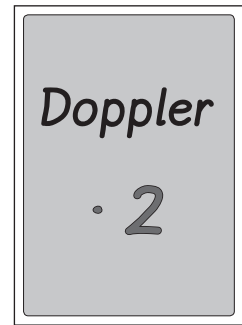


|   |    |
|---|----|
| <b>Einleitung: Die Projektwoche Sport und Spiel</b> .....         | 4  |
| Die Methode: Das Gruppenturnier .....                             | 5  |
| Ablauf der Projekttage .....                                      | 5  |
| Bonuspunkte .....   | 6  |
| Dopplerkarte .....  | 8  |
| Verwarnungen .....  | 8  |
| Punkteblatt und Tageswertung .....                                | 9  |
| Wochenwertung .....   | 10 |
| Zusammensetzung und Einteilung der Teams .....                    | 11 |
| <i>Kopiervorlagen für die Woche</i> .....                         | 13 |
| <b>1. Tag: Fang- und Laufspiele</b> .....                         | 17 |
| Einführung: Wochen- und Tagesablauf .....                         | 17 |
| Aufwärmen: Tabellenaufwärmen .....                                | 18 |
| Aufbau und Training: Laufspiele, Fangspiele und ihre Regeln ..... | 20 |
| Können und Leisten: Spiele remixed .....                          | 24 |
| Zur-Ruhe-Kommen: Stille Schlange .....                            | 25 |
| Tageswertung .....  | 26 |
| <i>Kopiervorlagen für den 1. Tag</i> .....                        | 27 |
| <b>2. Tag: Rangel- und Raufspielerei</b> .....                    | 34 |
| Einführung: Tagesablauf .....                                     | 34 |
| Aufwärmen: Körperkontaktspiel und Tabellenaufwärmen .....         | 35 |
| Aufbau und Training: Regeln und Rangeln .....                     | 36 |
| Können und Leisten: Rauf- und Rangelzweikämpfe .....              | 39 |
| Zur-Ruhe-Kommen: Handauflegen .....                               | 41 |
| Tageswertung .....  | 41 |
| <i>Kopiervorlagen für den 2. Tag</i> .....                        | 42 |
| <b>3. Tag: Spiele mit Bällen – Bienenkönigin</b> .....            | 48 |
| Einführung: Tagesablauf .....                                     | 48 |
| Aufwärmen: Tabellenaufwärmen .....                                | 48 |
| Aufbau und Training: Trainingsstationen .....                     | 49 |
| Können und Leisten: Bienenkönigin .....                           | 53 |
| Zur-Ruhe-Kommen: Ballentspannung .....                            | 54 |
| Tageswertung .....  | 55 |
| <i>Kopiervorlagen für den 3. Tag</i> .....                        | 56 |
| <b>4. Tag: Turnen, Akrobatik und Zirkuskünste</b> .....           | 63 |
| Einführung: Tagesablauf .....                                     | 63 |
| Aufwärmen: Tabellenaufwärmen .....                                | 63 |
| Aufbau und Training: Trainingslager für Zirkusartisten .....      | 64 |
| Können und Leisten: Zirkuskünste .....                            | 67 |
| Zur-Ruhe-Kommen: Lasst den Reifen wandern .....                   | 68 |
| Tageswertung .....  | 68 |
| <i>Kopiervorlagen für den 4. Tag</i> .....                        | 69 |
| <b>5. Tag: Fußball</b> .....                                      | 74 |
| Einführung: Tagesablauf .....                                     | 74 |
| Aufwärmen: Tabellenaufwärmen .....                                | 74 |
| Aufbau und Training: Trainingsstationen .....                     | 75 |
| Können und Leisten: Großes Fußballspiel .....                     | 78 |
| Zur-Ruhe-Kommen: Kreisball .....                                  | 79 |
| Abschluss: Tages- und Wochenwertung .....                         | 80 |
| <i>Kopiervorlagen für den 5. Tag</i> .....                        | 81 |

### Dopplerkarte

Eine weitere Möglichkeit für die Teams, verlorene Punkte auszugleichen oder ein Punktepfeiler für die Tageswertung aufzubauen, ist die sogenannte *Dopplerkarte* (Kopiervorlage 0D).



Jedes Team erhält zu Beginn der Projektwoche eine Karte, die es einsetzen kann, wenn es als Team in einem Spiel nicht nur um einen, sondern um die doppelte Punktzahl, also zwei Punkte spielen will – daher die Bezeichnung Dopplerkarte. Die Dopplerkarte können die Teams jeweils vor Beginn eines Spiels einsetzen, allerdings nur dann, wenn sich das Team gemeinsam dazu entschließt. Das Team soll durch diese Regelung dazu angehalten werden, gemeinsam über seine Stärken in Bezug auf das Spiel zu reflektieren und realistisch einzuschätzen, wie wahrscheinlich das erfolgreiche Absolvieren des Spiels ist. Sollten sie nämlich das Spiel nicht erfolgreich abschließen, so erhält das Team keinen Punkt und die Dopplerkarte wurde vergebens eingesetzt. Schaffen sie das Spiel hingegen bei eingesetzter Dopplerkarte, erhalten sie statt einem zwei Punkte. Die Dopplerkarte gilt jeweils nur für das Team, das die Karte einsetzt. Die restlichen Teams spielen, soweit sie nicht auch eine Dopplerkarte einsetzen, nur um einen Punkt. Für den Fall, dass ein Team durch den Einsatz der Dopplerkarte und durch das erfolgreiche Abschließen aller vier Tagesspiele bzw. -übungen rechnerisch an einem Tag fünf Punkte erzielt, bleibt dennoch die Punktobergrenze von 4 Punkten bestehen.

Je nach Wochenverlauf haben Sie als Lehrkraft die Möglichkeit, auch mehrere Dopplerkarten an die Teams auszugeben. Auch hier gilt das Motto, je flexibler und zielgerichteter der Einsatz dieser Regelung, desto größer der Gewinn für die Methode und einen gelingenden Ablauf. Sie haben natürlich wie bei den Bonuspunkten die Möglichkeit, auf Dopplerkarten zu verzichten. Die Methode funktioniert auch ohne sie uneingeschränkt.

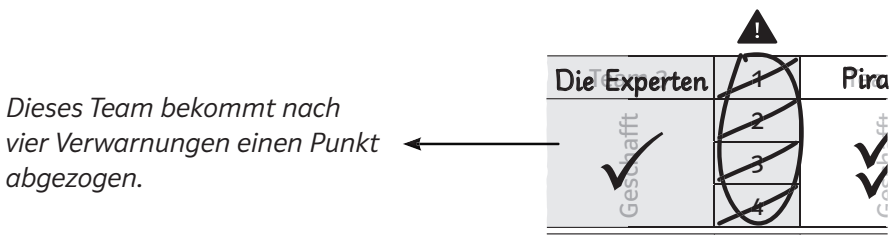
### Verwarnungen

Gerade im Sportunterricht und speziell bei spielerischen Tätigkeiten sind ein geordneter Ablauf und das Einhalten von Regeln eine wichtige Voraussetzung für ein gelingendes Lehren und Lernen. Jede Lehrkraft kennt beispielsweise die Situation, wenn Schüler im Eifer des Gefechts überdrehen, sich nicht an die Regeln halten und das Unterrichtsgeschehen dadurch aus dem Ruder läuft. Um die Schüler zu einem angemessenen und regelkonformen Verhalten anzuhalten, gibt es die Verwarnungsregelung. Fällt ein Schüler in negativer Weise durch sein Verhalten auf, so haben Sie die Möglichkeit, eine Verwarnung gegen sein Team auszusprechen. Die Schüler eines Teams sollen dadurch dazu motiviert werden, untereinander auf Regeleinhaltung und angemessenes Verhalten zu achten. Sprechen Sie daher nicht voreilig Verwarnungen aus, sondern beobachten Sie zunächst, ob das Team selbst auf das Fehlverhalten eines Teammitgliedes reagiert und ihn auf sein Verhalten anspricht. Erst wenn dies nicht eintritt oder wenn das Fehlverhalten trotz Eingreifen des Teams nicht aufhört, sollten Sie dem Team eine Verwarnung geben.

