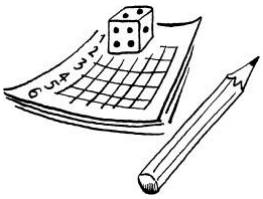
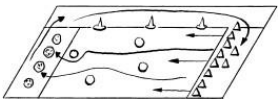
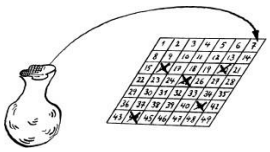
Übungssammlung zum Sportcheck

Rückwärts balancieren

Einbeinkünstler[1]	Auf einem Bein stehen und versuchen, ganz unterschiedliche Positionen einzunehmen. Nach rund einer Minute das Bein wechseln. **Erschweren:** • Aufgaben auf instabiler Unterlage ausführen, z.B. Wackelkissen, dicke Matte, etc. **Variationen:** • Das freie Bein und den Körper möglichst locker schwingen/kreisen. • Mit den Händen einen Gegenstand um den Körper führen. • Aufgaben mit geschlossen Augen durchführen. • Zu zweit Gegenstände zuwerfen. **Material:** (Gegenstände zum Zuwerfen)
Achtung Krokodil[2]	Verschiedene Gleichgewichtsstationen und Geräte werden aufgestellt und miteinander verbunden, z.B. Langbänke, Seile, Teppichfliessen, Reifen, Ringe, etc. Die Kinder balancieren über den Parcours ohne den Boden zu berühren. **Variationen:** • Die Kinder müssen Gegenstände von A nach B transportieren. • Mit geschlossenen Augen und einem Blindenhund (Partner/in) als Helfer. **Material:** Langbänke, Seile, Reifen, Ringe, etc.
Hochseilkünstler/in[3]	Die Schüler/innen balancieren über die schmale Seite der Langbank. **Vereinfachen:** • Übungen auf einer Linie auf dem Boden durchführen. **Erschweren:** • Langbank auf zwei Schwedenkasten fixieren. • Langbank auf einer instabilen Unterlage platzieren, z.B. auf Niedersprungmatten. **Variationen:** • Vorwärts, rückwärts, seitwärts laufen. • Auf allen Vieren gehen. • Über Hindernisse steigen. • Zu zweit mit Kreuzen in der Mitte. • Während dem Laufen einen Ball hochwerfen. • Zu zweit einen Ball zuwerfen. **Material:** Langbänke, (Schwedenkasten, Niedersprungmatten)
Gleichgewichtcircuit	Verschiedene Posten mit Balancematerial in der Halle aufstellen. Die Schüler/innen haben in Zweier- oder Vierergruppen jeweils 3 bis 5 Minuten Zeit einen Posten auszuprobieren, danach wird gewechselt. **Vereinfachen:** Partner/in hilft das Gleichgewicht zu halten. **Material:** Pedalos**,** Moonhopper**,** Balance Boards, Kreisel**,** Medizinbälle, Langbänke**,** Gymnastikbälle**,** etc.

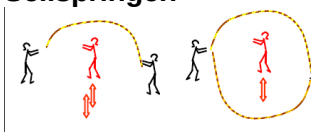
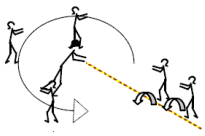
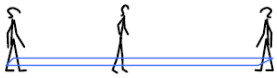
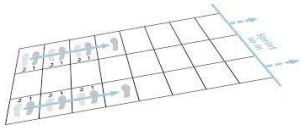
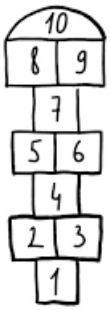
[1] praxis_2007_33_d.pdf (mobilesport.ch)
[2] J+S-Kids – Balancieren: Achtung Krokodil! » mobilesport.ch
[3] J+S-Kids – Balancieren: Seiltänzerin » mobilesport.ch

