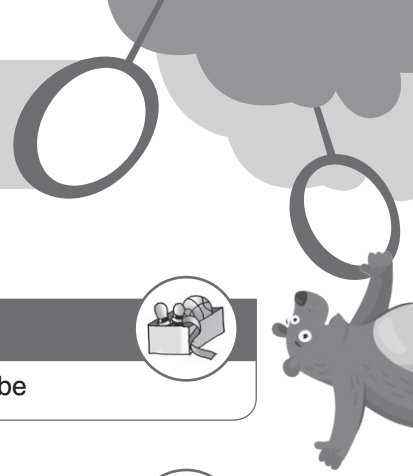




Auch Bären brauchen einen starken Rücken



Stundenverlauf

Material



KV „Bär“ (S. 1), Sandsäckchen, Pylonen, Medizinbälle, Gymnastikreifen, Gymnastikstäbe

Einstimmung



Eigenschaften des Bären

Die Eigenschaften eines Bären (stark, viele haben Angst vor ihm, etc.) werden mithilfe der Bildkarte im Sitzkreis besprochen. Am Ende werden diese Eigenschaften bei der Abschlussreflexion wieder aufgegriffen.

Bärenkönig

Die Bären stehen im Kreis recht eng nebeneinander. In der Mitte steht der Bärenkönig, der ein Sandsäckchen in den Händen hält. Der König ruft einen Namen der Bären im Kreis. Im gleichen Augenblick wirft er das Säckchen gerade über sich nach oben und tritt dabei einen Schritt zurück. Der aufgerufene Bär soll versuchen, das Säckchen zu fangen, bevor es zu Boden fällt. Alle anderen Bären müssen zeitgleich so schnell wie möglich flüchten und mit einer Tatze die Mauer berühren. Fängt der aufgerufene Bär das Säckchen, ist er der neue König.

Hauptteil



Die Bären werden in 4 Gruppen eingeteilt und bewältigen nacheinander die folgenden Staffeln.



- Zu Beginn der Staffel wird über Sieg und Niederlage gesprochen.
- Bei diesen Staffeln geht es überwiegend um die richtige und exakte Ausführung der Bewegungen.
- Als Sieger der Staffeln gehen die Bären hervor, die sich als Erste wieder in der Ausgangsreihe befinden.

Honigfass-Staffel

Die Bären sitzen in einer Reihe hintereinander und haben dabei ihre Beine in V-Position, damit sie nahe genug am Partner sitzen. Der Abstand beträgt eine Armspanne von Schulter zu Schulter. Durch Drehen des Oberkörpers nach hinten übergibt der Bär auf Schulterhöhe ein Honigfass (Medizinball) nach hinten weiter. Die Übergabe des Honigs erfolgt im Rechts-Links-Wechsel. Sobald das Honigfass den letzten Bären erreicht hat, läuft er mit diesem an die erste Position der Reihe und gibt das Honigfass erneut nach hinten. Das Honigfass ist klebrig und haftet daher gut an den Bärenatzen. Falls es jedoch einem Bären herunterfällt, muss das Fass nochmal von vorne nach hinten gereicht werden.

Klebrige Tatzen

Die Bären stehen hintereinander in einer Reihe und bleiben mit ihren verklebten Honigtatzen an unterschiedlichen Stellen ihres Körpers kleben. Wo sie kleben bleiben, bestimmt immer abwechselnd nach Absprache ein Team (z. B. rechte Tatze an linkem Fuß). In dieser Position müssen alle Teams gleichzeitig eine Staffel laufen.




Kräftige Bären auf der Jagd



Stundenverlauf

Material

KV „Bär“ (S. 1), loses Tau, vertikal befestigte Taue, Weichbodenmatten, Niedersprungmatten, Medizinbälle, Tücher, Sandsäckchen, Pylonen, Poolnudeln




Einstimmung


Eigenschaften des Bären
Die Eigenschaften eines Bären (stark, viele haben Angst vor ihm, etc.) werden mithilfe der Bildkarte im Sitzkreis besprochen. Am Ende werden diese Eigenschaften bei der Abschlussreflexion wieder aufgegriffen.

Erkundung des Jagdreviers
Alle Bären stellen sich abwechselnd rechts und links um ein ausliegendes Tau auf, fassen dieses mit einer Hand und beginnen als „Schlange“ quer durch die Turnhalle zu laufen. Der Lehrer erzählt dabei etwas zum Jagdrevier des Bären.

