










# Inhaltsverzeichnis

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



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

### 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.

<b>1. Bizepskräftigung</b>	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.
<b>2. Trizepskräftigung mit einer Hantel</b>	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.
<b>3. Brustbutterfly (Kräftigung der Schulter; Dehnung der Brustmuskulatur)</b>	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)

- Armpaddeln vorwärts: beide Arme auf Brusthöhe nach vorne strecken und kleine Hoch-/Tief-Bewegungen (= Paddeln) ausführen
- 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 abzuschießen. 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"> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• Der Bewegungsradius des (der) Hasen in der Mitte beträgt immer nur drei (fünf) Schritte, je nach Ansage des Lehrers.</li> <li>• 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.</li> </ul>



# 1. Lauf- und Sprungschulung



## Ziele

- Vorbereitung zum Lauf- und Sprungtraining im Freien
- körperliche Möglichkeiten und Grenzen erfahren und erproben
- Entfernungen schätzen und vergleichen (fächerübergreifend mit Mathematik)
- Umgang mit Lineal, Meterstab und Maßband lernen



## Inhalte

- Kennenlernen verschiedener Lauf- und Schritttechniken
- Rhythmisierung und Koordination bei Anlauf, Absprung, Landung
- ein- und zweibeiniger Absprung
- Zielspringen
- Weitspringen



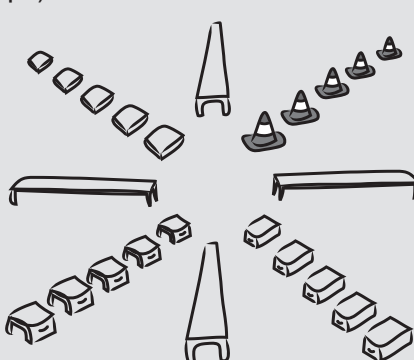
## Material

- Turnmatten, Kästen, Bänke, Hütchen oder große Joghurtbecher
- Tennisbälle, Sandsäckchen
- Material zur Markierung beim Weitsprung (z. B. Bierdeckel, Weinkorken, Wolle, Kreppband)
- Lineal, Meterstab, Maßband, Wollreste (von zu Hause mitbringen lassen)
- zwei Scheren



## Stundenverlauf 1

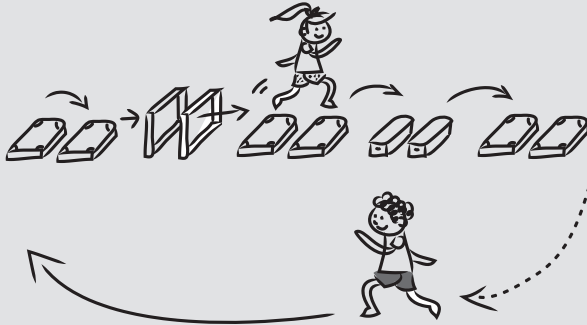
### Einstimmung

Organisation	<p>Geräteaufbau sternförmig laut Skizze: vier Bänke, mehrere zerlegte Kästen, Hütchen (alternativ: Bananenkisten oder andere Kartons). Einteilung der Schüler in sechs Gruppen (ca. vier bis fünf Schüler pro Gruppe).</p> 
Ablauf	<p>Mit den anderen Gruppen synchron gehen. Die Geschwindigkeit und die Schrittlänge mit anderen abstimmen. Als Orientierung wird die Sternform (Bankanfang und Bankende) verwendet.</p>
Variationen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Musik verwenden (4/4-Takt; Marschtempo)</li> <li>• vorwärts und rückwärts gehen und laufen</li> <li>• Hopselauf</li> <li>• Knie heben</li> <li>• auf den Ballen laufen</li> <li>• Schrittlängen variieren, Skipping, Nachstellschritte...</li> <li>• Arme einbeziehen</li> <li>• paarweise mit Handfassung</li> </ul>





## Hauptteil

Organisation	Die Schüler finden sich zu Paaren zusammen. Geräteaufbau laut Skizze: 
Ablauf	Partner 1 läuft zwei Runden in der Halle (alle Langseiten langsam, alle Kurzseiten im Sprint). Partner 2 springt über die Hindernisse. Wechsel.
Tipp	Pro Durchgang nur eine Sprungaufgabe stellen und die Technik überprüfen.  Beispiel: Zwei Schritte Anlauf (rechtes Bein, linkes Bein), Absprung immer mit dem rechten Bein, Landung mit dem linken Bein. Dann zwei Schritte laufen, Absprung mit dem rechten Bein etc. Mehrere wiederholen. Auf dem Rückweg gehen oder traben ... Auf rückschonende Ausführung achten: weich in den Knien abfedern, nicht auf den Boden aufstampfen oder aufklatschen. Körperspannung: Bauch und Po fest! Aufrechte Haltung (Balance)!
Variationen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mattendistanzen verändern. Auf dem Rückweg Hindernisse überspringen.</li><li>• mehrere Durchgänge mit verschiedenen Aufgaben</li><li>• Einteilung in Vierergruppen: Je zwei Partner führen die Aufgaben synchron aus (die Läufer- und Springergruppen wechseln stets durch, um Überlastungen zu vermeiden).</li></ul>

