

<b>31. STUNDE</b>	
<b>STUNDENABLAUF</b>	
<b>SCHWERPUNKT</b>	Vorübung zum Hüftaufschwung
<b>GERÄTE</b>	Reck, Matten, Bänke, Kasten
<b>A</b>	Der Zauberer
<b>B1</b>	Wedelsprünge ein- und beidbeinig Stützsprünge Hampelmann Armkräftigung Bauch- und Rückenübungen (isometrisch)
<b>HT</b>	1)Reck: in den Stütz, Abgang vw Hüftaufschwung mit Kastenhilfe 2)Bank-Matte-Bank: Hasenhüpfer-Rolle vw-balancieren (Schmalseite) 3)Ringe: überdrehen, Kerze, schaukeln 4) Matte: Rolle rw
<b>WS</b>	Gruppenwettlauf
<b>C</b>	Vöglein wie piepst du?

**31. STUNDE**

**ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN**

--	--

<b>A</b>	Der Zauberer (1 Fänger) verzaubert die KK zu kleinen Affen, die an der Sprossenwand hängen müssen. 1 gute Fee kann diese Affen erlösen indem sie diese am Knie berührt
<b>B1</b>	Armkräftigung: Arme zur Seite strecken: wippen, kreisen, vor – zurück, hoch – zurück, langsam hochheben, langsam absenken
<b>HT</b>	ad 1) Kasten vor dem Reck aufstellen, den Kastendeckel schräg anlehnen. K läuft mit den Füßen den Deckel hinauf, stößt sich ab und macht den Hüftaufschwung
<b>WS</b>	
<b>C</b>	

<b>32. STUNDE</b>	
<b>STUNDENABLAUF</b>	
<b>SCHWERPUNKT</b>	Überdrehen auf zwei Tauen
<b>GERÄTE</b>	Taue, 3 Matten
<b>A</b>	3 Runden laufen
<b>B1</b>	laufen am Platz – Knie hochziehen – anfersen Staubsauger Liegestützstellung – re Hand + li Bein hochheben – abwechseln Liegestütz – mit Händen „wegringspringen“ Hocke - Strecksprung
<b>HT</b>	Taue + Matten: klettern mit Kletterschluss überdrehen auf zwei Tauen Kerze schaukeln
<b>WS</b>	
<b>C</b>	Anschleichen

**32. STUNDE**

**ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN**

--	--

**A**

**B1**

**HT**

**WS**

**C**

Sitzkreis  
1 K sitzt mit geschlossenen Augen in der Mitte  
anderes K schleicht sich an – K in Mitte muss „Schleichrichtung“ hören  
und zeigen

<b>33. STUNDE</b>						
<b>STUNDENABLAUF</b>						
<b>SCHWERPUNKT</b>	Kräftigung der Schultermuskulatur					
<b>GERÄTE</b>	Ringe, 3 Matten, 2 Sprossenwände, Springschnüre					
<b>A</b>	3 Runden laufen					
<b>B1</b>	Schnüre: Gerät liegt auf dem Boden – hin- u. herspringen Rückenlage – Schnur zw. Knöchel – hinter Kopf legen Schnur vierfach – drübersteigen beidbeinig Schnur springen					
<b>HT</b>	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 60%;">Ringe: überdrehen – zurück ; Kerze</td> <td rowspan="3" style="font-size: 3em; vertical-align: middle;">}</td> <td rowspan="3" style="vertical-align: middle;">Wechsel</td> </tr> <tr> <td>Matte: Rolle vw; Mutsprung</td> </tr> <tr> <td>Sprossenwände: hinauf- u. hinunterklettern</td> </tr> </table>	Ringe: überdrehen – zurück ; Kerze	}	Wechsel	Matte: Rolle vw; Mutsprung	Sprossenwände: hinauf- u. hinunterklettern
Ringe: überdrehen – zurück ; Kerze	}	Wechsel				
Matte: Rolle vw; Mutsprung						
Sprossenwände: hinauf- u. hinunterklettern						
<b>WS</b>	Gruppenwettlauf					
<b>C</b>						

