

Laufen, Springen, Werfen, Stoßen



© Broomschool.de

Ballspiele



© Broomschool.de

Bewegen an Geräten



© Broomschool.de

Bewegungsfolgen gestalten und darstellen



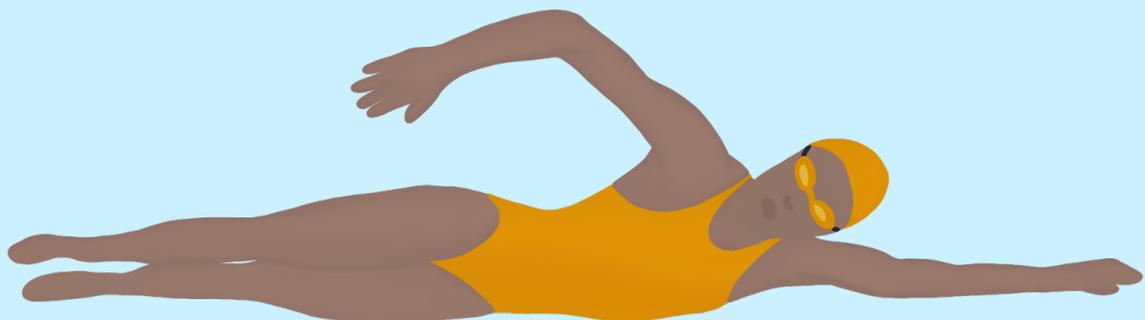
© Broomschool.de

Kämpfen nach Regeln



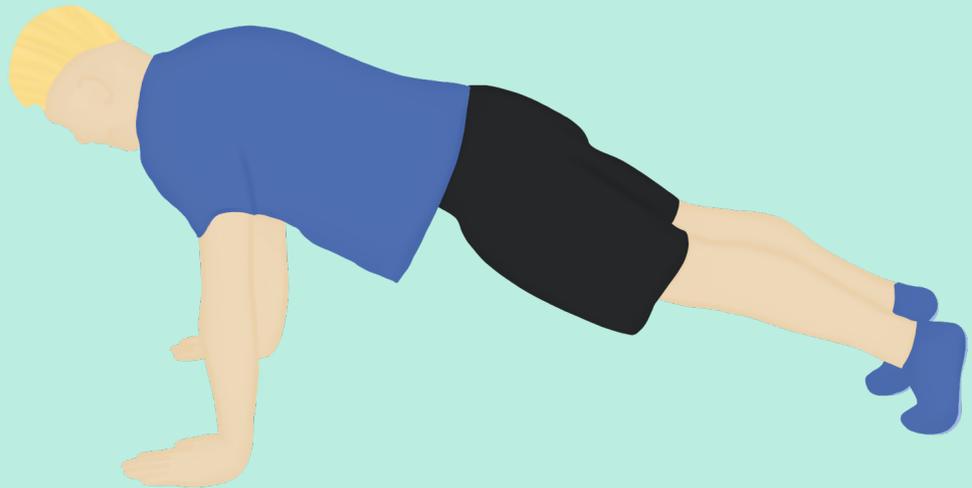
© Broomschool.de

Bewegen im Wasser



© Broomschool.de

Fitness



© Broomschool.de

Fahren, Rollen, Gleiten



© Broomschool.de

Boccia

Materialien:

- 2 rollbare Gegenstände pro Kind (Kugeln, Bälle, Toilettenpapierrollen, Papierkugeln)
- 1en kleinen rollbaren Gegenstand, der sich von den anderen unterscheidet

So gehts:

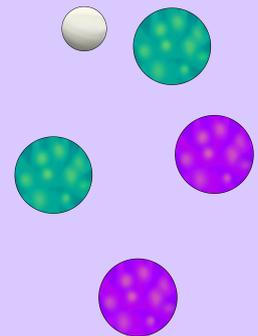
Es spielen zwei oder mehrer SuS gegeneinander.

Jedes Kind bekommt zwei rollbare Gegenstände.

Die SuS stehen an einer Linie.

Von dort aus wird der einzelne Gegenstand in das Spielfeld geworfen.

Nun haben alle SuS zwei Würfe, um ihre Kugeln so nah wie möglich an den Gegenstand zu werfen oder zu rollen. Es wird immer von unten und nicht von oben geworfen. Das Kind mit der Kugel, mit dem geringsten Abstand zum Gegenstand, gewinnt.



