

31. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Werfen, Fangen, Zielwerfen
GERÄTE	Bälle, 1 Tuch, Reifen, Handtrommel
A	Laufen zu zweit mit Handfassung Auf Rhythmus der Trommel reagieren
B1	Gerät Ball
HT	PA Zuwerfen – fangen 1K hält Reifen, das andere K versucht durchzutreffen im Gehen zuwerfen – fangen
WS	Wettwanderball
C	Abtasten

31. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A	
B1	<p>Hochwerfen – fangen (dazwischen klatschen)</p> <p>Langsitz: Ball auf gestreckten Beinen auf- und abrollen lassen</p> <p>Langsitz: Ball mit Füßen nehmen und hinter den Kopf legen</p> <p>Langsitz: Ball um den Körper und Beine rollen</p> <p>Stand: Ball hochwerfen, niedersetzen und fangen (und umgekehrt)</p>
HT	<p>Aufstellungsform: Gasse</p>
WS	
C	<p>K steht mit verbundenen Augen im Sitzkreis, anderes K kommt in den Kreis und lässt sich das Gesicht abtasten.</p> <p>K soll erraten, wer es ist (Bub, Mädchen, Name)</p>

32. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Rundkurs
GERÄTE	Springschnüre in Klassenstärke, Matten, Kasten, Bänke, Reifen, 1 Seil, Sprossenwände, 1 Tuch
A	Versteinern
B1	Gerät: Springschnüre
HT	Rundkurs 1) Kasten: überklettern 2) Schrägbank: hinauf auf der Bank, Sprossenwand queren, Bank hinunterlaufen 3) Bank: Hockwenden 4) Matte: Rolle vw 5) Reifen: Hasenhüpfer 6) Seil: balancieren 7) Matte: wälzen
WS	
C	Anschleichen

32. STUNDE

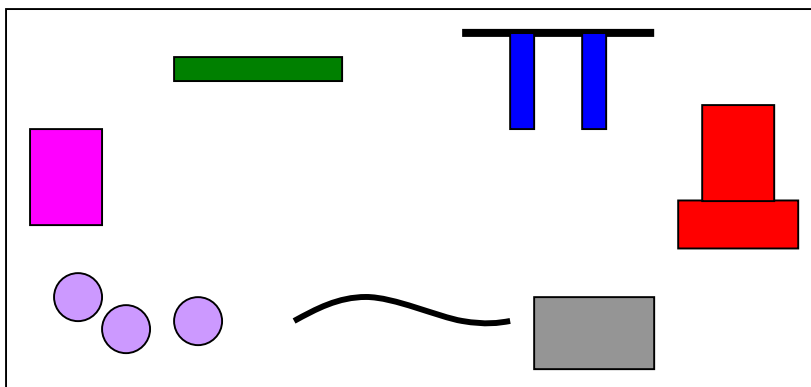
ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A

B1

Mit den Zehen zusammengeknotete Schnur hochwerfen – fangen
Langsitz: Schnur mit Zehen nehmen und hinter den Kopf legen, aufsetzen, zurückrollen und Schnur wieder holen
Schnurspringen: richtige Länge der Springschnur

HT



WS

C

33. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Laufen, Ausdauer, Heben und Tragen
GERÄTE	Stäbe in Klassenstärke, Handtrommel
A	Versteinern
B1	Stäbe
HT	.) Partnerübungen zu dritt, 2 Stäbe pro Gruppe 2 KK lassen das 3. K auf die beiden Stäbe setzen und tragen es herum .) Slalomlaufe um am Boden liegende Stäbe, bei Trommelschlag muss jedes K einen Stab in der Hand halten
WS	Einzelwettlauf - Stäbe
C	Wer fehlt?

33. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A

B1

Wedelsprünge über den Stab
Stützsprünge über den Stab (aufstützen, mit Beinen über den Stab springen – hocken, strecken)
Stab auf der Handfläche balancieren
Stab an beiden Enden nehmen, durchsteigen und über den Kopf ziehen.

