


	<b>Vorwort</b> .....	<b>4</b>
	<b>Methodisch-didaktische Hinweise</b> .....	<b>5</b>
	Grundsätzliche Überlegungen.....	5
	Konzeption des Buches.....	6
	Identifikationsfiguren .....	9
	<b>Einführungsstunde</b> .....	<b>12</b>
	Bär, Fuchs und Ameise (Klasse 1–4) .....	12
	<b>Stunden und Bausteine zur Förderung von körperlicher Stärke</b> .....	<b>14</b>
	Auch Bären brauchen einen starken Rücken (Klasse 1/2) .....	14
	Kräftige Bären auf der Jagd (Klasse 1/2) .....	17
	Bären fressen Beeren (Klasse 3/4) .....	21
	Grizzly-Wrestling (Klasse 3/4) .....	25
	Die Eisbären sind los (Klasse 1–4).....	28
	Panda-Fit (Klasse 1–4) .....	31
	<b>Stunden und Bausteine zur Förderung von mentaler Stärke</b> .....	<b>35</b>
	Listige Füchse gehen auf Jagd (Klasse 1/2) .....	35
	Schlaue Füchse denken mit (Klasse 1/2).....	38
	Im Fuchsbau (Klasse 3/4).....	44
	Ich schaffe das! (Klasse 3/4) .....	47
	Polarfüchse im Schnee (Klasse 1–4) .....	53
	<b>Stunden und Bausteine zur Förderung von sozialer Stärke</b> .....	<b>56</b>
	Alarm im Ameisenwald (Klasse 1/2).....	56
	Fleißige Waldarbeiter (Klasse 1/2).....	61
	Ameisenstraße (Klasse 3/4) .....	64
	Manege frei für die Ameisen (Klasse 3/4) .....	68
	<b>Übergreifende Stunden und Bausteine</b> .....	<b>72</b>
	Großes Duell der Waldbewohner (Klasse 1/2) .....	72
	Tiere ärgert euch nicht! (Klasse 3/4) .....	76



*„Stärke wächst nicht [nur] aus körperlicher Kraft –  
vielmehr aus unbeugsamen Willen.“*  
(Mahatma Gandhi)

Die Basis für ein glückliches, gesundes und zufriedenes Leben wird in der Kindheit gelegt. Aber wie gelingt es Eltern und Lehrern<sup>1</sup>, den Kindern Stärke, Selbstvertrauen und Zuversicht zu vermitteln? Viele Kinder leiden unter messbaren Stresssymptomen unserer Zeit. Hypermediale Reizüberflutung, Konflikte im Elternhaus und Erfolgsdruck in der Schule sind nur ein paar Auswirkungen der modernen multimedialen Leistungsgesellschaft.

Wie schafft man es, Schüler auf die zahlreichen bevorstehenden Herausforderungen der Gesellschaft vorzubereiten und was kann der kompetenzorientierte Sportunterricht in der Grundschule beitragen, das Selbstbewusstsein von Kindern zu stärken und soziale Kompetenz zu fördern? Die in diesem Buch vorgestellten Unterrichtsstunden und -bausteine zeigen Möglichkeiten auf, Kinder in ihrer körperlichen, mentalen und sozialen Entwicklung zu stärken, indem sie durch den angestrebten Sportunterricht Ängste relativieren, Selbstbewusstsein steigern, Stress reduzieren und ein Gemeinschaftsgefühl als erstrebenswert erfahren.

Die Grundschul Kinder sollen durch spezifische Individual-, Partner- und/oder Gruppenübungen dazu angeregt werden, sich Ziele zu setzen und eigene Gefühle in unterschiedlichen Situationen richtig einzuordnen.

Versagensängste sollen durch sportliche Herausforderungen sowie unterschiedliche Spielformen miteinander auf der physischen, psychischen und sozialen Ebene relativiert und Zweifel beseitigt werden.

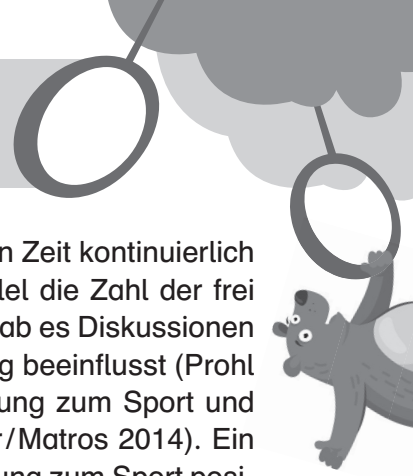
Ziel der Unterrichtseinheiten dieses Buches ist es, das Selbstbewusstsein der Kinder langfristig zu steigern. Dies wird erreicht, indem durch motivierende Rahmenhandlungen einerseits Neugierde geweckt und gleichzeitig die Bereitschaft, sich auf die Situation einzulassen, beim Schüler hervorgehoben wird. Durch sportliche Erfolgserlebnisse sowie das Meistern von herausfordernden Situationen lernt der Schüler Bewältigungsstrategien und Handlungsweisen kennen, die eine Grundlage bilden, die eigene Zukunft aktiv gestalten zu können. Versteckte Potenziale und Stärken kommen so bei den Kindern zum Vorschein.

Darüber hinaus vermitteln die Inhalte dieses Buches den Kindern Möglichkeiten, mit Stress gelassener umzugehen und diesen optimalerweise erst gar nicht entstehen zu lassen.

<sup>1</sup> Aufgrund der besseren Lesbarkeit ist in diesem Buch mit Lehrer auch immer Lehrerin gemeint. Gleiches gilt für Schüler und Schülerin.



# Grundsätzliche Überlegungen



Die Vielfalt an sportlichen Handlungsfeldern für Kinder nimmt in unserer heutigen Zeit kontinuierlich zu. Während nach wie vor viele in Vereinen Sportarten betreiben, nimmt parallel die Zahl der frei ausgeübten Trendsportarten stetig zu. Schon in den 1960er und 1970er Jahren gab es Diskussionen darüber, inwieweit der Beitrag des (Schul-) Sports die Persönlichkeitsentwicklung beeinflusst (Prohl 2010). Die zentrale Aussage in diesem Zusammenhang ist wohl, dass „Erziehung zum Sport und durch Sport“ (Prohl 2010) die persönliche und soziale Identität fördert (Bleicher/Matros 2014). Ein gezielt geplanter Sportunterricht in der Grundschule kann eine lebenslange Bindung zum Sport positiv prägen und den Heranwachsenden stärken. Ziel jedes Lehrers sollte dabei vorrangig ein Unterricht sein, der Kindern Freude bereitet und gleichzeitig zum bewussten Wahrnehmen von Sport erzieht.

