

# 01 Sprossenwand-Klettern



## Anleitung

- 1 Ich klettere von links nach rechts, ohne die Bänder zu beachten.
- 2 Ich klettere von links nach rechts und berühre die Knoten der oberen Bänder.
- 3 Ich klettere von links nach rechts und stehe mit den Füßen auf die Knoten der unteren Bänder.
- 4 Ich klettere von links nach rechts, berühre die Knoten der oberen Bänder und stehe mit den Füßen auf die Knoten der unteren Bänder.

## Kriterien

- Nicht in die Bänder stehen
- Bauchnabel möglichst nah an der Sprossenwand

# 01 Sprossenwand-Klettern



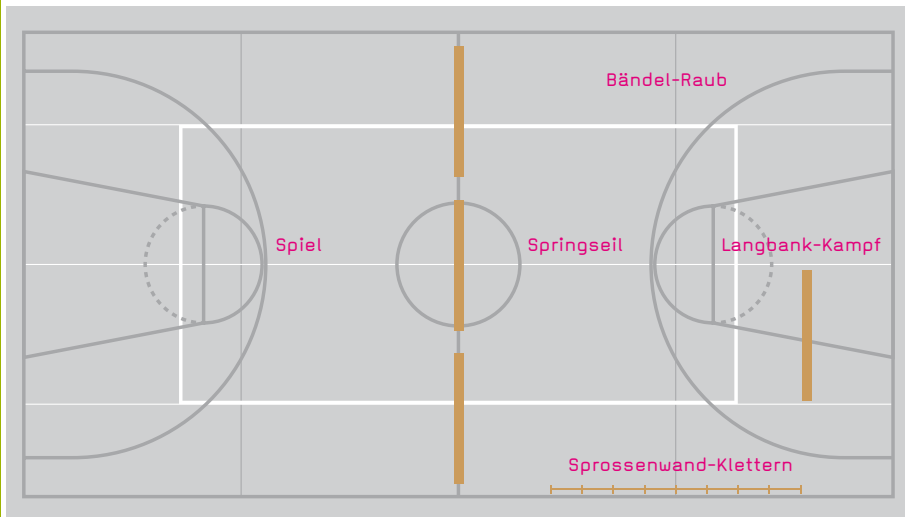
**Wozu** Kräftigen der Arm- und Rumpfmuskulatur

**Wie** An der Sprossenwand sind Bänder in verschiedenen Abständen und auf unterschiedlichen Höhen aufgehängt. Die Schüler klettern an der Sprossenwand von der einen zur anderen Seite.

- 1 x ohne Berücksichtigung der Bänder
- 1 x halten sie sich an den Knoten der oberen Bänder
- 1 x stehen sie auf die Knoten der unteren Bänder
- 1 x halten sie sich an den Knoten der oberen und stehen auf die Knoten der unteren Bänder

**Material** 2 x 10 Bänder (2 verschiedene Farben)

**Organisation** Die Übung ist als Teil eines Circuits gedacht und lässt sich mit den Übungen 02 bis 04 kombinieren. Lässt es die Sozialkompetenz der Schüler zu, kann die Klasse halbiert werden. Die eine Hälfte spielt selbstständig, die andere Hälfte macht den Circuit.





<b>Anleitung</b>	Wir stehen zu zweit auf einer umgedrehten Langbank und geben einander die rechte Hand.
1	Wir versuchen einander gegenseitig von der Bank zu ziehen.
2	Wir versuchen einander aus dem Gleichgewicht zu bringen, indem wir uns von der Seite auf die Schulter klopfen.
3	Wir halten beide Handflächen gegeneinander und stehen dabei auf einem Bein. Nun versuchen wir, uns gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen bis eine von uns auf beiden Füßen steht.
<b>Kriterien</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich kämpfe fair und halte mich an die Regeln.</li> <li>• keine Schläge</li> </ul>

# 02 Langbank-Kampf



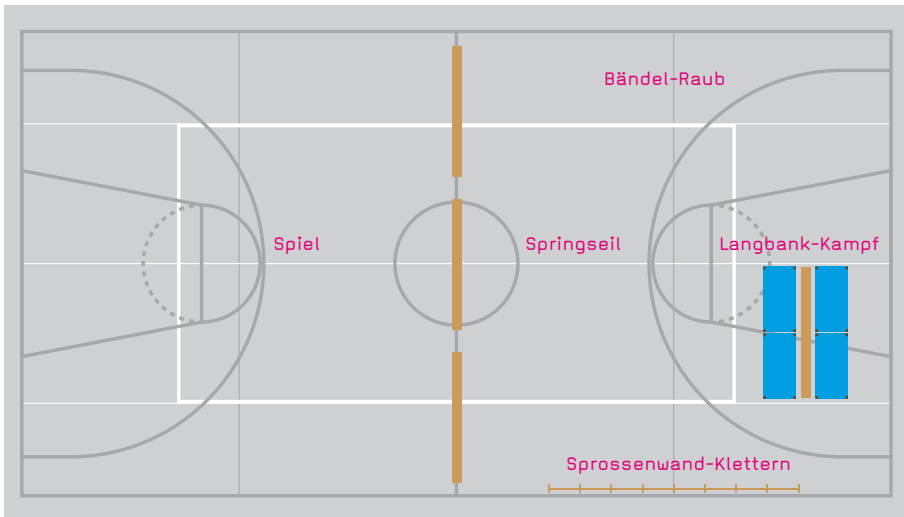
**Wozu** Gleichgewicht und Körperwahrnehmung schulen

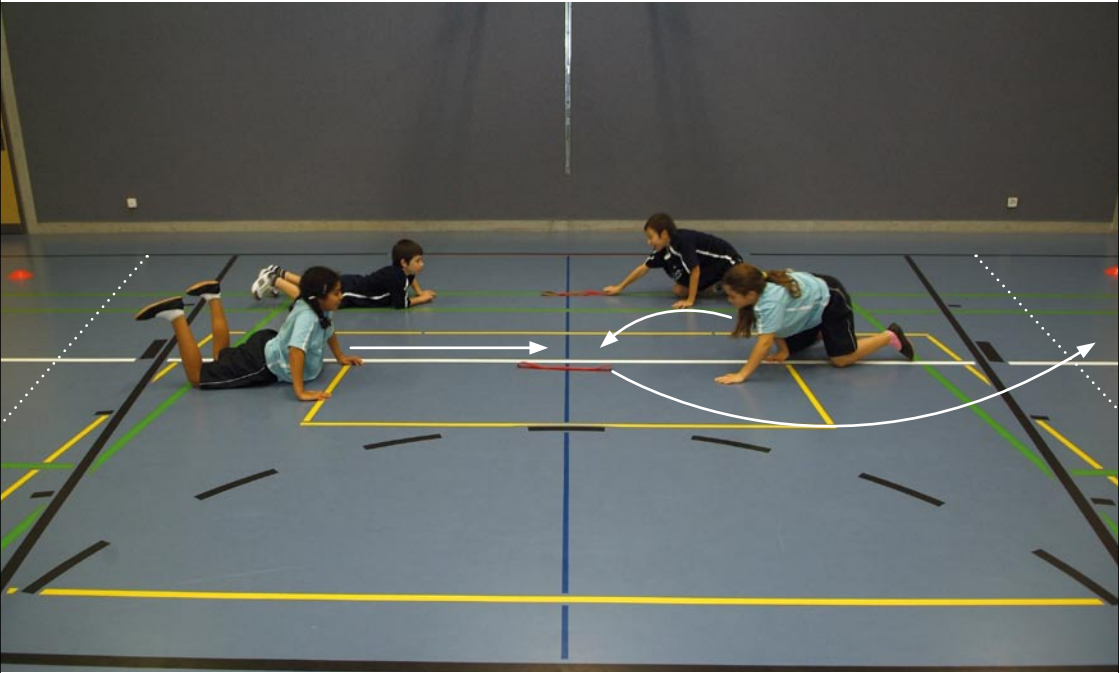
- Wie**
- 1 Die Schülerinnen stehen zu zweit auf einer umgedrehten Langbank und geben sich die rechte Hand. Jede versucht nun, die andere von der Bank zu ziehen.
  - 2 Die Schülerinnen versuchen sich aus dem Gleichgewicht zu bringen, indem sie sich von der Seite auf die Schulter klopfen.
  - 3 Die Schülerinnen halten beide Handflächen gegeneinander und stehen dabei auf einem Bein. Sie versuchen sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen bis eine auf beiden Füßen steht.

**Sicherheit** Neben der Langbank auf jeder Seite 2 dünne Matten platzieren

- Material**
- 1 Langbank
  - 4 dünne Matten

**Organisation** Die Übung ist als Teil eines Circuits gedacht und lässt sich mit den Übungen 01 bis 04 kombinieren. Lässt es die Sozialkompetenz der Schülerinnen zu, kann die Klasse halbiert werden. Die eine Hälfte spielt selbstständig, die andere Hälfte macht den Circuit.



**Anleitung**

Wir legen uns zu zweit einander gegenüber auf den Boden. Zwischen uns liegt ein Bündel. Auf ein Zeichen der Lehrperson hin versuchen wir beide, den Bündel zu schnappen. Ziel ist es, als Erster 5 Punkte zu erzielen. Einen Punkt kann ich machen, wenn ich den Bündel nehme und ihn so schnell wie möglich hinter eine vorher abgemachte Linie bringe. Oder wenn mein Mitschüler zuerst den Bündel erwischt und ich ihn dann berühren kann, bevor er hinter der Linie ist.

**Dauer**

Auf 5 Punkte, dann Gegnerwechsel

**Kriterien**

Ich kämpfe fair und halte mich an die Regeln.

