

Stufe: Sekundarstufe 1

Gesammelte Bewegungstipps

für den Sportunterricht



Für den Sportunterricht	Wer kann am meisten Bälle tragen?
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <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
	Zeitbedarf 10 Minuten
	Material viele unterschiedliche Bälle
	Ziel Kooperation, Geschicklichkeit
<p>Gruppen à 3 bis 6 Kinder treten gegeneinander an: Jede Gruppe bestimmt einen Ballträger oder eine Ballträgerin. Diese(r) wird von den anderen mit vielen unterschiedlichen Bällen beladen. Wie viele Bälle kann jemand tragen, bevor der erste Ball runter fällt? Jede Gruppe hat 5 Minuten Zeit, ihren Rekord zu verbessern. Nach jedem Versuch wird der Ballträger gewechselt. Gewonnen hat am Schluss die Gruppe mit dem höchsten Rekord.</p>	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kooperieren ohne zu sprechen! ▪ Bevor ein Ball aufgeladen werden darf, muss ein Spieler damit eine Laufrunde absolvieren.

Für den Sportunterricht	Schlangenjagd
 <p style="text-align: center;">LABBÉ</p>	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst (<input checked="" type="checkbox"/> Ost)
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 15 Minuten
	Material Bälle, kurze Springseile
	Ziel Ausdauer, Ablenkung
	Quelle mobilesport Praxisbeilage 67
<p>Alle Kinder prellen einen Ball und befestigen ein Springseil so, dass sie es beim Laufen hinter sich herziehen. Alle prellen und versuchen, sich gegenseitig auf das Springseil zu treten. Wer kommt davon, ohne dass ihm jemand auf seine Schlange tritt? Wer fängt am meisten Schlangen in einer bestimmten Zeit?</p>	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Erleichtern: Mit grösseren Bällen, mit einem Reifen am Ende des Seils (Zielobjekt grösser). ▪ Erschweren: Mit kleineren Bällen, Raum grösser machen, Bewegungsform vorgeben (zum Beispiel nur seitwärts).



Für den Sportunterricht

Ausdauertraining als Vorbereitung für die Töss-Stafette



Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> alleine <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	10-30 Minuten
Material	Je nach Spielform
Ziel	Verbesserung der Ausdauer Vorbereitung für die Töss-Stafette
Quelle	u. a. www.mobilesport.ch

Puzzleläufe (in der Turnhalle):

Puzzleteile müssen erlaufen werden. Während ein Mannschaftsmitglied das nächste Puzzleteil holt, versuchen die anderen das Puzzle zusammenzusetzen.

Lauf dein Alter (in der Turnhalle oder auf dem Schulareal):

Jedes Kind läuft so lange, wie es alt ist.

Lebende Stoppuhr (in der Turnhalle):

Wie viele Körbe kann Team (oder Kind) A mit Basketbällen erzielen, bis Team (oder Kind) B eine gewisse Anzahl Bänder auf der anderen Hallenseite geholt hat? Schafft das gegnerische Team (oder Kind) nach dem Wechsel mehr?

Biathlon (in der Turnhalle oder auf dem Schulareal)

Eine grosse Laufrunde und eine kleine Zusatzrunde sind mit Kegeln markiert. Der Schiess-Stand besteht aus aufgestellten Keulen und einer Wurfmarkierung (z. B. Bänkli als Absperrung). Jedes Kind läuft eine grosse Runde und kommt dann zum Schiess-Stand, wo es mit seinem Tennisball eine Keule umschiesen muss. Gelingt dies beim ersten oder zweiten Versuch, so stellt es die Keule wieder auf und beginnt die zweite Laufrunde. Fällt keine Keule um, so muss es zuerst eine Zusatzrunde laufen, bevor die zweite Laufrunde beginnt. Wer hat am Schluss am meisten Laufrunden absolviert?

Tempomacher (auf dem Schulareal oder im nahen Wald):

Es wird in kleinen Gruppen auf einem Rundkurs gelaufen. In jeder Runde gibt es einen neuen Tempomacher, der die Aufgabe hat, das richtige Tempo für die Gruppe zu finden.

Zusatzaufgabe: Die Gruppen bekommen bestimmte Zeitvorgaben. Welche Gruppe schafft es am genauesten?

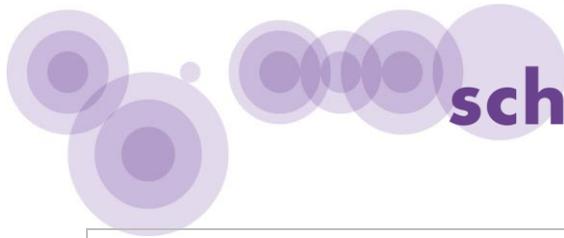
Würfel-Lauf (auf dem Schulareal):

6 Tafeln mit Zahlen von 1 bis 6 werden auf dem Schulareal verteilt (z.B. an Malstäben aufgehängt). In der Mitte ist das Würfelzentrum. Immer ein Kind einer Dreiergruppe würfelt eine Zahl. Die ganze Gruppe läuft zur entsprechenden Tafel. Wenn alle drei Kinder zurück sind, würfelt das nächste etc. Welches Team war zuerst bei allen Tafeln?

Zeitschätzlauf (auf dem Schulareal):

Jedes Kind absolviert in seinem eigenen Tempo eine markierte Laufrunde. Ziel ist, nach möglichst genau 3 Min. stehen zu bleiben. Wer schätzt die Laufzeit am genauesten ein? Wem gelingt dies beim zweiten Durchgang besser als vorher?

Pendellauf (im nahen Wald):



Die Klasse startet gleichzeitig. Jedes Kind läuft in seinem Tempo auf einer bekannten Runde. Die Lehrperson läuft in der Mitte mit und zeigt mit einem gut hörbaren Signal an, wann 3 (oder 4) Minuten vergangen sind. Jetzt kehren alle um und laufen denselben Weg wieder zurück. Wer ist genau nach erneuten 3 (oder 4) Minuten wieder am Ausgangspunkt?

Viereckslauf (in der Halle oder auf dem Schulareal):

Die Ecken eines Quadrates werden mit Hütchen abgesteckt. Die Kinder werden in vier Gruppen eingeteilt, die sich an den Ecken aufstellen. Die Gruppen sollen nun das Quadrat umrunden. Die Schwierigkeit liegt darin, dass die Gruppen das Lauftempo so aneinander anpassen sollen, dass alle vier Gruppen die nächste Ecke zum gleichen Zeitpunkt erreichen. Musik kann den Laufrhythmus unterstützen.

Stern-Orientierungslauf (auf dem Schulareal oder im nahen Wald):

Von einem zentralen Start-Ziel-Punkt aus laufen die Kinder verschiedene Posten an. Es wird jedes Mal zum Ausgangspunkt zurück gelaufen, um die Informationen für den nächsten Punkt einzuholen. Die Reihenfolge der anzulaufenden Punkte kann auch vorher schon bekannt gegeben werden. Gewonnen hat die Gruppe, die am schnellsten alle Punkte angelaufen und die Aufgaben gelöst hat.

Leuchtturm löschen (auf dem Schulareal):

Zwei Teams spielen auf einer Wiese gegeneinander. Im Zentrum der Wiese befindet sich ein deutlich markierter Kreis (Durchmesser 5m). In diesem Kreis befinden sich 10 brennende Kerzen (Teelichter), die von der verteidigenden Mannschaft vor Spielbeginn aufgestellt werden. Die Verteidiger positionieren sich innerhalb eines weiteren, den inneren Kreis umgebenden Kreises (Durchmesser ca. 30m). Die Angreifermannschaft befindet sich ausserhalb der Kreise. Hier steht ein Eimer mit Wasser und jeder Angreifer bekommt einen Pappbecher. Nach Spielbeginn müssen die Angreifer versuchen, die Kerzen (Lichter) zu löschen. Die Verteidiger sollen dies verhindern, indem sie die Angreifer auf dem Weg zum kleinen Kreis fangen. Gefangene Angreifer müssen ihr Wasser, das sie im Pappbecher mit sich führen, unverrichteter Dinge an Ort und Stelle vergiessen und zur Gruppe laufen, um dort neues Wasser zu schöpfen. Wie lange brauchen die Angreifer, um alle Kerzen zu löschen?

Puls-Kontrolle (überall):

Der Puls am Hals oder Handgelenk wird vor dem Laufen in Ruhe gemessen (20 Sekunden stoppen und mit drei multiplizieren = Pulsschläge pro Minute). Nun absolvieren die Schüler/innen ein Lauftraining und messen unmittelbar nach dem Lauf erneut den Puls. Dann folgt eine Erholungsphase (ev. Dehnungsübungen), bevor 2 Min. nach dem Lauf der Puls zum dritten Mal gemessen wird. Nun sollte er sich wieder deutlich gesenkt haben. Empfehlen Sie Kindern, bei denen dies nicht der Fall ist, beim nächsten Training langsamer zu laufen!



Für den Sportunterricht	Tchoukball	
	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
	Zeitbedarf	45 Minuten
	Material	1 Tchoukball (oder Handball), 2 Tchoukballrahmen
	Ziel	Teamwork, Koordination, Spass
	Quelle	www.mobilesport.ch (Link zur ergänzenden Information)

Die Sportart Tchoukball erfreut sich in der Schweiz sowohl im Verein als auch in der Schule grosser Beliebtheit. «Tchouk» – das Geräusch, mit dem der Ball vom Rahmen abprallt, hat dieser Sportart, die Ende der sechziger Jahre vom Genfer Sportarzt Dr. Brandt erfunden worden ist, ihren Namen gegeben. Dank seiner Regeln ist es eine optimale Disziplin für die Schule. Im Tchoukball ist jegliche Behinderung des Gegners oder des Spielflusses verboten. Die Zusammenarbeit innerhalb des Teams zählt dafür umso mehr.

Spielform:

Tchoukball wird mit sieben gegen sieben Spielern auf einem Basketballfeld gespielt. An jeder Längsseite befindet sich ein Tchoukballrahmen, der 55 Grad geneigt ist. Beide Teams dürfen auf beide Rahmen spielen. Der Tchouk-Ball ist etwas weicher als ein Handball.

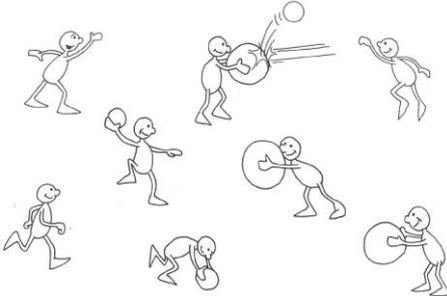
Das angreifende Team erzielt einen Punkt, wenn es den Ball vom einen oder anderen Tchoukballrahmen abprallen lassen kann, so dass er ausser Reichweite der gegnerischen Spieler wieder ins Feld fällt. Nach einem Fehler oder Punkt gehört der Ball dem Gegner. Ein offizielles Spiel dauert drei Drittel à 15 Minuten.

