

21. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
<b>SCHWERPUNKT</b>	Klettern an der Sprossenwand, Tritt- und Griffsicherheit
<b>GERÄTE</b>	Bänder in Klassenstärke, Sprossenwand, Bänke, Kinderleitern
<b>A</b>	Schwänzchen rauben
<b>B1</b>	Hampelmann Seitliegestütz: Bein und Arm heben und senken, Seitenwechsel Auf allen Vieren laufen mit dem Rücken zum Boden Stehen auf einem Bein, Armbewegungen mitmachen (1 Minute)
<b>HT</b>	8 Gruppen 4 Bänke eingehängt in Sprossenwand 4 Kinderleitern eingehängt an Sprossenwand  Wechsel
<b>WS</b>	Wettwanderball
<b>C</b>	Vöglein, wie piepst du?

**21. STUNDE**

**ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN**

**A**

**B1**

**HT**

Bänke: hinaufgehen, an Sprossenwand hinunterklettern

Kinderleitern: hinaufsteigen, an Sprossenwand hinunterklettern

**WS**

**C**

22. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
<b>SCHWERPUNKT</b>	Kräftigung der Arm und Schultermuskulatur, Griffsicherheit
<b>GERÄTE</b>	4 Langbänke
<b>A</b>	Laufen im Strom Reagieren auf akustische Zeichen
<b>B1</b>	Mit Langbänken
<b>HT</b>	4 Gruppen Bänke in 3 Sprosse in Sprossenwand eingehängt
<b>WS</b>	Nummernwettlauf
<b>C</b>	Wer fehlt?

**22. STUNDE**

**ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN**

**A**

**B1**

Unter der Bank durchkriechen  
Wechselsprünge auf die Bank  
Bank hochheben und leise wieder abstellen  
Über die Bank springen und zurück, so oft wie möglich

**HT**

Bäuchlings hinaufziehen, Sprossenwand hochklettern und wieder runterklettern.  
Auf dem Rücken liegend hinaufschieben (mit den Armen), Sprossenwand hinaufklettern und wieder runterklettern.

**WS**

**C**

23. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
<b>SCHWERPUNKT</b>	Koordinationsschulung
<b>GERÄTE</b>	4 Bänke, 4 Matten, 4 Springschnüre, 4 Bälle, 4 Reifen 1 Tuch
<b>A</b>	Elefantenfangen
<b>B1</b>	Mit Langbänken
<b>HT</b>	4 Gerätebahnen 1) Matte: 2x Rolle vw 2) Langbank: Hockwenden 3) Reifen: außerhalb des Reifens aufstützen, 10x hinaus und hineinspringen mit den Beinen 4) Springschnur: 10 Wedelsprünge 5) Ball: 10x den Ball an die Wand prellen
<b>WS</b>	
<b>C</b>	Abtasten

**23. STUNDE**

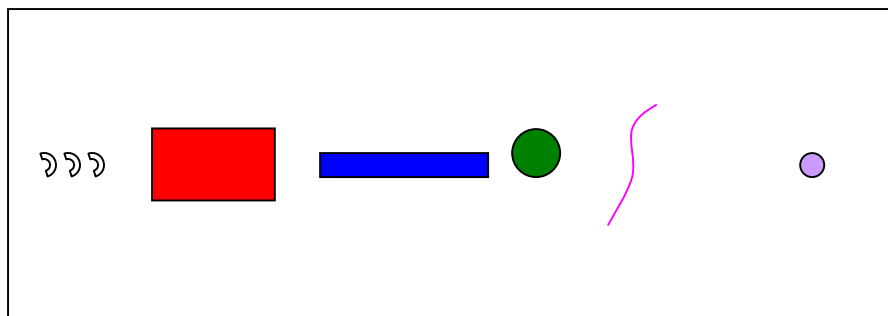
**ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN**

**A**

**B1**

Unter der Bank durchkriechen  
Wechselsprünge auf die Bank  
Bank hochheben und leise wieder abstellen  
Über die Bank springen und zurück, so oft wie möglich

