

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	4
 <b>Frau Maus will ans Meer</b> .....	5
Yoga .....	5
• Didaktische Hinweise .....	5
• Kopiervorlagen .....	7
 <b>Besuch auf dem Bauernhof</b> .....	13
Rundgänge zur Ausdauerschulung .....	13
• Didaktische Hinweise .....	13
• Kopiervorlagen .....	15
 <b>Tierische Langstreckenexperten unter sich</b> .....	25
Puzzellauf zur Ausdauerschulung .....	25
• Didaktische Hinweise .....	25
• Kopiervorlagen .....	27
 <b>Sprinten wie Geparde</b> .....	34
Stationstraining Schnelles Laufen .....	34
• Didaktische Hinweise .....	34
• Kopiervorlagen .....	36
 <b>Löwenjagd</b> .....	41
Stationstraining Sprungvariationen .....	41
• Didaktische Hinweise .....	41
• Kopiervorlagen .....	43
 <b>Schlangentanz mit dem Band</b> .....	48
Tanzvorführung mit Band .....	48
• Didaktische Hinweise .....	48
• Kopiervorlagen .....	50
 <b>Auf Safari</b> .....	55
Bewegungsaufgaben in einer Gerätelandschaft .....	55
• Didaktische Hinweise .....	55
• Kopiervorlagen .....	57
 <b>Waldtiere im Sinnesgarten</b> .....	62
Beobachtungsübung zur körperlichen Wahrnehmung .....	62
• Didaktische Hinweise .....	62
• Kopiervorlagen .....	64
 <b>Mit Schneetieren unterwegs</b> .....	67
Stationstraining an Kleingeräten .....	67
• Didaktische Hinweise .....	67
• Kopiervorlagen .....	69
 <b>Wenn die Tiere baden gehen</b> .....	72
Wassergewöhnung .....	72
• Didaktische Hinweise .....	72
• Kopiervorlagen .....	74

## Vorwort

Das Thema Tiere hat vor allem für Kinder im Grundschulalter einen hohen Motivationscharakter. Es bietet sich für den Sportunterricht sehr gut an.

Mit diesem Band erhalten Sie vielfältige Bewegungsideen zu unterschiedlichen sportlichen Kompetenzen. In viele Lehrplanbereiche ist das Thema Tiere eingebettet, bei denen sich die Schüler\*innen sowohl sportlich als auch sachlich mit dem Thema beschäftigen können.

Die bei jedem Kapitel vorangestellten Informationsseiten geben Ihnen einen raschen Überblick über die Kompetenzerwartung, Vorbereitung, Durchführung der Sportstunde und weitere Tipps und Anmerkungen, die je nach Belieben verwirklicht werden können.

Die passenden Materialien wie Stationskarten, Hallenpläne und Bildkarten werden als Kopiervorlagen gleich mitgeliefert.

Auf- und Abwärmübungen, die Sie individuell in Ihren Sportstunden einsetzen können, sind in einem eigenen Kapitel aufgeführt.

Am Ende des Bandes finden Sie Reflexionskarten. Diese können Sie je nach Belieben in oder am Ende einer Sportstunde einsetzen. Die Reflexionskarten mit Satzmustern unterstützen die Kinder bei der Reflexionsrunde, die zum Beispiel im Sitzkreis stattfinden kann.

Viel Freude und Erfolg für Sie und Ihre Schüler\*innen wünscht Ihnen

*Silvia Segmüller-Schwaiger*



# Frau Maus will ans Meer

## Yoga

### Kompetenzerwartung

- Die Kinder beugen durch altersgemäße Übungen Haltungsschwächen vor bzw. gleichen diese aus.
- Die Kinder führen Yogaübungen zur Entspannung und Kräftigung aus.

### Klassenstufe

1–4

### Dauer

ca. 20 Minuten

### Gruppengröße

ca. 24 Kinder (Die Größe kann beliebig verändert werden, entsprechend auch das Material.)

