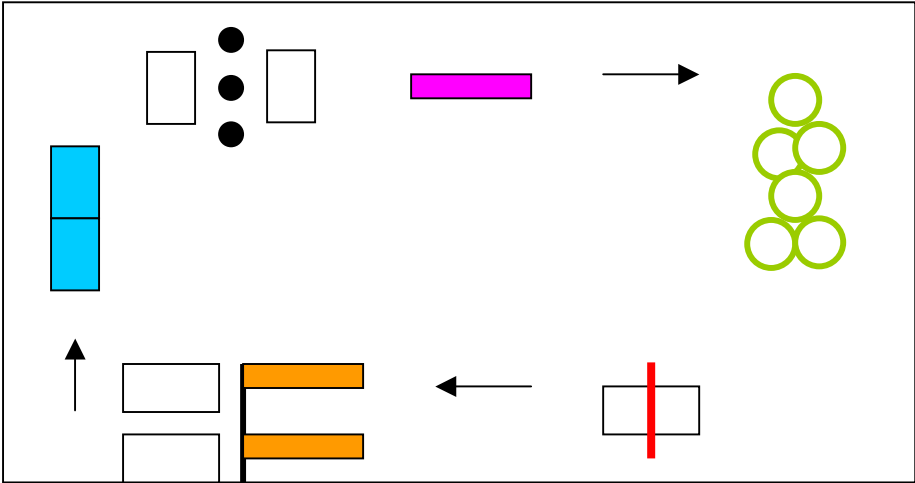


41. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Rundkurs
GERÄTE	Reck, 2 Bänke, Matten, Taue, Reifen
A	Teufelsjagd
B1	Reaktionsübungen paarweise zusammen: beide Partner sitzen, liegen (Bauch-, Rückenlage) hintereinander Auf Kommando versucht das hintere K das vordere K zu fangen
HT	Rundkurs Reck: Stütz, Hüftabgang 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
A	Abschießen
B1	mit Bällen <ul style="list-style-type: none"> ➤ hochwerfen, aufprallen lassen und fangen ➤ hochwerfen und fangen ➤ hochwerfen, niedersetzen, fangen ➤ im Sitzen hochwerfen, aufstehen, fangen ➤ Weitwerfen.....richtige Wurfbewegung wiederholen ➤ Zielwerfen (Basketballkorb) in 2 Gruppen
HT	Völkerball
WS	2 Kreise: Wettwanderball
C	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

A

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.

B1

HT

WS

C

43. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Klettern, richtiger Klettergriff (Affengriff)
GERÄTE	Leitern, Gitterleitern, Stangen, Sprossenwand, Matten, A5 Papier in Klassenstärke
A	Überholspiel
B1	Partnerübungen <ul style="list-style-type: none"> ➤ 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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
A	Ich bin's!
B1	<ul style="list-style-type: none"> ➤ laufen am Platz ➤ halbe Kniebeugen ➤ Hampelmann ➤ isometrische Bauch- und Rückenmuskelübung ➤ Zwerg - Riese
HT	<p>Rundkurs</p> <p>Reck: Stütz, Hüftabgang</p> <p>Bank eingehängt in herausgeklappte Sprossenwand: hinaufgehen, durchsteigen, hinunterklettern</p> <p>2 Matten: Rolle vw, umdrehen, Rolle rw</p> <p>Taue: von einer Matte auf die andere Matte schwingen</p> <p>Bank: Hockwenden</p> <p>Reifen: „Tempelhüpfen“</p>
WS	Schlangenslalom
C	

