

STUNDENTHEMA/ ZIEL: In dieser Einheit steht die Zusammenarbeit/Partnerarbeit im Mittelpunkt. Luftballons als Sportmittel in der Volksschule sind ideal (leichte Handhabung Erfolgserlebnisse für jedes Kind, etc.).

ALTER: Grundstufe I & II

DAUER: 1 Schulstunde

ORT: Turnsaal/großer Bewegungsraum

MATERIAL: Luftballons, Parcoursmaterial (Langbänke, dicke Matte, Kastenteil, Kletterleiter, etc.), Schwimmmudel, Softbälle, Schleifen

ANMERKUNG/VORBEREITUNG:

Ziel der Stunde ist es zu lernen, was für eine gute Zusammenarbeit alles notwendig ist. Wir versuchen in dieser Stunde unseren jeweiligen Partner zu unterstützen. Wir sind mit vollem Einsatz bei der Sache und wir stärken unser Vertrauen zueinander!

Beim Ansagen der Übungen sollen die Kinder die Luftballons unbedingt in den Händen halten, da sonst die Aufmerksamkeit zu gering ist. Man kann dies gleich mit einem Spiel üben: Die Kinder sollen ihren Luftballon kreuz und quer durch die Halle transportieren. Der Ballon wird mit allen Körperteilen in der Luft gehalten. „Welche Kinder schaffen es am schnellsten, den Luftballon ruhig in den Händen zu halten und am Platz einzufrieren, wenn ich pfeife?“

Tipp:

- 🟢 immer mehr Luftballons aufblasen, da der eine oder andere während der Stunde zerplatzt.
- 🟢 Bei Partnerübungen, bei denen nur ein Luftballon verwendet wird, werden die restlichen Luftballons in eine Ecke des Turnsaals gelegt (am besten mit einer Bank sichern)
- 🟢 im Turnsaal werden Hindernisse aufgestellt (Bänke, Matten, Kastenteile, etc.)

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

ABLAUF / ORGANISATION:

1. Aufwärmen: 10 Minuten
2. Übungen zu zweit: 10 Minuten
3. Übungen der gesamten Klasse: 10 Minuten
4. Spiel: 15 Minuten
5. 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.



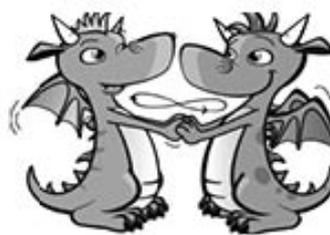
Bein kreisen:

Stell' dir einen Bein 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 umzufallen. Danach Fußwechsel!



Teamwork:

Du fasst deinen Partner bei den Händen und ihr kreist gemeinsam einen Bein 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 zu zweit

10 Minuten

ANMERKUNG:

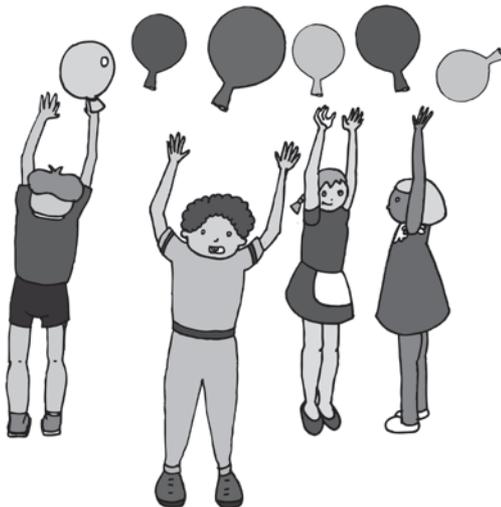
Was ist bei dieser Partnerübung ganz besonders wichtig? *Unterstützung, Vertrauen, Einsatz!*

MATERIAL:

Luftballons in Klassenstärke, Parcoursmaterial

„ÜBUNGEN ZU ZWEIT – OHNE PARCOURS“

- Zu zweit wird ein Luftballon in der Luft gehalten.
- Die Kinder sollen den Luftballon immer abwechselnd berühren.
- Zuerst mit der linken Hand und dann mit der rechten Hand.
- Dann linker Fuß, rechter Fuß.
- Kopf, Schulter, Oberschenkel, mit allen Körperteilen
- Nun kommt der zweite Luftballon dazu.
- Ein Luftballon wird von den Pärchen durch den Turnsaal transportiert. (Bauch an Bauch, Stirn an Stirn, Schulter an Schulter, Brust an Brust usw.) – noch ohne Benützung des Parcours!

