

# Sport in der Nachmittagsbetreuung – Best Practice Turnen Geplante Unterrichtsstunden



Planungen durchgeführt von: Karin Hofbauer

Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen!

Ich habe im Rahmen meiner Diplomarbeit dieses Best-Practice-Heft zusammengestellt, um einen Einblick zu geben, wie Turnstunden in der Volksschule aussehen können. All diese Stunden wurden von mir in der Nachmittagsbetreuung in einer Volksschule durchgeführt, verbessert und an die Kinder angepasst. Diese Übungen sind speziell für Kinder zwischen sieben und zehn Jahren geeignet, können aber auch durch Abwandlungen für jüngere, oder ältere Kinder verwendet werden.

Da Kinder heutzutage oftmals motorische Defizite aufweisen, sollte ihnen die Wichtigkeit an der Bewegung gezeigt werden. Sie sollen lernen Spaß am Spielen, Turnen und Sport zu finden. Der Sportunterricht in der Nachmittagsbetreuung bietet dabei die Möglichkeit für Kinder, verschiedene Bewegungen zu erkunden, Spiele kennenzulernen und sich neue Fähigkeiten anzueignen. Zusätzlich sollte der Sportunterricht dazu dienen, dem Alltagsstress entfliehen, Energien freilassen und sich auspowern zu können.

Meine Stundenplanungen sollen Kindern einen Einblick in das Gerättturnen geben. Dabei wird jedoch nicht das übliche Vereinsturnen hervorgehoben, sondern das Spielen und Üben an und mit Geräten. Auch das Einbringen von Bällen und kleineren Spielen ist den Kindern wichtig, wodurch sich die folgenden Stundenbilder entwickelt haben.

Gutes Gelingen und viel Erfolg den Kindern Freude an der Bewegung zu lernen!

Karin Hofbauer

**Aufbau:**

Zu Beginn dieses Heftes befindet sich eine Jahresplanung mit verschiedenen Schwerpunkten, die am Ende jedes Monats erreicht werden sollten. Anschließend folgen die Monatsplanungen für ein Wintersemester, von Oktober bis Februar. In jedem Monat gibt es verschiedene Ziele zu verfolgen, die mithilfe der Übungen ausgeführt und realisiert werden können. Die Einheit 1 in der Monatsplanung entspricht dabei der Stundenplanung 1. Die Einheit 2 der Stundenplanung 2 usw.

Zu jeder Stunde gibt es eine Lernkontrolle, um zu sehen, ob die Kinder ihre Ziele erreicht haben. Des Weiteren werden die Bereiche Sozialkompetenz, Fachkompetenz und Methodenkompetenz in den einzelnen Stunden gefördert.

Die einzelnen Stundenplanungen haben dabei folgenden Aufbau:

**Aufwärmen:**

Damit die Kinder auf bestimmte Übungen eingestellt werden können, ist das Aufwärmen sehr wichtig. Dabei wird die Durchblutung der Muskulatur verstärkt, das Herz-Kreislaufsystem passt sich den Belastungen an, die Bänder und Gelenke werden auf die Bewegungen vorbereitet und die Verletzungsgefahr wird vermindert. Aufwärmphasen sollen dazu dienen, die Kinder physisch, psychisch und sozial auf die Herausforderungen der Sportstunde vorzubereiten.

**Hauptteil:**

In jedem Hauptteil gibt es gewisse Schwerpunkte. Zu diesen Schwerpunkten wurden geeignete Übungen für die Kinder altersgerecht zugeschnitten. Zum Teil kommen auch Testungen vor, die die SchülerInnen etwas fordern und anspornen sollen.

**Abwärmen:**

Nach dem Wegräumen der Geräte, soweit welche in den einzelnen Stunden verwendet werden, wird entweder ein Abschlussspiel gespielt, oder gemeinsam gedehnt. Diese Zeit soll dazu dienen, dass sich die Kinder noch einmal sammeln und den Unterrichtsverlauf repassieren lassen. Ein gemeinsamer Abschluss sollte die jeweilige Stunde beenden und die Kinder wissen lassen, dass sie zu Ende ist.

# JAHRESPLANUNG

Unterrichtsfach: BSP (Nachmittagsbetreuung)

Klasse: VS (1.-4. Klasse)

Schuljahr: 2013/14

Schüleranzahl: 15-20

Lehrerin: Karin Hofbauer

Zeit	Lehrplanbereich	Kompetenzen	Deskriptoren	Kompetenzbereich	Lernkontrolle
Okt. (10)	Turnen	Sch. können ihre bisherige Leistung optimal abrufen.	Sch. geben beim Eingangstest ihr Bestes.		Eingangstest (siehe Laura Stockinger und Christian Ziegl)
		Sch. können faires und unfaires Handeln unterscheiden	Sch. können sich auf den Geräten sicher verhalten (nur eine Person turnt, die anderen S/S gehen aus der Gefahrenzone)	Sozialkompetenz	Lehrerbeobachtung
		Sch. können Geräte auf-und abbauen	Sch. wissen, wie man verschiedenste Geräte (Kasten, Reck, Seile usw.) auf- und abbaut. Sie kennen den Aspekt der Sicherheit.	Fachkompetenz	Lehrerbeobachtung
		Sch. können Körperbewusstsein entwickeln	Sch. entdecken die Bewegungsmöglichkeiten des Körpers an unterschiedlichen Geräten (sich strecken, beugen usw.)	Methodenkompetenz	Lehrer- Schüler Gespräch
		Sch. können die Wichtigkeit des Aufwärmens verstehen.	Sch. wissen warum der Aspekt des Aufwärmens im Turnen von großer Bedeutung ist.	Fachkompetenz	Lehrer- Schüler Gespräch
	Grundlagen	Motorische Grundlagen			

<b>Nov.</b> <b>(8)</b>	Turnen	Sch. können sich gegenseitig helfen und sichern  Sch. können ihr Gleichgewicht halten  Sch. können ihre Kraft gezielt einsetzen	Sch. können sich gegenseitig Hilfe geben und einander helfen Übungen sicher auszuführen  Sch. können ihren Körper auf und mit Geräten im Gleichgewicht halten  Sch. verbessern ihre Haltung und lernen ihre Kraft bei speziellen Übungen gezielt einzusetzen (Bsp. Rumpfstabilität beim Häschensprung)	Sozialkompetenz  Methodenkompetenz  Methodenkompetenz	Lehrer- Schüler Gespräch; Lehrerbeobachtung; Schülerbefragung  Gleichgewichtsstationen  Kraftzirkel
	Grundlagen	Gleichgewicht; Motorische Grundlagen; Kraft (Rumpfmuskulatur)			
<b>Dez.</b> <b>(6)</b>	Turnen	Sch. können Turnelemente am Boden ausführen  Sch. können verschiedene Ballspiele spielen  Sch. können ihre bisherige Leistung optimal abrufen.	Sch. beherrschen eine Rolle vorwärts und ein Rad (Elemente aus dem Turn 10-Programm am Boden)  Sch. können Bälle fangen und werfen  Sch. geben beim Ausgangstest ihr Bestes.	Fachkompetenz  Fachkompetenz	Sch. bewerten sich selbst (Lehrer beobachtet)  Lehrerbeobachtung  Ausgangstest (siehe Laura Stockinger und Christian Ziegl)
	Grundlagen	Motorische Grundlagen			
<b>Jänner</b> <b>(8)</b>	Turnen	Sch. können ihre bisherige Leistung optimal abrufen.  Sch. können ihre Stützkraft anwenden	Sch. geben beim Ausgangstest ihr Bestes.  Sch. können ihren Körper an verschiedenen Geräten stützen (Bsp. Reckstütz)	Fachkompetenz	Ausgangstest (siehe Laura Stockinger und Christian Ziegl)  Kreisbetrieb

		<p>Sch. können die Grundlagen von verschiedenen Ständen</p> <p>Sch. können sich gegenseitig sichern</p> <p>Sch. können vielfältige Aufgaben zum Klettern, Schwingen und Schaukeln sicher durchführen</p>	<p>Sch. wissen, wie man einen Handstand oder einen Kopfstand macht (mit und ohne Hilfe; siehe Elemente aus dem Turn10-Katalog)</p> <p>Sch. können sich bei Hand- und Kopfständen gegenseitig sichern</p> <p>Sch können Gefahrenquellen einschätzen. Sch. können ihre Leistungsfähigkeit einschätzen</p>	<p>Fachkompetenz</p> <p>Sozialkompetenz</p> <p>Methodenkompetenz</p> <p>Selbstkompetenz</p>	<p>Stationenbetrieb</p> <p>Stationenbetrieb, Lehrerbeobachtung</p> <p>Stationenbetrieb, Lehrerbeobachtung</p>
	Grundlagen	Stützkraft (Arme); Kraft (Rumpfstabilität); koordinative Fähigkeiten			
<b>Feb. (6)</b>	Turnen	<p>Sch. können vielfältige Aufgaben zum Klettern, Schwingen und Schaukeln sicher durchführen</p> <p>Sch. können ihre bisher gelernten Fähigkeiten in Spielen wiedergeben</p> <p>Sch. können ihre bisherige Leistung optimal abrufen.</p>	<p>Sch können Gefahrenquellen einschätzen.</p> <p>Sch. können ihre Leistungsfähigkeit einschätzen</p> <p>Sch. können Ballspiele verstehen und spielen.</p> <p>Sch. geben beim Eingangstest ihr Bestes.</p>	<p>Methodenkompetenz</p> <p>Selbstkompetenz</p> <p>Methodenkompetenz</p>	<p>Stationenbetrieb</p> <p>Lehrerbeobachtung; Lehrer-Schüler-Gespräch</p> <p>Eingangstest (siehe Laura Stockinger und Christian Ziegl)</p>
	Grundlagen	Koordinative Fähigkeiten; motorische Grundlagen			
		Sch. können können faires und unfaires Verhalten erkennen	Können das eigene Verhalten als fair/unfair einstufen	Sozialkompetenz	Lehrer- Schüler Gespräch; Lehrerbeobachtung; Schülerbefragung

<b>März.</b> <b>(8)</b>	Turnen	Sch. können beidbeinig abspringen	Sch. können beidbeiniges Abspringen am Minitrampolin und am Sprungbrett zielgerichtet anwenden (mit und ohne Anlauf)	Fachkompetenz	Staffel (beidbeinige Absprünge am Boden)
<b>April</b> <b>(7)</b>	Turnen	Sch. können verschiedene Sprünge anwenden	Sch. können am Boden und am Kasten unterschiedliche Sprünge ausführen (Elemente laut Turn10-Katalog; Bsp. Hocksprung, Streck sprung usw.)	Fachkompetenz	Lehrerbeobachtung; kleiner Wettkampf am Boden und am Kasten mit den erlernten Sprungelementen des Turn10-Programms
	Grundlagen	Koordinative Fähigkeiten			
<b>Mai</b> <b>(8)</b>	Turnen	Sch. können Hindernisse überwinden	Sch. können sportl. Handlungen sicher durchführen: Gerätelandschaften, Hindernisbahnen, Kletterparcours	Methodenkompetenz	Gerätebahn
		Sch. können klettern	Sch. können an verschiedenen Geräten hochklettern (Bsp. Sprossenwand, Seil)	Methodenkompetenz	Klettergarten (mit Seile, Ringe, Taue, Sprossenwand etc.)
		Sch. können sich gegenseitig helfen und sichern	Sch. können sich gegenseitig Hilfe geben und einander helfen Übungen sicher auszuführen	Sozialkompetenz	Lehrerbeobachtung
	Grundlagen	Kraft; Geschicklichkeit			

<b>Juni</b> <b>(7)</b>	Turnen	Sch. können über Geräte balancieren und eine Zusatzaufgabe erledigen	Sch. können über den Balken und die Langbank balancieren und dabei verschiedene Übungen ausführen (Bsp. Bälle fangen und werfen; mit einem geschlossenen Auge balancieren usw.)	Methodenkompetenz	Koordinations- und Gleichgewichtsstationen  Ausgangstest (siehe Laura Stockinger und Christian Ziegl)
	Grundlagen	Koordination; Gleichgewicht			
<b>Juli</b> <b>(4)</b>	Turnen	Sch. können an unterschiedlichen Geräten turnen	Sch. beherrschen Übungen des Turn10-Programms und können diese an Boden, Balken, Reck und Kasten ausführen	Fachkompetenz	Kleiner Turn10-Wettkampf mit Bewertung der Lehrperson



## Monatsplanung

Monat	Einheit	Kompetenz	Inhalte	Kontrolle
Oktober	1-2 Einheit	Sch. können die Wichtigkeit des Aufwärmens verstehen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorstellung meinerseits; Vorstellung der Inhalte für das Semester</li> <li>- Kennenlernspiele                             <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Internationale Begrüßung</li> <li>b) Namenspantomime</li> <li>c) Atomspiel</li> </ul> </li> </ul>	Lehrer- Schüler Gespräch
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kleine Aufwärmspiele mit Einbeziehung von verschiedenen Geräten                             <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Feuer, Wasser, Luft (mit aufgebauten Geräten)</li> <li>b) Atomspiel (Zahl und Gerät wird genannt)</li> <li>c) „Am Gerät ist frei“</li> </ul> </li> <li>- Dehnen</li> </ul>	Lehrer- Schüler Gespräch
	3-4 Einheit	Sch. können ihre bisherige Leistung optimal abrufen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Allgemeines Aufwärmen im Kreis</li> <li>- Dehnen</li> <li>- Eingangstest (siehe Laura Stockinger und Christian Ziegl)</li> </ul>	Eingangstest
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Allgemeines Aufwärmen im Kreis</li> <li>- Dehnen</li> <li>- Eingangstest (siehe Laura Stockinger und Christian Ziegl)</li> </ul>	Eingangstest
	5-10 Einheit	Sch. können Körperbewusstsein entwickeln	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmspiel: „Krebsfangen“</li> <li>- Dehnen</li> <li>- Übungen am Boden                             <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Übungen mit einzelnen Körperpartien (Arme, Beine etc.)</li> <li>b) Übungen mit dem ganzen Körper</li> <li>c) Muskuläre Spannung und Entspannung</li> <li>d) Körperhaltungen in unterschiedlichen Lagen (in Ruhe und Bewegung)</li> </ul> </li> </ul>	Lehrerbeobachtung
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmspiel: „McDonalds Spiel“</li> <li>- Dehnen</li> <li>- Übungen an Langbänken                             <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Langbänke auf unterschiedliche Arten überqueren</li> <li>b) Kräftigende Übungen (für Arme)</li> <li>c) Koordinationsübungen an den Langbänken</li> <li>d) Kleine Langbankstaffel am Ende</li> </ul> </li> </ul>	Staffel
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmspiel: „Kettenfangen“</li> <li>- Dehnen</li> <li>- Übungen am Reck                             <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Hängen und Baumeln am Hochreck</li> </ul> </li> </ul>	Lehrerbeobachtung

			<ul style="list-style-type: none"> <li>b) Körperspannungsübungen</li> <li>c) Richtiger Abgang vom Reck</li> <li>d) Sprung in den Stütz</li> <li>e) Abrollen</li> </ul>	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmspiel: „Drei Freunde“</li> <li>- Dehnen</li> <li>- Übungen auf wackeligem Untergrund <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Übungen mit und ohne Hilfe eines Mitschülers/einer Mitschülerin</li> <li>b) Mit verbundenen Augen (mit Hilfe eines Mitschülers/einer Mitschülerin!)</li> <li>c) Unterschiedliche Untergründe (Matten, Wackelbrücken etc.)</li> <li>d) Paar-Parcours</li> </ul> </li> </ul>	Parcours zu zweit bewältigen
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmspiel: „Kastenball“</li> <li>- Allgemeines Aufwärmen im Kreis</li> <li>- Übungen am und mit dem Kasten <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Konditionsschulung</li> <li>b) Kräftigungsschulung</li> <li>c) Üben am Kasten (Aufknien, Aufhocken)</li> </ul> </li> </ul>	Lehrerbeobachtung
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmspiel: „Kastenhandball“</li> <li>- Allgemeines Aufwärmen im Kreis</li> <li>- Übungen am und mit dem Kasten <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Wiederholung und Verfestigung der Übungen in der Stunde zuvor (Aufknien, Aufhocken)</li> <li>b) Erlernen einer Stützhockwende</li> </ul> </li> </ul>	Lehrerbeobachtung

Monat	Einheit	Kompetenz	Inhalte	Kontrolle
	11	Sch. können sich gegenseitig helfen und sichern	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmspiel: „Chef-Spiel“</li> <li>- Dehnen</li> <li>- Sch. lernen, wie man sich gegenseitig an verschiedenen Geräten sichert und hilft <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Gerätelandschaft mit Matten, Seilen, Sprossenwand, Reck, Kasten (Übungen werden an jedem Gerät zu dritt ausgeführt, danach Wechsel zum nächsten Gerät)</li> <li>b) Sichern am Reck (Sprung in den Stütz, Abrollen)</li> <li>c) Sichern am Kasten (Aufknien)</li> <li>d) Sichern auf umgedrehter Langbank (Balancieren)</li> </ul> </li> </ul>	Lehrer- Schüler Gespräch; Lehrerbeobachtung; Schülerbefragung
Nov.	12-14	Sch. können ihr Gleichgewicht	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmspiel: Versteinern (-auf einem Bein)</li> <li>- Dehnen</li> </ul>	Gleichgewichtsstationen

Nov.	halten	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Statisches Gleichgewicht               <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Übungen auf einem Seil am Boden (oder Linien am Boden) (Einbeinstand, Standwaage, Ballenstand...)</li> <li>b) Übungen auf der Langbank (Einbeinstand, Standwaage, Ballenstand...)</li> <li>c) Übungen auf der Reckstange am Boden (Einbeinstand, Standwaage, Ballenstand...)</li> </ul> </li> <li>- Dynamisches Gleichgewicht               <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Übungen auf einem Seil am Boden (oder Linien am Boden) (vorwärts drüber balancieren; rückwärts drüber balancieren; ½ Drehung/ ganze Drehung versuchen- auf einem Bein)</li> <li>b) Übungen auf der Langbank (vorwärts drüber balancieren; rückwärts drüber balancieren; ½ Drehung/ ganze Drehung versuchen- auf einem Bein)</li> <li>c) Übungen auf der Reckstange am Boden (vorwärts drüber balancieren; rückwärts drüber balancieren; ½ Drehung/ ganze Drehung versuchen- auf einem Bein)</li> </ul> </li> </ul>		
		Sch. können kleine Spiele spielen	Kleine Spiele (auf Wunsch der Kinder): <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmen: mit dem Ball</li> <li>- Spiele:             <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Kegelfußball</li> <li>b) Jäger und Hasen</li> <li>c) Bälle werfen</li> </ul> </li> <li>- Dehnen im Langsitz</li> </ul>	Lehrerbeobachtung
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmspiel: Schiffe beladen</li> <li>- Dehnen</li> <li>- Übungen auf schiefen Ebenen             <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Übungen auf Langbank eingehängt in Sprossenwand (vorwärts und rückwärts gehen- mit und ohne Sicherung; auf allen Vieren gehen; Häschenhüpfer)</li> <li>b) Übungen auf Langbank eingehängt in Ring (vorwärts und rückwärts gehen- mit und ohne Sicherung; auf allen Vieren gehen; Häschenhüpfer)</li> <li>c) Auf umgedrehten Teppichfliesen von Langbank herunterrutschen (wie mein Skispringen)- mit Hilfe von 2 Mitschülern</li> </ul> </li> <li>- Abschlusspiel: Krokodilkampf</li> </ul>	Teppichfliesenrutschen von schräger Langbank/ Koordinationsübungen

	15	Sch. beherrschen kleine Laufspiele und Spiele mit Bällen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmspiel: Hexenspiel</li> <li>- Aufwärmen mit dem Ball</li> <li>- Spiele: <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Gymnastikball treffen</li> <li>b) Völkerball verkehrt</li> <li>c) Kleine Staffeln mit Bällen</li> </ul> </li> </ul>	Lehrerbeobachtung
	16-18	Sch. können ihre Kraft gezielt einsetzen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmspiel: „Sanitäterspiel“</li> <li>- Dehnen</li> <li>- Kraftzirkel mit verschiedenen Geräten und Stationen: <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Flussüberquerung</li> <li>b) Wasserfall</li> <li>c) Rollender Baumstamm</li> <li>d) Fangenspielen auf dicker Matte</li> <li>e) Situps zu zweit (mit Übergabe von Ball)</li> </ul> </li> <li>- Ausklang: Krebsgang (Vierfüßler rücklings) mit unterschiedlichen Verabschiedungen</li> </ul>	Kraftzirkel
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmspiel: Mattenball</li> <li>- Dehnen</li> <li>- Geräteparcours (Geräte auf unterschiedliche Weise bewältigen- ein Kind turnt hinter dem anderen)</li> <li>- Abschluss: kleine Staffeln mit Kraftübungen (Bsp. Parcours nur auf einem Bein hüpfend bewältigen; Schubkarrenrennen durch den Parcours etc.)</li> </ul>			Geräteparcours Staffelwettkämpfe	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmen: mit Springschnüren und Seilen (gemeinsame Übungen)</li> <li>- Dehnen</li> <li>- Krafttest mit unterschiedlichen Stationen (Schüler sind in 2er-Teams und bewerten sich jeweils selbst mithilfe eines Punktesystems)</li> <li>- Abschluss: Merkball</li> </ul>			Krafttest	

Monat	Einheit	Kompetenz	Inhalte	Kontrolle
	19-21	Sch. können Turnelemente am Boden ausführen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmspiel: Schleifenfangen</li> <li>- Aufwärmen: auf Rollmatte (Häschenhüpfer; Gehen wie ein Bär- auf allen Vieren; Laufen wie Ameisen- von einem Ende der Breite der Matte, zum anderen; Stolzieren auf den Ballen etc.)</li> <li>- Dehnen</li> <li>- Vorübungen zur Rolle vorwärts <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Klein wie ein Paket machen und hin und her schaukeln</li> </ul> </li> </ul>	Lehrerbeobachtung  SchülerInnen bewerten ihre Rollen selbst und helfen sich gegenseitig

