



Sportheftli

BEWEGUNG & SPORT IM 1. ZYKLUS



SCHULSPORT
LIECHTENSTEIN



INHALT

VORWORT

HANDREICHUNG

CHECKLISTEN

UNTERLAGEN

MUSTERLEKTION UND PLANUNGSVORLAGE

QUELLEN UND IMPRESSUM



VORWORT

VORWORT

Das SportheftLi des Schulsports Liechtenstein soll ein Hilfsmittel für Lehrpersonen sein, welche Bewegung und Sport auf der Primarschulstufe unterrichten. Das Heft besteht aus 4 Teilbereichen: Handreichung, Checklisten, Unterlagen und Primarschul-Sport-Check (PSC). Das SportheftLi ist zugleich Leitfaden und Inspiration für den Sportunterricht auf der Grundlage des [Liechtensteiner Lehrplans \(LiLe\)](#).

Für den Unterricht im Fach Bewegung und Sport fehlt ein Lehrmittel, das den LiLe ergänzt. Diese Lücke soll das SportheftLi füllen. Es handelt sich um ein Angebot, dessen Nutzung auf freiwilliger Basis erfolgt.

WELCHE ZIELE WERDEN VERFOLGT?

- Planungshilfe für Lehrpersonen
- Abdeckung aller 6 Kompetenzbereiche des Fachbereichs Bewegung und Sport Zyklus 1
- Altersgerechte und vielfältige Bewegungserlebnisse für Schülerinnen und Schüler (SuS) ermöglichen
- Qualitätssicherung gemäss LiLe

WIE IST DER AUFBAU?

Teilbereich 1: Handreichung

Die Handreichung dient den Lehrkräften als Orientierungshilfe. Darin werden die einzelnen Teilbereiche des SportheftLi erläutert und erklärt, wie mit dem SportheftLi zu arbeiten ist.

Teilbereich 2: Checklisten

Pro Zyklus gibt es eine Checkliste. In dieser sind alle 6 Kompetenzbereiche mit den dazugehörigen Handlungs- und Themenaspekten, den Themen sowie den entsprechenden Klassenstufen aufgeführt.

Teilbereich 3: Unterlagen

Im Teilbereich Unterlagen findet sich eine Vielzahl von Vorschlägen mit Übungen zur Umsetzung der Handlungs- und Themenaspekte.

Teilbereich 4: Primarschul-Sport-Check (PSC)

Der Primarschul-Sport-Check ist ein Dokument, das zentrale Übungen aus den verschiedenen Kompetenzbereichen umfasst, die in einem [Videoclip](#) dargestellt sind. Das Ziel ist die korrekte Ausführung dieser Übungen bis Ende der 5. Klasse. Eine Urkunde bestätigt die Zielerreichung. Diese Urkunde ermöglicht individuelle Anpassungen für Kinder mit besonderen Bedürfnissen. So können z.B. Aufgaben weggelassen und durch andere, geeignetere Aufgaben in den unten angegebenen Leerzeilen ersetzt werden. Dies liegt in der Verantwortung der Lehrperson.

DANK

Das liechtensteinische SportheftLi basiert auf Dokumenten, welche im Kanton Graubünden entwickelt worden sind. Diese umfangreichen Materialien wurden uns verdankenswerterweise zur Verfügung gestellt. Für die Vorlage gebührt insbesondere dem Amt für Volksschule und Sport des Kantons Graubünden, namentlich Armon Bischoff, Giuanna Gartmann, Simone Furter, Jenny Gutweniger und Jessica Pasti ein grosses Dankeschön. Die Arbeitsgruppe Schulsport Liechtenstein hat die Unterlagen weiterentwickelt, ergänzt und auf die Gegebenheiten des liechtensteinischen Schulsports angepasst. Die grafische Umsetzung verdanken wir Sabrina Vogt von vogtonikum. Die

Arbeitsgruppe Schulsport Liechtenstein hofft auf eine rege Nutzung vom SportheftLi und wünscht viel Freude beim Einsatz.

Vaduz, im Januar 2025

Arbeitsgruppe Schulsport Liechtenstein



HANDREICHUNG

HANDREICHUNG

WIE IST DAS HEFT ZU LESEN? WIE IST MIT DEM HEFT ZU ARBEITEN?

Im Folgenden werden einige Aspekte zu den Checklisten, den Unterlagen und dem PSC im Sinne einer Handreichung erläutert. Diese dient als Orientierungshilfe. Die Erklärungen sollen helfen, die Ideen hinter den Elementen der einzelnen Teile zu verstehen. Zu Beginn der Erklärungen findet sich eine Abbildung des Elementes. Die Erläuterungen sind entlang dem Dokument aufgebaut, wobei die einzelnen Elemente mit Nummern gekennzeichnet sind und anschliessend erklärt werden.

Checklisten


BS.1 LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN				
24 Jahreslektionen				
Handlungs- und Themenaspekt	Thema	1. Klasse	2. Klasse	Bemerkungen
KÖRPERSPANNUNG UND RUMPFSTABILITÄT				
Sportliches Ritual zu Stundenbeginn				
LAUFEN 10 Lektionen	Schnell Laufen	<input type="checkbox"/> Fang- und Laufspiele	<input type="checkbox"/> Auf Fussballen laufen <input type="checkbox"/> Starten und schnell davonrennen	
	Lange Laufen	<input type="checkbox"/> Anstrengung und Erholung wahrnehmen	<input type="checkbox"/> Nach kurzen Erholungspausen erneut intensiv laufen <input type="checkbox"/> Anstrengung und Erholung wahrnehmen	
	Sich-Orientieren		<input type="checkbox"/> Foto-OL <input type="checkbox"/> Schatzsuche <input type="checkbox"/> Schnitzeljagd	
SPRINGEN 8 Lektionen	Rhythmisch Springen	<input type="checkbox"/> Rhythmische Hüpfformen	<input type="checkbox"/> Hüpfformen mit Material <input type="checkbox"/> Seilspringen in der Gruppe und mit langem Seil <input type="checkbox"/> Eine Länge Hopselauf 🏆	
	Weit Springen	<input type="checkbox"/> Ein- und beidbeinig in die Weite springen	<input type="checkbox"/> Mit Anlauf mit rechtem und linkem Bein abspringen	
	Hoch Springen	<input type="checkbox"/> Ein- und beidbeinig in die Höhe springen	<input type="checkbox"/> Mit Anlauf mit rechtem und linkem Bein über Hindernisse springen	
WERFEN 6 Lektionen	Werfen	<input type="checkbox"/> Gegenstände in die Weite werfen	<input type="checkbox"/> Gegenstände mit rechts und links in die Weite werfen	

SCHULSPORT LIECHTENSTEIN | SPORTHEFTLI | ZYKLUS 1 | CHECKLISTEN | 02.12.24 10

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

Beispiel: Checkliste BS.1 Laufen, Springen, Werfen


- 1 Der Kompetenzbereich wird gemäss [LiLe](#) aufgeführt.
- 2 Pro Kompetenzbereich sind die Anzahl Lektionen eingetragen. Die Anzahl Lektionen können in der Umsetzung leicht variieren, da auch Raum für individuelle Gestaltung bestehen soll. Die Anzahl Lektionen orientiert sich an den Vorgaben des Lehrplans (2 Lektionen Bewegung und Sport pro Woche sowie eine Lektion Schwimmen pro Woche), wobei mit ca. 100 Lektionen pro Schuljahr (39 Schulwochen à 3 Lektionen, abzüglich diverser Schulveranstaltungen oder Ausfällen) gerechnet wird.
- 3 Die Checkliste selbst ist folgendermassen gegliedert: Handlungs- und Themenaspekt, Thema, Klassenstufe und Bemerkungen. Zusätzlich zur Gesamtlektionenzahl finden sich Vorschläge zur Aufteilung der Lektionen auf die verschiedenen Handlungs- und Themenaspekte. Unter den Klassenstufen sind jeweils die Kompetenzen oder der Inhalt für den Erwerb der Kompetenzen aufgeführt. Der Inhalt kann auf der Checkliste angekreuzt werden. Somit ist sofort ersichtlich, was im Unterricht bereits abgedeckt wurde. Unter Bemerkungen sind Hinweise zu Schulsportmeisterschaften sowie den [Vereins- und Verbandsportangeboten für Schulen](#) aufgeführt. Zudem können eigene Kommentare eingefügt werden.

- 4 Am Anfang eines jeden Kompetenzbereichs findet sich der Hinweis auf sportliche Rituale zu Stundenbeginn, welche im Unterricht immer wichtig sind. Dieser Teil könnte gut verknüpft werden mit dem Bereich Rumpfstabilität und Körperspannung. Dazu sollten in jede Lektion 1 bis 2 Übungen einfließen. Die Übungssammlung zum Thema **Rumpfstabilität und Körperspannung** kann dabei helfen, um diesen Teil abwechslungsreich zu gestalten.
- 5 Die Themen in der Checkliste können angeklickt werden, dadurch öffnen sich direkt die dazugehörigen Unterlagen des Teilbereichs 3 mit der dazugehörigen Übungssammlung.
- 6 Bei verschiedenen Kompetenzbereichen findet sich eine wichtige Übung, welche mit einem Krönli  gekennzeichnet ist. Diese Übung ist Bestandteil des Primarschul-Sport-Checks und wird daher besonders hervorgehoben.

Unterlagen

BS.1.B SPRINGEN	1
ZENTRALE ELEMENTE Mit aktivem Knieeinsatz einbeinig abspringen (rechts und links).	2
PRIMARSCHUL-SPORT-CHECK-ÜBUNGEN  Eine Länge Hopselauf	3
RHYTHMISCH SPRINGEN Die SuS können rhythmisch hüpfen. Die SuS können verschiedene Hüpf- und Sprungformen mit Material springen. Die SuS können im langen Seil/in der Gruppe seilspringen.	4
Mach jetzt! Alle bewegen sich frei (in der Halle). Die Lehrperson ruft: «jetzt – rückwärtslaufen!», «jetzt – Hopper hüpfen!», «jetzt – Zehengang!», «jetzt – Zwergengang!» usw. Alle folgen diesen Aufforderungen.	5
Variationen • Eine Bewegung wird so lange ausgeführt, bis eine neue folgt. Die Bewegungsart darf nur dann gewechselt werden, wenn dem Aufruf das «jetzt» vorangestellt wird. Wird hingegen nur «seitwärtsgalopp» gerufen, bleibt alles beim Alten. Wer fälschlicherweise die Bewegungsart wechselt, löst eine Zusatzaufgabe oder gibt ein Pfand ab. • Auch um und über Hindernisse ausführen	
Pferdeleben Die SuS bewegen sich wie Wildpferde in der Natur. Durch den Sumpf zu waten ist mühsam, über eine schöne Wiese zu galoppieren, bereitet hingegen allen viel Spass. 2 Bäche und ein Wassergraben folgen. Nachher muss ein brennendes Feld überquert werden. Dann kommt ein Wald mit vielen tief hängenden Ästen usw. Die SuS spielen eine Pferdegeschichte nach.	
Hüpfend verändern Die SuS laufen frei umher und setzen verschiedene Hüpfformen (Galopp, Hopper, Einbeinsprung und Hampelmann) um, die von der Lehrperson vorgezeigt und mit einem Schlaginstrument rhythmisch begleitet werden. Zwischen den einzelnen Hüpfformen traben die SuS in gemächlichem Tempo.	
Viereck Hüpfen Die SuS führen auf einem ca. 9 x 9 Meter grossen Viereck, das mit Bodenlinien markiert ist (z. B. halbes Volleyballfeld), 4 verschiedene Hüpfformen in einer bestimmten Reihenfolge aus: z. B. Galopp, Hopper, Einbeinsprung und Hampelmann. «Du kennst die 4 Hüpfformen Galopp, Hopper, Einbeinsprung und Hampelmann. Versuche alle hintereinander immer in der gleichen Reihenfolge auszuführen, ohne eine Pause zu machen. Hüpf dabei diesem Viereck entlang und versuche bei jeder Ecke die Hüpfform zu wechseln.»	
Hüpf dich fit (mit Koordinationseiter) Freies Hüpfen, je nach individuellen Voraussetzungen: einbeinig, beidbeinig, im Takt der Musik. Die SuS eigene Hüpfideen vorzeigen lassen.	
SCHULSPORT LIECHTENSTEIN SPORTHEFTLI ZYKLUS 1 UNTERLAGEN 14.01.25	23


Beispiel: Unterlagen BS.1.B Springen

- 1 Die Unterlagen sind gemäss LiLe für den jeweiligen Kompetenzbereich nach Handlungs- und Themenaspekt gegliedert.
- 2 Zu Beginn von jedem Themenbereich finden sich zentrale Elemente. Dabei handelt es sich um Bewegungsabläufe und Übungen, welche die Basis für weitere Bewegungsabläufe sind und somit eine wichtige Grundlage bilden. Da diese Elemente so zentral sind und eine grosse Bedeutung haben, muss auf die korrekte Ausführung besonders geachtet werden.
- 3 Dem zentralen Element folgt unter dem Titel Primarschul-Sport-Check-Übungen die Übung, welche in der Checkliste mit einem Krönli  gekennzeichnet ist. Es gibt nicht zu jedem Themenbereich eine solche Übung. Im Zyklus 1 sind sie um einiges weniger häufig als im Zyklus 2.

- 4 Vor der Übungssammlung werden die Kompetenzen aus dem [LiLe](#) aufgeführt. Da es bei einzelnen Kompetenzen zu Überschneidungen von Zyklus 1 und Zyklus 2 kommen kann, werden diese jeweils bei beiden Zyklen aufgeführt.
- 5 Nach den Kompetenzen folgt eine Vielzahl von Vorschlägen zu Übungen. Die Übungssammlung soll Lehrpersonen in der Planung, Durchführung und Kontrolle des Unterrichts im Fachbereich Bewegung und Sport unterstützen. Die jeweiligen Übungen werden jeweils kurz erläutert. Zu einzelnen Übungen gibt es erklärende Bilder, zu anderen Vorschläge für Variationen oder Tipps für die Umsetzung. Die Reihenfolge der Übungen ist willkürlich und orientiert sich nicht an einem didaktischen Aufbau. Obwohl die Übungssammlung recht umfangreich ist, erhebt sie keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Jede Lehrperson kann eine eigene Auswahl treffen oder die Übungen mit eigenen Ideen ergänzen.
Abgeschlossen werden die Themenbereiche jeweils mit Links zu weiteren Unterlagen. Diese Links sind rot hervorgehoben und aktiv. Als Unterstützung dienen zudem das Lehrmittel Sport-erziehung, die Weiterbildungen des Schulamtes sowie vertiefende Literatur, die ebenfalls bei den [Quellen](#) aufgeführt sind.

Primarschul-Sport-Check (PSC) Zyklus 1

Der PSC dient sowohl der Lehrperson als auch den SuS der Kontrolle über die Zielerreichung im Bereich Bewegung und Sport nach Abschluss der 5. Klasse.

Der Primarschul-Sport-Check (PSC) ist eine Zusammenstellung mit verschiedenen Übungen aus dem Zyklus 1 und Zyklus 2. Es sind jene Übungen, welche in den Checklisten mit einem Krönli  gekennzeichnet sind. Diese Übungen sind die Basis des PSC.

Die zusätzlichen unten angeführten Leerzeilen ermöglichen Notizen zu angepassten Übungen, um Kindern mit besonderen Bedürfnissen gerecht zu werden. Diese Übungen ermöglichen eine Differenzierung unter Berücksichtigung des individuellen Entwicklungs- und Leistungsstands. Alle weiteren Informationen hierzu sind in den Unterlagen zum [Zyklus 2](#) zu finden.

Die Wordvorlage kann unter info@schulsport.li angefordert werden.

WAS SONST NOCH ZU BEACHTEN IST?

Videos als weiteres Hilfsmittel

Alle PSC-Übungen sind mit einem [Videoclip](#) verlinkt. Da die korrekte Ausführung der Übungen wichtig ist, können die Clips als Hilfsmittel den SuS zur Verfügung gestellt werden.

Musterlektion und Planungsvorlage

Auf [Seite 77](#) findet sich eine Vorlage für die Planung von Unterrichtslektionen, sowie ein Beispiel einer Sportlektion. Die Wordvorlage kann unter info@schulsport.li angefordert werden.

Interne und externe Links

Im Dokument erscheinen sowohl interne als auch externe Links.

Die internen Links führen durch anklicken jeweils zu einem bestimmten Abschnitt innerhalb des Dokuments (Übungssammlung, Kapitel etc.).

Die externen Links führen durch anklicken auf externe Webseiten mit bestimmten Inhalten und sind innerhalb des Dokuments jeweils rot gekennzeichnet.

Sicherheit im Schulsport

Auf der Website der Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) sind zahlreiche Informationen, Checklisten und Unterrichtsmaterialien für den Schulsport zu finden. Damit der Zugriff auf die aktuellen Unterlagen gewährleistet ist, sind im Unterrichtsmaterial keine entsprechenden Angaben zu finden. Hierfür verweisen wir auf die Website der [bfu](#).

Für den Kompetenzbereich Bewegen im Wasser gilt der Wassersicherheitscheck (WSC). Für diesen Kompetenzbereich gibt es keine Unterlagen.



CHECKLISTEN

LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN

BEWEGEN AN GERÄTEN

DARSTELLEN UND TANZEN


SPIELEN

GLEITEN, ROLLEN, FAHREN

BEWEGEN IM WASSER

BS.1 LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN

24 Jahreslektionen

Handlungs- und Themenaspekt	Thema	1. Klasse	2. Klasse	Bemerkungen
KÖRPERSPANNUNG UND RUMPFSTABILITÄT				
Sportliches Ritual zu Stundenbeginn				
LAUFEN 10 Lektionen	<u>Schnell Laufen</u>	<input type="checkbox"/> Fang- und Laufspiele	<input type="checkbox"/> Auf Fussballen laufen <input type="checkbox"/> Starten und schnell davonrennen	
	<u>Lange Laufen</u>	<input type="checkbox"/> Anstrengung und Erholung wahrnehmen	<input type="checkbox"/> Nach kurzen Erholungspausen erneut intensiv laufen <input type="checkbox"/> Anstrengung und Erholung wahrnehmen	
	<u>Sich-Orientieren</u>		<input type="checkbox"/> Foto-OL <input type="checkbox"/> Schatzsuche <input type="checkbox"/> Schnitzeljagd	
SPRINGEN 8 Lektionen	<u>Rhythmisch Springen</u>	<input type="checkbox"/> Rhythmische Hüpfformen	<input type="checkbox"/> Hüpfformen mit Material <input type="checkbox"/> Seilspringen in der Gruppe und mit langem Seil <input type="checkbox"/> Eine Länge Hopperlauf 	
	<u>Weit Springen</u>	<input type="checkbox"/> Ein- und beidbeinig in die Weite springen	<input type="checkbox"/> Mit Anlauf mit rechtem und linkem Bein abspringen	
	<u>Hoch Springen</u>	<input type="checkbox"/> Ein- und beidbeinig in die Höhe springen	<input type="checkbox"/> Mit Anlauf mit rechtem und linkem Bein über Hindernisse springen	
WERFEN 6 Lektionen	<u>Werfen</u>	<input type="checkbox"/> Gegenstände in die Weite werfen	<input type="checkbox"/> Gegenstände mit rechts und links in die Weite werfen	

BS.2 BEWEGEN AN GERÄTEN

16 Jahreslektionen

Handlungs- und Themenaspekt	Thema	1. Klasse	2. Klasse	Bemerkungen
KÖRPERSPANNUNG UND RUMPFSTABILITÄT				Diese Elemente sind Teile der Rituale zu Stundenbeginn (Körperspannung und Rumpfstabilität)
Sportliches Ritual zu Stundenbeginn				
GRUND-BEWEGUNGEN AN GERÄTEN 16 Lektionen	Balancieren	<input type="checkbox"/> Auf schmaler Unterlage balancieren Seil/Tau/Langbank/Reck/Barren	<input type="checkbox"/> Auf labilen Geräten balancieren	
	Rollen und Drehen	<input type="checkbox"/> Auf schiefer Ebene rollen und drehen <input type="checkbox"/> Vielfältige Bewegungserfahrungen an Reck/Ringen/Barren sammeln <input type="checkbox"/> Spielerische Formen	<input type="checkbox"/> Rolle vorwärts <input type="checkbox"/> Vielfältige Bewegungserfahrungen an Reck/Ringen/Barren sammeln	
	Schaukeln und Schwingen	<input type="checkbox"/> Vielfältige Bewegungserfahrungen an den Ringen sammeln	<input type="checkbox"/> Ringe <input type="checkbox"/> Umkehrpunkt wahrnehmen <input type="checkbox"/> Grosse Ringschaukel <input type="checkbox"/> Trapez	
	Springen, Stützen und Klettern	<input type="checkbox"/> An Geräten stützen und hangeln Langbank/Reck/Barren/Sprossenwand/Ringe	<input type="checkbox"/> Hindernisse stützend und kletternd bewältigen an Pferd/Sprossenwand/Reck/Gerätegarten <input type="checkbox"/> Kontrolliert niederspringen <input type="checkbox"/> Reutherbrett/Minitrampolin <input type="checkbox"/> Beidbeiniger Absprung <input type="checkbox"/> Kontrollierte Landung	
	Helfen, Sichern und Kooperieren	<input type="checkbox"/> Einander führen	<input type="checkbox"/> Sicherer Gerätetransport <input type="checkbox"/> Sicherer Personentransport	
BEWEGLICHKEIT, KRAFT UND KÖRPERSPANNUNG	Beweglichkeit und Kraft	<input type="checkbox"/> Körper stützen	<input type="checkbox"/> Körper stützen <input type="checkbox"/> Vorübungen für Handstand	
	Körperspannung	<input type="checkbox"/> Den Körper als schlaff und gespannt wahrnehmen		