## Erfahrungen mit dem eigenen Körper und Sportgeräten

Sport in der Grundschule soll Neugierde wecken, um ein lebenslanges Sporttreiben zu initialisieren. Kinder im Grundschulalter sollen regelmäßig Erfahrungen mit ihrem eigenen Körper machen, indem sie erkennen, wie der Körper auf gewisse Belastungssituationen reagiert bzw. was der Körper zu leisten im Stande ist. Ein achtsamer Umgang mit dem eigenen Körper hilft, Belastungsgrenzen bewusst wahrzunehmen, um irgendwann möglichst gute sportliche Leistungen zu erzielen oder auch in Alltagssituationen bewusst zu handeln. Zudem sollen die Schüler lernen, unterschiedlichste Sportgeräte möglichst effektiv und geschickt einzusetzen. Diese Erfahrungen gilt es regelmäßig im Sportunterricht zu thematisieren, indem die unterschiedlichen Wahrnehmungen mit der Lerngruppe ausgetauscht und gemeinsam reflektiert werden.

## Veränderte Rolle des Lehrers im Sportunterricht

Da der Lehrer nach dem heutigen Verständnis, Sport zu unterrichten, in erster Linie Arrangements und Aufgabenstellungen anbieten soll (Kuhn 2014), gilt es vor allem Neugierde sowie Interesse für Bewegungen beim Schüler zu wecken, zu erproben und auf individuellem Niveau zu optimieren. Spezielle Fertigkeiten weiterzuentwickeln, hängt gerade im Sportunterricht von individuell unterschiedlich vorhandenen Voraussetzungen beim Schüler ab. Im Sportunterricht ist es wichtiger als in jedem anderen Fach, Defizite und Stärken beim Schüler bewusst wahrzunehmen und Lernangebote gezielt auf dessen Bedarf abzustimmen. Ein motivierender Lehrer sorgt dafür, dass der Lernende in herausfordernden Situationen vermeintliche Leistungsgrenzen sogar überschreiten kann.

## Schülerhandeln im Sportunterricht

Eine aktive Teilnahme des Schülers ist im Sportunterricht unabdingbar. Nur durch physische Leistungsbereitschaft öffnet sich dem Schüler die Möglichkeit, seine Kompetenzen zu erweitern. Bei Spielen im Mit- als auch im Gegeneinander sind soziale Abläufe erkennbar, die zu einer ganzheitlichen Entwicklung führen. Gruppendynamische Prozesse im Sportunterricht können das soziale Gefüge der Klassengemeinschaft positiv beeinflussen.

Schüler, die ein gewisses Angstempfinden im Sportunterricht erkennen lassen, sollten vom Lehrer ebenfalls bewusst wahrgenommen und entsprechend sensibel betreut werden (Bleicher 2018). Im Idealfall soll der Lehrer den Schüler dazu motivieren, sich neuen Herausforderungen sukzessive anzunähern, diese anzunehmen, sie mit Unterstützung zu meistern und das Kind dadurch zu „stärken“.

