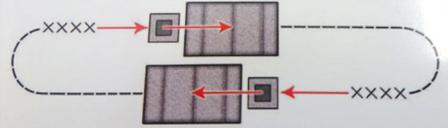
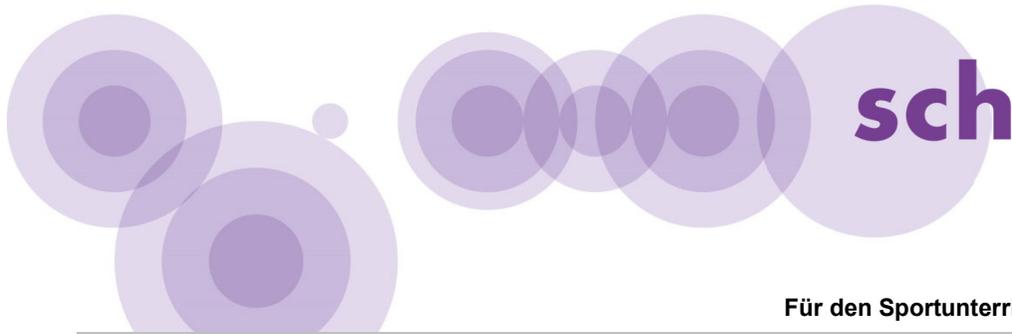


Für den Sportunterricht

Für die Betreuung in der Turnhalle

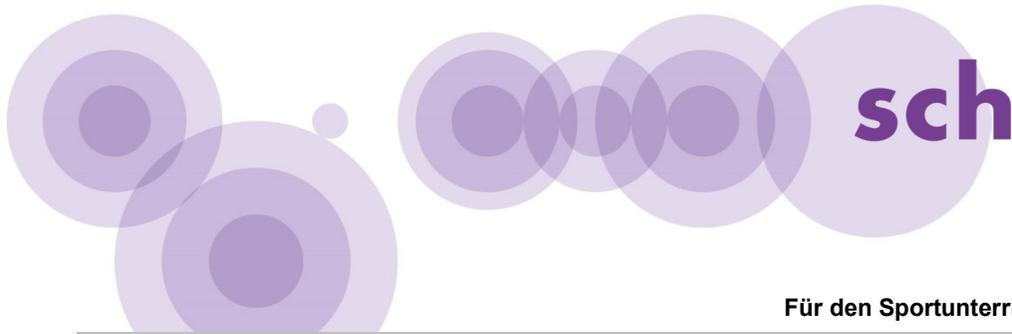
Sprung-Event	Fat-Ball
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe
Zeitbedarf mind. 30 Minuten (inkl. Aufstellen und Abräumen)	Zeitbedarf 20-30 Minuten
Material 2 Minitramps, 2 dicke Matten, evtl. 2 Malstäbe	Material Netz oder Leine; 4 grosse Gymnastikbälle, 1 Volleyball
Ziel Erlernte Minitramp-Sprünge anwenden	Ziel Flugbahn einschätzen; Krafteinsatz dosieren
Quelle Gerätefächer Ingold Verlag	Quelle mobilesport.ch
Beschreibung	Beschreibung
 <p>Es stehen zwei Sprunganlagen so in der Halle, dass die beiden Sprungzonen in einer Achse stehen.</p> <p>Nach kurzem Einspringen und Repetieren der früher erlernten Sprünge (Strecksprung, halbe Drehung, Sprungrolle, Spreizsprung, Hocke, Grätsche, Salto, ...) machen sich die Schüler/-innen für eine kleine Show bereit: Sie stehen hälftig in einer Kolonne zum Anlauf bereit und führen gleichzeitig ihren Sprung aus. Das Startzeichen gibt die Lehrperson oder ein Musikstück vor (5. Schlag = Start; 1. Schlag = Sprung). Das Ziel ist es, dass immer zwei genau gleichzeitig abspringen. Nach der Landung schliessen die Turnenden sofort wieder an die Kolonne auf der Gegenseite an.</p>	<p>Ein Netz oder eine Leine längs spannen und die Halle in mehrere Spielfelder unterteilen. In jedem Spielfeld wird ein Rückschlagspiel gespielt: z.B. Badminton, GOBA, Indica oder auch Mini-Volleyball. Im letzten Feld spielen 2 gegen 2 Fat-Ball:</p> <p>Jede Person hält einen grossen Gymnastikball vor dem Körper. Anstatt mit der Hand wird mit diesem «Fat Belly» ein Volleyball über das Netz gespielt. Der Volleyball darf pro Netzüberquerung einmal auf dem Boden aufprallen und maximal drei Mal hintereinander vom gleichen Team berührt werden, bevor er wieder ins gegnerische Feld zurückgespielt werden muss. Der Aufschlag erfolgt auf Zuwurf eines Teammitglieds direkt übers Netz. Einen Punkt und das Aufschlagsrecht erhält das Team, das den Ballwechsel gewonnen hat. Gespielt wird auf 2 Gewinnsätze à 11 Punkte (oder auf Zeit bis zum Pfiff).</p>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kanon: Eine Seite startet beim 5. Schlag, die andere beim 1. Schlag der Musik. So wechseln sich die Sprünge immer ab. ▪ Die Klasse erfindet selber ein originelles Schlussbild ▪ Video-Aufnahme: Von der Seite filmen und ziemlich nahe ran gehen. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Teamwork: Der Fat Belly muss immer zu zweit gehalten werden ▪ Workout: Anstatt Gymnastikbälle Medizinbälle nehmen ▪ Differenzierung: Anstatt Gymnastikbälle andere Volleybälle nehmen ▪ Rundlauf: Die Spieler/-innen wechseln sich mit dem Fat Belly ab und schliessen jeweils auf der anderen Netzseite wieder an.



Für den Sportunterricht

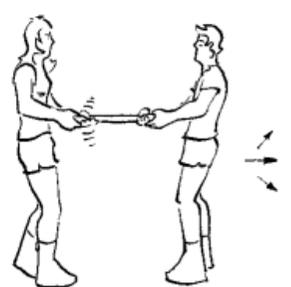
Für die bewegte Schule/Betreuung

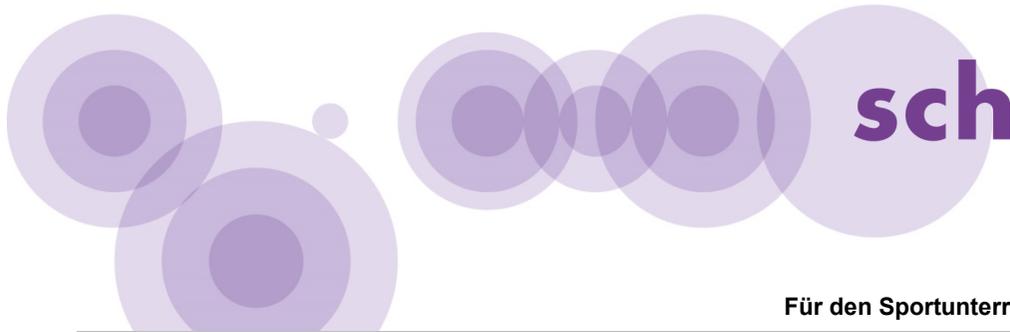
Markierkegel als Fanggerät	Schneemann schmilz
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> einzeln <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 15 Minuten	Zeitbedarf 5 Minuten
Material Kleine Bälle (z.B. Tennisball); Markierkegel; Langbänke oder Leine (alternativ: Kasten, Barren)	Material keines
Ziel Flugbahn einschätzen können	Ziel Entspannung, Beruhigung, Körperwahrnehmung
Quelle Von den Bewegungsgrundformen zu den Turnsportarten (Schweizerischer Turnverband, 2019)	Quelle mobilesport.ch
<p>Beschreibung</p> <p>Jedes Kind hält einen Markierkegel in der Hand. Die Halle wird längs mit Langbänken oder einer Leine unterteilt. Je zwei Schüler/-innen stehen sich gegenüber und werfen sich einen kleinen Ball mit dem Markierkegel hin und her:</p> <p>Werfen: Mit einer Aufwärtsbewegung des Kegels (einhändig rechts/links, zweihändig, über dem Kopf, ...)</p> <p>Fangen: Zweihändig, einhändig rechts/links. Direkt aus der Luft oder nach einmaliger Bodenberührung.</p> <p>Zusatzaufgaben: Nach jedem Wurf eine Drehung um die eigene Achse, eine bestimmte Linie berühren, auf den Bauch liegen, ...</p> 	<p>Beschreibung</p> <p>Die Kinder sind aufrechtstehende, solide Schneemänner und -frauen. Die Sonne geht auf und lässt sie nach und nach schmelzen, von Kopf bis Fuss.</p> <p>Am Ende sind die Kinder am Boden, der Körper ganz entspannt, wie Wasserlachen.</p> 
<p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Miteinander oder gegeneinander ▪ 2:2 	<p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Schmelzende Eiszapfen: Die Kinder hängen irgendwo und fallen leise zu Boden wo sie ganz schmelzen.



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

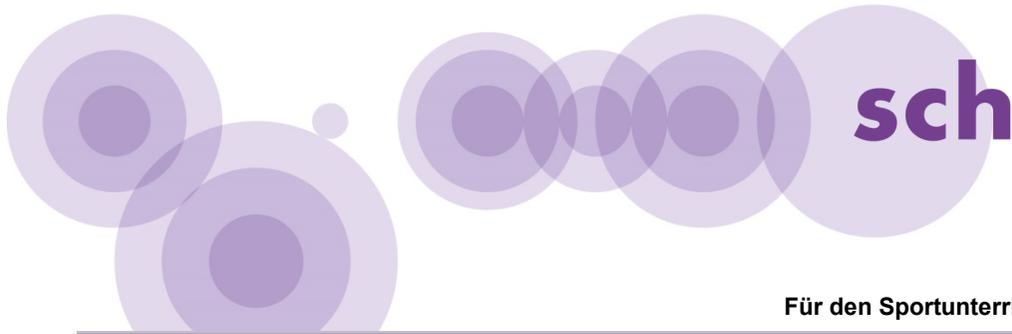
Verkehrte Welt	Blindenstab
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner
Zeitbedarf 30 Minuten	Zeitbedarf 10 Minuten
Material Schaukelringe, Reck, Barren, Taue, Kletterstange, Matten, Nummern	Material Stäbe (z.B. Massstab), evtl. Augenbinde, evtl. Musik
Ziel Erleben der Position kopfüber (Orientierung, Körpergefühl, Mut)	Ziel Sich ohne Worte oder visuelle Signale zu verständigen
Quelle «Von den Bewegungsgrundformen zu den Turnsportarten», Schweizerischer Turnverein, 2019	Quelle «Lehrmittel Sporterziehung Band 5», Eidgenössische Sportkommission ESK, 2005
Beschreibung	Beschreibung
<p>Nach einem kurzen Aufwärmspiel verschiedene Geräte nach Wunsch aufstellen, gut mit Matten absichern und mit Tafeln nummerieren. Die Kinder gehen in Gruppen von Gerät zu Gerät und hängen wie Faultiere kopfüber an den Geräten.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Zwischen zwei Kletterstangen (mit den Füßen die Wand hochlaufen) ▪ Zwischen zwei Tauern ▪ An den stehenden Ringen (im Sturzhang: gehockt, gebückt, gestreckt) ▪ An der Reckstange (mit den Knien einhängen/im Sturzhang) ▪ An einem Barrenholm (mit den Knien einhängen/im Sturzhang) ▪ Zwischen den Barrenholmen <p>Wichtig: Der Kopf ist immer eingezogen, so dass der Blick zu den Knien/Füßen geht (Hilfe: Etwas Weiches zwischen Kinn und Brustbein einklemmen).</p>	<p>A und B stehen sich gegenüber und halten sich mit beiden Händen an einem Stab. A schliesst die Augen und B beginnt sich langsam zu bewegen. Über die Verbindung mit dem Stab übernimmt A die Bewegung und lässt sich von B führen. Zu Beginn nur kleine Bewegungen an Ort, allmählich im Raum und mit grösserem Bewegungsumfang.</p> <p>Nach einiger Zeit: Rollentausch.</p> <p>Wichtig: Sorgfältig miteinander umgehen, B übernimmt Verantwortung.</p> <p>Evtl. mit Augenbinden arbeiten (Schals, Tücher).</p>
	
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aus verschiedenen Ausgangspositionen sicher in die Position kopfüber kommen und wieder zurück. ▪ In der Position kopfüber leicht ins Schwingen/Schaukeln kommen ▪ Hochfangis: Wer ein Faultier ist, kann nicht gefangen werden. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Musik kann die Atmosphäre unterstützen. ▪ Was verändert sich, wenn der Stab nur mit einer Hand gefasst wird? ▪ Diejenigen mit geschlossenen Augen stehen lassen und neue zum Führen suchen.



