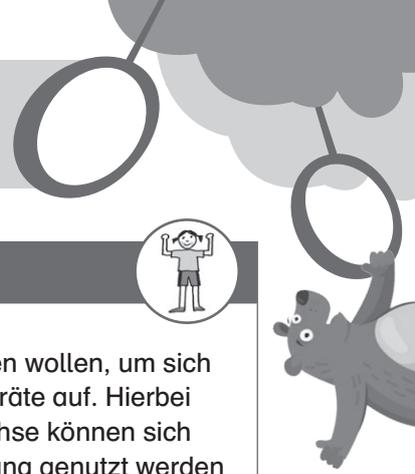




Listige Füchse gehen auf Jagd



Hauptteil



Spielvariante 2

Die Füchse dürfen sich nun beraten, welche Geräte aus dem Geräteraum sie verwenden wollen, um sich vor dem Jäger zu verstecken. Die Schüler bauen gemeinsam mit dem Lehrer einige Geräte auf. Hierbei können die Bezeichnungen der unterschiedlichen Geräte gut geschult werden. Die Füchse können sich gemeinsam beraten, wo die Verstecke stehen sollen, damit sie möglichst gut als Deckung genutzt werden können. Der weitere Ablauf geschieht wie in Spielvariante 1.



- Der Lehrer kann die Anzahl der Geräte auch festlegen.
- Das Spiel kann auch zum Aufräumen der Großgeräte geschickt genutzt werden.

Fuchsjagd

Ein Schüler wird als Jäger bestimmt. Er hat die Aufgabe, die Füchse (alle anderen Schüler) zu jagen. Um einen verfolgten Fuchs zu retten, können 2 weitere Füchse schnell einen Fuchsbau bilden, indem sie sich über Kopf an beiden Händen halten. Der verfolgte Fuchs kann sich in den Fuchsbau retten, indem er sich zwischen diese beiden Schüler stellt.

Sobald ein Fuchs gefangen wurde, wird er auch zum Jäger. Ziel der Jäger ist es, alle Füchse zu fangen.



- Falls am Ende nur noch wenige Füchse unterwegs sind, kann vereinbart werden, dass Jäger und Füchse immer wieder an den Ecken der Halle starten müssen.

Ausklang



Auf dem Weg zurück in den Wald

Die Füchse (Schüler) gehen gemütlich zurück in den Wald (gemütliches Umhergehen in der Halle) und unterhalten sich mit einem Partner darüber, warum die Füchse so schlau waren bzw. warum sie der Jäger erwischen konnte. Beim Umhergehen können die Gesprächspartner gewechselt werden.

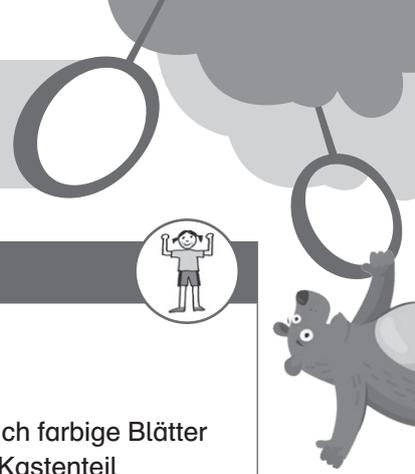
Abschlussreflexion durch Lehrerimpulse

Am Anfang der Stunde habt ihr die Eigenschaften des Fuchses wiederholt. Überlege, in welchen Phasen du diese Eigenschaften am meisten einsetzen konntest und warum.

- Wann warst du als Fuchs heute besonders listig?
- Was kannst du beim nächsten Mal besser machen, damit dich der Jäger nicht fangen kann?



