



c) Wandern in den Alpen

Material: 1 Hallenteil, 4 Sprossenwände, 11 Turnmatten, 3 Weichbodenmatten, 6 Langbänke, 3 Kastendeckel, 5 Pylonen, 1 Fahne, 1 Medizinball (oder schwerer Gymnastikball) pro Schüler*in, ggf. kein Ball oder leichterer Ball (je differenziert nach Voraussetzungen der Schüler*innen), Hallenplan

Inhalte nach curricularen Vorgaben: den Körper trainieren, die Fitness verbessern, variationsreiches und vielfältiges Laufen und Bewegungen

Tipps:

- Die Schüler*innen und ggf. die Lehrkraft bauen den Hallenplan entsprechend auf und treffen sich am Startpunkt. Der Start- und Zielpunkt ist eine Ecke des Laufwegs (Fahne). Hier starten und enden fast alle Bewegungsaufgaben.
- Von der Lehrkraft vorab den Schüler*innen zu erklären:
 - › Die Lehrkraft befindet sich an einem erhöhten Punkt in der Halle, z. B. Bank oder kleiner Kasten. Die Lehrkraft gibt die Laufrichtung vor. Pfiff oder Handheben eignen sich als Signal für das Ende der Bewegungsaufgabe. Sehen oder hören die Schüler*innen das Signal, bleiben sie stehen und frieren in der Bewegung ein, um der Geschichte zuzuhören.
 - › In der Geschichte ist das abgesteckte Rechteck „die Bergetappe“ und jede Runde im Rechteck bzw. um die Geräte herum entspricht „einem Kilometer“. Der Ball ist „der Wanderrucksack“, die Sprossenwände und die eingehängten Bänke sind „die Felswände“ (1), die Weichbodenmatten sind „das Geröllfeld“ (2), die Kastendeckel und Turnmatten sind „die unebene Fläche“ (3), die Bänke sind „die Stufen“ (4).

Geschichte zum Vorlesen	Bewegungserklärung
Heute wollt ihr eine Wanderung in den Alpen machen. Ihr lauft in einer Gruppe von fünf bis sechs Personen. Heute sind viele Wandergruppen unterwegs, deshalb müsst ihr kurz warten, bis eure Gruppe starten kann. Die erste Etappe geht über vier Kilometer. Vergesst euren Wanderrucksack nicht! Den tragt ihr auf dem Rücken.	transportieren den Ball auf dem Rücken, Arme unterstützen von unten, laufen in Kleingruppen von 5–6 Personen hintereinander 4 Runden, ca. 2 min
Die nächste Etappe ist zwei Kilometer lang und führt über ein Geröllfeld. Hier tragt ihr euren Rucksack vor dem Körper, so ist es am bequemsten. Bei jedem Schritt zieht ihr die Knie schnell nach oben, sonst kommt ihr nicht vorwärts.	transportieren den Ball vor dem Körper, machen Skippings über Weichbodenmatten (2), laufen hintereinander 2 Runden, ca. 1 min
Weiter geht es auf dem nächsten Kilometer über eine unebene Fläche.	transportieren den Ball vor dem Körper, laufen über Kastendeckel und Turnmatten (3), 1 Runde, ca. 30s
Die nächste Etappe ist einen Kilometer lang und führt euch zuerst über eine steile Felswand und dann über eine etwas flachere. Euren Rucksack haltet ihr unter einem Arm ganz fest, denn neben euch geht es steil bergab.	transportieren den Ball unter einem Arm, klettern Sprossenwand hoch, entlang und runter, balancieren über eingehängte Bank an Sprossenwand hoch und klettern runter (1), 1 Runde, ca. 1 min

