

Vorwort	4
Reflexionskarten	5
 Barfuß in der Turnhalle unterwegs	7
Lehrerinformation	7
Kopiervorlagen	10
 Rope-Skipping-Kür	21
Lehrerinformation	21
Kopiervorlagen	24
 Schnitzeljagd auf dem Sportplatz	31
Lehrerinformation	31
Kopiervorlagen	33
 Bei den Wikingern	44
Lehrerinformation	44
Kopiervorlagen	47
 Wasserspiele im Hochsommer	58
Lehrerinformation	58
Kopiervorlagen	60
 Gefängnisball	70
Lehrerinformation	70
Kopiervorlagen	72
 Aqua Zumba®	75
Lehrerinformation	75
Kopiervorlagen	77



Besonderheiten der Stunde:

Die „Schnitzeljagd auf dem Sportplatz“ bereitet den Kindern viel Freude. In dieser Stunde findet ein kleiner Wettbewerb mit 4 Gruppen (je 6 Kinder) statt. Die Kinder müssen verschiedene Aufgaben an den Stationen erfüllen und lesen erst auf der Auftragskarte, wohin es als Nächstes geht. Ziel ist es, alle Stationen zu durchlaufen. Man kann einen kleinen Wettkampf starten oder die Gruppen für eine gewisse Zeit die Stationen durchlaufen lassen.

Grobziel:

Orientierungslauf zur Schulung der Ausdauer und Orientierung

Feinziele / Kompetenzen:

- ★ konditionelle und koordinative Fähigkeiten schulen
- ★ die Disziplinen in der Leichtathletik trainieren
- ★ sich freudvoll an der frischen Luft bewegen
- ★ Verantwortung für Mitschüler in der Gruppe übernehmen

Voraussetzungen:

Das Turnen an Stationen (in der Gruppe) und der gemeinsame Wechsel in der Gruppe von Station zu Station sollten bekannt sein. Für diese Stunde sind gutes Wetter und ein Sportplatz mit Weitsprunggrube, Fußballplatz und Laufbahn notwendig. Die Yogaübung „Katze“ sollte bekannt sein. Der Lehrer muss die Stationen alleine oder mit einem Kollegen vor der Sportstunde aufbauen.

Material:

<i>Lehrer</i>	<i>Schüler</i>
<ul style="list-style-type: none">★ Sportgeräte (siehe S. 35 ff.)★ 4 Reifen, 6 Hütchen★ Klebefilm★ Fang- und Bewegungsspiel „Zauberer und Fee“ (KV 1)★ Bewegungsspiel „Stilles Schach“ (KV 2)★ Informationskarten (KV 3)★ Startkärtchen (KV 4)★ Auftragskarten (KV 5)★ Bildkarte „Yogaübung Katze“ (KV 6)★ Reflexionskarten	<ul style="list-style-type: none">★ Sportsachen für draußen★ Getränk

Vorbereitung:

- ★ Sportplatz und Geräteraum (Schränke öffnen) vorbereiten
- ★ Fang- und Bewegungsspiel „Zauberer und Fee“ (KV 1) sowie Bewegungsspiel „Stilles Schach“ (KV 2) kopieren und bei Bedarf laminieren
- ★ Informationskarten (KV 3) kopieren, bei Bedarf laminieren und an die richtige Stelle auf dem Sportplatz legen
- ★ Startkärtchen (KV 4) kopieren und bei Bedarf laminieren



- ★ Auftragskarten (KV 5) für jede Station einmal kopieren, bei Bedarf anmalen und laminieren
Tipp: Stationskarten zum Lesen mit Klebefilm an ein Hütchen kleben, das bei jeder Station steht.
Stationskarten nie auf den Boden legen! Rutschgefahr!
- ★ Bildkarte „Yogaübung Katze“ (KV 6) kopieren, bei Bedarf anmalen und laminieren
- ★ Reflexionskarten kopieren und bei Bedarf laminieren