# 03 Bündel-Raub

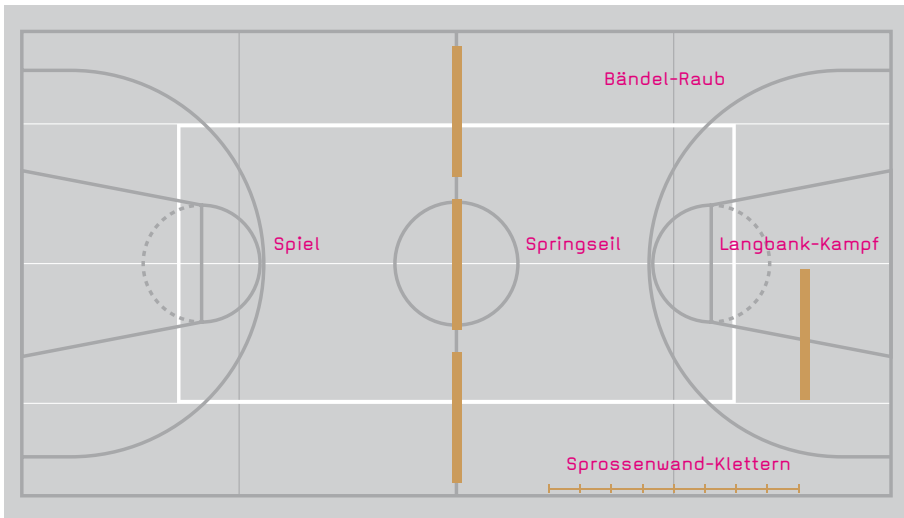


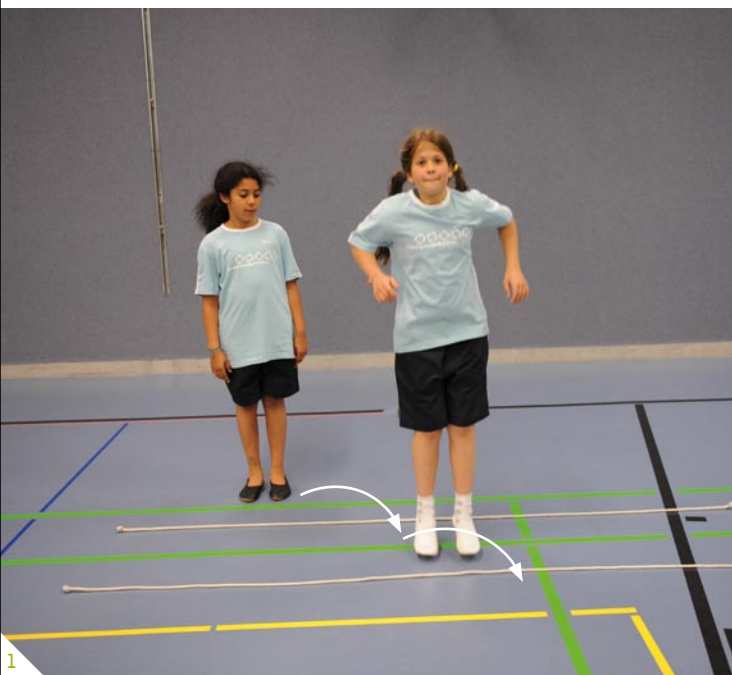
**Wozu** Schulen der Schnelligkeit und der Reaktionsfähigkeit

**Wie** Zwei Schüler legen sich einander gegenüber auf den Boden. Zwischen ihnen liegt ein Bündel. Auf ein Zeichen der Lehrperson hin versuchen beide, den Bündel hinter eine festgelegte Linie zu bringen, ohne dass sie vom anderen berührt werden. Gespielt wird auf 5 Punkte. Der Gewinner misst sich mit dem Gewinner, der Verlierer mit dem Verlierer einer anderen Gruppe.

- Material**
- 1 Bündel
  - 2 Markierungshütchen

**Organisation** Die Übung ist als Teil eines Circuits gedacht und lässt sich mit den Übungen 01 bis 04 kombinieren. Lässt es die Sozialkompetenz der Schüler zu, kann die Klasse halbiert werden. Die eine Hälfte spielt selbstständig, die andere Hälfte macht den Circuit.



**Anleitung**

- 1 Wir bilden 2er-Gruppen und legen je ein Springseil auf den Boden. Ich mache verschiedene Sprünge um und über das Seil. Meine Mitschülerin macht sie mir nach.
- 2 Ich springe mit dem Seil an Ort und mache verschiedene Figuren. Meine Mitschülerin macht sie mir nach.
- 3 Ich springe mit dem Seil im Laufen und mache verschiedene Figuren. Meine Mitschülerin macht sie mir nach.

# 04 Springseil

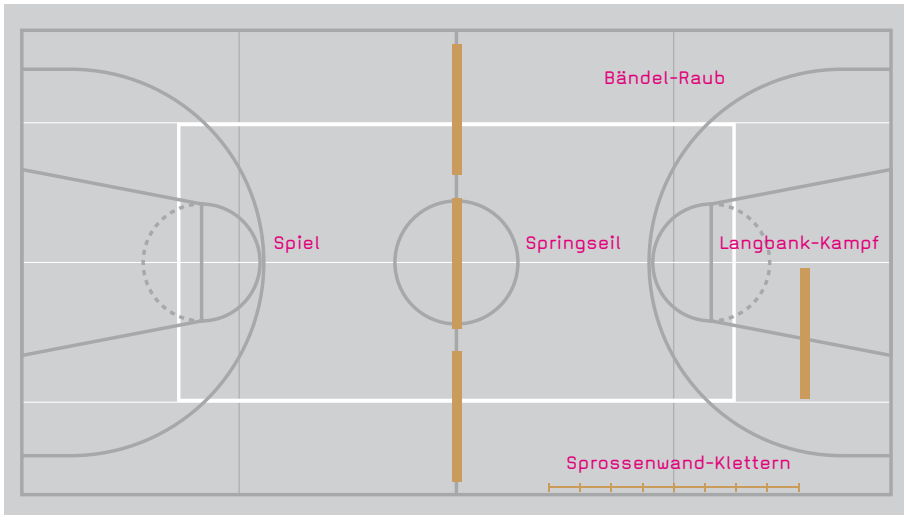


**Wozu** Stärken der Knochenstrukturen, Schulen der Rhythmusfähigkeit

- Wie**
- 1 Zwei Schülerinnen haben ein Springseil. Sie legen es nebeneinander auf den Boden. Dazwischen ist ein Abstand von 30 cm. Die eine Schülerin zeigt einen Sprung vor, die andere macht ihn nach.
  - 2 Eine Schülerin springt mit dem Seil an Ort, die andere macht die Sprünge nach.
  - 3 Eine Schülerin springt mit dem Seil im Laufen, die andere macht die Sprünge nach.

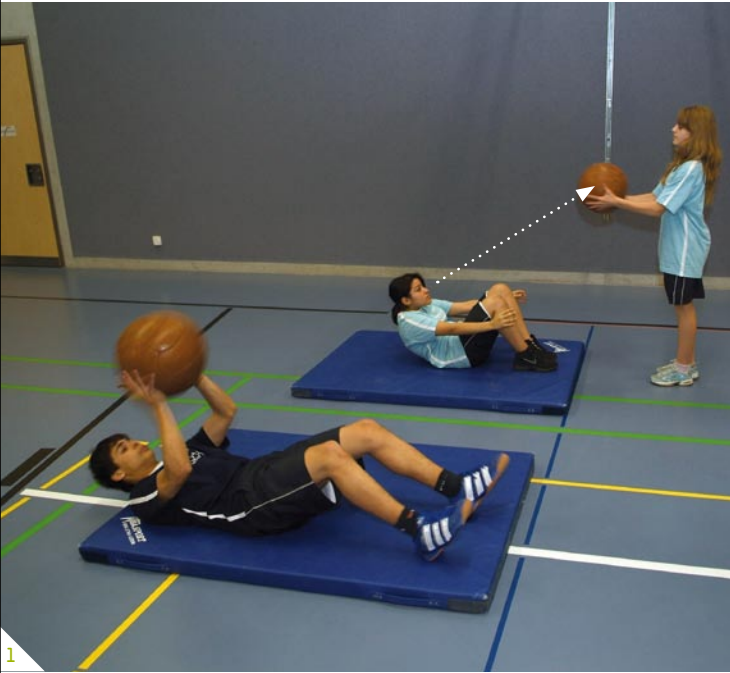
**Material** 1 Springseil pro Schülerin

**Organisation** Die Übung ist als Teil eines Circuits gedacht und lässt sich mit den Übungen 01 bis 03 kombinieren. Lässt es die Sozialkompetenz der Schülerinnen zu, kann die Klasse halbiert werden. Die eine Hälfte spielt selbstständig, die andere Hälfte macht den Circuit.





# 05 Rumpfbeugen



## Anleitung

1 Ich lege mich auf den Rücken und lege mir den Ball auf die Brust. 2 Ich mache eine Rumpfbeuge und passe den Ball beim Hochkommen meinem stehenden Mitschüler zu. 3 Er spielt ihn mir zurück und ich lege mich wieder auf den Boden.

## Dauer

15 Wiederholungen

## Kriterien

- Ohne Schwung
- Bauchmuskulatur anspannen, «Bauch einziehen»
- Füße bleiben auf der Matte

