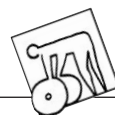




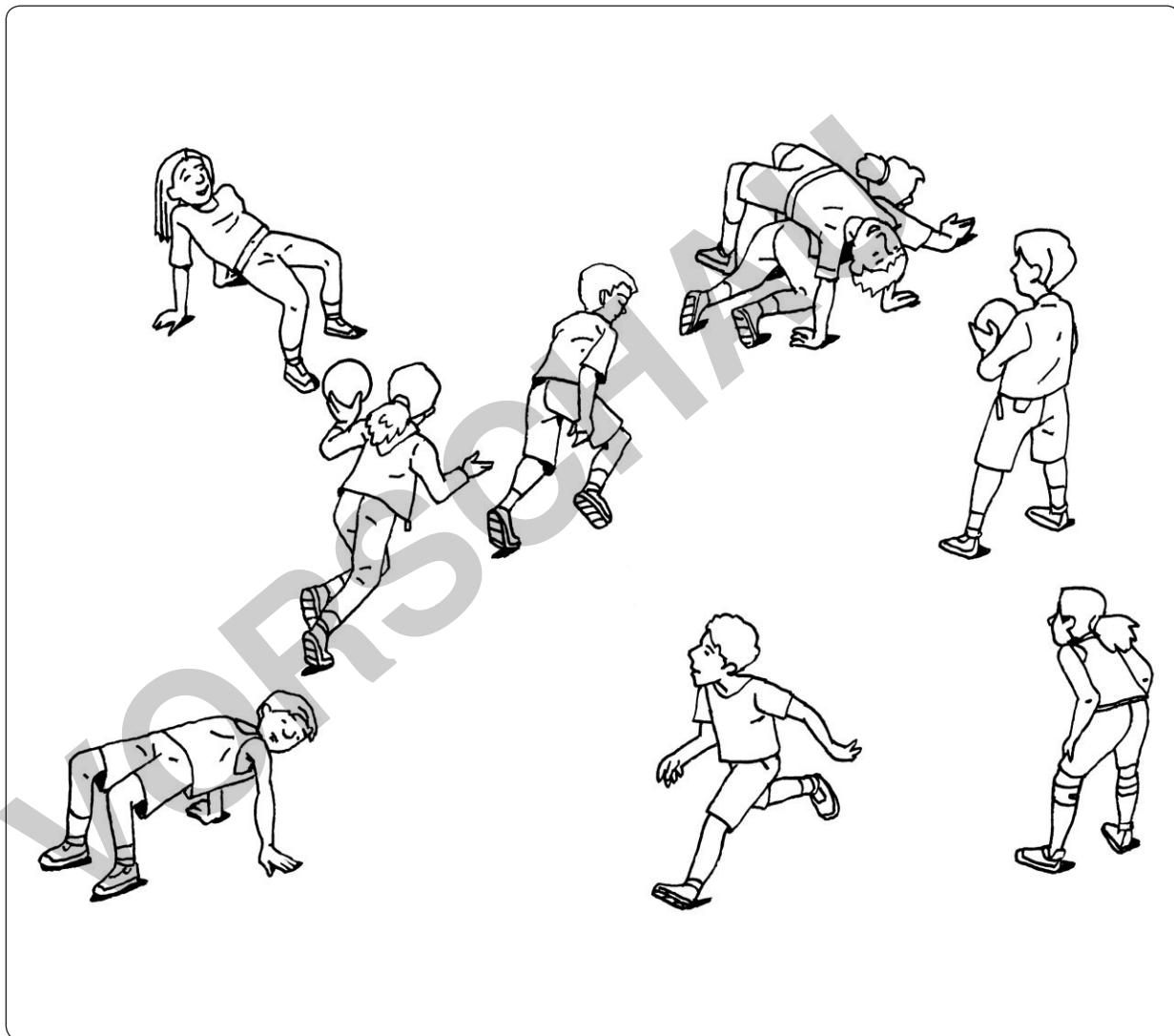
Übung	Schwerpunkt	Lernfeld
1. Brückenfangen	Kurzzeitausdauer	Leichtathletik
2. Werfen und Laufen	Kurzzeitausdauer	Leichtathletik
3. Start und Sprint	Reaktionsfähigkeit	Leichtathletik
4. Steigerungsläufe	Schnelligkeitsausdauer	Leichtathletik
5. Minutenlauf	Langzeitausdauer	Leichtathletik
6. Überholspur	Langzeitausdauer	Leichtathletik
7. Teppichsprint	Kraftausdauer	Rollen und Gleiten
8. Rollbrettmarathon	Kraftausdauer	Rollen und Gleiten
9. Krebsfußball	Stützkraft	Spielen/Sportspiele
10. Baumstamm	Körperspannung	Sportgymnastik
11. Vierkampf	Stützkraft	Turnen
12. Akrobatik mit Partner	Kraftausdauer	Turnen
13. Liegestütztraining	Stützkraft	Turnen
14. Kraftbank	Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit	Turnen
15. Barren mal anders	Stützkraft	Turnen
16. Übungen am Barren	Stützkraft	Turnen
17. Aufschwung am Reck	Körperspannung	Turnen
18. Hocksprung am Kasten	Rhythmusfähigkeit	Turnen
19. Spaß an den Ringen	Stützkraft	Turnen
20. Stützfängen	Stützkraft	Turnen
21. Krebsstaffel	Stützkraft	Turnen

