



SMaRTER-Studie*: Sportförderunterricht an Brandenburger Grundschulen

Trainingsintervention 2019

Ziele und Inhalte der Unterrichtsstunden

* Überprüfung der Effekte von Sportförderunterricht auf die motorische und kognitive Entwicklung von Grundschulkindern im Land Brandenburg.

Stand: 14. August 2018

Professur für Trainings- und Bewegungswissenschaft
Prof. Dr. Urs Granacher (Leitung)
Forschungsschwerpunkt Kognitionswissenschaften
Humanwissenschaftliche Fakultät - Universität Potsdam

Autoren: Prof. Dr. Urs Granacher, Dr. Kathleen Golle, Tina Maria Möck



Das vorliegende Dokument und weitere Informationen und Materialien zur SMaRTER-Studie sind abrufbar unter

 [**www.uni-potsdam.de/emotikon/smarter-studie**](http://www.uni-potsdam.de/emotikon/smarter-studie)



Liebe Sportlehrkräfte,

Bitte beachten Sie folgende Hinweise zum Umgang mit dem Dokument.

Die **Trainingsintervention** umfasst **14 Wochen** und setzt sich aus **zwei wöchentlichen Trainingseinheiten bzw. Unterrichtsstunden von je 45 Minuten Dauer** zusammen. Der Einfachheit halber wird eine Unterrichtsstunde im Dokument als „Stunde“ bezeichnet. Den nachfolgenden Tabellen sind die Zielsetzungen und Inhalte der einzelnen Stunden des Sportförderunterrichts (SFU) zu entnehmen.

(1) STUNDENZIELE

Die Grobziele einer jeden Stunde sind tabellarisch am Anfang des Dokuments aufgeführt. Die Feinziele mit den Kompetenzbereichen „Bewegen & Handeln (motorische Ziele)“, „Interagieren (soziale Ziele)“ und „Reflektieren und Urteilen (kognitive Ziele, die handlungsrelevante Wirkung haben)“ müssen von den Lehrkräften individuell festgelegt werden. Hauptziel des SFU ist der Ausgleich motorischer Defizite von Schülerinnen und Schülern (SuS)¹.

(2) STUNDENINHALTE

Die Tabellen zu den einzelnen Stunden sind in die Abschnitte „**Hinweise**“, „**Einstieg**“, „**Hauptteil**“ und „**Abschluss**“ gegliedert. Am Ende der Tabelle wird immer auf eine Bewegungshausaufgabe verwiesen (siehe Punkt 3). Innerhalb dieser Abschnitte sind Erläuterungen zu den Spielen und Übungen in die Punkte „**VORBEREITUNG**“ und „**ABLAUF**“ unterteilt.

Die 45-minütigen Stunden gliedern sich unter Abzug der Umziehzeiten (ca. 10 min) der SuS in einen circa fünf- bis zehnminütigen Einstieg, einen 20- bis 25-minütigen Hauptteil und einen fünfminütigen Abschluss. Diese Zeitangaben sind als grobe Empfehlung zu betrachten, wobei eine individuelle und flexible Anpassung an die Schülerschaft ausdrücklich erwünscht ist. Der Hauptteil der jeweiligen Unterrichtsstunde sollte jedoch immer schwerpunktmäßig behandelt werden.

In einzelnen Stunden werden „Hauptteil“ und „Abschluss“ nicht voneinander getrennt, sondern als ein/e Übung/Spiel betrachtet und müssen nach individuellem Ermessen der Lehrkraft zeitlich angepasst werden. Weitere Anpassungen der Stundenverläufe können unter Berücksichtigung der individuellen Voraussetzungen der SuS vorgenommen werden (z. B. Modifikation von Übungen).

Bei Übungen und Spielen mit umfangreichen Beschreibungen, wurden die Beschreibungen dem Anhang beigefügt (Kennzeichnung in den Stundentabellen). Für die inhaltliche Gestaltung der Stunden wurde auf vielfältige Fachliteratur zurückgegriffen (siehe ^[x], Auflistung im Literaturverzeichnis).

¹ Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die geschlechtsspezifische Unterscheidung verzichtet. Die grammatikalisch männliche Form schließt das weibliche Geschlecht mit ein (z. B. „der Schüler“, Abkürzung im Plural: SuS).

(3) Henrietta's BEWEGUNGSHAUSAUFGABEN

Jede Stunde ist mit einer Bewegungshausaufgabe für die SuS verknüpft, die einer von insgesamt 25 Bewegungskarten entspricht (im Überblick s. S. 45-47). Die Bewegungskarten wurden gemeinsam von der AOK Nordost und der Professur für Trainings- und Bewegungswissenschaft der Universität Potsdam entwickelt und sind offizieller Bestandteil von „Henriettas bewegte(r) Schule“.²

Die Bewegungshausaufgaben sind in den Stundentabellen durch **zwei Dreiecke** hervorgehoben (Bsp.: ▲*Einbeinstand*▲). Jede Bewegungshausaufgabe wurde einer der drei Fitness-Rubriken Koordination (KO), Kraft (K) und Ausdauer (A) zugeordnet (Bsp.: ▲*Einbeinstand*▲ [KO]).

Die Bewegungshausaufgabe steht generell in Bezug zum Stundeninhalt und wird entweder am Ende der Stunde aktiv „erprobt“ oder ist – zur Kenntnis als spätere Hausaufgabe – direkt als eine Übung in die Stunde integriert. Bei aktiver „Erprobung“ der Bewegungshausaufgabe am Ende der Stunde achten Sie bitte darauf, dass in der Stunde genug Zeit zur Erläuterung und gemeinsamen Erprobung der Bewegungshausaufgabe eingeplant wird (ca. 5 Minuten), sodass die SuS die Bewegungshausaufgabe danach selbstständig zu Hause ausführen können.

Mit dem Trainingsplan² zu „Henriettas bewegte Schule“ können Sie den SuS die Bewegungshausaufgaben individuell markieren und Anmerkungen einfügen. Aus pädagogischer Sicht ist eine Kontrolle der Bewegungshausaufgabe in der darauf folgenden Stunde angeraten. Die Hausaufgabenkontrolle wird nicht inhaltlich in den Stundentabellen erwähnt, sondern obliegt Ihrem pädagogischen Ermessen.

Es sei darauf hingewiesen, dass die Auswahl der jeweiligen Bewegungshausaufgabe eine wissenschaftliche *Empfehlung* darstellt, die aber mitunter an das individuelle Leistungsvermögen der SuS angepasst bzw. eine andere Bewegungshausaufgabe ausgewählt werden muss.

(4) ANSPRECHPARTNER

Bei allen Fragen rund um die Trainingsintervention und SMaRTER-Studie stehen Ihnen die projektbezogenen Mitarbeiter der Professur für Trainings- und Bewegungswissenschaft an der Universität Potsdam als Ansprechpartner zur Verfügung (s. S. 36).

² Den an der Trainingsintervention/SMaRTER-Studie teilnehmenden Schulen werden die Bewegungskarten und eine Trainingsplan-Vorlage zur Verfügung gestellt (sog. Bewegungsbox). Darüber hinaus werden die Bewegungskarten im Rahmen der Ausbildung zum Bewegungscoach des Landessportbund Brandenburg eingesetzt. Interessierten stehen die Bewegungskarten und der Trainingsplan unter www.aok-kindertheater.de/henriettas-bewegte-schule zum Download (PDF) zur Verfügung.

Übersicht Stundenziele

Stunde	Grobziele
<i>Woche 1: Kennenlernen</i> 	
1	Die SuS lernen die Struktur des SFU kennen, knüpfen Kontakte zu anderen Mitschülern und können in verschiedenen Situationen hilfsbereit zusammen arbeiten.
2	Die SuS können Verantwortung für ihren Partner übernehmen Vertrauen gegenüber Mitschülern aufbauen und wachsen als Gruppe zusammen.
<i>Woche 2: Wahrnehmung</i> 	
3	Die SuS können unterschiedliche Töne unterscheiden, auf diese reagieren und sich mittels akustischer Signale ohne visuelle Hilfe im Raum orientieren.
4	Die SuS können auf ein akustisches Signal schnellstmöglich zielorientiert reagieren sowie Rhythmen unterscheiden und diese in Bewegung umsetzen.
<i>Woche 3: Gleichgewicht</i> 	
5	Die SuS können den „kurzen Fuß“ nach Janda ausführen, eine korrekte Stellung der Beinachsen einnehmen und diese in Übungs- und Spielformen anwenden.
6	Die SuS können gleichgewichtsschulende Übungen auf instabilen Unterlagen bewältigen und ihr Gleichgewicht den unterschiedlichen Bedingungen anpassen.
<i>Woche 4: Fitness I</i> 	
7	Die SuS können ihr eigenes Körpergewicht für kurze Zeit statisch halten.
8	Die SuS können verschiedene Fitnessübungen korrekt ausführen und können diese im Stationsbetrieb bewältigen.
<i>Woche 5: Laufen, Springen, Werfen I</i> 	
9	Die SuS können in der Laufbewegung schnell zwischen dem Beschleunigen und Verlangsamten wechseln und ihre Geschwindigkeit situationsspezifisch anpassen.
10	Die SuS können ihre Wurfbewegung an die wechselnden Bedingungen des Stationsbetriebs anpassen.
<i>Woche 6: Laufen, Springen, Werfen II</i> 	
11	Die SuS können die Bewegungsfertigkeit Werfen in einfachen Spielsituationen anwenden.
12	Die SuS können Teilkörperbewegungen beim Sprung zeitlich und dynamisch passend aufeinander abstimmen und die Sprungbewegung in Grobform ausführen.
<i>Woche 7: Koordination</i> 	
13	Die SuS können verschiedene koordinative Übungen unter Verwendung variierender Materialien in Einzel- und Partnerübungen korrekt ausführen.
14	Die SuS können verschiedene koordinative Übungen unter Verwendung variierender Materialien in Einzel- und Partnerübungen korrekt ausführen.

Fortführung Übersicht Stundenziele

Stunde	Grobziele
Woche 8: Bewegungskünste - Tanzen ✨	
15	Die SuS können einen vorgegebenen Rhythmus übernehmen, einfachen Bewegungsmustern folgen und diese wiedergeben.
16	Die SuS können bekannte Bewegungsmuster reproduzieren, kreativ abwandeln und zu einem durchgängigen Bewegungsfluss verbinden.
Woche 9: Miteinander spielen - Ballspiele ✨	
17	Die SuS erproben unterschiedliche Spielformen mit dem Ball und können sich in der Spielsituation individualtaktisch sinnvoll verhalten.
18	Die SuS erproben unterschiedliche Spielformen mit dem Ball und können mannschaftstaktisch sinnvoll kooperieren.
Woche 10: Fitness II ✨	
19	Die SuS können eine festgelegte Strecke im Sprint absolvieren und erlangen ein Verständnis für die Belastungs- und Erholungsphase.
20	Die SuS kennen die korrekte Ausführung verschiedener Fitnessübungen und können diese hintereinander mit dem Partner bewältigen.
Woche 11: Ringen & Raufen ✨	
21	Die SuS können ihr individuelles Muskelkraftniveau abrufen und dessen Wirkung auf den Partner realistisch einschätzen.
22	Die SuS sind in der Lage, ihre Muskelkraft situationsspezifisch einzusetzen und den Krafteinsatz des Partners für sich sinnvoll auszunutzen.
Woche 12: Fitness III ✨	
23	Die SuS können partnerweise Fitnessübungen mit Kleingeräten korrekt ausführen.
24	Die SuS können verschiedene Fitnessübungen auf instabilem Untergrund in springender Bewegungsform korrekt und ausdauernd ausführen.
Woche 13: Miteinander spielen – Staffelspiele ✨	
25	Die SuS können sowohl partnerweise als auch als Mannschaft verschiedene Übungen erfolgreich durchlaufen und die Übungen unter Zeitdruck vollständig absolvieren.
26	Die SuS können Staffelspiele als Mannschaft unter Ausführung verschiedener Bewegungsformen erfolgreich durchlaufen und die Übungen unter Zeitdruck vollständig absolvieren.
Woche 14: Abschlusswoche ✨	
27	Die SuS können Fitnessübungen zur Schulung der Kraft und Koordination korrekt ausführen.
28	Die SuS sind in der Lage auf die Bewegungen ihrer Mitschüler zu reagieren und sich zeitlich passend in die Gruppenübungen einzubringen, um zum Gelingen der Übungen beizutragen.