„Bring Sally Up“

Materialien:

- Musikabspielgerät
- Spotify oder Youtube (Lied: „Moby - Flower“)



So gehts:

Im Lied werden die Zeilen „Bring Sally up“ und „Bring Sally down“, sehr oft wiederholt. Die Lehrkraft gibt eine Übung vor wie z.B. Situps oder Kniebeuge (oder SuS entscheiden selbst). Daraufhin wird die Übung über das Lied hinweg durchgeführt. Bei „Bring Sally up“ geht es z.B. bei den Situps mit dem Körper nach oben und bei „Bring Sally down“ wird der Körper wieder nach unten geführt.

Varianten:

- Partnerübung: Es führt immer ein Kind die Übung durch und wenn es während des Liedes absetzt, ist das andere Kind dran.
- Challenge: Jedes Kind führt für sich selbst eine Liste, nach wie viel Zeit des Liedes es bei einer Übung abgesetzt hat. Die Übung wird an unterschiedlichen Tagen wiederholt und es soll sich immer weiter verbessert werden.



Wassergewöhnung 1

Materialien:

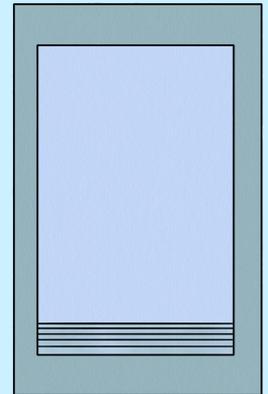
- Möglichkeit in ein flaches Schwimmbecken zu gehen

So gehts:

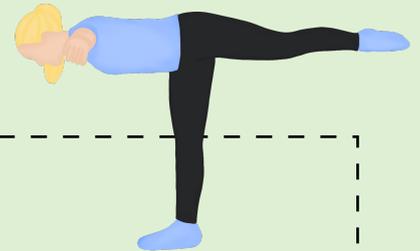
Die Übung dient zur Wassergewöhnung. Das heißt, man kann sie gut in den ersten Unterrichtsstunden der Kinder nutzen. Es stellen sich alle Kinder auf die lange Seite des Schwimmbeckens. Die Lehrkraft gibt nun unterschiedliche Bewegungsaufgaben vor. Die Kinder müssen sich nun zur anderen Seite des Beckens bewegen und dabei die Bewegungsaufgabe ausführen.

Aufgaben können z.B. sein:

Hüpfen, rückwärts gehen, seitwärts gehen, auf einem Bein, rennen, dabei die Augen schließen, sich dabei drehen, in der Mitte des Weges den Kopf unter Wasser nehmen, wie ein Tier gehen (Flamingo, Storch, Affe, Schlange, Krokodil, Fisch usw.).



Bildhauer



Materialien:

- Ausdrucke von Bildern
- andere Anregungen z.B. Bilderbücher, Zeitungen, Hefte

So gehts:

Die Kinder ziehen ein Bild oder suchen sich ein Bild in einem Bilderbuch oder einer Zeitschrift aus. Sie versuchen daraufhin ein Standbild zu diesem Bild zu machen.

Das Standbild soll 10 Sekunden reglos gehalten werden.

Danach kann ein neues Bild gezogen oder ausgesucht werden.

Die Übung geht auch zu zweit. Ein Kind macht ein Standbild vor und das andere Kind versucht dies zu spiegeln.

Eine weitere Übung zu zweit wäre, dass ein Kind ein Standbild ausübt und das andere Kind den Körper des ausübenden Kindes zu einem anderen Standbild formt.

Dies kann verbal über Anweisungen oder handelnd, z.B. durch das Verschieben der Arme des anderen Kindes durch die eigenen Hände, geschehen.

Am Ende kann jedes Kind sein oder ihr schönstes Standbild präsentieren (evtl. in Gruppen).