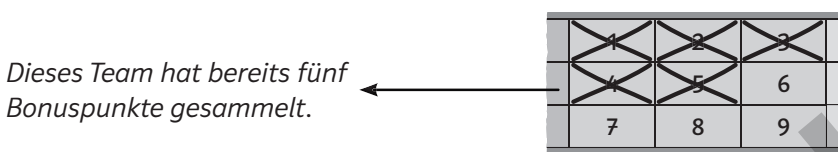
Jedes Team kann bis zu vier Verwarnungen erhalten. Nach der vierten Verwarnung erhält das Team am Ende des Tages einen Punkt Abzug. Anschließend werden die Verwarnungen wieder auf Null gesetzt und die Regelung beginnt von neuem. Das hat zur Folge, dass Teams an einem Tag mehrere Abzüge durch Verwarnungen erhalten können. Wichtig ist, Verwarnungen mit Augenmaß und Einfühlungsvermögen einzusetzen und darauf zu achten, dass die Stimmung im Team nicht durch zu viele Verwarnungen kippt, sondern dass die Teams lediglich zu angemessenem Verhalten angehalten und motiviert werden.

## Einleitung: Die Projektwoche Sport und Spiel

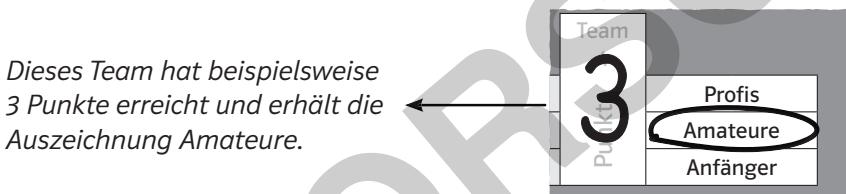
Jedes Team hat zudem eine eigene *Verwarnungsliste*, die aus mehreren Abschnitten besteht, die jeweils von 1 bis 4 reichen. Für jede Verwarnung wird jeweils der Reihe nach eines der Felder durchgestrichen. Kommt es zu vier Verwarnungen, wird, wie bereits beschrieben, am Ende des Tages ein Punkt abgezogen. Bei weiteren vier Verwarnungen insgesamt zwei Punkte und so weiter.



Unterhalb der vier Tagesabschnitte finden sich die *Bonuspunkte* eines Teams. Für jeden erzielten Bonuspunkt wird der Reihe nach einer der Bonuspunkte umkreist oder angekreuzt. Erreicht ein Team neun Bonuspunkte, so erhält es eine Bonuspunkt Karte, die sie jeweils am Ende eines Tages bei der Tageswertung einsetzen können.



Am unteren Ende des Punkteblatts befindet sich zudem die *Tageswertung*. Hier kann für jedes Team angegeben werden, wie viele Punkte es erreicht hat. In Abhängigkeit von dieser Punktezahl erhält das Team eine der Auszeichnungen *Profis*, *Amateure* oder *Anfänger*. Dafür wird das jeweilige Auszeichnungsfeld neben der Punktezahl markiert.



Das Punkteblatt bietet einen wichtigen Orientierungs- und Anlaufpunkt für alle am Gruppenturnier Beteiligten. Es bietet sich daher an, das Punkteblatt zur besseren Lesbarkeit auf ein DIN-A3-Blatt zu kopieren und jeweils zu Beginn des Tages gemeinsam an zentraler Stelle in der Turnhalle aufzuhängen. Anschließend kann der Ablauf des Tages anhand des Punkteblatts kurz vorgestellt werden. Das Punkteblatt dient im weiteren Verlauf des Tages als zentraler Treff- und Orientierungspunkt. Die Teams haben zum einen die Möglichkeit, sich im Lauf des Tages jederzeit über ihren Punktstand, ihre Bonuspunkte und ihre Verwarnungen zu informieren. Zum anderen sollen sich alle Teams nach Abschluss jedes Abschnitts am Punkteblatt versammeln, wo dann die Punktevergabe für das jeweilige Spiel erfolgt. Auch die abschließende Bewertung des Tages und die Vergabe der Auszeichnungen erfolgt gemeinsam am Punkteblatt.

## Wochenwertung

Die Gesamtbewertung am Ende der Projektwoche setzt sich aus den Bewertungen der einzelnen Tage zusammen. Wie in der Tageswertung haben die Teams am Ende der Projektwoche die Möglichkeit, als *Profis*, als *Amateure* oder als *Anfänger* ausgezeichnet zu werden. Zu diesem Zweck müssen zunächst die an den fünf Tagen erzielten Punkte addiert werden. Folgendes *Wochenwertungsblatt* (Kopiervorlage 0B) hilft Ihnen dabei, den Überblick zu behalten.

|         |                     |           |   |           |   |           |   |           |   |
|---------|---------------------|-----------|---|-----------|---|-----------|---|-----------|---|
| Spiel 1 | Aufwärmen           | Team 1    | 1 | Team 2    | 1 | Team 3    | 1 | Team 4    | 1 |
|         |                     | Geschafft | 2 | Geschafft | 2 | Geschafft | 2 | Geschafft | 2 |
|         |                     |           | 3 |           | 3 |           | 3 |           | 3 |
|         |                     |           | 4 |           | 4 |           | 4 |           | 4 |
| Spiel 2 | Aufbau und Training | Team 1    | 1 | Team 2    | 1 | Team 3    | 1 | Team 4    | 1 |
|         |                     | Geschafft | 2 | Geschafft | 2 | Geschafft | 2 | Geschafft | 2 |
|         |                     |           | 3 |           | 3 |           | 3 |           | 3 |
|         |                     |           | 4 |           | 4 |           | 4 |           | 4 |
| Spiel 3 | Können und Leisten  | Team 1    | 1 | Team 2    | 1 | Team 3    | 1 | Team 4    | 1 |
|         |                     | Geschafft | 2 | Geschafft | 2 | Geschafft | 2 | Geschafft | 2 |
|         |                     |           | 3 |           | 3 |           | 3 |           | 3 |
|         |                     |           | 4 |           | 4 |           | 4 |           | 4 |
| Spiel 4 | Zur-Ruhe-Kommen     | Team 1    | 1 | Team 2    | 1 | Team 3    | 1 | Team 4    | 1 |
|         |                     | Geschafft | 2 | Geschafft | 2 | Geschafft | 2 | Geschafft | 2 |
|         |                     |           | 3 |           | 3 |           | 3 |           | 3 |
|         |                     |           | 4 |           | 4 |           | 4 |           | 4 |

|        |        |          |          |   |        |          |   |        |          |   |   |   |
|--------|--------|----------|----------|---|--------|----------|---|--------|----------|---|---|---|
| Bonus  | 1      | 2        | 3        | 1 | 2      | 3        | 1 | 2      | 3        | 1 | 2 | 3 |
|        | 4      | 5        | 6        | 4 | 5      | 6        | 4 | 5      | 6        | 4 | 5 | 6 |
|        | 7      | 8        | 9        | 7 | 8      | 9        | 7 | 8      | 9        | 7 | 8 | 9 |
| Gesamt | Team 1 | Team 2   |          |   | Team 3 |          |   | Team 4 |          |   |   |   |
|        | Punkte | Profis   | Profis   |   |        | Profis   |   |        | Profis   |   |   |   |
|        |        | Amateure | Amateure |   |        | Amateure |   |        | Amateure |   |   |   |
|        |        | Anfänger | Anfänger |   |        | Anfänger |   |        | Anfänger |   |   |   |

Kopiervorlage 0A

# 1. Tag: Fang- und Laufspiele

## Worum geht es?

Zum Einstieg in die Projektwoche geht es um die Freude am gemeinsamen sportlichen Spielen. Zum einen soll dieser Tag dazu dienen, die Spieler mit dem kooperativen Gruppenturnier und den dafür geltenden Spielregeln vertraut zu machen. Zum anderen erhalten die Schüler die Möglichkeit, bekannte Fang- und Laufspiele auszuprobieren, deren einfache, aber nach wie vor reizvolle Spielregeln kennenzulernen und schließlich eigene Variationen dieser Spiele zu entwickeln.

## Welches Material wird für den Projekttag benötigt?

- Klemmbrett mit Punkteblatt (Kopiervorlage 1A)
- Tabellen für die Kinder für das Aufwärmtraining (Kopiervorlage 1B)
- Plakate zum Muskelaufbau des Menschen (Kopiervorlage 0E)
- Checkliste (Kopiervorlage 1C)
- Stationenkarten (Kopiervorlage 1D)
- Hallenplan (Kopiervorlage 1E)
- Spielregeltabelle (Kopiervorlage 1F)
- Stereoanlage und Musik
- Stoppuhr
- mindestens 6 Softbälle
- jeweils 1 Seil pro Kind
- Kleingeräte (z. B. Reifen, Seile, Tücher, Wäscheklammern)
- Mindestens 20 Pylonen
- Stifte

## Wie läuft der Tag ab?

| Ablauf                      |  | Zeit       |
|-----------------------------|--|------------|
| <i>Einführung:</i>          | Wochen- und Tagesablauf                | 30 Minuten |
| <i>Aufwärmen:</i>           | Tabellenaufwärmen                      | 15 Minuten |
| <i>Aufbau und Training:</i> | Fangspiele, Laufspiele und ihre Regeln | 75 Minuten |
| <i>Können und Leisten:</i>  | Spiele remixed                         | 60 Minuten |
| <i>Zur-Ruhe-Kommen:</i>     | Stille Schlange                        | 15 Minuten |

## »»»»» Einführung: Wochen- und Tagesablauf

Zunächst versammelt sich die Klasse an einem gemeinsamen Treffpunkt in der Turnhalle. Dieser Platz soll auch für den weiteren Verlauf des Tages bzw. der Woche als Treffpunkt dienen. Daher sollte er soweit möglich so gewählt werden, dass er auch bei verschiedenen Aufbauten in der Turnhalle genug Platz bietet, dass sich die ganze Klasse dort versammeln kann.

