



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Sportstunden für das ganze Schuljahr 3-4. Klasse

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Inhaltsverzeichnis

 Gesundheit und Fitness	4	 Spiele	84
1. Bewegungserleben	4	1. Spiele mit ungewöhnlichen Materialien	85
2. Ausdauerschulung	7	2. Spiele mit Bällen	86
3. Körperhaltung	12		
4. Stretching	20	 Turnen und Bewegungskünste . . .	90
		1. Übungen am Barren	90
 Fairness, Kooperation, Selbstkompetenz	25	2. Geräteturnen an Bock und Kasten	93
1. Darstellungsspiele	25	3. Turnen an Ringen	96
2. Vertrauensspiele	28	4. Turnen mit Gerätelandschaften	99
3. Verbesserung von sozialem Verhalten und Zeitgefühl	32	5. Schritte und Sprünge	103
		6. Bodenturnen	106
		7. Grundübungen am Reck	108
 Freizeit und Umwelt	34	 Gymnastik und Tanz	109
1. Spiele und Wettkämpfe in der Natur . . .	34	1. Musik in der Bewegungserziehung	109
2. Radfahren	38	2. Koordination und Rhythmik	113
3. Inlineskating	42		
4. Cityroller fahren	47	 Eislaufen	115
 Leichtathletik	51		
1. Lauf- und Sprungschulung	51		
2. Sprint	55		
3. Wurfschulung	57		
4. Gaudi-Olympiade	60		
5. Ausdauertraining	64		
 Schwimmen	67		
1. Das Wasser kennenlernen	68		
2. Springen und Schwimmen	70		
3. Kraulschwimmen, Tauchen und Gleiten	72		
4. Rückenschwimmen	74		
5. Ziehen, Schieben und Tauchen	77		
6. Spiele im Wasser	79		



1. Bewegungserleben



Ziele

- Spaß und Freude an der Bewegung ohne Überbelastung
- Förderung der Körperwahrnehmung (erste Erschöpfungszeichen des Körpers erkennen und lernen, darauf zu reagieren)
- Verbesserung des Gleichgewichts und der Ausdauer durch Koordination verschiedenster Muskelgruppen
- Verbesserung der Herz-Kreislauf-Funktion durch moderates Ausdauertraining
- Durchblutungsförderung des gesamten Körpers (Pulskontrollen)
- Anregung des Fettstoffwechsels durch lang andauerndes Bewegen im aeroben Pulsbereich



Inhalte

- Ausdauer- und Koordinationsschulung im Gesundheitssport mit Grundelementen aus dem Bereich Aerobic im Wechsel mit Hanteltraining
- Intervalltraining mit Hantelübungen zum Muskelaufbau und zur Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur



Material

- ein Paar Hanteln je Schüler, alternativ: mit Wasser gefüllte PET-Flaschen (max. 500 g)
- Bänke, Steppbretter (wenn vorhanden), Weichbodenmatte und blaue Matten, Sprungseile
- bewegungsanimierende, sehr rhythmische Musik



Organisation

- Je zwei Schüler („Nurmi“ und „Kraftprotz“) bilden ein Paar.
- Alle Materialien (außer den Hanteln) werden frei in der Halle verteilt. Zwei Bänke und drei blaue Matten werden zentral in der Nähe der Musik aufgestellt.



Stundenverlauf

Einstimmung

Alle Schüler stellen sich so auf, dass sie die Bewegungen des Lehrers gut sehen können. Blockaufstellung ist sehr günstig. Der Lehrer stellt sich der Gruppe gegenüber und macht alle Bewegungen spiegelverkehrt vor bzw. mit. Dadurch kann er die Schüler optisch gut kontrollieren. Wenn der Lehrer z. B. den linken Arm hebt, heben die Schüler den rechten. Der Lehrer nennt immer die Seite, die die Schüler bewegen sollen. Mit etwas Übung klappt das sehr schnell!