1. Brückenfangen



Kurzzeitausdauer, Stützkraft, Körperspannung

Das klassische Fangspiel wird in einem der Größe der Lerngruppe angemessenen Hallenteil gespielt. Es werden ein oder zwei Fänger bestimmt. Diese versuchen, ihre Mitschüler zu ticken. Wird ein Schüler von einem Fänger berührt, muss er auf dem Boden eine „Brücke“ machen. Dem Kriechgang ähnlich stützt er sich auf Hände und Füße und drückt seinen Körper mit Blickrichtung zur Hallendecke nach oben. Befreit werden kann ein Schüler, indem ein anderes Kind unter ihm hindurchkrabbelt. Bei dieser Aktion darf der Fänger die beiden Kinder nicht ticken.



1. Das Spiel kann auch mit einem oder mehreren Bällen durchgeführt werden. Die Fänger müssen ihre Mitschüler dann abwerfen anstatt sie zu ticken.
2. Anstelle der zwei Fänger darf jeder Schüler den Ball nehmen und seine Mitschüler abwerfen. Dadurch erhöht sich die Aktivität jedes einzelnen Schülers.
3. Um das gezielte Werfen zu üben, darf der Fänger bzw. Werfer maximal drei bis fünf Schritte mit dem Ball laufen. Das Spielfeld sollte bei dieser Variante etwas verkleinert werden.



