2 Doppelstunde Springen mit dem Stab *Im Märchenland*

Ziele/Zeit	Inhalte	Material
Einstimmung 5 min	Einteilung in zwei Gruppen mittels Zuordnung von Gymnastikreifen und Fahrradmänteln bei der ersten Übung	gleich viele Gymnastikreifen und Fahrradmäntel
Aufwärmen 10 min	**Rein ins Märchenland:** Alle Kinder legen einen Gymnastikreifen/Fahrradschlauch vor sich auf den Boden. Sie dürfen ausprobieren, wie man hinein und wieder hinaus springen kann. Die Lehrperson gibt anschließend vor, wie gehüpft werden soll: seitwärts rein und raus, vorwärts rein und rückwärts raus, mit ¼ oder ½ Drehung rein und raus, beidbeinig rein und in die Grätschstellung raus usw. Zusätzlich können Ideen der Kinder aufgegriffen werden (Bader et al., 2001: S. 16) **Rapunzelzopf:** Die Kinder springen aus dem Anlauf an ein Tau und halten sich fest. Wer kann an Rapunzels Zopf hinaufklettern? (in Anlehnung an Bader et al., 2001: S. 42)	gleich viele Gymnastikreifen und Fahrradmäntel Klettertaue
Hauptteil 55 min	**Tarzan:** Eine Weichbodenmatte liegt quer unter den Tauen. An jeder Langseite steht ein Kasten. Hinter den Kästen mit Matten absichern, zwei Kinder schwingen gleichzeitig von Kasten zu Kasten. Alternative: Die Kinder nehmen auf dem Kasten einen Ball zwischen die Füße und müssen diesen in einen umgedrehten Würfelkasten fallen lassen. Hier erfolgt dann ein Rückschwung und die Kinder landen wieder an ihrem Ausgangspunkt (in Anlehnung an Bader et al, 2001: S. 43). **Hexenbesen:** Alle Kinder bekommen einen Stab zum „Hochspringen". Auf dem Boden liegen Reifen nebeneinander in einer Reihe. Die Kinder versuchen, den Stab in der Mitte des Reifens einzustechen und so mithilfe des Stabs auf die andere Seite des Reifens zu gelangen. Erschwernis: Hinter dem Reifen liegt eine Bananenkiste oder ein Schaumstoffblock, der übersprungen werden muss. Dieses Hindernis kann mit jeder Runde höher werden, dann aber hinter das Hindernis eine Matte legen oder vor der Sprunggrube aufbauen (in Anlehnung an Bader et al., 2001: S. 44–45).	Klettertaue, zwei Kästen (vierteilig), Turnmatten zum Absichern Stäbe, Gymnastikreifen, ggf. Bananenkisten, Schaumstoffblöcke, Springseile, Matten
Abschluss 5 min	**Burgwache:** Es wird eine Burg aufgebaut aus drei übereinanderliegenden Weichbodenmatten. Eine Gruppe bewacht die Burg und verteilt sich um diese. Die andere Gruppe versucht, durch Anlaufen auf den Mattenberg zu springen und so die Burg zu erobern. Die angreifende Mannschaft darf nicht gefangen, sondern nur geblockt werden ohne Körperkontakt, z. B. mit seitlich ausgestreckten Armen oder indem sich die Kinder mit Sidesteps vor der angreifenden Gruppe hin- und herbewegen. Gelingt es nach zwei Minuten nicht, die Burg zu erobern, bekommt die Wächtergruppe ein Handicap, z. B. dürfen die Kinder nur auf einem Bein hüpfen. Bei erfolgreicher Eroberung durch eines der angreifenden Kinder erfolgt ein Rollentausch (in Anlehnung an Bucher et al., 2011: S. 155).	drei Weichböden

Vorschau

Verlag Auf Dem Berge
Netzwerk lernen
zur Vollversion

4 Doppelstunde Koordination und Zielsprünge *Tierolympiade*

Ziele/Zeit	Inhalte	Material
Einstimmung 5 min	Einteilung in vier Gruppen mittels Ziehen von Bildkarten	Bildkarten (Känguru, Springbock, Frosch, Hase) s. Anhang
Aufwärmen 10 min	**Hüpfender Tausendfüßler:** In ihrer Gruppe legen die Kinder die Hände auf die Schultern / die Hüfte des jeweiligen Kindes vor sich. Hüpfformen: einbeinig/beidbeinig, Hopserlauf usw., in der nächsten Runde den Fuß des vorderen Kindes mit einer Hand festhalten, die andere Hand weiterhin an Schulter/Hüfte (in Anlehnung an Bader et al., 2001: S. 14) **Tiergymnastik:** • **Elefant:** laut mit den Füßen auf den Boden stampfen • **Maus:** leise laufen • **Giraffe:** hoch auf den Zehenspitzen mit gestreckten Beinen, Arme in Hochhalte gestreckt neben den Ohren • **Ente:** in der Hocke gehen • **Krebs:** auf Händen und Füßen, Bauch zeigt nach oben, seitwärtskrabbeln • **Hase:** aus der Hocke die Hände nach vorne auf den Boden aufsetzen, die Beine springen geschlossen hinterher • **Frosch:** aus der Hocke nach oben springen, Hände und Füße lassen gleichzeitig den Boden los • **Känguru:** hüpfen mit geschlossenen Beinen • **Gepard:** schnell rennen (in Anlehnung an Güllich et al., 2011: S. 173–175)	keins
Hauptteil: Zielsprünge [illegible] min	**Blätterhaufen:** Pro Gruppe ein Blätterhaufen (Weichboden), ggf. quer legen für zwei Gruppen nebeneinander; Zielzone einzeichnen; einbeiniger Absprung, beidbeinige Landung ohne Abstützen/Stürzen in der Zone = ein Punkt. Wer hat nach fünf Durchgängen die meisten Punkte? Blätterhaufen für die nächsten Durchgänge erhöhen	Weichböden, Turnmatten zum Absichern, Kreide
Abschluss [illegible] min	**Lustige Tierstaffel:** Pro Gruppe ein Sprung- und Slalomparcours; Vorgabe der Hüpfart pro Spielrunde. Wer ein Hindernis berührt/umwirft/verschiebt/auslässt, scheidet aus. Die Gruppe, die am Schluss noch die meisten Kinder im Spiel hat, gewinnt. Erschwernis: Hindernisse höher/länger machen oder Bohnensäckchen auf dem Kopf balancieren	Springseile, Schaumstoffblöcke, Bananenkisten, Pylonen

