

Ideen für Sportlektionen ohne Turnhalle

(Quelle: Top-Spiele für den Unterricht, bm-sportverlag)

Polizisten-Fangis: Die Polizisten mit Bändel fangen die Verbrecher und führen diese an der Hand ins Gefängnis. Ein freier Mitspieler kann einen Gefängnisinsassen befreien, in dem er ihn an der Hand in eine sichere Zone in der Mitte des Pausenplatzes führt. Scheitert der Befreiungsversuch, so müssen beide Beteiligten ins Gefängnis.

Kreis-Ball-Spiel:

Die Kinder stehen in einem Kreis und nummerieren auf zwei. Den einen Ball spielen sich die Einer der Reihe nach zu, den anderen die Zweier. Welcher Ball überholt den anderen?

- Auf Pfiff wechseln beide Bälle die Richtung
- Zuspiele als Bodenpässe
- Jedes Kind läuft seinem Ball nach (Am Anfang am Startpunkt zwei Kinder)

Rot-Licht-Stopp:

Ein Kind dreht sich an der Schulhauswand um, schliesst die Augen und ruft laut „Rot – Licht – Stopp“. Der Rest der Klasse schleicht sich von der Turnhallenseite her an und muss auf „Stopp“ sofort regungslos verharren. Wer sich bewegt wird zurück geschickt. Wer schafft es als erster die Wand zu berühren?

- Bei Stop auf einem Bein stehen bleiben
- Jedes Kind rollt einen Ball
- Jedes Kind prellt einen Ball

Schnappball:

3:3 oder 4:4; Team A spielt sich möglichst viele Pässe zu, Team B verteidigt. Nach Ablauf der Zeit werden die Rollen gewechselt.

- Welches Team schafft in drei Minuten am meisten Pässe?
- Welches Team schafft als erstes fünf Pässe ohne Unterbruch?
(Bei Balleroberung wechseln die Rollen)
- Pro Team einen geheimen Joker bestimmen; nur die Pässe an diese Person zählen als Punkte.

Rekord-Festival

Einzel, zu zweit oder in einer kleinen Gruppe versuchen die Kinder ihre eigenen Rekorde zu verbessern:

- Jonglieren mit dem Fussball
- Seilspringen alleine
- Seilspringen als Gruppe im grossen Seil
- Badminton-Zuspiele oder Rundlauf
- Tischtennis-Zuspiele oder Rundlauf
- Indiacca im Kreis

Bewegungs- 10erli

10 Aufgaben zu einem Thema mit aufsteigender Schwierigkeit. Gelingt eine Aufgabe, so darf ein Feld angekreuzt werden und die nächste Aufgabe wird geübt. Es stehen pro Thema verschiedene Niveaus zur Verfügung zur individuellen Förderung jedes Kindes.

- Luftballon
- Gummitwist
- Himmel und Hölle
- Badminton
- Prellen
- Seilspringen
- Schwungseil
- Frisbee

→ [10erli-Sammlung](#)

Tischtennis (Material muss selber beschaffen werden)

- Turnier an drei Tischen
- Rundlauf mit Zusatzaufgaben für Ausgeschiedene

Frisbee

- Ultimate = Mannschaftsspiel wie Linienball. Wenn der Frisbee auf den Boden fällt gehört er der Mannschaft, die zuerst die Hand darauf legt.
- Frisbee-Golf im Schulareal: Bestimmte Objekte (Baum, Bänkli, Abfall-Eimer, Lichtmasten, ...) mit Kegeln markieren. Zwei Kinder wechseln sich ab mit Werfen. Ziel ist es, mit möglichst wenigen Würfen die Ziele zu treffen.
- Ausflug auf den Disc-Golf Parcours im Grüzefeld:
<http://gruezefeld.discdimension.ch/downloads/grueze-map.pdf>

Velofahren

- [Veloparcours](#) mit Strassenkreide auf dem Pausenplatz einzeichnen und sicheres Fahren üben
- Ausflug in den [Verkehrsgarten](#) (vorher anmelden)
- Ausflug auf den [Pumptrack](#) (Reitplatz)

OL im Schulareal

→ [Schulhaus-OL-Karten](#)

Wald

- Versteckis
- Vita-Parcours Lindberg

Treppenhaus

- Stafette im Treppenhaus (Geländer-Rutschen verboten☺)
- Vielseitiges Treppenlaufen
- Power-Running

→ [Fackelläufer von SwissOlympic](#)