

	Thema/Intentionen	Grundtätigkeiten	Geeignet für ...	Seite
1.	Auf und ab, drunter und drüber	balancieren, steigen, klettern und springen	Jungen und Mädchen ab ca. 6./7. Lebensjahr	2 bis 4 4 bis 6
2.	Am Tau im Kreis herum	laufen, hüpfen, stützen und ziehen	Jungen und Mädchen ab ca. 6./7. Lebensjahr	5 bis 7 7 bis 9
3.	Wippende Zauberschnur	laufen, springen, stützen und werfen	Jungen und Mädchen ab ca. 7./8. Lebensjahr	8 bis 10 10 bis 12
4.	Schwingende Tauen und Bänke	balancieren, schaukeln und schwingen	Jungen und Mädchen ab ca. 8./9. Lebensjahr	11 bis 13 13 bis 15
5.	Balance halten	gehen und balancieren	Jungen und Mädchen ab ca. 8./9. Lebensjahr	14 bis 16 16 bis 18
6.	Sich in einer Walze drehen	rollen und wälzen	Jungen und Mädchen ab ca. 8./9. Lebensjahr	17 bis 19 19 bis 21
7.	Werfen immer anders	prellen, werfen und fangen	Jungen und Mädchen ab ca. 8./9. Lebensjahr	20 bis 22 22 bis 24
8.	Jeder ist verantwortlich	gehen, balancieren, heben, tragen und schwingen	Jungen und Mädchen ab ca. 8./9. Lebensjahr	25 bis 27
9.	Springende Bälle kontrollieren	prellen	Jungen und Mädchen ab ca. 8./9. Lebensjahr	26 bis 28 28 bis 30
10.	Hindernisse immer anders überwinden	steigen, klettern, stützen und schwingen	Jungen und Mädchen ab ca. 8./9. Lebensjahr	29 bis 31 31 bis 33



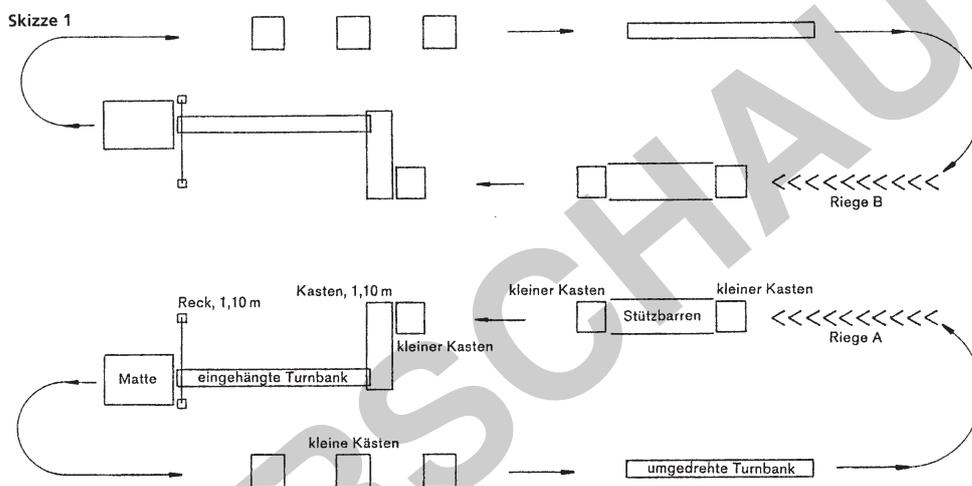
Stundenbild 1 Auf und ab, drunter und drüber

- Ziele:** Schulen der Grundtätigkeiten balancieren, steigen, klettern, springen
Sammeln vielfältiger Bewegungserfahrungen
- Geeignet für:** Jungen und Mädchen etwa ab dem 6./7. Lebensjahr
- Unterrichtsmittel:** 2 Matten, 4 Turnbänke, 2 große Kästen, 12 kleine Kästen, 2 Stützbarren, 2 Recke, 10 Medizinbälle

Einleitender Teil



Alle Geräte werden vor Beginn der Einleitung an den gekennzeichneten Stellplätzen aufgebaut (Skizze 1). Da bei dieser Stunde ein großer Geräteaufwand besteht, hilft der Lehrer beim Aufbau der Großgeräte.