BS.3 DARSTELLEN UND TANZEN

8 Jahreslektionen integrativ über das Schuljahr verteilt

Handlungs- und Themenaspekt	Thema	1. Klasse	2. Klasse	Bemerkungen
KÖRPERSPANNUNG UND RUMPFSTABILITÄT				
Sportliches Ritual zu Stundenbeginn				
KÖRPERWAHR- NEHMUNG	<u>Körperwahr- nehmung</u>	<input type="checkbox"/> Sich und die Umwelt mit verschiedenen Sinnen wahrnehmen <input type="checkbox"/> Tast-, Hör- und Erkennungsspiele <input type="checkbox"/> Beobachtungsspiele <input type="checkbox"/> Körperteile unterscheiden und benennen <input type="checkbox"/> Stellung des Körpers im Raum wahrnehmen <input type="checkbox"/> Körperteile gezielt steuern		
	<u>Darstellen</u>	<input type="checkbox"/> Sich zu Liedern, Versen und Bildern bewegen und Inhalt improvisierend darstellen <input type="checkbox"/> Bewegungen imitieren und sich in verschiedenen Rollen erleben <input type="checkbox"/> Gefühle darstellen und Bewegungen erfinden		
DARSTELLEN UND GESTALTEN	<u>Bewegungs- kunststücke</u>	<input type="checkbox"/> Gegenstand entsprechend seiner Eigenschaft bewegen <input type="checkbox"/> Ballon <input type="checkbox"/> Reifen	<input type="checkbox"/> Jonglierball/Tücher mit linker und rechter Hand aufwerfen und fangen <input type="checkbox"/> Bewegungsformen ausführen <input type="checkbox"/> Gummitwist <input type="checkbox"/> Springseil	
	<u>Rhythmisch Bewegen</u>	<input type="checkbox"/> Bewegungen der Musik anpassen <input type="checkbox"/> Sich im Takt bewegen <input type="checkbox"/> 20 x Hampelmann 🏰		
TANZEN	<u>Tanzen</u>	<input type="checkbox"/> Gegensatzerfahrungen machen <input type="checkbox"/> Sich tänzerisch bewegen <input type="checkbox"/> In der Gruppe bewegen und respektvoll verhalten		

BS.4 SPIELEN

40 Jahreslektionen

Handlungs- und Themenaspekt	Thema	1. Klasse	2. Klasse	Bemerkungen
KÖRPERSPANNUNG UND RUMPFSTABILITÄT				
Sportliches Ritual zu Stundenbeginn				
BEWEGUNGS-SPIELE 24 Lektionen	<u>Spielen, Weiterentwickeln, Erfinden</u>	<input type="checkbox"/> Vorgegebene Rollen erkennen, Unterschiedliche Rollen und Regeln einhalten <input type="checkbox"/> Fangspiele <input type="checkbox"/> Kreisspiele <input type="checkbox"/> Singspiele <input type="checkbox"/> Platzsuchspiele		
		<u>Annehmen und Abspielen</u>	<input type="checkbox"/> Gegenstände im Lauf annehmen und wegspielen	
SPORTSPIELE 12 Lektionen	<u>Ball/Spielobjekt führen</u>	<input type="checkbox"/> Ball/Spielobjekt führen		
	<u>Ziel treffen</u>	<input type="checkbox"/> Aus dem Stand ein Ziel treffen		
	<u>Taktik</u>	<input type="checkbox"/> Bewegungen des Mit- und Gegenspielers erkennen und darauf reagieren		
	<u>Regeln</u>	<input type="checkbox"/> Regeln nennen <input type="checkbox"/> Regeln einhalten		
KAMPFSPIELE 4 Lektionen	<u>Kämpfen</u>	<input type="checkbox"/> Gegenüber gezielt aus dem Gleichgewicht bringen		
	<u>Regeln</u>	<input type="checkbox"/> Berührungen zulassen <input type="checkbox"/> Stoppsignale beachten und selber setzen		

BS. GLEITEN, ROLLEN, FAHREN

6 Jahreslektionen integrativ über das Schuljahr verteilt

Handlungs- und Themenaspekt	Thema	1. Klasse	2. Klasse	Bemerkungen
ROLLEN UND FAHREN 3 Lektionen	<u>Rollen und Fahren</u>	<input type="checkbox"/> Auf Rollgeräten sicher fahren <input type="checkbox"/> Sicherheitsregeln einhalten	<input type="checkbox"/> Gefahrensituationen erkennen <input type="checkbox"/> Auf Rollgeräten Hindernisse umfahren und sicher bremsen	Mobiler Pumptrack für die Schule ausleihen Stabsstelle für Sport
GLEITEN 3 Lektionen	<u>Gleiten</u>	<input type="checkbox"/> In verschiedenen Körperpositionen rutschen <input type="checkbox"/> Teppich <input type="checkbox"/> Weichbodenmatte umgedreht		

BS.6 BEWEGEN IM WASSER

Jahreslektionen gemäss Richtlinien für Wassersport und Badeanlässe

Handlungs- und Themenaspekt	Thema	1. Klasse	2. Klasse	Bemerkungen
SCHWIMMEN	Schwimmen	<input type="checkbox"/> In brusttiefem Wasser frei bewegen und spielen	<input type="checkbox"/> Kernelemente <input type="checkbox"/> Atmen <input type="checkbox"/> Schweben <input type="checkbox"/> Gleiten <input type="checkbox"/> Antreiben <input type="checkbox"/> Eine Minute über Wasser halten	Die Durchführung der Lektionen liegt im Kompetenzbereich der Begleit- und Schwimmlehrpersonen
	INS WASSER SPRINGEN UND TAUCHEN	Springen	<input type="checkbox"/> Fusswärts springen	
Tauchen		<input type="checkbox"/> Kurz unter Wasser bleiben <input type="checkbox"/> Ausatmen unter Wasser	<input type="checkbox"/> Kurz unter Wasser bleiben <input type="checkbox"/> Ausatmen unter Wasser	
SICHERHEIT IM WASSER	Sicherheit	<input type="checkbox"/> Gefahren nennen		
	Alarmieren und Retten		<input type="checkbox"/> Baderegeln <input type="checkbox"/> Auf Anweisung Alarm auslösen	



UNTERLAGEN

LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN

BEWEGEN AN GERÄTEN

DARSTELLEN UND TANZEN

SPIELEN

GLEITEN, ROLLEN, FAHREN



BS.1
LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN

LAUFEN

SPRINGEN

WERFEN

BS.1.A LAUFEN



ZENTRALE ELEMENTE

Laufen auf den Fussballen (beim schnell Laufen).

PRIMARSCHUL-SPORT-CHECK-ÜBUNGEN

Keine

SCHNELL LAUFEN

Die SuS können schnell laufen.

Die SuS können auf den Fussballen schnell laufen.

Die SuS können aus verschiedenen Positionen schnell starten und eine kurze Strecke maximal schnell laufen.

Memory-Sprint

Bilden von 3-5 Teams, welche sich hinter einem Vogelnest (Reifen) besammeln. Hinter der Volleyball-Grundlinie liegen viele Memory-Kärtchen (Futter). Pro Team darf ein Kind losrennen und immer nur eines dieser Futterteilchen holen (Stafettenform). Am Schluss wird gezählt, welches Team am meisten Memory-Paare hat.

Schere – Stein - Papier

2 SuS stehen sich gegenüber und machen Schere, Stein, Papier. Dasjenige Kind, das verliert, rennt los und versucht vor dem Verfolger an einer vorher bestimmten Linie zu sein.

Regeln: Schere schneidet Papier, Stein zerschlägt Schere und Papier wickelt Stein ein.

Mastermind

2 oder mehrere Teams stehen hinter der Startlinie bereit. Jede Gruppe bekommt 5 verschiedenfarbige Hütchen (Becher etc.).

Für jedes Team steht auf der gegenüberliegenden Hallenseite ein Kasten bereit. Beim Kasten steht jeweils ein Kind. Hinter dem Kasten legen diese Kinder ebenfalls fünf farbige Hütchen in einer Reihe aus und legen einen Tennisball auf jedes Hütchen.

Pro Team rennt nun das erste Kind zum Kasten und legt seine farbigen Hütchen ab. Stimmt die Farb-Reihenfolge der abgelegten Hütchen mit derer der versteckten Hütchen überein, wird der entsprechende Tennisball auf das richtig platzierte Hütchen auf dem Kasten gelegt. So sehen die SuS, dass sie einen Teil des Codes geknackt haben. Alle falsch gelegten Hütchen werden wieder mitgenommen und dem nächsten Kind übergeben.

Welches Team knackt den Code am schnellsten?

Variation

Es darf immer nur ein Hütchen mitgenommen und abgelegt werden.

Würfelstafette

4-6 SuS bilden ein Team. Die vordersten jedes Teams würfeln und umlaufen die entsprechende Markierung (Linie, Malstab, Bündel). «1» bedeutet 1. Markierung, «6» die am weitesten entfernte Markierung. Welches Team hat zuerst 2 Durchgänge absolviert?

Variationen

- Wer die höchste Zahl gewürfelt hat, wechselt für den nächsten Durchgang zu einem anderen Team.
- Welches Team erreicht zuerst eine bestimmte Zahl? Die Zahlen müssen immer zusammengezählt werden.

Pantominen-Sprint

Mithilfe von Gegensatzerfahrung eine Vorstellung von der Technik des Schnelllaufens bekommen. Eine Hallenlänge:

- Rennen wie ein Elefant
- Rennen wie eine Gazelle / Reh
- Rennen wie ein Riese
- Rennen wie ein Zwerg
- Rennen mit Händen in den Hosentaschen
- Rennen mit grosser Armbewegung
- Rennen mit Riesenschritten
- Rennen mit Mäuseschritten

Nachfragen, mit welcher Metapher die SuS am schnellsten rennen konnten, Bild einprägen.

Lava-Lauf

Eine Zone markieren (ca. 15 Meter breit), die einen Lavastrom darstellt. Wer schafft es, über den Lavastrom zu sprinten, ohne sich die Füsse zu verbrennen? Evtl. mit Startsignal und Abpfeiff nach einigen Sekunden. Wer noch unterwegs ist, hat die Füsse verbrannt. Genügend Pausen (Fusskühlung). Wichtig: Kurzer Bodenkontakt, maximale Schnelligkeit.

Wechselt die Seiten

Je die Hälfte der SuS steht sich auf Linien gegenüber. Auf das Kommando «Wechselt die Seiten!» laufen alle so schnell wie möglich auf die Gegenseite.

- Welches Team ist zuerst auf der Gegenseite?
- Ausgangs- und Schlusspositionen variieren (stehend, liegend, aus dem Sitz, weitere Ideen der SuS).
- Unterschiedliche Fortbewegungsarten vorgeben und von den SuS bestimmen lassen.
- Die Lehrperson hat 2-3 verschiedenfarbige Tücher. Für jede Tuchfarbe wird eine Fortbewegungsart vorgegeben: Zum Beispiel rot: Laufen, blau: Auf allen vieren, gelb: Hüpfen. Die SuS sind in einer Startposition und schauen, welches Tuch hochgehalten wird und bewegen sich dann in der entsprechenden Fortbewegungsart auf die andere Seite.

Die SuS müssen genügend Platz haben.

Umkehrsprint

Die SuS laufen nebeneinander in eine Richtung. Auf ein Signal hin kehren sie um und sprinten hinter eine Ziellinie.

- Tag und Nacht: Die Paare laufen langsam aufeinander zu. A steht für «Tag», B für «Nacht». Jemand erzählt eine Geschichte. Sobald der Begriff «Tag» fällt, verfolgt der «Tag» die fliehende «Nacht». Wer sich retten kann oder den Partner vor der Ziellinie berührt, erhält einen Punkt.
- Variationen für «Tag und Nacht»: «Schwarz-Weiss»; Rechenspiele mit geradem bzw. ungeradem Resultat usw.
- Verschiedene Startpositionen oder Bewegungsarten.

Hinter der Ziellinie genügend Raum für das Auslaufen freihalten.

Kommando-Run

Die Lehrperson steht in der Hallenmitte:

- Linker Arm hoch → Rolle um Längsachse rechts und losrennen
- Rechter Arm hoch → Rolle links und rennen
- Beide Arme hoch → direkt losrennen

Lawine

Die SuS stehen in Startposition auf einer Linie und schauen zurück. Die Lehrperson rollt einen Ball. Wenn dieser eine bestimmte Linie passiert (Lawine), müssen alle SuS gleichzeitig wegrennen.

WEITERE UNTERLAGEN

mobilesport.ch

[Laufen Kids](#)

LANGE LAUFEN

Die SuS können die eigene Anstrengung und Erholung wahrnehmen.

Die SuS können nach kurzen Erholungspausen erneut intensiv laufen.

Die SuS können nach einer intensiven Laufbelastung beschreiben, wie sich Anstrengung und Erholung im Körper anfühlen.

Würfelduell

2 SuS würfeln gegeneinander. Das Kind mit der höheren Augenzahl gewinnt, das andere rennt die Differenz in Runden. Die Gewinner würfeln weiter mit dem nächsten Kind in der Kolonne. Wer vom Rennen zurück kommt, reiht sich in der Kolonne ein.

An- und Abhängstafette

A läuft eine vorgegebene Strecke (ca. 100 Meter). Nach einer Runde nimmt A B mit auf die Strecke, danach C, D usw. Wenn alle angehängt sind, wird als erstes A abgehängt, dann B, usw.

Turmbau

Teams von 3 bis 5 SuS einteilen. Alle Teams sind hinter ihrem Reifen versammelt. Hinter einer Linie (ca. 20 Meter entfernt) liegen viele Holzklötzchen. Die SuS dürfen so lange Holzklötzchen sammeln, bis es keine mehr hat. Es dürfen so viele SuS laufen, wie mögen. Welches Team baut den höchsten Turm?

Variationen

- Im Anschluss an die Turmbau-Stafette: Welches Team hat am schnellsten alle Holzklötzchen nach dem gleichen Prinzip weggeräumt?
- Der Weg zum «Futter» führt über mehrere Langbänke und andere Hindernisse
- Puzzleteile sammeln und ein Puzzle zusammenbauen

Autorennen

3–4 SuS pro Team. Jedes Kind hat ein Spielband/einen Frisbee als Steuerrad. Die Rennstrecke wird mittels Malstäben und Leinen markiert. An geeigneter Stelle befinden sich die Boxen. Zuerst laufen alle ihre Aufwärmrunden, wobei die Lehrperson jeweils laut ankündigt, in welchem Gang gefahren wird (1. Gang = langsam, 5. Gang = Maximaltempo).

- Ein Kind pro Team darf an den Boxen (Ausruheplatz) sein. Welches Team hat zuerst 100 Runden oder erreicht nach 10 Minuten am meisten Runden?
- 2 SuS ziehen ein 3. Kind, welches auf Teppichresten steht. Das 4. wartet an der Boxe zum Auswechseln.

SICH-ORIENTIEREN

Die SuS können sich in der Sporthalle und auf dem Pausenplatz selbstständig zurechtfinden.

Die SuS können sich auf dem Schulgelände im Laufen orientieren.

Die SuS können sich beim Laufen mit Orientierungshilfen zurechtfinden.

Fotoposten anlaufen

Ein Fotokärtchen ziehen und den entsprechenden Posten anlaufen und stempeln.

- [Kontrollkarte Foto-OL](#)

Schmetterlings-Foto-OL

Jedes Kind nimmt einen Fotostreifen und läuft die 3 auf dem Fotostreifen abgebildeten Objekte in der entsprechenden Reihenfolge an. Die Posten können auch auswendig angelaufen werden.

Buchstaben-Lauf

Die SuS bilden (z.B. im Sprachunterricht) Schlangen-Wörter und erstellen davon eine Spiel-Liste. Ums Schulhaus herum werden die entsprechenden Buchstaben versteckt, d.h. im einen Sektor versteckt Team A, im andern B, z.B.: S-C-H-L-A-N-G-E-N-F-Ä-N-G-E-R. Die ersten beiden SuS eines Teams laufen los, um im gegnerischen Sektor je einen benötigten Buchstaben zu finden. Nach der Rückkehr laufen die nächsten beiden los, um 2 weitere Buchstaben zu holen. Informationen, wo Buchstaben liegen, dürfen weitergegeben werden. Pro Kind darf aber immer nur ein Buchstabe aufs Mal zurückgebracht werden.

Variation

2-4 SuS starten gleichzeitig. Jedes Kind hat einen bestimmten Buchstaben zu finden. Die glücklichen, schnellen Finder suchen je einen weiteren, noch fehlenden Buchstaben und teilen den anderen mit, wo dieser zu finden ist.

Stempelsprint-Stafette

Die Posten ringförmig um ein Zentrum verteilen. 2er-Teams bilden. Jedes Team erhält eine Kontrollkarte. Nach dem Massenstart läuft das erste Kind einen Posten an, stempelt ihn und kommt zum Zentrum zurück. Dort übergibt es die Kontrollkarte dem 2. Kind, das nun den nächsten Posten anläuft. Sie wechseln sich ab, bis alle Posten angelaufen sind.

- [Kontrollkarte Stempelsprint](#)

Den Heimweg finden

Von einem gemeinsamen Ausgangspunkt aus hinterlassen wir Spuren (Holzschnitzel, Sägemehl, Zeitungspapier, Fähnchen, evtl. Fussspuren im Schnee). Die SuS laufen den Weg zurück.

- 3er-Teams machen sich auf den Heimweg. Sie treffen sich wieder an einem vereinbarten und allen SuS vertrauten Ort, z.B. beim Schulhaus, bei der Kirche, bei der Bank.
- Wer will den ganzen Weg laufen ohne anzuhalten?
- Auf dem Heimweg sind Posten gesetzt: Posten finden und die Aufgaben lösen.
- Wie lange schätzt ihr die Strecke von hier bis zum Treffpunkt?

WEITERE UNTERLAGEN

mobilesport.ch

[Laufen Kids](#)

[Orientierungslauf](#)

school.ch

[Laufen](#)

sportunterricht.ch

[Laufen](#)

BS.1.B SPRINGEN



ZENTRALE ELEMENTE

Mit aktivem Knieeinsatz einbeinig abspringen (rechts und links).

PRIMARSCHUL-SPORT-CHECK-ÜBUNGEN

👉 [Eine Länge Hopserlauf](#)

RHYTHMISCH SPRINGEN

Die SuS können rhythmisch hüpfen.

Die SuS können verschiedene Hüpf- und Sprungformen mit Material springen.

Die SuS können im langen Seil/in der Gruppe seilspringen.

Mach jetzt!

Alle bewegen sich frei (in der Halle). Die Lehrperson ruft: «Jetzt – rückwärtslaufen!», «Jetzt – Hopser hüpfen!», «Jetzt – Zehengang!», «Jetzt – Zwergengang!» usw. Alle folgen diesen Aufforderungen.

Variationen

- Eine Bewegung wird so lange ausgeführt, bis eine neue folgt. Die Bewegungsart darf nur dann gewechselt werden, wenn dem Aufruf das «Jetzt» vorangestellt wird. Wird hingegen nur «Seitwärtsgalopp» gerufen, bleibt alles beim Alten. Wer fälschlicherweise die Bewegungsart wechselt, löst eine Zusatzaufgabe oder gibt ein Pfand ab.
- Auch um und über Hindernisse ausführen

Pferdeleben

Die SuS bewegen sich wie Wildpferde in der Natur. Durch den Sumpf zu waten ist mühsam, über eine schöne Wiese zu galoppieren, bereitet hingegen allen viel Spass. 2 Bäche und ein Wassergraben folgen. Nachher muss ein brennendes Feld überquert werden. Dann kommt ein Wald mit vielen tief hängenden Ästen usw. Die SuS spielen eine Pferdegeschichte nach.

Hüpfend verwandeln

Die SuS laufen frei umher und setzen verschiedene Hüpfformen (Galopp, Hopser, Einbeinsprung und Hampelmann) um, die von der Lehrperson vorgezeigt und mit einem Schlaginstrument rhythmisch begleitet werden. Zwischen den einzelnen Hüpfformen traben die SuS in gemächlichem Tempo.

Viereck Hüpfen

Die SuS führen auf einem ca. 9 x 9 Meter grossen Viereck, das mit Bodenlinien markiert ist (z.B. halbes Volleyballfeld), 4 verschiedene Hüpfformen in einer bestimmten Reihenfolge aus: z.B. Galopp, Hopser, Einbeinsprung und Hampelmann.

«Du kennst die 4 Hüpfformen Galopp, Hopser, Einbeinsprung und Hampelmann. Versuche alle hintereinander immer in der gleichen Reihenfolge auszuführen, ohne eine Pause zu machen. Hüpfte dabei diesem Viereck entlang und versuche bei jeder Ecke die Hüpfform zu wechseln.»

Hüpf dich fit (mit Koordinationsleiter)

Freies Hüpfen, je nach individuellen Voraussetzungen: einbeinig, beidbeinig, im Takt der Musik. Die SuS eigene Hüpfideen vorzeigen lassen.

Variationen

- Gegenverkehr. Von beiden Seiten des Gitters zur Mitte hüpfen. Wo treffen sich die SuS? Wie können sie einander kreuzen (verschiedene Lösungen zulassen)?
- Freies Hüpfen mit einer Vorgabe: Es darf nicht zweimal hintereinander in derselben Art gesprungen werden (ein-/beidbeinig; mit/ohne Drehung; Vierfüssler; gegrätscht/geschlossen/gekreuzt etc.). Evtl. Formen aus dem Gummitwist übernehmen.

Tierschau

Welches Tier bist du? Die SuS imitieren Tiere (im Koordinationsgitter). Die anderen SuS versuchen zu erraten, um welches Tier es sich handelt.

Tierimitationen anregen. Wie hüpfst, springst, läufst ein Hase, Känguru, Frosch, Tiger etc.?

Himmel und Hölle

Nachdem die SuS verschiedene eigene Formen erprobt und einander vorgestellt haben, können folgende Bewegungsaufgaben für alle gestellt werden:

- Mit beiden Füßen gleichzeitig hüpfen
- Nur Hopsen hüpfen
- Nur auf einem Bein (Bein darf gewechselt, darf nicht gewechselt werden)
- Sprünge mit halber Drehung
- In bestimmten Feldern mit gekreuzten Beinen
- Mit seitlichem Ausgang

Die Regeln können von den SuS bestimmt werden oder man übernimmt traditionelle Regeln.

Springende Form: Das Kind wirft den Kiesel ins erste Feld, überspringt dieses Feld und macht das Spiel auf einem Bein fertig. Der wirft den Kiesel ins 2. Feld und fährt auf die beschriebene Weise fort.

Reifenlabyrinth

20 Reifen auslegen. Rhythmisches Vorwärtsspringen von Reifen zu Reifen mit Umkehrhupf beim Wendepunkt. Dabei werden gleichzeitig die Arme zu dem entsprechenden Bein herausgestreckt. Bei Bodenkontakt mit dem linken Fuss den linken Arm ausstrecken, bei Bodenkontakt mit dem rechten Fuss der rechte Arm und bei beidbeinigem Hupf werden beide Arme ausgestreckt.