Unterrichtsverlauf:

Phase	Durchführung	Material/Sozialform
Allgemeines Aufwärmen/ Auflockerung (8 Minuten)	Die Kinder treffen sich im Sitzkreis auf dem Sportplatz bzw. in Zweierreihe vor der Umkleide. Der Lehrer erklärt das Spiel „Zauberer und Fee“.	Sitzkreis bzw. Zweierreihe Fang- und Bewegungsspiel „Zauberer und Fee“ (KV 1), 4 Reifen, 6 Hütchen
Zielangabe	Du siehst schon die Stationen. Heute machen wir eine Schnitzeljagd auf dem Sportplatz.	
Hauptteil (25 Minuten) Aufbau	Die Klasse wird in 4 Gruppen (je 6 Kinder) eingeteilt: Der Lehrer nennt 4 Schüler, die sich nebeneinander auf einer Linie aufstellen, die anderen Kinder verteilen sich dahinter gleichmäßig. Der Lehrer legt vor Unterrichtsbeginn die Auftragskarten schon an die richtigen Stellen. Der Lehrer erklärt: <i>Zu Beginn der Schnitzeljagd erhält jede Gruppe ein Startkärtchen. Jede Gruppe beginnt an einer anderen Station, damit alle Kinder in Bewegung sind, keiner warten muss und damit es nicht zum Stau kommt. Beim Wechsel muss die Station gemeinsam mit allen Kindern der Gruppe und ordentlich verlassen werden.</i> Überblick: <ul style="list-style-type: none"> ★ Auftragskarte an der Station lesen ★ gemeinsam zur nächsten Station wechseln ★ alle Stationen durchlaufen/fertig → zum Lehrer und evtl. kleine Belohnung abholen Wichtig: <ul style="list-style-type: none"> ★ den anderen nichts verraten ★ in der Gruppe zusammenbleiben ★ laut vorlesen, sodass die Gruppe die Aufgabe gut versteht ★ die Übungen langsam und ordentlich durchführen 	Sitzkreis auf dem Sportplatz 8 Auftragskarten (KV 5), Klebefilm, Sportgeräte, Bildkarte „Yogaübung Katze“ (KV 6), Informationskarten (KV 3)
Üben an den Stationen	Die Gruppen erhalten die Startkärtchen und beginnen mit der Schnitzeljagd. Der Lehrer kontrolliert und hilft.	auf dem Sportplatz PA/EA in Gruppen Startkärtchen (KV 4)



Phase	Durchführung	Material/Sozialform
Differenzierung	Möglichkeiten zur Differenzierung werden auf den Informationskarten genannt.	Informationskarten (KV 3)
Reflexion (3 Minuten)	Nach der Schnitzeljagd erfolgt eine kurze Reflexion: <ul style="list-style-type: none"> ★ Besser wäre gewesen, wenn... ★ Ich fand leicht/schwer, dass ... ★ Besonders gut gefallen hat mir, dass ... ★ Ich habe einen Tipp zur Station ... 	Sitzkreis Reflexionskarten
Abbau (4 Minuten)	Nach der Reflexion erfolgt der gemeinsame Abbau der Stationen oder ein erneuter Stationslauf (ohne Schnitzeljagd). Beim zweiten Durchlauf können dann mögliche Ideen aus der Reflexionsrunde mit aufgegriffen werden.	
Abschluss (5 Minuten)	Zum freudvollen Abschluss wird das ruhige Bewegungsspiel „Stilles Schach“ gespielt.	Bewegungsspiel „Stilles Schach“ (KV 2)

Fang- und Bewegungsspiel „Zauberer und Fee“

KV 1

Zauberer und Fee

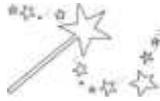


Aufwärmen
(8 Minuten)



6 Kinder (Zauberer) erhalten ein Hütchen (optische Markierung) und sind die Fänger. 4 Kinder (Feen) erhalten einen Reifen. Es darf nur im Spielfeld gelaufen und gefangen werden. Der Fänger berührt ein Kind leicht mit der Hand (nicht mit dem Hütchen) und hat dieses Kind versteinert. Dort, wo es gefangen wurde, geht es in die Hocke. Die versteinerten Kinder können nur von den 4 Feen befreit werden. Dazu muss die Fee den Gefangenen durch ihren Reifen steigen lassen. Die Feen können nicht versteinert werden.

