

Sprinten/Springen - Best Practice

Autor/-in: Ivo Christen

Rahmenbedingungen

Lektions-Dauer: 75 Minuten
 Alter: Erwachsene mit dem Zielpublikum 5-10 Jahre
 Gruppengrösse: 20 P
 Kursumgebung: Turnhalle
 Sicherheitsaspekte: Keine besonderen

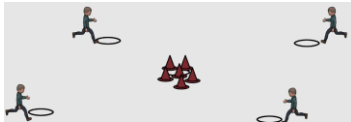
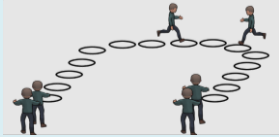
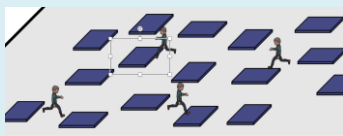
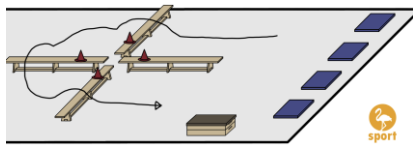
Lernziele:

- Die TN lernen die neue Strukturierung der Spielgrundformen kennen und können bewährte Spiele einordnen. (Lernförderliches Klima ermöglichen)
- Die TN kennen Massnahmen zum Erleichtern und Erschweren von Spiel- und Übungsformen. (Attraktive Aufgaben stellen)
- Die TN lerne Best Practicw Formen aus dem Bereich Sprinten und Springen kennen

Inhalte:

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Material
5'	Einlaufen Krokodil Stafette	Crocodoc Springseile
5'	Die Bienen sind ausgeflogen Alle Arbeitsbienen sind ausgeflogen und nun muss die Bienenkönigin alle wieder einfangen. Hierfür wird zu Beginn des Spiels eine Bienenkönigin festgelegt. Die restlichen Kinder „fliegen“ als Arbeitsbienen umher und versuchen sich vor der Bienenkönigin zu verstecken. Wenn die Bienenkönigin eine Arbeitsbiene über Abschlagen gefangen hat, muss die gefangene Arbeitsbiene der Bienenkönigin helfen die anderen Arbeitsbienen zu fangen. Es wird so lange gespielt, bis alle Arbeitsbienen eingefangen sind.	Spielbänder
5'	Oktopus Fangis 3 – 4 Fänger mit einem Reifen. Wer gefangen wird, hält sich am Reifen und wird Teil des Oktopusses. Wenn die 3. Person gefangen wird, sind die ersten Zeit frei und es beginnt von vorne.	4 Reifen
	Geheimer Verfolger	-
	See-Ungeheuer In der Mitte des Feldes liegt eine Matte, welche das "Versteck des Seeungeheuers" darstellt und es wird bestimmt, wer sich als erstes darauf begibt, um das Seeungeheuer zu spielen. Die übrige Gruppe wird in vier Teams geteilt, wobei jedes Team einen Namen aus dem Bereich der Meerestiere (z.B. Wale, Haie, Delfine und Seepferdchen) und verschiedenfarbige Bänder erhält. Jedes Team hat einen Reifen zugewiesen. Die Teams rennen gleichzeitig gegen den Uhrzeigersinn um das Versteck des Seeungeheuers herum, bis der Spielleiter einen Tiernamen ruft, z.B. Wale. Alle Wale müssen sich jetzt in ihrem Reifen in Sicherheit bringen, während das Seeungeheuer aus seinem Versteck kommt, um einen von ihnen zu fangen. Fängt es ein Kind, so muss dieses sich zum Seeungeheuer auf die Matte stellen, um es bei der nächsten Jagd zu unterstützen. Gewonnen hat diejenige Mannschaft, von der als letztes noch mindestens ein Mitglied im Ozean schwimmt.	4 Matten Spielbänder 4 Reifen
5'	Farbenringe Verschiedenfarbige Gymnastkreifen werden im Raum verteilt. Es kann auch Musik im Hintergrund abgespielt werden. Die Kinder bewegen sich im ganzen Raum. Wenn die Musik stoppt, wird eine Farbe gerufen. Nun müssen alle Kinder versuchen so schnell wie möglich die Reifen mit der ausgerufenen Farbe zu finden und sich hineinstellen. Wenn nicht genügend Reifen und zu viele Kinder da sind, können sich auch mehrere Kinder jeweils mit einem Fuß im Reifen zusammen hineinstellen. Wenn alle Kinder einen Reifen mit der ausgerufenen Farbe gefunden haben, geht es weiter.	Spielbänder Vier Reifen