Regeln	<p>Ein Spieler begeht einen Fehler, wenn:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Er sich dribbelnd fortbewegt. ▪ Er im Ballbesitz mehr als drei Schritte ausführt. ▪ Er einen vierten Pass ausführt (der Einwurf nach einem Punkt zählt nicht als Pass, eine Ablenkung aber schon). ▪ Er den Ball während einer (Pass-)Aktion zu Boden fallen lässt. ▪ Er eine Handlung des Gegners behindert oder versucht, den Ball abzufangen. ▪ Er bei der Ausführung eines Passes oder Wurfes die verbotene Zone (vor dem Tchoukballrahmen) betritt, bevor der Ball die Hand verlassen hat. ▪ Der Ball seine Füsse oder Beine unterhalb der Knie berührt. ▪ Er mit dem Ball in der Hand den Boden ausserhalb des Feldes oder in der verbotenen Zone berührt. ▪ Er den Ball absichtlich auf einen Gegner wirft. ▪ Er einen von einem Mitspieler auf den Rahmen geworfenen Ball auffängt. ▪ Er einen fehlerhaften Rückprall hervorruft. Er entsteht, wenn der Ball den Netzrahmen berührt und nicht gemäss den Abprallprinzipien zurückprallt. In diesem Fall zählt der Punkt nicht und das Spiel wird vom anderen Team dort fortgesetzt, wo der Ball zu Boden gefallen ist. ▪ Er mehr als dreimal hintereinander auf denselben Rahmen spielt. <p>Ein Spieler erzielt einen Punkt für das gegnerische Team, wenn:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Er den Rahmen verfehlt. ▪ Der Ball nach dem Wurf auf den Rahmen das Spielfeld verlässt. ▪ Der Ball vor oder nach dem Wurf in die verbotene Zone fällt. ▪ Der Ball nach Wurf auf das Netz den Werfer selber trifft.
---------------	--

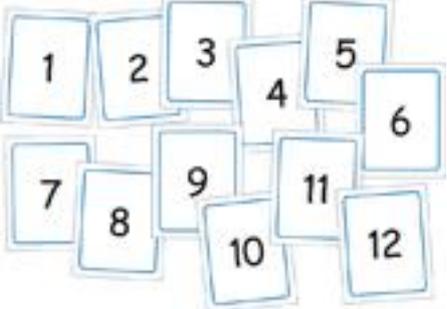


Für den Sportunterricht		Bastelanleitung für Goba-Schläger	
	Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Mst (<input checked="" type="checkbox"/> Sek)	
	Zeitbedarf	ca. 1.5 Stunden	
	Material	siehe Detailanleitung	
	Ziel	Jedes Kind hat seinen eigenen Goba-Schläger	
	Quelle	Selfmade Funsport – Sportjugend Freiburg	
<p>Goba ist ein in der Schweiz entwickeltes Grundspiel für alle Rückschlagspiele. Es ist einfach und leicht veränderbar und ermöglicht erste Zugänge zu den Rückschlagspielen bereits im frühen Schulalter. Man spielt allein oder zu zweit mit einem Tennisball. Die Goba-Schläger können mit einfachen Mitteln selbst gebaut werden.</p>			
Material:	<ul style="list-style-type: none"> - Holzbrett (ca. 10 mm stark) - Laubsäge - Schmirgelpapier und Schmirgelklötze - Verschiedene Farben Klarlack (damit auch wasserfest) - ca. 50 cm Gummiband - 7 – 8 Schrauben (3,5 mm x 9 mm) mit Unterlagscheiben (4 mm) - Kreuzschraubenschlüssel - Pinsel - Schere - Evtl. einen Handbohrer 		
Anleitung:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Du legst deine bessere Hand mit locker gespreizten Fingern auf die Rückseite des Holzes und umfährst deine Hand grosszügig mit einem Bleistift. Achte darauf, dass die Handmitte mit dem Mittelpunkt des Brettes übereinstimmt. Nun kannst du das Brett zurecht sägen. 2. Du nimmst ein Stück Schmirgelpapier und rundest mit Hilfe eines Schmirgelklotzes die Kanten des Brettes ab. 3. Du legst dein Brett auf die Rückseite und zeichnest auf der Vorderseite mit dem Bleistift dein Motiv auf. Danach beginnst du mit dem Bemalen des Brettes. 4. Ist die bemalte Fläche ganz trocken, kannst du das Brett auf beiden Seiten mit Klarlack einstreichen. 5. Zeichne auf der Rückseite die Punkte für die Fixierung der Gummibänder ein (siehe Zeichnung). 6. Schneide dir das Gummiband zurecht und befestige die Schrauben/Unterlagscheiben mit einem Kreuzschraubenschlüssel. Kontrolliere nach jeder Schraube, ob die Schlaufen nicht zu eng oder zu locker sind. 		
Spielideen:	Siehe offizielles Lehrmittel Sporterziehung, Band 4, Broschüre 5, Seite 55		



Für den Sportunterricht 1	Schutzball												
	<table border="1"> <tr> <td>Altersstufe</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek</td> </tr> <tr> <td>Sozialform</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse</td> </tr> <tr> <td>Zeitbedarf</td> <td>15 Minuten</td> </tr> <tr> <td>Material</td> <td>2-4 grosse Gymnastikbälle, 2-4 Softbälle</td> </tr> <tr> <td>Ziele</td> <td>genaues Zielen beim Werfen Kräftigung Schultermuskulatur</td> </tr> <tr> <td>Quelle</td> <td>Sportstunden - schnell und klar</td> </tr> </table>	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	Zeitbedarf	15 Minuten	Material	2-4 grosse Gymnastikbälle, 2-4 Softbälle	Ziele	genaues Zielen beim Werfen Kräftigung Schultermuskulatur	Quelle	Sportstunden - schnell und klar
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												
Zeitbedarf	15 Minuten												
Material	2-4 grosse Gymnastikbälle, 2-4 Softbälle												
Ziele	genaues Zielen beim Werfen Kräftigung Schultermuskulatur												
Quelle	Sportstunden - schnell und klar												
<p>2-4 Kinder halten einen grossen Gymnastikball in beiden Händen und dürfen sich damit schützen. Die anderen versuchen mit 2-4 Softbällen die balltragenden Kinder am Körper zu treffen. Nach einem Treffer tauschen der Schütze und der Getroffene die Bälle. Weder mit dem Gymnastikball noch mit dem Softball darf gelaufen werden.</p>													
Für den Sportunterricht 2	Gymball-Treffen												
	<table border="1"> <tr> <td>Altersstufe</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek</td> </tr> <tr> <td>Sozialform</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse</td> </tr> <tr> <td>Zeitbedarf</td> <td>15 Minuten</td> </tr> <tr> <td>Material</td> <td>2 grosse Gymnastikbälle, 2 Softbälle</td> </tr> <tr> <td>Ziel</td> <td>bewegte Objekte treffen, kooperieren</td> </tr> </table>	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	Zeitbedarf	15 Minuten	Material	2 grosse Gymnastikbälle, 2 Softbälle	Ziel	bewegte Objekte treffen, kooperieren		
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												
Zeitbedarf	15 Minuten												
Material	2 grosse Gymnastikbälle, 2 Softbälle												
Ziel	bewegte Objekte treffen, kooperieren												
<p>Die Klasse wird in zwei Teams aufgeteilt. Team A erhält die beiden grossen Gymnastikbälle, Team B die zwei Softbälle. Als Gruppe versuchen die Kinder von Team B durch geschicktes Passen in die Nähe vom Gymnastikball zu kommen, um diesen in der Luft zu treffen. Team A muss den Ball nonstop untereinander abgeben. Hält ein Kind den Gymnastikball länger als 5 Sekunden, so gilt dies wie ein Treffer. Die Lehrperson zählt die Anzahl Treffer in 5 Minuten und lässt die Teams anschliessend die Aufgaben wechseln. Welches Team erzielt mehr Treffer?</p>													
Variation	Team A muss den Gymnastikball in einer vorher bestimmten Reihenfolge passen (Kinder vorher durchnummerieren)												
Für den Sportunterricht 3	Cornet-Ball												
	<table border="1"> <tr> <td>Altersstufe</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek</td> </tr> <tr> <td>Sozialform</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse</td> </tr> <tr> <td>Zeitbedarf</td> <td>ab 20 Minuten</td> </tr> <tr> <td>Material</td> <td>2 grosse Gymnastikbälle, 3-4 Softbälle, 2 Bänkli</td> </tr> <tr> <td>Ziel</td> <td>scharfe Schüsse auf den Ball, kooperieren</td> </tr> </table>	Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Zeitbedarf	ab 20 Minuten	Material	2 grosse Gymnastikbälle, 3-4 Softbälle, 2 Bänkli	Ziel	scharfe Schüsse auf den Ball, kooperieren		
Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek												
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse												
Zeitbedarf	ab 20 Minuten												
Material	2 grosse Gymnastikbälle, 3-4 Softbälle, 2 Bänkli												
Ziel	scharfe Schüsse auf den Ball, kooperieren												
<p>Die Klasse wird in zwei Teams aufgeteilt. Beide platzieren einen grossen Gymnastikball auf ihrem eigenen Basketballkorb (sieht wie ein Cornet aus). Nun beginnen beide Teams, mit geschicktem Passen die Kinder des gegnerischen Teams abzuschliessen. Wer getroffen wurde sitzt auf die eigene Bank am Spielfeldrand. Gelingt es einem Team, ihren eigenen Gymnastikball mit einem scharfen Schuss mit dem Softball vom Basketballkorb zu werfen, so sind auf einen Schlag alle eigenen Spieler/innen auf der Bank wieder frei. Bevor aber weitere Kinder erlöst werden können, muss der Gymnastikball mit einem gut dosierten Wurf wieder auf dem Korb platziert werden.</p>													
Wichtigste Spielregeln	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mit dem Softball darf nicht gelaufen werden ▪ Vorher definieren: Dürfen Kinder getroffen werden, die daran sind den Gymnastikball wieder auf den Korb zu werfen? 												
Tipp	Vorher das Platzieren und Runterschiessen des Gymnastikballes üben.												



Für den Sportunterricht	(Un-)faire Nummernstafette
	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
	Zeitbedarf 10 Minuten
	Material Zahlenkarten von 1 – 10, Kartenset für jedes Team
	Ziel Fair spielen lernen
	Quelle «cool and clean»

In Anlehnung an die Commitments und Spielideen von «cool and clean» wird die unten beschriebene Stafette von der Lehrperson manipuliert. Unfares Spielverhalten soll von den Schülern in einer anschliessenden Reflexion aufgedeckt und diskutiert werden. Mehr zu den Commitments unter www.coolandclean.ch.

Die Gesamtgruppe in 4er-Teams aufteilen. Alle Läufer stehen auf derselben Seite eines Feldes. Auf der gegenüberliegenden Hallenseite liegen Nummernkarten mit den Zahlen von 1 bis 10 mit der Rückseite nach oben und ohne erkennbare Reihenfolge.

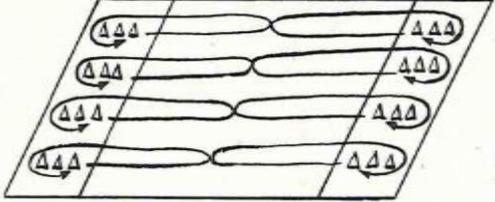
Die Spieler haben die Aufgabe, die Karten in der richtigen Reihenfolge (1 – 10) einzuholen. Deckt der erste Läufer die Nummer 1 auf, kann er die Karte mitnehmen, deckt er eine andere Zahl auf, muss er sie wieder verdeckt an ihren Platz zurücklegen. Es darf immer nur die nächsthöhere Zahl mitgenommen werden. Die zurückgekehrten Läufer dürfen ihr Team über die Lage der einzelnen Zahlen informieren.

Vorgängige Manipulation: Bei einem Kartenset stehen klein, aber gut lesbar, die richtigen Nummern auf der Rückseite der Karten. Dieses Team wird mit Sicherheit gewinnen, weil die Läufer keine Zusatzwege zurücklegen müssen.

Reflexion/Diskussion zum Thema Fairness	<p>Gesamtgruppe versammeln, Sieger bekannt geben. Falls die Jugendlichen den Betrug nicht selbst entdeckt haben, die verschiedenen Ausgangslagen für die Teams aufdecken.</p> <p>Reaktionen der Jugendlichen zulassen. Es werden etwa folgende Bemerkungen fallen: «Das war ungerecht!», «So hatten wir keine Chance zu gewinnen!», «So macht das nicht Spass!» usw.</p> <p>Fragen</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Warum war der Wettkampf ungerecht/unfair? ▪ Was war das Problem der Teams, die keine Hilfe hatten? ▪ Welche unfairen Verhaltensweisen kommen in eurer Klasse ab und zu sonst vor? <p>Hauptaussagen</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ein Team hat den Sieg nicht nur aus eigener Anstrengung erreicht. ▪ Unfaire Mittel ergeben ungerechte Wettkämpfe. ▪ Jedes unfaire Handeln gefährdet den Spass am Spiel.
---	---



Für den Sportunterricht	Gefängnisausbruch
	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
	Zeitbedarf 20 Minuten
	Material 4 Malstäbe, 2 Hüetli, Bälle, Stoppuhr
	Ziel Dribbling, Verteidigung, Fairness
<p>Vorbereitungen: Mit vier Malstäben ein Gefängnis abstecken (z.B. blaue Volleyball-Linie; ca. 9x6m). Auf einer Längsseite markieren zwei Hüetli das Eingangstor (ca. 2m breit). Zwei Gruppen einteilen.</p>	
<p>Spielverlauf: Die Kinder der einen Gruppe sind Gefangene, die auf drei Seiten auszubrechen versuchen. Dabei müssen sie ihren Basket- oder Handball immer prellen. Die anderen stehen als Wärter mit den Händen auf dem Rücken auf den Linien. Sie verhindern das Ausbrechen, indem sie den Gefangenen den Weg versperren. Welche Gruppe schafft während 3 Minuten mehr Ausbrüche?</p>	
<p>Regeln: Gelingt es dem Gefangenen auszubrechen, so darf er durch das Eingangstor wieder hinein, was für die Gruppe einen Punkt gibt. Verliert er dabei den Ball, so muss er ohne Punkt <i>neben</i> dem Tor wieder ins Gefängnis.</p>	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Für Ust: ohne Bälle spielen; Wärter berühren ▪ Die Wärter dürfen ihre Hände zum Verteidigen einsetzen: <ul style="list-style-type: none"> - um die Gefangenen zu berühren - um den Gefangenen die Bälle wegzuspielen ▪ Mit Unihockeystock und -ball spielen ▪ Feldgrösse der Anzahl Kinder und ihrem Können anpassen

Für den Sportunterricht	Begegnungsstafette
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 10 Minuten
	Material evtl. Pfosten/Hüetli
	Ziel Laufen
	Quelle Offizielles Lehrmittel Sportunterricht; Band 4, Bro 4
<p>Dies ist eine Stafette für vier bis sechs Gruppen. Je zwei Schüler/innen pro Team starten gleichzeitig und laufen sich entgegen. Irgendwo in der Mitte berühren sie sich mit den Handflächen und laufen wieder zurück. Hinter der Markierung (Linie, Pfosten, Hüetli) erfolgt der Wechsel. Welches Team hat zuerst fünf Durchgänge absolviert und sitzt ab?</p>	
<p>Vorteile dieser Stafettenform:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - viele Schüler/innen sind gleichzeitig aktiv - Schnellere holen den Rückstand der Langsameren wieder auf 	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bälle prellen und diese in der Mitte tauschen ▪ Unihockeyball führen und in der Mitte den Ball wechseln ▪ Längs oder quer in der Halle spielen ▪ Weitere Tipps für gelungene Stafetten



Für den Sportunterricht	Samichlaus – Fangis
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Alle
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 10 Minuten
	Material rote Bänder
	Ziel Aufwärmen, Laufen und Ausweichen
	Quelle Lektionsdatenbank TALENT EYE
<p>Der Samichlaus startet als Fänger mit fünf roten Bändern. Wer gefangen wurde wird zum Schmutzli und hilft dem Samichlaus fangen. Er kann aber auch ein zweites, drittes, ... Mal gefangen werden und hat dann mehrere Bänder. Wichtige Regel in diesem Spiel: «Umegäh isch Chatzedrück!»</p>	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Feldgrösse dem Alter und der Anzahl Kinder anpassen ▪ Lustig ist das Spiel auch mit Chlausmützen anstatt Bändern!

