

1. Stunde, am 15.9.25

- Slip - Flop - Flap
- Langhänke - Kennenlernen
- Brennball

2. Stunde, am 22.9.25

- Kettenfangen
- Spielkartenlauf



→ Tschauikball / Bernhardball

- Klatzschunde am Boden im Kreis
 - Arme überkreuzt
 - doppelt Richtungswechsel

3. Stunde, am 29.9.

→ Aufwärmen:



- Aufbau Spinnennetz mit Kastenteilen (5 Kästen):
Übungen durch das Spinnennetz: durchlaufen
 - 2 Kontakte, Handgelenke kreisen
 - Abwechselnd 2 Kontakte, 1 Kontakt
 - 2, 2, 1, (Kontakte)
 - 1, 2 + Kommando „Ha“ (rechte Hand boxen)
 - 1, 2 + Kommando „Ha“ + „Hu“ (linke Hand boxen)
 - „u“, + „Ho“ (nach oben boxen)
 - Hoppserlauf + 2 Kontakte
 - Hoppserlauf + abwechselnd 1, 2 Kontakte
 - Hoppserlauf + 2 Kontakte + Arme kreisen
 - Auf allen Vieren durchgehen, Handgelenke kreisen, Kastenteile nicht berühren (pro Berührung, 3 Kniebeugen)
 - Auf Kastenteile balancieren
 - Liegestütz rücklings vorwärts
 - Rw auf Kastenteile balancieren, abwechselnd re/li Arm heben und senken
 - Auf allen Vieren durch das Spinnennetz gehen, pro Kastenteil 2 Kontakte
 - Beidbeinig durch die Kästen springen
 - 2x beidbeinig in den Kästen springen, 1x auf einem Bein
- Wettkampf: Kästen wieder zusammenbauen in Teams, schnellste Gruppe 3 Kniebeugen, langsamste 10 Kniebeugen

→ Aufbau: Kästen im Raum verteilen (4-5, zumindest unterschiedliche Kastenhöhen, 2 Matten innenseitig)

Bewegungsanweisungen wie folgt:

Anweisung	Potenzielle Techniken
2 Hände, 2 Füße	Vorstufe Reverse Vault,...
2 Hände, 1 Fuß	Vorstufe Reverse Vault; Lazy Vault,...
1 Hand, 2 Füße	Vorstufe Step Vault,...
2 Hände, Gesäß	Vorstufe Lazy Vault, Dash Vault, Italian Job,...
2 Hände	Lazy Vault, Reverse Vault, Dash Vault, Kong Vault & Vorstufen,...
1 Hand, 1 Fuß	Step Vault, Reverse Step Vault,...
2 Füße	Crane
1 Hand	Speed Vault
Hindernisse überwinden wie... (alle Körperteile erlaubt)	Heidi Klum, Ninja, Gorilla,...

3. Turmball

Materialien: 3 Kastenteile (+ Kastendeckel) pro Mannschaft, 1 Ball

Gruppengröße: 2 Mannschaften, 5-6 Schüler pro Mannschaft

Alter der Schülerinnen und Schüler: jede Schulstufe

Hauptkompetenz: Sozialkompetenz, Methodenkompetenz

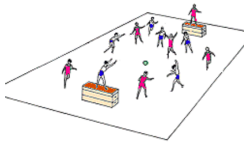


Abbildung 3 Turmball
Quelle: <http://www.sportpaedagogik-online.de/leicht/ballzum.html>

Ablauf des Spieles:

Die zwei Mannschaften spielen gegeneinander mit dem Ziel dem eigenen „Turmwächter“ der Mannschaft, der im Vorhinein gewählt wurde und auf den Kastenteilen steht, den Ball zuzupassen. Die gegnerische Mannschaft versucht das Zuspiel zu verhindern. Fängt der Turmwächter den Ball, erhält die Mannschaft einen Punkt und der Turmwächter wird vom Pass-Spieler abgelöst. Gewonnen hat die Mannschaft, die in einer vorgegebenen Zeit die meisten Punkte erzielt (Fuchser, 2006).