Bälle



10 Min.

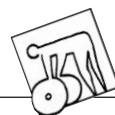


netzwerk
lernen

Jörn Herbers, Basiswärmkraft
© Persen Verlag

zur Vollversion

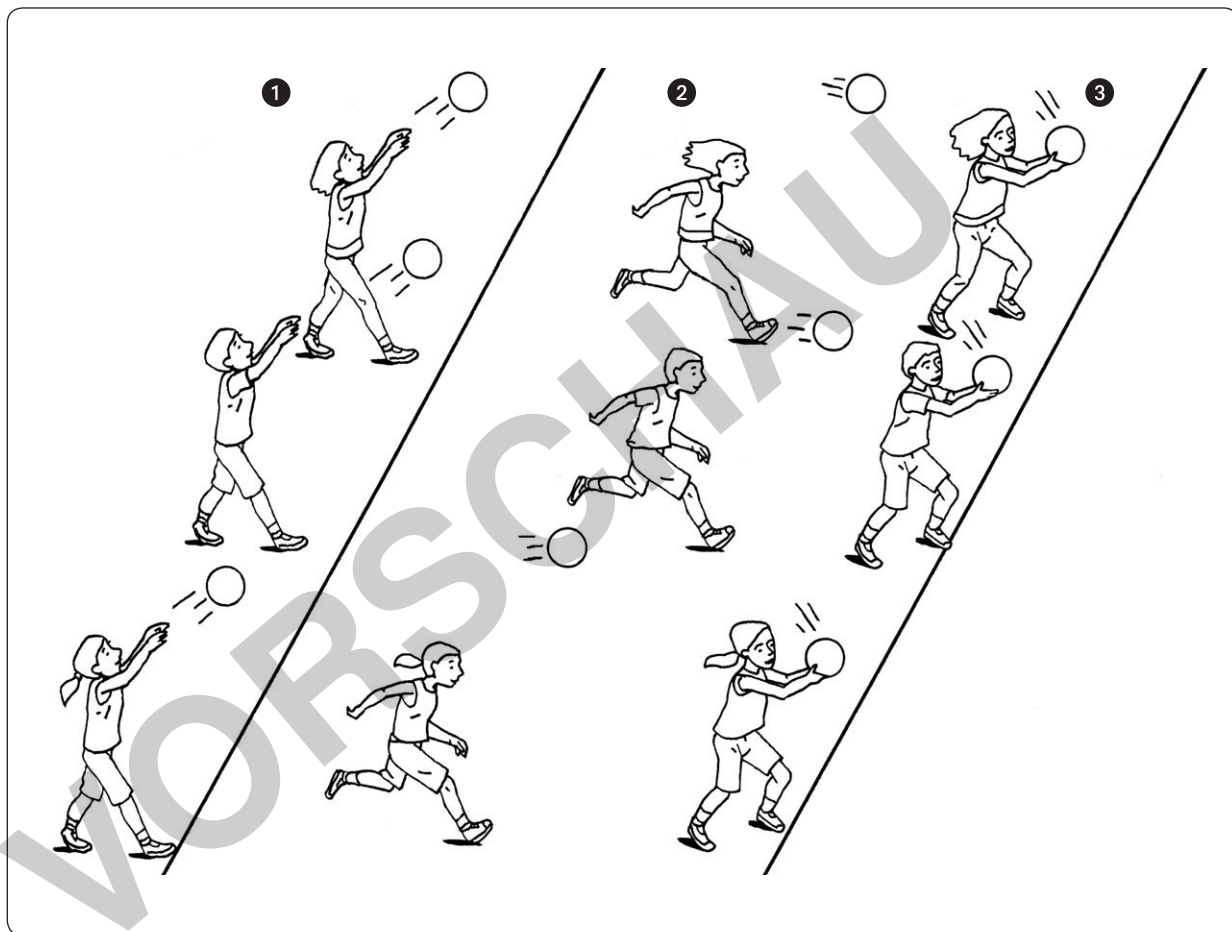
2. Werfen und Laufen



Kurzzeitausdauer, Koordinative Fähigkeiten, räumliche Orientierungsfähigkeit



Die Klasse wird in zwei Gruppen aufgeteilt. Eine Gruppe stellt sich entlang einer Grundlinie auf. Die andere Gruppe stellt sich dahinter auf. Jeder Schüler bekommt einen Ball. Nun wirft die erste Gruppe ihre Bälle in die Richtung der anderen Hallenhälfte und läuft den Bällen schnell hinterher. Die Kinder nehmen den Ball auf, sobald sie ihn erreicht haben, werfen erneut und laufen los. Hat die gesamte Gruppe das andere Hallenende erreicht, wirft die zweite Gruppe ihre Bälle und läuft los. Nach einigen Durchgängen wird eine Pause gemacht.



1. Anstatt einen Ball zu nehmen, können die Schüler auch mit Sandsäckchen, Bierdeckeln oder ähnlichem Wurfmaterial werfen.
2. Alternativ kann man diese Übung auch mit einem direkten Partner als Pendelstaffel durchführen. Die Schüler zählen dabei die Anzahl ihrer Würfe und vergleichen später. Das Team mit den wenigsten Würfen hat gewonnen.



