



# Waldernis



3./4. Klasse



60 Minuten



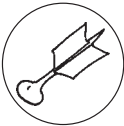
Stoppuhr



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. 3). Die Notizen der Kinder gewähren u. a. Einblick in ihre sportlichen Ziele, Vorlieben und ihre Leistungsentwicklung.



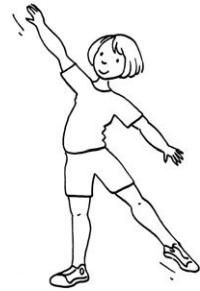
## Dancing-Team – Tanzkarten-Bogen



Mache einen Schritt und ziehe dein Bein dabei nach. Probiere es mit Armbewegung.



Drehe dich mit einem Bein / im Sprung / auf beiden Füßen / in der Hocke. Probiere weitere Drehungen aus.



Hebe ein Bein an. Strecke die Arme. Wechsle auf die andere Seite.



Strecke die Arme im Wechsel über dem Kopf.



Überlege dir eine Tanzübung auf allen Vieren.



Gehe auf der Stelle. Bewege die Arme dabei zur Seite / nach oben / gleichzeitig / kreisend / nach vorne. Überlege dir weitere Bewegungen auf der Stelle. Setze die Arme passend ein.



Mache einen Kick zur Seite / nach vorne / nach hinten / nach oben.



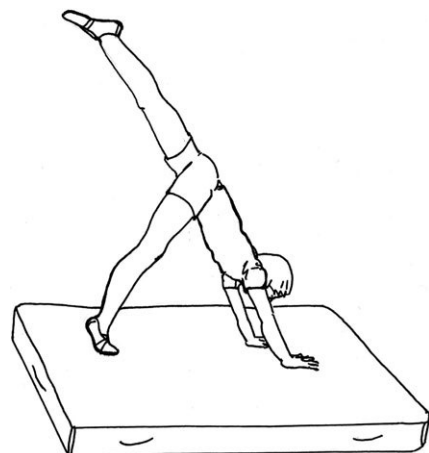
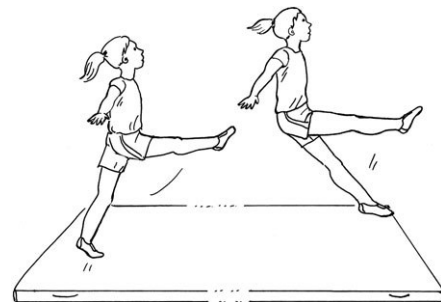
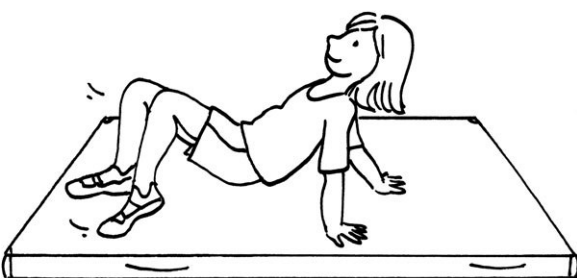
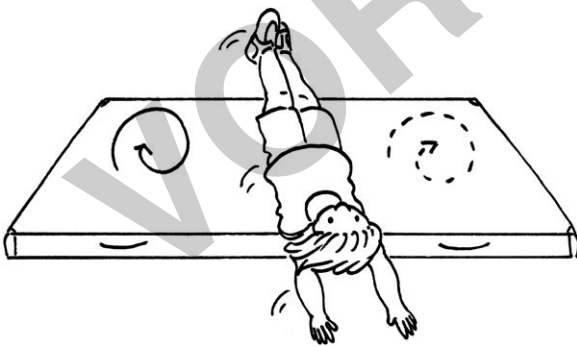
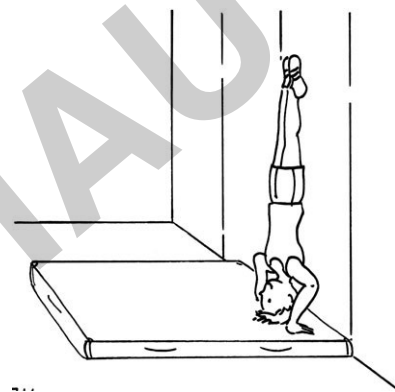
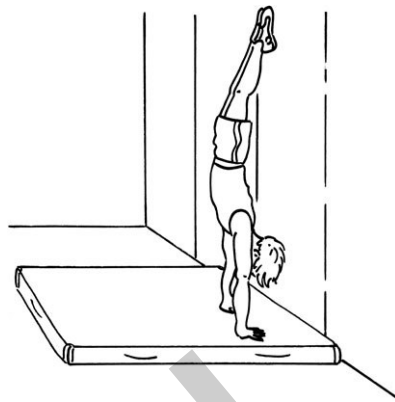
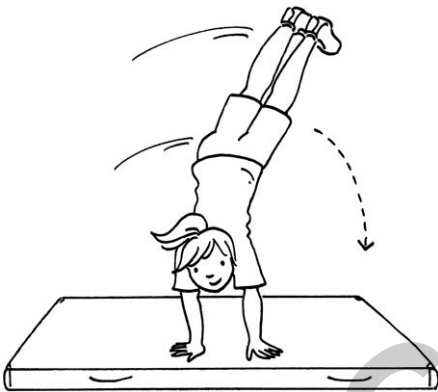
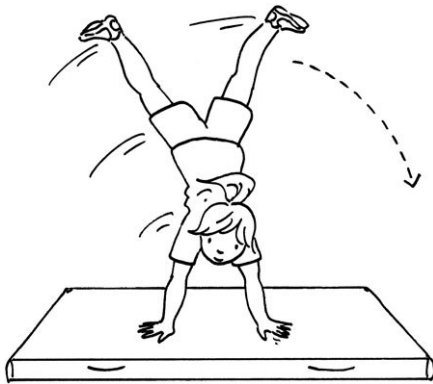
Mache Schritte zur Seite im Kreuzschritt / hüpfend / geduckt / gestreckt. Bewege die Arme passend dazu.



