Download

Sieghart Hofmann

Kleine Spiele – Fundgrube für den Sportunterricht

Partner- und Fitnessübungen

VORSCHAU

Downloadauszug
aus dem Originaltitel:

netzwerk lernen
Auer
zur Vollversion

Kleine Spiele – Fundgrube für den Sportunterricht

Partner- und Fitnessübungen

VORSCHAU

Dieser Download ist ein Auszug aus dem Originaltitel
Kleine Spiele – Fundgrube für den Sportunterricht
Über diesen Link gelangen Sie zur entsprechenden Produktseite im Web.

http://www.auer-verlag.de/go/dl6661

netzwerk lernen

zur Vollversion

6 Partner- und Fitnessübungen

Partner- und Gruppenübungen gehören zu den Bewegungsspielen, die in besonderer Weise den Zusammenhang von Mit- und Gegeneinander erleben lassen. Durch Absprachen und im Einvernehmen mit dem Partner erhalten viele Übungen ihren Reiz, wird die Anstrengung oft weniger bewusst und eine hohe Übungsintensität erreicht. Das Eingehen auf die Möglichkeiten des Partners regt zur Kommunikation an und fördert das soziale Verhalten. Durch den unmittelbaren Kontakt mit dem Partner spielt die Körperwahrnehmung eine große Rolle. Vorrangig werden Anforderungen an die Reaktions-, Gleichgewichts- und Kraftfähigkeit gestellt. Die „Kraft- und Gewandtheitsspiele" sind besonders fitnesswirksam, wenn durch verschiedene Wettbewerbsformen die Übungszeit genutzt wird.

Die Partner sollten sich selbst finden, weil damit eine gute Grundlage für ein harmonisches Mit- und Gegeneinander gegeben ist. Unter dieser Bedingung stellen sich die Partner gut auf mögliche Unterschiede im Leistungsvermögen und in den körperlichen Voraussetzungen ein. Auf den Einsatz von Großgeräten kann weitgehend verzichtet werden, sodass viele Übungen unkompliziert umgesetzt werden können. Wählen Sie Aufstellungsformen, bei denen Sie alle Schülerpaare und die Paare sich untereinander beobachten können (großer Kreis oder Viereck). Sie erklären und demonstrieren mit einem Partner die Übung und geben Empfehlungen zur Ausführung. Ziel ist nicht der schnelle Erfolg über den Partner, sondern ein möglichst langer und ausgeglichener Wettstreit, damit Belastungsreize wirksam werden. Das sollten Sie den Schülern nachdrücklich vermitteln. Unter Wettbewerbsbedingungen kann auch ein Wechsel der Partner erfolgen.
Bei vielen Übungen stehen den Schülern Freiräume zu Verfügung, indem sie den Schwierigkeitsgrad ihren Voraussetzungen anpassen bzw. Übungen beidseitig, mit der stärkeren und schwächeren Seite ausführen können. Bei einigen Übungen bietet sich an, dass ein Paar aktiv und ein zweites Paar als Helfer tätig ist. Die Übungen sind vorrangig für die höheren Klassen vorgesehen, wobei besonders Angebote der Geschicklichkeits-, Gleichgewichts- und Gruppenübungen auch für die Klassen 5 bis 7 geeignet sind. Die Positionen der Partner bzw. Gruppen sind den Abbildungen zu entnehmen.

Muster zur Ansicht

netzwerk lernen

zur Vollversion

Nur gemeinsam zum Erfolg – Kl. 7–10 (5/6)

ohne Miteinander kein Gegeneinander!

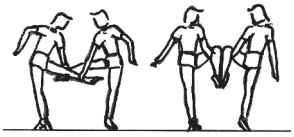
Bei den Übungen mit Druck und Gegendruck ist das Ziel, dem möglichst stetig ansteigenden Druck des Partners lang standzuhalten. Die Übungen sind also nicht auf einen schnellen Erfolg eines Partners ausgerichtet.

- **Druck und Gegendruck*:** Die Schüler stehen sich im leichten Grätschstand mit angewinkelten Armen und Kontakt der Unterarme gegenüber oder sie haben ihre gestreckten Arme in Vortiefhalte, ohne oder mit Umfassen der Handgelenke. In dieser Position drückt der Schüler, dessen Arme sich außen befinden (mit leicht federndem Druck) nach innen. Der Partner setzt diesem Druck Widerstand entgegen (auch Druck von innen nach außen).

- Die Schüler sitzen sich **im Streck- bzw. leichten Grätschsitz** gegenüber. Ein Schüler hat seine Füße innen am Knöchel der leicht geöffneten Beine des Partners angelegt. Die Hände stabilisieren den Sitz hinter dem Körper. Der eine Schüler drückt seine Beine nach außen, sein Partner nach innen. Die Beine können auch an den Unterschenkeln übereinandergelegt werden, mit Druck nach unten und oben.

- Die Schüler sitzen sich **im Winkelsitz*** gegenüber, mit Armstütz hinter dem Rücken. Ein Schüler hat die Füße zwischen den leicht gegrätschten Beinen des Partners bzw. die Unterschenkel der gestreckten und geschlossenen Beine sind an den Unterschenkeln des Partners angelegt. Durch Druck sollen die gestreckten Beine bewegt werden. Weiterhin ist ein **Beinkreisen***, ohne dass die Füße zusammenstoßen, möglich.

