gespielt wird in der gesamten Halle oder in einem Drittel der Halle. In der Mitte des Spielfeldes wird - aus 4 umgelegten Bänken - ein Ballreservoir aufgebaut, in welches alle Bälle gelegt werden. 3 bis 5 Spieler werden nun vom Spielleiter ausgesucht und müssen versuchen - so schnell wie möglich - die Bälle aus dem Reservoir herauszuwerfen. Alle anderen Spieler versuchen, die Bälle wieder einzusammeln und in das Ballreservoir zurückzulegen. Wenn sich kein einziger Ball mehr im Reservoir befindet, stoppt der Spielleiter die Zeit und eine andere Gruppe ist an der Reihe.

Die Gruppe, welche am schnellsten die Aufgabe bewältigt hat, gilt als Siegermannschaft.

#### Hinweis:

Die Anzahl der Bälle im Reservoir richtet sich nach der Gruppenstärke. Hier sollte man etwas experimentieren.

ca. 10 Min.

Gruppe

20 bis 30

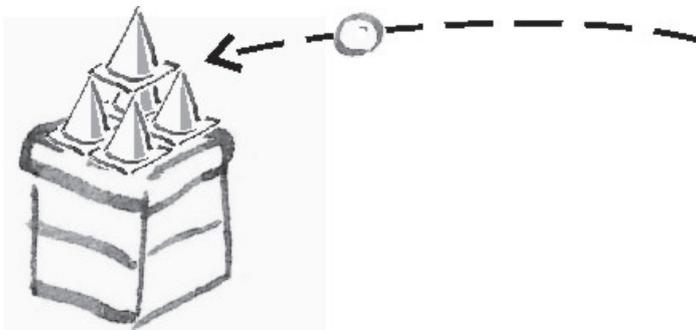
Gymnastikbälle und eine

Stoppuhr

### HAUPTTEIL

#### 1. „Schießbude“

Die Kinder werfen auf ihre Schießbude. Sieger ist die Mannschaft, die die Gegenstände zuerst vom Kasten abräumt.



ca. 8-10 Min.

2 Mannschaften

Flatterbälle, Tennisbälle,

Gymnastikbälle, Hütchen,

Kartons, Medizinbälle,

Keulen, Pappröhren,

Blechdosen,

Kästen, Tore

#### 2. „Triff den Ball im Flug“

Die Klasse wird in zwei Gruppen geteilt, jeder Schüler nimmt sich einen Tennisball. Der Lehrer wirft die Mannschaft A einen Wasserball nach oben. Die Kinder versuchen dieses Ziel mit ihrem Tennisball im Flug zu treffen. Für jeden Treffer erhält die Gruppe einen Punkt. Anschließend wird der Ball für Mannschaft B geworfen. Sieger ist das Team mit den meisten Treffern.

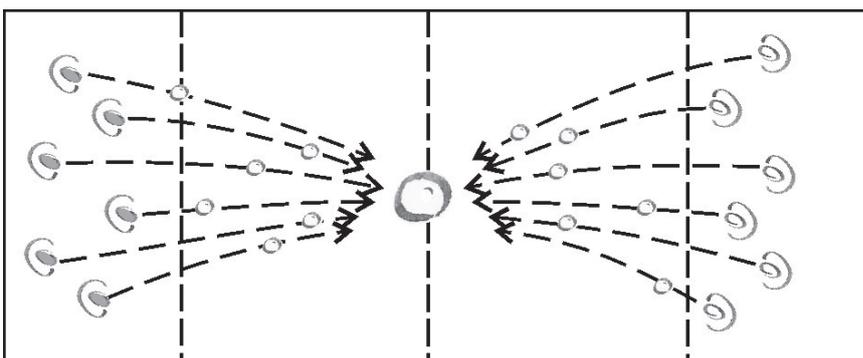
ca. 8-10 Min.

2 Mannschaften

Flatterbälle, Tennisbälle,

Wasserball, Bänke,

Kasten, Weichboden



# WERFEN 2. Einheit

## Vielfältiges Werfen II

### 3. „Treibball“

Zwei Mannschaften mit je 4-6 Schülern, die sich an den Stirnseiten eines Spielfeldes gegenüberstehen, versuchen mit Stossbällen einen größeren Medizinball zu treffen. Ein Punkt ist erzielt, wenn dieser Medizinball die gegenüberliegende Stirnseitenbegrenzung berührt. Spielregeln: 3-5 Min. pro Durchgang, beim Anstoß liegt der Medizinball in der Feldmitte, die Bälle müssen gestoßen werden, gestoßen wird aus der eigenen Spielhälfte, Abstoß außerhalb der Bank-Begrenzung, Bälle dürfen aus der eigenen Feldhälfte geholt werden, kein Schüler darf sich zwischen Gegenmannschaft und Medizinball befinden, berührt ein Schüler den Medizinball, erhält die Gegenmannschaft einen Punkt.

**ca. 8-10 Min.**  
2 Mannschaften  
Stossbälle, kleine  
Medizinbälle, Bänke

## SCHLUSS

### Jagdball (ein lustiges Abtreffspiel)

Zwei Mannschaften spielen gegeneinander. Jede M. belegt eine Hallenhälfte bzw. Spielfeldhälfte - je nach Wurfvermögen und Alter der Kinder.

In der Mitte einer jeden Spielfeldseite steht ein großer Sprungkasten, und auf der Mittellinie des Spielfeldes stehen jeweils ganz außen zwei Bänke.

Abgeworfen wird mit mind. 2 max. 6 Soft- bzw. Schaumstoffbällen (siehe Abb. 1 unten). Die Spieler versuchen, ihre Gegenspieler auf der anderen Spielfeldhälfte abzutreffen, ohne das eigene Feld zu verlassen. Hinter ihrem Kasten können sich die Spieler verstecken und Schutz suchen.

Abgetroffene Schüler müssen sich rittlings auf eine der beiden Bänke in der Mitte setzen. Sie dürfen dort Bälle abfangen oder abwehren und sie dann ihrer eigenen Mannschaft zuspielen. Abwerfen dürfen sie allerdings nicht mehr! Das Spiel ist zu Ende: a) wenn eine Mannschaft nur noch aus drei Spielern besteht) Nach einer vorgegebenen Zeit. Wer hat dann noch die meisten Spieler im Feld?.

**ca. 6-10 Min.**  
2 Mannschaften  
Zwei große Sprungkästen,  
zwei Bänke,  
2 - 6 Softbälle bzw.  
Schaumstoffbälle



# WERFEN 3. Einheit

## Gerader Wurf

### WARM UP

#### Völkerballvarianten (Zweifelderball)

Zwei Mannschaften stehen sich gegenüber und versuchen sich gegenseitig abzuwerfen.

**ca. 10 Min.**  
2 Mannschaften  
2 Bälle

#### Varianten:

Es wird 2 Bällen gespielt (Schaumstoff !)

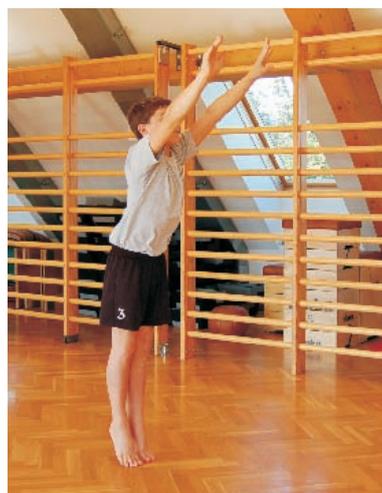
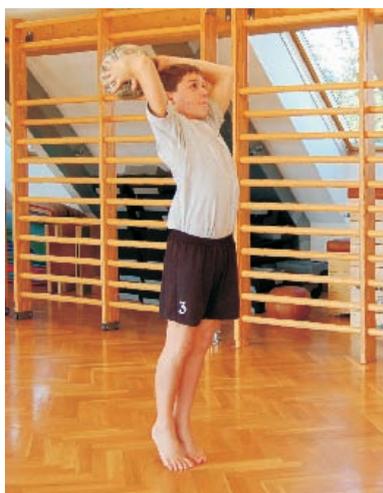
Es wird mit Hindernissen / Schutzräumen gespielt !

### HAUPTTEIL

#### 1. „Einwerfen“

Die Kinder werfen sich den Ball beidarmig kräftig aus der Frontalstellung über das Absperrband/Volleyballnetz zu.

**ca. 8-10 Min.**  
2er Teams  
Basketbälle, Fußbälle,  
Handbälle,  
kl. Medizinbälle



#### 2. „Einwerfen mit Rhythmus“

Die Kinder werfen den Ball beidarmig aus 3 Schritten über den Kopf nach vorne-oben über ein Absperrband. Einsatz von Kunststoff-Fliesen zur Unterstützung der Rhythmisierung

**ca. 8-10 Min.**  
einzeln  
Basketbälle, Fußbälle,  
Handbälle,  
kl. Medizinbälle  
Volleyballnetz



# WERFEN 3. Einheit

## Schlagballwurf I

### 3. „Ein-Schritt-Wurf“

Die Kinder werfen einarmig aus einem Schritt auf verschiedene Ziele.

**ca. 8-10 Min.**

einzel  
Tennisringe, Flatterbälle,  
Wurfstäbe, Schlagbälle,  
aufgehängte Ziele



## SCHLUSS

### „Zombieball“

Jeder spielt gegen jeden. Alle Spieler laufen in der Halle herum. Der Spielleiter wirft blind die Bälle ins Spielfeld. Wer einen Ball fängt ist Jäger und darf jeden, den er erwischt, abwerfen. Mit dem Ball in der Hand darf man nur 2 Schritte machen. Wenn man den Ball dribbelt, darf man so viele Schritte machen wie man möchte. Verliert jemand den Ball oder unternimmt ein Spieler einen Abwurfversuch (ob erfolgreich oder nicht) ist der Ball frei für jeden, der ihn zuerst erreicht.

Wird ein(e) S. abgeworfen, muss er/sie sich auf die Langbänke stellen und so laut wie möglich den Namen des Abwerfers „brüllen“. Wird nun der benannte „Übeltäter“ abgeworfen, darf der „Langbankschreier“ wieder mitspielen. Fängt aber jemand den Ball eines Jägers, ist er/sie nicht ab, sondern der Jäger gilt als abgeworfen und muss so lange auf die Bank, bis der „Fänger“ selbst abgetroffen ist. (Er darf natürlich auch kräftig brüllen!!!!).

**ca. 6-10 Min.**

ganze Gruppe  
2 - 3 dribbelbare Softbälle,  
Langbänke an den  
Hallenwänden



**Kinder gesund bewegen**

# WERFEN 4. Einheit

## Werfen, Schleudern, Stoßen I

### WARM UP

#### Linienball (Medizinballspiel)

2 Mannschaften (je 5 - 8 Spieler) spielen auf einem ca. 15 mal 30 m großen Spielfeld gegeneinander. Um Punkte zu erzielen, muss die angreifende Mannschaft den Medizinball hinter der Grundlinie des Gegners ablegen. Durchbrüche an der eigenen Grundlinie müssen verhindert werden.

Der Ball darf getragen, geworfen und gerollt werden. Das Spiel mit dem Fuß ist nicht gestattet.

Nur hinter der gegnerischen Linie abgelegte Bälle gelten als Tore. Wird der Ball über die Linie gerollt oder geworfen, erhält der Gegner einen Freiwurf an dieser Stelle. Das gleiche gilt bei Ausbällen und bei Foulspiel. Der Spieler mit dem Ball darf nicht gehalten, umklammert oder angerempelt werden. Unübersichtliche Situationen werden durch einen Hochball geklärt.