HT

WS

Über die Stäbe laufen und wieder zurück

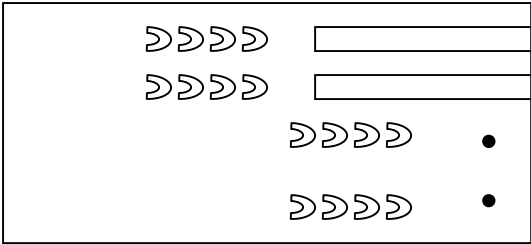


C

34. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur
GERÄTE	2 Leitern, 2 Stangen, CD-Player
A	Laufen zur Musik
B1	Aerobic
HT	Leitern: auf flachste Stufe gestellt auf allen Vieren hinaufgehen Stangen: hinaufklettern
WS	Nummernwettlauf
C	Vogeltanz

34. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A	<p>Bewegen zur Musik: Wenn die Musik stoppt, müssen Aufgaben erfüllt werden: Holz berühren, Metall berühren, Hasenhüpfer, am Rücken legen, etc</p>
B1	<p>Am Platz gehen, Knie hochziehen In die Grätsche gehen und wieder zusammensteigen Li Schulter hochziehen, re Schulter hochziehen Doppelter Step touch, Jumping Jack</p>
HT	
WS	<p>4 Gruppen sitzen im Viereck</p>
C	<p>Einzelaufstellung 4x Fingern öffnen und schließen in Augenhöhe (Vogelschnabel) 4x mit den angewinkelten Armen zum Körper (Flügel schlagen) 4x mit der Hüfte wackeln (Schwanzfedern) 4x klatschen beim Refrain im Saal herumhüpfen</p>

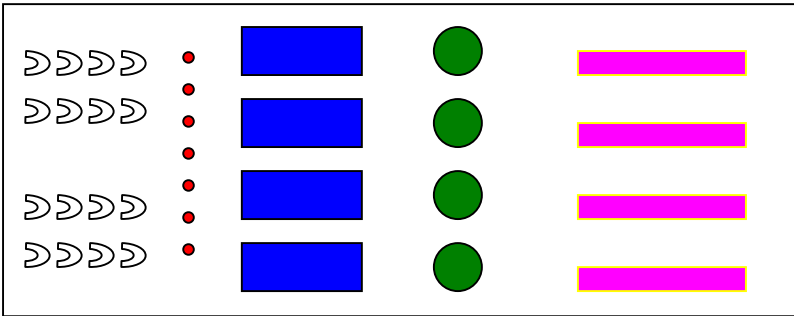
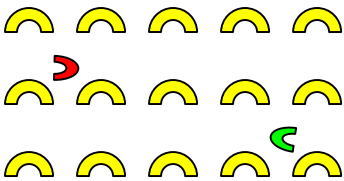
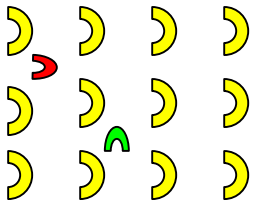
35. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Kräftigung der Armmuskulatur
GERÄTE	Bälle in Klassenstärke, 4 Bänke, Sprossenwand, 1 Tuch
A	Herr Sitz, Frau Knie
B1	Mit Bällen
HT	Üben in 4 Gruppen 4 Schrägbänke
WS	Ich bin's!
C	Beruhigungsspiel

35. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A	
B1	<p>Im Grätschstand den Ball im 8er um die Füße rollen Langsitz: auf gestreckten Beinen den Ball auf- und abrollen lassen Langsitz: Ball mit Füßen nehmen und hinter den Kopf legen Ball im Sitzen hochwerfen, aufstehen und diesen wieder fangen Ball prellen und damit im Raum bewegen 5x prellen, 5x hochwerfen Ball am Handrücken balancieren</p>
HT	<p>Hinaufgehen auf der Schrägbank Ein Stück die Sprossenwand entlanghangeln, und wieder runterklettern. In Bauchlage die Bank hochziehen Ein Stück die Sprossenwand entlanghangeln, und wieder runterklettern.</p>
WS	<p>1 K ist der Fänger. Wenn ein K gefangen wurde, hebt es die Hand und ruft „Ich bin’s!“ → neuer Fänger</p>
C	<p>Großer Sitzkreis, ein K hat Augen verbunden und sucht auf allen Vieren einen am Boden liegenden Reifen um sich hineinzusetzen.</p>

36. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur
GERÄTE	Taue mit und ohne Knoten, Matten, Reifen, Bänke, Handtrommel
A	Figurenlauf
B1	Strecksprünge Hampelmann Stützsprünge
HT	4 Gerätebahnen 1) Taue: hinaufklettern 2) Rolle vw, oder wälzen 3) Reifen: 10 Stützsprünge 4) Bank mit Schmalseite: balancieren
WS	Labyrinth mit Katz und Maus
C	

