

Unterrichtsmaterial Bewegung und Sport



Checkliste Zyklus 2


Schule: _____


Klasse: _____

Lehrperson: _____

Kompetenzbereich	Handlungs- und Themenaspekt	Thema	3. Klasse	4. Klasse	Bemerkungen	5. Klasse	6. Klasse	Bemerkungen
Laufen, Springen, Werfen (BS.1) 26 Lektionen	Laufen 12 Lektionen	Schnell laufen	<input type="checkbox"/> Schnelllauftechnik <input type="checkbox"/> Start			<input type="checkbox"/> 60 m Sprint  <input type="checkbox"/> Schweizerkreuz 	<input type="checkbox"/> Auf Fussballen über Hindernisse laufen	
		Lange laufen	<input type="checkbox"/> Laufgeschwindigkeit anpassen				<input type="checkbox"/> Alter in Minuten laufen	
		Sich-orientieren	<input type="checkbox"/> OL Schulgelände			<input type="checkbox"/> OL Schulgemeinde		
	Springen 8 Lektionen	Rhythmisch springen	<input type="checkbox"/> Verschiedene Tricks mit dem Seil springen			<input type="checkbox"/> Ropeskipping 		
		Weit springen	<input type="checkbox"/> Mehrfachsprünge <input type="checkbox"/> Schrittsprung			<input type="checkbox"/> Steinbockjagd 	<input type="checkbox"/> Weitsprung	
		Hoch springen	<input type="checkbox"/> Schersprung rechts/links				<input type="checkbox"/> Steigerungslauf mit Sprung in die Höhe	
	Werfen 6 Lektionen	Werfen	<input type="checkbox"/> Wurftechnik mit 3-Schrittanlauf			<input type="checkbox"/> Steinbockjagd 	<input type="checkbox"/> Schleuderwurf	
		Stossen				<input type="checkbox"/> Steinbockjagd 	<input type="checkbox"/> Medizinballstossen	

Kompetenzbereich	Handlungs- und Themenaspekt	Thema	3. Klasse	4. Klasse	Bemerkungen	5. Klasse	6. Klasse	Bemerkungen
Bewegen an Geräten (BS.2) 20 Lektionen	Grundbewegungen an Geräten 18 Lektionen	Balancieren	<input type="checkbox"/> Unter erschwerten Bedingungen balancieren				<input type="checkbox"/> Parkour	
		Rollen und Drehen	Vorbereitung Schulsportprüfung Boden <input type="checkbox"/> Rolle vorwärts <input type="checkbox"/> Rolle rückwärts <input type="checkbox"/> Handstand abrollen <input type="checkbox"/> Rad Reck <input type="checkbox"/> Hüftaufschwung <input type="checkbox"/> Unterschwung Ringe <input type="checkbox"/> Rückwärts gehockt drehen zum Stand <input type="checkbox"/> Sturzhang <input type="checkbox"/> Strecksturzhang			Gerätebahn  Boden <input type="checkbox"/> Rolle vorwärts <input type="checkbox"/> Rolle rückwärts <input type="checkbox"/> Handstand abrollen Reck <input type="checkbox"/> Hüftaufschwung <input type="checkbox"/> Unterschwung Ringe <input type="checkbox"/> Rückwärts gehockt drehen zum Stand <input type="checkbox"/> Sturzhang <input type="checkbox"/> Strecksturzhang	<input type="checkbox"/> Bewegungsfolge zum Drehen/Rollen <input type="checkbox"/> Parkour	
		Schaukeln und Schwingen	Vorbereitung Schulsportprüfung Barren <input type="checkbox"/> Schwingen im Stütz <input type="checkbox"/> Wende zum Niedersprung <input type="checkbox"/> Kehre zum Niedersprung <input type="checkbox"/> Abgrätschen			Gerätebahn  Barren <input type="checkbox"/> Schwingen im Stütz <input type="checkbox"/> Wende zum Niedersprung <input type="checkbox"/> Kehre zum Niedersprung <input type="checkbox"/> Abgrätschen	<input type="checkbox"/> Parkour	

Bewegen an Geräten (BS.2) 20 Lektionen	Grundbewegungen an Geräten 18 Lektionen	Springen, Stützen, Klettern	<ul style="list-style-type: none"> Reutherbrett – Bock <input type="checkbox"/> Absprung <input type="checkbox"/> Grätsche <input type="checkbox"/> Aufhocken/Hocke <input type="checkbox"/> Kontrollierte Landung Vorbereitung Schulsportprüfung Minitrampolin <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Strecksprung <input type="checkbox"/> Grätschsprung <input type="checkbox"/> Grätschwinkelsprung 		Gerätebahn  Minitrampolin <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Strecksprung <input type="checkbox"/> Grätschsprung <input type="checkbox"/> Grätschwinkelsprung 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Hindernisse ökonomisch überwinden <input type="checkbox"/> Parkour 		
		Helfen, Sichern und Kooperieren	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Partnerhilfe <input type="checkbox"/> Partnerakrobatik 		<input type="checkbox"/> Partnerhilfe	<input type="checkbox"/> Partnerakrobatik		
	Beweglichkeit, Kraft und Körperspannung 2 Lektionen	Beweglichkeit und Kraft	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Angeleitetes Beweglichkeits-training <input type="checkbox"/> Angeleitetes Krafttraining 					
		Körperspannung	<input type="checkbox"/> Kernposen kennen					
Kompetenzbereich	Handlungs- und Themenaspekt	Thema	3. Klasse	4. Klasse	Bemerkungen	5. Klasse	6. Klasse	Bemerkungen
Darstellen und Tanzen (BS.3) 8 Lektionen	Darstellen und Tanzen 4 Lektionen	Darstellen	<input type="checkbox"/> Bewegungen verbinden und ausdrucksvoll gestalten				<input type="checkbox"/> Bewegungsfolgen nach Raum, Zeit, Energie variieren, gestalten	
		Bewegungskunststücke	<input type="checkbox"/> Bewegungskunststücke mit verschiedenem Material präsentieren			<input type="checkbox"/> Eine Folge von Bewegungskunststücken ausführen		
	Tanzen 4 Lektionen	Rhythmisch bewegen	<input type="checkbox"/> Sich im Rhythmus bewegen					
		Tanzen	<input type="checkbox"/> Tanzspezifische Bewegungen unter Einbezug der Raumwege ausführen				<input type="checkbox"/> Tanzspezifische Bewegungsmuster zu Bewegungsfolgen verbinden und tanzen <input type="checkbox"/> Bewegungsmuster aus verschiedenen Tanzstilen erkennen und tanzen	

Kompetenzbereich	Handlungs- und Themenaspekt	Thema	3. Klasse	4. Klasse	Bemerkungen	5. Klasse	6. Klasse	Bemerkungen
Spielen (BS.4) 40 Lektionen	Bewegungsspiele 6 Lektionen	Spielen, weiterentwickeln, erfinden	Sich in unterschiedliche Rollen versetzen und entsprechend handeln <input type="checkbox"/> Bewegungsspiele <input type="checkbox"/> Brennball <input type="checkbox"/> Treffballspiele			Spiele unter den Aspekten Regeln, Spielfeld, Spielobjekt, Team, Rollen verändern und selbstständig spielen <input type="checkbox"/> Bewegungsspiele <input type="checkbox"/> Brennball <input type="checkbox"/> Treffballspiele		
	Sportspiele 30 Lektionen Pro Schuljahr 2–4 Sportspiele in den Fokus setzen	Vereinfachte Torspiele	In kleinen Gruppen Ball/Spielobjekt im Spiel halten <input type="checkbox"/> Hand <input type="checkbox"/> Fuss <input type="checkbox"/> Stock Ball/Spielobjekt nebeneinander führen <input type="checkbox"/> Hand <input type="checkbox"/> Fuss <input type="checkbox"/> Stock Aus dem Lauf ein Ziel treffen <input type="checkbox"/> Hand <input type="checkbox"/> Fuss <input type="checkbox"/> Stock Sich anbieten und Mitspielende sinnvoll anspielen <input type="checkbox"/> Hand <input type="checkbox"/> Fuss <input type="checkbox"/> Stock <input type="checkbox"/> Regeln in kleinen Gruppen umsetzen		Kantonale Schulsporttage: Fussball Unihockey	In kleinen Teamspielen Ball/Spielobjekt annehmen und abspielen <input type="checkbox"/> Hand <input type="checkbox"/> Fuss <input type="checkbox"/> Stock Ball/Spielobjekt in kleinen Spielen führen <input type="checkbox"/> Hand <input type="checkbox"/> Fuss <input type="checkbox"/> Stock Im Spiel ein Ziel treffen <input type="checkbox"/> Hand <input type="checkbox"/> Fuss <input type="checkbox"/> Stock Weg des Balls/Spielobjekts und freien Raum erkennen <input type="checkbox"/> Hand <input type="checkbox"/> Fuss <input type="checkbox"/> Stock <input type="checkbox"/> Mit- und Gegenspieler respektieren und zeitweise ohne Schiedsrichter spielen Tupfball <input type="checkbox"/> Spielbeurteilung 	Kantonale Schulsporttage: Fussball Unihockey	

Spielen (BS.4) 40 Lektionen	Sportspiele 30 Lektionen Pro Schuljahr 2–4 Sportspiele in den Fokus setzen	Rückschlag- spiele	Minivolley <input type="checkbox"/> In kleinen Gruppen Ball im Spiel halten <input type="checkbox"/> Ein Ziel treffen <input type="checkbox"/> Sich anbieten und Mitspielende sinnvoll anspielen <input type="checkbox"/> Regeln in kleinen Gruppen umsetzen			Minivolley <input type="checkbox"/> In kleinen Teamspielen Ball annehmen und abspielen <input type="checkbox"/> Im Spiel ein Ziel treffen <input type="checkbox"/> Weg des Balls und freien Raum erkennen <input type="checkbox"/> Mit- und Gegenspieler respektieren und zweitweise ohne Schiedsrichter spielen		
		Weitere Spiele	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
	Kampfspiele 4 Lektionen	Kämpfen	<input type="checkbox"/> Bewegungen des Gegenübers wahrnehmen und darauf reagieren			<input type="checkbox"/> Rund und rückwärts abrollen		
		Regeln	<input type="checkbox"/> Rituale und Regeln nennen <input type="checkbox"/> Rituale und Regeln einhalten			<input type="checkbox"/> Das Gegenüber respektieren		
Kompetenzbereich	Handlungs- und Themenaspekt	Thema	3. Klasse	4. Klasse	Bemerkungen	5. Klasse	6. Klasse	Bemerkungen
Gleiten, Rollen, Fahren (BS.5) 6 Lektionen	Gleiten, Rollen, Fahren 3 Lektionen	Rollen und Fahren	Velo <input type="checkbox"/> Sicher auf der Strasse fahren <input type="checkbox"/> Leistungsvermögen realistisch einschätzen <input type="checkbox"/> Bedeutung der Schutzausrüstung kennen <input type="checkbox"/> Richtlinien zur Sicherheit kennen					
	Gleiten 3 Lektionen	Gleiten	Auf gleitenden Geräten fortbewegen <input type="checkbox"/> Eislauf <input type="checkbox"/> Langlauf			Kernbewegungen auf gleitenden Geräten ausführen <input type="checkbox"/> Eislauf <input type="checkbox"/> Langlauf		

Kompetenzbereich	Handlungs- und Themenaspekt	Thema	3. Klasse	4. Klasse	Bemerkungen	5. Klasse	6. Klasse	Bemerkungen	
Bewegen im Wasser (BS.6) 9 Lektionen	Schwimmen 6 Lektionen	Schwimmen	Wasser-Sicherheits-Check (WSC) <input type="checkbox"/> 1 Min über Wasser halten <input type="checkbox"/> 50m schwimmen			<input type="checkbox"/> Kernbewegungen Rücken- kraul und Kraul	<input type="checkbox"/> Kernbewegungen Brust- gleichschlag		
	Ins Wasser springen und tauchen 2,5 Lektionen	Springen		WSC <input type="checkbox"/> Ins tiefe Wasser rollen		<input type="checkbox"/> Startsprung			
		Tauchen					<input type="checkbox"/> Kurze Strecke tauchen		
	Sicherheit im Wasser 0,5 Lektionen	Sicherheit			<input type="checkbox"/> Gefahren einschätzen und vermeiden		<input type="checkbox"/> Bade- und Tauchregeln einhalten <input type="checkbox"/> In gefährlichen Situationen verantwortungsbewusst handeln		
		Alarmieren und Retten			<input type="checkbox"/> Notsituation erkennen und Alarm auslösen				

Datennachweis

LP21 Lehrplan 21
Im Lehrmittel Sporterziehung/
 Lehrmittel Schwimmen
ms mobilesport
ssp Schulsportprüfung
sk Unterrichtsmittel Sport im Kindergarten

Schnell laufen (LP21)

Die SuS können wichtige Merkmale der Schnelllauftechnik nennen und anwenden.

Die SuS können 60m maximal schnell laufen und einen Hindernisparcours schnell absolvieren.



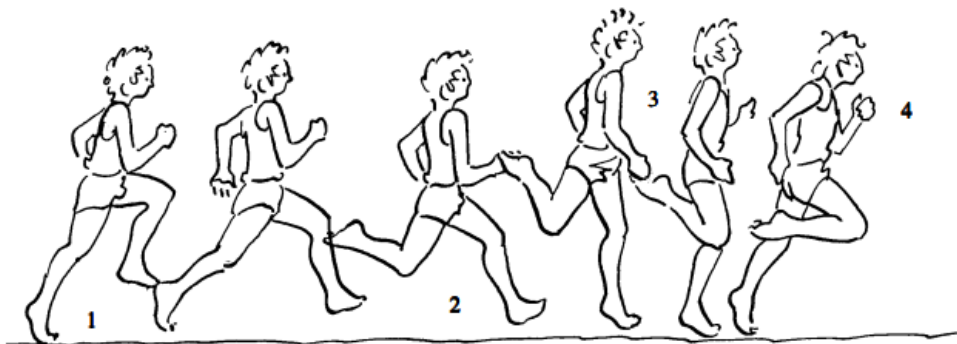
Schulsportprüfung: [60m Sprint](#)



Schulsportprüfung: [Schweizerkreuz](#)

SCHNELLAUFTECHNIK

Schnelllauftechnik (1m)



1 auf den Fussballen laufen
(«leise wie eine Gazelle»)

2 schnelles Bodenfassen
(«wie ein Trabpferd»)

3 Oberkörper aufrecht
(«Rücken gerade»)

4 Arme in Laufrichtung
schwingen («locker»)

Schnell laufen – das ist wichtig (1m)

- Leichte Vorlage
- Hoch Anfersen / schneller Kniehub
- Schneller, greifender Fussaufsatz
- Auf Fussballen laufen
- Unterstützender, kraftvoller Armeinsatz

Risikosprint - Schnelligkeit (ms)

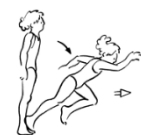
Eine Sprintstrecke muss aus dem Tiefstart in 4 Sekunden bewältigt werden. Den Sprintern werden verschiedene Startlinien zur Wahl angeboten. Jeder hat zwei Versuche und bestimmt selbst, von welcher Position er/sie starten will. Bei einem Fehlversuch (nicht Erreichen der Ziellinie in der vorgegebenen Zeit) muss von der gleichen Linie noch einmal gestartet werden. Bei einem Erfolg kann auch der zweite Versuch noch einmal frei gewählt werden.

START

Fallstart (1m)

Sich aus dem Stand (Füße parallel) vorwärtsfallen lassen und so schnell wie möglich weglaufen.

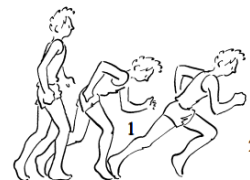
- Sich fallen lassen und erst im letzten Moment davonlaufen; auch mit geschlossenen Augen.
- Den ersten Schritt einmal re, einmal li ausführen.
- Mit langen bzw. kurzen Schritten starten. Auf den Fussballen bzw. über die Fersen abrollend wegsprinten. Wie geht es besser? Unterschiede?



Hochstart (Im)

Die Lehrperson zeigt die Startposition selber vor (evtl. mit einem Start) und lässt diese ausprobieren.

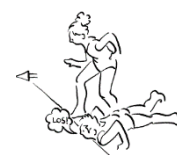
- A führt den Hochstart aus und B beobachtet als Lernpartner, ob der vereinbarte Merkpunkt erfüllt ist.
- Hochstart auf Kommando: «Auf die Plätze» – «fertig» – «los». Die SuS sprinten bis zu einer Ziellinie, bis zum Fußballtor, bis zu einem Fähnchen ...
- Den Hochstart beidseitig ausprobieren lassen, d.h. das rechte bzw. linke Bein ist in der Startposition vorne. Wer startet auf beide Arten gleich schnell?
- 20- bis 60-Meter-Lauf mit Hochstart. Messungen notieren und den S persönliche Fortschritte aufzeigen!



Merkpunkte: 1 Gegenarm vorne, 2 Mit Vorlage und kurzen Schritten starten; auf den Fussballen laufen.

Handicapsprint (Im)

A und B stellen sich hinter der gleichen Startlinie auf. Wer schneller ist, startet in der Bauchlage, wer langsamer ist, in der Hochstartstellung. Gelingt es, aus der Bauchlage den Lauf trotz dieses Handicaps zu gewinnen? A oder B gibt das Startkommando (gegenseitig vereinbaren).



- Wer schneller läuft, muss 2 m weiter hinten starten.
- Wer langsamer läuft, bestimmt das Handicap.

4-gewinnt (ms)

2 Teams à 3 bis 4 Kinder pro Malstab, je 5 Bälle oder Shuttles pro Team. Das Spielfeld besteht aus 4x4 Hütchen, die verdeckt hinter einem Schwedenkasten stehen. Ein Malstab steht in ca. 10m Entfernung.

Auf Startsignal rennt ein Spieler pro Team mit Ball/Shuttle um Schwedenkasten zum Spielfeld und platziert Ball/Shuttle in ein Hütchen nach Wahl.

Danach rennt er zurück, klatscht ab und der nächste läuft los. Das Spiel geht weiter, bis

alle Bälle/Shuttles platziert sind. Anschliessend pro Lauf 1 Ball/Shuttle innerhalb des Spielfelds umplatzieren. Ziel: Als Team 4 Bälle/Shuttles in eine Linie/Diagonale zu bringen. Sieger wird in Best-of-3 oder 5-Serie ermittelt. Bälle/Shuttles platziert



Die SuS können auf den Fussballen schnell über tiefe Hindernisse laufen.

Hindernislauf (Im)

Mit verschiedensten Gegenständen wird ein Hindernisparcours gebaut und anschliessend erprobt: Yoghurtbecher, Schuhschachteln, Waschpulvertrommeln, Harassen, Bänke, Reifen, Bauklötze, Schwedenkasten-Teile usw.

- Die Kinder beschreiben ihren Parcours bzw. ihre Sprunghindernisse: Bach, Graben, Gartenzaun, Stein usw.
- Ein Kind springt vor, und alle anderen springen in derselben Art über die Hindernisse.
- Zu zweit: A (mit Spielband) läuft einen Durchgang und lässt sich dann von B ablösen (Spielband übergeben).



Hindernisgarten (1m)

In der ganzen Halle sind tiefe Hindernisse verteilt (Kastenelemente, gespannte Gummiseile, Springseile usw.). Die SuS suchen originelle Überquerungsarten. Sie zeigen einander ihre Formen und versuchen, die der andern nachzumachen.

- Wer überwindet in 30 Sekunden wie viele Hindernisse?
- Die SuS versuchen, auf den Fussballen die Hindernisse zu überqueren und schnell Boden zu fassen.
- Wer kann zwischen den Hindernissen stets 4, 3 oder sogar nur 2 Schritte ausführen?
- Fangspiele über die Hindernisse.

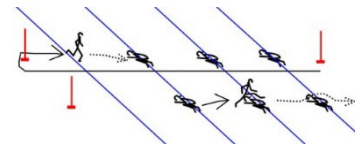


Erlöser-Stafette (ms)

Auf vier bis fünf Markierungen kauert je ein Kind. Auf Kommando startet das erste Kind und überläuft alle anderen, wendet um den Malstab und wechselt die Position mit dem nächsten per Berührung. Die Stafette ist fertig, wenn der letzte Läufer nach seiner Runde den Malstab berührt hat.

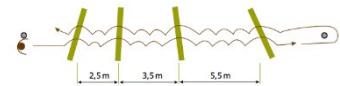
Variationen

- 100 m Strecke zurücklegen, wobei alle 5 m eine Markierung angebracht ist. Der Hinterste startet und überläuft alle Kollegen und kauert sich vorne nieder. Sobald er in Kauerposition ist, startet der Nächste.
- Ein Kind startet, sobald es überquert wurde. Zuerst muss es aber noch zur Marke hinter sich zurück laufen um «Anlauf» zu holen – ansonsten entstehen zu nahe Abstände zwischen den Läufern.
- Unterschiedliche Abstände zwischen den Markierungen, damit verschiedene Rhythmen gelaufen werden müssen.
- Kräftigung Rumpfmuskulatur: Anstelle der Kauerposition die Rumpfstabilisationsposition im Brett einnehmen.



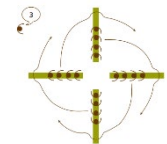
Bänklilauf (Laufen über Hindernisse) (ms)

Umkehrlauf über Langbänke (Schwebekante oben). 4 Langbänke mit 1, 2 und 3 Schritten dazwischen überlaufen, hinten wenden und ohne Pause wieder zurück (3, 2, 1 Schritt).



Bänklilauf im Kreis (ms)

4 Bänke sind sternförmig aufgestellt. Darauf sitzen 4 Teams, welche von der Mitte her durchnummeriert sind. Auf Zuruf einer Ziffer rennen die entsprechenden Mannschaftsmitglieder eine Runde über die hinteren Teile der Langbänke, bis sie wieder an ihrem Platz sitzen. Punkte gibt es für die Mannschaft des jeweiligen Siegers.



Weitere Unterlagen

mobilesport.ch: [Faszination Leichtathletik](#)
[Laufen](#)
[Schnelllaufen](#)
[Laufen über Hindernisse](#)
[Bänklilauf](#)

Lange Laufen (LP21)

Die SuS können während einer längeren Laufbelastung die Laufgeschwindigkeit anpassen.

Die SuS können ihr Alter in Minuten laufen und wissen, dass regelmässiges Trainieren für die Leistungssteigerung entscheidend ist.

Lange laufen lernen

Zeitschätzlauf (1m)

Klasse läuft frei durchs Gelände. Nach einer vorgängig vereinbarten Zeit (z.B. 30'') halten die SuS ihren Arm hoch. Wer hat richtig geschätzt?

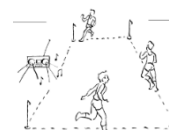
- Freies Laufen allein oder in Kleingruppen. Nach genau 3' treffen sich alle wieder beim Ausgangspunkt. Wer ist pünktlich zurück?
- Eine Strecke wird gemeinsam durchlaufen (L oder 1 S stoppt die Zeit «geheim»). Dann schätzen alle, wie lange sie für diese Strecke gebraucht haben. Vergleich der effektiven mit der geschätzten Zeit.
- Gelingt es, die vorher gelaufene Zeit oder eine eigene Vorgabe genau zu laufen?



Umkehrlauf (1m)

Die Klasse läuft 2, 3... 7' um ein abgestecktes Viereck. Unterwegs werden die erlaufenen Eckpfosten gezählt. Nach Ablauf der Zeit erfolgt das Signal zur Umkehr. Es wird gleich lange in die andere Richtung gelaufen. Wer ist am Schluss wieder bei Pfosten null?

- Mit Musik: 1 Musikstück auf die eine, die Wiederholung des Stückes auf die andere Seite laufen.
- Auf dem Laufparcours befinden sich kleine Hindernisse, die überwunden werden müssen.
- Auf einer Rundbahn im Wald, auf dem Schulareal.



Spielformen

Memory-Dauerlauf (ms)

Viergruppen bilden, die sich in je eine Hallenecke stellen. In der Mitte werden auf einem Schwedenkasten Jasskarten verdeckt ausgelegt. Alle Gruppen starten mit ihrer Laufrunde.

Wenn sie an ihrem Platz ankommen, gehen sie zur Mitte und decken als Gruppe zwei Karten auf. Sind die Karten identisch, dürfen zwei weitere Karten aufgedeckt werden. Ansonsten gibt es wieder eine Laufrunde für die ganze Gruppe zu absolvieren. Welche Gruppe deckt am meisten Paare auf?

Variationen

- Zusatzaufgaben: Die umgedrehte Jasskarte bestimmt die Laufrichtung (Hindernisse durch Reifen, Matten markiert) den Laufstil (vw, rw, Skipping) die Zusatzaufgabe (Herz=Slalom um Kletterstange usw).
- Wurfparcours: Der Wert der Jasskarte gibt die Anzahl Würfe (Ball, Tennisball, Korbleger...) oder Schüsse (Fussball, Unihockey, Volleyservice) an, die gemacht werden müssen. Welches Team erläuft am meisten Jasskarten? Je nach Gruppengrösse braucht es mehrere Jasskarten-Sets.



Uno (ms)

Es wird das Kartenspiel Uno gespielt (3 bis 6 Spieler gegeneinander). Nach jeder abgelegten oder aufgenommenen Karte wird eine abgesteckte Runde gelaufen (ca. 20 Sek.). Der erste der zurück ist darf/ muss als nächster legen. Wenn eine Spezialkarte liegt, muss vor der normalen Laufrunde noch eine Zusatzaufgabe geleistet werden (10 Seilsprünge, 5 Rumpfbeugen oder 3 Liegestützen). Das Spiel ist fertig, wenn jemand alle Karten ablegen konnte. Hinweis: Mehrere Spielfelder machen (max. 6 Spieler pro Spielfeld).

Variationen

- Beim Spielende können die Punkte der Handkarten (noch nicht abgelegten Karten) zusammengezählt werden und auf die Verlierer wartet eine kleine Strafaufgabe (Pro Punkt 1 Seilsprung).

Pendellauf (ms)

Jedes Team erhält eine bestimmte Farbe und führt eine Art Memory aus. Es werden 4 Gruppen gebildet, wobei jeder Gruppe eine Spielfarbe (Herz, Ecke, Schaufel, Kreuz) zugeordnet wird. Die Gruppen stellen sich hinter einer Linie auf. Die Spielkarten werden hinter einer weiteren Linie verkehrt hingelegt.

Je grösser die Distanz zwischen den Linien ist, desto mehr wird die Ausdauer anstelle der Schnelligkeit trainiert. Auf ein Startsignal laufen alle los und decken eine Spielkarte auf: Ist es ihre Farbe, wird sie mitgenommen und hinter Startlinie deponiert; ist es eine andere Farbe, dann wird die Karte wieder umgedreht und es wird ohne Karte zurückgelaufen. Welches Team hat zuerst die 9 eigenen Spielkarten hinter der Startlinie gesammelt?

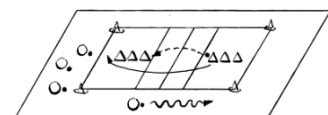
Variationen

- Alle dürfen gleichzeitig laufen, müssen aber nach jedem Aufdecken einer Karte wieder an den Ausgangsort zurückkehren.
- Die Läuferin/der Läufer, die/der eine Karte mit Darstellung einer Sportart zieht, muss auf dem Rückweg pantomimisch diese Sportart darstellen. Der nächste Schüler kann erst gehen, wenn die Gruppe die Sportart erraten hat. Welche Gruppe hat am Schluss am meisten Sportarten Piktogramme?
- Je nach Wert der Jasskarte muss eine Aufgabe erfüllt werden: z.B. bei einer 7 = 7 Mal einen Ball an die Wand werfen und fangen; bei einer Königin=3x werfen/fangen usw. Mit oder ohne Trumpf spielen. Alle können gleichzeitig laufen und Jasskarten sammeln. Welche Equipe sammelt am meisten Karten?
- Je nach Jasskarte (Herz, Karo, Kreuz, Pic) in einer vorgegebenen Art laufen (Herz=Sprint auf Vorfuss; Karo= rückwärts laufen; Kreuz= sw übersetzen; Pic=Hopserhüpfen)
- Alle erlaufen je eine umgekehrte Karte. Am Ende zählen die Gruppen ihre nach Wert der Jasskarten erlaufenen Punkte zusammen (also Pic 7+Herz Bube=9+ Karo As=20. Allenfalls noch einen Trupf ziehen lassen.
- Karten nach anderen Kriterien holen (Gerade/ungerade Zahlen, Farben etc.)



Menschliche Uhr (1m)

Wie viele Druckpässe mit Nachlaufen kann Gruppe A spielen, bis Gruppe B insgesamt 50 Runden prellend um das Volleyballfeld absolviert hat? Runden zählen: mit einem Zählrahmen, mit einer Kreide oder mit Spielbändern, die pro Laufrunde eine Sprosse höher gehängt werden.



Weitere Unterlagen

mobilesport.ch: [Faszination Leichtathletik](#)
[Laufen](#)
[Ausdauernd laufen](#)

Sich-orientieren (LP21)

Die SuS können sich beim Laufen auf dem Schulgelände mit einem Plan orientieren.

Die SuS können sich beim Laufen in der Schulgemeinde mit einem Plan orientieren.

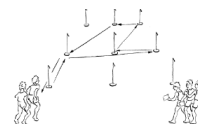
Schnur-OL (ms)

- Posten der Schnur entlang vom Start zum Ziel anlaufen und jeden Posten stempeln.
- Schnur-OL mit Fotostempelkarte
- Posten der Schnur entlang vom Start zum Ziel laufen und jeden Posten stempeln, der auf der Stempelkarte abgebildet ist. Mehrere Durchgänge mit verschiedenen Stempelkarten.
- Schnur-OL umgekehrt vom Ziel zum Start Posten gemäss Reihenfolge auf der Kontrollkarte anlaufen. Die Schnur ist dabei nur noch ein Hilfsmittel. Die Posten können auch direkt angelaufen werden (abkürzen erlaubt!)

→ [Kontrollkarte Schnur-OL](#)

Orientierungs-Stafette (1m)

Auf einer Wiese (evtl. Halle) werden in einem Quadrat 9 Malstäbe aufgestellt. Die SuS sind in 4 Gruppen eingeteilt. Jedes Gruppenmitglied zieht eine Karte, auf der ein Weg an 6 Malstäben vorbei eingezeichnet ist, wobei auf jeder Karte ein anderer Weg eingetragen ist. Die Gruppenmitglieder laufen nun in Stafetten form einzeln ihre Malstäbe an. Start des nächsten SuS durch Handschlag, wobei dieser seine Karte erst nach dem Handschlag anschauen darf! Welche Gruppe ist zuerst fertig?



Stempelsprint (ms)

Auf einer Wiese werden die Posten beliebig verteilt. Wettkampf: Wer hat zuerst alle Posten gestempelt? Wettkampfform: Einzellauf mit Massenstart. Steigerungsform: Posten der Reihenfolge (1-12) anlaufen.

→ [Kontrollkarte Stempelsprint](#)

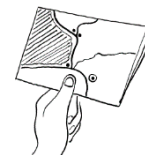
Stempelsprint-Stafette (ms)

Die Posten ringförmig um ein Zentrum neu verteilen. 2er-Gruppen bilden. Jede Gruppe erhält eine Kontrollkarte. Nach dem Massenstart läuft das 1. Kind der Gruppe 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](#)

Signaturenlauf (1m)

Unter Führung der Lehrperson marschieren die SuS eine Route ab, die an verschiedenen Objekten vorbeiführt. Bei jedem Halt wird die Karte (wenn möglich eine OL-Karte) orientiert, der genaue Standort bestimmt (Daumengriff) und das Objekt im Gelände mit der Kartensignatur verglichen.



- Auf einem Rundweg werden verschiedene Posten gesetzt. Dreiergruppen laufen den Weg ab und halten nach den Posten Ausschau. Die Posten werden auf die Karte übertragen

Stern-OL (ms)

Die Kinder bekommen vom Leiter einen Posten zugewiesen, den sie anlaufen und stempeln. Nach jedem Posten kehren die Kinder wieder ins Zentrum zurück und bekommen einen weiteren Posten zugewiesen; je nach Niveau der Kinder können einfachere oder schwierigere Posten oder sogar bereits zwei Posten zugewiesen werden.



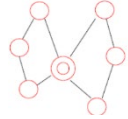
→ [Kontrollkarte Stern-OL](#)

Postennetz-Staffel-OL (ms)

2er-Staffelteam; Die Postennetzkarte bleibt am Start. Ein Kind pro Team läuft einen Posten auswendig an und stempelt ihn, kommt zurück und übergibt die Kontrollkarte dem zweiten Kind, das nun einen weiteren Posten auswendig anläuft. Danach ist das erste Kind wieder an der Reihe. Es wird gewechselt, bis alle Posten angelaufen sind. Die angelaufenen Posten können fortlaufend auf der Postennetzkarte abgestrichen werden.

Schmetterlings-OL (ms)

Da es zwei Flügel gibt laufen nicht alle Kinder den gleichen Flügel gleichzeitig an! Wenn der Startläufer ins Ziel zurückkehrt, übergibt er die Kontrollkarte und die Schularealkarte seinem Kollegen. Der Kollege läuft den gleichen Flügel ab. Wenn er ihm Ziel ist, übergibt er das Material dem Startläufer und dieser läuft den zweiten Flügel. Danach gibt es zum letzten Mal einen Wechsel.



→ [Kontrollkarte Schmetterlings-OL](#)

OL-Wettkampf auf dem Schulareal (ms)

Es werden 6-8 Posten des bereits eingezeichneten Postennetzes auf der Schularealkarte miteinander verbunden. Jedes Kind läuft diese Bahn auf Zeit ab. Es können verschiedene Bahnen angeboten werden, damit nicht alle die gleiche Bahn gleichzeitig ablaufen.

Weitere Unterlagen

mobilesport.ch: [Sich sicher orientieren – für Kinder](#)
[Lektion Stern/Schmetterlings-OL](#)
[Lektion Schnur-OL / Schnur-OL mit Foto](#)

scool.ch: [OL Schulprojekt](#)

Rhythmisch springen (LP21)

Die SuS verschiedene Tricks mit dem Seil springen.

Die SuS können je acht Sprünge von vier Varianten des Grundsprungs springen.



Schulsportprüfung: Ropeskipping (inkl. Videos)

Seilspringen (ms)

Jegliche Formen mit dem Springseil alleine oder in der Gruppe: einbeinig, beidbeinig, Doppelsprung, Twister, Hampelmann, rückwärts, zu zweit synchron, zu zweit mit einem Seil etc.

Variationen

- Sprungläufe mit Seilspringen verbinden.
- Sein eigenes Seil überspringen. Seil im Wechsel über den Kopf und unter den Füßen schwingen.

10erli Seilspringen (ms)

Die Kinder können das 10erli Seilspringen flüssig und fehlerfrei ausführen. Zuerst erlernen sie die Grundformen, dann üben sie die Sprünge und steigern sie.

- 10x Grundsprung mit Zwischensprung
- 9x Grundsprung ohne Zwischensprung
- 8x Grundsprung rückwärts
- 7x Galopp
- 6x Grundsprung einbeinig
- 5x Sprung in der Hocke
- 4x Hampelmann
- 3x von vw auf rw und zurück wechseln
- 2x kreuzen
- 1x Doppelsprung



Springen in einer Reihe (eigene Idee)

Ein Schüler hat ein längeres Seil. Zwei bis drei Partner stehen in einer Reihe nebeneinander (eine Armlänge Abstand). Sie springen ohne Seil im selben Rhythmus wie der Seilschläger. Der Seilschläger bewegt sich seitwärts von Partner zu Partner (Jeder springt 1-2x im Seil, im Zwischenraum (Abstand) Sprung ohne Partner).

- Springe jetzt aber hinter den Partnern: Ein Sprung mit dem Partner und in Sprung ohne Partner im Zwischenraum usw.
- Springen ohne Zwischenraum. Partner stehen nahe beieinander. Springe direkt von Partner zu Partner.

Eine Hält das Seil – Der andere Spring rein (eigene Idee)

- Seitschlag und Grundsprung zusammen.
- Springe um den Schläger herum.
- Springe zwischen den Beinen des Schlägers.
- Kreuzschlag und Grundsprung zusammen.
- Radschlagen ins Seil
- Doppelschlag zusammen.
- 180° Drehung mit Seitschlag danach rückwärts Schlagen, der Freund ist dann hinterm Rücken.
- Tausche Schläger, d.h. der andere übernimmt das Seil, während man springt.
- "Elefantenwiege" Springe vorwärts 1,5-mal, dann wende das Seil rückwärts.

Achterlauf (1m)

Ein Seil wie oben. Zwei Kinder laufen in einer Acht um die zwei Kinder, die das Seil schwingen, indem sie dieses entweder unterlaufen oder überspringen.

- Die Kinder versuchen, ihr Lauftempo so festzulegen, dass sie jeweils ohne jegliches Zögern oder Beschleunigen durchlaufen können.



Zu zweit springen (4er-Gruppen) (1m)

Zwei Kinder schwingen ein grosses Schwungseil oder zwei zusammengeknüpfte Sprungseile (Länge 4-6 m). Zwei Kinder versuchen möglichst oft im schwingenden Seil zu springen. Wie müssen sie den Einstieg und den Ausstieg absprechen?

- Die hüpfenden Kinder werfen einander einen Ball zu.
- Die Arme einhaken und während des Hüpfens zusammen einen Rundtanz ausführen.
- Zusammen einen Klatschrhythmus ausführen, z.B. Oberschenkel und Hände des Partners im Wechsel.



Kunststücke (1m)

Weitere Kunststücke im Schwungseil:

- Sich im Seil drehen, in die Hocke gehen...
- Mit dem Sprungseil springen.
- Einen Ball hochwerfen und wieder fangen.
- Von aussen einen Ball zugespielt bekommen.
- Und für wahre Künstler: Einen Ball prellen.



Weitere Unterlagen

mobilesport.ch: [Seilspringen](#)
[Seillaufen](#)
[Springen Kids](#)

Weit springen (LP21)

Die SuS können mit Mehrfachsprüngen eine Strecke springen.

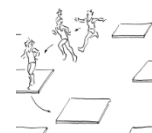
Die SuS können mit Mehrfachsprüngen eine Reifenbahn durchlaufen.



Schulsportprüfung: Steinbockjagd (Reifenbahn)

Mattenfangen (Im)

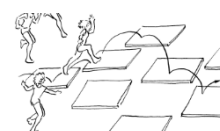
Wer auf einer Matte steht, kann nicht gefangen werden. Pro Matte darf allerdings höchstens 1 Schüler stehen. Springt ein zweiter Schüler auf die Matte, muss der erste die Matte verlassen und zu einer anderen Matte wechseln. Wer gefangen worden ist, wird zum Fänger und erhält das Spielband.



Vielfachsprünge im Mattenfeld (Im)

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: 1 S gibt einen Weg vor, die Partnerin verfolgt mit 1–2 m Abstand.
- Zu zweit: 1 S springt, der Partner beobachtet und probiert dann, den gleichen Weg zu wählen. Richtig?
- Dreisprung: Sprünge li-li-re oder re-re-li mit beidbeiniger Landung.



Position 'einfrieren' (ms)

Mattenbahn: Kinder überspringen die „Gräben“ mit bewusst angewinkeltem Knie und versuchen so möglichst lange zu 'fliegen'. Abschluss auf der Matte.



Die SuS können wichtige Merkmale der Weitsprungtechnik (Schritt sprung) nennen und mit dem rechten und linken Bein ab- und in die Weite springen.

Die SuS können die Anlaufgeschwindigkeit in einen weiten Sprung umsetzen.