**33. STUNDE**

**ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN**

--	--

<b>A</b>													
<b>B1</b>													
<b>HT</b>	ad Mutsprung : K kniet und versucht mit Schwung (mit Hilfe der Arme) auf den Füßen aufzukommen												
<b>WS</b>	<table border="0"> <tr> <td>4 Gruppen</td> <td>»»»»»</td> <td></td> </tr> <tr> <td>einbeinig springen bis zu den</td> <td>»»»»»</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Schnüren springen – rundherum</td> <td>»»»»»</td> <td></td> </tr> <tr> <td>laufen – zurück: rw laufen</td> <td>»»»»»</td> <td></td> </tr> </table>	4 Gruppen	»»»»»		einbeinig springen bis zu den	»»»»»		Schnüren springen – rundherum	»»»»»		laufen – zurück: rw laufen	»»»»»	
4 Gruppen	»»»»»												
einbeinig springen bis zu den	»»»»»												
Schnüren springen – rundherum	»»»»»												
laufen – zurück: rw laufen	»»»»»												
<b>C</b>													

<b>34. STUNDE</b>	
<b>STUNDENABLAUF</b>	
<b>SCHWERPUNKT</b>	Lauf- und Reaktionsschulung
<b>GERÄTE</b>	-----
<b>A</b>	4 Runden laufen
<b>B1</b>	
<b>HT</b>	.) gehen im Kreis nach vorgegebenen Rhythmen .) laufen – Knie anziehen, anfersen .) Langsitz im Kreis - durchzählen – 1,2,1,2: 2er laufen zwei Runden über die gestreckten Beine der 1er und umgekehrt .) Slalomlaufen .) <u>Reaktion</u> : 4 KK mit Partnern sitzen hintereinander – auf Kommando laufen sie los; hinteres K versucht Partner zu fangen (bis Mittellinie)
<b>WS</b>	Wettlauf:
<b>C</b>	

**34. STUNDE**

**ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN**

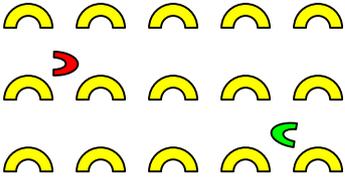
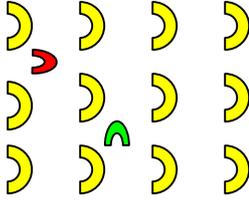
--

<b>A</b>	
<b>B1</b>	
<b>HT</b>	
<b>WS</b>	immer 4 KK Sieger bleibt über Sieger laufen gegen Sieger, bis nur mehr einer übrig bleibt
<b>C</b>	

35. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Klettern
GERÄTE	Sprossenwand
<b>A</b>	3 Runden laufen
<b>B1</b>	laufen am Platz, Knie hochziehen Hasenhüpfer im kleinen Kreis Staubsauger Liegestütz Liegestütz: re, li Hand wegstrecken
<b>HT</b>	<u>Sprossenwand:</u> . ) hinaufklettern . ) mit Rücken zum Gerät an Sprossenwand hängen – Knie anziehen u. Rad fahren . ) wie oben: Beine gestreckt hochheben . ) Sit ups . ) hochhüpfen, von Sprosse zu Sprosse
<b>WS</b>	Irrgarten (Labyrinth)
<b>C</b>	Jäger, Löwe, alte Frau

**35. STUNDE**

**ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN**

A		
B1		
HT		
WS	<p>1 Katze,1 Maus                  die anderen KK stehen mit                  Handfassung da</p> 	<p>Bei Zuruf (Fenster, Wand) drehen KK                  um 90° und geben einander wieder                  die Hände (dient zur Rettung der                  Maus).</p> 
C		