### Kopiervorlagen und Material

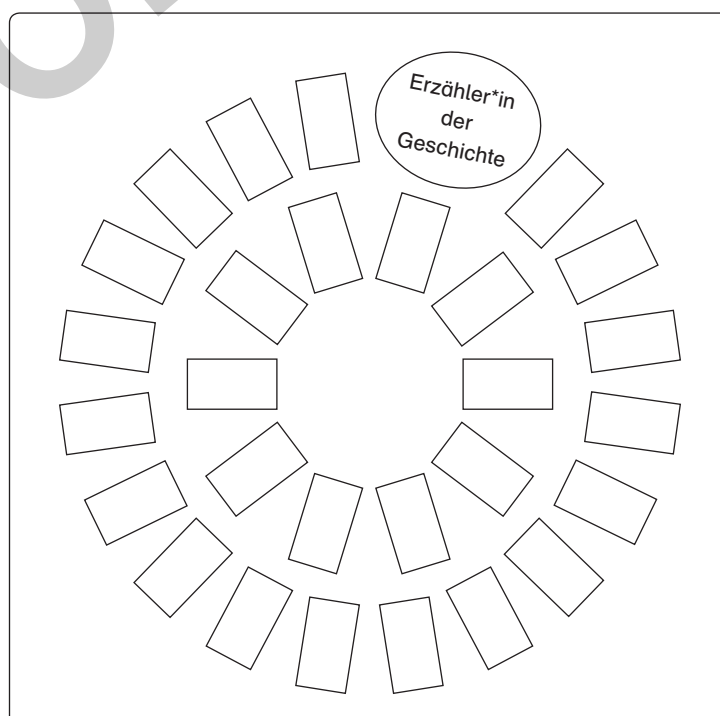
- ▶ **KV 1** Fantasiereise
- ▶ **KV 2a & b** Bewegungsübersicht für die Lehrkraft
- ▶ **KV 3** Yoga-Geschichte
- ▶ **KV 4a & b** Bewegungskarten
- ▶ Turnmatten oder Gymnastikmatten

### Vorbereitung

- **KV 1, KV 2** und **KV 3** vorbereitend sichten und ggf. kopieren
- **KV 4** zum Vorzeigen oder mehrmals zum Auslegen kopieren
- benötigtes Material herrichten

### Aufstellung

Die Kinder stellen sich im Kreis auf, dabei sind die Turnmatten wie „Sonnenstrahlen“ in zwei Kreisen angeordnet.





### Frau Maus will ans Meer

Frau **Maus** lebt auf einer großen Wiese. Sie will unbedingt ans Meer. Da packt sie ihre Siebensachen und macht sich auf die Reise. (Bewegung 1)

Doch sie geht nicht allein. Sie lädt einen Freund mit ein: das **Pferd** (Bewegung 2). Die beiden marschieren über die Löwenzahnwiese und flottikarotti sind sie im Wald angekommen.

Hier müssen sie auf dem Waldweg, um die Bäume im Stalom herum. Doch sie gehen nicht allein. Sie laden einen Freund mit ein: den **Vogel** (Bewegung 3). Die drei marschieren weiter durch den Wald und flottikarotti sind sie auf dem Maisfeld angekommen.

Hier müssen sie die großen Pflanzen beiseiteschieben, um hindurchzukommen. Doch sie gehen nicht allein. Sie laden einen Freund mit ein: den **Hasen** (Bewegung 4). Die vier marschieren weiter durch das Maisfeld und flottikarotti sind sie am Teich angekommen.

Hier müssen sie durch das Wasser schwimmen, um die Seerosen herum. Doch sie gehen nicht allein. Sie laden einen Freund mit ein: den **Frosch** (Bewegung 5). Die fünf schwimmen bis an das andere Ufer und flottikarotti sind sie an der Blumenwiese angekommen.

Hier müssen sie vorsichtig durchlaufen, um nicht die Blumen zu zertreten. Doch sie gehen nicht allein. Sie laden einen Freund mit ein: den **Schmetterling** (Bewegung 6). Die sechs marschieren weiter sehr vorsichtig über die Blumenwiese und flottikarotti sind sie in den Bergen angekommen.

Hier müssen sie bergauf und bergab klettern, über Stock und über Stein. Doch sie gehen nicht allein. Sie laden einen Freund mit ein: die **Schlange** (Bewegung 7). Die sieben marschieren weiter durch die Berge und flottikarotti sind sie in der Stadt angekommen.