Mögliche Stichpunkte für die Lehrererzählung
Waldregion, Laubwälder, Sträucher und Büsche, wilder Fluss, felsig, schroffe Vegetation, Lachse im Fluss, Beeren wie Himbeeren, Brombeeren, Stachelbeeren, Wurzeln und verschiedene Pilze, Bucheckern, Eicheln, Insekten, Honig, Schafe

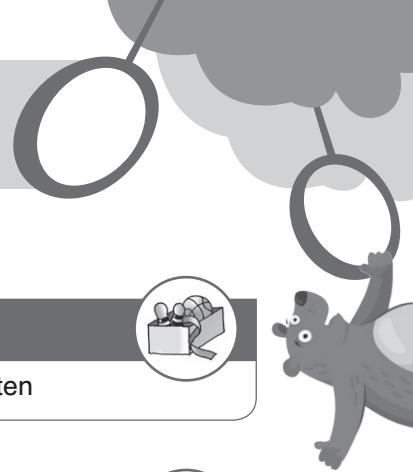
Bei akustischem Signal wechseln die Bären so schnell wie möglich die Laufrichtung.
Der erste Bär ist nun der letzte in der „Schlange“. Dies erfolgt einige Male.

 – Vorübung: Die Bären üben vorher im Stand das Schwingen des Taus über Kopf zur anderen Seite mit Startsignal.
– Alle Bären stellen sich auf einer Seite des losen Taus auf und greifen es mit einer Hand. Sie laufen gemeinsam los und erkunden erneut das Revier. Bei akustischem Signal schwingen sie das Tau über Kopf zur anderen Seite. Dies erfolgt zunächst im Stehen und dann bei sicherer Handhabung im Laufen.





Bären fressen Beeren



Stundenverlauf

Material



KV „Bär“ (S. 1), ein Medizinball pro Schüler, ein Stück Kreide, 2 Langbänke, 6 Turnmatten

Einstimmung



Eigenschaften des Bären

Die Eigenschaften eines Bären (stark, viele haben Angst vor ihm, etc.) werden mithilfe der Bildkarte im Sitzkreis besprochen. Am Ende werden diese Eigenschaften bei der Abschlussreflexion wieder aufgegriffen.

Bärengeschichte

Spielvorbereitung

Zunächst wird mit den Schülern über den Unterschied von Bären und Beeren gesprochen. Nun legen sich alle Schüler am Ende der Turnhalle so hin, dass sie mit den Fußspitzen die Hallenwand noch berühren können. Ein Schüler (der Bär) liegt auf der anderen Seite der Halle. Der Lehrer erzählt eine Geschichte, in der immer wieder Bären und Beeren vorkommen.

Mögliche Geschichte über Bären und Beeren

Ein kleiner **Braunbär** war unterwegs im Wald auf der Suche nach süßen **Waldbeeren**. Er hatte bereits zahlreiche **Erdbeeren** verschlungen, war aber noch immer hungrig. Also suchte er weiter. Da begegnete ihm ein **Waschbär**. Dieser gab ihm den Tipp, dass am Waldesrand leckere **Himbeeren** zu finden seien. Er und sein Freund der **Brillenbär** hätten aber bereits die meisten davon aufgegessen. Da meinte der kleine **Braunbär**: „Hast du denn auch noch Hunger? Ich kenne eine Stelle tief im Wald, dort wachsen die schönsten **Heidelbeeren!**“. „Tolle Idee“, antwortete der **Waschbär**, „und vielleicht finden wir auf dem Weg dorthin auch noch ein paar **Brombeeren**. Die mag ich am allerliebsten!“ So machten sich **Braunbär** und **Waschbär** gemeinsam auf **Beerensuche**. Als die beiden **Bären** an der besagten Stelle ankamen, war es einfach unglaublich. So viele **Heidelbeeren** auf einem Fleck hatten sie noch nie gesehen. Und die Beiden waren nicht allein. Auch ein **Schwarzbär** und ein **Kragenbär** hatten die Futterstelle bereits entdeckt. So saßen sie den ganzen Nachmittag zusammen, aßen sich satt und erzählten sich von ihren **Lieblingsbeeren**: **Himbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren, Heidelbeeren**, ... Schließlich schliefen alle **Bären** satt und zufrieden ein.



Die Geschichte muss so vorgetragen werden, dass die Schüler beim Wort „Bär“ durch Erzählpausen die Möglichkeit zum Laufen haben.

