

**41. STUNDE**

**STUNDENABLAUF**

**SCHWERPUNKT**

Rundkurs

**GERÄTE**

Reck, 2 Bänke, Matten, Taue, Reifen

**A**

Teufelsjagd

**B1**

Reaktionsübungen  
paarweise zusammen:  
beide Partner sitzen, liegen (Bauch-, Rückenlage) hintereinander  
Auf Kommando versucht das hintere K das vordere K zu fangen

**HT**

Rundkurs

**Reck:** Stütz, Hüftabgang

**Bank eingehängt** in herausgeklappte Sprossenwand: hinaufgehen,  
durchsteigen, hinunterklettern

**2 Matten:** Rolle vw, umdrehen, Rolle rw

**Taue:** von einer Matte auf die andere Matte schwingen

**Bank:** Hockwenden

**Reifen:** „Tempelhüpfen“

**WS**

**C**

Vöglein wie piepst du? mit verstellter Stimme

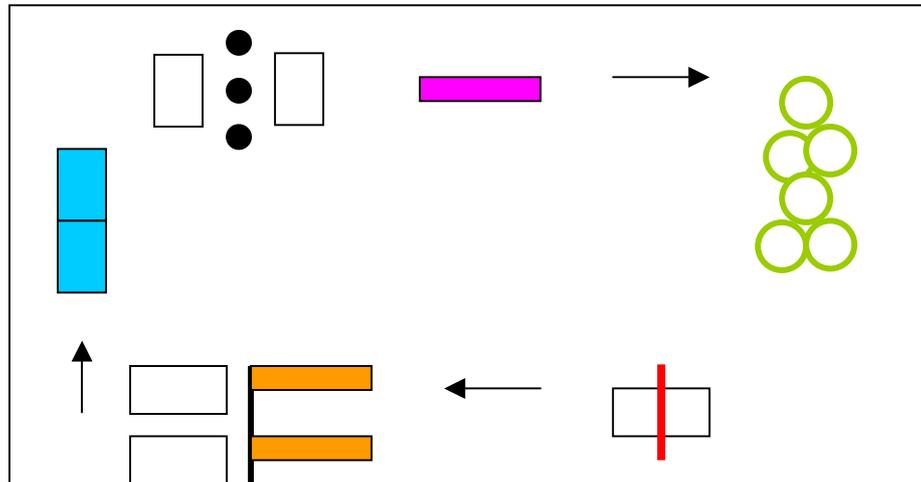
**41. STUNDE**

**ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN**

A

B1

HT



WS

C

42. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Werfen und Fangen
GERÄTE	Bälle in Klassenstärke
<b>A</b>	Abschießen
<b>B1</b>	mit Bällen <ul style="list-style-type: none"><li>➤ hochwerfen, aufprallen lassen und fangen</li><li>➤ hochwerfen und fangen</li><li>➤ hochwerfen, niedersetzen, fangen</li><li>➤ im Sitzen hochwerfen, aufstehen, fangen</li><li>➤ Weitwerfen.....richtige Wurfbewegung wiederholen</li><li>➤ Zielwerfen (Basketballkorb) in 2 Gruppen</li></ul>
<b>HT</b>	Völkerball
<b>WS</b>	2 Kreise:  Wettwanderball
<b>C</b>	Sitzkreis: Ball wird zugerollt, K mit dem Ball stellt sich auf englisch vor: My name is..... I am a boy (girl)

**42. STUNDE**

**ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN**

--

<b>A</b>	2 Gruppen in 2 Turnsaalhälften  KK dürfen nur auf Beine zielen. Wer abgeschossen ist, macht am Rand 10 Kniebeugen und darf wieder ins Spielfeld zurück.
<b>B1</b>	
<b>HT</b>	
<b>WS</b>	
<b>C</b>	

**43. STUNDE**

**STUNDENABLAUF**

**SCHWERPUNKT**

Klettern, richtiger Klettergriff (Affengriff)

**GERÄTE**

Leitern, Gitterleitern, Stangen, Sprossenwand, Matten, A5  
Papier in Klassenstärke