**ca. 10 Min.**  
Mannschaften  
einen kleinen Medizinball  
und Parteibänder

### HAUPTTEIL

#### 1. „Wurf-Orgel“

Die Schüler stehen sich paarweise mit je einem Bein in einem Gymnastikreifen gegenüber. Die Reifen liegen im Abstand von etwa drei Metern auf dem Boden. Wechselweise Zuwerfen von verschiedenen Wurfgeräten in vorgegebener Reihenfolge, ohne dass diese zu Boden fallen. Wenn alle Geräte ohne Fehler einander zugeworfen wurden, wird der Abstand der Reifen um einen Durchmesser vergrößert. Bei einem Fehler wird dieser wieder entsprechend verkleinert. Welches Paar erreicht innerhalb einer bestimmten Zeit den größten Abstand?

**ca. 10 Min.**  
2er Teams  
Gymnastikreifen

#### 2. „Endloskette ca. 10 Min“

Eine vorgegebene Strecke soll von jeweils zwei auf paralleler Bahn mit einem Abstand von 8-10 Metern laufenden Schülern möglichst rasch zurückgelegt werden. Nach dem Signal wirft Schüler A ein Wurfgerät so, dass der gleichzeitig gestartete Schüler B dieses im Laufen fangen kann. B stoppt nach dem Fangen und wirft für A das Gerät. Mit dem Gerät in der Hand darf nicht gelaufen werden. Welches Paar kann auf diese Weise die vorgegebene Laufstrecke am schnellsten zurücklegen?

**ca. 10 Min.**  
2er Teams  
Bälle,  
sonstige Wurfgeräte



# WERFEN 4. Einheit

## Werfen, Schleudern, Stoßen I

### 3. „Druckwurf“

Die Kinder halten den Ball in Brusthöhe.

Sie stoßen beidhändig aus der Schrittstellung den Ball druckvoll nach vorne-oben.

Wiederholungen: 12 Stöße pro Form

**ca. 10-15 Min.**

2er Teams  
kleine Medizinbälle,  
Stossbälle,  
leichte Kugeln

## SCHLUSS

### Touch - Down (Ballspiel)

2 Mannschaften spielen gegeneinander in der gesamten Halle oder in einem Drittel der Halle. Die Spieler versuchen durch geschicktes Zupassen und Dribbeln, den Ball in die gegnerische Spielfeldhälfte zu befördern. Ein Punkt wird erzielt, wenn es einem Spieler gelingt, sich mit dem Ball auf der gegnerischen Weichbodenmatte fallen zu lassen. Das Spiel geht auch hinter der Weichbodenmatte weiter! Ein Punkt ist nur dann korrekt erzielt, wenn der Spieler den Ball vor der Matte fängt und erst dann auf den Weichboden springt.

Nach einem Punktgewinn wird der Ball unverzüglich an die gegnerische Mannschaft abgegeben, die ihrerseits den Spielball - von der Matte aus - erneut ins Spiel bringen muss.

**ca. 5-10 Min.**

Mannschaften  
Ein Handball  
und zwei große  
Weichbodenmatten



**Kinder gesund bewegen**

# WERFEN 5. Einheit

## Werfen, Schleudern, Stoßen II

### WARM UP

#### Reaktionsball (Völkerballähnliches Ballspiel)

Es spielen 2 Mannschaften auf dem Volleyballfeld gegeneinander. Die Mittellinie des Feldes trennt beide Gruppen voneinander. 3 „Freispieler“ pro Mannschaft stellen sich hinter die gegnerischen Auslinien (je Auslinie ein „Freispieler“).

Die Spieler beider Mannschaften versuchen sich gegenseitig abzuwerfen. Ein Spieler ist aber nur dann abgetroffen, wenn der Ball nach Berühren des Spielers über eine der Begrenzungslinien rollt (inklusive Mittellinie). Jeder kann sich also selbst „retten“ oder von einem Mitspieler „gerettet“ werden. Verlässt also der Ball das eigene Spielfeld, ist man abgetroffen und muss sich hinter die gegnerischen Feldlinien stellen. Von hier aus kann man sich frei werfen, indem man einen Gegner regelgerecht abwirft.

**ca. 10 Min.**  
2 Mannschaften  
2 Softbälle

### HAUPTTEIL

#### 1. „Vogelschwarm“

Die Schüler sollen sich im Kreis aufstellen, wobei jeder zweite ein Wurfgerät bekommt. Auf ein Zeichen hin werden die Geräte irgend einem anderen zugeworfen, ohne dass die Fänger vorher festgelegt werden.

Nach jedem Durchgang bekommen diejenigen Gruppen, die alle Geräte erfolgreich gefangen haben, ein weiteres Wurfgerät dazu.

**ca. 10 Min.**  
ganze Gruppe  
Wurfstäbe, Schleuderbälle,  
Tennisringe, Fahrradmäntel

#### 2. „Zeit-Zielwerfen“

Auf einem Kasten ist ein Rahmen als Tor fixiert. Die Gruppe verteilt sich auf beiden Seiten des „Tores“ gleichzeitig und bekommt eine vorgegebene Anzahl verschiedener Wurfgeräte. Welche Mannschaft kann innerhalb einer bestimmten Zeit die meisten erfolgreichen Würfe durch das „Tor“ erzielen? Als Treffer zählen nur solche Würfe, die von einem Mitspieler gefangen werden.

**ca. 10 Min.**  
2 Mannschaften  
Wurfstäbe,  
Schleuderbälle,  
Tennisringe,  
Fahradmäntel



# WERFEN 5. Einheit

## Werfen, Schleudern, Stoßen II

### 3. „Weitwerfen“

ca. 10 Min.  
siehe Übung 1

Verschieden große und schwere Bälle sollen von einer Abwurflinie so weit wie möglich geworfen werden.

Die Schüler sollen sich dabei hinsichtlich Fußstellung, Ausholbewegung und Abwurfwinkel beobachten und gegenseitig korrigieren.

## SCHLUSS

### Ball über die Schnur

ca. 5-10 Min.

Zwei Mannschaften stehen sich in einem abgegrenzten Feld gegenüber. Der Ball muss so über eine Schnur (Bauband) geworfen werden, dass die andere Mannschaft ihn nur schwer fangen kann. Fällt er zu Boden, bekommt die werfende Mannschaft einen Punkt. Der Ball muss abwechselnd von hinten oder hinter einer bestimmten Markierung geworfen werden.

2 Mannschaften  
Ball  
Schnur



**Kinder gesund bewegen**

# WERFEN 6. Einheit

## Werfen, Schleudern, Stoßen III

### WARM UP

#### Abwurfspiel (Ballspiel)

Gespielt wird in der gesamten Halle. Zwei bis sechs Schüler (je nach Gruppenstärke) werden zu Beginn des Spiels ausgewählt und erhalten jeweils ein Parteiband. Durch geschicktes Zupassen der Softbälle versuchen sie, die weglaufernden Spieler abzuwerfen. Alle Schüler, die von einem Softball abgetroffen wurden, erhalten vom Spielleiter (z. B. Lehrer) ebenfalls ein Parteiband und gehören ab sofort zur Mannschaft der Jäger. Fängt ein Spieler den Ball korrekt mit beiden Händen, so darf er den Ball auf den Boden legen und gilt als nicht abgetroffen.

**ca. 10 Min.**  
Gruppe  
3 bis 6 Softbälle und viele  
Parteibänder

### HAUPTTEIL

#### 1. „Wand-Ball“

Ausgangsstellung und Wurfbewegung für den Schlagwurf sollen exakt vorgezeigt und erklärt werden. Anschließend sollen verschiedene Bälle mit richtiger Bewegungsausführung gegen eine Wand geworfen werden.

**ca. 10 Min.**  
einzeln  
Bälle

**Als Variationen können folgende Zusatzaufgaben gestellt werden:**

##### **Aufgabe A:**

Der Ball soll möglichst steil, flach oder weit zurück springen.

##### **Aufgabe B:**

Es soll so geworfen werden, dass der Ball genau an der Abwurfstelle gefangen werden kann.

##### **Aufgabe C:**

der Ball wird aus dem Angehen/Anlaufen geworfen.

##### **Aufgabe D:**

Während der Flugphase sollen Zusatz-aufgaben (z.B. Klatschen, Drehungen) ausgeführt werden.

##### **Aufgabe E:**

Würfe mit dem „schlechteren“ Arm.



# WERFEN 6. Einheit

## Werfen, Schleudern, Stoßen III

### 2. „Zonen-Ball“

Der Ball soll so gegen die Wand geworfen werden, dass er beim Zurückspringen jeweils in einer vorher festgelegten Zone aufspringt. Diese Aufgabe kann auch mit verschiedenen Bällen und als Steigerung in den Ecken der Halle ausgeführt werden.

**ca. 10 Min.**  
einzeln  
Bälle

### 3. „Ball-Hochsprung“

In 3-4 m Abstand von einer Wand wird eine Hochsprunganlage aufgebaut. Die Schüler versuchen den Ball unter der Latte so gegen die Wand zu schleudern, dass er beim Zurückspringen über diese fliegt. Die Höhe wird wie bei einem normalen Hochsprungwettbewerb sukzessive gesteigert.

**ca. 10 Min.**  
einzeln  
Bälle  
Hochsprunganlage

## SCHLUSS

### Bälle raus! (Ballspiel)

Beschreibung des Spiels: Gespielt wird in der gesamten Halle oder in einem Drittel der Halle. In der Mitte des Spielfeldes wird - aus 4 umgelegten Bänken - ein Ball-reservoir aufgebaut, in welches alle Bälle gelegt werden.

3 bis 5 Spieler werden nun vom Spielleiter ausgesucht und müssen versuchen - so schnell wie möglich - die Bälle aus dem Reservoir herauszuwerfen. Alle anderen Spieler versuchen, die Bälle wieder einzusammeln und in das Ballreservoir zurückzulegen.

Wenn sich kein einziger Ball mehr im Reservoir befindet, stoppt der Spielleiter die Zeit und eine andere Gruppe ist an der Reihe. Die Gruppe, welche am schnellsten die Aufgabe bewältigt hat, gilt als Siegermannschaft.

**ca. 10 Min.**  
Gruppe  
20 bis 30  
Gymnastikbälle  
und eine Stoppuhr





# SPRINGEN



*Kinder gesund bewegen*

# Springen 1. Einheit

## Vielfältiges Springen I

### WARM UP

#### Das Seeungeheuer (Lauf- und Fangspiel)

Bei diesem lustigen Lauf- und Fangspiel werden die Schüler in 4 Mannschaften (z.B. Delfine, Haie, Wale, Rochen) eingeteilt. Ein Schüler der Klasse ist das „Seeungeheuer“ und stellt sich auf die Weichbodenmatte, die sich genau in der Mitte der Halle befindet. Alle anderen Kinder laufen nun entgegen dem Uhrzeigersinn durch die Halle und umkreisen das Versteck des „Seeungeheuers“ (Weichbodenmatte). Ruft nun der Spielleiter z.B. laut „Delphine“, so müssen sich alle Schüler der Delphingruppe hinter ihr Markierungshütchen in Sicherheit bringen. Ruft der Lehrer laut „Haie“, so müssen alle Haie „um ihr Leben schwimmen“ usw. Wird ein Meerestier vom Seeungeheuer gefangen bzw. abgeschlagen, so gehört es ab sofort zur Gruppe der Seeungeheuer und muss mit auf den Weichboden. Gewonnen hat diejenige Mannschaft, von der noch als letztes ein Meerestier im Ozean schwimmt.

**ca. 10 Min.**  
4 Mannschaften  
Eine große  
Weichbodenmatte,  
Parteibänder

### HAUPTTEIL

#### 1. „Seilspringen“

Die Kinder laufen unter das schwingende Seil (zu zweit, zu dritt oder zu viert). Sie hüpfen beidbeinig auf der Stelle mit Körperspannung und angezogener Fußspitze. Sie sollen auf dem Ballen hüpfen und springen.