Spielverlauf

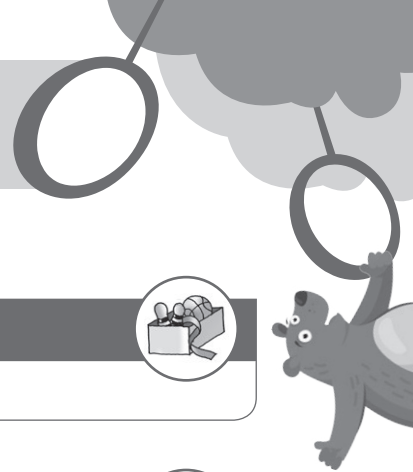
Sobald in der Geschichte ein Bär (Braunbär, Waschbär, etc.) vorkommt, müssen die Schüler an das andere Ende der Halle flüchten, um dem Bären zu entweichen. Wird ein Schüler von einem Bären gefangen, wird er auch zum Bär. Falls ein Schüler versehentlich bei einer Beere losläuft, wird er auch zu einem Bären. Läuft ein Bär versehentlich bei einer Beere los, darf er in dieser Runde nicht mitfangen. Gewonnen hat der Schüler, der als letzter von einem Bären gefangen wird.



Die Schreibweise von „Bären“ und „Beeren“ kann mit den Schülern bei Bedarf mithilfe von 2 Wortkarten und 2 Bildern thematisiert werden. Dabei ist auch ein fächerverbindendes Arbeiten mit den Fächern Deutsch und Sachunterricht möglich.



Grizzly-Wrestling



Stundenverlauf

Material



KV „Bär“ (S. 1), Medizinbälle, Turnmatten, Fahrradreifen, Jonglagetücher

Einstimmung



Eigenschaften des Bären

Die Eigenschaften eines Bären (stark, viele haben Angst vor ihm, etc.) werden mithilfe der Bildkarte im Sitzkreis besprochen. Am Ende werden diese Eigenschaften bei der Abschlussreflexion wieder aufgegriffen.

Wer ist stärker?

Die Kinder gehen paarweise zusammen. Auf Signal des Lehrers ziehen oder schieben sie sich gegenseitig 30 Sekunden lang. Danach erfolgt eine kurze Pause und der Lehrer gibt wiederholte Signale.

Verschiedene Varianten

- Die Kinder legen die flachen Hände aneinander (Tatze an Tatze) und versuchen dabei, den Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen.
- Die Kinder stellen sich Rücken an Rücken und versuchen, den anderen in seine Richtung zu schieben.
- Die Kinder stehen erneut Rücken an Rücken und versuchen dann, sich zusammen auf einen unsichtbaren Baumstamm zu setzen (90-Grad-Winkel).
- Die Kinder legen über Kopf die Hände zusammen und versuchen jetzt, soweit wie möglich auseinanderzugehen, ohne dabei aus dem Gleichgewicht zu geraten. Die Endposition soll mindestens 10 Sekunden gehalten werden (Ausklang).

Hauptteil



Übungen mit dem Partner

Beute sichern

Die Kinder legen sich paarweise in gestreckter Bauchlage auf dem Boden gegenüber und umklammern dabei mit ihren Händen einen Medizinball. Jeder versucht nun, die Beute für sich zu gewinnen.



Beute verstecken

Einer der beiden Partner versteckt die Beute (Medizinball) so gut es geht unter sich und versucht, diese möglichst lange bei sich zu halten. Danach erfolgt ein Wechsel der Rollen.





Die Eisbären sind los

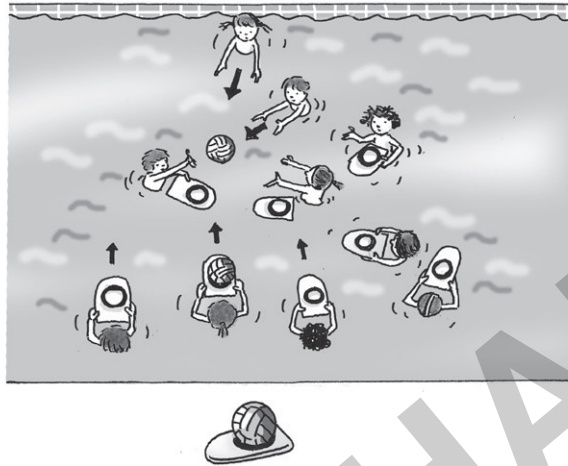


Hauptteil



Ziel des Spiels

Die 2 Eisbären versuchen die Robbenbabys (Wasserbälle) zu fangen. Die Robben können ihre Robbenbabys in Sicherheit bringen, indem sie die Babys an eine andere Robbe weiterreichen. Dies geschieht durch Werfen des Balls zu einer anderen Robbe. Schafft es ein Eisbär, ein Robbenbaby zu fangen, so werden die Rollen getauscht.