Für den Sportunterricht	Circuit Koordination
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> alleine <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner
	Zeitbedarf 45 Minuten
	Material Siehe Postenblatt
	Ziel Schulung der koordinativen Fähigkeiten
	Quelle www.mobilesport.ch Download Postenblatt
<p>Zuerst werden die verschiedenen Posten mit Hilfe der Kinder aufgestellt und jeder Posten einzeln vorgezeigt. Danach werden die Kinder auf die Posten verteilt (je nach Posten ein oder mehrere Kinder). Jeder Posten wird nun 30 bis 45 Sekunden lang ausgeübt. Auf ein Signal hin werden die Posten in Uhrzeigerrichtung gewechselt. Der ganze Circuit wird mindestens zwei- idealerweise dreimal absolviert.</p>	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Postendauer variieren ▪ Alle Stationen doppelt führen, dass eine Person arbeitet und die andere pausiert



Für den Sportunterricht	Aufmerksamkeitsfangis
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Alle
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 10 Minuten
	Material Reifen
	Ziel Schulung der Aufmerksamkeit, Reagieren
	Quelle Ausbildungskurs J+S Kindersport
<p>Wir spielen ein normales Fangis. Die Fänger übergeben den Bündel, wenn sie jemanden fangen konnten. Am Rand des Spielfeldes liegen Reifen. (Anzahl Reifen = Anzahl Spielende minus Anzahl Fänger). Sobald die Leiterin/der Leiter eine Hand in die Höhe hält, muss jedes Kind in einen Reifen stehen (egal ob frei oder Fänger). Wer keinen Reif mehr erwischt wird in der neuen Runde zum Fänger.</p>	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Akustisches Signal (Pfiff, Klatsch, Ruf)

Für den Sportunterricht	Henne und Küken – Turnhalle als Laufgelände
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe
	Zeitbedarf 20 Minuten
	Material 8 Malstäbe, Ball
	Ziele Orientierung, Lauftechnik verbessern
	Quelle 20 Portionen Lauftraining Zürcher Kantonale Mittelstufenkonferenz <i>Einige Exemplare sind auf dem Sportamt gratis erhältlich</i>
<p>Henne und Küken Sechs Schüler/-innen stellen sich im Kreisinnern hintereinander in eine Reihe und legen ihre Hände auf die Schultern des/der Vorderen. Zuvorderst steht die Henne und schützt ihre hinter ihr stehenden Küken. Der Rest der Klasse steht auf der Kreislinie und versucht, das hinterste Küken mit einem Ball zu treffen. Bei einem Treffer übernimmt das hinterste Küken die Rolle der Henne. Wie lange dauert es, bis alle Küken getroffen werden?</p>	
<p>Turnhalle als Laufgelände Die Turnhalle kann mit einfachen Mitteln vergrößert werden. Die Laufstrecken werden abwechslungsreicher und länger. Mögliche Forme: Die Kinder laufen in der Acht und in der Doppelacht (siehe Skizze).</p>	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Anzahl Bälle erhöhen ▪ Schmetterlingslauf (mit einem zusätzlichen Malstab in der Mitte; die Kinder laufen in Form eines Schmetterlings)



Für den Sportunterricht	Ball über Schnur mit Handtüchern												
	<table border="1"> <tr> <td>Altersstufe</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Ust) <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek</td> </tr> <tr> <td>Sozialform</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse</td> </tr> <tr> <td>Zeitbedarf</td> <td>20 Minuten</td> </tr> <tr> <td>Material</td> <td>Tücher, Ball, Leine oder Netz</td> </tr> <tr> <td>Ziel</td> <td>Fangen, Orientieren, Kooperieren</td> </tr> <tr> <td>Quelle</td> <td>-</td> </tr> </table>	Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Ust) <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Zeitbedarf	20 Minuten	Material	Tücher, Ball, Leine oder Netz	Ziel	Fangen, Orientieren, Kooperieren	Quelle	-
Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Ust) <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek												
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse												
Zeitbedarf	20 Minuten												
Material	Tücher, Ball, Leine oder Netz												
Ziel	Fangen, Orientieren, Kooperieren												
Quelle	-												
<p>Die Klasse wird in zwei Mannschaften eingeteilt, welche durch eine Leine oder ein Netz voneinander getrennt sind. Jeweils zwei Kinder nehmen zusammen ein Handtuch und versuchen mit dem Tuch den Ball zu fangen und wieder über die Leine zu schleudern ohne den Ball mit der Hand zu berühren. Es sind maximal drei Pässe innerhalb der Mannschaft erlaubt, bevor der Ball über die Schnur befördert werden muss. Geht der Ball bei der einen Mannschaft zu Boden, erhält die andere Mannschaft einen Punkt.</p>													
<p>Variationen/Ergänzungen</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nur ein grosses Tuch für die ganze Mannschaft pro Spielseite ▪ Grösse der Tücher variieren ▪ Ohne abgeben im Feld (immer direkt spielen) ▪ Mit mehreren Bällen gleichzeitig spielen 												

Für den Sportunterricht	Einstiegs-Lektion Pumtrack												
	<table border="1"> <tr> <td>Altersstufe</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek</td> </tr> <tr> <td>Sozialform</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse</td> </tr> <tr> <td>Zeitbedarf</td> <td>90 Minuten</td> </tr> <tr> <td>Material</td> <td>Velo, Velohelm z.B. Markierungskegel, Strassenkreide, Unihockeystöcke</td> </tr> <tr> <td>Ziel</td> <td>Vorbereitung für den Pumtrack, Fahrsicherheit</td> </tr> <tr> <td>Quelle</td> <td>www.mobilesport.ch</td> </tr> </table>	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 <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Zeitbedarf	90 Minuten	Material	Velo, Velohelm z.B. Markierungskegel, Strassenkreide, Unihockeystöcke	Ziel	Vorbereitung für den Pumtrack, Fahrsicherheit	Quelle	www.mobilesport.ch
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 <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse												
Zeitbedarf	90 Minuten												
Material	Velo, Velohelm z.B. Markierungskegel, Strassenkreide, Unihockeystöcke												
Ziel	Vorbereitung für den Pumtrack, Fahrsicherheit												
Quelle	www.mobilesport.ch												
<p>Diese Einstiegs-Lektion dient als Vorbereitung für den ersten Ausflug mit der Klasse auf den Pumtrack Winterthur. Die Übungen können aber auch jederzeit sonst zur Verbesserung der Fahrsicherheit durchgeführt oder mit dem Pumtrack kombiniert werden.</p>													
<p>Hier nur einige Beispiele (mehr in der gesamten Lektion von mobilesport):</p>													
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Möglichst genau auf einer Kreislinie fahren (mit Strassenkreide einzeichnen) ▪ Äpfel auflesen (die Kinder versuchen möglichst viele Markierungskegel ohne abzustehen einzusammeln) ▪ Lenkstange (zu dritt fahren und den Lenker des anderen halten) ▪ Velo-Polo (zwei Teams spielen gegeneinander Polo mit dem Velo und den Unihockeystöcken) 													
<p>Organisationsform</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Eine Halbklass spielt auf der Wiese ein Spiel, die andere übt auf dem Hartplatz mit dem Velo 												



Für den Sportunterricht	Smolball												
	<table border="1"> <tr> <td>Altersstufe</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek</td> </tr> <tr> <td>Sozialform</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse</td> </tr> <tr> <td>Zeitbedarf</td> <td>ab 20 Minuten</td> </tr> <tr> <td>Material</td> <td>2 Unihockeytore, Minitennis-Schläger oder original Smolball-Schläger, Schaumstoffball mit Beschichtung</td> </tr> <tr> <td>Ziel</td> <td>Action, Zusammenspielen</td> </tr> <tr> <td>Quelle</td> <td>www.mobilesport.ch</td> </tr> </table>	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	Zeitbedarf	ab 20 Minuten	Material	2 Unihockeytore, Minitennis-Schläger oder original Smolball-Schläger, Schaumstoffball mit Beschichtung	Ziel	Action, Zusammenspielen	Quelle	www.mobilesport.ch
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												
Zeitbedarf	ab 20 Minuten												
Material	2 Unihockeytore, Minitennis-Schläger oder original Smolball-Schläger, Schaumstoffball mit Beschichtung												
Ziel	Action, Zusammenspielen												
Quelle	www.mobilesport.ch												
<p>Grundidee: Zwei Teams versuchen mit Schlägern ausgerüstet, den Ball ins gegnerische Tor zu schiessen.</p> <p>Spielfeld: Die ganze Halle wird als Spielfeld benutzt, Hallenwände gehören zum Spielfeld dazu. Als Torraum gelten die Unihockeymarkierungen.</p> <p>Teams: Ein Team besteht aus drei Feldspielern und einem Torwart. Alle sind mit einem Schläger ausgestattet.</p> <p>Regeln: Anspiel zu Beginn mit einem Sprungball in der Mitte des Feldes. Der Ball kann auf dem Schläger getragen oder geprellt werden. Der Ball bleibt maximal vier Sekunden, vier Schritte oder vier Berührungen bei einem Feldspieler, danach muss gepasst werden. Stockschlag oder Angriff von hinten gilt als Foul.</p>													
<p>Variationen/Ergänzungen</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Beach-Smolball; gespielt wird auf einem Beachvolley- oder Beachsoccerfeld. ▪ Inline-Smolball; gespielt wird auf den Inlines auf Streethockey-Tore. 												

