



Hindernisse, kein Problem!



2. Klasse



60 min



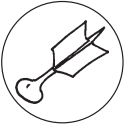
Hinderniskarten, Fangspielplakate (S. 13), CD-Player, Musik-CD, Stoppuhr, 8 Pylonen, 2–3 Springseile



Die Kinder trainieren ihre Bewegungskoordination, sie ahmen Bewegungen nach und verbessern dabei ihre Körperwahrnehmung. Beim Überqueren und Umlaufen der Hindernisse wird ihre Laufkoordination trainiert.



Hinderniskarten und Fangspielplakate (S. 2) kopieren und ausschneiden



Hindernisse bauen

- Die Pylonen werden in der Halle verteilt. Unter jede Pylone wird eine Hinderniskarte gelegt. Es können dazu auch mehrere Hinderniskarten einer Sorte genutzt werden.
- Sobald die Musik läuft, laufen die Kinder kreuz und quer durch die Halle an den Pylonen vorbei. Hierzu können verschiedene Bewegungsaufträge gegeben werden: Slalomlauf, Hopslerlauf, Seitwärtslauf, Kniehebelauf, Einbeinsprünge, usw.
- Wenn die Musik stoppt, wählt jedes Kind eine andere Pylone und ahmt das auf der darunterliegenden Karte abgebildete „Hindernis“ mit dem eigenen Körper nach.

Fangen mit Hindernissen

- Es wird ein Fänger bestimmt und eine Zeit von 30–60 Sekunden vorgegeben.
- Sobald ein Kind gefangen wird, hat es die Aufgabe, ein Hindernis mit dem eigenen Körper darzustellen. Hierzu können die Hinderniskarten als Anregung dienen oder eigene Hindernisse überlegt werden.
- Nach Ablauf der Zeit wird gezählt, wie viele Hindernisse im Raum stehen, d.h. wie viele Kinder gefangen wurden.

Seilchenhindernis

- Es wird ein Fänger bestimmt und eine Zeit von einer Minute vorgegeben. Außerdem werden 2–3 Befreier mithilfe der Fangspielplakate bestimmt. Jeder Befreier erhält ein Seil.
- Sobald ein Kind gefangen wurde, hat es die Aufgabe, sich kerzengerade hinzustellen und die Arme nach oben zu halten, damit die Befreier es sichten können.
- Befreier können gefangene Kinder befreien, indem sie ihnen ein Seilende reichen. Beide müssen das Seil so halten, dass ein anderes Kind darüberspringen kann. Erfüllt ein Kind diese Aufgabe, ohne das Seil zu berühren, ist das gefangene Kind wieder frei. Hierzu sollte darauf hingewiesen werden, dass die Seile locker in der Hand gehalten werden sollen, damit es nicht zu Stürzen kommt.
- Kinder, die zum Befreien über das Seil springen, dürfen kurz darauf nicht gefangen werden.



Hindernisse bauen

Die Kinder können auch zu zweit oder zu dritt an eine Pylone laufen und dort zusammen das Hindernis nachahmen.

Fangen mit Hindernissen

Es ist den anderen Kindern möglich, die Hindernisse zu überqueren oder hindurchzukriechen, um die gefangenen Kinder zu befreien.