Königsdisziplin: Linke Reifenspurspur = linkes Bein, rechte Reifenspurspur = rechtes Bein. Schwarzer Reifen = linker Arm, roter Reifen = rechter Arm.

Reifenspringen

Ca. 20 Reifen sind auf dem Hallenboden verteilt. Von der Lehrperson wird ein rhythmisches Vorwärtsspringen von Reifen zu Reifen mit Umkehrhupf beim Wendepunkt verlangt. Dabei werden gleichzeitig die Arme wie folgt seitwärts ausgestreckt:

- Reifen links: Hüpfen auf linkem Bein + linken Arm seitwärts ausstrecken
- Reifen rechts: Hüpfen auf rechtem Bein + rechten Arm seitwärts ausstrecken
- beide Reifen: Beidbeiniges Hüpfen + beide Arme seitwärts ausstrecken

Gummitwist 1

Die SuS sollen in dieser Übung eine einfache Bewegungsabfolge (rein, raus, etc.) mehrmals und fehlerfrei wiederholen können.

Ein Kind springt immer über beide Gummischnüre. Dazu sagen alle SuS den Vers:

«Ich bin das kleine Känguru. Ich springe immerzu.»

Heut will ich nach Amerika (Europa, Afrika, usw.). Wie viele Sprünge brauch ich da?








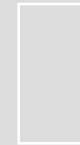










1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, ...»

Alle zählen laut mit wie viele Sprünge gelingen, bis das Kind im Gummitwist hängen bleibt.

Gummitwist 2



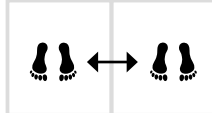
Während dieser Übung sagen die SuS einen Spruch auf und müssen verschiedene vorgegebene Sprungfolgen fehlerfrei absolvieren können.

Möglicher Spruch für die abgebildete Sprungfolge:

HAU-RUCK einfach											
	Hau	ruck	Donald	Duck	Mickey	Maus	rein	raus!			
ALEXANDER mittel											
	Peter Alexander	Füsse auseinander	Füsse wieder zu	wie alt	bist du?	1,	2,	3,	...	so alt	bin ich

Quadrathüpfen

Die SuS beginnen im linken Quadrat eines am Boden aufgeklebten Rechtecks mit einer Mittellinie (50 x 100 Zentimeter inkl. Mittellinie = 2 Quadrate à 50 x 50 Zentimeter) und springen beidbeinig seitlich über die Mittellinie hin und her. Verlangt sind 2 x 10 fließende, rhythmische Sprünge, ohne zu stottern und ohne Zwischensprünge. Dazwischen eine Drehung innerhalb des Quadrates um 180 Grad.

		
10 x hin und her	180 Grad Drehung	10 x hin und her

Schlangenbiss und Hexentanz

Die Lehrperson schwenkt ein langes Seil, sodass eine Schlangenbewegung entsteht. Ca. 3 SuS springen über die Schlange, ohne diese zu berühren.

Variation

Hexentanz: Das Seil wird im Kreis am Boden entlang geschwungen. Die SuS weichen durch Hüpfen bei jeder Umdrehung dem Rotor aus.

Spinnennetz

Auf Kniehöhe kreuz und quer Zauberschnüre oder Leinen spannen. A gibt eine Sprungstrecke vor, die B ohne Berührung nachvollziehen soll.

- Partnerfangen: A und B stehen in entgegengesetzten Ecken, A (Spinne) versucht B (Fliege) zu erwischen.
- Spinnennetzfangen: 2-3 «Spinnen» fangen die freien SuS. Gefangene «Fliegen» tauschen die Rollen mit den Spinnen.

Zauberschnur-Sprünge

3-4 Zauberpaare jagen mit je einer Zauberschnur durch das Spielfeld. Halten sie diese tief, wird sie von den SuS übersprungen, ist sie hoch, ducken sich die SuS. Wenn ein Zauberpaar andere SuS 5 x zum Springen bzw. Ducken gezwungen hat, reichen sie ihre Zauberschnur einem anderen Paar weiter.

Variation

Die SuS laufen auf einer bestimmten Linie den Zauberpaaren entgegen.

Gruppenseilspringen mit dem langen Seil

2 SuS schwingen ein langes Seil. 1-2 weitere SuS starten «im Seil». Bei jedem Durchschwung versuchen sie das Seil zu überspringen.

Variationen

- Die SuS starten ausserhalb des Seils und rennen durch das Seil oder bleiben im Seil stehen und überspringen dieses (mehrfach)
- Anzahl SuS variieren

WEITERE UNTERLAGEN

mobilesport.ch

[Quadrathüpfen](#)

[Einführung ins Seilspringen mit Longropes](#)

WEIT SPRINGEN

Die SuS können einbeinig und beidbeinig in die Weite springen.

Die SuS können mit Anlauf mit dem rechten und linken Bein abspringen.

Hindernisse im Freien überspringen

Auf einer Rasenfläche sind Reifen, Springseile usw. als Gräben ausgelegt. Die SuS überspringen (evtl. barfuss) die Gräben.

- Zu zweit mit Handfassung
- Mit originellen Kunstsprüngen
- Wie geht es besser?

Hindernisfangis

Normale Fangisform, die Fänger dürfen aber nicht über die Matten springen, dies dürfen nur die Verfolgten (Hasen). Erschwerung für Fänger: z.B. 2 Matten nebeneinander auslegen, um Laufwege zu erweitern.

Vielfachsprünge im Mattenfeld

Die SuS laufen von einer Hallenseite zur anderen. Dabei springen sie mit möglichst wenigen Sprüngen von Matte zu Matte. Sie suchen das Tempo, welches ihnen ermöglicht, das Feld ohne Fehler zu durchlaufen.

- Einbeinig (re und li)
- Zu zweit: Ein Kind gibt einen Weg vor, der Partner verfolgt mit 1–2 Meter Abstand
- Zu zweit: Ein Kind springt, der Partner beobachtet und probiert dann, den gleichen Weg zu wählen
- Dreisprung: Sprünge li-li-re oder re-re-li mit beidbeiniger Landung

Immer weiter

Im Abstand von 3 Schritten weiche Hindernisse aufstellen (Schaumstoffblocks, Bananenschachtel), die immer breiter werden (max. 3 Blocks). Wer schafft es, auch die letzten Hindernisse noch zu überspringen?

Sprungchallenge

Wer schafft es, die Bahn mit den weitesten Abständen mit Laufsprüngen zurückzulegen, ohne einen Reifen zu berühren? Der Anlauf darf beliebig gewählt werden (ca. 4 Anlaufschritte sind optimal).

Absprungschulung

Die SuS springen aus kurzem Anlauf einbeinig vom Reutherbrett/Kastendeckel/Langbanksteg auf die dicke Matte: Hohe Sprünge, weite Sprünge, Showsprünge, Drehsprünge, im Flug einen Ball fangen oder einen Ball in ein Ziel werfen usw.

Jasskartenstafette

Die SuS springen von Matte zu Matte mit 2 Kontakten auf der Matte (ta-tam, ta-tam...). Auf der dicken Matte wird eine der verdeckt ausgelegten Jasskarten geholt. Der Rückweg wird ohne Hindernisse zurückgelegt. Beim Passieren einer Linie darf der Nächste starten. Wer hat zuerst 4 gleiche Karten?

Variationen

Memory-Stafette, Puzzlestafette

WEITERE UNTERLAGEN

mobilesport.ch [Springen Kids](#)

HOCH SPRINGEN

Die SuS können einbeinig und beidbeinig in die Höhe springen.

Die SuS können mit Anlauf mit dem rechten und linken Bein über tiefe Hindernisse springen.

Apfelpflück-Stafette

2-3 Teams bilden. Aus einer ca. 5 Meter entfernten Ablaufmarke (Malstab) muss versucht werden, einen an den Ringen befestigten Bündel zu berühren. Gelingt dies, erhält der Springer die entsprechenden Punkte.

Hochsprung-Wettkampf

Wer schafft es, die Gummischnur zu überspringen, ohne sie zu berühren? Schrittweise Erhöhung. Sprungstil frei, einbeiniger Absprung vorgegeben. Mit dünnen Matten Landung auf Füßen provozieren und somit das Schwergewicht auf den Absprung legen.

Steigsprünge über kleine Hindernisse

8-10 Steigsprünge (immer gleiches Sprungbein) über kleine Hindernisse (Schaumstoffwürfel o. Ä.). Bein wechseln. 4-6 Durchgänge.

Schersprung vorbereiten

Aufbauformen zu viert mit einem Springseil. 2 SuS halten das Springseil auf Knie- bis Hüfthöhe. 2 weitere SuS springen aus schrägem Anlauf hintereinander über das Seil, wobei ihre Laufstrecke eine «8» beschreibt.

WEITERE UNTERLAGEN

mobilesport.ch [Fliegenklatschen](#)
[Springen Kids](#)

BS.1.C WERFEN



ZENTRALE ELEMENTE

Einarmiger Überkopfwurf über die Diagonale «Arm-Fuss» (rechter Arm, linkes Stemmbein / linker Arm, rechtes Stemmbein).

PRIMARSCHUL-SPORT-CHECK-ÜBUNGEN

Keine

WERFEN

Die SuS können Gegenstände in die Weite werfen.

Die SuS können Gegenstände mit der rechten und der linken Hand in die Weite werfen (Standwurf).

Haltet das Feld frei

2 Teams versuchen, ihre durch Kasten, Zauberschnur, Linie o. Ä. getrennten Felder während einer bestimmten Spielzeit von den im Feld liegenden Bällen zu befreien. Wer hat nach Ablauf der Spielzeit weniger Bälle im eigenen Feld (verschiedene Bälle verwenden)?

Resultat-Wurf

An mehreren Orten sind die Ziffern 0–9 an der Turnhallenwand aufgehängt. A stellt B eine Rechungsaufgabe. B nennt das Resultat und versucht mit gezielten Würfeln auf die Ziffern das Resultat zu treffen (z.B. Resultat: 16; Trefferfolge: 1, 6).

- Nebst den Ziffern kleben auch die Operationszeichen (+ –) an der Wand. A wirft eine Rechungsaufgabe. B beobachtet, schreibt sie auf und rechnet das Resultat aus. A überprüft die Lösung.
- Geburtsdatum: Wer benötigt weniger Würfe als der Partner, um sein eigenes Geburtsdatum, (s) eine Telefonnummer, seine Schuhgrösse usw. zu treffen? Wer verloren oder gewonnen hat, sucht ein anderes Kind und fordert dieses mit einem neuen Wettbewerb heraus.
- Die Zahlen- bzw. Buchstaben-Blätter liegen auf dem Boden. Die SuS versuchen, durch senkrecht Hochspielen des Balles oder mit Zielwürfen aus der Distanz (evtl. über eine Leine oder durch einen hochgehaltenen Reifen) das Ziel zu treffen.

Wurfbuden

Mehrere Teams (jeweils ca. 5 SuS) bauen ihre Wurfbude nach eigenen Ideen auf. Dazu stehen die verschiedenen Hilfsmittel wie Reifen, Matten, Eimer, Schaukelringe, Keulen, Frisbees usw. zur Verfügung. Die Teams stellen einander ihre Wurfbuden vor und probieren die Buden der anderen SuS aus. Nachdem die Wurfbuden ausprobiert worden sind, notieren die Budenbauer im Klassenzimmer die Regeln, welche in ihrer Bude gelten. Diese werden gegenseitig vorgestellt und in der Turnhalle bei der jeweiligen Bude aufgehängt.

- Freier Budenbetrieb
- Als Einzel- oder Gruppenwettbewerb

Werfen – Hallenbiathlon

Dieser Hallenbiathlon wird in 2er-Teams absolviert. Die Laufrunde sollte nicht zu gross sein, damit die Wartezeiten gering bleiben. Die Wurfstation wird so installiert, dass die Ausrichtung auf dem gradlinigen Über-den-Kopf-werfen liegt.

Nach jeder Laufrunde darf mit einem Ball versucht werden, ein Hütchen von dem Handballtor (oder Schwedenkasten) herunterzuschliessen. Gelingt dies, läuft man, nachdem der Ball geholt wurde, auf der Laufstrecke zur Übergabe weiter, wo man den Ball dem anderen Teammitglied übergibt.

Verfehlt man ein Hütchen, muss, nachdem der Ball geholt wurde, zuerst noch eine kleine Strafrunde gelaufen werden. Welches Team hat am meisten Hütchen getroffen?

Variationen

- Pro Team 6 Keulen auf einem Schwedenkasten bereitstellen. Welches Team hat als erstes alle Keulen getroffen?
- Beidseitig trainieren: Alle SuS werfen mit der schwächeren Seite. Die Wurfdistanz wird dazu etwas verkürzt.
- Endlos-Biathlon als Einzelwettkampf. Wer trifft am meisten Hütchen in einer bestimmten Zeit?

Tontaubenschiessen

Die Lehrperson wirft hinter einer Deckung (z.B. Mattenwagen) einen Swissball (grosser Gymnastikball) in die Höhe. Die SuS versuchen den Ball mit Tennisbällen zu treffen: Pro Treffer ein Punkt. Auf Zeit wechseln.

Variationen

- Swissball zu zweit hin und her passen, somit muss nicht nur die vertikale Flugbahn, sondern auch noch die horizontale «berechnet» werden.
- Swissball in einen Basketballkorb legen. Das Ziel ist nun fixiert, somit ist der Zielwurf einfacher.
- Kontrolliertes Werfen in die Höhe, dadurch wird die Ganzkörperstreckung beim Abwurf gefördert. Je nach Alter können auch die Kids den Ball in die Höhe stossen, somit erlangen wir gleichzeitig eine Kräftigung für jene, die den Ball hochwerfen.

WEITERE UNTERLAGEN

mobilesport.ch

[Werfen Kids](#)



BS.2 BEWEGEN AN GERÄTEN

GRUNDBEWEGUNGEN AN GERÄTEN

BEWEGLICHKEIT, KRAFT UND KÖRPERSPANNUNG

BS.2.A GRUNDBEWEGUNGEN AN GERÄTEN



ZENTRALE ELEMENTE

- Auf einer umgedrehten Langbank balancieren.
- Auf verschiedene Arten rollen.

PRIMARSCHUL-SPORT-CHECK-ÜBUNGEN

Keine

BALANCIEREN

Die SuS können auf einer schmalen Unterlage balancieren.

Die SuS können auf einer schmalen Unterlage auf verschiedene Arten balancieren (z. B. rückwärts, seitwärts mit Drehung).

Die SuS können auf labilen Geräten balancieren.

Seiltanz

Die SuS balancieren auf Linien/Seilen/umgedrehte Langbank.

Variationen

- In Zeitlupe
- Breitere Balanciergegenstände (z. B. dicke Seile, breite Seite der Langbank etc.)
- Vor- und rückwärtslaufen
- Seitwärts laufen
- Während des Balancierens Zusatzaufgaben ausführen oder erfinden

Schwebekante

Diese Übung dient der Balance. Die SuS balancieren über eine Langbank, die auf Stäben platziert ist. Eine Langbank verkehrt auf mehreren Gymnastikstäben platzieren. Die SuS gehen über die schmale Kante.

Kreuzen

Auf dem Steg (breite/enge Langbank) will niemand umkehren. Die SuS suchen Lösungen, um ohne hinunterzufallen aneinander vorbeizukommen.

- Welches ist die sicherste oder die schnellste Lösung?
- Wie kreuzt ihr, wenn ihr Gepäck (Bälle unter den Armen) bei euch habt?

Balancieren auf dem Reck

- Auf knöchel- und kniehohem Reck balancieren.
- Seitwärts oder rückwärts balancieren.

Ritterkampf

Zwei SuS stehen sich auf der Schwebekante gegenüber. Mit den Handflächen gegeneinander versuchen sie, sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu stossen.

- Ritterkampf: Jeder Reiter hat einen mit Zeitungsknäueln gefüllten Plastiksack. Eins gegen eins versucht, sein Gegenüber mit dosierten Sack-Schlägen aus dem Gleichgewicht zu bringen.
- Ritterturnier: Sieger gehen nach dem «Kampf» auf die eine, Verlierer auf die andere Seite. Immer wieder gegen neue «Ritter» kämpfen.

Wippe

Die SuS müssen über eine umgekehrte Langbank laufen, die als Wippe dient. Langbank auf Schwedenkastendeckel legen. SuS über die Wippe balancieren lassen.

Variationen

- Ungeübte SuS dürfen auf der «unteren Etage» balancieren
- Kombinieren mit «Kunststücken»: Bälle auf ausgestreckten Armen tragen, Frisbee/ Sandsack auf dem Kopf balancieren etc.

Feuerwehreinsatz

Eine Langbank am Trapez oder an den Schaukelringen einhängen. SuS balancieren die wackelige Langbank hinauf und springen auf die Weichbodenmatte.

Hängebrücke

Die SuS überqueren eine Hängebrücke, die am Barrenholz fixiert ist. Allein oder zu zweit über eine wackelnde Hängebrücke balancieren (6-7 Sprungseile am Barrenholz fixieren).

Pedalo

Auf dem Pedalo mit/ohne Stützhilfe eines Kindes vorwärts und rückwärtsfahren.
Wem gelingt es, zusätzlich 1-2 Jonglierbälle in die Luft zu werfen?

ROLLEN UND DREHEN

Die SuS können auf einer schiefen Ebene rollen und drehen.

Die SuS können eine Rolle vorwärts ausführen.

Die SuS können an verschiedenen Geräten rollen und drehen (vorwärts, rückwärts, seitwärts).

Baumstamm rollen

Die SuS legen sich quer auf eine Matte und rollen um die Körperlängsachse. Der Körper ist dabei angespannt. Die Arme liegen seitlich am Körper oder werden nach oben ausgestreckt.

Rolle am Ring (kann man auch mit Trapez durchführen)

Griff an den kniehohen Ringen. Aus der Neigehalte abspringen und den Kopf zu den gestreckten Knien führen. Anhocken und die Fersen zum Gesäss bringen. Griffe an den kniehohen Ringen und eine Rolle vorwärts versuchen.

Rolle um die Reckstange

Hüfthohe Reckstange und eine Rolle vorwärts um die Reckstange machen.

SCHAUKELN UND SCHWINGEN

Die SuS können an verschiedenen Geräten schaukeln.

Die SuS können im Schaukeln und Schwingen den Umkehrpunkt wahrnehmen.

Die SuS können rhythmisch schaukeln.

Schaukelringe (Ringe in Griffhöhe)

Ein Kind steht an einem niedrigen Ringpaar. Wie kommt man ins Schaukeln?

- Balltransport: Start vom Kastendeckel. An den Ringen schaukeln und den mit den Füßen eingeklemmten Ball in einen dreiteiligen Kasten werfen (Ringe in Greifhöhe).
- Trapez-Schaukel: im Stand, Sitz, an den Knien ...

Ball aus dem Wasser «fischen»

Unser Softball ist ins «Wasser» gefallen. Vom «Ufer» (Langbank, Kasten...) aus an einer «Liane» (Ringe, Klettertau) übers Wasser schaukeln, mit den Füßen den Ball packen und zurücktragen. Wie können die andern der Gruppe den Ballfischer unterstützen?

Achtung Krokodile (am Klettertau)

Wir klettern auf einen «Felsen» (2- bis 4-teiliger Schwedenkasten). Mit dem Tau schwingen die SuS zum «andern Ufer» und springen dort auf eine grosse Matte ab.

Die SuS halten sich am Tau fest, schwingen sich über das «Wasser» und zurück und setzen wieder auf dem «Felsen» auf.

Verkehrte Welt

Am Reck lernen die SuS in dieser Übung kopfüber zu hängen (Kniehang) und zu schwingen. Dies sind wertvolle Bewegungserfahrungen. Die SuS hängen sich wie eine Glocke mit den Knien an der Reckstange ein. Sie bewundern die auf dem Kopf stehende Welt und lernen die Position kennen. Je wohler sie sich fühlen, desto mutiger werden sie und beginnen, mit den Armen Schwung auszulösen und zu pendeln.

Variation

In verkehrter Position einen Ball vom Boden aufnehmen und jemandem zuwerfen.

Pendelbewegung

Die Bewegungsabfolge in dieser Übung mit den Schaukelringen dient den SuS dazu, ein Gefühl für den Umkehrpunkt zu entwickeln. Das mit einem Trapez verbundene Ringpaar wird leicht ins Pendeln gebracht. Die Turnenden laufen hinter den pendelnden Ringen her, ohne es zu berühren. Im Umkehrpunkt drehen sie um und rennen dem Pendel davon.

Schaukeln im Zweitaktschritt

Während dieser Übung erproben die SuS gleichmässiges Schwingen mit Zweitaktschritt. Sie entwickeln das Bewegungsgefühl sowie die Bewegungsdifferenzierung. Rhythmisches Schaukeln im Zweitaktschritt (ta-tam), Bogenspannung des Körpers, Ausstossen der Beine vor dem Umkehrpunkt.

WEITERE UNTERLAGEN

mobilesport.ch

[Schaukelringe - Richtig schaukeln](#)

[Schaukelringe - Einstiegslektion «Das Schaukeln kennenlernen»](#)

SPRINGEN, STÜTZEN UND KLETTERN

Die SuS können sich stützend und hangelnd an Geräten bewegen.

Die SuS können kontrolliert niederspringen.

Die SuS können beidbeinig vom Sprunggerät abspringen und kontrolliert landen.

Bänklispringen (Hockwende)

Bei dieser Übung müssen die SuS in 5-7 beidbeinigen Sprüngen mit Abstützen auf der Langbank eine Länge überqueren. Die SuS stellen sich seitwärts an ein Ende der Langbank und stützen sich mit beiden Händen seitlich darauf ab. In beidbeinigen Sprüngen versuchen sie ans andere Ende der Langbank zu gelangen.

Keck ans Reck

Stange bauchhoch:

- Wie Affen – um und über die Stange – vorwärts und rückwärts klettern, hangeln... Klammermöglichkeiten herausfinden (Beine/Füße; Arme/Hände)
- Hochspringen zum Stütz und Einrollen

Faultier

Hangeln kopfüber am Reck. Die SuS erfahren in dieser Übung, wie sich ein Faultier fühlen muss. Sie sollen versuchen, sich fortzubewegen.

Mit Füßen und Händen am Reck hängen und sich von links nach rechts fortbewegen. Am Ende der Stange wenden oder sich über mehrere Recke fortbewegen.