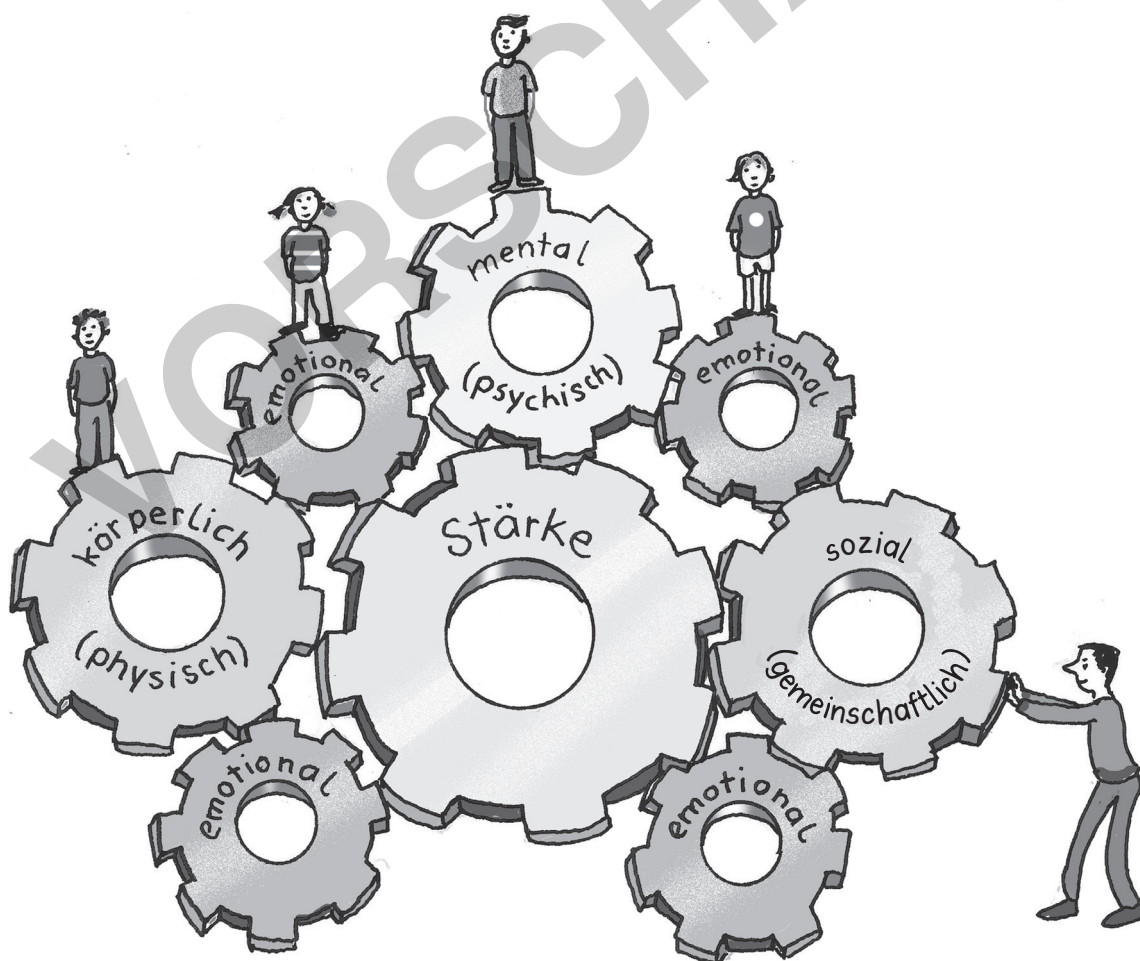


## Wirkfaktoren

Der Schüler soll durch die Ausübung von Sport Stärke erlangen. Gleichzeitig wird aber auch eine gewisse Stärke vorausgesetzt, um sportliche Anforderungen meistern zu können. Diese setzt sich aus drei Wirkfaktoren zusammen: körperlich (physisch), mental (psychisch) und sozial (gemeinschaftlich). Um Stärke zu nutzen und auszubauen sollte ein ausgeglichenes Zusammenspiel dieser drei Komponenten erfolgen.

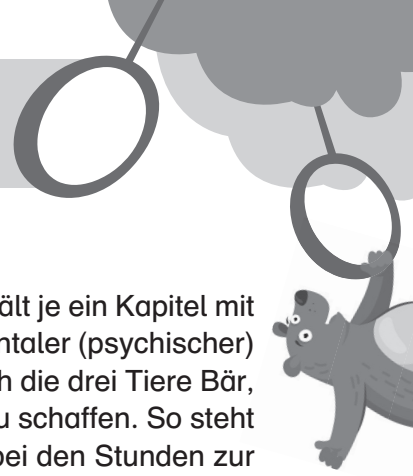
Zentralen Einfluss auf die Ausbildung von Stärke beim Schüler hat der emotionale Aspekt, da er diese Entwicklung sowohl positiv als auch negativ beeinflussen kann. Ziel ist es, Emotionen bewusst wahrzunehmen und diese einordnen zu können. Wenn also eigene Grenzen erkannt werden, gleichzeitig jedoch Herausforderungen angenommen werden, gelingt es, eine starke Persönlichkeit zu entwickeln. Diese hilft dem Schüler, sich ein variables Handlungsrepertoire zuzulegen, damit vielfältige Situationen auch außerhalb des schulischen Bereichs gemeistert werden können.

Hierbei spielen sowohl der Lehrer als Motor für das Entwicklungspotential als auch das sportliche Umfeld eine wichtige Rolle. Instruktionen durch den Lehrer sollten deshalb zu jeder Zeit motivierend und wertschätzend sein, um die einzelnen Faktoren (körperlich, mental und sozial) wirksam ineinander greifen zu lassen.





# Konzeption des Buches



## Kapitelaufbau

Das Buch ist nach den auf Seite 6 genannten Wirkfaktoren untergliedert. Es enthält je ein Kapitel mit Unterrichtsstunden und -bausteinen zur Förderung körperlicher (physischer), mentaler (psychischer) und sozialer (gemeinschaftlicher) Stärke. Die Wirkfaktoren werden im Buch durch die drei Tiere Bär, Fuchs und Ameise dargestellt, um einen altersgemäßen Zugang für die Kinder zu schaffen. So steht bei den Stunden zur Förderung von körperlicher Stärke der Bär im Mittelpunkt, bei den Stunden zur Förderung mentaler Stärke der Fuchs und bei den Stunden zur sozialen Stärke die Ameise.



Symbol für die körperliche (physische) Stärke der Bären.



Symbol für die mentale (psychische) Stärke des Fuchses.



Symbol für die soziale (gemeinschaftliche) Stärke der Ameisen.

Hierbei soll eine Identifikation der Kinder mit den typischen Eigenschaften des Tieres erreicht werden. Durch die ausgewählten Tiere können sich die Schüler besser in die gestellten Aufgaben hineinversetzen. Der Schüler soll in Reflexionsphasen erkennen, dass die jeweils typische Eigenschaft des Tieres häufig für die Bewältigung der Aufgabe wichtig ist. Die Schüler sollen dabei Zusammenhänge der einzelnen Wirkfaktoren erkennen und diese sowohl zum Tier als auch untereinander in Beziehung setzen können.

## Sportliche Handlungsfelder (Lehrplanbezug)

Die Stundenbilder sind verschiedenen Lehrplanbereichen des Sportunterrichts zugeordnet. Anhand entsprechender Icons ist sofort erkennbar, welches sportliche Handlungsfeld die Unterrichtseinheit in ihrem Schwerpunkt bedient.



Spielen und Wettbewerben mit und ohne Ball/Sportspiele



Sich an und mit Geräten bewegen/Turnen



Laufen, Springen, Werfen/Leichtathletik



Sich körperlich ausdrücken/Gymnastik und Tanz



Sich auf Eis und Schnee bewegen/Wintersport



Sich im Wasser bewegen/Schwimmen



## Jahrgangsstufen

Um schnell erkennen zu können, für welche Klassenstufe die jeweiligen Stundenbilder am besten geeignet sind, werden auch hierfür entsprechende Icons verwendet. Die Stundenbilder werden entweder den Jahrgangsstufen 1/2 oder 3/4 zugeordnet. Zudem gibt es auch einzelne Stundenbilder, die für alle Jahrgangsstufen der Grundschule geeignet sind.



Klasse 1/2



Klasse 3/4



Klasse 1–4

## Bedeutung von Icons in den Stundenbildern

Für eine bessere Übersichtlichkeit werden folgende Symbole verwendet:



### Hinweis

Der Finger gibt weiterführende Hinweise zu den einzelnen Phasen, Spielen oder Elementen des Unterrichts.



### Tipp

Die Glühbirne gibt pädagogisch-erzieherische Anregungen.



### Achtung

Das Ausrufezeichen mahnt zur besonderen Vorsicht.

