

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Hinweise für den Einsatz der Bewegungsgeschichten	5
Bewegen im Wasser – Schwimmen	
a) Die Kaiserpinguine	7
b) Zu Besuch bei den Meerestieren	9
c) Im Froschteich	11
d) Schnorcheln im Meer	13
Hallenpläne c/d	15
Laufen, Springen, Werfen	
a) Auf Dschungelexpedition	16
b) Heimweg durch den Regen	18
c) Lieferservice	20
Hallenpläne a – c	22
Bewegen an und mit Geräten – Turnen	
a) Rallye durch den Zoo	24
b) Im Möbelhaus	26
c) Pirat*innenschiff	28
d) Traum vom Klettern	30
Hallenpläne a – d	32
Spielend zu den großen Ballspielen	
a) Joggingrunde mit Hund (<i>Handball</i>)	34
b) Joggingrunde mit freilaufendem Hund (<i>Fußball</i>)	36
c) Auf dem Weg in den Urlaub (<i>Basketball</i>)	38
d) Im Logistikzentrum (<i>Basketball</i>)	40
e) Staubsaugen im Bürogebäude (<i>Unihockey/Floorball</i>)	42
Hallenpläne a – e	44
Den Körper trainieren – die Fitness verbessern	
a) Heimweg mit Schulranzen	47
b) Ameisenstraße	49
c) Wandern in den Alpen	51
d) Sightseeing mal anders	53
e) Der tropische Regenwald in Südamerika	55
Hallenpläne a – e	57
Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten – Tanz	
a) Fliegende Drachen im Wind	60
b) Synchronschwimmen	62
Kämpfen, Ringen, Raufen	
a) Kämpfende Käfer	64
b) Sumoringen	66
Hallenpläne a/b	68
Fahren, Rollen, Gleiten (Inlineskates)	
a) Mit dem Flieger um die Welt	69
b) Briefbot*innen	71
Hallenpläne a/b	



a) Die Kaiserpinguine

Material: Becken für Nichtschwimmer*innen (mindestens 12 m x 5 m), Wassertiefe: Bauch- bis Brusthöhe der Schüler*innen

Inhalte nach curricularen Vorgaben: Wassergewöhnung und Grundfertigkeiten des Schwimmens: Springen im Wasser, Tauchen, Auftreiben und Schweben, Atmen, Gleiten, Rollen und Drehen, Antreiben; vielfältig im Wasser bewegen

Tipps:

- Die Bewegungsgeschichte findet im Wasserbereich für Nichtschwimmer*innen statt.
- Je nach Können der Schüler*innen sollte der Wasserbereich mindestens 12 m x 5 m groß sein. Dabei sind Markierungen, wie z. B. an den Treppen, hilfreich.
- Schwimmbrillen sind nicht erforderlich.
- Von der Lehrkraft vorab den Schüler*innen zu erklären:
 - › Die Lehrkraft befindet sich an einem Punkt am Beckenrand, von dem sie alle Schüler*innen sehen kann. Pfiff oder Handheben eignen sich als Signal für das Ende der Bewegungsaufgabe, bei Tauchaufgaben ein metallener Gegenstand, mit dem die Lehrkraft gegen etwas Metallenes im Becken klopft (z. B. Leiter).
 - › In der Geschichte ist der Beckenrand „die Küste“, der Beckengrund ist „der Meeresgrund“, mit den Händen aufs Wasser klatschen bedeutet „die Fische klopfen“, mit den Handkanten das Wasser schneiden bedeutet „den Fisch zerteilen“.

