

41. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Übungen am Stufenbarren
GERÄTE	Gitterleiter, Matten, Stufenbarren, 2 Bälle
A	<p>Abschießen in 2 Gruppen</p> <p>KK, die auf den Beinen getroffen wurden machen am Rand 10x Hampelmann und dürfen wieder ins Spielfeld.</p>
B1	<p>In PA</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Schultergriff: vom Platz schieben ➤ Turnergriff mit einer Hand: vom Platz ziehen ➤ Partner am Rücken tragen ➤ Sitz gegenüber, Fußsohlen an Fußsohlen: wegschieben ➤ Sitz gegenüber, Fußsohlen an Fußsohlen: Rad fahren ➤ Rücken an Rücken, Arme eingehängt: niedersetzen und aufstehen
HT	<p>4 Gruppen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stufenbarren • 2 Matten • Gitterleiter • 1 Ball <p>Wechsel</p>
WS	
C	Mentale Reise

41. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A	
B1	
HT	<ul style="list-style-type: none"> • .)stehen am unteren Holm, Hüftabgang vom oberen Holm • .)Beine am unteren Holm, Hüftaufschwung am oberen Holm (ein Bein ist gestreckt, das andere Bein stützt am Holm ab) • Rolle vw, Rolle rw • hinaufklettern, durchsteigen, hinunterklettern • Ball in den Basketballkorb werfen
WS	
C	KK liegen am Bauch oder am Rücken im Saal verteilt

42. 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 border="0"> <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.								

42. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A	KK laufen im Strom, L hat Handtrommel 1 Schlag.....seitwärts laufen 2 Schläge...rückwärts laufen 3 Schläge...vorwärts laufen
B1	
HT	
WS	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
C	L erzählt, was alles bei dem Spaziergang im Wald zu sehen ist, KK sollen sich diese Bilder vorstellen.

43. 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

43. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A	
B1	
HT	<p>bei jeder Station stehen etwa 4KK. Auf Kommando beginnt der Zirkel. Jedes K arbeitet nach seinem eigenen Tempo.</p> <p>3 Durchgänge, Pause, 2 Durchgänge</p>
WS	
C	<p>Sitzkreis</p> <p>K versucht in bestimmter Zeit alle Namen zu sagen, die ihm einfallen. Die genannten KK stehen auf.</p>

44. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Übungen zum Hüftumschwung
GERÄTE	Reck, Matten, Ringe, Sprossenwand, CD-Player (Musik)
A	<p>laufen nach Musik, bei Musikstopp auf Anweisung horchen</p> <p>.) Bauchlage</p> <p>.) Rückenlage</p> <p>.) Knie zu den Ohren</p> <p>.) Füße in die Luft</p>
B1	<p>Aerobic</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ am Platz marschieren ➤ auseinander in die Grätsche, wieder zusammen ➤ Grätschstand: wippen, Knie nach außen drehen ➤ Schulter hochziehen, zuerst re, dann li, dann beide ➤ eine Schulter zieht nach außen(Gewicht mal nach re, mal nach li) ➤ eine Hand schwingt mit, dann beide
HT	<p>Stationenbetrieb</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reck: Hüftaufschwung – Stütz – wegschwingen von der Stange (Beugen und Strecken der Hüfte) – dann abspringen rückwärts ⇒ Hüftumschwung • Matte: Rolle vw und rw, wälzen • Ringe: überdrehen und zurück • Sprossenwand: hinaufklettern, oben hängen, hinunterklettern
WS	Eckenmattenwettlauf
C	Jäger, Löwe, alte Frau

44. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A

B1

HT

WS

je eine Gruppe ist mit einer Matte in einer Ecke
L ruft 2 Gruppennummern, diese beiden Gruppen wechseln nun **mit** der Matte die Ecken.

