

Planung – Atelier „Vielfältige Bewegungsmöglichkeiten“

Raum: Turnsaal
Schulstufe: 1. u. 2. Klasse
Dauer: 4 mal je 2 Stunden
Besonderheit: 2 Lehrerinnen (Ursula Kaiser und Sonja Winkler)
Sprachen: Deutsch und Englisch

1.Einheit: Bewegungsmöglichkeiten mit dem Sprungseil und Geschicklichkeitsübungen am Stützbarren

Gerätebedarf:

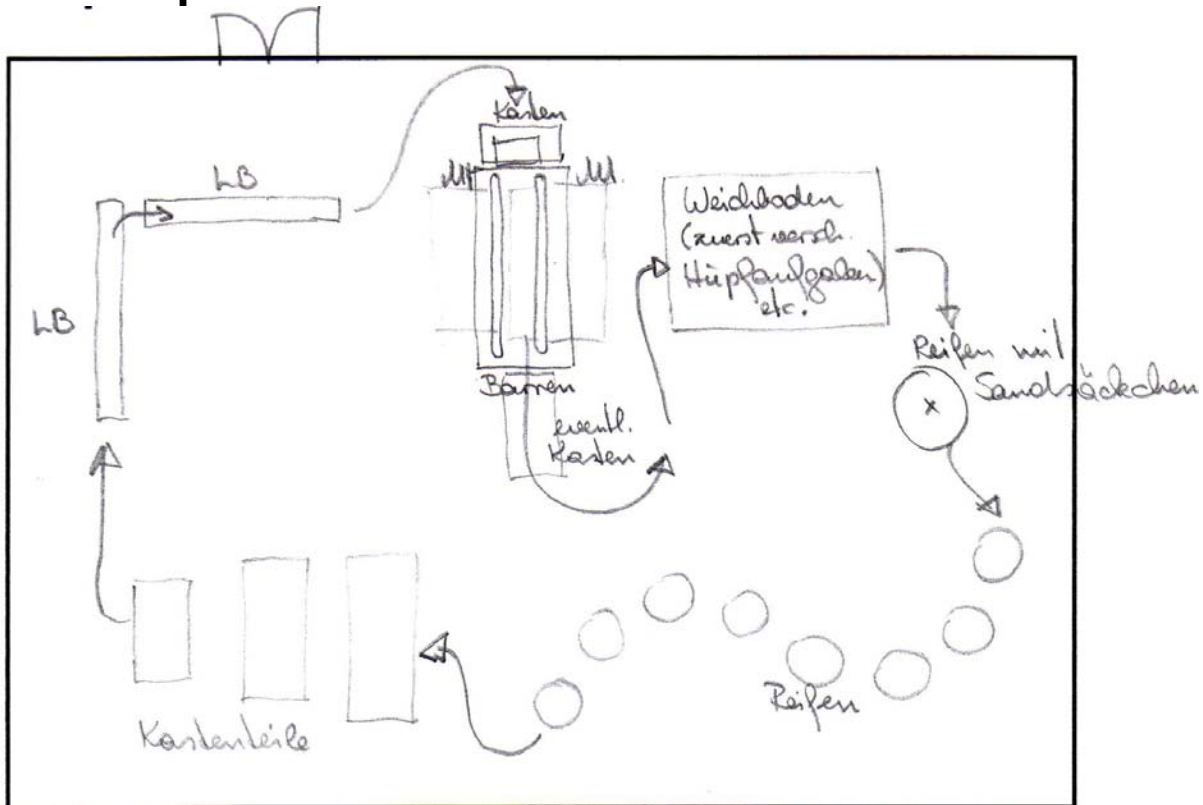
Radio und flotte Musik, Sprungseile für alle Kinder, Tau, 10 Reifen, 2 Langbänke, Kasten, Sandsäckchen, Barren und Weichboden

• Aufwärmen mit Sprungseile

Freie Aufstellung in der Halle, Laufen im Raum zur Musik. Wenn die Musik stoppt, zum eigenen Seil zurückkehren und Bewegungsaufgaben ausführen.

