



Waldernis



3./4. Klasse



60 Minuten



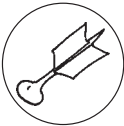
Stoppuhr



Die Kinder laufen, springen und werfen im Wald.



ein Waldstück mit Nadelbaumzapfen, dicken bzw. langen, dünnen Ästen sowie Versteckmöglichkeiten auskundig machen



Versteckfangen

- Ein Kind ist Fänger, es stellt sich an einen zuvor festgelegten Baum und zählt bis 20.
- Alle anderen Kinder verstecken sich in dieser Zeit.
- Sobald bis 20 gezählt wurde, läuft die Zeit. Innerhalb einer Minute müssen es alle schaffen, den Baum zu erreichen, ohne dabei gefangen zu werden.
- Wird ein Kind gefangen, hilft es dem Fänger, die anderen Kinder zu fangen.
- Eventuell wird eine Zone um den Baum herum abgesteckt, die der Fänger nach dem Zählen nicht mehr betreten darf. So wird die „Katzenwache“ verhindert.

Baumstammhüpfen

- Die Kinder erhalten den Auftrag, mehrere dicke Äste im Wald zu suchen und zu einem Sammelplatz zu bringen. Diese Äste sollten nicht länger als 1,5 Meter sein.
- Die Äste werden als Hindernisbahnen auf dem Waldweg ausgelegt.
- Nun erhalten die Kinder mehrere Bewegungsaufgaben:
 - Laufe im Slalom um die Hindernisse.
 - Laufe allein / mit einem Partner über die Hindernisse.
 - Hüpfbeidbeinig / auf einem Bein über die Hindernisse.

Waldwurf

- Die Kinder suchen lange, dünne Stöcke und Zapfen im Wald.
- Es wird eine Abwurflinie auf dem Waldweg markiert. Weitere Linien werden im Abstand von ca. 4–5 Metern parallel zueinander gezogen.
- Die Zapfen können für das weite Werfen (mit oder ohne Anlauf) genutzt werden.
- Die Stöcke lassen sich zum Üben des Speerwurfs einsetzen. Hierzu sollten erst Trockenübungen aus dem Stand erfolgen.
- Aufgabe ist es, die Zapfen bzw. Stöcke so weit wie möglich zu werfen. Die Linien auf dem Boden dienen der Orientierung.



Baumstammhüpfen

- Es kann eine Pendelstaffel angeschlossen werden. Stöcke dienen als Staffelhölzer. Die Kinder laufen über die Hindernisse und übergeben an den Nächsten.



Kinder erzählen gerne über ihre Bewegungserfahrungen. Zur Dokumentation eignet sich ein Sportbuch (siehe Kopiervorlage, S. 7). Die Notizen der Kinder gewähren u. a. Einblick in ihre sportlichen Ziele, Vorlieben und ihre Leistungsentwicklung.



Kommando!



3./4. Klasse



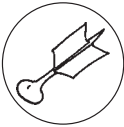
45 Minuten



Softball, ggf. Hockeyschläger/-pucks im Klassensatz, ggf. Bälle im Klassensatz



Die Kooperations-, Kommunikations- und Reaktionsfähigkeit der Kinder wird geschult.



Tauschen, Umdrehen, Anstellen

- Immer 3 Kinder stellen sich hintereinander auf.
- Es gibt 3 verschiedenen Kommandos, auf die sie schnellstmöglich im Team reagieren sollen:
 - Tauschen: Vordermann und Hintermann tauschen ihre Plätze.
 - Umdrehen: Die Blickrichtung wird gewechselt.
 - Anstellen: Der Vordermann stellt sich hinter den Hintermann.
- Zuerst wird eine Trockenübung im Stehen ausprobiert, bei der die Kinder mit den Kommandos vertraut werden.
- Anschließend werden die Kommandos erteilt, während die Kinder in ihren Teams hintereinander durch den Raum gehen / joggen / krabbeln / schleichen / auf einem Bein hüpfen / sich im Hopselauf bewegen / ...

Rettet das Ei!