VORSCHAU
zur Vollversion
netzwerk lernen
L-Verlag

5 Weitere Übungen und Spiele

- **1-2-3-Hopp:** Die Hindernisse (Bananenkisten, Schaumstoffwürfel usw.) werden so hintereinander aufgestellt, dass die Kinder zwischen diesen einen bestimmten Laufrhythmus verfolgen sollen, für 1er-Rhythmus ca. 1,50 m Abstand dazwischen, bei 3er-Rhythmus ca. 5 m, bei 4er-Rhythmus ca. 6,50 m und bei 5er-Rhythmus ca. 8 m (in Anlehnung an Bader et al., 2001: S. 18–19).
- **Weitsprunggarten:** In der Halle oder im Freien werden verschiedene, niedrige Hindernisse auf den Boden gelegt (Turnmatten, Schaumstoffblöcke, Bananenkisten, Springseile usw.). Die Kinder bewegen sich kreuz und quer über das Spielfeld und Überspringen die Hindernisse aus dem Lauf. Die Hindernisse können schrittweise verlängert werden, sodass die Kinder mehr in die Weite springen müssen (in Anlehnung an Bader et al., 2001: S. 18–19).
- **Der Berg ruft:** Es werden drei dreiteilige Kästen nebeneinandergestellt, darüber ein Weichboden. Schräg rechts und links davor wird jeweils ein Sprungbrett aufgestellt, mit dem die Kinder einbeinig abspringen. Wer auf der linken Seite losläuft, springt mit dem rechten Fuß ab und umgekehrt. Die Kinder landen seitlich im Langsitz auf der Matte. Beide Seiten mehrfach ausprobieren, dann sollen sich die Kinder ihre bessere Sprungseite aussuchen, sodass zwei feste Gruppen gebildet werden. Sind die Kinder sicher im Springen, kann das Sprungbrett weggenommen werden, die Kinder sollen versuchen, ohne Gerätehilfe auf den Berg zu springen (in Anlehnung an Bader et al., 2001: S. 33).
- **Nach den Sternen greifen:** Die Klasse wird in zwei Gruppen aufgeteilt. Es werden für jede Gruppe Luftballons oder Chiffontücher in unterschiedlichen Höhen an einer Schnur aufgehängt. Die Kinder sollen versuchen, diese mit einem einbeinigen Absprung zu berühren. Der am tiefsten hängende Gegenstand zählt einen Punkt, der nächsthöhere zwei usw. Jedes Kind soll vor dem Sprung selbst entscheiden, welchen Gegenstand es berühren möchte. Schafft es dies, bekommt es die entsprechende Punktzahl. Schafft es dies nicht, bekommt es keinen Punkt. Es wird so lange gespielt, bis jedes Kind der Gruppe einmal/zweimal gesprungen ist. Die Gruppe mit den meisten Punkten gewinnt (in Anlehnung an Bader et al., 2001: S. 21/Bucher et al., 2011: S. 155).
- **Zielspringen:** In der Halle werden mehrere Turnmatten hintereinandergelegt und mit Kreide auf den Matten Zonen zu je 50 cm markiert. Die Zone direkt hinter dem Absprung zählt einen Punkt, die dahinter zwei Punkte usw. Es werden zwei oder mehr Mannschaften gebildet, entsprechend viele Bahnen müssen ausgelegt werden. Alle Kinder dürfen einmal/zweimal springen, die erreichte Zonenpunktzahl wird notiert. Gewonnen hat die Mannschaft mit den meisten Punkten. Es kann mit Anlauf und einbeinigem Absprung, beidbeinig oder einbeinig aus dem Stand gesprungen werden, auch die Landung kann ein- oder beidbeinig erfolgen (wird in jeder Runde vorgegeben); alternativ in der Sprunggrube mit Fahrradschläuchen als Zielzonen durchführbar oder mit einem Moosgummi-Himmel-und-Hölle (in Anlehnung an Bader et al., 2001: S. 29).

VORSCHAU

L-Verlag
netzwerk lernen
zur Vollversion