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

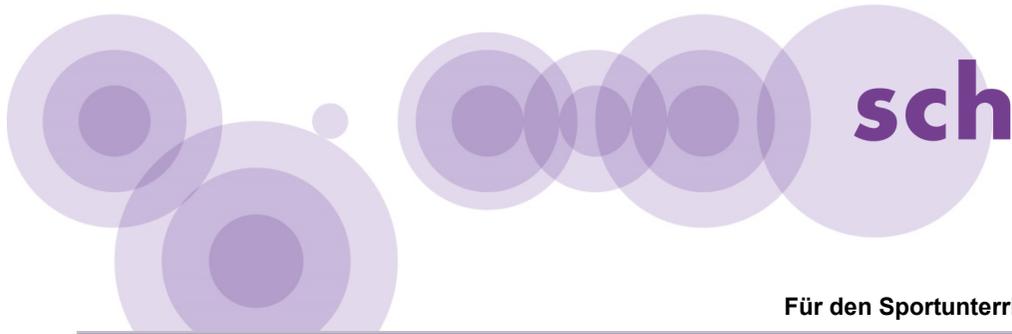
Partnersuche (Dribblen und Passen)	Zeitungslauf
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> einzeln <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe
Zeitbedarf 5 Minuten	Zeitbedarf 5-20 Minuten
Material Pro 2er Gruppe 4 Hütchen, 1 Basketball	Material Zeitungen
Ziel Übergang von Dribbeln zu Passen ohne Schrittfehler	Ziel schnell laufen, Lauftempo erleben
Quelle Spielfächer «Zusammenspielen», Ingold-Verlag	Quelle www.vlamingo.de
<p>Beschreibung</p> <p>Mit vier Hütchen wird ein Feld markiert (4x4 Meter). Spieler*in A dribbelt mit dem Ball frei in diesem Feld. Spieler*in B läuft zeitgleich ohne Ball um das Feld herum. Auf ein Signal stoppt A sein Dribbling, führt Sternschritte aus und passt in den Lauf von B. Dann geht's nach einem Rollenwechsel sofort weiter.</p> <div data-bbox="936 767 1115 951" data-label="Diagram"> </div> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Wie schnell kann A aus dem Prellen im Gleichgewicht korrekt, d. h. ohne Schrittfehler, stoppen? ⇒ Wie rasch kann sich der/die prellende Spieler*in orientieren und den Pass schön in den Lauf spielen? 	<p>Beschreibung</p> <p>Alle Schüler*innen erhalten eine Seite aus einer Zeitung und legen sie sich auf die Brust. Ohne die Zeitung mit den Händen festzuhalten (oder unter den Armen oder dem Kinn einzuklemmen) laufen sie los. Wie viele Meter schaffen sie es, bis die Zeitung herunterfällt?</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Die Zeitung nach einiger Zeit immer kleiner zusammenfallen.
<p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mehrere 2-Gruppen in einem Feld (evtl. etwas grösser) ▪ Mit Fussball oder Unihockey spielen ▪ Als Testform zum Beurteilen einzelner Schüler*innen, während der Rest der Klasse im anderen Teil der Halle spielt. 	<p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pendelstafette: Die Zeitung mit den Händen übergeben. Wenn sie runterfällt: auflesen und weiterrennen.



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

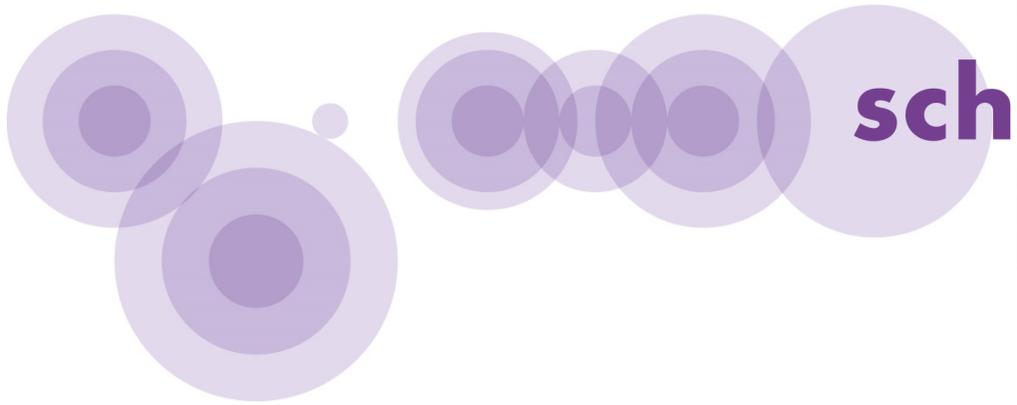
Die lange Riesenschlange	Daumenakrobatik
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> einzeln
Zeitbedarf 5-10 Minuten	Zeitbedarf 5 Minuten
Material Sprossenwand (evtl. weitere Geräte wie Bänkli, Schwedenkasten, ...)	Material keines
Ziel Reagieren, Klettern	Ziel Auflockerung, Konzentrationssteigerung durch Feinmotorik und Koordination
Quelle Kituhit 2020/21 (Schweizerischer Turnverband)	Quelle mobilesport.ch (schule bewegt)
Beschreibung	Beschreibung
<p>Die Kinder halten sich in einer Kolonne an den Schultern und bilden eine Riesenschlange. Diese balanciert über die Hallenlinien. Dabei sprechen die Kinder den Text:</p> <p>«E Schlange gnüsst dä Sunneschy chrücht am grosse Fells verbie fangts dänn mit em Räge a verschwindet sie, so schnell sie cha.»</p> <p>Am Ende des Textes springen alle Kinder möglichst schnell zur Sprossenwand und klettern ein paar Sprossen hoch.</p>	<p>Bildet mit beiden Händen eine Faust und versteckt den Daumen darin. Öffnet die Hände gleichzeitig und macht anschliessend wieder die Faust, dieses Mal zeigt der Daumen nach oben. Wechselt nun ständig zwischen diesen beiden Positionen hin und her.</p> 
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Andere Geräte aufstellen, auf die man sich retten kann. ▪ Mit Fänger, der alle Kinder fangen kann, die noch den Boden berühren. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gegengleich: Bei einer Hand zeigt der Daumen nach oben, bei der anderen Faust ist der Daumen in der Faust versteckt – ▪ Gleichzeitig rhythmisch auf der Stelle bewegen oder durchs Zimmer laufen



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Vierfüssler-Fangis	Du schaffst das! (Tanz)
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 5 Minuten	Zeitbedarf 10 Minuten
Material keines	Material evtl. Video, Lautsprecher
Ziel Kräftigen, Stützen	Ziel Tanzen, Selbstvertrauen aufbauen
Quelle «Jugihit», Schweizerischer Turnverband, 2020	Quelle LichterKinder, youtube
Beschreibung	Beschreibung
<p>Zuerst wird ein Fänger/eine Fängerin bestimmt. Dann setzen sich alle auf den Boden und versuchen im Krebsgang (= Stütz rücklings, Gesäss ist in der Luft, Bauch zeigt nach oben) vor dem Fänger zu flüchten. Das fangende Kind beginnt im normalen Vierfüssler (= Stütz vorlings, Bauch zeigt zum Boden) und versucht auf allen Vieren die anderen zu fangen.</p> <p>Wer erwischt wird, dreht sich mit dem Bauch zum Boden und hilft mit, ebenfalls auf allen Vieren, den Rest der Spieler einzufangen.</p>	<p>Mit diesem einfachen Tanz zum Mitmachen und Mitsingen lernen die Kinder, Bewegungen gemeinsam aneinander zu hängen und rhythmisch auszuführen. Gleichzeitig geht es um das Aufbauen von Selbstvertrauen mit dem einfachen Text im Refrain: «Du schaffst das»!</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=kUu63OHHqJY</p>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ umgekehrter Start ist auch möglich, dabei mit mehr Fänger*innen (im Krebsgang) starten. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Eigene Sportarten einbauen anstelle von Fussball, Turnen...





Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Badminton Lotterie	Tannzapfen Hamster
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust (<input checked="" type="checkbox"/> Mst)
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe
Zeitbedarf 20 Minuten	Zeitbedarf 20-30 Minuten
Material Badmintonschläger, Ballone, Netz oder Seil, (evtl. Korkzapfen)	Material Seile, Tannzapfen (oder Steine)
Ziel Inklusion, gezielte Schläge	Ziel Kreislauf anregen im Freien (z.B. im Wald)
Quelle mobilesport.ch	Quelle mobilesport.ch (Monatsthema 03/21)
Beschreibung	Beschreibung
<p>Gespielt wird Badminton 1 gegen 1 mit einem Ballon übers Netz.</p> <p>Die eher zufällige Flugbahn des Ballons kann Unterschiede in der Technik ausgleichen. Der Ballon fliegt langsam und gibt mehr Zeit zum Reagieren. Das kann im inklusiven Unterricht mit Schüler*innen mit und ohne Beeinträchtigung ausgenutzt werden.</p> <p>Punkte werden gesammelt, indem der/die Schüler*in mit einer Beeinträchtigung den Ballon so ins gegnerische Feld spielt, dass er nicht zurückgespielt werden kann. Der/die Schüler*in ohne Beeinträchtigung erhält Punkte, wenn er/sie den Körper (Rollstuhl) der Gegnerin/des Gegners trifft.</p>	<p>Die Kinder werden in kleine Gruppen eingeteilt und bauen sich mit einem Seil ein Nest. Sie sammeln möglichst viele Tannzapfen und deponieren sie im Nest. Pro Lauf darf man nur einen Tannzapfen mitbringen. Welche Gruppe sammelt in einer bestimmten Zeit am meisten Tannzapfen?</p> <p><i>Im Anschluss an das Tannzapfen-Sammeln:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Zielwerfen auf Bäume, Baumstrünke, Nester aus Seilen. ▪ Tannzapfentransport: Ein Kind klemmt beim anderen Kind möglichst viele Tannzapfen ein (zwischen Beinen, Armen und Rumpf, Kinn und Brustkorb, Fingern). Welches Team kann am meisten Tannzapfen einklemmen und transportieren? ▪ Boccia: Die Kinder werfen einen Stein als Ziel. Wer wirft seinen Tannzapfen am nächsten an den Zielstein heran?
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Den Ballon mit einem Korkzapfen füllen und aufblasen. Der Korkzapfen bewirkt eine etwas schnellere Flugbewegung. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Anstatt Tannzapfen kleine Steine, Blüten, Hölzli sammeln ▪ Ein Kind schliesst die Augen und wird vom anderen Kind blind zum nächsten Tannzapfen geführt.



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Känguru-Spiel	Daumenraten
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ms t <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe
Zeitbedarf 10 bis 15 Minuten	Zeitbedarf 10 bis 15 Minuten
Material keines	Material keines
Ziel Ausdauer verbessern	Ziel Spass, Aktivieren, Spielen mit Wettkampfcharakter
Quelle www.tinatoni.ch	Quelle mobilesport.ch (Monatsthema 03/21)
Beschreibung	Beschreibung
Drei Kinder sind Wildhüter*innen, die anderen Kängurus. Zuerst verteilen sich die Kängurus auf dem ganzen Spielfeld. Dann bleiben sie unbeweglich an Ort stehen. Die Wildhüter*innen rennen los und berühren so viele Kängurus wie möglich. Wird ein Känguru von einem Wildhüter berührt, springt es mit geschlossenen Beinen 5 Mal nach vorne. Dort bleibt es wieder bewegungslos stehen, bis es das nächste Mal berührt wird. Das Ziel des Spiels ist, dass alle Kängurus gleichzeitig springen.	Gespielt wird in Gruppen von 4-8 Schüler*innen, die jeweils in einem Kreis stehen. Die Spieler*innen halten beide Fäuste mit angelegten Daumen in die Mitte. Auf ein Kommando (1, 2, 3) entscheidet jede Person, ob sie die Daumen nach oben strecken oder angelegt behalten möchte. Somit können alle spielenden Personen keinen, einen oder beide Daumen hochstrecken. Auf 3 nennt ein*e Spieler*in die gesamte Anzahl Daumen, von der sie denkt, dass sie nach oben gestreckt werden. Wenn die richtige Anzahl Daumen erraten wird, nimmt die richtigliegende Person eine Hand aus dem Spiel. Wer zweimal die richtige Anzahl errät, gewinnt.
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Anzahl Wildhüter*innen vergrössern ▪ Hüpfdauer der Kängurus verlängern ▪ Spielfeldgrösse verändern 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Immer beide Daumen hochstrecken oder anlegen. ▪ Jeweils zwei Schüler*innen gegeneinander in einem 1:1. Die Spieler*innen stehen sich gegenüber. Nach einem Sieg suchen sich die Sieger*innen untereinander und die Verlierer*innen untereinander eine*n neue*n Gegner*in.



