

51. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Hüftaufschwung
GERÄTE	Reck, Matten, Sprossenwand, Springschnüre
A	Herr Sitz, Frau Knie
B1	<p>Laufschulung</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ laufen auf den Ballen, auf den Fersen ➤ Hopserlauf ➤ laufen mit großen, kleinen Schritten ➤ anfersen beim Laufen ➤ Knie hochziehen beim Laufen ➤ isometrische Bauch- und Rückenmuskelübung
HT	<ul style="list-style-type: none"> • Reck Hüftaufschwung mit Kastenhilfe • Matte Rolle rw • Sprossenwand hinaufklettern, hinunterklettern, 10 Sit ups (mit gebeugten Knien) • Springschnur Schnurspringen
WS	Nummernwettlauf
C	<p>KK liegen am Rücken mit geschlossenen Augen, L klatscht Namenssilben. KK deren Namen so viele Silben haben setzen sich auf und klatschen das noch einmal.</p>

51. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A

B1

HT

WS

im Viereck

C

52. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Werfen und Fangen
GERÄTE	Bälle in Klassenstärke, 4 Reifen
A	Versteinern mit erlösen
B1	mit Bällen <ul style="list-style-type: none"> ➤ hochwerfen, fangen, im Stehen und Gehen ➤ hochwerfen, entgegenspringen und fangen ➤ Langsitz: durch Heben und Senken der Beine den Ball auf- und abrollen lassen ➤ Langsitz, den Ball mit den Füßen nehmen und hinter den Kopf legen – wieder holen und noch vorne legen ➤ Grätschstand mit gestreckten Beinen, den Ball mit den Händen in einem Achter um die Füße rollen ➤ Ball am Handrücken durch den Saal balancieren
HT	4 Gruppen <ul style="list-style-type: none"> • Ball in den Korb werfen • Ball an die Wand prellen • in PA zuspielen • hochwerfen, fangen
WS	Gruppenwettlauf mit Ball
C	L spielt K den Ball zu, K muss Ball fangen und wieder zurückwerfen (werfen mit einer Hand von oben). Danach geht K leise in die Garderobe.

52. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A	Ein K ist der Zauberer und versteinert KK, wenn er sie berührt. Eine gute Fee kann die KK wieder erlösen, wenn sie zwischen den gegrätschten Beinen durchkriecht.
B1	
HT	
WS	Mit dem Ball zu Reifen laufen, Ball hineinlegen, wieder zurücklaufen, abschlagen. Nächstes K holt den Ball, läuft damit zurück zur Gruppe, und gibt ihm dem nächsten K.
C	

53. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Arbeit am Hüftaufschwung
GERÄTE	Reck, Gitterleiter, Sprossenwand, Matten, Bälle, Springschnur, Kopftuch, CD-Player
A	Teufelsjagd
B1	Aerobic
HT	4 Gruppen <ul style="list-style-type: none"> • Reck Hüftaufschwung mit Kastenhilfe • Gitterleiter hinaufklettern, durchsteigen, hinunterklettern • Sprossenwand (herausgeklappt) hinaufklettern, durchsteigen, hinunterklettern • Matte Rolle rw
WS	Wettwanderball mit 2 Kreisen
C	Knochen bewachen

53. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A	1 Teufel hat Springschnur an der Hose festgeklemmt und wird gejagt. Teufel versucht KK zu fangen, diese scheiden aus. Wenn der Schwanz vom Teufel gestohlen wurde ist das Spiel zu Ende.
B1	<ul style="list-style-type: none"> ❖ am Platz marschieren ❖ abwechselnd die Knie hochziehen ❖ 4 Schritte vor – Hampelmann, 4 Schritte rück, Hampelmann <p>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</p>
HT	
WS	<p>ein Durchgang 2 Durchgänge</p>
C	

54. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Vorübung zum Kopfstand
GERÄTE	Matten, Kopftuch, Springschnur
A	Feuer, Wasser, Blitz
B1	<ul style="list-style-type: none"> ➤ laufen am Platz ➤ beidbeinig, einbeinig springen ➤ auf einem Bein stehen (L zählt bis 30) ➤ Liegestützposition: Stützsprünge ➤ Hampelmann ➤ isometrische Bauch- und Rückenmuskelübung ➤ aus der Hocke in die Höhe springen
HT	4 Gruppen , Matte <ul style="list-style-type: none"> • mit Kopf und Händen die Dreiecksstellung üben • kurz mit den Beinen vom Boden wegdrücken • aufschwingen in den Kopfstand
WS	Nummernwettlauf
C	Knochen bewachen

54. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A

B1

HT

L geht von Gruppe zu Gruppe

Nur wenn L bei der Gruppe ist, dürfen KK zum Kopfstand aufschwingen

WS

C

55. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Kopfstand
GERÄTE	Matten, Sprossenwand, Bänke, A5 Blätter in Klassenstärke
A	Überholspiel
B1	<ul style="list-style-type: none"> ➤ in schneller Reihenfolge wiederholen 2x Kniebeugen, 2x Liegestützposition - Stützsprünge, 2x Hampelmann ➤ isometrische Bauch- und Rückenmuskelübung ➤ im Sitzen A5 Blatt mit den Zehen zerknüllen (um die Wette) und wieder glatt machen ➤ Zwerg - Riese
HT	4 Gruppen je 2 Gruppen <ul style="list-style-type: none"> • Matte Übung am Kopfstand je 2 Gruppen <ul style="list-style-type: none"> • Bank eingehängt in Sprossenwand hinaufgehen, hinunterklettern und umgekehrt
WS	Schlangenslalom
C	Wie heißt dein rechter (linker) Nachbar, ratatatam?

55. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A

B1

HT

WS

C

56. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Übungen mit dem Ball
GERÄTE	Bälle in Klassenstärke
A	Versteinern mit erlösen
B1	<p>mit Bällen</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 5x hochwerfen, fangen, 5x prellen am Platz, im Saal herumgehen ➤ Sitz, Ball hochwerfen, aufstehen und fangen ➤ Ball hochwerfen, niedersetzen und fangen ➤ Langsitz: Ball auf gestreckten Beinen auf- und abrollen <p>in PA gegenüber</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ zuwerfen, fangen ➤ rückwärts zuwerfen ➤ in Bauchlage zurollen ➤ in Bauchlage zuwerfen <p>Einzelarbeit</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ richtige Werfen von oben mit einer Hand, ausholen, und gegengleiches Bein beim Abwurf nach vor setzen
HT	Völkerball
WS	Abschießen
C	<p>Sitzkreis</p> <p>Ball zurollen, wer den Ball hat, stellt sich in englischer Sprache vor.</p>

56. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A	
B1	
HT	Es darf nur auf die Beine gezielt werden.
WS	2 Gruppen in 2 Turnsaalhälften z.B. Mädchen und Buben trennen Jede Gruppe hat ihr eigenes Spiel Wer abgeschossen wird macht am Rand 10x Hampelmann und kann wieder in Spiel zurück.
C	

57. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Hüftaufschwung
GERÄTE	Reck, Matten, Hochreck, Kinderkasten, Sprossenwand, Springschnüre, Kasten
A	Eisenmännchen
B1	mit Schnüren <ul style="list-style-type: none"> ➤ Schnurspringen ➤ Schnur am Boden auflegen, Wedelsprünge (beid-, einbeinig) ➤ Hockwenden ➤ balancieren ➤ Schnur zusammenknoten, mit dem Fuß aufheben und hochwerfen - fangen
HT	4 Gruppen <ul style="list-style-type: none"> • Reck Hüftaufschwung mit und ohne Kastenhilfe • 2 Matten Rolle vw, Rolle rw • Hochreck vom Kinderkasten auf das Hochreck und auf die andere Seite hangeln • Sprossenwand herausgeklappt hinaufklettern, durchsteigen, hinunterklettern (Affengriff)
WS	
C	Jäger, Löwe, alte Frau

57. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A

B1

HT

WS

C

58. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Grätsche über den Bock
GERÄTE	Bock, Matten, Bank, Sprossenwand, Kinderleiter
A	laufen, auf Handzeichen sehr schnell (beide Arme hoch), und langsam (beide Arme waagrecht) laufen.
B1	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hampelmann ➤ Liegestützposition – Stützsprünge vw –rw, sw ➤ Hasenhüpfer im Saal ➤ Kniebeugen auf einem Bein ➤ isometrische Bauch- und Rückenmuskelübung ➤ Zwerg – Riese (langsam wachsen)
HT	4 Gruppen <ul style="list-style-type: none"> • Bock Grätsche über den Bock • Matte Rolle rw • Bank aufhocken, auseinander grätschen • Sprossenwand mit Kinderleiter Kinderleiter hinaufklettern, Sprossenwand queren, hinunterklettern
WS	Nummernwettlauf
C	KK liegen mit geschlossenen Augen am Rücken. L geht herum, kitzelt K am Bauch, dieses schleicht leise in die Garderobe

58. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A

B1

HT

WS

C

59. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Grätsche über den Bock
GERÄTE	Bock, Matten, Bank (in Sprossenwand), Gitterleiter
A	Storch und Frösche
B1	PA <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tellerreiben ➤ Halbhocke gegenüber, Handfassung, im Kreis hüpfen ➤ Stand gegenüber, an den Schultern den Partner vom Platz schieben ➤ Grätschsitz gegenüber (Sohle an Sohle), Handfassung, den Partner vorsichtig nach vor ziehen ➤ Liegestützposition gegenüber, dem Partner auf die Hände greifen ➤ isometrische Bauch- und Rückenmuskelübung
HT	4 Gruppen <ul style="list-style-type: none"> • Bock Grätsche • Bank aufhocken, grätschen • Gitterleiter hinaufklettern, durchsteigen, hinunterklettern • Matte Rolle vw, Rolle rw
WS	Schlangenslalom
C	

59. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A	Ein Storch fängt einbeinig die herumhüpfenden Frösche. Frösche die gefangen wurden, werden zu Störchen.
B1	
HT	
WS	stehende KK wackeln ein bisschen herum
C	

60. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Ballspiel
GERÄTE	Bälle in Klassenstärke
A	Überholspiel
B1	mit Bällen <ul style="list-style-type: none"> ➤ hochwerfen, klatschen, fangen ➤ hochwerfen, hinsetzen, fangen ➤ Grätschstand, Ball in 8er Schleife um die Füße rollen ➤ Langsitz, Ball auf gestreckten Beinen auf- und abrollen ➤ Bauchlage, hochwerfen, fangen; am Boden prellen ➤ Ball am Handrücken durch den Saal balancieren
HT	Völkerball
WS	Wettwanderball
C	Spiegelbilder

60. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A

B1

HT

WS

4 Gruppen, KK stehen in der Gruppe hintereinander
Ball wird von vorne nach hinten über dem Kopf weitergegeben, der Letzte gibt den Ball zwischen den Beinen nach vor durch.
Wenn der Erste den Ball nach hinten abgegeben hat, läuft er zurück und reiht sich hinten an (und ist somit Letzter). So lange, bis der Erste wieder vorne steht und den Ball von hinten bekommen hat. Diesen hält er dann hoch.



C

in PA
Aufstellung im Saal
Ein K ist der Spiegel, ein K steht vor dem Spiegel
ruhige und langsame Bewegungsabläufe!!