. STUNDE	
ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN	
A	<p>Geschwindigkeit wird von Handtrommel vorgegeben Anweisung welche Figuren darzustellen sind: Buchstabe, Haus, Kreis, 8er,.....</p>
B1	
HT	
WS	<div> <p>1 Katze, 1 Maus die anderen KK stehen mit Handfassung da</p>  </div> <div> <p>Bei Zuruf (Fenster, Wand) drehen KK um 90° und geben einander wieder die Hände (dient zur Rettung der Maus).</p>  </div>
C	

37. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Werfen, Fangen, Zielwerfen
GERÄTE	Bälle in Klassenstärke, Kastenteile, herausgeklappte Sprossenwand
A	Fangspiel Wie viele KK fängst du in einer Minute?
B1	Mit Bällen
HT	4 Stationen 1) Ball an die Wand prellen 2) Ball hochwerfen und fangen 3) Ball in einen Kastenteil werfen 4) Ball über eine herausgeklappte Sprossenwand werfen
WS	Wettwanderball
C	Ball zurollen: What's your name? My name is.....

37. STUNDE

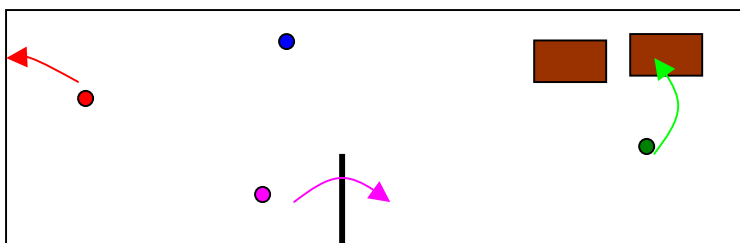
ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A

B1

5x hochwerfen, 5x prellen
Grätschstand: Ball im 8er um die Beine rollen
Im Sitzen hochwerfen, aufstehen und fangen
Ball hochwerfen, 2x klatschen, Ball fangen
Langsitz: Ball auf gestreckten Beinen hin und herrollen
Ball am Handrücken balancieren

HT



WS

C

38. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Steigerung der Ausdauer
GERÄTE	Gitterleitern, 4 Reifen, 3 Bänke, Matten, 1 Seil, 1 Bänder, Sprossenwand, 1 Tuch
A	Versteinern
B1	Strecksprünge Hampelmann Stützsprünge
HT	Rundkurs auf Tempo <ul style="list-style-type: none"> 1) Gitterleiter: hinaufklettern, durchsteigen, runterklettern 2) Reifen: beidbeinig springen 3) Schrägbank: hinaufgehen, die Sprossenwand entlanghängeln bis zum Band 4) Bank: Hockwenden 5) Matte: wälzen 6) Seil: Wedelsprünge 7) Bank: durchkriechen
WS	
C	Knochen stehlen

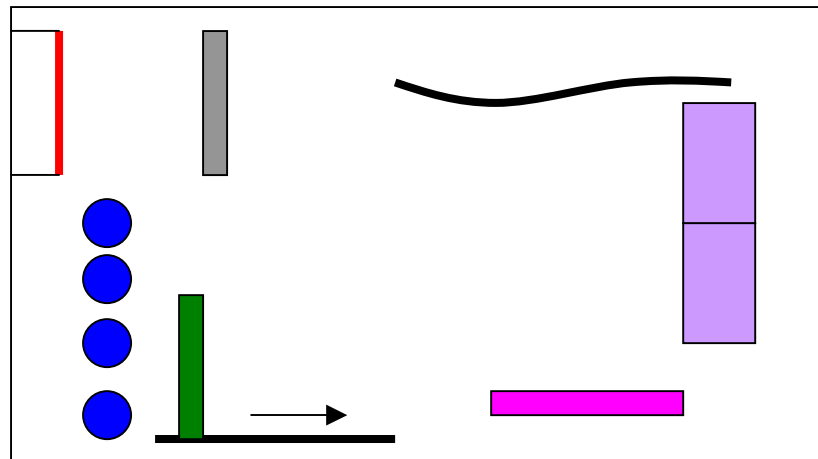
38. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A

