



Waldernis



3./4. Klasse



60 Minuten



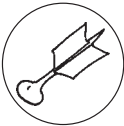
Stoppuhr



Die Kinder laufen, springen und werfen im Wald.



ein Waldstück mit Nadelbaumzapfen, dicken bzw. langen, dünnen Ästen sowie Versteckmöglichkeiten auskundig machen



Versteckfangen

- Ein Kind ist Fänger, es stellt sich an einen zuvor festgelegten Baum und zählt bis 20.
- Alle anderen Kinder verstecken sich in dieser Zeit.
- Sobald bis 20 gezählt wurde, läuft die Zeit. Innerhalb einer Minute müssen es alle schaffen, den Baum zu erreichen, ohne dabei gefangen zu werden.
- Wird ein Kind gefangen, hilft es dem Fänger, die anderen Kinder zu fangen.
- Eventuell wird eine Zone um den Baum herum abgesteckt, die der Fänger nach dem Zählen nicht mehr betreten darf. So wird die „Katzenwache“ verhindert.

Baumstammhüpfen

- Die Kinder erhalten den Auftrag, mehrere dicke Äste im Wald zu suchen und zu einem Sammelplatz zu bringen. Diese Äste sollten nicht länger als 1,5 Meter sein.
- Die Äste werden als Hindernisbahnen auf dem Waldweg ausgelegt.
- Nun erhalten die Kinder mehrere Bewegungsaufgaben:
 - Laufe im Slalom um die Hindernisse.
 - Laufe allein / mit einem Partner über die Hindernisse.
 - Hüpfbeidbeinig / auf einem Bein über die Hindernisse.

Waldwurf

- Die Kinder suchen lange, dünne Stöcke und Zapfen im Wald.
- Es wird eine Abwurflinie auf dem Waldweg markiert. Weitere Linien werden im Abstand von ca. 4–5 Metern parallel zueinander gezogen.
- Die Zapfen können für das weite Werfen (mit oder ohne Anlauf) genutzt werden.
- Die Stöcke lassen sich zum Üben des Speerwurfs einsetzen. Hierzu sollten erst Trockenübungen aus dem Stand erfolgen.
- Aufgabe ist es, die Zapfen bzw. Stöcke so weit wie möglich zu werfen. Die Linien auf dem Boden dienen der Orientierung.



Baumstammhüpfen

- Es kann eine Pendelstaffel angeschlossen werden. Stöcke dienen als Staffelhölzer. Die Kinder laufen über die Hindernisse und übergeben an den Nächsten.



Kinder erzählen gerne über ihre Bewegungserfahrungen. Zur Dokumentation eignet sich ein Sportbuch (siehe Kopiervorlage, S. 3). Die Notizen der Kinder gewähren u. a. Einblick in ihre sportlichen Ziele, Vorlieben und ihre Leistungsentwicklung.



Federball einlochen



3. / 4. Klasse



60 Minuten



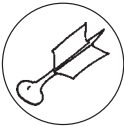
Badmintonschläger und -bälle im Klassensatz, 7 Reifen, 4 Pylonen, 2 große Kästen, Kastenteil, 5 kleine Kästen, Bananenkarton, Bank, Barren, mehrere Seilchen, 3 kleine Matten, 2 Slalomstangen, große Matte, 2–4 Medizinbälle, Federball-Stationskarten



Die Schlägerhaltung, das Treffen des Balls und der Badminton-Aufschlag werden trainiert.



Federball-Stationskarten kopieren



Startphase (vgl. S. 2)

- Die Schläger und Federbälle stehen in der Halle bereit. Alle Kinder können in einem vorgegebenen Bereich das Badminton-Spielen mit oder ohne Partner frei ausführen.
- Die Zeit der freien Bewegung wird vom Lehrer genutzt, um Vorbereitungen für den Aufbau zu treffen. Die Pylonen werden aufgestellt. Sie markieren, wo eine Federball-Station aufgebaut werden soll und wo die Kinder sich später aufstellen.
- Nach der Startphase werden die Federball-Stationen gemeinsam aufgebaut. Dazu werden die Stationen erklärt und den Kindern zum Aufbau ausgeteilt.