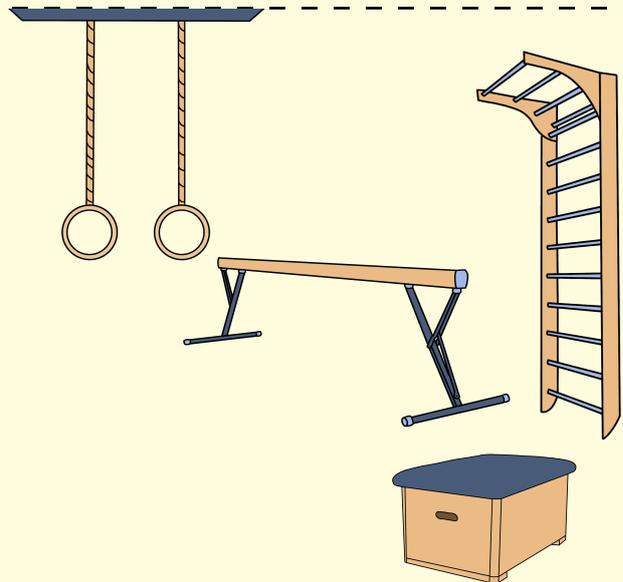
Der Boden ist Lava

Materialien:

- Bänke, Geräte, Matten, Hocker, Kastenteile, Sprossenwand usw.
- alles für einen großen Parcours

So gehts:

Es wird ein großer Parcours in der Halle aufgebaut. Die Kinder müssen den Parcours überwinden, ohne den Boden zu berühren. Um die Schwierigkeitsstufe nach mehreren Durchläufen zu erhöhen, startet eine Gruppe von der einen Seite des Parcours und die andere Gruppe von der anderen Seite. So treffen sich die Kinder und müssen aneinander vorbei laufen ohne dabei runterzufallen. Der Boden unter dem Parcours sollte durch Matten gut gepolstert werden.



© Broomschool.de

Schwarz und Weiß

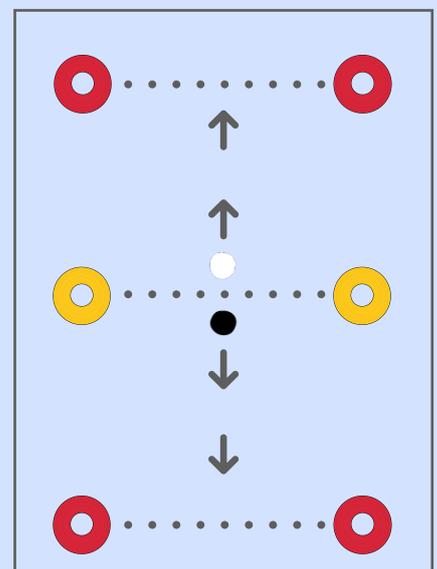
Materialien:

- 6 Hütchen oder andere Markierungen

So gehts:

Es werden 6 Markierungen gesetzt, aus denen 3 Linien entstehen. Es stehen sich 2 Kinder an der Mittellinie gegenüber. Sie spielen Schere, Stein, Papier. Das Kind, welches die Runde verliert, rennt vor dem gewinnenden Kind davon. Das wegrennende Kind kann sich retten, indem es zurück hinter die eigene Linie (rote Hütchen) läuft, ohne vorher gefangen zu werden. Gelingt es dem Kind, bekommt es einen Punkt. Gelingt es dem Kind nicht, bekommt das gegnerische Kind einen Punkt.

Das Spiel kann auch mit akustischen Reizen gespielt werden. Die eine Seite ist „schwarz“ die andere „weiß“. Ruft eine außenstehende Person „weiß“, läuft das Kind auf der weißen Seite weg und das Kind auf der schwarzen Seite fängt.



© Broomschool.de

Auf Schienen

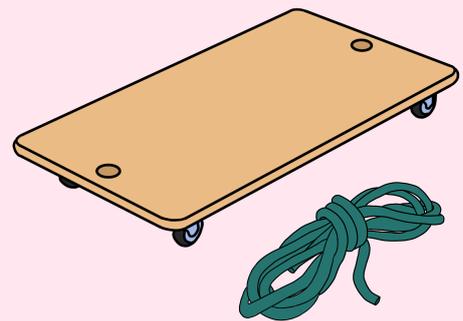
Materialien:

- Seile und Rollbretter

So gehts:

Auf dem Hallenboden werden Seile aneinandergelegt. Diese können gerade oder in Schlingelinien platziert werden. Jedes Kind bekommt ein Rollbrett und muss nun mit dem Seil zwischen den Rädern die Linien abfahren.

