SportheftLi

Bewegung & Sport im 2. Zyklus

SCHULSPORT
LIECHTENSTEIN

INHALT

VORWORT

HANDREICHUNG

CHECKLISTEN

UNTERLAGEN

MUSTERLEKTION UND PLANUNGSVORLAGE

PRIMARSCHUL-SPORT-CHECK

QUELLEN UND IMPRESSUM

VORWORT

VORWORT

Das SportheftLi des Schulsports Liechtenstein soll ein Hilfsmittel für Lehrpersonen sein, welche Bewegung und Sport auf der Primarschulstufe unterrichten. Das Heft besteht aus 4 Teilbereichen: Handreichung, Checklisten, Unterlagen und Primarschul-Sport-Check (PSC). Das SportheftLi ist zugleich Leitfaden und Inspiration für den Sportunterricht auf der Grundlage des Liechtensteiner Lehrplans (LiLe).
Für den Unterricht im Fach Bewegung und Sport fehlt ein Lehrmittel, das den LiLe ergänzt. Diese Lücke soll das SportheftLi füllen. Es handelt sich um ein Angebot, dessen Nutzung auf freiwilliger Basis erfolgt.

WELCHE ZIELE WERDEN VERFOLGT?

- Planungshilfe für Lehrpersonen
- Abdeckung aller 6 Kompetenzbereiche des Fachbereichs Bewegung und Sport Zyklus 2
- Altersgerechte und vielfältige Bewegungserlebnisse für Schülerinnen und Schüler (SuS) ermöglichen
- Qualitätssicherung gemäss LiLe

WIE IST DER AUFBAU?

Teilbereich 1: Handreichung
Die Handreichung dient den Lehrkräften als Orientierungshilfe. Darin werden die einzelnen Teilbereiche des SportheftLi erläutert und erklärt, wie mit dem SportheftLi zu arbeiten ist.

Teilbereich 2: Checklisten
Pro Zyklus gibt es eine Checkliste. In dieser sind alle 6 Kompetenzbereiche mit den dazugehörigen Handlungs- und Themenaspekten, den Themen sowie den entsprechenden Klassenstufen aufgeführt.

Teilbereich 3: Unterlagen
Im Teilbereich Unterlagen findet sich eine Vielzahl von Vorschlägen mit Übungen zur Umsetzung der Handlungs- und Themenaspekte.

Teilbereich 4: Primarschul-Sport-Check (PSC)
Der Primarschul-Sport-Check ist ein Dokument, das zentrale Übungen aus den verschiedenen Kompetenzbereichen umfasst, die in einem Videoclip dargestellt sind. Das Ziel ist die korrekte Ausführung dieser Übungen bis Ende der 5. Klasse. Eine Urkunde bestätigt die Zielerreichung. Diese Urkunde ermöglicht individuelle Anpassungen für Kinder mit besonderen Bedürfnissen. So können z.B. Aufgaben weggelassen und durch andere, geeignetere Aufgaben in den unten angegebenen Leerzeilen ersetzt werden. Dies liegt in der Verantwortung der Lehrperson.

DANK

Das liechtensteinische SportheftLi basiert auf Dokumenten, welche im Kanton Graubünden entwickelt worden sind. Diese umfangreichen Materialien wurden uns verdankenswerterweise zur Verfügung gestellt. Für die Vorlage gebührt insbesondere dem Amt für Volksschule und Sport des Kantons Graubünden, namentlich Armon Bischoff, Giuanna Gartmann, Simone Furter, Jenny Gutweniger und Jessica Pasti ein grosses Dankeschön. Die Arbeitsgruppe Schulsport Liechtenstein hat die Unterlagen weiterentwickelt, ergänzt und auf die Gegebenheiten des liechtensteinischen Schulsports angepasst. Die grafische Umsetzung verdanken wir Sabrina Vogt von vogtonikum. Die

Arbeitsgruppe Schulsport Liechtenstein hofft auf eine rege Nutzung vom SportheftLi und wünscht viel Freude beim Einsatz.

Vaduz, im Januar 2025
Arbeitsgruppe Schulsport Liechtenstein

HANDREICHUNG

HANDREICHUNG

WIE IST DAS HEFT ZU LESEN? WIE IST MIT DEM HEFT ZU ARBEITEN?

Im Folgenden werden einige Aspekte zu den Checklisten, den Unterlagen und dem PSC im Sinne einer Handreichung erläutert. Diese dient als Orientierungshilfe. Die Erklärungen sollen helfen, die Ideen hinter den Elementen der einzelnen Teile zu verstehen. Zu Beginn der Erklärungen findet sich eine Abbildung des Elementes. Die Erläuterungen sind entlang dem Dokument aufgebaut, wobei die einzelnen Elemente mit Nummern gekennzeichnet sind und anschliessend erklärt werden.

Checklisten

BS.1 LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN

24 Jahreslektionen

Handlungs- und Themenaspekt	Thema	3. Klasse	4. Klasse	5. Klasse	Bemerkungen
KÖRPERSPANNUNG UND RUMPFSTABILITÄT Sportliches Ritual zu Stundenbeginn					Möglichkeit zur Teilnahme am UBS-Kidscup und/oder Teilnahme an den Liechtensteinischen Schulsportmeisterschaften Leichtathletik
LAUFEN 10 Lektionen	Schnell laufen	☐ Schnelllauftechnik ☐ Start		☐ 60 Meter Sprint	
	Lange laufen	☐ Laufgeschwindigkeit anpassen		☐ Alter in Minuten laufen	
	Sich-orientieren	☐ OL Schulgelände		☐ OL Schulgemeinde	
SPRINGEN 8 Lektionen	Rhythmisch springen	☐ Verschiedene Tricks mit dem Seil springen		☐ Seilspringen 20 x ohne Unterbruch	
	Weit springen	☐ Mehrfachsprünge ☐ Schrittsprung		☐ Weitsprung	
	Hoch springen	☐ Schersprung rechts/links		☐ Einbeiniger Sprung in die Höhe (mit Anlauf)	
WERFEN 6 Lektionen	Werfen	☐ Wurftechnik mit 3-Schrittanlauf		☐ Ballweitwurf ☐ Einarmige Überkopfwürfe an die Wand 10 x einhändig werfen, beidhändig fangen	
	Stossen				

SCHULSPORT LIECHTENSTEIN | SPORTHEFTLI | ZYKLUS 2 | CHECKLISTEN | 02.12.24 11

Beispiel: Checkliste BS.1 Laufen, Springen, Werfen

1. Der Kompetenzbereich wird gemäss LiLe aufgeführt.

2. Pro Kompetenzbereich sind die Anzahl Lektionen eingetragen. Die Anzahl Lektionen können in der Umsetzung leicht variieren, da auch Raum für individuelle Gestaltung bestehen soll. Die Anzahl Lektionen orientiert sich an den Vorgaben des Lehrplans (2 Lektionen Bewegung und Sport pro Woche sowie eine Lektion Schwimmen pro Woche), wobei mit ca. 100 Lektionen pro Schuljahr (39 Schulwochen à 3 Lektionen, abzüglich diverser Schulveranstaltungen oder Ausfällen) gerechnet wird.

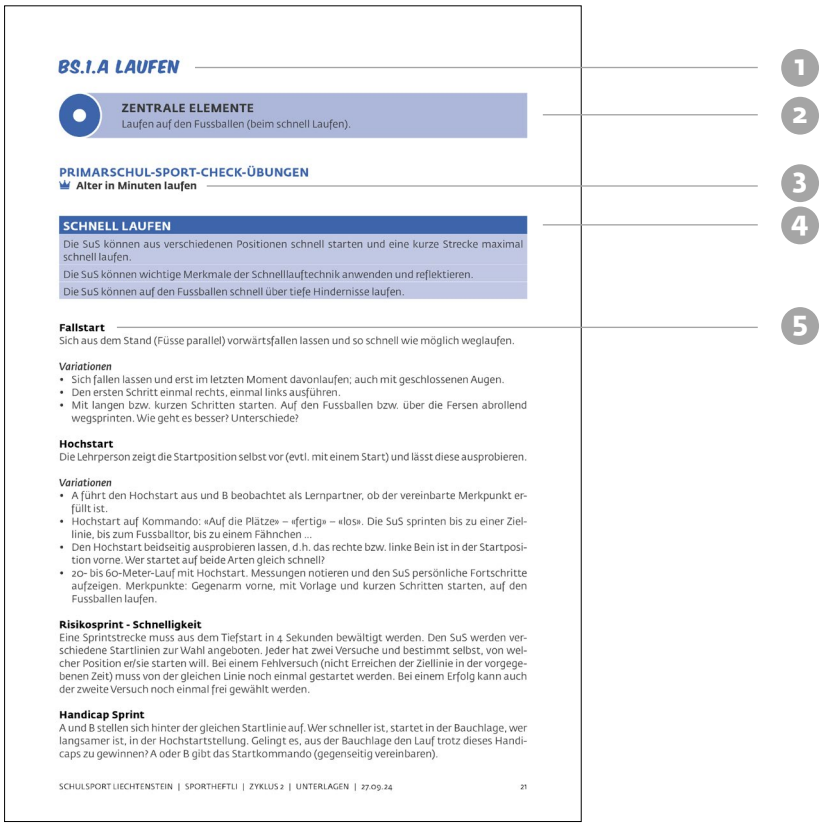
3. Die Checkliste selbst ist folgendermassen gegliedert: Handlungs- und Themenaspekt, Thema, Klassenstufe und Bemerkungen. Zusätzlich zur Gesamtlektionenzahl finden sich Vorschläge zur Aufteilung der Lektionen auf die verschiedenen Handlungs- und Themenaspekte.
   Unter den Klassenstufen sind jeweils die Kompetenzen oder der Inhalt für den Erwerb der Kompetenzen aufgeführt. Der Inhalt kann auf der Checkliste angekreuzt werden. Somit ist sofort ersichtlich, was im Unterricht bereits abgedeckt wurde.
   Unter Bemerkungen sind Hinweise zu Schulsportmeisterschaften sowie den Vereins- und Verbandssportangeboten für Schulen aufgeführt. Zudem können eigene Kommentare eingefügt werden.

4. Am Anfang eines jeden Kompetenzbereichs findet sich der Hinweis auf sportliche Rituale zu Stundenbeginn, welche im Unterricht immer wichtig sind. Dieser Teil könnte gut verknüpft werden mit dem Bereich Rumpfstabilität und Körperspannung. Dazu sollten in jede Lektion 1 bis 2 Übungen einfliessen. Die Übungssammlung zum Thema **Rumpfstabilität und Körperspannung** kann dabei helfen, um diesen Teil abwechslungsreich zu gestalten.

5. Die Themen in der Checkliste können angeklickt werden, dadurch öffnen sich direkt die dazugehörigen Unterlagen des Teilbereichs 3 mit der dazugehörigen Übungssammlung.

6. Bei verschiedenen Kompetenzbereichen findet sich eine wichtige Übung, welche mit einem Krönli gekennzeichnet ist. Diese Übung ist Bestandteil des Primarschul-Sport-Checks und wird daher besonders hervorgehoben.

Unterlagen



BS.1.A LAUFEN

ZENTRALE ELEMENTE
Laufen auf den Fussballen (beim schnell Laufen).

PRIMARSCHUL-SPORT-CHECK-ÜBUNGEN
Alter in Minuten laufen

SCHNELL LAUFEN
Die SuS können aus verschiedenen Positionen schnell starten und eine kurze Strecke maximal schnell laufen.
Die SuS können wichtige Merkmale der Schnelllauftechnik anwenden und reflektieren.
Die SuS können auf den Fussballen schnell über tiefe Hindernisse laufen.

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

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

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

Variationen
- 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 SuS persönliche Fortschritte aufzeigen. Merkpunkte: Gegenarm vorne, mit Vorlage und kurzen Schritten starten, auf den Fussballen laufen.

Risikosprint - Schnelligkeit
Eine Sprintstrecke muss aus dem Tiefstart in 4 Sekunden bewältigt werden. Den SuS 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.

Handicap Sprint
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).

SCHULSPORT LIECHTENSTEIN | SPORTHEFTLI | ZYKLUS 2 | UNTERLAGEN | 27.09.24 21

Beispiel: Unterlagen BS.1.A Laufen

1. Die Unterlagen sind gemäss LiLe für den jeweiligen Kompetenzbereich nach Handlungs- und Themenaspekt gegliedert.

2. Zu Beginn von jedem Themenbereich finden sich zentrale Elemente. Dabei handelt es sich um Bewegungsabläufe und Übungen, welche die Basis für weitere Bewegungsabläufe sind und somit eine wichtige Grundlage bilden. Da diese Elemente so zentral sind und eine grosse Bedeutung haben, muss auf die korrekte Ausführung besonders geachtet werden.

3. Dem zentralen Element folgt unter dem Titel Primarschul-Sport-Check-Übungen die Übung, welche in der Checkliste mit einem Krönli gekennzeichnet ist. Es gibt nicht zu jedem Themenbereich eine solche Übung. Im Zyklus 1 sind sie um einiges weniger häufig als im Zyklus 2.

4. Vor der Übungssammlung werden die Kompetenzen aus dem LiLe aufgeführt. Da es bei einzelnen Kompetenzen zu Überschneidungen von Zyklus 1 und Zyklus 2 kommen kann, werden diese jeweils bei beiden Zyklen aufgeführt.

5. Nach den Kompetenzen folgt eine Vielzahl von Vorschlägen zu Übungen. Die Übungssammlung soll Lehrpersonen in der Planung, Durchführung und Kontrolle des Unterrichts im Fachbereich Bewegung und Sport unterstützen. Die jeweiligen Übungen werden jeweils kurz erläutert. Zu einzelnen Übungen gibt es erklärende Bilder, zu anderen Vorschläge für Variationen oder Tipps für die Umsetzung. Die Reihenfolge der Übungen ist willkürlich und orientiert sich nicht an einem didaktischen Aufbau. Obwohl die Übungssammlung recht umfangreich ist, erhebt sie keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Jede Lehrperson kann eine eigene Auswahl treffen oder die Übungen mit eigenen Ideen ergänzen.
   Abgeschlossen werden die Themenbereiche jeweils mit Links zu weiteren Unterlagen. Diese Links sind rot hervorgehoben und aktiv. Als Unterstützung dienen zudem das Lehrmittel Sporterziehung, die Weiterbildungen des Schulamtes sowie vertiefende Literatur, die ebenfalls bei den **Quellen** aufgeführt sind.

Primarschul-Sport-Check (PSC)
Der PSC dient sowohl der Lehrperson als auch den SuS der Kontrolle über die Zielerreichung im Bereich Bewegung und Sport nach Abschluss der 5. Klasse. Der Videoclip zeigt die Übungen.

Beispiel: Primarschul-Sport-Check Urkunde

PRIMARSCHUL-SPORT-CHECK (PSC)

Kompetenzbereich	Was	Erledigt
BS.1 LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN		
A. Laufen	Eine Länge Hopserlauf	
A. Laufen	Alter in Minuten laufen	
B. Springen	Seilspringen (20 x ohne Unterbruch)	
BS.2 BEWEGEN AN GERÄTEN		
A. Grundbewegungen an Geräten	Rolle vorwärts	
A. Grundbewegungen an Geräten	Handstand aufschwingen (mit Hilfe)	
B. Beweglichkeit, Kraft und Körperspannung	An Sprossenwand hängend / 5 x gestreckte Beine bis Hüfthöhe anheben	
BS.3 DARSTELLEN UND TANZEN		
B. Tanzen	Hampelmann 20 x ohne Unterbruch	
BS.4 SPIELEN		
C. Sportspiele	Einarmige Überkopfwürfe an die Wand 10 x einhändig werfen, beidhändig fangen	
C. Sportspiele	Beidseitig (rechts/links) über Langbank Basketball seitlich prellen	
BS.5 GLEITEN, ROLLEN, FAHREN		
	Teilnahme Skilager und/oder Skitag	
	Bestehen der Fahrradprüfung	
BS.6 BEWEGEN IM WASSER		
	Wassersicherheitscheck (WSC)	

Beispiel: Primarschul-Sport-Check Tabelle

Der Primarschul-Sport-Check (PSC) ist eine Zusammenstellung mit verschiedenen Übungen aus dem Zyklus 1 und Zyklus 2. Es sind jene Übungen, welche in den Checklisten mit einem Krönli gekennzeichnet sind. Die zusätzlichen unten angeführten Leerzeilen ermöglichen Vermerke zu angepassten Übungen, um Kindern mit besonderen Bedürfnissen gerecht zu werden. Diese Übungen ermöglichen eine Differenzierung unter Berücksichtigung des individuellen Entwicklungs- und Leistungsstands. Alle weiteren Informationen hierzu sind in den Unterlagen zum **Zyklus 2** zu finden.
Der PSC soll als formative Lernkontrolle verstanden werden. Am Ende der 5. Klasse sollten die Ziele erreicht sein, d.h. die Übungen erfüllt sein. Allerdings darf eine Übung fehlen bzw. muss nicht erfüllt sein oder kann ausgelassen werden. Damit hat jeder SuS einen Joker.
Begleitend zum PSC gibt es eine Urkunde, welche das Bestehen des PSC bescheinigt. Diese Urkunde wird in einem separaten Worddokument zur Verfügung gestellt. So besteht die Möglichkeit, das Do-

kument mit der Klassenliste im Excelformat zu verknüpfen und zweiseitig auszudrucken. Als Alternative können leere, vorgedruckte Vorlagen beim Zentrum für Schulmedien (ZfS) bezogen werden. Vor der Abgabe des Dokuments wird empfohlen, alle Übungen im Verlauf des zweiten Semesters der 5. Primarstufe nochmals durchzuführen. Die Urkunde (**S. 97 und 98** doppelseitig, farbig) soll der Zeugnismappe nach der 5. Primarstufe beigelegt werden. So ermöglicht der PSC den weiterführenden Schulen einen Überblick und dient als Grundlage für den Bewegungs- und Sportunterricht. Die Wordvorlage kann unter info@schulsport.li angefordert werden.

WAS SONST NOCH ZU BEACHTEN IST?

