



## Spiel- / Übungsname : Transport-Laufstaffel

### Themenfeld:

Schwimmen

### Material:

diverses Kleinmaterial (Tauchringe, Bälle, u.a),  
Stoppuhr (z. B. Handytimer)

### Jahrgangsstufen:

1-6

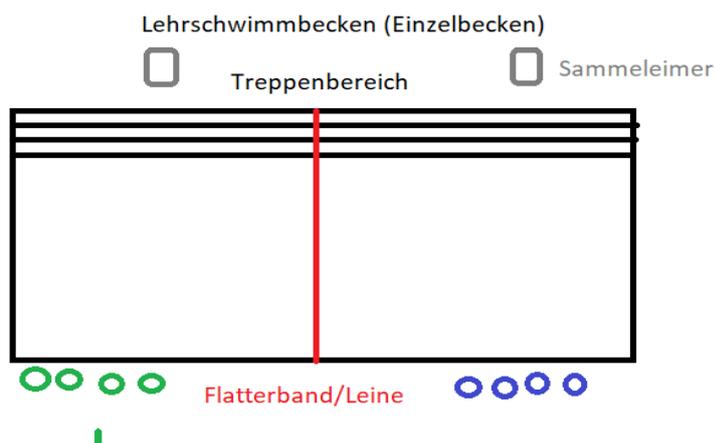
### Spiel- / Übungsbeschreibung (evtl. mit Aufbauskitze):

Je nach Lehrschwimmbeckengröße und vorhandenem Material 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 laufen (z. B. rechte / linke Beckenseite – ggf. durch Zauberschnur / Flatterband / Leine abgegrenzt) und jedes Team besteht exemplarisch aus 4 Kindern.

**Arbeitsauftrag: Versuche so schnell wie möglich von einer zur anderen Beckenseite durch das Wasser zu laufen, einen Gegenstand mitzunehmen und ihn schnellstmöglich wieder zurück auf die Startseite zu bringen.**

Gestartet wird oben an der Treppe. In dem Moment, wo der Gegenstand draußen in den Sammeleimer abgelegt wird startet der nächste SuS aus dem Team. Für jedes Team wird die Endzeit gestoppt.

Alternatives Becken ohne Treppe: Hier wird der Gegenstand vom Wasser aus in den am Beckenrand stehenden Eimer gelegt.



### Veränderungen der Schwierigkeitsstufen:

**Variante 1:** Jeder Schüler läuft einmal (pro Team 4 Gegenstände)

**Variante 2:** Jeder Schüler läuft direkt zweimal hintereinander (pro Team 8 Gegenstände)

**Variante 3:** Verlängerung der Strecke, indem das Becken längs statt quer durchlaufen wird



## Spiel- / Übungsname:

# Geschickt wie ein Eichhörnchen: Balancieren

### Themenfeld:

Turnen (Gleichgewicht)

### Jahrgangsstufen:

1- 4

### Material:

(In der Turnhalle oder im Freien möglich)

-Bohnensäckchen oder mit Reis/Kies gefüllte Socken

5 verschiedene Balanciermöglichkeiten / Hindernisse z.B.

-Bank

-Linien auf dem Schulhof,

- Slalom um Hütchen

-Treppe

-kleine Mauer

### Spiel- / Übungsbeschreibung:

Alle Kinder stehen in einer Wartereihe mit Abstand.

Jedes Kind erhält ein Bohnensäckchen, legt es auf den Kopf und darf zuerst eine selbstgewählte Runde, einzeln mit Abstand) in eine vorgegebene Richtung in selbstgewähltem Tempo zurücklegen (Warm up)

Von einer Startlinie aus starten die Kinder einzeln um einen Mini-Parcour auf dem Schulhof mit 5 Hindernissen zurückzulegen.

Dabei darf das Bohnensäckchen nicht herunterfallen.

Dazu könnte auch die Zeit gestoppt werden.