Woche 1 / Stunde 1: Kennenlernen

Hinweise

/

Einstieg

Material: Memoryspiel mit Tiermotiven, Musikanlage

Spiel „Tiermemory-Lauf“^[1]

VORBEREITUNG: In der Halle Memorykarten gleichmäßig verdeckt auf dem Boden verteilen. Musik einspielen.

ABLAUF: Alle SuS laufen kreuz und quer durch die Halle. Bei Musikstopp sucht sich jeder die am nächsten gelegene (Memory)Karte und deckt diese auf.

Nun müssen sich die Paare finden, indem sie das Tier auf ihrer Karte darstellen, z. B. fliegender Vogel schwingt die Arme; Hund läuft auf allen Vieren. Hat sich das Pärchen gefunden, gibt es sich die Hand und stellt sich kurz vor (Name, Hobby). Auf Pfiff trennt sich das Paar und jeder Schüler legt seine Karte (an einen beliebigen Platz) umgedreht ab. Musik wird wieder eingespielt und das Spiel beginnt von vorne.

Hauptteil

Material: /

Spiel „Steinhexe“

ABLAUF: Ein Schüler ist die *Steinhexe*, die alle anderen SuS jagt. Hat die Steinhexe einen Schüler gefangen/abgeschlagen, wird dieser versteinert. Der Versteinerte stellt sich mit zur Seite ausgestreckten Armen und gespreizten Beinen hin. Alle SuS, die nicht versteinert sind, dürfen die versteinerten SuS erlösen, indem sie unter deren Beine hindurch krabbeln.

Achtung: Während des Erlösens darf die Hexe die Erlöser nicht abschlagen.

VARIATION: 2 Steinhexen einsetzen.

Abschluss

Material: /

Übung ▲ *Tanzende Hände*▲ (KO)

Übung „Verabschiedung im (knienden) Liegestütz“

VORBEREITUNG: Paare bilden.

ABLAUF: Die SuS geben sich je nach Können in der klassischen oder knienden *Liegestützposition* (frontal zueinander) abwechselnd 1 x die linke und rechte Hand. Danach Partnerwechsel, der je nach Können Gehend oder im Vierfüßlergang erfolgt.

Henrietta's Bewegungshausaufgabe

▲ *Tanzende Hände*▲ (KO)

Woche 1 / Stunde 2: Kennenlernen

Hinweise

/

Einstieg

Material: Turnmatten, kleine Kästen, Medizinbälle (verschiedene Größen)

Spiel „Roboter steuern“^[10]

Beschreibung siehe Anhang *Woche 1 / Stunde 2* 

Hauptteil

Material: je Schüler ein Springseil

Spiel „Gordischer Knoten“

VORBEREITUNG: Die Lehrkraft legt die Seile im Sternmuster übereinander. Die SuS bilden einen engen Kreis um die Seile und schließen ihre Augen. Auf ein Signal muss jeder Schüler zwei Seilenden fassen.

ABLAUF: Die SuS öffnen die Augen. Mittels Durchkriechen oder Herübersteigen versuchen die SuS den Seilknoten zu entwirren ohne die Hände vom Seil zu lösen.

Abschluss

Material: /

Spiel „Zuzwinkern“^[9]

VORBEREITUNG: Die SuS finden sich in einem Außen- und Innenkreis zusammen. Alle SuS blicken in die Mitte. Die SuS des Außenkreises stehen aufrecht hinter den SuS des Innenkreises, die auf dem Boden sitzen.

ABLAUF: Ein Schüler des Außenkreises bleibt ohne Partner und versucht einen Schüler des Innenkreises durch Zuzwinkern zu sich zu holen.

Die weiteren SuS aus dem Außenkreis müssen ihren Innenkreis -Vordermann „bewachen“ und versuchen fest zuhalten, wenn dieser zu dem zwinkernden partnerlosen Schüler des Außenkreises laufen will.

War das Weglaufen des herangezwickerten Schülers erfolgreich, muss der nun partnerlose Außenkreis-Schüler sich einen neuen Partner "heran zwinkern".

VARIATION: Die SuS im Außenkreis stehen abwechselnd auf einem Bein.

▲ Erklären und Erproben der Bewegungshausaufgabe ▲

Henrietta's Bewegungshausaufgabe

▲ *Klatschen im Liegestütz*▲ (K)

Woche 2 / Stunde 1: *Wahrnehmung*

Hinweise

Wenn kein Tamburin vorhanden ist, kann auch eine Trommel, Triangel etc. genutzt werden.

Einstieg

Material: Tamburin

Übung „freies Laufen“

ABLAUF: Die SuS laufen frei durch die Halle.

Die Töne/Laute, die die Lehrkraft mit dem Tamburin vorgibt, werden von den SuS in entsprechende Laufarten und -intensitäten umgesetzt, z. B. *laut* = stampfen, *leise* = schleichen, *langsam* = auf den Zehen gehen, *tief* = kriechen

Hauptteil

Material: Memoryspiel mit Tiermotiven, pro SuS ein Tuch/Schal zum Verbinden der Augen

Spiel „Tiermemory“

ABLAUF: Alle SuS ziehen eine Karte, verteilen sich frei in der Halle und verbinden sich die Augen. Durch Imitieren der Tierlaute (siehe Karte: Hund, Katze, Kuh, Hahn etc.) versuchen die SuS ihren Partner zu finden.

Abschluss

Material:

Spiel „Der Löwe ist los!“

ABLAUF: Ein als Löwe ausgewählter Schüler befindet sich in einem abgegrenzten Feld (Käfig) am Ende der Halle. Die anderen SuS bewegen sich von der anderen Hallenseite zum Löwen hin (spielen *Besuch im Zoo*). Lehrkraft erzählt eine ausgedachte Geschichte und wenn sie den Satz „Der Löwe ist los“ sagt, darf der Löwe loslaufen und versuchen seine Mitschüler abzuschlagen. Die Mitschüler versuchen so schnell wie möglich das sichere andere Ende der Halle zu erreichen. Einer der abgeschlagenen SuS wird anschließend zum Löwen.

VARIATION: (1) „Käfig“ in Hallenmitte setzen; (2) Spezielle sichere Zonen für SuS bestimmen (z. B. Reifen, Langbank, Kletterstange).

▲ Erklären und Erproben der Bewegungshausaufgabe ▲

Henrietta's Bewegungshausaufgabe

▲ *Die Liegende 8* ▲ (KO)

Woche 2 / Stunde 2: *Wahrnehmung*

Hinweise

Wenn kein Tamburin vorhanden ist, kann auch eine Trommel, Triangel etc. genutzt werden.

Einstieg

Material: Tamburin

Übung „Laufen nach dem Tamburin“

ABLAUF: Gehen/Laufen nach dem Tamburin Takt: Es wird ein Takt so lange vorgeben, bis alle Kinder im selben Takt Gehen/Laufen. Nach kurzer Pause wird ein neuer Takt vorgegeben. Zum Schluss fließende Taktwechsel.

Hauptteil

Material: Musik, Teppichfliesen (eine weniger als SuS)

Spiel „Reise nach Jerusalem“

ABLAUF: Die SuS gehen, laufen oder springen um die im Kreis angeordneten Teppichfliesen solange die Musik läuft. Bei Musikstopp stellen sich die SuS schnell auf eine freie Teppichfliese. Zu Beginn wird ohne Ausscheiden gespielt. Danach scheidet immer der Schüler aus, der keine freie Teppichfliese erreicht. Jeder ausgeschiedene Schüler nimmt eine Teppichfliese mit aus dem Kreis.

Abschluss

Material:

Spiel „Klopfende Post“

ABLAUF: Die SuS sitzen im Kreis, jeweils ein Schüler darf einen Takt auf den Boden klopfen, der Nachbar nimmt den Rhythmus auf, bis alle SuS denselben Rhythmus nacheinander im Kreis klopfen. Danach wird der Takt vorgebende Schüler gewechselt.

VARIATION: „Stille Post“ – ein Schüler flüstert seinem Nachbarn ein Wort/einen Satz ins Ohr, welches/welchen dieser weitersagt.

▲ Erklären und Erproben der Bewegungshausaufgabe ▲

Henrietta's Bewegungshausaufgabe

▲ *Einbeinstand*▲ (KO)

Woche 3 / Stunde 1: Gleichgewicht – Einführung

Hinweise

Bei den Gleichgewichtsübungen muss eine kontinuierliche Kontrolle der richtigen Bewegungsausführung erfolgen!

Einstieg

Material: Langbänke (LB)

Spiel „Kettenhasche“

ABLAUF: Der Fänger (ein Schüler) versucht die SuS in der Halle zu fangen. Gelingt ihm das Fangen eines Schülers, fassen sich die beiden an den Händen und müssen nun als Team versuchen weitere SuS zu fangen, um ihr Team zu vergrößern. Bildet sich eine Viererkette, teilt sich diese in zwei Zweier-Teams auf. Es entstehen immer mehr Fängerteams, bis am Ende alle SuS gefangen wurden.

VARIATION: Fänger teilen sich nicht auf und nur Schüler am Anfang/Ende darf fangen.

Übung „Kurzer Fuß“ nach Janda^[5]

Beschreibung siehe Anhang *Woche 3 / Stunde 1* 

Hauptteil

Material: je Schüler ein Tennisball (oder Jonglierball, Sandsäckchen etc.)

Übung „Körperschwerpunktverlagerung“^[5]

ABLAUF: Beidbeiniger Stand („kurzer Fuß“; leicht gebeugte Knie); Körperschwerpunktverlagerung nach vorne, hinten, zur Seite. die Füße haben immer Kontakt zum Boden und die Arme sind zur Seite ausgestreckt.

VARIATIONEN: (1) Arme anlegen, (2) Augen schließen, (3) Ball „jonglieren“

Wird die Übung sicher beherrscht, erfolgt der Übergang in den einbeinigen Stand

Abschluss

Material: je Schüler ein Springseil

Spiel „Gleichgewichtsstörung“^[7]

VORBEREITUNG: Paare bilden

ABLAUF: Ein Paar steht sich in Schrittstellung an einer Linie gegenüber. Die Fußspitzen der vorderen Beine und Handinnenflächen der Partner berühren sich. Durch Druck und ruckartiges Nachgeben versuchen sich die Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen. Ausgangsstellung der Füße darf nicht verändert werden (evtl. einen Schüler als Schiedsrichter einsetzen).

VARIATIONEN: (1) Mit geschlossenen Augen; (2) einbeinig.

Übung ▲ *Seiltanzen rückwärts* ▲ (KO)

Henrietta's Bewegungshausaufgabe

▲ *Seiltanzen rückwärts* ▲ (KO)

Woche 3 / Stunde 2: Gleichgewicht – Übungen

Hinweise

Es muss eine stetige Kontrolle der richtigen Bewegungsausführung erfolgen! Aufgrund des umfangreichen Stationsbetriebes werden Hauptteil und Abschluss zusammengelegt.

Einstieg

Material: Weichböden, Seile, Bälle (z. B. Tennisbälle)

Stationsbetrieb „Zirkel Gleichgewichtstraining“^[5]

VORBEREITUNG: Stationen vorbereiten.

ABLAUF: Die Stationen werden von SuS parallel durchlaufen.

Einzelübungen:

(1) *Storchengang*: Im Storchengang auf unterschiedlich gekrümmten Seilen gehen und dabei einen Ball jonglieren.

(2) *Einbeinstand*: Einbeinstand auf Weichboden und dabei gleichzeitig einen Ball jonglieren.

(3) *Seilformen*: Mit den Zehen des Spielbeins ein zusammengeknäultes Seil in einen runden Kreis formen.

Partnerübung

(1) *Einbeinstand*: Einbeinstand auf stabilem Untergrund und partnerweise einen Ball einander zuwerfen; dann auf instabiler Unterlage (Weichboden).

(2) *Kniehebelauf*: Kniehebelauf auf Weichboden. Ein Partner gibt einen Rhythmus vor und stoppt dann im Einbeinstand. Der andere Partner reagiert spiegelbildlich.

Hauptteil

Material: je Paar ein Springseil

Übung „Strippenziehen“^[5]

VORBEREITUNG: Paare bilden. Jedes Paar erhält ein Springseil.

ABLAUF: Im Einbeinstand halten beide Partner ein Ende des gespannten Seils in der Hand. Die SuS versuchen sich durch geschicktes Ziehen und Nachgeben aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Übung ▲ *Seiltanzen mit Kniehub*▲ (KO)

Henrietta's Bewegungshausaufgabe

▲ *Seiltanzen mit Kniehub*▲ (KO)

Woche 4 / Stunde 1: *Fitness I – Einstieg*

Hinweise

Beim Spiel „Krabbenfangen“ das Spielfeld möglichst klein und der Gruppengröße angepasst auswählen (max. halbes Volleyballfeld).