Videos als weiteres Hilfsmittel
Alle PSC-Übungen sind mit einem Videoclip verlinkt. Da die korrekte Ausführung der Übungen wichtig ist, können die Clips als Hilfsmittel den SuS zur Verfügung gestellt werden.

Musterlektion und Planungsvorlage
Auf **Seite 93** findet sich eine Vorlage für die Planung von Unterrichtslektionen, sowie ein Beispiel einer Sportlektion. Die Wordvorlage kann unter info@schulsport.li angefordert werden.

Interne und externe Links
Im Dokument erscheinen sowohl interne als auch externe Links.
Die internen Links führen durch anklicken jeweils zu einem bestimmten Abschnitt innerhalb des Dokuments (Übungssammlung, Kapitel etc.).
Die externen Links führen durch anklicken auf externe Webseiten mit bestimmten Inhalten und sind innerhalb des Dokuments jeweils rot gekennzeichnet.

Sicherheit im Schulsport
Auf der Website der Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) sind zahlreiche Informationen, Checklisten und Unterrichtsmaterialien für den Schulsport zu finden. Damit der Zugriff auf die aktuellen Unterlagen gewährleistet ist, sind im Unterrichtsmaterial keine entsprechenden Angaben zu finden. Hierfür verweisen wir auf die Website der bfu.
Für den Kompetenzbereich Bewegen im Wasser gilt der Wassersicherheitscheck (WSC). Für diesen Kompetenzbereich gibt es keine Unterlagen.

CHECKLISTEN

LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN

BEWEGEN AN GERÄTEN

DARSTELLEN UND TANZEN

SPIELEN

GLEITEN, ROLLEN, FAHREN

BEWEGEN IM WASSER

BS.1 LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN

24 Jahreslektionen

Handlungs- und Themenaspekt	Thema	3. Klasse	4. Klasse	5. Klasse	Bemerkungen
KÖRPERSPANNUNG UND RUMPFSTABILITÄT **Sportliches Ritual zu Stundenbeginn**					Möglichkeit zur Teilnahme am UBS-Kidscup und/oder Teilnahme an den Liechtensteinischen Schulsport-meisterschaften Leichtathletik
LAUFEN 10 Lektionen	**Schnell laufen**	☐ Schnelllauftechnik ☐ Start		☐ 60 Meter Sprint	
	Lange laufen	☐ Laufgeschwindigkeit anpassen		☐ **Alter in Minuten laufen**	
	Sich-orientieren	☐ OL Schulgelände		☐ OL Schulgemeinde	
SPRINGEN 8 Lektionen	**Rhythmisch springen**	☐ Verschiedene Tricks mit dem Seil springen		☐ **Seilspringen 20 x ohne Unterbruch**	
	Weit springen	☐ Mehrfachsprünge ☐ Schrittsprung		☐ Weitsprung	
	Hoch springen	☐ Schersprung rechts/links		☐ Einbeiniger Sprung in die Höhe (mit Anlauf)	
WERFEN 6 Lektionen	**Werfen**	☐ Wurftechnik mit 3-Schrittanlauf		☐ Ballweitwurf ☐ Einarmige Überkopfwürfe an die Wand 10 x einhändig werfen, beidhändig fangen	
	Stossen				

BS.2 BEWEGEN AN GERÄTEN

16 Jahreslektionen

Handlungs- und Themenaspekt	Thema	3. Klasse	4. Klasse	5. Klasse	Bemerkungen
KÖRPERSPANNUNG UND RUMPFSTABILITÄT Sportliches Ritual zu Stundenbeginn					
GRUND-BEWEGUNGEN AN GERÄTEN 16 Lektionen	**Balancieren**	☐ Unter erschwerten Bedingungen balancieren			
	Rollen und Drehen	☐ Boden ☐ Rolle vorwärts ☐ Vorbereitende Übungen zum Rad ☐ Vielfältige Bewegungserfahrungen an Reck/ Ringen/Barren sammeln ☐ Spielerische Formen		☐ Gerätebahn ☐ Boden ☐ **Rolle vorwärts** ♛ ☐ **Handstand aufschwingen (mit Hilfe)** ♛ ☐ Vorbereitende Übungen zum Handstand abrollen ☐ Rad ☐ Kopfstand ☐ Reck ☐ Vorbereitende Übungen zum Hüftaufschwung/ abrollen vorwärts ☐ Unterschwung ☐ Sprung in den Stütz aus dem Stand ☐ Ringe ☐ Vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln ☐ Rhythmisch schwingen an den Ringen ☐ Umkehrpunkt erkennen ☐ Rückwärts gehockt drehen zum Stand	
	Schaukeln und Schwingen	☐ Vielfältige Bewegungserfahrungen an Ringen und Barren sammeln ☐ Spielerische Formen		☐ Barren ☐ Gerät kennenlernen ☐ Vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln	

BS.2 BEWEGEN AN GERÄTEN

Handlungs- und Themenaspekt	Thema	3. Klasse	4. Klasse	5. Klasse	Bemerkungen
GRUND-BEWEGUNGEN AN GERÄTEN 16 Lektionen	**Springen, Stützen, Klettern**	☐ Reutherbrett – Bock ☐ Absprung ☐ Grätsche ☐ Aufhocken/Hocke ☐ Kontrollierte Landung ☐ Minitrampolin ☐ Strecksprung ☐ Grätschsprung ☐ Klettern ☐ Vielfältige Bewegungserfahrungen an Tau/ Kletterstange/		☐ Minitrampolin ☐ Strecksprung ☐ Grätschsprung ☐ Klettern ☐ Stangenklettern	
	Helfen, Sichern und Kooperieren	☐ Partnerhilfe ☐ Partner-/Gruppenakrobatik		☐ Partnerhilfe	
BEWEGLICHKEIT, KRAFT UND KÖRPER-SPANNUNG	**Beweglichkeit und Kraft**	☐ Angeleitetes Kraft- und Beweglichkeitstraining ☐ **An Sprossenwand hängend /5 x gestreckte Beine bis Hüfthöhe anheben**			
	Körperspannung	☐ Kernposen kennen			

BS.3 DARSTELLEN UND TANZEN

4 Jahreslektionen - weitere 4 Lektionen integrativ über das Schuljahr verteilt

Handlungs- und Themenaspekt	Thema	3. Klasse	4. Klasse	5. Klasse	Bemerkungen
KÖRPERSPANNUNG UND RUMPFSTABILITÄT Sportliches Ritual zu Stundenbeginn					
DARSTELLEN UND GESTALTEN 2 Lektionen	Darstellen	☐ Bewegungen verbinden und ausdrucksvoll gestalten			
	Bewegungs-kunststücke	☐ Bewegungskunststücke mit verschiedenem Material präsentieren		☐ Eine Folge von Bewegungs-kunststücken ausführen	
TANZEN 2 Lektionen	Rhythmisch bewegen / Körperwahr-nehmung	☐ Sich im Rhythmus bewegen ☐ Körperteile unterscheiden und benennen ☐ Stellung des Körpers im Raum wahrnehmen ☐ Körperteile gezielt steuern		☐ Sich im Rhythmus bewegen	
	Tanzen	☐ Tanzspezifische Bewegungen unter Einbezug der Raumwege ausführen			Möglichkeit der 5. Klasse zur Teilnahme an Showtime/Schulshowtime (Tanz, Bodenturnen, freie Gestaltung)

BS.4 SPIELEN

36 Jahreslektionen

Handlungs- und Themenaspekt	Thema	3. Klasse	4. Klasse	5. Klasse	Bemerkungen
KÖRPERSPANNUNG UND RUMPFSTABILITÄT **Sportliches Ritual zu Stundenbeginn**					
BEWEGUNGS-SPIELE 14 Lektionen	**Spielen, weiter-entwickeln, erfinden**	☐ Sich in unterschiedliche Rollen versetzen und entsprechend handeln ☐ Bewegungsspiele ☐ Brennball ☐ Treffballspiele		☐ Spiele unter den Aspekten Regeln, Spielfeld, Spielobjekt, Team, Rollen verändern und selbstständig spielen ☐ Bewegungsspiele ☐ Brennball ☐ Treffballspiele	3. Klasse: Mehr Bewegungsspiele als Sportspiele Mehrheitlich mit Hand und Fuss
SPORTSPIELE 18 Lektionen Pro Schuljahr 2–4 Sportspiele in den Fokus setzen	**Vereinfachte Torspiele/ Ball- und Rück-schlagspiele**	☐ In kleinen Gruppen Ball/Spielobjekt im Spiel halten Hand/Fuss/Stock/Schläger		☐ In kleinen Teamspielen Ball/ Spielobjekt annehmen und abspielen Hand/Fuss/Stock/Schläger	4. & 5. Klasse: Spiele zusätzlich mit Stock und Schläger
		☐ Werfen und fangen		☐ Werfen und fangen ☐ **Einarmige Überkopf-würfe an die Wand 10 x einhändig werfen, beid-händig fangen**	Möglichkeit der 3.-5. Klasse zur Teilnahme an den Liechtensteinischen Schulsportmeisterschaften im Matten-handball
		☐ Ball/Spielobjekt führen/prellen/schlagen Hand/Fuss/Stock/Schläger		☐ Ball/Spielobjekt in kleinen Spielen führen/schlagen Hand/Fuss/Stock/Schläger ☐ **Beidseitig (rechts/links) über Langbank Basketball seitlich prellen**	
		☐ Aus dem Lauf ein Ziel treffen Hand/Fuss/Stock/Schläger		☐ Im Spiel ein Ziel treffen Hand/Fuss/Stock/Schläger	
		☐ Sich anbieten und Mitspielende sinnvoll anspielen Hand/Fuss/Stock/Schläger		☐ Weg des Balls/Spielobjekts und freien Raum erkennen Hand/Fuss/Stock/Schläger	

BS.4 SPIELEN

Handlungs- und Themenaspekt	Thema	3. Klasse	4. Klasse	5. Klasse	Bemerkungen
SPORTSPIELE 18 Lektionen Pro Schuljahr 2–4 Sportspiele in den Fokus setzen	**Vereinfachte Torspiele/ Ball- und Rückschlagspiele**	☐ Regeln in kleinen Gruppen umsetzen		☐ Mit- und Gegenspieler respektieren und zeitweise ohne Schiedsrichter spielen	
KAMPFSPIELE 4 Lektionen	**Kämpfen**	☐ Bewegungen des Gegenübers wahrnehmen und darauf reagieren			
	Regeln	☐ Rituale und Regeln nennen ☐ Rituale und Regeln einhalten			

BS.5 GLEITEN, ROLLEN, FAHREN

6 Jahreslektionen integrativ über das Schuljahr verteilt

Handlungs- und Themenaspekt	Thema	3. Klasse	4. Klasse	5. Klasse	Bemerkungen
ROLLEN UND FAHREN 3 Lektionen	**Rollen und Fahren**	☐ Fahrrad Vorbereitung zum sicheren Bewegen auf der Strasse			4. Klasse: Besuch Verkehrsgarten koordiniert über Sicherheitskonzept der Landespolizei Mobiler Pumptrack für die Schule ausleihen Stabsstelle für Sport
GLEITEN 3 Lektionen	**Gleiten**	☐ Auf gleitenden Geräten fortbewegen ☐ Eislauf ☐ Langlauf ☐ Ski Alpin ☐ Inlineskates		☐ Kernbewegungen auf gleitenden Geräten ausführen ☐ Eislauf ☐ Langlauf ☐ Ski Alpin ☐ Inlineskates	☐ **Teilnahme Skilager und/oder Skitag** ☐ **Bestehen der Fahrradprüfung**

BS.6 BEWEGEN IM WASSER

Jahreslektionen gemäss Richtlinien für Wassersport und Badeanlässe

Handlungs- und Themenaspekt	Thema	3. Klasse	4. Klasse	5. Klasse	Bemerkungen
SCHWIMMEN	**Schwimmen**	☐ Wasser-Sicherheits-Check (WSC) ☐ 1 Minute über Wasser halten ☐ 50 Meter schwimmen		☐ Kernbewegungen Rücken-kraul und Kraul	Die Durchführung der Lektionen liegt im Kompetenzbereich der Begleit- und Schwimmlehrpersonen Durchführung und Bestehen des Wassersicherheitschecks Möglichkeit der 4.und 5. Klasse zur Teilnahme an den Liechtensteinischen Schulsportmeisterschaften „Rutsch-event“
INS WASSER SPRINGEN UND TAUCHEN	**Springen**		☐ WSC ☐ Ins tiefe Wasser rollen	☐ Startsprung	
	Tauchen				
SICHERHEIT IM WASSER	**Sicherheit**		☐ Gefahren einschätzen und vermeiden	☐ Bade- und Tauchregeln einhalten ☐ In gefährlichen Situationen verantwortungsbewusst handeln	
	Alarmieren und Retten		☐ Notsituation erkennen und Alarm auslösen		

UNTERLAGEN

LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN

BEWEGEN AN GERÄTEN

DARSTELLEN UND TANZEN

SPIELEN

GLEITEN, ROLLEN, FAHREN

BS.1
LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN

LAUFEN

SPRINGEN

WERFEN

BS.1.A LAUFEN

ZENTRALE ELEMENTE
Laufen auf den Fussballen (beim schnell Laufen).

PRIMARSCHUL-SPORT-CHECK-ÜBUNGEN

Alter in Minuten laufen

SCHNELL LAUFEN
Die SuS können aus verschiedenen Positionen schnell starten und eine kurze Strecke maximal schnell laufen.
Die SuS können wichtige Merkmale der Schnelllauftechnik anwenden und reflektieren.
Die SuS können auf den Fussballen schnell über tiefe Hindernisse laufen.

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

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

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

Variationen
- 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 SuS persönliche Fortschritte aufzeigen. Merkpunkte: Gegenarm vorne, mit Vorlage und kurzen Schritten starten, auf den Fussballen laufen.

Risikosprint - Schnelligkeit
Eine Sprintstrecke muss aus dem Tiefstart in 4 Sekunden bewältigt werden. Den SuS werden verschiedene Startlinien zur Wahl angeboten. Jeder hat zwei Versuche und bestimmt selbst, von welcher Position sie/er 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.

Handicap Sprint
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).

Variationen
- Wer schneller läuft, muss 2 Meter weiter hinten starten
- Wer langsamer läuft, bestimmt das Handicap

4-gewinnt
2 Teams à 3 bis 4 SuS pro Malstab, je 5 Bälle oder Shuttles pro Team. Das Spielfeld besteht aus 4×4 Hütchen, die verdeckt hinter einem Schwedenkasten stehen. Ein Malstab steht in ca. 10 Metern Entfernung.
Auf Startsignal rennt ein Kind pro Team mit Ball/Shuttle um den Schwedenkasten zum Spielfeld und platziert den Ball/Shuttle in ein Hütchen nach Wahl.
Danach rennt es zurück, klatscht ab und das nächste Kind läuft los. Das Spiel geht weiter, bis alle Bälle/Shuttles platziert sind. Anschliessend darf pro Lauf ein Ball/Shuttle innerhalb des Spielfelds umplatziert werden. Ziel: Als Team 4 Bälle/Shuttles in eine Linie/Diagonale zu bringen. Sieger wird in Best-of-3 oder Best-of-5-Serie ermittelt.

Hindernislauf
Mit verschiedensten Gegenständen wird ein Hindernisparcours gebaut und anschliessend erprobt: Bänke, Reifen, Bauklötze, Schwedenkasten-Teile, Steps, usw.

Variationen
- Die SuS beschreiben ihren Parcours bzw. ihre Sprunghindernisse: Bach, Graben, Gartenzaun, Stein usw.
- Ein Kind springt vor, 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
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.

Variationen
- 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
Auf 4-5 Markierungen kauert je ein Kind. Auf Kommando startet das erste Kind und überläuft alle anderen Markierungen, 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
- Eine 100-Meter Strecke zurücklegen, wobei alle 5 Meter eine Markierung angebracht ist. Das hinterste Kind startet und überläuft alle Teammitglieder und kauert sich vorne nieder. Sobald es in Kauerposition ist, startet das nächste Kind.
- Ein Kind startet, sobald es überquert wurde. Zuerst muss es aber noch zur Marke hinter sich zurücklaufen, 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)
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 Schritte).

Bänklilauf im Kreis
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 das Team des jeweiligen Siegers.

WEITERE UNTERLAGEN

mobilesport.ch
- Faszination Leichtathletik
- Laufen
- Schnelllaufen
- Laufen über Hindernisse
- Bänklilauf

LANGE LAUFEN

Die SuS können nach einer intensiven Laufbelastung beschreiben, wie sich Anstrengung und Erholung im Körper anfühlen.
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.

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

Variationen
- Freies Laufen allein oder in kleinen Teams. Nach genau 3 Minuten treffen sich alle wieder beim Ausgangspunkt. Wer ist pünktlich zurück?
- Eine Strecke wird gemeinsam durchlaufen (Lehrperson oder ein Kind 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
Die Klasse läuft 2, 3… 7 Minuten 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"?

Variationen
- 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

Memory-Dauerlauf
4er-Teams bilden, die sich in je eine Hallenecke stellen. In der Mitte werden auf einem Schwedenkasten Jasskarten (2 identische Sets) verdeckt ausgelegt. Alle Teams starten mit ihrer Laufrunde.

Wenn sie an ihrem Platz ankommen, gehen sie zur Mitte und decken als Team zwei Karten auf. Sind die Karten identisch, dürfen zwei weitere Karten aufgedeckt werden. Ansonsten gibt es wieder eine Laufrunde für das ganze Team zu absolvieren. Welches Teams 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 Teamgrösse braucht es mehrere Jasskarten-Sets.

