

Stufe: Unterstufe

# Gesammelte Bewegungstipps

für den Sportunterricht



Für den Sportunterricht	Blinder Zyklop
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 10 Minuten
	Material Augenbinde; 4 blaue und 2 rote Malstäbe
	Ziel Wahrnehmung, Kooperation
	Quelle <a href="http://www.spielefuerviele.de">www.spielefuerviele.de</a>
<p>Alle Kinder befinden sich in einer Höhle (mit blauen Malstäben markiertes halbes Volleyballfeld). Die Höhle hat nur einen Ausgang (der mit zwei roten Malstäben gekennzeichnet ist). Einem Kind werden als "blinden Zyklopen" die Augen verbunden. Die anderen Kinder sind die Gefangenen und müssen versuchen, dem Zyklopen aus der Höhle zu entkommen. Die Gefangenen dürfen den Zyklopen nicht berühren, auch nicht aus Versehen, sonst scheiden sie aus. Es gilt, den Zyklopen zu überlisten! Die entwichenen Kinder dürfen in der anderen Hallenhälfte eine beliebige Aufgabe machen bis die neue Spielrunde beginnt (z.B. Seilspringen, Hula-Hopp, Korbwerfen oder Tore schießen).</p> <p>Ist allen Gefangenen die Flucht geglückt oder hat der Zyklop sie erwischt, ist die Spielrunde zu Ende.</p>	
Variationen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bei grossen Klassen/Gruppen mit mehreren Zyklopen spielen</li> <li>▪ Berührte Kinder scheiden nicht aus, sondern erledigen eine Strafaufgabe (z.B. einbeinig um die Höhle hüpfen) oder erblinden ebenfalls und helfen nun dem Zyklopen</li> <li>▪ Als normales Fangis ohne Höhle spielen</li> </ul>

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"> <li>▪ Kooperieren ohne zu sprechen!</li> <li>▪ Bevor ein Ball aufgeladen werden darf, muss ein Spieler damit eine Laufrunde absolvieren.</li> </ul>



Für den Sportunterricht	Schlangenjagd
	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"> <li>▪ Erleichtern: Mit grösseren Bällen, mit einem Reifen am Ende des Seils (Zielobjekt grösser).</li> <li>▪ Erschweren: Mit kleineren Bällen, Raum grösser machen, Bewegungsform vorgeben (zum Beispiel nur seitwärts).</li> </ul>

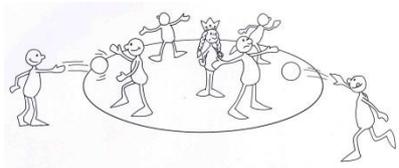


Für den Sportunterricht		Bastelanleitung für Springseil	
	Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Ust	<input checked="" type="checkbox"/> Mst
	Zeitbedarf	ca. 1 Stunde	
	Material	siehe Detailanleitung	
	Ziel	jedes Kind hat sein eigenes Springseil	
	Quelle	<a href="#">Fit4future</a>	
<p>Mit Seilspringen trainieren Ihre Schülerinnen und Schüler drei Fliegen auf einen Schlag: Je besser die <i>Koordination</i> ist, desto besser klappts: Die Arm- und Beinbewegungen müssen aufeinander abgestimmt sein, die Sprünge im richtigen <i>Rhythmus</i> erfolgen. Schon nach ein paar Minuten geht der Atem schneller und die Beine werden müder - jetzt beginnt das <i>Konditionstraining</i>! Mit einem selbstgebastelten persönlichen Springseil macht es noch mehr Spass!</p>			
Material:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 Springseilgriffe (bestellen unter <a href="#">Peddig-Keel</a>)</li> <li>- Tamina-Garn (Zürcher Webgarne)</li> <li>- Farben und Lack</li> <li>- 1 Häkelnadel</li> <li>- Pinsel</li> <li>- Schere</li> </ul>		
Anleitung:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Schnüre häkeln:</b> Häkle 3 Schnüre à ca. 8 m aus Tamina-Garn (mit den Fingern oder mit der Häkelnadel).</li> <li>2. <b>GehäkelteSchnüre zusammendrehen:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Lege die 3 Schnüre zusammen.</li> <li>b) Verknote sie jeweils an den Enden miteinander.</li> <li>c) Das eine Ende hängst du an einem Haken, Türgriff oder Fenstergriff ein.</li> <li>d) Am anderen Ende führst du einen Bleistift oder eine Stricknadel zwischen die Fäden ein. Jetzt spannst du die Schnüre.</li> <li>e) Drehe nun die gespannten Schnüre, bis alle satt ineinander verdreht sind.</li> </ol> <p>Zu zweit:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>f) Ein Helfer hält die zusammengedrehten Schnüre in der Mitte fest zusammen.</li> <li>g) Du gehst nun mit deinem Ende zum anderen Ende und hältst beide Enden fest. Bei diesem Vorgang müssen beide Schnurhälften ständig gespannt bleiben.</li> <li>h) Der Helfer kann die Schnur nun langsam zusammendrehen lassen. Dabei macht er eine Art «Melkbewegung», indem er mit den Händen die sich zusammendrehende Schnur «ausstreicht».</li> <li>i) Sobald die Schnur vollständig zusammen gedreht ist, kannst du die Stricknadel herausziehen und die Schnurenden verknoten und zurückschneiden.</li> </ol> </li> <li>3. <b>Verzieren:</b> Die Springseilgriffe aus Holz kannst du beliebig verzieren: bemalen, bekleben, schnitzen, ...</li> <li>4. <b>Lack:</b> Die Griffe lackiert man am besten mit transparentem Lack.</li> <li>5. <b>Abschluss:</b> Zum Schluss wird das gedrehte Springseil in die Griffe eingezogen. An beiden Enden einen Knopf machen, so dass die Schnur nicht herausrutscht und fertig ist das Hüpfgerät.</li> </ol>		



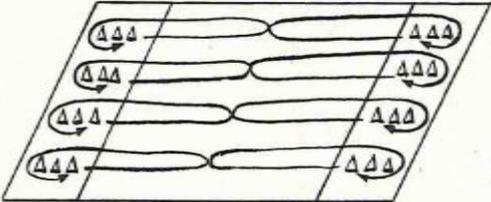
<b>Für den Sportunterricht 1</b>	<b>Schutzball</b>												
	<table border="1"> <tr> <td>Altersstufe</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek</td> </tr> <tr> <td>Sozialform</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 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>													
<b>Für den Sportunterricht 2</b>	<b>Gymball-Treffen</b>												
	<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 <b>in der Luft</b> 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)												
<b>Für den Sportunterricht 3</b>	<b>Cornet-Ball</b>												
	<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"> <li>▪ Mit dem Softball darf nicht gelaufen werden</li> <li>▪ Vorher definieren: Dürfen Kinder getroffen werden, die daran sind den Gymnastikball wieder auf den Korb zu werfen?</li> </ul>												
Tipp	Vorher das Platzieren und Runterschiessen des Gymnastikballes üben.												