<b>36. STUNDE</b>	
<b>STUNDENABLAUF</b>	
<b>SCHWERPUNKT</b>	Konditionszirkel
<b>GERÄTE</b>	Sprossenwand, 4 Medizinbälle, 6 Matten, Stoppuhr 4 Springschnüre, 2 Paar Ringe, Kasten (2 Teile), Bank
<b>A</b>	3 Runden laufen
<b>B1</b>	Langsitz – mit Fingern die Zehen berühren Rückenlage – Beine und Oberkörper kurz anheben Stand – re, li Arm kreisen Oberkörper kreisen Strecksprünge
<b>HT</b>	Zirkel: 4 Medizinbälle – hochheben, niederlegen Sprossenwand – Sit ups 2 Matten – Klappmesser (mit gebeugten Beinen) Schnüre – Schnurspringen Ringe/Matte – hochziehen Kasten/Matte – Wechselsprünge Bank – Hockwenden  2 Durchgänge  Übungsdauer pro Gerät: 15 Sek Pause zwischen den Übungen: 10 Sek Pause zwischen 1. und 2. Durchgang: 1 Min
<b>WS</b>	
<b>C</b>	„Vögelein wie piepst du?“

**36. STUNDE**

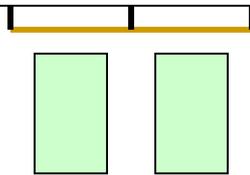
**ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN**

**A**

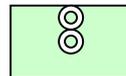
**B1**

**HT**

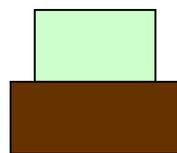
Sprossenwand



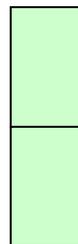
Ringe



Springschnüre



Kasten



Bank



Medizinbälle

**WS**

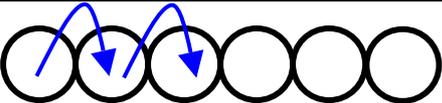
**C**

<b>37. STUNDE</b>	
<b>STUNDENABLAUF</b>	
<b>SCHWERPUNKT</b>	Hüftabschwung, Rolle vw
<b>GERÄTE</b>	1 Reck (brusthoch), 2 Matten, Sprossenwand, Reifen für alle KK
<b>A</b>	3 Runden laufen
<b>B1</b>	Reifen: Reifen hintereinander: über Reifen laufen Rumpf kreisen mit Reifen in den Händen über Kopf – Richtungswechsel Hulla, Hulla Sitz – Füße durch Reifen und zurück, ohne den Boden zu berühren Reifen kreisen – abwechselnd re, li Arm Reifen mit einer Hand leicht in die Höhe werfen, mit anderen Hand auffangen u. nach hinten schwingen lassen – usw.
<b>HT</b>	Reck: Hüftabschwung  Matte: Rolle vw  Sprossenwand: 10 Sit ups
<b>WS</b>	
<b>C</b>	Beruhigungsspiel

**37. STUNDE**

**ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN**

--	--

<b>A</b>	
<b>B1</b>	<p>»»»»» </p> <p>Hulla, Hulla: Reifen um das Becken kreisen lassen</p>
<b>HT</b>	<p>KK entscheiden, wann sie auf welchem Gerät wie lange üben wollen KK üben an <u>jedem</u> Gerät, dann Kontrolle des L</p>
<b>WS</b>	
<b>C</b>	<p>KK versuchen im Rückwärtsgehen (Augen zuhalten) die Mittellinie so gut wie möglich zu erreichen</p>