Dezember			<ul style="list-style-type: none"> <li>b) Klein wie ein Paket machen und hin und her schaukeln und versuchen auf die Füße zu kommen (notfalls ein Bein gestreckt lassen)</li> <li>c) Kerze machen, mit rundem Rücken nach vorne rollen, ein Paket machen und aufstehen</li> <li>d) Auf Langbank knien, Kopf weit zur Bank bringen und über den Hinterkopf und Rücken in den Sitz rollen+ aufstehen</li> <li>e) Rolle von schiefer Ebene (Sprungbrett)</li> </ul>	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmen: Inselspiel</li> <li>- Aufwärmübungen mit den im Turnsaal verteilten Matten: die Matten mit unterschiedlichen Körperteilen berühren</li> <li>- Dehnen</li> <li>- Vorübungen zum Rad <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Drehhocke über Bänke mit beidbeinigem Absprung</li> <li>b) Stütze mit den Händen auf der Bank, darüber springen und auf einem Bein landen (in der angefangenen Drehrichtung weiterdrehen)</li> <li>c) Gleiche Übung wie b) nur auf einem Bein abspringen</li> <li>d) Bänke in gewissem Abstand aufstellen, Kinder „übradeln“ die Bänke (Angaben dazu: „Drücke dich ganz fest und ganz weit von der Bank weg. Grätsche die Beine soweit du kannst.“)</li> </ul> </li> <li>- Abschlussspiel: Kegelhandball</li> </ul>	Lehrerbeobachtung
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmen: Farbenspiel mit Matten, Langbänken und Linien</li> <li>- Dehnen</li> <li>- Vorübungen zum Rad <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Kinder machen Räder über Bänke</li> <li>b) Kinder machen Räder über Matten</li> <li>c) Kinder machen Rad über Zauberschnur</li> <li>d) Rad machen und dabei versuchen ein von zwei Helfern hoch gehaltenes Toilettenpapier zu zerreißen (der ganze Körper streckt sich dabei)</li> <li>e) Kinder versuchen Rad entlang einer Linie</li> <li>f) Kinder versuchen Rad ganz alleine</li> </ul> </li> </ul>	Lehrerbeobachtung; Sch. bewerten ihre Räder selbst (und die der anderen)
	22-24	Sch. können ihre bisherige Leistung optimal abrufen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmen: Pantomimeversteinern</li> <li>- Ausgangstest (siehe Laura Stockinger und Christian Ziegl)</li> </ul>	Ausgangstest
			<p>Weihnachtsstunde: Ballspiele</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmen: Drei macht frei</li> <li>- Spiele:</li> </ul>	Lehrerbeobachtung

	Sch. können verschiedene Ballspiele spielen	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Cowboy und Leitpferd</li> <li>b) Piratenspiel</li> <li>c) Von Stein zu Stein</li> <li>- Dehnen im Sitzen</li> </ul>	
		Weihnachtsstunde: Ballspiele <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmen: mit Langbänken und Reifen (im Slalom durch die Bänke, über die Bänke springen, sich über die Bänke ziehen etc.; durch die Reifen laufen, beidbeinig durch die Reifen springen etc.)</li> <li>- Spiele:             <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Gatter auf</li> <li>b) Virusball</li> <li>c) Transportstaffel</li> </ul> </li> </ul>	Lehrerbeobachtung

Monat	Einheit	Kompetenz	Inhalte	Kontrolle
Jänner	25	Sch. können ihre bisherige Leistung optimal abrufen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmen: Kettenfangen</li> <li>- Ausgangstest (siehe Laura Stockinger und Christian Ziegl) mit all den SchülerInnen, die den Test noch nicht durchgeführt haben</li> <li>- Spiel für all die Kinder, die den Test bereits durchgeführt haben: Sanitärerball</li> </ul>	Ausgangstest
	26-27	Sch. können ihre Stützkraft anwenden	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmen: Sanitärerspiel</li> <li>- Turnen am Reck und am Barren:             <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Im Stand federn</li> <li>b) Sprung in den Stütz+ Niedersprung</li> <li>c) Sprung in den Stütz+ abrollen</li> <li>d) Von einer Seite zur anderen im Stütz hangeln</li> <li>e) Rückschwünge</li> <li>f) Durchschwingen (beim Barren) im Querverhalten</li> <li>g) Unterschwünge</li> </ul> </li> <li>- Dehnen im Kreis</li> </ul>	Kreisbetrieb
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmen: Versteinern mit Bocksprüngen</li> <li>- Turnen an Kästen:             <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Stützsprünge (Federn) am Kasten</li> <li>b) Stützsprünge (Federn) am Kasten+ aufknien</li> <li>c) Stützsprünge (Federn) am Kasten+ aufhocken</li> <li>d) Aufhocken aus dem Anlauf</li> <li>e) Aufhocken aus dem Anlauf mit einer Vierteldrehung</li> <li>f) Hockwende am Kasten</li> </ul> </li> <li>- Turnen mit Ringen:</li> </ul>	Kreisbetrieb

			<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Sprung in den Stütz und halten</li> <li>b) Sprung in den Stütz und etwas schwingen</li> <li>c) Sprung in den Stütz und Ball des Partners mit dem Fußrist zurückspielen</li> <li>d) Schwingen im Langhang</li> <li>e) Schwingen im Langhang und Ball des Partners mit dem Fuß zurückspielen</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Abschlusspiel: Komm mit, lauf weg</li> </ul>	
28-29	<p>Sch. können die Grundlagen von verschiedenen Ständen</p> <p>Sch. können sich gegenseitig sichern</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmen: auf der Rollmatte (beidbeinige Sprünge, Häschenhüpfer, Schubkarrenfahren etc.)</li> <li>- Erklären, wie man sichert</li> <li>- Stationen: je 2 gleiche Stationen für die 3 Übungen <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Stütz auf den Händen vorlings mit angehockten Beinen</li> <li>b) Füße an der Wand hochbewegen, Bauch schaut zur Wand (mit Sicherung)</li> <li>c) Aufschwingen in den Handstand an der Wand (mit Sicherung)</li> </ul> </li> <li>- Abschlusspiel: Tauziehen</li> </ul>	Stationenbetrieb	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmen: Verteidigungsball</li> <li>- Stationen: <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Stütz auf den Händen vorlings mit angehockten Beinen</li> <li>b) Füße an der Wand hochbewegen, Bauch schaut zur Wand (mit Sicherung)</li> <li>c) Aufschwingen in den Handstand an der Wand (mit Sicherung)</li> <li>d) Aufschwingen in den Handstand (mit Sicherung)</li> <li>e) Kopfstand (mit Sicherung)</li> </ul> </li> <li>- Abschluss: Dehnen</li> </ul>	Stationenbetrieb	
30-32	<p>Sch. können vielfältige Aufgaben zum Klettern, Schwingen und Schaukeln sicher durchführen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmen: im Kreis (Arme kreisen, Beine kreisen, Liegestützposition halten, Situps etc.)</li> <li>- Dehnen</li> <li>- Dschungelspiel</li> <li>- Abschluss: Linienfangen</li> </ul>	Lehrerbeobachtung	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmen: Piratenfangen</li> <li>- Übungen an Seilen und Ringen <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Von einer Seite auf die andere auf verschiedenste Arten schwingen</li> <li>b) Von einer Seite auf die andere auf verschiedenste Arten schwingen und dabei mit den Füßen Bälle in einen Reifen transportieren</li> <li>c) An den Seilen schaukeln</li> <li>d) Zielschwingen in einen Reifen</li> </ul> </li> </ul>	Kreisbetrieb	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>e) An den Seilen hochklettern</li> <li>f) An den Ringen eine Rolle durchmachen (und wieder zurück, wenn möglich)</li> <li>- Abschluss: Dehnen im Langsitz und dabei stille Post spielen</li> </ul>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmen: Feuer, Wasser, Luft (an Geräten)</li> <li>- Klettern an den Stangen, an der Sprossenwand und an der Leiter: <ul style="list-style-type: none"> <li>a) So hoch wie möglich klettern</li> <li>b) Schleifen einsammeln während dem Klettern</li> <li>c) Von einer Sprossenwandseite auf die andere klettern</li> <li>d) Über eine Sprossenwand klettern</li> <li>e) Von einer Stange zur anderen klettern</li> <li>f) Von einer Seite der Leiter auf die andere klettern</li> </ul> </li> <li>- Abschluss: Virusball</li> </ul>	Kreisbetrieb

Monat	Einheit	Kompetenz	Inhalte	Kontrolle
Februar	33-34	Sch. können ihre bisher gelernten Fähigkeiten in Spielen wiedergeben	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmen: im Kreis (Armkreisen, Beinkreisen, kleine Kraftübungen etc.)</li> <li>- Spiele: <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Hasen mögen Karotten</li> <li>b) Rennball</li> <li>c) Schlossball</li> </ul> </li> </ul>	Lehrerbeobachtung
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmen: Versteinern</li> <li>- Spiele: <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Alle meine Entlein kommt nach Haus</li> <li>b) Kegelfußball</li> <li>c) Kleine Abschlussstaffel mit Kegel und Bällen</li> </ul> </li> <li>- Abschluss: Zusammensitzen im Kreis und Besprechung, was im Semester gemacht wurde und Reflexion aus Schüler- und aus Betreuerinnensicht</li> </ul>	Lehrerbeobachtung  Lehrer-Schüler-Gespräch



# STUNDENPLANUNG 1

Planung durchgeführt von:

<b>1</b>	<b>Basisinformationen zum Unterricht</b>
----------	--

Schule:	Klasse:	Schüler/innen:	Datum:	Uhrzeit:
---------	---------	----------------	--------	----------

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Grundlagen	Können und Leisten	Spielen	Darstellen und Gestalten	Gesundheit und Ausgleich	Erlebnis
		✓	✓		

<b>Thema der Einheit</b>
<b>Kennenlernspiele</b>

Lernziele / Kompetenzen					
Fachkompetenz	Methodenkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz		
<b>Deskriptoren</b>					
<b>Die Schülerinnen sollten nach dieser Einheit in der Lage sein sich auf verschiedene Arten begrüßen zu können und über verschiedene Arten des Kennenlernens mit Hilfe von Spielen Bescheid zu wissen.</b>					

<b>2</b>	<b>Planung der Einheit</b>
----------	----------------------------

<b>A</b>	<b>Einstieg - Aufwärmen</b>	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
5 Min	1) Vorstellung meinerseits (Alter, Universität, Hobbies etc.)  2) Vorstellung der Inhalte und Ziele für das Semester (Turnen an Geräten; Gleichgewichtsübungen; Kraftübungen; anhand von turnerischen Fähigkeiten die eigene Leistung verbessern etc.)	

<b>B</b>	<b>Hauptteil</b>	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
	1) Internationale Begrüßungen  Alle Kinder gehen durcheinander, auf ein Signal müssen sie sich mit dem nächststehenden Kind in der jeweiligen Ländervariante begrüßen und ihren Namen nennen.	

10-15 Min	<b>Mexiko</b> Brust an Brust sich auf die Schulter klopfen	<b>China</b> mit aufeinanderliegenden Händen verbeugen	<b>Literatur:</b>  Spiel 1
	<b>Russland</b> Bruderkuss	<b>Orient</b> Mit der rechten Hand von der Stirn bis zum Nabel streichen	
	<b>Ägypten</b> Älteren/Höhergestellten die Hand küssen	<b>Frankreich</b> auf die Wange küssen	
	<b>Eskimo</b> Nasen aneinander reiben	<b>Haiti</b> überlanges Händeschütteln mit wiederholten Verbeugungen	
	<b>Indien</b> mit gefalteten Händen verbeugen	<b>Tibet</b> Zunge herausstrecken und pfeifend die Luft einziehen	
	<b>Japan</b> in Hockstellung mehrere Verbeugungen, Hände vor den Knien aneinanderlegen	<b>Fidschi-Inseln</b> Mit der Stirn die Stirn des/der anderen berühren	
	<b>Bongo-Bongo-Eiland</b> den/die andere/n am linken Ohr zupfen und dabei verdutzt schauen	<b>Äthiopien</b> dargebotene Hand (nur) berühren	
	<b>Indianer</b> Berühren eines Knies des/der anderen mit dem Hinterkopf		
15 Min	2) Namenspantomime (max. 4 Kinder in einer Gruppe) Jedes Kind muss seinen Namen pantomimisch darstellen, indem es sich für jeden Buchstaben etwas überlegt. Z.B. D=Detektiv, E=Engel, B=Baum im Wind, S=Sonne. Die anderen Kinder müssen den Namen des Kindes erraten. Können gewisse SchülerInnen noch nicht schreiben, so können sie ihren Namen mit Hilfe der anderen darstellen probieren. (Für eine erste Klasse jedoch noch zu schwierig!)		Spiel 2
15 Min	3) Atomspiel Alle Schülerinnen gehen/laufen/hopsen etc. (je nach Bewegungsanweisung) durcheinander. Die Lehrperson nennt ein Kennzeichen, wie etwa: „Alle die rote Schnürsenkel haben!“. Daraufhin müssen sich alle Kinder, die dem Kennzeichen entsprechen, finden und mit einem Finger berühren. Somit bildet sich ein „Atom“. Nun müssen die Kinder, die das gewisse Kennzeichen aufweisen ihren Namen sagen. Danach dürfen sich wieder alle in einer gewissen Bewegungsart fortbewegen und auf das nächste Kennzeichen horchen.  Kennzeichen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwarze Kleidung</li> <li>• Weiße Kleidung</li> <li>• Hallenschuhe</li> <li>• Barfuß</li> </ul>		Spiel 3

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bunte Kleidung</li> <li>• Braune Haare</li> <li>• Blaue Augen</li> <li>• Alter: 8 Jahre</li> <li>• Braune Augen</li> <li>• 1 Geschwister</li> <li>• Lieblingssportart: Fußball</li> <li>• Lieblingssportart: Tanzen</li> <li>• Blonde Haare</li> <li>• Sommersprossen</li> </ul>	
--	---	--

<b>C</b>	<b>Abwärmen - Ausklang</b>	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
5 Min	Ein Kreis wird gebildet. Jedes Kind nennt noch einmal seinen Namen und den Namen des Vordermannes. Dabei wird auch noch das Lieblingshobby dazugesagt.	

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Spiel 1:

*Internationale Begrüßungen*. Von: <http://www.lehrerfreund.de/medien/paedagogik/kennenlernspiele.pdf> (Zugriff am 13.9.2013).

Spiel 2:

*Namenspantomime*. Von: <http://www.praxis-jugendarbeit.de/spielesammlung/spiele-kennenlernspiele.html> (Zugriff am 13.9.2013).

Spiel 3:

*Atomspiel*. Von: <http://www.praxis-jugendarbeit.de/spielesammlung/spiele-kennenlernspiele.html> (Zugriff am 13.9.2013).

# STUNDENPLANUNG 2

Planung durchgeführt von:

<b>1</b>	<b>Basisinformationen zum Unterricht</b>
----------	--

Schule:	Klasse:	Schüler/innen:	Datum:	Uhrzeit:
---------	---------	----------------	--------	----------

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Grundlagen	Können und Leisten	Spielen	Darstellen und Gestalten	Gesundheit und Ausgleich	Erlebnis
✓		✓			

<b>Thema der Einheit</b>
<b>Kleine Aufwärmspiele mit Einbeziehung von verschiedenen Geräten</b>

Lernziele / Kompetenzen					
Fachkompetenz	Methodenkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz		
<b>Deskriptoren</b>					
<b>Die Schülerinnen sollten nach dieser Einheit in der Lage sein sich auf und über verschiedene Geräte bewegen zu können. Des Weiteren sollten ihnen die Namen der einzelnen benutzten Geräte bekannt sein.</b>					

<b>2</b>	<b>Planung der Einheit</b>
----------	----------------------------

<b>A</b>	<b>Einstieg - Aufwärmen</b>	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
7 Min	1) Vorstellen des heutigen Themas der Stunde und aufmerksam machen, dass bei den verschiedenen Geräten Vorsicht zu geben ist. 2) Aufwärmspiel: <i>Wer fürchtet sich vorm weißen Hai</i>	

<b>B</b>	<b>Hauptteil</b>	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material

5 Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>Den Kindern erklären wie man am besten die Geräte vom Geräteraum holt und sie danach wieder sicher verstaut → Aufbauen einer kleinen Gerätelandschaft in der ganzen Halle</li> </ul>	
10 Min	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Feuer, Wasser, Luft</i> (mit den aufgebauten Geräten) Alle Kinder bewegen sich im Raum (versch. Bewegungsaufgaben werden vorgegeben). Auf ein Signal müssen sie entweder auf ein Gerät steigen („Wasser“), sich auf den Boden legen („Feuer“), oder auf die Sprossenwand klettern („Luft“). Derjenige Teilnehmer, welcher zuletzt die Aufgabe erfüllt, scheidet aus. Das ganze Spiel wird von Musik begleitet- stoppt die Musik, so folgt ein Signal („Feuer“, „Wasser“, oder „Luft“)</li> </ul>	4 Langbänke, 15 Reifen, 15 Seile, 10 Matten CD-Player+ Musik
10 Min	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Atomspiel</i> Alle Kinder bewegen sich im Raum (versch. Bewegungsaufgaben werden vorgegeben). Auf ein Signal wird eine Zahl genannt und jeweils so viele Kinder müssen sich zusammenfinden und auf das Gerät steigen, das zusätzlich noch genannt wird. Diejenigen, die übrig bleiben, müssen eine kleine Zusatzaufgabe erfüllen.</li> </ul>	Spiel 1
15 Min	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Am Gerät ist frei</i> Zwei Mitspieler werden zum Fänger und erhalten ein Band zur Markierung. Die Mitspieler bewegen sich nun im Raum – die Geräte dürfen jedoch nicht berührt werden – und der Fänger versucht, so viele SchülerInnen als möglich abzuschlagen → diese/r ist dann „versteinert“ und kann nur durch durchkrabbeln der anderen Schüler befreit werden. Bei einem vereinbarten Zeichen muss jeder Mitspieler versuchen, auf ein Gerät zu steigen, zu klettern oder zu springen, jedoch darf sich auf jedem Gerät nur ein Schüler befinden. Wer nicht zeitgerecht auf einem Gerät ist, wird zum nächsten Fänger.</li> </ul>	Spiel 2

C	Abwärmen - Ausklang	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
3 Min	Ein Kreis wird gebildet. Es wird noch einmal wiederholt, was in dieser Stunde gemacht wurde (gemeinsam mit den SchülerInnen). Anschließend wird ein Ausblick auf den Eingangstest nächste Woche gegeben.	

#### Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Spiel 1:

*Atomspiel*. Von: <http://pro.kphvie.ac.at/fileadmin/pro/pro/peter.mitmannsgruber/Beitrag-Turnbank-Muster.pdf> (Zugriff am 15.9.2013).

Spiel 2: (wurde zusätzlich von mir noch abgewandelt)

*Am Gerät ist frei*. Von: <http://www.sportunterricht.ch/lektion/spielen/spielen60.phpSpiel> (Zugriff am 15.9.2013).

# STUNDENPLANUNG 3+4

Planung durchgeführt von:

<b>1</b>	<b>Basisinformationen zum Unterricht</b>
----------	--

Schule:	Klasse:	Schüler/innen:	Datum:	Uhrzeit:
---------	---------	----------------	--------	----------

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Grundlagen	Können und Leisten	Spielen	Darstellen und Gestalten	Gesundheit und Ausgleich	Erlebnis
✓	✓	✓			

<b>Thema der Einheit</b>
<b>Eingangstest</b>

Lernziele / Kompetenzen			
Fachkompetenz	Methodenkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz
<b>Deskriptoren</b>			
<b>Die Schülerinnen sollten die verschiedenen Übungen des Eingangstest verstehen und so gut wie möglich ausführen können.</b>			

<b>2</b>	<b>Planung der Einheit</b>
----------	----------------------------

<b>A</b>	<b>Einstieg - Aufwärmen</b>	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
10 Min	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Aufwärmspiel: <i>Merksball</i></li> <li>2) Allgemeines Aufwärmen im Kreis (Armkreisen vw+rw; am Stand laufen, so schnell als möglich sich auf den Bauch legen und wieder aufstehen)</li> </ol>	

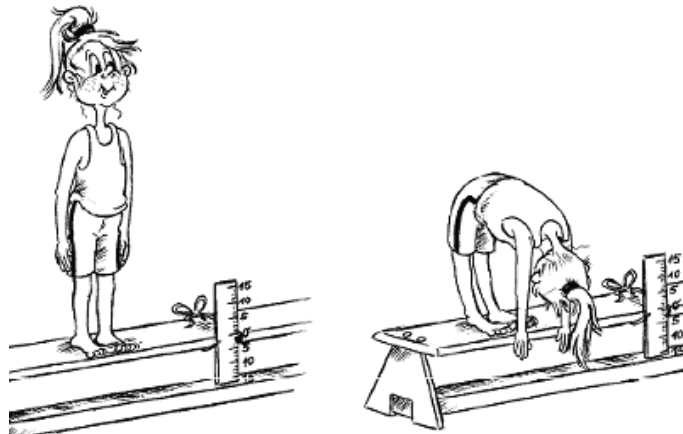
<b>B Hauptteil</b>		
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
5 Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Den Kindern die einzelnen Stationen des Eingangstests erklären und vorzeigen</li> <li>• Die Kinder in 3 gleich große Gruppen einteilen und auf die 3 Betreuerinnen aufteilen</li> <li>• Durchführen des Eingangstests (von einer Station zur Nächsten): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Station 1: Rumpfbeugen</li> <li>• Station 2: Standweitsprung</li> <li>• Station 3: Seitliches Hin-und Herspringen</li> <li>• Station 4: Rückwärts balancieren</li> <li>• Station 5: Balancieren mit zwei Volleybällen in den Händen</li> <li>• 6-Minuten-Lauf</li> </ul> </li> </ul>	4 Langbänke, 11 Matten, 2 Volleybälle, 1 Klebeband, 2 Maßbänder, 2 Stoppuhren, 1 Maßbalken (für Rumpfbeuge)
30 Min	Die Stationen werden bereits vor der Stunde aufgebaut, damit der Test rasch durchgeführt werden kann.	
5 Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abbau der Geräte</li> </ul>	

<b>C Abwärmen - Ausklang</b>		
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
2 Min	Danken fürs fleißige Mitmachen beim Eingangstest und Loben der Schüler, dass alles so gut funktioniert hat. Ausblick auf die nächste Stunde (2. Teil des Eingangstests → alle Stationen, die noch nicht gemacht wurden, werden gemessen)	

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Eingangstest:  
 Stockinger, Laura; Ziegl, Christian (2013). *Sport in der schulischen Nachmittagsbetreuung-Projektevaluierung*. Diplomarbeit. Salzburg: Universität Salzburg, Institut für Sportwissenschaften.