Für den Sportunterricht	Prinzessinnenball
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 20 Minuten
	Material Softbälle
	Ziel Werfen, Reaktion
	Quelle Sportstunden – schnell und klar 1./2. Klasse
<p>Ein Kind wird zur „Prinzessin“ gewählt. Sie muss von mehreren „Leibwächtern“ geschützt werden. Um einen guten Schutz zu bieten, stellen sich die „Leibwächter“ in Kreisform um die „Prinzessin“ auf. Am besten bilden sie eine geschlossene Wand, indem sie sich ganz eng nebeneinander stellen. Die anderen Kinder versuchen, die „Prinzessin“ mit Softbällen zu treffen (Kopftreffer zählen nicht). Die „Leibwächter“ dürfen die Bälle mit allen Körperteilen abwehren. Wird die „Prinzessin“ von den Angreifenden getroffen, werden die Rollen getauscht und ein neues Spiel beginnt.</p>	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Anzahl Bälle variieren</li> <li>▪ Die Kreisgrösse ändern</li> </ul>

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 Huetli, Bälle, Stoppuhr
	Ziel Dribbling, Verteidigung, Fairness
<p><b>Vorbereitungen:</b> Mit vier Malstäben ein Gefängnis abstecken (z.B. blaue Volleyball-Linie; ca. 9x6m). Auf einer Längsseite markieren zwei Huetli das Eingangstor (ca. 2m breit). Zwei Gruppen einteilen.</p> <p><b>Spielverlauf:</b> 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><b>Regeln:</b> 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"> <li>▪ Für Ust: ohne Bälle spielen; Wärter berühren</li> <li>▪ Die Wärter dürfen ihre Hände zum Verteidigen einsetzen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- um die Gefangenen zu berühren</li> <li>- um den Gefangenen die Bälle wegzuspielen</li> </ul> </li> <li>▪ Mit Unihockeystock und –ball spielen</li> <li>▪ Feldgrösse der Anzahl Kinder und ihrem Können anpassen</li> </ul>



Für den Sportunterricht	Begegnungsstaffette
	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 Staffette 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"> <li>- viele Schüler/innen sind gleichzeitig aktiv</li> <li>- Schnellere holen den Rückstand der Langsameren wieder auf</li> </ul>	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bälle prellen und diese in der Mitte tauschen</li> <li>▪ Unihockeyball führen und in der Mitte den Ball wechseln</li> <li>▪ Längs oder quer in der Halle spielen</li> <li>▪ Weitere <a href="#">Tipps für gelungene Stafetten</a></li> </ul>

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 Bändel
	Ziel Aufwärmen, Laufen und Ausweichen
	Quelle Lektionsdatenbank TALENT EYE
<p>Der Samichlaus startet als Fänger mit fünf roten Bändeln. 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 Bändel.</p> <p>Wichtige Regel in diesem Spiel: «Umegäh isch Chatzedrück!»</p>	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Die Feldgrösse dem Alter und der Anzahl Kinder anpassen</li> <li>▪ Lustig ist das Spiel auch mit Chlausmützen anstatt Bändeln!</li> </ul>



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"> <li>▪ Akustisches Signal (Pfiff, Klatsch, Ruf)</li> </ul>

Für den Sportunterricht	Popcorn
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 10 Minuten
	Material Schwedekastenoberteil, kleine Bälle
	Ziel Werfen
	Quelle Sportstunden – schnell und klar 1./2. Klasse
<p>In der Mitte der Halle stellt die Lehrperson einen kleinen Kasten («Popcornmaschine») mit vielen kleinen Bällen auf. Der Lehrer bestimmt ein Kind, das sich an den Kasten stellt. Alle anderen Kinder verteilen sich um den Kasten in der Halle. Auf ein Signal der Lehrperson hin versucht das Kind an der «Maschine» diese zu leeren. Das Kind wirft die Bälle aus der Kiste. Die anderen Kinder sollen das «Popcorn» einsammeln und in die Maschine zurückbringen (werfen oder hineinlegen). In der «Maschine» muss immer «Popcorn» sein. Schafft es das Kind, die «Maschine» zu leeren, muss ein anderes Kind das «Popcorn» in der Halle verteilen.</p>	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zusätzlich zu den Bällen auch kleine Sandsäckchen verwenden</li> </ul>



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 <a href="#">Zürcher Kantonale Mittelstufenkonferenz</a> <i>Einige Exemplare sind auf dem Sportamt gratis erhältlich</i>
<p><b>Henne und Küken</b></p> <p>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><b>Turnhalle als Laufgelände</b></p> <p>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"> <li>▪ Die Anzahl Bälle erhöhen</li> <li>▪ Schmetterlingslauf (mit einem zusätzlichen Malstab in der Mitte; die Kinder laufen in Form eines Schmetterlings)</li> </ul>

Für den Sportunterricht	Ball über Schnur mit Handtüchern
	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>	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nur ein grosses Tuch für die ganze Mannschaft pro Spielseite</li> <li>▪ Grösse der Tücher variieren</li> <li>▪ Ohne abgeben im Feld (immer direkt spielen)</li> <li>▪ Mit mehreren Bällen gleichzeitig spielen</li> </ul>



Für den Sportunterricht	Trapezball mit Würfel
	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, Bändel
	Ziel Werfen/Zielen, Angreifen/Verteidigen
	Quelle <a href="http://www.unterstufe.ch">www.unterstufe.ch</a>
<b>Grundidee:</b> 2 Teams versuchen mit einem Ball den Schaumstoffwürfel vom gegnerischen Kasten zu schiessen. Fällt der Würfel runter, so erhalten die Angreifer die aufliegende Punktzahl.	
<b>Spielfeld:</b> Die ganze Halle als Spielfeld nutzen, die Kasten in den Kreisen des Basketballtrapezes aufstellen.	
<b>Teams:</b> Beide Teams bestehen aus gleich vielen Feldspieler/-innen	
<b>Regeln:</b> 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.	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Unterschiedliche Bälle (Tennisbälle, Rugby-Ball...)</li> <li>▪ Mit zwei Bällen gleichzeitig spielen</li> </ul>

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 erwisch 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"> <li>▪ Originelle Kriterien für den Platzwechsel suchen: z.B.: „Alle, die Tagebuch schreiben!“ oder „Alle, die schon mal in Asien waren“ ...</li> <li>▪ 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.</li> </ul>



Für den Sportunterricht	Affeninsel
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 20 Minuten
	Material Hüetli, Reifen, Matten, Bälle, Bändel
	Ziele Ausdauer verbessern, besser zusammenarbeiten
Quelle Sportstunden - schnell und klar (Jörn Herbers)	
<p>Die Klasse in zwei gleich grosse Gruppen aufteilen: Affen und Jäger. Die Affen klauen die Kokosnüsse (=Bälle) aus den Reifen und legen diese sicher auf ihren Affeninseln (=Matten) ab. Die Jäger fangen die Affen durch Berühren und sperren sie in den Affenkäfig (= mit Hüetli abgesperrtes Feld).</p> <p>Die freien Affen können einen Mitspieler befreien, indem sie ihn an die Hand nehmen und zu einer Matte bringen. Auf den Matten dürfen die Affen nicht gefangen werden.</p> <p>Das Spiel ist fertig, wenn alle Kokosnüsse auf den Affeninseln liegen (=Sieg der Affen) oder wenn alle Affen im Käfig sind (=Sieg der Jäger). Nun werden die Rollen gewechselt.</p>	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gefangene Affen sind nach einer erledigten Aufgabe im Käfig wieder frei</li> </ul>