<i>Geschichte zum Vorlesen</i>	<i>Bewegungserklärung</i>
Heute seid ihr eine Gruppe Kaiserpinguine. Kaiserpinguine leben in der Antarktis und sind meist in Gruppen unterwegs. Ihr lauft kreuz und quer im Wasser umher.	laufen wie Pinguine kreuz und quer im Becken umher, ca. 30 s
Euer Magen knurrt, ihr habt Hunger – deshalb schaut ihr nach Fischen oder Krebsen. Dazu haltet ihr euer Gesicht ein paar Mal ins Wasser, öffnet die Augen und pustet Luft aus Mund und Nase aus.	halten Gesicht / Kopf ins Wasser, öffnen Augen, atmen Luft aus Mund und Nase aus, ca. 1 min
In weiter Ferne seht ihr einen Schwarm Fische. Ihr merkt, dass ihr schneller seid, wenn ihr mit den Flossen rudert.	laufen kreuz und quer im Becken umher, schaufeln mit den Armen durchs Wasser, ca. 1 min
Der Fischschwarm ändert mehrfach die Richtung. Ihr folgt ihm kreuz und quer und schaut immer mal wieder unter Wasser nach der Richtung.	laufen im Becken umher, schaufeln mit den Armen, halten Gesicht / Kopf ins Wasser, öffnen Augen, atmen Luft aus, ca. 1 min
Endlich habt ihr den Schwarm erreicht. Es sind so viele Fische, dass ihr mindestens einen Fisch fangt. Bevor ihr ihn essen könnt, klopft ihr ihn, dann zerteilt ihr ihn. Lasst ihn euch schmecken, guten Appetit!	klatschen mit den Handflächen aufs Wasser, schneiden mit den Handkanten das Wasser, ca. 1 min
Um kurz zu entspannen, setzt ihr euch nun auf den Meeresgrund	setzen sich auf den Beckengrund, atmen



Bewegen im Wasser – Schwimmen

Geschichte zum Vorlesen	Bewegungserklärung
In weiter Ferne seht ihr einen Wal, der sich mit dem Rücken und seitlich aufs Wasser wirft und sich beim Sprung wie ein Kreisel um die eigene Achse dreht. Ihr seid beeindruckt und macht ihn nach.	springen im Wasser hoch, landen auf dem Rücken oder auf der Seite im Wasser, drehen sich beim Springen um die eigene Achse, ca. 1 min
Der Wal reagiert nicht auf euch. Kann er euch unter Wasser nicht hören? Ihr testet, ob man unter Wasser hören kann, und ruft einem Pinguin, der in eurer Nähe ist, unter Wasser „Hallo“ zu. Könnt ihr euch gegenseitig hören?	tauchen unter, rufen sich „Hallo“ zu, atmen dabei aus, tauchen wieder auf und beantworten sich gegenseitig die Frage, ob sie sich unter Wasser hören können, ca. 1 min
In nächster Nähe ertönt der Schrei eines gefährlichen Riesensturmvogels. Damit ihr schnell wegkommt, taucht ihr unter, hockt euch auf den Meeresgrund und springt dann in alle Richtungen ab. Ihr landet immer wieder auf dem Meeresgrund.	setzen sich auf den Beckengrund, springen nach oben und kreuz und quer im Becken umher, starten dabei immer wieder auf dem Beckengrund, ca. 1 min
Schnell ist der Vogel verschwunden, was für ein Glück! Ihr hüpfst freudig umher.	hüpfen im Wasser umher, ca. 30 s
Ihr seid müde geworden, aber leider ist euer Brutplatz noch weit entfernt. Deshalb schließt ihr die Augen und lauft mit Flossen voran vorwärts.	laufen mit geschlossenen Augen durchs Wasser, die Arme sind in Vorhalte, ca. 1 min
Eine kurze Pause muss sein. Deshalb legt ihr euch auf den Rücken und lasst euch von den Wellen treiben.	treiben auf und schweben an der Wasseroberfläche, in Rückenlage, ca. 1 min
Die Brandungszone ist fast erreicht, jetzt heißt es wieder wach werden. Dafür taucht ihr unter und macht Luftblasen.	halten Gesicht / Kopf ins Wasser, atmen ins Wasser aus, erzeugen Luftblasen, ca. 1 min
Könnt ihr euch dabei drehen und eine Luftblasenspur hinterlassen?	atmen ins Wasser aus, drehen sich und erzeugen Luftblasenspur, ca. 1 min
Dabei habt ihr nicht gemerkt, dass ihr inmitten hoher Brandungswellen geraten seid. Ihr werdet durchgewirbelt, kugelt, dreht und rollt durch das Wasser.	rollen und drehen sich im Wasser um die eigene Achse, ca. 1 min
So habt ihr unbemerkt fast die Küste erreicht. Die letzten Meter rutscht ihr auf dem Bauch durchs Wasser, streckt dabei euren Körper und eure Arme und strampelt mit den Beinen auf- und abwärts im Wasser. Endlich angekommen!	springen vom Beckengrund ab, gleiten auf dem Bauch durchs Wasser, halten Arme gestreckt und Beine im Wechselbeinschlag, ca. 1 min