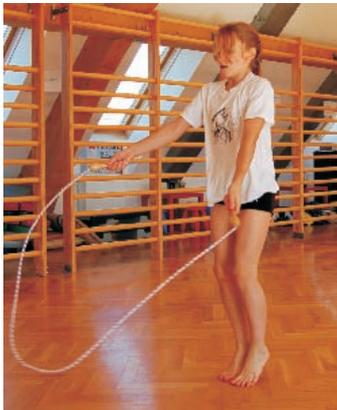
# Springen 1. Einheit

## Vielfältiges Springen I

### 2. „Allein mit dem Seil“

Die Kinder bewegen sich in unterschiedlichen Hüpfformen frei im Raum.

ca. 8-10 Min.  
einzeln  
Sprungseile



### 3. „Der hüpfende Tausendfüßler“

Der Tausendfüßler (5-7 Kinder, der jeweilige Vordermann wird an den Schultern gehalten) hüpfen eine Figur (Ziffer, Buchstabe, Kreis, Dreieck usw.), die der Kopf der Gruppe vorgibt. Die Kinder seiner Gruppe hüpfen ihm nach und müssen die gehüpfte Figur erraten. Anschließend wechselt der Kopf an das Ende. Der Tausendfüßler kann dann auch einbeinig gesprungen werden. Hier wird das linke Bein des Vordermanns mit der linken Hand gehalten, die rechte Hand ist wie vorher auf der Schulter des Vordermanns.

ca. 8-10 Min.  
einzeln

## SCHLUSS

### Die Löwen sind los !

Dieses Lauf- und Fangspiel ist immer wieder sehr beliebt bei den Kindern. Es werden zunächst zwei Schüler der Klasse als „Löwen“ bestimmt, die sich in der Savanne (auf der einen Seite der Halle) auf allen Vieren aufhalten. Alle anderen Schüler sind Afrika-Touristen, die sich ganz nah an die Löwen heranwagen, um sie z. B. zu fotografieren oder vielleicht sogar zu streicheln. Wenn nun der Spielleiter laut „**die Löwen sind los**“ ruft, müssen sich alle Touristen so schnell wie möglich in Sicherheit bringen, indem sie - ohne von den Löwen erwischt zu werden - bis zur anderen Hallenseite rennen. Alle Schüler, die von den Löwen gefangen wurden, gehören beim nächsten Durchgang zur Gruppe der Löwen. Gespielt wird, bis nur noch drei Touristen vorhanden sind.

#### Hinweis:

Die Löwen dürfen beim Fangen wieder auf zwei Beinen laufen.

ca. 10 Min.  
gesamte Gruppe

# Springen 2. Einheit

## Vielfältiges Springen II

### WARM UP

#### Gefängnissspiel (Fangspiel)

Gespielt wird in einem Hallendrittel mit zwei Mannschaften zu je 7 (oder mehr) Spielern. Die Weichbodenmatte wird in die Hallenmitte gelegt. Eine Mannschaft, die „Gefängniswärter“, postiert sich um die Matte und hat zum einen die Aufgabe, die Matte, „das Gefängnis“, zu verteidigen und zum anderen die gegnerischen Spieler, die „Flüchtlinge“, abzuschlagen. Die abgeschlagenen Spieler begeben sich sofort auf die Matte, in der Hoffnung, von ihren noch freien Mitspielern freigeschlagen zu werden, die ihrerseits aufpassen müssen, nicht von den Gefängniswärtern gefangengenommen zu werden.

**ca. 10 Min.**

Gruppe  
Weichbodenmatte,  
Parteibänder

### HAUPTTEIL

#### 1. „Sprungzeichnen“

Die Klasse wird in Gruppen (bis zu 5 Kinder) eingeteilt. Ein Zeichenblatt wird ca. 20 cm über Reichtöhe an der Wand befestigt. Die Kinder springen beidbeinig (nacheinander) in die Höhe und versuchen ein Gesicht zu zeichnen.

**ca. 8-10 Min.**

einzelnd od. 2er Teams  
DIN A3-Blätter,  
Klebestreifen, Filzstifte



#### 2. „Hüpf rein, hüpf raus..“

Jedes Kind springt prellend hüpfend, beidbeinig und einbeinig an einem Reifen Sprungfolgen und kombinationen, zunächst frei, dann vom Lehrer vorgegeben.

Pro Serie: 10-15 Sprünge

Wiederholungen: 5-8 in verschiedenen Tempi

Pause: 30-60 sec

**ca. 8-10 Min.**

Reifen, Sprungseile,  
Teppichfliesen,  
Schaumstoffquader

# Springen 2. Einheit

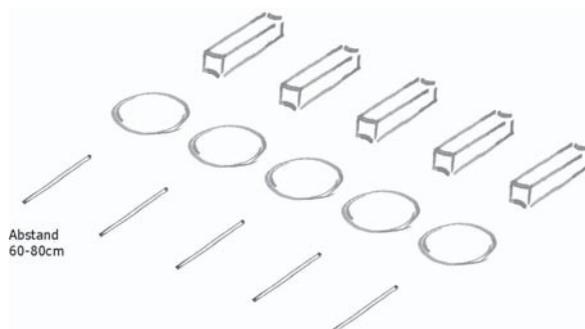
## Vielfältiges Springen II



### 3. „Hüpfsprungbahnen“

Die Kinder springen in verschiedenen Formen durch die ausgelegten Bahnen.

**ca. 8-10 Min.**  
einzeln  
Reifen, Seile,  
Schaumstoffquader



## SCHLUSS

### Völkerballvarianten (Zweifelderball)

Zwei Mannschaften stehen sich gegenüber und versuchen sich gegenseitig abzuwerfen.

**ca. 6-10 Min.**  
2 Mannschaften  
1 Ball

#### Varianten:

Es wird mit 2 Bällen gespielt (Schaumstoff !)

Es wird mit Hindernissen / Schutzräumen gespielt

Völkerball mit Hindernissen und zwei Schaumstoffbällen

# Springen 3. Einheit

## Vielfältiges Springen III

### WARM UP

#### 1. Verschieden Laufarten:

ganz leise, ganz laut, ganz groß, ganz schmal, Krebslaufen, usw.

**ca. 5 Min.**  
einzeln

#### 2. Dreier Kondi (Konditionsspiel)

Matten werden lose in beiden Volleyballfeldhälften verteilt. Die Schüler bilden Dreiergruppen und geben sich selbst die Nummern 1, 2 und 3. Die 1er geben die Zeit vor und absolvieren auf der linken Feldhälfte 10 Liegestütz, 10 Sit-ups und 10 Hampelmannsprünge. Die 2er machen in der rechten Turnsaalhälfte selbständige Dehnungsübungen. Die 3er joggen um das Volleyballfeld herum.

**ca. 5 Min.**  
Gruppenübung  
4 - 8 Matten

#### Ablauf:

Wenn der 1er mit den Übungen fertig ist, löst er den 2er (durch Abklatschen) beim Dehnen ab, der 2er löst den 3er beim Laufen ab und der 3er beginnt nun mit den Kräftigungsübungen. Wenn der 3er fertig ist, löst er wieder den 1er beim Dehnen ab, und der den 2er ... So geht es immer weiter - gegenseitige Ablöse, selbständiger Betrieb. Die Dauer der Übung wird vom Spielleiter (Lehrer) bestimmt.

### HAUPTTEIL

#### 1. „Steigesprunglauf“

4-6 Hindernisse stehen in regelmäßigen Abständen in Reihe (4,5 m 5,5m).  
Diese werden von den Kindern im Steigesprung überwunden.

**ca. 8-10 Min.**  
einzeln  
Matten, Seile,  
Schaumstoffquader,  
Kartons, Kegel, Stäbe,  
Kunststofffliesen



# Springen 3. Einheit

## Vielfältiges Springen III

### 2. „Sprunglauf“

Gymnastikreifen, Schaumstoffquader, Matten

Die Kinder springen fortlaufend, mit wechselndem Sprungbein, durch die ausgelegten Reifenbahnen.

ca. 8-10 Min.

einzel  
Matte  
Reifen



### 3. „Spring nach den Sternen und greif sie“

Die Kinder springen aus einem geraden Anlauf (3-5 Schritte) einbeinig nach oben ab und greifen mit beiden Händen nach in verschiedenen Höhen aufgehängten Gegenständen.

ca. 8-10 Min.

einzel  
Wasserbälle,  
Zauberschnur,  
Parteibänder,  
Basketballkörbe



## SCHLUSS

### Wurf-Golf

Die Schülerinnen und Schüler versuchen, allein oder in Mannschaften einen Ball in ein Kastenteil oder einen Korb zu werfen. (Abstand möglichst weit) Wer braucht die wenigsten Versuche?

ca. 6-10 Min.

einzel bzw.  
Mannschaften

# Springen 4. Einheit

## Einführung in den Weitsprung I

### WARM UP

#### Reaktionsball (Völkerballähnliches Ballspiel)

**ca. 10 Min.**  
2 Mannschaften  
2 Softbälle

Es spielen 2 Mannschaften auf dem Volleyballfeld gegeneinander. Die Mittellinie des Feldes trennt beide Gruppen voneinander. 3 „Freispieler“ pro Mannschaft stellen sich hinter die gegnerischen Auslinien (je Auslinie ein „Freispieler“). Die Spieler beider Mannschaften versuchen sich gegenseitig abzuwerfen.

Ein Spieler ist aber nur dann abgetroffen, wenn der Ball nach Berühren des Spielers über eine der Begrenzungslinien rollt (inklusive Mittellinie). Jeder kann sich also selbst „retten“ oder von einem Mitspieler „gerettet“ werden. Verlässt also der Ball das eigene Spielfeld, ist man abgetroffen und muss sich hinter die gegnerischen Feldlinien stellen. Von hier aus kann man sich freierwerfen, indem man einen Gegner regelgerecht abwirft.

### HAUPTTEIL

#### 1. „Filzpantoffel-Weitsprung“

2 Langbänke werden an einer Reckstange angebunden. Dahinter werden 2 dicke Matten gelegt. Diese Sprungschanze kann mit der Einstellung der Höhe der Reckstange variiert werden. Eine Person schlüpft in 2 Filzpantoffeln, die am unteren Ende der Langbank liegen. Sie hält sich an einem Ziehtaue oder an zusammengebundenen Sprungseilen an der Mitte fest. Die anderen Personen ziehen jeweils an den Enden des Ziehtaus und befördern so die Person über den Schanzentisch. Auf den beiden dicken Matten sind jeweils Zonen eingezeichnet, welche die Punktezahl ergeben.

**ca. 8-10 Min.**  
ganze Gruppe  
Reck, 3 Langbänke,  
2 Turnmatten,  
1 Kastendeckel,  
Niedersprungmatten,  
Sprungseile

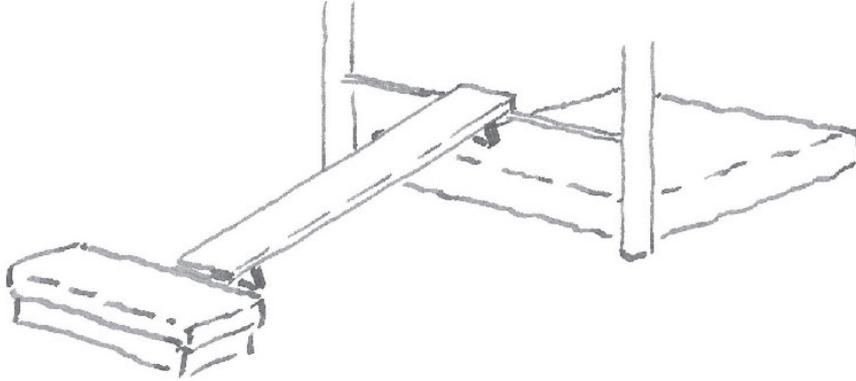


# Springen 4. Einheit

## Einführung in den Weitsprung I

### 2. „Schräge Ebene“

Die Kinder springen aus einem Anlauf von 7-9 Schritten von einem quer gestellten Kastendeckel so weit wie möglich eine schräge Ebene hoch, laufen flüssig weiter und springen auf eine Niedersprungmatte ab.