Für den Sportunterricht	Stafetten-Geschichte
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 10-15 Minuten
	Material pro Gruppe 1 Malstab
	Ziel Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit fördern
Download <a href="#">Beispielgeschichte Zoo</a>	
<p>Den Schüler/-innen werden Rollen zugeordnet, die in der Geschichte vorkommen. Zum Beispiel: Vater, Mutter, Peter, Susi, Dackel Waldemar (Familie Meier), Löwen, Bären, Affen, Tiger (Zootiere). Anschliessend liest die Lehrperson die Geschichte vor. Wer seinen Namen hört, läuft um den Malstab und wieder zurück.</p> <p>„Es ist Sonntag. <b>Familie Meier</b> wacht auf. <b>Peter</b> und <b>Susi</b> rennen ins Bad. <b>Vater</b> kocht Kaffee und <b>Mutter</b> deckt den Frühstückstisch. <b>Dackel Waldemar</b> steht an der Tür und bellt. <b>Peter</b> öffnet die Tür und lässt den <b>Dackel Waldemar</b> hinaus. "Das Frühstück ist fertig", ruft <b>Mutter</b>. <b>Familie Meier</b> setzt sich an den Tisch. <b>Susi</b> hat eine Idee: "Lasst uns in den <b>Zoo</b> gehen!" etc.</p>	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ausgangspositionen variieren: Bauch- oder Rückenlage, Sitzen, ...</li> <li>Hindernisse (Slalom, dicke Matte, Bänkli etc.) einbauen, die auf dem Weg um den Malstab überquert werden müssen.</li> </ul>



Für den Sportunterricht	Kämpfen und Raufen
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> zu zweit
	Zeitbedarf 5 Minuten
	Material Matte oder Reif
	Ziel Gleichgewicht verbessern
	Quelle <a href="http://www.mobilesport.ch/kindersport">www.mobilesport.ch/kindersport</a>
<p>Zwei Schüler/-innen stehen einander gegenüber und fassen sich an beiden Händen. In der Mitte liegt ein Teich (Matte oder Reif). Beide versuchen nun, sich gegenseitig in den Teich zu ziehen. Wer zuerst mit einem Fuss den Teich berührt, hat verloren.</p>	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Die Hände diagonal fassen</li> <li>▪ Erst auf das Startkommando die Hände des Partners fassen</li> <li>▪ Nur auf einem Bein stehend</li> </ul>
Organisation	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ligaturnier: Sieger steigt auf, Verlierer steigt ab</li> <li>▪ Im Kreis: Gegner A bleibt beim Teich, Gegner B wechselt im Uhrzeigersinn</li> </ul>

## 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



## Statuenfangen

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	10 Minuten
Material	Bündel für Fänger
Ziel	Körperwahrnehmung
Quelle	Spielkartei SuisseBalance, <a href="http://www.suissebalance.ch">www.suissebalance.ch</a>

### Beschreibung

1 bis 2 Fänger. Wer gefangen wird bleibt wie versteinert in einer möglichst verrückten Position als Statue stehen. Das verzauberte Kind kann erlöst werden wenn ein anderes Kind die gleiche Pose daneben für 2 Sekunden darstellt.

### Variation

- Der Fänger formt das gefangene Kind zu einer Statue

## 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	<a href="http://www.mobilesport.ch">www.mobilesport.ch</a>

### 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 Preleigenschaften (je kleiner der Ball desto schwieriger).
- Die Bälle synchron zur Musik prellen.
- Anstelle des Befehls «links» oder «rechts» gibt es einen oder zwei Pfliffe.



## Fliehender Lehrer

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	10 Minuten
Material	kleine und grosse Softbälle, Indiaccas, Springseile Ballkiste auf Rollen
Ziel	Werfen und Zielen, Flugbahnen einschätzen
Quelle	Broschüre „Spielideen, Bewegungs- und Entspannungsübungen für den Schulalltag“ (Radix)

### Beschreibung

Die Lehrperson steuert einen leeren Ballwagen auf Rollen kreuz und quer durch die Turnhalle. Die Schüler/-innen zielen mit Softbällen, Indiaccas, zusammengeknöteten Springseilen oder anderen weichen Gegenständen auf das bewegliche Ziel. Wie viele Bälle liegen nach 2 Minuten im Wagen? (Bälle die nicht getroffen wurden können erneut geworfen werden.) Schafft die Klasse bei einer Wiederholung mehr Treffer?

### Variationen

- Ein Kind steuert das fliehende Ziel
- Den Ballwagen zu zweit steuern
- Mehrere Ziele gleichzeitig
- Das Ziel fährt auf Schienen (Linien) hin und her, geworfen wird von einer anderen Linie
- In Reifen stehen die Werfer-Kinder, alle anderen sind Zulieferer
- Ein paar Kinder sind Wächter und verteidigen die Würfe



## Feuerwehr-Prüfung

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	45 Minuten
Material	dünne Matten, Sprossenwand, 2 dicke Matten, 3 Schwedenkästen, 2 Langbänke, Medizinball, Hütli
Ziel	Gesamtkoordination
Quelle	Sportstunden schnell und klar 1./2. Klasse (Jörn Herbers)

### Beschreibung

Die Klasse wird auf die 5 Stationen der Feuerwehr-Prüfung aufgeteilt:

- 1. Verletztentransport:** Ein Kind liegt auf einer dünnen Matte und wird von den anderen um ein Hütli und zurück zur Startlinie getragen.
- 2. Feuerwehrleiter:** Über die ausgeklappte Sprossenwand klettern und auf der anderen Seite hinunter steigen (oder auf die dicke Matte springen).
- 3. Hohe Brücke:** Eine Langbank wird so in die Spalten zwischen zwei Schwedenkästen eingeklemmt, dass eine Brücke entsteht. Den Sturzraum darunter mit Matten sichern. Nun balancieren die Kinder von einem Kasten über die Langbank auf die andere Seite.
- 4. Wackelbank:** Eine umgekehrte Langbank liegt wie eine Wippe auf einem Kastenoberteil. Die Kinder tragen nun einen Medizinball von einer Seite auf die andere.
- 5. Tunnel:** Eine dicke Matte so auf zwei Kastenelemente legen, dass die Kinder darunter durch den Tunnel kriechen oder robben können.

### Variationen

- Gruppeneinteilung nach Niveau
- Jedes Kind erhält am Schluss ein Feuerwehr-Diplom



## Kindertänze

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	10 Minuten
Material	Musik, Zauberstab
Ziel	Bewegungsgefühl entwickeln, austoben
Quelle	<a href="http://www.hilfreich.de">www.hilfreich.de</a>

## Beschreibung

**Spiegeltanz:** Die Kinder stellen sich paarweise voreinander. Eines tanzt etwas vor, der Partner versucht die Bewegung nachzumachen, als ob er das Spiegelbild wäre. Auf ein Signal den Partner wechseln. (Langsame Musik wählen).

**Riesentanz:** Die Kinder stampfen friedlich durch die Gegend solange die Musik spielt. Sobald die Musik stoppt werden die Riesen wütend und fangen an zu toben und wild durch die Gegend zu stampfen bis die Musik wieder beginnt.

**Schaufensterpuppentanz:** Die Kinder stellen sich als Schaufensterpuppen reglos im Raum auf. Ein Zauberer berührt mit seinem Zauberstab einzelne Körperteile, die zur Musik zu tanzen beginnen. (Schnelle und rhythmische Musik wählen).