Variationen/Regeln:

- Die Spieler dürfen nicht mehr als einen Schritt mit dem Ball in der Hand laufen
- Nur direkte/indirekte Pässe sind erlaubt
- Verwendung verschiedener Bälle (Softball, Handball, Frisbee, Tennisball, ...)
- Die Spieler einer Mannschaft müssen eine gewisse Anzahl von Pässen untereinander erreichen, um auf den Kasten schießen zu dürfen
- Das Werfen vom Ball darf nur mit der schwächeren Hand erfolgen

4. Stunde, am 6.10.25

- Feuer, Wasser, Sturm aufwärmen
- Kraftzirkel zu 2.
- Remenke Staffeln über Kästen
- Kegelfußball

5. Stunde, am 13.10.25

das von der 4.

- 4 Ecken



1 steht in der Mitte und macht 10 Hampelmänner, der Rest der Klasse verküßt sich in den 4 Ecken; nach den 10 HM schreit er eine Zahl und die müssen in die Mitte

Ski Aggu-
Maximum Kiss

Staffel mit
Tic Tac Toe

1. Stunde, am 15. 9. 25

→ Kreisfangen

→ Capture the Flag

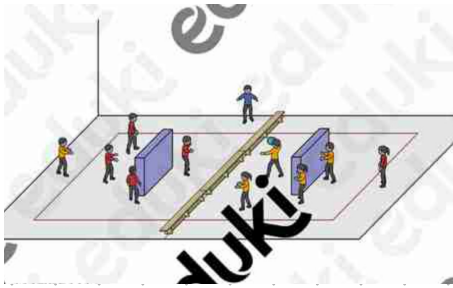
2. Stunde, am 22. 9. 25

→ Kattenrutschen mit dicker Matte

→ Geburtskanal

→ 2 Gruppen, Katten über Kopf und andere Gruppe fangen – eine/l sitzt auf der Matte

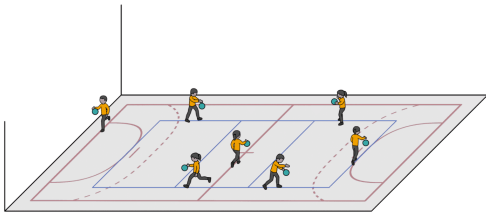
→ Kattenvölkerball



→ Basketball eigenständig üben
(→ Korallen zeichnen)

3. Stunde, am 29. 9. 25

→ Linien dribbeln

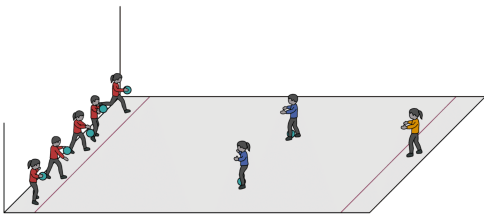


→ nur mit rechter / linker Hand dribbeln

→ rückwärts bewegen

→ durch die Beine dribbeln

→ Krake



An einem Hallenende steht eine Person ohne Ball (die „Krake“). Auf der anderen Seite befinden sich alle anderen Spieler*innen mit jeweils einem Ball. Auf ein Startsignal versuchen die Spieler*innen mit Ball nun auf die andere Seite der Sporthalle zu gelangen. Sie müssen den Ball dabei prellen. Die Krake versucht so viele Spieler wie möglich zu ticken. Alle Spieler*innen, die getickt wurden, müssen stehen bleiben, sich den Ball zwischen die Füße klemmen und dürfen beim nächsten Durchgang mit ihren „Fangarmen“ die noch nicht getickten Spieler*innen fangen. Es wird so lange gespielt, bis alle (bis auf eine Person) getickt wurden.

→ Stationskarten Basketball

→ Basketball spielen

4. Stunde, am 6.10.25
→ Feuer Wasser Skum
→ Tanzen?

5. Stunde, am 13.10.25

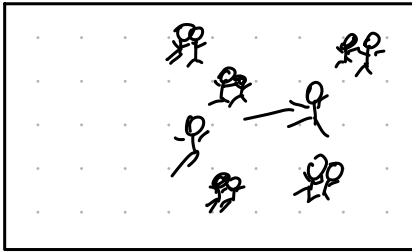
- Ski Aggu - Maximum Rizz
 - Bei am Stand springen
 - Bei Hampelmänner
 - Bei Beine heben
 - Bei Anfahren

