

I.A.32

Koordination und Kondition

Fitness auf dem Schulhof – Den Schulhof als Bewegungsraum nutzen

Dr. Hagen Wulff und Leonie Frank

Zeichnungen: Katharina Friedrich



© RAABE 2023

© Thinkstock / Banana Stock

Wie kann man den Schulhof zur Bewegungsförderung nutzen? In den vorliegenden Materialien wird beschrieben, wie die Schülerinnen und Schüler zu körperlicher Aktivität auf dem Schulhof angeregt werden können. Es werden drei Sequenzen zum Rope-Skipping, Yoga und Tabata vorgestellt. Dabei werden freudbetont und ohne Leistungsdruck oder Wettkampfcharakter die körperliche Fitness, die Körperwahrnehmung und die grundlegenden konditionellen und koordinativen Fähigkeiten der Jugendlichen verbessert. Das wesentliche Ziel ist es, die Motivation der Lernenden zu wecken, sich selbstständig und nachhaltig auf dem Schulhof und zu Hause zu bewegen und körperlich aktiv zu sein.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen/Niveau:	7–10, Anfänger
Dauer:	3 Doppelstunden
Kompetenzen:	Bewegungserfahrungen erweitern; Förderung der Koordination; Verbesserung der Kondition und Gesundheit
Thematische Bereiche:	Fitness, Rope-Skipping, Tabata, Yoga, Entspannung
Medien:	Übungskarten, Bewegungsbilder



**netzwerk
lernen**

zur Vollversion

Auf einen Blick

1. Doppelstunde

Thema:	Kreativ und rhythmisch springen mit Rope-Skipping
M 1	Der Grundsprung (Easy Jump)
M 2	Einzel Sprünge
M 3	Sprünge zu zweit
Benötigt:	Springseile (Speedropes), Gymnastikseile, ggf. Musikbox

2. Doppelstunde

Thema:	Atmung, Kraft und Entspannung mit Yoga
M 4	Grundsätze im Yoga
M 5	Wahrnehmungskreis
M 6	Der Sonnengruß
M 7	Yoga-Haltungen – Erläuterungen
M 8	Yoga-Übungen an Stationen
M 9	Am See – eine Entspannungsgeschichte
Benötigt:	Yoga-/Gymnastikmatten, bequeme Kleidung

3. Doppelstunde

Thema:	So richtig auspowern mit Tabata
M 10	Tabata-Übungen – Übersicht
M 11	Tabata-Regenbogen
Benötigt:	Gymnastik-/kleine Matten, CD-Player/Musikbox, Tabata-Timer/Musik, Whiteboard/Tafel, Buntstifte (blau, grün, gelb, rot)

Einzel sprünge

M 2

Joggingsprung (Running)

Bei jedem Seildurchschlag wird abwechselnd der rechte/ linke Fuß aufgesetzt (wie beim Rennen).



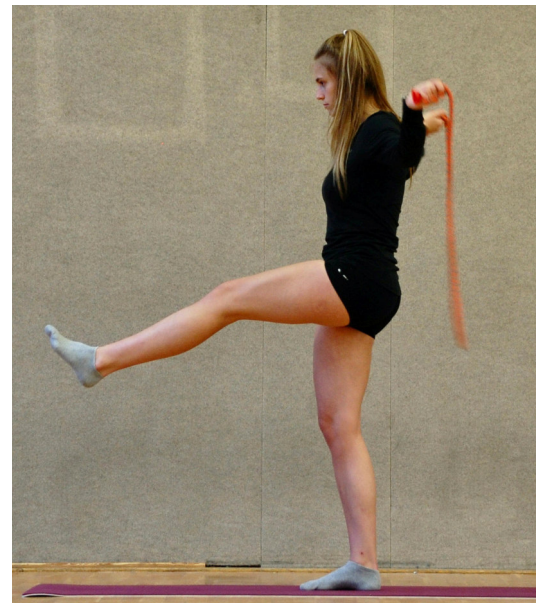
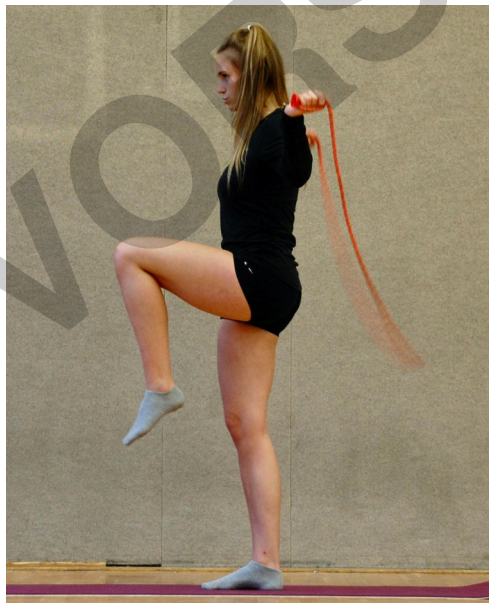
Variation

Der Sprung kann mit und ohne Zwischenschritt ausgeführt werden (mit Zwischenschritt ist immer derselbe Fuß vorn, dann Fußwechsel).



Can-Can-Sprung

Beim ersten Seildurchschlag wird ein Knie nach oben gezogen, beim zweiten Durchschlag wird der Fuß desselben Beins gestreckt nach vorn geschwungen, dann Beinwechsel.