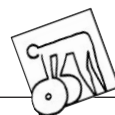
verschiedene Bälle oder andere Wurfmaterialien



10 Min.



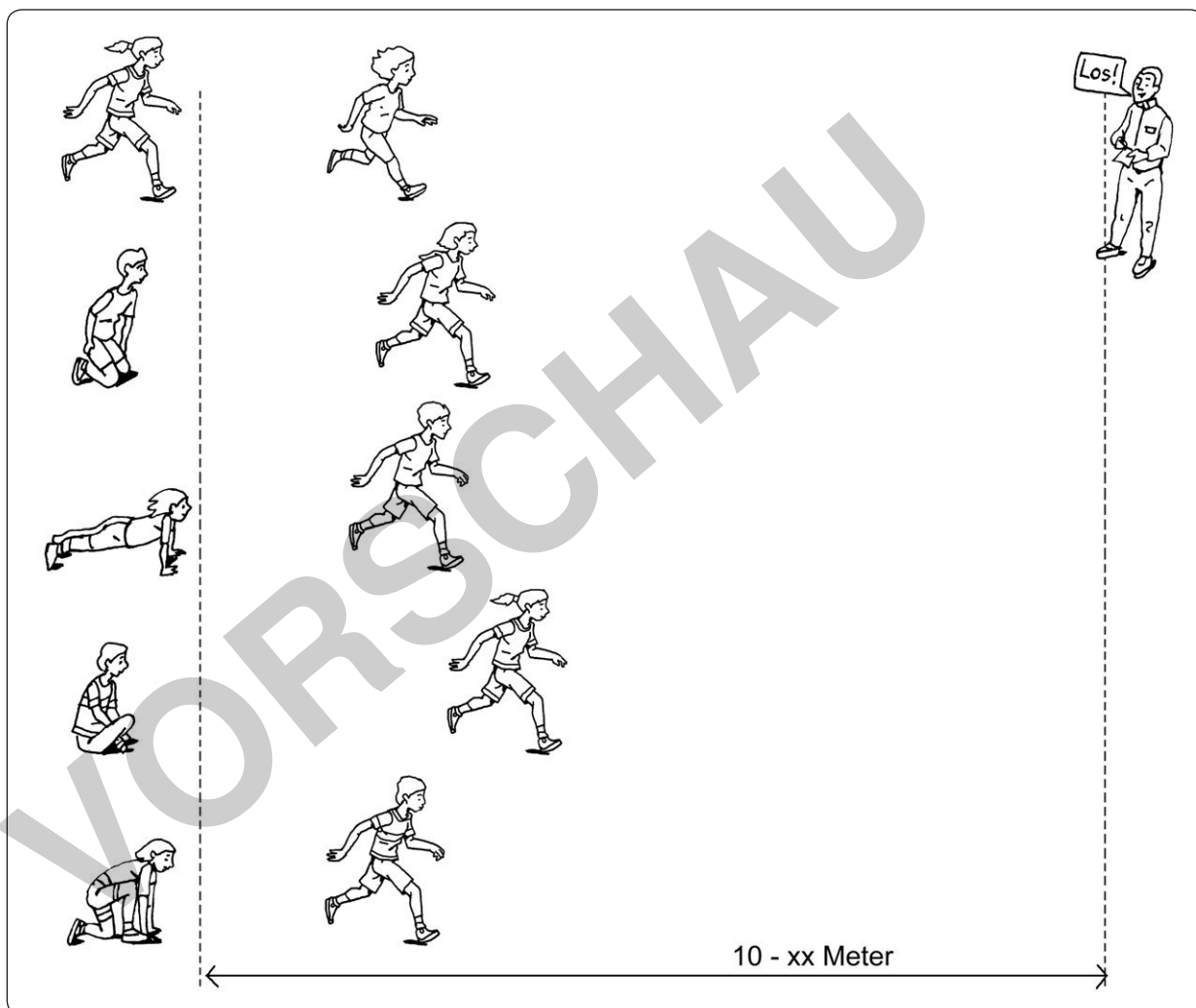
3. Start und Sprint



Reaktionsfähigkeit, Schnellkraft, räumliche Orientierungsfähigkeit



Die Schüler der Lerngruppe stellen sich an eine der Spielfeld-Grundlinien der Halle. Der Lehrer steht etwa 10 Meter davon entfernt in der Halle. Auf ein Zeichen des Lehrers sprinten alle Schüler gleichzeitig los und versuchen, bis zur Höhe des Lehrers ihr Maximaltempo zu erreichen. Anschließend laufen sie locker aus bis zur Mittellinie oder bis zu der anderen Grundlinie. Nach einer kurzen Erholungsphase positionieren sich wieder alle Schüler auf der Startlinie, der Lehrer steht wieder 10 Meter entfernt und die Übung wird wiederholt.

