

STUNDENTHEMA/ ZIEL: In dieser Einheit steht die spielerische Kräftigung der Rumpfmuskulatur im Fokus. Als Sportgerät werden dafür Teppichfliesen eingesetzt. Sie eignen sich besonders gut zum Einsatz im Sport- & Bewegungsunterricht.

ALTER: Grundstufe I & II

DAUER: 1 Schulstunde

ORT: Turnsaal/großer Bewegungsraum

MATERIAL: Teppichfliesen, 2 Softbälle, 3 Turnmatten, evtl. Hütchen

ANMERKUNG/VORBEREITUNG:

Erkläre den Kindern, daß der Sinn der Stunde darin besteht, seine Muskeln (vor allem Rumpfmuskeln = Bauch, Brust und Rückenmuskeln) zu stärken, um die richtige, aufrechte Haltung zu fördern. Außerdem werden das Gleichgewichtsgefühl und die Koordination geschult.

AUFWÄRMEN: zu Beginn gemeinsames Aufwärmen mit den Xilo-Übungen (siehe anbei Xilo-Übungen).

ABLAUF / ORGANISATION:

1. Aufwärmen: 10 Minuten
2. Übungen: 15 Minuten
3. Spiele 2 x 10 Minuten
4. Abwärmen/Beruhigung: 5 Minuten (z.B. Zeichen weitergeben, Fantasiegeschichte, Partnermassage mit Tennisball, Musik, etc.)

XILOS Aufwärm-, Fitness- & Konzentrationsübungen

10 Minuten



Sterne:

Stell' dir vor, du greifst nach den Sternen. Strecke deinen Körper und greife so hoch wie möglich. Die hohen Sterne holst du dir mit Strecksprüngen.



Hampelmann:

Du machst einen Hampelmann. Wichtig ist genügend Platz, damit du niemandem weh tust!



Radfahrer:

Du setzt dich hin und kannst dich mit den Händen abstützen. Auf unserem Weg radeln wir bergauf, bergab und auch Rechts- und Linkskurven.



Langlaufen:

Es hat geschneit. Wir gehen gemeinsam langlaufen - am Stand.



Disco:

Wir gehen gemeinsam in die Disco zum Tanzen.



8er kreisen:

Stell' dir einen 8er vor. Dieser ist auf der Zeile umgefallen. Genauso zeichnest du ihn nun mit einem Bein vor dir in die Luft.



Frosch:

Du stehst auf einem Bein und streckst beide Arme und das andere Bein 3 Mal hintereinander von dir ohne umzufragen. Danach Fußwechsel!



Teamwork:

Du fasst deinen Partner bei den Händen und ihr kreist gemeinsam einen 8er in die Luft.



Elefant:

Beide Hände klopfen auf die Oberschenkel, dann fasst eine Hand die Nase, die andere außen herum zum gegenüberliegenden Ohr - im Wechsel.



Drache:

Du streckst deine Arme durch und atmest tief ein. Beim Ausatmen gehst du in die Hocke.

Übungen

15 Minuten

ANMERKUNG:

Die Übungen kräftigen vor allem die Rumpfmuskulatur (Stabilisierung der Wirbelsäule).

ACHTUNG:

Auf die Rutschgefahr aufmerksam machen und von den Wänden (Geräten) ausreichend Abstand halten.

„MATTENRUTSCHEN“

1. Vorwärtsrutschen mit je einem Fuß auf einer Teppichfliese ("Skateboarden")
2. Rückwärtsrutschen
3. Seitwärtsrutschen
4. Knierutschen
5. Wedeln ein- oder beidbeinig
6. Paarweise mit Handfassung
7. Sich auf der Fliese drehen (halbe Drehung, ganze Drehung)
8. Mit beiden Händen auf der Fliesen ("Deck schrubben")
9. Mit beiden Füßen auf der Fliese ("Liegestützstellung")

„PAARWEISE“

1. Sitzend, bei den Beinen ziehen
2. Knieend, hockend, stehend bei den Händen ziehen
3. Mit Material (Seil, Stäbe – Kutsche, etc.)



Spiele

2 x 10 Minuten

„TEPPICHFLIESEN WENDEN“

Die Kinder zählen durch : 1,2,1,2... Dann wird die Hälfte aller Fliesen mit der Teppichseite nach oben und die andere Hälfte mit der Gummiseite nach oben im Turnsaal gleichmäßig verteilt! Alle 1'er sind die Teppich- Mannschaft, alle 2'er sind die Gummi-Mannschaft. Bevor das Spiel beginnt, laufen die Kinder quer durch den Turnsaal. Dann kommt der erste Pfiff. Nun versuchen die Gruppen, alle Teppichfliesen so schnell wie möglich auf „ihre“ Seite zu drehen, indem sie von einer Fliese zur nächsten laufen und diese wenden. Nach einigen Minuten kommt der 2. Pfiff – jetzt müssen alle auf ihren Plätzen einfrieren. Jedes Kind, das keine Fliese in der Hand hat, setzt sich mit dem Rücken zur Wand. Die anderen Kinder bleiben bei ihrer Fliese. Diese Fliesen wirft sich der Schiedsrichter über die Schulter und lässt das Glück entscheiden, auf welche Seite sie fällt. Am Ende gewinnt die Mannschaft, mit den meisten Fliesen.

REFLEXION:

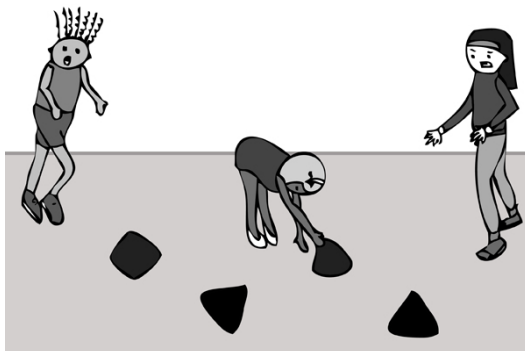
Im Leben kann man sich noch so anstrengen und trotzdem kann es vorkommen, dass man verliert – gleich wie bei diesem Spiel. Oft entscheidet das Glück. Hauptsache wir haben Spaß am Sport!

ANMERKUNG:

Bevor das Spiel beginnt, darauf aufmerksam machen, dass die Kinder nicht mit ihren Köpfen zusammen stoßen und Acht geben sollen!

MATERIAL:

Teppichfliesen



„MATTENBALL“

Es werden 3 Teams gebildet. Mit den 3 Langbänken oder Teppichfliesen oder Hütchen wird der TS in drei gleich große Spielfelder geteilt. Jedes Team spielt in einem Spielfeld und bekommt eine Turnmatte. Diese muss quer aufgestellt gehalten werden und darf nicht umfallen. Nun haben die Teams die Aufgabe, die anderen abzuwerfen. Wird jemand getroffen, muss dieser in das Feld wechseln, von wo aus er getroffen wurde. Wird der Letzte aus einem Feld getroffen, oder fällt die Matte einer Gruppe, so hat die angreifende Mannschaft dieses Feld erobert und darf sich auch in diesem Feld aufteilen und beide Matten zum Schutz gegen die letzte Mannschaft nutzen. Spiel geht weiter bei: Kopftreffer, Boden auf und wenn der Ball gefangen wurde.

VARIATION:

Wenn der Ball gefangen wird, muss der Werfer die Mannschaft wechseln (gute Fangschulung).

ANMERKUNG:

Kann je nach Schüleranzahl auch mit 4 Mannschaften gespielt werden.

MATERIAL:

3 Turnmatten, 2 Softbälle, Abgrenzungsmaterial (z.B. Teppichfliesen)