Schulsportprüfung: Steinbockjagd (Klippensprung)

SCHRITTSPRUNG

Schrittsprung (Im)



Anlauf:
Steigerungslauf
auf den Fußballen
(«Trabpferd»)

Absprung:
Sprungbein gestreckt,
Oberkörper aufrecht
(«Blick geradeaus»)

Flug:
Weite Schrittstellung
(«nach vorn greifen»)

Landung:
Beide Beine nach vorn
(«Beine nach vorn werfen»)

Schrittsprung – das ist wichtig (1m)

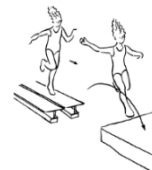
- Kräftiges Abstossen in die Höhe
- Hochreissen des Schwungbeinknies
- Lange in Schrittstellung bleiben
- Füsse bei der Landung möglichst weit nach vorne bringen

WEITSPRUNG

Auf die dicke Matte springen (1m)

Die SuS suchen verschiedene Formen, wie sie auf eine oder zwei dicke Matten springen können:

- Ohne/mit Anlauf, aus geradem/schrägem Anlauf.
- Einbeinige und beidbeinige Absprungformen.
- Formen mit Akzent in die Höhe/in die Weite.
- Zu zweit: Vorzeigen und Nachmachen einer Form.
- Sprungvariationen: Drehsprünge, Show-Sprünge mit Landung auf den Füssen, in der Luft einen Gegenstand fangen oder auf ein Ziel werfen ...
- Hochweitsprung: Vor den dicken Matten liegen dünne Matten und es ist eine schräg gespannte Leine aufgehängt. Die S springen vor der dünnen Matte ab und versuchen, über die Leine zu springen und auf der dicken Matte zu landen.



Sprungbrett-Sprünge (1m)

Die SuS springen re und li aus Anlauf vom Sprungbrett ab, gestalten den Flug frei und landen mit beiden Füssen auf der Matte. Varianten der Absprunggestaltung ausprobieren: Anlauflänge und -geschwindigkeit; Kontaktzeit beim Absprung; Höhe des Schwungbeines; Oberkörperhaltung usw.

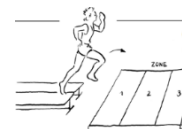
- Hinter dem Rücken oder über dem Kopf klatschen.
- Im Langsitz (weiche Matten) landen.



Punktespringen (1m)

Von einem Langbanksteg aus springen die S auf die dicke Matte, die mit verschiedenen Punktezonen markiert ist.

- Wer erzielt nach zwei Durchgängen (einer mit dem li, einer mit dem re Bein als Sprungbein) am meisten Punkte?
Wichtig: Die Matte soll immer am gleichen Ausgangspunkt bleiben (wiederhalten).
- Welches Team erzielt zuerst 100 Punkte



Flieger (ms)

Anlauf aus 4 – 5 Doppelschritten mit Absprung auf einem Kastenelement, langer zweitletzter und kurzer letzter Schritt mit zwei Kontakten auf dem Kasten.

Mehr Zeit für Flugphase. Immer letzte beide Kontakte auf Erhöhung (nur so ist aktiver Absprung möglich).



Weitere Unterlagen

mobilesport.ch:

[Kasten Weitsprung](#)

[Springen Kids](#)

Hoch springen (LP21)

Die SuS können mit aufrechtem Oberkörper und deutlichem Schwungbeineinsatz mit dem rechten und linken Bein in die Höhe springen.

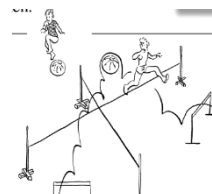
Die SuS können wichtige Merkmale des Springens in die Höhe nennen, mit dem rechten und linken Bein abspringen und in einer Hochsprungtechnik in die Höhe springen.

Die SuS können den Steigerungslauf in einen hohen Sprung umsetzen.

Vielsprünge im Sprunggarten (1m)

Zauberschnüre, Leinen, Hürden, Schwedenkastenteile, Medizinbälle usw. bilden einen Sprunggarten

- Die Hindernisse frei überwinden.
- 1 Schüler folgt seiner Partnerin.
- Fangspiel über die Hindernisse.
- Die SuS erfinden eigene Sprungvariationen.
- Springen mit jeweils 1,2 oder 3 Zwischenschritten.
- Schersprünge, Drehsprünge, beidbeinige Sprünge.



Ball durch den Ring (ms)

Einen Tennisball in der Luft von der Aussenhand durch einen herunterhängenden Ring in die andere Hand übergeben (von hinten nach vorne), wobei der Anlauf und Absprung mit einem Kurvenlauf wie beim Flop geschieht. Die Ringe sind auf verschiedenen Höhen eingestellt. Dabei gibt jeder Ring, der 10 cm höher als das Kind mit ausgestreckten Armen ist, 1 Punkt, bei 20cm Überhöhung 2 Punkte und bei 30cm Überhöhung 3 Punkte. Somit gibt es Punkte für eine gute Sprungkraft und optimale Technik.

Variation

- Dasselbe kann draussen mit einem schräg gespannten Gummiseil durchgeführt werden, wobei der Ball über das Gummiseil von hinten nach vorne übergeben werden muss, ohne dass er dabei das Gummiseil berührt.

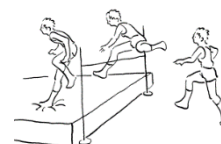
Steigesprünge auf die dicke Matte (1m)

Von einer Anlaufmarke aus läuft der Schüler los und überspringt mit einbeinigem Absprung das Gummiseil.

- Freistil-Hochsprung: Alle S finden eigene Formen.
- Hochweit-Sprung: Bei einer vorgegebenen Höhe gilt es, möglichst weit auf die Matte zu springen.
- Hochweit-Zielsprung: Sprung wie oben, jedoch Landung in einem Fahrradpneu.
- Wer kann durch das mit einem zweiten Gummiseil gebildete «Fenster» springen?
- «Zirkus»: Sprünge in den Langsitz, auf den Rücken, mit ganzer Drehung über dem Seil...

Gegensatzerfahrungen verbessern das Bewegungsgefühl:

- Kurzer / langer Anlauf;
- Absprung links / rechts;
- Kurze / lange Kontaktzeit beim Absprung;
- Absprung mit / ohne Armeinsatz;
- Vor- / Rücklage des Oberkörpers beim Absprung.



Schersprung vorbereiten (1m)

Aufbauformen zu viert mit einem Springseil:

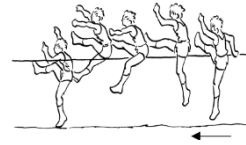
- Die SuS springen über das kreisende Seil, das von einem anderen Schüler geschwungen wird.
- 2 SuS halten das Springseil auf Knie- bis Hüfthöhe. 2 weitere Schüler springen aus schrägem Anlauf hintereinander über das Seil, wobei ihre Laufstrecke eine «8» beschreibt. Rollenwechsel

Anlaufrythmus: Kurzer letzter Schritt («tam-ta-tam»).

Schersprung (Im)

Zwei Hochsprunganlagen mit unterschiedlich hoch gespannten Gummiseilen (dicke Matten oder Sand). Die SuS springen den Schersprung von einer vorgegebenen Markierung mit 5-Schritt-Anlauf.

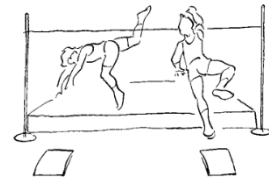
- Die SuS versuchen, technische Merkmale zu erfüllen.
- Sprungvariationen: Drehsprung (Wälzer), Schersprung mit gebeugtem Schwungbein, Landung im Sitz usw.



Sprung-Variationen (Im)

Alle SuS-Gruppen haben eine Hochsprunganlage mit Rheuterbrett (Sprungbrett) zur Verfügung und erproben verschiedene Hochsprungstechniken. Dabei variieren sie Anlauflänge und -winkel; Sprungbein; Oberkörperhaltung; Armeinsatz. Welche Technikvariante liegt euch am besten?

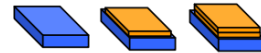
- Die SuS versuchen in einer einbeinigen Sprungtechnik rechts und links gleich hoch zu springen.
- Welche Gruppe hat mit einem vorgegebenen Sprung in einer bestimmten Zeit am meisten gültige Versuche?



Die SuS bestimmen die Höhe selber.

Leg Dich hin (ms)

Wer schafft es mit dem Rücken und/oder mit dem Bauch auf den Mattenberg zu liegen, ohne die Hände zu gebrauchen und die Frontseite nicht zu berühren? Unterschiedliche Höhen mit Mattenlagen bilden und nach Niveau einteilen. Angewöhnung nach Absprung Körper in die Horizontale zu bringen (Bauch/Rücken).



Weitere Unterlagen

mobilesport.ch:

[Springen Kids](#)

Werfen (LP21)

Die SuS können wichtige Merkmale der Wurftechnik mit 3-Schrittanlauf nennen und anwenden.

Die Sus können ein Ball technisch korrekt weit werfen.



Schulsportprüfung: Steinbockjagd (Distanzschuss)

Technik

Standwurf (Im)

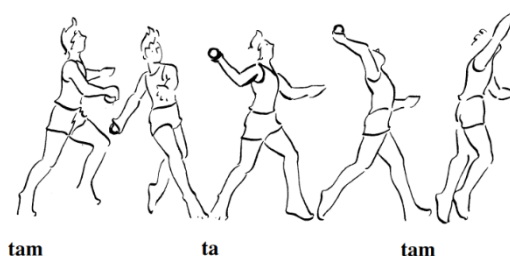
Die Sus stehen in Vorschrittstellung 4–5 m vor einer Wand. Die Arme sind locker gestreckt und in der rechten Hand halten sie einen Wurfball (= Grundstellung). Gewicht nach hinten verlagern (= Wurfauslage). Vordrehen der Hüfte (= Körper wie einen Pfeilbogen spannen) und Abwerfen des Balles. Rechts und links werfen.

- Den zurückspringenden Ball auffangen.
- Den Ball von der Hallenmitte abwechslungsweise an die linke und rechte Seitenwand werfen.
- Wer erzielt in 1 Min. wie viele Fänge? Wer verbessert sich im 2. Durchgang? Wer hat zuerst 20 Fänge?
- Eine Leine schräg auf den Boden legen, dass ihr Abstand zur Wand immer grösser wird (evtl. Linie mit Kreide zeichnen): Von wo aus gelingt es, den Ball via Wand hinter die Leine zu werfen?
- Würfe gegen das Basketballbrett. Nach jedem Treffer darf von einer weiter entfernten Linie geworfen werden. (Sicherheit gewährleisten: Z.B. mehrere Gruppen bilden, Wurfreihenfolge vereinbaren, alle S gemeinsam werfen lassen usw.)
- Wer kann aus 10, 15, 20, 25 m den Ball noch an die obere Hälfte der Wand werfen?



Wurf mit 3-Schritt-Anlauf (Im)

- **Schrittfolge:** li-re-li im Rhythmus «tam-ta-tam»
- **Impulsschritt «tam»:** Langer, flacher Schritt («über den Graben springen»)
- **Wurfauslage «ta»:** Gewicht auf dem hinteren Bein; Wurfarm locker gestreckt («Gewicht hinten»)
- **Abwurf «tam»:** Bogenspannung; Ellbogen voraus («Hüfte voraus»)



Wurf mit 3-Schrittanlauf

Barrenwurf (Geradliniger Wurf) (ms)

Ein Barren wird 3 bis 4m von der Wand aufgestellt, dabei ist der vordere Holm auf höchster Stufe, der andere auf Schulterhöhe des Kindes. Mit der Nichtwurfhand hält das Kind den schulterhohen Holm. Mit der anderen wirft das Kind über den vorderen Holm den Ball so an die Wand, dass es ihn wieder fangen kann, ohne den Barren loszulassen. 3bis 4-mal, dann Wurfarm wechseln.

Variation

- Schussmaschine: Dito, aber im Zweierteam versucht der Werfer dem Fänger hinter ihm den Ball zuzuspielen. Dieser gibt so schnell wie möglich den Ball wieder zurück. Welches Team schafft mehr Würfe in einer bestimmten Zeit?

Auf korrekte Ausgangslage achten: Korrekte Fussposition und aus gestrecktem Arm werfen.

Kontrollierte, qualitativ gute Wurfbewegung ohne Abknicken des Oberkörpers.

Über den Graben (ms)

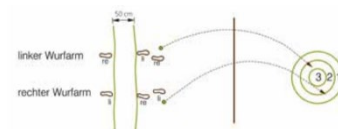
Mit zwei Seilen einen Graben von ca. 50cm markieren. Nun versucht ein Kind mit dem korrekten Anlaufrhythmus (jam-ta-tam, li-re-li oder re-li-re) den Graben zu überlaufen, um anschliessend einen Wurfkörper über ein Hindernis in ein vorgegebenes Ziel zu werfen (Zielkreis). Es sollte dabei auf eine korrekte Wurfauslage geachtet werden: Gestreckter Arm!

Die Beine sollten dem Oberkörper über den Graben davonlaufen (Impulsschritt). Dies kann verstärkt werden, indem ein zweites Kind auf der einen Seite stehen bleibt. Das Kind, das über den Graben läuft, muss dabei die ganze Zeit mit der Wurfhand mit dem anderen Kind Kontakt halten.

Variation

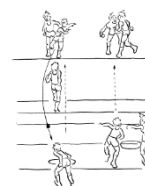
- Den Rhythmus (jam-ta-tam, re-li-re oder li-re-li) als Vorform mit Reifen auslegen. Alle Kinder laufen 4 bis 5x durch die Reifen.

Impulsschritt für korrekte Wurfauslage üben.



Bei Treffer weiter (1m)

3–5 S besitzen einen Reifen als Wurfziel. Die Reifen liegen zuerst im gleichen Abstand von der Abwurfline. Die Aufgabe besteht darin, den Ball so zu werfen, dass er in den Reifen fällt. Nach dem Wurf holt der Werfer den Ball (evtl. ein Spieler, der nur die geworfenen Bälle zurückrollt) und übergibt ihn dem nächsten. Jeweils nach zwei Treffern wird der Reifen um einen Durchmesser nach vorne gelegt usw. Welches Team erreicht zuerst die Ziellinie?



Wandabpraller (1m)

Jedes Team legt seine Matte mindestens 3 Meter vor einer Wand auf den Boden. Ziel ist es, den Ball so an die Wand zu werfen, dass der Abpraller auf der eigenen Matte landet. Welches Team erzielt in 2 Minuten am meisten Treffer?

- Die Abpraller von der Wand sollen in einen Kasten fliegen.
- 3 Treffer in Serie ergeben einen Bonuspunkt.



Werfen und Messen im Freien (1m)

Den Standwurf und Wurf mit 3-Schritt-Anlauf messen und vergleichen.

Ziel: Der Ball soll mit 3-Schritt-Anlauf weiterfliegen!

- Wie weit werfen die SuS einen Tennisball, den 80-g-Ball, den 200-g-Ball?
- Wie weit werfen die S mit dem rechten bzw. mit dem linken Arm? Wer hat die kleinste Differenz?
- Wer schätzt seine Weite am genauesten voraus?



Weitere Unterlagen

mobilesport.ch:

[Kasten überwerfen](#)

[Werfen Kids](#)

Die SuS können einen Schleuderwurf aus dem Stand ausführen.

Schönschleudern (1m)

Verschiedene Wurfgeräte (Gummiring, Wurfstab, kleine Bälle, geknotete Springseile ...) so schleudern, dass sie möglichst «schön» fliegen, d.h. mit horizontaler Drehung, ohne Flattern oder Wackeln.

- Die SuS erteilen Noten für die Zuspiele. 10 bedeutet sehr schön fliegend.



Ringtennis 2 gegen 2 (1m)

Die Paare stehen sich, durch eine hochgespannte Leine getrennt, gegenüber. Der Gummiring darf nur durch einhändiges Schleudern («Schleppen») über die Leine geworfen werden. Fällt er im gegnerischen Feld zu Boden, ergibt dies einen Pluspunkt für das werfende Paar.

- Die Wurfseite für den Abwurf festlegen (li/re).
- Spiel 4 gegen 4 mit 2 Ringen.



Standschleudern (1m)

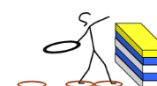
Die SuS stehen mit dem li Bein vorne in Vorschrittstellung (hüftbreit), haben beide Arme gestreckt, wobei sie in der rechten Hand einen Velo Pneu halten: Weites Ausholen durch Zurückdrehen des Oberkörpers nach hinten, dann schnelles Vordrehen der Hüfte und Abwurf mit gestrecktem Arm.



Wurf aus der Deckung (ms)

Werfen mit dem Veloreifen über einen Schwedenkasten auf ein Ziel. Mehrere Posten bereitstellen.

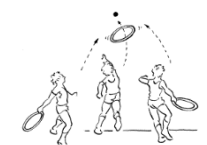
Abkippen des Oberkörpers nach vorne verhindern.



Boccia (1m)

Als Wurfziel wird wie beim Boccia ein Ball (Tennisball...) ins Feld gerollt. Wer mit dem Fahrradreifen am nächsten zum Ball schleudert, gewinnt den Durchgang und darf den Ball für den nächsten Durchgang wegwerfen.

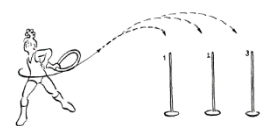
- Wurfgeräte variieren: Ringe, geknotete Seile ...



Risiko-Wurf (1m)

Alle SuS haben die Wahl, sich eine kurze, mittlere oder grössere Wurfstanz vorzunehmen. Durch das erfolgreiche Treffen des entsprechenden Malstabes mit dem Fahrradreifen können, je nach Distanz, 1, 2 oder 3 Punkte gewonnen werden.

- Welches Team erreicht in 5 Minuten oder mit 50 Würfeln am meisten Punkte?



Zielwurfwettkampf (ms)

Angewöhnung schleudern: 2 Gruppen versuchen mit Velopneus möglichst viele Punkte auf mit Punkten beschriftete Matten zu erwerfen (direktes Berühren der Matte zählt). Der Pneu muss geschleudert werden. Jedes Kind hat 2 Versuche. Punkttotal zählt/Revanche.



Weitere Unterlagen

mobilesport.ch: [Drehwerfen](#)
[Werfen Kids](#)

Stossen (LP21)

Die SuS können einen Gegenstand mit einer Ganzkörperstreckung weit stossen.



Schulsportprüfung: Steinbockjagd (Weitstossen)

Standstoss (1m)

Die SuS stehen in Vorschrittstellung links 2–3 m vor einer Wand. Sie halten einen Basketball mit beiden Händen vor der rechten Schulter (Ellbogen auf Ballhöhe): Oberkörper zurückdrehen, schnell vordrehen und kräftig wegstossen.

- Links und rechts im Wechsel stossen und den zurückprallenden Ball auffangen.
- Wer kann nach dem Abwurf und vor dem Fangen des Balles den Boden berühren?
- Die Distanz zur Wand vergrössern, bis der zurückprallende Ball nicht mehr gefangen werden kann.
- Wie weit fliegt der zurückspringende Ball?
- Zielstossen auf das Klettergerüst: Wer trifft alle mit Bändern markierten Felder?
- Stossen mit dem Medizinball.

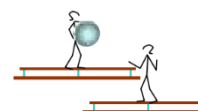


Swissball-Stossen (ms)

Die SuS stehen einander gegenüber auf umgekehrter Langbank (ca. 3m Abstand). Versuchen mit dem Swissball Gegner von der Langbank herunter zu stossen.

Variation

- Kann auch in der Gruppe gespielt werden (Langbänke in Dreiecksanordnung).

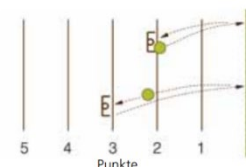


Risikostossen (ms)

Es gibt verschiedene Distanzen zur Wand. Je weiter weg von der Wand, bekommt das Kind mehr Punkte für einen korrekten Stoss. Das Kind sucht sich selbst eine Distanz aus, aus der es sich zutraut, den Ball an die Wand zu stossen und ihn wieder zu fangen, ohne sich zu bewegen. Wie viele Punkte gelangen dem Kind innerhalb von 30 Sekunden?

Variation

- Wer schafft die meisten Punkte in fünf Versuchen? Dabei darf die Distanz bei jedem Versuch erneut angepasst werden.



Wackelstoss (ms)

Die Kinder laufen über eine Langbank. Aus dem Gleichgewicht versuchen sie einen Ball auf eine Matte zu stossen. Bei einem Treffer geht es direkt zurück zum Abklatschen. Kein Treffer bedeutet den Ball holen und dem nächsten Übergeben. Jedes Team muss 10 Bälle treffen. Wem gelingt dies am schnellsten?

Variation

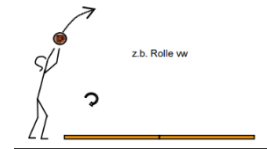
- schmale Seite bei Langbank oben oder Langbank mit schmaler Seite nach oben auf zwei Minitramps stellen.

Matte so weit weg platzieren, dass die Kids gefordert werden und trotzdem ein Treffer gut möglich ist.

10erli stossen (ms)

Die Kinder stossen einen Ball möglichst hoch an die Wand. Während der Ball in der Luft ist, erledigen sie eine Aufgabe und fangen anschliessend den Ball wieder auf. Haben sie die Aufgabe 1 erfolgreich bestanden, kommt Aufgabe 2, dann Aufgabe 3 usw. Wer schafft es bis zur Aufgabe 10 (je höher, desto schwieriger)? Mögliches 10erli

1. Einmal klatschen.
2. Hinter dem Rücken und vorne klatschen.
3. Hinter dem Rücken, vorne und zwischen den Beinen klatschen.
4. Eine Drehung um die eigene Achse.
5. Einmal Klatschen, eine Drehung und den Boden berühren.
6. Eine Liegestütze.
7. Eine Vorwärtsrolle.
8. Zwei Drehungen (gegen die Stossbewegung).
9. Hinter dem Rücken klatschen und 2 Drehungen.
10. Rückwärtsrolle und eine Drehung.



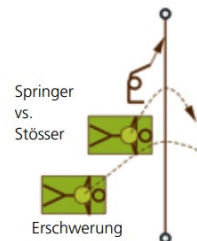
Beidarmig frontal stossen oder wie beim Kugelstossen seitlich.

Stossen in die Höhe. Koordinative Aufgaben.

Stosskraft gegen Sprungkraft (ms)

Ein Kind legt sich mit dem Rücken auf eine dünne Matte. Auf der Brust hat es einen Basketball oder einen Medizinball, den das Kind nach hinten oben über ein Seil stossen muss. Gelingt dies, muss der Gegner versuchen, in die Höhe zu springen und das Seil mit der Hand zu berühren. Gelingt dies ebenfalls, wird das Seil eine Stufe nach oben gestellt. Wer hat als erstes 3 Fehlversuche?

Damit ein spannendes Duell entsteht, kann beim Stösser das Gewicht des Balles oder die Distanz zum Seil verändert werden.



Weitere Unterlagen

mobilesport.ch:

[Basketball stossen](#)

[Werfen Kids](#)

Balancieren (LP21)

Die SuS können auf Geräten unter erschwerten Bedingungen balancieren.

Die SuS können eine Bewegungsfolge zum Balancieren ausführen.

Langbank

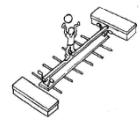
Augen zu (ms)

Blind vorwärts und rückwärts über die schmale Seite der Langbank balancieren können. Die Schülerinnen und Schüler stehen mit beiden Füßen auf einem Ende der Langbankkante. Sie bekommen eine Augenbinde und laufen blind vorwärts bis zum anderen Ende der Langbank. Dort halten sie kurz an und laufen danach rückwärts zum Ausgangspunkt zurück.



Hochseil (ms)

Das Kind balanciert auf einer rollenden, umgedrehten Langbank. Es legt jeweils eine Länge seitwärts (im Sidestep) und rückwärts zurück und führt jeweils ein Kunststück (z.B. Sandsack auf dem Kopf balancieren, eine Drehung, Standwaage, Tuch oder Ball aufwerfen und fangen, Chiffontücher schwingen) aus.



Wippe (ms)

Das Kind balanciert je eine Länge vor- und rückwärts auf einer umgedrehten Langbank, die zu einer Wippe umfunktioniert wurde. Dabei führt es je ein Kunststück (z.B. Sandsack auf dem Kopf balancieren, 1 ½ Drehungen statt eine halbe, Standwaage, Tuch oder Ball aufwerfen und fangen, Chiffontücher schwingen) aus.



Hallo Nachbar! (ms)

Zwei umgekehrte Langbänke werden vis-à-vis aufgestellt. Immer zwei Kinder stehen sich darauf gegenüber. Sie werfen sich einen Ball zu, währenddem sie balancieren.

Variationen

- Spiegelbild: Bewegungen vor- und nachmachen.
- Verschiedene Gegenstände hin und her werfen.
- Miteinander Badminton, Goba, Frisbee spielen.

Seiltänzer (ms)

In dieser Übung versuchen die Schüler über eine Langbank zu gehen und die Balance zu halten. Dabei führen sie verschiedene Zusatzaufgaben aus. Auf einer Langbank gehen und dabei Zusatzübungen ausführen: einen Ball oder zwei Bälle gleichzeitig prellen oder jonglieren, mit dem Unihockeystock einen Ball auf der Bank führen, etc.



Vom Steg holen (Im)

Eine Langbank verbindet zwei Schaumstoffmatten. Die «Wettkämpfer» versuchen, sich gegenseitig vom Steg zu wackeln.

- A und B halten je ein Ende des gleichen Schlauches. Geschicktes Ziehen bringt den andern zu Fall.
- Beide drücken gegen einen (Physio-)Ball.



Reckstange

Reckstangen-Balance (ms)

Auf der Reckstange fünf halbe Drehungen und anschliessend zwei Mal auf der Reckstange sitzen und wieder aufstehen. Die SuS balancieren aufrecht auf der Reckstange ohne herunterzufallen.



Variation

- halbe Drehungen auf der Reckstange machen
- auf der Reckstange absitzen und wieder aufstehen

Balancebrett

Rohr-Stand (1m)

Unter Zuhilfenahme von Abstütz- bzw. Haltevorrichtungen wie Reck, Barrenholmen, Stäben, aber auch mit direkter Handfassung beim Partner, wird die Gleichgewichtsfähigkeit auf einem Rohr erprobt.

Variation

- Das Rohr auf eine Matte legen (rollt nicht weg) und auf dem Rohr im Gleichgewicht stehen.
- Überkopfhohes Reck (oder Schaukelringe): Griff am Reck bzw. Ring und versuchen, vw. und rw. auf dem Rohr zu laufen.
- Eine bestimmte Strecke auf dem Rohr vor- und rückwärts rollen.
- Sich in verschiedenen Positionen (Kauerstellung, Arme verschränkt, Arme am Nacken...) bewegen.
- Richtungsänderungen erproben.
- Vorwärts rollen – anhalten – rückwärts rollen usw.



Die SuS immer wieder ermuntern, eigene Formen zu erproben. Barfuss wird zusätzlich die Sensibilität der Füsse gefördert.

Rohr-Akrobatik (1m)

Auf dem Rohr stehen und versuchen, akrobatische Formen auszuführen.

Variation

- Während des Rollens einen Medizinball tragen.
- Einen Stab balancieren.
- Einen Medizinball halten und sich auf dem Rohr vorwärts bzw. rückwärts bewegen.
- Im Stand auf dem Rohr 2–3 Bälle jonglieren.
- Sich gegenseitig Bälle zuwerfen usw.
- Als Kolonne in Schulterfassung hintereinander stehen und sich gemeinsam vorwärts bewegen.



Weitere Übungen zum Balancieren siehe Z1 (Balancieren)

- Langbank, Tau, Reck, Barren
- Instabile Geräte (wie Matten, Kastendeckel, Langbank)
- Pedalo, Stelzen, Balancebrett, Bälle

PARKOUR

mobilesport.ch: [Parkour](#)

Weitere Unterlagen

mobilesport.ch: [Partnerakrobatik II](#)

Rollen und Drehen (LP21)

Die SuS können Roll- und Drehbewegungen ausführen.

BODEN



Schulsportprüfung: Gerätebahn (inkl. Videos)

Rolle vorwärts, Rolle rückwärts, Handstand abrollen

ROLLE VORWÄRTS

Beobachtungspunkte/ Technikmerkmale (ms)

- Den Rücken vom Kopf bis zum Steissbein rund machen (Metapher: Schildkrötenpanzer).
- Der Kopf bleibt von der Vorbereitung über das Rollen bis zum sicheren Stand zwischen den Armen (Ohren verdecken).
- Das Rollen immer über die obere Rückenpartie beginnen. Nicht den Kopf aufsetzen.
- Die Fersen geben den Impuls für die Rotation.



Übungen

Rolle vw auf schiefer Ebene (ms)

Für das Üben der Rolle vw eignen sich verschiedene schiefe Ebenen. Zum Beispiel:

- Reutherbrett unter Matte,
- Langbänke in Sprossenwand eingehängt, darüber zwei bis drei dünne Matten, am unteren Ende eine dicke Matte [Video](#)

Weitere Möglichkeiten für schiefe Ebenen siehe Z1 (Rollen und Drehen)

Abrollen über den Bock (1m)

1 Schüler liegt mit dem Bauch auf dem Bock und rollt langsam vorwärts auf die am Boden liegende Matte.

- Beim Abrollen die Schienbeine fassen und ohne Hilfe der Hände aufstehen.
- Den Körper aus dem Stütz am Bock vorwärts abwärts senken und in den Handstand aufschwingen Abrollen aus dem Handstand.
- mit Partnerhilfe an den Oberschenkeln.



Ganz oben durch (1m)

Auf einem Kastenelement liegt einen Physioball. In Bauchlage auf den Ball liegen, die Hände auf dem Boden abstützen. Das Gesäss anspannen und den Körper strecken. Über den hohen Stütz auf eine Schaumstoff- oder Doppelmatte abrollen. Zu Beginn mit Klammergriff an den Oberschenkeln helfen.

- Gelingt es auch, über den Handstand abzurollen?
- Über ein Böckli, einen Schwedenkasten oder eine Reckstange liegen und – wie oben – abrollen.



Weitere Übungen zur Rolle vorwärts siehe Z1 (Rollen und Drehen)

ROLLE RÜCKWÄRTS

Beobachtungspunkte/ Technikmerkmale (ms)

- die Arme während der gesamten Bewegung neben den Ohren zu halten.
- Aus dem Stand rückwärts rollen und die Füße so schnell und so nahe wie möglich hinter den Händen auf dem Boden aufsetzen.
- Den Oberkörper während der ganzen Rollbewegung vom Scheitel bis zum Steissbein wie einen Schildkrötenpanzer krümmen.
- Über die obere Rücken- und Schulterpartie und nicht über den Kopf rollen.
- Die Distanz zwischen den Knien und der Nasenspitze beträgt permanent ca. eine Unterarmlänge (Metapher: Spaghetti-Länge).
- Bei gebeugten Armen die Hände neben den Ohren halten, bei gestreckten Armen eindrehen (Finger zueinander).



Übungen

Rolle rw über Reutherbrett (ms)

Aus dem Sitz (oder aus dem Stand) auf dem Reutherbrett rückwärts hinunterrollen.

Die Arme beugen und die Füße direkt hinter den Händen aufsetzen. Der Körper rollt auf zum Stand mit den Armen in der Hochhalte. [Video](#)

Rolle rückwärts vom Kastendeckel (1m)

1 S liegt bis zu den Kniekehlen auf einem schräg gestellten Kastendeckel, die Unterschenkel hängen über das Ende hinab. Griff neben den Ohren am Kastenrand. Je 1 S kniet neben den Kastenlängsseiten und hält die Oberarme des Lernenden mit dem Klammergriff. Dieser beugt die Knie und führt sie zur Nase. Durch Druck auf die Hände und mit unterstützender Zug- und Drehhilfe der Helfenden wird der Nacken entlastet. Der Turnende dreht rückwärts weiter bis zum Kauerstand.

- Die Bewegung flüssiger gestalten und den Nacken durch Abstoßen der Arme entlasten.
- Die Bewegung auch mit geschlossenen Augen erleben und die Armstossbewegung bewusster einsetzen. Kann das Kinn dabei während der ganzen Bewegung auf der Brust gehalten werden?
- Landung im Fersensitz oder auf einem Bein.
- Rolle rückwärts auf der am Boden liegenden Matte.
- Rolle rückwärts mit leichtem Aufstossen über einen Medizinball.
- Rolle rückwärts mit Aufstossen in den Handstand (mit Partnerhilfe).



Stützrolle am Parallelbarren (1m)

Rückenlage auf einer Matte, die quer über die Holmen gelegt wird. Griff am Barrenende an den Holmen. Überrollen rückwärts gehockt zum Niedersprung auf die Matte. Mit den Augen den Boden anschauen. Partnerhilfe: Klammergriff am Oberarm.

- Rolle rückwärts aus dem Sitz auf der Matte mit anschließender Rolle rückwärts auf dem Boden.
- Von einem erhöhten Hindernis (z.B. Kastendeckel oder Minitrampolin) das Aufrollen auf den Barren und das Rückrollen fortgesetzt üben.



Weitere Übungen zur Rolle rw siehe Z1 (Rollen und Drehen)

HANDSTAND ABROLLEN

Beobachtungspunkte/ Technikmerkmale (ms)

Handstand:

- Hochschwingen über ein leichtes C+ zum I.
- Hände schulterbreit aufstützen, die Arme sind gestreckt.
- Fingerspitzen sind nach vorne gerichtet.
- Handgelenke, Schultern und Hüftgelenk bilden beim Handstand eine gerade Linie (I-Pose).
- Dies geht einfacher, wenn der Turner den Körper aus den Schultern in Richtung Decke stösst.
- Der Kopf bleibt immer in der Verlängerung der Wirbelsäule. Der Blick geht zu den Händen

Handstand abrollen:

- Den ganzen Körper (Schultern bis Füsse) in Abrollrichtung verlagern
- Abrollen über C+-Pose bis zum Stand.
- Wichtig: Der Arm-Rumpf-Winkel bleibt offen



Übungen

Allgemeine Übungen für die Stützkraft siehe Z1 (Springen, Stützen, Klettern)

Kopfüberstützen (ms)

Die S sind im Knieliegestütz vor der Sprossenwand, Füsse bei den Sprossen. Wer kann an den Sprossen auf- und absteigen?

- Bis zur vollständigen Körperstreckung an der Sprossenwand hochsteigen und mit Partnerhilfe vorwärts abrollen.
- Die Füsse in die kniehohen Ringe legen und rw. gehen. Wer kann bis in den Handstand stützel?



Handstand gegen die Matte (ms)

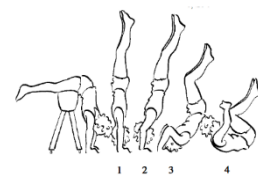
Wer kann gegen die Matte in den Handstand aufschwingen und dabei die Körperspannung beibehalten? Suche die richtige Dosierung beim Aufschwingen, so dass du die Matte kaum mehr berührst.

Bemerkung: Die senkrechte Niedersprungmatte mit Springseilen an der Sprossenwand befestigen.

Handstabd abrollen ab Bock (Im)

1 SchülerIn legt sich über einen Bock (oder über ein mit einer Matte gepolstertes Reck) und schwingt mit Hilfe von zwei Partnern in den Handstand auf. Anschliessend Abrollen mit Partnerhilfe an den Oberschenkeln. Bewegungsmerkmale:

- 1) Den Körper spannen (kein Hohlkreuz!).
- 2) Den Körper möglichst lange strecken.
- 3) Die Arme leicht beugen, Kinn gegen die Brust.
- 4) Mit rundem Rücken abrollen.



Abrollen lernen (ms)

Hochhalte, abrollen rw. in Kerze und wieder hochkommen zur Hochhalte (I-S-Kerze (Arme immer bei den Ohren) -S-I-...)

- Aus der Kerze abrollen zum Aufstehen ohne Hilfe der Hände; dabei den Körper lange gestreckt lassen.
- Aus der Standwaage die Hände auf der Matte aufstützen, das Kinn anziehen, die Schultern auf die Matte bringen und mit möglichst lange gestreckten Beinen abrollen zum Kauerstand.
- Handstand-Abrollen zur Kauerstellung mit Partnerhilfe an den Oberschenkeln.
- Selbständig in den Handstand aufschwingen und mit Partnerhilfe abrollen.

Handstand abrollen mit 16er Matte (eigene Idee)

In den Handstand gehen. Die Hände setzen vor einer 16er Matte auf – «fallen lassen» des gestreckten Körpers, Kopf einrollen («Kinn zu Brust»), Arme bleiben gestreckt («Ohren einklemmen»).

RAD

Beobachtungspunkte/ Technikmerkmale (ms)

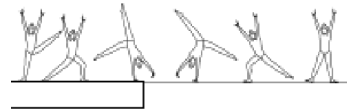
- Beim Rad sollte der Körper während der ganzen Bewegung ein X darstellen. Grundposition: Der Körper formt mit den Armen und Beinen ein «X».
- Grosser Ausfallschritt, anschliessend die Stützhand weit vom Fuss entfernt aufsetzen (entsprechend der Körpergrösse).
- Über einen seitlichen Handstand in der I-Pose mit gegrätschten Beinen drehen.
- Die Arme bleiben von Anfang bis Ende der Bewegung in der Hochhalte. Sie helfen somit, einfacher zurück in den Stand zu kommen.
- Viel Stützkraft ist beim Rad zwingend.

Übungen

Aus Seitstand auf Matte in "Radstellung" (ms)

Die SuS stehen in Grundposition X (siehe oben) auf einer Matte.

Schwung holen und erste Hand auf Matte-, zweite Hand auf Boden setzen - kleines Rad mit angezogenen Beinen - zum Stand mit gleicher Blickrichtung wie Ausgangsstellung. Dito gegengleich ab Matte, d.h. Ausgangsstellung 180° um Längsachse gedreht. Verbale Unterstützung: "Fuss - Hand - Hand - Fuss"



Rad über zwei Kästen (ms)

Aus einem Vorschrift auf einem zweiteiligen Kasten den Körper ausdrehen und die Hände auf das tiefere Kasteneteil davor aufsetzen. Über den Handstand sw drehen lassen, die Füße auf den Boden aufsetzen. Partnerhilfe mit Kreuzgriff an den Hüften.

Variante:

- Auf einem Kastenoberteil oder einer Langbank stehen. Vorschrift auf den Boden mit dem ersten Bein und mit den Händen am Boden aufsetzen. [Video](#)

Rad entlang einer Linie (ms)

Das Rad entlang einer Linie turnen. [Video](#)

Varianten

- Rad auf Bänkli, möglicherweise sogar auf der Schmalkante.

Rad in einer Mattengasse (eigene Idee)

Zwei SuS halten jeweils eine Bodenmatte senkrecht, so dass eine Gasse entsteht. In dieser Gasse wird nun ein Rad ausgeführt. Voraussetzung ist, dass das Rad über die Vertikale geturnt werden kann.

Weitere Übungen zum Rad siehe Z1 (Rollen und Drehen)

RECK



Schulsportprüfung: Gerätebahn (inkl. Videos)

Sprung zum Stütz- Hüftabschwung zum Stand*, Hüftaufschwung, Unterschwingung

*siehe Z1 (Springen, Stützen, Klettern)

HÜFTAUFSCHWUNG

Beobachtungspunkte/ Technikmerkmale (ms)

- Ausgangsposition (Stand vl, Ristgriff) erfolgen ein Vorhochschwingen des Schwingbeins und ein gleichzeitiger Abdruck des Standbeins.
- Die Hüfte zur Stange bringen und im C+ um die Stange drehen.
- Dabei die Arme abgestimmt auf die Bewegung strecken.
- Körper aufrollen und zum Stütz vl aufrichten.



Übungen

Wie Zahnräder drehen (1m)

Zwei Zahnräder drehen sich. Wie dreht sich das obere Rad, wenn das untere nach rechts dreht? Sitz auf dem Therapieball, Reckstange in der Hüftbeuge gefasst: Ist der Kontakt zum Ball eng, der Körper rund gespannt, dann muss nur noch der Therapieball ins Vorwärtsrollen gebracht werden. Das turnende «Zahnrädchen» wird nun um die Reckstange rückwärts hochgedreht.