C

45. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Konditionstraining
GERÄTE	2 Bänke, 4 Reifen, Taue, Springschnüre, Medizinbälle, Matten
A	Überholspiel
B1	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hampelmann ➤ Liegestützposition, Stützsprünge ➤ isometrische Bauchmuskelübung ➤ isometrische Rückenmuskelübung ➤ Zwerg - Riese
HT	<p>Zirkeltraining: Belastung:15 Sekunden, Pause:30 sec, Große Pause 1 Minute, 3-4 Durchgänge</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Grätschstand-Medizinbälle hochheben und auf den Boden legen 2 abwechselnd mit re und li Bein auf die Bank springen 3 Schnurspringen 4 Stützsprünge in den Reifen und raus 5 Hockwenden am Platz (auf der Bank) 6 hochziehen auf den Tauen 7 Sit ups, Füße in der Sprossenwand einhängen <p>Pro Station so viele Wiederholungen wie möglich!</p>
WS	Gruppenwettlauf mit Bällen (Medizinbällen) und Reifen
C	KK liegen am Bauch mit geschlossenen Augen, L tupft K am Rücken und K schleicht aus dem Turnsaal.

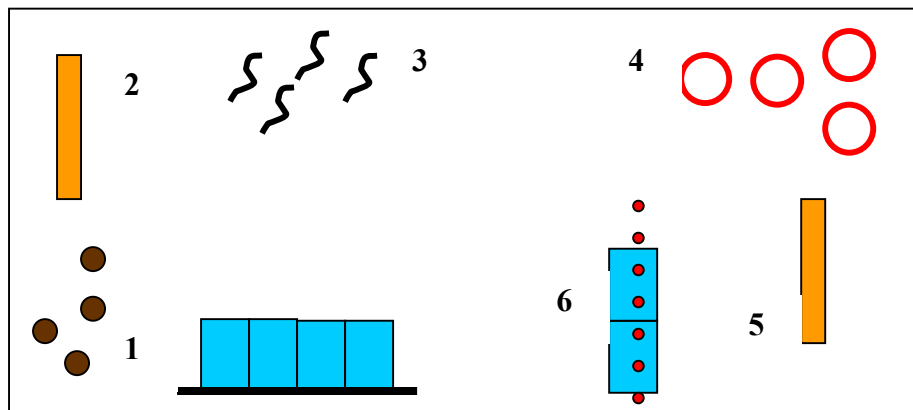
45. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A

B1

HT



WS

Ball in den Reifen legen, nächstes K holt diesen, und übergibt ihn dem nächsten K

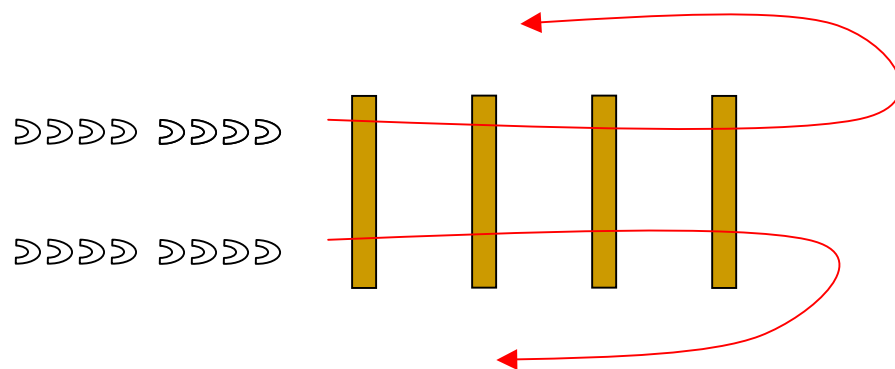
C

46. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Übung zum Rad
GERÄTE	Bänke, Sprossenwand, Matten, 4 Bälle
A B1	<p>4 Bänke, 2 Gruppen</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ drüberspringen ➤ drüberlaufen (ein Fuß steigt auf die Bank) ➤ über eine Bank springen, über eine Bank laufen, etc. ➤ Hockwenden über die Bänke ➤ 1. Bank durchkriechen, 2. Bank Hockwende, etc. ➤ beidbeinig über die Bänke springen
HT	<p>2 Bänke eingehängt in Sprossenwand (ca. 5. Sprosse)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hasenhüpfer hinauf und hinunter • Hockwenden – mit den Füßen zur Sprossenwand <p>2 Matten</p> <ul style="list-style-type: none"> • wälzen (gute Körperspannung!) • Sprungrolle: angehen mit beidbeinigem Absprung
WS	<p>Hinderniswettlauf, Einzelwettlauf</p> <p>Über die Bank laufen, wälzen auf der Matte, um den Ball laufen, wälzen auf der Matte, über die Bank laufen</p>
C	<p>KK liegen mit geschlossenen Augen auf dem Bauch, L berührt K auf dem Rücken und dieses K schleicht in die Garderobe.</p>