## Variationen

- Anstelle von Musik das Tambourin verwenden
- Mit Tüchern oder Verkleidung

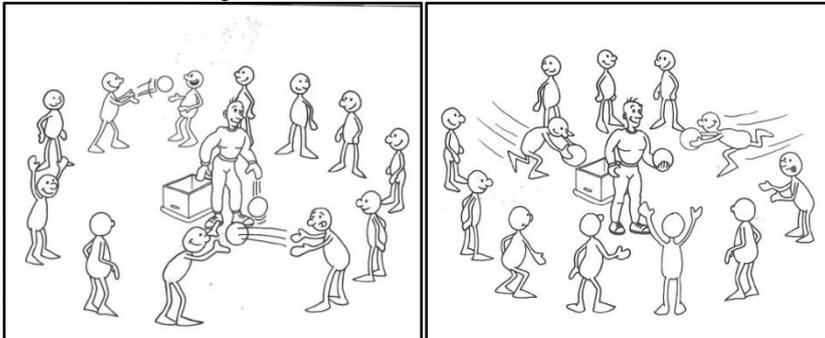


## Brennball für Einsteiger

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Ust
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	15 Minuten
Material	Schwedenkasten, Bälle
Ziel	Kennenlernen der Grundlagen für das Spiel „Brennball“
Quelle	Sportstunden schnell und klar 1./2. Klasse (Jörn Herbers)

### Beschreibung

**Werfen und Laufen.** Die Kinder stellen sich im Kreis auf, wobei sie sich mit den Händen berühren können. Der Lehrer stellt einen umgedrehten kleinen Kasten in die Mitte des Kreises. Je nach Klassengrösse bekommen ein oder zwei Kinder einen Softball. Die Kinder werfen den Ball zu ihrem rechten Nachbarn. In der Mitte prellt die Lehrperson einen Ball. Sobald der Ball festgehalten wird, muss das Kind, das gerade den Softball hat, zum Kasten rennen und diesen hineinlegen.



### Variationen

**Schauen und Laufen.** Die Kinder laufen langsam im Kreis hintereinander her. Wenn der Lehrer in der Mitte nun den Ball in den kleinen Kasten legt, müssen alle Kinder sofort stehenbleiben.



## Skispringen

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	30 Minuten
Material	4 Langbänke, Teppichresten, dünne Matten, 2 dicke Matten
Ziel	Die Kinder können über die Langbänke runterrutschen
Quelle	<a href="#">GKB Sportkids</a>

### Beschreibung

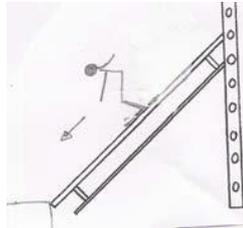
Halbklassenunterricht: Die Hälfte der Klasse macht selbständig ein „Böcklifangis“, die andere Hälfte geht zum Skispringen.

**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



## 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	<a href="#">Bewegungs-10erli</a>

### 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](#)

## 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.



## Ping Pong

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	10 Minuten
Material	keines (evtl. Bändel)
Ziel	Aktivierung, Hüpfformen
Quelle	Suisse Balance: Tacco&Flip

### Beschreibung

Drei Kinder werden als Ping-Pong-Schläger bestimmt. Die anderen Kinder sind Ping-Pong-Bälle und stehen ruhig im Raum verteilt. Die Ping-Pong-Schläger rennen im Raum herum und berühren die ruhigen Ping-Pong-Bälle, welche dann fünf Mal hochspringen und danach wieder ruhig an einem Ort verharren, bis sie erneut berührt werden. Die Ping-Pong-Schläger versuchen möglichst viele Bälle auf einmal in Bewegung zu bringen. Schaffen sie es, dass alle Bälle im Raum herumspringen?

### Variationen

- Anzahl Ping-Pong-Schläger der Raumgrösse anpassen
- Bälle springen 5x den Hampelmann
- Bälle hüpfen 5x auf einem Bein

## Reifenhupf

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	10 Minuten
Material	rote und blaue Reifen, evtl. rote Bändel, Musik
Ziel	Rechts-Links-Differenzierung / Hüpfen / Gleichgewicht verbessern
Quelle	Top Bewegungsspiele Band 1 (bm-sportverlag.ch)

### Beschreibung

Auf dem Boden liegen rote und blaue Reifen. Die Kinder laufen umher und hüpfen immer wieder in die Reifen hinein und hinaus. An bestimmten Stellen können sie auch direkt von Reifen zu Reifen springen. Dabei gilt folgende Regel: In die roten Reifen darf nur mit dem linken und in die blau markierten nur mit dem rechten Bein gesprungen werden.

### Variationen

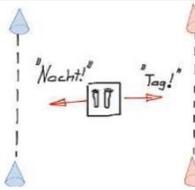
- Wer will, darf mit einem roten Band das linke Bein kennzeichnen.
- Zusätzlich braune Reifen: beidbeinig hineinspringen
- Zur Musik ausserhalb der Reifen laufen, beim Musikstopp auf dem richtigen Bein in einem Reifen stehen bleiben.



## 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	<a href="#">Swiss-Ski (Alchenberger-Kempf&amp; Läubli, 2015)</a>

### 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.

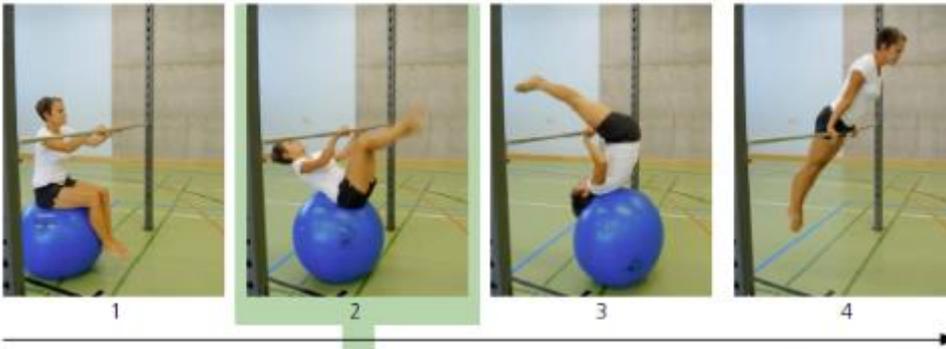
**Variation:** Gleiche Übung in der Liegestützposition.



## 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>



## Die Blume

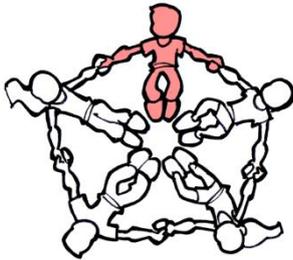
Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	5 Minuten
Material	keines
Ziel	Lektionsabschluss / Entspannung
Quelle	mobilesport.ch

## Beschreibung

Alle sitzen mit gestreckten Beinen im Kreis. Die Füsse berühren sich.

Die Blume schliesst sich: Alle berühren gleichzeitig mit den Händen die Zehen

Die Blume öffnet sich: Alle gleichzeitig aufrichten und mit den Armen über Kopf auf den Rücken liegen.