Für den Sportunterricht	Trapezball mit Würfel												
	<table border="1"> <tr> <td>Altersstufe</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek</td> </tr> <tr> <td>Sozialform</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse</td> </tr> <tr> <td>Zeitbedarf</td> <td>ab 15 Minuten</td> </tr> <tr> <td>Material</td> <td>2 Schwedenkasten, 2 Schaumstoffwürfel, 1 Balle, Bündel</td> </tr> <tr> <td>Ziel</td> <td>Werfen/Zielen, Angreifen/Verteidigen</td> </tr> <tr> <td>Quelle</td> <td>www.unterstufe.ch</td> </tr> </table>	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	Zeitbedarf	ab 15 Minuten	Material	2 Schwedenkasten, 2 Schaumstoffwürfel, 1 Balle, Bündel	Ziel	Werfen/Zielen, Angreifen/Verteidigen	Quelle	www.unterstufe.ch
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												
Zeitbedarf	ab 15 Minuten												
Material	2 Schwedenkasten, 2 Schaumstoffwürfel, 1 Balle, Bündel												
Ziel	Werfen/Zielen, Angreifen/Verteidigen												
Quelle	www.unterstufe.ch												
<p>Grundidee: 2 Teams versuchen mit einem Ball den Schaumstoffwürfel vom gegnerischen Kasten zu schiessen. Fällt der Würfel runter, so erhalten die Angreifer die aufliegende Punktzahl.</p> <p>Spielfeld: Die ganze Halle als Spielfeld nutzen, die Kasten in den Kreisen des Basketballtrapezes aufstellen.</p> <p>Teams: Beide Teams bestehen aus gleich vielen Feldspieler/-innen</p> <p>Regeln: Das Betreten des Kreises ist sowohl für Angreifer wie auch für Verteidiger verboten. Steht die Verteidigung im Kreis, gibt es einen Penalty (freier Wurf von einem bestimmten Punkt, ca. 3 m). Steht das angreifende Team im Kreis, zählt der Punkt nicht.</p>													
<p>Variationen/Ergänzungen</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Unterschiedliche Bälle (Tennisbälle, Rugby-Ball...) ▪ Mit zwei Bällen gleichzeitig spielen 												



Für den Sportunterricht	Reifenwechseln (Kennenlernen)
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 5-10 Minuten
	Material Reifen
	Ziel Aufwärmen, Kennenlernen
Quelle Die grosse Spielesammlung (Facebook-Seite)	
<p>Ein Kind steht in der Mitte eines Kreises aus Reifen. Es fordert die anderen Kinder auf, den Platz zu tauschen. Es sagt z. B.: „Alle, die gerne schwimmen“. Nun müssen alle Kinder die gerne schwimmen aufstehen, eine Turnhallenwand berühren und sich einen neuen Platz suchen. Auch das Kind aus der Mitte versucht, einen Reifen zu ergattern. Wer keinen Platz erwischt hat, steht als nächstes in der Mitte des Kreises und überlegt sich ein neues Kriterium für den Platztausch.</p>	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Originelle Kriterien für den Platzwechsel suchen: z.B.: „Alle, die Tagebuch schreiben!“ oder „Alle, die schon mal in Asien waren“... ▪ Für Unterstufe: "der Zoo ist offen": Als Gruppe einigt man sich auf ca. 4 Tiere. Dann wird jedem Kind ein Tier zugeteilt. Ein Kind hat keinen Platz und ruft ein Tier. Wer dieses Tier ist, steht auf und sucht sich einen neuen Platz.

Für den Sportunterricht	Pseudo-Kin-Ball (mit dem grossen Gymnastikball)
	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
	Zeitbedarf 20 Minuten
	Material 2 grosse Gymnastikbälle, Bündel
	Ziel Zusammenarbeit stärken, Taktik fördern
	Quelle In Anlehnung an Praxisbeilage 69 mobilesport.ch
<p>Organisation: In einer Hallenhälfte spielen drei Teams à je drei Spieler/-innen gleichzeitig. (Ganze Halle: 3x 5 Spieler)</p> <p>Grundidee: Ein Team spielt an und bestimmt die Farbe der Mannschaft, die den Ball fangen muss. Das Ziel des Spieles ist es, den grossen Gymnastikball so zu spielen, dass ihn der Gegner NICHT fangen kann, bevor er auf den Boden fällt.</p> <p>Anspiel: Zwei Spieler halten gemeinsam den Ball, ein dritter kickt den Ball mit dem Unterschenkel weg. Die Flugbahn des Balles muss nach oben zeigen und der Ball muss mindestens 2m weit fliegen. Berührt der Ball direkt nach dem Anspiel eine Wand, die Decke oder ein Gerät, so ist er out und die aufgerufene Mannschaft darf weiter spielen.</p> <p>Punkte: Falls das annehmende Team den Ball fallen lässt, erhalten die beiden anderen Teams je einen Punkt. Falls das aufschlagende Team einen Fehler macht, bekommen die anderen beiden Teams je einen Punkt.</p> <p>Für Fortgeschrittene: Alleine darf eine Spielerin den Ball nie fangen, sondern nur berühren (egal mit welchem Körperteil) und so in der Luft behalten. Fangen müssen ihn immer zwei Spieler/-innen gemeinsam.</p>	
Weitere Regeln	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kein Körperkontakt ▪ Max. 5 Sekunden vom Fangen bis zum Anspiel ▪ Sobald der Ball nach dem Anspiel berührt wurde gibt es kein out mehr



Für den Sportunterricht	Leiterlispel Klettern										
	<table border="1"> <tr> <td>Altersstufe</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek</td> </tr> <tr> <td>Sozialform</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse</td> </tr> <tr> <td>Zeitbedarf</td> <td>25 Minuten</td> </tr> <tr> <td>Material</td> <td>Glocke, Bündel, Würfel, Spielfiguren, Barren, Langbank, Sprossenwand, Reck, Kletterwand, (evtl. -stange/-leiter) ausgedruckte Spielvorlagen und Bewegungsaufgaben</td> </tr> <tr> <td>Quelle</td> <td>www.climbingiscool.ch</td> </tr> </table>	Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Zeitbedarf	25 Minuten	Material	Glocke, Bündel, Würfel, Spielfiguren, Barren, Langbank, Sprossenwand, Reck, Kletterwand, (evtl. -stange/-leiter) ausgedruckte Spielvorlagen und Bewegungsaufgaben	Quelle	www.climbingiscool.ch
Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek										
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse										
Zeitbedarf	25 Minuten										
Material	Glocke, Bündel, Würfel, Spielfiguren, Barren, Langbank, Sprossenwand, Reck, Kletterwand, (evtl. -stange/-leiter) ausgedruckte Spielvorlagen und Bewegungsaufgaben										
Quelle	www.climbingiscool.ch										
<p>Vier Schüler/-innen erhalten gemeinsam eine Spielvorlage. Sie stellen ihre Spielfiguren an den Start und würfeln abwechslungsweise. Die gewürfelte Anzahl Punkte wird auf dem Spielfeld vorgerückt. Wer auf einem farbigen Punkt landet, fällt ins Seil und somit dem Pfeil entlang zurück. Wer gewürfelt hat, erfüllt die entsprechende Kletteraufgabe:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 = Die Kletterwand (das Klettergerüst) hochklettern und eine aufgehängte Glocke läuten 2 = An der Reckleiter (mehrere Stangen übereinander) im Slalom um alle Stangen klettern 3 = An der Sprossenwand im Zickzack klettern (Weg mit Bündeln markieren) 4 = An der Kletterwand (am Klettergerüst) einen bestimmten Farbpunkt (Bündel) berühren 5 = Die Holmen des Barrens überklettern (oder in einer 8 umklettern) 6 = Auf allen Vieren über eine Langbank balancieren (erschweren: Langbank leicht schräg an der Sprossenwand) 											
Variationen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pro Gruppe nur eine Spielfigur. Eine Person würfelt und alle müssen die Kletteraufgabe machen. Welche Gruppe ist zuerst im Ziel? ▪ Alternative Bewegungsaufgaben 										
Download	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Spielvorlage Leiterlispel ▪ Vorschlag Kletteraufgaben ▪ Vorlage für eigene Bewegungsaufgaben 										

Für den Sportunterricht	Weichbodenball												
	<table border="1"> <tr> <td>Altersstufe</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek</td> </tr> <tr> <td>Sozialform</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse</td> </tr> <tr> <td>Zeitbedarf</td> <td>15 bis 30 Minuten</td> </tr> <tr> <td>Material</td> <td>2 dicke Matten, 1 Handball</td> </tr> <tr> <td>Ziel</td> <td>Spielübersicht, Freilaufen und Decken</td> </tr> <tr> <td>Quelle</td> <td>Top-Spiele für den Sportunterricht, Band 3 (bm-sportverlag.ch)</td> </tr> </table>	Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Zeitbedarf	15 bis 30 Minuten	Material	2 dicke Matten, 1 Handball	Ziel	Spielübersicht, Freilaufen und Decken	Quelle	Top-Spiele für den Sportunterricht, Band 3 (bm-sportverlag.ch)
Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek												
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse												
Zeitbedarf	15 bis 30 Minuten												
Material	2 dicke Matten, 1 Handball												
Ziel	Spielübersicht, Freilaufen und Decken												
Quelle	Top-Spiele für den Sportunterricht, Band 3 (bm-sportverlag.ch)												
<p>Zwei Teams spielen gegeneinander. Das Ziel ist es, den Ball auf der gegnerischen Matte abzulegen. Regeln: Kein Körperkontakt, den Ball höchstens 5 Sekunden halten, mit dem Ball in der Hand ist nur ein Schritt erlaubt, Gegenspieler dürfen nicht auf die Matte.</p>													
Variationen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Unterschiedliche Bälle (z. B. Rugby-Ball, Tennisball) ▪ Der Ball wird einem Mitspieler zugespielt, der auf der Matte steht. ▪ Touchdown: Der Mitspieler springt ab, fängt in der Luft den Ball und landet damit auf der Matte. ▪ Zwei Spiele gleichzeitig auf einem Spielfeld: Je zwei Teams spielen mit ihrem Ball ein eigenes Spiel gegeneinander auf die gleichen zwei Matten. Mit vier Matten kann auch übers Kreuz gespielt werden. 												



Verkehrte Welt

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 <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	1 Lektion à 45 Minuten
Material	nach Wahl
Ziel	Beidseitigkeit trainieren, flexibel bleiben
Quelle	-

Beschreibung

In der heutigen Turnstunde passiert alles verkehrt:

- Wir rennen immer rückwärts (Fangis / Stafetten / Laufspiel / ...)
- Wir prellen den Ball nur mit der schwächeren Hand (Parcours / Slalom / im Spiel / ...)
- Wir werfen mit der schwächeren Hand (Passen – Fangen / Zielen / Korb treffen / ...)
- Wir stellen das Tor so auf, dass von hinten geschossen wird
- Wir spielen quer in der Halle, dafür mit mehreren Torhütern
- Wir schießen nur mit dem schwächeren Fuss aufs Tor
- Wir halten den Unihockeystock auf der anderen Seite als gewohnt
- Wir hängen kopfüber an den Geräten (Glocke an Reck oder Reck, Klettern am Barren)

Ergänzungen

- Wir beginnen die Lektion mit dem Abschied und beenden sie mit der Begrüssung
- Wir strecken mit der ungewohnten Hand auf

Prellkreis

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe
Zeitbedarf	10 Minuten
Material	1 Ball pro Schüler/-in
Ziel	Den Ball prellen und die eigene Position wechseln können
Quelle	www.mobilesport.ch

Beschreibung

Fünf Schüler/-innen stehen in einem Kreis und prellen je einen Ball. Auf ein Signal rutschen alle um eine Position nach links und übernehmen den Ball des Nachbarn.

Variationen

- Links- oder Rechtsverschiebung, die Lehrperson gibt kein neutrales Signal sondern ruft «links» oder «rechts».
- Die Schüler/-innen bleiben an Ort und der Ball «wandert».
- Bälle mit unterschiedlichen Premeigenschaften (je kleiner der Ball desto schwieriger).
- Die Bälle synchron zur Musik prellen.
- Anstelle des Befehls «links» oder «rechts» gibt es einen oder zwei Pfliffe.



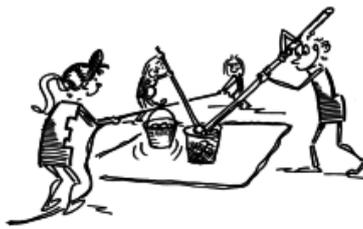
AKW-Abbau

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in 4er-Gruppen
Zeitbedarf	20 Minuten
Material	Eimer, Tennisbälle, Röhren, Seile, etc.
Ziel	gemeinsam Lösungsansätze finden
Quelle	www.mobilesport.ch

Beschreibung

Der Reaktorraum des fiktiven AKWs wird durch die Fläche innerhalb eines Seil-Quadrats dargestellt. In dessen Mitte befindet sich der Reaktor (Eimer) mit den verbrauchten Brennelementen (Tennisbällen). Jeder Kontakt mit dem Reaktorraum ist äusserst gefährlich. Er darf nicht betreten werden. Zum Ausbau der Brennelemente stehen der Gruppe ein zweiter Eimer, kleinere Seile und Plastikröhren zur Verfügung.

Diese Gegenstände können in den Reaktorraum keinen Fall den Boden berühren. Ziel ist es, die Reaktor selbst im Raum bleiben muss.



eingelassen werden, dürfen jedoch auf Brennelemente zu bergen, wobei der

Variationen

- Die Hilfsmaterialien, welche zum Ausbau genutzt werden dürfen, müssen zuerst auf der anderen Hallenseite geholt werden. Dabei darf jede Person nur einen Gegenstand holen.



Spielerische Beweglichkeit

Altersstufe Mst Sek

Sozialform mit Partner

Zeitbedarf 10 Minuten

Material zu zweit 1 Ball

Ziel Beweglichkeit fördern

Quelle mobilesport.ch

Beschreibung

Storchenschritt-Wettkampf (*Dehnung der hinteren Oberschenkel- und Hüftmuskulatur*)

Zehn grosse Ausfallschritte vorwärts aneinander reihen. Wer kommt mit zehn grossen Schritten rückwärts wieder am selben Ausgangsort an?