Sobald sich die Klasse in einen Sitzkreis begeben hat, erfolgt am ersten Tag eine Einführung in Ziel und Ablauf der Projektwoche und des Projekttages. An den nachfolgenden Tagen ist eine Einführung in die Projektwoche in der Regel nicht mehr nötig. Dennoch kann jeweils kurz auf offene Fragen rund um die Methode oder auf aufgetretene Probleme im methodischen Ablauf eingegangen werden.

Beginnen Sie mit der Vorstellung des Wochenablaufs und der grundlegenden Methode. Erklären Sie der Klasse zunächst, dass sie im Lauf der Woche in einem Turnier in verschiedenen Spielen und Übungen als Teams antreten werden. Ihr Ziel (der Schüler) ist es, die Woche so gut wie möglich abzuschließen. Dafür müssen sie auch an den einzelnen Tagen erfolgreich sein. Betonen Sie, dass es nicht darum geht, dass nur ein Team den ersten Platz erreicht, sondern dass jedes Team im Turnier die gleichen Chancen hat und alle Teams die einzelnen Tage und die Woche erfolgreich abschließen können. Wie bereits zuvor erläutert, kön

# 1. Tag: Fang- und Laufspiele

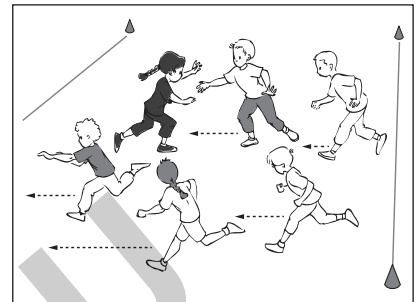
## Kettenfangen

Alle Kinder laufen innerhalb eines festgelegten Spielfeldes. Zwei vorher ausgewählte Kinder sind die Fänger. Sie halten sich gegenseitig an den Händen. Gemeinsam versuchen sie, andere Kinder per Handschlag zu fangen. Wer gefangen wurde, muss sich an die Fängerkette anhängen. Sobald vier Fänger eine Kette bilden, darf sich diese in zwei Zweiergruppen teilen. Sind alle Kinder gefangen, startet das Spiel erneut. Die beiden als Letztes gefangenen Kinder dürfen nun die Fänger sein.

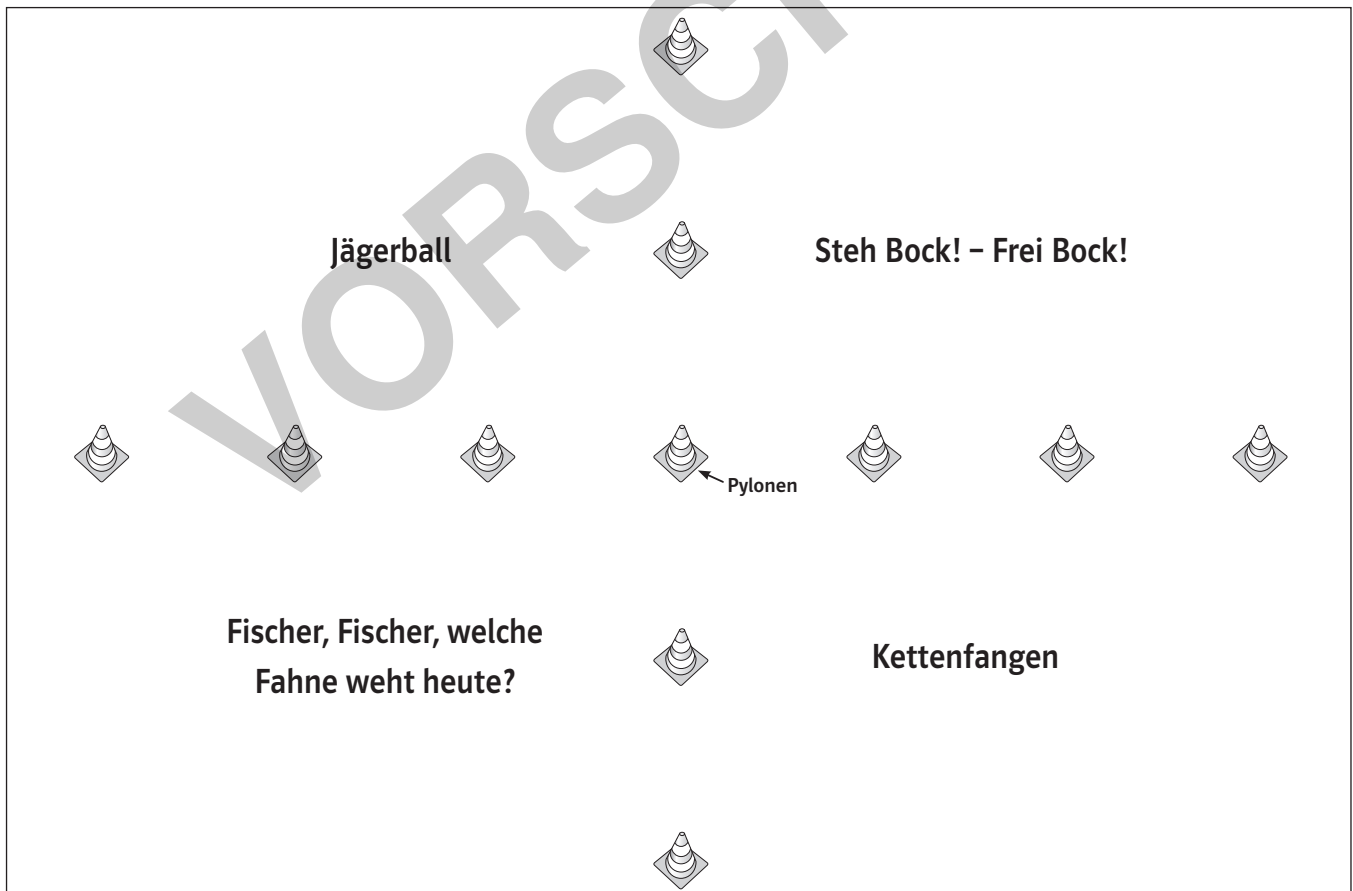


## Fischer, Fischer, welche Fahne weht heute?

Alle Kinder stehen hinter der Linie eines festgelegten Spielfeldes. Ein vorher ausgewähltes Kind ist der Fischer und steht den Kindern am anderen Ende des Spielfeldes gegenüber. Die Kinder fragen den Fischer gemeinsam: „Fischer, Fischer, welche Fahne weht heute?“ Der Fischer nennt eine Farbe seiner Wahl. Daraufhin versuchen alle Kinder, auf die gegenüberliegende Seite des Spielfeldes zu gelangen, ohne dabei vom Fischer gefangen zu werden. Der Fischer versucht, dabei möglichst viele Kinder zu fangen. Allerdings darf er nur diejenigen Kinder fangen, die an sich die Farbe tragen, die er vorher genannt hat, z. B. bei Rot ein rotes T-Shirt. Gefangene Kinder werden anschließend zu Helfern des Fischers. Einmal pro Spielrunde darf der Fischer „bunt“ als Farbe nennen, um Kinder unabhängig von den getragenen Farben fangen zu können.



Zeigen Sie den Teams an folgendem Hallenplan (Kopiervorlage 1E), wo sie ihre Station aufbauen sollen.



Die Aufgabe der Teams besteht darin, die jeweilige Station richtig aufzubauen, sie angemessen auszuprobieren und sie anschließend korrekt und verständlich den anderen Teams zu erklären und vorzuführen. Gelingt es dem Team, diese Schritte richtig auszuführen, so erhält es einen Tagespunkt. Über die richtige Ausführung entscheidet die Lehrkraft.