Einfache Grundelemente aus dem Bereich Aerobic

- Gehen am Ort mit Armbewegungen (Arme anfangs nicht über Augenhöhe heben)
- vorwärts, rückwärts, seitwärts gehen: jeweils drei Schritte, dann ein unbelasteter Tap, von dem aus die Richtungsänderung weitergeführt wird

Beispiel:

vorwärts gehen: rechts, links, rechts, Tap mit dem linken Bein

rückwärts gehen: links, rechts, links, Tap mit dem rechten Bein

Mehrmals wiederholen!

Während des Taps kann in die Hände geklatscht werden. Arme mitnehmen: Über-Kreuz-Bewegungen üben. Immer wenn das rechte Bein nach vorne geht, schwingt der linke Arm nach vorne.



Bewegungen für die Beine	<ul style="list-style-type: none"> • Fest marschieren! Flache, große und kleine Schritte, dabei die Füße über die Ferse abrollen • Knie anheben, Ferse und Fußspitze auf tippen (vorne, seitlich, hinten) • Knie beugen • hoch in den Zehenstand erheben • gestrecktes Bein nach vorne, seitlich, hinten anheben • Zehen beugen und strecken
Bewegungen für die Arme	<ul style="list-style-type: none"> • einarmig boxen; auch zweiarmig (zur Gelenkschonung Ellbogengelenke nicht ganz durchstrecken; Arme nicht schleudern, sondern gezielt mit Kraft bewegen) • fließende Bewegungen aus Schulter-, Arm- und Ellbogen- sowie Handgelenk: Kreise, Achter, Figuren, Zahlen, Buchstaben... • schnelle und impulsive Bewegungen: immer kontrolliert!

Hauptteil 1

Alle Kraftprotze (je nach Fitness mit oder ohne Hanteln) befinden sich in der Hallenmitte und führen folgende Schritte aus:

- normaler Grundschrift (rechts und links beginnen),
- dann Choreografie (V-Schritte, Seitschritte, Kneelift ...),
- dazu diverse Armbewegungen.

Die Kraftprotze steigen auf die Hindernisse unterschiedlicher Höhe (Höhe darf jederzeit frei gewählt werden). Wer müde wird, legt die Gewichte weg und führt die Bewegungen weiter, ohne auf die Hindernisse zu steigen. Nicht stehen bleiben!



Tipps

- Statt auf Steppbretter können die Schüler auf blaue Matten, Bänke oder Kastenoberteile steigen (individuelle Belastung unterschiedlich leistungsstarker Schüler).
- keine zu schnelle Musik verwenden

Alle Nurmis walken oder laufen währenddessen durch die Halle (mit oder ohne Hanteln). Sie können ihr Tempo frei wählen, sollen jedoch nicht stehen bleiben.

Nach ca. zwei bis drei Minuten Wechsel, je nach Ansage des Lehrers! Mehrmals wiederholen.

Hauptteil 2

Alle Kraftprotze setzen sich – mit aufrechtem Rücken und in jeder Hand eine Hantel – auf die Bänke und Matten und führen die unten angegebenen Übungen aus.

1. Bizepskräftigung	Beide Arme auf Brusthöhe nach vorne strecken. Langsam beugen und wieder ausstrecken. Die Arme dabei aber nicht ganz durchdrücken, um die Ellbogengelenke nicht zu überlasten. Mehrmals wiederholen.
2. Trizepskräftigung mit einer Hantel	Rechten Arm senkrecht nach oben strecken; mit der linken Hand den rechten Oberarm von vorne unterstützen. Den rechten Unterarm im Ellbogenbereich langsam nach hinten unten beugen und wieder nach oben bringen. Mehrmals wiederholen, dann die Seite wechseln.
3. Brustbutterfly (Kräftigung der Schulter; Dehnung der Brustmuskulatur)	Beide Arme auf Brusthöhe nach vorne strecken. Im Ellbogengelenk die Arme im 90°-Winkel nach oben abwinkeln. Spannung in Armen, Schulter und Rücken aufbauen. Die Arme langsam unter Beibehaltung des 90°-Winkels zur Seite bewegen. Langsam wieder zurück in die Ausgangslage führen. Mehrmals wiederholen.