# Rumpfbeuge



<http://www.sportunterricht.de/mft/mftue3.html>

- Beine parallel und gestreckt
- Oberkörper so weit wie möglich nach unten beugen
- Max. Dehnposition mindestens **2 Sekunden** halten
- Skalenwert wird an dem tiefsten Punkt, den die Fingerspitzen berühren, abgelesen
- **2 Versuche** (dazwischen Oberkörper kurz aufrichten)

---

# Standweitsprung



[http://www.vtg.admin.ch/internet/vtg/de/tools/webarchiv/archiv\\_2007/fda\\_-\\_newsletter/newsletter\\_1\\_07/gleiche\\_fitness-beurteilung.html](http://www.vtg.admin.ch/internet/vtg/de/tools/webarchiv/archiv_2007/fda_-_newsletter/newsletter_1_07/gleiche_fitness-beurteilung.html)

- Absprung+ Landung erfolgen **beidbeinig**
- Landung: es darf nicht mit den Händen nach hinten gegriffen werden
- **2 Versuche**
- Messung: von der Absprunglinie bis zur Ferse des hinteren Fußes (**cm!**)



# Seitliches Hin- und Herspringen



<http://www.sport.uni-karlsruhe.de/motorik-modul/english/364.php>

- Innerhalb von **15 Sekunden** so oft als möglich **beidbeinig** hin- und herzuspringen
- **5 Probesprünge**
- **2 Versuche** (dazwischen mindestens 1 Minute Pause)
- Nicht gezählt werden: Sprünge bei denen die Testperson auf die Mittellinie tritt oder eine der beiden Seitenlinien übertritt sowie Sprünge, die nicht beidbeinig durchgeführt werden.

# Rückwärts balancieren



[https://www.barmer-gek.de/barmer/web/Portale/Versicherte/Rundum-gutversichert/Gesundheit/Ratgeber/Kinder/KinderBewegung/Kinderturn-Test\\_.html](https://www.barmer-gek.de/barmer/web/Portale/Versicherte/Rundum-gutversichert/Gesundheit/Ratgeber/Kinder/KinderBewegung/Kinderturn-Test_.html)

- Gezählt werden Schritte, bis es zum Bodenkontakt kommt

8 Schritte	8 Punkte
7 Schritte	7 Punkte
6 Schritte	6 Punkte
5 Schritte	5 Punkte
4 Schritte	4 Punkte
3 Schritte	3 Punkte
2 Schritte	2 Punkte
1 Schritt	1 Punkt

- **2 Versuche (pro Bank)**
- Gezählt wird ab dem zweiten Schritt
- Maximal 8 Schritte! → wenn Bank mit weniger Schritten bewältigt wird → 8 Punkte

# Balancieren mit 2 Volleybällen in den Händen



<http://www.fotosearch.com/creatas/latinas-clasicas/CRT461/>

- Mit 2 Volleybällen in den **ausgestreckten Händen** über eine Langbank balancieren
- In der Mitte der Bank eine **ganze Drehung**
- **1 Probeversuch (ohne Zeitmessung)**
- **1 Versuch (in Sekunden)**
- Zeitmessung: vom Anfang der Langbank (Fersen der Testperson schließen mit Bank ab) bis zum Ende der Langbank, wenn Person mit beiden Füßen dann am Boden steht
- Ungültige Versuche: wenn Person dazwischen auf den Boden steigt oder die Hände nicht immer ausgestreckt hält

---

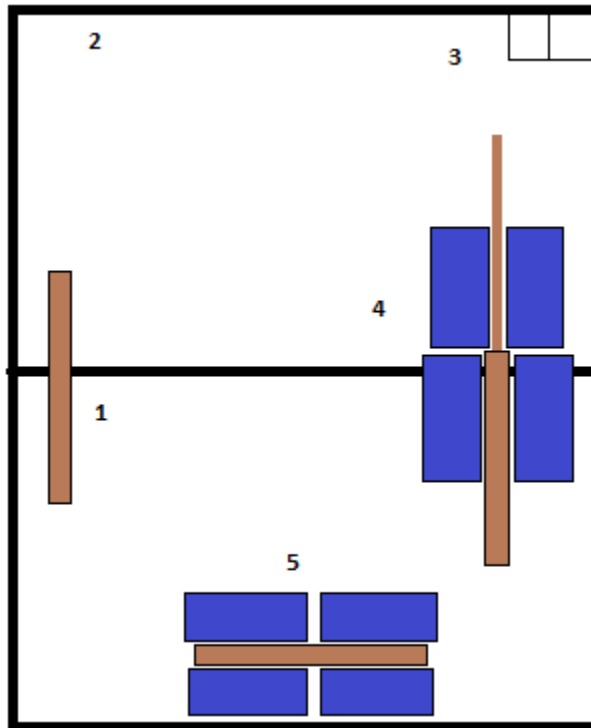
## 6-Minuten-Lauf



[http://de.123rf.com/photo\\_4963251\\_marathon-kid-race-line-art-kinder-laufen-zusammen-in-einem-rennen-nummerierten-abzeichen-tragen.html](http://de.123rf.com/photo_4963251_marathon-kid-race-line-art-kinder-laufen-zusammen-in-einem-rennen-nummerierten-abzeichen-tragen.html)

- So oft als möglich das Volleyballfeld umlaufen
- Gehen erlaubt
- Gemessen werden die Runden!! (1Runde=54m)
- Nach Stoppsignal muss jede Testperson stehen bleiben, wo sie gerade ist → angefangene Runde wird dazugezählt!

## Stationsaufbau



**Station 1: Rumpfbeugen** (eine Langbank, ein Rollmeter)

**Station 2: Standweitsprung** (Linie innerhalb des Volleyballfeldes)

**Station 3: Seitliches Hin- und Herspringen** (zwei 50x50cm Kästchen mit Klebeband)

**Station 4: Rückwärts balancieren** (zwei Langbänke, vier dünne Matten)

**Station 5: Balancieren mit zwei Volleybällen in den Händen** (eine Langbank, vier dünne Matten)

# STUNDENPLANUNG 5

Planung durchgeführt von:

<b>1</b>	<b>Basisinformationen zum Unterricht</b>
----------	--

Schule:	Klasse:	Schüler/innen:	Datum:	Uhrzeit:
---------	---------	----------------	--------	----------

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Grundlagen	Können und Leisten	Spielen	Darstellen und Gestalten	Gesundheit und Ausgleich	Erlebnis
✓		✓			

<b>Thema der Einheit</b>
<b>Bodenübungen</b>

Lernziele / Kompetenzen					
Fachkompetenz	Methodenkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz		
<b>Deskriptoren</b>					
Die SchülerInnen sollten in der Lage sein einzelne Körperpartien und danach den ganzen Körper anspannen und entspannen zu können. Des Weiteren sollten sie ein Körpergefühl beim Bodenturnen entwickeln.					

<b>2</b>	<b>Planung der Einheit</b>
----------	----------------------------

A	Einstieg - Aufwärmen	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
10 Min	1) Aufwärmspiel: <i>Piratenfangen mit Matten, Seilen und Reifen</i> Die Kinder dürfen sich nur auf den Matten, Seilen und in den Reifen fortbewegen. Zwei Fänger versuchen die Mitspieler zu fangen. Durch Zusatzübungen können die gefangenen Mitspieler dann wieder mitspielen  2) Dehnen	Reifen, Matten, Seile  Literatur: Sternad, Dagmar (1992)

B	Hauptteil	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
12 Min	<p><b>Übungen am Boden:</b></p> <p>Übungen mit einzelnen Körperpartien</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kopf nach links und nach rechts/ nach vorne und nach hinten bewegen</li> <li>• Arme kreisen vorwärts und rückwärts</li> <li>• Im Stand Zehen strecken und wieder zusammenziehen (jeweils abwechselnd bei einem und dann beim anderen Fuß)</li> <li>• Langsames Einlaufen Vorwärts/rückwärts</li> <li>• Sohlengang</li> <li>• Ballengang</li> <li>• Federndes Gehen</li> <li>• Stampfen</li> <li>• Laufen mit kurzen Schritten (eventuell mit Reifen als Hilfe, mehrere Schritte pro Reifen)</li> <li>• Laufen mit langen Schritten (eventuell mit Reifen als Hilfe)</li> <li>• Laufen mit Knie hochheben</li> <li>• Laufen mit anfersen</li> </ul>	
7 Min	<p>Übungen mit dem ganzen Körper</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Häschenhüpfer</li> <li>• Laufen wie eine Ameise (schnell von einem Ende der Matte zum nächsten, die Matte wird dabei mit den Fingern berührt)</li> <li>• Gehen wie ein Bär (Hände und Füße am Boden)</li> <li>• Seitliches Laufen (Arme schwingen dabei mit, gerade Haltung)</li> <li>• Seitwärts laufen mit Überkreuzung vor (oder hinter) dem vorderen Bein (Arme schwingen dabei mit, gerade Haltung)</li> <li>• Schubkarren fahren</li> <li>• Arme zur Seite, gerader Stand, Knie heben, Bein ausstrecken, Schritt machen (das gleiche dann mit dem anderen Bein usw.) → Gleichgewicht halten</li> </ul>	<p>Rollmatte (+ eventuell noch weitere Matten); 10 Reifen</p>
10 Min	<p>Muskuläre Spannung und Entspannung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rollen wie ein Baumstamm (ganzen Körper anspannen und fest bleiben)</li> <li>• Liegestützposition- Bauch und Po anspannen → kein Hohlkreuz (danach wieder entspannen im Liegen)</li> <li>• Bauchlage: Arme weg vom Boden/ danach Beine weg vom Boden (dazwischen wieder Bauchlage zur Entspannung)</li> <li>• Rückenlage: Beine, Bauch und Po ganz fest anspannen, danach werden die Füße etwas in die Luft gehoben (wie ein Brett steif machen, kein durchhängen); zur Entspannung wieder Rückenlage</li> <li>• Strecksprung (Spannung in der Luft, Entspannung beim Landen → wichtig: beim Landen in die Knie gehen, abfedern!)</li> </ul>	<p>Literatur: Hofmann, Helmut et.al.(1967)</p>
5 Min	<p>Körperhaltungen in unterschiedlichen Lagen (in Ruhe und Bewegung)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bauchlage (Schwimmbewegung; Arme und Beine können auch getrennt voneinander bewegt werden, wenn beide Körperpartien gemeinsam zu schwierig sind)</li> <li>• Kerze machen (Rückenlage)</li> <li>• Vierfüßlerstand: jeweils den gegenüber liegenden Arm und das gegenüberliegende Bein (nach vorne und nach hinten) ausstrecken-sich lang machen</li> <li>• Standwaage</li> </ul>	

3 Min	Wegräumen der Rollmatte (und der Reifen).	
----------	---	--

<b>C</b>	<b>Abwärmen - Ausklang</b>	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
3 Min	Kreis machen. Jeder fasst sich an den Händen. Es wird per Händedruck ein Impuls weitergegeben (entweder nach rechts oder nach links). Die SchülerInnen müssen diesen Impuls weitergeben. Bei doppeltem Händedrücken wird die Richtung gewechselt.	

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

<p>Hofmann, Helmut et.al. (1967). <i>Übungssammlung für die körperliche Grundausbildung</i>. Naumburg: VEB Fachbuchdruck.</p> <p>Sternad, Dagmar (1992). <i>Richtig Stretching für Freizeit- und Leistungssportler</i>. München; Wien; Zürich: BLV Verlagsgesellschaft mbH.</p>
---

# STUNDENPLANUNG 6

Planung durchgeführt von:

<b>1</b>	<b>Basisinformationen zum Unterricht</b>
----------	--

Schule:	Klasse:	Schüler/innen:	Datum:	Uhrzeit:
---------	---------	----------------	--------	----------

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Grundlagen	Können und Leisten	Spielen	Darstellen und Gestalten	Gesundheit und Ausgleich	Erlebnis
✓		✓			

<b>Thema der Einheit</b>
<b>Üben mit der Langbank</b>

Lernziele / Kompetenzen					
Fachkompetenz	Methodenkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz		
<b>Deskriptoren</b>					
<b>Die SchülerInnen sollten sich auf unterschiedliche Weise über eine Langbank bewegen können. Sie sollten ein Körpergefühl entwickeln beim Üben mit diesem Gerät.</b>					

<b>2</b>	<b>Planung der Einheit</b>
----------	----------------------------

<b>A</b>	<b>Einstieg - Aufwärmen</b>	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
10 Min	1) Aufwärmspiel: <i>McDonalds Spiel</i> 2) Dehnen	Literatur: Sternad, Dagmar (1992)

<b>B</b>	<b>Hauptteil</b>	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
10 Min	<b>Übungen mit Langbänken:</b> Langbänke auf unterschiedliche Arten überqueren: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Slalom durch die Langbänke laufen (vorwärts+ rückwärts)</li> <li>• Über die Langbänke drüber laufen</li> <li>• Durch die Langbänke in Schlangenform durchkriechen</li> <li>• Über Langbänke balancieren (vorwärts+ rückwärts)</li> <li>• Häschenhüpfer (Hockwenden) über die Langbänke</li> </ul>	6 Langbänke, 6 Matten, 15 Bälle



10 Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeweils mit einem Bein von einer Seite der Langbank auf die andere springen (abwechselnd linkes und rechtes Bein auf der Bank)</li> </ul> <p>Kräftigende Übungen (für Arme):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bauchlage: sich mit den Armen über die Langbank ziehen (keine Füße dazu verwenden!)</li> <li>• „Staubsauger“ auf Bänke (Hände am Boden, Füße auf der Bank und dabei von einem Ende zum anderen wandern → wenn die Arme dafür zu kurz sind, einfach Arme auf die Bank)</li> <li>• Schräg über die Langbank wandern (umgekehrte Liegestützposition, Hände auf der Bank, Füße am Boden, Becken in der Luft)</li> <li>• In der Liegestützposition (Hände auf der Bank, Füße am Boden, Rücken gerade und nicht durchhängend) seitlich über die Längsseite der Langbank wandern</li> </ul>	Literatur: Hackl, Franz (1967)
10 Min	<p>Koordinationsübungen an den Langbänken</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seitliches Gehen über die umgedrehte Langbank</li> <li>• Vorwärts Gehen auf der umgedrehten Langbank, dabei mit jedem Fuß abwechselnd „Wasser schöpfen“</li> <li>• Vorwärts gehen über die Langbank, dabei versuchen einen Ball um den Körper zu führen mit beiden Händen</li> <li>• Vorwärts gehen über die Langbank, dabei versuchen einen Ball hochzuwerfen und wieder zu fangen (mehrere Male; höher und weniger hohe Versuche)</li> <li>• Langbank auf Matte stellen (wackeliger Untergrund entsteht) → vorwärts und rückwärts über die Langbank gehen</li> <li>• Über verschiedene Hindernisse, die auf der Bank liegen, steigen</li> <li>• Zu zweit versuchen auf einer umgedrehten Langbank aneinander vorbei zu kommen</li> </ul>	
5 Min	<p>Kleine Langbankstaffel am Ende</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 gleich große Gruppen bilden</li> <li>• Aufstellen der Bänke in Sternform</li> <li>• Jeweils einer/eine der Gruppe läuft über alle 4 Bänke. Die anderen der Gruppe sitzen jeweils im Reitersitz hintereinander auf einer Bank. Die Gruppe, die am schnellsten die Übung ausführen kann, gewinnt (sobald einer/eine zurückgekommen ist, startet der/die nächste).</li> <li>• <b>Variante 1: überlaufen der Bänke</b></li> <li>• <b>Variante 2: durchkriechen der Bänke</b></li> <li>• <b>Variante 3: im Vierfüßlergang über die Bänke</b></li> </ul>	
2 Min	Wegräumen der Geräte.	

C	Abwärmen - Ausklang	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
3 Min	Einen Kreis bilden. Im Langsitz sich weit nach oben strecken, einen geraden Rücken machen. Anschließend weit nach vorne greifen (Füße sind dabei gestreckt). Danach wieder aufrichten.	

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Hackl, Franz (1967). *Körperliche Grundschule für Gymnastik, Turnen, Spiel und Sport*. Wien: Österreichischer Bundesverlag.  
 Sternad, Dagmar (1992). *Richtig Stretching für Freizeit- und Leistungssportler*. München; Wien; Zürich: BLV Verlagsgesellschaft mbH.

# STUNDENPLANUNG 7

Planung durchgeführt von:

<b>1</b>	<b>Basisinformationen zum Unterricht</b>
----------	--

Schule:	Klasse:	Schüler/innen:	Datum:	Uhrzeit:
---------	---------	----------------	--------	----------

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Grundlagen	Können und Leisten	Spielen	Darstellen und Gestalten	Gesundheit und Ausgleich	Erlebnis
✓		✓			

<b>Thema der Einheit</b>
<b>Übungen am Reck</b>

Lernziele / Kompetenzen					
Fachkompetenz	Methodenkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz		
<b>Deskriptoren</b>					
<b>Die SchülerInnen sollten mit dem Reck vertraut werden. Sie sollten in der Lage sich am Reck halten zu können, zu baumeln und sich abzurollen.</b>					

<b>2</b>	<b>Planung der Einheit</b>
----------	----------------------------

<b>A</b>	<b>Einstieg - Aufwärmen</b>	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
10 Min	1) Aufwärmspiel: <i>Kettenfangen</i> 2) Dehnen	

<b>B Hauptteil</b>		
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
5 Min	<p><b>Übungen am Reck:</b> Damit die SchülerInnen nicht allzu lange warten müssen am Reck wir eine Bodenbahn aufgebaut, an der sie verschiedene Übungen machen dürfen (im Kreisbetrieb geht es vom Reck zum Boden und wieder zum Reck etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erklären wie der richtige Griff am Reck aussieht</li> <li>• Richtiger Abgang vom Reck <ul style="list-style-type: none"> <li>- In die Knie gehen beim Landen</li> <li>- Nach dem Landen sich wieder aufrichten (groß machen)</li> <li>- Nach hinten weggehen vom Reck (nicht unter die Stange durch!)</li> </ul> </li> </ul>	<p>1 Rollmatte, 2-3 aufgebaute Recks, Matten zum Unterlegen, 1 Kasten, 1 Pferd</p> <p>Literatur: Gerling, Ilona E. (2009)</p> <p>Scharenberg, Swantje (2011)</p>
10 Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hängen und Baumeln am Hochreck <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hängen am Hochreck</li> <li>- Hängen am Hochreck und versuchen die Beine anzuziehen</li> <li>- Hin-und Herschwingen am Hochreck (nach hinten und nach vorne)</li> <li>- Hin-und Herschwingen am Hochreck (von links nach rechts und rechts nach links)</li> <li>- Hin-und Herschwingen am Hochreck (vor und zurück) und dabei versuchen die Beine anzuziehen und wieder zu strecken/Beine zu grätschen und wieder zu strecken etc.</li> </ul> </li> </ul>	
10 Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Körperspannungsübungen <ul style="list-style-type: none"> <li>- Versuchen die Arme anzuziehen und über die Reckstange zu schauen (ein paar Sek. Halten wenn möglich) → steif machen wie ein Brett</li> <li>- Am Hochreck versuchen sich von einer Seite zur anderen zu hanteln (Füße dürfen dabei nicht den Boden berühren)</li> <li>- Stützwandern (Stütz und mit Nachsetzen der Hände bis Stangenende seitwärts stützen)</li> </ul> </li> </ul>	
5 Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprung in den Stütz <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stützspringen zuerst am Kasten/oder am Bock üben (wichtig: Arme ausstrecken, Körper anspannen, gestreckte Körperhaltung)</li> <li>- Stützspringen am Reck</li> </ul> </li> </ul>	
5 Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abrollen <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stützspringen am Reck, danach abrollen</li> <li>- Überdrehen rückwärts an der Reckstange (vom Boden aus → durch Arme durch, anschließend wieder zurückdrehen, wenn möglich)</li> </ul> </li> </ul>	
3 Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abbau der Geräte</li> </ul>	

<b>C Abwärmen - Ausklang</b>		
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
2 Min	Einen Kreis bilden. Im Langsitz sich weit nach oben strecken, einen geraden Rücken machen. Anschließend weit nach vorne greifen (Füße sind dabei gestreckt). Danach wieder aufrichten. Arme dehnen.	

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Gerling, Ilona E. (2009). *Basisbuch Geräteturnen*. Aachen: Meyer&Meyer Verlag.  
Scharenberg, Swantje (2011). *Gerätturnen in der Schule: Keine Angst vor Reck, Barren und Co.*  
Wiebelsheim: Limpert Verlag GmbH.