Schlaue Füchse denken mit



Hauptteil



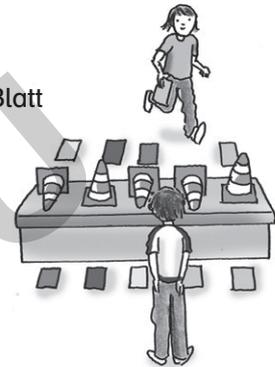
Wer ist der schlauere Fuchs? (Farbenlauf)

Spielvorbereitung

An einem Ende der Turnhalle wird ein Kastenteil positioniert, hinter dem 5 unterschiedlich farbige Blätter liegen, die nur hinter dem Kastenteil sichtbar sein dürfen. Gleichzeitig werden auf dem Kastenteil 5 Hütchen abgelegt. Der Kasten wird zweimal nebeneinander aufgebaut, damit 2 Teams gleichzeitig gegeneinander spielen können. Hinter jedem Kasten wird ein „weiser Fuchs“ positioniert, der bei richtiger Farbzuordnung die Hütchen aufstellt. Dieser kann nach jeder Runde ausgewechselt werden. Die restlichen Teams werden in 2 Gruppen eingeteilt.

Spieldurchführung

Am anderen Ende der Halle bekommen die ersten 5 Lauf-Füchse ebenfalls jeweils unterschiedlich farbige Blätter. Mit diesen laufen sie zum Kastenteil und legen ihr Blatt vor einem Hütchen ab. Sobald hinter einem Hütchen die richtige Farbe liegt, wird das Hütchen aufgestellt. Sobald alle Farben abgelegt wurden, jedoch noch nicht alle Farben richtig zugeordnet sind, darf jeder laufende Fuchs einen Farbentausch bei den vor dem Kastenteil liegenden Blättern vornehmen.



Ziel des Spiels

Alle Farben sollten so schnell wie möglich richtig zugeordnet werden.



Zur Einbettung in einen situativen Rahmen kann erzählt werden, dass der Fuchs tagsüber auf dem Bauernhof unterwegs ist und sich bereits markieren will, wo die Hühner im Stall nachts genau sitzen werden. Dies soll möglichst schnell und unauffällig passieren.

Ausklang



Flucht der Füchse

Alle Schüler bilden eine Gasse, bei der die Hälfte der Gruppe der anderen Hälfte der Gruppe im Abstand einer Armlänge gegenübersteht. Die Gasse wird durch Ausstrecken der Arme geschlossen. Nun versucht der Fuchs, der vorher auf dem Bauernhof nach Fressen gesucht hat, zu fliehen, da ihn der Bauer gesehen hat. Der Fuchs startet aus einer Entfernung von ca. 10 Metern zur Gasse. Die Schüler versuchen, so spät wie möglich die Hände nach oben zu reißen und dem Fuchs durch eine Art Wellenbewegung den Weg frei zu machen. Der Fuchs bekommt dadurch den Eindruck, dass er gefangen wird. Der Fuchs kann die Geschwindigkeit selbst bestimmen.



Bei den ersten Füchsen, die starten, sollte der Lehrer das Kommando zum Laufen geben.



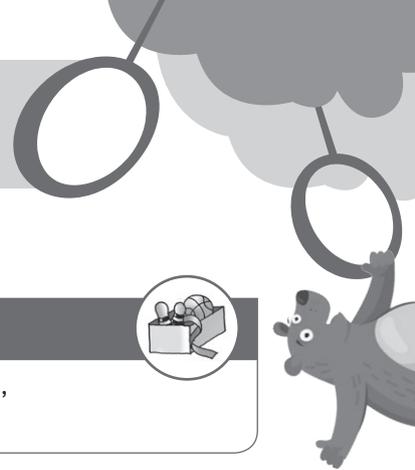
Abschlussreflexion durch Lehrerimpulse

Am Anfang der Stunde hast du die Eigenschaften des Fuchses wiederholt. Überlege nun, in welchen Phasen du dich schlau wie ein Fuchs gefühlt hast.

- Welche Strategie hat dir und deinem Partner geholfen, alle Farben richtig zuzuordnen?
- Welchen schlaun Tipp hast du für deine Mitschüler?



Im Fuchsbau



Stundenverlauf

Material



KV „Fuchs“ (S. 1), 2 Weichbodenmatten, 6 Medizinbälle, 2–4 Langbänke, 4 Turnmatten, 2 Poolnudeln (oder andere Gegenstände, die als Waffe des Jägers dienen)

Einstimmung



Eigenschaften des Fuchses

Die Eigenschaften eines Fuchses (mutig, schlau, listig, überlegt, flink, etc.) werden mithilfe der Bildkarte im Sitzkreis besprochen. Am Ende werden diese Eigenschaften bei der Abschlussreflexion wieder aufgegriffen. Zudem wird die Art der Fortbewegung eines Fuchses besprochen.