- Es wird ein Fuchs bestimmt, die restlichen Kinder sind die Gänse.
- Der Fuchs stellt sich auf eine Hallenseite, die Gänse stehen ihm gegenüber.
- Nun verläuft das Spiel analog zum bekannten Spiel „Ochs am Berg“, allerdings erhalten die Gänse gemeinsam ein Ei (Softball), das sie versteckt halten, damit der Fuchs es nicht „klauen“ kann.
- Der Fuchs dreht sich mit dem Rücken zu den Gänsen und gibt das Kommando „Eins, zwei, drei – Wo steckt das Ei?“
- Während er laut und langsam den Spruch aufsagt, haben die Gänse die Gelegenheit, zu laufen, um das Ei am Fuchs vorbei in Sicherheit zu bringen. Dabei kann das Ei auch hin- und hergereicht werden.
- Sobald der Fuchs den Spruch aufgesagt hat, darf er sich umdrehen, die Gänse müssen dann stehenbleiben. Nun liegt es am geschickten Verhalten der Gänse, ob der Fuchs das Ei sofort erblicken kann oder nicht. Hierzu kann das Ei z. B. von einem Kind hinter dem Rücken gehalten werden oder es stehen mehrere Kinder in einer Gruppe eng zusammen, sodass das Ei nicht gesehen werden kann. Mindestens ein Kind muss das Ei dabei berühren.
- Der Fuchs hat die Chance, ein Kind zu nennen, von dem er glaubt, dass es das Ei berührt. Sollte seine Vermutung stimmen, müssen alle Gänse zurück an den Start. Liegt er jedoch falsch, muss er sich wieder umdrehen und den Gänsen erneut mit dem Spruch „Eins, zwei, drei – Wo steckt das Ei?“ freien Lauf lassen.
- Sollte das Ei die Hallenseite des Fuchses erreichen, bevor der Fuchs es findet, haben die Gänse gewonnen, es wird ein neuer Fuchs bestimmt.



Tauschen, Umdrehen, Anstellen

- Die Kinder prellen einen Ball oder führen ihn am Fuß / am Hockeyschläger, während sie hintereinander gehen / joggen und die Kommandos ausführen.
- Es werden 6er-Teams gebildet, sodass immer 2 Kinder reagieren müssen, z. B. Tauschen: Die beiden Vordermänner tauschen mit den beiden Hintermännern, etc.



Spaß in der Sandgrube



3./4. Klasse



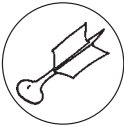
60 Minuten



2–3 Medizinbälle, 4 Softbälle, 30–40 Tischtennisbälle (Alternative: Korken, Kastanien – Achtung: Gegenstände vorher und nachher genau abzählen, damit nichts in der Sandgrube zurückbleibt), 2 kleine Eimer/Boxen



Die Kinder trainieren ihre Kraft, Koordination, Körperwahrnehmung und -balance.



Bevor die Kinder die Sandgrube betreten, sollten sie ihre Schuhe ausziehen.

Warm-up

- Alle Kinder laufen kreuz und quer durch die Sandgrube. Dazu werden unterschiedliche Bewegungsaufgaben erteilt: Skippings, seitwärts / rückwärts laufen, Hopslerlauf, Prellsprünge, Einbeinsprünge, Ausfallschritt etc.
- Der Lehrer demonstriert mehrere Übungen, die im Sand ausgeführt werden:
 - Einbeinstand (dabei Augen schließen, Kopf in den Nacken)
 - Standwaage (dabei Arme nach außen, vorne, hoch und runter bewegen)
 - auf ein Bein stellen, mit dem anderen Bein ein Bild in den Sand zeichnen (z. B. Regenbogen, Wege, Bäume etc.)
 - Pizzabäcker: auf der Stelle hüpfen, um den Teig zu glätten; auf einem Bein die Pizza zeichnen und mit Zutaten (ggf. Tischtennisbälle, Korken) belegen

Medizinballschieben

- 2–3 Kinder stellen sich an der Sandgrube auf. Vor jedem Kind liegt ein Medizinball.
- Auf ein Startkommando hin werden die Medizinbälle durch die Sandgrube geschoben.