- Staffel mit Tic Tac Toe

6. Stunde, am 3.11.25

Staffel Spiele
Volleyball, Badminton

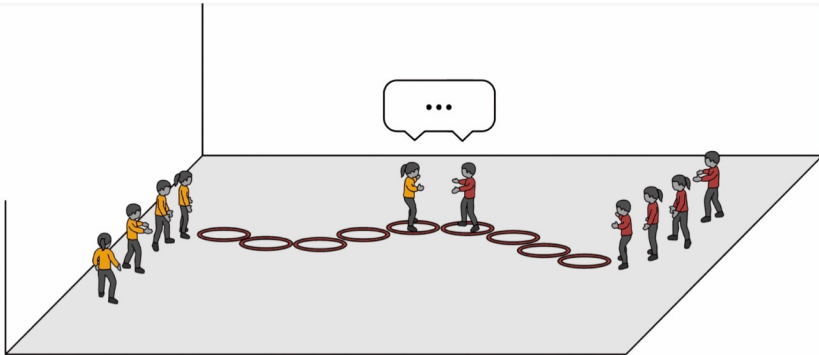
8. Stunde, am 1.12.25



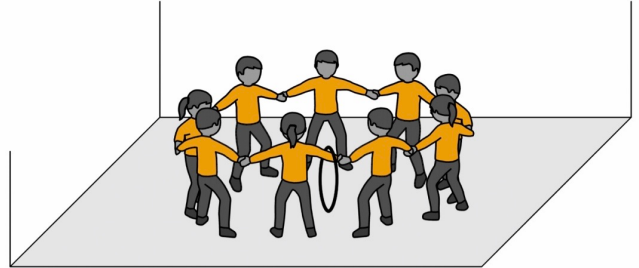
- zu 2. beisammen sitzen
- fangen, wenn man sich zu einem Paar dazu setzt muss du auf der anderen Seite fangen

1. Stunde, am 9. 10.

- durch den Raum bewegen
- fluss fluss
- so lange drehen wie möglich
- Mensch ärgere dich nicht
- in Reifen retten
- Schere Stein Papier



KOOPERATIONSSPIEL DURCH DEN REIFEN



DURCH DEN REIFEN

Dauer:

ca. 10 Minuten

Material:

Hula-Hoop-Reifen

Spielbeschreibung:

Die Schüler*innen bilden einen Kreis und fassen sich an den Händen. Zwischen zwei Personen wird ein Reifen eingehängt. Das Ziel des Spiels ist es, dass sich alle Spieler*innen so schnell wie möglich durch den Reifen bewegen. Wie sie es machen, ist ihnen selbst überlassen, jedoch dürfen sich die Hände der Spielenden zu keinem Zeitpunkt loslassen. Wie viele Runden schafft die Gruppe in drei Minuten?

Variationen:

- Wie lange brauchen die Spieler*innen für eine Runde?
- Alle Spieler*innen schließen die Augen.

2. Stunde, am 16. 10.

Kettenfangen – 1x große Kette
– 1x bei 2 Teilen

Kreisfangen
Mensch ärgere dich nicht

WÜRFELFUSSBALL

Dauer:

10 – 15 Minuten

Material:

Ball, Langbänke, Kastenteile, Schaumstoffwürfel, Parteibänder

Spielbeschreibung:

Es werden zwei Mannschaften gebildet, die nach vereinfachten Regeln gegeneinander Fußball spielen. So gibt es kein Seitenaus, kein*e Torwart*in und als Tore dienen die Kastenteile, in die von beiden Seiten ein Tor erzielt werden kann. Nachdem die Teams gebildet wurden, wird gewürfelt. Die Augenzahl bestimmt die Anzahl der Spieler*innen pro Team. Hat das Team A eine „2“ und Team B eine „3“ gewürfelt, so spielt Team A mit 2 Personen gegen Team B mit 3 Personen. Die beiden Teams spielen so lange gegeneinander bis ein Tor fällt. Anschließend wird erneut gewürfelt und die nächsten Spieler*innen kommen auf das Feld. Sollte nach ca. 2 Minuten kein Tor gefallen sein, unterbricht die Spielleitung das Spiel und es wird neu gewürfelt. Die Spieler*innen, die gerade gespielt haben, setzen wieder auf die Bank. Die Reihenfolge sollte bestehen bleiben, damit alle Schüler*innen etwa gleich häufig spielen.