a) Auf Dschungelexpedition

Material: 1 Hallenteil, 4 Sprossenwände, 4 Turnmatten, 5 Langbänke, 5 Pylonen, 1 Fahne, 1 Tennis- oder kleiner Gymnastikball pro Schüler*in, Hallenplan

Inhalte nach curricularen Vorgaben: vielfältiges und variationsreiches Laufen, Springen und Bewegen

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).
- Spiegelstrich (-) bedeutet eine Sprechpause für die Lehrkraft. Die Geschichte wird erst fortgesetzt, wenn die Schüler*innen die Bewegung ausgeführt haben.
- 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 „der Weg durch den Dschungel“, die Sprossenwände sind „die Bäume“, die Bänke sind „die Baumstämme“ und die Zwischenräume „der schmale Gang“. Die Bälle sind „die Kameras“, die je nach Können der Schüler*innen mitgeführt werden können. „Die Höhle“ entsteht durch das Schließen der Augen.

<i>Geschichte zum Vorlesen</i>	<i>Bewegungserklärung</i>
Ihr seid eine Gruppe von jungen Forschern im Dschungel von Tansania. Gerade versucht ihr eine Gruppe von Schimpansen zu verfolgen. Dazu lauft ihr mit eurer Kamera in der Hand durch den Dschungel.	laufen durch die Halle, halten den Ball in der Hand, ca. 1 min
Um zu überprüfen, ob ihr noch in die richtige Richtung lauft, klettert ihr mit eurer Kamera einen Baum hoch und haltet Ausschau nach den Schimpansen. Vorsichtig klettert ihr mit der Kamera wieder runter auf den Waldboden und wechselt die Richtung.	klettern an den Sprossenwänden hoch und wieder runter, wechseln die Laufrichtung, führen den Ball mit sich, ca. 1 min
Ihr wollt ein Video von eurer Suche machen. Dafür haltet ihr eure Kamera beim Laufen mit beiden Händen hoch. Ihr filmt von oben, lauft auf den Fußballen und springt dabei ab und zu ab.	laufen mit nach oben gestreckten Armen auf den Fußballen, strecken den Körper, springen hoch, halten den Ball hoch, ca. 30 s
Der Boden des Regenwaldes ist auch ganz interessant. Deshalb haltet ihr eure Kamera beim Laufen mit beiden Händen nach unten auf Knöchelhöhe.	laufen mit nach unten gestreckten Armen, halten den Ball über dem Boden, ca. 30 s
Die Schimpansen scheinen verschwunden zu sein. Klettert mit eurer Kamera auf mehrere Bäume, um euch einen Überblick zu verschaffen, und dann vorsichtig wieder runter.	klettern an den Sprossenwänden hoch und wieder runter, führen den Ball mit sich, ca. 1 min