Das Ganze kann auch als Pendelstaffel durchgeführt werden. Es werden mehrer Mannschaften gebildet, welche gegeneinander die gelegten Linien abfahren müssen. Die Mannschaft mit dem schnellsten Durchlauf gewinnt. Für die Staffel sollten die Kinder bereits zuvor ein gutes Gefühl für das Rollbrett bekommen haben.



Schienbein berühren

Materialien:

- keine Materialien nötig

So gehts:

Es stehen sich zwei Kinder gegenüber. Es geht um Reaktion, Schnelligkeit und Körpersprache, denn die Kinder müssen versuchen, das Schienbein des oder der Anderen mit der eigenen Hand zu berühren. Das reagierende Kind darf das Bein dabei nach hinten ziehen, wenn es einen Angriff vermutet. Für jede Schienbeinberührung gibt es einen Punkt. Am Anfang wird sich dabei abgewechselt. Das heißt, ein Kind fasst nach dem Schienbein und das andere Kind reagiert. Haben die Kinder dies einige Male wiederholt, kann ohne Absprache gespielt werden. Dabei kann ein Kind auch mehrere Male hintereinander in der angreifenden Position sein.



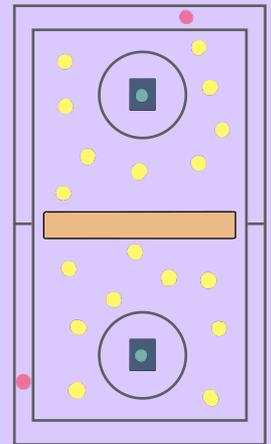
König oder Königin

Materialien:

- 2 Hocker, 1e Bank, 2-4 Bälle

So gehts:

Das Spielfeld wird durch eine Bank in zwei Hälften geteilt. Auf jeder Hälfte steht ein Hocker, der in der Mitte des Basketballkreises steht. Auf diesem steht der König oder die Königin. Im Feld um den Kreis herum verteilen sich die anderen Kinder. Der Kreis um den Hocker darf dabei nicht betreten werden. Die Kinder versuchen die Kinder der anderen Seite mit den Bällen abzuwerfen. Wird ein Kind mit einem Ball getroffen, ohne ihn zu fangen, muss er oder sie sich an derselben Stelle hinsetzen. Der König oder die Königin hat die Möglichkeit, das getroffene Kind in das Spiel zurückzuholen, indem es dieses antippt. Wird der König oder die Königin jedoch in der Zeit, in der sie oder er den Hocker mit einem Körperteil verlässt, von einem Ball getroffen, gewinnt die gegnerische Mannschaft das Spiel. Diese würde das Spiel ebenso gewinnen, wenn alle Kinder der Gegenmannschaft auf dem Boden sitzen und der König oder die Königin nach 10 Sekunden nicht von ihrem Hocker runtergekommen ist. Weiterhin gibt es einen Spion oder eine Spionin, die oder der die Bälle im gegnerischen Außenfeld abfängt und die gegnerischen Kinder abwerfen kann.



© Broomschool.de

Mini - „Hyrox“

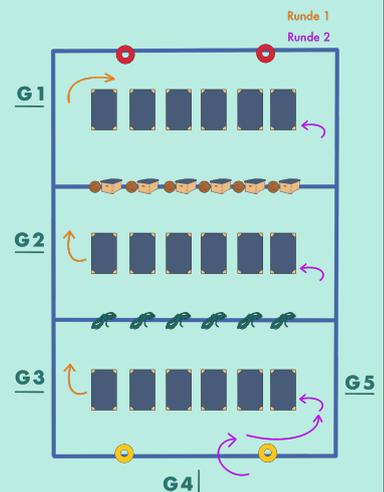


Materialien:

- Bänke oder Banden für die Abgrenzung, Material für die Übungen (Seile, Matten usw.)
- Musik, Stationskarten für die Fitnessübungen

So gehts:

Es wird ein Innenfeld und ein Außenfeld durch Bänke oder Banden voneinander abgegrenzt. Außen wird gerannt und innen werden in einer bestimmten Reihenfolge Fitnessübungen absolviert. Ein Kind rennt beispielsweise zwei Runden um das Feld, rennt dann durch den Eingang zum Innenfeld und zur ersten Fitnessübung z.B. Kniebeuge. Dort absolviert es die vorgegebene Anzahl an Kniebeugen und rennt dann durch den Ausgang raus und erneut zwei Runden um das Feld. Nach den zwei Runden rennt es zur nächsten Übung usw.. Für den gesamten Durchlauf kann die Zeit gestoppt werden. Wie viele Übungen absolviert werden sollen, die Art von Übungen und die Rundenanzahl und Rundenlänge können je nach Bedarf und Gegebenheiten angepasst werden. Bei einer großen Anzahl von Kindern sollte jedoch in Abständen gestartet werden (siehe Abbildung G1...).



