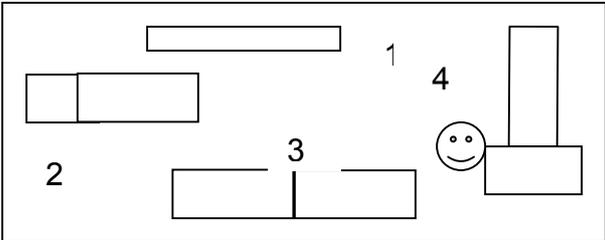


<b>11.STUNDE</b>	
<b>STUNDENABLAUF</b>	
<b>SCHWERPUNKT</b>	Wirbelsäule
<b>GERÄTE</b>	Handtrommel, CD Player, 4 Matten, 2 Bänke, Kastendeckel, Reuterbrett, 2 Tücher
<b>A</b>	Laufen im Strom, Bewegungsaufgaben "erhören" und ausführen.
<b>B1</b>	Musikgymnastik (Aerobic)
<b>HT</b>	4 Gruppen 1) <u>Langbank</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!
<b>WS</b>	Freies Laufen im Saal. Reagieren auf optische Signale
<b>C</b>	Jakob, wo bist du?

**11.STUNDE**

**ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN**

<b>A</b>	Rhythmus wird von der Handtrommel vorgegeben. Gibt an die Geschwindigkeit, und daher die Gangart. Laufen    Hopsalauf    Gehen
<b>B1</b>	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
<b>HT</b>	
<b>WS</b>	Richtungsänderung mit Handzeichen in die neue Richtung Stop mit einer Hand hoch Bauchlage mit beiden Armen nach vorgestreckt.
<b>C</b>	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**

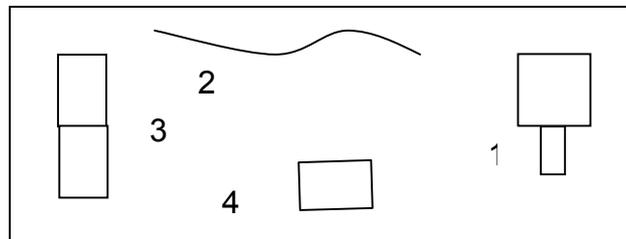
**A**

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
<b>A</b>	Laufen im Rhythmus der Handtrommel, bei starkem Schlag eine Bodenmarkierung überspringen
<b>B1</b>	Hasenhüpfer Hockwenden über Bodenmarkierungen Einbeinige Wedelsprünge (sw) Beidbeinige Sprünge (vw und rw) Vom Langsitz zurückrollen und Beine zu den Ohren bringen
<b>HT</b>	Rundkurs <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Matte: Rolle vw</li> <li>2) Bank: hockwendartige Sprünge (auf die Bank)</li> <li>3) Hockwende über im Kinder-Kasten eingehängte kl. Leitern</li> <li>4) Seil: balancieren</li> <li>5) Hasenhüpfer von einem Reifen zum anderen</li> <li>6) Überklettern des Kastens</li> </ol>
<b>WS</b>	
<b>C</b>	Partnerübung: 1 K führt „blinden“ Partner im Saal herum und lässt ihn Dinge berühren.

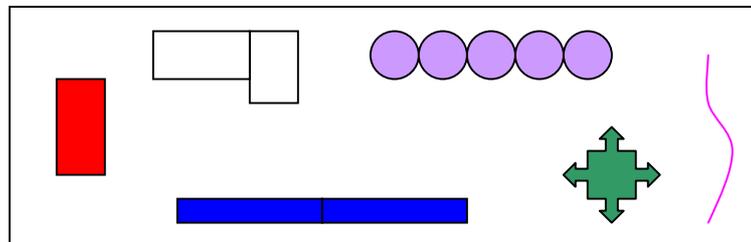
**13. STUNDE**

**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**

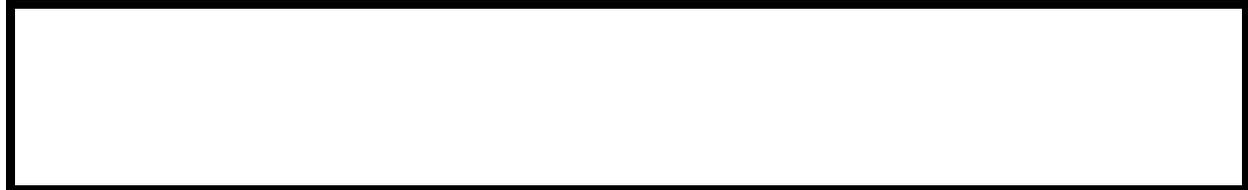
Wettwanderball

**C**

Wer fehlt?