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Kräftigen mit Sliding Pads	Ameisenstrasse
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> einzeln <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 15 Minuten	Zeitbedarf 5 Minuten
Material Sliding Pads (oder Teppich-Resten oder altes Frottéetuch)	Material keines
Ziel Kräftigen diverser Muskelgruppen, Verbesserung der Feinmotorik	Ziel Beweglichkeit, Körperteile kennenlernen
Quelle mobilesport.ch	Quelle «Sport im Kindergarten» (Graubündensport)
Beschreibung	Beschreibung
<p>Ein Sliding Pad in verschiedenen Positionen mit den Füßen oder Händen hin und her schieben. Die Rumpf- und Gesässmuskulatur wird dabei zur Stabilisation eingesetzt. Auf geschmeidige Übergänge zwischen den Bewegungen achten.</p> <p>Jede Übung pro Seite 10–20x, 2–3 Serien:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Star Lunge: Einbeinige Ausfallschritte nach vorne, hinten, zur Seite ▪ Crawling push-up: Aus dem Vierfüßlerstand oder der Liegestütz-position abwechslungsweise die Hände zur Seite und im Halbkreis nach vorne führen. ▪ Core lift: Im Sitz zwei Sliding Pads unter den Fersen platzieren. Erst die Ellenbögen strecken, das Becken anheben und die Füße nach vorne bis in ein umgekehrtes Brett ausgleiten lassen. Wieder zurück in den Sitz mit gestreckten Beinen. ▪ Reverse Tuck: Schulterbrücke mit aufgestellten Füßen auf den Pads. Nacheinander einen Fuss nach vorne ausstrecken und zurückziehen, das Becken immer oben lassen. <p>Weitere Übungen und Detailbeschreibung</p>	<p>In dieser Übung lernen die Kinder die einzelnen Körperteile kennen. Sie verbessern und erhalten die Beweglichkeit. Alle Kinder sitzen im Langsitz auf dem Boden. Die Finger stellen Ameisen dar und liegen auf den Oberschenkeln. Die Lehrperson gibt den Weg vor, den die Ameisen krabbeln. Können sie bei gestreckten Beinen bis zu den Zehen und sogar zu den Fusssohlen und wieder zurücklaufen?</p> <p>Tip: Verschiedene Sitzpositionen vorgeben (Langsitz, Grätschsitz, Schneidersitz) oder im Stand durchführen.</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ «Die Ameisen können auch fliegen»: Die Kinder sitzen ganz gerade und strecken die Hände so hoch wie möglich in die Luft (gerader Rücken). ▪ Andere Tiere oder Gegenstände als Metaphern verwenden: Schnecken, Zug, Auto usw.





Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Klimaerwärmung	Wechselatmung
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek <input checked="" type="checkbox"/> Alle
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> einzeln <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 5-10 Minuten	Zeitbedarf 5 Minuten
Material Reifen oder Matten, (evtl. Musik)	Material keines, (evtl. Musik)
Ziel Herz-Kreislauf anregen	Ziel Entspannung durch tiefe Atmung, Beidseitigkeit
Quelle «Sport im Kindergarten» (Graubünden Sport, 2020)	Quelle mobilesport.ch (Monatsthema 03/21)
Beschreibung	Beschreibung
<p>Einige Eisschollen (Reifen oder Matten) sind in der Halle verteilt. Auf ein Signal hin müssen alle Pinguine (Kinder) auf eine Eisscholle. Wegen der Klimaerwärmung schmelzen jedoch die Eisschollen und es hat immer weniger. Wie lange haben alle Pinguine auf den Eisschollen Platz?</p> <p>Gefühl für den eigenen Herzschlag entwickeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Herzschlag zwischendurch auf den Eisschollen fühlen. ▪ Den Unterschied im Ruhe- und Belastungszustand spüren. <p>Mögliche Zusatzregeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Es muss immer eine andere Eisscholle gewählt werden. ▪ Man darf nur auf einem Bein auf der Eisscholle stehen, weil sie so kalt ist. 	<p>Mit dem Daumen der rechten Hand das rechte Nasenloch verschliessen und während vier Sekunden tief durch das linke Nasenloch einatmen. Dann beide Nasenlöcher mit dem rechten Daumen und dem rechten Ringfinger zuhalten und die Luft für ca. vier Sekunden anhalten. Schliesslich durch das rechte Nasenloch während etwa acht Sekunden möglichst vollständig ausatmen. Im nächsten Durchgang die Seiten tauschen. Den ganzen Ablauf insgesamt drei bis acht Mal durchführen.</p>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Unterschiedliche Signale verwenden: Akustisch (Piff, Gong, Musik abstellen), Visuell (Arm hochhalten, zweifarbige Karte umdrehen). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ In unterschiedlichen Positionen durchführen: stehend, sitzend, liegend. ▪ Entspannungsmusik laufen lassen.



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Kämpfen als spielerisches Krafttraining	Zählen als Bewegungspause
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner
Zeitbedarf 10-20 Minuten	Zeitbedarf 5 Minuten
Material Keines	Material Keines
Ziel Stabilisierung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Fairness	Ziel Auflockerung, Fokussieren
Quelle Von den Bewegungsgrundformen zu den Turnsportarten (STV, 2019)	Quelle www.mobilesport.ch
Beschreibung	Beschreibung
<p>Handflächenkampf Im Stehen drücken zwei Kinder ihre Handflächen auf Brusthöhe gegeneinander. Sie schieben und drücken mit dem Ziel, das Gegenüber aus dem Gleichgewicht zu bringen. Der Handkontakt darf nicht verloren gehen. Wer zuerst einen Schritt macht, hat verloren.</p> <p>Sohlenkampf Im Sitzen legen zwei Kinder mit verschränkten Armen ihre Schuhsohlen aneinander. Sie versuchen, das Gegenüber zum Abrollen in die Rückenlage zu zwingen.</p> <p>Eidechsenkampf Ausgangsposition: Liegestütz-Stellung, abgegrenztes Feld. Wer kann das Gegenüber zuerst an einem Fuss berühren? Das Berühren des Bodens mit einem anderen Körperteil als mit den Händen oder Füßen ergibt einen Strafpunkt.</p>	<p>Die Spieler*innen bilden Zweiergruppen und zählen abwechslungsweise auf Drei. Dabei zählen sie möglichst schnell und nennen pro Person immer nur eine Zahl (A sagt 1, B sagt 2, A sagt 3, B sagt 1, usw.).</p> <p>Nun wird eine Zahl durch eine Bewegung (1= klatschen) ersetzt, die Zahlen 2 und 3 werden weiterhin möglichst schnell ausgesprochen: «Klatsch – 2 – 3».</p> <p>Anschliessend wird auch die Zahl 2 durch eine Bewegung ersetzt («Klatsch – Sprung – 3»). Als nächstes wird auch Zahl 3 durch eine Bewegung ersetzt. Die Spieler*innen reihen nun die Bewegungen in der richtigen Reihenfolge aneinander und erhöhen nach und nach das Tempo.</p>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> Miteinander anstatt gegeneinander Mit geschlossenen Augen Nur mit einer Hand/mit einem Fuss 	<ul style="list-style-type: none"> Während dem Spazieren, Wandern, Laufen Auf 5 zählen im Dreierteam





Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Blumenpuzzle	Wellenreiten
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 10 Minuten	Zeitbedarf 15 Minuten
Material Papier, Schere, Stifte	Material Stühle
Ziel Kreislauf anregen, Kreativität	Ziel Reaktion
Quelle STV, KITUHIT 2020/21	Quelle https://www.ingold-biwa.ch
Beschreibung	Beschreibung
<p>Auf ein Blatt Papier wird eine Blume gezeichnet. Danach wird die Blume in verschiedene Teile geschnitten. Die Kinder transportieren jeweils ein Blumenteil von A nach B und setzen die Blume in der Gruppe wieder zusammen. Es sollen verschiedene Fortbewegungsmöglichkeiten genutzt werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Laufen / rennen - Ameisengang - Vierfüssler 	<p>Alle Spieler*innen setzen sich auf einen Stuhl im Kreis ausser einer Person. Diese übernimmt die Rolle des Kapitäns / der Kapitänin, die übrigen Kinder sind Passagiere einer Schifffahrt. Der/die Kapitän*in kann nun «Welle von links» oder «Welle von rechts» rufen. Daraufhin bewegen sich alle in jene Richtung bis die andere Richtung vom Kapitän / von der Kapitänin angesagt wird. Während die Kommandos gegeben werden, versucht der/die Kapitän*in einen freien Stuhl zu erwischen. Wer keinen Platz mehr hat, wird zum neuen Kapitän.</p>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Weitere Fortbewegungsmöglichkeiten anwenden ▪ Hindernisse einbauen (z.B. Bänkli überqueren oder unten durchkriechen) ▪ Als Wettkampf: Gruppe gegen Gruppe – wer schafft es als erstes die Blume wieder zusammenzusetzen? 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die «Flut» tritt ab und zu ein: Alle Passagiere müssen sich irgendeinen neuen Platz suchen, es darf aber nicht der Platz nebenan sein. ▪ Den Abstand zwischen den Stühlen verändern



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Ruderboot	Emotionen-Freeze
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 5-10 Minuten	Zeitbedarf 5-10 Minuten
Material Leintücher oder grosse Badetücher	Material Musik, genügend freier Platz
Ziel/Thema Rutschen, Kooperieren	Ziel/Thema Stärkung der psychischen Gesundheit
Quelle Kituhit 2020/21 (Schweizerischer Turnverband)	Quelle gorilla-schulprogramm.ch
Beschreibung	Beschreibung
Immer 3 bis 4 Schüler*innen sitzen im Grätsch-Sitz auf einem Leintuch (Ruderboot). Nun bewegen sie sich durch Rutschbewegungen auf dem Po als Gruppe vorwärts. Ein Kind ist dabei der Kapitän und gibt den Takt an: «Hau – Ruck».	Zuerst sammelt ihr gemeinsam Beispiele für Emotionen, die ihr kennt (glücklich, traurig, wütend, enttäuscht, nachdenklich, erschrocken, etc.). Überlegt dann, wie ihr diese Emotionen in einem Freeze (eingefrorene Position) darstellen könnt. <i>Emotionen-Raten in kleinen Gruppen:</i> Nun bewegen sich alle spontan zur Musik und überlegen während dem Tanzen eine Emotion, die sie heute erlebt haben. Wie würdet ihr diese in einem Freeze darstellen? Wenn die Musik stoppt, hört ihr auf zu tanzen und verharrt in eurem Emotionen-Freeze. Erratet ihr bei allen Mitschüler*innen der Gruppe, um welche Emotion es sich handelt?
Variationen	Reflexion
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rückwärts rutschen ▪ Als Stafette durchführen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Warum ist es wichtig, Emotionen zuzulassen? ▪ Was passiert, wenn du deine Emotionen (nicht) zulässt? ▪ Sprichst du gerne über Gefühle? Mit wem gerne? Mit wem nicht? ▪ Was wünschst du dir von deinen Mitmenschen, wenn es dir mal nicht so gut geht?





Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Misses X / Mister X	Aufstieg
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 10-15 Minuten	Zeitbedarf 3-10 Minuten
Material Bündel, 1 Basketball (oder Handball)	Material keines
Ziel Teampplay, Taktik entwickeln	Ziel Aktivierung
Quelle Mobile Praxis 6/05	Quelle schule.bewegt.ch
Beschreibung	Beschreibung
<p>Vor dem Spiel beraten sich die zwei Teams in geheimer Absprache, wer ihre «Punktperson» (Misses oder Mister X) wird und teilen es der Lehrperson mit. Das andere Team darf dies nicht erfahren.</p> <p>Im anschliessenden Schnappballspiel mit einem Basketball (oder Handball) versucht ein Team möglichst lange im Ballbesitz zu bleiben, indem der Ball von Spieler*in zu Spieler*in gepasst wird. Das andere Team muss den Ball abfangen. Immer wenn Misses/Mister X den Ball fängt, gibt es einen Punkt. Da aber nur die Mannschaft selbst sowie die Lehrperson wissen, wer Misses/Mister X ist, geht es für die gegnerische Mannschaft darum, dies möglichst schnell herauszufinden, und sie dann so zu bewachen, dass sie keinen Ball fangen kann. Die Lehrperson kann während des Spiels von Zeit zu Zeit den neuen Punktestand bekannt geben.</p>	<p>Im Raum verteilt krabbeln alle wie Kleinkinder auf dem Boden. Wenn zwei Schüler*innen aufeinandertreffen, spielen sie eine Runde «Schere, Stein, Papier». Der/die Verlierer*in macht weiter wie gehabt. Der/die Gewinner*in steigt zum Pagen auf und rutscht auf den Knien weiter. Wer das Duell gegen einen anderen Pagen gewinnt, wird Knappe und darf mit grossen Schritten umherstolzieren. Wenn sich zwei Knappen duellieren, galoppiert die Gewinner*in als Ritter*in auf einem imaginären Pferd umher.</p> <p>Duelle finden nur unter Gleichgestellten statt. Wer gewinnt, steigt auf – wer verliert, fällt eine Stufe zurück. Bei Unentschieden bleiben beide was sie sind.</p> <p>Video-Anleitung: https://www.schulebewegt.ch/de/aufgaben/Aufstieg</p>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gespielt wird mit Basketball-Regeln: Also max. 5 Sekunden Ballbesitz, Schrittfehler abpfeifen, Prellen ist erlaubt. ▪ mit Unihockey- oder Fussballpässen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Der/die König*in (zusätzliche Rolle) darf andere zur Ritter*in schlagen, indem sie ihnen auf die rechte, linke und nochmals auf die rechte Schulter klopf. ▪ Die Schüler*innen erfinden weitere Entwicklungsstufen. Auch niedrigere Formen sind möglich, zum Beispiel auf dem Boden robben.