Abwerfen in der Sandgrube

- Ein Team befindet sich in der Grube, das zweite Team versucht von außen, mit zwei Softbällen alle Kinder in der Sandgrube abzuwerfen. Ein Spiel dauert 3 Minuten.
- Wird ein Kind getroffen, muss es die Sandgrube verlassen und bis zum Ende der Zeit um die Sandgrube joggen. Fängt ein Kind den Ball, muss der Werfer bis zum Ende des Spiels um die Sandgrube joggen. Nach max. 3 Minuten wird gewechselt.

Schildkröteneier

- 30–40 Tischtennisbälle (Eier) werden in der Mitte der Sandgrube vergraben. Die Mitte wird durch Springseile markiert. An jeder Ecke steht ein Team, das in Form einer Staffel zur Mitte läuft, um Eier auszugraben. Pro Wegstrecke darf nicht mehr als ein Ei transportiert werden. Wer zuerst 10 Eier in seiner Ecke hat, gewinnt.

Handschaufel-Staffel

- Zwei Teams treten als Staffel gegeneinander an. Am anderen Ende der Sandgrube darf jeder Läufer einmal mit beiden Händen, wie mit einer Schaufel, den Sand packen und durch die Sandgrube zum Team-Eimer zurückbringen.
- Das Team, das seinen Eimer zuerst komplett gefüllt hat, gewinnt.



Abwerfen in der Sandgrube

- in jeder Ecke ein Team; ein fünftes Team ist in der Sandgrube; jedem Team einen Softball zuteilen, der Vordermann jedes Teams versucht, einen Spieler des fünften Teams zu treffen, danach stellt er sich hinten an seinem Team an
- abgeworfene Kinder stellen sich an dem Team an, von dem sie getroffen wurden; Gewinner ist das Team, das nach 3 Minuten die meisten Spieler hat



Indiaca



4. Klasse



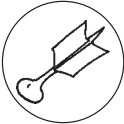
45 Minuten



Indiacabälle und Reifen im Klassensatz, mehrere Bänke, Netze (alternativ: Zauberschnüre)



Die Kinder erproben Indiaca allein und mit Partner. Sie üben den Aufschlag, das Zuspiel und die Annahme des Indiacaballs.



Startphase (vgl. S. 2): Die Indiacabälle liegen für alle bereit. Jeder kann das Spiel allein oder mit Partner frei erproben.

Indiaca-Aufschlag

- Alle erhalten einen Indiacaball und einen Reifen. Jeder erprobt das Aufschlagen des Indiacaballs, indem dieser mit der flachen Handfläche und einem lang gestreckten Arm aufgeschlagen wird. Der Reifen liegt auf dem Boden und dient als Ziel. Der Schlag erfolgt von unten nach oben.

Aufschlag mit Partner

- Immer zwei Kinder üben gemeinsam. Sie legen ihre Reifen hintereinander aus und legen eine Aufschlaglinie fest.
- Der Indiacaball wird abwechselnd aufgeschlagen und soll dabei im ersten oder zweiten Reifen landen. Für jeden Treffer gibt es einen bzw. zwei Punkte.

Indiaca hin und her

- Die Klasse steht in Gassenaufstellung – jeder steht einem Spielpartner gegenüber.
- Der Indiacaball wird abwechselnd von einer Seite zur anderen aufgeschlagen. Der annehmende Spieler versucht, stets den Ball zu fangen oder zurückzuschlagen.
- Auf ein Signal wird der Spielpartner gewechselt, indem die Kinder einer Reihe jeweils einen Platz aufrücken.
- Im weiteren Verlauf werden Bänke in die Mitte der Gasse gestellt oder Netze / Zauberschnüre als Trennung gespannt – darüber wird der Indiacaball geschlagen.

Aufschlag-Staffel

- Die Kinder werden in gleichgroße Gruppen aufgeteilt. Alle Gruppen positionieren sich entsprechend einer Pendelstaffel.
- Der Indiacaball wird vom Vordermann per Aufschlag zum gegenüberliegenden Spielpartner gespielt. Der Vordermann muss sich nach dem Aufschlag hinten anstellen und dem Nächsten das Annehmen und Spielen des Balls überlassen.
- Die Staffel wird von der Gruppe gewonnen, die zuerst wieder in der Ausgangsposition steht, nachdem alle Spieler einmal an der Reihe waren.