- Sitz auf den Schultern eines Partners, der sich im Vierfüßlerstand befindet. Dieser kriecht nach vorne weg. Dadurch wird der Sitzende auch rw. gedreht.
- Hilfestellung hinter dem Reck: Auf jeder Seite hält ein Kind die Kniekehle des Drehenden mit Klammergriff und führt sie übers Reck.



Hüftaufschwung-Varianten (1m)

Mit einem Bein unter der Reckstange stehen, Arme gebeugt. Durch einen kräftigen Abstoß mit dem Standbein und dem Aufschwingen des Schwingbeins die Hüfte möglichst schnell an die Stange bringen. Drehen rückwärts bis zum Stütz.



- Drehen rückwärts an den schulterhohen Ringen.
- Schräg gestellter Kastendeckel: Hochlaufen und Abstoß mit einem Bein zum Hüftaufschwung.
- Abstoßen vom schräg gestellten Kastendeckel. [Video](#)
- Kastenteile herausnehmen und dadurch den Kastendeckel weniger schräg stellen.
- Hüftaufschwung mit Partnerhilfe.
- Hüftaufschwung mit beidbeinigem Abstoß.
- Hüftaufschwung mit anderen Elementen verbinden.

Partnerhilfe: Drehhilfe mit der einen Hand an den Schultern. Hubhilfe mit der anderen Hand an der Hüfte oder am Oberschenkel.

UNTERSCHWUNG

Beobachtungspunkte/ Technikmerkmale (ms)

Nach dem Unterschwingung ist der Kontakt zum Gerät verloren und daher ist es ein Abgangelement.

- Aus dem Stand vl Rückschwung zum leichten C-. Schultern bleiben über der Stange.
- Zurückführen des Körpers im C+ an die Stange. Pose fixieren.
- Oberkörper fällt nach hinten, Körper rotiert um die Stange in die Strecksturzhanglage.
- Aktives Öffnen des ARW mit gestreckten Armen bis zum leichten C-. Griff lösen zur Flugphase.
- Die Arme bleiben bis zur Landung in der Hochhalte.



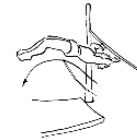
Übung

Unterschwingung aus dem Stand zum Niedersprung (1m)

Vorschrittstellung, Ristgriff (Handrücken nach oben), gestreckte Arme.

Das Schwungbein vw. hochschwingen, vom Standbein abstossen und mit Armzug den Körper in hohem Bogen über die Zauberschnur schwingen. Die Arme bleiben gestreckt. Weiche Landung mit anschliessender Rolle vorwärts.

- Mit Partnerhilfe (Schultern / Hüfte).
- Unterschwingung aus dem Absprung vom Reutherbrett.
- Hüftaufschwung und Unterschwingung aus dem Stütz.
- Unterschwünge mit Landung auf vorgegebene Ziele.



Mit Partnerhilfe – Räuberleiter (eigene Idee)

Ein Schüler steht vor dem Turnenden und macht einen «Räuberleiter». Der Turnende stösst sich mit einem Fuss in den verschränkten Händen der Hilfsperson ab und löst die Rotation aus.

RINGE



Schulsportprüfung: Gerätebahn (inkl. Videos)

rückwärts gehockt drehen zum Stand, Sturzhang, Sturzhang – Strecksturzhang

RÜCKWÄRTS GEHOCKT DREHEN ZUM STAND

Beobachtungspunkte/Technikmerkmale (1m)

- Die Drehbewegung rückwärts wird mit gebeugten Armen und durch das Anheben der Knie (evtl. aus leichtem beidbeinigem Abspringen) ausgelöst.



Übungen

- Mit Lernhilfe: Aufsteigen auf einem schräg gestellten Kastenteil, Abstossen zum Hocksturzhang und Überdrehen rückwärts zum Niedersprung.
- Die Drehbewegung langsam rückwärts und auch vorwärts fortgesetzt ausführen.
- Die Drehung mit gestreckten Beinen ausführen.
- Ringe reichhoch: Heben der Beine zum Sturzhang mit anschliessendem Niedersprung.
- Mit Hilfe der Ringe aus dem Federn vom Minitrampolin einen Salto rückwärts ausführen

STURZHANG

Beobachtungspunkte/ Technikmerkmale (ms)

- Ringe auf Kopfhöhe oder leicht höher.
- Im Stand in der «C+ Pose» (Buggeli).
- Vorschrift und heben in den Sturzhang gebückt. Der obere Rücken bleibt während der Bewegung rund.
- Die Füsse beschreiben einen Kreis. Das Heben erfolgt durch die Schwungbewegung der Beine.
- Im Sturzhang sind der Blick zu den Knien und die Beine parallel zum Boden.
- Senken vorwärts zum Stand.



Variation

- Vom Kasten (mit angezogenen Beinen und gestreckten Armen) mit schulterhohen Ringen (ab Kasten!). Rückschritt auf dem Kasten und Heben rückwärts in den Sturzhang gebückt. Zwischenschaukeln. Am Ende des Rückschaukelns senken vorwärts mit gebeugten Armen zum Stand auf dem Kasten.

Übungen (eigene Idee)

Einfacher: An einem festen, nicht schwingenden Gerät in den Sturzhang gehen (z.B. Parallelbarren, schräg gestellte Kletterstange)

STRECKSTURZHANG

Beobachtungspunkte/Technikmerkmale

Aus der Sturzhangposition, den Körper in eine umgedrehte I-Position strecken (Körper ist in Verlängerung der Seile).



Übung

An einem festen, nicht schwingenden Gerät (Barren, Kletterstange) üben.

Weitere Unterlagen

mobilesport.ch: [Partnerakrobatik II](#)

Die SuS können eine Bewegungsfolge zum Drehen und Rollen ausführen.

BODEN, RECK, RINGE

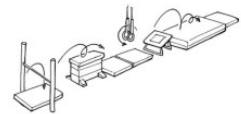


Schulsportprüfung: [Gerätebahn](#) (inkl. Videos)
Boden, Reck, Ringe

RECK, SCHWEDENKASTEN, RINGE, MINITRAMPOLIN

Gerätebahn Rollen und Drehen – leicht (ms)

- Reck: Hüftabschwung
- 3-teiliger Schwedenkasten: Rolle vorwärts vom Boden über den Schwedenkasten
- Schaukelringe: Drehen rückwärts oder vorwärts an den kopfhohen Ringen
- Minitrampolin: Strecksprung und Rolle vorwärts auf dem Weichboden



Gerätebahn Rollen und Drehen – mittel (ms)

- Reck: Hüftaufschwung
- 4-teiliger Kasten: Rolle vorwärts
- Schaukelringe: Drehen rückwärts und vorwärts an den kopfhohen Ringen
- Minitrampolin: Aufrollen auf den Mattentisch (Weichboden auf 2 Kästen legen)



Gerätebahn Rollen und Drehen – schwierig (ms)

- Reck: Hüftaufschwung – Hüftumschwung - Niedersprung und Unterschwingung (evtl. aus Stütz) unter dem Reck hindurch
- Boden: Abrollen aus dem Handstand
- Minitrampolin: Salto vorwärts zum Stand auf den Weichboden.



Salto siehe Z3

PARKOUR

mobilesport.ch: [Parkour](#)

Weitere Unterlagen

mobilesport.ch: [Partnerakrobatik II](#)

Schaukeln und Schwingen (LP21)

Die SuS können das Schaukeln und Schwingen mit Elementen ergänzen.

BARREN



Schulsportprüfung: Gerätebahn (inkl. Videos)
Schwingen im Stütz, Wende, Kehre, Abgrätschen

SCHWINGEN IM STÜTZ

Beobachtungspunkte/ Technikmerkmale (ms)

- Beim Stützen sind die Arme leicht nach aussen gedreht, die Ellenbeuge zeigt nach vorne.
- Im Vorschwing hat der Körper eine leichte C+-Pose. Im Rückschwung ist der Körper gestreckt in einer I-Pose oder einem leichten C-.



Übungen

Schwingen mit Gummiseilen (ms)

Die SuS gehen in den Stütz. Vor und hinter ihnen ist ein (Gummi-)Seil am Barren befestigt. Nun schwingen sie so, dass sie mit den Oberschenkeln die Gummiseile vorne und hinten berühren. [Video](#)

WENDE ZUM NIEDERSPRUNG

Beobachtungspunkte/ Technikmerkmale (ms)

Eine Wende ist ein Abgang aus dem Rückschwung – den Bauch dem Holm zuwenden.

- Aus dem Rückschwung über den Holmen schwingen.
- Die Gewichtsverlagerung erfolgt zur Seite, damit ein Niedersprung mit Landung im Seitstand möglich ist.
- Die Arme bleiben gestreckt.
- Beim Helfen absprechen, auf welcher Seite der Abgang erfolgt. Der Helfer stellt sich auf die gegenüberliegende Seite.



Übungen

Schwingen im Barren mit erleichterter Wende (lm)

Schwingen im Stütz an einem Barrenende. Aus dem Schwingen rückwärts auf die dünne Matte springen. Partnerhilfe: Klammergriff am Oberarm.

- 1 Minitrampolin in den Barren stellen. Im Stütz federn und auf die Holmen stehen oder über einen Barrenholm auf die Matte springen.
- Am Barrenende über ein von 1 S gehaltenes Gummiseil (= verlängerter Barrenholm) eine Wende turnen.
- Wende in der Mitte des Barrens ausführen.



Wende mit Absprung vom Minitrampolin (eigene Idee)

Die SuS federn auf einem Minitrampolin zwischen den Holmen. Anschliessend führen die sie eine Wende über die Holme zum Seitstand aus.

Wende mit Hilfestellung (ms)

Wende aus dem Barren mit Hilfe.

Helfen: Die vordere Hand des Partners schiebt den Turner an den Schultern, die hintere Hand am Becken über den Holmen.

Variation

- Die Schwunghöhe steigern und eine Hochwende durch die Handstandposition zum Seitstand ausführen. [Video](#)

KEHRE ZUM NIEDERSPRUNG

Beobachtungspunkte/Technikmerkmale (ms)

Eine Kehre ist ein Abgang aus dem Vorschwung – Rücken dem Holm zuwenden.

- Am Ende des Vorschwungs in C+ über den Holmen schwingen.
- Am Ende des Vorschwungs Schwerpunkt zur Seite verlagern, damit der Körper (Rücken über Holmen) zum Seitstand neben dem Barren geführt werden kann.
- Die Arme bleiben gestreckt.



Übungen

Kehre mit Hilfe (ms)

Helfer: Stützgriffe an hinteren Oberschenkel und an den Schultern. Diese ermöglichen eine Stosshilfe für die Bewegung über den Holmen. [Video](#)

ABGRÄTSCHEN

Beobachtungspunkte und Technikmerkmale

- Die Hüfte sollte mindestens auf der Höhe der Schultern beim Schwingen kommen
- Am höchsten Punkt des Rückschwungs werden die Beine gegrätscht und das Gewicht nach vorn verlagert
- Die Arme bleiben gestreckt
- Wenn der Körperschwerpunkt über das Barrenende hinauskommt, wird der Griff gelöst und es erfolgt eine Hüftstreckung, damit der Oberkörper aufgerichtet wird.
- Zum Schluss erfolgt die Landung (S-Pose) zum sicheren Stand.



Übungen

Grätsche über Bock

Siehe nächstes Kapitel (Springen, Stützen, Klettern)

Abgrätschen vom Kasten (eigene Idee)

Zwischen den Barrenholmen befindet sich ein Schwedenkasten. Die SuS hocken auf dem Kasten, fassen mit den Händen die Barrenholme und grätschen vom Kasten ab. Nach und nach wird die Distanz zum Kastenende verlängert. So kommt der Abstoss vom Kasten der Rückschwungposition am Barren immer näher.

PARKOUR

mobilesport.ch: [Parkour](#)

Weitere Unterlagen

mobilesport.ch: [Partnerakrobatik II](#)

Springen, Stützen, Klettern (LP21)

Die SuS können kraftvoll vom Sprunggerät abspringen, im Flug Bewegungen ausführen und kontrolliert landen.

REUTHERBRETT - BOCK

ABSPRUNG

Stützsprünge – Hocke und Grätsche (ms)

Basisstützsprünge werden häufig mit dem Reutherbrett und nicht mit dem Minitrampolin ausgeführt. Dies, um die Flughöhe zu verringern und somit die einwirkenden physikalischen Kräfte besser kontrollieren zu können.

Absprung: Beidbeiniger Absprung erfolgt auf dem letzten Drittel des Reutherbretts.

Flugphase 1: Die Hüfte und Fersen werden nach hinten oben geführt. Stützaufnahme mit geradem Oberkörper.

Aktionsphase: Hocke oder Grätsche einleiten und ausführen, kurze Stützphase und kräftiger Abdruck mit den Händen und aus den Schultern.

Landung: Körperstreckung und Landung zum sicheren Stand.

[Video](#)

Allgemeine Übungen zur Stützkraft siehe Z1 (Springen, Stützen, Klettern)

GRÄTSCH (eigene Idee)

Grätsche mit Hilfestellung (eigene Idee)

Die helfende Person steht hinter dem Bock auf der Matte und sichert die Stütz- und Abdruckphase durch den Griff an beiden Oberarmen.



AUFHOCKEN/HOCKE

Hocke zwischen zwei Kästen/Böcken (eigene Idee)

Absprung vom Boden oder Reutherbrett mit Anlauf, kräftiger Abdruck mit den Händen von den Kästen – Sprung durch die Kastengasse- Landung auf der Weichbodenmatte.

Variation

- über eine «Zauberschnur», springen, die zwischen den Kästen gespannt wird.



Aufhocken auf Kasten (eigene Idee)

Zwei Kästen stehen quer hintereinander. Die SuS stehen auf dem Reutherbrett, Hände auf dem vorderen Kasten. Nach einigen malen Federn Absprung vom Reutherbrett und Landung auf Knie/ in der Hocke auf dem Kasten. Strecksprung vom Kasten/ Bock.

Variation

- Mit Anlauf

Hocke über Bock mit Hilfestellung (eigene Idee)

Die SuS führen die Hocke über den Bock aus. Die helfende Person steht an der Seite neben dem Bock und sichert die SuS durch den Klammergriff am Oberarm.

MINITRAMPOLIN



Schulsportprüfung: Gerätebahn (inkl. Videos)
Stecksprung, Grätschsprung, Grätschwinkelsprung

Beobachtungspunkte und Technikmerkmale (ms/eigene Idee)

Die Basissprünge am Minitrampolin bieten erste Flug-Erfahrungen.

Anlauf

- Der Anlauf erfolgt in Form eines Steigerungslaufs
- Bei Kindern und Anfängern sollte der Anlauf auf einer Langbank erfolgen

Einsprung

- Flacher Einsprung in das Minitrampolin.

Steigphase

- Die Arme sind für den Armzug nach vorne oben bereit. Die Arme in eine Vorhochhalte-Position nehmen, um die maximale Höhe zu erreichen.

Aktionsphase

- Ausführen des angestrebten Elementes.

Landung

- Die letzte Phase beinhaltet die Vorbereitung auf die Landung und die sichere Landung in S-Pose.

STRECKSPRUNG (ms)

Der Strecksprung dient als Vorbereitungssprung für weitere Elemente im Trampolinspringen.

Aktionsphase

- Strecksprung ausführen (Körper ist in I-Pose gestreckt). [Video](#)



GRÄTSCHSPRUNG

Aktionsphase

- Grätschsprung (Beine öffnen zur Grätsche mit möglichst gestreckten Beinen)
- Der Körper bleibt gestreckt, kein Hüftwinkel



GRÄTSCHWINKELSPRUNG

Aktionsphase

- Die Arme ziehen nach vorn in die Vorhalte - Position.
- Grätschwinkelsprung ausführen (Beine werden möglichst gestreckt nach vorn oben in die Grätschwinkelposition geführt)



Weitere Unterlagen

mobilesport.ch: [Partnerakrobatik II](#)

Die SuS können eine Folge von Hindernissen ökonomisch überwinden.

BOCK, MINITRAMPOLIN, KASTEN, BARREN, LANGBANK, SPROSSENWAND

Gerätebahn Stützspringen (ms)

Die Schülerinnen und Schüler turnen die Gerätebahn zum Thema Stützspringen an vier verschiedenen Geräten.

- Bock: Grätsche
- Minitrampolin mit Kasten längs: Aufhocken und Abgrätschen am Ende des Kastens.
- Stufenbarren: einbeiniges Aufspringen auf den niederen Holm aus dem beidhändigen Stütz und Hockwende über den hohen Holm.
- mit dem Minitrampolin über den Kasten quer: Hockwende.

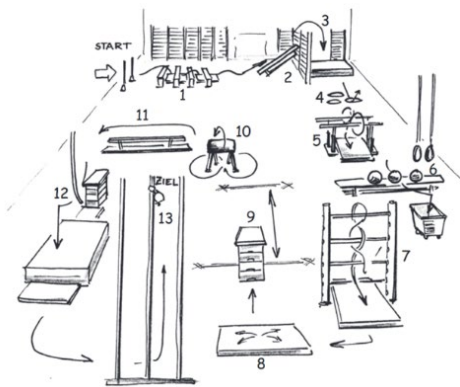


Ein Weg voller Hindernisse (ms)

Diese Übung dient als Idee für einen Parcours mit einfachen Geräten. Der Rundkurs kann beliebig mit eigenen Übungen abgeändert oder ergänzt werden.

Organisation

- Ziel: eine Klasse von mindestens 20 Schülern/innen effizient beschäftigen.
- Für einen fließenden Ablauf sollten zuerst die Stationen der fixen Geräte und dann diejenigen der mobilen Geräte/Handgeräte festgelegt werden
- Die Stationen vorgängig einzeln üben und später zu einem Rundparcours zusammenhängen.
- Falls genügend Material und Platz vorhanden ist, können zwei oder mehrere parallele Bahnen aufgebaut werden.
- Je nach Aufbau und Übungsauswahl kann der Parcours als Einzel-/ Paar- oder Gruppenwettkampf organisiert werden.
- Für den Wettkampf kann die Einzelzeit gestoppt, ein Ausscheidungsrennen organisiert oder die Zeitdifferenz zwischen dem ersten und dem zweiten Lauf gewertet werden.
- Beim Einzelstart lange Wartezeiten vermeiden indem gestaffelt gestartet wird. Zum Beispiel, starten, sobald die vorausgehende Schülerin beim dritten Gerät angelangt ist.
- Formen ohne Wettbewerbscharakter: jemanden blind durch den Parcours führen.



1 Stadtpark
Vier Kastenelemente sind quer aufgestellt; Überspringen – durchkriechen – überspringen – durchkriechen.

2 Artistin
Eine Langbank an die ausgeklappte Sprossenwand anstellen. Bäumchlings auf der Bank liegend sich bis zur Sprossenwand mit den Armen hochziehen (Beine angewinkelt).

3 Mutprobe
Sprossenwand übersteigen und auf eine Weichmatte springen.

4 Reifen
Durch die Reifen hindurch steigen.

5 Achterbahn
Barrenholmen in einer Acht umklettern ohne den Boden zu berühren.

6 Zielschaukeln
An den Schaukelringen schwingen und drei Gegenstände von der Langbank in den Behälter werfen.

7 Treppensteigen
In der Schlangenlinie um das vierstufige Reck.

8 Eckensitzen
Alle vier Ecken der Matte mit dem Gesäss berühren.

9 Bob
Schwedenkasten über die vorgegebene Strecke hin und zurück rollen.

10 Katz' und Maus
Eine Acht um die Füße des Bocks kriechen und anschließend akrobatisch darüber springen.

11 Seitläufer
Über die Langbank balancieren.

12 Sprungfestival
Aus dem Schwingen mit dem Tau auf die dicke Matte springen.

13 Klettern
Die Stange hochklettern und die Glocke berühren.

PARKOUR

mobilesport.ch: [Parkour](#)

Helfen, Sichern und Kooperieren (LP21)

Die SuS können sich bei Bewegungsaufgaben helfen und sichern.

Die SuS können Hilfsgriffe und Sicherheitsmassnahmen situationsgerecht anwenden.

PARTNERHILFE

Hinweis: Die Hilfsgriffe werden ausführlich auf dem separaten Blatt zum Thema **Helfen und Sichern** beschrieben.

Regeln zum Helfen und Sichern

- Helfende und sichernde Personen wissen über den Bewegungsablauf sowie mögliche Problemsituationen Bescheid (Vorausdenken, Antizipieren).
- Helfende und Sichernde stehen in Körperrnähe zur ausführenden Person (Körperschwerpunkte dicht zueinander bringen!).
- Die Helfenden haben einen sicheren Stand.
- Beim Helfen schon zugreifen bevor die Bewegung beginnt.
- Beim Helfen den Rücken gerade halten, die Hubarbeit leisten die Beine.
- Helfende und Sichernde gehen mit der Bewegung mit und denken mit.
- Die Griffe werden jeweils nahe am Rumpf angesetzt.
- Die beiden Helferhände einer Person dürfen nicht auf einem Gelenk angesetzt werden, auch haben sie nie ein Gelenk zwischen beiden Händen.
- Unterstützung an Gesäss und Schultern, nicht am Kreuz.
- Die Hilfestellung wird erst beendet, wenn die Bewegung abgeschlossen ist – bis zum sicheren Stand.
- Kommandos müssen vorgängig abgesprochen werden.
- Schmuck, Uhren etc. müssen abgelegt und die Haare zusammengebunden werden.

Pendeluhr (ms)

3er-Gruppen bilden nach Grösse und Gewicht. 2 Kinder stehen vis-à-vis mit Blickkontakt. Das dritte Kind steht in der Mitte, beide Füsse fest im Boden verankert, spannt den Körper gut und lässt sich nach hinten oder vorne fallen. Die anderen fangen sie auf und schieben sie wieder in den aufrechten Stand zurück.

Wer wagt es die Augen zu schliessen? Wer verliert die Körperspannung nicht und kann dazu mit den Armen wedeln/mit den Händen winken?

Einführung Klammergriff Stand (ms)

A und B halten C im Klammergriff an den Oberarmen fest. C spannt die Arme und zieht die Beine an, und wird so von A und B getragen.

Gelingt es, C wie in einer Sänfte zu tragen, d.h. zu transportieren?

Einführung Klammergriff Handstand (ms)

A geht liegt bäuchlings auf den Kasten, rutscht nach vorne und führt die Hände zum Aufstützen auf den Boden. B und C stehen daneben. Sie fassen mit dem Klammergriff je an einem Oberschenkel und heben die Beine von A hoch. A spannt sich im Handstand wie ein Brett. Langsam wieder runter lassen (Klammergriff an Oberschenkel!)

Variation

- A geht in die Liegestützstellung auf der Matte, B und C stehen daneben und fassen mit dem Klammergriff je an einem Oberschenkel. Sie heben die Beine von A hoch. A bleibt wie ein Brett bis er/sie im Handstand ist. Langsam wieder runterlassen.

Himmelbett (ms)

Drei und drei Kinder stehen vis-à-vis auf der 40er Matte vor dem Kasten. Sie halten die Arme im Reissverschlussystem ineinander ohne sich zu berühren. Ein Kind steht auf den Kasten und lässt sich rücklings gespannt wie ein Brett (Gefühl in der Hüfte: Eher ein wenig nach vorne schieben, nicht nach hinten fallen lassen) in die Arme der auffangenden Kinder fallen. Die fangenden Kinder müssen Verantwortung übernehmen und das fallende Kind sicher auffangen.

Sicherheitshinweise

- Kommandos müssen vorgängig abgesprochen werden. Die Kinder müssen miteinander kommunizieren: «Seid ihr bereit?» «Ja» «Ich lasse mich jetzt fallen».
- Helfende und sichernde Personen wissen über den Bewegungsablauf sowie mögliche Problemsituationen Bescheid (Vorausdenken, Antizipieren).
- Die Helfenden haben einen sicheren Stand.
- Helfende und Sichernde gehen mit der Bewegung mit und denken mit (Wichtig: Das fallende Kind mit den Händen abholen).
- Beim Helfen den Rücken gerade halten, die Hubarbeit leisten die Beine

PARTNERAKROBATIK

mobilesport.ch: [Partnerakrobatik II](#)

Anhang

Hilfsgriffe (sk)

Helfen: Durch aktives und überlegtes Eingreifen wird das Gelingen einer Übung erleichtert. Es gibt vier verschiedene Griffe:

Gleichgewichtshilfe



Klammergriff
(Beispiel Handstand, allgemeiner Griff)

Zughilfe



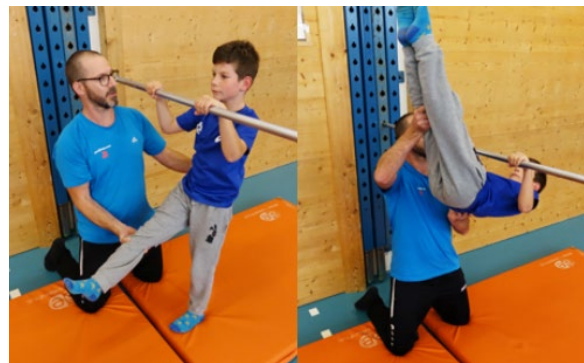
Klammergriff
(Beispiel Böckli)

Drehhilfe



Kreuzgriff
(Beispiel Rad)

Drehhilfe



Griff an Schulter und Oberschenkel
(Beispiel Hüftaufschwung)

Halten, Tragen, Auffangen



Reissverschlussystem (ms)
(Beispiel Himmelbett)

«Sichern» ist eine Begleitung der Bewegungen. Das Helfen soll zum angepassten Zeitpunkt durch das Sichern ersetzt werden. Der Übergang ist fließend und individuell!

Merkmale zum Helfen und Sichern

- Wer gehalten wird, muss immer das Gefühl haben, sich auf die Helfenden oder Sichernden verlassen zu können → Verantwortung ernst nehmen!
- Den Griff zuerst in Ruhestellung üben, dann in Bewegung. Vor dem Helfen gut überlegen, wo der Griff ange-
setzt werden muss, damit unterstützt und nicht behindert wird.
- Immer möglichst nahe beim Kind stehen → günstige Hebel.
- Immer nahe am Körperschwerpunkt fassen, nicht direkt an und nicht über die Gelenke!
- Der Griff begleitet das Kind von Anfang bis Ende der Übung!
- Die Lehrperson achtet auf seine eigene Körperhaltung → gerader Rücken!
- Genaue Bewegungsvorstellung → Wo könnte das Kind Probleme haben? Aufmerksam sein, schnell reagieren!
- Die Hilfe ist erst zu Ende, wenn das Kind sicher steht!

Weitere Unterlagen

mobilesport.ch: [Grundprinzipien «Helfen» und «Sichern»](#)
[Formen der Hilfestellung](#)

Beweglichkeit und Kraft (LP21)

Die SchülerInnen können unter Anleitung Beweglichkeit und Kraft erhalten und steigern.

Kräftigen (ms)

Kraft ist eine wichtige Voraussetzung für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistung. Eine kräftige Muskulatur kann Haltungsschäden und vorzeitiger Abnutzung der Gelenke vorbeugen. Zusätzlich bedeutet Kraft Spannungsaufbau in einzelnen Körperteilen oder im ganzen Körper. Für eine ökonomische Bewegung ist die Balance zwischen Spannung und Entspannung/Lösen Voraussetzung.

Im Krafttraining gelten folgende Punkte:

- Qualität vor Quantität! Eine Kraftübung nur so lange ausführen, wie die Bewegungsqualität gewährleistet ist.
- Bewegungen im Rahmen der natürlichen Gelenkbeweglichkeit (Bewegungsumfang) und technisch korrekt (Bewegungsqualität) ausführen.
- Kräftigungsübungen in langsamen und konstanten Tempo und ohne Schwung ausführen.
- Körperspannung, Rumpfspannung, Körperhaltung beachten.
- Immer beide Körperseiten berücksichtigen: links und rechts.
- Regelmässig atmen (Pressatmung und Atem anhalten vermeiden).
- Jeder gekräftigte Muskel sollte auch gedehnt werden.
- Spielerische Übungsvarianten (mit Hilfsmitteln, Partner).
- Für das Kindesalter ist eine Serie mit 15-20 Wiederholungen zu empfehlen. Pro Trainingseinheit 6-10 Übungen auswählen.
- Statische Übungen ca. 20-30 Sek. halten.

Dehnen (ms)

Zu einem ausgewogenen Training gehört das Dehnen dazu. Gedeht wird in erster Linie während des Aufwärmens, im Hauptteil oder im Ausklang. Man unterscheidet zwischen Gelenkigkeit und Dehnfähigkeit. Grundsätzlich gilt: Gelenke werden mobilisiert, Muskeln gedehnt.

Die meisten Übungen können sowohl dynamisch als auch statisch ausgeführt werden:

- Bei der dynamischen Dehntechnik erfolgt die Dehnung während der Bewegung des Muskels/der Muskeln. Die Bewegung wird ca. 10x langsam und kontrolliert wiederholt.
- Bei der statischen Dehntechnik wird der Muskel über eine Zeitspanne von ca. 15-20 Sekunden in derselben Position (Dehnstellung) gehalten.
- Während des Aufwärmens bildet die dynamische Dehntechnik den Schwerpunkt; im Ausklang ist es die statische Dehntechnik.

Im Beweglichkeitstraining gelten folgende Regeln:

- Qualität vor Quantität! Eine Übung nur so lange ausführen wie die Bewegungsqualität gewährleistet ist.
- Körperspannung, Rumpfstabilität und Körperhaltung beachten.
- Beide Körperseiten einbeziehen (links und rechts).
- Regelmässig und ruhig atmen.
- Intensität langsam steigern, und die Schmerzgrenze respektieren.
- Langsam und kontrolliert dehnen – schnelle und ruckartige Bewegungen vermeiden.
- Die Konzentration auf die zu dehnende Muskulatur legen – sich vorstellen, wie Ursprung und Ansatz eines Muskels sich möglichst weit voneinander entfernen.
- In erster Linie die im Training belastete Muskulatur sowie die folgenden Muskelgruppen Dehnen: Oberschenkel vorne, hinten und innen sowie Brust und Hals.
- Fast alle Übungen können mit oder ohne Matte als Unterlage ausgeführt werden.

Kräftigung ohne Handgeräte (Im)

1. Bauchmuskulatur

Rückenlage, gebeugte Beine in der Luft, Hände in Vorhalte. Den Oberkörper leicht abheben und hinter den Oberschenkeln in die Hände klatschen, zurück zur Ausgangsstellung. Beachte: Den Rücken nur im Bereich der Brustwirbelsäule abheben.

2. Gesäßmuskulatur

Rückenlage mit gebeugten Knien, Füße auf dem Boden: Die Hände über dem Kopf und dann unter dem abgehobenen Gesäss zusammenführen.

3. obere Rückenmuskulatur

Bauchlage: Abwechslungsweise vor dem Kopf und hinter dem Rücken in die Hände klatschen. Die Füße auf dem Boden lassen, kein Hohlkreuz.

4. Stütz- und Rumpfmuskulatur

Liegestützstellung: Den Körper ablegen, hinter dem Rücken in die Hände klatschen und vom Boden abheben in die Liegestützstellung.

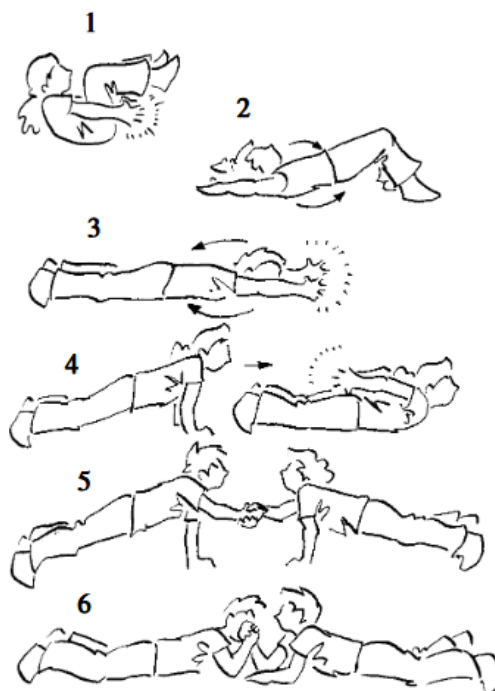
Variation: mit kurzem Liegestütz: Unterschenkel anwinkeln, Körper durch die Knie abstützen.

5. Stütz- und Rumpfmuskulatur

Zu zweit; in der Liegestützstellung einander gegenüber: Eine Hand geben und einander umzuziehen versuchen. Beachte: Keine Hohlkreuzstellung.

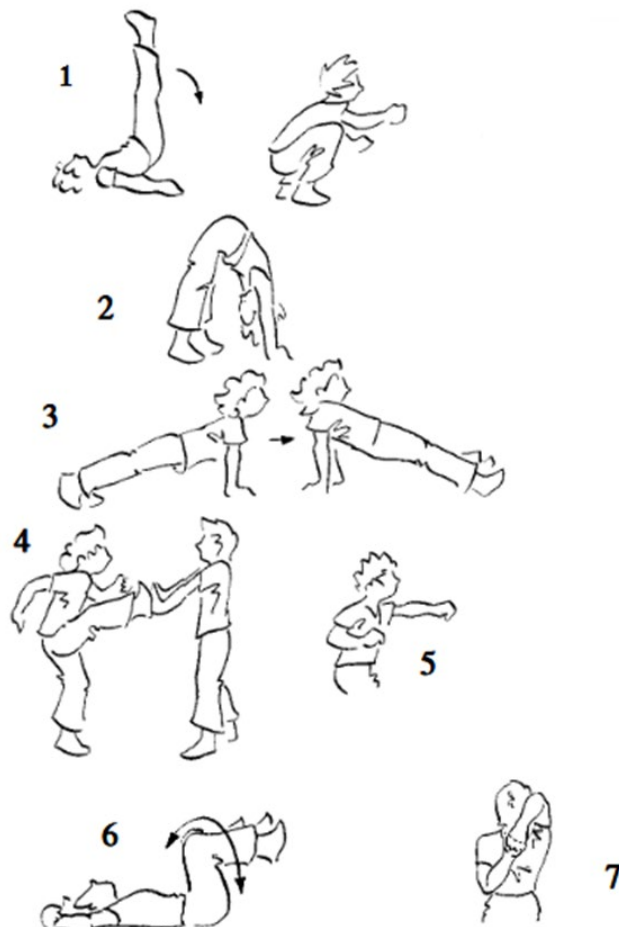
6. Oberarm- und Brustmuskulatur

Armdrücken: Jeweils 2 S liegen auf dem Boden, stellen je einen Arm mit dem Ellbogen auf den Boden und versuchen gegenseitig, die Hand der Partnerin auf den Boden zu drücken.



Dehnen ohne Handgerät (Im)

- 1. untere Rückenmuskulatur:**
Aus der Kerze aufstehen, ohne die Hände zu gebrauchen.
- 2. hintere Oberschenkelmuskulatur:**
Im Vierfüßlergang auf Füßen und Händen gehen und dabei möglichst lange Schritte, enge Kurven machen. Beine möglichst strecken.
- 3. untere Rückenmuskulatur:**
Aus der Liegestützstellung mit den Beinen zwischen den Armen hindurchlaufen zur Liegestützstellung rücklings.
- 4. hintere Oberschenkel- und vordere Hüftmuskulatur:**
Kickboxen: Sanft mit den Füßen gegen die vom Partner auf Hüfthöhe hingehaltenen Handflächen kicken. Beachte: Auch rückwärts und seitwärts kicken.
- 5. seitliche Rumpfmuskulatur:**
Schattenboxen: Langsame Boxbewegungen nach vorne ausführen und den Oberkörper dabei möglichst weit ausdrehen.
- 6. seitliche Rumpfmuskulatur:**
Rückenlage, Beine angezogen: Die Beine abwechselungsweise links und rechts seitwärts auf den Boden legen und dabei die Schultern auf dem Boden lassen.
- 7. Schultermuskulatur:**
Im Stehen eine Hand hinter dem Kopf auf den Rücken legen und mit der anderen Hand von unten fassen. Auch gegengleich.



Kräftigung mit Ball (Im)

1. Bauchmuskulatur

Rückenlage, Beine in der Luft: Den Ball um den Kopf und mit leicht vom Boden abgehobenem Oberkörper um die Oberschenkel kreisen. Beachte: Die Lendenwirbelsäule nicht vom Boden abheben.

2. Bauchmuskulatur

Rückenlage, Beine gestreckt in der Luft: Den Oberkörper leicht vom Boden abheben und den Ball fortgesetzt gegen den Rist werfen.

3. Gesäss- und hintere Oberschenkelmuskulatur

Rückenlage mit angezogenen Beinen: Den Ball mit gestreckten Armen über dem Kopf und dann nach Abheben des Beckens unter den Oberschenkeln von einer Hand in die andere übergeben. Beachte: Das Becken langsam senken und sanft auf den Boden ablegen.

4. Arm-, Rumpf- und hintere Oberschenkelmuskulatur

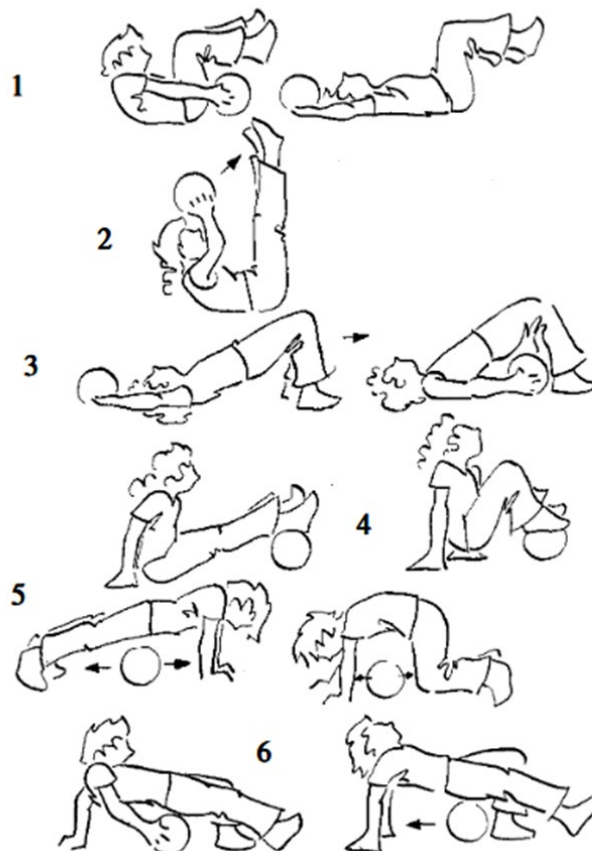
Die SuS sitzen im Langsitz die Unterschenkel liegen auf dem Ball. Wer kann die Beine anziehen, mit den Füßen auf den Ball stehen und wieder zurückrollen? Beachte: Das Gesäss ist ständig vom Boden abgehoben.

5. Arm- und Rumpfmuskulatur

Liegestützstellung: Den Ball von den Händen zu den Füßen und zurück spielen. Verschiedene Variationsformen suchen. Beachte: Keine Hohlkreuzstellung.

6. Arm- und Gesässmuskulatur

Liegestützstellung rücklings: Den Ball fortgesetzt von den Händen zu den Füßen und zurück rollen. Beachte: Becken nach oben drücken.



Dehnen mit Ball (Im)

1. hintere Oberschenkel- und untere Rückenmuskulatur:

Langsitz mit geradem Rücken: Den Ball auf einem grossen Kreis langsam um die möglichst gestreckten Beine und in aufrechter Sitzhaltung hinter dem Rücken durchrollen.

2. hintere Oberschenkelmuskulatur:

Grätschstand mit gestreckten Beinen: Den Ball langsam in einer grossen Achterform um die Beine rollen.

