

11. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Flugrolle
GERÄTE	Matten, Sprossenwand, CD Player(Musik), Medizinball
A B1	Aerobic
HT	<p>Matte: Flugrolle</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rolle vw • Rolle vw aus dem Gehen • Rolle vw aus Hässchenhüpfen • Sprungrolle aus dem Hässchenhüpfen mit kräftigem Abstoß über ein Hindernis (Medizinball) • Sprungrolle aus dem Gehen und Laufen über das Hindernis <p>Sprossenwand</p> <ul style="list-style-type: none"> • hinaufklettern mit riesigen Schritten, mit ganz kleinen Schritten
WS	Nummernwettlauf
C	Spiegelbilder

11. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

<p>A B1</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ am Platz marschieren ❖ abwechselnd die Knie hochziehen ❖ 4 Schritte vor – Hampelmann, 4 Schritte rück, Hampelmann <p>Armkräftigung Arme zur Seite strecken und wippen (auf, ab; vor, rück) Arme nach vor strecken und wieder anziehen Arme zur Seite strecken, langsam hoch, langsam ab</p>
<p>HT</p>	
<p>WS</p>	<p>4 Gruppen sitzen im Viereck, jedes K bekommt eine Nummer von 1 – 6 L ruft Nummer, K mit dieser Nummer springt auf, läuft einmal um das Viereck und setzt sich wieder auf den Platz.</p>
<p>C</p>	

12. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Grätsche über den Bock
GERÄTE	Bock, Langbank, Taue, Matten, Reifen in Klassenstärke
A	Feuer, Wasser, Blitz
B1	mit Reifen <ul style="list-style-type: none"> ➤ Reifen hintereinander im Turnsaal auflegen – drüberlaufen ➤ Reifen wie Springschnur verwenden ➤ Langsitz, Reifen in beiden Händen halten – Beine durch den Reifen strecken und wieder zurück ➤ Reifen liegt am Boden – Stützsprünge in den Reifen ➤ Hulla Hulla ➤ Reifen mit einer Hand hochwerfen und mit der anderen Hand fangen
HT	Stationenbetrieb <ul style="list-style-type: none"> • Bock: Grätsche • Langbank: eingehängt in herausklappbarer Sprossenwand, hinaufgehen, durchsteigen, hinunterklettern • Taue: hinaufklettern • Matte: Rolle vw mit beidbeinigem Absprung aus dem Stand
WS	Staffellauf mit Reifen K läuft zum Reifen, steigt hinein, zieht diesen über den Körper nach oben, legt ihn wieder hin, und läuft zurück - abschlagen
C	Anschleichen

12. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

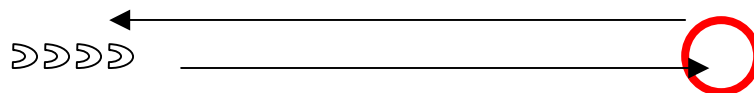
A

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)

B1

HT

WS



C

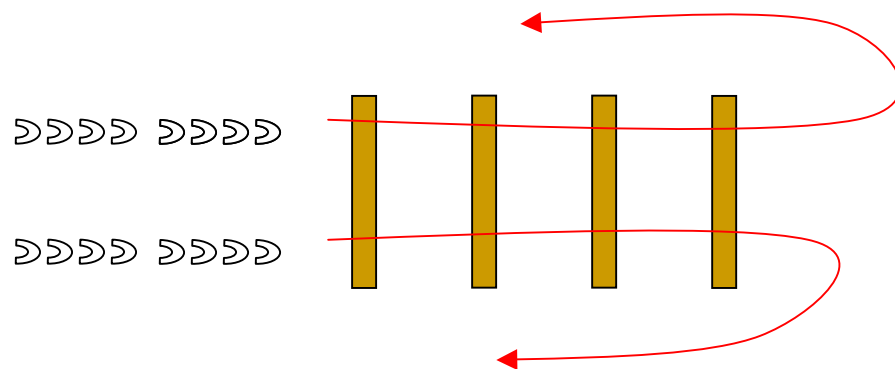
Sitzkreis
 1 K sitzt in der Mitte mit verbundenen Augen, 1 K schleicht sich an. K in der Mitte zeigt hin, wo es Geräusche hört

13. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Vorübung 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>

13. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

**A
B1**



HT

WS



C

14. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Kräftigung der Schultermuskulatur
GERÄTE	Bank, Taue, Taue mit Knoten, Reck, Matten, Pfeiferl, A4 Blätter in Klassenstärke
A	<p>KK laufen im Strom</p> <p>1 Pfiff – Schwebesitz</p> <p>2 Pfeife - Bauchlage</p>
B1	<ul style="list-style-type: none"> ➤ am Platz laufen, anfersen, Knie hochziehen ➤ Liegestützposition – Stützsprünge ➤ Liegestützposition – mit den Händen gehen – sw im Kreis ➤ isometrische Bauch- und Rückenmuskelübung ➤ im Sitzen mit den Füßen ein Blatt Papier zerknüllen und wieder glatt streichen
HT	<p>Stationenbetrieb</p> <p>Bank: eingehängt in Sprossenwand (5. Sprosse), Hockwenden, Füße zur Sprossenwand</p> <p>Reck: Hüftaufschwung, Stütz, übergrätschen in den Sitz, hinunterspringen</p> <p>Taue mit Knoten: hinaufklettern (mindestens bis zum 3. Knoten)</p> <p>Taue: schwingen</p>
WS	
C	Wer fehlt?

14. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A

B1

HT

WS

C

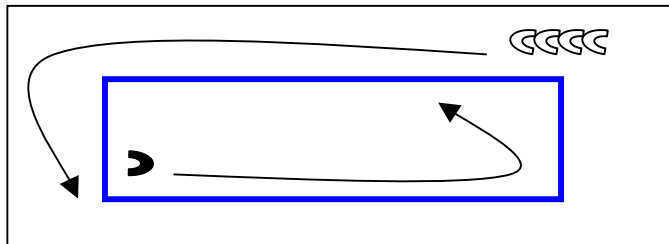
KK liegen auf einer kleinen Fläche am Bauch mit geschlossenen Augen.
1 K schleicht in die Garderobe
KK sollen nun erraten, wer fehlt.

15. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Verbesserung der Balance
GERÄTE	Springschnüre in Klassenstärke, 4 Langbänke, 4 Bälle
A	Überholspiel Jedes Kind, das in der Gruppe von dem einen Läufer überholt wurde, stellt sich zur Seite
B1	mit Springschnüren <ul style="list-style-type: none"> ➤ Schnur am Boden auflegen – Wedelsprünge beidbeinige Sprünge vw, rw ➤ am „Seil“ balancieren, vw, rw ➤ Schnurspringen ➤ Schnur zusammenknoten, Langsitz: Schnur mit den Füßen hochwerfen und mit den Händen fangen
HT	4 Langbänke mit der Schmalseite nach oben <ul style="list-style-type: none"> • drübergehen vw, rw • vw gehen, in der Mitte in die Hocke, umdrehen, aufstehen und rw weitergehen • vw gehen mit Ball, in der Mitte hochwerfen, fangen • Ball vor sich herrollen
WS	mit Bänken und Bällen 1. K läuft mit dem Ball zur Bank, steigt auf die Bank, wirft dem K hinter der Bank den Ball zu, läuft zurück, abschlagen, nächstes K läuft zur Bank, steigt drauf, fängt den Ball und bringt diesen dem nächsten K
C	Jäger, Löwe, alte Frau

15. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A



B1

HT

WS



C

Sitzkreis
 2 KK stehen mit dem Rücken zueinander im Kreis
 auf Kommando drehen sie sich um und stellen eine Figur dar
 → Jäger erschießt Löwe
 → Jäger darf alte Frau nicht erschießen
 → Löwe frisst alte Frau

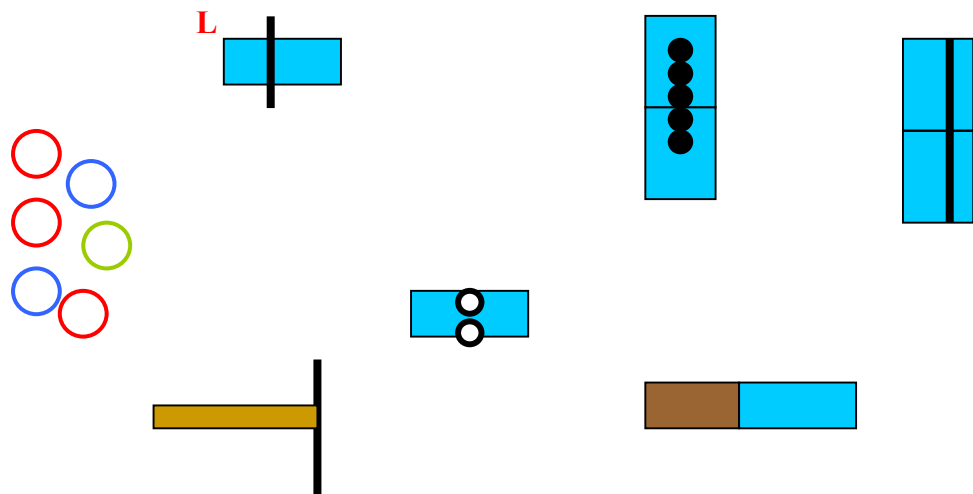
16. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Klettergarten
GERÄTE	Reifen, Sprossenwand, Langbank, Ringe, Kasten, Gitterleiter, Taue mit Knoten, Reck, Ball
A B1	<p>KK stehen in einem großen Kreis durchzählen bis 2: 1, 2, 1, 2, 1, 2,</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1er laufen in Schlangenlinie , dann 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 und zurück • 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>

16. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A
B1

HT



WS

C

17. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Vorbereitende 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 ➤ wippen, Knie nach außen drehen ➤ Schulter hochziehen, zuerst re, dann li, dann beide ➤ eine Schulter zieht nach außen ➤ 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 rückwärts abspringen • Matte: Rolle vw und rw, wälzen • Ringe: überdrehen und zurück • Sprossenwand: hinaufklettern, oben hängen, hinunterklettern
WS	Eckenmattenwettlauf
C	Jäger, Löwe, alte Frau

17. 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

18. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Flugrolle, Vorübungen zum Kopfstand
GERÄTE	Matten, CD-Player (Musik), 4 Bälle
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 ➤ wippen, Knie nach außen drehen ➤ Schulter hochziehen, zuerst re, dann li, dann beide ➤ eine Schulter zieht nach außen <p>eine Hand schwingt mit, dann beide</p>
HT	<p>4 Matten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rolle vw • Rolle vw mit Absprung • Flugrolle über ein Hindernis (Ball) <ul style="list-style-type: none"> ○ Nackenstand (Kerze, Körperspannung) ○ Hände und Stirn im Dreieck aufsetzen, ein Bein hochschwingen ○ Bein hochschwingen, das andere Bein dazubringen
WS	<p>Einzelwettlauf</p> <p>4 Gruppen, 4 Matten</p> <p>K läuft rw bis zur Matte, setzt sich drauf, steht auf und läuft vw wieder zur Gruppe zurück</p>
C	<p>KK liegen mit geschlossenen Augen am Bauch</p> <p>mentaler Spaziergang</p> <p>L erzählt, leise Musik im Hintergrund</p>

18. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A

B1

HT

WS

C

Themen:
ein Waldspaziergang
tauchen wie ein lustiger, gelber Fisch

19. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Hockwende über den Kasten
GERÄTE	Kasten (5 Teile), Taue, Bank, Matten, Sprossenwand, Ball
A	Überholspiel
B1	Partnerübungen <ul style="list-style-type: none"> ➤ gegenseitig an den Schultern abstützen und hochspringen ➤ Partner unterstützen in der Körpermitte beim Hochspringen ➤ Rückenlage, Fußsohle an Fußsohle, Radfahren ➤ Hocksitz gegenüber, Handfassung, abwechselnd aufstehen und niedersetzen ➤ Liegestützposition gegenüber, sich abwechselnd die Hand geben ➤ Hocksitz Rücken an Rücken, Arme einhängen, aufstehen und niedersetzen
HT	Stationenbetrieb <ul style="list-style-type: none"> • Kasten: Hockwende • Taue: überdrehen, hinaufklettern • Bank: eingehängt in 6. Sprosse der Sprossenwand Rückenlage mit den Händen an der Sprossenwand festhalten, mit den Zehen 7x die Sprossenwand berühren • Matte: Flugrolle
WS	
C	freie Aufstellung im Saal L wirft K Ball , K fängt den Ball, wirft diesen wieder zurück (mit einer Hand, von oben), und setzt sich nieder

19. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A

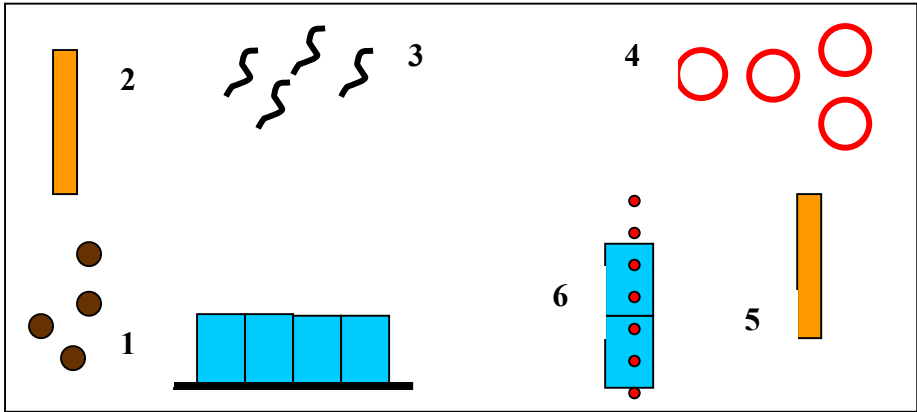
B1

HT

WS

C

20. 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.

20. STUNDE	
ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN	
A	
B1	
HT	
WS	<p>Ball in den Reifen legen, nächstes K holt diesen, und übergibt ihn dem nächsten K</p>
C	