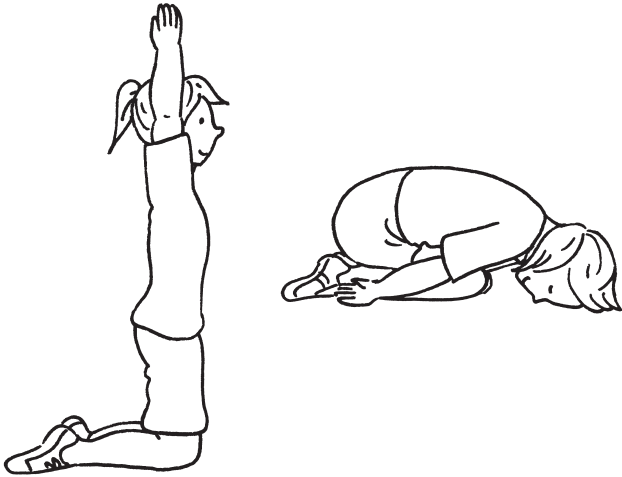
Hier müssen sie auf die Autos achtgeben und hintereinander laufen. Doch sie gehen nicht allein. Sie laden einen Freund mit ein: die **Katze** (Bewegung 8). Die acht marschieren weiter durch die Stadt und endlich sind sie am Meer angekommen.

Sie legen sich alle nebeneinander an den Strand, spüren den weichen Sand und hören das Rauschen der Wellen.

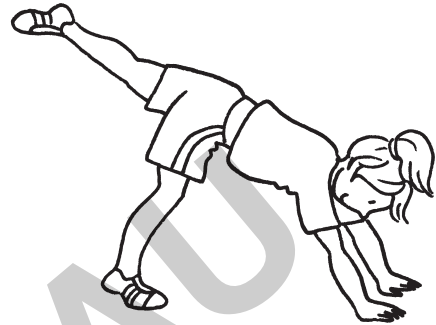
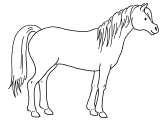


# KV 4a Bewegungskarten 1

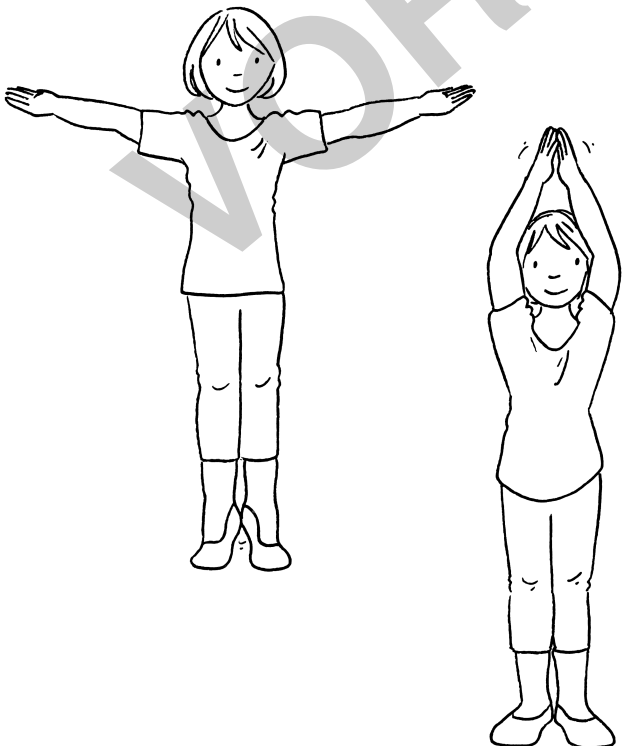
## Bewegung 1: Maus



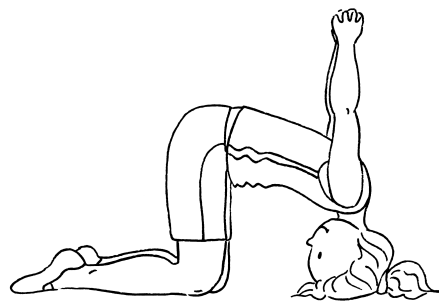
## Bewegung 2: Pferd



## Bewegung 3: Vogel



## Bewegung 4: Hase





# KV 4b Bewegungskarten 2

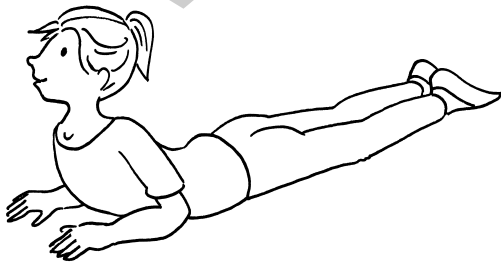
## Bewegung 5: Frosch



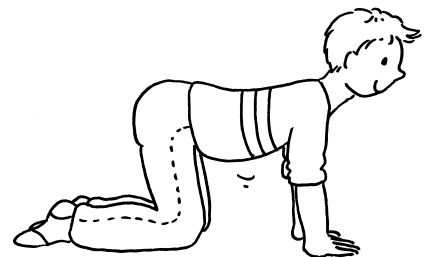
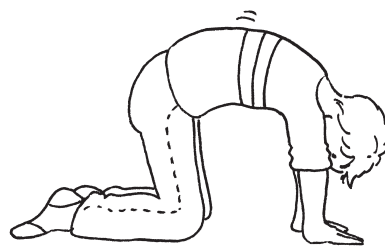
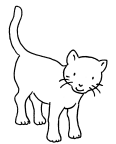
## Bewegung 6: Schmetterling