# 05 Rumpfbeugen

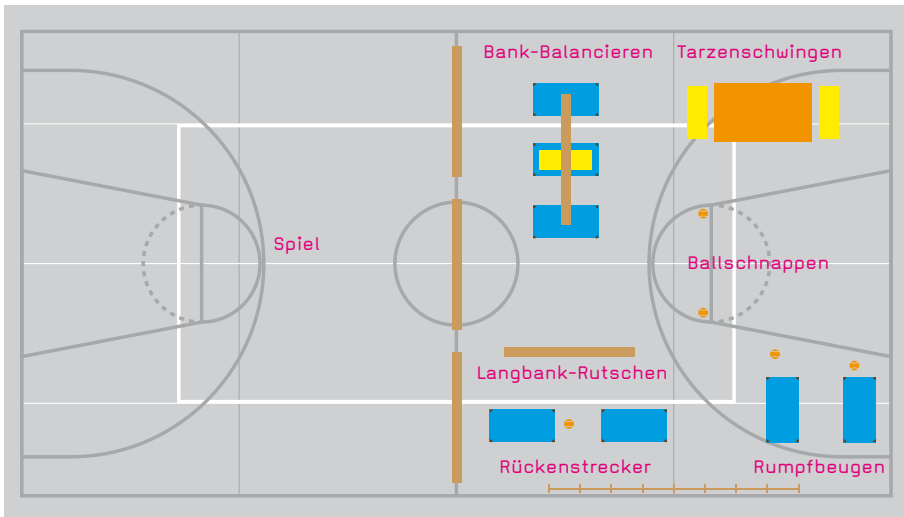


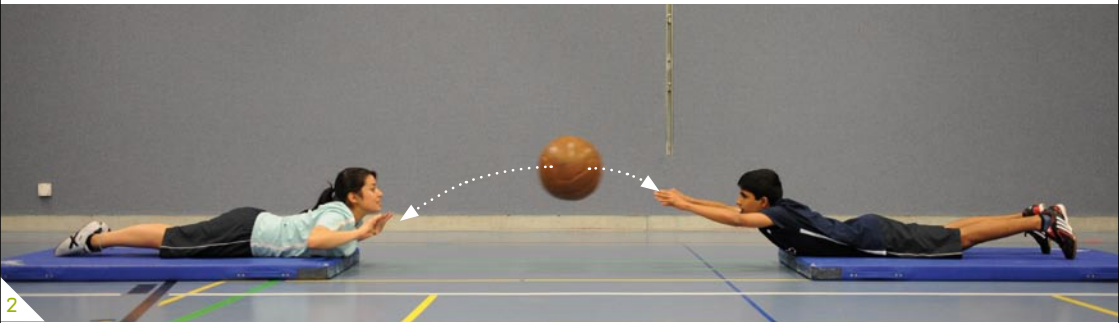
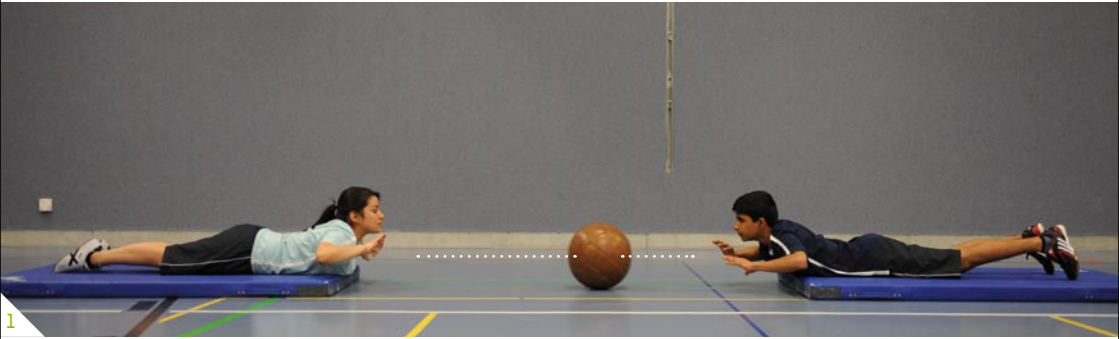
**Wozu** Kräftigen der Rumpfmuskulatur

**Wie** Ein Schüler legt sich auf den Rücken und legt sich den Ball auf die Brust. Er macht eine Rumpfbeuge und stösst den Ball beim Hochkommen seinem stehenden Mitschüler zu. Dieser spielt ihm den Ball zurück und der sitzende Schüler legt sich wieder auf die Matte.

- Material**
- 1 Basket- oder Medizinball
  - 1 dünne Matte

**Organisation** Die Übung ist als Teil eines Circuits gedacht und lässt sich mit den Übungen 06 bis 10 kombinieren. Lässt es die Sozialkompetenz der Schüler zu, kann die Klasse halbiert werden. Die eine Hälfte spielt selbstständig, die andere Hälfte macht den Circuit.





<b>Anleitung</b>	Ich lege mich bäuchlings gegenüber von meiner Mitschülerin auf eine Matte.
1	Ich schiebe ihr den Ball zu und achte darauf, dass ich meinen Oberkörper und meine Ellbogen vom Boden abhebe.
2	Ich werfe ihr den Ball zu und achte darauf, dass ich meinen Oberkörper und meine Ellbogen vom Boden abhebe.
<b>Dauer</b>	15 Wiederholungen
<b>Kriterien</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ohne Schwung</li> <li>• Beine und Füße bleiben auf dem Boden</li> </ul>

# 06 Rückenstrecker



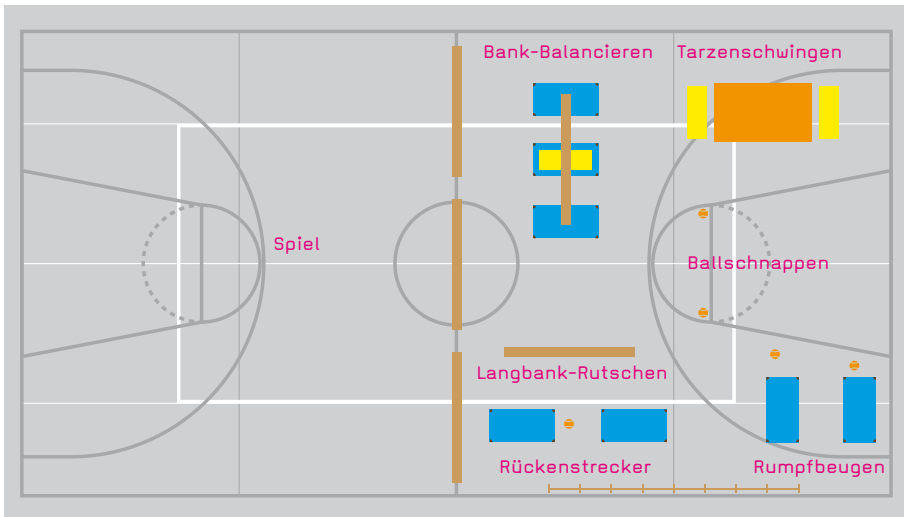
**Wozu** Kräftigen der Rückenstreckermuskulatur

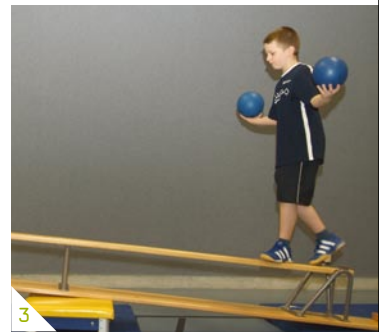
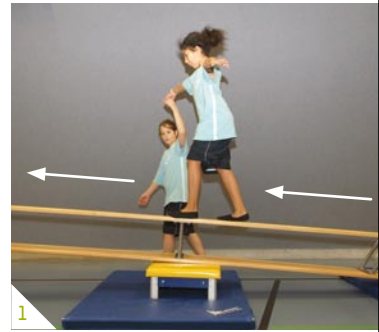
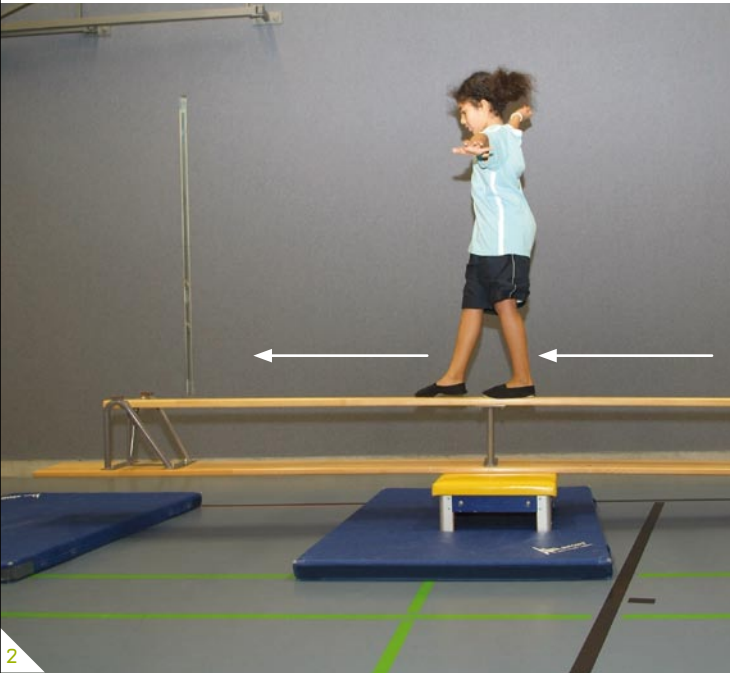
**Wie** Zwei Schülerinnen legen sich einander gegenüber je auf eine dünne Matte.  
1 Sie schieben sich den Ball zu.  
2 Sie werfen sich den Ball zu.  
Beim Schieben und Werfen achten sie darauf, dass sie ihre Ellbogen und den Oberkörper vom Boden abheben.

**Material**

- 2 dünne Matten
- 1 Ball

**Organisation** Die Übung ist als Teil eines Circuits gedacht und lässt sich mit den Übungen 05 bis 10 kombinieren. Lässt es die Sozialkompetenz der Schülerinnen zu, kann die Klasse halbiert werden. Die eine Hälfte spielt selbstständig, die andere Hälfte macht den Circuit.





## Anleitung

- 1 Ich nehme die Hand meiner Mitschülerin zur Hilfe und balanciere so über die umgedrehte Langbank.
- 2 Ich balanciere ohne Hilfe über die umgedrehte Langbank.
- 3 Ich balanciere vorwärts, rückwärts, seitwärts oder mit Bällen in der Hand über die umgedrehte Langbank.

Achtung: die Wippe kann ausscheren!

**Wozu** Spielerisches schulen der Gleichgewichtsfähigkeit

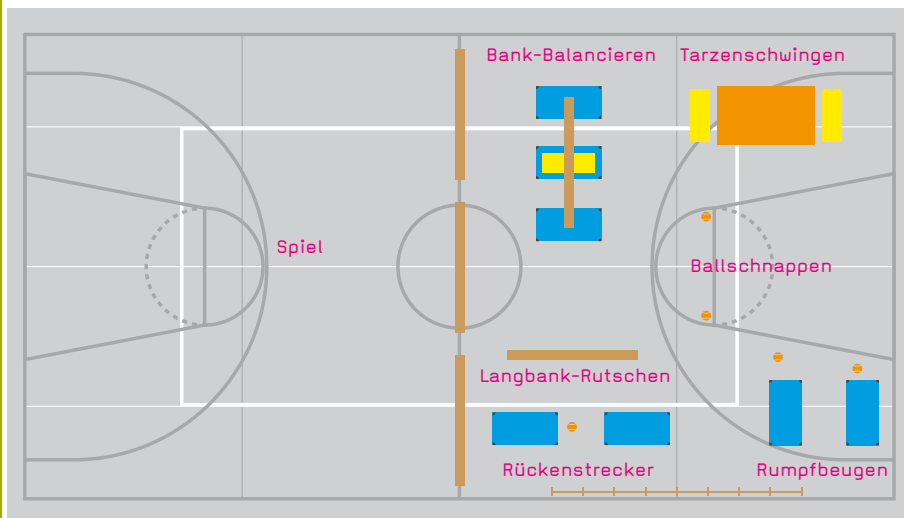
**Wie** Die Schülerinnen balancieren über die umgedrehte Langbank. Am Anfang, in der Mitte und am Ende der Langbank wird eine dünne Matte platziert. Auf die mittlere Matte wird ein Schwedenkastenoberteil gelegt, worauf die umgedrehte Langbank positioniert wird.