3. vordere Hüftmuskulatur:

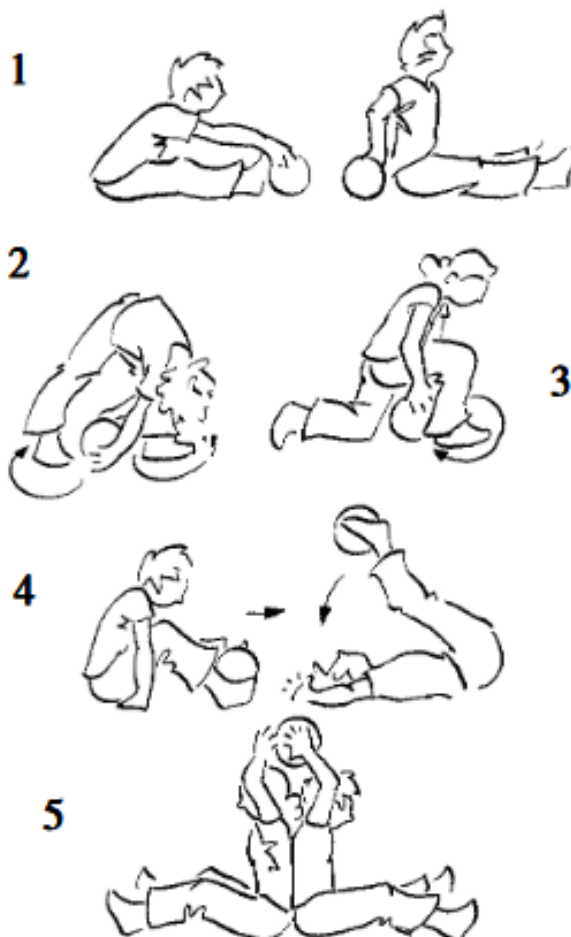
Grosse Ausfallschrittstellung, wobei das hintere Bein mit dem Knie den Boden berührt: Den Ball langsam um den vorderen Fuss rollen.

4. untere Rückenmuskulatur:

Sitz mit gebeugten Beinen, den Ball zwischen den Knöcheln eingeklemmt. Rückwärts schaukeln, den Ball in die Hände fallen lassen, vorwärts schaukeln und den Ball wieder zwischen den Knöcheln eingeklemmen.

5. Brustmuskulatur:

Zu zweit im Langsitz mit dem Rücken gegeneinander sitzen: Dem Partner den Ball mit gestreckten Armen über dem Kopf übergeben und dann wieder übernehmen.



Kräftigung mit Reifen (Im)

1. Bauchmuskulatur:

Rückenlage, angewinkelte Beine in der Luft, Arme in Hochhalte auf dem Boden, Reifen gefasst: Den Oberkörper leicht anheben, ohne dass die Lendenwirbelsäule den Boden verlässt und den Reifen unter den Unterschenkeln durchziehen. Zurück zur Rückenlage und den Reifen über den Kopf führen.

2. Gesässmuskulatur:

Rückenlage, Beine angewinkelt und Füße auf dem Boden: Das Gesäss vom Boden abheben, den Reifen unter dem Becken durchführen und in die Hochhalte bringen usf.

3. Rückenmuskulatur:

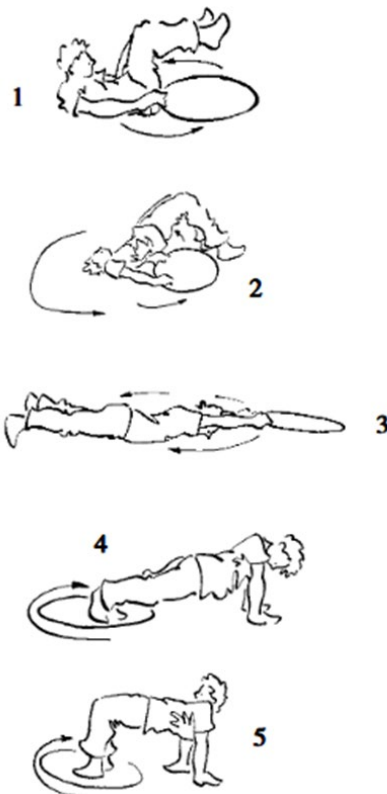
Bauchlage: Reifen in Vorhalte, Oberkörper nicht vom Boden abgehoben. Den Reifen einhändig seitwärts nach unten führen und ihn über den Oberschenkeln in die andere Hand übergeben. Den Reifen auf der anderen Seite nach oben führen. Beachte: Kopf gesenkt.

4. Arm- und Rumpfmuskulatur:

Liegestützstellung, wobei die Füße im Zentrum des Reifens sind: Auf den Händen eine ganze Umdrehung «stützeln». Beachte: Den Körper im Stütz gestreckt halten.

5. Arm- und Gesässmuskulatur:

Liegestützstellung rücklings, Füße im Reifen: Auf den Händen eine Runde «stützeln». Wichtig: Keine Hohlkreuzhaltung.



Dehnen mit Reifen (Im)

1. Brustmuskulatur

Schneidersitz im Reifen, aufrechte Haltung: Den Reifen zur Hochhalte führen und sich vollständig strecken.

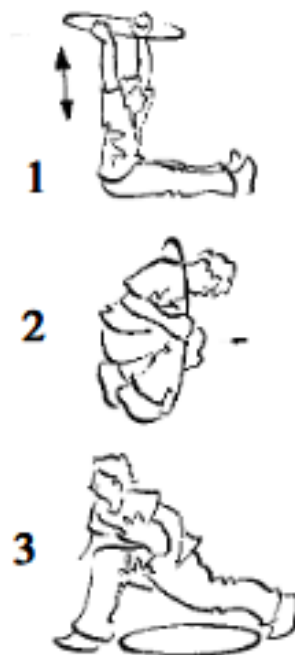
In dieser Stellung verharren und dann wieder langsam senken.

2. untere Rücken- und vordere Oberschenkelmuskulatur

Den Reifen auf den Boden stellen und mit einer Hand halten: Fortgesetzt seitwärts durch den Reifen steigen.

3. vordere Hüftmuskulatur

Ausfallschritt über dem Reifen: Das Becken langsam senken. Dabei mit dem hinteren Knie den Boden im Reifen leicht berühren und mit etwas Schwung wieder zurück zur Ausgangsstellung gelangen. Gegen-



Kräftigen mit dem Seil (Im)

1. Gesässmuskulatur

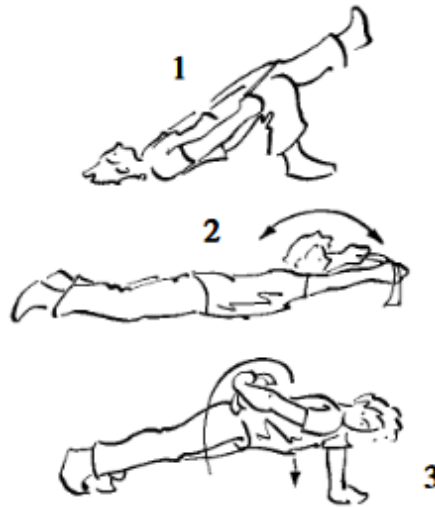
Rückenlage mit angewinkelten Beinen, Gesäss vom Boden abgehoben, das Seil doppelt gefasst in Hochhalte: Ein Bein vom Boden abheben, das Seil 10-mal um dessen Fuss und wieder zurück in die Hochhalte führen.

2. obere Rückenmuskulatur

Bauchlage, Arme in Vorhalte, Seil doppelt gefasst: Senken rückwärts mit gestreckten Armen und wieder zurück zur Vorhalte. Beachte: Füße auf den Boden drücken.

3. Armmuskulatur, seitliche Rumpfmuskulatur

Einarmiger Seitstütz: Mit der freien Hand das zum Knäuel geraffte Seil hinter dem Rücken auf den Boden legen, auf der Vorderseite wieder aufnehmen und so um den Körper kreisen lassen.



Dehnen mit Seil (1m)

1. Brustmuskulatur

Langsitz, gerader Rücken, Arme in der Hochhalte, das Seil doppelt zusammengelegt: Die gestreckten Arme langsam hinter dem Rücken senken, anhalten und dann wieder hochführen. Das Seil stets enger fassen.

2. hintere Oberschenkel- und untere Rückenmuskulatur

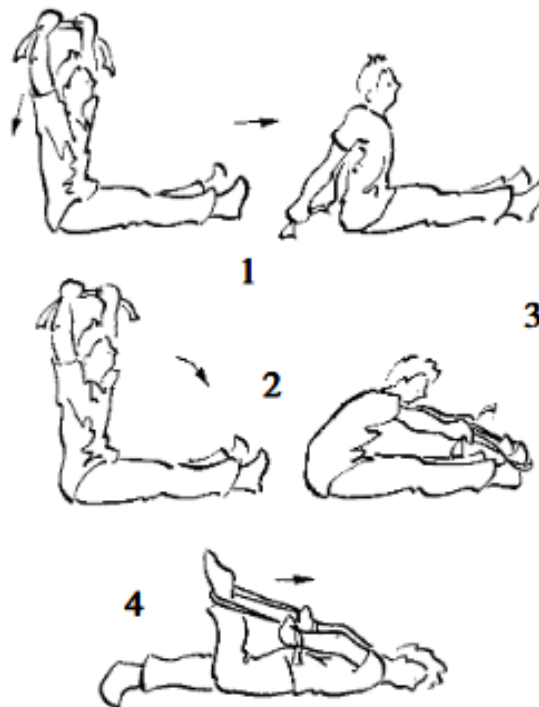
Langsitz, Arme in der Hochhalte: Langsames Rumpfbeugen vorwärts mit gerader Wirbelsäule, in der Endstellung kurz verbleiben und dann wieder aufrichten zur Hochhalte.

3. Kombination der oberen beiden Übungen

Langsames Rumpfbeugen vorwärts und zurück zur Hochhalte, dann Arme hinter dem Rücken senken und zurück zur Hochhalte führen.

4. vordere Hüftmuskulatur

Bauchlage, Unterschenkel angewinkelt, Seil doppelt, um die Fussgelenke gespannt. Durch Zug am Seil die Oberschenkel vom Boden abheben. Beachte: Die Brust bleibt am Boden.



Weitere Unterlagen

mobilesport.ch:

[Dehnen dynamisch](#) – Übungsprogramm

[Dehnen statisch](#) – Übungsprogramm

[Kräftigung](#) – einzelne Übungen mit/ohne Gerät

Körperspannung (LP21)

Die SchülerInnen können die Kernposen C+, C-, I anwenden.

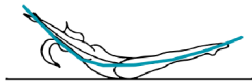
Die Kernposen (ms)

Die Kernposen sind die kleinsten bewegungsbestimmenden, statisch ausgeführten Einheiten. Sie heissen I-Pose, C+-Pose und C--Pose und sind die Schlüsselpositionen jedes Bewegungsablaufs.



I-Kernpose

Möglichst lange Körperstellung durch geradlinige Verlängerung des ganzen Körpers. Die gesamte Muskulatur des Rumpfs, der Arme und der Beine ist gleichmässig gespannt. Das Becken ist gerade und der Kopf befindet sich in der Verlängerung der gestreckten Wirbelsäule. Der Blick geht geradeaus.



C⁺-Kernpose

Kontraktion und Anspannung der Muskulatur der Körpervorderseite v. a. im Bereich der Brustwirbelsäule. Dadurch krümmt sich die Wirbelsäule im Bereich der Brustwirbelsäule und Lendenwirbelsäule nach vorne. Das Becken ist nach hinten gekippt («Bauchnabel gegen die Wirbelsäule ziehen») und der Kopf befindet sich in der Verlängerung der Wirbelsäule.



C⁻-Kernpose

Kontraktion und Anspannung der Muskulatur der Körperrückseite v. a. im Bereich der Brustwirbelsäule. Dadurch krümmt sich die Wirbelsäule im Bereich der Brustwirbelsäule und Lendenwirbelsäule nach hinten. Das Becken ist nach vorn gekippt und der Kopf befindet sich in der Verlängerung der Wirbelsäule.

Spielformen

Posenfangis (eigene Idee)

Es werden 3-6 Fänger bestimmt. Die Fänger bekommen verschiedenfarbige Spielbänder (z.B. rot, gelb, blau).

- Wer vom Fänger mit dem roten Band gefangen wird nimmt die I-Pose ein.
- Wer vom Fänger mit dem gelben Band gefangen wird, nimmt die C+-Pose ein.
- Wer vom Fänger mit dem blauen Band gefangen wird, nimmt die C-Pose ein.

Befreit werden kann ein Spieler, wenn ein freier Mitspieler sich in derselben Pose neben den Gefangenen stellt und 3`` verharret.

Virusfangis (eigene Idee)

Es werden 3-6 Fänger bestimmt. Die Fänger bekommen verschiedenfarbige Spielbänder (z.B. rot, gelb, blau).

Wer von einem Fänger gefangen wird, übernimmt die Fängerrolle und bekommt das Spielbändel. Man kann sich beschützen, indem man die richtige Pose einnimmt.

Rotes Band = I-Pose Gelbes Band = C+-Pose Blaues Band = C-Pose

Weitere Unterlagen

mobilesport.ch:

[Das Schalenmodell](#)

[Schaufelringe: Kernposen und richtiges Hangen](#)

Darstellen (LP21)

Die SuS können Bewegungen verbinden und ausdrucksvoll gestalten.

Kettentelefon (ms)

Alle Tänzer/innen stellen sich in einem Kreis auf. Musik läuft im Hintergrund. Lehrperson zeigt eine Bewegung vor (z. B. wackeln mit dem Kopf) und alle Kinder tanzen mit. Dann geht es im Kreis im Uhrzeigersinn weiter und alle zeigen je eine selbstgewählte Bewegung. Die anderen ahmen sie jeweils nach. Wenn ein weiteres Kind seine Bewegung vorgezeigt hat, geht es wieder von vorne los und jede Bewegung wird wiederholt. So entsteht eine kleine Choreografie, alle sind kreativ und sie können sich mit eigenen Fähigkeiten einbringen, dadurch wird die Merkfähigkeit gefördert. Wenn alle durch sind, kann die Lehrperson einen Namen nennen, um zu schauen, ob sich alle an diese Bewegung erinnern.



Von einem Bild aus kreativ werden (visueller Impuls) (ms)

Die Lehrperson bereitet mehrere Bilder vor, mit oder ohne Bezug zum gewählten Thema. Sie kann die Teilnehmenden auch auffordern, eigene Bilder mitzubringen, um sie stärker in den Prozess einzubinden. Jeder Teilnehmende wählt drei bis fünf aus den vorhandenen Bildern aus. Er erfindet eine Bewegung oder eine Bewegungsabfolge und lässt sich dabei von einem Detail des ersten Bildes inspirieren, oder von einer Idee, die dieses Bild vermittelt. Dann macht er dasselbe mit den anderen Bildern, um eine Kombination von Bewegungen zu erhalten.

[Video](#)

Mit Schreiben oder Zeichnen im Raum kreativ werden (konzeptioneller Impuls) (ms)

Alle Teilnehmenden schreiben ihren Namen – oder ein anderes Wort, allenfalls im Zusammenhang mit dem Thema der Choreografie – in den Raum. Die einzelnen Körperteile übernehmen einer nach dem anderen die Rolle des imaginären Pinsels.

[Video](#)

Von einem Objekt aus kreativ werden (taktiler Impuls) (ms)

Der Teilnehmende wird von einem Objekt aus kreativ, hier von einem leeren Bilderrahmen. Er erforscht die Möglichkeiten, die er eröffnet. Die Lehrperson lässt ihm entweder freien Lauf oder führt ihn mit mündlichen Anweisungen. Beispiele: Kannst du dieses Objekt drehen? Durch es hindurchgehen? Im Gleichgewicht halten? Es umrunden? In die Luft werfen und wieder fangen? Darüber hinweg oder unten durchgehen? Auf jede Frage hin suchen die Teilnehmenden Lösungen und entwickeln so ein neues Bewegungsrepertoire, das später in eine Folge von Bewegungen integriert werden kann.

Anmerkungen: Experimente können allein, zu zweit, mit einem oder mit zwei Rahmen erfolgen. Alles ist denkbar, auch, am Ende des Prozesses ohne Objekt zu arbeiten.

[Video](#)

Aus Vorgaben kreativ werden (Verpflichtung als Impuls) (ms)

Die Lehrperson macht Vorgaben auf einen Zettel (eine pro Zettel). Die Pflichtelemente können aus Grundbewegungen bestehen (gehen, springen, wenden, rollen, Wellen bilden usw.), aus Raumformen (Kreis, Linie, Zickzack usw.) oder sich auf bestimmte Körperteile beziehen, von denen die Bewegung auszugehen hat (Nase, Hand, Ellenbogen usw.), oder aber auf Gefühlszustände.

Die Teilnehmenden ziehen blind drei bis fünf Zettel und interpretieren jedes Pflichtelement der Reihe nach, so, wie sie es gezogen haben.

Anmerkungen: Was auf den Zetteln steht, ist von den Teilnehmenden abhängig. Bei Kindern ist es einfacher, mit Zeichnungen zu arbeiten. Erfahrene Teilnehmerinnen und Teilnehmer hingegen können sehr genaue Vorgaben umsetzen.

[Video](#)

Die SuS können eine Bewegungsfolge nach den Kriterien Raum, Zeit und Energie variieren und gestalten.

Variation Raum (ms)

- Bewegungsumfang variieren (klein / gross).
- Richtungen variieren (nach vorn / nach hinten, nach rechts / nach links).
- Bewegungen einer anderen Höhe (unten, Mitte, oben) oder einer anderen Ebene (frontal, sagittal, horizontal) anpassen.
- Bewegungslauf variieren (auf einer Linie oder auf einem Kreis).
- Orientierung der Tänzer variieren (von vorn oder im Profil).

[Video](#)

Variation – Zeit (ms)

Die Zeit bemisst sich nach der Dauer, die zur Ausführung einer Bewegung nötig ist. Hier einige Vorschläge, wie man diesen Parameter beeinflussen kann:

- Geschwindigkeit der Bewegungen verändern (langsam/schnell).
- Geschwindigkeit der Bewegungen während der Ausführung verändern (beschleunigen / verlangsamen).
- Pausen zwischen oder in die Bewegungen einfügen.
- Ausführungsrhythmus variieren (schnell / schnell / langsam, langsam / schnell / schnell oder langsam / langsam / langsam).

[Video](#)

Variation – Energie (ms)

Kraft ist die Fähigkeit der Muskulatur, der Schwerkraft und anderen äusseren Kräften entgegenzuwirken.

Hier einige Vorschläge, wie man diesen Parameter beeinflussen kann:

- Kraft variieren (viel / wenig).
- Bewegungen nach Adjektiven ausführen (weich / ruckartig / zitternd / aufgeregt).
- Bewegungen nach Bildern ausführen (sich auf dem Mond fortbewegen oder wie ein Cowboy gehen).
- Sich nach Tätigkeitsverben richten (gleiten / stützen).
- Emotionen interpretieren (traurig / glücklich).

[Video](#)

Kombination (ms)

Die Bewegungen lassen sich entweder simultan oder aufeinanderfolgend kombinieren. Mit diesen beiden Ansätzen kann einerseits der Schwierigkeitsgrad der Kombinationen ans Niveau der Lernenden angepasst werden; andererseits vervielfachen sich damit die Möglichkeiten.

- **Simultan:** Die Bewegungen werden gleichzeitig ausgeführt (Beispiel: eine Seitwärtsbewegung wird mit einer Armbewegung kombiniert).
- **Nacheinander:** Die Bewegungen werden eine nach der andern ausgeführt (Beispiel: zunächst wird die Seitwärtsbewegung ausgeführt, dann die Armbewegung).
- **Neue Kombination:** Die Bewegungen werden mit anderen Elementen kombiniert (Beispiel: Seitwärtsbewegung zusammen mit einer anderen Armbewegung ausführen).

[Video](#)

Weitere Unterlagen

mobilesport.ch: [Choreografieren](#)

Bewegungskunststücke (LP21)

Die SuS können Bewegungskunststücke mit Material präsentieren.

Die SuS können eine Folge von Bewegungskunststücken ausführen.

Jonglierbälle

Stufe 1 – Das Fundament (1 Ball) (ms)

Genaueres und regelmässiges Werfen mit einem Ball ist eine Grundvoraussetzung für das Jonglieren. In dieser Übung wird das Gefühl für den Ball entwickelt.

Erst den Ball zehnmal fehlerfrei werfen und fangen. Wer kann dann

- einhändig werfen und mit derselben Hand fangen?
- von der linken in die rechte Hand werfen, fangen und zurückwerfen?
- von der linken in die rechte Hand werfen, fangen und zurückwerfen; nach jedem Wurf in die Hände klatschen (oder mit der Wurfhand den Kopf, die Schulter usw. berühren)?
- unter dem Bein durchwerfen?
- hinter dem Rücken unter dem Arm durchwerfen?
- hinter dem Rücken über die Schulter werfen?
- blind von einer Hand in die andere werfen, fangen?
- via Wand (-pass) von der linken in die rechte Hand werfen, fangen und zurückwerfen?

[Video](#)

Stufe 2 – Die Wände (2 Bälle) (ms)

Werfen und Fangen mit zwei Bällen bildet die direkte Vorstufe für das Jonglieren mit drei Bällen. Eine Übung mit sukzessiven Steigerungen.

Steigerungen durchführen. Wer kann:

- mit zwei Bällen in einer Hand jonglieren?
- mit je einem Ball in jeder Hand miteinander (oder versetzt) hochwerfen und fangen?

Variation

- mit zwei Bällen im Rhythmus «werfen-werfen-fangen-fangen» jonglieren, je einen Ball in jeder Hand; mit der rechten Hand den ersten Ball werfen, mit der linken Hand den zweiten Ball werfen, mit links den ersten fangen, mit rechts den zweiten fangen?

[Video](#)

Stufe 3 – Das Dach (3 Bälle) (ms)

In dieser Übung wird das Jonglieren mit drei Bällen erstmals versucht. Es handelt sich um die Fortsetzung der zweiten Stufe. Rechtshänder beginnen in der rechten Hand mit zwei Bällen. Der Jonglierrhythmus ist «werfen-werfen-fangen-werfen-fangen-fangen». Als Einführung eignen sich zwei Hilfestellungen.

- **Schiefe Ebene:** das Tor des Geräteraumes schräg stellen; die Bälle über das Garagentor in die andere Hand rollen; dies verlangsamt die ganze Bewegung
- **Freier Fall:** den letzten Ball nicht mehr fangen, sondern zu Boden fallen lassen; Rhythmus: «werfen-werfen-fangen-werfen-fangen-päng»

[Video](#)

Rakete (ms)

Einen Ball höher als normal werfen. Beim Auffangen wird er direkt wieder ins normale Jongliermuster integriert.



Backpacker (ms)

Mit der rechten Hand einen Ball hinter dem Rücken über die linke Schulter nach vorne in die linke Hand werfen.



Einzelshauer (ms)

Mit der linken Hand die Bälle immer hoch werfen, mit der rechten Hand immer fangen, und die gefangenen Bälle gleich wieder in die linke Hand übergeben.



Diabolo

Spielstart (ms)

Dieser Ablauf zeigt, wie das Diabolo auf die Schnur gerollt wird und welche Funktion die Treibhand einnimmt.

1. einfachste Antriebstechnik ist, das Diabolo in einer grossen Bewegung über den Boden zu rollen. Dabei mit dem Stab der Treibhand möglichst tief gehen.
2. Das Diabolo von einer Seite zur anderen mit dem Stab «mitziehen».
3. Am Ende der Rollbewegung den Stab mit der Treibhand ruckartig hochziehen und so Energie über die Schnur auf das Diabolo übertragen.
4. Mit der Treibhand tief gehen und sie ruckartig wieder hochziehen usw.

Bemerkung: Die Treibhand (dominante Hand) steuert die Bewegung und zieht aktiv hoch. Die Gegenhand bleibt möglichst ruhig und balanciert nur aus.

[Video](#)

Stabroller (ms)

Diese Übung vermittelt ein Gefühl für das Diabolo. Dabei wird es über die Schnur hin- und hergerollt. Grundposition (Spielstart). Der Stab der Treibhand führt einen Kreis um das Diabolo herum. Den Stab in Längsrichtung in die Achse des Diabolos schieben. Zum Auflösen das Diabolo vom Stab zurück auf die gespannte Schnur rollen lassen.

[Video](#)

Luftibus (ms)

In dieser Übung wird das Hochwerfen und das Fangen des Diabolos auf der Schnur trainiert. Wichtig ist dabei das Abfedern beim Auffangen.

Grundposition (Spielstart). Beide Stäbe ruckartig auseinanderziehen, damit die Schnur gespannt und das Diabolo hochgeschleudert wird. Beim Auffangen dem Diabolo mit der Treibhand entgegengehen und es auf der gespannten Schnur fangen.

Bemerkung: Beim Auftreffen auf die Schnur die Bewegung nach unten begleiten und abfedern, damit das Diabolo nicht aus der Schnur springt.

[Video](#)

Bälle

dance360school.ch: [Fussball Break](#) [Video](#) (Lernclip und Democlip)

Weitere Unterlagen

mobilesport.ch: [Trickreiche Spiele](#)
[Zirkus in der Schule](#)

Rhythmisch bewegen - Tanzen (LP21)

Die SuS können sich zu akzentuierter Musik im Rhythmus bewegen.

Rhythmisch Bewegen (ms)

4 einfache Hüpfmuster (4x8 Metrumsschläge) werden passend auf die 8er-Bogen der Musik 2x wiederholt.

- Beidbeiniges Hüpfen
- Abwechselnd zweimal auf dem linken und rechten Fuss hüpfen
- Grätschhüpfen seitwärts
- Kickhüpfen (li Fuss kickt schräg li vorwärts, dabei auf dem re Fuss hüpfen usw.)

Musik: Klar strukturiertes Musikstück mit einem deutlichen Grundschlag (Beat), Tempo: 120–130 Schläge/Min. (Hüpfmusik)

Rhythmische Bewegungen kombinieren (ms)

Es werden vier Gehschritte (1-4) nacheinander kombiniert mit einer Bewegung auf vier Schläge (5-8) an Ort. Vier verschiedene Bewegungsmuster (A, B, C und F) sind vorgegeben und zwei eigene werden hinzugefügt (D und E).

Jeweils auf 1 des 8er-Bogens wird mit den 4 Gehschritten begonnen, die Bewegungen an Ort werden auf die Schläge 5-8 ausgeführt.

- A) Grätschen- schliessen- vorwärts. Einmal ist das rechte, einmal das linke Bein vorne
- B) Beidbeiniges Hüpfen im Kreis, pro Schlag 1/4 – Drehung
- C) Slide: 5/6: grosser Schritt re seitwärts, li Fuss schleift zum Standbein; 7/8: dito li beginnend
- D) und E) zwei eigene Muster auf 4 Schläge, jeweils auf die Schläge 5-8
- F) 5 + 6 Grätschen-schliessen-grätschen seitwärts, 7: Beine kreuzen, 8:1/2 Drehung



Die SuS können tanzspezifische Bewegungen unter Einbezug der Raumwege ausführen.

Die SuS können tanzspezifische Bewegungsmuster zu Bewegungsfolgen verbinden und tanzen.

Schritte

Die meisten der folgenden Schritte können am Ort, vorwärts, rückwärts oder seitwärts ausgeführt werden.

dance360school.ch :	Basic Step	Video
	Basic Step rw	Video
	Twist	Video
	V-Step	Video
	Side Step gehend vw/ rw	Video
	Side Step im Kreis	Video

Übersichtsblatt [Tanzschritte](#)

Drehungen

dance360school.ch :	Dance Basics Drehung 1	Video
	Dance Basics Drehung 2	Video
	Dance Basics Drehung 3	Video
	Dance Basics Drehung 4	Video

Verschiedene Richtungen/Formationen und Raumwege

dance360school.ch :	Verschiedene Richtungen	Video
	Formationen/Raumwege	Video

Kombinationen (ms)

Niveauangepasste Tanzkombinationen. Die Leiterperson gibt einige Schritte und einen Ablauf vor und übt diese zusammen mit den Kindern. Mögliche Tanzschritte: Seitwärts-Step, Twist, wippen, vorwärts oder rückwärts laufen, Armkombinationen, Hüpfchritte, Bodenteile. Alle Schritte sind möglich!

Übersichtsblatt [Tanzschritte](#)

Variationen

- Die Leiterperson setzt die Tanzschritte zu einer Kombination zusammen. Immer nach 8 oder 16 Schläge (je nach Niveau der Kinder) wird ein neuer Tanzschritt angehängt. Tanzschritte können mehrmals vorkommen und in der gleichen Reihenfolge aneinandergehängt werden. Die Kombination kann wiederholt werden.
- Kinder erfinden eigene Tanzschritte und zeigen diese der Leiterperson und danach der ganzen Gruppe.

Musik

Die Kinder bringen ihre Lieblingsmusik in die Lektion/das Training mit. Die Leiterperson sucht zusammen mit den Kids ein Musikstück für den Tanz aus. Geeignet sind Tanzstücke im Bereich von 120 bpm (Beats pro Minute).

Die SuS können Bewegungsmuster aus verschiedenen Tanzstilen erkennen und tanzen.

Volkstanz

Jiffy Mixer-Choreografie

www.dance360school.ch

Jiffy Mixer Democlip

[Video](#)

Jiffy Mixer Lernclip

[Video](#)

Musikempfehlung

Break Mixer (Ensemble Robby Schmitz)

Jiffy Mixer (J.J. Jackson)

Streetdance

Dance Basics

www.dance360school.ch

Dance Basics Kombi 1

[Video](#)

Dance Basics Kombi 2

[Video](#)

Merengue

Einführen der Musik (ms)

SuS bewegen sich frei um Raum zu Merengue-Musik.

- Aktives Musikhören und die Kinder anschliessend fragen, ob sie diese Musik bereits gehört haben, wenn ja, wo.
- Freies Bewegen in der ganzen Halle auf den Takt der Musik. Anschliessend variieren der 4 Richtungen: vorwärts, rückwärts, nach rechts und nach links. Kontrollieren, ob die Kinder sich im Takt der Musik bewegen.

Merengue-Choreografie

www.dance360school.ch

Merengue Democlip

[Video](#)

Merengue Lernclip

[Video](#)

Musikempfehlung

Linda Eh (Merengue Latin Band)

Suavemente (Merengue Latin Band)

Weitere Unterlagen

mobilesport.ch:

[Einführung in Merengue](#)

Rock'n'Roll

Technik des Grundschrilles (ms)

Der einzelne Rock'n'Roll-Kick ist in vier Bewegungen aufgeteilt:

Ausgangsposition, Knie heben, Bein strecken, Knie zurückziehen, Bein abstellen.

Als Grundschrift werden jeweils 3 Kicks bezeichnet:

- Bei der Tänzerin heisst dies konkret: rechter Kick – rechter Kick – linker Kick
- Beim Tänzer ist es spiegelverkehrt: linker Kick – linker Kick – rechter Kick
- Gezählt wird hierbei folgendermassen: 1–2 (1. Kick) 3–4 (2. Kick) 5–6 (3. Kick)

Bei der Endform wird hierbei der erste Kick mit einem Ball-change abgeschlossen. Das heisst, beim Abstellen des Beines wird das andere Bein kurz gehoben und wieder hingestellt (an Ort). Gezählt wird folgendermassen: 1-2 (Kick-Ball-change) 3–4 (2. Kick) 5–6 (3. Kick).

Damit sich das Tanzpaar nicht gegenseitig in die Beine kickt, gilt folgende Grundregel: Die Tänzerin kickt immer geradeaus, der Tänzer kickt leicht seitlich an der Tänzerin vorbei. [Video](#)

Grundschrift üben/festigen (ms)

Sobald der Grundschrift in einer groben Form sitzt, kann man diesen in verschiedenen einfachen Formen üben und automatisieren.

- In der Halle fortbewegen
- Den Grundschrift an Ort ausführen und sich dann in der ganzen Halle mit dem Grundschrift bewegen. Zwischendurch anderen SuS die Hand schütteln und dann weiterziehen.



Schere – Stein – Papier (ms)

Die SuS spielen Schere-Stein-Papier und tanzen dabei den Grundschrift. Best-of-five und dann im Ligamodus auf-/absteigen und eine neue Begegnung spielen.



Vis-à-vis (ms)

In der Grundposition den Grundschrift zu zweit tanzen; nach jeweils 4 Grundschriften mit einem oder 2 Grundschriften zum nächsten Tanzpartner verschieben und weitertanzen.



Twist again-Choreografie

dance360school.ch: [Video](#) (Democlip)
[Video](#) (Lernclip)

Musikempfehlung

Let`s twist again (Chubby Checker)
Let`s dance (Chris Montez)

Weitere Unterlagen

mobilesport.ch: [Rock'n'Roll – Boogie-Woogie](#)

Weitere Unterlagen

mobilesport.ch: [Tanzen macht Schule](#) (Allgemeines zur Musik)
[Übersichtsblatt Tanzschritte](#)

Spiele, weiterentwickeln, erfinden (LP21)

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

Die SuS können Spiele unter den Aspekten Regeln, Spielfeld, Spielobjekt, Team, Rollen verändern und selbstständig spielen.

Allgemeine Bemerkungen

Alle in dieser Inhaltssammlung aufgeführten Spiele/Spielformen lassen sich durch die SuS weiterentwickeln. Ziel ist, dass sie lernen, selbstständig und fair zu spielen.

Mögliches Vorgehen: Als LP nicht alle Varianten vorgeben. Mit der Basic Form eine Runde spielen lassen, danach den Schülern Zeit geben, um die Regeln zu überdenken und Änderungsvorschläge (Regeln, Material, etc.) zu definieren. Varianten ausprobieren lassen und weiter anpassen.

Gute geeignet für vielfältige Variationen sind folgende Spiele:

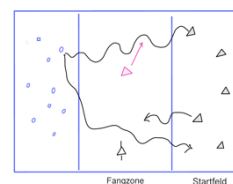
BEWEGUNGSSPIELE

Chinesische Mauer (ms)

Das Spielfeld wird in drei Zonen unterteilt. Die Kinder stehen auf dem Startfeld. Auf der anderen Seite sind mehr Chinesen Hüte (Bierdeckel, etc.) als Spielteilnehmer auf dem Boden verteilt. Der Fänger (Kaiser von China) steht in der Mitte (Fang Zone). Er fängt alle «Grenzgänger», die über die «Mauer» (FangZone) nach China wollen.

Auf ein bestimmtes Kommando laufen alle los. Der «Kaiser von China» versucht die «Durchreisenden» abzufangen. Diejenigen, die er erwischt, werden von ihm als «Mauersteine» auf der Mittellinie platziert und hindern bei künftigen Versuchen den «freien Verkehr», indem sie die Arme ausbreiten. Sie dürfen sich nicht bewegen.

Wer durchkommt, dreht einen der Chinesen-Hüte um und kann an der Spielfeldseite sicher zurück zum Startfeld. Schafft es der «Kaiser von China» alle Kinder zu fangen, bevor diese alle Chinesen-Hüte umgedreht haben? Die Anzahl der Bierdeckel kann nach Belieben geändert werden.

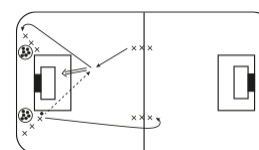


Schiessen übers Kreuz (ms)

Die Spieler verteilen sich auf die Spielfeldecken und vis-à-vis auf der Mittellinie. Alle Bälle sind bei den Kindern in den Ecken. Der erste Spieler spielt einen Pass diagonal übers Spielfeld zum ersten Schützen, dieser schliesst ab. Das Gleiche auf der anderen Seite durchführen.

Variationen

- Verschiedene Schussarten fordern.
- Distanz vergrössern/verringern.



Piraten und Edelleute (ms)

Zwei Gruppen bilden – Piraten und Edelleute – und die Schüler je an ein am Ende der Halle verteilen. Hinter den Edelleuten befindet sich die Schatzkammer mit vielen verschiedenen Schätzen (Bälle, Kissen, Bündeli etc.). Die Piraten müssen versuchen, ohne von dem Edellauten gefangen zu werden in die Schatzkammer einzudringen, die Schätze zu rauben und in ihre Höhle zu bringen. Sobald sich der Schatz darin befindet, ist er für die Edelleute auf Nimmerwiedersehen verloren. Befindet sich ein Pirat auf dem Weg in die Höhle, kann ihm der Schatz noch weggenommen werden.



Bemerkungen:

- Auf Zeit spielen. Die «Schätze» dürfen nicht geworfen werden. Es darf immer nur ein Objekt auf einmal geraubt werden.

Kantönerlis (ms)

Jede Schülerin wählt einen Kanton aus, wobei jeder Kanton nur einmal vorkommen darf. Zusätzlich erhält jeder Schüler drei Startpunkte. Die Kantone bilden einen Kreis, wobei ein Kanton in der Kreismitte steht, z.B. Luzern. Luzern wirft den Ball hoch und ruft einen anderen Kanton, z.B. Jura, auf. Gleichzeitig rennen alle Kinder davon, bis auf den aufgerufenen Kanton. Jura versucht, den aufgeworfenen Ball zu fangen und ruft «STOPP», sobald es den Ball in beiden Händen hält. Alle Kinder stoppen sogleich. Jura darf nun drei Schritte auf ein anderes Kind zugehen.

Das ausgewählte Kind imitiert mit beiden Armen einen möglichst grossen «Basketballkorb». Trifft Jura den Korb, bekommt es einen Punkt und das getroffene Kind hat einen Punkt weniger. Trifft Jura nicht, verliert es einen Punkt. Nun kommen alle Kinder zurück in den Kreis. Jura wirft den Ball hoch und ruft einen anderen Kanton auf.

Variationen

- Statt Punkte zu zählen, erhalten alle Schüler 3 Wäscheklammern, die sie an ihrer Kleidung befestigen. Wer einen Punkt verliert, gibt dem Punktgewinner eine Wäscheklammer.
- Als Kennenlernspiel mit den richtigen Vornamen der Schülerinnen durchführen.
- Variieren der Namen: Anstelle von Kantonen Früchtenamen, Tiernamen, Länder, Berufe usw. verwenden.



Schere-Stein-Papier-Stafette (ms)

An zwei Ecken des Volleyballfeldes werden zwei Teams in Kolonnen aufgestellt. Auf der Mittellinie werden Malstäbe platziert. Auf ein Signal läuft Spieler 1 beider Teams los.

Sobald sich die beiden treffen, wird «Schere, Stein, Papier» gespielt. Der Gewinner darf weiter laufen, der Verlierer kehrt zurück zu seinem Team und schliesst hinten an der Kolonne an. Sobald das «Schere-Stein-Papier» – Spiel entschieden ist, läuft aus der Verlierer-Kolonne der nächste Spieler los. Der siegreiche Spieler läuft weiter. Sobald er auf den nächsten Gegenspieler stösst, wird wiederum «Schere, Stein, Papier» gespielt. Dies wiederholt sich so lange, bis es ein Spieler schafft, eine Linie 2 m vor der gegnerischen Kolonne zu überqueren. Dann erhält dessen Team einen Punkt. Bei Punktgewinn starten sofort neue Spieler aus beiden Kolonnen.



BRENNBALL

Brennball (ms)

Zwei Teams spielen gegeneinander. Ein Angreifer spielt einen Ball in die Halle und versucht, möglichst schnell über die Bases (dünne Matten) wieder ins Ziel zu gelangen. Schafft er dies, erhält das angreifende Team einen Punkt. Das Verteidigende Team muss den Ball schnellst möglich 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 sicher. Pro Matte dürfen nicht mehr als zwei Spieler stehen. Nachdem jeder Angreifer einmal geworfen hat, wechseln die Teams Ihre Positionen.

Variation

- 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 Bank hindurch robben, usw.



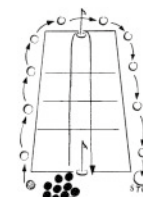
Brennball verkehrt (ms)

Die Läuferpartei bewegt sich im Volleyballfeld, die Werfer stehen ausserhalb. Die Läufer beginnen auf der Start-Ziellinie (Volleyball-Grundlinie). Nach dem Startzeichen laufen sie um einen Malstab, der 18 Meter entfernt ist und wieder zur Startlinie zurück. Wie viele Läufer sind vor dem Ball zurück?