## Bewegung 7: Schlange



## Bewegung 8: Katze





# Besuch auf dem Bauernhof

## Rundgänge zur Ausdauerschulung

### Kompetenzerwartung

- Die Kinder bewegen sich 5 bis 10 Minuten ausdauernd, spielerisch und freudvoll.
- Die Kinder verbessern ihre Ausdauer durch regelmäßiges Training.

### Klassenstufe

1/2

### Dauer

ca. 20–25 Minuten

### Gruppengröße

24 Kinder in Gruppen von 4–6 Kindern (Die Größe kann beliebig verändert werden.)

### Kopiervorlagen und Material

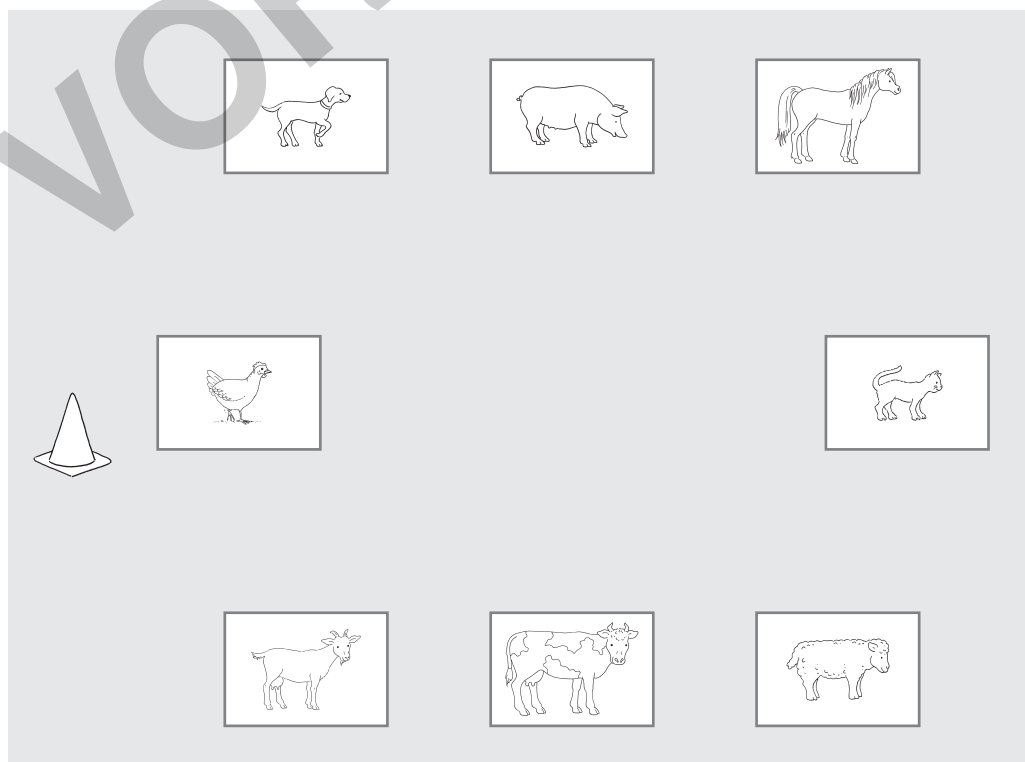
- ▶ **KV 1a–d** Bildkarten
- ▶ **KV 2a–f** Rundgänge
- ▶ Hütchen

### Vorbereitung

- **KV 1** vorbereitend sichten und vergrößert kopieren (auf Karton oder laminieren)
- **KV 2** vorbereitend sichten und kopieren
- Die Lehrkraft hängt die Bildkarten (**KV 1**) an den Wänden der Sporthalle (Anordnung siehe Aufstellung) auf (Höhe der Bildkarten ca. 1,30 m–1,50 m in Sichthöhe der Kinder).

### Aufstellung

Die Ausdauerschulung kann auch im Freien stattfinden (hier: Hütchen zum Aufhängen der Bildkarten verwenden).