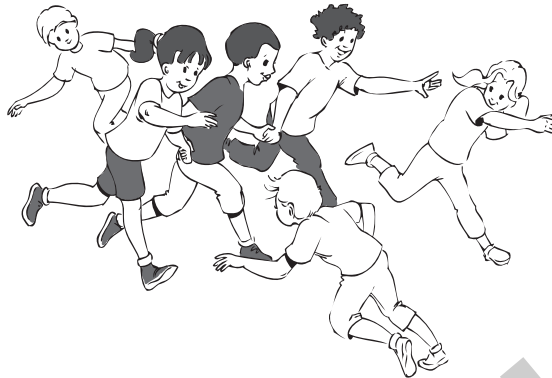
|   |  |                     |          |           |          |           |          |           |          |           |          |   |   |
|---|--|---------------------|----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|----------|---|---|
| Spiel 1                                       |  | Aufwärmen           |          | Team 1    |          | Team 2    |          | Team 3    |          | Team 4    |          |   |   |
| <b>Tabellenaufwärmen</b>                      |  | Geschafft           | 1        | Geschafft | 1        | Geschafft | 1        | Geschafft | 1        | Geschafft | 1        |   |   |
|   |  |                     | 2        |           | 2        |           | 2        |           | 2        |           |          |   |   |
|   |  |                     | 3        |           | 3        |           | 3        |           | 3        |           |          |   |   |
|   |  |                     | 4        |           | 4        |           | 4        |           | 4        |           |          |   |   |
| Spiel 2                                       |  | Aufbau und Training |          | Team 1    |          | Team 2    |          | Team 3    |          | Team 4    |          |   |   |
| <b>Laufspiele, Fangspiele und ihre Regeln</b> |  | Geschafft           | 1        | Geschafft | 1        | Geschafft | 1        | Geschafft | 1        | Geschafft | 1        |   |   |
|   |  |                     | 2        |           | 2        |           | 2        |           | 2        |           |          |   |   |
|   |  |                     | 3        |           | 3        |           | 3        |           | 3        |           |          |   |   |
|   |  |                     | 4        |           | 4        |           | 4        |           | 4        |           |          |   |   |
| Spiel 3                                       |  | Können und Leisten  |          | Team 1    |          | Team 2    |          | Team 3    |          | Team 4    |          |   |   |
| <b>Spiele remixed</b>                         |  | Geschafft           | 1        | Geschafft | 1        | Geschafft | 1        | Geschafft | 1        | Geschafft | 1        |   |   |
|   |  |                     | 2        |           | 2        |           | 2        |           | 2        |           |          |   |   |
|   |  |                     | 3        |           | 3        |           | 3        |           | 3        |           |          |   |   |
|   |  |                     | 4        |           | 4        |           | 4        |           | 4        |           |          |   |   |
| Spiel 4                                       |  | Zur-Ruhe-Kommen     |          | Team 1    |          | Team 2    |          | Team 3    |          | Team 4    |          |   |   |
| <b>Stille Schlange</b>                        |  | Geschafft           | 1        | Geschafft | 1        | Geschafft | 1        | Geschafft | 1        | Geschafft | 1        |   |   |
|   |  |                     | 2        |           | 2        |           | 2        |           | 2        |           |          |   |   |
|   |  |                     | 3        |           | 3        |           | 3        |           | 3        |           |          |   |   |
|   |  |                     | 4        |           | 4        |           | 4        |           | 4        |           |          |   |   |
| Bonus   |  | 1                   | 2        | 3         | 1        | 2         | 3        | 1         | 2        | 3         | 1        | 2 | 3 |
|   |  | 4                   | 5        | 6         | 4        | 5         | 6        | 4         | 5        | 6         | 4        | 5 | 6 |
|   |  | 7                   | 8        | 9         | 7        | 8         | 9        | 7         | 8        | 9         | 7        | 8 | 9 |
| Gesamt  |  | Team 1              | Team 2   |           | Team 3   |           | Team 4   |           |          |           |          |   |   |
|   |  | Punkte              | Profis   |           | Profis   |           | Profis   |           | Profis   |           | Profis   |   |   |
| 4 Punkte: Profis                              |  |                     | Amateure |           | Amateure |           | Amateure |           | Amateure |           | Amateure |   |   |
| 2-3 Punkte: Amateure                          |  |                     | Anfänger |           | Anfänger |           | Anfänger |           | Anfänger |           | Anfänger |   |   |
| 0-1 Punkt: Anfänger                           |  |                     |          |           |          |           |          |           |          |           |          |   |   |



## Laufspiele, Fangspiele und ihre Regeln

Kettenfangen

Material: -



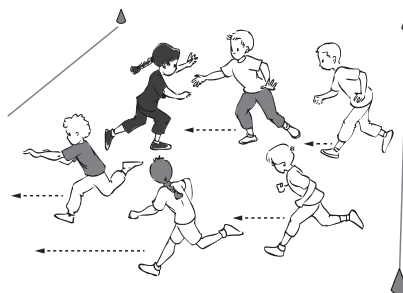
Es laufen alle Kinder innerhalb eines festgelegten Spielfeldes. Zwei vorher ausgewählte Kinder sind die Fänger. Sie halten sich an den Händen. Gemeinsam versuchen sie, andere Kinder per Handschlag zu fangen. Wer gefangen wurde, muss sich an die Fängerkette anhängen. Wenn vier Fänger eine Kette bilden, darf sich diese in zwei Zweiergruppen teilen. Sind alle Kinder gefangen, startet das Spiel von neuem. Die beiden als Letztes gefangenen Kinder dürfen nun die Fänger sein.



## Laufspiele, Fangspiele und ihre Regeln

Fischer, Fischer, welche Fahne weht heute?

Material: -



Alle Kinder stehen hinter der Linie eines festgelegten Spielfeldes. Ein vorher ausgewähltes Kind ist der Fischer und steht den Kindern auf der anderen Seite des Spielfeldes gegenüber. Die Kinder fragen den Fischer gemeinsam: „Fischer, Fischer, welche Fahne weht heute?“ Der Fischer antwortet eine Farbe seiner Wahl. Daraufhin versuchen alle Kinder, auf die gegenüberliegende Seite des Spielfeldes zu gelangen, ohne dabei vom Fischer gefangen zu werden. Der Fischer versucht, möglichst viele Kinder zu fangen. Allerdings darf er nur diejenigen Kinder fangen, die an sich die Farbe tragen, die er vorher genannt hat, z. B. bei Rot ein rotes T-Shirt. Gefangene Kinder werden anschließend zu Helfern des Fischers. Einmal pro Spielrunde darf der Fischer „bunt“ als Farbe nennen, um Kinder unabhängig von den getragenen Farben fangen zu können.



## 2. Tag: Rangel- und Raufspielerei

Wie am vorhergehenden Tag sollten Sie das kontrollierte Ausführen der Übungen vorstellen, bevor die Schüler in Partnerarbeit trainieren. Weisen Sie die Klasse auch noch einmal auf die sich anschließende Reflexion anhand der Plakate zum Muskelaufbau (Kopiervorlage 0E) hin.

Das **erste Teamspiel** erfolgt nach dem gleichen grundlegenden Prinzip: Die Aufgabe besteht darin, dass alle Zweierteams einen vollständigen Durchgang des Tabellenaufwärmens in einer vorgegebenen Zeit absolvieren.

» Nur wenn es allen Mitgliedern eines Teams in den Zweiergruppen gelingt, sich für das Tabellenaufwärmen mindestens 4 Minuten (ca. 30 Sekunden pro Laufrunde) Zeit zu nehmen, erhält das jeweilige Team einen Punkt.

Anschließend versammeln sich alle Teams am Punkteblatt und es erfolgt die Vergabe der Punkte an die einzelnen Teams.

### »»»»» Aufbau und Training: Regeln für das Raufen und Rangeln

Besondere Bedeutung kommt an diesem Projekttag den Regeln für die Rauf- und Rangelspiele und natürlich der Einhaltung dieser Regeln zu. Ziel des Aufbaus und Trainings ist es daher, die Schüler an die Regeln heranzuführen und im Einhalten der Regeln zu üben.

Folgende *Materialien* werden aus dem bereits genannten Tagesmaterial dafür benötigt:

- Plakat „Raufen und Rangeln“ (Kopiervorlage 2C)
- Stationenkarten (Kopiervorlage 2D)
- Hallenplan (Kopiervorlage 2E)
- Stereoanlage und Musik
- 1 Mannschaftshemd pro Gruppe in auffälliger Farbe (Schiedsrichter)
- 5 Matten
- 2 Weichbodenmatten

Als thematische Hinführung fragen Sie die Schüler nach ihren persönlichen Erfahrungen und ihrer persönlichen Bewertung von Raufen und Rangeln. Zu diesem Zweck kann eines der Bilder vom anschließenden Stationentraining (Kopiervorlage 2C) gezeigt werden und die Kinder können dazu aufgefordert werden, ihre Vorerfahrungen und Assoziationen dazu zu äußern.



