

# Bewegung, Spiel und Sport in der Schule unter COVID-19 Bedingungen

Ein Leitfaden für Schulleitungen und Lehrkräfte

# Eine Broschüre der Kommunalen Unfallversicherung Bayern und der Bayerischen Landesunfallkasse

## **Impressum:**

Herausgeber:

Kommunale Unfallversicherung Bayern/

Bayerische Landesunfallkasse

(KUVB/Bayer. LUK)

Ungererstraße 71, 80805 München,

Postanschrift: 80791 München

Tel.: 089 36093-440, Fax: 089 36093-349

## **Autor:**

Heiko Häußel

## **Redaktion:**

Andrea von Kauffenbergh, Julia Hilger,

Joachim Brand, Manfred Linder

## **Autoren der Praxiseinheiten:**

Diana Atzpodien, Robert Auerochs, Sonja Becker,

Karin Dängel, Uli Eichenseer, Heiko Häußel,

Birgit Höld, Christian März, Sandra Mehling,

Jennifer Motschenbacher, Heidrun Prinz,

Markus Raupach, Andreas Singer,

Florian Stark-Fischbacher, Kerstin Zimmermann,

Cornelia Zwirlein-Bach

## **Umsetzung, Grafik und Layout:**

Print- und Medienproduktion Hamburg GmbH

➤ [www.msbruno.de](http://www.msbruno.de)

## **Illustrationen:**

Evoletics

## **Stand:**

Februar 2021



# Inhaltsverzeichnis



## Leitfaden

- |    |  |    |   |
|----|--|----|---|
| 09 | Hintergrund und Zielsetzung dieser Handreichung  | 16 | Zum Genehmigungsverfahren für Bewegungssituationen unter COVID-19-Bedingungen                                     |
| 10 | Leistung und Mehrwert für schulische Verantwortungs-trägerinnen und Verantwortungsträger                       | 18 | Nutzung von Bewegungsräumen unter Epidemie-bedingungen  |
| 11 | SARS-CoV-2 (COVID-19): Eine epidemische Lage von nationaler Tragweite  | 19 | Gesetzlicher Unfallversicherungsschutz bei gesundheitsförderlichen Bewegungsangeboten im „Home-Schooling“         |
| 11 | Bewegung, Spiel und Sport unter COVID-19-Bedingungen ermöglichen   | 20 | Sicher wie auf Schienen durch die Epidemie: Maß-nahmenkonzept Bewegung Spiel und Sport unter COVID-19-Bedingungen |
| 12 | Verantwortung für Sicherheit und Gesundheit in der Schule unter Epidemiebedingungen gemeinsam tragen           | 29 | Hinweis für die Praxisideen   |
| 14 | Bewegung, Spiel- und Sport in der COVID-19-Situation: Genehmigung durch die Schulleitung                       |    |   |
| 14 | Schulisches Maßnahmenkonzept für zeitlich befristete zusätzliche Maßnahmen zum Infektionsschutz vor SARS-CoV-2 |    |   |



## Infektionsstufe 1

### Jahrgangsstufe 1-4

- 69 Wassergewöhnung

### Jahrgangsstufe 1-12

- 32 Pilates

### Jahrgangsstufe 1-10

- 33 Golf mal anders: Mit Fußball, Frisbee oder Federball

### Jahrgangsstufe 3-6

- 34 Yoga für Kinder: Bewegung, Dehnung und Entspannung

### Jahrgangsstufe 5-10

- 38 Fit durch Orientierungsläufe

- 39 Sprint/Staffellauf – Run fast and share

- 40 Rope Skipping

- 47 Jonglieren mit 2 Bällen

- 45 Koordinationsschulung mit dem Reifen

- 50 TABATA: Ausdauer- und Krafttraining in der Sporthalle und im Freien





## Infektionsstufe 1

### Jahrgangsstufe 5-12

- 49 Bewegungskünste: Jonglieren
- 53 Aktivitätskarten „Bewegte Schule“

### Jahrgangsstufe 7-12

- 61 Symetric Step: Feel the beat!

### Jahrgangsstufe 8-10

- 67 Training in der Freizeit



## Infektionsstufe 2

### Jahrgangsstufe 1-4

- 74 Fußball: Pass-Challenge
- 116 Die Koordinationsleiter: Effektiv und einfach!
- 158 Wassergewöhnung

### Jahrgangsstufe 1-6

- 75 Auf dem Dschungelpfad: Kräftigung und Haltung
- 76 Kleine Spiele
- 78 Kooperationsspiele
- 80 Kräftigungsübungen mit Kleingeräten

### Jahrgangsstufe 1-10

- 81 Golf mal anders: Mit Fußball, Frisbee oder Federball

### Jahrgangsstufe 1-12

- 73 Pilates

### Jahrgangsstufe 2-6

- 82 Gleichgewichtsschulung: Aufgaben zum Balancieren
- 84 Step Aerobic

### Jahrgangsstufe 3-6

- 85 Yoga für Kinder: Bewegung, Dehnung und Entspannung

### Jahrgangsstufe 3-7

- 90 Turnen an Geräten: Übungsstationen zum Rad

### Jahrgangsstufe 3-10

- 104 Sicheres Passspiel

### Jahrgangsstufe 5-6

- 92 Erlernen des „Unteren Zuspiels“ im Volleyball
- 94 Erlernen des „Oberen Zuspiels“ im Volleyball

### Jahrgangsstufe 5-7

- 96 Volleyball in unterschiedlichen Spielformen
- 98 Balancierchoreografie

### Jahrgangsstufe 5-8

- 99 Kickerkasten
- 100 Geschickt (nicht nur) mit dem Basketball

### Jahrgangsstufe 5-9

- 102 Passen – Nur wie?
- 105 Den Ball und sich mit dem Ball bewegen
- 108 Werfen nach unten und nach vorne



## Infektionsstufe 2

### Jahrgangsstufe 5-10

- 110 Pass-Challenge
- 111 Bälle laufen lassen („Passen“)
- 112 Soccerskills
- 113 Fit durch Orientierungsläufe
- 115 Spinning Goals
- 118 Die Koordinationsleiter und mehr: Immer weiter!
- 121 Weitsprungschulung – Jump and reach yourself
- 122 Schwebebalken und am Boden: Turnen an Geräten
- 123 Rope Skipping
- 127 Jonglieren mit 2 Bällen
- 130 TABATA: Ausdauer- und Krafttraining in der Sporthalle und im Freien

### Jahrgangsstufe 5-12

- 129 Bewegungskünste: Jonglieren
- 133 Aktivitätskarten „Bewegte Schule“
- 140 Fit for School = Fit in School

### Jahrgangsstufe 6-10

- 141 Ein ruhiges Strategiespiel: Feuersteinball

### Jahrgangsstufe 8-10

- 142 Modern Fitness
- 151 Sport an der frischen Luft!

### Jahrgangsstufe 9-12

- 152 Erarbeiten einer eigenen Aerobic-Choreografie





## Infektionsstufe 3

### Jahrgangsstufe 1-2

163 Bewegungsaufgaben mit der Zeitung

### Jahrgangsstufe 1-4

164 Kräftigungsbausteine

181 Die Koordinationsleiter: Effektiv und einfach!

### Jahrgangsstufe 1-5

165 Haltung und Balance

### Jahrgangsstufe 1-6

166 Alte Klassiker: Hüpfspiele

168 Gummitwist

### Jahrgangsstufe 1-7

187 Barfuß unterwegs

### Jahrgangsstufe 1-10

170 Golf mal anders: Mit Fußball, Frisbee oder Federball

### Jahrgangsstufe 1-12

162 Pilates

171 Voll in Form: Bewegung macht Spaß

### Jahrgangsstufe 2-6

172 Step Aerobic

### Jahrgangsstufe 3-6

173 Yoga für Kinder: Bewegung, Dehnung und Entspannung

### Jahrgangsstufe 5-7

178 Frisbee-Bingo

179 Schlagwurfschulung – Get your own device

### Jahrgangsstufe 5-9

183 Die Koordinationsleiter und mehr: Immer weiter!

### Jahrgangsstufe 5-10

185 Soccerskills

189 Fit durch Orientierungsläufe

190 Jonglieren mit 2 Bällen

193 Bewegungsformen im Freien – Bewusst die Natur genießen

195 Sportreferate als Vorbereitung zum selbstgesteuerten Sporttreiben: Trends erproben und kritisch reflektieren

197 Fitness-Workout

198 Krafttraining mit dem Stuhl

### Jahrgangsstufe 5-12

192 Bewegungskünste: Jonglieren

202 Fit for School = Fit in School

203 Aktivitätskarten „Bewegte Schule“

### Jahrgangsstufe 7-10

210 Bälle sind Medizin – Kräftigung und Geschicklichkeit mit dem Medizinball

### Jahrgangsstufe 8-10

211 Modern Fitness

### Jahrgangsstufe 9-12

220 Erstellen eines eigenen Fitness-Workouts





## Infektionsstufe 4

### Jahrgangsstufe 1-4

228 Kleine Bewegungspause in der Grundschule

### Jahrgangsstufe 1-5

229 Ideen mit dem Luftballon: Mach mit!

231 Bewegungsangebote zur Schulung der Orientierungsfähigkeit

232 Bewegungsangebote zur Schulung der Rhythmusfähigkeit

### Jahrgangsstufe 1-6

226 Stuhlyoga

230 Schwimmen an Land I & II

233 Förderung der Differenzierungsfähigkeit mit dem Ball

234 Bewegungsangebot zur Schulung der Reaktionsfähigkeit

235 Schulung der koordinativen Fähigkeiten – Gleichgewicht

### Jahrgangsstufe 1-10

235 Kräftigung der Rumpfmuskulatur für eine gesunde und gute Haltung

240 Golf mal anders: Mit Fußball, Frisbee oder Federball

241 Voll in Form: Bewegung macht Spaß!

### Jahrgangsstufe 1-12

225 Pilates

242 „Mebis“ als Plattform für Bewegungsangebote nutzen

### Jahrgangsstufe 3-6

243 Yoga für Kinder: Bewegung, Dehnung und Entspannung

### Jahrgangsstufe 3-7

247 Ballkünstler: Geschickt mit dem Ball umgehen

### Jahrgangsstufe 3-9

249 Laufschule

### Jahrgangsstufe 4-6

250 Sicher mit dem Rad: Bremsen

251 Sicher mit dem Rad: Geschicklichkeit

252 Fitness-Challenge

### Jahrgangsstufe 5-7

257 Bewegen und Spielen in der Natur

### Jahrgangsstufe 5-9

258 Fußball: Technik Work-Out für zu Hause

### Jahrgangsstufe 5-10

261 Rope Skipping

265 Fit für die Leichtathletik: Around the class

266 Soccerskills

267 Jonglieren mit 2 Bällen

270 Fit durch Orientierungsläufe

271 Gummihüpfen macht Spaß und hält fit: Auch zu Hause

272 Gummihüpfen macht Spaß und hält fit: Auch in der Notbetreuung

274 Barfuß zu Hause unterwegs

275 Barfuß in der Notbetreuung unterwegs

277 Krafttraining mit dem Stuhl zu Hause oder in der Notbetreuung

### Jahrgangsstufe 5-12

269 Bewegungskünste: Jonglieren

282 Aktivitätskarten „Bewegte Schule“

289 Turnen und Bewegungskünste

291 Fit for School = Fit in School

### Jahrgangsstufe 8-10

292 Modern Fitness

301 Bewegen in und mit der Natur



# Leitfaden







## Hintergrund und Zielsetzung dieser Handreichung

Das Unterrichtsfach Sport ist ein fester Bestandteil umfassender Bildung und Erziehung und leistet einen spezifischen Beitrag zu einer ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung der Schülerinnen und Schüler. Es ist das einzige Bewegungsfach im schulischen Fächerkanon! Der Sportunterricht an bayerischen Schulen will eine langfristige Bindung der Schülerinnen und Schüler an gesundheitsrelevante sportliche Aktivitäten erreichen, die für alle Lebensbereiche hilfreich sind.



**Der Sportunterricht hat die Aufgabe, Freude und Interesse an der Vielfalt sportlicher Bewegungsformen zu wecken sowie das Bedürfnis nach regelmäßiger sportlicher Aktivität zu fördern und zu erhalten.**

Dabei sollen Schülerinnen und Schüler befähigt und motiviert werden, sich in ihrer Schulzeit und darüber hinaus sinnvoll und selbstständig sportlich zu betätigen. Der Sportunterricht ermöglicht es den Schülerinnen und Schülern sich mit ihrem Körper auseinanderzusetzen, vielfältige Bewegungserfahrungen zu machen, die eigene körperliche Bewegungs- und Leistungsfähigkeit zu erleben, zu entwickeln und ein- und wertzuschätzen.

Die Selbstverständlichkeit sich auf diesem Wege an eine ganzheitliche gesundheitsorientierte Lebensweise mit sinnvoller und regelmäßiger sportlicher Betätigung zu gewöhnen, steht hier im Vordergrund. Neben der Hinführung der Schülerinnen und Schüler zur sportlichen Handlungsfähigkeit und der Ausbildung der jeweiligen motorischen, koordinativen und konditionellen Leistungsfähigkeit zielt der Sportunterricht auf die Erziehung durch Sport ab. Damit trägt er wesentlich zu einer ganzheitlichen Persönlichkeits- und Werteerziehung bei. In einer zunehmend technisierten und digitalisierten Gesellschaft eröffnet der Sportunterricht Bewegungszeiten und Bewegungsräume und damit die Möglichkeit für reale und soziale Beziehungen.

Er wirkt so Passivität und fehlender Anstrengungsbereitschaft entgegen. Sport und Bewegung spielen in allen Schularten über den Sportunterricht hinaus eine wichtige Rolle. Der außerunterrichtliche Schulsport bereichert mit vielfältigen Angeboten die schulische Sport- und Gesundheitserziehung.<sup>1</sup>

**Die Zielsetzung dieser Broschüre ist es, Schulleitungen und Lehrkräfte zu ermutigen und dabei zu unterstützen, gesundheitsförderliche Bewegungsangebote in Zukunft unter den lokalen Bedingungen des jeweiligen Infektionsschutzes in den Rahmen eines „besonderen“ schulischen Alltags zu implementieren.**

Die bayerische Staatsregierung hat seit Beginn der Epidemie zum Teil in engen zeitlichen Intervallen ihre Infektionsschutzmaßnahmenverordnung neu gefasst und im Nachgang über das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus mit aktualisierten Rahmenhygieneplänen Vorgaben für den Schulbetrieb kommuniziert. Die vorliegende Handreichung gibt auf Basis dieser verpflichtenden Vorgaben Hinweise zur praktischen Realisierung schulischer Bewegungsangebote.

Um der Dynamik des Infektionsgeschehens (sowohl bei steigenden als auch bei fallenden Infektionszahlen) Rechnung zu tragen, schlägt die Kommunale Unfallversicherung Bayern/Bayerische Landesunfallkasse (KUVB/Bayer.LUK) für den weiteren Umgang mit der Situation ein vierfarbiges Stufenkonzept vor. Während die ersten drei Stufen in Abhängigkeit des Infektionsgeschehens einen schulischen Regelbetrieb unter besonderen Rahmenbedingungen betrachten, bezieht sich Stufe Vier vor allem auf die Möglichkeit lokaler und regionaler Klassen- bzw. Schulschließungen.

Es soll aufgezeigt werden, dass auch in dieser „Worst Case“ Situation die Umsetzung gesundheitsförderlicher Bewegungsangebote seitens der KUVB/Bayer.LUK dringend empfohlen wird. Konkrete Praxisbeispiele für die Umsetzung runden diese Broschüre ab.

<sup>1</sup> Vgl.: Kultusministerielle Bekanntmachung „Sicherheit im Sportunterricht“

**Denn:**

Die gesundheitsförderlichen Aspekte sinnvoller Bewegungsangebote zur Stärkung und Erhaltung der körperlichen und psychosozialen Gesundheit gelten auch und besonders unter den Bedingungen einer Welt mit COVID-19.

Der Dank der Kommunalen Unfallversicherung Bayern/Bayerischen Landesunfallkasse (KUVB/Bayer.LUK) gilt zunächst den Praxisexpertinnen und Praxisexperten des bayerischen Schulsportes im Redaktionsteam.

Ohne deren Engagement wäre die Erstellung einer solchen Handreichung nicht möglich. Weiter danken wir allen Schulleitungen und Lehrkräften, die, wann immer möglich, gesundheitsförderliche Bewegungsangebote und sportpraktische Inhalte ermöglichen, ohne diese auch unter schwierigen Bedingungen „bis auf Weiteres“ abzusagen.

Uns alle vereint das Bewusstsein für den Bildungswert und die gesellschaftliche Bedeutung des Schulsports im Allgemeinen sowie die Bedeutung gesundheitsförderlicher Spiel- und Bewegungsangebote im Besonderen.



## Leistung und Mehrwert für schulische Verantwortungsträgerinnen und Verantwortungsträger

**Was möchte diese Handreichung leisten? Sie möchte:**

- **Helfen und ermutigen**, Bewegung, Spiel und Sport unter COVID-19-Bedingungen im jeweiligen Rahmen der geltenden Infektionsschutzbestimmungen zu ermöglichen.
- Den verantwortlichen Personen (Schulleitung/Lehrkräfte) einen **Leitfaden mit Empfehlungen** zur Umsetzung von „Bewegung, Spiel und Sport unter COVID-19-Bedingungen“ geben. Soweit das Infektionsgeschehen es zulässt, sollen technische (z. B. ausreichende Lüftung) und organisatorische Maßnahmen (z. B. Mindestabstand) es ermöglichen, dass bei Bewegungsübungen auf das Tragen einer Maske<sup>2</sup> als persönliche Schutzmaßnahme verzichtet werden kann.
- Für die allgemeinbildenden Schularten zielgruppenspezifische (Lehrkräfte/Lernende) **Beispiele** für den Sportunterricht sowie für gesundheitsförderliche Bewegungsangebote geben. Wann immer möglich und sinnvoll sollen die Vorgaben des aktuell gültigen „LehrplanPLUS“, die Aussagen zu den prozessbezogenen Kompetenzen und Gegenstandsbereichen, wie die sportlichen Handlungsfelder (Gesundheit und Fitness, Fairness, Kooperation, Selbstkompetenz, Freizeit und Umwelt) berücksichtigt werden.

<sup>2</sup> Beachten Sie hierzu die staatlichen Vorgaben.



## SARS-CoV-2 (COVID-19): Eine epidemische Lage von nationaler Tragweite

Wissenswerte Hintergrundinformationen für Schulleitungen und weitere schulische Verantwortungsträgerinnen und Verantwortungsträger finden sich seit Beginn der Epidemie im Internet. Es empfiehlt sich hier den tagesaktuellen Stand der Wissenschaft mit zu verfolgen und die entsprechenden Veröffentlichungen im Internet zu beachten. Wissenswerte Informationen sind auch auf der Homepage des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege, des Bayerischen Landesamtes für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit sowie auf der Homepage des Robert-Koch-Instituts nachzulesen.



An dieser Stelle sei auf folgende Links exemplarisch verwiesen:

- <https://www.stmgp.bayern.de/coronavirus/>
- [https://www.lgl.bayern.de/gesundheit/infektionsschutz/infektionskrankheiten\\_a\\_z/coronavirus/2019\\_sars\\_cov2.htm](https://www.lgl.bayern.de/gesundheit/infektionsschutz/infektionskrankheiten_a_z/coronavirus/2019_sars_cov2.htm)
- [https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/nCoV.html](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html)



Diese sind hier einsehbar:

- <https://www.kuvb.de/praevention/betriebe-und-einrichtungen/schulen/corona-pandemie/>
- [https://kuvb.de/fileadmin/daten/dokumente/GBI/WB-Pluspunkt/2020/WeissBlauerPluspunkt\\_2\\_2020\\_www.pdf](https://kuvb.de/fileadmin/daten/dokumente/GBI/WB-Pluspunkt/2020/WeissBlauerPluspunkt_2_2020_www.pdf)



## Bewegung, Spiel und Sport unter COVID-19-Bedingungen ermöglichen

### Allgemeine Anforderungen an die Schulleitung

Die Organisation von Sicherheit und Gesundheit an der Schule ist Führungsaufgabe und allgemein durch Gesetze und Normen geregelt. Natürlich muss auch in der gegenwärtigen Epidemie die Sicherheit und Gesundheit der Schülerinnen und Schüler beim Schulbesuch gewährleistet sein.

Auf Grundlage des SARS-CoV-2-Arbeitsschutzstandards des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales (BMAS) hat die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) einen „SARS-CoV-2-Schutzstandard Schule“ veröffentlicht.

Der hier vorliegende Schutzstandard ( ➤ <https://www.dguv.de/corona-bildung/schulen/index.jsp>) konkretisiert Maßnahmen zur Sicherheit und Gesundheit für allgemeinbildende Schulen unter den derzeitigen Bedingungen der Epidemie.



#### Vorrangige Zielsetzungen der Schutzmaßnahmen sind:

1. Sicherheit und Gesundheit aller am Schulleben Beteiligten zu gewährleisten
2. Durch Unterbrechung der Infektionsketten die Bevölkerung zu schützen
3. Schulbetrieb im Allgemeinen aufrecht zu erhalten

Zielergänzend sollen hier weitere Chancen aufgezeigt werden, wie gesundheitsförderliche Bewegungsangebote in der Schule unter Berücksichtigung der besonderen Hygiene- und Schutzmaßnahmen zu ermöglichen sind.



#### Unter den Bedingungen der Epidemie gilt:

Jedliches schulisches Führungshandeln berücksichtigt tagesaktuell die verlautbarten Normen, Gesetze und Verordnungen zum Infektionsschutz im Freistaat Bayern.

<https://www.stmugp.bayern.de/coronavirus/rechtsgrundlagen/>

Bei der Umsetzung eines gesundheitsförderlichen Bewegungsangebotes unter COVID-19-Bedingungen sind in dem von der Schulleitung verantworteten Genehmigungsverfahren stets sowohl die staatlichen Vorschriften zum Infektionsschutz, die allgemeinen Vorgaben des Staatsministeriums für Unterricht und Kultus zum Schulsport als auch die Sicherheitsinformationen der Kommunalen Unfallversicherung Bayern/Bayerischen Landesunfallkasse (KUVB/Bayer.LUK) zu beachten.

Alle schulisch ergriffenen Schutzmaßnahmen folgen einer klaren Hierarchie: Die Reihenfolge geht dabei von technischen über organisatorische bis hin zu personenbezogenen Maßnahmen. Damit werden die Anforderungen der Verhaltens- (Schulleben) und Verhältnisprävention (Schulbau und Ausstattung) mit Leben gefüllt.

**In Schulen mit sonderpädagogischem Förderbedarf** sind auf Grund der unterschiedlichen Ausrichtungen und des zum Teil damit verbundenen Pflegebedarfs besondere Schutzmaßnahmen abzuleiten und vor Ort festzulegen. Diese Maßnahmen sollen von der Schulleitung auf Grundlage der Regelungen die für den Freistaat Bayern gültig sind, getroffen und unter Berücksichtigung der jeweiligen Förderbedarfe umgesetzt werden. Der vorliegende Leitfadens betrachtet insbesondere im Praxisteil die Anforderungen an die Inklusion als ständiges Unterrichtsprinzip.



## Verantwortung für Sicherheit und Gesundheit in der Schule unter Epidemiebedingungen gemeinsam tragen

Die Verantwortung für Sicherheit und Gesundheit an der Schule wird in öffentlichen Schulen des Freistaats Bayern von einer doppelten Unternehmerschaft getragen.

Der **Schulsachkostenträger** ist zuständig für den äußeren Schulbereich, also die sichere Gestaltung und Unterhaltung der Schulgebäude, der schulischen Freiflächen, der Einrichtungen sowie der Lehr- und Lernmittel. Zudem ist er verantwortlich für die Sicherheit und Gesundheit seiner Beschäftigten wie Schulverwaltungspersonal und das technische Hausverwaltungspersonal sowie der Schülerinnen und Schüler (hier im Zusammenhang mit der baulichen Ausstattung der Schule).

In verantwortlicher Unternehmerschaft für den inneren Schulbereich steht der **Schulhoheitsträger**, in Bayern das Bayer. Staatsministerium für Unterricht und Kultus. Das StMUK hat diese Aufgabe auf die Schulleitung delegiert. Die **Schulleitung** ist

verantwortlich für die Umsetzung der in Bayern gültigen Schulpflichten und den Vorgaben der jeweils gültigen Lehrpläne (LehrplanPLUS).

Sie zeichnet damit verantwortlich für alle Maßnahmen, die den inneren Schulbereich betreffen: Damit geht es hier konkret um die vom StMUK übertragene organisatorische Gesamtverantwortung, die Auswahl- und Kontrollverantwortung über sicherheitsrelevante Maßnahmen, die den inneren Schulbereich betreffen, die Einsatzplanung qualifizierten Personals und die Kontrolle der ergriffenen Präventionsmaßnahmen.

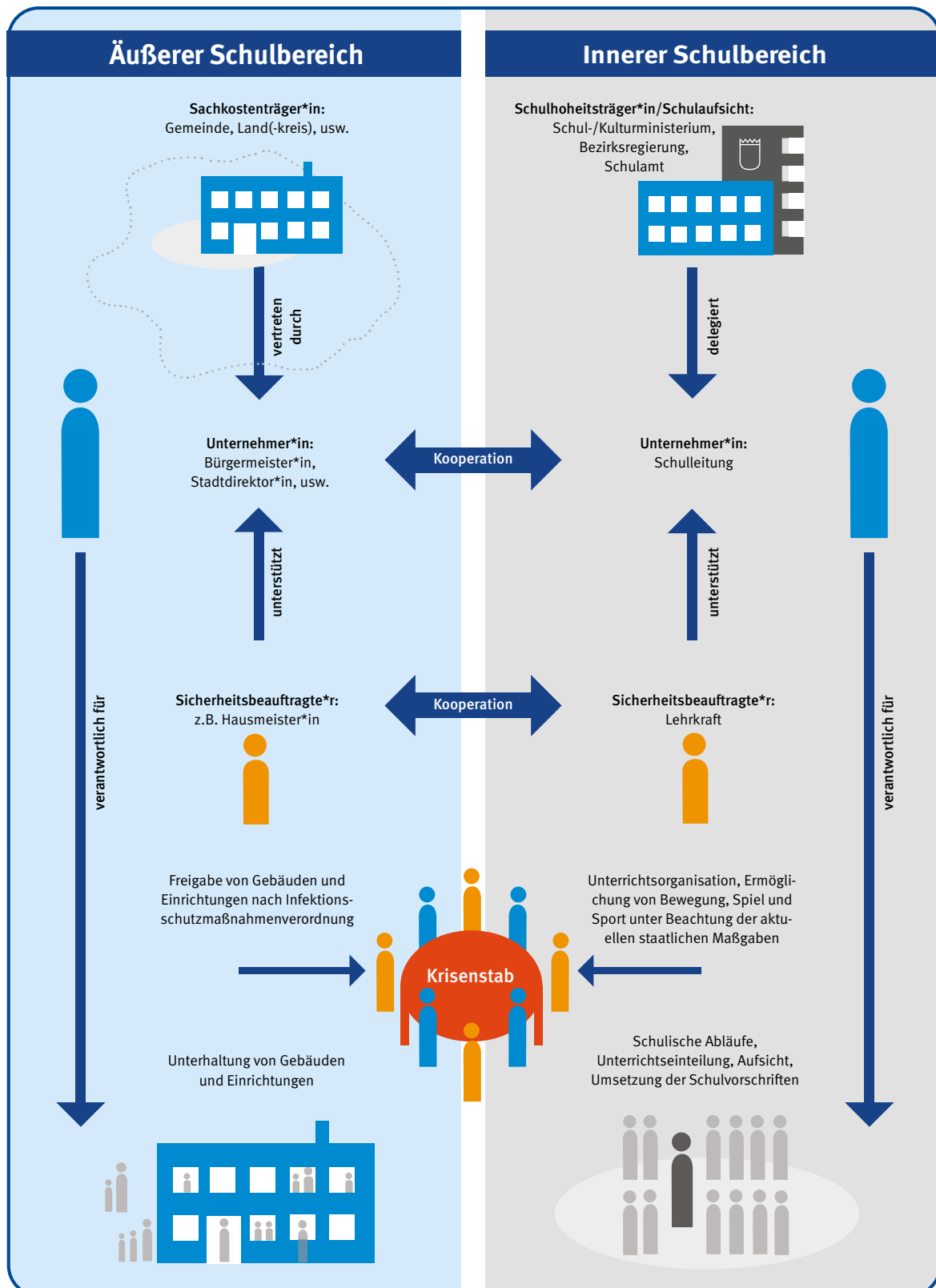
Schulleitungen können auch fachkundige Lehrkräfte mit der Erstellung einer pädagogischen Gefährdungsbeurteilung sowie der Erstellung eines schulspezifischen Hygieneplans auf Grundlage der aktuellen Vorschriftenlage beauftragen. Ihre grundsätzlichen gesamtorganisatorischen Pflichten bleiben hiervon allerdings unberührt.



Vor dem Hintergrund dieser Ausführungen wird klar:

Gerade bei der Frage, welche gesundheitsförderlichen Bewegungsangebote vor Ort während der Epidemie ermöglicht werden können, ist es zwingend erforderlich, dass die Schulleitung

mit dem jeweiligen Sachkostenträger eng kooperiert und kommuniziert. Bei Schulen in freier Trägerschaft liegt die alleinige Verantwortung für Sicherheit und Gesundheit beim Schulträger.





## Bewegung, Spiel- und Sport in der COVID-19-Situation: Genehmigung durch die Schulleitung

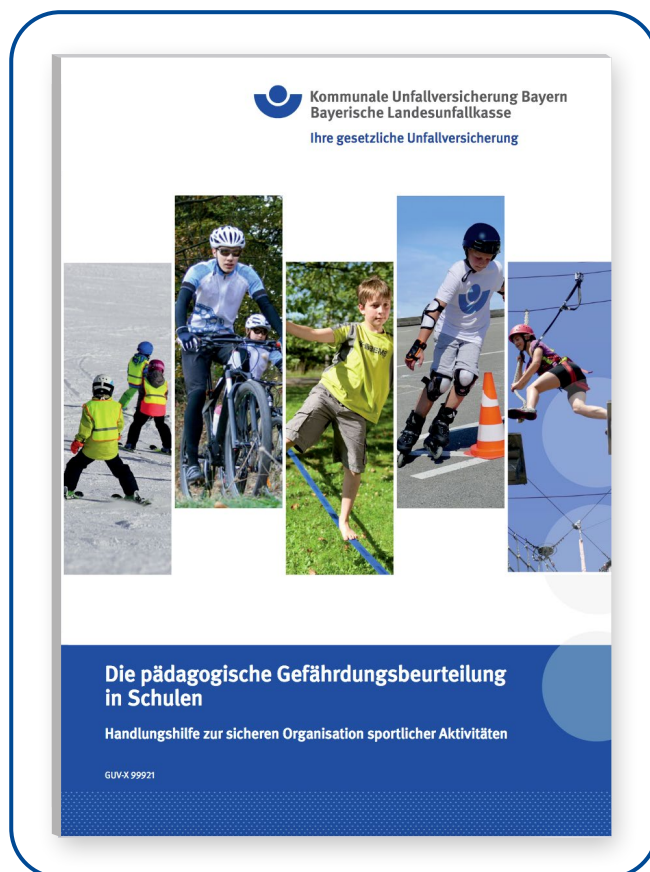
Wie bereits in der Vergangenheit praktiziert, zeichnet auch in der derzeitigen Situation einer Epidemie die Schulleitung verantwortlich für alle Maßnahmen, die den inneren Schulbereich betreffen. Damit verantwortet sie in ihrer Garantenstellung für den sicheren Schulbetrieb und im Rahmen ihrer Organisationsverantwortung alle schulpädagogischen Inhalte und Situationen.



Dies gilt auch für alle Inhalte, Chancen und Möglichkeiten eines gesundheitsförderlichen Bewegungsangebotes unter COVID-19-Bedingungen.

Die pädagogische Gefährdungsbeurteilung ist hier ein wichtiges Hilfsmittel und Handlungsinstrument der sicheren und gesunden inneren Schulorganisation gerade unter den derzeitigen Bedingungen des notwendigen Infektionsschutzes.

Ausführliche Sicherheitsinformationen hierzu hat die Kommunale Unfallversicherung Bayern/Bayerische Landesunfallkasse (KUVB/Bayer.LUK) in der Vergangenheit veröffentlicht: In der Handreichung [„Die pädagogische Gefährdungsbeurteilung in Schulen Handlungshilfe zur sicheren Organisation sportlicher Aktivitäten“](#) finden schulische Verantwortungsträgerinnen und Verantwortungsträger ausführliche Informationen zur Gesamtheit.



## Schulisches Maßnahmenkonzept für zeitlich befristete zusätzliche Maßnahmen zum Infektionsschutz vor SARS-CoV-2

Um vor dem Hintergrund der Ausführungen zur geteilten Unternehmensverantwortung im öffentlichen Schulbereich und damit der geteilten Verantwortung für Sicherheit und Gesundheit in der Schule zu sorgen, ist die Erstellung eines schulischen Maßnahmenkonzeptes zwingend erforderlich. Dazu können sich beide Parteien von den jeweils zuständigen Fachkräften für Arbeitssicher-

heit bzw. den Betriebsärztinnen und Betriebsärzten beraten lassen. In der jetzigen Situation ist eine verstärkte Abstimmung über die Zuständigkeit und Absprache zwischen Schulsachkostenträger und Schulleitung erforderlich. Dies betrifft insbesondere folgende Aspekte:

## 1. Gefährdungsbeurteilung

Beide Unternehmende für den inneren und äußeren Schulbereich haben in ihrer jeweiligen Zuständigkeit eine Gefährdungsbeurteilung für ihre Beschäftigten zu erstellen. Dies ergibt sich aus den Anforderungen des Arbeitsschutzgesetzes und der DGUV Vorschrift 1 „Grundsätze der Prävention“. Dabei ist grundsätzlich auch die Infektionsgefährdung zu betrachten.

Für den sog. „inneren Schulbereich“ und die Ausgestaltung aller pädagogischen Situationen muss die Sicherheit der Lernenden ebenso gewährleistet sein.<sup>3</sup> Hier sind die Maßgaben des staatlichen Rahmenhygieneplanes für Schulen zur Reduzierung von Infektionsgefährdungen im Rahmen einer pädagogischen Gefährdungsbeurteilung in der jeweiligen Lern- und Unterrichtssituation umzusetzen.

## 2. Hygienepläne

Auf Grund der in Bayern gültigen Normen zum Infektionsschutz sind Schulen verpflichtet einen individuellen Hygieneplan zu erstellen. Als Grundlage dient der jeweils aktuelle Rahmenhygieneplan, der über das Bayer. Staatsministerium für Unterricht und Kultus an die Schulleitungen kommuniziert wird, mit seinen verpflichtenden Vorgaben. Zur Koordination und Umsetzung dieser Maßgaben dient:

## 3. Krisenstab

Es wird empfohlen einen schulinternen Krisenstab einzurichten, der die Umsetzung der Infektionsschutzmaßnahmen zeitnah koordiniert und deren Wirksamkeit kontrolliert. Soll Bewegung, Spiel und Sport unter COVID-19-Bedingungen ermöglicht werden, empfiehlt es sich hier dringend, dass auch fachkundige Sportlehrkräfte (laufbahnmäßig ausgebildete Sportlehrkräfte/Fachbereichsleitung Sport) am Krisenstab beteiligt sind.

Neben diesen drei Punkten gilt es in einem schulischen Maßnahmenkonzept technische, organisatorische und personenbezogene Schutzmaßnahmen festzulegen und deren Wirksamkeit regelmäßig zu überprüfen.



Empfehlungen und ausführliche Hinweise hierzu finden sich bei der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) unter folgendem Link:

➤ <https://www.dguv.de/corona-bildung/schulen/massnahmenkonzept/technische-massnahmen/index.jsp>

➤ <https://www.dguv.de/corona-bildung/schulen/massnahmenkonzept/organisatorische-massnahmen/index.jsp>

➤ <https://www.dguv.de/corona-bildung/schulen/massnahmenkonzept/personenbezogene-massnahmen/index.jsp>

Ergänzende Empfehlungen zur Erstellung einer Gefährdungsbeurteilung der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) finden sich unter folgendem Link:

➤ <https://publikationen.dguv.de/praevention/allgemeine-informationen/3873/coronavirus-sars-cov-2-ergaenzende-empfehlungen-der-gesetzlichen-unfallversicherung-fuer-die-gefaehrd>

Laut dem aktuellen Rahmenhygieneplan sind durch die Schulleitungen sog. „Hygienebeauftragte“ zu bestellen, die als Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner in der Schule sowie für die Koordination der Einhaltung der Hygieneregeln und der Infektionsschutzmaßnahmen gegenüber den Gesundheitsbehörden fungieren. Für diese Aufgabe kommen beispielsweise Mitglieder des Schulleitungsteams, Lehrkräfte mit einschlägigen Vorerfahrungen (z. B. Sicherheitsbeauftragte o. Ä.) oder auch Eltern mit entsprechendem Hintergrundwissen (z. B. Ärzte) in Betracht; die Entscheidung hierüber wird vor Ort getroffen.

Sollten sich bei den verantwortlichen Schulleitungen Fragestellungen hinsichtlich der Qualifikationsanforderungen der zu bestellenden Hygienebeauftragten ergeben, empfehlen wir diese über den Dienstweg beim Bayerischen Staatsministerium für Unterricht und Kultus zu erfragen.

Wegen der Kultushoheit des Freistaates Bayern kann die KUVB/ Bayer. LUK keine näheren Auskünfte erteilen. Wir empfehlen Schulleitungen dringend beim Einsatz von schulfremden Personen (wie z. B. Eltern) in dieser Funktion auf die Datenschutzbestimmungen zu achten und diese mit Dokumentation zu unterweisen.

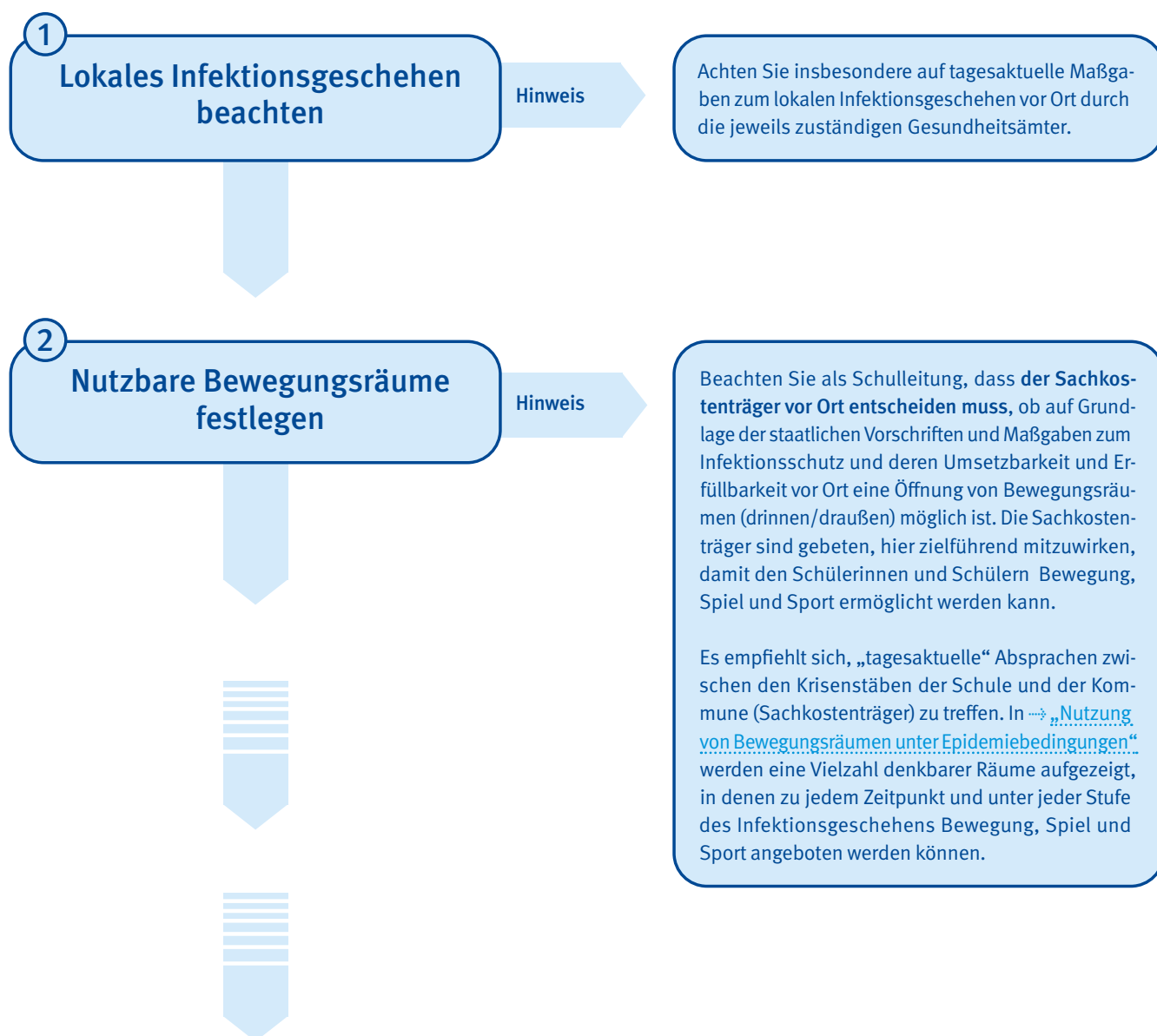
<sup>3</sup> Vgl. Kultusministerielle Bekanntmachung „Sicherheit in der Schule und gesetzliche Schülerunfallversicherung“



# Zum Genehmigungsverfahren für Bewegungssituationen unter COVID-19-Bedingungen

Bei der verantwortlichen Genehmigung und beim Ermöglichen gesundheitsförderlicher Spiel- und Bewegungsräume in der Schule unter COVID-19-Bedingungen empfiehlt es sich für die

Schulleitung nachfolgendes Flussdiagramm **in fünf Schritten** anzuwenden.







Prüfen Sie als Schulleitung „tagesaktuell“, in welcher Stufe (Ampelsystem) Sie sich befinden, welche Bewegungsräume nach Maßgabe **der Normen zum Infektionsschutz** nutzbar sind und ergreifen Sie im Rahmen Ihrer Organisationsverantwortung entsprechende Schutzmaßnahmen.

Weitere Informationen und Details finden Sie unter [„Sicher wie auf Schienen durch die Epidemie: Maßnahmenkonzept Bewegung Spiel und Sport unter COVID-19-Bedingungen“](#): Ein Vorschlag für ein Maßnahmenkonzept für die Umsetzung von Bewegung, Spiel und Sport in der Schule.



Nutzen Sie die Chancen eines gesundheitsförderlichen Sport-, Bewegungs- und Spielangebotes im Sinne einer täglichen „Bewegungs-dosis“ für alle Schülerinnen und Schüler in Zeiten eines hohen Infektionsgeschehens.

Bei niedrigem Infektionsgeschehen können Sie Sportunterricht nach Lehrplanvorgaben unter Berücksichtigung der aktuell gültigen Rahmenhygienepläne umsetzen.



Unterweisen Sie als Schulleitung das Lehr- und sonstige pädagogische Personal der Schule über die aktuell gegebenen Möglichkeiten eines gesundheitsförderlichen Bewegungs-, Spiel- und Sportangebotes. Sie können hierzu auch eine fachkundige Lehrkraft beauftragen.

Der Sachkostenträger unterweist das von ihm im schulischen Bereich eingesetzte Personal (z.B. Personal der technischen Hausverwaltung bzw. des Sekretariats).



# Nutzung von Bewegungsräumen unter Epidemiebedingungen

Auch wenn Sporthallen geschlossen oder wegen der räumlichen Enge der Schule vor Ort etwa zu Konferenzräumen umgewandelt sein sollten: Es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten in der Schule Bewegung, Spiel und Sport unter COVID-19-Bedingungen auch räumlich zu ermöglichen.

Neben der Sporthalle stehen viele weitere Bewegungsräume zur Verfügung:

## 1. Außensportanlagen

(Rasenspielfelder, Allwetterplätze, Beachvolleyballfelder und leichtathletische Sportanlagen, Boulderwände)

## 2. Bewegungsräume auf dem Schulgelände

(Pausenhöfe mit ggf. Kinderspielplatzgeräten)

## 3. Bewegungsräume im Schulgebäude

(Klassenzimmer, Gänge, Schulaula)

## 4. Bewegungsräume im Schulumfeld

(städtische Sportanlagen, Wälder, Parks, Kinderspielplätze)

Grundsätzlich empfiehlt es sich, wann immer möglich Bewegung, Spiel und Sport(unterricht) im Freien zu ermöglichen: Auch in der kalten Jahreszeit!



### Frische Luft tut gut!

Vor dem Hintergrund der milden Wintermonate der vergangenen Jahre verbunden mit geringen Niederschlagsmengen kann auch in der „kalten Jahreszeit“ in weiten Teilen Bayerns Bewegung-, Spiel und Sport(unterricht) unter Beachtung der bekannten Sicherheitsregeln (z.B. im Hinblick auf sehr nasse, rutschige oder vereiste Oberflächen) im Freien ermöglicht werden. Es wird empfohlen Eltern bzw. Personensorgeberechtigte über die COVID-19 bedingte Schwerpunktsetzung „Sport im Freien“ zu informieren. Diese Personen sorgen für witterungsbedingt geeignete, wärmende, schulsportgerechte Kleidung und entsprechende Sportschuhe.

Insbesondere die erforderlichen Lüftungszeiten und Lüftungspausen der Unterrichtsräume bieten sich für das gleichzeitige

Umsetzen eines gesundheitsförderlichen Bewegungsangebotes mit einer Dauer von 3-5 Minuten geradezu an! Konzepte zur sog. aktiven Pause wie „Voll in Form“ sind in Bayern etabliert, waren schon vor der Coronakrise z.B. an den Grundschulen verbindlich umzusetzen und leisten jetzt erst recht einen wertvollen gesundheitsförderlichen Beitrag.

Ermutigen Sie alle Lehrkräfte Ihrer Schule im Unterricht die Chancen für diese vielen kleine Bewegungseinheiten im Schulalltag zu ergreifen. Dass nach einer solchen Bewegungsaktivität in Verbindung mit frischer Luft niemand auch in der kalten Jahreszeit frieren muss, liegt auf der Hand. Dass der folgende Lehrstoff im sauerstoffreichen Klassenzimmer noch besser „ankommt“, werden die Lehrkräfte bestätigen, die bereits vor der derzeitigen Situation regelmäßige Unterrichtspausen mit Bewegungsaktivitäten und frischer Luft bereichert haben.

## Checkliste nutzbare Bewegungsräume (nach staatlichen Maßgaben zum Infektionsschutz)

Außensportanlage Rasenspielfeld, Allwetterplatz, Beachvolleyballfeld, Laufbahnen	Sporthalle	Schulgelände (z.B. Pausenhof und Freiflächen)	Schulnahes Umfeld (z.B. Wald/ Park/ Kinderspieplatz)	Bewegungsräume in der Schule (z.B. Aula, Klassenzimmer)	Umkleide- kabinen	Schwimmhalle (mit Umkleide- kabinen)	Alternative Umkleide- möglichkeit (z.B. im Klassenzimmer)
Nutzbar	Nutzbar	Nutzbar	Nutzbar	Nutzbar	Nutzbar	Nutzbar	Nutzbar
JA NEIN	JA NEIN	JA NEIN	JA NEIN	JA NEIN	JA NEIN	JA NEIN	JA NEIN
✓ ✗	✓ ✗	✓ ✗	✓ ✗	✓ ✗	✓ ✗	✓ ✗	✓ ✗
Tragen Sie in Absprache mit dem Sachkostenträger in der nächsten Zeile nutzbare Bewegungsräume ein (ja/nein):							

Informieren Sie die Lehrkräfte und ggf. externes Personal der Ganztageschulangebote über die Festlegungen an nutzbaren Bewegungsräumen. Auf Grundlage dieser Tabelle zur möglichen Sportstättennutzung und mit Hilfe des nun folgenden farblich

gestalteten spezifischen Maßnahmenkonzeptes kann die Schulleitung Bewegungsräume in der Schule eröffnen. Abgestimmte Praxisempfehlungen finden sich im zweiten Teil dieser Handreichung.



# Gesetzlicher Unfallversicherungsschutz bei gesundheitsförderlichen Bewegungsangeboten im „Home-Schooling“

Mit Unterrichtsbeginn am 11.01.2021 wurde der Unterrichtsbetrieb seitens des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus für alle Schularten und Jahrgangsstufen auf einen sog. „Distanzunterricht“ (Home-Schooling) umgestellt.

Wie verhält es sich jedoch hier in der derzeitigen Situation und unter dem Blickwinkel der derzeitigen Rechtslage mit dem gesetzlichen Unfallversicherungsschutz, wenn Schülerrinnen und Schüler auf Distanz unterrichtet werden, insbesondere auch dann, wenn diese im Auftrag der Lehrkraft im direkten webbasierten Kontakt im Rahmen einer Videokonferenz geeignete Bewegungsangebote umsetzen oder beispielsweise wöchentliche Trainingspläne erhalten, die von den Schülerrinnen und Schülern ohne direkten Kontakt zur Schule und somit eigenständig zu einem selbstgewählten Zeitpunkt als Bewegungshausaufgaben erfüllt werden.

Selbstverständlich befürwortet die KUVB/Bayer.LUK wie in vorliegender Broschüre ausgearbeitet gerade in Zeiten einer epidemiologischen Lage mit Einstellung des Präsenzunterrichts das Angebot gesundheitsförderlicher Bewegungsangebote für die Schülerrinnen und Schüler. Der Wert dieser Angebote für die körperliche und psycho-soziale Gesundheit der Schülerrinnen und Schüler ist unbestritten!

Jedoch ist das Erledigen von Tages- oder Wochenplänen und anderer Aufgaben, welche pandemiebedingt durch die Lernenden im Home-Schooling erfolgt, dem **Erledigen von Hausaufgaben im häuslichen Bereich** gleichzusetzen. Dies bedeutet, dass hier, obwohl ein schulischer Zusammenhang und Auftrag durch Lehrkräfte für die von den Schülerrinnen und Schülern zu erledigenden Tätigkeiten besteht, kein Schulunterricht und auch keine Schulveranstaltung im **engeren Sinne** vorliegt. Tätigkeiten im Home-Schooling sind daher im Bereich des gesetzlichen Unfallversicherungsrechts **bislang** unversicherte Tätigkeiten.

Eine Schulveranstaltung ist nur dann anzunehmen, wenn die Schule selbst die Verantwortung zur Organisation, Durchführung und Beaufsichtigung der Schüler während der Unterrichtseinheiten wahrnimmt. Dies kann nach der **derzeitigen Rechtsauffassung** lediglich beim webbasierten und somit bi-direktionalen Distanzunterricht erfolgen. Webbasierter und bi-direktionaler Unterricht bedeutet, dass Lehrkräfte die Schülerrinnen und Schüler im Rahmen einer Videokonferenz live anleiten und sehen können und somit die schulische Aufsichtspflicht gegeben ist. Gleichzeitig erfordert dies, dass die Schülerrinnen und Schüler ihre Lehrkräfte bei der Online-Schulung ebenfalls sehen und hören.

**Konkret auf den Online-Sport bzw. das gesundheitsförderliche Bewegungsangebot bezogen bedeutet dies:**

## Situation 1:

Direkter webbasierter, bi-direktionaler Distanzunterricht (z. B. Videokonferenz)

Leitet eine Lehrkraft ein Bewegungsangebot „live“ über eine Videokonferenz an, kann bei einem etwaigen Unfallgeschehen gesetzlicher Unfallversicherungsschutz für die Schülerrinnen und Schüler bestehen. Etwaige Unfallgeschehen sind daher anzuzeigen. Dazu ist es erforderlich, dass die verunfallte Person oder deren personensorgeberechtigten Personen über die Schulleitung der KUVB/Bayer.LUK eine Unfallmeldung zukommen zu lassen. Das entsprechende Formular steht hier zum Download bereit:

[https://kuvb.de/service/unfallanzeigen/?tx\\_contrast=646](https://kuvb.de/service/unfallanzeigen/?tx_contrast=646)

## Situation 2:

Bewegungshausaufgaben, die sich aus dem webbasierten, bi-direktionalen Distanzunterricht oder aus anderen Arbeitsaufträgen ergeben (sogenannte Wochentrainingspläne, Klassen-Challenges)

Werden selbstständig Arbeitsaufträge im „häuslichen oder privaten“ Umfeld der Schülerrinnen und Schüler, hier in der Form von praktischen Trainings- oder Lerneinheiten durchgeführt, hat die Schule keinerlei Einflussmöglichkeit darauf, wann, wo und wie die Trainierenden diese schulischen Aufgaben erledigen. Die Erledigung von sportpraktischen Lern- oder Trainingseinheiten findet daher, wie auch die Hausaufgaben erledigung im Allgemeinen, nicht im organisatorischen Verantwortungsbereich der Schule, sondern vielmehr im häuslichen Bereich und somit im privaten und eigenverantwortlichen Lernumfeld der Schülerrinnen und der Schüler, ohne Beaufsichtigung und Anleitung durch die Schule statt. Daher besteht nach der derzeitigen Rechtslage in dieser Situation kein gesetzlicher Unfallversicherungsschutz der Lernenden.

Im Zweifel wird den Schulleitungen bei Unfallgeschehen im Home-Schooling empfohlen, diese mit dem oben genannten Formular anzuzeigen. Es obliegt dann dem gesetzlichen Unfallversicherungsträger, das Vorliegen eines versicherten Schulunfalls abschließend zu prüfen.



# Sicher wie auf Schienen durch die Epidemie: Maßnahmenkonzept Bewegung Spiel und Sport unter COVID-19-Bedingungen

Aus den vorangegangenen Kapiteln zum Genehmigungsverfahren, zum allgemeinen schulischen Maßnahmenkonzept auf Grundlage der Empfehlungen der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) und dem daraus resultierenden Flussdiagramm wird deutlich:

Um gesundheitsförderliche Bewegungsangebote unter COVID-19-Bedingungen zu ermöglichen, muss sich die Schulleitung durch die einzelnen Fragestellungen „hindurch prüfen“.

Als Verantwortung tragende Person für die Schulorganisation (Schulleitung), aber auch für die sichere Unterrichtsorganisation (Lehrkraft) sind Sie zuständig, den „Schul-Zug“ durch die Epidemie zu lenken. Um Ihnen dies zu erleichtern, haben wir wie bei einem Liniennetzplan Farben korrespondierend zur Intensität des Infektionsgeschehens ausgewählt und diese farbigen Gleise mit wichtigen Informationen hinterlegt. Diese dienen dazu, um farb- und infektionsstufengerecht Bewegungsangebote im Praxisteil der Broschüre auswählen zu können. Im Folgenden soll ein Überblick über das Maßnahmenkonzept/den Stufenplan für den Bereich Bewegung, Spiel und Sport in der Schule unter COVID-

19-Bedingungen gegeben werden. Dieses knüpft strukturell am allgemeinen Maßnahmenkonzept der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) an und konkretisiert die entsprechenden Anforderungen im Bereich Bewegung, Spiel und Sport.

## Zentrale Zielsetzung:

1. Bei der Umsetzung eines schulischen Bewegungsangebotes soll das Risiko einer Ansteckung mit SARS-CoV-2 für Schülerinnen und Schüler und dem Lehrpersonal in der Schule so weit wie möglich mit geeigneten Maßnahmen minimiert werden. Zudem ist es wichtig in einem Infektionsfall die Infektionsketten nachvollziehen zu können, um weitere Ansteckungen frühestmöglich zu verhindern.
2. Gleichzeitig sind alle Möglichkeiten und Chancen der gesundheitsförderlichen Wirkung von Bewegung zu nutzen, bis zu dem Zeitpunkt, an dem lehrplanmäßiger Sportunterricht ohne weitere Hygieneauflagen möglich sein wird.

Sie wollen an Ihrer Schule Bewegung, Spiel und Sport unter COVID-19-Bedingungen ermöglichen?

Sie kennen tagesgenau das aktuelle Infektionsgeschehen?

Sie bzw. Ihr Krisenstab stehen im Austausch mit dem zuständigen Sachkostenträger und Ihrer zuständigen Gesundheitsbehörde?

Sie wissen in Absprache mit Ihrem Sachkostenträger, welche schulischen Bewegungsräume Sie eröffnen dürfen?

Beachten Sie das folgende Maßnahmenkonzept und treffen Sie entsprechende Entscheidungen in der Schulorganisation. Unterweisen Sie diese in geeigneter Form.

## Grundsätzliche Hygiene-Spielregeln

### Niedriges Infektionsgeschehen (Inzidenz <35)<sup>4</sup>

Regelbetrieb nach Maßgabe des jeweils gültigen Rahmenhygieneplanes

### Erhöhtes Infektionsgeschehen (Inzidenz 35-50)<sup>4</sup>

Regelbetrieb unter erhöhten Hygienebedingungen nach Maßgabe des jeweils gültigen Rahmenhygieneplanes

### Hohes Infektionsgeschehen (Inzidenz > 50)<sup>4</sup>

(eingeschränkter) Regelbetrieb unter hohen Hygienebedingungen nach Maßgabe des jeweils gültigen Rahmenhygieneplanes

### Bei zeitlich befristeter Einstellung des Präsenzunterrichts

Schließung einer Lerngruppen/Klasse/Schule auf Anordnung der Gesundheitsämter oder einer ihnen übergeordneten Behörde;

Notbetreuung ist eingeschränkt möglich

## Ziele

Gesundheitsförderliche Bewegungsangebote unter Beachtung der aktuellen staatlichen Vorschriften des Infektionsschutzes bzw. des Rahmenhygieneplanes „einfordern“ und Inhalte des **LehrplanPLUS** umsetzen.

Gesundheitsförderliche Bewegungsangebote unter Beachtung der aktuellen staatlichen Vorschriften des Infektionsschutzes bzw. des Rahmenhygieneplanes „einfordern“, geeignete Inhalte des **LehrplanPLUS** verstärkt einbinden.

Gesundheitsförderliche Bewegungsangebote unter Beachtung der aktuellen staatlichen Vorschriften des Infektionsschutzes bzw. des Rahmenhygieneplanes „einfordern“, geeignete Inhalte des **LehrplanPLUS** einbinden.

Gesundheitsförderliche Bewegungsangebote unter Beachtung der aktuellen staatlichen Vorschriften des Infektionsschutzes bzw. des Rahmenhygieneplanes „einfordern“.

## Goldene Regeln

**Mindestabstand, regelmäßiges Händewaschen, Husten- und Niesetikette, Maske, Lüften, Kranke bleiben zu Hause.**

Wann immer möglich auch im Winter: Bewegung, Spiel und Sport an der frischen Luft

**Mindestabstand, regelmäßiges Händewaschen, Husten- und Niesetikette, Maske, Lüften, Kranke bleiben zu Hause.**

Wann immer möglich auch im Winter: Bewegung, Spiel und Sport an der frischen Luft

**Mindestabstand, regelmäßiges Händewaschen, Husten- und Niesetikette, Maske, Lüften, Kranke bleiben zu Hause.**

Wann immer möglich auch im Winter: Bewegung, Spiel und Sport an der frischen Luft

**Mindestabstand, regelmäßiges Händewaschen, Husten- und Niesetikette, Maske, Lüften, Kranke bleiben zu Hause.**

Wann immer möglich auch im Winter: Bewegung, Spiel und Sport an der frischen Luft

<sup>4</sup> Die KUVB/Bayer.LUK bezieht sich hier nach Verabschiedung der Änderungen des Infektionsschutzgesetzes am 18.11.2020 auf die dort festgelegten Inzidenzstufen.

## Hygiene-Spielregeln für Bewegung, Spiel und Sport<sup>5</sup>

**Klassen sind präsent/ Sportgruppen nach Kultusministeriellem Schreiben zur Klassenbildung bzw. aktuell gültigem Rahmenhygieneplan eingeteilt, damit definiert und die Nachverfolgbarkeit von Infektionsketten möglich;**

- ✓ Schüler tragen auf dem Weg zur Sportstätte sowie auf allen Begegnungsflächen eine Maske und halten 1,5 m Mindestabstand.
- ✓ Umkleiden sind nutzbar, hygienisches Aufbewahren der Maske (z.B. mit Namen beschriftet Zipptüte);
- ✓ Schüler halten im Sportunterricht und beim Sporttreiben keinen Mindestabstand.
- ✓ Schüler dürfen mit Kontakt Sport treiben (z.B.: 1:1 Situation im Handball; Helfen und Sichern im Gerätturnen).
- ✓ Bei gemeinsamer Nutzung von Sportgeräten muss vor Beginn und nach Ende der Sportstunde gründliches Händewaschen erfolgen, sofern eine geeignete Reinigung der Geräte (Handkontaktflächen) nach jedem Schülerwechsel nicht möglich ist.
- ✓ Bei Klassenwechsel ausreichender Frischluftaustausch;

**Klassen sind präsent/ Sportgruppen nach Kultusministeriellem Schreiben zur Klassenbildung bzw. aktuell gültigem Rahmenhygieneplan eingeteilt, damit definiert und die Nachverfolgbarkeit von Infektionsketten möglich;**

- ✓ **Schülerinnen und Schüler 1.-4. Jgst.** tragen im Sportunterricht keine Maske und halten keinen Mindestabstand beim Sporttreiben – haben Körperkontakt; damit gelten für die Grundschulstufe trotz erhöhtem Infektionsgeschehen dieselben Bedingungen wie in Stufe 1.
- ✓ **Schülerinnen und Schüler ab 5. Jgst.** halten 1,5 m Mindestabstand, tragen dann keine Maske. Ohne Mindestabstand tragen die Schülerinnen und Schüler eine Maske.
- ✓ **Alle** tragen auf dem Weg zur Sportstätte sowie auf allen Begegnungsflächen eine Maske und halten 1,5 m Mindestabstand.
- ✓ Umkleiden sind nutzbar, wenn 1,5 m Mindestabstand gegeben ist oder eine Maske getragen wird; hygienisches Aufbewahren der Maske (z. B. in einer mit Namen beschrifteten Zipptüte).
- ✓ Bei gemeinsamer Nutzung von Sportgeräten muss vor Beginn und nach Ende der Sportstunde gründliches Händewaschen erfolgen, sofern eine geeignete Reinigung der Geräte (Handkontaktflächen) nach jedem Schülerwechsel nicht möglich ist.
- ✓ Bei Klassenwechsel ausreichender Frischluftaustausch;

**Klassen sind präsent/ Sportgruppen nach Kultusministeriellem Schreiben zur Klassenbildung bzw. aktuell gültigem Rahmenhygieneplan eingeteilt, damit definiert und die Nachverfolgbarkeit von Infektionsketten möglich;**

**In Sporthallen/ Bewegungsräumen im Schulgebäude:**

- ✓ Sporttreiben mit Maske, sofern zumutbar bzw. möglich, kein Körperkontakt – idealerweise erreichbar mit 1,5 m Mindestabstand;
- ✓ Bei gemeinsamer Nutzung von Sportgeräten muss vor Beginn und nach Ende der Sportstunde gründliches Händewaschen erfolgen, sofern eine geeignete Reinigung der Geräte (Handkontaktflächen) nach jedem Schülerwechsel nicht möglich ist.
- ✓ Bei Gruppenwechsel ausreichender Frischluftaustausch;

**Sport- und gesundheitsförderliche Bewegungsangebote im Freien:**

- ✓ Ohne Maske möglich, wenn 1,5 m Mindestabstand eingehalten werden kann;
- ✓ Bei gemeinsamer Nutzung von Sportgeräten muss vor Beginn und nach Ende der Sportstunde gründliches Händewaschen erfolgen, sofern eine geeignete Reinigung der Geräte (Handkontaktflächen) nach jedem Schülerwechsel nicht möglich ist.

<sup>5</sup> Die KUVB/ Bayer.LUK stellt fest, dass hier im Folgenden staatliche Regelungen der bisher gültigen Rahmenhygienepläne für den Sportunterricht zusammenfassend dargestellt sind. Auf diese Regelungen hat die KUVB/Bayer.LUK keinen Einfluss. Diese können sich mit Erscheinen weiterer Hygienepläne ändern und werden ggf. aktualisiert.

### Distanzunterricht, Wechselbetrieb, Notbetreuung (Beachten Sie die Sonderregelungen für Abschlussklassen im gültigen Rahmenhygieneplan)

#### Situation 1

##### Bewegungsangebote indoor (Klassenzimmer):

- ✓ Schüler halten Mindestabstand und tragen eine Maske auch beim Bewegungsangebot.
- ✓ Räume im Schulgebäude werden vor ggf. während und nach dem Bewegungsangebot gelüftet; maximale Bewegungszeit nutzen, regelmäßig wiederholen.
- ✓ Bei gemeinsamer Nutzung von Sportgeräten muss vor Beginn und nach Ende der Sportstunde gründliches Händewaschen erfolgen, sofern eine geeignete Reinigung der Geräte (Handkontaktflächen) nach jedem Schülerwechsel nicht möglich ist.

#### Situation 2

##### Bewegungsangebote indoor (z.B.Schulaula/ Gänge):

- ✓ Schülerinnen und Schüler beachten auf dem Weg in den Bewegungsraum (im Schulgebäude) einen Mindestabstand von 1,5 m und tragen eine Maske.
- ✓ Sporttreiben mit Maske und mit Mindestabstand von 1,5 m; kein direkter Körperkontakt;
- ✓ maximale Bewegungszeit nutzen;
- ✓ Bei gemeinsamer Nutzung von Sportgeräten muss vor Beginn und nach Ende der Sportstunde gründliches Händewaschen erfolgen, sofern eine geeignete Reinigung der Geräte (Handkontaktflächen) nach jedem Schülerwechsel nicht möglich ist.

#### Situation 3

##### Bewegungsangebote Schulgelände (außerhalb des Gebäudes nach Infektionsschutzmaßnahmenverordnung nutzbar):

- ✓ Schülerinnen und Schüler beachten auf dem Weg in den Bewegungsraum (außerhalb des Schulgebäudes) einen Mindestabstand von 1,5 m und tragen eine Maske.
- ✓ Sporttreiben mit Maske und mit Mindestabstand von 1,5 m; kein direkter Körperkontakt;
- ✓ Tragepausen von Masken sind möglich;
- ✓ maximale Bewegungszeit nutzen;
- ✓ Bei gemeinsamer Nutzung von Sportgeräten muss vor Beginn und nach Ende der Sportstunde gründliches Händewaschen erfolgen, sofern eine geeignete Reinigung der Geräte (Handkontaktflächen) nach jedem Schülerwechsel nicht möglich ist.

#### Situation 4

##### Bewegungsangebote daheim (Wohnraum):

- ✓ Schülerinnen und Schüler erhalten Übungsangebot (auch online) und beachten die geltenden Infektionsschutzmaßnahmen.

#### Situation 5

##### Bewegungsangebote daheim (außerhalb des Wohnraums):

- ✓ Schülerinnen und Schüler erhalten Bewegungsangebot und beachten die geltenden Infektionsschutzmaßnahmen.

<sup>5</sup> Die KUVB/ Bayer.LUK stellt fest, dass hier im Folgenden staatliche Regelungen der bisher gültigen Rahmenhygienepläne für den Sportunterricht zusammenfassend dargestellt sind. Auf diese Regelungen hat die KUVB/Bayer.LUK keinen Einfluss. Diese können sich mit Erscheinen weiterer Hygienepläne ändern und werden ggf. aktualisiert.

## Regionales Infektionsgeschehen

Organisation	Stufe 1	Stufe 2	Stufe 3	Stufe 4	Hinweis der KUVB/Bayer.LUK	Wer ist zuständig?
<b>Maßnahmen schulischer Bildung unter Epidemiebedingungen</b>	Regelbetrieb mit grundsätzlichen Hygienemaßnahmen	Eingeschränkter Regelbetrieb mit erhöhten Hygienemaßnahmen	Eingeschränkter Regelbetrieb mit sehr hohen Hygienemaßnahmen	Zeitlich befristete Einstellung des Präsenzunterrichtes, Wechselbetrieb bzw. Notbetreuung mit maximalen Hygienemaßnahmen	Nach staatlichen Vorgaben auf Grundlage der jeweils gültigen Bayerischen Infektionsschutzmaßnahmenverordnung und dem daraus resultierenden jeweils gültigen Rahmenhygieneplanes	
<b>Grundsätze</b>						
<b>Gemeinsamen Krisenstab einrichten</b>	✓	✓	✓	✓	Schule/Sachkostenträger verfolgen arbeitstäglich die Entwicklung des regionalen Infektionsgeschehens und definieren nach Maßgabe der regionalen Verwaltungsbehörde bzw. der Gesundheitsämter die individuellen Schutzstufen (1-4).  Für die weitere Schulorganisation sind entsprechende technische, organisatorische und personelle Maßnahmen zu ergreifen.	Sachkostenträger/ Schulleitung
<b>Abstandsgebot in der Schule beachten</b>	✓	✓	✓	✓	Schule und Sachkostenträger beachten und bedenken das Abstandsgebot in ihrer jeweiligen Zuständigkeit.	
<b>Tragen von einer Maske, wenn der Mindestabstand von 1,5 m nicht sicher eingehalten werden kann</b>	✓	✓	✓	✓	Siehe aktuelle staatliche Vorschriften, insbesondere aktuelle Rahmenhygienepläne  Wird über allgemeine Schulorganisation geregelt; Konkretisierung siehe personenbezogene Maßnahmen	Sachkostenträger/ Schulleitung
<b>Kein Aufenthalt von Personen mit Atemwegssymptomen auf dem Schulgelände und in der Schule (Lehrkräfte, Lernende, Externe)</b>	✓	✓	✓	✓	Siehe aktuelle staatliche Vorschriften, insbesondere aktuelle Rahmenhygienepläne  Wird über allgemeine Schulorganisation geregelt  Personal der technischen Hausverwaltung sowie die Lehrkräfte sprechen im Einzelfall schulfremde Personen an und machen auf die Regelung aufmerksam bzw. setzen diese um.	Sachkostenträger/ Schulleitung



Organisation	Stufe 1	Stufe 2	Stufe 3	Stufe 4	Hinweis der KUVB/Bayer.LUK	Wer ist zuständig?
Dokumentation und Auskunft der Eltern, dass die Schülerinnen und Schüler sowie alle Personen des Haushalts symptomfrei sind	✓	✓	✓	✓		Schulleitung/ sorgeberechtigte Person
<b>Generelle Maßnahmen</b>						
Durchführung bzw. Aktualisierung der Gefährdungsbeurteilung	✓	✓	✓	✓	<b>Zuständigkeiten beachten und koordinieren;</b>  <b>äußerer Schulbereich:</b> Sachkostenträger;  <b>innerer Schulbereich:</b> Schulleitung im Auftrag des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus;  <b>Schnittbereiche:</b> beide Unternehmende (Sportstättennutzung allgemein) hier ist unbedingte Absprache und Kommunikation erforderlich; Hygienekonzept der Schule in Abstimmung mit Konzept der Sportstättenbetreiber	Sachkostenträger/ Schulleitung
Erstellung bzw. Anpassung der Hygienepläne	✓	✓	✓	✓	Auf Grundlage der staatlichen Rahmenhygienepläne werden schul- und standortspezifische Hygienepläne erarbeitet, dokumentiert und unterwiesen	Sachkostenträger/ Schulleitung
Einrichtung eines schulischen Krisenstabes zur Koordination und Kontrolle der Infektionsschutzmaßnahmen	✓	✓	✓	✓	Einbindung der Fachbetreuung Sport (RS/Gym) bzw. laufbahnmäßig ausgebildete Sportlehrkraft (GS/MS/FöS) wird empfohlen	Schulleitung
<b>Technische Maßnahmen</b>						
Gestaltung der Bewegungs- und Spielräume	✓	✓	✓	✓	Verantwortung für technische Maßnahmen liegt beim Sachkostenträger. Erst wenn der Sachkostenträger für die jeweiligen Bewegungsräume technische Sicherheit (z.B. Lüftungskonzept, Reinhaltung) entsprechend der staatlichen Vorgaben gewährleistet, kann die Schulleitung bzw. die Lehrkraft ein Bewegungsangebot im jeweiligen Bewegungsraum ermöglichen. <b>Enge Absprachen sind erforderlich!</b>	Sachkostenträger/ Schulleitung/ Lehrkraft
Bereitstellung von Waschgelegenheiten mit Seife und Einmalhandtüchern	✓	✓	✓	✓	Desinfektion und Reinigung sicherstellen, Waschbecken mit Flüssigseife und Einmalhandtüchern ausstatten, Abstandsregelung im Sanitärbereich festlegen; Dokumentation und Aushänge erstellen	Sachkostenträger

Organisation	Stufe 1	Stufe 2	Stufe 3	Stufe 4	Hinweis der KUVB/Bayer.LUK	Wer ist zuständig?
Bereitstellung von Desinfektionsmitteln Hand/Fläche	(✓)	(✓)	(✓)	(✓)	Unbedingt Sicherheitshinweise KUVB/ Bayer.LUK beachten!  ➤ <a href="https://kuvb.de/fileadmin/daten/dokumente/GBI/Schulen/Desinfektionsmittel_Schule/neu_20201028_Desinfektionsmittel_Schule_002.pdf">https://kuvb.de/fileadmin/daten/dokumente/GBI/Schulen/Desinfektionsmittel_Schule/neu_20201028_Desinfektionsmittel_Schule_002.pdf</a>	Sachkostenträger in Abstimmung mit der Schulleitung
Kennzeichnung der Verkehrswege, ggf. Einbahnwege-regelungen treffen	(✓)	✓	✓	✓	im „grünen“ Regelbetrieb soweit möglich, z. B. Definition der Ein- und Ausgänge, Bodenmarkierungen, Hinweisschilder - ggf. durch Aufsicht unterstützen	Sachkostenträger in Abstimmung mit Schulleitung
<b>Umkleiden, Sanitärräume, WC</b>						
Ausstattung der Waschgelegenheiten mit Seife und Einmalhandtüchern ggf. Bereitstellung von Hautschutzpflegeprodukten	✓	✓	✓	✓	Hinweisschilder anbringen; Hautschutzplan nach Gefährdungsbeurteilung	Sachkostenträger
Hygieneprotokoll Festlegung, ggf. Erhöhung der Reinigungsintervalle WC	✓	✓	✓	✓	Regelmäßige Überprüfung auf Füllstand der Seife und Handtuchbehälter	Sachkostenträger in Absprache mit Schulleitung ggf. Rückmeldung durch Schulleitung bei Fehlstand
Festlegung der maximalen Anzahl der Personen, die gleichzeitig einen Sanitärraum, eine Umkleide oder ein WC nutzen, Anbringen von Hinweisschildern und Bodenmarkierungen	✓	✓	✓	✓	In Absprache und nach Freigabe des Sachkostenträgers	Sachkostenträger informiert Schulleitung
Festlegung und Markierung der Umkleideplätze mit Mindestabstand, ggf. Festlegung von Wartebereichen vor den Umkleidekabinen (z.B. Bodenmarkierungen zur Einhaltung des Mindestabstandes)	(✓)	✓	✓	✓	Staatliche Vorgaben und aktuell gültige Rahmenhygienepläne beachten; In Absprache und nach Freigabe des Sachkostenträgers	Sachkostenträger informiert Schulleitung

Organisation	Stufe 1	Stufe 2	Stufe 3	Stufe 4	Hinweis der KUVB/Bayer.LUK	Wer ist zuständig?
<b>Lüftung</b>						
Regelmäßige Lüftung der Spiel- und Bewegungsräume sowie der Umkleiden	✓	✓	✓	✓	Staatliche Vorgaben und aktuell gültige Rahmenhygienepläne beachten; Hallen mit technischem Lüftungssystem: Einstellung mit möglichst hohem Frischluftanteil Sonstige Hallen: Jede Lüftungsmöglichkeit ist sinnvoll zu nutzen (z.B. Querlüftung)	Sachkostenträger informiert Schulleitung
<b>Grundsätzliche Organisatorische Maßnahmen zur Umsetzung eines schulischen Bewegungs-, Spiel- und Sportangebotes unter COVID-19-Bedingungen</b>						
Sport im Freien realisieren!	✓	✓	✓	✓	Staatliche Vorgaben zu Ausgangsbeschränkungen beachten; Gesundheitsförderliche Rahmenbedingungen nutzen!	Schulleitung/ Lehrkraft
Einhaltung des Mindestabstandes zwischen allen Personen auf den jeweiligen Begegnungsflächen	✓	✓	✓	✓	Staatliche Vorgaben und aktuell gültige Rahmenhygienepläne beachten	Schulleitung/ Lehrkraft
Einhaltung des Mindestabstandes zwischen allen Personen in den jeweiligen Bewegungsräumen beim Sport und Bewegungshandeln		✓ ab 5. Jgst.	✓	✓	Staatliche Vorgaben und aktuell gültige Rahmenhygienepläne beachten  ggf. Anpassung der methodisch-didaktischen Konzepte bzw. Auswahl geeigneter Unterrichtsinhalte	Lehrkraft
Festlegung der maximalen Gruppengröße, Beibehaltung der Gruppen, Dokumentation der Gruppenzusammensetzung		✓	✓	✓	Staatliche Vorgaben beachten während des gesamten Schulbetriebs (während des Unterrichts und der Pausen sowie im Rahmen von Ganztagsangeboten)	Schulleitung/ Lehrkraft
Kontaktfreie Bewegungsangebote		✓ Grundschule mit Kontakt möglich	✓	✓	Staatliche Vorgaben beachten; Sport- und Bewegungsangebote die Helfen und Sichern erfordern, sind in Stufe 3 und 4 in der Regel nicht sinnvoll umsetzbar. Erfordern Sport- und Bewegungsangebote in Stufe 2 das Helfen und Sichern, müssen bei der damit verbundenen Unterschreitung des Mindestabstandes alle unmittelbar Beteiligten Maske tragen	Lehrkraft
Organisation der regelmäßigen Handhygiene	✓	✓	✓	✓	Aushänge zur richtigen Handhygiene beachten;  Realisierung im Schulalltag durch wiederholte Hinweise durch die Lehrkräfte	Sachkostenträger  Schulleitung/ Lehrkraft

Organisation	Stufe 1	Stufe 2	Stufe 3	Stufe 4	Hinweis der KUVB/Bayer.LUK	Wer ist zuständig?
Nutzung fest eingebauter Sportgeräte	✓	✓	✓	✓	Staatliche Vorgaben und aktuell gültige Rahmenhygienepläne beachten	Lehrkraft
Nutzung von Bällen und Handgeräten	✓	✓	✓	✓	Staatliche Vorgaben und aktuell gültige Rahmenhygienepläne beachten	Lehrkraft
Festlegung geeigneter gesundheitsförderlicher Bewegungsangebote bzw. lehrplanrelevanter Inhalte	✓	✓	✓	✓	Staatliche Vorgaben und aktuell gültige Rahmenhygienepläne beachten; Sicherheitshinweise KUVB/Bayer. LUK in Abhängigkeit von den konkreten örtlichen Gegebenheiten und dem individuellen Hygieneplan beachten	Schulleitung/ Lehrkraft
Festlegung der max. Anzahl der Personen, die gleichzeitig einzelne Bewegungsbereiche nutzen		✓	✓	✓	Staatliche Vorgaben und aktuell gültige Rahmenhygienepläne beachten	Lehrkraft
<b>Personenbezogene Maßnahmen</b>						
„Goldene Regeln“ beachten	✓	✓	✓	✓	Staatliche Vorgaben und aktuell gültige Rahmenhygienepläne beachten  Alle am Bewegungsangebot Beteiligten achten aktiv, selbstregulierend und selbstkontrollierend auf die „Goldenen Grundregeln“. Feedback bei beobachtetem Fehlverhalten geben: motivierend, nicht disziplinierend.	Lehrkraft/ Lernende
Hygienische Aufbewahrung einer Maske	✓	✓	✓	✓	z.B. in einer mit Namen beschrifteten Zip - Tüte	Schulleitung/ Lehrkraft
Personenbezogene Benutzung und Bereitstellung von Schutzausrüstung (z.B. Eishockey)	✓	✓	✓	✓	Ist es in bestimmten Lehr- und Lernbereichen erforderlich, dass PSA getragen werden muss, so ist strikt auf die ausschließlich personenbezogene Benutzung und Aufbewahrung zu achten.	Schulleitung/ Lehrkraft
Unterweisung zu Maßnahmen der Prävention und des Infektionsschutzes, bestehenden Hygieneregeln, Verhalten im Notfall/Erste Hilfe	✓	✓	✓	✓	Schulleitung stellt Unterweisung durch geeignete Kommunikationsstruktur sicher	Schulleitung/ Lehrkraft
<b>Bewegung, Spiel und Sport in der COVID-19-Situation ermöglichen</b>						
Praxisbeispiele und Empfehlungen zur Umsetzung von Bewegung, Spiel und Sport	Lesen Sie weiter auf → Seite 31	Lesen Sie weiter auf → Seite 72	Lesen Sie weiter auf → Seite 161	Lesen Sie weiter auf → Seite 224	Beachten Sie bei Stufe 4 den Hinweis zum gesetzl. Unfallversicherungsschutz auf → Seite 19	



## Hinweis für die Praxisideen

Die folgenden Praxisideen sind Vorschläge und Ideen zur **Gestaltung gesundheitsförderlicher Bewegungsangebote** bis hin zur **Umsetzung lehrplanrelevanter Inhalte des Sportunterrichts**. Expertinnen und Experten des bayerischen Schulsports, die in allen Schularten beheimatet sind, haben die folgenden Praxisbeispiele erarbeitet.

Diese erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern möchten in ihrer Vielzahl und inhaltlichen Breite verdeutlichen: Bewegung-, Spiel und Sport ist auch unter den bestehenden Infektionsschutzmaßnahmen umsetzbar. Soweit das Infektionsgeschehen es zulässt, sollen technische (z. B. ausreichende Lüftung) und organisatorische Maßnahmen (z. B. Mindestabstand) es ermöglichen, dass bei Bewegungsübungen auf das Tragen einer Maske als persönliche Schutzmaßnahme verzichtet werden kann.



Ist das Tragen einer Maske zwingend vorgeschrieben, ist klar: Der „lehrplanmäßige Sportunterricht“ ist nur noch in **stark eingeschränkter Form** umsetzbar.

In dieser Situation ist es erforderlich, dass die Lehrkräfte durch eine geschickte inhaltliche Auswahl unter Berücksichtigung der pädagogischen Gefährdungsbeurteilung gesundheitsförderliche Bewegungsangebote ermöglichen.

Da der KUVB/Bayer.LUK keinerlei wissenschaftliche Studien zu den Auswirkungen auf das Sporttreiben mit Maske von Schülerinnen und Schülern im Alter von sechs bis achtzehn Jahren vorliegen, empfehlen wir dringend, auf eine sinnvolle Belastungssteuerung bei der Umsetzung der Bewegungsangebote zu achten. Inhalte, die mit einer intensiven Herz-Kreislauf-Belastung und hoher Atemfrequenz verbunden sind, sollten in den Stufen mit höherem Infektionsgeschehen idealerweise im Freien (ohne Maske) durchgeführt werden.

Ermöglichen Sie deshalb, Bewegungsangebote im Freien, wann immer es die Situation und die Vorschriftenlage zulassen. Das bereits im ersten Teil dieser Broschüre vorgestellte Farbkonzept wird nun im Praxisteil weitergeführt. Damit kann die Lehrkraft in Kenntnis der jeweiligen Infektionsstufe schnell und einfach Praxisbeispiele mit Hinweis auf die bestehenden Hygieneregeln (siehe nachfolgende Tabelle) für alle Schularten und Jahrgangsstufen finden.

Selbstverständlich gilt: Praxisideen aus den Stufen 3 und 4 können entsprechend einfach in niedrigeren Stufen (Stufe 1 und 2) umgesetzt werden, da sich hier die Infektionsschutz-Maßnahmen lockern. Ebenso gilt, dass sich für bestimmte Jahrgangsstufen vorgeschlagene Inhalte, evtl. leicht abgeändert, auch mit älteren oder jüngeren Schülerinnen und Schülern umsetzen lassen.



### Hinweis

Wir haben bei den Illustrationen der Bewegungsaufgaben in den Praxisbeispielen der Stufe 3 und Stufe 4 bewusst auf eine Abbildung der Übenden mit Maske verzichtet. Beachten Sie bitte die im Titel des Praxisvorschlages abgebildeten Smileys, welche die Hygienevorschriften verdeutlichen.

Beachten Sie bitte insbesondere in Stufe 4 den Hinweis zum gesetzlichen Unfallversicherungsschutz im Distanzunterricht (vgl. → [Seite 19](#)).

Die KUVB/Bayer.LUK wünscht Ihnen und den Schülerinnen und Schülern viel Freude beim „Sich-Bewegen“ und Sporttreiben.

## Hinweise zu den verwendeten Grafiken

Infektionsstufe

1-4



Bei gemeinsamer Nutzung von Sportgeräten muss vor Beginn und nach Ende der Sportstunde gründliches Händewaschen erfolgen.

Infektionsstufe

1

Jahrgangsstufe 1-12



Bewegung, Spiel und Sport ist ohne Mindestabstand und Maske möglich.

Infektionsstufe

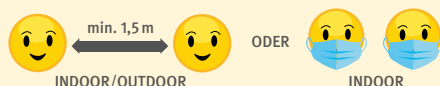
2

Jahrgangsstufe 1-4



Bewegung, Spiel und Sport ist ohne Mindestabstand und Maske in der Grundschulstufe möglich.

ab Jahrgangsstufe 5

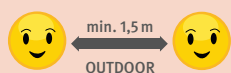


Bewegung, Spiel und Sport ist ab Jahrgangsstufe fünf mit Mindestabstand und ohne Maske möglich. Kann dieser nicht eingehalten werden, muss eine Maske getragen werden.

Infektionsstufe

3

Jahrgangsstufe 1-12 (Outdoor)



Im Freien ist Bewegung, Spiel und Sport mit Mindestabstand und ohne Maske möglich.

Jahrgangsstufe 1-12 (Indoor)

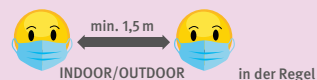


Im Gebäude ist Bewegung, Spiel und Sport mit Maske und Mindestabstand in allen Jahrgangsstufen möglich.

Infektionsstufe

4

Jahrgangsstufe 1-12 (Notbetreuung/Wechselbetrieb)



Bitte beachten Sie hierzu die aktuellen staatlichen Vorschriften, insbesondere die Sonderregelungen für Abschlussklassen im gültigen Rahmenhygieneplan.

Jahrgangsstufe 1-12 (zu Hause)



Ausgangs- und Kontaktbeschränkungen sind nach staatlichen Vorschriften zu beachten. Beachten Sie bitte den Hinweis zum gesetzlichen Unfallversicherungsschutz im Distanzunterricht (vgl. [Seite 19](#)).

# Infektionsstufe 1





Infektionsstufe

1

# Pilates

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 1-12

## Beschreibung

Rückenschmerzen kennen keine Altersgrenzen: Immer mehr Kinder und Jugendliche sind davon betroffen. Stundenlanges Sitzen während des Unterrichts, Stress im Schulalltag, schwere Schulranzen und vor allem wenig Bewegung in der Freizeit gerade unter den derzeitigen Bedingungen einer Epidemie gehören zu den häufigsten Ursachen für diese Beschwerden. Kommen diese Faktoren zusammen, ergibt sich sogar eine besonders gesundheitsschädigende Mischung, die Einfluss auf die Reifung und Entwicklung des Kindes bzw. Jugendlichen nehmen kann.

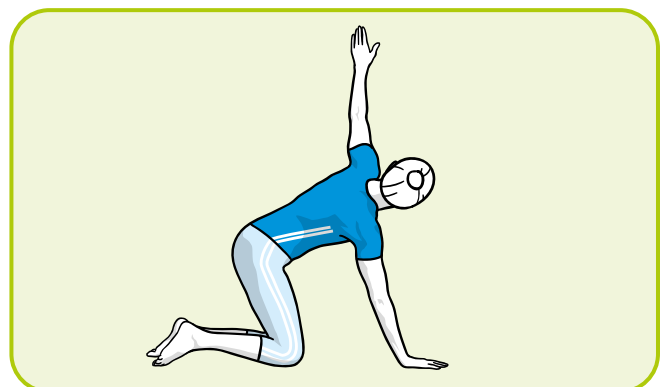
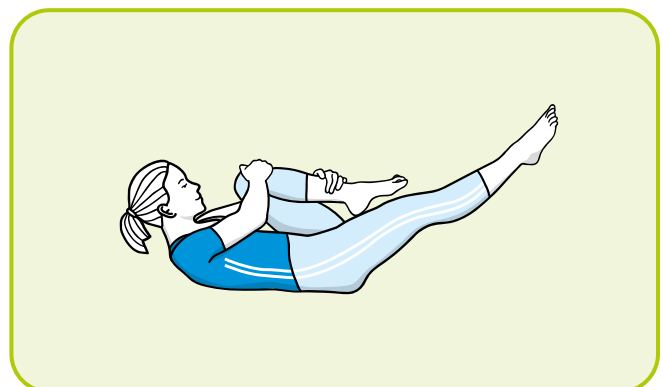
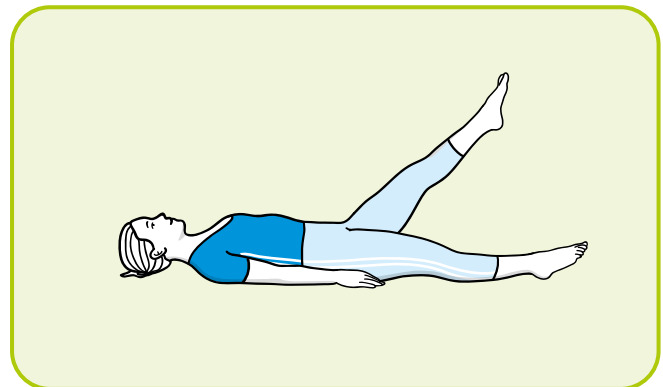
Pilates ist eine seit langem etablierte Methode des Ganzkörpertrainings zur Stärkung der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur und eignet sich, richtig angeleitet, hervorragend zur Gesundheitsförderung im Sportunterricht oder für gesundheitsförderliche Bewegungsangebote unter besonderen Hygienebedingungen (z. B. Mindestabstand).

## Durchführung

Im Schulsportonlineportal ([www.schulsport-kuvb.de](http://www.schulsport-kuvb.de)) der KUVB/ Bayer. LUK stehen den Lehrkräften ausführliche Informationen zum Thema Pilates und insgesamt 43 Videosequenzen zur Verfügung. Diese können zur professionellen Unterrichtsvorbereitung und Unterrichtsumsetzung in Schulen bei niedrigem Infektionsgeschehen genutzt werden. Um das Angebot abzurunden, wurden aus allen Videosequenzen drei Übungsprogramme zur Stabilisierung und Verbesserung der Beweglichkeit der Brust- und Lendenwirbelsäule zusammengestellt und hinterlegt, um mit besonders geeigneten Übungen Trainingsschwerpunkte zu setzen.

Unter Einsatz der Videos im Sportunterricht und Nutzung moderner Präsentationsmedien in der Sporthalle können die Lernenden den richtigen Bewegungsablauf jeder Übung beobachten und nachvollziehen, während die Lehrkraft ihr Augenmerk auf die richtige Ausführung der Übungen legen kann.

Es empfiehlt sich mit den Lernenden regelmäßig im Präsenzunterricht Pilatesübungen durchzuführen. Damit bietet sich für die Schülerinnen und Schüler die Chance, diese in Zeiten sehr hohen Infektionsgeschehens (Stufe 4) selbstständig umzusetzen.







# Golf mal anders: Mit Fußball, Frisbee oder Federball

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 1-10

## Beschreibung

Mit einem sehr einfachen Spielprinzip können die Übenden sowohl ihre koordinativen Fähigkeiten, als auch ihre Selbstkompetenz verbessern. Sie bestimmen selbst den Schwierigkeitsgrad, setzen sich Ziele und können je nach Variante auch mittels des verwendeten Geräts die Anforderungen differenzieren.

## Vorbereitung

Die Lehrkraft legt im Schulhaus oder im Freien ein beliebiges Spielfeld (eine „Spielbahn“) fest. Jedes Kind erhält einen geeigneten Ball (indoor Feder-, Soft- oder Tischtennisball). Es können auch Bälle aus zusammengeknülltem Papier verwendet werden.

## Durchführung

Es wird ein erstes Ziel bestimmt, welches mit möglichst wenig Schüssen/Würfen zu erreichen ist, z.B. ein Reifen, ein Kugelstoßring, ein Hütchen, ein Fußballtor, ein Abfalleimer. Reihum wird geschossen/geworfen. Dort, wo der eigene Ball liegen bleibt oder gestoppt wird, macht man in der nächsten Runde weiter, bis das Ziel getroffen wird. Die Zahl der nötigen Schüsse/Würfe bis zum Erreichen des Ziels wird gezählt. Haben alle das Ziel erreicht oder eine zuvor vereinbarte Höchstzahl an Schüssen/Würfen (bewährt sind max. 6), erreicht, wird das nächste Ziel bestimmt. Die Schüsse/Würfe der nächsten Runde werden wiederum addiert. Am Schluss gewinnt das Kind mit der niedrigsten Summe.

## Variation

- Schülerinnen und Schüler können verschiedene Bälle oder zwischen Werfen/Schießen wählen.
- Fußballgeübte sollen schießen, andere dürfen auch werfen.
- Stärkere bekommen z. B. Tennisbälle, Schwächere dürfen wählen.

## Tipps

- Haben die Schülerinnen und Schüler das Spiel verstanden, wird die Sportklasse in kleine Gruppen aufgeteilt, damit jedes Kind öfter schießen bzw. werfen kann. Da die Gruppen sich langsam auf einem definierten und übersichtlichen(!) Gelände bewegen, kann Sicherheit gewährleistet und Aufsichtspflicht erfüllt werden.
- Motivation: Das Kind mit der höchsten Zahl an Versuchen darf jeweils das nächste Ziel auswählen.
- Inklusion: Je nach persönlichen Voraussetzungen kann die Summe halbiert oder Handicaps vereinbart werden.
- Als Lehrkraft mitspielen und genießen.
- Anfangs idealerweise bitte leichte (große, nahe) Ziele wählen.
- Keine Ziele vor dichtem Gebüsch wählen (Ballsuche)!

## Beschreibung

Kinderyoga wirkt ganzheitlich: Es werden die psychomotorischen Fähigkeiten Kraft und Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht sowie die Grob- und Feinmotorik geschult. Wahrnehmungsübungen und Meditation tragen positiv zur Verbesserung der Konzentration bei und bauen Ängste und Aggressionen ab. Es kann eine komplette Übungsstunde gestaltet werden oder einzelne Elemente werden zwischendurch, eingebaut (z. B. in der „Bewegten Pause“). Einzelne Teile können auch im Sportunterricht als Einstieg oder als Ausklang durchgeführt werden. Für die Yogaeinheit sollte in der Halle oder im Freien genügend Platz zur Verfügung stehen. Yoga kann grundsätzlich mit Schuhen oder barfuß umgesetzt werden.

## Einleitender Teil

### Vorbereitung

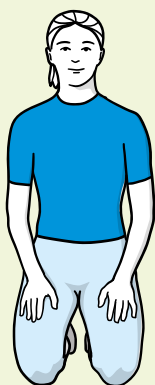
- Jedes Kind hat eine eigene Matte.
- Die Matten sind idealerweise in Kreisform angeordnet.

- Alternative Aufstellungsformen sind der „Stern“ oder „im Block“
- laminierte Kinderyogabewegungskarten (z.B. Sonne, Erde, Katze usw.)
- ggf. Klangschale, Klanginstrumente, Musik
- Jongliertücher
- Erzählstein

### Begrüßungsritual

- Im Yogasitz oder Fersensitz, die Augen sind geschlossen und ein unsichtbarer Faden zieht den Kopf nach oben, um den Rücken gerade aufzurichten.
- Handflächen werden vor der Brust zusammengelegt, alle begrüßen sich mit „Namaste“ (indische Grußgeste).
- Kinder können z.B. ein Jongliertuch in der Hand verstecken: Beim Pusten öffnen sich die Hände und es wächst eine wunderschöne Yogablume. Ein Erzählstein kann herumgegeben werden, derjenige, der den Stein in der Hand hält, darf etwas erzählen oder eine Frage beantworten.

Fersensitz



oder

Yogasitz



Namaste



## Wahrnehmungsübung/Atemübung

### Energiekreis

Alle stehen oder sitzen im Kreis, Rücken gerade, Ellenbogen sind am Körper, Handflächen zeigen nach oben, Augen geschlossen: Durch die Nase in den Bauch einatmen, den Atem durch den Brustkorb in die Arme und weiter in die Hände schicken. Spürt ihr eine Wärme oder ein Kribbeln in euren Händen? Durch die Nase wieder ausatmen, einige Male wiederholen.

### Bauchatmung

Yoga- oder Fersensitz, Oberkörper aufrecht, Augen geschlossen, Handflächen liegen auf dem Bauch: Durch die Nase in den Bauch einatmen und mit den Händen spüren, wie der Bauch wie ein Luftballon aufgepustet wird. Beim Ausatmen durch die Nase senkt sich der Bauch, der Luftballon wird immer kleiner. Die Ausatmung dauert länger als die Einatmung. Mehrmals wiederholen.

## Erwärmung

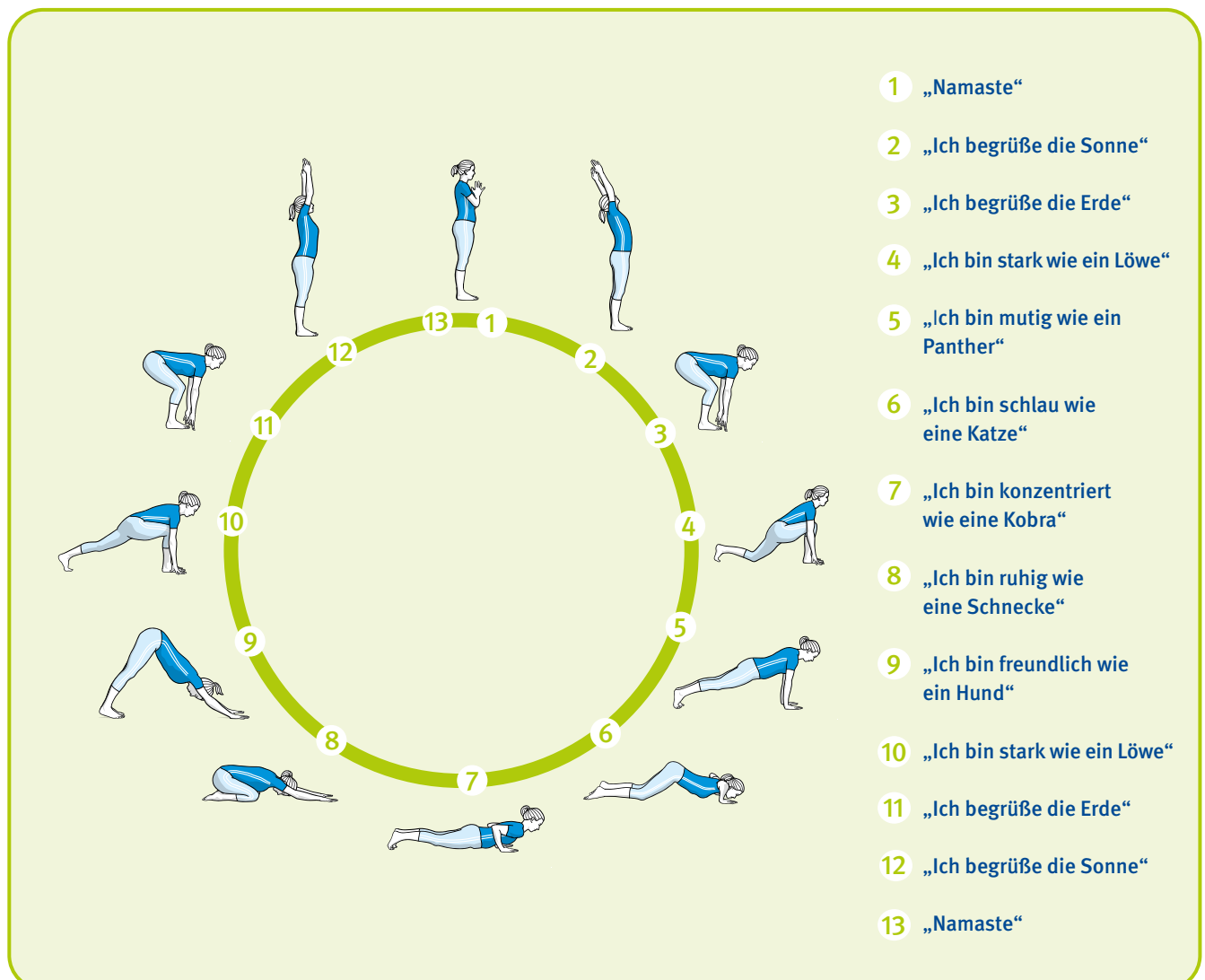
Muskulatur wird erwärmt und das Herz-Kreislaufsystem aktiviert durch beliebte Spiele in der Halle.

- Feuer – Wasser – Blitz
- Freies Tanzen nach Musik
- Stoptanz (Lehrkraft stoppt Musik und Kinder müssen schnell „einfrieren“, Kinder, die sich noch bewegen, müssen Extraübungen machen wie 10 Kniebeugen, 5 Liegestütze...)

## Der Sonnengruß

Der Sonnengruß ist eine dynamische Reihenfolge von Yogaübungen zur Dehnung und Erwärmung der Muskulatur. Die Kinder können sich die Reihenfolge der einzelnen Elemente als Reim besser merken.

Insgesamt wird der Sonnengruß bis zu viermal ausgeführt, nach jeder Runde wechselt die Beinseite. Beim Durchführen sagt die Lehrkraft die jeweilige Übung vor und die Kinder antworten im Echo: „Namaste“, „Ich begrüße die Sonne“, usw. laminierte Kinderyogabildkarten können hier in die Kreismitte gelegt werden.



## Hauptteil

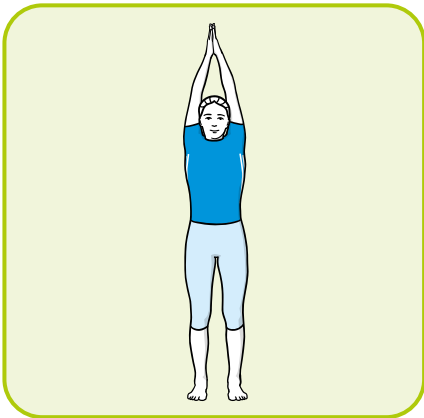
Kinder finden sich in Paaren zusammen und führen gemeinsam vorgegebene Yogaübungen aus.

### Variation

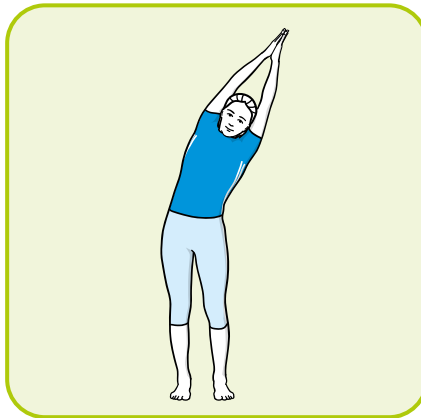
Die Schülerinnen und Schüler kreieren aus den bekannten ASANAS eigene Partnerübungen, die anschließend präsentiert und mit allen gemeinsam ausgeführt werden.

Mögliche ASANAS mit Abbildung:

Sonne



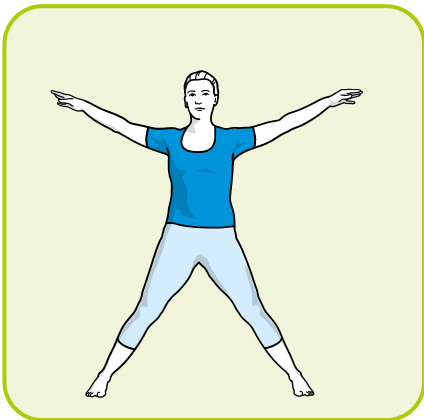
Wind



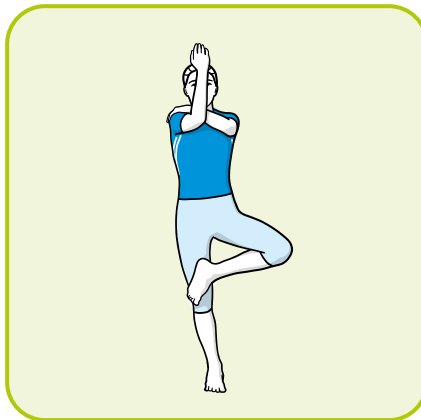
Baum



Stern



Adler



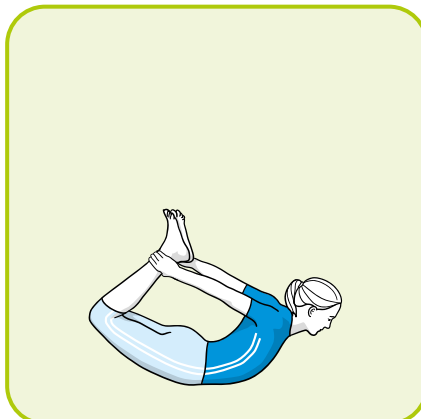
Krieger



Fledermaus



Bogen



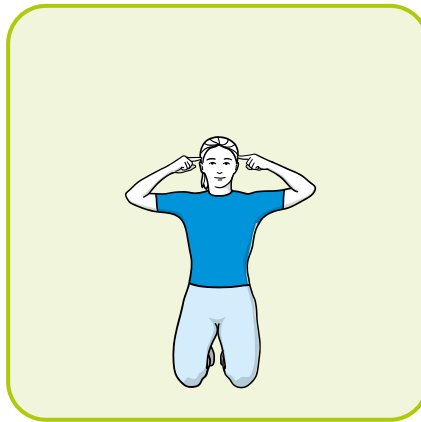
Frosch



Zelt



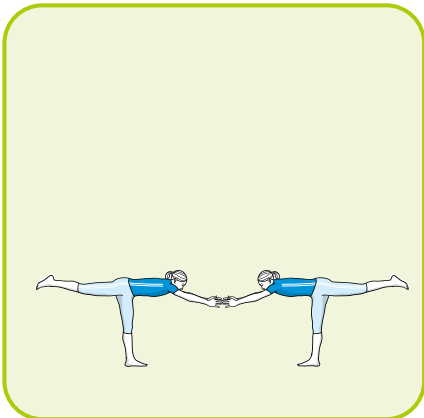
Biene



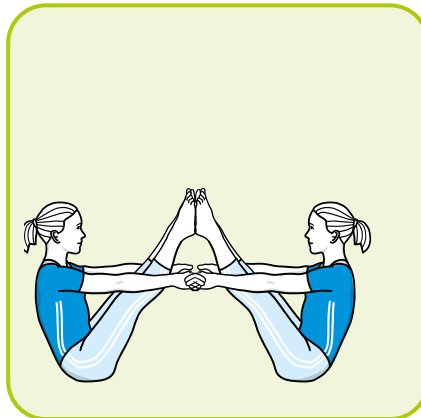
Katze



Krieger 3



Navasana



Baum



## Schlussteil

### Igelballmassage

Die Kinder sitzen im Flankenkreis (eine Schulter zur Kreismitte gewandt). Alle haben einen Igel- oder Tennisball, um den Rücken des vorderen Kindes zu massieren.

In kreisenden Bewegungen und mit sanftem Druck wird nun der Ball beginnend im Nackenbereich, zwischen den Schulterblättern und entlang des Rückenstreckers bis zum Kreuzbein gerollt. Es kann z. B. zuerst mit der rechten Seite von oben nach unten begonnen werden, anschließend wird die andere Seite massiert.



Die Massage muss angenehm sein. Die Wirbelsäule aussparen!

## Entspannte Yoga-Übungen (Beispiel)

### Bienenatmung

#### Ausführung

Atme durch die Nase ein und halte den Mund geschlossen. Beim Ausatmen gibst du einen langen „MMMMMMM“-Bienensummen von dir. Wie fühlt sich das Summen an? Halte dir auch mal die Ohren zu. Summe in unterschiedlichen Tonlagen. Nach einer Weile wirst du merken, wie dich das Summen beruhigt.

## Verabschiedung

Namaste



### Hinweis

Auf [Seite 89](#) finden sich weitere Beispiele für „Entspannte Yoga-Übungen“.



# Fit durch Orientierungsläufe

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 5-10

## Beschreibung

Der Stern-Orientierungslauf ist eine einfach zu organisierende Variante dieser Art der Ausdauerschulung, die nur geringe Vorbereitung erfordert und eine kontinuierliche Aufsichtsführung ermöglicht, da sich die Lehrkraft an einem zentralen Ort befindet. Jeder Posten wird von hier aus angelaufen, die Kinder kehren von jedem Posten dorthin zurück. Sie können dabei in Kleingruppen unterwegs sein, sodass für längere Läufe eventuell auch entferntere Posten eingerichtet werden können (Aufsichtspflicht beachten).

## Material

Grobe Skizze des bespielten Geländes; je Gruppe drei Zettel, Kreppband, Stift;

## Ablauf

Die Gruppen von 2-4 Schülerinnen und Schülern werden durchnummeriert. Anschließend bekommen sie vom zentralen Punkt ausgehend sternförmig eine Laufrichtung zugewiesen für den zu erstellenden Posten. Mit zwei Zetteln, Kreppband und einem Stift laufen sie in der angegebenen Richtung los. An einem Ort ihrer Wahl, von dem aus die Lehrkraft noch zu sehen ist, befestigen die Teilnehmenden gut sichtbar einen Zettel mit einem Lösungswort (je nach Vorgabe Baumart, Sportart etc.) und laufen anschließend zurück. Dort geben sie der Lehrkraft einen weiteren Zettel mit Gruppennummer und Lösungswort.

In einer Skizze des Geländes (z.B. Sportplatz), welche zentral bei der Lehrkraft einsehbar ist, tragen sie die Lage des Postens mit Gruppennummer ein. Nun bekommt jede Gruppe den dritten Zettel.

Auf Startkommando läuft jede Gruppe mit Zettel und Stift im Uhrzeigersinn den nächsten, ihr bisher unbekanntem Posten an und notiert das Lösungswort.

Die Gruppe läuft zurück zur Lehrkraft, sucht auf dem Plan den nächsten Posten, läuft diesen an und wiederholt den Vorgang.

Die Gruppe, welche zuerst der Lehrkraft den Zettel mit allen richtigen Codewörtern zeigt, hat gewonnen.

## Tipps

- Um Schummeln vorzubeugen, kann die Lehrkraft jedes Codewort mit Handzeichen quittieren, so müssen die Schülerinnen und Schüler jeweils vom Posten zur Lehrkraft zurücklaufen; Abkürzen wird so ausgeschlossen.
- Statt Lösungswörtern können alternativ auch Naturrätsel, Bewegungsaufgaben (z.B. Yogaübung, Dehnübung, Liegestütz), Geographieaufgaben oder weitere Aufgaben mit Lehrplanbezug gestellt werden. Der Fantasie und fächerübergreifenden Arbeit sind hier kaum Grenzen gesetzt.
- Gruppengröße und -größe lassen sich je nach vorhandener Zeit, gewünschter Intensität und Laufstrecke variieren: Je kleiner die Gruppen, desto mehr Gruppen, desto mehr Posten, desto mehr Laufstrecke.
- Leistungsheterogenität/ -homogenität der Gruppen beachten und thematisieren: In fairen leistungsheterogenen Gruppen motivieren die Stärkeren oft die Schwächeren; in weniger fairen Gruppen machen sie eventuell die Schwächeren fürs Nicht-Gewinnen verantwortlich.
- Inklusion: Handicaps für Stärkere, Anzahl der geforderten angelaufenen Posten je nach individuellem Leistungsvermögen gemeinsam mit den Teilnehmenden festlegen, unterschiedliche Laufstrecken und Aufgabenschwierigkeiten fordern. Die Differenzierungsmöglichkeiten kennen keine Grenzen.
- Variation: Länge der Laufstrecke, Schwierigkeit der Aufgabe, Anzahl der Posten verändern



# Sprint/Staffellauf – Run fast and share

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 5-10

## Beschreibung

Staffellauf wird hier als Möglichkeit des gemeinschaftlich (MIT-EINANDER) erlebten und erarbeiteten Sprints vermittelt und dabei zugleich für Hygienemaßnahmen (SICHER) sensibilisiert, um Gesundheitserziehung über Sport und Verantwortung (GESUND) zu erreichen. Die gemeinsame Nutzung bzw. das Weitergeben des Staffelholzes erfordert das Händewaschen. Ferner kann die Thematisierung der Abstandsregeln beim Staffellauf (Wechselraum, Ablaufmarke) leicht auf das Abstandsgebot in Pandemiezeiten transferiert werden.

## Geräte/Materialien

Schlagwurfballer, Staffelhölzer, Langbänke als Wechselraumstrukturelemente, Markierungshütchen, Stoppuhr, Musik, Hygienehinweisplakat aus dem Schulhaus

## Ort

Freigelände oder Sporthalle

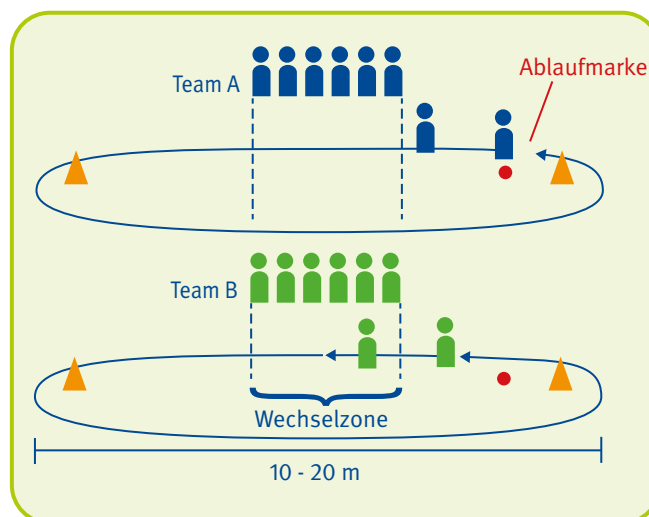
## Einleitender Teil

- Das Aufwärmen erfolgt als Einlaufen im Pulk auf begrenztem Raum mit bestimmten Vorgaben des Übergabens einer Staffelh Holzalternative (z. B. Tennisball).
- Den Lernenden Laufvarianten anbieten und umsetzen lassen.
- Zum Üben akustische Signale und definierte Räume für die Übergabe einbauen.
- Schülerinnen und Schüler nehmen leichathletische Körperhaltung ein und setzen spezifische Lauftechnik (Ballenlauf) um.
- Abschließend erfolgt eine sprintspezifische Funktionsgymnastik mit, bzw. auf Musik (Rhythmisierung).

## Hauptteil

Folgende Inhalte bieten sich an:

- Übergabeübungen/-varianten
- Verknüpfung mit dem Lauf-ABC
- Verknüpfung mit unterschiedlichen Startmöglichkeiten
- Einteilung von Übergabesektoren/Ablaufmarken
- Gruppeneinteilung nach Niveaueausgleichskriterien (Möglichkeit der Inklusion!) und/oder Leistungsklassen
- Gassenstaffel:
  - Strecke zwischen 20-40 m, je nach Gegebenheiten
  - statt Bänken Wartezone für Teamsprintende einrichten
  - Ablaufmarke vor Bank, Übergabezone entsprechend der Banklänge/Wartezone
- Pendelstaffel
- Rundenstaffeln 16x25 m/8x50m/4x100 m-Staffeln
- Wettkampfläufe gegeneinander als Stundenhöhepunkt, z.B. in drei Teams (Team SICHER, Team GESUND, Team MITEINANDER)



## Schluss

Nach einem „Cool Down“ wird in einer Reflexionsrunde anhand eines Hygiene-Hinweisplakates nochmals ein Transfer zum verantwortungsbewussten Miteinander in Pandemiezeiten hergestellt und darauf hingewiesen, die Hygieneregeln in Eigenverantwortung zu befolgen und zu vertreten.



Infektionsstufe

1

# Rope Skipping

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 5-10

## Vorbereitung

Die Einheit kann in der Sporthalle, in der Aula oder im Freien stattfinden.

### Material

Erforderlich sind Gymnastikseile für jedes Kind, Rope Skipping-seile (Speed-Ropes) für jedes Kind und 5-6 Langseile.



### Die richtige Seillänge:

Stelle dich mittig mit geschlossenen Beinen auf das Seil!  
Die Enden sollten dir bis zu den Achseln reichen.

## Einleitender Teil

Für die nachfolgenden Übungen sind Gymnastikseile besser geeignet.

### Tipp

Musik kann als Motivation und Rhythmus dienen!

## Liegende Seile

Die Seile liegen parallel im Abstand von ca. 1,5 m in 4 Reihen.

Die Sportklasse verteilt sich davor in 4 Gruppen und stellt sich an. Das Üben erfolgt im Strom, die Laufwege sind festgelegt (z.B. rechts seitlich zurücklaufen).

### Variation

- Slalom laufen: Joggen, Rückwärtslauf, Hopserlauf, Skippings, Seitgalopp, ...
- Sprünge über die Seile: einbeinig, beidbeinig, im Wechsel, überspringen eines Zwischenraumes, Sprungkombinationen (z. B.: ...↗, ...↘, ↙, ...↘, ↗, ...)

### Jedes Kind hat ein Seil vor sich liegen

- Springen über das eigene Seil (beidbeinig, einbeinig, „Wedelsprünge“)
- Balancieren über das eigene Seil (↑, ↓, Augen geschlossen)

## Schwünge mit dem Seil evtl. mit dem Speed-Rope

- neben dem Körper schwingen (↔/↔)
- vor dem Körper schwingen (↔/↔)
- über dem Körper schwingen (↔/↔)
- im Sitzen/im Stehen über dem Körper schwingen (*Hubschrauberpropeller*)
- im Sitzen unter dem Körper schwingen (dazu muss man sich kurz vom Boden lösen)
- das Seil neben dem Körper schwingen, beim Vorschwingen ein Ende loslassen und wieder fangen, sobald es zurück-schwingt

### Variation

- Beide Seilenden in eine Hand nehmen

## Hauptteil

### Einzelübungen

### Sprünge und Einzelübungen mit dem Gymnastikseil oder Speed-Rope

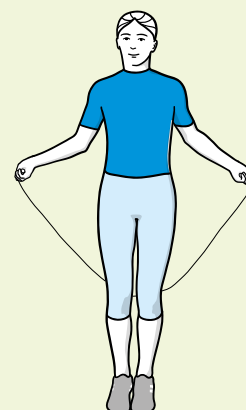
### Die richtige Sprung- & Schwungtechnik

#### Technikmerkmale

- Absprung und Landung auf den Fußballen
- Minimale Sprunghöhe
- Seilführung erfolgt fast ausschließlich durch die Handgelenke
- Oberarme liegen am Körper, der Ellbogen ist angewinkelt

### Easy Jump (Grundsprung)

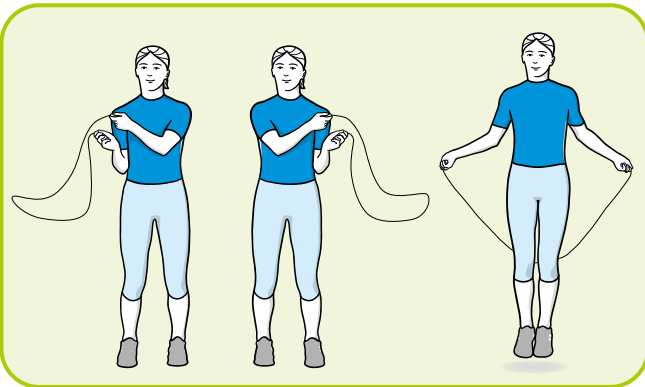
Bei jedem Seildurchschlag einmal auf der Stelle beidbeinig springen.





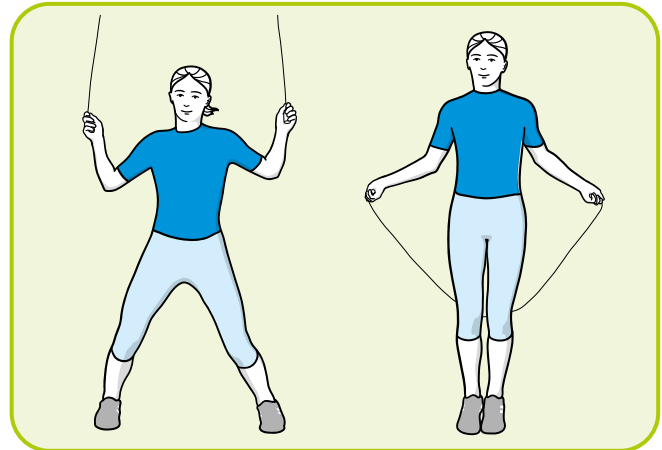
### Tipp

Beim Erlernen eines Tricks sollte dieser zunächst ohne Seil und anschließend mit Schwüngen neben dem Körper geübt werden. Erst wenn die Bewegung „im Trockenen“ klappt, sollte sie mit schwingendem Seil geübt werden.



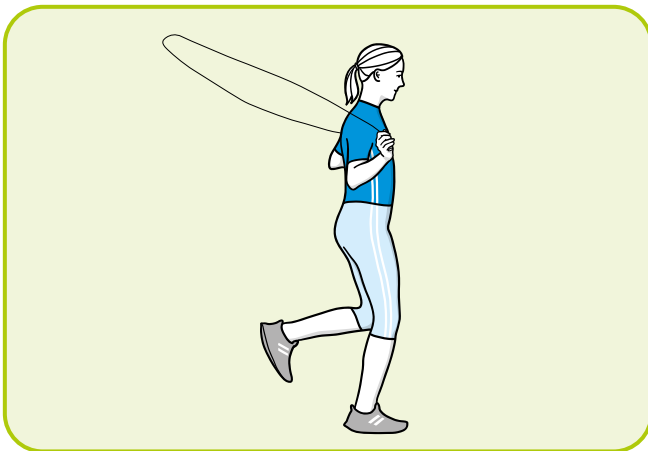
### Side-Straddle

Die Füße landen abwechselnd auseinander und zusammen, d.h. beim Springen abwechselnd die Beine grätschen und schließen.



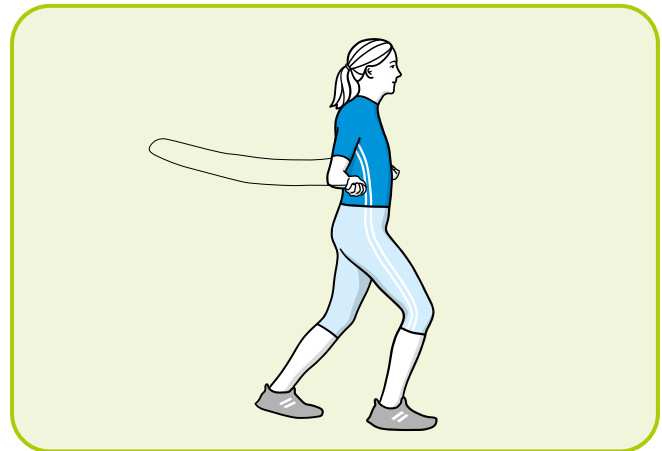
### Running

Durch das Seil auf der Stelle oder in der Bewegung laufen.



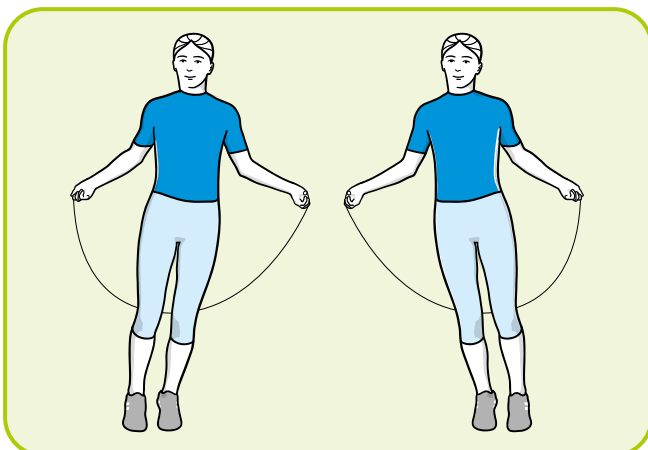
### Forward-Straddle

Mit einem Fuß vorwärts, mit dem anderen rückwärts springen; dazwischen mit Grundsprung oder ohne.



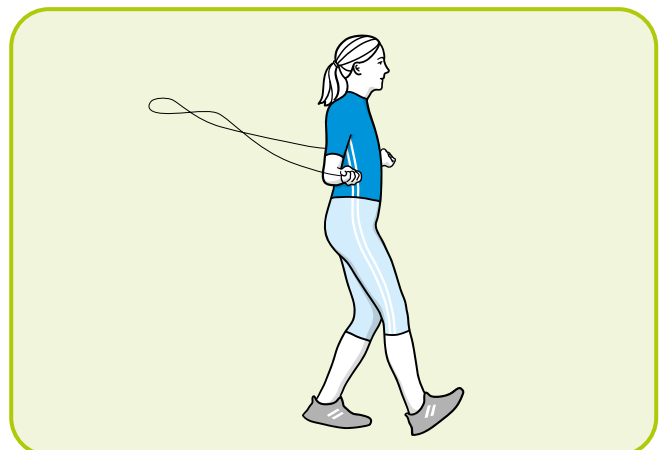
### Skier

Springen wie beim Grundsprung, nur seitlich abwechselnd nach links und rechts versetzt.



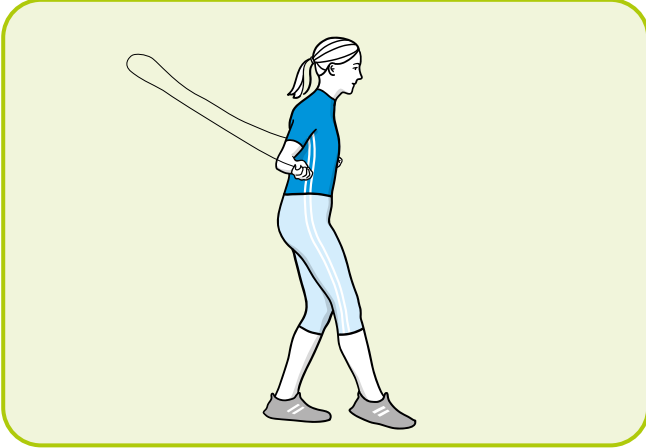
### Heel-Tap

Fersentipp vorwärts oder seitlich; links, rechts abwechselnd; dazwischen mit Grundsprung oder ohne.



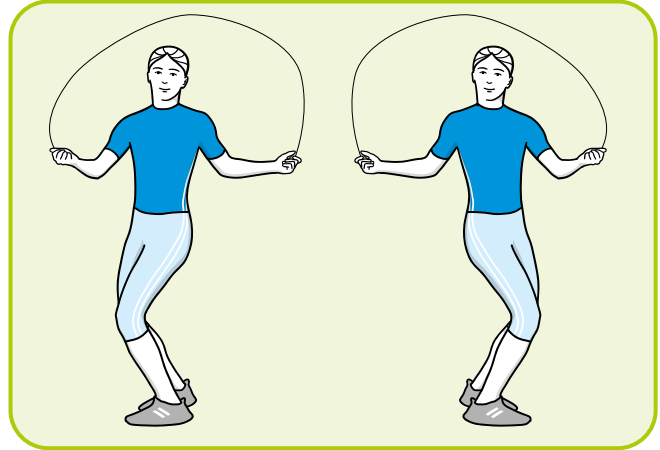
### Toe-Tap

Zehentipp vorwärts oder seitlich; links, rechts abwechselnd; dazwischen mit Grundsprung oder ohne.



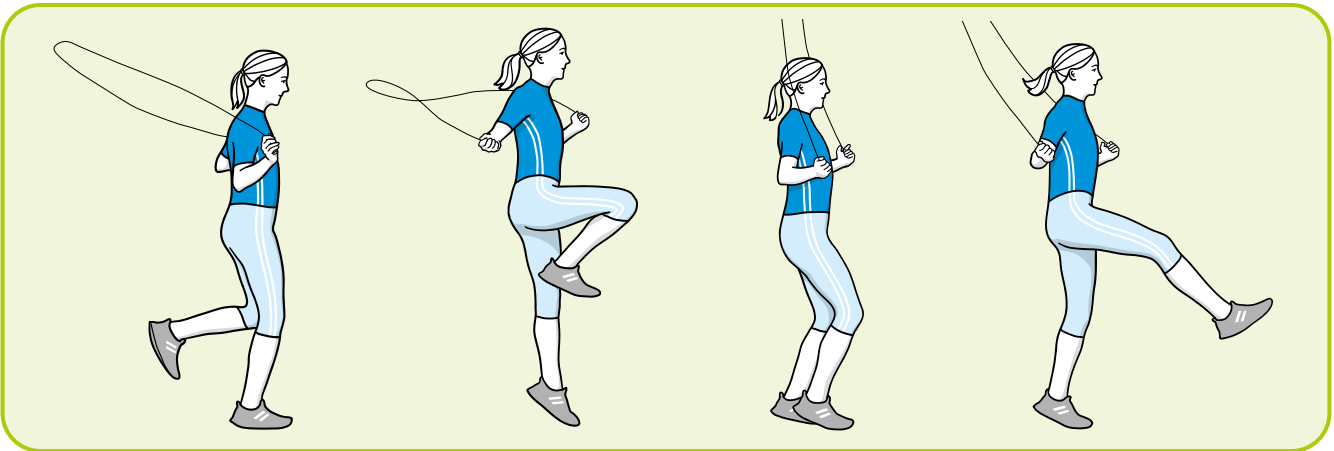
### Twister

Beim Springen twisten: Drehung der Beine und der Hüfte gegen gleich und im Wechsel.



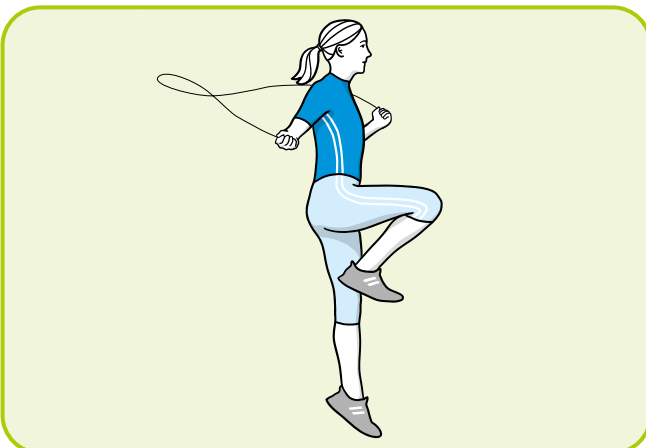
### Can Can

Beine werden abwechselnd einmal angewinkelt, dann gestreckt abgehoben; dazwischen immer einen Grundsprung.



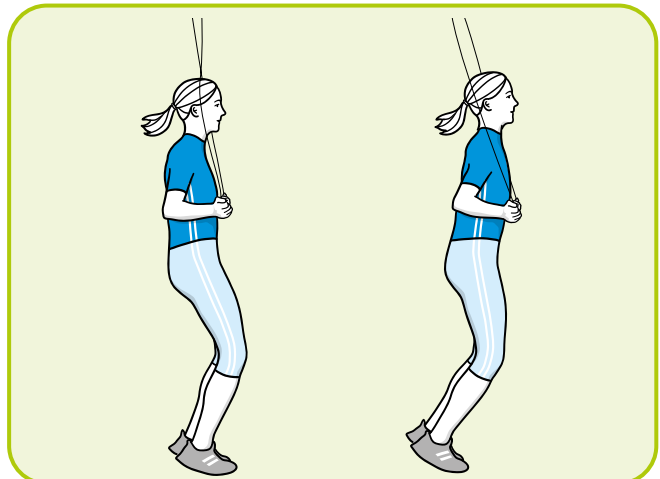
### Knees up

Knie abwechselnd so hoch wie möglich heben; dazwischen mit Grundsprung oder ohne.



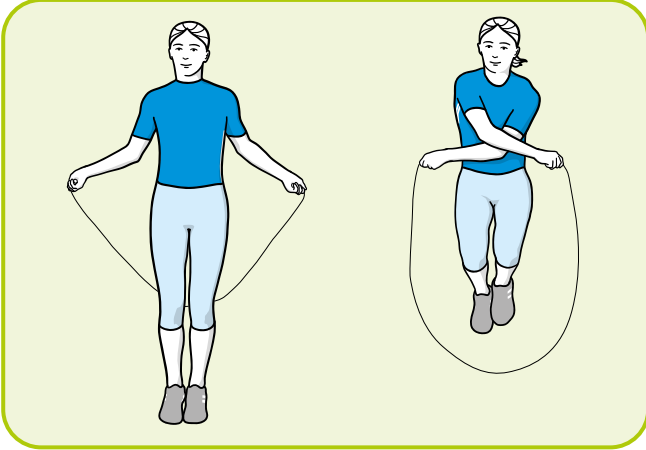
### Bell

Mit geschlossenen Beinen parallel vor- und zurückspringen.