Uno

Es wird das Kartenspiel Uno gespielt (3 bis 6 SuS gegeneinander). Nach jeder abgelegten oder aufgenommenen Karte wird eine abgesteckte Runde gelaufen (ca. 20 Sekunden). Das erste Kind, das zurück ist, darf/muss als nächstes 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 SuS 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/Jasskartenlauf

Jedes Team erhält eine bestimmte Farbe und führt eine Art Memory aus. Es werden 4 Teams gebildet, wobei jedem Team eine Spielfarbe (Herz, Ecke, Schaufel, Kreuz) zugeordnet wird. Die Teams 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.
- Das Kind, das eine Karte mit Darstellung einer Sportart zieht, muss auf dem Rückweg pantomimisch diese Sportart darstellen. Das nächste Kind kann erst gehen, wenn das Team die Sportart erraten hat. Welches Team hat am Schluss am meisten Sportarten erraten?
- Je nach Wert der Jasskarte muss eine Aufgabe erfüllt werden: z. B. bei einer 7 = 7 x einen Ball an die Wand werfen und fangen; bei einer Königin = 3 x 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 = rückwärtslaufen; Kreuz = sw übersetzen; Pic = Hopser hüpfen)
- Alle erlaufen je eine umgekehrte Karte. Am Ende zählen die Teams ihre nach Wert der Jasskarten erlaufenen Punkte zusammen (also Pic 7 + Herz Bube = 9 + Karo As = 20). Allenfalls noch einen Trumpf ziehen lassen.
- Karten nach anderen Kriterien holen (gerade/ungerade Zahlen, Farben etc.).

Menschliche Uhr
Wie viele Druckpässe mit Nachlaufen kann Team A spielen, bis Team 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

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
Die Posten werden entlang einer Schnur/einer Linie gesetzt.
Posten der Schnur entlang vom Start zum Ziel anlaufen und jeden Posten stempeln.

Variationen
- Schnur-OL mit Fotostempelkarte: Posten der Schnur entlang vom Start zum Ziel anlaufen 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

Irrgarten-OL
Auf einer Wiese (evtl. Halle) werden in einem Quadrat 16 Malstäbe aufgestellt. Die SuS sind in 4 Teams eingeteilt. Jedes Teammitglied zieht eine Karte, auf der ein Weg an Malstäben vorbei eingezeichnet ist, wobei auf jeder Karte ein anderer Weg eingetragen ist. Die Teammitglieder laufen nun in Stafettenform einzeln ihre Malstäbe an. Start des nächsten SuS durch Handschlag, wobei dieser seine Karte erst nach dem Handschlag anschauen darf! Welches Team ist zuerst fertig?
Bahnen Irrgarten-OL

Stempelsprint
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
Die Posten ringförmig um ein Zentrum neu verteilen. 2er-Teams bilden. Jedes Team erhält eine Kontrollkarte. Nach dem Massenstart läuft das erste Kind des Teams einen Posten an, stempelt ihn und kommt zum Zentrum zurück. Dort übergibt er die Kontrollkarte dem zweiten Kind, das nun den nächsten Posten anläuft. Sie wechseln sich ab, bis alle Posten angelaufen sind. Jedes Team beginnt an einem anderen Posten.
Kontrollkarte Stempelsprint

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

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

Stern-OL
Die SuS bekommen von der Lehrperson einen Posten zugewiesen, den sie anlaufen und stempeln. Nach jedem Posten kehren die SuS wieder ins Zentrum zurück und bekommen einen weiteren Posten zugewiesen; je nach Niveau der SuS können einfachere oder schwierigere Posten oder sogar bereits zwei Posten zugewiesen werden.
Kontrollkarte Stern-OL

Postennetz-Staffel-OL
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
Da es 2 Flügel gibt, laufen nicht alle SuS den gleichen Flügel gleichzeitig an. Wenn der Startläufer ins Ziel zurückkehrt, übergibt er die Kontrollkarte und die Schularealkarte seinem Teammitglied. Dieses läuft den gleichen Flügel ab. Wenn es im Ziel ist, übergibt es 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
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 SuS
	Lektion Stern/Schmetterlings-OL
	Lektion Schnur-OL / Schnur-OL mit Foto
scool.ch	OL Schulprojekt
swiss-orienteering.ch	Orientierungsläufe

BS.1.B SPRINGEN

ZENTRALE ELEMENTE
Mit aktivem Knieeinsatz einbeinig abspringen (rechts und links).

PRIMARSCHUL-SPORT-CHECK-ÜBUNGEN

Seilspringen 20 x ohne Unterbruch

RHYTHMISCH SPRINGEN

Die SuS können Seilspringen.

Die SuS können verschiedene Tricks mit dem Seil springen.

Seilspringen lernen
Jedes Kind nimmt sich ein Seil und stellt sich mit beiden Füssen auf die Seilmitte. Die Seilenden sollten bis ungefähr unter die Achseln reichen.

- Grundsprung mit „Zwischenhüpfer"/Zwischensprung: Zweimal springen bei jedem Seilschlag
- Grundsprung: Einmal springen bei jedem Seilschlag
- Ein Fuss: Auf einem Fuss mehrmals springen, dann Fusswechsel.
- Laufschritt: Mit dem einen Fuß über das Seil, der zweite Fuß wird dahinter auf den Boden gesetzt, d.h 2 Schritte für jeden Seilschlag; Beinwechsel
- Joggingschritt: Normale Joggingschritte, einen für jeden Schlag; rechts-links-rechts-links
- Blitz: Schnellere Joggingschritte
- Rückwärts: Oben genannten Sprünge rückwärts ausführen
- Kombination verschiedener Sprünge: 4 Grundsprünge + 4 Laufschritte + 8 Blitze
- Weitere Variationen: Doppelsprung, Twister, Hampelmann, rückwärts, zu zweit synchron, zu zweit mit einem Seil etc.

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

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

Springen in einer Reihe
Ein Kind hat ein längeres Seil. 2 bis 3 SuS 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 1-2 x im Seil, im Zwischenraum (Abstand) Sprung ohne Partner).

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

Achterlauf
Ein langes Seil wird von 2 SuS geschwungen. 2 SuS laufen in einer Acht um die 2 SuS, die das Seil schwingen, indem sie dieses entweder unterlaufen oder überspringen.
Die SuS versuchen, ihr Lauftempo so festzulegen, dass sie jeweils ohne jegliches Zögern oder Beschleunigen durchlaufen können.

Zu zweit springen (4er-Teams)
2 SuS schwingen ein langes Schwungseil oder 2 zusammengeknüpfte Sprungseile (Länge 4-6 Meter). 2 SuS versuchen möglichst oft im schwingenden Seil zu springen. Wie müssen sie den Einstieg und den Ausstieg absprechen?

Variationen
- Die hüpfenden SuS 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
Weitere Kunststücke im Schwungseil:
- Sich im Seil drehen, in die Hocke gehen etc.
- 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

Die SuS können mit Mehrfachsprüngen eine Strecke springen.
Die SuS können wichtige Merkmale der Weitsprungtechnik (Schrittsprung) nennen und mit dem rechten und linken Bein ab- und in die Weite springen.
Die SuS können die Anlaufgeschwindigkeit in einen weiten Sprung umsetzen.

Vielfachsprünge im Mattenfeld
In der ganzen Halle sind Matten verteilt. 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.

Variationen
- Einbeinig (re und li)
- Zu zweit: Ein Kind gibt einen Weg vor, das andere verfolgt mit 1–2 Meter Abstand

- Zu zweit: Ein Kind springt, das andere beobachtet und probiert dann, den gleichen Weg zu wählen
- Dreisprung: Sprünge li-li-re oder re-re-li mit beidbeiniger Landung

Position ‚einfrieren'
Mattenbahnen: SuS überspringen die „Gräben" mit bewusst angewinkeltem Knie und versuchen so, möglichst lange zu ‚fliegen'. Abschluss auf der Matte.

Auf die dicke Matte springen
Die SuS suchen verschiedene Formen, wie sie auf eine oder 2 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
- Sprungvarianten: 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 SuS springen vor der dünnen Matte ab und versuchen über die Leine zu springen und auf der dicken Matte zu landen

Sprungbrett-Sprünge
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.

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

Punktespringen
Von einem Langbanksteg aus springen die SuS auf die dicke Matte, die mit verschiedenen Punktezonen markiert ist. Wer erzielt nach 2 Durchgängen (linkes und rechtes Sprungbein) am meisten Punkte?
Welches Team erzielt zuerst 100 Punkte?

Wichtig
Die Matte soll immer am gleichen Ausgangspunkt bleiben (zurückhalten, schieben).

Flieger
Anlauf aus 4 – 5 Doppelschritten mit Absprung auf einem Kastenelement, langer zweitletzter und kurzer letzter Schritt mit 2 Kontakten auf dem Kasten.

Wichtig
Einbeiniger Absprung mit aktivem Knieeinsatz des Schwungbeines. Mehr Zeit für Flugphase. Immer die letzten beide Kontakte auf der Erhöhung (nur so ist ein aktiver Absprung möglich).

WEITERE UNTERLAGEN

mobilesport.ch Kasten Weitsprung
Springen Kids

HOCH SPRINGEN
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
Zauberschnüre, Leinen, Hürden, Schwedenkastenteile, Medizinbälle usw. bilden einen Sprunggarten
- Die Hindernisse frei überwinden
- Ein Kind folgt einem anderen (Partner)
- 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
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. Der Absprung muss einbeinig erfolgen und das Schwungbein muss aktiv nach oben gezogen werden.
Die Ringe sind auf verschiedenen Höhen eingestellt. Dabei gibt jeder Ring, der 10 Zentimeter höher als das Kind mit ausgestreckten Armen ist, einen Punkt, bei 20 Zentimetern Überhöhung 2 Punkte und bei 30 Zentimetern 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.

Wandkleberei
Team A + B; jedes Kind von Team A versucht einen Post-it Zettel so hoch wie möglich an die Wand zu kleben. Team B versucht alle wieder runterzuholen (pro Kind ein Versuch). Wie viele bleiben hängen? 2-3 Durchgänge.

Steigsprünge auf die dicke Matte
Von einer Anlaufmarke aus läuft der Schüler los und überspringt mit einbeinigem Absprung das Gummiseil.
- Freistil-Hochsprung: Alle SuS 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 etc. 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
Aufbauformen zu viert mit einem Springseil:
- Die SuS springen über das kreisende Seil, das von einem anderen Kind geschwungen wird.
- 2 SuS halten das Springseil auf Knie- bis Hüfthöhe. 2 weitere Kinder springen aus schrägem Anlauf hintereinander über das Seil, wobei ihre Laufstrecke eine «8» beschreibt. Rollenwechsel.

Wichtig
Anlaufrhythmus: Kurzer letzter Schritt («jam-ta-tam»).

Schersprung
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 Merkpunkte zu erfüllen.

Variationen
- Drehsprung (Wälzer)
- Schersprung mit gebeugtem Schwungbein
- Landung im Sitz

Sprung-Varianten
Alle Teams haben eine Hochsprunganlage mit Reutherbrett (Sprungbrett) zur Verfügung und erproben verschiedene Hochsprungtechniken. 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
- Welches Team hat mit einem vorgegebenen Sprung in einer bestimmten Zeit am meisten gültige Versuche?

Die SuS bestimmen die Höhe selbst.

Leg Dich hin
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

BS.1.C WERFEN

ZENTRALE ELEMENTE
Einarmiger Überkopfwurf über die Diagonale «Arm-Fuss» (rechter Arm, linkes Stemmbein /linker Arm, rechtes Stemmbein).

PRIMARSCHUL-SPORT-CHECK-ÜBUNGEN
Keine

WERFEN
Die SuS können wichtige Merkmale der Wurftechnik mit 3-Schrittanlauf nennen und anwenden.
Die SuS können einen Schleuderwurf aus dem Stand ausführen.

Standwurf
Die SuS stehen in Vorschrittstellung (Rechtshänder: linkes Bein vorne) 4 - 5 Meter 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.

Variationen
- Den zurückspringenden Ball auffangen
- Den Ball von der Hallenmitte abwechslungsweise an die linke und rechte Seitenwand werfen
- Wer erzielt in einer Minute 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 (evt. 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 Teams bilden, Wurfreihenfolge vereinbaren, alle SuS gemeinsam werfen lassen usw.)
- Wer kann aus 10, 15, 20, 25 Metern den Ball noch an die obere Hälfte der Wand werfen?

Wurf mit 3-Schritt-Anlauf
- Schrittfolge: li-re-li im Rhythmus «jam-ta-tam»
- Impulsschritt «jam»: 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»)

Barrenwurf (geradliniger Wurf)
Ein Barren wird 3 bis 4 Meter 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. 3 bis 4 x, dann Wurfarm wechseln.

Variation
Schussmaschine: Dito, aber im 2er-Team 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?

Wichtig
Auf korrekte Ausgangslage achten: Korrekte Schrittposition und aus gestrecktem Arm werfen (Ellbogen vor bei der Wurfbewegung). Kontrollierte, qualitativ gute Wurfbewegung ohne Abknicken des Oberkörpers.

Über den Graben
Mit 2 Seilen einen Graben von ca. 50 Zentimetern 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, welches 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 SuS laufen 4 bis 5 × durch die Reifen.

Wichtig
Impulsschritt für korrekte Wurfauslage üben.

Bei Treffer weiter
3–5 SuS besitzen einen Reifen als Wurfziel. Die Reifen liegen zuerst im gleichen Abstand von der Abwurflinie. 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 Kind, das nur die geworfenen Bälle zurückrollt) und übergibt ihn dem nächsten. Jeweils nach 2 Treffern wird der Reifen um einen Durchmesser nach vorne gelegt usw. Welches Team erreicht zuerst die Ziellinie?

Wandabpraller
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
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-Gramm-Ball, den 200-Gramm-Ball?
- Wie weit werfen die SuS mit dem rechten bzw. mit dem linken Arm? Wer hat die kleinste Differenz?
- Wer schätzt seine Weite am genausten voraus?

Schönschleudern
Verschiedene Wurfgeräte (Gummiring, Wurfstab, kleine Bälle, geknotete Springseile etc.) 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
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
Die SuS stehen mit dem linken Bein vorne in Vorschrittstellung (hüftbreit), haben beide Arme gestreckt, wobei sie in der rechten Hand einen Velopneu halten: Weites Ausholen durch Zurückdrehen des Oberkörpers nach hinten, dann schnelles Vordrehen der Hüfte und Abwurf mit gestrecktem Arm.

Wurf aus der Deckung
Werfen mit dem Veloreifen über einen Schwedenkasten auf ein Ziel. Mehrere Posten bereitstellen.

Wichtig
Abkippen des Oberkörpers nach vorne verhindern.

Boccia
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.

Variation
Wurfgeräte variieren: Ringe, geknotete Seile usw.

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

WEITERE UNTERLAGEN

mobilesport.ch
Kasten überwerfen
Drehwerfen
Werfen Kids

STOSSEN

Die SuS können einen Gegenstand mit einer Ganzkörperstreckung weit stossen (z.B Medizinball).

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

Variationen
- 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?
- Stossen mit dem Medizinball

Swissball-Stossen
Die SuS stehen einander gegenüber auf umgekehrter Langbank (ca. 3 Meter Abstand) und versuchen mit dem Swissball, Gegner von der Langbank herunter zu stossen.

Variation
Kann auch im Team gespielt werden (Langbänke in Dreiecksanordnung)

Risikostossen
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 gelingen 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.

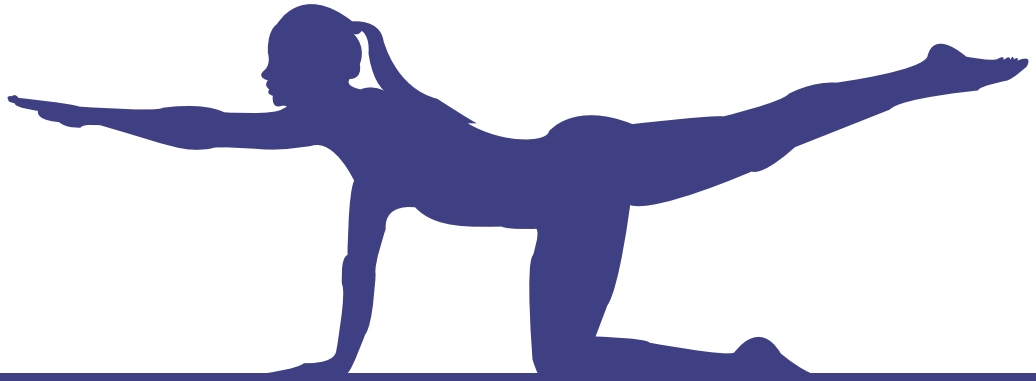
Wackelstoss
Die SuS laufen über eine Langbank. Aus dem Gleichgewicht versuchen sie einen Ball auf eine Matte zu stossen. Bei einem Treffer geht es direkt zurück zum Abklatschen. Kein Treffer bedeutet den Ball holen und dem Nächsten übergeben. Jedes Team muss 10 Bälle treffen. Wem gelingt dies am schnellsten?

Variation
Schmale Seite der Langbank oben

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

5erli Stoßen
Die SuS 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 erste Aufgabe erfolgreich bestanden, kommt Aufgabe 2, dann Aufgabe 3 usw. Wer schafft es bis zur Aufgabe 5 (je höher, desto schwieriger)?
Mögliche Aufgaben:
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

WEITERE UNTERLAGEN
mobilesport.ch Basketball stossen
Werfen Kids



BS.2
BEWEGEN AN GERÄTEN

GRUNDBEWEGUNGEN AN GERÄTEN

BEWEGLICHKEIT, KRAFT UND KÖRPERSPANNUNG

BS.2.A GRUNDBEWEGUNGEN AN GERÄTEN

ZENTRALE ELEMENTE
- Sich auf einer wackeligen Unterlage in Balance halten können.
- Das eigene Körpergewicht stützen können.
- Sich im Stütz halten.
- Beidbeinig abspringen.

PRIMARSCHUL-SPORT-CHECK-ÜBUNGEN
- Rolle vorwärts
- Handstand aufschwingen (mit Hilfe)

BALANCIEREN
Die SuS können auf labilen Geräten balancieren (z.B. Stelzen, Wippe, Balancebrett, Pedalo).
Die SuS können auf Geräten unter erschwerten Bedingungen balancieren (z.B schmaler, labiler, höher, mit Zusatzaufgabe).
Die SuS können eine Bewegungsabfolge zum Balancieren ausführen.