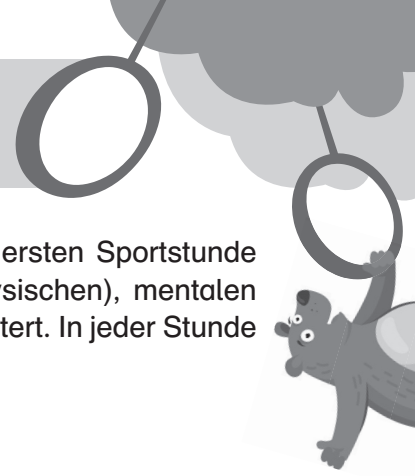


### Variation

Hier wird ein alternativer Ablauf vorgeschlagen.



# Identifikationsfiguren



Um den Schülern die drei als Identifikationsfiguren gewählten Tiere bei einer ersten Sportstunde umfangreich vorstellen zu können, werden im Folgenden die körperlichen (pysischen), mentalen (psychischen) und sozialen (gemeinschaftlichen) Besonderheiten der Tiere erläutert. In jeder Stunde sollte darauf Bezug genommen werden.



## Der Bär

Der Bär ist ein kräftiges und starkes Raubtier, das meist friedlich durch die Welt spaziert. Wer über Bärenkräfte verfügt, besitzt oft auch jene ganz enorme Energie, die ihn als Krafttier so besonders macht. Vor allem seine enorme Physis verleiht dem Bären im Tierreich eine bedeutsame Stellung. Er ist ein Einzelgänger, der ebenso exzellent schwimmen wie klettern kann. Wenn es die Situation erfordert, kann dieses Tier aber auch erstaunlich schnell sein. Seine Klauen helfen ihm beim Jagen, Ernten sowie beim Erklimmen von Bäumen.

Dieser vielfältige Einsatz zeigt eindrucksvoll, wie wichtig ein besonnener Umgang mit den eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten ist. Geschickt, mutig und bedacht reagiert der Bär auf jegliche Herausforderungen.



## Der Fuchs

Der Fuchs gilt im Tierreich als Überlebenskünstler. Er lernt schnell, kann komplexe Zusammenhänge erfassen und seine Fähigkeiten taktisch umsetzen. Somit agiert dieses Tier stets clever, geschickt, listig sowie flexibel und ist dadurch in der Lage, einen zielführenden Weg bei herausfordernden Situationen auszuwählen.

Die Sinnesorgane des Fuchses sind besonders an die Umgebung angepasst. Beispielsweise wird sein ausgezeichnetes Gehör durch die in fast alle Richtungen drehbaren Ohren unterstützt, um selbst die leisesten Geräusche wahrzunehmen. Auch sein Orientierungssinn ist sehr stark ausgeprägt. Deshalb findet er sich nahezu überall zurecht.

Die physische Konstitution des Fuchses hilft ihm dabei, sich schnell, gewandt und ausdauernd zu bewegen. Auch die Farbgebung und Strukturierung seines Fells fungiert in der Umgebung als optimale Tarnung.

Durch die Kopplung seiner körperlichen Voraussetzungen mit seiner Klugheit, Bedachtheit und Cleverness wird der Fuchs im Tierreich zum wahren Allrounder.



## Die Ameise

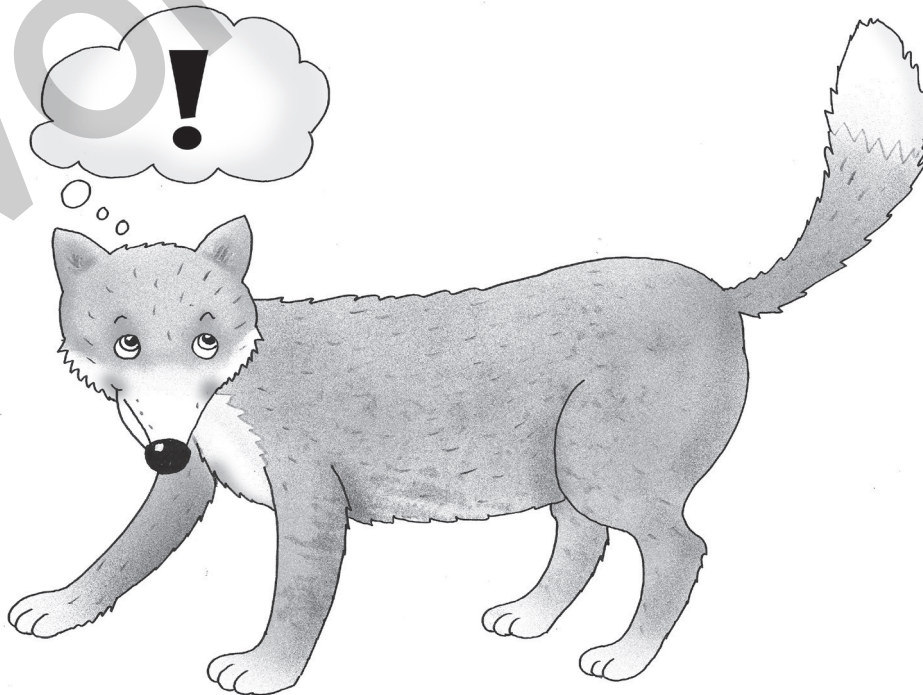
Ameisen stehen für Disziplin, Fleiß und Ausdauer. Ihre Art und Weise zu leben leistet einen großen Beitrag zum Gemeinwohl. Der Gemeinschaftssinn dieses Tieres verdeutlicht folgende Tatsache: Als ideale Teamplayer haben Ameisen immer zuerst das Wohl der Gemeinschaft im Blick und leben stets nach dem Motto „Gemeinsam sind wir stark“. Somit können sie Herausforderungen oft besser als Team bewältigen und Aufgaben meistern, die ihnen alleine nicht gelingen würden. Einfühlungsvermögen und Empathie sind dafür unabdingbar. Zudem verfügt die Ameise über Eigenschaften wie Kooperation, Kommunikation und Kompromissbereitschaft.