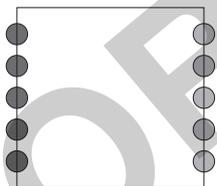




Stilles Schach

Abschluss
(5 Minuten)

Es werden 2 Mannschaften mit je 4–8 Spielern gebildet. Bei großen Klassen werden 4 Mannschaften gebildet. Im zweiten Fall werden 2 getrennte Spielfelder („Schachbretter“) benötigt. Das Spielfeld wird mithilfe der Bodenlinien oder einiger Hütchen optisch markiert. Es sollte so breit sein, dass die Kinder einer Mannschaft locker nebeneinander stehen können, und etwa 6–8 m lang. Vor Spielbeginn stellen sich die Mannschaften einander gegenüber an 2 Spielfeldrändern (Startlinien) auf.



Spielregeln:

- ★ Ab Spielstart darf niemand mehr sprechen.
- ★ Es darf nur mit den Armen/ Händen gedeutet werden.
- ★ Es wird abwechselnd ein Zug pro Mannschaft durchgeführt.
- ★ Ein Zug ist ein beidbeiniger Absprung mit beidbeiniger paralleler Beinstellung und sicherer Landung: vorwärts geradeaus, vorwärts seitlich oder vorwärts diagonal (nie rückwärts).
- ★ Springt der Spieler nah genug an einen (oder mehrere) Gegner heran, muss er diese(n) berühren und schickt ihn/ sie somit aus dem Spiel.
- ★ Wer eine Regel missachtet, scheidet aus.
- ★ Ziel des Spiels ist es, dass ein Spieler die Startlinie der gegnerischen Mannschaft erreicht. Gewonnen hat die Mannschaft auch, wenn kein gegnerischer Spieler mehr im Feld steht.

1. Station: Weitspringen	
Lernziel/Kompetenz	Schulung des einbeinigen Absprungs und Kräftigung der Beinmuskulatur
Lerninhalt	Der Schüler springt mit kurzem Anlauf mit einbeinigem Absprung in die Weitsprunggrube.
Sozialform	Einzelarbeit
Hinweis	Länge des Anlaufs mit einem Hütchen bestimmen! Absprungzone beachten!
Differenzierung	<ul style="list-style-type: none"> ★ über eine (quer/längs aufgestellte) Bananenkiste (am Beginn der Weitsprunggrube aufstellen) springen ★ in einen Fahrradreifen (verschiedene Weiten in der Weitsprunggrube) springen ★ Länge des Anlaufs variieren
Material	eine Weitsprunggrube, evtl. ein Rechen und ein Besen
2. Station: Fußball	
Lernziel/Kompetenz	Schulung des Ballgefühls mit dem Fuß
Lerninhalt	Der Schüler schießt den Fußball vom markierten Elfmeterpunkt aus mit dem Fuß ins Tor.
Sozialform	Einzelarbeit
Hinweis	Fuß beim Schießen immer wieder wechseln! Markierter Punkt = Hütchen! Fußball, wenn er nicht gebraucht wird, auf einen Tennisring legen, sodass er nicht wegrollt!
Differenzierung	★ Abstand zum Tor vergrößern (Hütchen weiter weg stellen)
Material	ein Fußballtor, ein Fußball, ein Tennisring, ein Hütchen
3. Station: Steigesprünge	
Lernziel/Kompetenz	Geschicklichkeit, Koordination
Lerninhalt	Der Schüler macht Steigesprünge mit diagonaler Armbewegung auf der Stufe.
Sozialform	Einzelarbeit
Hinweis	Aufrechte Haltung! Pausen einlegen! Nicht überanstrengen!
Differenzierung	<ul style="list-style-type: none"> ★ mehr Steigesprünge ★ höhere Sequenz
Material	Treppe/Stufen bei Tribüne/Sitzplätzen (falls nicht vorhanden, 2 kleine Kästen oder Stepper verwenden)