**ca. 8-10 Min.**  
einzeln  
Reck, 3 Langbänke,  
2 Turnmatten,  
1 Kastendeckel,  
Niedersprungmatten,  
Sprungseile

### 3. „Hindernissprunglauf“

Die Kinder sprinten durch 6-8 Reifen an, springen von einer Kunststofffliese kräftig nach vorne-oben über ein Hindernis und laufen auf der Niedersprungmatte flüssig weiter.

**ca. 8-10 Min.**  
einzeln  
Gymnastikreifen,  
Absprunghilfe,  
Kunststofffliesen,  
Bodenmatte,  
Niedersprungmatte,  
Hindernisse,  
Bodenmarkierungen

## SCHLUSS

### Gefängnissspiel (Fangspiel)

Gespielt wird in einem Hallendrittel mit zwei Mannschaften zu je 7 (oder mehr) Spielern.

Die Weichbodenmatte wird in die Hallenmitte gelegt. Eine Mannschaft, die „Gefängniswärter“, postiert sich um die Matte und hat zum einen die Aufgabe, die Matte, „das Gefängnis“, zu verteidigen und zum anderen die gegnerischen Spieler, die „Flüchtlinge“, abzuschlagen. Die abgeschlagenen Spieler begeben sich sofort auf die Matte, in der Hoffnung, von ihren noch freien Mitspielern freigeschlagen zu werden, die ihrerseits aufpassen müssen, nicht von den Gefängniswärtern gefangen genommen zu werden.

**ca. 6-10 Min.**  
Gruppe  
Weichbodenmatte,  
Parteibänder

# Springen 5. Einheit

## Springend laufen oder laufend springen I

### WARM UP

#### Gefängnispiel (Fangspiel)

Gespielt wird in einem Hallendrittel mit zwei Mannschaften zu je 7 (oder mehr) Spielern. Die Weichbodenmatte wird in die Hallenmitte gelegt. Eine Mannschaft, die „Gefängniswärter“, postiert sich um die Matte und hat zum einen die Aufgabe, die Matte, „das Gefängnis“, zu verteidigen und zum anderen die gegnerischen Spieler, die „Flüchtlinge“, abzuschlagen. Die abgeschlagenen Spieler begeben sich sofort auf die Matte, in der Hoffnung, von ihren noch freien Mitspielern freigeschlagen zu werden, die ihrerseits aufpassen müssen, nicht von den Gefängniswägtern gefangengenommen zu werden.

**ca. 10 Min.**  
Gruppe  
Weichbodenmatte,  
Parteibänder

### HAUPTTEIL

#### 1. „Hindernisparcours“

Die Schüler sollen Ideen für einen Hindernisparcours entwickeln. In der Mitte der Halle liegen möglichst viele für den Bau von Hindernissen geeignete Geräte. Nach der Bildung mehrerer Gruppen und der Zuweisung eines Platzes hat jede Gruppe die Aufgabe, ihren Teil des Parcours zu bauen.

**ca. 30 Min.**  
2 Mannschaften  
alles, was übersprungen  
werden kann

Die Gruppen durchlaufen ihren Abschnitt mehrmals und führen anschließend die Aufgabenstellung den anderen vor. Alle prüfen gemeinsam den Gesamtparcours auf Gefahren hin und überlegen eventuell notwendige Entschärfungen. Bei manchen Hindernissen kann es sinnvoll sein, eine leichte Variante parallel aufzubauen. Anschließend sollen alle Schüler den gesamten Parcours mehrmals ohne Zeitdruck absolvieren.



# Springen 5. Einheit

## Springend laufen oder laufend springen I

Die Hindernisbahn kann schließlich auch als Gruppenwettkampf in unterschiedlicher Weise absolviert werden:

### **Aufgabe A:**

Die Gruppe läuft gemeinsam. Die Zeit wird gestoppt, wenn der letzte Teilnehmer die Ziellinie passiert.

### **Aufgabe B:**

Gleiche Aufgabe, aber es darf eine vorgegebene Anzahl an Hindernissen ausgelassen werden.

### **Aufgabe C:**

Jeder Schüler absolviert nur einen Teil des Parcours. Die Übergabe erfolgt mit Handschlag

### **Aufgabe D:**

Alle Schüler einer Gruppe laufen gleichzeitig. Zur gleichmäßigen Verteilung der Läufer startet jeder an einer vorgegebenen Stelle, die auch sein Zielpunkt ist. Die Teilzeiten werden zusammengezählt.

### **Aufgabe E:**

Mehrere Schüler, und zwar je einer aus einer Gruppe, laufen gleichzeitig gegeneinander. Die Verteilung der Schüler erfolgt wie bei D. Die einzelnen Zeiten werden wieder addiert zur Gruppenleistung.

## SCHLUSS

### **Reaktionsball (Völkerballähnliches Ballspiel)**

Es spielen 2 Mannschaften auf dem Volleyballfeld gegeneinander. Die Mittellinie des Feldes trennt beide Gruppen voneinander. 3 „Freispieler“ pro Mannschaft stellen sich hinter die gegnerischen Auslinien (je Auslinie ein „Freispieler“). Die Spieler beider Mannschaften versuchen sich gegenseitig abzuwerfen. Ein Spieler ist aber nur dann abgetroffen, wenn der Ball nach Berühren des Spielers über eine der Begrenzungslinien rollt (inklusive Mittellinie). Jeder kann sich also selbst „retten“ oder von einem Mitspieler „gerettet“ werden. Verlässt also der Ball das eigene Spielfeld, ist man abgetroffen und muss sich hinter die gegnerischen Feldlinien stellen. Von hier aus kann man sich freierwerfen, indem man einen Gegner regelgerecht abwirft.

**ca. 6-10 Min.**

2 Mannschaften

2 Softbälle



# Springen 6. Einheit

## Springend laufen oder laufend springen II

### WARM UP

#### Inselball (Ballspiel)

Gespielt wird in der ganzen Halle. Es werden 3 Mannschaften gebildet. Jede Gruppe nimmt sich eine Turnmatte und legt sie dort ab, wo sie meint, dass es für den Spielverlauf günstig ist. Alle drei Mannschaften spielen gegeneinander.

Jede Mannschaft soll sich nun die Bälle so geschickt zuwerfen, dass sie die gegnerischen Spieler abwirft. Jeder Spieler, der abgetroffen wurde, muss sich auf seine „Insel“ zurückziehen (Turnmatte). Von hier aus kann man sich aber wieder befreien, indem man einen gegnerischen Spieler mit dem Ball abwirft. Gespielt wird solange, bis eine Mannschaft alle anderen Spieler auf die „Inseln“ verbannt hat.

**ca. 10 Min.**

2 Mannschaften  
2, 3 bis zu 5 Softbälle,  
3 - 6 Turnmatten

### HAUPTTEIL

#### 1. „Dreieckläufe über Hindernisbahnen“

Laufen über den Geräteparcours. Der Lauf beginnt jeweils bei der Wellenbahn und wird über die Längsseiten und Breitseiten fortgesetzt. In der Diagonale des Raums werden die Kastenteile in gleichen Abständen verteilt und mit Matten belegt, sodass eine Wellenbahn entsteht.

An der Längsseite des Feldes erfolgt ein rhythmischer Lauf über Reifen. An den Breitseiten werden Keulen oder Medizinbälle um, oder überlaufen.

Den Abschluss dieser Bahnen an der Längsseite bzw. Breitseite bildet eine Hochsprungmatte. Pausen sollen individuell genommen werden.

**ca. 25 Min.**

2 Mannschaften  
Kästen, Matten, Keulen,  
Reifen, Bälle



# Springen 6. Einheit

## Springend laufen oder laufend springen II

### SCHLUSS

#### Völkerballvarianten (Zweifelderball)

Zwei Mannschaften stehen sich gegenüber und versuchen sich gegenseitig abzuwerfen.

**ca. 6-10 Min.**

2 Mannschaften  
2 Bälle

#### Varianten:

- Es wird 2 Bällen gespielt (Schaumstoff !)
- Es wird mit Hindernissen / Schutzräumen gespielt



# Springen 7. Einheit

## Springend laufen oder laufend springen III

### WARM UP

#### Die Löwen sind los !

ca. 10 Min.  
ganze Gruppe

Dieses Lauf- und Fangspiel ist immer wieder sehr beliebt bei den Kindern. Es werden zunächst zwei Schüler der Klasse als „Löwen“ bestimmt, die sich in der Savanne (auf der einen Seite der Halle) auf allen Vieren aufhalten. Alle anderen Schüler sind Afrika-Touristen, die sich ganz nah an die Löwen heranwagen, um sie z. B. zu fotografieren oder vielleicht sogar zu streicheln. Wenn nun der Spielleiter laut „**die Löwen sind los**“ ruft, müssen sich alle Touristen so schnell wie möglich in Sicherheit bringen, indem sie - ohne von den Löwen erwischt zu werden - bis zur anderen Hallenseite rennen. Alle Schüler, die von den Löwen gefangen wurden, gehören beim nächsten Durchgang zur Gruppe der Löwen. Gespielt wird, bis nur noch drei Touristen vorhanden sind.

#### Hinweis:

Die Löwen dürfen beim Fangen wieder auf zwei Beinen laufen.

### HAUPTTEIL

#### 1. „Hindernislauf“

Hindernislauf wird aufgebaut.

Verschiedene Aufgabenstellungen:

#### Aufgabe A:

Schüler durchläuft die Hindernisbahn allein

#### Aufgabe B:

Schüler durchläuft die Hindernisbahn mit Partner oder Kleingruppe

#### Aufgabe C:

Schüler durchläuft die Hindernisbahn allein und achtet auf weiche Landungen

#### Aufgabe D:

Schüler durchläuft die Hindernisbahn so schnell wie möglich

ca. 30 Min.  
2 Mannschaften  
alles, was für einen  
Hindernislauf  
geeignet ist



# Springen 7. Einheit

## Springend laufen oder laufend springen III

### SCHLUSS

#### Burgball

Die Schüler/innen bilden einen Kreis. In der Mitte des Kreises befinden sich einige Gegenstände, die von 1-2 Schülern geschützt werden müssen.

**ca. 6-10 Min.**  
ganze Gruppe  
1 Ball





# GEWANDTHEIT



*Kinder gesund bewegen*

# Gewandtheit 1. & 2. Einheit

## Dschungelabenteurerparcours

### WARM UP

#### „Die Löwen sind los“ (im freien Teil der Halle):

ca. 55 min.  
ganze Gruppe

Dieses Lauf- und Fangspiel ist immer wieder sehr beliebt bei den Kindern. Es werden zunächst zwei Schüler der Klasse als „Löwen“ bestimmt, die sich in der Savanne (auf der einen Seite der Halle) auf allen Vieren aufhalten. Alle anderen Schüler sind Afrika-Touristen, die sich ganz nah an die Löwen heranwagen, um sie z. B. zu fotografieren oder vielleicht sogar zu streicheln.

Wenn nun der Spielleiter laut „die Löwen sind los“ ruft, müssen sich alle Touristen so schnell wie möglich in Sicherheit bringen, indem sie - ohne von den Löwen erwischt zu werden - bis zur anderen Hallenseite rennen. Alle Schüler, die von den Löwen gefangen wurden, gehören beim nächsten Durchgang zur Gruppe der Löwen. Gespielt wird, bis nur noch drei Touristen auf dem Spielfeld sind.