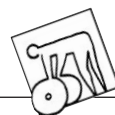


1. Die Schüler starten aus verschiedenen Positionen, wie z. B. aus dem Sitzen, dem Liegen oder der Hocke, aus dem Liegestütz oder dem Schneidersitz, aus dem Skipping (wechselseitiges Anziehen der Knie zur Brust im Stand) oder dem Anfersens im Stand, aus dem Tiefstart etc. Ebenfalls möglich ist ein Start mit dem Rücken zum Lehrer oder mit geschlossenen Augen.
2. Die Sprintstrecke sollte bei älteren oder leistungsstarken Gruppen nach und nach verlängert werden.



10–15 Min.

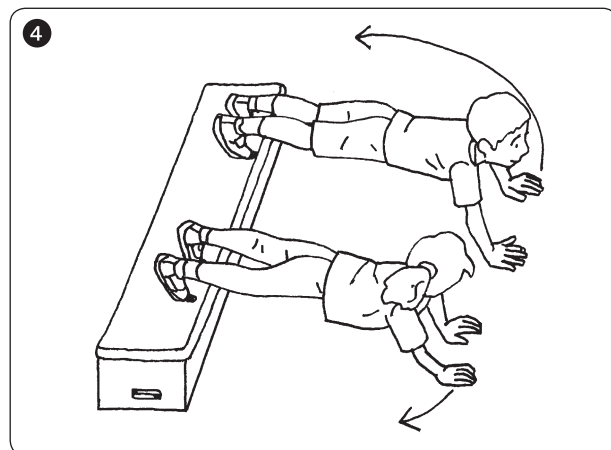
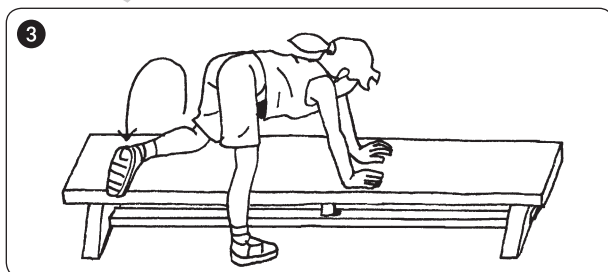
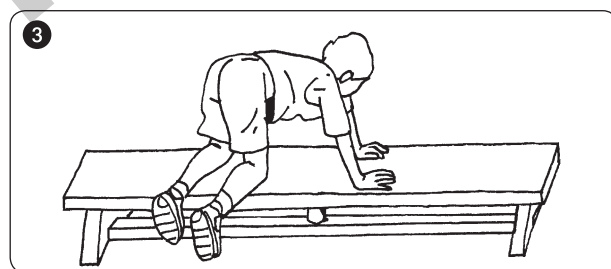
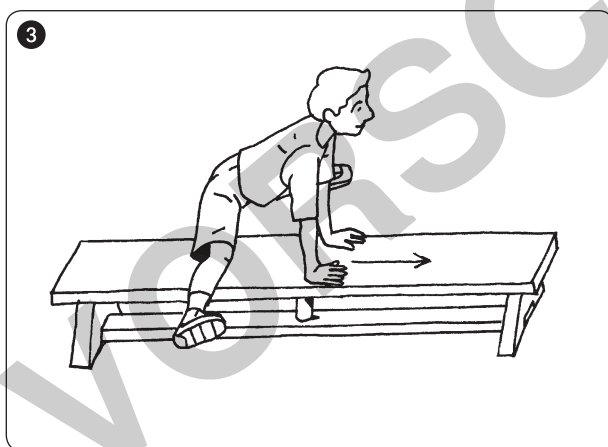
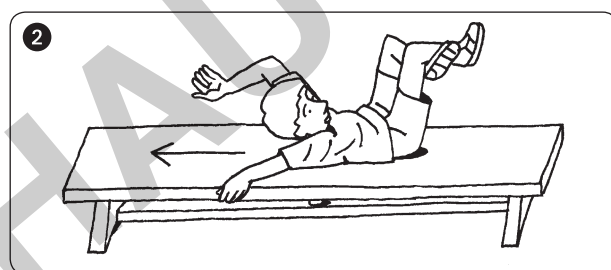
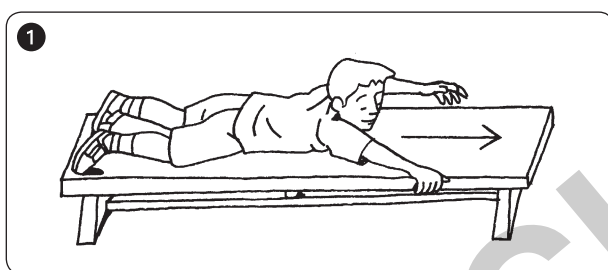