- **Kreishüpfen**:** Die Schüler stehen sich gegenüber, jeder erfasst das rechte angehobene Bein des Partners am Fußgelenk. Es bieten sich Einbeinsprünge im Kreis an.

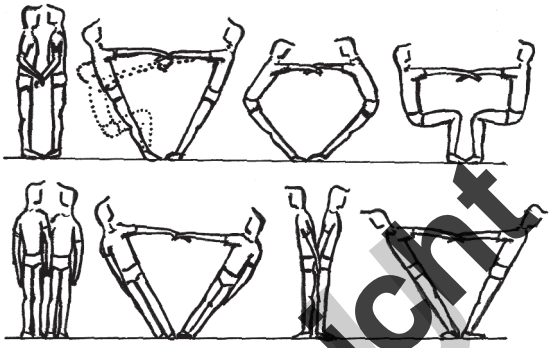


- **Streckenhüpfen**:** Die Schüler stehen nebeneinander. Jeder erfasst das partnernahe angehobene Bein des anderen am Fußgelenk. Es folgen Einbeinsprünge vorwärts. Die Schüler stehen nebeneinander mit Einhandfassung und hängen ihre partnernahen Beine angewinkelt ein. Es folgen auch hier Einbeinsprünge vorwärts.

Muster zur Ansicht

netzwerk lernen

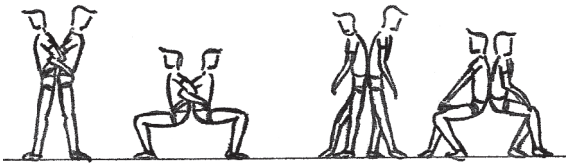
zur Vollversion



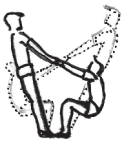
- **V-Balance**:** Die Schüler stehen mit ihren Füßen eng beieinander und halten sich an den Händen. Bei gestreckter und gespannter Körperhaltung sind die Arme völlig zu strecken. In dieser V-Position verharren und wieder die Ausgangsposition einnehmen bzw. in der V-Position die Hüfte beugen oder in den Hockstand senken. Auch aus dem Seitverhalten (Schulter an Schulter) oder rücklings (Rücken an Rücken) die V-Position einnehmen.

- **Balance als Gruppe**:** 8 oder 10 Schüler bilden einen Innenstirnkreis mit Handfassen. Es wird zu zweit abgezählt. Auf ein Zeichen neigt jeder zweite Schüler seinen gestreckten Körper in Schräglage zur Kreismitte (Zahl 1) bzw. zum Kreisrand (Zahl 2), ohne dabei den Stand und die Körperspannung aufzugeben. Bei guter Kooperation kann der Kreis gehalten und auch die Ausgangsposition wieder eingenommen werden.

- **Karussell**:** Von 8 bis 10 Schülern wird ein Kreis mit Handfassen gebildet. Auf ein Zeichen streckt jeder zweite Schüler die Beine zur Kreismitte (Körper gestreckt in Schräglage). Die anderen Schüler versuchen, 1 oder 2 Kreise zu gehen.



- **Fahrstuhl**:** 2 Schüler stehen Rücken an Rücken mit eingehakten Armen oder die Arme liegen am Körper an. Bei geraden Rücken soll durch kleine Schritte vorwärts eine Kniebeugeposition von 90° erreicht, kurz gehalten und wieder der Stand eingenommen werden.



- **Waage*:** Im Stand zueinander mit Handfassen berühren sich die Fußspitzen. Bei stets gestreckten Armen beider Schüler geht ein Partner in die Kniebeuge, der andere hält das Gleichgewicht durch Rückverlagern seines gestreckten Körpers. Die Partner wechseln mehrmals und möglichst flüssig ihre Positionen.

Muster zur Ansicht

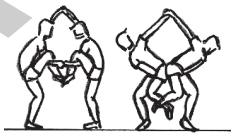
netzwerk lernen

zur Vollversion

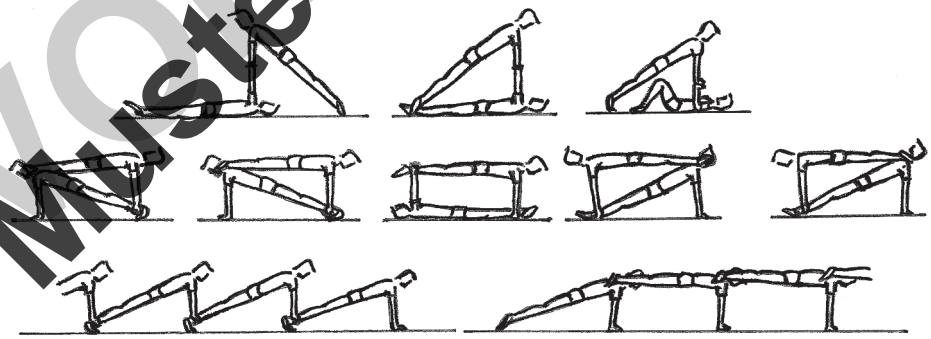
- **Ziehharmonika*:** Die Partner stehen sich mit angelegten Handflächen und gestreckten Armen in einer Schräglage gegenüber, d. h. die Füße werden möglichst weit nach hinten gestellt. In dieser Schräglage beugen und strecken sie beide Arme oder wechselseitig einen Arm, ohne dass die Füße ihren Stand verändern.