Für den Sportunterricht

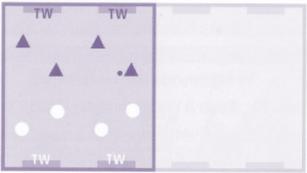
Für die bewegte Schule/Betreuung

Mit dem Taxi	Routenplanung
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner
Zeitbedarf 5 bis 10 Minuten	Zeitbedarf 5 bis 10 Minuten
Material Reifen	Material diverses Material, das sowieso vorhanden ist
Thema Laufen, Kooperieren	Thema Auflockerung, Konzentrieren, Memorisieren
Quelle Kituhit 2020/21 (Schweizerischer Turnverband)	Quelle Schule bewegt
Beschreibung	Beschreibung
3-4 Kinder sind Taxifahrer*innen und haben ein Taxi (Reif). Der Reif ist auf Hüfthöhe. Die anderen Kinder sind Passagiere. Die Taxifahrer*innen fahren zu einem oder mehreren Kindern und laden diese ins Taxi (Reif) ein. Die Passagiere sagen wohin sie wollen, das Taxi fährt los und bringt sie zum Endpunkt.	Je zwei Schüler*innen legen einige Gegenstände auf dem Boden aus. Zum Beispiel ein Lineal, Filzstifte oder Papierresten. Eine Person berührt nun ein paar davon mit der Hand oder dem Fuss in einer bestimmten Reihenfolge, die andere Person merkt sich die Abfolge und macht diese dann nach. Die beiden wechseln regelmässig die Rollen und passen sich bei der Anzahl Berührungspunkte den bisher gezeigten Fähigkeiten der Mitschüler*in an.
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rollenwechsel: Nach jeder Fahrt wird der Passagier zur/zum neuen Taxifahrer*in ▪ kann gut auch zwischen einem Geräteaufbau gespielt werden. ▪ Mit Kasten-Zwischen-Element als Lastwagen: Zwei Chauffeure nehmen jeweils 1-2 Passagiere mit. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Im Gang, auf dem Pausenplatz, im Schulzimmer, in der Turnhalle ▪ Die Abfolge wird immer von Anfang an wiederholt, jedes Kind fügt einen zusätzlichen Gegenstand an (wie bei «ich packe in meinen Koffer») ▪ Aus einzelnen Zahlen oder Buchstaben grosse Zahlen bzw. Wörter zusammensetzen



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Matten-Fussball	Ha!
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Alle
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf ca. 20 Minuten	Zeitbedarf 3-10 Minuten
Material 8 dünne Matten, 2 Fussbälle, (Langbänke oder Hütchen)	Material keines
Ziel Zusammenspiel, ganzes Spielfeld ausnutzen, über aussen spielen	Ziel Aktivierung, Auflockerung, Konzentration
Quelle Ballkünstler (bm-sportverlag.ch)	Quelle Schule bewegt
Beschreibung	Beschreibung
<p>In jeder Hallenhälfte spielen zwei Teams gegeneinander (3 gegen 3 oder 4 gegen 4 plus je 2 Torhüter*innen). Jede Gruppe muss die beiden eigenen Mattentore verteidigen und kann bei den gegnerischen Toren Treffer erzielen. Nach jedem Tor (oder spätestens nach drei Minuten) werden die beiden Torhüter ausgetauscht. Evtl. mit Langbänken oder Hütchen die beiden Spielfelder voneinander abgrenzen.</p> 	<p>Rund zehn Personen bilden einen Kreis. Ein/e Spieler*in klatscht in die Hände und schickt sein Klatschen mit einer deutlichen Ganzkörperbewegung und einem gerufenen «Ha!» zu einer Mitspieler*in. Diese nimmt den Impuls auf und leitet ihn sofort an die nächste Person weiter.</p>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> Langbank-Fussball: Die Tore werden mit gekippten Langbänken gebildet. Ein Tor ist erzielt, wenn der Ball von der Sitzfläche abprallt. Nach fünf Minuten spielen die beiden Verliererteams um den 3./4. und die beiden Siegerteams um den 1./2. Platz. Matten-Unihockey: Gleiches Spiel mit Unihockey-Schläger und Ball 	<ul style="list-style-type: none"> Das Klatschen wird reihum rhythmisch im Kreis weitergegeben. Während dem Weitergeben das Tempo variieren. Es werden mehrere Impulse gleichzeitig in die Runde geschickt. Regeln werden beliebig erweitert. Ein Bsp.: Die angeklatschte Person hält die Arme hoch und ruft «He!». Ihre Nachbar*innen klatschen daraufhin in ihre Richtung und rufen «Hu!». Erst danach gibt die angeklatschte Person den Impuls mit einem «Ha!» weiter.



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Spielkartenlauf / Spielkartenstafette	Familien-Clan
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Alle	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf ca. 10 Minuten	Zeitbedarf ca. 10 Minuten
Material Kartenspiel, Langbank oder Kastendeckel	Material keines
Ziel locker als Aufwärmen oder intensiv als Sprinttraining	Ziel Aktivierung, Auflockerung, Konzentration
Quelle vlamingo.de	Quelle Mobile Sport (Monatsthema 03/20)
Beschreibung	Beschreibung
<p>Ein Kartenspiel mit vier verschiedenen Symbolen (z.B. Jasskarten) wird auf einer Seite der Halle (Grundlinie) verdeckt auf einer Langbank ausgelegt. Auf der anderen Grundlinie (andere Seite der Halle) befinden sich zwei bis vier Hütchen, die als Startpunkte dienen. Es werden zwei bis vier gleich große Mannschaften gebildet, welchen eines der Symbole zugeordnet wird. Auf das Startsignal läuft eine Person pro Gruppe zur gegenüberliegenden Bank und dreht eine Karte um. Hat diese Karte das richtige Symbol, darf die Karte mit zurück zur Gruppe genommen werden. Ansonsten wird sie wieder umgedreht auf die Bank gelegt. Gewonnen hat das Team, welches als erstes alle Karten gefunden hat. Pro Mannschaft darf immer nur eine Person gleichzeitig laufen und eine Karte umdrehen (Stafette mit abklatschen).</p>	<p>Es werden 3-er oder 4-er Gruppen gebildet. Jede Gruppe denkt sich einen gemeinsamen Familiennamen und jedes Mitglied einen Vornamen aus. Anschliessend stellt sich jede Familie kurz mit Namen vor. Nun startet das Spiel. Alle Teilnehmenden laufen im Raum umher und wenn sie auf jemanden treffen, geben sie sich die Hand. Beide nennen ein einziges Mal ihren Vor- und Nachnamen. Nun übernimmt man den Vor- und Nachnamen der anderen Person und stellt sich bei der nächsten Person mit dem neuen Vor- und Nachnamen vor. Es wird exakt der Name übernommen, welcher einem genannt wurde. Nach einigen Minuten wird das Spiel gestoppt und die Teilnehmer*innen mit den aktuell gleichen Familiennamen stellen sich zusammen hin. Welche Familien gibt es noch? Welche sind gewachsen oder geschrumpft? Was für neue Namen sind entstanden?</p>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Eine Karte gewinnt: z.B. Mannschaft die als erstes den König ihres Symbols zieht ▪ Jede Mannschaft bekommt eine Rechenaufgabe anstelle der Karten. Auf der gegenüberliegenden Bank liegen verdeckt Zahlen und Rechenzeichen. Die Schüler*innen müssen die Einzelteile der Rechnung suchen. ▪ Es werden statt Spielkarten Memory-Karten ausgelegt. Alle Spieler*innen dürfen zwei Karten aufdecken und bei einem Paar mitnehmen. Pro Paar gibt es einen Punkt. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Anstelle von Familiennamen werden z.B. Fahrzeugmarken und Modelle gewählt. ▪ Der Name darf im Spiel zweimal gesagt werden, komplizierte Namen sind verboten. ▪ Die Familie bewegt sich mit derselben Bewegungsart fort. Beispiel: Macht die Familie Wellen. Ein Teilnehmer macht die Welle mit den Armen, die nächste Person mit dem Oberkörper und so weiter.



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Rollmops	Gordischer Knoten
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 20 Minuten	Zeitbedarf 5 Minuten
Material Bündel, viele Bälle	Material keines
Ziel Werfen und Zielen, Raumerfahrung	Ziel Auflockerung des Unterrichts, Teamwork
Quelle Ballkünstler (bm-sportverlag.ch)	Quelle Jugihit 2020 (Schweizerischer Turnverband)
Beschreibung	Beschreibung
<p>Zwei Teams stehen einander im Abstand von ca. 15 Metern hinter je einer Abwurflinie gegenüber. In der Feldmitte liegt ein grosser Ball. Zu Beginn haben beide Teams gleich viele Bälle. Sie versuchen den «Rollmops» mit Treffern hinter die gegnerische Linie zu treiben. Bälle dürfen in der eigenen Feldhälfte geholt, müssen aber hinter der Abwurflinie geworfen werden. Nach einem Übertritt muss das Kind die hintere Wand berühren, bevor er weiterspielen darf.</p>	<p>Die Schüler*innen stellen sich im Kreis auf, schliessen die Augen und gehen mit vorgestreckten Armen auf die Mitte zu. In der Mitte angekommen, fassen sie mit jeder Hand je eine Hand eines anderen Kindes. Anschliessend werden die Augen geöffnet. Nun soll der entstandene «Knoten» ohne loslassen der Hände gelöst werden.</p>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rollmops-Ballarten: Basketball, Gymnastik-/Sitzball, Rugbyball ▪ Wurf-Varianten: Rollen, beidhändig werfen, einhändig werfen, Schlagwürfe, mit dem Fuss oder mit dem Unihockey-Stock ▪ Vom grossen Kreis werfen – jede Gruppe hat eine Kreishälfte 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ein Schüler oder eine Schülerin dirigiert das Auflösen. ▪ Zwei Kreise: Welcher Kreis kann den Knoten rascher lösen?





Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Die frechen Eichhörnchen (Fangis)	Labyrinth zeichnen (Stafette)
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 10 Minuten	Zeitbedarf 5 Minuten
Material 4 Reifen, viele Spielbänder	Material A4 Papier mit Punkten, Farbstifte, Malstäbe
Kompetenzen Laufen, Orientieren, Reagieren und Ausweichen	Ziel Aktivierung, Schnelligkeit
Quelle KituHit 202/2021 (Schweizerischer Turnverband)	Quelle KituHit 2020/21 (Schweizerischer Turnverband)
Beschreibung	Beschreibung
<p>Die Kinder in zwei Gruppen einteilen. Die Kinder der einen Gruppe sind Eichhörnchen und verteilen sich in den vier Ecken je bei einem Reifen. Die andere Gruppe sind die picknickenden Kinder, stehen in der Hallenmitte und bewachen das Essen im Kreis (Spielbänder).</p> <p>Auf ein Signal springen alle Eichhörnchen los und versuchen an das Futter zu kommen. Es darf immer nur etwas geklaut und zurück in die Ecke gebracht werden. Ich welcher Ecke liegt am Schluss am meisten Futter?</p>	<p>Jede Gruppe erhält ein A4 Blatt mit ca. 20 Punkten. Das Papier liegt auf der anderen Seite des Gangs/Raumes auf dem Boden. Ein Kind jeder Gruppe rennt los und verbindet mit dem Stift zwei Punkte. Es kommt zurück und übergibt den Stift dem nächsten Kind. So macht jedes Kind ein Strich pro Lauf. Alle Kinder rennen drei Mal. Dann werden die entstandenen Labyrinth verglichen.</p>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Wenn ein Eichhörnchen auf dem Rückweg von einem Fänger berührt wird, muss es eine Zusatzaufgabe erledigen, bevor es weiterspielen darf. ▪ Fortbewegungsart vorgeben: Nur auf einem Bein hüpfen, rückwärts laufen, ... 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ So lange rennen bis alle Punkte verbunden. ▪ Im Freien spielen mit Hindernissen auf dem Weg.