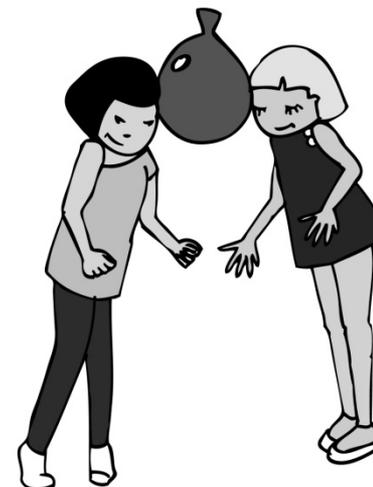


„ÜBUNGEN ZU ZWEIT - MIT PARCOURS“

- Die Kinder sollen nach einer kurzen Übungsphase gemeinsam verschiedene Hindernisse überqueren. (Bänke, Slalom durch Hütchen... usw.)
- Abschließend wird versucht einen Luftballon in der Luft zu halten, während der andere Schulter an Schulter oder Brust an Brust usw. gehalten wird!

REFLEXION:

„Hätten diese Übungen auch mit einem anderen Partner geklappt?“



Übungen der gesamten Klasse

10 Minuten

ANMERKUNG:

Was ist bei dieser Partnerübung ganz besonders wichtig? *Unterstützung, Vertrauen, Einsatz!*

MATERIAL:

Luftballons in Klassenstärke, Parcoursmaterial

„LUFTBALLONTRANSPORT“

Die Klasse setzt sich im Kreis zusammen. Nun wird versucht ein Luftballon nur mit den Beinen weiter zu geben. Zuerst mit 1 Ballon starten, dann mit immer mehr Ballons versuchen.



„SCHLANGE“

Die Klasse versucht gemeinsam in einer Schlange (zwischen den Kindern die Luftballons) durch den Turnsaal zu gehen und alle Hindernisse zu überqueren.

„ALLE FÜR EINEN UND EINER FÜR ALLE“

Nun versucht die Klasse gemeinsam alle Luftballons in der Luft zu halten (auch die Ersatzballons, es gibt also mehr Luftballons als Kinder. „Schafft es die Gruppe alle Ballons in der Luft zu halten?“ (bei Gruppen von 20 Kindern sollten ca. 4 Ersatzballons vorhanden sein)

REFLEXION:

„Habt ihr nur auf euren Ballon geschaut? Oder habt ihr versucht auch andere Ballons in die Luft zu schlagen?“

Spiel

15 Minuten

„KÖNIG MERKBALL“

Es werden Teams zu je 4 Mitspielern gebildet. Jedes Team entscheidet sich für einen König/eine Königin. Die restlichen Mitspieler sind die Bodyguards und müssen den König/die Königin beschützen. Ziel ist es, den König/die Königin zu treffen. Die Bodyguards sollen dies verhindern. Wird ein König getroffen, muss die gesamte Gruppe raus und darf erst wieder ins Spiel, wenn die Gruppe, von der ihr König getroffen wurde, abgeworfen wird.

VARIATION:

1. Die Teams können unterschiedlich viele Spieler haben.
2. Es werden nur 3 Teams gebildet. Jedes Team spielt gegen jeden, wobei sich die Teams geheim ausmachen, wer der König ihres Teams ist. Die anderen erfahren es erst im Laufe des Spieles oder wenn sie den König der anderen Teams treffen!