<b>38. STUNDE</b>									
<b>STUNDENABLAUF</b>									
<b>SCHWERPUNKT</b>	Schwebegehen (Balancieren)								
<b>GERÄTE</b>	Springschnüre, 4 Bänke, Sprossenwand								
<b>A</b>	3 Runden laufen								
<b>B1</b>	<p>Schnüre: Grätschstand – Schnur zwischen den Beinen in 8er von einer Hand in die andere geben Langsitz – Schnur zw Knöchel klemmen, hinter Kopf ablegen u. wieder holen Schnur 4-fach spannen zw Händen – Beine über u. unter Schnur strecken, ohne den Boden zu berühren Schnur 4-fach oberhalb des Kopfes spannen – Oberkörper kreisen Schnur auf den Boden legen – balancieren Schnurspringen</p>								
<b>HT</b>	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; border-right: 1px dashed black; padding: 5px;">                 2 Bänke in Sprossenwand: Hasenhüpfer hinauf Hockwenden             </td> <td style="width: 50%; padding: 5px;">                 2 Bänke auf dem Boden: Hasenhüpfer Hockwenden             </td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center; padding: 5px;">Wechsel</td> </tr> <tr> <td style="border-right: 1px dashed black; padding: 5px;">                 rw hinaufgehen             </td> <td style="padding: 5px;">                 Bank umdrehen - schwebegehen             </td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center; padding: 5px;">Wechsel</td> </tr> </table>	2 Bänke in Sprossenwand: Hasenhüpfer hinauf Hockwenden	2 Bänke auf dem Boden: Hasenhüpfer Hockwenden	Wechsel		rw hinaufgehen	Bank umdrehen - schwebegehen	Wechsel	
2 Bänke in Sprossenwand: Hasenhüpfer hinauf Hockwenden	2 Bänke auf dem Boden: Hasenhüpfer Hockwenden								
Wechsel									
rw hinaufgehen	Bank umdrehen - schwebegehen								
Wechsel									
<b>WS</b>	Gruppenwettlauf								
<b>C</b>	Spiegelbilder								

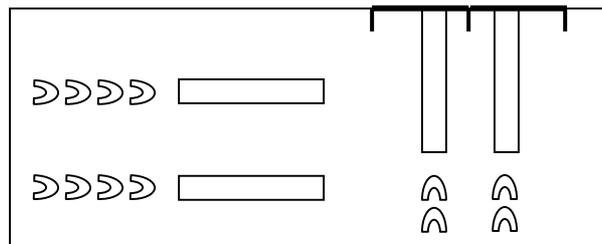
**38. STUNDE**

**ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN**

**A**

**B1**

**HT**



**WS**

4 Gruppen, 4 Schnüre  
Schnur auf Linie legen – zurück – nächstes K holt sie

**C**

<b>39. STUNDE</b>	
<b>STUNDENABLAUF</b>	
<b>SCHWERPUNKT</b>	Hocke über den Kasten
<b>GERÄTE</b>	Kasten (4 Teile), Reuter-Brett, 3 Matten, 1 Bank, Sprossenwand, 7 Springschnüre
<b>A</b>	3 Runden laufen
<b>B1</b>	laufen am Platz – Knie hochziehen Liegestütz – 1 Knie anziehen – Wechselsprünge Grätschstand – mit Händen Boden berühren Grätschstand – Arme am Rücken verschränken – Oberkörper waagrecht mit geradem Rücken Hocke - Strecksprung
<b>HT</b>	Kasten: Hocke über den breiten Kasten  Matten: Rolle vw Rolle rw  Bank in Sprossenwand: Hasenhüpfer hinauf – hinuntergehen  Springschnüre: beidbeinig 10x hintereinander Schnur springen
<b>WS</b>	
<b>C</b>	

**39. STUNDE**

**ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN**

--

<b>A</b>	
<b>B1</b>	
<b>HT</b>	Wechsel der Stationen
<b>WS</b>	
<b>C</b>	

**40. STUNDE**

**STUNDENABLAUF**

**SCHWERPUNKT**

Laufschulung

**GERÄTE**

25 Reifen, Pfeiferl

**A**

3 Runden laufen

**B1**

Laufen:  
1x pfeifen – Bauchlage  
2x pfeifen - Rückenlage

**HT**

5 Gruppen - vor jeder Gruppe 5 Reifen:  
Schlangenlinien laufen  
über Reifen laufen  
1 K in Bankstellung ca 2m hinter letzten Reifen – KK laufen über Reifen  
und springen über das K