Kinästhetische Differenzierungsfigkeit, Stützkraft, Kraftausdauer, Gleichgewichtsfähigkeit

Die folgenden Übungen können als kleines Zirkeltraining durchgeführt werden. In der Halle werden mehrere Bänke aufgestellt, an denen die Schüler in der Kleingruppe die Übungen absolvieren:

1. Bankziehen: Die Kinder legen sich mit dem Bauch auf die Bank und ziehen sich mit **beiden** vorgestreckten Armen **gleichzeitig** darüber. Wird die Bank in eine Sprossenwand eingehängt, ist der Kraftaufwand höher.
2. Die Kinder legen sich in Rückenlage auf die Bank, ziehen die Beine zur Brust und überkreuzen die Füße. Nun müssen sie sich über die Bank ziehen.
3. Sprünge: Grätschsprünge über die Bank mit Handstütz. Heckwende über die Bank mit beidbeinigem Absprung. Wechselsprünge mit wechselndem, einbeinigem Absprung.
4. Liegestütz: Die Füße werden auf den Kasten gestellt und die Kinder gehen auf dem Boden in den Liegestütz. In dieser Position umrunden sie den Kasten.



Zwei Schüler gehen in den Liegestütz und stellen die Füße auf einen kleinen Kasten. Nun muss ein Schüler versuchen, das andere Kind einzuholen, indem er sich im Kreis um den Kasten bewegt.



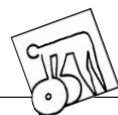
Bänke, Sprossenwand, kleine Kästen, Turnmatten