**HT**



**WS**

**C**

24. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
<b>SCHWERPUNKT</b>	Schulung des Gleichgewichts
<b>GERÄTE</b>	Bänke, Tuch
<b>A</b>	Schwänzchen rauben
<b>B1</b>	Auf den Turnsaallinien balancieren Auf einem Bein springen mit verschränkten Armen „Schwalbe“ Im Liegestütz abwechselnd mit der rechten und der linken Hand winken Klein wie ein Zwerg Groß wie ein Riese
<b>HT</b>	In 4 Gruppe Langbank mit der Schmalseite nach oben
<b>WS</b>	Nummernwettlauf mit Bänken
<b>C</b>	Anschleichen

**24. STUNDE**

**ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN**

<b>A</b>	
<b>B1</b>	Auf einem Bein stehen, Oberkörper und freies Bein in die waagrechte Position bringen. Bein wechseln
<b>HT</b>	Balancieren auf der Schmalseite vw gehen, rw gehen in der Mitte Kniebeuge in der Mitte „Schwalbe“ seitwärts gehen gehen mit verschränkten Armen
<b>WS</b>	
<b>C</b>	



25. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
<b>SCHWERPUNKT</b>	Laufschulung
<b>GERÄTE</b>	
<b>A</b>	Versteinern
<b>B1</b>	Hampelmann Langsitz: mit beiden Beinen den eigenen Namen in die Luft schreiben Langsitz: zurückrollen Knie zu den Ohren, wieder aufsetzen Hampelmann
<b>HT</b>	Langsam laufen Schnell laufen Hoppsalauf (Mitnehmen der Arme!) Laufen auf den Ballen Beim Laufen die Knie anheben Beim Laufen anfersen Seitgalopp Rückwärts laufen (Beine gehen zuerst!)
<b>WS</b>	Wettlauf im Ausscheidungsverfahren
<b>C</b>	KK schleichen wie die Mäuschen aus dem Saal

**25. STUNDE**

**ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN**

**A**

**B1**

**HT**

**WS**

Je 4 KK laufen gegeneinander, die beiden Schnellsten bleiben im Bewerb

**C**

26. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
<b>SCHWERPUNKT</b>	Schulung des Gleichgewichts
<b>GERÄTE</b>	Langbänke, Bälle in Klassenstärke, 4 Reifen
<b>A</b>	Eckenlauf
<b>B1</b>	Mit Bällen
<b>HT</b>	Langbänke mit Schmalseite nach oben
<b>WS</b>	Nummerwettlauf
<b>C</b>	Blind von einer Wand zur anderen gehen. Mit Händen vorfühlen.

**26. STUNDE**

**ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN**

<b>A</b>	Jede Gruppe sitzt in einer Ecke. Auf Signal wechseln die Gruppen nach besprochenem Schema die Ecken
<b>B1</b>	Hochwerfen fangen Hochwerfen, 2x klatschen, fangen Hochwerfen, dem Ball entgegenspringen Langsitz: Ball auf gestreckten Beinen hin und herrollen Langsitz: Ball mit den Füßen nehmen und hinter den Kopf legen
<b>HT</b>	Balancieren über die Schmalseite, und dabei durch einen Reifen steigen (K aus der Gruppe hält den Reifen) Beim Balancieren Ball von einer Hand in die andere geben. Während des Balancierens einen Ball fangen(L wirft zu)
<b>WS</b>	Die 4 Gruppen sitzen im Viereck Jedes K erhält eine Nummer innerhalb der Gruppe ( 1 – 7) Nummer, die gerufen wird springt hoch, läuft um das Viereck herum zum eigenen Platz.
<b>C</b>	

27. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Rolle vw
GERÄTE	Bänke, Matten, Springschnüre, Bälle
A	Jäger und Hase
B1	Übungen in PA
HT	4 Gerätebahnen 1) Bank: Hockwenden (10 Stück) 2) Rolle vw, im Hockstand aufkommen 3) Reifen: 10x springen in den Reifen, springen in die Grätsche 4) Schnur: 10x Wedelsprünge 5) Matte: wälzen 6) Ball: 5x gegen die Wand prellen
WS	
C	Stille Post in 2 Sitzkreisen