Verbotene Übung:

Strecksprung, Hockstütz, Grätschstand, Hüpfen einbeinig, Hüpfen beidbeinig, auf allen Vieren, Liegestütz vorlings, Bankstellung, Bauchlage, Rückenlage usw.



Jedes Kind sucht sich einen freien Platz zwischen den Geräten. Die Lehrkraft oder ein Schüler führt den anderen Kindern in Folge bestimmte Übungen vor, die sie sofort nachvollziehen müssen.



Eine Übung, z. B. die Bankstellung, darf nicht nachgemacht werden (verbotene Übung). Diese Übung wird aber immer wieder eingestreut. Wer sich täuschen lässt und sie doch ausführt, bekommt einen Minuspunkt. Wer hat nach etlichen Durchgängen die wenigsten Minuspunkte? Evtl. werden zwei verbotene Übungen ausgewählt.

Hauptteil



Die Klasse wird in zwei gleichstarke Riegen geteilt. Aufstellung und Übungsweg siehe Skizze. Die kleinen Kästen am Barren sind für das Auf- und Absteigen gedacht.

- Beliebiges Überwinden aller Geräte.

- Ziele:** Abwechslungsreiches Werfen allein und mit dem Partner
Schulen der Grundtätigkeiten prellen, werfen und fangen
- Übende:** Jungen und Mädchen etwa ab dem 8./9. Lebensjahr
- Unterrichtsmittel:** 2 bis 3 Turnbänke, ca. 20 kleinere Gymnastikbälle



Vorab ...

Die Übungsformen sind so ausgewählt, dass sich die Kinder mit dem Ball (prellen, werfen und fangen) in Verbindung mit der Turnbank auseinandersetzen müssen. Durch die sich ständig verändernden situativen Bedingungen werden hohe Anforderungen an die Anpassungsfähigkeit der Kinder gestellt.

Einleitender Teil



Zwei Kinder finden sich zusammen, der Ball wird mit der geübten Hand geprellt. Jeder versucht, unter fortwährendem eigenem Prellen den Ball des Partners mit der freien Hand wegzuschlagen.

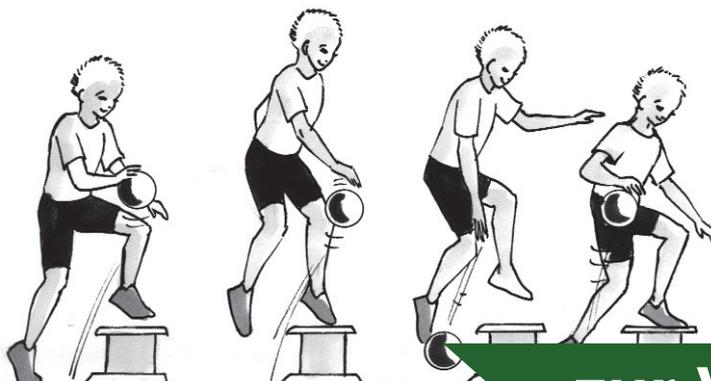


Wie oben, aber einen neuen Partner suchen. Evtl. auch zu dritt üben.

Hauptteil

Einzelübungen mit dem Ball an der Bank

1. Stand auf dem Boden und prellen des Balles auf der Sitzfläche der Bank.
2. Stand auf der Sitzfläche der Bank und Prellen des Balles auf dem Boden.
3. Auf- und Absteigen an der Bank, dabei ständiges Prellen des Balles auf dem Boden.
4. Übersteigen der Bank, dabei ständiges Prellen des Balles auf der Sitzfläche der Bank.
5. Schrittwechselsprünge an der Bank, dabei ständiges Prellen des Balles auf dem Boden.