Kopiervorlage (KV) „Bär“



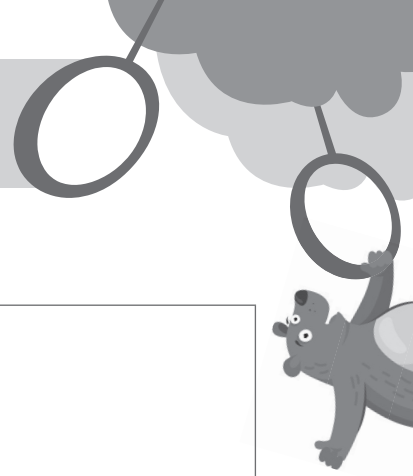
Kopiervorlage (KV) „Fuchs“



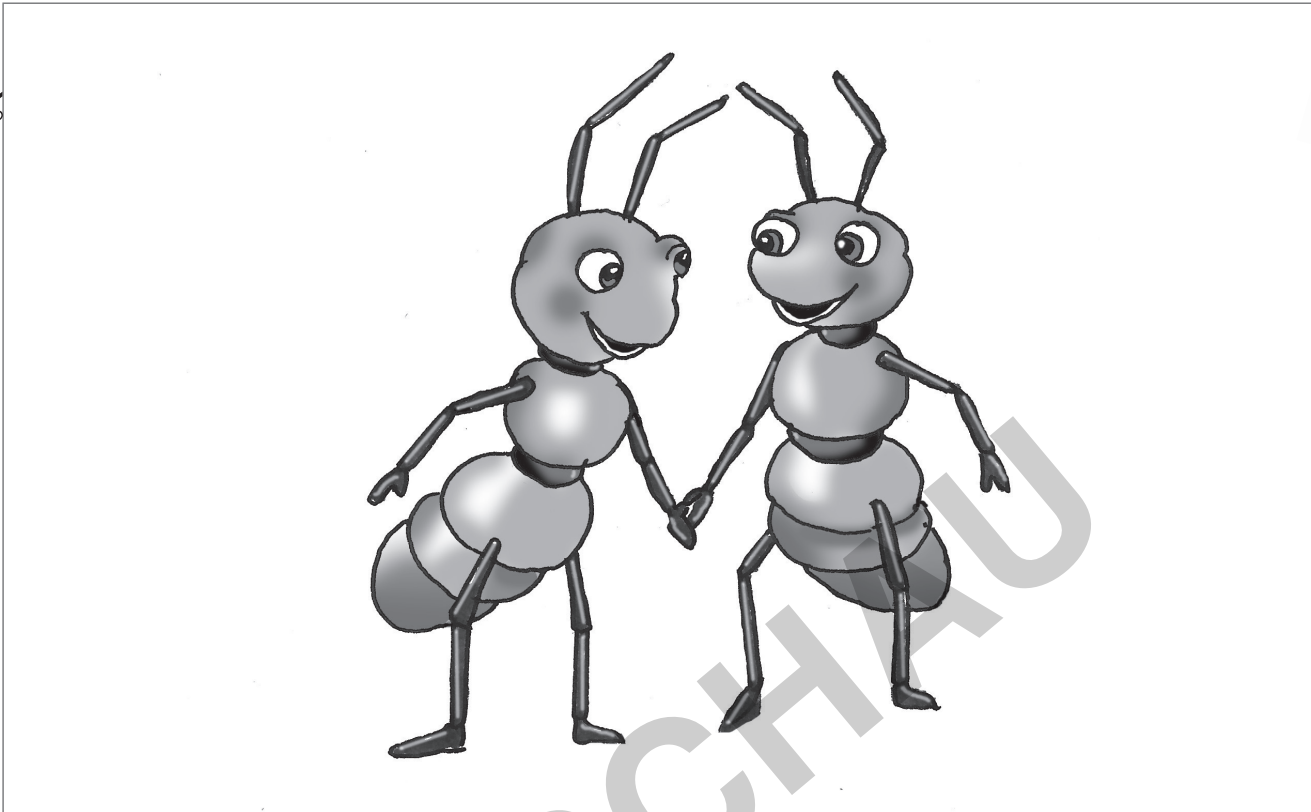




# Identifikationsfiguren



## Kopiervorlage (KV) „Ameise“



VORSCHAU

# Bär, Fuchs und Ameise

Einführung  
1. was war  
2. was für  
3. warum



## Stundenverlauf

### Material

KV „Bär“ (S. 10), KV „Fuchs“ (S. 10), KV „Ameise“ (S. 11), leere Wortkarten, Wurfgegenstände (je nach Klassenstärke Medizinbälle, Softbälle, Poolnudeln, Sandsäckchen, Tauchringe, etc.), 3 Kastenteile, Gymnastikreifen, Hütchen, Tau/Kletterstange



### Einstimmung

#### Eigenschaften von Bär, Fuchs und Ameise

Bär, Fuchs und Ameise werden mithilfe der Bildkarten im Sitzkreis vorgestellt.

Die Eigenschaften der Tiere werden besprochen und bei der Abschlussreflexion wieder aufgegriffen:

- Kraft (Bär)
- Klugheit (Fuchs)
- Gemeinschaft (Ameise)

Die Eigenschaften werden auf Wortkarten notiert.

Anschließend suchen sich die Schüler ein Tier aus und bewegen sich wie dieses Tier durch die Halle.

Auf ein Signal hin verwandeln sich die Schüler in ein anderes Tier.



### Hauptteil

#### Aufwärmspiel

Die Schüler werden in 3 Teams aufgeteilt und müssen spielerisch Aufgaben bewältigen, die zeitgleich mit dem jeweiligen Team erledigt werden. Nach festgelegter Zeit erfolgt ein Wechsel.



Den Schülern wird vorher nicht bekanntgegeben, welche Aufgabe zu welchem Tier passt.

#### Ameisen

Ameisenhaufen bauen mit Kleingeräten (Medizinbälle, Kastenteile, Reifen, Hütchen) (Gemeinschaft)

#### Bären

Tau oder Kletterstangen: Welche Bärenfamilie kann sich am längsten halten?

Welche Bärenfamilie ist am stärksten? (Kraft)

#### Fuchs

Schüler müssen Mitschüler unbemerkt so schnell wie möglich dreimal umkreisen.

Dabei müssen sie sich eine Strategie überlegen. (Listigkeit)

#### Zwischenreflexion

- Was hat dir geholfen, diese Aufgabe zu lösen?
- Welches Spiel ordnest du welchem Tier zu und warum?





## Hauptteil



### Übungen am ruhenden Tau: Baumklettern

Die Tauen werden vorbereitet. Anschließend erproben die Bären die Tauen. Halteübungen zur Griffkraft sind an einem oder an 2 Tauen gleichzeitig möglich.