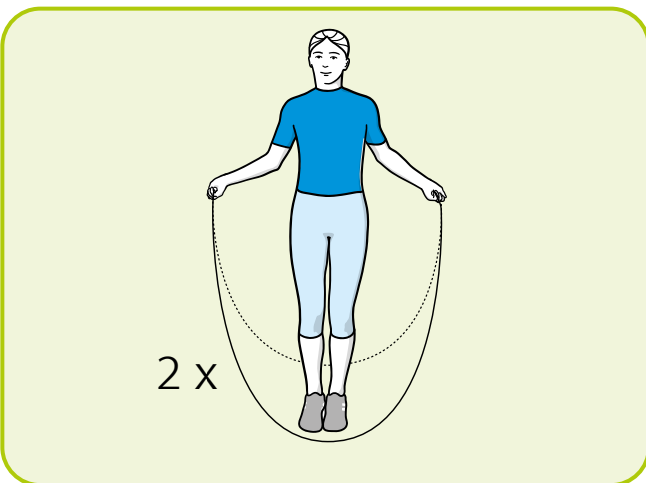
### Criss Cross

Mit Beginn der Abwärtsbewegung werden die Arme vor dem Körper überkreuzt. Die Hände müssen außerhalb des Körpers sein.



### Double Under

Das Seil wird bei einem Grundsprung zweimal unter den Füßen durchgeschlagen. Wichtig ist dabei die Seilbeschleunigung aus den Handgelenken.



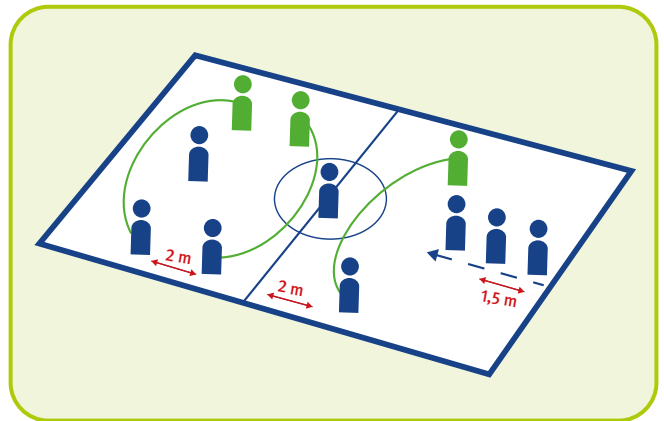
### Gruppenübung (Langseil)

#### Langseil – Organisationsform

Je zwei bis drei Langseile werden parallel hintereinander in zwei bis drei Reihen geschwungen und die Sportklasse in zwei bis drei Gruppen aufgeteilt. Nachdem ein Kind alle Seile in der Reihe durchlaufen hat, wird abwechselnd rechts bzw. links zurückgelaufen, um einen möglichst großen Abstand zu haben.

Die Übenden erhalten verschiedene Aufgaben, z. B.:

- ohne Sprung durch das Seil laufen.
- in jedem Seil einen oder beliebig viele Sprünge ausführen.
- in Seil 1 einen Sprung, in Seil 2 zwei Sprünge, in Seil 3 drei Sprünge ausführen.



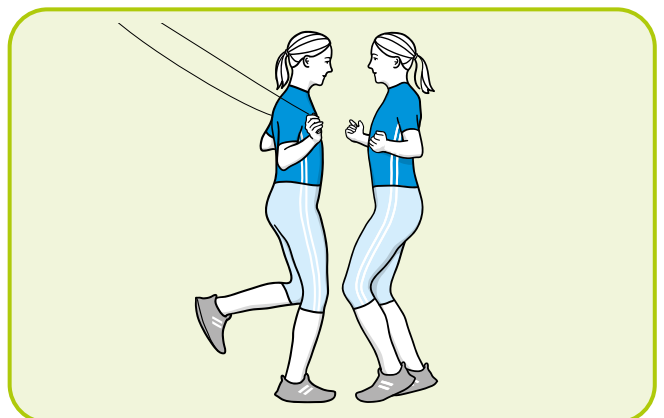
#### Kreative Phase

In Kleingruppen mit Langseil (4-5 Kinder) erarbeitet die Lerngruppe kreativ eine Choreographie „Springen gemeinsam mit dem Langseil“. Nach einer festgelegten Übungszeit präsentieren die einzelnen Gruppen die jeweiligen Ergebnisse.

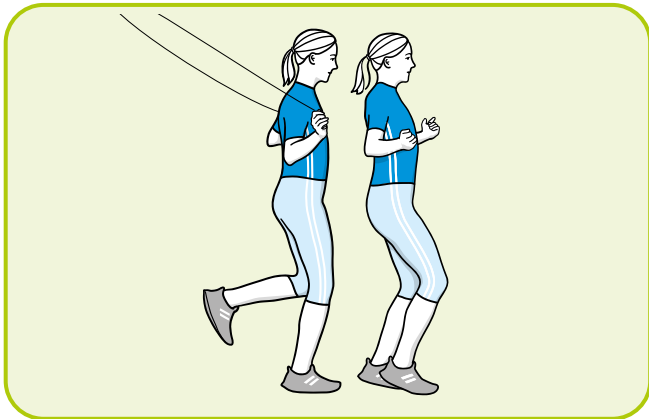
#### Partnersprünge (Kurzes Seil oder Beaded Rope)

Ein Kind schwingt das Seil, das andere springt herein. Die Lehrkraft gibt folgende Anweisungen:

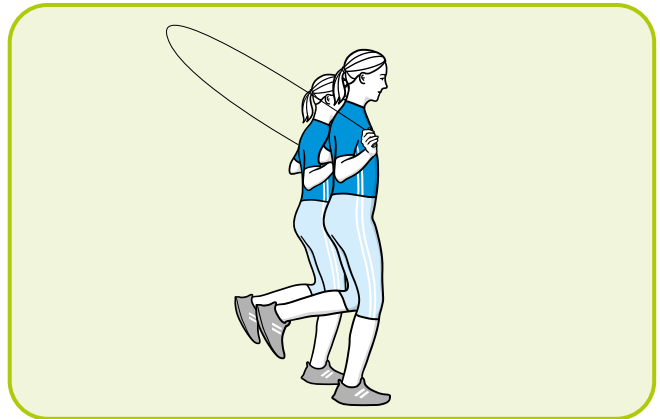
**Übung 1:** Springt den Grundsprung zusammen. Anschließend springt die Partnerin oder der Partner wieder hinaus.



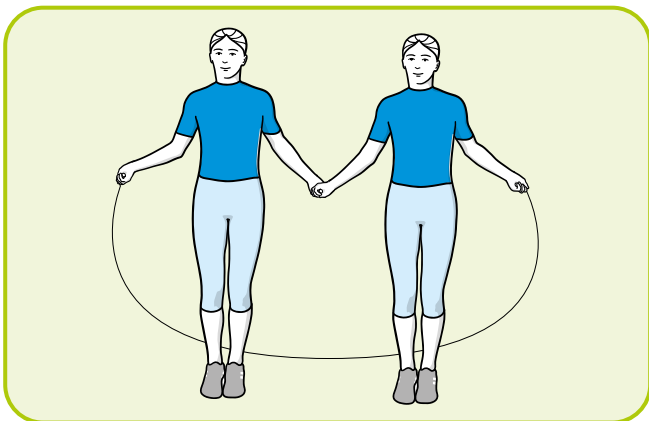
**Übung 2:** Mache eine 180° Drehung mit einem Seitschlag, schwinde das Seil danach rückwärts, die Partnerin oder Partner ist dann hinter dir.



**Übung 5:** Haltet Euch an den Händen. Springe mit deiner Partnerin oder deinem Partner vorwärts über das geschlagene Seil. Könnt ihr so eine längere Strecke springen bzw. laufen?

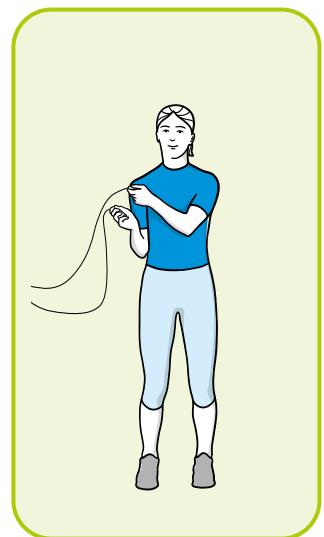


**Übung 3:** Jeder Übende nimmt ein Seilende. Springt zu zweit im Seil. Haltet Euch an den Händen (Auch ohne Körperberührung möglich)!

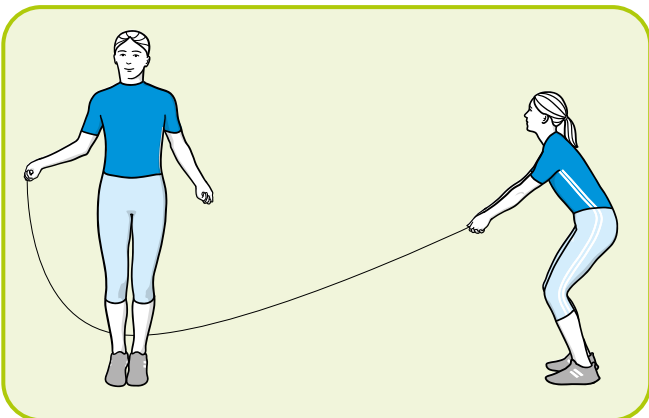


#### Vorbereitung Zweierkette (Einzelübung)

Ein Seil in den rechten Händen, ein Seil in den linken Händen (Zwei kurze Seile oder Beaded Ropes pro Paar). Halte in jeder Hand je ein Seil an den zwei Griffen. Schlage die Seile so, als würdest du kralen und springe dazu bei jedem Schlag. Wenn du dies ohne Probleme kannst, gehe zur Zweierkette (Partnerübung).

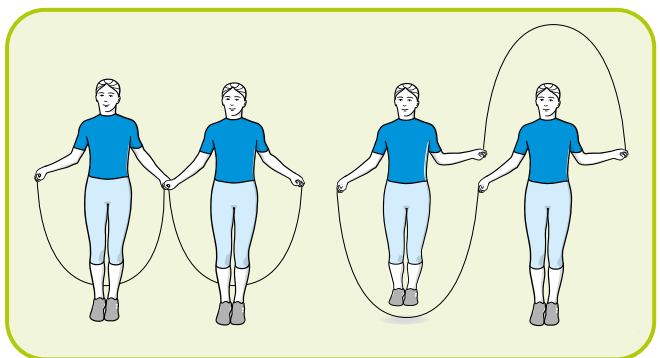


**Übung 4:** Die Partnerin oder der Partner springt nach vorne raus, dreht sich um den Schlagarm und springt wieder ins Seil rein. Könnt ihr Euch auch gleichzeitig drehen?



#### Zweierkette

Stellt euch nebeneinander. Haltet an der Außenseite das Ende eures Seiles und greift mit eurer inneren Hand das Seilende eurer Partnerin oder eures Partners. Beide Seile liegen hinter euch auf dem Boden. Fangt mit einem Seil an und schlagt danach das zweite Seil. Findet euren Sprungrhythmus.





# Koordinationsschulung mit dem Reifen

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 5-10

## Beschreibung

In der Sporthalle oder auf dem Sportplatz bietet sich viel Platz, die Kinder mit dem Gymnastikreifen koordinative Übungen durchführen zu lassen. Jedes Kind hat einen Reifen.

## Einleitender Teil

### Inselspiel

Die Gymnastikreifen sind in der Halle verteilt, alle Kinder laufen in der Halle durcheinander zum Rhythmus der Musik ohne die Reifen zu berühren. Stoppt die Musik, sucht sich jedes Kind schnellstmöglich einen Reifen und stellt sich hinein. In jedem Reifen darf nur eine Schülerin oder ein Schüler stehen. Im Reifen werden nun Koordinationsübungen gemacht wie z.B. Einbeinsprünge, Standwaage mit rechts und links, Kraftübungen wie Kniebeugen, Hampelmann etc. Läuft die Musik wieder, bewegen sich die Schülerinnen und Schüler weiter in verschiedenen Laufformen (vorwärts, rückwärts, Hopserlauf, Anfersen, Kniehebelauf) durch die Halle. Die Kinder dürfen ihre eigenen Ideen für Bewegungsaufgaben einbringen.

### Variation

Es wird ein Gymnastikreifen weniger ausgelegt als Mitspielende teilnehmen. Das Kind, das bei Musikstopp keinen Reifen erreicht, muss Extraaufgaben erfüllen wie Liegestütze, Squads oder Burpees.

### Reifen „zwirbeln“

Die Kinder verteilen sich mit ihrem Gymnastikreifen gleichmäßig in der Halle. Auf ein Kommando drehen alle ihren Reifen an, so dass er schnell rotiert. Ziel ist es, zu verhindern, dass ein Reifen zu langsam dreht und zu Boden fällt. Achtung: Nach dem „Zwirbeln“ muss ein neuer Reifen gesucht und angedreht werden. Wie lange klappt es, dass alle Reifen rotieren?

## Hauptteil

### Koordinative Aufgaben mit dem Reifen

Die Kinder laufen mit ihrem Reifen in der Halle aufeinander achtend, hin und her. Die Sportlehrkraft stellt Aufgaben, die sofort ausgeführt werden, bis die nächste Ansage erfolgt:

- Den Reifen mit der flachen Hand antreiben, so dass er neben dem Körper rollt.
- Um den rollenden Reifen herumlaufen, mit einem Fuß im Reifen laufen, während der Reifen rollt.
- Den Reifen werfen und fangen (beidhändig, einhändig, rechts werfen, links fangen...).
- „Seilspringen“ mit dem Reifen
- Hula Hoop

### Reifenbahn

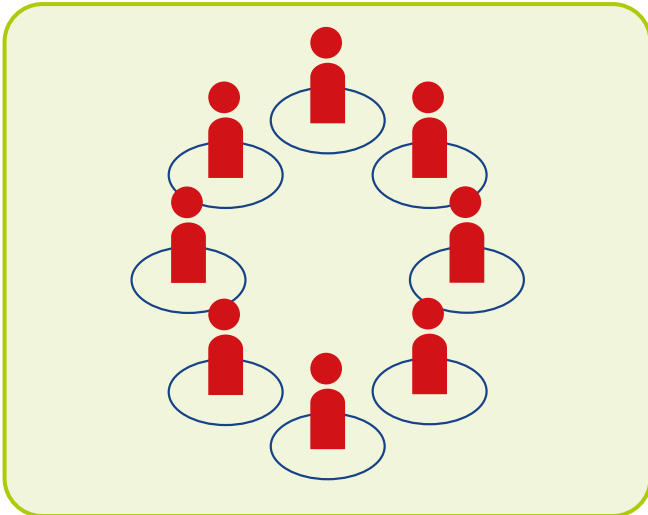
Die Reifen werden hintereinander auf den Boden gelegt (Reifenbahn) und als Koordinationsleiter benutzt. Die Kinder stehen in einer Reihe, üben im Strom und erfüllen verschiedene Aufgaben: z.B. durchlaufen, beidbeinig springen, einbeinig, 2-mal rechts, 2-mal links hüpfen; Ideen der Übenden für neue koordinative Aufgaben aufgreifen und umsetzen lassen.

### Variation

Auf beiden Seiten der Reifenbahn stehen gleich viele Kinder in einer Reihe: Die beiden gegenüberstehenden Kinder hüpfen zeitgleich, beidbeinig aufeinander zu. Stehen sie dicht gegenüber, knobeln sie (Stein, Papier, Schere). Die Gewinnerin oder der Gewinner darf weiterhüpfen, das Kind, das verloren hat, stellt sich hinten an. Sofort startet das nächste Gegenüber und versucht zu verhindern, dass eine ganze Bahn „geschafft“ wird. Bei jeder komplett durchgesprungenen Bahn bekommt die Schülerin oder der Schüler einen Punkt. Wer die meisten Punkte in einer bestimmten Zeit gesammelt hat, hat gewonnen.

### Hip und Hop, Hap und Hup

Jede Gruppe (7-9 Kinder) legt mit ihren Gymnastikreifen einen Kreis, die Reifen berühren sich. Ein Kind gibt das Kommando: Bei „Hip“ springen alle Kinder gleichzeitig einen Reifen nach rechts, bei „Hop“ einen Reifen nach links, bei „Hap“ in den Kreis/nach vorne und bei „Hup“ nach hinten/aus dem Kreis. Das Schlusskommando ist entweder ein „Hap“ (alle Kinder springen vom Reifen in den Kreis) oder ein „Hup“ (alle Kinder springen vom Reifen aus dem Kreis).



### Rotation

Im Innenstirnkreis drehen alle Kinder in der Gruppe ihren Reifen gleichzeitig an und wechseln auf Kommando im Uhrzeigersinn einen Reifen weiter. Ziel ist es, den neuen Reifen aufzufangen, bevor er auf den Boden fällt.

### Variation

- Wechsle nun im Uhrzeigersinn zwei Reifen weiter, wechsle drei Reifen weiter usw.!
- Tausche nach dem Andrehen den Platz mit Kindern, die Geschwister haben, ein blaues Kleidungsstück tragen, im Sportverein sind usw.!
- Schülerinnen und Schüler bringen eigene Platztauschregeln ein.

### Pferderennen

Zwei Kinder stehen hintereinander, das vordere steht in beiden zusammengelegten Reifen, das hintere hält beide Reifen fest. Der Vordermann oder die Vorderfrau gibt Tempo und Richtung vor, während das hintere Kind hinterherläuft und versucht, den Reifen so zu halten, dass sie seine Mitschülerin oder seinen Mitschüler nicht berühren – dann erfolgt der Wechsel.

## Schlussteil

### Rote Zora

Alle Kinder stehen mit ihrem Reifen im Kreis, ein Kind geht vor die Hallentür. Gemeinsam wird beschlossen, wer die Rote Zora sein darf: Diese führt ohne zu sprechen eine Bewegung nach der anderen aus, die alle anderen Kinder „nachmachen“. Das Kind wird hereingeholt und soll durch genaues Beobachten erraten, wer die Rote Zora ist.



# Jonglieren mit 2 Bällen

Infektionsstufe

1

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 5-10

## Einleitender Teil

Übe die Basics (Übung 1-4) nur mit einem Ball!

## Übungsauswahl zum Jonglieren mit zwei Bällen

### Übung 1: „Säule“

Werfe einen Ball mit deiner geübten Hand gerade wie eine Säule vor dir nach oben, so dass er wieder in deine geöffnete Hand zurückfällt!



Der Ball sollte zuerst kaum und erst nach und nach weiter in die Höhe geworfen werden.

### Übung 2

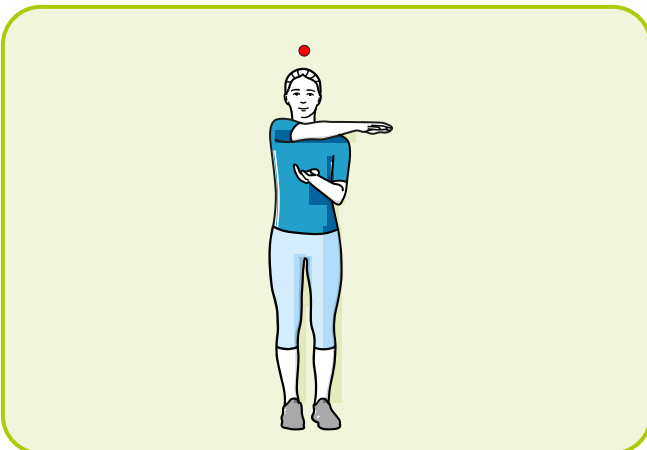
Werfe den Ball wie in der Übung 1 nach oben. Dreh sofort nach dem Wurf vor dem Fangen deine offene Hand nach unten Richtung Boden und wieder zurück und fange den Ball wieder auf!

### Übung 3

Führe nun Übung 1 und Übung 2 mit deiner schwächeren Hand aus!

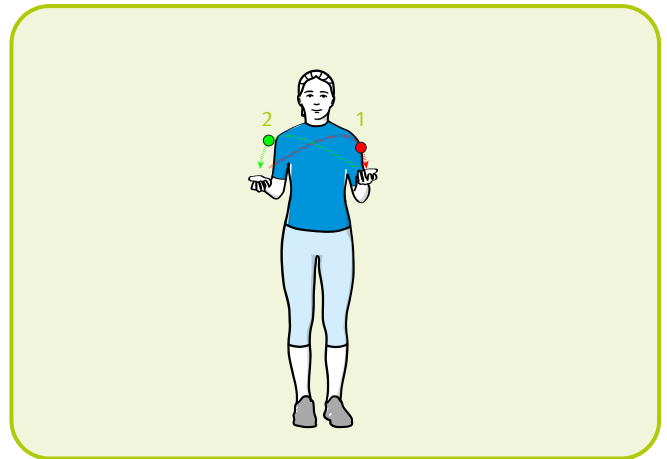
### Übung 4: Brotmesser

Wirf eine Säule wie bei Übung 1. Deinen anderen Arm führst du danach gestreckt unter dem fliegenden Ball zur anderen Seite. Der fliegende Ball fällt zurück in deine Hand. Nach dem nächsten Wurf führst du den gestreckten Arm wieder in die Ausgangsstellung zurück.



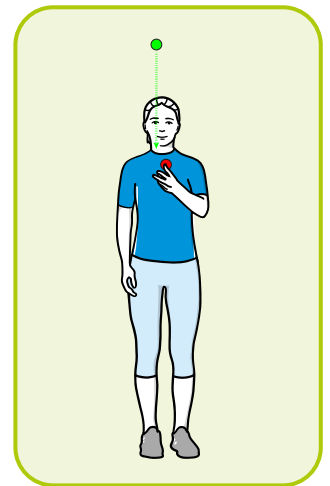
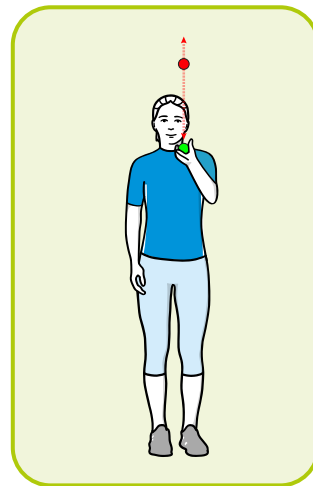
### Übung 5

Zwei Bälle sollen nacheinander fliegend ihren Platz tauschen. Wirf die Bälle nacheinander auf den Spuren eines „Xes“ und fange die Bälle nacheinander rhythmisch auf. Sprich dazu: „Werfen (Ball 1) - werfen (Ball 2) - fangen - fangen!“ Beginne dreimal hintereinander mit der geübten, dann mit der ungeübten Hand.



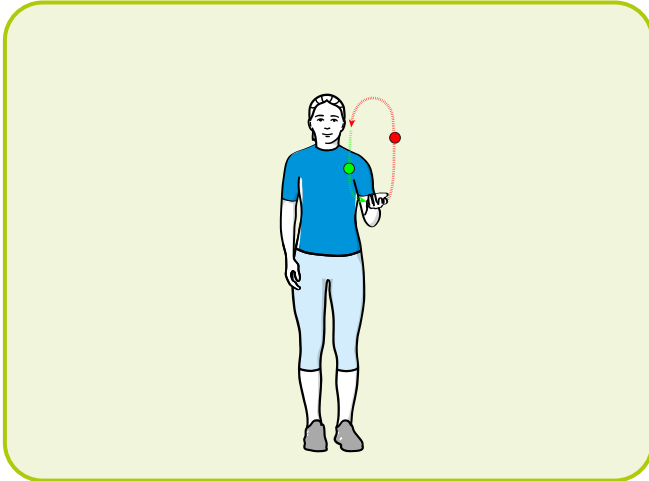
### Übung 6

Halte nun zwei Bälle in einer Hand, werfe und fange nur den vorderen. Der zweite Ball (rot) „parkt“ im hinteren Teil deiner Hand, eingeklemmt zwischen Daumen, kleinem Finger und Handballen.



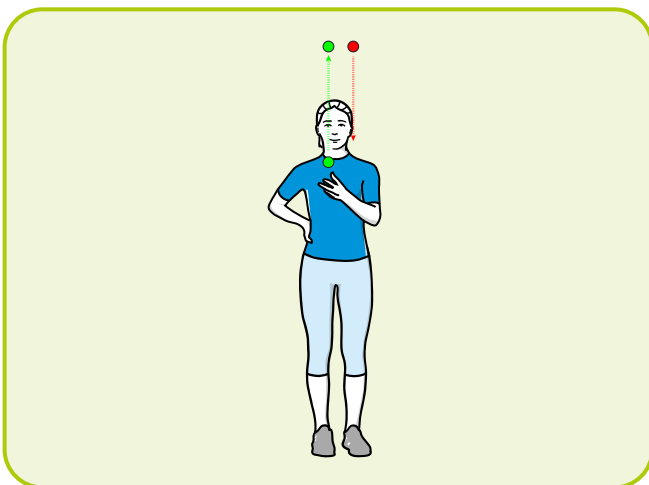
### Übung 7: Außenkreis

Wirf nun mit einer Hand zwei Bälle im Wechsel im Kreislauf von innen leicht nach außen! Den zweiten Ball wirfst du immer dann nach oben-außen, wenn der erste davor am höchsten Punkt ist.



### Übung 8: Säulen

Wirf die beiden Bälle im Wechsel als gerade Säulen mit einer Hand!



#### Tipp

Versuche deine Bälle auch rhythmisch auf ein passendes Musiktempo zu werfen und wieder zu fangen.





# Bewegungskünste: Jonglieren

Infektionsstufe

1

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 5-12

## Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler erhalten als Hausaufgabe kreative Bewegungspausen und Gestaltungsaufgaben durchzuführen. Die Aufgaben werden im Unterricht vorbereitet.

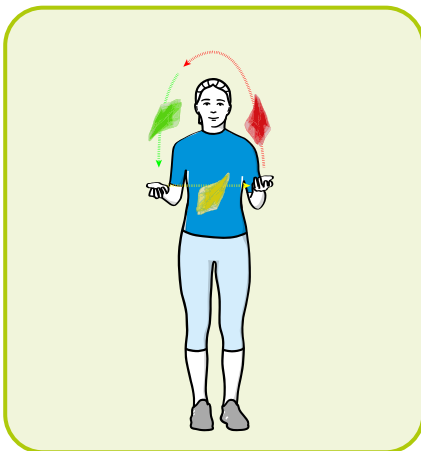
Hier bieten sich insbesondere im Bereich der „Bewegungskünste“ Beispiel aus dem Jonglieren (Tuch und Bälle) an. Wenn Kinder Diabolos, Pois (können auch selbst gebastelt werden!), Devil Sticks oder Jonglierteller zu Hause haben, eignet sich deren Einsatz als Gestaltungsmittel sehr gut zur Gestaltung ge-

sundheitsförderlicher Bewegungsangebote mit unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen.

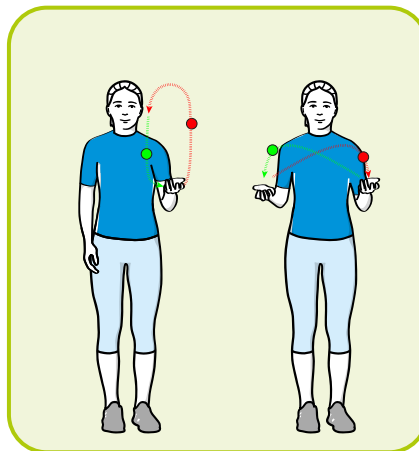
Die Kinder erhalten entsprechende Übungskarten und Hinweise zu den Bewegungsaufgaben und bekommen abschließend die Möglichkeit einer Präsentation mit entsprechender Wertung (Wertschätzung!). Im Internet finden sich auf den gängigen Videoportalen viele Tutorials, die genutzt werden können. Tipp für Bayern auf bayerisch: „Schonglian lerna mim Werna“!

## Ideen für Übungskarten

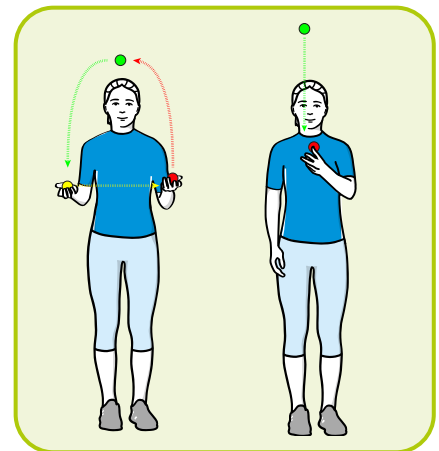
Jonglieren mit Tüchern



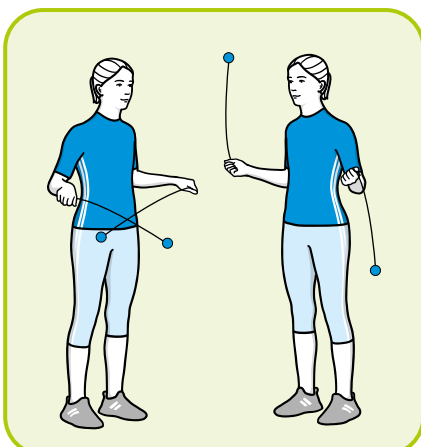
Jonglieren mit 2 Bällen



Jonglieren mit 3 Bällen



Poi





# TABATA: Ausdauer- und Krafttraining in der Sporthalle und im Freien

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 5-10

## Beschreibung

TABATA ist ein hochintensives Training (HIT), bei dem vor allem die anaerobe Ausdauerleistung aber auch die Muskelkraft verbessert wird. Empfohlen wird bei jeder Übung eine Belastungszeit von 20 Sekunden und eine Pause von 10 Sekunden. Die Belastungs- und Pausenzeit kann individuell verändert werden. Vor Beginn des TABATA Workouts wird von der Lehrkraft das Thema TABATA kurz erläutert und dessen Nutzen für die Gesunderhaltung des Körpers in den Vordergrund gestellt.

## Material

Musik, Bluetooth Box, Timer-App (TABATA Songs mit integriertem Timer gut geeignet), Gymnastikmatten oder Turnmatten;

## Aufstellungsform

Blockaufstellung versetzt

## Einleitender Teil

### Vorbereitung

Die Übungen können in der Sporthalle, auf dem Sportplatz oder in der freien Natur durchgeführt werden.

- Evtl. Matten in Blockaufstellung auslegen (Gymnastikmatten, Turnmatten).
- Lehrkraft hält die Musik bereit, macht mit und demonstriert die Ausführungen – gemeinsames Sporttreiben motiviert noch mehr!

### Aufwärmen

Musik ca. 120 bpm (Aerobicmusik oder aktuelle Songs)

Die Klasse befindet sich in Blockaufstellung, die Lehrkraft steht „Face to Face“ zu den Kindern und leitet das Aufwärmen an. Hierdurch werden die großen Muskelgruppen auf das folgende Training vorbereitet und das Herz-Kreislauf-System aktiviert:

- Laufen auf der Stelle im Rhythmus der Musik mit Schulterkreisen, Armkreisen, Side Step und anderen Aerobicsschritten mit weiteren Armbewegungen
- Wechselseitiges Abrollen auf der Stelle
- Skippings, Hampelmann
- Laufen in der Halle oder am Sportplatz frei möglich, Slalomlauf in Gruppen

## Hauptteil

### TABATA (in Blockaufstellung)

Zu Beginn des Hauptteils werden zunächst die einzelnen Übungen ohne Zeitdruck gemeinsam ausgeführt. Die Lehrkraft achtet dabei auf eine korrekte Ausführung der Übungen, um Verletzungen und Fehlstellungen zu vermeiden. Die Schülerinnen und Schüler spüren dabei, welche Muskelgruppen beansprucht werden. Zur Differenzierung werden Alternativübungen vorgeschlagen.

### Squats

#### Ausgangsposition

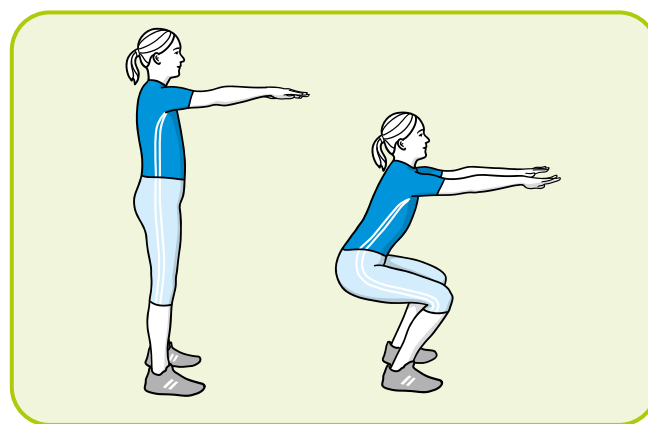
schulterbreiter Stand

#### Ausführung

- Spannung in der Körpermitte aufbauen
- Gewicht auf den Fersen
- Gesäß absenken, nicht tiefer als Kniehöhe, Beine dann wieder strecken
- Ausgangs- und Endposition: Schultern, Hüfte, Knie und Fersen bilden eine Linie.

### Variation

- Squat-Jump: Ausführung wie oben mit beidbeinigem Absprung



## Plank

### Ausgangsposition

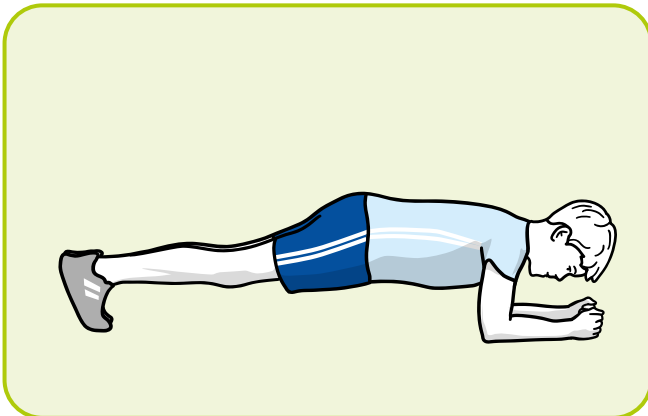
Unterarmstütz, Ellenbogen unter den Schultern

### Ausführung

Hüfte und Knie strecken. Spannung in der Körpermitte aufbauen (Fest wie ein Brett!). Der Blick richtet sich gerade nach unten auf den Boden, die Atmung ist gleichmäßig.

### Variation

- Knie werden auf der Matte abgesetzt.
- Die Füße schieben den Körper nach vorne und hinten.



## Push-Ups auf den Knien

### Ausgangsposition

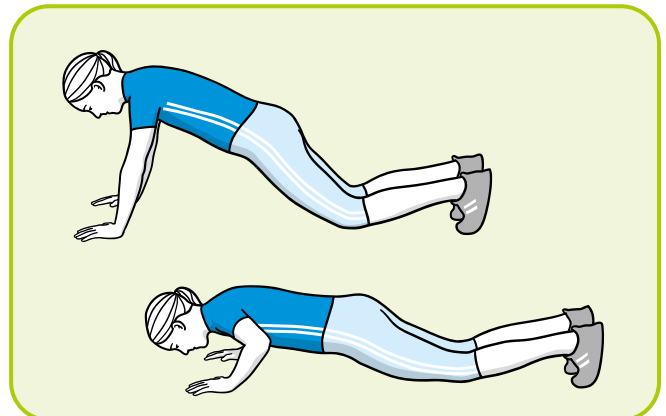
Bauchlage: Hände setzen unter den Schultern auf dem Boden auf, Oberkörper hochdrücken, Arme strecken, Knie sind gebeugt und berühren den Boden.

### Ausführung

Arme beugen und wieder strecken, Oberkörper stabil (Fest wie ein Brett!), der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule

### Variation

- Ausführung auf den Füßen



## Side Plank

### Ausgangsposition

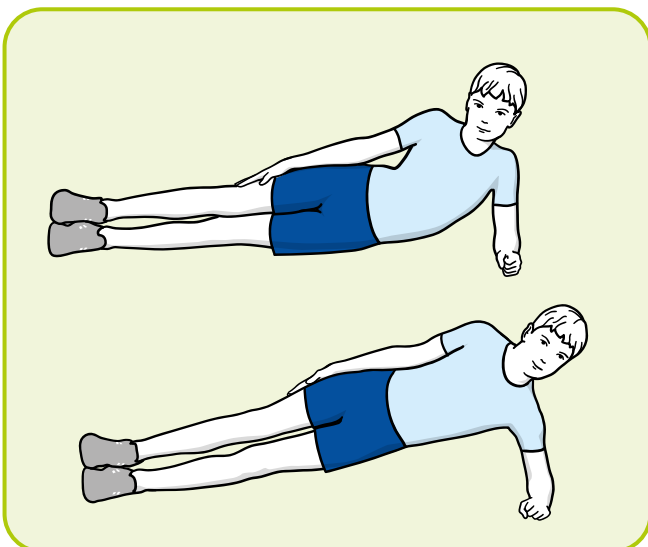
Seitstütz, Ellenbogen stützt unter der Schulter. Die Hüfte wird angehoben bis Rumpf und Beine eine Linie bilden, der Kopf bleibt gerade in der Verlängerung der Wirbelsäule.

### Ausführung

Hüfte abwechselnd senken und anheben

### Variation

- Seitstütz mit angewinkelten Knien
- Side Plank Crunch:  
Bodenfernes Bein wird in Richtung Oberkörper gebeugt, bodenferner Ellenbogen wird in Richtung Knie geführt.



## Skater

### Ausgangsposition

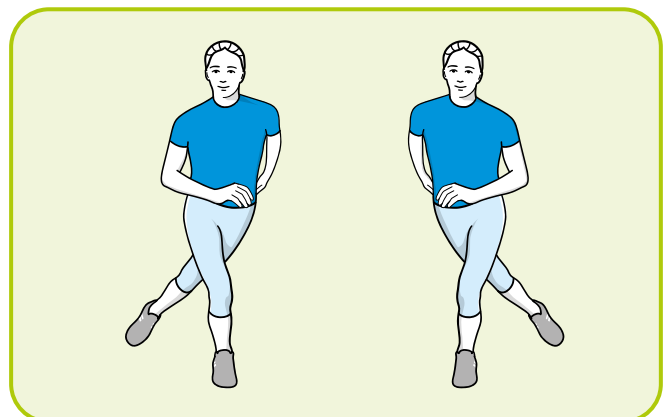
schulterbreiter, aufrechter Stand, die Knie leicht beugen

### Ausführung

Mit dem linken Bein einen Sprung nach links machen, die Arme nach links führen. Das rechte Bein hinter dem linken kreuzen. Dann mit dem rechten Bein nach rechts springen, das linke Bein hinter dem rechten kreuzen und die Arme nach rechts führen.

### Variation

- Hin- und Herspringen, ohne das Bein zu überkreuzen.
- Der Arm vor dem Körper berührt den Boden.



### Mountain Climbers

#### Ausgangsposition

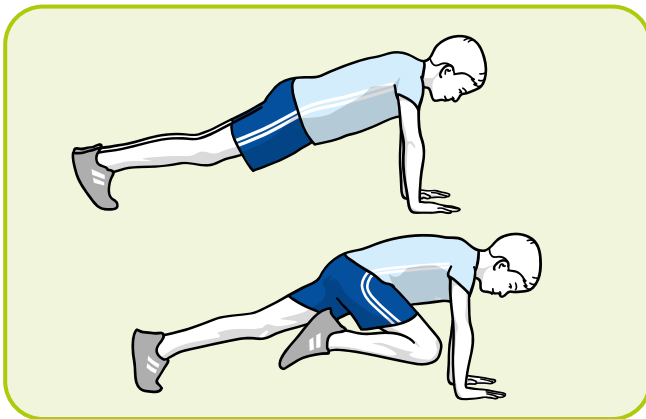
Liegestütz, Rumpf und Beine in einer Linie, Handgelenke befinden sich unter den Schultergelenken.

#### Ausführung

Das rechte Knie Richtung rechten Ellenbogen unter die Brust ziehen, dann Seitenwechsel.

#### Variation

- Die Knie springend heranziehen.



### Käfercrunch

#### Ausgangsposition

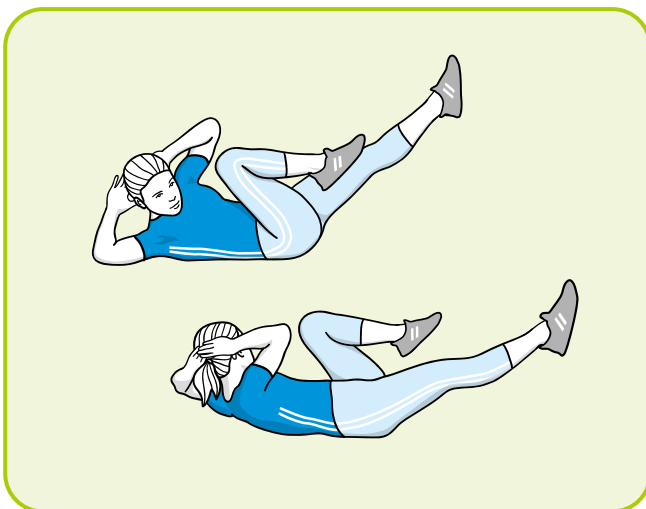
Rückenlage, Beine im 90° Winkel, Hände hinter dem Kopf.

#### Ausführung

Wechelseitig Achsel Richtung Knie führen, das andere Bein wird dabei ausgestreckt, der Ellenbogen bleibt immer seitlich.

#### Variation

- Den Oberkörper und die Beine zwischendurch ablegen.
- Die Beine bleiben gebeugt.



### Burpees

Der Burpee kombiniert mehrere Fitnessübungen zu einer flüssigen Bewegung. Er ist eine Kombination aus Liegestütz, Hocke und Strecksprung.

#### Ausgangsposition

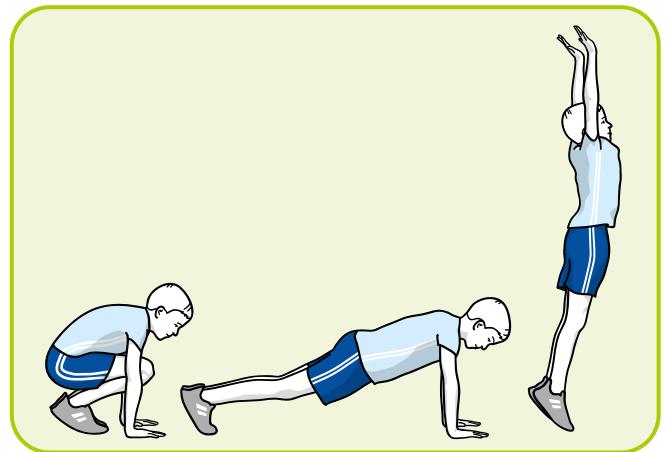
In der Hocke, die Hände stützen unter den Schultern.

#### Ausführung

Mit beiden Beinen nach hinten springen, sodass der Körper bei gestreckten Armen eine gerade Linie bildet (Ausgangsposition Liegestütz), dann Sprung zurück in die Hocke, dabei bleiben die Hände auf dem Boden. Aus der Hocke folgt die kontrollierte Ausführung eines Strecksprunges, der in der Hockposition endet. Es folgt die Wiederholung der Gesamtbewegung.

#### Variation

- Burpees mit Strecksprung



### Durchführung der TABATA Einheit

Die dargestellten Übungen können nun individuell von der Lehrkraft oder auch von den Schülerinnen und Schülern zusammengestellt werden. Sinnvoll und wichtig ist ein Wechsel zwischen der Beanspruchung verschiedener Muskelgruppen. Die Übungszusammenstellung kann bei jedem Durchgang variieren, aber auch Wiederholungen von Übungen in einem TABATA Intervall sind möglich.

- 8 Übungen von 20 sek mit jeweils 10 sek Pause bilden eine TABATA Einheit (insgesamt 4 min).
- 10-15 Wiederholungen pro Belastungsphase sollten angestrebt werden.
- Die Belastungsintensität sollte an die individuelle Leistungsfähigkeit angepasst werden.
- Die Bewegungsausführung soll mit korrekter Körperhaltung kontrolliert durchgeführt werden.
- 4-5 Einheiten sind möglich.

Beispiel:

Squat – Pause – Mountainclimber – Pause – Side-Plank rechts – Pause – Side-Plank links – Pause – Skater – Pause – Käfercrunch – Pause – Push up auf den Knien – Pause – Half-Burpees

Um die Eigenätigkeit der Schülerinnen und Schüler anzuregen, kann man schülerorientiert arbeiten:

Nach der Erarbeitung der einzelnen Übungen finden sich die Lernenden in Gruppen zusammen und beraten, welche Übungen sie vor der Teilgruppe demonstrieren wollen. In der 10-Sekunden-Pause kommt jeweils eine Gruppe nach vorne und demonstriert ihre jeweilige Einheit, die anderen Mitglieder der Teilgruppe machen mit. Auch Differenzierungen der jeweiligen Übung sind erwünscht. Diese werden von den Schülerinnen und Schülern demonstriert.

## Schluss teil

Dehnen einzeln oder zu zweit:

- Vordere Oberschenkelmuskulatur
- Hintere Oberschenkelmuskulatur mit Wade
- Innere und äußere Oberschenkelmuskulatur
- Gesäßmuskulatur, unterer Rücken und Bauch (Drehdehnlage)
- Brust und Arme (Biceps und Triceps)



Infektionsstufe

1

# Aktivitätskarten „Bewegte Schule“

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 5-12

## Beschreibung

Die Bewegungsbeispiele haben zum Ziel einerseits das Herz-Kreislauf-System zu aktivieren und andererseits zu beruhigen, mögliche Spannungen zu lösen, die Haltung zu schulen, Konzentration zu fördern und kognitive Denkprozesse zu aktivieren.

In den folgenden vier Blöcken (Erwärmung, Koordination, Haltungsverbesserung, Entspannung) sind beispielhaft Übungen und mögliche Variationen aufgeführt, die abgeändert oder von der Lehrkraft oder dem/ der Übenden ergänzt werden können. Es empfiehlt sich, von allen Übungen Aktivitätskarten zu erstellen.

Optimalerweise sollten die einzelnen Bewegungsaufgaben den Schülerinnen und Schülern geläufig sein, d.h. bereits gemeinsam mit der Lehrkraft durchgeführt worden sein. So können die Übenden die Übungen korrekt und bewusst ausführen und Wiederholungen bzw. Pausen individuell anpassen. Je nach Fitness und Aufmerksamkeit der Übenden sollte die Übungsdauer ca. 3-5 Minuten betragen.

Die Aktivitätskarten können im Schulhaus, im Freien oder zu Hause in jeder Infektionsstufe eingesetzt werden.

### Infektionsstufe 1

- als Bewegungskarten beim Activity-Bingo (siehe → Seite 59)

### Infektionsstufe 2 ggf. 3 im Freien

- zur Partnerarbeit mit Abstand

### Infektionsstufe 4

- als Übungen im Distanzunterricht als Hausaufgabe und ein Bewegungstagebuch führen
- Bewegungen gemeinsam mit anderen Familienmitgliedern einüben
- Die Kinder und Jugendlichen erstellen neue Übungskarten und stellen diese im digitalen Austausch den anderen Mitschülerinnen und Mitschülern vor.

Da die Bewegungsaufgaben den Schülerinnen und Schülern geläufig sind, können sie auch von allen an der Schule tätigen Personen, die mit der Betreuung und Beaufsichtigung von Kindern und Jugendlichen beauftragt sind, verwendet werden. Der Einsatz von geeigneter Musik ist zu empfehlen.

### Material

Aktivitätskarten, evtl. Bingofeld und Zahlen; sonst ohne weiteres Material umsetzbar

## Beispiele für die Aktivitätskarten

### Übungsauswahl: Erwärmung

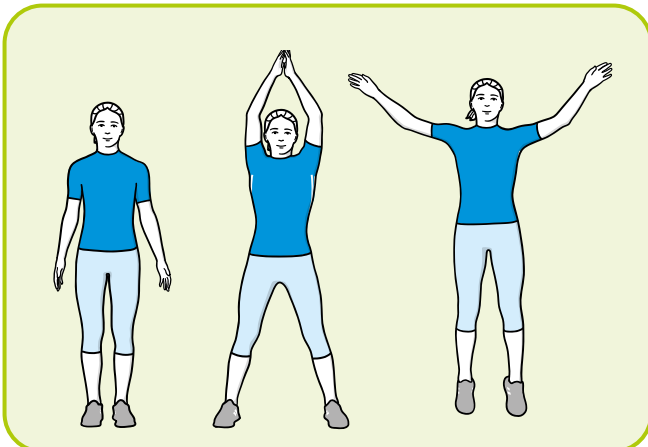
#### Jumping Jack

- ✓ Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems
- ✓ Koordination

Wiederholungen: 20 – Pause: 30 Sek. – Durchgänge: 2

#### Variation

- Beine gegrätscht, Arme seitlich und in der Grundstellung über den Kopf klatschen.
- In die Schrittstellung mit wechselndem Gegenarm springen.



### Achterschwünge

- ✓ Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems
- ✓ Konzentration

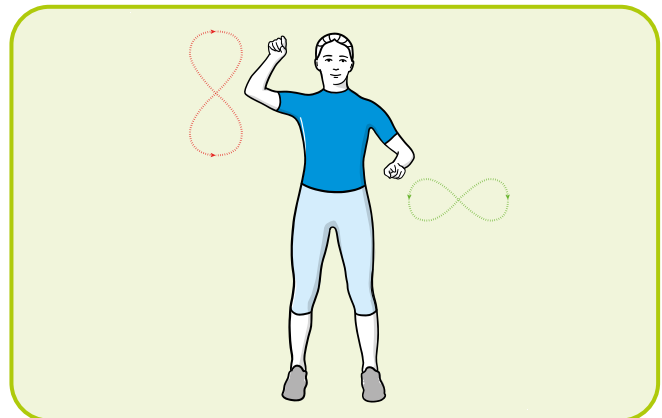
#### Ausführung

Liegende 8er-Schwünge vor dem Körper mit der rechten und der linken Hand zeichnen.

Wiederholungen: 5 pro Seite – Pause: 15 Sek. – Durchgänge: 2

#### Variation

- Mit beiden Händen gleichzeitig durchführen.
- Mit den Füßen eine stehende 8 nachzeichnen.
- Mit dem rechten Arm eine stehende und mit dem linken Arm eine liegende Acht nachzeichnen.



### Lunges

- ✓ Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems
- ✓ Kräftigung der Beinmuskulatur

#### Ausführung

- Wechsel der Seiten

Wiederholungen: 10 pro Seite – Pause: 30 Sek. – Durchgänge: 2

#### Variation

- Side-Lunges
- Jumping-Lunges



### Apfel-Ernte

- ✓ Konzentration
- ✓ Lösen von Spannungen

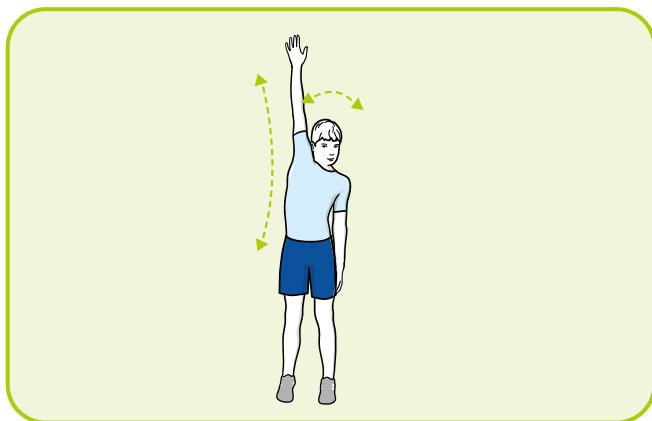
#### Ausführung

Mit der rechten Hand nach oben ziehen und dem rechten Fuß nachgehen. Gegenarm zieht nach unten; dann Wechsel und ruhig weiter atmen.

Wiederholungen: 10 pro Seite – Pause: 30 Sek. – Durchgänge: 2

#### Variation

Bein nach vorne gebeugt hochziehen, seitlich wegführen und mit Schwung nach unten führen, die Arme schwingen gegeneinander mit.



### Übungsauswahl: Koordination

#### Fluglotse

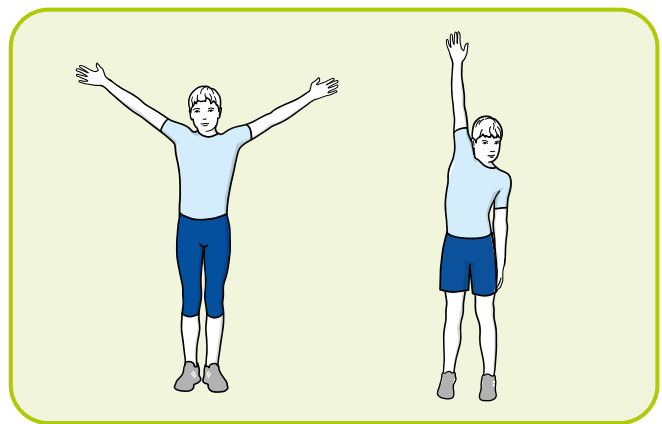
- ✓ Konzentrationförderung
- ✓ Koordinative Herausforderung

#### Ausführung

- Richtung, in die sich die Arme sich bewegen, von einem Familienmitglied vorgeben lassen (oben–unten–links–rechts).
- Kommando geben lassen und Richtung anzeigen

#### Variation

- Arme müssen die entgegengesetzte Richtung anzeigen.
- Schwierigkeitssteigerung durch neue Variationen, z. B. bei oben nach rechts zeigen



### CrissCross

- ✓ Konzentration
- ✓ Koordination

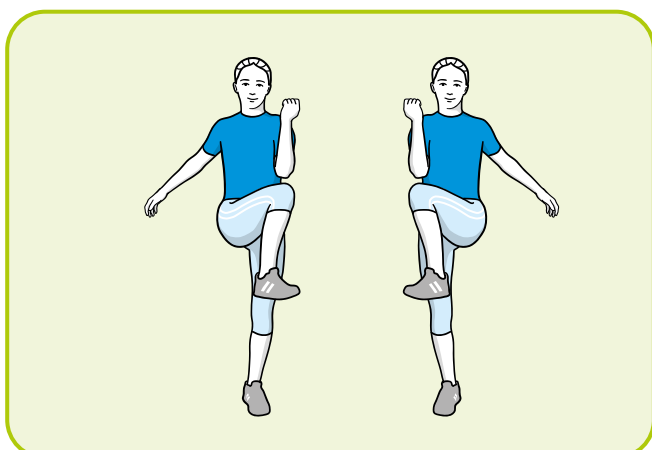
#### Ausführung

Bei einem Schritt mit dem rechten Bein berührt die rechte Hand die linke Schulter, dann Wechsel auf die andere Seite.

Wiederholungen: 10 pro Seite – Pause: 15 Sek. – Durchgänge: 2

#### Variation

- Rechte Hand berührt das linke Knie und umgekehrt.
- Linke Hand berührt den linken Fuß und umgekehrt.



### Fingerzirkus

- ✓ Konzentration
- ✓ Koordination

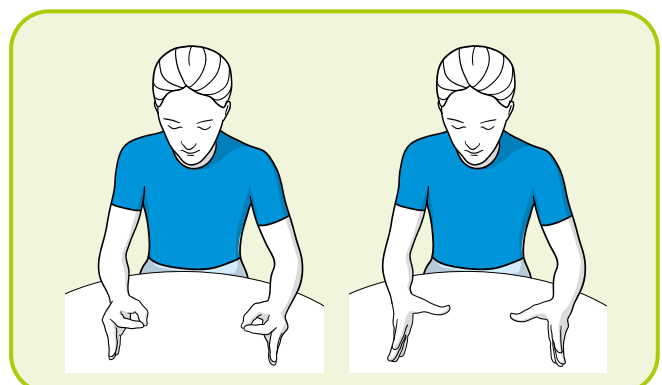
#### Ausführung

Mit dem Zeigefinger und dem Daumen ein L bilden, die restlichen Finger zur Faust ballen. Mit dem Zeigefinger und dem Daumen den Buchstaben ein O bilden, die restlichen Finger werden gestreckt.

Wiederholungen: 3 – Pause: 10 Sek. – Durchgänge: 4

#### Variation

- Wechsel der beiden Positionen mit beiden Händen
- Wechseln der beiden Positionen gegengleich versetzt
- Wechseln der beiden Positionen gegengleich gleichzeitig
- Geschwindigkeit steigern



### Einbeinstand

- ✓ Konzentration
- ✓ Koordination

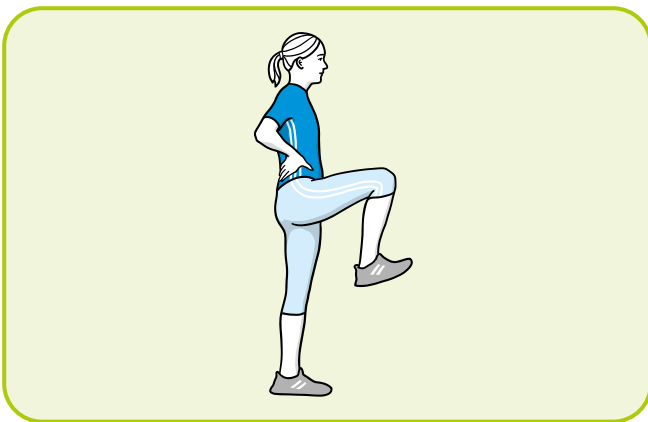
### Ausführung

Auf ein Bein stellen und mit dem unbelasteten Bein, z. B. Buchstaben oder Zahlen in Luft zeichnen.

**Wiederholungen: 3 pro Seite – Pause: 15 Sek. – Durchgänge: 2**

### Variation

- Namen malen, Matheaufgaben lösen
- Den Blick zu Decke richten und Aufgaben lösen.
- Mit geschlossenen Augen malen oder Aufgaben lösen.



### Handsalat

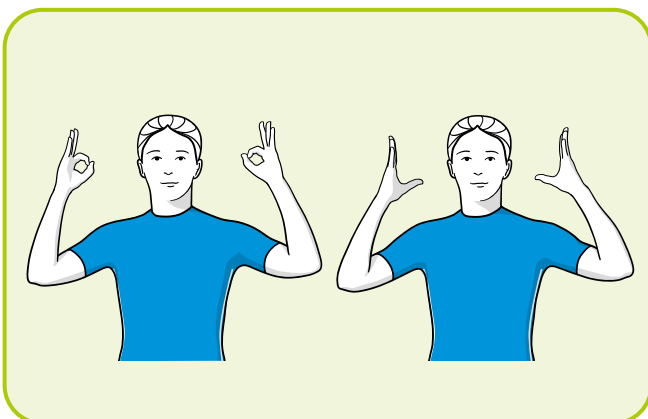
- ✓ Konzentrationförderung
- ✓ Koordinative Herausforderung

### Ausführung

Mit dem Zeigefinger und dem Daumen L bilden, die restlichen Finger zur Faust. Mit dem Zeigefinger und dem Daumen den Buchstaben O bilden, die restlichen Finger werden gestreckt.

### Variation

- Wechsel der Seitenaufgabe auf Kommando
- nach 10 mal wechseln
- Matheaufgaben dabei lösen
- Alphabet vorwärts und rückwärts aufsagen



### Formen-Wechsel

- ✓ Konzentration
- ✓ Koordination

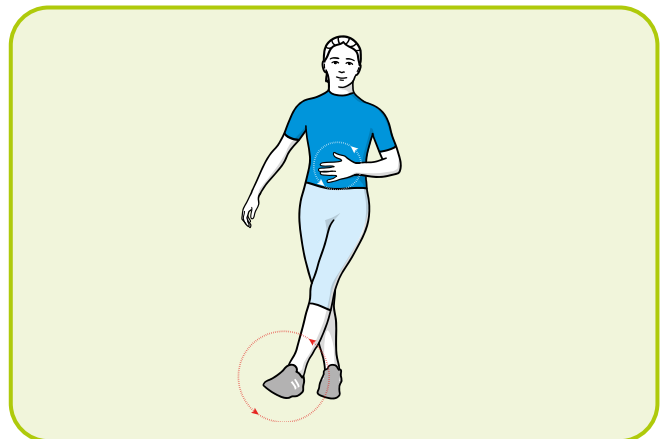
### Ausführung

- Rechte Hand zeichnet Kreise auf den Bauch und rechtes Bein zeichnet Kreise auf den Boden.
- wie oben, jedoch mit Seitenwechsel, linke Hand zeichnet Kreise auf dem Bauch und das rechte Bein auf dem Boden

**Wiederholungen: 2 pro Seite – Pause: 15 Sek. – Durchgänge: 2**

### Variation

- Rechte Hand zeichnet Kreise, rechtes Bein Dreiecke mit Seitenwechsel
- Rechte Hand zeichnet Dreiecke, rechtes Bein Kreise mit Seitenwechsel
- Während der koordinativen Aufgaben werden Matheaufgaben gestellt und gelöst.
- Zeitgleich kann das Alphabet vorwärts und rückwärts aufgesagt werden.





## Übungsauswahl: Haltungverbesserung

### Kreiseln

- ✓ Mobilisation verschiedener Gelenke
- ✓ Lösen von Spannungen

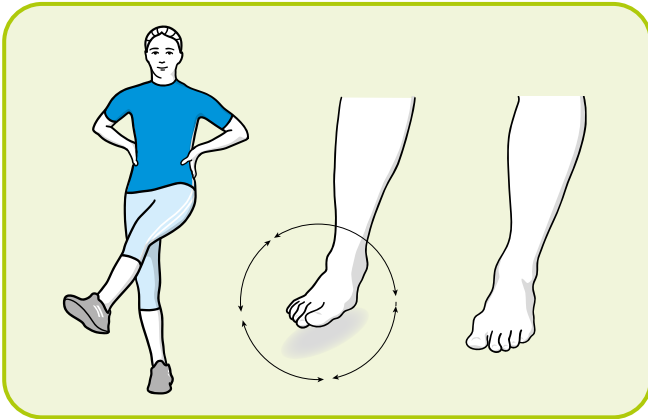
### Ausführung

- Abwechselnd das rechte und das linke Fußgelenk kreisen.
- Mit dem Handgelenk die Übung wiederholen.

**Wiederholung: 5 in jede Richtung – Pause: 15 Sek. – Durchgänge: 2**

### Variation

- Abwechselnd die rechte und die linke Schulter mit Richtungswechseln kreisen lassen.
- Mit dem Kinn einen Halbkreis von Schulter zu Schulter zeichnen.



### Crunches

- ✓ Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems
- ✓ Kräftigung der Bauchmuskulatur

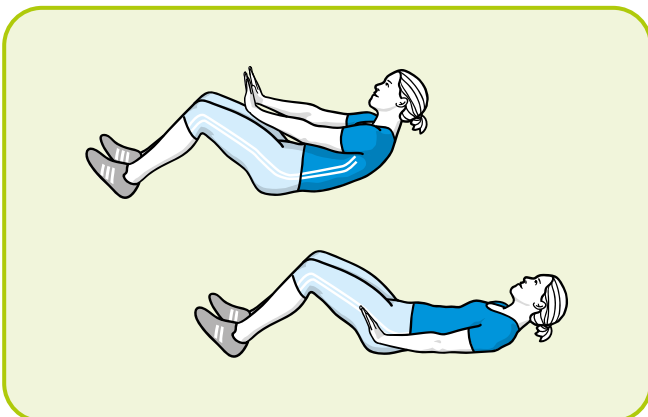
### Ausführung

Abwechselnd das linke und rechte Bein nach vorne strecken. Das Gegenbein bleibt gehockt.

**Wiederholung: 5 – Pause: 15 Sek. – Durchgänge: 2**

### Variation

- das Tempo variieren
- die Richtung variieren



### Hacke-Spitze

- ✓ Gleichgewichtsfähigkeit
- ✓ Konzentration

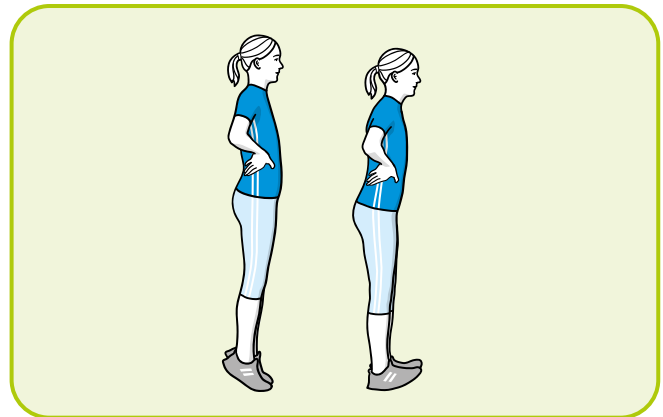
### Ausführung

- Von den Fußballen auf die Fersen und zurück schaukeln.
- Möglichst weit die Fersen hochziehen und die Fersen anziehen.

**Wiederholung: 10 – Pause: 15 Sek. – Durchgänge: 2**

### Variation

- mit einem Bein ausführen
- In der Endposition jeweils 3 Sekunden halten.



### Sternenhimmel

- ✓ Mobilisation der Wirbelsäule
- ✓ Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur

### Ausführung

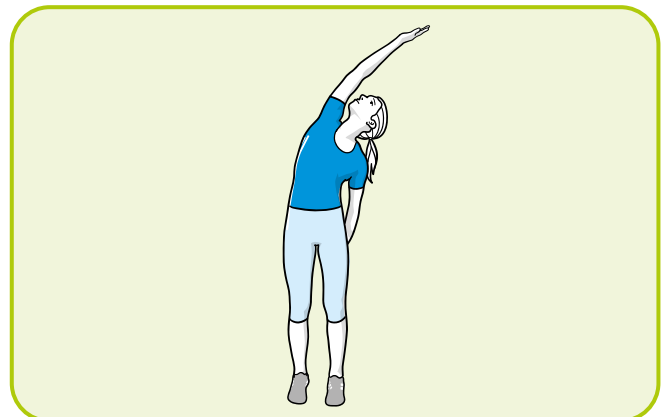
- 3 Atemzüge in der Endposition halten
- Beine schulterbreit, den rechten Arm über den Kopf nach links ziehen, dabei die rechte Flanke dehnen

**Wiederholung: 3 pro Seite – Pause: 15 Sek. – Durchgänge: 2**



### Spezielle Hinweise

- Übung stellt keinen Wettbewerb dar; im eigenen Tempo arbeiten.
- Bauch anspannen und nicht ins Hohlkreuz ausweichen.



### Katzenbuckel

Mobilisation verschiedener Gelenke  
Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems

#### Ausführung

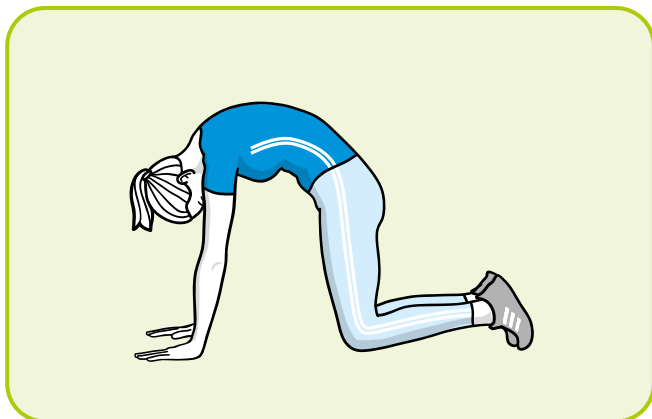
- Brustwirbelsäule Richtung Decke strecken und Kinn an die Brust nehmen.
- Dann die Wirbelsäule durchhängen lassen und den Kopf leicht in den Nacken nehmen.
- Im eigenen Rhythmus arbeiten; beim Katzenbuckel einatmen – beim Hohlkreuz ausatmen.

Wiederholung: 5 in jede Richtung – Pause: 30 Sek. – Durchgänge: 3



#### Spezielle Hinweise

- Übung stellt keinen Wettbewerb dar; im eigenen Tempo arbeiten.
- Musik kann den Rhythmus unterstützen.



### Übungsauswahl: Entspannung

#### Shiatsu-Pendel

- ✓ Entspannung
- ✓ Beruhigung des Herz-Kreislauf-Systems

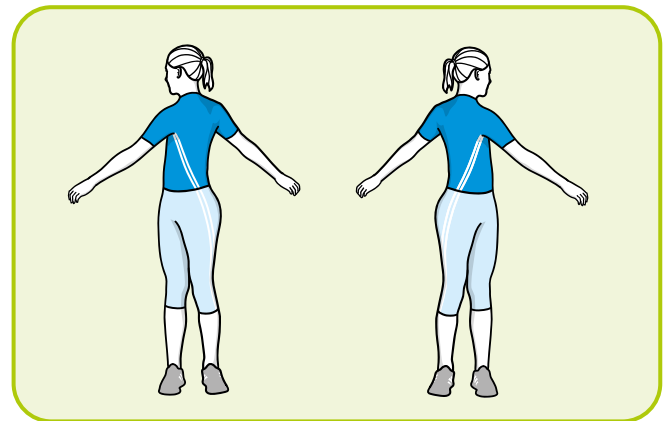
#### Ausführung

- Arme locker neben dem Körper hängend abwechselnd nach rechts und links schwingen lassen; Oberkörper und Beine gehen mit.
- Bewegungen werden immer größer und schneller.

Wiederholungen: 20 pro Seite – Pause: 15 Sek. – Durchgänge: 2

#### Variation

- Arme gleichzeitig mit festem Schwung nach hinten ziehen und wieder vorschwingen.
- Rechtes Bein nach hinten-vorne schwingen lassen und Seite wechseln.



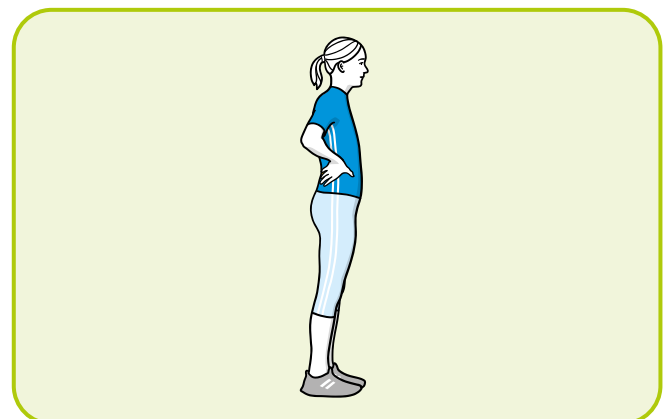
#### Frische Luft

- ✓ Entspannung
- ✓ Beruhigung des Herz-Kreislauf-Systems

#### Ausführung

- Tief einatmen und die Hände nach oben führen, beim Ausatmen zurückführen.
- Wiederholen und dabei die Hände nach unten führen.
- Bewegungen werden immer größer

Wiederholung: 5 – Pause: 15 Sek. – Durchgänge: 2



### Beruhigungs-/ Klopfmassage

- ✓ Beruhigung des Herz-Kreislauf-Systems
- ✓ Entspannung

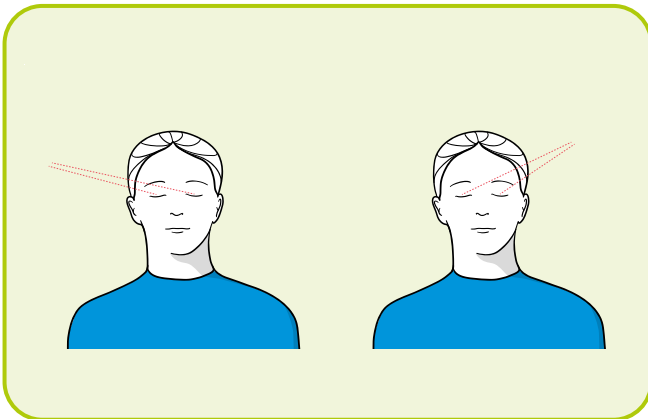
#### Ausführung

Mit den Handflächen vorsichtig den Kopf abklopfen und weiter herunter wandern, mit den Fingern leicht den Nacken und Hals abklopfen die Handflächen nutzen, um den restlichen Körper abzuklopfen (Arme, Beine, Rücken).

**Wiederholungen: 2 – Pause: 15 Sek. – Durchgänge: 2**

#### Variation

Energieflussmassage entweder klopfend oder streichend um den Körper herum; am Innenrist des Fußes beginnen und am Außenrist enden lassen.



### Augen-Gym

- ✓ Entspannung
- ✓ Beruhigung des Herz-Kreislauf-Systems

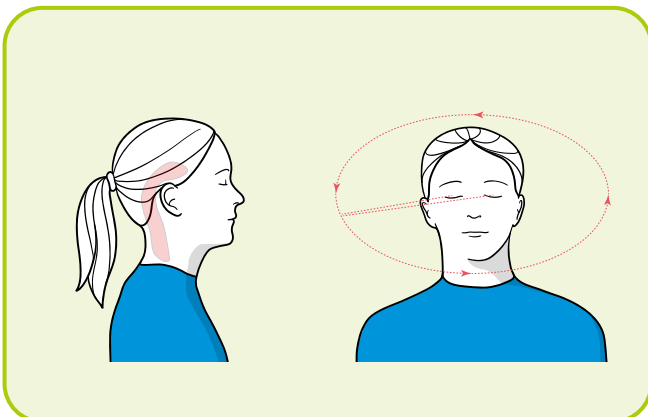
#### Ausführung

Die geschlossenen Augen in folgende Richtungen langsam bewegend, dabei ruhig weiter atmen: oben-unten, links-rechts, kreisförmig.

**Wiederholungen: 5 in jede Richtung – Pause: 15 Sek. – Durchgänge: 2**

#### Variation

Augen 10 mal so schnell wie möglich öffnen und schließen.



### Muskulix

- ✓ Entspannung
- ✓ Beruhigung des Herz-Kreislauf-Systems

#### Ausführung

Alle Muskeln in den Armen so stark wie möglich anspannen, bis fünf zählen und die Spannung mit kräftigem Ausatmen lösen.

**Wiederholungen: 2 – Pause: 15 Sek. – Durchgänge: 2**

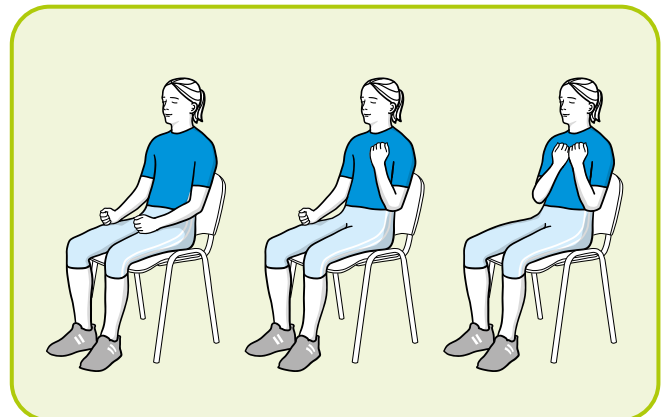
#### Variation

In Rückenlage auf den Boden legen, die Übung wie oben ausführen, abwechselnd Beine, Rückenmuskulatur anspannen und entspannen



#### Spezielle Hinweise

- Übung stellt keinen Wettbewerb dar; im eigenen Tempo arbeiten.
- subjektive Wahrnehmung fördern



### Beispiel Activity-Bingo

#### Vorbereitung

- Die Kopiervorlage auf A3 vergrößern und laminieren.
- Die Zahlenkarten (Kopiervorlage auf A3 vergrößern) auf farbigem Papier ausdrucken, laminieren und ausschneiden.
- Die Aktivitätskarten mit Zahlen versehen, entsprechend gestalten und laminieren.

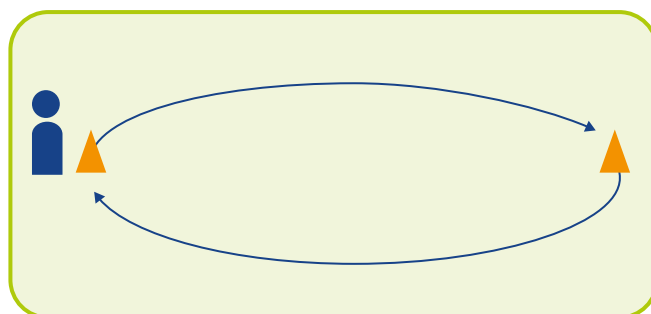
#### Durchführung

Es werden je nach Gruppengröße bis zu sechs Activity-Bingos aufgebaut. Auf der Startseite wird ein Bingofeld auf dem Boden im Startbereich befestigt. Weiterhin bekommen die Kinder eine Übersicht der Auswahl (z. B. 25 Übungen) der Aktivitätskarten, welche jeweils einer bestimmten Nummer z. B. von 1-25 zugeordnet sind, an den Start gelegt. Die Zahlenkärtchen liegen in einem Zielbereich (z. B. einem Reifen auf der gegenüberliegenden Hallenseite) umgedreht aus.

12	1	17	11	7
15	8	2	21	25
3	10	14	23	6
24	4	22	5	13
9	16	8	19	20

Kopiervorlage Bingo- und Zahlenkarten

Die Schülerinnen und Schüler verteilen sich nun in Gruppen auf die einzelnen Bingofelder. Auf ein Kommando läuft die oder der Übende zur gegenüberliegenden Seite und nimmt eines der umgedrehten Zahlenkärtchen mit und sprintet zurück zum Start. Beim Start angekommen, muss das Team die auf der Karte befindliche Aufgabe ausführen. Ist die Aufgabe erledigt, darf das nächste Kind starten. Das Kärtchen wird auf das Bingofeld mit der gleichen Zahl gelegt und die Schülerin/der Schüler stellt sich anschließend hinten wieder an.



Gewonnen hat die Gruppe, die als erstes eine vertikale, horizontale oder diagonal Reihe komplett hat und „Bingo“ ruft.



# Symmetric Step: Feel the beat!

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 7-12

## Beschreibung

### Symmetric Step

Die Sportgruppe lernt Elemente aus einem weiteren Fitness-Bereich, Step Aerobic, kennen und wendet dessen Grundschriffe in Kombinationen mit verschiedenen Aufstellungen an.

## Theoretischer Hintergrund

### Step Aerobic in der Schule

Step Aerobic ist ein Fitnesstraining mit Musik, das auf einer höhenverstellbaren Plattform (Step) durchgeführt wird. Es werden bei einem variantenreichen Auf- und Absteigen vom Step verschiedene Arm und Beinbewegungen oder Drehungen eingesetzt. Schrittmuster, Körperhaltungen und Musikauswahl werden zum Teil aus dem Aerobic übernommen.

### Was bewirkt Step-Aerobic...?

- ✓ Ausdauer, Kraft und Koordination verbessern
- ✓ das Herz-Kreislauf-System anregen
- ✓ Fettpölsterchen abbauen



### Stepregeln

1. Wärme Muskeln und Gelenke auf, bevor du auf den Step steigst.
2. Prüfe die Standfestigkeit des Steps und wähle die Höhe nach deiner individuellen Leistungsfähigkeit.
3. Steige nah am Step auf und wieder ab.
4. Setze den Fuß immer mit der Ferse zuerst in der Mitte des Steps auf und rolle beim Absteigen vom Ballen zur Ferse ab.
5. Halte immer Körperspannung.
6. Nimm die Arme erst dann dazu, wenn du mit den Beinen die Schrittfolge gut koordinieren kannst.
7. Steige sanft und leise auf das Stepbrett – deinen Gelenken zuliebe.
8. Achte darauf, beide Beine gleichermaßen zu belasten.
9. Springe nicht vom Step herunter, steige also immer rückwärts oder seitwärts ab.
10. Wähle die Musik nicht zu schnell: 120-130 Beats sind ausreichend.

## Stundenaufbau

- Warm up, incl. Pre-Stretches
- einfache Schrittmuster und Armkombinationen;
- Wichtig ist dabei: Vordehnen der Beinmuskulatur, sowie Mobilisieren der Fußgelenke
- Cardio-Phase ↔ Workout Phase
- Kombination typischer Stepschritte mit verschiedenen Arm-bewegungen; Erarbeitung von Choreografien mit unterschiedlicher Komplexität; die Kreativität der Schüler einbinden;
- Regenerationsphase: Cool Down
- Einfache Schrittmuster mit niedriger Intensität zur Normalisierung der Herzfrequenz; Dehnen der beanspruchten/zur Verkürzung neigenden Muskelgruppen;

## Grundtechniken /-schritte am Step

### Single lead, Basic Step – kein Fußwechsel

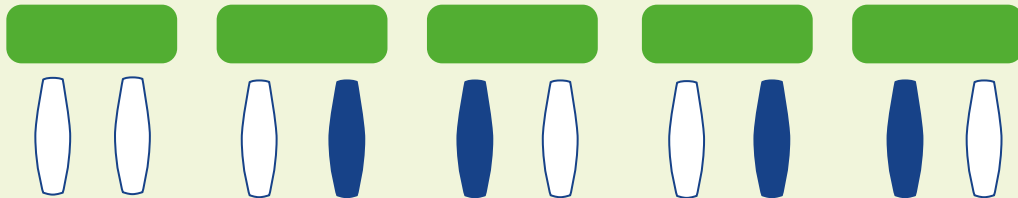
Bezeichnung für einen Schritt, der bei mehreren Wiederholungen immer mit dem gleichen Bein begonnen wird.

### Alternating, Tap up – mit Fußwechsel

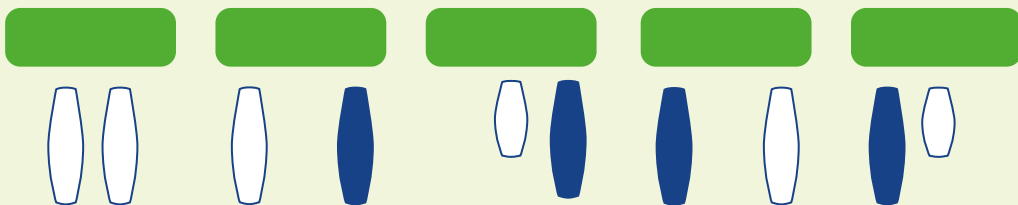
Bezeichnung für einen Schritt, der bei mehreren aufeinander folgenden Wiederholungen abwechselnd mit dem linken und rechten Bein begonnen wird.

## Einige Step Aerobic-Schritte

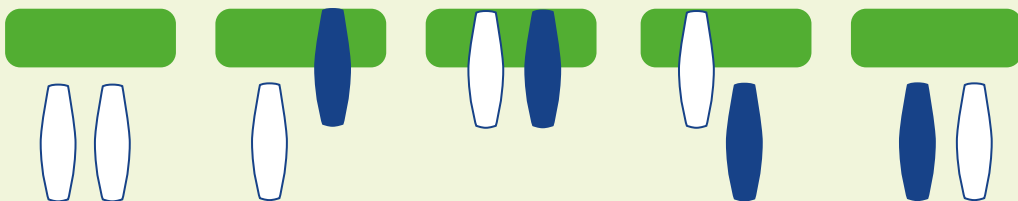
### Marschieren (March)



### Step Touch



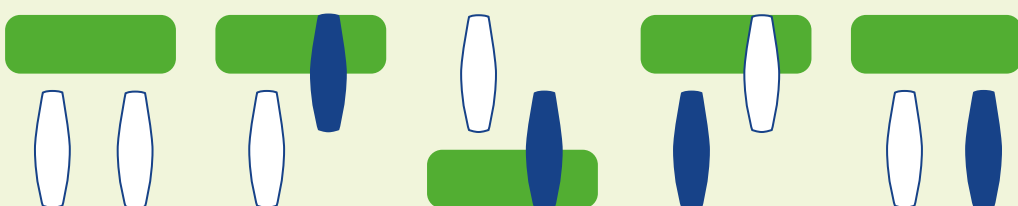
### Basic Step



### V- Step



### Knee Lift



Im Optimalfall für jede einzelne Person ein Step, bei 30 Schülerinnen ab 20 Steps möglich

## Einleitender Teil

### Warm up

#### Aufbau

Steps stehen in der Halle verteilt

#### Musik

schnell und motivierend (130-140bpm)

#### Lockerer Laufen zur Musik

- Steps umkreisen ↻/↻
- Über Steps springen ↻/↻
- Über Längsstep laufen

#### Lockerer Laufen zur Musik mit Bewegungsaufgaben am Step

- 4 Schritte oben, 4 Schritte unten
- 2 Jumping Jacks, 4 Schritte zum nächsten Step
- 4 Schritte um ein Step, 4 Schritte zum nächsten Step

Falls nicht so viele Steps vorhanden sind, müssen noch weitere Bewegungsaufgaben gestellt werden.

- stehen bleiben, 4x Klatschen im Takt (1, 3, 5, 7)
- 8 Schritte im Raum, 4x Squats (Kniebeugen) tief

Kräftigungsübungen auf und mit dem Step möglich

## Hauptteil

### Erarbeitung der Schritte und Choreografie „Step im Strom“

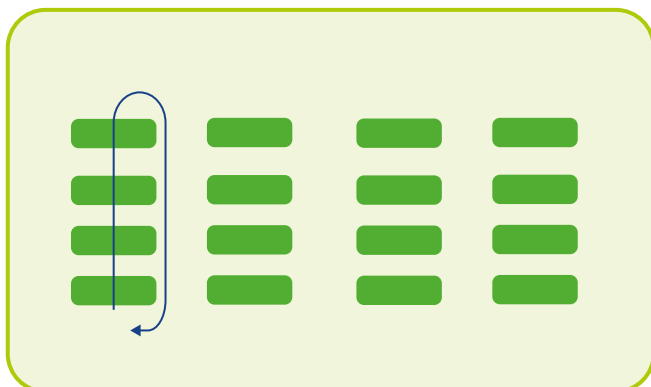
#### Aufbau

4 Reihen a 4-5 Steps, Aufstellung in 4 Riegen

#### Musik

ca 128-130 bpm

#### TEIL A – Erarbeitung (kurze Choreo)

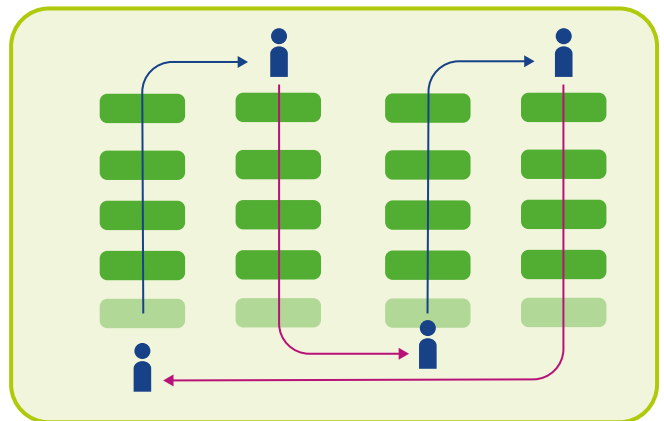
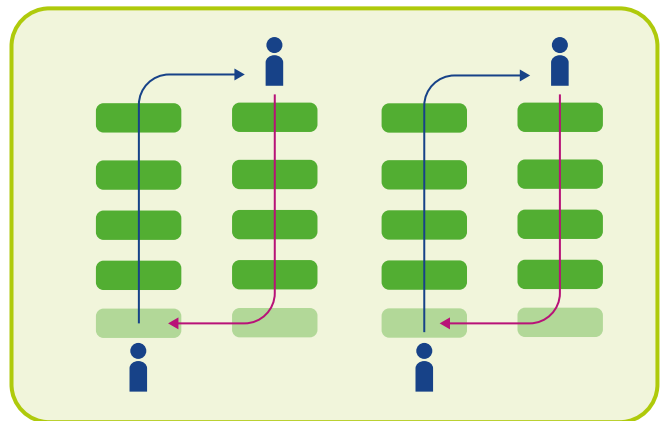


- Übersteigen (over): hoch (1-2), hinter dem Step herunter (3, 4) und übersteigen
- Basic Step (1-4) und übersteigen (5-8)
- 4 Tap up rechts/links (1-8), Basic Step (1-4), Übersteigen (5-8)
- 4 Tap up (1-8), V-Step (1-4), Übersteigen

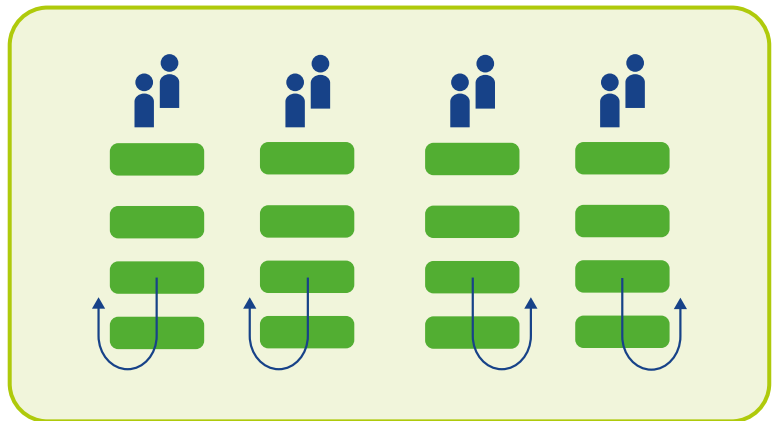
#### Kleines Finale

Teil A (2x8): 4 Tap up, V-Step, Übersteigen

- 2 Gruppen im Kreis über 2 Step-Reihen, Beginn in Gegenüberstellung oder
- im „Zickzack“ über alle 4 Reihen

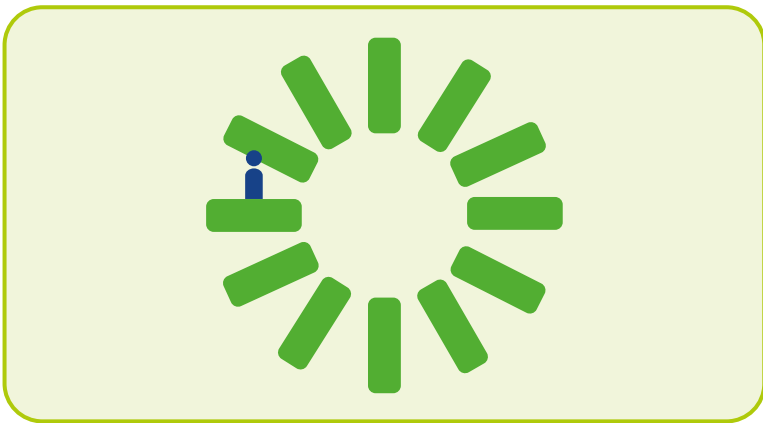


**TEIL B – Honey, Honey (ABBA)**  
**Erarbeitung einer komplexeren Choreografie**  
**für Fortgeschrittene**

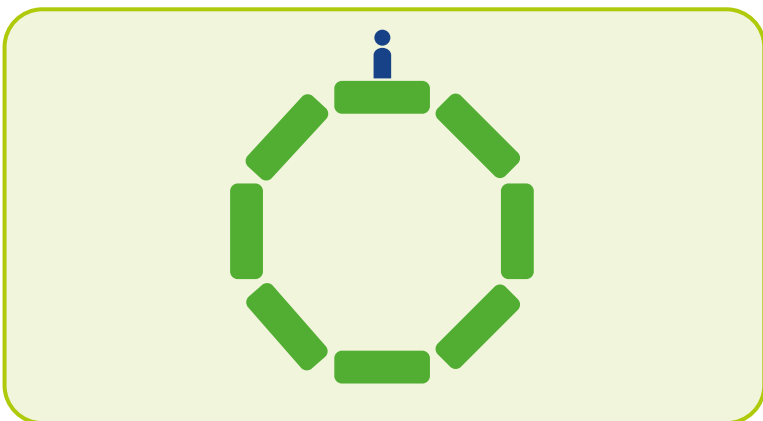


ZZ	Schritte/Bewegungsausrichtung/Arme	Einfache Variation
<b>Intro (2x8)</b>		
<b>Refrain (8x8 + 8x8)</b>		
	hinter Step: 4x Pony i.W., rechts beginnt, 1x Mambo, 1x Pivot-Turn	March/Warten/nur Arme
2x8	1x Running, 1x V-Step, 1x Reverse-Turn, 1x Übersteigen (over)	3x Basic
→ immer wiederholen → 2 komplette Durchgänge; 1. Reihe bleibt vorne hinter Step stehen		
<b>Break (1x8)</b>		
<b>Strophe (8x8) 1:03 min</b>		
4x8	1-8 2x Grapevine Reihen auseinander, evtl. gedreht zurück (Leg Curl)	A. diagonal
	1-8 4 Tap up im Travel (innen beginnen)	
	1-8 March um das Step (seitlich stehenbleiben)	
	1-4 Arme nacheinander hoch, tief, Armkreis/Shake (5-8)	
4x8	2x8 4x Across the top	
	2x8 Repeater	
<b>Refrain (8x8 +8x8) 1:31 min</b>		
1-8	March nach vorne, unterschiedlicher Beginn, Tap, March zurück (Ferse zum Po, ¼ Drehung zum Step)	March/Warten/nur Arme
1-8	March auf das Step, 3-4 tief, Klatschen mit Partner (4), 3 Sprünge zurück (5-7), Sprung hinter Step ¼ Drehung nach vorne	nur T-Step, ohne Partnerteil und ohne Springen
2x8	Wiederholung	
1-8	Mambo ChaCha vor/rück	
1-8	1x Mambo, 1x Pivot-Turn	
1-8	4x Step, tap nach vorne	
1-8	March zurück in AP (Ausgangsposition) → neue Aufstellung	
<b>Break (1x8)</b>		





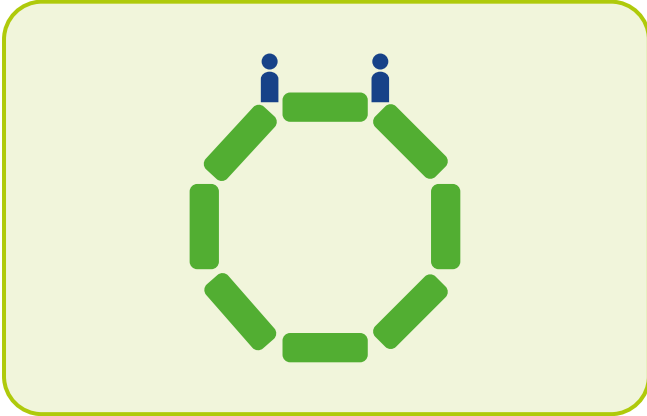
ZZ	Schritte/Bewegungsrichtung/Arme	Einfache Variation
<b>Instrumental (4x8 + 4x8) 2:00 min</b>		
4x8	1-8 2x Grapevine Reihen auseinander, evtl. gedreht zurück (Leg Curl)	A. diagonal
	1-8 4 Tap up Travel (innen beginnen)	
	1-8 March um das Step (seitlich stehenbleiben)	
	1-4 Arme nacheinander hoch, tief, Armkreis/Shake (5-8)	
4x8	2x8 4x Across the Top	
	1x8 Repeater i.W. (evtl. mit Variation)	



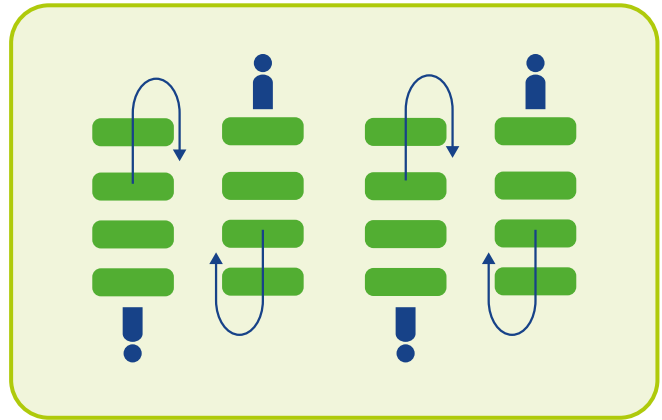
ZZ	Schritte/Bewegungsrichtung/Arme	Einfache Variation
<b>Retrain (4x8 + 2x8 + Outro) 2:27 min</b>		
2x8	Zueinander, Blick zur Mitte: 1x Running, 1x V-Step, 1x Reverse-Turn, 1x over → Blick nach außen	3x Basic
	Wiederholung 1x Running, 1x V-Step, 1x Reverse-Turn, 1x over → Blick zur Mitte	
	Wiederholung → zur Mitte gehen → Pose!	

**Weitere Möglichkeiten**

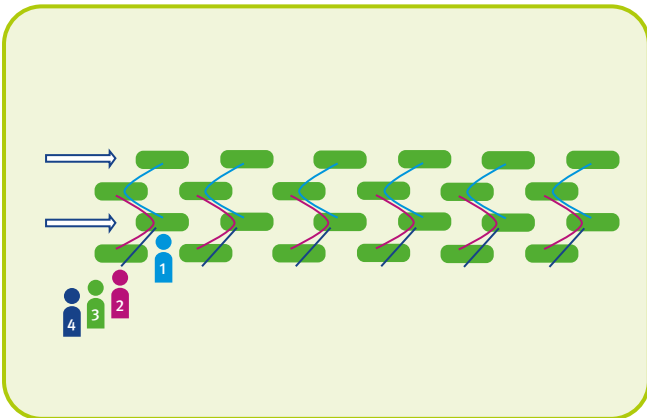
- Aufstellung auch zwischen den Steps möglich:
  - March nach innen, wieder zurück in AP
  - V-Step auf beide Steps
  - Knee Lift/Kick auf beide Steps
  - March außen zum nächsten Step



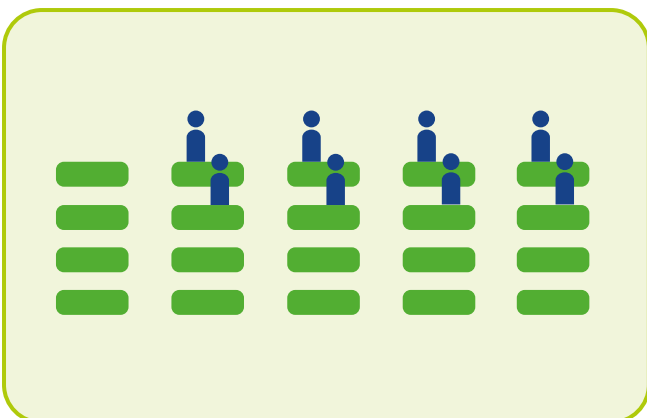
- versetzt anfangen



- Steps im Aufbau verschieben → ZickZack über das Step



- Ein Step rechts oder links mehr, auch eine zusätzliche Reihe hinten möglich, um die Gruppe nach rechts, links oder hinten zu verschieben





Infektionsstufe

1

# Training in der Freizeit

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 8-10

## Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler arbeiten eigenständig mit den Stationskarten z. B. als Vorbereitung für einen Besuch im Fitnessstudio (Theorie + Praxis). Ziel ist es, die Fähigkeiten der Lernenden zum selbstangeleiteten, effizienten Training in der Freizeit zu verbessern.

## Hauptteil

### Burpees „High Ten“

Der Burpee kombiniert mehrere Fitnessübungen zu einer flüssigen Bewegung. Er ist eine Mischung aus Liegestütz, Kniebeuge und Strecksprung.

### Voraussetzung

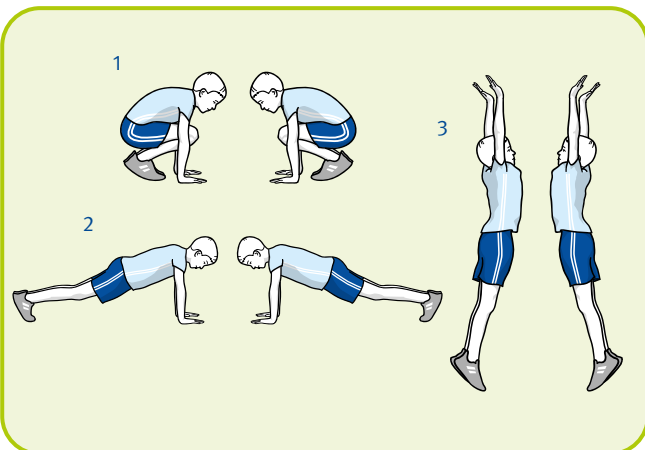
Eine Partnerin oder ein Partner

### Ausgangsposition

Liegestütz, die Hände sind schulterbreit voneinander entfernt, der Körper bildet eine gerade Linie

### Ausführung

- Gehe in die Hocke!
- Gehe/Springe in den Liegestütz! Achte darauf, dass dein Körper eine gerade Linie bildet!
- Gehe/Springe wieder zurück in die Hocke!
- Mache einen Strecksprung und klatsche mit deiner Partnerin oder deinem Partner in der Luft ab!



## Side Plank

### Voraussetzung

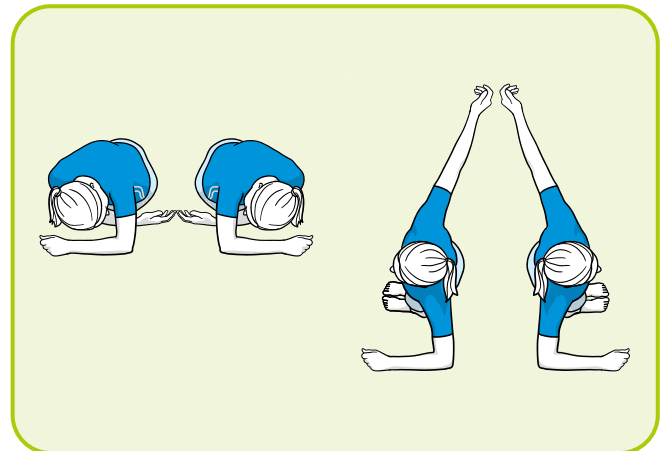
Eine Partnerin oder ein Partner

### Ausgangsposition

Seitstütz, der Ellenbogen befindet sich gegengleich unter der Schulter. Die Hüfte wird angehoben, bis Rumpf und Beine eine Linie bilden. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule.

### Ausführung

- Spanne den Bauch und Po fest an!
- Das Paar schaut sich an und klatscht sich gegenseitig mit hochgehaltenem Arm rücklinks in der Luft ab.



## Tipps

- **Impulse für Reflexionen:** Wie musst du Übungen verändern, um sie mit Abstandgebot durchführen zu können? Welche könntest du unverändert durchführen? Gibt es Übungen die du nicht mit Maske ausführen wolltest? Warum?
- **Kreativer Impuls:** Erfinde mit oder ohne Partnerin oder Partner neue Übungen entsprechend der Hygieneauflagen „Mindestabstand“ und/oder Maske. Besprecht eure Lösungen kritisch auch vor dem Hintergrund, wie eine Maske „richtig“ getragen und hygienisch genutzt werden.

## Acroyoga

Neues Ausprobieren! In der Natur mit neuen Trends Wagnismomente erschaffen – die Zusammenarbeit und das Selbstbewusstsein der Lernenden stärken.

### Fly-High - Die Box

#### Voraussetzung

3-4 Personen

#### Material

Es wird evtl. ein Handtuch und ein weicher Untergrund, z. B. Rasen, benötigt.

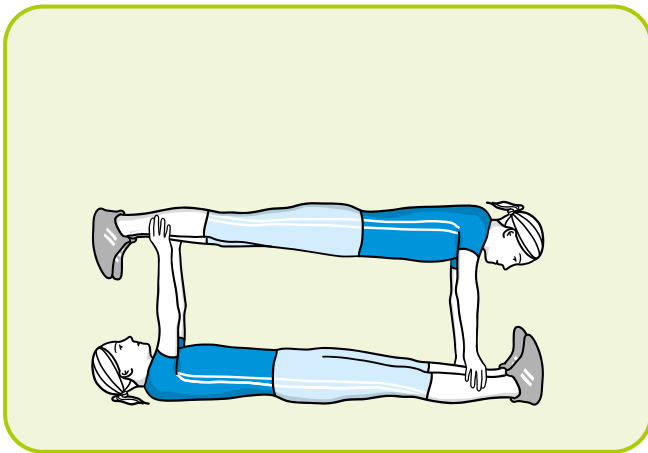
#### Ausgangsposition

Die „Base“ liegt auf dem Rücken. Der „Flyer“ umfasst die Knöchel/Waden der „Base“ und stützt sich mit gestreckten Armen ab. Die „Base“ greift die Knöchel/Waden des „Flyers“ und streckt die Arme durch. Der Körper des „Flyers“ bildet eine gerade Linie und der Blick ist nach vorne gerichtet. Der oder die Spotter stehen oder knien daneben und helfen ggf.

#### Ausführung

Spannung und Balance halten!

- **Base:** Halte die Beine des Flyers möglichst dicht und ruhig zusammen!
- **Flyer:** Achte auf einen geraden Rücken!
- **Spotter:** Achte darauf, dass die Beine des Flyers **IMMER** gesichert sind und nicht auf die Base fallen!



### Fly-High - Der Stuhl

#### Voraussetzung

3-4 Personen

#### Material

Es wird evtl. ein Handtuch und ein weicher Untergrund, z. B. Rasen, benötigt.

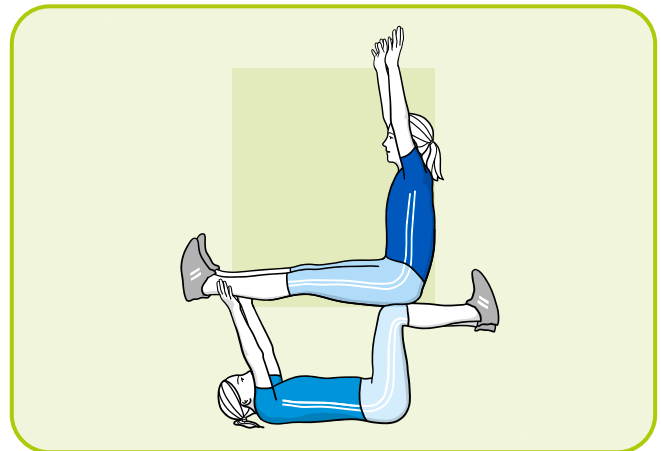
#### Ausgangsposition

Die „Base“ liegt auf dem Rücken, die Beine sind im 90° Winkel in der Luft angehoben. Die Knie befinden sich direkt über der Hüfte. Der „Flyer“ sitzt auf den Knien der „Base“ und streckt die Beine nach vorne aus. Die „Base“ greift die Knöchel/Waden des „Flyers“ möglichst senkrecht über seinem Kopf. Der oder die Spotter stehen oder knien daneben und helfen ggf.

#### Ausführung

Spannung und Balance halten!

- **Base:** Greife die Knöchel/Waden des Flyers möglichst oberhalb deines Kopfes! Deine Knie sollten direkt senkrecht über deiner Hüfte bleiben.
- **Flyer:** Achte auf einen geraden Rücken! Mache dich groß! Dein Oberkörper sollte in Verlängerung der Oberschenkel der Base sein.
- **Spotter:** Achte darauf, dass die Beine des Flyers nicht auf die Base fallen können bzw. der Flyer nicht nach hinten umfällt!



#### Sicherheit

- Ist der Boden weich und eben genug?
- Könnt ihr euch gegenseitig halten?
- Bei „STOPP“ wird die Figur vorsichtig aber zügig abgebaut!
- „Sicherheits-Check“ abfragen: „Spotter bereit?“, „Base bereit?“
- Weiß jeder Spotter, wo und wie er Hilfestellung leisten muss?
- Fragen vorher klären!
- Haltet Figuren nur 5-10 Sekunden und baut dann wieder langsam und kontrolliert ab!
- Gib sofort Bescheid, wenn dir eine Position zu schwer wird!
- Macht euch vorher ausgiebig warm und dehnt die Muskulatur!



# Wassergewöhnung

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 1-6

## Beschreibung

Umfassende Wassergewöhnung für Kleingruppen

## Hauptteil

### Übungssammlung Wassergewöhnung

#### Spielen

#### Einfache Laufspiele im seichten (knie-, hüft- und brusthohen)

#### Wasser

- Vorwärts-, rückwärtsgehen
- **Schneeballschlagen:** Freies Laufen im abgetrennten Bereich. Mit einer Hand in der Laufbewegung Wasser schöpfen, in die Luft werfen wie einen Schneeball und mit der Wurfhand herunter fallendes Wasser wieder abklatschen.
- **Untertauchen ist Freimal:** Freies Laufen im abgetrennten Bereich – ein Kind ist der Fänger und hat eine kurze Schwimmmudel in der Hand. Mit dieser versucht es die übrigen abzutippen. Wer untertaucht, kann nicht getippt werden. Wer getippt ist, wird zum Fänger.
- **Feuerwehrrampe (Partnerarbeit):** Zwei Kinder stehen sich gegenüber und halten zwei Schwimmmudeln jeweils an den Enden fest. Ein Kind geht in die Knie, das andere Kind stabilisiert stehend. Dann wechselweise Tempo möglichst steigern, sodass ein rhythmischer Auf und Ab entsteht.
- **Rikscha fahren (Partnerarbeit):** Zwei Kinder stehen mit Abstand hintereinander. Das Kind vorne hält die zwei Nudelenden hinter dem Rücken fest. Das hintere Kind hat die Nudelenden unter die Achseln geklemmt und lässt sich so durch das Wasser ziehen. Als Variation kann dieses noch die Knie in die Schwimmmudel hängen.

## Spiele mit dem Ball

- **Haltet die Seiten frei:** Zwei Mannschaften stehen je auf den gegenüberliegenden Beckenseiten, wenn möglich getrennt durch ein Seil. Bretter, Pullbouys, Korken, Bälle, etc. schwimmen zwischen den beiden Gruppen auf dem Wasser. Auf ein Signal der Lehrkraft werden die auf der eigenen Seite schwimmenden Materialien einzeln auf die Seite der gegnerischen Mannschaft geworfen. Nach einem Stoppsignal werden die auf den einzelnen Seiten befindlichen Materialien gezählt. Es gewinnt die Mannschaft auf deren Seite die wenigsten Materialien im Becken schwimmen.
- **Ball über die Schnur:** Zwei Mannschaften stehen je auf den gegenüberliegenden Beckenseiten, wenn möglich getrennt durch ein Seil um die Bereiche zu markieren. Ein Ball wird über das Seil geworfen und möglichst vor dem Wasserkontakt wieder aufgefangen. Wird er nicht gefangen, bekommt die Mannschaft, die gerade geworfen hat, einen Punkt.

#### Variation

Es können immer mehr Bälle ins Spiel gebracht werden.

- **Tore werfen:** Zwei getrennte Beckenbereiche (BB), in einem BB schwimmen farbige Gymnastikreifen auf dem Wasser. In dem anderen BB stehen zwei Kindergruppen, die abwechselnd mit Bällen versuchen, die schwimmenden Reifen zu treffen. Ein Punkt pro Treffer.
- **Wasserkorbball:** Zwei Mannschaften stehen je auf den gegenüberliegenden Beckenseiten. In der Beckenmitte schwimmt ein Gymnastikreifen. Die Mannschaften versuchen gegeneinander mit einem Ball einen „Korb“ zu erzielen.

#### Variation

Es werden zwei Gymnastikreifen als Ziele verwendet.

## Staffeln

- **Hindernisstaffeln:** Die Kinder gehen unter Stäbe durch, steigen oder tauchen durch Reifen.
- **Nummernwettlauf:** Zwei Mannschaften stehen auf der gleichen Beckenrandseite nebeneinander. Jedes Kind hat eine Zahl. Wenn die Zahl von der Lehrkraft gerufen wird, muss das jeweilige Kind der Mannschaft bis zu einem Wendemal auf der gegenüberliegenden Beckenseite und zurück „rennen“.

### Variation

Es werden mehrere Zahlen gerufen.

- **Tag und Nacht:** Zwei Gruppen stehen sich in Linienaufstellung, mit ca. einem Meter Abstand gegenüber. Eine Gruppe heißt „Tag“, die andere „Nacht“. Die auf ein schnelles Kommando von der Lehrkraft gerufene Gruppe ist „Fänger“ und versucht Kinder der anderen Gruppe abzutippen. Wer getippt ist, wechselt die Gruppe.

### Variation

Die Ausgangsposition kann variieren: z.B. Liegen in Bauch-, Rücken-, Seitenlage...

- **Delfinsprünge** über Stäbe
- **Delfinsprünge** durch eine Reifengasse

## Tauchen mit Öffnen der Augen

### Einfaches Untertauchen mit und ohne Festhalten

- Erste Übungen mit Griff am Beckenrand (Einatmen – Luft unter Wasser auspusten - Nicht pressen!)
- Im Gehen einen Ball mit dem Kopf treiben – Ball von unten mit dem Kopf hoch aus dem Wasser stoßen
- Unter Wasser singen (Alle meine Entchen, ...)
- Tunnellaufen durch Reifen
- An Leitern hinunterhangeln, sich danach auftreiben lassen

### Tauchen mit Öffnen der Augen

- Sich unter Wasser ansehen – Grimassen schneiden
- Finger des Partners zählen, Kacheln zählen etc.
- Gegenstände aus dem Wasser holen, Gegenstände transportieren - „Aufhebestaffel“

### Kopfwärts tauchen (Augen offen!)

- Vorübung: Ansatz zum Handstand – Flaches Wasser!
- Forellensprünge über Stäbe
- Tauchen: Wer holt die meisten Gegenstände (z. B. Ringe) aus dem Wasser? Wir tauchen durch die Reifengasse (2-4 Reifen).

## Springen

### Fußsprünge in flaches Wasser

- Zwei Übende halten sich links und rechts an einer Schwimmmudel mit beiden Händen (Variation: mit einer Hand) fest und springen ins Wasser.
- Eine Schülerin/ein Schüler hält eine Schwimmmudel ins Wasser, ein Kind springt zur Schwimmmudel hin.

### Fußsprünge in flaches Wasser (brust- bis schultertief) ohne Hilfestellung

- Wir springen in den Reifen, ohne ihn zu berühren.
- Wir überspringen einen Ball, eine Schwimmmudel oder ein Brett.
- Wir springen in den ersten Reifen und tauchen im zweiten Reifen auf.

### Fuß-Sprünge in schultertiefes und schwimmtiefes Wasser

- Sprünge gestreckt, gehockt
- Sprünge mit anschließendem Übergang in die Schwimmlage

## Schweben

### Hockschwebe: Qualle

Das übende Kind atmet Luft ein, hockt beide Beine an und umgreift die Knie mit beiden Händen. In dieser Position nimmt es eine „schwebende“ Haltung ein und erfährt somit den Auftrieb im Wasser.

### Streckschwebe

- Aus dem Grätschstand – Arme in Seithochhalte – umfallen in Brust- oder Rückenlage
- Brustlage – Kopf zwischen die Arme – Gesicht im Wasser – versuchen auf den Beckenboden zu legen
- Rückenlage – Kopf liegt auf dem Wasser – Hüfte hoch

### Gleiten in Brust- und Rückenlage (mit Abstoßen vom Beckenrand)

- Brustlage: Gestreckte Körperlage – Kopf zwischen die gestreckten Arme – Ausatmen ins Wasser
- Rückenlage: Hüfte hoch – Hinterkopf aufs Wasser – Blick zur Decke

### Übungen zum Vorbereiten des Gleitens in Brust- und Rückenlage

- Bauchlage: Hängen an der Gleitstange und sich ziehen lassen
- Gleiche Übung in Rückenlage
- 3er Gruppe: Wechsel zwischen Brustlage (zum Mittelpunkt hin) und Rückenlage, Material: Gleitstange

### **Gleitspringen mit Abstoß vom Beckengrund**

- Vom Beckengrund zur Gleitstange hin und zurück
- Gleitspringen unter Verwendung von Schleppgeräten (Schwimmbrett, Schwimmsprosse)

### **Gleitspringen mit Abstoß vom Beckenrand**

- Anfänglich mit einem Bein, später mit beiden Beinen
- Hechtschießen auf Weite - Wer gleitet am weitesten?
- Delphinschießen - Delphintauchen (von der Beckenmitte aus)

### **Sich fortbewegen**

#### **Kraulbeinbewegung in Brustlage (Schwimmnudel/ Brett verwenden)**

- Gleiten in Brustlage – gestreckte Beinhaltung – kräftig spritzen
- Schnell spritzen – weniger schnell spritzen
- Bewegungen unter Wasser ausführen – regelmäßig ins Wasser ausatmen

#### **Beinbewegung in Rückenlage**

- Geräte und Hilfen wie oben – Knie beim Spritzen nicht aus dem Wasser bringen!

#### **Armbewegung in Brust- und Rückenlage**

- Windmühle vorwärts und rückwärts, Beine laufen durch das Wasser

#### **Atmen - bewusstes, regelmäßiges Aus- und Einatmen**

- Fortblasen schwimmender Gegenstände (kleine Schwimmtiere, Seifenschachteln, Tischtennisbälle, usw.)
- Ein „Loch“ ins Wasser pusten
- Festhalten am Beckenrand oder an der Gleitstange

#### **Sprudeln: Mund befindet sich im Wasser**

- Zwei Kinder üben an einem Reifen: Wer kann am lautesten sprudeln?

#### **Bewusstes Ausatmen ins Wasser: Gesicht völlig im Wasser**

- Einatmen über der Wasseroberfläche, Ausatmen im Sitz am Beckengrund
- Einatmen über der Wasseroberfläche und Ausatmen unter Wasser im Stand
- Atmen im Gehen – Oberkörper vorgebeugt, auf der Wasseroberfläche

## **Schlussteil**

Beispiele für thematische Spiele zum Schluss:

- „**Wer hat Angst vorm Wassermann?**“
- „**Fischer, wie tief ist das Wasser?**“
- „**Fischer, welche Fahne weht?**“
- „**Fangen untendurch**“ (Fangspiel – wer getippt ist, stellt sich in den Grätschstand und kann „befreit“ werden, wenn ein anderes Kind durch die gegrätschten Beine taucht.)

## Infektionsstufe 2







Infektionsstufe

2

# Pilates

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 1-12

## Beschreibung

Rückenschmerzen kennen keine Altersgrenzen: Immer mehr Kinder und Jugendliche sind davon betroffen. Stundenlanges Sitzen während des Unterrichts, Stress im Schulalltag, schwere Schulranzen und vor allem wenig Bewegung in der Freizeit gerade unter den derzeitigen Bedingungen einer Epidemie gehören zu den häufigsten Ursachen für diese Beschwerden. Kommen diese Faktoren zusammen, ergibt sich sogar eine besonders gesundheitsschädigende Mischung, die Einfluss auf die Reifung und Entwicklung des Kindes bzw. Jugendlichen nehmen kann.

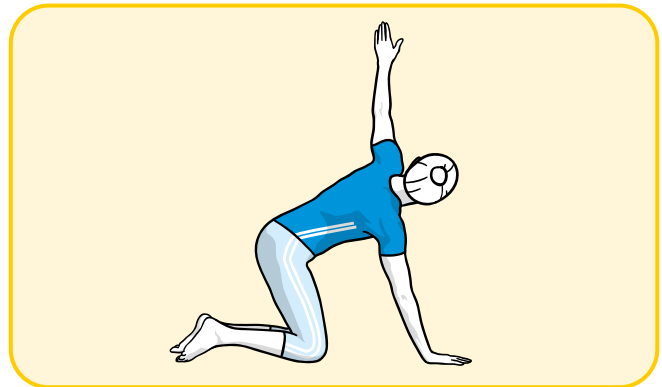
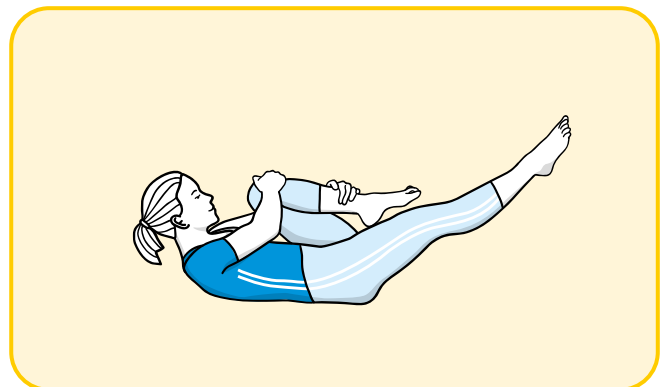
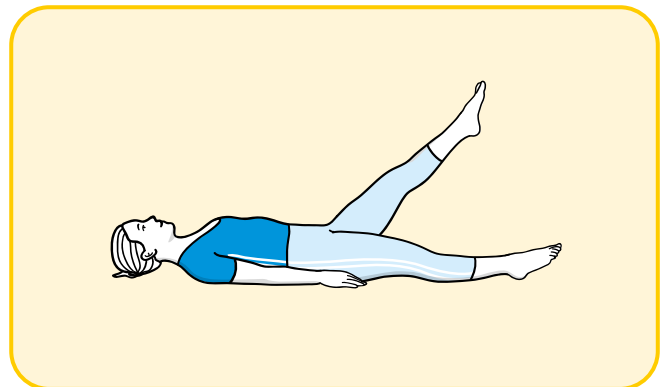
Pilates ist eine seit langem etablierte Methode des Ganzkörpertrainings zur Stärkung der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur und eignet sich, richtig angeleitet, hervorragend zur Gesundheitsförderung im Sportunterricht oder für gesundheitsförderliche Bewegungsangebote unter besonderen Hygienebedingungen (z. B. Mindestabstand).

## Durchführung

Im Schulsportonlineportal ([www.schulsport-kuvb.de](http://www.schulsport-kuvb.de)) der KUVB/ Bayer.LUK stehen den Lehrkräften ausführliche Informationen zum Thema Pilates und insgesamt 43 Videosequenzen zur Verfügung. Diese können zur professionellen Unterrichtsvorbereitung und Unterrichtsumsetzung in Schulen bei niedrigem Infektionsgeschehen genutzt werden. Um das Angebot abzurunden, wurden aus allen Videosequenzen drei Übungsprogramme zur Stabilisierung und Verbesserung der Beweglichkeit der Brust- und Lendenwirbelsäule zusammengestellt und hinterlegt, um mit besonders geeigneten Übungen Trainingsschwerpunkte zu setzen.

Unter Einsatz der Videos im Sportunterricht und Nutzung moderner Präsentationsmedien in der Sporthalle können die Lernenden den richtigen Bewegungsablauf jeder Übung beobachten und nachvollziehen, während die Lehrkraft ihr Augenmerk auf die richtige Ausführung der Übungen legen kann.

Es empfiehlt sich mit den Lernenden regelmäßig im Präsenzunterricht Pilatesübungen einzuüben. Damit bietet sich für die Schülerinnen und Schüler die Chance, diese in Zeiten sehr hohen Infektionsgeschehens (Stufe 4) selbstständig umzusetzen.





Infektionsstufe

2

# Fußball: Pass-Challenge

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 1-4

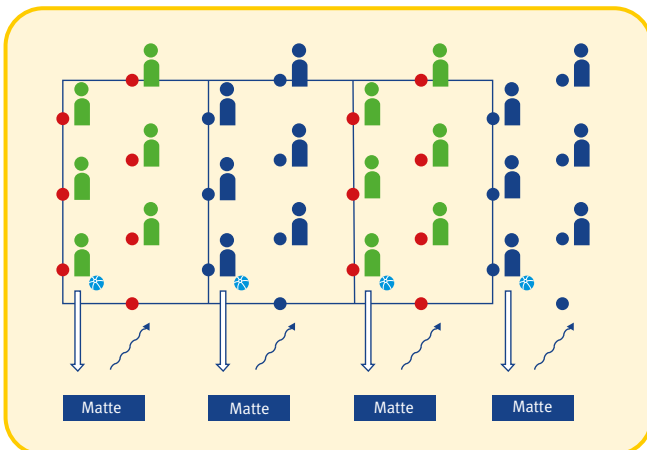
## Beschreibung

### Material

- 4 Turnmatten
- 4 Futsal- oder Fußballer
- mind. 24 Hütchen

### Vorbereitung

Turnmatten werden an der Hallenwand aufgestellt. Auf jeder Turnmatte wird mit Kreide oder Klebeband ein Zielquadrat (ca. 1,5 m x 1,5 m) markiert. Diese dienen als Passziel. Die Positionen der Spieler werden durch farbige Markierungshütchen gemäß der Abbildung festgelegt.



## Einleitender Teil

Alle Schülerinnen und Schüler erhalten Bälle und bewegen sich zur Musik durch den Raum mit unterschiedlichen Bewegungsaufgaben. Bei Musikstopp „versteinern“ die Kinder und erhalten eine neue Aufgabe oder dürfen eigene Vorschläge für Bewegungsaufgaben einbringen.

## Hauptteil

### Übungsform

Ablauf: Das Kind am ersten Hütchen versucht mit einem gezielten Pass das Zielquadrat seiner Bahn zu treffen. Im Anschluss holt es den Ball, spielt diesen dem nächsten Kind zu und reiht sich am Ende seiner Gruppe gemäß der markierten Positionen ein. Die übrigen Spielerinnen und Spieler rücken unter Beachtung der Abstandsregel eine Position weiter.

### Variation

- Nur mit der Innenseite spielen
- Nur mit dem Spann spielen
- Nur mit dem schwachen Bein spielen

### Wettkampfform

An der Abspielposition 1 (ca. 3 m Abstand zur Matte) müssen 5 Treffer der Gruppe erzielt werden. Dann wird von der nächsten Abspielposition (ca. 6 m Abstand zur Matte) gepasst. Hier müssen erneut 5 Treffer vom Team erzielt werden, bevor die Gruppe von der dritten Abspielposition (ca. 9 m Abstand zur Matte) erneut 5 Treffer zu erzielen hat. Sieger ist die Mannschaft, die zuerst diese Aufgabe erfolgreich erfüllt.

### Variation

- Es werden 3 Treffer in Folge pro Abspielposition benötigt, um die nächste Station zu erreichen.
- Es werden 3 Treffer pro Abspielposition benötigt, um zur nächsten Station zu gelangen. Bei 2 Fehlschüssen in Folge muss die Gruppe allerdings wieder eine Abspielposition nach vorne rücken.
- Weitere Differenzierungsmöglichkeiten: Größe des Ziels, Abstand zur Matte, Spielbeinvorgabe etc.

## Schluss teil

Schülerinnen und Schüler sammeln sich bei der Lehrkraft und besprechen den Stundeninhalt.

- Hat euer Team gut funktioniert, habt ihr die Aufgabe lösen können? Wo habt ihr noch Übungsbedarf?
- Stell dir vor wir müssen im Sportunterricht, wie die Schülerinnen und Schüler ab der 5. Jahrgangsstufe Mindestabstand halten? Könnte die Übung trotzdem funktionieren, damit wir diese Regel sicher einhalten können?



# Auf dem Dschungelpfad: Kräftigung und Haltung

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 1-6

## Einleitender Teil

Aufwärmen durch lockeres, variantenreiches Einlaufen.



Ab Jahrgangsstufe 5 auf den Mindestabstand achten!

### „Tiere im Park“ – Bewegungsbilder

#### Maikäfer (Bauchmuskulatur)/Klappmesser

**Material:** Turnmatte

#### Ausführung

In Rückenlage werden die Arme und Beine abwechselnd bewegt. Der Kopf ist dabei leicht angehoben. Die Lendenwirbelsäule bleibt am Boden.

#### Kräh (obere Rückenmuskulatur)

**Material:** Turnmatte

#### Ausführung

Im Kniesitz sind Oberkörper und Kopf gerade, aufrecht und in einer Linie. Die Arme liegen erst am Körper an und werden dann wie die Flügel eines Vogels bis zur Waagerechten angehoben und wieder gesenkt.

#### Hund (Rückenstrecker, Gesäßmuskulatur)

**Material:** Turnmatte

#### Ausführung

Im Vierfüßlerstand werden je ein Arm und ein Bein diagonal bis maximal zur Waagerechten gestreckt. Der Bauch ist dabei angespannt. Mehrere Wiederholungen im Wechsel durchführen lassen.

#### Krebs (Arm- und Gesäßmuskulatur)

#### Ausführung

Im Liegestütz rücklings wie ein Krebs vorwärts, rückwärts und seitwärts gehen.

## Hauptteil

### „Dschungelpfad“ - Ein Kraftzirkel an Stationen

#### 1. Von Baum zu Baum (Arm-, Beinmuskulatur)

**Material:** Kletterstangen, Turnmatten, evtl. dreiteiliger Kasten

#### Ausführung

Hangeln von Kletterstange zu Kletterstange, ohne den Boden zu berühren. Als Aufstiegshilfe kann eine Kastentreppe dienen.

#### 2. Baumstammspringen (Beinmuskulatur)

**Material:** Turnmatte, Kastendeckel, kleiner Kasten, zweiteiliger Kasten, Steps

#### Ausführung

Die Kinder springen über Hindernisse. Diese liegen in geeigneter Entfernung in einer Reihe.

#### 3. Hängebrücke (Rückenmuskulatur)

**Material:** Sprossenwand, Tau, Teppichfliese

#### Ausführung

An einem Tau in Bauch- oder Rückenlage auf einer Teppichfliese entlang ziehen. Das Tau wird bodennah an der (ausgestellten) Sprossenwand festgeknotet.

#### 4. Tarzanschwingen (Arm-, Bauchmuskulatur)

**Material:** Taue, Transportgegenstand, Turnmatte

#### Ausführung

Schwingen mit dem Klettertau von Matte zu Matte und Transportieren eines Sandsäckchens/Balles.

#### 5. Boot-Transport (Beinmuskulatur)

**Material:** Kastenteil, Markierungshütchen

#### Ausführung

Zwei Kinder tragen ein Kastenteil um Wendemale. Die Tragestrecke sollte ca. 10 Meter betragen.

#### 6. „Streckentauchen“ (Arm-, Rückenmuskulatur)

**Material:** Langbank

#### Ausführung

In Bauchlage auf einer Langbank vorwärtsziehen, Unterschenkel sind angewinkelt!

#### 7. Inselhüpfen (Beinmuskulatur)

**Material:** Teppichfliesen (alternativ: Reifen)

#### Ausführung

Von Teppichfliese zu Teppichfliese hüpfen. Gummierte Seite der Teppichfliese ist unten!

#### 8. Kajakfahren (Arm-, Bauchmuskulatur)

**Material:** Teppichfliesen oder Rollbretter, Markierungshütchen

#### Ausführung

Auf einer Teppichfliese (Rollbrett) kniend mit den Händen um ein Wendemal schieben. Die Strecke sollte ca. 5 Meter betragen.

## Schluss teil

Die Materialien werden joggend aufgeräumt.



# Kleine Spiele

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 1-6

## 1. ABC-Fangen

### Material

Poolnudel/Heizungsisolierrohre als Abschlaggegenstand  
(Ab 5. Jgst. mit mindestens 1,5 Meter Länge)

### Organisation

Klasse in Dreiergruppen einteilen und jedem Gruppenmitglied den Buchstaben A, B oder C zuordnen.

### Durchführung

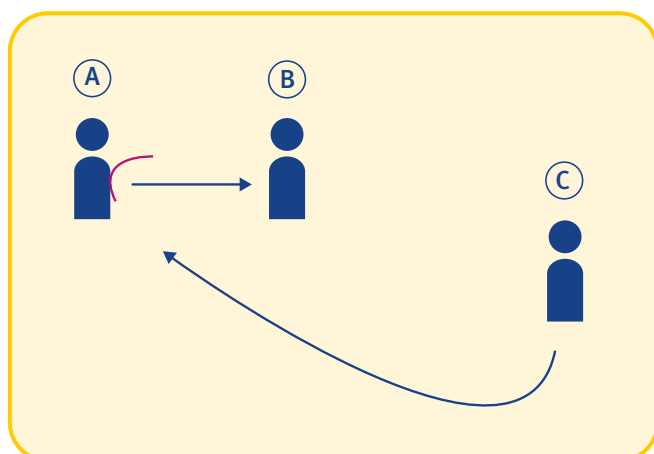
A beginnt als Fänger bzw. Fängerin mit der Poolnudel in der Hand und jagt B. C hat solange Pause. Ist B mit der Poolnudel abgeschlagen, dann jagt er C und A hat Pause. Zuletzt fängt dann C das Kind A, bevor es wieder von vorne losgeht.

### Variation / meth. Hinweis

Die Dreiergruppen sollten leistungshomogen gebildet werden. Stärkere Kinder mit Handicap versehen (z.B. eine Hand hinter dem Rücken, darf nur bestimmte Körperteil abschlagen, o.ä.)

### Übertragbarkeit

Auch andere Fangspiele lassen sich durch die Verwendung einer Poolnudel oder eines Heizungsisolierrohres epidemiegerecht anpassen.