- **Beinstrecken**:** Im Hocksitz mit Handfassen werden die Fußsohlen aneinandergestellt. In dieser Position gemeinsames Vorhochstrecken der gegeneinandergestemmten Beine oder eines Beines oder wechselseitiges Vorhochstrecken eines Beines.

- **Aufstehen**:** Im Hocksitz mit Handfassen werden die Fußsohlen aneinandergestellt. Aus dieser Position stehen durch Armzug und Beindruck beide Schüler gleichzeitig auf.



- **Übersteigen**:** Die Schüler stehen sich mit Handfassen im Stand gegenüber. Übersteigen der gefassten Arme von der gleichen Seite und ganze Drehung mit Übersteigen zur Ausgangsposition.
- **Liegestütze mit einem Partner**:** Als Anregung für die Schüler sind Abbildungen unterschiedlicher Liegestütze hilfreich. Ein zweites Paar sollte sichern und helfen. Liegestützpositionen können als Halte eingenommen werden. Anspruchs- und reizvoller ist aber das Ausführen von Liegestützen mit Beugen und Strecken der Arme. Diese können nur von einem Schüler oder gleichzeitig bzw. alternierend von beiden Partnern ausgeführt werden. Auch in Kleingruppen sind die Einnahme von Liegestützpositionen und das Ausführen von Liegestützen möglich.



Muster zur Ansicht VORSCHAU

netzwerk lernen
zur Vollversion

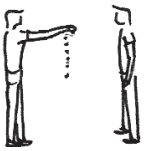
Sei schnell und geschickt! Kl. 7–10

*Zur Einführung jeder Übung sollte ein Schüler **aktiv** die Aufgabe lösen, sein Partner nur **reagieren.** Im sich anschließenden freien Wettbewerb ist jeder der beiden Schüler sowohl Angreifer als auch Verteidiger. Die Reaktionsfähigkeit wird besonders trainiert.*

- **Schlag auf die Hände:** Die Partner stehen sich in geringem Abstand gegenüber, die Unterarme sind in Vorhalte. Die Handflächen bzw. Finger der Partner berühren sich leicht, die Daumen sind an den Händen angelegt. Der Schüler, dessen Hände sich unten befinden, versucht durch schnelles Drehen der Hände (oder einer Hand) auf die Handrücken des Partners zu schlagen. Dieser zieht seine Hände weg, um den Schlag auszuweichen.

- **Fangen der Hände:** Ein Schüler bildet mit leicht gebeugten und kleiner als schulterbreit gehaltenen Armen eine „Handgasse". Durch diese Gasse führt sein Partner schnell eine oder beide Hände. Mittels Handklatsch ist (sind) die Hand (Hände) zu fangen. Die Handgasse kann senkrecht oder waagerecht angeboten werden. Die Daumen sind an den Händen angelegt.

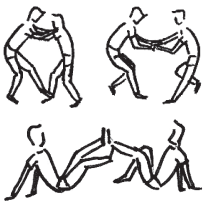
- **Fang den Ball:** Ein Schüler hält in den Händen der in Vorhalte gestreckten Arme einen kleinen Gegenstand (Kooshball, Sandsäckchen, Jonglierball). Sein Partner steht in Grundstellung mit an den Oberschenkeln angelegten Händen. Der plötzlich fallen gelassene Gegenstand soll durch Handklatsch gefangen werden.



- **Halte den Ball:** Auf der geöffneten Hand des leicht gebeugten Armes eines Schülers liegt ein kleiner Gegenstand (Kooshball, Sandsäckchen, Jonglierball). Der Partner versucht, diesen Gegenstand aus der geöffneten Hand zu schlagen, indem er seine ca. 20 cm unter der des Mitschülers gehaltene Hand plötzlich nach oben bewegt. Durch schnelles Schließen der Hand ist der Verlust des Gegenstandes zu vermeiden.

- **Gesäß berühren*:** Die Schüler geben sich die gleiche Hand. Unter Druck- und Zugbewegungen soll mit der freien Hand das Gesäß des Partners berührt werden. Die Schüler müssen darauf achten, dass ihre Köpfe nicht zusammenstoßen.

- **Berühren der Füße*:** Die Hände sind auf die Oberarme/Schultern des Partners gelegt oder die Schüler erfassen die Hände. Jeder versucht, dem Partner leicht auf die Füße zu treten bzw. den Berührungen auszuweichen. Im gestützten Schwebesitz sind die Füße der leicht gebeugten Beine des Partners zu berühren.



Muster zur Ansicht

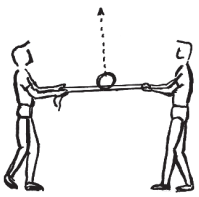
netzwerk lernen

zur Vollversion

- **Berühren der Hände**:** Im relativ stabilen Liegestütz mit leicht gegrätschten Beinen bzw. Liegestütz auf der Turnbank (Hüfte liegt auf) sollen die Hände des Partners berührt werden. Ein Wegziehen der Hände ist zu unterbinden.

