


## Auftaktveranstaltung:

- Pfützenspringen: Zeitungen → Übung zum einbeinigen Absprung, beidbeinige Landung
- „Inselspiel“: Zeitungen immer weiter falten und Balance halten
- Schiffe versenken (Anleitung siehe [schulsportideen.de](https://schulsportideen.de))

## 1. Kleine Spiele zur Erwärmung /Koordination

- Atomspiel
- Zugspiel (in Gruppen hintereinander laufen, das erste Kind gibt Bewegungsform vor, bei Pfiff läuft Kind von hinten nach vorne oder umgekehrt)
- Würfelerwärmung/ Würfelfix (fächerübergreifender Unterricht) (Tipp: Flüsterwürfel)
  - Übungen: z.B. alle Ecken berühren, über Bank ziehen, Hampelmänner, Hockwenden Bank, Spinnengang um Hütchen,....
  - siehe [schulsportideen.de](https://schulsportideen.de)
- Fangspiele - Hase im Gebüsch 
  - **Fangspiele sind keine Aufwärmspiele!**
- Koordinationsleiter

## 2. Laufen

### Sprint:

- Würfelsprint
- Frühstarter
- Nummernwettbewerb
- Mensch-ärger-dich-nicht (Tipp von TN)

### Ausdauer:

- Wörterlauf (Bierdeckel/ Karten mit ABC)
- Minutenlauf
- Intervallspiel (innerer Kreis geht, äußerer Kreis läuft, wenn Partner eingeholt Wechsel)
- Bierdeckellauf (Bierdeckel in Halle verteilt, in Gruppen einsammeln, immer nur 1 Bierdeckel transportieren)
- Hase Jogi o.Ä. bunt laufen
- Bahnhofsspiel
- Müllzwerge (Wimasu)

## 3. Springen

- einbeiniger Absprung (Visualisierung)
- Kastentreppe + Abbauregeln
- Hocksprünge über Kinderhürden (Teilmethode)

- Anlaufvariationen
- Schrittweitsprung in Zonen
- Über Hindernis

(Nur gut springen, wenn auch gut sprinten!)

#### 4. Werfen

##### Weitwurf mit Tennisball

- Knalltüte
- Einführung mit Tennisball, Ballgewöhnung, jeder Schüler hat einen Ball  
*beidhändiges Spielen, Werfen, Prellen*
- senkrechter Wurf auf den Boden, Hüfthöhe, Körperhöhe, doppelte Körperhöhe, Decke
- Würfe an die Wand, Wand-Boden oder erst Boden dann Wand,
- Füße kleben fest an einer Stelle > 20 Würfe an die Wand
- schräg nach oben (ca. 40 Grad), Bereiche und Abstände probieren, festlegen
- angehen, anlaufen, Seitigkeit
- gekreuzte Koordination > mit links und/oder rechts werfen, welches Bein ist vorne? **Technik**
- *Organisationsformen* in der Halle: gleichzeitig werfen, gegenüber werfen, in Längsrichtung, immer nur eine Gruppe wirft
- **Technikschulung:** Wurfmaschine, Partnerarbeit, 5 Bälle hintereinander werfen

##### Literaturtipps:

Bergedorfer Grundschulpraxis Sport, Band 1 1./2. Klasse & Band 1 3./4. Klasse, Persen Verlag

Bechheim, Yvonne (2011). *Leichtathletik für Kinder*. 2. korrigierte Auflage. Wiebelsheim: Limpert Verlag

Kosel, Andreas (2010). *Schulung der Bewegungskoordination*. 8. unveränderte Auflage. Schorndorf: Hofmann Verlag.

Wehren, Bernd (2012). *PersenPocket: Leichtathletik – Laufen, Springen, Werfen 1.-4. Klasse*. Buxtehude: Persen Verlag

[schulsportideen.de](http://schulsportideen.de)

##### Kastentreppe:

Unter folgendem Link findet ihr ein Video des Aufbaus. Um einen besseren Stand zu gewährleisten, bitte den zweiteiligen Kasten aus Kastenunterteil und Kastendeckel zusammenbauen. Außerdem wie besprochen, mit den Kindern die zweibeinige Landung recht zügig besprechen.

<http://www.bewegungskompetenzen.at/2020/index.php/698/40488-40488alias>

oder am besten in einer Sprunggrube... ;-)