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Frisbee-Golf (Boule)	Sternenhimmel
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 15-30 Minuten (je nach Gruppengrösse)	Zeitbedarf 15-20 min
Material Frisbee-Scheiben, evtl. Notizmaterial zum Resultate notieren	Material Post-it Zettel, Farbstifte, Sternensbilder als Vorlage
Thema Differenzieren, Zielen mit Frisbees	Thema Springen
Quelle mobilesport.ch; Monatsthema 06/07 2021	Quelle Schweizerischer Turnverband STV; Kituhit 2020/21
Beschreibung	Beschreibung
<p>Wir spielen in Gruppen von drei bis sechs Spieler*innen in einer Turnhalle oder im Freien. Jede Person erhält einen Frisbee und jede Gruppe zusätzlich eine anders farbige Zielscheibe. Der erste Spieler oder die erste Spielerin wirft die Zielscheibe an einen beliebigen Ort in erreichbarer Entfernung. Dann werfen alle Spieler*innen ihre Scheiben möglichst nah an die Zielscheibe heran. Entscheidend ist, wo die Scheibe liegenbleibt. Wer die Zielscheibe geworfen hat, wirft als letzte Person. Wer den geringsten Abstand vom Ziel erreicht, bekommt einen Punkt. Berührt der eigene Frisbee die Zielscheibe, so erhält man zwei Punkte. Gespielt wird bis alle der Gruppe einmal die Zielscheibe geworfen haben. Die Person mit den meisten Punkten wird als Sieger*in erkoren.</p>	<p>Auf die Post-it Zettel werden Sterne gezeichnet. Die Kinder versuchen nun durch hochspringen die Sternenzettel so hoch wie möglich an eine glatte Wand (oder Schrankfront) zu kleben.</p> <p>Auch auf dem Boden lässt sich ein Sternenhimmel kleben: Die Post-its nach Vorlage so anordnen, dass ein Sternensbild (kleiner/grosser Bär, Cassiopeia, Orion usw.) entsteht. Die Kinder springen die Sternensbilder einbeinig (je 1x rechts und links) oder beidbeinig vorwärts oder rückwärts nach.</p>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mit anderen Wurfgegenständen spielen: Unihockeystock und –ball / Gymnastikstab und Moosgummiring / Sandsäcke / ... ▪ Wie beim Minigolf: Anzahl Würfe zählen, bis der eigene Frisbee die Zielscheibe berührt. Mehrere Durchgänge zusammenzählen fürs Schlussresultat. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ein Kind springt ein Sternensbild (ohne Post-its am Boden) und ein anderes versucht herauszufinden, um welches es sich handelt.



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Felsspalten-Wurf	Ninja
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> einzeln <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe
Zeitbedarf 15 – 20 Minuten	Zeitbedarf 5 – 10 Minuten
Material Schaukelringe, Trapez oder Gymnastikstab, Tennisbälle, Reifen	Material keines
Ziel kontrollierter gradliniger Wurf trainieren	Ziel Aktivierung, Schnelligkeit, Reaktion
Quelle STV «Von den Bewegungsgrundformen zu den Turnsportarten» S.34	Quelle mobilesport 03 20 S. 10
Beschreibung	Beschreibung
<p>Ein Trapez oder Gymnastikstab wird an einem Schaukelringpaar befestigt. Die Kinder werfen Tennisbälle durch diese «Felsspalte» und üben so gerade zu werfen. Die «Felsspalte» ermöglicht gegenüber einem Reifen einen höhenunabhängigen geraden Wurf.</p> <p>Dies kann technisch und spielerisch ausgebaut werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mehrere Abwurfpunkte mit Reifen markieren ▪ Wurfrichtung einheitlich vorgegeben oder bei geübten Kindern hin und her werfen. ▪ Mit der schwachen Hand werfen <p>Spiel-Wettkampfformen für die Quantität:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ball in vorgegebener Zeit schnell hin und her werfen. Wer hat am meisten Pässe? ▪ Handorgel: Nach jedem Wurf wird die Distanz um einen Schritt nach hinten verlängert. 	<p>5 - 8 Kinder bilden einen Kreis. Mit einem grossen Satz springen alle nach hinten. Dabei rufen sie gemeinsam «Ninja». Die Position, die nach dem Sprung eingenommen wird, ist die Ausgangsposition und wird als «Freeze» gehalten. Jemand startet nun das Spiel, indem er/sie versucht, die Hand eines benachbarten Kindes zu berühren. Dafür darf man sich nur ein einziges Mal bewegen. Den Ninja-Spieler oder die Ninja-Spielerin, der/die angegriffen wird, darf mit einer Bewegung ausweichen. Der nächste im Kreis greift nun eine Person mit einer Attacke an. Wird eine Hand berührt, so ist diese Hand aus dem Spiel (wird auf den Rücken gelegt). «Verliert» man beide Hände, so scheidet man aus dem aktuellen Ninja-Kreis aus. Das Spiel geht so lange, bis nur noch eine Person übrigbleibt. Wer ausscheidet, führt eine Zusatzaufgabe aus. Danach darf die/der Schüler*in wieder den Platz im Kreis einnehmen und mitspielen.</p>
Vorübungen	Variationen
<p>Schulung der Kernelemente für die Qualität</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Beidhändiges über Kopf werfen ▪ Bewusste Armstreckung durch Ballübergabe durch einen Partner ▪ Einführung des Anlaufrhythmus mit z.B. drei Reifen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die ausgeschiedenen Spieler*innen bilden zusammen einen neuen Kreis. ▪ Wird mit mehreren Gruppen gespielt, dürfen sich ausgeschiedene Ninja-Spielerinnen einen neuen Kreis suchen und ins Spiel einsteigen.



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Segelschiff	Schätzwettbewerb
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 5 Minuten	Zeitbedarf 5-10 Minuten
Material keines	Material evtl. Messband, Wurfgegenstände (Footbag, Papierflieger, Frisbee)
Ziel Bewegungsgrundform Schaukeln erleben	Ziel Auflockerung vom Unterricht, Distanzen schätzen
Quelle STV KituHit 2020/2021	Quelle schulebewegt.ch
Beschreibung	Beschreibung
<p>Alle sitzen im Grätschsitz eng hintereinander. Die Lehrperson vorne als Kapitän:in. Alle singen: «Schfflifahre uf em See, cha mer schöni Sache gseh, chunt de Wind und chunt de Sturm, fällt das schöne Schiffli um.»</p> <p>Dazu schaukeln alle hin und her (rechts/links) und beim Sturm fallen alle zur Seite.</p>	<p>Die Lehrperson stellt Aufgaben, bei denen die Schüler*innen Distanzen einzeln schätzen sollen, wie zum Beispiel die Länge des Klassenzimmers, die Breite eines Stuhls oder die Höhe eines Finkens. Dabei dürfen sie ihren Körper einsetzen, zum Beispiel Schritte machen oder bestimmte Fingerabstände zählen. Jedoch dürfen sie keine Messinstrumente benutzen. Die Schüler*innen geben ihre Schätzungen schriftlich ab, die Lehrperson gibt später die Lösungen und die Gewinner*innen bekannt.</p>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Der Untergrund kann variiert werden (z.B. auf dicker Matte) ▪ Eine andere Sitzposition kann den Gleichgewichtssinn fördern (z.B. kniend) ▪ Ein Kind ist Kapitän:in 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Das Quiz wird in Gruppen durchgeführt. Die Mitglieder*innen müssen sich also auf je eine Lösung einigen. ▪ Die Lehrperson fragt nach Flächen und Volumen. ▪ Eine bestimmte Distanz wird bestimmt. Nun versuchen alle, einen Gegenstand (z.B. Footbag, Papierflieger, Frisbee) genau so weit in die festgelegte Richtung zu werfen. Mit Hilfe eines Messbands wird überprüft, wer am genauesten geworfen hat und die Rangliste ermittelt.



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Musikstopp – herausfordernde Partneraufgaben	Mit dem Rücken lesen
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Alle
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner*in <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner*in (<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe)
Zeitbedarf 10 Minuten	Zeitbedarf 5 Minuten
Material keines	Material keines
Themen Balancieren, Kooperieren	Themen Entspannung, Körperwahrnehmung
Quelle Balancieren (Urs Müller; bm-sportverlag.ch)	Quelle Ballkünstler (Urs Müller/Jürg Baumberger; bm-sportverlag.ch)
Beschreibung	Beschreibung
<p>Alle laufen zur Musik (160-170 Schläge pro Minute) durch die Halle. Wenn sie stoppt, stehen zwei Kinder zusammen und lösen eine gestellte Aufgabe, für die sie eine möglichst originelle, anspruchsvolle oder attraktive Lösung suchen.</p> <p><i>Mögliche Aufgaben:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Zwei Füsse ▪ Vier Füsse und zwei Hände ▪ Zwei Füsse und eine Hand ▪ Ein Fuss und eine Hand ▪ Ein Fuss und zwei Hände ▪ Zwei Füsse und vier Hände ▪ Zwei Füsse und zwei Hände <p>Ausführungshinweise: Nur die von der Lehrperson genannten Körperteile dürfen den Boden berühren. Die Paare müssen in irgendeiner Weise verbunden sein.</p>	<p>Ein Kind liegt auf dem Bauch und das Partnerkind schreibt ihm Ziffern, Rechnungen, Buchstaben oder Wörter auf den Rücken. Gelingt es, die Botschaft zu lesen? Danach die Rollen wechseln.</p>
Variation	Variation
Anstatt Paare Dreier- oder Vierergruppen bilden und die Aufgaben entsprechend anpassen: z.B. Vier Füsse und drei Hände	3-5 Kinder stehen in einer Reihe hintereinander. Wie beim Telefonspiel wird eine einfache Zeichnung (ein Buchstabe oder eine Zahl) von Kind zu Kind auf den Rücken weitergegeben. Was kommt am Schluss raus?



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Der Würfel entscheidet		Geldkreislauf	
Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst	Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Alle
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> einzeln	Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> zu zweit <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	15 Minuten	Zeitbedarf	5 Minuten
Material	Pro Kind 1 Ball, mehrere Würfel, 4 Malstäbe oder Hütli zur Markierung eines Lauffeldes (z. B. Volleyballfeld)	Material	Münzen
Ziel	Aufwärmen, Ballgeschicklichkeit, Koordination	Ziel	Fingerfertigkeit, Konzentration, Auflockerung
Quelle	«Ballkünstler»; bm-sportverlag	Quelle	«Bewegung in der Schule», Patrick Fust, INGOLDVerlag 2018
Beschreibung		Beschreibung	
<p>Je nach gewürfelten Zahl bewegen sich die Schüler*innen mit ihren Bällen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Hüpf auf einem Bein von einer Wand zur anderen und prelle dabei den Ball. 2) Prell den Ball 2mal so stark du kannst auf den Boden und fange ihn wieder. 3) Wirf den Ball 3mal so ans Basketballbrett (oder an die Wand), dass du ihn danach fangen kannst. 4) Leg den Ball auf den Boden und spring 4mal mit beiden Beinen darüber. 5) Lauf eine Runde um das ausgesteckte Feld und prelle dazu den Ball (oder führe ihn am Fuss). 6) Quere die Halle im Vierfüssergang und rolle dazu den Ball neben dir her. 		<p>Eine Münze wandert in einer Gruppe Spieler*innen reihum. Jede/r darf dafür nur einen Zeigefinger benutzen.</p> <p>Zuerst in Zweier-Gruppen üben, dann als Wettkämpfli in der Gruppe/Klasse:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mit wie vielen Schüler*innen gelingt es, bis die Münze runterfällt? - Welche Gruppe ist zuerst fertig (wenn die Münze runterfällt: vorne beginnen) 	
Variationen		Variationen	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ein Kind würfelt für eine Gruppe oder für die ganze Klasse und alle zugehörigen Kinder müssen die Aufgabe erfüllen. ▪ Alternative Aufgaben: Ball einer Linie entlang rollen, umgekehrter Vierfüsser: Ball auf dem Bauch transportieren, Ball zwischen die Beine klemmen und damit die Halle queren. 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Einen anderen Finger benutzen. 	



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Klämmerlifangis	Berühre etwas, das ...
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 10 Minuten	Zeitbedarf 5 Minuten
Material Wäscheklammern in verschiedenen	Material Kein extra Material nötig
Ziel Aufwärmen, Herzkreislauf-System anregen	Ziel Auflockerung, Spass, Aktivieren
Quelle mobilesport.ch	Quelle mobilesport.ch PDF Ab nach draussen!
Beschreibung	Beschreibung
<p>Jeder Spielende erhält vom Leiter fünf Wäscheklammern, welche er an seiner Kleidung befestigt (empfindliche Körperstellen sind auszusparen). Auf ein Startzeichen hin versucht jeder Spielende, den andern die Klammern abzunehmen. Erbeutete Klammern müssen sofort an der eigenen Kleidung befestigt werden. Wer keine Klammern mehr hat, muss eine Zusatzaufgabe ausführen und erhält darauf vom Spielleiter eine neue Klammer. Es ist verboten, sich hinzulegen oder an die Wand zu drücken.</p>	<p>Die Betreuungsperson gibt wiederholt Aufträge: «Berührt etwas ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • ... Spitzes, Rundes, Hartes, Weiches, Gelbes usw., • ..., das süss riecht, • ..., das klingt». <p>Die Kinder suchen einen passenden Gegenstand und berühren ihn. Lässt sich auch sehr gut draussen spielen.</p>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Den Klammerfarben verschiedene Punktzahlen zuweisen. ▪ In Zweiertteams oder kleinen Mannschaften spielen. <p>Wenn es Spielende mit übertriebenem Fluchttrieb hat, Spielfeld mit Markierungen eingrenzen. Wer auf der Flucht das Feld verlässt, muss eine Klammer an den letzten Verfolger abtreten.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Kinder berühren nicht nur den gesuchten Gegenstand, sondern sammeln ihn auch. Nur Gegenstände sammeln, mit denen am Schluss auch ein Produkt hergestellt wird, z.B. Mandala, trocknen und basteln usw. ▪ Balanciermöglichkeiten suchen: Die Kinder suchen etwas, worauf sie balancieren können. Sie zeigen ihre Ideen den anderen vor und probieren diese aus.. ▪ Kann auch in einer Fremdsprache gespielt werden