**WS**

Wettläufe

**C**

**40. STUNDE**

**ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN**

--

**A**

**B1**

**HT**

**WS**

je 3 KK laufen gegeneinander –  
Sieger gegen Sieger –  
einer bleibt als Sieger übrig

**C**

41. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Laufen – Wettläufe über Hindernisse im Freien (Sportplatz)
GERÄTE	Bänke vom Sportplatz, Spielgeräte
<b>A</b>	Versteinern
<b>B1</b>	Hampelmann Strecksprünge  3 Runden joggen (1K führt die Klasse an)
<b>HT</b>	
<b>WS</b>	Hinderniswettlauf in 2 Gruppen . ) Bank überklettern (springen) . ) um den Baum laufen . ) durch die Schaukel steigen . ) unter dem Volleyballnetz durch . ) zurück zum Start
<b>C</b>	Piratenspiel Spielgeräte

**41. STUNDE**

**ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN**

--	--

**A**

**B1**

**HT**

**WS**

**C**

1 K ist der Piratenkapitän, und will Gefangene machen, um sie auf seine Insel (Bank) zu bringen.  
KK können sich auf andere Inseln (alle Spielgeräte) retten, aber nur auf kurze Zeit!

**42. STUNDE**

**STUNDENABLAUF**

**SCHWERPUNKT**

Grätsche über den Bock

**GERÄTE**

1 Bock, 3 Matten, Springschnüre

**A**

3 Runden laufen

**B1**

laufen am Platz  
Rückenlage – Rad fahren  
Rückenlage – Ohren zw Knien einklemmen  
Grätschstand – Hände tippen zu re Fuß, zw Beine, li Fuß  
Hampelmannsprünge

**HT**

Bock: Grätsche über den Bock  
Matte: Rolle vw Rolle rw  
Schnüre: Springschnur springen

**WS**

Gruppenwettlauf

**C**

Spiegelbilder

**42. STUNDE**

**ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN**

<b>A</b>							
<b>B1</b>							
<b>HT</b>							
<b>WS</b>	<p>3 Gruppen, 3 Matten laufen – Rolle vw – zurück</p> <table border="1"><tr><td>»»»»»</td><td></td></tr><tr><td>»»»»»</td><td></td></tr><tr><td>»»»»»</td><td></td></tr></table>	»»»»»		»»»»»		»»»»»	
»»»»»							
»»»»»							
»»»»»							
<b>C</b>							

<b>43. STUNDE</b>	
<b>STUNDENABLAUF</b>	
<b>SCHWERPUNKT</b>	Rad schlagen
<b>GERÄTE</b>	Bänke, Matten, Springschnur, Sprossenwand, Gitterleiter
<b>A</b>	4 Runden joggen
<b>B1</b>	Hockwenden am Boden (Linien im Saal) Liegestützposition: abwechselnd mit re und li Hand winken Stützsprünge Üben der Abfolge von Füßen und Händen Armkräftigung : 1min lang Armübungen in Schulterhöhe Bauch- und Rückenmuskelkräftigung als isometrische Übung
<b>HT</b>	Matte + Springschnur: Schnur unter Matte einwickeln, anderes Ende hält L hoch – Rad schlagen über die Schnur 2 Bänke nebeneinander: Hockwenden Bank einhängen in Sprossenwand (ca 6. Sprosse), mit Beinen nach oben Hockwenden rückwärts, so weit man sich traut Gitterleiter: hinaufklettern durchsteigen, hinunterklettern
<b>WS</b>	Nummernwettlauf Sitzen im Viereck
<b>C</b>	„Blind“ zur Garderobentüre gehen