Die Werfer spielen sich den Ball möglichst schnell um das Volleyball-Feld zu. Nach ca. 4 Durchgängen werden die Rollen gewechselt.

Variationen

- Erleichterung für die Werfer: Wurfdistanz verkürzen
- Erleichterung für die Läufer: Pro Durchgang sind nicht alle, z. Bsp. nur ein Viertel im Einsatz.
- Es werden Laufmale angeboten: bei 18 Meter (Grundlinie bis Grundlinie) 3 Laufpunkte, bei 12 Metern 2 Laufpunkte, bei 9 Metern 1 Punkt. Die Kinder entscheiden selbst, welchen Laufweg sie riskieren wollen und melden ihre Laufpunkte anschliessend einem «Rechenbüro».



TREFFBALLSPIELE

Inselstischball (ms)

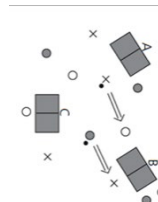
Bei dieser Übung müssen die Spieler als Team agieren, sich schnell orientieren können und die Position ihrer Mitspieler und Gegner kennen.

4 bis 5 Spieler besitzen zusammen eine Insel (zwei Matten aneinandergereiht). Es sind 2 bis 3 Bälle im Spiel. Ziel des Spiels ist es alle Spieler auf ihre Insel zu «verbannen». «Verbannt» wird jemand, wenn er durch einen gegnerischen Spieler von einem Ball getroffen wurde.

Die Spieler dürfen von der Insel her weiter mitspielen, die Insel aber nicht verlassen. Mit dem Ball darf nicht gelaufen und der Ball darf nicht in die Hand genommen werden. Das Team, das es schafft alle anderen auf ihre Insel zu verbannen, hat gewonnen.

Variationen

- Mit dem Ball darf jonglierend gelaufen werden.
- Ein getroffener Spieler darf die Insel wieder verlassen, wenn derjenige Spieler getroffen wurde, den ihn «verbannt» hat.



Keulenball (ms)

Zwei Teams bilden mit ein bis zwei Bällen. Jedes Kind stellt in seiner Feldhälfte seine Keule auf und ist besorgt, dass diese nicht umgeworfen wird. Fällt die Keule, wechselt das Kind in die gegnerische Hälfte, stellt seine Keule wieder auf und spielt nun mit dem Gegner. Welches Team hat zuerst keine Spieler mehr?

Variation

Fällt die Keule, muss das Kind nach draussen sitzen, bis eine gegnerische Keule fällt. Dann kann es wieder zurück ins Feld, seine Keule aufstellen und mitspielen.



Zombie-Sitzball (ms)

Es wird Sitzball jeder gegen jeden gespielt. Wer abgeworfen wird, kriecht wie ein «Zombie» auf dem Spielfeld herum (passende Geräusche sind erlaubt!). Kann ein «Zombie» einen lebendigen Spielenden berühren, wird dieser zum «Zombie», der «Zombie» wird dabei erlöst. Kann ein Zombie einen Ball erhaschen, ist er ebenfalls erlöst und darf aufstehen. Mit dem Ball dürfen drei Schritte gelaufen werden. Material: 6–8 Softbälle

Völkerball revisited (ms)

Zwei Teams spielen gegeneinander. Das Ziel des Spiels ist es, eine Gegnerin mit einem gezielten Wurf aus dem Spiel auf der «Erde» in den «Himmel» zu verbannen. Sind alle Gegnerinnen im Himmel, dann ist das Spiel gewonnen. Zu Beginn befindet sich bereits eine Schülerin im Himmel. Diese darf noch einmal zurück auf die «Erde» (im Folgenden «Feld» genannt), bis auch sie getroffen wird. Wer den Ball fangen kann, behält sein Leben.

Variationen

- **Keulenvölkerball:** Analog der Grundform, aber getroffen werden sollen nicht die Spielerinnen, sondern deren Keule. Jede Spielerin kann eine persönliche Keule im Feld aufstellen, die es zu beschützen gilt. Wird die Keule von einem Ball umgeworfen, muss die Spielerin mit ihrer Keule in den Himmel.
- **Völkerball mit schleichender Rückkehr ins Feld:** Analog der Grundform, aber die Rückkehr aus dem Himmel auf das Feld ist möglich, und zwar mittels Schleichen durchs gegnerische Feld. Wird die schleichende Spielerin von gegnerischen Spielerinnen berührt, muss sie zurück in den Himmel.

- **Völkerball mit Rückkehr ins Feld bei Treffer:** Analog der Grundform, aber die Rückkehr aus dem Himmel auf das Feld ist möglich, und zwar indem vom Himmel aus eine gegnerische Spielerin getroffen wird.
- **Völkerball mit Eindringlingen:** Analog der Grundform, aber 2–3 Spielerinnen (bis max. der Hälfte des Teams, vgl. Bild) stehen in der gegnerischen Hälfte. Sie können nicht getroffen werden, sondern werden von den Teammitgliedern mittels Zuwerfen angespielt. Wenn sie den Ball erhalten, versuchen sie die gegnerischen Spielerinnen ohne Wurf abzutupfen, so dass diese in den Himmel gehen müssen. Laufen mit dem Ball ist nicht erlaubt.
- **Hindernisvölkerball:** Analog der Grundform, aber jedes Team darf 3 bis 4 Gegenstände ins eigene Feld stellen (z.B. Matten, Schwedenkasten etc.), hinter denen sich die Spielerinnen verstecken können. Material: Geräte, Matten, Schwedenkasten, usw.
- **Königinnenvölkerball:** Analog der Grundform, aber vor dem Spiel wird pro Team eine Königin bestimmt. Das Spiel ist zu Ende, sobald die Königin vom gegnerischen Team getroffen wird. Die Mitspielerinnen können diese jedoch unter «Aufopferung ihres eigenen Lebens» schützen.
- **Schutzengel-Völkerball:** 1-3 Schutzengel pro Feldhälfte (Kinder mit Bändel). Sie stellen sich als Schutzschild vor die eigenen Spieler und können nicht abgeworfen werden. Schutzengel selbst dürfen Bälle nur abwehren, nicht fangen, nicht aufnehmen oder abwerfen.

Weitere Unterlagen

mobilesport.ch: [Burner Games](#)

Vereinfachte Torspiele

Annehmen und Abspielen (LP21)

Die SuS können in Spielsituationen in kleinen Gruppen den Ball oder das Spielobjekt im Spiel halten.

Die SuS können in kleinen Teamspielen den Ball oder das Spielobjekt annehmen und abspielen.



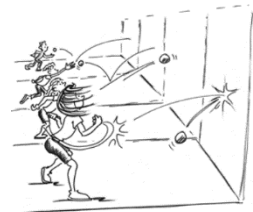
Schulsportprüfung: Tupfball Annehmen und Abspielen

Ich und der Ball (vereinfachte Torspiele umsetzbar mit Hand, Fuss, Stock)

Wand-Ab-Zehnerli (ms)

Alle Aufgaben werden von den Personen individuell ausgeführt. Pro Person ca. 2 Meter Abstand, damit genügend Bewegungsfreiheit garantiert ist. Zu Beginn ist der Abstand zur Wand ca. 5 Meter. Die folgenden Spielformen jeweils 10 Mal wiederholen:

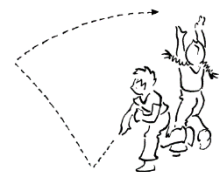
- Ball seithand an die Wand werfen, einmal aufspringen lassen und wieder fangen (10 Mal mit der rechten Hand, 10 Mal mit der linken Hand)
 - Ball überhand an die Wand werfen, einmal aufspringen lassen und wieder fangen (10 Mal mit der rechten Hand, 10 Mal mit der linken Hand)
 - Ball fallen und einem aufspringen lassen, danach den Ball mit der Hand an die Wand schlagen, aufspringen lassen und wieder fangen (10 Mal mit rechts, 10 Mal mit links schlagen)
 - Ball zehn Mal mit der rechten Hand an die Wand schlagen
 - Ball zehn Mal mit der linken Hand an die Wand schlagen
 - Ball zehn Mal abwechselnd mit der linken und rechten Hand an die Wand schlagen. Jedes dritte Mal den Ball aus der Luft («volley») schlagen Einfacher
 - Distanz zur Wand verkleinern
 - Ball darf mehrmals aufspringen Schwieriger
 - Distanz zur Wand vergrössern
- ➔ **Postenblätter: Nummer für Nummer** (ms)



Pelota (lm)

Der Ball wird so an die Wand geworfen, dass er via Boden wieder zurückspringt. Das gleiche Kind versucht den Ball wieder zu fangen.

- Distanzen so variieren, dass man den Ball an der Abwurfstelle wieder fangen kann.
 - So werfen, dass der Ball direkt gefangen werden kann (ohne Bodenkontakt).
 - Zuerst auf den Boden werfen, von wo der Ball an die Wand und von dort wieder zurückspringt.
 - Den Ball so fest werfen, dass man diesem nachlaufen muss.
 - Als Partnerübung.
- ➔ Technische Hinweise siehe Z3



Miteinander (vereinfachte Torspiele umsetzbar mit Hand, Fuss, Stock)

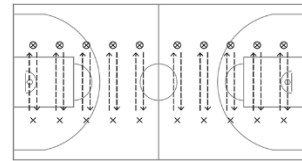
Vis-à-vis (ms)

Die SuS erlernen die Passtechnik. Diese Übung kann mit kleinen Wettkämpfen ausgebaut werden.

Die SuS teilen sich in 2-er Gruppen auf und stehen sich in einer Distanz von 3 m gegenüber. Jede Gruppe hat 1 Ball. Der Ball wird in der vorgegebenen Form hin und her gepasst.

Variationen

- Verschiedene Passarten (Brustpass direkt, Brustpass Boden, Überkopfpas) anwenden
- 2 Bälle/Passarten kombinieren
- 3-er Gruppen im Dreieck aufgestellt
- 3-er bis 5-er Gruppen (dem Pass nachlaufen)
- Wettkampf auf eine Anzahl ausgeführter Pässe

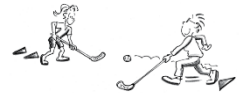


Passen und laufen (ms)

Zwei Gruppen à je mindestens drei Kinder stehen sich gegenüber. Ein Spieler passt einen Ball zum ersten Spieler der anderen Gruppe, rennt dem Ball hinterher und schliesst sich der anderen Gruppe an.

Variationen

- Als Wettkampf.
- Nur Direktpässe, ohne Kontrolle.
- ➔ Technische Hinweise siehe Z3



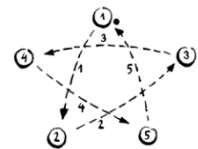
Plitsch Platsch (ms)

Die Spieler stehen im Kreis, zählen fortlaufend und werfen sich einen Ball zu. Anstelle der Zahl Fünf sagt man «Plitsch» und statt der Zahl Sieben «Platsch». Bei jedem «Platsch» wechselt man die Zählrichtung. Die Zahl 15 heisst also «Plitschzehn» 27 Platschzwanzig (zusätzlich wird hier noch die Zählrichtung geändert). Wer zu lange nachdenkt, einen Fehler macht oder die Richtung nicht wechselt, läuft einmal locker um den Kreis und schliesst wieder an. Nach einem Fehler wird wieder von vorne begonnen.

Fünfeck (ms)

Jede Gruppe bildet ein Fünfeck. Der Ball, es können auch 2, 3, 4 oder gar 5 Bälle sein, wird jeweils dem übernächsten Schüler zugespült

- Mit dem Fuss: Mit Stoppen vor dem Zuspiel, mit direktem Zuspiel, links – rechts im Wechsel ...
- Mit der Hand: ein-, beidhändig, über dem Kopf ...
- Die Gruppen demonstrieren «ihre» Fünfeck-Übung.

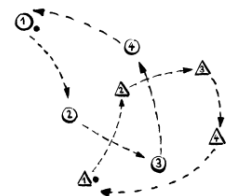


Nummernzuspiele (ms)

4–6 S sind nummeriert und spielen sich den Ball in vorgegebener Reihenfolge zu: 1 zu 2, 2 zu 3... Alle Gruppen haben ein eigenes Feld.

Alle Gruppen spielen im gleichen Spielfeld. Wer einen Ball erwartet, zeigt mit der Hand an, wohin er ihn zugespült erhalten möchte.

- Zuspiel mit Bodenpass, Sprungwurf, «Kunstpasse» ...
- Das Pellen (Dribbling) ist nicht erlaubt.
- Nach dem Pass die Wand berühren oder eine Bewegungsaufgabe erfüllen.
- Auf ein Zeichen ein Ziel (Basketballkorb ...) treffen.
- 1 Spieler jeder Gruppe ist «Spielverderber» und stört die andern Gruppenmitglieder bei den Zuspielen. Wer einen Fehler verursacht, wird zum neuen «Spielverderber».



Viereckspassen (ms)

Acht Personen bilden ein Viereck (Abstand vier bis fünf Meter), je zwei stehen also an den Ecken. Ein Ball wird immer nach rechts zur nächsten Ecke gespielt. Nach dem Pass läuft die Spielerin aber nach links zur nächsten Ecke.

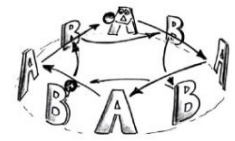
Variationen

- Pass-, Laufrichtung wechseln.
- Mit zwei Bällen gleichzeitig spielen.
- Nach dem Pass zur übernächsten Ecken sprinten (für längere Laufwege).

Ballverfolgung (ms)

Durch schnelles Passen im Kreis wird der gegnerische Ball überholt. Eine Übung zur Verbesserung des Passens und Annehmens des Balles.

Einen Kreis aus acht bis zwölf Spielern bilden, abwechslungsweise aus Spielern der Mannschaften A und B. Ein Ball pro Mannschaft. Auf ein Signal hin spielen sich die Schüler schnelle Pässe zu, mit dem Ziel, den gegnerischen Ball einzuholen.



Variation

- Mit Bodenpässen.
- Auf Pfiff Richtungswechsel.

Gegeneinander (vereinfachte Torspiele umsetzbar mit Hand, Fuss, Stock)

Spielformen

Erklärung siehe Taktik

- [Brennball-Unihockey](#)
- [Tigerball](#)
- [Tupfball](#)
- [2-Felder-Tupfball](#)
- [Offensiv-Jägerball](#)
- [Königsball](#)
- [Reifenschnappball](#)
- [Schnappball](#)
- [Joker-Schnappball](#)
- [Huckleschnappball](#)
- [Wandball](#)
- [Linienball](#)

Ball/Spielobjekt führen (LP21)

Die SuS können den Ball oder das Spielobjekt nebeneinander führen.

Die SuS können den Ball oder das Spielobjekt in kleinen Spielen führen.

Ich und der Ball (vereinfachte Torspiele umsetzbar mit Hand, Fuss, Stock)

➔ Technische Hinweise siehe Z3

Stehaufmännchen (ms)

Einhändig den Ball vom Stehen, zum Knien, zum Sitzen, zum Liegen und wieder zurück zum Stehen prellen.

- Schafft es jemand auch mit zwei Bällen gleichzeitig zu prellen?
- Wie oben aber mit zwei verschiedenen Bällen



Stock/Ball führen (lm)

Die Kinder führen den Stock (ohne Ball) mit der Schaufel stets auf dem Boden um die Mitspielenden herum, auch rückwärts und seitwärts laufend.

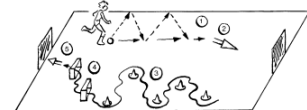
- Die Hälfte der Klasse führt den Ball um die andern Kinder, ohne diese zu berühren.
- Zu zweit: Versuchen, zwischen den Beinen des gehenden Partners hindurchzuspielen. Nach 5 Treffern Rollentausch.
- Versucht, die Schuhe des Spielpartners zu treffen. Eigene Spielregeln entwickeln.



Technik-Parcours (lm)

Die SuS bewegen sich mit einem Ball im Uhrzeigersinn und lösen folgende Aufgaben:

1. Der Wand entlanglaufen und den Ball fortgesetzt gegen diese spielen.
2. Torschuss auf eine Matte (2 Kegel ...).
3. Slalomlauf um Markierkegel.
4. Ball durch 2 Kastenteile spielen.
5. Torschuss auf eine Matte (2 Kegel ...).



Wandern & Schwimmen (ms)

Matten (Seen) und Reifen (Berge) in der Halle verteilen. 2 Teams bilden: Wanderer & Schwimmer. Alle Kinder dribbeln um die Berge (Matten) und Seen (Reifen). Ballführen variieren:

Wetteifern

1. Hebt die Lehrperson einen blauen Bändel: ...legen die Schwimmer ihren Ball in einen See, die Wanderer auf einen Berg. Sind die Berge oder die Seen zuerst besetzt?
2. Hebt die Lehrperson einen roten Bändel: ...legen die Schwimmer ihren Ball auf einen Berg, die Wanderer in einen See.
3. Lehrperson hebt roten oder blauen Bändel: Regeln wie 1. und 2.



Sternschritt-Fangis (ms)

Alle SuS haben einen Ball, ausser zwei bis vier Fänger. Wer von einem Fänger berührt wird, muss den Ball abgeben und übernimmt die Rolle des Fängers. Hält ein verfolgter Spieler den Ball mit beiden Händen fest und beginnt korrekte Sternschritte auszuüben, dann muss der Fänger auf einen anderen Spieler losgehen. Es kann lediglich ein Fänger so abgewimmelt werden. Die Doppel-Regel wird für dieses Spiel ausser Kraft gesetzt.

Variationen

- Hand vorgeben
- Feldgrösse variieren
- Fängerzahl verändern



Stoppen (Im)

Alle SuS haben einen Ball.

Nachstellschritte ausführen und gleichzeitig den Ball prellen. Ist stets das linke Bein vorne, so wird mit der rechten Hand geprellt. Es ist darauf zu achten, dass das linke Bein und der Ball gleichzeitig Bodenkontakt aufnehmen.

- Laufstopp aus Nachstellschritten: Nach dem letzten Prellen sofort stoppen und den Ball in beide Hände vor die Brust nehmen (Grundstellung).
- Rhythmisieren: Vom dreimaligen Prellen des Balles mit Nachstellschritten zum Laufstopp: «Tam - tam - tam (3 Nachstellschritte mit li Bein vorne und gleichzeitigem Prellen des Balles re) - ta (Landing re Bein) - tam (Landing li Bein).»
- Freies Dribbling und vor einem Reifen mit dem Laufstopp in der Grundstellung stoppen. Eigenpass (sich den Ball aufwerfen und fangen) und den Ball wieder weiterprellen.
- Sprungstopp: Die S versuchen, aus dem Dribbling mit beiden Beinen gleichzeitig zu stoppen.



Laufstopp: Aus dem rechtshändigen Prellen zuerst den rechten, dann den linken Fuss aufsetzen. Das hintere Bein heisst Stand-, das vordere Spielbein.

Sprungstopp: Aus dem Prellen mit beiden Beinen gleichzeitig aufsetzen. Diese Landung gilt als 1 Schritt. Da noch ein 2. Schritt ausgeführt bzw. das Standbein für den Sternschritt ausgewählt werden darf, ist es oft vorteilhaft, den Sprungstopp anzuwenden.

Miteinander (vereinfachte Torspiele umsetzbar mit Hand, Fuss, Stock)

Manege frei (ms)

4 bis 6 Langbänke 4 bis 6 Langbänke in der Halle verteilen. 2er-Teams bilden. 1 Ball pro Kind. Die 2er-Teams spielen sich in der Halle den Ball zu.

Üben

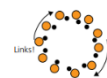
1. Die Kinder führen den Ball und passen mit li und re zum Mitspieler.
2. Höchstens dreimal den Ball berühren dann passen.
3. Den Ball führen, einen Trick ausführen, danach passen. Die 2er-Teams üben einen selbst erfundenen Trick mit dem Ball (jedes Kind hat Einstieg einen Ball): Trick der Klasse vorzeigen und gemeinsam üben.



Einen Kreis bilden (ms)

Die Lehrperson prellt einen Rhythmus vor, die Schüler versuchen ihn nachzuprellen.

- Alle prellen im Kreis. Wenn die Lehrperson «links, links» ruft, müssen alle ihren Ball «stehen» lassen und sich um zwei Positionen nach links verschieben und diesen Ball weiterprellen.



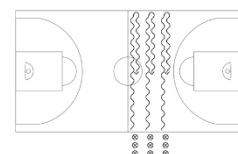
Gegeneinander (vereinfachte Torspiele umsetzbar mit Hand, Fuss, Stock)

Dribbelstafette (ms)

Diese kleinen Wettbewerbe fördern den Spass und verbessern gleichzeitig die Dribbel-Fähigkeiten der SuS. Idealerweise 2er und 3er-Gruppen bilden. Geradeaus oder im Slalom um Malstäbe dribbeln. Auf der gegenüberliegenden Seite der Halle die Wand berühren.

Variationen

- Hand vorgeben
- Rückwärts oder seitwärts
- Hopsenhüpfend oder auf einem Bein hüpfend
- Je zwei gleichzeitig sich an den Händen haltend
- Zusatzaufgaben einbauen: Slalom, Tennisball von einem kleinen Hütchen auf ein anderes legen, etc.



Transportunternehmen (ms)

Mehrere Teams à 3–4 Kinder. 4–5 Reifen in einer Reihe im Abstand von 3–4 Metern verteilen. Startpunkt mit einem Malstab oder Markierungshütchen bezeichnen. Jedes Kind muss den Ball von einem Reifen in den nächsten transportieren und dort ablegen. Danach rennt es zurück und lässt per Handschlag das nächste Kind starten. Ist der Ball im letzten Reifen, wird er vom nächsten Kind in den zweit-letzten etc. transportiert, bis er wieder im ersten Reifen ist.

Prallregel: Der Ball darf nur mit einer Hand fortgesetzt geprellt werden. Dabei ist ein Handwechsel erlaubt.



Nest suchen (ms)

Basis dieses Spiels ist die «Reise nach Jerusalem»: Bei jedem Signal müssen die Kinder in einen freien Reifen stehen. Wer es nicht schafft, führt eine Zusatzaufgabe aus.

Alle Spieler dribbeln in der ganzen Halle um die am Boden verteilten Reifen. Auf ein akustisches Signal sucht sich jeder einen Reifen, den er mit dem Fuss besetzt.

Wer keinen Reifen findet (es müssen weniger Reifen als Spieler sein...), macht eine Zusatzaufgabe (z. B. mit dem Stock durch den Reifen steigen).



Variationen

- Anstatt ein akustisches Signal ein visuelles Signal verwenden.
- Musik als Kommando (on/off).
- Die Spieler müssen während des Dribblings verschiedene Formen machen.

Ballräuber (ms)

Alle Spieler befinden sich mit je 1 Ball in einem Feld. Nun versuchen sich die Spieler gegenseitig den Ball wegzuspielen, so dass dieser aus dem Spielfeld rollt.

Der Spieler ohne Ball muss 1 Aufgabe lösen (z. B. 3 Körbe werfen) und darf dann wieder zu den anderen.

Pro gestohlenen Ball erhalten die Diebe 1 Punkt. Bei Ballverlust Punkteabzug. Ballverlust während des Raubs gibt 2 Minuspunkte.

Bemerkung: Auf Foulregel achten: Den Gegner nicht berühren.

Variation

- Ligaspiel: Ballraub in den vier Volleyballfeldabschnitten. Wer den Ball verliert, steigt ab, wer einen Ball wegspielen kann, steigt auf. In der obersten Liga kann man Punkte sammeln, in der untersten Liga kann man nicht ausscheiden.



Ballraub plus (ms)

Die Spieler prellen in einer begrenzten Zone (z.B. Torraum oder 9m-Raum je nach Spieleranzahl) ihren Ball. 2–3 Spieler ohne Ball versuchen, einen Ball zu erobern. Gelingt ihnen dies, wird der Spieler, der seinen Ball verloren hat zum neuen Fänger. Während das Spiel läuft, pfeift der Trainer in unregelmässigen Abständen. Pfiff heisst, Ball auf den Boden legen, sich einen neuen Ball erlauben und anschliessend auf die andere Spielfeldseite prellen, wo sich ein identisches Spielfeld befindet. Weiterspielen.

Variationen

- Vorgaben beim Prellen geben (z. B. links/rechts abwechselnd; jedes dritte Mal zwischen den Beinen prellen; usw.).
- Beim Pfiff statt Ball hinlegen, Ball hoch aufwerfen.



Weitere Unterlagen

mobilesport.ch: [Ballführen](#)

Ziel treffen (LP21)

Die SuS können aus dem Lauf ein Ziel treffen.

Die SuS können im Spiel ein Ziel treffen.

Ich und der Ball (vereinfachte Torspiele umsetzbar mit Hand, Fuss, Stock)

➔ Technische Hinweise siehe Z3

Ballvorrat loswerden (ms)

In der Hallenmitte bilden vier gekippte Langbänke ein Quadrat (Vorratslager). Darin liegen alle Bälle. Ein Zweier-/Dreier-Team wirft die Bälle aus dem Vorratslager. Die restlichen Schüler bringen die Bälle dribbelnd. Gelingt es dem Zweier-/Dreier-Team, das Vorratslager zu leeren?



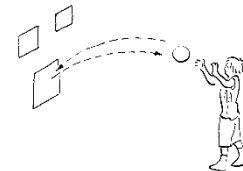
Variation

Die Schüler dürfen die Bälle nicht mehr hineinwerfen, sondern müssen sie mit dem Fuss hinein heben.

Wurfstationen (lm)

Die SuS werfen mit Handbällen an Stationen auf verschiedene Ziele.

- Markierte Felder der Gitterleiter oder Wand treffen.
- Kegel auf einer Langbank treffen.
- Am Tor aufgehängte Gegenstände treffen.
- Zielobjekte (leere Kartonschachteln, rollender Kastenunterteil ...) durch Treffer vorwärtstreiben.
- An den Schaukelringen aufgehängte Glocken treffen.



Mattenkönig (ms)

8 Matten Mattentore Jedes Kind hat einen Ball. 4 Kinder schiessen abwechslungsweise auf die Matte: Wer schafft es, dass nach seinem Schuss die Matte umfällt?

Variationen

- Alle gleichzeitig.
- Bei welchem Team fällt die Matte zuerst auf den Boden um?



Im Korb versenken (ms)

Der Spieler hat einen Ball, geht mit diesem über eine Langbank und wirft den Ball in einen Ballwagen.

Variationen

- Prellend über die Langbank gehen (links, rechts, auf der Bank prellen etc.).
- Seitwärts oder rückwärts prellend über die Langbank gehen.
- Den Ball mit geschlossenen Augen ins Ziel werfen.
- Den Ball von der Langbank aus so an die Wand werfen, dass er wieder auf der Langbank gefangen werden kann.
- Den Ball an die Wand werfen, von der Langbank hinunterspringen und den Ball fangen.
- Anstatt auf einer Langbank auf einer Linie oder einem Seil gehen.



Hot shot (lm)

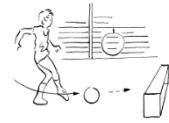
Alle SuS dribbeln in der Halle umher, stoppen in einem freien Reifen mit dem Laufstopp und werfen mit dem Standwurf auf den Korb.

- Laufstopp aus Nachstellschritten.
- Treffer zählen: Wie viele Treffer traust du dir bei 10 Versuchen oder in 2 Minuten zu?

Schussgarten (1m)

Viele kleine Tore (Matten, Kastenteile, Hütchen, an der Sprossenwand aufgehängte Reifen, markierte Kletterstangen, Felder der Gitterleiter...) werden ausserhalb des Volleyballfeldes aufgestellt. Die SuS führen den Ball frei im Volleyballfeld, stoppen ihn, nehmen Anlauf und schiessen mit dem Innen-, Aussen- und Vollrist auf die Ziele.

- Jeder Schüler zählt die Punkte, die er in 3 Minuten erzielt. Wer kann sich in einem zweiten Durchgang verbessern? Wie viele Punkte werden mit dem schwächeren Fuss erzielt?
- Stationentraining mit Schüssen aus kurzem Anlauf.



Sprungwurf mit Langbank (1m)

Absprung von der Langbank und Sprungwurf gegen die Matte oder den Schwedenkasten.

- Die SuS versuchen links, rechts und beidbeinig von der Langbank abzuspringen.
- Wurf nach dem Absprung und im höchsten Punkt.

Bewegungsvorstellung verbessern: Bilder von Sprungwürfen zeigen und die Bewegung erklären:

- Rechtshänder: Absprung mit dem linken Bein.
- Nicht-Wurfhand zeigt im Sprung nach vorne.
- Den Ball im höchsten Punkt werfen.

Miteinander (vereinfachte Torspiele umsetzbar mit Hand, Fuss, Stock)

Lunapark (ms)

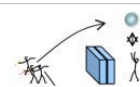
Gruppen versuchen verschiedene Elemente (Volleybälle, Keulen, Hütchen etc.) mit gezielten Schüssen von ihren Langbänken abzuwerfen. Welches Team hat am schnellsten alle Elemente umgeworfen?

Variationen

- Langbänke weglassen, Elemente stehen am Boden.
- Langbänke stehen vor einer Wand, so dass nicht ins gegnerische Feld geschossen wird.
- Man hat nur eine gewisse Anzahl Schüsse zur Verfügung.
- Schussarten vorgeben

Tontauben-Schiessen (ms)

Die Leiterperson wirft hinter einer Deckung (z.B. Mattenwagen) einen Gymnastikball in die Höhe. Die Kinder versuchen den Ball mit Tennisbällen zu treffen. Pro Treffer gibt es einen Punkt. Auf Zeit spielen.



Wand-Torball (1m)

Team A wirft die Bälle mit Sprungwurf über die in der Halle längs gespannte Leine. Team B versucht zu verhindern, dass die von der Wand zurückprallenden Bälle unter der Leine durchfliegen.

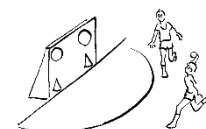
Wie viele Treffer erzielt Team A in 2 Minuten?



Torwurf zu zweit (1m)

2 SuS spielen sich den Ball im Stand und in der Bewegung zu. Bei guter Wurfmöglichkeit (d.h., die Schussbahn ist frei) wirft ein S auf einen Torsatz (Medizinball, einen aufgehängten Fahrradreifen, Markierkegel...) und der andere S holt den Ball.

- Alle Zielobjekte sind im Handballtor und die Würfe müssen ausserhalb des Torkreises erfolgen.
- Zusätzliche «passive Abwehrspieler» (Kasten ...) können die Aufgabe erschweren.



Zielpassen (ms)

Die Kinder stehen im Abstand von ca. 5-10 Metern gegenüber von aufgestellten Zielen (Malstäbe, Kegeln, Keulen etc.). Welche Mannschaft trifft in einer bestimmten Zeit am meisten Ziele?

Tunnelpässe (ms)

Welcher Zweiergruppe gelingt in einer festgelegten Zeitspanne am meisten Pässe durch einen Tunnel (Malstäbe oder Hürden)?

Variationen

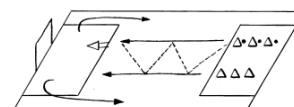
- Pässe über/unter/zwischen Hindernissen hindurch.
- Die Gruppen suchen sich in Bewegung immer wieder neue Ziele, zwischen denen sie durchspielen können.
- Ein dritter Spieler stellt in Grätschstellung das Hindernis.



Passspiel zu zweit mit Torabschluss (1m)

Jeweils ein Paar läuft den Ball passend über die Länge des Platzes. Vor einer Begrenzungslinie schießt eine der beiden auf das Tor. Auf dem Rückweg laufen sie der Wand entlang und tauschen nachher die Plätze.

- Beim Passen müssen zusätzlich Hindernisse oder passive Abwehrspielerinnen umspielt werden.
- 2 gegen 1: Vor dem Torschuss muss ein Abwehrspieler ausgespielt werden.

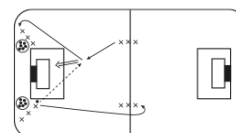


Schiessen übers Kreuz (ms)

Die Spieler verteilen sich auf die Spielfeldecken und vis-à-vis auf der Mittellinie. Alle Bälle sind bei den Kindern in den Ecken. Der erste Spieler spielt einen Pass diagonal übers Spielfeld zum ersten Schützen, dieser schießt ab. Das Gleiche auf der anderen Seite durchführen.

Variationen

- Verschiedene Schussarten fordern.
- Distanz vergrössern/verringern.



Gegeneinander (Vereinfachte Torspiele umsetzbar mit Hand, Fuss, Stock)

Penaltyschiessen (1m)

Je 2 SuS stehen sich als Angreifer bzw. Torwart gegenüber. Der Torwart bewacht ein Tor von 2–3 m Breite (Matte...). Die Angreiferin versucht, abwechselnd mit dem linken und rechten Fuss Tore zu erzielen.

- Wer erzielt aus 5 Schüssen mehr Tore?
- Direkter Schuss des vom Torwart zugerollten Balles.
- Kopfball, wenn der Ball hoch zugeworfen wird.
- Den Ball aus der Hand fallen lassen und mit Vollrist direkt oder nach dem Aufprall des Balles vom Boden auf das Tor schießen.

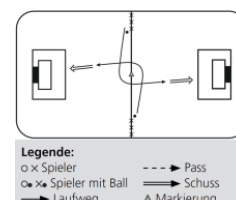


Penalty-Spiel (ms)

Zwei Gruppen stehen sich auf der Mittellinie gegenüber. In der Spielfeldmitte steht ein Malstab. Auf Kommando laufen die beiden ersten Spieler der Gruppe los, um den Malstab herum und versuchen ein Tor zu erzielen. Treffen beide ins Tor, zählt jenes, das als erstes erzielt wurde.

Variationen

- Kann als Stafette durchgeführt werden (der Nächste startet, sobald der Letzte das Tor erzielt hat, der Ball wird mittels Pass übergeben).
- Eine bestimmte Distanz vorgeben, von welcher der Abschluss erfolgen muss.



Treff-Spiele (ms)

In diesem einfachen Wettkampfspiel wenden die SuS die Wurftechnik repetitiv an. Die SuS gleichmässig auf die Anzahl Körbe verteilen. Ein Ball pro Gruppe. Die Gruppe gewinnt das Spiel, die zuerst 10 Mal getroffen hat. Wenn jemand aus der Gruppe grobe Fehler in der Wurftechnik – z. B. beidhändiger Wurf – macht, führt das zum Punktverlust für die Gruppe (alle Punkte).

Variationen

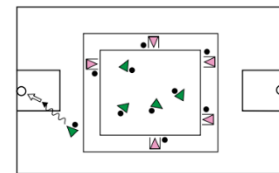
- Distanz verändern
- Ringtreffer = 1 Punkt/Korbtreffer = 3 Punkte
- Anzahl Treffer für den Sieg
- Nach jeder Runde rotieren die Gruppen zum nächsten Korb
- Anzahl Bälle pro Gruppe
- Korbleger

Gefängnis-Ausbruch (ms)

Begrenzter Raum in der Hallenmitte. Alle Schüler prellen einen Ball. Eine Gruppe muss versuchen, die andere Gruppe im begrenzten Gefängnisfeld zu halten. Wer ausbrechen kann ohne berührt zu werden, kann zweimal auf den Korb werfen (maximal zwei Punkte erzielen) und kehrt dann ins Feld zurück. Welche Gruppe kann in einer bestimmten Zeit mehr Punkte erzielen?

Variation

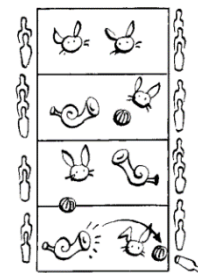
- Die Anzahl der Verteidiger (Wächter) verringern. Dies erleichtert den Durchbruch für die Ballhalter (Gefangene).
- Die Verteidiger besitzen keinen Ball und sind so agiler auf den Beinen.



Zielschiessen (1m)

Drei Teams rotieren in ihren Aufgaben. Drittes Team: als Schiedsrichter den Zonen zugeteilt. Zwei Teams: Jäger- und Hasenpartei. Sie spielen im Volleyball-Feld, das in 4 Zonen aufgeteilt ist. Es sind 2–3 Bälle im Spiel. Der Wand entlang, ca. 2 m ausserhalb der Seitenlinie, stehen pro Zone 2–3 Keulen auf jeder Seite. Die Jäger passen sich mit oder ohne Laufen den Ball zu. Die Hasen fliehen aus den Zonen, in denen es einen Ball hat. Gelingt es den Jägern, eine Keule in einer Zone zu treffen, in der sich noch ein Hase befindet, erhalten sie einen Punkt. Rollentausch.

- Wie viele Punkte haben die Jäger nach 5 Minuten?
- Wie lange brauchen sie bis sie 10 Punkte haben?



Ballbiathlon (ms)

Das Prinzip ist einfach: Zuerst wird eine Runde gerannt, und danach werden drei oder mehr Würfe/Schüsse abgegeben. Für jeden Fehlversuch muss eine (kleinere) Strafrunde gelaufen werden.

Basketball: Nach jeder Runde müssen die Schülerinnen drei Basketballwürfe von der Freiwurflinie durchführen.

Fussball: Hier sollte die Aufgabe den Fertigkeiten der Teilnehmenden angepasst werden. Beispielsweise muss der Ball direkt ins Tor fliegen, nur ein bestimmter Teil des Tores ist offen, oder Torschuss vom 16er mit einem Torhüter, etc.

Volleyball: Nach jeder Runde muss ein Service in eine bestimmte Zone ausgeführt werden.

Handball: Nach jeder Runde muss ein Sprungwurf über die dicken Matten auf das Tor ausgeführt werden. Zwei Drittel des Tores sind verdeckt. Auch ein Siebenmeter gegen den Torhüter ist möglich.

Unihockey: Penalty gegen den Torhüter oder Schuss aufs halboffene Tor von einer bestimmten Zone.

Bemerkung: Die Distanz (zum Korb, zum Tor, etc.) sollte so gewählt werden, dass ein Treffer wahrscheinlicher ist als ein Fehlwurf (Motivation!). Die Strafrunde darf nicht zu lange sein, da man sonst keine Chance hat, die anderen einzuholen. Alle sollten einen Ball haben, damit möglichst wenig Wartezeiten entstehen. Die Strafrunden sollten wenn möglich mit dem Ball (prellend oder am Fuss führend) absolviert werden. Nach jeder erfüllten Runde (inklusive Strafrunde) erhält die Spielerin einen Spielbändel.

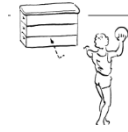
Wer zuerst fünf Runden hat, gewinnt.



Kastenball (Im)

Maximal 5 SuS pro Team spielen gegeneinander. Ziel ist es, den Ball mit einem Aufsetzer gegen eine der 4 Seiten des gegnerischen Kastens zu spielen und beim eigenen Kasten keine Treffer zu erhalten.

- Spiel mit Matten als Tore (an die Wand gelehnt), einem Torwart und einer Torraumlinie mit ca. 3 m Abstand zur Wand. Der Torraum darf nur vom Torwart betreten werden.



Spielformen

Erklärung siehe Taktik

- Königsball

Weitere Unterlagen

mobilesport.ch: [Thema Schiessen](#)

Taktik (LP21)

Die SuS können sich anbieten und Mitspielende sinnvoll anspielen.

Die SuS können den Weg des Balls oder des Spielobjekts und den freien Raum erkennen.



Schulsportprüfung: Tufball

Antizipation und Entscheidungskraft/Spiel ohne ball/Freilaufen

Übungen (vereinfachte Torspiele umsetzbar mit Hand, Fuss, Stock)

Zonenball (ms)

Zwei Teams gegeneinander. Ein Punkt wird erzielt, wenn der Ball nach einem Pass von einem eigenen Mitspieler in der gegnerischen Endzone abgelegt werden kann. Pellen ist nicht erlaubt. Die Anzahl Schritte mit dem Ball ist jeweils vorgeben.