Überlege dir eine eigene Bewegung.



# Turnkür – Turnkarten 4 bis 8



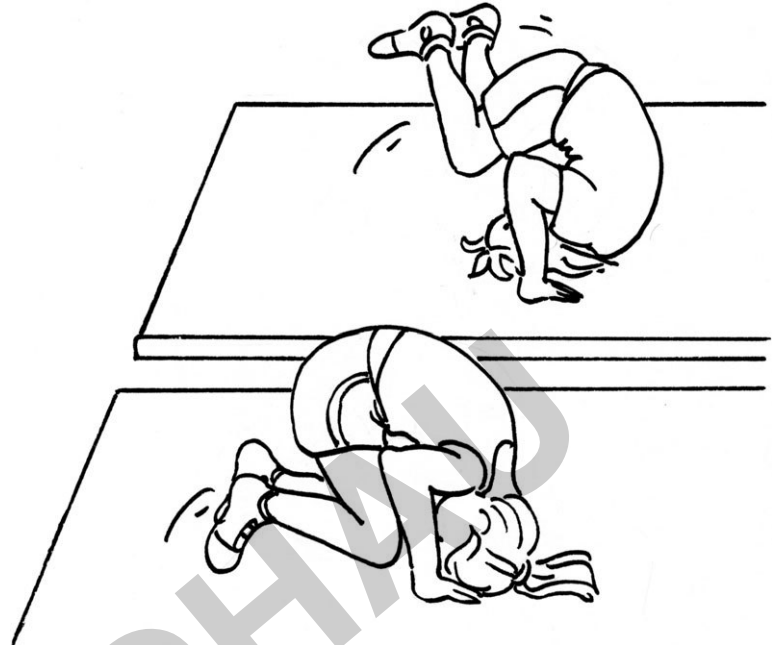


## Turnkür – Gerätekarten 3 bis 4

Übe Folgendes:

- Baumstammrollen
- Standwaage
- Wechselschritt
- Schersprung
- Sprung mit Drehung
- Rolle vorwärts
- Rolle rückwärts
- Handstand
- Handstand mit Abrollen
- Rad
- Radwende
- Schulterstand