LANGBANK

Augen zu
Blind vorwärts und rückwärts über die schmale Seite der Langbank balancieren können. Die SuS stehen mit beiden Füssen auf einem Ende der Langbank. Sie bekommen eine Augenbinde und laufen blind vorwärts bis zum anderen Ende der Langbank (mit Partnerhilfe). Dort halten sie kurz an und laufen wieder rückwärts zum Ausgangspunkt zurück.

Hochseil (rollende Bank)
Ein 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
Ein 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!
Zwei umgekehrte Langbänke werden vis-à-vis aufgestellt. Immer 2 SuS stehen sich darauf gegenüber. Sie werfen sich einen Ball zu, währenddem sie balancieren.

Variation
Verschiedene Gegenstände hin und her werfen

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

Reckstangen-Balance (Kniehöhe)
Auf der Reckstange halbe Drehungen und anschliessend auf der Reckstange sitzen und wieder aufstehen. Die SuS balancieren aufrecht auf der Reckstange, ohne herunterzufallen.

ROLLEN UND DREHEN
Die SuS können an verschiedenen Geräten rollen und drehen (vorwärts, rückwärts, seitwärts).
Die SuS können Roll- und Drehbewegungen ausführen (z.B Rad, Drehen an den Ringen, Felgaufschwung).
Die SuS können eine Bewegungsfolge zum Rollen-Drehen ausführen.

Rolle rw vom Kastendeckel
Ein Kind liegt bis zu den Kniekehlen auf einem schräg gestellten Kastendeckel, die Unterschenkel hängen über das Ende hinab. Griff neben den Ohren am Kastenrand. Je ein SuS kniet neben den Kastenlängsseiten und hält die Oberarme des Lernenden mit dem Klammergriff. Dieser beugt die Knie und führt sie zur Nase. Der/die 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

Handstand gegen die Matte
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. Selbständig in den Handstand aufschwingen und mit Partnerhilfe abrollen.

Handstand abrollen ab Bock
Ein Kind 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.

RAD

Aus Seitstand auf Matte in „Radstellung“
Die SuS stehen in Grundposition X auf einer Matte. Schwung holen und erste Hand auf Matte, zweite Hand auf Matte setzen - kleines Rad mit angezogenen Beinen - zum Stand mit gleicher Blickrichtung wie Ausgangsstellung. Verbale Unterstützung: „Fuss - Hand - Hand - Fuss“.

Rad über zwei Kästen
Aus einem Vorschritt auf einem zweiteiligen Kasten den Körper ausdrehen und die Hände auf das tiefere Kastenelement davor aufsetzen. Über den Handstand sw drehen lassen, die Füsse auf den Boden aufsetzen. Partnerhilfe mit Kreuzgriff an den Hüften.

Variation
Reutherbrett mit Matten belegt – vom Reutherbrett abwärts mit einem Vorschritt das Rad beginnen

Rad entlang einer Linie
Das Rad entlang einer Linie turnen.

Variation
Das Rad durch eine Mattengasse turnen. Das Rad muss nun über die Vertikale geturnt werden. Die Breite der Mattengasse variieren.

FELGAUFSCHWUNG AM RECK

Wie Zahnräder drehen
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.
Hilfestellung hinter dem Reck: Auf jeder Seite hält ein Kind die Kniekehle des Drehenden mit Klammergriff und führt sie übers Reck.

SCHAUKELN UND SCHWINGEN

Die SuS können rhythmisch an den Ringen schaukeln.
Die SuS können das Schaukeln und Schwingen mit Elementen ergänzen (halbe Drehung an den Ringen, Grätschsitz am Barren).

Schwingen mit Gummiseilen
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.

Schwingen im Barren
Schwingen im Barren und auf einem Holm absetzen.
Schwingen am Barren und über den Holm auf die Matte springen.

SPRINGEN, STÜTZEN, KLETTERN

Die SuS können verschiedene Hindernisse in einer Folge stützend und kletternd bewältigen (z.B. Barren, Bock, Sprossenwand, Kasten).
Die SuS können kraftvoll vom Sprunggerät abspringen, im Flug Bewegungen ausführen (z.B. Strecksprung, Grätsche) und kontrolliert landen.
Die SuS können eine Folge von Hindernissen ökonomisch überwinden.

ABSPRUNG VOM REUTHERBRETT

Grätsche über den Bock
Die helfende Person steht seitlich vom Bock und sichert die Stütz- und Abdruckphase durch den Griff am Oberarm.

Hocke zwischen zwei Kästen
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
Ein Reutherbrett steht vor einem quergestellten Kasten. Die SuS stehen auf dem Reutherbrett, Hände auf dem Kasten. Nach einigen Malen Federn, Absprung vom Reutherbrett und Landung auf Knie/ in der Hocke auf dem Kasten. Strecksprung vom Kasten.

Variation
Mit Anlauf

Sprünge aus dem Minitrampolin
Der Strecksprung eignet sich gut als Vorbereitungssprung aus dem Trampolin.

Grätschsprung
Aktionsphase
- Grätschsprung (Beine öffnen zur Grätsche mit möglichst gestreckten Beinen).

Gerätebahn Stützspringen
Die SuS turnen die Gerätebahn zum Thema Stützspringen an verschiedenen Geräten.
- Bock: Grätsche - Anlauf und Absprung vom Reutherbrett
- Stufenbarren quer: Aufspringen auf den niederen Holm und Hockwende über den hohen Holm
- Mit dem Minitrampolin über den Kasten quer: Hockwende

Ein Weg voller Hindernisse (Parcour mit einfachen Geräten)

1. Stadtpark
Vier Kastenelemente sind quer aufgestellt: Überspringen - durchkriechen - überspringen - durchkriechen.

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

3. Mutprobe
Sprossenwand übersteigen und auf eine Weichmatte springen.

4. Reifen
Beidbeinig durch die Reifen hüpfen.

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

9. Katz und Maus
Eine Acht um die Füsse des Bocks kriechen und anschliessend akrobatisch darüber springen.

10. Seiltänzer
Über die Langbank balancieren.

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

12. Klettern
Die Kletterstange hochklettern und die Glocke berühren.

HELFEN, SICHERN UND KOOPERIEREN

Die SuS können Geräte benennen, korrekt transportieren und nach Plan aufbauen.

Die SuS können sich bei Bewegungsaufgaben helfen uns sichern (z.B Handstand, Partner- und Gruppenakrobatik).

Pendeluhr
3er-Gruppen bilden nach Grösse und Gewicht. 2 SuS stehen vis-à-vis mit Blickkontakt. Der 3. SuS 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 das Kind oder die SuS auf und schieben dieses/diese wieder in den aufrechten Stand zurück.

Einführung Klammergriff Stand
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
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 runterlassen (Klammergriff an Oberschenkel!).

WEITERE UNTERLAGEN

mobilesport.ch — Grundprinzipien «Helfen» und «Sichern»
Formen der Hilfestellung

BS.2.B BEWEGLICHKEIT, KRAFT UND KÖRPERSPANNUNG

ZENTRALE ELEMENTE
- Kraft unter Anleitung aufbauen.
- Kernposen kennen.

PRIMARSCHUL-SPORT-CHECK-ÜBUNGEN
An Sprossenwand hängend /5 x gestreckte Beine bis Hüfthöhe anheben

BEWEGLICHKEIT UND KRAFT
Die SuS können den gespannten Körper auf den Händen stützen.
Die SuS können unter Anleitung Beweglichkeit und Kraft erhalten und steigern.

KRÄFTIGUNG OHNE HANDGERÄTE

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: Versuchen dem Gegenüber auf die Hand zu tippen. Beachte: Keine Hohlkreuzstellung.

6. Oberarm- und Brustmuskulatur
Armdrücken: Jeweils 2 SuS 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

1. Untere Rückenmuskulatur
In Päckchenhaltung über den Rücken schaukeln.

2. Hintere Oberschenkelmuskulatur
Aus dem Yoga den herabschauenden Hund machen (auf Hände und Füsse stützen und das Gesäss Richtung Decke anheben).

3. Vordere Hüftmuskulatur
Grosse Ausfallschritte machen und in tiefer Position kurz anhalten.

4. Seitliche Rumpfmuskulatur
Rückenlage, Beine angezogen: Die Beine abwechslungsweise links und rechts seitwärts auf den Bodenlegen und dabei die Schultern auf dem Boden lassen.

5. 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

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. 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.

3. 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.

DEHNEN MIT BALL

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 einklemmen.

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.

KRÄFTIGEN MIT DEM SEIL

1. Gesässmuskulatur
Rückenlage mit angewinkelten Beinen, Gesäss vom Boden abgehoben, das Seil doppelt gefasst in Hochhalte: Ein Bein vom Boden abheben, das Seil 10 x um den Rumpf führen. Und zum Abschluss wieder in die Hochhalte zurückgehen.

2. Obere Rückenmuskulatur
Bauchlage, Arme in Vorhalte, Seil doppelt gefasst: Arme senken und wiederheben. Senken rückwärts mit gestreckten Armen und wieder zurück zur Vorhalte: 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

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

3. Kombination der oberen beiden Übungen
Langsame 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

KÖRPERSPANNUNG

Die SuS können den Körper als schlaff und gespannt wahrnehmen.

Die SuS können die Kernposen C+, C- und I anwenden.

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

Posenfangis
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 Sekunden verharrt.

WEITERE UNTERLAGEN

Fit4future	Krafttraining im Kindesalter
knsu.de	Körperspannung vielfältig erleben
mobilesport.ch	Kräftigung im Alltag – Rumpf, Rücken, Bauch
	Mobile Praxis Kraft 1
sihf.ch	Spielerisches Krafttraining
Sportunterricht.ch	Spannungsübungen
sportunterricht.de	Gleichgewicht und Körperspannung

BS.3
DARSTELLEN UND TANZEN

DARSTELLEN UND GESTALTEN

TANZEN

BS.3.A DARSTELLEN UND GESTALTEN

ZENTRALE ELEMENTE
Tanzspezifische Bewegungen unter Einbezug der Raumwege ausführen.

PRIMARSCHUL-SPORT-CHECK-ÜBUNGEN
Keine

DARSTELLEN
Die SuS können Gefühle darstellen und dazu eigene Bewegungen finden.
Die SuS können Bewegungen verbinden und ausdrucksvoll gestalten.
Die SuS können eine Bewegungsfolge nach den Kriterien Raum, Zeit und Energie variieren und gestalten.

Kettentelefon
Alle SuS stellen sich in einem Kreis auf. Die Musik läuft im Hintergrund. Die Lehrperson zeigt eine Bewegung vor (z. B. wackeln mit dem Kopf) und alle SuS 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)
Die Lehrperson bereitet mehrere Bilder vor, mit oder ohne Bezug zum gewählten Thema. Sie kann die SuS auch auffordern, eigene Bilder mitzubringen, um sie stärker in den Prozess einzubinden. Jeder SuS wählt drei bis fünf aus den vorhandenen Bildern aus. Das Kind 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.

Mit Schreiben oder Zeichnen im Raum kreativ werden (konzeptioneller Impuls)
Alle SuS 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 andern die Rolle des imaginären Pinsels.

Von einem Objekt aus kreativ werden (taktiler Impuls)
Das Kind wird von einem Objekt aus kreativ, hier von einem leeren Bilderrahmen. Das Kind erforscht die Möglichkeiten, die sich ihm eröffnen. 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 sucht das Kind Lösungen und entwickelt so ein neues Bewegungsrepertoire, das später in eine Folge von Bewegungen integriert werden kann.

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

Aus Vorgaben kreativ werden (Verpflichtung als Impuls)
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 SuS ziehen blind 3-5 Zettel und interpretieren jedes Pflichtelement der Reihe nach, so, wie sie es gezogen haben.

Anmerkungen
Was auf den Zetteln steht, ist von den SuS abhängig. Bei SuS ist es einfacher, mit Zeichnungen zu arbeiten. Erfahrene SuS hingegen können sehr genaue Vorgaben umsetzen.

Variation Raum
- 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 SuS variieren (von vorne oder im Profil)

Variation – Zeit
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)

Variation – Energie
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)

WEITERE UNTERLAGEN
mobilesport.ch Choreografieren

BEWEGUNGSKUNSTSTÜCKE
Die SuS können Bewegungsformen mit verschiedenen Materialien ausführen.
Die SuS können Bewegungskunststücke mit Material präsentieren.
Die SuS können eine Folge von Bewegungskunststücken ausführen.

JONGLIERBÄLLE

Stufe 1 – Das Fundament (1 Ball)
Genaues 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?

Stufe 2 – Die Wände (2 Bälle)
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?

Stufe 3 – Das Dach (3 Bälle)
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»

DIABOLO

Spielstart
Dieser Ablauf zeigt, wie das Diabaolo 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.

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

Stabroller
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.

Luftibus
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.

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

WEITERE UNTERLAGEN
mobilesport.ch Zirkus in der Schule

BS.3.B TANZEN

ZENTRALE ELEMENTE
Im Rhythmus bewegen.

PRIMARSCHUL-SPORT-CHECK-ÜBUNGEN
Keine

RHYTHMISCH BEWEGEN/KÖRPERWAHRNEHMUNG
Die SuS können sich zu akzentuierter Musik im Rhythmus bewegen.
Die SuS können tanzspezifische Bewegungen unter Einbezug der Raumwege ausführen.
Die SuS können tanzspezifische Bewegungsmuster zu Bewegungsfolgen verbinden und tanzen.
Die SuS können Bewegungsmuster aus verschiedenen Tanzstilen erkennen und tanzen.

Rhythmisch Bewegen
4 einfache Hüpfmuster (4 x 8 Metrumsschläge) werden passend auf die 8er-Bogen der Musik 2 x 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/ Minute (Hüpfmusik).

Rhythmische Bewegungen kombinieren
Es werden 4 Gehschritte (1 - 4) nacheinander kombiniert mit einer Bewegung auf 4 Schläge (5 - 8) an Ort. 4 verschiedene Bewegungsmuster (A, B, C und F) sind vorgegeben und 2 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

Drehungen
dance360-school.ch Dance Basics Drehung

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

Variationen

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

Musik

Die SuS bringen ihre Lieblingsmusik in die Lektion mit. Die Lehrperson sucht zusammen mit den SuS ein Musikstück für den Tanz aus. Geeignet sind Tanzstücke im Bereich von 120 bpm (Beats pro Minute).

ROCK'N'ROLL

Technik des Grundschrittes

Der einzelne Rock'n'Roll-Kick ist in vier Bewegungen aufgeteilt:
Ausgangsposition, Knie heben, Bein strecken, Knie zurückziehen, Bein abstellen.
Als Grundschritt 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.
- Grundschritt üben/festigen
  Sobald der Grundschritt in einer groben Form sitzt, kann man diesen in verschiedenen einfachen Formen üben und automatisieren.
- In der Halle fortbewegen
- Den Grundschritt an Ort ausführen und sich dann in der ganzen Halle mit dem Grundschritt bewegen. Zwischendurch anderen SuS die Hand schütteln und dann weiterziehen.

WEITERE UNTERLAGEN

mobilesport.ch	Tanzen macht Schule
dance360-school.ch	Tipps & Methodik

BS.4
SPIELEN

BEWEGUNGSSPIELE

SPORTSPIELE

KAMPFSPIELE

BS.4.A BEWEGUNGSSPIELE

ZENTRALE ELEMENTE
Fairplay: Umgang mit Emotionen bei Sieg und Niederlage, Regeln einhalten, Schiedsrichterentscheide akzeptieren, respektvoller Umgang mit Gegnern und Mitspielern.

PRIMARSCHUL-SPORT-CHECK-ÜBUNGEN
Keine

SPIELEN, WEITERENTWICKELN, ERFINDEN
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.
Die SuS können faires Verhalten und Regelübertretungen bei sich und anderen erkennen und signalisieren.

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 Lehrperson nicht alle Variationen vorgeben. Mit der Basic Form eine Runde spielen lassen, danach den SuS Zeit geben, um die Regeln zu überdenken und Änderungsvorschläge (Regeln, Material, etc.) zu definieren. Variationen ausprobieren lassen und weiter anpassen.

Gut geeignet für vielfältige Variationen sind folgende Spiele:

BEWEGUNGSSPIELE

Chinesische Mauer
Das Spielfeld wird in 3 Zonen unterteilt. Die SuS stehen auf dem Startfeld. Auf der anderen Seite sind mehr Chinesen-Hüte (Bierdeckel, etc.) als SuS auf dem Boden verteilt. Der Fänger (Kaiser von China) steht in der Mitte (Fang Zone). Er fängt alle «Grenzgänger», die über die «Mauer» (Fang Zone) 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 SuS zu fangen, bevor diese alle Chinesen-Hüte umgedreht haben? Die Anzahl der Bierdeckel kann nach Belieben geändert werden.

Piraten und Edelleute
2 Gruppen bilden – Piraten und Edelleute – und die SuS je an einem Ende der Halle verteilen. Hinter den Edelleuten befindet sich die Schatzkammer mit vielen verschiedenen Schätzen (Bälle, Kissen, Bändeli etc.). Die Piraten müssen versuchen, ohne von den Edelleuten gefangen zu werden in die Schatzkammer einzudringen, die Schätze zu rauben und in ihre Höhle zu bringen. Sobald sich der

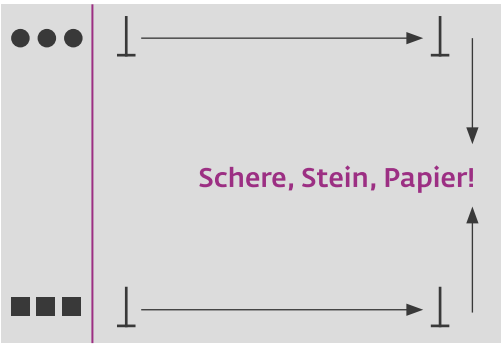
Schatz darin befindet, ist er für die Edelleute auf Nimmerwiedersehen verloren. Befindet sich ein Pirat auf dem Weg in die Höhle, kann ihm der Schatz noch weggenommen werden.