Variation

Am sprunghohen Reck nur mit den Händen hängen und sich vorwärts, rückwärts, seitwärts oder mit fortlaufendem Drehen um die Längsachse fortbewegen.

Klettern am Barren

Zwei bis vier Barren mit der Längsseite nebeneinander aufstellen und mit Matten unterlegen. Die Höhen der Holme immer gegenläufig aufstellen.

- Über die Holme klettern
- Abwechselnd oberhalb und unterhalb der Holme durchklettern
- Sich an der Unterseite der Holme durchhangeln

Hangeln

Die SuS hangeln sich an den Holmen eines hochgestellten Barrens (höchste Stufe) entlang, ohne mit den Füßen den Boden zu berühren oder abzusteigen.

Achterbahn

In einer 8 die beiden Holmen herumklettern, ohne den Boden zu berühren.

Sprossenwand queren

Die SuS überqueren mit sicheren Kletter- und Stützbewegungen die Sprossenwand, ohne auf den Boden zu stehen. Die Kinder klettern wie Affen entlang der Sprossenwand und pflücken dabei Bananen (Spielbänder sind an den Sprossen auf verschiedenen Höhen befestigt).

Variationen

- An der Sprossenwand durch horizontal und vertikal befestigte Reifen klettern (mit Seilen oder dafür vorgesehene Halterungen)
- Mit dem Rücken zu den Sprossen klettern
- 2 SuS klettern zusammen und halten je ein Seil in der Hand (nicht festbinden!); Mutprobe

Sprossenwand einhändig bezwingen

Für diese Übung müssen die SuS an einer Sprossenwand entlang klettern. Dabei dürfen sie nur eine Hand/einen Fuss nutzen.

Eine Sprossenwand überqueren

Ein Sprossenabteil ausklappen. Auf einer Seite hoch klettern, übersteigen und auf eine Weichmatte springen.

Variation

Zwischen 2 ausgeklappten Sprossenabteilen werden, in der dem Alter angepassten Höhe, Schwedenkästen platziert. Die SuS können von Kasten zu Kasten zwischen den Sprossenwänden hin und her laufen.

Felswand mit Seil bezwingen (Gitternetz)

An einem Seil an einer an der Wand aufgestellten Weichbodenmatte hochklettern und sich oben auf die Matte setzen. Zur Erreichung des Ziels ist eine gute Rumpfkraft von grosser Bedeutung.

Anweisung der Lehrperson: «Halte dich am Seil fest und klettere wie ein Bergsteiger die Wand hoch. Schaffst du es, dich ganz oben auf die Matte bzw. auf den Gipfel zu setzen?»

Klettern am Reck (mehrere Reckstangen übereinander)

Reck mit 2 oder 3 Stangen auf verschiedenen Höhen aufbauen. Die SuS klettern in einer 8 nach oben und nach unten oder versuchen andere Wege zu finden.

Niederspringen

Von einem Gerät (Kasten, Barren, Sprossenwand etc.) niederspringen und eine korrekte Landung zeigen.

Strecksprung

Strecksprung mit Reutherbrett ausführen. Landung auf einer Matte. Der Absprung erfolgt beidbeinig auf dem letzten Drittel des Reutherbretts.

Buckelpiste

Die Schüler entwickeln bei dieser Übung das Gespür für die Federeigenschaften des Minitrampolins. Ausserdem trainieren sie spielerisch die Spannung und die Rumpfstabilität. Der Schüler springt rhythmisch auf den schräg gestellten Minitrampolins hin und her.

Variation

Minitrampolins an die Sprossenwand stellen und mit Griff an einer Sprosse die Sprünge ausführen.

HELFEN, SICHERN UND KOOPERIEREN

Die SuS können einander führen.

Die SuS können einander korrekt und sicherer tragen.

Klangort

Die SuS liegen mit geschlossenen Augen auf dem Boden. 4 SuS stehen in den Ecken verteilt und betätigen nacheinander ihre Rhythmusinstrumente. Die Klasse dreht sich oder zeigt jeweils in die Richtung, aus welcher der Rhythmus kommt.

Führen

Ein Kind führt den Partner mit optischen Zeichen (Gesten) durch die Halle, das Gelände, den Gerätegarten (verschiedene Tempi, Führungsarten, Partnerwechsel).

Sich gegenseitig unterstützen

Gerade wie ein Baumstamm: Die SuS, benannt nach Bäumen (Eiche, Tanne, Buche), laufen nebeneinander. Auf Zuruf «Tanne» bleibt diese sofort stehen und fällt gestreckt Richtung Boden.

Die andern beiden (Eiche und Buche) reagieren sofort, fangen die «fallende» Tanne auf und stellen sie wieder auf.

- Ein Baum wird ins Wanken gebracht, d.h. an seinen «Ästen» (Armen) hin- und hergezogen; er bleibt trotzdem ganz gespannt.
- Alle Baumstämme (gefällte Buchen) werden wegtransportiert. Zu viert einen fünften über Hindernisse (Medizinball, Therapieball, Schwedenkasten, Langbank) tragen. Wo ist es am einfachsten, das Gewicht zu unterstützen, bzw. anzupacken. Tipp: nahe am Rumpf!

BS.2.B BEWEGLICHKEIT, KRAFT UND KÖRPERSPANNUNG



ZENTRALE ELEMENTE

Ihr Körpergewicht stützen.

PRIMARSCHUL-SPORT-CHECK-ÜBUNGEN

Keine

BEWEGLICHKEIT UND KRAFT

Die SuS können den Bewegungsumfang der Gelenke wahrnehmen.

Die SuS können den Bewegungsumfang der Gelenke ausnützen sowie den Körper stützen (z.B. Liegestütz).

Die SuS können den gespannte Körper auf Händen stützen (z.B Handstand mit Hilfestellung).

Hundehütte

2 bis 4 SuS. Wer gefangen wurde, stützt seinen Körper auf Händen und Füßen. Wenn ein freies Kind unter der Hundehütte hindurchgekrochen ist, darf das Kind wieder mitspielen.

Stützreise

Die SuS stützeln einer Langbank entlang. Die Füße sind auf der Langbank und die Hände auf dem Boden. Das Gesäss darf nicht durchhängen.

Variation

Die Hände müssen zusätzlich drei Hindernisse überwinden, ohne diese zu berühren.

Slalom auf Teppichresten

5 bis 6 Kegel sind auf dem Boden verteilt. Die SuS stützen mit den Händen auf einem Teppichrest und machen einen Stützslalom.

Variation

Die Füße befinden sich auf dem Teppichrest und die SuS arbeiten sich mit den Händen nach vorne.

Balltransport

Mit einem Ball zwischen den Beinen eingeklemmt die Bank der Länge nach mit der Hockwende überqueren. So viele Bälle wie möglich von einer Seite zur andern transportieren.

Handstand mit Hilfen

Aus der Kauerstellung mit den Füßen entlang der Wand/Sprossenwand hochklettern? In der Senkrechten versuchen, eine Zeit lang zu verharren.

Handstand gegen die Matte

Wer kann gegen die Matte in den Handstand aufschwingen und dabei die Körperspannung beibehalten? Suche die richtige Dosierung beim Aufschwingen, so dass du die Matte kaum mehr berührst.

Handstand mit Partnerhilfe

Gelingt es zum Handstand aufzuschwingen und diesen mit Hilfe eines Partners drei Sekunden gespannt zu halten?

WEITERE UNTERLAGEN

mobilesport.ch

[Handstand-\(Vom Stützen zum Handstand/Handstand mit Hilfen\)](#)

KÖRPERSPANNUNG

Die SuS können den Körper als gespannt und schlaff wahrnehmen.

Die SuS können den Körper anspannen (z.B. Brett am Boden).

Gegensätze

Anspannen und Entspannen:

Ein Brett machen und anheben. Die Pobacken anspannen – Hüfte wird nach oben gedrückt – Hüfte lockerlassen und merken, dass man zum Boden absackt.

Äpfel schütteln

A stellt einen Baum dar. A hält zwei Äpfel (zwei Bälle) in den Händen und streckt die Arme hoch. B hat zum Ziel, die Äpfel abzuschütteln. B fasst A an den Schultern und schüttelt A. A versucht sich so stabil zu halten, dass die Äpfel nicht aus den Händen fallen. Rollentausch.

Baumstamm Transport

Mindestens 7 SuS legen sich auf dem Bauch eng nebeneinander auf eine Mattenbahn. Ein Kind ist der Baumstamm, es legt sich in Hüfthöhe rücklings quer über die Reihe. Auf Kommando beginnen alle gleichzeitig in eine Richtung zu rollen. Der «Baumstamm» wird so weiter transportiert. Sobald das hinterste Kind wieder frei vom Gewicht des Baumstamms ist, rennt es nach vorn und schliesst sich der Reihe wieder an.

Nase vorn

Die ganze Klasse bildet einen Kreis im Stehen, alle halten sich an den Händen. Die SuS werden auf 2 durchnummeriert. Auf Kommando ragen alle 1er mit gespanntem Körper nach vorne und alle 2er nach hinten.

Ziel ist, die Posen stabil zu halten, ohne dass der Kreis auseinanderreißt.

WEITERE UNTERLAGEN

Fit4future

[Krafttraining im Kindesalter](#)

knsu.de

[Körperspannung vielfältig erleben](#)

mobilesport.ch

[Kräftigung im Alltag – Rumpf, Rücken, Bauch](#)

[Mobile Praxis Kraft 1](#)

sihf.ch

[Spielerisches Krafttraining](#)

Sportunterricht.ch

[Spannungsübungen](#)

sportunterricht.de

[Gleichgewicht und Körperspannung](#)



BS.3
DARSTELLEN UND TANZEN

KÖRPERWAHRNEHMUNG

DARSTELLEN UND GESTALTEN

TANZEN

BS.3.A KÖRPERWAHRNEHMUNG



ZENTRALE ELEMENTE

Bewegungen der Musik anpassen und sich im Takt bewegen.

PRIMARSCHUL-SPORT-CHECK-ÜBUNGEN

👉 [20 x Hampelmann](#)

KÖRPERWAHRNEHMUNG

Die SuS können die Umwelt und sich mit verschiedenen Sinnen wahrnehmen sowie Körperteile unterscheiden und benennen.

Die SuS können die Stellung des Körpers im Raum wahrnehmen.

Die SuS können Körperteile gezielt steuern.

TAST- UND ERKENNUNGSSPIELE

Erkennungsspiel

Die SuS knien oder sitzen mit verbundenen Augen im Kreis. Ein Kind kommt im Kreis bei ihnen vorbei. Die sitzenden SuS berühren sorgfältig die Haare, die Schultern etc. und versuchen, das «unbekannte» Kind zu erkennen.

Variation

Wer erkennt das andere Kind am Gehen, Husten, Singen, Hüpfen, Lachen, Musizieren, ...

Rückenzeichnung

A sitzt oder liegt, B «zeichnet» auf dem Rücken von A eine Zickzacklinie, eine Spirale, einen Kreis, ein Kreuz, Buchstaben, Zahlen. A fasst das Zeichen in Worte, wiederholt es durch Zeichnen auf den Boden oder auf den Rücken von B oder führt eine entsprechende Bewegung im Raum aus.

- Mit einem Tennisball auf den Rücken zeichnen.
- Befindet sich eine solche Form im Raum, in der Nähe, im Tastbeutel?
- Diese Form oder diesen Gegenstand hat B für A versteckt. Wo genau? Auf dem «Rücken-Plan» wird die Stelle mit einem Kreuz markiert.

BEOBACHTUNGSSPIELE

Zeichen ausführen

Die SuS sitzen in der Mitte des Raumes und beobachten. Sie laufen los und führen aus, was die Lehrperson vorgegeben hat. Dann besammeln sich alle wieder im Kreis.

- Alle 4 Wände, alle 4 Ecken... berühren.
- Die Lehrperson berührt 2 Gegenstände, die aus demselben Material (Holz, Metall, Kunststoff...) bestehen. Die SuS finden das Material heraus und berühren alles, was aus demselben Material ist.
- Die Lehrperson zeigt verschiedene Fortbewegungsarten vor: hüpfen, auf allen vieren gehen...
- Sich auf irgendeine Linie legen.

Mit den Händen sprechen

Ein Kind führt mit Handzeichen ein anderes oder auch mehrere SuS. Verstehen sie die Hand-Sprache? Wie müssen folgende Bewegungen mit der Handsprache «erklärt» werden: Vorwärtsrennen, Stoppen, Absitzen, Rollen, Hüpfen, schneller, langsamer?

HÖR-SPIELE

Klangweg

Die Lehrperson hält verschiedene Klanginstrumente und -gegenstände in der Hand: Triangel, Pauke, Flöte, Knackfrosch, Becken... und wechselt ständig den Platz. Die SuS haben die Augen verbunden. Sie folgen dem Klang, solange er hörbar ist.

Verschiedene Fortbewegungsarten erproben lassen: nur am Boden, auf allen Vieren, auf den Zehenspitzen, schleichend.

Klangort

Die SuS liegen mit geschlossenen Augen auf dem Boden. 4 SuS stehen in den Ecken verteilt und betätigen nacheinander ihre Rhythmusinstrumente. Die Klasse dreht sich oder zeigt jeweils in die Richtung, aus welcher der Rhythmus kommt.

- Die SuS schlagen den gleichen Rhythmus mit ihren Händen auf den Boden.
- Die SuS bewegen sich in die Richtung, aus welcher der Rhythmus ertönt.

Laut oder leise

A darf führen, B muss reagieren. Laute Anweisungen bedeuten grosse Bewegungen im ganzen Raum, leise bedeuten kleine Bewegungen an Ort, z.B. laut: «Laufe zum Fenster, dreh dich um, hüpf mit Kängurusprüngen durch den Raum.» Leise: «Bewege deine Nase, zucke mit den Mundwinkeln, hebe deine rechte Zehe usw.»

Klangfarbe

Die Lehrperson weist den Instrumenten Bewegungen zu, z.B. Pauke = hinsetzen; Knackfrosch = hüpfen; Triangel = auf den Rücken liegen; Rassel = auf der Stelle drehen; Sirene = laufen, rennen. Die SuS gehen frei umher. Wenn ein Instrument ertönt, führen sie kurz die entsprechende Bewegung aus und gehen weiter.

- Anderes, tönendes Material (Steine, Blechbüchsen, Zeitungspapier usw.), nicht nur Kleininstrumente, verwenden.
- Fortbewegung variieren: rw., sw., Hopserhüpfen etc.

Klangmaschine

Jedes Kind bewegt ein Körperteil und erzeugt einen Ton bzw. ein Geräusch dazu. Die Lehrperson baut mit mehreren Kindern eine Klangmaschine auf. Diese Maschine wird in Gang gesetzt, abgestellt, einzelne Teile einbezogen, andere gestoppt.

- Töne mit Instrumenten statt der Stimme erzeugen
- Eine Bewegungs-Klangmaschine im Kanon mit einer anderen kombinieren

KÖRPERTEILE UNTERSCHIEDEN UND BENENNEN

Körperteile wahrnehmen

Ein Kind liegt unter einer Decke. Die anderen betasten vorsichtig dessen Körper und benennen die Körperteile. Häufig die Partner wechseln und zur behutsamen Berührung anleiten.

Variation

Die SuS liegen mit geschlossenen Augen auf dem Boden. Die Lehrperson legt verschieden schwere Gegenstände (z.B. Säckli) auf die Gelenke der SuS. Die SuS benennen die verschiedenen Gelenke des Körpers (Knie, Ellenbogen usw.) und unterscheiden das Gewicht der Bälle.

Bewusst werden der verschiedenen Körperteile

Die Luftballons werden mit leichten Berührungen in der Luft gehalten. Zuerst einzeln, dann nacheinander:

- Eine Hand, die andere Hand
- Ein Fuss, der andere Fuss
- Kopf, Schultern, Ellbogen, Handgelenke, Rücken, Rumpf, Oberschenkel, Unterschenkel

Versinken

Alle liegen auf dem Rücken, die Augen geschlossen, die Hände auf dem Bauch, die Ellenbogen auf dem Boden. Wir stellen uns vor, dass unsere Hände mit dem Ausatmen immer tiefer sinken, locker bleiben und nicht auf den Bauch drücken.

- Können wir so tief einatmen, dass sich der Bauch so stark nach oben wölbt, dass der Nabel zum höchsten Punkt wird?
- Die Hände unters Kreuz legen und versuchen, das Körpergewicht auf die Handrücken zu bringen.

Bodenkontakt

Auf dem Rücken liegend, den Körper durchforschen:

- Wo ist die Auflagefläche gross, wo berühre ich den Boden nicht, wo ist der Druck gross?
- Was ändert sich, wenn ich die Knie anwinkle und die Füsse flach aufsetze, wenn ich die Knie umfasse...?
- Wie lang ist mein Rücken? Was verändert die Kopfstellung?
- Reise durch den Körper: Beginne an einem Ort, auf den du dich gut konzentrieren kannst. Versuche Gegenden zu entdecken, wo es schwieriger wird, hinzugelangen.

Katzenhaft

Auf dem Bauch liegend, die Stirne auf dem Handrücken, stellen wir uns vor, dass die Sonne aufgeht und uns zu wärmen beginnt. Wir spüren die Wärme im Nacken, auf dem Rücken, auf den Waden. Langsam beginnen wir, uns in der Sonne zu recken, zu strecken und gähnen dazu.

Wie Katzen richten wir uns auf allen Vieren auf, machen einen grossen Katzenbuckel, strecken uns mal nach hinten, dann nach vorne aus, und allmählich rollen wir uns wieder wie eine Kuschelkatze ein.

Luftpumpe

Im Schneidersitz dem Körper «die Luft ausgehen» lassen: Der Kopf rollt nach vorne; mit jedem Ausatmen nähert sich die Stirne dem Boden etwas mehr; die Luft strömt hörbar aus dem Körper.

- Während A summend ausatmet und sinkt, klopft B mit der flachen Hand A auf den Rücken. Es entsteht ein vibrierender Ton.
- A ist «tief gesunken» und wird durch B mit einer imaginären Fahrradpumpe wieder aufgeblasen.
- A liegt erschlafft, quer über B (B im Vierfüsslerstand). B senkt sich langsam ab, und A versucht seine Position zu halten.
- B versucht, den Kopf von A ins Gleichgewicht zu stellen, doch dieser kippt immer wieder seitwärts.

WEITERE UNTERLAGEN

mobilesport.ch

[Bewegte Wahrnehmung](#)

BS.3.B DARSTELLEN UND GESTALTEN



ZENTRALE ELEMENTE

Bewegungen imitieren.

PRIMARSCHUL-SPORT-CHECK-ÜBUNGEN

Keine

DARSTELLEN

Die SuS können sich zu Liedern, Versen und Bildern bewegen und deren Inhalte improvisierend darstellen.

Die SuS können Bewegungen imitieren und sich in verschiedenen Rollen erleben.

Die SuS können Gefühle darstellen und dazu eigene Bewegungen finden.

Reaktionsspiel - Dr Parkingmeter

Die SuS laufen zum Lied «Dr Parkingmeter» von Manni Matter frei in der Halle herum. Für die Wörter zogi, Post und Auto werden im Voraus bestimmte Bewegungen festgelegt. z.B.

- zogi = drehen
- Post = springen (=Stempel)
- Auto = sich setzen und Auto fahren

Sobald eines der Worte im Liedtext genannt wird, führen die SuS die entsprechende Bewegung aus.

Variation

Gegenstände in der Halle verteilen (20 Rappen-Geldstück, Briefmarke, Spielzeugauto). Die SuS laufen nach Musik frei durch die Halle, wird ein Gegenstand in der Musik genannt, laufen sie so schnell wie möglich zum genannten Gegenstand.

Bewegtes Gedicht

In Gruppen wird das Gedicht «Der Faden» von Josef Guggenmos in Bewegung umgesetzt. Ein Kind pro Gruppe liest das Gedicht vor. Die andern legen pro Strophe ein Springseil in die entsprechende Form: wie ein Strich, eingeringelt, wie eine Spirale, wie eine Schnecke mit Haus usw.

- Die SuS versuchen sich genau wie die Sprungseile hinzulegen.
- Mit jeder Strophe wechseln die SuS fließend die Formen.

Josef Guggenmos

Der Faden

Es war einmal ein Faden,
der lag da wie ein Strich.

Der lag da und langweilte sich,
«Was tu ich? Ich ringle mich!»

Er ringelte sich zur Spirale.
und dann mit einem Male

machte er aus sich draus
eine Schnecke mit ihrem Haus.

Gleich wurde was Neues gemacht:
Heidiwitzka, eine 8!

Bald drauf eine Dickedull,
eine kugelrunde Null.

Dann noch, mit viel Geschick,
ein Fisch, ein Meisterstück!

«Was kann ich jetzt noch sein?»
dachte der Fisch. Da fiel ihm was ein...

«Ich schlängle mich als Schlange -
wenn wer kommt, dann wird ihm bange!»

Dass wer kommt -
drauf wartet er schon lange.

Tiere darstellen

Die SuS können mit ihrem Körper etwas so deutlich darstellen, dass es von anderen erkannt wird. Die SuS erhalten je drei Kärtchen mit bekannten Tieren und stellen diese nacheinander pantomimisch vor einer kleinen Gruppe von Mitschülern dar. Diese versuchen das Tier zu erraten.

Sportartenlotto

Die SuS schauen sich gemeinsam Piktogramme an, benennen die Sportarten, erklären sie, um sicher zu sein, dass alle Bilder bekannt sind. Gespielt wird in 4er-Gruppen. Jede Gruppe erhält einen Karton mit den Bildern und einen Satz Bilder. Die Bilder liegen in 10-20 Meter Distanz auf dem Boden. Alle beginnen auf einer Linie. 2 SuS der Gruppe holen sich ein Bildchen, stellen es nonverbal dar und lassen die Mitspielenden die Sportart erraten. Sobald das richtige Wort gefunden ist, darf mit dem Bildchen das Feld auf dem Karton abgedeckt werden. Rollentausch. Die Gruppe, die zuerst eine horizontale und eine vertikale Reihe zugedeckt hat, ruft «Lotto!»

- Auf dem Hinweg werden Zusatzaufgaben (z.B. Slalomlaufen) ausgeführt
- Darstellung stimmlich untermalen
- Die Sportart auch als Standbild darstellen
- Anstelle der Sportarten können auf den Kärtchen Tätigkeiten, Eigenschaften, Märchen oder Sprichwörter stehen
- Darstellen des Wortes mit Buchstaben-Menschen

Clowns

Die SuS sollen verschiedene Clowns (lustiger, trauriger etc.) imitieren. Sie bewegen sich dabei frei an Ort oder im Raum.