4. Armpaddeln (Kräftigung von Schulter, Oberarm, Brust und oberem Rücken)

- a) Armpaddeln vorwärts: beide Arme auf Brusthöhe nach vorne strecken und kleine Hoch-/Tief-Bewegungen (= Paddeln) ausführen
- b) Armpaddeln seitwärts: mit beiden Armen in Seithalte die Paddelbewegungen ausführen



Tipps

- Leistungsschwächere Schüler halten die Hanteln näher an den Körper (geringere Belastung durch kleinere Hebel), leistungsstärkere Schüler beugen die Arme weniger (größere Belastung). Es bleibt immer die gleiche Übung und für jeden individuell durchführbar.
- Alle Übungen sind auch im Stehen möglich, jedoch schwieriger in der Ausführung. Achten Sie dabei unbedingt auf die richtige Körperhaltung: Beine hüftbreit, Knie leicht gebeugt, keine Ausweichbewegungen im Becken und im Rückenbereich, Po und Bauch anspannen.



Regeln für die Ausführung

- Die Bewegungsgeschwindigkeit bleibt immer gleich.
- Die Rückführung der Bewegung in die Ausgangslage soll nicht schneller sein als der erste Teil der Bewegung.
- Es wird immer nur ein Körperteil/eine Muskelgruppe isoliert bewegt, der Rest des Körpers bleibt ruhig. Keine Ausweichbewegungen!
- Gleichmäßiges Atmen ist wichtig; keine Pressatmung!
- Die Gelenke nie ganz durchstrecken.

Alle Nurmis übersteigen oder überspringen die Seile. Nach ca. zwei bis drei Minuten Wechsel, je nach Ansage des Lehrers. Mehrmals wiederholen.

Ausklang

Stretchingübungen für die Bein-, Arm- und Schultermuskulatur. Auslockern von Armen und Beinen (schütteln, zappeln, schwingen). Dazu gehen die Schüler paarweise zusammen. Alle „Nurmis“ liegen auf dem Bauch am Boden und werden von den Kraftprotzen verwöhnt.

Der Lehrer erzählt dazu eine Geschichte:

Der Bauer bestellt seinen Acker (Rücken des Partners). Er will Kartoffeln (oder auch Rüben etc.) anbauen. Er pflügt den Boden, er eggt, er sät, er gießt, er jätet Unkraut, er sticht Disteln aus. Die Sonne scheint. Der Wind weht. Es fängt an zu regnen; immer größere Tropfen fallen vom Himmel. Es hagelt. Schließlich ist die Erntezeit da. Der Bauer erntet seine Kartoffeln. Er ordnet das Feld.

Die Schüler überlegen sich dazu passende Massagebewegungen. Es folgt ein erneutes Vorlesen der Geschichte mit Wechsel der Rollen.



2. Ausdauerschulung

Im Unterschied zu den meisten Kapiteln dieses Buches ist dieses Kapitel nicht in Stundenbildform gehalten. Ausdauerschulung kann jede Sportstunde ergänzen, einige Spielformen sind auch auf Wandertagen oder auf dem Schulhof durchführbar.

Dabei gibt es unterschiedliche Methoden, die Ausdauer zu verbessern:

- freies Bewegen mit unterschiedlichen Belastungsmodulen
- Intervalltraining (Ausdauertraining im Wechsel mit Muskelaufbautraining)
- Stationentraining (z. B. Konditionszirkel)
- Sortieren und Transportieren von Materialien



Ziele

- Verbesserung der Grundlagenausdauer durch Freude an Bewegung und Spiel
- Animation zu Bewegungs- und Spielformen, die zu Hause mit Freunden weitergespielt werden können
- individuelle Belastung jedes einzelnen Schülers ohne Überforderung



Inhalte

- Staffelspiele
- Bewegungsbingo, Bewegungslotto, Kartenspiele, Puzzles
- Ballspiele
- Fangspiele mit und ohne Ausscheiden (Ruhepause, keine Strafe!)
- Konditionszirkel



Spielverlauf

Hasenjagd (Reaktion, Beweglichkeit, Geschicklichkeit, Ausdauer)