- Seile liegen am Boden, zwischen den Seilen laufen, in großen Schritten über die Seile laufen. Bewegungsaufgaben am eigenen Seil: Schluss sprünge vw, rw über das Seil. Auf dem Seil entlang balancieren, Wedelsprünge über das Seil, mit den Füßen aus dem Seil Ziffern legen.
- Seil an einem Ende fassen, Arm so bewegen, dass das Seil sich wie eine Schlange am Boden bewegt. SS bewegen sich frei im Raum vw, rw, im Kreis, am Platz.
- Vierfaches Seil gespannt vor dem Körper halten, darüber steigen, hinten hoch führen, weiter über den Kopf nach vorne führen.
- Aufstehen aus der Rückenlage / Bauchlage zum Stand und zurück, dabei wird das vierfache Seil mit gestreckten Armen gehalten. (mehrmals wiederholen)
- Seilspringen: mit und ohne Zwischenfedern, im Stand und im Lauf

• Hauptteil



- vorbereitete Geräte im Turnsaal aufstellen, Laufrichtung erklären und die erste Übung an den Kleingeräten
 Reifen: verschiedene Sprung- und Stützsprungübungen
 Langbänke: Balancieren, bäuchlings ziehen
 Kastenteile: Hüpfaufgaben, Slalom laufen
 Sandsäckchen: Zielwerfen
- Stützbarren mit waagrechten Holmen:
 Vom kleinen Kasten auf die Holme steigen, sitzend oder krabbelnd die Holme in Längsrichtung überwinden (eventuell kleiner Kasten als Abstiegshilfe) / auf allen Vieren vorlings und rücklings über die Holme vorwärts bewegen / wie eine Krabbe seitwärts / wie ein Faultier hängend
- Stützbarren mit gegengleich schräg gestellten Holmen:
 „Kreuz“-Barren probierend überwinden / einige Übungen wie vorher auswählen
- Stützbarren quer mit waagrechten Holmen, zwei Langbänke eingehängt und einem Weichboden:
 Gehen über die schräge LB, übersteigen der Holme und Sprung in den Weichboden / Laufen an den schrägen LB und direkter Sprung in den Weichboden (Schnelligkeit steigern!)
- Geräteabbau

• Ausklang

- Langes Tau: L. drehen das Tau und die Kinder laufen durch
- Saalaufräumen

2.Einheit: **Bewegungsaufgaben mit akustischen Signalen und Geschicklichkeitsübungen an den Leitern und dem Kasten (Move your body)**

Gerätebedarf:

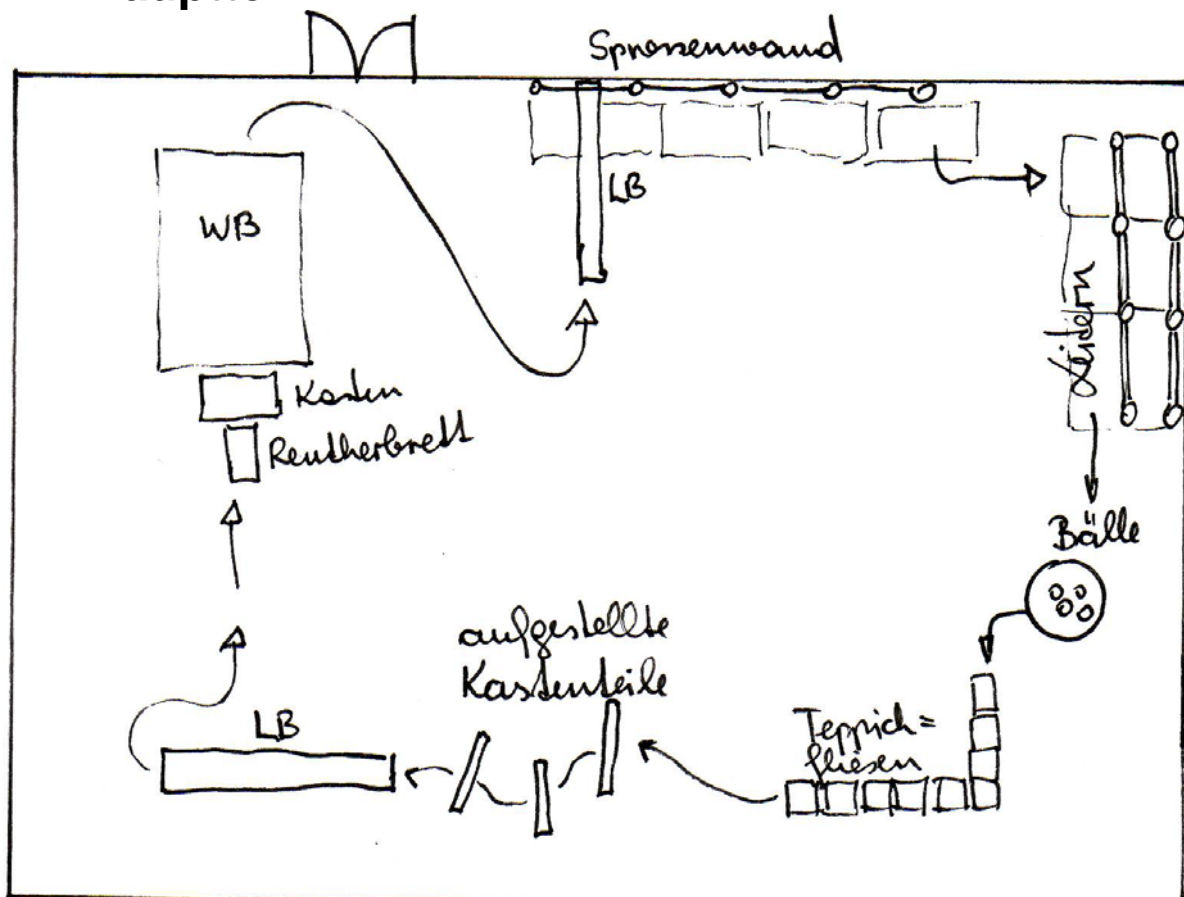
Radio mit flotter Musik, Bänder, Bälle, Teppichfliesen, Langbänke, Sprossenwand, Leitern, Matten, Kasten, Reutherbrett, Weichboden