Variation

SuS dazu animieren, eigene «Figuren» einzubringen. Welche Assoziationen löst die Musik aus?

Musikvorschläge

- Einzug der Gladiatoren (Orchester Circus Roncalli)
- Si vois ma mère (Sidney Bechet)
- Hora Staccato (Tongwynlais Temperance Band)
- Der Säbeltanz (Oscar Danon)
- Titine (Paul Mancini)

Bewegungen imitieren

Zur Musik machen die SuS verschiedene Gangarten. Die Lehrperson gibt eine Situation vor, z.B. im heißen Sand, im hohen Schnee, im Sumpf, auf Glatteis, von Stein zu Stein, auf einem schwankenden Schiff, im Dunkeln, als alter Mann, ganz stolz, ängstlich, frech, traurig, mit Rollschuhen, mit einem Hund an der Leine (der nicht folgt); usw.

BEWEGUNGSKUNSTSTÜCKE

Die SuS können einen Gegenstand entsprechend seinen Eigenschaften bewegen.

Die SuS können einen Gegenstand mit der rechten und der linken Hand aufwerfen und fangen.

Die SuS können Bewegungsformen mit verschiedenen Materialien ausführen.

BALLON

Der Wind kommt

Die Luftballone werden mit Hand- oder Fusschlägen in der Luft gehalten. Kein Luftballon darf den Boden berühren. Zuerst nur den eigenen Luftballon, dann jedes Mal einen anderen berühren.

Im ganzen Raum. Musik kann die Übungen unterstützen. Beim Musikstopp müssen die SuS einen Luftballon in der Hand halten.

Rakete

Die SuS sind in 2er bis 4er Gruppen im Raum verteilt. Die Luftballons mit beiden Händen, mit der linken und mit der rechten Hand, nach oben schlagen.

- Dasselbe, aber so flach wie möglich vorwärts in Stafettenform.

Pingpong

2 SuS stehen sich gegenüber.

- Den Luftballon zu zweit mit den Händen hin und her spielen, ohne dass er auf den Boden fällt. Welches Zweier-Team kann am längsten?
- Dasselbe, aber die Pässe werden mit dem Kopf, den Ellenbogen oder den Füßen ausgeführt
- Dasselbe mit Fortbewegen
- Dasselbe in Stafettenform

REIFEN

Rollender Reifen

Die SuS machen bei dieser Übung vielfältige koordinative Erfahrungen mit dem Reifen. Die variantenreichen Möglichkeiten machen bestimmt viel Spass. Den Reifen mit einer oder beiden Händen vorwärts, rückwärts, seitwärts mit einer oder beiden Händen durch den Raum rollen.

Variationen

- Den Reifen mit einem Stafettenstab antreiben
- Den Reifen vorwärts rollen. Sobald er eine vorgegebene Linie überrollt, nachlaufen und stoppen oder überholen und von der anderen Seite überspringen

Würfeln

Bei dieser Übung erkunden die SuS den Reifen auf verschiedene Arten. Der Würfel ist dabei ein Mittel, um die Übungsauswahl zufällig zu gestalten. Jede Augenzahl gibt eine Übungsform mit Reifen vor, die in einer bestimmten Wiederholungszahl zu erfolgen hat:

1 = Hinein- und hinauspringen

2 = Durch den Reifen schlüpfen

3 = Über den rollenden Reifen springen

4 = Hola-Hoop

5 = Reifen vertikal auf Hand über einen Parcours balancieren

6 = Reifen im Liegen zwischen den Füßen einklemmen und seitwärts am Boden rollen

JONGLIERBALL

10erli

Alle SuS haben 2 Jonglierbälle. Die ersten vier Aufgaben werden mit einem Ball durchgeführt, die restlichen mit 2 Jonglierbällen. Die Aufgaben werden immer schwieriger.

10 x mit der rechten Hand hochwerfen – mit der rechten Hand fangen

9 x mit der linken Hand hochwerfen – mit der linken Hand fangen

8 x mit der rechten Hand hochwerfen – mit der linken Hand fangen

7 x mit der linken Hand hochwerfen – mit der rechten Hand fangen

6 x beide Bälle gleichzeitig gerade hochwerfen und wieder fangen

5 x beide Bälle gleichzeitig hochwerfen – 1 x klatschen und wieder fangen

4 x beide Bälle gleichzeitig hochwerfen – 2 x klatschen und wieder fangen

3 x beide Bälle mit überkreuzten Armen hochwerfen und mit überkreuzten Armen fangen

2 x beide Bälle mit überkreuzten Armen hochwerfen – mit parallelen Armen fangen
 1 x beide Bälle mit parallelen Armen hochwerfen – mit überkreuzten Armen fangen

GUMMITWIST

Gummitwist

Grundpositionen beim Gummitwist erklären.

Position «Baumstamm»: Die SuS stehen mit parallelen Füßen hüftbreit da. Aufrechte Haltung, Körper angespannt.

Position «Grätsch»: Die SuS stehen mehr als hüftbreit da. Aufrechte Haltung, Körper angespannt. Alle bewegen sich nach Musik in der Halle. Wenn Musik stoppt – Position einnehmen.

Gummitwist – Ich bin das kleine Känguruh

Die SuS sollen in dieser Übung eine einfache Bewegungsabfolge mehrmals und fehlerfrei wiederholen können. Sie springen immer über beide Gummischnüre. Dazu sagen alle SuS den Vers:

«Ich bin das kleine Känguru.

Ich springe immer zu.

Heut will ich nach Amerika (Europa, Afrika, uws.)

Wie viele Sprünge brauch ich da?

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, ...»

Alle zählen laut mit wie viele Sprünge gelingen, bis du im Gummitwist hängen bleibst.

Gummitwist – Sprungfolge

Die SuS stehen im Stern. Dafür werden 5 Gummitwist sternförmig an einen Reifen eingespannt → ein Reifen = 5 Paare. An jedem Gummitwist stehen 2 SuS (einer steht im Gummitwist, der andere hüpf). Kleine Choreo zu acht Zählzeiten wird von Lehrperson vorgegeben. Jüngere SuS können die Choreographie sprachlich mit folgenden Spruch unterstützen:

HAU-RUCK einfach								
	Hau	ruck	Donald	Duck	Mickey	Maus	rein	raus!
ALEXANDER mittel								
	Peter Alexander	Füsse auseinander	Füsse wieder zu	wie alt	bist du?	1,	2,	3,
	so alt	bin ich	so alt	bin ich	so alt	bin ich	so alt	bin ich

- Choreo zu zweit üben (ohne und mit Musik)
- Choreo hüpfen und auf 8 Zeiten weitergehen (Uhrzeigersinn) zum nächsten Gummitwist, bis man wieder beim Partner ist

Variation

- Beim gleichen Partner bleiben und auf 8 Zeiten wechseln
- Gummitwist auf Kniehöhe
- Neue Choreo mit dem Partner erfinden
- Beide Choreos zusammenhängen und nochmals eine Runde mit der ganzen Gruppe

SPRINGSEIL

Seilspringen – Teddybär

Diese Übung aktiviert das Herzkreislaufsystem. Die SuS bewegen sich dabei rhythmisch, müssen sich immer wieder orientieren können und gleichzeitig konzentrieren, um einen Vers aufzusagen. Zwei SuS schwingen ein langes Seil. Das dritte Kind springt hinein und springt gleichmässig weiter. Während die seilschwingenden SuS den Vers sprechen, versucht das Kind die darin vorkommenden Bewegungen während des Springens auszuführen.

«Teddybär, Teddybär, dreh dich um!

Teddybär, Teddybär, mach dich krumm!

Teddybär, Teddybär, zeig deinen Fuss!

Teddybär, Teddybär, mach einen Gruss!

Teddybär, Teddybär, zeig deinen Schuh!

Teddybär, Teddybär, wie alt bist du?

1, 2, 3, 4, ...»

Es wird so lange gezählt, bis das Kind einen Fehler macht. Dann darf ein anderes Kind springen. Wer am längsten hüpfte (am ältesten wird) ist Sieger.

BS.3.C TANZEN



ZENTRALE ELEMENTE

Im Rhythmus bewegen.

PRIMARSCHUL-SPORT-CHECK-ÜBUNGEN

Keine

RHYTHMISCH BEWEGEN

Die SuS können ihre Bewegungen der Musik anpassen.

Die SuS können sich im Metrum bewegen.

Alle Übungen zuerst ohne Musik ausführen!

Verzaubert

Alle SuS bewegen sich zum Klang eines Perkussions-Instrumentes (z. B. Tamburin). Sie übernehmen den Rhythmus und führen angepasste Bewegungen durch.

Variationen

- Laufen, Hüpfen, Galoppieren, Gehen
- Wenn die Perkussion verstummt, bleiben die SuS wie versteinert stehen
- Wenn die Perkussion verstummt oder ein anderes Geräusch ertönt, werden die SuS in verschiedene Figuren oder Gegenstände verzaubert: Stein, Käfer, Baum, Zwerg, Riese

Marsch

Bei dieser Übung können sich die SuS mit verschiedenen Musiktempi vertraut machen. Die SuS sind in der Halle verteilt und gehen individuell im Tempo der Musik herum.

Variationen

- Musik mit unterschiedlichen Tempi verwenden.
- Auf die ungeraden Schläge einen Schritt machen, auf die geraden in die Hände klatschen (und umgekehrt).
- Bei jedem Schlag einen Schritt machen und bei jedem zweiten in die Hände klatschen (und umgekehrt). Der Rhythmus lässt sich auf viele verschiedene Arten variieren.

Tipp

Diese Übung eignet sich für Musik im Zweiertakt, lässt sich aber auch auf Musik im Dreiertakt anpassen.

Hochwasser

Die Leiterperson spielt ein Musikstück ab. SuS können dazu nach Lust und Laune tanzen, springen, hüpfen.

Variationen

- Bei Musikstopp – «Achtung Hochwasser»: SuS flüchten in die Höhe. Die Lehrperson gibt Anweisungen für verschiedene Figuren, Posen: Standwaage, Baum, Einbeinstand, nur eine Hand und ein Fuss dürfen den Boden berühren
- SuS laufen auf Linien, auf vorgegebenen Farben oder Formen

- Dünne Matten verteilen. SuS dürfen tanzen und auf den Matten Kunststücke ausführen
- Bei Musikstopp: Die Lehrperson ruft eine Zahl. Die SuS versuchen, so schnell wie möglich auf einer Matte oder in einem Reifen eine Gruppe mit der entsprechenden Anzahl SuS zu bilden

Affenbrotbaum

2 Gruppen stehen sich mit grossem Abstand gegenüber. Jede Gruppe wählt für sich eine rhythmische Wortverbindung aus, so z. B.: Zirkuswagen, Bohnenstange, Affenbrotbaum. Die ganze Gruppe spricht dieses Wort rhythmisch und bewegt sich gleichzeitig auf die gegenüberliegende Wand zu. Dabei steigert sie ihre Lautstärke und ihre Bewegung. Höhepunkt bei der Wand, auf dem Rückweg abklingend. Unterwegs begegnen sich die Gruppen, lassen sich dadurch aber nicht beirren.

Puls schicken

Kreisaufstellung. Ein Puls wird auf die Reise geschickt. Mit dem Fuss einmal stampfen und dem Nachbarn rechts übergeben. Sich mit dem Körper deutlich zum Nachbarn wenden.

- Puls in gleichbleibendem Tempo weitergeben
- Puls im Accelerando weitergeben, also schneller werdend
- Einen zweiten Puls aussenden, der den ersten zu überholen versucht
- Den ersten Puls rechtsherum, den zweiten Puls linksherum schicken
- Jedes Kind darf beliebig die Richtung wechseln. Wichtig: deutliche Körperzuwendung zum nächsten
- Gelingt es, einen Puls mit den Füßen und einen zweiten mit Klatschen weiterzugeben?

Pa-Sta-Kla-Schni

Kreisaufstellung. Die Lehrperson führt mit allen in rhythmischer Form die «Körperinstrumente» ein: Patschen (= auf Oberschenkel klatschen), Stampfen, Klatschen, Schnipsen:

- Die Lehrperson macht vor, die SuS wiederholen genau die Phasenlänge
- Eine vorgegebene Form über 4 Zeiten mit «Pa-Sta-Kla-Schni» wird so lange geübt, bis alle den rhythmisierten Ablauf im Körper haben
- Reihum dürfen alle SuS eine eigene rhythmische Form erfinden, die von allen aufgenommen wird

Namenrap

Kreisaufstellung. Alle stampfen mit einem Fuss den gleichen Puls, unterstützen ihn mit der Stimme und klatschen mit den Händen eigene Akzente dazu (= Rhythmusteppich). Dazu sprechen alle mit und durcheinander rhythmisch den eigenen Namen. Der eigene Name bekommt nach und nach Akzente (Pe-pe-ttttt-er) und entsprechend passende Bewegungen. Mit der Zeit rappen alle SuS mit Stimme und Bewegung ihre Namen miteinander.

Die Lehrperson schlägt, trommelt oder klatscht einen 4er-Rhythmus durch. Die SuS rappen nacheinander ihren Namen, der von allen aufgenommen und wiederholt wird.

WEITERE UNTERLAGEN

mobilesport.ch

[Lektion Gymnastik und Tanz](#)
[Musik und Bewegung](#)

TANZEN

Die SuS können sich gegensätzlich bewegen.

Die SuS können sich auf verschiedene Arten tänzerisch bewegen.

Die SuS können sich in der Gruppe bewegen und respektvoll verhalten.

Aufräumen

Regelmässige Musik wechselt sich in dieser Übung mit unregelmässiger ab. Die SuS interpretieren so Ordnung und Chaos. Eine regelmässig geordnete Musik (Ordnung) wechselt sich mehrmals ab mit einer unregelmässig, ungeordneten Musik (Chaos). Die Lehrperson verteilt Bewegungsaufgaben zum Thema Ordnung und Chaos.

Tempo

Ein schnelles Tempo wechselt sich mehrmals ab mit einem langsamen Tempo. Die Lehrperson verteilt Bewegungsaufgaben zum Thema schnell/langsam.

Musikempfehlung

- Schnell: Agarb (Bilro & Barbosa)/langsam: One Step After Another (Vuelto Ciego)
- Technische Hilfsmittel: An der Musikanlage Musik «pitchen» oder App (z.B. Music Speed Changer)

Tipp

Siehe auch Spiel Nr. 1, CD «Musik und Bewegung: Bewegungsspiele für Kids».

Dynamik

In dieser Übung interpretieren die SuS die Dynamik der Musik. Eine laute Musik wechselt sich mehrmals ab mit einer leisen Musik. Die Lehrperson verteilt Bewegungsaufgaben zum Thema laut/leise mit oder ohne Geräte.

Musikempfehlung

- Musik laut und leise stellen mittels Lautstärkeregler
- Derap (Hugues Le Bars)

Tipp

Siehe auch Spiel Nr. 2, CD «Musik und Bewegung: Bewegungsspiele für Kids».

Musikinterpretation

Zu einer Musik mit verschiedener Geschwindigkeit gibt die Lehrperson passende Bewegungsaufgaben: wie ein Roboter, in Zeitlupe, ganz schnell oder hüpfend, drehend, am Boden, möglichst schwerelos. Wenn keine Aufgaben vorgegeben werden und sich die SuS frei zur Musik bewegen, fühlen sie, was die Musik in ihnen auslöst und zu welchen Bewegungen sie durch die Musik inspiriert werden.

Einleitungsspiel

Die SuS bewegen sich in dieser Übung frei nach unterschiedlichen Musik-Charakteren. Die Lehrperson spielt verschiedene Musiken ein (hüpfend, schleichend, laufend, schwerfällig), die sich in beliebigen Reihenfolgen abwechseln. Die SuS interpretieren die Vorgaben.

Interpretation

Die SuS tanzen nach Lust und Laune zu verschiedenen Musikstilen (Rock, Walzer, Jazz usw.).

Variationen

- Die Lehrperson macht die Übung zusammen mit den Kindern, damit diese sich von den Bewegungen inspirieren lassen oder sie sogar nachahmen können.

- Die Lehrperson gibt den Kindern Anweisungen für die Art der Bewegungen, etwa:
 - Walzer: Wiegebewegung und Drehungen machen
 - Rock 'n' Roll: Bewegungen mit Geräuschen unterstützen (in die Hände klatschen, mit den Füßen auftreten)
 - Techno: schnelle, ruckartige Bewegungen
 - Entspannungsmusik: langsame Bewegungen am Boden

KLEINE TÄNZE

1 – 2 – 3 – 4

Die SuS verteilen sich in der Halle. Die Lehrperson steht vor der Gruppe und zählt laut «1-2-3-4». Auf «1-2» zeigt sie eine Bewegung oder zwei, auf «3-4» ahmen sie alle SuS nach. Beispiele für Bewegungen:

- Einen Arm nach dem andern hochheben
- In die Hocke gehen
- Sich um die eigene Achse drehen
- In die Hände klatschen
- Kopf zur Seite drehen
- Beine grätschen
- Weiter ohne Musik: Ein Kind nimmt den Platz der Lehrperson ein und gibt die Bewegungen vor. Genügend Zeit vorsehen, damit alle SuS, die mögen, die Gruppe anführen können
- Mit einem nicht allzu schnellen Musikstück: Der Vortänzer darf den Rhythmus nicht mehr verlangsamen oder eine kurze Pause zum Ausdenken neuer Bewegungen einlegen

Tipp

Die Bewegungen sollen nicht zu kompliziert sein, so dass die SuS sie nachzuahmen vermögen. Den ganzen Körper einsetzen und den gesamten Raum um sich herum.

Spiegelbild

Zweiergruppen bilden, die beiden Kinder stehen einander gegenüber. Ein Kind führt, das andere Kind folgt. Das führende Kind zeigt langsame Bewegungen vor, wie vor einem Spiegel. Das andere Kind versucht gleichzeitig dieselbe Bewegung als Spiegelbild zu übernehmen. Am Anfang die Bewegungen eingrenzen: z. B. nur Bewegungen mit den Händen und Armen, dann allmählich ausbauen. Im Hintergrund läuft Musik. Rollentausch nach einiger Zeit. Klare Instruktionen geben, wer führt und wer folgt und eine klare Ansage machen, wann gewechselt wird.

WEITERE UNTERLAGEN

mobilesport.ch

[Musik und Bewegung](#)



BS.4 SPIELEN

BEWEGUNGSSPIELE

SPORTSPIELE

KAMPFSPIELE

BS.4.A BEWEGUNGSSPIELE



ZENTRALE ELEMENTE

Fairplay: Umgang mit Emotionen bei Sieg und Niederlage, Regeln einhalten, Schiedsrichterentscheide akzeptieren, respektvoller Umgang mit Gegnern und Mitspielern.

PRIMARSCHUL-SPORT-CHECK-ÜBUNGEN

Keine

SPIELEN, WEITERENTWICKELN, ERFINDEN

Die SuS können vorgegebene Rollen in Spielen erkennen.

Die SuS können in unterschiedlichen Rollen an Spielen teilnehmen und die Regeln einhalten.

Die SuS können sich während des Spiels in unterschiedliche Rollen versetzen und entsprechend handeln.

FANGSPIELE

Wer hat Glück?

3 Zweiergruppen sind Fänger. Wird ein Kind von einem Paar gefangen, hält jedes der 3 Kinder einen Fuss in die Mitte. Im Chor sagen die Kinder: «Wer hat Glück?» und lassen dabei ihren Fuss entweder in der Mitte oder ziehen ihn zurück (wie sig-sag-sug).

Wer alleine ist, hat Glück und ist frei. Die anderen beiden bilden das Fängerpaar. Wenn alle drei ihren Fuss zurückgezogen bzw. in der Mitte gelassen haben, wiederholt man den Spruch gemeinsam. Fairerweise geht das Fängerpaar nicht gerade auf das «glückliche» Kind los.

Käferfangen

2 bis 3 SuS beginnen mit Fangen. Wer gefangen wird, legt sich auf den Rücken und zappelt mit Händen und Füßen wie ein Käfer. Freie Käfer erlösen die auf dem Rücken Liegenden, indem sie ihre Füße berühren.

Variationen

- Erlösende legen sich kurz neben einen gefangenen Käfer. Danach ist dieser erlöst und darf weiter spielen.
- Erst wenn der gefangene Käfer von 2 freien Käfern «eingeklemmt» (danebenliegen) wird, ist der Gefangene erlöst.

Zwergenfangis

Die Zwerge werden von den Zauberern durch den Wald gejagt. Wenn der Zauberer einen Zwerg berührt, verwandelt er diesen in eine Tanne.

D.h., das berührte Kind erstarrt an Ort und Stelle und bleibt mit gegrätschten Beinen stehen. Die anderen Zwerge können diese Tanne befreien, indem sie zwischen den gegrätschten Beinen durchkriechen. Sofort verwandelt sich die Tanne in einen Zwerg zurück.

Inselfangen

2–4 SuS sind mit einem Spielband als Fänger gekennzeichnet. Sie versuchen so schnell als möglich ihr Band loszuwerden, indem sie ein Kind berühren. Die SuS können sich vor den Fangenden in Sicherheit bringen, indem sie eine Insel (Matte, Reif o. Ä.) betreten. Sie dürfen so lange auf der Insel bleiben, bis ein anderes Kind die Insel betritt.

4–6 Inseln bereitlegen.

Schiffe versenken

Jedes Kind steht in einem Reifen und hält diesen so, dass es sich gut damit fortbewegen kann. Der Fänger hat anstelle eines Reifens einen Ball.

Gelingt es dem Fänger, den Ball ins «Boot» (Reifen) eines anderen Kindes zu legen, werden die Rollen getauscht.

Murmelfangis

Bestimmt 2–4 Fänger. Alle anderen SuS erhalten eine Murmel, die sie mit einer Hand umschliessen. Wer von einem Fänger berührt wird, hält beide Hände geschlossen nach vorne. Der Fänger wählt eine Hand. Ist darin eine Murmel, darf der Fänger sie behalten. Die Murmeln dürfen untereinander getauscht werden, um für Verwirrung bei den Fängern zu sorgen. Wie lange dauert es, bis die Fänger alle Murmeln entdeckt haben?