Variationen:

- Es werden unterschiedliche Bälle verwendet.
- Es wird nach dem gleichen Prinzip gegeneinander Handball, Hockey, Basketball etc. gespielt.

3. Stunde, am 22. 10.

- Kreisfangen
- Ja-Nein-Lauf
- 10er Ball
- Völkerball mit großer Halle in der Mitte

Materialien: evtl. Seile, um die Linien zu kennzeichnen
Gruppengröße: zwei Gruppen
Alter: ab Sekundarstufe I und höher
Hauptkompetenz: Selbstkompetenz

Spielbeschreibung:

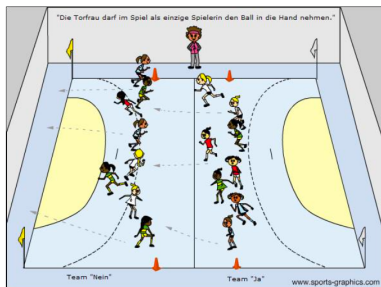
Gespielt wird in der ganzen Halle oder auf dem Sportplatz. Es werden zwei Mannschaften gebildet, eine Ja-Gruppe und eine Nein-Gruppe. Die beiden Teams stellen sich gegenüber mit Abstand auf. Der/Die Spielleiter/in stellt eine altersgemäße Frage: z.B. „Sind Eichhörnchen grün-blau gestreift?“ Wenn die Antwort „Nein“ lautet, muss die Ja-Gruppe weglaufen. Die Nein-Gruppe muss die Kinder der Ja-Gruppe fangen. Wenn die Spieler/innen eine bestimmte Linie überqueren, können sie nicht mehr gefangen werden. Gefangene Ja-Mitglieder kommen in die Nein-Gruppe. Nun stellen sich alle wieder gegenüber auf. Danach wird die nächste Frage gestellt, die z.B. mit „Ja“ beantwortet wird: „Haben alle Nadelbäume Nadeln?“ (Ja) (Es sind durchaus auch schwierigere Fragen erlaubt): Nun läuft die Nein-Gruppe weg und die Ja-Gruppe verfolgt die Mitglieder der Nein-Gruppe. (Seehaus, o.J.)

Anmerkung:

- Das Spiel endet nach einer vorher vereinbarten Zeit oder wenn eine Gruppe völlig „ausgelöscht“ wurde.

Variationen:

- Man kann auch eine kleine Geschichte erzählen und wenn „Ja“ oder „Nein“ vorkommt, muss die entsprechende Gruppe fangen bzw. weglaufen.
- Die Gruppen müssen aus verschiedenen Startpositionen weglaufen (z.B. Rücken an Rücken, Augen schließen, auf dem Bauch liegend, ...).



Merks dir

Die Kinder stehen auf einer Linie am oberen oder unteren Ende des Turnsaales.

Erste Aufgabe:

„Laufe langsam bis zum Ende des Saales und wieder zurück!“

(Langsam vor – langsam zurück)

Zweite Aufgabe:

„Laufe langsam bis zum Ende des Saales und rückwärts wieder zurück!“

(Langsam vor – rückwärts zurück)

Dritte Aufgabe:

„Laufe langsam bis zum Ende des Saales und rückwärts wieder zurück, laufe seitwärts bis zum Ende des Saales und im Sprint wieder zurück!“

(Langsam vor – rückwärts zurück – seitwärts vor – Sprint zurück)

Vierte Aufgabe:

„Laufe langsam bis zum Ende des Saales und rückwärts wieder zurück, laufe seitwärts bis zum Ende des Saales und im Sprint wieder zurück, laufe rückwärts bis zum Ende des Saales und auf allen Vieren wieder zurück!“

(Langsam vor – rückwärts zurück – seitwärts vor – Sprint zurück – rückwärts vor – auf allen Vieren zurück)

Die Kommandos in den Klammern sind für die Kinder meist leichter zu verstehen, als eine detaillierte Aufgabenstellung.

Diese Aufgaben sind natürlich sehr variantenreich und intensiv. Ziel ist es, dass die Kinder sich Abläufe einprägen und richtig ausführen. Dieselbe Übung sollte man in der nächsten Einheit erneut durchführen - mit denselben Abläufen. Man kann dabei beobachten, wie viel die Schüler und Schülerinnen sich gemerkt haben.