Einstieg

Material: Ball

Übung „Hängebauschweine“

ABLAUF: Die SuS liegen in einer Reihe bäuchlings auf dem Boden. Auf Kommando rollt der letzte Schüler in der Reihe den Ball unter der Gruppe hindurch. Die Gruppe nimmt hierzu die Liegestützposition ein. Wenn der Ball beim Schüler am Anfang der Reihe angekommen ist, läuft dieser mit dem Ball zum Ende der Reihe und rollt den Ball wieder nach vorne durch. Während des Positionswechsels des Schülers vom Anfang der Reihe, können die SuS sich wieder auf den Boden legen.

Haben alle SuS einmal den Ball gerollt, ist der Durchgang beendet.

VARIATION: Übung als Staffel ausführen (zwei Teams).

Hauptteil: Stabilisation

Material: Schaumstoffball, Turnmatte (1 bis 3, je nach Anzahl der Schüler)

Spiel „Krabbenfangen“

VORBEREITUNG: Ein bis 2 SuS (Fänger) erhalten einen Schaumstoffball. Ein bis 3 Turnmatten werden als „Wasserquelle“ am Rand des Spielfelds positioniert.

ABLAUF: Die Fänger werfen die umherlaufenden SuS ab. Getroffene SuS werden zu „Krabben“. Die „Krabben“ können sich nur noch rücklings auf Händen und Füßen fortbewegen (d. h. Krebsgang). Eine "Krabbe" wird erlöst, indem sie zu einer „Wasserquelle“ läuft und diese betritt. Ziel ist es, als einziger keine "Krabbe" zu sein.

Abschluss

Material: je Paar ein Reifen

Übung „Dompteur“^[4]

VORBEREITUNG: Paare bilden. Jedes Paar erhält einen Reifen.

ABLAUF: Schüler A ("Tiger") ist in der Liegestützposition und Schüler B ("Dompteur") hält einen Reifen in der Hand. Der "Dompteur" führt den Reifen vom Kopf bis zu den Füßen über den "Tiger". Dieser hebt nacheinander die Hände und Füße, ohne den Reifen zu berühren.

▲ Erklären und Erproben der Bewegungshausaufgabe ▲

Henrietta's Bewegungshausaufgabe

▲ *Unterarmstütz*▲ (K)

Woche 4 / Stunde 2: *Fitness I – Einstieg*

Hinweise

Im Hauptteil einzelne Stationen mehrfach aufbauen, damit alle SuS zeitgleich üben können.

Einstieg

Material: Wäscheklammern (je Schüler 3)

Spiel „Klammerspiel“^[2]

VORBEREITUNG: Jeder Schüler bekommt 3 Wäscheklammern, die er sich am Rücken an seiner Kleidung befestigt.

ABLAUF: Nach dem Startsignal versucht jeder Schüler möglichst viele Klammern von anderen SuS zu erbeuten. Die erbeuteten Klammern werden sofort am eigenen Rücken befestigt. Nach Ablauf der Zeit, gewinnt der Schüler mit den meisten erbeuteten Klammern.

VARIATION: Klammern bei den anderen SuS anheften und versuchen selbst keine Klammern angeheftet zu bekommen.

Hauptteil

Material: Hütchen, Langbänke, kleine Kästen, Turnmatten, ggf. Taue

Übung „Fitnesskreis“

Beschreibung siehe Anhang *Woche 4 / Stunde 2* 

Abschluss

Material: Reifen (einer weniger als Anzahl der SuS)

Spiel „Obstsalat“^[11]

VORBEREITUNG: Die SuS stellen sich in einem großen Kreis in Reifen auf. Ein Schüler bleibt ohne Reifen. Die Lehrkraft zählt ab: 1= „Kirschen“, 2= „Bananen“ und 3= „Kiwis“.

ABLAUF: Der einzelne Schüler ruft eine Obstsorte, dann verlassen die genannten ihren Reifen und wechseln ihre Plätze. Dabei versucht der Schüler schnell einen Platz im Reifen zu ergattern. Wer keinen Platz bekommen hat, ist der nächste Ausrufer. Wird „Obstsalat“ gerufen, wechseln alle ihre Plätze.

▲ Erklären und Erproben der Bewegungshausaufgabe ▲

Henrietta's Bewegungshausaufgabe

▲ *Ausfallschritte* ▲ (K)

Woche 5 / Stunde 1:

Laufen, Springen, Werfen I – Fokus Laufen

Hinweise

/

Einstieg

Material: Je Schüler eine (doppelte) Zeitungsseite

Übung „Zeitungslauf“^[1]

VORBEREITUNG: Zeitungsseiten auf Hallenboden verteilen (halbes Volleyballfeld).

ABLAUF: (a) Die SuS bewegen sich laufend im Feld. Beim Laufen sollen die SuS darauf achten, dass sie die Zeitungen nicht berühren und auch nur so schnell an den Zeitungen vorbeilaufen, dass diese sich nicht von der Stelle bewegen.

(b) Jeder Schüler hält sich eine ausgebreitete Zeitungsseite vor die Brust und läuft so schnell im Feld, dass die Zeitung nicht herunterfällt (Festhalten ist verboten). Die SuS falten ihre Zeitungsseite und müssen nun ihre Laufgeschwindigkeit erhöhen, damit die Zeitung nicht herunterfällt.

VARIATION: (1) Rückwärtslauf (Zeitungsseite am Rücken); (2) Hopselauf

Hauptteil

Material: Seil

Spiel „Spinnenfangen“^[2]

VORBEREITUNG: Ein Seil wird zu einem Ring zusammengebunden (ca. 20 cm Durchmesser); es werden zwei Fänger bestimmt.

ABLAUF: Die Fänger bilden die „Spinne“, indem sie mit einer Hand an den Ring fassen, welcher nicht losgelassen werden darf. Die Spinne versucht andere Spieler zu fangen. Der abgeschlagene Spieler wird zum neuen "Spinnenteil", wechselt Fänger aus.

VARIATION: (1) Es gibt keine Auswechslung; (2) ab 6 SuS Spinne in 2 Spinnen teilen

Abschluss

Material: /

Spiel „Huhn und Adler“

Beschreibung siehe Anhang *Woche 5 / Stunde 1* 

Übung ▲ *Bergsteigen*▲ (A)

Henrietta's Bewegungshausaufgabe

▲ *Bergsteigen*▲ (A)

Woche 5 / Stunde 2:

Laufen, Springen, Werfen II – Fokus Zielwerfen

Hinweise

Durch den umfangreichen Stationsbetrieb werden Hauptteil und Abschluss zusammengelegt. Im Hauptteil können einzelne Stationen mehrfach aufgebaut werden, so dass alle SuS gleichzeitig üben können. Im Stationsbetrieb soll den Bällen nicht hinterhergelaufen werden!

Einstieg

Material: Tennisbälle, Softbälle, Schlagbälle, Sandsäckchen

Übung ▲ Ballwurf▲ (KO)

Hauptteil (inklusive Abschluss)

Material: Reifen, Gymnastikbälle, Sandsäckchen/kleine Bälle, Kastenoberteil, Tennisbälle

Stationsbetrieb Werfen^[9]

VORBEREITUNG: Aufbau der Stationen (siehe Ablauf).

ABLAUF: Drei Stationen aufbauen, welche von den SuS parallel durchlaufen werden.

(1) „*Kraft einschätzen*“: Ein Reifen wird ca. 1 Meter vor die Turnhallenwand gelegt. Von einer 3 Meter entfernten Abwurflinie sollen die SuS einen Gymnastikball so gegen die Wand werfen, dass er beim Zurückprallen im Reifen landet.

(2) „*Sandsäckchen werfen*“: Die SuS werfen von einer ca. 3 Meter entfernten Abwurflinie Sandsäckchen oder kleine Bälle in ein umgedrehtes Kastenoberteil oder Mittelteil.

(3) „*Treibball (für Einsteiger)*“: Eine "Zielkugel" (z.B. Tennisball) wird auf dem Boden platziert. Von einer 4-5 Meter entfernten Linie versuchen die SuS, ihr Sandsäckchen möglichst nah an die Zielkugel zu werfen.

Henrietta's Bewegungshausaufgabe

▲ Ballwurf▲ (KO)

Woche 6 / Stunde 1:

Laufen, Springen, Werfen II – Fokus Springen

Hinweise

Aufgrund des umfangreichen Stationsbetriebs werden Hauptteil und Abschluss zusammengelegt. Im Hauptteil können die beiden Stationen mehrfach aufgebaut werden, damit alle SuS gleichzeitig üben können.

Einstieg

Material: je Schüler ein Springseil

Übung ▲ *Seilspringen*▲ (KO)

VORBEREITUNG: Jeder Schüler bekommt ein Seil. Alle SuS stellen sich mit ausreichendem Abstand in 2 Reihen auf Lücke auf. Das Seil wird abgemessen. Die Lehrkraft steht vorn und macht nun die Übung vor.

ABLAUF: Das Seil wird von hinten nach vorne geschwungen. Liegt es vor den Füßen wird im Schlusssprung darüber gesprungen. Nach einigen Wiederholungen, kann der Übergang flüssiger und das Tempo erhöht werden, bis 3 Sprünge hintereinander möglich sind.

VARIATION: (1) Mit Zwischenhüpfer; (2) Im Laufen springen.

Hauptteil

Material: Springseile, Weichböden, Sprungbrett, Turnmatten.

Übungen „Springen“^[1]

VORBEREITUNG: Es werden zwei Stationen aufgebaut (siehe Ablauf). Die Lehrkraft geht beide Stationen mit allen SuS im Vorfeld durch.

ABLAUF: Die Stationen werden parallel von den SuS durchlaufen.

(1) „*Seildurchlaufen*“: Zwei bis 3 Springseile werden zu einem langen Seil zusammengebunden, zwei SuS schwingen das Seil mit kreisförmiger Armbewegung den anderen SuS entgegen. Die SuS stellen sich in einer Reihe hintereinander auf und versuchen nacheinander schnell unter dem schwingenden Seil hindurch zu laufen. Die Lehrkraft gibt im Vorfeld Tipps.

(2) „*Weitsprung*“: Zwei Weichbodenmatten werden hintereinander gelegt und ein Sprungbrett wird davorgestellt. Die SuS springen mit Anlauf von dem Sprungbrett ab und landen im beidbeinigen parallelen Stand auf dem Weichboden. Die Lehrkraft weist die SuS im Vorfeld auf eine sichere Landeposition hin (z. B. breiter Stand; Knie leicht gebeugt).

Henrietta's Bewegungshausaufgabe

▲ *Seilspringen*▲ (KO)

Woche 6 / Stunde 2:

Laufen, Springen, Werfen I – Fokus Wurfspiele

Hinweise

Beim Spiel „Zombieball“ die Spielfeldgröße an die Gruppengröße anpassen – ca. ein Volleyballfeld für 8 SuS

Einstieg

Material: Schaumstoffball

Spiel „Zombieball“

VORBEREITUNG: Die SuS verteilen sich auf dem Spielfeld. Die Lehrkraft wirft einen Schaumstoffball in die Spielfeldmitte.

ABLAUF: Alle SuS versuchen, sich den Ball zu schnappen und andere damit abzuwerfen. Ein Schüler ist getroffen, wenn der Ball nach Körperkontakt auf den Boden fällt. Der getroffene Schüler stellt sich an den Spielfeldrand, bis der Schüler, der ihn abgeworfen hat, selbst abgeworfen wird (Schüler darf wieder mitspielen).

VARIATION: (1) Mehrere Bälle einwerfen; (2) Mit Ball dürfen nicht mehr als 3 Schritte gemacht werden.

Hauptteil

Material: Medizinbälle (MB), Basketbälle

Spiel „Treibball“^[11]

VORBEREITUNG: Zwei Mannschaften bilden. Die Mannschaften stehen sich an 2 Linien (z. B. Grundlinien des Volleyballfeldes) gegenüber und dürfen diese nicht übertreten. In der Mitte zwischen den beiden Linien werden mehrere MB in einer Linie parallel zu den Mannschaften aufgestellt. Jeder Spieler bekommt einen Basketball.