Shuttle Run

Würfellaufen[4] 	Die Klasse wird in vier Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe startet auf ein Signal aus ihrer Ecke heraus. Nach jeder Runde würfelt sie in ihrer Ecke eine Zahl. Nachdem sie gewürfelt hat, geht die ganze Gruppe wieder auf die nächste Runde. Welche Gruppe erreicht zuerst 200 Punkte? **Hinweis:** Die zu erreichende Punktzahl muss auf den Laufweg, die Zielsetzung und die Anzahl Teilnehmer abgestimmt werden. **Vereinfachen:** Falls das Zusammenrechnen zu schwierig ist, Blätter mit vorgedruckten Zahlen und eine Spielfigur bereitstellen. **Variation:** • Jede Augenzahl hat eine andere Form des Laufens zur Folge, z.B. seitwärts, rückwärts, mit Ball, Hopserlauf, etc. **Material:** Würfel, Bleistifte, Papier, eventuell Zahlenblatt, Spielfigur
Schmuggler 	In der Mittelzone der Halle stehen 3 bis 4 Wächter, je nach Hallen- und Klassengrösse. Das Gold (Spielbändeli, Klammern, Gummibändeli, etc.) liegt an einem Hallenende. Die Kinder versuchen das Gold in die eigene Zone zu bringen, wobei immer nur ein Goldstück transportiert werden darf. Wer von den Wächtern berührt wird, muss auf einem Bein hüpfend das Gold zurückbringen, ausserhalb des Spielfeldes an den Start laufen und neu beginnen. Welches Team hat am Ende am meisten Gold gesammelt? **Material:** Spielbändeli, Gummibändeli, Markierungskegel
Lotto[5] 	Es werden vier Teams gebildet. Alle Kinder laufen gleichzeitig. Wer zur anderen Hallenseite und zurückgelaufen ist, entnimmt dem Gruppensack einen Lottostein. Passt der Stein zu einer Lottokarte, wird er hingelegt; wenn nicht, kommt er wieder in den Sack zurück. Welches Team hat nach 6 Minuten am meisten Lottosteine auf den Karten? Welches Team hat die meisten vollständigen Reihen? **Material:** Ein Lotto Set pro Gruppe
Runden vs. Treffer[6]	2-4 Gruppen. Gruppe A versucht möglichst rasch eine Wurfaufgabe zu erfüllen. Die anderen Gruppen versuchen währenddessen möglichst viele Runden oder Längen zu laufen. Pro Runde erhalten alle ein Gummibändeli. Welche Wurfgruppe lässt am wenigsten Läufe zu? Oder welche Gruppen holen zusammen am meisten Läufe? **Mögliche Aufgabenstellungen:** • Mit Tennisbällen 10 Gegenstände ab einem Bänkli schiessen. • 10 Treffer in den Basketballkorb • 30 Badmintonshuttle oder Tennisbälle in ein Kastenoberteil werfen, etc. **Material:** Gummibändeli, Tennisbälle oder Badmintonshuttle, Markierungskegel

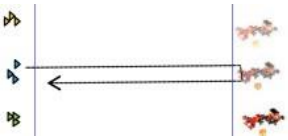
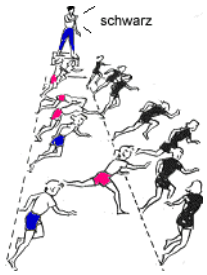
[4] Laufen Springen Werfen: Würfellaufen (sportunterricht.ch)
[5] J&S Kids. Top-Spiele für den Sportunterricht. S. 36
[6] Erwachsenensport – Spielerische Ausdauer: Lebende Stoppuhr » mobilesport.ch

Seitwärts Hin und Herhüpfen

Seilspringen[7]  	Springen mit dem Langseil • Alleine • In Gruppen • Mit Zusatzaufgaben **Vereinfachen:** • vw / sw über ein Seil springen, welches auf dem Boden liegt • Leiter schwingt Seil um sich herum. Die Kinder springen über das Seil. Wer springt am längsten ohne Fehler? Evtl. Zusatzaufgabe bei Fehler (alleiniges Seilspringen) Variante: gegen das Seil im Kreis rennen (und springen) **Erschweren:** • Seil am einen Ende an Sprossenwand befestigen und der Partner schwingt auf der anderen Seite • Alleine Seilspringen (Normal, Einbeinig, Hampelmann, Galopp, etc.) **Material:** Seile, Langseile, Sprossenwand
Gummitwist[8] 	• Diverse Sprungkombinationen zur Auswahl stellen • Kinder zeigen sich gegenseitig Sprungkombinationen vor und die anderen machen sie nach **Variationen:** • Sprunggarten aufbauen: Gummitwists zwischen Bäumen oder Malstäben auf Fuss- oder Kniehöhe kreuz und quer gespannt werden. Die Kinder springen nun ein- und beidbeinig wie Kängurus durch den Sprunggarten. • In Zweiergruppen: Die Kinder springen einander verschiedene Wege vor. **Material:** Gummitwists, ausgedruckte Sprungkombinationen
Koordinationsgitter[9] 	• Selber vor- und nachmachen • Wie bestimmte Tiere hüpfen • Von beiden Seiten starten und kreuzen • Nie zweimal in der gleichen Art hüpfen • Ball zwischen den Beinen einklemmen • Muster auf Aufgabenblatt vorgeben und selber erfinden **Material:** Koordinationsgitter, Linien, Klebeband oder Kreide
Reifen hüpfen 	Reifen werden auf einer Linie einzeln und nebeneinander angeordnet. Zum Beispiel wie bei Himmel und Hölle (siehe Bild links). • Nur mit einem Fuss in einen Reifen hüpfen • Rückwärts / Seitwärts hüpfen **Vereinfachen:** • Immer mit beiden Füssen in einen Reifen hüpfen **Erschweren:** • Arme beim Himmel und Hölle dazu nehmen: Beim einbeinigen Durchhüpfen der Reifen den gleichen Arm ausstrecken. Muss mit beiden Beinen gleichzeitig in je einen Ring gehüpft werden, dann beide Arme ausstrecken. **Material:** Reifen