Fuchsverfolgung

Alle Schüler sind Füchse. Sie suchen sich jeweils einen anderen Fuchs, den sie unauffällig so schnell wie möglich dreimal laufend umkreisen. Sobald sie das geschafft haben, dürfen sie zurück in ihren Bau (Weichbodenmatte).

Füchse auf der Jagd

Alle Schüler bewegen sich wie ein Fuchs auf der Jagd. Beim Jägeralarm (akustisches Signal des Lehrers) flüchten die Füchse in den Bau (Weichbodenmatte).

Hauptteil



Durch den Fuchsbau

Das Aussehen eines Fuchsbaus wird thematisiert (eng, unterirdisch, verwinkelt, etc.). Die Füchse (Schüler) kriechen durch einen lebendigen Fuchsbau. Die restlichen Schüler stellen sich dazu in einer Gasse auf. Dabei werden Hände und Füße beliebig ausgestreckt. Der Fuchs muss nun versuchen, sich so schnell wie möglich durch den Fuchsbau zu schlängeln. Jeder Schüler darf einmal der Fuchs sein, der sich einen Weg durch den Fuchsbau bahnt.

Schnell durch den Fuchsbau-Eingang

Es werden 2 Langbänke im Abstand von einem Meter nebeneinander aufgestellt. Darüber werden Turnmatten gelegt. Die Füchse (Schüler) müssen versuchen, so schnell wie möglich durch den Fuchsbau-Eingang zu robben. Dabei sind beliebig viele Wiederholungen möglich.

Erdbeben im Fuchsbau

Spielvorbereitung

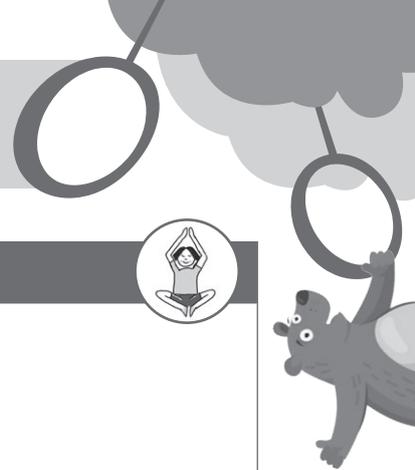
Es werden 2 Weichbodenmatten aufeinandergestapelt. Zwischen die beiden Matten werden mehrere Medizinbälle gelegt, um einen Hohlraum zwischen den Matten herzustellen (Fuchsbau).

Spielverlauf

Die Füchse müssen nun versuchen, so schnell wie möglich durch den Fuchsbau zu robben.



Ich schaffe das!



Einstimmung



Sonnengruß

Namaste (Hände vor der Brust falten)

Ich begrüße die Sonne. (Hände zum Himmel heben)

Ich begrüße die Erde. (Hände auf den Boden legen)

Ich bin stark. (ein Bein im Ausfallschritt zurücksetzen)

Ich bin mutig. (das zweite Bein auch zurücksetzen)

Ich bin schlau wie ein Fuchs. (Vierfüßler-Stand einnehmen)

Ich bin ruhig wie der Wald. (Kind-Stellung einnehmen)

Ich bin freundlich wie die Ameise. (in Bauchlage mithilfe der seitlich gebeugten Arme Oberkörper anheben)

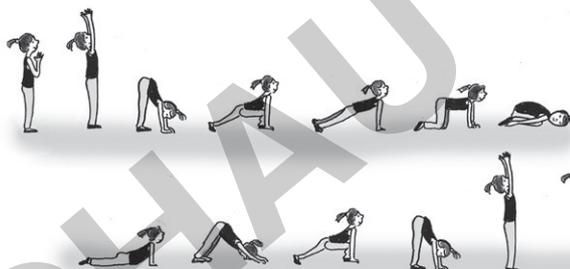
Ich bin kräftig wie ein Bär. (Gesäß in die Luft strecken)

Ich bin stark. (ein Bein im Ausfallschritt nach vorne setzen)

Ich begrüße die Erde. (zweites Bein auch vorsetzen und Hände auf den Boden legen)

Ich begrüße die Sonne. (Hände zum Himmel heben)

Namaste (Hände vor der Brust falten)



- Der Lehrer zeigt die einzelnen Yoga-Übungen und spricht dazu.
- Für ein besseres Körpergefühl können alle Übungen barfuß ausgeführt werden.
- Während der Übungen sollte der Lehrer immer wieder auf eine gleichmäßige Atmung bei den Kindern achten.