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

Namenball
Alle SuS stehen im Kreis, wobei eines in der Kreismitte steht.
Das Kind in der Mitte wirft den Ball hoch und ruft einen anderen Namen auf, z.B. Laura. Gleichzeitig rennen alle SuS davon, bis auf das aufgerufene Kind Laura. Dieses versucht den aufgeworfenen Ball so schnell wie möglich zu fangen und ruft «STOPP», sobald es den Ball in beiden Händen hält. Alle SuS stoppen sogleich. Laura darf nun 3 Schritte auf ein anderes Kind zugehen.
Das ausgewählte Kind imitiert mit beiden Armen einen möglichst grossen «Basketballkorb». Trifft Laura den Korb, bekommt sie einen Punkt und das getroffene Kind hat einen Punkt weniger. Trifft Laura nicht, verliert sie einen Punkt. Nun kommen alle SuS zurück in den Kreis. Laura wirft den Ball hoch und ruft einen anderen Namen 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.
- Variieren der Namen: Anstelle von Namen Früchtenamen, Tiernamen, Länder, Berufe usw. verwenden.

Schere-Stein-Papier-Stafette
An 2 Ecken des Volleyballfeldes werden 2 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 weiterlaufen, 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 Meter vor der gegnerischen Kolonne zu überqueren. Dann erhält dessen Team einen Punkt. Bei Punktgewinn starten sofort neue Spieler aus beiden Kolonnen.



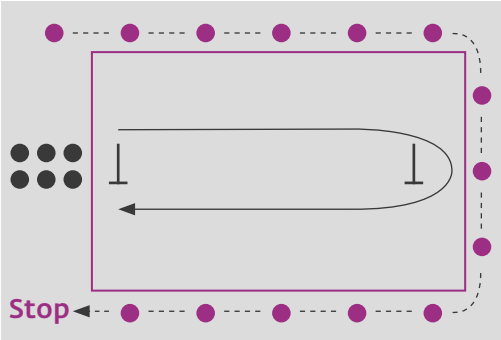
BRENNBALL

Brennball
2 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 schnellstmöglich 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 dort sicher. Pro Matte dürfen nicht mehr als 2 SuS stehen. Nachdem jeder Angreifer einmal geworfen hat, wechseln die Teams Ihre Positionen.

Variationen
- 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

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, 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.

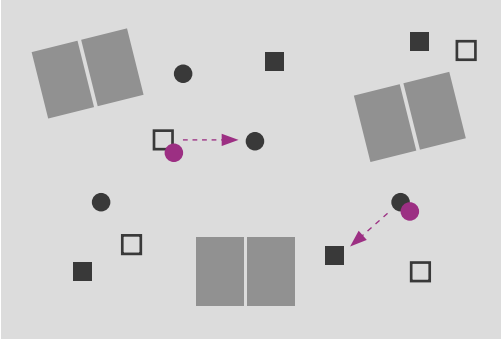


Variationen
- Erleichterung für die Werfer: Wurfdistanz verkürzen
- Erleichterung für die Läufer: Pro Durchgang sind nicht alle, z. B. nur ein Viertel im Einsatz.
- Es werden Laufmale angeboten: Bei 18 Metern (Grundlinie bis Grundlinie) 3 Laufpunkte, bei 12 Metern 2 Laufpunkte, bei 9 Metern ein Punkt.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

TREFFBALLSPIELE

Inselsitzball

Bei dieser Übung müssen die SuS als Team agieren, sich schnell orientieren können und die Position ihrer Mitspieler und Gegner kennen.
4 bis 5 SuS besitzen zusammen eine Insel (2 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 werden. Das Team, das es schafft, alle anderen auf ihre Insel zu verbannen, hat gewonnen.



Variation
Ein getroffener Spieler darf die Insel wieder verlassen, wenn derjenige Spieler getroffen wurde, den ihn «verbannt» hat.

Keulenball

2 Teams bilden mit ein bis 2 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.

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

Variationen
- Keulenvölkerball: Analog der Grundform, aber getroffen werden sollen nicht die Spieler, sondern deren Keule. Jeder Spieler kann eine persönliche Keule im Feld aufstellen, die es zu beschützen gilt. Wird die Keule von einem Ball umgeworfen, muss der Spieler mit seiner Keule in den Himmel.
- Völkerball mit Zurückrennen ins Feld: Analog der Grundform, aber die Rückkehr aus dem Himmel auf das Feld ist möglich, wenn man es schafft, ohne gefangen zu werden durchs gegnerische Feld zurück ins eigene Feld zu rennen. Wer gefangen wird, muss 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 ein Gegner getroffen wird.
- Völkerball mit Eindringlingen: Analog der Grundform, aber 2–3 Spieler (bis max. der Hälfte des Teams) stehen in der generischen Hälfte. Sie können nicht getroffen werden, sondern werden von den Teammitgliedern mittels Zuwerfen angespielt. Wenn sie den Ball erhalten, versuchen sie die gegnerischen Spieler 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.
- Königsvölkerball: Analog der Grundform, aber vor dem Spiel wird pro Team ein König bestimmt. Das Spiel ist zu Ende, sobald der König vom gegnerischen Team getroffen wird. Die Mitspieler können diese jedoch unter «Aufopferung ihres eigenen Lebens» schützen.
- Schutzengel-Völkerball: 1-3 Schutzengel pro Feldhälfte (SuS 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
Sportunterricht.ch	Bewegungsspiele

BS.4.B SPORTSPIELE

ZENTRALE ELEMENTE

Bälle passen und fangen können.
Einhändiges Prellen.
Spiel ohne Ball: sich freilaufen und anbieten, den Raum oder Gegner abdecken.
Fairplay: Umgang mit Emotionen bei Sieg und Niederlage, Regeln einhalten, Schiedsrichterentscheide akzeptieren, respektvoller Umgang mit Gegnern und Mitspielern.

PRIMARSCHUL-SPORT-CHECK-ÜBUNGEN

- Einarmige Überkopfwürfe an die Wand: 10 x einhändig werfen, beidhändig fangen
- Beidseitig (rechts/links) über Langbank Basketball seitlich prellen

ANNEHMEN UND ABSPIELEN
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.
Die SuS können in vereinfachten Sportspielen (z.B. bzgl. Regeln, Team- und Feldgrösse) den Ball oder das Spielobjekt annehmen und abspielen.

BASKETBALL/MATTENHANDBALL

Wand-Ab-Zehnerli
Alle Aufgaben werden von den SuS individuell ausgeführt. Pro Kind ca. 2 Meter Abstand, damit genügend Bewegungsfreiheit garantiert ist. Zu Beginn ist der Abstand zur Wand ca. 5 Meter. Die folgenden Spielformen jeweils 10 x wiederholen:

- Ball seithand an die Wand werfen, einmal aufspringen lassen und wieder fangen (10 x mit der rechten Hand, 10 x mit der linken Hand)
- Ball überhand an die Wand werfen, einmal aufspringen lassen und wieder fangen (10 x mit der rechten Hand, 10 x mit der linken Hand)
- Den Ball 10 x via Boden an die Wand werfen und wieder fangen. Evtl. Drehung einbauen oder als Partnerübung
- Ball fallen und einmal aufspringen lassen, danach den Ball mit der Hand an die Wand schlagen, aufspringen lassen und wieder fangen (10 x mit rechts, 10 x mit links schlagen)
- Ball 10 x an die Wand werfen, sich um die eigene Achse drehen und den Ball wieder fangen
- Ball 10 x rückwärts über Kopf an die Wand werfen, sich drehen und Ball wieder fangen

Einfacher
- Distanz zur Wand verkleinern
- Ball darf mehrmals aufspringen

Schwieriger
- Distanz zur Wand vergrössern

Vis-à-vis
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 Metern gegenüber. Jede Gruppe hat einen Ball. Der Ball wird in der vorgegebenen Form hin und her gepasst.

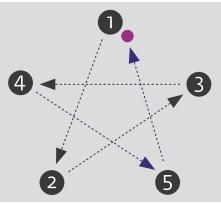
Variationen
- Verschiedene Passarten (Brustpass direkt, Brustpass Boden, Überkopfpass) anwenden
- 2 Bälle/Passarten kombinieren
- 3-er Gruppen im Dreieck aufgestellt
- 3-er bis 5-er Gruppen (dem Pass nachlaufen)
- Wettkampf auf eine Anzahl ausgeführter Pässe

Passen und laufen
2 Gruppen à 4-6 SuS stehen sich gegenüber. Ein Kind passt einen Ball zum ersten Kind der anderen Gruppe, rennt dem Ball hinterher und schliesst sich der anderen Gruppe an.

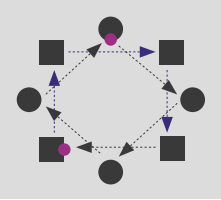
Variationen
- Nur Brustpässe/Bodenpässe
- Als Wettkampf

Plitsch Platsch
Die SuS stehen im Kreis, zählen fortlaufend und werfen sich einen Ball zu. Anstelle der Zahl Fünf sagt man «Plitsch» und statt der Zahl Sieben «Platsch». Die Zahl 15 heisst also «Plitschzehn», 27 «Platschzwanzig». Wer zu lange nachdenkt oder einen Fehler macht, läuft einmal locker um den Kreis und schliesst wieder an. Nach einem Fehler wird wieder von vorne begonnen.

Fünfeck
Jede Gruppe bildet ein Fünfeck. Der Ball, es können auch 2, 3, 4 oder gar 5 Bälle sein, wird jeweils dem übernächsten Kind zugespielt.
- Ein-, beidhändig, Bodenpass, Brustpass ...
- Die Gruppen demonstrieren «ihre» Fünfeck-Übung.



Ballverfolgung
Durch schnelles Passen im Kreis wird der gegnerische Ball überholt.
Eine Übung zur Verbesserung das Passens und Annehmens des Balles.
Einen Kreis aus 8 - 12 SuS bilden, abwechslungsweise aus SuS der Mannschaften A und B. Ein Ball pro Mannschaft. Auf ein Signal hin spielen sich die SuS schnelle Pässe zu, mit dem Ziel, den gegnerischen Ball einzuholen.



Variationen
- Mit Bodenpässen
- Auf Pfiff Richtungswechsel

Nummernzuspiele
4–6 SuS sind nummeriert und spielen sich den Ball in vorgegebener Reihenfolge zu: 1 zu 2, 2 zu 3...
Alle Gruppen spielen im gleichen Spielfeld. Wer einen Ball erwartet, zeigt mit der Hand an, wohin er ihn zugespielt erhalten möchte.

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

FUSSBALL

Vis-à-vis
Die SuS erlernen das Passen und Stoppen: Innenristpass, Ballannahme ebenfalls mit Innenrist. Die SuS teilen sich in 2-er Teams auf und stehen sich in einer Distanz von ca. 5 - 7 Metern gegenüber. Jede Gruppe hat einen Ball.

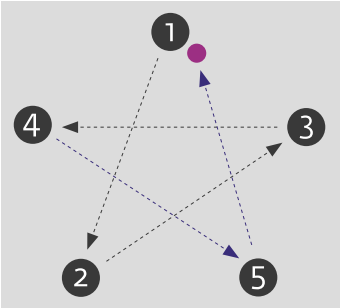
Variationen
- Pass mit schwächerem Fuss
- Stoppen mit Fusssohle (auf den Ball stehen)
- Nur 2 Ballberührungen: Annahme-Pass
- Für Fortgeschrittene: Direktpässe
- Wettkampf auf eine Anzahl ausgeführter Pässe

Passen und laufen
2 Gruppen à 4-6 SuS stehen sich gegenüber. Ein Kind passt einen Ball zum ersten Kind der anderen Gruppe, rennt dem Ball hinterher und schliesst sich der anderen Gruppe an.

Variationen
- Pass mit schwächerem Fuss
- Stoppen mit Fusssohle (auf den Ball stehen)
- Nur 2 Ballberührungen: Annahme-Pass
- Für Fortgeschrittene: Direktpässe
- Wettkampf auf eine Anzahl ausgeführter Pässe

Plitsch Platsch
Die SuS stehen im Kreis, zählen fortlaufend und passen sich einen Ball zu. Anstelle der Zahl Fünf sagt man «Plitsch» und statt der Zahl Sieben «Platsch». Die Zahl 15 heisst also «Plitschzehn», 27 «Platschzwanzig». Wer zu lange nachdenkt oder einen Fehler macht, läuft einmal locker um den Kreis und schliesst wieder an. Nach einem Fehler wird wieder von vorne begonnen.

Fünfeck
Jede Gruppe bildet ein Fünfeck. Der Ball wird jeweils dem übernächsten Kind zugespielt.



Variationen
- Mit Stoppen vor dem Zuspiel, mit direktem Zuspiel, links – rechts im Wechsel …
- Spiel mit 2 Bällen
- Die Gruppen demonstrieren «ihre» Fünfeck-Übung

UNIHOCKEY (4.+5. KLASSE)

Vis-à-vis
Die SuS erlernen das Passen und annehmen: bei Annahme den Ball wie ein rohes Ei mit dem Schläger vor dem Körper in Empfang nehmen und ihn dann mit dem Schläger seitlich nach hinten begleiten und abbremsen. Beim Passen den Ball wieder nach vorne schlenzen. Kein Schlagen, keine hohen Bälle: der Ball soll immer auf dem Boden bleiben! Die SuS teilen sich in 2-er Teams auf und stehen sich in einer Distanz von ca. 5-7 Metern gegenüber. Jede Gruppe hat einen Ball.

Passen und laufen
2 Gruppen à 4-6 SuS stehen sich gegenüber. Ein Kind passt einen Ball zum ersten Kind der anderen Gruppe, rennt dem Ball hinterher und schliesst sich der anderen Gruppe an.

BALL/SPIELOBJEKT FÜHREN

Die SuS können den Ball oder das Spielobjekt nebeneinander führen.

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

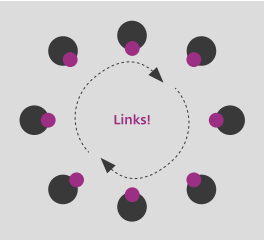
BASKETBALL/MATTENHANDBALL

Stehaufmännchen
Einhändig den Ball vom Stehen, zum Knien, zum Sitzen, zum Liegen und wieder zurück zum Stehen prellen.
- Schafft es jemand auch mit 2 Bällen gleichzeitig zu prellen?
- Wie oben, aber mit 2 verschiedenen Bällen

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

Variation Fussball
Die SuS dürfen die Bälle nicht mehr hineinlegen, sondern müssen sie mit dem Fuss hinein heben.

Einen Kreis bilden
Die Lehrperson prellt einen Rhythmus vor, die SuS versuchen ihn nachzuprellen.
- Alle prellen im Kreis. Wenn die Lehrperson «links, links» ruft, müssen alle ihren Ball «stehen» lassen und sich um 2 Positionen nach links verschieben und diesen Ball weiterprellen.



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

Variationen
- Hand vorgeben
- Rückwärts oder seitwärts
- Hopserhüpfend oder auf einem Bein hüpfend
- Je 2 gleichzeitig sich an den Händen haltend
- Zusatzaufgaben einbauen: Slalom, Tennisball von einem kleinen Hütchen auf ein anderes legen, etc.

Transportunternehmen
Mehrere Teams à 3-4 SuS. 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 zum Nächsten prellen 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 zweitletzten etc. transportiert, bis er wieder im ersten Reifen ist.
Prellregel: Der Ball darf nur mit einer Hand fortgesetzt geprellt werden. Dabei ist ein Handwechsel erlaubt.

Nest suchen
Basis dieses Spiels ist die «Reise nach Jerusalem»: Bei jedem Signal müssen die SuS in einen freien Reifen stehen. Wer es nicht schafft, führt eine Zusatzaufgabe aus. Alle SuS dribbeln in der ganzen Halle um die am Boden verteilten Reifen. Auf ein akustisches Signal sucht sich jedes Kind einen

Reifen, den es mit dem Fuss besetzt. Wer keinen Reifen findet (es müssen weniger Reifen als SuS sein…), macht eine Zusatzaufgabe (z. B. durch den Reifen steigen/einen Korb machen…).

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

Ballräuber
Alle SuS befinden sich mit je einem Ball in einem Feld. Nun versuchen sich die SuS gegenseitig den Ball wegzuspielen, so dass dieser aus dem Spielfeld rollt.
Das Kind ohne Ball muss eine Aufgabe lösen (z. B. 3 Körbe werfen) und darf dann wieder zu den anderen.

Tipp
Auf Foulregel achten: Den Gegner nicht wegschubsen

Variation
Ligaspiel: Ballraub in den vier Volleyballfeldabschnitten. Wer den Ball verliert, steigt ab, wer einen Ball wegspielen kann, steigt auf

SCHWARZ – WEISS
2 Gruppen („Schwarz" und „Weiß") stehen (sitzen, liegen, etc.) einander paarweise gegenüber (Abstand zur Mittellinie je 3 Meter). Auf der Mittellinie liegt pro Paar ein Ball. Auf Zuruf („schwarz" oder „weiß") wird eine Gruppe zu Werfern, die andere läuft davon. Die Werfer versuchen ihren Partner abzuwerfen.

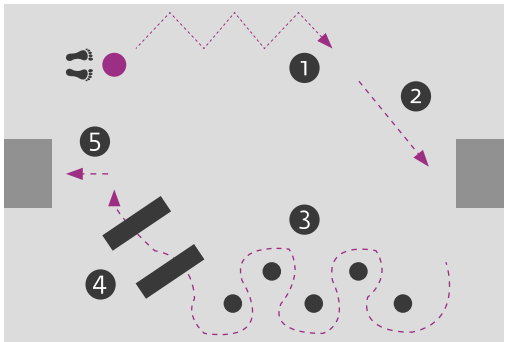
Variationen
- Ohne Abwerfen: der Ballführende versucht seinen Partner zu fangen bevor dieser eine definierte Linie überquert
- Abwerfen aller SuS ist möglich

Ball gegen Läufer
2 Gruppen mit gleicher Spieleranzahl; Gruppe A in Gassenaufstellung, Gruppe B in Einerreihe: Team A spielt den Ball von Kind zu Kind (Anzahl der Zuspiele), Team B umläuft Gruppe A einzeln, bis alle SuS durch sind; Wechsel der Gruppe. Wer erreicht in dieser Zeit mehr Zuspiele?