#### » Reflexionsanregungen

1. Findest du auch, dass Raufen und Rangeln Spaß macht?
2. Hat dir Raufen oder Rangeln schon mal keinen Spaß gemacht?
3. Was ist dir wichtig beim Raufen und Rangeln?

Ziel des Gesprächs ist es, auf der Grundlage der Schülererfahrungen die Bedeutung von konkreten und schützenden Regeln für das Raufen und Rangeln deutlich zu machen. Denn ohne Regeln besteht erhöhte Gefahr, im Raufen und Rangeln den Partner physisch und psychisch zu verletzen und ihm so die Freude am Raufen und Rangeln zu nehmen.

Anknüpfend an das Gespräch werden folgende Regeln und Rituale von der Lehrkraft vorgestellt und eingeführt:

- **Startritual:** Auf ein Signal hin (z. B. ein Klatschen) verbeugen sich die Gegner. Erst dann beginnt der Kampf.
- **Stoppregel:** Ruft ein Kampfpartner bzw. ein Schiedsrichter „Stopp“ oder klopft ein Kampfpartner ab, muss die (Kampf-)Aktion sofort abgebrochen werden.

## »»»»» Zur-Ruhe-Kommen: Handauflegen

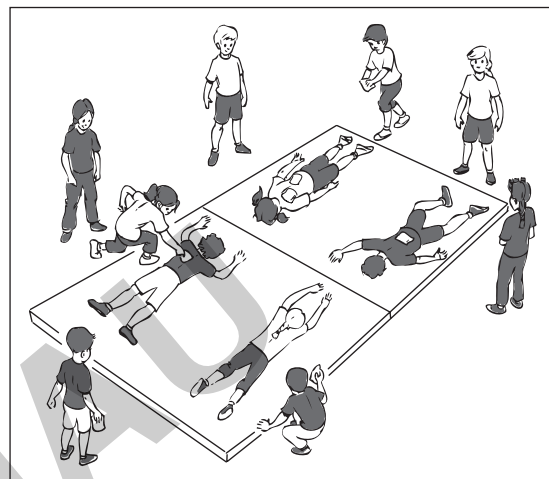
Um wieder etwas Ruhe in der Klasse einkehren zu lassen, wird das Spiel „Handauflegen“ gespielt. Ein Spiel, das vor allem die Körperwahrnehmung der Schüler fördert.

Folgende *Materialien* aus dem bereits genannten Tagesmaterial werden für das Spiel benötigt:

- 10–25 Sandsäckchen

### Handauflegen

Die Klasse stellt sich für das Spiel im Kreis auf. Ein Schüler aus jedem Team liegt in der Mitte des Kreises mit geschlossenen Augen auf einer Matte auf dem Bauch. Der Lehrer verteilt nun an einige der stehenden Schüler ein Sandsäckchen. Auf ein Signal des Lehrers hin schleichen die Schüler mit Sandsäckchen zu einem liegenden Schüler ihrer Wahl und legen das Sandsäckchen auf dessen Rücken. Sobald alle Säckchen verteilt sind, müssen die am Boden liegenden Schüler erraten, wie viele Sandsäckchen jeweils auf ihren Rücken liegen. Der Reihe nach sagen sie die vermutete Anzahl und es wird aufgelöst, ob sie damit richtiglagen.



Wenn an der Schule keine Sandsäckchen vorhanden sind, ist es natürlich auch möglich, dass die Schüler anstelle der Sandsäckchen ihre Hände auflegen. Hierbei ist es allerdings nötig in der Klasse anzusprechen, dass es Körperstellen (z. B. Po, Kopf) gibt, die empfindlich sind oder an denen Berührung unangenehm ist. Je nach Klasse kann das ganz verschieden sein. Diese Körperstellen sollten dann vom Spiel ausgenommen werden.

Zunächst wird eine Proberunde zum besseren Verständnis des Spiels vollzogen. Anschließend folgt das **vierte Teamspiel**:

- » *Jedes Kind darf einmal in der Mitte des Kreises liegen und die Anzahl der Sandsäckchen auf seinem Rücken erfühlen. Pro Runde nimmt von jedem Team jeweils ein Mitglied teil, d. h. bei 4 Teams à 6 Personen sind das insgesamt 6 Spielrunden mit jeweils 4 Mitspielern. Um einen Tagespunkt zu gewinnen, muss mindestens die Hälfte der Gruppe die Anzahl der Sandsäckchen richtig erfühlt bzw. erraten haben.*

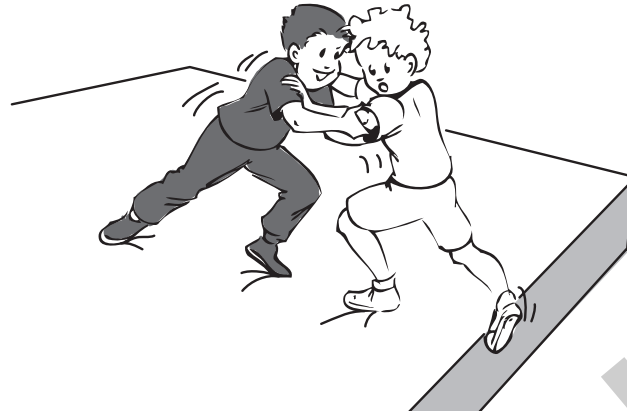
## »»»»» Tageswertung

Nach dem Spiel versammelt sich die Klasse am Punkteblatt. Es erfolgt zunächst die Verteilung der Tagespunkte. Den Abschluss des Tages bildet dann die Tageswertung und die Vergabe der Auszeichnungen an die Teams. Denken Sie daran, die erreichten Tagespunkte auch auf dem Wochenwertungsblatt festzuhalten.

Rauf- und Rangelspielereien

**Mattenkönig**

Material: Weichbodenmatte



Auf einer Weichbodenmatte treten jeweils zwei Kinder um den Titel des Mattenkönigs gegeneinander an. Ziel des Spiels ist es, das andere Kind von der Matte zu drängen. Erlaubt sind gegenseitiges Drücken und Schieben, aber kein Schubsen, Treten oder Schlagen. Sobald ein Kind den Boden der Halle berührt, hat es verloren.