Laufen, Springen, Werfen

<i>Geschichte zum Vorlesen</i>	<i>Bewegungserklärung</i>
Ein Forscher sieht, wie ein Schimpanse in einer Höhle verschwindet. Da müsst ihr hin. Dazu stellt ihr euch hintereinander auf, fasst euch mit einer Hand an den Schultern und geht hinein. Vergesst eure Kameras nicht!	laufen in einer Polonaise, halten sich mit einer Hand an den Schultern, führen in der anderen Hand den Ball mit sich, 1 Runde, ca. 1 min
Die Höhle wird immer dunkler, sodass ihr schließlich nichts mehr sehen könnt. Der Forscher ganz vorne tastet sich vorsichtig mit ausgestreckten Armen voran.	schließen die Augen, laufen in der Polonaise hintereinander weiter, 1 Runde, ca. 1 min
Puh, es wird wieder heller. Jetzt seht ihr einen schmalen Gang, darin könnt ihr euch nicht mehr festhalten. Durch diesen schmalen Gang kriecht ihr im Zickzack. Eure Kamera schiebt ihr vor euch her.	öffnen die Augen, lösen die Polonaise auf, kriechen auf dem Bauch zwischen Bänken im Zickzack durch, transportieren den Ball vor sich, ca. 1 min
Euer Weg ist nun knöchelhoch voller Wasser. Wohin mit der Kamera? Ihr entscheidet, die Kamera auf dem Bauch zu transportieren. Bewegt euch im Spinnengang auf Handflächen und Fußsohlen fort.	bewegen sich hintereinander auf Handflächen und Fußsohlen, heben das Gesäß an („Spinnengang“), legen den Ball auf den Bauch, ca. 1 min
Endlich liegt die Höhle hinter euch und ihr könnt auf den Füßen weiterlaufen. Da seht ihr einen Schimpansen, hier seid ihr richtig.	laufen, ca. 30 s
Auf dem Boden befinden sich Baumstämme, über die ihr beim Laufen springen müsst.	springen beim Laufen über Bänke, ca. 1 min
Der Regenwald wird dichter. Nur im Zickzack und im Seitgalopp könnt ihr euren Weg zwischen den Baumstämmen fortsetzen. Eure Kamera haltet ihr hoch.	laufen seitlich, im Zickzack und Seitgalopp durch Bänke, halten den Ball hoch, ca. 1 min
Auf einmal erscheint eine riesige Tempelanlage. Ihr seht, dass die Schimpansen in einiger Entfernung sind. Jetzt könnt ihr sie genau filmen. Dafür kriecht ihr mit eurer Kamera in den Händen über den Boden.	kriechen über den Boden, transportieren den Ball vor sich, ca. 30 s
Es ist Zeit, sich auf den Rückweg zu machen. Dafür lauft ihr zuerst eine ebene Strecke über den Waldboden, – springt über Baumstämme, – kriecht durch den schmalen Gang und lauft wieder zurück zum Startpunkt.	laufen, ca. 30 s, – springen über Bänke, ca. 30 s, – kriechen auf dem Bauch zwischen Bänken im Zickzack durch, laufen, ca. 1:30 min





a) Rallye durch den Zoo

Material: 1 Hallenteil, Bodenläufer oder Matten zu einer Bodenfläche in der Hallenmitte auslegen, auf der alle Schüler*innen Platz finden, 5 Pylonen, 1 Fahne, Hallenplan

Inhalte nach curricularen Vorgaben: vorbereitende und unterstützende Bewegungen zu Körperspannung, Stützkraft und Gleichgewicht mit turnerischem Charakter, Laufen und Bewegen

Tipps:

- Die Schüler*innen und ggf. die Lehrkraft bauen den Hallenplan entsprechend auf und treffen sich am Startpunkt (Fahne).
- Spiegelstrich (–) bedeutet eine Sprechpause für die Lehrkraft. Die Geschichte wird erst fortgesetzt, wenn die Schüler*innen die Bewegung ausgeführt haben.
- 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 sind die Matten in der Hallenmitte „die Gehege“, das abgesteckte Rechteck ist „der Laufweg zwischen den Gehegen“.