ABLAUF: Auf Kommando der Lehrkraft versuchen beide Mannschaften die MB mit den Basketbällen zu treffen und über die gegnerische Ziellinie zu rollen. Alle SuS werfen gleichzeitig. Die Basketbälle werden immer wieder aufgesammelt und auf Kommando der Lehrkraft erfolgt für alle SuS der nächste Wurf. Das Spiel ist beendet, wenn kein MB mehr innerhalb des Spielfeldes liegt oder die Lehrkraft abbricht. Das Team mit den meisten Bällen auf der gegnerischen Seite hat gewonnen.

VARIATION: MB durch andere Materialien austauschen (z. B. Schuhkarton mit Gewicht).

Abschluss

Material: /

Übung ▲ Seitstütz▲ (K)

Henrietta's Bewegungshausaufgabe

▲ Seitstütz▲ (K)

Woche 7 / Stunde 1: Koordination

Hinweise

/

Einstieg

Material: Langes Springseil, Tennisring

Spiel „Seil im Kreis“

VORBEREITUNG: Die SuS bilden einen Kreis. Die Lehrkraft oder ein Schüler steht mit dem Seil in der Mitte. Ein Ende des Seils wird in der Hand gehalten. Am anderen Ende des Seils ist der Tennisring befestigt.

ABLAUF: Die Person in der Mitte dreht sich mit dem Seil, so dass dieses knapp über dem Boden schwingt. Die SuS im Außenkreis, springen einer nach dem anderen, über das Seil.

VARIATION: (1) Tempo variieren; (2) Seil höher schwingen

Hauptteil

Material: Verschiedenfarbige Tücher; Alternative = Luftballons

Übung „Tücher fangen“^[8]

VORBEREITUNG: Je Schüler ein Tuch. Die SuS bilden einen Kreis und führen verschiedene Übungen durch.

ABLAUF:

(1) Tuch hochwerfen und auffangen

(2) Hochwerfen, 360°-Drehung und auffangen.

(3) Alle werfen die Tücher gleichzeitig hoch und machen einen Schritt nach rechts (links) und fangen das Tuch des rechten (linken) Nachbarn.

Partnerübung „Tücher fangen“^[8]

VORBEREITUNG: Je Paar 2 Tücher. Partner stehen sich gegenüber.

ABLAUF: Ein Partner wirft die zwei unterschiedlich farbigen Tücher hoch und nennt die Reihenfolge, in der der Partner die Tücher fangen soll (rot, blau).

VARIATIONEN:

(1) Partner soll zuerst die zuletzt genannte Farbe fangen; (2) Start in Bauchlage;

(3) SuS stehen auf einem Bein; (4) Vor dem Fangen Kniebeuge oder 360°-Drehung.

Abschluss

Material: Je Schüler ein Springseil

Übung ▲ Vier-Felder-Hüpfen▲ (KO)

Henrietta's Bewegungshausaufgabe

▲ Vier-Felder-Hüpfen▲ (KO)

Woche 7 / Stunde 2: Koordination

Hinweise

/

Einstieg

Material: Reifen

Spiel „Reifenlauf“^[12]

VORBEREITUNG: Es werden Paare gebildet. In einem Feld werden *ungeordnet* Reifen ausgelegt. Je Paar 7-8 Reifen.

ABLAUF: Ein Partner läuft vor, der andere folgt schnell.

VARIATIONEN: (1) Zusätzliche Armbewegungen; (2) Bewegungsvorgaben je Reifenfarbe, z. B. *rot* \triangleq nur auf einem Bein landen; *gelb* \triangleq in die Hände klatschen;

(3) „*Wechselsprünge*“ – Jeder Schüler hat einen Reifen und steht in Schrittstellung mit einem Fuß im Reifen. Wechselsprünge ausführen, wobei der Reifen im Wechselsprung umrundet (mit/gegen Uhrzeigersinn) wird.

Hauptteil

Material: je Paar zwei Stäbe

Partnerübung „Stabfangen“^[8]

VORBEREITUNG: Partner stehen sich im ca. 2-m Abstand gegenüber. Ein Partner hält einen Stab senkrecht in der rechten Hand.

ABLAUF: Der Stab wird aus der rechten Hand zum Partner geworfen, welcher diesen mit der rechten Hand fängt.

VARIATIONEN: (1) Fangen mit linker Hand; (2) Mit dem Rücken zum Partner stehen, auf Zuruf umdrehen und Stab fangen; (3) Zwei Stäbe gleichzeitig werfen; (3) Beide Partner haben einen Stab in der rechten Hand. Partner werfen zeitgleich den Stab zum Partner und fangen den zugeworfenen Stab vom Partner mit links.

Abschluss

Material: je Paar zwei Reifen

Partnerübung „Reifenrollen“^[8]

VORBEREITUNG: Partner stehen sich im ca. 2-m Abstand gegenüber. Ein Partner hält in jeder Hand einen Reifen.

ABLAUF: Beide Reifen werden gleichzeitig zum Partner gerollt und Partner rollt zurück.

VARIATIONEN: (1) Abstand zwischen Partnern vergrößern; (2) Reifen rückwärts stehend zum Partner rollen; (3) Partner stehen leicht versetzt und rollen sich gleichzeitig einen Reifen zu.

▲ Erklären und Erproben der Bewegungshausaufgabe ▲

Henrietta's Bewegungshausaufgabe

▲ *Wechselsprünge*▲ (KO)

Woche 8 / Stunde 1: *Bewegungskünste - Tanzen*

Hinweise

Raum zur Bewegung nicht zu groß wählen.

Einstieg

Material: /

Übung „Rhythmusgefühl schulen“

ABLAUF: Alle SuS und die Lehrkraft laufen locker im Uhrzeigersinn durch die Halle. Zu Beginn laufen alle in ihrem eigenen Rhythmus. Nun gibt die Lehrkraft Laufaufgaben vor und führt diese auch selbst aus:

- (1) Marschieren - alle im gleichen Rhythmus;
- (2) Rückwärts marschieren im gleichen Rhythmus;
- (3) Jeder 4. Schritt wird aufgestampft;
- (4) Beim Stampfen (d. h. 4. Schritt) gleichzeitig klatschen;
- (5) Mit dem dritten Schritt erfolgt ein „Sprungschritt“ nach vorne mit einbeiniger Landung.

Hauptteil

Material: Musikanlage

Übung „Tanzschritte erlernen“^[1]

Beschreibung siehe Anhang *Woche 8 / Stunde 1* 

Abschluss

Material: Musikanlage

Spiel „Musik-Stopp-Spiel“

VORBEREITUNG: Musik einspielen.

ABLAUF: Während die Musik läuft improvisieren die SuS. Bei "Musik-Stopp" führen die SuS eine spezielle Aufgabe aus, z. B. (1) "Einfrieren" in der aktuellen Bewegung; (2) Vorgeben einer „Einfrierbewegung“; (3) Bewegung in Zeitlupe weiterführen; (4) am Platz Marschieren; (5) partnerweise mit eingehakten Arme einmal im Kreis hüpfen.

▲ Erklären und Erproben der Bewegungshausaufgabe ▲

Henrietta's Bewegungshausaufgabe

▲ *Einbeinstand*▲(KO)

Woche 8 / Stunde 2: *Bewegungskünste - Tanzen*

Hinweise

Je nach Ideenvielfalt der SuS im Rahmen des Hauptteils, kann auf das Abschlussspiel verzichtet werden.

Einstieg

Material: /

Übung ▲ *Klatsch-Solo*▲ (KO)

In der Gruppe üben (z.B. im Kreis).

Hauptteil: Tanzchoreographie

Material: Musikanlage

Übung „Eigene Choreographie“

ABLAUF: Die bereits erlernten Tanzschritte der letzten Stunde werden gemeinsam wiederholt.

Gruppenarbeitsphase mit 2-4 SuS je Gruppe: Jede Gruppe entwirft eine „3-Schritt-Choreografie“. Die Choreographie enthält zwei bereits bekannte (Lieblings-)Tanzschritte und einen eigenen entwickelten Tanzschritt. Zum Abschluss führen die Gruppen ihre „3-Schritt-Choreographien“ vor.

Abschluss (siehe Hinweise)

Material: Musikanlage

Spiel „Musik-Stopp-Spiel“

VORBEREITUNG: Musik einspielen

ABLAUF: Während die Musik läuft improvisieren die SuS. Bei "Musik-Stopp" führen die SuS eine spezielle Aufgabe aus, z. B. (1) "Einfrieren" in der aktuellen Bewegung; (2) Vorgeben einer „Einfrierbewegung“; (3) Bewegung in Zeitlupe weiterführen; (4) am Platz Marschieren; (5) partnerweise mit eingehakten Arme einmal im Kreis hüpfen.

Henrietta's Bewegungshausaufgabe

▲ *Klatsch-Solo*▲ (KO)

Woche 9 / Stunde 1: *Miteinander spielen – Ballspiele*

Hinweise

Beim Spiel „Schiffe versenken“ das Spielfeld nicht zu groß wählen.

Einstieg

Material: Basketbälle oder Volleybälle

Spiel „Plumpsack mit Bällen“^[1]

VORBEREITUNG: Jeder Schüler erhält einen Ball. Die SuS stellen sich im Kreis auf und prellen den Ball.

ABLAUF: Ein Schüler läuft prellend mit seinem Ball um die anderen SuS und legt den Ball hinter einem frei gewählten Schüler des Kreises ab. Der Schüler, hinter dem der Ball abgelegt wurde, muss nun versuchen den anderen Schüler zu fangen – den eigenen Ball kann er dabei tragen. Gelingt das Fangen nicht, bis der Gefangene nach einer Runde den frei gewordenen Platz im Kreis erreicht, so muss der Schüler, der seinen Platz verloren hat nun versuchen, seinen Ball hinter einem anderen Schüler abzulegen und nicht gefangen zu werden.

Hauptteil

Material: je Schüler ein Reifen, Tennisbälle (oder ähnlich groß Bälle)

Spiel „Schiffe versenken“^[2]

VORBEREITUNG: Ein bis 2 Fänger werden bestimmt, die einen Ball erhalten. Die anderen SuS erhalten einen Reifen, den sie parallel zum Boden um ihre Hüfte halten (Schiff).

ABLAUF: Die SuS laufen durch die Halle. Die Fänger versuchen die Bälle durch die Reifen der SuS zu werfen und so ein Schiff zu „versenken“. Der getroffene Schüler bleibt stehen und legt seinen Reifen zu Boden (d. h. das „Schiff ist gesunken“). Er kann durch Mitspieler gerettet werden, indem diese ihn in ihren Reifen aufnehmen. Bis zu 4 SuS können "in einem Schiff fahren". Das Spiel endet, wenn sich kein Schüler mehr alleine in einem "Schiff" befindet.

Abschluss

Material: Tennisbälle (je Kind ein Ball)

Übung ▲ Balltransport▲ (KO)

Henrietta's Bewegungshausaufgabe

▲ Balltransport▲ (KO)

Woche 9 / Stunde 2: *Miteinander spielen – Ballspiele*

Hinweise

/

Einstieg

Material: Gymnastikbälle, Langbänke

Spiel „Bälle raus!“^[11]

VORBEREITUNG: Zwei Mannschaften werden gebildet. Alle Bälle werden in der Mitte des Spielfelds zwischen 2 x 2 umgedrehte Bänke gelegt (je nach Gruppengröße ca. ein Ball pro Spieler).

ABLAUF: Eine Mannschaft versucht, so schnell wie möglich, die Bälle aus dem Reservoir herauszuwerfen. Die andere Mannschaft versucht, die Bälle wieder einzusammeln und zurückzulegen. Wenn sich kein einziger Ball mehr im Reservoir befindet, stoppt die Lehrkraft die Zeit. Die Mannschaften tauschen die Rollen. Die Mannschaft, die am wenigsten Zeit benötigt hat gewinnt.

Hauptteil

Material: Softball oder Gymnastikball, Gummiband

Spiel „Ball über die Schnur“^[11]

VORBEREITUNG: Ein Gummiband wird als „Netz“ fixiert. Zwei Mannschaften werden gebildet und stehen sich in einem sichtbar abgegrenzten Feld gegenüber (z. B. Volleyballfeld). Eine Mannschaft ist im Ballbesitz.

ABLAUF: Der Ball wird über das Gummiband geworfen, so dass die andere Mannschaft diesen nicht fangen kann. Fällt der Ball zu Boden, bekommt die werfende Mannschaft einen Punkt. Der Ball muss von dem Punkt geworfen werden, an dem er den Boden berührt hat bzw. gefangen wurde.