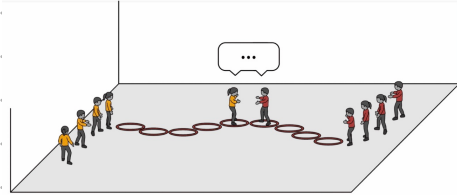


2 Spinnengang beim Aufwärmspiel "Merks dir"

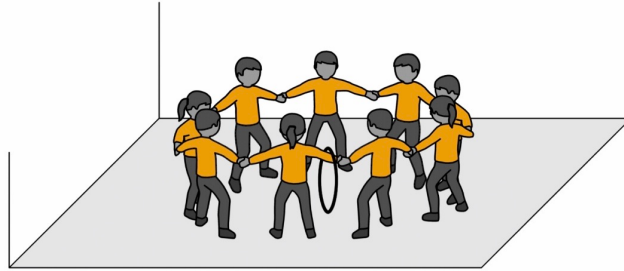
oder
→ Slip Hop Leap
→ Brennball

1. Stunde, am 9.10.

- durch den Raum bewegen
- fluts flups
- so lange drehen wie möglich
- Mensch ärgere dich nicht
- in Reifen retten
- Schere Stein Papier



KOOPERATIONSSPIEL DURCH DEN REIFEN



DURCH DEN REIFEN

Dauer:

ca. 10 Minuten

Material:

Hula-Hoop-Reifen

Spielbeschreibung:

Die Schüler*innen bilden einen Kreis und fassen sich an den Händen. Zwischen zwei Personen wird ein Reifen eingehängt. Das Ziel des Spiels ist es, dass sich alle Spieler*innen so schnell wie möglich durch den Reifen bewegen. Wie sie es machen, ist ihnen selbst überlassen, jedoch dürfen sich die Hände der Spielenden zu keinem Zeitpunkt loslassen. Wie viele Runden schafft die Gruppe in drei Minuten?

Variationen:

- Wie lange brauchen die Spieler*innen für eine Runde?
- Alle Spieler*innen schließen die Augen.

2. Stunde, am 16.10.

Brauer übernimmt

3. Stunde, am 22.10.

- Kreisformen
- ja-Nein-Lauf
- 10er Beil
- Völkerball mit großer Kiste in der Mitte

oder

- Skip Hop flaps
- Brennball

Materialien: evtl. Seile, um die Linien zu kennzeichnen
Gruppengröße: zwei Gruppen
Alter: ab Sekundarstufe I und höher
Hauptkompetenz: Selbstkompetenz

Spielbeschreibung:

Gespielt wird in der ganzen Halle oder auf dem Sportplatz. Es werden zwei Mannschaften gebildet, eine Ja-Gruppe und eine Nein-Gruppe. Die beiden Teams stellen sich gegenüber mit Abstand auf. Der/Die Spielleiter/in stellt eine altersgemäße Frage: z.B. „Sind Eichhörnchen grün-blau gestreift?“ Wenn die Antwort „Nein“ lautet, muss die Ja-Gruppe weglaufen. Die Nein-Gruppe muss die Kinder der Ja-Gruppe fangen. Wenn die Spieler/Innen eine bestimmte Linie überqueren, können sie nicht mehr gefangen werden. Gefangene Ja-Mitglieder kommen in die Nein-Gruppe. Nun stellen sich alle wieder gegenüber auf. Danach wird die nächste Frage gestellt, die z.B. mit „Ja“ beantwortet wird: „Haben alle Nadelbäume Nadeln?“ (Ja) (Es sind durchaus auch schwierigere Fragen erlaubt): Nun läuft die Nein-Gruppe weg und die Ja-Gruppe verfolgt die Mitglieder der Nein-Gruppe. (Seehaus, o.J.)

Anmerkung:

- Das Spiel endet nach einer vorher vereinbarten Zeit oder wenn eine Gruppe völlig „ausgelöscht“ wurde.

Variationen:

- Man kann auch eine kleine Geschichte erzählen und wenn „Ja“ oder „Nein“ vorkommt, muss die entsprechende Gruppe fangen bzw. weglaufen.
- Die Gruppen müssen aus verschiedenen Startpositionen weglaufen (z.B. Rücken an Rücken, Augen schließen, auf dem Bauch liegend, ...).