Knoten lösen (*Rumpf-, Bein-, Oberkörperbeweglichkeit*)

A und B stehen sich gegenüber und geben sich die Hände. Beide steigen mit einem Fuss auf derselben Seite über einen Arm, machen eine ganze Umdrehung und lassen los (diese werden über den Kopf auf die andere Seite geführt). Sobald sie sich wieder gegenüber stehen, wird das andere Bein «ausgeschlauft» und der Knoten gelöst.



Hände. Beide steigen mit einem Fuss auf derselben Seite über einen Arm, machen eine ganze Umdrehung nach aussen, ohne die Hände zu lassen (diese werden über den Kopf auf die andere Seite geführt). Sobald sie sich wieder gegenüber stehen, wird das andere Bein «ausgeschlauft» und der Knoten gelöst.

Achterball (*Seitenrotation der Wirbelsäule*)

Rücken an Rücken mit ca. 1m Abstand. Beide drehen den Oberkörper nach links und übergeben den Ball hinter dem Rücken dem Partner/der Partnerin. Anschliessend auf die rechte Seite. Der Ball beschreibt so eine Acht um die Spielenden.

Variationen

Weitere Partnerübungen auf www.mobilesport.ch



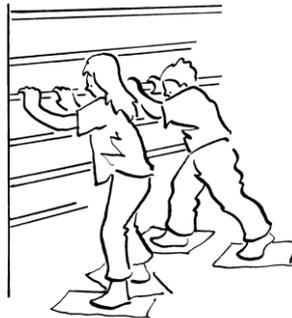
Kräftig in den Winter

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> einzeln
Zeitbedarf	10 Minuten
Material	Stoff-/Teppichstücke, Theraband
Ziel	spezifische Kräftigung für den Wintersport
Quelle	www.zebis.ch

Beschreibung

Langlauf:

Vor der Sprossenwand mit jedem Fuss auf einem Teppichresten/Stoffstück stehen. Mit den Händen eine Sprosse auf Brusthöhe halten und mit den Beinen grosse, gleitende Ausfallschritte ausführen.



Variationen

Doppelstockeinsatz:

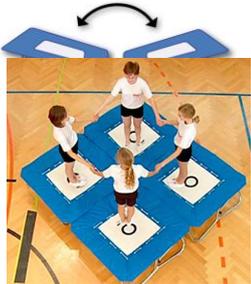
Mit beiden Händen ein Ende eines auf Schulterhöhe an der Sprossenwand befestigten Thera-Bandes (oder Schlauch) halten. Rhythmisch den Langlauf- Doppelstockstoss imitieren.



Minitrampolin vielseitig nutzen

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> einzeln <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe
Zeitbedarf	30 Minuten
Material	zwei oder mehr Minitramps, Schwedenkästen, dicke Matte
Ziele	Gespür für die Federeigenschaft des Minitrampolins entwickeln, Spannung, Rumpfstabilität
Quelle	mobilesport Monatsthema 9/11; SVSS Schulkongress 2013 B. Bechter

Beschreibung



Buckelpiste

Die Schüler/-innen springen rhythmisch auf den schräggestellten Minitramps hin und her.

Drehkarussell

Die Schüler/-innen springen gleichzeitig im Uhrzeigersinn zum nächsten flach gestellten Minitramp.



Zwei oder mehr Minitramps und so von Tuch zu Tuch Schwedenkästen einbauen landen.

Förderband

hintereinander aufstellen springen. Oder dazwischen und so springen – landen – springen –

Variationen

- Buckelpiste: Mit Griff an der Sprossenwand
- Drehkarussell: zwei gegenüberliegende Minitramps durch Schwedenkästen ersetzen



Barrenball

Altersstufe Mst Sek

Sozialform mit Partner

Zeitbedarf 20 Minuten

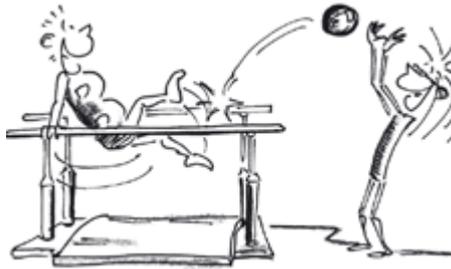
Material Barren, Matten, Bälle

Ziel Stützkraft trainieren, Timing verbessern

Quelle mobilesport.ch

Beschreibung

Aus dem leichten Schwingen am Partner zugespielten Ball mit dem Fuss
Wie oft kann der Partner den Ball wieder



Parallelbarren kicken wir einen vom zurück.
fangen?

Variationen

- Kann gut auch als Posten in einem Parcours eingebaut werden.
- Stufenbarren: Am hohen Holmen hängen und den Ball über den niedrigen Holm dem Partner zuspelen.
- Reck: In der Glocke an der Stange hängen und leicht pendeln (Knie an der Stange eingehängt). Den Ball mit den Händen fangen und zurückwerfen.



Skispringen

Altersstufe Ust Mst Sek

Sozialform in der Gruppe

Zeitbedarf 30 Minuten

Material 4 Langbänke, Teppichresten, dünne Matten, 2 dicke Matten

Ziel Die Kinder können über die Langbänke runterrutschen

Quelle [GKB Sportkids](#)

Beschreibung

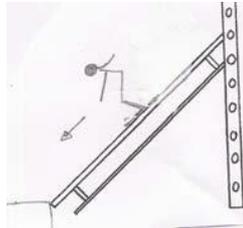
Halbklassenunterricht: Die Hälfte der Klasse macht selbständig ein „Böcklifangis“, die andere Hälfte geht zum Skispringen.

A) Skispringen: In Kauerstellung über zwei Langbänke rutschen (Teppiche als Skis). Die Lehrperson begleitet die ersten Sprünge einzeln.

Aufbau:



Ablauf:



B) Böcklifangis

Ein bis zwei Fänger. Wer gefangen wird, macht das „Böckli“. Erlösen: Mit einer Grätsche über das Böckli springen.

Variationen

- Im Sitzen rutschen
- In der Hocke rutschen und dann aktiv auf die dicke Matte springen
- Im Stehen rutschen



Ausdauer-Würfelspiel

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	Minuten
Material	6 Malstäbe oder Hütli, 8-12 Reifen, 4-6 Würfel
Ziel	Ausdauer trainieren
Quelle	Weiterbildung für MOVE-Leitende 2015 Daniela Renner

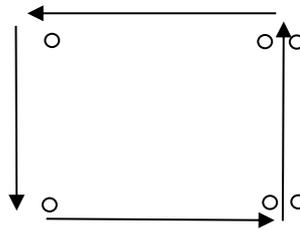
Beschreibung

Vorbereitung:

und einen blauen Reifen gegenüber hinlegen. Den als Laufrunde markieren.

Spielverlauf:

In jedem roten Reifen sitzt ein Kind mit einem keinen. Die Kinder, welche sich gegenüber sitzen, Wiederholen). Wer die höhere Zahl gewürfelt hat, sitzt nun in den roten Reifen. Die tiefere Zahl muss so viele Runden rennen wie die Differenz zwischen den beiden Würfeln (Bsp: Rot 2; Blau 5 => Rot läuft 3 Runden). Nach dem Rennen sucht sich das Kind wieder einen freien blauen reifen fürs nächste Würfelduell.



Auf einer Hallenseite immer einen roten Rest der Halle mit Malstäben oder Hütli Würfel, das Kind im blauen Reifen hat würfeln beide einmal (bei gleicher Zahl:

Variationen

- Scheren-Stein-Papier anstatt Würfeln; eine vorgegebene Anzahl Runden laufen
- Andere Fortbewegungsarten: Hüpfen auf einem Bein, auf allen Vieren gehen, nur rückwärts, mit Springseil laufen, ...



10erli Jonglieren

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> einzeln
Zeitbedarf	mehrmals hintereinander 10 Minuten pro Lektion
Material	Jonglierbälle
Ziel	Jonglieren mit drei Bällen
Quelle	Bewegungs-10erli

Beschreibung

Ich kann....

- 10x rechts aufwerfen – (klatschen) – links fangen und umgekehrt
- 9x rechts unter dem (linken) Bein hindurch aufwerfen und links fangen und umgekehrt
- 8x rechts aufwerfen – (klatschen hinter dem Rücken) – links fangen und umgekehrt
- 7x Ping Pong: Einen Ball gerade hoch werfen. Den anderen Ball werfen, wenn der erste am Wendepunkt ist usw.
- 6x Jonglieren mit zwei Bällen, mit der besseren Hand beginnen
- 5x Jonglieren mit zwei Bällen, mit der schlechteren Hand beginnen
- 4x beide Bälle in einer Hand halten. Zuerst den vorderen Ball werfen und in der anderen Hand fangen, dann den hinteren.
- 3x Jonglieren mit zwei Bällen, mit der besseren Hand beginnend, jedoch haben wir in der besseren Hand zwei Bälle
- 2x Jonglieren mit zwei Bällen, mit der schlechteren Hand beginnend, jedoch haben wir in der schlechteren Hand zwei Bälle
- 1x Jonglieren mit drei Bällen (so lange wie möglich)

Weitere Links

Verschiedene Jonglierbälle selber basteln: [Bastelanleitung](#)



Sprungcontest im Freibad

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
Zeitbedarf	30 Minuten
Ort	Freibad mit Sprungbrett
Ziel	kreative Sprünge ins Wasser
Quelle	keine

Beschreibung

Beim Sprungcontest ist die Kreativität der Kinder gefragt:

In den ersten 10 Minuten übt jedes Kind einzeln einen eigenen Sprung. Die Lehrperson hilft und unterstützt wo nötig. Er sollte möglichst kreativ, aber nicht gefährlich sein. Jedes Kind hat zudem die Aufgabe, seinem Sprung einen Namen zu geben, wie z.B. „der sterbende Schwan“.

Nun werden die Kinder durchnummeriert und zeigen der Reihenfolge nach ihren Sprung vor. Dabei spielt die Lehrperson den Speaker und sagt jedes Kind möglichst Contest-mässig mit dem Namen und dem Sprung an. Nach erfolgtem Sprung vergibt die Jury – bestehend aus den anderen Kindern – Punkte von 1-10 für die Kreativität. Alle Punkte werden von der Lehrperson zusammengezählt und dann kommt das nächste Kind an die Reihe.

Am Ende gewinnt das Kind, welches am meisten Punkte bekommen hat.

Variationen

- Sprünge vom Bassinrand (wo erlaubt!) oder vom Startbock
- Wer kann am höchsten spritzen?

Ballspiel mit Kasten-und Hütchentoren

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
Zeitbedarf	20-30 Minuten
Material	Softball, Tennisball, evtl. Fussball, evtl. Fussball pro Team ein Kasten, Hütchen (oder Keulen)
Ziel	Variieren beim Tore schiessen
Quelle	Steiner, www.sportpädagogik.ch

Beschreibung

4 Teams spielen auf 2 Spielfeldern. Als Tor dient pro Mannschaft ein Kasten. Sowohl die Vorderseite als auch die Hinterseite des Kastens gelten als Tore. 3 Schritte dürfen gemacht werden, prellen ist aber nicht erlaubt! Nach einem Tor wechselt der Ball jeweils die Mannschaft. Zuerst wird mit einem Softball gespielt.

Um das Spiel noch etwas spannender zu gestalten wird nach einiger Zeit zusätzlich ein Tennisball ins Spiel gegeben und jeweils ein Hütchen auf den Kasten gestellt. Mit dem Tennisball erzielt man ein Tor, indem man das Hütchen vom gegnerischen Kasten wirft. Es ist Aufgabe des Schützen, anschliessend das Hütchen wieder auf den Kasten zu stellen! Mit dem Softball können weiterhin auf die gleiche Weise Tore erzielt werden, wie in der vorherigen Spielvariante.

Variation

- Softball durch einen Fussball ersetzen und nur mit dem Fuss spielen. Der Tennisball wird aber weiterhin mit der Hand geworfen.



Plätze wechseln

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <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
Zeitbedarf	15 Minuten
Material	keines
Ziel	Namen kennenlernen; schneller und reaktionsfähiger werden
Quelle	„Sportstunden schnell und klar“ (Jörn Herbers)

Beschreibung

Die Schüler/-innen legen sich in Bauchlage in einem grossen Kreis auf den Boden. In der Mitte steht die Lehrperson. Die Kinder sollen nach einer Ansage der Lehrperson (z. B. „alle Mädchen!“ oder „Julia und Matthias!“) die Plätze wechseln: Die angesprochenen Kinder stehen auf und sprinten zu einem frei gewordenen Platz.

Variationen

- Andere Ausgangspositionen: z. B. aus der Hocke oder der Rückenlage starten.
- Anstelle der Lehrperson gibt ein Kind vor, welche Kinder den Platz wechseln müssen. Anschliessend läuft es zu einem frei gewordenen Platz. Wer keinen Platz mehr hat, macht die nächste Ansage.