- 1 Balancieren mit Hilfestellung (Hand geben)
- 2 Balancieren ohne Hilfe
- 3 Rückwärts, seitwärts, mit Bällen balancieren

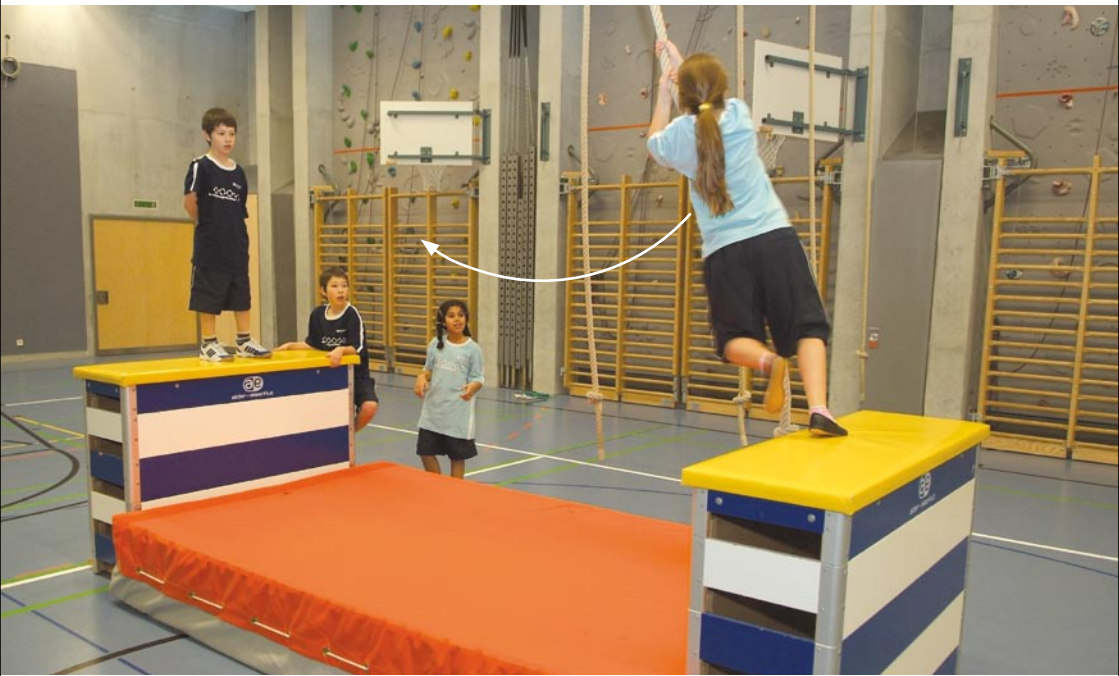
**Sicherheit** Achtung, die Wippe kann ausscheren!

- Material**
- 1 Langbank
  - 1 Schwedenkasten
  - 3 dünne Matten
  - 2 Gymnastikbälle

**Organisation** Die Übung ist als Teil eines Circuits gedacht und lässt sich mit den Übungen 05 bis 10 kombinieren. Lässt es die Sozialkompetenz der Schülerinnen zu, kann die Klasse halbiert werden. Die eine Hälfte spielt selbstständig, die andere Hälfte macht den Circuit.



# 08 Tarzanschwingen



## Anleitung

Ich stelle mich auf einen Schwedenkasten, mein Mitschüler steht auf dem anderen mir gegenüber. Ich schwinde 5 Mal hin und her. Nach dem 5. Mal übergebe ich den Affenschwanz meinem Mitschüler. Während er schwingt, kehre ich auf meinen Ausgangsschwedenkasten zurück.

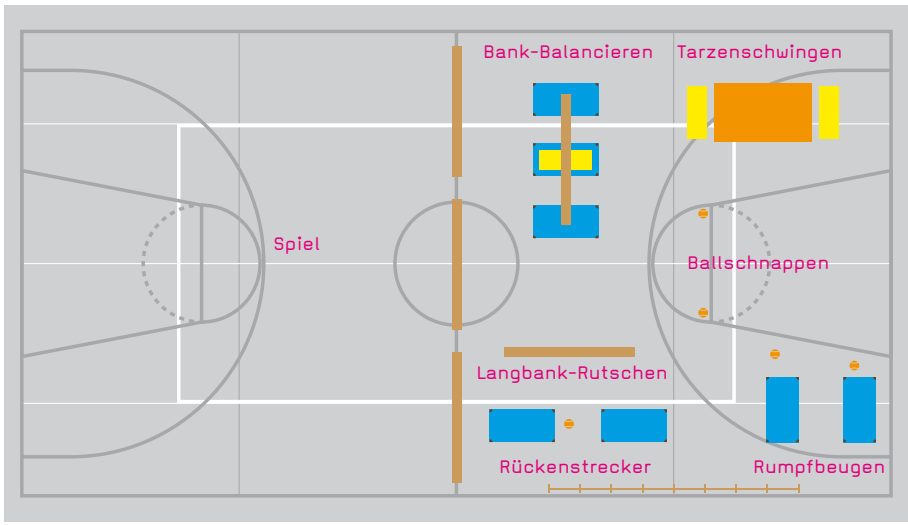
## Kriterien

Nicht loslassen während des Schwingens

# 08 Tarzanschwingen

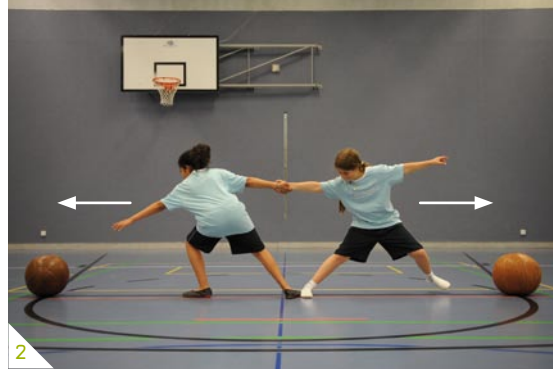


- Wozu** Spielerisches kräftigen des Schultergürtels und der Armmuskulatur
- Wie** Ein Schüler schwingt sich von einem Schwedenkasten zum anderen. Nach dem 5. Mal stoppt er auf der anderen Seite und übergibt den Affenschwanz seinem Mitschüler. Während dieser schwingt, kehrt der Erste auf seinen Ausgangsschwedenkasten zurück.
- Sicherheit** Immer nur 1 Schüler auf dem Schwedenkasten
- Material**
- 2 Schwedenkästen
  - 1 Affenschwanz (oder ein Paar Ringe)
  - 1 dicke Matte
- Organisation** Die Übung ist als Teil eines Circuits gedacht und lässt sich mit den Übungen 05 bis 10 kombinieren. Lässt es die Sozialkompetenz der Schüler zu, kann die Klasse halbiert werden. Die eine Hälfte spielt selbstständig, die andere Hälfte macht den Circuit.





# 09 Ballschnappen



## Anleitung

- 1 Wir stellen uns zu zweit auf eine Linie und fassen uns gegenseitig am Handgelenk. Neben uns platzieren wir je einen Ball. Auf Kommando versucht jede von uns den Ball neben sich zu schnappen, ohne dabei die Hand der anderen loszulassen.
- 2 Wir stehen einander gegenüber und umfassen gegenseitig das rechte Handgelenk der anderen. Hinter uns liegt je ein Ball. Auf Kommando versucht jede von uns den Ball hinter sich zu schnappen, ohne dabei die Hand der anderen loszulassen.
- 3 Wir stehen beide in einem Kreis und haben je einen Ball in den Händen. Nun drücken wir die Bälle gegeneinander und versuchen, uns gegenseitig aus dem Kreis zu drängen.

## Dauer

Auf 5 Punkte

## Kriterien

- Zwei etwa gleich grosse und schwere Schülerinnen
- Hände nicht loslassen

# 09 Ballschnappen

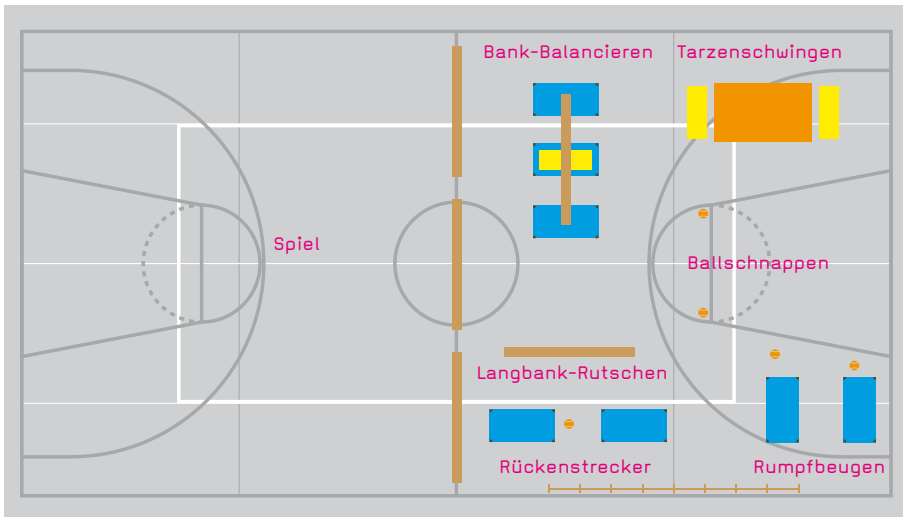


**Wozu** Spielerisches kräftigen der Schulter- und Rumpfmuskulatur

- Wie**
- 1 Zwei Schülerinnen stellen sich nebeneinander auf eine Linie und fassen sich gegenseitig am Handgelenk. Neben sich platzieren sie je einen Ball. Jetzt versuchen sie den Ball zu berühren, ohne sich dabei loszulassen.
  - 2 Zwei Schülerinnen stehen einander gegenüber und umfassen gegenseitig das rechte Handgelenk der anderen. Hinter sich platzieren sie je einen Ball. Jetzt versuchen sie den Ball zu berühren, ohne sich dabei loszulassen.
  - 3 Zwei Schülerinnen stehen in einem Kreis und haben je einen Ball in den Händen. Sie drücken die Bälle gegeneinander und versuchen, sich gegenseitig aus dem Kreis zu drängen.

**Material** 2 Medizinbälle

**Organisation** Die Übung ist als Teil eines Circuits gedacht und lässt sich mit den Übungen 05 bis 10 kombinieren. Lässt es die Sozialkompetenz der Schülerinnen zu, kann die Klasse halbiert werden. Die eine Hälfte spielt selbstständig, die andere Hälfte macht den Circuit.



# 10 Langbank-Rutschen



## Anleitung

Ich liege auf dem Bauch am einen Ende der Langbank. Ich ziehe mich mit beiden Armen ans andere Ende der Langbank. Sobald ich angekommen bin, startet mein Mitschüler, und ich gehe zum Ausgangspunkt zurück.