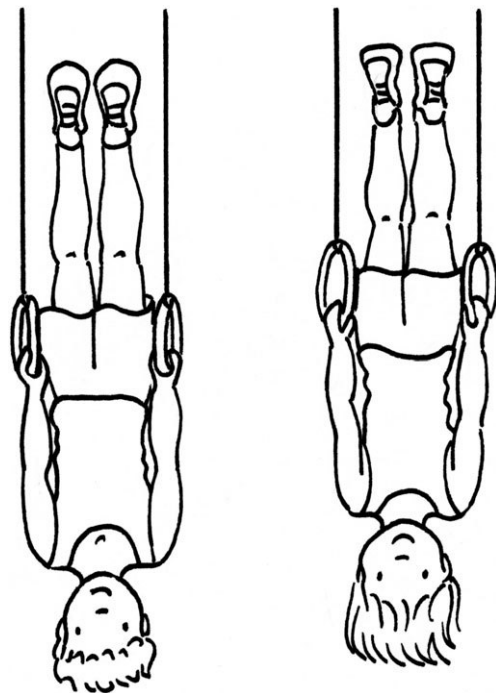
Fallen dir noch weitere  
Übungen ein?



Übe Folgendes:

- Schwingen
- Stützen
- Kerze
- Langhang
- Hockhang
- Hocksturzhang
- Winkelhang
- Sitzen in den Ringen
- Strecksturzhang
- Kipphang

Lasse dir für weitere Übungen  
von deinem Lehrer helfen.





# Überall tanzen



3./4. Klasse



45 Minuten



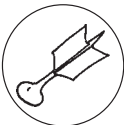
CD-Player, Regenschirme im Klassensatz, Kopien der Schirmkarten, Zahlenkärtchen von 1–4



Die Kinder bewegen sich auf Musik und gestalten einen Tanz mit dem Regenschirm.



Schirmkarten kopieren und ausschneiden, Zahlenkärtchen von 1–4 erstellen.



*Startphase (vgl. S. 2 und 3)*

- Die Regenschirme liegen bereit, die Musik ist angeschaltet. Alle Kinder können sich mit oder ohne Schirm zur Musik bewegen.

*Musik macht kreativ*

- Der Lehrer gibt für eine kreative Phase immer Bewegungsanregungen und schaltet dann die Musik an. Die Kinder bewegen sich passend dazu:
  - Stell dir vor, du wärst ein Tier. Bewege dich genauso, wie das Tier.
  - Hast du die anderen Tiere gesehen? Probiere auch deren Bewegungen aus.
  - Stell dir vor, du wärst im Wasser. Wie würdest du dich bewegen?
  - Bewege dich wie im Himmel (schweben, fliegen, wie ein Regentropfen vom Himmel fallen, etc.).
  - Bewege dich wie auf einem riesengroßen Trampolin.
  - Wie bewegen sich Roboter? Du darfst es vormachen.
  - Bewege dich auf verschiedene Weise rückwärts.
  - Du bist in einer Glaskugel gefangen und kannst dich nur auf der Stelle bewegen. Welche Bewegungen fallen dir ein?
  - Du klebst am Boden und willst dich losreißen. Bewege dich dazu.
  - Stell dir vor, du wärst Balletttänzer. Wie bewegst du dich dann?
  - Stell dir vor, der Boden wäre aus Eis. Bewege dich passend.
  - Stell dich hinter einen Partner. Mache jede Bewegung nach.
  - Stell dich dem Partner gegenüber. Mache seine Bewegungen nach.
  - Sei kreativ und denke dir eine eigene Situation aus.

*Regentanz*

- Der Einsatz der Schirmkarten ist auf verschiedene Weise möglich:
  - Immer 2 Karten als Stationskarten in der Halle aufhängen und mit Zahlenkärtchen nummerieren. Die Klasse in Gruppen einteilen. Jede Gruppe erprobt ca. 3 Minuten die Bewegungen mit dem Regenschirm (passend zu einer Schirmkarte). Auf ein Signal hin wird die Station gewechselt.
  - Die Klasse steht im Kreis. Jeder hält seinen Regenschirm. Die Schirmkarten liegen auf einem Stapel in der Mitte. Ein Kind deckt die erste Karte auf und alle führen die Bewegung darauf aus. Der Lehrer gibt Anregungen für weitere Bewegungen. Anschließend wird die Musik eingeschaltet und jeder versucht es passend zur Musik. Wenn die Karten nebeneinander aufgedeckt bleiben, können Bewegungsfolgen gemeinsam ausgeführt werden.
  - Die Schirmkarten an der Hallenwand aushängen. Einen zuvor einstudierten Tanz mit Regenschirm in Kleingruppen fortführen oder einen eigenen Regenschirmtanz einstudieren lassen.

Jedes Kind bringt seinen eigenen Schirm mit.



netzwerk  
lernen

zur Vollversion