<i>Geschichte zum Vorlesen</i>	<i>Bewegungserklärung</i>
Heute nehmt ihr an einer Rallye durch den Zoo teil. Dafür müsst ihr zwischen acht Gehegen umherlaufen und dort zehn Tiere nachahmen, die ihr seht. Es geht los, ihr startet mit einem kurzen Lauf zum ersten Gehege.	laufen durch die Halle und zum Mattenbereich in der Hallenmitte, ca. 30–45 s
Im ersten Gehege erwarten euch Flamingos. Ihr stellt euch auf ein Bein, lehnt den Oberkörper wie ein Flamingo nach vorne, eure Arme haltet ihr wie Flügel nach hinten, das andere Bein streckt ihr gerade nach hinten. – Geschafft! Der Lauf zum nächsten Gehege beginnt.	stehen auf einem Bein, neigen Oberkörper nach vorne, strecken Arme und das andere Bein nach hinten, ca. 30 s, – laufen ca. 30 s
Da seht ihr das zweite Gehege, das Affenhaus. Ihr lauft auf Handflächen und Fußsohlen. Manchmal hüpfet ihr auf der Stelle nach oben. – Und schon geht es wieder auf den Laufweg.	laufen auf Handflächen und Fußsohlen, hüpfen nach oben, ca. 30 s, – laufen ca. 30 s
Im nächsten Gehege erwarten euch zwei Tiere. Als Erstes seht ihr einen Seelöwen. Um ihn nachzuahmen, legt ihr euch mit dem Bauch auf den Boden, stützt euch auf den Händen nach oben, haltet den Kopf hoch und zieht euch durch Versetzen der Hände nach vorne.	liegen auf dem Bauch, stützen den Körper mit beiden Handflächen nach oben, halten Kopf hoch, ziehen sich mit den Handflächen über den Boden, ca. 1 min



Bewegen an und mit Geräten – Turnen

Geschichte zum Vorlesen	Bewegungserklärung
<p>Hier befindet sich auch eine Kegelrobbe. Sie liegt und kugelt sich vom Rücken auf den Bauch. Ihr startet auf dem Bauch, hebt Arme und Beine so weit wie möglich an, dann dreht ihr euch wie eine Robbe mehrmals hin und her, ohne den Boden mit den Armen und Beinen zu berühren. – Ihr lauft zum nächsten Gehege.</p>	<p>liegen auf dem Bauch, halten Arme und Beine hoch, drehen sich mehrmals vom Bauch auf den Rücken und umgekehrt, ca. 1 min, – laufen ca. 30 s</p>
<p>Als nächstes erwartet euch eine achtbeinige Tarantel. Eure Handflächen und Fußsohlen werden zu den vielen Beinen einer Tarantel, auf ihnen bewegt ihr euch vorwärts, dabei hebt ihr euer Gesäß an. – Der Weg zum nächsten Gehege ist nur kurz.</p>	<p>laufen auf den Handflächen und Fußsohlen vorwärts („Spinnengang“), heben das Gesäß an, ca. 1 min, – laufen ca. 30 s</p>
<p>Hier befindet ihr euch bei den Gottesanbeterinnen. Ihr lauft wie sie auf allen Vieren und bewegt euch nur ganz wenig. Gottesanbeterinnen neigen sich leicht vor und wieder zurück, manchmal heben sie ein Bein und einen Arm vom Boden und halten ihn so. – Ihr setzt eure Rallye fort.</p>	<p>stehen auf allen Vieren, neigen sich leicht vor und zurück, heben Arme und Beine, halten die Position, ca. 1 min, – laufen ca. 30 s</p>
<p>Im nächsten Gehege erwarten euch Ameisen. Ihr seht, wie eine Ameise eine andere schleppt. Den Transport der Ameisen probiert ihr aus. Einer legt sich auf den Rücken und spannt alle Muskeln an. Der andere greift von hinten unter die Arme und schleppt so wie die Ameisen ab. Ihr tauscht die Aufgaben. – Weiter geht es zum Amphibien- und Reptilienhaus.</p>	<p>schleppen einander ab, indem sich eine Person auf dem Rücken liegend anspannt, die andere von hinten unter die Arme greift und die Person über den Boden zieht, ca. 1 min, – laufen ca. 30 s</p>
<p>Typisch für ein solches Haus sind Frösche. Ihr hüpfet wie ein Frosch.</p>	<p>hüpfen wie Frösche, ca. 30 s</p>
<p>Es befinden sich hier weitere Tiere, nämlich Schildkröten. Ihr legt euch auf den Bauch, streckt Arme und Beine wie eine Schildkröte in einem X von euch und drückt euren Körper vom Boden hoch. Das wiederholt ihr. – Ihr lauft weiter zum nächsten Gehege.</p>	<p>liegen auf dem Bauch, strecken Arme und Beine in X-Form von sich hoch, drücken den Körper ausgehend von Händen und Füßen hoch, ca. 1 min, – laufen ca. 30 s</p>
<p>Dort kommt ihr bei den Seesternen an. Ihr legt euch auf den Rücken, streckt Arme und Beine in einem X von euch und haltet sie oben. Schafft ihr es, das linke Bein und den rechten Arm wie beim Seesterntanz aneinander zu führen? – Ihr startet zum letzten Gehege der Rallye.</p>	<p>liegen auf dem Rücken, strecken Arme und Beine in X-Form von sich, führen linkes Bein und rechten Arm zueinander, ca. 1 min, – laufen ca. 30 s</p>
<p>Dort ist euer Lieblingstier und so setzt ihr euren Weg fort und kommt am Ziel an. Habt ihr die Rallye geschafft?</p>	<p>imitieren ihr Lieblingstier, ca. 1 min</p>