4. Station: Bananenkisten als Hürden	
Lernziel/Kompetenz	vereinfachter Hürdenlauf, Koordination
Lerninhalt	Der Schüler springt über die Bananenkisten.
Sozialform	Einzelarbeit
Hinweis	Es gibt 2 Durchgänge! Es darf nicht überholt werden! Das nächste Kind ist an der Reihe, wenn der Vordermann über 4 Kisten gesprungen ist!
Differenzierung	<ul style="list-style-type: none"> ★ Abstand vergrößern bzw. verringern ★ mehr bzw. weniger Bananenkisten ★ seitlich ★ rückwärts
Material	8 Bananenkisten auf der 50-m-Laufstrecke
5. Station: Wurf	
Lernziel/Kompetenz	Schulung der Differenzierungsfähigkeit und Kraft
Lerninhalt	Der Schüler wirft von einer Markierungslinie aus auf ein weit (ca. 6–8 m) entferntes Ziel.
Sozialform	Einzelarbeit
Hinweis	Wurfarm immer wieder wechseln! Wurfzone frei halten!
Differenzierung	von verschiedenen Entfernungen aus werfen (individuelle Distanzregelung)
Material	viele Tennisbälle und Schlagbälle in einem Eimer, Tau, Hütchen oder Linie als optische Markierung für den Abwurfpunkt
6. Station: Hula-Hoop	
Lernziel/Kompetenz	Schulung der Koordination und Beweglichkeit
Lerninhalt	Der Schüler schwingt den Reifen so lange wie möglich um die Hüfte.
Sozialform	Einzelarbeit
Hinweis	Abstand zu den anderen Sportlern halten!
Differenzierung	<ul style="list-style-type: none"> ★ mehrere Reifen verwenden ★ Reifen rollen und während des Rollens durchsteigen
Material	6 Reifen

7. Station: Yogaübung „Katze“	
Lernziel/Kompetenz	Beweglichkeit der Wirbelsäule, Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur
Lerninhalt	Der Schüler geht in den Vierfüßlerstand, macht dann einen Katzenbuckel und nimmt dabei das Kinn zur Brust und geht anschließend wieder in den Vierfüßlerstand mit geradem Rücken.
Sozialform	Einzelarbeit
Hinweis	Station unter einem Baum platzieren! Mehrere Wechsel durchführen!
Differenzierung	im Vierfüßlerstand diagonales Bein und diagonalen Arm gestreckt vom Boden abheben (wechseln)
Material	6 Gymnastikmatten, Bildkarte „Yogaübung Katze“ (KV 6)
8. Station: Medizinballweitstoß	
Lernziel/Kompetenz	Kräftigung der Armmuskulatur
Lerninhalt	Der Schüler stößt den Medizinball mit beiden Händen von sich nach vorne. Dabei hält er die Arme in Höhe des Brustkorbes und holt leicht Schwung aus den hüftbreit auseinanderstehenden Beinen.
Sozialform	Einzelarbeit
Hinweis	Stoßzone frei halten! Wegen der Verletzungsgefahr maximal 2 Medizinbälle bereitlegen! Medizinball nicht in den Boden stoßen!
Differenzierung	<ul style="list-style-type: none"> ★ leichtere bzw. schwerere Medizinbälle ★ Schrittstellung
Material	2 Medizinbälle