## Dauer

Mindestens 5 Banklängen

## Kriterien

Nur mit den Armen ziehen

# 10 Langbank-Rutschen

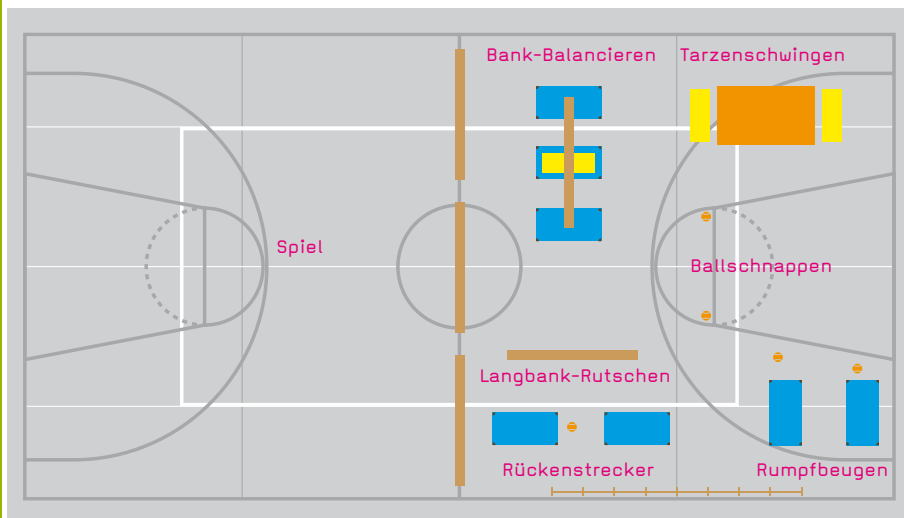


**Wozu** Kräftigen der Arm- und Schultergürtelmuskulatur

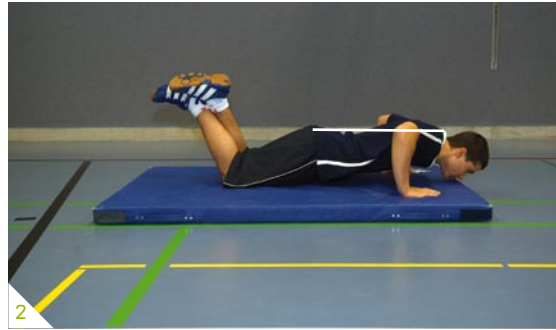
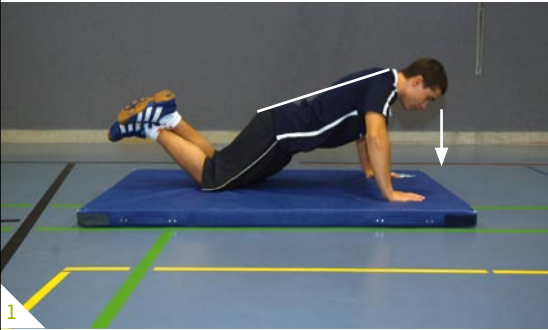
**Wie** Ein Schüler liegt bäuchlings am einen Ende der Langbank. Er zieht sich mit beiden Armen ans andere Ende der Langbank. Der nächste Schüler startet, wenn der erste das Langbankende erreicht hat.

**Material** 1 Langbank

**Organisation** Die Übung ist als Teil eines Circuits gedacht und lässt sich mit den Übungen 05 bis 09 kombinieren. Lässt es die Sozialkompetenz der Schüler zu, kann die Klasse halbiert werden. Die eine Hälfte spielt selbstständig, die andere Hälfte macht den Circuit.



# 11 Liegestütz



## Anleitung

1 Ich berühre mit meinen Knien die dünne Matte und stütze mich mit meinen Armen auf. Mein Körper ist gestreckt wie ein Brett. 2 Langsam beuge ich meine Ellbogen und gehe nach unten, bis meine Brust die Matte berührt. Dann gehe ich wieder hoch, bis meine Arme fast gestreckt sind.

## Dauer

15 Wiederholungen

## Kriterien

- gestreckter Oberkörper
- sich nicht auf die Matte legen

# 11 Liegestütz



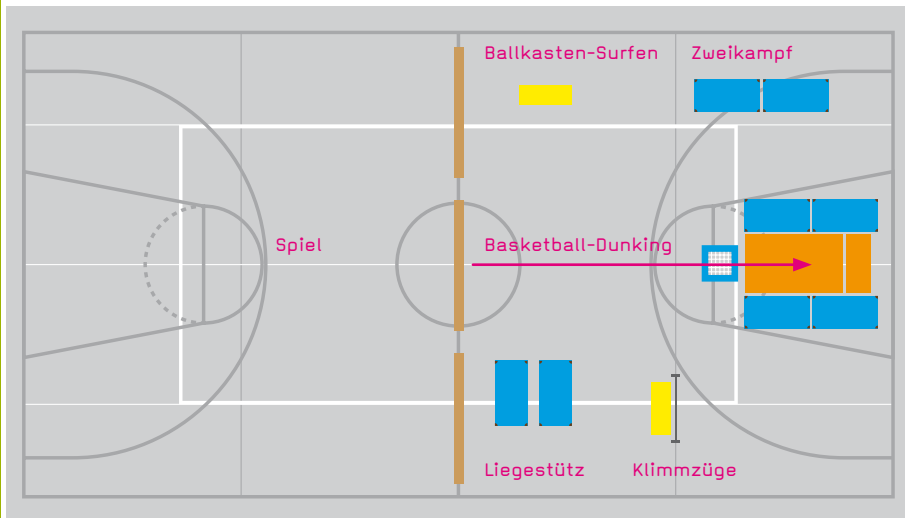
**Wozu** Kräftigen der Oberarmstrecker- und Brustmuskulatur

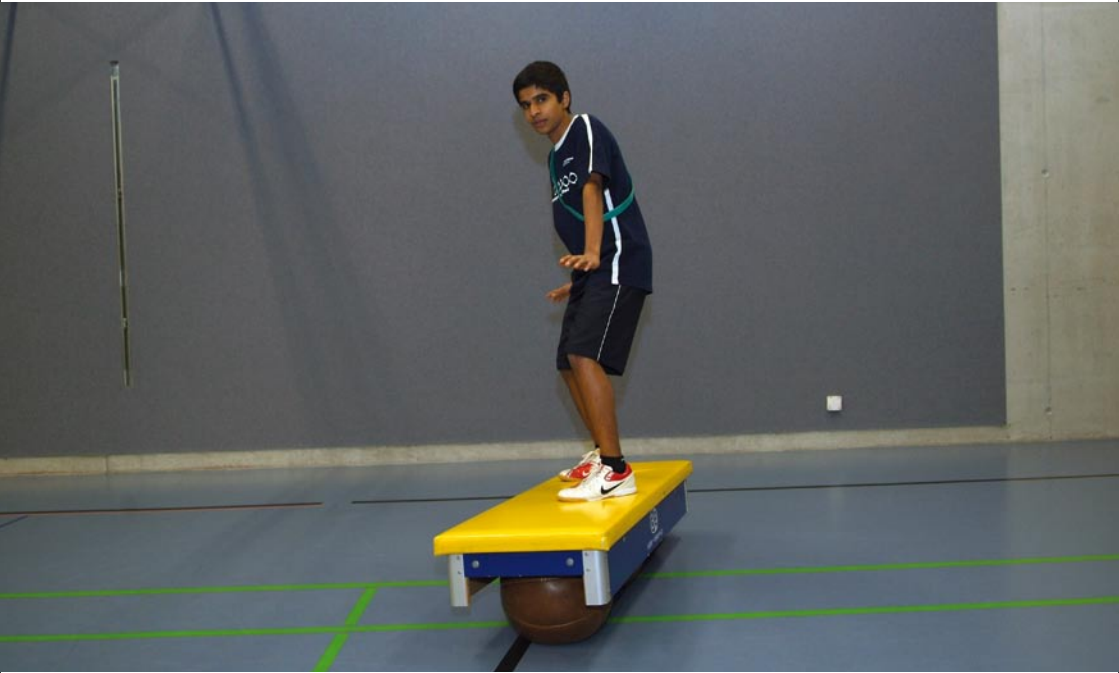
**Wie** Der Schüler berührt mit den Knien die dünne Matte und stützt sich mit den Händen auf. Sein Oberkörper ist gestreckt wie ein Brett. Er geht langsam nach unten, indem er die Ellbogen beugt. Sobald er mit der Brust die Matte berührt, kommt er wieder hoch, bis seine Arme fast gestreckt sind.

**Varianten** Statt auf den Knien stützt sich der Schüler auf den Füßen ab.

**Material** 1 dünne Matte pro Schüler

**Organisation** Die Übung ist als Teil eines Circuits gedacht und lässt sich mit den Übungen 12 bis 15 kombinieren. Lässt es die Sozialkompetenz der Schüler zu, kann die Klasse halbiert werden. Die eine Hälfte spielt selbstständig, die andere Hälfte macht den Circuit.



**Anleitung**

- 1 Ich steige auf den Schwedenkasten und versuche, so lange wie möglich das Gleichgewicht zu halten. Dabei darf keine Kante des Schwedenkastens den Boden berühren.
- 2 Wenn ich das gut kann, spielt mir mein Mitschüler einen Ball zu, den ich versuche, in dieser Balance zu fangen.

**Kriterien**

Schwedenkastenkanten dürfen den Boden nicht berühren.

# 12 Ballkasten-Surfen

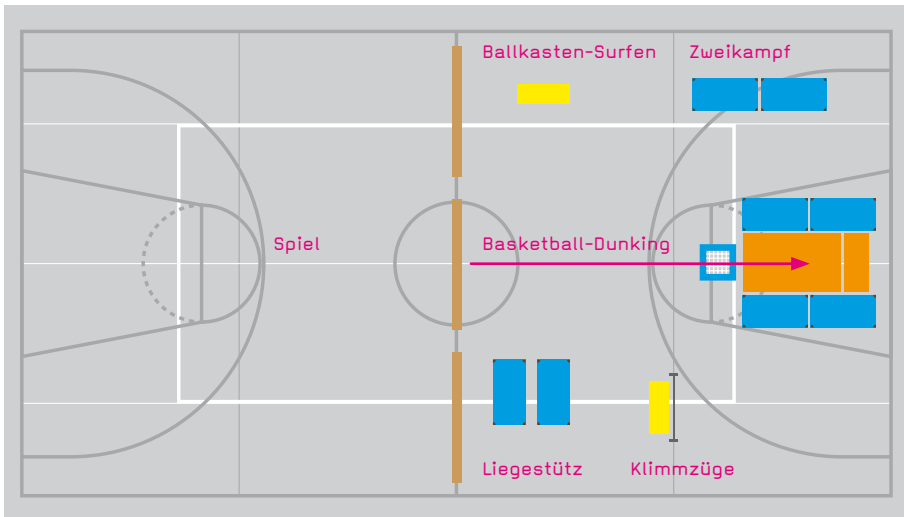


**Wozu** Spielerisches schulen der Gleichgewichtsfähigkeit

- Wie**
- 1 Unter ein Schwedenkasten-Oberteil werden 3 Medizinbälle gelegt. Ein Schüler stellt sich auf das Oberteil und versucht möglichst lange die Balance zu halten. Dabei befinden sich alle Schwedenkastenkanten in der Luft.
  - 2 Der balancierende Schüler bekommt einen Ball zugeworfen. Er fängt ihn und versucht dabei das Gleichgewicht zu halten.

