



Freude: Die Schüler lassen ihre Biederkeit wie Freizeitsachen durch die Halle fliegen.		Geschicklichkeit, Wurfgenauigkeit
Balancen: Die Biederkeit werden mit den verschiedenen Körperstellen (auch über Hindernisse) balanciert (Kopf, Fingern, Ellbogen, Schulter...)		Balanzierfähigkeit, Körperspannung
Wettspiele: Die Schüler können sich einen Biederbeutel in die Kiste stellen und hoffen auf kein andere Bein um die Wette, ohne das Biederbeutel zu verlieren (auch als Staffelspiel möglich)		Gleichgewichtsübungen, Kräftigung der Beinmuskulatur, Geschicklichkeit
Zielwerfen: Die Schüler versuchen durch geschicktes Werfen des Biederbeutels ein bestimmtes Ziel aus vorgegebener Entfernung zu treffen		Augen-Hand-Koordination, Wurfgeschicklichkeit, Kräftigung der Armmuskulatur
Schulterballen: Die Schüler versuchen sich auf je einem Biederbeutel unter den Füßen fortzubewegen (gleiten)		Gleichgewicht, Kräftigung der Beinmuskulatur
Hand- und Schulterschulden: Die Schüler versuchen sich mit je einem Biederbeutel unter den Füßen und unter den Händen fortzubewegen		Kräftigung der Armmuskulatur, Geschicklichkeit

Gerätebahnen mit Bewegungsgeschichten - Stationstraining
- alternative Sportgeräte - beliebte kleine Sportspiele

Spiele und Übungsformen mit alternativen Sportgeräten

Spiele und Übungsformen mit der Zeitung - mit Biederdeckeln - mit dem Luftballon - mit Joghurtbechern - mit Bananenkartons - mit dem Fallschirm bzw. Schwungtuch - mit der Klorolle - mit der Kexdose - mit Leinensäcken - mit dem Fahrradreifen - mit der Teppichfliese

Stationentraining (Zirkel)

Kräftigung der Arme und des Schultergürtels I
- Kräftigung der Arme und des Schultergürtels II - Dehnen und Kräftigen der Rückenmuskulatur

- Kräftigung der Fußmuskulatur - Förderung der Wurfgeschicklichkeit an Wurfstationen I - Förderung der Wurfgeschicklichkeit an Wurfstationen II - Kräftigung der Beinmuskulatur - Schulung koordinativer Fähigkeiten - Allgemeine Kraft-, Ausdauer- und Koordinationsschulung - Ausgleich von Koordinationsschwächen mit Hilfe alternativer Sportgeräte

Gerätebahnen mit Bewegungsgeschichten

Wir klettern im Hochgebirge - Wir reisen zum Roboterplanet - Wir machen eine Dschungelexpedition - Wir sind die Piraten der Tikaturinsel - Wir erklimmen den Gipfel des Kilimanjungs - Wir wandern über den Nordpol

Beliebte kleine Sportspiele

Vorsicht, die Haie kommen! - Wettlauf der Tiere - Wäscheklammerfangst - Springfangen

- Statue - A-B-C-Fangen - Goldsuche in China - Mattenrutschen - Sparose - Rübzahl - Stress - Reifenwandern - Heimliche Verfolgung - Künstler und Modell - Würfelwettlauf - Busfahrt - Reifenfangst - Wer findet einen Bierdeckel? - Brückenwächter - Verzaubern - Spinnennetz - Krebsfußball - Krebsfangst - Postbote - Schwache Maus - Maus im Irgarten - Schlüsselspiel - Antippspiel zum Stundenabschluss

Nr. 896 164 Seiten € 19,90

Spiel: Goldsuche in China
Geräte: 4 Langbänke, 30-35 Bälle
Ziel: Schnelligkeit, Wahrnehmung, Reaktion, Ausdauer

Spielbeschreibung

- Zwei Mannschaften (Goldräuber) stehen sich an den Hallenstirnseiten gegenüber.
- In der Mitte der Halle befinden sich 4 Langbänke (Chinesische Mauer) und zwei Wächter.
- In den beiden abgetrennten Hallenhälften liegen jeweils gleich viele Bälle (Gold).
- Auf ein Zeichen des Lehrers überspringen die Räuber beider Seiten die Chinesische Mauer und versuchen das Gold (Bälle) der gegenüberliegenden Seite in ihr Feld zu bringen.
- Abgeschlagene Räuber müssen ihr Gold (den Ball) wieder in das gegnerische Spielfeld zurückwerfen.
- Welche Gruppe hat nach ca. 5 min. das meiste Gold?