# STUNDENPLANUNG 8

Planung durchgeführt von:

<b>1</b>	<b>Basisinformationen zum Unterricht</b>
----------	--

Schule:	Klasse:	Schüler/innen:	Datum:	Uhrzeit:
---------	---------	----------------	--------	----------

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Grundlagen	Können und Leisten	Spielen	Darstellen und Gestalten	Gesundheit und Ausgleich	Erlebnis
✓		✓			

<b>Thema der Einheit</b>
<b>Übungen auf wackeligem Untergrund</b>

Lernziele / Kompetenzen					
Fachkompetenz	Methodenkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz		
<b>Deskriptoren</b>					
<b>Die SchülerInnen sollten sich auf wackeligem Untergrund fortbewegen können.</b>					

<b>2</b>	<b>Planung der Einheit</b>
----------	----------------------------

A	Einstieg - Aufwärmen	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
15 Min	<p>1) Aufwärmspiel: <i>Drei Freunde</i> Alle Kinder laufen durch den Turnsaal, der/die Lehrer/in ruft eine Zahl, der entsprechend sich ebenso viele Kinder zusammenfinden, Hand geben und niedersetzen sollen. (Eventuell: jene Gruppe, die als erste sitzt, hat gewonnen. Wer überbleibt hat verloren.) Mit kleinen Zahlen (zwei, drei) beginnen, dann auch höhere bis hin zur KlassenschülerInnenzahl.</p> <p>2) Erwärmungsübungen (im Kreis, mit allen Kindern gemeinsam)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Armschwingen nach vorne und nach hinten</li> <li>- Armschwingen seitwärts</li> <li>- Armkreisen vorwärts+ rückwärts</li> </ul>	<p>Literatur: Hackl, Franz (1967)</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schulterkreisen</li> <li>- Rumpfsenken vorwärts (und wieder zurück in die Grundstellung)</li> <li>- Rumpfbeugen vorwärts im Seitgrätschstand und Rückbewegung</li> <li>- Seitbeugen</li> <li>- Beinkreisen (abwechselnd jedes Bein)</li> <li>- Achterschwingen mit einem Bein (abwechselnd jedes Bein)</li> <li>- Kopf kreisen</li> </ul>	
--	--	--

<b>B Hauptteil</b>		
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
25 - 30 Min	<p><b>Übungen auf wackeligem/unterschiedlichem Untergrund:</b> Die Stationen sollen zuerst mit einem Partner gemeinsam (als Hilfe) im Gehen überquert werden. Danach ändert sich jeweils die Fortbewegungsart und die Kinder dürfen auch alleine versuchen die Geräte zu bewältigen (wenn sie sich trauen).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fortbewegungsarten: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorwärts gehen</li> <li>- Rückwärts gehen</li> <li>- Auf allen Vieren gehen</li> <li>- Seitwärts gehen</li> </ul> </li> <li>• Stationen/Übungen mit und ohne Hilfe eines Mitschülers/einer Mitschülerin <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wippe überqueren (eine Bank wird über eine andere gelegt, darunter liegen Matten, damit der Hallenboden nicht kaputt wird)</li> <li>- Balancieren über eine umgedrehte Langbank, die auf einer Matte liegt</li> <li>- Balancieren über eine Reckstange, die am Boden aufliegt</li> <li>- Balancieren über eine umgedrehte Langbank, die auf Stangen liegt</li> <li>- Über eine bewegliche Brücke (=Langbank) balancieren und auf den Kasten steigen, danach den Kasten wieder herunterklettern</li> <li>- In den Ringen eine Stange/einen Stab befestigen, auf dieser in den Stütz springen (wenn möglich auch abrollen)</li> <li>- Über eine Sprossenwand klettern (auf einer Seite hoch, auf der anderen wieder herunter)</li> <li>- Oberster Kastenteil liegt auf Medizinbällen auf → dieser soll überwunden werden</li> </ul> </li> <li>• Mit verbundenen Augen (mit Hilfe eines Mitschülers/einer Mitschülerin!) werden die oben genannten Geräte überwunden → bei Angst, oder Schwierigkeiten soll zuerst immer nur ein Auge geschlossen werden</li> <li>• Paar-Parcours: die Kinder sollen am Ende den Parcours zu zweit hintereinander bewältigen</li> </ul>	<p>5 Langbänke, Seile, Ringe, 1 Reckstange Matten, 10 Stäbe, Sprossenwand, 5 Medizinbälle, 1 (oberstes) Kastenteil</p> <p>Literatur: Schwaiger, Kurt (1989) Stein, Gisela (2002)</p>
5 Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Wegräumen der Geräte</b></li> </ul>	

<b>C Abwärmen - Ausklang</b>		
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
2 Min	Einen Kreis bilden. Die SchülerInnen sollen wiederholen was sie in dieser Stunde gelernt haben, was ihnen schwierig erschienen ist und wie sie sich bei den	

einzelnen Übungen gefühlt haben.	
----------------------------------	--

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Hackl, Franz (1967). *Körperliche Grundschule- für Gymnastik, Turnen, Spiel und Sport*. Wien: Österreichischer Bundesverlag.  
 Schwaiger, Kurt (1989). Gerätturnen. In: *Sport in der Volksschule: Handbuch der Leibeserziehung in der Grundschule*. Wien: Österreichischer Bundesverlag. S. 242-272.  
 Stein, Gisela (2002). *Kleinkindturnen ganz groß: drei-bis siebenjährige Kinder erleben Bewegung und Spiel in Verein, Grundschule und Kindergarten*. Aachen: Meyer&Meyer Verlag.

# STUNDENPLANUNG 9

Planung durchgeführt von:

<b>1</b>	<b>Basisinformationen zum Unterricht</b>
----------	--

Schule:	Klasse:	Schüler/innen:	Datum:	Uhrzeit:
---------	---------	----------------	--------	----------

<b>Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen</b> (Zutreffendes ankreuzen)					
Grundlagen	Können und Leisten	Spielen	Darstellen und Gestalten	Gesundheit und Ausgleich	Erlebnis
✓		✓			

<b>Thema der Einheit</b>
<b>Übungen mit dem Kasten</b>

<b>Lernziele / Kompetenzen</b>					
Fachkompetenz	Methodenkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz		
<b>Deskriptoren</b>					
<b>Die SchülerInnen sollten mit dem Kasten und dem Reutherbrett vertraut werden. Sie sollten in der Lage aufzuknien und einen Strecksprung vom Kasten zu machen.</b>					

2	<b>Planung der Einheit</b>
---	----------------------------

A	<b>Einstieg - Aufwärmen</b>	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
10 Min	<p>1) Aufwärmspiel: <i>Kastenball</i></p> <p>Zwei Kastendeckel werden umgedreht, in die Mitte der Halle gelegt und mit Bällen gefüllt. Jeweils ein Spieler steht an einem Kasten und versucht die Bälle aus dem Kasten irgendwo in die Halle zu werfen. Die übrigen Spieler stehen verteilt in der Halle und versuchen die Bälle möglichst schnell in den Kasten zu legen. Wer schafft es innerhalb von 30 Sekunden, den Kasten zu leeren?</p> <p>2) Allgemeines Aufwärmen im Kreis:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kräftigen der Arme</li> <li>- Kräftigen der Beine</li> <li>- Kleine Sprungübungen</li> <li>- Richtige Landung nach einem Sprung</li> </ul>	<p>2 Kastendeckel, 20 Bälle</p> <p>Literatur: Gerards, Heinz-Willi (1988)</p>

B	<b>Hauptteil</b>	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
10 Min	<p><b>Übungen am und mit dem Kasten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Konditionsschulung:</b> einzelne Kastenteile (oder Hütchen, wenn zu wenige Kastenteile vorhanden sind) sind in der Halle hintereinander aufgestellt. Im Strom führen die Kinder die Übungen hintereinander aus. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Im Slalom um die Kastenteile vorwärts</li> <li>- Im Slalom um die Kastenteile rückwärts</li> <li>- Über die Kastenteile laufen</li> <li>- Über die Kastenteile springen</li> <li>- Durch die Kastenteile hindurchkriechen</li> <li>- Schubkarrenfahren mit einem Partner (im Slalom um die Kastenteile, dann Wechsel)</li> </ul> </li> <li>• <b>Üben am Kasten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hände auf den Kasten, beidbeinige Sprünge in das Reutherbrett (Prellsprünge auf dem Sprungbrett) → Federn üben und das Gerät kennenlernen.</li> <li>- Hinunterspringen von einem niedrigerem Kasten zum Landen üben → Erlernen einer guten Landetechnik</li> <li>- Aus dem Anlauf, Absprung vom Reutherbrett (beidbeinig!) und Strecksprung in eine dünne Matte (Knie beugen!)</li> <li>- Anlaufen und aufknien. Danach Strecksprung herunter vom Kasten in eine dicke Matte.</li> <li>- Anlaufen und Aufhocken (wenn möglich). Danach Strecksprung herunter vom Kasten in eine dicke Matte.</li> </ul> </li> </ul>	<p>3 Kästen (ein Kasten davon in Einzelteile aufgeteilt in der Halle), 10 kleine Bälle, 2 Weichbodenmatten, 3 Reutherbretter, 1 dünne Matte</p>
20 Min		<p>Literatur:</p> <p>Gerards, Heinz-Willi (1988)</p>
3 Min		<p>Gerling, Ilona E. (2009)</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Abbau der Geräte</b></li> </ul>	

<b>C</b>	<b>Abwärmen - Ausklang</b>	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
2 Min	Einen Kreis bilden. Dehnen der Arme und Rumpfbeugen.	

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Gerards, Heinz-Willi (1988). *Langbänke, Kästen, Matten: Spielen und Üben mit diesen Geräten*. Celle: Pohl-Verlag.  
 Gerling, Ilona E. (2009). *Basisbuch Geräteturnen*. Aachen: Meyer&Meyer Verlag.



# STUNDENPLANUNG 10

Planung durchgeführt von:

<b>1</b>	<b>Basisinformationen zum Unterricht</b>
----------	--

Schule:	Klasse:	Schüler/innen:	Datum:	Uhrzeit:
---------	---------	----------------	--------	----------

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Grundlagen	Können und Leisten	Spielen	Darstellen und Gestalten	Gesundheit und Ausgleich	Erlebnis
✓		✓			

<b>Thema der Einheit</b>
<b>Übungen mit dem Kasten</b>

Lernziele / Kompetenzen					
Fachkompetenz	Methodenkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz		
<b>Deskriptoren</b>					
<b>Die SchülerInnen sollten in der Lage sein sich freizulaufen während dem <i>Kastenhandball</i>-Spiel. Sie sollten in der Lage aufzuknien und einen Streck sprung vom Kasten zu machen.</b>					

<b>2</b>	<b>Planung der Einheit</b>
----------	----------------------------

A	Einstieg - Aufwärmen	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
15 Min	<p>1) Aufwärmspiel: <i>Kastenhandball</i></p> <p>Die Kastenteile werden etwa drei Meter von der Hallenwand entfernt waagrecht auf den Boden gestellt. Sie dienen als Tore. Zwei Mannschaften (6-8 Personen) versuchen, den Ball durch die Tore zu rollen oder zu werfen, dabei darf sowohl von vorn als auch von hinten ein Tor erzielt werden. Bei Torerfolg wird der Ball an die Mannschaft übergeben, die das Tor hinnehmen musste. Mit dem Ball darf nicht gedribbelt werden. Die Mitspieler müssen sich also ohne Ball freilaufen, um den Ball in die Nähe des Tores zu bringen. Außerdem darf der Ball nur mit der Hand gespielt werden. Man benötigt keinen Torwart und es ist verboten, sich auf die Kastenteile zu setzen bzw. sich vor sie zu</p>	<p>2 Kastendeckel, 1 Volleyball</p> <p>Literatur: <a href="http://www.die-schnelle-sportstunde.de/spi.htm#Ankervierzig">http://www.die-schnelle-sportstunde.de/spi.htm#Ankervierzig</a></p>

	<p>legen. Falls nötig, kann man die Regel aufstellen, dass sich niemand in unmittelbarer Kastennähe aufhalten darf.</p> <p>2) Allgemeines Aufwärmen im Kreis:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schwingen der Arme (vor und zurück, nach rechts+links, Ahterschwingen, Ruderbewegung)</li> <li>- Schwingen der Beine (vor und zurück, nach rechts+ links, Ahterschwingen, vor das Standbein schwingen und danach hinter das Standbein schwingen)</li> </ul>	
--	--	--

<b>B Hauptteil</b>		
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
15 Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Übungen am und mit dem Kasten: (Wiederholung und Verfestigung der Übungen vom Vortag)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hände auf den Kasten, beidbeinige Sprünge in das Reutherbrett (Prellsprünge auf dem Sprungbrett) → Federn üben und das Gerät kennenlernen.</li> <li>- Hinunterspringen von einem niedrigerem Kasten zum Landen üben → Erlernen einer guten Landetechnik</li> <li>- Aus dem Anlauf, Absprung vom Reutherbrett (beidbeinig!) und Strecksprung in eine dünne Matte (Knie beugen!)</li> <li>- Anlaufen und aufknien. Danach Strecksprung herunter vom Kasten in eine dicke Matte.</li> <li>- Anlaufen und Aufhocken (wenn möglich). Danach Strecksprung herunter vom Kasten in eine dicke Matte.</li> </ul> </li> </ul>	<p>2 Kästen, 3 Reutherbretter, 3 dünne Matte, 2 dicke Niedersprungmatten, 2 Langbänke</p> <p>Literatur: Gerling, Ilona E. (2009)</p>
15 Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Erlernen einer Stützsprunghockwende</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hockwenden am Boden, auf einer Matte</li> <li>- Hockwenden über eine Bank</li> <li>- Anlauf und Hockwende über einen niedrigen Kasten (ohne Reutherbrett!)</li> <li>- Anlauf und Hockwende über einen niedrigeren Kasten (mit Reutherbrett)</li> </ul> </li> </ul>	
3 Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Wegräumen der Geräte</b></li> </ul>	

<b>C Abwärmen - Ausklang</b>		
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
2 Min	Einen Kreis bilden. Dehnen der Arme und Rumpfbeugen.	

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Gerling, Ilona E. (2009). *Basisbuch Geräteturnen*. Aachen: Meyer&Meyer Verlag.  
*Kastenhandball*. Von: <http://www.die-schnelle-sportstunde.de/spi.htm#Ankervierzig>. (Zugriff am 27.10.2013).

# STUNDENPLANUNG 11

Planung durchgeführt von:

<b>1</b>	<b>Basisinformationen zum Unterricht</b>
----------	--

Schule:	Klasse:	Schüler/innen:	Datum:	Uhrzeit:
---------	---------	----------------	--------	----------

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Grundlagen	Können und Leisten	Spielen	Darstellen und Gestalten	Gesundheit und Ausgleich	Erlebnis
✓	✓	✓			

Thema der Einheit
<b>Sichern und Üben an verschiedenen Geräten</b>

Lernziele / Kompetenzen					
Fachkompetenz	Methodenkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz		
<b>Deskriptoren</b>					
<b>Die SchülerInnen sollten in der Lage sein sich gegenseitig an verschiedensten Geräten zu sichern und zu helfen.</b>					

<b>2</b>	<b>Planung der Einheit</b>
----------	----------------------------

A	Einstieg - Aufwärmen	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
10 Min	<p>1) Aufwärmspiel: <i>Chefspiel</i></p> <p>In Gruppen zu drei oder vier Kindern bewegen sich die Kinder durch den Turnsaal. Ein Kind in jeder Gruppe ist der/die „Chef“/„Chefin“ und macht vor, was die anderen nachmachen sollen (laufen, hüpfen, drehen, wälzen, usw.). Wenn der/die Lehrer/in „CheflInnenwechsel!“ ruft, wird ein anderes Kind der Gruppe zum/zur Chef/in.</p> <p>2) Dehnen im Kreis</p>	<p>Literatur:  <a href="http://www.lehrerweb.at/materials/gs/bs/abenteuer/html/aufwaermspiele.htm">http://www.lehrerweb.at/materials/gs/bs/abenteuer/html/aufwaermspiele.htm</a></p>

<b>B Hauptteil</b>		
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
5 Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schüler lernen wie man sich bei den verschiedenen Geräten sichert und hilft.</li> <li>• Gerätelandschaft mit Matten, Seilen, Sprossenwand, Reck und Kasten (Übungen werden an jedem Gerät zu dritt ausgeführt, danach Wechsel zum nächsten Gerät) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sichern am Reck (Sprung in den Stütz, Abrollen) → kleine Überprüfung, wer bereits diese Übung beherrschte</li> <li>- Sichern am Kasten (Aufknien, Aufhocken, Hockstützwende)</li> <li>- Sichern auf umgedrehter Langbank (rückwärts, vorwärts und seitwärts balancieren- auch mit Augen zu)</li> <li>- Sichern auf den Seilen (hinauf-und hinunterklettern)</li> <li>- Sichern auf der Sprossenwand (Sprossenwand von einer Seite auf die andere überklettern)</li> </ul> </li> </ul>	Matten, 1 Kasten, 1 Niedersprungmatte, 1 Sprossenwand (im Boden verankert), 1 aufgebautes Reck, 2 Langbänke, Seile
30 Min		Literatur: Gerling, Ilona E. (2009) Scharenberg, Swantje (2011)
3 Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Wegräumen der Geräte</b></li> </ul>	

<b>C Abwärmen - Ausklang</b>		
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
2 Min	Einen Kreis bilden. Mit den SchülerInnen besprechen, wie es ihnen bei den einzelnen Übungen ergangen ist.	

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

*Chef-Spiel.* Von: <http://www.lehrerweb.at/materials/gs/bs/abenteuer/htm/aufwaermspiele.htm>. (Zugriff am 3.11.2011).  
Gerling, Ilona E. (2009). *Basisbuch Geräteturnen*. Aachen: Meyer&Meyer Verlag.  
Scharenberg, Swantje (2011). *Gerätturnen in der Schule: Keine Angst vor Reck, Barren & Co.* Wiebelsheim: Limpert Verlag.

# STUNDENPLANUNG 12

Planung durchgeführt von:

<b>1</b>	<b>Basisinformationen zum Unterricht</b>
----------	--

Schule:	Klasse:	Schüler/innen:	Datum:	Uhrzeit:
---------	---------	----------------	--------	----------

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Grundlagen	Können und Leisten	Spielen	Darstellen und Gestalten	Gesundheit und Ausgleich	Erlebnis
✓	✓	✓			

<b>Thema der Einheit</b>
<b>Gleichgewichtsübungen</b>

Lernziele / Kompetenzen					
Fachkompetenz	Methodenkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz		
<b>Deskriptoren</b>					
<b>Die SchülerInnen sollten in der Lage sein ihr Gleichgewicht halten zu können.</b>					

<b>2</b>	<b>Planung der Einheit</b>
----------	----------------------------

<b>A</b>	<b>Einstieg - Aufwärmen</b>	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
10 Min	1) Aufwärmspiel: <i>Versteinern auf einem Bein</i> Zum Befreien muss einmal um die versteinerte Person herumgelaufen werden.  2) Dehnen im Kreis	

<b>B</b>	<b>Hauptteil</b>	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Statisches Gleichgewicht</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Übungen auf einem Seil am Boden/oder Linien am Boden               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Einbeinstand</li> <li>- Standwaage</li> <li>- Ballenstand</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	Matten, 15 Seile, 4 Langbänke, 1 Balken, 1 Niedersprungmatte

15 Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arabesque</li> <li>b) Übungen auf der Langbank <ul style="list-style-type: none"> <li>- Einbeinstand</li> <li>- Standwaage</li> <li>- Ballenstand</li> <li>- Arabesque</li> </ul> </li> <li>c) Übungen am Balken <ul style="list-style-type: none"> <li>- Einbeinstand</li> <li>- Standwaage</li> <li>- Ballenstand</li> <li>- Arabesque</li> </ul> </li> </ul>	Literatur: Fries, Axel; Schall, Ralf (2008)  Gerling, Ilona E. (2009)
20 Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Dynamisches Gleichgewicht</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Übungen auf einem Seil am Boden/oder Linien am Boden <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorwärts drüber balancieren</li> <li>- Rückwärts drüber balancieren</li> <li>- ½ Drehung versuchen auf einem Bein</li> <li>- 1/1 Drehung versuchen auf einem Bein</li> </ul> </li> <li>b) Übungen auf der Langbank <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorwärts drüber balancieren</li> <li>- Rückwärts drüber balancieren</li> <li>- Seitwärts drüber balancieren</li> <li>- ½ Drehung versuchen auf einem Bein</li> <li>- 1/1 Drehung versuchen auf einem Bein</li> </ul> </li> <li>c) Übungen am Balken <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorwärts drüber balancieren</li> <li>- Rückwärts drüber balancieren</li> <li>- Seitwärts drüber balancieren</li> <li>- ½ Drehung versuchen auf einem Bein</li> <li>- 1/1 Drehung versuchen auf einem Bein</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• <b>Wegräumen der Geräte</b></li> </ul>	

C	Abwärmen - Ausklang	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
2 Min	Einen Kreis bilden. Mit den SchülerInnen besprechen, wie es ihnen bei den einzelnen Übungen ergangen ist.	

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Fries, Axel; Schall, Ralf (2008). *Turn 10- das österreichische Turnprogramm*. Mühlheim-Kärlich: Buchverlag Axel Fries.  
Gerling, Ilona E. (2009). *Basisbuch Geräteturnen*. Aachen: Meyer&Meyer Verlag.

# STUNDENPLANUNG 13

Planung durchgeführt von:

<b>1</b>	<b>Basisinformationen zum Unterricht</b>
----------	--

Schule:	Klasse:	Schüler/innen:	Datum:	Uhrzeit:
---------	---------	----------------	--------	----------

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Grundlagen	Können und Leisten	Spielen	Darstellen und Gestalten	Gesundheit und Ausgleich	Erlebnis
✓		✓			

<b>Thema der Einheit</b>
<b>Kleine Spiele</b>

Lernziele / Kompetenzen					
Fachkompetenz	Methodenkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz		
<b>Deskriptoren</b>					
<b>Die SchülerInnen sollten in der Lage sein Bälle zu werfen und zu fangen.</b>					

<b>2</b>	<b>Planung der Einheit</b>
----------	----------------------------

A	Einstieg - Aufwärmen	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
10 Min	1) Aufwärmen mit dem Ball <ul style="list-style-type: none"> <li>• Den Ball um den Bauch führen</li> <li>• Den Ball zwischen den Beinen durchführen</li> <li>• Den Ball fest auf den Boden werfen und danach wieder fangen</li> <li>• Mit dem Ball in der Halle herum dribbeln</li> <li>• Mit dem Ball in der Halle herum dribbeln und auf Kommando den eigenen Ball mit einem Bodenpass zu einem Mitspieler werfen, dieser wirft dann seinen Ball zurück (Ballaustausch erfolgt)</li> <li>• Den Ball gegen die Wand werfen, einmal am Boden aufkommen lassen und wieder fangen</li> <li>• Den Ball gegen die Wand werfen und direkt fangen</li> </ul>	20 Bälle

	2) Dehnen im Kreis mit dem Ball	
--	---------------------------------	--

<b>B Hauptteil</b>		
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
10 Min	<p><b>Spiele:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Kegelfußball</i></li> </ul>	20 Kegel, 2 Fußbälle
10 Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Jäger und Hasen</i> Die Gruppe wird in zwei Mannschaften aufgeteilt. Die eine Mannschaft ist die Jägermannschaft, die andere Gruppe sind die Hasen. Die Jäger bekommen den Ball. Beide Mannschaften verteilen sich auf den Spielfeld. Die Jäger versuchen die Hasen mit dem Ball abzuwerfen. Der Jäger, der gerade im Ballbesitz ist, darf sich mit dem Ball nicht bewegen, so dass die Hasen vor ihm weglaufen dürfen. Ist ein Hase getroffen muss er sich in die Hocke zu setzen. Ziel ist es, in einer bestimmten Zeit möglichst viele Hasen zu treffen. Danach wird gewechselt. Gewonnen hat die Mannschaft, die in der Zeit die meisten Hasen abgetroffen hat, bzw. die Mannschaft, die am schnellsten war.</li> </ul>	2 Softbälle
10 Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Bälle werfen</i> Es werden zwei Bänke auf die Mittellinie eines Volleyballfeldes gestellt und zwei Mannschaften gebildet. Jeder Mitspieler bekommt einen Ball. Auf ein Zeichen des Schiedsrichters werfen alle Mitspieler ihre Bälle auf die gegenüberliegende Seite. Die Bälle, die von der gegnerischen Mannschaft wieder zurück kommen, müssen auch ganz schnell wieder auf die andere Seite geworfen werden. Nach einer Minute pfeift der Schiedsrichter das Spiel ab. Die Mannschaft, auf deren Seite die meisten Bälle liegen, hat verloren und die andere Mannschaft bekommt einen Punkt. Nun beginnt das Spiel von neuem. Die Mannschaft, die als erstes drei Punkte hat, hat gewonnen.</li> </ul>	3 Langbänke, 20 Bälle
10 Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Völkerball</i> (wenn noch Zeit übrig ist)</li> </ul>	2 Softbälle  Literatur: Internetquellen 1-3

<b>C Abwärmen - Ausklang</b>		
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
2 Min	Einen Kreis bilden. Dehnen im Langsitz. Dehnen der Schulterregion/ des Triceps.	



Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Internetquellen:
1) <i>Bälle werfen</i> . <a href="http://www.kikisweb.de/gruppen/ballsiele/baellewerfen.htm">http://www.kikisweb.de/gruppen/ballsiele/baellewerfen.htm</a> . (Zugriff am 11.11.2013).
2) <i>Jäger und Hasen</i> . <a href="http://www.kikisweb.de/gruppen/ballsiele/jaegerundhasen.htm">http://www.kikisweb.de/gruppen/ballsiele/jaegerundhasen.htm</a> . (Zugriff am 11.11.2013).
3) <i>Völkerball</i> . <a href="http://www.kikisweb.de/spielundspass/spiele/gruppenspiele/voelkerball.htm">http://www.kikisweb.de/spielundspass/spiele/gruppenspiele/voelkerball.htm</a> . (Zugriff am 11.11.2013).

# STUNDENPLANUNG 14

Planung durchgeführt von:

<b>1</b>	<b>Basisinformationen zum Unterricht</b>
----------	--

Schule:	Klasse:	Schüler/innen:	Datum:	Uhrzeit:
---------	---------	----------------	--------	----------

<b>Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen</b>					
(Zutreffendes ankreuzen)					
Grundlagen	Können und Leisten	Spielen	Darstellen und Gestalten	Gesundheit und Ausgleich	Erlebnis
✓	✓	✓			

<b>Thema der Einheit</b>
<b>Übungen auf schiefen Ebenen</b>

<b>Lernziele / Kompetenzen</b>					
Fachkompetenz	Methodenkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz		
<b>Deskriptoren</b>					
<b>Die SchülerInnen sollen sich auf schiefen Ebenen vorwärts und rückwärts bewegen können.</b>					

<b>2</b>	<b>Planung der Einheit</b>
----------	----------------------------

A	<b>Einstieg - Aufwärmen</b>	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
10 Min	1) Aufwärmspiel: <i>Schiffe beladen</i> Die Kinder stehen auf den Stehkreiseln (oder Seilen, je nach vorhandenen Materialien), die kleine, schwankende Boote darstellen.	15 Stehkreisel/Seile, 10-15 Bälle

	<p>Am Ende der Reihe befindet sich ein umgedrehter Kasten, der einen großen Frachter darstellt. Die Kinder werfen sich über eine kurze Entfernung die Bälle zu. Der Letzte in der Reihe legt sie dann in den Kasten. Es ist darauf zu achten, dass keine „Ladung“ verloren geht.</p> <p><b>Variation:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abstände zwischen Kreiseln vergrößern</li> <li>• Wettspiel zwischen mehreren Mannschaften</li> </ul> <p><b>Zielsetzung:</b> Fördert das Gleichgewicht und damit die Koordinationsfähigkeit. In diesem Spiel müssen die Kinder gleichzeitig das Gleichgewicht halten und Handlungen mit Gegenständen ausführen. Körperkontrolle und Bewegungssicherheit werden gefördert.</p> <p>2) Dehnen im Kreis mit dem Ball</p>	<p>Literatur:  <a href="http://bond.ewz.ac.at/opacdata/050037827.pdf">http://bond.ewz.ac.at/opacdata/050037827.pdf</a></p>
--	--	--

<b>B</b>	<b>Hauptteil</b>	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
25 Min	<p><b>Übungen auf schiefen Ebenen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungen auf Langbank eingehängt in Sprossenwand <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorwärts gehen</li> <li>- Rückwärts gehen</li> <li>- Seitwärts gehen</li> <li>- Übersteigen (ein Fuß nach dem anderen)</li> <li>- Häschenhüpfer</li> <li>- Auf allen Vieren gehen (wie ein Bär)</li> </ul> </li> <li>• Übungen auf schräg eingehängte Leiter <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gehen von Sprosse zu Sprosse vorwärts</li> <li>- Gehen von Sprosse zu Sprosse rückwärts</li> <li>- Gehen von Sprosse zu Sprosse seitwärts</li> <li>- Nur auf den beiden Holmen gehen</li> <li>- Gehen auf allen Vieren (wie ein Bär) von Sprosse zu Sprosse</li> <li>- Gehen auf allen Vieren (wie ein Bär) auf beiden Holmen</li> </ul> </li> <li>• Auf umgedrehten Teppichfliesen von der Langbank herunterrutschen (wie beim Skispringen) mithilfe von zwei Mitschülern <ul style="list-style-type: none"> <li>- Im Sitzen herunterrutschen</li> <li>- Im Stehen (beidbeinig) herunterrutschen</li> <li>- Am Ende der Bank einen schönen Strecksprung machen</li> <li>- Am Ende der Bank einen schönen Hocksprung machen</li> <li>- Am Ende der Bank landen wie ein Skispringer</li> </ul> </li> </ul> <p>Statt dem „Skispringen“ wurden Koordinationsübungen in Reifen gemacht, da keine Teppichfliesen zur Verfügung standen.</p> <p>Übungen in Reifen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1x Kontakt in jeden Reifen</li> <li>- 2 Kontakte in jeden Reifen (auch rückwärts)</li> <li>- 3 Kontakte in jeden Reifen (auch rückwärts)</li> <li>- 4 Kontakte in jeden Reifen (auch rückwärts)</li> </ul>	<p>2 Langbänke, 2 Niedersprungmatten und dünne Matten zum drunter legen, 1 Leiter, Teppichfliesen</p> <p>Literatur: Hofmann et al (1967)</p>

5 Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nur in jeden zweiten Reifen hineinsteigen/springen</li> <li>- 1 Kontakt in rotem Reifen, beidbeiniger Sprung in jedem blauen Reifen</li> <li>• Wegräumen der Geräte</li> </ul>	
----------	---	--

<b>C Abwärmen - Ausklang</b>		
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
5 - 10 Min	<p>Abschlussspiel: <i>Krokodilkampf</i></p> <p>Zwei Kinder legen sich gegenüber auf den Bauch (auf eine dünne Matte), gehen dann in den Liegestütz und versuchen sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen, indem sie sich die Arme wegzureißen versuchen.</p> <p><b>Zielsetzung:</b> Fördert das Gleichgewicht. In diesem Spiel erfahren die Kinder, wie durch kleine Korrekturen der Körper trotz Störeinflüsse im Gleichgewicht gehalten werden kann. Die taktile Wahrnehmung ist hierbei in entscheidendem Maße beteiligt [(vgl. Ehrlich P. Heimann K., Bewegungsspiele für Kinder, 1982).</p>	<p>10 dünne Matten</p> <p>Literatur: Bramböck (2006)</p>

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Bramböck, Maria (2006). *Spielerisch zum Gleichgewicht- Auswirkungen von Bewegungsspielen auf das Gleichgewicht am Beispiel von 7 - 8jährigen Schülern der Volksschule Wörgl*. Diplomarbeit. Von: <http://bond.ewz.ac.at/opacdata/0050037827.pdf>. (Zugriff am 11.11.2013).

Hofmann, Helmut et al (1967). *Übungssammlung für die körperliche Grundausbildung*. Naumburg (Saale): VEB Fachbuchdruck.

# STUNDENPLANUNG 15

Planung durchgeführt von:

<b>1</b>	<b>Basisinformationen zum Unterricht</b>
----------	--

Schule:	Klasse:	Schüler/innen:	Datum:	Uhrzeit:
---------	---------	----------------	--------	----------

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Grundlagen	Können und Leisten	Spielen	Darstellen und Gestalten	Gesundheit und Ausgleich	Erlebnis
✓	✓	✓			

<b>Thema der Einheit</b>
<b>Laufspiele und Spiele mit Bällen</b>

Lernziele / Kompetenzen					
Fachkompetenz	Methodenkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz		
<b>Deskriptoren</b>					
<b>Die SchülerInnen sollen Bälle fangen und werfen können. Sie sollen auf ein Ziel zielen können.</b>					

<b>2</b>	<b>Planung der Einheit</b>
----------	----------------------------

A	<b>Einstieg - Aufwärmen</b>	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
5 Min	1) Aufwärmspiel: Hexenspiel 2 Kinder sind Hexen und müssen versuchen die anderen Kinder an bestimmten Körperstellen berühren (am Oberarm, am Unterarm, am Oberschenkel, am Rücken etc.). Ist ein Kind gefangen, muss es ins Hexenhaus. Kommt ein weiteres hinzu, darf sich das Kind im Hexenhaus über einen Hexenweg freilaufen und wieder mitspielen. Die Hexen werden regelmäßig ausgetauscht.	1 blaue Matte, 10 Reifen  Literatur: <i>Laufspiele</i> , Blatt Nr. 4/7 (Universität Salzburg; VS ARGE OÖ; AUVA)
5	2) Aufwärmen mit dem Ball - Vorwärts durch die Reifen laufen und den Ball dabei um den Körper kreisen - Rückwärts durch die Reifen laufen und den Ball dabei um den Körper	

	<p>kreisen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pferdchensprünge mit dem Ball, der Ball berührt dabei jeweils das angehobene Knie beim Sprung</li> <li>- Den Ball einmal in jeden Reifen prellen</li> <li>- Den Ball zweimal in jeden Reifen prellen</li> <li>- Strecksprünge in die einzelnen Reifen, beidbeinig (den Ball beim Hochspringen über den Kopf halten und beim Herunterkommen den Boden berühren)</li> </ul>	
--	---	--

<b>B Hauptteil</b>		
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
5 Min	<p>1) <b>Gymnastikball treffen</b> Ein Gymnastikball liegt in der Mitte der Halle. Zwei Mannschaften suchen diesen Ball aus einiger Entfernung zu treffen und auf die andere Seite zu bringen. Die Mannschaft, die den Ball zuerst über eine bestimmte Linie am Hallenboden gebracht hat, hat gewonnen. Die Bälle dürfen im eigenen Feld eingesammelt und zum Werfen verwendet werden.</p>	20 Softbälle
15 Min	<p>2) <i>Völkerball verkehrt.</i></p> <p>Es wird prinzipiell nach den Regeln von Völkerball gespielt. Allerdings gibt es folgende Unterschiede:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Spieler beginnen in den äußeren Bereichen, nur die Könige/Freigeiste beginnen in der Mitte.</li> <li>- Die Spieler außen müssen die Spieler in der Mitte abschießen. Schaffen sie das, darf der "Abschießer" in den Mittelbereich seines Teams wechseln.</li> <li>- Die Spieler in der Mitte bleiben dort, auch wenn sie abgeschossen sind. Sie können aber den Ball fangen und ihrem Team im Außenbereich zupassen.</li> </ul> <p>Gewonnen hat das Team, das zuerst alle Spieler in den Mittelbereich gebracht hat.</p>	<p>2-3 weiche Softbälle</p> <p>Literatur: Internetquelle 1</p>
15 Min	<p>3) <b>Kleine Staffeln mit Bällen:</b> die Kinder werden auf drei gleich große Gruppen aufgeteilt</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eine Rolle vorwärts auf einer dünnen Matte, balancieren über eine Langbank, den Ball durch Reifen prellen, aus einer gewissen Entfernung in ein Tor treffen und den Ball wieder zurück zu den Reifen legen, danach bei dem nächsten Spieler abschlagen und weiter geht es.</li> </ul> <p>Die Mannschaft, die am schnellsten den Parcours bewältigen kann, hat gewonnen.</p> <p>(Die Übungen können beliebig verändert werden: Bsp. Rückwärts laufen, beidbeinige Sprünge in die Reifen etc.)</p>	3 dünne Matten, 3 Bälle, 15 Reifen, 3 Langbänke
5	4) <b>Wegräumen der Geräte</b>	

Min	5) Wenn noch Zeit bleibt, wird noch Merkball gespielt	
-----	---	--

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Internetquelle 1: Völkerball verkehrt. Von: <a href="http://www.spielewiki.org/wiki/Völkerball_verkehrt">http://www.spielewiki.org/wiki/Völkerball_verkehrt</a> . (Zugriff am 15.11.2013).
---

# STUNDENPLANUNG 16

Planung durchgeführt von:

<b>1</b>	<b>Basisinformationen zum Unterricht</b>
----------	--

Schule:	Klasse:	Schüler/innen:	Datum:	Uhrzeit:
---------	---------	----------------	--------	----------

<b>Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen</b> (Zutreffendes ankreuzen)					
Grundlagen	Können und Leisten	Spielen	Darstellen und Gestalten	Gesundheit und Ausgleich	Erlebnis
✓		✓			

<b>Thema der Einheit</b>
<b>Kraftzirkel</b>

<b>Lernziele / Kompetenzen</b>					
Fachkompetenz	Methodenkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz		
<b>Deskriptoren</b>					
<b>Die SchülerInnen können ihre Kraft gezielt einsetzen.</b>					

<b>2</b>	<b>Planung der Einheit</b>
----------	----------------------------

<b>A</b>	<b>Einstieg - Aufwärmen</b>	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
10 Min	1) Aufwärmenspiel: Sanitäterspiel Es werden zwei Fänger bestimmt. Ist ein Kind gefangen, so muss sich dieses mit dem Rücken auf den Boden legen und die Hände und Füße	2 blaue Matten

5 Min	in die Luft strecken. Zum Befreien können zwei weitere Kinder dieses Kind an den Beinen und an den Armen nehmen und auf die blauen Matten tragen. Diese Kinder sind die Sanitäter. Danach darf das gefangene Kind wieder mitspielen. Die Fänger werden laufend gewechselt.	
	2) Dehnen im Kreis	

B	Hauptteil	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
5 Min	<p><b>Kraftzirkel:</b></p> <p>Zu Beginn werden die einzelnen Stationen erklärt. Anschließend gehen die Kinder jeweils zu viert zusammen. Pro Station werden 3-4 Minuten geturnt, anschließend wird die Station im Uhrzeigersinn gewechselt.</p>	
20 Min	<p><b>1) Flussüberquerung</b> Tae zwischen zwei Langbänken, Matten dazwischen. Die Kinder schwingen an den Lianen mehrmals wie Tarzan von einem Flussufer (Bank) ans andere.</p> <p><b>2) Wasserfall</b> Zwei Langbänke im Abstand von 2 Sprossen hängen schräg an der Sprossenwand. Die Kinder ziehen sich auf der einen Bank bäuchlings hoch, überqueren die Sprossenwand einmal unterhalb- einmal oberhalb der Spielbündel, und rutschen sitzend oder bäuchlings auf der andern Bank wieder runter.</p> <p><b>3) Rollender Baumstamm</b> Zwei Kastenoberteile stehen ca. in 1 m Abstand gegenüber. Die Kinder überqueren die Kasten abw. In Liegestützstellung vl -rl -vl -rl etc. Achtung: im Graben hat es Krokodile. Hüfte unbedingt hoch halten!</p> <p><b>4) Fangenspielen auf dicker Matte</b></p> <p><b>5) Situps zu zweit (mit Übergabe von einem Ball)</b></p>	<p>2 Langbänke, 3-4 Tae, 6 kleine Matten, 2 Langbänke, dünne Matten, 2 Kastendeckel, 1 dicke Matte, 2 dünne Matten, 1 Ball</p> <p>Literatur: Internetquelle 1</p>
5 Min	<b>Wegräumen der Geräte.</b>	

C	Abwärmen - Ausklang	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
5 Min	Krebstanz mit unterschiedlichen Verabschiedungen (Nase aneinander reiben, sich mit den Knien begrüßen, einen kleinen Freudensprung machen etc.)	

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Internetquelle 1:

Cédric, Bovey. *Spielerische Kräftigung*. Von: [http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2012/07/Geräteturnen\\_Lektion-13\\_d.pdf](http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2012/07/Geräteturnen_Lektion-13_d.pdf). (Zugriff am 14.11.2013).

# STUNDENPLANUNG 17

Planung durchgeführt von:

<b>1</b>	<b>Basisinformationen zum Unterricht</b>
----------	--

Schule:	Klasse:	Schüler/innen:	Datum:	Uhrzeit:
---------	---------	----------------	--------	----------

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Grundlagen	Können und Leisten	Spielen	Darstellen und Gestalten	Gesundheit und Ausgleich	Erlebnis
✓		✓			

<b>Thema der Einheit</b>
<b>Geräteparcours</b>

Lernziele / Kompetenzen					
Fachkompetenz	Methodenkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz		
<b>Deskriptoren</b>					
<b>Die SchülerInnen sollen Geräte auf unterschiedliche Weise überwinden können.</b>					

<b>2</b>	<b>Planung der Einheit</b>
----------	----------------------------

A	Einstieg - Aufwärmen	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
10 Min	1) Aufwärmspiel: <i>Mattenball</i> In der Halle liegen 6 Matten verteilt (3 Matten inkludieren eine rote Schleife, 3 weitere eine gelbe Schleife → um die Mannschaften sichtbar zu machen). 2 Mannschaften werden gebildet. Wenn es einem Team gelingt den Ball auf einer der gegnerischen Matten abzulegen (mit einer roten, oder einer gelben Schleife), gibt es einen Punkt. Diese werden natürlich verteidigt.  Die Gegner dürfen abgewehrt, jedoch nicht geschubst, oder gestoßen werden.	6 blaue Matten, 3 rote Schleifen, 3 gelbe Schleifen
5 Min	2) Dehnen im Kreis	Literatur: Internetquelle 1



B	Hauptteil	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
20 Min	<p><b>Geräteparcours:</b> Die Geräte werden im Strom (ein Kind hinter dem anderen) überwunden.</p> <p><b>1) Langbänke</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Überlaufen der Bänke</li> <li>- Überhüpfen der Bänke</li> <li>- Häschenhüpfer (Hockwenden) über die Bänke</li> <li>- drüber ziehen (am Bauch liegend)</li> <li>- wie ein Staubsauger gehen</li> <li>- linkes und rechtes Bein abwechselnd auf der Bank</li> <li>- Schubkarren fahren über die Bänke</li> </ul> <p><b>2) Reifen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Durchlaufen</li> <li>- Durchlaufen mit 2 Kontakten in einem Reifen</li> <li>- Beidbeinige Sprünge in den Reifen</li> <li>- Einbeinige Sprünge in den Reifen</li> <li>- 2 Kontakte in einem Reifen (beidbeinig)</li> <li>- Häschenhüpfer</li> <li>- Schubkarren fahren</li> </ul> <p><b>3) Seile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Je ein Bein auf einer Seite des Seiles, dann über das Seil laufen</li> <li>- Beidbeinige Sprünge über das Seil vorwärts</li> <li>- Beidbeinige Sprünge über das Seil rückwärts</li> <li>- „Wedeln“ wie beim Skifahren (von einer Seite auf die andere) beidbeinig</li> <li>- „Wedeln“ wie beim Skifahren (von einer Seite auf die andere) einbeinig</li> <li>- Schubkarren fahren über das Seil</li> </ul> <p><b>4) Barren</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Klettern in horizontaler Lage an der Unterseite des Geräts (wie ein Affe)</li> <li>- Drüber hanteln auf einem Holm</li> <li>- Drüber hanteln auf beiden Holmen</li> <li>- Überdrehen in den Hockstand (wenn möglich auch wieder zurück) → 3x die Übung ausführen</li> </ul>	<p>4 Langbänke, 10 Reifen, 4 Seile, 1 Barren, Matten zum Unterlegen</p> <p>Literatur: Hackl, Franz (1967)</p> <p>Gerards, Heinz-Willi (1988)</p>
7 Min	<p><b>Kleine Staffelbewerbe:</b> Die Kinder werden in drei gleich große Gruppen geteilt. Ziel ist es den vorgegebenen Parcours schnellstmöglich zu überwinden. Die Gruppe, die als erstes den Parcours bewältigt, gewinnt.</p> <p>Aufbau (pro Gruppe): 1 Matte, 1 Langbank, 1 Seil, 5 Reifen</p> <p>Durchgang 1: 1 Rolle vw auf Matte, 5 Häschenhüpfer über die Bank, 5 „Wedelsprünge“ über das Seil, in jeden Reifen beidbeinig hineinspringen und anschließend wieder zurück zur eigenen Gruppe laufen, abschlagen und der Nächste ist an der Reihe.</p> <p>Durchgang 2: Im Krebsgang über die Matte, drüber ziehen über die Bank, 5 einbeinige „Wedelsprünge“ über das Seil, in jeden Reifen 2x beidbeinig hineinspringen und anschließend wieder zurück zur eigenen Gruppe laufen, abschlagen und der Nächste ist an der Reihe.</p>	

5 Min	<b>Abbau der Geräte.</b>	
----------	--------------------------	--

<b>C</b>	<b>Abwärmen - Ausklang</b>	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
3 Min	Krebstgang mit unterschiedlichen Verabschiedungen (Nase aneinander reiben, sich mit den Knien begrüßen, einen kleinen Freudensprung machen etc.)	Literatur: Internetquelle 1

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Internetquelle 1:

Cédric, Bovey. *Spielerische Kräftigung*. Von: [http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2012/07/Geräteturnen\\_Lektion-13\\_d.pdf](http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2012/07/Geräteturnen_Lektion-13_d.pdf). (Zugriff am 16.11.2013)

Gerards, Heinz-Willi (1988). *Langbänke, Kästen, Matten: Spielen und Üben mit diesen Geräten*. Celle: Pohl-Verlag.

Hackl, Franz (1967). *Körperliche Grundschule für Gymnastik, Turnen, Spiel und Sport*. Wien: Österreichischer Bundesverlag.