## 2. Baut den Kasten ab und wieder auf

### Material

Pro Gruppe:

- 2 Bälle
- 1 Kasten (fünfteilig)
- 3 Hütchen zum Abwerfen
- 1 Hütchen pro Werfer als Wurf-/ bzw. Anstellmarkierung

### Organisation

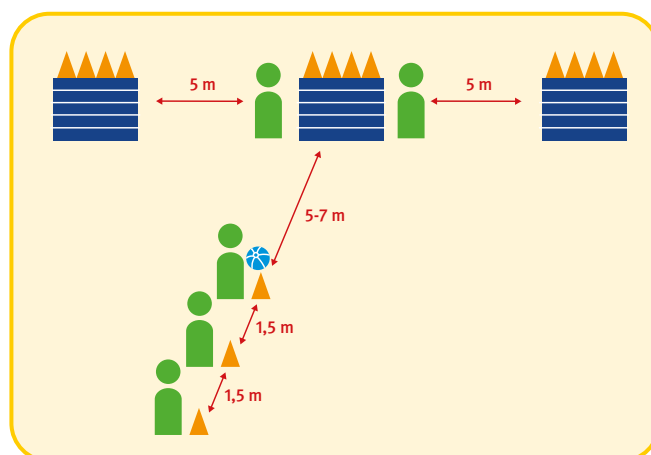
Gruppen einteilen (mindestens 4 Kinder pro Gruppe), das erste Hütchen steht in einem sinnvollen Abstand (z.B. 5-7 Meter) vom eigenen Kasten entfernt. Alle weiteren Hütchen der Gruppen markieren den Mindestabstand von 1,5 Metern. Drei Hütchen werden als Ziel auf jeden Kasten gestellt.

### Durchführung

Geworfen wird nur vom ersten Hütchen. Die Gruppenmitglieder werfen der Reihe nach die Hütchen vom Kasten. Zwei Teammitglieder stehen als Helfende rechts und links neben dem Kasten und werfen die Bälle zurück. Sind alle 3 Hütchen abgeworfen, wird von den Helfenden ein Kastenzwischenteil herausgenommen und die Hütchen wieder aufgestellt. Ist der ganze Kasten abgebaut (nur noch Unterteil und Deckel), wird er nach denselben Regeln wieder aufgebaut. Bei welcher Gruppe ist er als erstes wieder komplett?

### Variation/meth. Hinweis

- Wurfabstand variieren
- Hütchengröße/-anzahl variieren
- Helfende und Werfende wechseln die Aufgaben



### 3. Burg erobern

#### Material

Pro Gruppe:

- Jedes Kind hat einen Reifen als Wurf-/Platzmarkierung und einen Ball
- zwei Kinder sind Helfende
- ein fünfteiliger Kasten
- mind. fünf Hütchen zum Abwerfen

#### Organisation

Es werden zwei Gruppen gebildet, die Mittellinie trennt die Spielfelder der Teams. Die Reifen werden im eigenen Feld mit Mindestabstand verteilt. In jedem Spielfeld steht ein Kasten, auf dem die Hütchen als Treffziele aufgestellt sind.

#### Durchführung

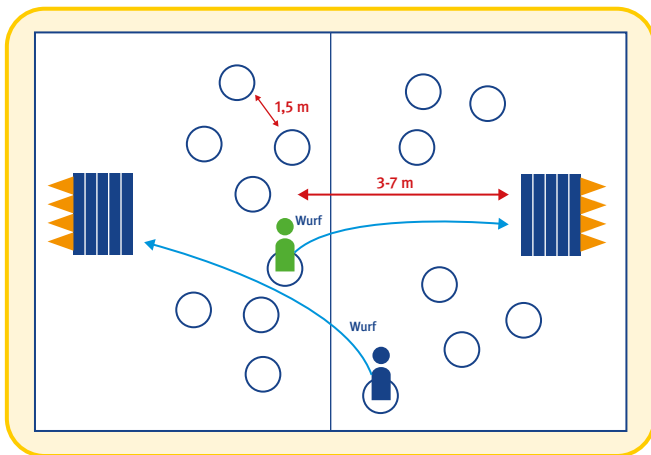
Die Gruppenmitglieder werfen die Hütchen von den gegnerischen Kästen. Die Helfenden versorgen die Werfenden ihrer Mannschaft mit Bällen und achten dabei auf das Abstandsgebot. Die Werfenden dürfen ihre Reifen nicht verlassen. Sind alle Hütchen eines Teams abgeworfen, ist die Burg erobert.

#### Variation/meth. Hinweis

- bei kleineren Sportgruppen z.B. Matten als Platzmarkierung verwenden, damit entsteht mehr Bewegungsraum.
- Ziel variieren (z. B. Kastenoberteil wegnehmen → Zielwurf in den Kasten)
- Wurfarten vorgeben (beidhändig überkopf, Schockwurf, ein-armiger Schlagwurf usw.)
- Hütchengröße/-anzahl variieren
- Ballart variieren

#### Übertragbarkeit

Auch andere Wurfspiele lassen sich durch Matten oder Reifen als Platzmarkierung epidemiegerecht anpassen.



### 4. Vier-Felder Spiel

#### Material

- 4 Langbänke
- 5-10 Bälle
- ggf. Gummimarkierungslinien (falls keine passenden Hallenlinien vorhanden)

#### Organisation

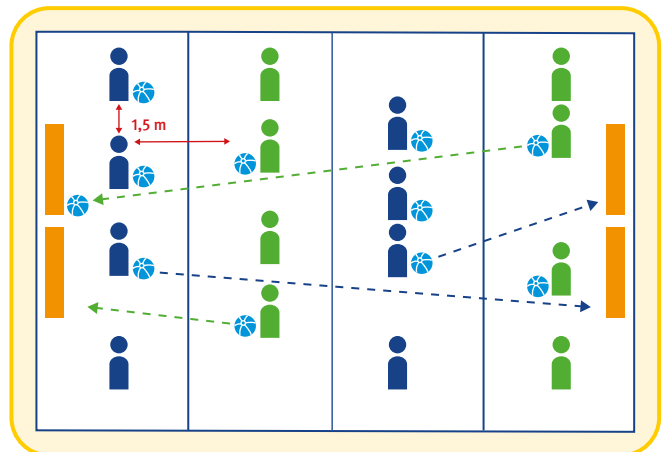
An den Stirnseiten der Halle werden jeweils zwei Langbänke mit der Sitzfläche nach vorne als Tore platziert. Mit der vorhandenen Hallenlinierung oder mit den Markierungshilfen werden vier Felder markiert. Nun werden zwei Teams gebildet, wobei jede Gruppe ein Angriffs- und ein Abwehrfeld erhält. In diesen Feldern werden die spielenden Kinder gleichmäßig verteilt und halten in einem Feld Mindestabstand. Ein Schieds- und Abstandsrichter kontrolliert und unterbricht das Spiel ggf. mit einem deutlichen Signal.

#### Durchführung

- Lehrkraft gibt die Schuss-/Wurfart vor (Bälle werden gekegelt/ mit dem Fuß gekickt/geworfen/mit dem Hockeyschläger geschossen)
- Lehrkraft bringt die Bälle ins Spiel
- Mannschaften versuchen Torschüsse des Gegners zu verhindern und selbst zu erzielen
- Spiel auf vorgegebene Zeit
- jedes Kind zählt seine selbst erzielten Tore
- Lehrkraft und/oder passive Schülerin/passiver Schüler agieren als Torrichter/Torrichterin
- Tore dürfen sowohl aus dem Angriffs- als auch Abwehrfeld erzielt werden
- Wechsel zwischen Abwehr- und Angriffsfeld im zweiten Durchgang

#### Variation/meth. Hinweis

- Schuss-/Wurfart ändern
- verschiedene Bälle verwenden
- Torgöße verändern





# Kooperationsspiele

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 1-6

## Beschreibung

Hier eine Auswahl an Kooperationsspielen, die die Gruppe fordern, ohne sich zu nahe zu kommen. Die Spiele erfordern keinen klassischen Stundenaufbau, sondern können einzeln zur Anwendung kommen. Es wird empfohlen sich jeweils auf 1-2 Aufgaben pro Einheit zu beschränken. Diese sollten jedoch mehrfach wiederholt werden, um verschiedenen „Lösungswege“ erarbeiten zu können. So kann eine „Schatzkiste an Spielideen und Spielvarianten“ für die Zeit der Epidemie aufgebaut werden.

## Spiele

### 1. Klatsch-Radar

#### Durchführung

Ein Kind verlässt den Raum. Die anderen Kinder sitzen (ggf. mit Abstandsgebot) in einem Kreis und legen einen Weg fest, der von der Tür zu einem freien Platz im Kreis führt. Alle müssen sich diesen Weg merken. Nun kommt das Kind wieder herein und muss den Weg zum eigenen freien Platz finden. Solange es sich auf dem richtigen Weg bewegt, klatschen alle im Kreis sitzenden Schülerinnen und Schüler. Wird der Weg verlassen, hören alle auf zu klatschen und fangen erst wieder an zu klatschen, wenn der korrekte Weg wiedergefunden wurde.

### 2. Vier gewinnt (Staffelspiel)

#### Organisation

Ein Spielfeld wird mit Reifen/Seilen in ein Raster von 8x8 Feldern eingeteilt. Zwei Mannschaften erhalten Spielsteine (Tücher, Leibchen, farbige Karten, Säckchen, o.ä.).

#### Durchführung

Je ein Teammitglied läuft los und legt einen „Spielstein“ in ein beliebiges Feld und läuft zurück, sodass das nächste Kind loslaufen kann. Ziel ist es vier Spielsteine in eine Reihe (horizontal, vertikal, diagonal) zu bringen. Durch geschicktes Legen versucht die andere Mannschaft dies zu verhindern, bzw. selbst vier Steine zu platzieren.

#### Variation

- Spielsteine entsprechend der Anzahl der Felder
- Weniger Spielsteine als Felder: Sobald keine Steine mehr zur Verfügung stehen, müssen bereits liegende Spielsteine umgelegt werden.

### 3. Menschenmemory

#### Durchführung

Ein Kind geht vor die Tür. Die restliche Gruppe überlegt sich jeweils paarweise eine gemeinsame Bewegung. Nun bewegt sich die Gruppe im Raum ohne die vereinbarte Bewegung zu zeigen. Das wartende Kind geht nun reihum und fordert einzelne Schülerinnen und Schüler auf, ihre Bewegung zu demonstrieren. Werden unmittelbar hintereinander zwei Zusammengehörnde gefunden, setzen diese sich ab. Ziel ist es alle Pärchen zu finden.

### 4. Switch

#### Organisation

Die Gruppe steht in einem großen Kreis (ggf. mit Mindestabstand). Jedes Kind hält seinen rechten Arm nach vorne, streckt den Zeigefinger und hält damit einen senkrecht vor sich stehenden Gymnastikstab.

#### Durchführung

Auf das Kommando „Eins, zwei, Switch“ lässt Jedes Kind den eigenen Stab los, greift den fallenden Stab des rechten Nachbar Kindes und macht gleichzeitig einen kleinen Schritt nach rechts. Keiner der Stäbe darf dabei zu Boden fallen.

#### Variation

- Unvermitteltes Kommando - Wechsel ohne vorausgeschicktes „Eins, zwei“
- Jedes Kind kann jederzeit das Kommando „Switch“ geben
- „Switch“ - nach rechts; „Swotch“ – nach links
- Abwandlung: Die Gruppe braucht nur einen einzelnen Stab. In der Kreismitte steht ein Kind (A) und hält den Stab mit einem Finger. A ruft den Namen eines anderen Kindes (B) und lässt den Stab gleichzeitig los. B springt nun schnell in die Mitte zum fallenden Stab und erwischt den Stab noch bevor der Stab zu Boden fällt. Muss das Abstandsgebot beachtet werden, entfernt sich Kind (A) vom fallenden Stab.
- Alle Übungen/Varianten können auch mit einem geprellten/nach oben geworfenen Ball oder einem gedrehten Gymnastikreifen anstelle des Stabes durchgeführt werden.

## 5. Besenstiel ablegen

### Durchführung

Zwei gleich große Gruppen, die sich in zwei Reihen parallel gegenüber stehen; halten die Arme und Hände mit gestreckten Zeigefingern nach vorne (so, wie man eine Pistole darstellt). Auf die Zeigefinger wird der Besenstiel gelegt, die Gruppe legt diesen auf dem Boden ab.



Bei diesem Kooperationsspiel wird der Mindestabstand unterschritten, weshalb ab der 5. Jahrgangsstufe eine Maske getragen werden muss.

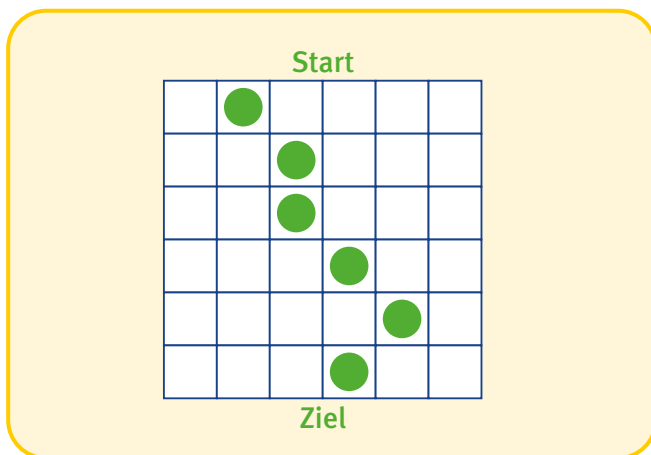
### Regeln

- Kein anderer Finger oder Körperteil darf den Stiel berühren.
- Kein Finger darf den Kontakt zur Stange verlieren.
- Je nach Erfahrung der Gruppe ist Sprechen erlaubt oder untersagt
- Zeitliche Vorgaben durch die Spielleitung erhöhen den Druck auf die Gruppe.

## 6. Sumpf-Durchquerung

### Durchführung

Die Lehrkraft legt ein Raster (6x7) auf dem Boden auf, die Größe ist variabel. Alle Kinder müssen den Sumpf in einer bestimmten Zeit durchqueren. Nur die Lehrkraft kennt den geheimen Weg durch den Sumpf.



### Variation

- Die gesamte Gruppe steht auf der Startseite und bestimmt die Lauf-Reihenfolge. Ein Kind beginnt und tritt auf ein Feld. Wenn das Feld hält (Die Lehrkraft gibt dazu jeweils Rückmeldung), darf es weitermachen, solange, bis es „versinkt“. Die restliche Gruppe lernt durch Beobachtung und merkt sich die „sumpfigen Stellen“ in denen man „versinken“ kann.
- Die Gruppe steht vor der Tür. Immer nur ein Kind betritt den Raum, betritt ein Stück des Sumpfes, geht zurück zur Gruppe und teilt dem Team das Ergebnis mit. Danach betritt ein weiteres Kind den Raum, geht wieder zurück und berichtet.

### Regelergänzungen

- Das Kind muss das Spielfeld auf seinem bisher geschafften Weg verlassen
- Die Kinder dürfen nicht sprechen



# Kräftigungsübungen mit Kleingeräten

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 1-6

## Einleitender Teil

### Kräftigen mit dem Handtuch

#### Tauziehen 1

Zwei Kinder liegen in Bauchlage mit Blick zum Boden gegenüber. Beide bauen gleichzeitig Spannung auf und ziehen am Handtuch. Muss Mindestabstand eingehalten werden, kann das Handtuch durch ein Seil eingetauscht werden.

#### Tauziehen 2

Zwei Übende sitzen im Grätschsitz mit geradem Rücken gegenüber und ziehen gleichzeitig am Handtuch bzw. Seil.

#### Waschmaschine

In Bauchlage liegen sich beide Kinder gegenüber. Das Handtuch wird von einem Kind zu einem „Ball“ geformt und zum anderen geworfen. Oberkörper und Arme haben keinen Bodenkontakt.

#### Her mit dem Tuch!

Ein Kind liegt in Rückenlage mit leicht angehobenem Kopf auf dem Handtuch. Das Tuch bzw. Seil befindet sich unter der Lendenwirbelsäule. Ziel: Das Handtuch bzw. das Seil des Partners/der Partnerin heraus zu ziehen.

## Hauptteil

### Kräftigen mit dem Rollbrett

#### Bewegungsaufgaben alleine

- Fahren in Bauchlage, im Knien, im Schneidersitz (Hände schieben seitlich an)
- Kreisel: In Bauchlage und durch seitliches Abstoßen mit den Händen wird das Rollbrett in eine Rotationsbewegung versetzt.
- Abstoß von der Wand in Bauch- oder Rückenlage

#### Bewegungsaufgaben mit Zusatzgerät

- In Bauchlage werden Gegenstände (Bierdeckel, Sandsäckchen etc.) eingesammelt und auf dem Rücken transportiert.
- Ein Kind zieht das andere Kind mit zwei Stäben oder Fahrradreifen ohne zu Schleudern auch um Hindernisse herum. Dabei achten die Kinder auf Mindestabstand.

#### Bewegungsaufgaben für Geräteparcours

- **Tunnel:** Über zwei parallel gestellte Bänke werden Matten gelegt. Die Kinder fahren in Bauch oder Rückenlage durch diesen Tunnel.
- **Hügel:** Zwei Sprungbretter werden so aneinandergestellt, dass diese mit dem Rollbrett übefahren werden können.
- **Transporter:** ein langes Seil wird auf ca. 50 cm Höhe gespannt, an dem man sich sitzend oder in Rückenlage entlang hangeln kann

## Schluss teil

- Dehnübungen für Rücken, Schultern und Arme
- Entspannung durch Erfühlen der Bauchatmung (Hände auf den Bauch legen; Fingerspitzen berühren sich auf Höhe des Bauchnabels)





# Golf mal anders: Mit Fußball, Frisbee oder Federball

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 1-10

## Beschreibung

Mit einem sehr einfachen Spielprinzip können die Übenden sowohl ihre koordinativen Fähigkeiten, als auch ihre Selbstkompetenz verbessern. Sie bestimmen selbst den Schwierigkeitsgrad, setzen sich Ziele und können je nach Variante auch mittels des verwendeten Geräts die Anforderungen differenzieren.

## Vorbereitung

Die Lehrkraft legt im Schulhaus oder im Freien ein beliebiges Spielfeld (eine „Spielbahn“) fest. Jedes Kind erhält einen geeigneten Ball (indoor Feder-, Soft- oder Tischtennisball). Es können auch Bälle aus zusammengeknülltem Papier verwendet werden.

## Durchführung

Es wird ein erstes Ziel bestimmt, welches mit möglichst wenig Schüssen/Würfen zu erreichen ist, z.B. ein Reifen, ein Kugelstoßring, ein Hütchen, ein Fußballtor, ein Abfalleimer. Reihum wird geschossen/geworfen. Dort, wo der eigene Ball liegen bleibt oder gestoppt wird, macht man in der nächsten Runde weiter, bis das Ziel getroffen wird. Die Zahl der nötigen Schüsse/Würfe bis zum Erreichen des Ziels wird gezählt. Haben alle das Ziel erreicht oder eine zuvor vereinbarte Höchstzahl an Schüssen/Würfen (bewährt sind max. 6), erreicht, wird das nächste Ziel bestimmt. Die Schüsse/Würfe der nächsten Runde werden wiederum addiert. Am Schluss gewinnt das Kind mit der niedrigsten Summe.

## Variation

- Schülerinnen und Schüler können verschiedene Bälle oder zwischen Werfen/Schießen wählen.
- Fußballgeübte sollen schießen, andere dürfen auch werfen.
- Stärkere bekommen z.B. Tennisbälle, Schwächere dürfen wählen.

## Tipps

- Haben die Schülerinnen und Schüler das Spiel verstanden, wird die Sportklasse in kleine Gruppen aufgeteilt, damit jedes Kind öfter schießen bzw. werfen kann. Da die Gruppen sich langsam auf einem definierten und übersichtlichen(!) Gelände bewegen, kann Sicherheit gewährleistet und Aufsichtspflicht erfüllt werden.
- Motivation: Das Kind mit der höchsten Zahl an Versuchen jeweils das nächste Ziel auswählen lassen
- Inklusion: Je nach persönlichen Voraussetzungen Summe halbieren, Handicaps vereinbaren
- Als Lehrkraft mitspielen und genießen.
- Anfangs idealerweise leichte (große, nahe) Ziele wählen.
- Keine Ziele vor dichtem Gebüsch wählen (Ballsuche!)



Infektionsstufe

2

# Gleichgewichtsschulung: Aufgaben zum Balancieren

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 2-6

## Einleitender Teil

Die Kinder bewegen sich paarweise frei durch die Halle. Stoppt die Musik, führen sie nach Vorgabe der Lehrkraft Bewegungsaufgaben zur Kräftigung (z. B. Plank) oder zum Gleichgewicht aus (Einbeinstand mit offenen oder geschlossenen Augen) bzw. bringen eigene bekannte Bewegungsaufgaben ein.

## Hauptteil

Schülerinnen und Schüler bewegen sich an verschiedenen Stationen:

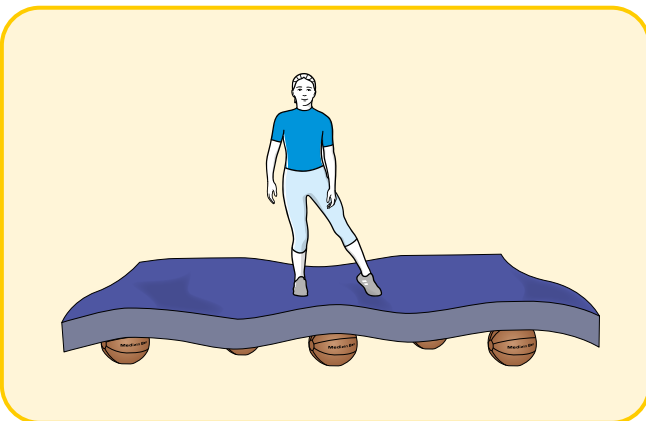
### Floß

#### Material

Weichbodenmatte, ca. 6 Medizinbälle

#### Durchführung

Versuche über den kippligen Weg zu gehen.



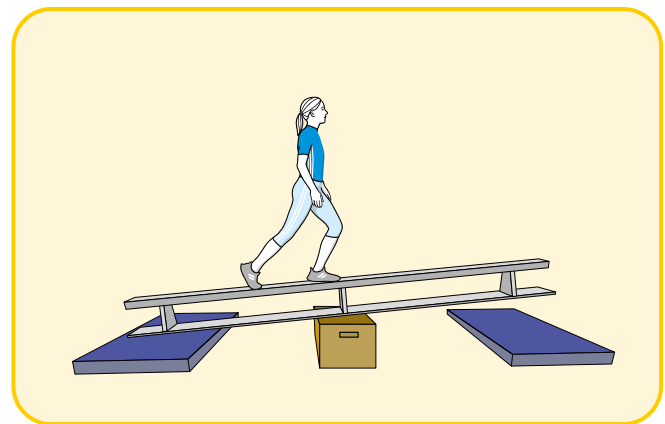
#### Tipp

Es wird schwieriger, wenn mehrere Kinder gleichzeitig auf der Matte sind.

### Wippe

#### Material

Kastendeckel, 2 Matten, umgedrehte Langbank

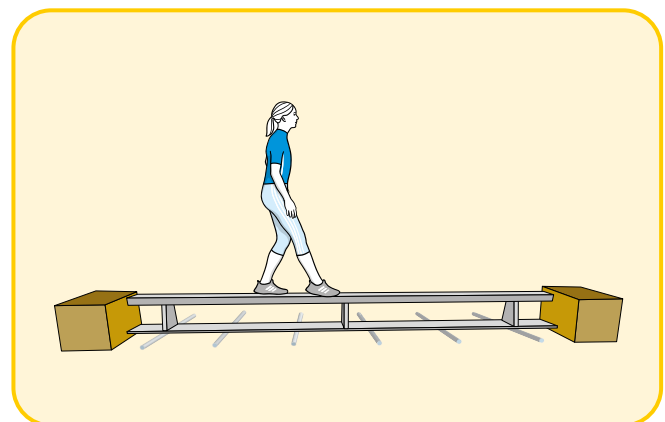


In der Mitte kippt die Bank zur anderen Seite. Warte vor der Matte bis du an der Reihe bist!

### Schwebebank

#### Material

2 kleine Kästen, umgedrehte Langbank, Gymnastikstäbe

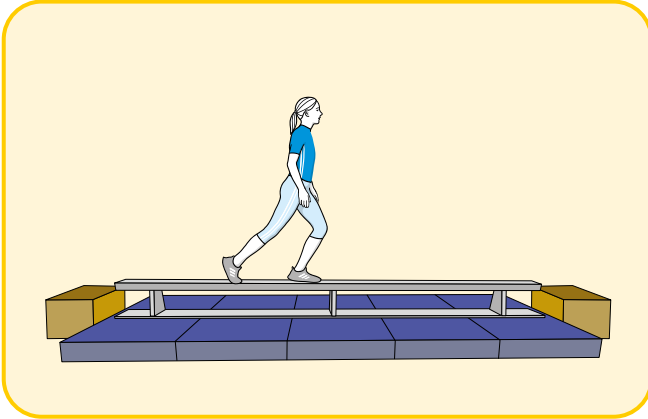


Es darf immer nur ein Kind balancieren. Achtet bei der Hilfestellung auf die Stäbe am Boden.

### Weiche Bank

#### Material

Weichbodenmatte, umgedrehte Langbank, 2 kleine Kästen



Sehr wackelig! Achtet auf ausreichend Mattenlage. Tragt beim Helfen und Sichern eine Maske.

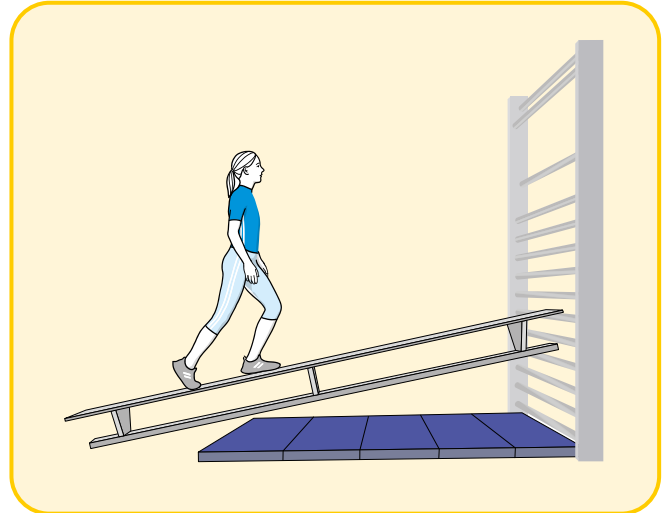
### Schiefe Bank

#### Material

Sprossenwand, Matten zum Sichern, Langbank

#### Durchführung

Krabble oder gehe die Bank hoch und wieder runter.



#### Variation

- Die Kinder helfen sich gegenseitig (feste Paarungen).
- Die Kinder können die Art des Überquerens (laufen, krabbeln, ...) frei wählen.
- Es liegen Bälle und Pylonen bereit, die als Hindernisse oder zum Erschweren des Balancierens genutzt werden können.

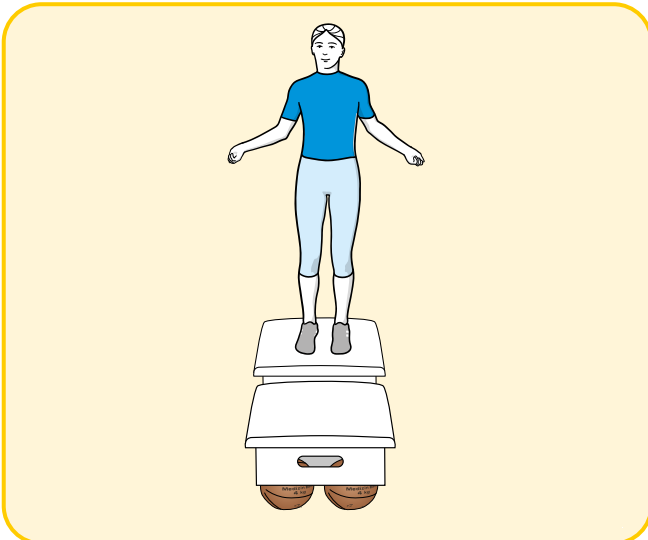
### Wackelsteg

#### Material

2 Kastendeckel, 4 Medizinbälle

#### Durchführung

Kannst du den Steg hin- und herwackeln lassen?



Sehr wackelig! Tragt beim Helfen und Sichern eine Maske!

### Schlussstil

- Reflexion: Was war leicht / schwer? Wie könnten wir die Stationen noch schwieriger gestalten?
- Lieblingsstation noch einmal überqueren, diesmal unter erschwerten Bedingungen.
- Kannst du dir vorstellen die Bewegungsaufgaben auch mit Maske ausführen?



# Step Aerobic

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 2-6



## Hinweis

Die Stepper sollen so platziert werden, dass mindestens 1,50 Meter Abstand besteht.



## Stepregeln

1. Wärme Muskeln und Gelenke auf, bevor du auf den Step steigst.
2. Prüfe die Standfestigkeit des Steps und wähle die Höhe nach deiner individuellen Leistungsfähigkeit.
3. Steige nah am Step auf und wieder ab.
4. Setze den Fuß immer mit der Ferse zuerst in der Mitte des Steps auf und rolle beim Absteigen vom Ballen zur Ferse ab.
5. Halte immer Körperspannung.
6. Nimm die Arme erst dann dazu, wenn du mit den Beinen die Schrittfolge gut koordinieren kannst.
7. Steige sanft und leise auf das Stepbrett – deinen Gelenken zuliebe.
8. Achte darauf, beide Beine gleichermaßen zu belasten.
9. Springe nicht vom Step herunter, steige also immer rückwärts oder seitwärts ab.
10. Wähle die Musik nicht zu schnell: 120-130 Beats sind ausreichend.

## Einleitender Teil

Beispiele für Erwärmung:

- um die Stepper herum laufen
- rückwärts um die Stepper laufen
- über die Stepper laufen
- über die Stepper springen
- alles auch mit Armbewegungen durchführen, z. B. Arme kreisen
- Arm über dem Kopf zur Seite beugen, Kopf neigt sich mit

## Hauptteil

### Einüben der Grundschritte

#### Basic Step 4

rechts hoch – links hoch – rechts runter – links runter

#### V-Step 4

links hoch – rechts hoch (je 45° schräg ...→ V laufen:) – links runter – rechts runter

#### Tap up, Knee-Lift, kick, side-leg-lift, leg-curl

rechts hoch 4 (diagonal auf der linken Seite des Steps) – linkes Knie hoch – links runter – rechts runter (gleiches mit links)

#### Repeater 8 (knee-up, kick, side-leg-lift, eg-curl)

rechts hoch, linkes Knie hoch, tap links auf dem Boden, linkes Knie hoch, tap links auf dem Boden, linkes Knie hoch, links runter, gleiches mit links

#### Over the Top 4

seitlich zum Step stehen – links hoch – rechts hoch – links runter – rechts runter (schneller Fußwechsel)

#### March (Marschieren) 4

Fußspitze aufsetzen – bis zur Ferse abrollen

**Einüben einer gemeinsamen Choreographie. Die Choreografie beginnt immer mit dem rechten Fuß**

### Beispiele für Anfänger

#### Choreo 1

Rechter Fuß beginnt, dann alles mit links wiederholen

- 8 x Basic
- 8 x V-Step
- 7 x Knee-Lift-Repeater
- 10 x Kick vor

#### Choreo 2

Rechter Fuß beginnt, dann alles mit links wiederholen

- 8 x Basic
- 8 x Knee-Lift
- 7 x Leg Curl-Repeater
- 4 x March

### Beispiel für Fortgeschrittene Choreo 3

- 2 x 8 March
- 8 x Basic Step
- 8 x V-Step
- 8 x Over the top
- 3 x Repeater (z. B. knee-lift)  
gleiches mit links
- 8 x March
- 4 x Basic step
- 4 x V-step
- 4 x Over the top
- 3 x Repeater gleiches  
mit links
- 8 x March
- 2 x Basic step
- 2 x V-step
- 2 x Over the top
- 1 x Repeater gleiches  
mit links

Zu den Choreografien Armbewegungen hinzufügen, bestehende Schritte variieren oder eigene Choreo erarbeiten.

### Schlussteil

Vorführen der Einzelchoreos , Cool down



## Yoga für Kinder: Bewegung, Dehnung und Entspannung

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 3-6

### Beschreibung

Kinderyoga wirkt ganzheitlich: Es werden die psychomotorischen Fähigkeiten Kraft und Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht sowie die Grob- und Feinmotorik geschult. Wahrnehmungsübungen und Meditation tragen positiv zur Verbesserung der Konzentration bei und bauen Ängste und Aggressionen ab. Es kann eine komplette Übungsstunde gestaltet werden oder einzelne Elemente werden zwischendurch, auch während des Präsenzunterrichts, eingebaut (z. B. in der „Bewegten Pause“). Einzelne Teile können auch im Sportunterricht als Einstieg oder als Ausklang durchgeführt werden. Für die Yogaeinheit sollte in der Halle oder im Freien genügend Platz zur Verfügung stehen. Yoga kann grundsätzlich mit Schuhen oder barfuß umgesetzt werden.



Während der Yogaeinheit auf den Mindestabstand achten!  
Bei geeigneter Witterung bietet sich die Umsetzung des Bewegungsangebotes an der frischen Luft an.

### Einleitender Teil

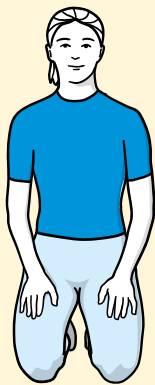
#### Vorbereitung

- Jedes Kind hat eine eigene Matte.
- Die Matten sind idealerweise in Kreisform angeordnet.
- Alternative Aufstellungsformen sind der „Stern“ oder „im Block“
- laminierte Kinderyogabewegungskarten (z. B. Sonne, Erde, Katze usw.)
- ggf. Klangschale, Klanginstrumente, Musik
- Jongliertücher
- Erzählstein

### Begrüßungsritual

- Im Yogasitz oder Fersensitz, die Augen sind geschlossen und ein unsichtbarer Faden zieht den Kopf nach oben, um den Rücken gerade aufzurichten.
- Handflächen werden vor der Brust zusammengelegt, alle begrüßen sich mit „Namaste“ (indische Grußgeste).
- Kinder können z.B. ein Jongliertuch in der Hand verstecken: Beim Pusten öffnen sich die Hände und es wächst eine wunderschöne Yogablume. Ein Erzählstein kann herumgegeben werden, derjenige, der den Stein in der Hand hält, darf etwas erzählen oder eine Frage beantworten.

Fersensitz



oder

Yogasitz



Namaste



### Wahrnehmungsübung/Atemübung Energiekreis

Alle stehen oder sitzen im Kreis, Rücken gerade, Ellenbogen sind am Körper, Handflächen zeigen nach oben, Augen geschlossen: Durch die Nase in den Bauch einatmen, den Atem durch den Brustkorb in die Arme und weiter in die Hände schicken. Spürt ihr eine Wärme oder ein Kribbeln in euren Händen? Durch die Nase wieder ausatmen, einige Male wiederholen.

### Bauchatmung

Yoga- oder Fersensitz, Oberkörper aufrecht, Augen geschlossen, Handflächen liegen auf dem Bauch: Durch die Nase in den Bauch einatmen und mit den Händen spüren, wie der Bauch wie ein Luftballon aufgepustet wird. Beim Ausatmen durch die Nase senkt sich der Bauch, der Luftballon wird immer kleiner. Die Ausatmung dauert länger als die Einatmung. Mehrmals wiederholen.

### Erwärmung

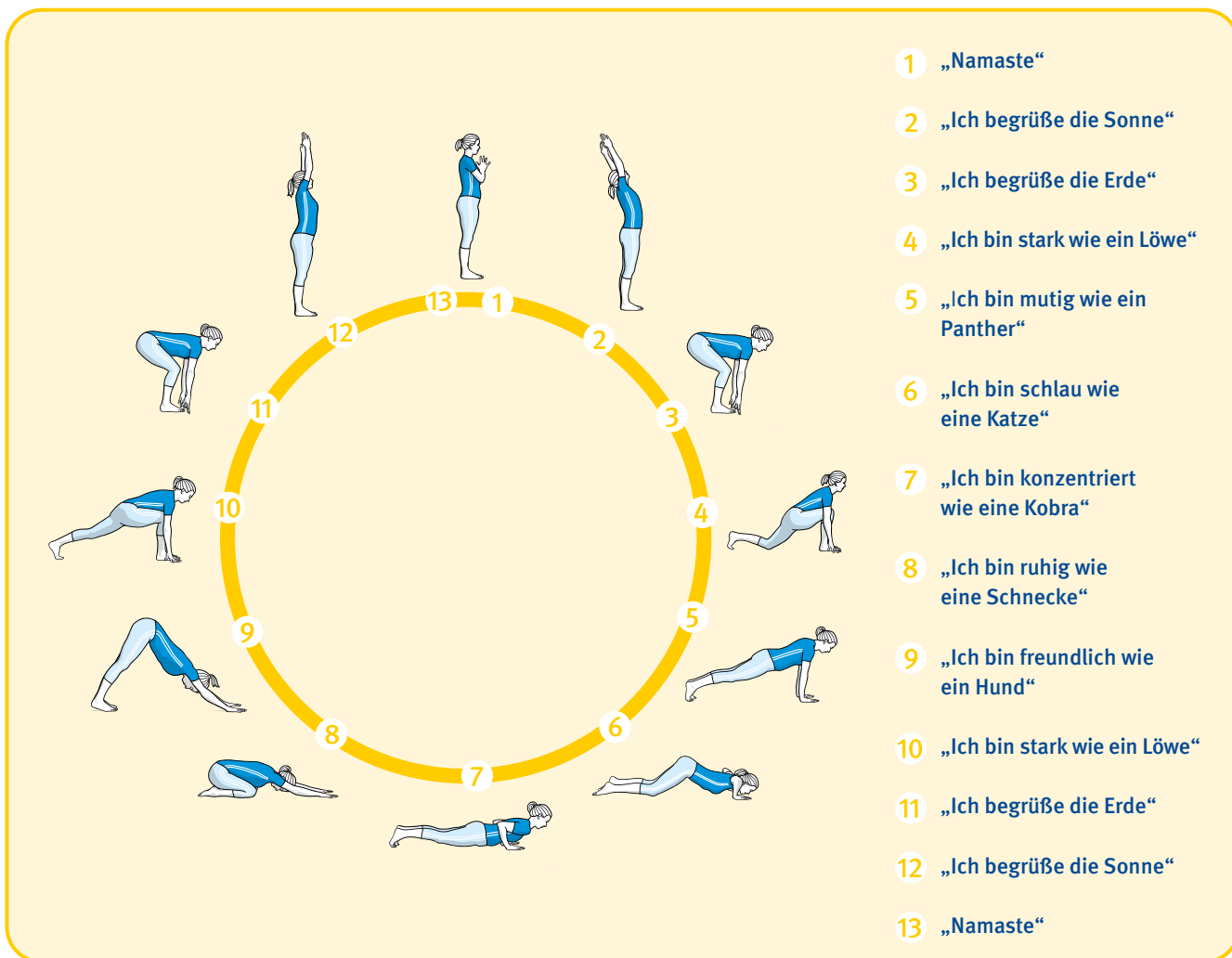
Muskulatur wird erwärmt und das Herz-Kreislaufsystem aktiviert durch beliebige Spiele in der Halle. **Mindestabstand muss unbedingt eingehalten werden!:**

- Feuer – Wasser – Blitz
- Freies Tanzen nach Musik
- Stoptanz (Lehrkraft stoppt Musik und Kinder müssen schnell „einfrieren“, Kinder, die sich noch bewegen, müssen Extraübungen machen wie 10 Kniebeugen, 5 Liegestütze...)

### Der Sonnengruß

Der Sonnengruß ist eine dynamische Reihenfolge von Yogaübungen zur Dehnung und Erwärmung der Muskulatur. Die Kinder können sich die Reihenfolge der einzelnen Elemente als Reim besser merken.

Insgesamt wird der Sonnengruß bis zu viermal ausgeführt, nach jeder Runde wechselt die Beinseite. Beim Durchführen sagt die Lehrkraft die jeweilige Übung vor und die Kinder antworten im Echo: „Namaste“, „Ich begrüße die Sonne“, usw. Laminierte Kinderyogabildkarten können hier in die Kreismitte gelegt werden.



### Hauptteil

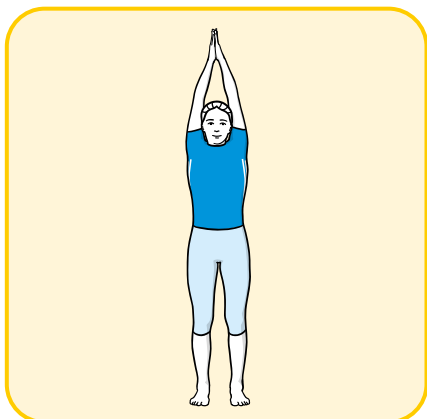
Kinder finden sich in Paaren zusammen und führen gemeinsam vorgegebene Yogaübungen aus. Die Kinder achten dabei auf die Einhaltung des Mindestabstandes und korrigieren mit Unterstützung der Lehrkraft die Bewegungsausführung.

Mögliche ASANAS mit Abbildung:

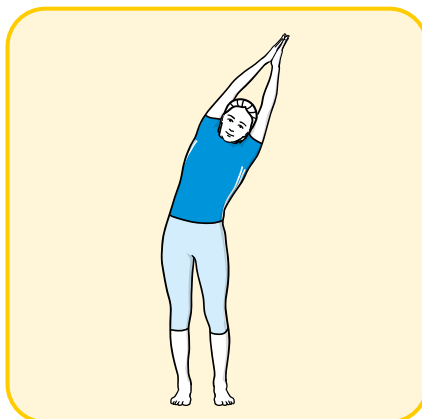
### Variation

Die Schülerinnen und Schüler kreieren aus den bekannten ASANAS eigene Partnerübungen, die anschließend präsentiert und mit allen unter Achtung des Mindestabstandes gemeinsam ausgeführt werden. Falls bei der Partnerübung der Mindestabstand nicht eingehalten werden kann, müssen die Übenden Maske tragen.

Sonne



Wind



Baum



Stern



Adler



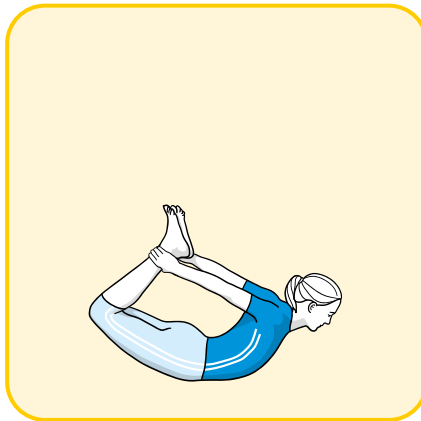
Krieger



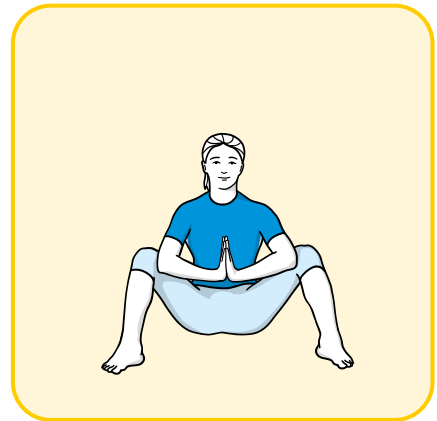
Fledermaus



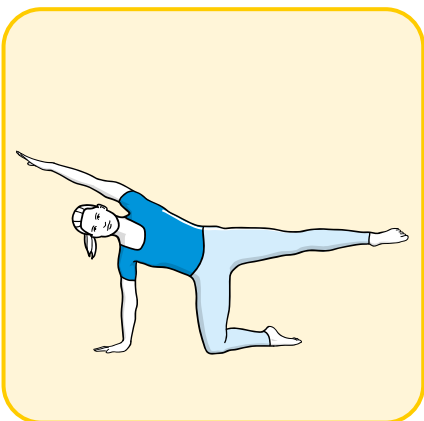
Bogen



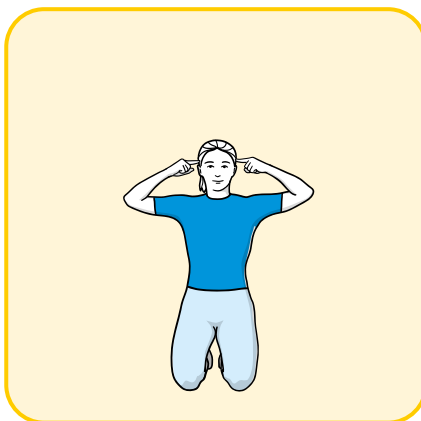
Frosch



Zelt



Biene



Katze



### Yoga-Memory

- Zwei ausgewählte Kinder gehen vor die Halle/Tür.
- Andere Kinder finden sich paarweise zusammen und suchen sich eine Yogaübung aus (Mindestabstand einhalten!)
- Die Kinder vermischen sich wieder und setzen sich jeweils auf eine Matte.
- Die beiden ausgewählten Kinder werden hereingerufen und müssen versuchen, die Paare zu finden: Sie zeigen jeweils auf ein Kind, welches dann die Übung macht, die suchenden Kinder benennen die Übung und müssen die jeweilige Partnerin bzw. den jeweiligen Partner finden.
- Das Spiel endet, wenn alle Paare gefunden wurden; das suchende Kind, welches die meisten Paare gefunden hat, ist die Gewinnerin bzw. der Gewinner.



## Entspannte Yoga-Übungen (Beispiele)

### Bienenatmung

#### Ausführung

Atme durch die Nase ein und halte den Mund geschlossen. Beim Ausatmen gibst du einen langen „MMMMMMM“-Bienensummen von dir. Wie fühlt sich das Summen an? Halte dir auch mal die Ohren zu. Summe in unterschiedlichen Tonlagen. Nach einer Weile wirst du merken, wie dich das Summen beruhigt.

### Luftschlürfen

#### Ausführung

Strecke die Zunge raus und versuche, sie zu rollen. Wenn das nicht gelingt, kannst du stattdessen die Zungenspitze von Innen gegen die oberen Zähne drücken. Jetzt atme über die gerollte Zunge ein und durch die Nase aus.

#### Vorteil

- sorgt für eine Abkühlung von Körper und Geist
- hilft gegen Wut und Unruhe
- löst Heiterkeit in der Klasse aus

### Augenübung Marienkäfer

#### Ausführung

Stell dir einen Marienkäfer vor, der auf der Wand vor dir sitzt. Zähle seine Punkte und schau ganz genau hin wie er jetzt herumläuft. Dann macht er sich auf den Weg und setzt sich direkt vor dir auf den Tisch. Da erblickt dich der Marienkäfer. Er sieht sehr freundlich aus und auch sehr neugierig. Getrieben von seiner Neugier setzt er zum Start an, fliegt fröhlich vor sich hin und nimmt Kurs auf deine Nase, wo er sich beschwingt knatternd niederlässt. Da sitzt er nun und schaut dir tief in die Augen. Du spürst sein Gewicht und auch ein leichtes Kitzeln auf der Nase. Dann scheint sich der Marienkäfer leicht zu verneigen und macht sich wieder auf zu seiner Entdeckungstour durchs Klassenzimmer, er fliegt auf die Tafel, auf die Uhr, auf die Türklinke und dann schließlich Richtung offenes Fenster, wo er dann auch letztlich verschwindet. „Bis zum nächsten Mal, kleiner Marienkäfer!“

#### Vorteil

- trainiert die Augenmuskeln
- kräftigt den Sehnerv
- verbessert das Sehvermögen

### Entspannen

#### Ausführung

Jetzt kannst du dich hinlegen, wie du es am liebsten magst. Wenn du in der Schule im Klassenzimmer bist, lege deinen Kopf auf dem Tisch ab, stelle beide Füße auf dem Boden auf, ohne die Beine übereinander zu schlagen. Schließe die Augen und atme langsam und tief durch die Nase ein und aus. Entspanne zuerst die Beine, dann den ganzen Rücken, den Bauch und zuletzt die Arme und den Kopf.

Stell dir vor, dass Heiterkeit und Ruhe in dich hineinströmen. Erinner dich an einen Augenblick deines Lebens, indem du ganz besonders glücklich warst. Male dir diesen Augenblick besonders lebhaft aus. Fühle dich wieder so wie damals...; Erlebe diese freudigen Augenblicke, während sich dein Körper immer mehr ausruht...

Spüre deinen Bauch und lasse ihn dick werden, wie einen Luftballon. Lasse dann die Luft wieder heraus, indem du ausatmest. Ganz langsam fängst du mit kleinen kreisenden Bewegungen der Hände und Füße an. Lasse sie dann langsam größer werden und reibe deinen Körper nochmal komplett mit dem wohligen und freudigen Gefühl bis in die Zehen- und in die Haarspitzen ein. Verteile das gute Gefühl überall.

Lass deine Augen noch kurz geschlossen und wenn du dann einen ganz zauberhaften Ton hörst (Klangschale anschlagen), öffne deine Augen und strahle den ersten Menschen an, den du siehst.

#### Vorteil

wirkt sehr entspannend

### Verabschiedung

Namaste

## Einleitender Teil

Gemeinsamer Aufbau der Übungsstationen

### Aufwärmen

#### Allgemein

Variantenreiches Laufen nach Musik ohne Berührung der aufgebauten Geräte; bei Musikstopp Ausführen der angesagten Stützbewegungen (z. B. Zappelhandstand, Wandliegestütz, Krebsgang, Vierfüßlergang, Liegestützvarianten)

#### Speziell

Dehnen und Mobilisieren (Schultern, Rumpf, Hüfte, Oberschenkelinnenseite)

## Hauptteil

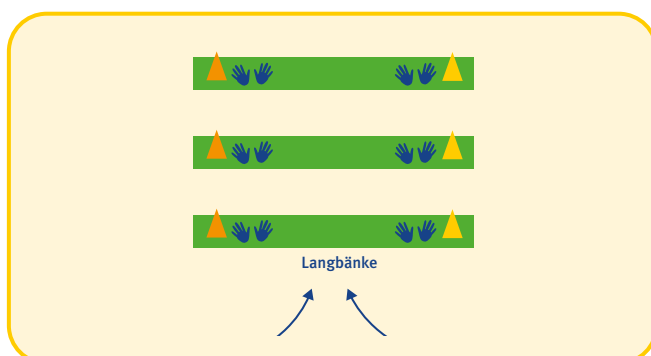


### Hinweise zur Organisation

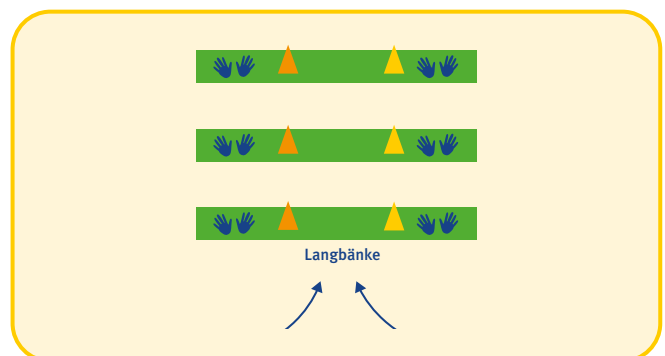
- Die Stationen sind so konzipiert, dass keine Sicherheitsstellung benötigt wird.
- Die Stationen sind nach dem Schwierigkeitsgrad durchnummeriert (1 = leichteste Übung)
- Je nach individuellem Lernstand können die Übenden an unterschiedlichen Stationen beginnen oder Stationen auslassen.

### 1. Übungen an der Langbank

- An beiden Enden der Langbank ist ein Hütchen platziert (unterschiedliche Farben); Hockwende über die Langbank, die Finger zeigen Richtung Hütchen; beidseitig üben (Herausfinden der „Schokoladenseite“)

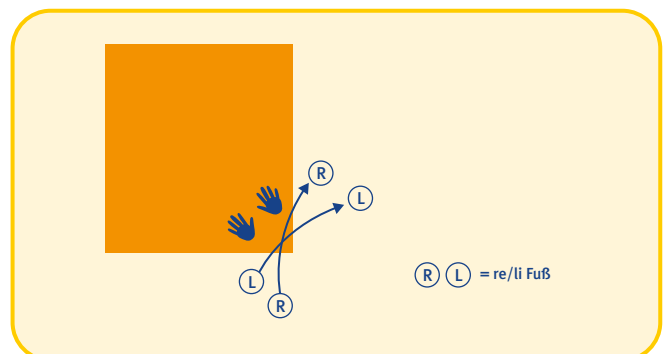


- Platzieren der Hütchen ca. 80 cm vom Bankende entfernt, „Überradeln“ der Bank mit hoher Hüfte, Hände zeigen nach außen

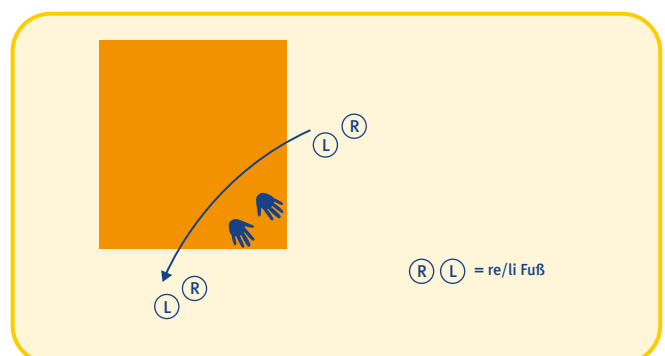


### 2. Übungen an der Turnmatte

- Rad über die Mattenecke, Finger zeigen zur Mattenmitte



- Rad über die Mattenecke, Finger zeigen zur Mattenecke

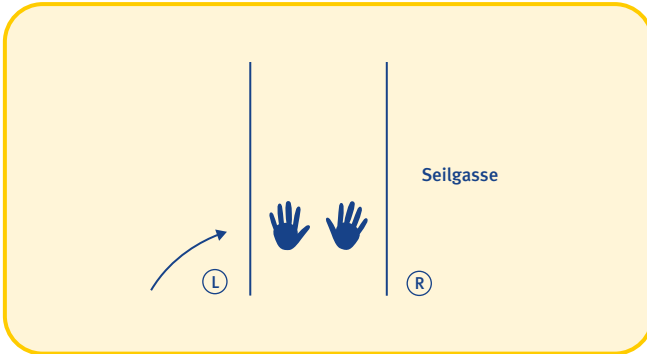


### 3. Übung in der Seilgasse/über die Seilgasse

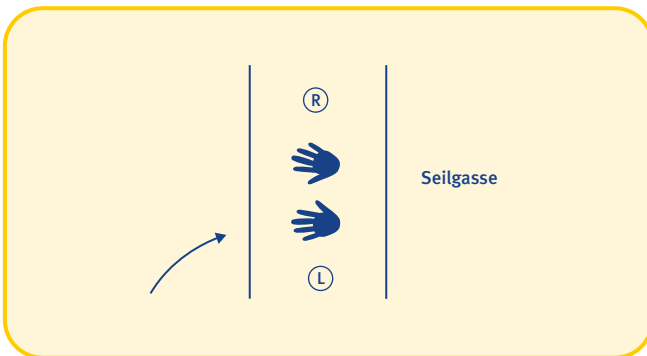
#### Tipp

Rhythmisierung durch Mitsprechen „SCHO-KO-LA-DE“

- Aufsetzen der Hände in der Gasse (nacheinander), Beine schwingen nacheinander über die Gasse (je größer die Gasse, desto schwieriger)



- Rad in der Gasse: Hände und Füße setzen nacheinander in der Gasse auf (je schmaler die Gasse, desto schwieriger)

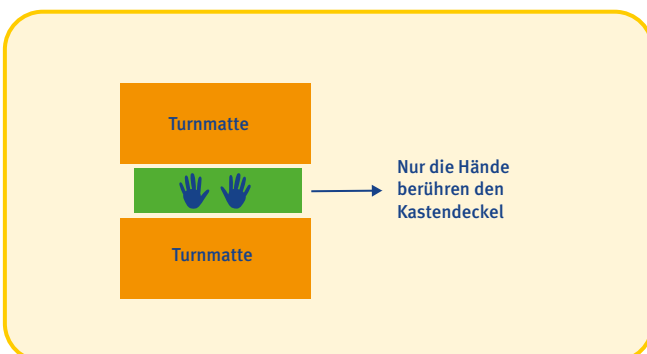


### 4. Rad auf der Linie (Bodenmarkierung)

Rhythmisierung s.o.

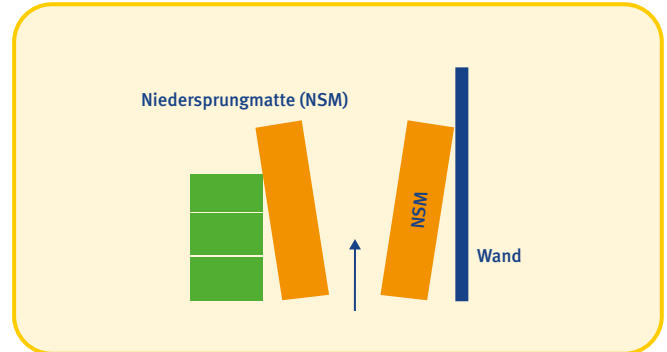
### 5. Rad über den Kastendeckel

(Arme mitnehmen beim Aufrichten)



### 6. Rad durch die Mattengasse

Zwei Matten werden als Gasse aufgestellt (an Kasten/Wand), je enger die Gasse, desto schwieriger wird die Bewegungsaufgabe.



### Schluss teil

#### Entspannung

Tennisballmassage an der Wand (Ball befindet sich zwischen Wand und Rücken)



Infectionsstufe

2

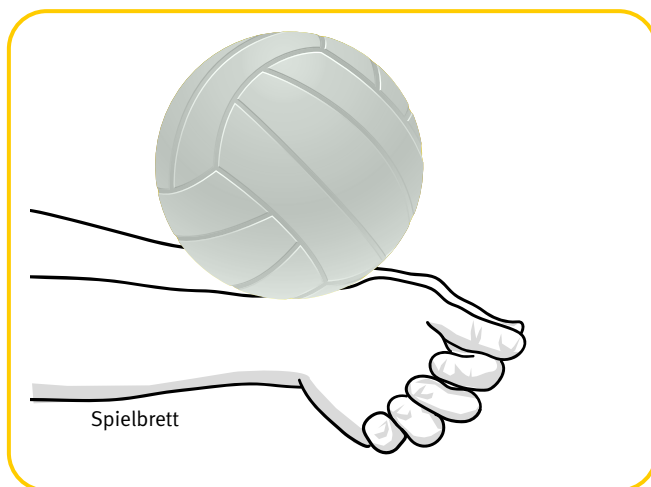
# Erlernen des „Unteren Zuspiels“ im Volleyball

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 5-6

## Beschreibung<sup>1</sup>

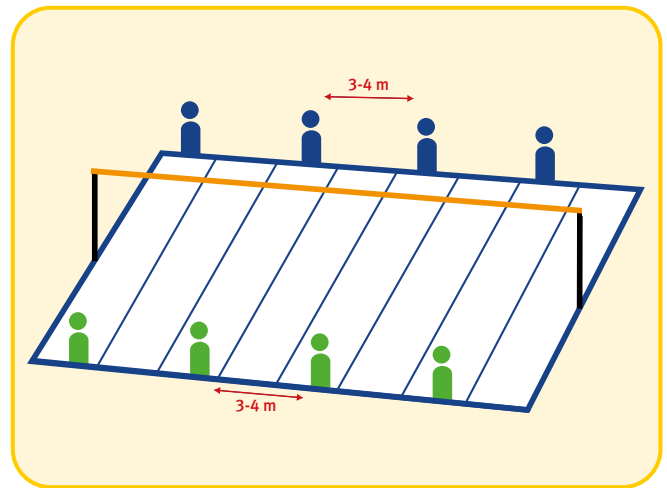
Basics „Unteres Zuspiel“, die es mit den didaktischen Lernschritten (siehe unten) zu vermitteln gilt:

1. „Spielbrett“ mit den Unterarmen bilden
  - Arme in Hüfthöhe zusammenführen; Hände in Handflächen ineinander legen; „Papier fühlen“
  - Ellbogen strecken; Handgelenke leicht nach unten kippen
2. In leicht schulterbreiter Grätsch-Schritt-Stellung die Knie beugen, Gewicht auf den Fußballen
3. Beine in den Knien strecken und gleichzeitig die gestreckten Arme nach vorne oben führen
4. Ball trifft in der Aufwärtsbewegung auf das „Spielbrett“; Hauptimpuls aus dem Körper, Arme unterstützen



## Hauptteil

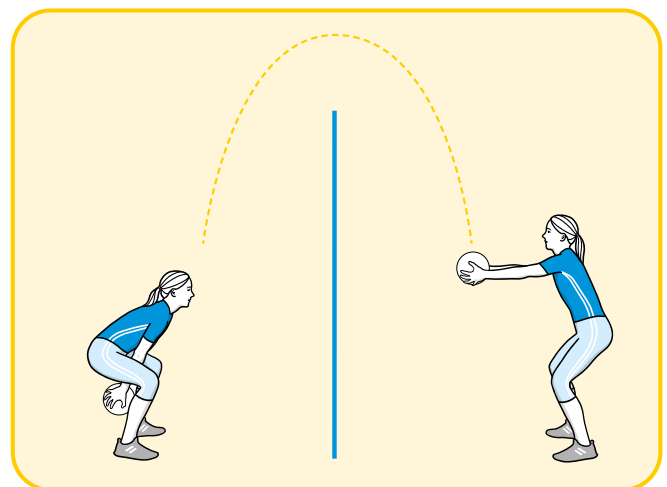
Spanne in der Halle oder dem Pausenhof eine Schnur, ein Band oder eine Leine. Stelle dich mit deiner Partnerin oder mit deinem Partner mit Achtung des Mindestabstands gegenüber auf.



## Unteres Zuspiel (Baggern)

### Stufe 1

Fangen und Werfen mit Unterhandwurf; Fangen und Werfen aus gestreckten Armen von unten



## Einleitender Teil

### Warm-up

Ballakrobat: Die Kinder versuchen kleine koordinative Aufgaben mit ihrem Ball zu lösen.

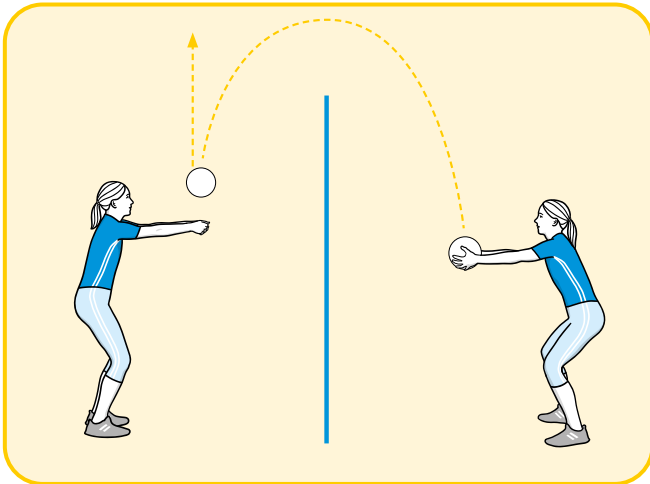
- Links hochwerfen, rechts fangen
- Hochwerfen und dazwischen in die Hände klatschen oder sich drehen
- Volley spielen auf Knie, Kopf, Unterarm ... je 1x, 2x, ...

<sup>1</sup> Idee und Bilder in Anlehnung an das Konzept: „VB macht Kinder stark“.

### Stufe 2a

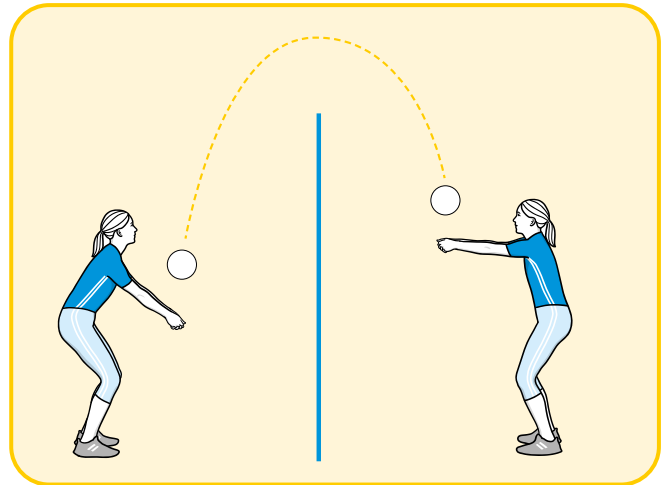
Fangen, Anwerfen und Baggern

Beachte: Treffpunkt Unterarm



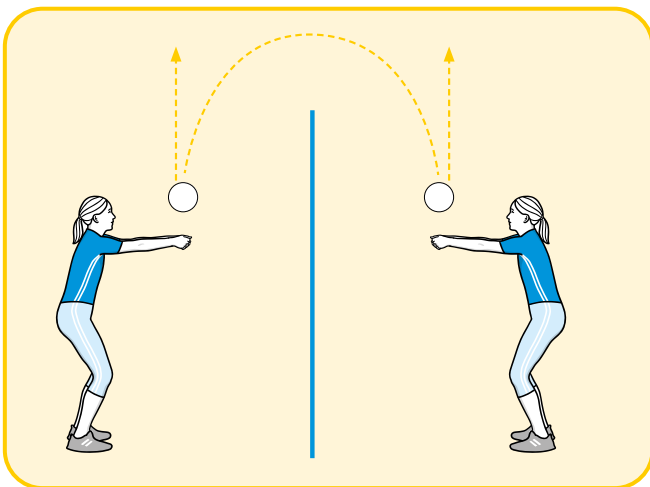
### Stufe 3

Volley-spielen (Baggern)



### Stufe 2b

Volley-spielen mit Kontrollpass



- Die Stufen können auch in mehreren Stunden eingeführt werden.
- Im Sinne der Differenzierung sind die verschiedenen Stufen während der Übungsprozesse immer zulässig, so dass ein Miteinanderspielen von heterogenen Paaren möglich ist.



Infectionsstufe

2

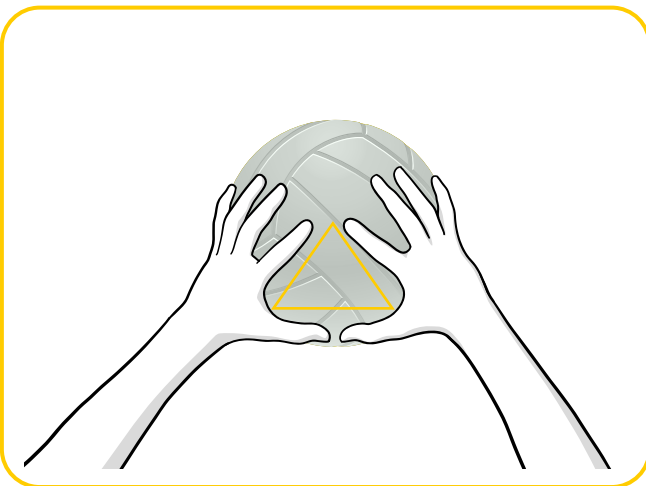
# Erlernen des „Oberen Zuspiels“ im Volleyball

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 5-6

## Beschreibung<sup>2</sup>

Basics „Oberes Zuspiel“, die es mit den didaktischen Lernschritten (siehe unten) zu vermitteln gilt:

1. Versuche mit den Händen ein „Körbchen“ zu bilden:
  - ❖ Die Hände sind über der Stirn und die Daumen zeigen zur Nase. Deine Daumen und Zeigefinger bilden ein „kleines Dreieck“
  - ❖ Unter- und Oberarme bilden ein „großes Dreieck“
2. In schulterbreiter Grätsch-Schritt-Stellung die Knie beugen und das Gewicht auf die Fußballen bringen.
3. Ball fällt in das mit den Händen geformte „Körbchen“
4. Ball mit kurzer Berührung der Innenseiten aller 10 Finger über der Stirn „aufnehmen und wegschieben“ (Trampolineffekt)
5. Knie, Hüfte, Ellbogen, Arme nach vorne oben in Abspielrichtung strecken



## Einleitender Teil

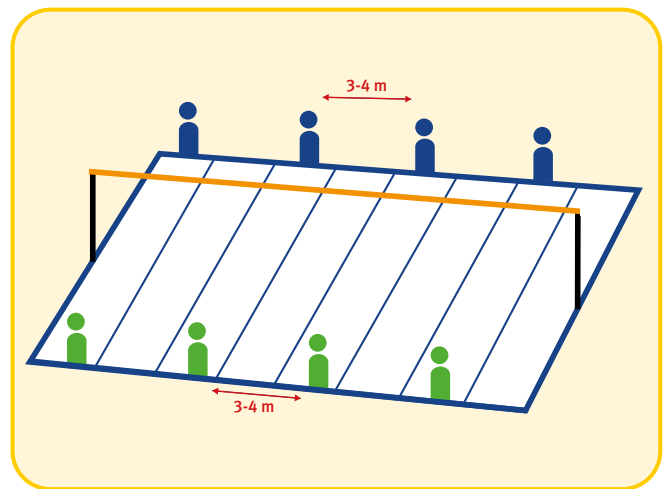
### Warm-up

Ballakrobat: Die Kinder versuchen kleine koordinative Aufgaben mit ihrem Ball zu lösen.

- Links hochwerfen, rechts fangen
- Hochwerfen und dazwischen in die Hände klatschen oder sich drehen
- Volley spielen auf Knie, Kopf, Unterarm ... je 1x, 2x, ...

## Hauptteil

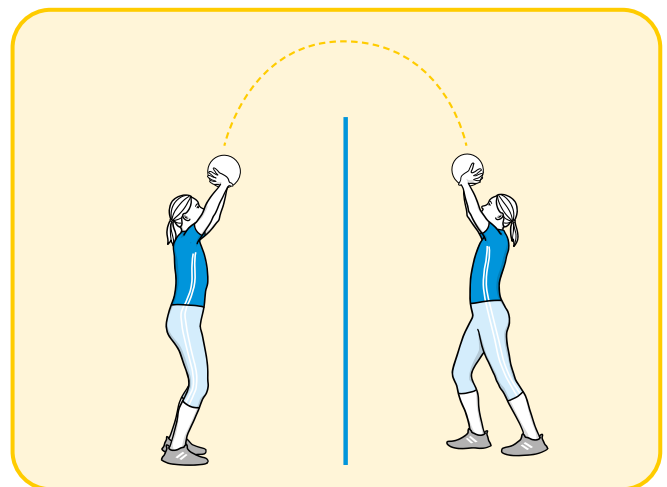
Spanne in der Halle oder dem Pausenhof eine Schnur, ein Band oder eine Leine.



## Oberes Zuspiel (Pritschen)

### Stufe 1

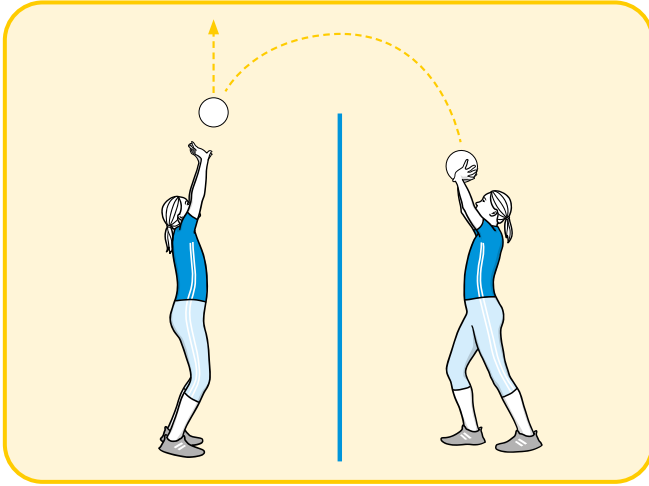
Fangen und Werfen: Mit Pritschtechnik fangen und im Pritschwurf werfen bzw. Fangen und Werfen aus gestreckten Armen von unten.



<sup>2</sup> Idee und Bilder in Anlehnung an das Konzept: „VB macht Kinder stark“.

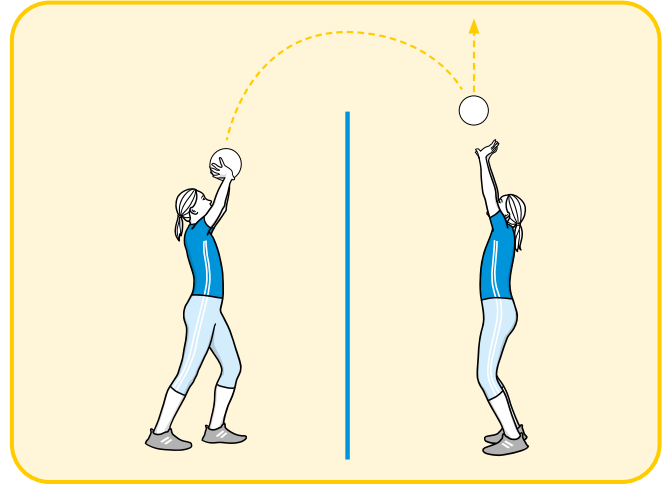
### Stufe 2a

Fangen, Anwerfen und Pritschen



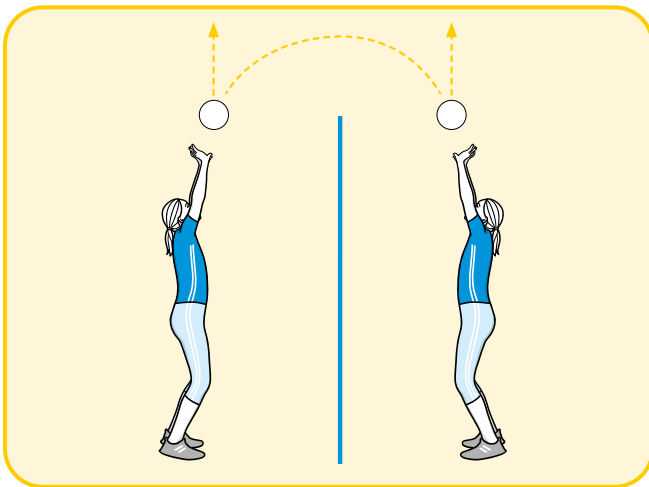
### Stufe 3

Volley-spielen (Pritschen)



### Stufe 2b

Volley-spielen mit Kontrollpass



- Die Stufen können auch in mehreren Stunden eingeführt werden.
- Im Sinne der Differenzierung sind die verschiedenen Stufen während der Übungsprozesse immer zulässig, so dass ein Miteinanderspielen von heterogenen Paaren möglich ist.



Infektionsstufe

2

# Volleyball in unterschiedlichen Spielformen

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 5-7

## Beschreibung

Die Übungen entstammen der Broschüre Volleyball macht Kinder stark – Volley-Spielen in 1-6.

## Einleitender Teil

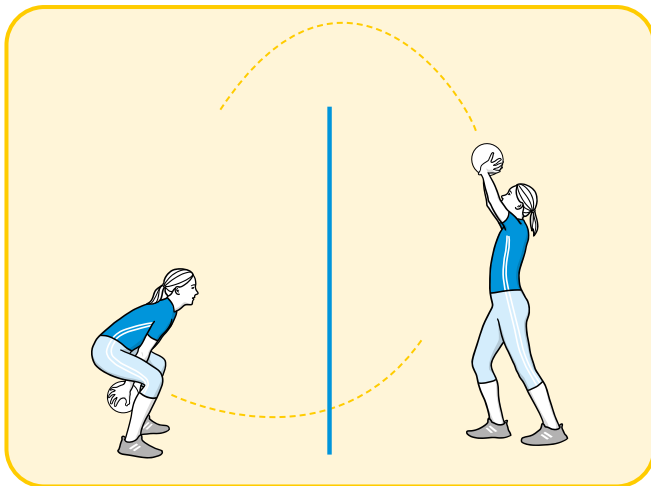
### Fließband

#### Material

Netz, Band oder Zauberschnur und pro Spieler einen Ball

#### Durchführung

Kind A spielt den Ball (am Anfang werfen, dann Pritschwerfen, später Pritschen) zu Kind B, B rollt gleichzeitig einen zweiten Ball beidhändig unter dem Netz/Band zu A zurück. Dieser nimmt den Ball beidhändig auf und wirft/pritscht ihn wieder zu B. Wenn die Übung klappt, läuft es wie ein Fließband. Nach einer Minute wird getauscht und Kind B spielt den Ball über das Netz.



## Hauptteil

Die Lehrkraft verteilt die Schülerinnen und Schüler bei den nachfolgenden Übungsangeboten mit Mindestabstand in der Halle. Ziel ist es ohne starke konditionelle Belastung die volleyball-spezifischen Techniken zu verbessern.

## Treffball

### Material

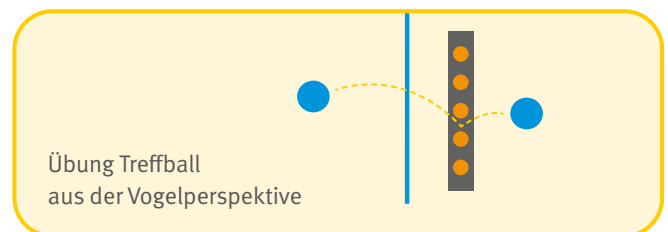
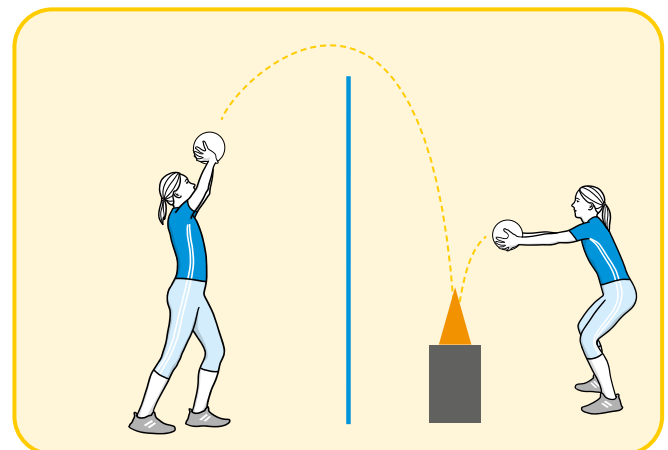
Volleyball, Langbank, Hütchen

### Durchführung

A wirft/pritschirt/pritscht den Ball über das Netz und versucht die auf den Bänken stehenden Hütchen zu treffen. B rollt den Ball zurück und stellt die Hütchen wieder auf. Aufgabenwechsel nach zehn gespielten Bällen. Wer schafft mehr Treffer?

### methodischer Hinweis

Je leistungsstärker, desto größer kann der Abstand zum Netz als ballspielende Person bzw. der Abstand zu den Gegenständen gewählt werden. Zudem ist es möglich die Netzhöhe zu variieren.



Übung Treffball  
aus der Vogelperspektive

### Tipp

Gegenstände direkt hinter dem Netz sind besonders schwer anzuspielen!



## Ich-Du-und-die-Wand / „Wandvolleyball“

### Material

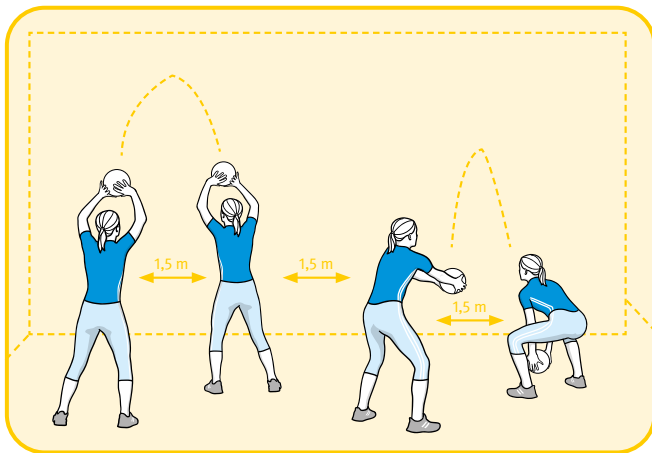
Volleybälle

### Durchführung

Der Ball wird über die Wand mit Zwischen-/Kontrollpass, später ohne, über die Wand zur Partnerin oder zum Partner gespielt. Wie oft gelingt es euch mit Mindestabstand (1,5 Meter) den Ball hin und her zu spielen?

### methodischer Hinweis

Zur Einhaltung des Abstands können Bodenmarkierungen verwendet werden.



## Schluss teil

### Variante 1: Schwarze Löcher

### Material

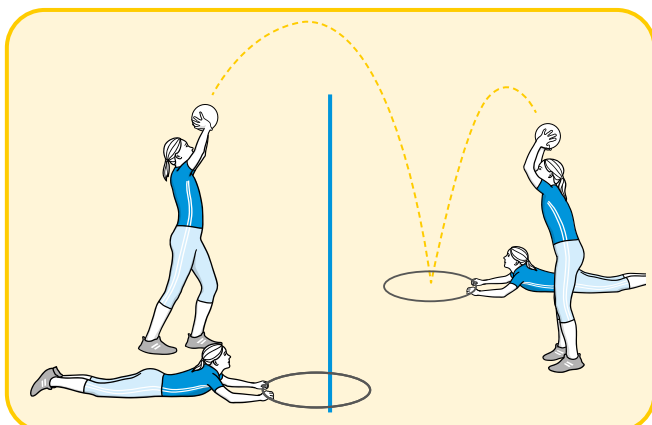
Volleyball und zwei Gymnastikreifen

### Durchführung

Zwei Paare mit je einem Gymnastikreifen stehen sich am Langnetz gegenüber. A wirft/pritschwirft/pritscht den Ball über das Netz. C hält den Reifen direkt am Boden mit den Händen und versucht den Volleyball im Reifen aufkommen zu lassen. D fängt den aufprallenden Ball vor der Stirn. Jetzt wirft D, spielt miteinander. Wie viele Runden schafft Ihr in der Gruppe ohne Ballverlust?

### methodischer Hinweis

Durch den Übungsaufbau/-ablauf ist der 1,5 m Abstand gewährleistet.



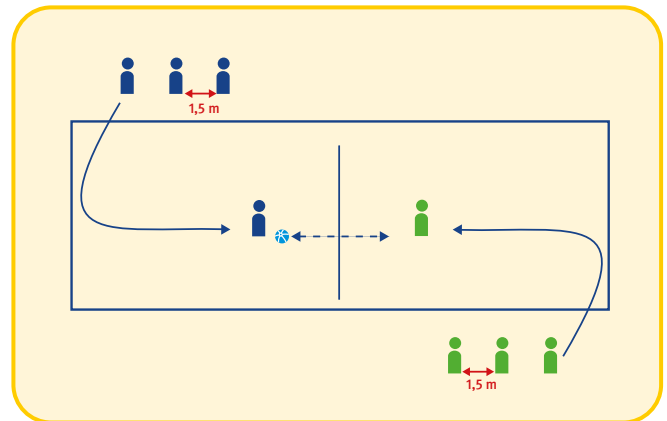
## Variante 2: Kleines Rondo

### Durchführung

Werfen/Pritschwerfen/Pritschen über das Netz mit Anstellen auf der eigenen Seite.

### methodischer Hinweis

Mit Hütchen oder Bodenmarkierungen die 1,5 Meter Abstands-Wartemarkierungen seitlich hinter dem Feld vorgeben.



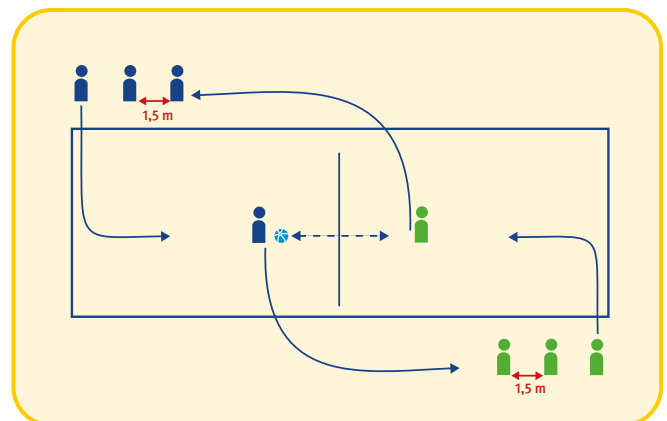
## Variante 3: Großes Rondo

### Durchführung

Werfen/Pritschwerfen/Pritschen über das Netz mit Anstellen auf der eigenen Seite.

### methodischer Hinweis

Mit Hütchen oder Bodenmarkierungen die 1,5 Meter Abstands-Wartemarkierungen seitlich hinter dem Feld vorgeben.





Infektionsstufe

2

# Balancierchoreografie

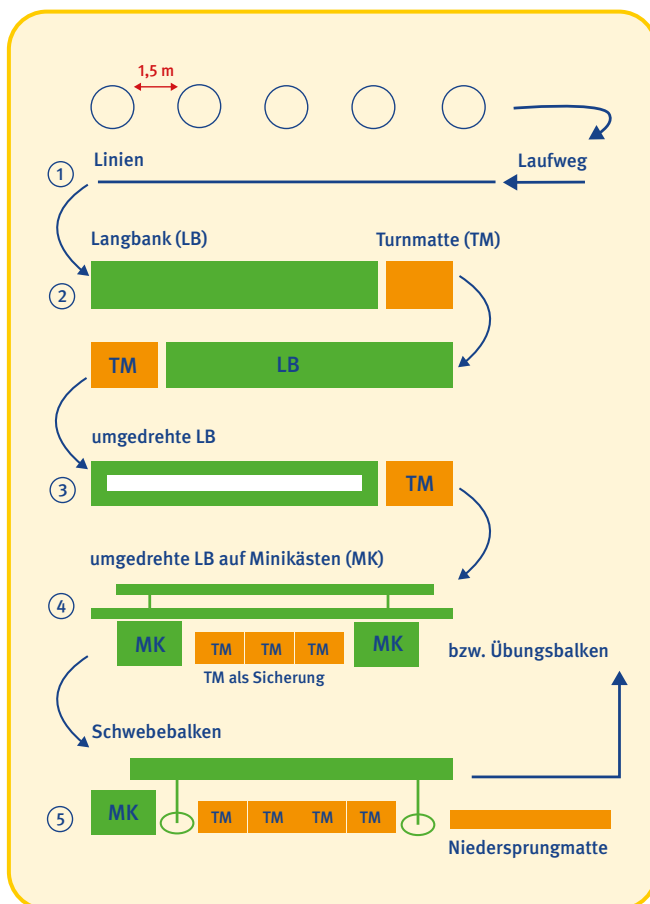
**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 5-7

## Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler erstellen nach unterschiedlichen Balanciererfahrungen eigene kleine Choreografien.

### Aufbau

Zum Balancieren können je nach Verfügbarkeit z.B. die Linien der Hallenbodenmarkierungen, Langbänke, Übungsbalken oder Schwebebalken genutzt werden. Auf das Prinzip vom Leichten zum Schweren (Balancierfläche/Höhe) ist zu achten.



### Hinweise zur Organisation

- Das Turnen der entsprechenden Bewegungsaufgabe erfolgt im Strom (vom Leichten zum Schweren).
- Um im „Wartebereichen“ eine Distanz von 1,5 Meter zu gewährleisten, können Fahrradreifen mit dem entsprechenden Abstand ausgelegt werden.
- Aus Sicherheitsgründen wird an der erhöht stehenden umgedrehten Langbank (siehe Aufbau 4) kein Abgang geturnt!
- Die Auswahl der Bewegungsaufgaben erfolgt je nach individueller Bewegungsvoraussetzung der Übenden und nach der zur Verfügung stehenden Zeit.
- Das Erstellen der Choreografie kann in Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit erfolgen. Die Gruppen bleiben fest an einem Gerät (Auswahl individuell). Auf Abstand ist zu achten!

## Hauptteil

### Bewegungsaufgaben

- Schreiten (Blick nach vorne, Arme in Seithalte, Körperspannung)
- Gehen im Ballenstand (s.o.)
- Gehen seitwärts, rückwärts
- Gehen mit Hochspreizen oder Seitspreizen eines Fußes
- verschiedene Schritte: Wechselschritt, Ausfallschritt, Anstellschritt
- verschiedene Halteelemente: Standwaage, Einbeinstand, Kniewaage, Schwebesitz
- verschiedene Drehungen:  $\frac{1}{4}$ - und  $\frac{1}{2}$ -Drehung auf dem Ballenstand/in der Hocke
- verschiedene Sprünge: Strecksprung, Strecksprung mit Fußwechsel, Pferdchensprung, Hocksprung, Schersprung, Schrittsprung
- verschiedene Sprünge als Abgang: Strecksprung, Hocksprung, Grätschprung (Hierbei ist auf eine „weiche“ Landung zu achten! Knie gebeugt und Arme in Vorhochhalte)

## Einleitender Teil

### Aufwärmen

- variantenreiches Laufen auf den Linien oder um die aufgebauten Geräte
- verschiedene Übungen zur Mobilisation
- verschiedene Übungen zur Körperspannung

### Erstellen einer kleinen Choreografie

Die Übenden erstellen eine individuelle Choreografie, z. B. bestehend aus mindestens drei oder vier Elementen, wie z. B.: Erarbeitet eine Balancierchoreografie, die aus einer Gehvariante, einem Dreh- und Halteelement, einem Sprung sowie einem Abgang besteht!



# Kickerkasten

Infektionsstufe

2

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 5-8

## Beschreibung

### Material

Für diese Einheit werden 20 Slalomstangen oder Schwimmnudeln (idealerweise in zwei Farben), 8 Turnmatten, 12 Markierungshütchen (jeweils 6 pro Farbe) und 2 Futsal- oder Fußbälle benötigt.

### Vorbereitung

Zwei Spielfelder für bis zu 28 Schülerinnen und Schüler werden vorbereitet. An der Hallenwand werden Turnmatten als Tore gemäß Abbildung aufgestellt. Mit den Markierungshütchen werden die Bewegungsachsen der mit den Stangen verbundenen Schüler festgelegt. Zwei oder drei Schülerinnen und Schüler bilden eine Abwehrreihe, drei oder vier Schülerinnen und Schüler bilden eine Angriffsreihe. Die Übenden einer Reihe greifen die Stangen/Schwimmnudeln (ca. 1,6 m lang) jeweils am Ende und halten diese auf Hüfthöhe. Auf diese Weise ist für den notwendigen Abstand gesorgt. Die jeweilige Gruppe nimmt ihre Position gemäß Abbildung mit Blick in Spielrichtung ein.

## Hauptteil

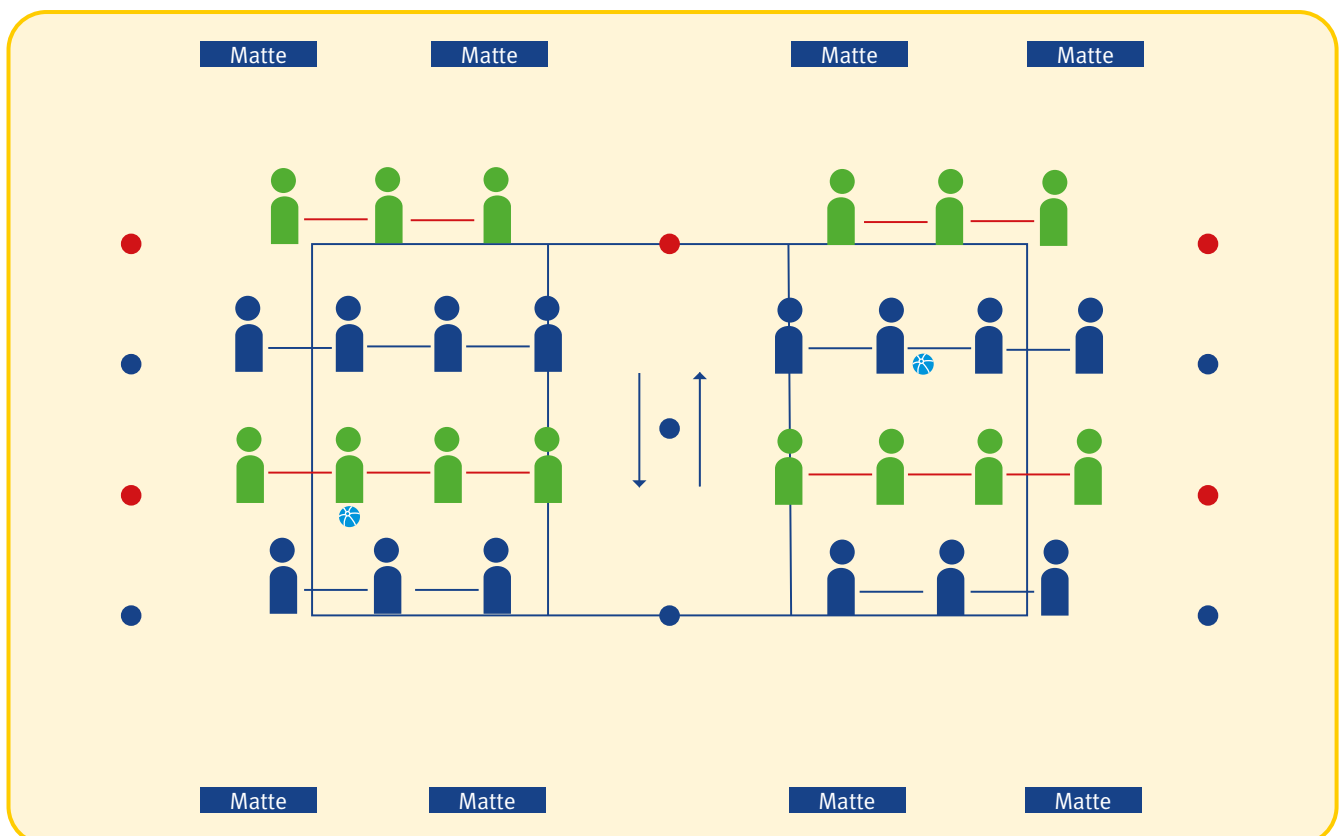
### Durchführung

Die Mannschaften versuchen ein Tor (Mattentor) zu erzielen, indem sie den Ball durch die gegnerischen Reihe nach vorne zur nächsten Reihe passen. Dabei darf der Ball nur flach mit dem Fuß gespielt werden. Wird der Ball über Hüfthöhe über eine Stange gespielt, liegt ein Regelverstoß vor. Die überspielte Reihe erhält den Ball zur Spielfortsetzung.

Zur Verteidigung darf nur eine Person der Reihe von der gemeinsamen Bewegungslinie abweichen, die übrigen müssen auf ihrer Linie bleiben. Bei Verstoß erhält der Gegner den Ball in der Angriffsreihe zur Spielfortsetzung.

### Variationen zur Siegerermittlung

- Turniermodus für 4 Mannschaften (Jeder gg. Jeden, Halbfinale und Finale)
- Summenwertung (Die Treffer der Mannschaft A aus Feld 1 werden zu den Treffern der Mannschaft A aus Feld 2 addiert.)





# Geschickt (nicht nur) mit dem Basketball

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 5-7

## Beschreibung

In dieser Einheit werden Übungs- und Spielformen zur Erweiterung des technischen Repertoires in den Ballsportarten herangezogen. Dabei stehen koordinative, sowie kognitive Herausforderungen im Mittelpunkt. Sämtliche angebotenen Bewegungsaufgaben unterstützen in hohem Maße die positive technische, aber auch taktische Weiterentwicklung in den klassischen Sportsportarten Basketball, Fußball, Volleyball und Handball.

Bevor die Gruppe mit den geplanten Aufgaben und Übungen konfrontiert wird, bietet sich unbedingt ein vorbereitendes Unterrichtsgespräch mit den Schülern und Schülerinnen an. Hierbei wird der besondere Anforderungscharakter koordinativ-kognitiver Übungen hervorgehoben. Dabei sollen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer verstehen lernen, dass insbesondere der Prozess vor dem erfolgreichen Bewältigen solcher Übungen von großer Bedeutung ist. Sobald die Lernenden dies verstanden und angenommen haben, wird alleine der Versuch die jeweilige Aufgabe erfolgreich abzuschließen, als Erfolg und nicht als Misserfolg bewertet werden. Ein weiterer großer Vorteil bei dieser Art von Aufgaben ist es, dass die Schülerinnen und Schüler auf ihrem individuellen Leistungsniveau trainieren können. Sowohl leistungsschwache als auch leistungsstarke Schülerinnen und Schüler werden durch kleine Variationen und/oder Aufgabenerweiterungen mit optimalen Übungsbedingungen konfrontiert.

## Vorbereitung

### Material

Es wird für jede Person ein beliebiger größerer Ball (Basketball, Fußball, Volleyball, Handball, Gymnastikball) und jeweils ein Tennisball benötigt.

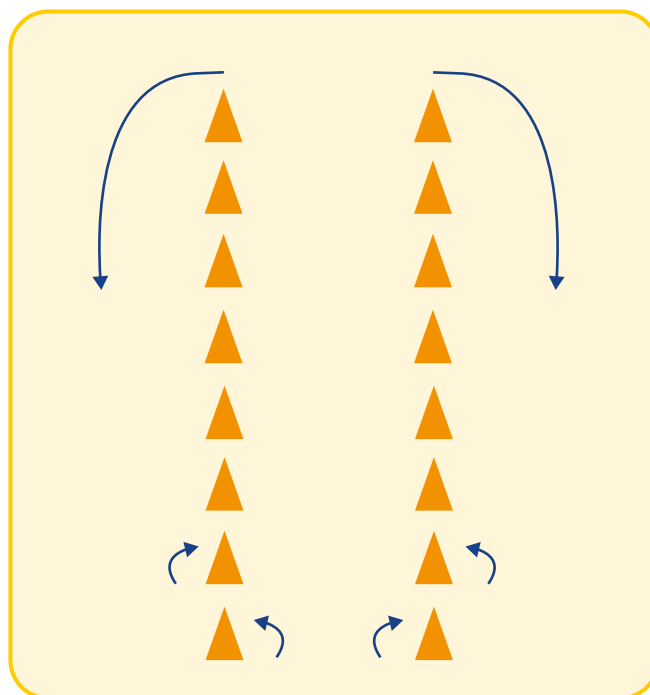
Die Art der Bälle ist auf Grund des übergeordneten Ziels, dass der Übungsprozess wichtiger als die erfolgreiche Bewältigung der Aufgabe ist, nicht festgelegt. Es bietet sich jedoch an, die Wahl des Balles an die in nächster Zeit im Unterricht behandelte Ballsportart anzupassen.

## Hauptteil

### 1. (Nicht nur) den Ball geschickt bewegen

#### Organisation

Die Organisation der Hütchenbahnen erfolgt nach den individuellen Gegebenheiten der jeweiligen Halle oder des Sportplatzes. Dabei ist zu beachten, dass jeder Bahn auch eine Bahn zum



Zurücklaufen zugeordnet wird. Etwa 8 Pylonen, werden auf je einer Bewegungsbahn in etwa 2 Meter Abstand zueinander aufgestellt.

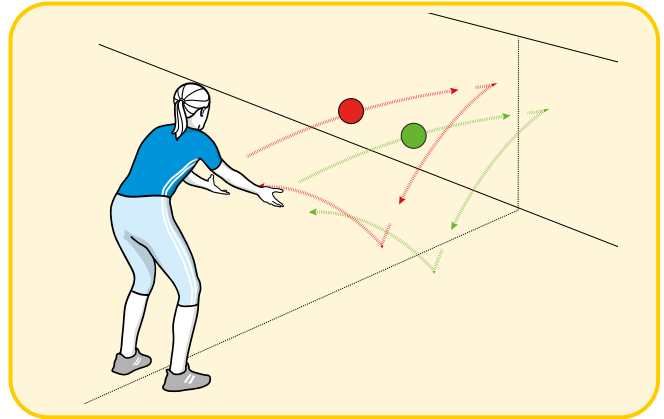
Jede Schülerin oder jeder Schüler hat einen Tennisball und einen größeren Ball zur Verfügung. In den folgenden Minuten bekommen die Übenden verschiedenste koordinativ anspruchsvolle Bewegungsaufträge.

#### Durchführung

- Der große Ball wird mit der einen Hand gedribbelt, der Tennisball mit der anderen geworfen und wieder gefangen. Sobald die Übung annähernd gelingt, erfolgt ein Handwechsel. Nun dribbelt die andere Hand und die eine wirft den Ball hoch und fängt ihn wieder auf.
- Der große Ball wird mit einer Hand während des Laufens gedribbelt. In unregelmäßigen Abständen soll nun der Tennisball jeweils einmal während des Dribblings auf den Boden geworfen und wieder gefangen werden (Handwechsel s.o.). Das Laufen kann zuerst in gerader Linie entlang der Hütchen und als Steigerung anschließend im Slalom um die Pylonen erfolgen.

- Der große Ball wird beim Laufen gedribbelt, der Tennisball soll mit der Hand am Boden mit gerollt werden. Dabei nehmen die Übenden einen freigewählten Slalomweg durch die Hütchen. Anschließend erfolgt der Handwechsel.
- Die Übenden ziehen jeweils einen Turnschuh aus und nehmen diesen in die Hand. Mit dem Turnschuh als „Hockeyschläger“ wird der Ball durch die aufgestellten Hütchen geführt. Dabei darf der Tennisball kein Hütchen, keinen anderen Tennis mal oder eine mitübende Person berühren. Der große Ball wird gleichzeitig gedribbelt. Auch hier kann zur Steigerung der Schwierigkeitsstufe ein Handwechsel erfolgen.
- Die gleiche Übung mit denselben Vorgaben wird jetzt statt mit dem Schuh als Schläger mit dem Fuß durchgeführt. Hierfür wird der Schuh wieder angezogen. Der große Ball wird weiter gedribbelt, der Tennisball wird mit dem Fuß vorsichtig durch die Hütchenbahn bewegt (Handwechsel s.o.).

- Die Schülerinnen und Schüler halten jeweils einen Ball in jeder Hand. Beide Bälle werden an die Wand vor ihnen geworfen und nach dem Wandkontakt und dem darauf folgenden einmaligem Bodenkontakt auf beiden Seiten gleichzeitig mit einer Hand angenommen.



## 2. Die Wand und ich

### Organisation

Entweder tragen die Übenden die Maske oder zwei Schülerinnen und Schüler teilen sich im Wechsel einen Platz vor der Wand unter Achtung des Abstandsgebotes.

Jede/r Einzelne oder jedes Team sucht sich einen Platz mit einem freien Wandstück und stellt sich in etwa 2 m Abstand dazu frontal vor die Wand. Die Schülerinnen und Schüler bekommen verschiedene Aufgaben. Dabei lässt sich der Schwierigkeitsgrad durch den Abstand zur Wand und die Art der Bälle sehr leicht variieren. Für manche Kinder und Jugendliche empfiehlt es sich mitunter Übungen anfangs mit einem Ball, später mit zwei Bällen zu versuchen.

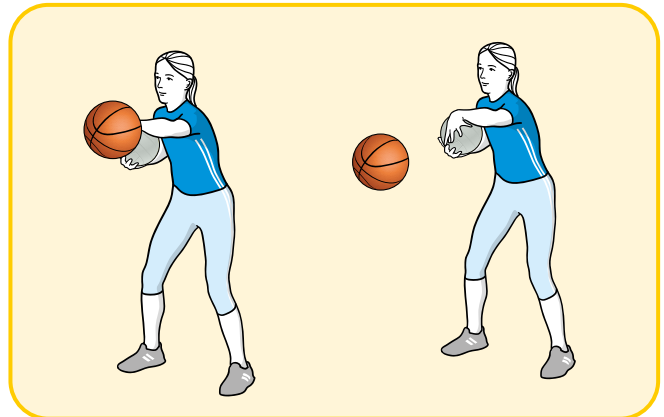
### Mit einem Ball

- Ein Ball wird an die Wand geworfen. Während der Ball unterwegs ist, führt der/die Schüler/Schülerin eine 360° Drehung am Ort aus.
- Ein Ball wird zweimal mit rechts gedribbelt, um danach so an die Wand gepasst zu werden, dass er mit der linken Hand angenommen werden kann. Er wird direkt ins Dribbling übernommen. Nach zweimaligem Dribbeln folgt ein Handwechsel vor dem Körper zur rechten Hand. Dort, zurück in der Ausgangsposition, wird der Ball wieder zweimal gedribbelt und zurück an die Wand gepasst.

### Mit zwei Bällen

- Beide Bälle werden neben dem Körper mit der Hand gehalten. Die Bälle sollen abwechselnd mit einem einhändigen Schockwurf von der Hüfte aus auf über Kopfhöhe an die Wand geworfen und mit der gleichen Hand wieder gefangen werden. Ziel ist es, den Ball so geschickt zu fangen, dass die Hand mit dem Ball den eigenen Oberkörper nicht berührt. Der Schwierigkeitsgrad definiert sich hier besonders über die Wurfhöhe bzw. den Abstand zur Wand. Der zweite gehaltene Ball gewährleistet, dass ausschließlich die Wurfhand zum Fangen verwendet wird.

- In der linken Hand wird der zweite Ball gehalten. Mit der anderen Hand wird ein größerer Ball aus dem Dribbling im Stand heraus so an die Wand gepasst, dass die linke Hand den Ball nach einmaligem Wand- und Bodenkontakt annehmen kann. Bevor der größere Ball die linke Hand erreicht, wird der gehaltene Ball bei oder direkt nach dem Wandkontakt von der linken in die rechte Hand gegeben. Die linke Hand ist jetzt frei, um den an die Wand gepassten Ball anzunehmen.



- Besonders geschickte Schüler und Schülerinnen können versuchen wie in der Übung zuvor den Ball an die Wand zu spielen. Dieses Mal wird der Ball nicht übergeben, sondern von der linken Hand mit einem Dribbling vor dem Körper zur rechten gespielt.

Die Übung kann auch in die andere Richtung oder abwechselnd mit der geübten und ungeübten Hand ausgeführt werden. Dies erhöht jeweils den Schwierigkeitsgrad.



# Passen – Nur wie?

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 5-9

## Beschreibung

### Material

Es werden 4-10 Basketbälle und/oder Handbälle und/oder Fußbälle benötigt. Die Anzahl der Bälle richtet sich nach der Gruppengröße.

In dieser Übung wird besonderer Wert darauf gelegt, dass die Schülerinnen und Schüler kreativ tätig werden und innerhalb der jeweils vorgegebenen Organisationsform (mit einem oder mehreren Partnerinnen oder Partnern) selbständig verschiedene Lösungsmöglichkeiten finden und erproben.

Die Bewegungsaufgabe wird bewusst offen formuliert, um den Übenden einen möglichst großen Spielraum beim Finden einer Lösung zu ermöglichen.

## Hauptteil

### 1. Ich kann etwas, kannst du das auch?

#### Durchführung

Zwei Schülerinnen oder Schüler „duellieren“ sich mit Bällen bei verschiedenen koordinativen Aufgabenstellungen, die sie sich gegenseitig abwechselnd stellen. Das Gegenüber versucht jeweils die vom Partner oder von der Partnerin gezeigte Übung möglichst exakt zu wiederholen (z. B. Achterkreisen durch die Beine, beim Dribbling auf den Boden setzten und wieder Aufstehen). Zuerst kann der Wettstreit mit einem festen, dann mit wechselnden Partnerinnen und Partnern erfolgen, wobei zu Beginn die herausfordernde Person die Ballart und somit die Sportart sowie die Strategie bestimmt, später darf der/die Geforderte wählen.



### 2. Ich packe meinen Rucksack und nehme mit Durchführung

Ein altbekanntes, kognitives Spiel, das in Verbindung mit Bällen gespielt wird. Es kann nur zu zweit aber auch in größeren Gruppenstärken durchgeführt werden. Hierbei muss immer das nächste Kind die bereits gezeigten Übungen in der richtigen Reihenfolge durchführen und anschließend eine neue Variante „anhängen“. Es empfiehlt sich eine Art „Taktung“, wie z. B. immer vier Wiederholungen, Bodenkontakte etc., vorzugeben.

#### Level 1

Dem Partner oder der Partnerin erst zusehen, dann die vorgegebene Spielform exakt imitieren.

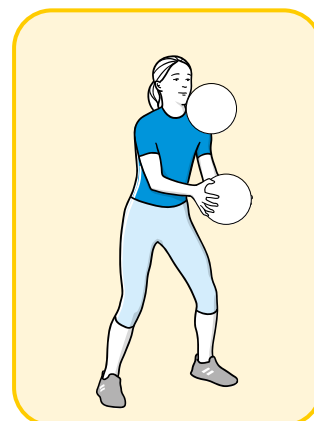
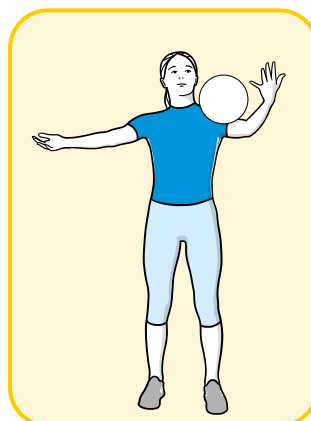
#### Level 2

Vorhergehende Aufgabe(n) ausführen und gleichzeitig die Partnerin oder Partner beobachten, der/die einen neuen Teil hinzufügt. So entsteht eine „Minichoreographie“.

### 3. Balltanz

#### Durchführung

Die Schülerinnen und Schüler stehen sich im Abstand von ca. 3-5 Metern gegenüber. Jedes Kind hält einen Ball in beiden Händen. Ein/e Schülerin oder Schüler schockt dem/r anderen von unten den Ball zu. Diese/r versucht, den geworfenen Ball mit dem gehaltenen Ball so zu fangen, dass der geworfene Ball auf dem gehaltenen balanciert werden kann. Nach entsprechendem Ausbalancieren wird der Ball auf die gleiche Weise zum Partner oder zur Partnerin zurück befördert. Nach den ersten Versuchen besprechen sich die Kinder und Jugendlichen, welche Faktoren dazu beitragen können, damit die Aufgabe möglichst oft erfolgreich bewältigt werden kann.



#### 4. Partnerjonglage

##### Durchführung

Die Schülerinnen und Schüler stehen sich im Abstand von ca. 3-5 Meter gegenüber, jedes Kind hält einen Ball in beiden Händen. Ein/e Schülerin oder Schüler passt dem/der Anderen den Ball zu. Gleichzeitig mit dem Brustpass des/der Partnerin oder Partner wird der eigene Ball senkrecht nach oben geworfen der Ball des Gegenübers zurück gepasst und der eigene Ball wieder aufgefangen. Die Kommunikation vor dem Pass ist hierbei sehr wichtig. Um zumindest einen erfolgreichen Versuch zusammen gestalten zu können, besprechen sich die Partner oder Partnerinnen immer wieder und stimmen ihre Versuche dahingehend ab.

#### 5. Partnerarbeit

##### Material

Es wird ein Ball pro Paar benötigt.

##### Durchführung

Der Ball soll kontrolliert zugepasst werden. Die Schülerinnen und Schüler bekommen die Aufgabe, möglichst viele verschiedene Passvarianten und -techniken zu nutzen, um den Ball hin und her zu spielen. Abwechselnd geben die Kinder und Jugendlichen für jeweils 5 Würfe die Passart vor.

Nach einigen Minuten tauschen sich die Schülerinnen und Schüler im Unterrichtsgespräch über ihre Erfahrungen aus und zeigen den anderen die für sie kreativste und danach die für sie effektivste Pass-Variante. Dabei sollen die Schülerinnen und Schüler beschreiben, welche Merkmale bzgl. der Anwendung im Zielspiel von besonderer Bedeutung sind.

##### Material

Es werden zwei Bälle pro Paar benötigt.

##### Durchführung

Die Schülerinnen und Schüler erproben selbständig drei verschiedene Varianten, wie sie die beiden Bälle kontrolliert hin und her passen können. Dabei sollen die Lernenden kritisch überdenken, welche der Techniken aus bestimmten Gründen auch in der Zielsportart angewendet werden können.

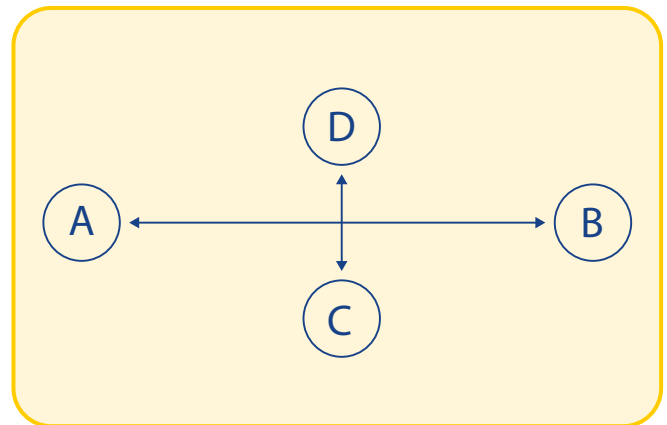
#### 6. Kreuzfeuer

##### Material

Es wird pro Paar ein Ball benötigt.

##### Durchführung

Das erste Paar (A und B) stellt sich im Abstand von ca. 3-5 m gegenüber auf und wirft sich im gleichmäßigen Rhythmus einen Ball zu, ohne dabei zu fintieren. Senkrecht zur Wurfrichtung steht das zweite Paar (C und D) im gleichen Abstand zueinander und versucht, den Ball von A und B mit ihrem Ball abzuwerfen, ohne ihren eigenen zu verlieren. Für diese Aufgabe haben sie nur so lange Zeit, bis A und B 20 Pässe absolviert haben. Danach oder nach einem erfolgreichen Versuch wird gewechselt. Die Wahl von unterschiedlichen Ballgrößen ist für den Erfolg des Spieles entscheidend (z. B. A und B mit Basketball und C und D mit Volleyball).





# Sicheres Passspiel

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 3-10

## Beschreibung

Die Spielidee unterschiedlicher großer Ballspiele ist es, den Ball (Hand-, Basket-, Fußball) durch geschicktes Zuspielen und Passen im Team durch den Raum nach „vorne“ zum Ziel (Handball-, Fußballtor oder Basketballkorb) „zu tragen“, während ein gegnerisches Team versucht, diesen Angriffsversuch regelkonform zu unterbrechen. In der methodischen Spielreihe werden solche grundlegenden Spielsituationen unter dem Grundsatz „Von der Überzahl zur Gleichzahl“ immer wieder geübt und thematisiert. Das Ziel, das mit einem Ball getroffen werden soll, kann vielfältig gestaltet sein. Denkbar sind neben den regulären Basketballkörben und Toren z. B. Turnmatten, die an die Wand gelehnt sind, die ganze Wand kann ein Tor sein, mit je zwei Slalomstangen kann ein „Stangentor“ unterschiedlicher Breite gestaltet werden oder eine Langbank kann so gedreht werden, dass die Sitzfläche zur Zielfläche wird.

## Einleitender Teil

### Allgemeines Aufwärmen

Jedes Kind benötigt einen Ball. Zur Musik laufen die Schülerinnen und Schüler durch die Halle und führen die vorher von der Lehrkraft gestellte Aufgabe aus. Bei Musikstopp erfolgt ein neuer Bewegungsauftrag. Die Aufgaben können auch von den Kindern und Jugendlichen gestellt werden. Alle achten ggf. auf den notwendigen Sicherheitsabstand.

### Spezifisches Aufwärmen

Die Schülerinnen und Schüler führen verschiedene Koordinationsaufgaben mit dem Ball durch. Auch Kräftigungsübungen mit und ohne Ball sind möglich.

## Hauptteil

### Vorbereitung

Die Spielrichtung ist in einer Einfachturnhalle von Hallenstirnseite zu Hallenstirnseite festgelegt. An drei Hütchenmarkierungen als „Startposition“ steht je eine Person (Angriff) mit einem Spielball. Das Ziel, das mit einem Ball getroffen werden soll, kann vielfältig gestaltet sein. Denkbar sind neben den regulären Basketballkörben und Toren z. B. Turnmatten, die an die Wand gelehnt sind, die ganze Wand kann ein Tor sein, mit je zwei Slalomstangen kann ein „Stangentor“ unterschiedlicher Breite gestaltet werden, eine Langbank kann so gedreht werden, dass die Sitzfläche zur Zielfläche wird.

Zwei Jugendliche befinden sich im Spielfeld und stehen in Gymnastikreifen mit 1,5 m langen Isolationsrohren (Baumarkt) oder Schwimnudeln. Den Gymnastikreifen dürfen sie nicht verlassen.

Deren Aufgabe ist es, den Angriffsversuch der Dreiergruppe abzuwehren. Dies gelingt, sobald entweder ein angreifendes Teammitglied oder der Ball mit dem Isolationsrohr bzw. mit der Schwimnudel berührt wird.

### Bewegungsaufgabe Angriff

„Trage den Ball“ durch geschicktes und sicheres Passspiel nach vorne ohne dass du oder der Ball von den Isolationsrohren/Schwimnudeln berührt wird. Treffe das Ziel, bzw. seine Zielaufgabenvariationen (s.u.)!

### Bewegungsaufgabe Abwehr

Verhindere den Angriffsversuch deiner Gegner, indem du mit dem Isolationsrohr/Schwimnudel den Gegner oder den Ball berührst!

### Zielaufgabe/Zielaufgabenvariationen für den Angriff

Diese können auch spielartübergreifend gestellt werden.

- Passe den Ball mit mindestens einem Aufsetzer gegen die Wand!
- Passe den Ball mit einem Aufsetzer gegen die Wand! Hierbei muss der Ball von einem Teammitglied gefangen werden.
- Aufsetzer gegen das Stangentor vor der Wand (Abstand der Stangen variieren)
- Passt den Ball mit einem Aufsetzer gegen das Stangentor (Slalomstangen mit unterschiedlichem Abstand zueinander) vor der Wand! Variiert die Abstände zwischen den Stangen und verkleinert oder vergrößert das Stangentor.
- Spiele einen Bodenpass durch das Stangentor zu einem Mitspieler/einer Mitspielerin, der/die sich hinter dem Stangentor positioniert hat! Für diese Aufgabenstellung muss das Tor mit dem notwendigen Sicherheitsabstand vor die Hallenstirnwand gestellt werden.
- Passt den Ball nach vorne und beendet eure Aktion mit einem Wurf an den Basketballkorb.
- Passe den Ball mit einem Aufsetzer gegen die Wand! Ein anderes angreifendes Kind nimmt den Aufsetzerball mit der Innenseite des Fußes an und spielt einen Rückpass mit einem Innenseitstoß über die Wand zum passgebenden Kind oder dem dritten Teammitglied.
- Variation für die Abwehr: Nur noch ein Bein muss im Reifen bleiben, so kann der Aktionsradius vergrößert werden.

## Schluss teil

Im gemeinsamen Gespräch kann am Ende der Unterrichtseinheit über erfolgreiches Verhalten in der Überzahlsituation reflektiert werden.





# Den Ball und sich mit dem Ball bewegen

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 5-9

## Beschreibung

### Material

Die Einheit kann mit beliebigen Bällen durchgeführt werden, auch mit dem Fußball.

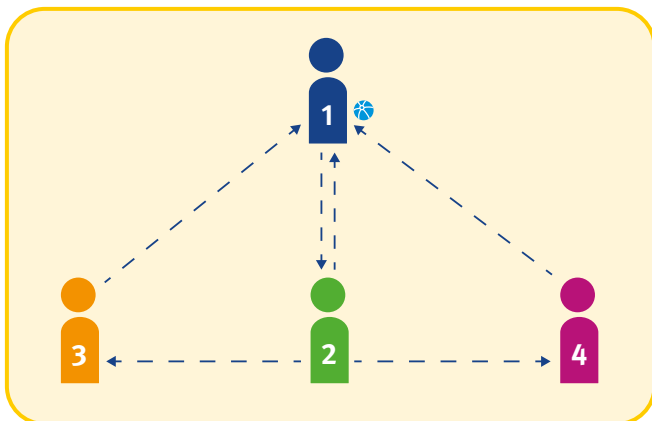
Ziel der Einheit ist es durch verschiedene Aufgabenstellungen in unterschiedlichen Situationen die Fertigkeiten der Schülerinnen und Schüler beim effektiven Passen und sicheren Fangen zu optimieren. Sobald nicht nur der Ball bewegt wird, sondern darüber hinaus auch die Schülerinnen und Schüler ihre Positionen mit dem Ball verändern, erhöht sich der Anforderungscharakter.

## Hauptteil

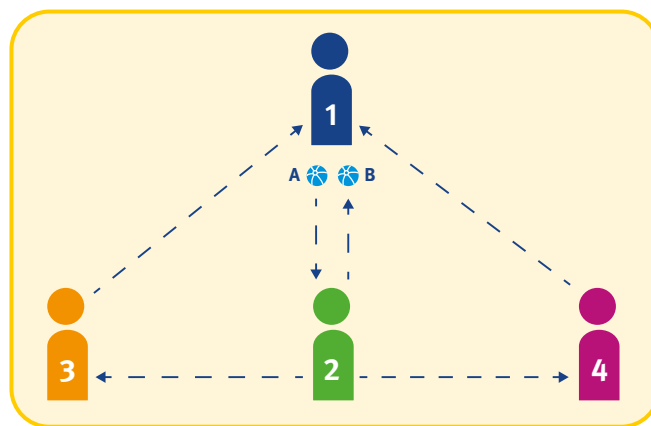
### 1. Passen im Dreieck

Vier Schülerinnen und Schüler arbeiten mit einem Ball.

Der Ball wird kontinuierlich in der Reihenfolge 1 – 2 – 3 – 1 – 2 – 4 – 1 gepasst.



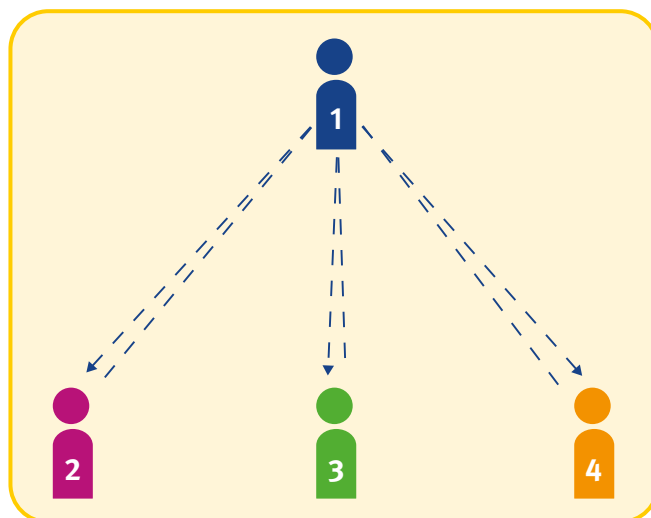
Ist der Ablauf bekannt, kann die Gruppe einen zweiten Ball miteinbauen, wobei der Ball A nur von den Schülerinnen und Schülern 1 – 2 – 3 und der Ball B nur von den Schülerinnen und Schülern 1 – 2 – 4 verwendet wird.



Die einzelnen Positionen werden durchgewechselt.

### 2. Tempo, Tempo

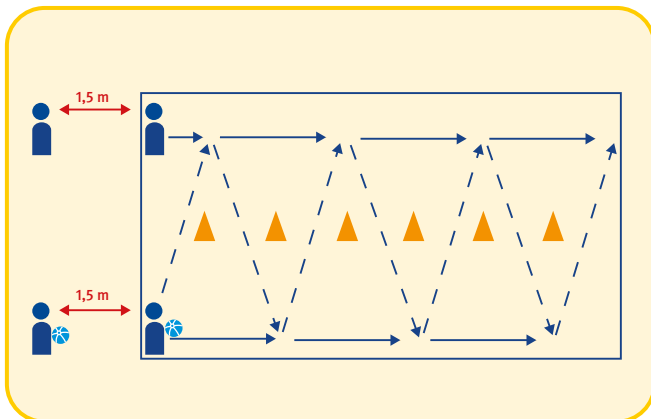
4 Schülerinnen und Schüler spielen sich Pässe mit drei Bällen in hoher Frequenz über eine Distanz von etwa 3-4 Metern zu. Spieler/in 1 hat keinen Ball. Die Schülerinnen und Schüler 2-4 haben jeweils einen Ball. In festgelegter Reihenfolge passen nun die Kinder 2-4 ihren Ball zu 1 und bekommen ihn sofort wieder zurückgepasst. Nach etwa 30 sec wird die Position 1 durch ein anderes Kind ersetzt.



### 3. Hin und her

#### Vorbereitung

Es werden 7-8 Pylonen im Abstand von etwa 3-4 Metern in einer Reihe längs in der einen Hallenhälfte aufgestellt. Parallel dazu wird eine zweite Reihe mittig in der anderen Hälfte aufgebaut. Nebeneinander finden insgesamt zwei Reihen Platz. Mit dieser Hindernisbahn können verschiedene Aufgaben zusammen mit einer Schülerinnen oder einem Schüler gelöst werden.



#### Durchführung

Das eine Kind läuft in etwa 2,5 m Abstand zu dieser Reihe links und das andere rechts davon von einer Grundlinie zur anderen. Der Ball wird als Bodenpass von einer Seite zur anderen zwischen zwei Hütchen gepasst. Die/Der annehmende Spielerin oder Spieler nimmt das Dribbling auf, transportiert den Ball auf diesem Weg zum nächsten Hütchenabschnitt und passt ihn mit einem Bodenpass zum/zur Partnerin/Partner zurück. Diese/Dieser dribbelt nun den Ball zum nächsten Abschnitt.

#### Variation

- Beide spielen sich den Ball mit Bodenpässen zu ohne dabei die Hütchen zu berühren oder gültige von der Lehrkraft festgelegte Schrittregelung zu missachten. Die Hütchen dienen als passive Verteidigende. Der Ball soll nicht mehr gedribbelt werden.
- Die Partner und Partnerinnen versuchen nun das Lauftempo, das Passtempo und -timing sowie den Passwinkel so anzupassen, dass zwischen jedem der Hütchen ein Bodenpass von einer zur anderen Seite gespielt wird.
- Der Ball wird nun als direkter Pass gespielt. Dabei soll nicht über ein Hütchen gepasst werden.
- Ein bis zwei Hütchen werden „zum Leben erweckt“ und durch eine/einen Schüler/in ersetzt.

- Die Schülerinnen und Schüler sind dahingehend eingeschränkt, dass ihnen eine feste Position zugewiesen wird, die sie nicht verlassen dürfen. So versuchen sie als halb aktiver Verteidiger den Ballvortrag zu erschweren.
- Der Bewegungsspielraum wie auch die Anzahl der Verteidiger kann vergrößert werden, um den Schwierigkeitsgrad zu steigern.

Ist es den Schülerinnen und Schülern auf Grund ihres Alters oder mangelnder Vorerfahrung nicht möglich die Aufgabe zu bewältigen, kann nach dem Fangen des Balles dem/der Spieler/in jeweils ein Dribbling erlaubt werden, um die eigene Position mit Ball anzupassen.

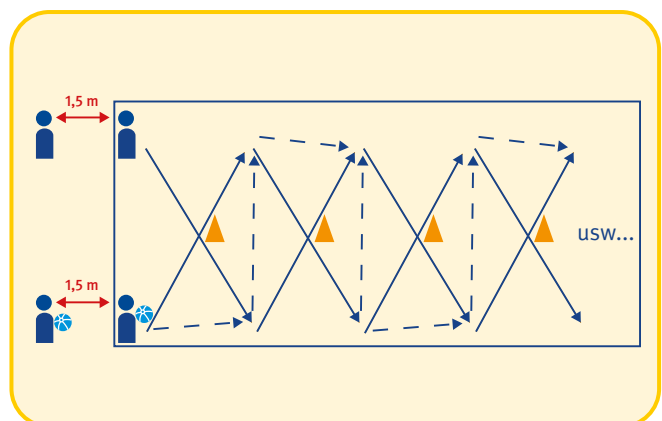
### 4. Kreuz und Quer

#### Vorbereitung

Die Schülerinnen und Schüler verwenden die aufgestellten Hütchen als Orientierung für ihre diagonalen und lateralen Laufwege.

#### Durchführung

Die Schülerin/der Schüler kreuzt ohne Ball die Hütchenbahn diagonal und kommt auf der anderen Seite auf Höhe der Partnerin/des Partners zum Stehen. Dort bekommt sie/er den Ball zugespielt. Das Kind, das gerade gepasst hat, läuft jetzt diagonal auf die gegenüberliegende Seite der Hütchenbahn und kommt auf der Höhe des/der Partnerin oder Partners/in zum Stehen. Dort bekommt sie/er den Ball zurückgepasst.

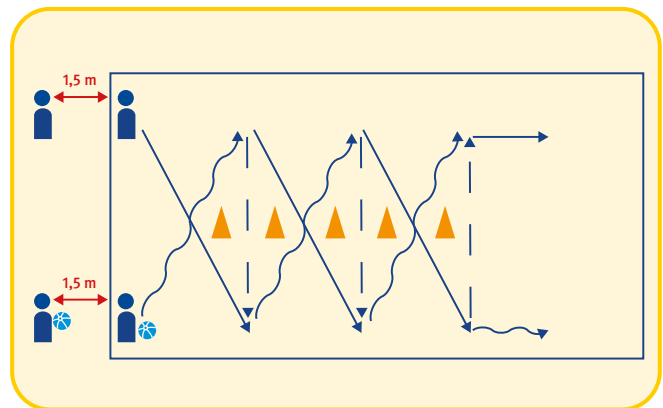


#### Variation

- Das Kind dribbelt den Ball diagonal bis auf die Höhe des zweiten Hütchens. Nach regelgerechtem Anhalten und z. B. Sternschritt spielt sie/er der Mitspielerin/dem Mitspieler den Ball zu, die/der zuvor noch ohne Ball die Hütchenbahn diagonal gekreuzt hat, auf gleicher Höhe zum Stehen gekommen ist und sich dort anbietet.
- Analog dazu macht nun 1 was zuvor 2 gemacht hat und umgekehrt.

Ein bis zwei Hütchen werden „zum Leben erweckt“ und durch eine Schülerin/einen Schüler ersetzt. Sie sind dahingehend eingeschränkt, dass ihnen ein feste Position zugewiesen wird, die sie nicht verlassen dürfen. So versuchen sie als halb-aktive Verteidiger den Ballvortrag zu erschweren. Um den Wirkungskreis der Verteidigenden zu erhöhen, erhalten diese Poolnudeln oder Isolationsrohre. Der Ballvortrag ist erfolgreich unterbunden, wenn der Ball oder der angreifende Jugendliche mit dem Gegenstand angetippt werden konnte.

Der Bewegungsspielraum, wie auch die Anzahl der Verteidigenden, kann vergrößert werden, um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen.





Infektionsstufe

2

# Werfen nach unten und nach vorne

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 5-9

## Beschreibung

### Material

Tennisbälle, Gymnastikreifen, weitere unterschiedliche Bälle

## Einleitender Teil

### Erwärmung

#### Gruppe 1

Diese Übung dient der Herz-Kreislauf-Erwärmung. Jedes Kind benötigt einen Reifen, der vor ihm auf dem Boden liegt. Die Schülerinnen und Schüler tippen abwechselnd mit der rechten und linken Fußspitze in den Reifen. Die Ausführung erfolgt vorwärts, seitwärts und in der Bewegung außen herum.

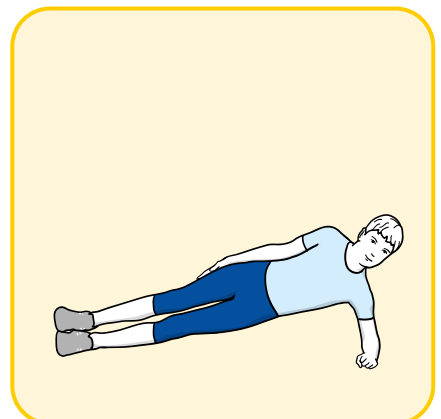
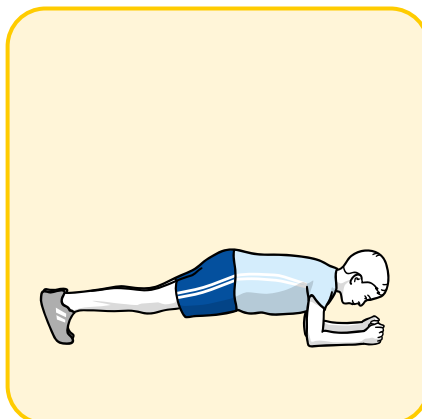
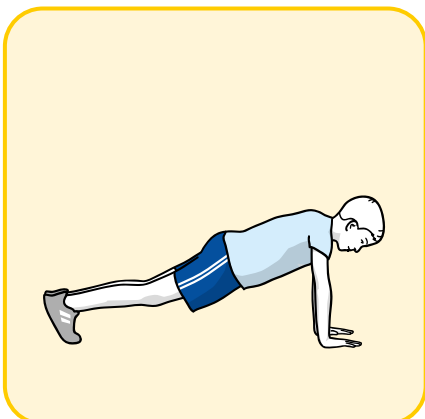


Bei großen Sportgruppen muss immer mit Wartebereichen und Mindestabstand geplant werden.



#### Gruppe 2

Durch Armkreisen vor- und rückwärts wird der Schultergürtel mobilisiert. Diese Gruppe führt weitere Stützkraftübungen wie z. B. Bankstütz, Bankstütz seitwärts und gehaltener Liegstütz aus.



