

21. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Leichtathletik
GERÄTE	Schlagbälle (Tennisbälle) in Klassenstärke, Matten, Kreide
A	Überholspiel
B1	<ul style="list-style-type: none"> • Hampelmann • Stützsprünge in Liegestützposition • halbe Kniebeugen • Strecksprünge
HT	<ul style="list-style-type: none"> • Einzelwettlauf richtiges Starten aus der Hockstellung • Werfen (Schlagbälle, Tennisbälle) richtiges Werfen – von oben mit Ausfallschritt • Weitsprung beidbeinig aus dem Stand auf die Matte, mit Kreide die Weite markieren
WS	
C	Jäger, Löwe, alte Frau

21. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A

B1

HT

WS

C

Sitzkreis
2 KK stehen in der Mitte Rücken an Rücken
auf Kommando umdrehen und eine der 3 Figuren darstellen

- Jäger erschießt Löwe
- Löwe frisst alte Frau
- Jäger darf nicht auf alte Frau schießen

22. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Rolle rückwärts
GERÄTE	Handtrommel, Gymnastikstäbe in Klassenstärke, 2 Bänke, Matten, Sprossenwand, 1 Bank
A	L gibt auf der Handtrommel Rhythmus vor, KK sollen sich danach bewegen.
B1	mit Gymnastikstäben <ul style="list-style-type: none"> • Wedelsprünge beidbeinig und einbeinig • Hockwenden • Stützsprünge • Stab steht am Boden, wird mit Fingern festgehalten – ein Bein drüberschwingen und Stab wieder auffangen • Stab auf der Handfläche balancieren
HT	<u>4 Gruppen</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. schräge Ebene: Rolle rückwärts, richtige Handhaltung! 2. Matte: Rolle vw, aufstehen ohne Hilfe der Hände 3. Sprossenwand: hinaufklettern – mit Riesenschritten, mit Zwergenschritten 4. Bank: Hasenhüpfer, Hockwenden
WS	Reaktionsspiel
C	Namenspiel

22. STUNDE





ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A	
B1	
HT	<p>ad 1. 2 Langbänke werden nebeneinander in die Sprossenwand eingehängt. 1 Matte drauflegen 1 Matte davor K setzt sich mit dem Rücken nach unten auf die Bänke, und macht mit Hilfe dieser schrägen Ebene eine Rolle rw. <i>Fingerspitzen zeigen zu den Schultern, Handflächen nach rückwärts</i></p>
WS	<p>in PA Beide KK liegen hintereinander am Bauch. Auf Kommando versucht das hintere K das vordere K bis zu bestimmter Markierung zu fangen. Startpositionen verändern!</p>
C	

23. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Klettern
GERÄTE	2 Stangen, Matten, Reifen, Bänke, Springschnur, Kopftuch
A	Ich bin's!
B1	PA <ul style="list-style-type: none"> • Schulterfassung: versuchen, sich gegenseitig auf die Zehen zu steigen • Handfassung: über die Arme steigen • Schulterfassung: gegenseitig vom Platz wegschieben • Handfassung: gegenseitig vom Platz wegziehen • Hocksitz gegenüber, Handfassung: abwechselnd aufstehen und setzen • Rücken an Rücken, Arme einhängen: „Brunnen schöpfen“ • Wer ist größer?
HT	4 Gruppen 2 Gruppen Stangen: klettern 2 Gruppen Matten: Rolle vorwärts, aufstehen ohne Hilfe der Hände
WS	Hinderniswettlauf mit Abschlagen Bank, Matte, Reifen (wird von einem K gehalten), Reifen
C	Knochen bewachen

23. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A	
B1	
HT	
WS	<div>über die Bank springen</div> <div>Matte: wälzen</div> <div>Reifen: durchsteigen...hineinsetzen</div> <div></div>
C	

24. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Mannschaftsspiel mit einem Ball
GERÄTE	Bälle in Klassenstärke, 2 Medizinbälle, 2 Bänder
A	Eisenmännchen
B1	mit Bällen <ul style="list-style-type: none"> • Ball hochwerfen, entgegenspringen, fangen • Grätschstand: Ball im Achter um Füße rollen • Langsitz: Ball um den Körper rollen • Langsitz: Ball auf die gestreckten Beine legen und auf- und abrollen lassen • Ball im Sitzen hochwerfen, aufstehen, fangen
HT	Kinderball , 2 Gruppen Einhalten von 2 Spielregeln: <ol style="list-style-type: none"> 1. der Ball darf nicht aus dem Feld rollen 2. mit dem Ball in der Hand darf man nicht gehen
WS	Wettwanderball mit Medizinball
C	L wirft K den Medizinball zu, wenn K gefangen hat, kann es in die Garderobe.

24. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A

2 Fänger, die mit Bändern gekennzeichnet sind.
Wer Eisen berührt, kann nicht gefangen werden.
Allerdings gibt es ein Sprüchlein:
„3x3 ist 9, wer nicht wegläuft der ist mein“, wenn ein K zu lange bei Eisen stehen bleibt.

B1

HT

WS

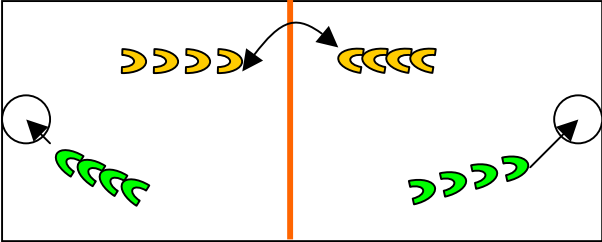
2 Kreise mit je einem Medizinball.
Auf Kommando wird der Ball weitergegeben, bis er wieder beim ersten K ist.
Welcher Kreis war schneller?

C

25. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Werfen und Fangen, Ball über die Schnur
GERÄTE	Schnur, 3 Bälle,
A	Überholspiel
B1	<ul style="list-style-type: none"> • Hampelmann • Stützsprünge • halbe Kniebeugen • Strecksprünge
HT1	<p>4 Gruppen</p> <p>2 Gruppen sind bei den Basketballkörben und versuchen in den Korb zu treffen</p> <p>2 Gruppen stehen einander gegenüber, Schnur ist in der Mitte des Turnsaales gespannt. Über die Schnur zuwerfen.</p>
HT2	<p><u>Ball über die Schnur</u></p> <p>Einführen des Ballspieles</p> <p>2 Spielregeln:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ball muss über die Schnur geworfen werden 2. Ball darf das eigene Spielfeld nicht verlassen. <p>L weist den KK bestimmten Platz im Feld zu.</p>
C	Wie heißt dein rechter (linker) Nachbar, ratatatam?

25. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A	
B1	
HT1	
HT2	
C	

26. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A

B1

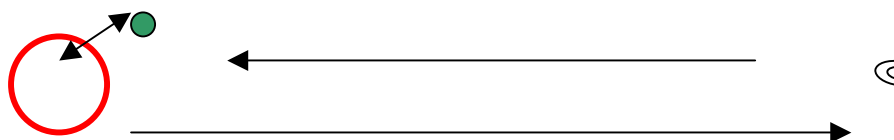
ad Staubsauger:

Bankstellung – langsam mit dem Kopf zu den Knien - dem Boden entlang
möglichst weit vor – wieder in normale Bankstellung zurückkommen;
wiederholen

HT

WS

K läuft mit dem Ball zur gegenüberliegenden Seite, prellt den Ball im
Reifen auf und läuft mit dem Ball wieder zurück zum eigenen Platz und
sitzt.

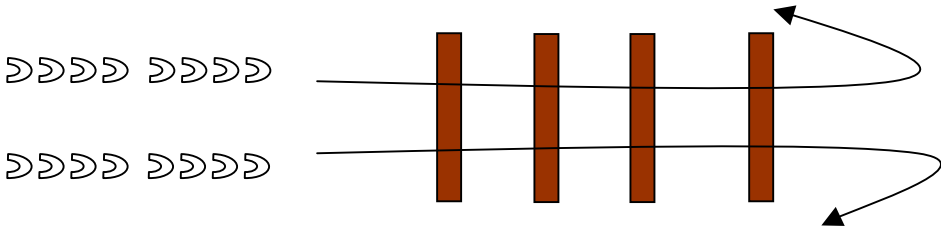
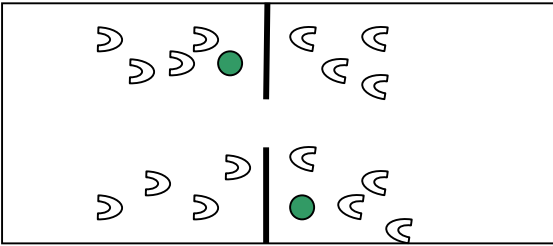