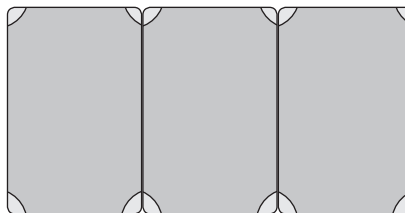


Kopiervorlage 2E

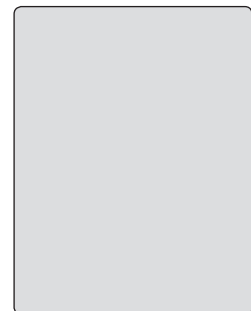
Mattenkönig



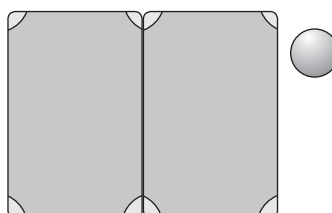
Flucht vor dem Ringer



Rückenduell



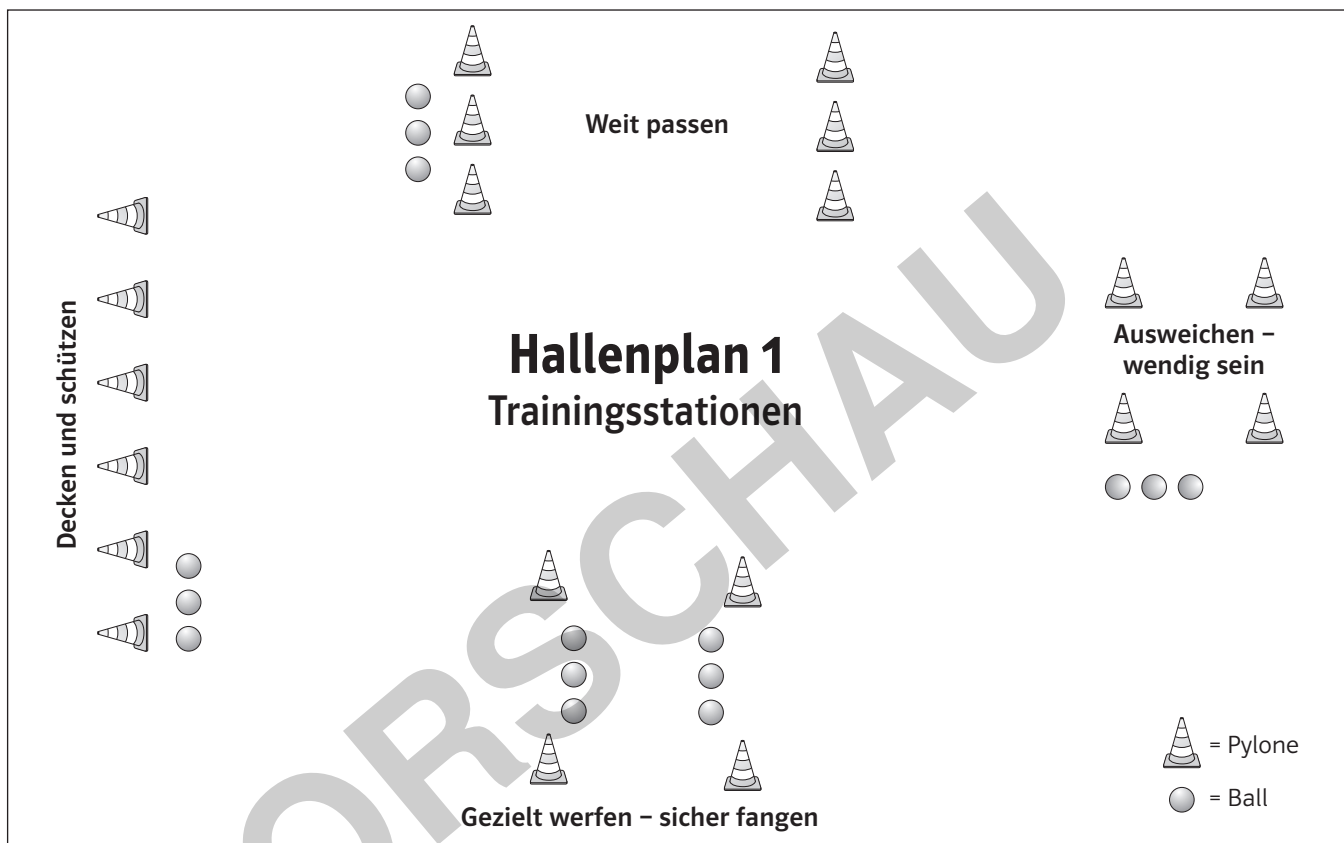
Klau den Ball



Folgende *Materialien* werden aus dem bereits genannten Tagesmaterial für den Aufbau benötigt:

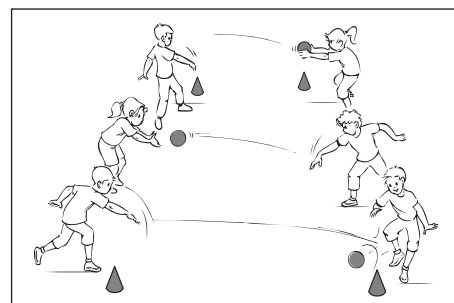
- Stationenkarten (Kopiervorlage 3C)
- Hallenplan 1: Trainingsstationen (Kopiervorlage 3D)
- Stereoanlage und Musik
- 20 Pylonen
- 16 Softbälle in verschiedenen Größen

Im Mittelpunkt des **zweiten Teamspiels** stehen der Aufbau, das Ausprobieren und das Vorstellen der Trainingsstationen (Kopiervorlagen 3C und 3D):



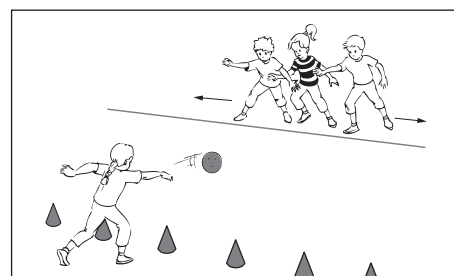
### Gezielt werfen – sicher fangen

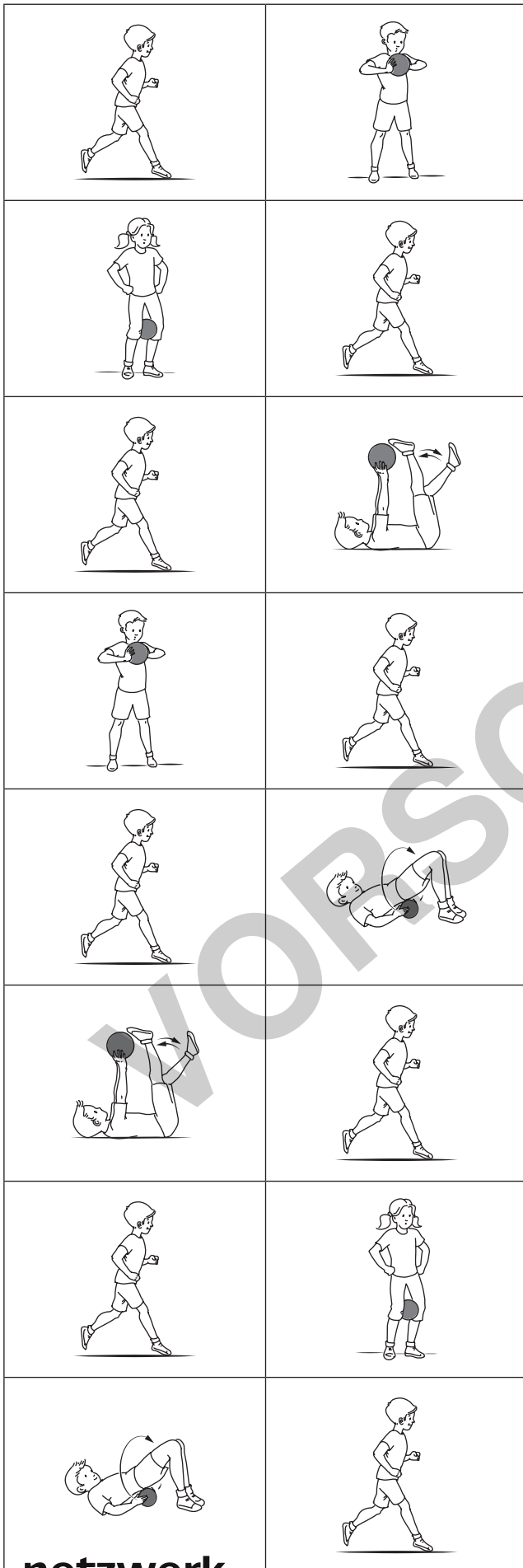
Die Gruppe geht in das Spielfeld und stellt sich gegenüber auf. Die Spieler versuchen, sich gegenseitig abzuwerfen und dabei auf die Füße zu zielen, um möglichst viele Treffer zu landen. Spieler, auf die geworfen wird, versuchen, den Ball möglichst oft zu fangen.



### Decken und schützen

Die Gruppe geht in das Spielfeld und bestimmt eine Bienenkönigin. Ein Schüler steht mit drei Bällen vor der Abgrenzung. Er versucht, die Bienenkönigin, die sich auf der schwarzen Linie von rechts nach links bewegt und von ihrem Team gedeckt wird, abzuwerfen. Nach drei Würfen werden die Rollen gewechselt. Auch die 3-Sekundenregel soll beachtet werden (d. h. der Ball darf nicht länger als 3 Sekunden in der Hand gehalten werden).

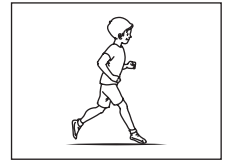




**Aufwärmtraining**

**Joggen**

Material: -

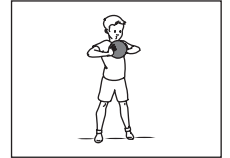


Du läufst langsam eine Runde.

**Aufwärmtraining**

**Brust-Ball-Press**

Material: Softball



Achte auf eine aufrechte Haltung und nimm den Ball zwischen deine Handflächen. Drücke nun fest den Ball vor der Brust und halte die Spannung.

**Aufwärmtraining**

**Knie-Ball-Press**

Material: Softball



Nimm den Ball zwischen deine Knie und drücke den Ball fest zusammen.

**Aufwärmtraining**

**Käferstrampler**

Material: Softball

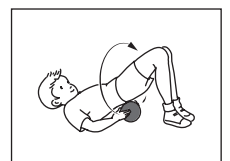


Lege dich auf den Rücken, strecke deine Hände, die den Ball halten, nach oben und berühre abwechselnd den Ball mit deinen Füßen.

**Aufwärmtraining**

**Brückenkreisel**

Material: Softball



Geh in die Brücke und lass den Ball von den Händen geführt um deine Hüfte kreisen.

## 4. Tag: Turnen, Akrobatik und Zirkuskünste

### Worum geht es?

Der Projekttag bietet den Schülern verschiedene Möglichkeiten, neue Bewegungserfahrungen an unterschiedlichen Geräten zu sammeln. Zudem können die Schüler ihrer Kreativität freien Lauf lassen, indem sie eine kleine Zirkusaufführung an einem Gerät entwickeln.