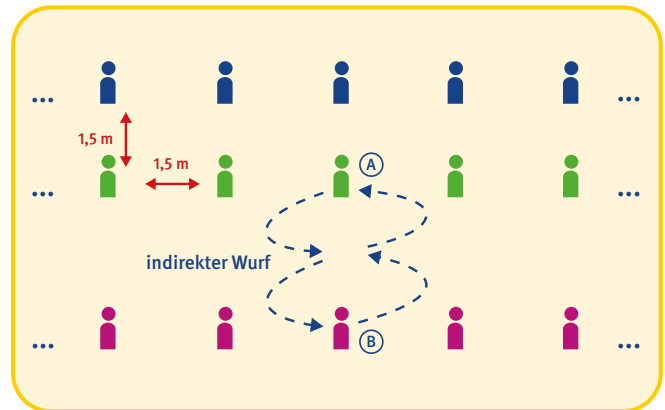
## Hauptteil

### „Aufsetzer und Abpraller“

#### Beschreibung

2-5 Schülerinnen und Schüler warten hinter einem Reifen. Die Reifen liegen je nach Organisationsmöglichkeit entweder längs oder quer zur Halle in einer Reihe.

Die Schülerinnen und Schüler werfen aus dem Stand und später aus der Schrittstellung Tennisbälle in den vor ihnen liegenden Reifen. Nach jedem Wurf laufen die Kinder dem Ball hinterher und stellen sich wieder hinter ihrem Reifen auf.



### Aufsetzerball

#### Teil I: „Aufsetzerwurf an die Wand“

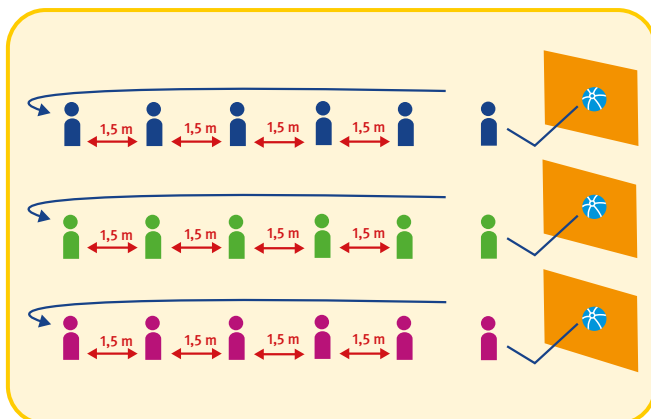
#### Beschreibung

Die Übenden stellen sich in den gleichen Gruppen wie bei „Aufsetzer und Abpraller“ im Abstand von 3-4 m vor die Wand. Zur Orientierung können Hütchen aufgestellt werden.

Schülerinnen und Schüler werfen indirekt über den Boden kraftvoll an die Wand und versuchen, den zurück springenden Ball möglichst sofort wieder zu fangen. Nach jedem Wurf stellen sie sich wieder hinter ihrer Gruppe an.

#### Variation

- Versuche den Bodenpass so kräftig auszuführen, dass der Ball etwas höher abprallt, als der deiner Partnerin/deines Partners!
- Versucht in eurem Team, den indirekten Ball z.B. fünfmal hintereinander zu fangen!



## Schluss teil

#### Variation

#### „Treib den Ball“

Die Sportklasse wird in zwei Mannschaften aufgeteilt, in eine wartende und eine aktive Gruppe. Das Spielfeld wird durch Linien begrenzt, eine Mittellinie ist definiert. Mit Tennis- oder Wurfballen muss ein schwerer Ball (z.B. ein Medizinball) aus der Mitte über die gegnerische Grundlinie getrieben werden.

#### „Wurfbude“

Die Sportklasse wird in zwei oder mehrere Gruppen aufgeteilt. Auf einer gleichen Anzahl von Sprungkästen werden die gleichen und die selbe Anzahl von Gegenständen aufgebaut (z. B. Hütchen, Bälle, Isolationsrohre etc.). Möglichst viele dieser Materialien müssen vom jeweiligen Team vom Kasten „geworfen“ werden. Entweder wird der Durchgang durch eine vorgegebene Zeit oder durch die zur Verfügung stehenden Bälle begrenzt. Gewonnen hat die Mannschaft, auf deren Kasten bei Spielstopp keine oder die wenigsten Gegenstände verblieben sind.

#### Teil II: „Aufsetzerwurf mit Partner“

#### Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler stellen sich paarweise gegenüber in einer Gasse auf. Zur Orientierung können entweder die Markierungslinien in der Halle verwendet oder Hütchen aufgestellt werden.

Partner A den wirft den Tennisball indirekt über Boden zu Partner B. Dieser fängt den Ball und wirft mit derselben Technik zu Partner A zurück.



Infektionsstufe

2

# Pass-Challenge

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 5-10

## Beschreibung

### Material

Es werden 4 Turnmatten, 4 Futsal- oder Fußbälle und mindestens 24 Hütchen benötigt.

### Vorbereitung

Die Turnmatten werden an den Hallenwänden in entsprechendem Abstand zueinander bzw. jeweils gegenüber (je nach den örtlichen Gegebenheiten) aufgestellt. Auf jeder Matte wird mit Kreide oder Klebeband ein Zielquadrat (ca. 1 m x 1 m) markiert. Diese Markierungen dienen als Passziel. Die Positionen der Spieler werden durch farbige Hütchen gemäß der Abbildung festgelegt.

## Hauptteil

### Übungsform

Ablauf: Der Spieler am ersten Hütchen versucht mit einem gezielten Pass das Zielquadrat seiner Bahn zu treffen. Im Anschluss holt er den Ball, spielt ihn der/dem nächsten Spielerin/Spieler zu und reiht sich am Ende seiner Gruppe gemäß den markierten Positionen wieder ein. Die übrigen Spielerinnen und Spieler rücken unterdessen unter Beachtung der Abstandsregel eine Position weiter.

### Variationen

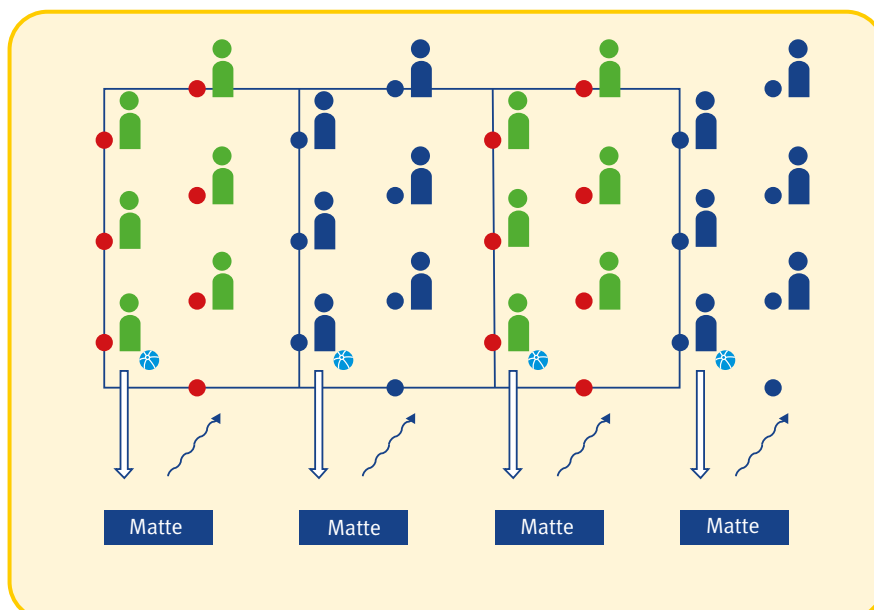
- Spiele den Ball nur mit der Innenseite!
- Spiele den Ball nur mit dem Spann!
- Spiele den Ball mit deinem „schwachen“ Bein

### Wettkampfform

An der ersten Abspielposition (ca. 4,5 m Abstand zur Matte) müssen 5 Treffer der Gruppe erzielt werden. Dann wird von der nächsten Abspielposition (ca. 7,5 m Abstand zur Matte) gepasst. Hier müssen erneut 5 Treffer der Gruppe erzielt werden, bevor die Gruppe von der dritten Abspielposition (ca. 10,5 m Abstand zur Matte) erneut 5 Treffer zu erzielen hat. Sieger ist die Gruppe, die zuerst diese Aufgabe erfolgreich erfüllt.

### Variation

- Es werden 3 Treffer in Folge pro Abspielposition benötigt, um die nächste Station zu erreichen.
- Es werden 3 Treffer pro Abspielposition benötigt, um zur nächsten Station zu gelangen. Bei zwei Fehlschüssen in Folge muss die Gruppe allerdings wieder zur vorherigen Abspielposition zurückkehren.
- Durch die Veränderung der Größe des Ziels, des Abstands zur Matte, durch die Spielbeinvorgabe etc. kann der Schwierigkeitsgrad der Übungen variiert werden.





Infektionsstufe

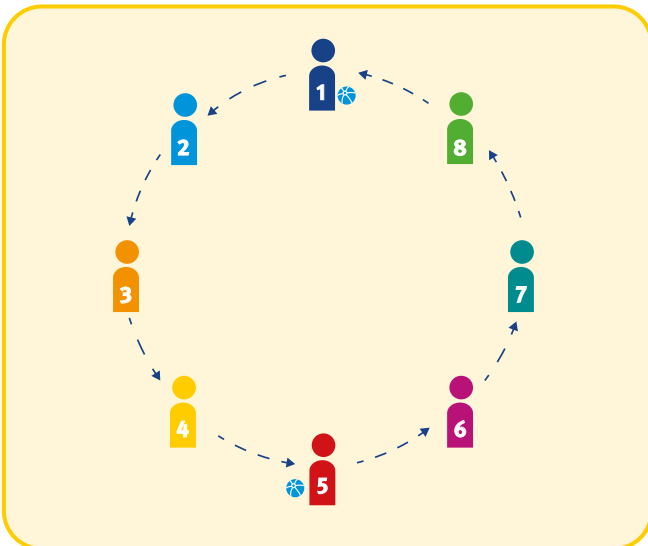
2

# Bälle laufen lassen („Passen“)

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 5-10

## Einleitender Teil

Alle Schülerinnen und Schüler stellen sich im Kreis mit ca. 2 m Abstand zu den Mitübenden auf. Je nach Gruppengröße werden 2-4 Bälle im Kreis verteilt, die immer zum rechten Nachbarn gepasst werden. Auf Ansage erfolgt ein Richtungswechsel. Die Art der Bälle kann entsprechend des Stundenthemas (Basketball, Handball, Fußball etc.) ausgewählt werden. Es können anfangs gleichartige Bälle, im weiteren Verlauf unterschiedliche Ballarten verwendet werden.



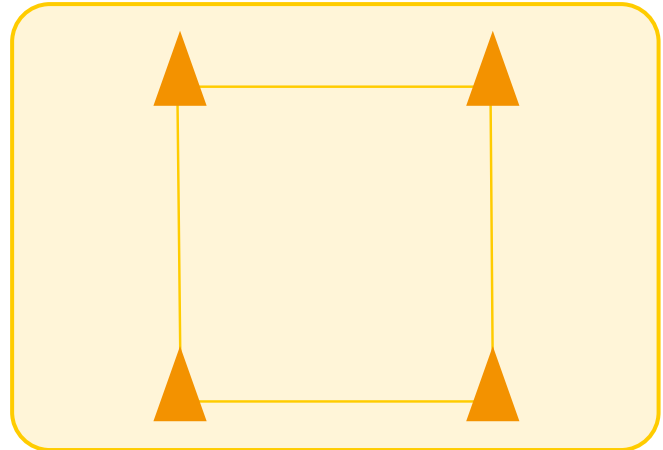
## Erweiterte Anforderungen

- Spiele den Ball nur mit der/dem schwachen Hand/Fuß zu!
- Berühre nach dem Pass immer eine andere Hallenwand und achte dabei auf den Mindestabstand!
- Die eine Ballart (z. B. die Basketbälle) wandert im Kreis im Uhrzeigersinn, die anderen Bälle (z. B. Handbälle) entgegen diesem!

## Hauptteil

### Vorbereitung

Die Hütchen werden im Quadrat aufgestellt. Diese Aufstellung erfolgt in entsprechender Anzahl je nach Größe der Sportgruppe. Hinter jedem Hütchen warten im Abstand von 1,5 m mindestens zwei Schülerinnen und Schüler. Wenn der vordere Platz frei wird, rückt das nächste Kind nach vorne.



## Variation

- Passe zur gegenüberliegenden Gruppe, laufe dem Ball hinterher und stell dich dort an!
- Passe zur gegenüberliegenden Gruppe und stelle dich im Uhrzeigersinn bei der nächsten Gruppe an!
- Passe zur gegenüberliegenden Gruppe und stelle dich bei der Gruppe diagonal rechts an. Laufe um das Gruppenquadrat herum!
- Passe diagonal nach rechts und stelle dich bei der Gruppe gegenüber an! Laufe um das Gruppenquadrat herum!

## Schlussteil

### „Reflexion“

- Was muss die/der Werfende beachten, um den Ball erfolgreich zu passen?
- Was kann die Partnerin/der Partner beachten, um die Aufgabe erfolgreich zu meistern?

Je nach Bedarf und Zeit können die Ergebnisse aus der Reflexion in einer selbst gewählten Übung (s.o.) noch einmal angewendet und vertieft werden.



# Soccerskills

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 5-10

## Vorbereitung

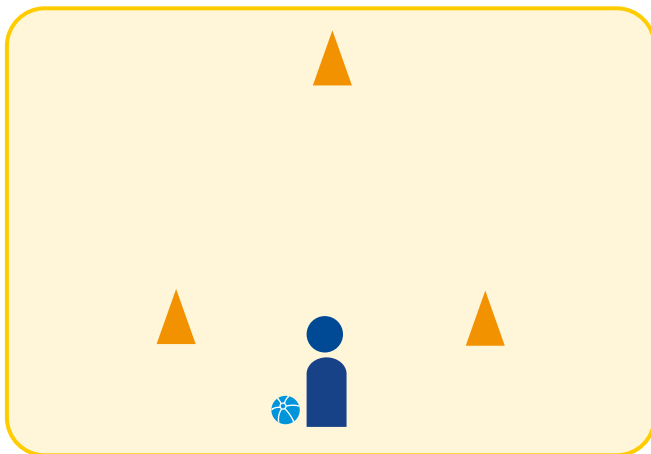
### Material

Für den Aufbau werden Markierungshütchen, 1 Futsal- oder Fußball pro Kind, zwei persönliche Gegenstände pro Schülerin und Schüler (z. B. Taschentuchpäckchen, Brotzeitbox, Federmäppchen, Schuhe etc.) benötigt.

### Vorbereitung

Die Schülerinnen und Schüler nehmen ihren mit Hütchen markierten Platz ein und beachten den Mindestabstand.

Jedes Kind bildet mit zwei persönlichen Gegenständen (z. B. Schuh und Taschentuchpäckchen) und dem Hütchen als Spitze ein gleichseitiges Dreieck mit ca. 1,5 m langen Seiten. Ausgangsposition ist jeweils hinter der Grundseite des Dreiecks.



## Hauptteil

Nach Vorgabe der Lehrkraft absolvieren die Schülerinnen und Schüler verschiedene Dribbelaufgaben in ihrem und um ihr Dreieck herum.

### Variation

- Dribble gegen den Uhrzeigersinn um das Dreieck herum und führe dabei den Ball mit rechts!
- Dribble im Uhrzeigersinn um das Dreieck herum und führe dabei den Ball mit links!

- Dribble im Uhrzeigersinn um das Dreieck herum und führe dabei den Ball mit rechts!
- Dribble gegen den Uhrzeigersinn um das Dreieck herum und führe dabei den Ball mit links!
- Dribble eine Acht um zwei Dreiecke herum und führe dabei den Ball nur mit rechts! Wechsel hierbei Innenseite und Außenseite!
- Dribble eine Acht um zwei Dreiecke herum und führe dabei den Ball nur mit links! Wechsel hierbei Innenseite und Außenseite!
- Dribble eine Acht um zwei Dreiecke herum und führe dabei den Ball nur mit der Innenseite!
- Dribble eine Acht um zwei Dreiecke herum und führe dabei den Ball nur mit der Außenseite!
- Dribble eine Acht um zwei Dreiecke herum und halte den Blick immer auf die Spitze des Dreiecks gerichtet!
- Wer schafft die meisten Achterdribblings in 20 Sekunden?
- Dribble eine „halbe Acht“ beginnend im Uhrzeigersinn bis zur Dreiecksspitze und wieder zurück! Anschließend dribble eine „halbe Acht“ gegen den Uhrzeigersinn bis zur Dreiecksspitze und wieder zurück!
- Lass den Ball zwischen den Füßen pendeln!
- Ziehe den Ball mit der Sohle in seitlicher Bewegungsrichtung von einem Hütchen zum nächsten und wieder zurück!
- Wechsle zwischen Ballpendeln und Sohlenzieher in seitlicher Bewegungsrichtung! Führe das Ballpendeln jeweils im Umkehrpunkt aus.
- Dribble um das Dreieck gegen den Uhrzeigersinn mit links herum! Ziehe kurz nach einer Markierung mit der linken Fußsohle den Ball zurück, um ihn unmittelbar darauf mit der rechten Fußsohle mit einer Rückwärtsdrehung (Standbein jetzt links) innen an der Markierung vorbei in Richtung zur nächster Markierung zu führen. Übe in beide Richtungen!



- Dribble seitlich außerhalb der rechten Markierung nach vorne an, sofort mit der linken Fußsohle zurück und dribble mit der linken Außenseite nach links zur Ausgangsposition zurück. Wiederhole diese Übung auf der anderen Seite.
- Führe den Ball nach rechts. Dribble seitlich außerhalb der rechten Markierung nach vorne an, ziehe den Ball sofort mit der rechten Fußsohle zurück und spiele ihn mit der rechten Innenseite nach links hinter dem Standbein vorbei. Dribbel anschließend mit links zur Ausgangsposition zurück. Wiederhole diese Übung auf der anderen Seite.
- Verlagere dein Gewicht vom rechten Standbein auf dein linkes Standbein. Dribble nun den Ball mit dem rechten Außenrist über den rechten Schenkel des Dreiecks, hole den Ball mit der Sohle wieder zurück und dribble zur Ausgangsposition zurück. Wiederhole diese Übung auf der anderen Seite.



## Fit durch Orientierungsläufe

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 5-10

### Beschreibung

Der Stern-Orientierungslauf ist eine einfach zu organisierende Variante dieser Art der Ausdauerschulung, die nur geringe Vorbereitung erfordert und eine kontinuierliche Aufsichtsführung ermöglicht, da sich die Lehrkraft an einem zentralem Ort befindet. Jeder Posten wird von hier aus angelaufen, die Kinder kehren von jedem Posten dorthin zurück. Sie können dabei in Kleingruppen unterwegs sein, sodass für längere Läufe eventuell auch entferntere Posten eingerichtet werden können (Aufsichtspflicht beachten).

### Material

Grobe Skizze des bespielten Geländes; je Gruppe drei Zettel, Kreppband, Stift;

### Hinweise zum Mindestabstand und zur Maske

Bei der Wahl eines genügend großen Geländes bzw. entsprechend großer Räume, insbesondere draußen, kann der Mindestabstand problemlos eingehalten werden. Falls die Schüler und Schülerinnen nicht die nötige Reife, Vorbereitung und Aufmerksamkeit haben, um selbst auf die Einhaltung des Mindestabstands zu achten, bieten sich zwei Vorgehensweisen an:

1. Die Maske wird in den Begegnungsbereichen bei den Posten und der Lehrkraft getragen. Zum Laufen wird diese abgenommen.

2. Einsatz von methodischen Hilfen:

- Poolnudel, Seil, Rohrisolierung dienen als Abstandhalter zwischen den Schülerinnen und Schülern.
- Reifen, Kreidemarkierungen oder Hütchen markieren die Positionen an den Posten und am zentralen Ort in der Mitte des Sterns

Zettel und Stift können einem Kind jeder Gruppe fest zugeordnet werden.

## Ablauf

Die Gruppen von 2-4 Schülerinnen und Schülern werden durchnummeriert. Anschließend bekommen sie vom zentralen Punkt ausgehend sternförmig eine Laufrichtung zugewiesen für den zu erstellenden Posten. Mit zwei Zetteln, Kreppband und einem Stift laufen sie in der angegebenen Richtung los. An einem Ort ihrer Wahl, von dem aus die Lehrkraft noch zu sehen ist, befestigen die Teilnehmenden gut sichtbar einen Zettel mit einem Lösungswort (je nach Vorgabe Baumart, Sportart etc.) und laufen anschließend zurück. Dort geben sie der Lehrkraft einen weiteren Zettel mit Gruppennummer und Lösungswort.

In einer Skizze des Geländes (z. B. Sportplatz), welche zentral bei der Lehrkraft einsehbar ist, tragen sie die Lage des Postens mit ihrer Gruppennummer ein. Nun bekommt jede Gruppe den dritten Zettel.

Auf Startkommando läuft jede Gruppe mit Zettel und Stift im Uhrzeigersinn den nächsten, ihr bisher unbekanntem Posten, an und notiert das Lösungswort. Sie läuft zurück zur Lehrkraft, sucht auf dem Plan den nächsten Posten, läuft diesen an und wiederholt den Vorgang.

Die Gruppe, welche zuerst der Lehrkraft den Zettel mit allen richtigen Codewörtern zeigt, hat gewonnen (siehe auch Tipps zur Differenzierung/Inklusion).

## Tipps

- Um Schummeln vorzubeugen, kann die Lehrkraft jedes Codewort mit Handzeichen quittieren. So ist gewährleistet, dass die Schülerinnen und Schüler jeweils vom Posten zum zentralen Punkt zurücklaufen. Ein Abkürzen wird ausgeschlossen.
- Statt Lösungswörtern können alternativ auch Naturrätsel, Bewegungsaufgaben (z.B. Yogaübung, Dehnübung, Liegestütz), Geographieaufgaben oder weitere Aufgaben mit Lehrplanbezug gestellt werden. Der Fantasie und fächerübergreifenden Arbeit sind hier kaum Grenzen gesetzt.
- Gruppengröße und -größe lassen sich je nach vorhandener Zeit, gewünschter Intensität und Laufstrecke variieren: Je kleiner die Gruppen, desto mehr Gruppen, desto mehr Posten, desto mehr Laufstrecke.
- Leistungsheterogenität/ -homogenität der Gruppen beachten und thematisieren: In fairen leistungsheterogenen Gruppen motivieren die Stärkeren oft die Schwächeren; in weniger fairen Gruppen machen sie eventuell die Schwächeren fürs Nicht-Gewinnen verantwortlich.
- Inklusion: Handicaps für Stärkere, Anzahl der geforderten angelaufenen Posten je nach individuellem Leistungsvermögen gemeinsam mit den Teilnehmenden festlegen, unterschiedliche Laufstrecken und Aufgabenschwierigkeiten fordern. Die Differenzierungsmöglichkeiten kennen keine Grenzen.
- Variation: Länge der Laufstrecke, Schwierigkeit der Aufgabe, Anzahl der Posten verändern.



# Spinning Goals

Infektionsstufe

2

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 5-10

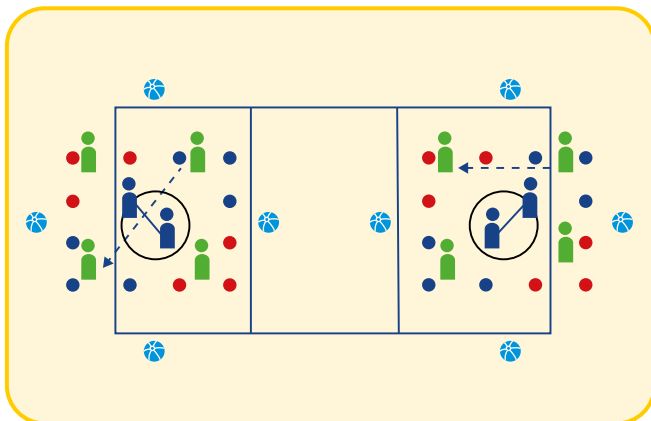
## Beschreibung

### Material

Es werden 24 Markierungshütchen für die Positions-dreiecke, 2 Slalomstangen oder Schwimmnudeln, 8 Futsal- oder Fußbälle, Fahrradschläuche oder weitere Hütchen zur Markierung der Wartezonen benötigt.

### Vorbereitung

Zwei Felder für bis zu 24 Schülerinnen und Schüler werden gemäß der Abbildung abgesteckt.



## Beschreibung

Zwei Schülerinnen und Schüler tragen eine Stange/Schwimmnudel auf Hüfthöhe quer vor dem Körper, halten so Abstand zueinander und bilden damit ein bewegliches Tor. Die Torspielerinnen und -spieler befinden sich in der Mitte des Feldes. Der Bewegungsspielraum der Torspielerinnen und -spieler kann z.B. durch einen Kreis des Basketballspielfeldes oder geeignete Markierungen begrenzt werden. Wie in der Abbildung oben dargestellt, besetzen pro Feld vier Schülerinnen und Schüler die Positionsdreiecke, wobei die ca. 3 m lange Basis zur Feldmitte hin ausgerichtet ist. Der Abstand zur Zone der Torspielerinnen und -spieler beträgt 1,5 m. Übrige Schülerinnen und Schüler platzieren sich in bereit gelegten Fahrradschläuchen und warten dort auf ihren Einsatz. Auf diese Weise kann die Abstandsregel eingehalten werden. Der Wechsel der Schülerinnen und Schüler erfolgt nach Vorgabe der Lehrkraft (z. B. nach vorgegebener Zeit oder einer bestimmten Anzahl von Aktionen).

## Durchführung

### 1. Übungsform

Die beiden Torspielerinnen und -spieler drehen ihr Tor im bzw. gegen den Uhrzeigersinn oder auch im Wechsel. Das gegenüberstehende Paar versucht sich jeweils einen Ball mit dem Fuß durch das zeitweise für sie geöffnete Tor zuzuspielen.

### Variation

- Die/der Annehmende darf den Ball mit der Hand aufnehmen.
- Bevor der Ball durch das Tor gespielt wird, nutzt die/der Ballführende einen der beiden Torspielerinnen und -spieler zum Doppelpass.
- Zwei Bälle pro Paar: Man versucht beide Bälle gleichzeitig durch das Tor zum Partner zu spielen.
- Zwei Bälle pro Paar: Bevor die Bälle durch das Tor gespielt werden, werden die Torspielerinnen und -spieler für einen Doppelpass genutzt.

### 2. Spielform

Man benötigt nur einen Ball pro Feld. Die vier im Feld spielenden Kinder oder Jugendliche befinden sich in den Positionsdreiecken und dürfen diese nicht verlassen. Sie spielen sich den Ball zu bis sich die Gelegenheit bietet, den Ball durch das bewegliche Tor zu spielen. Jeder Pass durch das bewegliche Tor wird als Treffer gewertet. Die Torspielerinnen und -spieler versuchen sich so in der Mitte des Feldes zu bewegen, dass ihr Tor keinen Passweg eröffnet. Dabei dürfen sie aber ihr Tor nicht verkleinern, d.h. sie müssen stets außerhalb der Stangen positioniert sein. Eine aktive Fußballabwehr der Torspielerinnen und -spieler ist nicht erlaubt. Zur Einwechslung der wartenden Schülerinnen und Schüler eignet sich jede Spielunterbrechung oder eine andere Vorgabe der Lehrkraft. Verlässt eine oder einer der Torspielerinnen und -spieler die Mittelzone wird das Vergehen als Treffer gewertet.

Das torbildende Paar, das die wenigsten Gegentore in der vorgegebenen Zeit hinnehmen musste, gewinnt die Spielrunde.

### Variation

Ein Paar aus Feld A stellt die Torspielerinnen und -spieler in Feld B und umgekehrt. Die Mannschaft, die zuerst einen erfolgreichen Pass durch das bewegliche Tor spielen kann, erzielt einen Punkt. Dann werden die Torspielerinnen und -spieler gewechselt.



Infektionsstufe

2

# Die Koordinationsleiter: Effektiv und einfach!

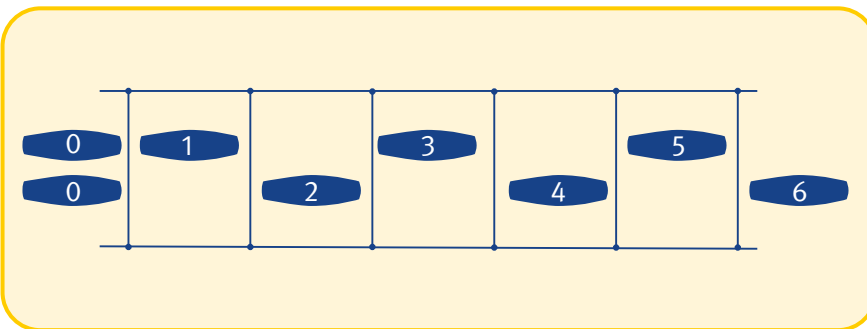
**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 1-4

## Beschreibung

Der Entwicklung der Koordinativen Fähigkeiten kommt im Grundschulalter eine herausragende Bedeutung zu. Mit Hilfe der Koordinationsleiter kann in diesem Bereich einfach, effektiv und abwechslungsreich geübt werden.

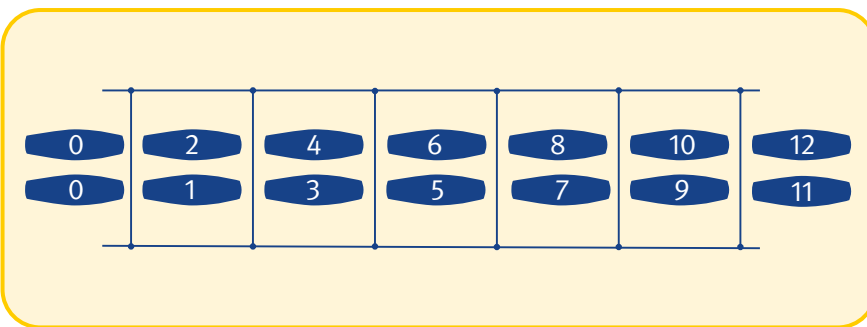
Die folgenden Aufgaben sollen zuerst langsam und dann mit der Zeit flüssiger in der Koordinationsleiter erarbeitet und geübt werden.

## Übungen



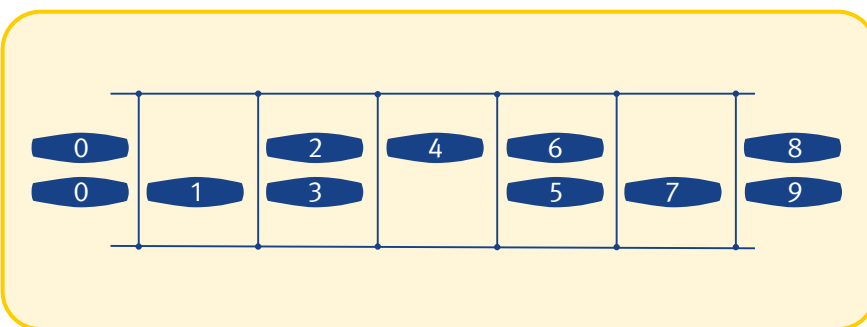
### „Laufe einfach los!“

Die Kinder laufen durch die Koordinationsleiter, dabei berührt jeder Fuß nur ein Feld. Nach jedem Durchgang wird das Bein mit dem ersten Kontakt gewechselt.



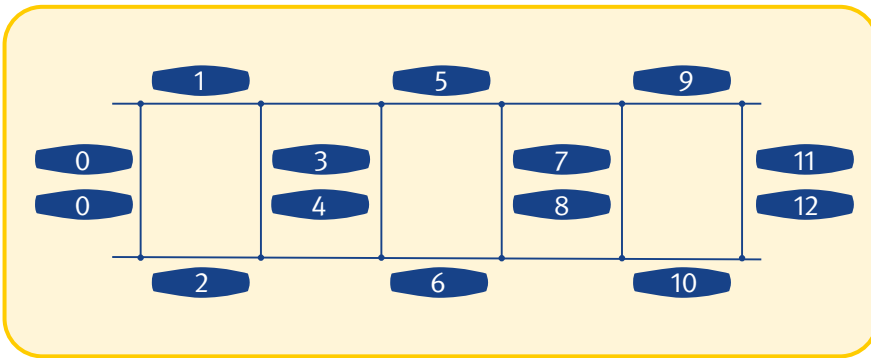
### „Nacheinander ins Feld!“

Die Kinder laufen durch die Koordinationsleiter, dabei kontaktieren die Füße nacheinander jedes Feld. Nach jedem Durchgang wird das Bein mit dem ersten Kontakt gewechselt.



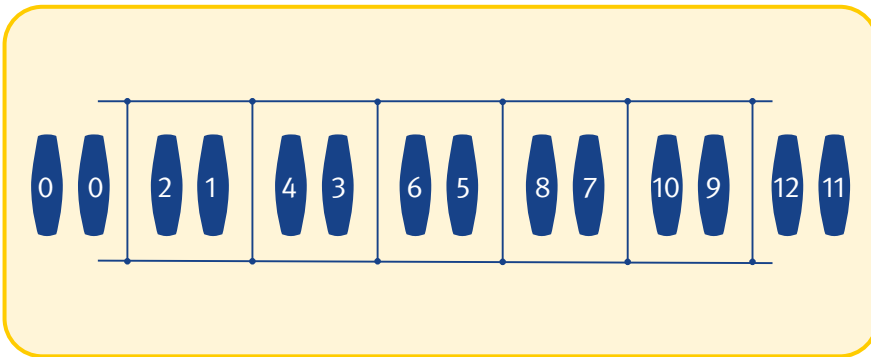
### „Im Dreierhythmus!“

Die Kinder berühren jedes zweite Feld nur mit einem Bein. Nach jedem Durchgang wird das Bein mit dem ersten Kontakt gewechselt.



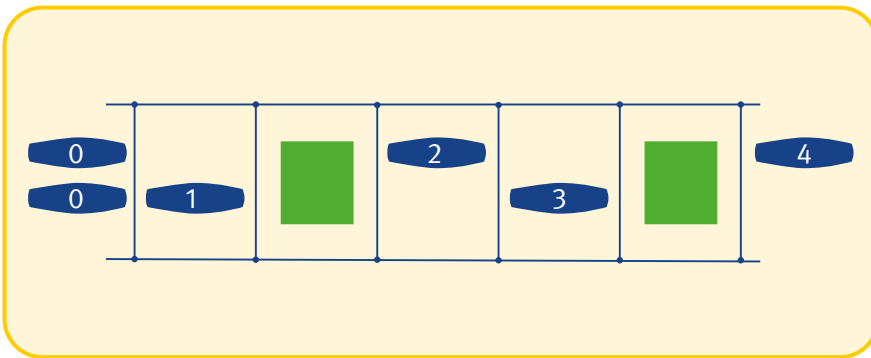
**„In & out!“**

Die Kinder springen zunächst mit beiden Füßen nacheinander neben die Leiter, um dann mit beiden Füßen nacheinander in das Leiterfeld zu springen.



**„Sidewalk!“**

Die Kinder laufen seitlich durch die Koordinationsleiter. Dabei berühren beide Füße nacheinander jedes Leiterfeld einmal. Nach jedem Durchgang wird das Bein mit dem ersten Kontakt gewechselt.



**„Über das Hindernis!“**

Die Kinder überwinden immer mit dem selben Bein ein geeignetes Hindernis (Bananenkarton, Tennisring etc.). Nach jedem Durchgang wird das Bein mit dem ersten Kontakt gewechselt.



Infektionsstufe

2

# Die Koordinationsleiter und mehr: Immer weiter!

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 5-10

## Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler sollen durch Übungen mit der Koordinationsleiter, durch Treppenläufe und Koordinationsstapfeln ihre aerobe Ausdauer und Kraftausdauer verbessern und die eigenen koordinativen Fähigkeiten schulen.

## Material

Für diese Einheit werden je nach Größe der Sportklasse eine gewisse Anzahl an Koordinationsleitern benötigt. Zum Üben kann motivierende Musik als Takthilfe verwendet werden.

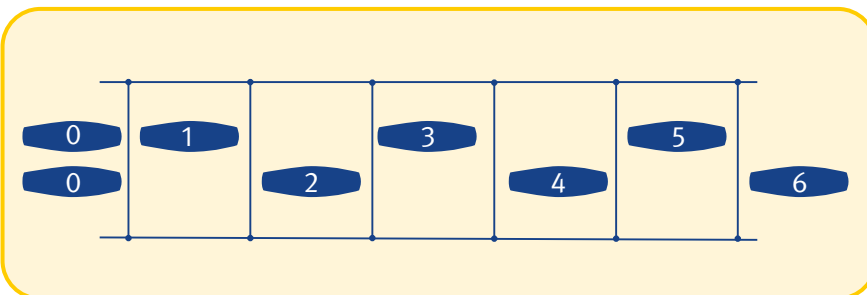
## Vorbereitung

Die Einteilung in Gruppen erfolgt je nach Anzahl der Koordinationsleitern. Die Übungen werden im Riegenbetrieb durchgeführt. Hierfür stellen sich die einzelnen Gruppen in einer Reihe an der Koordinationsleiter an.

## Anmerkung

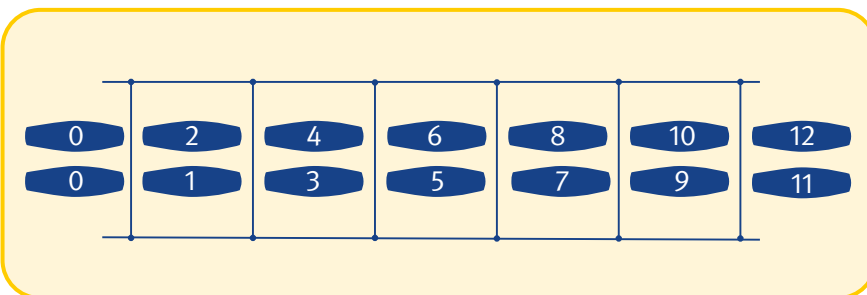
Die Kinder führen die folgenden Übungen idealerweise im Freien unter Einhaltung des Mindestabstandes aus. Anschließend gehen sie seitlich zurück. Die Laufwege sind klar definiert!

## Hauptteil



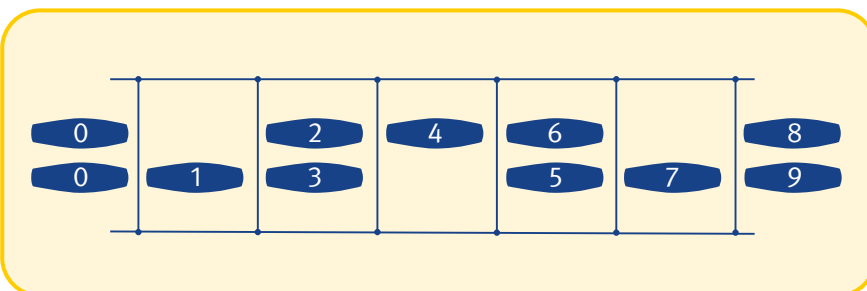
### Einer-Kontakt

Die Übenden laufen mit einem Kontakt pro Feld durch die Leiter.



### Zweier-Kontakt

Die Schülerinnen und Schüler laufen mit zwei Kontakten pro Feld durch die Leiter. Im ersten Durchgang beginnt immer der linke und im zweiten der rechte Fuß oder umgekehrt.



### Kombination Einer-Zweier-Kontakt

Die Kinder laufen im Wechsel mit einem Kontakt und zwei Kontakten durch die Felder der Leiter. Diese Schrittcombination sollte ebenfalls beidseitig geübt werden.

### Dreier-Kontakt

Die Schülerinnen und Schüler laufen mit drei Kontakten pro Feld durch die Leiter.

### Vierer-Kontakt

Die Kinder laufen mit vier Kontakten pro Feld durch die Leiter. Im ersten Durchgang beginnt immer der linke und im zweiten der rechte Fuß oder umgekehrt.

### Schlussprünge

Die Lernenden springen beidbeinig vorwärts durch die Leiter. Die Füße sollten dabei immer eng zusammenbleiben.

### Schlussprung-Variation

- Die Schlussprünge erfolgen nur in jedes zweite Feld, d.h. es wird immer ein Feld ausgelassen.
- Die Kinder springen zwei Felder vorwärts, ein Feld zurück und wiederholen diese Sprungkombination.
- Die Schlussprünge werden seitwärts ausgeführt.
- Die Schlussprünge werden rückwärts ausgeführt.

### Helikopter

Die Schülerinnen und Schüler springen mit Schlussprüngen durch die Felder der Leiter, wobei sie sich bei jedem Sprung eine Vierteldrehung im Uhrzeigersinn ausführen. Nach vier Feldern

haben sie sich wie ein Helikopter einmal um die eigene Achse gedreht. Im nächsten Durchgang erfolgen die Sprünge gegen den Uhrzeigersinn.

### Hopserlauf

Die Übenden laufen im Hopserlauf durch die Felder der Leiter. Anschließend kann der Hopserlauf seitlich ausgeführt werden.

### Einbeinsprünge

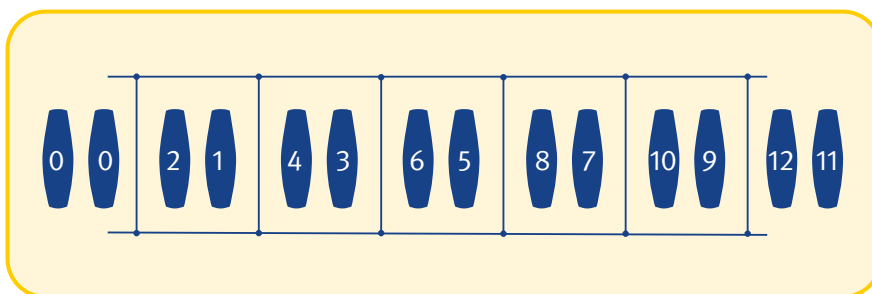
Die Kinder springen nur mit dem rechten Bein durch jedes Feld der Leiter, Einbeinsprünge mit Sprungbeinwechsel, anschließend nur mit dem linken.

### Einbeinsprünge mit Sprungwechsel

Die Schülerinnen und Schüler springen einen Zweier-, Dreier- oder Viererrhythmus und wechseln nach jedem „Takt“ das Sprungbein.

### Kombination aus ein- und beidbeinigen Sprüngen

Die Übenden kombinieren z. B. zwei Einbeinsprünge links, einen beidbeiniger Sprung, zwei Einbeinsprünge rechts und wieder einen beidbeiniger Sprung usw. Hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.

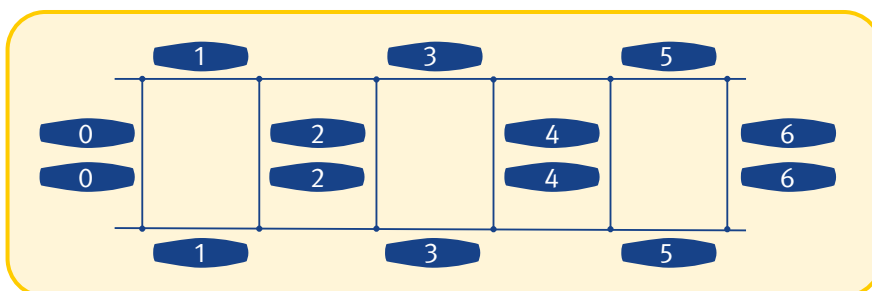


### Sidesteps

Die Kinder hopsen seitlich mit Sidesteps durch die Felder. Dabei setzen sie immer zuerst den vorderen Fuß in das nächste Feld. Die Sidesteps werden beidseitig geübt.

### Seitliches Übersetzen

Die Schülerinnen und Schüler laufen seitlich durch die Felder, indem das hintere Bein abwechselnd vor und hinter ihrem Körper kreuzt. Es beginnt einmal das rechte und beim nächsten Durchgang das linke Bein.



### Hampelmann-Sprünge

Die Kinder führen eine Hampelmann-Bewegung aus. Sie springen mit gespreizten Beinen mit beiden Füßen neben das erste Feld und mit einem Schlussprung in das zweite Feld.

### Wedeln beidbeinig

Die Übenden springen beidbeinig schulterbreit durch die Felder und haben die rechte oder linke Seite der Leiter beim Landen immer zwischen den Füßen. Alle Übungen können auch rückwärts ausgeführt werden. Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, können Zusatzaufgaben für die Arme gestellt werden:

- Halte die Arme in fester Position nach oben, in Vorhalte oder zur Seite!
- Verschränke beim Springen deine Arme vor der Brust!
- Verschränke beim Springen deine Hände am Hinterkopf!
- Klatsche bei jedem Sprung in deine Hände, auf deine Oberschenkel oder deine Oberarme!

### 2. Treppenläufe

#### Material

Zum Üben kann motivierende Musik als Takthilfe verwendet werden.

#### Aufstellungsform

Die Schülerinnen und Schüler stellen sich Doppelreihe vor den Treppenstufen im Riegenbetrieb mit 1,5 Metern Sicherheitsabstand an.

#### Variation

- Treppenlaufen mit einem Kontakt pro Treppenstufe
- beidbeinige Sprünge; Variation: eine Stufe auslassen
- zwei Kontakte pro Treppenstufe (beidseitig üben)
- Einbeinsprünge (rechts und links); Variation: eine Stufe auslassen
- drei Kontakte pro Treppenstufe (beidseitig üben)
- vier Kontakte pro Treppenstufe (beidseitig üben)
- zwei Kontakte und drei Kontakte im Wechsel
- ein Kontakt (1. Stufe) und zwei Kontakte (2. Stufe) usw. im Wechsel
- zwei Kontakte pro Treppenstufe seitlich (beidseitig üben)
- zwei Einbeinsprünge rechts und ein Einbeinsprung links im Wechsel (beidseitig üben)
- zwei beidbeinige Sprünge nach oben und einen beidbeinigen Sprung zurück

Zwischen den Übungen sollen die Kinder und Jugendlichen die Treppen mit einem Kontakt nach unten laufen oder gehen und jede Übung 2-3 Mal wiederholen.

### 3. Koordinationsstaffel

#### Material

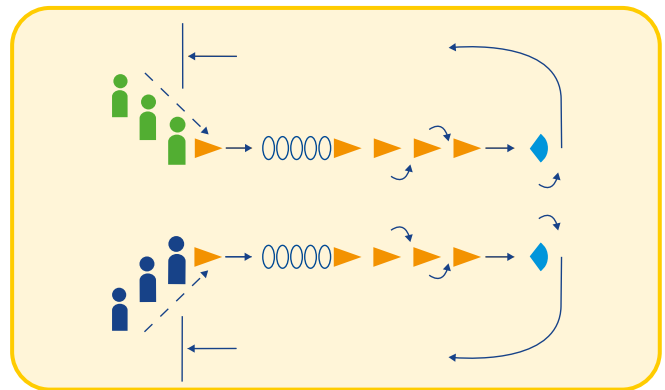
Für die Staffel mit zwei Gruppen werden Hütchen und Reifen benötigt. Es können auch andere bzw. weitere Markierungshilfen verwendet werden.

#### Aufstellungsform

Die Schülerinnen und Schüler stellen sich in einer Doppelreihe hinter den Hütchen an. Es können auch mehr als zwei Teams gebildet werden. Auf den Mindestabstand von 1,5 m ist hierbei zu achten.

#### Beschreibung

Die Kinder müssen einen Parkour einzeln durchlaufen und anschließend zum eigenen Team zurücklaufen. Sobald die/der Erste über die Ziellinie neben dem Ausgangshütchen gelaufen ist, darf die/der Zweite loslaufen (Umkehrstaffel).



#### Durchführung

Die Staffel kann auf unterschiedliche Weise durchgeführt werden. Es empfiehlt sich, bei den Reifen, Hütchen usw. unterschiedliche Aufgaben zu stellen.

#### Reifen

- Bewältige die Reifen mit Einer-/Zweier-/Dreier-/Viererkontakt
- beidbeinigen Sprünge
- Einbeinsprüngen
- Hampelmann-Sprüngen
- Finde eigene Ideen für Bewegungsaufgaben!

Es empfiehlt sich, bereits geübte Sprungvariationen für die Staffel zu verwenden.

#### Hütchen-Slalom

- Laufe vorwärts, rückwärts mit
- Sidesteps oder im Hopslerlauf

#### Rückweg

- Laufe vorwärts oder rückwärts im Hopslerlauf, mit Sidesteps oder mit Übersetzen





Infektionsstufe

2

# Weitsprungschulung – Jump and reach yourself

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 5-10

## Beschreibung

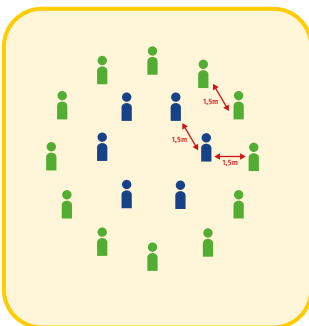
Ziel ist es, das Weitspringen je nach persönlicher Einschätzung der eigenen Fähigkeiten und festgesetztem, individuellem Stundenziel zu erlernen bzw. zu verbessern. Aufgrund des klaren und leicht festzulegenden Organisationsrahmens hinsichtlich des Aufwärmens, der Anlaufkorridore und Rückwege sowie der Messzonen kann diese Disziplin gut unter eingeschränkten Bedingungen unter Einhaltung des Mindestabstandes unterrichtet werden.

Eine große Sportklasse kann geteilt werden und so je nach charakterlichem Reifegrad Sprint/Lauf mit Weitsprung an verschiedenen Orten des Sportplatzes durchgeführt und nach einer bestimmten Übungszeit gewechselt werden.

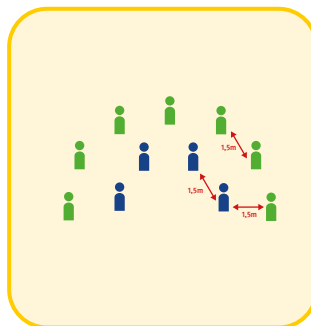
## Einleitender Teil

Die Schülerinnen und Schüler laufen sich zur Musik „Reach Yourself“ (Skazi & Vertical mode) warm und trainieren dabei den Anlaufrhythmus für den Weitsprung. Bei Musikstopp stellen sich die Kinder in verschiedenen Aufstellungsformen auf.

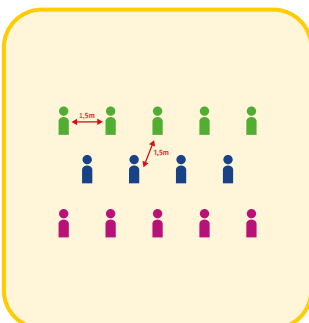
### Doppelter Innenstirnkreis



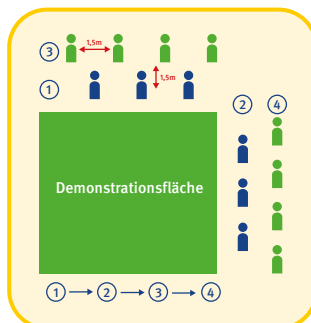
### Doppelhufeisen



### Versetzte Blockaufstellung



### L-Aufstellung



**1,5 Meter Abstand wahren, statt eine Maske tragen!**

## Hauptteil

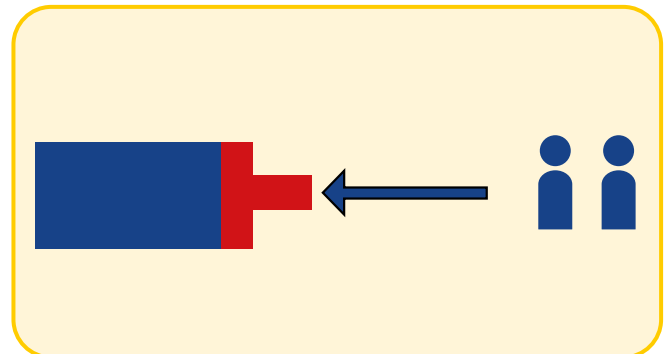
### Aufgabenreihe

- einbeinige Absprünge aus verschiedenen langen Anläufen
- rhythmische Anlaufvarianten in vorgegebenen Korridoren
- Sprünge mit aktivem Fußaufsatz (akustische Kontrolle)
- Steigesprünge links/rechts mit Telemarklandung oder Weiterlaufen
- Sprünge mit bewusst aufrechter Körperhaltung
- Selbst kontrollierte Sprünge/Reflexionen (z. B. mit Coach's Eye unterstützt)
- Hindernisse überspringen mit überwiegend individueller Verwendung von methodischen Hilfen (Bananenkartons, Penaltybox, ...)
- Verbesserungsstationen (Anlauf, Absprung, Körperhaltung) nahe der Sprunggrube/-anlage
- Einbau von Zonensprungergebnissen („reach yourself“)

## Schluss teil

Die Schülerinnen und Schüler erhalten zum Schluss der Übungseinheit die Möglichkeit, sich über ihre Leistungen auszutauschen bzw. zu reflektieren:

- Wurde das selbst gesteckte Ziel erreicht?
- Wodurch konnte eine Verbesserung erreicht werden?

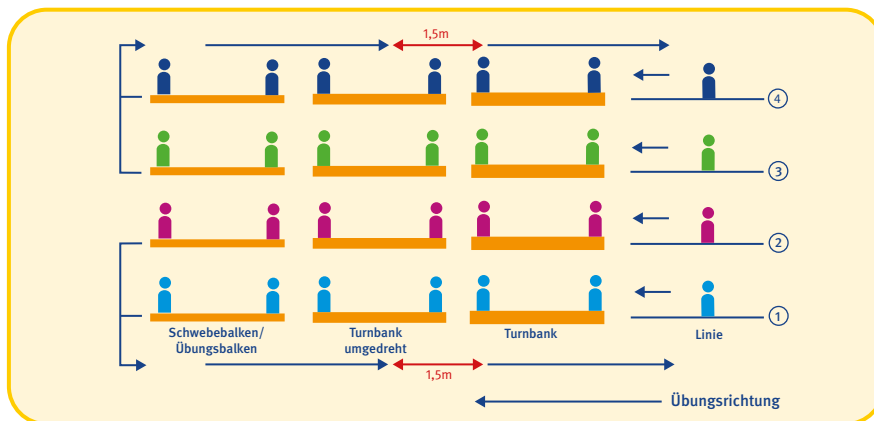


## Beschreibung

Das Turnen an Geräten gehört zu den klassischen Inhalten des Sportunterrichts. Mit geeigneten organisatorischen Maßnahmen lassen sich eine Vielzahl von Übungen mit Wahrung des Abstandsgebotes umsetzen. Dadurch kann hier auf das Tragen einer Maske verzichtet werden.

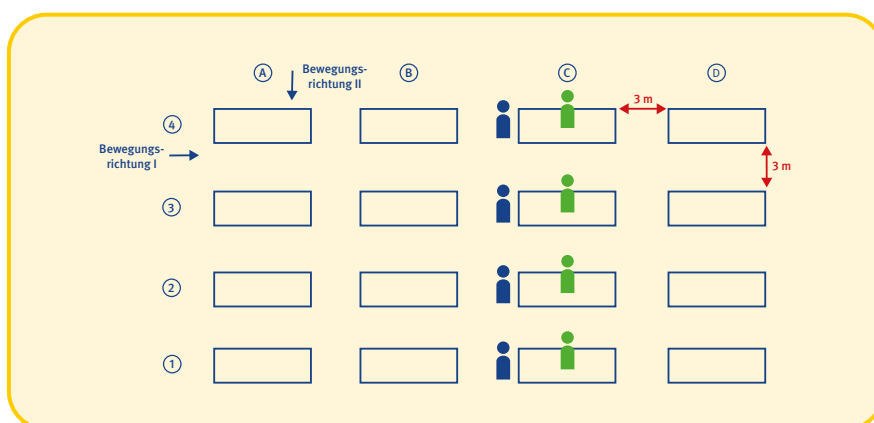


Sind bei Übungen des Gerätturnens Maßnahmen des Helfens und Sicherns erforderlich, muss von der turnenden und sichernden Person eine Maske getragen werden.



### Möglichkeiten des Stationsbetriebes

- Üben im Fluss
- Üben an festen Stationen mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen
- Üben an festen Stationen mit differenzierten Übungsangebot
- Partnerweise arbeiten (Gestalten, Korregieren)
- Musikeinsatz ist zu empfehlen



### Möglichkeiten des Stationsbetriebes

- Üben im Fluss von zwei Richtungen möglich
- Üben an festen Stationen mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen
- Üben an festen Stationen mit differenzierten Übungsangebot
- Partnerweise arbeiten (Gestalten, Korregieren)
- Musikeinsatz ist zu empfehlen

### Ideen-Pool

- Aufbau A und B können variantenreich gestaltet und Gerätebahnen kreiert werden.
- Neue Geräte können ergänzt werden.

- Es bieten sich Übungen aus dem A-Programm im Gerätturnen Wettkampfkategorie IV JtFO an. (siehe [http://www.laspo.de/broschuere\\_2020\\_2021/](http://www.laspo.de/broschuere_2020_2021/))
- Weitere Ideen und Anregungen sind beim Bayerischen Turnverband zu finden.



# Rope Skipping

Infektionsstufe

2

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 5-10

## Vorbereitung

Sportstunde am Sportplatz, im Pausenhof, in der Sporthalle, in der Aula

### Material

Gymnastikseile für jedes Kind, Rope Skippingseile (Speed-Ropes) für jedes Kind und 5-6 Langseile



### Die richtige Seillänge:

Stelle dich mittig mit geschlossenen Beinen auf das Seil!  
Die Enden sollten dir bis zu den Achseln reichen.

## Einleitender Teil

Für die nachfolgenden Übungen sind Gymnastikseile besser geeignet.

### Tipp

Musik kann als Motivation und Rhythmus dienen!

## Liegende Seile

Die Seile liegen parallel im Abstand von ca. 1,5 m in 4 Reihen.

Die Sportklasse verteilt sich davor in 4 Gruppen und stellt sich an. Üben im Strom; Laufwege festlegen (z. B. rechts seitlich zurücklaufen)

### Variation

- Slalom laufen: Joggen, Rückwärtslauf, Hopserlauf, Skippings, Seitgalopp, ...
- Sprünge über die Seile: einbeinig, beidbeinig, im Wechsel, überspringen eines Zwischenraumes, Sprungkombinationen (z.B.: ...↗, ...↘, ↙↘, ↘↙, ...)

### Jedes Kind hat ein Seil vor sich liegen

- Springen über das eigene Seil (beidbeinig, einbeinig, „Wedelsprünge“)
- Balancieren über das eigene Seil (↕, ↘, ↙, Augen geschlossen)

## Schwünge mit dem Seil evtl. mit dem Speed-Rope

- neben dem Körper schwingen (↔/↔↔)
- vor dem Körper schwingen (↔↔/↔↔)
- über dem Körper schwingen (↔↔/↔↔)
- im Sitzen/im Stehen über dem Körper schwingen (*Hubschrauberpropeller*)
- im Sitzen unter dem Körper schwingen (dazu muss man sich kurz vom Boden lösen)
- das Seil neben dem Körper schwingen, beim Vorschwingen ein Ende loslassen und wieder fangen, sobald es zurückschwingt

### Variation

- Beide Seilenden in eine Hand nehmen

## Hauptteil

### Einzelübungen

### Sprünge und Einzelübungen mit dem Gymnastikseil oder Speed-Rope

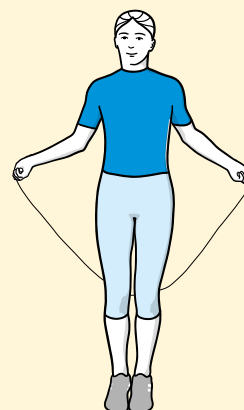
### Die richtige Sprung- & Schwungtechnik

#### Technikmerkmale

- Absprung und Landung auf den Fußballen
- Minimale Sprunghöhe
- Seilführung erfolgt fast ausschließlich durch die Handgelenke
- Oberarme liegen am Körper, der Ellbogen ist angewinkelt

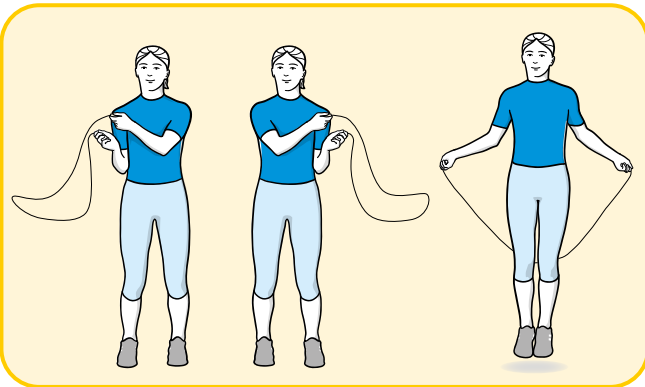
### Easy Jump (Grundsprung)

Bei jedem Seildurchschlag einmal auf der Stelle beidbeinig springen.



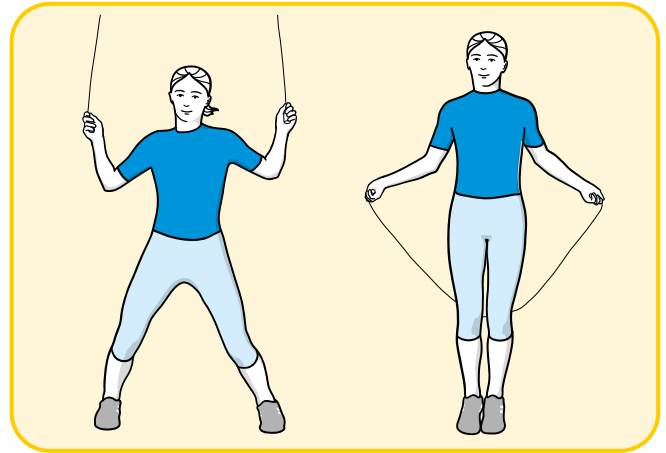
### Tipp

Beim Erlernen eines Tricks sollte der Trick zunächst ohne Seil und anschließend mit Schwüngen neben dem Körper geübt werden. Erst wenn die Bewegung „im Trockenen“ klappt, sollte sie mit schwingendem Seil geübt werden.



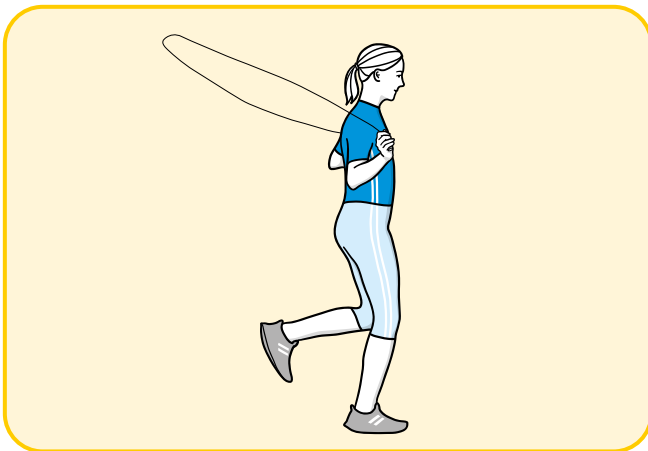
### Side-Straddle

Die Füße landen abwechselnd auseinander und zusammen, d.h. beim Springen abwechselnd die Beine grätschen und schließen.



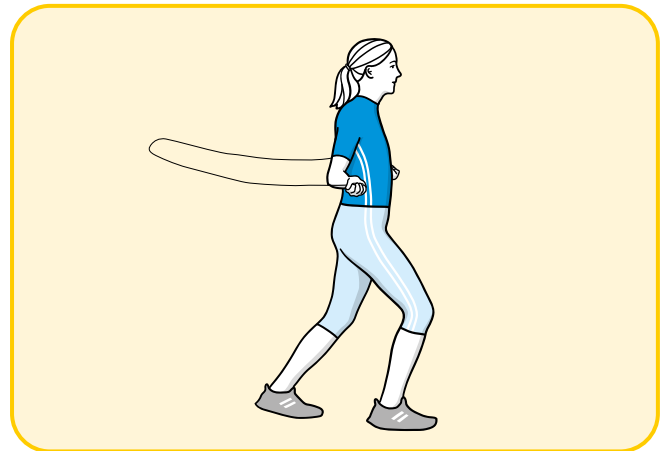
### Running

Durch das Seil auf der Stelle oder in Bewegung laufen.



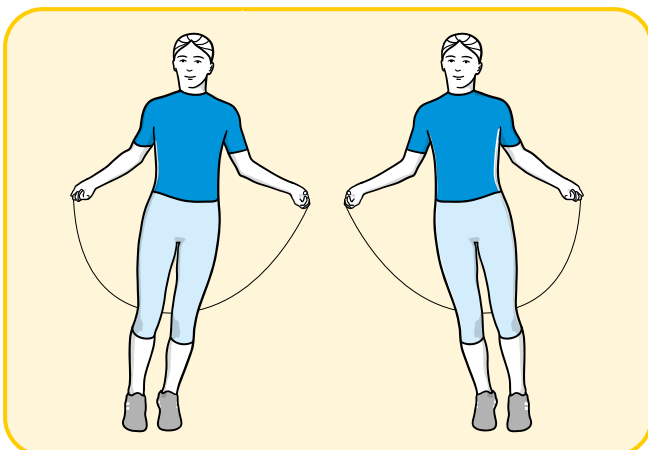
### Forward-Straddle

Mit einem Fuß vorwärts, mit dem anderen rückwärts springen; dazwischen mit Grundsprung oder ohne.



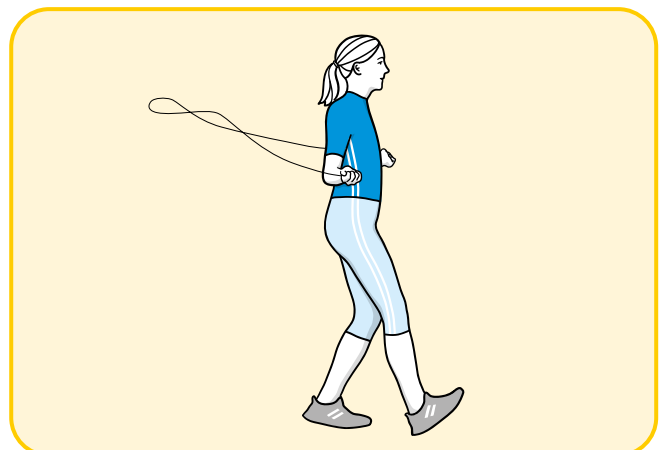
### Skier

Springen wie beim Grundsprung, nur seitlich abwechselnd nach links und rechts versetzt.



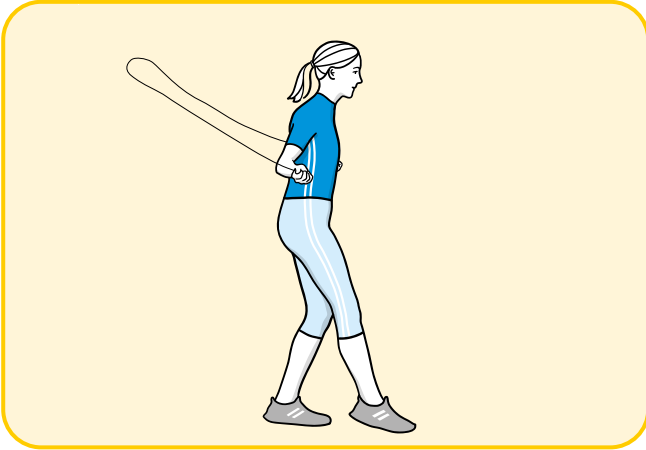
### Heel-Tap

Fersentipp vorwärts oder seitlich; links, rechts abwechselnd; dazwischen mit Grundsprung oder ohne.



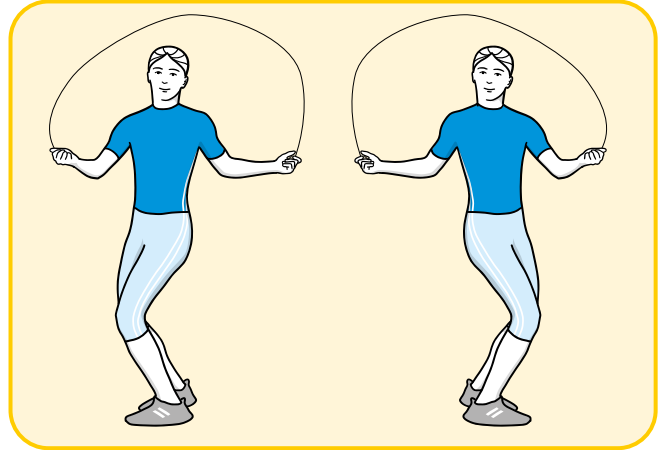
### Toe-Tap

Zehentipp vorwärts oder seitlich; links, rechts abwechselnd; dazwischen mit Grundsprung oder ohne.



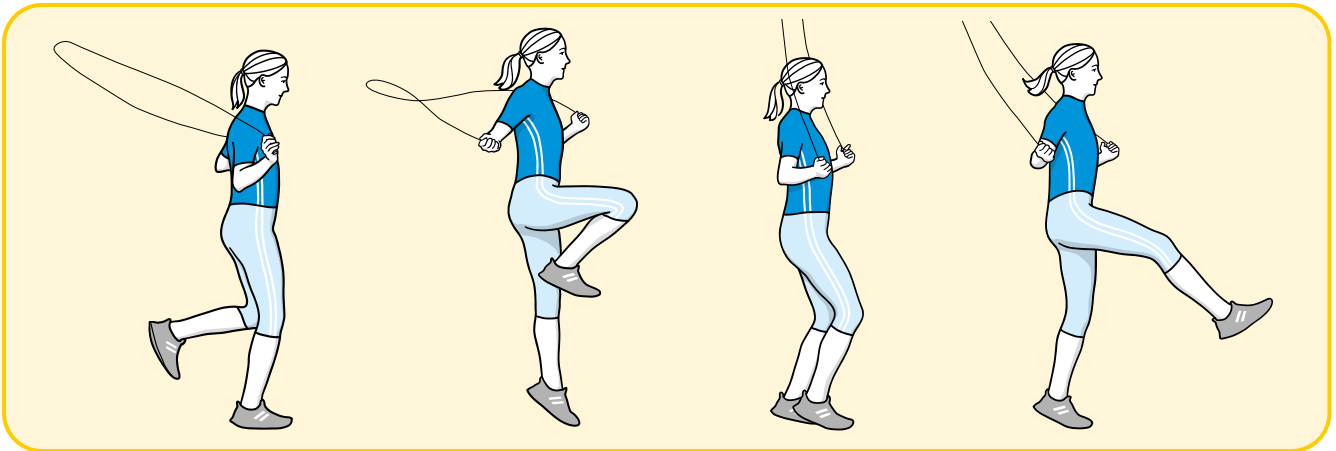
### Twister

Beim Springen twisten: Drehung der Beine und der Hüfte gegen- gleich und im Wechsel.



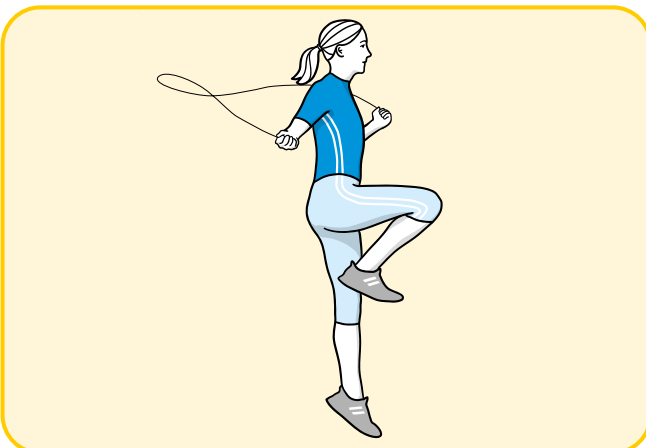
### Can Can

Beine werden abwechselnd einmal angewinkelt, dann gestreckt abgehoben; dazwischen immer Grundsprung.



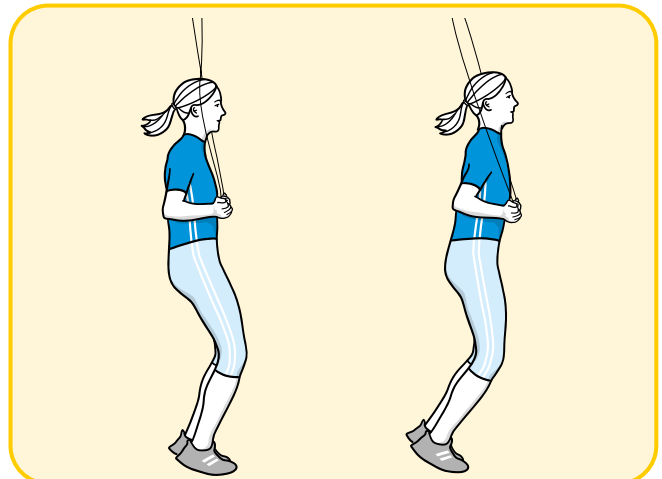
### Knees up

Knie abwechselnd so hoch wie möglich heben; dazwischen mit Grundsprung oder ohne.



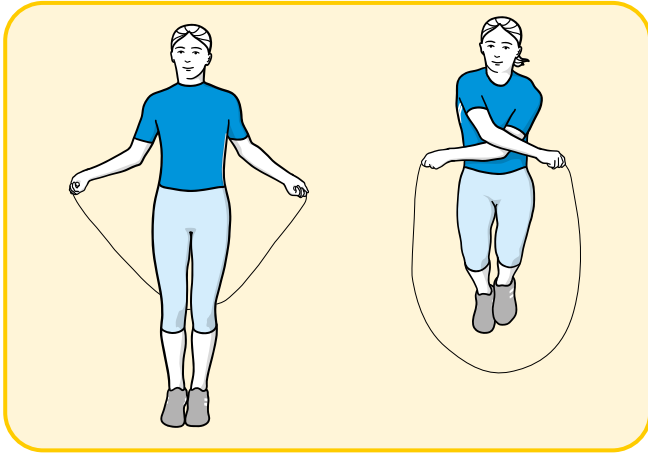
### Bell

Mit geschlossenen Beinen parallel vor- und zurückspringen.



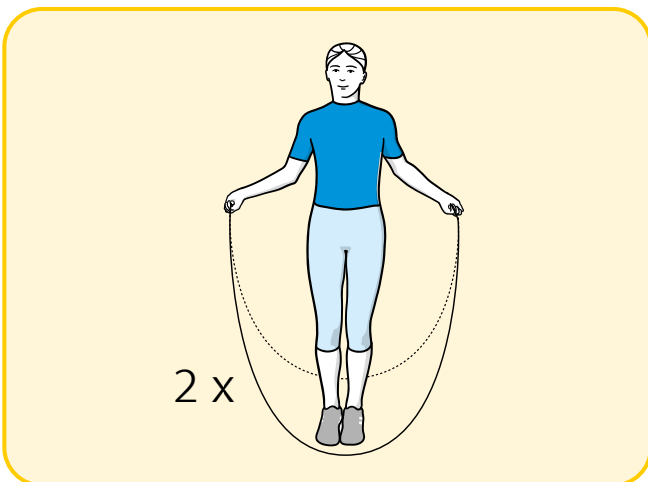
### Criss Cross

Mit Beginn der Abwärtsbewegung, werden die Arme vor dem Körper gekreuzt. Die Hände müssen außerhalb des Körpers sein.



### Double Under

Das Seil wird bei einem Grundsprung zweimal unter den Füßen durchgeschlagen. Wichtig ist dabei die Seilbeschleunigung aus den Handgelenken.



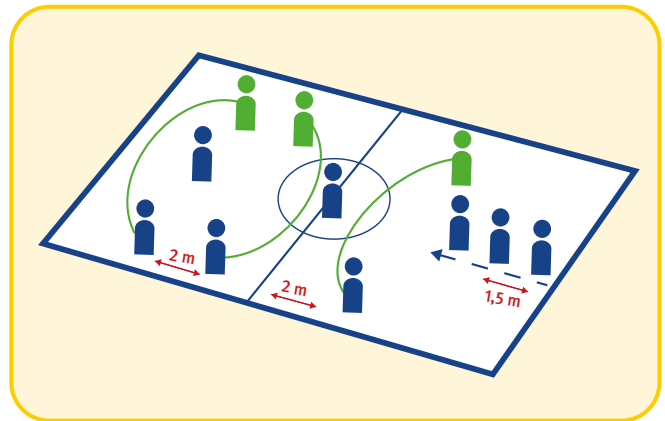
### Gruppenübung (Langseil)

#### Langseil - Organisationsform

Je 2/3 Langseile werden parallel hintereinander in 2/3 Reihen geschwungen und die Sportklasse in 2/3 Gruppen aufgeteilt. Nachdem ein Kind alle Seile in der Reihe durchlaufen hat, wird abwechselnd rechts bzw. links zurückgelaufen, um einen möglichst großen Abstand zu haben.

Die Übenden erhalten verschiedene Aufgaben, z. B.:

- ohne Sprung durch das Seil laufen
- in jedem Seil einen oder beliebig viele Sprünge
- in Seil 1 einen Sprung, in Seil 2 zwei Sprünge, in Seil 3 drei Sprünge



#### Kreative Phase

In Kleingruppen mit Langseil (4-5 Kinder) erarbeitet die Lerngruppe kreativ eine Choreographie mit Mindestabstand „Springen gemeinsam mit dem Langseil“. Nach einer festgelegten Übungszeit präsentieren die einzelnen Gruppen die jeweiligen Ergebnisse.



# Jonglieren mit 2 Bällen

Infektionsstufe

2

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 5-10

## Einleitender Teil

Übe die Basics (Übung 1-4) nur mit einem Ball!

## Übungsauswahl zum Jonglieren mit zwei Bällen

### Übung 1: „Säule“

Werfe einen Ball mit deiner geübten Hand gerade wie eine Säule vor dir nach oben, so dass er wieder in deine geöffnete Hand zurückfällt!



Der Ball sollte zuerst kaum und erst nach und nach weiter in die Höhe geworfen werden.

### Übung 2

Werfe den Ball wie in der Übung 1 nach oben. Dreh sofort nach dem Wurf vor dem Fangen deine offene Hand nach unten Richtung Boden und wieder zurück und fange den Ball wieder auf!

### Übung 3

Führe nun Übung 1 und Übung 2 mit deiner schwächeren Hand aus!

### Übung 4: Brotmesser

Wirf eine Säule wie bei Übung 1. Deinen anderen Arm führst du danach gestreckt unter dem fliegenden Ball zur anderen Seite. Der fliegende Ball fällt zurück in deine Hand. Nach dem nächsten Wurf führst du den gestreckten Arm wieder in die Ausgangsstellung zurück.



### Übung 5

Zwei Bälle sollen nacheinander fliegend ihren Platz tauschen. Wirf die Bälle nacheinander auf den Spuren eines „Xes“ und fange die Bälle nacheinander rhythmisch auf. Sprich dazu: „Werfen (Ball 1) - werfen (Ball 2) - fangen - fangen!“ Beginne dreimal hintereinander mit der geübten, dann mit der ungeübten Hand.



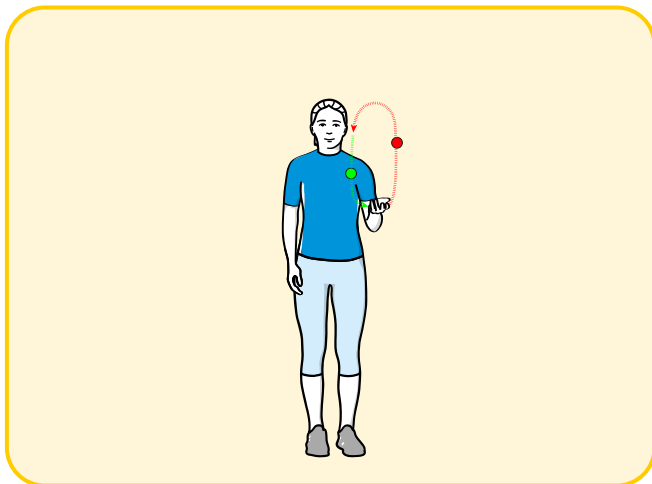
### Übung 6

Halte nun zwei Bälle in einer Hand, werfe und fange nur den vorderen. Der zweite Ball (rot) „parkt“ im hinteren Teil deiner Hand, eingeklemmt zwischen Daumen, kleinem Finger und Handballen.



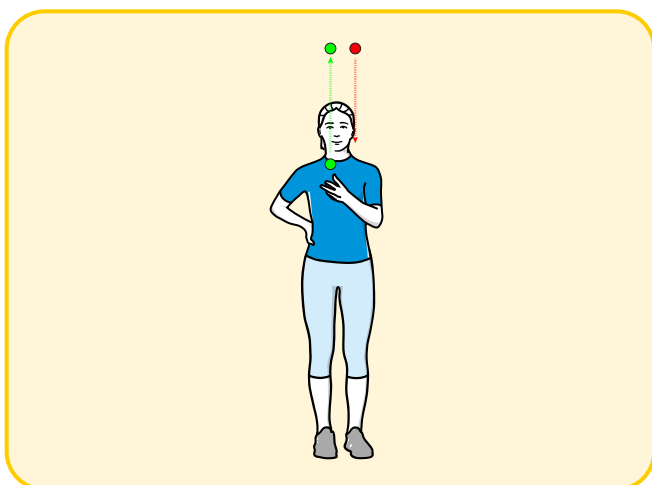
### Übung 7: Außenkreis

Wirf nun mit einer Hand zwei Bälle im Wechsel im Kreislauf von innen leicht nach außen! Den zweiten Ball wirfst du immer dann nach oben-außen, wenn der erste davor am höchsten Punkt ist.



### Übung 8: Säulen

Wirf die beiden Bälle im Wechsel als gerade Säulen mit einer Hand!



#### Tipp

Versuche deine Bälle auch rhythmisch auf ein passendes Musiktempo zu werfen und wieder zu fangen.





# Bewegungskünste: Jonglieren

Infektionsstufe

2

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 5-12

## Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler erhalten als Hausaufgabe kreative Bewegungspausen und Gestaltungsaufgaben durchzuführen. Die Aufgaben werden im Unterricht vorbereitet.

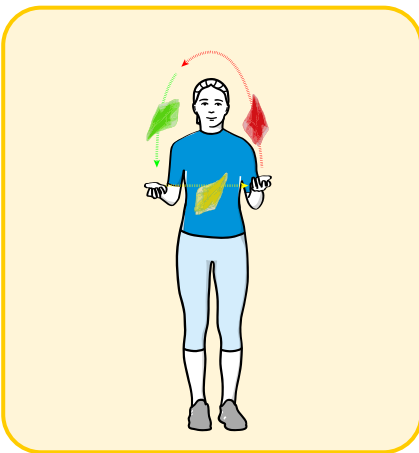
Hier bieten sich insbesondere im Bereich der „Bewegungskünste“ Beispiel aus dem Jonglieren (Tuch und Bälle) an. Wenn Kinder Diabolos, Pois (können auch selbst gebastelt werden!), Devil Sticks oder Jonglierteller zu Hause haben, eignet sich deren Einsatz als Gestaltungsmittel sehr gut zur Gestaltung ge-

sundheitsförderlicher Bewegungsangebote mit unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen.

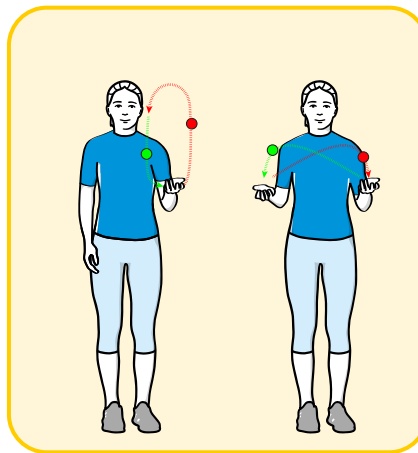
Die Kinder erhalten entsprechende Übungskarten und Hinweise zu den Bewegungsaufgaben und bekommen abschließend die Möglichkeit einer Präsentation mit entsprechender Wertung (Wertschätzung!). Im Internet finden sich auf den gängigen Videoportalen viele Tutorials, die genutzt werden können. Tipp für Bayern auf bayerisch: „Schonglian lerna mim Werna“!

## Ideen für Übungskarten

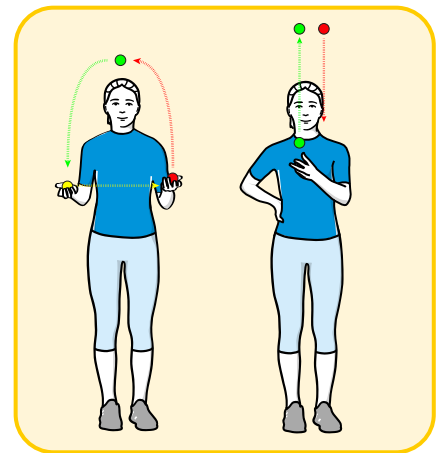
Jonglieren mit Tüchern



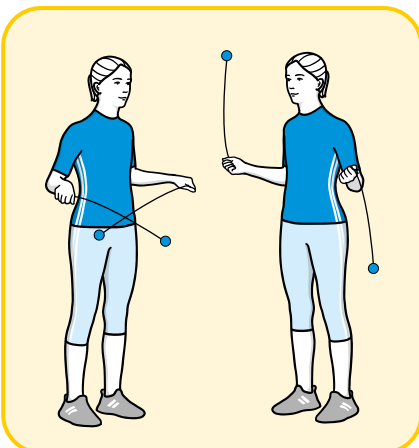
Jonglieren mit 2 Bällen



Jonglieren mit 3 Bällen



Poi





# TABATA: Ausdauer- und Krafttraining in der Sporthalle und im Freien

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 5-10

## Beschreibung

TABATA ist ein hochintensives Training (HIT), bei dem vor allem die anaerobe Ausdauerleistung aber auch die Muskelkraft verbessert wird. Empfohlen wird bei jeder Übung eine Belastungszeit von 20 Sekunden und eine Pause von 10 Sekunden. Die Belastungs- und Pausenzeit kann individuell verändert werden. Vor Beginn des TABATA Workouts wird von der Lehrkraft das Thema TABATA kurz erläutert und dessen Nutzen für die Gesunderhaltung des Körpers in den Vordergrund gestellt.

## Material

Bluetooth-Box, z. B. geeignete Musik, Timer-App (TABATA Songs mit integriertem Timer gut geeignet), Gymnastikmatten oder Turnmatten, auch ohne Matten möglich;

## Aufstellungsform

Blockaufstellung versetzt

## Einleitender Teil

### Vorbereitung

In der Sporthalle, auf dem Sportplatz oder in der freien Natur

- Evtl. Matten in Blockaufstellung auslegen (Gymnastikmatten, Turnmatten)
- Lehrkraft hält die Musik bereit, macht mit und demonstriert die Ausführungen – gemeinsames Sporttreiben motiviert noch mehr!

### Aufwärmen

Musik ca. 120 bpm (Aerobicmusik oder aktuelle Songs)

Die Klasse befindet sich in Blockaufstellung, die Lehrkraft steht Face to Face zu den Kindern und leitet das Aufwärmen an. Hierdurch werden die großen Muskelgruppen auf das folgende Training vorbereitet und das Herz-Kreislauf-System aktiviert:

- Laufen auf der Stelle im Rhythmus der Musik mit Schulterkreisen, Armkreisen, Side Step, andere Aerobicsschritte mit weiteren Armbewegungen
- Wechselseitiges Abrollen auf der Stelle
- Skippings, Hampelmann
- Laufen in der Halle oder am Sportplatz frei möglich, Slalomlauf in Gruppen

## Hauptteil

### TABATA (in Blockaufstellung)

Zu Beginn des Hauptteils werden zunächst die einzelnen Übungen ohne Zeitdruck gemeinsam ausgeführt, die Lehrkraft achtet dabei auf eine korrekte Ausführung der Übungen, um Verletzungen und Fehlstellungen zu vermeiden. Die Schülerinnen und Schüler spüren dabei, welche Muskelgruppen beansprucht werden. Zur Differenzierung werden Alternativübungen vorgeschlagen.

### Squats

#### Ausgangsposition

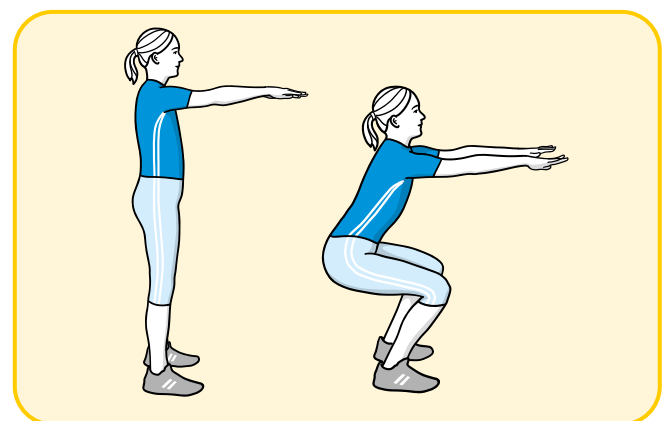
schulterbreiter Stand

#### Ausführung

- Spannung in der Körpermitte aufbauen
- Gewicht auf den Fersen
- Gesäß absenken, nicht tiefer als Kniehöhe, Beine dann wieder strecken
- Ausgangs- und Endposition: Schultern, Hüfte, Knie und Fersen bilden eine Linie.

### Variation

- Squat-Jump wie oben mit beidbeinigem Absprung



## Plank

### Ausgangsposition

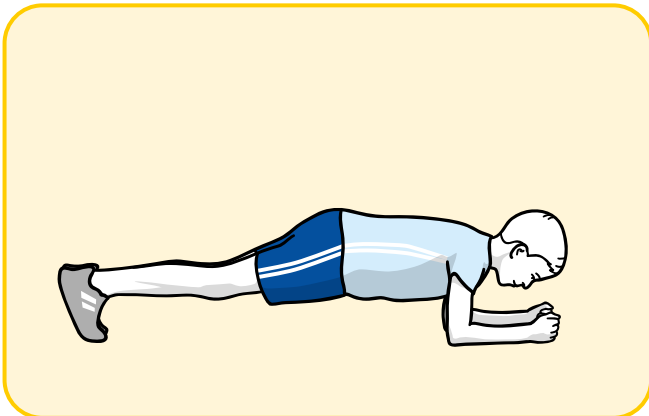
Unterarmstütz, Ellenbogen unter den Schultern

### Ausführung

Hüfte und Knie strecken. Spannung in der Körpermitte aufbauen (Wie ein Brett!). Der Blick richtet sich gerade nach unten auf den Boden. Gleichmäßige Atmung.

### Variation

- Leicht: Knie können auf der Matte abgesetzt werden.
- Schwer: Die Füße schieben den Körper nach vorne und hinten.



## Push-Ups auf den Knien

### Ausgangsposition

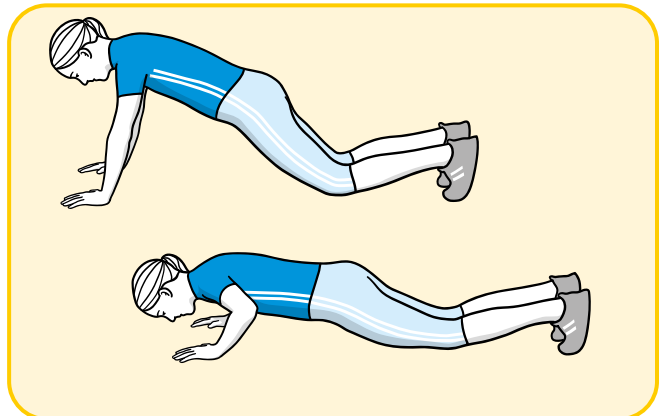
Bauchlage: Hände setzen unter den Schultern auf dem Boden auf, Oberkörper hochdrücken, Arme strecken, Knie sind gebeugt und berühren den Boden.

### Ausführung

Arme beugen und wieder strecken, Oberkörper stabil (fest wie ein Brett!), der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule

### Variation

- Ausführung auf den Füßen



## Side Plank

### Ausgangsposition

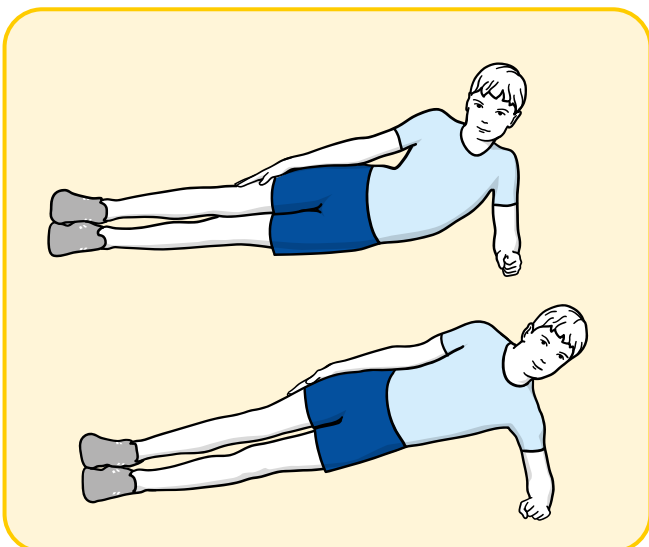
Seitstütz, Ellenbogen stützt unter der Schulter. Die Hüfte wird angehoben, bis Rumpf und Beine eine Linie bilden, der Kopf bleibt gerade in Verlängerung der Wirbelsäule.

### Ausführung

Hüfte abwechselnd senken und anheben

### Variation

- Seitstütz mit angewinkelten Knien
- Steigerung: Side Plank Crunch  
Bodenfernes Bein wird in Richtung Oberkörper gebeugt, bodenferner Ellenbogen wird in Richtung Knie geführt.



## Skater

### Ausgangsposition

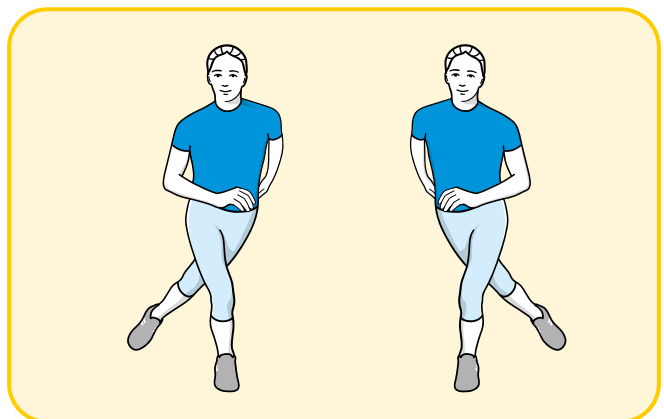
schulterbreit und aufrecht, die Knie leicht beugen

### Ausführung

Mit dem linken Bein einen Sprung nach links machen, die Arme nach links führen. Das rechte Bein hinter dem linken kreuzen. Dann mit dem rechten Bein nach rechts springen und das linke Bein hinter dem rechten kreuzen, die Arme nach rechts führen.

### Variation

- Hin- und Herspringen, ohne das Bein zu überkreuzen.
- Der Arm vor dem Körper berührt den Boden.



### Mountain Climbers

#### Ausgangsposition

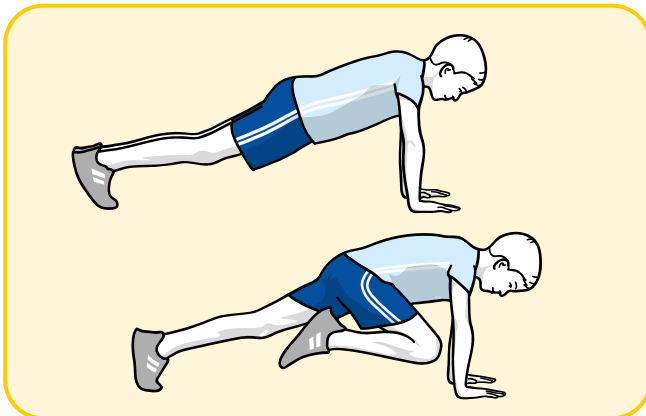
Liegestütz, Rumpf und Beine in einer Linie, Handgelenke befinden sich unter Schultergelenken.

#### Ausführung

Das rechte Knie Richtung rechten Ellenbogen unter die Brust ziehen, dann Seitenwechsel.

#### Variation

- Knie abwechselnd an die Brust ziehen und abwechselnd springen.



### Käfercrunch

#### Ausgangsposition

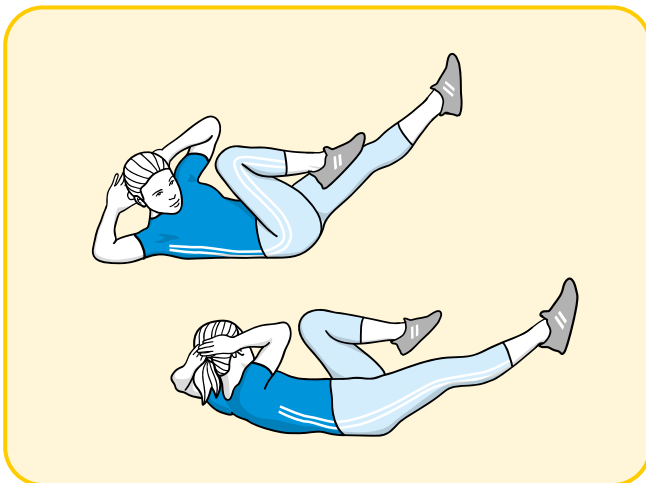
Rückenlage, Beine im 90° Winkel, Hände stützen den Kopf ab.

#### Ausführung

Wechselseitig Achsel Richtung Knie führen, das andere Bein wird dabei ausgestreckt, der Ellenbogen bleibt immer seitlich.

#### Variation

- Den Oberkörper und die Beine zwischendurch ablegen.
- Die Beine bleiben gebeugt.



### Burpees

Der Burpee kombiniert mehrere Fitnessübungen zu einer flüssigen Bewegung. Er ist eine Kombination aus Liegestütz, Hocke und Streck sprung.

#### Ausgangsposition

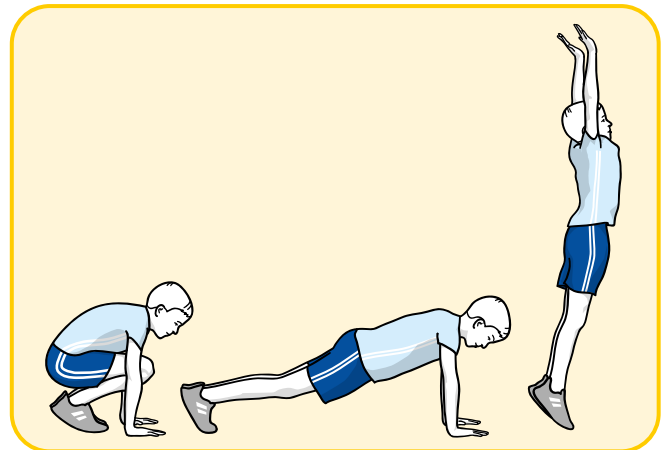
In der Hocke, die Hände stützen unter den Schultern.

#### Ausführung

Mit beiden Beinen nach hinten springen, sodass der Körper bei gestreckten Armen eine gerade Linie bildet (Ausgangsposition Liegestütz), dann Sprung zurück in die Hocke, dabei bleiben die Hände auf dem Boden. Aus der Hocke folgt die kontrollierte Ausführung eines Streck sprunges, der in der Hockposition endet. Es folgt die Wiederholung der Gesamtbewegung.

#### Variation

- Burpees mit Streck sprung



### Durchführung der TABATA Einheit

Die dargestellten Übungen können nun individuell von der Lehrkraft oder auch von den Schülerinnen und Schülern zusammengestellt werden. Sinnvoll und wichtig ist ein Wechsel zwischen der Beanspruchung verschiedener Muskelgruppen. Die Übungszusammenstellung kann bei jedem Durchgang variieren, aber auch Wiederholungen von Übungen in einem TABATA Intervall sind möglich.

- 8 Übungen von 20 sek mit jeweils 10 sek Pause bilden eine TABATA Einheit (insgesamt 4 min)
- 10-15 Wiederholungen pro Belastungsphase sollten angestrebt werden.
- Die Belastungsintensität sollte an die individuelle Leistungsfähigkeit angepasst werden.
- Die Bewegungsausführung soll mit korrekter Körperhaltung kontrolliert durchgeführt werden.
- 4-5 Einheiten sind möglich.

### Beispiel

Squat – Pause – Mountainclimber – Pause – Side-Plank rechts – Pause – Side-Plank links – Pause – Skater – Pause – Käfercrunch – Pause – Push up auf den Knien – Pause – Half-Burpees

Um die Eigentätigkeit der Schülerinnen und Schüler anzuregen, ist es schülerorientiert zu arbeiten:

Nach der Erarbeitung der einzelnen Übungen, finden sich die Lernenden in Gruppen (Abstandsgebot beachten) zusammen und beraten ohne Körperkontakt welche Übungen sie vor der Teilgruppe demonstrieren wollen. In der 10 sek Pause kommt jeweils eine Gruppe nach vorne und demonstriert ihre jeweilige Übung, die anderen Mitglieder der Teilgruppe machen dann mit. Auch Differenzierungen der jeweiligen Übung sind erwünscht. Die Kinder können sich weitere Übungen mit Mindestabstand überlegen und demonstrieren.

### Schluss

#### Dehnen auf der Matte/Boden

- Vordere Oberschenkelmuskulatur
- Hintere Oberschenkelmuskulatur mit Wade
- Innere und äußere Oberschenkelmuskulatur
- Gesäßmuskulatur, unterer Rücken und Bauch (Drehdehnung)
- Brust und Arme (Biceps und Triceps)



Infektionsstufe

2

## Aktivitätskarten „Bewegte Schule“

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 5-12

### Beschreibung

Die Bewegungsbeispiele haben zum Ziel einerseits das Herz-Kreislauf-System zu aktivieren und andererseits zu beruhigen, mögliche Spannungen zu lösen, die Haltung zu schulen, Konzentration zu fördern und kognitive Denkprozesse zu aktivieren.

In den folgenden vier Blöcken (Erwärmung, Koordination, Haltungsverbesserung, Entspannung) sind beispielhaft Übungen und mögliche Variationen aufgeführt, die abgeändert oder von der Lehrkraft oder dem/ der Übenden ergänzt werden können. Es empfiehlt sich, von allen Übungen Aktivitätskarten zu erstellen.

Optimalerweise sollten die einzelnen Bewegungsaufgaben den Schülerinnen und Schülern geläufig sein, d.h. bereits gemeinsam mit der Lehrkraft durchgeführt worden sein. So können die Übenden die Übungen korrekt und bewusst ausführen und Wiederholungen bzw. Pausen individuell anpassen. Je nach Fitness und Aufmerksamkeit der Übenden sollte die Übungsdauer ca. 3-5 Minuten betragen.

Die Aktivitätskarten können im Schulhaus, im Freien oder zu Hause in jeder Infektionsstufe eingesetzt werden.

### Infektionsstufe 1

- als Bewegungskarten beim Activity-Bingo (siehe → Seite 59)

### Infektionsstufe 2 ggf. 3 im Freien

- zur Partnerarbeit mit Abstand

### Infektionsstufe 4

- als Übungen im Distanzunterricht als Hausaufgabe und ein Bewegungstagebuch führen
- Bewegungen gemeinsam mit anderen Familienmitgliedern einüben
- Die Kinder und Jugendlichen erstellen neue Übungskarten und stellen diese im digitalen Austausch den anderen Mitschülerinnen und Mitschülern vor.

Da die Bewegungsaufgaben den Schülerinnen und Schülern geläufig sind, können sie auch von allen an der Schule tätigen Personen, die mit der Betreuung und Beaufsichtigung von Kindern und Jugendlichen beauftragt sind, verwendet werden. Der Einsatz von geeigneter Musik ist zu empfehlen.

### Material

Aktivitätskarten, evtl. Bingofeld und Zahlen; sonst ohne weiteres Material umsetzbar

## Beispiele für die Aktivitätskarten

### Übungsauswahl: Erwärmung

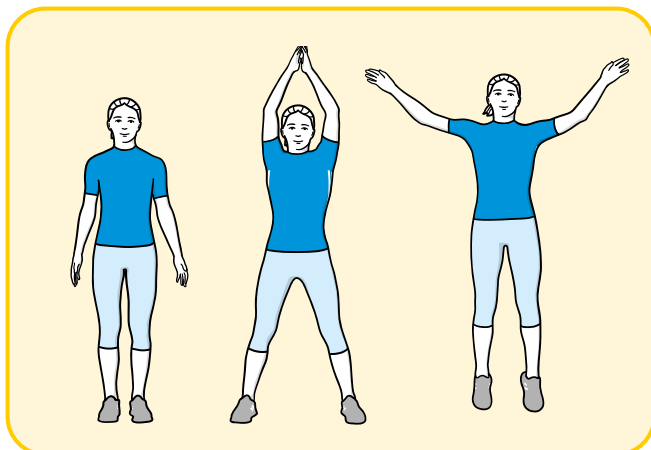
#### Jumping Jack

- ✓ Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems
- ✓ Koordination

Wiederholungen: 20 – Pause: 30 Sek. – Durchgänge: 2

#### Variation

- Beine gegrätscht, Arme seitlich und in der Grundstellung über den Kopf klatschen.
- In die Schrittstellung mit wechselndem Gegenarm springen.



### Achterschwünge

- ✓ Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems
- ✓ Konzentration

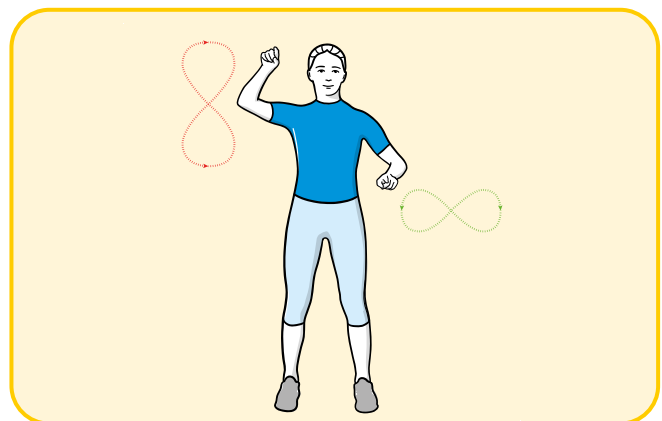
#### Ausführung

Liegende 8er-Schwünge vor dem Körper mit der rechten und der linken Hand zeichnen.

Wiederholungen: 5 pro Seite – Pause: 15 Sek. – Durchgänge: 2

#### Variation

- Mit beiden Händen gleichzeitig durchführen.
- Mit den Füßen eine stehende 8 nachzeichnen.
- Mit dem rechten Arm eine stehende und mit dem linken Arm eine liegende Acht nachzeichnen.



### Lunges

- ✓ Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems
- ✓ Kräftigung der Beinmuskulatur

#### Ausführung

- Wechsel der Seiten

Wiederholungen: 10 pro Seite – Pause: 30 Sek. – Durchgänge: 2

#### Variation

- Side-Lunges
- Jumping-Lunges



### Apfel-Ernte

- ✓ Konzentration
- ✓ Lösen von Spannungen

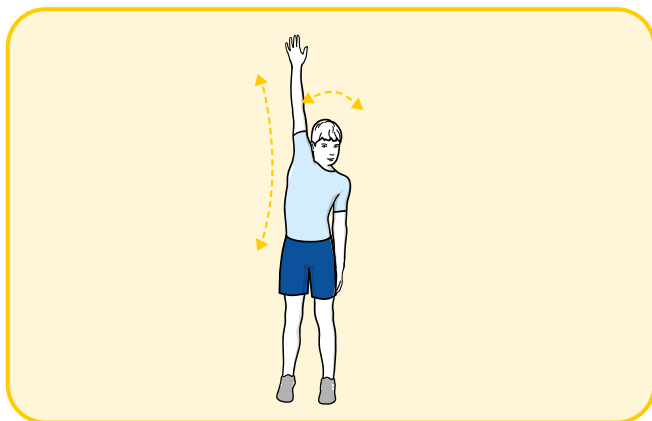
#### Ausführung

Mit der rechten Hand nach oben ziehen und dem rechten Fuß nachgehen. Gegenarm zieht nach unten; dann Wechsel und ruhig weiter atmen.

Wiederholungen: 10 pro Seite – Pause: 30 Sek. – Durchgänge: 2

#### Variation

Bein nach vorne gebeugt hochziehen, seitlich wegführen und mit Schwung nach unten führen, die Arme schwingen gegengleich mit.



### Übungsauswahl: Koordination

#### Fluglotse

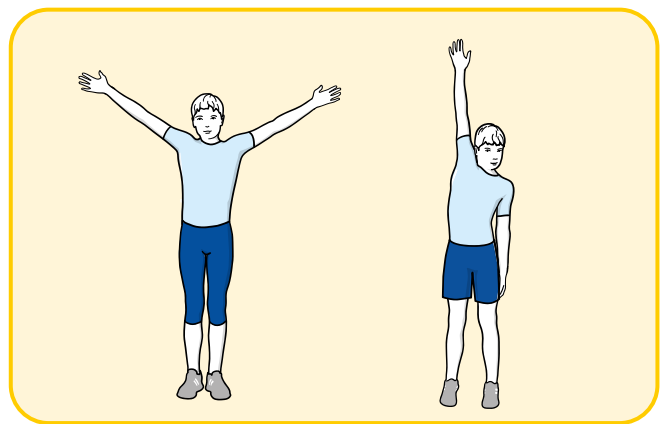
- ✓ Konzentrationförderung
- ✓ Koordinative Herausforderung

#### Ausführung

- Richtung, in die sich die Arme sich bewegen, von einem Familienmitglied vorgeben lassen (oben–unten–links–rechts).
- Kommando geben lassen und Richtung anzeigen

#### Variation

- Arme müssen die entgegengesetzte Richtung anzeigen.
- Schwierigkeitssteigerung durch neue Variationen, z. B. bei oben nach rechts zeigen



### CrissCross

- ✓ Konzentration
- ✓ Koordination

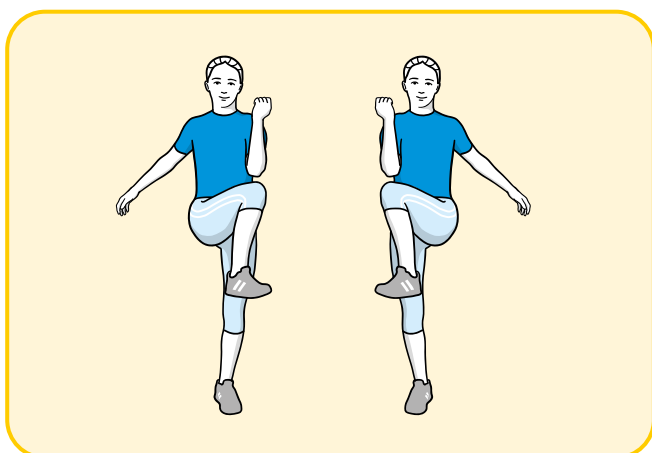
#### Ausführung

Bei einem Schritt mit dem rechten Bein berührt die rechte Hand die linke Schulter, dann Wechsel auf die andere Seite.

Wiederholungen: 10 pro Seite – Pause: 15 Sek. – Durchgänge: 2

#### Variation

- Rechte Hand berührt das linke Knie und umgekehrt.
- Linke Hand berührt den linken Fuß und umgekehrt.



### Fingerzirkus

- ✓ Konzentration
- ✓ Koordination

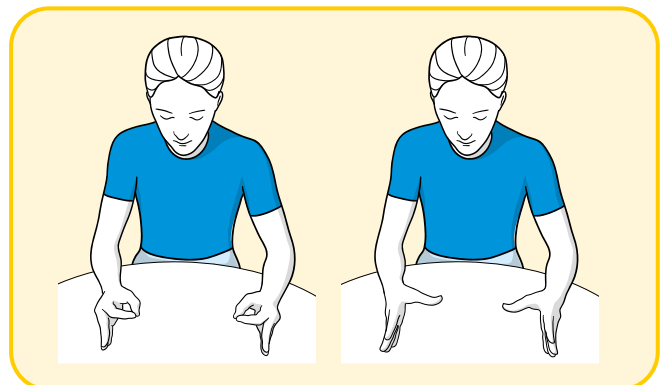
#### Ausführung

Mit dem Zeigefinger und dem Daumen ein L bilden, die restlichen Finger zur Faust ballen. Mit dem Zeigefinger und dem Daumen den Buchstaben ein O bilden, die restlichen Finger werden gestreckt.

Wiederholungen: 3 – Pause: 10 Sek. – Durchgänge: 4

#### Variation

- Wechsel der beiden Positionen mit beiden Händen
- Wechseln der beiden Positionen gegengleich versetzt
- Wechseln der beiden Positionen gegengleich gleichzeitig
- Geschwindigkeit steigern



### Einbeinstand

- ✓ Konzentration
- ✓ Koordination

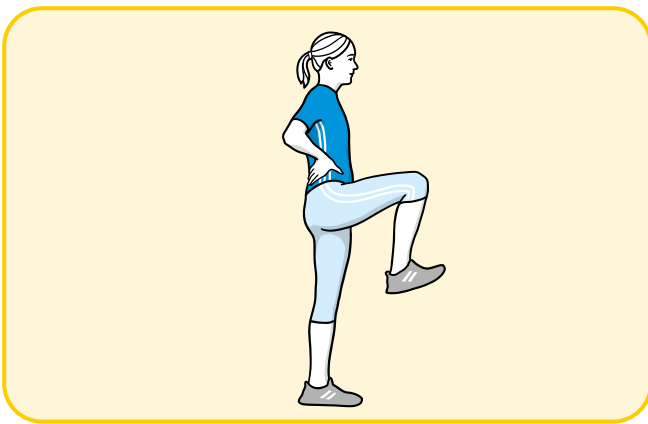
### Ausführung

Auf ein Bein stellen und mit dem unbelasteten Bein, z. B. Buchstaben oder Zahlen in Luft zeichnen.

**Wiederholungen: 3 pro Seite – Pause: 15 Sek. – Durchgänge: 2**

### Variation

- Namen malen, Matheaufgaben lösen
- Den Blick zu Decke richten und Aufgaben lösen.
- Mit geschlossenen Augen malen oder Aufgaben lösen.



### Handsalat

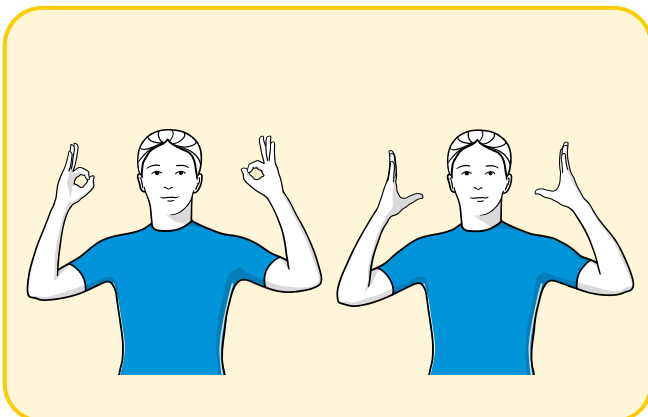
- ✓ Konzentrationförderung
- ✓ Koordinative Herausforderung

### Ausführung

Mit dem Zeigefinger und dem Daumen L bilden, die restlichen Finger zur Faust. Mit dem Zeigefinger und dem Daumen den Buchstaben O bilden, die restlichen Finger werden gestreckt.

### Variation

- Wechsel der Seitenaufgabe auf Kommando
- nach 10 mal wechseln
- Matheaufgaben dabei lösen
- Alphabet vorwärts und rückwärts aufsagen



### Formen-Wechsel

- ✓ Konzentration
- ✓ Koordination

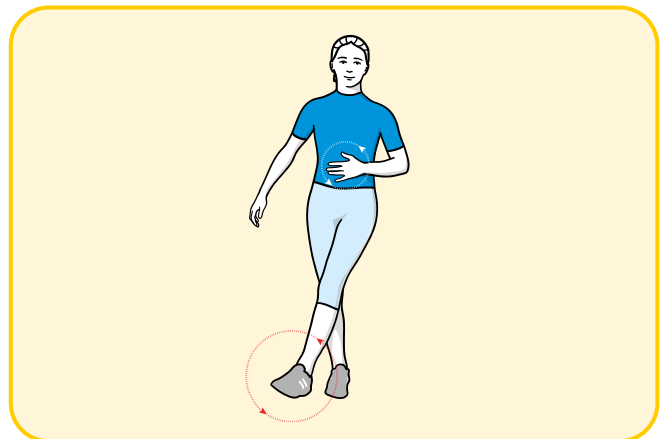
### Ausführung

- Rechte Hand zeichnet Kreise auf den Bauch und rechtes Bein zeichnet Kreise auf den Boden.
- wie oben, jedoch mit Seitenwechsel, linke Hand zeichnet Kreise auf dem Bauch und das rechte Bein auf dem Boden

**Wiederholungen: 2 pro Seite – Pause: 15 Sek. – Durchgänge: 2**

### Variation

- Rechte Hand zeichnet Kreise, rechtes Bein Dreiecke mit Seitenwechsel
- Rechte Hand zeichnet Dreiecke, rechtes Bein Kreise mit Seitenwechsel
- Während der koordinativen Aufgaben werden Matheaufgaben gestellt und gelöst.
- Zeitgleich kann das Alphabet vorwärts und rückwärts aufgesagt werden.





## Übungsauswahl: Haltungverbesserung

### Kreiseln

- ✓ Mobilisation verschiedener Gelenke
- ✓ Lösen von Spannungen

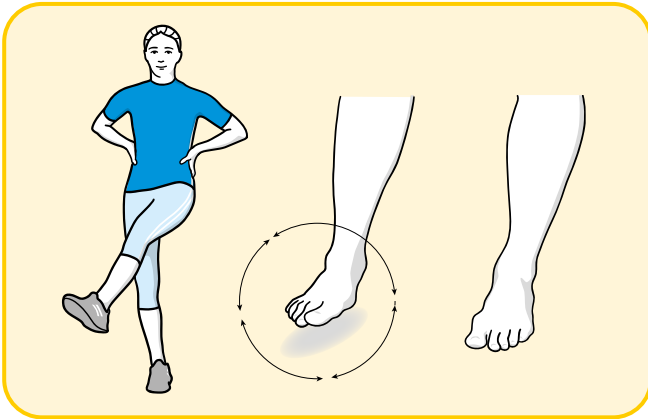
### Ausführung

- Abwechselnd das rechte und das linke Fußgelenk kreisen.
- Mit dem Handgelenk die Übung wiederholen.

**Wiederholung: 5 in jede Richtung – Pause: 15 Sek. – Durchgänge: 2**

### Variation

- Abwechselnd die rechte und die linke Schulter mit Richtungswechseln kreisen lassen.
- Mit dem Kinn einen Halbkreis von Schulter zu Schulter zeichnen.



### Crunches

- ✓ Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems
- ✓ Kräftigung der Bauchmuskulatur

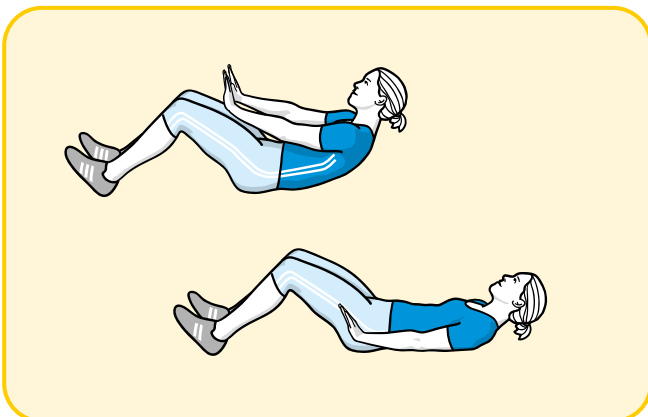
### Ausführung

Abwechselnd das linke und rechte Bein nach vorne strecken. Das Gegenbein bleibt gehockt.

**Wiederholung: 5 – Pause: 15 Sek. – Durchgänge: 2**

### Variation

- das Tempo variieren
- die Richtung variieren



### Hacke-Spitze

- ✓ Gleichgewichtsfähigkeit
- ✓ Konzentration

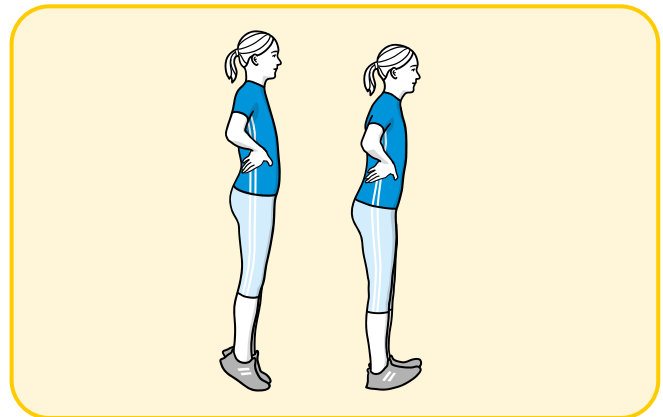
### Ausführung

- Von den Fußballen auf die Fersen und zurück schaukeln.
- Möglichst weit die Fersen hochziehen und die Fersen anziehen.

**Wiederholung: 10 – Pause: 15 Sek. – Durchgänge: 2**

### Variation

- mit einem Bein ausführen
- In der Endposition jeweils 3 Sekunden halten.



### Sternenhimmel

- ✓ Mobilisation der Wirbelsäule
- ✓ Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur

### Ausführung

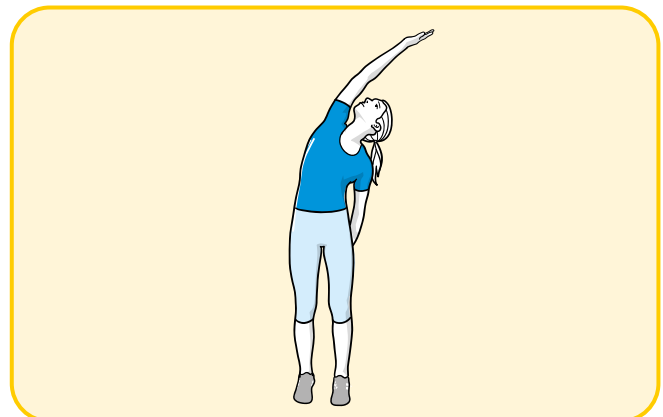
- 3 Atemzüge in der Endposition halten
- Beine schulterbreit, den rechten Arm über den Kopf nach links ziehen, dabei die rechte Flanke dehnen

**Wiederholung: 3 pro Seite – Pause: 15 Sek. – Durchgänge: 2**



### Spezielle Hinweise

- Übung stellt keinen Wettbewerb dar; im eigenen Tempo arbeiten.
- Bauch anspannen und nicht ins Hohlkreuz ausweichen.



### Katzenbuckel

- ✓ Mobilisation verschiedener Gelenke
- ✓ Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems

#### Ausführung

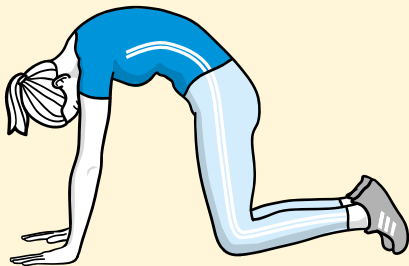
- Brustwirbelsäule Richtung Decke strecken und Kinn an die Brust nehmen.
- Dann die Wirbelsäule durchhängen lassen und den Kopf leicht in den Nacken nehmen.
- Im eigenen Rhythmus arbeiten; beim Katzenbuckel einatmen – beim Hohlkreuz ausatmen.

Wiederholung: 5 in jede Richtung – Pause: 30 Sek. – Durchgänge: 3



#### Spezielle Hinweise

- Übung stellt keinen Wettbewerb dar; im eigenen Tempo arbeiten.
- Musik kann den Rhythmus unterstützen.



### Übungsauswahl: Entspannung

#### Shiatsu-Pendel

- ✓ Entspannung
- ✓ Beruhigung des Herz-Kreislauf-Systems

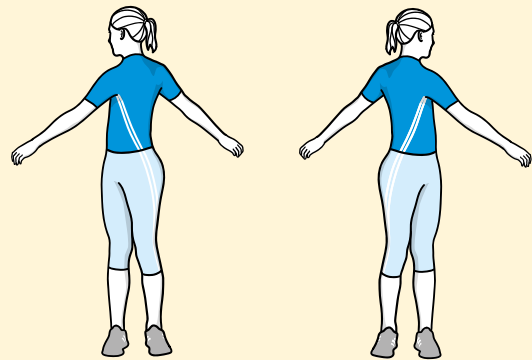
#### Ausführung

- Arme locker neben dem Körper hängend abwechselnd nach rechts und links schwingen lassen; Oberkörper und Beine gehen mit.
- Bewegungen werden immer größer und schneller.

Wiederholungen: 20 pro Seite – Pause: 15 Sek. – Durchgänge: 2

#### Variation

- Arme gleichzeitig mit festem Schwung nach hinten ziehen und wieder vorschwingen.
- Rechtes Bein nach hinten-vorne schwingen lassen und Seite wechseln.



#### Frische Luft

- ✓ Entspannung
- ✓ Beruhigung des Herz-Kreislauf-Systems

#### Ausführung

- Tief einatmen und die Hände nach oben führen, beim Ausatmen zurückführen.
- Wiederholen und dabei die Hände nach unten führen.
- Bewegungen werden immer größer

Wiederholung: 5 – Pause: 15 Sek. – Durchgänge: 2



### Beruhigungs-/ Klopfmassage

- ✓ Beruhigung des Herz-Kreislauf-Systems
- ✓ Entspannung

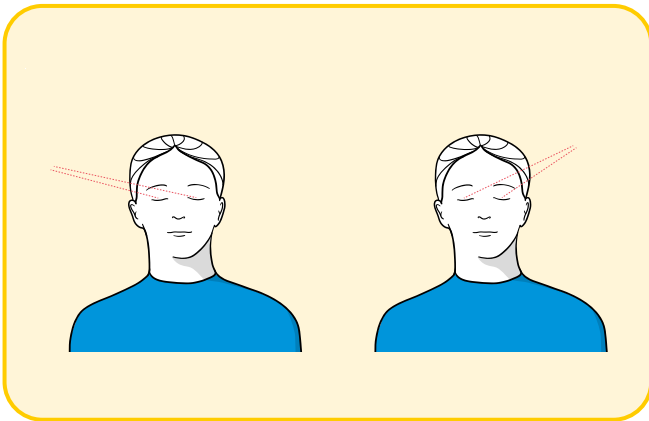
#### Ausführung

Mit den Handflächen vorsichtig den Kopf abklopfen und weiter herunter wandern, mit den Fingern leicht den Nacken und Hals abklopfen die Handflächen nutzen, um den restlichen Körper abzuklopfen (Arme, Beine, Rücken).

**Wiederholungen: 2 – Pause: 15 Sek. – Durchgänge: 2**

#### Variation

Energieflussmassage entweder klopfend oder streichend um den Körper herum; am Innenrist des Fußes beginnen und am Außenrist enden lassen.



### Augen-Gym

- ✓ Entspannung
- ✓ Beruhigung des Herz-Kreislauf-Systems

#### Ausführung

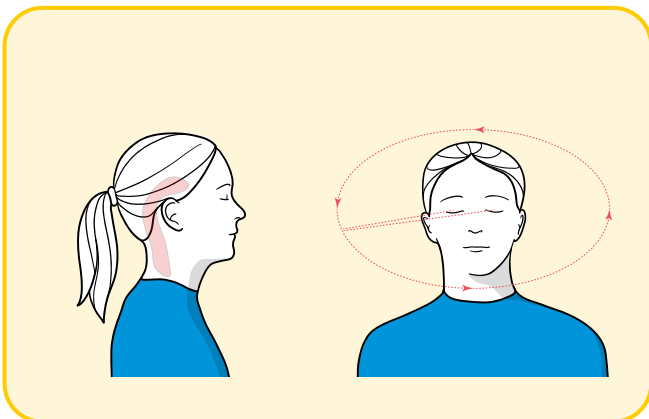
Die geschlossenen Augen in folgende Richtungen langsam bewegend, dabei ruhig weiter atmen: oben-unten, links-rechts, kreisförmig.

**Wiederholungen: 5 in jede Richtung – Pause: 15 Sek. –**

**Durchgänge: 2**

#### Variation

Augen 10 mal so schnell wie möglich öffnen und schließen.



### Muskulix

- ✓ Entspannung
- ✓ Beruhigung des Herz-Kreislauf-Systems

#### Ausführung

Alle Muskeln in den Armen so stark wie möglich anspannen, bis fünf zählen und die Spannung mit kräftigem Ausatmen lösen.

**Wiederholungen: 2 – Pause: 15 Sek. – Durchgänge: 2**

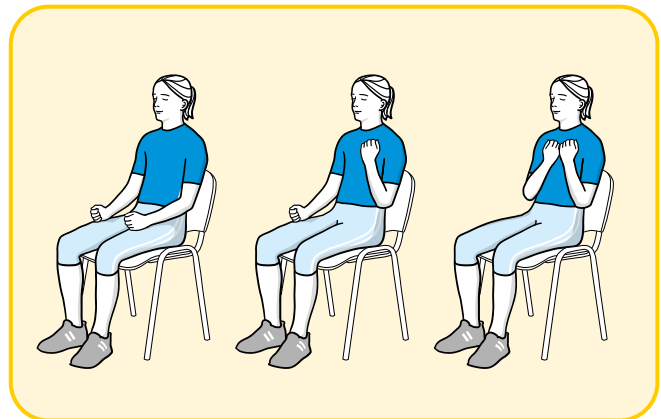
#### Variation

In Rückenlage auf den Boden legen, die Übung wie oben ausführen, abwechselnd Beine, Rückenmuskulatur anspannen und entspannen



#### Spezielle Hinweise

- Übung stellt keinen Wettbewerb dar; im eigenen Tempo arbeiten.
- subjektive Wahrnehmung fördern





Infektionsstufe

2

# Fit for School = Fit in School

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 5-12

## Beschreibung

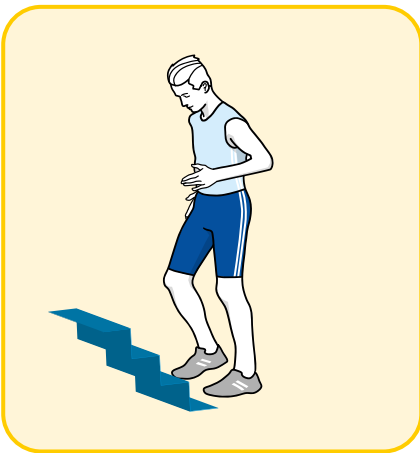
In Zeiten, in denen die Sporthalle möglicherweise nicht benutzt werden kann, bietet sich das Schulgebäude, das Schulgelände, der nahegelegenen Wald oder Park als Bewegungsraum an. Eine Idee wäre es, an festen Stellen Bewegungsaufgaben (siehe Beispiele im Schulgebäude) zu fixieren oder diese flexibel immer neu zu verteilen. Hier finden sich einige Beispiele, die sich, je nach Bedingungen und Ausstattung, erweitern lassen (z. B. Klimmzüge, wenn eine Stange vorhanden oder Würfe auf den Basketballkorb). Die Kinder haben die Aufgabe mit Hilfe einer

Laufkarte von unterschiedlichen Startpunkten unter Einhaltung der Abstandsregel einzeln die Stationen aufzusuchen und die Bewegungsaufgaben auszuführen.

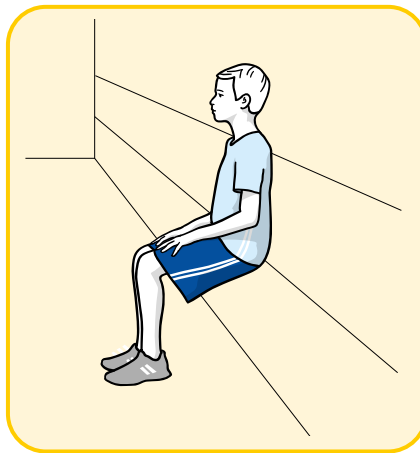
Die festen Stationen können auch in einer Freistunde, in der Mittagsbetreuung oder in der Sportstunde genutzt werden. Selbstverständlich sind die Schülerinnen und Schüler in einer geeigneten Form zu beaufsichtigen.