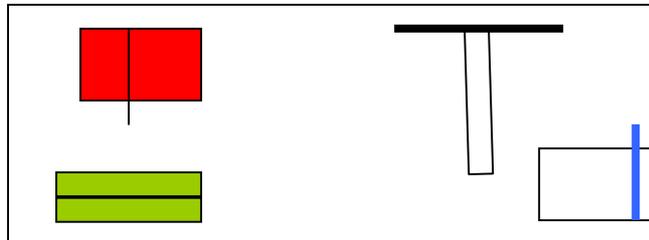
**43. STUNDE**

**ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN**

**A**

**B1**

**HT**



**WS**

**C**

**44. STUNDE**

**STUNDENABLAUF**

**SCHWERPUNKT**

Übung für Prüfung

**GERÄTE**

Kasten (4 Teile), Reuter-Brett, 2 Matten, Ringe, Bank

**A**

3 Runden laufen

**B1**

1 K läuft vor – macht verschiedene Fortbewegungsarten vor

**HT**

Matte: Rolle rw  
Kasten: Hocke über den Kasten  
Bank in Sprossenwand: einhängen – Hasenhüpfer  
Ringe: überdrehen und zurück, schaukeln

**WS**

**C**

**44. STUNDE**

**ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN**

--

**A**

--

**B1**

--

**HT**

--

**WS**

--

**C**

--

<b>45. STUNDE</b>	
<b>STUNDENABLAUF</b>	
<b>SCHWERPUNKT</b>	Ringe und Kasten
<b>GERÄTE</b>	Kasten (4 Teile), Reuter-Brett, 2 Matten, Ringe
<b>A</b>	3 Runden joggen
<b>B1</b>	Langsitz: mit gestreckten Beinen den ganzen Namen in die Luft schreiben Grätschstand: zu den Zehen greifen und bis 10 zählen Grätschstand: Becken kreisen Zwerg - Riese
<b>HT</b>	Kasten: Hocke über den Kasten mit Reuterbrett  Matte: Rolle rw  Ringe: überdrehen u. zurück
<b>WS</b>	4 Runden joggen
<b>C</b>	entspannt liegen, Augen schließen, L beschreibt Landschaft, KK sollen diesen Spaziergang geistig mitmachen.

**45. STUNDE**

**ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN**

--

**A**

--

**B1**

--

**HT**

--

**WS**

--

**C**

--

**46. STUNDE**

**STUNDENABLAUF**

**SCHWERPUNKT**

Arbeit am beidbeinigem Absprung

**GERÄTE**

Matten, Gitterleiter, 2 Bänke, Reuterbrett, 4 Reifen, Weichmatte (Kinderkasten, Stab)

**A**

Herr Sitz, Frau Knie

**B1**

Stützsprünge  
Hampelmann  
Kniebeugen in halber Höhe  
Bauch- und Rückenübungen (isometrisch)  
Armkräftigung

**HT**

1)2 Matten, eine Bank: 2x Rolle vw, balancieren über Schmalseite  
2)Gitterleiter: hinaufsteigen, durchsteigen, hinuntersteigen  
3)Bank in Sprossenwand (sehr hoch): hinaufgehen – auf allen Vieren, aufrecht, hinaufklettern – hinunterrutschen  
4)beidbeiniger Absprung

**WS**

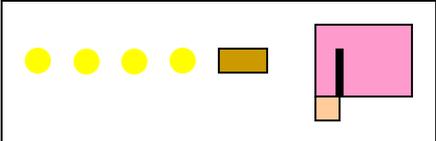
Piratenspiel

**C**

„Blind“ zur Garderobentüre gehen

**46. STUNDE**

**ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN**

<b>A</b>	
<b>B1</b>	
<b>HT</b>	<p>ad 4)</p>  <p>4 Reifen für Anlauf, Reuterbrett für Absprung, Weichmatte zur Landung L steht auf kleinem Kasten und hält Stab hoch. KK sollen nach kräftigem Absprung den Stab berühren.</p>
<b>WS</b>	
<b>C</b>	