#### Hinweis:

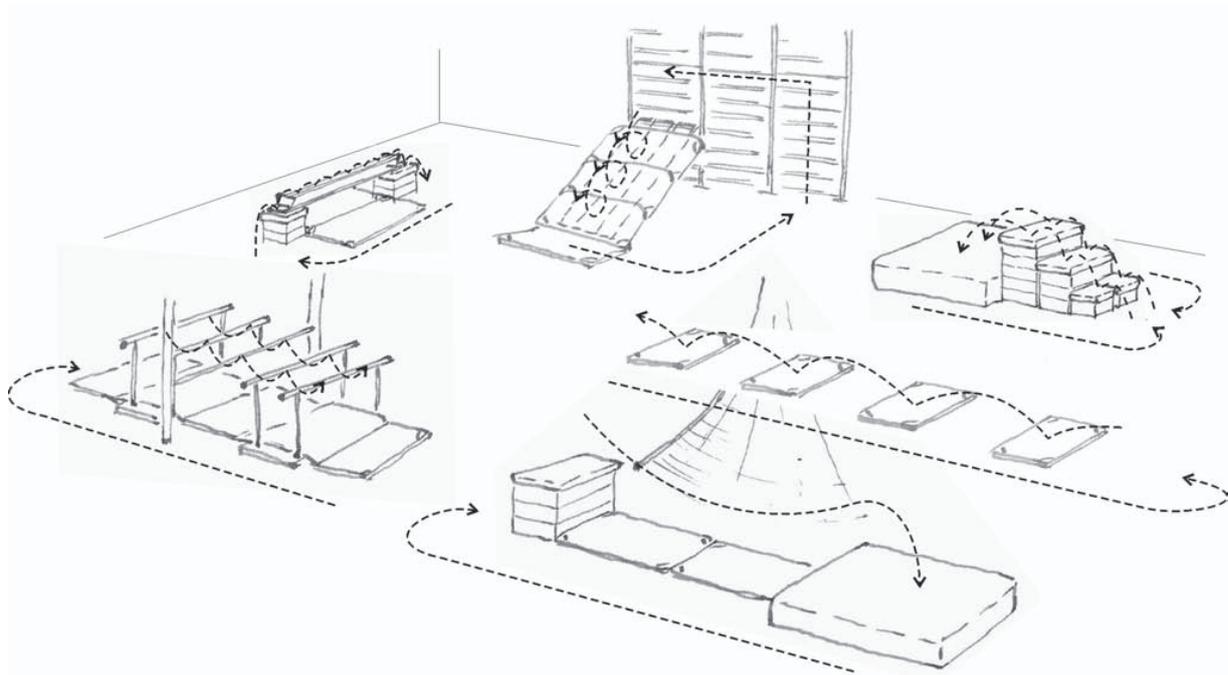
Die Löwen dürfen beim Fangen wieder auf zwei Beinen laufen.

### HAUPTTEIL

Die einzelnen Stationen werden - je nach Klassenstärke - in Dreier- Vierer- oder Fünfergruppen durchlaufen. Zum besseren Verständnis dient ein Übersichtsplan, auf dem die einzelnen Stationen eingezeichnet sind. Außerdem wird die Laufrichtung im Stationsbetrieb durch Kreidestriche auf dem Boden gekennzeichnet. Das Einschalten der Musikanlage dient als Start- und Stoppsignal und motiviert die Schüler zusätzlich.

ca. 55 min.

Bänke, kleine und große Kästen, Sprossenwand, Klettertaue, Hütchen, Matten, zwei Weichböden, evtl. ein Sprungbrett, Musikanlage



# Gewandtheit 1. & 2. Einheit

## Dschungelabenteuerparcours

### STATIONEN

#### **Beschreibung der Abenteuerstationen:**

In Form einer Rahmengeschichte versucht der Lehrer die Schüler auf den Erlebnisparcours einzustimmen. Beispiel: „Wir befinden uns im tiefen Dschungel und müssen verschiedene Abenteuer bestehen“. Jedes zu bewältigende Abenteuer wird vom Lehrer genau beschrieben und erklärt und von einem Mitschüler der Klasse vorgemacht (Bewegungsvorbild).

**Hinweis:** Das Vormachen durch einen Schüler der Klasse wirkt in der Regel motivierend auf die anderen Schüler.

#### **1. Abenteuer „Der Mutsprung in die tiefe Schlucht“:**

Kastentreppe (zwei kleine, ein mittlerer und ein großer Kasten): Die Schüler laufen die Kastentreppe hinauf, absolvieren den Mutsprung, indem sie in die tiefe Schlucht auf die Weichbodenmatte springen.

#### **2. Abenteuer „Rette sich wer kann“:**

Die Schüler flüchten vor den gefährlichen Dschungeltieren und bringen sich in Sicherheit, indem sie sich einen Bergabhang hinunter rollen lassen und danach in ihrer Höhle verschwinden. (Der Abhang wird aus drei Langbänken gebaut, die schräg in die Sprossenwand eingehängt und mit drei Matten belegt werden). Die Schüler klettern auf der einen Seite die Sprossenwand empor, klettern bis zur anderen Seite hinüber und lassen sich dort so schnell wie möglich auf dem Langbankplateau in die Tiefe rollen — Körpererfahrung

#### **3. Abenteuer „Der schmale Pfad“:**

Balancieren über eine umgedrehte Langbank, die auf zwei kleinen Kästen liegt und über zwei Turnmatten führt — Schulung von Koordination und Gleichgewicht

#### **4. Abenteuer „Hangeln wie die Affen“:**

Hangeln von Holm zu Holm des ersten Barrens über die Reckstange bis zu den Holmen des zweiten Barrens von einer Seite zur anderen Seite der Abenteueranlage (Höhe der Holme und der Reckstange ca. 1,60 Meter).—

#### **5. Abenteuer „Schwingen an Lianen“:**

Schwingen am Tau von einem mittel hohen Sprungkasten auf die Weichbodenmatte. — Kräftigung der Armmuskulatur und Schulung der Körperspannung.

#### **6. Abenteuer „Über glühende Lavasteine springen“:**

Schnelles Überspringen einer Mattenbahn (von Matte zu Matte springen) — Ausdauerschulung und Kräftigung der Sprungmuskulatur.

#### **Vorschläge für weitere Abenteuer:**

##### **„Der Sprung über den Feuergraben“:**

Die Schüler laufen an, springen von einem Sprungbrett ab über eine quer liegende Turnmatte und landen auf einer Weichbodenmatte.

##### **„Das Mondauto oder das Dschungelauto“**

An der Sprossenwand wird ein Springseil angeknüpft. Ein Kind setzt sich nun auf eine umgedrehte Teppichfliese und zieht sich an dem Springseil bis hin zur Sprossenwand. Danach wird das „Mondauto“ oder das „Dschungelauto“ wieder an seinen Ausgangspunkt zurückgebracht. Natürlich können auch mehrere Autos nebeneinander fahren.

### SCHLUSS

Abbau der Geräte.

ca. 10 min.

# Gewandtheit 3. Einheit

## Handgeschicklichkeit I

### WARM UP

#### Aufbau

Kinder finden sich in Gruppen zusammen.  
Jede Gruppe erhält ihren „Koffer“.

**ca. 10 min.**

Sitzkreis  
4 – 5 Kinder pro Gruppe

Holzkoffer mit farbigen,  
aufgeklebten Kärtchen (6  
Farben)

### HAUPTTEIL

Schüler üben an den Stationen.

Gruppen üben in jeweils unterschiedlicher Reihenfolge an den einzelnen Stationen - nach jeweils 2 ½ Minuten erfolgt ein Stationswechsel, der durch das Einspielen von Musik angezeigt wird.

**ca. 25 min.**

Stationen/Farbige Plakate  
als Kennzeichnung der  
Stationen.  
Pro Gruppe ein „Koffer“,  
Aufkleber,  
Kassettenrekorder, Musik

#### Station „blau“:

Material: 6 Ballons (blau), Kasten, umgedrehter Kasten zur Aufbewahrung, Stange, Zauberschnur

Aufgabe: Zuspielen eines Ballons über die Schnur zur Partnerin / zum Partner

#### Station „orange“:

Material: markierte Bodenlinie, Bank, kleiner Schwebebalken, 6 Ballons (orange), ein umgedrehter Kasten zur Aufbewahrung der Ballons

Aufgabe: Gehen auf Linie, Bank oder Schwebebalken bei gleichzeitigem Hochschlagen des Ballons

#### Station „gelb“:

Material: 6 Ballons (gelb), ein umgedrehter Kasten zur Aufbewahrung der Ballons, 4 gelbe Hütchen

Aufgabe: Beliebiges Hochspielen des Ballons (mit Händen, Füßen, Kopf,..., im Liegen...)

#### Station „grün“:

Material: 6 Ballons (grün), unterschiedliche zum Schlagen geeignete Geräte (Stäbe, Keulen, Badmintonschläger), 5 umgedrehte Kästen (zwei zur Aufbewahrung der Ballons bzw. einer für die „Schläger“, zwei als „Zielkästen“)

Aufgabe: Einen Ballon mit Hilfe eines freigewählten „Schlägers“ von einem Kasten in den „Zielkasten“ befördern (durch fortlaufendes Hochschlagen)

#### Station „weiß“:

Material: Pappteller und Wattebausche, umgedrehter Kasten zur Aufbewahrung, 3 weiße Hütchen

Aufgabe: Watteball hochwerfen und fangen, alleine oder zu zweit ... oder ... Watteball mit Pappteller spielen, alleine oder zu zweit

#### Station „rot“:

Material: 1 Riesenluftballon (rot), 1 umgedrehter Kasten zur Aufbewahrung, 6 rote Hütchen

Aufgabe: Beliebiges Spielen des Ballons in der Kleingruppe

Die Stationen werden bereits vor der Unterrichtsstunde aufgebaut. Die Stunde beginnt mit einem Sitzkreis. Ich erläutere das für diese Stunde geplante Vorhaben, die „Reise um die Welt“. Die Kinder sollen sich in freigewählten Gruppen mit je 4 bzw. 5 Kindern zusammenfinden.

# Gewandtheit 3. Einheit

## Handgeschicklichkeit I

Jede Gruppe erhält einen (zweidimensionalen) Koffer aus Holz, auf dem nebeneinander 6 Kärtchen in 6 verschiedenen Farben aufgeklebt sind. Diese Zettel stellen die Reihenfolge für das Besuchen der einzelnen „Länder“ (Stationen) dar.

Die Kinder gehen (hüpfen, laufen) zu Beginn der Bewegungsphase zur Musik in ihren Reisegruppen und mit ihrem Koffer durch den Raum, was der Einstimmung und einer leichten Erwärmung dienen soll. Bei Musikstopp erreichen sie das erste Reiseziel und üben dann an der Station.

Bei den in dieser Stunde aufgebauten 6 Stationen ist eine Übungszeit von 2 ½ Minuten möglich. Die Übungszeit von 2 ½ Minuten wird durch das Einspielen von Musik - als Zeichen für den Zeitpunkt zur Abreise / Weiterreise - beendet. Haben die Kinder alle Stationen „durchlaufen“, kommen sie (wiederum zur „Reisemusik“) zum Sitzkreis zusammen. Dann erfolgt der gemeinsame Abbau.

### SCHLUSS

Beendigung der Bewegungsphase - Abbauen. Kinder zeigen ihren „Koffer“ und berichten bei Bedarf kurz von ihrer Reise (Probleme etc.) / Lehrer erklärt die Organisation des Abbaus / Jede Gruppe baut die zuletzt besuchte Station ab und hilft dann bei anderen mit.

**ca. 10 min.**  
Holzkoffer

Kinder kommen erneut zusammen und legen sich an selbstgewähltem Platz auf den Boden (nahe des Mittelkreises) / Kinder „träumen“ von Reiseerlebnissen / von Lehrerin mit Luftballon angetickte Kinder recken und strecken sich und gehen in die Umkleide.

Musik 2  
Luftballon



**Kinder gesund bewegen**

# Gewandtheit 4. Einheit

## Handgeschicklichkeit II

### WARM UP

Gerätetausch – Spiel:

Kinder laufen durch die Halle / Lehrerin verteilt nach und nach die Chiffontücher. Treffen sich zwei Kinder werden Tücher getauscht bzw. das Tuch übergeben.