# Besuch auf dem Bauernhof

## Rundgänge zur Ausdauererschulung

### Tipps zur Einstimmung

- Zu Beginn der Ausdauerstunde kann eine tierische Version des bekannten Spiels „Komm mit – lauf weg“ zum Aufwärmen gespielt werden.
- Alle Kinder stellen sich in einem Kreis auf. Ein Kind stellt sich außerhalb des Kreises auf. Dieses läuft um den Kreis herum und berührt ein beliebiges Kind an der Schulter. Dabei ruft es „Komm mit!“ oder „Lauf weg!“ und ein Tier.
- Wenn es „Komm mit!“ ruft, muss das angetippte Kind in der gleichen Richtung mit um den Kreis laufen. Wenn es „Lauf weg!“ ruft, muss das angetippte Kind in die andere Richtung um den Kreis laufen.
- Tierisch spannend wird das Spiel, weil die Kinder zusätzlich die Gangarten der Tiere anwenden müssen, die gerufen wurden, z. B. bei „Lauf weg, Gepard!“ müssen beide Kinder in die entgegengesetzte Richtung sprinten, bei „Komm mit, Maus!“ müssen sie in die gleiche Richtung krabbeln:  
Gepard → sprinten  
Pferd → galoppieren  
Hase → hüpfen  
Maus → krabbeln
- Wer von den beiden nach einer Runde als Erstes die Lücke füllt, darf stehen bleiben. Das andere Kind läuft wieder um den Kreis, tippt jemanden an ...

### Tipps zur Durchführung

- Die Lehrkraft teilt die Klasse in Gruppen ein (4–6 Kinder). Jede Gruppe bekommt einen Rundgang mit den Bauernhoftieren (**KV 2**). Nach einem Rundgang ist Pause zur Regeneration, dabei gehen die Kinder langsam und lesen die Informationssätze an den Tierbildern. Danach erhält die Gruppe eine neue Rundgangkarte. Der Umfang muss unbedingt an die Kindergruppe angepasst werden, hierfür sind die Rundgänge drei Schwierigkeitsgraden (leicht: 🐾, mittel: 🐾🐾, schwer: 🐾🐾🐾) zugeordnet.
- **Varianten:** Die Lehrkraft kann die Kinder auch einzeln oder mit einem Partnerkind losschicken. Es können sich auch vier Kinder hintereinander auf der gleichen Seite an einem Springseil festhalten. Die Kinder können selbst den Schwierigkeitsgrad der Übung auswählen.
- Das Ausdauertraining soll altersgerecht, motivierend (ansprechende Musik im Hintergrund) und abwechslungsreich gestaltet werden, auf eine mögliche Überforderung ist zu achten. Die Grenzen der Belastung sind durch äußere Merkmale einer Überbelastung (Schwindel, starkes Schwitzen am ganzen Körper und ein weißes Mund-Nasen-Dreieck) zu erkennen.
- Die Ausdauererschulung im Grundschulalter ist umfangsbetont und nicht intensitätsbetont. Die Lehrkraft muss unbedingt differenzieren und die Leistungsfähigkeit der Kinder im Blick haben. Das bedeutet, die Kinder je nach Können mehr oder weniger laufen lassen und immer Pausen einhalten. Die Freude am Laufen soll erhalten bleiben und die Kinder nicht durch Überanstrengung demotiviert werden. Die Pausen zum Regenerieren sollen so gewählt werden, dass die Kinder noch relativ „fit“ sind. So fühlen sie sich nicht ausgepowert und die Motivation bleibt erhalten.