**A**

Überholspiel

**B1**

Partnerübungen

- Schulterfassung, den Partner über die Linie drücken
- Liegestütz gegenüber, dem Partner abwechselnd die li und re Hand schütteln
- Liegestütz gegenüber, versuchen, dem Partner auf die Hände zu steigen
- Rücken an Rücken: Arme einhängen, niedersetzen, aufstehen
- isometrische Bauchmuskelübung
- im Langsitz: Papier mit den Füßen zusammenwutzeln und wieder glätten
- Hampelmann

**HT**

- Gitterleiter  
hinaufklettern, durchsteigen, hinunterklettern
- Leiter, schräggestellt  
hinaufklettern, hinunterspringen
- Stangen  
hinauf- und hinunterklettern (nicht hinunterrutschen)
- Sprossenwand  
schnell hinauf- und hinunterklettern, danach 10 Sit ups

**WS**

Schlangenslalom

**C**

Namenspiel

**43. STUNDE**

**ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN**

**A**

**B1**

**HT**

**WS**

**C**

44. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Rundkurs
GERÄTE	Reck, 2 Bänke, Matten, Taue, Reifen
<b>A</b>	Ich bin's!
<b>B1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ laufen am Platz</li> <li>➤ halbe Kniebeugen</li> <li>➤ Hampelmann</li> <li>➤ isometrische Bauch- und Rückenmuskelübung</li> <li>➤ Zwerg - Riese</li> </ul>
<b>HT</b>	<p>Rundkurs</p> <p><b>Reck:</b> Stütz, Hüftabgang</p> <p><b>Bank eingehängt</b> in herausgeklappte Sprossenwand: hinaufgehen, durchsteigen, hinunterklettern</p> <p><b>2 Matten:</b> Rolle vw, umdrehen, Rolle rw</p> <p><b>Taue:</b> von einer Matte auf die andere Matte schwingen</p> <p><b>Bank:</b> Hockwenden</p> <p><b>Reifen:</b> „Tempelhüpfen“</p>
<b>WS</b>	Schlangenslalom
<b>C</b>	

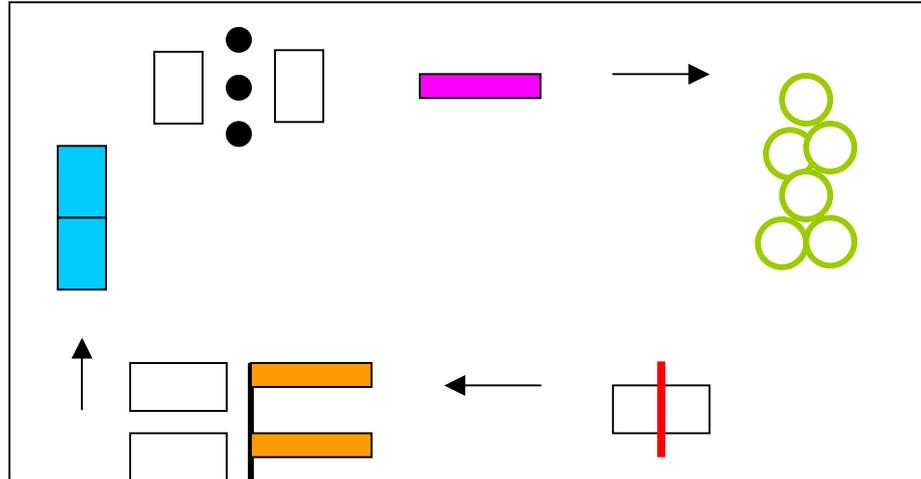
**44. STUNDE**

**ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN**

**A**

**B1**

**HT**



**WS**

Dieser Slalom wird etwas schwieriger gestaltet. Die stehenden KK „wackeln“ ein bisschen.