# STUNDENPLANUNG 18

Planung durchgeführt von:

<b>1</b>	<b>Basisinformationen zum Unterricht</b>
----------	--

Schule:	Klasse:	Schüler/innen:	Datum:	Uhrzeit:
---------	---------	----------------	--------	----------






<b>Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen</b> (Zutreffendes ankreuzen)					
Grundlagen	Können und Leisten	Spielen	Darstellen und Gestalten	Gesundheit und Ausgleich	Erlebnis
✓	✓	✓			

<b>Thema der Einheit</b>
<b>Krafttest</b>

<b>Lernziele / Kompetenzen</b>					
Fachkompetenz	Methodenkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz		
<b>Deskriptoren</b>					
<b>Die SchülerInnen sollen in der Lage sein ihre Kräfte beim Krafttest gezielt einzusetzen. Sie sollen sich gegenseitig bewerten können.</b>					

<b>2</b>	<b>Planung der Einheit</b>
----------	----------------------------

A	<b>Einstieg - Aufwärmen</b>	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
5 Min	1) Aufwärmen: mit Springschnüren <ul style="list-style-type: none"> <li>- Laufen am Stand mit Springschnüren</li> <li>- Beidbeinige Sprünge mit Zwischensprünge</li> <li>- Beidbeinige Sprünge ohne Zwischensprünge</li> <li>- Springen auf einem Bein (rechts+links)</li> </ul>	15-20 Springschnüre
5 Min	2) Dehnen im Kreis	

B	Hauptteil	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
5 Min	<p><b>Übungen als Vorbereitung für den Krafttest (auf Rollmatte)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Kind geht in Liegestützposition, das zweite Kind kriecht unten durch und geht ebenfalls in die Liegestützposition, danach kriecht wieder das nächste Kind durch usw.</li> <li>- Die Kinder machen zu zweit Situps und klatschen gegenseitig mit den Händen ab</li> <li>- Die Kinder machen Bocksprünge (ein Kind beginnt, stellt sich hin, das nächste springt darüber und stellt sich wieder hin usw.)</li> </ul>	
5 Min	<p><b>Krafttest:</b> Erklären und Vorzeigen der einzelnen Stationen. Erklären des Bewertungssystems. Die Kinder absolvieren den Krafttest immer zu zweit oder zu dritt an einer Station. Alle Kinder absolvieren die Übungen zur gleichen Zeit. Die Lehrperson zählt die Sekunden laut mit und die Kinder müssen sich merken, wann sie die Übung abbrechen. 40 Sekunden ist das Maximum. Die Lehrperson sagt den Kindern dann welchen Smiley sie ausmalen dürfen.</p>	
15 Min	<p>Stationen:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Setze dich mit dem Rücken an die Wand. Die Füße sind parallel und die Knie in einem Winkel von 90° gebeugt.</li> </ol>  <ol style="list-style-type: none"> <li>2) Die Ellbogen sind 90° angewinkelt. Dein Körper bildet eine Linie wie ein Brett. Wenn das Gesäß nach oben oder unten ausweicht, musst du die Übung abbrechen!</li> </ol>  <ol style="list-style-type: none"> <li>3) Nimm zwei kleine (0,5l) Wasserflaschen und halte diese mit gestreckten Armen seitlich waagrecht in die Höhe. Sobald die Arme nicht mehr waagrecht sind, musst du die Übung abbrechen.</li> </ol>  <ol style="list-style-type: none"> <li>4) Die Knie bilden einen rechten Winkel. Nur die Schultern und die Füße bleiben am Boden. Sobald du in der Hüfte einknickst, musst du die Übung beenden!</li> </ol>  <ol style="list-style-type: none"> <li>5) Der Körper bildet vom Kopf bis zu den Füßen eine Linie. Die Ellbogen sind in einem 90° Winkel. Sobald du in der Hüfte einknickst, musst du die Übung beenden!</li> </ol> 	<p>1 Rollmatte, kleine Matten, 2 (oder 4) 0,5l Wasserflaschen bzw. Volleybälle, 15-20 Buntstifte, 1 Stoppuhr, Stationskärtchen</p>
3 Min	<p><b>Wegräumen der Matten.</b></p>	<p>Literatur: Internetquelle 1</p>

<b>C</b>	<b>Abwärmen - Ausklang</b>	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
10 Min	Abschlussspiel: <i>Merkball</i>	2 Softbälle
2 Min	Bekanntgabe der Ergebnisse.	

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Internetquelle 1:

*Krafttest*. Von: <http://www.sportunterricht.ch/download/Krafttest.pdf>. (Zugriff am 17.11.2013).

Stationskarten:

## Station 1



30-40 sec. = 😊

20-29 sec. = 😐

0 -19 sec. = ☹️

## Station 2



30-40 sec. = 😊

20-29 sec. = 😐

0 -19 sec. = ☹️

## Station 3



20-30 sec. = 😊

10-19 sec. = 😐

0 - 9 sec. = ☹️

## Station 4



30-40 sec. = 😊

20-29 sec. = 😐

0 -19 sec. = ☹️

# Station 5























30-40 sec. = 😊

20-29 sec. = 😐

0 -19 sec. = ☹️

Bewertungsbogen:

# STUNDENPLANUNG 19

Planung durchgeführt von: Karin Hofbauer

<b>1</b>	<b>Basisinformationen zum Unterricht</b>
----------	--

Schule: VS Eugendorf	Klasse: 1-4	Schüler/innen: 20	Datum: 3.12.2013	Uhrzeit: 15:00-15:50
----------------------	-------------	-------------------	------------------	----------------------

<b>Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen</b> (Zutreffendes ankreuzen)					
Grundlagen	Können und Leisten	Spielen	Darstellen und Gestalten	Gesundheit und Ausgleich	Erlebnis
✓		✓			

<b>Thema der Einheit</b>
<b>Rolle vorwärts</b>

<b>Lernziele / Kompetenzen</b>					
Fachkompetenz	Methodenkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz		
<b>Deskriptoren</b>					
<b>Die SchülerInnen wissen, wie man eine Rolle vorwärts macht.</b>					

<b>2</b>	<b>Planung der Einheit</b>
----------	----------------------------

<b>A</b>	<b>Einstieg - Aufwärmen</b>	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
10 Min	1) Aufwärmspiel: Schleifenfangen  2) Aufwärmübungen auf der Matte: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stolzieren auf den Ballen (groß machen, auf Zehenspitzen gehen, Hände nach oben strecken)</li> <li>- Vorwärts laufen mit zur Seite gestreckten Armen</li> <li>- Rückwärts laufen mit zur Seite gestreckten Armen</li> <li>- Anfersen</li> <li>- Kniehebelauf</li> <li>- Laufen wie Ameisen (eine Mattenbreite berühren, danach die nächste Seite)</li> <li>- Gehen wie ein Bär (Hand-und Fußflächen am Boden)</li> </ul>	Mattenbahn, 20 Schleifen
5-10 Min		



3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Häschenhüpfer</li> <li>- Beidbeinige Sprünge</li> </ul> <p>3) Dehnen im Kreis</p>	
---	--	--

B	Hauptteil	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
15-20 Min	<p><b>Vorübungen zur Rolle vorwärts:</b> Die Übungen werden auf der Rollmatte geübt. Sie werden mehrmals wiederholt.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>f) Klein wie ein Paket machen und hin und her schaukeln</li> <li>g) Klein wie ein Paket machen und hin und her schaukeln und versuchen auf die Füße zu kommen (notfalls ein Bein gestreckt lassen)</li> <li>h) Kerze machen, mit rundem Rücken nach vorne rollen, ein Paket machen und aufstehen</li> <li>i) Auf Langbank knien, Kopf weit zur Bank bringen und über den Hinterkopf und Rücken in den Sitz rollen+ aufstehen</li> <li>j) Rolle von schiefer Ebene (Sprungbrett)</li> </ul> <p>Rolle vorwärts machen, ein Partner streckt dabei die Hände entgegen, um dem Übenden aufzuhelfen.</p>	<p>1 Rollmatte, 2 Langbänke, dünne Matten, 2 Reutherbretter</p> <p>Literatur: Gerling, Ilona E. (2009)</p> <p>Fries, Axel; Schall, Ralf (2008)</p>
2 Min	<p><b>Wegräumen der Matten.</b></p>	

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

<p>Fries, Axel; Schall, Ralf (2008). <i>Turn 10- das österreichische Turnprogramm</i>. Mühlheim-Kärlich: Buchverlag Axel Fries.</p> <p>Gerling, Ilona E. (2009). <i>Basisbuch Geräteturnen</i>. Aachen: Meyer&amp;MeyerVerlag.</p>
--

# STUNDENPLANUNG 20

Planung durchgeführt von:

<b>1</b>	<b>Basisinformationen zum Unterricht</b>
----------	--

Schule:	Klasse:	Schüler/innen:	Datum:	Uhrzeit:
---------	---------	----------------	--------	----------

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Grundlagen	Können und Leisten	Spielen	Darstellen und Gestalten	Gesundheit und Ausgleich	Erlebnis
✓		✓			

<b>Thema der Einheit</b>
<b>Rad</b>

Lernziele / Kompetenzen					
Fachkompetenz	Methodenkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz		
<b>Deskriptoren</b>					
<b>Die SchülerInnen wissen, wie man ein Rad macht.</b>					

<b>2</b>	<b>Planung der Einheit</b>
----------	----------------------------

A	<b>Einstieg - Aufwärmen</b>	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
10 Min	<p>1) Aufwärmspiel: <i>Inselspiel</i></p> <p>Matten werden in der Halle verteilt, diese dienen als Inseln. Es gibt 1-2 Fänger, die die Bewohner der Inseln zu fangen versuchen. Können sich die Bewohner auf eine Insel retten (Kerze auf der Matte machen)- nur eine Person pro Matte, so dürfen sie nicht gefangen werden. Die Bewohner, die gefangen werden, müssen kleine Zusatzaufgaben erfüllen, bevor sie sich wieder ins Gewässer begeben dürfen.</p> <p>2) Aufwärmübungen mit den im Turnsaal verteilten Matten:</p> <p>Bei jedem Mal Vorbeikommen bei den Matten, muss die Matte mit einem bestimmten Körperteil berührt werden. Zwischen den Matten wird gelaufen.</p>	<p>8-10 Matten, Schleifen für die Fänger</p>

5-10 Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Matte mit dem Knie berühren</li> <li>- Die Matte mit dem Bauch berühren</li> <li>- Die Matte mit den Händen berühren</li> <li>- Die Matte mit der Schulter berühren</li> <li>- Die Matte mit der Nase berühren</li> </ul>	
3 Min	3) Dehnen im Kreis	

<b>B Hauptteil</b>		
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
20 Min	<p>Die Vorübungen der vorherigen Turnstunde (Rolle vorwärts) und die Rolle vorwärts selbst werden noch einmal kurz durchgemacht und dürfen von den Kindern selbst durchgeführt werden.</p> <p>Schwerpunkt der Stunde sind jedoch <b>Vorübungen zum Rad</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>e) Drehhocke über Bänke mit beidbeinigem Absprung</li> <li>f) Stütze mit den Händen auf der Bank, darüber springen und auf einem Bein landen (in der angefangenen Drehrichtung weiterdrehen)</li> <li>g) Gleiche Übung wie b) nur auf einem Bein abspringen</li> <li>h) Bänke in gewissem Abstand aufstellen, Kinder „übradeln“ die Bänke (Angaben dazu: „Drücke dich ganz fest und ganz weit von der Bank weg. Grätsche die Beine soweit du kannst.“)</li> <li>i) Kinder übradeln eine dünne Matte (entlang der Breitseite)</li> </ul>	<p>1 Rollmatte, 3-4 Langbänke, dünne Matten, 1 Reutherbrett</p> <p>Literatur: Gerling, Ilona E. (2009)</p> <p>Fries, Axel; Schall, Ralf (2008)</p>
2 Min	<b>Wegräumen der Matten und Bänke.</b>	

<b>C Abwärmen - Ausklang</b>		
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
10 Min	<p>Abschlusspiel: <i>Kegelhandball</i></p> <p>Jedes Kind hat eine Kegel in der Halle verteilt, diese muss es verteidigen. Die Kegel dürfen nur mit der Hand abgeworfen werden. Mit dem Ball in der Hand dürfen nur 3 Schritte gemacht werden. Wer keine stehende Kegel mehr hat, darf versuchen die Kegeln der anderen Mitspieler umzuwerfen. Sieger ist das Kind, dessen Kegel als letztes umgeworfen wird.</p>	2 Softbälle

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Fries, Axel; Schall, Ralf (2008). *Turn 10- das österreichische Turnprogramm*. Mühlheim-Kärlich: Buchverlag Axel Fries.

Gerling, Ilona E. (2009). *Basisbuch Geräteturnen*. Aachen: Meyer&MeyerVerlag.

# STUNDENPLANUNG 21

Planung durchgeführt von:

<b>1</b>	<b>Basisinformationen zum Unterricht</b>
----------	--

Schule:	Klasse:	Schüler/innen:	Datum:	Uhrzeit:
---------	---------	----------------	--------	----------

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Grundlagen	Können und Leisten	Spielen	Darstellen und Gestalten	Gesundheit und Ausgleich	Erlebnis
✓		✓			

<b>Thema der Einheit</b>
<b>Rad</b>

Lernziele / Kompetenzen					
Fachkompetenz	Methodenkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz		
<b>Deskriptoren</b>					
<b>Die SchülerInnen wissen, wie man ein Rad macht.</b>					

<b>2</b>	<b>Planung der Einheit</b>
----------	----------------------------

A	<b>Einstieg - Aufwärmen</b>	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
10 Min	<p>1) Aufwärmspiel: <i>Farbenspiel mit Matten, Langbänken und Linien</i></p> <p>An einer Seite des Turnsaales liegen Matten. An der anderen Seite stehen Langbänke. Am Boden sind Bodenmarkierungen in verschiedenen Farben.</p> <p><b>Spielablauf:</b> Die Musik spielt, alle laufen im Kreis. Bei Musikstopp ruft die Lehrperson eine Farbe. Die Kinder machen die unten angegebenen Übungen. Der Übungsleiter kontrolliert die Kinder. Dann wird die Musik wieder aufgedreht.</p> <p>Bei Musikstopp ruft der Übungsleiter:</p> <p>„Blau“ (ist die Farbe der Matten). Alle legen sich auf die Matten und machen sich ganz klein.</p> <p>„Braun“ (Farbe der Langbänke). Alle stellen sich auf die Langbänke</p>	<p>4 Langbänke, 5 Matten, Musik</p> <p>Literatur: Internetquelle<sup>1</sup></p>

5-10 Min	<p>und machen mit den Armen Schwimmbewegungen.</p> <p>„Gelb“ (Farbe der Bodenmarkierungen). Alle stellen sich schnell auf Zehenspitzen auf die Bodenmarkierungen. Die Übungen können dabei variiert (und schwerer gemacht) werden.</p> <p>2) Dehnen im Kreis</p>	
-------------	--	--

<b>B Hauptteil</b>		
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
25 Min	<p><b>Vorübungen zum Rad/Rad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>j) Drehhocke über Bänke mit beidbeinigem Absprung</li> <li>k) Stütze mit den Händen auf der Bank, darüber springen und auf einem Bein landen (in der angefangenen Drehrichtung weiterdrehen)</li> <li>l) Gleiche Übung wie b) nur auf einem Bein abspringen</li> <li>m) Bänke in gewissem Abstand aufstellen, Kinder „übradeln“ die Bänke (Angaben dazu: „Drücke dich ganz fest und ganz weit von der Bank weg. Grätsche die Beine soweit du kannst.“)</li> <li>n) Kinder übradeln eine dünne Matte (entlang der Breitseite)</li> <li>o) Kinder versuchen Rad entlang einer Linie</li> <li>p) Kinder versuchen Rad ganz alleine</li> </ul> <p>Die Kinder bewerten am Ende der Übungszeit ihre Räder gegenseitig und sagen, was ihnen gut und was ihnen weniger gut gefallen hat am Anderen. Sie gehen dabei jeweils zu dritt zusammen.</p>	<p>1 Rollmatte, 3-4 Langbänke, dünne Matten</p> <p>Literatur: Gerling, Ilona E. (2009)</p> <p>Fries, Axel; Schall, Ralf (2008)</p>
2 Min	<b>Wegräumen der Matten und Bänke.</b>	

<b>C Abwärmen - Ausklang</b>		
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
3 Min	<p>Abschlussspiel: <i>Komm mit, lauf weg</i></p> <p>Alle Kinder sitzen in einem Kreis. Ein Kind läuft um die anderen herum und streicht einem Kind über den Kopf. Dann ruft es entweder „Komm mit“, so muss das zweite Kind in die gleiche Richtung laufen, wie das erste Kind, oder „Lauf weg“ und beide Kinder laufen in die entgegengesetzte Richtung. Ziel ist es den leeren Platz als erstes zu erreichen. Danach wird das langsamere Kind zum nächsten „Sucher“ und sucht sich einen anderen Gegner aus.</p>	

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Internetquelle 1:

Szolderits, Ilse. *Aufwärmspiel mit Matten und Langbänken*. Von:

<http://www.kleinkinderturnen.de/turnstunde/eltern-kind-turnen-1/aufwaermenspiel-mit-matten-und-langbaenken.php>. (Zugriff am 4.12.2013)

Fries, Axel; Schall, Ralf (2008). *Turn 10- das österreichische Turnprogramm*. Mühlheim-Kärlich: Buchverlag Axel Fries.

Gerling, Ilona E. (2009). *Basisbuch Geräteturnen*. Aachen: Meyer&MeyerVerlag.

## STUNDENPLANUNG 22

Planung durchgeführt von:

<b>1</b>	<b>Basisinformationen zum Unterricht</b>
----------	--

Schule:	Klasse:	Schüler/innen:	Datum:	Uhrzeit:
---------	---------	----------------	--------	----------

### Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen

(Zutreffendes ankreuzen)

Grundlagen	Können und Leisten	Spielen	Darstellen und Gestalten	Gesundheit und Ausgleich	Erlebnis
✓	✓				

### Thema der Einheit

**Ausgangstest (siehe Eingangstest, Stundenplanung 3+4)**

### Lernziele / Kompetenzen

Fachkompetenz

Methodenkompetenz

Selbstkompetenz

Sozialkompetenz

### Deskriptoren

**Die Schülerinnen sollten die verschiedenen Übungen des Ausgangstests so gut wie möglich ausführen können.**

**2**

### Planung der Einheit

#### **A Einstieg - Aufwärmen**

Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
10 Min	1) Aufwärmspiel: <i>Pantomimeversteinern</i> Es werden zwei Fänger ausgewählt. Diese versuchen die anderen	2 Schleifen (für die Fänger)

	<p>Mitschüler zu fangen. Wird jemand erwischt, so muss er „versteinert“ stehen bleiben, wie er gefangen wurde. Befreit kann die Person dann werden, wenn sich eine weitere Person davor stellt und die exakt gleiche Pose wie ein Spiegelbild nachmacht.</p> <p>2) Allgemeines Aufwärmen im Kreis (Armkreisen vw+rw; am Stand laufen, so schnell als möglich sich auf den Bauch legen und wieder aufstehen, Kniehebelauf am Stand, Anfersen am Stand)</p>	
--	---	--

<b>B Hauptteil</b>		
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
2 Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Kinder in 3 gleich große Gruppen einteilen und auf die 3 Betreuerinnen aufteilen</li> </ul>	4 Langbänke, 11 Matten, 2 Volleybälle, 1 Klebeband, 2 Maßbänder, 2 Stoppuhren, 1 Maßbalken (für Rumpfbeuge)
30 Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>Durchführen des Ausgangstests (von einer Station zur Nächsten): <ul style="list-style-type: none"> <li>Station 1: Rumpfbeugen</li> <li>Station 2: Standweitsprung</li> <li>Station 3: Seitliches Hin-und Herspringen</li> <li>Station 4: Rückwärts balancieren</li> <li>Station 5: Balancieren mit zwei Volleybällen in den Händen</li> <li>6-Minuten-Lauf</li> </ul> </li> </ul> <p>Die Stationen werden bereits vor der Stunde aufgebaut, damit der Test rasch durchgeführt werden kann.</p>	
5 Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>Abbau der Geräte</li> </ul>	

<b>C Abwärmen - Ausklang</b>		
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
3 Min	Abschluss: Dehnen im Sitzen <i>Stille Post</i>	

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

<p>Ausgangstest: Stockinger, Laura; Ziegl, Christian (2013). <i>Sport in der schulischen Nachmittagsbetreuung-Projektevaluierung</i>. Diplomarbeit. Salzburg: Universität Salzburg, Institut für Sportwissenschaften.</p>
---

# STUNDENPLANUNG 23

Planung durchgeführt von:

<b>1</b>	<b>Basisinformationen zum Unterricht</b>
----------	--

Schule:	Klasse:	Schüler/innen:	Datum:	Uhrzeit:
---------	---------	----------------	--------	----------

<b>Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen</b> (Zutreffendes ankreuzen)					
Grundlagen	Können und Leisten	Spielen	Darstellen und Gestalten	Gesundheit und Ausgleich	Erlebnis
✓	✓				

<b>Thema der Einheit</b>
<b>Spieleinheit</b>

<b>Lernziele / Kompetenzen</b>					
Fachkompetenz	Methodenkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz		
<b>Deskriptoren</b>					
<b>Die SchülerInnen sollten in Spielen kooperieren und sich Strategien überlegen können.</b>					

<b>2</b>	<b>Planung der Einheit</b>
----------	----------------------------

A	<b>Einstieg - Aufwärmen</b>	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
10 Min	<p>1) Aufwärmspiel: <i>Drei macht frei</i></p> <p>Es werden zwei Fänger bestimmt. Diese versuchen die anderen Kinder durch Abschlagen zu fangen. Wird ein Kind gefangen, beleidt es stehen und hebt einen Arm hoch (um zu zeigen, dass es gefangen wurde). Wird ein weiteres Kind gefangen, stellt sich dieses zum bereits gefangenen Kind dazu und hebt ebenfalls den Arm. Erst wenn drei Kinder gefangen sind, dürfen sie sich befreien, indem sie „Drei macht frei“ rufen. Danach dürfen sie wieder mitspielen.</p>	<p><i>Kooperationsspiele</i> (Blatt Nr. 4/10)</p>



<b>B Hauptteil</b>		
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
15 Min	<p>1) <i>Cowboy und Leitpferd</i></p> <p>Es werden zwei „Cowboys“ ausgewählt. Diese müssen kurz den Raum verlassen, damit die „Pferde“ ein „Leitpferd“ bestimmen können. Danach kommen die Cowboys wieder zur Gruppe und müssen versuchen die Pferde einzufangen. Wird ein Pferd gefangen, muss es in den Stall (aus Langbänken gebaut). Dort muss es 10 Übungen (Hampelmänner, Kniebeugen, Strecksprünge etc.) absolvieren und darf danach wieder mitspielen. Erwischen die Cowboys jedoch das Leitpferd, so darf kein anderes Pferd mehr den Stall verlassen. Sieger ist das Pferd, das am längsten herumlaufen kann, ohne von den Cowboys gefangen zu werden.</p>	<p>2-4 Langbänke, 2 Schleifen</p> <p><i>Laufspiele</i> (Blatt Nr. 2/7)</p>
15 Min	<p>2) <i>Piratenspiel</i></p> <p>Jedes Kind erhält einen Reifen, in den es hineinsteigen und ihn mit den Händen festhalten muss (=Schiffe). Die Piraten müssen versuchen die Schiffe zu kapern. Dabei müssen sie mit einem Ball durch den Reifen eines Kindes treffen. Gelangt ein Ball durch den Reifen, so wird auch dieses Schiffmitglied zum Piraten. Die Piraten dürfen den Reifen jedoch nicht berühren.</p> <p>Variation: Piraten dürfen mit dem Ball in der Hand nur drei Schritte gehen. Die Schiffe selbst dürfen sich fünf Schritte machen.</p>	<p>10-15 Reifen, ca.10-12 Bälle</p> <p><i>Ballspiele</i> (Blatt Nr. 3/8)</p>
10 Min	<p>3) <i>Von Stein zu Stein</i></p> <p>Diese Staffelform soll wieder zur Kooperation verhelfen. Es werden zwei Gruppen gebildet. Jede Gruppe erhält zwei Matten. Sie müssen sich fortbewegen, ohne dabei auf den Boden zu steigen, indem sie beispielsweise die hintere Matte über den Kopf transportieren und diese dann wieder vor sich auf den Boden legen. Dann wird die Matte gewechselt und wieder die hintere Matte wird nach vorne gebracht. Sieger ist die Gruppe, die als erste einen bestimmte Strecke zurücklegen konnte.</p>	<p>4 Matten</p> <p><i>Kooperationsspiele</i> (Blatt Nr. 1/10)</p>

<b>C Abwärmen - Ausklang</b>		
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
3 Min	Abschluss: Dehnen im Sitzen	

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

AUVA-Kärtchen

# STUNDENPLANUNG 24

Planung durchgeführt von:

<b>1</b>	<b>Basisinformationen zum Unterricht</b>
----------	--

Schule:	Klasse:	Schüler/innen:	Datum:	Uhrzeit:
---------	---------	----------------	--------	----------

<b>Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen</b>					
(Zutreffendes ankreuzen)					
Grundlagen	Können und Leisten	Spielen	Darstellen und Gestalten	Gesundheit und Ausgleich	Erlebnis
✓		✓			

<b>Thema der Einheit</b>
Weihnachtsstunde

<b>Lernziele</b>
Sch. können in Spielen kooperieren. Sch. können Staffeln durchführen.