Die Atemübung und der Sonnengruß sollten bereits in vorherigen Sportstunden als Einstimmung oder Ausklang ein- bzw. durchgeführt werden, um die Kinder mit dem Thema Yoga vertraut zu machen.

Hauptteil



Ich schaffe das!

Die Kinder bleiben nach dem Sonnengruß hüftbreit auf ihren Matten stehen.

Die einzelnen Yoga-Übungen werden in eine Rahmengeschichte eingebettet, die vom Lehrer während der Ausführung der Übungen erzählt wird.

„Spüre deine Füße auf dem Waldboden. Atme ganz tief ein und langsam wieder aus. Schüttle deine Arme und Beine locker aus, schüttle alles Schwere von dir.“

„Ein leichter Abendwind weht über das Land. Im Wald sieht man lauter riesige Bäume, die ganz mächtig und ruhig dort stehen.“



Die Übung wird beidseits ausgeführt.



Polarfuchse im Schnee



Stundenverlauf

Material



KV „Fuchs“ (S. 1), KV „Polarfuchs“ (S. 22), Maßband (50 m), 2 Pylonen, Zollstock, 2 farbige Seile

Einstimmung



- Für die Stunde sollte der Schnee möglichst feucht und formbar sein.
- Die Sportstunde im Schnee sollte am Tag vorher in der Klasse angekündigt werden, damit die Schüler entsprechende Winterbekleidung (Schneeanzug, Stiefel, Handschuhe und Mütze) tragen.

Eigenschaften des Polarfuchses

Die Kinder werden mit einem weiteren Artgenossen der Fuchsfamilie konfrontiert. Mithilfe der Bildkarten werden Eigenschaften und Lebenswelt des Rotfuchses wiederholt und mit denen des Polarfuchses verglichen, um sich auf die Stunde einzustimmen und sich mit dem neuen Tier zu identifizieren. Besonders im Fokus steht dabei der Lebensraum des Polarfuchses. Dieser lebt in den nördlichen Polarregionen. Im Gegensatz zu den in wärmeren Regionen lebenden Füchsen geht er auch im Winter regelmäßig auf die Jagd. Durch sein weißes Fell ist er perfekt an seinen Lebensraum angepasst und getarnt.

Schneebalkkreisel

Spielvorbereitung

Zunächst werden mehrere Schneebälle geformt und jeweils Kreise mit ca. 10 Schülern gebildet.

Spieldurchführung

Die Schüler werfen sich einen Schneeball zu, versuchen diesen zu fangen und zum nächsten Schüler weiter zu werfen.



- Nach der Erprobung dieses Spiels wird mitgezählt, wie viele Schüler den Schneeball innerhalb einer Minute fangen konnten.
- Welche Gruppe schafft es am Schnellsten, den Schneeball 30-mal zu einem Mitschüler zu werfen?

Spurensuche im Schnee

Spielvorbereitung

Die Schüler bilden Zweierteams und stellen sich gegenüber im Abstand von ca. 50 cm auf.

Spieldurchführung

Auf Kommando versuchen die Schüler, den Platz des gegenüberstehenden Schülers einzunehmen ohne neue Abdrücke im Schnee zu erstellen. Beim zweiten Durchgang versucht jeder Schüler, wieder seinen eigenen Platz einzunehmen. Wichtig ist dabei, dass sich die Schüler dem Polarfuchs entsprechend elegant bewegen. Ein Schüler gibt eine Fuchsspur im Schnee vor, indem er unterschiedliche Abdrücke mit verschiedenen Körperteilen (Füße, Hände, etc.) setzt. Sein Partner versucht, die Spur möglichst genau nachzulaufen.