



Spiel- / Übungsname:

Stark wie ein Elefant: Handstütz – Übungen

<p><u>Themenfeld:</u> Turnen (Kraft)</p> <p><u>Jahrgangsstufen:</u> 1- 4</p>	<p><u>Material:</u></p> <p>(in der Turnhalle oder im Freien möglich)</p> <p>Bodenmarkierungen oder flache Pylonen Stoppuhr</p>
<p><u>Spiel- / Übungsbeschreibung:</u></p> <p>Jedes Kind erhält einen Platz auf den Schulhof mit Abstand. Kreis- oder Reihenaufstellung</p> <p>Alle nehmen eine der vorgeschlagenen Stützpositionen am Boden ein. Wichtig: Die Arme sind bei allen Übungen gestreckt. Diese Position soll so lange wie möglich gehalten werden. Es werden nacheinander alle Varianten einmal erprobt, erst dann beginnt die Wertungsrunde.</p>	
<p><u>Veränderungen der Schwierigkeitsstufen:</u></p> <p>Variante 1: Liegestütz Position (vorwärts Brücke) „Po hoch“</p> <p>Variante 2: Liegestütz Position gestreckt (gehalten) „Rücken und Beine bilden eine Linie“</p> <p>Variante 3: Stütz-Position mit erhöhten Beinen (z.B. Beine liegen auf einer Bank o. Mauer)</p>	
<p><u>Wertung:</u></p> <p>5 Sekunden halten: 2 Punkte 10 Sekunden halten: 4 Punkte 15 Sekunden halten: 6 Punkte 20 Sekunden halten: 8 Punkte 30 Sekunden halten: 10 Punkte</p>	



Spiel- / Übungsname: Brennball

Themenfeld:

Lernen und bewegen

Jahrgangsstufen:

1 bis 6

Material:

Zwölf Reifen, vier Dokumente:

Jahrgang 1: Bilder oder Ziffern

Jahrgang 2: Bilder oder Wörter

Ab Jahrgang 3: Wörter / Rechenaufgaben
ohne Ergebnis

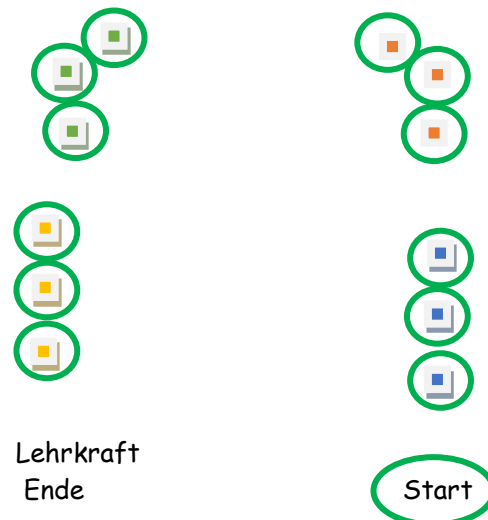
Ab Jahrgang 5: englische Wörter
(siehe Anhang)

Spiel- / Übungsbeschreibung

Vorbereitung:

Die Reifen werden wie bei einem Brennballspiel auf der Spielfläche ausgelegt. An jeder Station liegen mind. drei Reifen, um bei einem Stopp den nötigen Abstand einzuhalten.

An jeder Station liegen unterschiedliche Dokumente. Pro Station liegen dieselben Dokumente innerhalb der Reifen.



Skizze: Für ca. sechs laufende Kinder.

Grundform:

Gruppe A stellt sich hintereinander (Abstand) am Startpunkt auf. Gruppe B verteilt sich mit Abstand im Feld. Gruppe B bestimmt einen König. Dieser steht neben einem kleinen Kasten im Spielfeld. (Mit Klebeband kann ein Feld um ihn herum aufgeklebt werden. Diesen Bereich darf kein Mitschüler betreten.)