• **Aufwärmen mit Musik**

Freie Aufstellung in der Halle, Laufen im Raum zur Musik. Wenn die Musik stoppt werden Bewegungsaufträge in Englisch gegeben.

- touch something orange,...
- jump high
- walk like an old man / woman / clown / cowboy..
- you are a snake / mouse / duck / ...
- bend your knees
- hop like a rabbit / frog / ...
- shake your fingers / hands / arms / ...

• **Hauptteil**



Stationen für die Gerätebahn:

- ladders (durch die "Fenster" schlängeln, Muster klettern: Quadrat, Dreieck, Kreis, Ziffern)
- wall bars and one long bench (auf allen Vieren / auf dem Bauch an der eingehängten Langbank hochklettern, seitlich weiter an den Sprossenwänden)
- 1 long benche and parts of a box
(oben drüber – unten durch, "bunny hops",
verkehrt: Krebsgang (Füße vorne), auf allen Vieren)
- carpets (beidbeinig "bunny hops")
- box (Aufhocken, Sprung in den Weichboden)
- balls (Übungen wie beim Zehnerln)

• Ausklang

- Langes Tau: L. drehen das Tau und die Kinder laufen durch
- fire – water – storm

**3.Einheit: Bewegungsmöglichkeiten mit dem
und Geschicklichkeits-
übungen am**

Gerätebedarf:

4.Einheit: Bewegungsmöglichkeiten mit den Stäben und Geschicklichkeitsübungen an der schrägen Ebene mit dem Barren

Gerätebedarf:

Stäbe für alle Kinder, Barren, 2 Langbänke, Weichboden, Kasten mit Reutherbrett und Weichboden, Gymnastikbälle

• Aufwärmen mit Stäben

Kreisaufstellung in der Halle, Stab liegt zwischen den Beinen, zur Mitte zeigend.

Ausdauer: - beidbeinig parallel zum Stab

- beidbeinig im rechten Winkel zum Stab
- Beine vorne kreuzen + auseinander
- Beine hinten kreuzen + auseinander
- Beine überkreuzen

