



Besonderheiten der Stunde:

Die Kinder sollen barfuß an verschiedenen Stationen Sport treiben.

Grobziel:

Mobilisation der Fußgelenke und Kräftigung der bereits vorhandenen, aber unterschiedlich ausgeprägten Fußmuskulatur

Feinziele / Kompetenzen:

- ★ wissen, wozu es wichtig ist, die Fußmuskulatur zu trainieren
- ★ Übungen zum Thema aufbauen und anderen erklären
- ★ an vielfältigen Übungsformen die Fußmuskulatur kräftigen und die Fußgelenke mobilisieren
- ★ Anregungen von einzelnen Stationen erhalten und diese in der Freizeit umsetzen
- ★ Freude haben, sich in der Sporthalle (und im Freien) barfuß zu bewegen

Voraussetzungen:

Das Arbeiten in der Gruppe / mit einem Partner und die Regeln der Gruppen- / Partnerarbeit sollten bekannt sein.

Material:

Lehrer	Schüler
<ul style="list-style-type: none">★ CD-Player, CD mit Musik★ Sportgeräte (siehe S. 10 ff.)★ Klebefilm★ Informationskarten (KV 1)★ Stationskarten (KV 2)★ Hallenplan (KV 3)★ Reflexionskarten	<ul style="list-style-type: none">★ Sportsachen★ Getränk★ falls die Füße nach der Sportstunde gewaschen werden sollen: Handtuch, Seife, frische Socken

Vorbereitung:

- ★ Sporthalle und Geräteraum (Schränke öffnen) vorbereiten
Tipp: Der Lehrer kann sich mit seinen Kollegen absprechen. Falls jemand danach oder davor die Sporthalle benutzt und auch die Stunde „Barfuß in der Turnhalle unterwegs“ halten will, kann man sich den Auf- bzw. Abbau aufteilen.
- ★ Informationskarten (KV 1) kopieren und bei Bedarf laminieren
- ★ Stationskarten (KV 2) (angepasst an die Klassengröße) kopieren, bei Bedarf anmalen und laminieren
*Tipp: Stationskarten zum Nachlesen mit Klebefilm an die Hallenwand kleben oder an ein extra Hütchen, das bei jeder Station steht.
Stationskarten nie auf den Boden legen! Rutschgefahr!*
- ★ Hallenplan (KV 3) vergrößert kopieren, bei Bedarf anmalen und laminieren
- ★ Reflexionskarten kopieren und bei Bedarf laminieren

Barfuß in der Turnhalle unterwegs

1

2

3

4

5

6

7



Bei den Wikingern

Besonderheiten der Stunde:

Mit dieser Bewegungslandschaft trainieren die Kinder an wackeligen Stationen ihre Gleichgewichtsfähigkeit.

Grobziel:

Bewegungslandschaft zur Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit

Feinziele / Kompetenzen:

- ★ sachgerecht mit Klein- und Großgeräten umgehen und so Verletzungen und Sachschäden vermeiden
- ★ Auf- und Abbau einfacher Geräte unter Einhaltung der Sicherheitsregeln durchführen
- ★ Körper wahrnehmen und Körperspannung als Voraussetzung für Turn- und andere Bewegungen anbahnen
- ★ sich kreativ und freudvoll mit Kleingeräten und an Gerätearrangements bewegen
- ★ einfache Helfergriffe und Formen der Sicherung anwenden

Voraussetzungen:

Das Turnen an Stationen (in der Gruppe / mit einem Partner) und der Wechsel von Station zu Station sollten bekannt sein.

Material:

<i>Lehrer</i>	<i>Schüler</i>
<ul style="list-style-type: none">★ CD-Player, CD mit Musik★ Sportgeräte (siehe S. 47f.)★ 6 Teppichfliesen, Tennisbälle, evtl. Turnmatten★ Klebefilm★ Informationskarten (KV 1)★ Stationskarten (KV 2)★ Puzzles (KV 3)★ Reflexionskarten	<ul style="list-style-type: none">★ Sportsachen★ Getränk

Vorbereitung:

- ★ Sporthalle und Geräteraum (Schränke öffnen) vorbereiten
Tipp: Da viele Großgeräte aufgebaut werden müssen, ist es sinnvoll, sich mit seinen Kollegen abzusprechen. Falls jemand danach oder davor die Sporthalle benutzt und auch die Stunde „Bei den Wikingern“ halten will, kann man sich den Auf- bzw. Abbau aufteilen.
- ★ Informationskarten (KV 1) kopieren und bei Bedarf laminieren
- ★ Stationskarten (KV 2) (nach Klassengröße) kopieren, bei Bedarf anmalen und laminieren
*Tipp: Stationskarten zum Nachlesen mit Klebefilm an die Hallenwand kleben oder an ein extra Hütchen, das bei jeder Station steht.
Stationskarten nie auf den Boden legen! Rutschgefahr!*