Kohl: 15-Minuten-Bewegungsgeschichten Sport Klassen 5/6
r Verlag



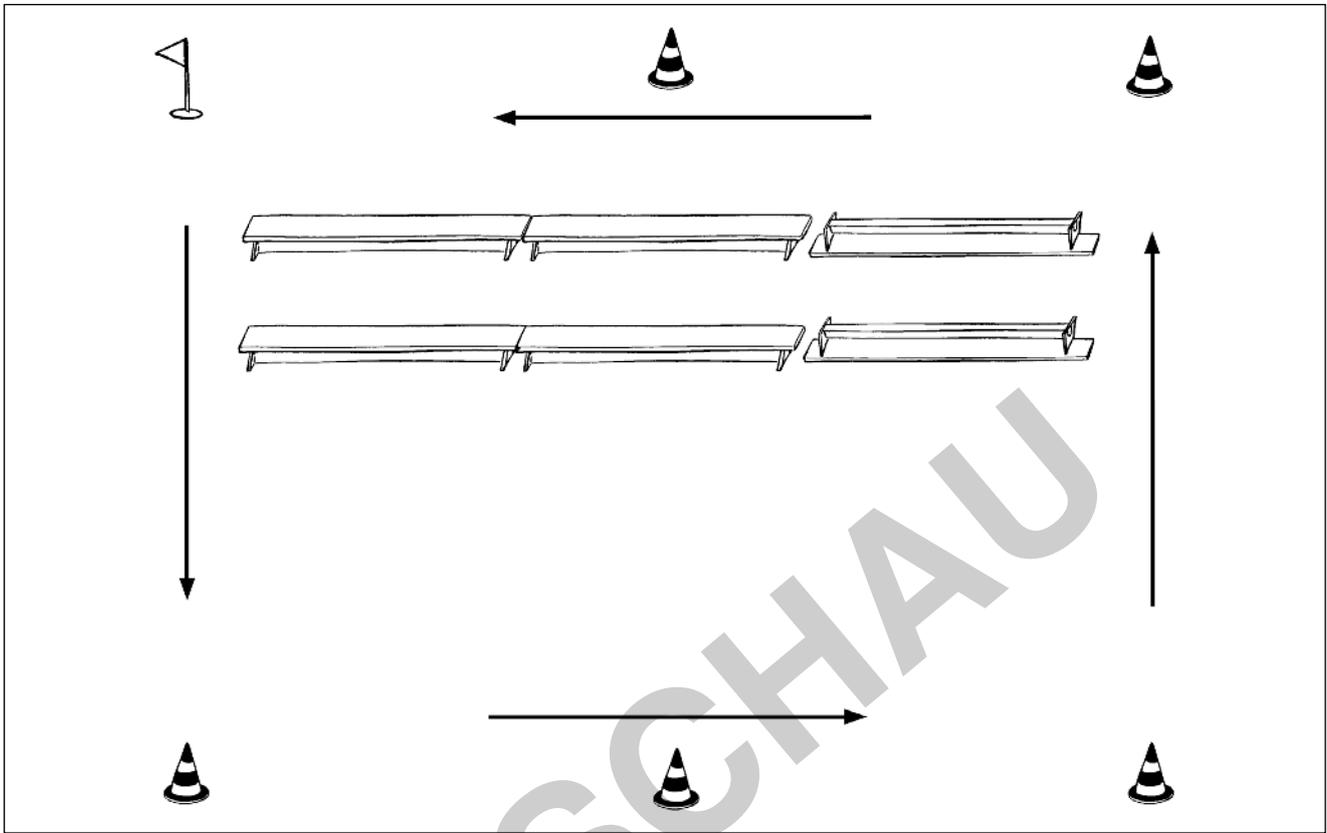
Den Körper trainieren – die Fitness verbessern