**C**

45. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Hocke über den Kasten, Klettern
GERÄTE	Kasten, Gitterleiter, Bank, Sprossenwand, Matten, Reutherbrett
<b>A</b>	Feuer, Wasser, Blitz
<b>B1</b>	<p>Lauf- und Gangschulung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ laufen aus dem Hoch- und Tiefstart</li> <li>➤ laufen: vw, rw, sw</li> <li>➤ laufen mit großen und kleinen Schritten</li> <li>➤ Schnellgehen</li> <li>➤ Hopselauf</li> <li>➤ rw laufen bis zur Mittellinie, umdrehen und vw laufen</li> </ul>
<b>HT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Kasten 6 Teile mit Reutherbrett</b> (beidbeiniger Absprung!!) Hocke über den Kasten breit</li> <li>• <b>Gitterleiter</b> (Affengriff) hinaufklettern, durchsteigen, hinunterklettern</li> <li>• <b>Bank eingehängt in Sprossenwand</b> hinaufgehen, hinunterklettern und umgekehrt</li> <li>• <b>Matte</b> Rolle rw</li> </ul>
<b>WS</b>	Nummernwettlauf
<b>C</b>	Anschleichen

**45. STUNDE**

**ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN**

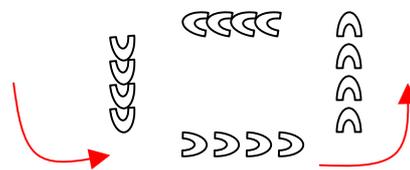
**A**

**B1**

**HT**

**WS**

Sitzen im Viereck, jedes K bekommt eine Nummer von 1 - 6



**C**

<b>46. STUNDE</b>	
<b>STUNDENABLAUF</b>	
<b>SCHWERPUNKT</b>	Kondition und Koordination
<b>GERÄTE</b>	4 Bänke
<b>A</b>	Überholspiel
<b>B1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 10x halbe Kniebeugen</li> <li>➤ 5x Liegestütz</li> <li>➤ 10x Hampelmann</li> <li>➤ isometrisches Bauchmuskeltraining (L zählt bis 30)</li> <li>➤ isometrisches Rückenmuskeltraining (L zählt bis 20)</li> <li>➤ Zwerg - Riese</li> </ul>
<b>HT</b>	<p>4 Bänke, 2 Gruppen, pro Übung mehrere Durchgänge</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• drüberspringen</li> <li>• mit einem Fuß draufsteigen</li> <li>• Hockwenden</li> <li>• drüberspringen und Hockwende abwechselnd</li> </ul> <p>Aufteilen in 4 Gruppen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hasenhüpfer</li> <li>• Hockwenden (Gesäß soll sehr hoch sein)</li> <li>• Bank umdrehen: balancieren auf der -Schmalseite</li> </ul>
<b>WS</b>	Nummernwettlauf
<b>C</b>	Namenspiel

**46. STUNDE**

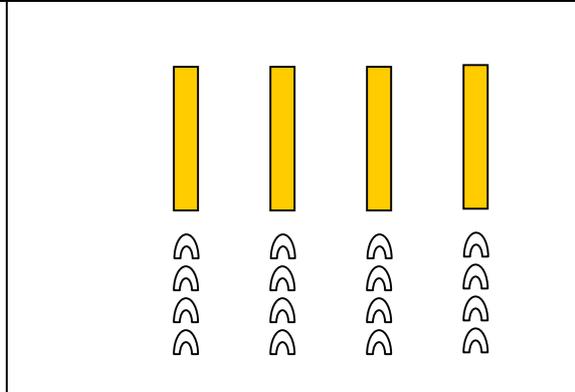
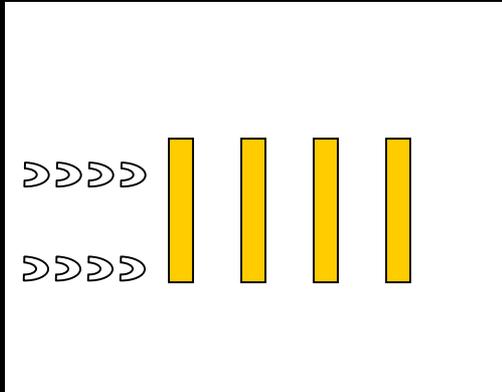
**ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN**