## Beispiele für Übungen

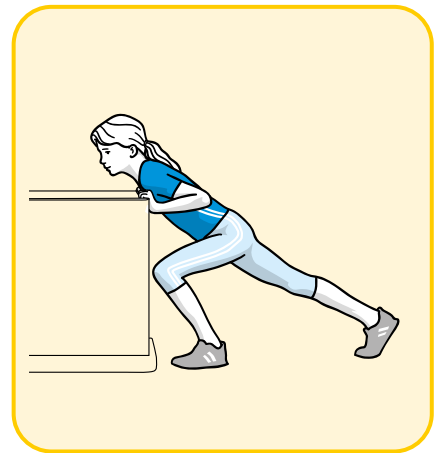
Tripp Trapp



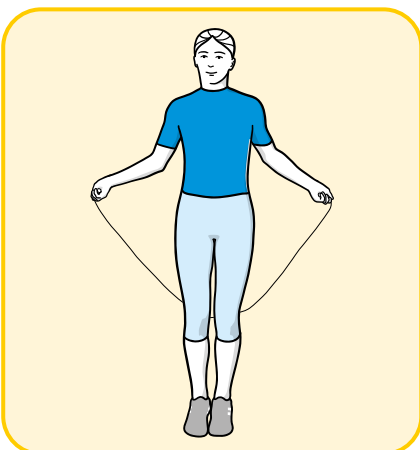
Wandsitzen



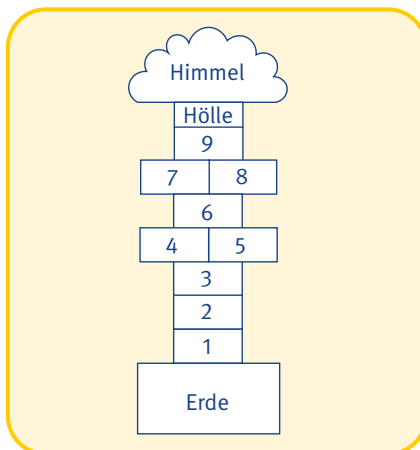
Wanddrücken



Seilspringen



Himmel und Hölle



Ballprellen





Infektionsstufe

2

## Ein ruhiges Strategiespiel: Feuersteinball

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 6-10

### Vorbereitung

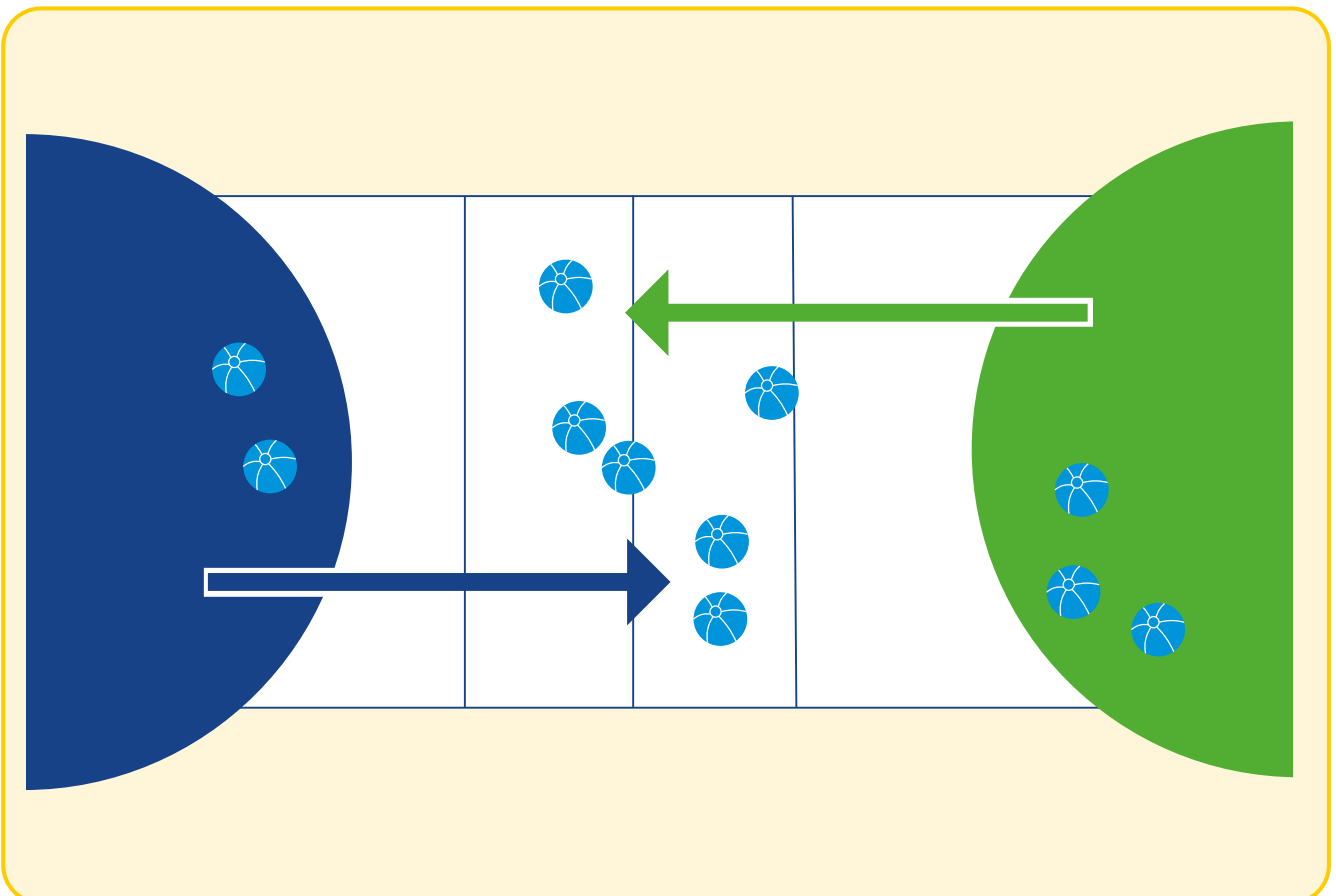
Zwei Mannschaften mit 5 bis 10 Spielerinnen und Spielern treten gegeneinander an. Die am Spiel teilnehmenden Schülerinnen und Schüler suchen sich vor Beginn des Spiels im Bereich hinter dem Spielfeld einen festen Sitzplatz am Boden, den sie nach jedem Versuch wieder aufsuchen, um sich dort wieder abzusetzen.

Jede Person, die einen Ball auf das Spielfeld rollen möchte befindet sich bei ihrem Versuch innerhalb des Bereichs, den die 3-Punkte-Linie des Basketballfeldes eingrenzt. Eine Mannschaft hat 5, die andere 6 Medizinbälle. Zielfeld ist jeweils der entferntere Angriffsbereich des Volleyballfeldes. Dort sollen möglichst viele Bälle liegen bleiben. Die gegnerische Mannschaft hat dementsprechend das andere Feld zum Ziel.

### Durchführung

Die Mannschaften versuchen, ihre Bälle in das jeweilige Segment zu rollen und sie so dort zu platzieren. Rollt ein Ball zu weit, darf ihn der Gegner aufnehmen und später auch wieder ins Spiel einbringen. Rollt ein Ball zu kurz und bleibt im Zielfeld des Gegners liegen bis zum Ende, zählt dieser als Punkt für die gegnerische Mannschaft. Rollt ein Ball ins Aus, oder wird dorthin verdrängt, so erhält ihn die Mannschaft in deren Hallenhälfte er zum liegen kommt. Bleibt ein Ball so kurz, und somit kein Zielfeld erreicht, darf er nochmals eingebracht werden.

Die Teams versuchen, mit rollenden Bällen, die Bälle des Gegners aus dem Feld oder aber auch ins eigene Feld zu befördern. Das Team, das mehr Bälle hat, ist stets an der Reihe, bis eine Gleichzahl der Bälle erreicht ist. Sind alle Bälle in den beiden Zielfeldern untergebracht, wird abgerechnet. Die Mannschaft mit mehr Bällen im entsprechenden Zielsegment hat gewonnen.





# Modern Fitness

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 8-12

## Einleitender Teil

### Metabolic Conditioning (MetCon)

Unter MetCon sind im modernen Fitnesstraining unterschiedliche Erscheinungsformen relativ kurzer Trainingsprogramme mit hoher Intensität zusammengefasst.

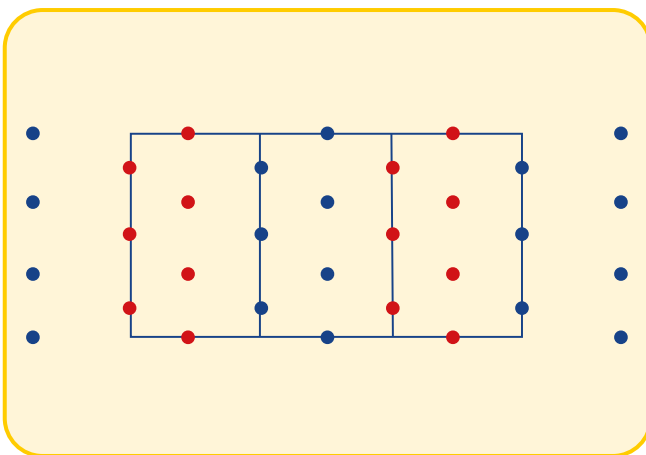
Im Folgenden werden unterschiedliche Formen des Workouts (TABATA, EMOM oder AMRAP) mit verschiedenen Anforderungsstufen (Starter, Advanced oder Pro) vorgestellt. Die Trainingsformen werden in den jeweiligen Abschnitten genauer erläutert.

### Material

Es wird lediglich eine Stoppuhr für das Workout benötigt. Selbstgewählte Musik unterstützt die Motivation.

### Vorbereitung

Die Schülerinnen und Schüler nehmen die markierten Plätze ein. Auf diese Weise ist das Einhalten der Abstandsregel gewährleistet. Der Trainingseinheit sollte ein kurzes Warm Up vorangestellt werden.



## Hauptteil

### TABATA

#### Durchführung

Ein TABATA dauert insgesamt 4 Minuten und besteht aus 8 Intervallen. Jedes Intervall besteht aus 20 Sekunden Belastung und 10 Sekunden Erholung. In jedem Intervall wird die Anzahl von 12 bis 15 Wiederholungen angestrebt.

Während eines TABATA Trainings kann man verschiedene Übungen kombinieren oder dieselbe Übung über alle acht Intervalle wiederholen.

Geeignete TABATA Timer sind auf gängigen Online-Portalen abrufbar.

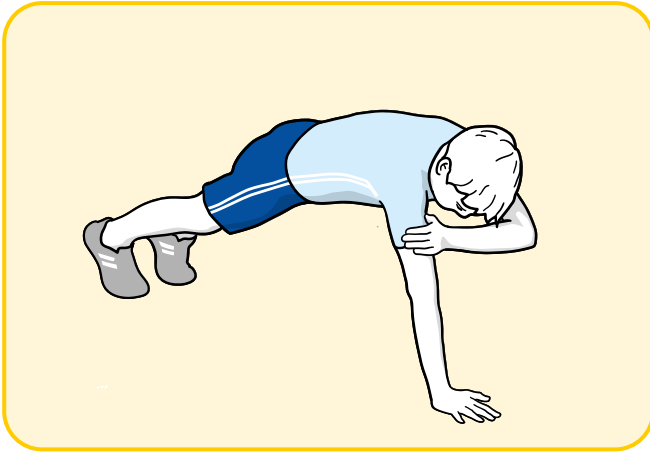
Die Lehrkraft demonstriert die vier Übungen des ausgewählten Workouts. In der ersten Runde werden die 4 Übungen hintereinander mit je 20 Sekunden Belastung und 10 Sekunden Pause ausgeführt. Danach folgt eine zweite Runde.

Am Ende des Durchgangs ist eine Pause vorgesehen, bis sich die Sportklasse einen vollständigen zweiten TABATA-Durchgang zutraut.

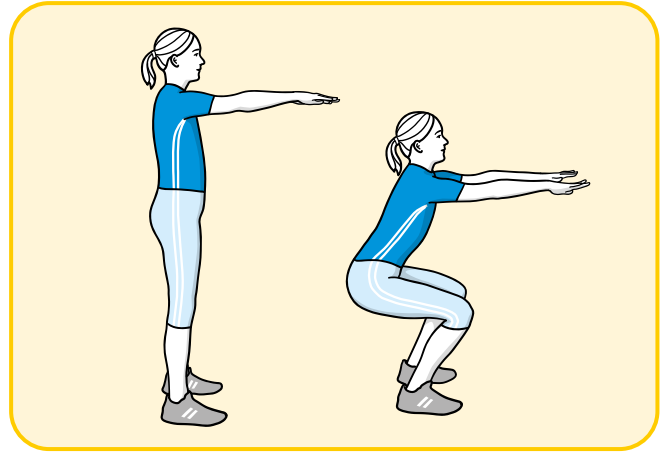
Bei Bedarf kann auch noch ein dritter Durchgang durchgeführt werden.

**Starter**

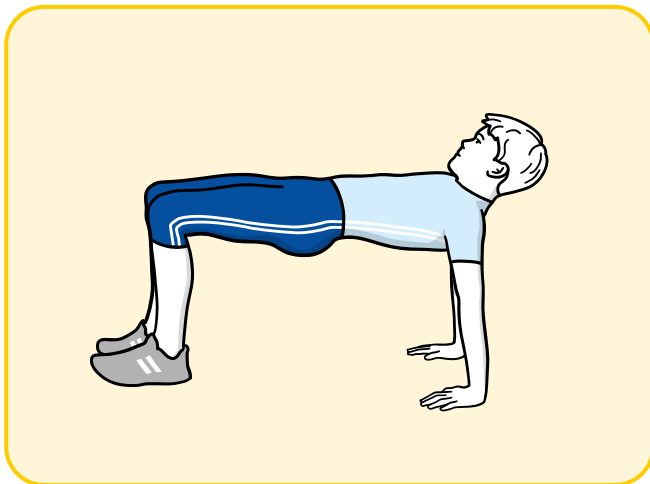
**Übung 1: Plank Elbow Lifts (im Wechsel)**



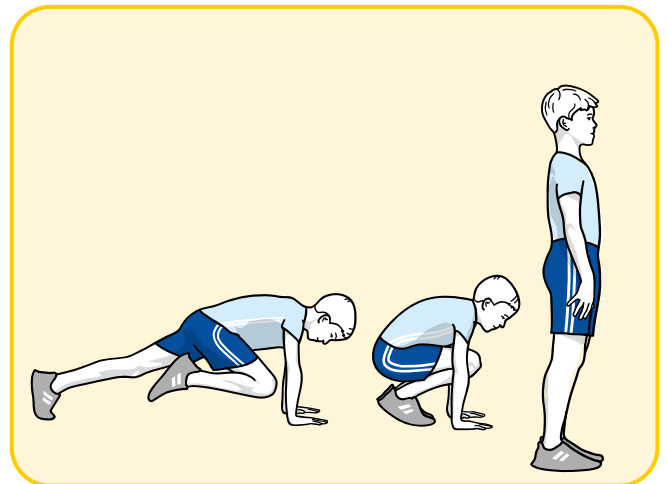
**Übung 2: Squats (dynamisch)**



**Übung 3: Glute Bridge (statisch)**



**Übung 4: Walking Burpees**

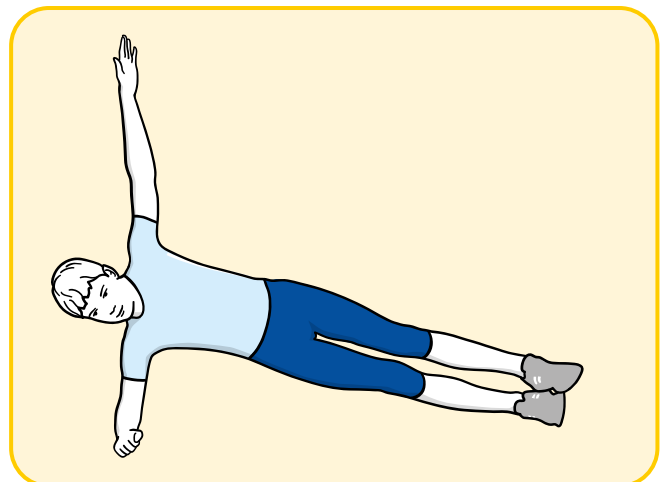


**Advanced**

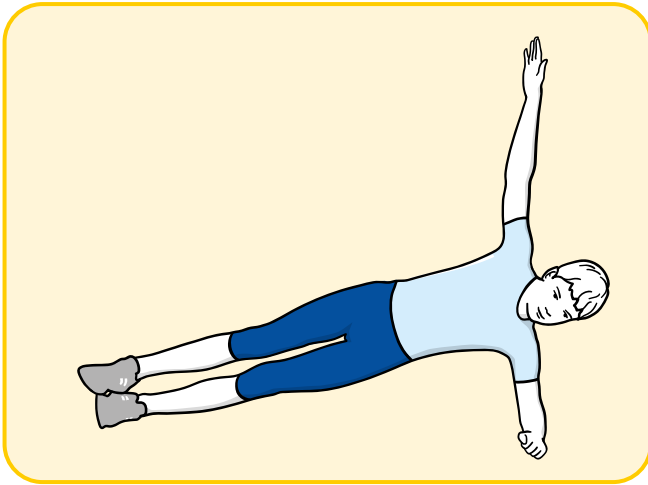
**Übung 1: Skippings**



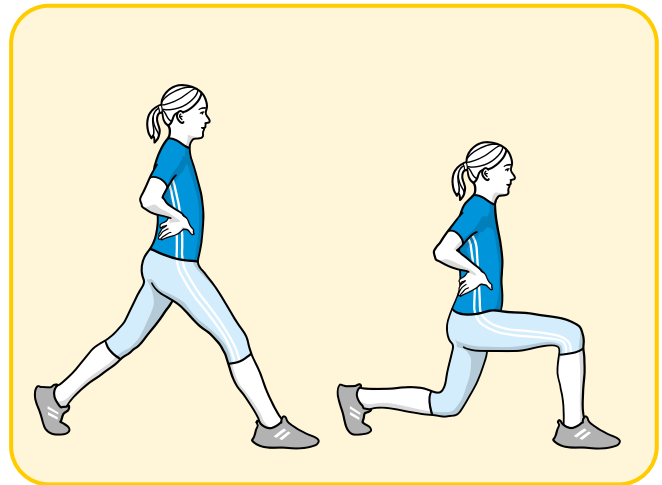
**Übung 2: Side Plank right**



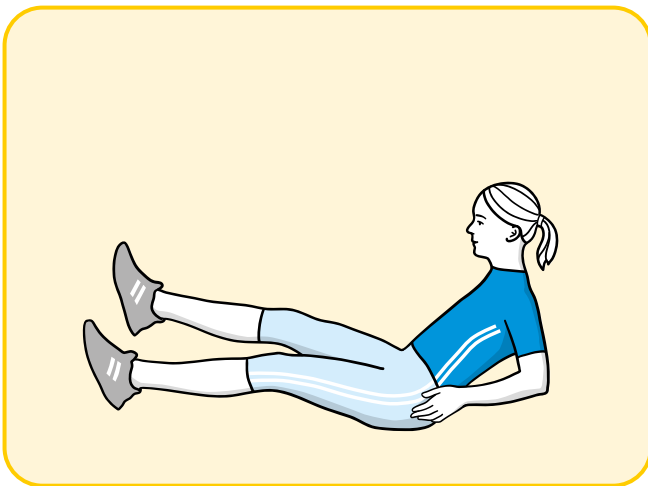
Übung 3: Side Plank left



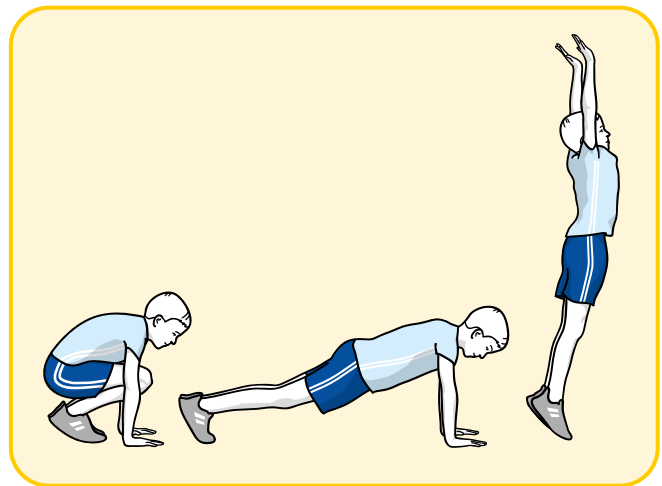
Übung 4: Backward Lunges (im Wechsel)



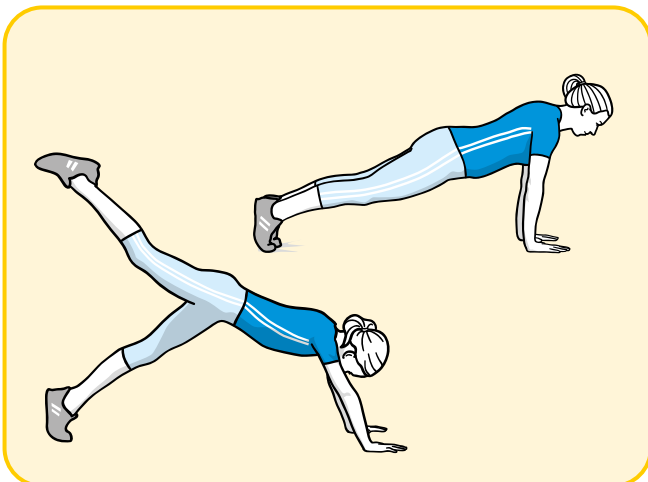
Pro  
Übung 1: Dynamic L-Sit



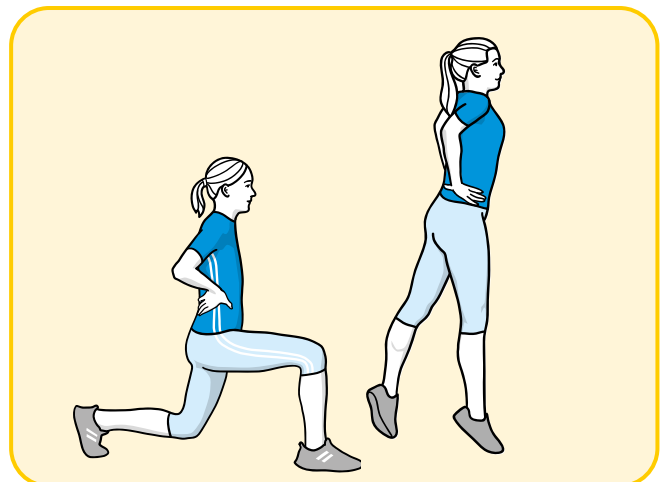
Übung 2: Burpees



Übung 3: Push Up + Leg Up



Übung 4: Lunge Jumps





### EMOM - Every Minute On the Minute

Ein EMOM-Workout ist eine Form des Intervalltrainings, wobei die Pausenzeit variieren kann. Für das EMOM-Workout wird eine Abfolge von Übungen mit vorgegebener Wiederholungszahl festgelegt. Wenn man die Anzahl der Wiederholungen vor Ablauf von einer Minute absolviert hat, kann man bis zum Ende der Minute Pause machen. Die Übungsfolge wird zu jeder vollen Minute erneut ausgeführt. Ein Beispiel: Für die Durchführung der vollständigen Übungsfolge benötigst du 42 Sekunden. Dann verbleiben dir 18 Sekunden Pause bis zum Start der nächsten Runde.

#### Material

Es wird lediglich eine Stoppuhr für das Workout benötigt. Selbstgewählte Musik unterstützt die Motivation.

#### Durchführung

Ein Durchgang endet nach vier Runden oder dann, wenn der Minutenrhythmus nicht mehr eingehalten werden kann. Ein EMOM-Durchgang dauert somit insgesamt maximal vier Minuten.

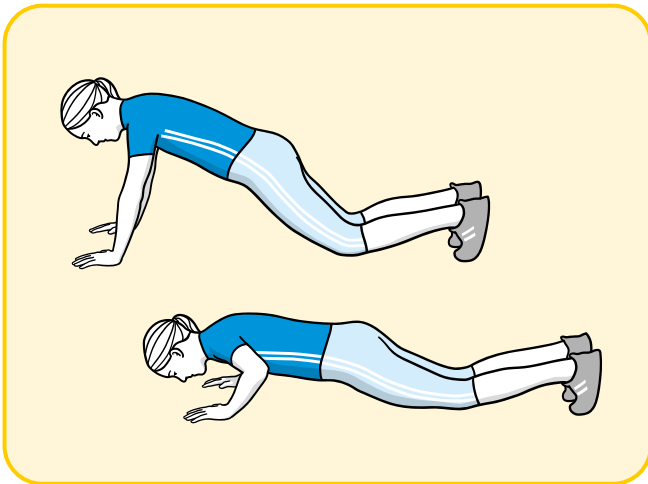
Die Lehrkraft demonstriert die drei Übungen des ausgewählten Workouts. Die Lehrkraft gibt das Startsignal. Jede Schülerin und jeder Schüler beginnt mit der vorgegebenen Übungsfolge in individueller Geschwindigkeit.

Am Ende des Durchgangs ist eine Pause vorgesehen, bis sich die Sportklasse einen vollständigen zweiten EMOM-Durchgang zutraut.

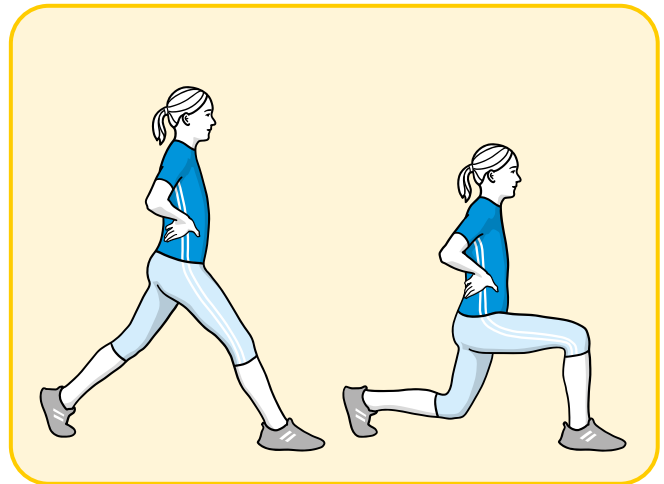
Bei Bedarf kann auch noch ein dritter Durchgang durchgeführt werden.

#### Starter

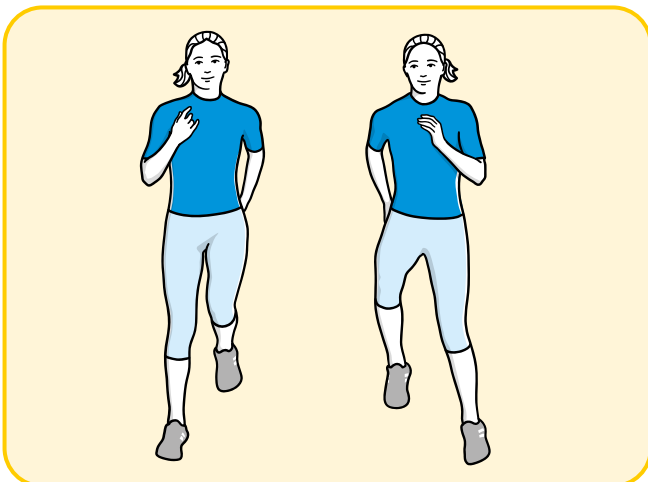
##### Übung 1: Kneeling Push Up (8 Wiederholungen)



##### Übung 2: Backward Lunges (8 Wiederholungen pro Seite)

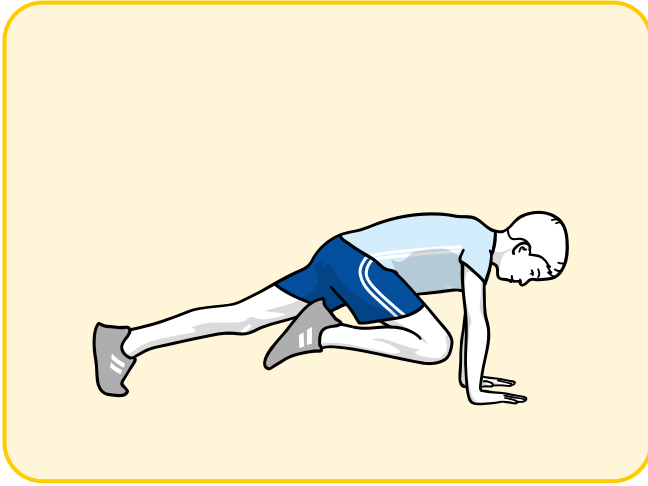


##### Übung 3: Skater Steps (8 Wiederholungen pro Seite)

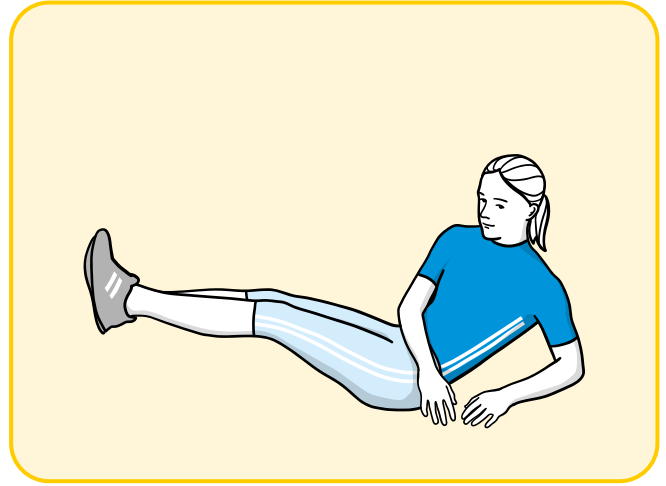


Advanced

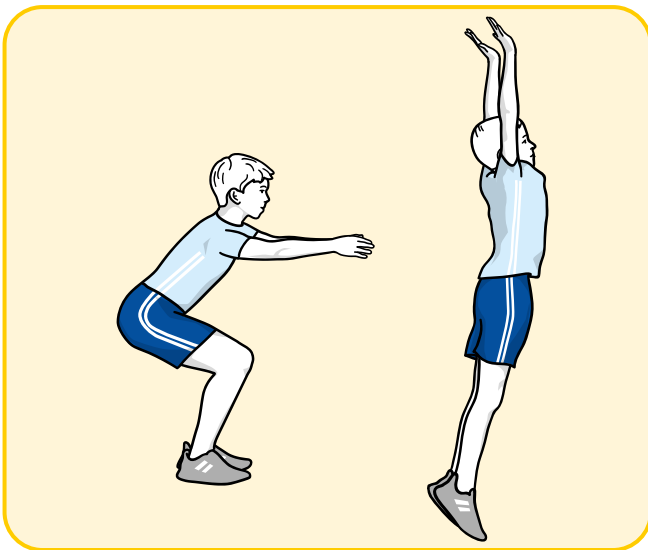
Übung 1: Mountain Climbs (8 Wiederholungen pro Seite)



Übung 2: L-Sit Upper Body Rotation (8 Wiederholungen pro Seite)

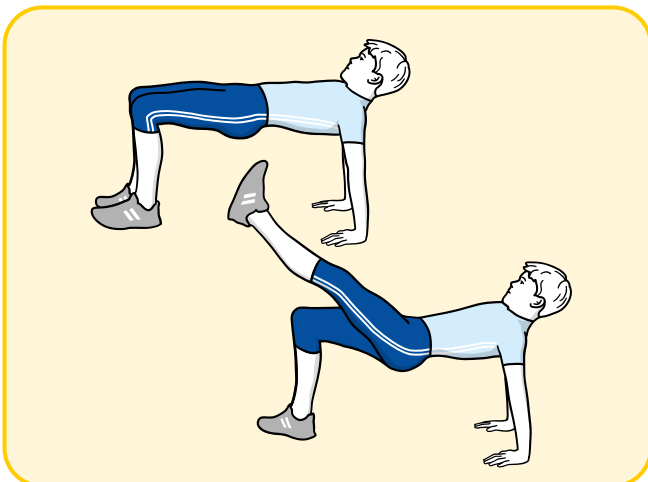


Übung 3: Squat Jumps (8 Wiederholungen)

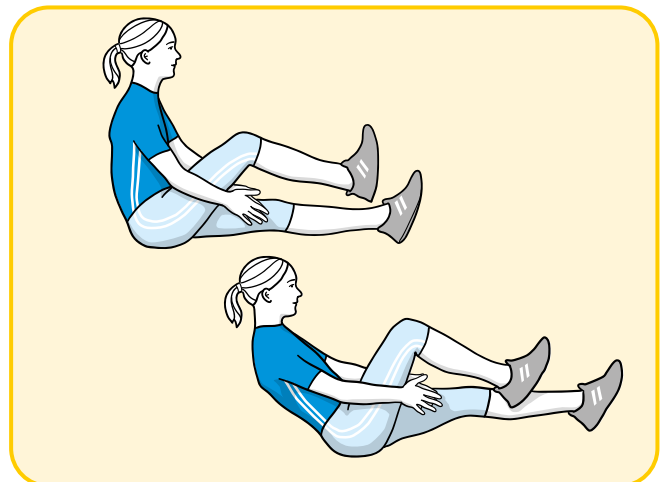


Pro

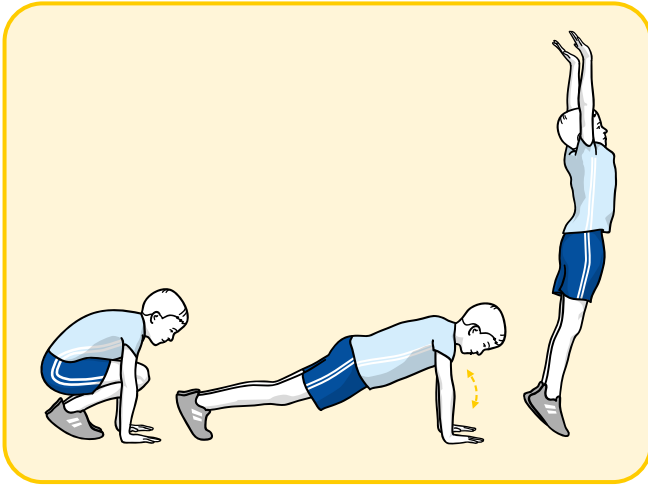
Übung 1: Reverse Table Cross Taps (8 Wiederholungen pro Seite)



Übung 2: Clapping Bicycle Crunches (8 Wiederholungen pro Seite)



### Übung 3: Burpee + Push Up (8 Wiederholungen)



### AMRAP - As Many Rounds As Possible

#### Durchführung

Ein AMRAP Training besteht meist aus einer Kombination von Übungen, für die eine genaue Wiederholungszahl vorgeschrieben wird. Für das Workout wird dann eine Gesamtzeit festgelegt, innerhalb welcher man versuchen muss, so viele Runden wie möglich zu absolvieren.

Die Lehrkraft demonstriert die vier Übungen des ausgewählten Workouts.

Sie gibt das Startsignal. Jede Schülerin und jeder Schüler beginnt mit der ersten Runde der vorgegebenen Übungsfolge und

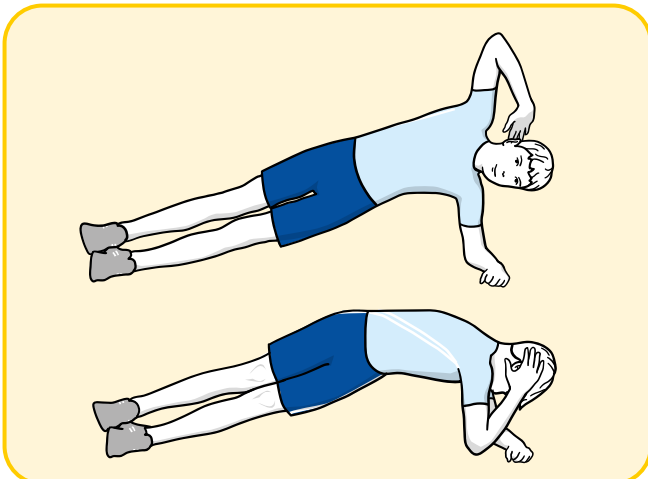
zählt selbständig die vollständig absolvierten Runden mit. Die Pausen wählt jede Schülerin und jeder Schüler individuell so, dass sie/er die Übungsfolge bis zum Ende des Durchgangs nach vier Minuten fortlaufend so oft (aber auch so exakt) wie möglich wiederholen kann.

Am Ende des Durchgangs ist eine Pause vorgesehen, bis sich die Sportklasse einen vollständigen zweiten AMRAP-Durchgang zutraut.

Bei Bedarf kann auch noch ein dritter Durchgang durchgeführt werden.

#### Starter

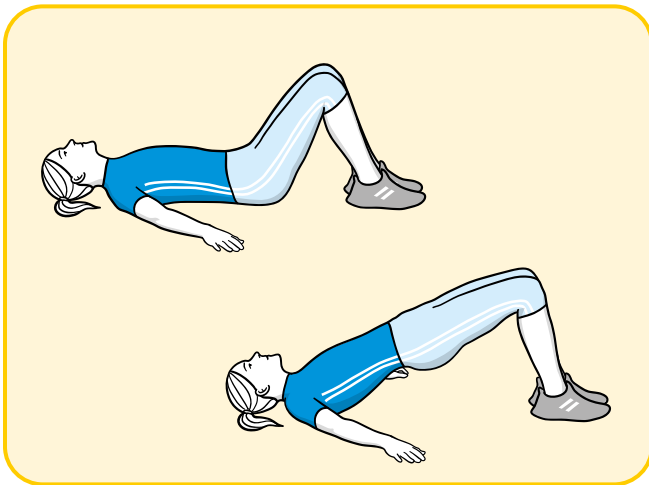
### Übung 1: Plank Shoulder & Hip Taps (8 Wiederholungen pro Seite)



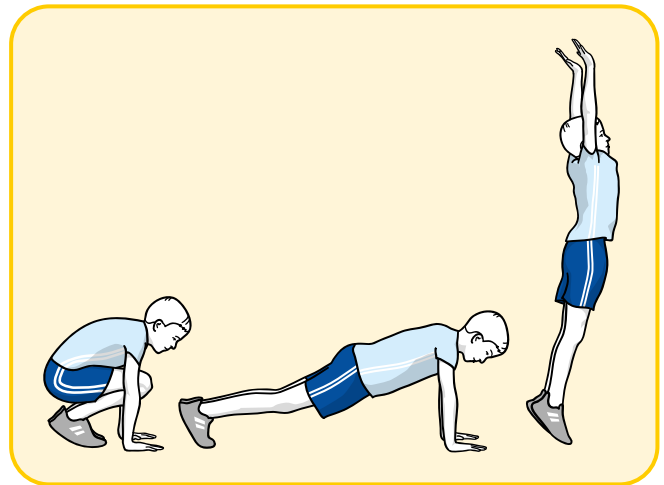
### Übung 2: Sumo Squats (8 Wiederholungen)



Übung 3: Glute Bridge Hip Lift (8 Wiederholungen)

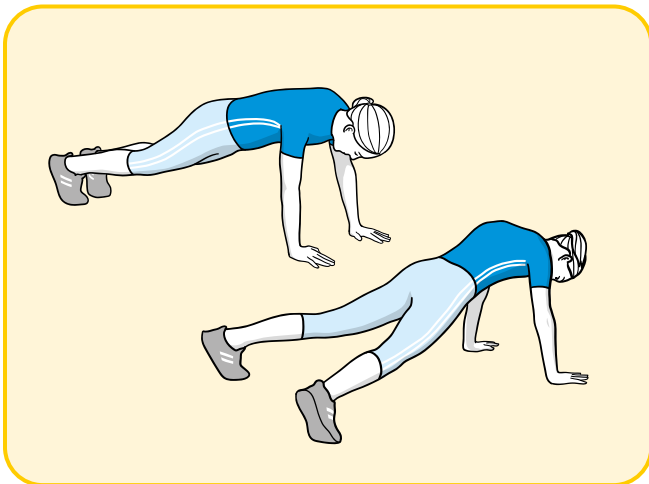


Übung 4: Basic Burpees (8 Wiederholungen)

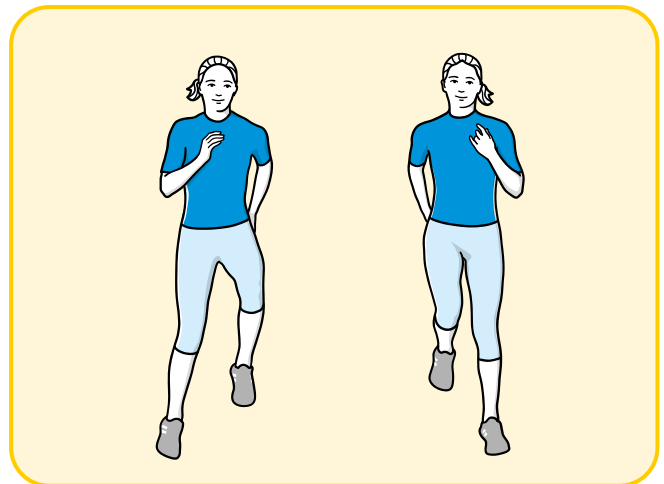


Advanced

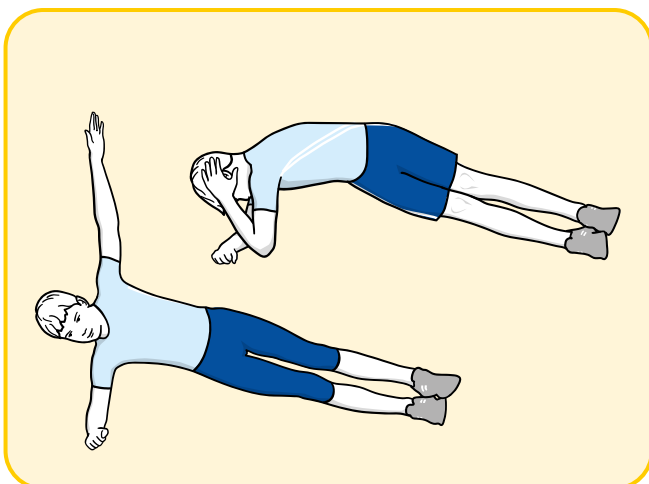
Übung 1: Plank Jacks (8 Wiederholungen)



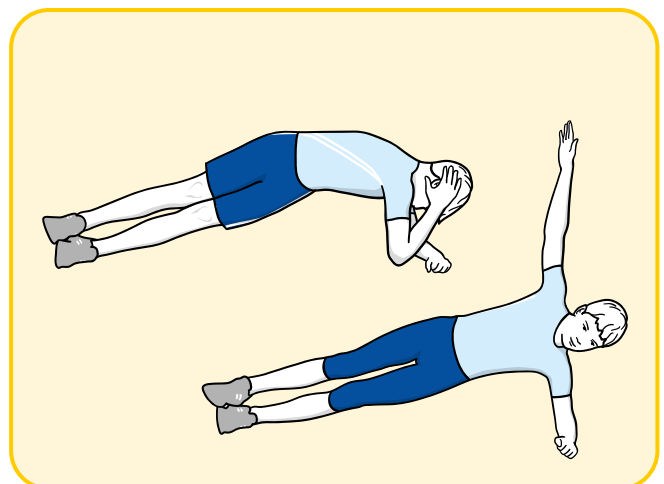
Übung 2: 3 Step-Drill (8 Wiederholungen pro Seite)



Übung 3: Side Plank Rotation (right) (8 Wiederholungen)

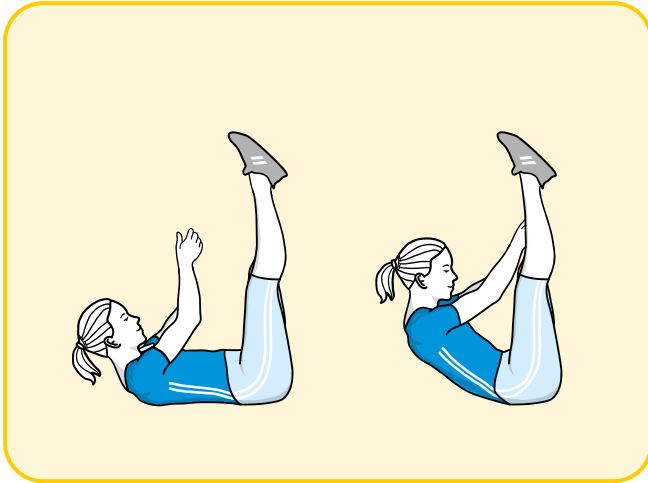


Übung 4: Side Plank Rotation (left) (8 Wiederholungen)

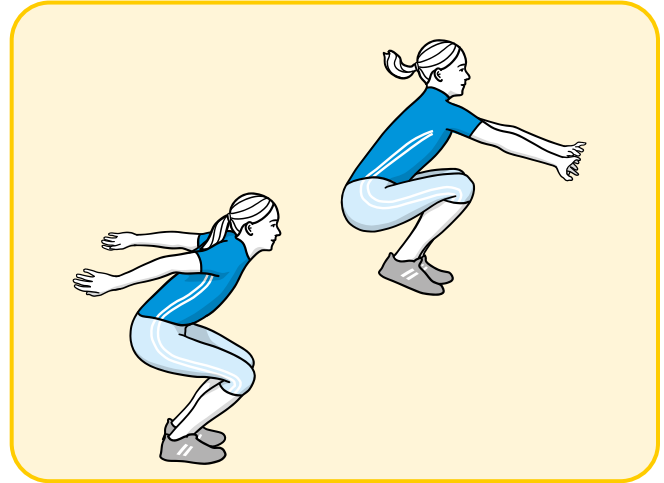


Pro

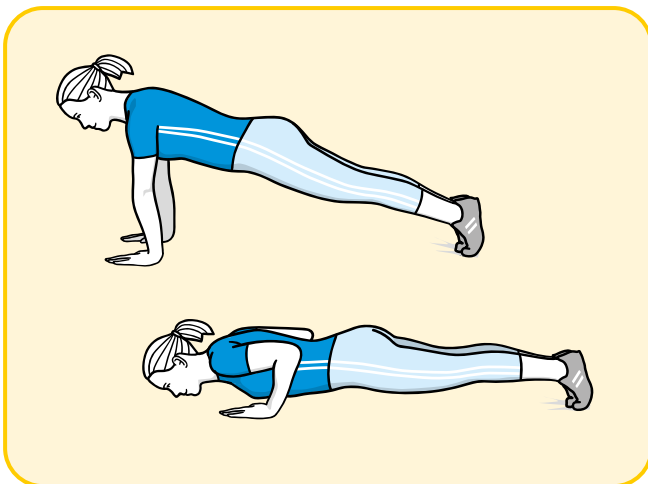
### Übung 1: Vertical Leg Crunches (8 Wiederholungen)



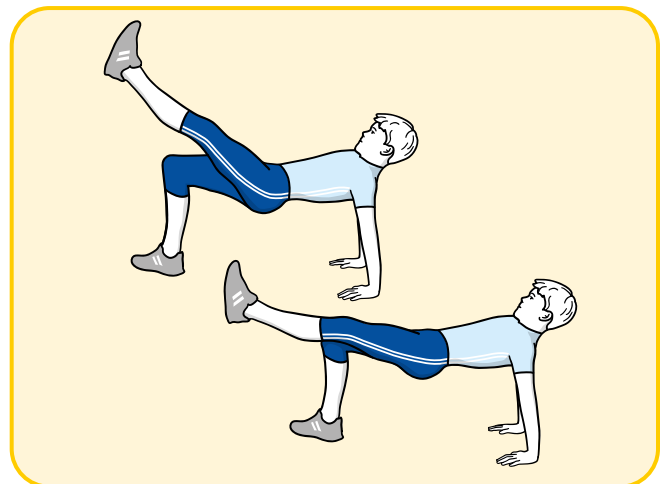
### Übung 2: Tuck Jumps (8 Wiederholungen)



### Übung 3: Push Ups



### Übung 4: Reverse Table Cross Taps (8 Wiederholungen)

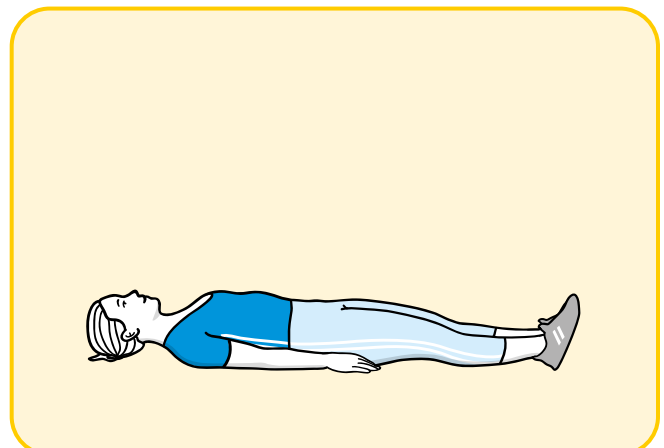


## Schluss teil

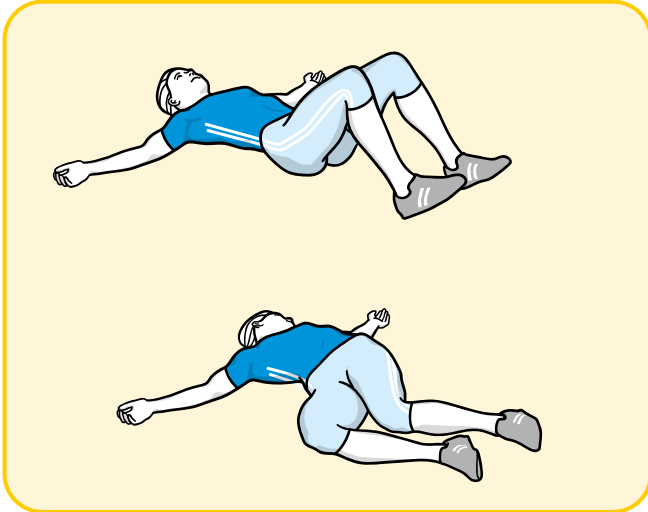
Eine Cool-Down-Phase schließt eine Trainingseinheit ab und kann zu einer schnelleren Regeneration, Entspannung und Beruhigung der Herz- und Atemfrequenz beitragen.

Folgende Entspannungsübungen eignen sich für die Cool-Down-Phase:

1. Leg dich auf den Rücken, strecke die Arme langsam seitlich ab und atme dabei tief ein. Halte dann kurz die Luft an und zähle dabei langsam bis Zwei. Kreuze die Arme behutsam vor der Brust und atme dabei tief aus. Halte erneut kurz inne, bevor du den Ablauf noch zweimal wiederholst.

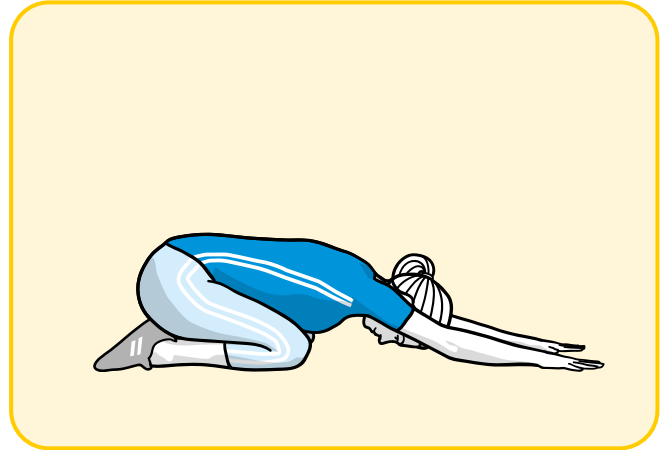


2. Du befindest dich in Rückenlage mit seitlich ausgestreckten Armen. Stelle deine Beine an. Lege langsam die Beine links zur Seite ab und atme dabei aus. Zähle langsam bis Zwei und bringe dann die Beine wieder in die Ausgangsposition zurück und atme dabei wieder ein, ehe du sie zur rechten Seite ablegst. Wiederhole diesen Ablauf zwei weitere Male.

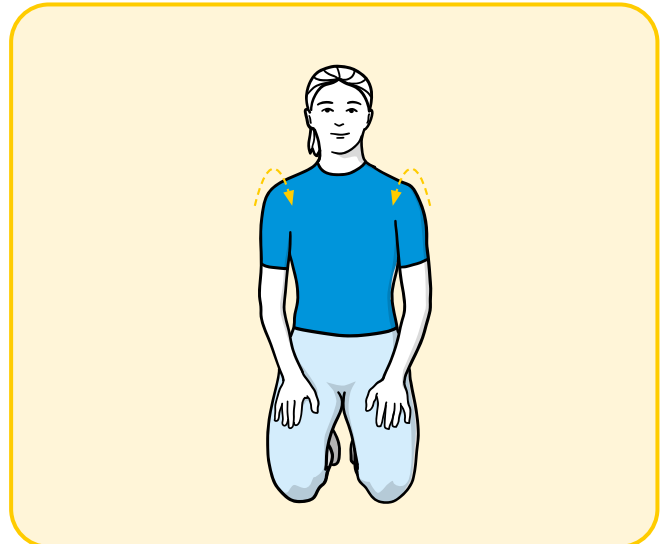


3. Dreh dich in Bauchlage und richte den Oberkörper auf, indem du dich mit den Armen abstützt und atme dabei ein. Halte diese Position für etwa drei Sekunden. Leg dann den Oberkörper wieder ab und atme aus. Halte erneut kurz inne, bevor du den Ablauf noch zweimal wiederholst.

4. Knie dich auf den Boden, lehne dich weit vor und greife zudem mit den Händen weit nach vorne. Setz dich auf deine Fersen und versuch mit der Stirn den Boden zu berühren. Schließe die Augen und atme ruhig weiter.



5. Knie dich auf den Boden, setz dich auf deine Fersen und richte den Oberkörper auf. Lege deine Hände auf die Oberschenkel und entspanne deine Arme. Kreise deine Schultern für einige Sekunden vorwärts, ehe du die Richtung wechselst.





Infektionsstufe

2

## Sport an der frischen Luft!

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 8-10

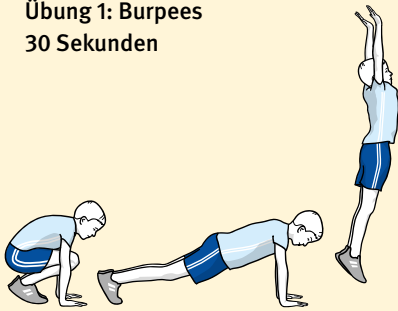
### Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler werden von der Lehrkraft angeleitet, ein funktionelles Muskeltraining eigenständig und selbstverantwortlich, auch in der Natur, durchzuführen.

Ziel ist es die Schülerinnen und Schüler auf ein selbstständiges Sporttreiben auch bei höherem Infektionsgeschehen unter Umständen mit den dann denkbaren Ausgangsbeschränkungen vorzubereiten.

### Beispiel für eine „Work-out“-Karte

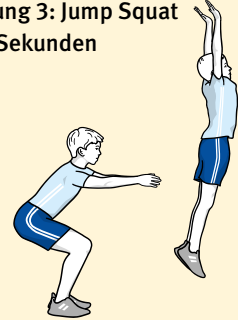
**Übung 1: Burpees**  
30 Sekunden



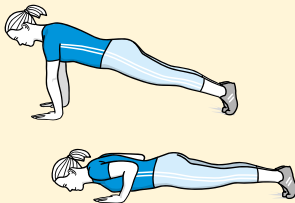
**Übung 2: Mountain Climber**  
30 Sekunden



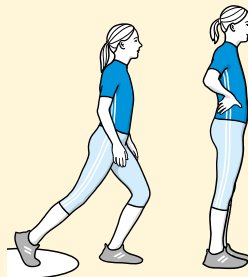
**Übung 3: Jump Squat**  
30 Sekunden



**Übung 4: Push Ups**  
30 Sekunden



**Übung 5: Ausfallschritt**  
30 Sekunden



**Übung 6: Kniehebe**  
30 Sekunden



**Übung 7: Plank**  
30 Sekunden





# Erarbeiten einer eigenen Aerobic-Choreografie

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 9-12

## Beschreibung

Die Jugendlichen analysieren verschiedene Musikstücke, lernen Grundschnitte, aus dem Aerobic/Tanz kennen und entwickeln selbständig eine Choreografie.

- je nach Leistungsstand besteht die Möglichkeit, dass nur ein Teil des Liedes individuell vom Jugendlichen choreografiert wird
- versch. Blöcke (Refrain von A, Strophe von B, ...) zu einem Tanz verbunden werden
- Schritte vorgegeben oder nicht vorgegeben werden
- bei leistungsstarken Gruppen Aufstellungsmöglichkeiten, Schritt-Variationen, Armbomben zusätzlich erarbeitet werden
- Musikgeschwindigkeit ab ca. 130 bpm
- Rhythmus klatschen
  1. Die Jugendlichen gehen im Rhythmus der Musik durch den Raum
  2. Sie klatschen auf die „1“ (jeden 1. von 8 Schlägen) ... auf die „1“ und „5“
  3. wie in 2. aber zusätzlich stampfen auf „1“ mit rechts, „3“ mit links, „5“ mit rechts und „7“ mit links
  4. verschieden Gruppen bilden und kanonweise arbeiten
- Aufschreiben von Takten/einer Choreografie

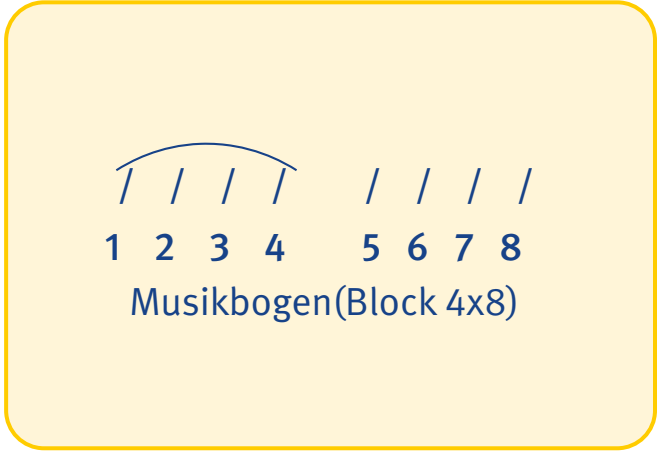
Sinnvoll ist es für jede 8er Zählzeit (ZZ) einen senkrechten Strich aufzuschreiben, damit es übersichtlich bleibt z. B. Strophe (Thema 1: Gesang).

## Hauptteil

### 1. Musikanalyse und Rhythmusschulung

- Wie ist ein Musikstück aufgebaut?

Musikstücke bestehen meist aus 8er Zählzeiten = Beats und werden in *Intro – Strophe – Refrain – ggf. Break – Finale* unterteilt.





## 2. Musik mit Bewegungen verbinden

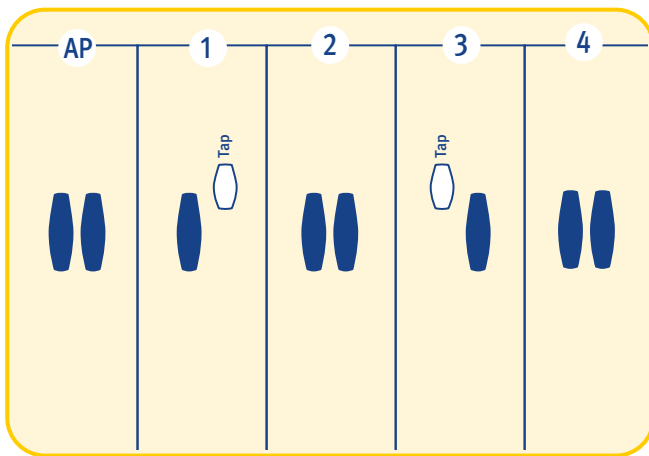
Nach der Musikanalyse ist es sinnvoll, den einzelnen Passagen des Musikstückes Schritte, Bewegungen oder Kombinationen zuzuordnen. Dazu bieten sich nachfolgende Grundschrirte an.

### Grundschrirte

Im Folgenden sind einige Aerobic Grundschrirte dargestellt, die vielfältig variiert werden können.

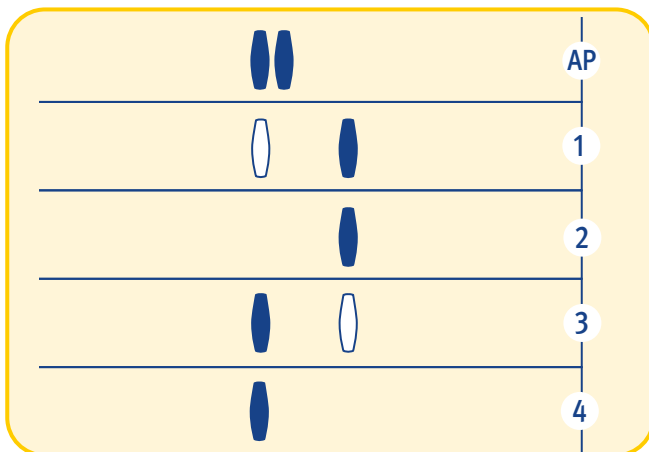
### Tap vor/seit/rück

1 – Tap rechts vor, 2 – schließen, 3 – Tap links vor, 4 – schließen in AP; der Tap kann nach vorne, zur Seite und nach hinten ausgeführt werden



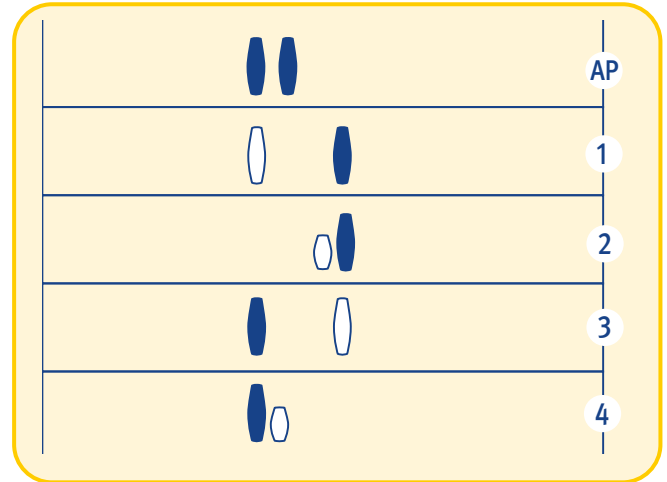
### Leg Curl

1 – Schritt rechts seit, 2 – linke Ferse zum Po ziehen, 3 – linkes Bein zur Seite aufsetzen, 4 – rechte Ferse zum Po ziehen



### Step touch

1 – Schritt re seit, 2 – linken Fuß beistellen (Tap), 3 – Schritt links seit, 4 – rechten Fuß beistellen

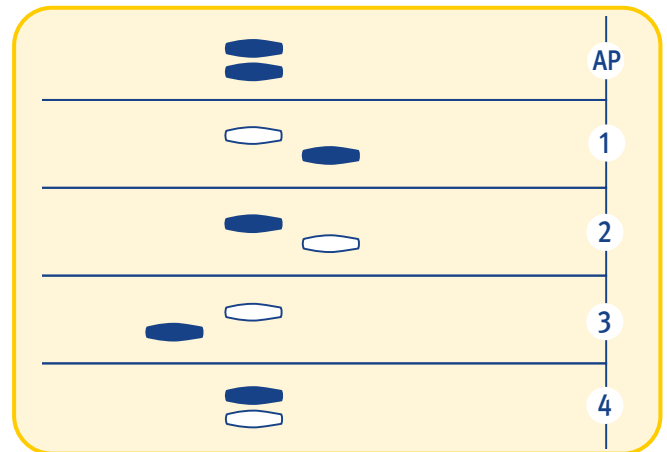


### Variation

2x Step touch nach rechts = Doppel Step touch

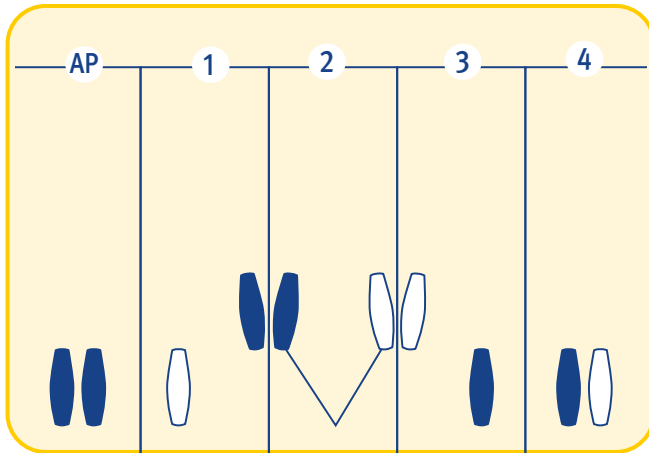
### Mambo (Wiegeschrirte)

1 – rechts Schritt vor, linkes Bein anheben, 2 – linkes Bein belasten, rechtes Bein anheben, 3 – rechten Fuß hinten absetzen/ Schritt nach hinten), linkes Bein anheben, 4 – linkes Bein belasten



### V-Step (Schritte werden V-förmig ausgeführt)

1 – rechten Fuß schräg nach rechts vorne setzen 2 – linken Fuß schräg nach links vorne setzen, 3 – rechten Fuß zurücksetzen in AP, 4 – linken Fuß zurücksetzen in AP



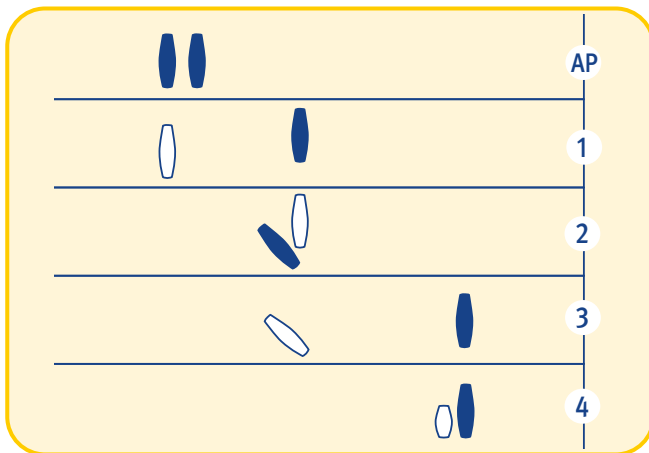
### Variation

A-Step; rechts und links nach hinten setzen (wie „A“)

### Grapevine

Kreuzschritt zur Seite: Schrittabfolge in eine Richtung:

1. seitwärts, 2. hinterkreuzen, 3. seitwärts, 4. ran



### 3. Erarbeiten einer Kurzchoreografie

#### Mögliche Vorgaben für die Lerngruppe

- Erarbeiten einer kurzen, selbst entworfenen Sequenz (Block) zu einem frei ausgewählten Lied.
- Der Block muss auf die Bewegungsgrundformen aufbauen und zu dem Musikstück passend gewählt sein.
- Es müssen mindestens vier verschiedene Schritte verwendet werden.
- Es können Armbewegungen, Drehungen oder Bodenelemente eingebaut werden.
- Die eigene Choreografie soll der Lerngruppe vermittelt werden; wichtig dabei sind verbale, bzw. visuelle Ansagen an die Gruppe; dabei kann die/der Jugendliche entweder mit der Gruppe (Rücken zur Gruppe) oder Face to Face (alles spiegelverkehrt ausführen) arbeiten
- Aufschreiben der Choreografie kurz und knapp

#### Zusammenstellen der Choreografie

- Wiederholungen ggf. Variationen bei gleichen Passagen in der Musik: Es empfiehlt sich auf gleiche Passagen in der Musik, immer wieder die gleichen Schritte auszuführen.
- Fließende Übergänge: Es ist sinnvoll, Bewegungen fließend aneinanzureihen. Natürlich lassen sich nicht alle Schritte gleich gut kombinieren, die Endposition von Schritt A ist jedoch immer gleichzeitig die Ausgangsposition von Schritt B.
- Es lohnt sich auf Akzente in der Musik zu hören: Diese lassen sich oft gut in eine Choreographie einbauen (Sprünge, Effekte, Posen).
- Steigerung: Ausgeglichenheit bezüglich Richtungen, Aufstellungen und Positionswechsel

#### Tipps zum Ändern der Choreografie

- Impactänderungen: low/high (Sprünge)
- Rhythmus- bzw. Tempoänderungen: langsam/schnell, schnell/langsam
- Wiederholungen
- Drehungen
- Richtungsänderungen: minimale Abweichungen von vorne (mit gleicher Front)
- Schrittvariationen: einfach/komplex
- Armvariationen: einfach/komplex, langsam/schnell

Mögliche Mustervorlage beim Aufschreiben ▼

Choreografie Lied:		Interpret:
ZZ	Beinbewegung	Armbewegung
<b>Strophe</b>		
4x8	8	
	8	
	8	
	8	
<b>Refrain</b>		
4x8	8	
	8	
	8	
	8	

Einige Choreografie-Beispiele mit den vorgestellten Schritten – bei durchlaufender Aerobic-Musik gut zum Üben geeignet

Beispiel 1

ZZ	Beinbewegung	Armbewegung
<b>Strophe</b>		
1-8	4 Step touch vor, i. W., rechts beginnt	Klatschen
1-8	4 Leg Curl, i. W., vorne bleiben	Arme vor/rück ziehen
1-8	4 Step touch rück in AP	Klatschen
1-8	4 Leg Curl, i. W. am Ort	Arme vor/rück ziehen
<b>Refrain</b>		
1-8	2 Double Step touch rechts, links	Arme vor
1-8	2 Grapevine rechts, links	A. beide seit – hoch – seit – tief
1-4	4 Schritte nach vorne, rechts beginnt	A. winken
5-8	V-Step rechts	
1-8	Wiederholung 4 Schritte zurück, A-Step nach hinten	Wiederholung

## Beispiel 2

ZZ	Beinbewegung	Armbewegung
1-4	4 March vor, rechts beginnt	
5-8	Double Step touch rechts nach rechts	
1-4	4 March rück, links beginnt	
5-8	Double Step touch links nach links in AP	
1-8	Grapevine rechts, links	
1-8	4 Leg Curl i. W., rechts beginnt	A. zurück
1-4	4 March rechts nach rechts	
5-8	2 Tap seit rechts, links	
1-4	4 March rechts rück in AP (Front nach rechts)	
5-8	2 Pump (Federn) mit 1/2 Drehung über vorne in neue Richtung (Front nach links)	
2x8	Wiederholung, March, Tap seit, March Pump zurück in AP	

## Beispiel 3

### Kings & Queens – Ava Max

#### Musikanalyse

	4x8	Refrain
0:15	4x8 4x8	Strophe
0:45	4x8	Refrain
1:00	4x8 2x8	Strophe
1:22	4x8	Refrain
1:36	4x8	Zwischenspiel (instrumental)
1:51	4x8	Zwischenspiel (Gesang)
		Break
2:08	4x8	Refrain
2:22	4x8	Outro

## Choreografie

ZZ	Beinbewegung	Armbewegung	
<b>Refrain</b>			
4x8	8	4 langsame Schritte nach vorne, rechts beginnt	Arme rechts, links seit, rechts, links tief (1-8)
	8	Beine rechts, links öffnen (1,2), offen stehen (3-4), Bein rechts kreuzt vor links (5,6), ganze Drehung links (7-8)	Arme gleichzeitig mit Beinen, rechts, links hoch, rechts (1-2) kreuzt zur linken Hüfte, links zur rechten Hüfte (3-4)
	8	Wiederholung 4 Schritte langsam zurück	Arme siehe oben
	8	Beine rechts vorstellen – Variation: Shake (5,6), Wiederholung ganze Drehung (7-8)	
<b>Strophe</b>			
4x8	8	Double Step touch rechts nach rechts (1-4), 1x Tap rechts, links, seit (5-8)	Arme 2x vor dem Körper nach rechts kreisen; A. kreuzen und öffnen gleichzeitig mit den Taps
	8	Wiederholung Doppel-Step touch links zurück in AP, 1x Tap links, rechts seit	
	8	½ Mambo links nach vorne: Schritt links vor, rechts belasten (1-2), 2 kleine Sprünge Wiederholung mit rechts: ½ Mambo, 2 kleine Sprünge	
	8	Beine langsam rechts/links öffnen	Arme rechts/links nacheinander vor (1-4); Hände übereinander: 4x anwinkeln abwechselnd zur Schulter (5-8)
<b>Refrain – 4x8 Wiederholung</b>			
<b>Strophe – 4x8 und 2x8 (!) Wiederholung</b>			
<b>Refrain – 4x8 Wiederholung</b>			
<b>Zwischenteil I</b>			
4x8	8	Grapevine rechts nach rechts, Grapevine links zurück in AP, etvl. mit Drehung	
	8	2x V-Step rechts (1-2, bzw. 5-6 öffnen) mit 2 kleinen Sprüngen (3-4, bzw. 7-8)	A. nacheinander hinter Kopf, wieder tief
	2x8	2x8 Wiederholung	
<b>Zwischenteil II (langsam)</b>			
4x8	8	½ Mambo rechts vor, schließen, ½ Mambo links vor, schließen	
	8	Sixpoint-Mambo rechts, links mit Drehung	
	2x8	2x8 Wiederholung	
<b>Break</b>	großer Armkreis		
<b>Refrain – 4x8 Wiederholung</b>			
<b>Outro – 4x8 Wiederholung Strophe → Endpose</b>			

## Schluss teil

Die Schülerinnen und Schüler senken die Pulsfrequenz mittels Low Impact-Schritten oder dynamischer Standübungen. Dabei führen sie einfache Schritt- und Armbewegungen aus.

### Dauer

ca. 3min.

### Tempo

zu Beginn wie in Low Impact, später evtl. langsamer

### Mögliche Schritt kombination

1-8 4x Step touch am Platz, i.W. re / li

1-8 2x V-Step re (oder: Bein nacheinander öffnen und schließen, wdh.)

1-8 2x Tap vor re, li; 2x Tap seit re, li

1-8 leichtes Marschieren oder Stehen: Ein- und Ausatmen (Armkreis hoch 1-4 / tief 5-8)

4x8 alles Wdh. mit links



Infektionsstufe

2

# Wassergewöhnung

## Zielgruppe

Jahrgangsstufe 1-4

## Beschreibung

Umfassende Wassergewöhnung für Kleingruppen

## Hauptteil (Übungssammlung Wassergewöhnung)

### Spielen

Einfache Laufspiele im seichten (knie-, hüft- und brusthohen)

### Wasser

- Vorwärts-, rückwärtsgehen
- **Schneeballschlagen:** Freies Laufen im abgetrennten Bereich. Mit einer Hand in der Laufbewegung Wasser schöpfen, in die Luft werfen wie einen Schneeball und mit der Wurfhand herunter fallendes Wasser wieder abklatschen.
- **Untertauchen ist Freimal:** Freies Laufen im abgetrennten Bereich – ein Kind ist der Fänger und hat eine kurze Schwimmdudel in der Hand. Mit dieser versucht es die übrigen abzutippen. Wer untertaucht, kann nicht getippt werden. Wer getippt ist, wird zum Fänger.

- **Feuerwehrrampe (Partnerarbeit):** Zwei Kinder stehen sich gegenüber und halten zwei Schwimmdudeln jeweils an den Enden fest. Ein Kind geht in die Knie, das andere Kind stabilisiert stehend. Dann wechselweise Tempo möglichst steigern, sodass ein rhythmisches Auf und Ab entsteht.
- **Rikscha fahren (Partnerarbeit):** Zwei Kinder stehen mit Abstand hintereinander. Der Vordere hält die zwei Nudelenden hinter dem Rücken fest. Der Hintere hat die Nudelenden unter die Achseln geklemmt. Der Vordere läuft durchs Wasser und zieht den Hinteren. Dieser kann auch noch die Knie in die Schwimmdudeln einhängen.
- **Rikscha fahren als Staffellauf** → Römisches Wagenrennen

### Spiele mit dem Ball

- **Haltet die Seiten frei:** Zwei Mannschaften stehen je auf den gegenüberliegenden Beckenseiten, wenn möglich getrennt durch ein Seil. Bretter, Pullbouys, Korken, Bälle, etc. schwim-

men zwischen den beiden Gruppen auf dem Wasser. Auf ein Signal der Lehrkraft werden die auf der eigenen Seite schwimmen den Materialien einzeln auf die Seite der gegnerischen Mannschaft geworfen. Nach einem Stoppsignal werden die auf den einzelnen Seiten befindlichen Materialien gezählt. Es gewinnt die Mannschaft auf deren Seite die wenigsten Materialien im Becken schwimmen.

- **Ball über die Schnur:** Zwei Mannschaften stehen je auf den gegenüberliegenden Beckenseiten, wenn möglich getrennt durch ein Seil um die Bereiche zu markieren. Ein Ball wird über das Seil geworfen und möglichst vor dem Wasserkontakt wieder aufgefangen. Wird er nicht gefangen, bekommt die Mannschaft, die gerade geworfen hat, einen Punkt.

#### Variation

Es können immer mehr Bälle ins Spiel gebracht werden.

- **Tore werfen:** Zwei getrennte Beckenbereiche (BB), in einem BB schwimmen farbige Gymnastikreifen auf dem Wasser. In dem anderen BB stehen zwei Kindergruppen, die abwechselnd mit Bällen versuchen, die schwimmenden Reifen zu treffen. Wird in einen schwimmenden Reifen getroffen, erhält das Team einen Punkt.

#### Variation

- Den Reifenfarben können unterschiedliche Punktwerte zugeordnet werden.
- Beim Treffen weiter entfernter Reifen können höhere Punktwerte erzielt werden.
- **Wasserkorbball:** Zwei Mannschaften stehen je auf den gegenüberliegenden Beckenseiten. In der Beckenmitte schwimmt ein Gymnastikreifen. Die Mannschaften versuchen gegeneinander mit einem Ball einen „Korb“ zu erzielen.

#### Variation

Es werden zwei Gymnastikreifen als Ziele verwendet.

#### Staffeln

- **Hindernisstaffeln:** Die Kinder gehen unter Stäbe durch, steigen oder tauchen durch Reifen.
- **Nummernwettlauf:** Zwei Mannschaften stehen auf der gleichen Beckenrandseite nebeneinander. Jedes Kind hat eine Zahl. Wenn die Zahl von der Lehrkraft gerufen wird, muss das jeweilige Kind der Mannschaft bis zu einem Wendemal auf der gegenüberliegenden Beckenseite und zurück „rennen“.

#### Variation

Es werden mehrere Zahlen gerufen.

- **Tag und Nacht:** Zwei Gruppen stehen sich in Linienaufstellung, mit ca. einem Meter Abstand gegenüber. Eine Gruppe heißt „Tag“, die andere „Nacht“. Die auf ein schnelles Kommando

von der Lehrkraft gerufene Gruppe ist „Fänger“ und versucht Kinder der anderen Gruppe abzutippen. Wer getippt ist, wechselt die Gruppe.

#### Variation

Die Ausgangsposition kann variieren: z. B. Liegen in Bauch-, Rücken-, Seitenlage...

- **Delfinsprünge** über Stäbe
- **Delfinsprünge** durch eine Reifengasse

#### Tauchen mit Öffnen der Augen

##### Einfaches Untertauchen mit und ohne Festhalten

- Erste Übungen mit Griff am Beckenrand (Einatmen – Luft unter Wasser auspusten - Nicht pressen!)
- Im Gehen einen Ball mit dem Kopf treiben – Ball von unten mit dem Kopf hoch aus dem Wasser stoßen
- Unter Wasser singen (Alle meine Entchen, ...)
- Tunnellaufen durch Reifen
- An Leitern hinunterhangeln, sich danach auftreiben lassen

#### Tauchen mit Öffnen der Augen

- Sich unter Wasser ansehen – Grimassen schneiden
- Finger des Partners zählen, Kacheln zählen etc.
- Gegenstände aus dem Wasser holen, Gegenstände transportieren – „Aufhebestaffel“

#### Kopfwärts tauchen (Augen offen!)

- Vorübung: Ansatz zum Handstand – Flaches Wasser!
- Forellensprünge über Stäbe
- Tauchen: Wer holt die meisten Gegenstände (z. B. Ringe) aus dem Wasser? Wir tauchen durch die Reifengasse (2-4 Reifen).

#### Springen

##### Fußsprünge in flaches Wasser

- Zwei Übende halten sich links und rechts an einer Schwimmmudel mit beiden Händen (Variation: mit einer Hand) fest und springen ins Wasser
- Eine Schülerin/ein Schüler hält eine Schwimmmudel ins Wasser, ein Kind springt zur Schwimmmudel hin.

##### Fußsprünge in flaches Wasser (brust- bis schultertief) ohne Hilfestellung

- Wir springen in den Reifen, ohne ihn zu berühren.
- Wir überspringen einen Ball, Schwimmmudel oder ein Schwimmbrett.
- Wir springen in den ersten Reifen und tauchen im zweiten Reifen auf.

##### Fußsprünge in schultertiefes und schwimmtiefes Wasser

- Sprünge gestreckt, gehockt
- Sprünge mit anschließendem Übergang in die Schwimmlage

## Schweben

### Hockschwebe: Qualle

Das übende Kind atmet Luft ein, hockt beide Beine an und umgreift die Knie mit beiden Händen. In dieser Position nimmt es eine „schwebende“ Haltung ein und erfährt somit den Auftrieb im Wasser.

### Streckschwebe

- Aus dem Grätschstand – Arme in Seithochhalte – umfallen in Brust- oder Rückenlage
- Brustlage – Kopf zwischen die Arme – Gesicht im Wasser – versuchen auf den Beckenboden zu legen
- Rückenlage – Kopf liegt auf dem Wasser – Hüfte hoch

### Gleiten in Brust- und Rückenlage (mit Abstoßen vom Beckenrand)

- Brustlage: Gestreckte Körperlage – Kopf zwischen die gestreckten Arme – Ausatmen ins Wasser
- Rückenlage: Hüfte hoch – Hinterkopf aufs Wasser – Blick zur Decke

### Übungen zum Vorbereiten des Gleitens in Brust- und Rückenlage

- Bauchlage: Hängen an der Gleitstange und sich ziehen lassen
- Gleiche Übung in Rückenlage
- 3er Gruppe: Wechsel zwischen Brustlage (zum Mittelpunkt hin) und Rückenlage, Material: Gleitstange

### Gleitspringen mit Abstoß vom Beckengrund

- Vom Beckengrund zur Gleitstange hin und zurück
- Gleitspringen unter Verwendung von Schleppgeräten (Schwimmbrett, Schwimmsprosse)

### Gleitspringen mit Abstoß vom Beckenrand

- Anfänglich mit einem Bein, später mit beiden Beinen
- Hechtschießen auf Weite - Wer gleitet am weitesten?
- Delphinschießen - Delphintauchen (von der Beckenmitte aus)

## Sich fortbewegen

### Kraulbeinbewegung in Brustlage (Schwimmnudel/Brett verwenden)

- Gleiten in Brustlage – gestreckte Beinhalte – kräftig spritzen
- Schnell spritzen – weniger schnell spritzen
- Bewegungen unter Wasser ausführen – regelmäßig ins Wasser ausatmen

### Beinbewegung in Rückenlage

- Geräte und Hilfen wie oben – Knie beim Spritzen nicht aus dem Wasser bringen!

### Armbewegung in Brust- und Rückenlage

- Windmühle vorwärts und rückwärts, Beine laufen durch das Wasser

## Atmen

### Bewusstes, regelmäßiges Aus- und Einatmen

- Fortblasen schwimmender Gegenstände (kleine Schwimmtiere, Seifenschachteln, Tischtennisbälle, usw.)
- Ein „Loch“ ins Wasser pusten
- Festhalten am Beckenrand oder an der Gleitstange

### Sprudeln: Mund befindet sich im Wasser.

- Zwei Kinder üben an einem Reifen: Wer kann am lautesten sprudeln?

### Bewusstes Ausatmen ins Wasser: Gesicht völlig im Wasser

- Einatmen über der Wasseroberfläche, Ausatmen im Sitz am Beckengrund
- Einatmen über der Wasseroberfläche und Ausatmen unter Wasser im Stand
- Atmen im Gehen – Oberkörper vorgebeugt, auf der Wasseroberfläche

## Schlussteil

Beispiele für thematische Spiele zum Schluss:

- „Wer hat Angst vorm Wassermann?“
- „Fischer, wie tief ist das Wasser?“
- „Fischer, welche Fahne weht?“
- „Fangen untendurch“ (Fangspiel – wer getippt ist stellt sich in den Grätschstand und kann „befreit“ werden, wenn ein anderes Kind durch die gegrätschten Beine taucht).



# Infektionsstufe 3



## Beschreibung

Rückenschmerzen kennen keine Altersgrenzen: Immer mehr Kinder und Jugendliche sind davon betroffen. Stundenlanges Sitzen während des Unterrichts, Stress im Schulalltag, schwere Schulranzen und vor allem wenig Bewegung in der Freizeit gerade unter den derzeitigen Bedingungen einer Epidemie gehören zu den häufigsten Ursachen für diese Beschwerden. Kommen diese Faktoren zusammen, ergibt sich sogar eine besonders gesundheitsschädigende Mischung, die Einfluss auf die Reifung und Entwicklung des Kindes bzw. Jugendlichen nehmen kann.

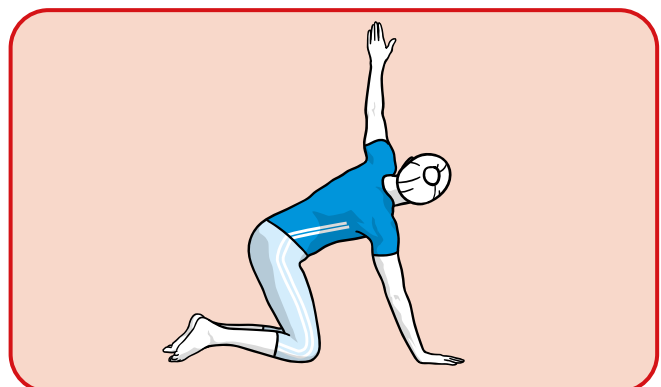
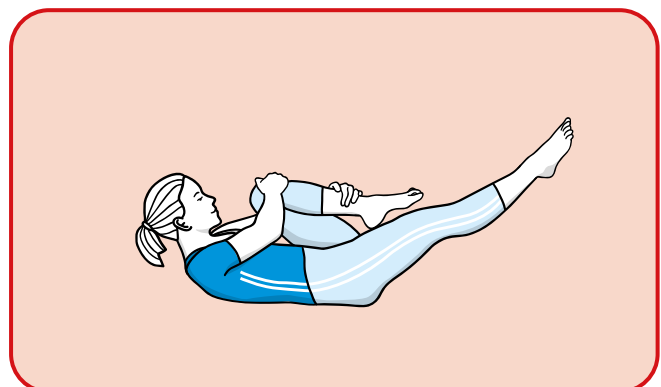
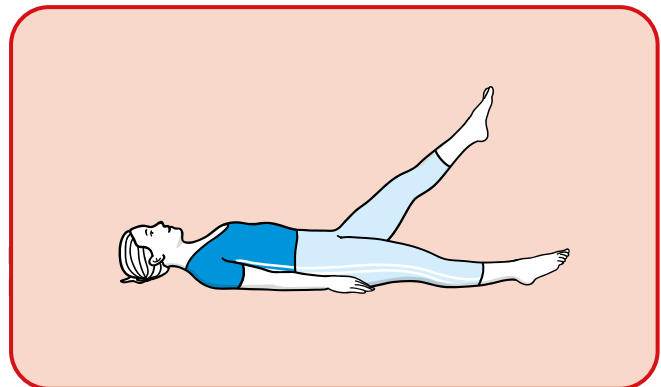
Pilates ist eine seit langem etablierte Methode des Ganzkörpertrainings zur Stärkung der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur und eignet sich, richtig angeleitet, hervorragend zur Gesundheitsförderung im Sportunterricht oder für gesundheitsförderliche Bewegungsangebote unter besonderen Hygienebedingungen (z. B. Mindestabstand).

## Durchführung

Im Schulsportonlineportal ([www.schulsport-kuvb.de](http://www.schulsport-kuvb.de)) der KUVB/ Bayer.LUK stehen den Lehrkräften ausführliche Informationen zum Thema Pilates und insgesamt 43 Videosequenzen zur Verfügung. Diese können zur professionellen Unterrichtsvorbereitung und Unterrichtsumsetzung in Schulen bei niedrigem Infektionsgeschehen genutzt werden. Um das Angebot abzurunden, wurden aus allen Videosequenzen drei Übungsprogramme zur Stabilisierung und Verbesserung der Beweglichkeit der Brust- und Lendenwirbelsäule zusammengestellt und hinterlegt, um mit besonders geeigneten Übungen Trainingsschwerpunkte zu setzen.

Unter Einsatz der Videos im Sportunterricht und Nutzung moderner Präsentationsmedien in der Sporthalle können die Lernenden den richtigen Bewegungsablauf jeder Übung beobachten und nachvollziehen, während die Lehrkraft ihr Augenmerk auf die richtige Ausführung der Übungen legen kann.

Alle Übungen lassen sich bei geeigneter Witterung bestens an der frischen Luft umsetzen.





# Bewegungsaufgaben mit der Zeitung

ODER

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 1-2

## Material

Jedes Kind benötigt ein Zeitungsdoppelblatt, alternativ sind auch Jongliertücher möglich.

## Einleitender Teil

Kinder bewegen sich mit der Zeitung vor dem Körper oder alternativ seitlich vom Körper. Durch die Bewegungsgeschwindigkeit haftet die Zeitung bereits durch schnelles Gehen am Körper.



### Hinweis

Werden die Übungen im Freien ohne Maske durchgeführt, dann können sie auch im Laufen absolviert werden.

- Gehen in unterschiedlichen Geschwindigkeiten
- seitliches Gehen
- Gehen mit nach oben gestreckten Armen
- gefaltete Zeitung auf dem Kopf balancieren
- gefaltete Zeitung auf die Hand legen und beim Gehen gegen den Luftwiderstand halten
- beim Gehen Zeitung loslassen und wieder auffangen

## Hauptteil (Wettkampfvarianten)

**Wer hält die Zeitung am längsten in der Luft?**

**Wer geht am schnellsten, ohne dass die Zeitung fällt?**

Die oben beschriebenen Arten des Gehens können in einem Wettkampf umgesetzt werden. Dabei sollten Bahnen und Gehewege z.B. mit Hütchen klar festgelegt sein, um die nötige Abstandsregel zu beachten.

## Wer fliegt bis unter die Decke?

Kinder versuchen das Zeitungspapier so hoch wie möglich zu werfen.

## Schneeballschlacht

Die Kinder zerknüllen eine Zeitung und versuchen damit wie mit einem Schneeball Ziele zu treffen (umgedrehter Kasten, Reifen, Papierkorn etc.)

## Schlussteil

- Zeitung mit den Füßen zerknüllen
- Zeitung mit den Zehen zerreißen



# Kräftigungsbausteine

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 1-4

## Beschreibung

Es werden Kräftigungsübungen für Arme, Beine, Bauch und Rücken mit einfachen Materialien durchgeführt. Je nach Gruppengröße und Übung auch im Schulgebäude umsetzbar.

## Einleitender Teil

Aufwärmen durch freies Gehen bis schnellem Gehen durch den Bewegungsbereich mit unterschiedlichen Bewegungsaufgaben (vw, rw, sw,...)

## Hauptteil „Kräftigungsbausteine“

### Kräftigungsübungen für die Füße (barfuß)

#### Autogrammstunde

##### Material

Stifte, Blätter

##### Durchführung

Mit den Füßen schreiben. Die Kinder sollen mit den Zehen einen Stift greifen und ihren Namen auf ein Blatt schreiben.

#### Bilder legen

##### Material

Seil

##### Durchführung

Ein Seil mit den Füßen zu einer bestimmten Form (Dreieck, Kreis, Herz, Buchstaben, Zahlen) legen.

#### Zeitungsschnipsel

##### Material

Zeitungsblätter

##### Durchführung

Mit den Füßen Zeitungsblätter zerreißen, diese danach mit den Füßen in einen Papierkorb (evtl. Reifen) legen.

#### Korkentransport

##### Material

Würfel, Korken, Reifen

##### Durchführung

Mit den Füßen würfeln. In der Anzahl der gewürfelten Punkte müssen dann mit den Füßen Korken in einen Reifen transportiert werden.

### Kräftigungsübungen für die Beine

#### Treppensteiger

##### Material

Treppe

##### Durchführung

Eine Treppe hinaufgehen, dabei nur jede zweite Stufe betreten. Auf dem Rückweg langsam hinuntergehen.

#### Twister

##### Material

Teppichfliese, Hindernisse

##### Durchführung

Mit je einem Bein auf einer Teppichfliese muss versucht werden, sich geschickt um Hindernisse herum zu bewegen. Mit Wechsel des schiebenden und gleitenden Beines.

### Kräftigungsübungen für Schultern und Arme

#### Wandliegestütz

##### Material

Wand

##### Durchführung

Die Kinder stehen etwas mehr als eine Armlänge vor der Wand und lassen sich langsam zur Wand fallen. Sie bremsen den Schwung des Körpers mit den Armen ab und drücken ihn wieder in die Ausgangslage zurück. Die Hände befinden sich auf Schulterhöhe!

### Kräftigungsübungen für Bauch und Rücken

#### Ballkreisel

##### Material

Ball, evtl. Matte

##### Durchführung

Die Kinder liegen in Rückenlage auf dem Boden oder auf einer (Gymnastik-)Matte, die Füße sind leicht angestellt, die Knie angewinkelt. Jetzt heben die Übenden die Hüfte an, so dass ein „Tunnel“ entsteht. Durch diesen Tunnel wird ein Ball mit der einen Hand zu anderen gerollt und wieder zurück.

## Schlussteil

**Tennisballmassage am eigenen Körper (von unten nach oben)**



# Haltung und Balance

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 1-5

## Beschreibung

Es werden einfache Balancierübungen mit Alltagsmaterialien durchgeführt, die auch gut im Klassenzimmer umsetzbar sind.

## Material

festes Buch oder geschlossenes Mäppchen



### Hinweis

Bei Spiel- und Übungsformen sollte eine Schülerin oder ein Schüler als „Abstandsrichter“ eingesetzt werden, um bei absehbarer Unterschreitung des Mindestabstandes mit einem deutlichen akustischen Signal zu unterbrechen.

- Knie dich hin, stehe wieder auf! Schaffst du das auch 5 mal?
- Setze dich auf den Po, stehe wieder auf! Mindestens 3 mal!
- Lege dich auf den Bauch, stehe wieder auf! Das klappt bestimmt 2 mal!
- Umrunde deinen Nachbarn (mit 1,50 m Abstand) mit dem Buch auf dem Kopf 3x2 mal!
- Laufe mit dem Buch auf dem Kopf 1x2 mal von der Türe zur gegenüberliegenden Zimmerseite!
- Laufe mit deinem Buch die Treppe rauf und runter!



### Fächerübergreifend

Einbinden von aktuellen Mathematikaufgaben, um die Anzahl der Übungswiederholungen zu bestimmen.

## Einleitender Teil

Versuche folgende „Bilder“ pantomimisch nachzustellen:

- Giraffe
- Flieger
- Baum (einbeinig)
- Hochhaus
- Hundehütte
- Hundehütte mit „geöffneter Türe“ (je ein Bein bzw. Arm hochheben)
- Rakete

## Hauptteil

- Lege das Buch/Mäppchen auf deinen Kopf, so dass es nicht herunterfällt!
- (das Buch/Mäppchen ist jetzt bei jeder Übung immer auf deinem Kopf – ohne Hilfe der Hände!)
- Laufe mit dem Buch/ Mäppchen 2x10 Schritte vorwärts und 4x2 Schritte rückwärts!
- Drehe dich im Kreis erst links herum, dann rechts herum!

## Schluss teil

Kannst du dein Buch auch auf dem rechten/ linken Knie, der Stirn, dem Rücken, dem rechten/linken Fußspann, der rechten/linken Fußsohle, ... balancieren?



# Alte Klassiker: Hüpfspiele

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 1-6

## Beschreibung

Bei diesem Pausenhofklassiker lernen die Schülerinnen und Schüler Spiele kennen, die schon Oma und Opa erfreut haben.



### Hinweis

Bei Spiel- und Übungsformen sollte eine Schülerin oder ein Schüler als „Abstandsrichter“ eingesetzt werden, um bei absehbarer Unterschreitung des Mindestabstandes mit einem deutlichen akustischen Signal zu unterbrechen.

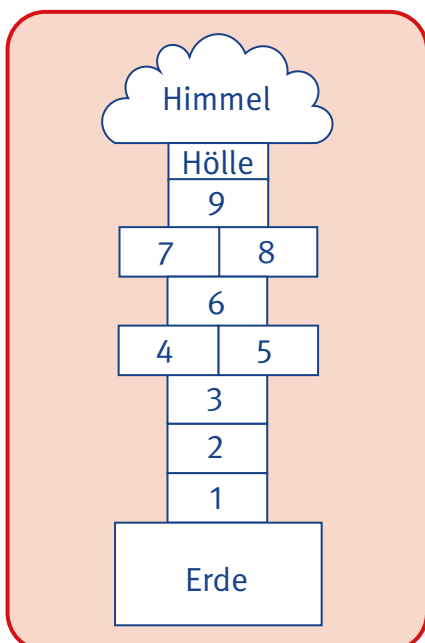
## Einleitender Teil

Allgemeine Erwärmung: Die Gruppe bildet einen großen Kreis mit entsprechendem Abstand. Die Lehrkraft und/oder die Kinder stellen der Gruppe unterschiedliche Bewegungsaufgaben (z. B.: Laufen auf der Stelle, Hampelmannsprünge, Schrittsprünge, Grätschsprünge, Grätsch- und Schrittsprünge im Wechsel ...)

## Hauptteil

Die Lehrkraft zeichnet ein Hüpfspiel mit Kreide auf den Pausenhof (alternativ mit Seilen legen) und erklärt den Ablauf. Die Kinder zeichnen sich eigene Hüpfspiele entsprechend z. B. der Vorlage.

### Himmel und Hölle

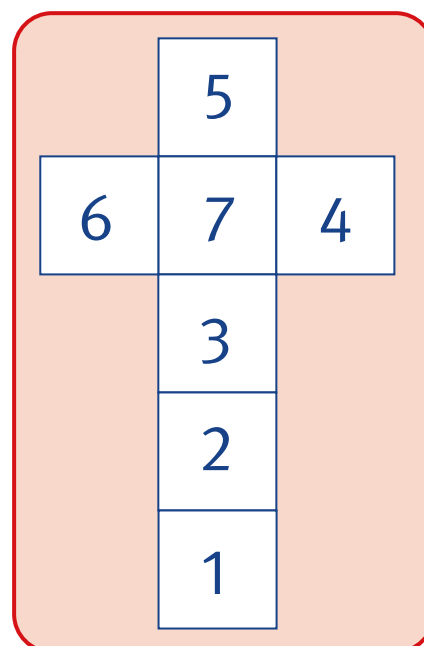


Das erste Kind beginnt und stellt sich auf das Feld ERDE. Von dort aus wirft es einen flachen Stein in das erste Feld. Verfehlt es den vorgeschriebenen Kasten, ist das nächste Kind an der Reihe. Trifft es, darf es Kästchen für Kästchen bis zum Himmel hüpfen. Das Feld, in dem der Stein liegt, wird dabei übersprungen. Nach einer kurzen Ruhepause im HIMMEL, hüpfert das Kind zurück zur ERDE. Das Feld HÖLLE wird dabei immer übersprungen. Die Kästen der Zahlen 4 und 5 sowie 7 und 8 werden mit einem Grätschsprung gehüpft.

Vor dem Kästchen mit dem Stein (in diesem Fall Feld 1) macht das springende Kind halt und hebt den Stein auf. Danach überhüpft es dieses Feld und landet auf der ERDE. Nun wirft es erneut den Stein. Dieses Mal auf das Feld mit der Zahl 2 usw. Das Kind bleibt an der Reihe, bis es nicht trifft oder nicht genau in ein Kästchen hüpfert.

Welches Kind schafft zuerst den Weg mit seinem Stein bis in den Himmel?

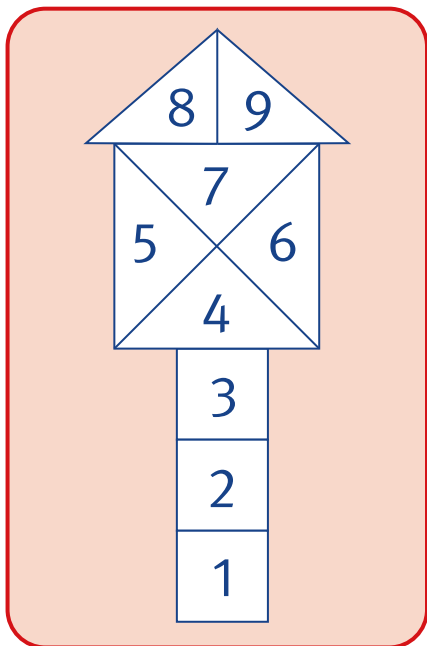
### Variation ohne Grätschsprung



Das erste Kind wirft einen Stein in das Hüpfkastenfeld mit der Zahl 1. Nun springt es auf einem Bein los, wobei es das Feld mit dem Stein überspringt. Es hüpfert nacheinander auf die Felder 2

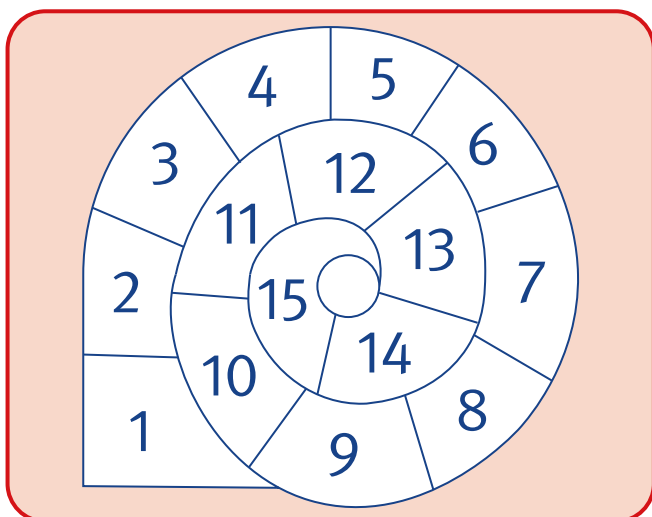
bis 7. Im Kasten Nummer 7 kann sich das Kind kurz ausruhen, wozu es das zweite Bein abstellen darf. Danach hüpf es von 7 abwärtszählend bis zur 2 zurück.

### Briefhopse



Zuerst hüpf ein Kind mit beiden Beinen vom Kasten mit der Nummer 1 über die fortlaufenden Zahlen bis zur Nummer 9 und zurück. Nun auf dem rechten Bein hüpfend von Kasten 1 bis Kasten 4, mit gegrätschten Beinen zeitgleich auf die Zahlen 5 und 6 springen, auf dem rechten Bein hüpfend auf den Kasten Nummer 7 springen, erneut mit gegrätschten Beinen auf 8 und 9, Sprung mit halber Drehung und wie vorher zurück hüpfen. Danach das Gleiche hüpfend auf dem linken Bein.

### Hüpfschnecke



Das erste Kind wirft einen Stein auf das Kästchen Nummer 1. Es hüpf auf dem rechten Bein direkt auf das erste Feld. Dort schiebt es mit der Fußspitze des anderen Fußes (des linken) den Stein auf das nächste Feld weiter. Auf diese Weise fährt es fort. Tritt das Kind mit seinem Fuß auf eine der aufgezeichneten Linien, muss es ausscheiden und das nächste Kind ist dran. So machen alle auf die gleiche Weise weiter. Sind alle ausgeschieden, kommt wieder das erste Kind an die Reihe. Ist ein Kind erneut an der Reihe macht es bei der Zahl weiter, bei der es ausgeschieden ist.

Wer erreicht als Erstes das leere Feld in der Mitte des Schneckenhauses?



# Gummitwist

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 1-6

## Beschreibung

Gummitwist war der Pausenhof- und Straßenspielklassiker im letzten Jahrhundert. Lassen wir ihn gerade jetzt wieder aufleben!

### Vorbemerkung

- um die Abstandsregeln einzuhalten, sollte das Gummiband um Stühle, Mülltonnen, kleine Kästen o.Ä. gespannt werden.
- im Handel gibt es spezielle Gummibänder für Gummitwist; alternativ kann man auf Meterware zurückgreifen, die als Durchzugsgummi für Kleidungsstücke genutzt wird.
- Gummitwist ist auch für das Lernen zu Hause geeignet.

## Einleitender Teil

Die Hüpfgummis liegen geöffnet am Boden. Die Kinder gehen zur Musik. Stoppt die Musik, führen sie eine angesagte Bewegung durch. Ohne Musik kann auch auf ein akustisches Signal (z.B. Klatschen) die angesagte Übung absolviert werden.

- mit beiden Beinen in den Gummi hinein- und herauspringen
- auf dem Gummi balancieren
- Strecksprünge zwischen dem Gummi, auch mit Vierteldrehung oder halber Drehung
- Hampelmann (Grätsche-außerhalb des Gummis; Schlussprung innerhalb) mit Armeinsatz

Mobilisation: Fußkreisen, Hüftkreisen, in den Ballenstand heben und senken, Rumpfbeugen, Rumpfdrehung ...

## Hauptteil

Die Kinder erarbeiten selbstständig mithilfe einer Bewegungskarte den Grundsprung.

### Beispiel für einen Grundsprung

0. **Ausgangsstellung** links vom Gummi
1. **Seite links:** ein Fuß befindet sich außerhalb des Hüpfgummis, einer innerhalb
2. **Seite rechts:** ein Fuß befindet sich außerhalb des Hüpfgummis, einer innerhalb
3. **Mitte:** die Füße landen in der Mitte zwischen den Bändern
4. **Grätsche:** beide Füße landen außerhalb des Gummis
5. **Seite links:** ein Fuß befindet sich außerhalb des Hüpfgummis, einer innerhalb
6. **Seite rechts:** ein Fuß befindet sich außerhalb des Hüpfgummis, einer innerhalb
7. **Mitte:** die Füße landen in der Mitte zwischen den Bändern
8. **Raus:** Schlussprung; Landung mit beiden Beinen auf der rechten Seite des Hüpfgummis

Wird der Grundsprung beherrscht, kann er zu zweit, zu dritt oder zu viert an parallel gespannten Übungsanlagen synchron gesprungen werden. Es können weitere Sprünge (auf acht Zählzeiten) entwickelt werden (allein, zu zweit ...) und zu einer Choreografie verbunden werden.

### Bewegungskarte Grundsprung

Grundsprung		
8 STOP		
7		
6		
5		
4		
3		
2		
1		
0		START



## Schlussteil

Präsentation der Choreografie, Reflexion/Feedback

### Bewegungskarte „eigener Sprung“

Eigener Sprung		
8 STOP		
7		
6		
5		
4		
3		
2		
1		
0		START



# Golf mal anders: Mit Fußball, Frisbee oder Federball

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 1-10

## Beschreibung

Mit einem sehr einfachen Spielprinzip können die Übenden sowohl ihre koordinativen Fähigkeiten, als auch ihre Selbstkompetenz verbessern. Sie bestimmen selbst den Schwierigkeitsgrad, setzen sich Ziele und können je nach Variante auch mittels des verwendeten Geräts die Anforderungen differenzieren.

## Vorbereitung

Die Lehrkraft legt im Schulhaus oder im Freien ein beliebiges Spielfeld (eine „Spielbahn“) fest. Jedes Kind erhält einen geeigneten Ball (indoor Feder-, Soft- oder Tischtennisball). Es können auch Bälle aus zusammengeknülltem Papier verwendet werden.

## Durchführung

Es wird ein erstes Ziel bestimmt, welches mit möglichst wenig Schüssen/Würfen zu erreichen ist, z.B. ein Reifen, ein Kugelstoßring, ein Hütchen, ein Fußballtor, ein Abfalleimer. Reihum wird geschossen/geworfen. Dort, wo der eigene Ball liegen bleibt oder gestoppt wird, macht man in der nächsten Runde weiter, bis das Ziel getroffen wird. Die Zahl der nötigen Schüsse/Würfe bis zum Erreichen des Ziels wird gezählt. Haben alle das Ziel erreicht oder eine zuvor vereinbarte Höchstzahl an Schüssen/Würfen (bewährt sind max. 6), erreicht, wird das nächste Ziel bestimmt. Die Schüsse/Würfe der nächsten Runde werden wiederum addiert. Am Schluss gewinnt das Kind mit der niedrigsten Summe.

## Variation

- Schülerinnen und Schüler können verschiedene Bälle oder zwischen Werfen/Schießen wählen.
- Fußballgeübte sollen schießen, andere dürfen auch werfen.
- Stärkere bekommen z.B. Tennisbälle, Schwächere dürfen wählen.

## Tipps

- Haben die Schülerinnen und Schüler das Spiel verstanden, wird die Sportklasse in kleine Gruppen aufgeteilt, damit jedes Kind öfter schießen bzw. werfen kann. Da die Gruppen sich langsam auf einem definierten und übersichtlichen(!) Gelände bewegen, kann Sicherheit gewährleistet und Aufsichtspflicht erfüllt werden.
- Motivation: Das Kind mit der höchsten Zahl an Versuchen darf jeweils das nächste Ziel auswählen.
- Inklusion: Je nach persönlichen Voraussetzungen kann die Summe halbiert oder Handicaps vereinbart werden.
- Als Lehrkraft mitspielen und genießen.
- Anfangs idealerweise bitte leichte (große, nahe) Ziele wählen.
- Keine Ziele vor dichtem Gebüsch wählen (Ballsuche)!



# Voll in Form: Bewegung macht Spaß

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 1-12

## Beschreibung

Die Übungen können in allen Stufen ausgewählt und angeboten werden. Sie eignen sich insbesondere dazu, notwendige Lüftungszeiten mit sinnvollen Bewegungsangeboten zu überbrücken. Grundsätzlich sollen die Bewegungsangebote „Voll in Form“ in allen Stufen unter Achtung der jeweiligen Infektionsschutzmaßnahmen angeboten und umgesetzt werden.

## Material

- Voll-in-Form-II-Bälle oder Jonglierbälle
- alternativ: Tennisball, gestopfte Socken oder Mäppchen
- farbige Bodenmarkierungen oder farbige Kreide

## Übungen

### Klatsch, 2, 3

Diese Übung eignet sich für alle Jahrgangsstufen.

#### Level 1

Stelle dich deinem Partner/deiner Partnerin mit Abstand (2 m) gegenüber. Werfe dir den Ball von unten abwechselnd zu. Beim ersten Wurf sagt Übender A „1“, beim zweiten Wurf sagt Übender B „2“, beim dritten Wurf sagt Übender A „3“. Dann wird wieder bei „1“ begonnen.

#### Level 2

- Ersetze die Zahl „1“ durch ein Händeklatschen: Klatsch-2-3
- Ersetze die Zahl „2“ durch ein kognitives Element (z.B. eine Farbe, ein Tier, eine Stadt, einen Fluss, ein Land, einen Berg etc.)
- Ersetze die Zahl „3“ durch ein weiteres kognitives Element

### Punktehüpfen

Auf dem Gang, dem Schulhof, der Aula findet ihr aufgelegte oder aufgemalte farbige Punkte.

#### Level 1

Hüpfte an den Punkten entlang, wobei jeder Punkt eine Bedeutung hat.

- grün: linkes Bein
- blau: rechtes Bein
- rot: beide Beine

#### Level 2

Erhöhe die Geschwindigkeit

#### Level 3

Löse während des Springes eine kognitive Aufgabe, z.B. das 7er-Einmaleins. Nach der Hälfte der Strecke wechselt die Bedeutung der Punkte. (grün: rechtes Bein, blau: linkes Bein)

### Fang die 1

Diese Übung eignet sich für alle Jahrgangsstufen.

#### Level 1

Stelle dich deinem Partner/deiner Partnerin mit Abstand (2-3 m) gegenüber. Werft euch den Ball von unten zu und fangt ihn jeweils abwechselnd mit der rechten/ linken Hand. Der Werfende gibt nun mit den Zahlen „1“ und „2“ an, mit welcher Seite gefangen werden muss

#### Level 2

Stelle nun den Fuß nach vorne, der auf derselben Seite ist wie die Hand, mit der du fängst. Stelle nun den Fuß nach vorne, der auf der gegenüberliegenden Seite ist wie die Hand, mit der du fängst. Der vorgestellte Fuß wird vom Werfenden ebenfalls mit „1“ oder „2“ angesagt, sodass eine Kombination entsteht, z.B. „1-1“ oder „2-1“



# Step Aerobic

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 2-6



### Hinweis

Die Stepper sollen so platziert werden, dass mindestens 1,50 Meter Abstand besteht.



### Stepregeln

1. Wärme Muskeln und Gelenke auf, bevor du auf den Step steigst.
2. Prüfe die Standfestigkeit des Steps und wähle die Höhe nach deiner individuellen Leistungsfähigkeit.
3. Steige nah am Step auf und wieder ab.
4. Setze den Fuß immer mit der Ferse zuerst in der Mitte des Steps auf und rolle beim Absteigen vom Ballen zur Ferse ab.
5. Halte immer Körperspannung.
6. Nimm die Arme erst dann dazu, wenn du mit den Beinen die Schrittfolge gut koordinieren kannst.
7. Steige sanft und leise auf das Stepbrett – deinen Gelenken zuliebe.
8. Achte darauf, beide Beine gleichermaßen zu belasten.
9. Springe nicht vom Step herunter, steige also immer rückwärts oder seitwärts ab.
10. Wähle die Musik nicht zu schnell: 120-130 Beats sind ausreichend.

### Einleitender Teil

Beispiele für Erwärmung:

- um die Stepper herum laufen
- rückwärts um die Stepper laufen
- über die Stepper laufen
- über die Stepper springen
- alles auch mit Armbewegungen durchführen, z. B. Arme kreisen
- Arm über dem Kopf zur Seite beugen, Kopf neigt sich mit

### Hauptteil

**Einüben der Grundschritte**

#### Basic Step 4

rechts hoch – links hoch – rechts runter – links runter

#### V-Step 4

links hoch – rechts hoch (je 45° schräg ...→ V laufen:) – links runter – rechts runter

#### Tap up, Knee-Lift, kick, side-leg-lift, leg-curl

rechts hoch 4 (diagonal auf der linken Seite des Steps) – linkes Knie hoch – links runter – rechts runter (gleiches mit links)

#### Repeater 8 (knee-up, kick, side-leg-lift, eg-curl)

rechts hoch, linkes Knie hoch, tap links auf dem Boden, linkes Knie hoch, tap links auf dem Boden, linkes Knie hoch, links runter, gleiches mit links

#### Over the Top 4

seitlich zum Step stehen – links hoch – rechts hoch – links runter – rechts runter (schneller Fußwechsel)

#### March (Marschieren) 4

Fußspitze aufsetzen – bis zur Ferse abrollen

**Einüben einer gemeinsamen Choreographie. Die Choreografie beginnt immer mit dem rechten Fuß**

### Beispiele für Anfänger

#### Choreo 1

Rechter Fuß beginnt, dann alles mit links wiederholen

- 8 x Basic
- 8 x V-Step
- 7 x Knee-Lift-Repeater
- 10 x Kick vor

#### Choreo 2

Rechter Fuß beginnt, dann alles mit links wiederholen

- 8 x Basic
- 8 x Knee-Lift
- 7 x Leg Curl-Repeater
- 4 x March

### Beispiel für Fortgeschrittene Choreo 3

- 2 x 8 March
  - 8 x Basic Step
  - 8 x V-Step
  - 8 x Over the top
  - 3 x Repeater (z. B. knee-lift)  
gleiches mit links
  - 8 x March
  - 4 x Basic step
  - 4 x V-step
  - 4 x Over the top
  - 3 x Repeater gleiches  
mit links
- 8 x March
  - 2 x Basic step
  - 2 x V-step
  - 2 x Over the top
  - 1 x Repeater gleiches  
mit links

Zu den Choreografien Armbewegungen hinzufügen, bestehende Schritte variieren oder eigene Choreo erarbeiten.

### Schlussteil

Vorführen der Einzelchoreos , Cool down



Infektionsstufe

3

## Yoga für Kinder: Bewegung, Dehnung und Entspannung

Zielgruppe

Jahrgangsstufe 3-6

### Beschreibung

Kinderyoga wirkt ganzheitlich: Es werden die psychomotorischen Fähigkeiten Kraft und Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht sowie die Grob- und Feinmotorik geschult. Wahrnehmungsübungen und Meditation tragen positiv zur Verbesserung der Konzentration bei und bauen Ängste und Aggressionen ab. Es kann eine komplette Übungsstunde gestaltet werden oder einzelne Elemente werden zwischendurch, eingebaut (z. B. in der „Bewegten Pause“). Einzelne Teile können auch im Sportunterricht als Einstieg oder als Ausklang durchgeführt werden. Für die Yogaeinheit sollte genügend Platz zur Verfügung stehen: In der Halle oder auch im Freien. Yoga kann grundsätzlich mit Schuhen oder barfuß umgesetzt werden.



Während der Yogaeinheit auf den Mindestabstand achten!  
Bei geeigneter Witterung bietet sich die Umsetzung des Bewegungsangebotes an der frischen Luft an.

### Einleitender Teil

#### Vorbereitung

- Jedes Kind hat eine eigene Matte.
- Die Matten sind idealerweise in Kreisform angeordnet.
- Alternative Aufstellungsformen sind der „Stern“ oder „im Block“
- laminierte Kinderyogabewegungskarten (z. B. Sonne, Erde, Katze usw.)
- ggf. Klangschale, Klanginstrumente, Musik
- Jongliertücher
- Erzählstein

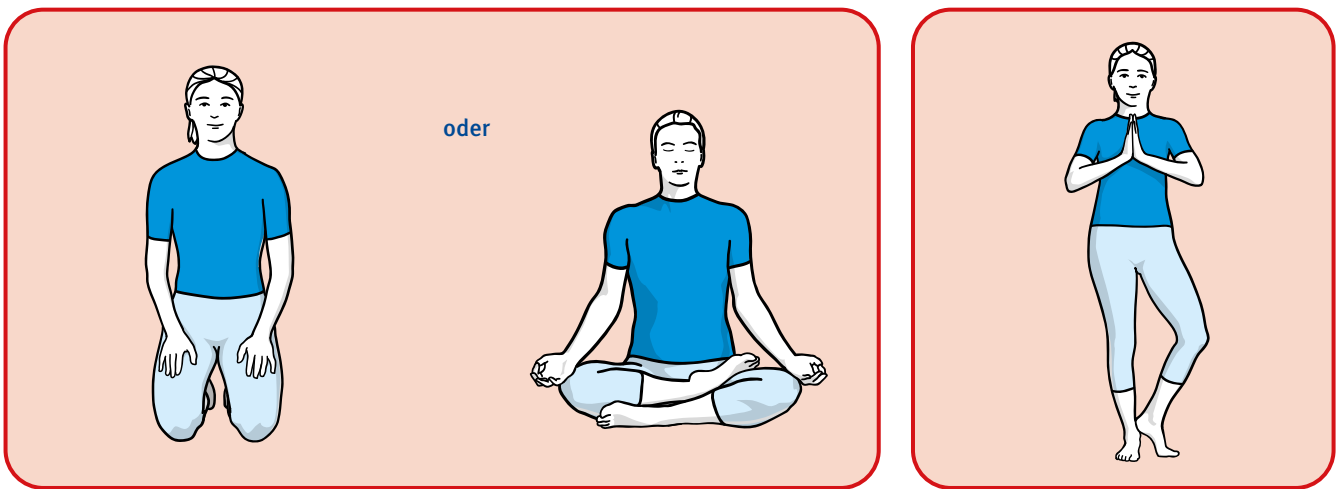
### Begrüßungsritual

- Im Yogasitz oder Fersensitz, die Augen sind geschlossen und ein unsichtbarer Faden zieht den Kopf nach oben, um den Rücken gerade aufzurichten.
- Handflächen werden vor der Brust zusammengelegt, alle begrüßen sich mit „Namaste“ (indische Grußgeste).
- Kinder können z.B. ein Jongliertuch in der Hand verstecken: Beim Pusten öffnen sich die Hände und es wächst eine wunderschöne Yogablume. Ein Erzählstein kann herumgegeben werden, derjenige, der den Stein in der Hand hält, darf etwas erzählen oder eine Frage beantworten.

Fersensitz

Yogasitz

Namaste



### Wahrnehmungsübung/Atemübung

#### Energiekreis

Alle stehen oder sitzen im Kreis mit Mindestabstand, Rücken gerade, Ellenbogen sind am Körper, Handflächen zeigen nach oben, Augen geschlossen: Durch die Nase in den Bauch einatmen, den Atem durch den Brustkorb in die Arme und weiter in die Hände schicken. Spürt ihr eine Wärme oder ein Kribbeln in euren Händen? Durch die Nase wieder ausatmen, einige Male wiederholen.

#### Bauchatmung

Yoga- oder Fersensitz, Oberkörper aufrecht, Augen geschlossen, Handflächen liegen auf dem Bauch: Durch die Nase in den Bauch einatmen und mit den Händen spüren, wie der Bauch wie ein Luftballon aufgepustet wird. Beim Ausatmen durch die Nase senkt sich der Bauch, der Luftballon wird immer kleiner. Die Ausatmung dauert länger als die Einatmung. Mehrmals wiederholen.

### Erwärmung (auf der Yogamatte)

Die Lehrkraft leitet die Kinder an:

#### Sprossenleiter

Stelle dir eine große Sprossenleiter vor, die du hinaufkletterst. Die Sprossen sind ziemlich weit auseinander, so dass du deinen ganzen Körper einsetzen musst, um vorwärts zu kommen. Du hebst deinen rechten Arm und dein rechtes Bein gleichzeitig und wechselst dann zur linken Seite. Du kommst mal schneller und mal langsamer vorwärts. Später kannst du einmal probieren mit dem rechten Arm und dem linken Bein zu klettern und umgekehrt. Vielleicht geht das ja schneller!

#### Auf der Stelle laufen

Wir laufen auf der Stelle, zuerst durch eine Straße vielleicht sogar die Straße, in der wir wohnen. Uhhh, was ist denn da? Da ist ja ein kleines Springfeld mit Kreide aufgemalt! Na, das lassen wir uns doch nicht nehmen und springen mal auf dem einen und mal auf dem anderen Bein, bis an die Spitze der Kästchen. Das war lustig. Aber was sehe ich denn da? Ein kleines weißes Kaninchen flitzt an uns vorbei und rennt über eine grüne Wiese.

Na, jetzt aber schnell hinterher, ich glaub es wollte ein Rennen, sowas lassen wir uns doch nicht entgehen. Puh, das Kaninchen ist aber schnell! Schon hat es uns abgehängt.

### Frosch

Stell Dir vor Du wärst ein Frosch, der an einem Teich lustig hierhin und dorthin hüpf. Gehe in die Hocke und hüpf auf der Matte und quake wie ein Frosch! Wie hoch kannst du hüpfen?

### Der Sonnengruß

Der Sonnengruß ist eine dynamische Reihenfolge von Yogaübungen zur Dehnung und Erwärmung der Muskulatur. Die Kinder können sich die Reihenfolge der einzelnen Elemente als Reim besser merken.

Insgesamt wird der Sonnengruß bis zu viermal ausgeführt, nach jeder Runde wechselt die Beinseite. Beim Durchführen sagt die Lehrkraft die jeweilige Übung vor und die Kinder antworten im Echo: „Namaste“, „Ich begrüße die Sonne“, usw. Laminierte Kinderyogabildkarten können hier in die Kreismitte gelegt werden.

- 1 „Namaste“
- 2 „Ich begrüße die Sonne“
- 3 „Ich begrüße die Erde“
- 4 „Ich bin stark wie ein Löwe“
- 5 „Ich bin mutig wie ein Panther“
- 6 „Ich bin schlau wie eine Katze“
- 7 „Ich bin konzentriert wie eine Kobra“
- 8 „Ich bin ruhig wie eine Schnecke“
- 9 „Ich bin freundlich wie ein Hund“
- 10 „Ich bin stark wie ein Löwe“
- 11 „Ich begrüße die Erde“
- 12 „Ich begrüße die Sonne“
- 13 „Namaste“

## Hauptteil

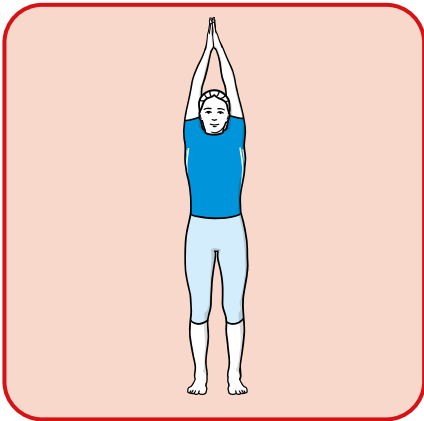
Kinder finden sich in Paaren zusammen und führen gemeinsam vorgegebene Yogaübungen aus. Die Kinder achten dabei auf die Einhaltung des Mindestabstandes und korrigieren mit Unterstützung der Lehrkraft die Bewegungsausführung.

## Variation

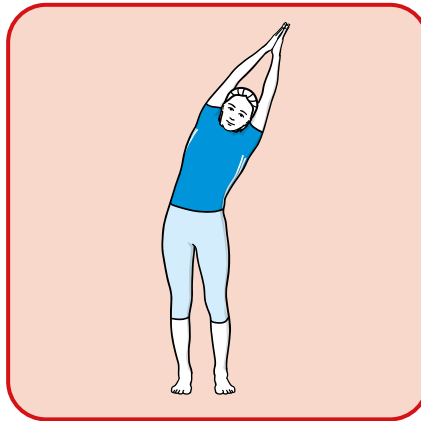
Die Schülerinnen und Schüler kreieren aus den bekannten ASANAS eigene Übungen, die anschließend präsentiert und mit allen gemeinsam ausgeführt werden.

Mögliche ASANAS mit Abbildung:

Sonne



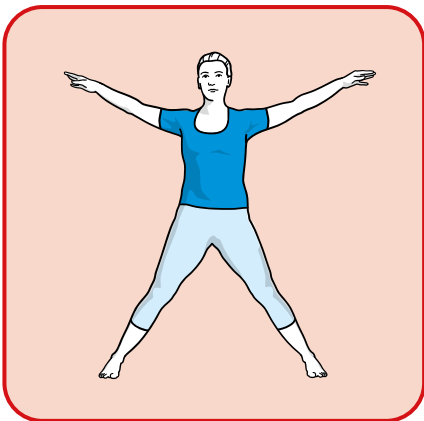
Wind



Baum



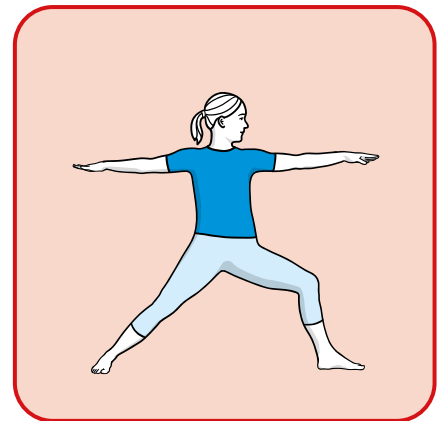
Stern



Adler



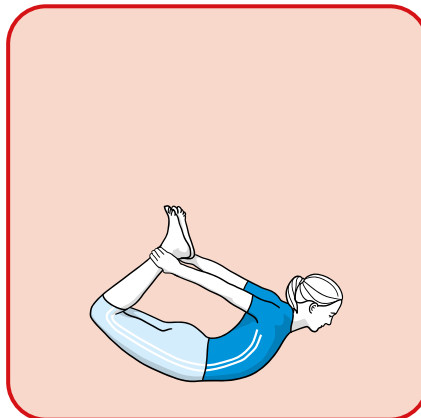
Krieger



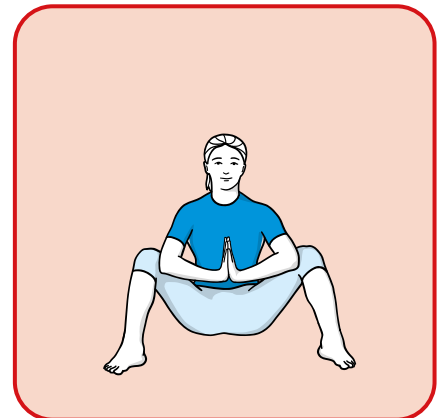
Fledermaus



Bogen



Frosch

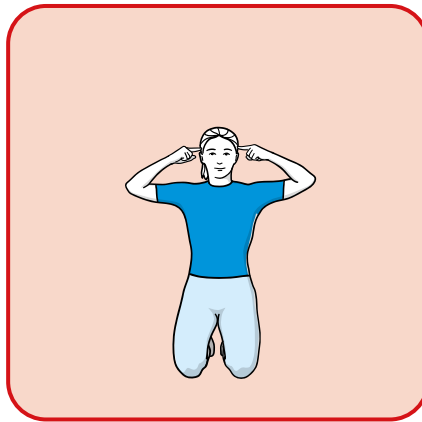




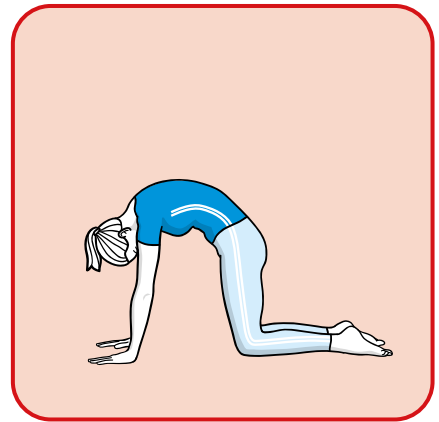
Zelt



Biene



Katze



Die verschiedenen ASANAS können nun in einer Bewegungsgeschichte vorkommen, die von der Sportlehrkraft oder einer Schülerin/einem Schüler vorgetragen wird:

Lehrkraft und die Kinder bewegen sich zeitgleich auf der Matte mit!

#### Geschichtenbeispiel

Es ist ein wunderbarer Tag, die **Sonne** scheint vom strahlend blauen Himmel. Heute machen wir einen Ausflug in den Yogawald. Ein leichter **Wind** lässt die **Bäume** hin und her schwenken. Am Waldrand gesellt sich eine schwarze **Katze** zu uns. Sie führt uns tiefer in den Wald. Ich erschrecke mich vor einer **Fledermaus**, die plötzlich vorbeiflattert. Das Rascheln der **Bäume** und der frische pure Waldgeruch wirken entspannend und beruhigend. Sie geben mir Kraft. Ich fühle mich mutig und stark – wie ein **Krieger**, der im Wald seinen **Bogen** spannt. Wir laufen weiter und kommen zu einer Lichtung. Ein **Adler** schwebt in der Luft und hält Ausschau. Fleißige **Bienen** summen bei der Arbeit. Die glibberigen Spuren der Schnecke glänzen in der Sonne. Am kleinen Teich gestalten **Frösche** ein fröhliches Konzert. Wir entscheiden uns, auf der grünen Wiese unsere **Zelte** aufzubauen und hier zu übernachten. Als die **Sonne** untergeht, wird es schnell dunkel. Wir bewundern die unendlichen, funkelnden **Sterne**. In unseren warmen, kuscheligen Schlafsäcken schlafen wir innerhalb kürzester Zeit ein.

#### Schlussteil

##### Entspannung/Meditation

Die Kinder liegen in Rückenlage auf der Matte. Impulse durch die Lehrkraft:

- Schließe deine Augen und atme bewusst tief ein und wieder aus.
- Spüre deinen Körper am Boden
- Deine Atmung ist ganz ruhig
- Atme durch die Nase ein...und aus
- Beim Einatmen spürst du, wie sich dein Bauch hebt, beim Ausatmen senkt sich dein Bauch

Die Lehrkraft liest eine kurze Entspannungsgeschichte vor. Dazu können Klänge mit Klangschalen oder Klanginstrumenten erzeugt werden. Es kann auch eine Entspannungs-CD abgespielt werden.

#### Verabschiedung

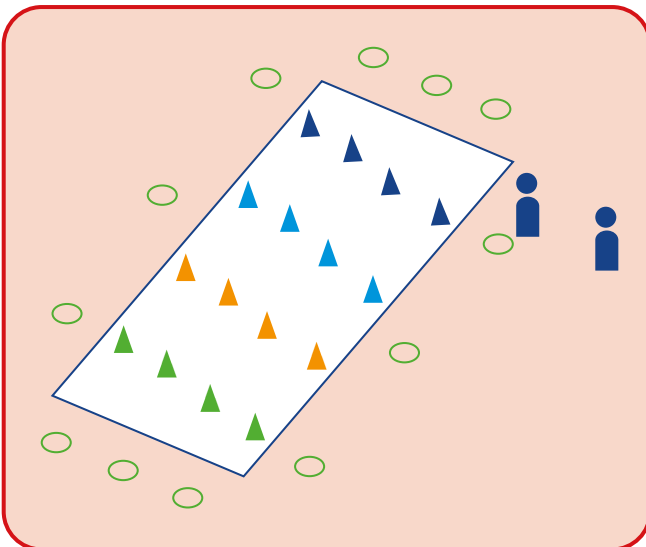
Im Yoga- oder Fersensitz pusten die Kinder sanft in ihre Hände und schicken flüsternd einen Wunsch in die Welt. Die Stunde wird mit einem „Namaste“ beendet.