Variation

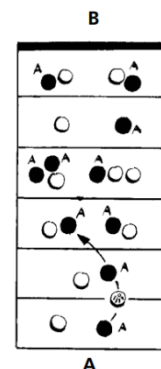
- Mit einem Badminton-Shuttle spielen. So verkürzen sich die Passwege und die Intensität wird erhöht.



Grenz-Ball (1m)

Team A gegen B. Es sind mehrere Softbälle gleichzeitig im Spiel. Die Spieler dürfen die ihnen zugeteilte Zone nicht verlassen. A versucht, die Bälle in die Endzone von B zu spielen, und B umgekehrt. Die Bälle dürfen nicht getragen, sondern nur zugepasst werden. Es darf keine Zone überspielt werden.

- Bälle nur zurollen, nur mit den Füßen spielen...
- Jede Zone darf den Ball nur auf eine bestimmte Art weiterleiten.
- Es darf von Zone zu Zone gewechselt werden, wenn die entsprechenden Passregeln eingehalten werden.
- Wer den Ball haltend von einem Gegenspieler berührt wird, muss ihn abtreten. Der Gegenspieler darf nun beim Freiwurf nicht behindert werden.
- Alle Spieler haben einen Bändel angesteckt: Zupf einem Ballhaltenden den Bändel weg und du erhältst den Ball.
- Intensität: Sobald das Spiel von allen Kindern verstanden ist, können auch mehrere Bälle gleichzeitig eingesetzt werden.

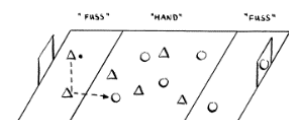


Hand-Fussball (1m)

2 Teams spielen auf einem in 3 Teile eingeteilten Feld gegeneinander. In der Mittelzone darf der Ball nur mit der Hand (Handballregeln), in den beiden Endzonen vor dem Tor nur mit dem Fuss gespielt werden.

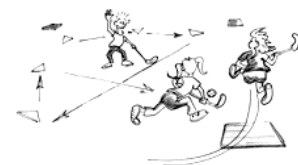
Mögliche Tore: Handballtore, Langbänke, Matten, Verkehrshüte...

Spiel mit oder ohne Torwart.



Brennball-Unihockey (ms)

Ein Spieler der Läufermannschaft schießt den Ball ins Spielfeld. Jeder Spieler der Feldmannschaft muss den Ball berühren, erst dann ist der Läufer gebrannt. Befindet sich der Läufer zu diesem Zeitpunkt auf einer Insel, ist er sicher, ansonsten scheidet er aus und muss sich wieder einreihen.



Variationen

- Abstand der Inseln vergrößern/verringern.
- Kann mit einem Torschuss abgeschlossen werden.

Tigerball (ms)

Bildet zu dritt ein Dreieck und spielt euch den Ball gegenseitig zu. Das vierte Kind, der «Tiger», steht in der Mitte und versucht, den Ball zu erobern. Das Kind, welches den Ballverlust verursacht, übernimmt die Rolle des Tigers.



Tupfball (ms)

Diese Übung kann auf Zeit gespielt werden. Die Schüler dürfen den Gejagten nicht abschiessen, sondern müssen ihn mit dem Ball «abtupfen». In einem begrenzten Feld jagen drei Spielerinnen mit einem Ball eine weitere Spielerin und versuchen, sie mit dem Ball abzutupfen (nicht abschiessen).

Die flüchtende Spielerin weicht geschickt aus. Mit dem Ball sind drei Schritte erlaubt. Spiel auf Zeit oder Wechsel nach jedem Abtupfen.

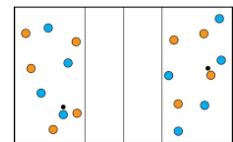
2-Felder-Tupfball (ms)

Die beiden Gruppen der Hasen und Jäger sind halbiert auf je zwei kleinen Feldern verteilt (z. B. hintere Zone eines Volleyball-Feldes). Beide Jägerteams besitzen einen Ball. Durch Passen des Balles (ohne prellen, höchstens einen Schritt ausführen) müssen die Jäger versuchen, durch schnelles Zupassen die Hasen in ihrem Feld abzutupfen.

Wird ein Hase mit dem Ball berührt, wird dieser zum Jäger und geht in das andere Feld, um seinem Jägerteam zu helfen, die Hasen abzutupfen. Das Spiel läuft solange, bis in einem Feld keine Hasen mehr vorhanden sind.

Variation

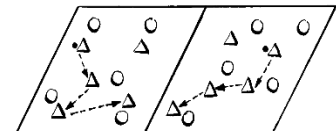
- Teamwettkampf, 1 Hasen- und 1 Jägerteam auf einem Feld, ausführen. Nach 3 Minuten Wechsel. Welches Team hat als Jäger in der Zeit mehr Hasen abgetupft?



Offensiv-Jägerball (1m)

In einem Feld spielen 4–6 gegen die gleiche Anzahl Hasen. Die Jäger versuchen, die Hasen mit einem Ball abzutupfen. Gelingt dies, erledigt der abgetupfte Hase eine Zusatzaufgabe oder erhält einen Punkteabzug. Rollenwechsel nach 3 Minuten.

Durch das Abtupfen erzielen die Jäger jeweils einen Punkt.



Königsball (ms)

Jedes Team bestimmt einen König. Doppelpässe mit dem König geben einen Punkt. Das Spiel kann mit vielen Kindern gespielt werden. Dann ev. zwei oder mehrere Bälle ins Spiel geben.

Variationen

- Ballführender Spieler darf nicht angegriffen werden.
- König bleibt «anonym».



Reifenschnappball (ms)

Zwei Teams: Im Spielfeld werden zwei Reifen mehr als Spieler pro Team auf den Boden gelegt. Jedes Zuspiel auf einen in einem Reifen stehenden Mitspieler gibt einen Punkt. Nach einem Ballverlust erhält das gegnerische Team den Ball. Welches Team erzielt mehr Punkte?

- Anzahl Reifen erhöhen
- Kein Rückpass zum zuspielenden Mitspieler
- Ein Team erhält einen Punkt, wenn der Ball mit einem Pass via Bodenkontakt in einem am Boden liegenden Reifen zugespielt wird; stellt ein Gegenspieler seinen Fuss in den Reifen, ist dieser blockiert
- Lebendiges Tor: Ein Team erhält einen Punkt, wenn der Ball durch die gegrätschten Beine eines anderen Spielers zugespielt wird



Schnappball (Im)

2 Teams (maximal 5 S pro Team) spielen gegeneinander. Die Teammitglieder versuchen, wenn sie in Ballbesitz sind, sich den Ball möglichst lange zuzuspielen.

Regeln

- Kein Dribbling erlaubt.
- Mit dem Ball in der Hand sind nicht mehr als 3 Schritte erlaubt.
- Beim Wegschnappen des Balls darf niemand berührt werden. Wer dennoch ein Foulspiel begeht, zeigt dies durch Erheben der Hand selber an.
- Der Ball darf höchstens 3 Sekunden gehalten werden.

Variationen

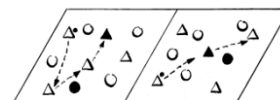
- Ein neutraler Spieler hilft stets den Angreifern.
- Welches Team erzielt zuerst 5 Zuspiele hintereinander? Dann erfolgt Ballwechsel zum verlierenden Team, das das nächste Spiel beginnen darf.
- Pro Team wird ein Kind bestimmt, das die Zuspiele innerhalb des Teams zählt. Wie viele Zuspiele werden in 2 Minuten erzielt?
- Verschiedene Teams spielen nebeneinander im gleichen Feld.
- Schnappball mit Prellen. Wie verändert sich dadurch das Spiel?
- Punkt nur nach Bodenpass.
- Kein Rückpass zum gleichen Spieler.
- Mit 2 Bällen.



Joker-Schnappball (Im)

2 Gruppen mit 3–4 SuS spielen gegeneinander. Jedes Team spielt sich den Ball möglichst lange in den eigenen Reihen zu. Ein Zuspiel zum vorher in einer Teamsitzung «geheim» ernannten Joker gibt einen Punkt. Mit dem Ball in der Hand darf nicht gelaufen werden. Dribbling ist erlaubt. Welcher Joker hat nach 2 Minuten mehr Zuspiele erhalten? Welches Team errät den Joker des anderen Teams?

- Jedes Team hat einen Bündel, der weitergegeben werden kann. Zuspiele zum bündeltragenden Schüler ergeben einen Punkt.



Huckeschnappball (ms)

Es wird Schnappball gespielt. In dieser Übung können Punkte erzielt werden, indem man einen Doppelpass mit einem Mitspieler tätigt, der «Huckepack» auf dem Rücken eines Kollegen sitzt.

Bei diesem Spiel empfehlen sich folgende Regeln: Man darf nur drei Sekunden im Huckepack bleiben, danach muss man wieder absteigen und sich freilaufen.

Das Team, welches den Punkt erzielt hat, bleibt in Ballbesitz, der nächste Doppelpass muss jedoch mit einem anderen Huckepack-Paar gespielt werden. Interessant: Die Angreifer sind durch diese Spielanlage immer in der Unterzahl.

Wandball (ms)

Jedes Team versucht den Ball so an die gegnerische Wand zu spielen, dass der abprallende Ball von einem Mitspieler als erstes berührt werden kann.

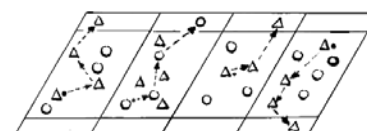
Variation

- Ballführender Spieler darf nicht angegriffen werden.



Linienball (Im)

Grundform: Jede Mannschaft versucht mit genauem, schnellem Zuspiel den Ball am anderen Team vorbei zu spielen, um ihn hinter die gegnerische Grundlinie zu legen. Jeder direkt aus der Luft gefangene Ball, der hinter der Linie abgelegt werden kann,



zählt als Punkt. Die Gegner versuchen in den Ballbesitz zu kommen, indem sie geschickt decken und Spielhandlungen des ballbesitzenden Teams im Voraus erkennen.

Spielregeln: Vereinfachte Regeln in Anlehnung an die Sportspiele (BB, HB, UH)

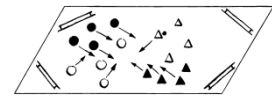
Erleichterung: den Ball rollen

Chaotenfussball (1m)

Spielfeld: ganze Halle.

Tore: nach vorne gekippte Langbänke oder Kastenteile in den 4 Ecken der Halle.

4 Teams mit 3–5 Spielern spielen gleichzeitig auf 2 diagonal gegenüberliegende Tore, wobei stets 2 Teams gegeneinander spielen.



Ballschlacht (ms)

Normales Unihockeyspiel (3:3, 4:4 oder 5:5) mit zwei Bällen. Welches Team erzielt mehr Tore?

Variationen

- Mehrere Bälle.
- Unterschiedliche Ballfarben (z.B.: ein Tor mit dem roten Ball ergibt zwei Punkte).



Mattenball (1m)

2 Teams spielen gegeneinander. Das Ziel jedes Teams ist es, den Ball dem Mitspieler, der auf der gegnerischen Matte steht, zuzuspielen und bei der eigenen Matte keinen Punkt zu erhalten. Nach erfolgreichem Zuspiel wechselt der Zuspieler mit dem Spieler auf der Matte die Rolle.

- Zuspiel zum Spieler auf der Matte nur durch einen Bodenpass.



Handball Soft («Schlumpfball») (ms)

Ziel des Spiels ist es, dass möglichst viele Schüler in kurzer Zeit eine Art Handballspiel erlernen und erleben können, in dem es viele Tore und dementsprechend viele Erfolgserlebnisse gibt. Gespielt wird mit einem Softball auf Unihockeytore, als «Hand - ballkreis» dient eine ausgewählten Linie/Zone, in welche nur der fliegende Torhüter hinein darf.

Regeln

- Max. 3 Schritte
- Prellen nicht erlaubt
- Wenig Körperkontakt
- Wurf erst ab der Mittellinie (da fliegender Torhüter)

Spieleranzahl

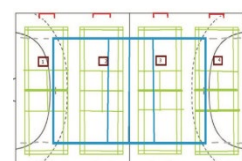
Je nach Spielfeldgröße 2 gegen 2 bis maximal 3 gegen 3. Es müssen nicht beide Teams gleich viele Spieler haben (kann auch immer Überzahl sein).

Torhüter

Es wird mit «fliegender» Torhüter gespielt: Der Torhüter kommt mit in den Angriff. Sobald es zum Ballverlust oder Torschuss kommt, geht die angreifende Mannschaft in die Verteidigung und die Person, die zuerst hinten ist, wird zum Torhüter. Gedanken zum Spiel mit «fliegender» Torhüter: Angreifende Mannschaft spielt in Überzahl. Es muss niemand zum Torhüter gemacht werden, wer nicht will.

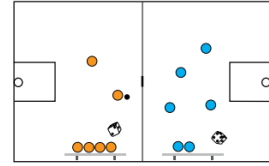
Spielfeld

- Quer in einer (kleinen) Turnhalle.
- Oftmals kann das Badmintonfeld als Seitenlinie/Spielfeld gebraucht werden (= 4 Felder).
- Als Handballkreis/Zone dient die blaue Volleyballlinie (welche auf Spielfeld 1 und 4 noch mit Klebeband) verlängert werden muss.



Würfel-Korbball (ms)

Die Spieler von zwei Teams sitzen je auf einer Langbank, die auf der Seitenlinie platziert ist. Beide Teams haben einen Würfel. Der vorderste Spieler würfelt. Die Augen weisen die Anzahl Spieler, die auf das Feld dürfen. Bei «1» gibt es direkt einen Punkt für das Team und sie dürfen noch einmal würfeln. Es müssen also mindestens zwei Spieler auf dem Feld sein. Anspiel hat die Mannschaft mit weniger Spielern auf dem Feld. Bei Gleichzahl entscheidet ein Sprungball in der Mitte des Feldes. Das Spiel endet sobald ein Team einen Treffer erzielt hat, spätestens aber nach 2 Minuten. Danach wird wieder gewürfelt.



4-Königsball (ms)

Vier Matten begrenzen das Feld an jeder Ecke. Auf jeder Matte steht ein König, diagonal stehen sich die Könige derselben Mannschaft gegenüber. Die Mannschaft versucht, einen ihrer beiden Könige anzuspielen. Das Gegenteam versucht dies zu verhindern, um ihrerseits einen ihrer Könige anzuspielen. Welches Team schafft am meisten Pässe?

Variationen

- Anstelle von Matten Langbänke nehmen: Jeder Spieler kann König sein, wenn er auf der Langbank steht.
- Die vier Könige sind neutral und dürfen von allen angespielt werden.
- Der Pass zum König muss via Bodenpass erfolgen.
- Der Pass zum König zählt nur, wenn er als Doppelpass mit dem Zuspieler erfolgt.

Streetball (1m)

2 Dreiergruppen spielen unter einem Korb gegeneinander Streetball.

Mögliche Regeln:

- Vor einem Korberfolg müssen mindestens 2 S des angreifenden Teams in Ballbesitz gewesen sein (d.h. es muss mindestens ein Pass gespielt werden).
- Nach jedem Korberfolg wechselt der Ballbesitz zum anderen Team.
- Bevor nach Korb, Foul oder Aus weitergespielt werden kann, muss der Ball von einem Verteidiger «gecheckt», d.h. berührt werden.
- Wenn das verteidigende Team in Ballbesitz kommt (also auch während des Spiels), muss der Ball hinter die 3-Punkte-Linie hinausgespielt oder -geprellt werden. Das andere Team muss sich dabei passiv verhalten. Nach jedem Foul oder Ball im Aus erhält das gegnerische Team den Ball hinter der 3-Punkte-Linie.



Regeln (LP21)

Die SuS können Regeln beim Spielen in kleinen Gruppen umsetzen.

Die SuS können Mit- und Gegenspieler respektieren und zeitweise ohne Schiedsrichter spielen.



Schulsportprüfung: Tupfball

Spielregeln

Sportunterricht.ch: [Spielregeln für die Schule](#): Zusammenfassung der wichtigsten Spielregeln, vereinfacht für die Schule, regelmässig aktualisiert, als PDF für CHF. 2.- downloadbar

Weitere Unterlagen

Fussball

mobilesport.ch: [Fussball in der Schule](#)

Unihockey

mobilesport.ch: [Unihockey spielend entdecken](#) (mit vielen Video Links)

[Unihockey Grossfeld](#)

[Schussarten](#), Überblicksblatt

[Unihockey-Spass](#), Circuit mit Postenblättern

Handball

mobilesport.ch: [Handball](#)

Basketball

mobilesport.ch: [Basketball in der Schule](#)

[Basketball Parcours](#)

Rückschlagspiele

Annehmen und Abspielen (LP21)

Die SuS in Spielsituationen in kleinen Gruppen den Ball oder das Spielobjekt im Spiel halten.

Die SuS können in kleinen Teamspielen den Ball oder das Spielobjekt annehmen und abspielen

MINIVOLLEY

Ich und der Ball

➔ Technische Hinweise siehe Z3

Matten Ball Spiel (ms)

Jedes Kinderpaar erhält eine Matte und hat einen Ballon, den sie möglichst lange in der Luft zu halten versuchen.

- Beide Kinder befinden sich auf der Matte und versuchen den Ballon in der Schwebelage zu halten, indem sie ihn mit verschiedenen Körperteilen anstossen. Wie oft gelingt es?
- Nach einer Berührung beider Kinder im Stehen, folgt eine Berührung im Sitzen. Wie oft gelingt es?
- Beide Kinder stehen neben der Matte je an einer Querseite und A spielt den Ballon in die Höhe. Die beiden Kinder tauschen die Plätze und B muss den Ballon vor dem Aufprall am Boden erreichen.



Richtige Handhaltung (1m)

Die Kinder knien im Kreis am Boden und haben vor sich einen Ball. Sie legen beide Hände auf den Ball. Daumen und Zeigefinger bilden ein Dreieck. Die Finger sind gespreizt. Die Kinder berühren den Ball mit der ganzen Hand. Sie nehmen den Ball in die Höhe, klappen die Handgelenke zurück und führen den Ball nahe über die Stirn. In dieser Stellung werfen die Kinder den Ball senkrecht in die Höhe und fangen ihn mit unveränderter Handstellung knapp oberhalb der Stirn. 10x wiederholen

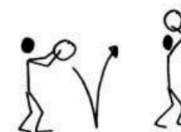


Prellball (ms)

Jedes Kind mit Ball. Macht einen Prellball, läuft unter den Ball, fängt diesen im „Körbli“ und wartet bis alle in dieser Position verharren und die Leiterperson pfeift oder „go“ ruft für das Wiederholen der Übung.

Variationen

- Möglichst oft in die Hände klatschen vor dem Fangen.
- Wer kann den Ball im Sitzen im Körbli fangen?
- Statt fangen, Pass hoch spielen und erst dann fangen (mit/ohne klatschen).



Pass an die Wand (1m)

Die SuS stehen vor der Wand und halten den Ball oberhalb des Kopfes. Sie gehen in die Knie und stossen den Ball mit einer Ganzkörper- und Armstreckung hoch oben an die Wand.

- Die SuS werfen sich den Ball von unten nach oben (ca. 50 cm über Kopfhöhe) so auf, dass er ihnen auf den Kopf fallen würde, gehen in die Knie und nehmen die Hände nahe über den Kopf. Sobald der Ball die Hände berührt, strecken sie sich nach vorne-hoch aus und spielen den Ball hoch an die Wand.
- Den Ball aus 1 m Entfernung zur Wand fortgesetzt 0.5–1 m über Kopfhöhe an die Wand spielen.
- Wer kann das 20 Sekunden ohne Fehler machen?
- Wer den Ball 20-mal ohne Fehler an die Wand spielen kann, darf die Distanz zur Wand vergrößern

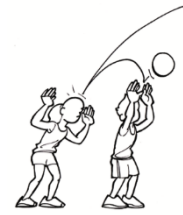
Kopfball-Spiel (ms)

Der Knotenpunkt «Position zum Ball» wird bei einem Kopfball Spiel korrekt eingehalten. Die neutrale Körperposition senkrecht unter dem Ball kann so durch ein Spielen des Balles mit der Stirn überprüft werden.

Spiel gegeneinander (2:2, 3:3, 4:4), Ball wird beidhändig von unten geworfen. Der erste Ballkontakt erfolgt mit einem Kopfball, der ein Mitspieler auffängt und übers Netz wirft.

Variationen

- Den zu spielenden Ball durch das Fenster, geformt durch die über Kopf gehaltenen Hände, beobachten und mit der Stirn spielen
- Nach dem Kopfball fängt der Mitspieler den Ball über dem Kopf und muss aus dieser Position den Ball über das Netz zurückspielen (Ball berührt vor dem Wurf die Stirn)
- Der erste Ballkontakt wird gefangen, dem Mitspieler hoch zugeworfen, damit er den Ball mit dem Kopf zum Gegner spielen kann.



Manchette im Kreis (ms)

Die Kinder knien im Kreis. Sie legen eine Hand in die andere und schliessen diese zur Manchette, so dass die Daumen parallel nebeneinander zu liegen kommen. Die Arme werden gestreckt und leicht ausgedreht. Die Leiterperson geht mit einem Ball von Kind zu Kind und drückt den Ball auf die „Manchetten“ (Unterarme) der Kinder.



Variation

- Die Leiterperson wirft den Ball den Kinder leicht zu, welchen sie mit einer Manchette möglichst hoch aufspielen.

Ball mit Manchette hochspielen (lm)

Die SuS werfen sich den Ball beidhändig senkrecht auf, gehen in die Knie, strecken sich dem Ball entgegen und spielen ihn mit gestreckten Armen an die Wand.

- Wem gelingt es, den von der Wand zurückprallenden Ball 10-mal hintereinander zu fangen?
- Nach jedem Hochspielen führen die S eine Zusatzaufgabe aus: Hinter dem Rücken in die Hände klatschen, mit beiden Händen den Boden berühren, eine bestimmte Linie am Boden berühren...
- Die SuS spielen den Ball mit der Manchette fortgesetzt (ohne Bodenkontakt) an die Wand.
- Die SuS jonglieren den Ball fortgesetzt auf den Unterarmen und führen dazu eine Aufgabe aus: Sie bewegen sich von einer Wand zur anderen, sie drehen sich um die Körperlängsachse, sie setzen sich hin und stehen wieder auf...



Miteinander

Passmaschine (ms)

Zu dritt. A sitzt auf dem Boden und macht wie in der Übung oben mit Daumen und Zeigefinger ein „Körbli“. B steht direkt hinter A mit einem Ball, lässt diesen von oben ins Körbli fallen. A spielt einen möglichst hohen Pass nach vorne zu Kind C, das etwa 2-3 m vor A steht. A wirft zu B. 12x, Wechsel



Bodenauf (ms)

Der Knotenpunkt «Impulsgebung» aus den Beinen und Arme wird mit dieser Spielform forciert. Aber zuerst muss die Flugbahn richtig gelesen und die korrekte Position hinter dem Ball eingenommen werden.

Spiel gegeneinander (2:2, 3:3), 3 Ballkontakte sind obligatorisch. Der über das Netz fliegende Ball muss zuerst auf den Boden fallen gelassen werden, um anschliessend mit Manchette (Körperschwerpunkt tief und Impulsgebung) weiter gespielt zu werden.

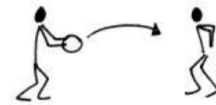


Werfen oder nur täuschen (ms)

Zu zweit: A wirft den Ball beidhändig von unten nach oben zu B ODER täuscht den Zuwurf nur an. B hält seine Hände auf dem Rücken. Wenn A den Ball wirft, führt B die Arme nach vorne, macht eine Manchette und fängt den Ball. Täuscht A nur an, darf B die Arme nicht nach vorne nehmen.

Variationen

- Dasselbe mit Druckwurf, grössere Distanz.
- Dasselbe im Knien.



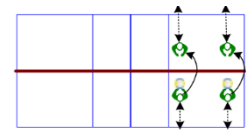
Reifen legen (ms)

Zwei gegen zwei spielen Ball über die Schnur. Der Ball wird übers Netz geworfen und auf der anderen Seite nach einmal Aufprallen im Reifen gefangen. Kind A hält einen Reifen in den Händen, welcher am Aufprallort des Balles auf den Boden gelegt wird. Nach dem Aufprallen im Reifen fängt Kind B den Ball und wirft diesen zurück zum Gegner. Das Erkennen und Einschätzen der Flugbahn des Balles sowie das Tiefgehen des Kindes mit dem Reifen sind hier zentral. Rollentausch!



Werfen-rennen-fangen (ms)

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?



Werfen-Fangen mit Variationen (ms)

Zu zweit, dieser wird übers Netz/Schnur geworfen und gefangen. Die Kinder werfen in einer bestimmten Abfolge, jedes je 1x beidhändiger Druckwurf vor der Stirn, beidhändig über den Kopf, einhändig rechts, einhändig links und zum Abschluss mit dem Fuss (rollend über den Boden). Welchem Team gelingt diese Folge 3-mal nacheinander ohne Fehler?

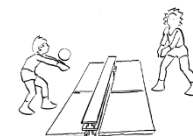


Gegeneinander

Bank-Volleyball (1m)

Auf der (Mittel-)Linie werden umgekehrte Längbänke aufeinandergestellt (oder eine Leine gespannt). Auf beiden Seiten wird eine Mattenbahn gelegt. Ziel des Spieles ist es, den Ball so über das Hindernis zu werfen, dass er im gegenüberliegenden Feld zu Boden fällt. Der Gegenspieler versucht dies zu verhindern, indem er den Ball fängt. Es gelten folgende 2 Regeln: Regel 1: Fällt der Ball auf die Mattenbahn, zählt dies als Fehler für denjenigen, der den Ball geworfen hat. Regel 2: Den Ball dort spielen, wo er gefangen wird. Den Ball ausschliesslich beidhändig, unterhalb der Schulterhöhe und möglichst mit gestreckten Armen fangen. Nur den beidhändigen Wurf von unten nach oben anwenden.

- Mit aufblasbaren Bällen ist auch ein Direktspiel mit gestreckten Unterarmen möglich.
- Spiel 2:2 und 3:3

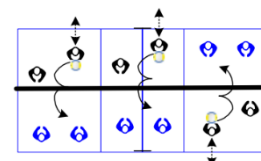


Prellball (ms)

2-3 Kinder stehen sich in je einer Feldhälfte gegenüber. Auf der Mittellinie befinden sich Langbänke. Ein Kind prellt den Ball so, dass er in der eigenen Feldhälfte 1-mal den Boden berührt und anschliessend in die andere Feldhälfte springt. Der Ball darf dort 2-mal den Boden berühren, bevor er von einem Kind des gegnerischen Teams gefangen werden muss.

Variation

- Das Kind, welches den Ball geworfen hat, muss die Grundlinie des eigenen Feldes berühren gehen, bevor es wieder mitspielen darf.



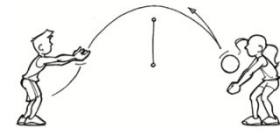
Manchettengame (ms)

Das Spielbrett bestimmt, wohin der Ball fliegt. Soll der Ball in die Höhe gespielt werden, muss der Ball mit flacherem Brett gespielt werden, als wenn der Ball weit und flach gespielt werden soll. Um dies zu erfahren, eignet sich das Manchettenspiel.

Spiel 1:1. Das Spiel wird mit einem beidhändigen Wurf von unten übers Netz eröffnet. Die Spieler dürfen den Ball nur mit Manchette direkt über das Netz spielen und so versuchen, den Punkt zu machen.

Variationen

- Feldzonen definieren, in die gespielt werden muss (Diagonalfeld; hinter die 2m-Linie, ...).
- Der Spieler muss sich den Ball mit Manchette hoch in Netznähe spielen, um dann erst mit der zweiten Manchette den Ball übers Netz zu spielen.



Spielformen

Erklärung siehe Taktik

- [Ball über die Schnur](#)
- [Schmetterlingsknoten](#)
- [Turbine miteinander](#)

Ziel treffen (LP21)

Die SuS können ein Ziel treffen.

Die SuS können im Spiel ein Ziel treffen.

MINIVOLLEY

Service

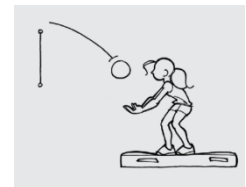
➔ Technische Hinweise siehe Z3

Mattenrennen (ms)

4 Spieler pro Gruppe. Spieler A, B und C stehen mit je einem Ball hintereinander in der Feldmitte. Sie servieren der Reihe nach. D versucht den Ball von A zu fangen, ohne die Matte zu verlassen. Mit dem servierten Ball wechselt er die Feldseite und schliesst hinten an. A hat unterdessen auf die Matte gewechselt, um den Ball von B zu fangen. Nach jedem Fangball kann der nächste Spieler, der auf die Matte kommt, diese um eine Breite in Richtung Grundlinie umdrehen. Welches Team hat seine Matte zuerst an der Grundlinie?

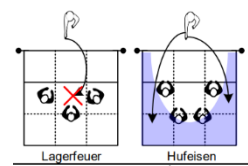
Variationen

- Der Ball wird einhändig geworfen.
- Der Ball wird von hinter der Grundlinie serviert
- Der Spieler auf der Matte muss eine Manchette spielen und anschliessend fangen, damit die Matte gedreht werden kann.



Ziele treffen (ms)

Ball über die Schnur wie oben spielen, aber mit der Absicht, ein taktisches Ziel (Lagerfeuer, Hufeisen, Spinnennetz) zu treffen. Am Anfang können diese Ziele mit Markierungen auf dem Feld sichtbar gemacht werden (mit Klebband; bei Matten oder Hütchen besteht Unfallgefahr)



Taktik (LP21)

Die SuS können sich anbieten und Mitspielende sinnvoll anspielen.

Die SuS können den Weg des Balls oder des Spielobjekts und den freien Raum erkennen.

MINIVOLLEY

Ball über die Schnur (ms)

Zwei Zweierteams stehen sich gegenüber. Die Spielfelder werden durch eine Schnur auf Reichtöhe der Kinder getrennt. Die Teams versuchen, den Ball so über die Schnur ins Feld zu werfen, dass dieser im gegnerischen Feld zu Boden fällt.

Gelingt dies einem Team, erhält es einen Punkt. Geht der Ball ausserhalb des gegnerischen Felds zu Boden oder fliegt er unter der Schnur durch, erhält das gegnerische Team einen Punkt.

Variationen

- Spielmaterial variieren: Wasserball, Gymnastikball, Tennisball usw.
- Höhe der Schnur variieren (höher = schwieriger zum Werfen und einfacher zum Fangen).
- Anzahl Mitspieler variieren.
- Nach jeder Ballberührung führt das Kind eine Zusatzaufgabe aus: Mit dem Fuss die Grundlinie berühren, eine Wand berühren, abliegen und wieder aufstehen, um einen Malstab rennen usw.
- Erschweren: Während dem Spiel hat jedes Team noch einen Luftballon, welcher im eigenen Spielfeld jongliert werden muss. Berührt dieser den Boden, erhält das gegnerische Team einen Punkt.

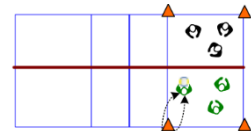


Schmetterlingsknoten (ms)

Ball über die Schnur wie oben, ausserhalb jeder Spielfeldecke steht in ca. 1m 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.

Variation

- Bei einem Fehler, rennt das Kind, welches den Fehler verursacht hat um das gegnerische Feld.
- Abspielen innerhalb des Teams ist erlaubt, um den Malstab rennt das Kind, welches den Ball angenommen hat und immer auch das Kind, welches den Ball übers Netz wirft.



Turbine miteinander (ms)

Ball über die Schnur wie oben, es wird zuerst miteinander gespielt (wie oft kann der Ball ohne Fehler übers Netz gespielt werden?) Als Zusatzaufgabe (wenn der Ball beim Gegner ist) macht das Team eine Rotation im Uhrzeigersinn um eine Position (Turbine).

Wenn das System erkannt ist, weiter zur nächsten Übung, in der gegeneinander gespielt wird (welches Team macht mehr Punkte?)



Ball über die Schnur, mit Manchette und Werfen (ms)

Zwei gegen zwei (oder drei gegen drei) spielen Ball über die Schnur. Der Ball wird übers Netz geworfen. Auf der anderen Seite wird die erste Ballberührung mit einer Manchette gespielt, mit der 2. Ballberührung wird der Ball gefangen und wieder übers Netz geworfen. Zwei Ballberührungen sind obligatorisch.



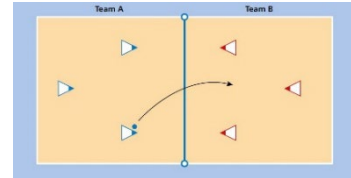
Ball über die Schnur (ms)

Ziel dieser Spielform ist, den Ball so ins gegnerische Feld zu werfen, dass er auf den Boden fällt.

Spiel 3:3. Der Fänger wirft den Ball aus dem Stand einhändig über Kopf ins gegnerische Feld. Jeder Fehler (Ball ins Netz, Ball fällt zu Boden, Ball ins Out) gibt einen Punkt für den Gegner. Nach einem Punkt, wird der Ball sofort wieder ins Spiel gebracht, egal von welchem Team. Dadurch werden Wartezeiten vermieden.

Variationen

- Der Werfer muss eine Seitenlinie berühren, bevor er wieder Fangen darf. Dadurch lernen die Teammitglieder seine Lücke zu kompensieren, und der Gegner hat ein grösseres «Lagerfeuer» zur Verfügung: Je schneller er den Ball wirft, desto eher kann er den Gegner unter Zeitdruck setzen.
- Der Werfer muss die Grundlinie berühren, bevor er wieder Fangen darf. Dadurch lernen die Teammitglieder seine Lücke zu kompensieren und der Gegner kann die freie Zone nahe beim Netz ausnützen.



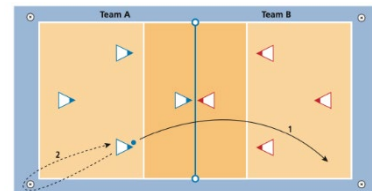
Schmetterlingsknoten 4:4 (ms)

Das Feld als Team abdecken können ist hier ein wichtiger Faktor. Dies bedingt eine gute Kommunikation untereinander.

Spiel 4:4 (analog «Ball über die Schnur»). Der Spieler, der den Ball über das Netz wirft, läuft um einen Kegel hinter dem eigenen Spielfeld, bevor er wieder mitspielen kann. Nach einem individuellen direkten Fehler (Ball ins out, ins Netz) läuft der Spieler um das gesamte Spielfeld, das Spiel geht unterdessen weiter.

Variationen

- Die Teammitglieder dürfen nicht zweimal nacheinander um den gleichen Kegel laufen. Sie sind gezwungen miteinander zu kommunizieren.
- Der Werfer muss um den Kegel, der weiter weg von ihm ist.
- Zwei Ballberührungen erlaubt: mit Manchette annehmen, ein Mitspieler fängt den Ball und wirft. Es laufen beide Spieler um je einen Kegel.
- Spiel auf 3 Kontakte: Manchette, Fang-Wurf, Volley übers Netz. Ein Spieler ist mit einem Leibchen markiert. Er muss jeden Fang-Wurf Ball machen, egal wo auf dem Feld. Die anderen beiden Spieler, die den ersten und dritten Kontakt gemacht haben, laufen um die Kegel.



Kidsvolley (ms)

Das Laufen zum Ball sowie das sich rasche Verschieben auf dem Feld mit Blick zum Netz und Ball können in dieser Spielform besonders gut trainiert werden. Weiter erfahren die Spieler unterschiedliche Rollen auf dem Feld zu dritt, zu zweit und alleine.

Spiel 3:3. Der Fänger wirft den Ball aus dem Stand ins gegnerische Feld. Sofort rotiert das ganze Team im Uhrzeigersinn um eine Position.

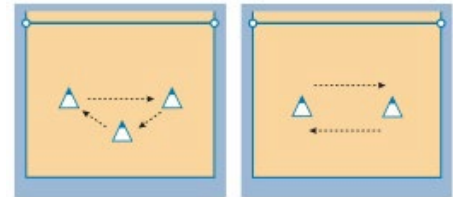
Nach einem direkten Fehler (Ball ins Netz, Ball ins Out) scheidet der Werfer aus. Kann der Gegner den Ball nicht fangen, scheidet der Fänger aus. Es wird zu zweit oder alleine weitergespielt. Ziel ist es, das Feld zu leeren.

Wird jedoch ein Ball gefangen, kann ein ausgeschiedener Spieler wieder ins Feld kommen. Nach einem Fehler wird der Ball sofort wieder ins Spiel gebracht, egal von welchem Team.

Variationen

- Gleiches Spiel, aber ohne Ausscheiden.
- Wurfarten vorgeben.
- Spieleröffnung durch Service vom Feld aus/von hinter der Grundlinie.
- Zwei Ballberührungen erlaubt: Ballannahme mit Manchette und ein Mitspieler fängt den Ball und wirft.

- Zwei Ballberührungen erlaubt: Ball fangen, einem Mitspieler zuwerfen, der den Ball volley übers Netz spielt.
- Drei Ballberührungen nötig: Ballannahme mit Manchette, ein Mitspieler fängt den Ball und wirft ihn einem Mitspieler zu, der den Ball volley übers Netz spielt. Ohne Ausscheiden – es werden Punkte gezählt.



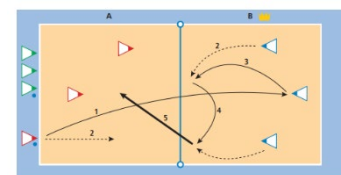
Organisationsformen

King of the court (ms)

Bei dieser Form, geht es darum, auf der Kings-Seite Punkte zu erzielen. Es wird immer von der Seite A serviert, der Ball wird ausgespielt. Macht Seite B den Punkt, können sie bleiben und haben einen Big Point. Gewinnt Seite A, wechselt sie auf die Kingsseite B. Hier hat sie die Möglichkeit, mit dem nächsten Ballwechsel einen Big Point zu erreichen. Das ausgeschiedene Team wechselt auf die Seite A in die Reserve. Welches Team erreicht zuerst 10 Punkte?

Variationen

- Spiel 3:3 oder 4:4.
- Der Netzspieler darf den 2. Kontakt fangen und zum Zielort hin orientiert zuwerfen.
- Das Kingsteam wechselt erst nach zwei Fehler in Serie, wobei das Aufschlagteam jedes Mal wechselt.



Weitere Unterlagen

mobilesport.ch:

[Minivolleyball](#)

[Einführung Volleyball](#)

[Rückschlagspiele mit Kindern](#)

[Broschüre Volleyball in der Schule](#)

Swiss Volley:

[Kids Volley](#)

[Technikvideos](#)

Regeln (LP21)

Die SuS können Regeln beim Spielen in kleinen Gruppen umsetzen.

Die SuS können Mit- und Gegenspieler respektieren und zeitweise ohne Schiedsrichter spielen.

MINIVOLLEY

Sportunterricht.ch: [Spielregeln für die Schule](#): Zusammenfassung der wichtigsten Spielregeln, vereinfacht für die Schule, regelmässig aktualisiert, als PDF für CHF. 2.- downloadbar

Weitere Spiele (LP21)

mobilesport.ch: [Badminton: Shuttle Time](#)
[Baseball](#)
[Donut Hockey](#)
[Frisbee / Ultimate](#)
[Handis, Headis & co, Coole Ballspiele \(Faustball, Street Racket, Goba,...\)](#)
[Intercrosse](#)
[Kin Ball](#)
[Roundnet](#)
[Rückschlagspiele mit Kindern \(Badminton, Tennis, Tischtennis,...\)](#)
[Smolball](#)
[Tchoukball](#)
[Touchrugby](#)

Kämpfen (LP21)

Die SuS können Bewegungen des Gegenübers in Kampfspiele wahrnehmen und darauf reagieren.