© Broomschool.de

Wassergewöhnung 2

Materialien:

- es wird kein Material benötigt

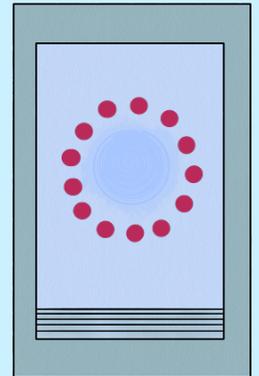
So gehts:

Die Übung kann mit Kindern zur Wassergewöhnung gespielt werden. Je nachdem, wie ängstlich die Kinder noch sind, kann man die Bewegungsaufgaben anpassen.

Es fassen sich alle Kinder im kleinen Becken im Kreis an den Händen. Die Lehrkraft gibt nun unterschiedliche Bewegungsaufgaben vor.

Die folgenden Bewegungsaufgaben sind von leicht nach schwer geordnet.

Bewegungsaufgaben: im Kreis gehen, im Kreis rennen, Richtungswechsel, im Kreis hüpfen, im Kreis stampfen, mit den Händen Wasser in den Kreis schieben, jedes zweite Kind formt eine Schale mit den Händen und gibt Wasser an den Nachbarn oder die Nachbarin weiter, mit gebeugten Knien im Kreis laufen (nur der Kopf guckt aus dem Wasser), im Kreis hüpfen und dabei untertauchen, länger im Kreis rennen bis ein Strudel entsteht (im Strudel die Hände loslassen und in unterschiedlichen Positionen treiben lassen) usw..



Rhythmusschulung

Materialien:

- Lied mit einfachem Taktmuster, Abspielmöglichkeit
- Tücher, Reifen, Bälle, Gegenstände, die im Takt bewegt werden können

So gehts:

Die Lehrkraft sucht ein Lied mit einem einfachen Taktmuster aus. Am besten eignet sich am Anfang ein Lied im 4/4 Takt. Nun wird der Grundrhythmus auf unterschiedliche Weise begleitet. Hier ein paar Ideen: Klatschen, Stampfen, Hüpfen, Bodypercussion, mit den Beinen wippen, Schritte vor und zurück und zur Seite, Schwingen von Gegenständen (Tücher, Seile, Reifen), Bälle prellen, Reifen zum Partner rollen, Bälle zum Partner prellen und rollen.

Als Gruppenübung kann eine Schlange oder ein Kreis gebildet werden. Kinder und Lehrkraft gehen gemeinsam im Takt und fassen den oder die Neben- oder Vorstehende an der Schulter.

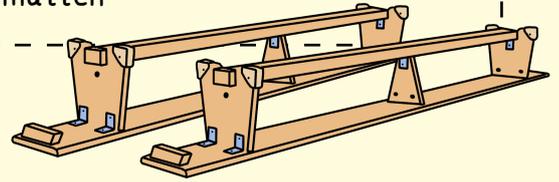
Haben die Kinder ein paar Eindrücke bekommen und den Takt verinnerlicht, können sie in Kleingruppen zu einer oder zwei der vorgegebenen Ideen eigene Bewegungsreihen entwickeln. Sie suchen sich zum Beispiel „Bewegungen mit Tüchern“ aus und entwickeln eigene Bewegungsfolgen im Rhythmus des Liedes zum gewählten Thema.