## Beschreibung

Bei diesem Frisbee-Wettbewerb können die Kinder und Jugendlichen ihre Fertigkeiten im Werfen durch Zielwürfe mit unterschiedlichen Gegenständen und das Experimentieren mit der Wurfdistanz verbessern.

## Material

Für das Bingo-Feld werden insgesamt 16 Hütchen in 4 unterschiedlichen Farben und 12 (Fahrrad-)Reifen als Abwurfzonen benötigt. Geworfen wird mit Gegenständen, die bei der „Landing“ liegen bleiben, z. B. mit „Hacky-Sacks“ oder Tennisringen. Idealerweise hat jede Schülerin und jeder Schüler ein Wurfgerät, eine Bingo-Karte und einen Stift.



## Vorbereitung

Die Schülerinnen und Schüler werden in Zweier-Teams eingeteilt.

## Durchführung

Die/der Spielerin oder Spieler 1 steht im Reifen und wirft das Wurfgerät in ein Bingofeld. Die/der Spielerin oder Spieler 2 kreuzt die Felder auf der Bingo-Karte an. Nach jedem Wurf muss das Gerät wieder eingesammelt werden. Dies erfolgt erst nachdem alle Wurfgegenstände gelandet sind. Alle Werfende haben

vier Versuche. Befinden sie sich die Kreuze auf dem Bingo-Feld senkrecht, waagrecht oder diagonal in einer Reihe darf „Bingo!“ gerufen werden. Danach bzw. immer nach vier Versuchen werden die Rollen getauscht.

## Variation

### Der 50-Punkte-Wettbewerb:

An den Hütchen im Bingo-Feld werden die Ziffern (1-9) befestigt, die beim Treffen des Feldes addiert werden. Ziel ist es in einer bestimmten Zeit genau die 50 zu erreichen oder auch öfter. Gespielt werden kann im Team miteinander gegen die anderen Teams. Dabei wechseln sich die Werfenden ab. Bei dieser Form des Spiels ist es nicht möglich, nach jedem Wurf das Gerät wiederzuholen, weshalb hier ausreichend Gegenstände zur Verfügung stehen müssen.



# Schlagwurfschulung – Get your own device

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 5-7



## Beschreibung

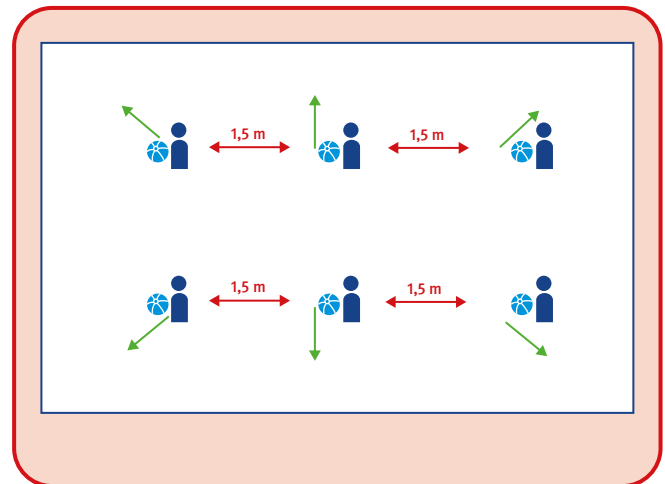
Die Disziplin „Wurf“ ist in dieser Infektionsstufe sowohl in der Sporthalle als auch im Freien gut durchführbar. Durch vorgegebene Aufstellungsformen (s.u.) können die Schülerinnen und Schüler beschult werden, sofern es die räumlichen Gegebenheiten ermöglichen.

Unterrichtet wird die Sportklasse aufgeteilt in Kleingruppen in voneinander getrennten Bereichen. Technikbeschreibungen liegen im Fokus und langsame Bewegungen stellen nur eine geringe Belastung für die Übenden dar, falls der Unterricht in der Sporthalle mit Maske erfolgen muss.

## Material

Jede Schülerin und jeder Schüler erhält einen Tennisball oder Schweißball. Für die Kennzeichnung der Gruppenbereiche werden Hütchen, Fahnen o.ä. benötigt. Eine geeignete Alternative sind Schweißbälle. Sie haben z.B. den Vorteil, dass die Bälle nach der Landung nicht allzuweit wegrollen. Anleitungen zum Herstellen von Schweißbällen finden sich auf gängigen Onlinevideoportalen.

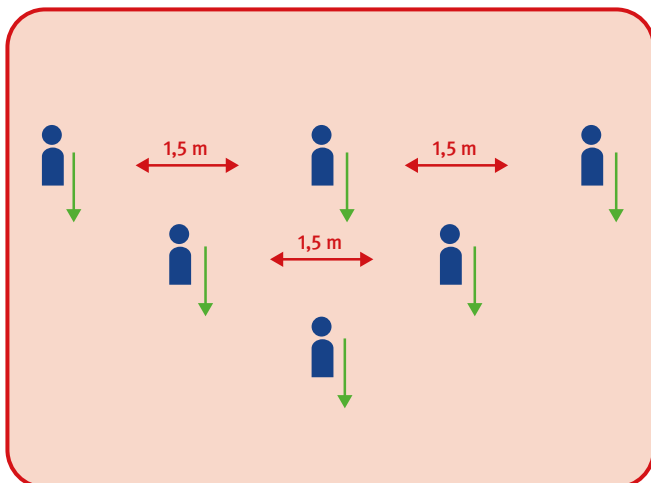
Im Stand können in dieser Aufstellungsform auch wurfspezifische Übungen mit dem Tennis- oder Schweißball durchgeführt werden. Hierbei sollte der Ball die Hand nicht verlassen. In der Halle können diese Aufwärmübungen auch mit gezielten und lockeren Wurfvariationen gegen die Wand erfolgen.



## Einleitender Teil

### Aufwärmen

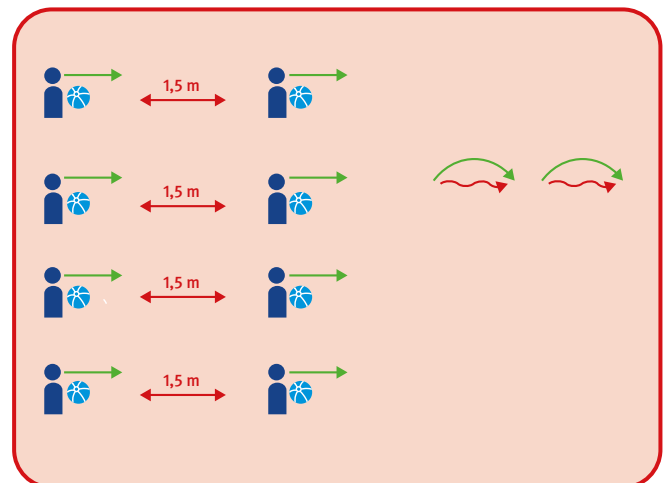
In versetzter Blockaufstellung wärmen sich die Kinder und Jugendlichen mit verschiedenen Bewegungen am Platz auf und halten hierbei den Tennis- oder Schweißball z. B. in der einen bzw. anderen Hand oder zwischen den Füßen bzw. Beinen. Der Ball darf nicht „wegrollen“.



## Hauptteil

### Zielwürfe

Die Lernenden positionieren sich nun so, dass sie die verschiedenen Würfe im Fluss mit Nachlaufen ausführen können. Die Rücklaufwege sind definiert! Die Übungen können sowohl in der Halle als auch im Freien durchgeführt werden.



- Die Lernenden werfen beidarmig, mit geübter und ungeübter Hand im Wechsel und laufen dem Ball nach.
- Die Zielwürfe werden aus der Bewegung heraus mit einem Impulsschritt mit der geübten Hand ausgeführt. Auch hier können die Schülerinnen und Schüler beidseitig werfen.
- Wurf ABC mit Lauf ABC kombinieren. Das Wurf ABC dient der Verbesserung der Gesamtkoordination beim leichtathletischen Schlagwurf in der Fortbewegung. Die Kopplungs- und Rhythmisierungsfähigkeit, sowie die Gleichgewichtsfähigkeit werden durch unterschiedlichen Wurfaufgaben (z. B. beidarmige Würfe über Kopf, Würfe mit Wurfarmseitenwechsel, unterschiedlichen Bällen, mit und ohne Ausholbewegung) geschult. Um den koordinativen Anspruch zu erhöhen, können die Wurfaufgaben mit dem Lauf ABC kombiniert werden (z. B. Ballenlauf am Ort und Werfen, Anfersen und Werfen, rückwärts Laufen und vorwärts Werfen, Zielwürfe aus dem Seitgalopp etc.)

#### Station 3

Die Kinder und Jugendlichen versuchen hier mit ihrem Ball ein Pendel zu treffen. Das Pendel kann entweder ein Ball an der Schnur oder ein Gymnastikreifen am Seil sein, das z. B. im Tor befestigt wird.

#### Station 4

An dieser Station wird beidarmig, mit geübter und ungeübter Hand aus dem Stand geworfen.

#### Station 5

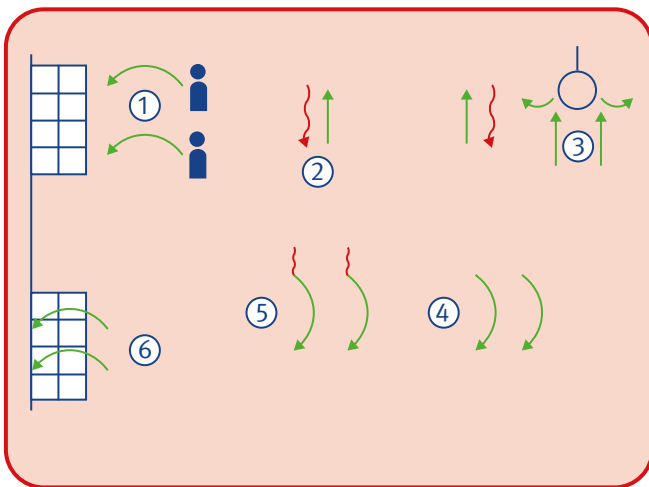
An dieser Station wird beidarmig, mit geübter und ungeübter Hand aus der Bewegung geworfen.

#### Station 6

Die Übenden führen hier den Schlagwurf mit Impulsschritt aus und werfen über ein Tor in dahinter liegende Zonen.

### Stationenbetrieb in der Sporthalle

Beim Üben an den Stationen ist besonders auf die Sicherheit zu achten. Es sollten klare Regeln bzgl. der Wurf- und Laufrichtungen getroffen werden und die einzelnen Stationen mit entsprechendem Abstand zueinander aufgebaut werden. Für manche Stationen werden zusätzlich zu den Bällen weitere Materialien benötigt (siehe jeweilige Stationsbeschreibung).



#### Station 1

Die Schülerinnen und Schüler werfen nach vorne/oben-vorne auf Markierungen. Die Ziele können z.B. ein Zifferngitter, ein Tor oder eine mit Kreide gezeichnete Zielscheibe auf einer Turmatte sein.

#### Station 2

An dieser Station wird der Ball geworfen und im Nachlaufen von der/dem Werfenden wieder gefangen.



# Die Koordinationsleiter: Effektiv und einfach!

Infektionsstufe

3

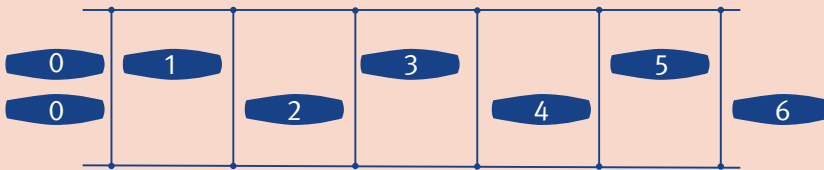
Zielgruppe  
Jahrgangsstufe 1-4

## Beschreibung

Der Entwicklung der Koordinativen Fähigkeiten kommt im Grundschulalter eine herausragende Bedeutung zu. Mit Hilfe der Koordinationsleiter kann in diesem Bereich einfach, effektiv und abwechslungsreich geübt werden.

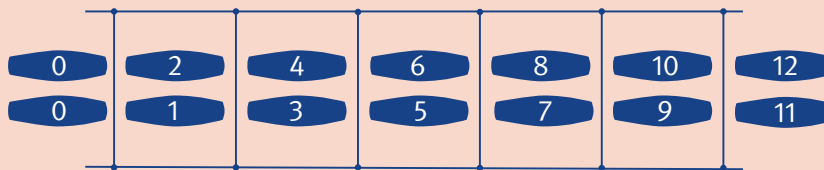
Die folgenden Aufgaben sollen zuerst langsam und dann mit der Zeit flüssiger in der Koordinationsleiter erarbeitet und geübt werden.

## Übungen



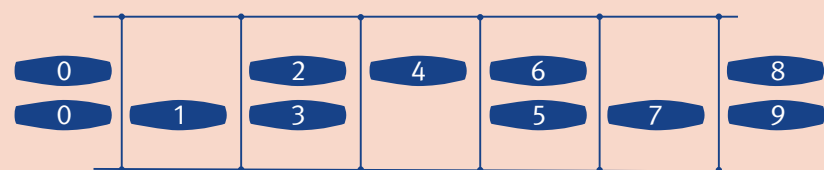
### „Laufe einfach los!“

Die Kinder laufen durch die Koordinationsleiter, dabei berührt jeder Fuß nur ein Feld. Nach jedem Durchgang wird das Bein mit dem ersten Kontakt gewechselt.



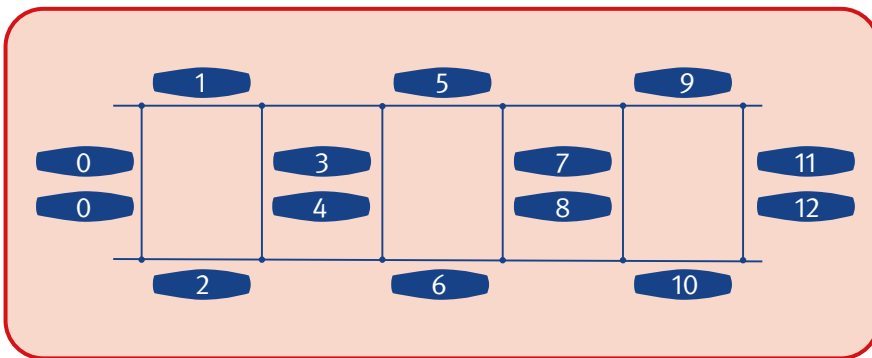
### „Nacheinander ins Feld!“

Die Kinder laufen durch die Koordinationsleiter, dabei kontaktieren die Füße nacheinander jedes Feld. Nach jedem Durchgang wird das Bein mit dem ersten Kontakt gewechselt.



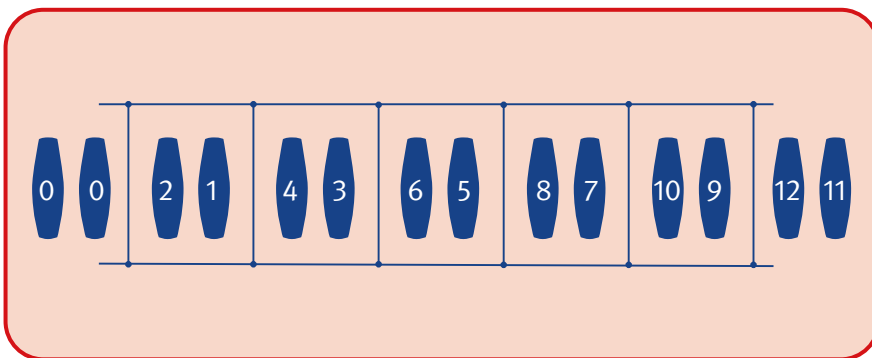
### „Im Dreierhythmus!“

Die Kinder berühren jedes zweite Feld nur mit einem Bein. Nach jedem Durchgang wird das Bein mit dem ersten Kontakt gewechselt.



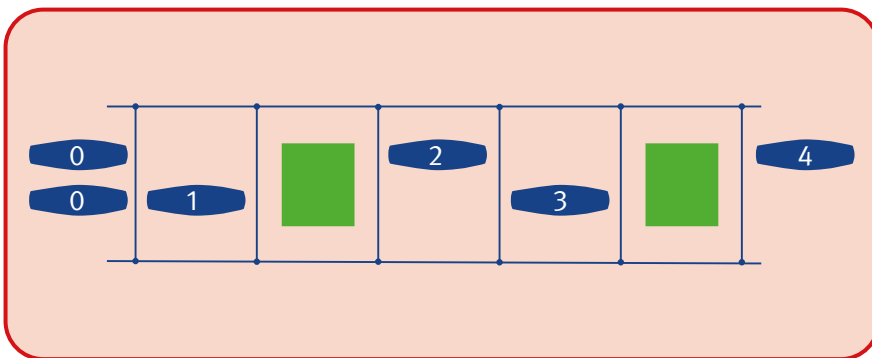
**„In & out!“**

Die Kinder springen zunächst mit beiden Füßen nacheinander neben die Leiter, um dann mit beiden Füßen nacheinander in das Leiterfeld zu springen.



**„Sidewalk!“**

Die Kinder laufen seitlich durch die Koordinationsleiter. Dabei berühren beide Füße nacheinander jedes Leiterfeld einmal. Nach jedem Durchgang wird das Bein mit dem ersten Kontakt gewechselt.



**„Über das Hindernis!“**

Die Kinder überwinden immer mit dem selben Bein ein geeignetes Hindernis (Bananenkarton, Tennisring etc.). Nach jedem Durchgang wird das Bein mit dem ersten Kontakt gewechselt.



# Die Koordinationsleiter und mehr: Immer weiter!

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 5-9

## Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler sollen durch Übungen mit der Koordinationsleiter, durch Treppenläufe und Koordinationsstaffeln ihre aerobe Ausdauer und Kraftausdauer verbessern und die eigenen koordinativen Fähigkeiten schulen. Mögliche Treppenläufe, die im Freien unter Beachtung des Mindestabstandes ausgeführt werden können, sind auf [Seite 120](#) beschrieben.

## Material

Für diese Einheit werden je nach Größe der Sportklasse eine gewisse Anzahl an Koordinationsleitern benötigt. Zum Üben kann motivierende Musik als Takthilfe verwendet werden.

## Vorbereitung

Die Einteilung in Gruppen erfolgt je nach Anzahl der Koordinationsleitern. Die Übungen werden im Riegenbetrieb durchgeführt. Hierfür stellen sich die einzelnen Gruppen in einer Reihe an der Koordinationsleiter an.

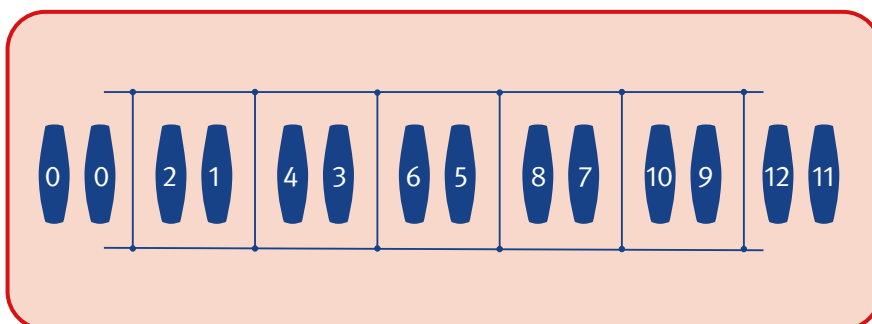
### Anmerkung

Die Kinder führen die folgenden Übungen idealerweise im Freien unter Einhaltung des Mindestabstandes aus. Anschließend gehen sie seitlich zurück. Die Laufwege sind klar definiert!

## Hauptteil

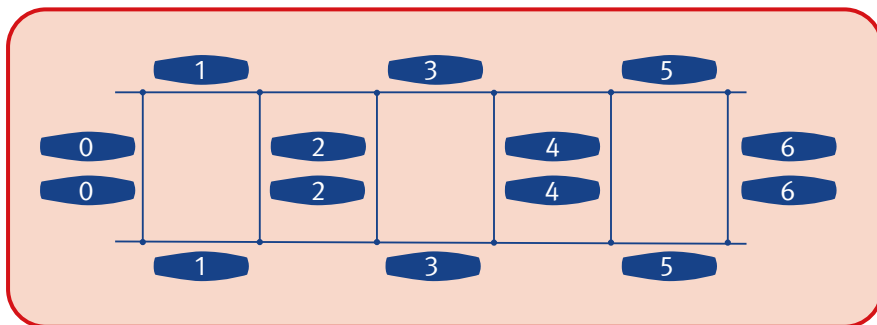
### „Sidesteps!“

Die Kinder hopsen seitlich mit Sidesteps durch die Felder. Dabei setzen sie immer zuerst den vorderen Fuß in das nächste Feld. Die Sidesteps werden beidseitig geübt.



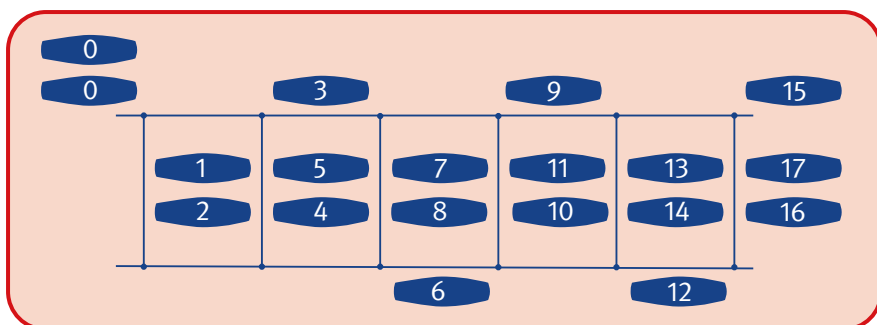
### „Hampelmann-Sprünge!“ mit Armeinsatz

Die Kinder führen eine Hampelmann-Bewegung aus. Sie springen mit gespreizten Beinen mit beiden Füßen neben das erste Feld und mit einem Schlusssprung in das zweite Feld.



### „Dreierkontakt – Variation!“

Die Kinder und Jugendlichen laufen mit drei Kontakten pro Feld durch die Koordinationsschleife. Der Unterschied zum „normalen“ Dreierkontakt ist, dass hier der erste Schritt außerhalb der Leiter erfolgt und die nächsten zwei Schritte innerhalb des Feldes auf gleicher Höhe.



### Variation

Diese und einfachere Schrittkombinationen durch die Koordinationsschleife können neue Impulse durch kleine Veränderungen erhalten. Dadurch kann ganz einfach der Schwierigkeitsgrad einer bereits gelingenden Übung erhöht werden.

- Die Arme werden beim Durchlaufen in verschiedenen Positionen gehalten oder mitbewegt (z. B. azyklisch).
- Durchlaufen mit kleinen, schnellen Schritten mit unterschiedlich vielen Kontakten pro Feld und hierbei die Laufrichtung – vorwärts, rückwärts, seitwärts oder diagonal – ändern.
- Springen mit beiden oder einem Bein vorwärts, rückwärts, seitwärts oder jeweils mit einer halben Drehung.
- Der Rhythmus und das Tempo können auch durch Musik bestimmt werden.
- Die Füße können beim Durchlaufen oder Springen in jedes Feld, in jedes zweite Feld oder außerhalb gesetzt werden.





# Soccerskills

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 5-10

## Vorbereitung

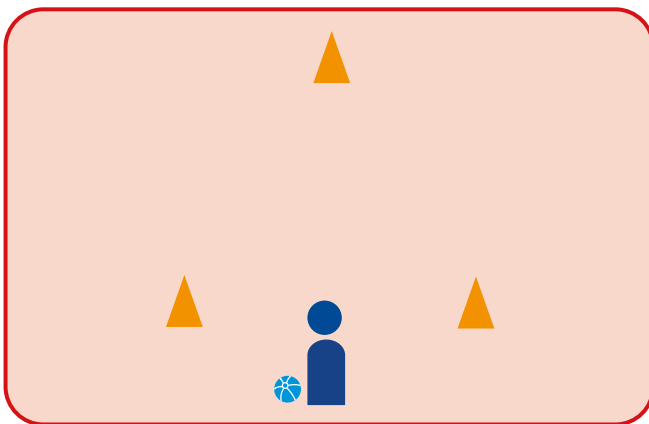
### Material

Für den Aufbau werden Markierungshütchen, ein Futsal- oder Fußball pro Kind, zwei persönliche Gegenstände pro Schülerin und Schüler (z. B. Taschentuchpäckchen, Brotzeitbox, Federmäppchen, Schuhe etc.) benötigt.

### Vorbereitung

Die Schülerinnen und Schüler nehmen ihren mit Hütchen markierten Platz ein.

Jedes Kind bildet mit zwei persönlichen Gegenständen (z. B. Schuh und Taschentuchpäckchen) und dem Hütchen als Spitze ein gleichseitiges Dreieck mit ca. 1,5 m langen Seiten. Ausgangsposition ist jeweils hinter der Grundseite des Dreiecks.



## Hauptteil

Nach Vorgabe der Lehrkraft absolvieren die Schülerinnen und Schüler verschiedene Dribbelaufgaben in ihrem und um ihr Dreieck herum.



Falls die Einheit mit Maske durchgeführt wird ist auf eine langsamere Ausführung mit geringerer bis mittlerer Belastungsintensität zu achten. Ohne Maske im Freien oder zu Hause kann das Tempo erhöht werden.

### Variation

- Dribble gegen den Uhrzeigersinn um das Dreieck herum und führe dabei den Ball mit rechts!
- Dribble im Uhrzeigersinn um das Dreieck herum und führe dabei den Ball mit links!
- Dribble im Uhrzeigersinn um das Dreieck herum und führe dabei den Ball mit rechts!
- Dribble gegen den Uhrzeigersinn um das Dreieck herum und führe dabei den Ball mit links!
- Dribble eine Acht um zwei Dreiecke herum und führe dabei den Ball nur mit rechts! Wechsel hierbei Innenseite und Außenseite!
- Dribble eine Acht um zwei Dreiecke herum und führe dabei den Ball nur mit links! Wechsel hierbei Innenseite und Außenseite!
- Dribble eine Acht um zwei Dreiecke herum und führe dabei den Ball nur mit der Innenseite!
- Dribble eine Acht um zwei Dreiecke herum und führe dabei den Ball nur mit der Außenseite!

- Dribble eine Acht um zwei Dreiecke herum und halte den Blick immer auf die Spitze des Dreiecks gerichtet!
- Wer schafft die meisten Achterdribblings in 20 Sekunden?
- Dribble eine „halbe Acht“ beginnend im Uhrzeigersinn bis zur Dreiecksspitze und wieder zurück! Anschließend dribble eine „halbe Acht“ gegen den Uhrzeigersinn bis zur Dreiecksspitze und wieder zurück!
- Lass den Ball zwischen den Füßen pendeln!
- Ziehe den Ball mit der Sohle in seitlicher Bewegungsrichtung von einem Hütchen zum nächsten und wieder zurück!
- Wechsle zwischen Ballpendeln und Sohlenzieher in seitlicher Bewegungsrichtung! Führe das Ballpendeln jeweils im Umkehrpunkt aus.
- Dribble um das Dreieck gegen den Uhrzeigersinn mit links herum! Ziehe kurz nach einer Markierung mit der linken Fußsohle den Ball zurück, um ihn unmittelbar darauf mit der rechten Fußsohle mit einer Rückwärtsdrehung (Standbein jetzt links) innen an der Markierung vorbei in Richtung zur nächster Markierung zu führen. Übe in beide Richtungen!
- Dribble seitlich außerhalb der rechten Markierung nach vorne an, sofort mit der linken Fußsohle zurück und dribble mit der linken Außenseite nach links zur Ausgangsposition zurück. Wiederhole diese Übung auf der anderen Seite.
- Führe den Ball nach rechts. Dribble seitlich außerhalb der rechten Markierung nach vorne an, ziehe den Ball sofort mit der rechten Fußsohle zurück und spiele ihn mit der rechten Innenseite nach links hinter dem Standbein vorbei. Dribble anschließend mit links zur Ausgangsposition zurück. Wiederhole diese Übung auf der anderen Seite.
- Verlagere dein Gewicht vom rechten Standbein auf dein linkes Standbein. Dribble nun den Ball mit dem rechten Außenrist über den rechten Schenkel des Dreiecks, hole den Ball mit der Sohle wieder zurück und dribble zur Ausgangsposition zurück. Wiederhole diese Übung auf der anderen Seite.



# Barfuß unterwegs

Zielgruppe  
Jahrgangsstufe 1-7

## Beschreibung

Bewegungsmangel, Übergewicht und nicht passende Schuhe können zur Abflachung des Fußgewölbes und damit zu Fehlstellungen führen, welche die Beinachse, die Beckenstellung und die gesamte Rumpfhaltung negativ beeinflussen. Daher ist eine Haltungsschulung und eine Kräftigung des Längs- und Quergewölbes der Füße sowie die Stabilisierung der Sprunggelenke von großer Bedeutung.

Die folgende Unterrichtseinheit kann in Kleingruppen oder mit der ganzen Sportklasse in der Turnhalle, im Schulhaus in geeigneten großen Räumen oder im Freien durchgeführt werden. Da die Übungen barfuß bewältigt werden, muss der Boden der Übungsstätte frei von gefährlichen Gegenständen sein.

## Material

Es werden Sandsäckchen, Seile, Zeitungen, Schuhkartons, Eimer sowie verschiedene Naturmaterialien und Alltagsgegenstände benötigt. Die Anzahl der entsprechenden Materialien richtet sich nach der Gruppengröße bzw. nach der jeweiligen Übung.

## Einleitender Teil

### 1. Die eigenen Füße betrachten

Die Kinder oder Jugendlichen sitzen im Sitzkreis im Abstand von 1,5 Metern. Sie betrachten ihre Füße und versuchen die jeweiligen Besonderheiten genau zu beschreiben (z. B. Druckpunkte, Hornhautbildung, Stützpunkte).

### 2. Bewusster Fußaufsatz im Gehen

Die Schülerinnen und Schüler gehen langsam mit Mindestabstand z.B. durch das Klassenzimmer, die Aula oder bewegen sich in einem bestimmten Bereich im Freien. Ohne zu sprechen konzentrieren sich die Übenden auf den eigenen Fußaufsatz und das Abrollen beim Gehen. Die Füße werden leise aufgesetzt. Um die Lernenden noch mehr zu sensibilisieren kann die Lehrkraft folgende Beobachtungsaufträge stellen:

- Welcher Teil deines Fußes berührt zuerst den Boden?
- Wie „rollst“ du deinen Fuß ab?
- Welcher Teil deines Fußes hinterlässt den letzten Abdruck am Boden?

Anschließend wird leicht getrabt und kurz gejoggt. Die Schülerinnen und Schüler sollen auch hier beobachten, wie sich das Abrollverhalten ihrer Füße verändert.

### 3. Alltagsgegenstände ertasten

Bei dieser Übung ertasten die Schülerinnen und Schüler verschiedene Gegenstände (Löffel, Stift, Watte, kleiner Ball, etc.) mit den Füßen. Hierbei halten sie die Augen geschlossen oder haben diese verbunden.

## Hauptteil

### 1. Kräftigung der Fußmuskulatur mit dem Sandsäckchen

- Im Sitzkreis wird ein Sandsäckchen abwechselnd mit dem einen und dem anderen Fuß oder auch mit beiden Füßen gleichzeitig gegriffen, vom Boden aufgehoben und gehalten.
- Das Sandsäckchen wird mit den Füßen im Kreis herumgegeben.



Im Sitzkreis ist der Mindestabstand von 1,5 Metern einzuhalten!

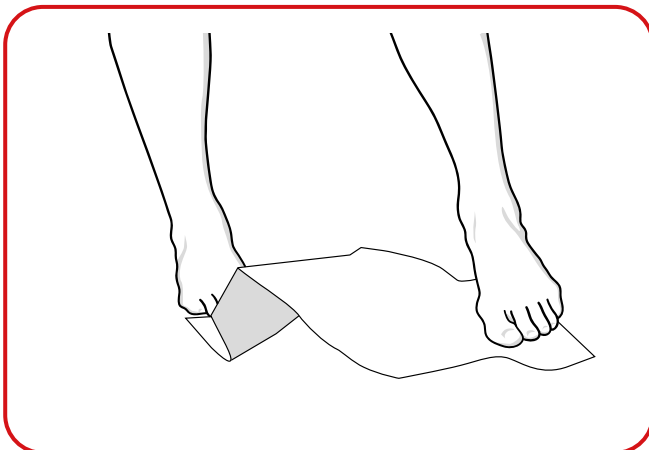
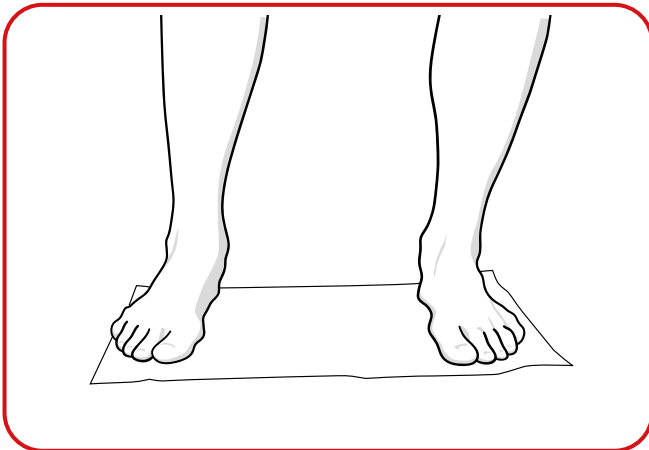
- Ein zweites Sandsäckchen wird gegenüber startend herumgegeben und soll das andere Sandsäckchen einholen.
- In Teams oder Kleingruppen können nun weitere Übungsmöglichkeiten entwickelt werden wie z.B. Zuwerfen mit dem Fuß oder Zielwerfen in einen Eimer.

### 2. Kräftigung der Fußmuskulatur mit dem Seil

- Jedes Kind bzw. jeder Jugendliche versucht ein Seil mit dem Fuß zu greifen, vom Boden aufzuheben und zu halten.
- Die Füße legen mit dem Seil Buchstaben, Formen und Zahlen.
- Die Füße machen einen Knoten in das Seil und entknoten es auch wieder.
- Paarweise gegenüber sitzen ziehen die Schülerinnen und Schüler das Seil in die entgegengesetzten Richtungen (Tauziehen).

### 3. Kräftigung der Fußmuskulatur mit der Zeitung

- Eine Zeitungsseite wird mit den Füßen gehalten und gelesen. Die Zeitungsseite wird am Boden mit den Füßen möglichst oft in der Mitte ge- und dann wieder entfaltet, ohne, dass sie zerreißt.
- Aus der Zeitungsseite kann auch ein Papierhut, ein Schiffchen oder ein Flieger gefaltet werden.



### 4. Kräftigung der Fußmuskulatur und Stabilisierung der Sprunggelenke

Die Kinder stehen im Raum oder auf dem Gelände verteilt auf einem Fuß und schwingen das andere Bein hin und her. Hierbei werden unten stehende Aufgaben gestellt. Je nach Übungsintensität und Konstitution der Lernenden erfolgt ein Beinwechsel nach jeder Bewegungsaufgabe, nach jeder zweiten Bewegungsaufgabe usw..

- Schwinge dein Bein vor und zurück!
- Schwinge dein Bein diagonal vor deinem Körper hin und her!
- Schwinge dein Bein diagonal vor und zurück, so also ob du einen Ball mit der Fußinnenseite wegschießen würdest!
- Führe dein gebeugtes Knie langsam nach oben, bis dein Oberschenkel waagrecht ist. Strecke nun dein Bein nach hinten, um in die Standwaage zu kommen! Halte kurz diese Position und führe anschließend das Knie wieder nach vorne! Wiederhole diese Bewegung z. B. dreimal!

### Schlussteil

#### Schneeballschlacht

Die Kinder zerknüllen mit den Füßen die Zeitungsseite zu einem Schneeball. In der Schneeballschlacht werden nun die Schneebälle mit den Füßen geworfen. Hierzu bewegen sich die Spielenden im Vierfüßlerstand rückwärts (Spinne). In einer Schneeballschlacht darf jedes Kind mit Hilfe der greifenden Füße abwerfen und abgeworfen werden.

#### Zielwurf in den Eimer

Der Schneeball wird vom Sitzkreis aus mit den Füßen in den Eimer befördert, der in der Mitte steht. Die Entfernung kann hier variieren, in dem der Sitzkreis verkleinert oder vergrößert wird.

Im abschließenden Reflexionsgespräch kann über gelungene bzw. schwer auszuführende Übungen gesprochen und die Gesunderhaltung der Füße im Alltag thematisiert werden.



# Fit durch Orientierungsläufe

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 5-10

## Beschreibung

Dieser Stern-Orientierungslauf kann je nach Ort und Leistungsgruppe mit Maske als Spaziergang oder im leichten Dauerlauf durchgeführt werden. Er ist eine einfach zu organisierende Variante der Ausdauerschulung, die nur geringe Vorbereitung erfordert. Eine kontinuierliche Aufsichtsführung ist gewährleistet, da sich die Lehrkraft an einem zentralen Ort befindet. Jeder Posten wird von hier aus angelaufen, die Kinder und Jugendlichen kehren immer wieder dorthin zurück. Sie können dabei einzeln oder in Kleingruppen mit Abstandsgebot oder Abstandhalter s.u. unterwegs sein.

## Material

Grobe Skizze des bespielten Geländes; je Gruppe drei Zettel, Kreppband, Stift;

## Hinweise zum Mindestabstand und zur Maske

Bei der Wahl eines genügend großen Geländes bzw. entsprechend großer Räume, insbesondere draußen, kann der Mindestabstand problemlos eingehalten werden. Falls die Schüler und Schülerinnen nicht die nötige Reife, Vorbereitung und Aufmerksamkeit haben, um selbst auf die Einhaltung des Mindestabstands zu achten, bieten sich zwei Vorgehensweisen an:

1. Eine Maske wird in den Begegnungsbereichen bei den Posten und der Lehrkraft getragen. Zum Laufen wird die Maske abgenommen.
2. Einsatz von methodischen Hilfen:
  - Poolnudel, Seil, Rohrisolierung dienen als Abstandhalter zwischen den Schülerinnen und Schülern.
  - Reifen, Kreidemarkierungen oder Hütchen markieren die Positionen an den Posten und am zentralen Ort in der Mitte des Sterns.

Zettel und Stift erhält jedes Kind oder jeder Jugendliche, bzw. werden einem Mitglied jeder Gruppe fest zugeordnet, falls die Teilnehmenden weiterhin in Kleingruppen mit dem nötigen

Abstand unterwegs sein sollen. Die Entfernungen vom zentralen Punkt zu den Posten sollten unter diesen Bedingungen kurz sein. Um den Zeitrahmen nicht zu „sprengen“ sollte eine geringere Zahl an nötigen Lösungswörtern festgelegt werden, da es beim Spazieren länger dauert als im Lauftempo des klassischen Orientierungslaufs.

## Hauptteil

Die Kleingruppen von 2-4 Schülerinnen und Schülern bzw. die einzelnen Teilnehmenden werden durchnummeriert. Anschließend bekommen sie vom zentralen Punkt ausgehend sternförmig eine Laufrichtung zugewiesen um den Posten zu erstellen. Mit zwei Zetteln, Kreppband und einem Stift laufen sie in der angegebenen Richtung los. An einem Ort ihrer Wahl, von dem aus die Lehrkraft noch zu sehen ist, befestigen die Teilnehmenden gut sichtbar einen Zettel mit einem Lösungswort (je nach Vorgabe Baumart, Sportart etc.) und laufen anschließend zurück. Dort geben sie der Lehrkraft einen weiteren Zettel mit Gruppennummer und Lösungswort.

In einer Skizze des Geländes (z.B. Sportplatz), welche zentral bei der Lehrkraft einsehbar ist, tragen sie die Lage des Postens mit ihrer Gruppennummer ein. Nun bekommt jede Gruppe/jedes Kind den dritten Zettel.

Auf Startkommando gehen sie mit Zettel und Stift im Uhrzeigersinn zum nächsten, ihnen bisher unbekanntem Posten und notieren das Lösungswort. Schülerinnen und Schüler gehen zurück zur Lehrkraft, suchen auf dem Plan den nächsten Posten, spazieren zu diesem und wiederholen den Vorgang.

Es gewinnt die Schülerin, der Schüler oder die Gruppe, die am schnellsten den Zettel mit allen richtigen Codewörtern der Lehrkraft übergibt.

### Tipps

- Statt Lösungswörtern können alternativ auch Naturrätsel, Bewegungsaufgaben (z. B. Yogaübung, Dehnübung, Liegestütz), Geographieaufgaben oder weitere Aufgaben mit Lehrplanbezug gestellt werden. Der Fantasie und fächerübergreifenden Arbeit sind hier kaum Grenzen gesetzt.
- Gruppengröße und -größe lassen sich je nach vorhandener Zeit, gewünschter Intensität und Laufstrecke variieren: Je kleiner die Gruppen, desto mehr Gruppen, desto mehr Posten, desto mehr Laufstrecke.
- Leistungsheterogenität/ -homogenität der Gruppen beachten und thematisieren: In fairen leistungsheterogenen Gruppen motivieren die Stärkeren oft die Schwächeren; in weniger fairen Gruppen machen sie eventuell die Schwächeren fürs Nicht-Gewinnen verantwortlich.
- Inklusion: Handicaps für Stärkere, Anzahl der geforderten angelaufenen Posten je nach individuellem Leistungsvermögen gemeinsam mit den Teilnehmenden festlegen, unterschiedliche Laufstrecken und Aufgabenschwierigkeiten fordern. Die Differenzierungsmöglichkeiten kennen keine Grenzen.



Infektionsstufe

3

## Jonglieren mit 2 Bällen

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 5-10

### Einleitender Teil

Übe die Basics (Übung 1-4) nur mit einem Ball!

### Übungsauswahl zum Jonglieren mit zwei Bällen

#### Übung 1: „Säule“

Werfe einen Ball mit deiner geübten Hand gerade wie eine Säule vor dir nach oben, so dass er wieder in deine geöffnete Hand zurückfällt!



Der Ball sollte zuerst kaum und erst nach und nach weiter in die Höhe geworfen werden.

#### Übung 2

Werfe den Ball wie in der Übung 1 nach oben. Dreh sofort nach dem Wurf vor dem Fangen deine offene Hand nach unten Richtung Boden und wieder zurück und fange den Ball wieder auf!

#### Übung 3

Führe nun Übung 1 und Übung 2 mit deiner schwächeren Hand aus!

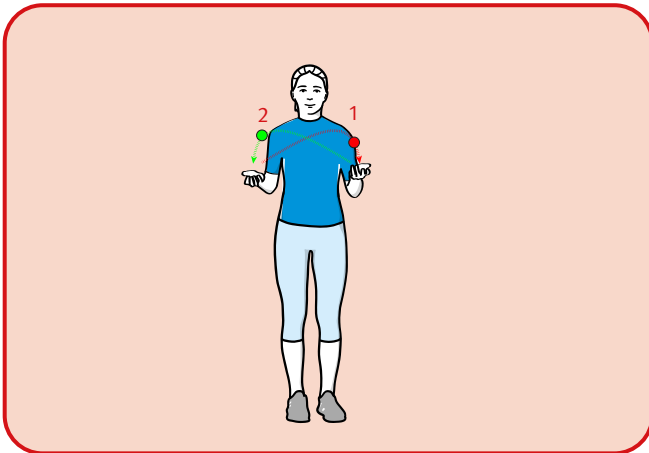
#### Übung 4: Brotmesser

Wirf eine Säule wie bei Übung 1. Deinen anderen Arm führst du danach gestreckt unter dem fliegenden Ball zur anderen Seite. Der fliegende Ball fällt zurück in deine Hand. Nach dem nächsten Wurf führst du den gestreckten Arm wieder in die Ausgangsstellung zurück.



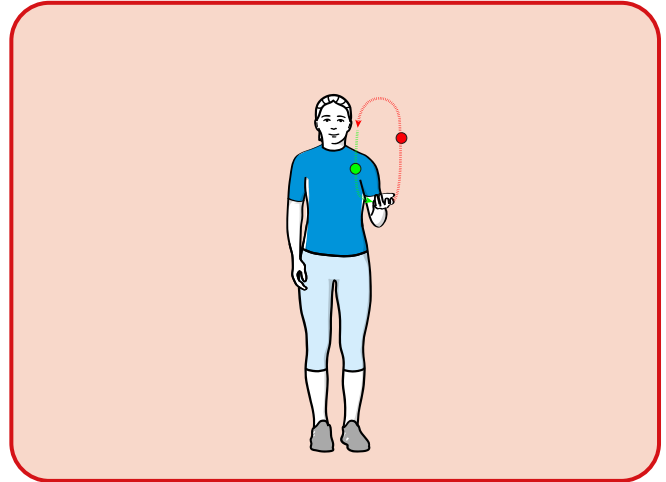
### Übung 5

Zwei Bälle sollen nacheinander fliegend ihren Platz tauschen. Wirf die Bälle nacheinander auf den Spuren eines „Xes“ und fange die Bälle nacheinander rhythmisch auf. Sprich dazu: „Werfen (Ball 1) - werfen (Ball 2) - fangen - fangen!“ Beginne dreimal hintereinander mit der geübten, dann mit der ungeübten Hand.



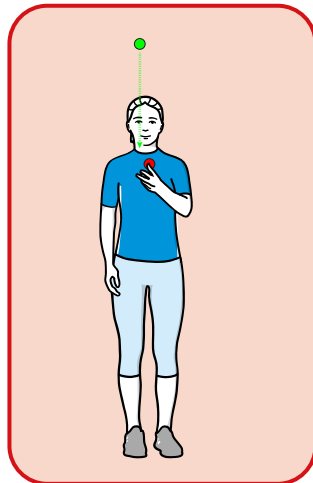
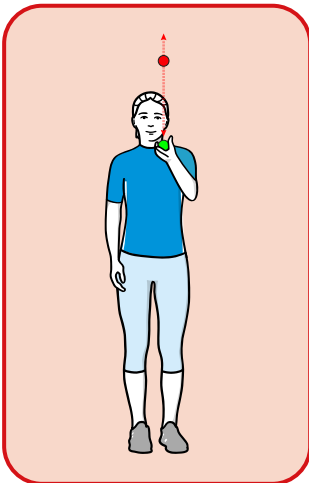
### Übung 7: Außenkreis

Wirf nun mit einer Hand zwei Bälle im Wechsel im Kreislauf von innen leicht nach außen! Den zweiten Ball wirfst du immer dann nach oben-außen, wenn der erste davor am höchsten Punkt ist.



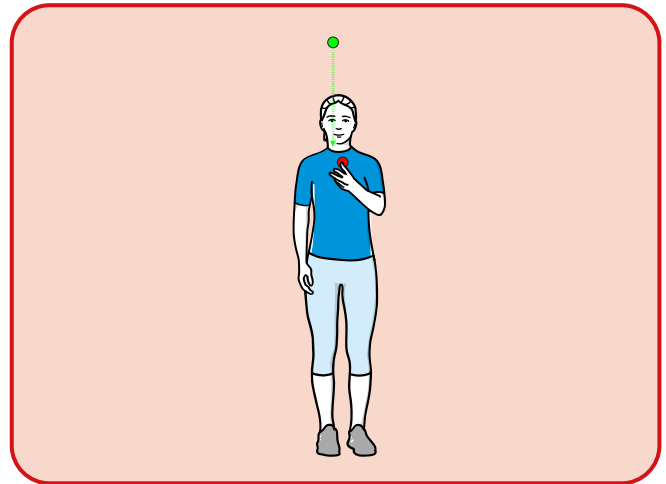
### Übung 6

Halte nun zwei Bälle in einer Hand, werfe und fange nur den vorderen. Der zweite Ball (rot) „parkt“ im hinteren Teil deiner Hand, eingeklemmt zwischen Daumen, kleinem Finger und Handballen.



### Übung 8: Säulen

Wirf die beiden Bälle im Wechsel als gerade Säulen mit einer Hand!



#### Tipp

Versuche deine Bälle auch rhythmisch auf ein passendes Musiktempo zu werfen und wieder zu fangen.

## Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler erhalten als Hausaufgabe kreative Bewegungspausen und Gestaltungsaufgaben durchzuführen. Die Aufgaben werden im Unterricht vorbereitet.

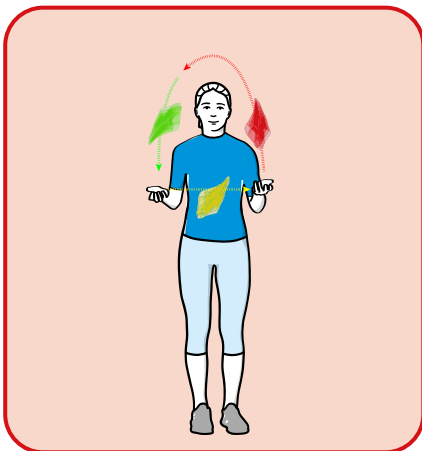
Hier bieten sich insbesondere im Bereich der „Bewegungskünste“ Beispiel aus dem Jonglieren (Tuch und Bälle) an. Wenn Kinder Diabolos, Pois (können auch selbst gebastelt werden!), Devil Sticks oder Jonglierteller zu Hause haben,

eignet sich deren Einsatz als Gestaltungsmittel sehr gut zur Gestaltung gesundheitsförderlicher Bewegungsangebote mit unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen.

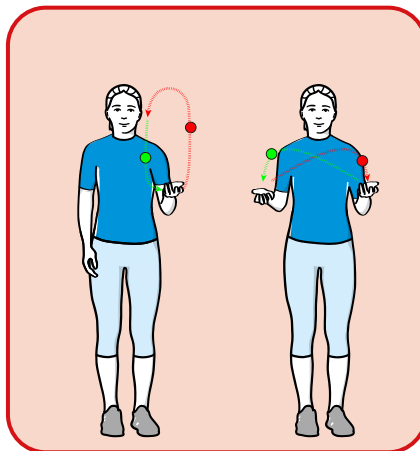
Die Kinder erhalten entsprechende Übungskarten und Hinweise zu den Bewegungsaufgaben und bekommen abschließend die Möglichkeit einer Präsentation mit entsprechender Wertung (Wertschätzung!). Im Internet finden sich auf den gängigen Videoportalen viele Tutorials, die genutzt werden können. Tipp für Bayern auf bayerisch: „Schonglian lerna mim Werna“!

## Ideen für Übungskarten

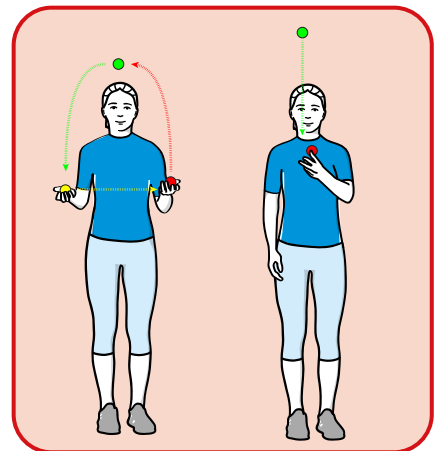
Jonglieren mit Tüchern



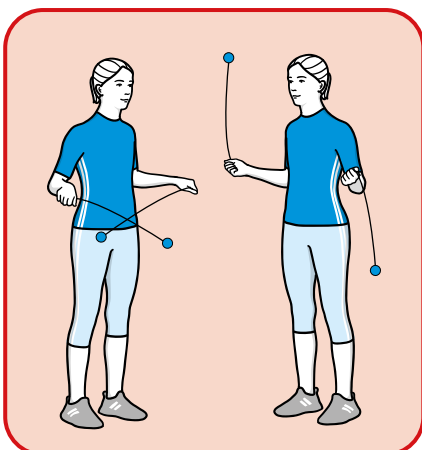
Jonglieren mit 2 Bällen



Jonglieren mit 3 Bällen



Poi







Infektionsstufe

3

# Bewegungsformen im Freien – Bewusst die Natur genießen

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 5-10

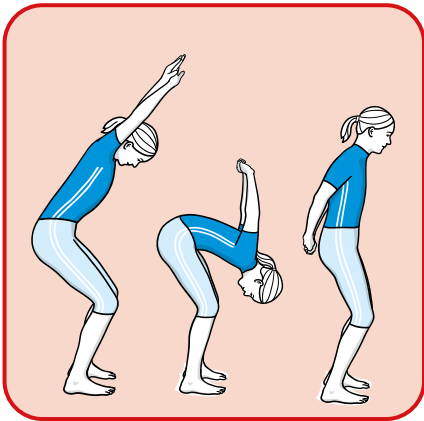
## Yoga

### Yoga-Inspirationen

Kraft, Balance und Fokus in der Natur! Mit den Schülerinnen und Schülern wurden im Sportunterricht bereits Yoga Übungen erarbeitet. Nun sollen diese selbstständig ein "Yoga-Workout"

erarbeiten. Die Lehrkraft verteilt im Bewegungsraum als Erinnerung exemplarisch Bildkarten mit entsprechenden Yogaübungen (siehe Beispiele).

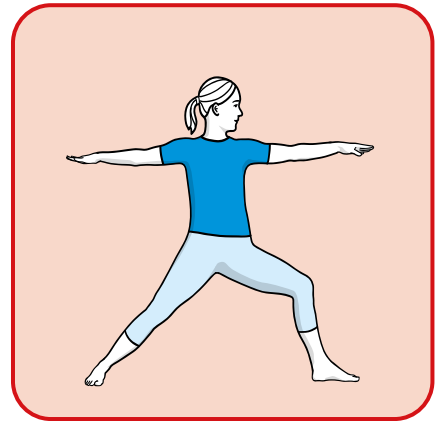
„Hana Victorija“



Adler



Krieger Nummer 2



Herabschauende Hund



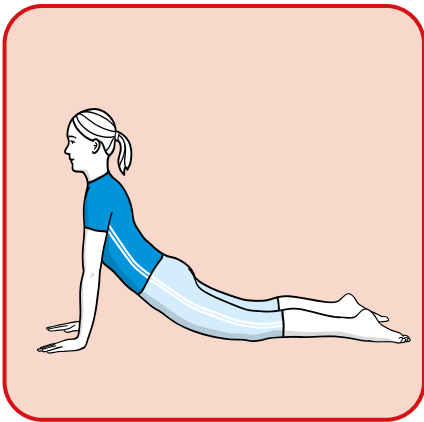
Dreieck



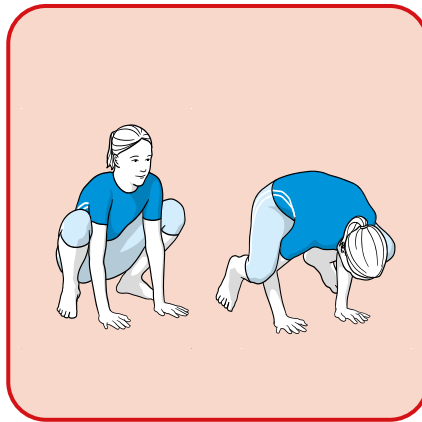
Dreieck 2



Kobra



Krähe



### Der Sonnengruß

The Sun Salutation sequence is depicted as a circle of 13 numbered steps, each with a corresponding illustration of a person in a blue shirt and light blue leggings. The steps are arranged in a clockwise direction around a central red circle.

- 1 „Namaste“
- 2 „Ich begrüße die Sonne“
- 3 „Ich begrüße die Erde“
- 4 „Ich bin stark wie ein Löwe“
- 5 „Ich bin mutig wie ein Panther“
- 6 „Ich bin schlau wie eine Katze“
- 7 „Ich bin konzentriert wie eine Kobra“
- 8 „Ich bin ruhig wie eine Schnecke“
- 9 „Ich bin freundlich wie ein Hund“
- 10 „Ich bin stark wie ein Löwe“
- 11 „Ich begrüße die Erde“
- 12 „Ich begrüße die Sonne“
- 13 „Namaste“

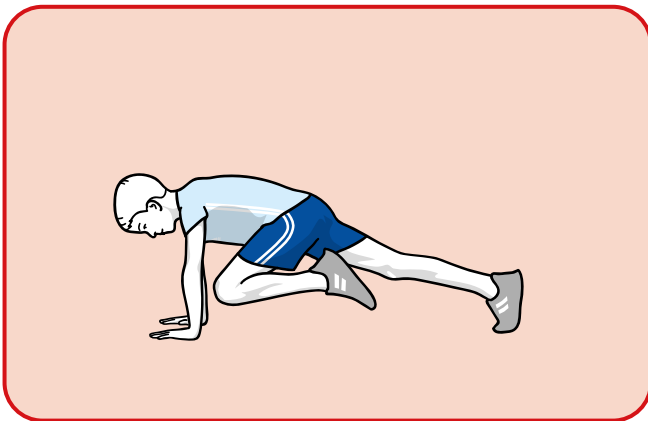
Auftrag für die Gruppe: Bitte baut in euer Workout mindestens einen **Sonnengruß**, einen „herabschauenden Hund“ und einen „Krieger“ ein.



# Sportreferate als Vorbereitung zum selbstgesteuerten Sporttreiben: Trends erproben und kritisch reflektieren

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 5-10

## Thema: Stabilisationstraining – ohne Geräte!



### Beschreibung

Stabilisationstraining ist ein Grundbestandteil des Kraft- und Ausdauertrainings. Es fördert die Körperstabilität und beeinflusst somit die Haltungs- und Bewegungsmotorik.

Diese Haltemuskeln werden im normalen Ausdauertraining nur wenig beansprucht und bei sitzender Tätigkeit gar nicht. Dies kann zu muskulären Dysbalancen führen, was ursächlich beispielsweise für viele Rückenbeschwerden ist.

Ein Teufelskreis, den es durch regelmäßiges Stabilisationstraining zu durchbrechen gilt.

### Warum soll ich Stabilisationstraining machen?

Stabilisationstraining beugt Verletzungen vor, das Zusammenspiel der Muskulatur wird optimiert. Somit sind die Voraussetzung zum Erlernen von neuen Bewegungsabläufen geschaffen.

### Und wann?

Stabilisationstraining macht man am besten getrennt vom Laufen oder anderen Training als eigene Einheit. Du solltest vor dem Training ausgeruht sein, damit du die Übungen langsam und bewusst durchführen kannst.

Wenn du dann 2-3x die Woche eine solche, oft sehr kurze Einheit (10-15 Minuten sind ausreichend) durchführst, hast du schon viel für deine Haltemuskulatur getan.

### Wer macht es und profitiert davon?

- Profifußballer
- Leichtathleten
- Triathleten
- Beachvolleyballer ...

Eure Aufgabe ist es natürlich nicht nur die Übungen zusammen zu stellen, sondern auch für passende Musik zu sorgen und eure Mitschülerinnen und Mitschüler während dem Training ordentlich zu motivieren und zu korrigieren!

## Thema: TABATA-Workout – Vollgas auf Zeit!

### Beschreibung

Das TABATA Work-Out ist eine moderne und intensive Art des Trainings, das in den bekannten Videoportalen „trendet“. Infomiert euch selbstständig im Internet zum Thema. Nachfolgende Schritte begleiten euch auf dem Weg zum Referat zu diesem Fitness Work-Out.

### 1. Schritt

Sucht euch ein paar Übungen aus, die ihr besonders ansprechend findet, oder die euch interessieren. Denkt daran ausgewogen zu trainieren, also Gegenspieler mit einzubeziehen (z. B. Bauch- und Rückenmuskulatur). Überlegt euch eine angemessene Wiederholungszahl/Dauer und ob ihr zwischen den Übungen Pause machen wollt.

### 2. Schritt

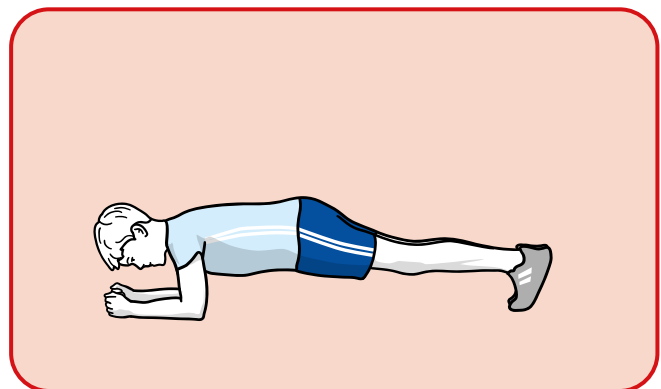
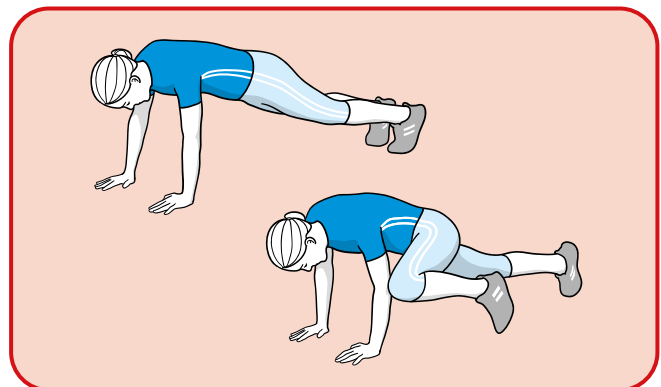
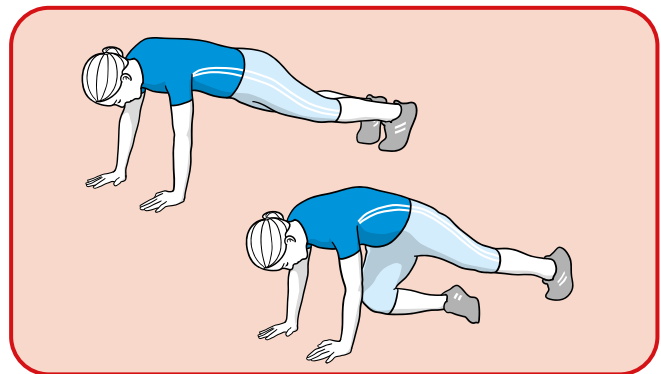
Schaut euch die Bewegungsausführungen genau an. Ihr solltet häufige Fehler kennen, damit ihr eure Mitschülerinnen und Mitschüler korrigieren könnt. Überlegt euch, wie ihr die Aufgaben möglichst schnell und präzise erklären könnt. Habt ihr auch leichtere Übungsvarianten dabei?

### 3. Schritt

Macht mindestens einen Probedurchgang selber durch! Und habt Spaß beim Ausprobieren!

### 4. Schritt

Haltet alles so mit Bildern auf eurem Handout fest, dass jede Mitschülerin und Mitschüler daheim mit den Beschreibungen und Angaben das Workout durchführen kann! Schreibt dazu bitte noch einmal kurz die Belastungszeiten, Pausen, etc. auf!



#### Tipp

Screenshots sind auch möglich

#### Suchvorschläge für Videoportale im Internet:

- „Top 5 Stabiübungen zum Mittrainieren für Läufer“
- „5 effektive Kraft- und Stabilisationsübungen ohne Geräte für Läufer“
- „Stabilisationstraining (14 Übungen zum Mitmachen)“



#### Wichtig

Abgabe des Handouts bis **spätestens** zwei Tage vor dem Referatstermin! Bewertungskriterien beachten.

#### Bewertungskriterien Referat

	Übungsauswahl	Erklärungen/Korrektur	Motivation	Handout			Musik
	Passende Übungen? Variationen leicht bis schwer möglich? Abwechslungsreich?	Bewegungserklärungen richtig? Gute Korrektur bei Fehlern?	Werden Mitschülerinnen und Mitschüler motiviert?	Übersichtlich? Verständlich?	Bilder	Motivierend?	Ist Musik passend? Motivationsfördernd?
Gruppe	0-6 Pkt.	0-5 Pkt.	0-3 Pkt.	0-3 Pkt.	0-3 Pkt.	0-2 Pkt.	0-3 Pkt.



# Fitness-Workout

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 5-10

## Einleitender Teil

### Allgemeines Aufwärmen mit Musik

- Die Schülerinnen und Schüler springen mit einem „virtuellen“ Seil am Platz, nach rechts/links, vor/zurück, auf einem Bein im Wechsel und im Hampelmann.
- Es folgt ein seitlicher Ausfallschritt nach rechts/ links um die, Beininnenseiten anzudehnen.
- Die Übenden machen einen großen Ausfallschritt nach vorne. Die Hüfte wird zu Boden gedrückt, um den Hüftbeuger zu dehnen. Beinwechsel!
- Die nächste Übung ist ein Ausfallschritt mit rechts nach vorne, das hintere Bein bleibt möglichst gestreckt. Beide Hände werden neben dem vorderen Bein in Fußhöhe positioniert. Das gebeugte Knie bleibt über der Ferse. Ist die Position stabil, erfolgt ein seitliches Aufdrehen des Rumpfes, indem der rechte Arm langsam gestreckt Richtung Decke geführt wird. Die Augen „verfolgen“ die rechte Hand. Seitenwechsel!
- In der Bankstellung erfolgt nun ein diagonales Bein-Armstrecken. Zuerst wird der rechte Arm und gegengleich das linke Bein in die Waagerechte gestreckt. Die Stellung kurz halten und darauf achten, dass der Rücken gerade bleibt und kein Hohlkreuz entsteht. Anschließend werden der rechte Ellenbogen und das linke Knie unter den Bauch gezogen, hierbei wird der Rücken rund gemacht. Diese Bewegung wird mehrmals wiederholt, bevor ein Seitenwechsel erfolgt.
- Die Schülerinnen und Schüler rollen im Stand mit hängenden Armen „Wirbel für Wirbel“ von oben nach unten, bis die Finger/ Hände den Boden berühren. Die Beine können durchgestreckt werden um die Dehnung zu erhöhen. Anschließend wird in entgegengesetzter Richtung wieder nach oben gerollt.

## Hauptteil

### Workout

Die Belastungsphase dauert 30 Sekunden, die Ruhephase 10 Sekunden. Die Zeiten können individuell auf den Leistungsstand der Gruppe oder die Altersstufe angepasst werden.

Die folgenden Übungen sind für ein Workout von 7 Minuten konzipiert:

- Jumping Jack
- gehaltener Unterarmstütz
- Squats (Breite Kniebeuge)
- Liegestütze
- Sit Ups
- Ausfallschritte mit rechts und links im Wechsel nach hinten; auch im Sprung möglich
- Hip Lift ( Rückenlage, Beine sind aufgestellt, Hüfte wird zur Decke hochgedrückt, Berührungspunkte am Boden sind Schultern und Fersen)
- Skippings (Kniehebelauf)
- Squats mit anschließendem Strecksprung

## Schluss teil

Die Schülerinnen und Schüler demonstrieren geeignete Dehnübungen, die bereits bekannt sind und im Sportunterricht vorgestellt wurden. Lockeres Auslaufen mit unterschiedlichen Bewegungsaufgaben zur ruhigen Musik.



# Krafttraining mit dem Stuhl

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 5-10

## Beschreibung

Stuhl-TABATA bietet ohne großen Materialaufwand die Möglichkeit, entweder in Form einer kompletten Fitnessstunde oder als effektive Bewegungspause die Kinder und Jugendlichen zu trainieren. Der Grund hierfür ist, dass im „späten Schulkindalter“ (etwa mit 10 Jahren) und in der zweiten puberalen Phase (etwa mit 14 Jahren) besonders die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten mit hoher Intensität geschult werden können, so dass hier ein erhöhter motorischer Leistungsschub erzielt werden kann. Auch die erste Pubertätsphase (etwa mit 12 Jahren) bietet die beste Trainierbarkeit von konditionellen Eigenschaften, die koordinative Fähigkeiten hingegen sollten im wesentlichen nur gefestigt werden.

In dieser Infektionsstufe können die vorbereitenden Übungen gemeinsam mit der Lehrkraft besprochen und mit geringer Intensität durchgeführt werden. Die Aufgaben der Stuhl-TABATA Einheit (Hauptteil) sollte nur ohne Maske im Freien oder als Bewegungshausaufgabe erfolgen.

## Material

Für die Übungen benötigen die Schülerinnen und Schüler einen Stuhl und evtl. Musik.

## Einleitender Teil

### Vorbereitung

Die Aufwärmereinheit und das Training der Stuhl-TABATA Einzelübungen kann in der Sporthalle, in geeigneten Räumen im Schulhaus oder im Freien durchgeführt werden.

### Aufwärmen

Zum Aufwärmen eignet sich Musik mit ca. 120 bpm.

Die Schülerinnen und Schüler stellen sich im Block auf und halten ggf. den Mindestabstand ein. Mit den folgenden Übungen werden die großen Muskelgruppen auf die TABATA Einheit vorbereitet und das Herz-Kreislauf-System aktiviert.

- **March**

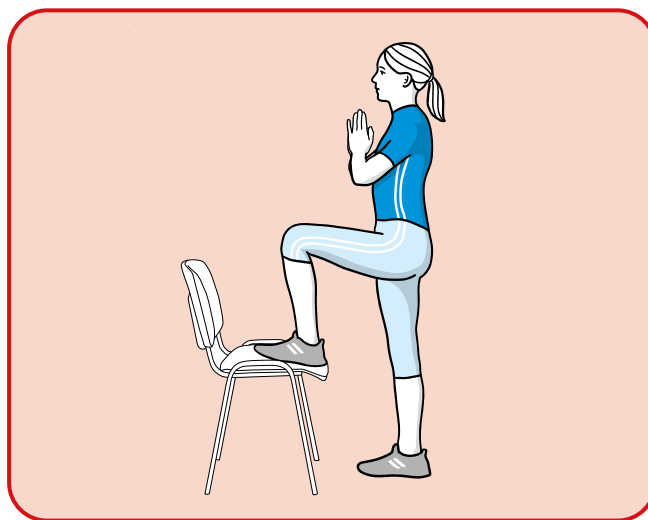
Die Lernenden gehen vor dem Stuhl im Rhythmus der Musik auf der Stelle und kreisen die Schultern und die Arme vorwärts und rückwärts.

- **Step Touch**

Die Schülerinnen und Schüler gehen im Side Step nach rechts und nach links oder führen andere Schrittkombinationen mit Armbewegungen aus.

- **Tap Up**

Der Fuß tippt im Wechsel auf die Sitzfläche, die Arme führen seitlich des Körpers eine Vor- und Rückbewegung aus.



- **Jumping Jack: Hampelmann**

Für die nächsten Bewegungsaufgaben wird der Stuhl gedreht und die Schülerinnen und Schüler halten sich möglichst aufrecht an der Lehne fest. Im Wechsel werden nun die Beine gestreckt zur Seite gespreizt, die Fersen zum Gesäß gezogen und die Knie seitlich angehoben. Zum Schluss erfolgt ein langsames Auf- und Abrollen über die ganze Fußsohle in den Zehenstand und wieder zurück.

Schülerinnen und Schüler bringen sich mit weiteren bekannten Bewegungsaufgaben ein und setzen diese im Aufwärmprogramm um.

## Hauptteil

Zunächst werden die einzelnen Übungen der Stuhl-TABATA Einheit ohne Zeitdruck gemeinsam ausgeführt. Die Lehrkraft achtet auf eine korrekte Ausführung der Übungen, um Verletzungen und Fehlstellungen zu vermeiden. Die Übenden können aufgrund der langsamen Bewegungen spüren, welche Muskelgruppen beansprucht werden.

### Stuhl-TABATA Variationen für die Bein- und Gesäßmuskulatur

- **Knieheben**  
**Ausgangsposition:** auf dem Stuhl sitzend  
**Ausführung:** abwechselnd die Knie nach oben anheben, seitlich an der Sitzfläche festhalten, Oberkörper bleibt aufrecht
- **Hinsetzen und Aufstehen**  
**Ausgangsposition:** Füße hüftbreit  
**Ausführung:** in selbst gewählter Geschwindigkeit aufstehen und hinsetzen im Wechsel
- **Beinheben seitlich**  
**Ausgangsposition:** Stand ca. hinter dem Stuhl  
**Ausführung:** mit beiden Händen an der Lehne festhalten und mit aufrechtem Oberkörper abwechselnd das Bein gestreckt zur Seite abspreizen, Zehen heranziehen
- **Beinheben über die Lehne**  
**Ausgangsposition:** Stand hinter dem Stuhl  
**Ausführung:** abwechselnd das Bein über die Lehne von einer zur anderen Seite herüberheben, Beinwechsel

- **Beinheben hinten**

**Ausgangsposition:** Stand ca. 1 Meter entfernt hinter dem Stuhl  
**Ausführung:** mit gestreckten Armen festhalten, abwechselnd das Bein nach hinten oben bewegen

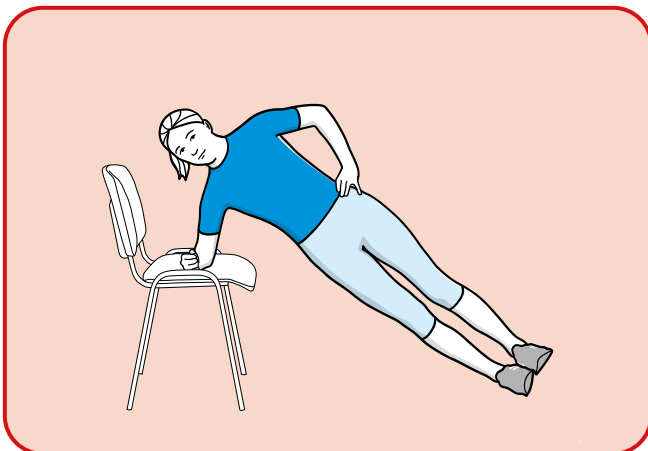


- **Lunges**

**Ausgangsposition:** Stand vor dem Stuhl  
**Ausführung:** einen Fuß auf die Sitzfläche in eine große Ausfallschrittposition stellen, kleine Hoch-Tiefbewegungen, Beinwechsel

### Mögliche Stuhl-TABATA Übungen für die Bauchmuskulatur

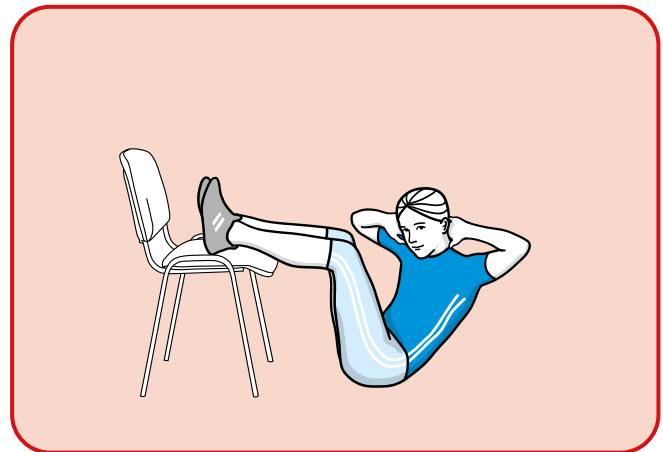
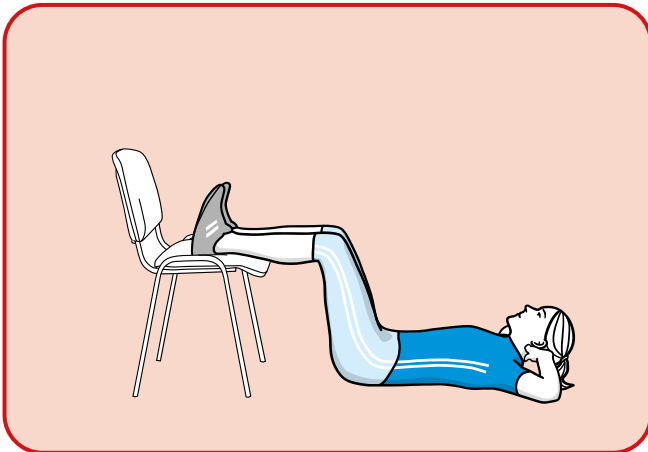
- **Seitstütz**  
**Ausgangsposition:** Unterarmstütz seitlich auf der Sitzfläche, Beine gestreckt oder ein Bein gebeugt  
**Ausführung:** Position halten oder Becken hoch und tief bewegen, Seitenwechsel



- **Sit up und Käfer Crunch**

**Ausgangsposition:** in Rückenlage vor dem Stuhl, Füße im 90 Grad Winkel auf der Sitzfläche, Hände hinter dem Kopf, Ellenbogen bleiben seitlich, Kopf bleibt immer in Verlängerung der Wirbelsäule

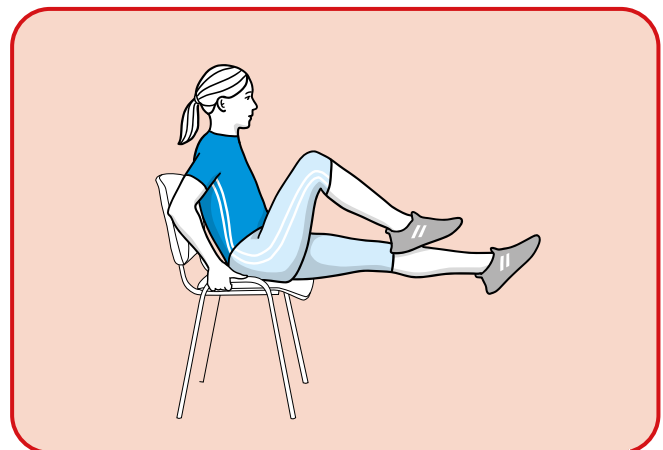
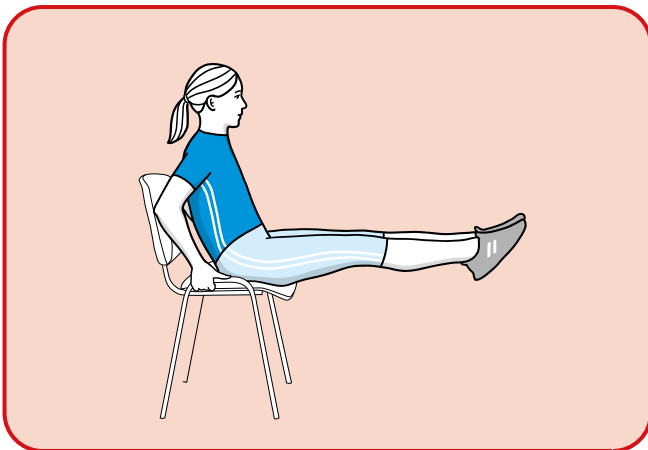
**Ausführung:** Heben und Senken des Oberkörpers, Achsel diagonal zum Knie ziehen, dann wechseln



- **Unterbauchkiller**

**Ausgangsposition:** Sitz auf vorderer Stuhlkante, leichte Oberkörperrücklage

**Ausführung:** Beine im Wechsel beugen und strecken, Steigerung: Beine gleichzeitig beugen und strecken



**Mögliche Stuhl-TABATA Übungen für Arme und Rumpf**

- **Rumpfdrehen**

**Ausgangsposition:** Stabiler Stand, Stuhl auf Brusthöhe

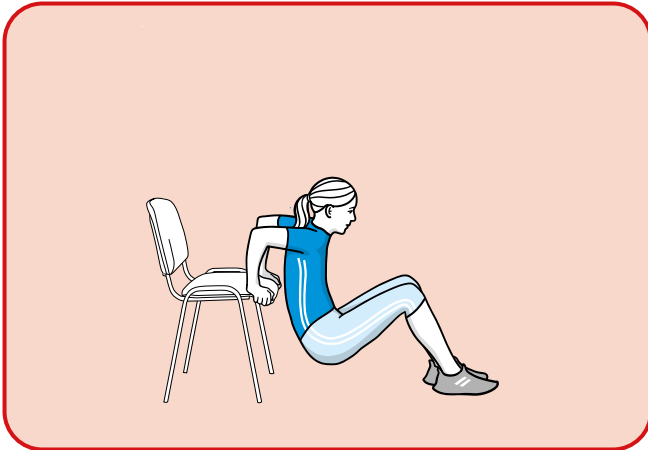
**Ausführung:** Oberkörper nach rechts und links langsam drehen, Becken und Beine bleiben fest



- **Dips/Triceps**

**Ausgangsposition:** rücklings die Hände auf der Sitzfläche abstützen, die Knie sind gebeugt

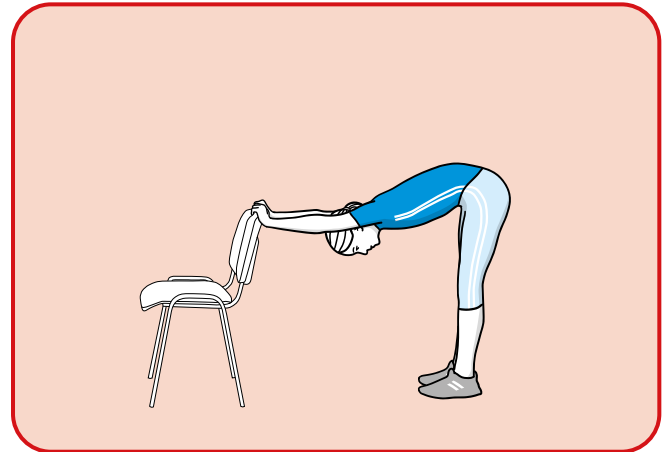
**Ausführung:** Arme beugen und strecken, Ellenbogen eng, Schulter bleiben über den Händen, Gesäß nah am Stuhl



## Schlussteil

### Dehnen

Brust und Rückenstrecker



Hintere Oberschenkel und Wade

### Durchführung der Stuhl-TABATA Einheit

Diese Einzelübungen können nun individuell von der Lehrkraft oder auch von den Schülerinnen und Schülern zu einer Stuhl-TABATA Einheit zusammengestellt werden. Hierbei sollte auf einen Wechsel zwischen der Beanspruchung verschiedener Muskelgruppen geachtet werden. Die Übungszusammenstellung kann bei jedem Durchgang variieren, es sind aber auch Wiederholungen von bestimmten Übungen in einem TABATA Intervall möglich:

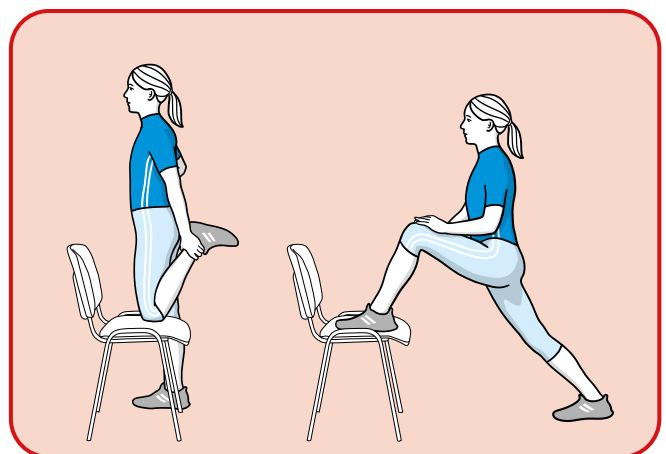
- 8 Übungen von 20 Sekunden mit jeweils 10 Sekunden Pause bilden eine TABATA Einheit (insgesamt 4 Minuten).
- 10-15 Wiederholungen pro Belastungsphase sollten angestrebt werden.
- Die Belastungsintensität sollte an die individuelle Leistungsfähigkeit der Übenden angepasst werden.
- Auf eine kontrollierte und richtige Bewegungsausführung achten.
- 4-5 Einheiten hintereinander sind möglich.

### Beispiel einer Stuhl-TABATA Einheit

Knieheben – Pause – Beinheben seitlich – Pause – Hinsetzen und Aufstehen – Pause – Beinheben hinten – Pause – Seitstütz rechts – Pause – Seitstütz links – Pause – Käfer Crunch



Oberschenkelvorderseite und Hüftbeuger



## Beschreibung

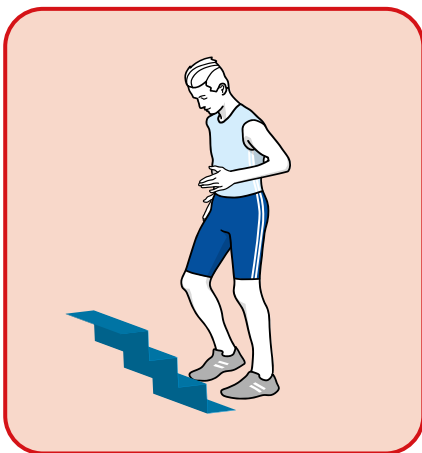
In Zeiten, in denen die Sporthalle möglicherweise nicht benutzt werden kann, bietet sich das Schulgebäude, das Schulgelände, der nahegelegenen Wald oder Park als Bewegungsraum an. Eine Idee wäre es, an festen Stellen Bewegungsaufgaben (siehe Beispiele im Schulgebäude) zu fixieren oder diese flexibel immer neu zu verteilen. Hier finden sich einige Beispiele, die sich, je nach Bedingungen und Ausstattung, erweitern lassen (z. B. Klimmzüge, wenn eine Stange vorhanden oder mit einem Ball in den Basketballkorb treffen). Die Kinder haben die Aufgabe mit

Hilfe einer Laufkarte von unterschiedlichen Startpunkten unter Einhaltung der Abstandsregel einzeln die Stationen aufzusuchen und die Bewegungsaufgaben auszuführen.

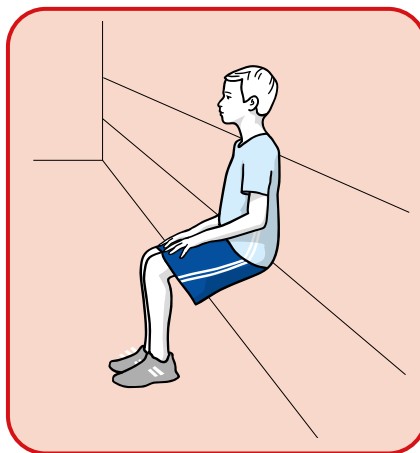
Die festen Stationen können auch in einer Freistunde, in der Mittagsbetreuung oder in der Sportstunde genutzt werden. Selbstverständlich sind die Schülerinnen und Schüler in einer geeigneten Form zu beaufsichtigen.

## Beispiele für Übungen

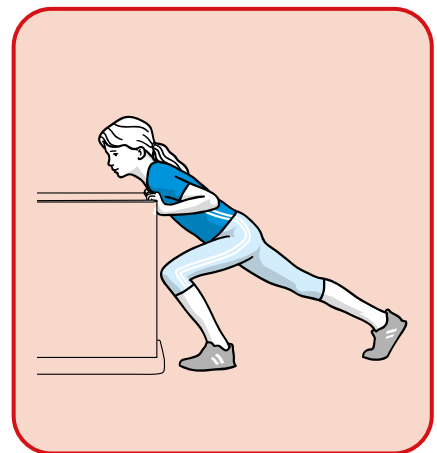
Tripp Trapp



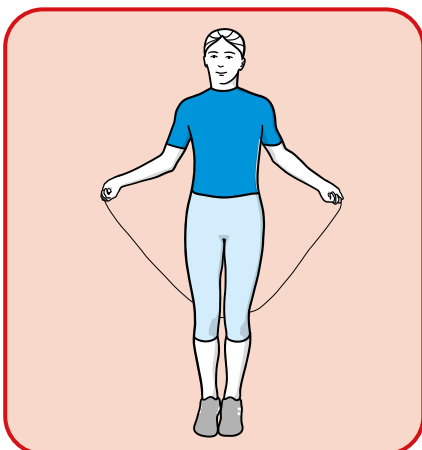
Wandsitzen



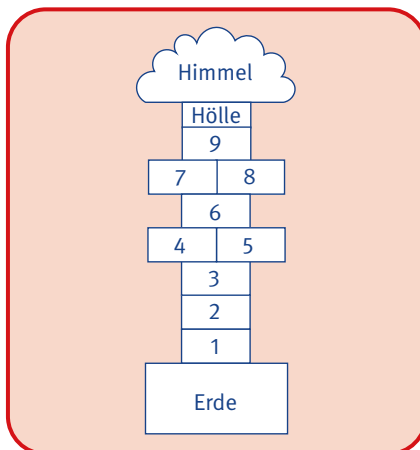
Wanddrücken



Seilspringen



Himmel und Hölle



Ballprellen



## Beschreibung

Die Bewegungsbeispiele haben zum Ziel einerseits das Herz-Kreislauf-System zu aktivieren und andererseits zu beruhigen, mögliche Spannungen zu lösen, die Haltung zu schulen, Konzentration zu fördern und kognitive Denkprozesse zu aktivieren.

In den folgenden vier Blöcken (Erwärmung, Koordination, Haltungsverbesserung, Entspannung) sind beispielhaft Übungen und mögliche Variationen aufgeführt, die abgeändert oder von der Lehrkraft oder dem/ der Übenden ergänzt werden können. Es empfiehlt sich, von allen Übungen Aktivitätskarten zu erstellen.

Optimalerweise sollten die einzelnen Bewegungsaufgaben den Schülerinnen und Schülern geläufig sein, d.h. bereits gemeinsam mit der Lehrkraft durchgeführt worden sein. So können die Übenden die Übungen korrekt und bewusst ausführen und Wiederholungen bzw. Pausen individuell anpassen. Je nach Fitness und Aufmerksamkeit der Übenden sollte die Übungsdauer ca. 3-5 Minuten betragen.

Die Aktivitätskarten können im Schulhaus, im Freien oder zu Hause in jeder Infektionsstufe eingesetzt werden.

### Infektionsstufe 1

- als Bewegungskarten beim Activity-Bingo (siehe → [Seite 59](#))

### Infektionsstufe 2 ggf. 3 im Freien

- zur Partnerarbeit mit Abstand

### Infektionsstufe 4

- als Übungen im Distanzunterricht als Hausaufgabe und ein Bewegungstagebuch führen
- Bewegungen gemeinsam mit anderen Familienmitgliedern einüben
- Die Kinder und Jugendlichen erstellen neue Übungskarten und stellen diese im digitalen Austausch den anderen Mitschülerinnen und Mitschülern vor.

Da die Bewegungsaufgaben den Schülerinnen und Schülern geläufig sind, können sie auch von allen an der Schule tätigen Personen, die mit der Betreuung und Beaufsichtigung von Kindern und Jugendlichen beauftragt sind, verwendet werden. Der Einsatz von geeigneter Musik ist zu empfehlen.

## Material

Aktivitätskarten, evtl. Bingofeld und Zahlen; sonst ohne weiteres Material umsetzbar

## Beispiele für die Aktivitätskarten

### Übungsauswahl: Erwärmung

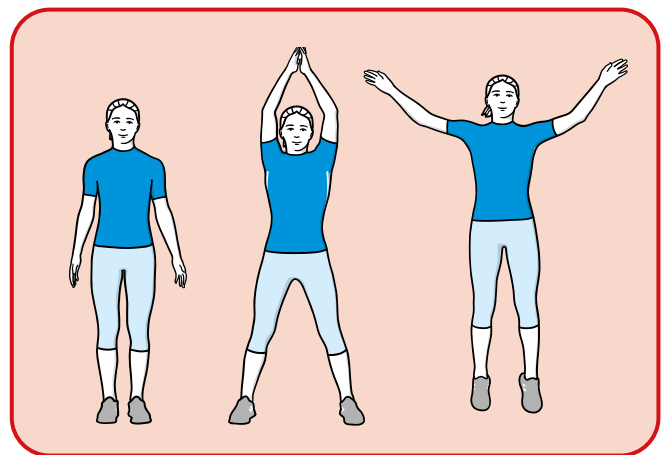
#### Jumping Jack

- ✓ Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems
- ✓ Koordination

**Wiederholungen: 20 – Pause: 30 Sek. – Durchgänge: 2**

#### Variation

- Beine gegrätscht, Arme seitlich und in der Grundstellung über den Kopf klatschen.
- In die Schrittstellung mit wechselndem Gegenarm springen.



### Achterschwünge

- ✓ Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems
- ✓ Konzentration

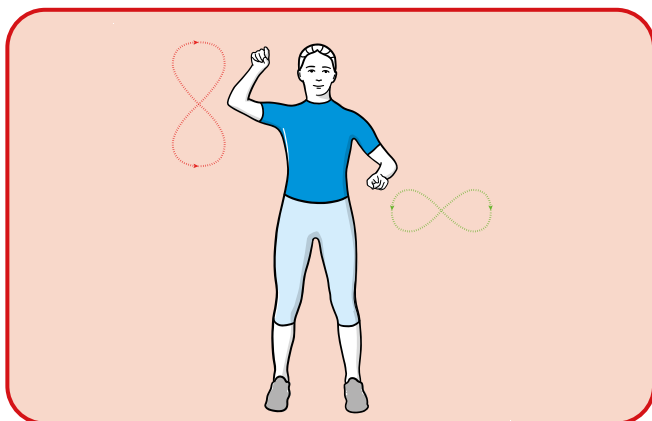
#### Ausführung

Liegende 8er-Schwünge vor dem Körper mit der rechten und der linken Hand zeichnen.

Wiederholungen: 5 pro Seite – Pause: 15 Sek. – Durchgänge: 2

#### Variation

- Mit beiden Händen gleichzeitig durchführen.
- Mit den Füßen eine stehende 8 nachzeichnen.
- Mit dem rechten Arm eine stehende und mit dem linken Arm eine liegende Acht nachzeichnen.



### Lunges

- ✓ Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems
- ✓ Kräftigung der Beinmuskulatur

#### Ausführung

- Wechsel der Seiten

Wiederholungen: 10 pro Seite – Pause: 30 Sek. – Durchgänge: 2

#### Variation

- Side-Lunges
- Jumping-Lunges



### CrissCross

- ✓ Konzentration
- ✓ Koordination

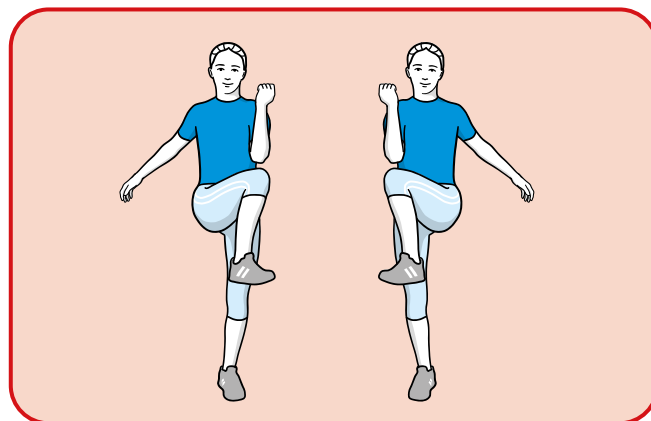
#### Ausführung

Bei einem Schritt mit dem rechten Bein berührt die rechte Hand die linke Schulter, dann Wechsel auf die andere Seite.

Wiederholungen: 10 pro Seite – Pause: 15 Sek. – Durchgänge: 2

#### Variation

- Rechte Hand berührt das linke Knie und umgekehrt.
- Linke Hand berührt den linken Fuß und umgekehrt.



### Apfel-Ernte

- ✓ Konzentration
- ✓ Lösen von Spannungen

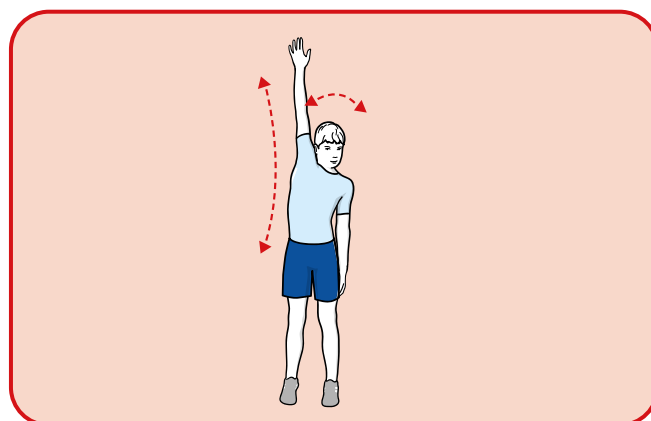
#### Ausführung

Mit der rechten Hand nach oben ziehen und dem rechten Fuß nachgehen. Gegenarm zieht nach unten; dann Wechsel und ruhig weiter atmen.

Wiederholungen: 10 pro Seite – Pause: 30 Sek. – Durchgänge: 2

#### Variation

Bein nach vorne gebeugt hochziehen, seitlich wegführen und mit Schwung nach unten führen, die Arme schwingen gegenläufig mit.



## Übungsauswahl: Koordination

### Fluglotse

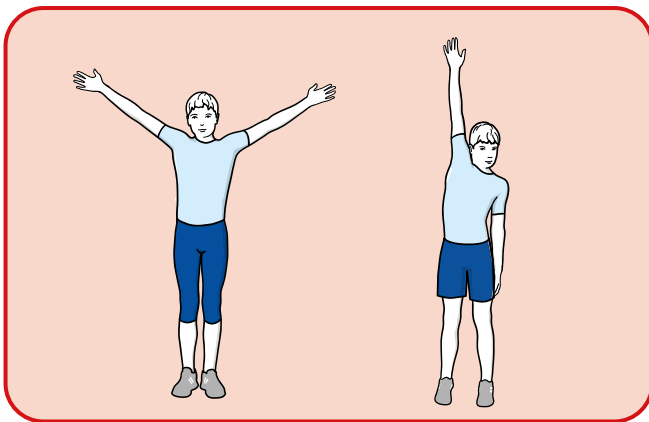
- ✓ Konzentrationförderung
- ✓ Koordinative Herausforderung

### Ausführung

- Richtung, in die sich die Arme sich bewegen, von einem Familienmitglied vorgeben lassen (oben–unten–links–rechts).
- Kommando geben lassen und Richtung anzeigen

### Variation

- Arme müssen die entgegengesetzte Richtung anzeigen.
- Schwierigkeitssteigerung durch neue Variationen, z. B. bei oben nach rechts zeigen



### Einbeinstand

- ✓ Konzentration
- ✓ Koordination

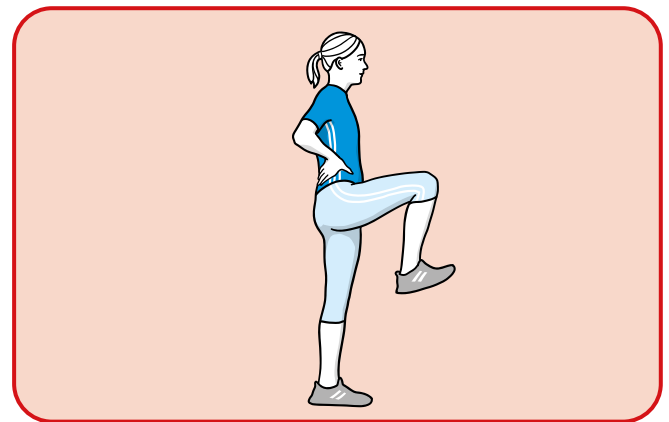
### Ausführung

Auf ein Bein stellen und mit dem unbelasteten Bein, z. B. Buchstaben oder Zahlen in Luft zeichnen.

**Wiederholungen: 3 pro Seite – Pause: 15 Sek. – Durchgänge: 2**

### Variation

- Namen malen, Matheaufgaben lösen
- Den Blick zu Decke richten und Aufgaben lösen.
- Mit geschlossenen Augen malen oder Aufgaben lösen.



### Fingerzirkus

- ✓ Konzentration
- ✓ Koordination

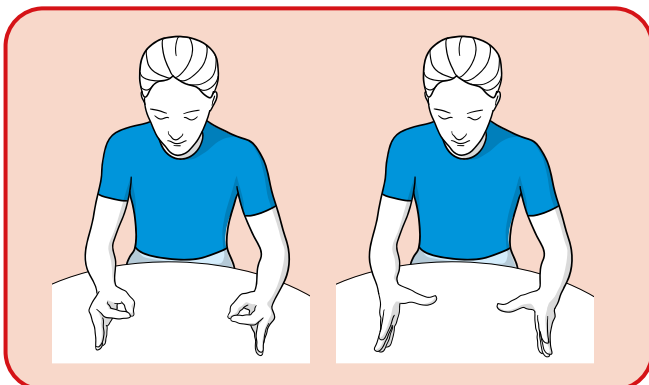
### Ausführung

Mit dem Zeigefinger und dem Daumen ein L bilden, die restlichen Finger zur Faust ballen. Mit dem Zeigefinger und dem Daumen den Buchstaben ein O bilden, die restlichen Finger werden gestreckt.

**Wiederholungen: 3 – Pause: 10 Sek. – Durchgänge: 4**

### Variation

- Wechsel der beiden Positionen mit beiden Händen
- Wechseln der beiden Positionen gegengleich versetzt
- Wechseln der beiden Positionen gegengleich gleichzeitig
- Geschwindigkeit steigern



### Handsalat

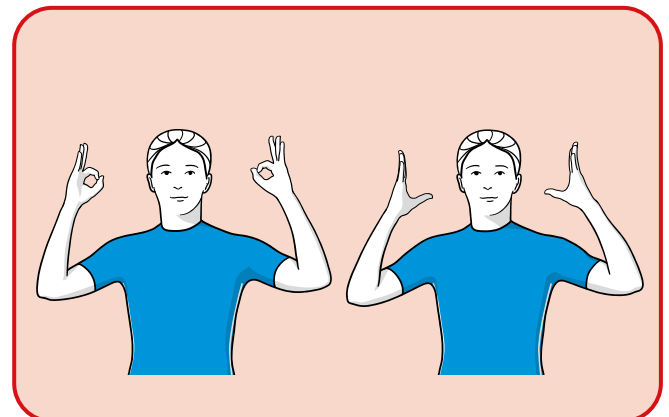
- ✓ Konzentrationförderung
- ✓ Koordinative Herausforderung

### Ausführung

Mit dem Zeigefinger und dem Daumen L bilden, die restlichen Finger zur Faust. Mit dem Zeigefinger und dem Daumen den Buchstaben O bilden, die restlichen Finger werden gestreckt.

### Variation

- Wechsel der Seitenaufgabe auf Kommando
- nach 10 mal wechseln
- Matheaufgaben dabei lösen
- Alphabet vorwärts und rückwärts aufsagen



### Formen-Wechsel

- ✓ Konzentration
- ✓ Koordination

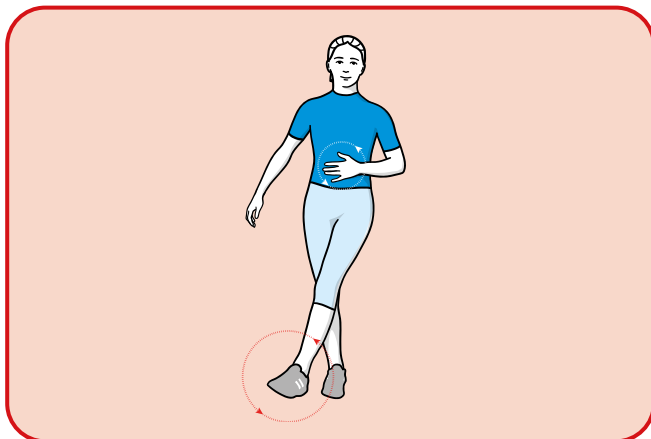
### Ausführung

- Rechte Hand zeichnet Kreise auf den Bauch und rechtes Bein zeichnet Kreise auf den Boden.
- wie oben, jedoch mit Seitenwechsel, linke Hand zeichnet Kreise auf dem Bauch und das rechte Bein auf dem Boden

Wiederholungen: 2 pro Seite – Pause: 15 Sek. – Durchgänge: 2

### Variation

- Rechte Hand zeichnet Kreise, rechtes Bein Dreiecke mit Seitenwechsel
- Rechte Hand zeichnet Dreiecke, rechtes Bein Kreise mit Seitenwechsel
- Während der koordinativen Aufgaben werden Matheaufgaben gestellt und gelöst.
- Zeitgleich kann das Alphabet vorwärts und rückwärts aufgesagt werden.



### Übungsauswahl: Haltungsverbesserung

#### Kreiseln

- ✓ Mobilisation verschiedener Gelenke
- ✓ Lösen von Spannungen

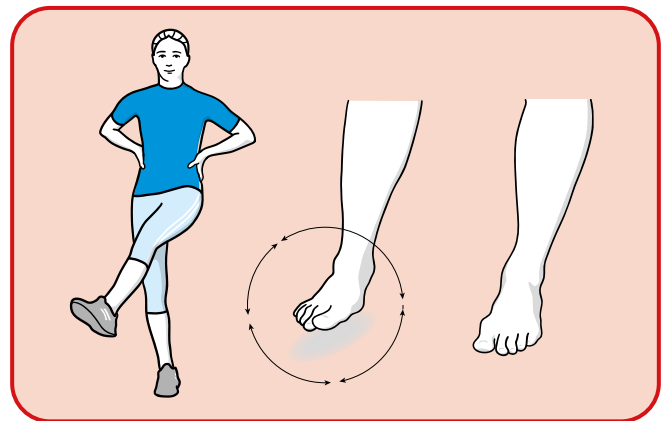
#### Ausführung

- Abwechselnd das rechte und das linke Fußgelenk kreisen.
- Mit dem Handgelenk die Übung wiederholen.

Wiederholung: 5 in jede Richtung – Pause: 15 Sek. – Durchgänge: 2

#### Variation

- Abwechselnd die rechte und die linke Schulter mit Richtungswechseln kreisen lassen.
- Mit dem Kinn einen Halbkreis von Schulter zu Schulter zeichnen.



#### Crunches

- ✓ Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems
- ✓ Kräftigung der Bauchmuskulatur

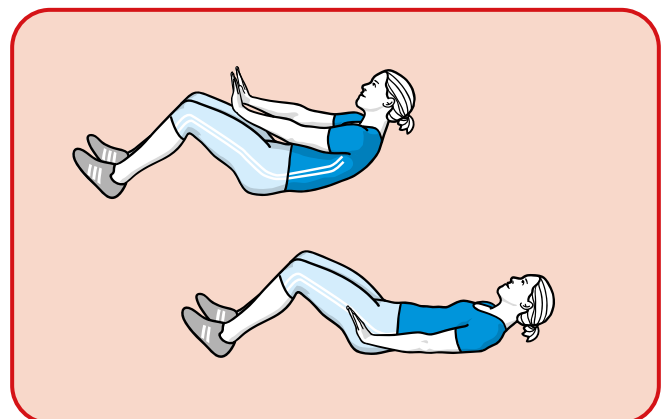
#### Ausführung

Abwechselnd das linke und rechte Bein nach vorne strecken. Das Gegenbein bleibt gehockt.

Wiederholung: 5 – Pause: 15 Sek. – Durchgänge: 2

#### Variation

- das Tempo variieren
- die Richtung variieren



### Hacke-Spitze

- ✓ Gleichgewichtsfähigkeit
- ✓ Konzentration

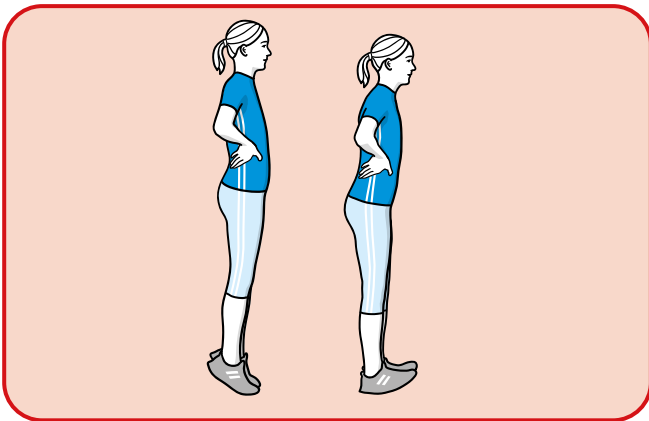
#### Ausführung

- Von den Fußballen auf die Fersen und zurück schaukeln.
- Möglichst weit die Fersen hochziehen und die Fersen anziehen.

Wiederholung: 10 – Pause: 15 Sek. – Durchgänge: 2

#### Variation

- mit einem Bein ausführen
- In der Endposition jeweils 3 Sekunden halten.



### Sternenhimmel

- ✓ Mobilisation der Wirbelsäule
- ✓ Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur

#### Ausführung

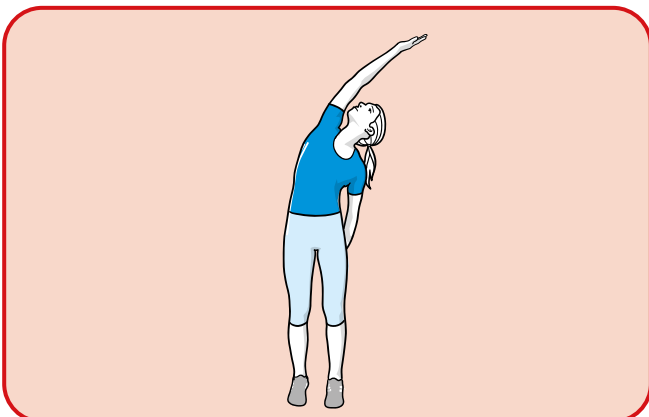
- 3 Atemzüge in der Endposition halten
- Beine schulterbreit, den rechten Arm über den Kopf nach links ziehen, dabei die rechte Flanke dehnen

Wiederholung: 3 pro Seite – Pause: 15 Sek. – Durchgänge: 2



#### Spezielle Hinweise

- Übung stellt keinen Wettbewerb dar; im eigenen Tempo arbeiten.
- Bauch anspannen und nicht ins Hohlkreuz ausweichen.



### Katzenbuckel

- ✓ Mobilisation verschiedener Gelenke
- ✓ Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems

#### Ausführung

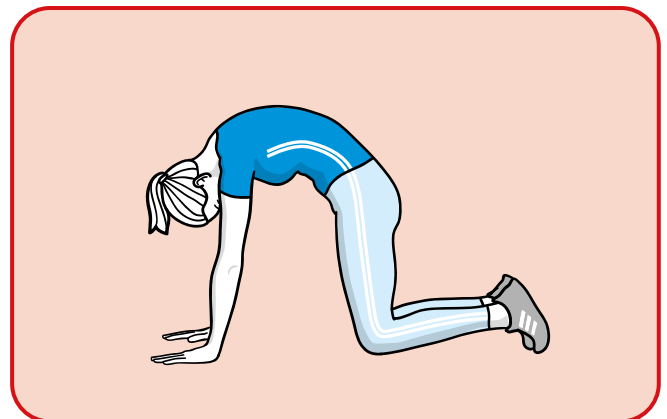
- Brustwirbelsäule Richtung Decke strecken und Kinn an die Brust nehmen.
- Dann die Wirbelsäule durchhängen lassen und den Kopf leicht in den Nacken nehmen.
- Im eigenen Rhythmus arbeiten; beim Katzenbuckel einatmen – beim Hohlkreuz ausatmen.

Wiederholung: 5 in jede Richtung – Pause: 30 Sek. – Durchgänge: 3



#### Spezielle Hinweise

- Übung stellt keinen Wettbewerb dar; im eigenen Tempo arbeiten.
- Musik kann den Rhythmus unterstützen.



## Übungsauswahl: Entspannung

### Muskulix

- ✓ Entspannung
- ✓ Beruhigung des Herz-Kreislauf-Systems

### Ausführung

Alle Muskeln in den Armen so stark wie möglich anspannen, bis fünf zählen und die Spannung mit kräftigem Ausatmen lösen.

**Wiederholungen: 2 – Pause: 15 Sek. – Durchgänge: 2**

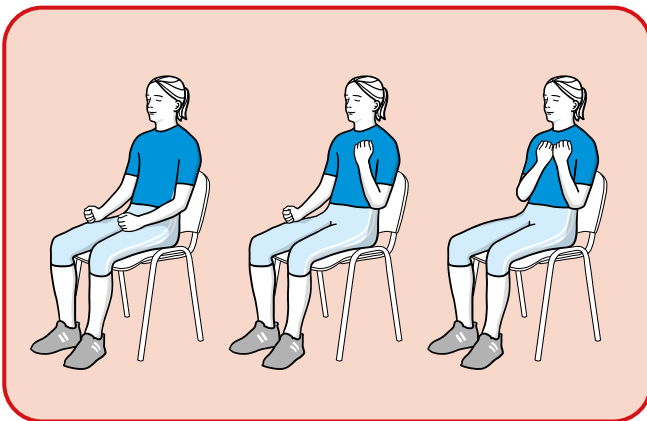
### Variation

In Rückenlage auf den Boden legen, die Übung wie oben ausführen, abwechselnd Beine, Rückenmuskulatur anspannen und entspannen



### Spezielle Hinweise

- Übung stellt keinen Wettbewerb dar; im eigenen Tempo arbeiten.
- subjektive Wahrnehmung fördern



## Beruhigungs-/ Klopfmassage

- ✓ Beruhigung des Herz-Kreislauf-Systems
- ✓ Entspannung

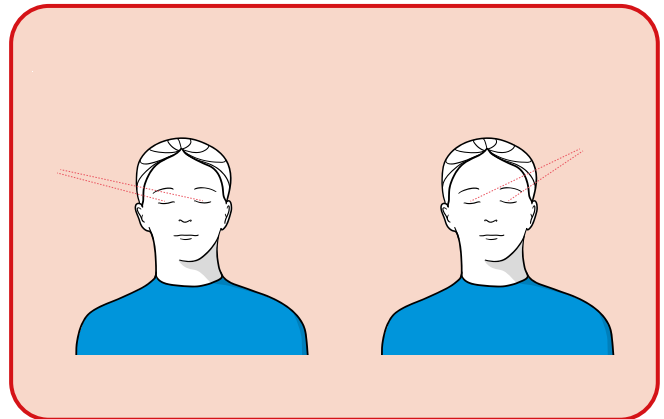
### Ausführung

Mit den Handflächen vorsichtig den Kopf abklopfen und weiter herunter wandern, mit den Fingern leicht den Nacken und Hals abklopfen die Handflächen nutzen, um den restlichen Körper abzuklopfen (Arme, Beine, Rücken).

**Wiederholungen: 2 – Pause: 15 Sek. – Durchgänge: 2**

### Variation

Energieflussmassage entweder klopfend oder streichend um den Körper herum; am Innenrist des Fußes beginnen und am Außenrist enden lassen.



## Augen-Gym

- ✓ Entspannung
- ✓ Beruhigung des Herz-Kreislauf-Systems

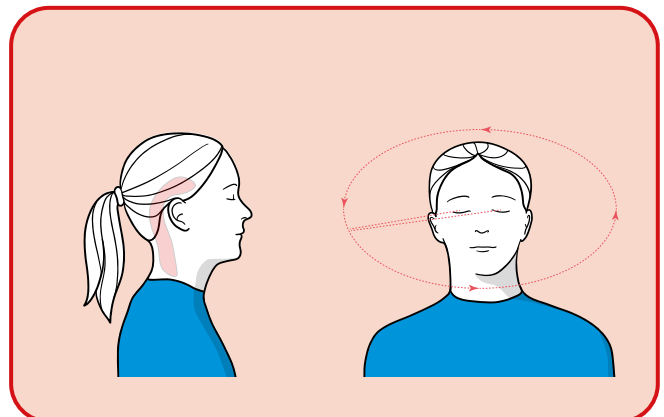
### Ausführung

Die geschlossenen Augen in folgende Richtungen langsam bewegend, dabei ruhig weiter atmen: oben-unten, links-rechts, kreisförmig.

**Wiederholungen: 5 in jede Richtung – Pause: 15 Sek. – Durchgänge: 2**

### Variation

Augen 10 mal so schnell wie möglich öffnen und schließen.





### Shiatsu-Pendel

- ✓ Entspannung
- ✓ Beruhigung des Herz-Kreislauf-Systems

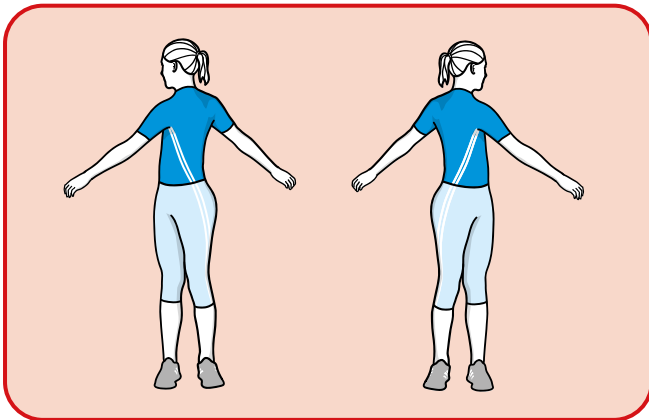
#### Ausführung

- Arme locker neben dem Körper hängend abwechselnd nach rechts und links schwingen lassen; Oberkörper und Beine gehen mit.
- Bewegungen werden immer größer und schneller.

Wiederholungen: 20 pro Seite – *Pause: 15 Sek.* – Durchgänge: 2

#### Variation

- Arme gleichzeitig mit festem Schwung nach hinten ziehen und wieder vorschwingen.
- Rechtes Bein nach hinten-vorne schwingen lassen und Seite wechseln.



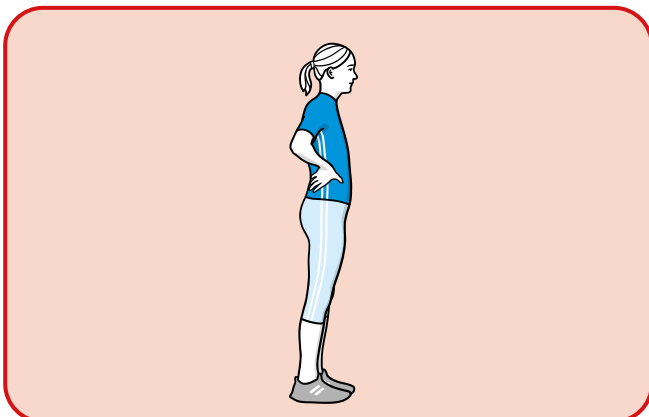
### Frische Luft

- ✓ Entspannung
- ✓ Beruhigung des Herz-Kreislauf-Systems

#### Ausführung

- Tief einatmen und die Hände nach oben führen, beim Ausatmen zurückführen.
- Wiederholen und dabei die Hände nach unten führen.
- Bewegungen werden immer größer

Wiederholung: 5 – *Pause: 15 Sek.* – Durchgänge: 2





Infektionsstufe

3

# Bälle sind Medizin – Kräftigung und Geschicklichkeit mit dem Medizinball

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 7-10

## Vorbereitung

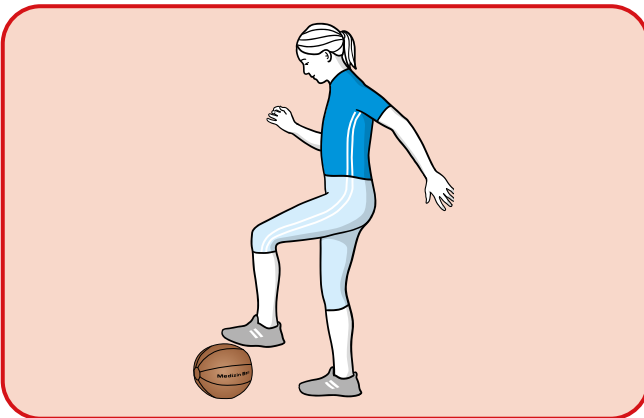
In der Halle werden Medizinbälle gleichmäßig (mit Mindestabstand) verteilt. Die Anzahl der Bälle entspricht der Anzahl der Schülerinnen und Schüler.

Diesen sind feste Positionen in der Halle anhand der Medizinbälle zugewiesen. Alle Bewegungsformen wie Springen und Laufen finden jeweils am eigenen Ball statt.

## Durchführung

Die Schülerinnen und Schüler:

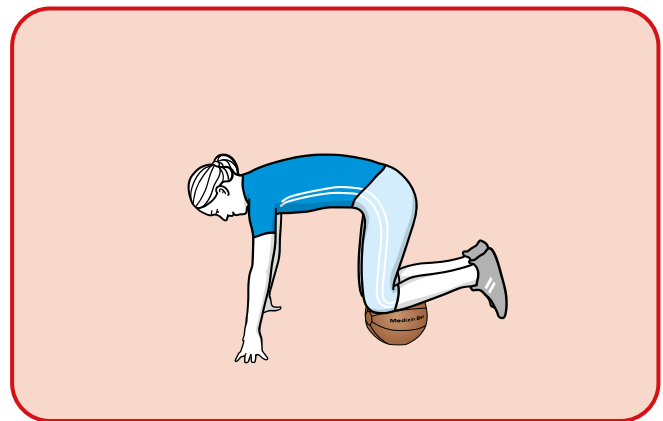
- Laufen um den Ball herum.
- Springen beidbeinig über den Ball (vorwärts, rückwärts, seitwärts).
- tippen mit kurzem Fußaufsatz den Ball mit der Fußspitze an.
- tippen mit einem kurzen Fußaufsatz auf den Ball.



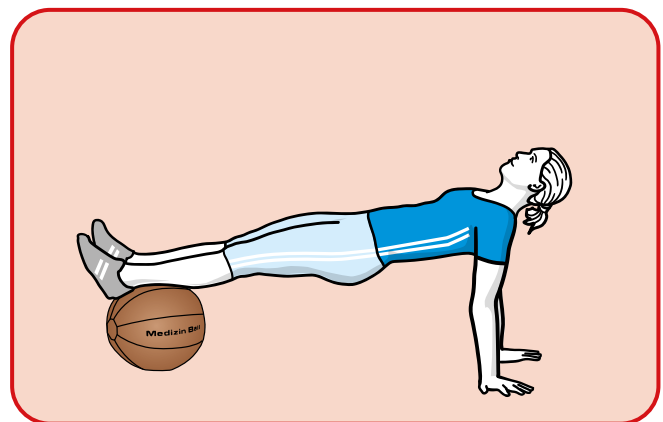
- Stehen auf dem Ball.
- Gehen aus dem Stand in die Hockposition.



- Versuchen im Einbeinstand auf dem Ball zu stehen.
- Führen Trizepsdips am Medizinball aus.
- Versuchen sich aus der Sitzposition auf dem Ball sich ohne Bodenkontakt in Bauchlage auf dem Ball umzudrehen und kommen zur Ausgangsposition zurück.
- Auf dem Medizinball knieend, mit den Händen am Boden abgestützt um den Ball kreiseln.
- In Liegestützposition mit den Füßen auf dem Ball um den Medizinball kreiseln.



- Nehmen die Stützposition rücklings ein, die Füße liegen mit den Fersen auf dem Ball.



### Hinweis

Die Lehrkraft achtet auf eine ausgewogene Belastungssteuerung und wechselt koordinative und kräftigende Inhalte ab.



# Modern Fitness

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 8-12

## Einleitender Teil

### Metabolic Conditioning (MetCon)

Unter MetCon sind im modernen Fitnesstraining unterschiedliche Erscheinungsformen relativ kurzer Trainingsprogramme mit hoher Intensität zusammengefasst.

Im Folgenden werden unterschiedliche Formen des Workouts (TABATA, EMOM oder AMRAP) mit verschiedenen Anforderungsstufen (Starter, Advanced oder Pro) vorgestellt. Die Trainingsformen werden in den jeweiligen Abschnitten genauer erläutert.



#### Hinweis

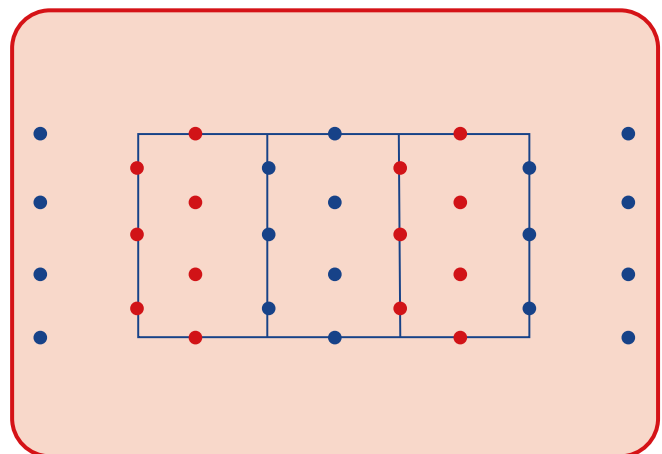
Da es bei diesem Vorschlag für ein gesundheitsförderliches Bewegungsangebot zu deutlich erhöhter Herz-Kreislauf Aktivität kommt, ist die Umsetzung im Freien mit Abstandsgebot, aber ohne Maske empfehlenswert. Werden die Übungen in der Halle mit der erforderlichen Maske umgesetzt, liegt der Schwerpunkt auf der Erläuterung einer sauberen und präzisen Bewegungskonzeption, damit die Schülerinnen und Schüler die vorgeschlagenen Übungen auch zu Hause zielführend umsetzen können.

#### Material

Es wird lediglich eine Stoppuhr für das Workout benötigt. Selbstgewählte Musik unterstützt die Motivation.

#### Vorbereitung

Die Schülerinnen und Schüler nehmen die markierten Plätze ein. Auf diese Weise ist das Einhalten der Abstandsregel gewährleistet. Der Trainingseinheit sollte ein kurzes Warm-Up vorangestellt werden.



## Hauptteil

### TABATA

#### Durchführung

Ein TABATA dauert insgesamt 4 Minuten und besteht aus 8 Intervallen. Jedes Intervall besteht aus 20 Sekunden Belastung und 10 Sekunden Erholung. In jedem Intervall wird die Anzahl von 12 bis 15 Wiederholungen angestrebt.

Während eines TABATA Trainings kann man verschiedene Übungen kombinieren oder dieselbe Übung über alle acht Intervalle wiederholen.

Geeignete TABATA Timer sind auf gängigen Online-Portalen abrufbar.

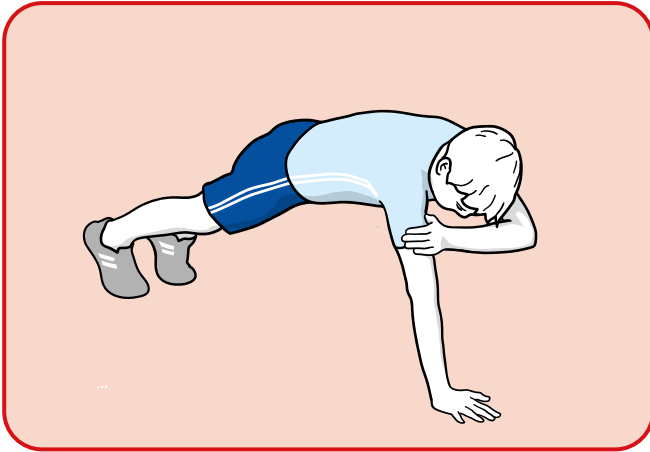
Die Lehrkraft demonstriert die vier Übungen des ausgewählten Workouts. In der ersten Runde werden die 4 Übungen hintereinander mit je 20 Sekunden Belastung und 10 Sekunden Pause ausgeführt. Danach folgt eine zweite Runde.

Am Ende des Durchgangs ist eine Pause vorgesehen, bis sich die Sportklasse einen vollständigen zweiten TABATA Durchgang zutraut.

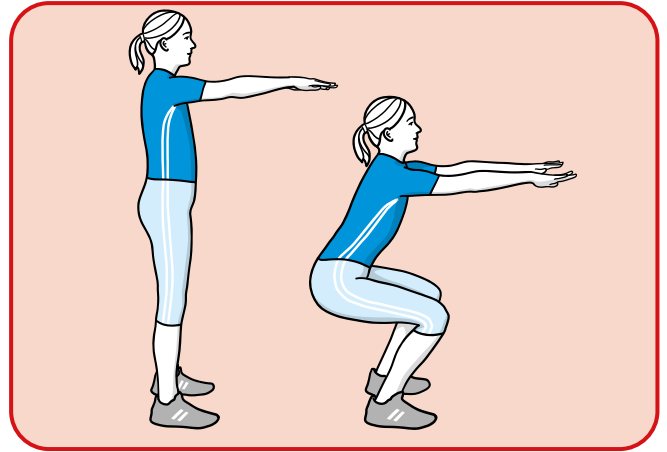
Bei Bedarf kann auch noch ein dritter Durchgang durchgeführt werden.