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



a) Joggingrunde mit Hund (Handball)

Material: 1 Hallenteil, 6 Langbänke, 3 Kastenteile, 1 kleiner Kasten, 8 Gymnastikreifen, 15 Pylonen, 1 Fahne, 1 Handball (oder dribbelfähiger Ball in gleicher Größe) pro Schüler*in, Hallenplan

Inhalte nach curricularen Vorgaben: Dribbling mit dem Handball unter unterschiedlichen Druckbedingungen, vielfältiges und variationsreiches Laufen und Bewegen mit dem Handball

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 die Halle „der Park“, jede Hallenrunde entspricht „100 Metern“, die Pylonen sind „die Bäume“ (1), die Bänke sind „die Baumstämme“ (2), die Gymnastikreifen sind „die Pfützen“ (3), die Kastenteile sind „die hohlen Baumstämme“ (4), der kleine Kasten mit angestellten Bänken ist „der kleine Berg“ (5), der Handball ist „der Hund“, das Dribbeln des Balles bedeutet „den Hund an der Leine führen“.

Geschichte zum Vorlesen	Bewegungserklärung
Heute habt ihr euch viel vorgenommen. Ihr wollt eine große Joggingrunde mit eurem Hund durch den Park machen. Dabei führt ihr ihn an der Leine und lauft los.	laufen und dribbeln den Ball auf dem Laufweg durch die Halle, ca. 1 min
Ihr legt eine kurze Pause ein. Euer Hund nutzt dies, um mit euch zu spielen. Er springt an euch hoch, läuft um euch herum und quetscht sich zwischen euren Beinen durch.	dribbeln den Ball auf den Boden, sodass er weit hochspringt, um den Körper herum, zwischen den Beinen durch, ca. 1 min
Jetzt setzt ihr eure Laufstrecke durch den Park fort. Dabei umlauft ihr auf 200 Metern die Bäume im Slalom. Euer Hund ist an der Leine.	laufen und dribbeln den Ball im Slalom um Pylonen (1), 2 Runden durch die Halle, ca. 1 min
Auf den nächsten 300 Metern balanciert ihr am Ende jeder Runde über Baumstämme. Euer Hund läuft neben euch auf dem Boden her.	laufen, balancieren über Bänke und dribbeln den Ball (2), 3 Runden durch die Halle, ca. 2 min
Ihr merkt, wie euch der Arm wehtut, an dem euer Hund zieht. Deswegen wechselt ihr für die nächsten 300 Meter die Hand, in der ihr die Leine haltet.	laufen und dribbeln den Ball nach Handwechsel, 3 Runden durch die Halle, ca. 1:30 min
Euer nächster Streckenabschnitt führt euch durch eine Baumallee. Euer Hund zieht stark an der Leine, sodass ihr wieder in eure starke Hand wechselt und im Zickzack 200 Meter durch die Baumallee	laufen und dribbeln den Ball nach Handwechsel, laufen im Zickzack um Pylonen (1), 2 Runden durch die Halle, ca. 1 min



