

Fangen und Stehlen



Schwerpunkte: Reaktionsvermögen und Ballsicherheit fördern

Einstieg

10 Min.

Kreisfangen. Zu Beginn der Stunde wird ein klassisches Fangspiel durchgeführt. Der Lehrer bestimmt einen Läufer. Alle anderen Kinder setzen sich in Kreisform auf den Boden. Der Läufer trabt nun im mäßigen Tempo außen um den Kreis herum. Sobald er ein sitzendes Kind auf die Schulter oder den Kopf tickt, muss dieses versuchen, den Läufer einzuholen. Das Kind springt auf und sprintet dem Läufer hinterher. Ziel des Läufers ist es, einmal um den Kreis zu rennen und sich auf den frei gewordenen Platz zu setzen. Dabei darf er von seinem Verfolger nicht eingeholt und getickt werden. Kann sich der Läufer setzen, so wird der Verfolger zum neuen Läufer. Wird der Läufer eingeholt, muss er eine weitere Runde laufen und ein anderes Kind ticken.

Hauptteil

20 Min.

Schatzklaue. Es wird aus der Gruppe ein „Dieb“ bestimmt. Dieser muss versuchen, den Schatz der anderen Kinder zu klauen. Der Schatz ist in diesem Fall ein Ball, der von den anderen Kindern hin und her geworfen wird. Berührt der „Dieb“ den Schatz, wird das Kind, das den Ball zuletzt geworfen hat, ebenfalls zum „Dieb“. Die Kinder dürfen sowohl mit als auch ohne Ball laufen.



Je nach Gruppengröße ist es sinnvoll, ein Spielfeld abzustecken. So haben die „Diebe“ auch eine realistische Chance, den Schatz zu stehlen.



Weitere Spielmöglichkeiten: Berührt der „Dieb“ ein Kind, das den Schatz festhält, wird das Kind auch zum Dieb.
Die Kinder dürfen mit dem Ball nicht laufen.

Abschluss

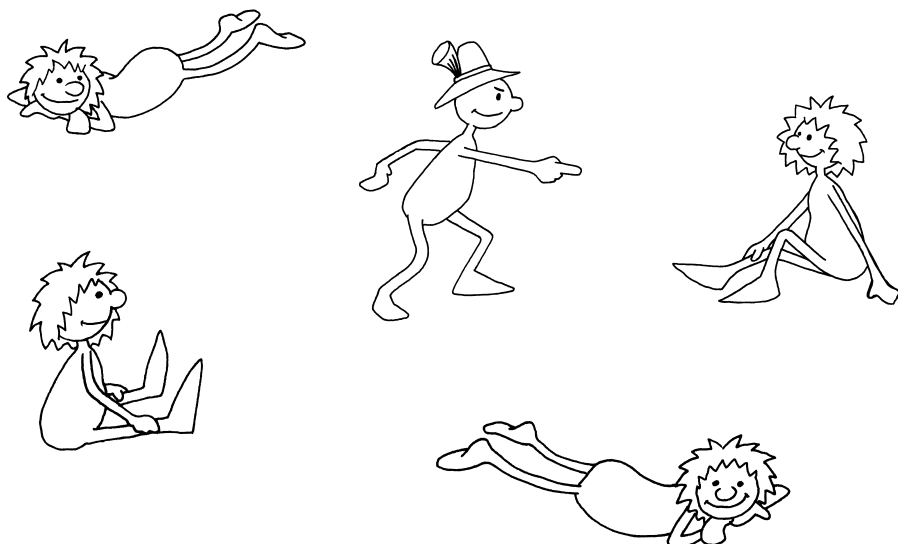
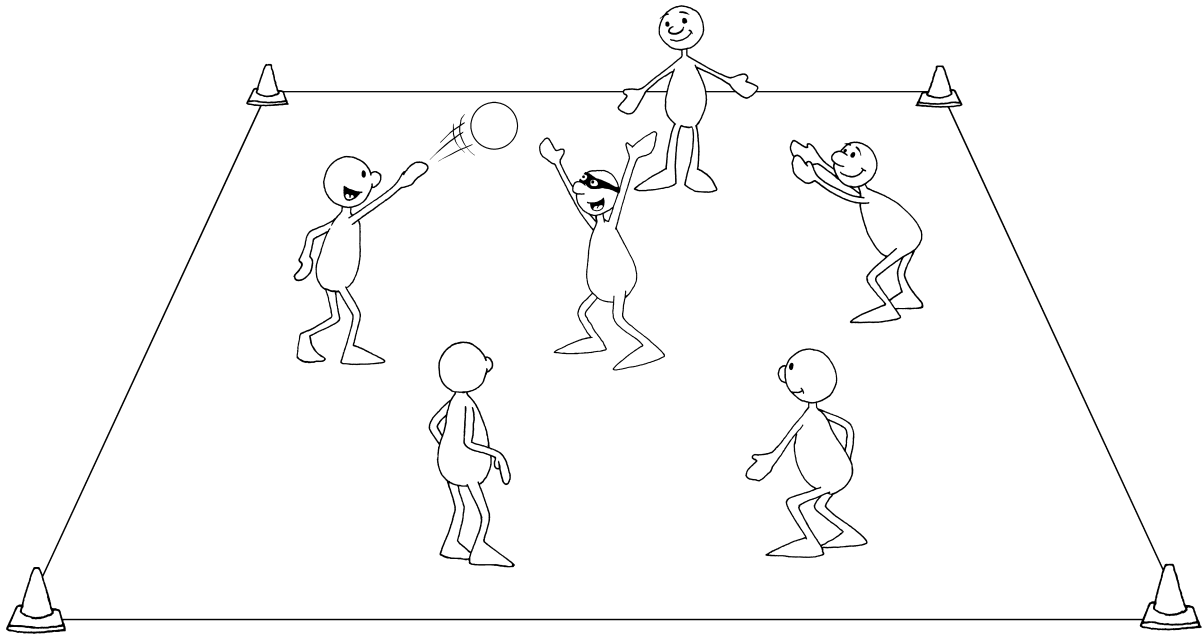
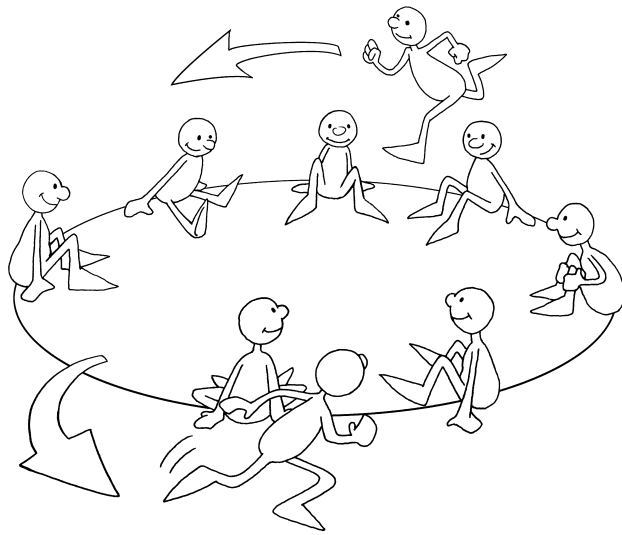
15 Min.