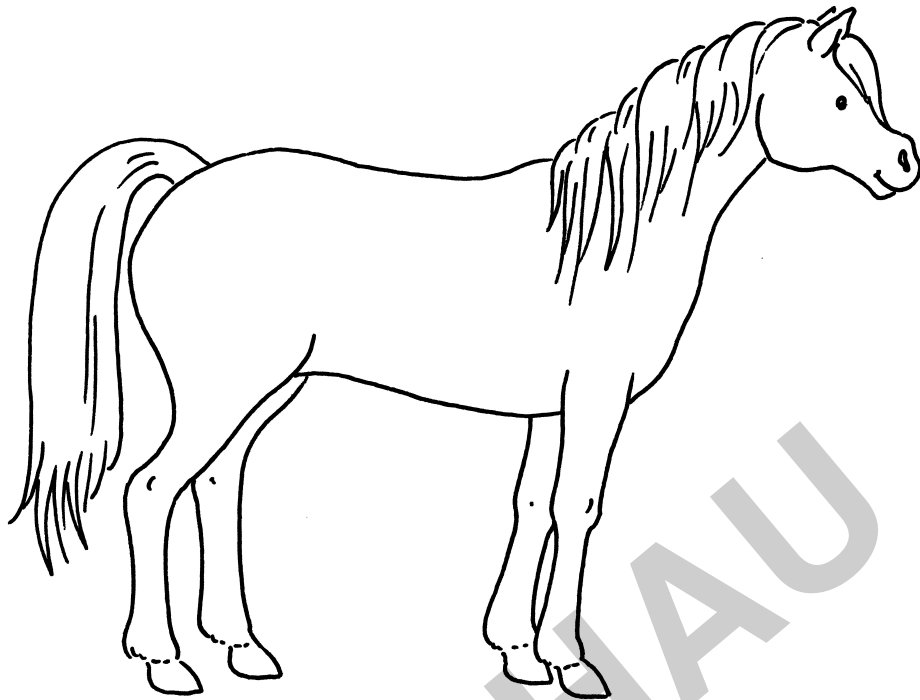
### Tipps zum Ausklang

- Am Ende kann die Lehrkraft die Stunde mit einem erholsamen Spaziergang ausklingen lassen. Dabei erzählen sich die Kinder (in Zweier- oder Dreiergruppen) im Gehen, was sie über Bauernhoftiere gelernt haben.

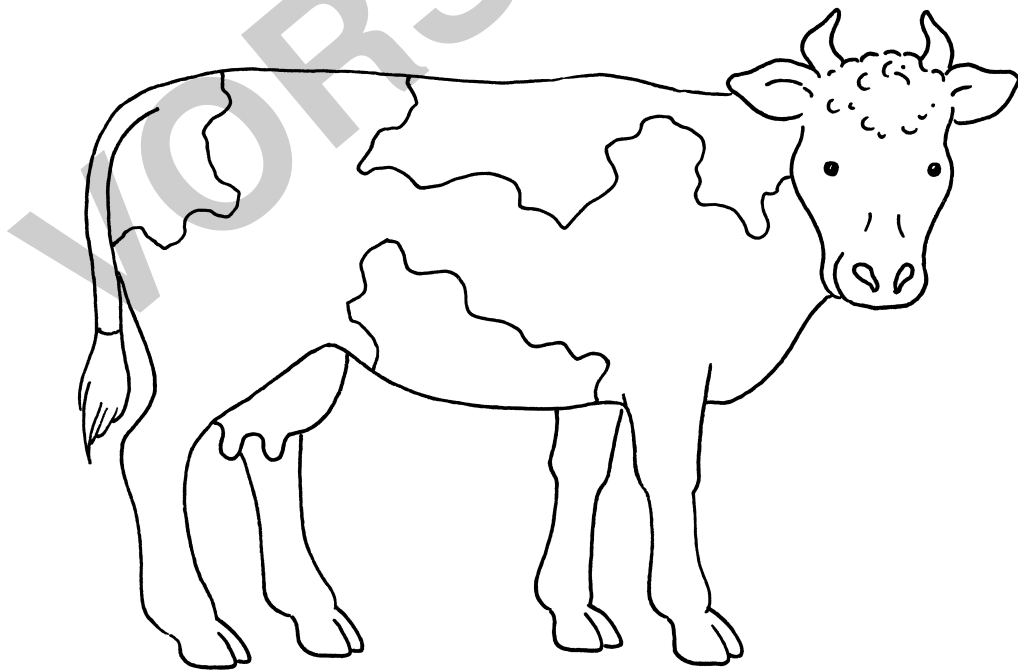




## KV 1a Bildkarten



Pferde halfen früher auf dem Acker und im Wald. Heute werden sie zum Reiten gehalten.



Der Bauer hält die Kühe, um sie zu melken und die Milch zu verkaufen.



# Schlangentanz mit dem Band

## Tanzvorführung mit Band

### Tipps zur Einstimmung

- Für ein kurzes Aufwärmtraining klebt die Lehrkraft mit Klebefilm die Informationskarten (**KV 1**) an die Wände der Halle.
- Die Kinder laufen von einer Informationskarte zur anderen und lesen Wichtiges über Schlangen. Beim Lesen muss keine Reihenfolge eingehalten werden.