- **Ballstoßen*:** Ein Schüler liegt auf dem Rücken, die Fußsohlen der gebeugten Beine zeigen zum Partner. Dieser wirft aus ca. 2 m Entfernung einen Volleyball oder leichten Medizinball so zu, dass der liegende Schüler den Ball mit aktivem Beinstrecken zurückspielt.

- **Ballrollen*:** In Rückenlage bilden die angehobenen Unterschenkel eine Schräge, auf der der Ball (Gymnastik-, Volleyball) von den Knien bis zu den Fußristen wiederholt zu rollen ist. Der Partner sichert u. U. die Lage des Balls.
- **Einhand-Ballfangen**:** Die Partner stehen nebeneinander vor einer Wand und sind mit einer Hand verbunden. Ein Gymnastikball oder Handball wird so an die Wand geworfen, dass der Partner ihn mit der freien Hand fangen kann. Die Schüler sollen den Abstand zur Wand selbst bestimmen. Der Ball kann auch über einen Bodenkontakt an die Wand gespielt werden und der Abpraller ist vom Partner zu fangen.
- **Seiltänzer**:** Die Schüler stehen sich in einem Abstand von ca. 1,5 m gegenüber. Mit einem Springseil bilden sie eine enge Seilgasse. Ein Volley- oder Softball wird mithilfe des straff gespannten Seils und eines Bewegungsimpulses nach oben geworfen und wieder aufgefangen bzw. nach einem Bodenkontakt aufgefangen. Noch schwieriger wird das Fangen und Werfen, wenn dabei die Hände gekreuzt werden. Es können auch 2 Paare miteinander spielen, indem sie sich den Ball im Wechsel zuspielen.



Vorschau
Muster zur Ansicht

netzwerk lernen
zur Vollversion

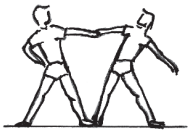
Bleib im Gleichgewicht – Kl. 5–10

trotz Ziehen, Schieben, Stoßen, Drücken!

- **Linienkampf:** Die Partner stehen sich möglichst auf einer Linie gegenüber. Ihre Füße sind hintereinander aufgesetzt oder sie stehen auf einem Bein. Jeweils die gleiche Hand dient als Schlaghand. Mit leicht gebeugten Armen wird auf die Hände des Partners geschlagen bzw. diesen Schlägen ausgewichen. Ziel ist es, den Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen, indem er die Linie verlassen muss bzw. seinen Stand auf beide Füße verlagert. Die Aufgabe kann auch mit einer festen Handverbindung (auch Unterarmfassung) erfolgen.

- **Ziehen im Hocksitz*:** Im Hocksitz werden die Füße der geschlossenen Beine der beiden Partner gegeneinandergestellt. Die Schüler fassen sich an den Händen (auch Unterarmgriff) und ziehen ihren Partner zu sich, damit dessen Gesäß den Kontakt mit dem Boden verliert.

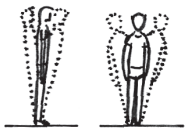
- **Ziehen in Schrittstellung:** Die Schüler stehen sich in Schrittstellung an einer Linie oder kleinen Gasse gegenüber. Sie erfassen die gleiche Hand oder beide Hände des Partners. Durch Zugbewegungen soll der Partner zur Aufgabe seines Standes bzw. zum Überschreiten der Linie/Gasse gezwungen werden. Die Übung ist auch mit einem zusätzlichen Partner möglich, indem dieser den Oberkörper des Vordermannes umfasst.



- **Ziehen im Seitgrätschstand:** Die Schüler stehen mit Einhandfassung im Seitgrätschstand mit dem linken (oder rechten) Fuß zueinander. Jeder Schüler versucht, so zu ziehen, dass der Partner sein hinteres Bein vom Boden lösen muss.

- **Ziehen auf einem Bein:** Die Partner stehen sich auf einem Bein gegenüber und fassen sich an den Händen. Durch Zug- und Druckbewegungen in alle Richtungen wird versucht, den Partner auf beide Beine zu zwingen.

- **Verbotene Zone*:** Die Partner stehen sich mit Handfassung gegenüber. Zwischen ihnen befindet sich eine verbotene Zone oder ein Hindernis. Der Partner soll so gezogen und geschoben werden, dass er sein Gleichgewicht verliert und die verbotene Zone (Kreidekreis, Fliesen) betreten muss bzw. das Hindernis (Schaumstoffteile/Kartons) berührt. „Verbotene Zone“ ist auch als Gruppe mit 4 bis 8 Schülern zu spielen.



- **Unruhe*:** Ca. 6 bis 8 Schüler bilden einen Kreis. In Grundstellung mit angelegten Armen steht ein Schüler in der Kreismitte. Dieser Schüler bringt sich bei Erhalt der Körperspannung und mit geschlossenen Augen selbst aus dem Gleichgewicht. Die Partner sichern und führen ihn nach erkennbarem Gleichgewichtsverlust behutsam wieder in die

Muster zur Ansicht

netzwerk lernen

zur Vollversion

Ausgangs-/Grundstellung. Eine aktive Pendelbewegung sollte vermieden werden. Der Schüler soll sich immer selbst in verschiedene Richtungen aus dem Gleichgewicht bringen.