Federball-Stationen

- Die Klasse wird in gleichgroße Gruppen eingeteilt.
- Jede Gruppe startet an einer anderen Federball-Station und durchläuft die Stationen in der durch die Zahlenkärtchen vorgegebenen Reihenfolge.
- Alle Kinder beginnen an der Startpylone, sie versuchen, den Zielreifen zu erreichen. Dazu sollten sie so wenige Schläge wie möglich brauchen und zudem jedes Hindernis überwinden.
- Jeder Spieler einer Gruppe startet einzeln; es wird genügend Abstand zum Vordermann gelassen.
- Wichtig ist, dass alle einen Unterhandschlag machen. Der Schläger zeigt dabei nach unten und der Ball wird unterhalb der Taille getroffen.
- Der Federball wird von einem Ziel zum nächsten geschlagen und sollte dabei nicht mehrere Ziele gleichzeitig überfliegen. Gerät der Ball aus der Bahn, folgt ein neuer Versuch.
- Jeder Spieler zählt die Schläge, die er bis zum Erreichen des Zielreifens benötigt.
- Sollte noch Zeit bleiben, kann jede Federball-Station noch einmal (ohne die Einhaltung der Reihenfolge / ohne Gruppeneinteilung) frei von den Kindern geübt werden.



- Federball in Zweierteams oder in der gesamten Gruppe spielen; nach einem Schlag ist das nächste Kind des Teams / der Gruppe an der Reihe, sodass immer abgewechselt wird;
- Stationen, je nach Material, beliebig variieren

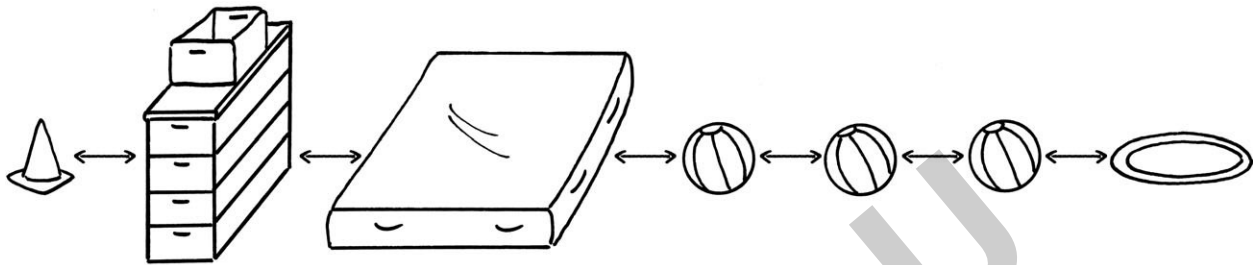


Haben die Kinder die Federball-Stationen einmal kennengelernt, können sie in einer weiteren Sportstunde eigene Federball-Stationen aufbauen.



Federball einlochen – Stationskarten 3 und 4

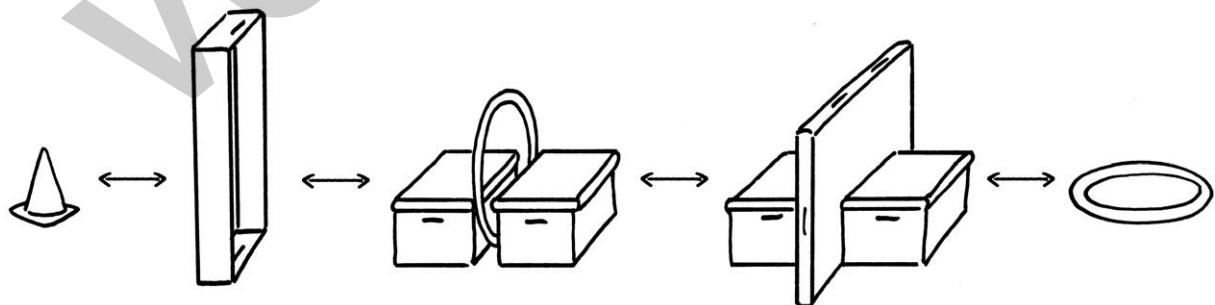
↔ Abstand immer ca. 3 m



Schlage den Federball hintereinander

- in den kleinen Kasten
- über die große Matte
- in einen Zwischenraum der Medizinbälle
- in den Reifen.