**27. STUNDE**

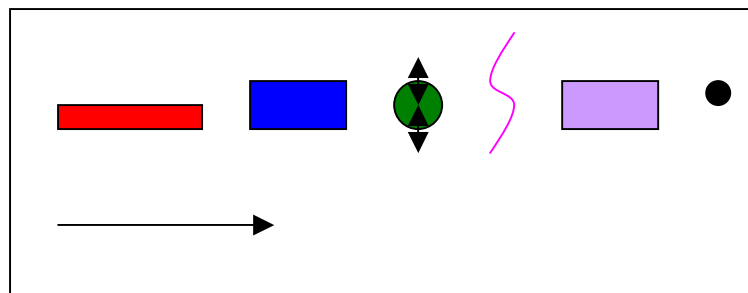
**ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN**

**A**

**B1**

Sich gegenseitig über eine Linie ziehe  
An den Schultern vom Platz wegschieben  
In Handhaltung hinsetzen und aufstehen  
Sitz gegenüber, Fußsohlen aneinander → wegdrücken  
Schubkarrenfahren

**HT**



**WS**

**C**

L flüstert jeder Gruppe das gleich Wort ein.

28. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
<b>SCHWERPUNKT</b>	Laufspiele, Bewegung zur Musik
<b>GERÄTE</b>	Bälle, CD-Player, Handtrommel
<b>A</b>	Fangspiel: Suppentopf
<b>B1</b>	PA mit Bällen Zuwerfen, fangen, dazwischen klatschen, rollen
<b>HT</b>	Fangspiel: Zaun Tanzspiel: Mixbecher
<b>WS</b>	Einzelwettlauf
<b>C</b>	Stille Post in 2 Gruppen

**28. STUNDE**

**ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN**

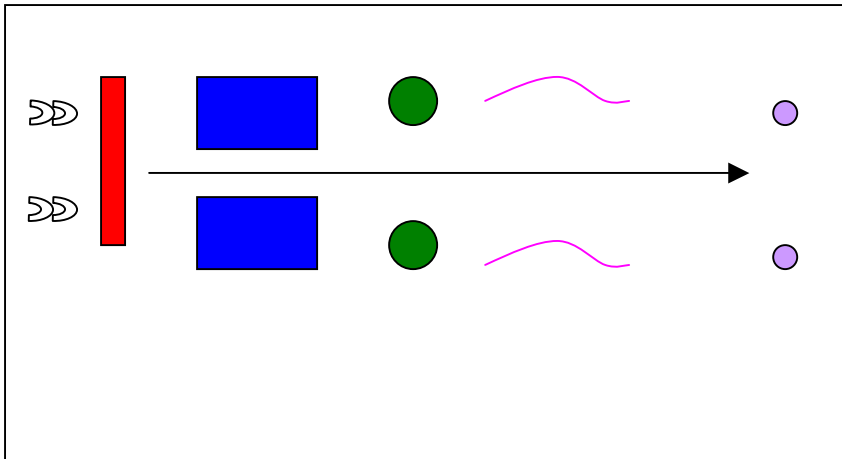
<b>A</b>	<p>Alle KK stehen im Kreis (Suppentopf) L nennt einen Namen, dieses K ist der Fänger. Alle gefangenen KK setzen sich in die Mitte (Suppentopf)</p>	
<b>B1</b>		
<b>HT</b>	<p>Die Hälfte der KK ist der Zaun, der steht in der Mitte des Saales mit geschlossenen Augen und gegrätschten Beinen. Die anderen KK müssen versuchen durchzukommen, ohne berührt zu werden</p>	<p>Zur Musik alleine bewegen, bei Trommelschlag ein zweites K an der Hand nehmen, bei zweitem Trommelschlag mit Partner in Beidhandhaltung im Kreis springen. Danach wieder alleine bewegen.</p>
<b>WS</b>	<p>Laufen zu dem Ball, an die Wand prellen, wieder hinlegen, und zurücklaufen. Am Ende der Gruppe sitzen.</p>	
<b>C</b>		



29. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
<b>SCHWERPUNKT</b>	Tempowechsel beim Laufen, werfen – fangen Gerätebahn
<b>GERÄTE</b>	Reifen in Klassenstärke, 2 Bänke, 4 Matten, 4 Springschnüre, 4 Reifen, Handtrommel
<b>A</b>	Laufen zu vorgegebenem Rhythmus
<b>B1</b>	Übungen mit Reifen
<b>HT</b>	Gerätebahn  1) Bank: unten durchkriechen 2) Matte: Rolle vw in Hockstand 3) Reifen: Stütz: mit Beinen in die Grätsche und Hocke springen 10x 4) Springschnur: rw über die Schnur balancieren 5) Ball: unter einem Bein an die Wand prellen, 5x
<b>WS</b>	
<b>C</b>	Geige und Ohren

**29. STUNDE**

**ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN**

<b>A</b>	Laufen Gehen Hüpfen
<b>B1</b>	Stehen im Reifen: vw, rw, sw hinaus und hineinspringen Im Stütz, Beine im Reifen: re und li immer wieder hinauspringen Reifen als Springschnur benutzen Reifen rollen Reifen drehen und um ihn herumlaufen
<b>HT</b>	
<b>WS</b>	
<b>C</b>	Aufstellung im Kreis: 1 K geht herum, bleibt bei einem K stehen und zeigt entweder „geigen“ oder „große Ohren“. K muss spiegelverkehrt reagieren. Wenn falsch oder zu spät – niedersetzen.

30. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
<b>SCHWERPUNKT</b>	Klettern an der Sprossenwand, Steigerung der Höhe
<b>GERÄTE</b>	4 Bänke, Sprossenwand, Bälle, Matten
<b>A</b>	Fangspiel: Neuer Fänger
<b>B1</b>	PA mit Bällen
<b>HT</b>	<p>Sprossenwand :Klettern mit kleinen Schritten, mit riesigen Schritten hinauf und hinunter</p> <p>Bänke eingehängt in der Sprossenwand: hinaufgehen, runterklettern und umgekehrt, rw hinaufgehen</p>
<b>WS</b>	<p>Nummernwettlauf</p> <p>4 Gruppen sitzen im Viereck</p>
<b>C</b>	Hinausschleichen

**30. STUNDE**

**ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN**

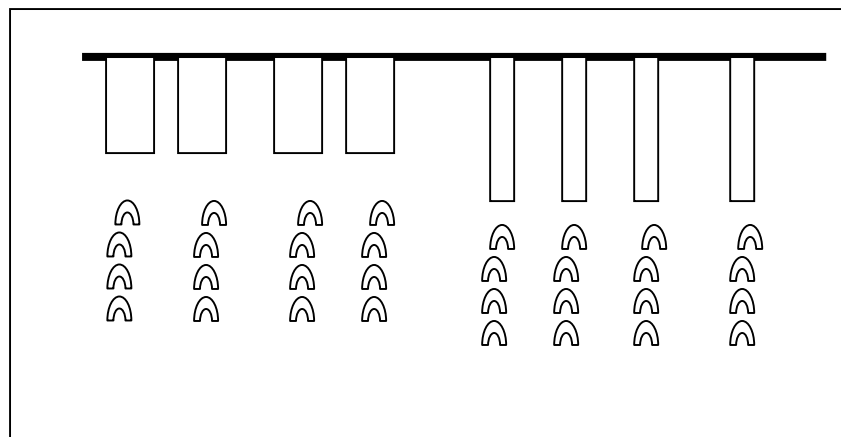
**A**

Bei Trommelschlag ruft L einen neuen Fänger, danach dürfen alle wieder mitmachen

**B1**

Zuwerfen und fangen (mit beiden Händen, mit einer Hand)  
In Bauchlage zurollen  
Im Grätschsitz zuwerfen  
Im Langsitz mit den Füßen zuwerfen

**HT**



**WS**

**C**

Alle KK die ein „a“ im Namen haben. (ein „o“, ein „i“, .....)