

11.STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Wirbelsäule
GERÄTE	Handtrommel, CD Player, 4 Matten, 2 Bänke, Kastendeckel, Reuterbrett, 2 Tücher
A	Laufen im Strom, Bewegungsaufgaben "erhören" und ausführen.
B1	Musikgymnastik (Aerobic)
HT	4 Gruppen 1) <u>Langbank</u> : drübergehen (vw, rw), Grätsch- und Hocksprung 2) <u>Matte</u> auf Reuterbrett: Vorübungen zur Rolle vw 3) <u>2Matten</u> : wälzen 4) <u>Kastendeckel</u> , Matte: Vorübungen zu Rolle vw aus den Kniestand L sichert Kopf!
WS	Freies Laufen im Saal. Reagieren auf optische Signale
C	Jakob, wo bist du?

11.STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

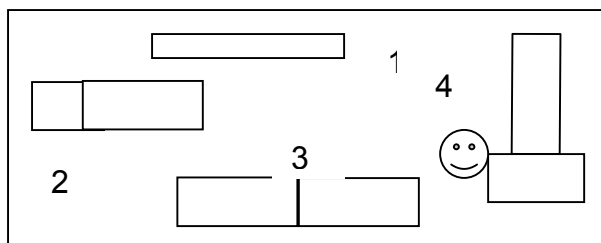
A

Rhythmus wird von der Handtrommel vorgegeben. Gibt an die Geschwindigkeit, und daher die Gangart.
Laufen Hopsalauf Gehen

B1

Marschieren am Platz, 4 Schritte vw, 4 Schritte rw,
Jumping Jack (Hampelmann) nach den 4 Schritten.
Marschieren am Platz, Arme in verschiedenen Richtungen bewegen
(seitwärts, diagonal, mit einem Arm abwechselnd, mit beiden Armen)
Step Touch, doppelter Step Touch mit Jumping Jack

HT



WS

Richtungsänderung mit Handzeichen in die neue Richtung
Stop mit einer Hand hoch
Bauchlage mit beiden Armen nach vorgestreckt.

C

KK stehen im Kreis mit Handfassung
2 KK im Kreis mit verbundenen Augen, eines davon versucht den anderen (Jakob) zu finden indem er fragt: „Jakob, wo bist du?“ Und Jakob antwortet mit Geräuschen, will sich aber nicht finden lassen.
KK die den Kreis bilden, bilden auch die Grenze.

12. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Vorübungen Rolle vw, Rolle vw
GERÄTE	Bänder in Klassenstärke, 4 Matten, Kastendeckel, 1 Seil, 2 Bälle, 1 Handtrommel
A	Schwänzchen rauben
B1	Übungen zur Geschmeidigkeit der Wirbelsäule
HT	4 Gruppen 1) Rolle vw aus dem Kniestand vom Kastendeckel 2) Seil: balancieren 3) Matten: wälzen 4) Matte: Rolle vw (L sichert)
WS	Wettwanderball
C	Wie oft hörst du das Geräusch?

12. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

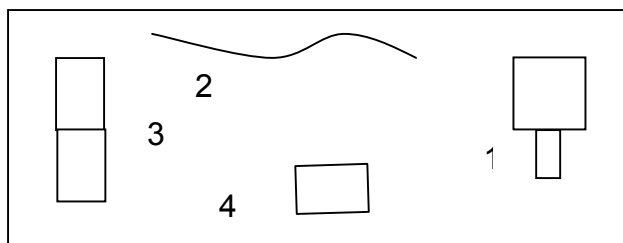
A

Jedes K hat ein Schwänzchen Band) in der Hose stecken.
Ein K versucht so viele Schwänzchen wie möglich zu rauben in einem bestimmten Zeitraum.

B1

- .) Sitzen im Türkensitz: gerader Rücken, runder Rücken
- .) aus Langsitz zurückrollen und Knie zu den Ohren bringen
- .) Schaukelpferd (Hände umfassen Knie – schaukeln)
- .) im Langsitz Kopf zu den Knien bringen und wieder aufrichten.

HT



WS

2 Gruppen geben einen Ball im Kreis weiter.

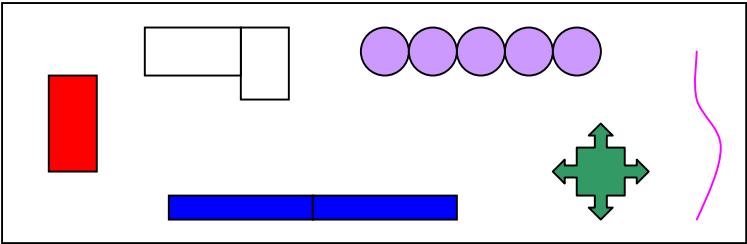
C

L klopft auf Handtrommel, klatscht in die Hände. KK zählen mit wie oft.
Wer es weiß, hebt die Hand.

13. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Rolle vw, Laufsprung über Hindernisse
GERÄTE	2 Bänke, 1 Matte, 1 Seil, 5 Reifen, 1 Kasten, 1 Kinderkasten, 3 kleine Leitern
A	Laufen im Rhythmus der Handtrommel, bei starkem Schlag eine Bodenmarkierung überspringen
B1	Hasenhüpfer Hockwenden über Bodenmarkierungen Einbeinige Wedelsprünge (sw) Beidbeinige Sprünge (vw und rw) Vom Langsitz zurückrollen und Beine zu den Ohren bringen
HT	Rundkurs 1) Matte: Rolle vw 2) Bank: hockwendartige Sprünge (auf die Bank) 3) Hockwende über im Kinder-Kasten eingehängte kl. Leitern 4) Seil: balancieren 5) Hasenhüpfer von einem Reifen zum anderen 6) Überklettern des Kastens
WS	
C	Partnerübung: 1 K führt „blinden“ Partner im Saal herum und lässt ihn Dinge berühren.

13. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A	
B1	
HT	
WS	
C	

14. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT GERÄTE	Rolle vw Werfen und Fangen Bälle (Klassenstärke), 2 Matten
A	Versteinern Je eine Gruppe in einer Turnsaalhälfte
B1	Bälle Langsitz: Ball mit den Zehen und Füßen rollen Grätschstand: Ball im 8er um Füße rollen Langsitz: Ball um Körper rollen Stand: Ball hochwerfen und fangen
HT	Üben in 4 Gruppen 1) +2) Rolle vw 3) + 4) in PA Ball zuwerfen und fangen (Abstand soll sich vergrößern)
WS	Wettwanderball
C	Wer fehlt?

14. STUNDE

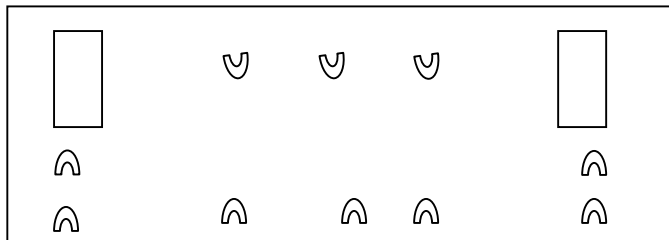
ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A

1 K ist der Zauberer, der Kinder durch Berühren versteinert. Diese bleiben in der Grätsche mit hochgehobenem Arm stehen, und können von anderen KK erlöst werden, indem das andere K zwischen den Beinen durchkriecht.

B1

HT



WS

C

KK liegen im Saal verteilt auf dem Bauch – Augen schließen
L geht herum, berührt ein K, das den Saal verlässt.
Augen auf – Wer fehlt?

15. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Gleichgewichtsschulung
GERÄTE	4 Langbänke
A	Versteinern
B1	<p>Mit Langbänken</p> <p>Im Saal herumlaufen und über die Bänke springen</p> <p>Wechselsprünge an der Langseite</p> <p>Beidbeinig rauf- und runterspringen</p> <p>Bank hochheben und leise absetzen</p> <p>Langsitz davor, Beine einhängen – Sit ups</p>
HT	<p>Hockwenden über die Bank</p> <p>Schmalseite der Langbank:</p> <p>Balancieren: vw und rw</p> <p>In der Mitte in die Hocke gehen</p> <p>In der Mitte auf einem Bein stehen</p>
WS	Gruppenwettlauf mit Bänken
C	Wie heißt dein rechter Nachbar, ratatata ?

15. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A

B1

HT

WS

Gruppen sitzen im Reitersitz auf den Langbänken
Zwei Gruppen laufen gegeneinander um alle Bänke herum zur eigenen Bank zurück.
Die Gruppe, die zuerst wieder sitzt hat gewonnen.

C

Sitzkreis
L ruft ein K und fragt: Wie heißt dein rechter Nachbar, ratatata ?
Während L „ratatata“ sagt, muss K den Namen des rechten Nachbarn sagen.

16. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Laufsprünge über Hindernisse
GERÄTE	Rolle vw 2 Bänke, 3 Matten, 1 Kasten, 5 Reifen, Handtrommel
A	Laufspiel Freies Laufen, bei Trommelschlag muss irgendetwas berührt werden.
B1	Laufen auf allen Vieren Hasenhüpfer Hampelmann Hüpfen auf einem Bein Hochspringen mit Hilfe der Arme
HT	Rundkurs 1) Bänke: Hockwenden 2) Matte: Rolle vw 3) Reifen: Laufsprünge 4) Matten: wälzen 5) Kasten: überklettern
WS	
C	Wer fehlt?

16. STUNDE

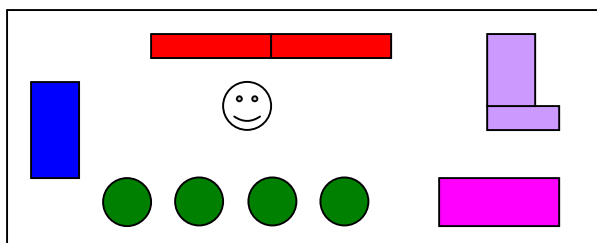
ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A

Haare berühren
Metall berühren
Holz berühren
Kunststoff berühren
Sprossenwand, Stangen, Gitterleitern, etc.
Kreis bilden, Paare bilden, Gruppe bilden, etc.