## Variation:

- Sich beim Öffnen und Schliessen der Blume an den Händen halten
- Wenn die Blume geöffnet ist 1-2 Minuten ruhig liegen



## 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.



## Sprossenwand-Artisten

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> einzeln ( <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse)
Zeitbedarf	20 Minuten
Material	Sprossenwand
Ziel	Erfahrungen im Klettern und Steigen sammeln
Quelle	Ballabeina: Ideen zur KIDZ-BOX (ISSW Universität Basel)

### Beschreibung

Die Kinder tummeln an der Sprossenwand:

(z. B. Drei Kinder pro Sprossenwandteil wechseln sich ab)

- Jedes Kind bestimmt die Höhe selber, die es erklettern will. An dieser Stelle winkt es.
- Gelingt es, sich um die Längsachse zu drehen?
- Ganz ausgestreckt klettern (auf Zehenspitzen stehen und möglichst hoch greifen)
- Wie eine Eidechse an der Sprossenwand kleben (Hüfte nahe zur Sprossenwand)
- Mit dem Rücken zur Sprossenwand klettern
- Sich seitlich verschieben
- Hände und Füße beim Klettern überkreuzen
- Ein Bein seitwärts oder rückwärts in die Luft strecken
- Nur mit 3 Extremitäten klettern (vierte Extremität ist verletzt)
- Ein Bein und einen Arm gleichzeitig ausstrecken

### Variationen

- Alle Kinder klettern gleichzeitig und versuchen aneinander vorbeizukommen
- Ein paar Kinder verharren an Ort, die restlichen Kinder um-/überklettern diese
- Je zwei Kinder sind an einer Hand oder einem Fuss mit einem Bündel zusammengebunden



## Autofahren / Busreise

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> einzeln <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	10 Minuten
Material	kleine Gummireifen oder Frisbees
Ziel	Spielerisches Kreislauftraining
Quelle	Ballabeina – Kinder im Gleichgewicht

## Beschreibung

### Autofahren

Alle Kinder bekommen einen kleinen Gummireifen (oder Frisbee) als Lenkrad in die Hand und laufen durcheinander. Die Lehrperson gibt Anweisungen, wie das Autofahren soll:

- 1. Gang = ganz langsam, 2. Gang = etwas schneller, 3. Gang = ganz schnell.  
(In welchem Gang braucht das Auto am meisten Benzin (der Mensch Luft)?)
- Rückwärtsgang (z. B. rückwärts einparkieren)
- Scharf bremsen (Ampel)
- Scharfe Kurve (Passstrasse)
- Steiler Weg
- Holpriger Waldweg

### Busreise

Jedes Kind nimmt seinen Platz im Reisebus ein (2 Kolonnen nebeneinander, alle halten sich an einem Seil fest). Die Kinder versuchen immer in dieser Aufstellung zu bleiben. Die Lehrperson ist der Busfahrer, der die Gänge schaltet und bremst.

## Variationen

- Mehrere Kleinbusse
- Busreise: Richtung durch Handwechsel am Seil ändern



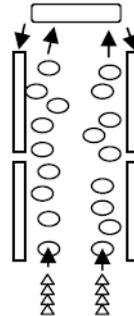
## Ausdauer spiel: Futter holen

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Ust
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	15-20 Minuten
Material	4 Langbänke, Reifen, diverses Kleinmaterial für „Futter“
Ziel	Ausdauer
Quelle	Ballabeina

### Beschreibung

Die Kinder stehen in Kolonnen hinter der Grundlinie. Eine grosse Anzahl anderen Seite des Spielfeldes deponiert. Die Reifen sind so angeordnet, Sprüngen von einem Reifen zum anderen überqueren können. An den Kinder beider Teams versuchen, mit Sprüngen von Reifen zu Reifen ein den Langbänken zurück und legen es bei ihrem Team ab.

- Welches Team sammelt am meisten Objekte?
- Wer von der Bank fällt, muss sein Objekt zurück bringen
- Wer mit dem Fuss ausserhalb eines Reifens absteht, muss wieder hinten



von verschiedenen Objekten ist auf der dass die Kinder das Spielfeld mit Seiten sind Langbänke aufgestellt. Die Objekt zu holen, laufen auf der Seite auf

bei der eigenen Kolonne anstehen

### Variationen

- Rückweg: Sich bäuchlings über die Bank ziehen.
- Verschiedene Sprungformen vorgeben (ein-/beidbeinig, Froschhüpfen, usw.)
- Mit Klötzli (Turm bauen) / Puzzle-Teilen oder Memory
- **Intensivierung:** das nächste Kind startet, wenn das vordere in den dritten Reifen (andere Farbe verwenden) tritt
- Mehrere Bahnen aufstellen und kleinere Gruppen bilden



## Gleichgewicht und Kraft mit Teppichresten

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust ( <input checked="" type="checkbox"/> Mst)
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> einzeln <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	10 bis 30 Minuten
Material	Teppichresten (oder Bodenlumpen, Badetücher), Seile
Ziel	Gleiten, im Gleichgewicht bleiben, Kräftigen
Quelle	Übungssammlung Ballabeina

### Beschreibung

#### Trottinett

Die Kinder stehen mit einem Fuss auf den Teppich und versuchen, sich mit dem anderen Fuss anzutreiben, wie auf einem Trottinett.  
→ Gelingt es auch mit dem anderen Bein?

#### Rutschbahn

Aus kurzem Anlauf versuchen die Kinder vorsichtig (!), auf den Teppich zu springen und eine möglichst lange Strecke zu gleiten. → Zwei Kinder gleichzeitig; wer kommt weiter?

#### Hauruck

An der Sprossenwand längere Seile befestigen. Am freien Ende sitzt je ein Kind auf einem Teppich und zieht sich am Seil zur Sprossenwand. → Alle gleichzeitig, wer gewinnt?

#### Boden schrappen

Die Kinder knien auf den Boden, stützen mit den Händen auf dem Teppich und putzen den Boden. → Gerade, vorwärts/rückwärts, seitwärts, in einem Rhythmus, mit den Füßen.

### Variationen

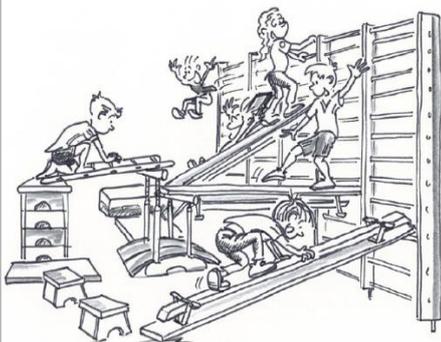
- Jeden Posten einzeln
- Als Parcours (z.B. mit Würfeln)



## Wagnis als Lernweg

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	45-90 Minuten
Material	Leiter, Stufenbarren, Langbänke, 16er Matten, dünne Matten, Kasten, Spannsets/Springseile
Ziel	Ängste überwinden, Selbstvertrauen stärken
Quelle	<a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a> 11/2017

### Beschreibung



**Balanciergarten:** Die Schülerinnen und Schüler balancieren über verschiedene Geräte. Es gibt verschiedene Schwierigkeitsgrade. Hoch-tief, schmal-breit, mit Hilfe, ohne Hilfe, wacklig-fest (vgl. Abb.). Die SuS bestimmen selbst, an welchen Geräten sie sich versuchen und welchen Schwierigkeitsgrad sie wählen.