Groß und Klein

Materialien:

- 2 bis 4 Bänke oder 2 Schwebebalken mit Weichbodenmatten



So gehts:

Je nachdem, wie groß die Klasse ist, werden 2 bis 4 Bänke mit 2m Abstand nebeneinander aufgestellt. Es werden 2 bis 4 Mannschaften gebildet. Jede Mannschaft bekommt eine Bank zugeordnet und stellt sich auf diese. Die Lehrkraft oder ein sportbefreites Kind kann nun Eigenschaften auswählen, nach denen sich die Kinder ordnen sollen. Eigenschaften können zum Beispiel T-Shirtfarbe von dunkel bis hell, Geburtstag, Körpergröße, Länge des Schulwegs usw. sein. Die Kinder müssen sich ohne von der Bank runterzufallen ordnen. Fällt ein Kind von der Bank, muss es sich wieder an seinen ursprünglichen Platz zurückstellen. Gewonnen hat die Mannschaft, welche zuerst mit dem Ordnen fertig ist. Das Spiel eignet sich gut als Kennenlernspiel und zum Üben der koordinativen Fähigkeit des Gleichgewichts. Um die Schwierigkeit zu erhöhen, können die Bänke umgedreht werden oder 2 Schwebebalken (mit Weichbodenmatten) genutzt werden.

Popcorn

Materialien:

- 4 Hütchen oder Spielfeldabgrenzungen

So gehts:

Es wird ein relativ kleines Spielfeld mit wenig Freiraum abgesteckt und ein oder zwei Fänger oder Fängerinnen bestimmt. Wird ein Kind gefangen, muss es zusammen mit den anderen Fangenden den Rest der Kinder fangen. Die Kinder bewegen sich dabei mit Schlussprüngen und mit den Armen am Körper fort. Auch wenn sie nicht flüchten, müssen sie auf der Stelle hüpfen. Wenn alle Kinder gefangen wurden, ist das Spiel zu Ende.

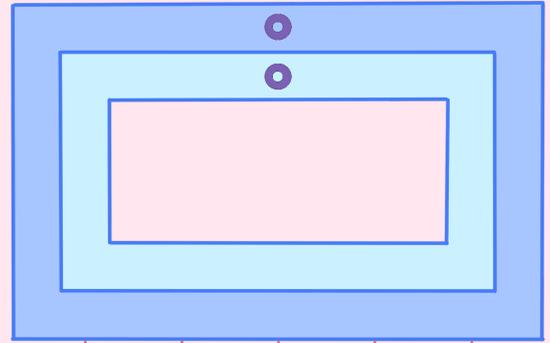
Das Spiel lässt sich auch mit anderen Handicaps durchführen. Zum Beispiel kann sich auf einem Bein, mit Seitsprüngen, im Hopperlauf oder auf viele andere Arten bewegt werden. Es kann demzufolge gut als Erwärmungsspiel vor dem Laufen und Springen eingesetzt werden.



Formel 1

Materialien:

- Rollbretter, Kegel, Tennisbälle, Beutel, Eimer



So gehts:

Die Kinder werden in Vierergruppen eingeteilt. Jede Gruppe bekommt ein Rollbrett und einen Beutel mit 4 Tennisbällen. In der Halle werden eine Außenrunde und eine Innenrunde abgesteckt. Jedes Team bekommt einen Boxenstopp, der durch 4 Kegel gekennzeichnet ist. Kind 1 ist der Motor und schiebt das Rollbrett an. Kind 2 sitzt auf dem Rollbrett mit 4 Tennisbällen in einem Beutel. Die Kinder 3 und 4 rennen mit einem Eimer bis zur Hälfte der Außenrunde und warten dort auf den Rennwagen, der zur selben Zeit die Innenrunde abfährt. Dort angekommen wirft der Fahrer oder die Fahrerin die 4 Tennisbälle nacheinander in den Eimer, der von den Kindern 3 und 4 von außen in Position gehalten wird. Bälle, die nicht treffen, müssen von Kind 2 aufgesammelt werden und von Kind 1 erneut geworfen werden. Sind alle Bälle im Eimer, wird die Runde vollendet. Der Rennwagen fährt in den Boxenstopp. Die Kinder 3 und 4 legen jeweils einen Ball auf jeweils einem der Kegel ab. Ist das geschehen, tauschen die Kinder 1 und 2 die Rollen mit den Kindern 3 und 4. Es werden 4 Runden gefahren, bis alle Kinder einmal Fahrer oder Fahrerin und Motor waren. Die schnellste Gruppe gewinnt.