↔ Abstand immer ca. 3 m



Schlage den Federball hintereinander

- durch das Kastenteil
- durch den Reifen
- über die Matte
- in den Reifen.



Ping-Pong-Party



3./4. Klasse



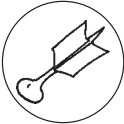
45 Minuten



diverse Schläger- und Ballarten (Tischtennis, Tennis, Beachball) Kreppband, mehrere Pylonen, mehrere Bänke oder Zauberschnüre



Die Kinder erlernen das gezielte Spielen des Balls mit einem Schläger.



Startphase (vgl. S. 2)

- Diverse Bälle der Rückschlagspiele liegen für die Kinder zum Erproben bereit.
- Zu Bewegungserfahrungen wird angeregt: Werfen, Fangen, Prellen, Dribbeln, Rollen, Jonglieren, Balancieren, Unterschnitt mit der Hand, Schießen etc.

Kreisgespräch

- Bevor die Bewegungsaufgaben fortgesetzt werden, erfolgt ein Gespräch über die verschiedenen Balltypen und die dazugehörigen Schläger:
Welcher Ball gehört zu welcher Sportart? Warum werden Bälle mit bestimmten Schlägern kombiniert? Warum ist es sinnvoll, Bälle mit den dazugehörigen Schlägern zu schlagen?
- Anschließend erfolgt eine weitere Erprobungsphase in Reihenaufstellung. Das Schlagen und Hochhalten der Bälle wird mit verschiedenen Schlägern ausprobiert.

Wandgegner

- Die Kinder stellen sich vor einem Wandbereich auf. Jedes Kind erhält einen Schläger und den dazugehörigen Ball.
- Das Schlagen des Balls mit der Vorhand gegen die Wand wird erprobt. Der Ball kommt mindestens einmal auf dem Boden auf, bevor er erneut geschlagen wird.
- Um den Ball geschickt zu erreichen, weist der Lehrer auf Seitwärtsschritte hin.
- Anschließend wird das Rückhandspiel gegen die Wand erprobt. Der Tischtennisschläger wird dazu vor dem Körper gehalten. Beim Tennis erfolgt der Rückhandschlag mit einer Hand.

Ziellinie

- Mit Kreppband werden 2–3 parallele Linien zum Boden auf der Wand angebracht.
- Ziel ist es, in den Bereich zwischen den Linien zu treffen.

Nah und fern

- Der Spieler steht nah an der Wand, spielt den Ball dagegen und entfernt sich während des Spiels immer weiter von der Wand. Anschließend geht er wieder auf die Wand zu. Dabei sollte er den Ball kontrolliert spielen und nicht verlieren.

Hindernisse überspielen

- Es wird mit Partner gespielt. Eine Startlinie wird festgelegt. Von dort werden 2 Pylonen in ca. 1 Meter Abstand zueinander aufgestellt.
- Jedes Kind versucht, den Ball so zu schlagen, dass er vor der ersten Pylone und anschließend zwischen der ersten und zweiten Pylone aufkommt.

Gemeinsames Zuspiel

- Der Ball wird über eine Bank / Zauberschnur mit dem Partner hin und her gespielt.



Ziellinie

- Ziel ist es, Quadrate zu treffen, die mit Kreppband auf der Wand markiert sind.
- Ziel ist eine Pylone, die mit der Öffnung nach oben gehalten wird.

Nah und fern

Der Ball wird während des Spiels nicht auf dem Boden