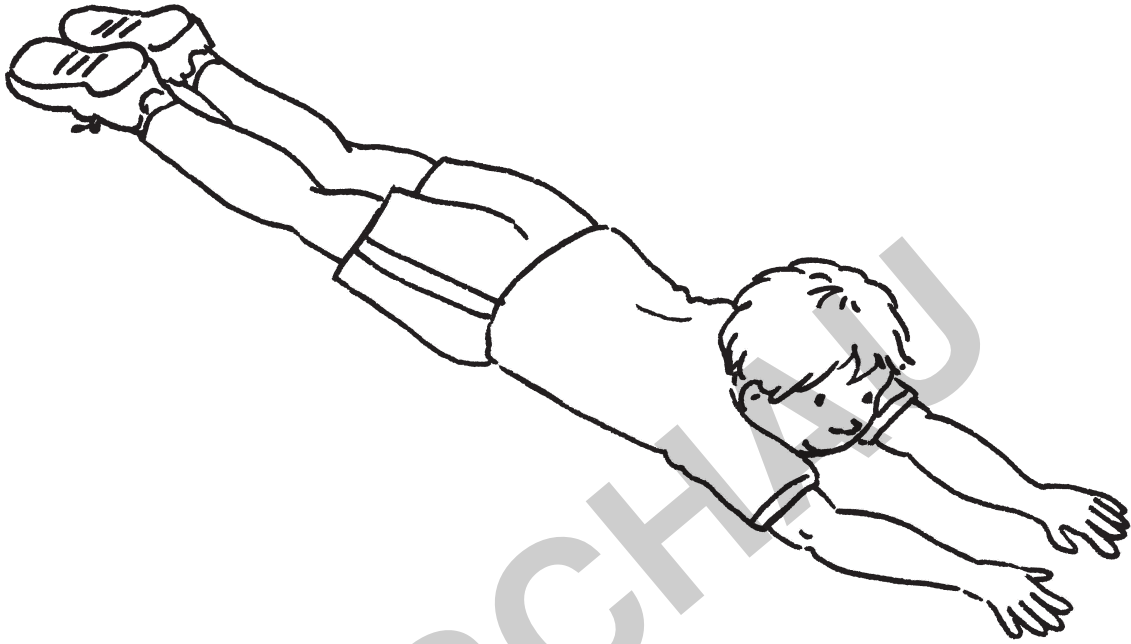


Luftballon flieg! – Fangspielplakate



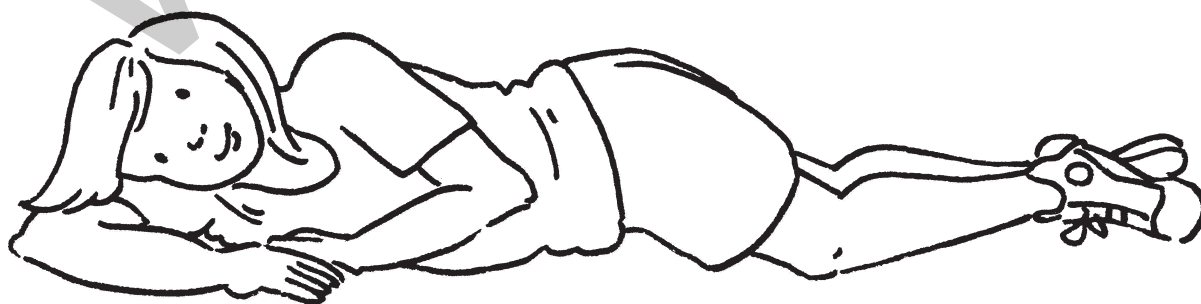
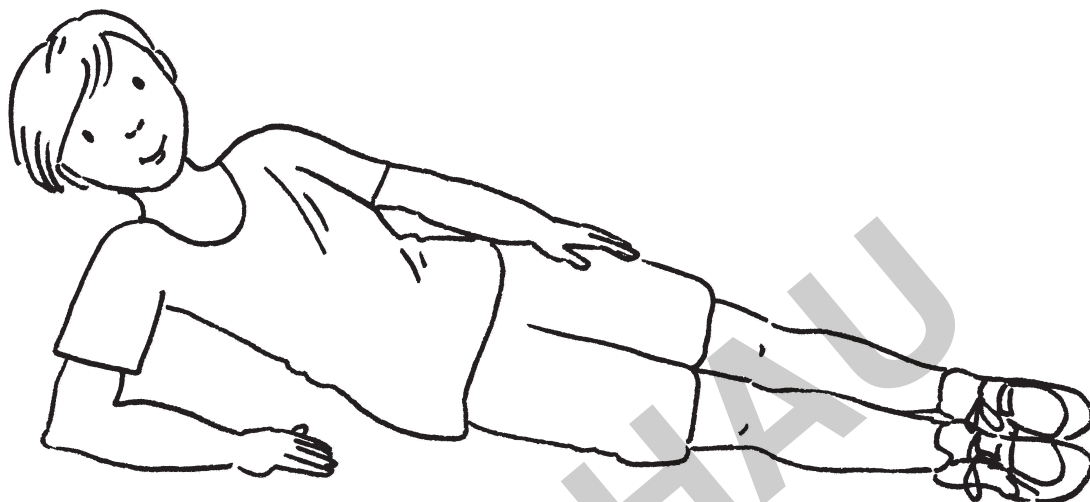


Hindernisse, kein Problem! – Hinderniskarten 1 und 2





Hindernisse, kein Problem! – Hinderniskarten 5 und 6





Weit werfen, aber wie?



