

Stundenaufbau zu den einzelnen Stunden

Stundenaufbau Kraft

Erwärmung: Zombieball 5-10 Min

Hauptteil 1: Krabbelfangen/ Krebsfußball 10- 15Min

Hauptteil 2: Sprungparkour: 20-30 Min 5 Min Aufbau+ Erklärung

Abschluss: Sautreiben 5-10 Min

Stundenaufbau Ausdauer+ Schnelligkeit

Erwärmung: Peter Pan, o.ä. Fangspiel 5-15 Min

Hauptteil 1: Verschiedene Staffelspiele: Tic Tac Toe, Memory o.Ä. 15- 30Min

Hauptteil 2: Catch! Im Kreis rennen und fangen. 15-20 Min

Abschluss: lockeres Auslaufen mit einer Bewegungsgeschichte 10 Min

Stundenaufbau Koordination & Beweglichkeit

Erwärmung: Zombieball mit Wiedereinstiegstation

Hauptteil 2: Stationen zum Zielwurf und andere Koord. Aufgaben 40- 60Min

Abschluss: Müllexplosion

Stundenaufbau Kraft

Zombieball:

Die Kinder rennen durch die Halle und verteilen sich. Dann wirft die ÜL 2-4 Bälle in die Halle. Mit diesen Bällen versuchen die Kinder sich nun gegenseitig abzuwerfen. Jeder spielt für sich selbst und versucht, alleine im Spiel zu bleiben. Wurde ein Kind getroffen, so muss sich dieses auf den Boden setzen, rollt nun ein Ball an diesem Kind vorbei, kann das Kind den Ball aus den sitzen nehmen und versuchen jemanden abzuwerfen, ist dies gelungen, darf das Kind wieder weiterspielen. Das Kind kommt auch dann wieder in das Spiel rein, wenn derjenige getroffen wird, der das Kind getroffen hatte.

Krebsfangen/ Krebsfußball:

Bei Krebsfangen, gehen die Kinder auf alle Viere und versuchen sich zu fangen. Dies kann man in der gesamten Halle oder in einer Art kleinen Arena, die vielleicht mit Matten ausgestattet ist spielen. Ist ein Kind gefangen, so ist dieses Kind Fänger.

Bei Krebsfußball spielen die Kinder Fußball, jedoch auf allen Vieren. Als Tor wird ein Kastenteil benutzt. Es wird geraten, die Klasse in vier Teams zu teilen, sodass die Teams nicht allzu groß sind. Eine Hallenhälfte als Spielfeld ist zudem auch mehr als ausreichend.

Sprungparkour:

Sautreiben:

Die Klasse wird in zwei Teams geteilt. Die Teams stellen sich ca. 10 Meter voneinander weg, in die Mitte der Teams wird ein leichter Medizinball, bzw. Pezziball gelegt. Die Kinder versuchen nun, mit kleinen Bällen den großen Ball so zu treffen, dass dieser die Linie des Gegnerteams überquert.

Stundenaufbau Ausdauer+ Schnelligkeit

Peter Pan:

Die Kinder stellen sich auf einer Linie nebeneinander auf. Die ÜL bestimmt nun zwei Fänger (Captain Hook), die vor die Tür gehen. Nun bestimmt die ÜL noch zwei Peter Pans. Dann geht die Tür auf und das Spiel geht los. Die Kinder rennen durch die Halle und versuchen vor den Fängern wegzurennen. Ist ein Kind gefangen, so muss es sich auf den Boden setzen. Das Kind darf erst dann wieder weiterlaufen, wenn ein Peter Pan das Kind berührt. Das Spiel ist dann vorbei, wenn alle Kinder gefangen sind.

Verschiedene Staffelspiele:

Die Kinder werden in 2-4 Teams geteilt und treten nun in verschiedenen Staffelspielen an. Ein Beispiel ist TicTacToe. Hierbei läuft immer ein Kind zum Spielbrett, bewegt ein Kreuz oder einen Kreis und rennt wieder zurück.

Catch!:

Die ÜL stellt ein Hütchen jeweils auf die vier Ecken des Volleyballfeldes. Nun wird die Klasse in 2 Teams geteilt. Die Teams stellen sich diagonal gegenüber an die Hütchen. Auf ein Startsignal geht es los und das erste Kind des jeweiligen Teams rennt los und versucht das Kind des anderen Teams zu fangen, hierbei ist zu beachten, dass die Kinder immer außerhalb der Hütchen laufen. Hat ein Kind eine Runde geschafft, übergibt es einen Stab an das nächste Kind und weiter geht's. Das Spiel ist dann vorbei, wenn ein Kind gefangen wurde.

Stundenaufbau Koordination & Beweglichkeit

Zombieball mit Wiedereinstieg:

Die Regeln von Zombieball bleiben die Gleichen. Nun ist es jedoch so, dass das Kind, wenn es getroffen wurde in eine abgesperrte Ecke geht. Dort befindet sich ein kleiner Parkour. Dieser besteht aus einem Kastenteil zum durchkrabbeln, einem Kasten zum Überspringen und einem anderen Kastenteil zum Durchkrabbeln. Hat das Kind den Parkour geschafft, kann es wieder am Spiel teilnehmen.

Stationen:

Müllexplosion:

Die Kinder stehen in einem Kreis um die ÜL herum. Die ÜL sitzt auf dem Boden, schließt die Augen und gibt einem Kind einen Ball. Dieser Ball wird nun Reihum weitergegeben. Die ÜL gibt nun Anweisungen wie z.B. Blitzeinschlag, hierbei müssen alle Kinder zappeln, als wären sie vom Blitz getroffen. Nach kurzer Zeit sagt die ÜL „Achtung Müll“ die Kinder müssen den Ball nun noch viel schneller weitergeben, denn kurz darauf folgt „Müllexplosion“ und das Kind, das nun den Ball in der Hand hält ist raus und setzt sich auf den Boden. Das Spiel geht daraufhin dann weiter, die Kinder müssen nun um das ausgeschiedene Kind herumlaufen.

