

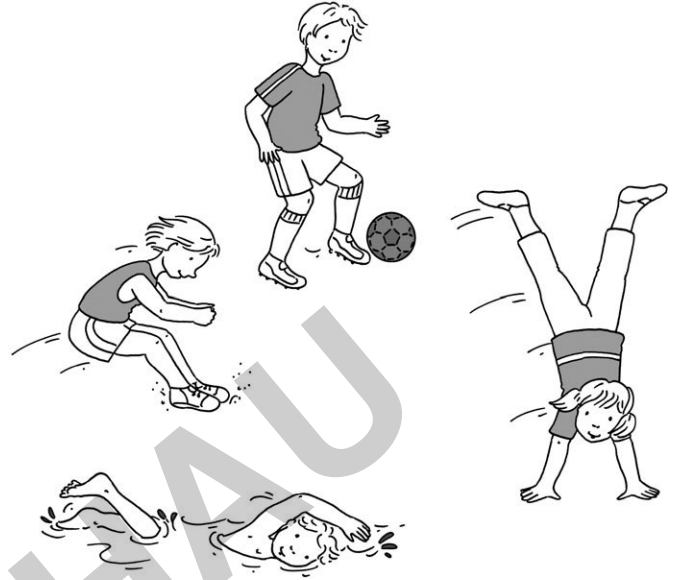


Sportbuch – Unsere Sportzeit

Name: _____

Datum: _____

Das habe ich heute im Sportunterricht erlebt:



Ich habe

allein Sport gemacht

mit einem Partner Sport gemacht

in der Gruppe Sport gemacht

Heute habe ich im Sportunterricht gelernt, wie

Es hat mir am meisten Spaß gemacht,

Das will ich noch üben:

Das möchte ich noch zur Sportstunde erzählen:

Letzte Woche habe ich noch mehr Sport gemacht:

Fußball

Joggen

Tanzen

Schwimmen

Tennis

Basketball

Fahrradfahren

Reiten

Inlineskatzen

anderen Sport:



Hindernislauf



3./4. Klasse



60 Minuten



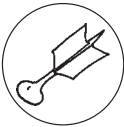
Karten zum Hindernisparcours, Zahlenkärtchen, Stoppuhr, 4 Pylonen, verschiedene Hindernisse, z. B. Bananenkartons, Seilchen, Bänke, Stangen/Schwimmnudeln, 2 kleine Kästen, Kastenteile, Medizinbälle, kleine Matten, Schaumstoffhürden, ggf. Würfel und Stoppuhr, Zahlenkärtchen



Die Kinder trainieren ihre Laufkoordination, indem sie allein und gemeinsam Hindernisse überqueren.



gewünschte Anzahl an Karten zum Hindernisparcours kopieren und ausschneiden, Zahlenkärtchen von 1–6 erstellen



Parcours

Der Aufbau jedes Parcours ist unterschiedlich realisierbar (vgl. S. 2). Die Karten zum Hindernisparcours können insgesamt für 8 Stationen, aber auch für weniger Stationen eingesetzt werden. Werden die Karten mehrmals kopiert, können Hindernisbahnen damit verbildlicht werden. Bevor der Hindernisparcours gestartet werden kann, organisiert die gesamte Klasse den Aufbau (vgl. S. 2). Um die Reihenfolge zu verdeutlichen, wird ein Zahlenkärtchen neben jeder Station des Parcours ausgelegt.

Kommando-Parcours

- Vier Kinder starten nebeneinander an Pylonen. Als Startkommando wird eine Zahl genannt oder gewürfelt. Die Kinder laufen los und müssen dem Kommando entsprechend viele Hindernisse in der Halle überwinden. Welche Hindernisse sie überqueren und in welcher Reihenfolge sie das machen, ist ihnen freigestellt.

Verfolger-Parcours

- Es werden Zweier-Teams gebildet. Ein Kind aus dem Team läuft einen Weg im Parcours vor, das andere Kind läuft diesen Parcours direkt oder in einem vorgegebenen Zeitabstand nach (vorheriges Einprägen des Laufweges).
- Es ist möglich, mehrere Teams gleichzeitig laufen zu lassen. Die Kinder sollten zuvor darauf hingewiesen werden, Rücksicht auf andere Teams zu nehmen, um Kollisionen zu vermeiden.

Stationen-Parcours

- Die Parcourskarten dienen als Stationskarten. Es werden z. B. 4 von 8 Stationen aufgebaut und mit den Zahlenkärtchen versehen. Das auf einer Parcourskarte abgebildete Hindernis wird als Hindernisbahn aufgebaut.
- Die Klasse wird in 4 Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe steht an einer Station. Es wird genügend Zeit gelassen, damit jedes Kind einer Gruppe die Hindernisbahnen einer Station mehrmals überqueren kann.
- Auf ein Kommando hin wird die Station gewechselt. Die Reihenfolge wird durch die Zahlenkärtchen vorgegeben.