Dehnung: - Stab mit linken Hand gestreckt nach oben führen u. ablegen

- Stab mit rechter Hand ...
- Stab von einer Seite zur anderen / über dem Kopf

Kraft: am Boden sitzend

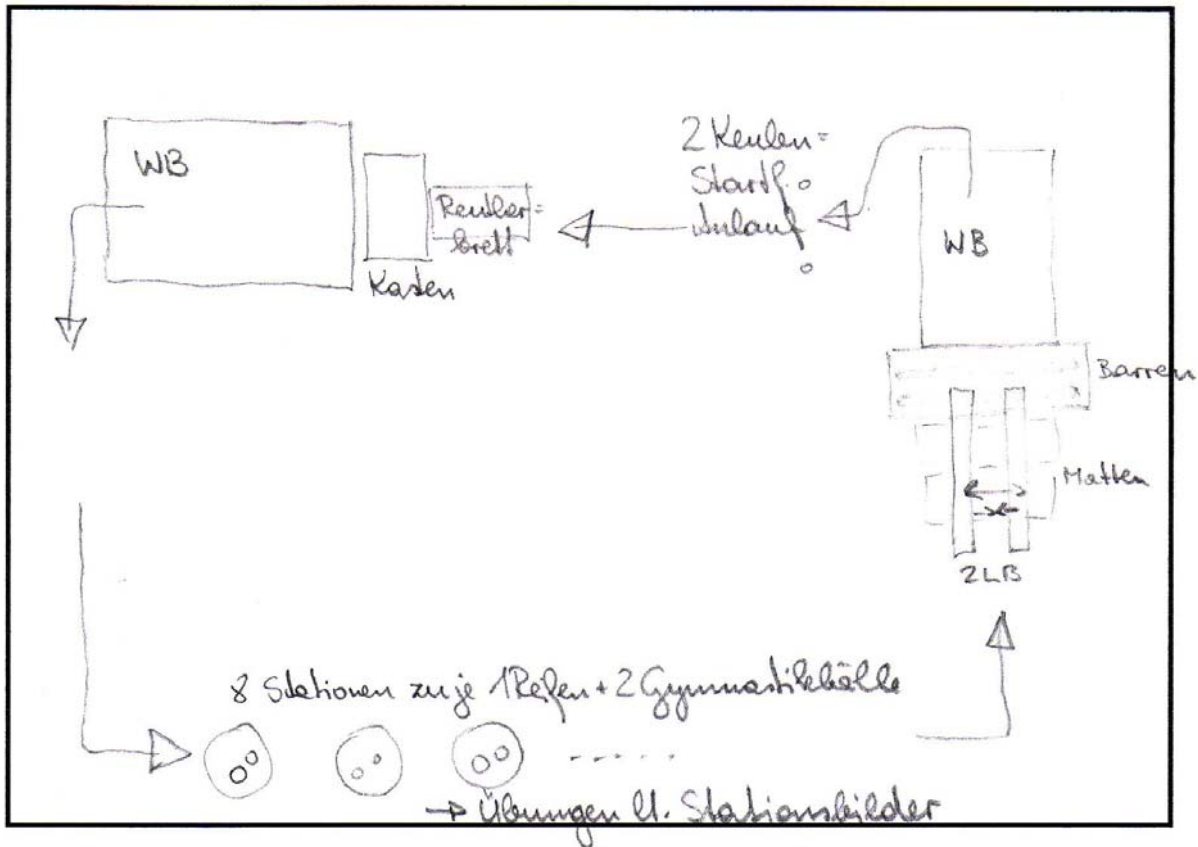
- rudern
- Rückenlage, Stab über Kopf strecken und bis Zehe führen
- Stab auf Hüfte, vorrollen bis Zehen und retour
- Bauchlage, Stab über Kopf vom Boden hoch heben

Schnelligkeit: Stab vorm Körper aufstellen

- eine Drehung und Stab wieder fangen
- Stab auf den Bauch legen und an eine Seite vom Turnsaal krabbeln
- Stab auf der Handfläche transportieren
- Stab zw. Knie gedrückt transportieren

Gruppenspiel: enge Kreisaufstellung, die Stäbe werden mit der rechten Hand gehalten und stehen innen auf dem Boden, Stab auf Kommando auslassen und weiter gehen.

• Hauptteil



Die vorbereiteten Geräte im Turnsaal aufstellen, die Laufrichtung und die verschiedenen Übungen erklären!

Barren mit eingehängten Langbänken:

- LB sind zusammen geschoben / auf allen vieren kriechen, gehen, laufen, in Bauchlage hochziehen und über die Holme steigen um in den Weichboden zu hüpfen
- LB trennen / wie oben, Schnelligkeit steigern und Sprung in den Weichboden kraftvoller ausführen

Kasten mit Reutherbrett:

- richtigen Anlauf erklären!
- Aufknien, Strecksprung
- Aufhocken, Strecksprung
- Durchhocken
- Hockwende links / rechts

Ballstationen lt. Stationskarten (ZehnerIn)

• Ausklang

- Langes Tau: L. drehen das Tau und die Kinder laufen durch
- Saalausträumen