- **Ohne Abgang**:** 4 Turnbänke werden zu einer V-Form angeordnet, an der schmalen Stelle ca. 3 m und an der weiten Stelle ca. 6 m entfernt. An der schmalen Stelle stehen sich 2 Schüler auf den Turnbänken gegenüber und spielen sich einen Ball (auch indirekt) oder Tennisring bzw. eine Frisbeescheibe zu. Der Fänger oder beide bewegen sich nach erfolgreichem Fangen auf der Bank einen Schritt vorwärts. Ziel ist, das Ende der zweiten Bank zu erreichen. Ein Verlassen der Bank oder ein Nichtfangen beendet den Versuch. Das Paar stellt sich in der Gruppe vor der Bank wieder an. Bauen Sie möglichst 2 Stationen auf. Damit ist auch ein Wettbewerb zwischen den Mannschaften gegeben. Sieger ist die Mannschaft, deren Paare (oder eine bestimmte Anzahl) zuerst das Ende der zweiten Bank erreicht haben. Es kann auch eine Anzahl erfolgreicher Lösungen vorgegeben werden (z. B. 20), die mit stets wechselnden Partnern zu erzielen sind, d. h. ein erfolgreiches Paar muss sich stets neue Partner suchen.

VORSCHAU
Muster zur Ansicht

netzwerk lernen
zur Vollversion

Zeige deine Kraft und Ausdauer! Kl. 7–10 (5/6)

- **Handziehen:** Die Partner liegen sich in Bauchlage gegenüber, rechter Arm leicht gebeugt, Handfassung an einer Linie/Gasse, der linke Arm stützt vor der Brust. Die Hand des Partners ist über die Linie/Gasse zu ziehen, auch Handziehen links (ein Tennisring kann den Griff erleichtern).

- **Uhrenhasche/Mühle**:** Die Partner begeben sich so in den Liegestütz, dass sie sich genau gegenüber befinden und sich ihre Füße fast berühren. Auf ein Zeichen stützen die Schüler seitwärts im Kreis in eine Richtung. Die Füße bleiben am Ort. Ziel ist, den Partner einzuholen und mit einer Hand zu berühren oder zuerst wieder an seinem Ausgangspunkt zu sein. **Variante**: In der Kreismitte befinden sich die Schüler im Liegestütz gegenüber. Bei Erhalt des Stützes am Ort beschreiben die Füße einen Kreis.

- **Störrischer Esel**:** Ein Schüler nimmt eine stabile Bankstellung auf einer Matte ein, die Arme sind schulterbreit, die Oberschenkel hüftbreit und senkrecht zum Boden gestellt, der Rücken gerade und gespannt. Der Partner legt die Hände am Rumpf/Gesäß an und versucht, nur durch gleichmäßigen Druck oder Zug die mit Körperspannung gehaltene Bankstellung aufzulösen.

- **Umdrehen**:** Nach dem Motto „am Boden kleben" ist mit Körperspannung eine Bauchlage mit leicht gesprelzten Armen und Beinen auf einer Matte einzunehmen. Der Partner darf nur am Rumpf anfassen und durch gleichmäßigen Zug oder Druck den angespannten Körper in die Rückenlage drehen.

- **Rückenschieben*:** 2 Schüler stehen Rücken an Rücken, Arme eingehakt. Durch Druck und mit kleinen Schritten ist der Partner über eine bestimmte Entfernung zu schieben. Das Schieben kann auch Brust an Brust erfolgen, wobei die Hände auf dem Rücken zu halten sind.

- **Schiebekampf:** Die Partner stehen sich gegenüber, die Hände gegen die Schultern des Partners gestützt oder bei gestreckten Armen mit aneinandergelegten Handflächen. Jeder Schüler versucht, seinen Partner nach hinten über eine Linie oder aus einer Gasse zu schieben.

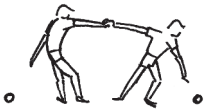
- **Seitwärtsziehen*:** Die Partner sitzen Rücken an Rücken im Grätschsitz mit eingehakten Armen. Durch Zug nach einer vorher festgelegten Seite (links oder rechts) soll die Schulter des Partners den Boden berühren.

- **Nackenziehkampf**:** Die Schüler nehmen die stabile Liegestützposition mit leicht gebeugten Hüften und gegrätschten Beinen ein. Auf den Nacken des Partners wird die rechte Hand gelegt. Durch Druck und Zug soll der Partner zur Aufgabe des Liegestützes gebracht werden.

Muster zur Ansicht

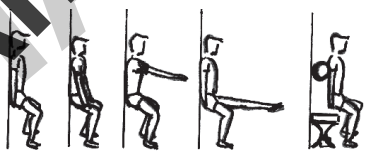
netzwerk lernen

zur Vollversion



- **Schatz heben*:** Die Partner stehen sich in Schrittstellung gegenüber und erfassen eine Hand. Hinter jedem Spieler wird in etwa 2 m Entfernung ein Gegenstand auf den Boden gelegt, der aufzuheben ist (Sandsäckchen, kleiner Markierungskegel).