Die SuS können rund und rückwärts abrollen, um Verletzungen zu vermeiden.

Zweikampfspiele (1m)

A und B stehen sich gegenüber und kämpfen nach eigenen Regeln gegeneinander.

- Stand auf einer Linie, Handfassung re/li: A und B versuchen, sich aus dem Gleichgewicht zu ziehen.
- Auch blind; aus dem Einbeinstand...
- Es sind nur Schulter- und Knieberührungen erlaubt.
- A und B versuchen gegenseitig, sich in verschiedenen Positionen über eine Linie zu stossen.
- Aushebekampf: Beide versuchen, den anderen zu umgreifen oder vom Boden zu heben.

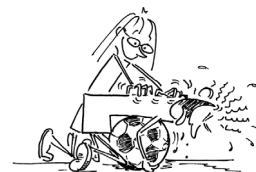


Kampf um den Schatz (ms)

In einem Königreich gibt es halb so viele Schätze (Medizinbälle) wie Leute. Die Schätze befinden sich auf kleinen Schatzinseln (Matten). Die Leute laufen kreuz und quer durch das Königreich. Auf ein Signal hin versuchen sie, einen Schatz zu erbeuten und diesen am Boden zu verteidigen. Wer leer ausgegangen ist, versucht innerhalb von 30 Sekunden, jemandem einen Schatz zu entreissen. Dabei kämpfen immer nur zwei Personen miteinander um einen Schatz. Wer nach Ablauf der Zeit einen Schatz besitzt, erhält einen Punkt. Nach 30 Sekunden verdankt man den fairen Kampf und spielt weiter.

Variationen

- Grössere Bälle und Matten
- Kleinere oder schwerere Bälle, kleinere Matten
- Gangart variieren (z. B. hüpfen, kriechen, auf allen vieren etc.)
- Musikstopp statt Startsignal



Schildkröte (ms)

Zu zweit. Ein Schüler im Vierfüßlerstand ist die Schildkröte und muss versuchen, so lange wie möglich auf allen vieren zu bleiben. Der Angreifer versucht, die Schildkröte so schnell wie möglich auf den Rücken zu drehen. Sie darf sich nicht mit den Händen am Boden oder an der Matte festhalten.



Variation

- Der Angreifer steht aufrecht hinter seiner Schildkröte und muss sie auf den Rücken drehen, bevor sie ein bestimmtes Ziel erreicht hat.

Festhaltegriffe entdecken (ms)

Zwei Schüler sitzen Rücken an Rücken am Boden. Auf ein Zeichen hin versuchen beide, sich so schnell wie möglich umzudrehen und den Partner in Rückenlage zu bringen. Es können andere Ausgangspositionen gewählt werden.



Aufbau Fallen rückwärts (ms)

- Auf dem Rücken liegend, Beine angezogen, Kinn auf der Brust, 20 Mal ausatmen und mit den gestreckten Armen nahe dem Körper fest auf den Boden schlagen (je mehr Lärm, desto besser!).
- 10 Mal aus dem Sitzen nach hinten rollen, dazu laut ausatmen und wie oben abschlagen.
- 10 Mal aus der Kauerstellung absitzen und Übung wie oben.
- dito aus dem Stand.



Fallübung rückwärts (ms)

Auf dem Rücken liegen, das Kinn ist auf die Brust «geklebt», mit den Armen auf die Matte schlagen wie «eine Ohrfeige» («Wer kann am lautesten abschlagen?»).

Übung aufbauen von der Sitzposition über die Kauerstellung bis hin zum Stand.



Fallen rückwärts (ms)

Alle im Kreis: Matten im Kreis auslegen. Alle Schüler und die Lehrperson kauern auf dem Boden vor der Mattenkante (Ferse berührt Matte). Pro Schüler eine Matte (2 Schüler auf einer Matte geht auch: vor die längere Seite kauern). Eine Schülerin oder die Lehrperson zeigt zuerst den Ablauf vor. Auf Signal fallen alle gemeinsam rückwärts. Mehrmals wiederholen und möglichst «laut» abschlagen.

Variationen

- Im Wechsel: Es fallen nur die Mädchen oder nur die Knaben.
- Domino: Auf Signal fällt reihum ein Schüler nach dem anderen.
- Namen rufen: Die aufgerufene Schülerin fällt und ruft den nächsten Schüler auf.
- Abfahrt: aus der Hocke fallen.
- Schaukel: Mit einer runden Schaukelbewegung wieder auf die Füsse kommen.
- Mit einem Partner.

Die Arme bleiben beim Abschlagen gestreckt. Der Kopf bleibt während der ganzen Übungsdauer angezogen (Kinn auf Brust).

Rollen vorwärts (ms)

Vorübung: Rollen vorwärts mit grossem Therapieball. 4–6 Bälle mit ca. 45–60 cm Durchmesser (je nach Körpergrösse) einsetzen. Beidseitig üben! Gruppenarbeit: Auf Matteninseln (4–8 Matten zu einem Rechteck zusammenfügen) oder Mattenbahnen (4–8 Matten) in Gruppen arbeiten. Ein Schüler oder die Lehrperson zeigt zuerst den Ablauf vor. Variationen

- Mehrere Rollen aneinanderhängen.
- Aus dem Gehen/Laufen rollen.
- Zu zweit/zu dritt gleichzeitig nebeneinander rollen.
- Stafette: den Weg rollend auf Mattenbahn zurücklegen.
- Mit einem grossen Ball rollen.
- Auf dem Hallenboden rollen (wer sich bereits sicher fühlt).

Fallen seitwärts (ms)

Gruppenarbeit: Auf Matteninseln (4–8 Matten zu einem Rechteck zusammenfügen) oder Mattenbahnen (4–8 Matten) in Gruppen arbeiten. Eine Schülerin oder die Lehrperson zeigt zuerst den Ablauf vor.

Variationen

- Aus dem Stand
- Aus dem Gehen/Laufen
- Mit Papier A4
- Mit einem Partner kämpfen

Weitere Unterlagen

mobilesport.ch:

[Kämpfen und fallen](#)

[Video: unterschiedliche Formen des Fallens lernen](#)

Regeln (LP21)

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

Die SuS können das Gegenüber beim Kampfsportspiel respektieren.

Vom kleinen Spiel zum grossen Kampf (ms)

Regeln

Verletzungsgefahr

- Schmuck und Schuhe sollten ausgezogen werden. Je nach Spiel werden Matten benötigt.

Regeleinhaltung

- Die Schüler müssen wissen, dass Regelübertretungen auf keinen Fall toleriert werden. Die Lehrperson spielt eine zentrale Rolle. Klare durchsetzbare Regeln und eine ruhige Unterrichts Atmosphäre helfen. Sofortiges Handeln der Lehrperson und des Schiedsrichters ist unabdingbar. Grundsatz: so wenige Regeln wie möglich, so viele wie nötig

Goldene Regel

- Faires Kämpfen heisst, dass man Anderen nichts antut, das man selber nicht gerne hat.

Ritual

Durch immer wiederkehrende Handlungen wie Begrüssung Zeremonie vor dem Kampf, Zeichen für den Beginn eines Kampfes durch Hände schütteln oder am Ende eines Kampfes dem Verlierer aufhelfen, ergeben mit der Zeit eine Kette von Ritualen, die zum positiven Verlauf der Turnstunde und zum besseren Umgang untereinander beitragen.

- Stopp als Ausruf oder durch dreimaliges Abschlagen mit der Hand ist das Zeichen, den Kampf umgehend zu unterbrechen.

Chancengleichheit:

- Jeder Schüler soll die Möglichkeit haben, Erfolgserlebnisse zu feiern. Dies ist bei der beim Kämpfen sehr wichtig. Deshalb sollte einerseits bei der Einteilung auf Kraft, Grösse und Gewicht der Schüler geachtet, andererseits verschiedene Sozialformen gewählt werden.



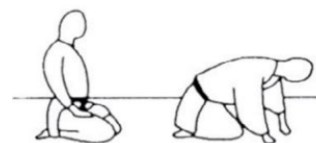
Spielformen

Angrüssen (ms)

Kurze Einführung, wichtigste Regeln - Schüler und Lehrer schliessen kurz die Augen und verbeugen sich dann.

Begrüssung ritual im Fersensitz (auf meinen Ruf «Rei» verneigen sich alle gleichzeitig kurz voreinander).

Ganze Gruppe im Kreis.



Keulen umwerfen (lm)

In einem Feld sind mehrere Keulen aufgestellt. 2er-Teams ziehen und stossen sich gegenseitig mit dem Ziel, dass der Partner mit seinen Füessen eine Keule umwirft. Partnerwechsel.

- Als Gruppenwettkampf durchführen. Die Kampfregeln variieren.



Rugby auf allen vieren (lm)

2 Teams zu je 5 S stehen sich auf allen vieren an den Seitenlinien eines Mattenfeldes mit 12 Matten gegenüber. In der Mitte des Feldes liegt ein Medizinball. Auf das Startzeichen stürzen sich die beiden Teams auf den Ball und versuchen, ihn hinter der gegnerischen



Grundlinie abzulegen. Regeln: Die Gegner dürfen nur an den Armen und am Oberkörper festgehalten werden. Aufstehen ist nicht erlaubt.

Ringkampf (Im)

2 SuS stehen auf einem Mattenfeld. Beide versuchen, sich durch Ziehen an den Armen, Umklammern und Festhalten eines Beines auf den Boden zu legen und die Schultern auf die Matte zu drücken.



- Aus dem Kniestand.
- Turnier alle gegen alle.
- Kampf auf einer dicken Matte.

Weitere Unterlagen

mobilesport.ch: [Kämpfen und fallen](#)

Rollen und Fahren (LP21)

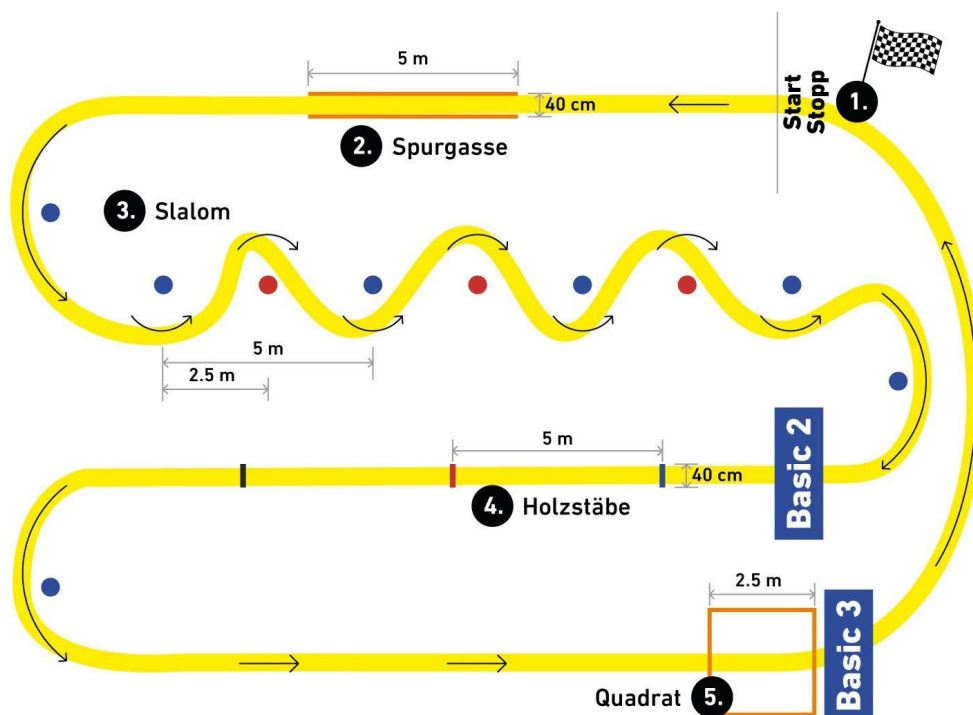
Die SuS können sicher mit dem Fahrrad auf der Strasse fahren.

Die folgenden Inhalte basieren auf dem **Monatsthema 05/2021 Velofahren**. Der Radsportverband Swiss Cycling hat zusammen mit der Swiss Cycling Academy eine logische und spielerische Methodik entwickelt Velofahren zu erlernen. Das Lernprogramm bietet verschiedene Niveaus, die aufeinander aufbauen. Im **Niveau Basics** steht das Erlernen von einfachen Technikelementen und das Erweitern von Grundfähigkeiten auf dem Velo im Vordergrund. Diese Fähigkeiten sind wichtig, um im Strassenverkehr sicher unterwegs zu sein.

Basics 1	Basics 2	Basics 3
A Aufsteigen	A Stehend fahren	A Geradeausfahren und deutliches Armzeichen geben
B Losfahren / Treten	B Geradeausfahren	B Geradeausfahren mit Schulterblick + Zeichen erkennen
C Bremsen	C Slalom steuern	C Einhändig bremsen
		D Hindernisse überrollen

Einstufungsparcours (ms)

Damit für eine Lehr- oder Leiterperson möglichst rasch klar ist, wie das fahrtechnische Niveau der gesamten Klasse resp. der einzelnen Schülerinnen und Schülern ist, gibt es einen Einstufungsparcours. Der folgende abgebildete Parcours ist für die Stufen des Niveaus Basics.



Weitere Unterlagen

mobilesport.ch:

[Einstufungsprotokoll](#)

[Infos zu Material, Durchführung](#)

Basics 1

1A AUFSTEIGEN (ms)

- zu Beginn die Aufstiege auf dem Rasen üben - für einen weichen Fall, sollte es nicht gleich gelingen
- Aufsteigen auf verschiedenem Untergrund im Gelände üben
- Mit einem breiten Lenker und Gepäckträger sind viele Übungen schwieriger
- Sattel beim Üben tief einstellen - so kann ein Fuss zum Absteigen auf den Boden gestellt werden
- gutes Gleichgewicht und das Rollen auf dem Fahrrad sind wichtig



Bewegungsablauf (einfach)

1. Stehend vor dem Sattel, Velo mit beiden Händen halten.
2. Pedal auf einer nach oben/vorne.
3. Pedal nach unten drücken und gleichzeitig auf den Sattel setzen.
4. Treten.

[Video](#)

Bewegungsablauf (schwierig)

1. Seitlich neben das Velo stehen und dieses mit beiden Händen am Lenker greifen (allenfalls Bremse ziehen).
2. Fuss auf das Pedal stellen, Bremse lösen, gleichzeitig mit anderem Bein vom Boden abstossen und das Bein hinter dem Sattel durchschwingen.
3. Beide Beine auf Pedale, absitzen, treten.

[Video](#)

Anwendung der Technik Aufsteigen (ms)

Tretroller fahren mit dem Fahrrad, indem man mit einem Fuss auf die Pedale steht, sich mit dem anderen Fuss vom Boden abstösst und so vorwärtsbewegt.

- Markierungen auf einer Strecke verteilen und bei jeder Markierung aufsteigen. Um die Übung zu erleichtern, kann vor dem Aufsteigen auch kurz angehalten werden. Dann erfolgt der Aufstieg aus dem Stand.

Trottinett (ms)

Während des Fahrens absteigen, einige Schritte mit dem fahrenden Velo mitgehen und wieder aufsteigen. Wer schafft es auf der rechten Seite abzusteigen, wieder aufzusteigen und auf der linken Seite abzusteigen, um wieder aufzusteigen usw.?



Aufsteigen (ms)

Während dieser Spielform sollen die Lernenden auf alle möglichen Varianten aufs Velo steigen.

- Seitlicher Aufstieg von vorne: Das Bein über das Oberrohr schwingen.
- Seitlicher Aufstieg von hinten: Das Bein über den Sattel schwingen.
- Trottinett: Mit einem Fuss bereits auf dem Pedal fahrend aufschwingen.
- Seitlicher Aufstieg aus dem Lauf: Aus dem Lauf seitlich aufspringen.
- Männchen: Stand hinter dem senkrecht aufgestellten Velo, Hinterbremse anziehen und aufspringen

1B LOSFAHREN/TRETEN (ms)

- Zu Beginn ist es wichtig, dass die Teilnehmenden mit dem Vorfuss auf den Pedalen stehen.
- Die Tretbewegung findet beim Erlernen immer mit tiefem Sattel statt

Bewegungsablauf

1. Pedal in die richtige Position bringen.
2. Fuss in das Pedal drücken und auf den Sattel sitzen.
3. Treten.

Anwendung der Technik Losfahren/Treten (ms)

Eine Strecke abstecken. Die Teilnehmenden zählen, wie viele ganze Pedal-Umdrehungen sie für diese Strecke gebraucht haben. Je nach Strecke die Vor- und Nachteile der Gang-Wahl und der daraus resultierenden Trittfrequenz diskutieren.

- Zu zweit mit wenig Abstand hintereinanderfahren. Nach einiger Zeit wechseln die Positionen.
- Mit Hütchen eine einfache Slalomstrecke ausstecken und mit Treten durch diesen Slalom fahren.

«Kopieren» (ms)

Zu zweit: Eine Person fährt eine kleine Strecke mit kleinen fahrtechnischen Schwierigkeiten vor. Die andere versucht nachher die gleiche Strecke entlang zu fahren. Gelingt es ihr, die gleiche Strecke zu fahren, wie vorgefahren wurde? Anschliessend werden die Rollen getauscht.

Variationen

- Mit Hütchen Strecken markieren/auslegen.
- Punkte vergeben für denjenigen, der die Strecke ohne Abstehen kopieren kann.



Hühnergatter (ms)

Während dieser Übung stellen die Radfahrer ihre Geschicklichkeit und Gleichgewicht unter Beweis. Sie folgen möglichst genau einer Markierung ohne den Fuss abzustellen zu müssen.

Auf den Pausenplatz mit Strassenkreide oder Springseil ein Rechteck markieren. Wer schafft es, ohne abzustehen in das Hühnergatter hinein, möglichst nahe am Seil entlang und wieder hinaus zu fahren?

Variationen

- Das Hühnergatter abwechslungsweise links und rechts herum befahren.
- Mit einer Hand oder gar überkreuzten Händen am Lenker das Hühnergatter abfahren.



1C BREMSEN (ms)

Der genaue Bewegungsablauf beim Bremsen ist für das Abschliessen des Niveaus Basics stehend zu beherrschen. Die Bewegung soll aber zunächst sitzend geübt werden. Am besten ist es, spielerische Erfahrungen mit dem Bremsen zu sammeln.

- Falls möglich nur den Zeigefinger an der Bremse. Dies setzt eine korrekte Einstellung der Bremshebel voraus. Vor den Übungen einstellen! (Bei Kindervelo und/oder älteren Bremsen ist das Bremsen mit nur einem Finger nicht immer möglich).
- Vorausschauend fahren und rechtzeitig dosiert bremsen!
- Bremskraft vorne viel grösser als hinten. d.h. wirksame Verzögerung führt über das Vorderrad, Hinterradbremse nur zur Unterstützung.
- Die Bremskraft ist am höchsten kurz vor der Blockade des Rads -> Dies muss geübt werden.
- Stehend ist die Kontrolle viel grösser als sitzend (kleine Kinder sind stehend zu Beginn oft noch etwas unsicher).

Bewegungsablauf

1. STOP-Zeichen oder ähnliches, bei dem man zum Stillstand kommen möchte, ist in Sicht. Vorbereitung auf das Bremsen.
2. Zeigefinger an der Bremse, um die Bremse nach hinten zu ziehen.
3. Körperschwerpunkt während des Bremsvorgangs nach unten/leicht hinten verlagern (der Stärke der Bremsung angepasst). Nur so weit nach hinten, dass immer genügend Druck auf dem Vorderrad erhalten bleibt.
4. Arme und Beine sind leicht gebeugt, Fersen abgesenkt. Angepasste Spannung, um Bremskräften entgegenwirken zu können.

[Video](#)

Anwendung der Technik Bremsen (ms)

- Auf Pfiff der Lehrperson jeweils anhalten und anschliessend weiterfahren. Je grösser das Feld ist, umso höher wird das Tempo der Teilnehmenden und desto länger wird der Bremsweg. Dies kann variiert werden, in dem bei zwei Pfiffen schneller gefahren werden muss.
- Variation der Bremsarten: Mit einem Pfiff nur die Vorderbremse betätigen, bei zwei Pfiffen nur mit der Hinterbremse bremsen und bei drei Pfiffen beide Bremsen gleichzeitig nutzen.
- Zu zweit nebeneinander fahren: Der eine beschleunigt und bremst beliebig, der andere fährt nebenher und versucht immer zur gleichen Zeit zu beschleunigen oder zu bremsen.

«Signalisation am Boden» (ms)

Auf einem Rundkurs befinden sich am Boden Signalisationen (auf Zetteln oder mit Kreide) mit konkreten Anweisungen, die man durchführen muss. Die Schüler/innen wenden dabei verschiedene Techniken an.

- Einen strengeren oder leichteren Gang einstellen (Pfeil rauf/runter)
- Einen Spurt fahren
- Einhändig fahren
- Stehend fahren
- Bremsen



Variation

- In der Gruppe als taktische Rennsituationen
- Windschatten fahren

1C ABSTEIGEN (ms)

Bewegungsablauf (einfach)

1. Abbremsen bis fast zum Stillstand.
2. Ein Fuss vom Pedal lösen und auf den Boden aufstellen.
3. Anderer Fuss vom Pedal lösen und nach vorne, vor den Sattel, mit beiden Füßen abstehen.

[Video](#)

Bewegungsablauf (schwierig)

1. Abbremsen bis fast zum Stillstand.
2. Vom Sattel lösen, Gewicht auf ein Bein verlagern.
3. Anderes Bein von der Pedale lösen, hinter dem Sattel durchschwingen und absetzen.
4. Anderer Fuss ebenfalls von der Pedale lösen und absetzen. Velo mit beiden Händen am Lenker oder am Sattel greifen (allenfalls Bremse ziehen).

[Video](#)

Anwendung der Technik Absteigen(ms)

- Aufsteigen aus dem Stand, losfahren, absteigen in den Stand.
- Markierungen auf einer Strecke verteilen und bei jeder muss man absteigen.

«Kommando-Absteigen» (ms)

Alle Teilnehmenden fahren in einem abgesteckten Feld, so lange bis die Lehrperson ein Zeichen gibt. Dann geht es darum, möglichst rasch abzusteigen. Sobald alle am Boden stehen, steigen alle wieder auf und fahren weiter, bis das nächste Signal kommt. Wer ist am schnellsten, wenn das Kommando kommt?

Variation

- Für die letzte Person, die absteigt, kann eine Zusatzaufgabe definiert werden, wie z.B. einmal um das Feld fahren.

Basics 2

2A STEHEND FAHREN (ms)

Zuerst soll das Stehend fahren auf einem leeren Platz geübt werden. Das Stehend fahren (auch aktiv Fahren) wird später z.B. beim Pumptrack fahren gebraucht. In einem ersten Schritt soll das Aufstehen während der Fahrt geübt werden. In einem weiteren Schritt dann das Treten stehend üben.

- Auf den Pedalen stehend, Gewicht gleichmässig auf beiden Beinen verteilt, Kurbeln waagrecht.
- Arme und Beine sind fast komplett gestreckt, aber locker, um schnell reagieren zu können.
- Schwerpunkt zentral über dem Sattelrohr.
- Ellenbogen leicht nach aussen gerichtet.
- Wenig Gewicht auf dem Lenker.
- Je ein Finger an der Bremse.
- Kopf aufrecht, Blick nach vorne in Fahrtrichtung.

Bewegungsablauf

1. Gewichtsverlagerung nach vorne oben.
2. Druck auf den Lenker geben.
3. Aufstehen.
4. Im Stehen weiterfahren.

[Video](#)

Anwendung der Technik Stehend fahren (ms)

- Parcours mit Hütchen im Stehen durchfahren.
- Auf einen Pfiff im Stehen fahren, bei zwei Pfiffen im Sitzen fahren und bei drei Pfiffen anhalten und absteigen.
- Im Stehen fahren und dabei versuchen das Rad seitlich zu legen. Wer schafft es im Rhythmus der Trittbewegung und erzeugt einen Wiegetritt?

Menschen-Curling (ms)

In dieser Spielform lässt sich das Geradeausfahren als kleiner Wettkampf trainieren. Die Schüler/innen spielen Curling mit einer/einem Mitschüler/in, die auf dem Fahrrad sitzt oder steht. Es spielen zwei Teams gegeneinander. Mit einer Kreide Startlinie und ein Ziel definieren. Nun steigt eine Person auf ihr Rad und wird von den Teamkollegen stehend in Richtung Ziel gestossen. Es dürfen maximal 5m Anlauf genommen werden. Die Startlinie dürfen die Anstosser/innen nicht überqueren, sonst ist der menschliche Curlingstein ungültig. Ziel: Durch dosiertes Schieben soll die Person angeschoben werden, so dass sie ohne zu treten oder mit dem Lenker zu schwenken nahe an das Ziel kommt. Sobald die Person zum Stillstand kommt, wird dort ein Markierungshütchen gelegt in der Farbe des Teams. Welches Team hat am Ende mehr Hütchen in der Nähe des Ziels.



Variation: Gleicher Ablauf sitzend

Bemerkung: Sattel tief stellen, so dass ohne Problem mit beiden Beinen sitzend auf dem Fahrrad angehalten und die Füsse auf den Boden gestellt werden können.

1B GERADEAUSFAHREN (ms)

Mit möglichst wenig Lenkbewegungen sollen die Schülerinnen und Schüler eine gerade Strecke fahren.

- Blick nach vorne
- Einfacher bei höherem Tempo

Bewegungsablauf

1. Treten und Richtung Spurgasse fahren.
2. Sitzen bleiben oder aufstehen.
3. Mit genügend Geschwindigkeit versuchen so lange wie möglich stehend oder sitzend geradeaus zu fahren, mit und ohne zu treten.

Anwendung der Technik Geradeausfahren (ms)

- Geradeausfahren kann zuerst sitzend geübt werden und dann stehend.
- Durch Kreidezeichnungen oder Seile am Boden verschiedene Gassen legen und dann versuchen die verschiedenen Gassen zu durchfahren.
- Versuchen langsam zu fahren und möglichst die Spur zu halten, allenfalls mit Seitenmarkierungen.

«Schneckenrennen» (ms)

In dieser Spielform gewinnt der Langsamste: Die Schülerinnen und Schüler lernen auf dem Velo das Gleichgewicht zu halten. Start- und Ziellinie mit Kreide oder Hütchen markieren. Die Strecke muss so langsam wie möglich absolviert werden, ohne dabei abzusteigen. Es muss auf direktem Weg gefahren werden, Schlangenlinien und Hüpfen sind verboten. Wer zuletzt im Ziel ankommt oder am längsten ohne Absteigen fahren kann, hat gewonnen. Bemerkung: Wer den Stillstand beherrscht, erhält eine Zusatzaufgabe.

Variationen

- sitzend/stehend
- einhändig, etc.

Auf dem Holzweg (ms)

In dieser Übung trainieren die Schüler ihre Gleichgewichtsfähigkeit. Sie durchfahren einen variantenreichen Kurven-Parcours mit Holzbrettern.

Mit Brettern von ca. 40 cm Breite können Wege gelegt werden. Dabei können Kurven (Knicke) eingebaut werden. Wer schafft es, den Holzweg ohne daneben zu geraten, abzufahren?

Variation

- Mit den Brettern eine Spurgasse legen, die durchfahren werden muss.



1C HAND VOM LENKER NEHMEN (ms)

Während der Fahrt versucht man nun eine Hand vom Lenker zu nehmen und dennoch kontrolliert weiterzufahren. Zu Beginn nimmt man die Hand weg, ohne dabei noch zu treten oder Lenkbewegungen zu machen. Mit der Zeit kann man das Heben der Hand vom Lenker mit Tretbewegungen oder bewussten Lenkbewegungen ergänzen.

Einhändig (ms)

Auf dem Pausenplatz im Kreis fahren. Dabei mit der linken Hand das linke Knie fassen und die Bewegung des Knies mit der Hand mitgehen. Wer schafft es im kleinsten Gang so zu fahren?

Variationen

- Statt das Knie mit der Hand das Fussgelenk fassen.
- Einen engeren Kreis fahren.



Warentransport (ms)

Den Platz in zwei Felder teilen und zwei Teams bilden. In beiden Feldern stehen mehrere Kisten worauf überall Bündel als Transportware liegen. Auf Kommando werden innerhalb einer bestimmten Zeit die Bündel auf die gegenüberliegenden Kisten transportiert. Wer schafft es, ohne abzusteigen die Bündel zu fassen und auf die gegenüberliegenden Kisten abzulegen? Welches Team transportiert mehr Ware?

Variationen

- Die Bündel dürfen nur mit der linken oder rechten Hand gefasst und deponiert werden.
- Statt der Bündel kleinere oder grössere Schmuggelware wie Klötzchen/Bleistifte oder Gegenstände mit mehr Gewicht (z. B. mit Wasser gefüllte Pet-Flaschen oder Becher) auf die Kisten legen.
- Statt der Kisten einen Tisch oder einige Stühle benutzen.



- Die Höhe der Ablagefläche tiefer setzen bis die Gegenstände auf dem Boden liegen.
- Die Gegenstände auf dem Pausenplatz verteilen und möglichst schnell einsammeln lassen. Der unterschiedlichen Ware verschiedene Punkte zuteilen.
- Die Gegenstände in einer Spurgasse aufstellen und möglichst viele einsammeln.
- Auf der linken Seite die Ware aufheben und auf der rechten Seite wieder abstellen.

Fangis (ms)

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

Variationen

- Mehrere Fänger einsetzen.
- Trottinett-Fangis: Der Fänger fährt normal, die Verfolgten bewegen sich mit der Trottinett-Technik fort.
- Die Verfolgten fahren einhändig.
- Fangen durch Berührung am Helm oder Rücken.
- Freihändig fahrende können nicht gefangen werden



Fuchsjagd (ms)

Alle spielen gegeneinander. Jeder Fahrer 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?

1D SLALOM STEUERN (ms)

Slalom steuern ist eine Bewegung, die durch eine Lenkbewegung passiert. Diese Bewegungsform ist wichtig, um sich auf dem Fahrrad agil zu bewegen und das Fahrrad lenken zu lernen. Ein Slalom kann zuerst mit eher weiten Abständen geübt werden. Erschwert wird er mit kürzeren Abständen. Zu Beginn mit wenigen Umfahrpunkten starten.

- Blick in die Kurve
- Ausholbewegung, nicht Kurven schneiden

Bewegungsablauf

1. Anfahrt sitzend oder stehend (schwieriger), tretend oder rollend.
2. Blick in die Kurve à Fahrlinie suchen.
3. In die gewünschte Richtung einlenken. Oberkörper dreht in Fahrtrichtung mit.
4. Velo leicht in die Kurve legen.
5. Kurve fahren, Blick zum Kurvenausgang.

[Video](#)

Anwendung der Technik Slalom steuern (ms)

- Mindestens 4 Personen fahren im Abstand von ca. 3m hintereinander mit langsamem Tempo. Die hinterste Person fährt im Slalom durch die Gruppe vor ihm, schliesst vorne auf und bestimmt dann Tempo und Weg. Anschliessend kommt die nächste hinterste Person dran und immer so weiter.
- Auf dem Boden werden einige gerade Reihen mit etwa 10 Hütchen verteilt. Jede der Reihen hat verschiedene Abstände zwischen den Hütchen. Wähle die Abstände für diese Stufe aber nicht zu nah bei einander. Versuche alle Reihen von Slalomarten zu fahren und diskutiere dies anschliessend in der Gruppe.
- Lege einen kurvigen Slalom mit Hütchen auf den Boden, so dass der Slalom in Schlangenlinie gefahren werden muss.

Slalom-Game of B.I.K.E (ms)

Bei dieser Slalom-Spielform wenden die Schülerinnen und Schüler auf einem Slalom-Parcours mehrere Techniken an. Die Teilnehmenden teilen sich in kleinen Gruppen auf und bekommen pro Gruppe 10 Hütchen. Nun darf die erste Person einen eigenen Slalom legen. Der Slalom kann auf dem Platz oder im Gelände gelegt werden. Wer den ersten Slalom gelegt hat, zeigt diesen vor, alle Teilnehmenden versuchen ihn zu wiederholen. Wer das beim ersten Versuch nicht schafft, erhält den Buchstaben «B». Dann kann die nächste Person die nächste Aufgabe auswählen. Sollte bei jemandem auch die zweite Aufgabe nicht gelingen, erhält diese den Buchstaben «I». Wer zuerst alle vier Buchstaben des Wortes «B.I.K.E.» bekommt, hat verloren. Es wird solange gespielt bis der/die Sieger/in erkoren ist.

Bemerkungen

- Auch beim Nichtgelingen sollte trotzdem die Zeit da sein, diesen ein paar Mal zu probieren. Die Verlierer/innen haben zwar keine Chance mehr auf den Spielsieg, dürfen aber trotzdem weiterspielen.
- Falls jemand zu schnell ausscheiden sollte: das Wort auf «B.I.K.I.N.G.» verlängern!

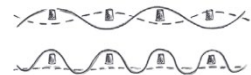


Slalom (ms)

Mit Bechern oder Markierungshüten einen Slalom auslegen. Wer schafft es, den Slalom in kürzester Zeit zu fahren?

Variationen

- Das Vorder- und Hinterrad passieren den Slalom nicht auf derselben Seite.
- Nur das Vorderrad passiert den Slalom, das Hinterrad bleibt auf der gleichen Seite



Basics 3

3A GERADEAUSFAHREN EINHÄNDIG MIT EINDEUTIGEM ARMZEICHEN (ms)

Das kontrollierte Armzeichen beim Geradeausfahren ist eine sehr wichtige Bewegung im Strassenverkehr. Diese Bewegungsform wird beim Links-Abbiegen gebraucht.

- Voraussetzung ist das Beherrschen einhändig zu fahren
- Durch eine Spurgasse fahren, um zu sehen, ob die Spur gehalten wird.
- Beidseitig üben.

Bewegungsablauf

1. Treten und Richtung Spurgasse fahren.
2. Sobald die Spurgasse erreicht ist, deutliches Armzeichen geben.
3. Spur halten beim Armzeichen geben.
4. Aus der Spurgasse hinausfahren.

[Video](#)

Anwendung der Technik Geradeausfahren einhändig mit eindeutigen Armzeichen(ms)

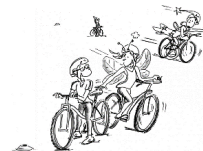
- Sich auf dem Feld zur Begrüssung die Hand geben
- Zu zweit nebeneinander fahren und sich die Hand geben beim Fahren
- Einhändig einen leichten Slalom und eine Spurgasse fahren

«Zauberer und Fee» (ms)

Auf- und Absteigen, bremsen, steuern, einhändig fahren. Die Zauberer (mit Bändel) fangen die Gejagten in einem mit Hütchen markierten Feld. Wer verzaubert wird (also mit der Hand berührt), muss stehen bleiben und darf erst wieder losfahren, wenn eine andere gejagte Person (Fee) ihn/sie erlöst. Die Erlösung erfolgt durch ein Klopfen auf den Sattel. Der/die Fänger/in hat gewonnen, wenn alle Gejagten am Boden stehen. Gelingt es den Zauberern, alle Teilnehmenden zu verzaubern oder werden sie vorher durch die Feen erlöst?

Variationen

- Anzahl Zauberer
- Spielfeldgrösse (klein = Fortgeschritten)
- Erlösungsritual (nicht absteigen bei Sattelberührung, etc.)*



3B GERADEAUSFAHREN MIT SCHULTERBLICK UND ZEICHEN ERKENNEN (ms)

Bewegungsablauf

1. Treten und Richtung Spurgasse fahren.
2. Teilnehmende fahren in die Spurgasse.
3. In der Spurgasse findet der Schulterblick statt. Teilnehmende sollten das Zeichen der Lehr- oder Leiterperson erkennen.
4. Zeichen laut sagen zur Kontrolle.
5. Aus der Spurgasse hinausfahren.

[Video](#)

Anwendung der Technik Geradeausfahren mit Schulterblick und Zeichen erkennen (ms)

- Fahre durch die Spurgasse und schaue auf die Anzahl hochgehaltenen Finger (andere Zeichen oder Bilder) der Lehrperson. Wie viele Finger zeigt der Leiter hinter einem an?
- Beidseitig üben
- Zu zweit nebeneinander herfahren und sich gegenseitig genau studieren: Welche Kleider trägt die andere Person, hat sie bestimmte Merkmale etc. Anschliessend vom Rad absteigen, sich Rücken an Rücken stellen und die andere Person beschreiben oder sich gegenseitig Fragen stellen zur Kleidung oder Merkmalen.

Rundstrecken-Memory (ms)

Vom Langsam-Fahren bis hin zum Stillstand: Die Schülerinnen und Schüler spielen Memory auf dem Fahrrad und trainieren das Gleichgewicht. Auf einer grossen Runde liegen möglichst viele Memorykarten aufgedeckt am Boden. Es hat von allen Karten nur jeweils eine Karte auf dieser Runde. Nun dürfen alle sich frei auf der Runde bewegen und sich während der Fahrt möglichst viele Symbole merken. Auf ein Zeichen der Lehr- oder Leiterperson kommen alle zurück und müssen möglichst alle Symbole auf ein Papier zeichnen oder schreiben. Wer kann sich am meisten Memory-Symbole merken?



Variationen

- Man darf nur eine Runde lang die Karten anschauen.
- Im Team arbeiten und nach jeder Runde ein Symbol aufschreiben. Welches Team hat zuerst alle Symbole?
- Man muss die Karten in der Reihenfolge notieren, wie sie am Wegrand liegen.

3C EINHÄNDIG BREMSEN (ms)

Das Bremsen mit einer Hand ist eine wichtige Bewegung für Fangspiele auf dem Fahrrad.

- Mit einer freien Hand und einer Hand an der Bremse kontrolliert zum Stillstand kommen.
- Beidseitig üben, also mit beiden Händen.
- Auf dosierten und kontrollierten Bremsbewegungen achten.
- Korrekter Körperschwerpunkt (nicht das Gewicht auf die bremsende Seite verlagern sondern in der Mitte lassen).

Bewegungsablauf

- STOP-Zeichen oder ähnliches, bei dem man zum Stillstand kommen soll, ist in Sichtweite. Vorbereitung auf das Bremsen.
- Zeigfinger der bremsenden Hand an der Bremse, um diese nach hinten zu ziehen. Die andere Hand ist frei.

- Körperschwerpunkt während Bremsvorgang nach unten/leicht hinten verlagern (der Stärke der Bremsung angepasst). Nur so weit nach hinten, dass immer genügend Druck auf dem Vorderrad erhalten bleibt.
- Arme und Beine leicht gebeugt, Fersen abgesenkt. Angepasste Spannung, um Bremskräften entgegenwirken zu können.

[Video](#)

Anwendung der Technik einhändig bremsen_(ms)

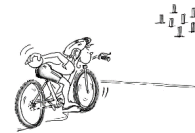
- Auf Pfiff der Lehr- oder Leiterperson jeweils anhalten und anschliessend wieder weiterfahren. Je grösser das Feld ist, umso höher wird das Tempo der Teilnehmenden und desto länger wird der Bremsweg. Dies kann variiert werden, in dem bei zwei Pfiffen schneller gefahren werden muss.
- Durch Anweisung der Lehr- oder Leiterperson Hand wechseln.
- Zu zweit nebeneinander fahren, der eine beschleunigt und bremst beliebig, der andere fährt nebenher und versucht immer zur gleichen Zeit zu beschleunigen oder zu bremsen.

«Bowling» (ms)

Einhändig fahren und Bremsen. Mit einigen Metern Distanz zur Wurflinie werden Holzklötzchen verteilt aufgestellt. Nun gilt es, auf dem Velo fahrend, möglichst viele dieser Klötzchen mit einem Ball umzuwerfen. Die Wurflinie ist die Begrenzung. Diese darf nicht überfahren werden. Wer braucht weniger Anläufe, bis alle Klötzchen umgefallen sind? Gespielt wird eins gegen eins oder Team gegen Team.