### Veränderungen der Schwierigkeitsstufen:

**Variante 1:** Jedes Hindernis wird einzeln als Station bewältigt.

**Variante 2:** Der Parcours wird ohne Bohnensäckchen zurückgelegt.

**Variante 3:** Der Parcours wird mit Bohnensäckchen zurückgelegt.

**Variante 4:** Der Parcours wird mit Bohnensäckchen rückwärts zurückgelegt.

### Wertung:

Es können pro Runde mit 5 Hindernissen 10 Punkte erreicht werden.

Für jedes erfolgreich überwundene Hindernis mit Bohnensäckchen auf dem Kopf erhält man 2 Punkte. Fällt das Bohnensäckchen herunter, wird immer 1 Punkt abgezogen.



## Spiel- / Übungsname: Farbe trifft Zahl

<p><b><u>Themenfeld:</u></b> Lernen und bewegen</p> <p><b><u>Jahrgangsstufen:</u></b> 1 bis 6</p>	<p><b><u>Material:</u></b> Bunte Reifen (gelb, grün, blau, rot) <i>Von jeder Farbe muss für jedes Kind ein passender Reifen zur Verfügung stehen.</i> Farbkarten (gelb, grün, blau, rot) Primarstufe: Evtl. Karten mit Bewegungsformen (Elefant, Storch) Ziffernkarten (1-4)</p>
---	--

### Spiel- / Übungsbeschreibung:

#### **Vorbereitung:**

Die Reifen werden mit großem Abstand auf der Spielfläche verteilt.

Primarstufe: Die SuS lernen die unterschiedlichen Bewegungsformen kennen und probieren sie allein und mit Abstand aus:

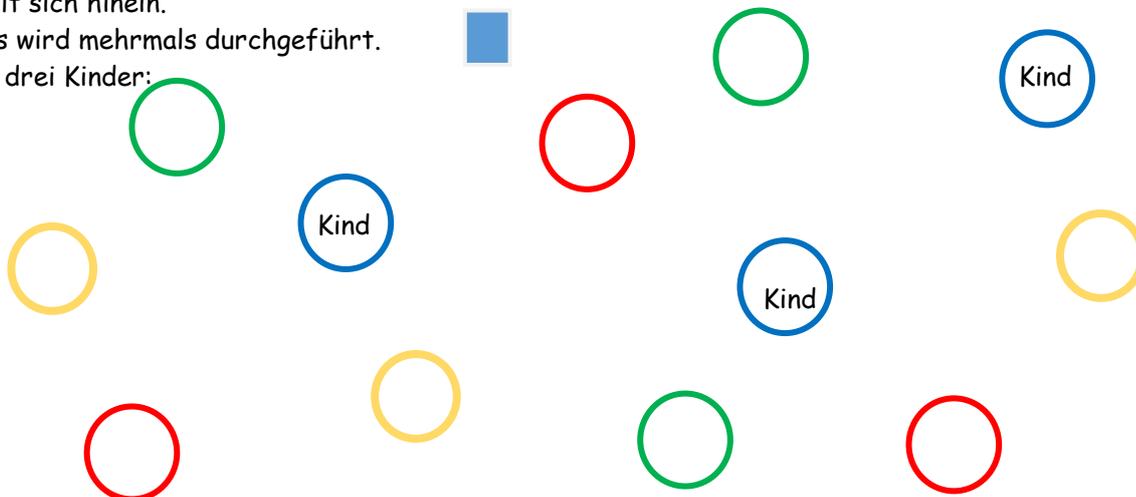
z.B. Stampfen wie ein Elefant, Schleichen wie eine Katze, Gehen wie ein Storch, Rückwärtsgehen, Seitgalopp, Hüpfelauf

#### **Grundform:**

Die Kinder laufen nach der vorgegebenen Bewegung allein und mit Abstand herum. Die Lehrkraft zeigt eine Farbkarte (z.B. blau) und jedes Kind sucht sich einen passenden Reifen (blau) und stellt sich hinein.

Dies wird mehrmals durchgeführt.

Für drei Kinder:



## Veränderungen der Schwierigkeitsstufen:

### **Variante 1:**

#### **Vorbereitung: gelb: 1 / grün:2**

Wie das Grundspiel.