<b>47. STUNDE</b>	
<b>STUNDENABLAUF</b>	
<b>SCHWERPUNKT</b>	Konditionszirkel
<b>GERÄTE</b>	2 Sprossenwände, 7 Matten, Springschnüre, Gitterleitern, Kasten (4Teile), 2 Bänke, 5 Reifen, Stoppuhr
<b>A</b>	3 Runden laufen
<b>B1</b>	Langsitz – mit Fingern die Zehen berühren Rückenlage – Beine und Oberkörper kurz anheben Stand – re, li Arm kreisen Oberkörper kreisen Strecksprünge
<b>HT</b>	Zirkel – pro Station 3 KK: 1. Sprossenwand mit 2 Matten – Sit ups 2. Sprossenwand mit 2 Matten – Wechselsprünge 1. Bank - Hockwenden 2. Bank – beidbeinige Sprünge 2 Matten – liegen, laufen, hinlegen, zurücklaufen, hinlegen, ... 3 Reifen – Stützsprünge Kasten/Matte – raufklettern, runterspringen Gitterleitern – hin- u. hersteigen 2 Reifen – im 8er um die Reifen laufen  2 Durchgänge:  Übungsdauer pro Gerät: 15 Sek Pause zwischen den Übungen: 10 Sek Pause zwischen 1. und 2. Durchgang: 1 Min
<b>WS</b>	
<b>C</b>	Spiegelbilder

**47. STUNDE**

**ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN**

**A**

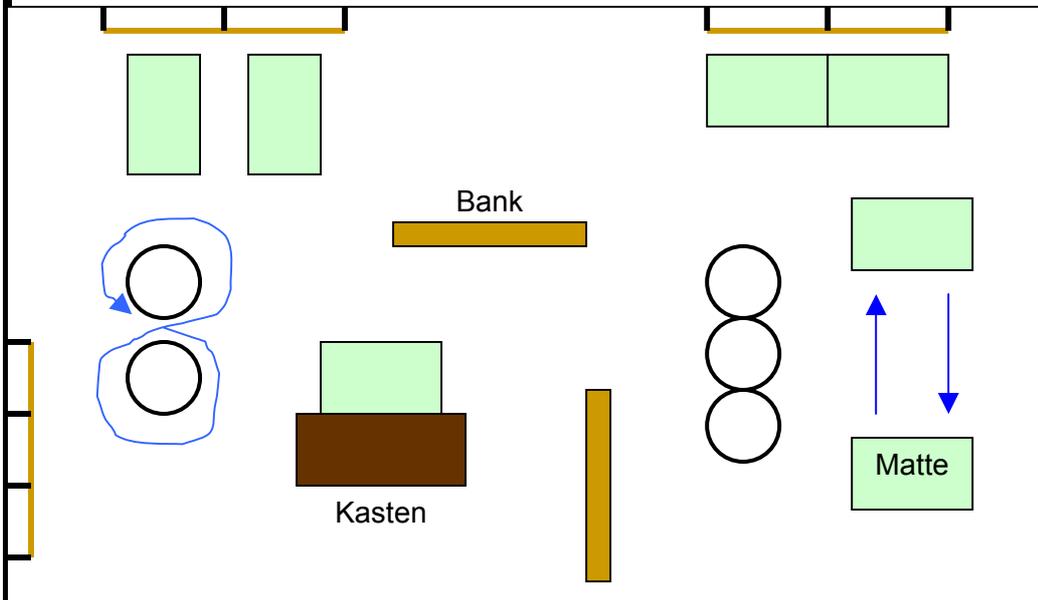
**B1**

**HT**

Sprossenwand

Sprossenwand

Gitterleitern



**WS**

**C**