- **Ziehen im Viereck**:** 4 Schüler erfassen mit einer Hand ein verknotetes (möglichst weiches) Springseil und ziehen es zu einem Viereck straff. Auf ein Signal hin versucht jeder Schüler den in einem Abstand von ca. 2 m Entfernung hinter ihm aufgestellten Markierungskegel zu ergreifen oder umzustoßen. Es können auch jeweils 2 Schüler zusammenarbeiten.

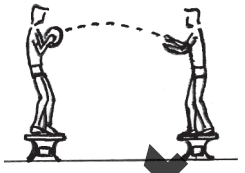


- **Wandsitzen*:** Alle Schüler lehnen sich bei gebeugten Knien (90 Grad) mit ihrem gestreckten Rücken an eine Hallenwand. Die Hände können am Oberschenkel die Sitzposition unterstützen. Sind die Arme in Vorhalte oder ist ein Unterschenkel waagerecht zu halten, wird die Übung noch schwieriger**. Ziel ist ein maximal langes Verharren in der Sitzposition. Mit einem Medizinball in Schulterhöhe kann das Aufrichten aus dem Sitz von einer nah an die Wand gestellten Turnbank erfolgen. Hüftbreit aufgestellte Füße stabilisieren die Auf- und Abwärtsbewegung mit dem Medizinball am Rücken.

VORSCHAU
Muster zur Ansicht

netzwerk lernen
zur Vollversion

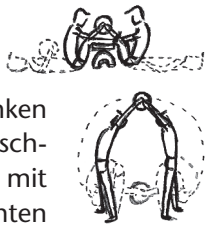
Übungen mit Kleingeräten Kl. 7–10 (5/6)



- **Medizinballwurf*:** In einem Abstand von ca. 3 m stehen sich die Partner auf einer Linie/Gasse oder auf Turnbänken (3 Paare gleichzeitig) gegenüber. Mit Druckwurf wird ein Medizinball auf Brusthöhe zugespielt (beid- oder einhändig). Über moderate Zuspiele zu Beginn erfolgt eine Steigerung der Wurfschärfe, um das Fangen zu erschweren und den Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen, sodass er die Linie/Gasse oder die Turnbank verlassen muss. Auf faire Zuspiele ist zu achten. In der Hockstellung erfordert das Werfen und Fangen noch mehr Gleichgewicht**.

- **Gespanntes Seil*:** Die Schüler stehen sich auf Turnbänken in einem Abstand von ca. 2 m gegenüber. Ein Springseil wird nah am Körper mit gebeugten Armen straff gehalten, durch Strecken der Arme bei Erhalt der Körperspannung und des Gleichgewichts langsames Senken in eine Schräglage. Auch Kniebeugen beider oder eines Schülers bei straff gehaltenem Seil sind möglich.

- **Schatz holen:** Beide Schüler fassen die Enden eines Springseiles (u. U. mit Schlaufen). Hinter den Schülern liegen in ca. 2 m Entfernung 2 bis 3 Gegenstände (Sandsäckchen, Softfrisbee), die aufzuheben sind. Ein Loslassen des Seiles ist verboten.



- **Ballwechsel:** Die Partner liegen in Rückenlage auf einer Matte, ihre Unterschenkel sind auf einer Turnbank aufgelegt. Ein Schüler hat einen Ball. Es folgt ein gleichzeitiges Rumpfheben beider Schüler und die Übergabe des Balles (kleiner Medizinball) und wieder Senken in die Rückenlage. Die Schüler stehen rücklings mit leicht gegrätschten Beinen im Abstand von ca. 50 cm zueinander. Ein Ball wird mit gestreckten Armen über dem Kopf und dann durch die gegrätschten Beine übergeben.

- **Fallobst:** Ein Schüler liegt in Rückenlage mit den Armen in Hochhalte auf einer Matte. Der stehende Partner hält einen Gegenstand (Softball, Kooshball, Tuch) über den Oberkörper des Liegenden und lässt ihn unvermittelt fallen. Durch schnelles Rollen seitwärts versucht der Liegende auszuweichen.

Muster zur Ansicht

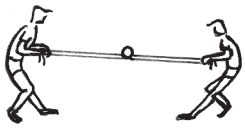
netzwerk lernen

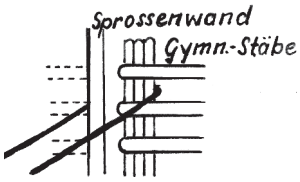
zur Vollversion

- **Dribbling**:** Beide Schüler stehen mit einem Fuß in einem Reifen, auf einer Fliese oder in einer Gasse und sind mit einer Hand verbunden. Mit der freien Hand wird ein Ball geprellt oder ein Luftballon durch ständiges Antippen in der Luft gehalten. Zuerst spielen die Schüler gemeinsam. Danach wird durch Zug- und Druckbewegungen das Spiel des Partners gestört, damit das Gerät oder der Stand im Reifen verloren geht.