B1

HT



WS

C

17. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Schulung der Griffsicherheit
GERÄTE	4 Langbänke, Sprossenwand
A	Feuer, Wasser, Blitz
B1	Mit Bänken Herumlaufen und über Bänke springen Beidbeinig rauf und runter springen Bank hochheben und leise wieder abstellen Mit beiden Händen an der Bank festhalten und Hockwenden am Platz
HT	4 Gruppen Langbänke in die Sprossenwand einhängen (6. Sprosse)
WS	Gruppenwettlauf um die Bänke
C	Wie heißt dein rechter Nachbar, ratatata ?

17. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A

B1

HT

- .) Bank hinaufgehen, an der Sprossenwand hinunterklettern
RICHTIGES GREIFEN.....Affengriff
- .) in Bauchlage auf der Bank hochziehen, Sprossenwand hinunterklettern
- .) an der Sprossenwand hinaufklettern, die Bank hinuntergehen.

WS

C

18. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Steigerung der Griffsicherheit, Rolle vw
GERÄTE	2 Bänke, 3 Matten, 6 Reifen, Sprossenwand, Seil
A	Tierdarstellung im Laufen Hund, Elefant, Schlange, Affe,..... Auf Zurufe reagieren
B1	Partnerübungen
HT	Rundkurs 1) Kasten: überklettern 2) Hinaufgehen auf der Bank, überqueren der Sprossenwand, Bank hinunterlaufen 3) Matte: Rolle vw 4) Reifen: Laufsprünge 5) Seil: balancieren 6) Matte: Rolle vw
WS	Tauziehen mit dem Seil
C	Vöglein wie piepst du?

18. STUNDE

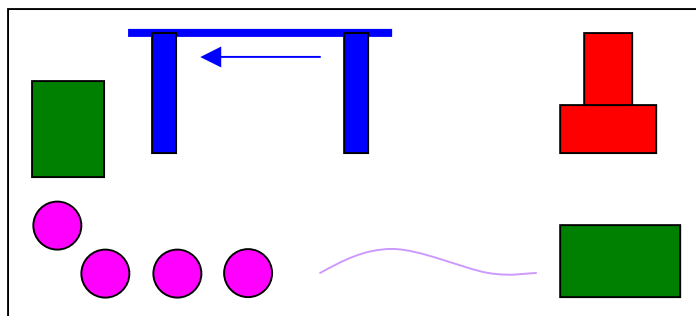
ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A

B1

In Handfassung in halber Hocke im Kreis hüpfen
Schubkarren fahren
In Handfassung miteinander hinsetzen und aufstehen
Gegenüberposition im Liegestütz: die rechten Hände und die linken Hände abwechselnd schütteln
Den „blinden“ Partner durch den Saal führen

HT



WS

C

19. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Steigerung der Griffsicherheit, schnelleres Zugreifen Werfen und fangen
GERÄTE	Springschnüre in Klassenstärke, kleine Bälle
A	Herr Sitz und Frau Knie
B1	Mit Schnüren Schnurspringen (richtige Länge der Springschnur) Schnur verknoten, mit Fuß fassen, hochwerfen und mit Händen fangen Langsitz: Schnur mit Füßen nehmen und hinter den Kopf legen, wieder holen
HT	Bälle 1) Zuwerfen und fangen 2) Zurollen 3) rw zuwerfen 4) durchrollen durch die gegrätschten Beine
WS	Einzelwettlauf mit Bällen
C	Aus dem Saal schleichen, wie die Indianer

19. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A

B1

HT

WS

Mit dem Ball in der Hand zur gegenüberliegenden Wand laufen, Ball an die Wand prellen, fangen und wieder zurücklaufen. Am Ende der Gruppe niedersetzen.

C

20. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Griffsicherheit an den Ringen, Schieben
GERÄTE	Bänder in Klassenstärke, Matten, 2 Paar Ringe, 4 Kinderleitern, Sprossenwand
A	Jäger und Hase
B1	Hampelmann Hasenhüpfer Wedelsprünge an Turnsaalmarkierung Liegestütz: abwechselnd hocken und strecken Klein wie ein Zwerg – groß wie ein Riese
HT	Ringe: schaukeln Schaukeln mit angewinkelten Armen Sprossenwand: 2 Kinderleitern sind eingehängt, hinaufgehen, Sprossenwand queren, hinuntersteigen Kinderleitern: ein K sitzt auf Leiter, 2 KK schieben es herum - Wechsel
WS	
C	Wie heißt dein rechter Nachbar ratatata ?

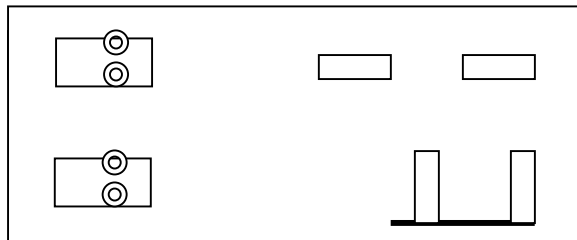
20. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A

B1

HT



WS

C