	<p>Murmelfangis Ihr erhaltet je 2 Murmeln oder Steine. Wie ihr diese in euren geschlossenen Fäusten verteilt, entscheidet ihr selbst. 2– 4 Fängerinnen versuchen euch zu fangen. Berührt euch eine Fängerin, müsst ihr die von ihr angezeigte Hand öffnen. Ist darin eine Murmel, gebt ihr diese ab. Wenn ihr keine Murmel mehr habt, werdet ihr auch zu Fängerinnen.</p>	Murmeln
--	--	---------

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Material
7'	<p>Kegel holen Im Mittelkreis sind viele Kegel. In den Ecken der Halle sind je einen Reifen als Basis der Gruppen. Pro Gruppe darf ein Kind starten. In der Mitte wird ein Kegel nur mit dem Fuss aufgenommen (gekickt) und in der Luft abgefangen. Sobald der Kegel in der Basis deponiert ist, darf die nächste Person starten. Ziel: Möglichst viele Kegel Variante: Kegel mit dem Fuss hüpfend transportieren.</p>	4 Reifen Viele Kegel
7'	<p>Schatz im Kegelwald Im Mittelkreis sind viele Kegel. Unter den Kegel sind 4 -6 Murmeln versteckt. In den Ecken der Halle sind je einen Reifen als Basis der Gruppen. Pro Gruppe darf ein S starten und in der Mitte einen Kegel drehen. Ziel: Möglichst viele Murmeln → 1 Pt pro Murmel.</p>	4 Reifen Viele Kegel Murmeln
7'	<p>4-Gewinnt Stafette Die Reifen werden in einem 4x4-Raster, das von der Startlinie aus nicht einsehbar ist, etwa 5-10 Meter von der Startlinie ausgelegt. Insgesamt ergibt sich also ein Feld aus 16 Reifen. Daraufhin werden die Kinder in zwei Gruppen eingeteilt. Sie stellen sich jeweils der Reihe nach an der Startlinie auf, die durch Hütchen gekennzeichnet ist. Jedes Team (à 5-8 Kinder) erhält ausserdem 4 Hütchen bzw. Leibchen derselben Farbe. Diese dienen als Spielsteine. Die beiden Teams spielen gegeneinander. Nachdem die Leiterin/der Leiter ein Startsignal gegeben hat, läuft je eine Person pro Team mit einem Spielstein (Hütchen oder Leibchen) los und legt diesen in einen der Reifen. Anschliessend läuft sie wieder zurück zu ihrem Team, klatscht ab und die nächste Person rennt los. Beide Teams laufen gleichzeitig. Dieser Vorgang wiederholt sich so lange, bis ein Team es geschafft hat eine Diagonale oder Gerade (waagrecht oder senkrecht) aus 4 Steinen zu bilden. Die Mannschaft, die das geschafft hat, erhält einen Punkt. Variante: 3 gewinnt</p>	2x4 Farbige Kegel Malerkleberband Schwedenkasten
7'	<p>3-Gewinnt 6 Kegel in der Mitte Wer hat zuerst drei Kegel in seinem Reifen Nicht bewachen und nur immer einen Kegel transportieren</p> 	6 Kegel 5 Reifen
7'	<p>Schere/Stein/Papier – Hüpf Wettkampf Beim Zusammentreffen: S/St/P → Gewinner hüpf weiter und Verliererseite neue Person. Ganze Runde → 1 Punkt Verschiedene Hüpfarten vorgeben</p> 	Viele Reifen zwei Kegel Spielbändler
7'	<p>NR.-Run Kegel mit den Nr. 1 -10 sind vor den Startenden aufgestellt. Der Starter zeigt die erste Zahl mit einer Hand. Der Starter zeigt die zweite Zahl → der Kegel mit der Summe der beiden Zahl muss berührt werden.</p>	10 Kegel mit Nummern
7'	<p>Der Boden ist Lava 1 und 1 Weg vorgeben und Wechsel Sprungbein vorgeben Fangis Inseln herausnehmen oder verändern</p> 	Viele dünne Matten
7'	<p>Jasskartenlauf im Bänklikreis 4 Gruppen, zwei pro Gruppe laufen um den Bänkli Kreis. Pro Runde eine 1/2 Jasskarte mitnehmen und per Handschlag die nächste Person auf den Weg schicken Welche Gruppe hat an am Meisten zusammen passende Jasskarten? Laufrichtung wechseln beim zweiten Durchgang</p> 	Vier Langbänke Vier Reifen / Matten ½ Jasskarten