Material	ein (nicht zu harter) Ball für je acht bis 12 Mitspieler
Organisation	Die Mitspieler bilden einen Kreis; ein Mitspieler steht in der Mitte.
Ablauf	Alle Mitspieler versuchen, den Hasen in der Mitte abzuschließen. Sie dürfen dabei die Kreisbahn nicht verlassen (evtl. mit Seilen markieren). Der Hase in der Mitte versucht, dem Ball durch schnelle Bewegungen und Herumlaufen im Kreis auszuweichen. Die Jäger dürfen direkt auf den Hasen werfen oder diesen durch Ball zuwerfen oder Prellen des Balles zu einem anderen Jäger herumjagen. Der Jäger, der den Hasen getroffen hat, darf nun der Hase sein. Niemand darf mit dem Ball in der Hand laufen. Ausnahme: Wenn ein Jäger den Ball aus Versehen weit weggeworfen hat, darf der Ball geholt werden.
Variationen	<ul style="list-style-type: none"> • Der Hase versucht, den Ball zu fangen, und wirft diesen ganz weit weg. Während die anderen den Ball wieder holen und ins Spiel bringen, hat er eine Ruhepause. • In der Kreismitte befinden sich zwei bis drei Hasen. Diese dürfen einen vorher gewählten Platz nicht verlassen. Sie weichen dem Ball durch Hochspringen im richtigen Augenblick aus. Der Ball wird nur gerollt. • Der Bewegungsradius des (der) Hasen in der Mitte beträgt immer nur drei (fünf) Schritte, je nach Ansage des Lehrers. • Die Hasen in der Mitte haben einen Softball. Sie dürfen damit auf die Jäger schießen. Jeder getroffene Jäger wird zum Hasen; der erfolgreiche Hase wird Jäger. Dies erhöht die Aufmerksamkeit der leistungsschwächeren Jäger, die sonst eventuell vor sich hin schlafen.



Treibjagd (Taktik, Ausdauer)

Material	ein Ball
Organisation	Die Schüler werden in zwei Mannschaften eingeteilt: Hasen und Jäger. Die Hasen stehen am Rand des (sehr großen) Spielfeldes in einer Reihe. Am Spielfeldrand befinden sich drei bis fünf markierte Ruhezone (Ecken). Die Jäger verteilen sich innerhalb des Spielfeldes. Sie dürfen ihren gewählten Platz nicht mehr verlassen. Ausnahme: Der Ball darf geholt werden, wenn dieser sich außerhalb des Spielfeldes befindet.
Ablauf	Die Hasen versuchen, in drei (fünf) Minuten so oft wie möglich um das Spielfeld zu laufen. Sie werden dabei von den Jägern abgeschossen. Jede gelaufene Runde bringt den Hasen einen Punkt. Bei den Ruhezone dürfen die Hasen kurz pausieren. Ein abgeschossener Hase erhält keinen Punkt für die Runde; er darf aber weiterhin mitspielen. Alle zählen laut die Punkte. Es dürfen beliebig viele Hasen zur selben Zeit laufen.
Variationen	<ul style="list-style-type: none">• Ein Hase, welcher ohne Pause durchkommt, erhält zwei Sonderpunkte.• Es dürfen immer nur eine bestimmte Anzahl Hasen gleichzeitig starten.• Wenn sich der Ball außerhalb des Spielfeldes befindet, ist Pause für die Hasen.• Die Hasen dürfen den Ball aus dem Spielfeld hinaus werfen. Bis dieser wieder von den Jägern ins Spiel gebracht wird, können die Hasen in Ruhe weiterlaufen.• Geheime Absprache mit den Hasen: Ein Hase ist der Jokerhase. Er erhält für jede Runde fünf Punkte. Ein Hase ist der Schlafhase. Er bekommt keine Punkte und dient nur zur Ablenkung der Jäger.• Der Jokerhase hält ein kleines Tuch in der Hand. Er übergibt es nach einer Runde heimlich einem anderen Hasen. Wer momentan Jokerhase ist, erhält fünf Punkte für seine Runde.