<i>Geschichte zum Vorlesen</i>	<i>Bewegungserklärung</i>
Über ein Geröllfeld und eine unebene Fläche geht es weiter. Euren Rucksack haltet ihr auch auf diesem Kilometer immer noch unter einem Arm.	transportieren den Ball unter einem Arm, laufen über Weichbodenmatten (2), laufen über Kastendeckel und Turnmatten (3), 1 Runde, ca. 1 min
Nun seid ihr am steilsten Stück angekommen. Ihr könnt das Gipfelkreuz schon sehen. Vor euch liegt ein sehr felsiger, zwei Kilometer langer Weg. Hier sind große Schritte nötig, bei denen ihr tief hinuntergeht. Den Rucksack tragt ihr vor euch oder seitlich.	transportieren den Ball vor dem Körper oder seitlich, laufen hintereinander 2 Runden mit Ausfallschritten, ca. 1 min
Das war anstrengend! Jetzt müsst ihr noch die letzten Meter steile Stufen hochsteigen. Mit 20 Schritten solltet ihr am Gipfel sein. Den Rucksack haltet ihr so, wie ihr möchtet.	halten den Ball in selbst gewählter Position, stellen sich an Bänke, steigen 20-mal hoch und runter (4), ca. 2 min
Ihr genießt einen Moment den Ausblick, bevor es an den Abstieg geht. Die Stufen steigt ihr nun rückwärts mit 20 Schritten hinab, da ihr so nicht abrutscht.	halten den Ball in selbst gewählter Position, stellen sich an Bänke, steigen rückwärts 20-mal hoch und runter (4), ca. 2 min
Die kommenden zwei Kilometer legt ihr über felsigen Weg zurück, macht dabei große Schritte und geht tief hinunter. Den Rucksack haltet ihr am besten vor dem Körper oder seitlich.	transportieren den Ball vor dem Körper oder seitlich, laufen hintereinander 2 Runden mit Ausfallschritten, ca. 1 min
Auf den nächsten vier Kilometern tragt ihr euren Rucksack wie gewohnt auf dem Rücken.	transportieren den Ball auf dem Rücken, Arme unterstützen von unten, laufen hintereinander 4 Runden, ca. 2 min
Nach dieser Etappe wandert ihr auf den letzten vier Kilometern allein weiter. Sind an einer Stelle zu viele Wanderer, geht ihr einen anderen Weg. Es erwarten euch Stufen, Geröllfelder, unebene Flächen und steile Felswände.	laufen individuell 4 Runden und integrieren selbstständig die einzelnen Übungen (1–4), ca. 2 min
Ihr habt es geschafft und seid glücklich am Ziel angekommen! Hier trifft ihr alle Wanderer wieder und macht gemeinsam Mittagspause.	