- Material**
- 1 Schwedenkasten-Oberteil
  - 3 Medizinbälle oder 4 Basketbälle

**Organisation** Die Übung ist als Teil eines Circuits gedacht und lässt sich mit den Übungen 11 bis 15 kombinieren. Lässt es die Sozialkompetenz der Schüler zu, kann die Klasse halbiert werden. Die eine Hälfte spielt selbstständig, die andere Hälfte macht den Circuit.





# 13 Zweikampf



<b>Anleitung</b>	<p>1 <b>Eidechsenkampf:</b> Wir stehen uns zu zweit in Liegestützposition gegenüber. Zuerst probieren wir, die Hand des Gegenübers zu berühren, ohne dabei das Gleichgewicht zu verlieren. Diejenige, der es gelingt, bekommt einen Punkt.</p> <p>2 <b>Leguankampf:</b> Wir versuchen, das Gegenüber aus dem Gleichgewicht zu bringen, indem wir ihm die Arme wegziehen.</p> <p>3 <b>Armdrücken:</b> Wir liegen uns auf dem Bauch gegenüber und geben uns die rechte Hand. Auf ein Kommando versucht jede von uns, die Hand des Gegenübers seitlich auf den Boden zu drücken. Nach jedem Durchgang findet ein Handwechsel statt.</p>
<b>Dauer</b>	Pro Übung auf 5 Punkte

# 13 Zweikampf



## Wozu

Kräftigen des Schultergürtels und der Rumpfmuskulatur

## Wie

- 1 **Eidechsenkampf:** Zwei Schülerinnen stellen sich gegenüber voneinander in Liegestützposition auf. Beide versuchen die Hände der anderen zu berühren ohne dabei selber das Gleichgewicht zu verlieren. Gelingt es einer der beiden, bekommt diese einen Punkt.
- 2 **Leguankampf:** Die Schülerinnen versuchen sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen, indem sie sich an den Armen ziehen.
- 3 **Armdrücken:** Zwei Schülerinnen liegen sich bäuchlings gegenüber und geben sich die rechte Hand. Der Ellbogen ist dabei aufgestützt. Auf Kommando versucht jede, die Hand des Gegenübers seitlich auf den Boden zu drücken.

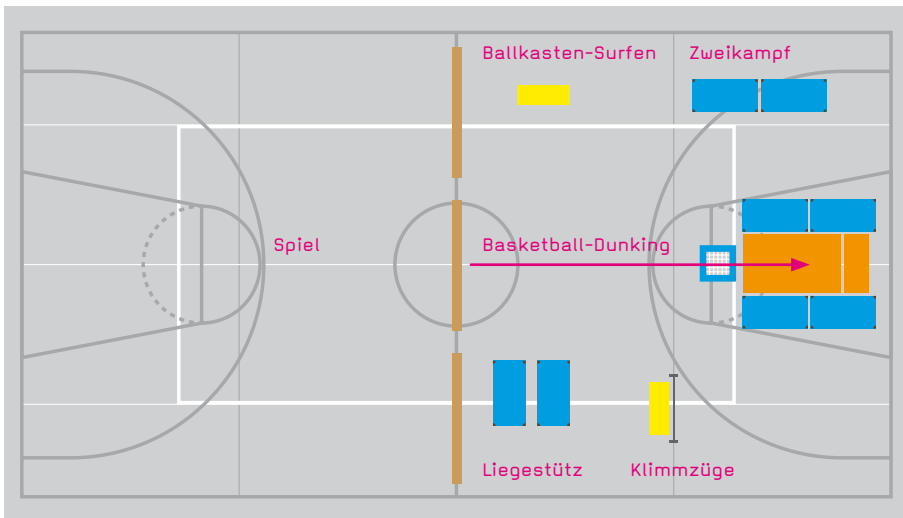
Nach jedem Durchgang Handwechsel

## Material

2 dünne Matten

## Organisation

Die Übung ist als Teil eines Circuits gedacht und lässt sich mit den Übungen 11 bis 15 kombinieren. Lässt es die Sozialkompetenz der Schülerinnen zu, kann die Klasse halbiert werden. Die eine Hälfte spielt selbstständig, die andere Hälfte macht den Circuit.



# 14 Basketball-Dunking



## Anleitung

Ich springe mit einem Basketball in der Hand ins Minitramp. In der Luft versuche ich, einen Korb zu erzielen. Ich kann den Ball direkt in den Korb werfen oder ihn via Brett versenken. Vielleicht entdecke ich auch noch andere Varianten.

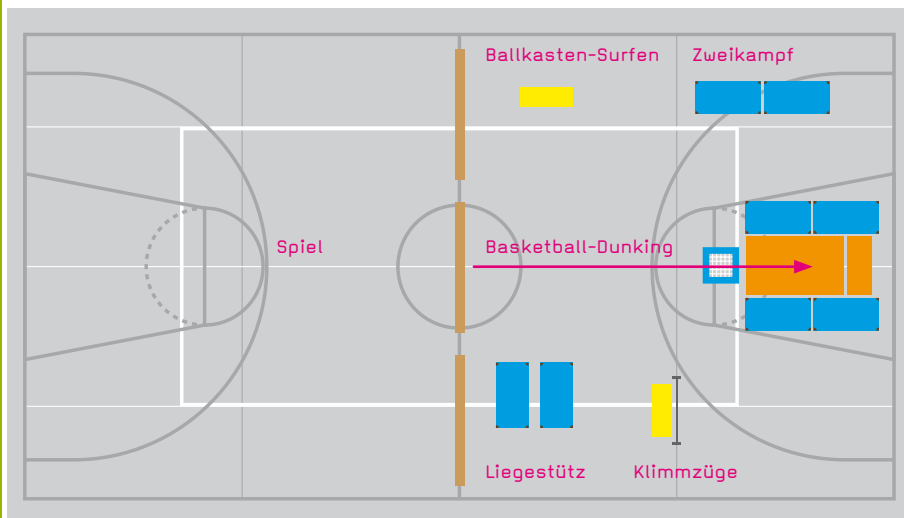
## Dauer

15 Wiederholungen

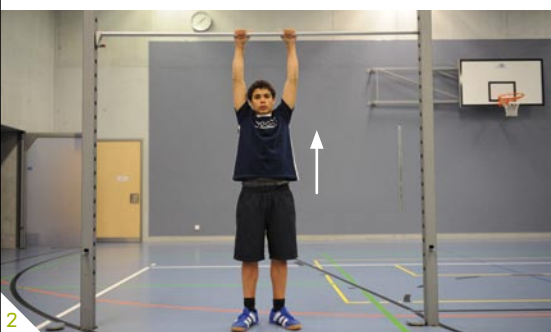
# 14 Basketball-Dunking



<b>Wozu</b>	Spielerisches trainieren der Gleichgewichtsfähigkeit, variieren und anwenden des Korbwurfes
<b>Wie</b>	Der Schüler holt Anlauf und springt mit einem Basketball ins Minitramp. In der Luft versucht er, einen Korb zu erzielen (direkt oder via Brett). Danach nimmt er den Ball und geht wieder zurück an den Start.
<b>Varianten</b>	Die Schüler sollen selber eigene Varianten finden, zum Beispiel indem sie sich im Sprung drehen.
<b>Sicherheit</b>	Minitramp vor dem ersten Sprung kontrollieren
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 Minitramp</li><li>• 1 Basketball</li><li>• 1 Basketballkorb</li><li>• 2 dicke Matten</li><li>• 4 dünne Matten</li></ul>
<b>Organisation</b>	Die Übung ist als Teil eines Circuits gedacht und lässt sich mit den Übungen 11 bis 15 kombinieren. Lässt es die Sozialkompetenz der Schüler zu, kann die Klasse halbiert werden. Die eine Hälfte spielt selbstständig, die andere Hälfte macht den Circuit.



# 15 Klimmzüge



## Anleitung

- 1 Ich hänge mich mit beiden Armen an die Reckstange. Dabei stütze ich mich mit meinen Fussrsten auf dem Schwedenkasten ab. Ich ziehe mich mit den Armen hoch, bis mein Kopf über die Stange ragt.
- 2 Ich hänge mich mit beiden Armen an die Reckstange und ziehe mich hoch, bis mein Kopf über die Stange ragt. Dabei ist mein Körper hart wie ein Brett.

## Dauer

10 Wiederholungen

## Kriterien

- Hüfte gestreckt
- Körper gespannt (hart wie ein Brett)
- Füße stossen den Körper nicht vom Boden ab

# 15 Klimmzüge



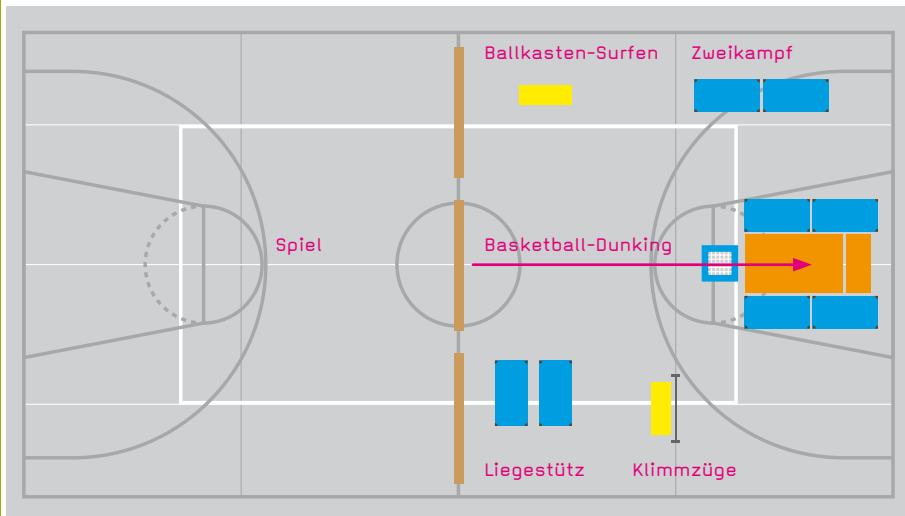
**Wozu** Kräftigen der Hüftstreck- und Oberarmbeugemuskulatur, stabilisieren des Rumpfes

- Wie**
- 1 Der Schüler hängt sich mit beiden Armen an die Reckstange und stützt sich mit den Fussrsten auf dem Schwedenkasten ab. Er zieht sich mit den Armen hoch, bis sein Kopf über die Stange ragt.
  - 2 Der Schüler hängt sich mit beiden Armen an die Reckstange und zieht sich hoch, bis sein Kopf über die Stange ragt. Der Körper ist dabei hart wie ein Brett.