**Sicherheit:** Langbänke mit Spannsets oder Springseilen sichern. Dünne Matten unter den Stufenbarren.

**Bemerkung:** Die Kreativität der Schülerinnen und Schüler soll gefördert werden, es sind keine Grenzen gesetzt.

### Variationen

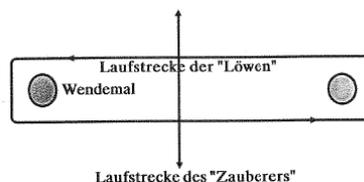
- Höhe der Langbänke verstellen, drehen
- Stufenbarren schräg stellen
- Stufenbarren aneinander reihen
- Leiter von unten nach oben
- Balancieren mit Sandsäcken auf Kopf
- Vorwärts oder rückwärts

## Wilde Löwen

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	15 Minuten
Material	2 Malstäbe, Bündel, (Bälle)
Ziel	Laufen, Orientieren und Reagieren
Quelle	Weniger Unfälle durch Bewegung (Torsten Kunz, 1993)

### Beschreibung

Alle Kinder bis auf eines sind wilde Löwen. Sie Wendemale (Je grösser die Gruppe, desto länger Zauberer. Es hat im Hosenbund einen Bündel als Löwenkäfig durchqueren. Er muss aufpassen, Die Löwen dürfen auf ihrem Kurs nicht anhalten Käfigdurchquerungen werden gezählt. Wenn ein Löwe den Mantel erbeutet hat, wird das nächste Kind zum Zauberer. Wer schafft die meisten Käfigdurchquerungen?



rennen auf einem Rundkurs um zwei die Laufbahn). Ein Kind ist der gute Zauberer. Der Zauberer will den dass kein Löwe ihm den Mantel entreisst. oder zurücklaufen. Die

### Variationen

- Mehrere Zauberer (abwechslungsweise oder gleichzeitig)
- Wilde Löwen haben einen Ball, den sie immer prellen müssen



## Statuenfangen

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	10-15 Minuten
Material	Bündel
Ziel	Bewegung und Spass, genau beobachten und kopieren
Quelle	SUISSE BALANCE

### Beschreibung

Fangis in der Halle oder im Freien. Gefangene Kinder werden von den Fängern zu einer Statue geformt. Diese kann erlöst werden, wenn ein freies Kind die gleiche Statue daneben für 2 Sekunden darstellt.

### Variationen

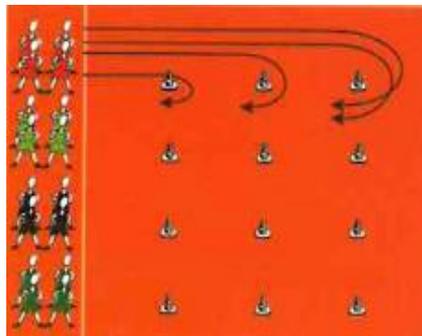
- Mehrere Fänger
- Zum Erlösen: Statue 3, 4, 5 Sekunden darstellen

## 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 <sup>8</sup> )

### 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



## Rollpässe

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> mit Partner
Zeitbedarf	20 Minuten
Material	diverse Bälle, Matten (oder Langbänke, Reifen)
Ziel	Ballgewöhnung, Differenzierung
Quelle	Spielfächer Basic, Ingold Verlag

### Beschreibung

Fortlaufendes Zurollen unterschiedlicher Bälle aus verschiedenen Ausgangspositionen:

- A und B stehen *nebeneinander*, Blick gerade aus: A rollt den Ball weg, B muss ihn einholen und stoppen (mit der Hand, dem Gesäss, dem Kopf usw.)
- A und B stehen *hintereinander*, Blick gerade aus: A rollt den Ball zwischen den gegrätschten Beinen von B durch. Dieser läuft und stoppt den Ball, sobald er ihn sieht.
- A und B stehen sich *gegenüber* und rollen sich einen Ball zwischen zwei dünnen Matten (Langbänken, Reifen, usw.) zu, ohne dass diese berührt werden.

### Variationen

- Verschiedene Bälle: Tennisball, Volleyball, Gymnastikball, Basketball, Medizinball, ...
- Ball mit dem Fuss rollen
- Abstand der Matten dem Können des Paares anpassen

## 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



## Hundehütte

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	10 Minuten
Material	Akustisches Signal (Pfeife, Gong oder ähnliches)
Ziel	Verbesserung der Orientierungs- und Reaktionsfähigkeit
Quelle	Spielkartei Suisse Balance

### Beschreibung

Die Kinder bilden zwei Kreise. Im inneren Kreis stehen ein bis zwei Kinder mehr als im äusseren. Die Kinder im inneren Kreis stellen sich mit Blick ins Zentrum auf.

Nun laufen die Kinder im äusseren Kreis im Uhrzeigersinn bis zum Signal der Lehrperson. Sofort bleiben sie mit gegrätschten Beinen stehen und bilden so eine Hundehütte.

Die Kinder im inneren Kreis suchen sich beim Ertönen des Signals so schnell wie möglich eine Hundehütte und kriechen hinein. Wer keine Hundehütte gefunden hat, spielt noch einmal im inneren Kreis, alle anderen tauschen die Rollen und das Spiel beginnt von Neuem.

### Variationen

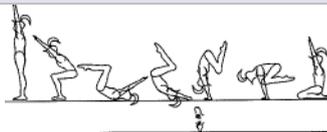
- Der innere Kreis bewegt sich im Gegenuhrzeigersinn.
- Die Kinder des äusseren Kreises bewegen sich in einem begrenzten Raum frei herum und bleiben dort stehen, wo sie beim Signal gerade sind.

## 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	<a href="https://www.turnsport.ch/lehrreich/reglement/geraeteturnen/boden.html">https://www.turnsport.ch/lehrreich/reglement/geraeteturnen/boden.html</a> & <a href="https://www.mobilesport.ch/aktuell/koordination-ball-aufwerfen-rolle-vorwarts-niveau-b/">https://www.mobilesport.ch/aktuell/koordination-ball-aufwerfen-rolle-vorwarts-niveau-b/</a>

### 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.



## Achtung – Pfütze – Fertig - Los

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> mit Partner ( <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe)
Zeitbedarf	10 Minuten
Material	dünne Matten oder Reifen (dicke Matte)
Ziel	Körperspannung aufbauen, Kräftigen, faires Kämpfen
Quelle	mobilesport.ch: J+S Kids Kämpfen und Raufen

### Beschreibung

Eine dünne Matte (oder ein Reif) liegt zwischen zwei Partnern und stellt eine Pfütze dar. Die beiden Kinder geben sich die rechte Hand und versuchen, sich gegenseitig in die Pfütze zu ziehen und zu stossen. Verloren hat, wer zuerst einen Fuss in die Pfütze setzen muss.

### Variationen

- In der Ausgangsposition die linke Hand oder beide Hände geben.
- Eine dicke Matte dient als Pfütze; die Kinder stehen im Kreis um die Matte herum und geben sich die Hand. Die Gruppe versucht, einzelne Kinder in die Pfütze zu ziehen.
- Umgekehrt: Beide stehen auf der Matte (=Insel) und versuchen, den Gegner/die Gegnerin ins Wasser zu stossen.

## Robin Hood

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	10-20 Minuten
Material	Kiste mit diversen Bällen, Pro Kind 1 Reifen, Spielbänder, (evtl. Bänkli)
Ziel	Aus dem Stand genaue Pässe spielen und fangen können
Quelle	Spielfächer Basic, Ingold Verlag, 2006

### Beschreibung

#### Vorbereitung:

In der Mitte der Halle steht eine Ballkiste, gefüllt mit unterschiedlich grossen Bällen.

5-7m davon entfernt liegen Reifen. In jedem Hallenviertel sollten gleich viele sein.

2 bis 4 Teams bilden und mit Bändel markieren. Jedes Team bestimmt seinen Robin Hood. Dieser steht bei der Ballkiste. Die Spieler des Teams (=Untertanen) stellen sich im eigenen Hallenviertel in einen Reifen (=Gefängnis).

#### Spielverlauf:

Nun versucht jeder Robin Hood möglichst viele eigenen Untertanen zu erlösen, indem er ihnen Bälle zuspasst. Fängt ein Untertan einen Ball, so ist er frei und kann seinem Robin Hood bei der Befreiungsaktion helfen. Nicht gefangene Bälle können zu Robin Hood zurückgerollt werden. Bei welchem Team sind zuerst alle Untertanen erlöst?