2. Klasse



60 min



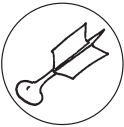
Luftballons, ggf. Luftballonpumpe, Stoppuhr, mehrere Pylonen, 3 kleine Matten, 1 Reifen, kleiner Kasten, Kreppband, Schnur (2 Möglichkeiten, die Schnur auf einer Höhe von ca. 2 m zu befestigen) oder Fußballtor, verschiedene Bälle (Schlagbälle, Tennisbälle, Schweifbälle), Stationskarten, Zahlenkärtchen, Laufzettel



Die Kinder erproben und üben die Schlagballwurftechnik innerhalb der Stationen.



Stationskarten kopieren, Zahlenkärtchen von 1–3 zweimal auf A5 vergrößert kopieren, Zahlenkärtchen von 4–6 einmal auf A5 vergrößert kopieren, Laufzettel im Klassensatz kopieren, Luftballons am besten vor der Sportstunde bzw. in der Freisportzeit aufpumpen.



Einführung Schlagballwurf

- Der Lehrer erklärt den Kindern die Schlagballwurftechnik, bevor er ihnen einen Schlagballwurf demonstriert: „Im Ausfallschritt streckst du deinen Wurfarm weit nach hinten, während der andere Arm die Wurfrichtung anzeigt und nach vorne oben gestreckt ist. Das Körpergewicht verlagerst du nach hinten. Bringe dann zum Werfen deine Hüfte nach vorne und wirf den Ball Richtung Baumspitzen/Fußballtor/Hausdach... nach vorne oben.“
- Mehrere Pylonen werden in der Halle verteilt. Alle Kinder erhalten einen Luftballon und stellen sich hintereinander an einer Pylone auf.
- Einen Luftballon zu werfen ist gar nicht so einfach, obwohl er so leicht ist. Die Kinder haben die Aufgabe, den Ballon so weit wie möglich zu werfen, und dabei ggf. die Pylone eines anderen Kindes zu erreichen.

Wurfstationen

- Während die Kinder die Erprobungen mit dem Ballon machen, können die Stationen mithilfe der Stationskarten vorbereitet werden. Gegebenenfalls können die Kinder beim Aufbau behilflich sein.
- Die Stationen werden nacheinander erklärt und ggf. von Schülern demonstriert.
- Alle Kinder erhalten einen Laufzettel, auf dem sie ihre Ergebnisse festhalten können.
- Die Kinder werden in 4 Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe beginnt an einer Station. Nach ca. 5–10 Minuten wird das Signal zum Wechseln gegeben. Dann wechseln die Gruppen in der richtigen Reihenfolge an die nächste Station.
- Sollte noch Zeit bleiben, kann eine zweite Vergleichsrunde gestartet werden.



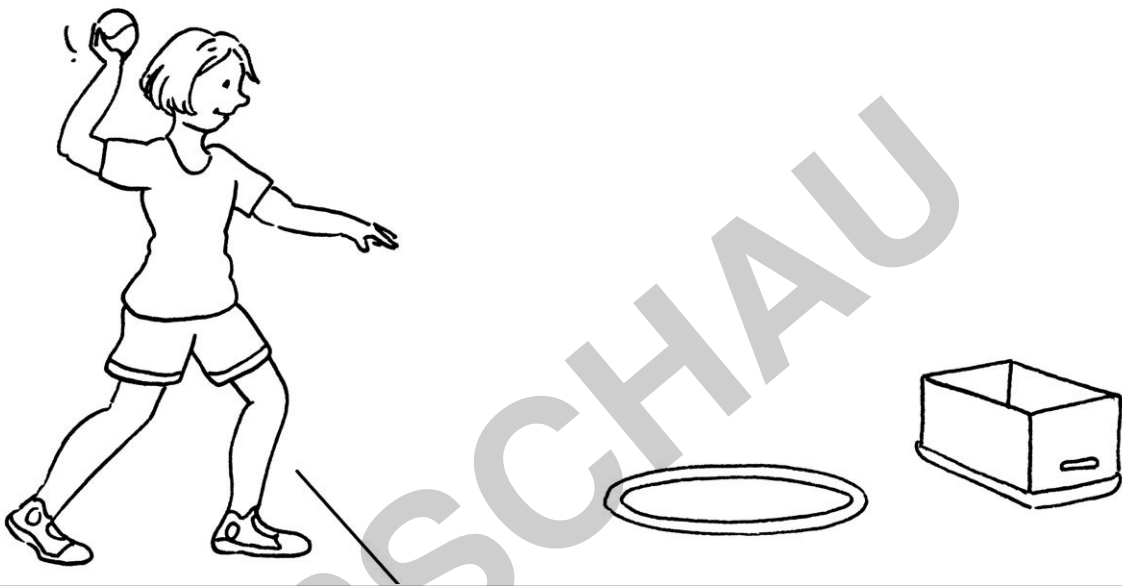
Die Wurfausgangsstellungen können variiert werden: Stand, Ausfallschritt, Sitz, Kniestand, Hocke, mit Anlauf bis zum Hütchen