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Keulenkampf	Eulen und Krähen
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 5 Minuten	Zeitbedarf 10 Minuten
Material 1 Keule pro 2 Kinder, evtl. Langbänke	Material evtl. Pfeife
Ziel Gleichgewicht verbessern, kämpfen	Ziel Laufen/Reagieren, Wissen abrufen
Quelle Schweizerischer Turnverband, Kituhit 2022	Quelle mobilesport, Monatsthema 08/2022
Beschreibung	Beschreibung
<p>Zwei Kinder stehen sich mit Handfassung vis à vis, zwischen ihnen in der Mitte steht eine Keule. Die Kinder versuchen sich gegenseitig durch Ziehen und Stossen aus dem Gleichgewicht zu bringen, so dass die Keule von einem Kind umgeworfen wird.</p> 	<p>Auf beiden Seiten einer Mittellinie stehen sich zwei Gruppen – die Eulen und die Krähen – im Abstand von 1.5m bis 2m gegenüber. Die Lehrperson macht eine Aussage, z. B.: «Dieses Blatt ist ein Ahornblatt» oder «Dieses Blatt ist von einem Baum, der im Winter die Blätter verliert» oder «Der Fuchs gräbt seine Höhle immer selber» usw. Ist die Aussage richtig, rennen die Eulen den Krähen nach, ist sie falsch, verfolgen die Krähen die Eulen. Wer sich hinter einer vor dem Spiel festgesetzten Markierung retten kann, ist in Sicherheit, wer vorher gefangen wird, wechselt zum anderen Team. Welches Team hat am Schluss mehr Mitspieler*innen?</p>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zu dritt oder zu viert kämpfen ▪ Auf einer Langbank 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Startposition ändern (sitzend, liegend usw.) ▪ Nach der Aussage eine kurz Bedenkpause geben und erst nach einem Pfiff losrennen. ▪ Aussagen in einer Fremdsprache



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Weitsprung: Synchronspringen	Seile: Muster legen
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 30 Minuten	Zeitbedarf 10 Minuten
Material Weitsprunganlage im Freien oder Kastendeckel und dicke Matte in der Halle; Handy oder Tablet zum Fotografieren	Material Seile Karten mit Symbolen
Ziel Weitsprung spielerisch üben, Flugphase erleben	Ziel Laufen, Balancieren, Formen erfassen
Quelle Beitrag im KZS-Info (Roland Gautschi, Urs Müller PHZH)	Quelle STV: Kituhit 2022
Beschreibung	Beschreibung
<p>Wir üben Weitsprünge aus Anlauf und mit einbeinigem Absprung:</p> <p>Immer zwei Schüler*innen springen möglichst synchron nebeneinander in den Sand oder auf eine Matte. Eine dritte Person fotografiert die beiden von schräg vorne. Ziel ist eine gut sichtbare, möglichst identische Flugphase. Wer schafft das beste Foto?</p>	<p>Auf einer Seite liegen Seile auf dem Boden, auf der anderen Seite umgekehrte Karten mit Symbolen:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">      </div> <p>Die Kinder laufen auf die andere Seite und decken dort eine Karte auf. Dann rennen sie zurück legen dort mit einem Seil das Symbol auf den Boden. Das nächste Kind «balanciert» über das Symbol-Seil und läuft danach rüber, um ein neues Symbol aufzudecken und dies erneut mit einem Seil zu legen, u. s. w.</p>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aus dem Stand springen ▪ Im Freibad: Sprung vom Rand/Böckli ins Wasser 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Symbole kombinieren und mit mehreren Seilen legen ▪ Bei farbigen Seilen zusätzlich mit Farben arbeiten ▪ Das Muster auf einem Bein «abhüpfen»



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Zielgenau zuspiesen im Dreieck	Tannzapfen-Pyramiden-Zielwurf
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe
Zeitbedarf 10-20 Minuten	Zeitbedarf 10-20 Minuten
Material verschiedene Spielbändelfarben, Reifen, Markierhüte, Bälle	Material Tannzapfen, Äste (oder kleine Bälle und Döggel)
Ziel sich ideal hinter dem Ball positionieren und den Ball zielgenau zurückspielen können, schnell reagieren und orientieren	Ziel Besser werfen und zielen
Quelle STV: Von den Bewegungsgrundformen zu den Turnsportarten (2019)	Quelle mobilesport.ch: Schwerpunkt 08/22 Ab nach draussen
Beschreibung	Beschreibung
<p>Drei Schüler*innen stehen in einem Dreieck (3-4m Abstand), A und B tragen unterschiedliche Bändelfarben und stehen je in einem Reifen. C steht bei einem Markierhut.</p> <p>A wirft C den Ball mit einem Bodenpass zu. Berührt der Ball den Boden, so ruft B eine Bändelfarbe. C muss sich sofort orientieren und den Ball der richtigen Farbe zuwerfen.</p> <p>Kann der Ball mit mindestens einem Fuss im Reifen gefangen werden, gibt es einen Punkt für die Gruppe. Nach 5 Punkten erfolgt eine Rotation und das Zählen beginnt von vorne.</p>	 <p>Die Kinder sammeln Äste für die Markierungen (ca. 1m Abstand) und für das Zielobjekt (eine Pyramide aus drei Ästen). Jedes Kind braucht einen Tannenzapfen.</p> <p>Alle Kinder beginnen von einer frei gewählten Markierung aus auf das Ziel zu werfen. Landet der Zapfen in der Pyramide, darf das Kind für den nächsten Wurf eine Markierung nach hinten gehen. Landet er nicht in der Pyramide, geht das Kind für den nächsten Wurf eine Markierung nach vorne.</p>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mit Volleyball, Unihockey, Fussball, Wasserballon spielen ▪ Zeitdruck: Welche Gruppe schafft innert einer bestimmten Zeit am meisten korrekte Zuspiele? ▪ Mit der linken und mit der rechten Hand werfen ▪ Mit einer Volleyballberührung (10-Finger-Pass, Manschette) zurückspielen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mit der linken und mit der rechten Hand werfen ▪ Würfe nur über Kopf ▪ Wenn die Pyramide umfällt, muss man ganz vorne beginnen. ▪ Anstatt Äste und Tannzapfen andere Markierungen (Döggel, Schuhe) und Wurfgegenstände (kleine Bälle, Sandsäcke) verwenden.



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Drachenfangen	Ping Pong Boden auf
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Alle
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 10 Minuten	Zeitbedarf 5-10 Minuten
Material keines	Material Gefässe (Eimer, Becher, Körbe ...), Ping Pong Bälle, Zahlen-Kleberli
Ziel rasch reagieren und in die richtige Richtung loslaufen	Ziel Ballgefühl entwickeln, Differenzieren lernen
Quelle STV – Kituhit 2020/2021	Quelle STV - Kituhit 2022
Beschreibung	Beschreibung
Die Kinder stehen sich auf zwei Linien gegenüber. Die einen sind Drachen, die anderen sind Prinzen. Die Lehrperson erzählt eine Geschichte. Wenn das Wort «Drachen» vorkommt, müssen die Drachen die Prinzen fangen, wenn «Prinz ausgesprochen wird, müssen die Prinzen die Drachen fangen.	Verschiedene Gefässe aufstellen. Ping Pong Bälle 1x auf den Boden aufschlagen lassen, danach sollte er in einem Gefäss landen. In jedem Gefäss ist eine Punktezah notiert (je kleiner das Gefäss, desto grösser die Punktezah). Wer hat nach einigen Versuchen am meisten Punkte?
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mit anderen Wörtern: z. B. Tag und Nacht ▪ Andere Ausgangsposition: Liegend, sitzend, ... 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mit Ping Pong Schläger ▪ In Gruppen: Punktzahlen zusammenzählen



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Pinkelnder Hund	Turmbau zu Babel
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe
Zeitbedarf 5-15 Minuten	Zeitbedarf 20 Minuten (ohne Reflexion)
Material keines	Material alles was rumliegt
Ziel Beweglichkeit verbessern	Ziel Kreativität anregen, Zusammenarbeiten
Quelle graubündenSPORT: Sport im Kindergarten (2000)	Quelle mobilesport.ch 08/2022 Ab nach draussen
Beschreibung	Beschreibung
<p>Grundbewegung: Im Vierfüßler Kniestand (oder schwieriger: aus Liegestützposition) ein Bein seitlich hochhalten wie ein pinkelnder Hund. Bein abwechseln.</p> <p>Anwendungsideen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Alle gemeinsam: auf ein Signal das rechte oder linke Bein heben. ▪ Alle gemeinsam: Im Vorwärtskriechen jedes dritte Mal das Bein abspreizen ▪ Fangis: Wer gefangen wurde, pinkelt je 1x rechts und 1x links ▪ Als Tatzelwurm alle gleichzeitig (an den Füßen halten) 	<p>In Kleingruppen suchen die Kinder Äste, Steine, kleine Baumstämme etc. als Baumaterial und bauen damit einen möglichst hohen Turm. Nach Abschluss der Bauphase die verschiedenen Türme begutachten und die Baustrategien besprechen.</p> <p>Reflexion:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Welche Methode ist die effektivste? ▪ Was hat im Team gut funktioniert, was könnte beim nächsten Mal anders gemacht werden? <p>Eignet sich auch sehr gut für die Durchführung im Wald!</p>



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Überleben ist alles	Augenrennen
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner
Zeitbedarf 15 Minuten	Zeitbedarf 5 Minuten
Material 3-4 Langbänke, Swissball, evtl. Bälle für Zusatzaufgaben	Material keines
Ziel Spannungsaufbau im Körper erlernen, Gleichgewicht trainieren	Ziel Training der Augenmuskulatur
Quelle «Von den Bewegungsgrundformen zu den Turnsportarten», STV 2019	Quelle Schule bewegt (Swiss Olympic)
Beschreibung	Beschreibung
<p>Drei oder vier Langbänke in der Mitte der Halle in einem Drei- oder Viereck aufstellen. Auf den Fussballen stehend, verteilen sich die Kinder auf den Langbänken. Mit einem Swissball versucht ein Kind, andere Kinder zu treffen und herunterzustossen, ohne dabei selbst von der Langbank zu fallen. Wer herunterfällt, löst eine Zusatzaufgabe (z.B. Wurf- oder Stossaufgabe oder Laufrunde).</p>	<p>Zwei Schüler*innen stehen einander gegenüber. Schüler*in A hält je einen Finger beider Hände mit etwa 50 Zentimeter Abstand dazwischen in die Luft, der Blick der Schüler*in B springt zwischen den beiden Fingern hin und her, wobei ein Finger zuerst immer scharf gesehen werden muss. Nach etwa 20 Sekunden werden die Rollen jeweils getauscht.</p> <p>Videoanleitung: Schule bewegt - Augenrennen</p>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dünne Seite der Langbank ist oben ▪ Zwei Teams mit Bändel markieren – die Spieler*innen stellen sich abwechselungsweise auf der Langbank auf. Welches Team überlebt länger? ▪ Mit Medizinbällen (Sekundarstufe) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Position der beiden Finger während den 20 Sekunden immer wieder verändern. ▪ Schüler*in B fixiert mit den Augen die Nase von A. Sobald ein Finger leicht zuckt, springt der Blick auf diesen Finger und dann wieder zurück. ▪ Schüler*in B fixiert mit den Augen die Nase von A. Sobald ein Finger leicht zuckt, springt der Blick auf den anderen der beiden Finger und dann wieder zurück.