Variation

Kein Tauschen untereinander erlaubt. Wer keine Murmel mehr hat, wird auch zum Fänger

KREISSPIELE

Fliegender Holländer

Einen Kreis bilden. Ein Kind läuft um den Kreis, berührt ein Kreiskind auf dem Rücken. Das berührte Kind läuft nun in die Gegenrichtung. Wer zuerst in der Kreislücke steht hat gewonnen. Der Verlierer setzt das Spiel fort.

Variationen

- Die Gangart wechseln
- Alle im Kreis halten sich an den Händen. 2 SuS laufen Hand in Hand um den Kreis, berühren die Hände zweier SuS im Kreis. Diese müssen nun Hand in Hand in Gegenrichtung losrennen und versuchen, schneller in der Lücke zu sein

Katze und Maus

Die SuS bilden einen Kreis und fassen sich an den Händen. Die Maus steht innerhalb, die Katze ausserhalb des Kreises. Bevor die Katze beginnt, die Maus zu jagen und zu fangen, wird ein rituelles Frage-Antwortspiel aufgesagt.

Dann beginnt die Verfolgung, wobei der Maus alle «Tore» offen stehen. Denn die übrigen SuS versuchen, der Maus zu helfen und erschweren der Katze durch Heben und Senken der Arme das Durchqueren des Kreises.

Mögliches Versli vor der Mäusejagd

Katze: «Müüsli, was machsch im Garta?»

Maus: «Kruut abfrässa!»

Katze: «Und wenn i kumm?»

Maus: «Denn spring i drvo!»

Rucksack packen

Die SuS stellen sich in einem Kreis auf. Ein Kind beginnt und zeigt eine Bewegung vor. Das nächste Kind wiederholt die erste Bewegung und fügt eine weitere Bewegung hinzu.

Das dritte Kind macht die beiden vorgezeigten Bewegungen vor und fügt eine weitere Bewegung

hinzu, usw. Schafft es die Klasse alle Bewegungen aneinander nachzumachen, ohne eine Bewegung zu vergessen?

Variationen

- Als Kennenlernspiel mit jeder Bewegung den dazugehörigen Namen der Person nennen
 - Gegenstände pantomimisch vorzeigen
 - Sportarten vorzeigen
 - Lieblingstiere vorzeigen
 - «Ich packe in meinen Rucksack...»: Spiel mit Gegenständen, die genannt werden, durchführen
- Mit einer grossen Klasse empfiehlt es sich, dieses Spiel in zwei oder mehreren Gruppen durchzuführen.

Adler, Murmeltier und Steinbock

Die SuS bilden einen Kreis. Ein Kind befindet sich in der Mitte des Kreises, nennt ein Tier und zeigt auf ein anderes Kind. Dieses Kind, sowie die jeweiligen Nachbarn links und rechts, müssen sofort mit den richtigen Bewegungen das Tier darstellen:

- Murmeltier: Mitte «pfeift», links und rechts «lauscht», indem mit der Hand, welche dem Murmeltier zugewandt ist, ans Ohr gegriffen wird.
- Adler: Mitte «Weitblick», indem mit einer Hand über die Augen gegriffen wird und der Blick in die Weite schweift. Links und rechts «Flügelschläge» anzeigen mit dem Arm auf der Aussenseite des Adlers.
- Steinbock: Mit den Armen die Hörner zeigen. Links und rechts «scharren mit dem Fuss» (mit dem Fuss auf der Aussenseite des Steinbocks)

Wer einen Fehler macht oder zu langsam reagiert, geht in die Mitte und übernimmt das Anzeigen.

Variation

Mit der Klasse weitere Tiere und entsprechende Bewegungen kreieren und die Anzahl der Tiere erhöhen

Karotten zupfen

Die SuS sind Karotten und legen sich auf dem Bauch auf den Boden.

Sie bilden einen Kreis und liegen mit dem Kopf zur Mitte hin. Anschliessend hängen sich die SuS mit den Armen bei ihren beiden Nachbarn ein, damit eine möglichst stabile Verbindung entsteht.

Je nach Gruppengrösse werden 2-4 Hasen bestimmt. Zu zweit suchen sie eine besonders leckere Karotte aus und versuchen, diese aus der Erde zu ziehen. Dafür packen die Hasen die Karotte an den Beinen und zerren und rütteln daran, bis sie diese aus dem Boden herausgelöst haben. Die geerntete Karotte wird zum Hasenbau geschleppt. Dort wird aus der Karotte ebenfalls ein Hase, der bei der Ernte mithilft.

Die übrigen Karotten schliessen den Kreis und versuchen weiter, den Hasen die Ernte zu erschweren, Ziele: Die SuS können in einer Gruppe zusammenspielen.

Variation

Für die Ernte grosser Karotten braucht es allenfalls 3 oder 4 Hasen

Räuber und Wächter

Für dieses Spiel eignet sich besser ein «neutraler» Teddy (kein Lieblingstier). Ein Kind sitzt mit geschlossenen Augen am Boden und hat einen Teddy vor sich hingelegt. Ein paar andere SuS schleichen sich heran und wollen den Teddy rauben. Wenn der Wächter einen Räuber sich nähern hört, zeigt er auf diesen. Der Ertappte erstarrt an Ort und Stelle oder muss 10 grosse Schritte zurückgehen.

SINGSPIELE

Aram sam sam

- A: In beide Hände klatschen
- Ram sam sam: 3 x auf die Oberschenkel klatschen
- Guliguli: Mit den Unterarmen umeinander kreisen
- Ram sam sam: 3 x auf Oberschenkel klatschen
- Ara: Beide Arme in die Höhe strecken
- bi: Tief gehen und Boden mit Händen berühren
- Guliguli: Mit den Unterarmen umeinander kreisen
- Ram sam sam: 3 x auf Oberschenkel klatschen

Text Aram sam sam

A-ram sam sam, a-ram sam sam,
gulli gulli gulli gulli ram sam sam
A-ra-bi, a-ra-bi,
gulli gulli gulli gulli ram sam sam

Variationen

- Tempo verändern: Wie schnell oder langsam können wir gemeinsam singen und klatschen?
- Bewegungsideen der SuS aufnehmen: Ein Kind zeigt seine Klatschidee, (je eine Bewegung zu «ram sam sam» «gulli gulli» und «Arabi» diese wiederholen sich immer wieder)

Zeigt her eure Füße

Das Waschfrauen-Lied an die Bewegungslektion angepasst eignet sich gut zum Aufwärmen. Durch den gleichbleibenden Refrain ist eine Struktur vorgegeben. Die Bewegungsideen kann die Lehrperson vorgeben oder durch die SuS vorzeigen lassen.

Lied

- Zeigt her eure Füße, zeigt her eure Schuh, und sehet den fleissigen Turnschülern zu
→ alle stehen im Kreis. Füße wechselweise vortupfen.
- sie hüpfen, sie hüpfen a ganze Stund,
- sie hüpfen, sie hüpfen a ganze Stund → alle hüpfen
- Zeigt her eure Füße, zeigt her eure Schuh, und sehet den fleissigen Turnschülern zu
→ alle stehen oder sitzen im Kreis. Füße wechselweise vortupfen.

Nach jedem Refrain folgt eine neue Bewegungsidee

- Drehen
- Hüpfen auf einem Bein
- Rennen an Ort
- Rennen im Kreis
- Klatschen
- Hoch aufspringen
- Liegen in Liegestütz
- Sitzen in Schneidersitz
- Gehen auf den Fersen etc.

Text Waschfrauen-Lied

1. Strophe
Zeigt her eure Füße,
zeigt her eure Schuh
und sehet den fleissigen
Waschfrauen zu!
Sie waschen, sie waschen,
sie waschen den ganzen Tag.

2. Strophe
Zeigt her eure Füße,
zeigt her eure Schuh
und sehet den fleissigen
Waschfrauen zu!
Sie winden, sie winden,
sie winden den ganzen Tag.

Variation

Weitere Bewegungsideen der SuS aufnehmen

PLATZSUCHSPIELE

Nummernwettlauf

Die SuS werden in 4er- bis 5er-Gruppen eingeteilt. Eine Gruppe bildet jeweils einen Kreis. Jedes Kind im Kreis erhält eine Nummer. Die Lehrperson ruft jeweils eine Nummer auf. Das Kind mit der entsprechenden Nummer verlässt seinen Platz und springt einmal um seine Gruppe herum, bevor es sich wieder an seinen Platz setzt.

Variationen

- Anstelle von Nummern Tiere, Länder usw. verwenden
- Startposition variieren: knien, auf Bauch/Rücken liegen usw.
- Organisationsform variieren: Gruppen auf einer Linie nebeneinander sitzend
- Wechsel der Gruppe: Die aufgerufene Nummer verlässt nach Aufrufen seine Gruppe und sucht sich möglichst schnell einen freigewordenen Platz in einer anderen Gruppe

Plätze tauschen

Die SuS bilden einen Kreis. Ein Kind befindet sich im Kreis. Die Lehrperson zeigt auf 2 SuS, die ohne vom Kind in der Mitte berührt zu werden den Platz tauschen. Das Kind in der Mitte versucht entweder auf den leeren Platz zu sitzen oder ein den Platz wechselndes Kind zu berühren. Wer seinen Platz verlassen hat, darf nicht mehr zurückkehren.

Bewegungsart variieren.

Fruchtsalat

Die SuS müssen auf ein Signal reagieren und schnell laufen. Alle SuS stehen im Kreis und bekommen eine Frucht zugeordnet. Die Kreisplätze evtl. mit Reifen festlegen.

- Lehrperson ruft eine Frucht auf
- SuS mit dieser Frucht suchen einen neuen Platz
- Lehrperson besetzt einen Platz
- Das Kind ohne Platz ruft nun eine neue Frucht auf; es kann auch «Fruchtsalat» rufen, dann müssen alle den Platz wechseln

Variationen

- Begriffe variieren (Tiernamen, Comicfiguren...)
- Nur gegen rechts rennen
- Zusatzaufgaben wie z.B. Hallenwand berühren, eine Drehung machen, ...

Treibball

In der Halle sind so viele Reifen verteilt, dass bis auf 3 SuS für alle einer bereitliegt. Jedes Kind führt auf dem Boden mit der flachen Hand einen Ball um die ausgelegten Reifen, ohne mit jemandem zusammenzustossen.

Auf ein Zeichen der Lehrperson ergreifen alle ihren Ball, berühren mit der Hand eine Hallenwand und stellen sich schnellstmöglich in einen freien Reifen. Wer findet einen Platz?

Tipp

Die Lehrperson sorgt dafür, dass auch schwächere SuS eine Chance haben. Sie gibt z. B. das Startzeichen, wenn diese nahe bei einer Wand stehen.

Variationen

- Ohne Ball
- Den Ball mit der anderen Hand oder dem Ellbogen führen, ihn mit den Füßen oder einer Keule fortbewegen
- Sportartfärbung: prellend oder Ball hochwerfend mit Hand- oder Basketbällen usw.

ALASKABALL

Farbiges Alaskaball

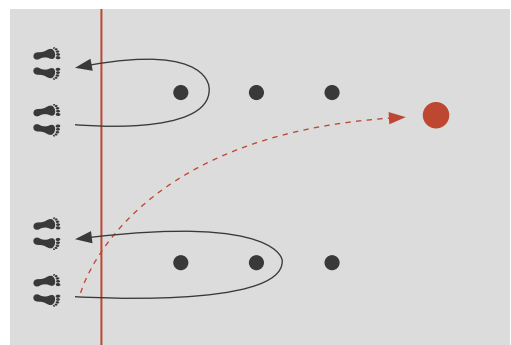
Mehrere mit farbigen Spielbändern markierte Teams haben jeweils einen Ball in ihrer Teamfarbe (oder die Bälle werden zugeordnet: Team A Volleyball, Team B Fussball, Team C Basketball...). Aus jedem Team wirft ein Kind von einer Abwurfzone aus auf Kommando den Ball eines anderen Teams ins Spielfeld. Die SuS laufen so schnell wie möglich zu ihrem Teamball, bilden mit gegrätschten Beinen eine Kolonne und rollen den Ball durch den so entstandenen Tunnel. Das letzte Kind hält den Ball in die Höhe und ruft «Alaska». Das schnellste Team erhält einen Punkt.

Variationen

- Wurfobjekt variieren (z.B. Frisbee, Tennisball, Ballon etc.)
- Tunnelart variieren (z.B. Liegestütz, Vierfüssler- oder Krebsstand etc.) Ball über den Köpfen oder seitwärts weitergeben

Alaskaball

2 Teams. Ein Kind des Teams A wirft hinter einer Grundlinie einen Ball (Handball, Rugbyball ...) ins Feld. Darauf laufen jeweils alle SuS des Teams zu zweit mit Handfassung um einen von drei Malstäben (mehrere Lauf-Stationen anbieten) und zurück. Gelingt dies bis zum Ruf «Alaskaball» um den ersten Malstab, so erhält das Paar einen Punkt für sein Team, gelingt es um den 2. Malstab, 2 Punkte ... Punkte zusammenzählen. Team B holt den ins Feld geworfenen Ball und stellt sich dann als Kolonne auf. Der Ball wird nun zwischen den gegrätschten Beinen vom vordersten zum hintersten Kind transportiert bzw. hindurchgerollt. Sobald der Hinterste den Ball in den Händen hält, ruft er «Alaskaball». Wechsel nach 5 Durchgängen.



WEITERE UNTERLAGEN

Sportunterricht.ch [Bewegungsspiele](#)

BS.4.B SPORTSPIELE



ZENTRALE ELEMENTE

Bälle passen und fangen können.

Einhändiges Prellen.

Fairplay: Umgang mit Emotionen bei Sieg und Niederlage, Regeln einhalten, Schiedsrichterentscheide akzeptieren, respektvoller Umgang mit Gegnern und Mitspielern.

PRIMARSCHUL-SPORT-CHECK-ÜBUNGEN

Keine

ANNEHMEN UND ABSPIELEN

Die SuS können Gegenstände annehmen und wegspielen.

Die SuS können im Laufen einen Ball oder ein anderes Spielobjekt annehmen und wegspielen.

Die SuS können in Spielsituationen (z.B. Schnappball, Schnurball) in kleinen Gruppen den Ball oder das Spielobjekt im Spiel halten.

ICH UND DER BALL

Applauswurf

In dieser Übung wird der Umgang mit dem Ball, das Werfen und Fangen geübt. Zudem lernen die SuS Flugbahn und Flugdauer einzuschätzen. Ball hochwerfen. Wer kann am häufigsten in die Hände klatschen, bis der Ball zu Boden fällt oder gefangen wird?

Variationen

- Sich klatschend um die eigene Achse drehen
- Anstelle von Applaudieren, auf den Boden klatschen
- Nach dem Applaus den Ball hinter dem Rücken fangen
- Den Ball stehend aufwerfen, absitzen oder abliegen und klatschen, den Ball wieder stehend fangen

Prellspiele

Den Ball vor sich auf den Boden werfen, hochspringen lassen und wieder fangen. Verschiedene Techniken erproben und erkunden lassen.

- Ein Kind prellt, das andere fängt den Ball auf
- Zu zweit mit 2 Bällen: Beide prellen gleichzeitig und fangen den Ball des anderen
- Verschiedene Bälle: Soft-, Volley-, Gymnastikball etc.

Zuspiele an die Wand (mit Händen oder Füßen)

Die SuS stehen 2–3 Meter von der Wand entfernt und werfen/spielen den Ball gegen die Wand. Die SuS versuchen, den Ball auf verschiedene Arten an die Wand zu spielen und wieder zu fangen bzw. den Ball mit dem Fuss anzunehmen. Gelingt es links und rechts?

- Ball beidhändig an die Wand werfen und fangen
- Ball einhändig werfen, beidhändig fangen
- Ball via Bodenpass an Wand prellen und wieder fangen
- Ball via Boden an die Wand, eine Drehung machen und Ball wieder fangen
- Rücklings über den Kopf an die Wand werfen, sich drehen und fangen

- Formen der anderen SuS ausprobieren
- Ball mit dem Fuss (Innenristpass) an die Wand spielen und mit der Fusssohle stoppen
- Ball mit dem Fuss an die Wand spielen, eine Drehung machen und mit der Fusssohle stoppen
- Den Ball aufwerfen und mit der Fusssohle stoppen
- Freies Bewegen in der Halle und den Ball gegen die Wand spielen. Nach jedem Zuspiel die Wand wechseln. Wie viele Wandzuspiele in 1 Minute?

MITEINANDER

Flamingo

2 SuS stehen sich mit ca. 5 Meter Abstand gegenüber. Ein Kind hat einen Ball und wirft ihn hoch. Das andere Kind läuft in Richtung Ball und fängt diesen nur auf einem Bein stehend. Steht es stabil, ruft es «Flamingo» und wirft den Ball erneut hoch. Das andere Kind muss nun zum Ball laufen und diesen einbeinig stehend fangen.

Variationen

- Ball darf auf dem Boden aufprallen (ein- oder mehrmals)
- Ball gerade, in Richtung des anderen werfen und versuchen direkt zu fangen
- Den Wurf variieren (von unten, über dem Kopf etc.)

Ballschule - Nebeneinander-Miteinander

Dem freien Spielen, das auch in fortgeschrittenen Phasen immer wieder ermöglicht werden sollte, folgt allmählich ein strukturiertes, geleitetes Spielen. Dazu werden Kleingruppen gebildet. Die Konzentration auf den Ball wird durch die soziale Komponente der Mitspielenden ergänzt. In diesen Kleingruppen können die Grundfähigkeiten des Ballspiels wie Rollen, Werfen, Fangen, Prellen geübt werden.

Beispiel

2–3 SuS bilden eine Gruppe. Ihnen wird ein kleines Spielfeld zugeteilt. Jedes versucht für sich, seinen Ball zu werfen und wieder zu fangen, ihn zu rollen oder zu prellen (eigene Variationen zur Ballbehandlung suchen lassen). Anschliessend werden die gleichen Formen wiederholt, wobei in jeder Gruppe je ein Kind eine Übung vorzeigen darf.

Werfen-rennen-fangen

A wirft den Ball übers Netz/Schnur zu B und berührt die Wand. B fängt den Ball, wirft diesen zurück übers Netz zu A und berührt danach die Wand. Welches 2er Team schafft zuerst 10 gefangene Bälle?

Variation

Wurfart variieren

Bälle zuspieren mit dem Fuss

Ein Polarforscher (Lehrperson/Kind) taucht auf; nichts wie weg hier! Paare laufen nebeneinander und rollen sich je ein Ei (Ball) zu, um es in Sicherheit zu bringen. Nur ganz fein schubsen sie es an. Der Forscher geht frei durch den Raum. Die Pinguine beobachten gut und weichen geschickt aus.

- «Eisschollen» (Matten) bilden Hindernisse, die umspielt werden müssen.
- Ohne Bedrohung/Zeitdruck: Gelingt es, einander den Ball einer Linie entlang zuzuspielen? Kann der Ball ganz weich und direkt zurückgespielt werden, so dass man nichts hört?
- Mit welcher Fussseite geht es am besten: innen, aussen, mit dem Rist, mit der Ferse, mit der Fusssohle?

Goba zu zweit

Mehrere 2er-Teams stehen sich gegenüber. Die Spielfelder werden durch eine Schnur auf Hüfthöhe der SuS voneinander abgegrenzt. Ein Kind wirft in einem Bogen den Ball von Hand über das Netz,

das andere Kind lässt ihn zuerst am Boden aufprallen und spielt ihn mit dem Schläger zurück, so dass sein Partner den Ball wieder fangen kann (= 1 Punkt).

Progression

- Ein Spieler mit 1 Goba-Schläger
- Beide Spieler mit Goba-Schläger
- Wie viele Punkte schafft jedes Team (Punkt 1)? Welches Team schafft die meisten Zuspiele in Folge (Punkt 2)?

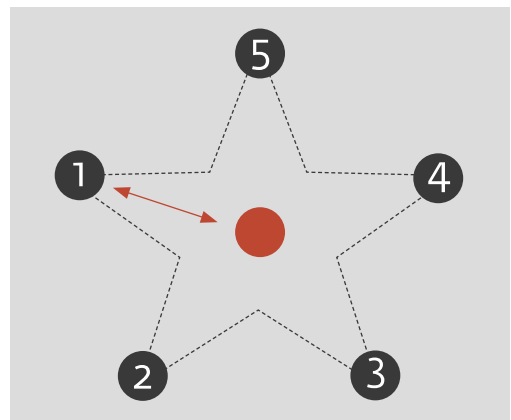
Goba-Zielspiel

2 SuS stehen im Abstand von ca. 3 Meter einander gegenüber und spielen sich abwechselnd mit der linken und rechten Hand einen Ball hin und her.

Zwischen den SuS befindet sich ein Reifen. Wenn sie es schaffen, den Ball innerhalb des Reifens einmal aufspringen zu lassen, erhalten sie einen Punkt.

Sternpassen

SuS stellen sich in Kleingruppen (4–6 Spieler) im Kreis auf. Ein Kind ist in der Mitte und hat einen Ball. Es spielt nun der Reihe nach die Aussenspieler an und erhält gleich wieder einen Rückpass.



Variationen

- Reihenfolge ist nicht vorgegeben, sie kann vom Kind selber festgelegt werden
- Als Wettkampf
- Nur Direktpässe, ohne Kontrolle
- Nur Bodenpässe
- Auf Pfiff Richtungswechsel

GEGENEINANDER

Rollschnappball

Gebildet werden 2 Teams zu je 2 bis 3 Personen. Ein Team rollt sich einen Ball so oft wie möglich zu. Das gegnerische Team versucht, den Ball zu erobern und seinerseits viele Pässe zu machen. Wer schafft zuerst zehn Pässe hintereinander?

Variation

Wer den Ball hat, darf sich nicht fortbewegen

Prellball (über Netz/Bank/Seil)

2 Teams stehen sich in je einer Hallenhälfte gegenüber. Ein Kind wirft den Ball so, dass er in der eigenen Spielhälfte einmal den Boden berührt und anschliessend in die andere Hallenhälfte springt. Der Ball darf dort 2 x den Boden berühren, bevor er von einem Kind des gegnerischen Teams gefangen werden muss.

Zusatzregeln

1. Der Ball darf nur einmal den Boden berühren.
2. Wer den Ball gefangen hat, darf ihn wieder prellen.
3. Der Ball muss von der Stelle geprellt werden, wo er gefangen wurde.
4. Eine Zusatzlinie (Klebeband) darf beim Prellen nicht übertreten werden.