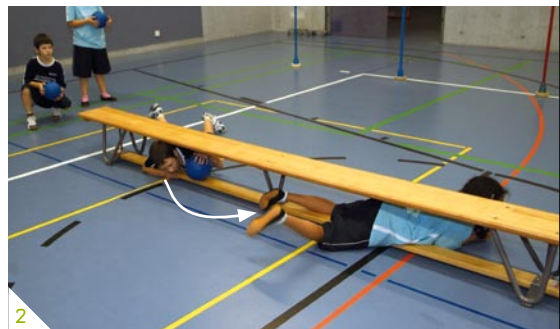
10 Wiederholungen

- Material**
- 1 Reckanlage
  - 1 Schwedenkasten

**Organisation** Die Übung ist als Teil eines Circuits gedacht und lässt sich mit den Übungen 11 bis 14 kombinieren. Lässt es die Sozialkompetenz der Schüler zu, kann die Klasse halbiert werden. Die eine Hälfte spielt selbstständig, die andere Hälfte macht den Circuit.



# 16 Sing-Parcours



## Anleitung

- 1 Ich überquere die Langbank mit dem Ball in der Hand. Dann laufe ich rückwärts mit dem Ball in der Hand durch den Stangenwald. Auf der Matte mache ich einen Purzelbaum und krieche nachher auf allen Vieren bis ins Ziel. Den Ball rolle ich dabei mit dem Kopf vorwärts.
- 2 Ich krieche zweimal unter der Langbank hindurch mit dem Ball in der Hand. Danach prelle ich den Ball durch den Stangenwald. Auf der Matte mache ich einen Purzelbaum und renne nachher mit dem Ball in der Hand ins Ziel.
- 3 Ich springe 4 x über die Langbank und renne danach Slalom durch den Stangenwald. Auf der Matte mache ich einen Purzelbaum und hüpfе danach ins Ziel (ich wechste nach jedem Durchgang das Bein).

## Dauer

5 Minuten pro Übung, nach jeder Übung singen wir zusammen ein Lied.

## Kriterien

Kein Wettlauf! Nur Überholen, wenn ich niemanden störe oder behindere.

# 16 Sing-Parcours



## Wozu

Den Zusammenhang zwischen körperlicher Anstrengung und Atmung erleben

## Wie

Es werden 3 gleich grosse Gruppen gebildet. Jede Gruppe hat ihre eigene Parcoursstrecke. Während 5 Minuten absolvieren die Schülerinnen den Parcours für sich so viele Male wie möglich. Der Parcours wird in 3 verschiedenen Intervallen absolviert:

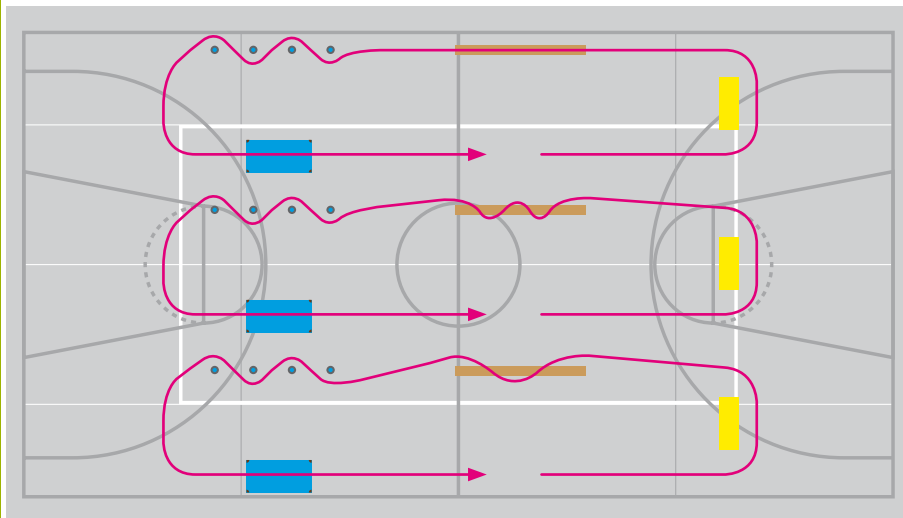
- 1 geringe Belastung: mit Ball
- 2 mittlere Belastung: mit Ball
- 3 starke Belastung: ohne Ball

Nach jedem Intervall versammelt sich die Klasse sofort und singt gemeinsam ein Lied, welches alle kennen. Die Schülerinnen versuchen nach jedem Intervall zu spüren und zu beschreiben, wie leicht (=nach geringer Belastung) oder schwer (=nach grosser Belastung) es ihnen fällt zu singen.

## Material

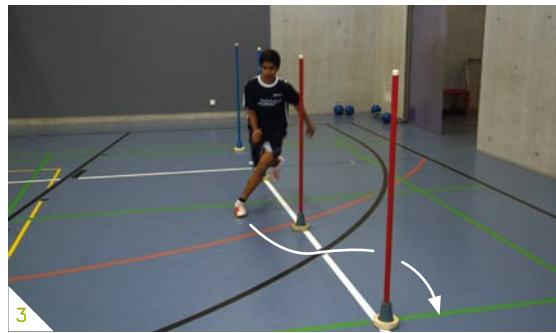
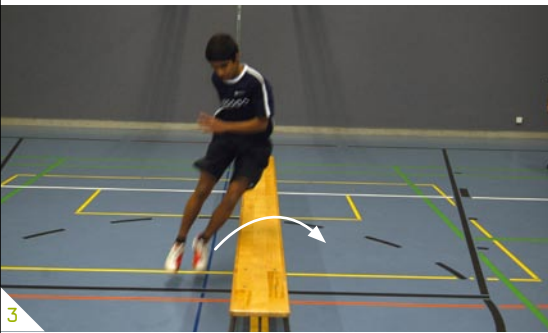
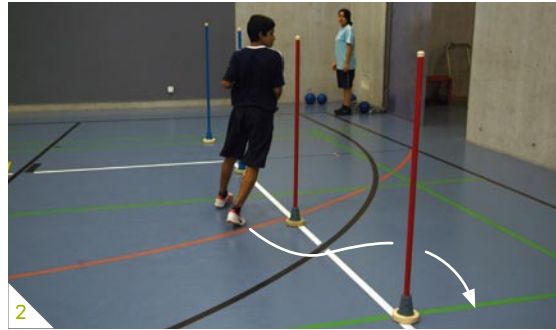
- 3 Langbänke
- 12 Malstäbe
- 3 Matten
- 1 Gymnastikball pro Schüler
- 3 Ballwagen oder Schwedenkasten-Oberteile
- 1 Stoppuhr

## Organisation





# 17 Puls-Parcours



<b>Anleitung</b>	<p>1 Langbank überqueren mit Ball hinter dem Rücken &gt; Ball durch Stangenwald prellen &gt; 2 Purzelbäume auf Matte &gt; zur Reifenbahn laufen mit Ball zwischen den Beinen &gt; Ball über den Kopf nehmen und abwechselnd mit dem rechten und dem linken Bein durch die Reifen springen.</p> <p>2 2x unter der Langbank hindurchkriechen &gt; rückwärts so schnell wie möglich durch den Stangenwald rennen &gt; 2 Purzelbäume auf Matte &gt; zur Reifenbahn rennen &gt; beidbeinig von Reif zu Reif springen.</p> <p>3 6x über die Langbank springen &gt; im Slalom durch den Stangenwald rennen &gt; Froschhüpfer beidbeinig auf Matte (Knie nur bis in rechten Winkel beugen!) &gt; bis zur Reifenbahn rennen &gt; auf einem Bein durch alle Reifen bis ins Ziel hüpfen (nach jedem Durchgang Beinwechsel).</p>
<b>Dauer</b>	5 Minuten pro Übung, anschliessend Puls messen
<b>Kriterien</b>	Kein Wettlauf! Nur Überholen, wenn ich niemanden störe oder behindere.

# 17 Puls-Parcours



## Wozu

Den Zusammenhang zwischen körperlicher Anstrengung und Pulsfrequenz erleben

## Wie

Es werden 3 Gruppen gebildet. Jede Gruppe hat ihre eigene Parcoursstrecke. Während 5 Minuten absolvieren die Schüler den Parcours für sich so viele Male wie möglich.

Der Parcours wird in 3 verschiedenen Intervallen absolviert:

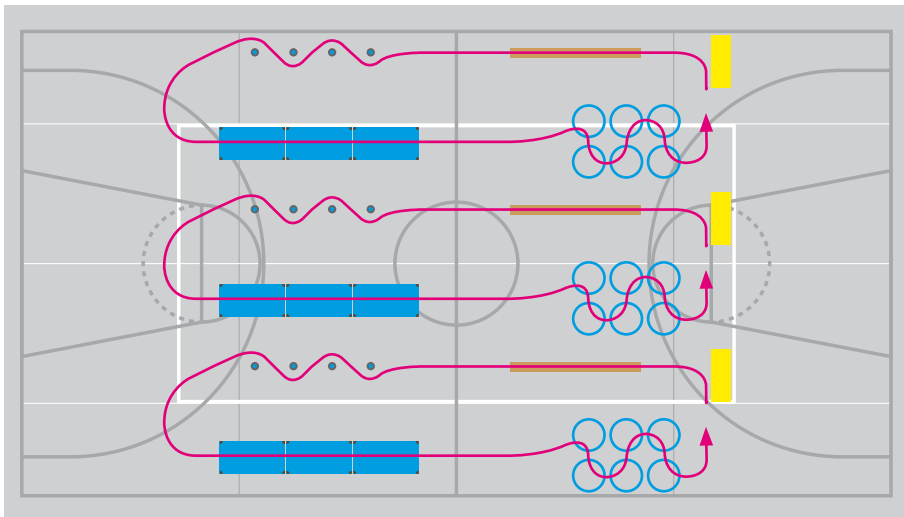
- 1 geringe Belastung: mit Ball
- 2 mittlere Belastung: ohne Ball
- 3 starke Belastung: ohne Ball

Nach jedem Intervall versammelt sich die Klasse sofort, alle messen ihren Puls (vorher einführen) und rechnen ihn auf eine Minute hoch. Dann notieren alle ihren persönlichen Wert auf einen Zettel, sodass am Schluss jeder 4 Pulswerte notiert hat (Ruhepuls, 1. Intervall, 2. Intervall, 3. Intervall).