**A**

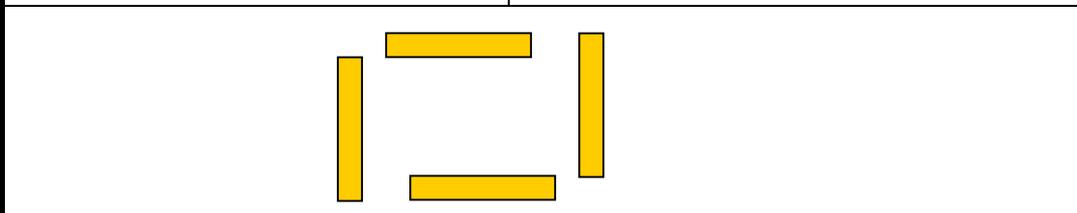
**B1**

isometrisches Rückenmuskeltraining:  
 KK in Bauchlage, Arme vor dem Kopf, Spannung in Arme und Beine und vom Boden weghalten

**HT**



**WS**



**C**

## 47. STUNDE

### STUNDENABLAUF

#### SCHWERPUNKT

Rolle vw, Rolle rw

#### GERÄTE

2 Bänke, 4 Matten, Springschnur, Kopftuch, Bänder

**A**

Eisenmännchen

**B1**

- halbe Kniebeugen
- Liegestützposition: Stützsprünge
- Hampelmann
- isometrische Bauch- und Rückenmuskelübung
- Sitz, Beine angezogen, mit den Zehen den Fuß nach vor ziehen und zurückschieben (einmal rechts, einmal links)
- Zwerg – Riese (langsam wachsen)

**HT**

Matten

- **Rolle vw**: Kinn zur Brust bringen, aufstehen ohne Hilfe der Hände,
- **Rolle rw**: richtige Handhaltung, runder Rücken

L hilft schwachen KK

**WS**

Gruppenwettlauf  
Hindernislauf mit Abschlagen

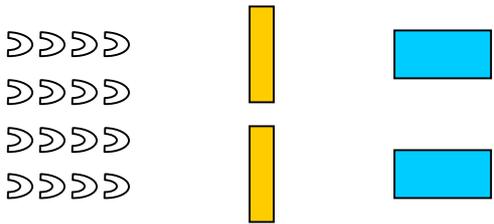
springen über die Bank, wälzen über die Matte

**C**

Knochen bewachen

**47. STUNDE**

**ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN**

<b>A</b>	1 Fänger Wer Eisen Berührt, kann nicht gefangen werden. Spruch: „3x3=9, wer nicht wegläuft, der ist mein“, wenn ein K zu lange bei Eisen steht. Wer gefangen wurde holt sich ein <b>Band</b> und spielt weiter mit. Am Ende werden die KK mit Bändern gezählt.
<b>B1</b>	
<b>HT</b>	
<b>WS</b>	
<b>C</b>	Sitzkreis, 1 K sitzt in der Mitte und bewacht mit verbundenen Augen (Kopftuch) den Knochen (Springschnur). Ein K aus dem Kreis versucht, leise diesen Knochen zu stehen.

**48. STUNDE**

**STUNDENABLAUF**

**SCHWERPUNKT**

Vorübungen zum Hüftaufschwung

**GERÄTE**

Reck, Kasten. Hochreck, Kinderkasten, Matten, Gitterleitern

**A**

Herr Sitz, Frau Knie

**B1**

Lauf- und Reaktionsübungen

- laufen: Hochstart, Tiefstart
- rw, sw laufen
- PA: hintereinander sitzen, liegen (Bauch, Rücken, etc...) auf Kommando versucht das hintere K das vordere K zu fangen (nur bis zur Mittellinie)

**HT**

- Reck  
Vorübungen zum Hüftaufschwung mit Kastenhilfe
- Hochreck  
auf Kinderkasten steigen und am Reck auf die andere Seite hangeln
- Gitterleiter  
Hinaufklettern, durchsteigen, hinunterklettern
- 2 Matte  
Rolle vw und Rolle rw  
wälzen

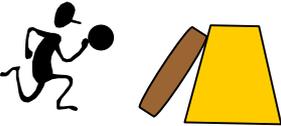
**WS**

**C**

Wie heißt dein rechter (linker) Nachbar, ratatatam?

