

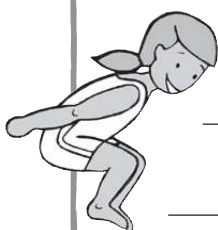


Plakatabfrage

NAME: _____

Das hat mir in der Sportstunde heute gut gefallen.

- ☉ Was hat dir in der Sportstunde besonders gut gefallen?
- ☉ Was hat besonders gut geklappt?
- ☉ Was möchtest du in jedem Fall wieder spielen?
- ☉ Trage deine Meinung und deine Ideen hier ein.
- ☉ Du kannst etwas aufschreiben oder malen.



© 2015 Cornelsen Schulverlage GmbH, Berlin. Alle Rechte vorbehalten.



Meine Rangelregeln

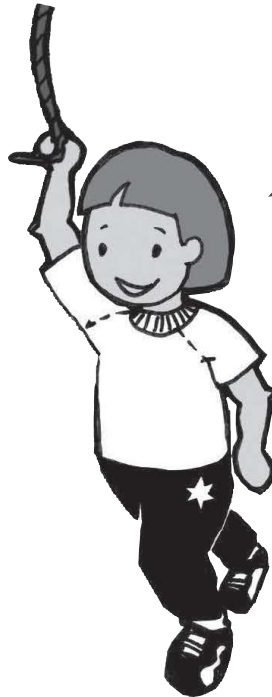
NAME: _____

Diese wichtigen Regeln beachte ich immer.

Ich halte mich an die Königsregel.

Ich beginne erst nach unserem Bereit-Zeichen.

„Stopp!“ heißt aufhören!



Ich begrüße meinen Partner vor jedem Kampf.

Ich verabschiede meinen Partner nach jedem Kampf.

☉ Königsregel: Wir gehen rücksichtsvoll mit dem Partner um!

- Erlaubt ist, was nicht wehtut.
- Hals und Geschlechtsorgane bleiben immer unberührt.
- Gelenke dürfen nicht verdreht werden.

☉ Bereit-Regel: Den Kampfbeginn zeigt _____ an.

☉ Stopp-Regel: Der Kampf wird sofort unterbrochen, wenn _____.

☉ Wir begrüßen und verabschieden uns mit _____.



Baumstammrollen

Beim Baumstammrollen haben die Kinder die Aufgabe, sich steif wie ein Baumstamm auf den Boden zu legen. Der Wald soll geräumt und möglichst viele Baumstämme sollen herausgerollt werden. Die Kinder legen sich hierfür auf eine Mattenbahn. Sie sollen so oft wie möglich durch Vertikalbewegung mit über den Kopf ausgestreckten Armen

- über die ebene Mattenbahn rollen,
- eine schiefe Ebene (z. B. durch Sprungbretter unter der Mattenbahn gebaut) hinab- und hinaufrollen,
- über eine Weichbodenmatte rollen.

Alternativ zur Durchführung in Einzelarbeit ist es auch möglich, sich von einem Partner anschieben oder rollen zu lassen. Besonders beim Hinaufrollen kann von den Kindern individuell Hilfestellung eingefordert werden.

Schneekugeln

Um große „Schneekugeln“ herzustellen, haben die Kinder die Aufgabe, so vielfältig wie möglich über den jeweiligen Untergrund zu rollen. Die Kinder sollen hierfür verschiedene Purzelbäume bzw. Rollen vorwärts, rückwärts und seitwärts machen, und zwar

- über die ebene Mattenbahn,
- eine schiefe Ebene hinab und hinauf,
- über eine Weichbodenmatte,
- über zwei Langbänke (Stützmuskulatur).
- Dann auf die Arme gestützt durch eine Langbankgasse (Hände auf den Boden, Füße auf den Langbänken) kriechen und
- am Ende mit einer Rolle vorwärts wieder in den Stand kommen.



Rolle

Schlittenseilzug

Beim Seilzug dient eine Teppichfliese als Schlitten und ein langes Tau oder Kletterseil, das an der Sprossenwand befestigt wird, als Zugseil.

Die Kinder haben nun die Aufgabe, sich auf die Teppichfliese zu setzen, zu knien oder zu stellen (unter-

schiedliche Anforderungsniveaus) und sich in der gewählten Position aus ca. fünf bis zehn Meter Entfernung mit dem Seil in Richtung Sprossenwand zu ziehen. Ob sie lieber auf der Fliese knien oder stehen, können die Kinder individuell entscheiden.