## Material

- 3 Langbänke
- 12 Malstäbe
- 9 Matten
- 1 Gymnastikball pro Schüler
- 18 Reifen
- 3 Ballwagen oder Schwedenkasten-Oberteile
- 1 Stoppuhr

## Organisation





2

<b>Anleitung</b>	<p>1 Wir bilden Teams von 4 bis 5 Schülerinnen. Wir spielen Formel 1 Piloten und halten als Steuerrad einen Frisbee in der Hand. Wir «fahren» so viele Runden wie möglich um die Malstäbe. Wer eine Pause braucht, kann sich beim Boxenstopp erholen. Pro Team darf aber nur eine Person beim Boxenstopp sein. Die anderen müssen «fahren». Nach 10 Minuten zählen die Teams alle Runden zusammen.</p> <p>2 Dieselbe Übung, diesmal fahren wir nicht einzeln, sondern im Team als «Tatzelwurm».</p>
<b>Dauer</b>	10 Minuten
<b>Kriterien</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich störe die anderen nicht beim Fahren.</li> <li>• Ich mache so wenige Boxenstopps wie möglich.</li> </ul>

# 18 Autorennen

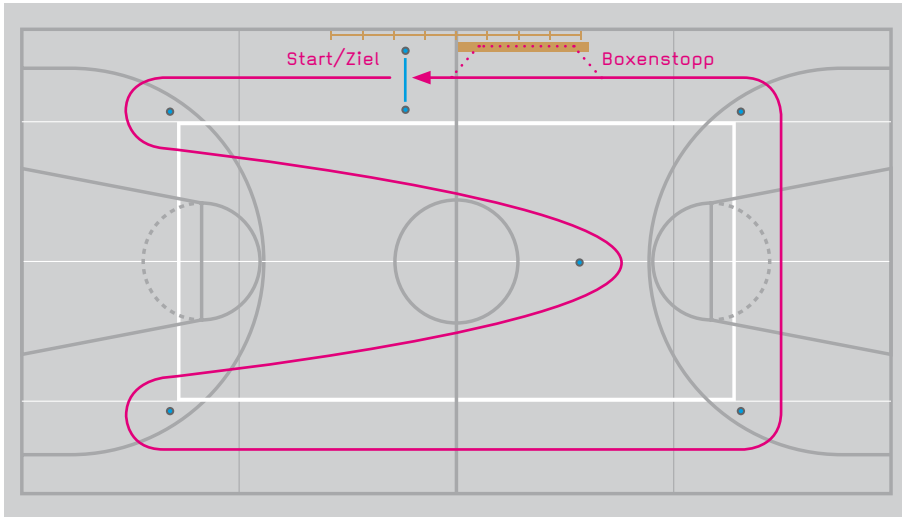


**Wozu** Spielerisches Laufen, Ausdauertraining

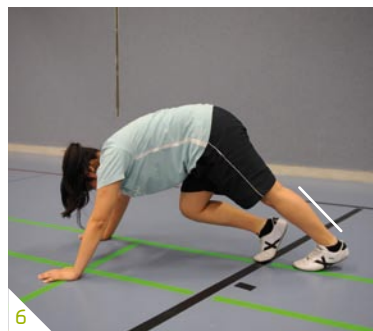
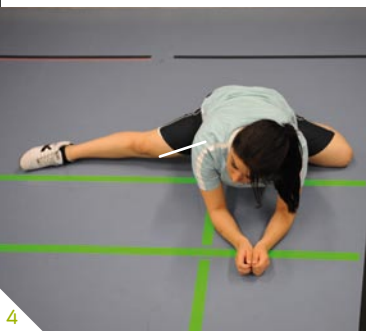
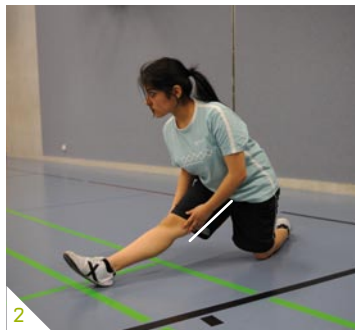
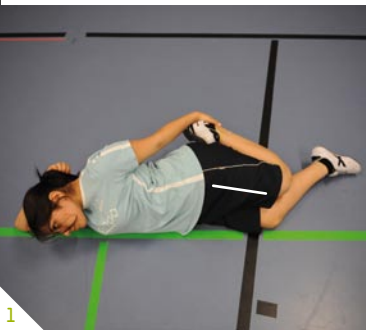
- Wie**
- 1 4 bis 5 Schülerinnen bilden ein Team. Jede hat einen Frisbee als Steuer-  
rad. Die Rennstrecke ist mit Markierhüten vorgegeben. An geeigneter  
Stelle befinden sich 1 bis 2 Langbänke als Boxen. Zuerst laufen alle  
ihre Aufwärmrunden, wobei die Lehrperson angibt, in welchem Gang  
gefahren wird (1. Gang = langsam, 2. Gang = mittel, 5. Gang = schnell).  
Beim Rennen geht es darum, teamweise zu laufen. 1 Läuferin pro Team  
darf an den Boxen bleiben und sich ausruhen. Nach 10 Minuten werden  
bei allen «Autos» die Tourenzahlen gemessen (die Lehrperson leitet die  
Schülerinnen an, wie der Puls gemessen werden kann).
  - 2 Gleiche Übung wie oben, aber das Team fährt als «Tatzelwurm».

- Material**
- 7 weiche Markierhüte oder Malstäbe
  - 2 Langbänke
  - 1 Stoppuhr
  - Frisbees oder Bänder in 4 verschiedenen Farben

## Organisation



# 19 Dehnen Unterkörper



## Anleitung

- 1 Dehnen der vorderen Oberschenkelmuskulatur
- 2 Dehnen der hinteren Oberschenkelmuskulatur
- 3 Dehnen des Gesäßmuskels und der Wirbelsäule
- 4 Dehnen der Adduktoren
- 5 Dehnen des Hüftbeugers
- 6 Dehnen der Wadenmuskulatur

## Dauer

Pro Muskel mindestens 30 Sekunden

## Kriterien

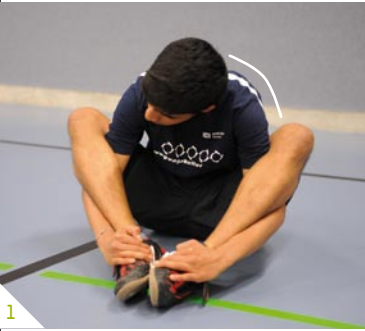
Das Dehnen sollte nicht wehtun, bei Schmerzen sofort aufhören!

# 19 Dehnen Unterkörper



<b>Wozu</b>	Ausdehnen der beanspruchten Muskulatur, untere Extremitäten
<b>Wie</b>	<p>Die Schülerinnen liegen in einem Kreis am Boden. Die Lehrperson zeigt die Übungen vor (siehe Fotos vorne) und erklärt, worauf sie achten müssen.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1 Dehnen der vorderen Oberschenkelmuskulatur: Das untere Bein am Fussgelenk halten. Hüfte nach vorne und gleichzeitig den Fuss in die Hand drücken. Oberschenkel liegen parallel.</li><li>2 Dehnen der hinteren Oberschenkelmuskulatur: Mit geradem Oberkörper nach vorne kippen</li><li>3 Dehnen des Gesässmuskels und der Wirbelsäule: Mit der einen Hand das Knie auf den Boden drücken. Den zweiten Arm auf die andere Seite legen und die Schultern auf den Boden drücken. Kopf ebenfalls zur Seite des zweiten Arms legen.</li><li>4 Dehnen der Adduktoren: Fussspitze des gestreckten Beines zeigt nach vorne.</li><li>5 Dehnen des Hüftbeugers: Die Fussspitze des aufgestellten Knies ragt über das Knie hinaus. Gerader Oberkörper.</li><li>6 Dehnen der Wadenmuskulatur: Die eine Ferse in den Boden drücken und dabei das Knie strecken. Das andere Knie bleibt gebeugt und locker.</li></ol> <p>Jeden Muskel ca. 30 Sekunden dehnen. Nach ungefähr 10 Sekunden kurz lockern, damit das Blut zirkulieren kann. Dann weiter dehnen.</p>
<b>Material</b>	Eventuell Musik
<b>Organisation</b>	Die ersten Male zusammen, damit die Schülerinnen die Übung korrekt ausführen.

# 20 Dehnen Oberkörper



<b>Anleitung</b>	1 Dehnen des Rückenstreckers 2 Dehnen der seitlichen Rumpfmuskulatur 3 Dehnen der Brustmuskulatur und des Armbeugers 4 Dehnen des Armstreckers 5 Dehnen der Handgelenkbeuger 6 Dehnen der seitlichen Nackenmuskulatur
<b>Dauer</b>	Pro Muskel mindestens 30 Sekunden
<b>Kriterien</b>	Das Dehnen sollte nicht wehtun, bei Schmerzen sofort aufhören!

# 20 Dehnen Oberkörper



## Wozu

Ausdehnen der beanspruchten Muskulatur, obere Extremitäten

## Wie

Die Schüler liegen in einem Kreis am Boden. Die Lehrperson zeigt die Übungen vor (siehe Fotos vorne) und erklärt, worauf sie achten müssen.

- 1 Dehnen des Rückenstreckers: Fusssohlen behalten Bodenkontakt. Lendenwirbelsäule zur Verstärkung der Dehnung nach hinten drücken.
- 2 Dehnen der seitlichen Rumpfmuskulatur: Oberkörper nicht ausdrehen.
- 3 Dehnen der Brustmuskulatur und des Armbeugers: Handfläche des gestreckten Armes in Schulterhöhe an einen festen Widerstand drücken.
- 4 Dehnen des Armstreckers: Arm gebeugt hinter Kopf. Mit der anderen Hand wird der Ellbogen nach unten gedrückt.
- 5 Dehnen der Handgelenkbeuger: Arm auswärtsdrehend strecken.
- 6 Dehnen der seitlichen Nackenmuskulatur: Kopf zur Seite legen. Schultern nach unten drücken. Zur Verstärkung der Dehnung Hand nach unten ziehen.

Jeden Muskel ca. 30 Sekunden dehnen. Nach ungefähr 10 Sekunden kurz lockern, damit das Blut zirkulieren kann. Dann weiter dehnen.

## Material

Eventuell Musik

## Organisation

Die ersten Male zusammen, damit die Schüler die Übung korrekt ausführen.