- **Stabwechsel**:** Die Schüler stehen sich im Abstand von ca. 3 m gegenüber und stellen den Gymnastikstab oder Floorball-/Unihoc-Stock senkrecht auf den Boden. Sie wechseln ihre Standorte, ohne dass ein Stab den Boden berührt. Interessant ist das Erkunden eines möglichst großen Abstandes bzw. die Anzahl fehlerloser Wechsel. In Kreisaufstellung für 6 bis 8 Schüler ist diese Übung auch für Gruppen reizvoll.

- **Seilbahn**:** Auf 2 straff und schräg in Hüfthöhe gehaltenen Springseilen soll ein Gymnastikball gerollt werden. Ein zweites Paar unterstützt durch Auflegen des Balles oder durch Zughilfe. Werden die Seile sternförmig um eine Reck- oder Volleyballsäule gelegt, können bis zu 6 Paare gleichzeitig aktiv sein. Der Ball soll bis zum Partner oder zur Säule rollen und wieder zurückbewegt werden. Unter die Seile gestellte Eimer sind Ziele, in die durch Lockern der Seilspannung Bälle zu befördern sind. Möglich ist auch ein Wechsel zwischen Paaren ohne Ballverlust, ebenso eine Verlängerung der Seilbahn durch ein drittes Seil. Werden die Seitenstreben einer Sprossenwand mit Gymnastikstäben erweitert, so ergibt sich ebenfalls eine Halterung für eine Seilbahn.



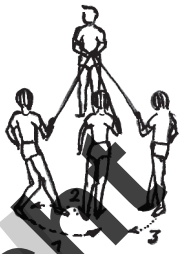


- **Seitenwechsel*:** Die Partner liegen in Rückenlage mit angewinkelten Beinen und aneinandergelegten Fußsohlen. Ein Schüler hat ein Kleingerät in einer Hand. Durch leichtes Anheben der Oberkörper beider Schüler ist z. B. ein Tennisring oder eine Gymnastikkeule zu übergeben, auch im Achterkreisen durch die Beinbrücke.

Muster zur Ansicht

netzwerk lernen
zur Vollversion

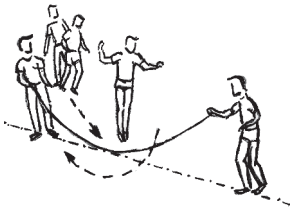
Gruppenübungen Kl. 5–8 (9/10)



- **Zopf flechten*:** In Vierergruppen werden mit 3 möglichst farbig unterschiedlichen Springseilen Zöpfe geflochten. Ein Schüler der Gruppe hält die Enden der Seile (können auch verknotet werden). Seine 3 Mitspieler bewegen sich mit möglichst straffem Seil und im steten Wechsel von außen zur Mitte, wobei die außen stehenden Schüler immer hinter den in der Mitte stehenden Schüler treten. Ein straffer und gleichmäßiger Zopf ist möglichst schnell zu flechten. Das Auflösen soll ein fließender, rhythmischer Bewegungsablauf sein.

- **Hüpfender Kreis*:** 8 bis 10 Schüler bilden mit seitlichem Abstand einen Innenstirnkreis. Sie oder ein Schüler in der Kreismitte schwingen ein Springseil leicht über dem Boden, an dessen Ende ein Tennisring oder Sandsäckchen befestigt ist. Das kreisende Seil wird immer mehr verlängert, sodass die Schüler abspringen müssen, damit das Seil unter ihren Füßen kreisen kann. Zu Beginn des Spiels sind Unterbrechungen nicht zu ahnden bzw. mit Minuspunkten zu versehen. Erst nach einer vereinbarten Anzahl an Minuspunkten ist ein Ausscheiden vertretbar, wobei ausgeschiedene Spieler einen neuen Kreis bilden sollten. Die Schüler werden zusätzlich motiviert, wenn die Geschwindigkeit des kreisenden Seils sich erhöht und es wellenartig kreist**. Das Kreisen des Seiles wird erleichtert, wenn der Spielleiter das Seil um den Körper von Hand zu Hand wandern lässt.
  Varianten:** Die Schüler sitzen im Strecksitz und müssen die Beine anhocken oder anheben, wenn das Seil sie erreicht. In der Bankstellung bzw. in der Liegestützposition sind die Hände aktiv vom Boden abzudrücken, um dem tief und moderat kreisenden Seil zu entgehen. Orientierungs- und Reaktionsfähigkeit sowie Sprung- bzw. Armkraft werden geschult. Eine weitere Variante besteht darin, dass die Schüler entgegengesetzt zum kreisenden Seil laufen und es überspringen.

- **Seildurchlauf*:** Ein langes Springseil (oder 2 verknotete) wird durch 2 Personen in Richtung der in Reihe stehenden Schüler kreisend geschwungen. Als Impuls für den Lauf durch das kreisende Seil ist der Bodenkontakt des Seils zu nutzen. Es kann einzeln, paarweise oder zu dritt (mit oder ohne Handfassen) gelaufen werden.