- Nach Möglichkeit soll sich schwimmend mit dem Schwimmbrett fortbewegt werden. Schwächere Schwimmer können auch mit dem Schwimmbrett im Wasser laufen.
- Sollten nicht ausreichend Schwimmbretter und Tauchringe vorhanden sein, kann das Spiel auch ohne Material durchgeführt werden.

Abschlussreflexion

- Wie hast du dich als Robbe mit deiner Gruppe gefühlt, als der Eisbär auf dich zukam?
- Wie fühlst du dich mit einem Schwimmbrett im Wasser? (vor allem für schwächere Schwimmer als Sprech Anlass gedacht)

Ausklang



Eisschollen-Surfen

Die Schüler gehen zu fünft zusammen, bilden einen Kreis und halten sich an den Händen. Jede Gruppe hat ein Schwimmbrett und muss dieses unter Wasser mit den Füßen weitergeben. Allerdings dürfen dabei die Hände nicht zu Hilfe genommen werden. Das Brett darf nicht an die Wasseroberfläche gelangen.



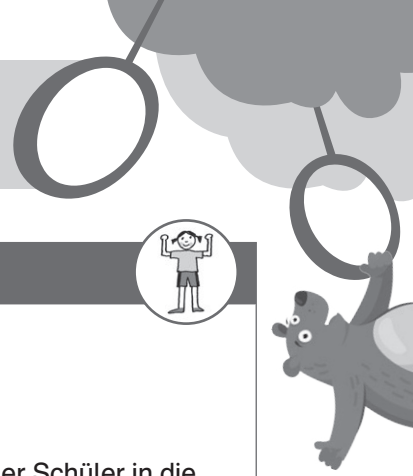
Sinnvoll ist es, wenn sich das erste Kind bereits beidbeinig auf das Brett mit den Füßen stellt, um dieses zu fixieren.



Es können mehrere Schwimmbretter in den Umlauf gebracht werden (erhöhter Schwierigkeitsgrad).

Entspannung der Tiere

Die Tiere sind nun alle sehr erschöpft. Sie stellen sich in einem Innenstirnkreis auf und fassen sich an den Händen. Nun darf sich jedes zweite Tier schwebend in Rückenlage begeben und entspannen. Die anderen Tiere halten die entspannenden Tiere dabei fest. Nach einer gewissen Zeit wird gewechselt.



Hauptteil



2 Kniebeuge mit verschränkten Armen im Nacken

Der Medizinball liegt dahinter und wird mit dem Gesäß beim Hinsetzen leicht berührt.

3 Wallballs mit Softbällen/Gymnastikbällen

Der Ball wird im hüftbreiten Stand vor der Brust positioniert. Anschließend begibt sich der Schüler in die Kniebeuge und wirft nun den Ball über sich an eine markierte Stelle der Wand. Der Ball prallt von der Wand ab und muss wieder gefangen werden.



Für diese Übung eignen sich Softbälle, wenn Kinder eher ängstlich im Umgang mit Bällen sind.

4 Gesprungene Kniebeuge

Die Kinder springen beidbeinig auf Gummifliesen/in Fahrradreifen, die in einer Reihe hintereinander ausgelegt sind. Sie gehen nach jedem Sprung in die tiefe Kniebeuge.

„Der Panda fühlt sich nun fit und möchte herausfinden, ob er mit den anderen Tieren mithalten kann.“

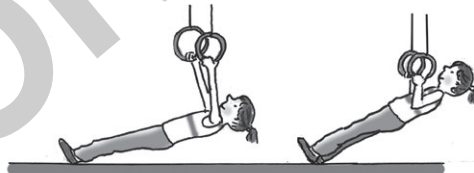
WOD (Workout of the Day)

Die Pandas können nun zeigen wie fit sie sind, indem sie in 6 Minuten möglichst viele Runden absolvieren. Eine Runde besteht aus:

6 Wallballs
mit Softbällen/Gymnastikbällen



6 Ring-Rows
mit Turnringen



Der Lehrer kann die Geräte je nach Belieben in die Rahmengeschichte einbauen, z. B. die Ringe stellen den Bambus dar, an dem sich die Pandabären hochziehen.

6 Sprints

auf der Linie (eine Strecke sollte mit Pylonen gekennzeichnet werden – ca. 10–20 Meter)



Die Kinder zählen ihre Runden, indem sie pro Runde eine Wäscheklammer an ein Seil klemmen.