Variation
Auch die Gruppe B hat einen Ball: Die Spieler umdribbeln Gruppe A und übergeben den Ball dem nächsten Spieler

FUSSBALL

Technik-Parcours
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 …)



Nest suchen
Basis dieses Spiels ist die «Reise nach Jerusalem»: Bei jedem Signal müssen die SuS in einen freien Reifen stehen. Wer es nicht schafft, führt eine Zusatzaufgabe aus.
Alle SuS dribbeln in der ganzen Halle um die am Boden verteilten Reifen. Auf ein akustisches Signal sucht sich jedes Kind einen Reifen, den es mit dem Fuss auf seinem Ball besetzt.
Wer keinen Reifen findet (es müssen weniger Reifen als SuS sein…), macht eine Zusatzaufgabe (z. B. durch den Reifen steigen).

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

Ballvorrat loswerden
In der Hallenmitte bilden vier gekippte Langbänke ein Quadrat (Vorratslager). Darin liegen alle Bälle. Ein 2er-/3er-Team wirft die Bälle aus dem Vorratslager. Die restlichen SuS bringen die Bälle dribbelnd wieder zurück und müssen sie mit dem Fuss wieder hinein heben. Gelingt es dem Zweier-/Dreierteam, das Vorratslager zu leeren?

Manege frei
4 bis 6 Langbänke in der Halle verteilen. 2er-Teams bilden. Einen Ball pro Kind. Die 2er-Teams spielen sich in der Halle den Ball zu.
1. Die SuS führen den Ball und passen via Langbank 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 zum Einstieg einen Ball): Trick der Klasse vorzeigen und gemeinsam üben.

UNIHOCKEY (4.+5. KLASSE)

Stock/Ball führen
Die SuS 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 SuS, ohne diese zu berühren
- Zu zweit: Versuchen, zwischen den Beinen des gehenden Partners hindurchzuspielen. Nach 5 Treffern Rollentausch

Nest suchen
Basis dieses Spiels ist die «Reise nach Jerusalem»: Bei jedem Signal müssen die SuS in einen freien Reifen stehen. Wer es nicht schafft, führt eine Zusatzaufgabe aus.
Alle SuS dribbeln in der ganzen Halle um die am Boden verteilten Reifen. Auf ein akustisches Signal sucht sich jedes Kind einen Reifen, den es mit dem Fuss besetzt.
Wer keinen Reifen findet (es müssen weniger Reifen als SuS sein…), macht eine Zusatzaufgabe (z. B. durch den Reifen steigen).

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

ZIEL TREFFEN
Die SuS können aus dem Lauf ein Ziel treffen.
Die SuS können im Spiel ein Ziel treffen.

BASKETBALL/MATTENHANDBALL

Wurfstationen
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,…) durch Treffer vorwärtstreiben
- An den Schaukelringen aufgehängte Glocken treffen

Im Korb versenken
Die SuS haben einen Ball, gehen mit diesem über eine Langbank und werfen 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 von der Langbank aus so an die Wand werfen, dass er wieder auf der Langbank gefangen werden kann
- Anstatt auf einer Langbank auf einer Linie oder einem Seil gehen

Lunapark
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

Hetzball
4-6 SuS bilden einen Kreis rund um einen Sprungkasten (Radius ca. 5 Meter). Sie versuchen ein Kind abzuwerfen, das den Kasten als Deckung benutzt.

Variationen
- Grösserer Kreisradius und ohne Kasten
- 2 „Hasen" (abzuwerfende SuS)

Tontauben-Schiessen
Die Lehrperson wirft hinter einer Deckung (z.B. Mattenwagen) einen grossen Gymnastikball in die Höhe. Die SuS versuchen den Ball mit Tennisbällen zu treffen. Pro Treffer gibt es einen Punkt. Auf Zeit spielen.

Torwurf zu zweit
2 SuS spielen sich den Ball im Stand und in der Bewegung zu. Bei guter Wurfmöglichkeit (d.h. die Schussbahn ist frei) wirft ein Kind auf einen Torersatz (Medizinball, einen aufgehängten Fahrradreifen, Markierkegel…) und das andere Kind holt den Ball.
- Alle Zielobjekte sind im Handballtor und die Würfe müssen ausserhalb des Torkreises erfolgen
- Zusätzliche «passive Abwehrspieler» (Kasten …) können die Aufgabe erschweren

Wand-Torball
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?

Jägerball
2 Gruppen (gleiche Spieleranzahl): Gruppe A hat den Ball und versucht, innerhalb einer Minute möglichst viele SuS von Gruppe B abzuwerfen; dann Wechsel.

Variationen
- Jäger dürfen auch dribbeln
- Jäger jagen von außen: Hasen im Viereck; Jäger müssen die Bälle selbst wieder holen, Abwürfe aber nur von außen

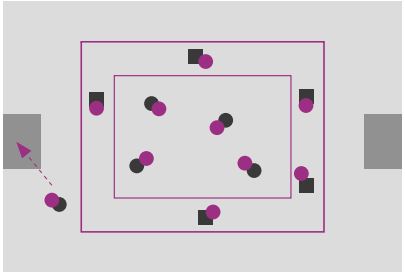
Ballbiathlon
Das Prinzip ist einfach: Zuerst wird eine Runde mit dem Ball dribbelnd gerannt und danach werden 3 oder mehr Würfe/Schüsse abgegeben. Für jeden Fehlversuch muss eine (kleinere) Strafrunde gelaufen werden.

Basketball
Nach jeder Runde müssen die Schülerinnen drei Basketballwürfe durchführen. Distanz wählt jeder selbst.

Mattenhandball
Die SuS geben 3 oder mehr Schüsse auf ein Ziel ab und holen jeweils wieder den Ball.

Tipp
Die Distanz zum Korb/Ziel 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 wenn möglich mit dem Ball dribbelnd absolvieren. Nach jeder erfüllten Runde (inklusive Strafrunde) erhält das Kind einen Spielbändel. Wer zuerst fünf Runden hat, gewinnt. Auch als Stafettenform möglich.

Gefängnis-Ausbruch
Begrenzter Raum in der Hallenmitte. Alle SuS prellen einen Ball. Eine Gruppe muss versuchen, die andere Gruppe im begrenzten Gefängnisfeld zu halten. Wer ausbrechen kann ohne berührt zu werden, darf 2 x auf den Korb werfen (maximal 2 Punkte erzielen) und kehrt dann ins Feld zurück. Welche Gruppe kann in einer bestimmten Zeit mehr Punkte erzielen?



Variationen
- 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

Treff-Spiele
In diesem einfachen Wettkampfspiel wenden die SuS die Wurftechnik repetitiv an. Die SuS gleichmässig auf die Anzahl Körbe verteilen. Ein Ball pro Gruppe. Die SuS werfen immer abwechselnd auf den Korb. Die Gruppe gewinnt das Spiel, die zuerst 10 x getroffen hat.

Variationen
- Kann der Ball nach dem Wurf (= Rebound) gefangen werden, so darf von dort noch ein 2. Mal geworfen werden
- 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

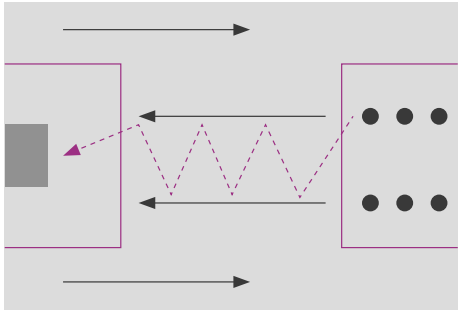
FUSSBALL

Schussgarten
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 Innenrist auf die Ziele.
- Jedes Kind zählt die Punkte, die es 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

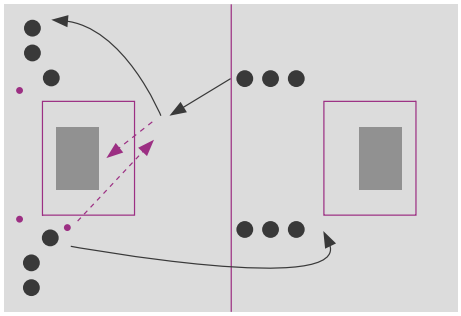
Mattenkönig
8 Matten als Mattentore. Jedes Kind hat einen Ball. 4 SuS schiessen abwechslungsweise auf die Matte: Wer schafft es, dass nach seinem Schuss die Matte umfällt?

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

Passspiel zu zweit mit Torabschluss
Jeweils ein Paar läuft den Ball passend über die Länge des Platzes. Vor einer Begrenzungslinie schiesst ein/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
Die SuS verteilen sich auf die Spielfeldecken und vis-à-vis auf der Mittellinie. Alle Bälle sind bei den SuS in den Ecken. Das erste Kind spielt einen Pass diagonal übers Spielfeld zum ersten Schützen, dieser schliesst ab. Das Gleiche auf der anderen Seite durchführen.

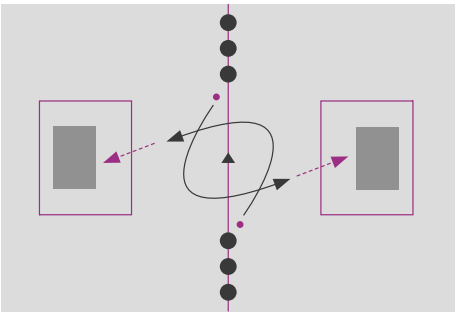


Variationen
- Verschiedene Schussarten fordern
- Distanz vergrössern/verringern

Penaltyschiessen
Je 2 SuS stehen sich als Angreifer bzw. Torwart gegenüber. Der Torwart bewacht ein Tor von 2-3 Metern Breite (Matte...). Der Angreifer 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
2 Gruppen stehen sich auf der Mittellinie gegenüber. In der Spielfeldmitte steht ein Malstab. Auf Kommando laufen die beiden ersten Kinder 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.

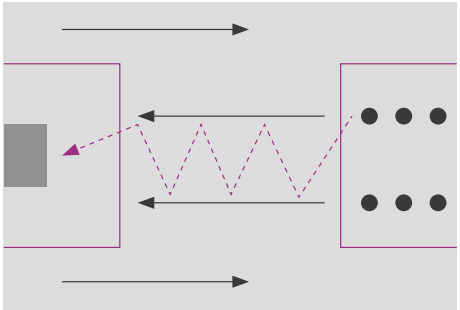
Ballbiathlon
Das Prinzip ist einfach: Zuerst wird eine Runde mit dem Ball dribbelnd gerannt, und danach werden 3 oder mehr Torschüsse nacheinander abgegeben. Für jeden Fehlversuch muss eine (kleinere) Strafrunde gelaufen werden.

Fussball
Hier sollte die Aufgabe den Fertigkeiten der Teilnehmenden angepasst werden. Torgrösse (grosse Matte, kleine Matte, Kastenteil, 2 Malstäbe...) und Schussabstand entsprechend wählen.

Tipp
Die Distanz zum Tor sollte so gewählt werden, dass ein Treffer wahrscheinlicher ist als ein Fehlschuss (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 wenn möglich mit dem Ball dribbelnd absolvieren. Nach jeder erfüllten Runde (inklusive Strafrunde) erhält das Kind einen Spielbändel. Wer zuerst fünf Runden hat, gewinnt. Auch als Stafettenform möglich.

UNIHOCKEY (4.+5. KLASSE)

Passspiel zu zweit mit Torabschluss
Jeweils ein Paar läuft den Ball passend über die Länge des Platzes. Vor einer Begrenzungslinie schiesst einer 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 einen: Vor dem Torschuss muss ein Abwehrspieler ausgespielt werden.

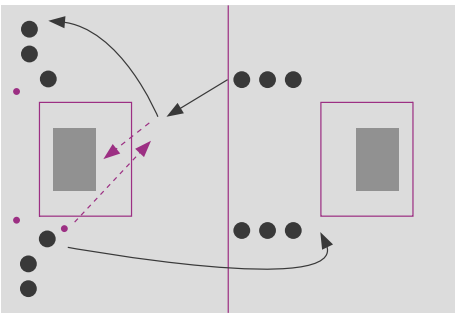


Ballbiathlon
Das Prinzip ist einfach: Zuerst wird eine Runde mit dem Ball führend gerannt und danach werden drei oder mehr Torschüsse nacheinander abgegeben. Für jeden Fehlversuch muss eine (kleinere) Strafrunde gelaufen werden.
Unihockey: Hier sollte die Aufgabe den Fertigkeiten der Teilnehmenden angepasst werden. Z. B. mit

oder ohne vor dem Tor aufgestelltem Kastenoberteil / zw. 2 Malstäben hindurch...) und Schussabstand entsprechend wählen.

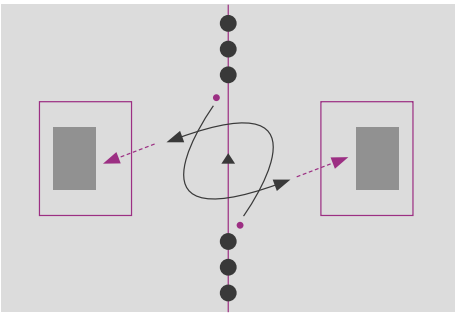
Tipp
Die Distanz zum Tor sollte so gewählt werden, dass ein Treffer wahrscheinlicher ist als ein Fehlschuss (Motivation!). Die Strafrunde darf nicht zu lange sein, da man sonst keine Chance hat, die anderen einzuholen. Alle sollten einen Ball haben, damit möglichst wenig Wartezeiten entstehen. Die Strafrunden wenn möglich mit dem Ball führend absolvieren. Nach jeder erfüllten Runde (inklusive Strafrunde) erhält das Kind einen Spielbändel. Wer zuerst fünf Runden hat, gewinnt. Auch als Stafettenform möglich.

Schiessen übers Kreuz
Die SuS verteilen sich auf die Spielfeldecken und vis-à-vis auf der Mittellinie. Alle Bälle sind bei den SuS in den Ecken. Das erste Kind 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

Penalty-Spiel
2 Gruppen stehen sich auf der Mittellinie gegenüber. In der Spielfeldmitte steht ein Malstab. Auf Kommando laufen die beiden ersten Kinder der Gruppe los, um den Malstab herum und versuchen ein Tor zu erzielen. Treffen beide ins Tor, zählt jenes, das als erstes erzielt wurde. Als Torhüter ein Kastenoberteil waagrecht oder senkrecht vor das Tor stellen. Eine bestimmte Distanz vorgeben, von welcher der Abschluss erfolgen muss.



TAKTIK
Die SuS können sich anbieten und Mitspielende sinnvoll anspielen.
Die Sus können den Weg des Balls oder des Spielobjekts und den freien Raum erkennen.

BASKETBALL

Mittelmann
Bildet zu dritt ein Dreieck und spielt euch den Ball gegenseitig zu. Das 4. Kind, der «Mittelmann», steht in der Mitte und versucht, den Ball zu erobern. Das Kind, welches den Ballverlust verursacht, übernimmt die Rolle des Mittelmanns.

Variation
Bei grösseren Gruppen können auch 2 Kinder in der Mitte stehen. Bei Balleroberung darf dann immer das Kind wieder raus, welches schon länger in der Mitte steht.

Reifenschnappball
2 Teams: Im Spielfeld werden 2 Reifen mehr als SuS pro Team auf den Boden gelegt. Jedes Zuspiel auf ein in einem Reifen stehendes Kind gibt einen Punkt. Nach einem Ballverlust erhält das gegnerische

Team den Ball. Welches Team erzielt mehr Punkte?
- Anzahl Reifen erhöhen
- Kein Rückpass zum zuspielenden Kind
- 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 Kindes zugespielt wird

Schnappball/Parteiball
2 Teams (maximal 5 SuS 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

Variationen
- Ein neutrales Kind hilft stets den Angreifern
- Welches Team erzielt zuerst 5/10/... Zuspiele hintereinander? Wird der Ball vom Gegner nur berührt, beginnt das Zählen wieder bei 0
- Schnappball mit Prellen. Wie verändert sich dadurch das Spiel?
- Kein Rückpass zum gleichen Kind

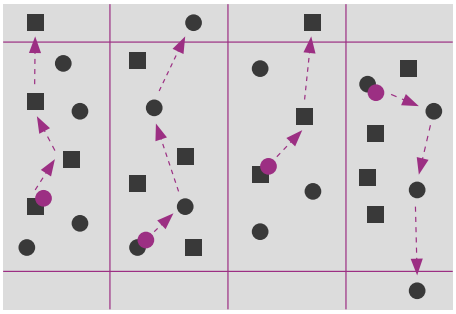
Wandball
Jedes Team versucht den Ball so an die gegnerische Wand zu spielen, dass der abprallende Ball von einem Mitspieler als erstes berührt werden kann. Kein Dribbling erlaubt.

Variation
Ballführender Spieler darf nicht angegriffen werden

Brettball
Ziel ist es, den Ball so gegen das Basketballbrett zu werfen, dass der zurückspringende Ball den Hallenboden berührt (= ein Punkt). Fängt ein gegnerischer Spieler den Ball vorher, geht das Spiel weiter. Kein Dribbling erlaubt.

Variation
Ein eigener Spieler muss den Ball fangen

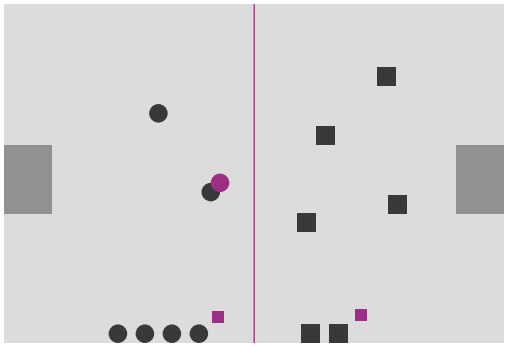
Linienball
Jedes Team versucht mit genauem, schnellem Zuspiel den Ball hinter die gegnerische Grundlinie zu legen. Jeder direkt aus der Luft gefangene Ball, der hinter der Linie abgelegt werden kann, zählt als Punkt. Die Gegner versuchen in den Ballbesitz zu kommen, indem sie geschickt decken und Spielhandlungen des ballbesitzenden Teams im Voraus erkennen. Kein Dribbling erlaubt.