**ca. 10 min.**

Karton mit 21 Chiffontüchern,  
Musikanlage,  
Musikstück 1,  
1 Chiffontuch je Kind  
Musikstück 1: z.B. Fidula  
Cassette 2 / Tanzspiele:  
z.B. „Boogietime“

### HAUPTTEIL

1. Übung:

Kinder experimentieren frei mit jeweils einem Chiffontuch.  
Kinder nennen die besonderen Eigenschaften des Gerätes „Chiffontuch“ und demonstrieren einige „Erfindungen“

**ca. 2 min.**

1 Chiffontuch je Kind

2. Übung:

Kinder experimentieren erneut und / oder erproben „Erfindungen“ ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler

**ca. 3 min.**

1 Chiffontuch je Kind

3. Übung:

„Kleine Kunststücke“ Lehrerin gibt „kleine Kunststücke“ mit dem Chiffontuch vor, welche die Kinder dann ausführen (z.B. Fangen des Tuches mit bestimmten Körperteilen)

**ca. 5 min.**

1 Chiffontuch je Kind  
Musikstück 2:  
z.B. Fidula Cass. 2  
Tanzspiele: z.B. „Happy Hopp“

4. Übung:

Lehrerin erarbeitet mit den Kindern den „Tüchertanz“

**ca. 15 min.**

1 Chiffontuch je Kind

Vorgegebene Bewegungskunststücke  
(Folgende Übungen sollen von den Kindern ausgeführt werden)

Hochwerfen und Fangen des Tuches mit beiden Händen.  
Hochwerfen und Fangen des Tuches mit einer Hand, dann Fangen mit dem Kopf, den Ellenbogen, den Füßen.  
Verschiedene Schwungübungen mit dem Tuch, wie Armkreisen (Frontal- und Sagitalkreise), Winken über dem Kopf, Hoch- und Tiefschwingen des Tuches.  
Werfen und Fangen mit einer Partnerin / einem Partner und somit zwei Tüchern.



# Gewandtheit 4. Einheit

## Handgeschicklichkeit II

### „Tüchertanz“:

(Folgende kurze Bewegungsgestaltung wird mit den Kindern eingeübt)

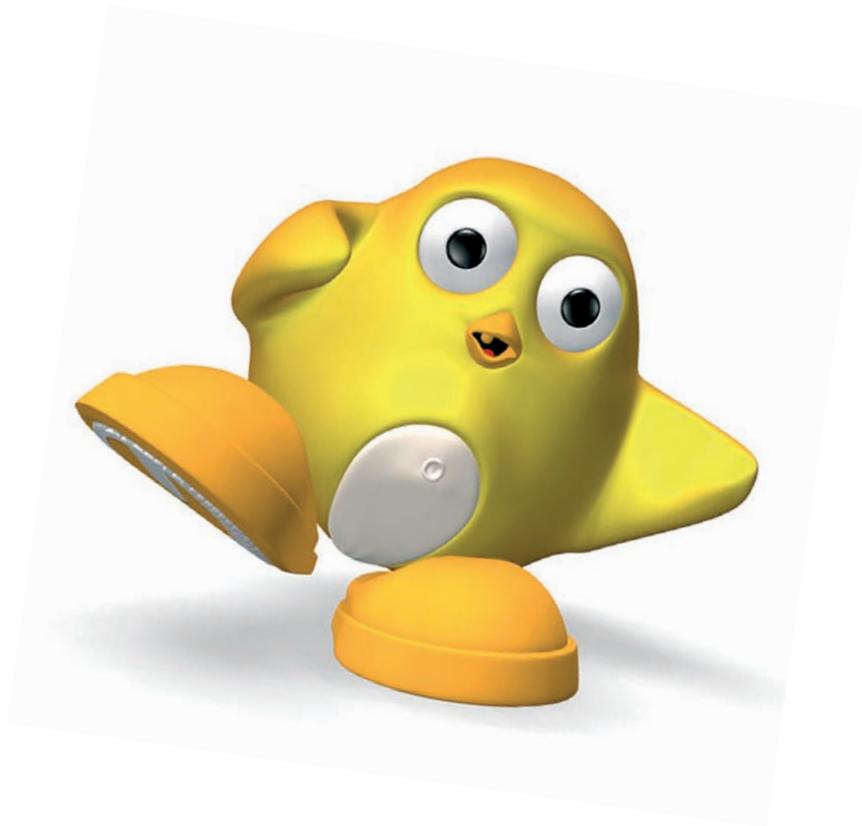
Takt	Zählzeit	Phase	Bewegungsgestaltung
1/2	<b>1-8</b>	Vorspiel	Aufstellung: Stirnkreis
3 / 4	<b>1-8</b>	Teil A	rechte Hand winkt mit dem Tuch über dem Kopf der Partnerin / dem Partner mit Tuch zuwinken, dann Kind auf der anderen Seite. Mit Partnerin / Partner eingehakt am Platz herum-hüpfen / Tuch fliegt mit. Auf 8 wieder mit Front zur Mitte an eigenem Platz ankommen. Zur Mitte gehen (Tuch hochschwingen); zurück (Tuch tief). Wdh. 2 x Tuch mit beiden Händen hochwerfen und fangen Wdh.
5 / 6	<b>1-8</b>		
7 -	<b>1-8</b>		
10	<b>1-8</b>		
1-8	<b>1-8</b>		
11 -	<b>1-8</b>		
14	<b>1-8</b>		
1-8	<b>1-8</b>		
15 -			
18			
3 / 4	<b>1-8</b>	Teil A	Kopf der Partnerin / dem Partner mit Tuch zuwinken, dann Kind auf der anderen Seite. Mit Partnerin / Partner eingehakt am Platz herumhüpfen / Tuch fliegt mit. Auf 8 wieder mit Front zur Mitte an eigenem Platz ankommen. Zur Mitte gehen (Tuch hochschwingen); zurück (Tuch tief). Wdh. 2 x Tuch mit beiden Händen hochwerfen und fangen Wdh.
5 / 6	<b>1-8</b>		
7 -	<b>1-8</b>		
10	<b>1-8</b>		
1-8	<b>1-8</b>		
11 -	<b>1-8</b>		
14	<b>1-8</b>		
1-8	<b>1-8</b>		
15 -			
18			
19 -	<b>8 x 1-8</b>	2x Teil A	Takt 3 - 18 zweimal wiederholen.
50			Improvisationsteil: Freies Durcheinanderhüpfen.
51 -	<b>8 x 1-8</b>	Teil B	Takt 3 - 18 wiederholen.
66			Wiederholung Takt 3 - 10 von Teil A. Tuch zur Mitte werfen und in die Hocke gehen.
67 -	<b>8 x 1-8</b>	Teil A	
82			
83 -	<b>4 x 1-8</b>	Schluss	
90	<b>1-4</b>		
91			

## SCHLUSS

Kinder legen sich „schlafen“, Chiffontuch als Kuschedecke. Wird einem Kind die Bettdecke von der Lehrerin „geklaut“, schleicht dieses in die Umkleide.

**ca. 10 min.**  
1 Chiffontuch je Kind





# GLEICHGEWICHT



*Kinder gesund bewegen*

# Gleichgewicht 1. Einheit

## Balancieren, Klettern, Schwingen

### WARM UP

#### Geräteaufbau

Lehrer und Schüler erarbeiten gemeinsam mit Hilfe des Hallenplans und der Gerätekarten den Aufbau.

Schüler bauen in Gruppen die ihnen zugewiesene Station fertig auf.

Lehrer hilft und kontrolliert den Aufbau.

Lehrer stellt die Stationen vor und erinnert an bestehende Regeln.

**ca. 10 min.**

Kassettenrecorder, Musik

(Dschungelbuch,

„Probier's mal mit

Gemütlichkeit“)

### HAUPTTEIL

#### Übungsphase

Schüler üben an den verschiedenen Stationen.

Lehrer gibt die akustischen Zeichen für den Stationswechsel und steht für individuelle Hilfestellungen und Anregungen zur Verfügung.

Lehrer gibt akustisches Signal zum Abbau. Jede Gruppe baut die

Station ab, die sie aufgebaut hat. Lehrer hilft und kontrolliert den Abbau.

**ca. 25 min.**

Seile, Tennissoftbälle

Hallenplan,

Gerätekarte

Gitterwand mit Zauber-

schnüren, Taue, kleine

Kästen, große Kästen,

Bänke, Leiter, Barren mit

Stäben, Matten, Kasten-

oberteil, Sandsäckchen,

Pullboys, Brief

Die Schüler und Schülerinnen sollen durch selbstständiges, mehrmaliges Erproben der Stationen 1, 2 und 3 neue Bewegungserfahrungen in der Grundfertigkeit Balancieren sammeln und bereits erworbene Balancierfertigkeiten und -abläufe festigen, indem erwartet werden kann, dass sie

- an der Station 1 über die in den Barren gebundenen Stäbe vorwärts oder rückwärts gehen und sich dabei mit den Händen auf den beiden Holmen abstützen.
- an der Station 2 über die Leiter gehen bzw. sie auf allen Vieren bewältigen.
- an der Station 3 die bewegliche Bank (Wippe) gehend, kriechend, mit Hilfestellung auf dem schmalen Holm oder auf der breiten Unterseite der Bankfläche bewältigen.

Die Schüler und Schülerinnen sollen durch selbstständiges, mehrmaliges Erproben an den Stationen 2 und 4 neue Bewegungserfahrungen in der Grundfertigkeit Klettern sammeln und bereits erworbene Bewegungsfertigkeiten und -abläufe festigen, indem erwartet werden kann, dass sie

- an der Station 2 von dem kleinen Kasten auf den großen Kasten klettern und auf allen Vieren, die „Schlucht“ zwischen den zwei großen Kästen überwinden.
- an der Station 4 an der Gitterwand auf einer Seite hoch- und herunterklettern oder in verschiedenen Höhen durch die Verstrebungen und Zauberschnur klettern (vertikales, horizontales und diagonales Klettern).

Die Schüler und Schülerinnen sollen durch selbstständiges, mehrmaliges Erproben der Station 5 weitere Bewegungserfahrungen im Schwingen sammeln, indem erwartet werden kann, dass sie

- an der Station 5 von der Bank oder vom Boden an den Tauen zu den Kästen schwingen und auf diese absteigen oder mehrmals hin- und herschwingen.

# Gleichgewicht 1. Einheit

## Balancieren, Klettern, Schwingen

### SCHLUSS

Spiel „Der Tiger ist los“.

Während die Musik läuft, bewegen sich alle Kinder und der „Tiger“ frei in der Halle. Wenn die Musik verstummt, bekommt der Tiger Hunger. Die Kinder, die er berührt, werden „gefressen“ und müssen sich solange hinsetzen bis die Musik wieder beginnt.

**ca. 10 min.**

Kassettenrecorder, Musik



# Gleichgewicht 2. Einheit

## Balancieren an labilen und stabilen Stationen

### WARM UP

Lehrer gibt das Thema „Balancieren im Land der Flüsse“ bekannt. Den eingeteilten Gruppen erklärt der Lehrer den zu erledigenden Aufbau anhand der Gerätekarten.

Nach dem Aufbau sollen die Schüler sich wieder in den Sitzkreis setzen.

Die Schüler bauen die noch fehlenden Gerätestationen mit Hilfe der Gerätekarten auf oder vervollständigen sie.

Aufgabe des Lehrers ist die Mithilfe und Kontrolle des sach- und sicherheitsgerechten Aufbaus.

Nachdem sich die Schüler die Schuhe ausgezogen haben, suchen sie sich einen Vertrauenspartner und setzen sich mit diesem im Sitzkreis zusammen.