Schlafende Löwen. Aufgrund des Erholungscharakters ist dieses Spiel gut als Ausklang für sehr bewegungsintensive Sportstunden geeignet.

Aus der Gruppe wird ein „Jäger“ bestimmt. Die anderen Kinder werden zu schlafenden „Löwen“. Sie verteilen sich in der Halle und setzen bzw. legen sich auf den Boden. Schlafende „Löwen“ dürfen sich nicht bewegen (Atmen und Augenzwinkern ausgenommen). Sobald der „Jäger“ einen sich bewegenden „Löwen“ ertappt, wird dieser „Löwe“ ebenfalls zum „Jäger“. Die „Jäger“ dürfen versuchen, die „Löwen“ durch Lachen, Grimassen ziehen oder Rumhampeln aufzuwecken. Die Jäger dürfen die „Löwen“ aber nicht berühren. Der letzte schlafende „Löwe“ hat das Spiel gewonnen und darf beim nächsten Mal der „Jäger“ sein.

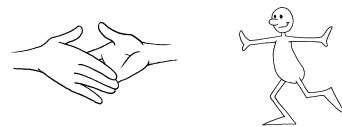
Material: 2–3 Bälle





Spiele mit Luftballons

Schwerpunkte: Förderung der Auge-Hand-Koordination



Einstieg

15 Min.

Luftikus. Jedes Kind bekommt einen Luftballon (Diese werden vorher vom Lehrer aufgeblasen). Nach dem Startsignal des Lehrers bewegen sich die Kinder mit dem Ballon frei in der Halle. Sie halten den Ballon mit Händen und Füßen in der Luft, aber sie dürfen ihn nicht in den Händen tragen. Der Ballon darf dabei nicht den Boden berühren. Wenn ein Kind den Ballon fallen lässt, muss es zwei Kniebeugen machen und anschließend den Ballon wieder in der Luft halten. Die Kinder müssen die ungewohnten Flugeigenschaften und ihre Bewegungen genau koordinieren.

Der Lehrer gibt zusätzliche Bewegungsaufgaben vor. Während der Ballon in der Luft ist, sollen die Kinder zum Beispiel: sich auf der Stelle drehen, klatschen, den Boden mit der Hand berühren, einem anderen Kind die Hand geben, etc. ...

Hauptteil

20 Min.

Ballonstaffel. Durch die Laufstaffel mit den Ballons wird die Stunde auch aus Sicht der körperlichen Belastung intensiviert. Bisher haben die Kinder den Ballon lediglich in der Luft gehalten. Nun sollen sie den Luftballon in der Horizontalen weiterbewegen.

Es werden zwei Mannschaften gebildet. Die Kinder stellen sich hintereinander an der Startlinie auf. Ungefähr zehn Meter von den Startlinien entfernt wird jeweils eine Wendemarke (Slalomstange bzw. Hütchen) aufgestellt. Es können mehrere Staffeln durchgeführt werden:

1. Die Kinder laufen um die Wendestange und treiben den Ballon nur mit den Händen vor sich her.
2. Die Kinder stecken sich den Ballon unter das T-Shirt und laufen um die Wendestange.
3. Zwei Kinder halten einen Luftballon zwischen ihren Oberkörpern (Bauch oder Rücken) und transportieren den Ballon um die Wendestange.
4. Die Kinder stecken den Ballon zwischen ihre Beine und hüpfen um die Wendemarke (Laufstrecke eventuell verkürzen).



Die Staffeln können als reine Spaßstaffeln durchgeführt werden. Natürlich kann man die Mannschaften auch gegeneinander laufen lassen, um eine gewisse Wettkampfatmosphäre einzubringen.

Abschluss

10 Min.

Seifenblasen. Zum Abschluss bietet sich eine gemeinsame Übung in der Gruppe an. In einem abgesteckten Spielfeld versammeln sich alle Schüler. Nun werden nach und nach Luftballons in das Spielfeld geworfen. Die Schüler müssen als Gruppe versuchen, möglichst lange alle Ballons in der Luft zu halten.



Alternativen:

Anzahl der Ballons steigern, Kinder dürfen die Ballons nur mit bestimmten Körperteilen berühren (linker Arm, Kopf).

Material: Luftballons, Slalomstange bzw. Hütchen