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

- Zuspiel zum Kind auf der Matte nur durch einen Bodenpass
- Mehrere Matten
- Ein Punkt zählt nur, wenn ein Doppelpass mit dem Zuspieler erfolgt
- Die SuS auf den Matten sind neutral und dürfen von allen angespielt werden

Würfel-Ball
Die SuS von 2 Teams sitzen je auf einer Langbank, die auf der Seitenlinie platziert ist. Beide Teams haben einen Würfel. Das vorderste Kind würfelt. Die Augen weisen die Anzahl Kinder, 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 2 Spieler auf dem Feld sein. Anspiel hat die Mannschaft mit weniger Kindern auf dem Feld. Bei Gleichzahl wirft die Lehrperson den Ball ins Spiel. Das Spiel endet, sobald ein Team einen Treffer erzielt hat, spätestens aber nach 4 Minuten. Danach wird wieder gewürfelt.



Streetball
2 Dreiergruppen spielen unter einem Korb gegeneinander Streetball.

Mögliche Regeln
- Vor einem Korberfolg müssen mindestens 2 SuS 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

MATTENHANDBALL

Kastenhandball
Jedes Team verteidigt einen Kasten (offen) – die Kinder versuchen, den Ball in den offenen Kasten des Gegners zu befördern. Kein Dribbling erlaubt.

Variation
Auf einem geschlossenen Kasten liegt ein Medizinball, der getroffen werden soll

Mattenball
2 Teams spielen gegeneinander. Das Ziel jedes Teams ist es, den Ball dem Kind, das auf der gegnerischen Matte steht, zuzuspielen und bei der eigenen Matte keinen Punkt zu erhalten. Nach erfolgreichem Zuspiel wechselt der Zuspieler mit dem Kind auf der Matte die Rolle. Kein Dribbling erlaubt.
- Zuspiel zum Kind auf der Matte nur durch einen Bodenpass
- Mehrere Matten
- Ein Punkt zählt nur, wenn ein Doppelpass mit dem Zuspieler erfolgt
- Die SuS auf den Matten sind neutral und dürfen von allen angespielt werden

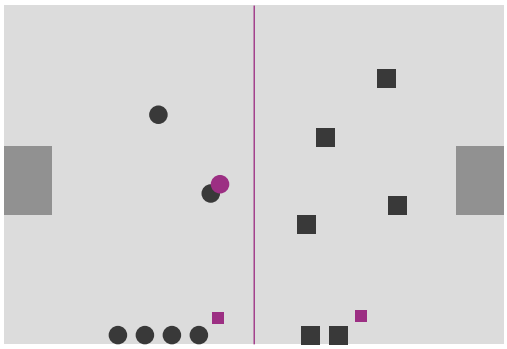
4er-Königsball
4 Matten begrenzen das Feld an jeder Ecke. Auf jeder Matte steht ein König, diagonal stehen sich die Könige derselben Mannschaft gegenüber. Die Mannschaft versucht, einen ihrer beiden Könige

anzuspielen. Das Gegenteam versucht dies zu verhindern, um ihrerseits einen ihrer Könige anzuspielen. Welches Team schafft am meisten Pässe? Kein Dribbling erlaubt.

Variationen
- Anstelle von Matten Langbänke nehmen: Jedes Kind kann König sein, wenn es auf der Langbank steht
- Die 4 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

Würfel-Ball

Die SuS von 2 Teams sitzen je auf einer Langbank, die auf der Seitenlinie platziert ist. Beide Teams haben einen Würfel. Das vorderste Kind würfelt. Die Augen weisen die Anzahl Kinder, 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 Kindern auf dem Feld. Bei Gleichzahl wirft die Lehrperson den Ball ins Spiel. Das Spiel endet, sobald ein Team einen Treffer erzielt hat, spätestens aber nach 4 Minuten. Danach wird wieder gewürfelt.

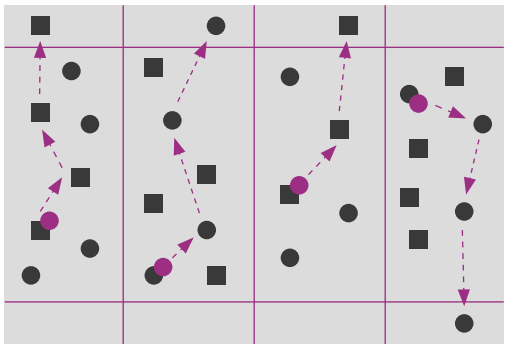


Kastenball

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 Metern Abstand zur Wand. Der Torraum darf nur vom Torwart betreten werden.

Linienball

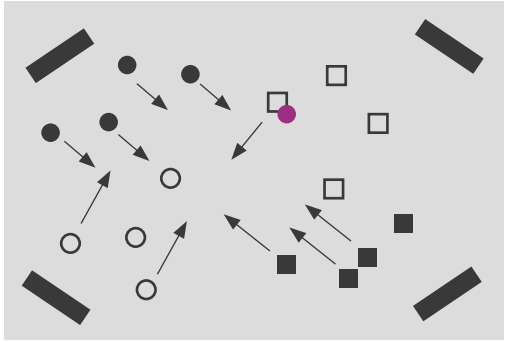
Jedes Team versucht mit genauem, schnellem Zuspiel den Ball hinter die gegnerische Grundlinie zu legen. Jeder direkt aus der Luft gefangene Ball, der hinter der Linie abgelegt werden kann, zählt als Punkt. Die Gegner versuchen in den Ballbesitz zu kommen, indem sie geschickt decken und Spielhandlungen des ballbesitzenden Teams im Voraus erkennen. Kein Dribbling erlaubt.



FUSSBALL

Chaotenfussball

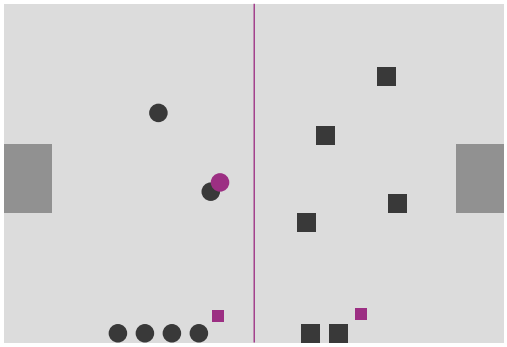
Spielfeld: Ganze Halle.
Tore: Nach vorne gekippte Langbänke oder Kastenteile in den 4 Ecken der Halle. 4 Teams mit 3-5 SuS spielen gleichzeitig auf 2 diagonal gegenüberliegende Tore, wobei stets 2 Teams gegeneinander spielen.



Variation

Nur Team A spielt 4 Minuten diagonal gegen Team C, Team B und D haben Pause. Danach spielen B gegen D. Anschliessend Rotation für die nächste Spielrunde: Team A bleibt in der gleichen Ecke, alle anderen Teams rotieren im Uhrzeigersinn eine Ecke weiter. Nach 3 Spielrunden hat jeder gegen jeden gespielt. Anzahl der insgesamt pro Team geschossenen Tore zählt.

Glücksfussball



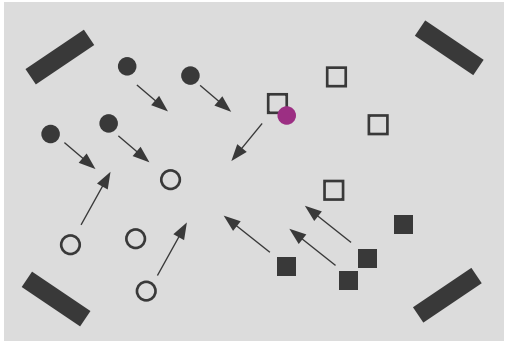
Die SuS von 2 Teams sitzen je auf einer Langbank, die auf der Seitenlinie platziert ist. Beide Teams haben einen Würfel. Das vorderste Kind würfelt. Die Augen weisen die Anzahl Kinder, die auf das Feld dürfen. Bei «1» gibt es direkt einen Punkt für das Team und sie dürfen noch einmal würfeln. Es müssen also mindestens 2 Spieler auf dem Feld sein. Anspiel hat die Mannschaft mit weniger Kindern auf dem Feld. Bei Gleichzahl wirft die Lehrperson den Ball ins Spiel. Das Spiel endet, sobald ein Team einen Treffer erzielt hat, spätestens aber nach 4 Minuten. Danach wird wieder gewürfelt.

Merkfussball

Teams mit 2-3 SuS. Pro Team eine kleine Matten als Mattentore. Jedes Team hat einen Torhüter und 1-2 Feldspieler. Jedes Team versucht bei den anderen Teams ein Tor zu schiessen. Wer ein Tor erhält, legt seine Matte hin, setzt sich darauf und merkt sich, wer das Tor geschossen hat. Kassiert dessen Team ein Tor, so dürfen die anderen ihre Matte wieder aufstellen und wieder mitspielen. Nach jedem kassierten Tor tauschen Torhüter und Feldspieler die Rollen.

UNIHOCKEY (4.+5. KLASSE)

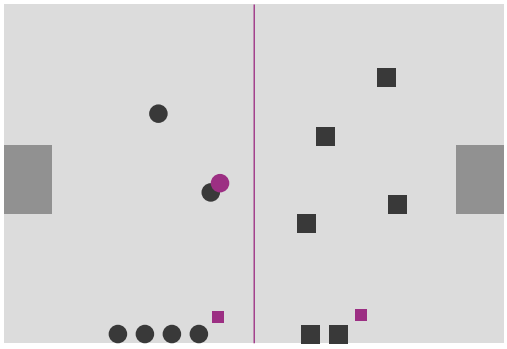
Chaotenhockey



Spielfeld: Ganze Halle.
In jeder Hallenecke werden nach vorne gekippte Langbänke diagonal platziert, davor jeweils ein Unihockeytor oder Kasten gestellt. 4 Teams mit 3-5 SuS spielen gleichzeitig auf 2 diagonal gegenüberliegende Tore, wobei stets 2 Teams gegeneinander spielen.

Variation
Nur Team A spielt 4 Minuten diagonal gegen Team C, Team B und D haben Pause. Danach spielen B gegen D. Anschliessend Rotation für die nächste Spielrunde: Team A bleibt in der gleichen Ecke, alle anderen Teams rotieren im Uhrzeigersinn eine Ecke weiter. Nach 3 Spielrunden hat jeder gegen jeden gespielt. Anzahl der insgesamt pro Team geschossenen Tore zählt.

Würfel-Hockey



Die SuS von 2 Teams sitzen je auf einer Langbank, die auf der Seitenlinie platziert ist. Beide Teams haben einen Würfel. Das vorderste Kind würfelt. Die Augen weisen die Anzahl Kinder, 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 2 Spieler auf dem Feld sein. Anspiel hat die Mannschaft mit weniger Kindern auf dem Feld. Bei Gleichzahl wirft die Lehrperson den Ball ins Spiel. Das Spiel endet, sobald ein Team einen Treffer erzielt hat, spätestens aber nach 4 Minuten. Danach wird wieder gewürfelt.

Merkunihockey

Teams mit 2-3 SuS. Pro Team eine kleine Matte als Mattentor. Jedes Team hat einen Torhüter und 1-2 Feldspieler. Jedes Team versucht bei den anderen Teams ein Tor zu schiessen. Wer ein Tor erhält,

legt seine Matte hin, setzt sich darauf und merkt sich, wer das Tor geschossen hat. Kassiert dessen Team ein Tor, so dürfen die anderen ihre Matte wieder aufstellen und wieder mitspielen. Nach jedem kassierten Tor tauschen Torhüter und Feldspieler die Rollen.

WEITERE UNTERLAGEN

Sportunterricht.ch Sportspiele

BS.4.C KAMPFSPIELE

ZENTRALE ELEMENTE
Fairplay: Respektvoller Umgang mit Gegnern, Stopp-Signale beachten und respektieren.

PRIMARSCHUL-SPORT-CHECK-ÜBUNGEN
Keine

KÄMPFEN
Die SuS können Bewegungen des Gegenübers in Kampfspielen wahrnehmen und darauf reagieren.
Die SuS können rund und rückwärts abrollen, um Verletzungen zu vermeiden.

Zweikampf
A und B stehen sich auf einer Linie gegenüber. Handfassung re/li: A und B versuchen, sich aus dem Gleichgewicht zu ziehen.

Kampf um den Schatz
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 2 SuS 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.

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

Keulen umwerfen
In einem Feld sind mehrere Keulen aufgestellt. 2er-Teams ziehen und stossen sich gegenseitig mit dem Ziel, dass der Partner mit seinen Füssen eine Keule umwirft. Partnerwechsel.
Als Gruppenwettkampf durchführen. Die Kampfregeln variieren.

Rugby auf allen vieren
2 Teams zu je 3 SuS knien an den Grundlinien eines Mattenfeldes mit 6 Matten gegenüber. In der Mitte des Feldes liegt ein Medizinball. Auf das Startzeichen krabbeln die beiden Teams auf den Ball zu und versuchen diesen hinter der gegnerischen Grundlinie abzulegen. Regeln: Die Gegner dürfen nur an den Armen und am Oberkörper festgehalten werden. Aufstehen ist nicht erlaubt.

REGELN
Die SuS können Rituale und Regeln in Kampfspielen nennen und einhalten.
Die SuS können das Gegenüber beim Kampfspiel respektieren.
Die SuS können gefährliche Aktionen nennen und verzichten auf deren Anwendung

Regeln

Verletzungsgefahr

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

Regeleinhaltung

Die SuS müssen wissen, dass Regelübertretungen auf keinen Fall toleriert werden. Die Lehrperson spielt eine zentrale Rolle. Klare durchsetzbare Regeln und eine ruhige Unterrichtsatmosphäre 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 Begrüssungsrituale 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

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

Angrüssen

Kurze Einführung, wichtigste Regeln - SuS und Lehrpersonen schliessen kurz die Augen und verbeugen sich dann.
Begrüssungsritual im Fersensitz (auf den Ruf «Rei» verneigen sich alle gleichzeitig kurz voreinander).
Ganze Gruppe im Kreis.

BS.5
GLEITEN, ROLLEN, FAHREN

ROLLEN UND FAHREN

GLEITEN

SICHERHEIT UND VERANTWORTUNG

BS.5.A ROLLEN UND FAHREN

ZENTRALE ELEMENTE
Sicheres Fahren mit dem Fahrrad auf der Strasse.

PRIMARSCHUL-SPORT-CHECK-ÜBUNGEN

Bestehen der Fahrradprüfung

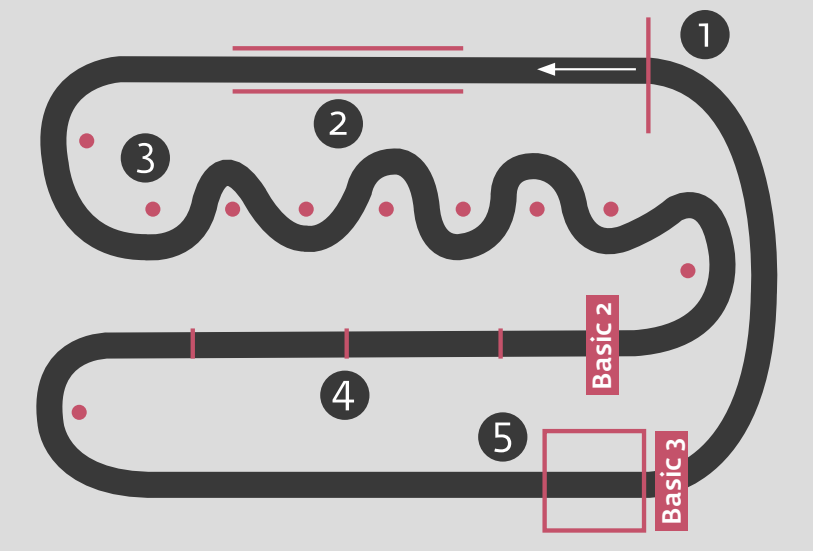
ROLLEN UND FAHREN

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

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 und Zeichen erkennen
C Bremsen	C Slalom steuern	C Einhändig bremsen
		D Hindernisse überrollen

Einstufungsparcours
Damit für eine Lehrperson möglichst rasch klar ist, wie das fahrtechnische Niveau der gesamten Klasse resp. der einzelnen SuS ist, gibt es einen Einstufungsparcours. Der folgende abgebildete Parcours ist für die Stufen des Niveaus Basics.



Stationen
1. Start/Stopp
2. Spurgasse (5 Meter lang und 40 Zentimeter breit)
3. Slalom (2.5 Meter Abstand)
4. Holzstäbe (5 Meter Abstand und 40 Zentimeter breit)
5. Quadrat (2.5 Meter)

Einstufungsprotokoll
Infos zu Material, Durchführung

BASICS 1

1A AUFSTEIGEN

- 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

mobilesport.ch 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.

mobilesport.ch Video

Anwendung der Technik Aufsteigen

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

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

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

- 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
Eine Strecke abstecken. Die SuS 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»
Zu zweit: Ein Kind fährt eine kleine Strecke mit kleinen fahrtechnischen Schwierigkeiten vor. Das andere Kind versucht nachher die gleiche Strecke entlangzufahren. 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
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 hinauszufahren?

Variationen
- Das Hühnergatter abwechslungsweise links und rechtsherum befahren
- Mit einer Hand oder gar überkreuzten Händen am Lenker das Hühnergatter abfahren

1C BREMSEN
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. Zeigfinger 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.

mobilesport.ch Video

Anwendung der Technik Bremsen
- 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»
Auf einem Rundkurs befinden sich am Boden Signalisationen (auf Zetteln oder mit Kreide) mit konkreten Anweisungen, die man durchführen muss. Die SuS 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

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

mobilesport.ch Video

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

mobilesport.ch Video

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

«Kommando-Absteigen»
Alle SuS 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 das letzte Kind, das absteigt, kann eine Zusatzaufgabe definiert werden, wie z.B. einmal um das Feld fahren.