Bewegungsgeschichte: Wir erklimmen den Gipfel des Kilimanjungs

Erwärmung:
 Heute wollen wir den 4000 m hohen Gipfel des Kilimanjungs bestiegen. Der Berg liegt weit weg, auf einer schiefen Insel in der Südsee. Mit einem Biederbeutel versuchen wir diese Insel zu erreichen. Jede der gefährlichen Seebegleiter versuchen wir zu fangen.

Leistungsphase:
 Einmal um den Berg herum ist es sehr mühsam. Die Expedition auf den Kilimanjungs.
 Als erstes überqueren wir ein gefährliches **Sumpfgelände** (1). Eine waechlige **Hängebrücke** (2) bringt uns über den tiefen See. **Wasser geht über die Köpfe, Felsbrocken**, die uns das Weg versperren (3). Schließlich gelangen wir auf ein großes **Schneegebiet**. Die **Schneehaube** werden angeschaut, damit wir nicht abrutschen (4).
 Ein schneeiger **Grat** (5) führt uns zu einem steilen **Klettersteig** (6), aber auch dort werden wir mit unserer guten Ausübung. Als letztes müssen wir nur noch einen kleinen **Gebirgsbach** überwinden (7) (Der ist nicht so wagtig Wasser, das wir über die **Steine** im Flußbett springen können (7)).
 Glücklicherweise sind wir am Gipfel des Kilimanjungs angekommen und machen uns endlich auf zum Gipfelstein.

Ausklang:
 Vollig erschöpft von unserem Gipfelsturm feiern wir den Rückweg an. Manche von uns können vor lauter Müdigkeit kaum mehr laufen, andere sind sogar verletzt. Doch mit unserer guten Ausübung bringen wir die ganze Gruppe sicher ins Ziel zurück.

Wir erklimmen den Gipfel des Kilimanjungs (Durchführung)		Geräte	
Ziel: Allgemeine Kraft-, Ausdauer- und Koordinationsübung			
Inhalt	Hinweise/Koordinationsübung		
Unter-sperre: Alle Schüler knien auf einer Teppichfliese und rutschen sich mit den Händen durch die Halle. Zwei Leihorn gekleidete Piraten, oben links in der Stellung, versuchen sich an der Mittelstirn der Mauer und den davor abzugeben. Zu Hilfe rufen: Schrei hoch und laut Lehrer um Leichen und verschluckt falls. Piraten		Leihhorn, Teppichfliesen im Klassenraum	
Leistungsphase: Beschreibung der Fingerringe und Guckstein Friedrich der Bewegungsgeschichte Schülerkommunikation in allen 6 Gruppen			
1. Sumpfgelände: Eine eine Wäscheklammer werden 8 Meter entlang gelegt, die Schüler laufen vorsichtig über die instabile und weiche Matte		1 Wäscheklammer, 8 Meterbälle	

2. Hängebrücke:
Eine umgedrehte Langbank wird über einen Kasten deckel gelegt.
Die Schüler balancieren über die schiefen Deckel-Brücke

3. Felsbrocken:
Die Schüler springen über die hintereinander liegenden Bierdeckel

4. Schneehaube:
Die Schüler stellen sich mit jedem Fuß auf eine Teppichfliese (weiche Seite nach unten) und versuchen vorsichtig Teppichfliesen im Reiter abgeben

Hinweise: Die Teppichfliesen müssen nach einiger Zeit immer wieder zurückgelegt werden

Geräte:
 1 Langbank, 1 Kasten deckel, 4 Bieder-Matten
 5 Bananenkisten
 ca. 20 Teppichfliesen, 4 Reiter

5. Schmaler Grat:
Die Schüler legen sich auf die Langbank und ziehen sich mit den Händen darüber

6. Klettersteig:
Die Schüler überklettern 2 angeklappte Sperrwände

7. Steine im Flußbett:
Die Schüler springen auf einem Bein über die meisten Gummimatten (einigen Biederbeutel sind auch möglich)

Geräte:
 1 Langbank
 2 Sperrwände, 4 Nackenprotektoren
 10 Gummimatten, 10 Biederbeutel oder Biederbeutel