B1

HT



WS

C

Ein K (Hund) sitzt mit verbundenen Augen im Sitzkreis. Ein K schleicht sich an, und versucht, den Knochen (Springschnur) zu stehlen. Hund bellt und zeigt in die Richtung des „Diebes“

39. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Rolle vw, leises Landen bei Sprüngen, vorbereitende Übungen für Rolle rw
GERÄTE	1 Ziegelmatte, 1 dicke Matte, 3 Matten, Bänder in Klassenstärke, Kasten
A	Fangspiel mit Aufgaben
B1	Mit Bändern
HT	Stationenbetrieb <ul style="list-style-type: none"> 1) mit Anlauf weit in die Ziegelmatte springen 2) vom Kasten in die dicke Matte springen (leise – alle Gelenke als Stoßdämpfer benutzen) 3) Matte: 2x Rolle vw, in den Hockstand kommen 4) Matte: vorbereitende Übungen zur Rolle rw: hockerln rücklings vor der Matte, runder Rücken, Kopf einziehen, auf richtige Handhaltung achten (Finger zeigen zur Schulter) zurückrollen
WS	Lokomotivenlauf
C	Vampirspiel

39. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A	<p>Halber Turnsaal 3 Fänger wer gefangen wurde, muss auf der Mittellinie 5 Kniebeugen machen, zu rückwärtiger Wand laufen, wieder zurück zur Mittellinie, 5 Kniebeugen, dann wieder zurück ins Spielfeld.</p>
B1	<p>Durchsteigen, über den Körper ziehen Drübersteigen (wie Schnurspringen) Langsitz, Band mit Füßen hinter den Kopf legen und wieder holen Im Stehen: Band mit einem Fuß hochheben, Arme zur Seite breiten (Stabilität), Fuß mit Band hoch halten, NICHT umfallen Wechsel auf anderes Bein</p>
HT	
WS	
C	<p>Alle KK gehen mit geschlossenen Augen durch den Saal. 1 K ist Vampir (sieht), geht herum und beißt (sanftes Zwicken) die anderen KK. Wer vom Vampir gebissen wurde, wird selbst Vampir.</p>

40. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Steigerung der Ausdauer
GERÄTE	Kasten, Matten, 3 Bänke, Sprossenwand, 1 Seil, Kinderkasten (ohne Deckel), 3 Kinderleitern, 3 Reifen
A	Hund und Hase
B1	Partnerübungen
HT	Rundkurs 1) Kasten: überklettern 2) Schrägbanke: hinaufgehen, weiterhangeln, hinunterklettern 3) Bank: Hockwenden 4) Seil: Wedelsprünge 5) Kinderkasten: 3 Kinderleitern sind eingehängt, Hockwenden 6) Matte: Rolle vw 7) Reifen: springen in die Reifen
WS	
C	KK sitzen mit geschlossenen Augen, L tupft K an, diese K schleicht sich aus dem Turnsaal

40. STUNDE

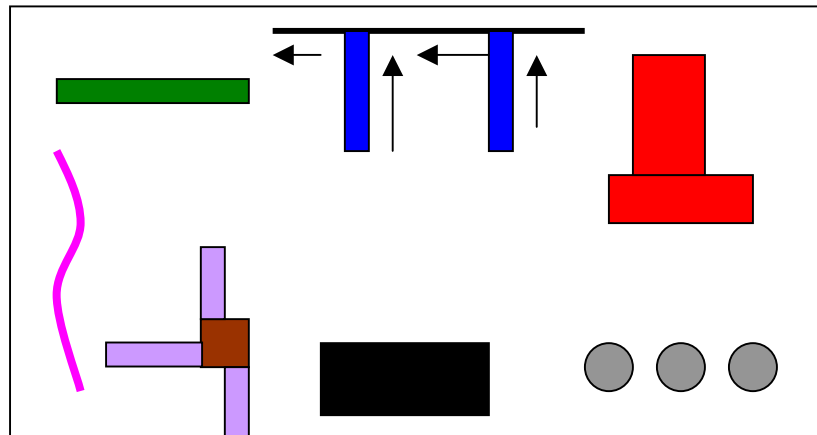
ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A

B1

An Händen halten, in der Halbhocke im Kreis hüpfen
Beidhandhaltung, abwechselnd aufstehen und niedersetzen
Schubkarren fahren
1 K liegt auf dem Rücken, anderes K hält die Beine, Sit ups
Brunnenschöpfen
Tellerreiben (in beiden Richtungen)

HT



WS

C