15 Min.



15. Barren einmal anders



Stützkraft, Körperspannung, Gleichgewichtsfähigkeit

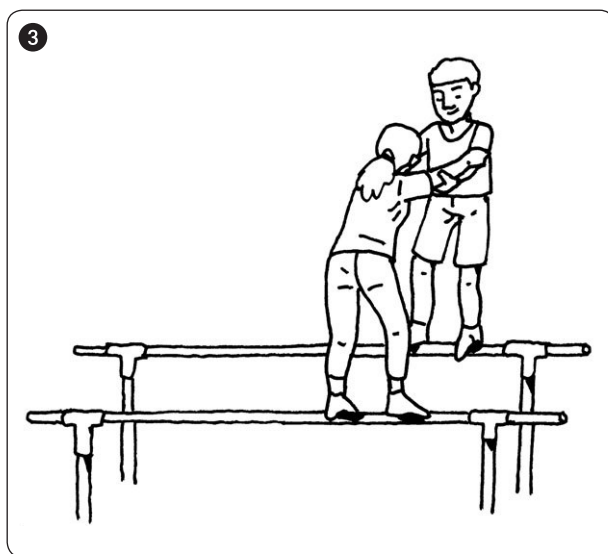
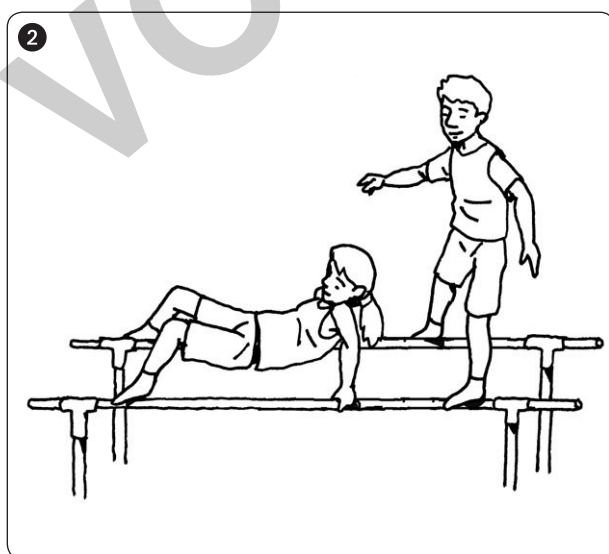
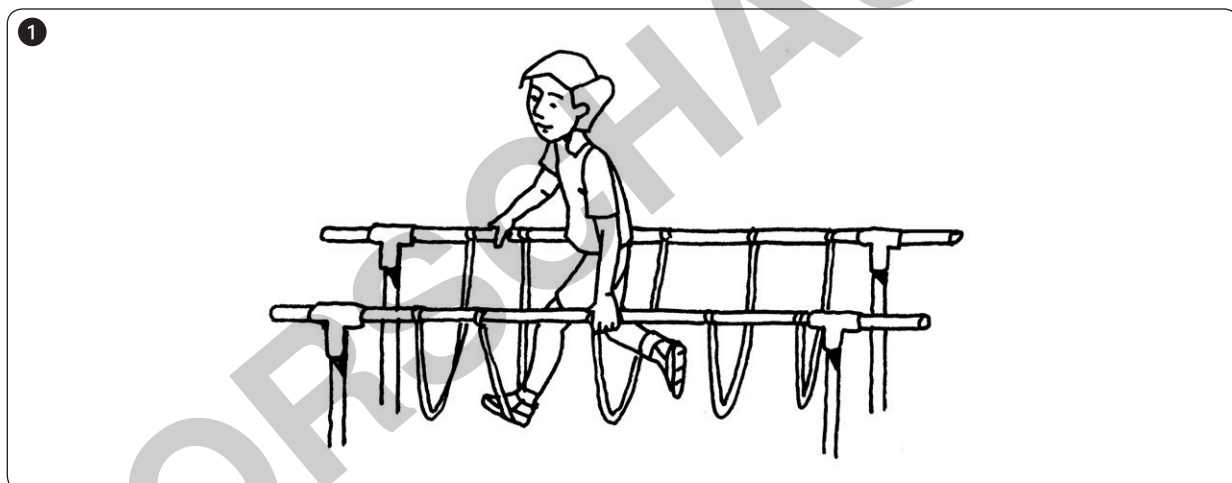


Der Barren als wichtiges Element des Turnsports wird hier zweckentfremdet und spielerisch genutzt. Nach Möglichkeit sollten zwei Barren nebeneinander aufgebaut werden. So können alle Übungen auch als Staffelwettbewerb durchgeführt werden.

1. Brücke: In den Barren werden Springseile eingehängt. Die Kinder gehen über diese Brücke und können sich an den Holmen abstützen.
2. Laufvarianten: Für diese Übungen müssen die Kinder auf die Holme. Der Aufstieg auf die Holme kann durch einen kleinen Kasten erleichtert werden. Die Kinder laufen auf den Holmen über den Barren. Es werden verschiedene Laufstile vorgegeben, wie z. B. Vierfüßlergang, Krebsgang, aufrechter Gang, mit Transport eines Gegenstands (z. B. Ball).
3. Partner: Die Kinder überlaufen den Barren mit einem Mitschüler, indem jedes Kind auf einem Holm steht. Die Kinder fassen sich an die Hände, müssen das Gleichgewicht halten und gehen dann langsam über den Barren.



Alle Übungen können auch im Rückwärtsgang durchgeführt werden.



Parallelbarren, Seile, Turnmatten zur Absicherung, evtl. kleiner Kasten



15–20 Min.



netzwerk
lernen

Jörn Herbers, Basiswärmkraft
© Persen Verlag

zur Vollversion