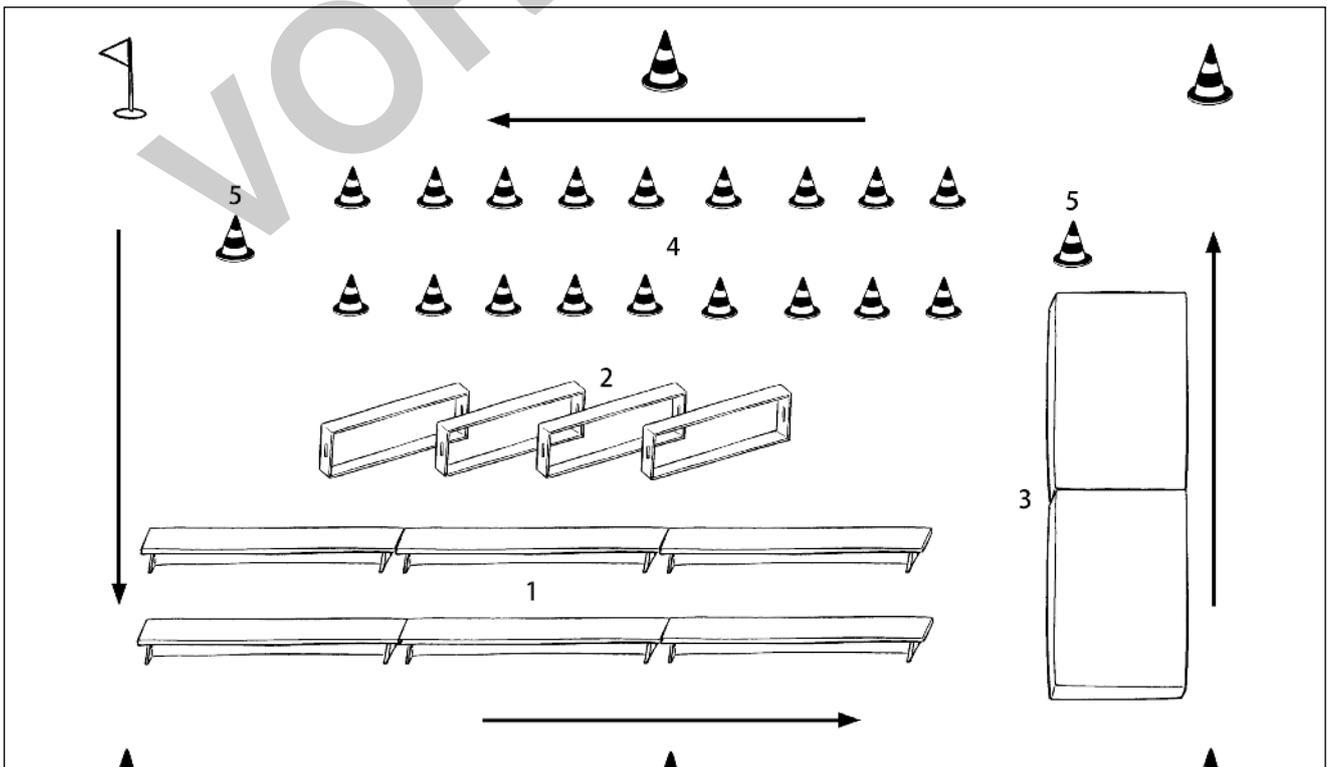


Hallenläufe a–e

a) Heimweg mit Schulranzen

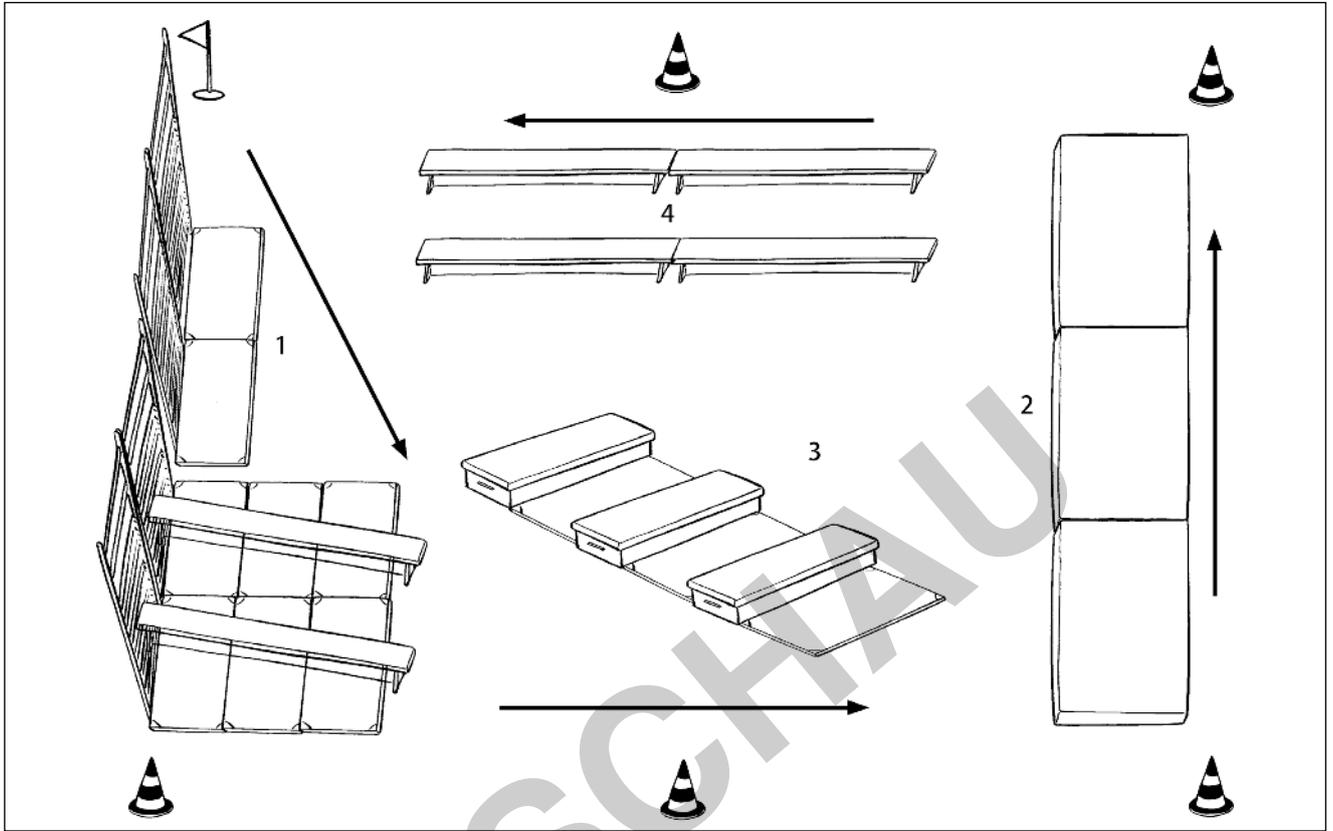