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Piratenfangis	Ungehorsam
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Alle
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 5-10 Minuten	Zeitbedarf 3-10 Minuten
Material 1 Reifen pro Kind, weiche Bälle	Material keines
Thema Laufen, Orientieren, Reagieren	Ziel Aufmerksamkeit steigern, Respekt fördern
Quelle Kituhit 2022/23 (STV)	Quelle www.schulebewegt.ch
Beschreibung	Beschreibung
<p>Die Kinder stehen in einem Boot (Reifen). Ein Pirat (Fänger) hat eine Kanonenkugel (weicher Ball). Der Pirat rennt nun den Booten nach und versenkt seine Kanonenkugel ins Boot (Ball zwischen Reif und Kind). Boote die getroffen wurden, versinken (Kind setzt sich im Reif auf den Boden). Der Kapitän kann gerettet werden, wenn ein anderes Boot ihn aufnimmt, das defekte Boot bleibt auf dem Boden liegen (Die Lehrperson sammelt die Reifen auf). Im Zweierboot sind sie wieder bereit und können weiter machen. Wenn sie das zweite Mal versenkt werden, setzen sich die Kapitäne ins Rettungsschiff und rudern an Land (auf dem Hosenboden sitzend an den Hallenrand rutschen). Das Kind, dass dessen Boot als erstes versenkt wurde, erhält nun ebenfalls einen Ball und hilft dem Piraten.</p>	<p>Die Lehrperson gibt Kommandos. Die Schüler*innen machen stets das Gegenteil von dem, was gesagt wird. Hier einige Beispiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ «Schaut mich an» bedeutet «schaut weg». ▪ «Macht fünf Schritte vorwärts» bedeutet «macht fünf Schritte rückwärts». ▪ «Macht Lärm» bedeutet «seid still». ▪ «Macht euch ganz gross» bedeutet «duckt euch oder legt euch auf den Boden». ▪ «Berührt mit dem rechten Ellenbogen das linke Knie» bedeutet «berührt mit dem rechten Knie den linken Ellenbogen».
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nach der Rettung an den Hallenrand erhält jedes Kind wieder ein eigenes Boot (Reifen). ▪ Mehrere Piraten mit einer Kanonenkugel, die sie einander zupassen müssen. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Kommandos werden vorgezeigt statt mündlich geben. ▪ Die Schüler*innen machen das vorgezeigte Kommando nach und rufen das Gegenteil



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Menschen-Jonglage	1, 2, 3
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner
Zeitbedarf 10 Minuten	Zeitbedarf 3-5 Minuten
Material dünne Matten	Material Keines
Ziel Zusammengehörigkeit, Kooperation, Timing	Ziel aktivierende Bewegungspause
Video Zirkus in der Schule – Akrobatik: Menschen-Jonglage » mobilesport.ch	Video Schule bewegt - 1, 2, 3
Beschreibung	Beschreibung
Drei Kinder legen sich nebeneinander auf den Bauch. Das Kind links aussen klettert/springt über das mittlere Kind in die Mitte während sich das mittlere Kind nach aussen wegrollt. Das rechte Kind klettert/springt über das (neue) mittlere Kind die Mitte, welches sich wieder nach aussen wegrollt.	Zwei Schüler*innen stehen einander gegenüber und zählen in Endlosschleife abwechslungsweise so schnell wie möglich bis drei. Funktioniert das gut, werden eine oder mehrere Zahlen durch Bewegungen ersetzt (z.B. stampfen, hüpfen, patschen, klatschen, schnippen).
Variationen	Variationen
Die drei Kinder stehen nebeneinander. Immer das mittlere Kind macht eine Rolle vorwärts in Richtung Kind 2, das mit einem Grätsch-Sprung über die Rolle hüpfet und dann gleich selber weiterrollt Richtung Kind 3.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zahlen in einer Fremdsprache nennen ▪ Zu dritt spielen und bis vier oder fünf zählen



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Kettentelefon	8er Ball
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Alle	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Alle
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner
Zeitbedarf 10-15 Minuten	Zeitbedarf 5 Minuten
Material Musik	Material Bälle
Ziele Heranführen ans Tanzen Bewegungen merken, verbinden und gestalten	Ziel Mobilisieren der Hüfte und der Wirbelsäule Kooperieren
Quelle graubündenSPORT: Sport im Kindergarten (2020)	Quelle graubündenSPORT: Sport im Kindergarten (2020)
Beschreibung	Beschreibung
Alle stellen sich in einem Kreis auf. Im Hintergrund läuft Musik. Die LP zeigt eine Bewegung vor (zum Beispiel wackeln mit dem Kopf) und alle 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 (wie beim Spiel: Ich packe in meinen Koffer). So entsteht eine kleine Choreografie.	Zwei Kinder stehen Rücken an Rücken rund einen Meter auseinander und lassen einen Ball in einer horizontalen Acht möglichst rasch zirkulieren, ohne dass sie dabei die Fussposition verändern (Oberkörper abdrehen). Nach einer Weile wird die Richtung (und der Partner/die Partnerin) gewechselt.
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> Als Aufwärmspiel: Jede neue Bewegung muss mit einem anderen Körperteil sein. Wer seine Bewegung vorgezeigt hat, bestimmt, wer als nächstes drankommt. 	<ul style="list-style-type: none"> Berg und Talfahrt: Der Ball macht eine vertikale Null (Über dem Kopf übergeben und unter den Beinen durch wieder zurück).



Für den Sportunterricht

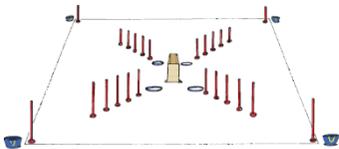
Für die bewegte Schule/Betreuung

Kastenpoltern	Standwaagen-Karussell
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Alle	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> einzeln	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 5 – 8 Minuten	Zeitbedarf 5 - 10 Minuten
Material Schwedenkasten	Material keines
Ziel Fördern der Schrittfrequenz, Kräftigung der Hamstrings	Ziel Gleichgewicht, Respekt, Freundschaft
Quelle graubündenSPORT: Sport im Kindergarten (2020)	Quelle Schule bewegt
Beschreibung	Beschreibung
<p>Die Kinder sitzen auf einen Schwedenkasten und poltern möglichst schnell abwechslungsweise mit der linken und rechten Ferse daran (10 – 20 Sek.). Wer poltert am schnellsten und macht am meisten Lärm?</p> <p>Optional eine dünne Matte zwischen den Kasten und die Fersen stellen.</p>	<p>Die Hälfte der Klasse steht in einen Kreis mit Blick nach aussen. Die anderen Kinder stellen sich je einem Kind gegenüber und schauen ihm in die Augen. Nun gehen alle Kinder des inneren Kreises in eine Standwaage und strecken die Arme nach vorne. Die äusseren Kinder halten die Hände und geben Stabilität. Auf ein Kommando wechseln alle Kinder im äusseren Kreis im Uhrzeigersinn zum nächsten Kind, um dem nächsten Kind Stabilität zu geben.</p>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tapping auf dem Fussboden (im Sitzen oder Stehen): möglichst schnell abwechslungsweise mit dem rechten und linken Fuss den Boden berühren. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Alle Kinder im inneren Kreis schliessen ein Auge (oder beide Augen). ▪ Wer im inneren Kreis das Gleichgewicht verliert oder den Standfuss bewegt, scheidet aus und mit ihm auch sein Gegenüber. Dadurch müssen die verbliebenen Kinder längere Laufwege zum nächsten Kind absolvieren. Die ausgeschiedenen Kinder beobachten den Spielausgang in verschiedenen Gleichgewichtspositionen (auf einem Bein, auf den Zehenspitzen, ...)



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Schiffe versenken	Ameisenstrasse
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust (<input checked="" type="checkbox"/> Mst)
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> einzeln <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 15 Minuten	Zeitbedarf 5 Minuten
Material 1 Schwedenkasten, 4 Reifen, viele Malstäbe/Pillonen, 4 Ballwagen oder IKEA-Taschen, viele Bälle, evtl. Bündel	Material Keines
Ziel Ballhandling und Zielgenauigkeit verbessern	Ziel Körperteile kennenlernen, Beweglichkeit verbessern/erhalten
Quelle Kitu-Hit 2022/2023 Handgeräte (Schweizerischer Turnverband)	Quelle Sport im Kindergarten (graubündenSPORT, 2020)
Beschreibung	Beschreibung
<p>In der Hallenmitte steht ein offener Schwedenkasten mit drei Elementen (=Schiff). Aus den Ecken bis zur Hallenmitte wird mit Malstäben ein Slalom aufgestellt als Laufweg. Vier Reifen markieren die Abwurfstellen.</p>  <p>Vier Gruppen verteilen sich auf die Ecken, wo sich ein Ballwagen (oder 1 IKEA-Tasche) voller Bälle (Kanonenkugeln) befindet. Das erste Kind startet mit einem Ball und rennt durch den Slalom bis zum Reifen. Von dort versucht das Kind, den Ball in den Kasten zu werfen. Ist dies geglückt, ist das Schiff getroffen und das Kind rennt ohne Ball zurück. Wurde das Schiff nicht getroffen, so holt das Kind den Ball und legt ihn wieder zurück in den Ballwagen. Dann darf das nächste Kind starten. Welche Gruppe hat zuerst mit allen Kanonenkugeln getroffen und somit das Schiff versenkt?</p>	<p>Alle Kinder sitzen mit gestreckten Beinen (Langsitz) auf dem Boden. Die Finger stellen Ameisen dar und liegen auf den Oberschenkeln. Die LP gibt den Weg vor, den die Ameisen krabbeln. Können sie bei gestreckten Beinen bis zu den Zehen und sogar zu den Fusssohlen und wieder zurücklaufen?</p> <p>– Verschiedene Sitz- und Stehpositionen vorgeben (Langsitz, Grätschsitz, Vorbeuge im Stehen).</p> <p>– «Die Ameisen können auch fliegen»: Die Kinder sitzen ganz gerade und strecken die Hände so hoch wie möglich in die Luft (gerader Rücken).</p>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Slalom prellend absolvieren (mit guter/schwächeren Hand) ▪ Wurf дистанz variieren 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Andere Tiere oder Gegenstände als Metaphern verwenden: Schnecken, Zug, Auto usw.



Für den Sportunterricht

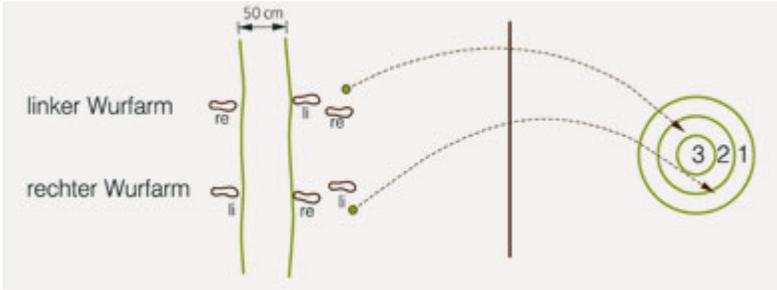
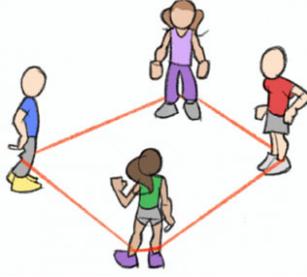
Für die bewegte Schule/Betreuung

Berg und See	Hip-Hop
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 10 Minuten	Zeitbedarf 3-10 Minuten
Material Reifen und Hütchen/Kegel	Material kleine Bälle
Ziel Reaktion und Orientierung	Ziel Kooperation und Koordination
Quelle Sportunterricht im Kindergarten, GraubündenSPORT, 2020	Quelle Schule bewegt
Beschreibung	Beschreibung
<p>«Berg und See» ist ein Laufspiel, bei dem sich die Kinder immer wieder neu orientieren müssen. Die Gruppe wird in «Wanderer» und «Schwimmer» aufgeteilt. Im Spielfeld wird pro Wanderer ein «Berg» (Kegel) und pro Schwimmer ein «See» (Reifen) verteilt. Alle rennen in selbstbestimmtem Tempo durcheinander. Auf ein Signal suchen sich die Wanderer möglichst schnell einen freien Berg, die Schwimmer einen See. Stehen alle Kinder am richtigen Ort? Welches Team ist schneller?</p>	<p>Alle Schüler:innen nehmen einen kleinen Ball und bilden mit dem Gesicht zur Mitte einen Kreis. Nun startet die LP das Spiel mit dem rhythmischen Kommando «Hip ... 2 ... 3 ... weg». Bei «weg» werfen alle den Ball zum linken Nachbarn und fangen den Ball von rechts auf. Nach und nach kommen weitere Kommandos hinzu. Bei «hop» wird der Ball nach rechts geworfen, bei «hip-hip» zum/zur übernächsten Spieler:in links und bei «hop-hop» zum/zur übernächsten Spieler:in rechts. Hier gibt's ein Video dazu.</p>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Für jedes Kind hat es im Spielfeld einen See und einen Berg. Die LP gibt ein Signal und ruft «Berg» oder «See». Die Kinder müssen möglichst schnell den richtigen Platz finden. ▪ Anzahl der Kinder pro «Berg» oder «See» durch Fingerzeichen variieren. ▪ Aufgaben beim «Berg» und «See» ergänzen (z.B. auf einem Bein stehen). ▪ Jede Runde laufen die Kinder in einer neuen Laufart (z.B. Hüpfen). ▪ Weitere «Orte» hinzufügen und die Anzahl Teams entsprechend anpassen. ▪ Ein Fänger/eine Fängerin versucht alle Kinder zu fangen, die noch keinen Berg oder See gefunden haben. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Das Spiel wird in einem Stuhlkreis durchgeführt. ▪ Nur jede/r zweite Spieler:in erhält einen Ball. ▪ Es werden weitere Kommandos eingeführt, wie zum Beispiel bei «hap» den Ball hochwerfen und nach einer Drehung um die eigene Achse wieder auffangen. ▪ Das Spiel in kleineren Gruppen durchführen.