**Starter**

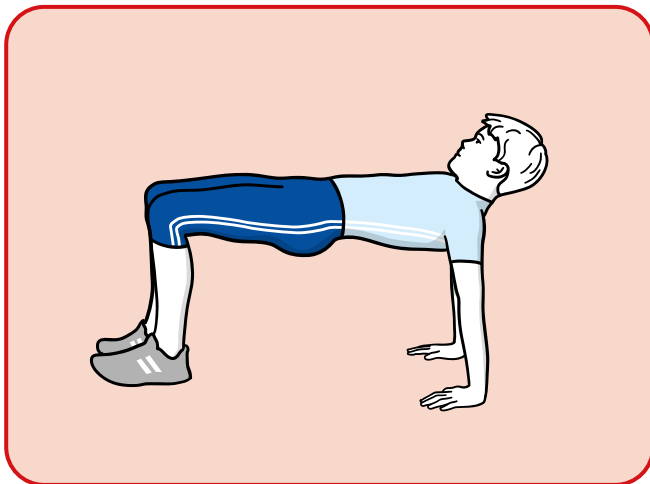
**Übung 1: Plank Elbow Lifts (im Wechsel)**



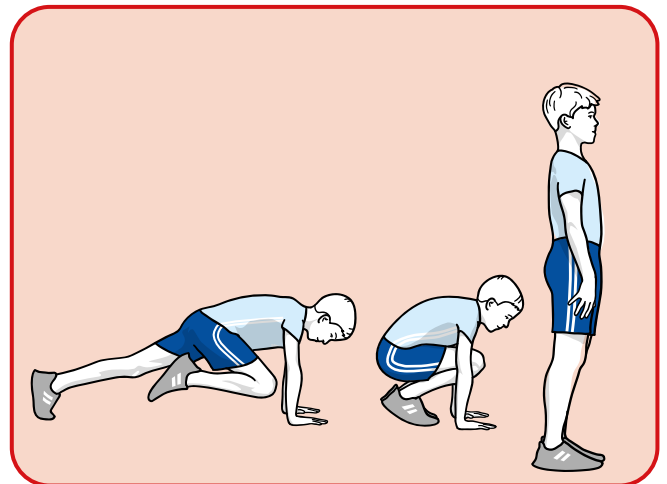
**Übung 2: Squats (dynamisch)**



**Übung 3: Glute Bridge (statisch)**



**Übung 4: Walking Burpees**

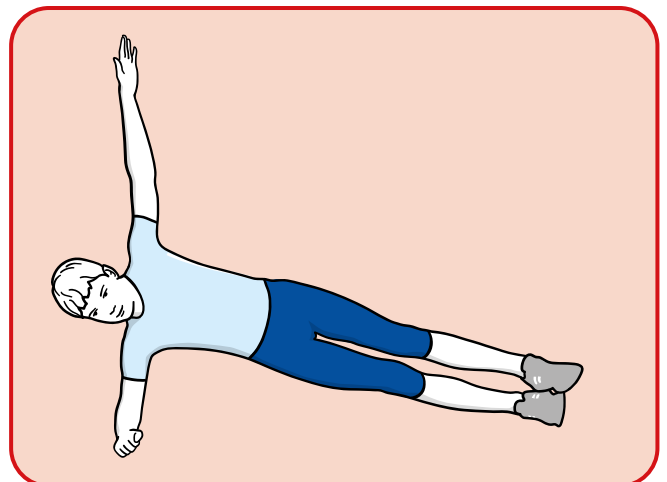


**Advanced**

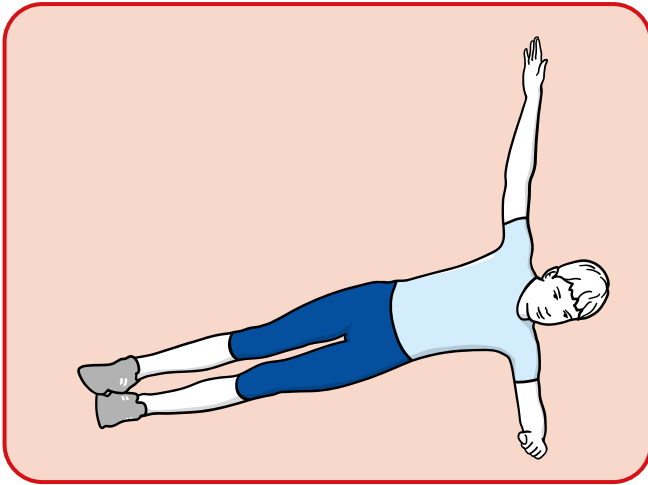
**Übung 1: Skippings**



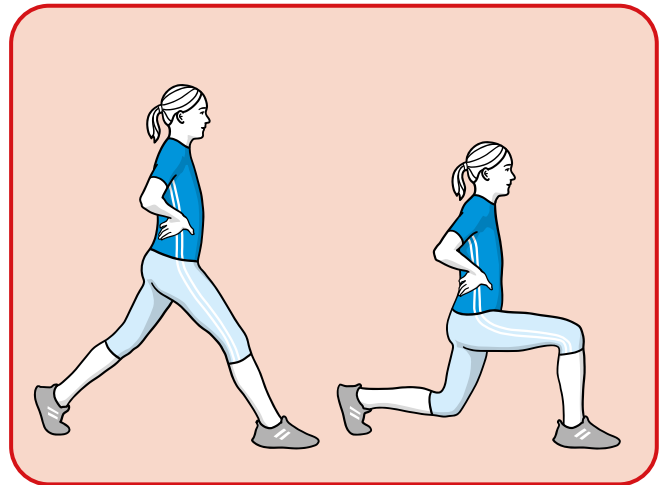
**Übung 2: Side Plank right**



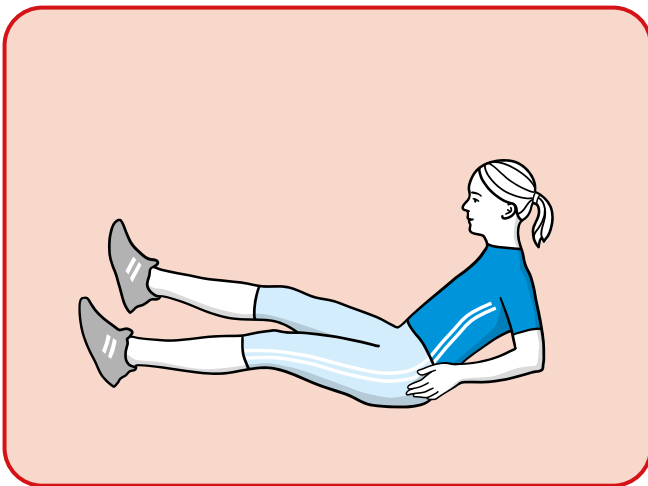
Übung 3: Side Plank left



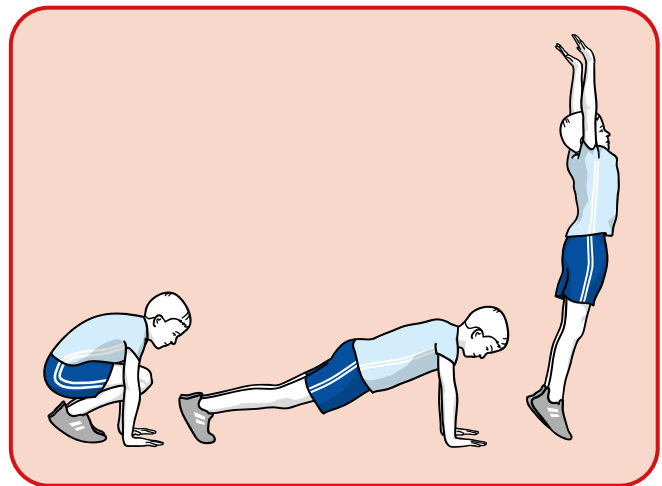
Übung 4: Backward Lunges (im Wechsel)



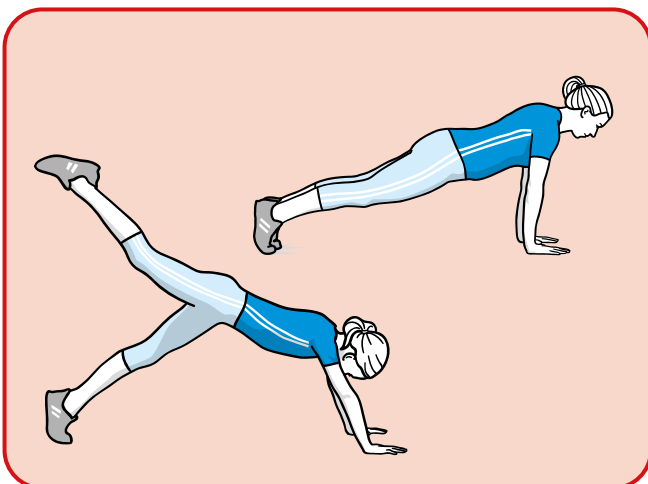
Pro  
Übung 1: Dynamic L-Sit



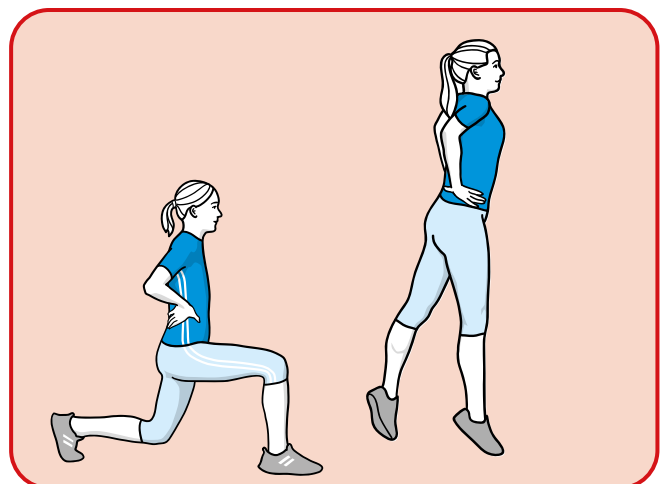
Übung 2: Burpees



Übung 3: Push Up + Leg Up



Übung 4: Lunge Jumps



### EMOM - Every Minute On the Minute

Ein EMOM-Workout ist eine Form des Intervalltrainings, wobei die Pausenzeit variieren kann. Für das EMOM-Workout wird eine Abfolge von Übungen mit vorgegebener Wiederholungszahl festgelegt. Wenn man die Anzahl der Wiederholungen vor Ablauf von einer Minute absolviert hat, kann man bis zum Ende der Minute Pause machen. Die Übungsfolge wird zu jeder vollen Minute erneut ausgeführt. Ein Beispiel: Für die Durchführung der vollständigen Übungsfolge benötigst du 42 Sekunden. Dann verbleiben dir 18 Sekunden Pause bis zum Start der nächsten Runde.

#### Material

Es wird lediglich eine Stoppuhr für das Workout benötigt. Selbstgewählte Musik unterstützt die Motivation.

#### Durchführung

Ein Durchgang endet nach vier Runden oder dann, wenn der Minutenrhythmus nicht mehr eingehalten werden kann. Ein EMOM-Durchgang dauert somit insgesamt maximal vier Minuten.

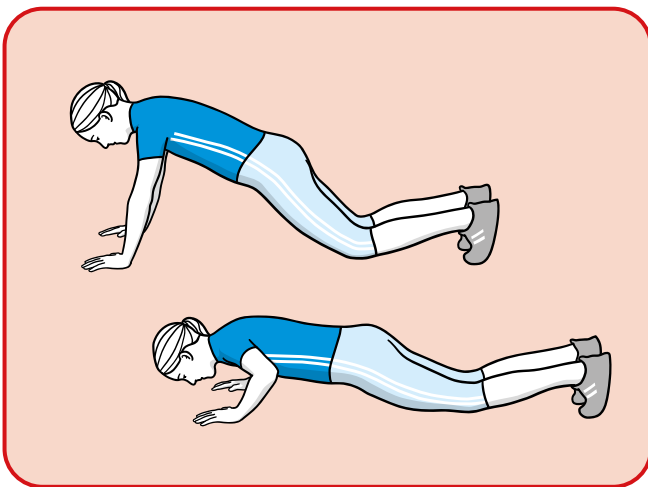
Die Lehrkraft demonstriert die drei Übungen des ausgewählten Workouts. Die Lehrkraft gibt das Startsignal. Jede Schülerin und jeder Schüler beginnt mit der vorgegebenen Übungsfolge in individueller Geschwindigkeit.

Am Ende des Durchgangs ist eine Pause vorgesehen, bis sich die Sportklasse einen vollständigen zweiten EMOM-Durchgang zutraut.

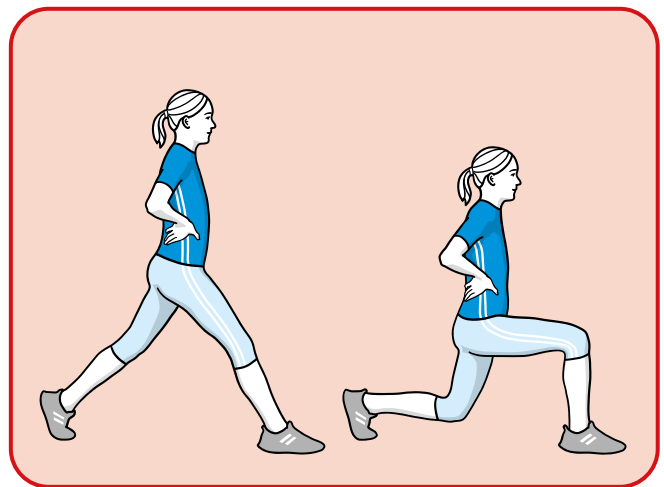
Bei Bedarf kann auch noch ein dritter Durchgang durchgeführt werden.

#### Starter

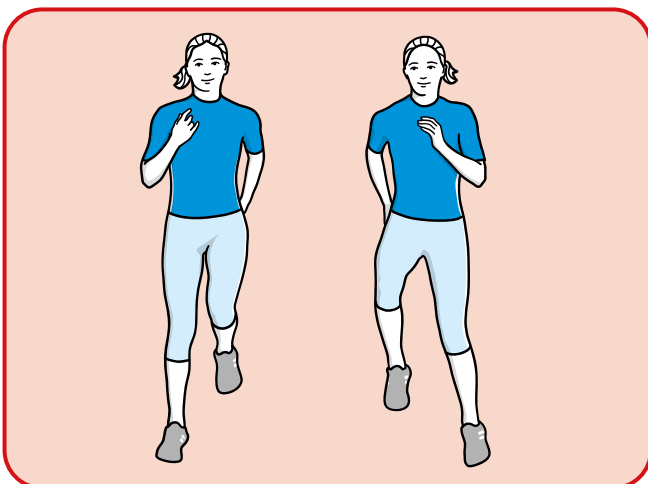
##### Übung 1: Kneeling Push Up (8 Wiederholungen)



##### Übung 2: Backward Lunges (8 Wiederholungen pro Seite)

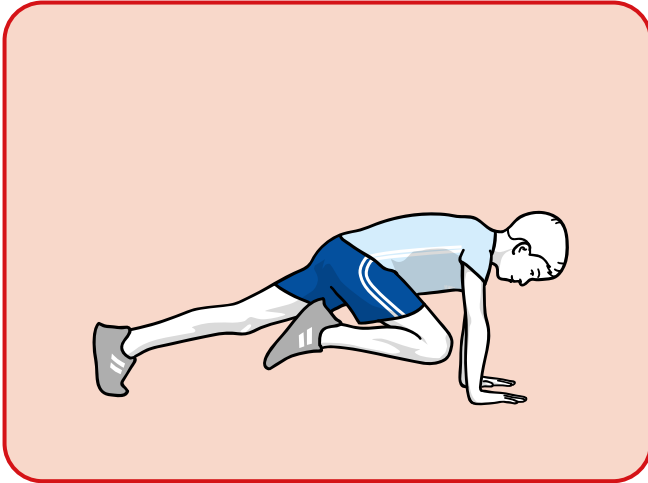


##### Übung 3: Skater Steps (8 Wiederholungen pro Seite)

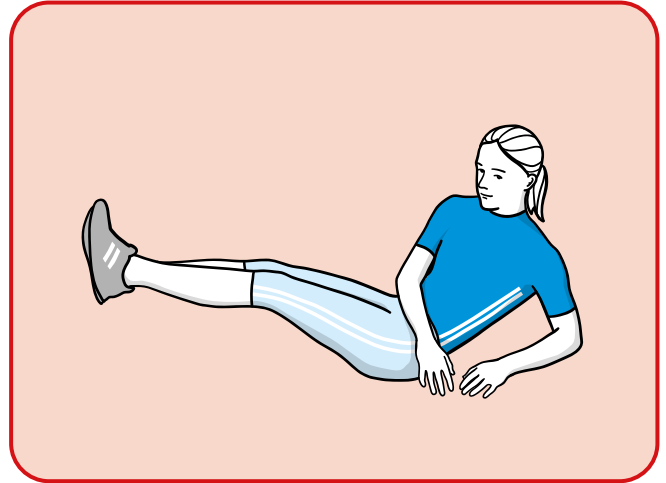


Advanced

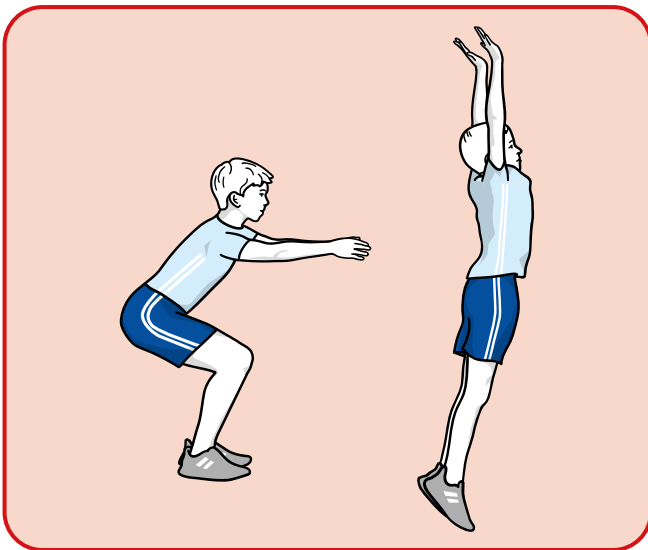
Übung 1: Mountain Climbs (8 Wiederholungen pro Seite)



Übung 2: L-Sit Upper Body Rotation (8 Wiederholungen pro Seite)

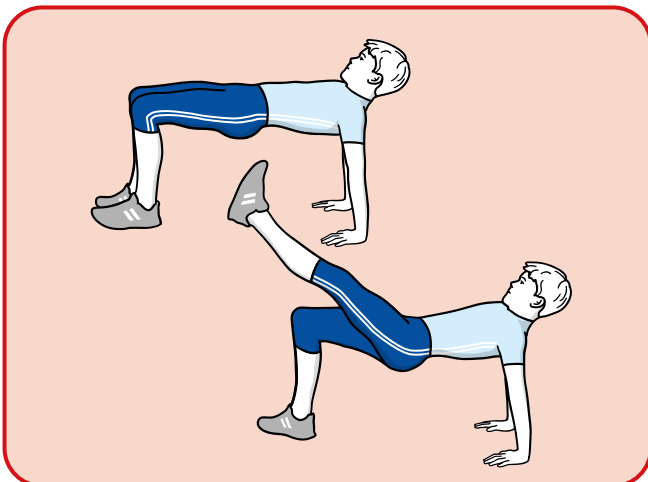


Übung 3: Squat Jumps (8 Wiederholungen)

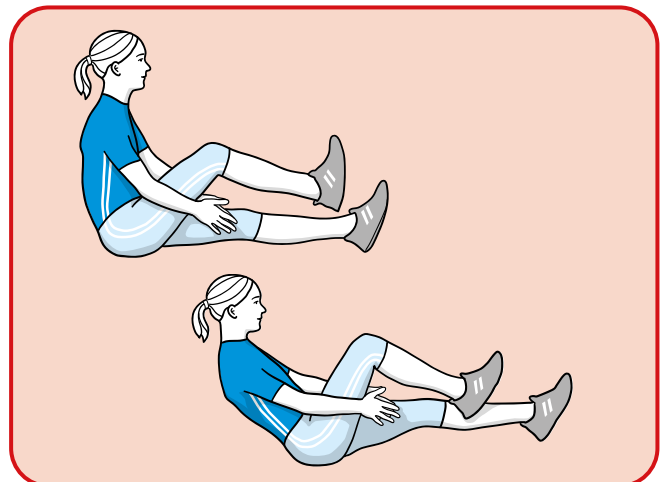


Pro

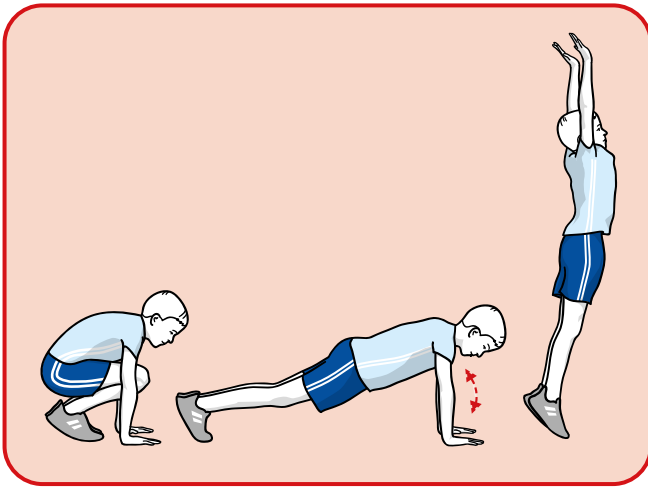
Übung 1: Reverse Table Cross Taps (8 Wiederholungen pro Seite)



Übung 2: Clapping Bicycle Crunches (8 Wiederholungen pro Seite)



### Übung 3: Burpee + Push Up (8 Wiederholungen)



### AMRAP - As Many Rounds As Possible

#### Durchführung

Ein AMRAP Training besteht meist aus einer Kombination von Übungen, für die eine genaue Wiederholungszahl vorgeschrieben wird. Für das Workout wird dann eine Gesamtzeit festgelegt, innerhalb welcher man versuchen muss, so viele Runden wie möglich zu absolvieren.

Die Lehrkraft demonstriert die vier Übungen des ausgewählten Workouts.

Sie gibt das Startsignal. Jede Schülerin und jeder Schüler beginnt mit der ersten Runde der vorgegebenen Übungsfolge und

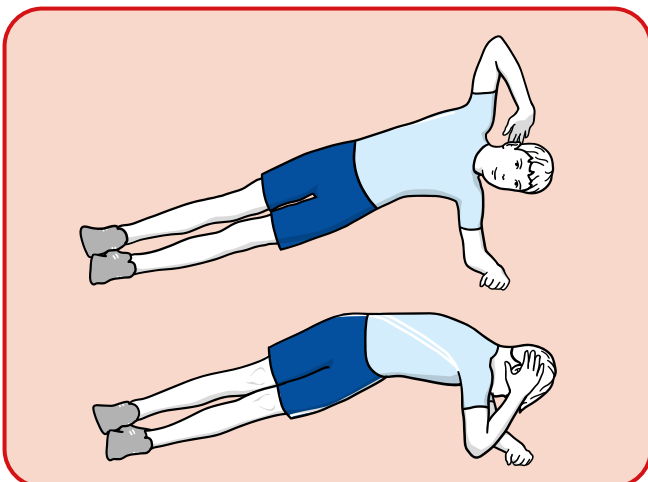
zählt selbständig die vollständig absolvierten Runden mit. Die Pausen wählt jede Schülerin und jeder Schüler individuell so, dass sie/er die Übungsfolge bis zum Ende des Durchgangs nach vier Minuten fortlaufend so oft (aber auch so exakt) wie möglich wiederholen kann.

Am Ende des Durchgangs ist eine Pause vorgesehen, bis sich die Sportklasse einen vollständigen zweiten AMRAP-Durchgang zutraut.

Bei Bedarf kann auch noch ein dritter Durchgang durchgeführt werden.

#### Starter

#### Übung 1: Plank Shoulder & Hip Taps (8 Wiederholungen pro Seite)

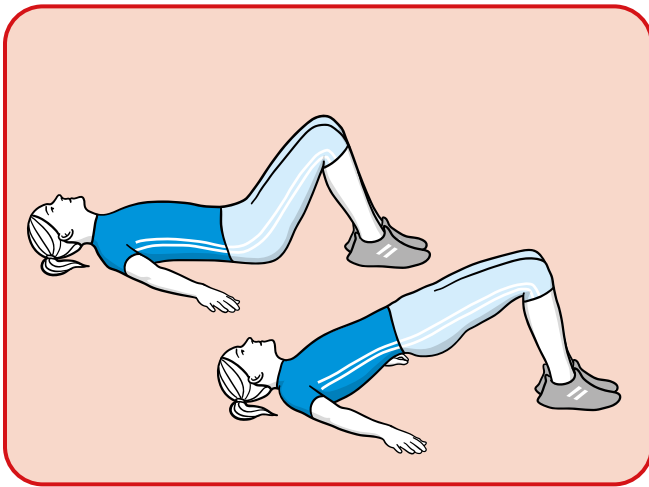


#### Übung 2: Sumo Squats (8 Wiederholungen)

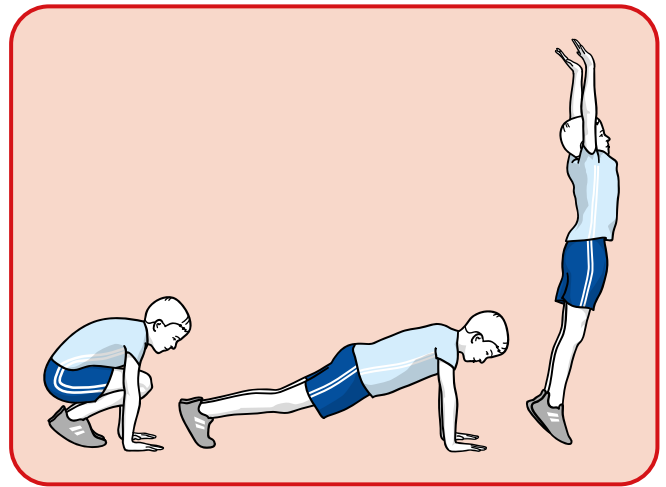




Übung 3: Glute Bridge Hip Lift (8 Wiederholungen)

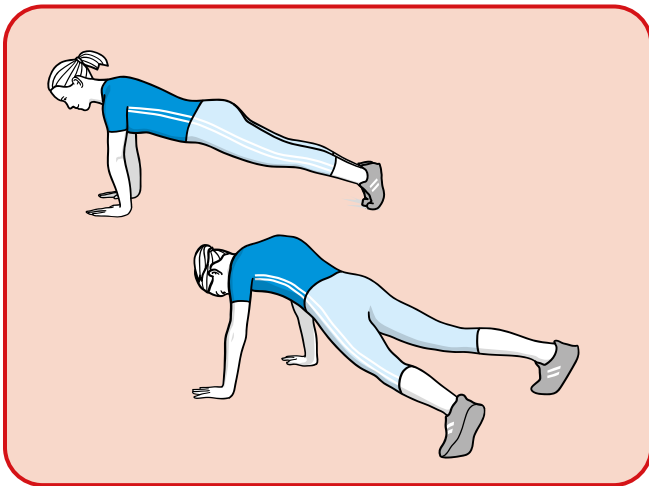


Übung 4: Basic Burpees (8 Wiederholungen)

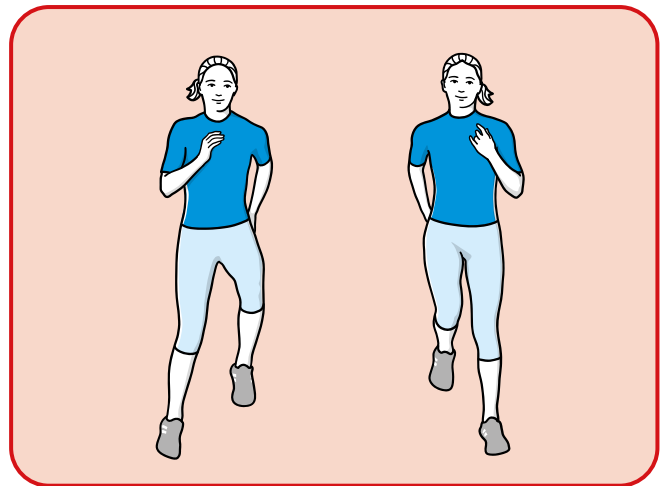


Advanced

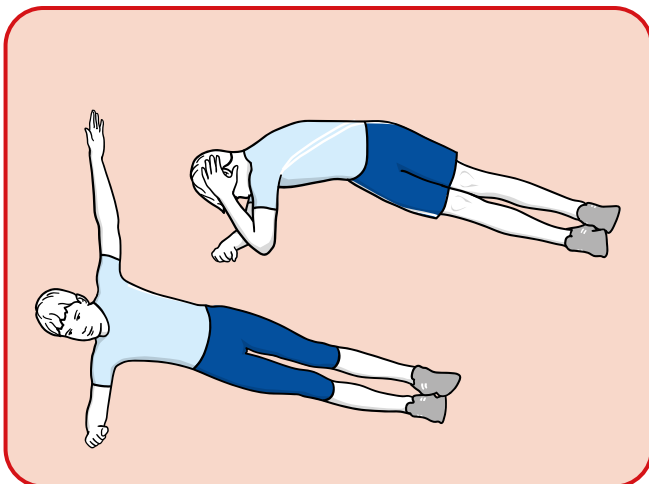
Übung 1: Plank Jacks (8 Wiederholungen)



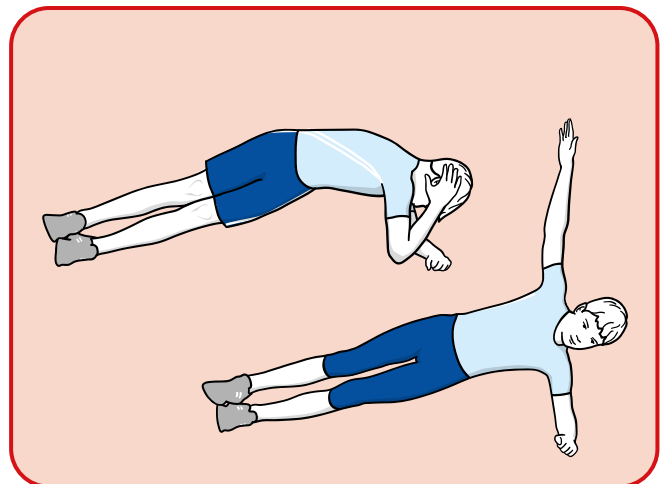
Übung 2: 3 Step-Drill (8 Wiederholungen pro Seite)



Übung 3: Side Plank Rotation (right) (8 Wiederholungen)

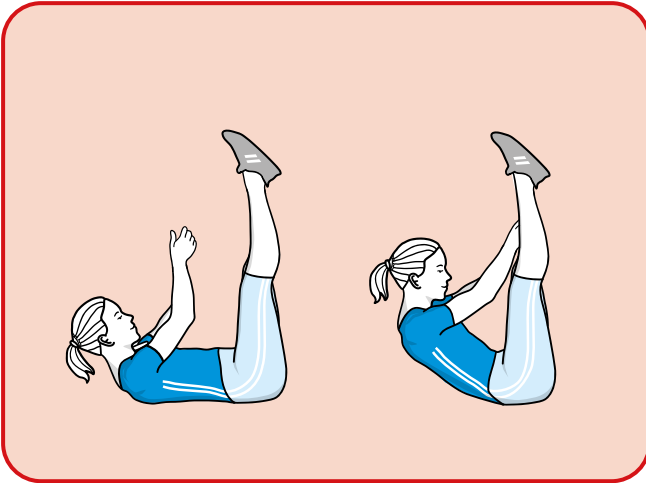


Übung 4: Side Plank Rotation (left) (8 Wiederholungen)

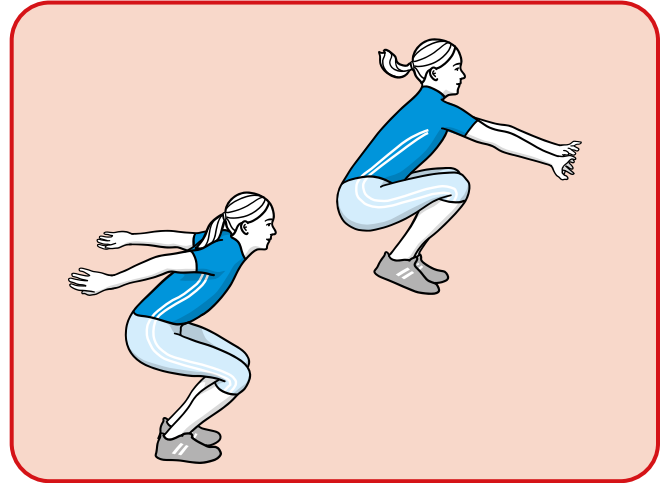


Pro

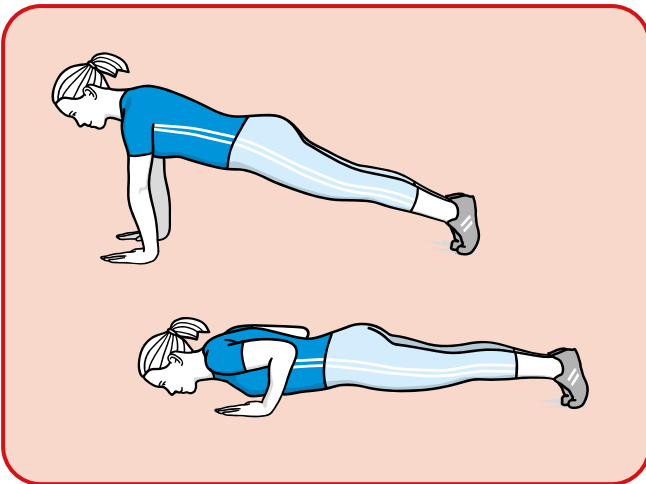
**Übung 1: Vertical Leg Crunches (8 Wiederholungen)**



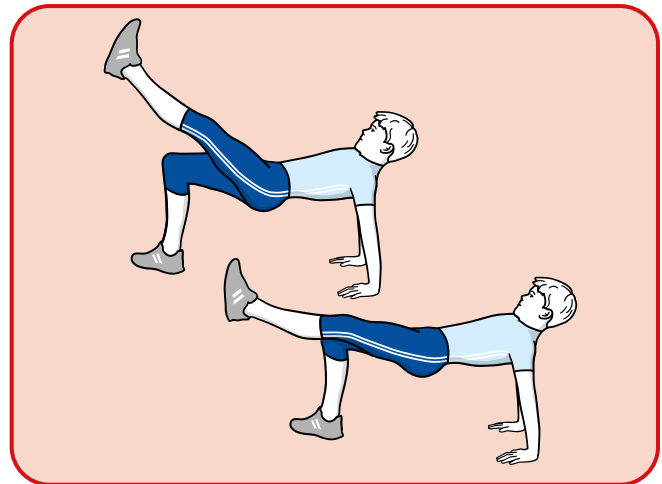
**Übung 2: Tuck Jumps (8 Wiederholungen)**



**Übung 3: Push Ups**



**Übung 4: Reverse Table Cross Taps (8 Wiederholungen)**

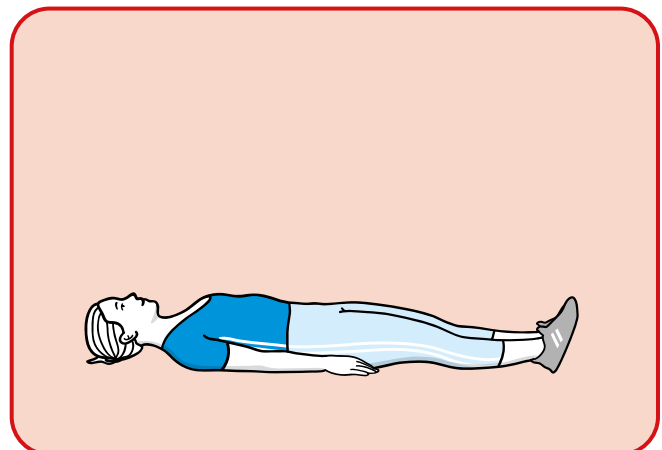


**Schluss teil**

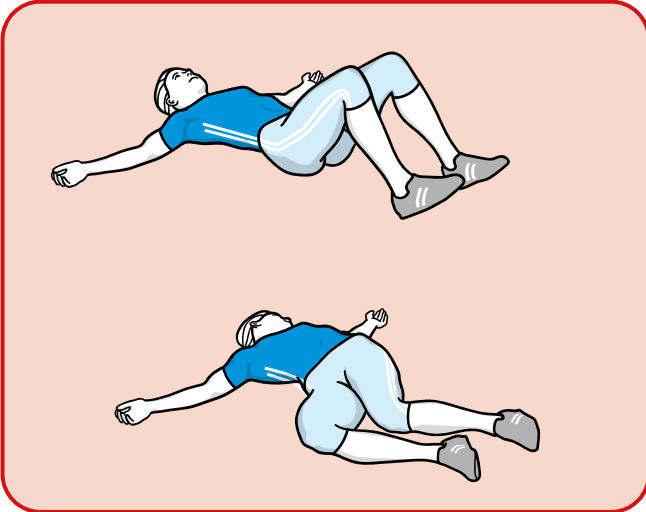
Eine Cool-Down-Phase schließt eine Trainingseinheit ab und kann zu einer schnelleren Regeneration, Entspannung und Beruhigung der Herz- und Atemfrequenz beitragen.

Folgende Entspannungsübungen eignen sich für die Cool-Down-Phase:

1. Leg dich auf den Rücken, strecke die Arme langsam seitlich ab und atme dabei tief ein. Halte dann kurz die Luft an und zähle dabei langsam bis Zwei. Kreuz die Arme behutsam vor der Brust und atme dabei tief aus. Halte erneut kurz inne, bevor du den Ablauf noch zweimal wiederholst.

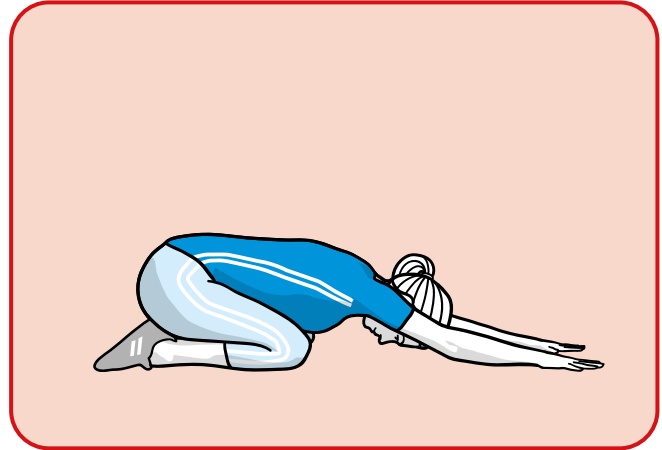


2. Du befindest dich in Rückenlage mit seitlich ausgestreckten Armen. Stelle deine Beine an. Lege langsam die Beine links zur Seite ab und atme dabei aus. Zähle langsam bis Zwei und bringe dann die Beine wieder in die Ausgangsposition zurück und atme dabei wieder ein, ehe du sie zur rechten Seite ablegst. Wiederhole diesen Ablauf zwei weitere Male.

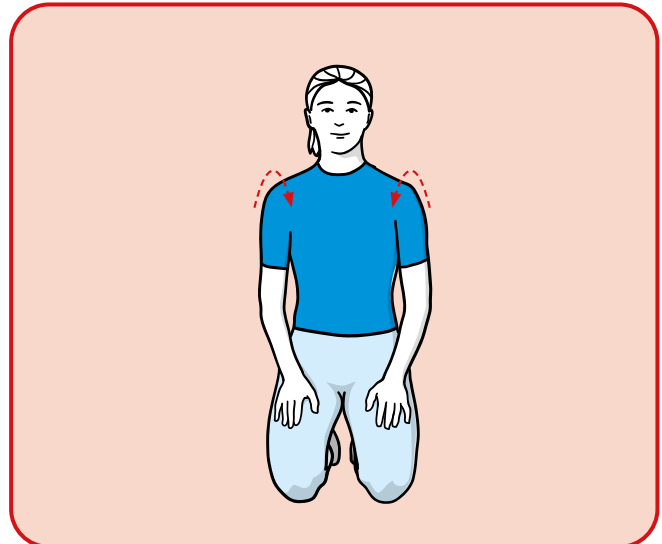


3. Dreh dich in Bauchlage und richte den Oberkörper auf, indem du dich mit den Armen abstützt und atme dabei ein. Halte diese Position für etwa drei Sekunden. Leg dann den Oberkörper wieder ab und atme aus. Halte erneut kurz inne, bevor du den Ablauf noch zweimal wiederholst.

4. Knie dich auf den Boden, lehne dich weit vor und greife zudem mit den Händen weit nach vorne. Setz dich auf deine Fersen und versuch mit der Stirn den Boden zu berühren. Schließe die Augen und atme ruhig weiter.



5. Knie dich auf den Boden, setz dich auf deine Fersen und richte den Oberkörper auf. Lege deine Hände auf die Oberschenkel und entspanne deine Arme. Kreise deine Schultern für einige Sekunden vorwärts, ehe du die Richtung wechselst.



## Beschreibung

Nach einer gemeinsamen Theorieeinheit mit Auffrischung des Hintergrundwissens gestalten die Lernenden zu Hause ihr eigenes Workout unter den gegebenen Bedingungen. Die Lernenden tauschen ihre Workouts aus, versuchen diese nachzuvollziehen, probieren sie aus und geben gemeinsam ein Feedback.

## Einleitender Teil

### Warm up-Phase

Im Sportunterricht aller Jahrgangsstufen lernen die Jugendlichen verschiedene Aspekte des Aufwärmens kennen und sind jetzt in der Lage ein allgemeines Aufwärmprogramm selbst zu gestalten.



### Hinweis

Da jegliches Work-Out mit einer erheblichen Belastung des Herz-Kreislaufsystems einhergeht, empfiehlt es sich, diese Einheit im Freien umzusetzen.

Es bietet sich an, mit den Schülerinnen und Schülern nochmals kurz die wesentliche Aspekte des Aufwärmens im Unterrichtsgespräch zu klären.

### Warum wärmen wir uns auf?

- Wir bereiten uns auf das anstehende Training vor
- Wir bringen unseren Kreislauf in Schwung und erwärmen unsere Bänder, Sehnen und Muskeln. Dadurch können wir unsere Übungen besser ausführen. Es entsteht eine geringere Verletzungsgefahr.
- Die Lernenden sollen eine gewisse Warm-up-Routine entwickeln.

### Was sollten wir beachten?

- Höre auf deinen Körper: Wohlbefinden und Anstrengung gehören zusammen.
- Du sollst dich gut fühlen. Wenn du krank bist, verzichte auf das Workout, bei Erschöpfung solltest du eine Pause einlegen.

## Hauptteil

### Der Weg zum eigenen Fitness-Workout

#### Gemeinsame Wiederholung mit der Lerngruppe:

- Was ist Fitness? Was sind konditionelle und koordinative Fähigkeiten? (Definitionen, Beispiele)
- Wie belaste ich richtig? Welche Belastungsmerkmale gibt es
- Was passt zu mir? Wie lange halte ich durch? Wie schwer dürfen die Übungen für mich sein?
- Wie häufig soll ich trainieren?

#### Übungsbeispiele – gemeinsames Besprechen

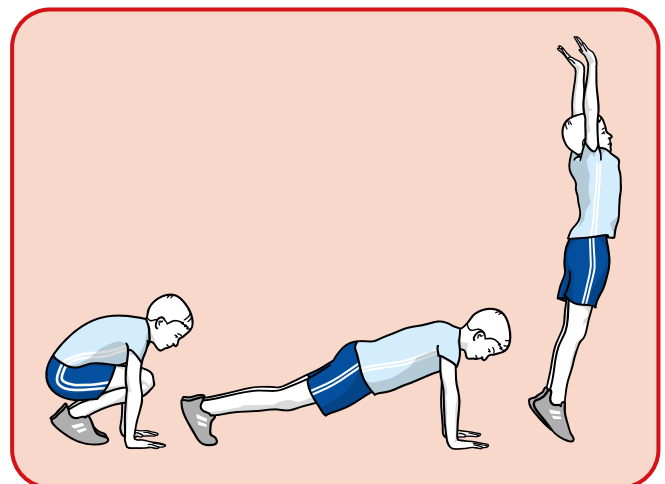
- Die Jugendlichen schauen sich folgende Übungen an und recherchieren – wenn nötig – im Internet: wie wird die Übung durchgeführt? Welche Fehler kann man machen? Welche Muskelgruppen/Muskeln werden trainiert?

Die folgenden ausgewählten Übungen werden der Lerngruppe nur mit Bildern präsentiert (selbstverständlich können noch weitere/ andere Übungen gezeigt werden):

### Burpees

#### Wichtig

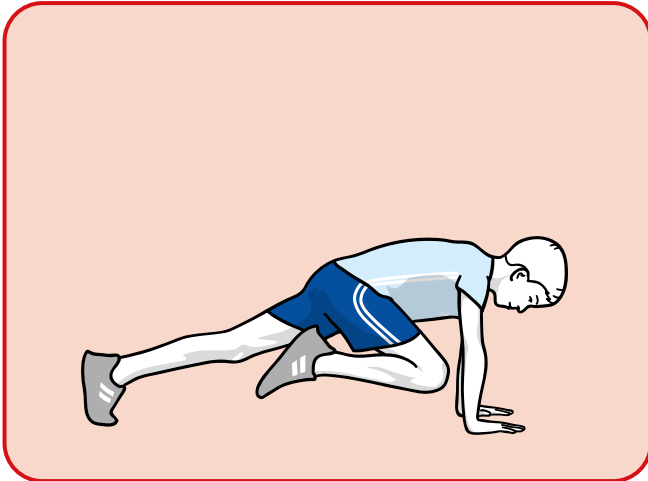
- Gehe aus dem Stand in die Hocke.
- Achte auf Körperspannung in der Liegestützposition. Falle nicht ins Hohlkreuz. Dein Körper bildet eine gerade Linie.
- Halte beim Stretzsprung aus der Hocke die Hände über dem Kopf.



### Climber

#### Wichtig

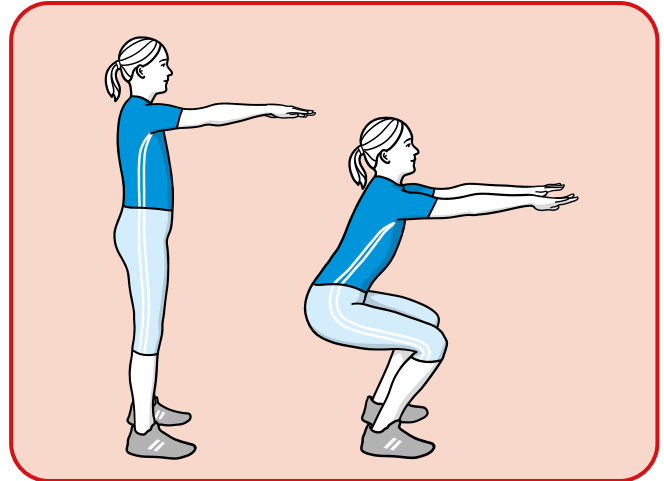
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule (Blick auf den Boden); Körper in einer Linie halten.
- Bringe ein Bein auf Höhe deiner Brust, das andere bleibt gestreckt am Boden.
- Je höher die Frequenz, um so anstrengender ist es.



### Squats

#### Wichtig

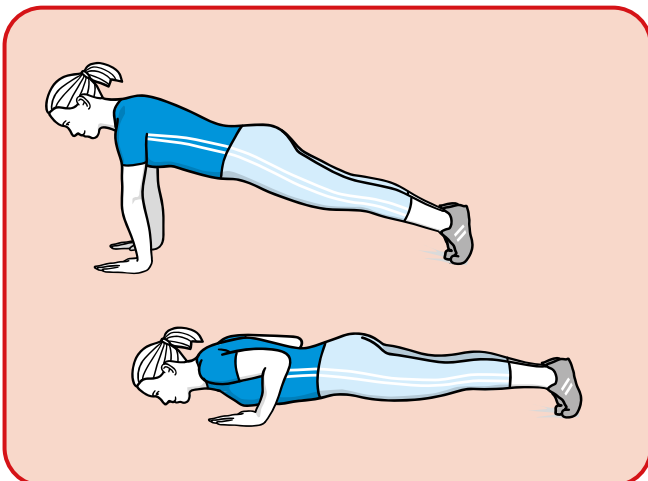
- Füße hüftbreit, Knie ca. 90° beugen, Gewicht nach hinten auf den ganzen Fuß.
- Achte darauf, dass Deine Knie nie über die Fußspitzen hinauskommen.



### Push-ups

#### Wichtig

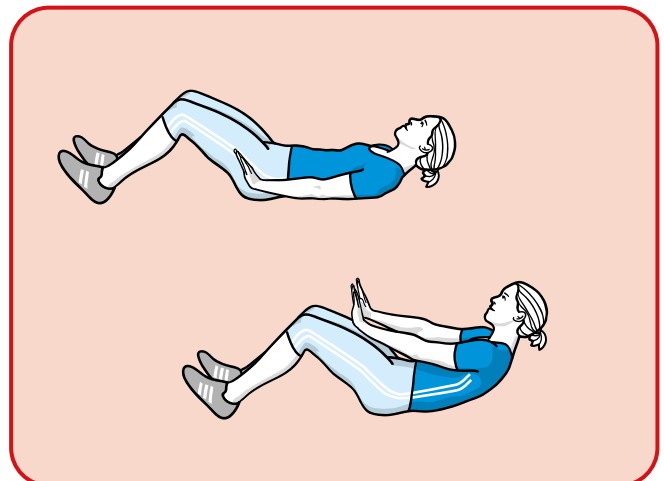
- Hände und Knie berühren den Boden (auf den Füßen schwieriger) Hände unter den Schultern aufgesetzt.
- Der Körper muss während der gesamten Übung in einer Linie bleiben.
- Spannung in Bauch und Gesäß
- Oberkörper sollte nicht abgelegt werden.



### Sit-ups

#### Wichtig

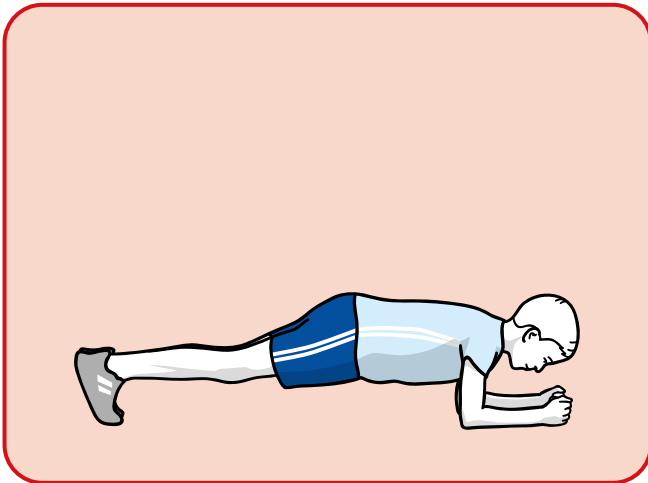
- Die Beine auf dem Boden abstellen.
- Die Hände berühren bei gestreckten Armen die Knie (schwerer: Hände hinter den Kopf).
- Achte darauf, immer die Spannung zu halten. Die Schultern bleiben in der Luft.
- Halte nie die Luft an! Beim Hochgehen ausatmen und beim Tiefgehen einatmen.



## Plank

### Wichtig

- Bauch und Gesäß sind fest angespannt, der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule.
- Entweder „nur“ halten oder mit den Fußspitzen das Gewicht im Wechsel vor und zurück verlagern.



- Die Ergebnisse werden von jedem einzelnen Lernenden notiert.
- Die Übungen werden von jedem individuell ausprobiert.
- Es werden gemeinsam Beispielvideos angeschaut und analysiert: wie wird mit der Musik gearbeitet? Welche Muskelgruppen werden trainiert? Wie viele versch. Übungen werden ausgeführt? Welche Schwierigkeitsstufen gibt es?

### Beispielvideos

[▶ Oberkörper-Workout – Don't stop me now](#)

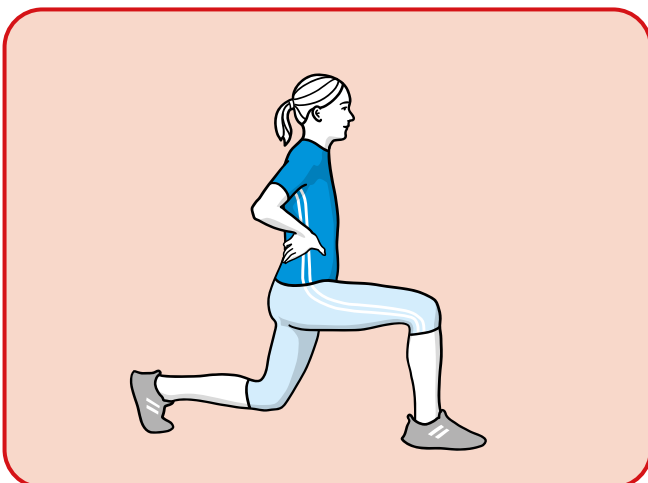
[▶ Bauch-Workout – Bicycle Race](#)

[▶ Workout – Salt](#)

## Lunges

### Wichtig

- Das Knie des Vorderbeins bleibt zu jeder Zeit hinter der Fußspitze.
- Beide Fußspitzen zeigen gerade nach vorne: Beine schulterbreit geöffnet, besseres Gleichgewicht.
- vorne und hinten jeweils rechter Winkel



## Der Weg zum eigenen Fitness-Workout



### Sicherheitshinweise

Die Durchführung der Workouts ist anstrengend. Mache dich daher immer gründlich warm. Wähle dein eigenes Tempo. Achte selbstständig auf Pausen. Führe die Übungen zuerst in der leichten Variante durch. Wichtig ist es, das Workout mit allen Wiederholungen sauber durchzuführen. Höre auf deinen Körper. Trinke genug.

### Warm up

Wärme dich vor jedem Workout. Achte besonders darauf, die Muskelgruppen zu erwärmen, die du später im Work-Out belastest.

### Gemeinsame Besprechung und Erarbeitung in der Schule

1. Sieh dir die folgenden Übungen an.
2. Recherchiere im Internet:
  - Wie wird die Übung durchgeführt?
  - Welche Fehler kann man machen?
  - Welche Muskeln werden trainiert?
3. Notiere die Ergebnisse neben der aufgeschriebenen Übung.
4. Führe jede Übung mind. 15x sauber, langsam und korrekt durch und hake die Übung danach ab.
5. Plane dein eigenes Workout.

Übung	richtige Durchführung (Stichpunkte)	trainierte Muskulatur	ausprobiert
Burpees			
Climber			
Push-ups			
Squats			
Sit-ups			
Plank			
Lunges			

### 6. Beachte die Kriterien für dein Workout:

#### Kriterien für dein Workout

1. Welche Muskelgruppen willst du trainieren?
2. Es soll aus 4-7 Übungen bestehen.
3. Es soll mindestens zwei neue Übungen enthalten, die nicht auf diesem Arbeitsblatt stehen.
4. Das Workout soll mindestens 5 Minuten dauern
5. Plane die Anzahl der Wiederholungen, die Übungszeit und die Pausenzeiten ein.

### Selbstständiges Training zu Hause

1. Lass dir ein Workout von einem Gruppenmitglied schicken und führe dies ebenfalls 3x durch.
2. Vergleiche eure Workouts und gebt euch gegenseitig Feedback. Notiere das Feedback, verändere ggf. dein Workout.

### Besprechung und Reflexion in der Schule

Wir besprechen gemeinsam Eure Workouts und probieren sie aus.

### 7. Notiere dein eigenes Workout und lade dein Workout auf unserer Lernplattform hoch.

### 8. Führe dein Workout diese Woche dreimal zu Hause durch.

# Infektionsstufe 4







Infektionsstufe

4

# Pilates

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 1-12

## Beschreibung

Rückenschmerzen kennen keine Altersgrenzen: Immer mehr Kinder und Jugendliche sind davon betroffen. Stundenlanges Sitzen während des Unterrichts, Stress im Schulalltag, schwere Schulranzen und vor allem wenig Bewegung in der Freizeit gerade unter den derzeitigen Bedingungen einer Epidemie gehören zu den häufigsten Ursachen für diese Beschwerden. Kommen diese Faktoren zusammen, ergibt sich sogar eine besonders gesundheitsschädigende Mischung, die Einfluss auf die Reifung und Entwicklung des Kindes bzw. Jugendlichen nehmen kann.

Pilates ist eine seit langem etablierte Methode des Ganzkörpertrainings zur Stärkung der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur und eignet sich, richtig angeleitet, hervorragend zur Gesundheitsförderung im Sportunterricht oder für gesundheitsförderliche Bewegungsangebote unter besonderen Hygienebedingungen (z. B. Mindestabstand).

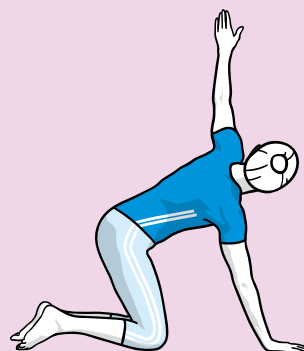
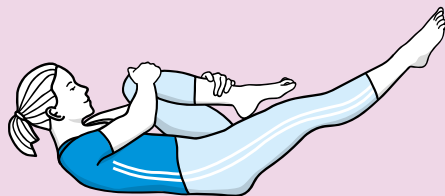
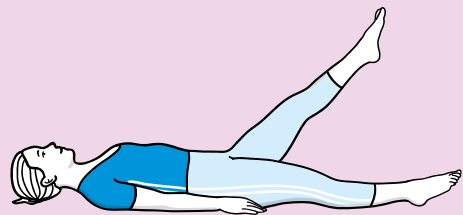
## Durchführung

Im Schulsportonlineportal ([www.schulsport-kuvb.de](http://www.schulsport-kuvb.de)) der KUVB/ Bayer.LUK stehen den Lehrkräften ausführliche Informationen zum Thema Pilates und insgesamt 43 Videosequenzen zur Verfügung. Diese können zur professionellen Unterrichtsvorbereitung und Unterrichtsumsetzung in Schulen bei niedrigem Infektionsgeschehen genutzt werden. Um das Angebot abzurunden, wurden aus allen Videosequenzen drei Übungsprogramme zur Stabilisierung und Verbesserung der Beweglichkeit der Brust- und Lendenwirbelsäule zusammengestellt und hinterlegt, um mit besonders geeigneten Übungen Trainingsschwerpunkte zu setzen.

Unter Einsatz der Videos im Sportunterricht und Nutzung moderner Präsentationsmedien in der Sporthalle können die Lernenden den richtigen Bewegungsablauf jeder Übung beobachten und nachvollziehen, während die Lehrkraft ihr Augenmerk auf die richtige Ausführung der Übungen legen kann.

Sollte bei hohem lokalen Infektionsgeschehen sogar Wechselbetrieb oder Distanzunterricht vorgeschrieben werden, dann können die Schülerinnen und Schüler die Übungen bestens auch im häuslichen Umfeld umsetzen.

Muss beim Üben eine Maske getragen werden, ist auf eine moderate Belastung des Herz-Kreislaufsystems zu achten. Übungen zur Mobilisation in Verbindung mit einer ruhigen Atemfrequenz sollten hier vorrangig ausgewählt werden.





Infektionsstufe

4

# Stuhlyoga

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 1-6

## Vorbemerkung

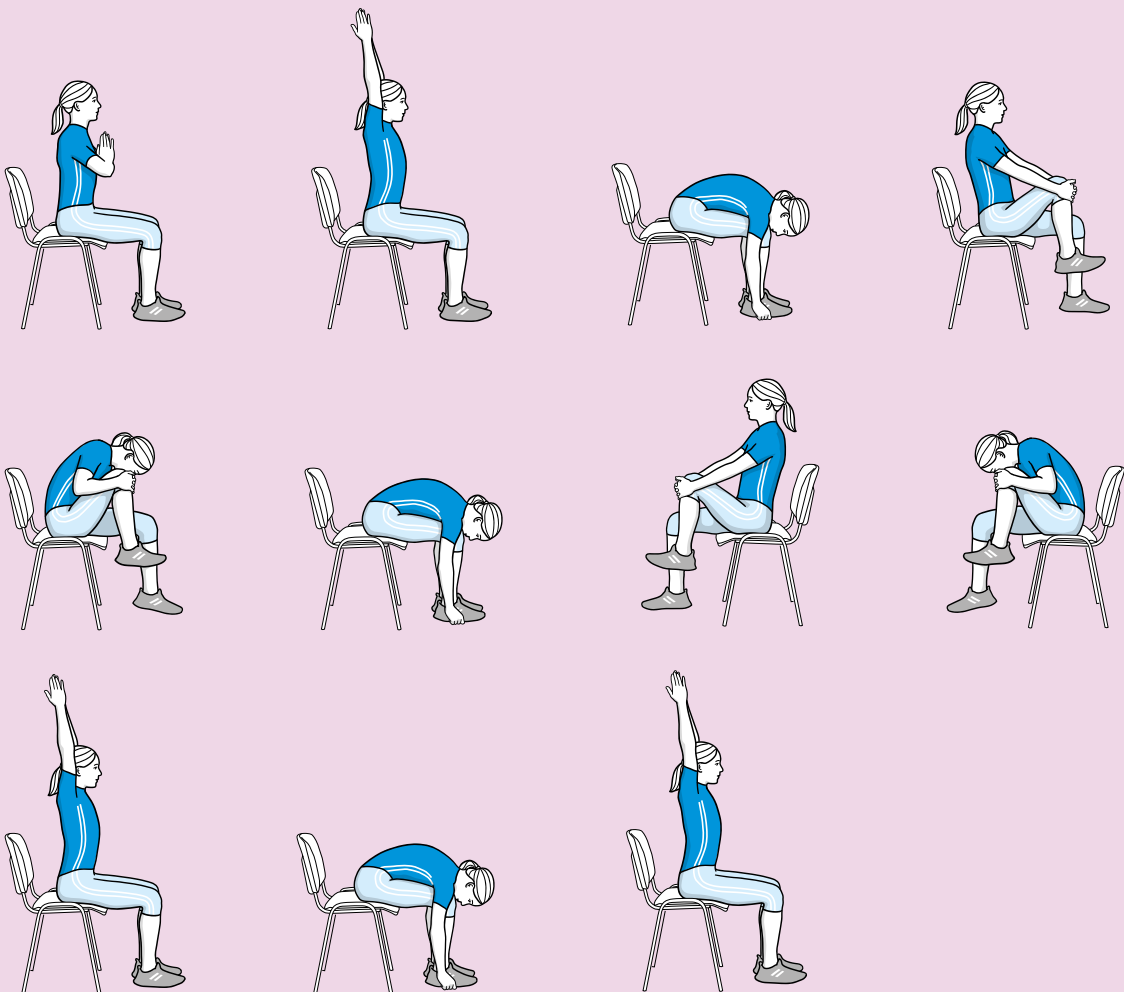
- Bei unbekanntnen Positionen oder Übungsabfolgen macht es Sinn, dass die Kinder und Jugendlichen zunächst 2-4 Atemzüge in den Positionen verweilen, bevor sie mit jedem Atemzug eine neue Bewegung beginnen.
- Jede Yoga-Einheit sollte mit einer kurzen Entspannung enden.

## Einleitender Teil

### Sonnengruß

#### Beschreibung

- Gerader Sitz auf dem Stuhl; Handteller vor der Brust zusammenbringen; gerader Rücken, tief ein- und ausatmen
- Einatmen: Arme nach oben bringen, Oberkörper leicht zurückbeugen
- Ausatmen: Oberkörper nach vorne beugen, Knopf zwischen die Knie, Arme hängen locker
- Einatmen: aufrichten, dabei das rechte Knie mit nach oben nehmen, gerader Rücken



- Ausatmen: Knie und Kopf zusammenbringen, runder Rücken
- Einatmen: Bein abstellen, Arme nach oben strecken, Oberkörper leicht zurückbeugen
- Ausatmen: nach vorne beugen, Kopf zwischen die Knie
- Einatmen: aufrichten, dabei das linke Knie mit nach oben nehmen, gerader Rücken
- Ausatmen: Knie und Kopf zusammenbringen, runder Rücken
- Einatmen: Bein abstellen, Arme nach oben strecken, Oberkörper leicht zurückbeugen
- Die Abfolge erneut beginnen; 3-4 Durchgänge

## Hauptteil

### Ergänzende Übungen

Folgende Übungen können in den Sonnengruß eingebaut werden oder im Anschluss daran praktiziert werden.

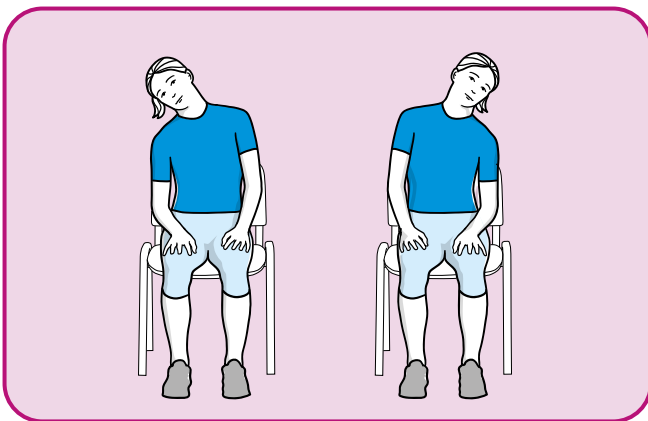
#### Nacken-Stretch

##### Ausgangsposition

Die Kinder und Jugendlichen nehmen eine gerade und aufrechte Sitzposition ein, die Hände liegen entspannt auf den Oberschenkeln.

##### Ausführung

Das linke Ohr Richtung linke Schulter fallen lassen, Dehnung, einige Atemzüge halten; im Anschluss das rechte Ohr zur rechten Schulter fallen lassen, ebenfalls einige Atemzüge halten.



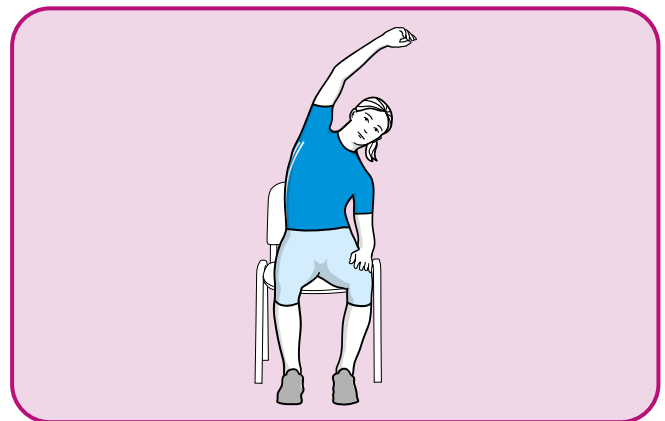
#### Seit-Stretch

##### Ausgangsposition

Die Kinder und Jugendlichen nehmen eine gerade und aufrechte Sitzposition ein, die Hände liegen entspannt auf den Oberschenkeln.

##### Ausführung

Beim Einatmen den rechten Arm nach oben führen, Ausatmen: Stretch nach links, der Blick geht dann zusätzlich unter dem rechten Arm an die Decke, die linke Hand greift die Sitzfläche links, 3 Atemzüge in der Position bleiben und dann Seitenwechsel.



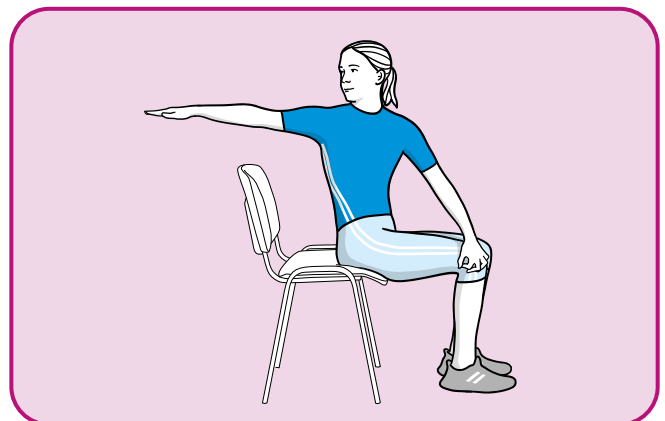
#### Drehsitz

##### Ausgangsposition

Die Kinder und Jugendlichen nehmen eine gerade und aufrechte Sitzposition ein, die Hände liegen entspannt auf den Oberschenkeln.

##### Ausführung

Einatmen, beim Ausatmen die linke Hand an die Außenseite des rechten Knies legen, die rechte Hand wird hinter dem Rücken auf dem Stuhl platziert, vorsichtig nach rechts drehen, bei jeder Ausatmung die Drehung intensivieren; etwa 5 Atemzüge in der Position bleiben, dann gegengleich üben.



## Schluss teil

### Entspannung

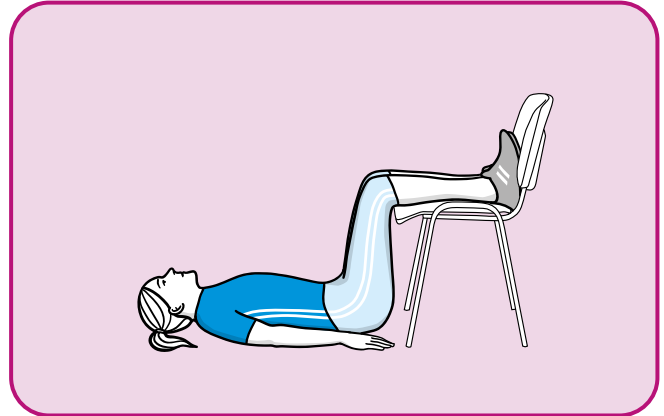
#### Entspannungs pose

Die Schülerinnen und Schüler sitzen am Tisch und legen die Stirn auf die verschränkten Arme. Entspannen und Atmen zur ruhigen Musik!



### Variation

Die Kinder und Jugendlichen liegen in Rückenlage auf dem Boden, die Unterschenkel kommen auf ihrem jeweiligen Stuhl zum Liegen, Hüfte und Knie bilden einen rechten Winkel. Entspannen und Atmen zur ruhigen Musik!



Infektionsstufe

4

## Kleine Bewegungspause in der Grundschule

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 1-4

### Einleitender Teil

- Strecke und recke deine Arme und Beine ganz weit in alle Richtungen aus!
- Versuche mit den Fingerspitzen die Decke zu berühren!
- Schüttle deinen ganzen Körper durch!
- Gähne ganz lang und laut!

### Hauptteil

Die Anzahl der Übungswiederholungen ist fächerübergreifend gekoppelt an das jeweilige Mathematikthema, z. B. Multiplikation im 2. Jahrgang.

#### Bist du noch müde? Kein Problem!

- Führe 4x5 Hampelmänner aus!
- Klopfe 3x3 behutsam auf deine Fußsohlen!

- Jetzt 6x6 behutsame Klopfen auf deine Oberschenkel!
- Anschließend 2x5 sanfte Klopfen auf Po und Rücken!
- 8x2 zärtliche Streichler für deinen Bauch!
- 6x5 Klopfchen für deine beiden Arme!
- 2x4 sachte Streichler für deinen Kopf!
- Zum Schluss nochmal 2x10 Hampelmänner!

Die Übungen zur Körperwahrnehmung sind, unter den aktuellen Vorgaben, beliebig erweiterbar.

### Schluss teil

Schüttle nochmal deinen ganzen Körper durch, gähne ganz laut und ... weiter geht's mit dem Unterricht!!



# Ideen mit dem Luftballon: Mach mit!

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 1-5

## Beschreibung

Mit einfachen Alltagsmaterialien wie z.B. Luftballons können Lehrkräfte vielfältigste Bewegungsangebote für die und mit den Kindern entwickeln und umsetzen.

### Material

Jedes Kind erhält zwei Luftballone.

## Durchführung

### Material: 1 Luftballon

- Ein Luftballon wird abwechselnd mit der rechten oder linken Hand im Stand so gespielt, dass er nicht den Boden berührt.
- Der Luftballon wird ausschließlich mit der rechten oder linken Hand im Stand so gespielt, dass er nicht den Boden, die Zimmerdecke oder ein anderes Objekt berührt.

### Variation

- Vorgabe mit welchem Körperteil der Luftballon gespielt wird (z. B. Handrücken, Spitze des Zeigefingers, Knie, Fuß)
- Der Luftballon wird abwechselnd jeweils nach zwei Berührungen mit der Hand mit dem Kopf berührt.
- Die Anzahl der Berührungen bevor der Luftballon Boden/Wand/Gegenstand berührt, sollen gezählt werden.
- Es wird eine bestimmte Abfolge festgelegt, mit welchem Körperteil der Luftballon hochgehalten werden soll (z. B. Hand, Finger, Kopf, Knie, Fuß)
- Nach jeder fünften Berührung dreht sich der/die Schüler/Schülerin am Platz um 360 Grad. Die Drehung wird abwechselnd einmal nach rechts und einmal nach links ausgeführt.

### Material: 2 Luftballons

- Ein Luftballon wird abwechselnd mit der rechten und linken Hand im Stand so gespielt, dass er nicht den Boden, die Zimmerdecke oder ein anderes Objekt berührt. Gleichzeitig wird der zweite Luftballon, während der Luftballon in der Luft ist von einer in die andere Hand übergeben. Variationen sind bezüglich der Ballübergabe möglich: Zweiter Ballon wird unter dem gehobenen Bein hindurch oder hinter dem Rücken auf die andere Hand übergeben.
- Zwei Ballons sollen so lange wie möglich in der Luft gehalten werden (zuerst mit beiden Händen, später mit einer Hand).
- Ein Ballon wird mit dem Fuß vorwärts bewegt, während der andere mit der Hand in der Luft gespielt wird.



# Schwimmen an Land I & II

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 1-6

## Schwimmen an Land I

### Beschreibung

#### Thema

Wiederholung erlernter Schwimmbewegungen

#### Material

2 Stühle im Abstand von 5-10 großen Schritten ergeben eine „Bahn“.

### Einleitender Teil

Zum Aufwärmen machst du:

- Schüttle deinen ganzen Körper!
- Zehenstand und Fersenstand im Wechsel!
- Hüftkreisen (li, re herum), Schulterkreisen (vw, rw, hochziehen – fallen lassen)
- Bis zur Decke strecken
- Kopf vorsichtig in alle Richtungen bewegen

### Hauptteil

Du beginnst an einem Stuhl, „schwimmst“ an der rechten Seite „nach oben“ zum 2. Stuhl, umrundest diesen und „schwimmst“ wieder zurück. Natürlich musst du mit den Beinen laufen! So hast du also immer zwei Bahnen geschafft, wenn du wieder an deiner Startposition ankommst.

- „Schwimme“ 4 Bahnen Maulwurfarme (Brust Armarbeit)!
- „Schwimme“ 4 Bahnen Windmühle vorwärts (Kraul Armarbeit)!
- Jetzt noch 4 Bahnen Windmühle rückwärts (Rücken Armarbeit)!
- Nun kommen wir zum „Tauchen“ am Beckenboden:
  - Bewege dich so nahe am Boden entlang wie du kannst, 2 Bahnen!
  - „Tauche“ vom 1. zum 2. Stuhl, mache am 2. Stuhl 10 „Hampelmänner“ und „tauche“ dann wieder zurück!
  - Mach' die gleiche Tauchaufgabe nochmal, nur statt Hampelmänner machst du 10 Kniebeugen!
- „Schwimme“ zum Schluss noch 4 Bahnen wie du möchtest!

### Schluss teil

Schüttle das ganze „Wasser“ von deinem Körper ab!

## Schwimmen an Land II

### Beschreibung

#### Technik

Brust Arme, Kraul Arme, Rücken Arme

#### Material

2 Stühle im Abstand von 5-10 großen Schritten ergeben eine „Bahn“.

### Einleitender Teil

Zum Aufwärmen machst du:

- 10 Hampelmänner
- gehst 8x aus dem Stand in die Hocke und klatscht den Boden ab
- springst 6x mit dem rechten, dann mit dem linken Bein in die Luft
- boxt je 4x mit deinen Fäusten nach oben, unten, rechts, links, hinten

### Hauptteil

Du beginnst an einem Stuhl, „schwimmst“ an der rechten Seite „nach oben“ zum 2. Stuhl, umrundest diesen und „schwimmst“ wieder zurück. So hast du also immer zwei Bahnen geschafft, wenn du wieder an deiner Startposition ankommst.

- Schwimme zum Aufwärmen 4 Bahnen „Maulwurf mit Motor“ (Brust Armarbeit und die Beine müssen laufen)
- Jetzt 4 Maulwurfbahnen, nur rückwärts laufend!
- Danach kraulst du 10 Bahnen locker vorwärts (Arme: Windmühle vorwärts, Beine müssen laufen)
- Als nächstes kraulst du nur mit dem rechten Arm. Das rechte Bein ist dabei aber auch in der Luft, 2 Bahnen!
- Logisch, nun kommt der linke Arm an die Reihe, das linke Bein ist aber in der Luft!
- „Tauche“ zwei Bahnen ganz nahe am Beckenboden entlang!
- So, jetzt noch gemütliche 6 Bahnen Rücken Arme (Windmühle rückwärts, Beine müssen laufen).

### Schluss teil

Lege dein Mäppchen auf deinen Kopf, schließe die Augen und versuche so eine Minute ruhig stehen zu bleiben!



Infektionsstufe

4

# Bewegungsangebote zur Schulung der Orientierungsfähigkeit

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 1-5

## Beschreibung

Diese Übungssammlung zur Schulung der Orientierungsfähigkeit, bzw. Auszüge daraus, können den Schülerinnen und Schülern zum täglichen Training an die Hand gegeben werden.

## Übungen

### Ballkünstler

Im Stehen einen Ball in die Höhe oder gegen eine Wand werfen, eine ganze Drehung um die Längsachse ausführen und den Ball vor dem Bodenkontakt wieder fangen.

### Variation

- Probiere es auf einem Bein stehend aus, wechsele die Beine.
- Versuche gleichzeitig zugerufene Kopfrechenaufgaben zu lösen
- Kannst du zeitgleich zugerufene Fragen zum Allgemeinwissen beantworten?
- Fallen dir eigene Variationen ein?

### Alleskönner

Einen Ball leicht über den Kopf werfen und hinter dem Rücken fangen (ohne sich zu drehen!) und anschließend zurück über den Kopf nach vorne werfen.

### Variation

- Wirf den Ball rückwärts zwischen den gegrätschten Beinen hindurch in die Höhe: Kannst du den Ball über dem Kopf fangen?

### Luftikus

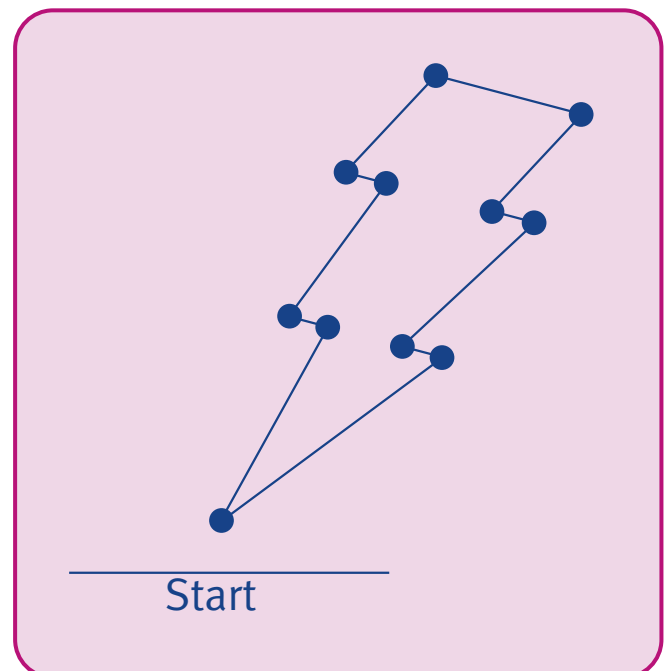
Zwei, drei oder mehr Ballons (oder Tücher) gleichzeitig in der Luft halten, ohne dass einer zu Boden fällt. Evtl. mit Zusatzhilfen wie Tennis- oder Badmintonschläger ausführen.

## Blitz-Lauf

Markiere dir mit Kreide die Eckpunkte eines Blitzes! Laufe der Linie nach und drehe dich an jedem Eckpunkt einmal um die eigene Achse! Übe zunächst langsam und bewusst, versuche dann schneller zu werden!

### Variation

- Laufe seitlich, laufe rückwärts





# Bewegungsangebote zur Schulung der Rhythmusfähigkeit

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 1-5

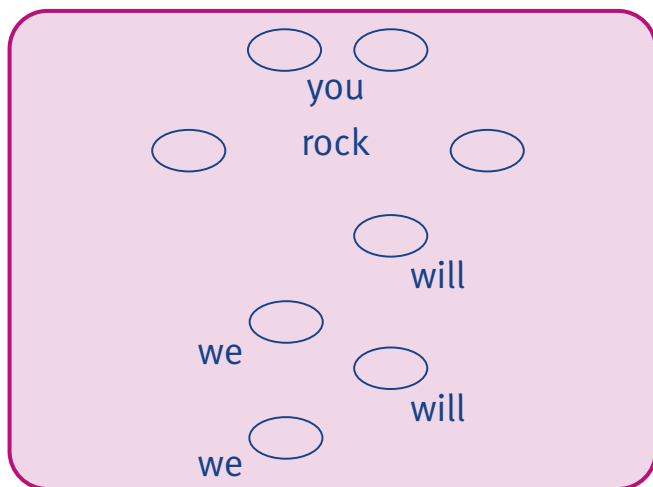
## Beschreibung

Diese Übungssammlung zur Schulung der Rhythmusfähigkeit, bzw. Auszüge daraus, können den Schülerinnen und Schülern zum täglichen Training an die Hand gegeben werden.

## Übungen

### We will rock you!

Zeichne dir mit Kreide die Rhythmusbahn auf den Boden! Hüpf die Rhythmusbahn im Takt des Liedes „We will rock you“ ab! Finde weitere Möglichkeiten, die Bahn zu springen oder auch zu malen!



## Variation

- Erweiterung der einfachen Reifenbahn, indem zu jedem zweiten oder dritten Reifen je ein Reifen dazugelegt wird. In den Doppelreifen erfolgt jeweils ein Grätschsprung.
- Springen in einer Doppelreihenbahn:
  - Linker Fuß in der linken Bahn, rechter Fuß in der rechten Bahn
  - Springen in alle Reifen auf einem Bein
  - Linker Fuß in der rechten Bahn, rechter Fuß in der linken Bahn (Überkreuzen)
  - Durchlaufen der Doppelreihenbahn rückwärts
  - Beidbeiniges Springen in jeden Reifen
  - Durchlaufen der Doppelreihenbahn auf allen Vieren; vorwärts, rückwärts, seitwärts

## Sprünge über eine Markierung/Seil am Boden

- vw – rw überspringen (beidbeinig, einbeinig)
- vw beidbeinig – rw einbeinig (nur rechtes Bein, nur linkes Bein, abwechselnd rechtes und linkes Bein)
- vw einbeinig – rw beidbeinig (nur rechtes Bein, nur linkes Bein, abwechselnd rechtes und linkes Bein)
- sw überspringen (beidbeinig, einbeinig)
- sw überspringen (links beidbeinig, rechts einbeinig, rechts beidbeinig, links einbeinig, ...)

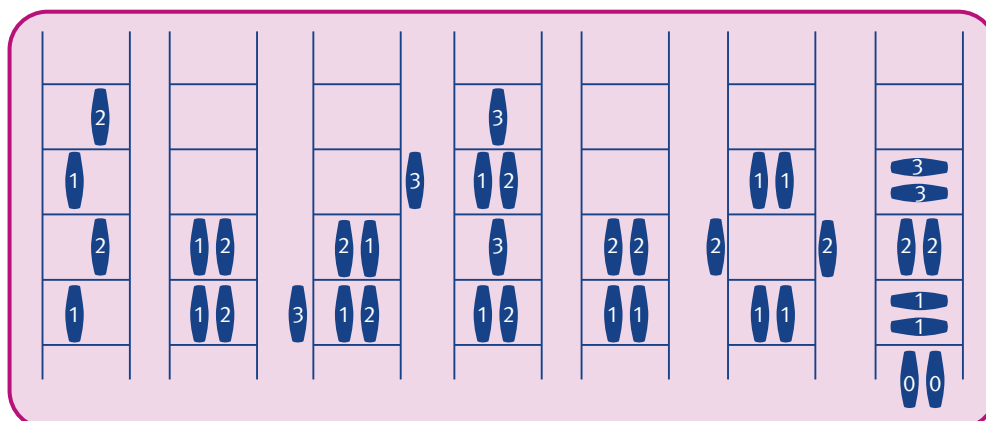


### Hinweis

vw-vorwärts; rw-rückwärts; sw-seitwärts

## Übungen an der Koordinationsleiter

Lauf- und Sprungvarianten an der Koordinationsleiter (alternativ: Reifen, Markierungen, etc.)







# Förderung der Differenzierungsfähigkeit mit dem Ball

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 1-6

## Beschreibung

Die Übungssammlung, bzw. Auszüge daraus, können den Schülerinnen und Schüler zum täglichen Training an die Hand gegeben werden.

## Übungen

### Ball gegen die Wand werfen und fangen

Ball aus verschiedenen Distanzen gegen die Wand werfen und fangen (direkt oder indirekt)

### Variation

#### Zehnerprobe:

- 10x gegen die Wand werfen und fangen
- 9x werfen – 1x klatschen – fangen
- 8x werfen – 2x klatschen – fangen
- 7x werfen – hinter dem Körper klatschen – fangen
- 6x werfen – mit den Händen den Boden berühren – fangen
- 5x verkehrt werfen – umdrehen – fangen
- 4x unter dem hochgehobenen Bein durchwerfen – fangen
- 3x werfen – hinknien – fangen
- 2x verkehrt durch die gegrätschten Beine werfen – umdrehen – fangen
- 1x werfen – 360° Drehung – fangen

### Wurfspiele

- Boccia
- Ringwerfen – Ringe werden um einen im Boden steckenden Stab geworfen
- Bierdeckelwerfen – Bierdeckel werden möglichst nahe an eine Markierungslinie geworfen

### Cup-pong

Ein Tischtennisball muss über unterschiedliche Wege in einen Becher geworfen werden.

### Variation

Anstelle der Becher können auch 10er Eierkartons benutzt werden.



# Bewegungsangebot zur Schulung der Reaktionsfähigkeit

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 1-6

## Beschreibung

Diese Übungssammlung zur Schulung der Reaktionsfähigkeit, bzw. Auszüge daraus, können den Schülerinnen und Schülern zum täglichen Training an die Hand gegeben werden.

## Übungen

### Ball-Lauschen

Stelle dich mit dem Rücken zu einer ca. 10 m langen Strecke! Werf den Ball über Kopf hinter deinen Rücken! Wenn du den Ball aufkommen hörst, drehe dich schnell um und laufe dem Ball nach bis du ihn aufgenommen hast.

### Variation

- Laufe los, wenn du ihn das 1. Mal, dann das 2. Mal, dann das 3. Mal aufkommen hörst!
- Variiere deine Startposition: sitzend, kniend, liegend
- Variiere deine Fortbewegungsart: hüpfend, auf einem Bein, Kriechgang usw.!

### Ball-Katapult

Setze dich mit gestreckten Beinen auf den Boden und stütze dich mit den Händen ab! Lege den Ball zwischen deine Füße! Schleudere den Ball mit den Füßen nach oben und fange ihn im Sitzen mit den Händen! Werf den Ball unterschiedlich hoch, aber immer so, dass du ihn noch fangen kannst!

### Bierdeckelflip

Ein Bierdeckel (o.ä.) liegt halb auf der Tischkante. Kind versucht mit dem flachen Handrücken von unten den Bierdeckel zu flippen und aufzufangen.

### Variation

- Anzahl der Deckel steigern



## Schulung der koordinativen Fähigkeiten – Gleichgewicht

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 1-6

### Beschreibung

Die Übungssammlung, bzw. Auszüge daraus, können den Schülerinnen und Schülern zum täglichen Training an die Hand gegeben werden.

### Übungen

#### Einbeinstand

Versuche auf einem Bein ruhig zu stehen. Nutze jede Gelegenheit auch im Alltag dazu.

#### Variation

- Dabei Bälle hochwerfen und fangen
- Jonglieren
- Augen schließen
- ...

#### Seiltanz

Lege dir ein Seil gerade auf den Boden! Balanciere in verschiedenen Fortbewegungsarten über das Tau:

- vorwärts, rückwärts, seitwärts
- dabei Arme seitlich, Arme über Kopf

#### Variation

- Lege das Seil in Schlangenlinien und balanciere wie oben angegeben!
- Kannst du auch die Augen schließen?

#### Kniestandschraube

Versuche, im Kniestand mit der linken Hand die rechte Ferse zu berühren und umgekehrt! Übe links und rechts im Wechsel! Die Hüfte ist dabei gestreckt! Übe zunächst langsam, dann schneller ohne aus dem Gleichgewicht zu geraten!

#### Übungen auf labiler Unterlage

Balancieren auf dem Medizinball, dem Balancekreisel, dem Wackelbrett, dem Rola Bola und auf Walzen in unterschiedlicher Größe. Halte dich dabei zunächst an einer Wand/Stuhllehne fest!

#### Variation

- Übe freihändig
- Überlege dir kleine Kunststücke, wie z.B. Drehungen, kleine Sprünge oder während des Balancierens einen Ball hochzuwerfen und wieder aufzufangen.



## Kräftigung der Rumpfmuskulatur für eine gesunde und gute Haltung

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 1-10

### Beschreibung

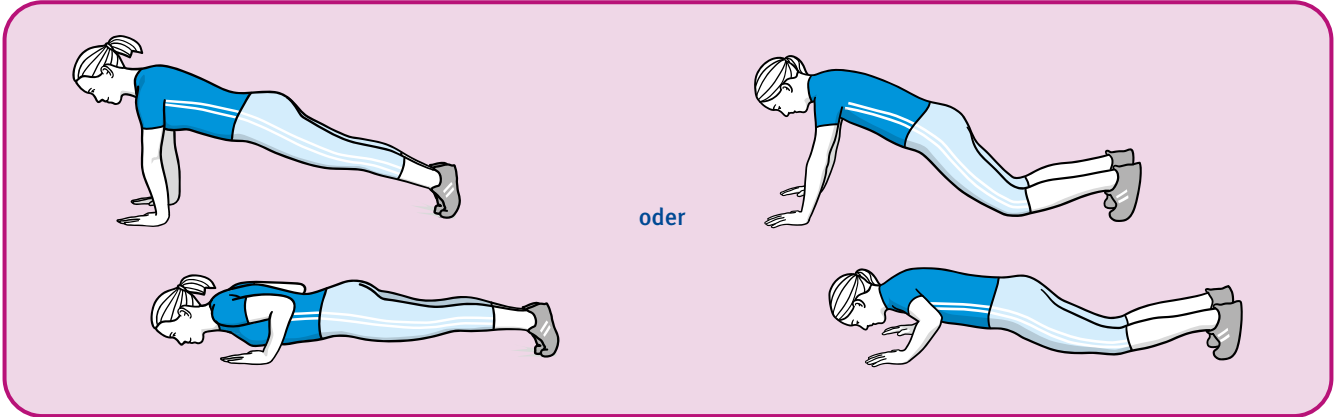
Planks stärken den gesamten Körper, vor allem den Rumpf, die Rücken-, Bein-, Hüft- und Gesäßmuskulatur sowie Schultern und Brust. Dabei benötigst du keine Gewichte – nur dein Körpergewicht.

Beginne mit Level 1. Sobald du die angegebenen Zeiten durchhältst und die Positionen sehr gut halten kannst, steigert du dich zu Level 2 und 3!

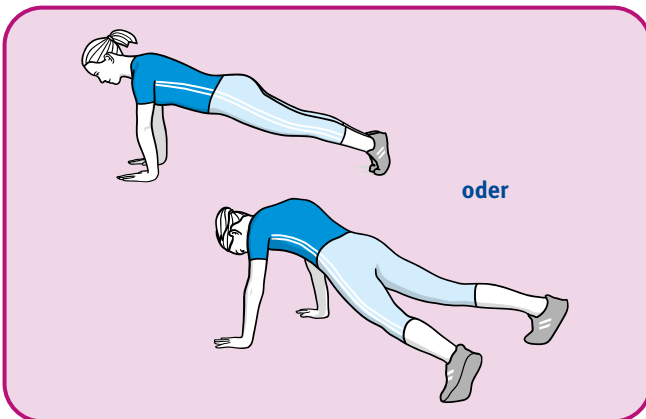
## Durchführung

### Level 1

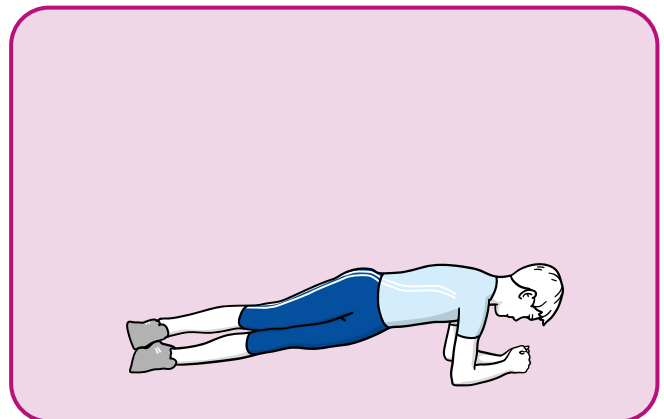
Zu Beginn und zwischen jeder Übung stehst du für 2 Sekunden in der Grundposition.



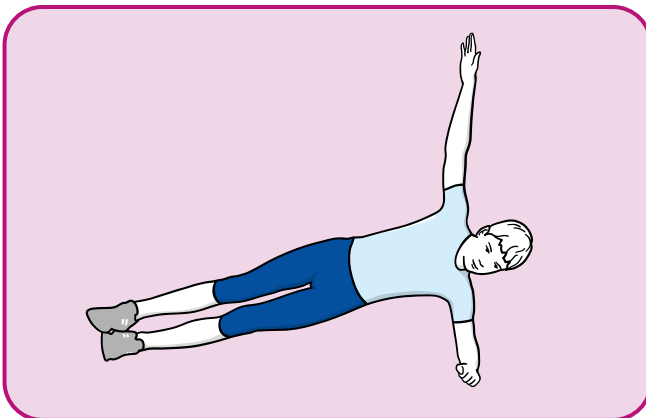
4x4 Sekunden ein Bein im Wechsel abheben/strecken.



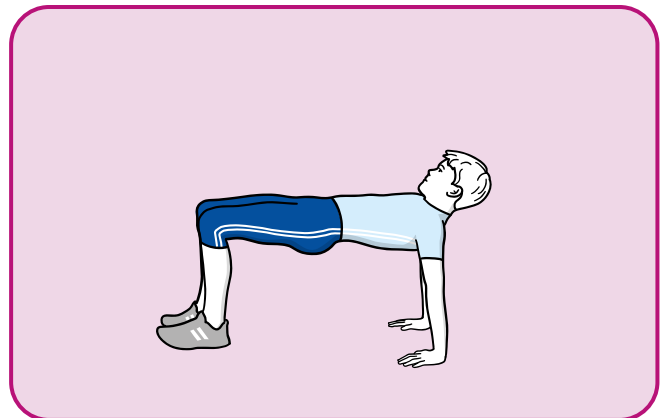
„Twistdrehung“ im Unterarmliegestütz (4x links, 4x rechts)



4 Sekunden stehen im „Unterarmseitstütz“, oberer Arm gestreckt (links, dann rechts)



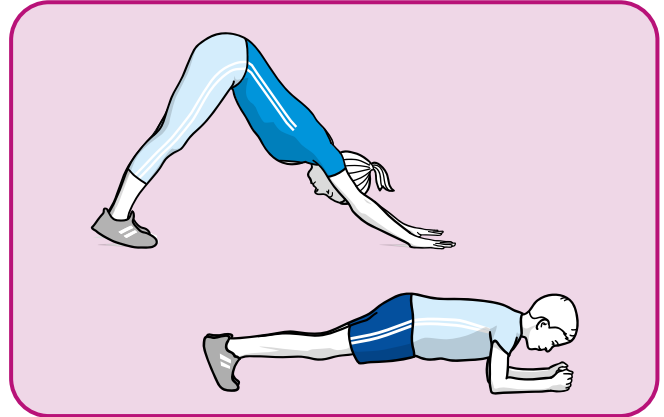
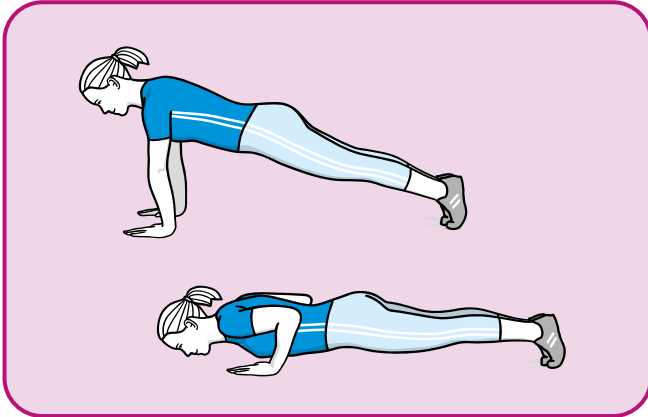
Halte als Abschluss den „perfekten Tisch“ so lange du kannst.



## Level 2

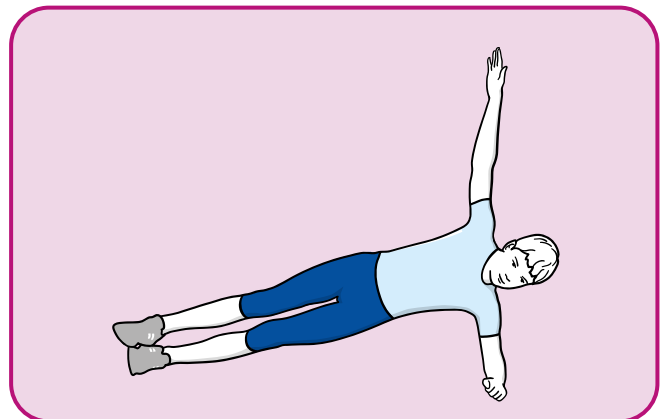
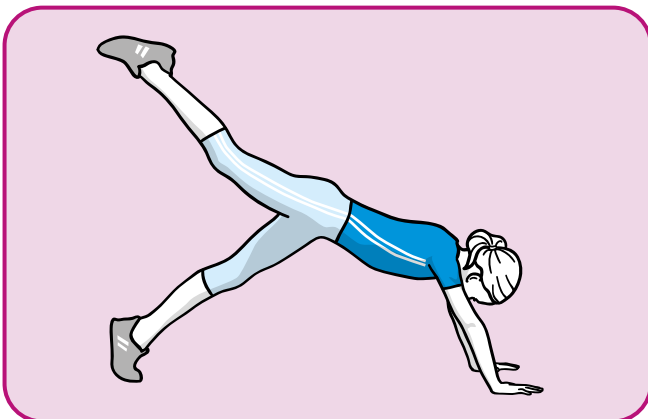
Zu Beginn und zwischen jeder Übung stehst du für 2 Sekunden in der Grundposition.

4 Sekunden Unterarmstütz, hoch zur Raupe, 4 Sekunden stehen, wieder zurück



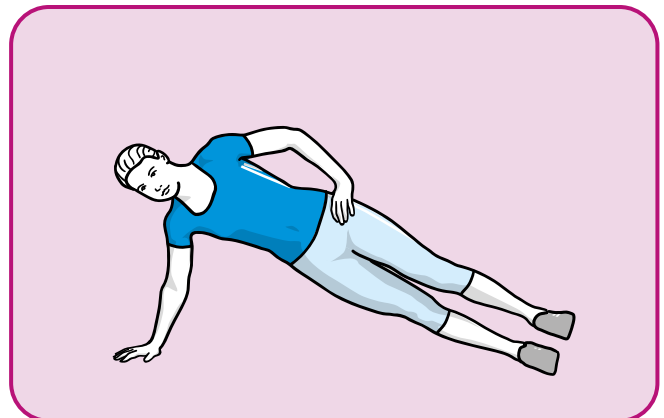
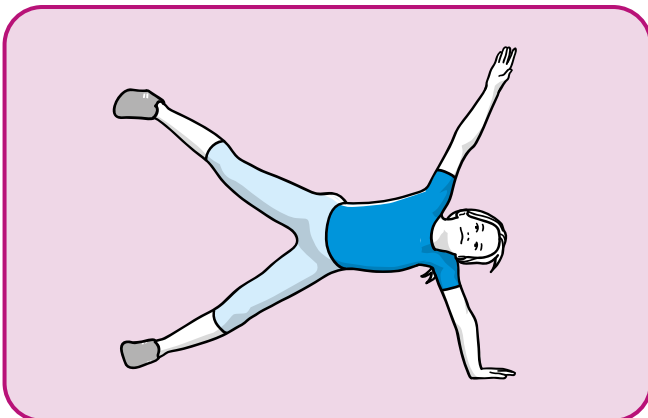
4 Sek. 1 Bein abheben und Sohle zur Decke

4 Sekunden im „Unterarmseitstütz“, oberer Arm gestreckt

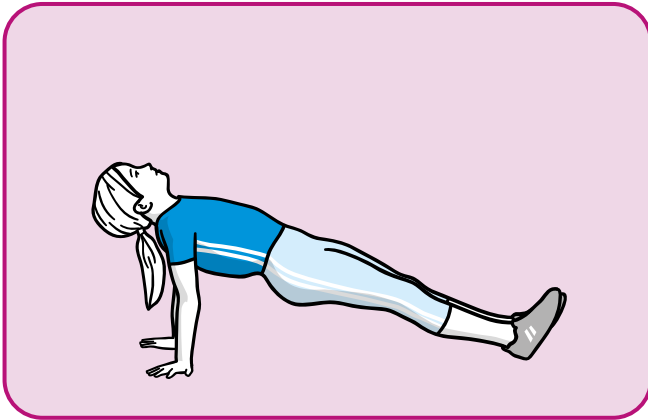


4 Sekunden Das „X“

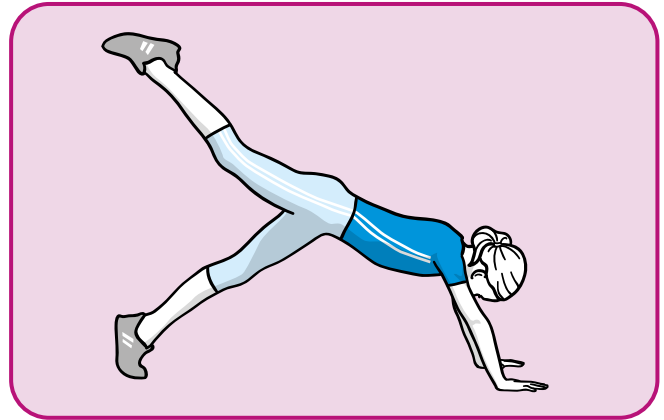
4 Sekunden „Seitstütz“, Arm liegt an der Hüfte an; hintereinander



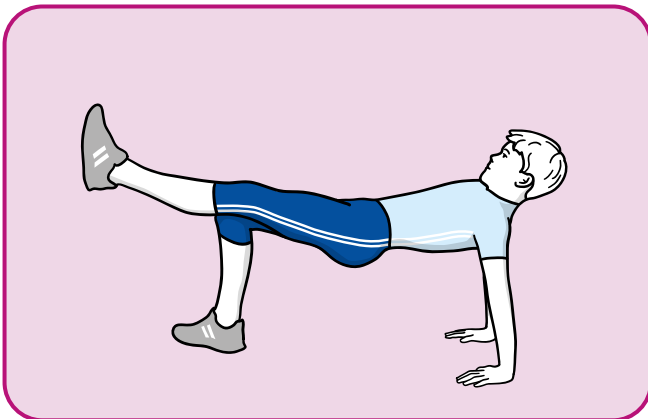
4 Sekunden: „Rutsche“



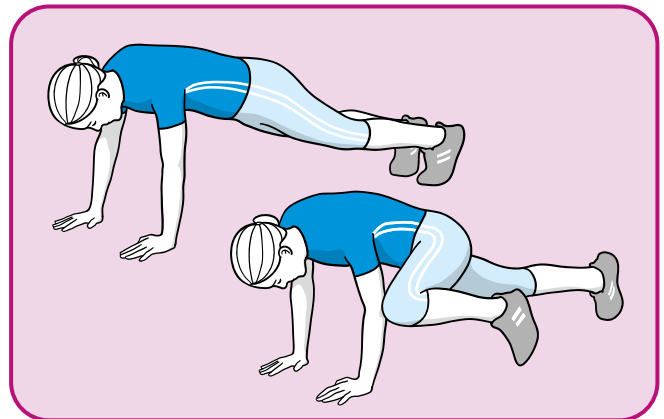
Sofort für 2-4 Sekunden in den „3-Punktstand“



4 Sekunden: „Tisch & Kleiderhaken“

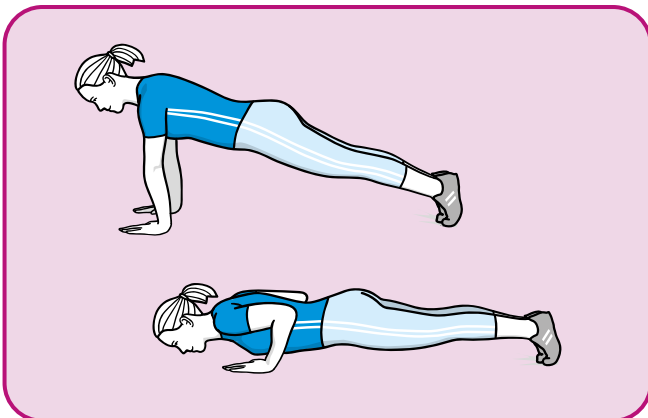


2x2 links/rechts → Knie → Ellbogen „deutlicher Kontakt“  
(vorne 1 Sekunde, hinten 1 Sekunde)

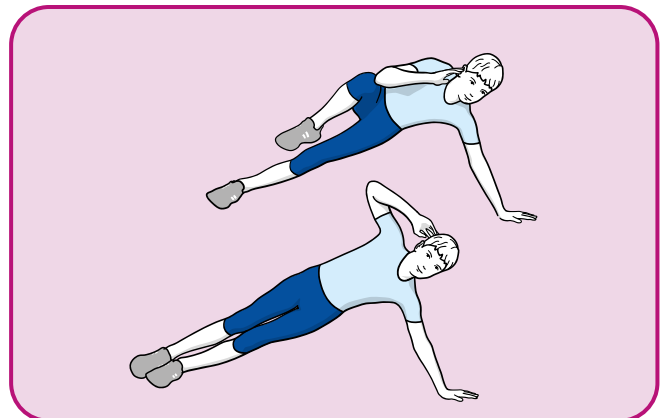


### Level 3

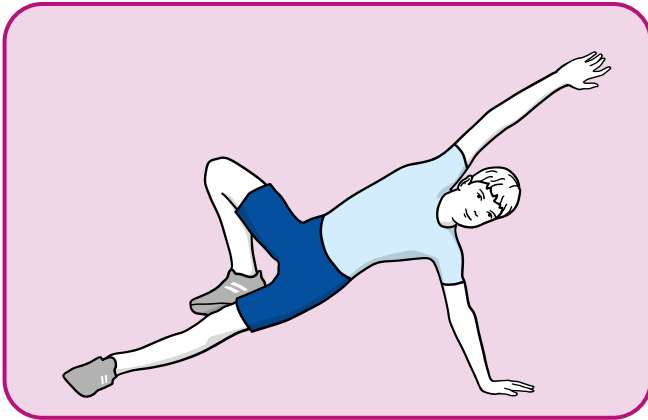
Zu Beginn und zwischen jeder Übung stehst du für 2 Sekunden in der Grundposition.



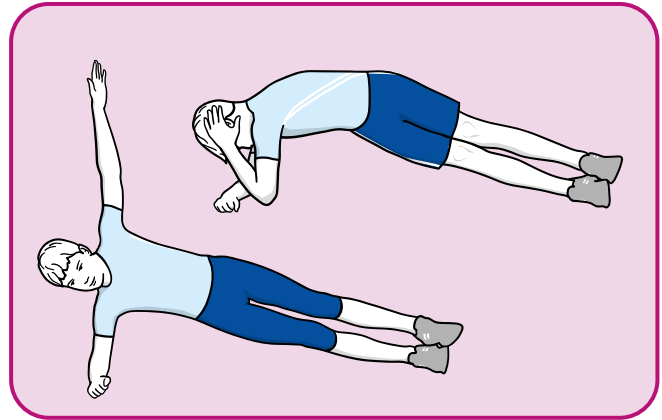
4x → aus Seitstütz, über „X“ Hand zum „Dach“, Bein nach unten strecken ohne abzulegen



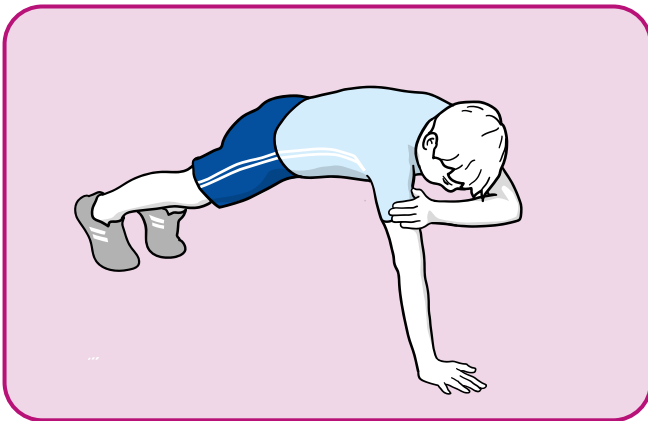
Zum Abschluss 4 Sekunden halten:



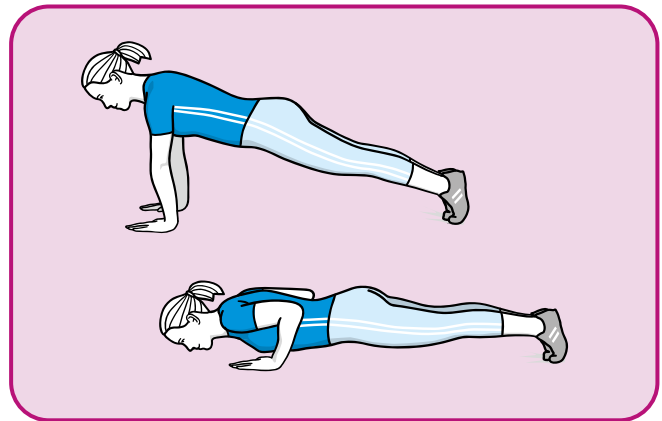
Im Unterarmseitstütz „aufdrehen“ (4x links, 4x rechts)



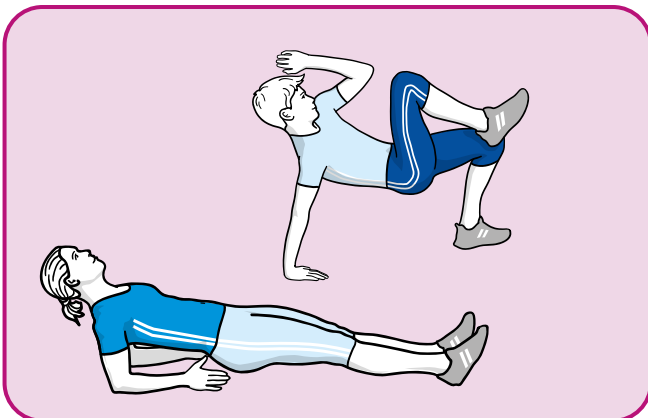
2x2 Schulterkontakt → 1. Sekunde oben, 2. Sekunde unten, 3. Sekunde andere Hand oben, 4. Sekunde andere Hand unten, das ganze nochmal!



Als Abschluss: Wie lange kannst du dich im “tiefen Liegestütz” halten?



2x2 den „2-Punktstand rückwärts“, danach in das „tiefe Brett“ rücklings (4 Sekunden)



Level 3 geschafft?

Bist du bereit für diese beiden Herausforderungen?

 [➤ 10 min. Plank-Power-Fit-Test](#)

 [➤ Liegestütz-Contest \(30 +1\)](#)



# Golf mal anders: Mit Fußball, Frisbee oder Federball

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 1-10

## Beschreibung

Das Bewegungsangebot kann allein oder zu zweit zu Hause oder im häuslichen Umfeld durchgeführt werden.

Mit einem sehr einfachen Spielprinzip können die Übenden sowohl ihre koordinativen Fähigkeiten, als auch ihre Selbstkompetenz verbessern. Sie bestimmen selbst den Schwierigkeitsgrad, setzen sich Ziele und können je nach Variante auch mittels des verwendeten Geräts die Anforderungen differenzieren.

## Vorbereitung

Die Lehrkraft oder die Spielleitung zu Hause legt im Schulhaus oder im Freien (z.B. auch des häuslichen Umfeldes) ein beliebiges Spielfeld (eine „Spielbahn“) fest. Jedes Kind erhält einen geeigneten Ball (indoor Feder-, Soft- oder Tischtennisball). Es können auch Bälle aus zusammengeknülltem Papier verwendet werden.

## Durchführung

Es wird ein erstes Ziel bestimmt, welches mit möglichst wenig Schüssen/Würfen zu erreichen ist, z.B. ein Reifen, ein Kugelstoßring, ein Hütchen, ein Fußballtor, ein Abfalleimer. Reihum wird geschossen/geworfen. Dort, wo der eigene Ball liegen bleibt oder gestoppt wird, macht man in der nächsten Runde weiter, bis das Ziel getroffen wird. Die Zahl der nötigen Schüsse/Würfe bis zum Erreichen des Ziels wird gezählt. Haben alle das Ziel erreicht oder eine zuvor vereinbarte Höchstzahl an Schüssen/Würfen (bewährt sind max. 6), erreicht, wird das nächste Ziel bestimmt. Die Schüsse/Würfe der nächsten Runde werden wiederum addiert. Am Schluss gewinnt das Kind mit der niedrigsten Summe.

## Variation

- Schülerinnen und Schüler können verschiedene Bälle oder zwischen Werfen/Schießen wählen.
- Fußballgeübte sollen schießen, andere dürfen auch werfen.
- Stärkere bekommen z.B. Tennisbälle, Schwächere dürfen wählen.

## Tipps

- Haben die Schülerinnen und Schüler das Spiel verstanden, wird die Sportklasse in kleine Gruppen aufgeteilt, damit jedes Kind öfter schießen bzw. werfen kann. Da die Gruppen sich langsam auf einem definierten und übersichtlichen(!) Gelände bewegen, kann Sicherheit gewährleistet und Aufsichtspflicht erfüllt werden.
- Motivation: Das Kind mit der höchsten Zahl an Versuchen darf jeweils das nächste Ziel auswählen.
- Inklusion: Je nach persönlichen Voraussetzungen kann die Summe halbiert oder Handicaps vereinbart werden.
- Als Lehrkraft mitspielen und genießen.
- Anfangs idealerweise bitte leichte (große, nahe) Ziele wählen.
- Keine Ziele vor dichtem Gebüsch wählen (Ballsuche)!





# Voll in Form: Bewegung macht Spaß!

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 1-10

## Beschreibung

Die Übungen können in allen Stufen ausgewählt und angeboten werden. Sie eignen sich insbesondere dazu, notwendige Lüftungszeiten mit sinnvollen Bewegungsangeboten zu überbrücken. Grundsätzlich sollen die Bewegungsangebote „Voll in Form“ in allen Stufen unter Achtung der jeweiligen Infektionsschutzmaßnahmen angeboten und umgesetzt werden.

## Übungen

### Ein Hut, ein Stock, ...

Eignet sich gut für die Jahrgangsstufen 5-7.

#### Level 1

Bewege deinen rechten Fuß nach Ansage: vorne-Seite-hinten.

#### Level 2

Bewege deinen linken Fuß nach folgenden Ansagen: ein Hut (vorne) – ein Stock (Seite) – ein Regenschirm (hinten).

#### Level 3

Die Ansagen werden gemischt.

## Springfloh

Eignet sich gut für die unteren Jahrgangsstufen.

#### Level 1

Springe im Wechsel einen Grätschsprung und einen Schlussprung

#### Level 2

- Erweitere die Sprünge um einen Überkreuzsprung
- Kodiere die Sprünge mit 1–2–3
- Ersetze die Sprungnamen mit anderen Begriffen (Farben, Tiere, ...)

#### Level 3

- Springe in der Reihenfolge Grätsch-, Überkreuz-, Schlussprung
- Rechne nun in Dreierschritten von ... (z. B. 50, 237, ...) rückwärts



Infektionsstufe

4

# „Mebis“ als Plattform für Bewegungsangebote nutzen

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 1-12

## Beschreibung

Auf einer Lernplattform, z. B. mebis wird den Schülerinnen und Schülern eine virtuelle Sporthalle zur Verfügung gestellt, mit deren Hilfe sie sich bei Schulschließung daheim sportlich betätigen können. Die Lernenden benötigen lediglich ein mobiles Endgerät und die entsprechenden Zugangsdaten. Das Material kann von verschiedenen Lehrkräften eingestellt und ständig aktualisiert werden.

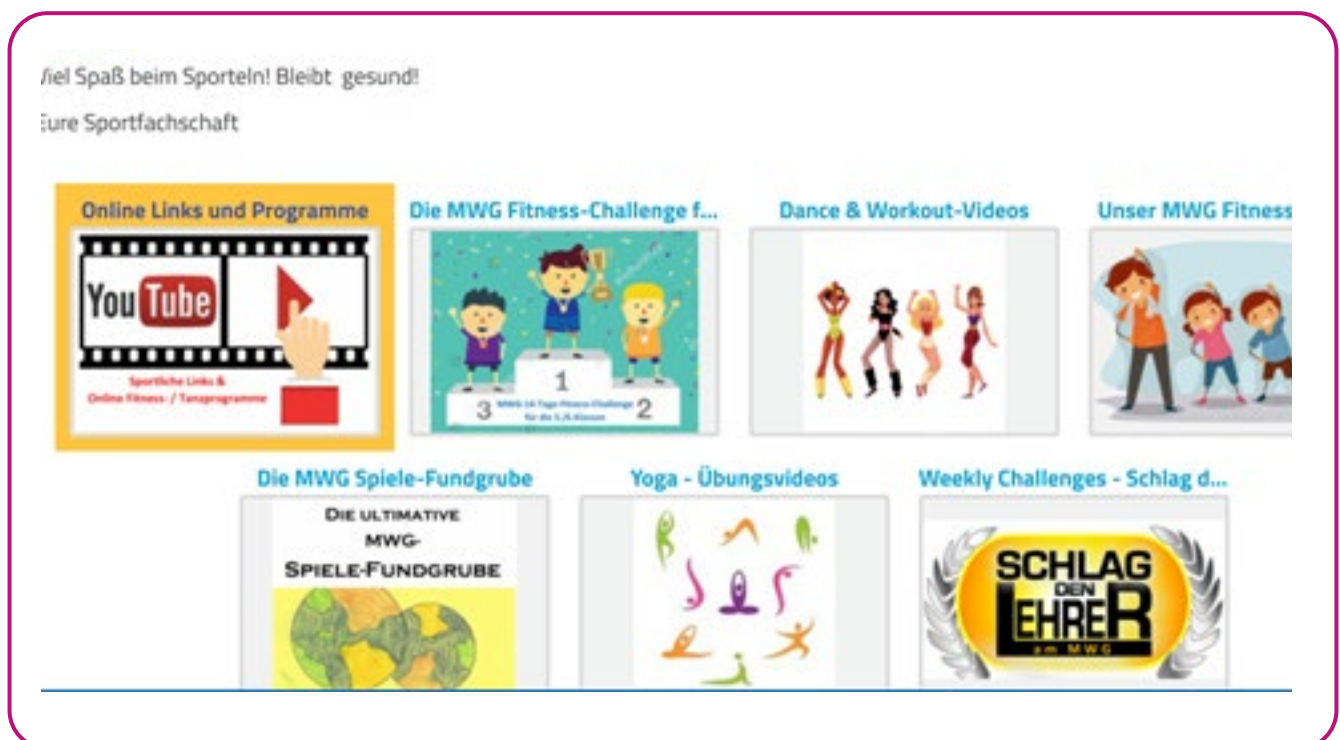
## Mögliche Inhalte sind:

- aktuelle Online-Links und Programme
- Fitness-Challenges für verschiedene Jahrgangsstufen mit entsprechenden Inhalten
- Videos von kleinen Tänzen, Workouts zum einfachen Nachmachen
- kleine Spiele, die auch daheim, draußen, in der Natur gespielt werden können
- Weekly/Daily Challenges, auch gegen Lehrer möglich
- Bewegungstagebücher
- Trainingspläne



### Hinweis

Hier ein Screenshot, wie diese Idee eine bayerische Schule umgesetzt hat.



Bildquelle (nur rechtlicher Hinweis):

Kurs: MWG Sporthalle (bayern.de) | <https://idp.mebis.bayern.de/idp/profile/SAML2/Redirect/SSO?execution=e2s1>



Infektionsstufe

4

# Yoga für Kinder: Bewegung, Dehnung und Entspannung

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 3-6

## Beschreibung

Kinderyoga wirkt ganzheitlich: Es werden die psychomotorischen Fähigkeiten Kraft und Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht sowie die Grob- und Feinmotorik geschult. Wahrnehmungsübungen und Meditation tragen positiv zur Verbesserung der Konzentration bei und bauen Ängste und Aggressionen ab. Es kann eine komplette Übungsstunde gestaltet werden oder einzelne Elemente werden zwischendurch, auch während des Präsenzunterrichts, eingebaut (z. B. in der „Bewegten Pause“). Einzelne Teile können auch im Sportunterricht als Einstieg oder als Ausklang durchgeführt werden. Yoga kann grundsätzlich mit Schuhen oder barfuß umgesetzt werden.



Während der Yogaeinheit auf den Mindestabstand achten!  
Bei geeigneter Witterung bietet sich die Umsetzung des Bewegungsangebotes an der frischen Luft an.

## Einleitender Teil

### Vorbereitung

- Jedes Kind hat eine eigene Matte.
- Die Matten sind idealerweise in Kreisform angeordnet.
- Alternative Aufstellungsformen sind der „Stern“ oder „im Block“
- laminierte Kinderyogabewegungskarten (z. B. Sonne, Erde, Katze usw.)
- ggf. Klangschale, Klanginstrumente, Musik
- Jongliertücher
- Erzählstein

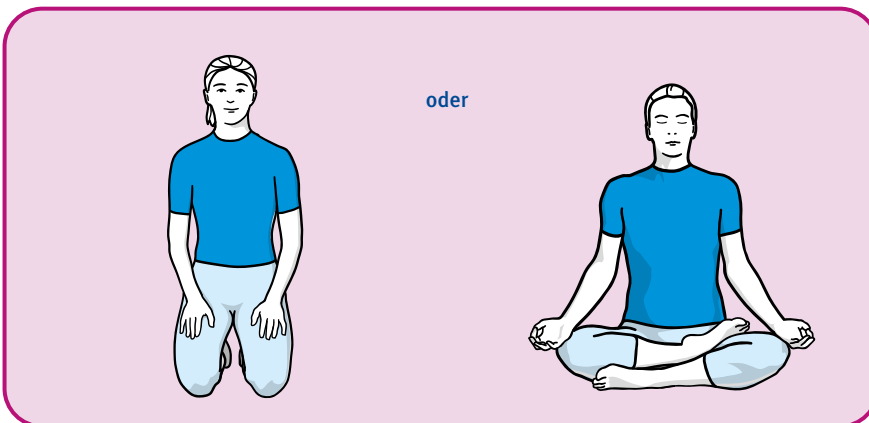
### Begrüßungsritual

- Im Yogasitz oder Fersensitz, die Augen sind geschlossen und ein unsichtbarer Faden zieht den Kopf nach oben, um den Rücken gerade aufzurichten.
- Handflächen werden vor der Brust zusammengelegt, alle begrüßen sich mit „Namaste“ (indische Grußgeste).
- Kinder können z. B. ein Jongliertuch in der Hand verstecken: Beim Pusten öffnen sich die Hände und es wächst eine wunderschöne Yogablume. Ein Erzählstein kann herumgegeben werden, derjenige, der den Stein in der Hand hält, darf etwas erzählen oder eine Frage beantworten.

Fersensitz

Yogasitz

Namaste



### Wahrnehmungsübung/Atemübung:

#### Energiekreis

Alle stehen oder sitzen im Kreis mit Mindestabstand, Rücken gerade, Ellenbogen sind am Körper, Handflächen zeigen nach oben, Augen geschlossen: Durch die Nase in den Bauch einatmen, den Atem durch den Brustkorb in die Arme und weiter in die Hände schicken. Spürt ihr eine Wärme oder ein Kribbeln in euren Händen? Durch die Nase wieder ausatmen, einige Male wiederholen.

#### Bauchatmung

Yoga- oder Fersensitz, Oberkörper aufrecht, Augen geschlossen, Handflächen liegen auf dem Bauch: Durch die Nase in den Bauch einatmen und mit den Händen spüren, wie der Bauch wie ein Luftballon aufgepustet wird. Beim Ausatmen durch die Nase senkt sich der Bauch, der Luftballon wird immer kleiner. Die Ausatmung dauert länger als die Einatmung. Mehrmals wiederholen.

### Erwärmung (auf der Yogamatte)

Die Lehrkraft leitet die Kinder an:

#### Sprossenleiter

Stelle dir eine große Sprossenleiter vor, die du hinaufkletterst. Die Sprossen sind ziemlich weit auseinander, so dass du deinen ganzen Körper einsetzen musst, um vorwärts zu kommen. Du hebst deinen rechten Arm und dein rechtes Bein gleichzeitig und wechselst dann zur linken Seite. Du kommst mal schneller und mal langsamer vorwärts. Später kannst du einmal probieren mit dem rechten Arm und dem linken Bein zu klettern und umgekehrt. Vielleicht geht das ja schneller!

#### Auf der Stelle laufen

Wir laufen auf der Stelle, zuerst durch eine Straße vielleicht sogar die Straße, in der wir wohnen. Uhh, was ist denn da? Da ist ja ein kleines Springfeld mit Kreide aufgemalt! Na, das lassen wir uns doch nicht nehmen und springen mal auf dem einen und mal auf dem anderen Bein, bis an die Spitze der Kästchen. Das war lustig. Aber was sehe ich denn da? Ein kleines weißes Kaninchen flitzt an uns vorbei und rennt über eine grüne Wiese. Na, jetzt aber schnell hinterher, ich glaub es wollte ein Rennen,

sowas lassen wir uns doch nicht entgehen. Puh, das Kaninchen ist aber schnell! Schon hat es uns abgehängt. aninchen ist aber schnell, und schon hat es dich abgehängt.

#### Frosch

Stell Dir vor Du wärst ein Frosch, der an einem Teich lustig hierhin und dorthin hüpf. Gehe in die Hocke und hüpf auf der Matte und quake wie ein Frosch! Wie hoch kannst du hüpfen?

#### Der Sonnengruß

Der Sonnengruß ist eine dynamische Reihenfolge von Yogaübungen zur Dehnung und Erwärmung der Muskulatur. Die Kinder können sich die Reihenfolge der einzelnen Elemente als Reim besser merken.

Insgesamt wird der Sonnengruß bis zu viermal ausgeführt, nach jeder Runde wechselt die Beinseite. Beim Durchführen sagt die Lehrkraft die jeweilige Übung vor und die Kinder antworten im Echo: „Namaste“, „Ich begrüße die Sonne“, usw. Laminierte Kinderyogabildkarten können hier in die Kreismitte gelegt werden.

- 1 „Namaste“
- 2 „Ich begrüße die Sonne“
- 3 „Ich begrüße die Erde“
- 4 „Ich bin stark wie ein Löwe“
- 5 „Ich bin mutig wie ein Panther“
- 6 „Ich bin schlau wie eine Katze“
- 7 „Ich bin konzentriert wie eine Kobra“
- 8 „Ich bin ruhig wie eine Schnecke“
- 9 „Ich bin freundlich wie ein Hund“
- 10 „Ich bin stark wie ein Löwe“
- 11 „Ich begrüße die Erde“
- 12 „Ich begrüße die Sonne“
- 13 „Namaste“

## Hauptteil

Die Kinder achten dabei auf die Einhaltung des Mindestabstandes und korrigieren mit Unterstützung der Lehrkraft die Bewegungsausführung.

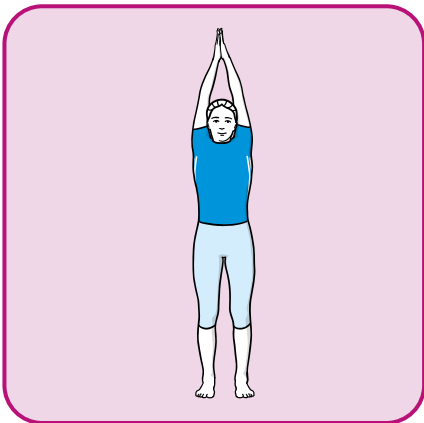
## Variation

Aus den bekannten ASANAS können eigene Übungen kreiert werden.

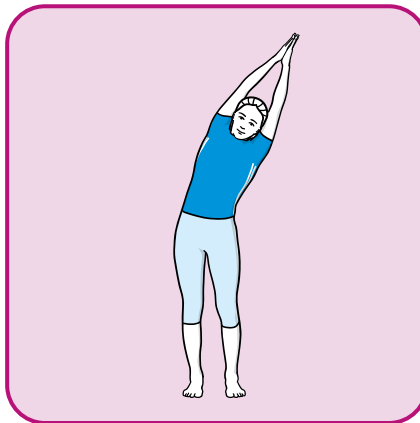
Werden die Yogaübungen zu Hause umgesetzt, können Eltern, Personensorgeberechtigte oder Geschwister mitmachen.

Mögliche ASANAS mit Abbildung:

Sonne



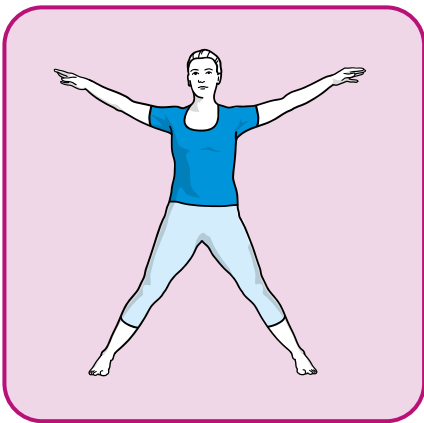
Wind



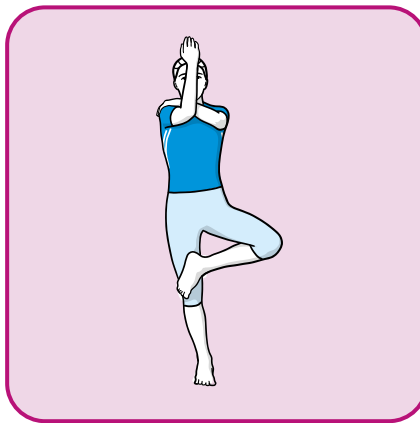
Baum



Stern



Adler



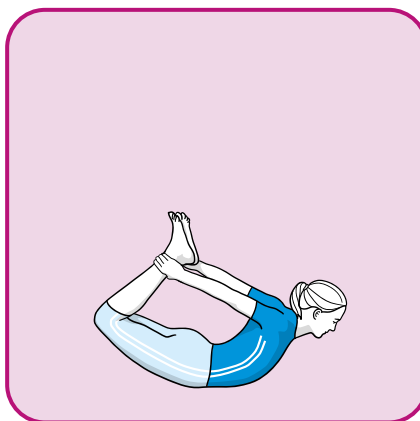
Krieger



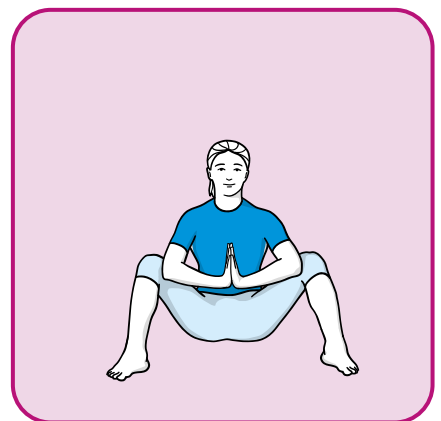
Fledermaus



Bogen



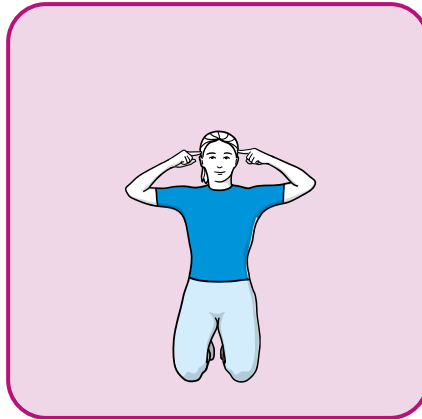
Frosch



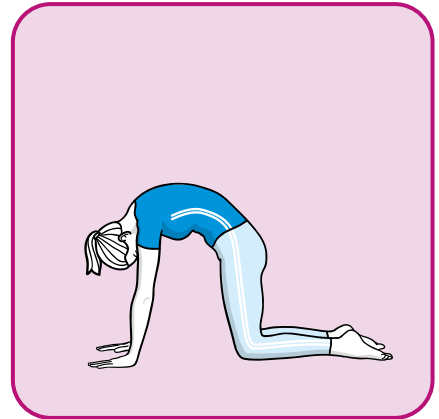
Zelt



Biene



Katze



Die verschiedenen ASANAS können nun in einer Bewegungs-  
geschichte vorkommen, die z.B. von einem Geschwisterkind oder  
einem Elternteil vorgetragen wird:

Die Schülerin oder der Schüler bewegt sich zeitgleich auf der  
Matte mit!

#### Geschichtenbeispiel

Es ist ein wunderbarer Tag, die **Sonne** scheint vom strahlend blauen Himmel. Heute machen wir einen Ausflug in den Yogawald. Ein leichter **Wind** lässt die **Bäume** hin und her schwenken. Am Waldrand gesellt sich eine schwarze **Katze** zu uns. Sie führt uns tiefer in den Wald. Ich erschrecke mich vor einer **Fledermaus**, die so plötzlich vorbeiflattert. Das Rascheln der **Bäume** und der frische pure Waldgeruch wirken entspannend und beruhigend. Sie geben mir Kraft. Ich fühle mich mutig und stark – wie ein **Krieger**, der im Wald seinen **Bogen** spannt. Wir laufen weiter und kommen zu einer Lichtung. Ein **Adler** schwebt in der Luft und hält Ausschau. Fleißige **Bienen** summen bei der Arbeit. Die glibberigen Spuren der Schnecke glänzen in der Sonne. Am kleinen Teich gestalten **Frösche** ein fröhliches Konzert. Wir entscheiden uns, auf der grünen Wiese unsere **Zelte** aufzubauen und hier zu übernachten. Als die **Sonne** untergeht, wird es schnell dunkel. Wir bewundern die unendlichen, funkelnden **Sterne**. In unseren warmen, kuscheligen Schlafsäcken schlafen wir innerhalb kürzester Zeit ein.

#### Entspannung/Meditation

Das Kind legt sich in Rückenlage auf seine Matte, schließt Augen und Mund und spürt seinen Körper am Boden. Die Atmung ist ruhig, durch die Nase in den Bauch einatmen und wieder durch die Nase ausatmen.

#### Verabschiedung

Im Yoga- oder Fersensitz pusten die Kinder sanft in ihre Hände und schicken flüsternd einen Wunsch in die Welt. Die Stunde wird mit einem „Namaste“ beendet.



Infektionsstufe

4

# Ballkünstler: Geschickt mit dem Ball umgehen

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 3-7

## Beschreibung

### Material

Jede Schülerin und jeder Schüler benötigt zwei Tennisbälle oder zwei andere Bälle in ungefähr dieser Größe.

## Hauptteil

Die Übenden trainieren ihre Gewandtheit, Geschicklichkeit und Koordination durch Werfen und Fangen zuerst mit einem Ball.

### Variation

- Der Ball wird mit einer Hand auf Kopfhöhe geworfen und dann wieder auf Hüfthöhe gefangen.
- Der Ball wird mit einer Hand angeworfen und dann mit der anderen Hand gefangen. Dabei soll die Fangbewegung fließend in die Wurfbewegung übergehen.
- Der Ball wird mit einer Hand angeworfen und dann mit der anderen Hand über Kopfhöhe gefangen.
- Der Ball wird angeworfen. Während der Ball in der Luft ist, wird zwei Mal in die Hände geklatscht. Dann wird der Ball wieder gefangen.
- Der Ball wird mit der einen Hand über die Schulter hinter dem Rücken gehalten und dort fallen gelassen. Die andere Hand versucht den Ball auf Höhe des unteren Rückens hinter dem Rücken zu fangen.