b) Ameisenstraße

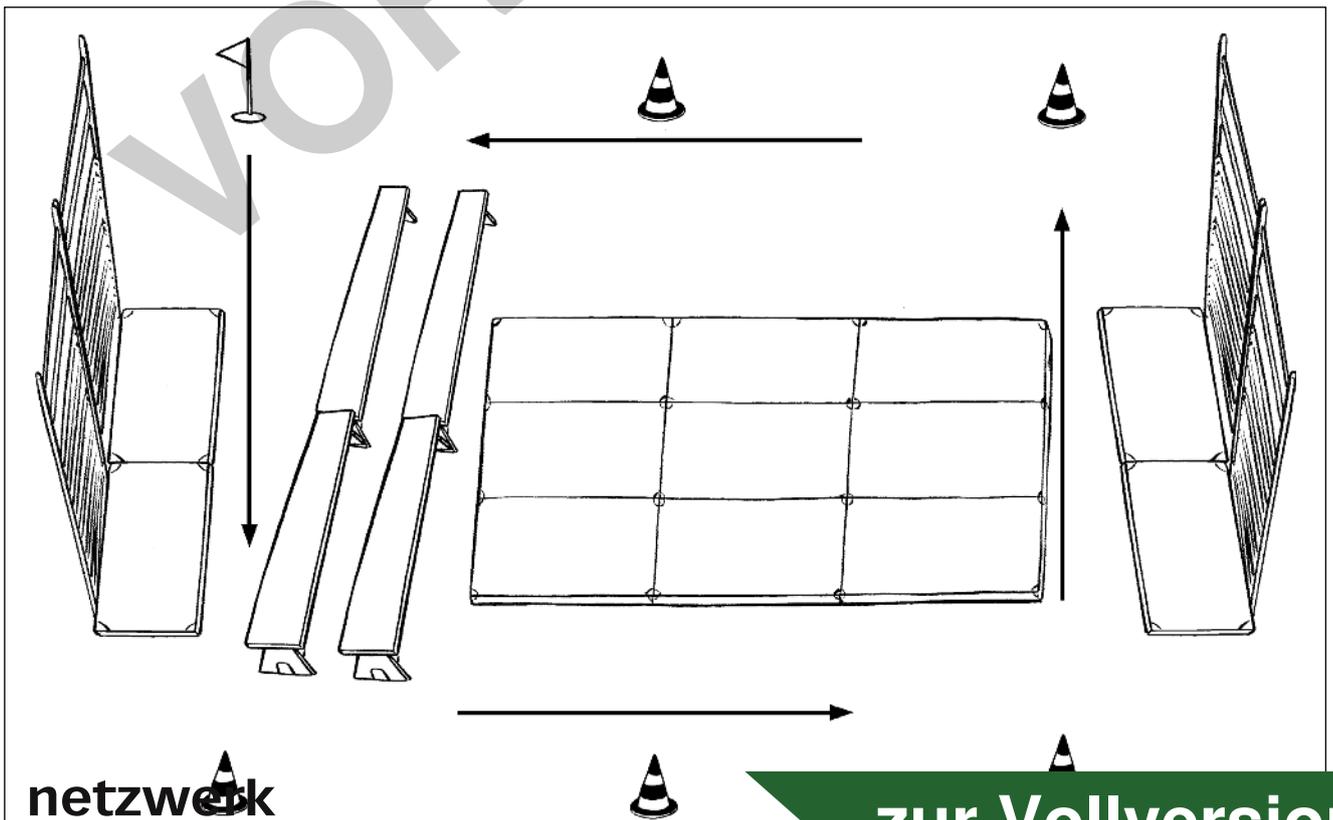




c) Wandern in den Alpen