<b>2</b>	<b>Planung der Einheit</b>
----------	----------------------------

A	<b>Einstieg - Aufwärmen</b>	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
10 Min	<p>Allgemeines Aufwärmen mit Langbänken und Reifen:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Im Slalom durch die Bänke laufen, 1 Berührung mit einem Fuß in jedem Reifen</li> <li>2) Jeweils 4 mal anfersen und danach 4 mal Knie hoch (im Slalom durch die Bänke und in die Reifen)</li> <li>3) Über Bänke drüber laufen, 1 Berührung mit einem Fuß in jedem Reifen</li> <li>4) Häschenhüpfer auf Bänken und durch Reifen (2 Hände in einem Reifen, 2 Füße in hinterem Reifen: springen von einem Reifen zum Nächsten)</li> <li>5) „Staubsauger“ auf Bänke (Hände am Boden/oder auf der Bank, Füße auf der Bank und dabei von einem Ende zum anderen wandern),</li> </ol>	<p>4 Langbänke 6 Reifen</p> <p>Literatur: Gerards, Heinz-Willi (1988)</p>

	<p>beidbeinige Sprünge in Reifen</p> <p>6) Abwechselnd einen Fuß auf die Bank bringen und schräg die Bank entlang laufen, Einbeinsprünge in Reifen (nur rechtes Bein)</p> <p>7) Über die Bänke drüber ziehen, Einbeinsprünge in Reifen (nur linkes Bein)</p> <p>8) Über Bänke drüber springen (1 Bodenkontakt zwischen den Bänken), je ein Bodenkontakt in Reifen, danach 2 Bodenkontakte zwischen Bänken und in Reifen, und zuletzt 3 Kontakte</p> <p>Die SchülerInnen absolvieren die Übungen immer hintereinander.</p>	
--	---	--

B	Hauptteil	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
10 Min	<p>1) <i>Gatter auf</i></p> <p>Es gibt einen Cowboy, der auf einer Seite der Turnhalle steht. Die restlichen Pferde stehen auf der anderen Seite. Auf Kommando des Spielleiters, „Gatter auf!“, laufen die Spielparteien aufeinander zu. Der Cowboy muss dabei versuchen eines der Wildpferde zu fangen. Wird ein Pferd gefangen, muss es an dieser Stelle, wo es gefangen wurde, stehen bleiben. Der Cowboy geht dann zu diesem Pferd, klatscht auf dessen ausgestreckten Hufen und spricht die Formel „Texascowboy 1-2-3“. Damit wird auch dieses Pferd zum Cowboy und muss versuchen die anderen Wildpferde ebenfalls einzufangen.</p> <p>Variation: Hindernisse (bsp. Bänke) müssen dabei überwunden werden</p>	<p>Literatur: <i>Laufspiele</i> (Blatt Nr. 3/7)</p>
10 Min	<p>2) <i>Virusball</i></p> <p>Alle Kinder bewegen sich in der Turnhalle. Zwei bis drei Bälle werden in die Halle gelegt. Diese sind der „Virus“. Es wird versucht mit dem Virus andere Kinder anzustecken. Dies geschieht so, dass das Kind mit dem Virusball einem anderen Kind nachläuft und versucht dieses zu berühren. Gelingt dies, muss das angesteckte Kind in Bankstellung gehen und warten bis ein Doktor es wieder befreit hat. Der Arzt kann das Kind dadurch heilen, indem er einen Medizinball durch das Kind durchrollt. Danach darf es wieder weiterspielen.</p> <p>Wenn ein Mitspieler mit dem Virusball bereits ein anderes Kind angesteckt hat, lässt es den Ball fallen und ein weiteres Kind hebt den Ball auf und versucht jemanden anzustecken. Man kann immer nur eine Person anstecken. Die Ärzte werden zwischendurch gewechselt (die Schleife des Arztes wird auf Kommando an ein anderes Kind weitergegeben).</p>	<p>1 Schleife, 3 Softbälle, 1 Medizinball</p> <p>Literatur: <i>Kooperationsspiele</i> (Blatt Nr. 3/10)</p>
	<p>3) <i>Transportstaffel</i></p>	

10 Min	<p>Es werden zwei bis drei gleich große Gruppen gebildet. Diese stellen sich in einer Reihe hintereinander auf. Auf Kommando des Spielleiters muss ein Ball vom ersten Kind der Reihe weiter nach hinten gegeben werden. Hält das letzte Kind in der Reihe den Ball in der Hand läuft es mit dem Ball zur ersten Position und die Staffel beginnt von neuem. Die Gruppe, die als erste wieder in der gleichen Reihenfolge steht, wie zu Beginn, gewinnt.</p> <p>Variation: es werden verschiedene Gegenstände verwendet.</p>	Literatur: <i>Staffelspiele</i> (Blatt Nr. 1/13)
5 Min	Wegräumen der Geräte.	

<b>C</b>	<b>Abwärmen - Ausklang</b>	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
5 Min	Ein Kreis wird gebildet und es wird noch über das bevorstehende Weihnachtsfest etwas geredet. Jedes Kind erhält eine kleine Weihnachtsüberraschung.	Weihnachtsüberraschungen

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Gerards, Heinz-Willi(1988). <i>Langbänke, Kästen, Matten</i> . Celle: Pohl-Verlag. AUVA-Kärtchen
---

# STUNDENPLANUNG 25

Planung durchgeführt von:

<b>1</b>	<b>Basisinformationen zum Unterricht</b>
----------	--

Schule:	Klasse:	Schüler/innen:	Datum:	Uhrzeit:
---------	---------	----------------	--------	----------

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Grundlagen	Können und Leisten	Spielen	Darstellen und Gestalten	Gesundheit und Ausgleich	Erlebnis
✓	✓				

<b>Thema der Einheit</b>
<b>Ausgangstest</b>

Lernziele / Kompetenzen					
Fachkompetenz	Methodenkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz		
<b>Deskriptoren</b>					
<b>Die Schülerinnen sollten die verschiedenen Übungen des Ausgangstests so gut wie möglich ausführen können.</b>					

<b>2</b>	<b>Planung der Einheit</b>
----------	----------------------------

A	Einstieg - Aufwärmen	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
10 Min	1) Aufwärmspiel: <i>Kettenfangen</i>  2) Allgemeines Aufwärmen im Kreis (Armkreisen vw+rw; am Stand laufen, so schnell als möglich sich auf den Bauch legen und wieder aufstehen, Kniehebelauf am Stand, Anfersen am Stand)	

<b>B Hauptteil</b>		
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
2 Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Kinder, die den Ausgangstest noch nicht absolviert haben, in 2 gleich große Gruppen einteilen und auf 2 Betreuerinnen aufteilen. Die anderen Kinder spielen in der Zwischenzeit <i>Sanitärball</i>: Wird ein Kind von jemandem getroffen, so muss es die Stelle, an der es getroffen wurde, mit einer Hand berühren. Wird es an einer zweiten Stelle getroffen, muss diese mit der zweiten Hand berührt werden. Beim dritten Abschuss scheidet das Kind aus.</li> </ul>	4 Langbänke, 11 Matten, 2 Volleybälle, 1 Klebeband, 2 Maßbänder, 2 Stoppuhren, 1 Maßbalken (für Rumpfbeuge), 1-2 Softbälle
30 Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>Durchführen des Ausgangstests (von einer Station zur Nächsten): <ul style="list-style-type: none"> <li>Station 1: Rumpfbeugen</li> <li>Station 2: Standweitsprung</li> <li>Station 3: Seitliches Hin-und Herspringen</li> <li>Station 4: Rückwärts balancieren</li> <li>Station 5: Balancieren mit zwei Volleybällen in den Händen</li> <li>6-Minuten-Lauf</li> </ul> </li> </ul> <p>Die Stationen werden bereits vor der Stunde aufgebaut, damit der Test rasch durchgeführt werden kann.</p>	
5 Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>Abbau der Geräte</li> </ul>	

<b>C Abwärmen - Ausklang</b>		
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
3 Min	Abschluss: Dehnen im Sitzen <i>Stille Post</i>	

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Ausgangstest:  
Stockinger, Laura; Ziegl, Christian (2013). *Sport in der schulischen Nachmittagsbetreuung-Projektevaluierung*. Diplomarbeit. Salzburg: Universität Salzburg, Institut für Sportwissenschaften.

# STUNDENPLANUNG 26

Planung durchgeführt von:

<b>1</b>	<b>Basisinformationen zum Unterricht</b>
----------	--

Schule:	Klasse:	Schüler/innen:	Datum:	Uhrzeit:
---------	---------	----------------	--------	----------

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Grundlagen	Können und Leisten	Spielen	Darstellen und Gestalten	Gesundheit und Ausgleich	Erlebnis
✓	✓				

<b>Thema der Einheit</b>
<b>Stützen an Reck und Barren</b>

Lernziele / Kompetenzen					
Fachkompetenz	Methodenkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz		
<b>Deskriptoren</b>					
<b>Die SchülerInnen sollten ihre Stützkraft am Reck und am Barren anwenden können.</b>					

<b>2</b>	<b>Planung der Einheit</b>
----------	----------------------------

A	<b>Einstieg - Aufwärmen</b>	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
10 Min	<p>1) Aufwärmspiel: <i>Sanitäterspiel</i></p> <p>Es werden zwei Fänger gewählt. Diese müssen versuchen die anderen Kinder zu fangen. Gelingt es ihnen ein anderes Kind zu fangen, so muss sich dieses auf den Boden legen und auf Hilfe warten. Befreit kann es dadurch werden, indem es zwei MitschülerInnen=Sanitäter an den Armen und Beinen auf eine Matte tragen. Dann darf das befreite Kind wieder mitspielen.</p>	

<b>B Hauptteil</b>		
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
5 Min	1) Einteilung der Kinder in zwei Gruppen und erklären des Ablaufes. Eine Gruppe turnt 15 Minuten am Barren, die andere am Reck. Danach wird gewechselt. Es können auch mehrere Kinder gleichzeitig die Übungen an den Geräten durchführen, um Stehzeiten zu vermeiden.	1 Barren, 2 Recks, Matten
30 Min	2) Turnen am Reck und am Barren: h) Im Stand federn i) Sprung in den Stütz+ Niedersprung j) Sprung in den Stütz+ abrollen k) Von einer Seite zur anderen im Stütz hangeln l) Rückschwünge m) Durchschwingen (beim Barren) im Querverhalten n) Unterschwünge	Literatur: Dickhut, Adalbert (1963)  Gerling, Ilona E. (2009)  Scharenberg, Swantje (2011)
3 Min	3) Wegräumen der Geräte.	

<b>C Abwärmen - Ausklang</b>		
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
2 Min	Abschluss: Dehnen im Sitzen	

**Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:**

Dickhut, Adalbert (1963). Zur Bewegungsschulung an Geräten. In: *Turnen- die volkstümliche Leibesübung für jedermann*. Celle: Pohl-Druckerei.

Gerling, Ilona E. (2009). *Basisbuch Gerättturnen*. Aachen: Meyer& Meyer Verlag.

Scharenberg, Swantje (2011). *Gerättturnen in der Schule: Keine Angst vor Reck, Barren& Co*. Wiebelsheim: Limpert Verlag GmbH.



# STUNDENPLANUNG 27

Planung durchgeführt von:

<b>1</b>	<b>Basisinformationen zum Unterricht</b>
----------	--

Schule:	Klasse:	Schüler/innen:	Datum:	Uhrzeit:
---------	---------	----------------	--------	----------

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Grundlagen	Können und Leisten	Spielen	Darstellen und Gestalten	Gesundheit und Ausgleich	Erlebnis
✓	✓				

<b>Thema der Einheit</b>
<b>Stützen an Kästen und Ringen</b>

Lernziele / Kompetenzen					
Fachkompetenz	Methodenkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz		
<b>Deskriptoren</b>					
<b>Die SchülerInnen sollten ihre Stützkraft am Kasten und an Ringen anwenden können.</b>					

<b>2</b>	<b>Planung der Einheit</b>
----------	----------------------------

A	Einstieg - Aufwärmen	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
10 Min	1) Aufwärmspiel: <i>Versteinern mit Bockspringen</i> Es werden zwei Fänger gewählt. Wer gefangen wurde, muss sich klein wie ein Paket machen und kann durch einen Mitschüler befreit werden, der ihn durch einen Bocksprung befreit. Der befreite Mitspieler darf wieder mitspielen.	

<b>B Hauptteil</b>		
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
5 Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Kinder werden in zwei gleichgroße Gruppen eingeteilt und der Ablauf wird erklärt. Eine Gruppe turnt etwa 15 Minuten an den Kästen, die andere Gruppe an den Ringen. Danach wird gewechselt.</li> <li>Turnen an den Kästen:               <ol style="list-style-type: none"> <li>Stützsprünge (Federn) am Kasten</li> <li>Stützsprünge (Federn) am Kasten+ aufknien</li> <li>Stützsprünge (Federn) am Kasten+ aufhocken</li> <li>Aufhocken aus dem Anlauf</li> <li>Aufhocken aus dem Anlauf mit einer Vierteldrehung</li> <li>Hockwende am Kasten</li> </ol> </li> </ul>	2 Kästen, 2 Reutherbretter, 2-4 Ringe, 2 niedersprungmatten, dünne Matten
25-30 Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>Turnen mit Ringen:               <ol style="list-style-type: none"> <li>Sprung in den Stütz und halten</li> <li>Sprung in den Stütz und etwas schwingen</li> <li>Sprung in den Stütz und Ball des Partners mit dem Fußrist zurückspielen</li> <li>Schwingen im Langhang</li> <li>Schwingen im Langhang und Ball des Partners mit dem Fuß zurückspielen</li> </ol> </li> </ul>	Literatur: Fries, Ralf; Schall, Axel (2008)
5 Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wegräumen der Geräte.</li> </ul>	Gerling, Ilona E. (2009)

<b>C Abwärmen - Ausklang</b>		
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
5 Min	<p>Abschlusspiel: <i>Komm mit, lauf weg</i></p> <p>Alle Kinder sitzen in einem Kreis. Ein Kind läuft um die anderen herum und streicht einem Kind über den Kopf. Dann ruft es entweder „Komm mit“, so muss das zweite Kind in die gleiche Richtung laufen, wie das erste Kind, oder „Lauf weg“ und beide Kinder laufen in die entgegengesetzte Richtung. Ziel ist es den leeren Platz als erstes zu erreichen. Danach wird das langsamere Kind zum nächsten „Sucher“ und sucht sich einen anderen Gegner aus.</p>	

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Fries, Axel; Schall, Ralf (2008). *Turn10- das österreichische Turnprogramm*. Mülheim-Kärlich: Buchverlag Axel Fries.

Gerling, Ilona E. (2009). *Basisbuch Gerätturnen*. Aachen: Meyer& Meyer Verlag.

# STUNDENPLANUNG 28

Planung durchgeführt von:

<b>1</b>	<b>Basisinformationen zum Unterricht</b>
----------	--

Schule:	Klasse:	Schüler/innen:	Datum:	Uhrzeit:
---------	---------	----------------	--------	----------

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Grundlagen	Können und Leisten	Spielen	Darstellen und Gestalten	Gesundheit und Ausgleich	Erlebnis
✓	✓				

<b>Thema der Einheit</b>
<b>Handstand</b>

Lernziele / Kompetenzen					
Fachkompetenz	Methodenkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz		
<b>Deskriptoren</b>					
<b>Die SchülerInnen sollen die Grundlagen eines Handstandes beherrschen und sichern können.</b>					

<b>2</b>	<b>Planung der Einheit</b>
----------	----------------------------

A	<b>Einstieg - Aufwärmen</b>	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
10 Min	1) Aufwärmen: auf der Rollmatte <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vw laufen im Ballenstand</li> <li>- Rw laufen im Ballenstand</li> <li>- Hopserlauf mit Armkreisen vw+ rw</li> <li>- Seitgalopp auf beide Seiten</li> <li>- Laufen wie eine Ameise von einer Breitseite der Rollmatte zur anderen (die Finger berühren dabei immer die Breitseite der Matte)</li> <li>- Anfersen</li> <li>- Kniehebelauf</li> <li>- Gehen wie ein Bär auf allen Vieren</li> <li>- Häschenhüpfer</li> <li>- Schubkarren fahren</li> </ul>	

5 Min	<p>2) Schulterkreisen, Armkreisen vw und rw, Handgelenke und Fußgelenke kreisen</p> <p>3) Dehnen der Schulterregion, der Arme und der Beine (Oberschenkelmuskeln, Unterschenkelmuskeln...)</p>	
----------	--	--

<b>B Hauptteil</b>		
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
5 Min	<p><b>Stationenbetrieb:</b></p> <p>Die Kinder gehen immer zu dritt zusammen. Erklären der einzelnen Stationen und wie man bei den einzelnen Übungen richtig sichert. Auf die Wichtigkeit der Sicherung hinweisen. Es gibt je zwei gleiche Stationen pro Übung, damit alle Kinder gleichzeitig turnen können. Insgesamt wird 2x im Uhrzeigersinn gewechselt, sodass jede Gruppe jede Station einmal durchgemacht hat. Pro Station wird in etwa 10 Minuten lang geturnt.</p>	<p>Dünne Matten für die einzelnen Stationen</p> <p>Literatur: Fries, Axel; Schall, Ralf (2008)</p> <p>Gerling, Ilona E. (2009)</p>
25-30 Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stütz auf den Händen vorlings mit angehockten Beinen</li> <li>• Füße an der Wand hochbewegen, Bauch schaut zur Wand (mit Sicherung)</li> <li>• Aufschwingen in den Handstand an der Wand (mit Sicherung)</li> </ul>	
2 Min	<b>Wegräumen der Matten.</b>	

<b>C Abwärmen - Ausklang</b>		
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
3 Min	<p>Abschlussspiel: <i>Tauziehen</i> (wenn noch genügend Zeit vorhanden ist)</p> <p>Je zwei Dreierteams treten gegeneinander an. Danach werden die Gegner getauscht.</p>	Taue, oder Seile

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Fries, Axel; Schall, Ralf (2008). *Turn10- das österreichische Turnprogramm*. Mühlheim-Kärlich: Buchverlag Axel Fries.

Gerling, Ilona E. (2009). *Basisbuch Gerätturnen*. Aachen: Meyer& Meyer Verlag.