Klammertransport (Reaktion, Koordination, rückschonendes Aufheben)

Material	Mindestens 200 bunte Wäscheklammern, evtl. Bänke und Seile
Organisation	Es werden verschiedene Stationen (Lagerplätze) mit je einer farbigen Klammer markiert.
Ablauf	Die Wäscheklammern werden den Farben entsprechend von einer zentralen Sammelstelle zu den Lagerplätzen transportiert. Die Klammern werden auf der flachen Hand getragen. Es darf dabei immer nur eine bestimmte Anzahl oder Farbe transportiert werden. Vor Beginn des Spiels wird miteinander das richtige rückschonende Aufheben geübt.
Variationen	<ul style="list-style-type: none">• Erschwerte Bedingungen: Hindernisse (Bänke) aufstellen, die auf dem Weg zum Lagerplatz überwunden werden müssen.• Am Boden liegen Seile, die auf dem Weg übersprungen werden müssen oder auf denen balanciert werden muss.• Transport der Klammern mittels anderer Körperteile (auf dem Kopf, Handrücken, Unterarm, Oberarm, Fuß ...)• Zwei bis vier Schüler (die Räuber) stören die anderen beim Transport ihrer Klammern und versuchen, die Klammern zu rauben. Jeder Räuber darf einem Schüler nur maximal zwei Klammern rauben. Die Räuber transportieren ihre Klammern auf gleiche Art, wie die anderen Schüler, zum Lagerplatz. Hat ein Räuber sechs Klammern erbeutet, ist er erlöst. Wer keine Klammer mehr hat, wird zum Räuber.



Sanitärerfangus (Reaktion, Ausdauer, Gemeinschaft)

Material	eine Weichbodenmatte oder zwei blaue Matten, evtl. Mannschaftsbänder
Organisation	Zwei bis drei Fänger, zwei bis vier Sanitäter festlegen. Um bei dem ständigen Wechsel der Zuständigkeiten die Übersicht nicht zu verlieren, ist es sinnvoll, die Sanitäter und die Fänger mit einem Tuch (Mannschaftsband) zu markieren.
Ablauf	Freies Bewegen im Raum. Die Fänger versuchen, möglichst viele Schüler abzuschlagen. Die abgeschlagenen Schüler bleiben stehen und jammern laut. Sie werden von den Sanitätern ins Krankenhaus (zur Weichbodenmatte) gebracht (tragen, ziehen, stützen ...) und dort behandelt (reiben, klopfen, streicheln, Körperteile ausschütteln). Dann dürfen sie wieder am Spiel teilnehmen. Die Fänger und Sanitäter werden bei Bedarf vom Lehrer ausgetauscht.
Variationen	<ul style="list-style-type: none"> Abgeschlagene Schüler dürfen weiter am Spiel teilnehmen; sie müssen sich jedoch das vom Fänger berührte Körperteil halten. Sie werden erst nach dem zweiten Abschlagen von den Sanitätern versorgt. Abgeschlagene Schüler werden von den Sanitätern kurz an Ort und Stelle versorgt und werden dann selber zu Sanitätern. Die bisherigen Sanitäter ersetzen die Fänger. Die bisherigen Fänger laufen frei mit den restlichen Schülern umher.

Hundehüttenfangus (Ausdauer, soziales Verhalten, Orientierung)