### Variationen

- Distanz variieren (evtl. mit Bänkli markieren)
- Über eine Leine werfen
- Jede Gruppe hat eine andere Sorte Bälle



## 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	<a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a>

### 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»).



## Mutprobe

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust ( <input checked="" type="checkbox"/> Mst)
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	15 Minuten
Material	Keines
Ziel	gegenseitiges Vertrauen steigern, Distanzen und Tempo einschätzen
Quelle	

## Beschreibung

Die Schüler/-innen stellen sich in zwei Reihen gegenüber auf und bilden so eine Gasse. Die Fingerspitzen der gegenüberstehenden Kinder berühren sich mit gestreckten Armen.

Nun nimmt ein Kind Anlauf und rennt möglichst ohne zu zögern durch die Gasse. Alle senken genau rechtzeitig die Arme, so dass niemand das laufende Kind berührt.

Das Tempo zuerst bewusst langsam, dann immer schneller.

## Variationen

- Mit geschlossenen Augen durchrennen
- Die Läufer/-innen rufen «Jetzt» und bestimmen so selber, wann die Stehenden die Arme runternehmen sollen
- Anstatt in einer Reihe, Zweiergruppen frei im Raum aufstellen – mehrere Läufer/-innen suchen sich kreuz und quer den Weg durch die «Törli».



## Ball über die Schnur

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	ca. 30min
Material	Schnur oder Netz (längs gespannt), Volleybälle, evtl. Ballone
Ziel	Werfen, Fangen üben, Flugbahn einschätzen, Zusammenspiel fördern
Quelle	Top-Spiele für den Sportunterricht (2. Auflage 2008), bm-sportverlag.ch

### Beschreibung

Jeweils höchstens drei Kinder spielen gegen drei andere. Sie versuchen den Ball so über die Schnur oder das Netz zu werfen, dass er im gegnerischen Feld zu Boden fällt. Falls der Ball gefangen wird, muss er ohne Verzögerung über die Schnur/das Netz zurückgespielt werden. Die Kinder können das Spielfeld aufgrund der Bodenlinien selbst bestimmen. Wenn das nicht funktioniert, kann die Lehrperson bei der Entscheidung helfen.

Vorbereitende Formen für Ball über die Schnur:

*Fangkünstler.* Den Ball in die Luft werfen und fangen. Dazu verschiedene Zusatzaufgaben vor dem Fangen aufgeben (z.B. in die Hände klatschen, Drehung machen, im Sitzen fangen usw.)

*Schnurball drei mit drei:* Kinder werfen sich Bälle möglichst oft über die Schnur/das Netz zu, ohne dass der Ball zu Boden fällt.

### Variationen

- Nach Wurf über Schnur/Netz eine Zusatzaufgabe lösen (z.B. Hallenwand berühren, bevor nächster Ball gefangen werden darf)
- Vereinfacht: Ballon anstatt Volleyball, erschwert: Spiel mit 2 Bällen
- Der Ball muss allen Teammitgliedern zugespielt werden, bevor er über die Schnur/das Netz zurückgeworfen wird.



## Gletscherspalte

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	ca. 30min
Material	Sprossenwand, zwei dicke Schaumstoffmatten, Barren/Kasten, Seil
Ziel	Den Mut der Kinder fördern und dem Risiko-Bedürfnis gerecht werden
Quelle	<a href="http://www.mobilesport.ch/aktuell/mut-tut-gut-glanznummern-gletscherspalte/">www.mobilesport.ch/aktuell/mut-tut-gut-glanznummern-gletscherspalte/</a>

## Beschreibung

Eine dicke Schaumstoffmatte wird an einen Barren/Schwedenkasten gelehnt, die zweite Matte an die Sprossenwand. So bilden die Matten eine «Gletscherspalte». Zusätzlich wird ein Seil an der Sprossenwand befestigt und in die Gletscherspalte heruntergelassen.

Die Kinder springen (bzw. fliegen) von Matte zu Matte. Bei einem Absturz können sie mit Hilfe des Seiles wieder hochklettern. Diese Übung muss richtig gesichert werden, so wird das Verletzungsrisiko minimiert. Die Schwedenkästen/Barren müssen arretiert sein und das Seil sicher an der Sprossenwand befestigt werden. Die Matten sollen mit Springseilen an den Barren/Kästen und an der Sprossenwand befestigt werden. Die Lehrperson soll immer den Überblick (Blick auf die Gletscherspalte) behalten, damit sie sofort reagieren kann.

## Variationen

- Die Kinder machen Zweier-Teams und unterstützen sich beim Abstürzen bzw. Hochklettern in der Gletscherspalte.
- Die Kinder können mit der Lehrperson eine Geschichte erfinden. Diese erfundene Abenteuer-Geschichte können die Kinder danach in der Gletscherspalte nachspielen.



## Dschungelspiel

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	20 Minuten
Material	viele unterschiedliche Bälle, Bändel
Ziel	Bälle gewandt und schnell transportieren können
Quelle	«Spielen lernen» (Spielfächer Basic), Ingold Verlag

### Beschreibung

Zwei gleich grosse Teams spielen im Dschungel gegeneinander: Die «Sammler» und die «Affen» mit den Bändeln. Die Sammler wollen möglichst schnell alle Kokosnüsse (Bälle), die im Dschungel verteilt sind, zu ihren vier Sammelstellen (Kastenteile) tragen.

Die Affen versuchen dies zu verhindern, indem sie die Sammelstellen ausräumen und die Bälle wieder im ganzen Dschungel verstreuen (nicht werfen, sondern legen). Wird ein Affe von einem Sammler berührt, muss er den Ball zur Sammelstelle zurückbringen und bei einer anderen Stelle ausräumen gehen.

Eventuell braucht es eine Regel, wie viele Bälle gleichzeitig getragen werden dürfen.

### Variationen

- Der Dschungel besteht aus einem Gerätegarten.
- weniger/mehr Affen
- Anzahl Bälle variieren
- mit kleinen Bällen und Unihockeystock

## Chinesenfangis

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust ( <input checked="" type="checkbox"/> Mst)
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	10 Minuten
Material	Bändel
Ziel	Aufwärmen
Quelle	

### Beschreibung

Ein paar Fänger/-innen werden mit Bändeln gekennzeichnet versuchen die anderen Kinder zu berühren und diese in Chinesen zu verwandeln. Die Chinesen sitzen im Schneidersitz und strecken die Arme mit den Handflächen nach oben auf die Seite aus.

Ein Chinese kann erlöst werden, indem sich ein anderes Kind wie sein Spiegelbild vor ihn hinsetzt und mit Blickkontakt den Spruch: «Tsching – Tschang – Tschung» sagt. Während dem Sitzen kann das erlösende Kind nicht gefangen werden, erst nach dem «Tschung» ist das wieder möglich.

Nach ein paar Minuten werden die Fänger/-innen ausgewechselt.

### Variationen

- Erlösen durch gleichzeitiges Abklatschen der Hände durch zwei Kinder
- Feldgrösse variieren



## 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.



## Mattenrutschen

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	10-15 Minuten
Material	zwei 16er Matten, 2 Malstäbe, (Spielbändel)
Ziel	Einbeinsprung
Quelle	STV – Von den Bewegungsgrundformen zu den Turnsportarten (S. 14)

### Beschreibung

Vor zwei Teams liegt je eine 16er-Matte mit der rutschigen Seite auf dem Boden. Die Kinder springen aus dem Anlauf einbeinig ab, landen zuerst mit den Füßen auf der Matte und rutschen anschliessend auf dieser in einer sitzenden Position so weit wie möglich. Es ist wichtig, dass die Kinder mit einem geraden Anlauf auf die Matte losrennen, weshalb sie vorher immer um eine Markierung herumlaufen müssen.