C

27. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Werfen und fangen
GERÄTE	4 Bänke, 2 Bälle, 2 Medizinbälle
A	Versteinern mit Erlösen
B1	mit Bänken, 2 Gruppen <ul style="list-style-type: none"> ➤ drüberlaufen (mit einem Fuß auf die Bank steigen) ➤ drüberspringen ➤ beidbeinig drüberspringen ➤ Hockwenden ➤ durchkriechen ➤ drüberspringen, durchkriechen
HT	Ball über die Schnur auf 2 Spielfeldern Spielregeln wiederholen, und Verwarnungen aussprechen bei Nichteinhaltung.
WS	Wettwanderball in 2 Kreisen mit dem Medizinball
C	L wirft K den Medizinball zu. Wenn K diesen gefangen hat, wirft es ihn wieder zurück und geht leise in die Garderobe.

27. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A	
B1	 <p>The diagram shows two horizontal lines, each preceded by two groups of four right-pointing chevrons (»»). These lines pass through four vertical brown bars. After the fourth bar, each line curves back to the left, ending in an arrowhead pointing towards the first bar.</p>
HT	 <p>The diagram is enclosed in a rectangular box and divided by a vertical line. The top row contains four right-pointing chevrons (»») followed by a green dot on the left, and four left-pointing chevrons («») on the right. The bottom row contains three right-pointing chevrons (»») followed by a green dot on the left, and three left-pointing chevrons («») on the right.</p>
WS	
C	

28. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Laufschulung, Aufhocken auf den Kasten
GERÄTE	Reck, Kinderkasten, Gitterleiter, Kasten, Matten
<p style="text-align: center;">A</p> <p style="text-align: center;">B1</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ möglichst schnell laufen ➤ laufen mit Riesenschritten ➤ laufen mit Zwergenschritten ➤ Schnellgehen ➤ Seithüpfen nach rechts und nach links ➤ Galopp ➤ rückwärts laufen (Achtung: zuerst die Beine nach rückwärts bringen!!) ➤ auf allen Vieren ➤ Hasenhüpfer 	
HT	<ul style="list-style-type: none"> • Reck (Hochreck) auf Kinderkasten steigen und rüberhangeln • Gitterleiter hinaufklettern, durchsteigen, hinunterklettern • Kasten (5 Teile) aufhocken; Achtung: auf beidbeinigen Absprung achten • Matte Rolle vorwärts, aufstehen ohne Hilfe der Hände
WS	
C	Namenssilben klatschen

28. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A

B1

HT

WS




C

Sitzkreis

29. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Rolle vw, Rolle rw
GERÄTE	Springschnüre, Matten, Sprossenwand, 2 Langbänke, Reifen
A	Feuer, Wasser, Blitz
B1	mit Springschnüren <ul style="list-style-type: none"> ➤ Schnur auflegen: Wedelsprünge beid-, einbeinig ➤ Wedelsprünge in der halben Hocke ➤ balancieren vorwärts und rückwärts ➤ Schnur 4-fach zusammenlegen, durchsteigen ➤ Schnur zusammenknoten, Langsitz: Schnur mit den Füßen hinter den Kopf legen und wieder holen ➤ Schnurspringen
HT	4 Gruppen <ul style="list-style-type: none"> • Matte Rolle vorwärts • schräge Ebene Rolle rückwärts • Sprossenwand hinaufklettern • Matte wälzen
WS	Gruppenwettlauf mit Hindernis (Matte)
C	Jäger. Löwe, alte Frau

29. STUNDE

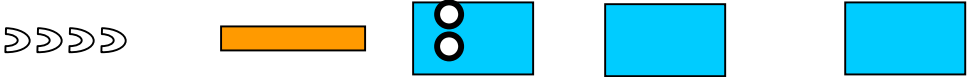
ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A	
B1	
HT	
WS	laufen, wälzen über die Matte, in den Reifen setzen, außen zurücklaufen   
C	

30. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Gerätebahn
GERÄTE	Bänke, Ringe Matten
A	Überholspiel
B1	<ul style="list-style-type: none"> ➤ laufen am Platz Knie hochziehen, anfersen ➤ Hampelmann ➤ isometrische Bauchmuskelübung ➤ klein wie ein Zwerg, groß wie ein Riese
HT	4 Gruppen <ul style="list-style-type: none"> • Bank: Hockwenden • Ringe: überdrehen • Matte: Rolle vw, aufstehen ohne Hilfe der Hände • Matte: Rolle rw (Achtung: richtige Handposition!!!!)
WS	
C	Vöglein wie piepst du?

30. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A	
B1	
HT	
WS	
C	