Spielend zu den großen Ballspielen

Geschichte zum Vorlesen	Bewegungserklärung
Auf den nächsten 300 Metern durch den Park befinden sich viele Pfützen auf dem Boden. Euer Hund springt freudig in jede Pfütze. Zu Hause werdet ihr ihn erst mal gründlich waschen müssen.	laufen und dribbeln den Ball, dribbeln den Ball in Reifen (3), 3 Runden durch die Halle, ca. 1:30 min
Ihr startet auf die nächsten 200 Meter. Da reißt sich euer Hund plötzlich von der Leine los, um in einen hohlen Baumstamm zu laufen. Zum Glück könnt ihr ihn danach wieder einfangen.	laufen und dribbeln den Ball, rollen den Ball durch Kastenteile, nehmen ihn wieder auf (4), 2 Runden durch die Halle, ca. 1 min
Nach dieser Aufregung lauft ihr die nächsten 100 Meter locker im Hopslerlauf. Euer Hund springt vergnügt neben euch her.	laufen im Hopslerlauf und dribbeln den Ball, 1 Runde durch die Halle, ca. 30 s
Nun geht es für 200 Meter den kleinen Berg hoch und wieder runter. Ihr lauft langsamer, da es bergauf anstrengender ist.	laufen und dribbeln den Ball, laufen die Bänke hoch und runter (5), 2 Runden durch die Halle, ca. 1 min
Die nächsten 300 Meter wollt ihr rückwärtslaufen, damit eure Muskeln anders belastet werden. Euer Hund sieht euch verwundert an, läuft aber weiter neben euch.	laufen rückwärts und dribbeln den Ball, 3 Runden durch die Halle, ca. 1 min
Die nächsten 300 Meter gestaltet jeder für sich. Ihr überlegt euch spontan, ob ihr über Baumstämme, vorwärts oder rückwärts, im Slalom durch die Bäume, über den kleinen Berg oder an den Pfützen vorbeilauft und in welcher Hand ihr euren Hund an der Leine führt. Jetzt aber nichts wie los!	laufen und dribbeln den Ball, wählen selbstständig vorherige Aufgaben aus (1–5), 3 Runden durch die Halle, ca. 1:30 min
Nun habt ihr es fast geschafft. Heute hat euch der Ehrgeiz gepackt, sodass ihr auf den letzten 200 Metern noch einen Schlusssprint einlegt.	laufen in gesteigertem Tempo und dribbeln den Ball, 2 Runden durch die Halle, ca. 1 min
Völlig außer Puste geht ihr zur Entspannung 300 Meter durch den Park. Euer Hund wartet an einer Bank auf euch.	legen die Bälle ab, gehen 3 Runden zur Erholung durch die Halle, ca. 2 min
Ihr seid froh, eure Joggingrunde so früh am Tag schon erledigt zu haben und auch euer Hund sieht müde aus. Ihr macht euch zufrieden auf den Heimweg.	



Den Körper trainieren – die Fitness verbessern

a) Heimweg mit Schulranzen

Material: 1 Hallenteil, 6 Langbänke, 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 Bewegen

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).
- 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 „der Heimweg“, der Ball ist „der Schulranzen“, die Bänke sind „die Treppen“ und „die Mauer“, der Zwischenraum der Bänke ist „die S-Bahn“, die Pylonen sind „die Straßenecken“.