Stehen die SuS im gelben Reifen, müssen sie im Schlusssprung einmal hochspringen (Merken: gelb:1). Stehen die SuS im grünen Reifen, müssen sie im Schlusssprung zweimal hochspringen (Merken: grün:2)

Im roten und blauen Reifen bleiben sie weiterhin nur stehen.

Zur Kontrolle (Visualisierung) kann von der Lehrkraft die passende Farb- und Ziffernkarte hochgehalten werden.

### **Variante 2:**

#### **Vorbereitung: gelb: 1 / grün:2 / rot: 3 / blau:4**

Wie das Grundspiel.

Stehen die SuS im gelben Reifen, müssen sie im Schlusssprung einmal hochspringen (Merken: gelb:1). Stehen die SuS im grünen Reifen, müssen sie im Schlusssprung zweimal hochspringen.

Im roten Reifen: dreimal hochspringen. Im blauen Reifen: viermal hochspringen.

Zur Kontrolle (Visualisierung) kann von der Lehrkraft die passende Farb- und Ziffernkarte hochgehalten werden.

### **Variante 3:**

Farbzuordnung neu besprechen.

Die Grundvariante wird gespielt und im Anschluss wird die Farbzuordnung neu besprochen.

Die Farben tauschen: Wenn die gelbe Karte gezeigt wird, müssen sich die SuS in den grünen Reifen stellen und umgekehrt. Wenn die rote Karte gezeigt wird, stellen sich die SuS in den blauen Reifen und umgekehrt.

## Wertung:

Für jeden richtigen Reifen (+ Bewegungsanzahl) gibt es einen Punkt. Es können z.B. zehn Durchgänge gespielt werden.

Je nach Klassenstufe und Vorerfahrungen der Kinder kann die Wertung in jeder Schwierigkeitsstufe erfolgen.



## Pass - Wettbewerb

### Themenfeld:

Fußball

### Jahrgangsstufen:

1 – 6 (Variante Nr. 2-6 ab Klasse 3)

### Material:

- pro Paar 4 Hütchen/Fahnenstangen und ein Ball
- in unteren Klassen kann auch mit festen Softbällen oder „Elefantenhautbällen“ gespielt werden

### Spiel- / Übungsbeschreibung (evtl. mit Aufbauskitze):

- Hütchen als Tormarkierung, hinter der die Spieler\*innen stehen
- Abstand zwischen den Spieler\*innen ca. 5m
- Pass zum Mitspieler\*in und Rückpass durch die Hütchentore (der Ball darf erst dahinter angenommen/zurückgespielt werden)
- Dauer 1 min

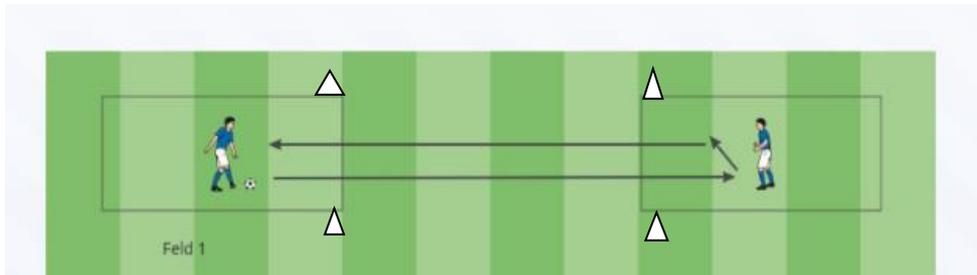


Bild: <https://www.bfv.de/binaries/content/assets/inhalt/der-bfv/corona-pandemie/ubungen-zum-ingeschraknten-training.pdf>