M 4 Grundsätze im Yoga

- Es ist kein Wettbewerb und kein Vergleich.
- Jede/r übt, so gut sie/er kann.
- Immer im Einklang mit der Atmung bleiben.
- Qualität vor Quantität!
- Es soll sich gut anfühlen.

Wenn nicht, jederzeit in die *Position des Kindes* zurückkehren:



M 5 Wahrnehmungskreis

Material Gymnastik- oder Yogamatten (falls nicht auf weichem Boden oder Gras geübt wird)

Zeit 5 Minuten

Organisation Die SuS und die Lehrkraft sitzen im Halbkreis auf ihren Matten oder im Gras.

Beschreibung

Die SuS finden eine bequeme Position im Schneider- oder Fersensitz. Die Hände liegen auf den Knien (die Handflächen zeigen nach oben) oder eine Hand liegt auf dem Bauch und die andere auf dem Herz. Ein imaginärer, unsichtbarer Faden zieht den Kopf am Scheitel nach oben, sodass die SuS eine aufrechte Position haben.

Es erfolgt eine tiefe Einatmung durch die Nase in den Bauch. Die SuS sollen spüren, wie ihr Bauch wie ein Luftballon aufgeblasen wird, und sich dabei aufrichten. Dann erfolgt eine lange und kräftige Ausatmung (länger als die Einatmung) durch den Mund. Dabei entspannt sich der Körper.



Yoga-Übungen an Stationen

M 8

Station 2: Katze – Kuh



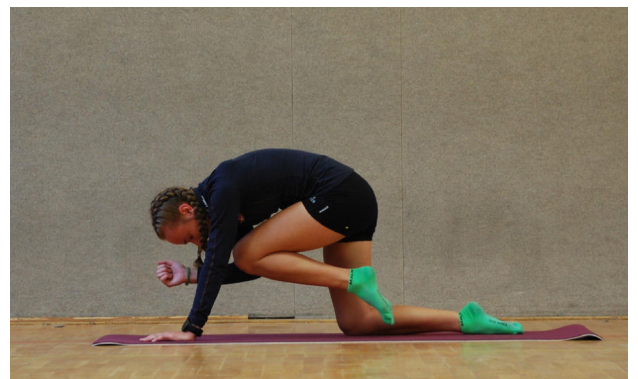
- Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand. Stelle deine Hände schulterbreit unter der Brust auf.
- Mit der *Einatmung*: Drücke deinen Rücken nach oben, bilde einen Rundrücken, ziehe den Kopf auf die Brust und ziehe deinen Bauchnabel nach innen.
- Mit der *Ausatmung*: Mache ein leichtes Hohlkreuz und spanne dabei den Bauch an. Der Blick geht nach vorn oben.



Variation

Mit der *Einatmung*: Strecke den rechten/linken Arm lang nach vorn und das diagonale Bein nach hinten aus. Dein Kopf und dein Rücken bilden eine Linie und der Bauch ist angespannt.

Mit der *Ausatmung*: Ziehe Knie und Ellenbogen unter deinem Bauch zusammen, ziehe dein Kinn auf die Brust und mache dabei einen Rundrücken.

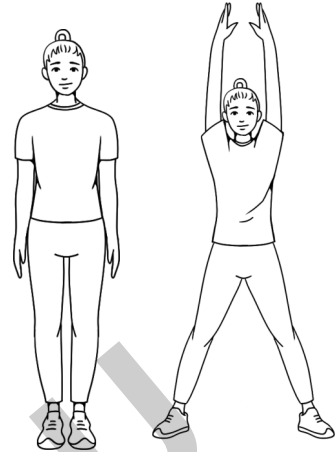


M 10 Tabata-Übungen – Übersicht

Übungen für den ganzen Körper (blau)

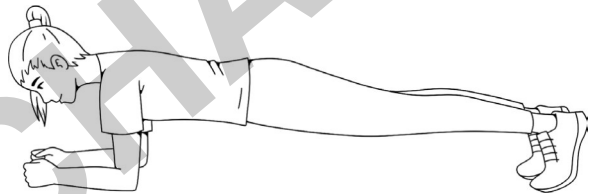
Hampelmann (Jumping Jacks)

Sprung von der Grundstellung mit den Armen an der Seite in die Grätsche, dabei Armbewegung über die Seite nach oben und wieder zurück.



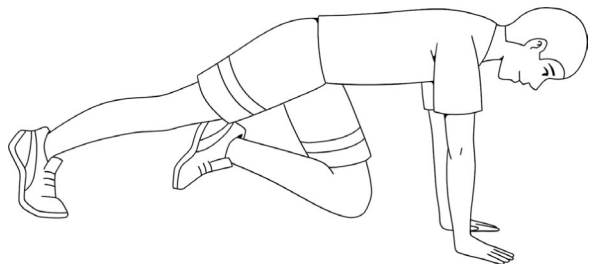
Brettposition (Plank)

Unterarme schulterbreit, Blick nach unten. Kopf, Rumpf und Beine bilden eine Linie (kein Durchhängen oder Hochdrücken des Gesäßes).



Bergsteiger (Mountain Climbers)

Liegestützposition und wechselseitiges Anziehen der Beine zur Brust (wie laufen).



Kniehelauf (High Knee Running)

Abwechselndes, hüfthohes Anheben der Knie und gleichzeitiges Hinführen des Ellenbogens zum diagonalen Knie. Auf der Stelle „laufen“ (nicht in Rücklage gehen).