<i>Geschichte zum Vorlesen</i>	<i>Bewegungserklärung</i>
Die Schule ist aus, yippie! Los geht es auf den Heimweg. Heute habt ihr es eilig, deswegen müsst ihr joggen. Leider sind in eurem Schulranzen viele Bücher. Ihr transportiert ihn hinten am Rücken, eure Arme unterstützen von unten.	laufen, transportieren den Ball am Rücken mit Kontakt zum Körper, strecken die Arme nach hinten, halten den Ball von unten fest, 1 Runde, ca. 1 min
Hättet ihr doch bloß den Atlas in der Schule gelassen, euer Schulranzen ist heute sehr schwer. Deshalb testet ihr, ob es leichter ist, den Ranzen vor dem Bauch zu tragen.	laufen, transportieren den Ball vor dem Körper, 1 Runde, ca. 1 min
Auch das ist auf Dauer nicht einfacher. Ihr testet auf den nächsten zwei Straßen, ob es besser ist, den Ranzen in einer Hand seitlich zu tragen. Ihr probiert beide Seiten aus.	laufen, transportieren den Ball in einer Hand seitlich, Handwechsel, 2 Runden, ca. 2 min
Ja genau, so ist es am einfachsten! Deshalb lauft ihr so auf den nächsten Metern weiter. Zum Glück habt ihr schon fast die erste Hälfte eures Heimweges geschafft.	laufen, transportieren den Ball individuell, 1 Runde, ca. 1 min
Nachdem ihr die nächsten vier Straßenecken hinter euch gelassen habt, kommt ihr zur großen Treppe. Sie hat viele Stufen. Euren Schulranzen haltet ihr auf den ersten zehn Stufen hinten am Rücken, bevor ihr ihn für die nächsten zehn Stufen mit beiden Händen nach oben streckt. Nach zehn Stufen wechselt ihr immer wieder.	laufen um 4 Pylonen, finden Position vor der Bank, steigen hoch und runter, halten den Ball für 10 Wiederholungen hinter dem Körper, strecken ihn für 10 Wiederholungen nach oben, wechseln ab, ca. 2 min



Den Körper trainieren – die Fitness verbessern

<i>Geschichte zum Vorlesen</i>	<i>Bewegungserklärung</i>
Endlich seid ihr oben angekommen! Nach den nächsten zwei Straßenecken kommt ihr zur schmalen Mauer, über die ihr balanciert. Euren Schulranzen nehmt ihr vor den Körper und haltet ihn mit beiden Armen fest.	laufen um 2 Pylonen, balancieren über Bänke, halten den Ball vor dem Körper, ca. 1 min
Nun könnt ihr in die S-Bahn einsteigen. Hier ist es sehr voll, deshalb müsst ihr stehen. Durch die Bewegungen der Bahn rutscht euer Ranzen in einer Acht zwischen und um eure Beine herum.	führen den Ball zwischen und um die Beine herum, in Form einer liegenden Acht, ca. 30 s
Geschafft! Ihr seid an eurer Station angekommen. Beim Aussteigen haltet ihr euren Ranzen vor euch. Da ihr es eilig habt, lauft ihr zügig los.	laufen schnell 1 Runde, transportieren den Ball vor dem Körper, ca. 1 min
Es fängt an zu regnen – und ihr habt keinen Schirm dabei! Deshalb haltet ihr euren Ranzen auf den nächsten Metern als Regenschutz über den Kopf.	laufen und transportieren den Ball über dem Kopf, 1 Runde, ca. 1 min
Da fällt euch die Abkürzung durch die schmale Häuserwand ein. Allerdings könnt ihr hier nur seitlich laufen. Euren Schulranzen haltet ihr nah am Körper.	laufen im Seitgalopp und transportieren den Ball vor dem Körper, 1 Runde, ca. 1 min
Endlich hat es aufgehört zu regnen! Vor lauter Freude werft ihr euren Ranzen mehrmals hoch in die Luft und fangt ihn wieder auf.	werfen den Ball mehrmals in die Höhe und fangen ihn wieder auf, ca. 30 s
Jetzt ist es nur noch ein kurzes Stück bis nach Hause. Auf den letzten Metern seid ihr besonders schnell.	laufen und transportieren den Ball in erhöhtem Tempo, 1 Runde, ca. 1 min
Im Hausflur erwarten euch noch drei Stockwerke. Aus Langeweile habt ihr mal die Stufen gezählt, es sind genau 20, die ihr nun hochlauft. Euren Schulranzen haltet ihr, wie ihr möchtet.	finden Position vor der Bank, steigen hoch und runter, 20 Wiederholungen, halten den Ball individuell fest, ca. 2 min
Als ihr zur Haustür reinkommt, werdet ihr schon mit einem leckeren Mittagessen erwartet.	