#### Verschiedene Varianten

- Hängen mit gestreckten Armen
- Hängen mit gebeugten Armen
- Beine angewinkelt nach vorne bzw. hinten
- Beine gestreckt nach vorne abspreizen
- Die Bären versuchen, den Baum (Tau) zu erklimmen und wieder sicher herunterzuklettern.



Insgesamt werden 4 Tauen benötigt.



- Die Tauen müssen eingerastet sein.
- Die Tauen müssen mit Niedersprungmatten oder Weichbodenmatten gesichert werden.
- Die Tauen dürfen am Ende nicht geknotet werden.

#### Zwischenreflexion

Welchen Tipp zum Klettern hast du für deine Bärenfreunde?

### Übung am bewegten Tau: Fischfang

Die Bären schwingen mit dem Tau von Fels zu Fels (Weichbodenmatte) und versuchen dabei, die Lachse (Sandsäckchen, Tücher etc.) zu fangen.



Es darf nicht an den Tauen gerutscht werden! Verletzungsgefahr! Ggf. müssen Techniken zur Beinarbeit vorher besprochen werden.



2 Bären schwingen gemeinsam an einem Tau.

#### Partnerübungen

##### Bär auf der Lauer

Ein Kind geht in den Liegestütz und der Partner rollt mit dem Medizinball fünfmal eine 8 um dieses Kind. Danach wechseln die Schüler die Position.

##### Bär beobachtet

Ein Kind geht in die Kniebeuge und der Partner rollt mit dem Medizinball fünfmal eine 8 um beide Beine des sitzenden Bären. Danach wechseln die Schüler die Position.



Die Partnerübungen werden im Parallelbetrieb zu den Tauübungen durchgeführt.



## Alternative Bausteine

### Material

5 Medizinbälle, Gymnastik- oder Volleybälle



### Einstimmung



#### Beute treiben

Die Kinder werden in 2 Gruppen aufgeteilt. Diese stellen sich jeweils im Abstand von ca. 5 Metern parallel zur Mittellinie auf. Dort liegen 5 Medizinbälle mit gleichmäßigem Abstand zueinander. Alle Schüler haben einen Ball und versuchen die Medizinbälle zu treffen, sodass diese wegrollen. Die Kinder müssen hinter der vorher festgelegten Linie bleiben, wenn sie auf die Medizinbälle werfen. Sieger ist die Mannschaft, die es schafft, einen Medizinball durch Abwerfen mit Bällen ans Ende des generischen Spielfeldes zu bewegen. Rollt ein Ball aus der vorher bestimmten Spielzone, kann der Lehrer den Medizinball zurück ins Spielfeld bringen.



Die Medizinbälle dürfen mit keinem Körperteil aufgehoben werden.



Es kann auch mit verschiedenen Bällen gespielt werden (Softbälle, Schlagbälle, Tennisbälle, Gymnastikbälle).

### Ausklang



#### Faule Bären – nicht faule Beeren

Immer 2 Bären nehmen sich einen Medizinball und suchen sich einen Platz in der Turnhalle. Ein Bär legt sich rückwärts auf den Medizinball, wobei der Ball zu Beginn zwischen den Schulterblättern liegt. Die Arme sind dabei hinter dem Kopf verschränkt. Durch die Streckung der Beine wird der Medizinball entlang des Rumpfes gerollt. Durch Anziehen der Beine gelangt der Ball wieder zu den Schulterblättern zurück. Der Bär entspannt sich so und massiert seinen Rücken selbst. Der Partner erhält einen anderen Ball (z. B. einen Gymnastikball oder einen Basketball) und führt dieselbe Übung aus. Danach wechseln die Partner die Bälle. Anschließend besprechen sich beide, welche Massage angenehmer war und warum.



Es muss darauf geachtet werden, dass die Übung langsam und kontrolliert ausgeführt wird. Es ist wichtig, dass ein konstanter Druck auf den Ball ausgeübt wird.



Die Massage kann auch ohne Partner im Stehen an der Wand ausgeführt werden.



Impuls: Ist dir angenehmer, wenn du dir selbst den Rücken massierst oder wenn dies dein Partner tut?



# Die Eisbären sind los

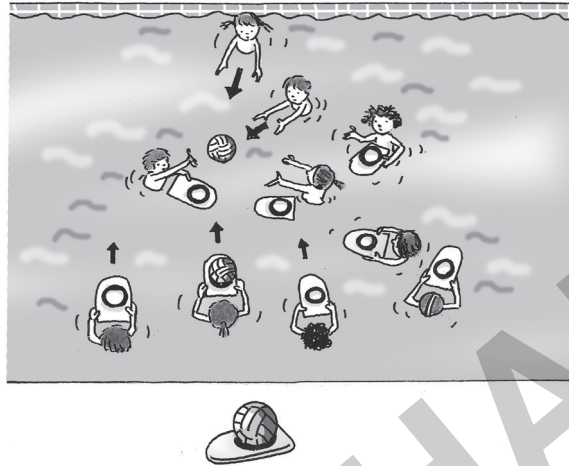


## Hauptteil



### Ziel des Spiels

Die 2 Eisbären versuchen die Robbenbabys (Wasserbälle) zu fangen. Die Robben können ihre Robbenbabys in Sicherheit bringen, indem sie die Babys an eine andere Robbe weiterreichen. Dies geschieht durch Werfen des Balls zu einer anderen Robbe. Schafft es ein Eisbär, ein Robbenbaby zu fangen, so werden die Rollen getauscht.



- Nach Möglichkeit soll sich schwimmend mit dem Schwimmbrett fortbewegt werden. Schwächere Schwimmer können auch mit dem Schwimmbrett im Wasser laufen.
- Sollten nicht ausreichend Schwimmbretter und Tauchringe vorhanden sein, kann das Spiel auch ohne Material durchgeführt werden.

### Abschlussreflexion

- Wie hast du dich als Robbe mit deiner Gruppe gefühlt, als der Eisbär auf dich zukam?
- Wie fühlst du dich mit einem Schwimmbrett im Wasser? (vor allem für schwächere Schwimmer als Sprechanlass gedacht)

## Ausklang



### Eisschollen-Surfen

Die Schüler gehen zu fünft zusammen, bilden einen Kreis und halten sich an den Händen. Jede Gruppe hat ein Schwimmbrett und muss dieses unter Wasser mit den Füßen weitergeben. Allerdings dürfen dabei die Hände nicht zu Hilfe genommen werden. Das Brett darf nicht an die Wasseroberfläche gelangen.