- ★ Puzzles (KV 3) (vergrößert) kopieren, anmalen, laminieren und ausschneiden
*Tipp: Zum schnellen Sortieren der einzelnen Puzzles auf die Rückseite der Puzzleteile mit wasserfestem Folienstift ein Zeichen machen (z. B.: Puzzle 1: *, Puzzle 2: –, Puzzle 3: +).*
- ★ Reflexionskarten kopieren und bei Bedarf laminieren

Unterrichtsverlauf:

Phase	Durchführung	Material/Sozialform
Allgemeines Aufwärmen (8 Minuten)	Die Kinder treffen sich im Sitzkreis in der Halle. Der Lehrer erklärt das Spiel „Puzzelauf“ und bespricht gemeinsam mit der Klasse die Spielregeln: Die Schüler werden in 3 Gruppen eingeteilt, die sich jeweils an einer Teppichfliese (dem Startpunkt) versammeln. In etwa 20 m Entfernung befindet sich pro Mannschaft eine weitere Teppichfliese (der Wendepunkt) mit den Teilen eines Puzzles. Jede Gruppe muss ihre Puzzleteile zum Startpunkt holen und ihr Puzzle zusammenbauen. Jeweils ein Läufer darf nur ein Puzzleteil holen. Erst wenn das Kind das Puzzleteil am Startpunkt abgelegt hat, darf der nächste Läufer starten. Die übrige Gruppe baut das Puzzle zusammen. Der „Puzzelauf“ wird 3 Mal durchgeführt, sodass jedes Team ein Mal jedes Puzzle hatte.	Sitzkreis 3 Puzzles (KV 3) 6 Teppichfliesen
Zielangabe	Heute bauen wir 6 Stationen auf, an denen du vor allem dein Gleichgewicht trainierst. Wir entdecken an den Stationen ein Fitnessstudio bei den Wikingern!	
Hauptteil (25 Minuten) Aufbau	Die Klasse wird in 6 Gruppen (je 4 Kinder) eingeteilt: Der Lehrer nennt 6 Schüler, die sich nebeneinander aufstellen, die anderen Kinder verteilen sich dahinter gleichmäßig. Die Schüler bauen in ihrer Gruppe mit der jeweiligen Stationskarte ihre Station auf, später bauen sie ihre Station auch in der gleichen Gruppe wieder ab. Der Lehrer unterstützt die Schüler dabei (vor allem bei Station 2 und 3). Die Kinder bauen nur auf und setzen sich wieder in den Kreis! Sie probieren noch nichts aus, da der Lehrer erst die Sicherheit des Aufbaus überprüfen muss.	Sitzkreis in der Halle 6 Stationskarten (KV 2), Klebefilm, Sportgeräte
Präsentation der Stationen	Der Lehrer bespricht die Stationen und lässt von einzelnen Kindern die Übungen an den Stationen vorzeigen/präsentieren. Hinweis: Rücken nicht überstrecken! (siehe KV 1) Der Lehrer erklärt: <i>Beim Wechsel der Station ertönt kurz Musik (oder beliebiges akustisches Signal). Erst wenn die Musik aus ist, beginnt der Schüler an der neuen Station.</i> Wichtig ist, dass die Übungen langsam, ohne Eile durchgeführt werden.	Musik, Informationskarten (KV 1)