**14. STUNDE**

**ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN**

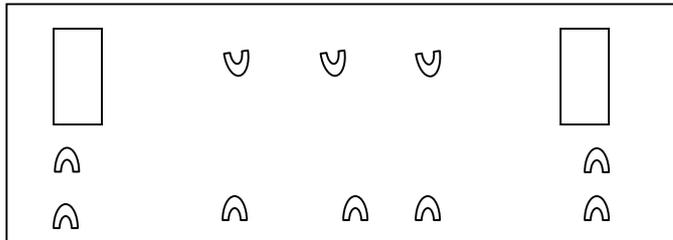


**A**

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**

Mit Langbänken  
Im Saal herumlaufen und über die Bänke springen  
Wechselsprünge an der Langseite  
Beidbeinig rauf- und runterspringen  
Bank hochheben und leise absetzen  
Langsitz davor, Beine einhängen – Sit ups

**HT**

Hockwenden über die Bank  
Schmalseite der Langbank:  
Balancieren: vw und rw  
In der Mitte in die Hocke gehen  
In der Mitte auf einem Bein stehen

**WS**

Gruppenwettlauf mit Bänken

**C**

Wie heißt dein rechter Nachbar, ratatata ?

**15. STUNDE**

**ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN**

<b>A</b>	
<b>B1</b>	
<b>HT</b>	
<b>WS</b>	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.
<b>C</b>	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  
Rolle vw

**GERÄTE**

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

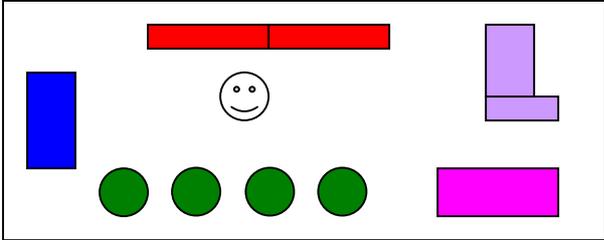
**WS**

**C**

Wer fehlt?

**16. STUNDE**

**ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN**

<b>A</b>	Haare berühren Metall berühren Holz berühren Kunststoff berühren Sprossenwand, Stangen, Gitterleitern, etc. Kreis bilden, Paare bilden, Gruppe bilden, etc.
<b>B1</b>	
<b>HT</b>	
<b>WS</b>	
<b>C</b>	

**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**

--

<b>A</b>	
<b>B1</b>	
<b>HT</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>.) Bank hinaufgehen, an der Sprossenwand hinunterklettern RICHTIGES GREIFEN.....Affengriff</li><li>.) in Bauchlage auf der Bank hochziehen, Sprossenwand hinunterklettern</li><li>.) an der Sprossenwand hinaufklettern, die Bank hinuntergehen.</li></ul>
<b>WS</b>	
<b>C</b>	

**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**

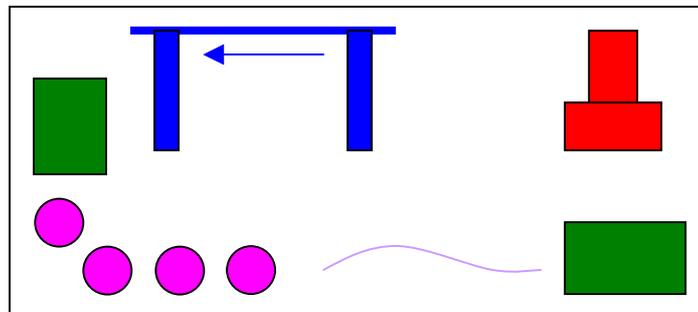
**ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN**

**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**

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

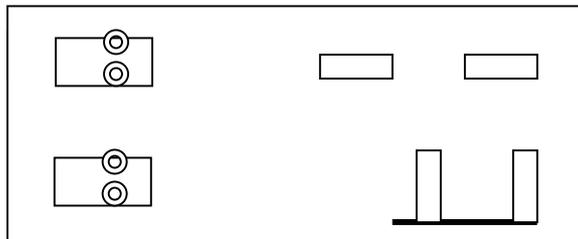
**20. STUNDE**

**ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN**

**A**

**B1**

**HT**



**WS**

**C**