### Veränderungen der Schwierigkeitsstufen:

**Variante 1:** Abstand zwischen dem Paar vergrößern oder verringern

**Variante 2:** nur direkte Pässe

**Variante 3:** Pässe mit kleinen Bällen (z.B. Tennisbälle)

**Variante 4:** Pässe nur mit „schwächerem“ Fuß (nur links oder nur rechts)

### Wertung:

- jeder gelungene Pass durch das Hütchentor zum Mitschüler/zur Mitschülerin zählt
- Wertung:
  - 1-2 Pässe = 1 Punkt
  - 3-4 Pässe = 2 Punkte
  - 5-6 Pässe = 3 Punkte
  - 7-8 Pässe = 4 Punkte
  - 9 und mehr = 5 Punkte

## **Wettbewerb Basketball**

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

auf den folgenden Seiten haben wir einen Wettbewerb zum Themenfeld Basketball für die Jahrgangsstufen 3-6 erstellt. Die einzelnen Aufgaben orientieren sich dabei an grundlegenden Fertigkeiten und Fähigkeiten im Umgang mit dem Ball, manchmal gehört jedoch auch ein Quentchen Glück oder Taktik dazu.

Neben den Spielbeschreibungen nebst Skizzen enthaltenen die Karten auch Hinweise zu Variationen, um den Schwierigkeitsgrad zu verändern. Zudem werden die Wertungsvorgaben erläutert. Bei jedem Spiel können maximal 10 Punkte erreicht werden.

Die Ergebnisse können in die beigefügte Wertungstabelle eingetragen werden.

Mit leichter Modifikation können die einzelnen Spielstationen auch draußen auf dem Schulhof durchgeführt werden.

Wir wünschen viel Spaß bei der Durchführung und spannende Wettkämpfe!



## Spiel- / Übungsname: Mount Korb

### Themenfeld:

Basketball

### Jahrgangsstufen:

3 bis 6

### Material:

3 Basketbälle

Markierungshütchen / -linie

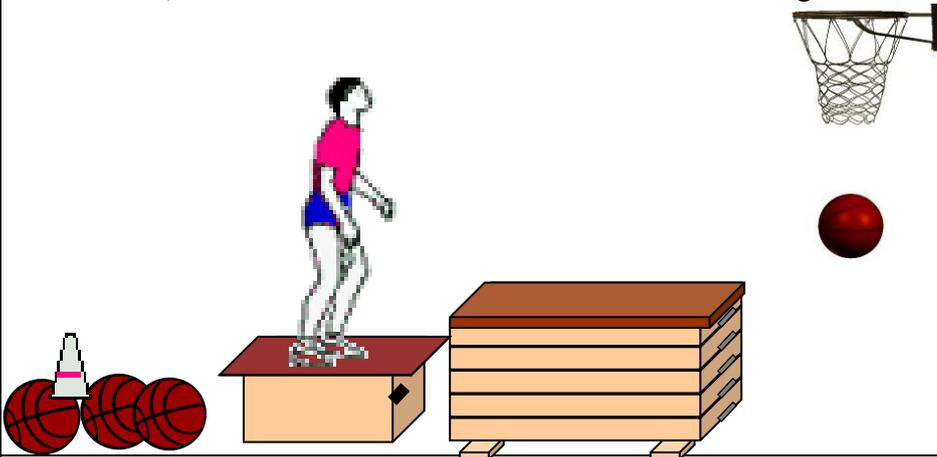
1 kleiner Kasten

1 großer Kasten

### Spiel- / Übungsbeschreibung (evtl. mit Aufbauskitze):

Jedes Kind hat 3 Würfe auf einen Basketballkorb. Das Kind selbst kann entscheiden, aus welcher Höhe es auf den Korb wirft. Zur Auswahl stehen:

Vom Boden, von einem kleinen Turnkasten oder von einem großen Turnkasten.



### Veränderungen der Schwierigkeitsstufen:

Variante 1: Der Ball soll beidhändig geworfen werden.

Der Abstand zum Korb beträgt 2m (Jg.1/2) ; 3m (Jg. 3/4)

oder 4m (Jg. 5/6)

Variante 2: Der Abstand zum Korb kann vergrößert werden (z.B. 3m, 4m, 5m)

Variante 3: Der Ball darf mit einer Hand geworfen werden.