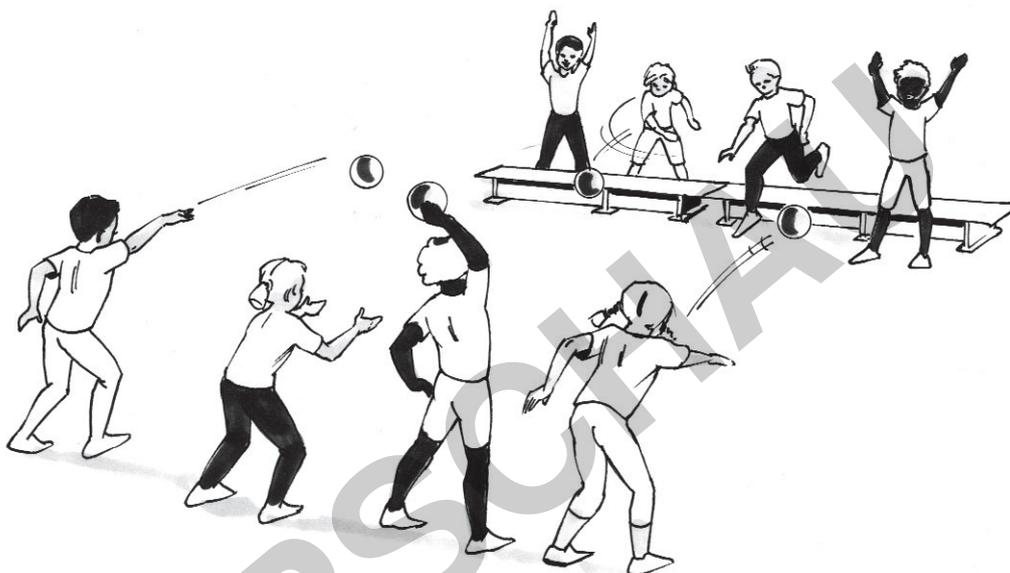
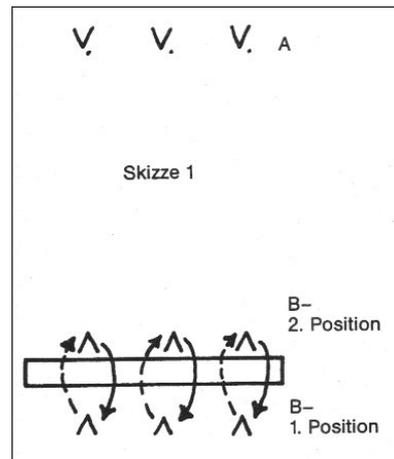


Partnerübungen mit Ball an der Bank

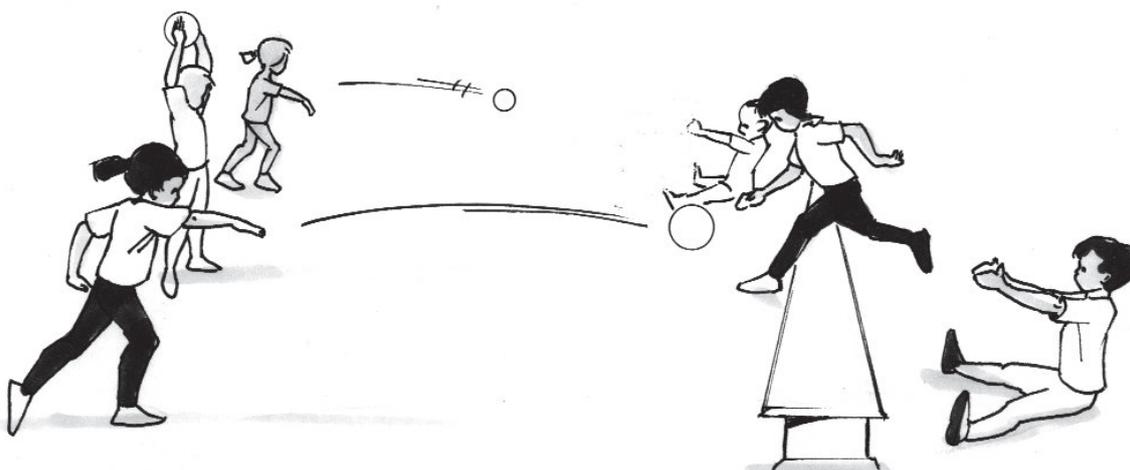


Die Übenden finden sich zu zweit zusammen, jedes Paar hat einen Gymnastikball. Die Bänke stehen in der Mitte der Halle.