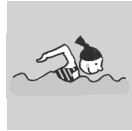
Sinnvoll ist es, wenn sich das erste Kind bereits beidbeinig auf das Brett mit den Füßen stellt, um dieses zu fixieren.



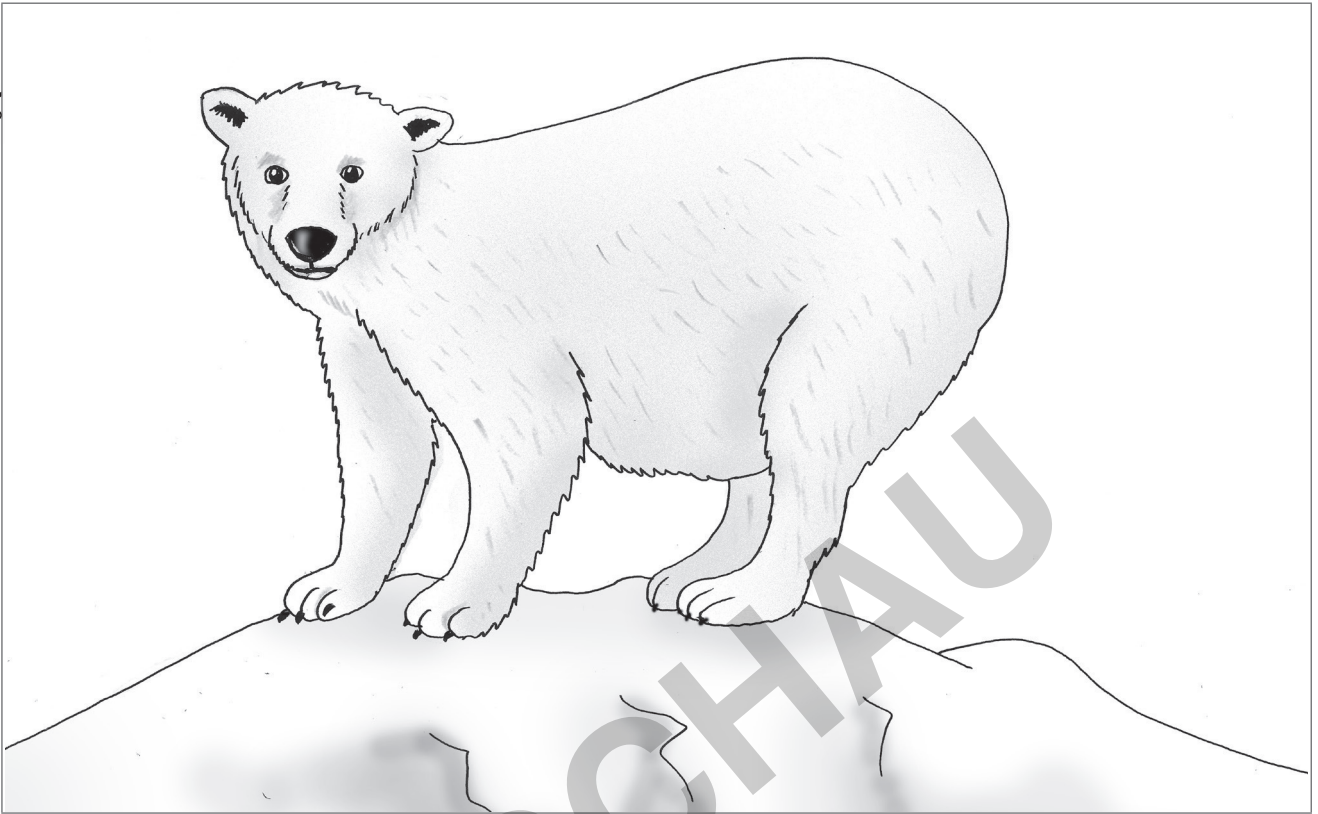
Es können mehrere Schwimmbretter in den Umlauf gebracht werden (erhöhter Schwierigkeitsgrad).

### Entspannung der Tiere

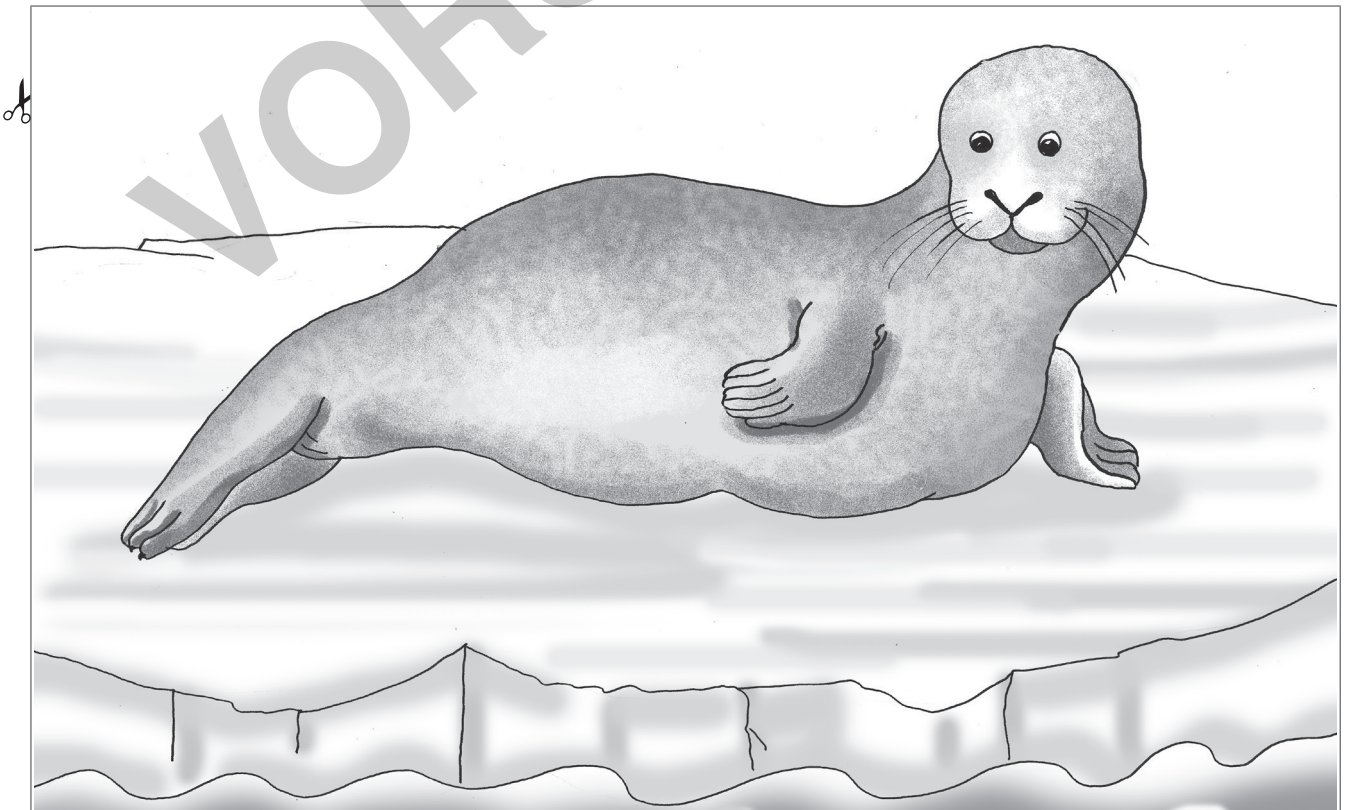
Die Tiere sind nun alle sehr erschöpft. Sie stellen sich in einem Innenstirnkreis auf und fassen sich an den Händen. Nun darf sich jedes zweite Tier schwebend in Rückenlage begeben und entspannen. Die anderen Tiere halten die entspannenden Tiere dabei fest. Nach einer gewissen Zeit wird gewechselt.