46. STUNDE

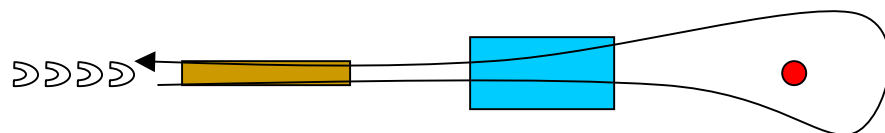
ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

**A
B1**



HT

WS



C

47. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Bodenturnen
GERÄTE	Matten
A	Zauberer und gute Fee
B1	<u>im Strom laufen</u> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Hopserlauf, Arme müssen gut mitschwingen ➤ Seitgalopp, Arme sind zur Seite gestreckt ➤ rw laufen, Arme nach vor strecken <u>verteilen im Saal</u> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Stützsprünge in Liegestützposition ➤ isometrische Bauch- und Rückenmuskelübung
HT	2 KK haben eine Matte <ul style="list-style-type: none"> • Rolle vw (aufstehen ohne Hilfe der Hände) • Rolle rw • Rad Mattenbahn, 3 Gruppen <ul style="list-style-type: none"> • Kürübung: Schwebestand, Rolle vw, umdrehen, Rolle rw, 2x Seitgalopp, Rad, Endposition: Beine geschlossen, Arme hoch.
WS	Gruppenwettlauf mit Matten
C	Jäger, Löwe, alte Frau

47. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A

B1

HT

WS

KK sitzen in ihren 4 Gruppen auf ihrer Matte, auf Kommando Matte nehmen und auf die andere Turnsaalseite laufen und auf die Matte setzen.



C

48. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Klettergarten
GERÄTE	Reifen, Sprossenwand, Langbank, Ringe, Kasten, Gitterleiter, Taue mit Knoten, Reck, Ball
A B1	<p>KK stehen in einem großen Kreis durchzählen bis 2: 1, 2, 1, 2, 1, 2,</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1er laufen in Schlangenlinie , dann Wechsel ➤ 2er sitzen im Langsitz, 1er laufen drüber, dann Wechsel ➤ 2er stehen in der Grätsche (Blick gegen Laufrichtung) 1er kraxeln unten durch, dann Wechsel ➤ isometrische Bauch- und Rückenmuskelübung
HT	<ul style="list-style-type: none"> • Reifen: mit jeweils einem Bein in den Reifen springen • Bank: eingehängt in herausklappbare Sprossenwand, hinaufgehen, durchsteigen, hinunterklettern • Ringe: überdrehen rw, vw • Kasten: hinaufklettern, hinunterspringen (auf 2 Matten) • Gitterleiter: hinaufklettern, durchsteigen, hinunterklettern • Taue: hinaufklettern bis zum 3. Knoten, hinunterspringen • Reck: Hüftaufschwung und Abgang vw
WS	
C	<p>KK verteilen sich im Saal, L wirft K den Ball zu, K muss fangen und wieder zurückwerfen (mit einer Hand und von oben), dann setzt sich K nieder.</p>