Vier gewinnt - Stafette

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
Zeitbedarf	10 Minuten
Material	16 Reifen, 10 Shuttles oder Tennisbälle, Malstäbe
Ziel	Aufwärmen: Schnell laufen, Taktik
Quelle	mobilesport.ch

Beschreibung

Das Spielfeld besteht aus 4x4 Reifen, in ca. 10 m Entfernung stehen zwei Malstäbe. Pro Malstab steht je ein Team à 3-4 Kinder bereit. Jedes Team hat 5 Shuttles oder Tennisbälle.

Auf ein Startsignal rennt ein Kind pro Team mit einem Ball/Shuttle zum Spielfeld und platziert den Ball/Shuttle in einen Reifen nach Wahl. Danach rennt es zurück, klatscht ab und das nächste Kind läuft los. Das Spiel geht weiter, bis alle Bälle/Shuttles platziert sind. Anschliessend kann pro Lauf 1 Ball/Shuttle umplatziert werden.

Gewonnen hat das Team, welches zuerst 4 Bälle/Shuttles in eine Linie/Diagonale bringt.

Variationen

- Tic tac toe mit 3x3 Reifen; wer drei in einer Reihe hat, gewinnt.
→ Siehe auch [Video](#)



Handstand erlernen in 5 Stationen

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
Zeitbedarf	30 Minuten
Material	dünne Matten, Schwedenkasten, Reck, Klebband
Ziel	Handstand erlernen, gegenseitiges Hilfestehen
Quelle	Sportstunden in der Sekundarstufe - schnell und klar

Beschreibung

Station 1 (auf zwei dünnen Matten)

Aus der Tiefstartposition aufschwingen des hinteren Beins nach oben. Arme ganz durchstrecken und das Gewicht kurz auf den Händen halten. Zwei Partner umfassen von beiden Seiten die Oberschenkel nahe dem Kniegelenk (=Klammergriff).

Station 2 (Schwedenkasten 1-2 Elemente tiefer, dünne Matte)

Im Liegen bäuchlings auf dem Kasten weit nach vorne rutschen. In der Hüfte abknicken und mit den Händen auf die Matte stützen. Zwei Partner halten die Beine fest. Aus dieser Position über den Handstand abrollen auf die Matte (Partnerhilfe bis am Schluss).

Station 3 (brusthohes Reck, dünne Matte)

Kniehang am Reck, die Hände auf die Matte aufsetzen. Die Beine langsam strecken und im Handstand ein paar Sekunden stehen. Dann von der Stange abdrücken und sicher auf den Füßen landen (beidseitiger Klammergriff am Oberschenkel).

Station 4 (zwei dünne Matten, davon eine hochkant an die Wand gelehnt)

Wie Station 1, aber bis in den gestreckten Handstand. Aufsatz der Hände ca. 20 cm vor der Wand mit Klebband markieren (beidseitiger Klammergriff am Oberschenkel).

Station 5 (drei dünne Matten)

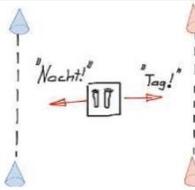
Aus dem Stand aufschwingen in den Handstand und wieder zurück (beidseitiger Klammergriff am Oberschenkel)



Konditionstraining mit Markierkegeln

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
Zeitbedarf	15-20 Minuten
Material	rote und gelbe Markierkegel
Ziel	Spaß am Konditionstraining
Quelle	Swiss-Ski (Alchenberger-Kempff& Läubli, 2015)

Beschreibung



Übung 1: Tag oder Nacht

Die Kinder stellen sich in der Mitte zwischen den Markierkegeln auf. Bei Zuruf „Tag“ versuchen alle so schnell wie möglich hinter die rote Markierung zu rennen, bei „Nacht“ hinter die gelbe.

Variation: 2 Kinder liegen auf dem Bauch gegenüber. Wer schafft es ohne gefangen zu werden hinter die Linie?

Übung 2: Hindernislaufen

Die Lehrperson oder die Kinder erstellen mit Hilfe des Geländes und der Kegel einen Slalomlauf.

Die Schülerinnen und Schüler sollen den Slalomlauf so schnell wie möglich absolvieren.



Übung 3: Markierkegel stapeln

Ausgangsposition auf dem Bauch, Oberkörper und Beine abheben. Abwechslungsweise die Kegel von der linken und der rechten Seite in der Mitte stapeln und anschliessend wieder auf die Seite Stellen.

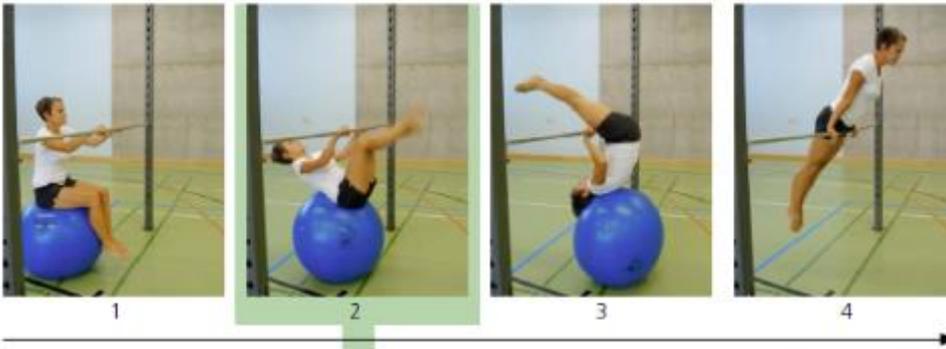
Variation: Gleiche Übung in der Liegestützposition.



Felgaufzug mit Sitzball

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"/> in der Gruppe
Zeitbedarf	30 Minuten
Material	Reckanlage, Sitzball
Ziel	Rotationserfahrung, Orientierungssinn verbessern
Quelle	mobilesport.ch

Beschreibung



Tipps:

- Die Reckstange im Sitzen auf dem Ball nicht über Schulterhöhe einstellen.
- Weit hinten auf dem Ball sitzen, so dass du ohne Griff der Hände nach hinten kippst.
- Allenfalls Partnerhilfe von der Seite

Video

<https://youtu.be/B2o8FciolPQ>



Telefonlauf

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
Zeitbedarf	10-15 Minuten
Material	Papier, Stift, evtl. Bändel, Pfosten
Ziel	Trainieren von Schnelligkeit oder Ausdauer
Quelle	mobilesport.ch

Beschreibung

Bei dieser Stafette wird kein Stab oder Bändel übergeben, sondern ein Lösungssatz.

Die Lehrperson zeigt jeweils dem ersten Läufer einen Zettel mit einem Satz (wenn möglich jeder Gruppe einen anderen, aber mit gleich vielen Wörtern). Die erste Person rennt los und flüstert seinem Kameraden den Satz ins Ohr. Welche Gruppe schafft es, den Satz am Ende der Stafette korrekt wiederzugeben?

Variationen

- Zahlenkombinationen anstatt Sätze
- Sätze in einer Fremdsprache

Varianten Sprint:

- Pendelstafette: Hin und her laufen
- Rundlaufstafette: Die Schüler/-innen sind auf die Ecken der Sporthalle verteilt. Jedes Kind läuft eine Hallenlänge/-breite.

Variante Ausdauer:

- Outdoorstafette im Schulareal: Jede/r Läufer/in rennt eine Runde im Gelände.



Rugby-Einstieg: ICE

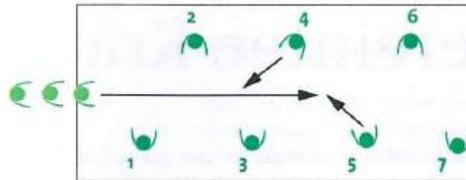
Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe
Zeitbedarf	20 Minuten
Material	(Rugby-)Ball gespielt wird am besten auf einer Wiese
Ziel	Körperkontakt erfahren, Reaktion verbessern, Kräfte messen
Quelle	Mobilepraxis 27 2/07

Beschreibung

Gespielt wird in zwei Teams: ICE und Bahnarbeiter. Die Bahnarbeiter sind nummeriert und entlang einem Korridor (ca. 2m breit) aufgereiht. Auf ein Signal versucht ein ICE mit einem Ball durch den Korridor zu fahren und den Ball hinter einer Linie auf den Boden zu legen. Beim Aufruf ihrer Nummer versuchen ihn die Bahnarbeiter zu stoppen.

Hinweise:

- Zuerst die Bahnarbeiter nacheinander,
- Zuerst die nahen Schüler aufrufen, rausgenommen werden)



dann einige zusammen aufrufen.
dann die entfernten (so kann Tempo

Variationen

- Mehrere ICE gleichzeitig
- Abstände zwischen den Verteidigern variieren
- Breite des Feldes variieren



Gemeinsam durchs Spinnennetz

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe
Zeitbedarf	30 Minuten
Material	Reckpfosten, Seile, Gummitwists, Zauberschnüre, evtl. Matten
Ziel	Kooperieren, sich auf Körperkontakt einlassen
Quelle	mobilesport.ch: Monatsthema 10/13 «Partner- und Gerätehilfen»

Beschreibung

Zwischen Reckpfosten werden Seile (Gummitwists, verschiedenen Höhen unterschiedlich grosse erhalten in Gruppen von 5-7 Personen die Aufgabe: Spinnennetz hindurch, ohne einen Faden zu



Zauberschnüre) so fixiert, dass auf Öffnungen entstehen. Die Lernenden Die ganze Gruppe muss durch das berühren.

Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=vCnhuaFPd8k&feature=youtu.be>

Variationen

- Jede Öffnung darf nur x-mal benutzt werden (je nach Gruppengrösse)
- Bei einer Berührung des Fadens nochmals von vorne beginnen
- Die Gruppe bringt die Durchquerung in einen wiederholbaren Ablauf



Hot Box (Frisbee)

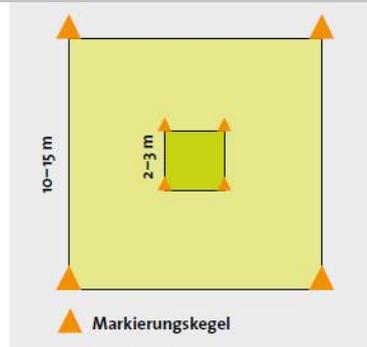
Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	15-30 Minuten
Material	Frisbee, 8 Markierungskegel
Ziel	Wurftechniken mit Frisbee anwenden und verbessern
Quelle	mobilesport.ch

Beschreibung

Gespielt wird 3:3 mit dem Frisbee. Das Feld besteht aus einem Aussen- und einem Innenquadrat. Die Angreifenden versuchen, in ihren abzuspielen. Ein Pass auf eine Mitspielerin/einen Mitspieler im Mittelquadrat gibt einen Punkt.

Nach einem Punkt bleibt die erfolgreiche Mannschaft im Angriff. Wenn die Scheibe zu Boden fällt, aus dem Spielfeld fliegt oder vom Gegner abgefangen wird, werden die Verteidiger zur angreifenden Mannschaft.

Anspiel ist immer ausserhalb des Aussenquadrates.



aus einem Aussen- und einem Innenquadrat. Die Angreifenden versuchen, in ihren abzuspielen. Ein Pass auf eine Mitspielerin/einen Mitspieler im Mittelquadrat gibt einen Punkt.

im Angriff. Wenn die Scheibe zu Boden fällt, aus dem Spielfeld fliegt oder vom Gegner abgefangen wird, werden die Verteidiger zur angreifenden Mannschaft.

Variationen

- In der Halle mit grossem Kreis und Mittelkreis spielen.
- Mit zwei Frisbees gleichzeitig spielen (4er Gruppen)



Gruppenspiel mit grosser Matte

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
Zeitbedarf	20 Minuten
Material	grosse Matte, Sprossenwand
Ziel	Kooperieren
Quelle	mobilesport.ch

Beschreibung

Vorübung: Acht Personen heben eine grosse Matte gemeinsam hoch und tragen sie auf Händen. Auf das vorher definierte Kommando eines Team-Chefs wird die Matte fallen gelassen, so dass sie möglichst flach auf den Boden fällt.

Im Stehen: Erst wenn die Vorübung Sprossenwand hoch gehoben, so dass klettern kann. Sie muss stehen und die
→ *Nicht liegen oder sitzen wegen*



gut funktioniert, wird die Matte vor der eine Person von oben auf die Matte Landung mit den Beinen abfedern.
Schlägen in den Rücken!

Variation

Im Liegen: Die grosse Matte wird auf die Füsse oder Hände der Personen gelegt, die auf dem Rücken am Boden liegen. Diese versuchen, die Matte einmal im Kreis zu drehen, ohne dass sie herunterfällt. Mit oder ohne stehende Person.



Kettenschaukel

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
Zeitbedarf	15 Minuten
Material	Ringe, dünne Matten
Ziel	Rhythmisieren, Kooperieren, Kräfte erfahren
Quelle	mobilesport.ch

Beschreibung

An jedem Ringpaar und in den Zwischenräumen positionieren sich Turnende, halten sich an den Ringen fest und schaukeln gleichzeitig im selben Rhythmus. Auf Kommando laufen alle gemeinsam zwei bis drei Schritte rückwärts und anschliessend vorwärts zum Abstoss ins Vorschaukeln.

