

21. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Brennball
GERÄTE	Bälle in Klassenstärke, 1 Hochsprungständer, Kinderkasten ohne Deckel, Pfeiferl
A	<p>KK laufen im Strom</p> <p>1x pfeifen.....Rückenlage</p> <p>2x pfeifen.....Bauchlage</p>
B1	<p>mit Bällen</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ball hochwerfen, entgegenspringen und fangen ➤ Liegestützposition, Stützsprünge über den Ball ➤ Langsitz: Ball auf gestreckten Beinen auf- und abrollen lassen ➤ Langsitz: Ball mit den Füßen hochwerfen und mit den Händen fangen
HT	<p><u>Brennball:</u></p> <p>2 Parteien: 1 Laufgruppe, 1 Feldgruppe</p> <p>Feldgruppe verteilt sich im Turnsaal (weißes Feld)</p> <p>Laufgruppe steht am Ende des Saales hintereinander</p> <p>Laufgruppe hat den Ball, 1. K wirft den Ball(in einem Bogen) ins Feld und beginnt zum Hochsprungständer zu laufen.</p> <p>Feldgruppe versucht den Ball zu fangen und diesen durch Zuwerfen in den Kinderkasten zu werfen.</p> <p>Diese Gruppe, die zuerst ihre Aufgabe gelöst hat bekommt einen Gutpunkt.</p> <p>Wechsel zwischen Feld- und Laufgruppe.</p>
WS	
C	Anschleichen

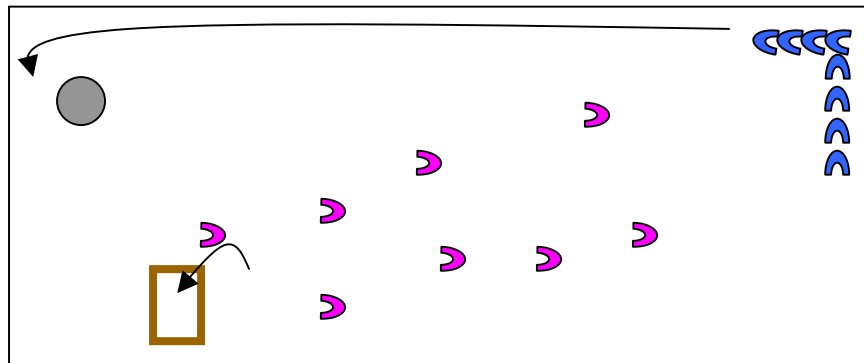
21. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A

B1

HT



WS

C

Sitzkreis: 1 K sitzt im Kreis mit geschlossenen Augen, anderes K schleicht sich an, K zeigt in die vermutliche Richtung

22. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Zirkeltraining
GERÄTE	Langbank, Springschnüre, Bänder, Reifen, Matten, Bälle
A	Überholspiel
B1	
HT	<ul style="list-style-type: none"> • Langbank – 30x abwechselnd mit dem re und dem li Fuß auf die Bank springen (Randsteinsprünge) • Springschnüre – 30x springen • Bänder – 15x durchsteigen • Reifen – 25 Stützsprünge • Matten (an der Sprossenwand) – 20 Sit Ups • Bälle – 20x an die Wand prellen <p>3 Durchgänge in einem, dann niedersetzen kurze Pause, danach nochmals 3 Durchgänge</p>
WS	<p>Einzelwettlauf</p> <p>KK laufen rückwärts zur Matte, Langsitz, laufen vorwärts wieder auf ihren Platz.</p>
C	L wirft KK den Ball zu. KK die den Ball gefangen und wieder (von oben) zurückgeworfen haben, setzen sich nieder.

22. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A

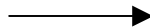
B1

HT

WS

»»»»»

«



C

23. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Hüftaufschwung
GERÄTE	Matten, Reck, Springschnüre, Bank, Sprossenwand, A4 Blätter in Klassenstärke
A	Herr Sitz, Frau Knie
B1	<ul style="list-style-type: none"> ➤ laufen am Platz: anhocken, anfersen ➤ Grätschstand: mit den Fingern die re Zehen und die li Zehen erreichen ➤ Rumpf drehen ➤ Langsitz: mit den gestreckten Beinen den ganzen Namen in die Luft schreiben ➤ Liegestützposition: Stützsprünge ➤ Zwerg - Riese
HT	<ul style="list-style-type: none"> • Reck: Hüftaufschwung, Abgang vorwärts • 2 Matten: Rolle vw – Drehsprung(umdrehen) – Rolle rw • Springschnüre: 10x springen, beidbeinig, einbeinig • Bank: eingehängt in Sprossenwand: Hockwenden mit den Füßen zur Sprossenwand
WS	<p>Einzelwettlauf</p> <p>KK laufen rw zur Matte, Langsitz, vw auf den eigenen Platz</p>
C	

23. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A

B1

HT

WS

C

24. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Grätsche über den Bock
GERÄTE	Matten, Taue, Bock, Sprossenwand, Ball, CD-Player, Musik CD
A	Ich bin`s!
B1	Aerobic <ul style="list-style-type: none"> ➤ marschieren am Platz und in die Grätsche ➤ Step touch und beim Touch immer klatschen ➤ Grapewine nach re und li (seit, hinterkreuzen, seit) ➤ Grapewine nach re, Jumping Jack (Hampelmann), und nach li ➤ marschieren und Armübungen: Arme seit und anwinkeln, Arme vor und zurück, Arme hoch und runter
HT	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Matte</u>: aufschwingen in den Kopfstand • <u>Taue</u>: hinauf- und hinunterklettern • <u>Bock</u>: Grätsche über den Bock mit beidbeinigem Absprung • <u>Sprossenwand</u>: hinaufklettern, queren, hinunterklettern
WS	Abschießen in 2 Turnsaalhälften (2 Gruppen) abgeschossenen KK können nach 20x Hampelmann im anderen Feld mitspielen.
C	Jäger, Löwe, alte Frau

24. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A	1 K beginnt zu fangen. Wenn es ein K gefangen hat, ruft dieses: „Ich bin`s!“
B1	<p>Step touch: ein Schritt zur Seite und anderes Bein ohne Gewicht heranbringen</p> <p>Grapewine: Schritt zur Seite, mit dem anderen Bein hinterkreuzen, Schritt zur Seite, anderes Bein ohne Gewicht heranbringen</p>
HT	
WS	
C	<p>Sitzkreis</p> <p>2 KK stehen im Kreis Rücken an Rücken. Auf Kommando drehen sie sich zueinander und stellen eine Figur dar.</p> <p>Löwe frisst alte Frau</p> <p>Jäger erschießt Löwe</p> <p>Jäger darf alte Frau NICHT erschießen</p>

25. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Schwingen in den Quersitz am gleichholmigen Barren
GERÄTE	Matten, Bänke, Sprossenwand, Barren, Kastendeckel+1Kastenteil, Springschnur, Kopftuch
A	Ich bin`s!
B1	2 Gruppen, 4 Bänke <ul style="list-style-type: none"> ➤ drüberspringen ➤ drüberlaufen (ein Fuß steigt auf die Bank) ➤ beidbeinig drüberspringen ➤ Hockwenden ➤ einbeinig drüberspringen
HT	4 Gruppen, mit Wechsel <ul style="list-style-type: none"> • Barren: springen in den Stütz, schwingen und vw in den Quersitz kommen, abspringen • 2 Matten aufeinander: Flugrolle, 1 K liegt vor der Matte auf dem Bauch • Bank eingehängt in Sprossenwand: Hasenhüpfer, runterklettern • Rolle rw mit schräger Ebene Kastendeckel schräg auf den Kastenteil legen, Matte darüber und davor
WS	
C	Knochen bewachen

25. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A

B1

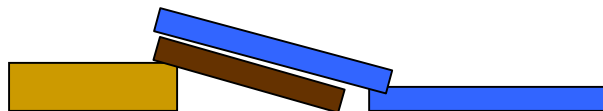
»»»»»

»»»»»



HT

ad Rolle rw mit Hilfe der schrägen Ebene:



WS

C

Sitzkreis
1 K sitzt in der Mitte mit verbundenen Augen und bewacht den „Knochen“ (Springschnur), ein anderes K schleicht sich an und versucht den „Knochen“ zu stehlen.

26. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Werfen und Fangen, Brennball
GERÄTE	Bälle in Klassenstärke, 1 Hochsprungständer, Kinderkasten ohne Deckel, Pfeiferl
A	Abschießen in 2 Gruppen (2 Turnsaalhälften)
B1	mit Bällen <ul style="list-style-type: none"> ➤ im Gehen Ball hochwerfen und fangen ➤ Ball hochwerfen, entgegenspringen und fangen ➤ Ball hochwerfen, niedersetzen und fangen ➤ Langsitz: Ball mit den Füßen hinter den Kopf legen und wieder holen ➤ Stützsprünge über den Ball ➤ Langsitz: Ball auf den gestreckten Beinen auf- und abrollen lassen ➤ Langsitz: Ball mit den Füßen hochwerfen und mit den Händen fangen
HT	Brennball (21. Stunde) 2 Gruppen (mit Wechsel) Feldgruppe und Laufgruppe
WS	
C	Sitzkreis: KK rollen Ball einander zu Frage: „One, two, three, what can you see? “ Antwort: “I can see.....”

26. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

--	--

A

KK sollen nur auf die Beine zielen, wer auf den Beinen getroffen wurde, geht zur Seite, macht 10x Hampelmann, und darf wieder ins Spielfeld

B1

HT

WS

C

Geräte im Turnsaal:
basket (Korb), ladder (Leiter), rope (Tau), rings (Ringe), wall bars (Sprossenwand), horizontal bar (Reck),.....

27. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Kerze an den Ringen
GERÄTE	4 Paar Ringe, 4 Matten
A	Frösche im Teich
B1	<ul style="list-style-type: none"> ➤ laufen am Platz, anfersen, Knie hochziehen ➤ Grätschstand: Becken kreisen ➤ Grätschstand: Oberkörper drehen ➤ Grätschstand: abwechselnd mit den Fingern die re und li Zehen erreichen (bei gestreckten Beinen) ➤ Stützsprünge (anhocken, ausstrecken) ➤ Schwebesitz: mit gestreckten Beinen den ganzen Namen in die Luft schreiben ➤ Strecksprünge
HT	Ringe <ul style="list-style-type: none"> • mit den Füßen die Ringe berühren • die Beine nach oben in die Kerze strecken • Schaukeln und am Todpunkt eine halbe Drehung machen
WS	Gruppenwettlauf mit Matten
C	Spiegelbilder

27. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A	Alle KK sind Frösche im Teich (Kreis in der Mitte) und versuchen das Land hinter der blauen Linie zu erreichen. 2 Störche (auf einem Bein) versuchen die Frösche, die außerhalb des Teiches sind zu fangen
B1	
HT	
WS	Zur Matte laufen, drüberwälzen, zurücklaufen, abschlagen.
C	KK suchen sich einen Partner und stehen einander gegenüber. 1 K ist das Spiegelbild, das andere K steht vor dem Spiegel und agiert (sehr langsame Bewegungen, damit das Spiegelbild alles mitmachen kann)

28. STUNDE									
STUNDENABLAUF									
SCHWERPUNKT	Hocke über den Kasten								
GERÄTE	Matten, Kasten (4T), Gitterleiter, Bänke, Springschnüre in Klassenstärke, 4 Reifen, 4 Bälle, Handtrommel								
A	Reagieren auf akustische Zeichen								
B1	mit Springschnüren <ul style="list-style-type: none"> ➤ Schnur 4fach: durchsteigen und über den Kopf ziehen ➤ Grätschstand: Schnur (doppelt) mit gestreckten Armen über dem Kopf halten, Oberkörper drehen ➤ Schnur zusammenknoten, mit den Zehen hochwerfen und mit den Händen fangen ➤ Schnur 4fach: Schwebesitz, im Sitz „Schnurspringen“. Gesäßmuskeln anspannen!! ➤ Schnurspringen 								
HT	<table> <tr> <td>Kasten</td><td>aufknien, Mutsprung aufhocken durchhocken</td></tr> <tr> <td>Bank, verkehrt</td><td>balancieren mit Kunststücken (umdrehen, Hocke...)</td></tr> <tr> <td>2 Matten</td><td>Rolle vw, Strecksprung mit 1/2 Drehung, Rolle rw</td></tr> <tr> <td>Gitterleiter</td><td>hinaufklettern, durchsteigen, hinunterklettern</td></tr> </table>	Kasten	aufknien, Mutsprung aufhocken durchhocken	Bank, verkehrt	balancieren mit Kunststücken (umdrehen, Hocke...)	2 Matten	Rolle vw, Strecksprung mit 1/2 Drehung, Rolle rw	Gitterleiter	hinaufklettern, durchsteigen, hinunterklettern
Kasten	aufknien, Mutsprung aufhocken durchhocken								
Bank, verkehrt	balancieren mit Kunststücken (umdrehen, Hocke...)								
2 Matten	Rolle vw, Strecksprung mit 1/2 Drehung, Rolle rw								
Gitterleiter	hinaufklettern, durchsteigen, hinunterklettern								
WS	Gruppenwettlauf mit 4 Reifen und 4 Bällen								
C	KK liegen auf dem Bauch, Augen sind geschlossen. Wir machen einen mentalen Spaziergang durch den Wald.								

28. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A	<p>KK laufen im Strom, L hat Handtrommel</p> <p>1 Schlag.....seitwärts laufen</p> <p>2 Schläge...rückwärts laufen</p> <p>3 Schläge...vorwärts laufen</p>
B1	<p>Schnurspringen im Langsitz: Schnur wird mit einer Hand geführt und seitlich unter dem Gesäß durchgezogen</p>
HT	
WS	<p>K läuft und bringt den Ball in den Reifen, läuft zurück, Abschlag, nächstes K läuft und holt den Ball, und übergibt diesen dem nächsten K</p>
C	<p>L erzählt, was alles bei dem Spaziergang im Wald zu sehen ist, KK sollen sich diese Bilder vorstellen.</p>

29. STUNDE									
STUNDENABLAUF									
SCHWERPUNKT	Beidbeiniger Absprung								
GERÄTE	Matten, Bänke, Reutherbrett, Kasten, Ringe								
A	Überholspiel								
B1	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hampelmann ➤ Stützsprünge ➤ halbe Kniebeugen ➤ „Schrantzhocke“ isometrische Übung für Oberschenkel (L zählt bis 20) ➤ isometrische Bauchmuskelübung im Schwebesitz (L zählt bis 30) ➤ isometrische Rückenmuskelübung in der Bauchlage (L zählt bis 25) 								
HT	<table border="0"> <tr> <td>Matte</td><td>wälzen; Rolle vw, aufstehen, Rolle rw</td></tr> <tr> <td>Ringe</td><td>überdrehen und zurück; Kerze</td></tr> <tr> <td>2 Bänke</td><td><u>Bank1</u>: Hockwenden</td></tr> <tr> <td>Reutherbrett</td><td><u>Bank2 verkehrt</u>: balancieren mit Kunststücken beidbeiniger Absprung</td></tr> </table>	Matte	wälzen; Rolle vw, aufstehen, Rolle rw	Ringe	überdrehen und zurück; Kerze	2 Bänke	<u>Bank1</u> : Hockwenden	Reutherbrett	<u>Bank2 verkehrt</u> : balancieren mit Kunststücken beidbeiniger Absprung
Matte	wälzen; Rolle vw, aufstehen, Rolle rw								
Ringe	überdrehen und zurück; Kerze								
2 Bänke	<u>Bank1</u> : Hockwenden								
Reutherbrett	<u>Bank2 verkehrt</u> : balancieren mit Kunststücken beidbeiniger Absprung								
WS	Nummernwettlauf								
C	Spiegelbilder								

29. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A

B1

HT

ad Reutherbrett

Kasten lang (1T), Reutherbrett, 2 Matten übereinander



Anlauf nehmen, mit einem Fuß auf den Kastenteil und beidbeiniger Absprung vom Reutherbrett in die Matte

WS

C

30. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Zirkeltraining
GERÄTE	Pfeiferl, Langbank, Springschnüre, Bänder, Reifen, Sprossenwand, Matten, Bälle
A	Abschießen Jedes K, das abgeschossen wurde, macht am Rand 20 Kniebeugen und darf wieder ins Spielfeld.
B1	KK laufen im Strom und reagieren auf akustisches Signal 1x pfeifen: rückwärts laufen 2x pfeifen: auf den Bauch legen
HT	Langbank: 30 Randsteinsprünge Springschnüre: 30x springen Bänder: 15x durchsteigen Reifen: 25 Stützsprünge Sprossenwand: 20 Sit ups Bälle: 20x an die Wand prellen
WS	Wettwanderball mit 3 Kreisen
C	Namenspiel

30. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

--	--

A

--

B1

--

HT

bei jeder Station stehen etwa 4KK. Auf Kommando beginnt der Zirkel.
Jedes K arbeitet nach seinem eigenen Tempo.

3 Durchgänge, Pause, 2 Durchgänge

WS

--

C

Sitzkreis
K versucht in bestimmter Zeit alle Namen zu sagen, die ihm einfallen.
Die genannten KK stehen auf.