

31. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Leichtathletik: Weitsprung, Kurzstreckenlauf
GERÄTE	Weichmatte (Ziegelmatte), Stoppuhr, Maßband
A	Überholspiel
B1	<p>Laufen im Strom</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ vorwärts laufen ➤ rückwärts laufen ➤ seitwärts laufen ➤ anfersen ➤ Knie hochziehen ➤ laufen mit riesigen Schritten
HT	<p>2 Gruppen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Weitsprung • Kurzstreckenlauf <p>Wechsel Am Schluss sollte gestoppt und gemessen werden!</p>
WS	
C	Mentale Reise

31. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

--	--

A	
B1	
HT	<p>⇒ anlaufen, in die Ziegelmatte springen, Beine und Arme vorbringen</p> <p>⇒ 1 K läuft so schnell es kann eine Turnsaallänge (Matten an die Wand lehnen zum Abbremsen), danach läuft das nächste K.</p>
WS	
C	<p>KK liegen entweder am Bauch oder am Rücken im Turnsaal verteilt, schließen die Augen. L führt die KK durch ein Phantasieland.</p>

32. STUNDE

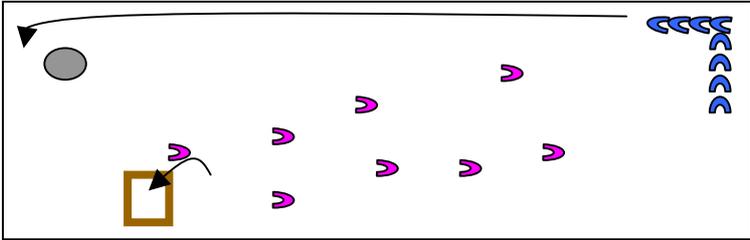
ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

<p>A</p>	<p>2 Fänger: Bub = Herr Sitz Mädchen = Frau Knie KK, die von Herrn Sitz gefangen wurden, sitzen am Rand. KK, die von Frau Knie gefangen wurden, knien am Rand.</p>
<p>B1</p>	
<p>HT</p>	<p>1) Ball mit einer Hand von oben an die Wand prellen und wieder fangen 2) Ball mit beiden Händen von unten hochwerfen und wieder fangen 3) Ball in den Basketballkorb werfen 4) im Kreis einander zuwerfen</p> <p>Wechsel</p>
<p>WS</p>	<p>Stäbe werden im Kreis aufgelegt (Anzahl der Stäbe: um 1 geringer als die Anzahl der KK) KK bewegen sich in verschiedenen Gangarten um den Kreis. Bei Pfiff versucht jedes K einen Stab zu erwischen. K das keinen Stab hat, scheidet aus</p> 
<p>C</p>	<p>K versucht in kurzer Zeit soviel Namen zu nennen, wie ihm einfallen. Genannte KK stehen auf.</p>

33. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Brennball
GERÄTE	Bälle in Klassenstärke, Kinderkasten ohne Deckel, Hochsprungständer, 1 Pfeiferl, 1 Kopftuch
A	2 Gruppen Abschießen
B1	Mit Bällen <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ball hochwerfen, gegenspringen und fangen ➤ Ball in 8er-Schleife um die gegrätschten Beine rollen ➤ Liegestützposition, Ball vor den Händen: abwechselnd mit re und li Hand Ball hochheben ➤ Langsitz: Ball auf den gestreckten Beinen auf- und abrollen lassen ➤ Sitz, Ball hochwerfen, aufstehen und fangen
HT	Brennball 21.Stunde 2 Mannschaften Wechsel
WS	
C	Anschleichen

33. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

<p>A</p>	<p>KK, die auf den BEINEN getroffen wurden, machen 10x Hampelmann am Turnsaalrand und dürfen wieder ins Spielfeld zurück</p>
<p>B1</p>	
<p>HT</p>	
<p>WS</p>	
<p>C</p>	<p>Sitzkreis 1 K sitzt mit verbundenen Augen im Kreis. Ein anderes K versucht sich lautlos anzuschleichen. K in der Mitte versucht die Richtung zu hören und zeigt dann in diese.</p>

34. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Handstandabgang am Reck
GERÄTE	Taue, Gitterleiter, Bank, Sprossenwand, Reck(brusthoch), Matten
A	Paarfangen
B1	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Laufen am Platz; Knie hochziehen; anfersen ➤ 20 Kniebeugen (halbe Höhe) ➤ Rumpfdrehen; Beckenkreisen ➤ Liegestützposition: abwechselnd mit re und li Hand winken; versuchen, mit Händen wegzudrücken und zu klatschen ➤ Isometrische Bauch und Rückenmuskelübungen
HT	4 Stationen <ul style="list-style-type: none"> • Gitterleiter • Taue • Bank eingehängt in Sprossenwand (kopfhoch) • Reck
WS	
C	Wegschleichen

34. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

--	--

A	1 Paar beginnt zu fangen, bei 4 KK trennen sie sich in 2 Paare, etc.
B1	
HT	<ul style="list-style-type: none"> • Hinaufklettern, durchsteigen, hinunterklettern • 2 Taue: überdrehen und zurück, schaukeln • hinaufgehen, an der Sprossenwand hinunterklettern • Hüftaufschwung, überspreizen in den Sitz, zurückfallen in den Kniehang, mit den Händen auslassen, auf den Boden greifen, Handstandabgang L sichert!
WS	
C	KK liegen am Bauch mit geschlossenen Augen. L berührt K am Rücken, dieses schleicht ganz leise in die Garderobe.

35. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Handstandabgang vom Reck
GERÄTE	Ringe, Reck(brusthoch), Matten, Taue
A	Überholspiel
B1	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 10x Hampelmann ➤ 10 Kniebeugen (halbe Höhe) ➤ 10 Stützsprünge in Liegestützposition ➤ isometrische Bauch- und Rückenmuskelübungen
HT	4 Stationen <ul style="list-style-type: none"> • Ringe • Reck • Mattenbahn mit 2 Matten • Taue
WS	Nummernwettlauf
C	Wie heißt dein rechter (linker) Nachbar, ratatam

35. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A	
B1	
HT	<ul style="list-style-type: none"> • Überdrehen und zurück, Kerze • Hüftaufschwung, einspreizen zum Sitz, zurückfallen in den Kniehang, abstützen mit den Händen, Handstandabgang • Rolle vw, aufstehen, umdrehen Rolle rw • hinaufklettern
WS	<p>KK sitzen in 4 Gruppen im Quadrat, jedes K bekommt eine Nummer von 1 – 6. L ruft eine Nummer, KK laufen um das Quadrat auf ihren Platz zurück.</p>
C	<p>Sitzkreis L ruft K und fragt: "Wie heißt dein re (li) Nachbar, ratatatam?" K muss noch während „ratatatam“ die richtige Antwort geben.</p>

36. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Aufschwingen in den Handstand
GERÄTE	Matten, Stangen, 2 Bälle, Bänder
A	Jäger und Hasen
B1	<p>In PA</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ an den Schultern abstützen: vom Platz schieben ➤ Turnergriff mit einer Hand: vom Platz ziehen ➤ Partner auf den Rücken laden und herumtragen ➤ Scheibtruhenfahren (Partner oberhalb der Knie nehmen) ➤ Rücken an Rücken, Arme eingehängt: niedersetzen und aufstehen ➤ Sitz gegenüber, Fußsohle an Fußsohle: Radfahren
HT	<p>4 Gruppen, 2 Stationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Matten • Stangen
WS	<p>2 Gruppen Abschießen KK, die an den BEINEN getroffen wurden, machen am Rand 10 (halbe) Kniebeugen und dürfen wieder ins Spielfeld</p>
C	<p>In PA</p> <p>Mein blinder Freund</p>

36. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

--	--

A	1 Fänger (Jäger) bekommt als Markierung ein Band. Alle anderen KK sind Hasen. Jeder Hase, der gefangen wurde, holt sich ein Band und wird zum Jäger.
B1	
HT	<ul style="list-style-type: none"> • Richtige Position der Hände und des Kopfes, mit einem Bein hochschwingen. Danach Aufschwingen zum Handstand. L sichert! • Hinaufklettern. Richtiger Klettergriff (Affengriff)
WS	
C	<p>Ein K ist „blind“, das andere K führt dieses am Arm sicher durch den Turnsaal, lässt ihn einige Gegenstände berühren, fühlen und erkennen.</p> <p>Wechsel</p>

37. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Leichtathletik: Weitsprung, Kurzstreckenlauf
GERÄTE	Handtrommel, Weichmatte, Maßband, Stoppuhr, Pfeiferl
A	mit Handtrommel Laufen in verschiedenen Rhythmen .) laufen .) hopsen .) gehen
B1	<ul style="list-style-type: none"> ➤ am Platz laufen; sehr schnell; Knie hochziehen ➤ am Platz springen; beidbeinig; auf einem Bein ➤ Hampelmann ➤ isometrische Bauch- und Rückenmuskelübung
HT	2 Gruppen <ul style="list-style-type: none"> • Weitsprung • Kurzstreckenlauf Wechsel Am Schluss sollte gestoppt und gemessen werden!
WS	
C	Zahlenspiel auf Englisch

37. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

--	--

A	
B1	
HT	<p>⇒ anlaufen, in die Ziegelmatte springen, Beine und Arme vorbringen</p> <p>⇒ 1 K läuft so schnell es kann eine Turnsaallänge (Matten an die Wand lehnen zum Abbremsen), danach läuft das nächste K.</p>
WS	
C	<p>Sitzkreis Zählen auf Englisch. Bei 5, oder durch 5 teilbaren Zahlen muss geklatscht werden, ansonsten Ausschluss (am Rücken oder am Bauch liegen), diese KK werden beim Zählen dann ausgelassen.</p>

38. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Grätsche über den Bock
GERÄTE	2 Medizinbälle, Matten, Taue (mit Knoten), Gitterleiter, Bock, 1 Bank
A	3 Runden laufen 3 Runden hopsen 1 Runden gehen 1 Runde rw gehen 1 Runde rw laufen 1 Runde seitwärts laufen
B1	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 10x Hampelmann ➤ Grätschstand, mit Fingern abwechselnd re und li Zehen berühren ➤ Nackenstand: Radfahren; grätschen ➤ Stützsprünge in Liegestützposition ➤ 10 Strecksprünge ➤ Abfahrtshocke halten, L zählt bis20, 30, 40 ➤ isometrische Bauch- und Rückenmuskelübung
HT	4 Gruppen <ul style="list-style-type: none"> • Taue • Gitterleiter • Bock • Bank
WS	Wettwanderball mit dem Medizinball 2 Kreise Medizinball wird um die Wette herumgegeben 1 Runde, 2 Runden
C	L wirft KK Medizinball zu. Wer ihn fängt und wieder zurückwirft geht in die Garderobe.

38. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

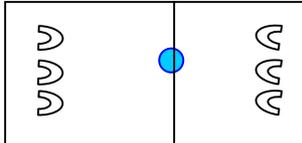
A	
B1	
HT	<ul style="list-style-type: none"> • hinaufklettern; schaukeln (richtiger Klettergriff) • hinaufklettern, durchsteigen, hinunterklettern • Grätsche über den Bock mit beidbeinigem Absprung • Hasenhüpfer; abwechselnd Hocke und Grätsche
WS	
C	

39. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Leichtathletik: Hochsprung, Schlagballwerfen
GERÄTE	Weichmatte, Hochsprungständer, Schlag(Tennis)bälle in Klassenstärke, 1 Ball
A	Feuer, Wasser, Blitz
B1	Laufen im Strom Auf Kommando (akustisch oder visuell): <ul style="list-style-type: none"> ➤ hochspringen ➤ rw laufen ➤ Hasenhüpfer
HT	<ul style="list-style-type: none"> • Richtiges Werfen der Schlagbälle • Hochsprung in die Weichmatte Hochsprungständer und Schnur Wechsel
WS	Rollball 2 Gruppen KK versuchen mit den Schlagbällen den in der Mitte liegenden Ball über die Linie zu bringen.
C	Mentale Reise oder mental journey (auf englisch)

39. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

--	--

A	<p>L gibt Handzeichen und KK reagieren darauf: 1 Arm hochgestreckt – Blitz – flach hinlegen 2 Arme waagrecht – Wasser – auf die Sprossenwand klettern 2 Arme nach oben geschlossen – Feuer – in den Teich springen (Turnsaalmarkierung)</p>
B1	
HT	<ul style="list-style-type: none"> • wenn re geworfen wird, auf re Bein stehen und bei Abwurf auf das li Bein kommen; und umgekehrt • Scherensprung mit bogenförmigem Anlauf von re oder li
WS	
C	<p>You walk on green grass and you can see the yellow sun in the sky. On the right side you can see a big tree with a brown trunk and green leaves. Just in front of you there is a little rabbit. It is white with black ears and a black nose. It is jumping to your toes. You touch it with your right hand. It feels very good. Suddenly the rabbit jumps away. Near to your left foot you can see a blue flower. Suddenly the sun disappears, it is dark. Now when you open your eyes, you are back at school.</p>

40. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Handstandabgang vom Reck, Handstand gegen die Wand
GERÄTE	Reck(brusthoch), Taue(mit Knoten), Ringe, Matten
A	Ich bin's!
B1	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Laufen am Platz; Knie hochziehen; anfersen ➤ Grätschstand: Oberkörper kreisen; abwechselnd re und li Zehen mit den Fingern berühren ➤ Schwebesitz: Beine in der Luft kreuzen, den Vornamen mit den Beinen in die Luft schreiben ➤ Liegestützposition: Stützsprünge; abwechselnd mit der re und li Hand winken ➤ Hampelmann
HT	<ul style="list-style-type: none"> • Taue • Reck • Matten (3) • Ringe
WS	
C	Jäger, Löwe, alte Frau

40. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

--	--

A	1 K ist der Fänger. Wer gefangen wurde, ist der nächste Fänger, er hebt die Hand und ruft laut: „Ich bin’s!“
B1	
HT	<ul style="list-style-type: none"> • Hinaufklettern (mindestens zum 3. Knoten) • Hüftaufschwung, einspreizen zum Sitz, zurückfallen in den Kniehang, Handstandabgang • Rolle vw, Rolle rw; Handstand gegen die Wand • leicht schaukeln, aufschwingen zur Kerze
WS	
C	<p>Sitzkreis</p> <p>2 KK stehen mit dem Rücken zueinander im Kreis auf Kommando drehen sie sich um und stellen eine Figur dar</p> <p>→ Jäger erschießt Löwe</p> <p>→ Jäger darf alte Frau nicht erschießen</p> <p>→ Löwe frisst alte Frau</p>