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Über den Graben	Gummitwist Drei-/Viereck und Co.
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/>
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 15-20 Minuten	Zeitbedarf 10 Minuten
Material 2 lange Seile, Wurfbälle, Kreide für Zielkreis (Reifen, Schwedenkasten)	Material Gummitwists
Ziel korrekte Wurfauslage üben und automatisieren	Ziel
Quelle graubündenSPORT: Sport im Kindergarten (2020)	Quelle Mobilesport Schwerpunkt 08/2022 «Ab nach draussen»
Beschreibung	Beschreibung
<p>Mit zwei Seilen einen Graben von etwa 50 cm markieren. Nun versuchen die Schüler:innen mit dem korrekten Anlaufrhythmus (li-re-li oder re-li-re) den Graben zu überlaufen, um anschliessend einen Ball in einen markierten Zielkreis zu werfen.</p> 	<p>Auf dem Spielfeld liegen Gummitwists bereit. Die Kinder laufen kreuz und quer. Die Lehrperson gibt ein Signal (z.B. Pfiff) und ruft eine geometrische Form, z.B. «Viereck». Nun laufen die Kinder so schnell wie möglich zum nächsten freien Gummitwist, bilden Vierergruppen und stellen sich in einem Viereck auf. Kinder, die keine Gruppe gefunden haben, führen eine Zusatzaufgabe aus. Z.B. ein kleiner Hüpf- oder Laufparcours am Rande des Spielfeldes</p> 
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> Den Rhythmus (li-re-li oder re-li-re) mit Reifen auslegen Beidseitig üben Über ein Hindernis werfen (z.B. Schwedenkasten) Anlauf vor dem Seil verlängern 	<ul style="list-style-type: none"> Ohne Pfiff: Formen auf einem Papier in die Höhe halten In den entstandenen Formen muss eine kurze Strecke absolviert werden, ohne dass die Form verloren geht.



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Reifenball 3 gegen 3	Mit Füßen greifen
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> einzeln
Zeitbedarf 10 Minuten	Zeitbedarf 5 Minuten
Material 1 Ball, 4 Reifen	Material Stuhl, Bleistift, Badetuch
Ziel Den Ball in den Reifen legen	Ziel Stärkung der Fussmuskulatur & der Koordination
Quelle Ballkünstler, bm-sportverlag.ch	Quelle Mobilesport Schwerpunkt 11/2023 «Gedanken kontrollieren, Energie steigern»
Beschreibung	Beschreibung
<p>Es liegen vier Reifen quadratisch auf dem Boden ausgelegt. Drei Angreifende versuchen möglichst oft, den Ball in einen Reifen zu legen. Drei Abwehrspieler:innen versuchen dies zu verhindern, indem sie mit einem Fuss in den Reifen stehen. Nach zwei Minuten werden die Rollen getauscht. Welches Team hat am Ende mehr Punkte gesammelt?</p> <p>Regeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kein absichtlicher Körperkontakt ▪ Den Ball den Gegner:innen nicht aus der Hand nehmen. ▪ Wer mit dem Ball läuft, muss ihn abspielen, sobald er/sie stoppt. 	<p>Die Kinder sitzen auf einem Stuhl und versuchen mit den Zehen einen Bleistift aufzuheben. Dies stärkt die Fussmuskulatur. Sowohl mit dem rechten als auch dem linken Fuss versuchen.</p>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Andere Bälle ▪ Variation der Feldgrösse ▪ Verhältnis Spieler:innen/Reifen anpassen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mit dem Fuss ein weiches Badetuch, das auf dem Boden liegt, nach hinten bewegen. Es arbeiten die Muskeln der Zehen und der Fusssohle. Wem gelingt es, das Badetuch mit dem Fussballen aber ohne Hilfe der Zehen zu bewegen?



Für den Sportunterricht

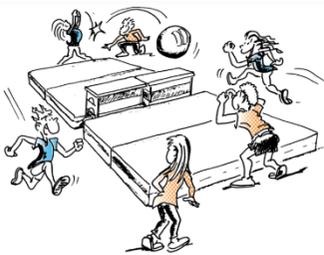
Für die bewegte Schule/Betreuung

Seilhockey	Spritzball
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 10 Minuten	Zeitbedarf 10 Minuten
Material Unihockeystöcke, 1 Unihockeyball, 2 Unihockeytore, 6-8 Seile, Bändel	Material Planschbecken (oder Brunnen), Wasserpistolen, Luftballone
Kompetenzen Kommunikation, Kollaboration, Taktik	Kompetenzen Zielen, miteinander Spass haben
Quelle mobilesport.ch	Quelle Bewegungskalender 2024 Deutsche Sportjugend
Beschreibung	Beschreibung
<p>Zwei Teams spielen gegeneinander Unihockey, wobei jedes Team 3-4 unterschiedlich lange Seile erhält. Jedes Teammitglied muss die Hand an einem Seilstück haben.</p> <p>Regeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Das Seil muss ständig festgehalten werden. Wird es losgelassen, müssen die beteiligten Spieler:innen das Spiel unterbrechen, bis sich alle wieder festhalten. ▪ Es gibt keinen Torwart. ▪ Das Seil darf nicht festgebunden werden. 	 <p>In der Mitte eines Planschbeckens schwimmt ein Luftballon. Jedes Kind hat eine Wasserpistole. Auf das Startkommando „Fertig, los“ versuchen alle Kinder den Ballon von sich und dem Beckenrand fernzuhalten. Dazu spritzen sie Wasser auf den Ballon.</p>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Anzahl Seile je nach Teamgrösse variieren ▪ Pro Team ein Goalie ▪ Für höhere Intensität bei grossen Teams: mit zwei Bällen und/oder vier Toren spielen ▪ Kann auch als Seil-Fussball, -Handball oder -Basketball gespielt werden 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Anstelle des Luftballons einen aufblasbaren Wasserball oder einen Tischtennisball benutzen. ▪ Als Wasserpistolen eignen sich auch medizinische Spritzen.



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Riesen-Tischtennis	Klatsch-Runde Räuber und Polizist
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Alle
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 20-30 Minuten	Zeitbedarf 5-10 Minuten
Material 2 Schwedenkästen, 2-4 dicke Matten, 1 Therapieball, Spielbänder	Material Keines
Fokus Gruppendynamik, Taktik, Kooperation	Fokus Koordination, Konzentration, Rhythmus
Quelle mobilesport	Quelle Sport im Kindergarten (Graubünden Sport, 2020)
Beschreibung	Beschreibung
<p>Es wird ein Riesen-Tischtennis-«Tisch» mit Hilfe von Schwedenkästen und grossen Matten aufgestellt. Zwei Teams stellen sich abwechselungsweise um den «Tisch» herum auf und spielen mit einem Therapieball Rundlauf. Wer einen Fehler macht, fliegt raus. Welches Team überlebt am längsten?</p>  <p>Regeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> Das Anspiel erfolgt von unten mit beiden Händen und muss vollständig auf der gegenüberliegenden Matte landen (Kante=Fehler). Der Ball darf nur einmal berührt werden und nicht volley gespielt werden. Das Spielfeld (Matten) darf berührt bzw. bestiegen werden 	<p>Grundspiel:</p> <p>Die Kinder bilden kniend einen Kreis. Die Lehrperson klatscht mit einer Hand auf den Boden. Das Signal wandert im Kreis herum, indem die Kinder der Reihe nach zuerst mit der einen, danach mit der anderen Hand auf den Boden klatschen. Ein «Doppelklatsch» bedeutet einen Richtungswechsel.</p> <p>«Räuber und Polizist»:</p> <p>Die LP schickt den Räuber los, indem sie ein erstes Mal auf den Boden klatscht. Mit einem zweiten «Klatsch» schickt sie kurz danach den Polizisten auf die Verfolgung des Räubers. Kann der Polizist den Räuber einholen und fangen oder gelingt dem Räuber die Flucht?</p>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> Man darf mit allen Körperteilen spielen Auch volley ist erlaubt Zusatzaufgabe für alle, die rausgeflogen sind 	<ul style="list-style-type: none"> Die eigenen Arme kreuzen. Die rechte Hand wird unter die linke Hand des rechten Nachbars geschoben. Anstatt kniend im Vierfüssler, in der Stützposition Stehend – mit den Füßen stampfen anstatt klatschen mit den Händen Ein Kind rennt um den Kreis und versucht schneller als der «Klatsch» zu sein.





Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Anhängen – abhängen		Bauch-Kopfkissen	
Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	15-20 Minuten	Zeitbedarf	5-10 Minuten
Material	Malstäbe zur Markierung der Strecke	Material	keines
Ziel	Ausdauer	Ziel	Die Kinder spüren und fühlen sich gegenseitig, sie lernen Vorsicht und Achtsamkeit dem andern Kind gegenüber
Quelle	mobilesport	Quelle	Sport im Kindergarten (Graubünden Sport, 2020)
Beschreibung		Beschreibung	
<p>A läuft eine vorgegebene Strecke hin und zurück. A nimmt dann B mit auf die Strecke und gemeinsam hängen sie danach C an.</p> <p>Ist die Schlange komplett, wird zuerst A abgehängt, dann B. Am Schluss läuft C die Strecke alleine.</p>		<p>Alle Kinder liegen am Boden, jeder Kopf sucht sich einen Bauch zum Draufliegen. Alle sind wie Dominosteine miteinander verbunden. Dies reizt zum Lachen. Wenn gelacht wird, hüpfert der Kopf darauf hin und her, auf und ab. Wenn alle ruhig sind, spürt man, wie der Atem den Bauch hebt und senkt. Zuerst nur zu zweit, dann in der Gruppe.</p>	
			
Variationen		Variationen	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Loki-Lauf; das ausdauerndste Kind (oder die Leiterperson) ist die Lokomotive und nimmt auf jeder Runde einen Wagen mit und hängt ihn anschliessend wieder ab. Die stehenden Wagen lösen eine Zusatzaufgabe. 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Schafft ihr es, alle im gleichen Rhythmus ein- und auszuatmen, vielleicht sogar mit Schnarchgeräuschen? 	



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Inselball	Time To Say Hello
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 20 Minuten	Zeitbedarf ca. 10 Minuten
Material Turnmatten, Bündel, Softbälle	Material Musikanlage
Ziel Zusammenspiel	Ziel Stärkung des Teamgefühls
Quelle www.vlamingo.de	Quelle www.vlamingo.de
Beschreibung	Beschreibung
<p>Die Gruppe wird in 3 Teams aufgeteilt. Jede Gruppe bekommt eine Insel (Turnmatte) zugeteilt, die sie an einer beliebigen Stelle in der Sporthalle platzieren darf. Ziel des Spiels ist es, die Spielenden aus den gegnerischen Teams abzuwerfen. Hierbei können die Teammitglieder zusammenarbeiten und sich die Bälle zuwerfen. Mit dem Ball in der Hand darf nicht gelaufen werden. Wer vom Ball getroffen wird, muss auf die eigene Insel und kommt erst wieder frei, wenn er bzw. sie von dort aus jemanden aus einem anderen Team abgeworfen hat. Gewonnen hat das Team, welches alle Personen der anderen beiden Teams auf ihre eigenen Inseln verbannen konnte.</p>	<p>Die Schüler:innen bewegen sich frei im Raum zur Musik. Wenn sich zwei begegnen, begrüßen sie einander. Sie reichen sich die Hand, machen einen Knicks, verbeugen sich – jegliche Art Begrüßung ist erlaubt.</p> 
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Wer nach Ablauf der Zeit die wenigsten Teammitglieder auf der eigenen Insel hat, gewinnt das Spiel. ▪ Jedes Team darf 2 Inseln in der Sporthalle auslegen. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Kinder begrüßen sich mit einer Abfolge von Klatschspielen (beispielsweise auf die Beine patschen, beide Handflächen gegeneinander klatschen oder über Kreuz abklatschen). ▪ Die Begrüßung kann mit einer Beinbewegung kombiniert werden (beispielsweise seitwärts laufen, auf einem Bein hüpfen oder im Wechselschritt gehen).



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Eisschollen-Rennen	Kämpfen, ringen und raufen
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Alle
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner
Zeitbedarf ca. 10 Minuten	Zeitbedarf ca. 10 Minuten
Material 5-6 Teppichfliesen pro Team (alternativ 2 dünne Matten pro Team)	Material Hütchen
Ziel Zusammenarbeit und taktische Absprache	Ziel Umgang mit Kraft, Körperwahrnehmung, Umgang miteinander
Quelle vlamingo.de	Quelle vlamingo.de
Beschreibung	Beschreibung
<p>Die Teams versuchen schnellstmöglich auf den Eisschollen (Teppichfliesen) die andere Seite zu erreichen. Wenn ein Teammitglied das Wasser (den Boden) berührt, muss die ganze Gruppe zurück zum Start. Gewonnen hat das Team, bei dem alle Mitglieder zuerst hinter der Ziellinie angekommen sind. Wie die Teams es machen, ist ihnen selbst überlassen. Taktische Absprachen sind erwünscht.</p> 	<p>Linienziehen Haltet euch beide mit einer Hand fest und versucht, euch gegenseitig über die Linie zu ziehen. Nutzt beide entweder euren stärkeren oder schwächeren Arm.</p>  <p>Füsse treten Haltet euch beide an den Schultern fest und versucht euch gegenseitig auf den Fuß zu tippen.</p> <p>Rückenschieben Setzt euch Rücken an Rücken an eine durch Hütchen markierte Linie und hakt eure Arme ineinander. Versucht euch gegenseitig über die Linie zu schieben. Die Schuhe sollten nicht zu rutschig sein. Ihr dürft nicht aufstehen.</p> 
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Eine Person pro Gruppe kann schwimmen und darf den Teppich verlassen. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Schiebekampf im Stehen: A will möglichst stehen bleiben, B will A durch Schieben mit beiden Händen auf dem Rücken von A bis über eine Linie stossen.