

31. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Werfen und Fangen
GERÄTE	Bänder und Bälle in Klassenstärke, Medizinball
A	Schwänzchen rauben
B1	mit Bällen <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ball hochwerfen und fangen ➤ Ball hochwerfen, entsgenspringen und fangen ➤ Langsitz: Ball um den Körper rollen ➤ Stütz: mit den Füßen über den Ball springen und zurück ➤ Hockwenden über den Ball ➤ Ball auf dem Handrücken balancieren
HT	4 Gruppen, Stationenbetrieb <ul style="list-style-type: none"> • Ball in den Korb werfen • Ball an die Wand prellen • zuspielen • hochwerfen und fangen
WS	
C	Kreisaufstellung Medizinball zu K werfen, dieses muss sich auf englisch vorstellen: „Hello, my name is.....“

31. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A

B1

HT

4 Plakate mit symbolischer Darstellung hängen bei den Stationen.

WS

C

32. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Ballspiel: Völkerball
GERÄTE	Bälle in Klassenstärke, 2 Medizinbälle
A	Eisenmännchen
B1	mit Bällen <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ball hochwerfen, fangen ➤ mit einer Hand hochwerfen und fangen ➤ im Sitzen hochwerfen und fangen PA: KK sitzen einander gegenüber <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ball zurollen ➤ Ball zuwerfen ➤ in Bauchlage zurollen und zuwerfen
HT	4 Gruppen Völkerball mit vereinfachten Regeln <ul style="list-style-type: none"> .) Ball darf nicht aus dem Feld rollen .) nur auf die Beine zielen (nur das gilt als abgeschossen) .) abgeschossene KK werden ausgetauscht
WS	Wettwanderball mit Medizinbällen
C	Jäger, Löwe, alte Frau

32. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A

B1

HT

2 Gruppen spielen, 2 Gruppen sitzen an der Wand und werden einzeln ausgetauscht, wenn ein K abgeschossen wurde.
Danach Wechsel

WS

C

33. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Hocke über den Kasten
GERÄTE	CD Player, Kasten, Matten, Sprossenwand, 4 Reifen
A	Eisenmännchen
B1	Aerobic
HT	<p>4 Gruppen, Stationenbetrieb</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kasten (breit, 5 Teile) Hocke auf den Kasten; über den Kasten • Matte Rolle vw, aufstehen ohne Hilfe der Hände, Rolle rw • Sprossenwand hinaufklettern: mit Riesenschritten, mit winzigen Schritten • Mattenbahn 2x Rolle vw
WS	<p>4 Gruppen Hindernislauf mit Abschlagen</p> <p>über die Bank springen, wälzen auf der Matte, um den Reifen laufen, wälzen auf der Matte, über die Bank springen, abschlagen</p>
C	Wie heißt dein rechter, linker Nachbar, ratatatam?

33. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A

B1

- ❖ am Platz marschieren
- ❖ abwechselnd die Knie hochziehen
- ❖ 4 Schritte vor – Hampelmann, 4 Schritte rück, Hampelmann

Armkräftigung

Arme zur Seite strecken und wippen (auf,ab; vor,rück)

Arme nach vor strecken und wieder anziehen

Arme zur Seite strecken, langsam hoch, langsam ab

HT

WS

ㄥㄥㄥㄥ

ㄥㄥㄥㄥ



C

34. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	laufen, springen
GERÄTE	Bänke
A	Versteinern mit erlösen
B1	<ul style="list-style-type: none"> ➤ halbe Kniebeugen ➤ Stützsprünge ➤ Hampelmann ➤ isometrische Bauchmuskelübung ➤ Zwerg - Riese
HT	mit Bänken, 2 Gruppen <ul style="list-style-type: none"> • über die Bänke laufen (mit einem Fuß auf die Bank steigen) • drüberspringen • Hockwenden in beide Richtungen • drüberspringen, durchkriechen • abwechselnd drüberlaufen und drüberspringen
WS	1 Gruppe Slalomlauf in der Gruppe es führt immer wieder ein anderes K an, L ruft Namen, dieses K läuft schnell an die erste Stelle
C	KK liegen mit geschlossenen Augen am Rücken, L kitzelt K am Bauch, und dieses K schleicht leise in die Garderobe.

34. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A

B1

HT

WS

C

35. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Steigerung der Griff- und Trittsicherheit
GERÄTE	Band, Springschnüre, 2 Paar Ringe, Gitterleiter, 4 Reifen
A	Teufelsjagd
B1	mit Schnüren: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Schnur auflegen, Wedelsprünge, beid- und einbeinig ➤ balancieren vw und rw ➤ auf allen Vieren balancieren ➤ Schnur 4-fach zusammenlegen, durchsteigen und von hinten wieder über den Kopf ziehen ➤ Schnurspringen
HT	Ringe <ul style="list-style-type: none"> • überdrehen • Kerze • im Stehen schaukeln Gitterleiter <ul style="list-style-type: none"> • hinaufklettern, durchsteigen, hinunterklettern
WS	Gruppenwettlauf mit Abschlagen
C	Namenspiel

35. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A	Ein K ist der Teufel und hat ein Schwänzchen (Band). Er versucht KK zu fangen, die scheiden aus. KK versuchen dem Teufel das Schwänzchen zu stehlen. Wenn das gelungen ist, ist das Spiel aus.
B1	
HT	
WS	K läuft mit Schnur zu Reifen, legt diese hinein, läuft wieder zurück, abschlagen, nächstes K läuft zu Reifen, holt die Schnur und übergibt sie dem nächsten K, etc.....
C	

36. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Steigerung der Griff- und Trittsicherheit
GERÄTE	Sprossenwand, Matten, 4 Springschnüre
A	Teufelsjagd
B1	<ul style="list-style-type: none"> ➤ laufen am Platz Knie hochziehen, anfersen ➤ 10x Hampelmann ➤ 10x halbe Kniebeugen ➤ 10x Stützsprünge (in Liegestützposition) ➤ ganz kleiner Zwerg springt ganz hoch hochspringen aus der Hocke
HT	4 Gruppen, Sprossenwand <ul style="list-style-type: none"> • hinaufklettern und hinunterklettern mit Riesenschritten, jede Sprosse einzeln • hinaufklettern bis zur Hälfte, runterspringen auf die Matte • verkehrt auf der Sprossenwand hängen, und 5x die gestreckten Beine anheben
WS	Einzelwettlauf mit Hindernis
C	KK liegen mit geschlossenen Augen auf dem Rücken, L kitzelt K am Bauch, dieses K schleicht leise in die Garderobe.

36. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A	
B1	
HT	
WS	<p>laufen → über Matte wälzen → um die Schnur herum → über die Matte wälzen → zum Platz zurück</p> <div><div>»»»»»</div><div></div><div>↻</div></div>
C	

37. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Stütz am Reck, Hüftabgang
GERÄTE	Reck, Hochreck, Bank, Matten, Kinderkasten, Reifen in Klassenstärke
A	Eisenmännchen
B1	mit Reifen <ul style="list-style-type: none"> ➤ hinein- und hinausspringen beid-, einbeinig ➤ Stützsprünge vw, rw hinein und hinaus seitwärts hinein und hinaus ➤ Hulla Hulla
HT	<u>Reck</u> springen in den Stütz, Arme durchstrecken, Hüftabgang (leise Landung!) <u>Hochreck</u> auf Kinderkasten steigen und am Reck auf die andere Seite hangeln <u>2 Matten</u> Rolle vw, aufstehen, Rolle rw <u>Bank</u> Hasenhüpfer, Hockwenden
WS	Schlangenslalom
C	Wie heißt die rechter, linker Nachbar ratatatam?

37. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A

B1

HT

WS

KK stehen in 1 Meter Abstand hintereinander. Letztes K beginnt im Slalom durchzulaufen, dann das nächste K, etc. KK die durchgelaufen sind, reihen sich vorne an.



C

38. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Gang- und Laufschulung
GERÄTE	
A	Überholspiel
<p>B1</p> <p>HT</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ möglichst schnell laufen ➤ laut und leise laufen ➤ rückwärts laufen, seitwärts laufen ➤ Hochstart, Tiefstart ➤ laufen mit Riesenschritten ➤ laufen mit Zwergenschritten ➤ Schnellgehen: mit der Ferse aufsetzen und Beine durchstrecken ➤ laufen auf allen Vieren ➤ Hasenhüpfer 	
WS	Einzelwettlauf
C	Jäger, Löwe, alte Frau

38. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A

B1

HT

WS

Buben laufen gegeneinander, Mädchen laufen gegeneinander
je 4 KK im Ausscheidverfahren

Sieger bei den Buben, Sieger bei den Mädchen

C

39. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Rolle vw, Ringe: überdrehen
GERÄTE	Matten, 2 Paar Ringe, 4 Reifen
A	Versteinern mit erlösen
B1	<ul style="list-style-type: none"> ➤ laufen am Platz ➤ anfersen, Knie hochziehen ➤ beidbeinig hüpfen – anfersen, Knie hochziehen ➤ Grätschstand: Hüfte kreisen, Oberkörper kreisen ➤ Grätschstand: mit Händen abwechselnd re Zehen, Boden, li Zehen berühren ➤ Hampelmann ➤ isometrische Bauch- und Rückenmuskelübung
HT	<p>2 Gruppen <u>Matte</u>: Rolle vw</p> <p>2 Gruppen <u>Ringe</u> (schulterhoch): überdrehen und zurück, Kerze, schaukeln im Hängen Wechsel</p>
WS	Gruppenwettlauf mit Abschlagen
C	Vöglein wie piepst du? mit verstellter Stimme

39. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A

B1

HT

WS

K läuft zum Reifen, mit beiden Beinen hineinsteigen, zurücklaufen, abschlagen.

C

40. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Hocke über den Kasten
GERÄTE	Springschnüre in Klassenstärke, Kasten, Gitterleiter, Matten, Tuch
A	Herr Sitz, Frau Knie
B1	mit Springschnüren <ul style="list-style-type: none"> ➤ Schnur auflegen, balancieren ➤ Wedelsprünge beid- und einbeinig ➤ auf allen Vieren balancieren ➤ Schnurspringen ➤ zusammengeknotete Schnur mit Zehen aufheben
HT	3 Gruppen <u>Kasten</u> : breit, 5 Teile Hocke auf und über den Kasten <u>Gitterleiter</u> hinaufklettern, durchsteigen, hinunterklettern <u>Mattenbahn</u> : 3 Matten Rolle vw, aufstehen, umdrehen, Rolle rw
WS	Hindernislauf mit Abschlagen springen über die Bank , wälzen über die Matte , in den Reifen setzen, daneben wieder zurücklaufen
C	Anschleichen

40. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A

B1

HT

WS

4 Gruppen

⤵⤵⤵⤵

⤵⤵⤵⤵



C

Sitzkreis

Ein Kind sitzt mit verbundenen Augen in der Mitte, ein anderes Kind schleicht sich an. Kind in der Mitte soll hören und dann zeigen, aus welcher Richtung das Kind kommt.