Aufschlag mit Partner

- den Reifen hochhalten, mit dem Indiacaball den Reifen treffen

Indiaca hin und her

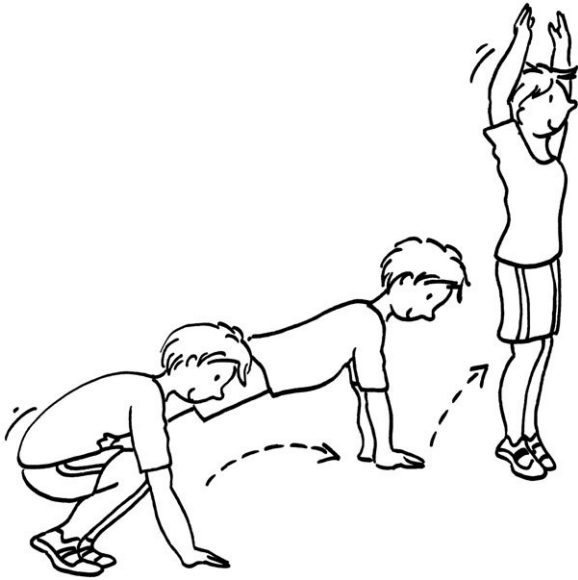
- in Mannschaften mit max. 3 Kindern pro Mannschaft spielen

Aufschlag-Staffel

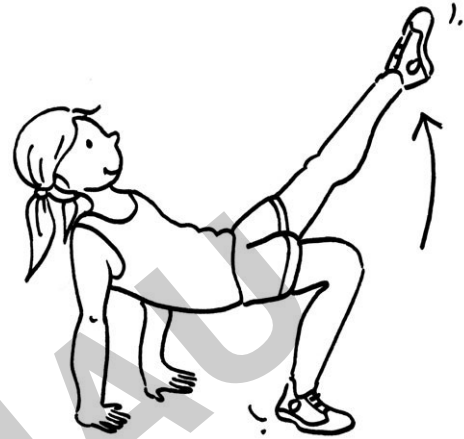
- Staffel über eine Bank / ein Netz
- Indiacaball direkt aus der Luft zurückspielen



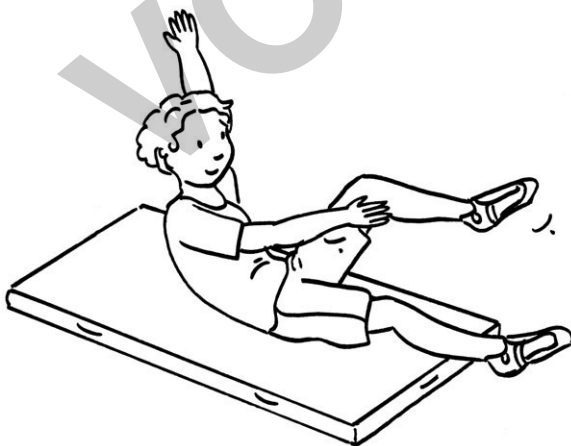
Sportliche Punkte sammeln – Fitnesskartenset 2



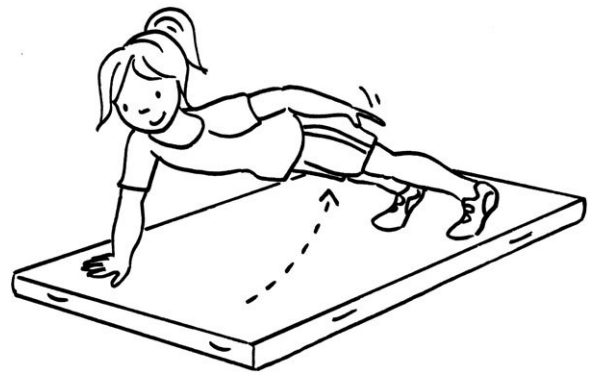
Burpees: Hocke – Liegestütz –
Strecksprung.



Krabbenkicks: Bewege die Beine
gestreckt nach oben.



Zappelnder Käfer: Strecke Arme
und Beine im Wechsel.



Poklatschen: Bewege die Arme im
Liegestütz nach hinten.