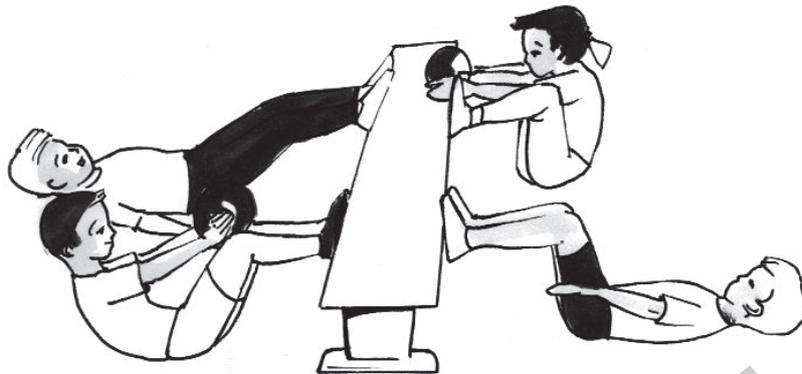
- Partner A steht ca. 5 m (je nach Hallengröße) von der Bank entfernt und hält den Ball in der Hand, B steht hinter der Bank (siehe Skizze 1, B-1.Position). A wirft den Ball zu B, Partner B fängt den Ball und wirft ihn zu A zurück, nachdem B geworfen hat, springt er über die Bank und steht nun davor (Skizze 1, B-2. Position). A wirft erneut, B fängt, wirft zurück und springt wieder über die Bank (zurück). B wechselt also ständig die Positionen, indem nach dem Wurf die Bank überwunden werden muss. A wirft zehnmal, dann erfolgt Rollentausch.



- Wie 1., aber „Aufsetzerball“, d. h. der Ball muss mit einem Aufsetzer zum Partner gespielt werden. Zehnmal, dann Wechsel.
- Wie 1., aber Partner A steht und wirft den Ball zu Partner B (sitzt im Grätschsitz), muss also genau angespielt werden. B steht nach dem Rückwurf schnell auf, überwindet die Bank und setzt sich wieder in den Grätschsitz usw.. Partner A muss evtl. so lange warten, bis Partner B wieder den Grätschsitz eingenommen hat. Zehnmal, dann Wechsel.



4. Beide Übenen setzen sich im Strecksitz mit den Füßen zur Bank, die Füße berühren hierbei die Sitzfläche der Bank. A hat den Ball und geht damit in die Rückenlage und übergibt den Ball (mit fast gestreckten Beinen) auf der Sitzfläche an B, B geht zurück in die Rückenlage usw. Zehnmal.



Schlussteil

„Jägerball in einem Feld.“

Spielfeld etwa die Hälfte der Sporthalle.

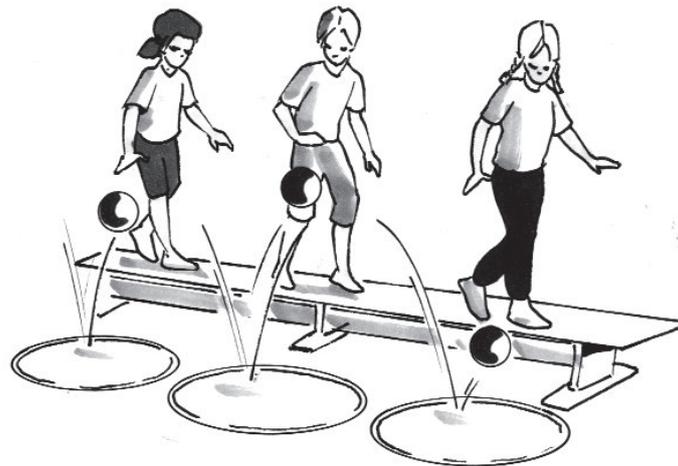
Spielregeln:

- Es dürfen höchstens drei Schritte mit dem Ball gelaufen oder gegangen werden, dann muss der Ball abgepielt oder abgeworfen werden.
- Ein Spieler kann mehrmals abgeworfen werden. Auch die abgeworfenen „Hasen“ spielen weiter mit.
- Die gleichstarken Mannschaften (ca. 10 bis 15 Kinder in jeder Mannschaft) befinden sich alle in einem Spielfeld.
- Eine Gruppe (Jägerpartei) wird deutlich durch Parteibänder gekennzeichnet.
- Die Jägerpartei versucht, durch Zuspielen und Einkesseln der „Hasen“ möglichst viele Treffer zu erzielen, um Punkte zu sammeln.
- Die „Hasen“ versuchen durch Kurvenlaufen, Ducken und Ausweichen den Würfeln zu entgehen.