### Tipps zur Durchführung

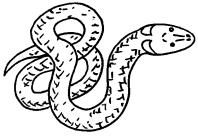
- Die Lehrkraft zeigt den Kindern den Umgang mit dem Band (**KV 2 unten**). Mithilfe der Stationskarten (**KV 3**) zeigt die Lehrkraft den Kindern die verschiedenen Techniken mit dem Band. Die Übungen kann auch ein Kind vorführen. Die Stationskarten werden dann zum freien Üben mit Klebefilm an den in der Halle reihum aufgestellten Hütchen befestigt.
- Nach der individuellen Übungseinheit dürfen sich die Kinder ein Partnerkind oder eine Kleingruppe selbst aussuchen. Anschließend überlegen sie sich in ihrer Gruppe, zu zweit oder auch alleine einen kleinen Schlangentanz zum Vorführen. Die Lehrkraft unterstützt die Kinder dabei.
- Passende Musik kann im Hintergrund zur kreativen Ideenfindung und rhythmischen Unterstützung laufen.
- Hinweis: Bodenberührung, Körperberührung, Knallen des Bandes und Knoten im Band sollen vermieden werden.
- Die Lehrkraft sollte den Kindern zwei bis drei Sportstunden Zeit zum Einüben des Tanzes geben.
- Bei der Präsentation des Schlangentanzes sitzt die Klasse im Halbkreis, damit alle die Vorführung gut sehen können.

### Tipps zum Ausklang

- Am Ende: Applaus und eine Rückmeldung/Reflexion sollten nach jeder Aufführung oder am Stundenende nicht fehlen.
- Zum Schluss eventuell folgendes Schlangenspiel spielen:  
Die Lehrkraft macht mit einer Schellentrommel Geräusche, die Kinder kriechen wie Schlangen hinter ihr her. Pausiert die Lehrkraft mit den Geräuschen, sind die „Schlangen“ versteinert.

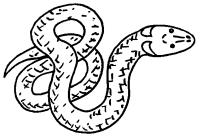


## KV 1 Informationskarten



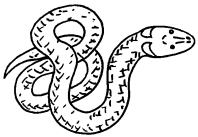
Schlangen gehören zu den Reptilien.

Sie sind wechselwarme Tiere, die von der Außentemperatur abhängig sind.



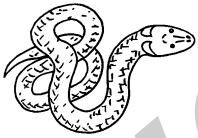
Es gibt ungefähr 3600 Schlangenarten.

Sie sind weltweit verbreitet – sowohl an Land als auch im Wasser.



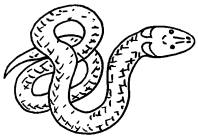
Schlangen haben einen länglichen und dünnen Körper.

Sie haben eine schuppige Haut und eine gespaltene Zunge.



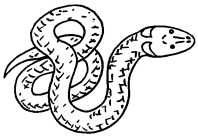
Schlangen müssen sich häuten, wenn sie wachsen.

Sie streifen damit ihre alte, zu kleine Haut ab.



Es gibt giftige und ungiftige Schlangen.

Die meisten Giftschlangen beißen ihre Beute.



Manche Schlangen können bis zu 30 Jahre alt werden.

Viele Schlangen legen Eier.



# KV 2 Bewegungsübersicht für die Lehrkraft

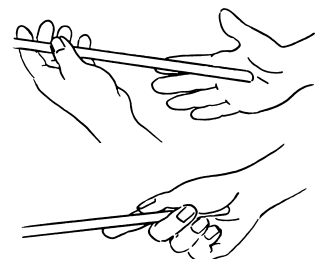
1. Schlangen		1. und 2. Station	
	<b>Bewegung</b>	senkrecht, waagrecht, auf der Stelle, mit Fortbewegung, rechts und links vom Körper	
	<b>Info</b>	hohes Bewegungstempo, aus dem Handgelenk, Auf-und-Ab-Bewegungen, mehrere Wellen hintereinander	

2. Spiralen		3. und 4. Station	
	<b>Bewegung</b>	vor und neben dem Körper, senkrecht, waagrecht, auf der Stelle, mit Fortbewegung, am Boden, in Brusthöhe	
	<b>Info</b>	hohes Bewegungstempo, aus dem Handgelenk	

3. Kreise		5. und 6. Station	
	<b>Bewegung</b>	vor und neben dem Körper, einwärts, auswärts, auf der Stelle, mit Fortbewegung, über dem Kopf	
	<b>Info</b>	Ganzkörperbewegung	

### Tipps zum Umgang mit dem Band

- Der Stab wird in der Verlängerung des Armes gehalten.
- Das Stabende liegt in der Handinnenfläche und entlang des Zeigefingers.
- Der Stab wird locker von der Hand gehalten.