Hasenjagd

In einem begrenzten Feld jagen 4 Jäger einen Hasen und versuchen, ihn mit einem Ball abzutupfen (nicht abschiessen, sondern mit dem Ball berühren). Mit dem Ball in der Hand sind maximal 3 Schritte erlaubt. Der Hase wird entweder nach einer bestimmten Zeitspanne oder nach jedem Abtupfen ausgewechselt.

- Grösseres Feld (einfacher für Hasen)
- 5 Schritte mit Ball erlaubt (einfacher für Jäger)
- Kleineres Feld (schwieriger für Hasen)
- Mehrere Hasen (schwieriger für Jäger)

Jägerball

In einem Feld stehen sich Jäger und Hasen gegenüber. Die Jäger versuchen, die Hasen mit dem Ball zu treffen. Wie lange brauchen die Jäger, bis sie alle Hasen getroffen haben?

Variationen

- Alle Hasen und Jäger in einem Feld. Getroffene Hasen machen eine Strafrunde
- Die Hasen gehen nur einzeln ins Feld; Getroffene werden sofort ersetzt

Nummern-Ball

4–5 Personen stellen sich im Spielfeld auf, jedes Kind erhält eine Nummer. Kind eins hat den Ball und beginnt: Es lässt den Ball einmal aufprallen, schlägt ihn mit der Hand an die Wand und sagt laut die Nummer einer anderen Person. Diese muss nun zum Ball laufen und diesen wiederum an die Wand und ins Spielfeld spielen, wobei sie gleichzeitig die Nummer der nächsten Person nennt usw.

Variationen

- Nummern in einer festgelegten Reihenfolge (z. B. aufsteigend/absteigend)
- Mit Leben spielen. Macht man einen Fehler, verliert man ein Leben. Zusatzaufgabe bei 0 Leben
- Ball darf mehrmals aufspringen
- Ball darf gefangen werden
- Nur mit der schwächeren Hand spielen

Ball über die Schnur

2 Teams stehen sich in einem Spielfeld gegenüber. Das Spielfeld wird in der Mitte durch eine hohe Schnur/Netz getrennt. Der Ball wird über die Schnur ins gegnerische Feld geworfen und muss dort vom anderen Team gefangen werden, bevor der Ball zu Boden fällt. Der Ball darf innerhalb des Teams max. 2 x zugespielt werden, bevor er wieder über die Schnur zum anderen Team geworfen wird. Beim Wurf darf nicht hochgesprungen werden.

Variationen

- Ball über die Schnur wie oben, ausserhalb jeder Spielfeldecke steht in ca. 1 Meter Abstand ein Malstab/Kegel. Das Kind, das den Ball übers Netz/Schnur geworfen hat, muss um einen Malstab/Kegel rennen, bevor es wieder am Spiel teilnehmen kann.
- Bei einem Fehler rennt das Kind, welches den Fehler verursacht hat um das gegnerische Feld.
- Vereinfachung durch Variation der Netzhöhe oder durch Regelanpassung: einmal Aufspringen des Balles ist erlaubt

BALL/SPIELOBJEKT FÜHREN

Die SuS können den Ball oder das Spielobjekt führen.

ICH UND DER BALL

Den Ball rollen, fangen

Die SuS probieren zuerst allein. Dann folgen einige organisierte Formen:

- Den Ball mit Händen, Füßen, Kopf etc. in Bewegung setzen
- Ball wegrollen, nachlaufen, einfangen
- Den Ball von einer Hand in die andere legen. Auch mit leichtem Werfen und Fangen versuchen
- Den Ball mit der linken und der rechten Hand rollen
- Durch verschiedene Öffnungen (Tore) rollen: Malstäbe, Stangen, Beine eines Bocks etc.
- Ball um Hindernisse herum rollen (Parcours)
- 2 SuS rollen ihre Bälle nebeneinander, auf ein Zeichen übernehmen sie den anderen Ball
- Den Ball auch mit den Füßen rollen
- In beiden Hallenhälften stehen gleichviele SuS mit je einem Ball. Auf ein Kommando rollen beide Teams ihre Bälle auf die Gegenseite. Ziel ist es, die eigene Hallenhälfte möglichst frei von Bällen zu halten. Wer hat auf ein Signal weniger Bälle im Feld?

Ball mit Fuss führen: Nusstransport

Alle SuS haben einen Ball. Im Abstand von ca. 10 Meter liegen verschiedene Gegenstände (Markierteller, -kegel, Überzieher etc.; Anzahl = Anzahl SuS \times 4). Als Eichhörnchen sammeln die SuS den Vorrat für den Winter und bringen möglichst viele Gegenstände in ihr Nest zurück (z.B. Reifen oder Zone mit Markierkegel). Der Ball wird immer mitgeführt und pro Lauf darf nur ein Gegenstand transportiert werden.

Variationen

- Offen starten
Als Eichhörnchen dürfen die SuS die Gegenstände unterschiedlich tragen oder balancieren etc., die Fortbewegungsart frei wählen und den Ball führen, wie sie wollen. SuS motivieren, auf möglichst unterschiedliche Arten den Vorrat zu sammeln. Beobachten: Haben die SuS kreative Ideen? Beraten: Kreative Ideen loben!
- Wettfeiern
Die SuS in 4 Gruppen aufteilen und eine Stafette durchführen. Welche Gruppe hat mehr Gegenstände gesammelt?

Variationen

- Alle SuS der 4 Gruppen sammeln gleichzeitig den Vorrat.
- Ein Kind wird zum Mäusebussard (=Fänger). Berührt es ein Kind, welches einen Gegenstand trägt, so muss es den Gegenstand wieder zurücklegen und nochmals von seinem Nest aus neu starten.

Ball mit Fuss führen: Nachmachen

Die SuS müssen den Blick immer wieder vom Ball lösen können und verschiedene Aufgaben ausführen. Alle Spieler stehen in der Halle verteilt mit Blickrichtung zur Lehr-/Leiterperson. Diese gibt akustisch oder visuell verschiedene Kommandos (z. B. links, rechts, zurück, nach vorne, absitzen, Ball in einem Reifen ablegen etc.). SuS machen immer, was die Lehrperson vorgibt.

Ball mit Fuss führen: Zeitung lesen

Ein Kind steht mit dem Rücken zur Gruppe vor einer Wand. Alle versuchen sich ihm zu nähern. Sobald sich das Kind umdreht (mit dem Kommando «Eins, Zwei, Stopp»), müssen alle den Ball sofort stoppen. Wer nicht still steht, muss zurück zum Start. Wer kommt dem «Zeitungsleser» am nächsten?

Variationen

- Ohne Kommando
- Ball darf mit den Händen oder den Füßen gestoppt werden

Ball mit Fuss führen: Dribbeln im Zauberwald

Jedes Kind dribbelt einen Ball mit dem Fuss durch einen Steckenwald. Der Steckenwald setzt sich aus 10 Malstäben, welche mit 1.5 Metern Abstand als Wald angeordnet sind, zusammen.

Als Metapher kann der Ball als Hund an der Leine bezeichnet werden, welchen die SuS gut führen müssen.

ZIEL TREFFEN

Die SuS können aus dem Stand ein Ziel treffen.

ICH UND DER BALL

Schiessbude

Die Schwedenkästen werden in dieser Übung als Ziele benutzt. Die SuS sammeln Wurferfahrungen mit unterschiedlichen Gegenständen.

Kastenelemente, die unterschiedliche Punkte ergeben, längs oder quer hintereinanderlegen. Mit Tennisbällen, Shuttles, Schaumstoffbällen etc. direkt oder via Wand in die Elemente werfen.

GEGENEINANDER

Rollmops

Die SuS werden in 2 gleichgrosse Gruppen aufgeteilt. Es wird versucht, einen etwas grösseren und schwereren Ball (Basket-, Medizinball) mit kleineren Bällen (Gymnastik- oder Tennisbälle) auf die gegnerische Seite zu rollen (Linie festsetzen).

- Bälle nur rollen oder Bälle rollen und werfen
- Auch in Kreisform möglich
- Teams müssen in ihrer Hallenhälfte bleiben

Keulen umschiesen

Es stehen ca. 20 Keulen vor einer Wand. Standorte genau markieren, damit sie für alle über mehrere Spielrunden die gleichen sind. Vor den Werfern halten Langbänke die rollenden Bälle auf. Die Werfer versuchen, die Keulen mit Soft-/Tennisbällen möglichst rasch zu treffen. Mit dem Fall der letzten Keule endet die Laufzeit der anderen Partei. Wie viele Punkte (vgl. «Menschliche Uhr») kann das Läuferteam in dieser Zeit erreichen. Die Rollen nach jedem Durchgang wechseln. Nach einigen Spielrunden wird Bilanz gezogen (evtl. «Rechenbüro» einsetzen).

TAKTIK

Die SuS können Bewegungen des Mit- und Gegenspielers erkennen und darauf reagieren.

MITEINANDER / GEGENEINANDER

Reifenball

Es werden 2 Teams mit je 3 SuS gebildet. Das angreifende Team versucht den Ball möglichst oft in einen der 4 leeren Reifen zu legen und somit einen Punkt zu erzielen. Die Verteidiger können dies verhindern, indem sie in die Reifen stehen. Hat ein Kind seinen Fuss im Reifen, kann dort kein Punkt mehr erzielt werden. Jede Gruppe kann während 3 Minuten versuchen, Punkte zu sammeln. Nach 3 Minuten wechseln die Rollen.

Spielregeln

- Kein Prellen
- Kein Laufen mit dem Ball
- Den Ball den Anderen nicht aus der Hand nehmen
- Kein absichtlicher Körperkontakt

Genau Zuspiele– sich orientieren

Je 2 SuS bewegen sich mit einem Ball kreuz und quer durch das Feld (4 Spielerpaare in einem Feld). Der Ballbesitzer sucht seinen Mitspieler und spielt ihm den Ball in einem günstigen Moment zu. Der Raum für das Zuspiel muss frei sein. Pro 2 SuS ein Ball.

Variation

Die Spielerpaare dürfen jederzeit ins andere Feld wechseln

REGELN

Die SuS können Regeln nennen.

Die SuS können Regeln einhalten.

Fairness

Das faire Verhalten kann bereits bei einfachen Spielformen, aber auch in anderen Lernbereichen geübt werden. Fair Spielen heisst Spielen ohne Angst, Aggression und Gewalt. Fairness hängt auch entscheidend von den Regeln und der Spielorganisation ab. So fördern beispielsweise Spiele mit Ausscheiden Frustration und Aggression und Abtreffspiele mit harten Bällen zusätzlich sportspielungünstige Verhaltensweisen (Wegrennen vor dem Ball, Vermeiden von Ballkontakten usw.).

Regeln laufend entwickeln

So wenig Regeln wie möglich, so viele wie nötig. Die Regeln werden laufend entwickelt und den jeweiligen Spielsituationen und Spielbedürfnissen angepasst. Langsam und schrittweise erfolgt ein Integrieren und Anwenden der Sportspielregeln.

Auswerten

Nach dem Spielen werden die individuellen Erfahrungen ausgetauscht und gemeinsam diskutiert.

Anregungen zum Spielgespräch:

- Die Spielregeln diskutieren, ändern oder ergänzen
- Den Wortschatz erweitern (Rollen, Werfen, Prellen, Fangen)

- Resultate festhalten (Spielbänder an der Sprossenwand aufhängen, Punkte kleben, Zahlen kennen lernen)
- Spielvarianten der SuS aufgreifen und ausprobieren

WEITERE UNTERLAGEN

Sportunterricht.ch [Sportspiele](#)

BS.4.C KAMPFSPIELE



ZENTRALE ELEMENTE

Fairplay: respektvoller Umgang mit Gegnern, Stoppsignale beachten und respektieren.

PRIMARSCHUL-SPORT-CHECK-ÜBUNGEN

Keine

KÄMPFEN

Die SuS können das Gegenüber gezielt aus dem Gleichgewicht bringen.

In den Teich ziehen

2 SuS stehen einander gegenüber und fassen sich an beiden Händen. In der Mitte liegt ein Teich (Matte, Kreis aus Springseil geformt oder Reif). Sie versuchen nun, sich in den Teich zu ziehen. Wer zuerst mit einem Fuss den Teich berührt, hat verloren.

Variationen

- Die Hand diagonal fassen
- Zu Beginn noch nichts gefasst

Steirisches Ringen

2 SuS stellen sich mit einer Fussaussenkante gegeneinander auf. Gleichzeitig fassen sie sich an der dem Gegner zugewandten Hand und versuchen, den anderen mit Ziehen, Stossen und Drücken zu einem Ausfallschritt oder einem Heben der Beine zu zwingen.

Zwangssitzen

2 SuS knien einander gegenüber. Sie versuchen gegenseitig, den anderen aus dem Gleichgewicht zu bringen. Bis zum Punkt, an dem der Gegner sein Gesäss komplett auf den Boden setzen muss.

REGELN

Die SuS können Berührungen zulassen.

Die SuS können Stoppsignale des Gegenübers beachten und selber setzen.

Die SuS können Rituale und Regeln in Kampfspielen nennen und einhalten.

Ballmassage

Zu zweit, Person A in Bauchlage auf einer angenehmen Unterlage. Person B massiert mit einem Igel-, Gymnastikball oder etwas Ähnlichem in kleinen, runden Bewegungen von den Füßen her kopfwärts. Person B massiert nur die Muskeln, nicht die Wirbelsäule.

Unangenehme Stellen werden umrundet und der Druck so angepasst, dass die Massage als angenehm empfunden wird (nachfragen). Als Abschluss legen Sie den Ball weg und streichen den Rücken mit beiden Händen von der Schulter bis zum Becken aus.

Variation

Kann auch in Rückenlage gemacht werden.

Pizza backen

Auf dem Rücken des vorderen Kindes wird eine Pizza gebacken, indem die nachfolgenden Anweisungen auf dem Rücken durchgeführt werden. Zuerst muss der Arbeitsplatz gesäubert, der Pizzateig geknetet und ausgewallt werden.

Nun wird die Pizza mit Zutaten belegt und der Ofen heiss gemacht (Hände aneinander reiben und auf den Rücken legen, um die Wärme zu übertragen). Ist die Pizza gebacken, kann das Kind sie schneiden und essen. Am Schluss macht das Kind alles wieder sauber.

Tipp

Ausklangspiele charakterisieren sich dadurch, dass die SuS die Hektik und die Emotionen der Lektion abbauen können. Die SuS beruhigen und entspannen sich auf spielerische Weise.

Wäscheklammernfangis

Die SuS stecken sich eine bestimmte Anzahl Wäscheklammern irgendwo an ihren Kleidern an. Auf ein Startzeichen hin versuchen sie, die Wäscheklammern der anderen zu rauben. An den Schuhen dürfen keine Klammern befestigt werden. Wer keine Klammern mehr hat, muss eine Zusatzaufgabe lösen oder kann die eroberten Klammern wieder anstecken.

Es können auch verschiedenfarbige Wäscheklammern verwendet und den Farben eine Punktzahl zugewiesen werden. Die Aufgabe kann umgekehrt werden, indem man seine eigenen Klammern den Gegnern anstecken muss. Das Spiel kann in gleicher Weise mit Spielbändern gespielt werden.

Drucklauf

2 SuS stellen sich rechts und links einer Hallenbegrenzungslinie auf. Die beiden lehnen sich gegenseitig fest gegen die Schultern und schauen in dieselbe Laufrichtung. Auf ein Kommando der Lehrperson laufen die beiden los und drücken fest mit den Schultern gegeneinander, ohne dabei das Lauftempo oder die Körperposition zu verlieren. Sieger ist, wer am Ende der Laufstrecke seinen Gegner am weitesten von der Orientierungslinie abgedrängt hat. Die Schüler dürfen sich auf keinen Fall wegdrehen.

Berührungskampf

Die beiden SuS versuchen gegenseitig möglichst oft die Schultern, den Bauch oder die Oberschenkel zu treffen, ohne selbst Gegentreffer einzustecken. Gespielt wird eine Minute. Nach jedem Treffer gehen die SuS wieder in ihre Ausgangsposition zurück.

Schildkröten umdrehen

Die SuS stellen sich auf einer Seite eines grossen Mattenfeldes auf. Als Schildkröten bewegen sie sich auf allen Vieren. Auf der anderen Seite des Mattenfeldes stehen 2 Fänger. Die Schildkröten versuchen, das Mattenfeld zu überqueren (ans Meer zu gelangen), was die Fänger zu verhindern versuchen, indem sie die Schildkröten auf den Rücken drehen. Wer umgedreht wird, hilft in der nächsten Runde den Fängern.

Variation

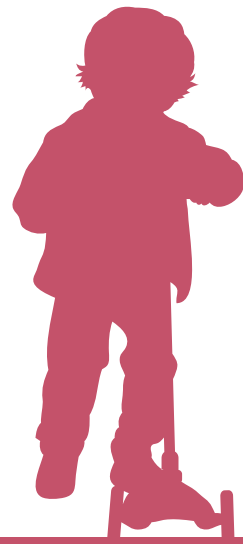
Dasselbe als Partner- oder Kleingruppenkampf.

«Stoppband»

Durcheinander rennen, ohne jemand anderes zu berühren. Auf ein Zeichen (Klatschen) sofort möglichst stabil stehen bleiben, beide Hände in Stopphaltung vor sich und so laut wie möglich «STOPP» schreien.

Variationen

- Mein Partner macht ein böses Gesicht und kommt langsam auf mich zu. Sobald er mir zu nahe kommt, halte ich ihm meine «Stoppbande» entgegen und schreie laut «STOPP»
- Dito, mein Partner kommt aber immer schneller auf mich zu



BS.5
GLEITEN, ROLLEN, FAHREN

ROLLEN UND FAHREN

GLEITEN

BS.5.A ROLLEN UND FAHREN



ZENTRALE ELEMENTE

Sicheres Fahren und Bremsen.

PRIMARSCHUL-SPORT-CHECK-ÜBUNGEN

Keine

ROLLEN UND FAHREN

Die SuS können in einer geschützten, sicheren Umgebung auf Rollgeräten fahren.

Die SuS können auf Rollgeräten Hindernisse umfahren und sicher bremsen.

Fahren mit dem Trottinett oder Rollbrett

Die SuS fahren in einem abgegrenzten Feld umher und versuchen einander nicht zu berühren.

Variationen

- Links- und rechtsbeinig fahren
- Auf vorgezeichneten Kreidelinien fahren/ vorgezeichnete «Achten» fahren
- Sich begrüßen/ Handschlag geben
- Hütchen, Wasserflaschen etc. aufstellen und Hindernisse umfahren
- Gegenstände übergeben
- Raum immer mehr einschränken

Bremsen

Alle SuS starten auf einer Linie und fahren auf Signal der Lehrperson los. Hält die Lehrperson ein rotes Band in die Höhe, müssen die SuS so schnell wie möglich stoppen. Wird ein grünes Band in die Höhe gehalten, dürfen die Kinder weiterfahren.

Variationen

- Auf akustisches Signal (z.B. Pfiff) stoppen
- Zwischen zwei Linien (Abstand 2-3 Meter) zum Stehen kommen
- Zeitungslesen

Fangis

Im begrenzten Feld die Gruppe fahren lassen. Ein Fänger wird bestimmt. Wer gefangen wird oder abstehen muss, wird zum Fänger.

Variation

Mehrere Fänger einsetzen

Stafettenformen mit Trottinett

- Rundstafette über Parcours
- Um Malstab und zurück
- Mit Slalom um Hütchen
- Transport eines Wasserbechers auf Trottinett
- Zu zweit auf dem Trottinett

Kreuz und quer

Den Trottinettlenker rechts mit der linken Hand halten und den Lenker links mit der rechten Hand fassen. Wer schafft es, mit den überkreuzten Händen einen Kreis zu fahren?

Variation

Versuchen, eine möglichst kleine Acht zu fahren

Seitenwagen

Partnerteams bilden. Ein Kind, welches den Seitenwagen spielt, versucht immer auf der rechten Seite seines Partners zu fahren. Wer schafft es, als Team einen vorgegebenen Rundkurs so zu fahren?

Variationen

- Das Team eine Formation einstudieren lassen
- Das Team einen auf den Boden gezeichneten Buchstaben nachfahren lassen
- Der Seitenwagen hält den Lenker nur mit einer Hand oder gar mit überkreuzten Händen

Strassenfeger

Auf einem verkehrsfreien Platz werden in einem markierten Feld mit Wasser gefüllte PET-Flaschen verteilt (3 x so viel wie Anzahl Spieler). Auf Kommando starten die SuS mit dem Trottinett ausserhalb der Markierung und versuchen, so viele Flaschen wie möglich zu sammeln. Pro Fahrt darf nur eine Flasche aufgelesen und aus dem Feld zum eigenen Startpunkt transportiert werden. Dabei darf nicht mit dem Fuss am Boden abgestützt werden. Bei gegenseitiger Berührung (Trottinett, Körper) müssen die Beteiligten ohne Flasche zu ihrem Startpunkt zurückfahren, bevor sie wieder sammeln dürfen. Wer hat am Schluss am meisten Flaschen weggefegt?

Fuchsjagd

Alle spielen gegeneinander. Jedes Kind steckt sich einen Bändel zur Hälfte hinten in die Hose und muss die Bändel der anderen Fahrer sammeln. Hat man einen neuen Bändel erwischt, wird er in die Hose gesteckt. Wer schafft es, möglichst alle Bändel zu sammeln?

Limbo Dance

2 SuS halten zusammen ein Seil in die Höhe. Die Trottinettfahrer fahren unter dem Seil durch. Wer schafft es, am tiefsten unter dem Seil durchzufahren?

Tipp

Den Kopf unter den Lenker halten und so tiefer gehen als der Lenker.

Kicken

Auf dem Platz verschiedene Gegenstände hinlegen. Mehrmals mit dem Bein abstossen, auf den Gegenstand zufahren und ihn mit dem Fuss wegzukicken. Wer schafft es, gleich drei Gegenstände in einer Reihe mit dem Fuss wegzukicken?

Variation

Abwechslungsweise mit dem rechten und linken Fuss die Gegenstände wegzukicken

Zauberwald (Rollbrett)

Die SuS fahren auf einem Indoor-Rollbrett sitzend oder kniend von einem oder zwei Kindern an einem Springseil gezogen durch den Zauberwald (Volleyballfeld) zu einer Schatztruhe und zurück. Aus der Truhe dürfen sie einen Edelstein (Dickwürfel, Kapla o. Ä.) nehmen und auf der anderen Seite des Zauberwaldes in das Teamdepot legen. Nach 5 Minuten baut das Team mit den gesammelten Steinen einen Turm. Das Team mit dem höchsten Turm hat gewonnen.