Lehrer erzählt die kurze Einführungs-geschichte ins „Land der Flüsse“. Dabei werden vom Lehrer wichtige Dinge angesprochen, die für das Balancieren im „Land der Flüsse“ notwendig sind wie z. B. mit dem Partner zusammen bleiben, Hilfestellung geben, nicht vordrängeln, die Station beginnt am Hütchen, freie Stationen auswählen, nur einer turnt an der Gerätestation, der Stab für die Hilfestellung bleibt an der Station. Den Schülern zeigt der Lehrer das Plakat mit den wichtigsten regeln, das dann an der Turnhallenwand aufgehängt wird.

**ca. 15 min.**

Gerätekarten  
Geräte: 6 Bänke, 4 gr. und  
8 kl. Kästen,  
1 Trapez,  
2 Weichböden,  
14 Bodenturnmatten,  
2 Taue, 1 Reck,  
2 Reckstangen,  
1 Sprungbrett,  
1 Stufenbarren,  
1 Schwebebalken  
10 Stäbe, 7 Hütchen,  
1 Mattentunnel

Plakat „Regeln im Land  
der Flüsse“

... und alles was man  
gebrauchen kann

### HAUPTTEIL

Die Schüler balancieren an den verschiedenen Stationen.

Lehrer steht für Fragen der Schüler zur Verfügung und gibt, wenn nötig, Hilfestellung

Mit folgenden Geräten 7 Stationen zum Balancieren überlegen:

6 Bänke, 4 gr. und 8 kl. Kästen, 1 Trapez, 2 Weichböden, 14 Bodenturnmatten, 2 Taue, 1 Reck, 2 Reckstangen, 1 Sprungbrett, 1 Stufenbarren, 1 Schwebebalken, 10 Stäbe, 7 Hütchen, 1 Mattentunnel.

(Es werden bewusst keine Stationen vorgegeben, damit auf die jeweilige räumliche Situation unterschiedlicher Sporthallen flexibel reagiert werden kann).

**ca. 25 min.**

Geräte s.o.  
Musik mit  
Wassergeäuschen



# Gleichgewicht 2. Einheit

## Balancieren an labilen und stabilen Stationen

### *SCHLUSS*

Die Schüler bauen nach vorheriger Absprache mit mir die Geräte, die sie aufgebaut haben, in ihren festen Gruppen ab.

**ca. 5-10 min.**

In dem Abschlussitzkreis können die Schüler kurz über eigene Bewegungs-erfahrungen berichten.



# Gleichgewicht 3. Einheit

## Vestibuläre Wahrnehmung, Gleichgewichtsfähigkeit

### WARM UP

#### Geräteaufbau

Lehrer begrüßt die Schüler und stellt den Besuch „Toni, das kleine Gespenst“ vor.

**ca. 10 min.**

Toni, Stationsaufbaukarten,

Toni erzählt von der Gespensterburg und bittet die Kinder die Turnhalle in eine Gespensterburg zu verwandeln. Als Hilfe zeigt es den Kindern die gemalten Bilder der Stationen.

Taue, 1 Barren, Gitterwand, Trapez 1 großer vierteiliger Kasten, 4 Bänke, 9 kleine Kästen, 5 Matten, 1 Niedersprungmatte, 5 Rollbretter

Schüler bauen in Gruppen die ihnen zugewiesene Station auf bzw. fertig.

Bildkarten

Toni erzählt mit Unterstützung von Bildkarten von den Aktivitäten auf der Gespensterburg und stellt dabei die Stationen sowie die Differenzierung vor.

### HAUPTTEIL

Schüler üben an den verschiedenen Stationen

**ca. 25 min.**

Lehrer gibt akustisches Zeichen für den Stationswechsel, steht für individuelle Anregungen und Hilfestellungen zur Verfügung.

Taue, 1 Barren, Gitterwand, Trapez 1 großer vierteiliger Kasten, 4 Bänke, 9 kleine Kästen, 5 Matten, 1 Niedersprungmatte, 5 Rollbretter, Sandsäckchen

Lehrer gibt Zeichen zum Abbau. Jede Gruppe baut die Station ab, die sie aufgebaut hat.

Die Schüler und Schülerinnen sollen durch selbstständiges Erproben der Stationen neue Bewegungserfahrungen beim Balancieren sammeln, bereits erworbene Bewegungsfertigkeiten bzw. -abläufe festigen und ihre Gleichgewichtsfähigkeit schulen, indem erwartet werden kann, dass sie

- an der Station 2 über die schmale oder breite Fläche der in den Barren eingehängten Bank vorwärts oder rückwärts gehen und sich dabei evtl. mit den Händen auf den Holmen abstützen.
- an der Station 4 über die schräge, labile Bank gehen oder sie auf allen Vieren bewältigen.

Die Schüler und Schülerinnen sollen durch selbstständiges Erproben der Stationen Bewegungserfahrungen zur Schulung bzw. Verbesserung ihrer Gleichgewichtsfähigkeiten sammeln, indem erwartet werden kann, dass sie

- an der Station 4 die beidbeinige Landung nach dem ein- oder beidbeinigen Niedersprung vom Kasten entsprechend abfangen bzw. ausbalancieren.
- an der Station 5 ihren Körper beim Klettern an der Gitterwand ausbalancieren und beim sitzenden oder auf dem Rücken bzw. Bauch liegenden Rutschen ihren Körper auf der Bank halten.

Die Schüler und Schülerinnen sollen eine vielfältige Reizung des Vestibularapparates durch selbstständiges, mehrmaliges Erproben der Stationen erfahren und die Wahrnehmung des vestibulären Analysators schulen, indem erwartet werden kann, dass sie



# Gleichgewicht 3. Einheit

## Vestibuläre Wahrnehmung, Gleichgewichtsfähigkeit

- an der Station 1 von der Bank zu den kleinen Kästen schwingen, auf diese absteigen oder mehrmals hin- und herschwingen.
- an der Station 3 auf dem Rollbrett liegend, kniend oder sitzend durch die „Mattenbögen“ fahren, wobei sie sich mit den Händen oder Füßen anschieben oder sich von einem Mitschüler schieben lassen.

## SCHLUSS

### Touch - Down (Ballspiel)

2 Mannschaften spielen gegeneinander in der gesamten Halle oder in einem Drittel der Halle. Die Spieler versuchen durch geschicktes Zupassen und Dribbeln, den Ball in die gegnerische Spielfeldhälfte zu befördern. Ein Punkt wird erzielt, wenn es einem Spieler gelingt, sich mit dem Ball auf der gegnerischen Weichbodenmatte fallen zu lassen. Das Spiel geht auch hinter der Weichbodenmatte weiter! Ein Punkt ist nur dann korrekt erzielt, wenn der Spieler den Ball vor der Matte fängt und erst dann auf den Weichboden springt.

Nach einem Punktgewinn wird der Ball unverzüglich an die gegnerische Mannschaft abgegeben, die ihrerseits den Spielball - von der Matte aus - erneut ins Spiel bringen muss.

**ca. 5-10 Min.**  
Mannschaften  
Ein Handball  
und zwei große  
Weichbodenmatten



# Gleichgewicht 4. Einheit

## Koordinative Fähigkeiten, Gleichgewichtsfähigkeit

### WARM UP

#### 1. Sammeln, Begrüßung

Lehrer gibt das Thema „Der Indianerschleichpfad“ bekannt und erklärt den zu erledigenden Aufbau anhand eines Hallenplans und Gerätekarten.

Schüler finden sich bei ihrer Station ein und bauen die noch fehlenden Gerätestationen mit Hilfe der Stationskarte auf oder vervollständigen sie.

Aufgabe der Lehrer ist die Mithilfe und Kontrolle des sach- und sicherheits-gerechten Aufbaus. Nach dem Aufbau begeben sich die Sch. wieder in den Sitzkreis und suchen sich ggf. einen Partner.

2. Lehrer erzählt eine kurze Einführungsgeschichte, zum „Schleichpfad“. Dabei spricht Lehrer wichtige Vereinbarungen an, die für die Überquerung des Schleichpfades wichtig sind, wie Hilfestellungen geben, mit dem Partner zusammen bleiben, nicht drängeln, freie Stationen auswählen, am Hütchen beginnen. An einer Gerätestation darf nur ein Kind den Weg möglichst leise erforschen.

Wichtige Regeln finden die Schüler auf dem Totempfahl an der Turnhallen-wand.

Eine Aufgabe bekommen die Kinder mit auf den Weg: „Wer schafft den Pfad mehrmals ganz leise, ohne dass ihn andere hören und findet dabei viele Ideen beim Überqueren des Schleichpfades?“  
Das Vogelgezwitscher begleitet die Indianer auf ihrem Pfad.

**ca. 15 Min.**

Stationskarten

Geräteliste:

4 Langbänke,  
Weichbodenmatte,  
Matten, 2 Reifen,  
9 Medi-zinbälle,  
3 Steppbänke, Barren,  
dickes Seil, Parteibänder,  
dickes Tau, 2 Reckstangen,  
4 Fahnenstangen,  
Schaumstoff-Schwimmer,  
3 Stepp-Plattfor-men, 7  
Markierungs-hütchen

Totempfahl:

Regeln auf dem  
Schleichpfad: am Hütchen  
beginnen, leise schleichen,  
nicht drängeln,  
Hilfestellung geben  
Kassette, Kassetten-  
recorder  
(Vogelgezwitscher)  
Geräte siehe vorige Seite  
4 Seile

### HAUPTTEIL

Sch. überqueren die verschiedenen Stationen.

Lehrer steht für Fragen der Schüler zur Verfügung und gibt „wenn nötig“ Hilfestellung.

Bei Indianerruf erstarren alle Sch. und sehen Balancieranregungen oder werden auf Probleme/Gefahren hingewiesen.

**ca. 20 Min.**

Geräte siehe oben

#### Der Indianderschleichpfad

Ihr seid die Indianer vom Stamm der „Leisen Sohlen“ und auf dem langen Weg, um neue Jagdgründe zu erforschen. Der Pfad schlängelt sich durch den tiefen Wald, der durch das Land der Bleichgesichter führt. Vom Weg abkommen heißt, in die Hände der Bleichgesichter zu fallen. Klar ist, dass die „Leisen Sohlen“ auch auf dem Schleichpfad unheimlich aufpassen müssen, um nicht herumstreunenden Bleichgesichtern zu begegnen. Deshalb seid sehr vorsichtig! Ihr schleicht ganz leise durch den feindlichen Jagdgrund. Keiner darf euch hören. Unterwegs erleben die „Leisen Sohlen“ viele Abenteuer beim Durchqueren des „Sumpfes der tausend Gefahren“

# Gleichgewicht 4. Einheit

## Koordinative Fähigkeiten, Gleichgewichtsfähigkeit

(Station 1). Doch plötzlich taucht ein „reißender Fluss“ (Station 2) auf. Vorsichtig, ohne runterzufallen, kommt ihr am rettenden Ufer an. Folgt euer Partner euch? Ihr geht nur gemeinsam mit eurem Bruder oder eurer Schwester.

Durch den „Hindernispfad“ (Station 3 und 4) ist es nicht schwer, doch seid ihr leise genug gewesen? Plötzlich taucht der „tiefe See“ (Station 5) vor euren Augen auf. Ganz sicher müssen wir uns sein, um uns am Gelände entlangzuhangeln und nicht in den See zu fallen. Müsst ihr eurem Freund zur Seite stehen und ihm die Hand reichen? Es sind so viele unterwegs. Ihr passt gut auf, damit kein anderer Stammesbruder oder -schwester zu drängeln anfängt! Langsam kommt ihr voran.

Die „glitschigen Steine“ (Station 6) sind vor euch. Zu zweit schafft ihr es. Aber Vorsicht, die Steine sind wirklich glitschig! Vor euch liegt ein Pfad, an dem Seltsames herunterhängt (Station 7). Tief bücken müsst ihr euch, sonst lockt ihr mit eurem Lärm die Bleichgesichter an. Der Weg führt weiter und weiter. Wie kommt ihr diesmal über die Sümpfe? Gibt es neue Ideen? Mitten im Wald ist ein Lagerplatz mit Feuerstelle und Jagdkiste zu sehen. Noch ist keine Zeit zum Ausruhen. Aber aufgepasst, leise, die Bleichgesichter nahen.