Seilzug

Reflexion I

Daumenabfrage (ggf. kurze Begründung):

- Wie hat das Baumstammrollen (...) hinab / hinauf geklappt?
- Hat dir beim Baumstammrollen (...) ein Partner helfen können?
- Wie klappt das Rollen am besten?
- Welche Tipps kannst du für das Baumstammrollen (...) geben?
- Welche Tipps kannst du für das Schneekugelrollen (...) geben?

Als Ergebnis dieser ersten Reflexion sollte die Bedeutung der Körperspannung und der Anspannung in der Rumpfmuskulatur stehen. Diese Erkenntnis wird im zweiten Teil der Übungsphase in Partnerspielen vertieft.

Übungsphase II an Stationen

Baum im Wind

Die Kinder spielen zu dritt zusammen. Zwei Kinder fassen sich an beiden Händen und bilden damit einen Kreis. Ein Kind steht im Kreis und schwankt so fest und steif wie ein Baum hin und her. Seine Füße bleiben wie angewurzelt an einer Stelle stehen. Die beiden Partner stützen das Kind achtsam und vorsichtig mit den Armen seitlich ab, damit es nicht umfällt. Die Entfernung der Partner bestimmt der Baum.

Liegendes Brett

Die Kinder spielen zu zweit zusammen. Ein Kind legt sich mit angelegten Armen rücklings auf den Boden und spannt den gesamten Körper an. Der Partner hebt an den Füßen das „liegende Brett“ vorsichtig leicht an und überprüft die Spannung bzw. die „Härte des Brettes“. Die Partner wechseln gleich darauf die Position. Das Gesäß sollte beim Anheben den Boden nicht mehr berühren.

Bildhauer

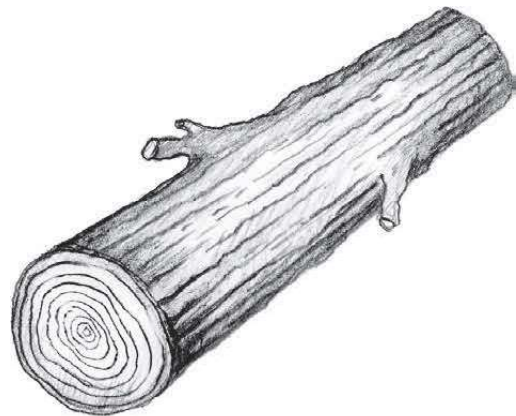
Die Kinder spielen paarweise zusammen. Kind A ist der Bildhauer; Kind B ist die Statue. Der Bildhauer kann nun seine Statue 30 Sekunden lang formen und bearbeiten. Hierbei sind alle Bewegungen erlaubt, die ihre Gelenke zulassen und die Kind B in dieser Zeit halten kann. Anschließend wird gewechselt.



Stationskarten: Ich bin stark!

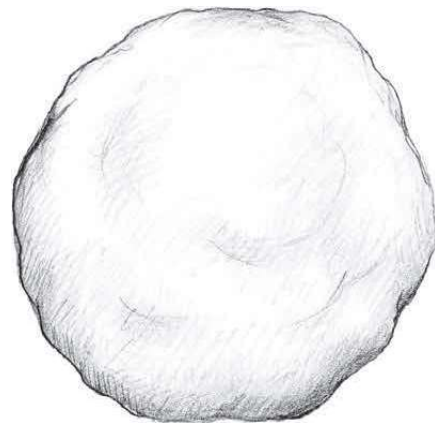
Station 1: Baumstammrollen

Lege dich steif wie ein Baumstamm mit ausgestreckten Armen auf die Matte. Rolle so oft wie möglich die Mattenbahn entlang, ohne von der Bahn abzukommen.



Station 2: Schneekugeln

Finde möglichst viele verschiedene Formen, wie du über die unterschiedlichen Mattenbahnen rollen kannst. Zeige sie den anderen Kindern; probiert gemeinsam Rollkunststücke aus.



Station 3: Schlittenseilzug

Finde unterschiedliche Positionen, wie du dich auf der Teppichfliese möglichst stabil und schnell zur Sprossenwand ziehen kannst. Schaffst du das auch mit einem Partner?