4. Station: Vom Steg aus aufs Schiff	
Lernziel/Kompetenz	Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit, Anwendung eines Helfergriffs, Sicherung des Mitschülers
Lerninhalt	Der Schüler balanciert vorwärts über die Langbank. Der Partner gibt Hilfestellung.
Sozialform	Partnerarbeit
Hinweis	Immer wieder nachsehen, dass die Langbank mittig aufliegt! Evtl. an der Seite weitere Matten auslegen!
Differenzierung	<ul style="list-style-type: none"> ★ rückwärts ★ seitlich ★ ein Hütchen als Hindernis auf die Mitte der Langbank stellen
Material	2 Turnmatten, eine Langbank, 2 Sprungbretter
5. Station: Anker setzen	
Lernziel/Kompetenz	Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit, Kräftigung der Arm- und Beinmuskulatur
Lerninhalt	Der Schüler steht auf einer Teppichfliese, hält sich mit beiden Händen und gestreckten Armen an einem Seil fest und gleitet mit der Fliese von der einen Seite zur anderen, wobei er in der Mitte in die Hocke geht.
Sozialform	Einzelarbeit
Hinweis	Nur gleiten, nicht am Seil hochklettern!
Differenzierung	2 Teppichfliesen (unter jedem Fuß eine Teppichfliese)
Material	4 Seile (von der Decke), 4 Teppichfliesen
6. Station: Steiniger Weg auf eine Insel	
Lernziel/Kompetenz	Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit, Anwendung eines Helfergriffs, Sicherung des Mitschülers
Lerninhalt	Der Schüler balanciert vorwärts über eine Medizinballreihe. Der Partner gibt Hilfestellung.
Sozialform	Partnerarbeit
Hinweis	Wenn die Medizinbälle mit dem Knopf nach oben liegen, ist es nicht so wackelig!
Differenzierung	<ul style="list-style-type: none"> ★ 30 cm Abstand zwischen den Medizinbällen ★ rückwärts ★ seitlich
Material	8 Medizinbälle, 4 Turnmatten



1

Wikingerschiff auf See bringen



Ihr braucht:

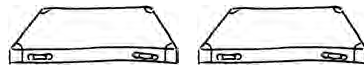
* eine Langbank



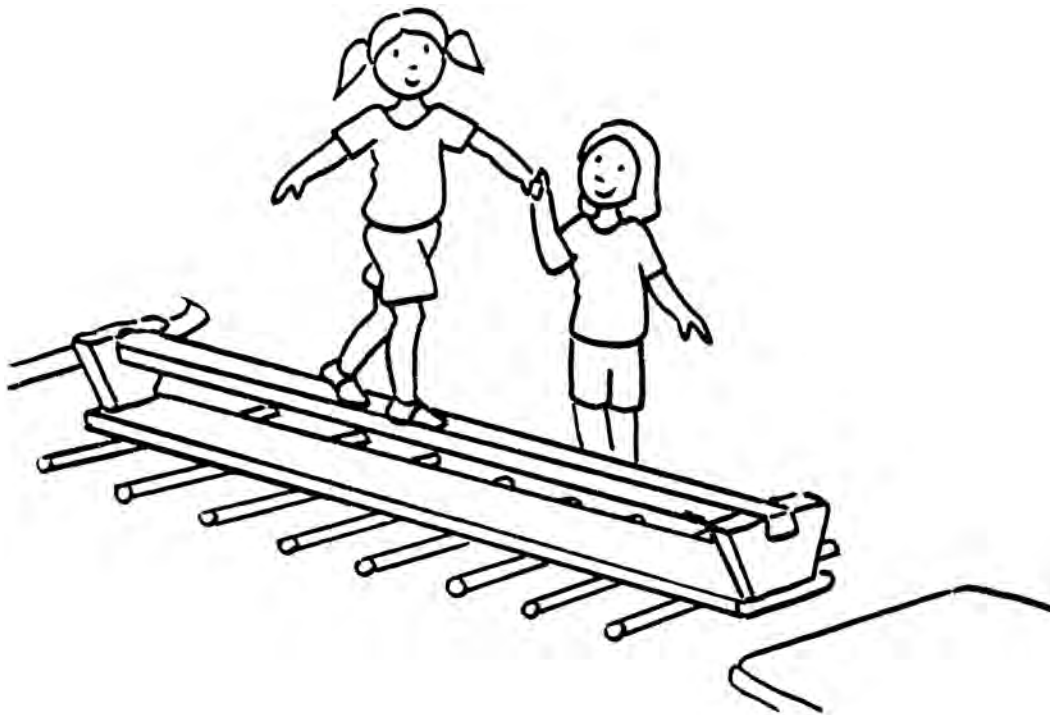
* 8 Holzstäbe



* 2 Turnmatten



- ① Balanciere über die wackelige Langbank.
- ② Dein Partner kann dich an der Hand halten.





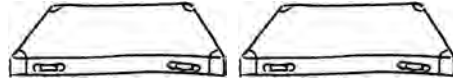
4

Vom Steg aus aufs Schiff



Ihr braucht:

* 2 Turnmatten



* eine Langbank



* 2 Sprungbretter



- ① Balanciere vorwärts über die Langbank.
- ② Dein Partner kann dich an der Hand halten.