### Wertung:

Für jeden Treffer in den Korb vom:

- Boden gibt es **3 Punkte**.
- kleinen Kasten gibt es **2 Punkte**.
- großen Kasten gibt es **1 Punkt**.

Wenn alle 3 Würfe (egal von welcher Höhe) in den Korb treffen, gibt es **1 Zusatzpunkt**.

Es können **maximal 10 Punkte** erreicht werden.



## Spiel- / Übungsname : Aufsetzerball

### Themenfeld:

Volleyball

### Jahrgangsstufen:

1 bis 6

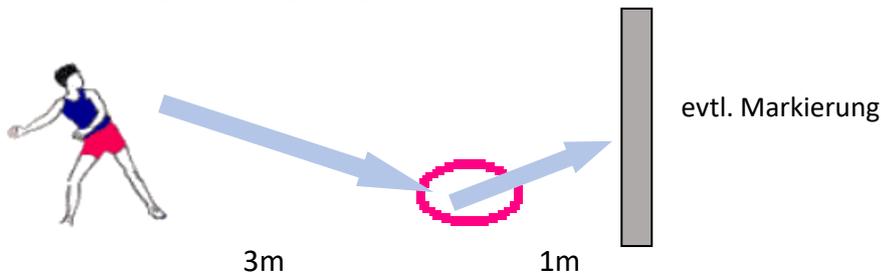
### Material:

Tennisball, Reifen

### Spiel- / Übungsbeschreibung (evtl. mit Aufbauskitze):

Ein Reifen wird 1 m vor einer Wand auf dem Boden festgeklebt. Eine Startmarkierung wird 4 Meter vor der Wand aufgeklebt/aufgezeichnet.

Von der Startmarkierung aus soll ein Ball in den 3 Meter entfernten Reifen geworfen werden und danach die Wand berühren.



### Veränderungen der Schwierigkeitsstufen:

**Variante 1 (Jahrgänge 1 und 2):** Der Abstand zwischen Startmarkierung und Wand wird verkürzt.

**Variante 1:** Der Abstand zwischen Startmarkierung und Wand wird um (0,5m; 1m) vergrößert.

**Variante 2:** An der Wand wird eine Markierung in 1,5 Metern Höhe angeklebt über der der Ball nach Verlassen des Reifens die Wand berühren muss.

### Wertung:

Jede Schülerin / jeder Schüler hat 10 Versuche, pro Versuch kann man einen Punkt erreichen.



## Spiel- / Übungsname : Laufen in 4 Laufarten

**Themenfeld:**

Leichtathletik

**Jahrgangsstufen:**

1-6

**Material:**

- Wendemal
- Staffelstab o.ä.
- Je nach Variante weiteres Material (s.u.)

**Spiel- / Übungsbeschreibung (evtl. mit Aufbauskitze):**

Das 4er-Team teilt sich die 4 Bewegungsarten

- Sprinten
- Rückwärts laufen
- Einbeinig hüpfen
- Beidbeinig hüpfen

untereinander auf.

Die Startreihenfolge ist frei. Kind 1 läuft in seiner Laufart los, läuft um das Wendemal und übergibt an der Startlinie den Staffelstab.

Die Teams haben 2 Minuten Zeit. Das Wendemal steht in 10m Entfernung zur Startlinie.

**Veränderungen der Schwierigkeitsstufen:**

**Variante 1:** Die Entfernung zum Wendemal kann verringert / vergrößert werden.

**Variante 2:** Anstelle eines Staffelstabes wird ein Medizinball (Gewicht) oder ein kleiner Ball auf einem Löffel oder Tischtennisschläger (Koordination) transportiert.

**Variante 3:** Wenn Kind 1 zum zweiten Mal an der Reihe ist, darf es nicht erneut z.B. sprinten, sondern muss in einer anderen der 4 Laufarten die Strecke laufen / hüpfen.

**Wertung:**

Pro Stabübergabe gibt es 1 Punkt, maximal 10 Punkte sind möglich.