VARIATION: Unterschiedlich Bälle (Gymnastik-, Tennis-, Volleybälle); Spielfeld in Zonen unterteilen, die unterschiedliche Punktwertungen haben.

Abschluss

Material: je Schüler ein Tennisball (oder ähnlich großer Ball)

Übung ▲ *Balltransport auf dem Rücken* ▲ (KO)

Henrietta's Bewegungshausaufgabe

▲ *Balltransport auf dem Rücken* ▲ (KO)

Woche 10 / Stunde 1: *Fitness II*

Hinweise

/

Einstieg

Material: Reifen (einer weniger als Anzahl der Schüler)

Spiel „Obstsalat“^[11]

VORBEREITUNG: Die SuS stellen sich in einem großen Kreis in Reifen auf. Ein Schüler bleibt ohne Reifen. Die Lehrkraft zählt ab: 1= „Kirschen“, 2= „Bananen“ und 3= „Kiwis“.

ABLAUF: Der Schüler ohne Reifen ruft eine der drei Obstsorten. Die SuS der genannten Obstsorte verlassen ihren Reifen und wechseln die Plätze untereinander. Beim Wechsel versucht der Schüler schnell einen Platz im Reifen zu ergattern. Wer keinen Platz bekommen hat, ist der nächste Ausrufer. Wird „Obstsalat“ gerufen, wechseln alle ihre Plätze.

Hauptteil *Schnelligkeitsausdauer*

Material: Hütchen

Spiel „Linienprint“

Beschreibung siehe Anhang *Woche 10 / Stunde 1* 

Abschluss

Material: Turn- oder Fitnessmatten (ggf. 2 Schüler je Matte)

Übung ▲ *Seitliches Rumpfdrehen* ▲ (K)

Übung „Bauchatmung“^[4]

VORBEREITUNG: Je Schüler eine Turnmatte. Die SuS legen sich auf die Matte. Ruhige Atmosphäre, nur die Lehrkraft gibt Anweisungen. Die Augen werden geschlossen.

ABLAUF: Die SuS legen die Hände auf ihren Bauch und konzentrieren sich darauf, wie sich beim Einatmen die Bauchdecke hebt und wieder senkt.

Vorstellungshilfe: Aufpusten eines Luftballons.

Henrietta's Bewegungshausaufgabe

▲ *Seitliches Rumpfdrehen* ▲ (K)

Woche 10 / Stunde 2: *Fitness II*

Hinweise

Bei der Partnerübung „Medizinball“ auf Sicherheitsabstand zwischen den Paaren achten.

Einstieg

Material: /

Übung „Die Tiere sind los“

VORBEREITUNG: Die SuS stellen sich im Armlängenabstand an einer Linie auf. Eine gegenüberliegende Ziellinie wird bestimmt.

ABLAUF: Die Lehrkraft nennt Tiere und macht die dazugehörige Tierbewegung vor.

(1) *Frosch*: „Froschsprung“ - in die Hocke gehen; Hände auf dem Boden und kräftig mit den Beinen nach oben/vorne abdrücken;

(2) *Katze*: schleichender Vierfüßlergang;

(3) *Pferd*: „Pferdchenlauf“;

(4) *Krebs*: Krebsgang.

Hauptteil „Kraftprotz“

Material: Medizinbälle (1 kg bzw. am Leistungsstand der Schüler orientieren), Volleybälle

Partnerübung „Medizinball (MB)“^[4]

Beschreibung siehe Anhang *Woche 10 / Stunde 2* 

Abschluss

Material: /

Lieblingsspiel

Die SuS wählen ein Spiel aus den zurückliegenden Wochen.

▲ Erklären und Erproben der Bewegungshausaufgabe ▲

Henrietta's Bewegungshausaufgabe

▲ *Kniebeugen*▲ (K)

Woche 11 / Stunde 1: Ringen und Raufen

Hinweise

Beim Spiel „Mattenkönig“ darauf achten, dass zuvor Regeln besprochen wurden (kein Beißen, Kratzen, Schlagen, z.B. ein Stopp-Zeichen einführen). Die Beanspruchung der SuS kann bei den Spielen/Übungen sehr hoch sein – Belastungsintensität steuern.

Einstieg

Material: Turnmatten

Übung ▲ Boxen▲ (A)

Spiel „Schildkrötendrehen“

Beschreibung siehe Anhang *Woche 11 / Stunde 1* 

Hauptteil

Material: Weichböden, Turnmatten, ohne Schuhe

Spiel „Mattenkönig“

Beschreibung siehe Anhang *Woche 11 / Stunde 1* 

Abschluss

Material: ohne Schuhe

Spiel „Karottenziehen“

VORBEREITUNG: Die SuS ziehen ihre Schuhe aus, legen sich im Kreis auf den Bauch und fassen sich an den Händen (\cong Karotten); 1-2 Bauern werden bestimmt.

ABLAUF: Bauern stehen um das "Karottenfeld" herum und versuchen, jede einzelne Karotte zu ziehen. Diese halten sich aber fest an den Händen, um möglichst nicht gezogen zu werden. Die Bauern dürfen nur am Bein oder am Fuß ziehen, nicht an Kleidungsstücken. Die Karotten dürfen auch nur bodennah aus der Erde gezogen werden (Verletzungsgefahr). Wird eine Karotte rausgezogen, „schließen“ die verbleibenden SuS das Loch. Jede gezogene Karotte wird automatisch zum Bauern.

Henrietta's Bewegungshausaufgabe

▲ Boxen▲ (A)

Woche 11 / Stunde 2: Ringen und Raufen

Hinweise

Die Beanspruchung der SuS kann bei den Spielen/Übungen sehr hoch sein – Belastungsintensität steuern.

Spielfeld der Gruppengröße anpassen.

Einstieg

Material: /

Spiel „Häschen-Hasche“

Beschreibung siehe Anhang *Woche 11 / Stunde 2* 

Hauptteil

Material: Turnmatten, Medizinball ([MB] 1,0 oder 1,5 kg)

Spiel „Randori-Rugby“

VORBEREITUNG: Mit Turnmatten wird eine Spielfläche ausgelegt (ca. 10 Matten). Zwei Teams stehen sich kniend gegenüber. Ausgangspunkt und gleichzeitig „Endzone“ ist der Mattenrand.

ABLAUF: Von der Lehrkraft wird ein MB eingerollt. Ziel ist es den MB in der gegnerischen Endzone abzulegen. Die Fortbewegung erfolgt maximal kniend; der Ball darf auch gepasst/gerollt werden.

Abschluss

Material: Turnmatten

Spiel „Rückenkampf“

VORBEREITUNG: Paare bilden. Jedes Paar stellt sich Rücken an Rücken in die Mitte einer Turnmatte.

ABLAUF: Auf Kommando versuchen sich die SuS gegenseitig von der Matte zu schieben (nur mit dem Rücken). Dabei muss geschickt geschoben und im richtigen Moment ausgewichen werden. Wer die Matte als erstes verlässt hat verloren.

VARIATION: Die Gewinner/Verlierer jedes Paares können gegeneinander antreten.

Henrietta's Bewegungshausaufgabe

Die bereits bekannten Bewegungskarten werden umgedreht im Kreis ausgelegt. Jeder Schüler zieht eine Karte. Die abgebildete Übung ist die Bewegungshausaufgabe.

Woche 12 / Stunde 1: *Fitness III*

Ziele & Hinweise

Bei der Partnerübung „Handtuch“: muss eine kontinuierliche Kontrolle der richtigen Bewegungsausführung erfolgen (gerader Rücken, aufrechte Haltung).

Einstieg

Material: Turnmatten

Spiel „Mattenautobahn“^[1]

VORBEREITUNG: zwei Mattenbahnen nebeneinander aufbauen (4-6 Matten) und an den Längsseiten verbunden. Die Matten bilden die "Autobahn".

ABLAUF: (1) Die SuS laufen schnell über die Matten hin und zurück. Dabei müssen sie darauf achten, dass sie sich, wie beim Autofahren, immer auf der rechten Fahrbahnseite halten, so dass es nicht zu Zusammenstößen kommt.

(2) Die Matten werden beliebig weit auseinander geschoben ($\hat{=}$ Schlaglöcher). Die SuS müssen nun über die Schlaglöcher hinüberspringen.

Hauptteil

Material: je Schüler ein kleines Handtuch

Partnerübung „Handtuch“ (HT)

Beschreibung siehe Anhang *Woche 12 / Stunde 1* 

Abschluss

Material: /

Übung ▲ *Ohrläppchen*▲ (KO)

Henrietta's Bewegungshausaufgabe

▲ *Ohrläppchen*▲ (KO)

Woche 12 / Stunde 2: *Fitness III*

Hinweise

Beim Spiel „Mattenrutschen“ werden Sicherheitshinweise an Schüler weitergeben, z. B. zur sicheren Landung auf der Matte!

Einstieg

Material: /

Lieblingsspiel

Die SuS wählen ein Spiel aus den zurückliegenden Wochen.

Hauptteil

Material: Weichböden

Übungen „Weichboden“ (WB)

Beschreibung siehe Anhang *Woche 12 / Stunde 2* 

Abschluss

Material: Weichböden

Spiel „Mattenrutschen“

VORBEREITUNG: Ziellinie festlegen (z.B. Außenlinien des Volleyballfelds (18 Meter)). Zwei Weichböden werden nebeneinander im Abstand von ca. 4 Meter auf den Boden gelegt. Es werden 2 Teams gebildet.

ABLAUF: Immer zwei Schüler aus jedem Team nehmen Anlauf und werfen sich gleichzeitig mit ihrem Bauch auf die Weichbodenmatte, so dass sie möglichst weit nach vorne rutschen. Das Team, welches mit seiner Matte als erstes die Ziellinie überquert gewinnt.

▲ Erklären und Erproben der Bewegungshausaufgabe ▲

Henrietta's Bewegungshausaufgabe

▲ *Hampelmann* ▲ (A)

Woche 13 / Stunde 1: *Miteinander spielen – Staffelspiele*

Hinweise

Beim Spiel „Ballübergabe mit Füßen“ kann ein Zusatzpunkt an die Mannschaft vergeben werden, die den Ball nicht fallen lässt.

Einstieg

Material: Langbänke (zum Abstützen)

Übung ▲ Bergspringen▲ (A)

Hauptteil

Material: Weichböden

Spiel „Mattenrutschen“

VORBEREITUNG: Ziellinie festlegen (z.B. Außenlinien des Volleyballfelds [18 Meter]). Zwei Weichböden werden nebeneinander im Abstand von ca. 4 Meter auf den Boden gelegt. Es werden 2 Teams gebildet.

ABLAUF: Immer zwei Schüler aus jedem Team nehmen Anlauf und werfen sich gleichzeitig mit ihrem Bauch auf die Weichbodenmatte, so dass sie möglichst weit nach vorne rutschen. Das Team, welches mit seiner Matte als erstes die Ziellinie überquert gewinnt.

VARIATION: (1) zu mehreren rutschen; (2) Matte in bestimmte (mit Hütchen markierte) Zone bringen.

Abschluss

Material: Volleybälle

Partnerübung „Ballübergabe mit Füßen“

VORBEREITUNG: Paare bilden. Je Paar ein Volleyball.

ABLAUF: Schüler sitzen sich am Boden gegenüber. Hände in Hüfthöhe auf dem Boden abstützen und Beine vom Boden leicht anheben. Schüler A hält den Ball zwischen den Füßen und übergibt diesen an Schüler B. Beide machen eine 360°-Drehung und Schüler B übergibt den Ball wieder an Schüler A. Wie viele Wiederholungen werden geschafft?

Variation: Zum Abschluss einen Wettkampf durchführen, z. B. Welches Paar schafft (1) es am längsten ohne Ballverlust oder (2) die meisten Wiederholungen in 30 Sekunden?

Henrietta's Bewegungshausaufgabe

▲ *Bergspringen*▲ (A)

Woche 13 / Stunde 2: *Miteinander spielen – Staffelspiele*

Hinweise

/

Einstieg

Material: Reifen, Tücher

Spiel „Tik-Tak-Toe“

VORBEREITUNG: Zwei Teams bilden, Aufstellung an der Startlinie. Auf der gegenüberliegenden Hallenseite befinden sich neun Reifen. Jedes Team erhält 3 Tücher derselben Farbe.