Verfolger-Parcours

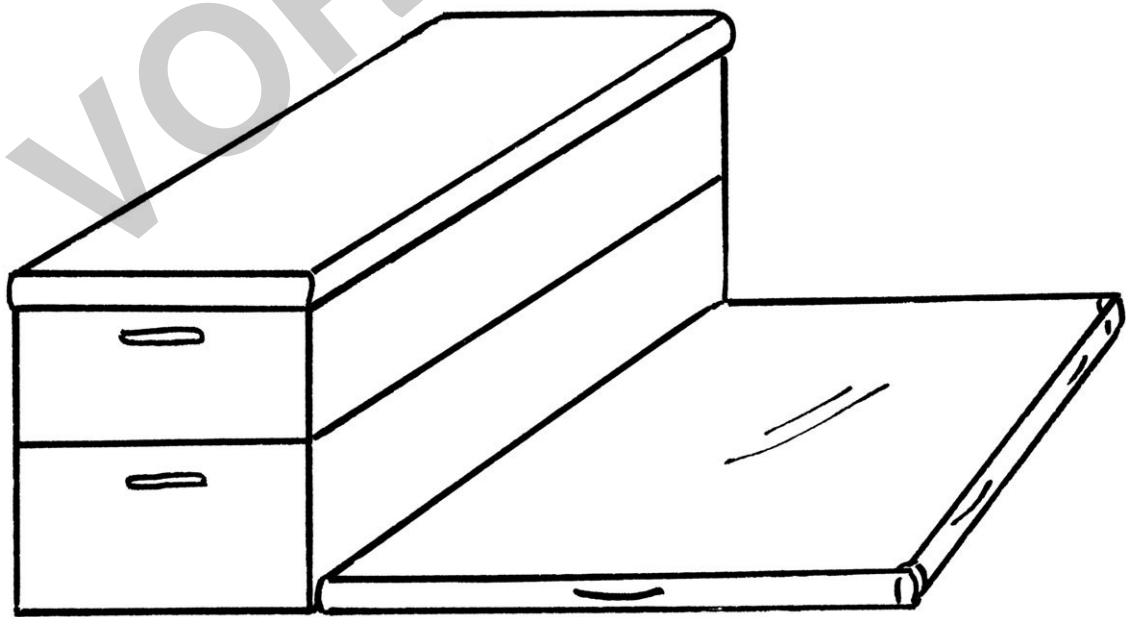
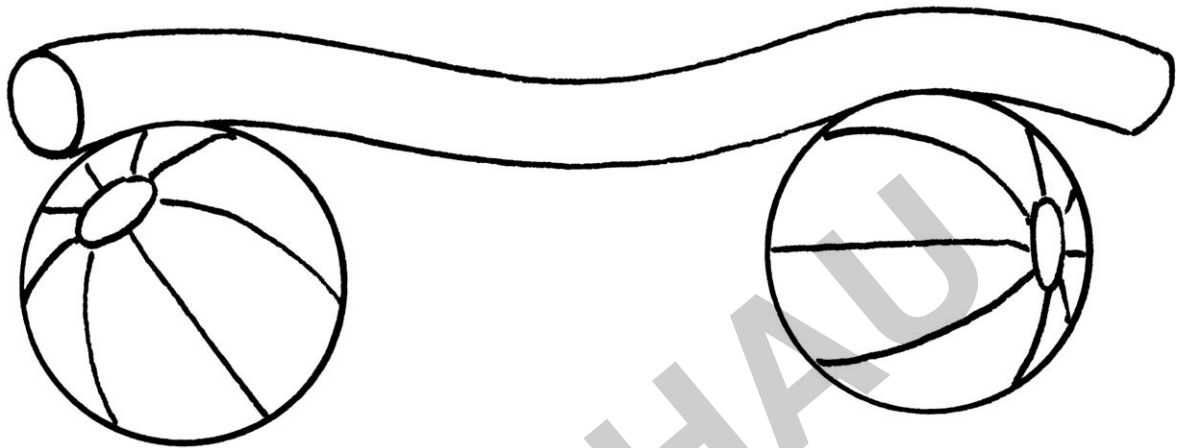
- Verfolger-Parcours ist auch mit mehreren Kindern in einer Gruppe möglich

Stationen-Parcours

- an den Hindernisbahnen die Zeit durch den Lehrer oder durch Schüler stoppen



Hindernislauf – Karten zum Hindernisparcours 3 bis 4



Mache einen Schritt auf den Kasten und von dort über den Wassergraben.