- Springen im **kreisenden Seil**:** Zum Einlaufen bietet sich der Stand neben einer das Seil drehenden Person an. Die Schüler laufen einzeln in das kreisende Seil, führen einen Hüpfer aus und laufen wieder hinaus, wobei gleichzeitig

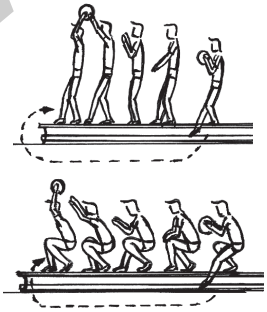
Muster zur Ansicht

netzwerk lernen
zur Vollversion

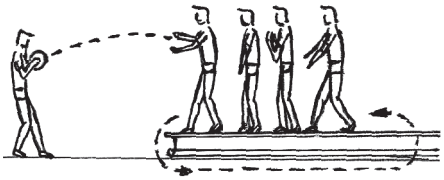
der Nächste einläuft. Es können 3 bis 5 Schüler im Seil springen, bevor der erste Schüler das Seil verlässt. Eine Linie oder eine Markierung zwischen den Seildrehern ist als Orientierung für das Springen hilfreich. Der Einsatz von 2 Stationen bietet sich an.

- **Gordischer Knoten*:** 2/3 der Klasse bilden 2 Kreise. Die Schüler sind durch Tennisringe oder Gymnastikreifen verbunden. Ohne dass der Griff an den Ringen/Reifen gelöst wird, bewegen sich die Schüler durcheinander, „verknoten" sich. Diese 2 Gordischen Knoten versuchen die Schüler des verbleibenden Drittels der Klasse, durch aktive Bewegungsführung und verbale Bewegungsaufforderungen aufzulösen.

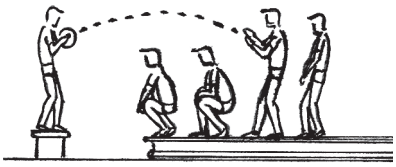
- **Medizinball-Transport**:** 4 Schüler sollen nur mithilfe ihrer Köpfe (Stirnfront) einen Medizinball aufheben, ihn ca. 10 m weit transportieren, zielgenau und weich ablegen, wieder aufnehmen und zum Ausgangsort zurückbringen. Ein fünfter Schüler greift nur bei großen Problemen ein.
- **Wettwanderball*:** Jede Gruppe steht auf ihrer Turnbank. Ein Ball wird von vorn nach hinten, über den Kopf oder durch die Beine** übergeben. Der letzte Schüler wechselt mit dem Ball nach vorn, die Schüler auf der Bank müssen nachrücken. Bei Ballverlust oder Verlassen der Bank wird an dieser Stelle das Spiel fortgesetzt. Das Spiel ist beendet, wenn alle wieder ihre Ausgangsposition eingenommen haben. Im Hockstand oder auf der Schmalseite der umgedrehten Turnbank ist das Spiel schwieriger**.



- **Ablöseball*:** Jede Gruppe steht auf ihrer Turnbank, der Werfer vor der Gruppe (u. U. auf einem Turnhocker). Er wirft dem Ersten der Gruppe einen Ball zu, der wirft zurück und wechselt neben der Bank an das Ende der Gruppe. Die Schüler auf der Bank müssen sich stets nach vorn bewegen. Erhält ein Schüler vom gleichen Werfer 2x den Ball, löst er ihn ab und der Werfer geht an das Ende der Gruppe.



Variante:** Nach dem Zurückspielen des Balles wird der Hockstand eingenommen. Der letzte Spieler der Gruppe wird zum Werfer und der Werfer nimmt die erste Position auf der Bank ein*.



Musteransicht

netzwerk lernen

zur Vollversion

- **Hundehütte:** Die Schüler stehen im doppelten Innenstirnkreis. Auf ein Zeichen laufen die Schüler beider Kreise in entgegengesetzter Richtung. Das Laufen sollte durch Musikbegleitung unterstützt werden. Auf Musikunterbrechung nehmen die Schüler des inneren Kreises den Seitgrätschstand ein (die Hundehütten). Die Schüler des äußeren Kreises versuchen, in eine Hütte zu gelangen. Es bleiben so viele Schüler ohne Hütte, wie im äußeren Kreis mehr Schüler sind (2 bis 3). Mit dem Einsetzen der Musik laufen beide Kreise wieder.
  ▶ Nur bei der Einführung des Spiels sollten die Schüler des inneren Kreises im Seitgrätschstand beginnen. Im Weiteren ist der zusätzliche Reiz und die höhere Bewegungsintensität durch das Laufen in beiden Kreisen zu nutzen. Der Mittelkreis eines Balketballfeldes kann als Vorgabe für den inneren Kreis dienen.
- **3er-Kreisfangen**:** Drei Schüler bilden mit Handfassen eine Gruppe. Ein Schüler davon ist die Bezugsperson. Ein vierter Schüler bewegt sich außerhalb der Gruppe und versucht durch Finten und Umlaufen der Gruppe, die Bezugsperson am Rücken zu berühren. Die Schüler der 3er-Gruppe verhindern dies durch schnelle, blockierende Bewegungen. Bei konzentriertem Handeln ist eine Berührung kaum möglich. Das verblüfft und reizt zur Anstrengung. Spielzeit ca. 1 Minute.

VORSCHAU
Muster zur Ansicht

netzwerk lernen
zur Vollversion