Welche Matte berührt zuerst eine vorbestimmte Linie?

Sicherheit: Genügend weit nach vorne springen, damit beim Absitzen die Hände ebenfalls auf der Matte abstützen und nicht am Boden.

### Variationen

- Zwei Kinder springen gleichzeitig.
- Die Matte liegt in der Mitte, die Kinder der zwei Gruppen springen abwechslungsweise von beiden Seiten. Wo liegt die Matte nach je 10 Sprüngen?
- Die Beidseitigkeit fördern durch den Wechsel des Absprungbeines:
  - Das Absprungbein am Fuss mit einem farbigen Spielbändel markieren
  - Am Absprungbein einen Turnschuh tragen, der andere Fuss ist barfuss.



## Pfützenspringen

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	10-15 Minuten
Material	Seile, Reifen, Bänder (evtl. Bild vom Frosch, vom Pferd)
Ziel	hoch und explosiv springen können
Quelle	Von den Bewegungsgrundformen zu den Turnsportarten (Schweizerischer Turnverband, 2019)

### Beschreibung

Im Raum sind mehrere Reifen und Seile (als Kreis gelegt) verteilt. Sie symbolisieren grosse und kleine Pfützen. Die Kinder springen wie ein Frosch in die grossen Pfützen hinein und heraus. Die kleinen Pfützen werden wie ein Pferd im Galoppsprung übersprungen.

Beim Galoppsprung auf Beidseitigkeit achten: Ein Bein mit einem Bändel markieren – dieses Bein wird zuerst hochgezogen.

### Variationen

- Schrittsprung/Laufsprung in die Weite mit der Metapher «Fluss überspringen»
- Spielform: Bei Musikstopp schnellstmöglich in eine Pfütze springen.
- Die Pfützen nacheinander aufreihen und einen Parcours absolvieren.

## Markierkegel als Fanggerät

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe
Zeitbedarf	15 Minuten
Material	Kleine Bälle (z.B. Tennisball); Markierkegel; Langbänke oder Leine (alternativ: Kasten, Barren)
Ziel	Flugbahn einschätzen können
Quelle	Von den Bewegungsgrundformen zu den Turnsportarten (Schweizerischer Turnverband, 2019)

### Beschreibung

Jedes Kind hält einen Markierkegel in der Hand. Die Halle wird längs mit Langbänken oder einer Leine unterteilt. Je zwei Schüler/-innen stehen sich gegenüber und werfen sich einen kleinen Ball mit dem Markierkegel hin und her:

**Werfen:** Mit einer Aufwärtsbewegung des Kegels (einhändig rechts/links, zweihändig, über dem Kopf, ...)

**Fangen:** Zweihändig, einhändig rechts/links. Direkt aus der Luft oder nach einmaliger Bodenberührung.

**Zusatzaufgaben:** Nach jedem Wurf eine Drehung um die eigene Achse, eine bestimmte Linie berühren, auf den Bauch liegen, ...



### Variationen

- Miteinander oder gegeneinander
- 2:2



## Verkehrte Welt

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	30 Minuten
Material	Schaukelringe, Reck, Barren, Taue, Kletterstange, Matten, Nummern
Ziel	Erleben der Position kopfüber (Orientierung, Körpergefühl, Mut)
Quelle	«Von den Bewegungsgrundformen zu den Turnsportarten», Schweizerischer Turnverein, 2019

### Beschreibung

Nach einem kurzen Aufwärmspiel verschiedene Geräte nach Wunsch aufstellen, gut mit Matten absichern und mit Tafeln nummerieren. Die Kinder gehen in Gruppen von Gerät zu Gerät und hängen wie Faultiere kopfüber an den Geräten.

- Zwischen zwei Kletterstangen (mit den Füßen die Wand hochlaufen)
- Zwischen zwei Tauen
- An den stehenden Ringen (im Sturzhang: gehockt, gebückt, gestreckt)
- An der Reckstange (mit den Knien einhängen/im Sturzhang)
- An einem Barrenholm (mit den Knien einhängen/im Sturzhang)
- Zwischen den Barrenholmen

Wichtig: Der Kopf ist immer eingezogen, so dass der Blick zu den Knien/Füßen geht (Hilfe: Etwas Weiches zwischen Kinn und Brustbein einklemmen).

### Variationen

- Aus verschiedenen Ausgangspositionen sicher in die Position kopfüber kommen und wieder zurück.
- In der Position kopfüber leicht ins Schwingen/Schaukeln kommen
- Hochfangis: Wer ein Faultier ist, kann nicht gefangen werden.

## Die lange Riesenschlange

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	5-10 Minuten
Material	Sprossenwand (evtl. weitere Geräte wie Bänkli, Schwedenkasten, ...)
Ziel	Reagieren, Klettern
Quelle	Kituhit 2020/21 (Schweizerischer Turnverband)

### Beschreibung

Die Kinder halten sich in einer Kolonne an den Schultern und bilden eine Riesenschlange. Diese balanciert über die Hallenlinien. Dabei sprechen die Kinder den Text:

«E Schlange gnüsst dä Sunneschy  
chrücht am grosse Fells verbie  
fangts dänn mit em Räge a  
verschwindet sie, so schnell sie cha.»

Am Ende des Textes springen alle Kinder möglichst schnell zur Sprossenwand und klettern ein paar Sprossen hoch.

### Variationen

- Andere Geräte aufstellen, auf die man sich retten kann.
- Mit Fänger, der alle Kinder fangen kann, die noch den Boden berühren.



### Vierfüssler-Fangis

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	5 Minuten
Material	keines
Ziel	Kräftigen, Stützen
Quelle	«Jugihit», Schweizerischer Turnverband, 2020

#### Beschreibung

Zuerst wird ein Fänger/eine Fängerin bestimmt. Dann setzen sich alle auf den Boden und versuchen im Krebsgang (= Stütz rücklings, Gesäss ist in der Luft, Bauch zeigt nach oben) vor dem Fänger zu flüchten. Das fangende Kind beginnt im normalen Vierfüssler (= Stütz vorlings, Bauch zeigt zum Boden) und versucht auf allen Vieren die anderen zu fangen.

Wer erwischt wird, dreht sich mit dem Bauch zum Boden und hilft mit, ebenfalls auf allen Vieren, den Rest der Spieler einzufangen.

#### Variationen

- umgekehrter Start ist auch möglich, dabei mit mehr Fänger\*innen (im Krebsgang) starten.

### Känguru-Spiel

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Ust
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	10 bis 15 Minuten
Material	keines
Ziel	Ausdauer verbessern
Quelle	<a href="http://www.tinatoni.ch">www.tinatoni.ch</a>

#### Beschreibung

Drei Kinder sind Wildhüter\*innen, die anderen Kängurus. Zuerst verteilen sich die Kängurus auf dem ganzen Spielfeld. Dann bleiben die Wildhüter\*innen rennen los und berühren so viele Kängurus wie möglich. Wird ein Känguru von einem Wildhüter berührt, springt es mit geschlossenen Knien und bleibt es wieder bewegungslos stehen, bis es das nächste Mal berührt wird. Das Ziel des Spiels ist, dass alle Kängurus gleichzeitig springen.

#### Variationen

- Anzahl Wildhüter\*innen vergrössern
- Hüpfdauer der Kängurus verlängern
- Spielfeldgrösse verändern