via Segmüller-Schwaiger: Tiere im Sportunterricht der Grundschule  
Auer Verlag



## 1. Station: Schlange schlängelt nach oben



Senkrechte Schlangen

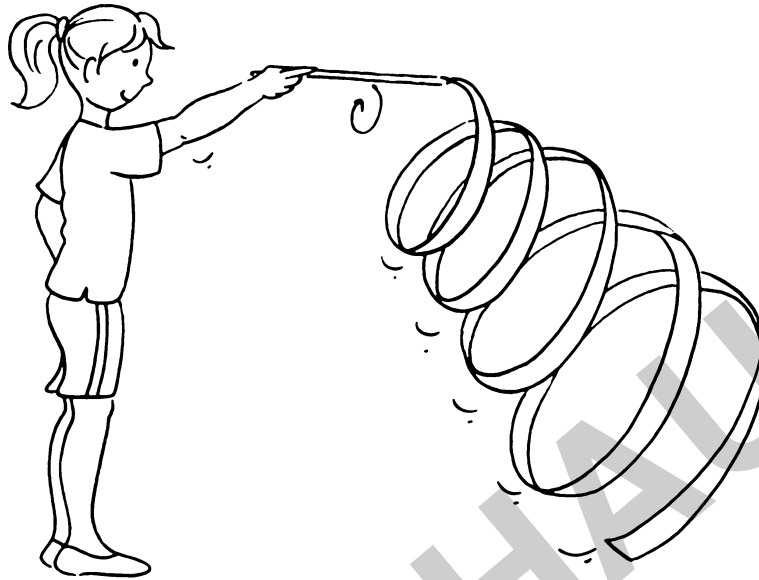
## 2. Station: Schlange schlängelt zur Seite



Waagrechte Schlangen

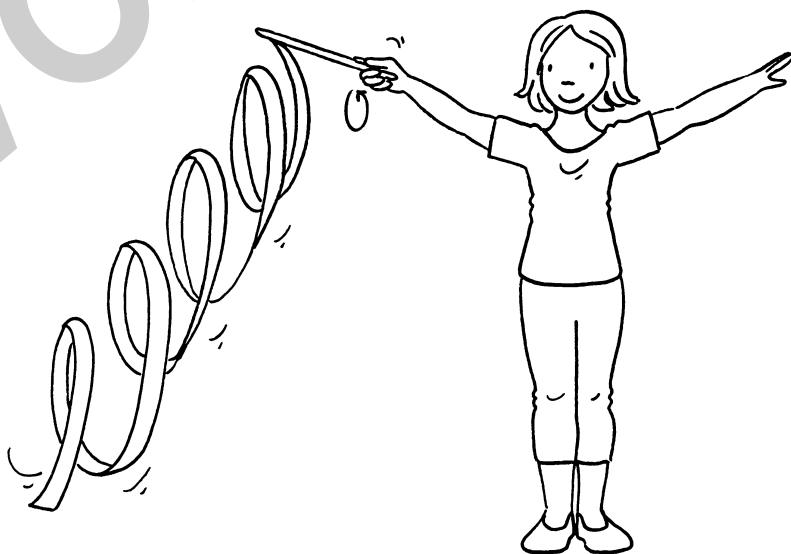


### 3. Station: Schlange schlängelt sich vorne ein



Frontale Spiralen

### 4. Station: Schlange schlängelt sich seitlich ein



Seitliche Spiralen

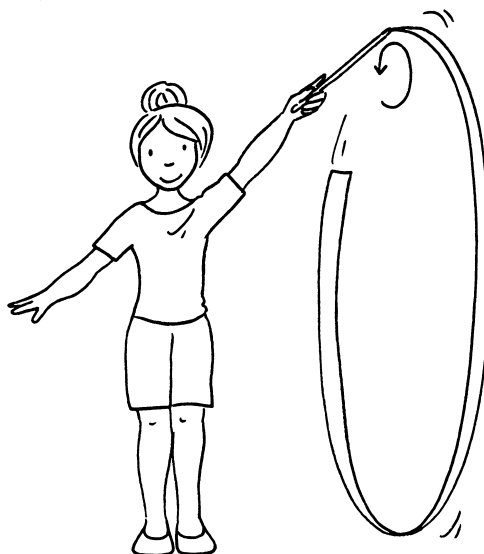


## 5. Station: Schlange beißt sich in den Schwanz vorne



Frontale Kreise

## 6. Station: Schlange beißt sich in den Schwanz seitlich



Seitliche Kreise