[7] J+S-Kids: Einführung Laufen-Springen-Werfen - Lektion 4 (mobilesport.ch)
[8] J+S-Kids: Einführung Leichtathletik - Lektion 19 (mobilesport.ch)
[9] Training mit Hilfsmitteln: Das Koordinationsgitter » mobilesport.ch

20m Sprint

Stafetten[10][11] 	• Umkehrstafetten (Start und Ziel am gleichen Ort) • Pendelstafette (Gruppe ist aufgeteilt, man pendelt hin und her) **Variation:** • Jasskartenstafette: Ein Jasskartenset liegt verdeckt beim Wendepunkt. Vier Teams. Jedes Team erhält eine Farbe. Welches Team hat zuerst alle 9 Karten gefunden? • Puzzle-Stafette: Jeweils eine Person holt ein Puzzleteil auf der gegenüberliegenden Hallenseite, sprintet zurück und klatscht mit der nächsten Person in der Reihe ab. Die anderen basteln das Puzzle zusammen. Welche Gruppe hat das Puzzle zuerst fertig? **Material:** Malstäbe, (Puzzle, Jasskarten)
Matten / Reifenfangis[12] 	3-4 Fänger sind mit einem Spielband gekennzeichnet. Auf der Matte ist man sicher. Stellt sich ein anderes Kind darauf, muss man die Matte verlassen und darf nicht auf dieselbe Matte zurück. Wer gefangen wird erhält das Spielband vom Fänger. **Vereinfachen:** • Weniger Fänger bzw. mehr Matten **Erschweren:** • Mehr Fänger bzw. weniger Matten **Material:** Matten oder Reifen, Bändeli für Fänger
Mathematik Fangis[13] 	Aufteilen in 2 Gruppen. Je zwei Schüler legen sich in der Hallenmitte entgegengesetzt auf den Boden (z.B. Füsse an Füsse in Bauch- oder Rückenlage). Die Lehrperson stellt eine Matheaufgabe. Bei einer ungeraden Zahl rennen alle Kinder von Gruppe A weg. Bei einer geraden Zahl die Kinder der Gruppe B und versuchen die Sicherheitszone zu erreichen. Gruppe B versucht Gruppe A zu fangen (oder umgekehrt), bevor sie in der Sicherheitszone sind. Wer sich retten kann oder den Partner vor der Ziellinie berührt, erhält einen Punkt. **Variation:** • Geschichte erzählen und Gruppe A hört auf das Wort Tag (weiss). Gruppe B auf das Wort Nacht (schwarz). • Verschiedene Startpositionen anwenden (liegend, stehend, Füsse zueinander, Kopf zueinander) **Material:** keines
Pantominen-Sprint[14] 	Mithilfe von Gegensatzerfahrungen eine Vorstellung von der Technik des Schnelllaufens bekommen. Eine Hallenlänge lang: • rennen wie ein Elefant, Gazelle / Reh, etc. • rennen wie ein Riese,wie ein Zwerg • rennen mit Händen in den Hosentaschen • rennen mit grossen Armbewegungen • rennen mit Riesenschritten, mit Mäuseschritten Nachfragen, mit welcher Metapher sie am schnellsten rennen konnten, Bild einprägen.[11] **Material:** keines

[10] J+S-Kids: Einführung Laufen-Springen-Werfen – Lektion 2 (mobilesport.ch)
[11] J+S-Kids – Leichtathletik: Lektion 1 «Schnell laufen» (mobilesport.ch)
[12] Laufen über Hindernisse (mobilesport.ch)
[13] Starten - Sprinten - Schnell laufen (sportpaedagogik-online.de)
[14] J+S-Kindersport - Nationalturnen - Lektion 1 Lauf.doc (mobilesport.ch)