### Welches Material wird für den Projekttag benötigt?

- Klemmbrett und Punkteblatt (Kopiervorlage 4A)
- Tabellen für die Kinder für das Aufwärmtraining (Kopiervorlage 4B)
- Plakate zum Muskelaufbau des Menschen (Kopiervorlage 0E)
- Stationenkarten (Kopiervorlage 4C)
- Hallenplan (Kopiervorlage 4D)
- Stereoanlage und Musik
- mindestens 4 Pylonen
- Stäbe, Kegel, Tücher, verschiedene Bälle, Reifen, Jonglierbälle
- 3 kleine Kästen
- 3 Langbänke
- ca. 18 Matten

### Wie läuft der Tag ab?

| Ablauf                      |                                   | Zeit       |
|-----------------------------|-----------------------------------|------------|
| <i>Einführung:</i>          | Tagesablauf                       | 15 Minuten |
| <i>Aufwärmen:</i>           | Tabellenaufwärmen                 | 15 Minuten |
| <i>Aufbau und Training:</i> | Trainingslager für Zirkusartisten | 75 Minuten |
| <i>Können und Leisten:</i>  | Zirkuskünste                      | 75 Minuten |
| <i>Zur-Ruhe-Kommen:</i>     | Ab durch den Ring                 | 15 Minuten |

### »»»»» Einführung: Tagesablauf

Die Klasse versammelt sich am gemeinsamen Treffpunkt in der Turnhalle. Das Thema des heutigen Tages und der Tagesablauf wird den Schülern anhand des Punkteblatts kurz erläutert. Die Teamnamen werden auf dem Punkteblatt eingetragen. Anschließend können noch offene Fragen geklärt werden.

### »»»»» Aufwärmen: Tabellenaufwärmen

Beim heutigen Tabellenaufwärmen wird kein Gerät benötigt. Es werden einfache Kräftigungsübungen für die Rumpfmuskulatur durchgeführt.

Folgende *Materialien* werden aus dem bereits genannten Tagesmaterial für das Aufwärmen benötigt:

- Tabellen für die Kinder für das Aufwärmtraining (Kopiervorlage 4B)
- Plakate zum Muskelaufbau des Menschen (Kopiervorlage 0E)
- 4 Pylonen zum Abstecken der Laufrunde
- Musik

## 4. Tag: Turnen, Akrobatik und Zirkuskünste

### »»»»» Zur-Ruhe-Kommen: *Lasst den Reifen wandern*

Im letzten Abschnitt des Tages geht es wieder darum, die Schüler zur Ruhe kommen zu lassen. Dies ist insbesondere nach den aufregenden Aufführungen notwendig.

Folgende *Materialien* aus dem bereits genannten Tagesmaterial werden für das Zur-Ruhe-Kommen benötigt:

- Stereoanlage und Musik (leise Musik für die Entspannung)
- 4 Reifen (ein Reifen pro Team)

Als Entspannung sollen die Schüler eine Ruheübung mit dem Reifen durchführen.

#### **Lasst den Reifen wandern!**

Dazu stellt sich jedes Team im Kreis auf und fasst sich an den Händen. Zwei Spieler haben dabei einen Reifen zwischen ihrer Arm-/Handverbindung hängen. Das Ziel besteht darin, den Reifen in vorgegebener Zeit und in vorgegebener Rundenzahl reihum wandern zu lassen ohne die Hände zu lösen und ohne zu sprechen. Einzig der so genannte Teamsprecher – jedes Team legt diesen vor Spielbeginn fest – zählt die erreichten Runden laut mit. So wissen immer alle Teammitglieder, wie viele Runden bereits geschafft sind.

Erklären Sie den Kindern das Ruhespiel anhand einer Anschauungsgruppe. Verweisen Sie auf die Regeln und erklären Sie, dass bei zusätzlichem Sprechen Verwarnungen vergeben werden.



Im Anschluss stellen sich alle Gruppen im Kreis auf, die Musik startet und damit auch das **vierte Teamspiel**.

» Ein Team erhält einen Tagespunkt, wenn es ihm in zwei Minuten gelingt, den Reifen 5 Runden kreisen zu lassen ohne je die Hände zu lösen und ohne dabei zu sprechen. Nur der Teamsprecher darf die Anzahl der erreichten Runden ansagen.

Im Anschluss an das Teamspiel erfolgen eine Reflexion des Reifenspiels und die Punktevergabe für das Spiel.

#### » Reflexionsanregungen

1. *Mir fiel es leicht ...*
2. *Mein Partner hat darauf geachtet ...*
3. *Es fiel mir schwer, weil ...*
4. *Hilfreich war es, wenn ...*

### »»»»» Tageswertung

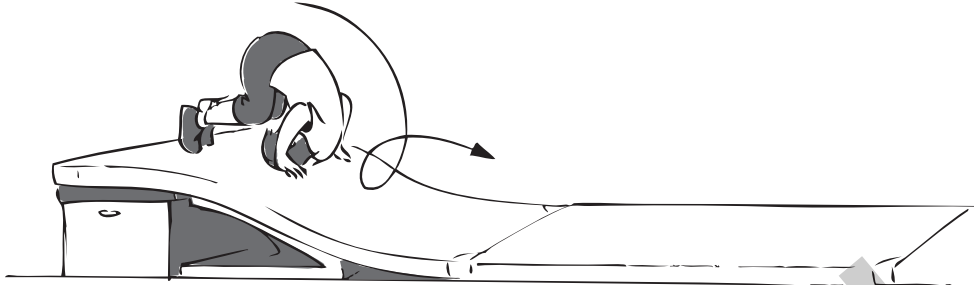
Den Abschluss des Tages bildet die Tageswertung und die Vergabe der Auszeichnungen an die Teams. Denken Sie daran, die erreichten Tagespunkte auch auf dem Wochenwertungsblatt festzuhalten.



## Artisten-Trainingslager

**Bodenakrobat**

Material: 1 kleiner Kasten, 5 Matten, 1 Sprungbrett, Reifen



Mache eine Rolle vorwärts von der schiefen Ebene. Je nach Können ist auch eine Flugrolle durch einen Reifen möglich.

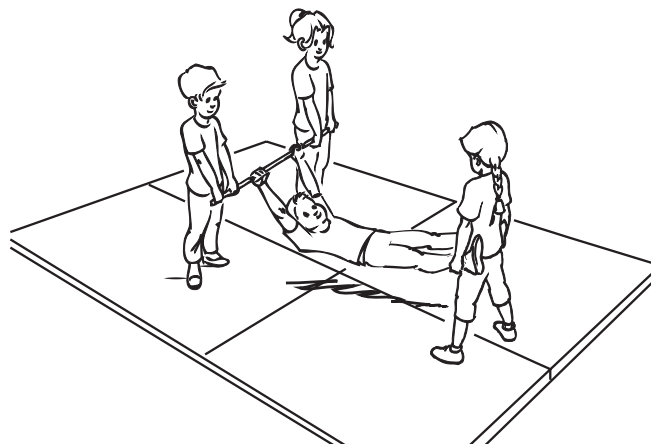
- ⚡ **Der Kopf muss beim Rollen immer an der Brust kleben!**
- ⚡ **Du rollst immer mit dem Hinterkopf!**