Material	Mannschaftsbänder
Organisation	Zwei bis vier Fänger (gekennzeichnet mit Mannschaftsband) und zwei bis sechs „Hundehütten“ (je einen Schüler in Grätschstellung) auswählen. Die „Hundehütten“ frei in der Halle verteilen.
Ablauf	Freies Bewegen in der Halle. Die Fänger versuchen, so viele Hunde (Schüler) wie möglich zu fangen. Diese können sich in die Hundehütten flüchten und sind dort in Sicherheit.
Variationen	<ul style="list-style-type: none"> Wer eine Hundehütte aufsucht, wird selbst zur Hundehütte und löst den anderen Schüler ab. In einer Hundehütte darf maximal ein (zwei, drei) Schüler Zuflucht suchen. Die Hundehütten sind stationär (bzw. sind beweglich). Wer eine Hundehütte besucht hat, muss zuerst fünf bis zehn Schritte krabbeln und dabei laut bellen. Er nimmt dann wieder am Spiel teil. Krabbelnde Hunde dürfen nicht gefangen werden. Abgeschlagene Schüler ersetzen die Fänger oder erfüllen eine Zusatzaufgabe. Dann dürfen sie wieder mitspielen. Mögliche Zusatzaufgaben: zehn Sekunden auf dem rechten Bein stehen, zehn Sekunden auf dem linken Bein stehen, auf den Zehenspitzen stehen, fünfmal Gewichtsverlagerung: vor auf die Zehenspitzen, zurück auf die Fersen etc. <p>Sinn der Zusatzaufgaben: Balance verbessern, Körpergefühl und aufrechte Haltung entwickeln, Pulsfrequenz senken. Tief durchatmen! Krabbeln fördert durch die Über-Kreuz-Bewegungen die Vernetzung der Gehirnhälften. Es wirkt konzentrationsfördernd und entspannend. Laute Verbaläußerung (Bellen) wirkt ausgleichend und kann Aggressionen abbauen. Kinder müssen regelmäßig schreien dürfen!</p>

Brüllaffenfangus (soziales Verhalten, Ausdauer, Atemtraining)

Organisation	drei bis sechs Brüllaffen (Fänger)
Ablauf	<p>Freies Bewegen in der Halle. Die Brüllaffen versuchen, so viele Schüler wie möglich zu fangen. Dabei dürfen sie nur unter lautem Brüllen laufen. Wenn ein Brüllaffe Luft holen muss, hebt er die Arme ganz hoch und bleibt stehen.</p> <p>Wenn ein Brüllaffe pausieren möchte, darf er den Namen eines Mitschülers rufen, der ihn dann ablösen muss (oder er deutet auf einen Schüler). Jeder gefangene Schüler erlöst seinen Brüllaffen (Fänger).</p>



Kartenspiel (Kondition, Gemeinschaft, Konzentration, Kommunikation)

Material	ein Kartenspiel (bayerische oder französische Spielkarten)
Organisation	Die verdeckten Karten an einem Ende der Turnhalle nebeneinander auslegen (vorher gut mischen); Einteilung der Schüler in vier Gruppen; Aufstellung der Gruppen am anderen Ende der Halle. Die Schüler jeder Gruppe stehen hintereinander in einer Reihe; Abstand zu den anderen Gruppen: ca. drei Meter. Jeder Gruppe wird eine Kartenfarbe zugeordnet.
Ablauf	Jeweils ein Schüler aus jeder Gruppe läuft schnell zu der Kartenreihe und deckt dort zwei Karten auf und wieder zu. Falls es die eigene Spielfarbe ist, Karten merken und den anderen aus der Gruppe mitteilen. Der nächste Schüler läuft los ... Ziel des Spieles ist es, so schnell wie möglich alle Karten der eigenen Farbe zu finden und zur Gruppe zu bringen. Dabei müssen jedoch die Karten in der richtigen Reihenfolge geholt werden. Also zuerst die Zahl 6, dann 7, dann 8 usw.
Variationen	<ul style="list-style-type: none">• Es dürfen immer zwei (drei, vier, fünf) Schüler aus jeder Gruppe gleichzeitig unterwegs sein; Zunahme der Intensität.• Es werden immer drei bzw. vier Karten aufgedeckt.• Die Karten werden beliebig, nicht in der Reihenfolge, gesammelt.

Lotto, Puzzles, Memorys® (Ausdauer, soziales Verhalten, Konzentration, Kommunikation)

Material	Spiele (Lotto, Puzzles, Memorys®)
Organisation	Schüler in mehrere Gruppen einteilen; Ausdauer- und Intervallmethode: Spielteile in der Halle auslegen und nach den üblichen Spielregeln spielen.
Ablauf	Jede Gruppe hat einen ihr zugeordneten Platz, von dem aus zu den Spielmaterialien gelaufen wird. Die Spielregeln werden individuell vorher festgelegt und evtl. miteinander besprochen oder variiert. Der Lehrer bestimmt die Entfernungen je nach Kondition der Schüler und der vorhandenen Zeit. Die Spiele können miteinander oder im Wettbewerb gestaltet werden.