48. STUNDE

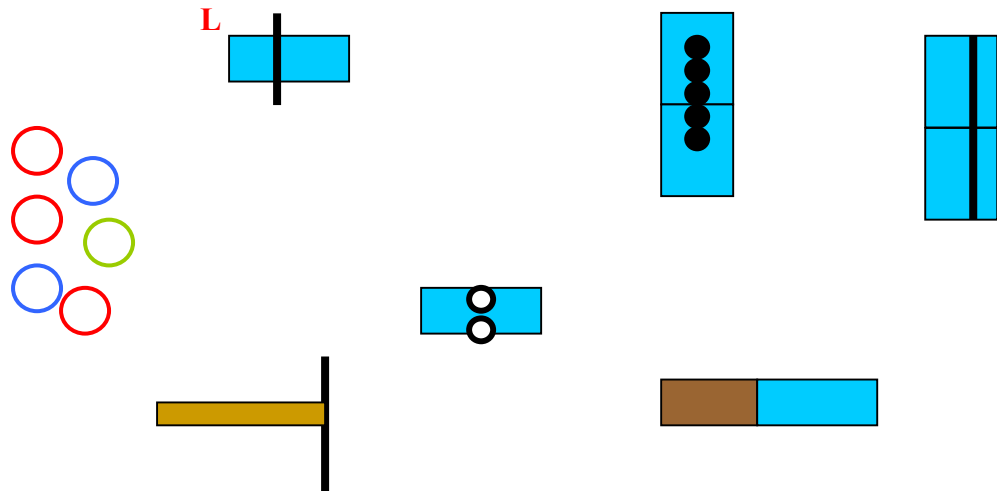
ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

**A
B1**

HT

WS

C



49. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Erkennen des Totpunktes
GERÄTE	Ringe, Matten
A	Frösche im Teich
B1	<ul style="list-style-type: none"> ➤ am Platz laufen ➤ Grätschstand, Arme verschränken, abwechselnd rechtes und linkes Bein beugen ➤ halbe Kniebeugen ➤ Liegestützposition: Stützsprünge ➤ Grätschstand, Rumpfdrehen ➤ Hocke - Strecksprung
HT	<p>4 Paar Ringe mit Matten (je 3 Matten, die letzte Matte doppelt)</p> <ul style="list-style-type: none"> • an den Ringen hängen und mit Füßen die Ringe berühren • überdrehen und zurück • im Klimmzug schaukeln • schaukeln und am hinteren Schwungende den Körper hochziehen • schaukeln, am Totpunkt kurz hochziehen und abspringen • schaukeln, am Totpunkt eine halbe Drehung machen
WS	
C	Jäger, Löwe alte Frau

49. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A	Alle KK sind Frösche im Teich (Turnsaalmarkierung), müssen aber raus und die hintere Turnsaallinie erreichen. 2 Störche (auf einem Bein) versuchen die Frösche auf ihrer Wanderung zu fressen
B1	
HT	
WS	
C	PA KK stehen Rücken an Rücken, auf Kommando drehen sie sich einander zu und stellen eines der 3 Figuren dar. Jäger erschießt Löwe Löwe frisst alte Frau Jäger darf nicht auf alte Frau schießen

50. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Völkerball
GERÄTE	Bälle in Klassenstärke
A	Abschießen in 2 Gruppen mit erlösen
B1	mit Bällen <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ball um die gegrätschten Beine rollen (8er) ➤ Langsitz: Ball um die gestreckten Beine rollen ➤ hochwerfen und fangen ➤ hochwerfen und im Sprung fangen ➤ Ball im Gehen prellen, 2x rechts, 2x links ➤ hochwerfen, niedersetzen, fangen ➤ Bauchlage, Ball hochwerfen und fangen; prellen in PA <ul style="list-style-type: none"> ➤ zuwerfen (richtiges Werfen: mit einer Hand von oben)
HT	2 KK wählen (jeweils einen Buben und ein Mädchen) Freigeistfeld wird besetzt <u>Spielregeln:</u> .) laufen mit Ball verboten .) wer abgeschossen ist, geht ins Freigeistfeld und kann sich freischießen. .) die Mannschaft, die nur mehr 3 Spieler hat, hat verloren .) fischen verboten .) werfen mit einer Hand, von oben .) kein Foppen
WS	
C	KK verteilen sich im Saal, L wirft einem K den Ball zu, dieses fängt den Ball und wirft ihn wieder zurück. Danach legt es sich auf den Bauch.

50. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A

B1

HT

WS

C