BASICS 2

2A STEHEND FAHREN

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 waagerecht
- 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

mobilesport.ch Video

Anwendung der Technik Stehend fahren

- 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

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

Variation

Gleicher Ablauf sitzend

Tipp

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

2B GERADEAUSFAHREN

Mit möglichst wenig Lenkbewegungen sollen die SuS 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.

mobilesport.ch Video

Anwendung der Technik Geradeausfahren
- 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»
In dieser Spielform gewinnt der Langsamste: Die SuS 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 abzustehen. 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
In dieser Übung trainieren die Schüler ihre Gleichgewichtsfähigkeit. Sie durchfahren einen variantenreichen Kurven-Parcours mit Holzbrettern.
Mit Brettern von ca. 40 Zentimeter Breite können Wege gelegt werden. Dabei können Kurven (Knicke) eingebaut werden. Wer schafft es, den Holzweg, ohne danebenzugeraten, abzufahren?

Kurven auf Brettern können wie folgt ausgelegt werden

Variation
Mit den Brettern eine Spurgasse legen, die durchfahren werden muss

2C HAND VOM LENKER NEHMEN
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
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
Den Platz in zwei Felder teilen und zwei Teams bilden. In beiden Feldern stehen mehrere Kisten, worauf überall Bändel als Transportware liegen. Auf Kommando werden innerhalb einer bestimmten Zeit die Bändel auf die gegenüberliegenden Kisten transportiert. Wer schafft es, ohne abzustehen die Bändel zu fassen und auf die gegenüberliegenden Kisten abzulegen? Welches Team transportiert mehr Ware?

Variationen
- Die Bändel dürfen nur mit der linken oder rechten Hand gefasst und deponiert werden
- Statt der Bändel 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 benützen
- 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
Im begrenzten Feld die Gruppe fahren lassen. Ein Fänger wird bestimmt. Wer gefangen wird oder abstehen 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
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?

2D SLALOM STEUERN
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 Umfahrungspunkten starten.
- Blick in die Kurve
- Ausholbewegung, nicht Kurven schneiden

Bewegungsablauf
1. Anfahrt sitzend oder stehend (schwieriger), tretend oder rollend
2. Blick in die Kurve und 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

mobilesport.ch Video

Anwendung der Technik Slalom steuern

- Mindestens 4 SuS fahren im Abstand von ca. 3 Metern hintereinander mit langsamem Tempo. Das hinterste Kind fährt im Slalom durch die Gruppe vor ihm, schliesst vorne auf und bestimmt dann Tempo und Weg. Anschliessend kommt das nächste hinterste Kind 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 beieinander. 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

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 das erste Kind 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 das nächste Kind 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 so lange gespielt bis die/der Siegerin/Sieger erkoren ist.

Tipp

- 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

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

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

mobilesport.ch Video

Anwendung der Technik Geradeausfahren einhändig mit eindeutigem Armzeichen
- 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»
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) sie/ihn erlöst. Die Erlösung erfolgt durch ein Klopfen auf den Sattel. Die/der Fängerin/Fänger 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 abstehen bei Sattelberührung, etc.)

3B GERADEAUSFAHREN MIT SCHULTERBLICK UND ZEICHEN ERKENNEN

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

mobilesport.ch Video

Anwendung der Technik Geradeausfahren mit Schulterblick und Zeichen erkennen
- Fahre durch die Spurgasse und schaue auf die Anzahl hochgehaltenen Fingern (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
Vom Langsam-Fahren bis hin zum Stillstand: Die SuS 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 Lehrperson 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

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

mobilesport.ch Video

Anwendung der Technik einhändig bremsen

- Auf Pfiff der Lehrperson 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 Lehrperson 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»

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

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.

- Es findet eine Entlastung des Rades statt, die das Hindernis überrollt
- Es soll mit kleinen Hindernissen 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
- Alle SuS holen 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
Das Überwinden von Hindernissen kann während dieser Spielform in einem geschützten und sicheren Rahmen wiederholt geübt werden. Mehrere fahrende SuS 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
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 × 4 Zentimeter) als Hindernis in die Mitte des Platzes legen. Die SuS 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
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

BS.5.B GLEITEN

ZENTRALE ELEMENTE
Sicheres und stabiles gleiten mit verschieden Geräten.

PRIMARSCHUL-SPORT-CHECK-ÜBUNGEN
Teilnahme an Skitag oder Skiwoche

GLEITEN
Die SuS können sich auf gleitenden Geräten fortbewegen (z.B. Schlittschuhe, Ski, Snowboard).
Die SuS können Kernbewegungen auf gleitenden Geräten ausführen.

EISLAUF

Schlittschuhschritt Pinguin
Ziel dieser Übung: Die SuS laufen 10 Schritte über V-förmig ausgelegte Seile.
- Mit Halt an einem Stock, welcher vom Leiter hingehalten wird, aus V-Stellung abwechslungsweise 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
Die SuS dürfen sich bei dieser Übung frei auf dem Eisfeld bewegen. Sie trainieren dabei spielerisch ihre Reaktions- und Orientierungsfähigkeit. Alle SuS fahren frei im Feld. Ein zuvor bestimmter «Hellseher» sagt plötzlich: «Ich sehe was, dass 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
Ein Kind steht mit dem Rücken zur Gruppe vor einer Wand. Alle versuchen sich ihm zu nähern. Sobald sich das Kind 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
In dieser Übung auf einem Parcours verbessern die SuS die Orientierungsfähigkeit. Sie üben zudem das Kantenlaufen und das Bremsen. Die Schüler führen einen Puck am Eishockeystock oder am Schlittschuh durch einen Parcours. Alle SuS versuchen mit ihrem Puck ein gegebenes Ziel (Kegel, Verkehrshütchen) zu treffen. Gelingt es einem Kind, das Ziel mit dem Puck zu berühren, darf es auf einem Zettel den Kopf eines Smileys zeichnen. Beim nächsten Treffer kann es den Mund zeichnen. Wer hat zuerst einen kompletten Smiley?

Hexenfangis
Drei bis vier Hexen (Fänger) fahren mit einem Eishockeystock oder einem Gymnastikstab zwischen den Beinen im «Hexenritt» umher. Wenn die Hexe einen Menschen (Mitspieler) berühren kann, geht der Zauber von der Hexe auf den Menschen über. Die Hexe ist erlöst und wieder ein «normaler» Mensch, das gefangene Kind 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
In dieser Übung knüpfen die SuS 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?
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
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 SuS 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
- Lehrperson zeigt die Schrittvarianten mit Bildern an
- Jedes Tier hat eine Nummer (Elefant = 1, Maus = 2 etc.)

Trottinett fahren
Mit dieser Übung trainieren die SuS 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
Zwei Stafetten mit mehreren Kids versuchen nahe beieinander einen Tatzelwurm zu kreieren. Wer hat das Spielfeld am schnellsten überwunden?

Variationen
- Hin und zurück mit Drehen um eine Stange
- Hindernisse

Memory
Je zwei SuS bilden ein Team. In dieser Stafette dürfen die SuS 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
Alle SuS haben 5 Wäscheklammern sichtbar am Dress fixiert. Nun versuchen sich die SuS gegenseitig möglichst viele Klämmerli zu stehlen. Geraubte Klämmerli dürfen wiederverwendet werden.

Gefrorener Hase
Auf einem mit Markierkegeln begrenztem Feld (zum Beispiel einem Viereck von 10 × 10 Metern) werden die SuS von zwei Wölfen verfolgt. Wird ein Hase getroffen, tauscht er seinen Platz mit dem Wolf. Damit sie nicht getroffen werden, müssen die SuS «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

BS.5.C SICHERHEIT UND VERANTWORTUNG

ZENTRALE ELEMENTE

Kenntnis der Strassenverkehrsregeln und FIS-Regeln.

PRIMARSCHUL-SPORT-CHECK-ÜBUNGEN

Bestehen der Fahrradprüfung

SICHERHEIT UND VERANTWORTUNG
Die SuS können Gefahrensituationen erkennen.
Die SuS können ihr Leistungsvermögen realistisch einschätzen und kennen die Bedeutung der Schutzausrüstung.
Die SuS können Richtlinien zur Sicherheit benennen und beachten.
Die SuS können Gefahrensituationen beurteilen und angepasst handeln.

WEITERE UNTERLAGEN

bfu.ch	Velofahren – Sicher im Sattel
	Verkehrsregeln/Quiz
	Mit dem Velo unterwegs
mobilesport.ch	Velofahren (Methodischer Aufbau Swiss Cycling)
	Velofahren (Grundtechniken erwerben, Spielformen)
	Velofahren, Unterricht gestalten
Sportpädagogik	Rollen und Fahren
	Gleiten, Rollen, Fahren

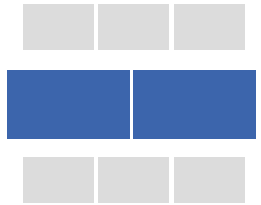
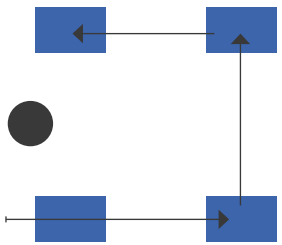
MUSTERLEKTION UND PLANUNGSVORLAGE

MUSTERLEKTION – BEWEGUNG UND SPORT

Datum: 31.10.24 **Woche:** 44. **Stundennummer:** 24 und 25 **Klasse:** 4A **Schule:** PS Mustergemeinde

Kompetenzbereiche: Körperspannung und Rumpfstabilität (Ritual)/ Laufen, Springen, Werfen/ Spielen

Lektionsinhalt: Laufen und Spielen (Ausdauer spielerisch erleben und Brennball) **Lehrperson:** Max Muster

Zeit	Handlungs- und Themenaspekt Kompetenzstufen	Thema	Übungsinhalt	Aufbau	Geräte / Anmerkung
5'			Begrüssen und Inhalt der Stunde den SuS erläutern/ Aufbau Urwald organisieren		
5' 15'	 **Körperspannung und Rumpfstabilität** (Ritual) Die SuS können unter Anleitung Beweglichkeit und Kraft erhalten und steigern	**Aufwärmen** **Kräftigen**	Ein paar Runden um den Urwald einlaufen bzw. durch den Fluss. 1-2 Kinder schwingen sich wie die Affen im Urwald mit den Lianen (Schwingtaue), von einem Baum (Schwedenkasten) auf den anderen. Zwischen den Bäumen liegt ein reissender Fluss (dicke Matten). Wer schafft es auf die andere Seite, ohne in den Fluss zu fallen? Variationen: • Bananen transportieren, indem mit den Füssen ein Gegenstand eingeklemmt wird • Grössere Distanzen • Kinder, welche sich nicht halten können, haben die Möglichkeit ihre Füsse auf den Knoten unten an der Schwingtaue zu platzieren		Schwedenkästen Taue Weichboden Transportgegenstände: Kegel, Markierbänder, Tennisbälle
15' - 20'	**Laufen** Die SuS können während einer längeren Laufbelastung die Laufgeschwindigkeit anpassen	**Lange laufen**	Zeitschätzlauf Die Klasse läuft frei durchs Gelände/Halle. Nach einer vorgängig vereinbarten Zeit (z.B. 30 Sekunden) halten die SuS ihren Arm hoch. Wer hat richtig geschätzt? Variationen: • Freies Laufen allein oder in kleinen Teams. Nach genau 3 Minuten treffen sich alle wieder beim Ausgangspunkt. Wer ist pünktlich zurück? • Eine Strecke wird gemeinsam durchlaufen (Lehrperson oder ein Kind 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?		Stoppuhr **Vorbereitung auf PSC: „Alter in Minuten laufen"**
20' - 25'	**Bewegungsspiele** Die SuS können faires Verhalten und Regelübertretungen bei sich und anderen erkennen und signalisieren Die SuS können aus verschiedenen Positionen schnell starten und eine kurze Strecke maximal schnell laufen	**Spielen** **Schnell laufen**	2 Teams spielen gegeneinander. Ein Angreifer spielt einen Ball in die Halle und versucht, möglichst schnell über die 4 Bases (dünne Matten) wieder ins Ziel zu gelangen. Schafft er dies, erhält das angreifende Team einen Punkt. Das verteidigende Team muss den Ball schnellstmöglich 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 dort sicher. Pro Matte dürfen nicht mehr als 2 SuS stehen. Nachdem jeder Angreifer einmal geworfen hat, wechseln die Teams ihre Positionen. Variationen: • 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 Langbank hindurch robben, usw. Abbau und aufräumen – Feedback an die Gruppe- Gruppe entlassen/Körperpflege		Bälle 4 dünne Matten 1 Reifen Rugbyball Softball Tennisball Kasten Langbank
Ergebnis/ Nachbereitung/ Bemerkungen:					

PLANUNGSVORLAGE – BEWEGUNG UND SPORT

Datum: **Woche:** **Stundennummer:** **Klasse:** **Schule:**

Kompetenzbereiche: Körperspannung und Rumpfstabilität (Ritual)/

Lektionsinhalt: **Lehrperson:**

Zeit	Handlungs- und Themenaspekt Kompetenzstufen	Thema	Übungsinhalt	Aufbau	Geräte / Anmerkung

Ergebnis/ Nachbereitung/ Bemerkungen:

PSC

PRIMARSCHUL-SPORT-CHECK

URKUNDE

Name

Du hast den
PRIMARSCHUL-SPORT-CHECK (PSC)
erfolgreich bestanden!

Herzlichen Glückwunsch
zu dieser tollen sportlichen Leistung!

Schule

Datum / Lehrperson

PRIMARSCHUL-SPORT-CHECK (PSC)

Kompetenzbereich	Was	Erledigt
BS.1 LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN		
A. Laufen	Eine Länge Hopserlauf	
A. Laufen	Alter in Minuten laufen	
B. Springen	Seilspringen (20 x ohne Unterbruch)	
BS.2 BEWEGEN AN GERÄTEN		
A. Grundbewegungen an Geräten	Rolle vorwärts	
A. Grundbewegungen an Geräten	Handstand aufschwingen (mit Hilfe)	
B. Beweglichkeit, Kraft und Körperspannung	An Sprossenwand hängend / 5 x gestreckte Beine bis Hüfthöhe anheben	
BS.3 DARSTELLEN UND TANZEN		
B. Tanzen	Hampelmann 20 x ohne Unterbruch	
BS.4 SPIELEN		
C. Sportspiele	Einarmige Überkopfwürfe an die Wand 10 x einhändig werfen, beidhändig fangen	
C. Sportspiele	Beidseitig (rechts/links) über Langbank Basketball seitlich prellen	
BS.5 GLEITEN, ROLLEN, FAHREN		
	Teilnahme Skilager und/oder Skitag	
	Bestehen der Fahrradprüfung	
BS.6 BEWEGEN IM WASSER		
	Wassersicherheitscheck (WSC)	

QUELLEN UND IMPRESSUM

QUELLEN

Amt für Volksschule und Sport Kanton Graubünden. (2022). Unterrichtsmaterial 1.-9. Klasse. Abgerufen von https://www.gr.ch/DE/institutionen/verwaltung/ekud/avs/sport/schulen/obligatorischerschulsport/Seiten/Unterrichtsmittel.aspx

Beratungsstelle für Unfallverhütung [bfu]. (o.D.). Sport und Bewegung. Abgerufen von https://www.bfu.ch/de/sport-bewegung

Bundesamt für Sport [BASPO]. (o.D.). Lehrmittel Sporterziehung. Abgerufen von https://www.mobilesport.ch/aktuell/lehrmittel-sporterziehung-fur-den-sportunterricht-an-den-schulen/#

Cavelti, M. (o.D.). Sportunterricht.ch. Lehrunterlagen für den Sportunterricht. Abgerufen von http://www.sportunterricht.ch

Dober. R. (o.D.). Akrobatik und Turnen Sek. I. Gleichgewicht und Körperspannung. Abgerufen von http://www.sportunterricht.de/akro/gleich.html

Liechtensteiner Lehrplan [LiLe]. (o.D.). Fachbereich Bewegung und Sport. Abgerufen von https://fl.lehrplan.ch/index.php?code=b|9|0&la=ye

Sportpädagogik. (o.D.). Zeitschrift für Sport, Spiel und Bewegungserziehung. Abgerufen von https://www.friedrich-verlag.de/shop/sekundarstufe/sport/fachzeitschriften/sportpaedagogik

Swiss Orienteering. (o.D.). Laufen. Abgerufen von https://www.scool.ch/

Stabsstelle für Sport. (o.D.). Ausleihe Pumptrack. Abgerufen von https://tourismus.li/erlebnisse/sportland-liechtenstein/leihmaterial/pumptrack/

Vereins- und Verbandssportangebot für Schulen. (2024). Bewegt ins Schuljahr. Abgerufen von https://www.schulsport.li/application/files/2017/2041/6207/Vereinsangebote_fuer_Schulen_Aug24bisJan25_FINAL.pdf

Zaugg. S. (o.D.). Eishockey: Modul Fortbildung Leiter J+S Kindersport Spielen-Spielen-Spielen. Abgerufen von https://m.sihf.ch/media/16934/f1_f3_spielerisches-kraeftigen_fm.pdf

Zehtabchi, M. & Schnellmann, J. (2019). Krafttraining im Kindesalter. Übungen und Tests für die Primarschule. Abgerufen von https://www.fit-4-future.ch/files/fit4future/files/uebungssammlung-krafttraining-im-kindesalter_de.pdf

Zeigner, S., Schmitz, Ch., Perty, D. & Eschenauer, D. (2014). Körperspannung vielfältig erleben. Abgerufen von https://files.knsu.de/individualsportarten/geraetturnen/basiselemente_und_grundtaetigkeiten/koerperspannung/ui_koerperspannung_vielfaeltig_erleben/ui_koerperspannung_vielfaeltig_erleben.pdf

IMPRESSUM

Herausgeber
Schulamt Fürstentum Liechtenstein

ZU DIESEM DOKUMENT

Projektleitung
Christian Fischer

Mitglieder Projektgruppe
Biggi Beck-Blum
Rolando Ospelt
Elvira Schoch
Elke Sele-Kettner
Jürgen Tömördy
Anita Vincenz
Günther Wenaweser
Florian Wild
Martina Zufferey

Desgin
Sabrina Vogt-Beck, vogtonikum design solutions, Triesenberg

Copyright:
Urheber Arbeitsgruppe Schulsport Liechtenstein