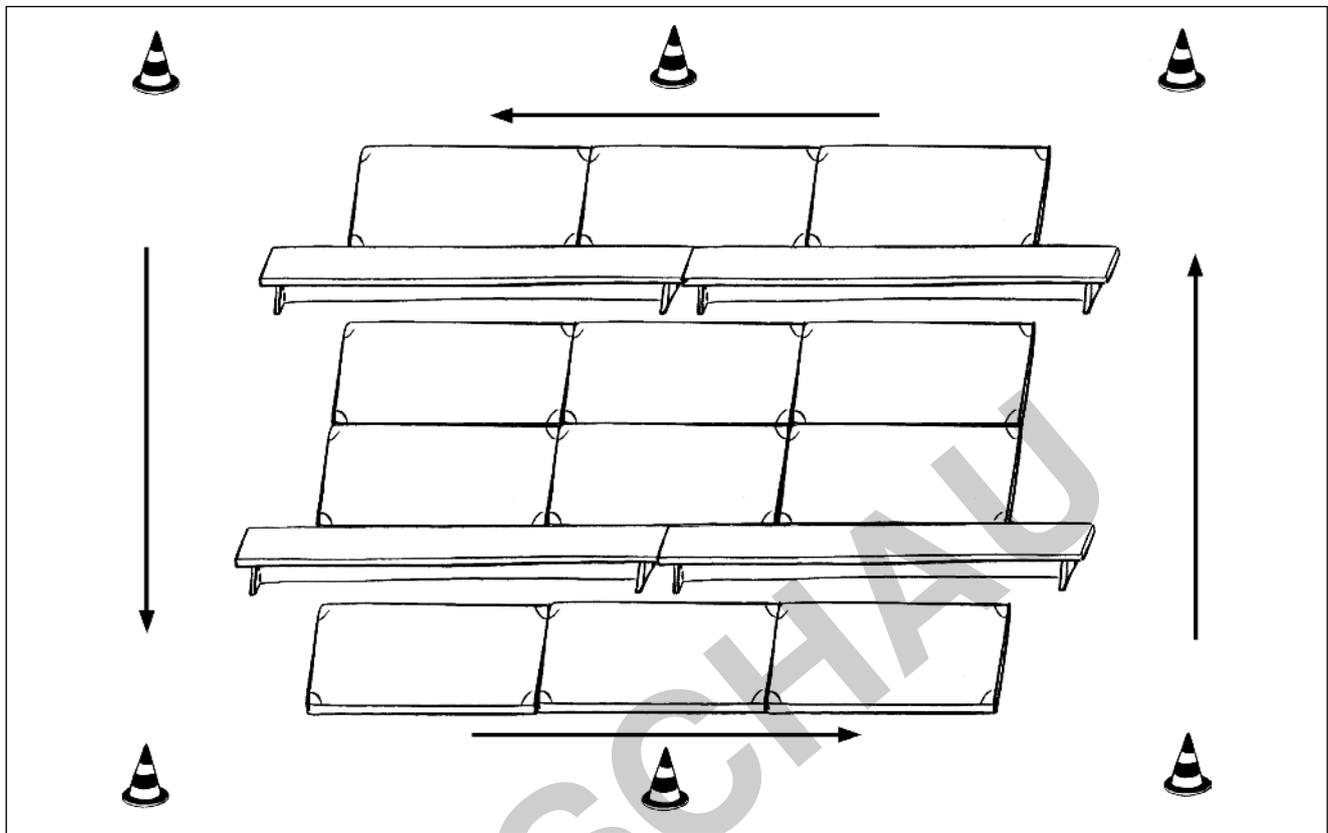


d) Sightseeing mal anders





e) Der tropische Regenwald in Südamerika



VORSCHAU