Variationen

- Im Zauberwald wachsen Bäume (Keule, Hütchen o. Ä.). Gleiche Aufgabe wie oben, wer eine Keule

zu Fall bringt oder eine Pylone berührt, muss dem grossen Zauberer vom Zauberwald einen Edelstein abgeben.

- Jedes Team bestimmt einen Räuber/Räuberin. Wer beim Durchqueren des Zauberwaldes vom Räuber/Räuberin des gegnerischen Teams gefangen wird, muss den Edelstein abgeben.
- Die Bäume im Zauberwald sind leider krank und müssen gefällt werden. Die Teams versuchen die SuS, welche auf dem Rollbrett oder im Rollstuhl sitzen so in den Zauberwald zu schieben, dass eine Keule, Pylone o. Ä. umfällt. Kann der Baum gefällt werden, wird er ins Teamdepot gebracht.

Kettenzug

Die SuS stellen sich hintereinander auf (A-B-A-B). Alle B dürfen fahren, alle A ziehen. Alle B sitzen oder stehen. Das vorderste Kind spielt die Lokomotive und übernimmt das Kommando. Alle A setzen den «Zug» langsam in Bewegung.

- Die Reise führt von... bis...? Mal langsam und mal schnell, dann bergauf und bergab; am Bahnhof auf andere «Züge» umsteigen, zum Abschied winken.
- Halten die Züge die abgemachten Kreuzungsvorschriften (z.B. Vortritt von rechts) ein?
- Gelingt es, eine Strecke mehrmals in der gleichen Zeit, als Bummler, als Schnellzug... zu durchfahren?

Bob-Slalom

Ein Kind setzt sich auf das Brett und das andere Kind schiebt ihn durch einen markierten Zick-Zack-Kurs. Vorwärts und rückwärts schieben.

- Der «Pilot» darf die Route frei bestimmen.
- Die Läuferin/der Läufer bestimmt die Richtung durch Druck auf die Schultern des «Piloten».
- Im Stehen...
- Als Wettkampf (z.B. Parallelsalom).

WEITERE UNTERLAGEN

Sportpädagogik

[Rollen und Fahren](#)

BS.5.B GLEITEN



ZENTRALE ELEMENTE

Sicheres Gleiten und das Gleichgewicht halten.

PRIMARSCHUL-SPORT-CHECK-ÜBUNGEN

Keine

GLEITEN

Die SuS können in verschiedenen Körperpositionen rutschen.

Die SuS können mit gleitenden Geräten kontrolliert rutschen.

Zu Beginn sollen die SuS allein, dann zu zweit durch einfache, ungefährliche Spielformen ihren Bewegungsdrang ausleben dürfen.

Hosenboden-Rutschen

Die SuS setzen sich auf den Teppich (Stoffresten, Jutesack o. Ä.) und bewegen sich in allen Richtungen durcheinander.

- Gelingt dies, ohne die Hände zu benützen?
- Geht es auch rückwärts?
- Können wir dies auch gemeinsam im gleichen Rhythmus tun?

Knie-Rutschen

Die SuS knien auf Teppich (Jutesack ...) und rutschen wie oben.

- Wer findet eine lustige Art?
- Wer findet eine schwierige Art?
- Gelingt es, sich vorwärtszubewegen, ohne die Hände zu gebrauchen?
- Wie geht es, wenn nur ein Knie auf dem Teppich (Jutesack) aufstützt?

Trottinett fahren

Der eine Fuss wird auf den Teppich aufgesetzt, der andere Fuss treibt an wie auf einem Trottinett. Der Teppich (= Trottinett) soll möglichst nie stillstehen.

- Wie geht es besser: Mit Vor- oder Rücklage? Mit gestrecktem oder leicht gebeugtem Standbein?
- Auch mit dem anderen Fuss abstossen.
- Auch seitwärts, rückwärts... Wer kann drehen?
- Nach 3 x Abstossen den Fuss wechseln; sich trotzdem rhythmisch fortbewegen.
- Trottinett-Stafette mit 4 - 6 Teams.
- Trottinett-Fangspiel: Die Fänger sind gekennzeichnet. Wer von einem Fänger berührt wird, wird zum Fänger, bis er jemand anderen berührt.

Seilbahn

In dieser Übung lernen die SuS die Rutscheigenschaften verschiedener Materialien kennen. Sie halten ihr Gleichgewicht und kräftigen ihre Muskulatur. Die SuS ziehen sich, auf einem Teppichquadrat sitzend, an einem Seil mehrere Meter weit.

Variationen

- Kniend, sitzend, liegend, stehend
- In Bauchlage über eine Langbank (horizontal oder schräg) ziehen

Pferdekutsche

Bei dieser Übung wird die Anpassungsfähigkeit des Gleichgewichts der SuS mit unterschiedlich starken Ziehimpulsen trainiert. Zwei SuS bilden zusammen ein Pferdegespann. Das dritte Kind steht auf zwei Teppichen (= Kutsche) und lässt sich von den Kindern mit zwei Springseilen ziehen. Die Schwierigkeit für das Kind auf der Kutsche besteht darin, dass die zwei «Pferde» unterschiedlich festziehen. Dadurch muss es diese Impulse ausgleichen können.

Rutschbahn

In dieser Übung gleiten die SuS sitzend, kniend oder liegend eine schräge Langbank hinunter und versuchen dabei, das Gleichgewicht zu behalten. Beim Rutschen kopfvoran sichert die Lehrperson das Kind und bremst es, wenn nötig, ab. Je nach Niveau der SuS kann man den Winkel der Langbank vergrössern oder verkleinern, um das Tempo zu regulieren.

Snowboarden

Diese Übung trainiert die stehende Gleichgewichtsfähigkeit der SuS im Rutschen und Gleiten. Das Kind steht seitwärts auf einem umgedrehten Teppichstück, das sich auf einer schräg gestellten Langbank oder Rutschbahn befindet. Es hält sich an einem Seil fest, das an einem Ende an der Sprossenwand befestigt ist. Nun rutscht es die schräge Ebene hinunter, während es das Seil vor dem Körper langsam durch die Hände laufen lässt.

Skisprung

Mit dieser Übung wird trainiert, dass die SuS auch unter erschwerten Bedingungen das Gleichgewicht im Rutschen halten können. Das Kind klettert die Sprossenwand hoch bis zum Beginn der beiden Langbänke. Dort steigt es auf die bereitgelegten Teppichfliesen (Oberseite nach unten!) und rutscht stehend die Langbank hinunter. Eventuell muss die Lehrperson die SuS zu Beginn noch führen.

SICHERHEIT UND VERANTWORTUNG

Die SuS können sich bei unterschiedlicher Witterung und Bodenbeschaffenheit sicher in der Natur bewegen.

Die SuS können vergebene Sicherheitsregeln einhalten.

Die SuS können Gefahrensituationen erkennen.

Verkehrsgarten

Die SuS lernen, Gefahrensituationen in Bezug auf andere Personen zu erkennen. Auf dem Pausenplatz wird ein quadratisches Feld mit 5×5 respektive 7×7 Hütchen so ausgelegt, dass ein Gitter entsteht. Die SuS fahren mit ihren Trottinets auf unterschiedlichen Wegen durch den Verkehrsgarten.

1. Durch die Korridore bis ans Ende des Feldes fahren, das letzte Hütchen umrunden, im Korridor daneben zurückfahren.
2. Im Slalom um die Hütchen bis ans Ende des Feldes fahren.
3. Kreuz und quer im Verkehrsgarten ohne Zusammenstoss herumfahren. Auf Signal den Standfuss wechseln, mit überkreuzten Armen fahren, etc.
4. In einer Kolonne als Schlange durch die Korridore fahren.

Die Klasse in Vierer-Gruppen einteilen. Die eine Hälfte der Gruppen fährt durch die horizontalen, die andere Hälfte durch die vertikalen Korridore. Es entsteht Gegen- und Kreuzverkehr und die Fahrweise muss angepasst werden.

Sicherheitsregeln

- Lange Haare zusammenbinden

- Hände beim Abstoss weit weg von den Rädern aufsetzen
- Bei Nichtgebrauch das Rollbrett mit den Rollen nach oben «parken»

Rollbrett-Schlitten

Auf dem Rollbrett sitzen und versuchen, sich mit den Füßen vorwärts zu stossen oder rückwärt zu ziehen.

- Mit einem Fuss: mal links, mal rechts abstossen
- Führen - Folgen: A fährt eine Strecke und B folgt
- Abstossen und möglichst weit fahren

Einbein-Kniestand

Einseitiger Kniestand, die Hände fassen das Rollbrett vorne auf beiden Seiten. Mit dem freien Fuss tretrollen (Trottinett fahren).

- Nach einigen Tritten die «Antriebsseite» wechseln
- Wer kommt mit 5 x links antreiben gleich weit wie mit 5 x rechts antreiben?
- Rhythmisch antreiben, z.B. kurz-kurz-lang...
- Antreiben und dann auf beiden Knien rollen lassen

Rollwagen

Zum Einstieg empfiehlt es sich, nicht zuletzt aus Sicherheitsgründen, die Bewegungslust der SuS mit Hilfe von Bewegungsaufgaben zu lenken.

- Eine eigene Fortbewegungsart suchen, z.B.: von der Wand abstossen, an der Wand entlangziehen, «crawlen», mit den Füßen ziehen etc.).
- Rudern: Mit einem Gymnastikstab als Ruder durch die Halle paddeln.
- Karussell: Ein auf dem Rollbrett sitzendes Kind wird von einem anderen ohne Rollbrett so bewegt, dass es praktisch am Ort dreht.
- Blinder Fahrgast: A sitzt mit geschlossenen Augen auf dem Rollwagen und wird von B im Raum umhergeführt. Beim Anhalten versucht A genau zu sagen, wo der Rollwagen jetzt steht.

Schubkarren

Je 2 SuS zusammen haben ein Rollbrett. A sitzt auf das Rollbrett und hält sich mit beiden Händen fest. B stösst an den Schultern. A versucht durch Gewichtsverlagerung nach links bzw. nach rechts, Kurven zu fahren. Nach einer gewissen Zeit werden die Aufgaben gewechselt.

- A wünscht eine Richtung: «rechts»; «geradeaus»...
- B bestimmt die Richtung durch Schulterdruck, A muss das Gewicht entsprechend verlagern.
- A schliesst die Augen. Weiss A nach längerer Fahrt noch, wo das Rollbrett steht?
- Orientierungsfahrt: A steuert auf dem Schulareal ein Ziel (mit oder ohne Karte) an. B treibt an. Am Ziel werden die Rollen gewechselt.

Pferde-Gespann

A steht oder sitzt auf dem Rollbrett, die Füsse in Fahrtrichtung. B zieht mit einem Seil oder einem Schlauch. Was ist schwieriger?

- Römisches Wagenrennen: In der gemeinsam festgelegten «Arena» treten verschiedene Gespanne über mehrere Runden gegeneinander an. Regeln wie z.B. Fahrerwechsel besprechen.
- A wird von B wie ein Segelflieger «geschleppt». Nach einer gewissen Zeit lässt B das Zugseil los und «fliegt» allein weiter.
- Einen Geschicklichkeitssparcours bauen und diesen in verschiedenen Fahrtechniken durchfahren (Trottinett, Einbein-Kniestand, Ziehen und Abschleppen...)

Trottinett fahren

Mit einem Fuss auf der Mitte des Rollbretts stehen und mit dem anderen Fuss vom Boden abstossen.

- Erst vorsichtig, dann immer kräftiger abstossen.
- Gelingt es, genau einer Linie entlangzufahren?

- Gelingt es auch mit dem anderen Fuss?
- Gelingt es auch, die Richtung zu ändern

Schlitten-Stafette

Aus jedem Team sitzt jemand hinter der Startlinie auf dem Rollbrett. Nach dem Startzeichen zieht sich A mit Hilfe der Füsse vorwärts. Nachdem A die Ziellinie (Malstab) überquert hat, stösst A sich wieder rückwärts bis über die Startlinie. Übergabe des Rollbrettes an B. Alle SuS kommen zweimal an die Reihe. Welches Team ist zuerst fertig?

- Mit dem Bauch auf dem Rollbrett liegen und sich mit Hilfe der Hände vor- und rückwärts bewegen.
- Auf dem Rollbrett knien und mit den Händen abstossen.
- Im einbeinigen Kniestand Trottinett fahren.

Nebeneinander

Alle A sitzen (oder stehen) auf ihren Rollbrettern so weit nebeneinander, dass alle B dazwischen genügend Platz finden. Alle A und B schauen in die gleiche Richtung.

- Gemeinsam anfahren und stoppen.
- Eine bestimmte Strecke fahren; Rollenwechsel.
- Alle A laufen nach vorne und ziehen so, dass sie von B überholt werden, laufen wieder nach vorn.
- Im Rhythmus «Ho-oop – Ho-oop!» wie an einem Fließband.

Abschlepp-Stafette

A sitzt (oder steht) hinter der Start- und Ziellinie auf dem Rollbrett und hält sich am Stab. B und C stossen A bis über die Umkehrlinie. Dort dreht sich A um 180° und wird dann wieder zurückgezogen. Anschliessend erfolgt der Rollenwechsel. Wenn alle SuS einmal auf dem Brett gefahren sind, ist das Ziel erreicht.

Rollbrett – Curling

Der Fahrer sitzt (oder steht) mit einem Fuss auf dem Rollbrett, stösst mit dem anderen Fuss 2-mal am Boden ab und gleitet dann möglichst weit. Je nach erzielter Weite ergibt dies 1-3 Punkte für sein Team. Ein Durchgang ist beendet, wenn alle Teammitglieder einen Versuch absolviert haben. Welches Team hat nach 3 Durchgängen am meisten Punkte?

WEITERE UNTERLAGEN

Sportpädagogik [Gleiten, Rollen, Fahren](#)



MUSTERLEKTION UND PLANUNGSVORLAGE

MUSTERLEKTION - BEWEGUNG UND SPORT

Datum: 31.10.24

Woche: 44.

Stundenummer: 24 und 25

Klasse: 4A

Schule: PS Mustergemeinde

Kompetenzbereiche: Körperspannung und Rumpfstabilität (Ritual)/Laufen, Springen, Werfen/ Spielen

Lektionsinhalt: Laufen und Spielen (Ausdauer spielerisch erleben und Brennball)

Lehrperson: Max Muster

Zeit	Handlungs- und Themenaspekt Kompetenzstufen	Thema	Übungsinhalt	Aufbau	Geräte / Anmerkung
5'			Begrüssen und Inhalt der Stunde den SuS erläutern/ Aufbau Urwald organisieren		
5' 15'	Körperspannung und Rumpfstabilität (Ritual) Die SuS können unter Anleitung Beweglichkeit und Kraft erhalten und steigern	Aufwärmen Kräftigen	Ein paar Runden um den Urwald einlaufen bzw. durch den Fluss. 1-2 Kinder schwingen sich wie die Affen im Urwald mit den Lianen (Schwingtaue), von einem Baum (Schwedenkasten) auf den anderen. Zwischen den Bäumen liegt ein reissender Fluss (dicke Matten). Wer schafft es auf die andere Seite, ohne in den Fluss zu fallen? <u>Variationen:</u> <ul style="list-style-type: none"> Bananen transportieren, indem mit den Füßen ein Gegenstand eingeklemmt wird Grössere Distanzen Kinder, welche sich nicht halten können, haben die Möglichkeit ihre Füße auf den Knoten unten an der Schwingtaue zu platzieren 		Schwedenkästen Tae Weichboden Transportgegenstände: Kegel, Markierbänder, Tennisbälle
15' - 20'	Laufen Die SuS können während einer längeren Laufbelastung die Laufgeschwindigkeit anpassen	Lange laufen	Zeitschätzlauf Die Klasse läuft frei durchs Gelände/Halle. Nach einer vorgängig vereinbarten Zeit (z.B. 30 Sekunden) halten die SuS ihren Arm hoch. Wer hat richtig geschätzt? <u>Variationen:</u> <ul style="list-style-type: none"> Freies Laufen allein oder in kleinen Teams. Nach genau 3 Minuten treffen sich alle wieder beim Ausgangspunkt. Wer ist pünktlich zurück? Eine Strecke wird gemeinsam durchlaufen (Lehrperson oder ein Kind stoppt die Zeit «geheim»). Dann schätzen alle, wie lange sie für diese Strecke gebraucht haben. Vergleich der effektiven mit der geschätzten Zeit Gelingt es, die vorher gelaufene Zeit oder eine eigene Vorgabe genau zu laufen? 		Stoppuhr Vorbereitung auf PSC: „Alter in Minuten laufen“
20' - 25'	Bewegungsspiele Die SuS können faires Verhalten und Regelübertretungen bei sich und anderen erkennen und signalisieren Die SuS können aus verschiedenen Positionen schnell starten und eine kurze Strecke maximal schnell laufen	Spielen Schnell laufen	2 Teams spielen gegeneinander. Ein Angreifer spielt einen Ball in die Halle und versucht, möglichst schnell über die 4 Bases (dünne Matten) wieder ins Ziel zu gelangen. Schafft er dies, erhält das angreifende Team einen Punkt. Das verteidigende Team muss den Ball schnellstmöglich durch Passen in einen Reifen am Boden legen (brennen). Angreifer, die während des Brennens unterwegs sind, scheiden aus und müssen zurück zum Team. Auf den Matten darf gestoppt werden. Der Angreifer ist dort sicher. Pro Matte dürfen nicht mehr als 2 SuS stehen. Nachdem jeder Angreifer einmal geworfen hat, wechseln die Teams ihre Positionen. <u>Variationen:</u> <ul style="list-style-type: none"> Mit drei unterschiedlichen Bällen gleichzeitig spielen (z.B. Rugby, Softball und Tennisball) Zusätzliche Hindernisse erschweren die Aufgabe für die Angreifer: Einen Kasten überqueren, unter einer Langbank hindurch robben, usw. Abbau und aufräumen – Feedback an die Gruppe- Gruppe entlassen/Körperpflege		Bälle 4 dünne Matten 1 Reifen Rugbyball Softball Tennisball Kasten Langbank
Ergebnis/ Nachbereitung/ Bemerkungen:					

PLANUNGSVORLAGE - BEWEGUNG UND SPORT

Datum:

Woche:

Stundenummer:

Klasse:

Schule:

Kompetenzbereiche: Körperspannung und Rumpfstabilität (Ritual)/

Lektionsinhalt:

Lehrperson:

Zeit	Handlungs- und Themenaspekt <small>Kompetenzstufen</small>	Thema	Übungsinhalt	Aufbau	Geräte / Anmerkung
Ergebnis/ Nachbereitung/ Bemerkungen:					



QUELLEN UND IMPRESSUM

QUELLEN

Amt für Volksschule und Sport Kanton Graubünden. (2022). Unterrichtsmaterial 1.-9. Klasse. Abgerufen von <https://www.gr.ch/DE/institutionen/verwaltung/ekud/avs/sport/schulen/obligatorischerschulsport/Seiten/Unterrichtsmittel.aspx>

Beratungsstelle für Unfallverhütung [bfu]. (o.D.). Sport und Bewegung. Abgerufen von <https://www.bfu.ch/de/sport-bewegung>

Bundesamt für Sport [BASPO]. (o.D.). Lehrmittel Sporterziehung. Abgerufen von <https://www.mobilesport.ch/aktuell/lehrmittel-sporterziehung-fur-den-sportunterricht-an-den-schulen/#>

Cavelti, M. (o.D.). Sportunterricht.ch. Lehrunterlagen für den Sportunterricht. Abgerufen von <http://www.sportunterricht.ch>

Dober, R. (o.D.). Akrobatik und Turnen Sek. I. Gleichgewicht und Körperspannung. Abgerufen von <http://www.sportunterricht.de/akro/gleich.html>

Liechtensteiner Lehrplan [LiLe]. (o.D.). Fachbereich Bewegung und Sport. Abgerufen von <https://fl.lehrplan.ch/index.php?code=b|g|o&la=ye>

Sportpädagogik. (o.D.). Zeitschrift für Sport, Spiel und Bewegungserziehung. Abgerufen von <https://www.friedrich-verlag.de/shop/sekundarstufe/sport/fachzeitschriften/sportpaedagogik>

Swiss Orienteering. (o.D.). Laufen. Abgerufen von <https://www.scool.ch/>

Stabsstelle für Sport. (o.D.). Ausleihe Pumptrack. Abgerufen von <https://tourismus.li/erlebnisse/sportland-liechtenstein/leihmaterial/pumptrack/>

Vereins- und Verbandssportangebot für Schulen. (2024). Bewegt ins Schuljahr. Abgerufen von https://www.schulsport.li/application/files/2017/2041/6207/Vereinsangebote_fuer_Schulen_Aug24bisJan25_FINAL.pdf

Zaugg, S. (o.D.). Eishockey: Modul Fortbildung Leiter J+S Kindersport Spielen-Spielen-Spielen. Abgerufen von https://m.sihf.ch/media/16934/f1_f3_spielerisches-kraeftigen_fm.pdf

Zehtabchi, M. & Schnellmann, J. (2019). Krafttraining im Kindesalter. Übungen und Tests für die Primarschule. Abgerufen von https://www.fit-4-future.ch/files/fit4future/files/uebungssammlung-krafttraining-im-kindesalter_de.pdf

Zeigner, S., Schmitz, Ch., Perty, D. & Eschenauer, D. (2014). Körperspannung vielfältig erleben. Abgerufen von https://files.knsu.de/individualsportarten/geraeturnen/basiselemente_und_grundtaetigkeiten/koerperspannung/ui_koerperspannung_vielfaeltig_erleben/ui_koerperspannung_vielfaeltig_erleben.pdf

IMPRESSUM

Herausgeber

Schulamt Fürstentum Liechtenstein

ZU DIESEM DOKUMENT

Projektleitung

Christian Fischer

Mitglieder Projektgruppe

Biggi Beck-Blum

Rolando Ospelt

Elvira Schoch

Elke Sele-Kettner

Jürgen Tömördy

Anita Vincenz

Günther Wenaweser

Florian Wild

Martina Zufferey

Desgin

Sabrina Vogt-Beck, vogtonikum design solutions, Triesenberg

Copyright:

Urheber Arbeitsgruppe Schulsport Liechtenstein