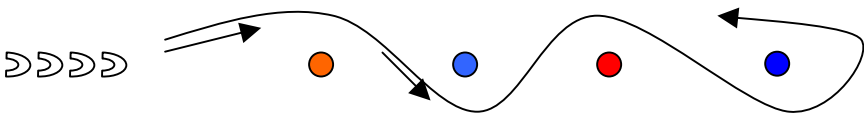


11. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Hangeln, klettern
GERÄTE	Hochreck, Taue, Gitterleiter, Sprossenwand, CD – Player Kinderkasten, Bälle
A	„Ich bin’s“
B1	Aerobic
HT	<u>Stationenbetrieb</u> <b>Hochreck mit Kinderkasten:</b> hängen und mit Füßen die Stange berühren. Hangeln. <b>Taue:</b> hinaufklettern; schwingen <b>Gitterleiter:</b> hinaufklettern, durchsteigen, hinunterklettern <b>Sprossenwand:</b> hinaufklettern und mit dem Rücken zur Sprossenwand einige Sekunden hängen
WS	Einzelwettlauf: Slalom
C	Vöglein, wie piepst du?

**11. STUNDE**

**ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN**

<b>A</b>	1 K beginnt als Fänger; K, das gefangen wurde, hebt die Hand und ruft laut : „Ich bin’s“
<b>B1</b>	
<b>HT</b>	
<b>WS</b>	<p>4 Bälle werden pro Gruppe aufgelegt, K muss Slalom laufen und zurück</p> 
<b>C</b>	<p>Sitzkreis, ein K kommt in die Mitte und hält sich die Augen zu. Anderes K schleicht sich an, klopft auf den Rücken und wird gefragt: „Vöglein wie piepst du?“ Es antwortet entweder mit der eigenen, oder mit verstellter Stimme: „Piep, Piep“</p> <p>K in der Mitte muss nun erraten, wer das ist.</p>

12. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
<b>SCHWERPUNKT</b>	Steigen und Klettern
<b>GERÄTE</b>	Reifen in Klassenstärke, Gitterleitern, Kinderleitern, Bänke, Sprossenwand
<b>A</b>	Überholspiel
<b>B1</b>	<p>mit Reifen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ hinein-, hinausspringen vorwärts, rückwärts, beidbeinig, einbeinig</li> <li>❖ Liegestützposition: Stützsprünge</li> <li>❖ Hulla Hulla</li> </ul>
<b>HT</b>	<p><u>je 2 Gruppen:</u></p> <p><b>Gitterleiter:</b> hinaufklettern, durchsteigen, hinunterklettern</p> <p><b>Leitern und Bänke eingehängt in Sprossenwand:</b> auf der Bank hinaufgehen, Sprossenwand queren, auf der Kinderleiter hinunterklettern</p>
<b>WS</b>	<p>Schlangenlauf</p> <p>KK stehen in einer Schlange, letztes K beginnt im Slalom durchzulaufen (reicht sich vorne wieder an), dann kommt das nächste K.</p>
<b>C</b>	Namenspiel

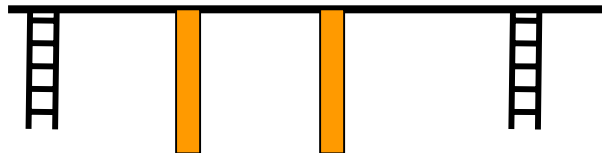
**12. STUNDE**

**ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN**

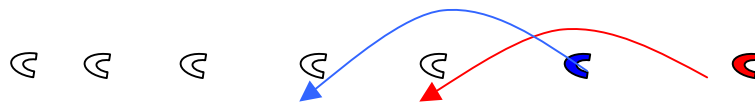
**A**

**B1**

**HT**



**WS**



**C**

K versucht (mit geschlossenen Augen) in kurzer Zeit alle Namen zu nennen, die ihm einfallen. Die genannten KK stehen auf.

13. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
<b>SCHWERPUNKT</b>	Klettern, Springen
<b>GERÄTE</b>	CD-Player, Taue, Sprossenwand, Bank, Matten, Weichmatte, 8 Bälle
<b>A</b>	Versteinern mit 2 Hexen und 2 Erlösern
<b>B1</b>	Schigymnastik mit Musik
<b>HT</b>	<u>Stationenbetrieb</u> <b>Taue:</b> hinaufklettern; überdrehen <b>Sprossenwand</b> (aufgeklappt): Bank eingehängt: hinaufgehen, durch- oder drübersteigen und auf die Weichmatte springen <b>Matten</b> (2): Rolle vw ( Kinn gut zum Brustbein bringen!!) <b>2 Bänke</b> (eine umgedreht): Hasenhüpfer, balancieren
<b>WS</b>	Einzelwettlauf mit Hindernissen  <b>Bank:</b> drüberspringen <b>Matte:</b> wälzen <b>Bälle:</b> Slalom
<b>C</b>	Vöglein, wie piepst du?

**13. STUNDE**

**ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN**

**A**

**B1**

- ❖ Wedelsprünge
- ❖ in den Pflug springen und zurück
- ❖ Abfahrtshocke und auf Kommando in den Pflug springen
- ❖ Abfahrtshocke .....L erzählt die Strecke: steil bergab, Rechtskurve, Sprung, Linkskurve, Unebenheiten, Ziel und abschwngen

**HT**

**WS**



**C**

14. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
<b>SCHWERPUNKT</b>	Rolle rückwärts
<b>GERÄTE</b>	Bänke, Matten, Taue, Springschnüre, Handtrommel
<b>A</b>	Bewegen im Strom zu vorgegebenem Rhythmus. Bei lautem Trommelschlag flach auf den Bauch legen.
<b>B1</b>	Partnerübungen <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Beidhandhaltung, umeinander springen</li> <li>❖ abwechselnd schnell unter den Beinen des Partners durchkriechen</li> <li>❖ Rücken an Rücken, Arme einhängen: niedersetzen, aufstehen</li> <li>❖ Langsitz gegenüber: Beine um Beine kreisen</li> <li>❖ Stand, Turnergriff: über Bodenmarkierung ziehen</li> </ul>
<b>HT</b>	<u>Stationenbetrieb:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>.) <b>Bänke eingehängt in Sprossenwand:</b> Rolle rw</li> <li>.) <b>Taue:</b> klettern; schwingen</li> <li>.) <b>Matte:</b> langsamer, kurzer Anlauf und über Schulter abrollen</li> <li>.) <b>Springschnüre:</b> Schnur springen</li> </ul>
<b>WS</b>	KK stehen im Kreis, L ruft 2 Namen, diese beiden KK laufen um die Wette um den Kreis zum eigenen Platz.
<b>C</b>	Wie heißt dein Rechter (linker) Nachbar, ratatatam?

**14. STUNDE**

**ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN**

**A**

**B1**

**HT**

**Rolle rw:** Vorübung auf schräger Ebene. 2 Bänke werden in die Sprossenwand eingehängt und eine Matte draufgelegt, eine Matte liegt davor. KK setzen sich mit dem Rücken nach unten auf die Bänke und rollen zurück.  
Richtige Handposition erklären: Handfläche schaut nach hinten, Fingerspitzen schauen zu den Schultern!

**WS**

**C**



15. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
<b>SCHWERPUNKT</b>	Gerätebahn
<b>GERÄTE</b>	CD-Player, Bänke, Matten, Gymnastikstäbe, Ringe, Springschnüre
<b>A</b>	Versteinern mit 2 Hexen und 2 Erlösern
<b>B1</b>	Schigymnastik mit Musik (siehe 13. Stunde)
<b>HT</b>	<u>Gerätebahn (4 Gruppen)</u> <b>Bank verkehrt:</b> balancieren <b>Matte:</b> Rolle vw <b>Stäbe:</b> Stützsprünge (5) <b>Ringe:</b> hochziehen und durch die Ringe schauen <b>Bank:</b> Wechselsprünge (5) <b>Springschnur:</b> Schnur springen (10)
<b>WS</b>	
<b>C</b>	Anschleichen

15. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A	
B1	
HT	
WS	
C	<p>Sitzkreis. 1 K in der Mitte hat die Augen verbunden. 1 K aus dem Kreis schleicht sich an. K in der Mitte muss auf Geräusche hören und dann in die bestimmte Richtung zeigen.</p>

16. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
<b>SCHWERPUNKT</b>	Rolle rw
<b>GERÄTE</b>	Bänke, Matten, Gitterleiter
<b>A</b>	Paarfangen
<b>B1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ schnelles Laufen am Platz (wir werden verfolgt!!)</li> <li>❖ 10 Kniebeugen (halbe Höhe)</li> <li>❖ 10x Hampelmann</li> <li>❖ 10x aus der ganz kleinen Hocke hochspringen zum Riesen</li> </ul>
<b>HT</b>	<u>Stationenbetrieb</u> .) <b>schräge Ebene:</b> Rolle rw (Handposition!!) .) <b>Gitterleiter:</b> hinaufklettern, durchsteigen .) <b>Bank:</b> Hockwenden; Hasenhüpfer .) <b>Matte:</b> aus dem langsamen Lauf über die Schulter abrollen
<b>WS</b>	Schlangenlauf
<b>C</b>	KK liegen auf dem Bauch mit geschlossenen Augen. K, welches von L berührt wurde, schleicht ganz leise hinaus in die Garderobe.

**16. STUNDE**

**ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN**

**A**

1 Paar hält sich an der Hand, und versucht andere KK zu fangen. Wenn sie zu Viert sind, bilden sich 2 Paare.

**B1**

**HT**

**WS**

**C**

17. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
<b>SCHWERPUNKT</b>	Hockwenden, Balancieren
<b>GERÄTE</b>	4 Bänke
<b>A</b>	Laufen im Strom, reagieren auf Handzeichen
<b>B1</b>	Lauf- und Sprungschulung über die Turnsaallänge
<b>HT</b>	Bänke: <ul style="list-style-type: none"> <li>• laufen über die Bank</li> <li>• Hasenhüpfer auf der Bank</li> <li>• Grätsche – Hocke mit Aufstützen der Hände</li> <li>• Grätsche – Hocke ohne Aufstützen der Hände</li> <li>• Hockwenden</li> </ul> Bank umdrehen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• balancieren</li> <li>• balancieren mit Kunststück, z.B. Standwaage, Kniebeuge, etc.</li> <li>• rückwärts balancieren</li> </ul>
<b>WS</b>	Nummernwettlauf um die Bank
<b>C</b>	Plätze tauschen

**17. STUNDE**

**ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN**

<b>A</b>	<p>L streckt Hand nach oben.....auf die Sprossenwand klettern</p> <p>L streckt beide Arme zur Seite.....Bauchlage</p> <p>L streckt beide Arme nach vor.....Hasenhüpfer</p>
<b>B1</b>	<p>2 Gruppen stehen an den gegenüberliegenden Breitseiten. Übungen werden abwechselnd durchgeführt!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• laufen nur auf den Ballen</li> <li>• schnell laufen auf den Ballen</li> <li>• seitliche Anschlagsprünge in beide Richtungen</li> <li>• Galoppsprünge</li> <li>• Anlauf und über die Mittellinie einen hohen Sprung machen</li> </ul>
<b>HT</b>	
<b>WS</b>	
<b>C</b>	<p>Sitzkreis</p> <p>1 K verlässt den Turnsaal, 2 KK tauschen die Plätze.</p> <p>K kommt herein und muss erraten, welche KK die Plätze getauscht haben.</p>

18. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
<b>SCHWERPUNKT</b>	Kräftigung der Schulter- und Armmuskulatur
<b>GERÄTE</b>	Taue , Gitterleitern
<b>A</b>	Fuchs und Henne
<b>B1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• halbe Kniebeugen</li> <li>• Hampelmann</li> <li>• Stützsprünge in Liegestützposition</li> <li>• Strecksprünge</li> </ul>
<b>HT</b>	Taue <ul style="list-style-type: none"> <li>• hinaufklettern</li> <li>• schaukeln</li> </ul> Gitterleiter <ul style="list-style-type: none"> <li>• hinaufsteigen, durchsteigen, hinuntersteigen</li> </ul> Achtung: Klettergriff (Affengriff)
<b>WS</b>	
<b>C</b>	Spiegelbilder

**18. STUNDE**

**ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN**

**A**

mehrere Gruppen zu je 5 (?) KK  
in jeder Gruppe gibt es eine Henne mit 3 Küken, die sie vor dem Fuchs verteidigt. Die Henne hat ihre Küken hinter sich (halten sich an der Taille des Vordermann fest). Der Fuchs versucht nun ein Küken zu fangen.