# STUNDENPLANUNG 29

Planung durchgeführt von:

<b>1</b>	<b>Basisinformationen zum Unterricht</b>
----------	--

Schule:	Klasse:	Schüler/innen:	Datum:	Uhrzeit:
---------	---------	----------------	--------	----------

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Grundlagen	Können und Leisten	Spielen	Darstellen und Gestalten	Gesundheit und Ausgleich	Erlebnis
✓	✓				

<b>Thema der Einheit</b>
<b>Handstand und Kopfstand</b>

Lernziele / Kompetenzen					
Fachkompetenz	Methodenkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz		
<b>Deskriptoren</b>					
<b>Die SchülerInnen sollen die Grundlagen eines Handstandes und die eines Kopfstandes beherrschen und sichern können.</b>					

<b>2</b>	<b>Planung der Einheit</b>
----------	----------------------------

A	<b>Einstieg - Aufwärmen</b>	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
10 Min	<p>1) Aufwärmspiel: <i>Verteidigungsbball</i></p> <p>Es werden zwei in etwa gleich große Mannschaften gebildet. Fünf Kegel stehen in der Mitte der Halle im Kreis. Die Verteidiger müssen einen gewissen Abstand zu den Kegeln einhalten und versuchen die Kegel durch abwehren mit den Händen, Füßen, oder mit dem restlichen Körper zu schützen. Auch die Werfer, die versuchen müssen mit der Hand die Kegel umzuwerfen, müssen einen Abstand einhalten. Bei 10 abgewehrten Bällen erhalten die Verteidiger einen Punkt (sie müssen selbst mitzählen, wie viele Bälle sie abwehren konnten). Wird ein Kegel umgeschossen, erhalten die Angreifer einen Punkt. Sieger ist die Mannschaft, die zuerst 5 Punkte erreicht hat. Danach werden die</p>	<p>5 Kegel, 2-3 Softbälle</p> <p>Literatur: Internetquelle 1</p>

	Positionen getauscht und die Angreifer werden zu Verteidigern und umgekehrt.	
5 Min	2) Schulterkreisen, Armkreisen vw und rw, Handgelenke und Fußgelenke kreisen	

<b>B Hauptteil</b>		
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
5 Min	<b>Stationenbetrieb:</b> Die Kinder gehen immer zu dritt zusammen. Wiederholen der einzelnen Stationen vom Vortag und erklären der neuen zwei Stationen. Auf die Wichtigkeit der Sicherung hinweisen. Insgesamt wird 4x im Uhrzeigersinn gewechselt, sodass jede Gruppe jede Station einmal durchgemacht hat. Pro Station wird in etwa 5-10 Minuten lang geturnt.	Dünne Matten für die einzelnen Stationen  Literatur: Fries, Axel; Schall, Ralf (2008)  Gerling, Ilona E. (2009)
25-30 Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stütz auf den Händen vorlings mit angehockten Beinen</li> <li>• Füße an der Wand hochbewegen, Bauch schaut zur Wand (mit Sicherung)</li> <li>• Aufschwingen in den Handstand an der Wand (mit Sicherung)</li> <li>• Aufschwingen in den Handstand (mit Sicherung)</li> <li>• Kopfstand (mit Sicherung)</li> </ul>	
2 Min	<b>Wegräumen der Matten.</b>	

<b>C Abwärmen - Ausklang</b>		
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
3 Min	Abschluss: Dehnen der Schulterregion, der Arme und der Beine	

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Internetquelle 1:  
Verteidigungsbball. Von: <http://www.kikisweb.de/gruppen/ballsiele/verteidigungsbball.htm>. (Zugriff am 31.12.2013).

Fries, Axel; Schall, Ralf (2008). *Turn10- das österreichische Turnprogramm*. Mühlheim-Kärlich: Buchverlag Axel Fries.

Gerling, Ilona E. (2009). *Basisbuch Gerätturnen*. Aachen: Meyer& Meyer Verlag.

# STUNDENPLANUNG 30

Planung durchgeführt von:

<b>1</b>	<b>Basisinformationen zum Unterricht</b>
----------	--

Schule:	Klasse:	Schüler/innen:	Datum:	Uhrzeit:
---------	---------	----------------	--------	----------

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Grundlagen	Können und Leisten	Spielen	Darstellen und Gestalten	Gesundheit und Ausgleich	Erlebnis
✓	✓	✓			

<b>Thema der Einheit</b>
<b>Klettern, Schwingen und Schaukeln</b>

Lernziele / Kompetenzen					
Fachkompetenz	Methodenkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz		
<b>Deskriptoren</b>					
<b>Die SchülerInnen sollen vielfältige Aufgaben zum Klettern, Schwingen und Schaukeln sicher durchführen können.</b>					

<b>2</b>	<b>Planung der Einheit</b>
----------	----------------------------

A	Einstieg - Aufwärmen	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
7 Min	1) Aufwärmen: im Kreis <ul style="list-style-type: none"> <li>- Am Stand locker laufen</li> <li>- Armkreisen vw+rw</li> <li>- Kraulbewegungen mit den Armen</li> <li>- Schulterkreisen, Handgelenke und Fußgelenke kreisen</li> <li>- Am Stand laufen und auf Kommando so schnell als möglich auf den Bauch legen, danach wieder aufstehen und weiterlaufen</li> <li>- Hampelmänner machen</li> <li>- Liegestützposition halten</li> <li>- Situps machen</li> </ul>	
3 Min	2) Dehnen der Schulterregion, der Arme und der Beine	

<b>B</b>	<b>Hauptteil</b>	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
30 Min	<p><i>Dschungelspiel:</i></p> <p>Es werden zwei gleichgroße Spielgruppen gebildet. Eine Gruppe sind die Schatzsucher, die anderen sind Affen, die einen Ball besitzen. Die Gruppe der Schatzsucher steht am Anfang eines Geräteparcours, die Gruppe der Affen ist hinter einer Langbankabspernung (mit einem gewissen Abstand zum Geräteparcours) aufgestellt. Die Langbankabspernung dient als Balldepot. Die Schatzsucher haben die Aufgabe, den Dschungel zu durchqueren (über Kästen klettern, auf einer Langbank balancieren, im Slalom durch Hütchen laufen, mit Seilen schwingen, entlang einer Sprossenwand klettern, rutschen auf einer eingehängten Langbank etc.). Sie müssen sich geschickt durch den Dschungel bewegen und ausweichen, um nicht von einer Kokosnuss (Softball) eines Affen getroffen zu werden. Die Zahl der gefahrlosen Durchquerung des Dschungels wird in Punkten angegeben.</p> <p>Wird ein Schatzsucher von einem Affen getroffen, muss er sich wieder hinten anstellen und erneut versuchen den Dschungel zu durchqueren.</p> <p>Die Affen dürfen sich ihre verschossenen Bälle immer wieder holen, dürfen aber nur hinter der Langbankabspernung jemanden abschießen versuchen.</p> <p>Nach etwa 15 Minuten werden die Gruppen getauscht- die Affen werden zu Schatzsuchern und umgekehrt. Die Gruppe, die am Ende mehr Punkte beim Durchqueren des Dschungels erreicht hat, gewinnt.</p>	<p>10-15 Softbälle, Seile, Matten, Langbänke, Hütchen, Reifen, Seile etc.</p> <p>Literatur: Kraft- und Geschicklichkeitsspiele (Blatt Nr. 1/9)</p>
5 Min	Wegräumen der Geräte.	

<b>C</b>	<b>Abwärmen - Ausklang</b>	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
5 Min	Abschlusspiel: Linienfangen (wenn noch Zeit übrig ist)	

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

AUVA- Kärtchen



# STUNDENPLANUNG 31

Planung durchgeführt von:

<b>1</b>	<b>Basisinformationen zum Unterricht</b>
----------	--

Schule:	Klasse:	Schüler/innen:	Datum:	Uhrzeit:
---------	---------	----------------	--------	----------

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Grundlagen	Können und Leisten	Spielen	Darstellen und Gestalten	Gesundheit und Ausgleich	Erlebnis
✓	✓	✓			

<b>Thema der Einheit</b>
<b>Klettern, Schwingen und Schaukeln</b>

Lernziele / Kompetenzen					
Fachkompetenz	Methodenkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz		
<b>Deskriptoren</b>					
<b>Die SchülerInnen sollen vielfältige Aufgaben zum Klettern, Schwingen und Schaukeln sicher durchführen können.</b>					

<b>2</b>	<b>Planung der Einheit</b>
----------	----------------------------

A	<b>Einstieg - Aufwärmen</b>	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
15 Min	<p>1) Aufwärmspiel: <i>Piratenfangen</i></p> <p>Es werden zwei Fänger bestimmt. Diese müssen versuchen ihre Mitschüler zu fangen. Alle Spieler dürfen sich jedoch nur auf Geräten fortbewegen und den Boden nicht berühren. Wird ein Kind gefangen, so kann es durch Zusatzübungen wieder weiterspielen. Die Fänger werden regelmäßig gewechselt.</p>	<p>Schleifen, Reifen, Seile, Taue, Langbänke, Matten etc.</p>

<b>B Hauptteil</b>		
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
25-30 Min	<p><b>Kreisbetrieb: Übungen an Seilen und Ringen</b></p> <p>Die Kinder werden in zwei Gruppen aufgeteilt. Eine Gruppe turnt an den Seilen, die andere Gruppe an den Ringen. Nach etwa 10-15 Minuten wird getauscht.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Von einer Seite auf die andere auf verschiedenste Arten schwingen</li> <li>b) Von einer Seite auf die andere auf verschiedenste Arten schwingen und dabei mit den Füßen Bälle in einen Reifen transportieren</li> <li>c) An den Seilen schaukeln</li> <li>d) Zielschwingen in einen Reifen</li> <li>e) An den Seilen hochklettern</li> <li>f) An den Ringen eine Rolle durchmachen (und wieder zurück, wenn möglich)</li> </ul>	<p>Seile, Matten, Reifen, Ringe, eventuell Langbänke</p> <p>Literatur: Dickhut, Adalbert (1963)</p>
5 Min	<b>Wegräumen der Geräte.</b>	

<b>C Abwärmen - Ausklang</b>		
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
2-3 Min	Abschluss: Dehnen mit gleichzeitigem <i>Stille Post</i> spielen.	

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Dickhut, Adalbert (1963). Zur Bewegungsschulung an den Geräten. In: *Turnen- dir volkstümliche Leibesübung für jedermann*. Celle: Pohl-Druckerei.

# STUNDENPLANUNG 32

Planung durchgeführt von:

<b>1</b>	<b>Basisinformationen zum Unterricht</b>
----------	--

Schule:	Klasse:	Schüler/innen:	Datum:	Uhrzeit:
---------	---------	----------------	--------	----------

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Grundlagen	Können und Leisten	Spielen	Darstellen und Gestalten	Gesundheit und Ausgleich	Erlebnis
✓	✓	✓			

<b>Thema der Einheit</b>
<b>Klettern an Geräten</b>

Lernziele / Kompetenzen					
Fachkompetenz	Methodenkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz		
<b>Deskriptoren</b>					
<b>Die SchülerInnen sollen vielfältige Aufgaben zum Klettern an Geräten sicher durchführen können.</b>					

<b>2</b>	<b>Planung der Einheit</b>
----------	----------------------------

<b>A</b>	<b>Einstieg - Aufwärmen</b>	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
10 Min	<p>1) Aufwärmspiel: <i>Feuer, Wasser, Luft (mit Geräten)</i></p> <p>Die SchülerInnen laufen verteilt in der Halle. Auf ein Kommando des Spielleiters müssen sie entweder auf die Sprossenwand klettern (Wasser), sich auf den Boden legen (Feuer), oder auf die Leiter/ eine Stange klettern. Das Kind, das eine Übung als Letztes, oder falsch ausführt, muss eine Zusatzübung machen, setzt dabei eine Runde aus und darf danach wieder mitspielen.</p> <p>Zusatzübungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 Strecksprünge</li> <li>- 10 Hampelmänner...</li> </ul>	Leiter, Matten, Stangen

<b>B Hauptteil</b>		
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
25 Min	<p><b>Kreisbetrieb: Übungen an der Leiter, an der Sprossenwand und an den Stangen</b></p> <p>Die Kinder werden in drei Gruppen aufgeteilt. Eine Gruppe turnt an der Sprossenwand, eine Gruppe an der Leiter und die dritte Gruppe an den Stangen. Nach etwa 5-10 Minuten wird im Uhrzeigersinn gewechselt. Jede Gruppe sollte jede der drei Stationen einmal besucht haben.</p> <p>a) Von einer Seite der Sprossenwand auf die andere auf klettern  b) Die Sprossenwand hinauf und auf der anderen Seite wieder herunterklettern (Sprossenwand wird im Boden verankert)  c) Die Leiter hinaufklettern  d) Die Leiter hinaufklettern und auf der anderen Seite wieder herunter  e) An den Stangen hochklettern  f) An den Stangen hochklettern, dabei ist je eine Hand und ein Fuß an einer Stange  g) An den Stangen eine Rolle durchmachen (je eine Hand an einer Stange)</p>	<p>Matten, Stangen, Leiter, Sprossenwand</p> <p>Literatur: Dickhut, Adalbert (1963)</p>
5 Min	<p><b>Wegräumen der Geräte.</b></p>	

<b>C Abwärmen - Ausklang</b>		
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
10 Min	<p><b>Abschlussspiel: <i>Virusball</i></b></p> <p>Alle Kinder bewegen sich in der Turnhalle. Zwei bis drei Bälle werden in die Halle gelegt. Diese sind der „Virus“. Es wird versucht mit dem Virus andere Kinder anzustecken. Dies geschieht so, dass das Kind mit dem Virusball einem anderen Kind nachläuft und versucht dieses zu berühren. Gelingt dies, muss das angesteckte Kind in Bankstellung gehen und warten bis ein Doktor es wieder befreit hat. Der Arzt kann das Kind dadurch heilen, indem er einen Medizinball durch das Kind durchrollt. Danach darf es wieder weiterspielen.</p> <p>Wenn ein Mitspieler mit dem Virusball bereits ein anderes Kind angesteckt hat, lässt es den Ball fallen und ein weiteres Kind hebt den Ball auf und versucht jemanden anzustecken. Man kann immer nur eine Person anstecken. Die Ärzte werden zwischendurch gewechselt (die Schleife des Arztes wird auf Kommando an ein anderes Kind weitergegeben).</p>	<p>2-3 Softbälle, 1 Medizinball</p> <p>Literatur: <i>Kooperationsspiele</i> (Blatt Nr. 3/10)</p>

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

AUVA-Kärtchen  
Dickhut, Adalbert (1963). Zur Bewegungsschulung an den Geräten. In: *Turnen- dir volkstümliche*

# STUNDENPLANUNG 33

Planung durchgeführt von:

<b>1</b>	<b>Basisinformationen zum Unterricht</b>
----------	--

Schule:	Klasse:	Schüler/innen:	Datum:	Uhrzeit:
---------	---------	----------------	--------	----------

<b>Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen</b> (Zutreffendes ankreuzen)					
Grundlagen	Können und Leisten	Spielen	Darstellen und Gestalten	Gesundheit und Ausgleich	Erlebnis
✓		✓			

<b>Thema der Einheit</b>
<b>Spieleeinheit</b>

<b>Lernziele / Kompetenzen</b>					
Fachkompetenz	Methodenkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz		
<b>Deskriptoren</b>					
<b>Die Schülerinnen können ihre bisher gelernten Fähigkeiten in Spielen wiedergeben.</b>					

<b>2</b>	<b>Planung der Einheit</b>
----------	----------------------------

<b>A</b>	<b>Einstieg - Aufwärmen</b>	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
10 Min	1) Aufwärmen im Kreis: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arme kreisen vw+rw</li> <li>- Schwimmbewegungen mit den Armen</li> <li>- Achter-Kreisen mit den Beinen</li> <li>- Beine nach vorne und nach hinten schwingen</li> <li>- Laufen am Stand mit kleinen Sprintsequenzen auf Kommando</li> <li>- Hampelmänner</li> <li>- Liegetsützposition halten</li> <li>- Handgelenke und Fußgelenke kreisen</li> </ul>	

<b>B</b>	<b>Hauptteil</b>	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
15 Min	<p><b>Spiele:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Hasen mögen Karotten</i> Anzahl der Kinder dritteln. Eine Gruppe (=Jäger mit Bällen) steht im Mittelkreis, die anderen beiden Gruppen (=Hasen im Reifen) stehen an der Schmalseite der Turnhalle. Auf Pfiff laufen die Hasen aus ihren Hasenställen (=Reifen) in die Saalmitte, um Karotten (=Keulen) zu holen und zu ihrem Hasenstall zu bringen. Es darf immer nur eine Keule getragen werden. Die Jäger versuchen die Hasen abzuschließen. Sie müssen sich beim Werfen innerhalb des schwarzen Kreises befinden. Zum Zurückholen der Bälle werden eventuell 2 Jäger eingeteilt, oder jeder läuft nach Bedarf. Wird ein Hase getroffen, stellt er die Karotte zurück und muss ohne Karotte zu seinem Hasenstall zurücklaufen. Sobald er einen Weg ohne Erfolg gelaufen ist, darf er weiter spielen. Die Jäger und die Hasen werden regelmäßig getauscht.</li> </ul>	<p>2 Kastenteile mit vielen Softbällen (größer als die Anzahl der Kinder), je 1 Reifen für jeweils 1 Hasen, viele Keulen</p> <p>Literatur: <i>Ballspiele</i> (Blatt Nr. 1/8)</p>
15 Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Rennball</i> 2 Mannschaften werden gebildet (farbig gekennzeichnet). Die erste Mannschaft ist die Gruppe der Werfer- die Mitspieler stehen hinter einer Linie im Raum- sie sammeln Punkte. Die zweite Mannschaft ist die Gruppe der Fänger- sie sind im Raum verteilt. 1 Mitspieler dieser Mannschaft steht auf einer Matte neben der Werfergruppe. Der erste Mitspieler der Werfergruppe wirft den Ball möglichst weit weg und läuft unmittelbar nach dem Abwurf zu einem Hütchen, passiert dieses und läuft weiter. Während dieser Zeit versuchen die Mitspieler der Fängergruppe den Ball zu erwischen und ihn ihrem „Tormann“ zuzuwerfen. Das Spiel stoppt, sobald der Tormann den Ball gefangen hat. Je nachdem wie viele Hütchen der Werfer passiert hat, werden die Punkte gezählt. Wenn alle Mitspieler der Werfergruppe 1x im Spiel waren, ist dieser Durchgang vorbei und die Punkte aller Werfer werden zusammengezählt. Danach erfolgt ein Wechsel der beiden Gruppen- die Werfer werden zu Fängern und umgekehrt.</li> </ul>	<p>1 Softball, 5-6 Hütchen, 1 Matte</p> <p>Literatur: <i>Ballspiele</i> (Blatt Nr. 2/8)</p>

<b>C</b>	<b>Abwärmen - Ausklang</b>	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
10 Min	<p>Abschlussspiel: <i>Schlossball</i> (wenn noch Zeit übrig ist) Zwei Spielgruppen werden gebildet. Eine Gruppe sind die Jäger (4-6 Mitspieler), sie haben gemeinsam 1-2 Bälle. Sie sind um das Mittelfeld an den gedachten</p>	<p>1-2 Softbälle</p>

	<p>Seitenlinien verteilt. Die andere Gruppe sind die Schlossbewohner (alle übrigen Mitspieler)- sie sind im Mittelfeld verteilt.</p> <p>Die Jäger haben die Aufgabe, die Schlossbewohner abzuschießen. Wird ein Schlossbewohner getroffen, muss er ins Verließ und ebenso versuchen die anderen Schlossbewohner abzuschießen. Die Schlossbewohner selbst müssen die Bälle immer wieder zu den Jägern zurückspielen.</p> <p>Variante: Sobald ein Schlossbewohner im Verließ einen anderen Schlossbewohner getroffen hat, darf er wieder ins Mittelfeld.</p>	<p>Literatur: <i>Ballspiele</i> (Blatt Nr. 4/8)</p>
--	--	---

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

AUVA-Kärtchen
---------------

# STUNDENPLANUNG 34

Planung durchgeführt von:

<b>1</b>	<b>Basisinformationen zum Unterricht</b>
----------	--

Schule:	Klasse:	Schüler/innen:	Datum:	Uhrzeit:
---------	---------	----------------	--------	----------

<b>Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen</b> (Zutreffendes ankreuzen)					
Grundlagen	Können und Leisten	Spielen	Darstellen und Gestalten	Gesundheit und Ausgleich	Erlebnis
✓		✓			

<b>Thema der Einheit</b>
<b>Spieleeinheit</b>

<b>Lernziele / Kompetenzen</b>					
	Fachkompetenz		Methodenkompetenz		Selbstkompetenz
					Sozialkompetenz
<b>Deskriptoren</b>					
<b>Die Schülerinnen können ihre bisher gelernten Fähigkeiten in Spielen wiedergeben.</b>					

<b>2</b>	<b>Planung der Einheit</b>
----------	----------------------------

<b>A</b>	<b>Einstieg - Aufwärmen</b>	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
10 Min	1) Aufwärmspiel: <i>Versteinern</i> Befreit wird durch Durchkriechen.	

<b>B</b>	<b>Hauptteil</b>	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
10	<b>Spiele:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Alle meine Entlein kommt nach Haus</b>              Eine Entenmama steht an einer Seite der Halle und ruft nach ihren</li> </ul>	



Min	Entlein. Diese müssen versuchen die Hallenseite zu wechseln, ohne vom bösen Wolf, der sich entlang der Mittellinie bewegt, gefangen zu werden. Wird ein Entlein gefangen, wird es ebenfalls zum Wolf. Die Entenmama darf nicht gefangen werden, sondern wechselt einfach nur so die Hallenseiten.	
15 Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Kegelfußball</b> Alle Kinder bekommen eine Kegel, die sie im Raum verteilen. Es wird mit zwei Bällen gespielt. Wird eine Kegel umgeschossen, so darf das jeweilige Kind der umgeschossenen Kegel trotzdem versuchen die Kegel der Mitspieler mit dem Fuß umzuschießen. Sieger ist das Kind, dessen Kegel als letztes umgeschossen wird. Die Kegel müssen mindestens einen Meter von der Wand entfernt stehen.</li> </ul>	15- 20 Kegel, 2-3 Bälle
10 Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Kleine Staffeln mit Kegeln und Bällen</b> 3 gleichgroße Gruppen werden gebildet. Die Gruppe, die als erste den Durchgang beenden kann, gewinnt. <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Durchgang: mit der Hand den Ball im Slalom durch die Kegeln durchdribbeln, bei der letzten Kegel umkehren und nochmals zurückdribbeln. Danach ist der nächste Spieler an der Reihe.</li> <li>2. Durchgang: mit dem Fuß durch die Kegeln durchdribbeln, bei der letzten Kegel umkehren und nochmals zurückdribbeln. Danach ist der nächste Spieler an der Reihe.</li> </ol> </li> </ul>	21 Kegel, 3 Bälle
5 Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Wegräumen der Geräte.</b></li> </ul>	

<b>C</b>	<b>Abwärmen - Ausklang</b>	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
10 Min	Abschluss: Zusammensitzen im Kreis und Besprechung, was im Semester gemacht wurde und Reflexion aus Schüler- und aus Betreuerinnensicht.	