

Klassenstufe 1 und 2 – Springen

1 Doppelstunde *Anfängerglück*

Ziele/Zeit	Inhalte	Material
Einstimmung 10 min	Einteilung in Paare mittels Aufwärmspiel (zwei gegenüberstehende Kinder werden zu einem Paar)	s. Aufwärmen
Aufwärmen 10 min	Platzwechsel: Die Kinder bilden einen großen Kreis, jedes Kind steht in einem Gymnastikreif/Fahrradschlauch. Jedes Paar steht sich gegenüber und bekommt eine Zahl zugeteilt. Das Kind mit der Zahl, die die Lehrperson ruft, muss einmal außen um den kompletten Reifenkreis springen und sich wieder auf seinen Platz stellen. Es können mehrere Zahlen direkt hintereinander gerufen werden. Die Hüpfform wird vorgegeben (in Anlehnung an Bucher et al., 2011: S. 127).	pro Kind ein Gymnastikreif
Hauptteil 55 min	Schattenhüpfen: Die Kinder finden sich paarweise zusammen. Das vordere Kind gibt eine Springform vor, das hintere Kind imitiert diese. Rollenwechsel erfolgt auf Ansage der Lehrperson (in Anlehnung an Bucher et al., 2011: S. 124). Beinschere: Die Paare bleiben. Ein Kind sitzt mit gegrätschten Beinen auf dem Boden, das andere steht zwischen den Beinen; das sitzende Kind schließt die Beine, das stehende Kind muss hochspringen und in der Grätsche landen. Dann öffnet das sitzende Kind die Beine wieder, das stehende Kind springt hoch und landet mit geschlossenen Beinen. Rollentausch nicht vergessen. Erschwernis: Das sitzende Kind hebt die Beine ein wenig an (in Anlehnung an Bucher et al., 2011: S. 50; S. 124). Zwillinge: Die Paare stellen sich Rücken an Rücken und haken sich mit den Armen ein. Sie sollen sich hüpfend fortbewegen, vorwärts-, seitwärts-, rückwärts-, hochspringen usw. (Bucher et al., 2011: S. 125).	keins keins keins
schluss min	Inselhüpfen: Es werden Turmmatten/Gymnastikreifen/Fahrradmäntel mit kleinen Abständen hintereinander in Bahnen als Inseln gelegt. Die Kinder bewegen sich hüpfend von Insel zu Insel, ohne danebenzutreten. Die Kinder sollen ausprobieren, mit welchen Hüpfformen dies am besten gelingt, z. B. beidbeinig, einbeinig, Schrittsprung usw. Nach und nach können die Inseln weiter auseinandergelegt werden, sodass die Kinder weitere Sprünge machen müssen. Lassen Sie alternativ drei oder vier Bahnen parallel auslegen mit jeweils unterschiedlichem Abstand zwischen den Matten (in Anlehnung an Bucher et al., 2011: S. 32; S. 129).	Gymnastikreifen, Turmmatten und/oder Fahrradmäntel

3 Doppelstunde *Im Flummland*

Ziele/Zeit	Inhalte	Material
Einstimmung 10 min	Einteilung in vier Kleingruppen mittels Durchzählen bis 4	keins
Aufwärmen 10 min	<p>Reifen nach Jerusalem: Es werden so viele Reifen in der Halle verteilt, wie Kinder teilnehmen. Die Kinder bewegen sich frei bzw. nach Vorgaben im Raum. Bei Musikstopp muss sich jedes Kind ein Gerät suchen und nach Vorgabe eine Übung damit machen, z.B. darüberspringen, einmal drum herumlaufen, aufnehmen und leise wieder ablegen usw. In der letzten Runde sollen sich je zwei Kinder in einen Reifen stellen (in Anlehnung an Beck & Maiberger, 2005: S. 185).</p>	keins
Hauptteil 55 min	<p>Sumpfhüpfen: Es werden Weichböden ausgelegt. Die Kinder hüpfen in diesem „Sumpf“ beidbeinig, einbeinig, wie ein Frosch usw. Achtung: sehr anstrengend! Am besten in kurzen Intervallen (z. B. zehn Hüpfen) mit Pausen dazwischen durchführen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wer hält die Intervalle komplett durch? • Wer kann besonders hoch springen? • Wer schafft die meisten Hüpfen in 30 Sekunden? • Wer kann in Handfassung mit einem anderen Kind synchron hüpfen? (in Anlehnung an Bucher et al., 2011: S. 119; S. 130) <p>Flummlandparcours: Die Kinder bauen einen großen Rundparcours auf, den sie auf verschiedene Arten durchhüpfen können: Teppichfliesen (Steine) auf einer blauen Turmmatte (Fluss), um diese zu überqueren, Langbänke (liegende Baumstämme), Würfelkästen und Sprungbretter hintereinander im Wechsel (Berg und Tal), Bahn aus Gymnastikreifen (Flummifließband), ein Minitrampolin mit zwei aufeinanderliegenden Weichböden (Raketentart) usw. Die Kinder durchspringen nach Vorgabe den Parcours (beidbeinig, einbeinig, Hopselauf usw.) (in Anlehnung an Bader et al., 2001: S. 18–19).</p>	drei bis vier Weichböden Teppichfliesen, Turnmatten, Langbänke, Würfelkästen, Sprungbretter, Gymnastikreifen, Minitrampolin, Weichboden
schluss 10 min	<p>Flussüberquerung: Die Kinder finden sich in Kleingruppen zusammen. Jede Gruppe bekommt zwei Gymnastikreifen oder Fahrradmäntel. Das jeweils erste Kind der Gruppe bekommt diese. Einem Reifen legt es vor sich auf den Boden. Auf Startkommando wird der andere Reifen davorgelegt und hineingesprungen. Der hintere Reifen wird aufgehoben und wieder nach vorne gelegt. Wer an der Zielpylone angekommen ist, nimmt beide Reifen und rennt zurück zu seiner Gruppe, das nächste Mitglied ist dann an der Reihe. Die Gruppe, die zuerst den Fluss überquert hat, gewinnt. Alternative: Die komplette Strecke wird als Staffel gehüpft, d. h., die Kinder verteilen sich in gleichmäßigen Abständen auf der Strecke, das hinterste Kind beginnt, die Reifen werden dann nach vorne weitergegeben. Der vordere Reifen muss dann über das Kind gestülpt werden (in Anlehnung an Bucher et al., 2011: S. 138).</p>	acht Gymnastikreifen