Danach Wechsel.

**B1**

**HT**

**WS**

**C**

Aufstellung in der Gasse  
1 K ist Spiegel und macht die LANGSAMEN!! Bewegungen seines Gegenübers seitenverkehrt nach.



19. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
<b>SCHWERPUNKT</b>	Werfen und Fangen
<b>GERÄTE</b>	Bälle (in Klassenstärke), 4 Reifen
<b>A</b>	Feuer, Wasser, Blitz
<b>B1</b>	mit Bällen <ul style="list-style-type: none"> <li>• hochwerfen – fangen</li> <li>• hochwerfen, dem Ball entgegenspringen und fangen</li> <li>• Grätschstand – Ball im Achter um die Füße rollen</li> <li>• Langsitz – Ball um den Körper rollen</li> <li>• Hockwenden über den Ball</li> <li>• Sitz, Ball hochwerfen, aufstehen und fangen</li> <li>• Langsitz – Ball auf gestreckten Beinen auf- und abrollen lassen</li> </ul>
<b>HT</b>	4 Gruppen <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ball in den Basketballkorb werfen (von oben werfen)</li> <li>2. Ball an die Wand prellen und fangen (von oben werfen)</li> <li>3. Übung mit Partner: zuspielen (von oben werfen)</li> <li>4. hochwerfen und fangen</li> </ol>
<b>WS</b>	Gruppenwettlauf mit Übergabe bzw. Abschlagen
<b>C</b>	Wie heißt dein rechter (linker) Nachbar, ratatatam?

**19. STUNDE**

**ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN**

**A**

**B1**

**HT**

**WS**

K bringt Ball zum Reifen, legt diesen hinein, läuft zurück, Abschlag  
nächstes K läuft zum Reifen, nimmt den Ball und übergibt diesen dem  
nächsten K, etc.



**C**

20. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
<b>SCHWERPUNKT</b>	Stütz und Hüftabgang am Reck
<b>GERÄTE</b>	2 Recks, Springschnüre, Matten, 4 Reifen, Kinderkasten
<b>A</b>	Herr Sitz, Frau Knie
<b>B1</b>	mit Springschnüren <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schnur lang auflegen – Wedelsprünge beidbeinig</li> <li>• Wedelsprünge einbeinig</li> <li>• auf der Schnur balancieren; auf allen Vieren balancieren</li> <li>• Schnur 4-fach zusammenlegen, durchsteigen – vorwärts, rückwärts</li> <li>• Schnur zusammenknoten, Grätschstand Schnur liegt zwischen den Beinen. Schnur von hinten holen – über den Kopf strecken – vorne wieder zwischen die Beine legen.</li> <li>• Schnurspringen</li> </ul>
<b>HT</b>	4 Gruppen  <b>Reck</b> (brusthoch): springen in den Stütz, Spannung halten im Körper Hüftabgang <b>Hochreck</b> : vom Kinderkasten auf das Hochreck, hangeln <b>2 Matten</b> : 2x Rolle vorwärts, aufstehen ohne Hilfe der Hände <b>Springschnüre</b> : Schnurspringen
<b>WS</b>	Gruppenwettlauf nur bis zur Turnsaalhälfte mit Reifen und Springschnüren
<b>C</b>	Vöglein wie piepst du?

**20. STUNDE**

**ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN**

<b>A</b>	
<b>B1</b>	
<b>HT</b>	
<b>WS</b>	Das erste K hüpft auf beiden Beinen mit der Springschnur zum Reifen, legt die Schnur hinein und läuft rückwärts zur Gruppe zurück, Abschlag. Das zweite K läuft rw zum Reifen, holt die Schnur und hüpft beidbeinig zur Gruppe zurück, Übergabe.
<b>C</b>	Sitzkreis