Weit werfen, aber wie? – Stationskarten 3 und 4

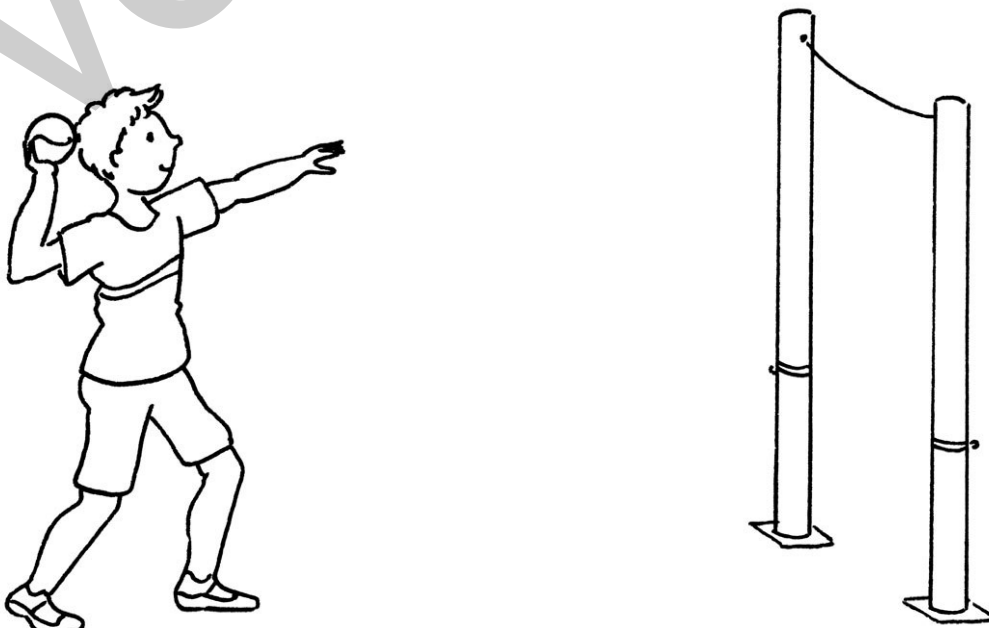
Station 3: Ball in den Kasten

Wirf den Ball mit einer Hand so, dass er zuerst im Reifen aufkommt und dann im kleinen Kasten landet. Ein Treffer im Reifen gibt einen Punkt. Ein Treffer im Reifen und anschließend im Kasten macht 3 Punkte.



Station 4: Hoch hinaus

Wirf den Ball über die Schnur oder ein Fußballtor. Wenn du es schaffst, erhältst du 2 Punkte.





Springen an Stationen



2. Klasse



60 min



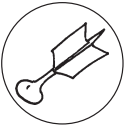
Stationskarten Zahlenkärtchen (S. 33), kleine Kästen (ggf. Stepper), Bänke, Gummimitwist, Seil, Kreppband, Weichbodenmatten, Trampolin, Kastenoberteil, kleine Matten, 2 Reifen



Durch variantenreiches Springen werden Sprungkraft und -techniken trainiert und ein aktives Landeverhalten geschult.