Das erste Kind von Gruppe A wirft den Ball in die Spielfeldmitte und läuft los. Die Kinder aus Gruppe B versuchen unter Beachtung der Abstandsregel den Ball aufzunehmen und zu ihrem eigenen König zu werfen. Bevor der Ball von einem Kind aus Gruppe B zum König geworfen wird, sucht sich Kind A eine Station aus und stellt sich in den Reifen. Schafft es das Kind aus Gruppe A, bevor der König den gefangenen Ball in den Kasten prellt und „Verbrannt“ ruft in

einem Reifen zu stehen, schaut es sich das Dokument im Reifen an und versucht sich viele Begriffe zu merken.
 Ruft der König „Verbrannt“ und Kind A läuft noch, ist das Kind aus Gruppe A verbrannt und stellt sich wieder hinten an.
 Wirft das nächste Kind aus der Gruppe A, läuft Kind 1 weiter und versucht die nächste sicherer Station zu erreichen oder läuft bis zur Lehrkraft durch. Für das werfende Kind gilt die Beschreibung wie oben.
 Kommt ein Kind bei der Lehrkraft an, zählt es leise die Begriffe (Ergebnisse) auf, die es sich an den Stationen gemerkt hat und stellt sich wieder an.
 Nach einem vorher bestimmten Zeitfenster tauschen die Gruppen.

Wertung:

Einzelwertung: Für jeden richtig gemerkten Begriff gibt es einen Punkt. Der beste Durchgang pro Kind zählt.
 Dies kann auch als Gruppenwertung zusammenaddiert werden.

Anhang

Bild von einer Sonne einfügen.	Bild von einer Blume einfügen.	5	1
3	Vier Punkte aufmalen.	Bild von einem Schiff einfügen.	Sechs Punkte aufmalen.
Bild von einem Pferd einfügen.	2	Drei Punkte aufmalen.	Bild von einem Auto aufmalen.

Schlitten	Sofa	Hund	Auto
Blume	Frühblüher	Regen	Schrank
Schule	Stift	Kind	Tulpe

$25-9=?$	$50+30=?$	$5 * 5=?$	$18+3=?$
$16:4=?$	$3*7=?$	$56-8=?$	$70+30=?$
$22-5=?$	$25+2=?$	$2*4=?$	$11+5=?$



Übungsname: Siebenmeterschießen

Themenfeld:

Fußball

Jahrgangsstufen:

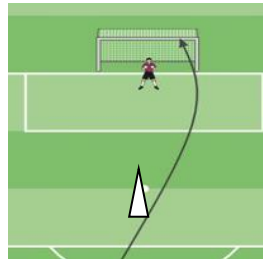
1 – 6

Material:

- 1 Ball, 1 Tor (evtl. mit Hütchen, Fahnenstangen, Matten an der Hallenwand etc. ein Tor bilden)
- in unteren Klassen kann auch mit Softbällen oder „Elefantenhautbällen“ geschossen werden

Spiel- / Übungsbeschreibung (evtl. mit Aufbauskitze):

- jedes Kind schießt aus 7m mit max. 5 Schritten Anlauf auf das Tor
- freiwilliger Torwart im Tor (kann auch gewechselt werden)
- Torwart schießt auch selbst



Veränderungen der Schwierigkeitsstufen:

Variante 1: Variation im Abstand zum Tor (näher dran/weiter weg)

Variante 2: Schuss nur mit „schwächerem“ Fuß (links oder rechts)

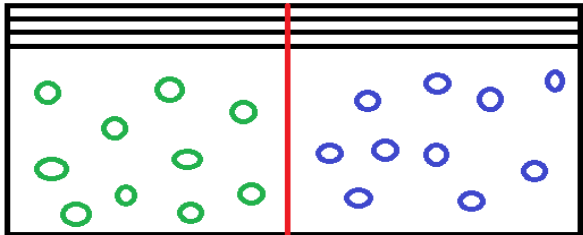
Variante 3: ohne Anlauf (Schuss aus dem Stand)

Wertung:

- bei Torerfolg 1 Punkt, vorher ein Übungsdurchgang
- 5 Torschüsse je Kind



Übungsname : Tauchwettbewerb

<p><u>Themenfeld:</u> Schwimmen</p> <p><u>Jahrgangsstufen:</u> 1-6</p>	<p><u>Material:</u> 10-20 Tauchringe (alternativ Tauchsteine / Taucheier o.ä. , Stoppuhr (Handytimer), ggf. weiteres Material</p>
<p><u>Spiel- / Übungsbeschreibung (evtl. mit Aufbauskizze):</u></p> <p>Je nach Lehrschwimmbeckengröße und vorhandenem Material (Tauchringe) können unterschiedlich viele SuS gleichzeitig teilnehmen. Exemplarisch steht hier ein kleines, separates Lehrschwimmbecken (stehtiefes Wasser) in einem größeren Bad. Hier sollten maximal 2 Kinder gleichzeitig tauchen (z. B. rechte / linke Beckenseite – ggf. durch Zauberschnur / Flatterband / Leine abgegrenzt)</p> <p>Arbeitsauftrag: Versuche in der vorgegebenen Zeit so viele Gegenstände aus dem Wasser zu holen wie möglich.</p> <p><u>Zeitvorgabe / SuS:</u> Je nach Klassenstufe und Fähigkeiten zwischen 30 und 60 Sekunden, auch nach Anzahl der vorhandenen Tauchringe (Gegenstände). Tauchringe werden einfach über dem Arm gesammelt. Andere Tauchgegenstände könnten an einer individuellen Stelle am Beckenrand (Eimer/Brett) abgelegt werden – erhöhte Tauchzeit nötig.</p> <div style="text-align: center;"> <p>Lehrschwimmbecken (Einzelbecken)</p> <p>Treppbereich</p>  <p>Flatterband/Leine</p> </div>	
<p><u>Veränderungen der Schwierigkeitsstufen:</u></p> <p>Variante 1: Tauchringe dürfen bei ängstlichen Kindern auch stehend mit den Füßen aufgeholt werden</p> <p>Variante 2: Tauchringe werden einzeln hochgeholt, zwischendurch muss immer wieder aufgetaucht werden</p> <p>Variante 3: Mehrere Tauchringe dürfen auf einmal heraufgeholt werden</p>	
<p><u>Wertung:</u> Pro heraufgeholt Ring (Gegenstand) erhält der SuS 1 Punkt (max. 10 Ringe = 10 Punkte) / Schüler</p>	



Spiel- / Übungsname: 2er Team Zuspiel

Themenfeld:

Basketball

Material:

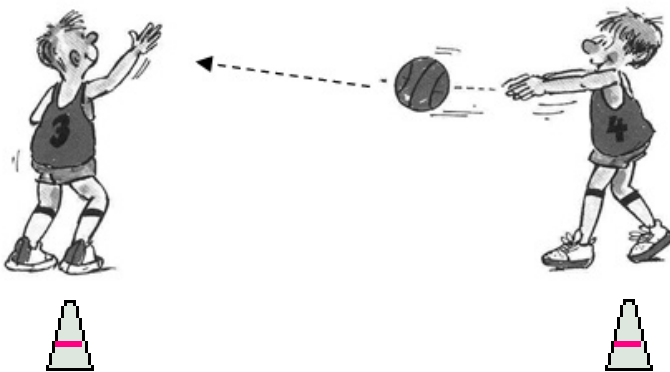
Basketbälle
2-4 Markierungshütchen oder Klebeband oder
Seilchen oder Kreide

Jahrgangsstufen:

3 bis 6

Spiel- / Übungsbeschreibung (evtl. mit Aufbauskizze):

Zwei Kinder stehen sich im Abstand von 3m, 5m oder 7m gegenüber und werfen sich einen Basketball zu. Sie müssen den Ball so zum Partner/-in werfen, dass dieser den Ball fangen kann. Als Abstandsmarkierung können Markierungshütchen oder auch Kreidestriche auf dem Boden genutzt werden.



Veränderungen der Schwierigkeitsstufen:

Variante 1: Der Ball darf beliebig geworfen werden.

Der Abstand zwischen den beiden Spielern beträgt 3m (Jg.1/2); 5m (Jg. 3/4)
oder 7m (Jg. 5/6)

Variante 2: Der Ball darf nur oberhalb der Brust geworfen werden.

Variante 3: Der Ball muss aus der Bewegung (2-3m Anlauf) geworfen werden.