ABLAUF: Ziel ist es, mit den Tüchern der entsprechenden Farbe eine Gerade oder Diagonale zu bilden. Gelingt dies, bekommt das Team einen Punkt. Bei Startzeichen läuft ein Schüler pro Team mit einem Tuch nach vorne und legt es in einen Reifen, läuft zurück und klatscht ab. Dann folgt der nächste Schüler. Sind alle Tücher im Spiel darf nur noch umgelegt werden (nur die eigene Farbe).

Hauptteil

Material: Teppichfliesen (oder Zeitungsseite), Langbänke, Hütchen, Springseile

Spiel „Wilde Staffel“

Beschreibung siehe Anhang *Woche 13 / Stunde 2* 

Abschluss

Material:

Lieblingsspiel

Die SuS wählen ein Spiel aus den zurückliegenden Wochen.

Henrietta's Bewegungshausaufgabe

▲ *Beugen und Strecken* ▲ (K)

Woche 14 / Stunde 1: Abschlusswoche

Hinweise

Bei der Übung „Ballmassage“ wird im Vorfeld abgesprochen, welche Körperstellen massiert werden dürfen und welche nicht (Meinung des Partners respektieren).

Einstieg

Material: /

Übung ▲ *Hock-Streck-Sprünge*▲ (K)

Hauptteil

Material: Langbänke

Übungen „Langbank“^[4]

Beschreibung siehe Anhang *Woche 14 / Stunde 1* 

Abschluss

Material: Turnmatten, Igelbälle oder Tennisbälle

Partnerübungen „Entspannung“^[4]

Übung „Pizza belegen“

VORBEREITUNG: Es werden Paare gebildet, je Paar eine Turnmatte.

ABLAUF: Ein Schüler legt sich auf der Turnmatte auf den Bauch. Sein Partner tut so, als würde er auf dem Rücken des Schülers einen Pizzateig kneten, ausrollen und belegen. Danach Wechsel.

Übung „Ballmassage“

VORBEREITUNG: Es werden Paare gebildet, jedes Paar erhält eine Turnmatte und einen Igelball

ABLAUF: Ein Schüler legt sich auf der Turnmatte auf den Bauch. Sein Partner rollt den Ball mal sanft, mal kräftig über alle erlaubten Körperpartien. Danach Wechsel.

Henrietta's Bewegungshausaufgabe

▲ *Hock-Streck-Sprünge*▲ (K)

Woche 14 / Stunde 2: Abschlusswoche

Hinweise

Die SuS setzen sich mit den Stundeninhalten des SFU auseinander; Es wird reflektiert und ein Resümee zum SFU gezogen.

Einstieg

Material:

Übung „Kreissitzen“

ABLAUF: Die Schüler stellen sich im Kreis auf, wobei die rechten Schultern nach innen zeigen und man auf den Rücken des Vordermanns schaut (dicht beieinander). Auf Kommando setzen sich alle SuS gleichzeitig auf die Knie ihres Hintermanns (wie auf einen Stuhl).

Hauptteil

Material: /

Übung „Sternbalance“

ABLAUF: In einem großen Kreis fassen sich die SuS gegenseitig an den Handgelenken. Die SuS werden auf „1“ und „2“ abgezählt. Auf ein Zeichen lehnen sich alle Einser vorsichtig nach vorne und alle Zweier nach hinten. Klappt dies gut, kann auf ein Zeichen ein Wechsel erfolgen (alle Einser nach hinten, Zweier nach vorne).

Abschluss

Material: /

Abschlussgespräch „Reflexionsrunde“

Folgende Fragen werden von der Lehrkraft gestellt:

Beantwortung durch „Daumenbarometer“ (Daumen nach oben/unten halten)

- Hast du die Bewegungshausaufgaben gemacht?
- Hast du dich im Sportunterricht verbessern können?
- Würdest du den Sportförderunterricht weiterempfehlen?
- Möchtest du im nächsten Jahr auch wieder am SFU teilnehmen?

Direkte Beantwortung durch die Schüler:

- Was war dein Lieblingsspiel und was deine Lieblingsübung im SFU?
- Was war deine Lieblingshausaufgabe?
- Gab es eine Übung, die dir gar nicht gefallen hat?

Henrietta's Bewegungshausaufgabe

Die Lehrkraft fragt die SuS in welcher Übung von den Bewegungskarten sie sich noch verbessern können? Die genannte Übung wird erneut zu Hause geübt.

Literaturverzeichnis

1. Bayerische Landesstelle für den Schulsport, L. (2017). *Fit für den Sportunterricht in der Grundschule: Grundwissen - Praxisbausteine (1. bis 4. Klasse)* (8. Aufl.). Augsburg: Auer Verlag.
2. Die schnelle Sportstunde: Aufwärmspiele von Q-Z. Letzter Zugriff am 15. Januar 2018 unter <http://www.die-schnelle-sportstunde.de/spq.htm#Ankerneunundvierzig>
3. Froschmeier, T. H., Feilmeier, T., Friedl, Y., Schneiderbanger, M., Spitzenpfeil, B., & Weiß, G. (2016). *Moderner Sportunterricht in Stundenbildern 3/4: Kompetenzorientiert unterrichten - fördern - Freude an Bewegung vermitteln (3. und 4. Klasse)* (4. Aufl.). Augsburg: Auer Verlag.
4. Frommann, B. (2017). *Stationskarten Kraft: Die Sporthalle als Fitness-Studio* (CD-ROM). Schorndorf: Hofmann.
5. Granacher, U., Bergmann, S., & Gollhofer, A. (2007). Allgemeine Richtlinien für den Einsatz von sensomotorischem Training im Schulsport. *sportunterricht*, 56(9), 259-265.
6. Hallmeier, E. (o. J.). *8. Konzentration und Entspannung (PDF-Version)*. Letzter Zugriff am 15. Januar 2018 unter http://www.laspo.de/images/8.1_Braingym.pdf
7. Liebisch, R., Schieb, C., Woll, A., & Wachter, H.-J. (2004). *Fitness in der Grundschule - Leitfaden Praxis*. Geisenheim: Gemeindeunfallversicherungsverband Westfalen-Lippe u. a. (PDF-Version, letzter Zugriff am 15. Januar 2018 unter https://www.schulsport-nrw.de/fileadmin/user_upload/sicherheits_und_gesundheitsfoerderung/pdf/Fitness_in_der_Grundschule.pdf)
8. Mühlbauer, T., Roth, R., Kibele, A., Behm, D. G., & Granacher, U. (2013). *Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen: Theoretische Grundlagen und praktische Umsetzung*. Praxis Ideen Hofmann Verlag: Schorndorf.
9. Neubauer, F. (2012). *30 x Sport für 45 Minuten - Klasse 3/4*. Mühlheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.
10. Spielefundus: Zwinkern. Letzter Zugriff am 15. Januar 2018 unter <http://www.spielefundus.de/spiele/kreisspiele/zwinkern.htm>
11. Sportzentrum Universität Passau. Kleine Spiele (PDF-Version) Letzter Zugriff am 15. Januar 2018 unter http://www.sportzentrum.uni-passau.de/fileadmin/dokumente/sportzentrum/Dokumente/Kleine_Spiele_Sammlung.pdf
12. Kröger, C. & Roth, K. (2014). *Koordinationsschulung im Kindes- und Jugendalter: Eine Übungssammlung für Sportlehrer und Trainer*. Schorndorf: Hofmann.

**Bei Fragen zur Trainingsintervention sowie zur SMaRTER-Studie im Allgemeinen,
zögern Sie nicht uns zu kontaktieren! Wir helfen Ihnen jederzeit gern weiter!**

Ansprechpartner

Professur für Trainings- und Bewegungswissenschaft an der Universität Potsdam

Prof. Dr. Urs Granacher	urs.granacher@uni-potsdam.de	0331-977 15 43 (Tel.)
- Leiter der Professur, ▲ Projektleitung		
Fabian Arntz	fabian.arntz@uni-potsdam.de	0331-977 17 57 (Tel.)
- wissenschaftlicher Mitarbeiter ▲ Projektkoordinator/in		
Sophia Funk	sophia.funk@uni-potsdam.de	0331-977 17 57 (Tel.)
- wissenschaftliche Hilfskraft im Projekt		

Woche 1 ► Stunde 2

Spiel „Roboter steuern“

MATERIAL: Turnmatten, kleine Kästen, Medizinbälle (verschiedene Größen)

VORBEREITUNG: In einer zuvor begrenzten Zone (z. B. bei 8 SuS ein halbes Volleyballfeld) werden kleine Hindernisse aufgebaut (kleiner Kasten, Turnmatte, Medizinbälle). Zwei SuS bilden ein Paar. Einer der beiden ist der Roboter, der andere der Programmierer. Der Roboter kann nur ganz bestimmte, vorher festgelegte Bewegungen ausführen: Vorwärts gehen- zwischen den Schulterblättern antippen; Rechtsherum- an die rechte Schulter tippen; Links herum- an die linke Schulter tippen; Stehenbleiben- Hand auf den Kopf legen.

ABLAUF: Der Roboter schließt die Augen und läuft langsam los. Er wird von hinten von seinem Programmierer gesteuert. Es darf kein Hindernis berührt werden und niemand zusammenstoßen. Die SuS müssen sich auf ihren Partner verlassen. Zunächst mit langsamem Tempo beginnen.

Woche 3 ► Stunde 1

Übung „Kurzer Fuß“ nach Janda

MATERIAL: Langbänke (LB)

VORBEREITUNG: LB aufstellen. SuS auf Socken.

ABLAUF: Drei Druckpunkte des Fußes erspüren. SuS setzen sich auf LB; Ferse fest auf den Boden stellen; mit Großzehenballen Druck auf den Boden ausüben; Zehen gespreizt und gestreckt auf Boden auslegen; gespreizte Zehen leicht zum Körper ziehen, so dass sich Längsgewölbe des Fußes aufrichtet (! Kein Einkrallen in Boden!). Mehrere Male wiederholen; mit beiden Füßen.

„Kurzen Fuß“ im Stehen durchführen. Korrekte Stellung der Beinachsen beachten: Füße schulterbreit & parallel; Knie leicht gebeugt über Füße nach vorne geschoben.

Vorstellungshilfe: „Stellt euch vor, der Schatten eures Knies fällt über den Fuß.“

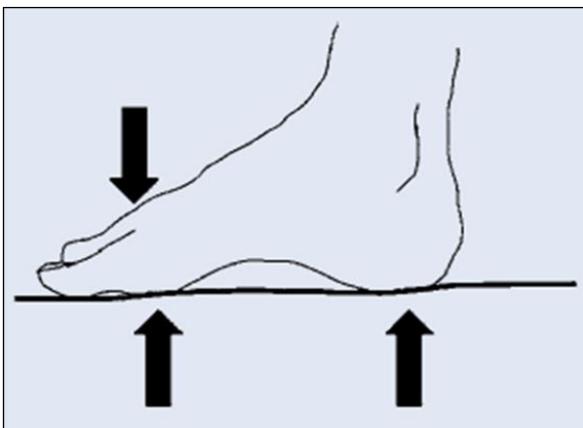


Abb. 1. „Kurzer Fuß“ nach Janda. Die Pfeile illustrieren die drei Druckpunkte des Fußes (Großzehenballe, Ferse und Kleinzehenballen).

Woche 4 ► Stunde 2

Übung „Fitnesskreis“

MATERIAL: Hütchen, Langbänke, Tauen (wenn kein Tau vorhanden: Durchschwingen unter einem Barren), kleine Kästen, Turnmatten.

VORBEREITUNG: Aufbau siehe Stationen.

ABLAUF: Aufbau von 5 Fitnessstationen, welche von den SuS parallel durchlaufen werden. Je Fitnessübung 10-15 Wiederholungen.

Station 1:

Jeder Schüler macht Ausfallschritte (Bewegungsbeschreibung siehe Henrietta's Bewegungskarten) im Vorwärtslauf (Laufbahn mit Hütchen markieren); Hände in die Seiten stützen.

Station 2:

Bäuchlings auf die Langbank legen und die Beine leicht anwinkeln und sich nur mit den Armen bis zum Ende der Bank ziehen; 1-2 Bahnen.

