



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> (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:

Geschickt wie ein Eichhörnchen: Balancieren

<p><u>Themenfeld:</u> Turnen (Gleichgewicht)</p> <p><u>Jahrgangsstufen:</u> 1- 4</p>	<p><u>Material:</u> (In der Turnhalle oder im Freien möglich)</p> <ul style="list-style-type: none">-Bohnsensäckchen oder mit Reis/Kies gefüllte Socken <p>5 verschiedene Balanciermöglichkeiten / Hindernisse z.B.</p> <ul style="list-style-type: none">-Bank-Linien auf dem Schulhof,- Slalom um Hütchen-Treppe-kleine Mauer
<p><u>Spiel- / Übungsbeschreibung:</u></p> <p>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)</p> <p>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.</p>	
<p><u>Veränderungen der Schwierigkeitsstufen:</u></p> <p>Variante 1: Jedes Hindernis wird einzeln als Station bewältigt.</p> <p>Variante 2: Der Parcours wird ohne Bohnensäckchen zurückgelegt.</p> <p>Variante 3: Der Parcours wird mit Bohnensäckchen zurückgelegt.</p> <p>Variante 4: Der Parcours wird mit Bohnensäckchen rückwärts zurückgelegt.</p>	
<p><u>Wertung:</u></p> <p>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.</p>	



Spiel- / Übungsname:

Mutig wie ein Löwe : „Feuerreifen“

<p><u>Themenfeld:</u> Turnen (Beweglichkeit)</p> <p><u>Jahrgangsstufen:</u> 1 - 4</p>	<p><u>Material:</u> (In der Turnhalle oder im Freien möglich)</p> <p>Gymnastikreifen für jedes Kind oder 2 Kinder teilen 1 Reifen</p>
<p><u>Spiel- / Übungsbeschreibung:</u></p> <p>Jedes Kind erhält einen Platz auf den Schulhof mit Abstand. Reihenaufstellung</p> <p>Warm up: Jedes Kind/Paar erhält einen Gymnastikreifen. Die Kinder rollen den Reifen stehend in eine vorgegebene Richtung, rennen mit ihm um die Wette. Die Kinder stehen mit dem Reifen und drehen diesen auf der Stelle. Welcher Reifen dreht am längsten?</p> <p><u>Übung „Feuerreifen“:</u> Partnerarbeit</p> <p>1 Kind hält den Reifen mit ausgestrecktem Arm. Das andere Kind soll sich so oft wie möglich durch den Reifen winden, ohne diesen zu berühren. Nach einer Durchquerung läuft das Kind einmal um den Partner herum und durchwindet den Reifen erneut.</p>	
<p><u>Veränderungen der Schwierigkeitsstufen:</u></p> <p>Variante 1: Der Reifen wird senkrecht aufgestellt am Boden gehalten.</p> <p>Variante 2: Der Reifen wird leicht erhöht mit Abstand vom Boden gehalten.</p> <p>Variante 3: Der Reifen wird waagrecht gehalten. Bewegung: oben rein, unten durch.....</p>	
<p><u>Wertung:</u> <u>Durchwinden ohne Berührungen in 30 Sekunden</u></p> <p>10 x oder mehr: 10 Punkte Bis 9 x: 8 Punkte Bis 6x 6 Punkte Bis 4x: 4 Punkte Bis 2x: 2 Punkte</p>	



Spiel- / Übungsname:

Sportlich wie ein Affe : „Klammeräffchen“

<p><u>Themenfeld:</u> Turnen (Haltekraft)</p> <p><u>Jahrgangsstufen:</u> 1 - 4</p>	<p><u>Material:</u> (in der Turnhalle oder im Freien möglich)</p> <p>Reckstange oder Klettergerüst</p>
<p><u>Spiel- / Übungsbeschreibung (evtl. mit Aufbauskitze):</u></p> <p>Jedes Kind erhält einen Platz auf den Schulhof mit Abstand. Reihenaufstellung</p> <p>Jedes Kind soll sich so lange wie möglich an einer Turnstange oder Seilvorrichtung z.B. Klettergerüst Schulhof, festklammern. Die Griffhaltung ist freigestellt. Auch seitliches Halten zwischen 2 Stangen wie bei Stützstangen einer Schaukelvorrichtung ist möglich. Individuelle Möglichkeiten auf dem Schulhof sichten.</p>	
<p><u>Veränderungen der Schwierigkeitsstufen:</u></p> <p>Variante 1: Das Kind hält sich fest, Beine und Arme sind gestreckt, abgehoben vom Boden.</p> <p>Variante 2: Das Kind hängt und kreuzt die Beine hinten, abgehoben vom Boden.</p> <p>Variante 3: Das Kind umklammert wie ein Affe das Gerät, Arme und Beine berühren die Stange.</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:

Flott wie ein Zirkuspferd: „Seilchenspringen“

<p><u>Themenfeld:</u> Turnen (Koordination)</p> <p><u>Jahrgangsstufen:</u> 1 - 4</p>	<p><u>Material:</u> (in der Turnhalle und im Freien möglich)</p> <p>Seilchen für jedes Kind Stoppuhr</p>
<p><u>Spiel- / Übungsbeschreibung:</u></p> <p>Die Kinder springen 30 Sekunden lang im Grundsprung mit ihrem Seilchen vorwärts (mit oder ohne Zwischenhüpfer) Die fehlerfreien Seildurchschläge werden von der Lehrkraft gezählt. Bei einem Fehler darf das Kind weiter springen.</p>	
<p><u>Veränderungen der Schwierigkeitsstufen:</u></p> <p>Variante 1: Die Kinder springen im Galoppschritt.</p> <p>Variante 2: Die Zeit wird verlängert.</p> <p>Variante 3: Die Kinder springen so lange wie sie können.</p>	
<p><u>Wertung:</u></p> <p>In 30 Sekunden geschaffte Sprünge</p> <p>Bis 5 Sprünge: 2 Punkte Ab 10 Sprünge: 4 Punkte Ab 15 Sprünge: 6 Punkte Ab 20 Sprünge: 8 Punkte Ab 30 Sprünge: 10 Punkte</p>	



Spiel- / Übungsname:

Schnell wie ein Gepard: „Reifenhüpfen“

<p><u>Themenfeld:</u> Turnen (Koordination)</p> <p><u>Jahrgangsstufen:</u> 1 - 4</p>	<p><u>Material:</u> (in der Turnhalle und im Freien möglich)</p> <p>Mindestens 5 Reifen Stoppuhr</p>										
<p><u>Spiel- / Übungsbeschreibung:</u></p> <p>Jedes Kind erhält einen Platz auf dem Schulhof mit Abstand. Reihenaufstellung</p> <p>Es liegen 5 Reifen in einer Reihe hintereinander. Vorne und hinten steht mit 1 Meter Abstand ein Hütchen. Startpunkt ist ein Hütchen. Auf Kommando hüpfet/läuft das Kind durch die Reifen. Am Ende der Bahn rennt es einmal um das Hütchen herum und durchläuft die Bahn erneut Jeder hat 30 Sekunden Zeit.</p>											
<p><u>Veränderungen der Schwierigkeitsstufen:</u></p> <p>Variante 1: Die Kinder „laufen“ die Bahn, pro Reifen sollen zwei Fußkontakte erfolgen.</p> <p>Variante 2: Die Kinder hüpfen mit geschlossenen Füßen in jeden Reifen.</p> <p>Variante 3: Die Kinder hüpfen einbeinig, mit Häschensprüngen oder Froschhüpfen.</p> <p>Variante 4: Die Reifenbahn verlängern.</p>											
<p><u>Wertung:</u> Pro Reifenkontakt erhält man 1 Punkt.</p> <p><u>Punkte ohne Berührungen in 30 Sekunden</u></p> <table><tr><td>30 x oder mehr:</td><td>10 Punkte</td></tr><tr><td>29-21 x:</td><td>8 Punkte</td></tr><tr><td>20-12 x:</td><td>6 Punkte</td></tr><tr><td>12- 8 x:</td><td>4 Punkte</td></tr><tr><td>7 – 1 x:</td><td>2 Punkte</td></tr></table>		30 x oder mehr:	10 Punkte	29-21 x:	8 Punkte	20-12 x:	6 Punkte	12- 8 x:	4 Punkte	7 – 1 x:	2 Punkte
30 x oder mehr:	10 Punkte										
29-21 x:	8 Punkte										
20-12 x:	6 Punkte										
12- 8 x:	4 Punkte										
7 – 1 x:	2 Punkte										