Wertung:


Für jeden gefangenen **Hin- und Rückpass** gibt es **1 Punkt**.

Wenn der Ball auf den Boden fällt ist die Übung beendet.

Es können **maximal 10 Punkte** erreicht werden (= jedes Kind hat 10 x den Ball erfolgreich gefangen).

Wertungstabelle Basketball

Name, Vorname	2er Team Zuspiel	Mount Korb	Lauf- Dribbel- Risiko	Dribbel- blindwurf	Hochwerfen Klatschen	Dribbling auf der Stelle	Gesamt- punktzahl

 Pro Spielform können maximal 10 Punkte erzielt werden, die Gesamtpunktzahl ist somit auf 60 Punkte begrenzt



Spiel- / Übungsname: Dauerlauf

<p><u>Themenfeld:</u> Leichtathletik</p> <p><u>Jahrgangsstufen:</u> 1-6</p>	<p><u>Material:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Stoppuhr- Markierungshütchen
<p><u>Spiel- / Übungsbeschreibung (evtl. mit Aufbauskizze):</u></p> <p>Die Schüler*innen (4er Team) führen einen Ausdauerlauf durch und sollen im Vorfeld ihre persönliche Laufzeit bestimmen. Sobald ein Läufer das Laufen unterbricht, endet für ihn der Lauf und seine Zeit wird notiert. Der Wettkampf ist beendet, wenn alle Teammitglieder den Lauf beendet haben. Es geht beim Laufen nicht um Geschwindigkeit!</p> <p>Der Lauf muss draußen (Laufbahn oder Umkehrlauf) und ohne Maske stattfinden!</p>	
<p><u>Veränderungen der Schwierigkeitsstufen:</u></p> <p>1.Klasse und 2.Klasse: 8 min. / 12 min. / 17 min. 3.Klasse und 4.Klasse: 10 min. / 15 min. / 20 min. 5.Klasse und 6.Klasse: 15 min. / 20 min. / 25 min.</p> <p>Hier wurde sich an den Zeiten des deutschen Sportabzeichen "Dauerlauf" orientiert (www.sportabzeichen.dosb.de).</p>	
<p><u>Wertung:</u></p> <p>Zeit 1: 1 Punkt; Zeit 2: 2 Punkte; Zeit 3: 3 Punkte</p> <p>Bei einer Fehleinschätzung der Laufzeit gibt es einen Punkt Abzug von der erreichten Zeit. (Bsp.: 3. Klasse, 10 min. angegeben und 7 min. geschafft, 0 Punkte / 15 min. angegeben und 12 min. geschafft, 1 Punkt)</p>	



Spiel- / Übungsname : Pendellauf

Themenfeld:

Volleyball

Material:

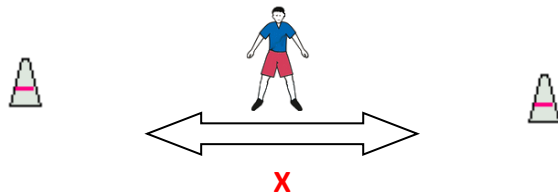
2 Pylonen, Kreide / Klebeband

Jahrgangsstufen:

1 bis 6

Spiel- / Übungsbeschreibung (evtl. mit Aufbauskitze):

2 Pylonen werden im Abstand von 5 Metern aufgestellt.
Innerhalb von 30 Sekunden soll der Schüler im Seitwärtslauf zwischen den Pylonen pendeln. Dabei sollen Kopf, Schultern Hüfte und Knie in Richtung vorne (X) zeigen.



Veränderungen der Schwierigkeitsstufen:

Variante 1 (Jahrgänge 1 und 2): Kinder können in Laufrichtung schauen.

Variante 2: Während der Übung abwechselnd vor und hinter dem Körper in die Hände klatschen.

Variante 3: Jeweils am Ende einer Bahn die Pylone umrunden bevor wieder zurückgelaufen wird (Körperstellung s.o. bleibt gleich).

Wertung:

Für jede komplett gelaufene Bahn erhält der Schüler/die Schülerin einen Punkt, maximal 10 Punkte.