





Joggingrunde mit dem Hund – zum Laufen und Werfen (Klasse 1/2)



	Dauer	ca. 10 bis 15 Minuten
	Material	<ul style="list-style-type: none">★ 1 Hallenteil★ 8 bis 10 Gymnastikreifen (je nach Hallengröße)★ pro Schüler ein dribbelfähiger Ball★ 4 bis 6 Langbänke★ 4 bis 6 Kastenteile★ 16 bis 24 Pylonen/Markierungen – 4 bis 6 davon für den Laufweg★ Bildkarten 1–8★ Lage- und Hallenplan: siehe Seite 12
	Inhalte nach curricularen Vorgaben	<ul style="list-style-type: none">★ variationsreiches und ausdauerndes Laufen in kurzen Intervallen★ Dribbling mit dem Ball★ Werfen und vielseitiges Bewegen
	Tipps	<p>Die Lehrerin befindet sich an einem erhöhten Punkt in der Halle, z. B. auf einer Bank oder einem kleinen Kasten. Ein Pfiff oder Handheben eignen sich als Signal für das Ende der Bewegungsaufgabe und das Festhalten der Bälle. Sehen oder hören die Schüler das Signal, so bleiben sie stehen und frieren in der Bewegung ein, um der Geschichte zuzuhören. Die Lehrerin gibt die Laufrichtung vor. Alle Bewegungsaufgaben starten und enden fast immer am Startpunkt (Fahne – siehe Lageplan). Die Schüler und ggf. die Lehrerin bauen den Lageplan entsprechend auf und treffen sich am Startpunkt. In der Geschichte sind die Pylonen „Bäume“, der Laufweg durch die Halle ist die „Joggingrunde“, die Halle ist der „Park“. Zudem sind die Bänke „Baumstämme“, die Reifen sind „Pfützen“ und die Kastenteile sind „hohle Baumstämme“. Der Ball ist der „Hund“ und das „Stöckchen“, das Dribbeln des Balles bedeutet „den Hund an der Leine führen“.</p>

Bewegungsaufgaben, die in der Geschichte durchgeführt werden:

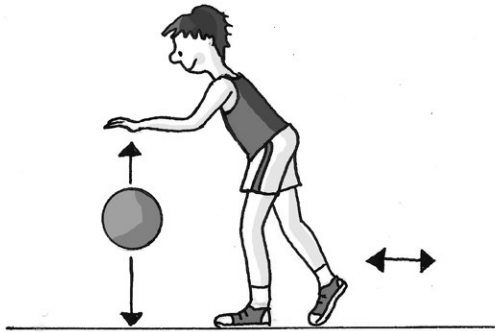
Die Schüler:

- ★ laufen vorwärts und rückwärts durch die Halle und führen den Ball dabei einhändig dribbelnd mit sich. Sie dribbeln mit Handwechsel (**Bildkarte 1**).
- ★ dribbeln den Ball fest auf den Boden, sodass er hochspringt.
- ★ dribbeln den Ball um den Körper herum und zwischen den Beinen hindurch (**Bildkarte 2**).
- ★ laufen Slalom um Hindernisse (Pylonen/Markierungen) und dribbeln dabei den Ball (**Bildkarte 3**).
- ★ laufen über Hindernisse (Bänke) und dribbeln den Ball dabei neben sich her (**Bildkarte 4**).
- ★ laufen im Zick-Zack-Lauf um Hindernisse und dribbeln dabei den Ball (Pylonen/Markierungen) (**Bildkarte 5**).
- ★ laufen und dribbeln den Ball in Hindernisse (Gymnastikreifen) (**Bildkarte 6**).
- ★ rollen den Ball durch Hindernisse (aufgestellte Kastenteile) und nehmen ihn wieder auf (**Bildkarte 7**).
- ★ laufen und dribbeln den Ball im Hopslerlauf.
- ★ werfen den Ball mit ihrem weit nach hinten ausgestrecktem Arm und zeigen mit dem anderen Arm dabei in die Wurfrichtung. Sie bewegen den Wurfarm zum Werfen nach vorn oben und gehen dabei einen Schritt vor (**Bildkarte 8**).
- ★ gehen zwei Runden durch die Halle.



1

HUND AN DER LEINE



2

HUND ZWISCHEN DEN BEINEN



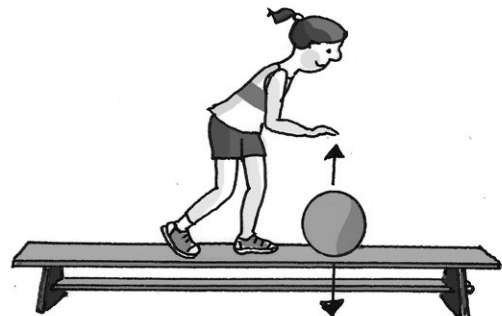
3

BÄUME







4

BAUMSTÄMME



Heimweg durch den Regen – zum Laufen und Springen mit Seil (Klasse 1/2)