## SCHLUSS

Nach dem Indianerruf bauen die Sch. die Geräte ab, die sie vorher aufgebaut haben.

Im Abschlusskreis können evtl. auftretende Fragen der Sch. oder der Lehrer geklärt werden.

Anschließend wird das Abschlussritual „Indianergetrampel“ gemacht, und Lehrer verabschiedet von den Schülern.

Sollte gegen Ende der Stunde noch Zeit zur Verfügung stehen, dann wird das Spiel „Mustang fangen“ durchgeführt. Dabei versuchen die Fänger, die wilden Mustangs mit Seilen einzufangen.

**ca. 10 Min.**  
4 Seile



# Gleichgewicht 5. Einheit

## Bewegungslandschaft, Gleichgewichtsfähigkeit

### WARM UP

Jeder Schüler erhält eine Karte, deren Farbe einer Arbeitskarte entspricht. Die Arbeitskarten sind unter Hütchen versteckt, die bereits in der Halle aufgestellt sind. Die Gruppen lesen die Arbeitskarten und beginnen sofort mit dem Aufbau der Bewegungslandschaft. Die zwei übriggebliebenen „Stationen“ werden von den Gruppen aufgebaut, die ihren Aufbau am schnellsten erledigen konnten.

**ca. 10 Min.**

7 Hütchen, Arbeitskarten  
Farbkarten (sind unter den  
Fliesen versteckt)

Alle Gruppen treffen sich danach wieder in der Hallenmitte, um ein Rätsel zu lösen. Ist das Motto „Goldsucher“ erraten, erzählt Lehrer den Kindern die Geschichte des „unglaublichen Goldschatzes“ in den Bergen von Amerika.

Es wurde soviel Gold gefunden, dass sich nicht nur professionelle Goldsucher auf den beschwerlichen Weg durch das Gebirge der Rocky-Mountains begeben, sondern auch die Schüler aus Wien. Die Goldsucher wissen, dass sie nur in der Gruppe und gemeinsam diesen Weg meistern können. Dies wird durch die Demonstration an den jeweiligen Stationen deutlich. Deshalb bleiben die Gruppen immer zusammen und helfen sich gegenseitig. Die Schüler werden darauf hingewiesen, dass es nicht auf die Schnelligkeit ankommt, sondern vielmehr darum geht, wie geschickt sie gemeinsam die Bewegungslandschaft bewältigen. Um dies zu unterstützen wird nun ruhige Musik eingespielt.

### HAUPTTEIL

#### 1. Übung

Die jeweiligen Gruppen demonstrieren die für ihre Station geplante Bewegungsaufgabe.

**ca. 5 Min.**

Arbeitskarten

#### 2. Übung

Die Gruppen gehen an ihre „Stationen“. Nach einem Startsignal (Hupe) begeben sie sich gemeinsam auf die beschwerliche Reise zum „Goldschatz“. Anschließend kommen sie zurück zur Hallenmitte und erhalten eine Informationskarte für den 2. Durchgang.

**ca. 20 Min.**

Informationskarten

5 Seile

Hupe

Nach der Demonstrationsphase begeben sich die Gruppen an die Stationen. Wurden alle Streckenabschnitte bewältigt (1. Durchgang), kommen die Gruppen wieder in die Hallenmitte. Sie erhalten eine Informationskarte über die schwierigen Bedingungen (Schnee, Schlamm, Eis) ihres zweiten Teils der Reise. Die Gruppen erhalten ein Seil und beginnen die Weiterreise erneut an ihrer Ausgangsstation, nun als „Seilschaft“ (2. Durchgang).

An einem Seil müssen sich die jeweiligen Gruppenmitglieder nun gemeinsam festhalten. Fällt das Seil, „rutschen alle den Hang hinab“ und der betreffende Streckenabschnitt (Station) muss neu begangen werden. Auch wenn die Anordnung der Geräte unter

# Gleichgewicht 5. Einheit

## Bewegungslandschaft, Gleichgewichtsfähigkeit

dem Gesichtspunkt eines möglichst „fließenden Ablaufs“ geplant ist, sind „Staus“ an verschiedenen Stellen (z. B. Moorlandschaft), je nach Verlauf, nicht auszuschließen. Sollten diese zu erheblichen „Wartezeiten“ führen wird der L. als Organisator gefragt sein und mögliche Ausweichwege oder Alternativen zur Verfügung stellen (z. B. mehr Teppichfliesen, Sprudelkisten).

### SCHLUSS

Die Goldsucher sind nun endlich an ihrem Ziel angekommen. Die Schüler finden den „Goldschatz“ (Zuckerl).

**ca. 10 Min.**  
Zuckerl



# Gleichgewicht 6. Einheit

## Allgemeine Sinnesschulung

### WARM UP

**Wir besuchen verschiedene Planeten:**

**ca. 10 Min.**

**A) den Planeten der Geräusche:**

Wir patschen auf die Oberschenkel, wir schmatzen, wir trampeln, wir schnalzen, wir schreien und wir heulen und wir sind stumm

**B) den Speedy-Planeten:**

Hier steht keiner still. Alle flitzen, speeden durch die Halle. Die Kinder verbinden Speedy wahrscheinlich sofort mit flitzen.

**C) den Hör-hin-Planeten**

Richtungshören, d.h. alle legen sich als auf den Boden, schließen die Augen und zeigen in die Richtung, aus der das Geräusch eines Instruments kommt

**D) den Blasebalg- und Erstarr-Planeten:**

Galaktische Luftmatratzen werden mit einem Blasebalg aufgeblasen, d.h. die Kinder tun so, als ob sie sich selbst aufpumpen und bekommen dann die Luft herausgelassen. Am Schluss werden sie aufgeblasen und erstarren dann.

## HAUPTTEIL

Die Kinder gelangen nun auf einen großen geheimnisvollen Planeten, auf dem es viel zu entdecken gibt. Die Raumfahrer werden dazu in fünf Ufos aufgeteilt, die dann unter ihrem jeweiligem Ufo-Bild ihre Station mit Hilfe von Stationskarten aufbauen. An den Wänden hängen bereits fünf Ufo-Bilder.

Nach der Gruppeneinteilung sollen alle Mitglieder eines Ufos ihr farblich passendes Ufo-Bild in der Turnhalle mit den Augen suchen und sich darunter hinsetzen (optische Wahrnehmung). Danach verteilt L. die Stationskarten an die Gruppen, beginnend mit der Station, die vermutlich am meisten Zeit für den Aufbau benötigt. Sobald die Kinder ihre Karte haben, nehmen sie selbständig die Geräte und errichten ihre Station. Wer fertig ist, setzt sich an seine Station und wartet, bis alle fertig sind. L. wiederholt dann, dass wir auf einem geheimnisvollen Planeten sind, auf dem es viel zu erforschen gibt.

Der Einsatz von passender Raumfahrtmusik als akustisches Signal erleichtert die Organisation des Wechsels.

Die Musik wurde folgendermaßen aufgenommen: Lied (2 min) - Pause (15 sec) - Lied - Pause ... Insgesamt sind fünf Lieder mit Pause entsprechend der Anzahl der Stationen auf der Musikkassette. Solange die Musik läuft, dürfen die Raumfahrer ihre Station erkunden. Bei Musikstopp wechseln sie die Stationen im Uhrzeigersinn. Anschließend beginnt die sinnliche Erforschung des Planeten. Wurden alle Stationen von allen Kindern besucht, erfolgt der Abbau, in dem jedes Ufo das von ihm Aufgebaute wieder wegräumt.

**Hand-Fühl-Straße**

Die Kinder legen sich mit dem Bauch auf Rollbretter und fahren damit um eine Langbank. Links und rechts von der Bank stehen sechs - jeweils drei - bunte Fühlboxen.

Die Kinder fassen mit einer Hand hinein und fühlen den Inhalt (Korken, Kronkorken, Igelbälle, Tennisbälle, Steine, Fell eines Teddybären).

**ca. 25 Min.**

- 2 Langbänke, 1 kleine Matte, 1 Barren, Seile, 6 Fühlboxen, 4 Rollbretter, 4 Pedalos, 3 Reckstangen, 3 Kleinkästen, 4 Stäbe und 4 Bohnensäckchen, 4 kleine rote Hütchen, 4 kleine gelbe Hütchen, Gymnastikbällen, 4 Tennisringen, 4 Holzscheiten, 4 Bohnensäckchen, Regenschirme, Ufo-Bilder (von den Kindern gemalt), Stationskarten, Instrumente, Kassettenrekorder und vorbereitete Musikkassette, Farbkarten, 4 Ferngläser aus Papprollen, Tennisbälle, Apfelstücke

- 1. Hubert Kah: Sternenhimmel, 2. Andreas Dorau und die Marinas: Fred vom Jupiter, 3. DÖF: Codo, 4. Peter Schilling Major Tom, 5. Extrabreit Flieger, grüß mir die Sonne

# Gleichgewicht 6. Einheit

## Allgemeine Sinnesschulung

### Pedalos

Auf vier Pedalos können die Kinder Erfahrungen sammeln. Als Zusatzbalanciermaterial stehen Stäbe zur Verfügung.

### Reckstangen-Balance

Über drei Reckstangen hinweg, die auf zwei kleinen Kästen liegen, gilt es die Balance zu halten. An der Wand können sich die unsicheren Kinder abstützen. Wer will, kann mit einem geöffneten Regenschirm über die Stangen gehen.

### Übersteigen von Hindernissen

Die Kinder stellen kleine Hütchen, Holzscheite, Bohnensäckchen und Bälle auf Tennisringen in einem beliebigen Parcours auf. Sie übersteigen nun die Hindernisse.

### Wackelbank

Eine Langbank wird mit Seilen in einen Barren eingehängt. Als Aufstiegshilfe steht vor der Bank ein kleiner Kasten und fürs Hinunterspringen liegt eine kleine Matte bereit. Die Kinder gehen über die Bank und können sich - wenn nötig - an den Holmen festhalten oder sie kriechen auf allen Vieren.

## SCHLUSS

Nach dem Abbau sammeln sich die Kinder unter ihren Ufo-Bildern. In der Mitte liegt der ausgebreitete Fallschirm. L. sortiert die Kinder so an den Fallschirm, dass abwechselnd immer ein Kind aus einem Ufo an den Schirm kniet und ihn fasst. Es entsteht dann folgende der Reihenfolge der Stationen entsprechende Konstellation: Kind des blauen Ufos - Kind des gelben (schwarzen, roten, grünen) Ufos - dann wieder ein Kind des blauen Ufos - usw. Danach schlagen wir kniend Wellen mit dem Fallschirm. L. erklärt das Spiel „Suche nach Meteoriten“: Im Weltall irren viele Meteoriten umher. Jedes Ufo hat nun die Aufgabe, mit seinen Besatzungsmitglieder die Meteoriten (Tennisbälle) zu suchen. Dazu gehen alle vom z.B. blauen Ufo auf den Fallschirm, der weiterhin Wellen schlägt, und sammeln alle Meteoriten ein. Ist dies gelungen, so ist das nächste Team an der Reihe. Wenn alle Teams die „Suche nach Meteoriten“ beendet haben, steigen wir ein letztes Mal ins Raumschiff und kehren auf die Erde zurück. Dort erwartet uns nach der langen Reise noch ein Geruchs- und Geschmackserlebnis in Form eines Apfels. Die Kinder riechen an ihrem Apfelstück und gehen zum Umziehen.

ca. 10 Min.





Impressum:

SPORTUNION ÖSTERREICH

Falkestraße 1  
1010 Wien

Telefon: 01 513 77 14  
mail: [office@sportunion.at](mailto:office@sportunion.at)  
[www.sportunion.at](http://www.sportunion.at)

Erstellt von Tilo Morbitzer, SPORTUNION Wien



***Kinder gesund bewegen***