Station 3:

Ein Tau hängt von der Decke, darunter ein Kasten. Jeder Schüler versucht sich vom Kasten aus auf eine ca. 2-3 Meter entfernte Turnmatte zu schwingen; 2-3 Durchgänge

Station 4:

Hock-Streck-Sprünge (Bewegungsausführung siehe Henrietta's Bewegungskarten)

Station 5:

Hampelmann (Bewegungsausführung siehe Henrietta's Bewegungskarten)

Woche 5 ► Stunde 1

Spiel „Huhn und Adler“

MATERIAL: /

VORBEREITUNG: Gruppen aus 5 SuS bilden. Je 4 SuS (d. h. Hühner) bilden eine Reihe und fassen ihrem Vordermann an die Schulter. Der 5. Schüler (d. h. Adler) stellt sich der Reihe frontal gegenüber.

ABLAUF: Der Adler versucht den letzten Schüler (=Küken) der Reihe zu fangen (an Schulter/Arm berühren). Der erste Schüler der Reihe (Henne) versucht den Adler abzuwehren, indem er sich dazwischen stellt und versucht den Adler nicht an das letzte Küken herankommen zu lassen (Armeinsatz erlaubt). Dabei hat die Henne immer ihren "Kükenschweif" im Rücken. Adler muss sich schnell bewegen und rasche Richtungswechsel vollziehen. Ist der Adler erfolgreich, erfolgt ein Spielerwechsel und der Adler wird zum letzten Küken und die Henne zum Adler.

Woche 8 ► Stunde 1

Übung „Tanzschritte erlernen“

MATERIAL: Musikanlage

ABLAUF: Lehrkraft stellt SuS in Gassenaufstellung auf. Schritte werden gemeinsam eingeübt.

(1) Anstellschritt (s. Abb. 2): Schritt nach rechts zur Seite, linkes Bein zieht nach - Schritt nach links, rechtes Bein zieht nach.

(2) Gewichtsverlagerung: Beine in leichter Schrittstellung; links Ferse aufstellen (tippen) - rechts Ferse tippen.

(3) Kicken: Vorwärts (wie ein Fußballkick).

(4) V-Schritt (s. Abb. 2): Schritt rechts diagonal vorwärts, Schritt links diagonal vorwärts - rechts diagonal rückwärts, links diagonal rückwärts zum Ausgangspunkt.

VARIATIONEN für Fortgeschrittene

(5) Seit-Kreuz-Schritt: Schritt rechts seitwärts, linkes Bein kreuzt hinter (oder vor) dem rechten, wieder rechts seitwärts, links anstellen. Gegengleich auch zurück.

(6) Nachstellschritt: Impulsiver Schritt mit rechts vorwärts, linkes Bein zieht nach und "schubst" das rechte nach vorne weg, Landung auf linkem Bein. - Schritte können auch mit Drehungen und Klatschen in die Hände variiert werden.

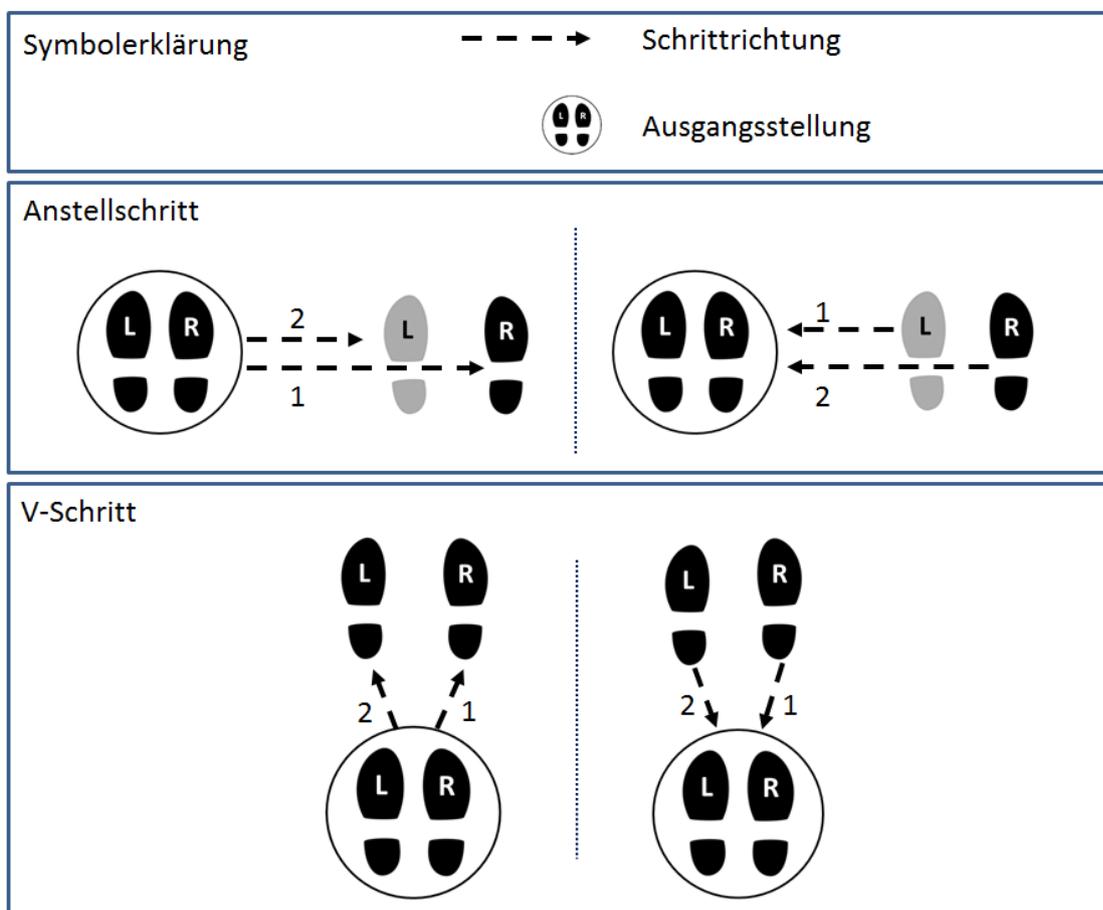


Abb. 2. Skizze zum Bewegungsablauf beim „Anstellschritt“ und „V-Schritt“.

Woche 10 ► Stunde 1

Spiel „Liniensprint“

MATERIAL: Hütchen

VORBEREITUNG: Um das Spielfeld abzugrenzen (siehe Abb. 3), können die Bodenmarkierungen der Halle genutzt werden; Alternativ Markierungen mit Hütchen abstecken. Es werden zwei Teams gebildet. Jedes Team stellt sich an der Startlinie hintereinander auf.

ABLAUF: Nach dem Startsignal sprintet der 1. Schüler jedes Teams bis zur ersten Linie, schlägt am Boden an und sprintet zur Startlinie zurück, schlägt dort wieder an und sprintet nun zur zweiten Linie usw. bis schlussendlich die dritte (letzte) Linie abgeschlagen wurde, der Schüler zum Team zurücksprintet und den nächsten Läufer abschlägt. Das Spiel kann gut als Staffel gespielt werden.

VARIATION: Jeder Schüler läuft nur eine Strecke (hin und zurück). Das Team entscheidet vorab, wer welche Strecke bewältigt und stellt sich dementsprechend auf.

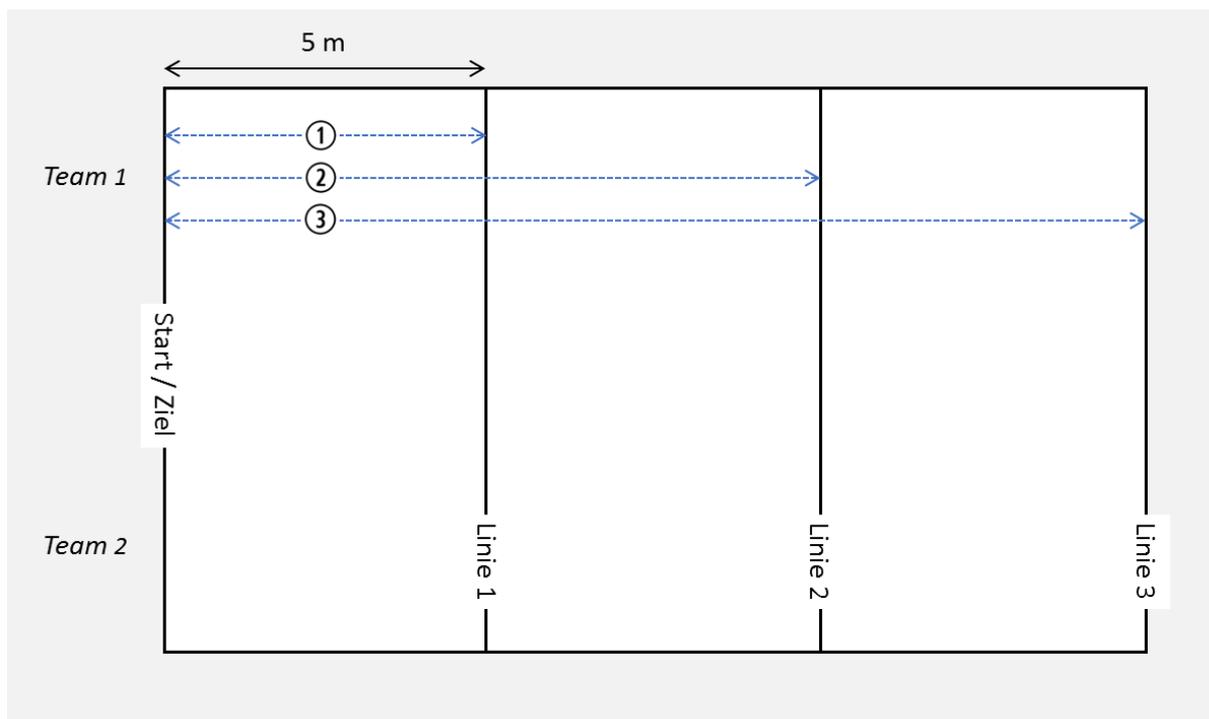


Abb. 3. Darstellung des „Liniensprints“

Woche 10 ► Stunde 2**Partnerübung „Medizinball (MB)“**

MATERIAL: Medizinbälle (MB, 1 kg bzw. am Leistungsstand der SuS orientieren), Volleybälle

VORBEREITUNG: Es werden Paare gebildet; Je Paar ein MB.

ABLAUF: 5 Übungen werden mit dem Partner absolviert.

(1) Einwurf:

Jedes Paar nimmt sich einen MB und stellt sich ca. 4 Meter entfernt gegenüber auf und wirft sich den MB über Kopf zu; Oberkörper wird zum Schwungholen nach hinten gebogen (Bogenspannung); Abwurf erfolgt ohne Anlauf mit parallel aufgestellten Füßen (Fersen dürfen beim Schwungholen nicht den Boden verlassen).

(2) Seitwurf:

Werfer steht immer seitlich zum Partner, Fänger frontal (Abstand ca. 3 - 4 Meter); MB wird mit langen Armen vor dem Bauch gehalten und schwungvoll zum Partner geschleudert; Oberkörper dreht sich dabei zum Partner hin, die Arme gehen dem Ball nach – wechselseitig.

(3) Rechts-Links-Wurf:

Partner setzen sich gegenüber, ca. 2 Meter Abstand und die Füße sind aufgestellt; Ein Schüler berührt mit dem MB einmal rechts und links kurz den Boden und wirft den Ball dann mit einem Druckpass zum Partner; Dieser fängt den Ball und wiederholt die Übung.

(4) Kniebeuge mit Ball:

Partner stellen sich Rücken an Rücken, die Füße so weit nach vorn, dass eine Kniebeuge gemacht werden kann; Knie werden gleichzeitig bis zu einem Winkel von 90° gebeugt; Nun wird der MB seitlich rechts und links im Wechsel übergeben (Rücken aneinanderpressen)

(5) Wurf und Stoß:

Partner legen sich im 2 bis 3-m Abstand gegenüber auf den Bauch. Ein Partner wirft einen leichten Ball (Gymnastikball/Volleyball) zum Partner, während der andere den MB auf dem Boden zum Partner schiebt. mehrere Wechsel

Woche 11 ► Stunde 1

Spiel „Schildkrötendrehen“

MATERIAL: Turnmatten

VORBEREITUNG: Je nach Gruppengröße wird mit Turnmatten eine Spielfläche ausgelegt (ca. 10 Matten).

ABLAUF: SuS bilden eine Schildkrötenherde, die auf einer Seite der Mattenfläche startet und auf allen Vieren das andere Ende erreichen müssen. 1-2 SuS agieren als Schildkrötenfänger. Sie starten auf der anderen Seite der Mattenfläche und müssen möglichst viele der ihnen entgegenkommenden Schildkröten auf den Rücken drehen und diese so ebenfalls zu Schildkrötenfängern machen. Die Fänger dürfen sich dabei auf Knien fortbewegen. Der Seitenwechsel wird so oft wiederholt, bis die letzte Schildkröte umgedreht wurde. (Falls zu schwierig, können zu Beginn auch mehrere Fänger bestimmt werden.)