Variationen

- mit links/rechts werfen
- mit/ohne abstehen*
- verschiedene Bälle
- Man stellt Holzklötzchen für die Konkurrenz auf und umgekehrt (in definiertem Feld).*



3D HINDERNISSE ÜBERROLLEN (ms)

Das Überrollen von Hindernissen soll ebenfalls früh erlernt werden. Wer diese Bewegung beherrscht, kann kleine Absätze hochfahren oder später im Wald auf den Trails Wurzeln und weitere Unebenheiten leichter überwinden.

Wer diese Bewegung beherrscht, kann kleine Absätze hochfahren oder später im Wald auf den Trails Wurzeln und weitere Unebenheiten leichter überwinden.

- Es findet eine Entlastung des Rades statt, die das Hindernis überrollt.
- Es soll mit kleinen Hindernisse gestartet und die Schwierigkeit später erhöht werden.

Bewegungsablauf

Entlasten des Vorder- und Hinterrades:

1. Anfahrt stehend.
2. Blick voraus auf Hindernis.
3. Kurz bevor das Vorderrad auf das Hindernis trifft: Wechsel in aktive Haltung mit angewinkelten Armen, Körperschwerpunkt wandert tief und leicht nach hinten.
4. Vorderrad wird entlastet. Die vorgespannten Arme federn den Aufprall des Vorderrades ab, dieses behält Bodenkontakt.
5. Das Hinterrad wird entlastet und rollt über das Hindernis. Mit den vorgespannten Beinen den Aufprall abfedern. Hinterrad behält Bodenkontakt.
6. Nach dem Überfahren des Hindernisses den Körperschwerpunkt wieder in zentrale Position bringen.
7. Weiterfahrt stehend.

Anwendung der Technik Hindernisse überrollen (ms)

- Jede/r holt sich in der Umgebung einen Ast oder ein Holzstück. Diese werden dann auf dem Platz verteilt. Nun versuchen alle, die Äste und Hölzer mit Entlastung zu überrollen. Mit verschiedenen Abständen arbeiten.
- Über Kanthölzer fahren, ohne dass sich diese bewegen (wegrollen). Wenn das funktioniert, wurden die Räder genügend entlastet. Mit einmaligem Anlauf versuchen, so viele Hindernisse wie möglich zu überrollen.

Hindernis-Parcours (ms)

Das Überwinden von Hindernissen kann während dieser Spielform in einem geschützten und sicheren Rahmen wiederholt geübt werden. Mehrere Fahrer/innen überwinden nacheinander ein Hindernis. Dabei macht der erste Teilnehmende eine coole Bewegung vor. Die anderen versuchen, mit derselben Bewegung über das Hindernis zu fahren.



Hindernis überfahren (ms)

Während dieser Übung lernen die Velofahrer über ein Hindernis zu springen. Jeder versucht über ein Kantholz zu hüpfen, ohne es zu touchieren.

Ein Kantholz (4 x 4cm) als Hindernis in die Mitte des Platzes legen. Die Fahrer einzeln darüberfahren lassen. Darauf achten, dass das Pedal des stärkeren Fusses oben ist. Wer schafft es, ohne das Holz zu berühren über das Hindernis zu fahren?

Übungsaufbau

- Vorderrad entlasten und über das Hindernis fahren. Dabei mit einem Ruck aus den Armen den Lenker hochziehen und gleichzeitig treten.
- Vorderrad auf das Kantholz stellen, dann das Hinterrad entlasten, um darüber zu rollen. Dabei vom Sattel aufstehen und das Hinterrad «mitnehmen».

Variation

- Von der Seite über das Kantholz oder auf eine Holzlatte fahren.



Ablauf Abbiegen (ms)

Damit man für den Strassenverkehr vorbereitet ist, sollte für die Stufe Basics 3 bereits einmal der komplette Ablauf im Unterricht besprochen werden, der beim Linksabbiegen zum Zug kommt. Dieser ist wie folgt:

- Mit einem Schulterblick zurück geradeaus fahren
- Ein deutliches Handzeichen geben
- Das Einspuren und die Hand zurück an den Lenker
- Den Vortritt des Gegen- und Rechtsverkehrs beachten
- Im Bogen abbiegen, dabei die Kurve nicht schneiden

Die SuS können ihr Leistungsvermögen realistisch einschätzen und kennen die Bedeutung der Schutzausrüstung.

bfu.ch: [Velofahren – Sicher im Sattel](#)

Die SuS können Richtlinien zur Sicherheit benennen und beachten.

tcs.ch: [Verkehrsregeln/ Quiz](#)

Weitere Unterlagen

mobilesport.ch: [Velofahren](#) (Methodischer Aufbau Swiss Cycling)
[Velofahren](#) (Grundtechniken erwerben, Spielformen)

[Velofahren, Unterricht gestalten](#)

bfu.ch: [Mit dem Velo unterwegs](#)

Gleiten (LP21)

Die SuS können sich auf gleitenden Geräten fortbewegen.

Die SuS können Kernbewegungen auf gleitenden Geräten ausführen.

EISLAUF

Schlittschuhschritt Pinguin (ms)

Ziel dieser Übung: Die Kinder laufen 10 Schritte über V-förmig ausgelegte Seile.

- Mit Halt an einem Stock, welcher vom Leiter hingehalten wird, aus V-Stellung abwechselungsweise einen Fuss anheben und vor den anderen stellen
- Laufen wie ein Pinguin, «Charly Chaplin» oder eine Ente

Variationen

- Über V-förmig ausgelegte Seile laufen
- Bewegung über umgekippte Markierungskegel ausführen
- Geschwindigkeit erhöhen
- Rw laufen



Farbenspiel (ms)

Die Schüler dürfen sich bei dieser Übung frei auf dem Eisfeld bewegen. Sie trainieren dabei spielerisch ihre Reaktions- und Orientierungsfähigkeit. Alle Kinder fahren frei im Feld. Ein zuvor bestimmter «Hellseher» sagt plötzlich: «Ich sehe was, das ihr nicht seht und das ist grün!» Darauf müssen alle Mitspieler möglichst schnell einen grünen Gegenstand berühren. Wer als Letzter die jeweils genannte Farbe berührt, verliert einen Punkt von seinem «Startkapital». Er wird in der Folgerunde zum Hellseher. Wer hat bei Spielende am meisten Punkte?



Zeitung lesen (ms)

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



Parcours zum Wetteifern (ms)

In dieser Übung auf einem Parcours verbessern die Schülerinnen und Schüler die Orientierungsfähigkeit. Sie üben zudem das Kantenlaufen und das Bremsen. Die Schüler führen einen Puck am Eishockeystock oder am Schlittschuh durch einen Parcours. Jeder Spieler versucht mit seinem Puck ein gegebenes Ziel (Kegel, Verkehrshütchen) zu treffen. Gelingt es einem Spieler, das Ziel mit dem Puck zu berühren, darf er auf einem Zettel den Kopf eines Smileys zeichnen. Beim nächsten Treffer kann er den Mund zeichnen. Wer hat zuerst ein komplettes Smiley?



Hexenfangis (ms)

Drei bis vier Hexen (Fängerinnen) fahren mit einem Eishockeystock oder einem Gymnastikstab zwischen den Beinen im «Hexenritt» umher. Wenn die Hexe einen Menschen (Mitspielerin) berühren kann, geht der Zauber von der Hexe auf den Menschen über. Die Hexe ist erlöst und wieder ein «normaler» Mensch, die gefangene Spielerin bekommt den Besen und wird zur Hexe.

Variation

- Die Fortbewegungsart für Hexen und Gejagte vorgeben (so kann das Tempo angepasst werden). z.B. Schlangenlinien, Trottinett fahren



LANGLAUF

Aufwärmen mit Zauberei (ms)

In dieser Übung knüpfen die Kinder erste soziale Kontakte und bauen eventuelle Ängste vor dem Skilanglauf ab. Der Troll verzaubert alle mit seinem Zauberstab in eine Tier- oder Fabelfigur, die sich mit typischen Bewegungen zu erkennen gibt. Eine Fee erlöst die verzauberten Kinder, falls sie die Tier- oder Fabelwesen erkennen kann.



Variation

Alle bewegen sich frei; durch Berühren werden sie in eine Eisskulptur verzaubert. Erlösen durch zwei Feen, die mit Handfassung einen Ring um die Skulptur bilden.

Wer bist du? (ms)

Ein Troll aus dem hohen Norden kommt zu Besuch und möchte euch kennen lernen. Deshalb fordert er alle auf, zum Namen noch eine originelle Bewegung zu machen. Alle wiederholen nun Name und entsprechende Bewegung, bis jedes Kind sich vorgestellt hat.



Gehen/Richtungsänderung: Zoobesuch (ms)

Verschiedene Schritt- und Fortbewegungsarten auf den Skiern sind die Grundlage für eine gute Technik und erlauben es u.a., Richtungsänderungen effizient zu vollziehen. In dieser Übung machen die Kinder erste Schritte im Schnee und lernen das neue Sportgerät kennen.

- Laufen wie ein Elefant mit grossen Schritten
- Laufen wie eine Maus mit kleinen Schritten
- Langsam laufen wie eine Schnecke
- Schnell laufen wie ein Gepard/Reh
- Breit laufen wie ein Dinosaurier

Variationen

- Leiterperson zeigt die Schrittvarianten mit Bildern an
- Jedes Tier hat eine Nummer (Elefant = 1, Maus = 2 etc.)

Trottinett fahren (ms)

Mit dieser Übung trainieren die Kinder durch das Gleiten auf nur einem Ski die Gleichgewichtsfähigkeit und die Ausdauer. Die Kinder dürfen einen Ski aufziehen und üben sich im Trottinettfahren auf dem gewalzten Spielfeld. Wer schafft es, am längsten auf einem Ski zu gleiten?

Variationen

- Wer braucht am wenigsten Abstossbewegungen für das ganze Feld?
- Fangis-Spiele mit Trottinettfahren.
- Paarweise an den Schultern halten und Trottinettfahren.

Tatzelwurm-Stafette (ms)

Zwei Stafetten mit mehreren Kids versuchen ganz nahe beieinander einen Tatzelwurm zu kreieren. Wer hat das Spielfeld am schnellsten überwunden.

Variationen

- Hin und zurück mit Drehen um eine Stange
- Hindernisse



Memory (ms)

Je zwei Kinder bilden ein Team. In dieser Stafette dürfen die Kinder in jedem Lauf beim Memory – Platz eine Karte aufdecken. Wenn sie passt, darf sie mitgenommen werden; sonst wird sie wieder umgedreht und der Rückweg wird ohne Karte angetreten. Wer hat am Schluss am meisten Paare?

Material: Memory

Klämmerlifangis (ms)

Jedes Kind hat 5 Wäscheklammern sichtbar am Dress fixiert. Nun versuchen sich die Kinder gegenseitig möglichst viele Klämmerli zu stehlen. Geraubte Klämmerli dürfen wieder verwendet werden.



Gefrorener Hase (ms)

Auf einem mit Markierkegeln begrenzten Feld (zum Beispiel einem Viereck von 10 × 10 Meter) werden die Kinder von zwei Wölfen verfolgt. Wird ein Hase getroffen, tauscht er seinen Platz mit dem Wolf. Damit sie nicht getroffen werden, müssen die Kinder «einfrieren»; sie nehmen eine Gleichgewichtsposition ein und bewegen sich nicht mehr. Der Wolf muss dann andere Hasen jagen.

Variationen

- Feldgrösse verringern.
- «Einfrierdauer» auf drei Sekunden beschränken.
- «Einfriergelegenheiten» auf drei pro Partie beschränken.



Weitere Unterlagen

mobilesport.ch:

[Skilanglauf](#)

[Skilanglauf Kids](#)

[Best Practice Nordic](#)

Schwimmen (LP21)

Hilfsmittel:

- Pullbuoy für Armzugübungen
- Schwimmbrett für Beinschlag
- Flossen für Beinschlag

Die SuS können in frei gewählter Technik 50m schwimmen (Wasser-Sicherheits-Check WSC).

Seehundschwimmen mit Hilfsmittel Brettli oder Flossen (ms)

Wechselbeinschlag in Rückenlage

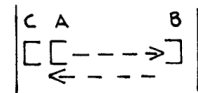
- ein Schwimmbrett wird über dem Bauch oder in Hochhalte gefasst
- mit Flossen

Seehundschwimmen auf dem Rücken (ms)

Wechselbeinschlag in Rückenlage. Hände können seitlich neben dem Körper im Wasser paddeln.

Pendelstafette (1m)

Jede Mannschaft teilt sich in zwei Hälften auf. Gleich einem Pendel lösen sich die Mitglieder wechselseitig ab. Beliebige Aufgabenstellungen.



Würfel-Fairness-Spiel (1m)

Für jede Augenzahl wird vorgängig eine Aufgabe bestimmt. Diese steht auf einem Plakat. Alle Teilnehmer beginnen mit Würfeln. Jeder führt die Aufgabe aus, welche durch die Augenzahl bestimmt ist. Danach kommen alle zurück, würfeln erneut und führen wiederum die entsprechende Aufgabe aus. Wird eine Zahl gewürfelt, die bereits vorkam, muss dieselbe Aufgabe nochmals ausgeführt werden. Wer hat zuerst alle Augenzahlen einmal gewürfelt und auch tatsächlich die entsprechende Aufgabe ausgeführt? Aufgaben dem Können anpassen.

Beispiel für Schwimmanfänger:

1. 1x hin und her schwimmen
2. 2x ins Wasser springen
3. 3x hin und her schwimmen
4. Jede Seitenwand 1x berühren
5. Breiten rennen
6. 6x hochspringen, untertauchen und wieder hochspringen



Schatzsuche (ms)

Mit Hilfe eines Schwimmbretts eine Länge in Bauchlage schwimmen und einen Gegenstand aus dem «Schatz» holen und auf die andere Seite transportieren, ohne dass dieser ins Wasser fällt.

Kraul-Brust-Mix in Bauchlage (ms)

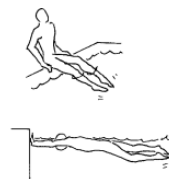
Wechselbeinschlag oder stampfen; mit den Armen Brustarmzug oder «Hundeschwimm». Zuerst evtl. mit Flossen, dann ohne.

Die Sus können die Kernbewegungen beim Crawl anwenden.

Beinschlag

Beinschlag (1m)

- Wir sitzen am Beckenrand und schlagen mit den Füßen auf und ab: aufwärts von leicht gebeugt bis gestreckt, abwärts von gestreckt zu leicht gebeugt.
- Wir halten uns am Beckenrand und versuchen, das Schwimmbad "wegstossen". Wir erzeugen ein Sprudelbad!
- Wir variieren die Beinschläge bezüglich Tempo, Bewegungsumfang und Krafteinsatz!
- An das Hechtschiessen anschliessend beginnen wir mit dem gelernten Beinschlag. Gleichzeitig atmen wir immer unter Wasser aus.
- Wir versuchen dies auch mit einem Schwimmbrett, einem Pull-buoy oder mit einem Ball.



Teppich (ms)

Mithilfe dieser Partner-Übung lernen die Schüler zu kooperieren. Gleichzeitig optimieren sie den Beinschlag beim Kraulschwimmen. Zwei Jugendliche nebeneinander in Bauchlage halten sich an den Schultern und machen den Kraul-Beinschlag. Die beiden versuchen sich gemeinsam auf den Rücken zu drehen und dann weiter auf den Bauch.

- Mit Flossen Schwieriger
- Mit mehreren Personen

Beinschlagübungen (1m)

Mit verschiedenen Beinschlagfrequenzen schwimmen (langsam, schnell, mittelschnell usw.). Dabei gleichzeitig die Hände in verschiedenen Positionen halten (langsamer Beinschlag: Hände tief; schneller Beinschlag: Hände hoch).

An einem Fuss mit Flosse, am andern Fuss ohne Flosse schwimmen. Mit und ohne Armbewegungen.

Nur Beinschlag schwimmen mit verschiedenen Fussstellungen, z.B. gebeugte oder gestreckte Fussgelenke, links gebeugt, rechts gestreckt usw.

Mit ganz gestreckten, dann mit ganz gebeugten, dann mit locker gestreckten Beinen schwimmen.

Rückengleichschlagbeinschläge im Wechsel mit Rückencrawlbeinschlag

Viele Beinschlagübungen können am Schwimmbrett, mit Bällen, am Bassinrand, mit dem Partner und mit Flossen ausgeführt werden.



Armzug

Windrad an Land (eigene Idee)

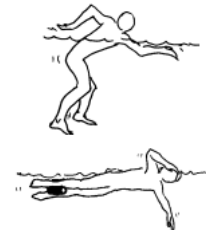
Die Kinder stehen an Land und führen mit den Armen Kreisbewegungen aus (wie ein Windrad). Rückwärts und vorwärts.

Wasserrad (eigene Idee)

Die Kinder führen das Wasserrad in Rückenlage (Windrad im Wasser) aus (einarmig mit Schwimmbrett, später mit beiden Armen).

Armzug (Im)

- Wir gehen, laufen oder rennen im hüft- bis brusttiefen Wasser und versuchen, mit Hilfe der Hände möglichst schnell vorwärts zu kommen.
- Wir klemmen einen Pull-buoy oder ein Schwimmbrett zwischen die Beine und ziehen uns mit den Armen vorwärts.
- Wir stehen im brusttiefem Wasser, neigen uns nach vorne und üben den Armzug langsam.
- Wir üben dasselbe beim Gehen.
- Wir schwimmen mit dem Pullbuoy zwischen den Beinen und führen mit den Armen regelmässige Armzüge aus. Der Kopf ist im Wasser.

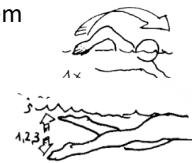


Der Armzug ist der Hauptantrieb und daher besonders wichtig!

Koordination (Im)

Wir schwimmen kurze Distanzen und versuchen, nach einem kräftigen Abstoss zuerst mit dem Beinschlag und danach mit dem Armzug einzusetzen.

Wir versuchen, auf drei Beinschläge einen Armzug auszuführen. Wir zählen: 1-2-3/1-2-3.



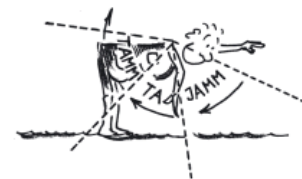
Crawl – Armzug Druckmuster (ms)

Während dieser Übung trainieren die Schülerinnen und Schüler das Zug-Druckmuster beim Armzug. Sie berücksichtigen die Beschleunigung der Bewegung innerhalb eines Armzuges.

Das Zug-Druckmuster beim Armzug Crawl üben.

Folgende Punkte beachten:

- Zug-Druckmuster mit dem «Jamm-ta-tam»-Rhythmus unterstützen (siehe Bild). «Jamm»: Zugmuster beginnen (vor der Schulter). «ta»: Druckmuster beginnen (unter der Schulter). «tam»: Arme beschleunigt austauschen (am Oberschenkel vorbei).
- Zuerst nur einarmig ausführen. Der andere Arm bleibt gestreckt.



Wasserklatschen (ms)

Bei dieser Übung werden Arm- und Handpositionen beim Eintauchen verschiedenartig umgeformt. Die Schwimmer erfahren dadurch die Vor- und Nachteile der jeweiligen Stellung. Die Kinder tauchen die Hand ein

- Nahe beim Gesicht,
- Weit vorne ins Wasser,
- Über die Mitte (überkreuzt),
- Weit weg von der Mittellinie. Auch hier kann mit der Handstellung variiert werden (Faust, geschlossen, gespreizt, geschnitten, flach).
- Einfacher: Mit Flossen

Armzugübungen (Im)

- Beidseitige Armzüge (Rückengleichschlag) im Wechsel mit Rückenkraularmzügen
- Ein Arm führt den Armzug gestreckt aus, der andere gebeugt.
- Abschlagschwimmen: Die Hände lösen sich durch Berührung in Hochhalte ab.
- Schwimmen mit Fäusten, mit gespreizten Fingern, dann mit gestreckter Hand.
- Bewusst die Eintauchstelle der Hände wechseln: ganz oben, über den Schultern ("überkreuzen"), auf Schulterhöhe.
- Links und rechts verschiedene Bewegungsaufgaben stellen.



Atmung

Superman (ms)

Halbe Drehung seitwärts um die Längsachse, Kopf und Körper während des Einatmens drehen (Brusttiefes Wasser). Aus Abtossen: 10–15 m Wechselbeinschlag in Bauchlage mit einem Arm in Hochhalte. Drehung von der Bauch- in die Seitenlage zum Einatmen. Anschliessend wieder in Bauchlage drehen zum Ausatmen. Mindestens 3 x hintereinander ausführen.

Schraubenkraul (ms)

Rückenkraul- und Kraul-Übungsreihen getrennt üben, dann zusammensetzen. (Tiefwasser). 25 m Fortbewegung: 5–8 m Wechselbeinschlag und Wechselzug der Arme mit Unter- und Überwasserphase in Bauchlage mit Seitenatmung; unmittelbar anschliessend 5–8 m in Rückenlage, gestreckte Arme in der Überwasserphase, regelmässiger Armzug usw.

Atmung (lm)

Liegestütz an der Treppe: Wir atmen unter Wasser durch Mund und Nase kräftig aus. Danach versuchen wir, durch Drehen des Kopfes seitwärts einzusatmen.

Wir lernen den Atemrhythmus: Zähle: 1-2-3... einatmen links / 1-2-3... einatmen rechts.



Die Sus können die Kernbewegung beim Brustgleichschlag anwenden.

Die Sus können wichtige Merkmale je einer Wechselschlag- und Gleichschlagtechnik nennen und auf einer Strecke von 50m anwenden.

Übungen

Beinschlag (lm)

Wir erproben die Technik des Beinschlages in verschiedenen Positionen:

- an Land
- sitzend am Beckenrand
- Stütz rücklings an der Treppe
- nach einem Abtoss von der Wand mit Hilfe des Schwimmbrettes, dann im Gleiten ohne Brett



Entenfüsse (ms)

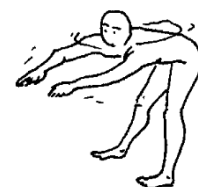
Die Füsse müssen auswärtsgedreht sein, keine Schere.

Tiefwasser. Je 10–15 m Gleichschlag der Beine (Schwung-/Stossbewegung der Unterschenkel mit auswärtsgedrehten Füßen) in Rücken- oder in Bauchlage, die Armhaltung ist frei wählbar.

Armzug (lm)

Wir führen die Bewegung an Land langsam aus, damit wir uns die Bewegung genau vorstellen können. Nun üben wir auf verschiedene Weise:

- während des Gehens, die Schultern im Wasser
- mit Pullbuoy



Spielformen

Prinzessin auf der Erbse (ms)

Die Übung ist das perfekte Aufwärmspiel für eine Gruppe. Koordination, Geschicklichkeit und Ausdauer der Schüler sind gefordert.

Die Jugendlichen sitzen auf dem Schwimmbrett und versuchen, sich dieses gegenseitig abzuluchsen. Wer vom Schwimmbrett «runterfällt» muss es abgeben. Der Gewinner sitzt dann auf zwei Brettern. Der Verlierer muss sich ein neues beschaffen.

Variationen

- Wer sitzt auf den meisten Schwimmbrettern?
- Wer hat nach 1 Minute (2 Minuten) die meisten Schwimmbretter ergattert?
- Der Verlierer muss 10 Liegestützen (10 Rumpfbeugen) machen, bevor er sich wieder auf ein Schwimmbrett setzen kann.

Kraul (Wechselschlag)

Technik / Kernbewegungen Kraul

Beinantrieb: Regelmässiger Wechselbeinschlag aus der Hüfte mit lockeren Füssen

Brustgleichschlag (Gleichschlag)

Technik / Kernbewegungen Brustgleichschlag

Beinantrieb symmetrisch!

Beine anfersen, Füsse auswärts drehen, Zehenspitzen zum Schienbein ziehen, kreisbahnförmige Stossbewegung bis zum Schliessen der Beine und Streckung der Füsse

Weitere Unterlagen

bfu.ch: [Wasser-Sicherheits-Check \(WSC\)](#)

mobilesport.ch: [Übersicht Technik Kraul](#)

[Übersicht Technik Brust](#)

[Übersicht Technik Rücken](#)

WSC-Ausweise: Bündner Lehrpersonen können die WSC-Ausweise via [Bestellformular](#) gratis bei graubündenSport beziehen.

Springen (LP21)

Die SuS können ins tiefe Wasser rollen (Wasser-Sicherheits-Check WSC)

Waschmaschine (ms)

Sich unter Wasser drehen lassen.

Ein kompaktes «Päckli» machen und sich durch den Partner rotieren lassen. Durch die Nase ausatmen, damit kein Wasser eindringt. Nase nicht mit den Fingern zuhalten.



Varianten

- Im Päckli auf und ab bewegen ohne Drehung.
- Wer lässt sich zehnmal drehen

Purzelbaum (1m)

Kannst du im schulertiefen Wasser eine Rolle ausführen?

- Gelingt dies auch vom Beckenrand aus? Als Lernhilfe kann eine Matte aufs Wasser gelegt werden!
- Gelingt dies auch zu zweit oder in der Gruppe mit eingehängten Armen?



Während der Rolle kräftig durch die Nase ausatmen!

Die Sus können einen Startsprung ausführen.

"Kleiner" Startsprung (1m)

Setze dich auf den Bassinrand. Die Füße sind (wenn möglich) auf der Überlaufrinne. Springe wie ein Delphin, aber etwas flacher, nach vorne. Die Arme sind gestreckt, der Kopf liegt zwischen den Armen. Danach lässt du den Körper lange gleiten. Wie weit kommst du?



Hechtschiessen (1m)

Die Arme und der ganze Körper bleiben gestreckt. Möglichst weit gleiten! Kleiner Startsprung: Wir springen aus der Kauerstellung von der Treppenstufe oder vom Bassinrand in einem weiten Bogen und versuchen, nach dem Sprung möglichst lange zu gleiten. Immer höher: Wir steigern die Absprungstelle bis auf die Höhe eines Startbockes.



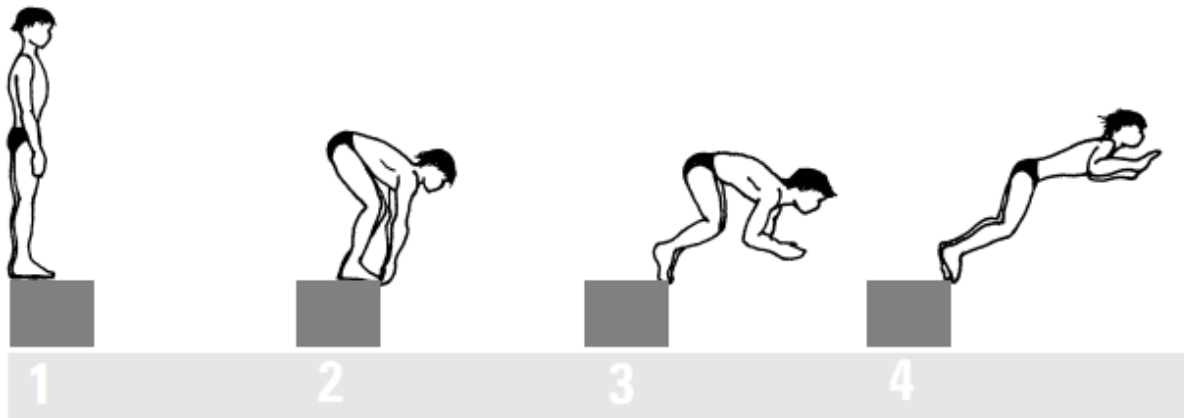
Startsprünge (ms)

Im Kauerstand, im Stehen, Hände an der Mauer zuerst nur fallenlassen, dann mit springen. Wer kann am weitesten gleiten Zwei Kinder starten gleichzeitig

Eintauchen kopfwärts (ms)

- Kniend auf einem Schwimmbrett: Aus der Position kniend auf dem Brett ins Wasser gegen den Bassinboden gleiten, bis die Füße im Wasser verschwunden sind.
- Stehend: gehechtete Position, Füße geschlossen und die Hände bereits gehalten, der/die Leiter/in hält das Kind an den Hüften, bis dieses mit den Händen das Wasser berührt. In diesem Moment lässt der/die Leiter/in das Kind ins Wasser gleiten.

Startsprung: Reihenbild und Checkliste

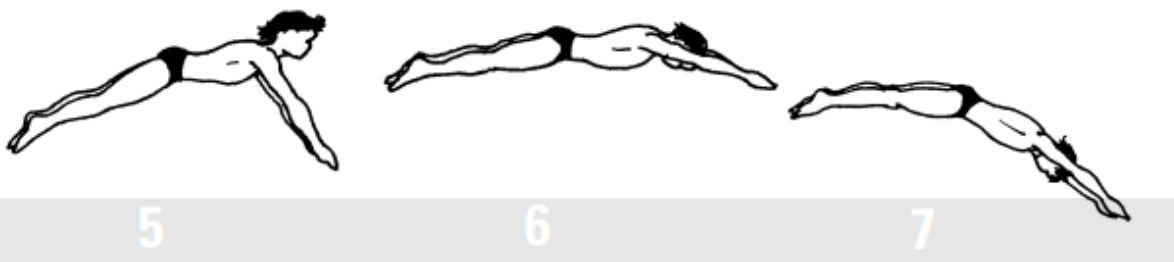


Langer Pfiff:
Ausgangsstellung:
Hinten oben auf dem
Startblock stehen, die
Arme hängen locker.

Auf die Plätze!
Die Hände fassen am
Block, der Körper ist
in gespannter
"Lauerstellung".

Pfiff:
Die Hände drücken
kräftig ab und werden
geradlinig nach vorne
gestreckt, der Blick ist
nach vorne gerichtet.

Absprung:
Die Beine drücken
kräftig ab.



Flug:
Die Arme sind
blockiert; der Körper
ist gespannt.

Flug:
Der Körper bleibt
gespannt.

Eintauchen:
Der Kopf ist zwischen
den Oberarmen,
der Körper ist völlig
gespannt.
■ Kraul: relativ flach
■ Brustgleichschlag:
etwas tiefer wegen
dem Tauchzug!

Tauchen (LP21)

Die SuS können eine kurze Strecke mit wenigen Zügen tauchen.

U-Boot (ms)

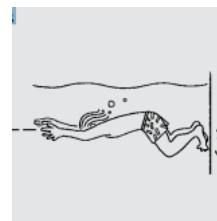
Bewegungsaufgabe unter Wasser ausführen.

Abtauchen, die Füße an die Wand stellen und kräftig abstossen. Die Arme und den Körper nach dem Abstoss in Schwimmrichtung strecken. (Anfangs kann es hilfreich sein, in einer Hockhaltung unter Wasser zu tauchen und dann mit den Füßen von der Bassinwand abzustossen).

Varianten

- Abstossen unter Wasser aus der Hockhaltung.
- Abstoss mit einem Arm in der Hochhalte (der andere Arm ist an der Körperseite angelegt).

Nach dem Abstoss gleiten, ausatmen und bis zum Stillstand absinken lassen (schwierig!).



Höhlen-Tauchen (1m)

Versuche, nach dem Abstoss von der Wand zwischen den gespreizten Beinen deines Partners durchzutauchen, ohne diese zu berühren.

- Wie oben beim "Ziel-Abstoss", aber jetzt darfst du an den Beinen des Partners nochmals kräftig abstossen.
- Mehrere Partner als "Tunnel". Du darfst immer dort "aussteigen", wo du willst. Wer sich nicht getraut, taucht neben dem Tunnel!

Wer auftauchen will, wird sofort "freigelassen"!



Tunnel-Tauchen (1m)

Mehrere Reifen werden im Abstand von 1-3 Metern unter Wasser hintereinander gehalten. Versuche, durch einen, zwei oder mehrere Reifen zu tauchen. Wenn es nicht mehr geht, so steigst du aus dem Tunnel.



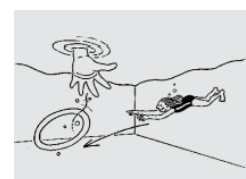
Fallender Ring (ms)

Bewegtes Ziel unter Wasser anpeilen.

Zwei stehen sich in einem Abstand von einem Meter gegenüber. Der eine lässt einen Tauchring ins Wasser fallen. Der andere versucht, diesen aufzufangen, bevor er den Bassinboden berührt.

Varianten

- Distanz verkürzen oder langsamer sinkenden Gegenstand nehmen.
- Tauchring in grösserer Entfernung fallen lassen.
- Zwei (drei) Tauchringe fallen lassen. Alle müssen eingefangen werden, bevor sie den Bassinboden berühren.



Weitere Unterlagen

bfu.ch:

[Wasser-Sicherheits-Check \(WSC\)](#)

mobilesport.ch:

[Vom Tauchen zum Schwimmen](#)

[Eintauchen kopfwärts](#)

swimsports.ch:

[Grundlagentest 1-7 | Swimsports](#)

WSC-Ausweise:

Bündner Lehrpersonen können die WSC-Ausweise via [Bestellformular](#) gratis bei graubündenSport beziehen.

Sicherheit (LP21)

Die SuS können sich in Gefahrensituationen realistisch einschätzen und diese vermeiden.

Blinde Kuh Fangis (ms)

Klassenspiel: 2–3 SuS sind die Augen verbunden. Sie versuchen nun, die anderen SuS der Klasse zu fangen.

Ziele

- Orientierung im Wasser
- Gruppendynamik fördern
- Schwimmen mit Einschränkung

Regeln

- Beim Berühren wechselt der Fänger
- Sich am Rand halten ist nicht erlaubt

Variationen

- Wassertiefe variieren
- Die zu fangenden SuS machen sich mit rufen/ Wasserakustik bemerkbar

Material: Badekappe/Tuch zum Augen verbinden



Mit der Strömung (ms)

Dreiergruppen bilden: Ein Schüler schwimmt mit einem Seil eine Strecke. Anschliessend wird er von zwei anderen SuS zurückgezogen.

Ziele

- Strömung erfahren (Gefahr im Fluss)
- Teamarbeit

Regeln

- Beim Zurückziehen Partner im Wasser überwachen (falls er unter Wasser taucht, stoppen die SuS sofort).
- Seil im Notfall loslassen

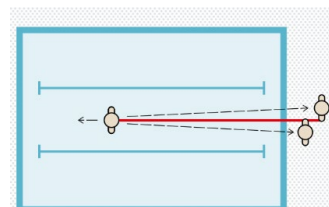
Organisation

- Länge oder quer
- Am Seil eine Boje/Gurtretter montieren

Variationen

- Mit Poolnudel im stehtiefen Wasser ziehen
- Als Wettkampfform Gruppen gegeneinander antreten lassen

Material: Seil, Poolnudel, Boje/Gurtretter



Biathlon (ms)

Jede/r SuS erhält ein rotes und ein grünes Kärtchen. Sie schwimmen von einem Ausgangspunkt zu Bildern (Fotos Notsituationen), die im Schwimmbecken verteilt wurden. Die Bilder zeigen jeweils eine Situation. Die SuS beurteilen, ob es sich dabei um eine Notsituation (rotes Kärtchen) oder eine ungefährliche Situation (grünes Kärtchen) handelt. Anschliessend schwimmen sie zum Ausgangspunkt zurück und gehen dann zum nächsten Bild.

Ziele: Abgebildete Situationen korrekt einschätzen

Variation: Im Kreis verteilt, von Bild zu Bild

Material

→ [Wassersicherheit macht Schule](#)



Die SuS können die Bade- und Tauchregeln einhalten.

Die SuS können in Gefahrensituationen verantwortungsbewusst handeln.

→ [SLRG Bade- und Tauchregeln](#)

Bilder erkennen unter Wasser (ms)

Gruppenarbeit: Verschiedene Bilder werden versenkt und mit einem Gegenstand (z.B. Tauchring) beschwert, so dass sie unten auf dem Beckenboden liegen bleiben. Die SuS sollen die Bilder erkennen.

Tauchen

- Länger unter Wasser bleiben
- Regeln: [Freitauchregeln beachten](#)

Material: Bilder/Memory, Tauchringe

Krampfhaft schwimmen (ms)

Ausprobieren lassen und anschliessend kurzer Erfahrungsaustausch. Die SuS schwimmen nur mit der rechten/linken Körperseite. Wie weit kommen sie? Wie geht das?

Ziele

- Schwimmen mit Einschränkungen
- Selbstwahrnehmung

Regeln: Definierte Körperteile dürfen nicht bewegt werden

Variationen

- Verschiedene Schwimmstile
- Nur mit den Armen/Beinen schwimmen



Rettungsmittel-Such-Spiel (ms)

Die SuS suchen im Bad alle Rettungsmittel, die verwendet werden können. Anschliessend ausprobieren lassen.

Ziele

- Rettungsmittel kennenlernen
- Standort der Rettungsmittel kennen

Variationen

- Wassertiefe variieren
- Im offenen Gewässer können die SuS auch als Aufgabe ein Rettungsmittel von zu Hause mitnehmen (z.B. ein Ast)



Boje-Stafette (ms)

3–4er Gruppe: Ein Kind schwimmt mit Boje zum Partner und schleppt ihn ab. Anschliessend Wechsel, bis alle einmal abgeschleppt wurden und einmal Schwimmer/-in waren.

Ziele

- Rettungsmittel einsetzen
- Gefahr einschätzen, Selbsteinschätzung



Alarmieren und Retten (LP21)

Die SuS erkennen, wenn eine Person in einer Notlage ist und können Alarm auslösen.

Alarm, Alarm! (ms)

SuS überlegen sich in einem Rollenspiel eine Notsituation und spielen die Alarmierung nach.

→ [Kärtchen mit W-Fragen](#)

Weitere Unterlagen

slrg.ch:

[Unterrichtmaterial](#)

mobilesport.ch:

[18 Übungen zu den Wasserkompetenzen](#)

[Sicherheit im Wasser](#)

[Freitauchregeln](#)

Literaturverzeichnis

Agosti, F., et al. (2002). *Lehrmittel Schwimmen*. (Eidgenössische Sportkommission EKS, Hrsg.) Bern.

Amt für Volksschule und Sport. (2015). *Schulsportprüfung 5. und 8. Klasse*.
Abgerufen im 2022 von <https://sportdatenbank.gr.ch/>

Amt für Volksschule und Sport. (2020). *Unterrichtsmittel Sport im Kindergarten*. (Amt für Volksschule und Sport, Hrsg.) Chur.

Baumberger, J., & Müller, U. (2005). *Lehrmittel Sporterziehung Band 4, 4.–6. Schuljahr*.
(Eidgenössische Sportkommission ESK, Hrsg.) Bern.

Bundesamt für Sport BASPO. (2022). *mobilesport*. Abgerufen im 2022 von <https://www.mobilesport.ch/de/>

Erziehungs-, Kultur- und Umweltschutzdepartement. (2016). *Lehrplan 21 GR, Bewegung und Sport*.
Abgerufen im 2021 von <https://gr-d.lehrplan.ch/index.php?code=e%7C100%7C1>

Reimann, E., & Bucher, W. (2005). *Lehrmittel Sporterziehung Band 5, 6.–9. Schuljahr*.
(Eidgenössische Sportkommission ESK, Hrsg.) Bern.

Stocker, R. (2005). *Lehrmittel Sporterziehung Band 3, 1.–4. Schuljahr*.
(Eidgenössische Sportkommission ESK, Hrsg.) Bern.

Projektteam

Projektleitung

Gartmann Giuanna

Fachexperten

Bischoff Armon

Furter Simone

Gutweniger Jenny

Pasti Jessica



Amt für Volksschule und Sport

Uffizi per la scola populara ed il sport

Ufficio per la scuola popolare e lo sport

Amt für Volksschule und Sport
graubündenSport
Quaderstrasse 17
7001 Chur

081 257 27 55
sport@avs.gr.ch
www.graubündensport.ch

September 2022

graubünden Sport