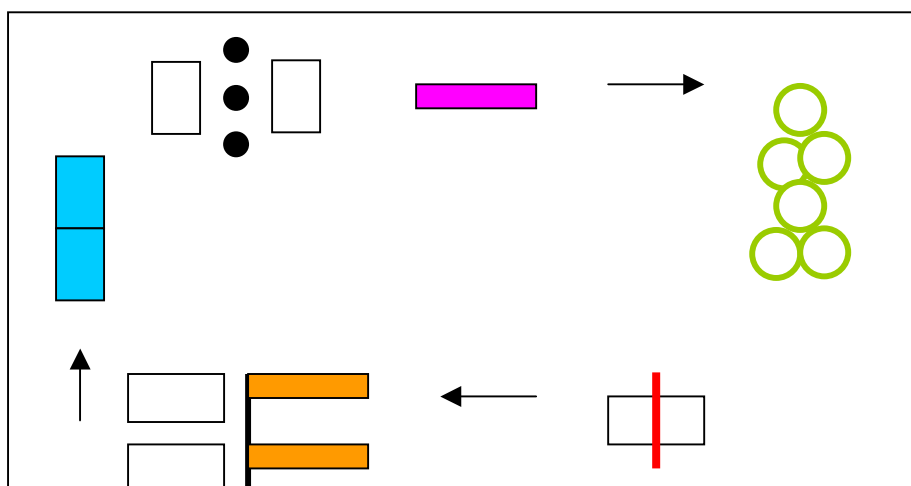
44. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A

B1

HT



WS

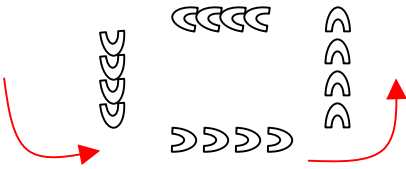
Dieser Slalom wird etwas schwieriger gestaltet. Die stehenden KK „wackeln“ ein bisschen.

C

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

45. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A	
B1	
HT	
WS	<p>Sitzen im Viereck, jedes K bekommt eine Nummer von 1 - 6</p> 
C	

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

46. STUNDE

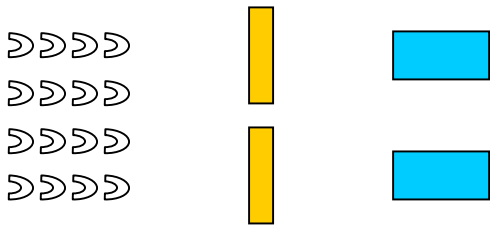
ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A	
B1	isometrisches Rückenmuskeltraining: KK in Bauchlage, Arme vor dem Kopf, Spannung in Arme und Beine und vom Boden weghehalten
HT	<div><div><div>»»»»</div><div>»»»»</div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>
WS	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
C	

47. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Rolle vw, Rolle rw
GERÄTE	2 Bänke, 4 Matten, Springschnur, Kopftuch, Bänder
A	Eisenmännchen
B1	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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 <ul style="list-style-type: none"> • 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

<p>A</p>	<p>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 Band und spielt weiter mit. Am Ende werden die KK mit Bändern gezählt.</p>
<p>B1</p>	
<p>HT</p>	
<p>WS</p>	
<p>C</p>	<p>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.</p>

48. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Vorübungen zum Hüftaufschwung
GERÄTE	Reck, Kasten. Hochreck, Kinderkasten, Matten, Gitterleitern
A	Herr Sitz, Frau Knie
B1	<p>Lauf- und Reaktionsübungen</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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

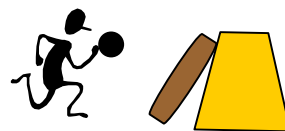
ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A

B1

HT

Griff auf der Reckstange
mit den Füßen den schrägen Kastendeckel hinaufklettern
abstoßen und um die Stange rollen.
Im Stütz bis 5 zählen.





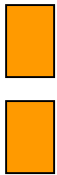

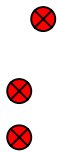

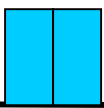
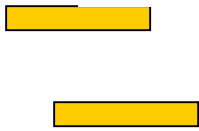

WS

C

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

49. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

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

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

50. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A

B1

HT

WS

C

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)