## Artisten-Trainingslager

**Kraftprotz**

Material: 4 Matten, 1 Stab

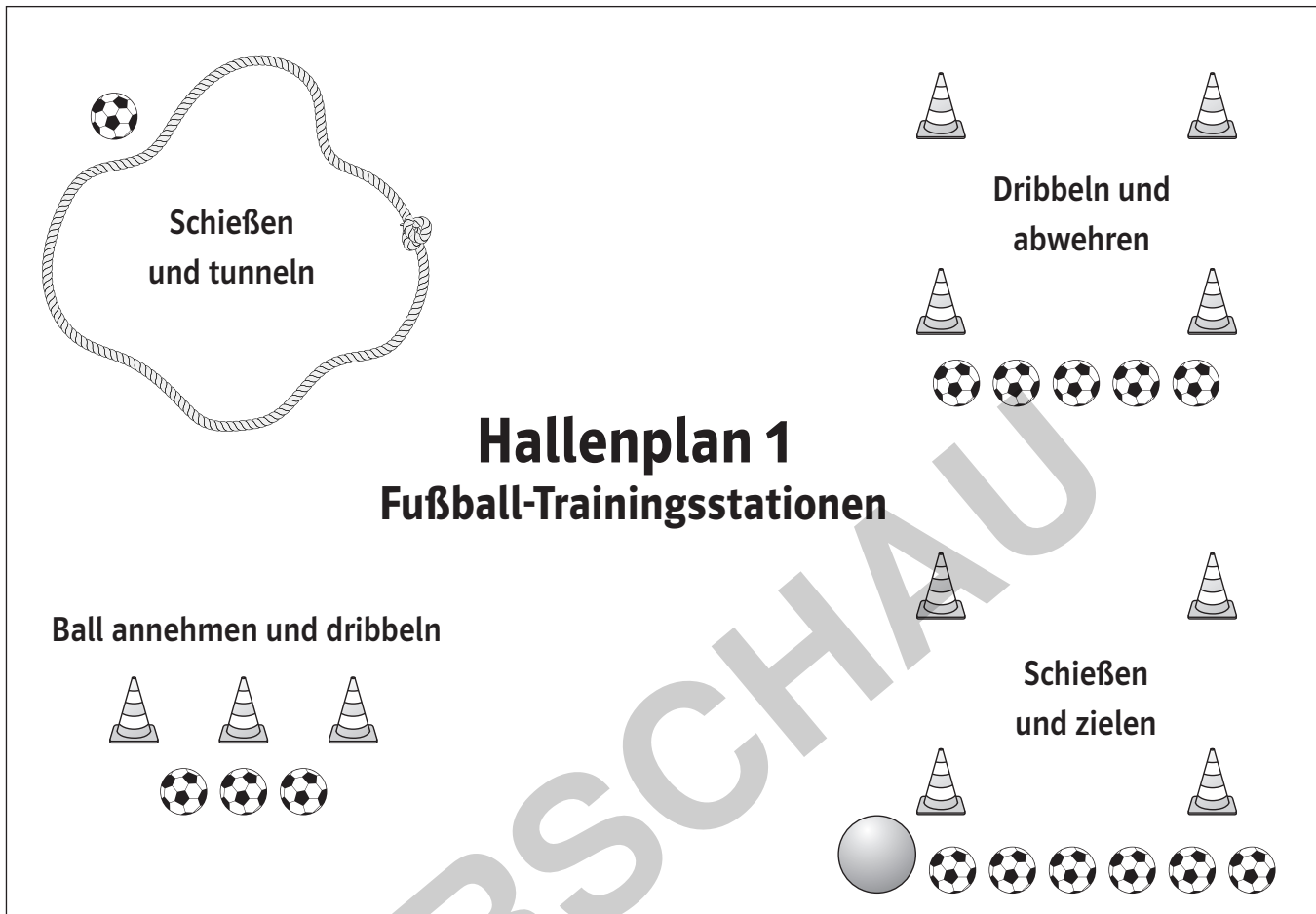


Zwei Kinder halten ein liegendes Kind an den Stabenden. Ein Kind hält die Beine. Ziel: Pendel

- ⚡ **Das liegende Kind muss den ganzen Körper anspannen!**

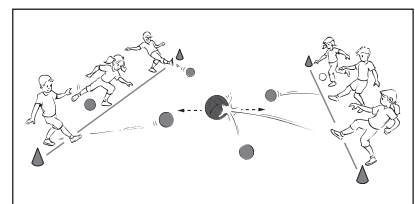
## 5. Tag: Fußball

Zum besseren Verständnis des Hallenaufbaus und der einzelnen Trainingsstationen (Kopiervorlage 5C und 5D) werden diese im Folgenden kurz dargestellt und erläutert: Um den Schülern neue Übungsformen mit dem Ball aufzuzeigen, werden verschiedene Übungsstationen aufgebaut:



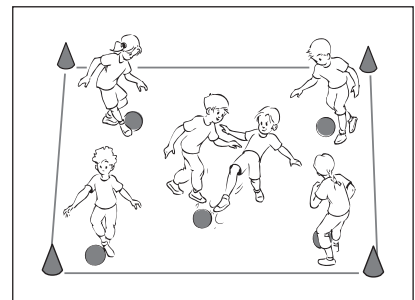
### Schießen und zielen

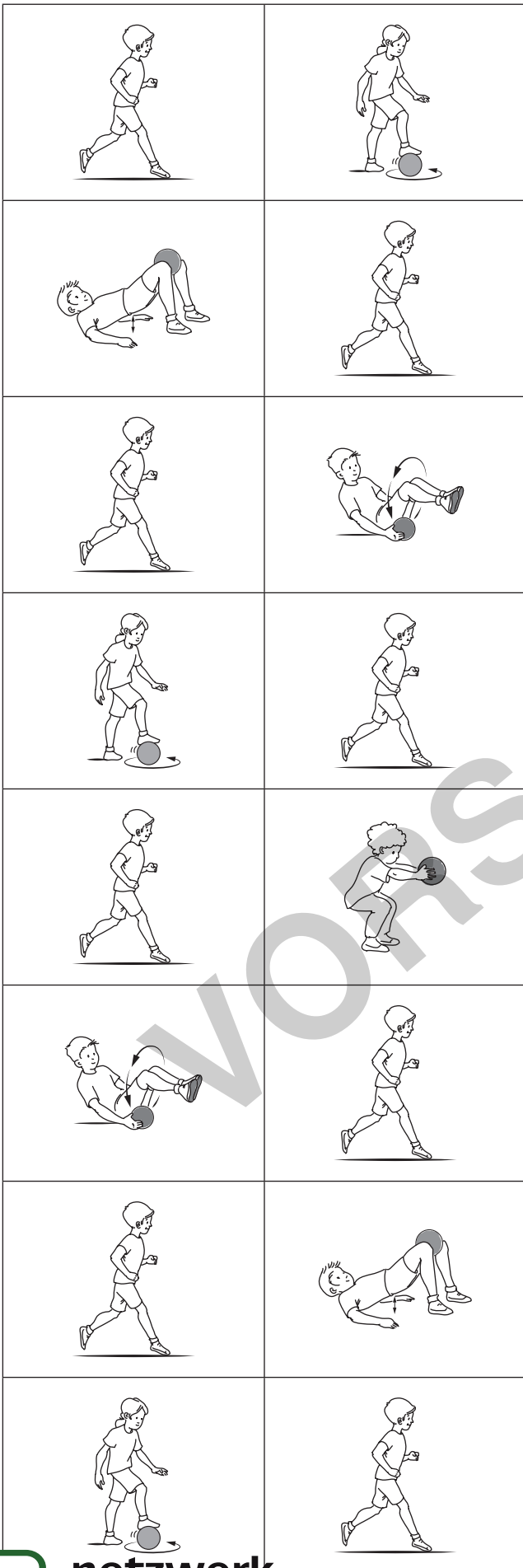
Das Team teilt sich in 2 Kleingruppen auf. Die beiden Kleingruppen stellen sich an durch Pylonen abgesteckten Linien einander gegenüber. In der Mitte des Feldes liegt ein Medizinball. Beide Kleingruppen versuchen, mit ihren Fußbällen den Medizinball zu treffen und ihn somit über die gegnerische Grundlinie zu transportieren.



### Dribbeln und abwehren

Alle Teammitglieder – bis auf ein Kind – dribbeln mit ihrem Fußball durch ein mit 4 Pylonen abgestecktes Feld. Das Kind ohne Ball versucht, den anderen Spielern den Ball abzunehmen und außerhalb der Feldbegrenzung zu schießen.

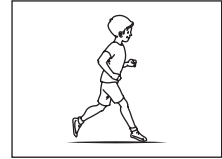




**Aufwärmtraining**

**Joggen**

Material: -



Du läufst langsam eine Runde.

**Aufwärmtraining**

**Ball rollen**

Material: Softball

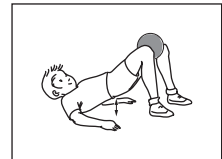


Lege den Ball unter einen Fuß. Rolle den Ball im Kreis, dein Fuß dabei bleibt immer über dem Ball. Spanne Bauch und Po an. Wechsle auch den Fuß.

**Aufwärmtraining**

**Brücke mit Ball**

Material: Softball

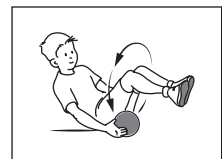


Lege dich auf den Boden. Klemme den Ball zwischen deinen Knien ein. Komme langsam in eine Brücke nach oben und senke dich anschließend wieder auf den Boden.

**Aufwärmtraining**

**Ball kreisen**

Material: Softball



Setze dich auf den Boden. Löse die Beine vom Boden, nur dein Hintern bleibt noch am Boden. Halte den Ball zwischen deinen Händen. Kreise den Ball um deine Beine. Wechsle auch die Drehrichtung.

**Aufwärmtraining**

**Kniebeugen mit Ball**

Material: Softball



Stehe hüftbreit und mit geradem Rücken, deine Arme halten den Ball nach vorne gestreckt. Gehe nun in die Hocke. Achte darauf, dass dein Schwerpunkt auf der Ferse ist.