6 von 8 Stationskarten kopieren und ausschneiden, Zahlenkärtchen (S. 7) kopieren und ausschneiden



Richtige Landung

- Um den Kindern Unterschiede im Landeverhalten deutlich zu machen, werden hier extreme Landungen herbeigeführt. Im anschließenden Gespräch sollte darauf hingewiesen werden, dass die Kinder stets darauf achten sollten, nach dem Sprung weich zu landen, d. h. die Hüfte/Knie dabei zu beugen und die Füße abzurollen („leise landen“).
- Kleine Kästen, Stepper und Bänke werden kreuz und quer in der Halle verteilt.
- Die Kinder erfüllen mehrere Bewegungsaufgaben:
 - Laufe/Schleiche im Slalom um die Geräte!
 - Springe laut/leise im Slalom um die Geräte!
 - Laufe auf die Geräte und wieder laut/leise hinab!
 - Springe auf die Geräte und wieder laut/leise hinab!
 - Springe von den Geräten ab und gib nach wie eine Feder/bleibe steif wie ein Stock!
 - Folge einem Partner beim Laufen/Springen über die Geräte!

Sprungstationen

- Die Klasse wird in 6 Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe wählt einen Vorleser.
- Für die Aufbauphase erhält jede Gruppe eine Stationskarte und ein Zahlenkärtchen. Gemeinsam werden die Geräte an einem vorgegebenen Platz organisiert.
- Die Kinder treffen sich nach der Aufbauphase im Kreis.
- Bevor die Kinder an den Stationen tätig werden, erklärt der Lehrer die Aufgaben der ganzen Klasse.
- Jede Aufgabenstellung wird mehrmals hintereinander ausgeführt. Beim Springen soll auf eine weiche Landung geachtet werden, bei der die Hüfte und die Knie gebeugt werden und der Fuß vom Fußballen auf die Ferse abrollt.
- Auf ein Signal beginnt die Übungszeit an den Stationen. Dazu liest der Vorleser jeder Gruppe die Aufgabenstellungen der Stationskarte vor und es werden offene Fragen geklärt.
- Die Kinder stellen sich hintereinander auf und führen die Aufgaben alleine durch.
- Nach ca. 6 Minuten wird ein Signal zum Stationswechsel gegeben. Beim Wechsel halten die Kinder die Reihenfolge ein, die durch die Zahlenkärtchen vorgegeben wird.
- Am Ende der Stunde können vereinzelt Kinder noch einmal vor der gesamten Klasse präsentieren, wie sie an den Stationen gesprungen sind.
- Sollte dann noch Zeit bleiben, können alle, unabhängig von ihrer Gruppe, die Station ihrer Wahl wiederholen.
- Am Ende werden alle Stationen gemeinsam abgebaut.



Um den Kindern noch mehr Bewegung zu ermöglichen und Wartezeit zu vermeiden, können einzelne Stationen auch zweimal aufgebaut werden.

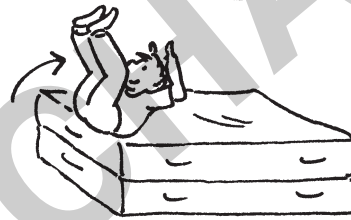
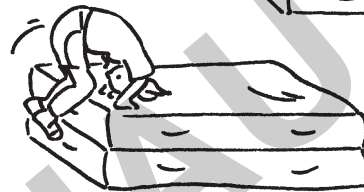
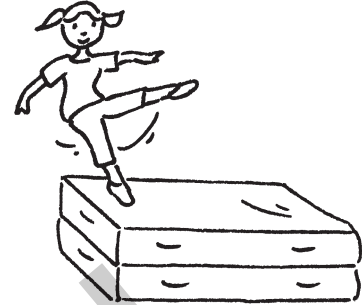


Springen an Stationen – Stationskarten 7 und 8

Hochsprung

Springe auf die Matte!

- seitlich anlaufen und Schersprung auf die Matte
- Rolle vorwärts auf die Matte
- Rolle rückwärts auf die Matte



Dreisprung

Springe dreimal ab, bevor du mit beiden Beinen auf der Matte landest!

- Entferne die Reifen immer weiter von der Linie!
- Verändere den Abstand zwischen den beiden Reifen!
- Entferne die Reifen immer weiter von der Matte!