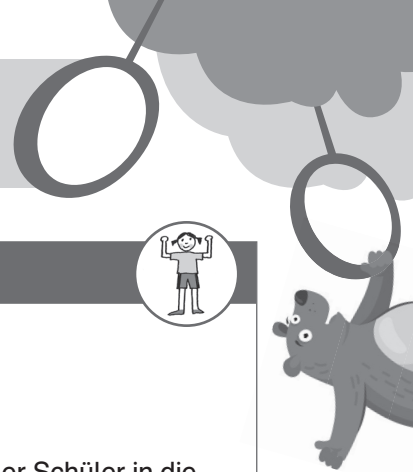


## Kopiervorlage (KV) „Eisbär“



## Kopiervorlage (KV) „Robbe“





## Hauptteil



### 2 Kniebeuge mit verschränkten Armen im Nacken

Der Medizinball liegt dahinter und wird mit dem Gesäß beim Hinsetzen leicht berührt.

### 3 Wallballs mit Softbällen/Gymnastikbällen

Der Ball wird im hüftbreiten Stand vor der Brust positioniert. Anschließend begibt sich der Schüler in die Kniebeuge und wirft nun den Ball über sich an eine markierte Stelle der Wand. Der Ball prallt von der Wand ab und muss wieder gefangen werden.



Für diese Übung eignen sich Softbälle, wenn Kinder eher ängstlich im Umgang mit Bällen sind.

### 4 Gesprungene Kniebeuge

Die Kinder springen beidbeinig auf Gummifliesen/in Fahrradreifen, die in einer Reihe hintereinander ausgelegt sind. Sie gehen nach jedem Sprung in die tiefe Kniebeuge.

„Der Panda fühlt sich nun fit und möchte herausfinden, ob er mit den anderen Tieren mithalten kann.“

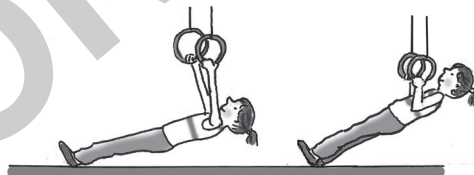
### WOD (Workout of the Day)

Die Pandas können nun zeigen wie fit sie sind, indem sie in 6 Minuten möglichst viele Runden absolvieren. Eine Runde besteht aus:

6 Wallballs  
mit Softbällen/Gymnastikbällen



6 Ring-Rows  
mit Turnringen



Der Lehrer kann die Geräte je nach Belieben in die Rahmengeschichte einbauen, z. B. die Ringe stellen den Bambus dar, an dem sich die Pandabären hochziehen.

### 6 Sprints

auf der Linie (eine Strecke sollte mit Pylonen gekennzeichnet werden – ca. 10–20 Meter)



Die Kinder zählen ihre Runden, indem sie pro Runde eine Wäscheklammer an ein Seil klemmen.



# Schlaue Füchse denken mit



## Hauptteil



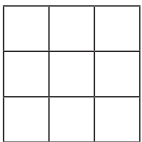
### Wer ist der schlauere Fuchs? (3 gewinnt)

Das bekannte Spiel, bei dem man in einem Quadrat mit 9 Feldern 3 Gleiche in eine Reihe bringen muss, kann auch im Sportunterricht umgesetzt werden.

X		
	X	
	O	O

### Spielvorbereitung

An einem Ende der Turnhalle werden 9 Fahrradreifen zu einem Quadrat mit 9 Feldern gelegt. Alternativ können die Felder auch mit Kreide auf den Boden gezeichnet werden.



Es werden 2 Mannschaften gebildet. Anstelle der „X“ und „O“ werden pro Team jeweils 3 farbige Trainingsleibchen ausgegeben.



Falls die Felder mit Kreide auf den Hallenboden gezeichnet werden, sollten diese ausreichend groß sein.



Das Spiel kann vorher auch im Klassenzimmer in Zweiertteams gespielt werden, damit den Schülern die Grundidee des Spiels bekannt ist.

### Spieldurchführung

Auf ein Startkommando laufen die ersten beiden Läufer vom anderen Ende der Turnhalle zum Spielfeld und legen ihre Leibchen beliebig ab. Sobald der erste Läufer den zweiten Läufer abgeklatscht hat, darf dieser loslaufen und sein Leibchen ebenso ablegen. Wenn alle 3 Leibchen im Feld liegen, dürfen diese pro Läufer nur einmal in ein neues Feld gelegt werden.

### Ziel des Spiels

Wer zuerst 3 Leibchen in einer Reihe (waagrecht, senkrecht oder diagonal) hat, hat gewonnen.



Die Anzahl der Durchgänge (5 oder 10) sollte vorher festgelegt werden.