© Broomschool.de

Handflächenkampf

Materialien:

- eventuell Matten

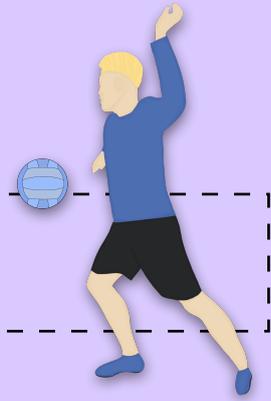
So gehts:

Es werden Paare gebildet. Die zwei Kinder stehen sich gegenüber und legen die Handflächen aneinander. Sie versuchen nun auf der Stelle stehen zu bleiben, ohne ihre Füße zu bewegen. Die Kinder versuchen nun durch Schieben, das andere Kind aus dem Gleichgewicht zu bringen oder über eine Linie zu schieben. Passiert dies, gibt es einen Punkt. Nach 2 Minuten können die Partner getauscht werden oder eine weitere Schwierigkeitsstufe eingeführt werden. Dabei kann z.B. nur mit einer Hand, auf einem Bein oder mit Stoßbewegungen der Handflächen geschoben werden.



© Broomschool.de

Prellball



Materialien:

- Bänke, Prellbälle oder Volleybälle (nicht zu hart aufgepumpt)

So gehts:

Voraussetzung für dieses Spiel ist ein gutes Ballgefühl der Kinder und die Kompetenz des Prellens. Die Kinder werden in 3er oder 4er Gruppen eingeteilt, sodass eine gerade Anzahl an Gruppen entsteht. Es spielen immer zwei Mannschaften gegeneinander in einem Spielfeld, welches von einer Bank in zwei Teile getrennt wird. Die Angabe erfolgt wie beim Tischtennis. Der Ball muss dabei mit der Hand von oben in das eigene Feld geprellt werden und darf erst danach im gegnerischen Feld auftippen. Die gegnerische Mannschaft darf sich den Ball nun wie beim Volleyball 3 Mal zuspielen. Der Ball wird dabei geprellt zugespielt. Wie bei der Angabe muss der Ball im eigenen Feld geprellt aufkommen, bevor er im gegnerischen Spielfeld landet. Eine Ausnahme ist der Kopfball. Mit einem Kopfball darf auf dem direkten Weg in das andere Feld gespielt werden. Wichtig ist, dass kein Kind zweimal hintereinander den Ball berührt. Tippt ein Ball mehr als einmal im Feld der gegnerischen Mannschaft auf, ohne dass diese ihn dazwischen prellt oder spielt die gegnerische Mannschaft den Ball ins Aus, gibt es einen Punkt für die eigene Mannschaft. Die Mannschaft, die den Punkt gemacht hat, bekommt die nächste Angabe und die Mannschaft mit 21 Punkten und 2 Punkten Vorsprung gewinnt.

Ich packe meine Tasche

Materialien:

- eventuell Matten

So gehts:

Das Spiel geht wie „Ich packe meinen Koffer und ich nehme mit...“. In diesem Spiel ist es die Sporttasche, die gepackt wird. Die Kinder spielen in Gruppen oder im Klassenverband. Jedes Kind sucht sich nacheinander eine Übung aus, die in die Tasche gepackt und von allen Kindern auf dem eigenen Niveau durchgeführt wird. Wichtig dabei ist, dass vorher besprochen wird, dass die Kinder möglichst Übungen aussuchen, die alle Kinder durchführen können. Das Kind, welches mit dem Aussuchen einer Übung dran ist, muss alle zuvor genannten Übungen aufsagen und zusammen mit den anderen Kindern nacheinander durchführen. Danach darf es eine eigene Übung ansagen und diese zusammen mit den anderen Kindern durchführen. Das Spiel endet, wenn ein Kind die Reihenfolge nicht mehr korrekt aufsagen kann. Wenn die Kinder noch nicht so viele eigene Ideen haben, können auch Karten mit Übungsideen genutzt werden.





NUTZUNGSBEDINGUNGEN

Für private Zwecke und für die Schule frei nutzbar.

Die Materialien dürfen nicht weiterverkauft, kommerziell genutzt oder um dies zu umgehen verändert werden.

Die Grafiken dürfen nicht aus dem Material entfernt werden.

Du darfst das Material gerne teilen oder verlinken. Bitte nenne mich dabei als Urheberin (Greta Kaltenborn: www.Broomschool.de).

Wirst du auf eine Urheberrechtsverletzung aufmerksam oder hast du Fragen oder Anmerkungen zum Material, dann melde dich bitte unter: broomschool@web.de

Urheberrecht

„Bring Sally Up“ : Lied von „Moby - Flower“