Bewegungsbingo (Koordination, Ausdauer, Fairness, soziales Verhalten)

Material	mehrere Würfel, Spielplan (siehe KV Bewegungsbingo – Spielplan)
Organisation	Bereitstellen der Spielpläne (Bingozettel) und Würfel; Schüler in vier bis fünf Gruppen einteilen
Ablauf	Jede Gruppe hat einen Bingozettel und würfelt für sich. Je nach Würfelzahl muss eine bestimmte Übung von allen Gruppenmitgliedern durchgeführt werden. Die entsprechende Zahl auf dem Übungszettel wird durchgestrichen. Sieger ist die Gruppe, die als erste senkrecht, waagrecht oder diagonal eine Reihe auf dem Bingozettel durchgestrichen hat. Die anderen dürfen fertig spielen. Jede Gruppe hat einen Würfel. Es wird erst weitergewürfelt, wenn alle Gruppenmitglieder die Aufgabe erfüllt haben. <ol style="list-style-type: none">1: dreimal ganz schnell von A nach B und zurück laufen (Vorsicht! Zusammenstöße)2: eine Hallenrunde rückwärts laufen3: 20 Hampelmänner springen4: eine Hallenrunde im Seitgalopp laufen (auf halber Strecke: Seitenwechsel)5: 20 Wechselhüpfer von einem Bein auf das andere (am Ort springen)6: zehn Hüpfer auf dem rechten, zehn Hüpfer auf dem linken Bein
Variationen	<ul style="list-style-type: none">• Jeder hat einen eigenen leeren Bingozettel mit 25 Feldern. Jeder darf dort beliebige Zahlen von eins bis sechs eintragen. Wer wird Sieger?• Die Übungen werden von allen gemeinsam ausgeführt; nur eine Person würfelt.



KV Bewegungsbingo – Spielplan



1	2	6	3	1
4	5	1	5	6
1	3	4	2	5
2	6	3	4	6
5	4	2	1	3



3. Körperhaltung

Die Wirbelsäule übernimmt gleichzeitig die Stütz-, Halte-, Schutz-, Federungs- und Bewegungsfunktion des Körpers. Eine gesunde Körperhaltung schon von Kindheit an ist daher besonders wichtig.

Die folgenden Übungen zum Kräftigen, Mobilisieren und Dehnen wirken präventiv und verbessern Haltungsschwächen der Wirbelsäule, wie z. B. Rundrücken, Hohlrücken oder Skoliose.



Ziele

- rückschonendes Verhalten kennen und im Alltag anwenden
- Gefühl für Anspannung und Entspannung entwickeln
- eigenes Körpergefühl mittels Partnerhilfen und optischen Kontrollen entwickeln



Inhalte

- Wirbelsäulenzirkel
- Partnerübungen zur Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit
- Turnen mit Luftballon und Pezziball



Übungsverlauf 1: Wirbelsäulenzirkel

Material	Stationenkarten (siehe KV Wirbelsäulenzirkel – Stationenkarten) <ul style="list-style-type: none"> • Station 1: kleine Gegenstände (Tücher, Bänder ...) zum Aufheben, ein langes Seil oder eine Wäscheleine, Wäscheklammern, Befestigungsstangen (Reck, Sprossenwand ...) für das Seil, ein Hocker • Station 2: eine Turnbank und ein Reck mit vier Querstangen zum Durchkriechen und Klettern • Station 3: eine blaue Matte, ein kleiner Kasten, zwei Blechdosen, zwei Trommelstäbe oder Kochlöffel • Station 4: zwei kleine Kästen oder Kastenoberteile • Station 5: vier Bohnensäckchen, mehrere Luftballons • Station 6: ein kleiner Ball pro Schüler • Station 7: zwei blaue Matten • Station 8: –
Organisation	gemeinsamer Aufbau von acht Stationen mit den oben genannten Materialien



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Sportstunden für das ganze Schuljahr 3-4. Klasse

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