## Ausklang

Organisation	Jeder Schüler erhält ein Stück Wolle (100 cm), welches er auf dem Boden auslegt.
Ablauf	Alle üben anhand ihres Wollstücks genau 100 cm weit zu springen (ohne Anlauf). Nach mehreren Versuchen wird von einer Linie aus versucht, 100 cm weit ohne Hilfe der „Wollschablone“ zu springen. Wer schafft es? Vergleichen der Werte und Messen mit Linealen, Meterstäben, Maßbändern. Am besten gelingt die Aufgabe, wenn immer ein Partner springt und der andere misst.
Sicherheitshinweis	Bei „Pendelverkehr“ entstehen häufig Zusammenstöße. Um diese zu vermeiden, wird immer die Sprungrichtung vorgegeben und der Weg zum Zurücklaufen festgelegt. Ausnahme: freies Üben in der Halle ohne Einbeziehung des Leistungsgedankens.
Variationen	<ul style="list-style-type: none"><li>• kürzere und längere Distanzen springen, messen und vergleichen</li><li>• mit den Wollstücken die Länge (Breite) der Turnhalle ausmessen und Ergebnis mit Meterstäben, Maßbändern, Linealen kontrollieren</li><li>• blind springen und versuchen, eine vorgegebene Distanz zu erreichen</li><li>• so weit wie möglich (mit und ohne Anlauf) springen</li></ul>



## Stundenverlauf 2

### Einstimmung

Ablauf	Alle Schüler bilden eine Reihe und bewegen sich nach Anleitung des Lehrers in der Halle. Auf ein Kommando (Klatschen, Pfiff ...) überholt der letzte Schüler die gesamte Schlange und setzt sich an die Spitze. Je nach Fitness darf der Schüler den kürzeren Weg (innen) oder den längeren Weg (außen) nehmen.
Tipp	Das Bewegungstempo der Schlange sollte moderat bleiben, da das Überholen sonst unmöglich ist.
Variationen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• verschiedene Schritt- und Lauftechniken vorgeben (nur für die Schüler in der Schlange, der Überholer läuft normal)</li> <li>• Arme mit einbeziehen (Vorhalte, Seithalte, koordinierte Bewegungen, Unterstützung des Hopsens und Springens)</li> <li>• kleine Gegenstände mitführen (Tennisball, Sandsäckchen von einer Hand in die andere übergeben)</li> <li>• rückwärts und seitwärts laufen, anfersen, Hopslerlauf, Kniehebelauf</li> <li>• Der jeweils erste Schüler der Schlange darf selbst etwas erfinden und vormachen, die anderen ahmen die Bewegungen nach.</li> <li>• Auf Kommando überholen (z. B. die letzten zwei oder drei Schüler): Die Schüler müssen nicht die ganze Gruppe überholen, sondern sich im Reißverschlussverfahren an bestimmten Stellen einordnen (Rücksicht, Reaktion).</li> </ul>

### Hauptteil

<b>Standweitsprung – beidbeiniger Absprung</b>	<p>Aufstellung frei im Raum. Absprung beidbeinig, dabei leicht in die Hocke gehen. Bauch und Po sind fest. Bei der Landung wieder locker in den Knien auf beiden Beinen landen.</p> <p>Auf Körperspannung und leises Landen achten (rückenschonend). Mehrmals üben. Weiten messen und vergleichen. Technik verbessern und Arme als Schwunggeber und zur Balance einsetzen. Erneutes Messen der Weiten und vergleichen. Was fällt auf?</p>
<b>Standweitsprung – einbeiniger Absprung</b>	<p>Aufgabe wie oben, allerdings erfolgt der Absprung nun mit nur einem Bein. Alle Schüler springen immer mit dem rechten Bein ab und landen auf zwei Beinen. Mehrmals üben. Dann mit dem anderen Bein versuchen. Weiten messen und vergleichen. Welches Bein wird bevorzugt?</p>
<b>Weitsprung – einbeiniger Absprung mit Anlauf</b>	<p>Zunächst die Halle (bzw. das Freigelände) in mehrere Anlauf-, Absprung-, Lande- und Rücklaufzonen einteilen. Die Schüler finden sich in Gruppen zusammen, die jeweils einer Übungszone zugeordnet werden.</p> <p>Am besten die Zonenbereiche markieren (mit Hütchen), um Störungen durch andere Schüler auszuschließen.</p> <p>Der Absprungbereich sollte durch gut sichtbare Markierungen festgelegt werden. Beim Üben in der Halle empfiehlt es sich, den Landebereich mit Matten abzupolstern.</p> <p>Den Anlauf auf zwei Anlaufschritte festlegen, der dritte Schritt ist bereits der Absprung.</p> <p>Jeder Schüler testet nochmals, welches sein Absprungbein ist.</p> <p>Nach kurzem Üben den Anlauf bei jedem Durchgang um zwei Schritte erweitern</p> <p>Kontrolle: Verläuft der Absprung optimal in der Absprungzone?</p> <p>Weiten messen und vergleichen.</p>