**48. STUNDE**

**ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN**

<b>A</b>	
<b>B1</b>	
<b>HT</b>	<p>Griff auf der Reckstange mit den Füßen den schrägen Kastendeckel hinauflaufen abstoßen und um die Stange rollen. Im Stütz bis 5 zählen.</p> 
<b>WS</b>	
<b>C</b>	

<b>49. STUNDE</b>	
<b>STUNDENABLAUF</b>	
<b>SCHWERPUNKT</b>	Fitnessparcours
<b>GERÄTE</b>	Reifen, Kasten, Taue, Bälle, Medizinbälle, Sprossenwand, Bänke, Leitern, Springschnüre
<b>A</b>	Überholspiel
<b>B1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ in schneller Reihenfolge: 2 halbe Kniebeugen, 2 Stützsprünge, 2 Hampelmänner. Immer wieder von vorne anfangen, bis L STOP sagt.</li> <li>➤ isometrische Bauch- und Rückenmuskelübung</li> <li>➤ Zwerg - Riese</li> </ul>
<b>HT</b>	<p>möglichst viele Wiederholungen pro Gerät</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reifen: Stützsprünge</li> <li>2. Kasten(3 Teile): raufsteigen, runterspringen</li> <li>3. Taue: hochziehen</li> <li>4. Bälle: an die Wand prellen</li> <li>5. Medizinbälle: in die Höhe stemmen</li> <li>6. Bänke: Hocke, Grätsche</li> <li>7. Sprossenwand: Sit up</li> <li>8. Kinderleitern: eingehängt in Sprossenwand, auf die Schultern legen, halbe Kniebeugen</li> <li>9. Springschnüre: Schnurspringen</li> </ol>
<b>WS</b>	
<b>C</b>	Vöglein, wie piepst du? (mit verstellter Stimme)

**49. STUNDE**

**ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN**

A	
B1	
HT	<p>9</p> <p>8</p> <p>7</p> <p>6</p> <p>5</p> <p>4</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>1</p>
WS	
C	

<b>50. STUNDE</b>	
<b>STUNDENABLAUF</b>	
<b>SCHWERPUNKT</b>	Hockwenden, Gleichgewichtsschulung
<b>GERÄTE</b>	Springschnüre, Bänke
<b>A</b>	Eisenmännchen man darf nur auf einem Bein hüpfen
<b>B1</b>	mit Springschnüren <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Schnurspringen</li> <li>➤ Schnur auflegen: drüberbalancieren</li> <li>➤ Wedelsprünge (beid- und einbeinig)</li> <li>➤ Schur zusammenknoten: Stand, mit einem Fuß aufheben und hochwerfen</li> <li>➤ Langsitz: Schnur ist vor den Füßen, Schnur mit Füßen nehmen, hinter den Kopf legen, wieder holen und nach vorne legen</li> </ul>
<b>HT</b>	mit Bänken, 4 Gruppen <ul style="list-style-type: none"> <li>• drüberlaufen</li> <li>• rw gehen</li> <li>• Hasenhüpfer</li> <li>• Hockwenden, und dann besonders hohe Hockwenden</li> </ul> Bank umdrehen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• drüberbalancieren</li> <li>• in der Mitte umdrehen, Kniebeuge, Standwaage, etc.</li> </ul>
<b>WS</b>	
<b>C</b>	Zahlenspiel (Einmaleins)

**50. STUNDE**

**ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN**

<b>A</b>	
<b>B1</b>	
<b>HT</b>	
<b>WS</b>	
<b>C</b>	<p>Sitzkreis, 4er Einmaleins ein K beginnt mit Zählen, bei den Zahlen des Vierereinmaleins muss man „Bumm“ sagen und sich auf den Rücken legen. KK die auf dem Rücken liegen spielen nicht mehr mit! (ohne Ausscheiden bei Fehler)</p>