Idealerweise ein grosses Rechteck



mit dünnen Matten unter die Ringe legen.

Variationen

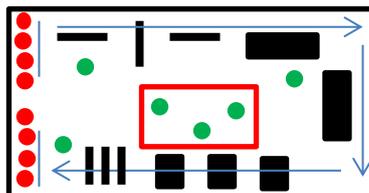
- Die Turnenden schaukeln in einer Wellenbewegung. Der/Die Äusserste beginnt und alle andern folgen nacheinander.

Angry Birds

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	35 Minuten
Material	diverse Geräte als Hindernisse, Markierungen für die Wurfzone (Käfig), 4 Softbälle
Ziel	Balancieren und werfen
Quelle	www.burnermotion.ch

Beschreibung

Wie beim Brennball gibt's zwei Teams und eine Laufstrecke mit Geräten als Hindernissen. Team A (Vögel) ist im Feld und teilt sich auf in Werfer (im Käfig, rotes Rechteck) und Schwirrer (sammeln die Bälle). Team B (Schweine) stellt sich am Start der Laufstrecke auf und bildet Gruppen von 4 Personen. 4 Softbälle liegen auf der Grundlinie. Auf Kommando werfen die ersten 4 Spielenden von A die Bälle ins Feld und laufen los. B versucht, die Läufer abzuwerfen. Dies ist nur innerhalb des Käfigs erlaubt. Wer abgeworfen ist, geht unverzüglich zum Start zurück. Jedes „Schwein“, das es ins Ziel schafft, sammelt einen Punkt. Werden alle „Schweine“ einer Gruppe abgeworfen, geht ein Punkt an die „Vögel“. Runde beendet haben oder getroffen sind, kommt nach 5 Minuten erfolgt ein Rollenwechsel. Das kann, gewinnt.



Nachdem alle „Schweine“ entweder die die nächste 4er-Gruppe an die Reihe. Team, welches mehr Punkte sammeln

Variationen

- variieren mit den Hindernissen



Lauftraining für die Töss-Stafette (Biathlon)

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> einzeln <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	10-30 Minuten
Material	Malstäbe (oder Töggeli), Keulen, (Tennis-)Bälle, Bänkli
Ziel	Verbesserung der Ausdauer Vorbereitung für die Töss-Stafette
Quelle	u.a. www.mobilesport.ch

Beschreibung

Eine grosse Laufrunde und eine kleine Zusatzrunde sind mit Malstäben markiert. Der Schiess-Stand besteht aus aufgestellten Keulen und einer Wurfmarkierung (z. B. Bänkli als Absperrung). Jedes Kind läuft eine grosse Runde und kommt dann zum Schiess-Stand, wo es mit seinem Tennisball eine Keule umschieszen muss. Gelingt dies beim ersten oder zweiten Versuch, so stellt es die Keule wieder auf und beginnt die zweite Laufrunde. Fällt keine Keule um, so muss es zuerst eine Zusatzrunde laufen, bevor die zweite Laufrunde beginnt. Wer hat am Schluss am meisten Laufrunden in der vorgegebenen Zeit absolviert?

Variationen

- Zielobjekt variieren: z.B. kleine Tore, Körbe etc.
- Wurfgegenstand variieren: z.B. Fuss-, Basket- oder Volleybälle → entsprechend mit den Füssen/Händen schiessen/werfen
- Distanz von Wurfmarkierung zum Zielobjekt variieren.
- Intervall-Form in Zweier-Gruppen: Abwechslungsweise werfen und laufen.
- Als Gruppenwettkampf: Welche Gruppe absolviert die meisten Laufrunden?

Aufsetzerball

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
Zeitbedarf	15-30 Minuten
Material	2 Handbälle, Spielbänder
Ziel	Spielübersicht gewinnen, Zuspielen und Annehmen des Balles verbessern
Quelle	Top-Spiele für den Sportunterricht, bm-sportverlag.ch

Beschreibung

Es werden vier Teams gebildet. Je zwei Teams spielen in einer Hallenhälfte gegeneinander. Um ein Tor zu erzielen, muss der Ball via Boden an die gegnerische Wand gespielt werden und nachher wieder zu Boden fallen (Boden-Wand-Boden = Tor).

Regeln:

- Mit dem Ball in der Hand dürfen drei Schritte gemacht werden
- Kein Körperkontakt
- Den Ball höchstens drei Sekunden halten
- Kein Dribbling

Variationen

- Dribbling erlauben
- Um ein Tor zu erzielen, muss der Ball via Wand einem Mitspieler zugespült werden.

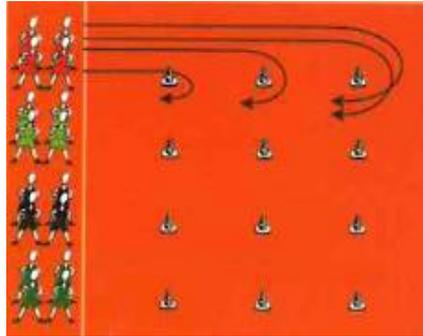


Risikolauf

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	10 Minuten
Material	12 Markierkegel, Stoppuhr
Ziel	Schnelligkeit verbessern, Leistungsfähigkeit realistisch einschätzen
Quelle	Baumberger, J. & Müller, U. (2005 ⁸)

Beschreibung

Es werden vier Teams gebildet. Für jede unterschiedlich weit von der Start- und Ziellinie für ihr Team Punkte, wenn sie innerhalb von Markierungen umlaufen und die Ziellinie werden ein, zwei oder drei Punkte vergeben. erreichten Punkte und vergleichen ihr Ergebnis.



Gruppe sind drei Markierkegel weg aufgestellt. Die Mitspieler erzielen sechs Sekunden eine der drei erreichen. Je nach gelaufener Distanz Nach jedem Lauf addieren die Teams die

Variationen

- Distanz verändern
- Zeitbegrenzung verändern

Handorgel

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> mit Partner
Zeitbedarf	10 Minuten
Material	verschiedene Bälle, Reifen
Ziel	Sicher werfen und fangen können
Quelle	Spielfächer High, INGOLD Verlag, SVSS

Beschreibung

Die Übung wird zu zweit durchgeführt. Die Kinder stellen sich in Reifen drei Meter entfernt voneinander gegenüber auf und passen sich einen Ball hin und her. Konnten vier Pässe erfolgreich gefangen werden, wird der Reifen-Abstand um eine Reifenbreite erweitert. Beim Fangen muss mindestens ein Fuss im Reifen bleiben. Kann ein Ball nicht gefangen werden, wird der Reife eine Stufe zurück gestellt.

Ziel: Wer hat nach 5 Minuten den grössten Abstand?

Variationen

- Verschiedene Wurf-/Fangarten (Boden-auf Pässe, werfen mit der schwächeren Hand, unter dem Bein durch, einhändig fangen ...)
- Anfangsabstand variieren
- Bälle variieren (Tennisball, Rugby-Ei, Frisbee, ...)
- Matten anstelle von Reifen



Schulterstand am Barren

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe
Zeitbedarf	10 Minuten
Material	Barren, dünne Matten, evtl. Kastendeckel
Ziel	Auf den Schultern stehen und das Gleichgewicht halten können.
Quelle	Geräteturnfächer Elements (Ingold-Verlag)

Beschreibung

Vorbereitung: Übungen zur Körperspannung, Kerze, Kopfüber am Barren hängen.

Ausgangsposition: Grätschsitz auf Barren, Hände greifen vor dem Körper je einen Holm.

Bewegungsablauf: Aus dem Grätschsitz den Kopf zwischen die Holme senken. Die Hände bleiben am Barren und die Ellbogen werden nach aussen gerichtet. Nun mit gestreckten Beinen zum Schulterstand aufzuschwingen. Gleicher Weg zurück in den Grätschsitz.



Hilfestellung in Dreiergruppen: Ein/e Schüler/-in turnt, während zwei andere von beiden Seiten Hilfestellung leisten. Sie stehen dafür bei Bedarf auf einem Kastendeckel und drücken die Ellbogen in Richtung Holmen.

Variationen

Vereinfachen:

- Aus dem Kniestand in den Päckli-Schulterstand (mit angehockten Beinen).
- Eine Matte auf dem Barren gibt Sicherheit und wird zum Abrollen verwendet.

Erschweren:

- Aus dem Schwingen am Barren direkt in den Schulterstand hochschwingen.

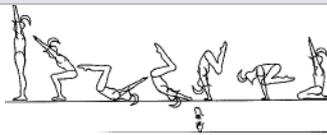


Rollen für Fortgeschrittene

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"/> alleine
Zeitbedarf	10 Minuten
Material	dünne Matten, evtl. Kastendeckel, evtl. Bänkli, evtl. weicher Ball
Ziel	Rolle vorwärts in schwierigeren Variationen ausführen können.
Quelle	Geräteturnfächer Elements (Ingold-Verlag)
Bildquelle	https://www.turnsport.ch/lehrreich/reglement/geraeteturnen/boden.html & https://www.mobilesport.ch/aktuell/koordination-ball-aufwerfen-rolle-vorwaerts-niveau-b/

Beschreibung

Als Vorbereitung eine Bahn einfache Rollen vorwärts turnen.



1. Aus dem Fersensitz Rolle vorwärts zum Stand.
2. Eine (Sprung-) Rolle über einen Mattenspalt, der immer grösser wird.
3. Auf einen Kastendeckel (evtl. +1 Element) aufrollen.
4. Zwei Matten auf ein Bänkli legen und darauf eine Rolle vorwärts turnen.
5. Beim Start der Rolle sich selbst einen weichen Ball in die Höhe werfen und ihn am Schluss der Rolle wieder fangen



Variationen

- Die Übungen in Gruppen synchron einüben und vorturnen.



Minitramp - Hochsprung

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
Zeitbedarf	30 Minuten
Material	Minitrampolin, dicke Matten, Hochsprungständer, Gummiseil
Ziel	Kräftiges Abspringen in die Höhe, Mutprobe
Quelle	Lektionsdatenbank Sportamt Winterthur

Beschreibung

Aufgabe: Ein Gummiseil wird zwischen zwei Hochsprungständer gespannt und mit Hilfe des Minitrampolins übersprungen. Wer schafft den Höhenrekord?

Voraussetzung: Die Schüler/-innen können einen hohen Strecksprung (= beidbeinig abspringen, aufrecht in die Höhe springen und auf den Füßen landen).

Sicherheitsvorkehrung: Immer zwei Kinder fixieren die Hochsprungständer, damit sie nicht umfallen können.

Ein Sprung ist gültig, wenn...

- Das Seil nicht berührt wird
- Keine Rotation um die Querachse passiert (Salto verboten!)
- Beide Füße die Matte als erstes berühren (nachher darf man umfallen)

Tipps für Rekordhöhen:

- Minitrampolin möglichst steil einstellen
- Weit vor dem Minitramp abspringen (dünne Matte vor dem Minitramp überspringen)

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=UNI7FM7ZF0I>

Variationen

- Anlauf begrenzen auf 5 oder 7 Schritte
- Zwei verschiedene Höhen aufstellen



Tarzan-Schwingen am Tau

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"/> in der Gruppe
Zeitbedarf	25 Minuten
Material	Tau, dünne Matten, Bänkli oder Schwedenkästen
Ziel	Am Tau schwingen und sicher landen können
Quelle	Geräteturnfächer Basics, Ingold Verlag

Beschreibung

Auf beiden Seiten vom Tau Bänkli oder Schwedenkästen aufstellen, die Fläche dazwischen mit dünnen Matten absichern. Nun schwingt Tarzan von Gerät zu Gerät, ohne die Matten zu berühren.

- Mit gestreckten Armen
- Mit gebeugten Armen
- Knie anziehen
- Mehrmals hin und her schwingen
- Vom Boden starten und mit Anlauf auf den Kasten schwingen

Variationen

- Unterschiedliche Distanzen
- Mit Schaukelringen anstatt Tau
- Bündel-Transport: Ein Bündel zwischen den Beinen einklemmen und so auf die andere Seite transportieren.
- Tarzan-Fangis: Ein Fänger versucht die anderen zu berühren, um ihnen den Bündel zu übergeben.



Spieltournament mit Würfelglück

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> gemeinsam mit der Parallelklasse
Zeitbedarf	90 Min. (Bei 45 Min. Spielzeiten reduzieren oder nur Vorrunde spielen)
Material	Bündel: rot, gelb, grün; 4 Unihockey-Tore, 20 Unihockey-Stöcke, 2 Unihockey-Bälle, 4 Bänkli, 2 Fussbälle, 2 Basketbälle, zwei unterschiedliche Farben Papier, Schreiber
Ziel	Spass am Spiel
Quelle	Lektionsdatenbank TALENT EYE/WintiTALENTs (Sportamt Winterthur)

Beschreibung

Teambildung:

Jeden Namen auf ein Kärtchen schreiben (Mädchen auf eine andere Farbe Papier als Knaben). 4 Captains ziehen der Reihe nach die Spieler/-innen für ihr Team – zuerst die Mädchen, dann die Knaben.