	Dauer	ca. 8 bis 10 Minuten
	Material	<ul style="list-style-type: none">★ 1 Hallenteil★ 5 bis 12 Gymnastikreifen (je nach Hallengröße)★ ein Springseil pro Schüler★ 3 bis 4 Langbänke★ 10 bis 15 Pylonen/Markierungen – 4 bis 6 davon für den Laufweg★ 2 dicke blaue Matten★ 6 kleine blaue Matten zur Absicherung der Langbänke★ Bildkarten 1–8★ Lage- und Hallenplan: siehe Seite 12
	Inhalte nach curricularen Vorgaben	<ul style="list-style-type: none">★ Laufen, Springen und vielseitiges Bewegen mit dem Handgerät Seil sowie an bzw. mit Geräten
	Tipps	Die Lehrerin befindet sich an einem erhöhten Punkt in der Halle, z. B. auf einer Bank oder einem kleinen Kasten. Ein Pfiff oder Handheben eignen sich als Signal für das Ende der Bewegungsaufgabe. Sehen oder hören die Schüler das Signal, so bleiben sie z. B. stehen und frieren in der Bewegung ein, um der Geschichte zuzuhören. Die Lehrerin gibt die Laufrichtung vor. Alle Bewegungsaufgaben starten und enden fast immer am Startpunkt (Fahne – siehe Lageplan). Die Schüler und ggf. die Lehrerin bauen den Lageplan entsprechend auf und treffen sich am Startpunkt. In der Geschichte sind die Pylonen/Markierungen die „ Pfosten “, der Laufweg durch die Halle ist die „ Straße “, das Seilspringen ist das „ Aufspannen des Regenschirms “, das Seil ist der „ Regenschirm “ und die Reifen sind „ Pflastersteine “. Die Bänke stehen für eine „ Brücke “, Stehen ist „ Springen auf der Stelle “ und die dicken blauen Matten sind das „ Kopfsteinpflaster “.

Bewegungsaufgaben, die in der Geschichte durchgeführt werden:

Die Schüler:

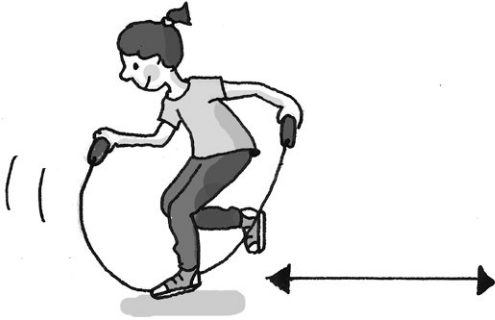
- ★ laufen und springen vorwärts und rückwärts mit dem Seil (**Bildkarte 1**).
- ★ laufen und springen mit dem Seil im Slalom um Hindernisse (Pylonen/Markierungen) (**Bildkarte 2**).
- ★ springen mit dem Seil auf der Stelle (**Bildkarte 3**).
- ★ laufen und springen partnerweise über ein Seil (**Bildkarte 4**).
- ★ laufen und springen mit einem Seil auf und über Hindernisse (dicke blaue Matten) (**Bildkarte 5**).
- ★ laufen und springen mit einem Seil in Hindernisse (Reifen) (**Bildkarte 6**).
- ★ springen mit dem Seil in einem Reifen auf der Stelle.
- ★ laufen und springen mit dem Seil über Hindernisse (Langbänke) (**Bildkarte 7**).
- ★ gehen und balancieren über eine umgedrehte Langbank und halten das Seil zum Balancieren in der Hand (**Bildkarte 8**).
- ★ laufen zwei Runden in erhöhtem Tempo und springen über das Seil.

Heimweg durch den Regen – zum Laufen und Springen mit Seil (Klasse 1/2)



1

REGENSCHIRM



2

SLALOM



3

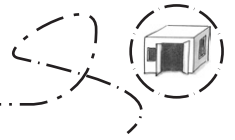
STEHEN



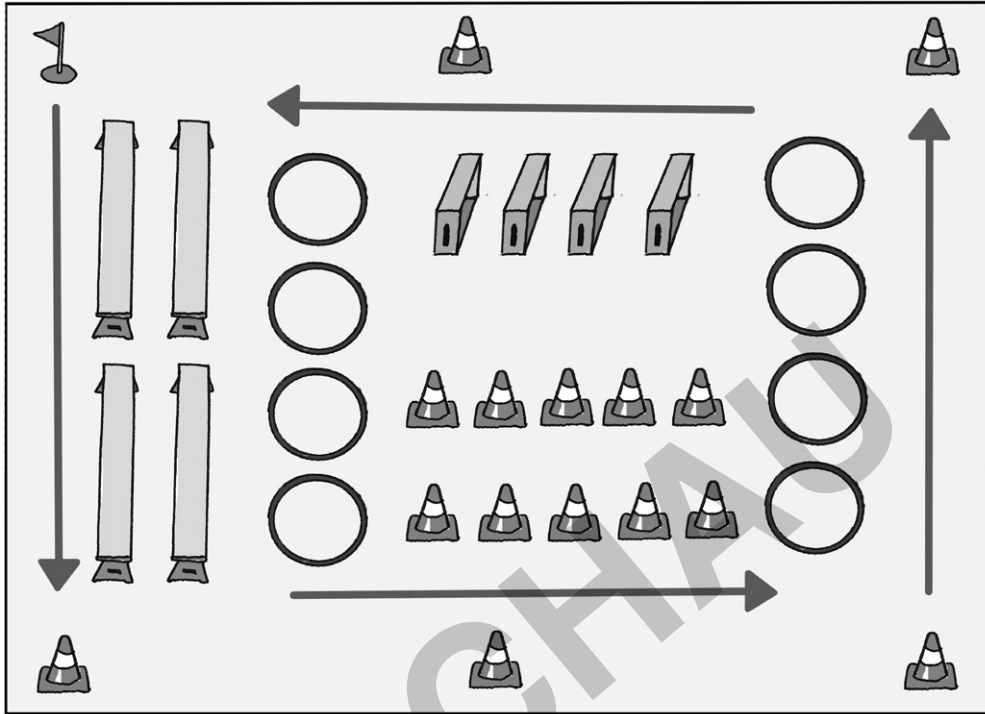
4

TRANSPORT





HALLENPLAN: Joggingrunde mit Hund



HALLENPLAN: Heimweg durch den Regen