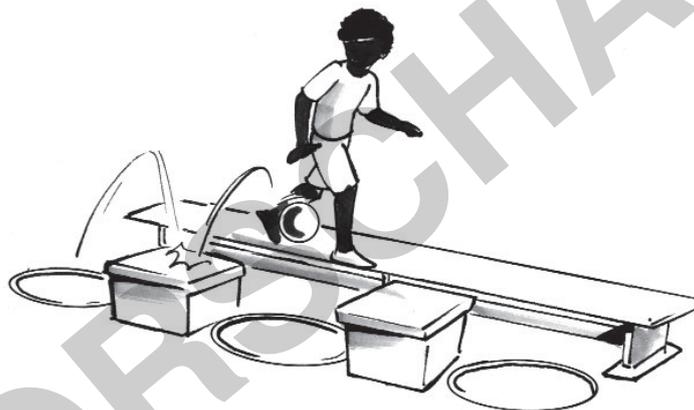
Nach ca. 2 Minuten erfolgt Rollentausch.

Welche Gruppe hat zum Schluss die meisten Treffer erzielt?

14. Drei Reifen in gleichen Abständen neben die Bänke legen: Die Kinder gehen oder laufen über die Turnbank, dabei muss der Ball in die ausgelegten Reifen geprellt werden.



15. In die Räume zwischen den Reifen kleine Kästen stellen: Die Kinder gehen oder laufen über die Turnbank und versuchen dabei den Ball in den Reifen, auf den kleinen Kästen, in den Reifen, auf den kleinen Kästen, in den Reifen zu prellen.



Schlussteil



Pendelstaffel mit Prellen eines Balles.

Die Klasse oder Gruppe wird je nach Anzahl der Kinder in drei gleichstarke Mannschaften aufgeteilt, wobei sich die beiden Hälften jeder Gruppe gegenüberstehen – Abstand ca. 10 bis 15 m. Auf ein Zeichen läuft der Schüler mit der Nummer 1 los und prellt dabei seinen Ball (nicht zu schnell, damit der Ball nicht verlorengeht, wenn doch, muss an dieser Stelle wieder begonnen werden !!) zu dem schon wartenden Schüler Nr. 2 auf der gegenüberliegenden Seite. Der Schüler mit der Nummer 1 stellt sich hinten an. Inzwischen hat der Läufer Nr. 2 den Ball zur gegenüberliegenden Seite geprellt und dort an Nr. 3 übergeben. So pendelt der Ball hin und her, bis jeder Schüler einmal gelaufen ist. Welche Mannschaft ist zuerst durch?

Ziele: Abenteuerliches Turnen an Stützbarren
Schulen der Grundtätigkeiten steigen, klettern, stützen und schwingen

Übende: Jungen und Mädchen etwa ab dem 8./9. Lebensjahr

Unterrichtsmittel: 3 Stützbarren, 12 kleine Kästen, 3 Matten, 3 Medizinbälle



Vorab ...

Beispiele sollen insbesondere die leider so oft vernachlässigten Grundtätigkeiten steigen, klettern und stützen durch eine entsprechende Stoffauswahl gezielt ansprechen und entwickeln. Aufgrund ungünstiger Umweltbedingungen sind häufig keine oder nur wenige Bewegungserfahrungen bei den Kindern vorhanden.



Der erste Barren (ca. 1,10 m hoch) ist gleich hoch und parallel, beim zweiten Gerät ist der zuerst zu überwindende Holm 1,10 m und der andere ca. 1,30 m hoch, beim dritten Barren ist der zuerst zu überwindende Holm 1,30 m hoch und der andere 1,10 m hoch. Die Übungen müssen sich also ständig den veränderten Bedingungen anpassen. Die jeweils gestellte Aufgabe wird nacheinander an allen drei Barren ausgeführt.

Einleitung



„Paarfangen“.

Zwei vorher bestimmte „Fänger“ fassen sich an den Händen und versuchen, ein drittes und viertes Kind zu fangen. Sobald eine Kette von vier Spielern entsteht, teilt sich die Gruppe wieder zu Paaren – zwei Zweierketten. Das geht so lange, bis alle Kinder gefangen sind. Die vorher aufgebauten Geräte dienen als Hindernisse. „Aufpassen“!!

Hauptteil 1

Hinweise zum Übungsablauf



Die Jungen und Mädchen bilden zwei Riegen, die sich dann im Seitstand am Parallelbarren aufstellen.

1. Durchgang: Beliebiges Überwinden aller drei Barren.