Spieltournament in zwei Turnhallen (mit Vorrunde und Rückrunde):

Immer der Captain der erstgenannten Mannschaft würfelt und bestimmt damit die Sportart:

- 1 und 4 = Basketball
- 2 und 5 = Fussball (auf Bänkli)
- 3 und 6 = Unihockey

Spielzeit: 8 min. Für den Wechsel zwischen den Spielen 2 min. einrechnen.

Die beiden Lehrpersonen sind Schiedsrichter und tragen nach jedem Spiel das Resultat im Spielplan ein. Ein Sieg gibt 3 Punkte, ein Unentschieden 1 Punkt.

Würfelvorlage, Spielplan, Spielregeln

[Download](#)



Einverstanden – nicht einverstanden

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Alle
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	10 Minuten
Material	Je nach Aufgabe (z.B. Matten, Seile, Langbänke, Reifen, Sprossenwand)
Ziel	Aufwärmen, Kennenlernen
Quelle	mobilesport.ch

Beschreibung

Die Lehrperson macht eine Aussage wie z.B. «Skifahren ist genial». Die Kinder entscheiden, ob sie zustimmen oder nicht und führen die entsprechende Aufgabe aus.

Beispiele für Ja/Nein-Aufgaben:

- Stell dich auf eine orange bzw. blaue Matte
- Laufe eine Runde ums Volleyballfeld bzw. springe in der Hallenmitte 50x im Seil
- Stell dich auf die Langbank bzw. krieche unten durch
- Klettere über die herausgestellte Sprossenwand bzw. hüpfte durch die Reifenreihe

Variationen

- Ein Kind erzählt ein Ereignis, die Kameraden/-innen führen die Ja-Aufgabe aus, wenn sie dasselbe auch schon erlebt haben, oder die Nein-Aufgabe, wenn dies nicht der Fall ist; Z.B.: «Am Wochenende bin ich in den Wald gegangen». Auch möglich mit Behauptungen («Ich mag Äpfel»).
- Die Kinder müssen entscheiden, ob die Behauptungen der Lehrperson richtig sind oder nicht («Schmetterlinge haben Federn»).



Planetenspiel

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
Zeitbedarf	ca. 30min
Material	Bälle, farbige Bänder (Teams), evtl. Hütchen (Zonen markieren)
Ziel	Im Spiel vielfältig verteidigen können
Quelle	Spielfächer High, Ingold Verlag, 2006

Beschreibung

Aufstellung:

Im halben Volleyballfeld (evtl. mit Hütchen markiert) stellen sich zwei Teams à 3 bis 5 Spielenden auf. Rund um das Feld bewegen sich zwei neutrale Spieler (=Passeure).

Spielablauf:

Das ballbesitzende Team versucht den Ball einem der beiden neutralen Passeuren zuzuspielen. Das andere Team versuchen durch Ball- und Passverteidigung Zuspiele zum und vom Passeur zu verhindern.

⇒ Pro gelungenen Pass zum Passeur gibt es einen Punkt, Doppelpässe ergeben einen zusätzlichen Punkt.

Es kann mit verschiedenen Bällen gespielt werden.

Variationen

- Pass zum Passeur zählt nur als Bodenpass oder muss zwischen den Beinen eines Mitspielers hindurch gespielt werden
- Passeure nur auf zwei Seiten des Spielfeldes
- Vor Zuspiel zum Passeur müssen im Feld zuerst 3 Pässe gespielt werden
- Passeur befindet sich in der Mitte des Spielfeldes, innerhalb einer neutralen Zone



Spiderman

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	15 - 20 min
Material	Mini-Tramp, mittel-dicke Matten, Reckstange, evtl. Schwedenkasten
Ziel	Mit Sprunghilfen durch die Luft fliegen können
Quelle	Geräteturnfächer Elements, R. Brändli, D. Meier, SVSS

Beschreibung

Die Schulkinder springen aus dem Stand oder mit Anlauf an eine Reckstange. Wer schafft einen weiten Spiderman-Flug?
8-ung: Erste Sprünge mit grosser Vorsicht angehen.

Die Kinder können entweder von einem Schwedenkasten oder von einem Mini-Tramp an die Reckstange springen. Die Fläche unterhalb der Stange muss grosszügig mit den Matten abgesichert werden. Um einen Wettkampf daraus zu machen, kann einfach die Distanz immer etwas erweitert werden. Dabei stellt sich dann heraus, welches Schulkind am weitesten als Spiderman fliegt.

Variationen

- Erleichtern: An ein Tau springen und pendeln, von Schwedenkasten aus Stand springen, mit Anlauf vom Reutherbrett springen
- Erschweren: Abstand zum Gerät vergrössern



Twister am Stufenbarren (Parkour)

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> einzeln <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe
Zeitbedarf	30 Minuten
Material	Barren, Matten, Kastendeckel
Ziel	Stützkraft verbessern, Orientieren und Drehen anwenden
Quelle	Parkour und Freerunning (bm-sportverlag)

Beschreibung

Bewegungsablauf

- Von der Seite des tiefen Holmes schräg anlaufen
- aus Schrittstellung abspringen und beide Holmen
- Beine seitwärts zwischen den Holmen vorschwingen
- Beine über den unteren Holm schwingen, sich vom
- federnd landen und weglaufen



fassen, unteren Arm strecken
einschwingen, anziehen und
Gerät abstossen

Vorübungen

- Aufspringen zur Hocke auf den unteren Holm
- Einspringen zum Schwingen in der Holmengasse

Variationen

- Erleichterung: Auf einem Kastendeckel abspringen
- Auch von der anderen Seite ausführen
- Erschwerung: Vor der Landung eine Körperdrehung ausführen

Smolball

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
Zeitbedarf	30 Minuten
Material	Tennis-/Beachball-/StreetRacket-Schläger und Softbälle, UH-Tore
Ziel	Viel Spass, Offenheit für Neues
Quelle	mobilesport.ch

Beschreibung

Smolball ist ein rasantes Mannschafts-Spiel mit Schläger und Ball. Jede/r der vier Spieler/innen eines Teams hat einen Schläger (das kann ein Tennis-, Beachball- oder Street Racket-Schläger sein). Der kleine Softball darf gerollt, geprellt, in die Luft gespielt, und gepasst werden. Jeweils vier Ballberührungen und vier Schritte sind erlaubt. Gespielt wird auf Unihockeytore. Die ganze Halle wird als Spielfeld genutzt, die Wände dürfen ins Spiel miteinbezogen werden.

Weitere Informationen, genaue Spielregeln für die Schule etc.:

<https://www.mobilesport.ch/smolball/smolball-ein-teamspiel-fur-den-schulsport/>

Variationen

- Mit oder ohne Torwart spielen (Torraum wie im Unihockey, Goalie-Helm!)



TicTacToe

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
Zeitbedarf	10 Minuten
Material	neun Ringe, 2 x 3 verschiedenfarbige Überzieher (zB. 3 rote & 3 gelbe)
Ziel	Schnelligkeit, Taktik
Quelle	Lektion - Laufen Springen Werfen, www.sportunterricht.ch

Beschreibung

Tictactoe ist ein sehr intensives Laufspiel mit stop and go Bewegungen. Vor dieser Stafette müssen die Spieler bereits aufgewärmt sein. Jeweils zwei Teams spielen gegeneinander. Auf der gegenüberliegenden Hallenseite befinden sich neun Reifen. Jedes Team erhält 3 Überzieher derselben Farbe. Auf ein Startzeichen rennt je ein Spieler eines Teams mit einem Überzieher nach vorne und legt den Überzieher in einen Reifen. Nun rennt er zurück zu seinem Team, klatscht ab und der nächste Spieler mit einem Überzieher rennt nach vorne zu den Reifen, etc. Ziel ist es, mit den Überziehern der entsprechenden Farbe eine Gerade oder Diagonale zu bilden. Gelingt dies bekommt das Team einen Punkt.

Variationen

- 4 gewinnt. Gleiches Spiel mit 16 Reifen!
- Das Verliererteam muss zwei Runden joggen. Das Gewinnerteam bringt die Überzieher zurück zum Start.
- 2 Gruppen mit 2 Teams und je neun Reifen
- Anstatt Reifen, Hütchen oder Strassenkreide verwenden

Personal-Trainer/-in

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
Zeitbedarf	10 Minuten
Material	keines
Ziel	Bewegungsvielfalt
Quelle	Monatsthema Mobilesport 03/2020 (Überbrückungsspiele)

Beschreibung

Die Gruppe bestimmt einen Detektiv. Dieser verlässt die Turnhalle. In der Gruppe wird jemand als Personal-Trainer/-in bestimmt. Der/die Personal-Trainer/-in hat die Aufgabe, eine Bewegung vorzuzeigen, welche von den anderen Schülern/-innen nachgemacht wird. Der Detektiv betritt die Mitte des Kreises und versucht nun herauszufinden, wer Personal-Trainer/-in ist. Der/die Personal-Trainer/-in ändert jeweils nach ein paar Sekunden die Bewegung, welche sogleich von der ganzen Gruppe übernommen wird. Sobald der Detektiv den/die Personal-Trainer/in enttarnt, werden die Rollen neu verteilt.

Variationen

Weitere Rollen:

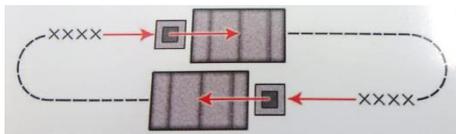
- Der Neuling: Bewegt sich nie gleich wie der/die Personal-Trainer/-in und bringt Verwirrung ins Spiel.
- Das Faultier: Macht Bewegungen viel langsamer und wechselt mit Verspätung
- Der Bodybuilder: Ist auf die Ästhetik seiner Bewegungen fixiert und lässt die Muskeln spielen.



Sprung-Event

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
Zeitbedarf	mind. 30 Minuten (inkl. Aufstellen und Abräumen)
Material	2 Minitramps, 2 dicke Matten, evtl. 2 Malstäbe
Ziel	Erlernte Minitramp-Sprünge anwenden
Quelle	Gerätekäther Ingold Verlag

Beschreibung



Es stehen zwei Sprunganlagen so in der Halle, dass die beiden Sprungzonen in einer Achse stehen.

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 häftig 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.

Variationen

- 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.

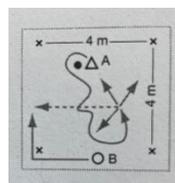
Partnersuche (Dribbeln und Passen)

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> mit Partner
Zeitbedarf	5 Minuten
Material	Pro 2er Gruppe 4 Hütchen, 1 Basketball
Ziel	Übergang von Dribbeln zu Passen ohne Schrittfehler
Quelle	Spielfächer «Zusammenspielen», Ingold-Verlag

Beschreibung

Mit vier Hütchen wird ein Feld markiert (4x4 Meter).

Spieler*in A dribbelt mit dem Ball frei in diesem Feld. Spieler*in B läuft auf ein Signal stoppt A sein Dribbling, führt Sternschritte aus und passt einem Rollenwechsel sofort weiter.



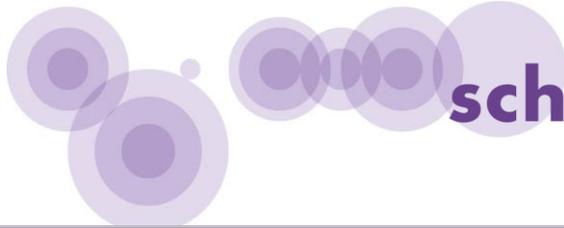
zeitgleich ohne Ball um das Feld herum. in den Lauf von B. Dann geht's nach

- ⇒ Wie schnell kann A aus dem Pellen im Gleichgewicht korrekt,
- ⇒ Wie rasch kann sich der/die prellende Spieler*in orientieren und den Pass schön in den Lauf spielen?

d. h. ohne Schrittfehler, stoppen?

Variationen

- 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.



Badminton Lotterie

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> mit Partner
Zeitbedarf	20 Minuten
Material	Badmintonschläger, Ballone, Netz oder Seil, (evtl. Korkzapfen)
Ziel	Inklusion, gezielte Schläge
Quelle	mobilesport.ch

Beschreibung

Gespielt wird Badminton 1 gegen 1 mit einem Ballon übers Netz.

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.

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.

Variationen

- Den Ballon mit einem Korkzapfen füllen und aufblasen. Der Korkzapfen bewirkt eine etwas schnellere Flugbewegung.