HAUPTTEIL: Spiel „Mattenkönig“

MATERIAL: Weichböden, Turnmatten, ohne Schuhe

VORBEREITUNG: Um eine große Weichbodenmatte herum werden Turnmatten gelegt. 2-3 SuS knien auf der Weichbodenmatte.

ABLAUF: Auf Kommando sollen sie sich gegenseitig von der Weichbodenmatte schieben. Berührt ein Schüler mit einem beliebigen Körperteil die Turnmatte, so muss er die Weichbodenmatte verlassen. Wer es schafft als letztes auf der Weichbodenmatte zu bleiben gewinnt das Spiel.

VARIATION: Die Sieger der einzelnen Gruppen können gegeneinander antreten.

ALTERNATIVE: wenn nicht genug Matten vorhanden sind: Das Spiel wird auf einer kleinen Turnmatte durchgeführt. Drei SuS nutzen gemeinsam eine Turnmatte mit wechselnden Rollen – 1 Schiedsrichter, 2 „Kämpfer“; Rollen wechseln nach Ablauf einer festgelegten Zeit.

Woche 11 ► Stunde 2

Spiel „Häschen-Hasche“

VORBEREITUNG: SuS legen sich in einen Kreis, je 2 SuS dicht nebeneinander auf dem Bauch (1 Meter Abstand zwischen den Paaren, alle Köpfe zeigen nach innen). Zwei SuS bleiben übrig (ein Fänger; ein Häschen).

ABLAUF: Beim Startsignal läuft das Häschen los, mit dem Ziel sich nicht fangen zu lassen. Es kann jeder Zeit Schutz bei einem liegenden Pärchen suchen, indem es sich danebenlegt. Dann wird der Schüler rechts außen zum neuen Häschen, läuft los und versucht ebenfalls dem Fänger zu entkommen. Ein gefangenes Häschen wird zum neuen Fänger und der Fänger zum Häschen. Durch den Kreis darf nicht gelaufen werden. Auf die Köpfe aufpassen.

Woche 12 ► Stunde 1

Partnerübung mit dem „Handtuch“ (HT)

MATERIAL: Je Schüler ein HT (nicht zu groß).

VORBEREITUNG: SuS finden sich mit Partner zusammen (ähnliche Statur).

ABLAUF: Lehrkraft macht Übung vor. Jede Übung 15-60 Sek. halten.

(1) Spanntuch: SuS liegen in Bauchlage mit Blick zum Boden gegenüber (HT zwischen ihnen und an Ecken festhalten). Nun gleichzeitig Spannung aufbauen und am HT ziehen.

(2) Wasserbrücke: Beide Partner sitzen im Grätschsitz mit geradem Rücken gegenüber, dabei leicht nach hinten lehnen (HT zwischen ihnen und an Ecken festhalten). Gleichzeitig ziehen und Spannung aufbauen.

(3) Sonnendach: SuS liegen in Rückenlage gegenüber (Beine angewinkelt). Kopf leicht anheben (wie ein „Crunch“). HT über ihnen an den Ecken festhalten. Nun Ellbogen leicht zu den Knien ziehen.

(4) Unsichtbarer Stuhl: Die SuS stehen voreinander. HT zwischen ihnen (an den Ecken anfassen, ziehen und Spannung aufbauen). Nun wird sich gleichzeitig auf einen imaginären Stuhl gesetzt (möglichst 90 °-Winkel mit Beinen).

(5) Waschmaschine: Gleiche Position wie beim „Spanntuch“. Das HT soll nun zwischen den SuS kreisen (erst langsam, dann schneller werden).

(6) Her mit dem Tuch: Ein Partner liegt in Rückenlage mit leicht angehobenen Kopf auf dem HT. Das HT befindet sich unter Lendenwirbelsäule. Der Partner versucht nun das Tuch herauszuziehen, während der andere seinen Bauchnabel fest an den Boden zieht, um dies so lang als möglich zu verhindern.

Woche 12 ► Stunde 2

Übungen mit dem „Weichboden“

MATERIAL: Weichboden, Turnmatten

VORBEREITUNG: 2 Weichböden und 3 Turnmatten flach auf dem Boden verteilen (ausgehend von 5 SuS).

ABLAUF: SuS absolvieren die Übungen auf den Matten.

(1) Kniehebelauf (Weichboden): Auf der Stelle laufen mit hochgezogenen Knien.

(2) Boxen (Turnmatte): Beide Arme mit Fäusten vor den Oberkörper halten (wie ein Boxer). Kleine Schritte auf der Stelle machen und abwechselnd mit der rechten und linken Hand nach vorne boxen (möglich schnelle Bewegungen).

(3) Tappings (Weichboden): Mit beiden Beinen ca. hüftbreit und leicht nach vor gebeugtem Oberkörper stehen; Nun sehr schnelle Schritte auf den Ballen (Füße nur minimal und kurz vom Boden abheben); Arme auf Hüfthöhe und dicht am Körper.

(4) Hampelmann (Turnmatte): Hampelmänner auf der Matte (ohne Pause; schnelle Bewegungen).

(5) Strecksprünge (Turnmatte): Aus der Kniebeuge heraus (ca. 90 °) explosiv nach oben in die Streckung springen und wieder mit gebeugten Beinen landen.

Woche 13 ► Stunde 2

Spiel „Wilde Staffel“

MATERIAL: Teppichfliesen, Langbänke, Hütchen, Springseile, Kopiervorlage der Aufbauskitze.

VORBEREITUNG: Es werden mind. zwei Mannschaften gebildet. Die Mannschaften bauen ihren Parcours anhand der Aufbauskitze (s. Abb. 4) auf.

ABLAUF: Jeder Schüler muss den Parcours einmal durchlaufen und den nächsten Spieler im Ziel abschlagen.

- (a) Die Teppichfliese mit den Händen im Vierfüßlerlauf vorwärts schieben.
- (b) Bäuchlings über die Langbank ziehen.
- (c) Mit Schlusssprüngen über die Seile hüpfen.
- (d) Slalom um die Hütchen und ins Ziel.

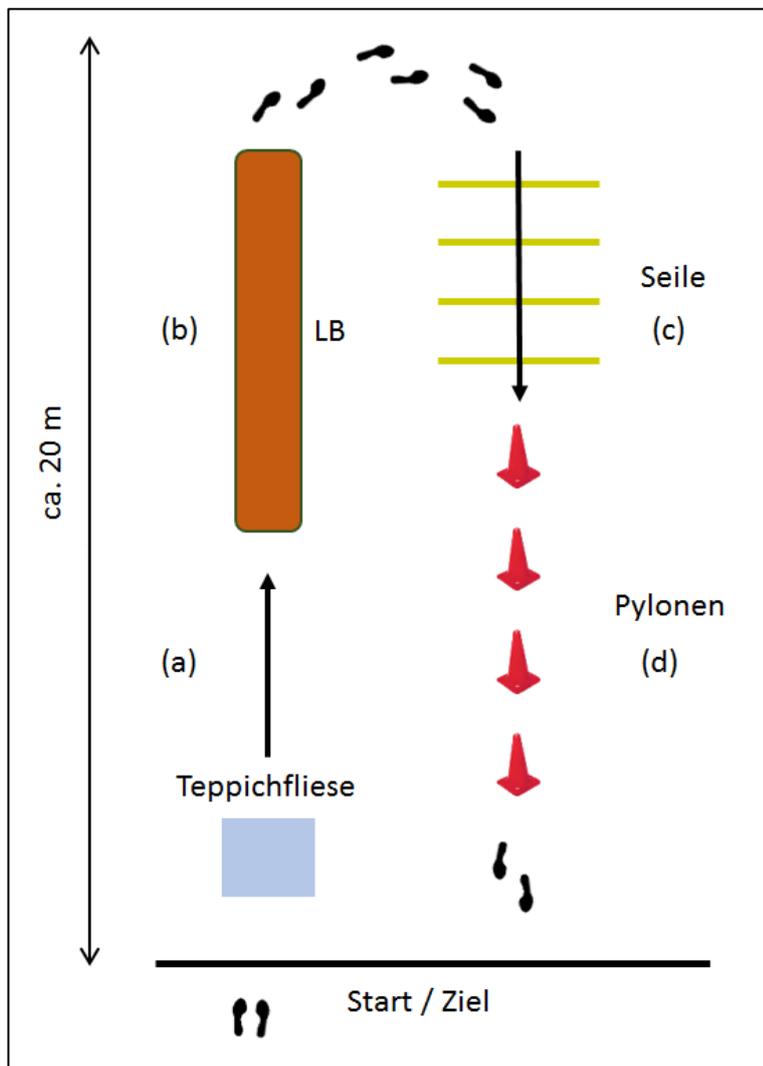


Abb. 4. Aufbauskitze zur „Wilde(n) Staffel“.

Woche 14 ► Stunde 1

Übungen mit der „Langbank“

MATERIAL: Langbänke, Medizinbälle

VORBEREITUNG: Langbänke aufstellen

ABLAUF: Die 4 Übungen werden als Zirkeltraining 3 x durchgeführt.

(1) Krebsgang:

Auf Hände stützen. Füße auf LB legen und seitlich wie ein Krebs die LB entlanglaufen. Hüfte nach oben strecken. Hin und zurück. VARIATION: Bauchwärts.

(2) Ziehen:

Mit dem Bauch längs auf die Langbank legen, die Beine leicht anwinkeln und sich nur mit den Armen bis zum Ende der Bank ziehen.

(3) Hockwende:

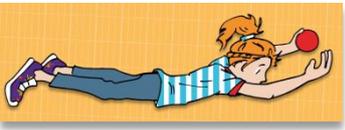
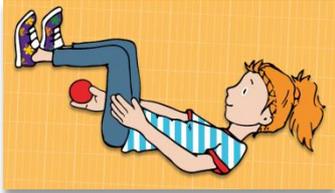
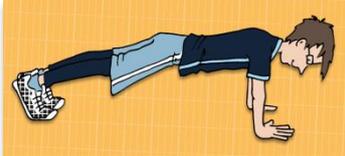
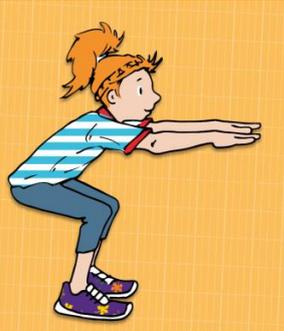
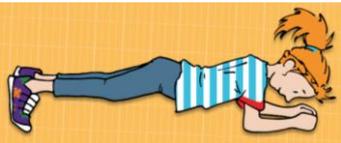
Hände seitlich an die Kanten der Langbank setzen. Beidbeinig hin und her springen und sich dabei langsam zum anderen Ende der Bank bewegen. Eine Banklänge soll geschafft werden.

(4) Beckenheber:

Vor die Langbank legen (Turnmatte unterlegen). Unterschenkel liegen auf der Langbank. (90°- Winkel). Arme am Körper (Handflächen zur Matte). Nun das Becken nach oben heben – Rücken und Oberschenkel ergeben eine Linie (bis 3 zählen) und wieder absetzen. 8 Mal wiederholen.

Übersicht Bewegungskarten von „Henriettas bewegte Schule“

1. Kraft (K)

Ausfallschritt	Balltransport	Balltransport auf dem Rücken
		
Beugen und Strecken im Stütz	Hock-Streck-Sprünge	Klatschen im Liegestütz
		
Kniebeugen	Seitliches Rumpfbeugen	Seitstütz
		
Unterarmstütz		
		

2. Koordination (KO)

Ballwurf



Die liegende 8



Einbeinstand



Klatsch-Solo



Ohrfläppchen



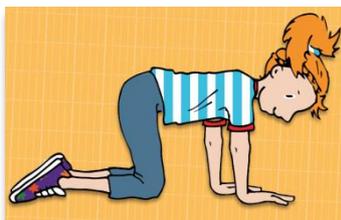
Seiltanzen mit Kniehub



Seiltanzen rückwärts



Tanzende Hände



Vier-Felder-Hüpfen



Wechselsprünge



3. Ausdauer (A)

Bergspringen



Bergsteigen



Boxen



Hampelmann



Seilspringen



 www.uni-potsdam.de/emotikon/smarter-studie