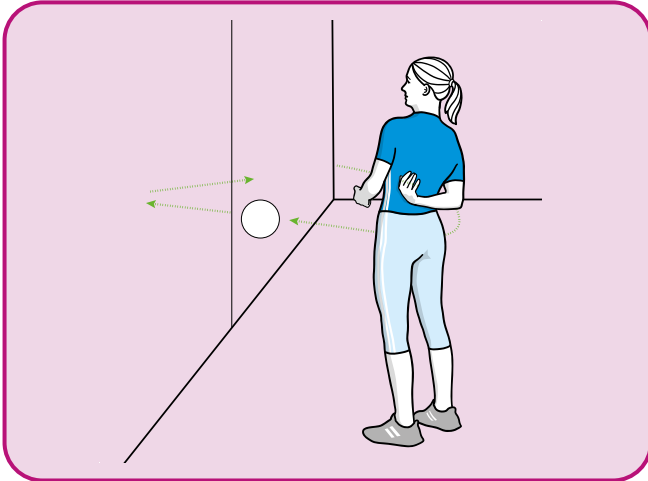
- Der Ball wird abwechselnd unter einem gehobenen Bein hindurch von der Oberschenkel Innenseite nach außen oben geworfen und dort mit der anderen Hand gefangen.
- Der Ball wird hinter dem Rücken nach vorne oben über die andere Schulter geworfen und dort mit der anderen Hand gefangen.
- Der Ball wird an die Wand geworfen. Während der Ball unterwegs ist, führt der/die Schülerin oder Schüler eine 360 Grad Drehung am Ort aus und fängt den Ball wieder auf.
- Der Ball wird hinter dem Rücken unter der anderen Achsel und dem gehobenen Arm durch geworfen und vor dem Körper mit der anderen Hand gefangen



- Der Ball wird zweimal mit rechts gedribbelt, um danach so an die Wand gepasst zu werden, dass er bei der linken Hand landet. Dort wird er angenommen und danach ins Dribbling übernommen. Nach zweimaligem Dribbeln folgt ein Handwechsel vor dem Körper zur rechten Hand. Dort, zurück in der Ausgangsposition, wird der Ball wieder zweimal gedribbelt und wieder an die Wand gepasst.

- Der Ball wird in seitlicher Stellung zur Wand hinter dem Oberkörper vorbei an die Wand geworfen und danach gefangen. Die Übung kann mit rechts oder links ausgeführt werden

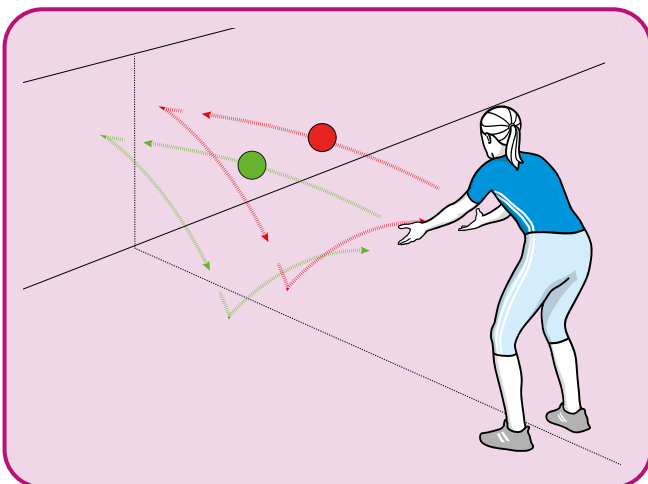
- In der linken Hand wird ein Tennisball gehalten. Mit der anderen Hand wird der andere Ball aus dem Stand heraus, wie in der Übung zuvor, an die Wand gepasst. Bevor der Ball die andere Hand nach dem Wandkontakt erreicht, wird der Tennisball von der linken in die rechte Hand gegeben. Die Hand ist jetzt frei, um den zweiten Ball anzunehmen.



### Schülerinnen und Schüler werfen und fangen nun mit zwei Bällen.

#### Variation

- Beide Bälle werden rechts und links neben dem Körper in den Händen gehalten. Die Bälle sollen abwechselnd mit einer Hand von der Hüfte aus auf etwa Kopfhöhe mit einem einhändigen Schockwurf an eine freie Stelle an der Wand geworfen werden und mit der gleichen Hand wieder gefangen werden. Der Schwierigkeitsgrad definiert sich hier besonders über die Wurfhöhe bzw. den Abstand zur Wand. Der zweite gehaltene Ball gewährleistet, dass ausschließlich die Wurfhand zum Fangen verwendet wird.
- Die Schüler und Schülerinnen halten jeweils einen Ball in jeder Hand. Beide Bälle werden an die Wand vor ihnen geworfen und nach dem Wandkontakt sowie dem darauf folgenden einmaligen Aufhüpfen auf beiden Seiten gleichzeitig mit den Händen angenommen.







Infektionsstufe

4

# Laufschule

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 3-9



## Hinweis

Bei der Durchführung der Laufschule mit Maske in den Notbetreuungsgruppen sollten nur kurze Übungsstrecken von 5 bis 6 Metern gewählt werden. Bei Ausführung ohne Maske zu Hause kann die Strecke beliebig verlängert werden.

## Einleitender Teil

Zu Beginn der Einheit werden die einzelnen Gelenke im Rhythmus zur Musik mobilisiert.

- Die Schultern kreisen vorwärts und rückwärts; zuerst die eine, dann die andere Schulter und zum Schluss beide gleichzeitig.
- Den Kopf seitlich nach rechts und links neigen; anschließend den Kopf in einem Halbkreis nach vorne von rechts nach links und wieder zurück bewegen.
- Die Hüften im und gegen den Uhrzeigersinn kreisen.
- Das rechte, anschließend das linke Bein kreist nach außen und nach innen.
- Die Füße stehen direkt aneinander, die Knie sind leicht gebeugt. Die Hände liegen auf den Knien, der Rücken ist gerade und die Hüfte gebeugt. Nun kreisen die Knie im und gegen den Uhrzeigersinn.
- Im Liegen werden beide Beine etwas angehoben, um die Füße gleichzeitig einmal in die gleiche Richtung und ein andermal entgegengesetzt kreisen zu lassen. So kann zusätzlich die Koordination geschult werden.
- Im Stehen gehen die Schülerinnen und Schüler langsam mit gestreckten Armen in den Zehenstand und halten kurz. Nun lassen sie die Fersen wieder absinken. Für den anschließenden Fersenstand werden die Zehenspitzen und der Fußrücken nach oben gezogen.

## Hauptteil

### Vorbereitung

Auf dem Pausenhof werden mit Hütchen mehrere Laufstrecken parallel nebeneinander von max. 5 bis 6 Metern markiert. Alternativ können auch z. B. Bananenkartons eingesetzt werden.

Der Start und die Laufrichtung bleiben gleich und der Rückweg, z. B. an der Seite, ist klar definiert.

Folgende Laufvariationen sind denkbar:

- lockeres „Laufen“, Traben
- Rückwärtslauf
- seitliches Überkreuzen (beidseitig)
- Kniehebelauf (vorwärts und rückwärts)
- Anfersen
- Hopslerlauf
- Hopslerlauf mit Armeinsatz
- im Laufen berührt einmal die rechte, einmal die linke Hand den Boden
- Ausfallschritte nach vorne im Wechsel
- Beginnend in der Liegestützposition laufen die Füße zu den Händen. Nun „laufen“ die Hände weiter nach vorne, bis der Körper wieder in der Liegestützposition ist usw. Zwischen den Bewegungen kann ein Aufrichten erfolgen.

Weitere Übungsformen zur fachkundigen Begutachtung und Auswahl finden sich in den bekannten Videoportalen unter dem Stichwort „HomeAthletics“.

## Schlussteil

Zum Abschluss der Einheit sollte ein gemeinsames Abwärmen evtl. mit Musik erfolgen. Im Stehen und Liegen wird mit verschiedenen Übungen die Bein-, Hüft- und Rückenmuskulatur gedehnt.



Infektionsstufe

4

# Sicher mit dem Rad: Bremsen

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 4-6

## Einleitender Teil

- Schülerinnen und Schüler tragen beim Üben zu Hause Helm und Radhandschuhe.
- Sicherheits-Check (Bremsen funktionstüchtig; Sattel fest; Lenker fest; Reifen Luftdruck; keine flatternde Kleidung bzw. Schnürsenkel)
- Übe auf einem freien, verkehrsarmen Platz!

## Hauptteil

### Bremspower

Schülerinnen und Schüler markieren einen Bremspunkt und versuchen ab diesem möglichst rasch zum Stehen zu kommen.



Zu Beginn beide Bremsen vorsichtig betätigen! Sturzgefahr!

### Variation

- Anfahrsgeschwindigkeit langsam steigern
- Bremsen auf verschiedenen Untergründen (Asphalt, Waldweg, Rasen)
- Bremsen auf Signal eines Freundes

### Punktgenau

Schülerinnen und Schüler markieren einen Bremspunkt und versuchen an diesem möglichst rasch zum Stehen zu kommen.



Zu Beginn beide Bremsen vorsichtig betätigen! Sturzgefahr!

### Variation

- Geschwindigkeit langsam steigern

## Zwischenstopp

Schülerinnen und Schüler fahren auf einen umgedrehten Eimer zu, kommen seitlich neben dem Eimer zum Stehen und setzen dabei einen Fuß auf dem Eimer ab. Danach fahren sie weiter ohne den Boden zu berühren.

### Variation

- Unbedingt beidseitig üben

## Anstoß

Schülerinnen und Schüler legen einen aufblasbaren Wasserball (o.ä.) auf einen Eimer, fahren langsam darauf zu und versuchen den Ball vom Eimer zu schubsen, ohne dass der Eimer dabei umfällt. Erst dann darf der Fuß abgestellt werden.

## Schlussenteil

Schülerinnen und Schüler unternehmen eine kleine Fahrradtour mit ihren Eltern.



# Sicher mit dem Rad: Geschicklichkeit

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 4-6

## Einleitender Teil

- Schülerinnen und Schüler tragen beim Üben zuhause Helm und Radhandschuhe.
- Sicherheits-Check (Bremsen funktionstüchtig; Sattel fest; Lenker fest; Reifen Luftdruck; keine flatternde Kleidung bzw. Schnürsenkel)
- Übe auf einem freien, verkehrsarmen Platz oder einer Spielstraße!

## Hauptteil

### Spur fahren

Schülerinnen und Schüler zeichnen mit Kreide eine ca. 10m lange parallele Doppellinie auf die Straße. Schülerinnen und Schüler fahren zwischen diesen Linien ohne diese zu berühren.

### Variation

- Schülerinnen und Schüler zeichnen kurvige Linien
- Schülerinnen und Schüler fahren möglichst langsam, einhändig, ...
- Schülerinnen und Schüler verringern den Abstand zwischen den Linien

### Slalom fahren

Schülerinnen und Schüler markieren mit Steinen o.ä. einen Slalomkurs und versuchen diesen zu befahren.

### Variation

- Abstand zwischen den Markierungen variieren
- Einhändig fahren (...und dabei einen Ball prellen; einen Ball auf der Handfläche balancieren; ...)
- Markierung wird mit dem Vorderrad auf der einen und mit dem Hinterrad auf der anderen Seite umfahren

### Die „Acht“

Schülerinnen und Schüler stellen zwei Markierungen im Abstand von ca. fünf Metern auf den Boden und versuchen diese in Form einer Acht zu umfahren.

### Variation

- Abstand zwischen den Markierungen verringern
- Schülerinnen und Schüler umfahren nur eine Markierung in möglichst engem Radius.

### Stillstand

Schülerinnen und Schüler fahren kurz an, bremsen und versuchen mit dem Rad stehen zu bleiben, ohne die Füße auf den Boden zu setzen.

### Zwischenstopp

Schülerinnen und Schüler fahren auf eine Reihe umgedrehter Eimer zu, auf denen je ein Ball liegt. Im Vorbeifahren versuchen sie die Bälle vom Eimer zu schießen, ohne dass der Eimer umfällt.

### Schluss teil

Schülerinnen und Schüler unternehmen eine kleine Fahrradtour mit ihren Eltern



Infektionsstufe

4

# Fitness-Challenge

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 4-6

## Beschreibung

Die 14-Tage-Fitness-Challenge soll die Kinder motivieren, sich möglichst viel und jeden Tag zu bewegen. Auf dem Challenge-Trainingsblatt werden nicht nur die einzelnen Übungen den vier Trainingsbereichen Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination zugeordnet sondern auch das eigene Belastungsempfinden notiert. Dies gibt den Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, die individuelle und richtige sportliche Belastung zu finden.

Am Ende des Wettbewerbes sollte mit den Übenden gemeinsam über die gemachten Erfahrungen gesprochen werden.

**Ziel der Challenge ist es, dass die Kinder:**

- die Zusammenhänge zwischen körperlicher Belastung und Reaktionen des Körpers beschreiben können und diese bewusst wahrnehmen.
- vielfältige Übungen zur Entwicklung der Ausdauerleistungsfähigkeit aus verschiedenen Sportlichen Handlungsfeldern kennenlernen.

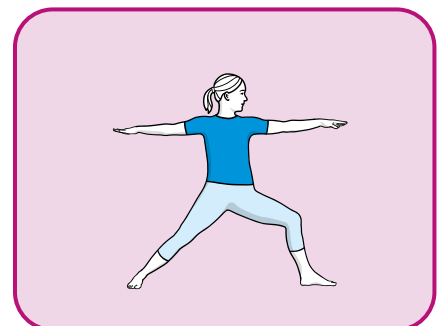
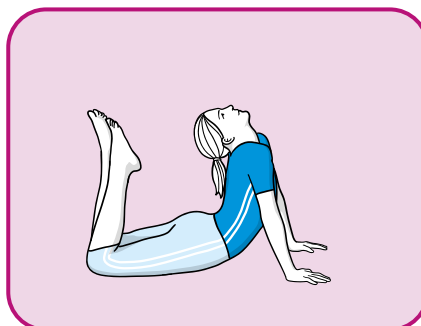
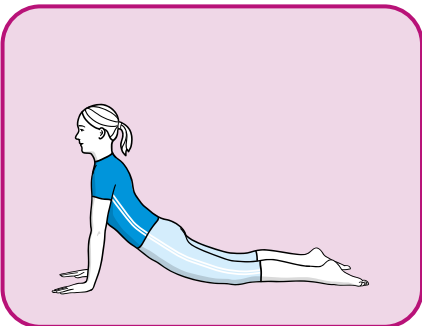
- verschiedene Übungen zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur sowie einfache Dehn- und Mobilisationsübungen für die wichtigsten Muskelgruppen, Gelenke und für die Wirbelsäule kennenlernen.

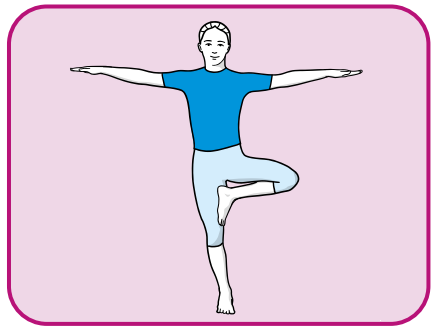
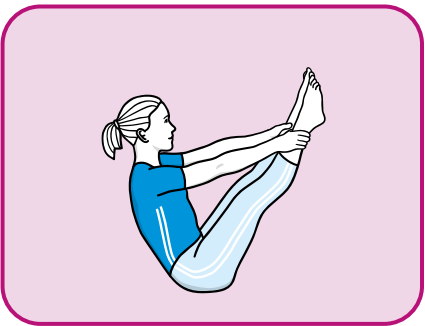
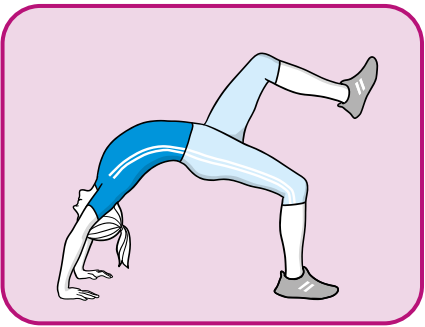
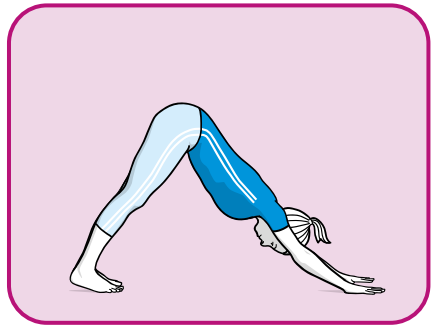
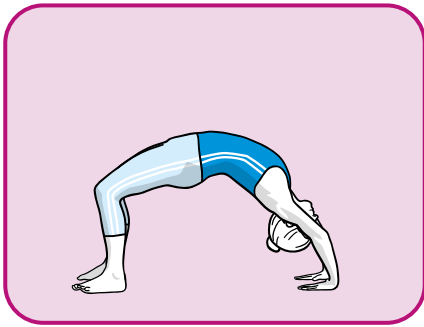
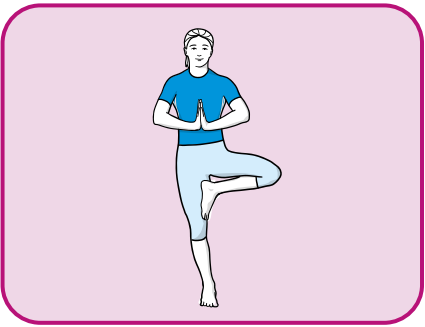
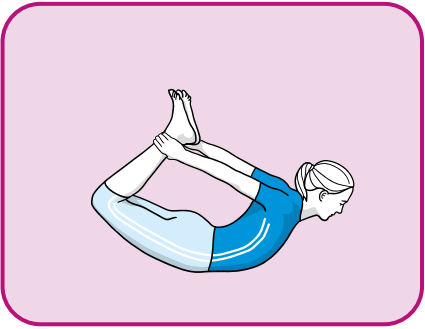
## Hintergrund

Das Alter zwischen acht und zwölf Jahren wird als „goldenes“ Lernalter für die Motorik bezeichnet, da die Mädchen und Jungen hier eine besonders große Bewegungs-, Spiel- und Leistungsfreude zeigen. Häufige und vielfältige Bewegungsmöglichkeiten bilden die Grundlage für die spätere sportliche Leistungsfähigkeit.

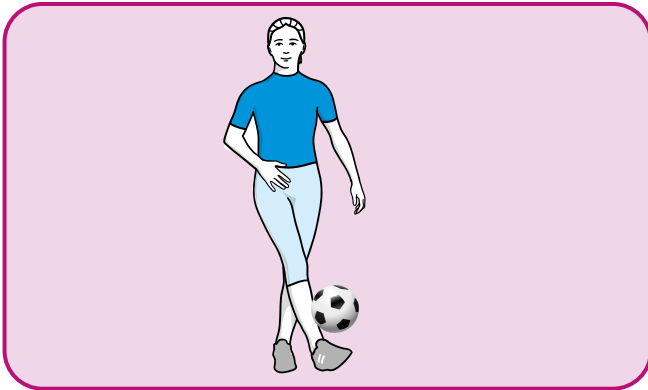
## Hauptteil

Variationen zum Trainieren der Beweglichkeit

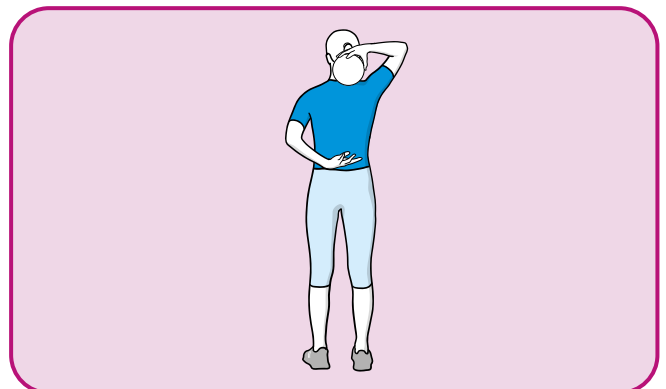
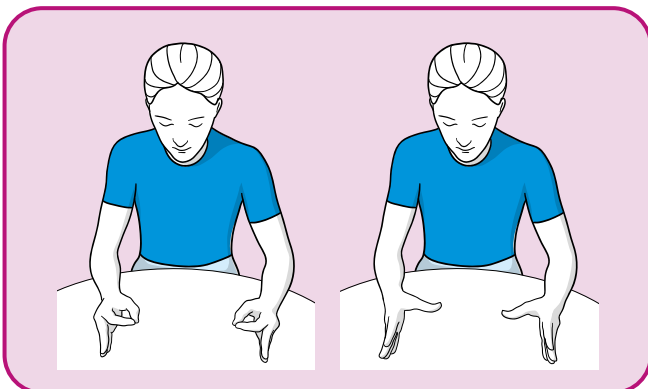
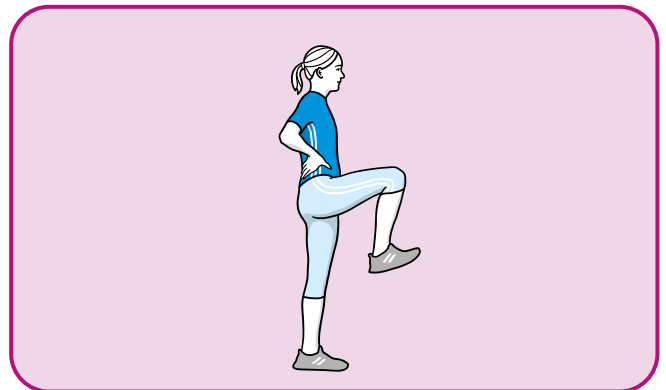
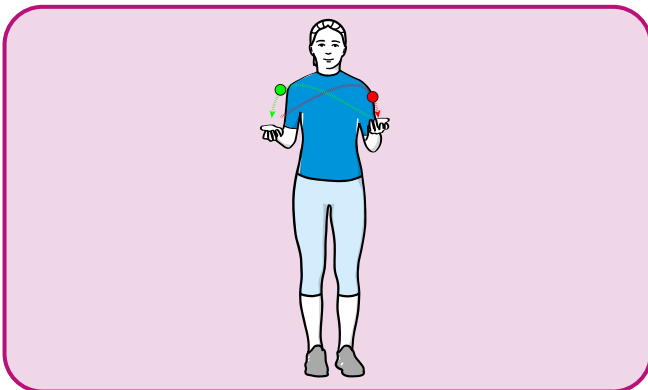




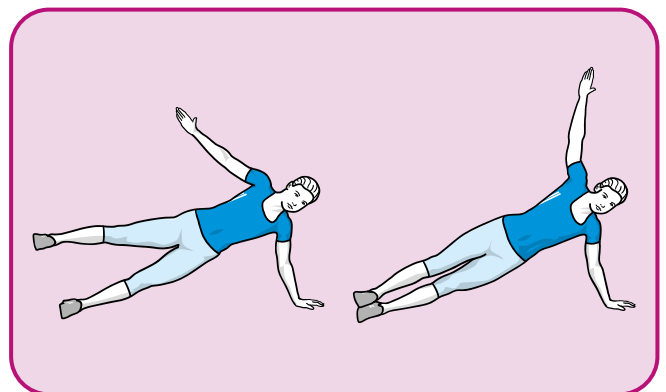
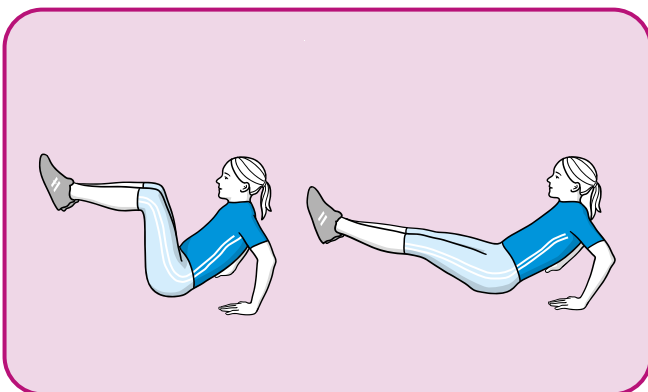
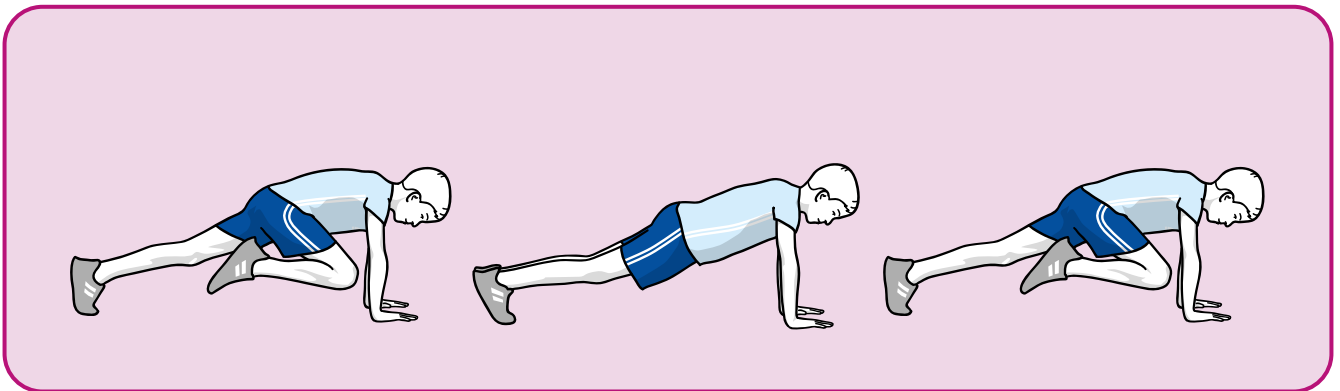
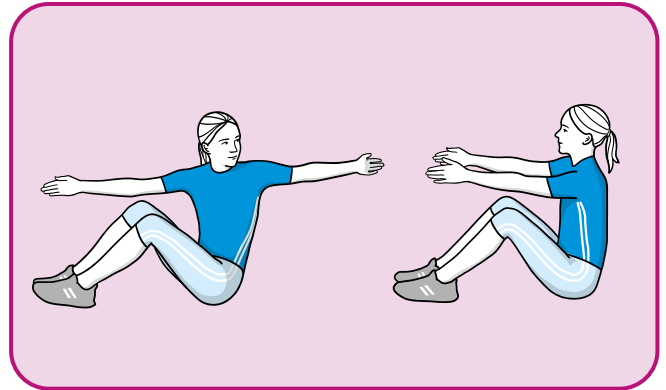
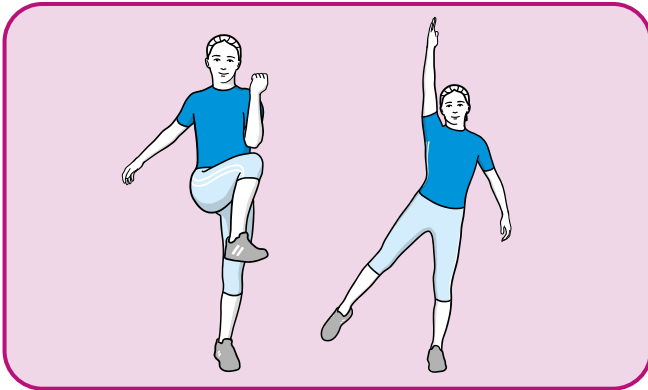
Variationen zum Trainieren der Ausdauer



Variationen zum Trainieren der Koordination



Variationen zum Trainieren der Kraft










Folgendes Arbeitsblatt wird den Kindern ausgeteilt:

# Die ultimative 14-Tage-Fitness-Challenge



Name: \_\_\_\_\_ Klasse: \_\_\_\_\_



Tag	Meine Aktivität	Dauer	Was habe ich dabei trainiert?				Wie ich mich gefühlt habe...		
Datum	Art der Bewegung	Min.	Ausdauer 	Kraft 	Beweglichkeit 	Koordination Gewandtheit 	 topfit	 etwas aus der Puste	 ganz schön k.o.
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									

Füllt Euren Challenge-Pass aus und legt dieses Blatt am 1.Schultag in das Fach von Eurer Sportlehrkraft!

Viel Spaß beim Trainieren, Fitbleiben und Fitwerden 😊





# Bewegen und Spielen in der Natur

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 5-7

## Beschreibung

Die Natur bietet genügend Platz für Bewegungsangebote. Gerade in einer Lockdown-Phase kann eine Bewegungserfahrung an der frischen Luft Kindern und Jugendlichen als Ausgleich dienen. Mit entsprechender, dem Wetter angepasster Kleidung kannst du starten. Jogge oder fahre mit dem Rad, den Inlineskates, den Langlaufskiern oder dem Longboard/Skateboard zu einer Wiese, einem Park oder einem Spielplatz in deiner Nähe.

### Tipp

Vergiss nicht die entsprechende Schutzausrüstung!

### Tipp

**Du weißt nicht, wo der nächste Wald oder See ist?**

Dann schau auf <https://www.google.de/maps> – hier kannst du ganz einfach links oben deine Adresse eingeben, dann drückst du links unten auf „Satellit“. Jetzt kannst du auf der Karte nach Seen, Weihern, Wäldern, etc. suchen und dir die Route mit Hilfe des Routenplaners anschauen. Drucke dir den Weg aus oder merke ihn dir, so schulst du auch gleich deine Orientierung im Heimatort! Gerne darfst du auch herumliegenden „Müll“ einsammeln und entsorgen (Plogging). Meide dabei allerdings gefährliche Gegenstände, an denen du dich schneiden, reißen oder stechen kannst.

Achte beim Fahren oder Laufen auf eine der folgenden Fragen:

**Dauer:** Wie lange laufe/fahre ich?

**Intensität:** Wie schnell laufe/fahre ich? Geschwindigkeit gering, mittel, hoch?

**Dichte:** Wie oft mache ich Pause?

**Umfang:** Wie oft gehe ich laufen/Fahrradfahren...?

Wenn du kurze Antworten auf die Fragen in dein Tagebuch/Hausaufgabenheft notierst, dann kannst du erkennen, wie es dir vielleicht immer leichter fällt.

Bist du bei deinem ausgewählten Ort angekommen, kannst du folgende Aufgaben ausprobieren:

## Durchführung

### Schattenkompass – Kenntnis über die Himmelsrichtungen

- Suche dir einen ebenen Platz mit Sonneneinstrahlung.
- Breite ein Taschentuch als Unterlage aus.
- Stecke einen 20 cm langen Stock mittig vor die Unterlage, sodass sein Schatten darauf fällt.
- Markiere die Schattenspitze mit einem kleinen Stein. Wiederhole dies immer wieder nach jeder Aufgabe.

### Tipp

Nach der letzten Aufgabe eine Linie zwischen dem ersten und letzten Stein denken. Diese verläuft von Ost nach West. Die Nord-Süd Linie verläuft im rechten Winkel dazu.

### To hop – Mit großen Sprüngen von Blatt zu Blatt

- Sammle möglichst große Blätter für die Hüpfinseln.
- Lege die Blätter in kleinen Ansammlungen und mit Abständen verteilt auf eine Wiese oder einen Weg; du kannst Baumstämme, Erhöhungen oder auch andere Hindernisse mit einbauen.
- Springe auf dem Parcours direkt von Blatt zu Blatt.
- Verändere die Schwierigkeit in dem du auf einem Bein hüpfst oder die Abstände vergrößerst.
- Versuche während des Springens möglichst viele Geräusche wahrzunehmen.
- Vielleicht kannst du auch etwas riechen?

### Pflanzenbestimmung – Bäume-Blumen

- Suche dir fünf verschiedene Bäume, Blumen ... aus,
- Fotografiere und finde mit Hilfe des Internets heraus, welche Pflanzen du entdeckt hast.

### Steinhüpfen

Suche dir fünf Steine und versuche, die Steine so oft wie möglich über das Wasser hüpfen zu lassen. Wie funktioniert das?

### Tipp

Beim Steine werfen müssen drei Dinge stimmen:

Der Stein muss ...

- flach sein
- so flach wie möglich auf die Wasseroberfläche treffen
- möglichst schnell fliegen, damit er sich um sich selbst dreht!

### Blattgirlande

- Suche dir einen schönen geraden Ast.
- Nur herumliegende Blätter sammeln und auffädeln.
- Schau dir die Blätter genau an und versuche sie zu beschreiben und nach Kriterien zu ordnen.

Ordne jeder Blattart eine bestimmte Bewegungsaufgabe zu und probiere es aus, z.B. gewellter Blattrand – Slomlaufen; gesägter Blattrand – Zick/Zack Hüpfen; rote Farbe – schnell laufen.

Genieße die Zeit in der Natur und an der frischen Luft.



Infektionsstufe

4

## Fußball: Technik Work-Out für zu Hause

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 5-9

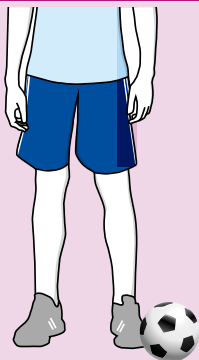
### Einleitender Teil

Im Internet finden sich auf den gängigen Videoportalen Fußball-Technik-Workout Übungen, die im Sportunterricht mit den Schülerinnen und Schülern gesichtet, besprochen und eingeübt werden können. Damit werden diese Fußball-Technik-Workout Ideen auch beim Distanzunterricht, Wechselbetrieb oder der Notbetreuung nutzbar.

Im Folgenden einige Ideen:

### Startposition für jede Übung

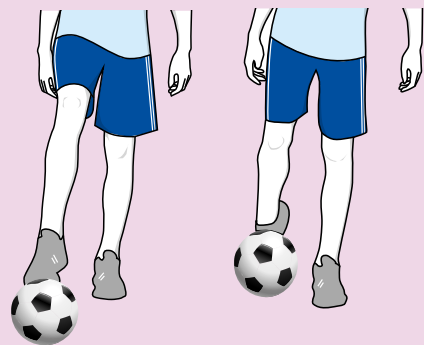
Jede Bewegungsaufgabe wird bis zu 30 Sekunden ausgeführt.



### Hauptteil

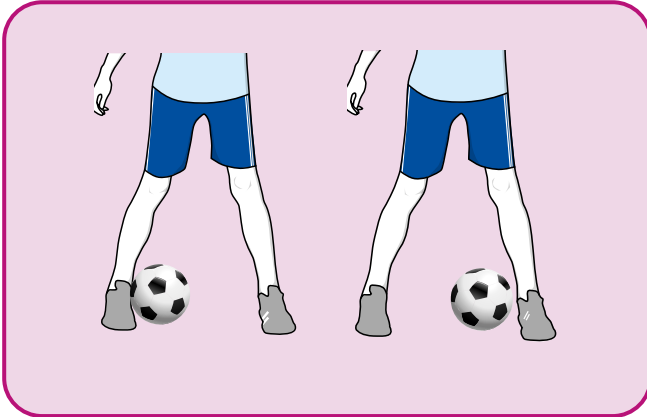
#### Übung 1: Ball-Taps

Im Wechsel mit dem linken und rechten Fuß auf den Ball „tappen“.



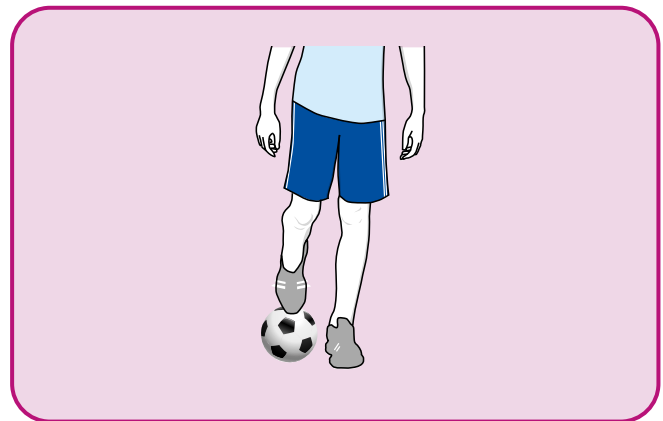
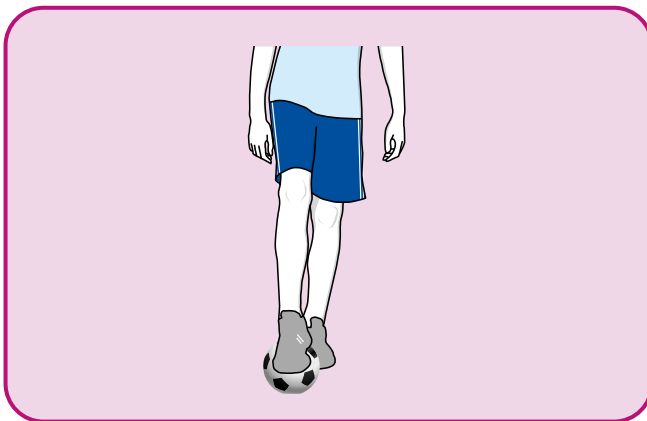
### Übung 2: Ballpendel

Spiele den Ball flüssig (rhythmisch) mit der Innenseite von links nach rechts.

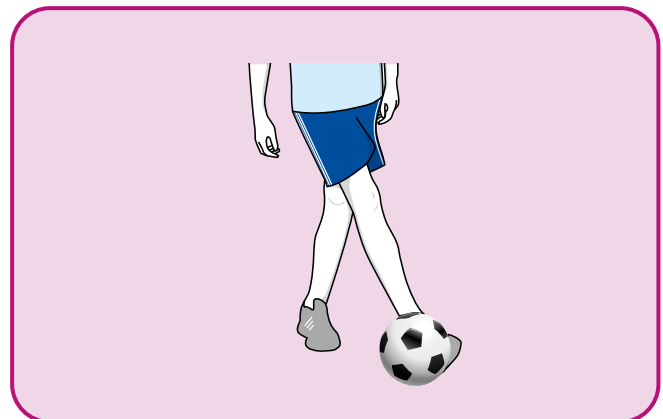
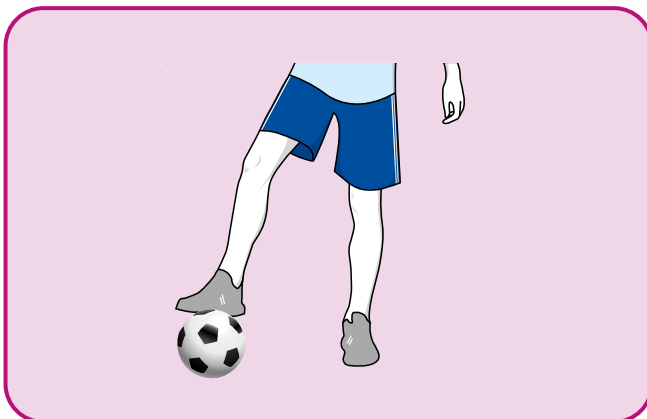


### Übung 3

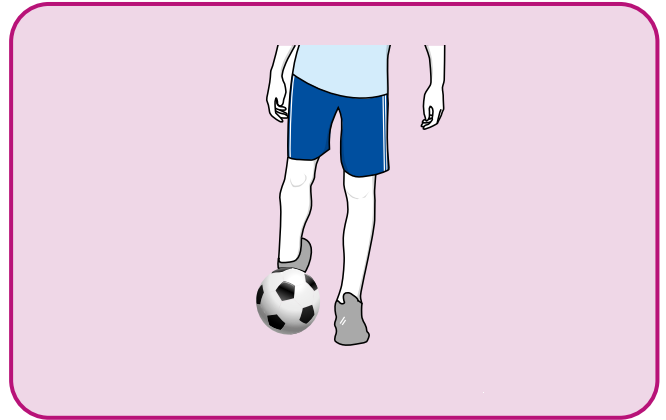
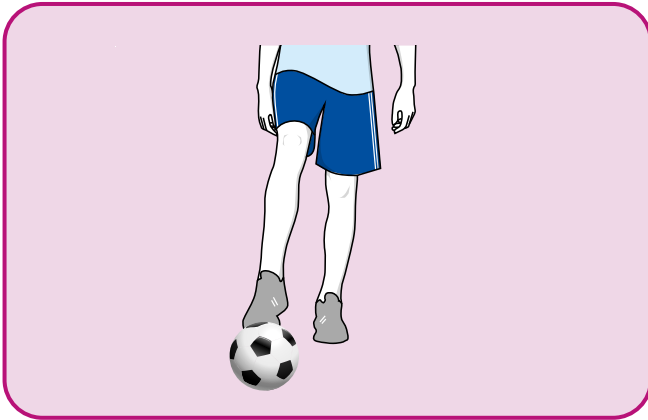
Ziehe den Ball mit der Sohle vor und zurück.



### Übung 4: Sohle seitlich



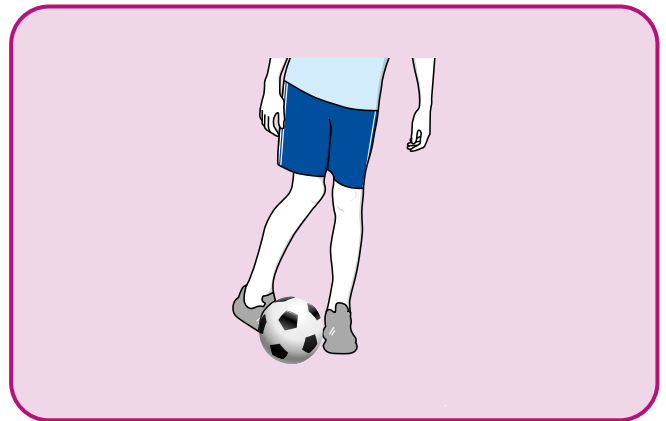
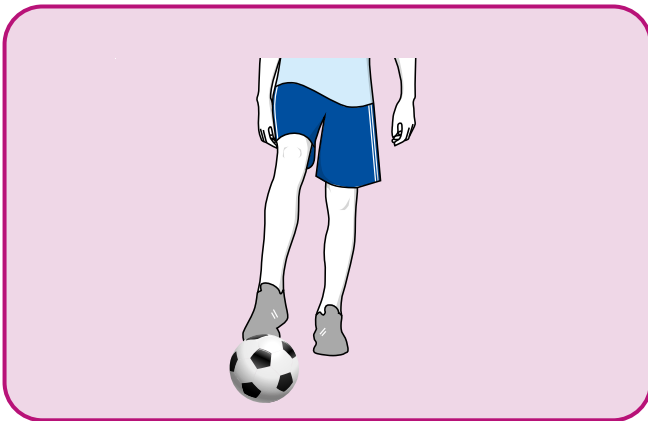
### Übung 5: Forward Taps



### Übung 6: V-Außen

Ball mit der Sohle zurückziehen...

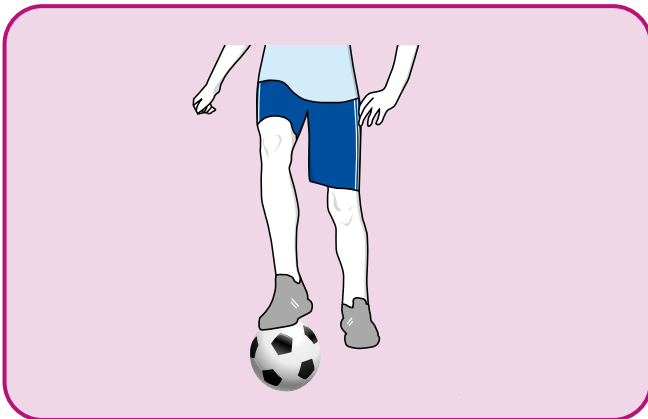
...und mit der Außenseite nach vorne spielen.



### Übung 7: V-Stoppen

Ball zurückziehen...

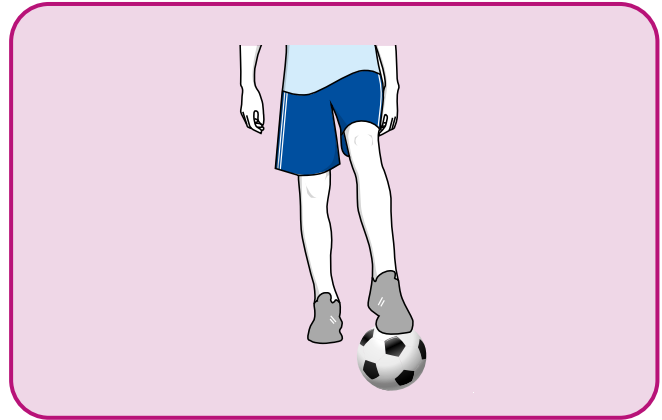
...und Ball stoppen.



... mit dem anderen Fuß spielen...

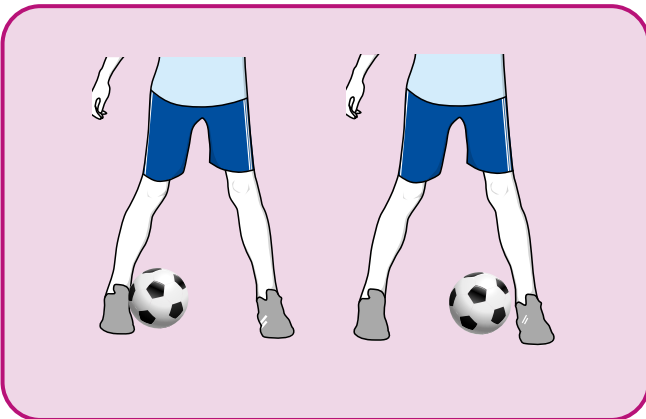


... und mit der Sohle stoppen und zurückziehen.



### Übung 8: Pendelwalk

Spiele dir den Ball ständig mit der Innenseite zu, bewege dich dabei nur in deinem Quadrat.



Infektionsstufe

4

## Rope Skipping

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 5-10

### Beschreibung

Seilspringen ist eine einfache und effektive Art des Fitnesstrainings, die Spaß macht. Es kann überall gesprungen und trainiert werden.

### Material

Gymnastikseil oder Rope Skippingseil (Speed-Rope)



### Die richtige Seillänge:

Stelle dich mittig mit geschlossenen Beinen auf das Seil!  
Die Enden sollten dir bis zu den Achseln reichen.

## Einleitender Teil

### Aufwärmen

#### Kind hat sein Seil auf dem Boden vor sich liegen

- Spingen über das eigene Seil (beidbeinig, einbeinig, „Wedel-sprünge“)
- Balancieren über das eigene Seil (vorwärts, rückwärts, Augen geschlossen)

### Schwünge mit dem Seil evtl. mit dem Speed-Rope

Für die nachfolgenden Schwünge beide Seilenden in eine Hand nehmen.

- neben dem Körper schwingen (vorwärts, rückwärts)
- vor dem Körper schwingen (rechts oder links herum)
- im Sitzen/ im Stehen über dem Körper schwingen (*Lasso*)
- im Sitzen unter dem Körper schwingen (dazu muss man sich kurz vom Boden lösen)
- das Seil neben dem Körper schwingen, beim Vorschwingen ein Ende loslassen und wieder fangen, sobald es zurück-schwingt

## Hauptteil

### Sprünge und Tricks mit dem Gymnastikseil oder Speed-Rope

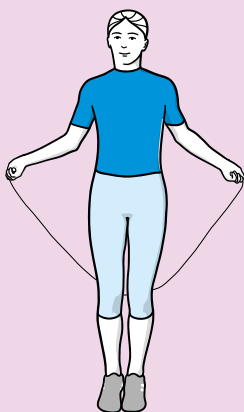
#### Die richtige Sprung- & Schwungtechnik

##### Technikmerkmale

- Absprung und sanfte Landung auf den Fußballen
- Minimale Sprunghöhe
- Seilführung erfolgt fast ausschließlich durch die Handgelenke
- Oberarme liegen am Körper, der Ellbogen ist angewinkelt

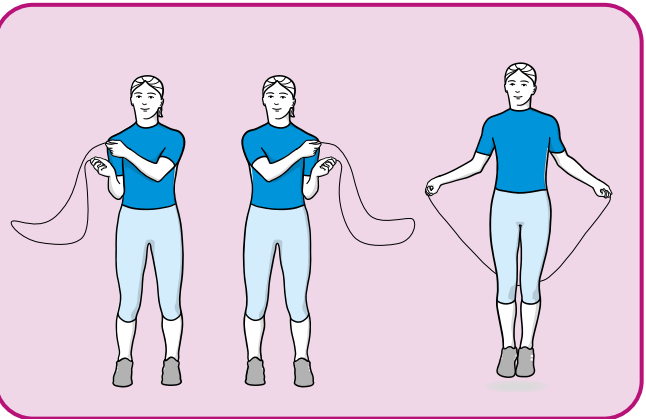
#### Easy Jump (Grundsprung)

Bei jedem Seildurchschlag einmal auf der Stelle beidbeinig springen.



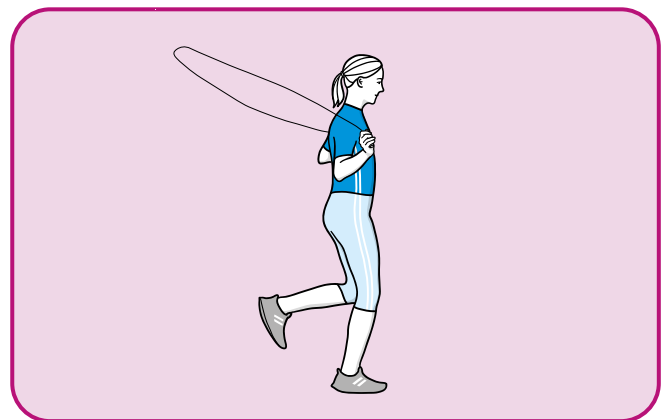
### Tipp

Beim Erlernen eines Tricks sollte der Trick zunächst ohne Seil und anschließend mit Schwüngen neben dem Körper geübt werden. Erst wenn die Bewegung „im Trockenen“ klappt, sollte sie mit schwingendem Seil geübt werden.



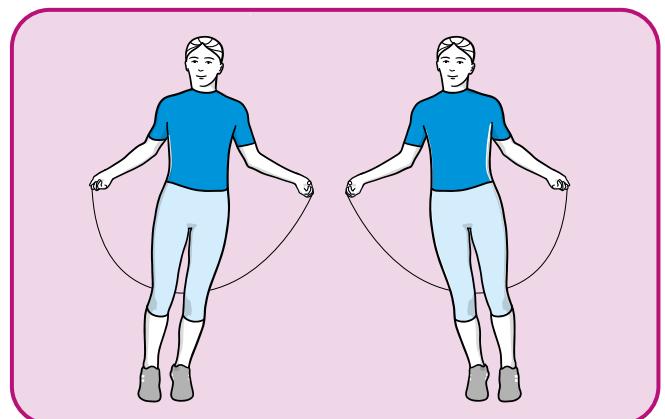
### Running

Durch das Seil auf der Stelle oder in Bewegung laufen.



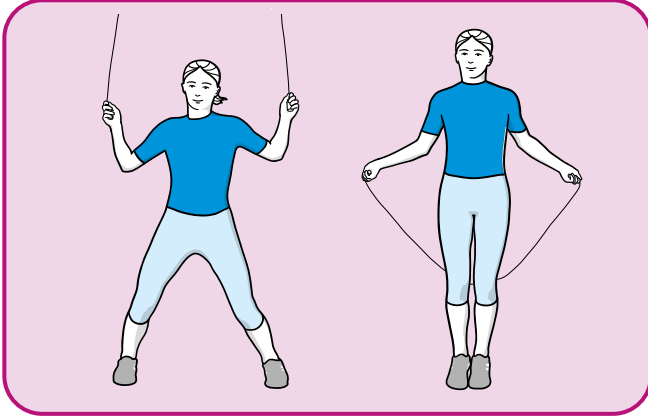
### Skier

Springen wie beim Grundsprung, nur seitlich abwechselnd nach links und rechts versetzt.



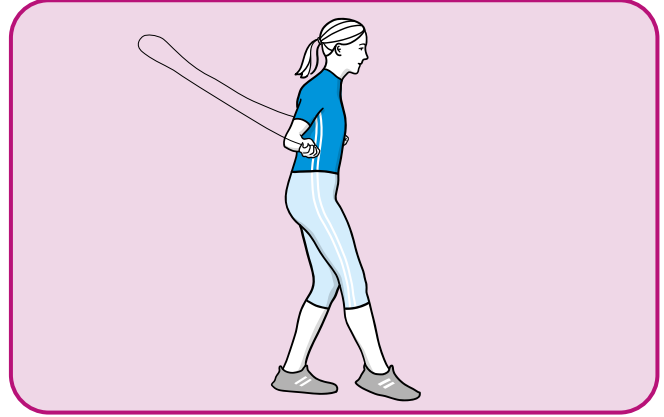
### Side-Straddle

Die Füße landen abwechselnd auseinander und zusammen, d.h. beim Springen abwechselnd die Beine grätschen und schließen.



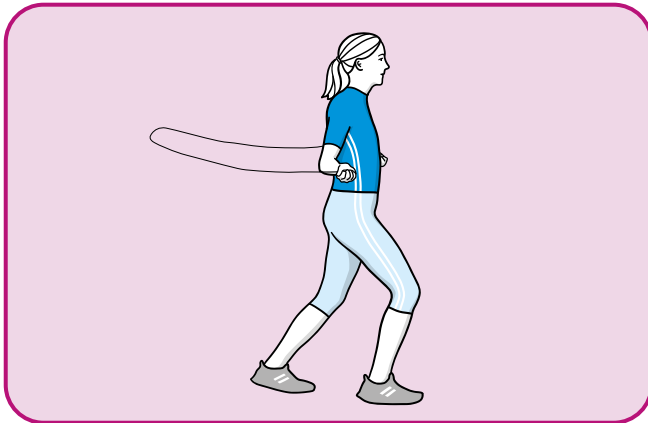
### Toe-Tap

Zehentipp vorwärts oder seitlich; links, recht abwechselnd; dazwischen mit Grundsprung oder ohne.



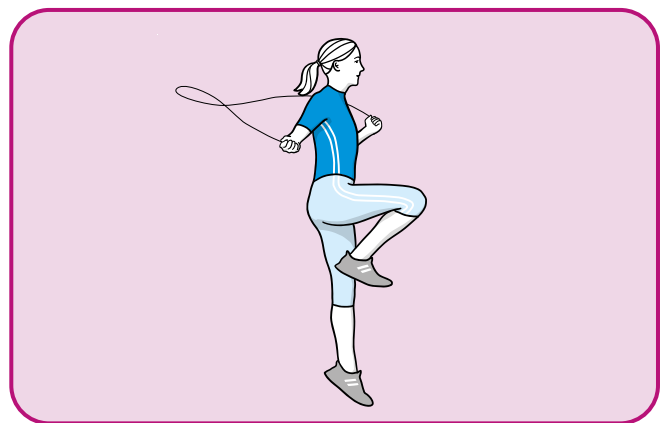
### Forward-Straddle

Mit einem Fuß vorwärts, mit dem anderen rückwärts springen; dazwischen mit Grundsprung oder ohne.



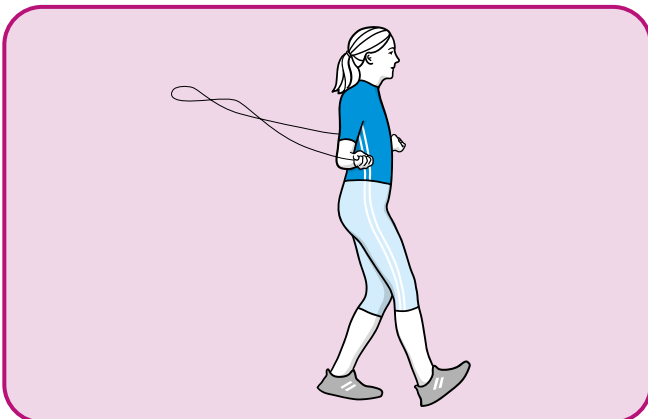
### Knees up

Knie abwechselnd so hoch wie möglich heben; dazwischen mit Grundsprung oder ohne.



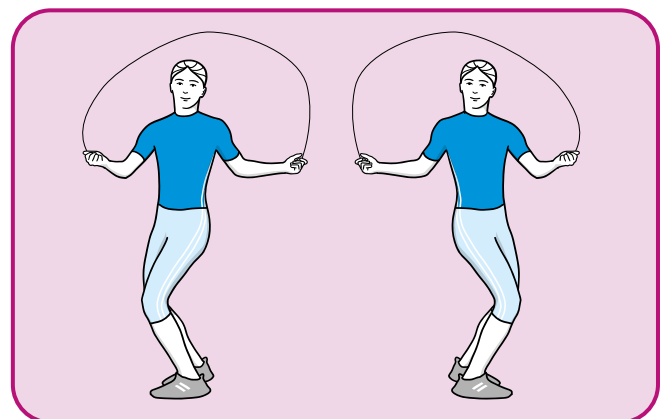
### Heel-Tap

Fersentipp vorwärts oder seitlich; links, recht abwechselnd; dazwischen mit Grundsprung oder ohne.



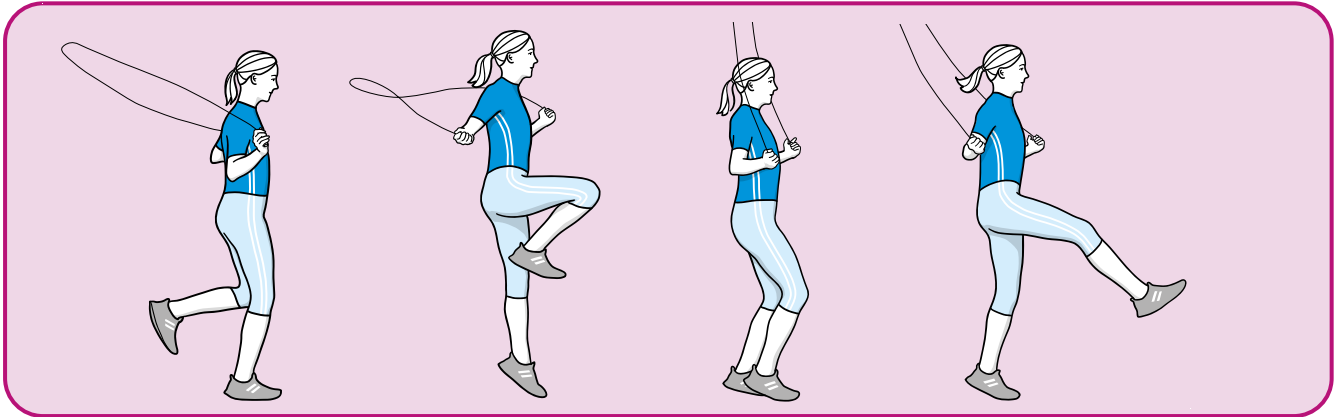
### Twister

Beim Springen twisten: Drehung der Beine und der Hüfte gegen gleich und im Wechsel.



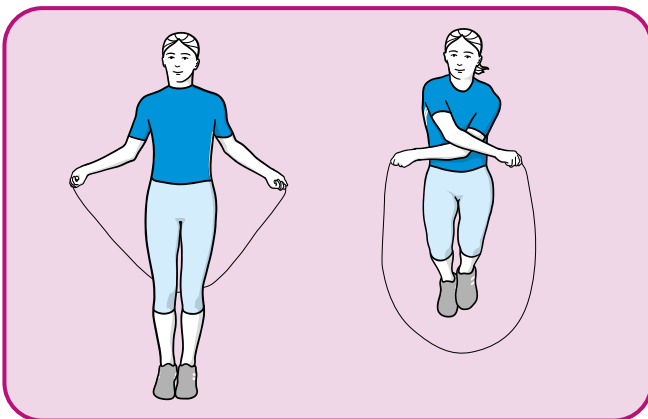
### Can Can

Beine werden abwechselnd einmal angewinkelt, dann gestreckt abgehoben; dazwischen immer Grundsprung.



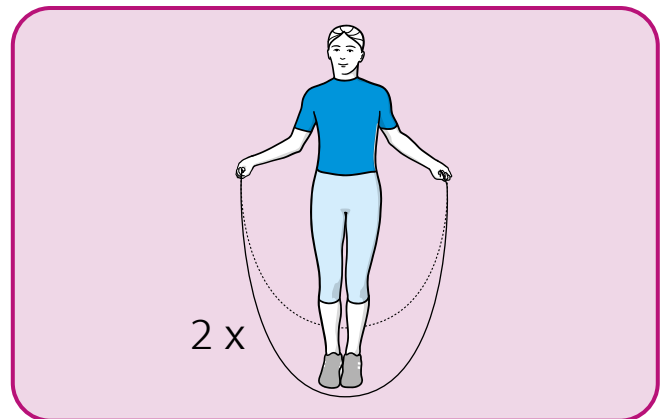
### Criss Cross

Mit Beginn der Abwärtsbewegung werden die Arme vor dem Körper überkreuzt. Die Hände müssen außerhalb des Körpers sein.



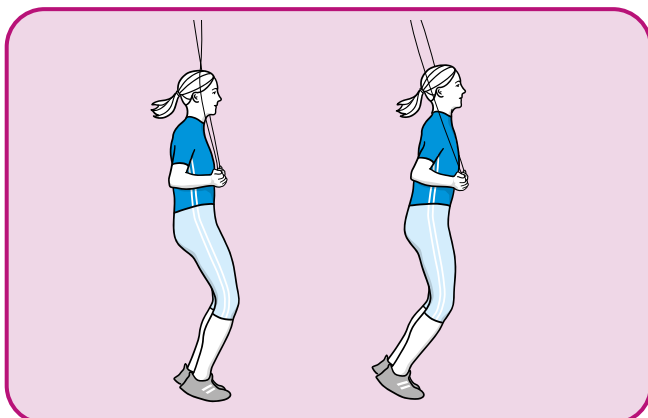
### Double Under

Das Seil wird bei einem Grundsprung zweimal unter den Füßen durchgeschlagen. Wichtig ist dabei die Seilbeschleunigung aus den Handgelenken.



### Bell

Mit geschlossenen Beinen parallel vor- und zurückspringen.



### Schlussteil

#### Bewegungsanleitung

Nachdem du die Tricks geübt hast, erstelle eine eigene Choreografie. Lass dich filmen, wenn du willst oder präsentiere deine Choreo deiner Familie und später im Sportunterricht. Dehne im Anschluss deines Trainings die Wadenmuskulatur, denn sie wurde stark beansprucht.





Infektionsstufe

4

# Fit für die Leichtathletik: Around the class

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 5-10

## Beschreibung

Im Unterricht bereits erarbeitete funktionelle Beweglichkeitsübungen werden trainiert, um die spezielle Beweglichkeit für das Laufen, Springen und Werfen im Sinne einer „ganzheitlichen Athletik“ zu verbessern.

## Ziele

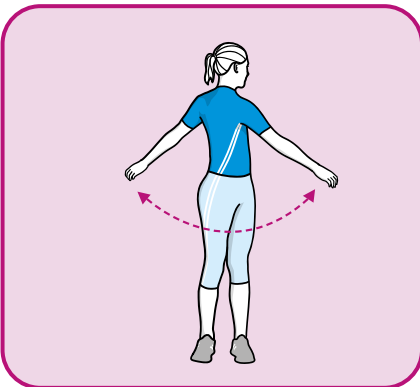
- Die Schülerinnen und Schüler überlegen, welche leichtathletische Bewegungsgrundformen spezifische Beweglichkeit bedingen (Rücksprache mit Sportlehrkraft/evtl. Arbeitsblatt zur Verfügung stellen).
- Die Schülerinnen und Schüler wenden Fachkenntnisse und -begriffe an und korrigieren ihre Ausführung anhand ihres Spiegelbildes (Körperhaltung, Gelenkstellung, ...).

- Jede Schülerin/jeder Schüler ordnet eine („ihre/seine“) spezifische Übung einer bestimmten Gelenkregion von Kopf bis Fuß zu und erklärt diese anschaulich bzw. ergänzt diese anhand einer Abbildung (siehe Abbildungen unten).
- „Around the class“ wird nun als ein strukturiertes, Leichtathletik spezifisches Beweglichkeitstraining erstellt (digitale Poolsammlung über Kommunikationsplattform), welches die Lehrkraft zusammenführt und dann im Unterricht oder als Hausaufgabe eingesetzt werden kann.

## Durchführung

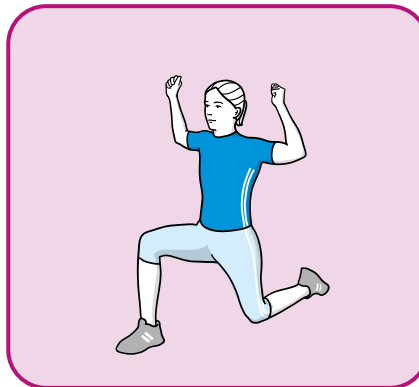
### Wurf

Vor allem Schulter-Arm-Oberkörperbeweglichkeit



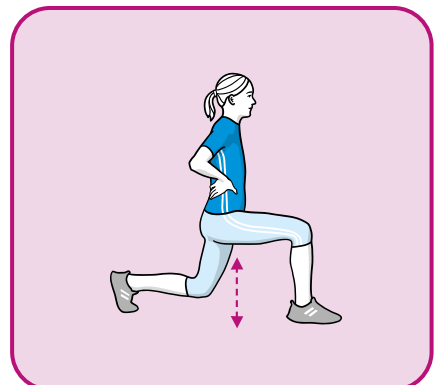
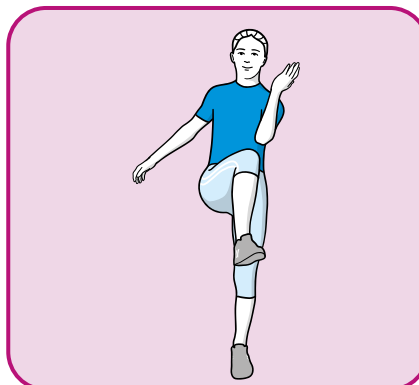
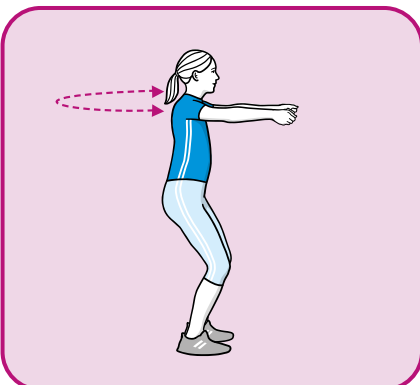
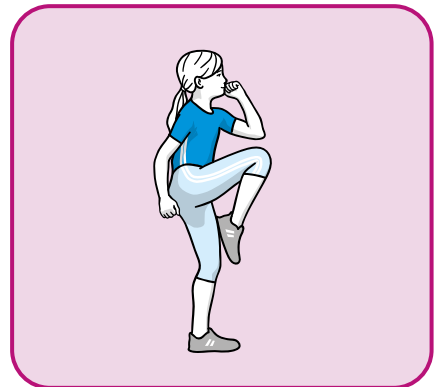
### Sprung

Vor allem Fuß-/Beinbeweglichkeit und Oberkörperbeweglichkeit



### Lauf

Vor allem Hüft-/Beinbeweglichkeit, aber auch alle großen Gelenkgruppen





Infektionsstufe

4

# Soccerskills

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 5-10

## Vorbereitung

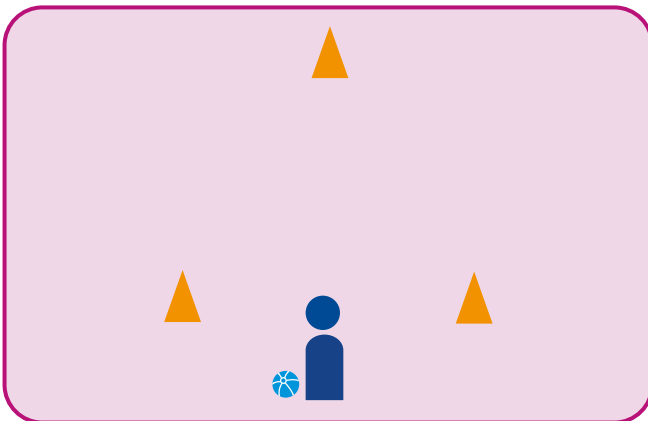
### Material

Markierungshütchen, ein Futsal- oder Fußball pro Schülerin und Schüler, zwei persönliche Gegenstände pro Schülerin und Schüler (z. B. Taschentuchpäckchen, Brotzeitbox, Federmäppchen, Schuhe etc.)

### Vorbereitung

Die Schülerinnen und Schüler nehmen ihren mit Hütchen markierten Platz ein.

Jede Schülerin und jeder Schüler bildet mit zwei persönlichen Gegenständen (z.B. Schuh und Taschentuchpäckchen) und dem Hütchen als Spitze ein gleichseitiges Dreieck mit ca. 1,5 m langen Seiten. Ausgangsposition ist jeweils hinter der Grundseite des Dreiecks.



## Durchführung

Nach Vorgabe der Lehrkraft absolvieren die Schülerinnen und Schüler Dribbelaufgaben in ihrem und um ihr Dreieck.



Falls die Einheit mit Maske durchgeführt wird ist auf eine langsamere Ausführung mit geringerer bis mittlerer Belastungsintensität zu achten. Ohne Maske im Freien oder zu Hause kann das Tempo erhöht werden.

### Dribbelvarianten

- Dreieck gegen Uhrzeigersinn umdribbeln und dabei den Ball mit rechts führen
- Dreieck im Uhrzeigersinn umdribbeln und dabei den Ball mit links führen
- Dreieck im Uhrzeigersinn umdribbeln und dabei den Ball mit rechts führen
- Dreieck gegen Uhrzeigersinn umdribbeln und dabei den Ball mit rechts führen
- Achterdribbling um zwei Dreiecksecken und Ballführung nur mit rechts (→ Wechsel von Innenseite und Außenseite)
- Achterdribbling und Ballführung nur mit links (→ Wechsel von Innenseite und Außenseite)
- Achterdribbling und Ballführung nur mit der Innenseite
- Achterdribbling und Ballführung nur mit der Außenseite
- Achterdribbling und dabei Blick/Orientierung zur Spitze des Dreiecks halten
- Nach jeweils einem halben Achterdribbling um die Dreiecksspitze und wieder zurück, dann mit dem nächsten halben Achter fortsetzen und wieder um die Spitze dribbeln
- Ball zwischen den Beinen pendeln
- Ball mit der Sohle in seitlicher Bewegungsrichtung von einem Hütchen zum nächsten ziehen und zurück
- Wechsel zwischen Ballpendeln und Sohlenzieher in seitlicher Bewegungsrichtung; Ballpendeln wird jeweils im Umkehrpunkt ausgeführt

- Dreieck gegen den Uhrzeigersinn mit links umdribbeln; kurz nach einer Markierung mit der linken Fußsohle den Ball zurückziehen und unmittelbar darauf den Ball mit der rechten Fußsohle mit einer Rückwärtsdrehung (Standbein jetzt links) innen an der Markierung vorbei in Richtung zur nächster Markierung ziehen. Beide Richtungen üben.
- Ball nach rechts führen; seitlich außerhalb der rechten Markierung nach vorne andribbeln, sofort mit der linken Fußsohle zurückziehen und mit der linken Außenseite nach links zur Ausgangsposition zurückdribbeln; zur anderen Seite wiederholen.

- Ball nach rechts führen; seitlich außerhalb der rechten Markierung nach vorne andribbeln, sofort mit der rechten Fußsohle zurückziehen und mit der rechten Innenseite nach links hinter dem Standbein vorbeispielen; mit links zur Ausgangsposition zurückdribbeln; zur anderen Seite wiederholen.
- Verlagere dein Gewicht vom rechten Standbein auf dein linkes Standbein. Dribble nun den Ball mit dem rechten Außenrist über den rechten Schenkel des Dreiecks, hole den Ball mit der Sohle wieder zurück und dribble zur Ausgangsposition zurück. Wiederhole diese Übung auf der anderen Seite.



Infektionsstufe

4

## Jonglieren mit 2 Bällen

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 5-10

### Einleitender Teil

Übe die Basics (Übung 1-4) nur mit einem Ball!

### Übungsauswahl zum Jonglieren mit zwei Bällen

#### Übung 1: „Säule“

Werfe einen Ball mit deiner geübten Hand gerade wie eine Säule vor dir nach oben, so dass er wieder in deine geöffnete Hand zurückfällt!



Der Ball sollte zuerst kaum und erst nach und nach weiter in die Höhe geworfen werden.

#### Übung 2

Werfe den Ball wie in der Übung 1 nach oben. Dreh sofort nach dem Wurf vor dem Fangen deine offene Hand nach unten Richtung Boden und wieder zurück und fange den Ball wieder auf!

#### Übung 3

Führe nun Übung 1 und Übung 2 mit deiner schwächeren Hand aus!

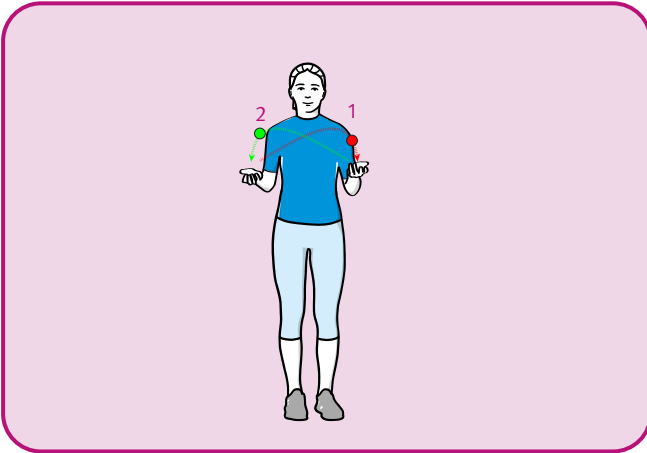
### Übung 4: Brotmesser

Wirf eine Säule wie bei Übung 1. Deinen anderen Arm führst du danach gestreckt unter dem fliegenden Ball zur anderen Seite. Der fliegende Ball fällt zurück in deine Hand. Nach dem nächsten Wurf führst du den gestreckten Arm wieder in die Ausgangsstellung zurück.



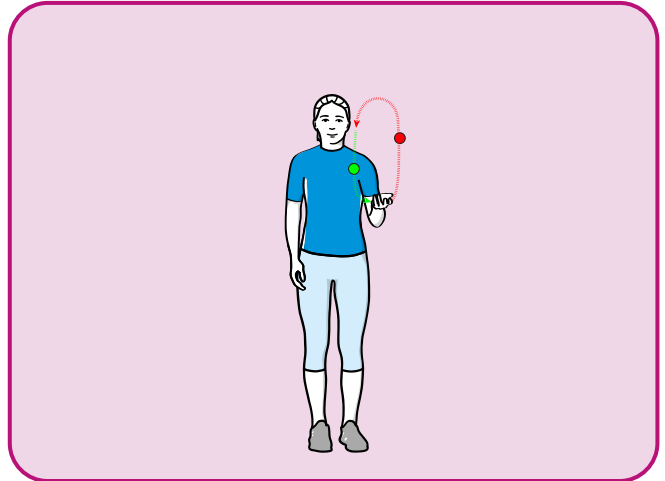
### Übung 5

Zwei Bälle sollen nacheinander fliegend ihren Platz tauschen. Wirf die Bälle nacheinander auf den Spuren eines „Xes“ und fange die Bälle nacheinander rhythmisch auf. Sprich dazu: „Werfen (Ball 1) - werfen (Ball 2) - fangen - fangen!“ Beginne dreimal hintereinander mit der geübten, dann mit der ungeübten Hand.



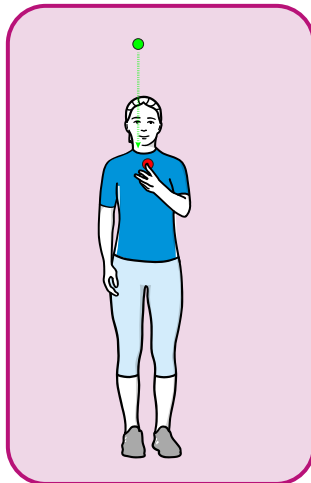
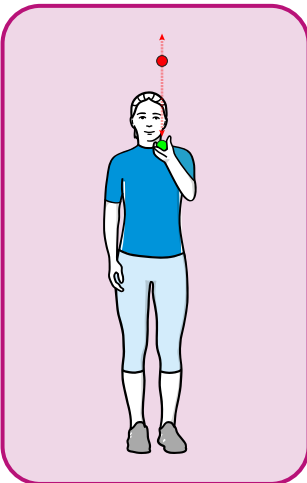
### Übung 7: Außenkreis

Wirf nun mit einer Hand zwei Bälle im Wechsel im Kreislauf von innen leicht nach außen! Den zweiten Ball wirfst du immer dann nach oben-außen, wenn der erste davor am höchsten Punkt ist.



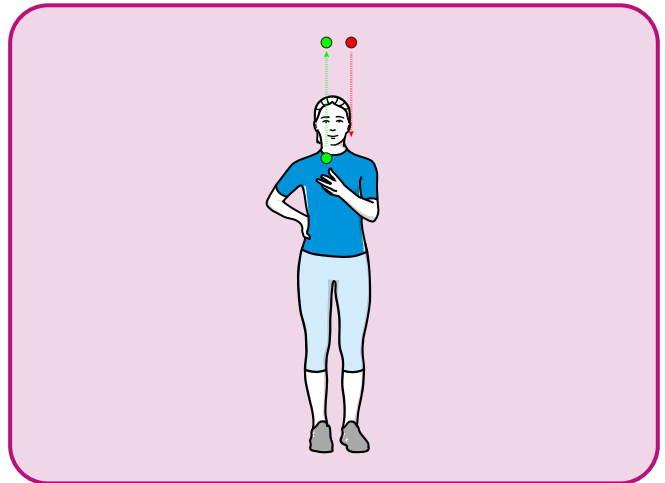
### Übung 6

Halte nun zwei Bälle in einer Hand, werfe und fange nur den vorderen. Der zweite Ball (rot) „parkt“ im hinteren Teil deiner Hand, eingeklemmt zwischen Daumen, kleinem Finger und Handballen.



### Übung 8: Säulen

Wirf die beiden Bälle im Wechsel als gerade Säulen mit einer Hand!



#### Tipp

Versuche deine Bälle auch rhythmisch auf ein passendes Musiktempo zu werfen und wieder zu fangen.



# Bewegungskünste: Jonglieren

Infektionsstufe

4

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 5-12

## Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler erhalten als Hausaufgabe kreative Bewegungspausen und Gestaltungsaufgaben durchzuführen. Die Aufgaben werden im Unterricht vorbereitet.

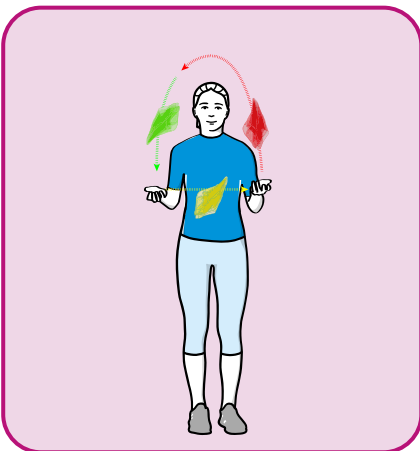
Hier bieten sich insbesondere im Bereich der „Bewegungskünste“ Beispiel aus dem Jonglieren (Tuch und Bälle) an. Wenn Kinder Diabolos, Pois (können auch selbst gebastelt werden!), Devil Sticks oder Jonglierteller zu Hause haben,

eignet sich deren Einsatz als Gestaltungsmittel sehr gut zur Gestaltung gesundheitsförderlicher Bewegungsangebote mit unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen.

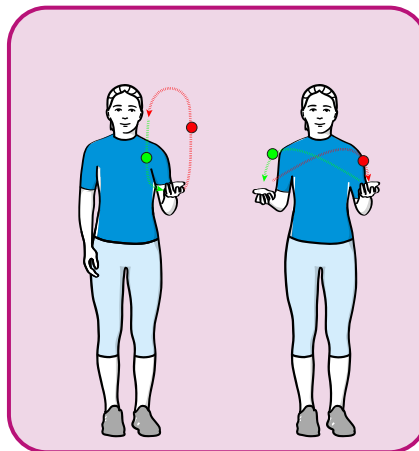
Die Kinder erhalten entsprechende Übungskarten und Hinweise zu den Bewegungsaufgaben und bekommen abschließend die Möglichkeit einer Präsentation mit entsprechender Wertung (Wertschätzung!). Im Internet finden sich auf den gängigen Videoportalen viele Tutorials, die genutzt werden können. Tipp für Bayern auf bayerisch: „Schonglian lerna mim Werna“!

## Ideen für Übungskarten

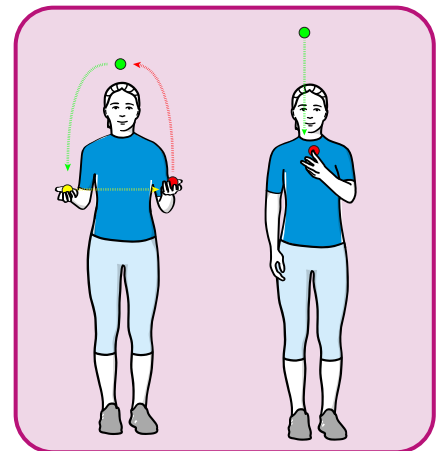
Jonglieren mit Tüchern



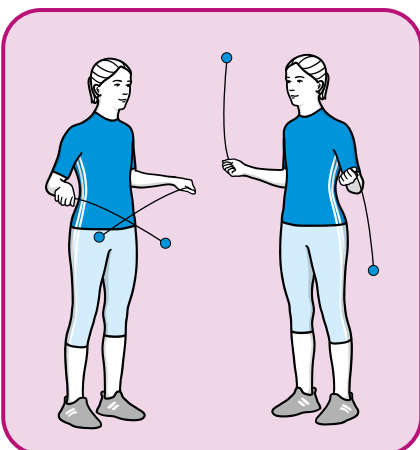
Jonglieren mit 2 Bällen



Jonglieren mit 3 Bällen



Poi





# Fit durch Orientierungsläufe

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 5-10

## Beschreibung

Dieser Stern-Orientierungslauf kann je nach Ort und Leistungsgruppe mit Maske als Spaziergang oder im leichten Dauerlauf durchgeführt werden. Er ist eine einfach zu organisierende Variante der Ausdauerschulung, die nur geringe Vorbereitung erfordert. Eine kontinuierliche Aufsichtsführung ist gewährleistet, da sich die Lehrkraft an einem zentralem Ort befindet. Jeder Posten wird von hier aus angelaufen, die Kinder und Jugendlichen kehren immer wieder dorthin zurück. Sie können dabei einzeln oder in Kleingruppen mit Abstandsgebot oder Abstandhalter s.u. unterwegs sein.

## Material

Grobe Skizze des bespielten Geländes; je Gruppe drei Zettel, Kreppband, Stift;

## Hinweise zum Mindestabstand und zur Maske

Bei der Wahl eines genügend großen Geländes bzw. entsprechend großer Räume, insbesondere draußen, kann der Mindestabstand problemlos eingehalten werden. Falls die Schüler und Schülerinnen nicht die nötige Reife, Vorbereitung und Aufmerksamkeit haben, um selbst auf die Einhaltung des Mindestabstands zu achten, bieten sich zwei Vorgehensweisen an:

- Poolnudel, Seil, Rohrisolierung dienen als Abstandhalter zwischen den Schülerinnen und Schülern.
- Reifen, Kreidemarkierungen oder Hütchen markieren die Positionen an den Posten und am zentralen Ort in der Mitte des Sterns.

Zettel und Stift erhält jedes Kind oder jeder Jugendliche, bzw. werden einem Mitglied jeder Gruppe fest zugeordnet, falls die Teilnehmenden weiterhin in Kleingruppen mit dem nötigen Abstand unterwegs sein sollen. Die Entfernungen vom zentralen Punkt zu den Posten sollten unter diesen Bedingungen kurz sein. Um den Zeitrahmen nicht zu „sprengen“ sollte eine geringere Zahl an nötigen Lösungswörtern festgelegt werden, da es beim Spazieren länger dauert als im Lauftempo des klassischen Orientierungslaufs.

## Hauptteil

Die Kleingruppen von 2-4 Schülerinnen und Schülern bzw. die einzeln Teilnehmenden werden durchnummeriert. Anschließend bekommen sie vom zentralen Punkt ausgehend sternförmig eine Laufrichtung zugewiesen um den Posten zu erstellen. Mit zwei Zetteln, Kreppband und einem Stift laufen sie in der angegebenen

Richtung los. An einem Ort ihrer Wahl, von dem aus die Lehrkraft noch zu sehen ist, befestigen die Teilnehmenden gut sichtbar einen Zettel mit einem Lösungswort (je nach Vorgabe Baumart, Sportart etc.) und laufen anschließend zurück. Dort geben sie der Lehrkraft einen weiteren Zettel mit Gruppennummer und Lösungswort.

In einer Skizze des Geländes (z. B. Sportplatz), welche zentral bei der Lehrkraft einsehbar ist, tragen sie die Lage des Postens mit ihrer Gruppennummer ein. Nun bekommt jede Gruppe/jedes Kind den dritten Zettel.

Auf Startkommando gehen oder laufen sie mit Zettel und Stift im Uhrzeigersinn zum nächsten, ihnen bisher unbekanntem Posten und notieren das Lösungswort. Die Schülerinnen und Schüler gehen oder laufen zurück zur Lehrkraft, suchen auf dem Plan den nächsten Posten, orientieren sich zu diesem und wiederholen den Vorgang.

Es gewinnt die Schülerin, der Schüler oder die Gruppe, die am schnellsten den Zettel mit allen richtigen Codewörtern der Lehrkraft übergibt.

## Tipps

- Statt beliebigen Lösungswörtern können alternativ auch Naturrätsel, Bewegungsaufgaben (z.B. Yogaübung, Dehnübung, Liegestütz), Geographieaufgaben oder weitere Aufgaben mit Lehrplanbezug gestellt werden. Der Fantasie und fächerübergreifenden Arbeit sind hier kaum Grenzen gesetzt.
- Gruppengröße und -größe lassen sich je nach vorhandener Zeit, gewünschter Intensität und Laufstrecke variieren: Je kleiner die Gruppen, desto mehr Gruppen, desto mehr Posten, desto mehr Laufstrecke.
- Leistungsheterogenität/-homogenität der Gruppen beachten und thematisieren: In fairen leistungsheterogenen Gruppen motivieren die Stärkeren oft die Schwächeren; in weniger fairen Gruppen machen sie eventuell die Schwächeren fürs Nicht-Gewinnen verantwortlich.
- Differenzierung/Inklusion: Handicaps für Stärkere, Anzahl der geforderten angelaufenen Posten je nach individuellem Leistungsvermögen gemeinsam mit den Teilnehmenden festlegen, unterschiedliche Laufstrecken und Aufgabenschwierigkeiten fordern. Die Differenzierungsmöglichkeiten kennen keine Grenzen.



# Gummi hüpfen macht Spaß und hält fit: Auch zu Hause

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 5-10

## Beschreibung

Im Handel gibt es spezielle Gummibänder zu kaufen, alternativ kann man auf Meterware zurückgreifen, die als „Hosengummi“ für Kleidungsstücke genutzt wird.

Das Gummi hüpfen eignet sich bestens zur Schulung koordinativer Fähigkeiten, wie z.B. der Rhythmusfähigkeit, aber auch der Sprungkraft.

## Ort

Die folgenden Übungen lassen sich im Wohnzimmer, im Kinder- und Jugendzimmer oder im Freien (Terrasse oder Garten) durchführen.

## Grundregeln

- Zu Hause sollte das Gummiband um Stühle, Mülltonnen, Bäume oder Ähnliches gespannt werden. So kann sogar alleine geübt werden. Mit Eltern, Geschwistern oder einer Freundin oder einem Freund kann problemlos auch mit Mindestabstand gesprungen werden.
- Das Gummiband muss immer auf Spannung gehalten werden.
- Es sollte immer die Sprungrihenfolge eingehalten werden.
- Der Gummi darf sich nicht verheddern.
- Wird allein geübt, beginnt die Sprungaufgabe bei einem Sprungfehler (Berühren des Bandes) von vorne. Wird in der Gruppe geübt, übernimmt das springende Kind die Aufgabe des „Ankers“.
- Es kann auch nach Zeit gesprungen werden.

## Variation

- In der Höhe: Knöchel, Wade, Kniekehle, unter dem Gesäß, Hüfte
- In der Breite: Teppich (sehr breiter Stand), normal (schulterbreiter Stand), Brett (beide Füße eng zusammen), Schlucht (nur um ein Bein gespannt)

## Durchführung

### Grundsprünge

- **Mitte:** aus beliebiger Stellung mit geschlossenen Beinen zwischen die beiden Gummis springen.
- **Grätsche:** aus beliebiger Stellung mit weit gegrätschten Beinen außerhalb der beiden Gummis springen.
- **Rechts:** rechter Gummi ist zwischen den Beinen.
- **Links:** linker Gummi ist zwischen den Beinen.
- **Raus:** aus beliebiger Stellung mit geschlossenen Beinen rechts oder links neben die Gummis springen.

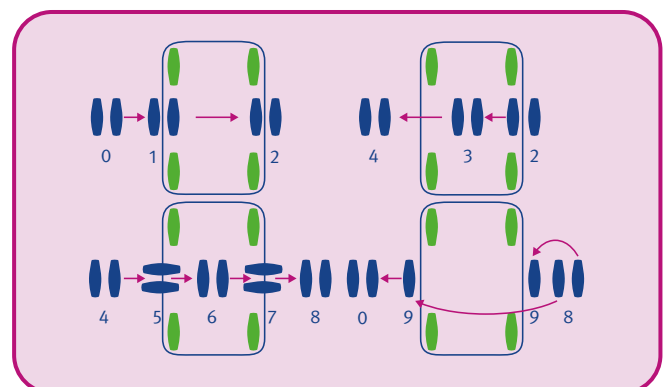
## Springen von Reimen

- **Hau – Ruck – Donald – Duck – Micky – Maus – Mitte – Raus**  
Rechts und links springen, dann Mitte und raus.
- **Sahne – Sahne – Mitte – Grätsche – Mitte – Raus**  
Bei Sahne rechts und links springen.
- **Peter Alexander – Füße auseinander – Füße wieder zu – Wie alt bist du? – Raus**  
Dem Alter entsprechend hin und her springen.

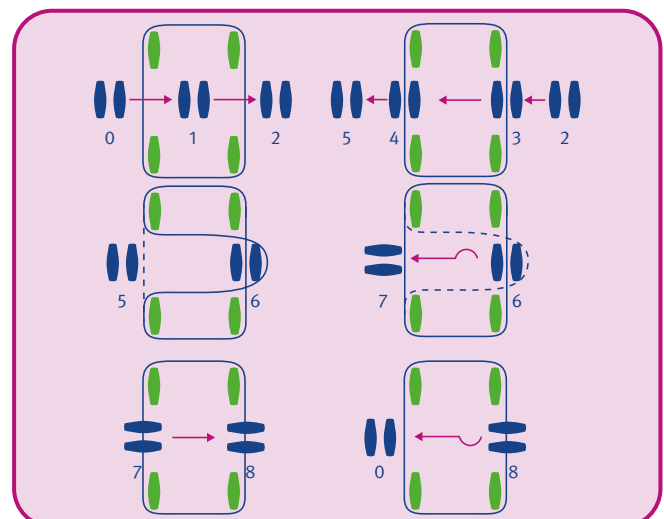
## Weitere Sprungabfolgen

Die Abfolgen sind so aufgebaut, dass sie zur Verbesserung der Fitness in Abfolge gesprungen werden können. Die Startposition gleicht stets der Endposition.

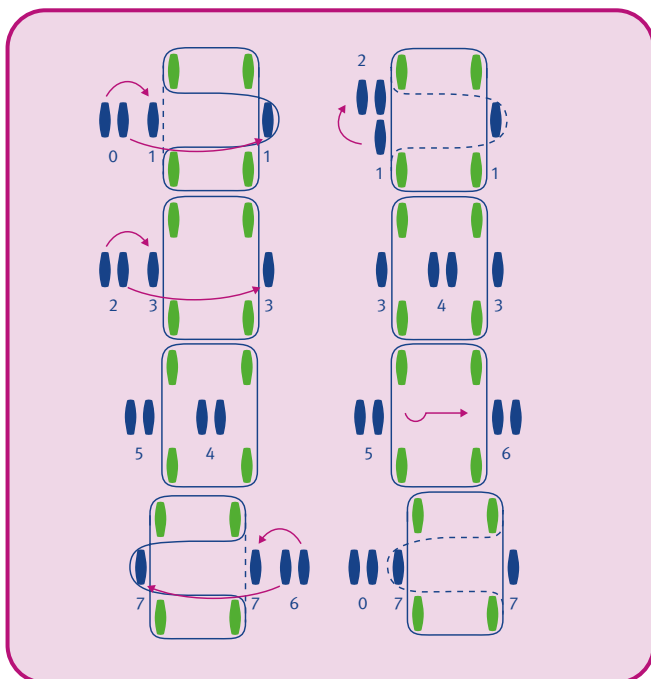
### Einmal rund (Schwierigkeitsgrad: Leicht)



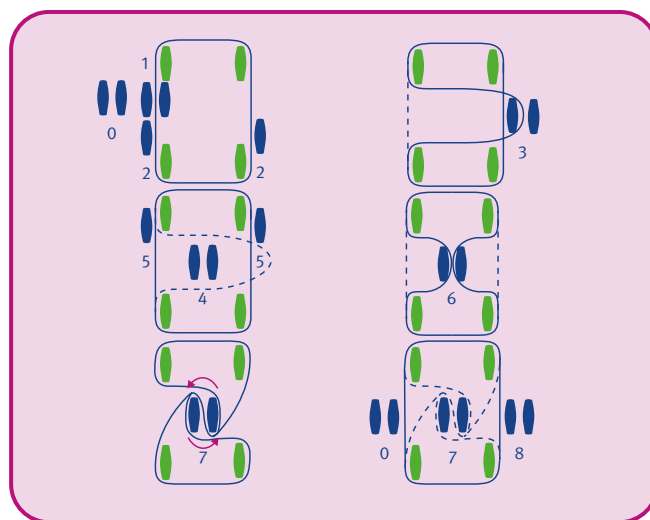
### Hin und Her (Schwierigkeitsgrad: Mittel)



### Hopp, Hopp, Hurra (Schwierigkeitsgrad: Mittel)



### Mixer (Schwierigkeitsgrad: Schwer)



#### Kreative Phase

Die Kinder denken sich eigene Kreationen aus und präsentieren sie später im Sportunterricht oder online.



Infektionsstufe

4

## Gummi hüpfen macht Spaß und hält fit: Auch in der Notbetreuung

#### Zielgruppe

Jahrgangsstufe 5-10

#### Beschreibung

Im Handel gibt es spezielle Gummibänder zu kaufen, alternativ kann man auf Meterware zurückgreifen, die als „Hosengummi“ für Kleidungsstücke genutzt wird.

Das Gummi hüpfen eignet sich bestens zur Schulung der koordinativer Fähigkeiten, wie z. B. der Rhythmusfähigkeit, aber auch der Sprungkraft.

#### Ort

Die folgenden Übungen lassen sich im Pausenhof, in der Aula oder auch im Klassenzimmer während der Notbetreuung umsetzen.

#### Grundregeln

- In der Notbetreuung sollte das Gummiband um Stühle oder Tische gespannt werden. So kann sogar alleine geübt werden. Mit anderen notbetreuten Kindern kann zudem mit Mindestabstand und Maske gesprungen werden (Belastung beachten!) Im Freien kann mit Mindestabstand (entsprechende Länge des Gummibandes vorausgesetzt) auch in der Dreiergruppe gesprungen werden.
- Das Gummiband muss immer auf Spannung gehalten werden. Es sollte immer die Sprungreihenfolge eingehalten werden.
- Der Gummi darf sich nicht verheddern.
- Wird allein geübt, beginnt die Sprungaufgabe bei einem Sprungfehler (Berühren des Bandes) von Vorne. Wird in der Gruppe geübt, übernimmt das springende Kind die Aufgabe des „Ankers“.
- Es kann auch nach Zeit gesprungen werden.



### Variation

- In der Höhe: Knöchel, Wade, Kniekehle, unter dem Gesäß, Hüfte
- In der Breite: Teppich (sehr breiter Stand), normal (schulterbreiter Stand), Brett (beide Füße eng zusammen), Schlucht (nur um ein Bein gespannt)

### Durchführung

#### Grundsprünge

- **Mitte:** aus beliebiger Stellung mit geschlossenen Beinen zwischen die beiden Gummis springen.
- **Grätsche:** aus beliebiger Stellung mit weit gegrätschten Beinen außerhalb der beiden Gummis springen.
- **Rechts:** rechter Gummi ist zwischen den Beinen.
- **Links:** linker Gummi ist zwischen den Beinen.
- **Raus:** aus beliebiger Stellung mit geschlossenen Beinen rechts oder links neben die Gummis springen.

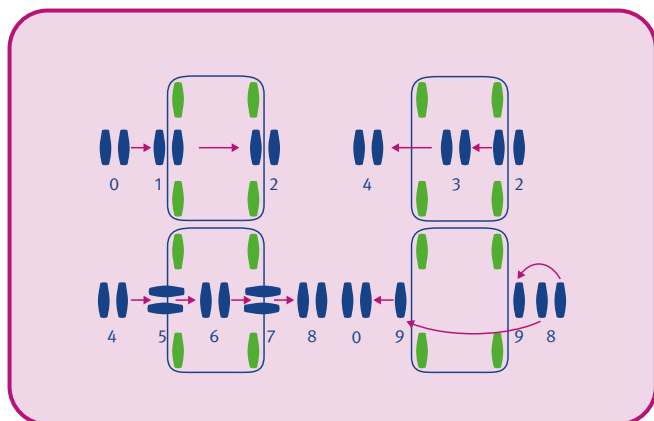
#### Springen von Reimen

- **Hau – Ruck – Donald – Duck – Micky – Maus – Mitte – Raus**  
Rechts und links springen, dann Mitte und raus.
- **Sahne – Sahne – Mitte – Grätsche – Mitte – Raus**  
Bei Sahne rechts und links springen.
- **Peter Alexander – Füße auseinander – Füße wieder zu – Wie alt bist du? – Raus**  
Dem Alter entsprechend hin und her springen.

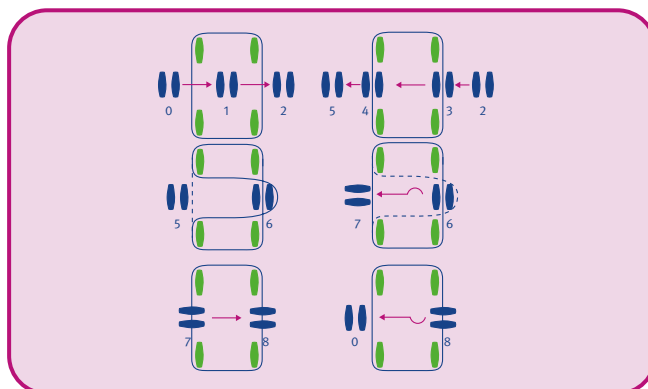
#### Weitere Sprungabfolgen

Die Abfolgen sind so aufgebaut, dass sie zur Verbesserung der Fitness in Abfolge gesprungen werden können. Die Startposition gleicht stets der Endposition.

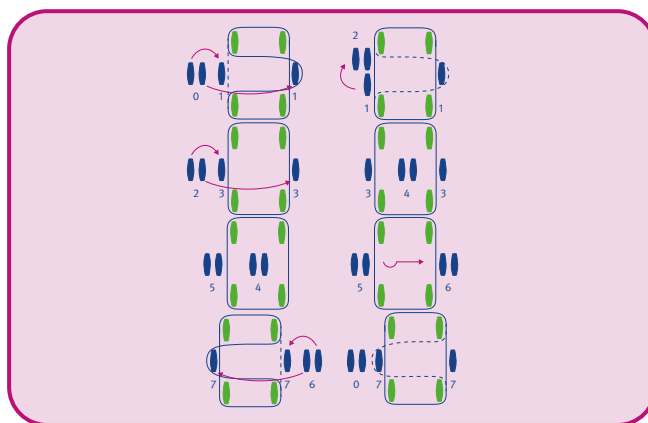
#### Einmal rund (Schwierigkeitsgrad: Leicht)



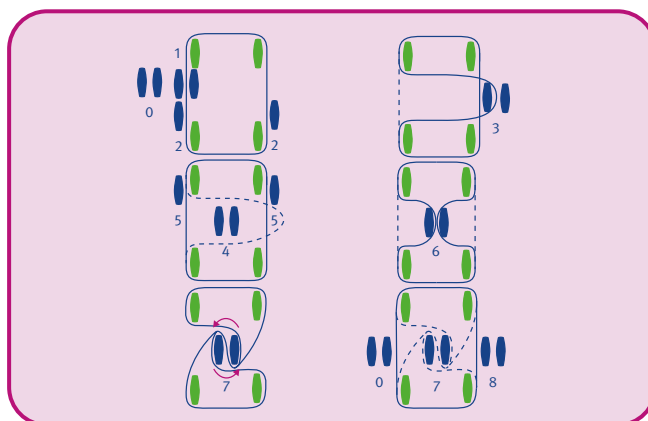
#### Hin und Her (Schwierigkeitsgrad: Mittel)



#### Hopp, Hopp, Hurra (Schwierigkeitsgrad: Mittel)



#### Mixer (Schwierigkeitsgrad: Schwer)



#### Kreative Phase

Die Kinder denken sich eigene Kreationen aus und präsentieren sie später im Sportunterricht oder online.



Sollten die Bewegungsaufgaben zu anstrengend sein, sollten häufige Pausen eingelegt werden. Durch häufiges Wechseln und in der Rolle als „Ankerperson“ kann man sich gut erholen!



Infektionsstufe

4

# Barfuß zu Hause unterwegs

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 5-10

## Beschreibung

Bewegungsmangel, Übergewicht und nicht passende Schuhe können zur Abflachung des Fußgewölbes und damit zu Fehlstellungen führen, welche die Beinachse, die Beckenstellung und die gesamte Rumpfhaltung negativ beeinflussen. Daher ist eine Haltungsschulung und eine Kräftigung des Längs- und Quergewölbes der Füße sowie die Stabilisierung der Sprunggelenke von großer Bedeutung.

## Ort

Die folgenden Übungen können im Kinderzimmer, Wohnzimmer, Terrasse oder im Garten durchgeführt werden. Da die Bewegungsaufgaben barfuß bewältigt werden, muss die Bodenfläche der Übungsstätte frei von spitzen Gegenständen sein.

## Material

Es werden Sandsäckchen, Seile, Zeitungen, Schuhkartons, Eimer sowie verschiedene Naturmaterialien und Alltagsgegenstände benötigt.

## Durchführung

Zu Hause bietet sich an, alleine oder mit einem Geschwisterkind zu üben. Dabei bieten sich eine Vielzahl von Alltagsmaterialien an, die hier genutzt werden können.

- Bausteine aus Holz oder Plastik
- leer Joghurtbecher
- leer Klopapierrollen oder Küchentuchrollen
- Jongliertücher
- Paketschnüre
- etc.

### 1. Kräftigung der Fußmuskulatur mit Bausteinen:

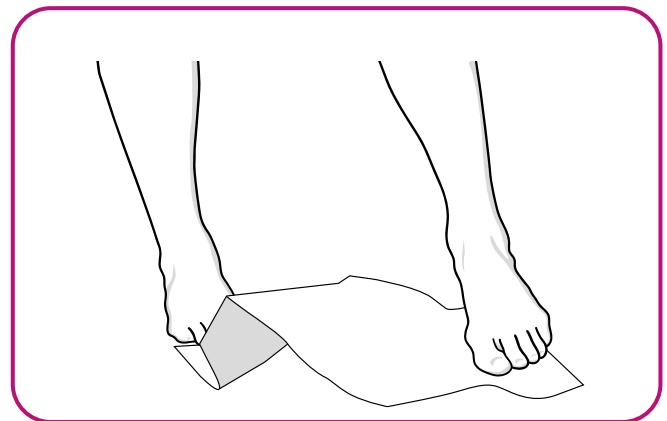
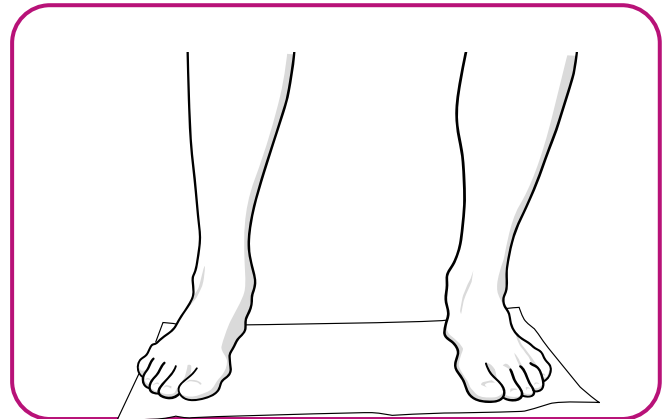
- Die Bausteine werden mit dem Fuß gegriffen, vom Boden aufgehoben und gehalten, hochgeworfen oder es wird versucht, diese in einen Eimer zu werfen.

### 2. Kräftigung der Fußmuskulatur mit einer Paketschnur:

- Das Kind versucht ein eine Paketschnur mit dem Fuß zu greifen, vom Boden aufzuheben und zu halten.
- Die Füße legen mit der Schnur Buchstaben, Formen und Zahlen.
- Die Füße machen einen Knoten in das Seil und entknoten es wieder.

### 3. Kräftigung der Fußmuskulatur mit der Zeitung

- Eine Zeitungsseite wird mit den Füßen gehalten und gelesen.
- Die Zeitungsseite wird am Boden mit den Füßen möglichst oft in der Mitte ge- und dann wieder entfaltet, ohne, dass sie zerreißt.
- Aus der Zeitungsseite kann auch ein Papierhut, ein Schiffchen oder ein Flieger gefaltet werden.



### 4. Kräftigung der Fußmuskulatur mit einer leeren Klopapierrolle

- Die Rolle mit den Zehen greifen und zum anderen Fuß übergeben.
- Die Rolle mit den Zehen greifen und in ein Zielgefäß (Eimer) werfen.
- Die Rolle einem Geschwisterkind mit den Füßen übergeben. Diese greift die Rolle ebenfalls mit den Füßen. Wie oft gelingt das, ohne dass die Rolle zu Boden fällt.
- Mehrere Rollen nebeneinander in Linie, Reihe oder zu Buchstaben und Formen aufstellen.

## 5. Kräftigung der Fußmuskulatur und Stabilisierung der Sprunggelenke

Das Kind steht frei auf einem Fuß und schwingt das andere Bein hin und her. Hierbei werden unten stehende Aufgaben ausprobiert. Je nach Übungsintensität und Konstitution erfolgt ein Beinwechsel nach jeder Bewegungsaufgabe, nach jeder zweiten Bewegungsaufgabe usw..

- Schwinge dein Bein vor und zurück!
- Schwinge dein Bein diagonal vor deinem Körper hin und her!
- Führe dein gebeugtes Knie langsam nach oben, bis dein Oberschenkel waagrecht ist. Strecke nun dein Bein nach hinten, um in die Standwaage zu kommen! Halte kurz diese Position und führe anschließend das Knie wieder nach vorne! Wiederhole diese Bewegung z.B. dreimal!

## Ausklang

- Wettbewerb auf Zeit ggf. gegen ein Geschwisterkind
- Wer schafft es, die benutzten Gegenstände schnellstmöglich ohne Hände in einer „Spielzeugkiste“ aufzuräumen?
- Stoppe die Zeit!



# Barfuß in der Notbetreuung unterwegs

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 5-10

## Beschreibung

Bewegungsmangel, Übergewicht und nicht passende Schuhe können zur Abflachung des Fußgewölbes und damit zu Fehlstellungen führen, welche die Beinachse, die Beckenstellung und die gesamte Rumpfhaltung negativ beeinflussen. Daher ist eine Haltungsschulung und eine Kräftigung des Längs- und Quergewölbes der Füße sowie die Stabilisierung der Sprunggelenke von großer Bedeutung.

Die folgende Unterrichtseinheit kann in Kleingruppen oder mit der ganzen Sportklasse in der Turnhalle, im Schulhaus in geeigneten großen Räumen oder im Freien durchgeführt werden. Da die Übungen barfuß bewältigt werden, muss der Boden der Übungsstätte frei von gefährlichen Gegenständen sein.

## Material

Es werden Sandsäckchen, Seile, Zeitungen, Schuhkartons, Eimer sowie verschiedene Naturmaterialien und Alltagsgegenstände benötigt. Die Anzahl der entsprechenden Materialien richtet sich nach der Gruppengröße bzw. nach der jeweiligen Übung.

## Einleitender Teil

### 1. Die eigenen Füße betrachten

Die Kinder oder Jugendlichen sitzen im Sitzkreis im Abstand von 1,5 Metern. Sie betrachten ihre Füße und versuchen die jeweiligen Besonderheiten genau zu beschreiben (z. B. Druckpunkte, Hornhautbildung, Stützpunkte).

### 2. Bewusster Fußaufsatz im Gehen

Anschließend gehen die Schülerinnen und Schüler langsam mit Mindestabstand z.B. durch das Klassenzimmer, die Aula oder bewegen sich in einem bestimmten Bereich im Freien. Ohne zu sprechen konzentriert sich jede/r Übende auf den eigenen Fußaufsatz und das Abrollen beim Gehen. Die Füße werden leise aufgesetzt. Um die Lernenden noch mehr zu sensibilisieren kann die Lehrkraft folgende Beobachtungsaufträge stellen:

- Welcher Teil deines Fußes berührt zuerst den Boden?
- Wie „rollst“ du deinen Fuß ab?
- Welcher Teil deines Fußes hinterlässt den letzten Abdruck am Boden?

Anschließend wird leicht getrabt und kurz gejoggt. Die Schülerinnen und Schüler sollen auch hier beobachten, wie sich das Abrollverhalten ihrer Füße verändert.

### 3. Alltagsgegenstände ertasten

Bei dieser Übung ertasten die Schülerinnen und Schüler verschiedene Gegenstände (Löffel, Stift, Watte, kleiner Ball, etc.) mit den Füßen. Hierbei halten sie die Augen geschlossen oder haben diese verbunden.

## Hauptteil

### 1. Kräftigung der Fußmuskulatur mit dem Sandsäckchen

- Im Sitzkreis wird ein Sandsäckchen mit abwechselnd mit dem einen und dem anderen Fuß oder auch mit beiden gleichzeitig gegriffen, vom Boden aufgehoben und gehalten.
- Das Sandsäckchen wird mit den Füßen im Kreis herumgegeben.



Im Sitzkreis ist der Mindestabstand von 1,5 Metern einzuhalten!

- Ein zweites Sandsäckchen wird gegenüber startend herumgegeben und soll das andere Sandsäckchen einholen.
- In Teams oder Kleingruppen können nun weitere Übungsmöglichkeiten entwickelt werden wie z.B. Zuwerfen mit dem Fuß oder Zielwerfen in einen Eimer.



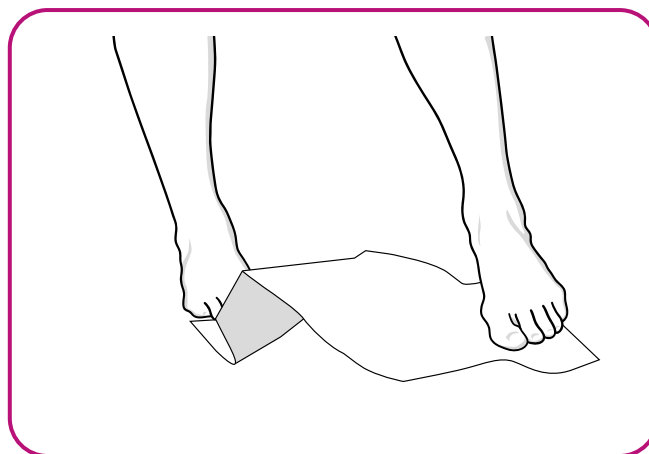
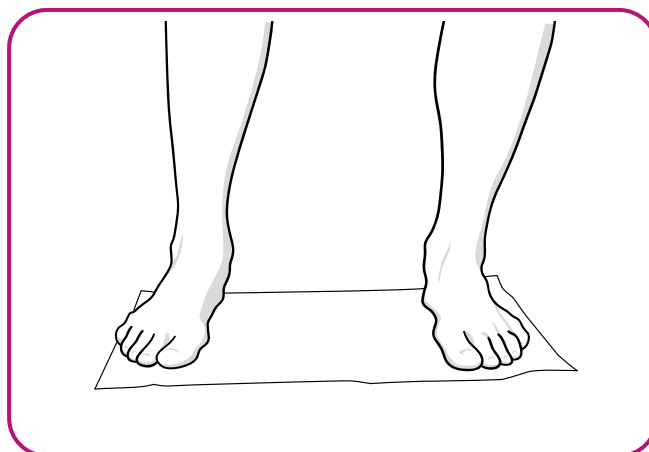
Nur die Füße berühren das Säckchen!

### 2. Kräftigung der Fußmuskulatur mit dem Seil

- Jedes Kind bzw. jeder Jugendliche versucht ein Seil mit dem Fuß zu greifen, vom Boden aufzuheben und zu halten.
- Die Füße legen mit dem Seil Buchstaben, Formen und Zahlen.
- Die Füße machen einen Knoten in das Seil und entknoten es auch wieder.
- Paarweise gegenüber sitzen ziehen die Schülerinnen und Schüler das Seil in die entgegengesetzten Richtungen (Tauziehen).

### 3. Kräftigung der Fußmuskulatur mit der Zeitung

- Eine Zeitungsseite wird mit den Füßen gehalten und gelesen.
- Die Zeitungsseite wird am Boden mit den Füßen möglichst oft in der Mitte ge- und dann wieder entfaltet, ohne, dass sie zerreißt.
- Aus der Zeitungsseite kann auch ein Papierhut, ein Schiffchen oder ein Flieger gefaltet werden.



### 4. Kräftigung der Fußmuskulatur und Stabilisierung der Sprunggelenke

Die Kinder stehen im Raum oder auf dem Gelände verteilt auf einem Fuß und schwingen das andere Bein hin und her. Hierbei werden unten stehende Aufgaben gestellt. Je nach Übungsintensität und Konstitution der Lernenden erfolgt ein Beinwechsel nach jeder Bewegungsaufgabe, nach jeder zweiten Bewegungsaufgabe usw..

- Schwinde dein Bein vor und zurück!
- Schwinde dein Bein diagonal vor deinem Körper hin und her!
- Schwinde dein Bein diagonal vor und zurück, so also ob du einen Ball mit der Fußinnenseite wegschießen würdest!
- Führe dein gebeugtes Knie langsam nach oben, bis dein Oberschenkel waagrecht ist. Strecke nun dein Bein nach hinten, um in die Standwaage zu kommen! Halte kurz diese Position und führe anschließend das Knie wieder nach vorne! Wiederhole diese Bewegung z. B. dreimal!

## Schluss teil

### Schneeballschlacht

Die Kinder zerknüllen mit den Füßen die Zeitungsseite zu einem Schneeball. In der Schneeballschlacht werden nun die Schneebälle mit den Füßen geworfen. Hierzu bewegen sich die Spielenden im Vierfüßlerstand rückwärts (Spinne). In einer Schneeballschlacht darf jedes Kind mit Hilfe der greifenden Füße abwerfen und abgeworfen werden

### Zielwurf in den Eimer

Der Schneeball wird vom Sitzkreis aus mit den Füßen in den Eimer befördert, der in der Mitte steht. Die Entfernung kann hier variieren, in dem der Sitzkreis verkleinert oder vergrößert wird.

Im abschließenden Reflexionsgespräch kann über gelungene bzw. schwer auszuführende Übungen gesprochen und die Gesunderhaltung der Füße im Alltag thematisiert werden.



Infektionsstufe

4

## Krafttraining mit dem Stuhl zu Hause oder in der Notbetreuung

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 5-10

### Beschreibung

Stuhl-TABATA bietet ohne großen Materialaufwand die Möglichkeit, entweder in Form einer kompletten Fitnessstunde oder als effektive Bewegungspause die Kinder und Jugendlichen zu trainieren. Der Grund hierfür ist, dass im „späten Schulkindalter“ (etwa mit 10 Jahren) und in der zweiten puberalen Phase (etwa mit 14 Jahren) besonders die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten mit hoher Intensität geschult werden können, so dass hier ein erhöhter motorischer Leistungsschub erzielt werden kann. Auch die erste Pubertätsphase (etwa mit 12 Jahren) bietet die beste Trainierbarkeit von konditionellen Eigenschaften, die koordinative Fähigkeiten hingegen sollten im wesentlichen nur gefestigt werden.

In dieser Infektionsstufe können die vorbereitenden Übungen gemeinsam mit der Lehrkraft besprochen und mit geringer Intensität durchgeführt werden. Die Aufgaben der Stuhl-TABATA-Einheit (Hauptteil) sollte als Bewegungshausaufgabe erfolgen.

### Ort

Die folgenden Übungen können zu Hause oder im Freien umgesetzt werden.

### Material

Für die Übungen benötigen die Schülerinnen und Schüler einen Stuhl und evtl. Musik.

### Einleitender Teil

#### Aufwärmen

Musik ca. 120 bpm

- **March**

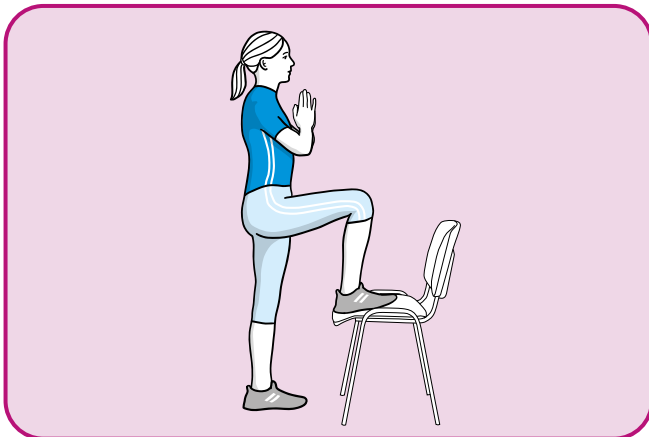
Die Schülerin, der Schüler geht vor dem Stuhl im Rhythmus der Musik mit Schulterkreisen und Armkreisen vorwärts und rückwärts.

- **Step Touch**

Die Übenden gehen im Side Step nach rechts und links oder führen andere Schrittkombinationen mit Armbewegungen aus.

- **Tap Up**

Der Fuß tippt im Wechsel auf die Sitzfläche des Stuhles, die Arme führen seitlich des Körpers eine Vor- und Rückbewegung aus.



- **„Laufen auf heißen Kohlen“: Kniehebelauf am Platz**  
im Wechsel schnell Knie nach oben ziehen, aufrechter Oberkörper

- **„Jumping Jack“: Hampelmann**

Für die nächste Bewegungsaufgabe wird der Stuhl gedreht und der Schüler, die Schülerin hält sich möglichst aufrecht an der Lehne fest. Im Wechsel werden nun die Beine gestreckt zur Seite gespreizt, die Fersen zum Gesäß gezogen und die Knie seitlich angehoben. Zum Schluss erfolgt ein langsames Auf- und Abrollen über die ganze Fußsohle in den Zehenstand und wieder zurück.

## Hauptteil

Zunächst werden die einzelnen Übungen der Stuhl-TABATA Einheit ohne Zeitdruck gemeinsam ausgeführt. Die Lehrkraft achtet auf eine korrekte Ausführung der Übungen, um Verletzungen und Fehlstellungen zu vermeiden. Die Übenden können aufgrund der langsamen Bewegungen spüren, welche Muskelgruppen beansprucht werden. Damit wird in der Schule unter der Anleitung der Lehrkraft sichergestellt, dass die Bewegungsaufgaben zu Hause auch richtig umgesetzt werden.

### Stuhl-TABATA Variationen für die Bein- und Gesäßmuskulatur

- **Knieheben**

**Ausgangsposition:** auf dem Stuhl sitzend

**Ausführung:** abwechselnd die Knie nach oben anheben, seitlich an der Sitzfläche festhalten, Oberkörper bleibt aufrecht

- **Hinsetzen und Aufstehen**

**Ausgangsposition:** Füße hüftbreit

**Ausführung:** in selbst gewählter Geschwindigkeit aufstehen und hinsetzen im Wechsel

- **Beinheben seitlich**

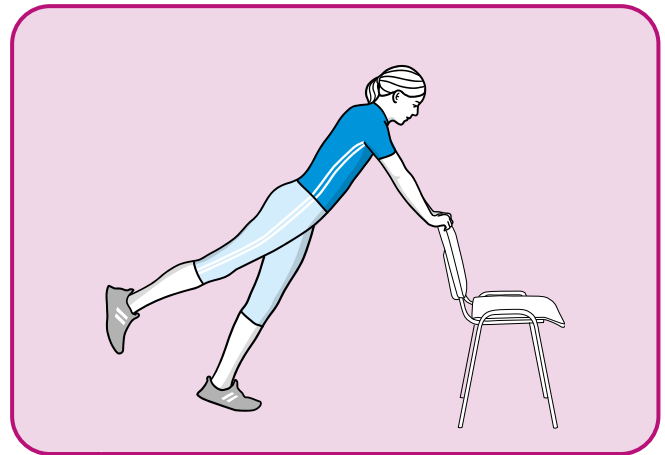
**Ausgangsposition:** Stand ca. hinter dem Stuhl

**Ausführung:** mit beiden Händen an der Lehne festhalten und mit aufrechtem Oberkörper abwechselnd das Bein gestreckt zur Seite abspreizen, Zehen heranziehen

- **Beinheben hinten**

**Ausgangsposition:** Stand ca. 1 m entfernt hinter dem Stuhl

**Ausführung:** mit gestreckten Armen festhalten, abwechselnd das Bein nach hinten oben bewegen



- **Beinheben über die Lehne**

**Ausgangsposition:** Stand hinter dem Stuhl

**Ausführung:** abwechselnd das Bein über die Lehne von einer zur anderen Seite herüberheben, Beinwechsel

- **Lunges**

**Ausgangsposition:** Stand vor dem Stuhl

**Ausführung:** einen Fuß auf die Sitzfläche in eine große Ausfallschrittposition stellen, kleine Hoch-Tiefbewegungen, Beinwechsel

- **Fuß zum Körper**

**Ausgangsposition:** Rückenlage

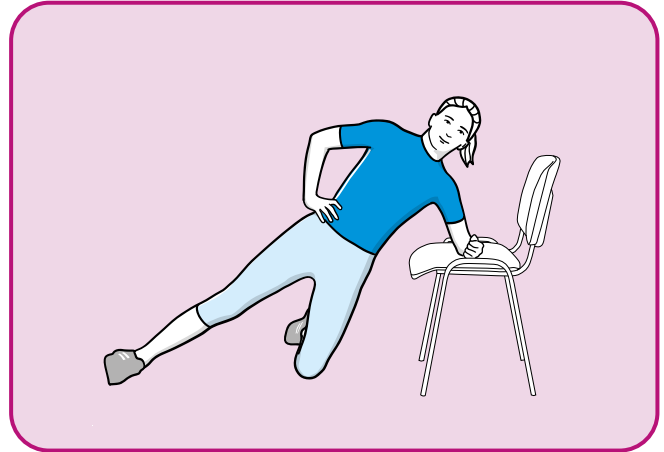
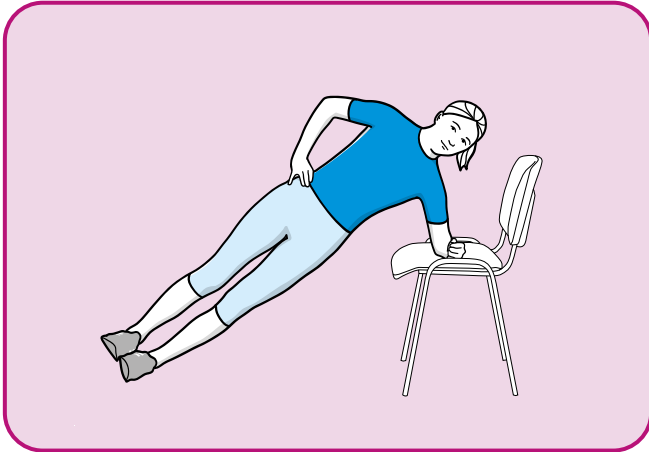
**Ausführung:** Ein Fuß stützt auf der Sitzfläche ab, das andere Bein mit hochgezogenem Fuß Richtung Kopf bewegen, dann Wechsel

### Mögliche Stuhl-TABATA Übungen für Bauchmuskulatur

- Seitstütz

**Ausgangsposition:** Unterarmstütz seitlich auf der Sitzfläche, Beine gestreckt oder ein Bein gebeugt

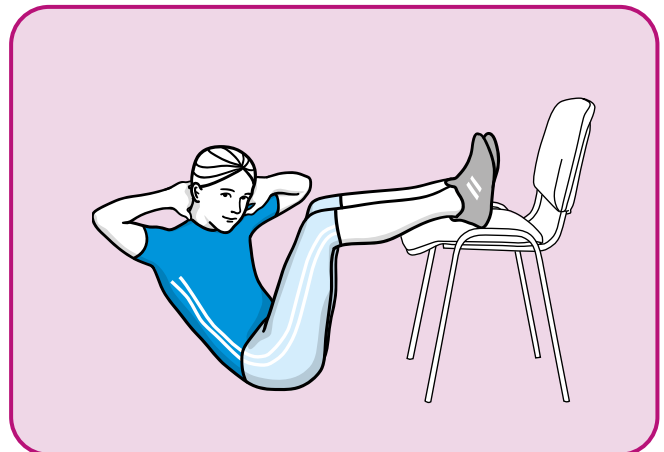
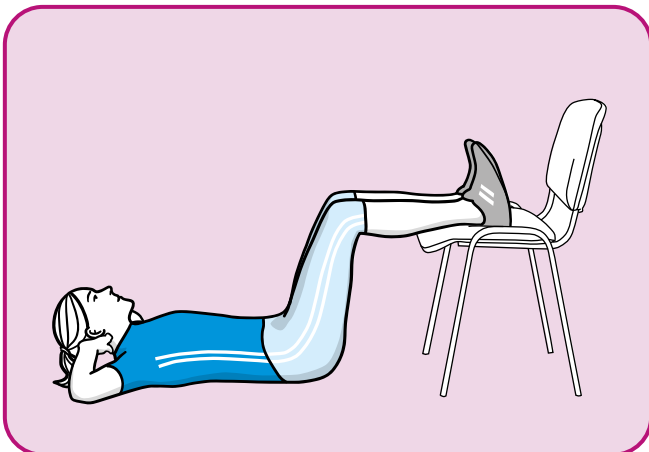
**Ausführung:** Position halten oder Becken hoch und tief bewegen, Seitenwechsel



- Sit up und Käfer Crunch

**Ausgangsposition:** in Rückenlage vor dem Stuhl, Füße im 90 Grad Winkel auf der Sitzfläche, Hände hinter dem Kopf, Ellenbogen bleiben seitlich, Kopf bleibt immer in Verlängerung der Wirbelsäule

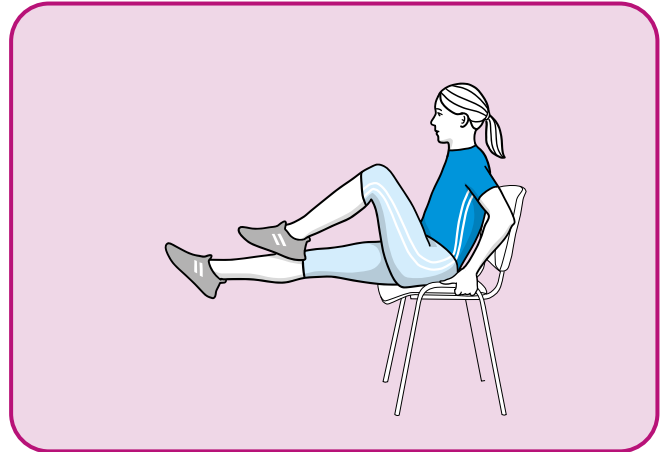
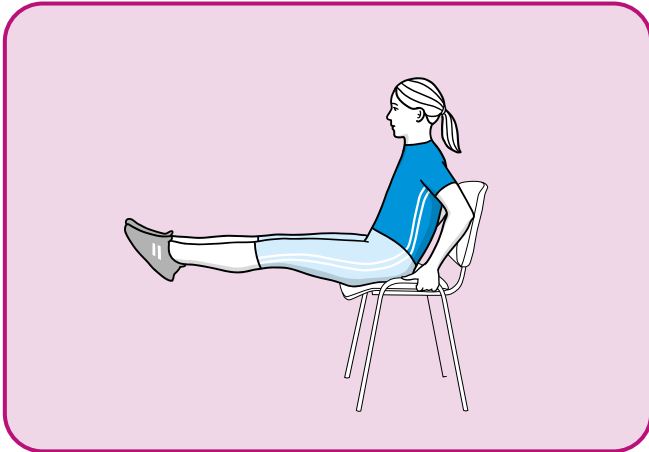
**Ausführung:** Heben und Senken des Oberkörpers, Achsel diagonal zum Knie ziehen, dann wechseln



- **Unterbauchkiller**

**Ausgangsposition:** Sitz auf vorderer Stuhlkante, leichte Oberkörperrücklage

**Ausführung:** Beine im Wechsel beugen und strecken, Steigerung: Beine gleichzeitig beugen und strecken



**Mögliche Stuhl-TABATA Übungen für Arme und Rumpf**

- **Dips/Triceps**

**Ausgangsposition:** rücklings die Hände auf der Sitzfläche abstützen, die Knie sind gebeugt

**Ausführung:** Arme beugen und strecken, Arme beugen und strecken, Ellenbogen eng, Schulter bleiben über den Händen, Gesäß nah am Stuhl

- **Rumpfdrehen**

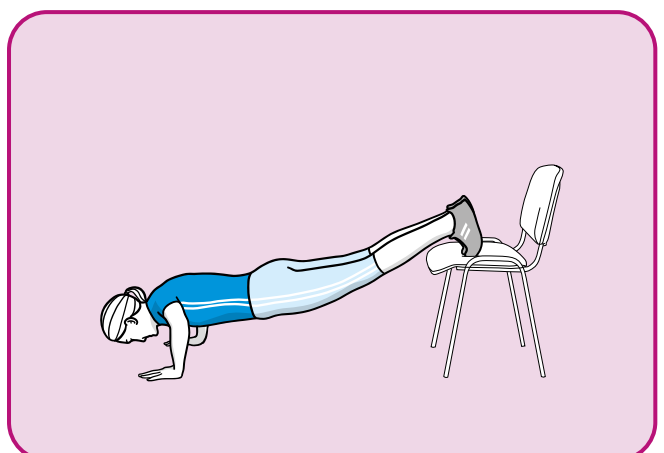
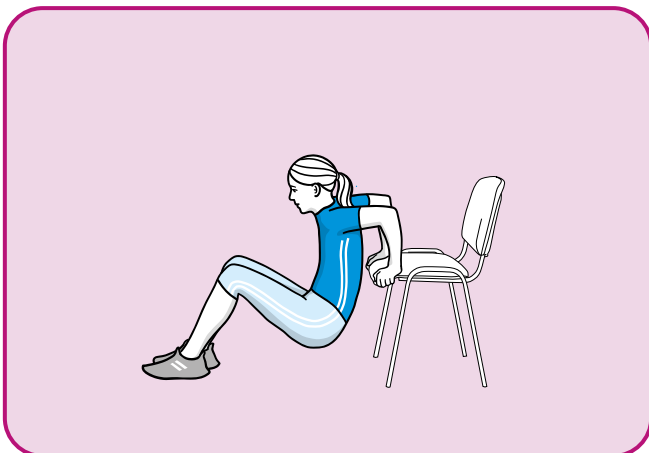
**Ausgangsposition:** stabiler Stand, mit Stuhl auf Brusthöhe halten

**Ausführung:** Oberkörper nach rechts und links langsam drehen, Becken und Beine bleiben fest

- **Liegestütz am Stuhl**

**Ausgangsposition:** Füße stützen auf der Sitzfläche, Hände unter den Schultern am Boden, feste Körperhaltung (wie ein Brett!)

**Ausführung:** Ausgangsposition halten und gleichmäßig atmen, Ellenbogen leicht beugen und strecken, Abwechselnd ein Knie zum Bauch ziehen

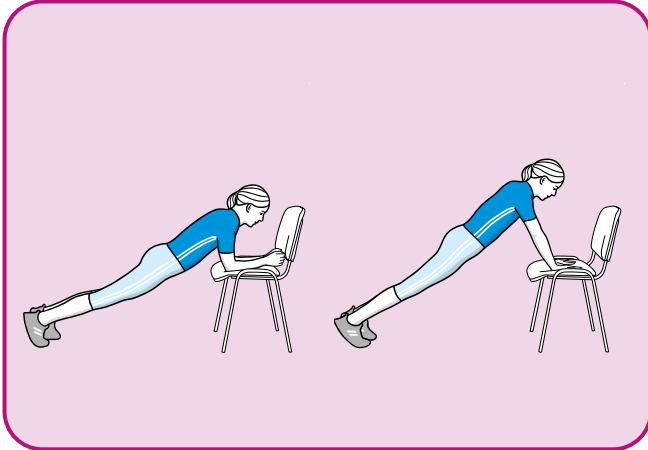




- **Klettern im Stütz**

**Ausgangsposition:** Unterarmstütz auf Sitzfläche

**Ausführung:** „hochklettern“ in Handstütz (nacheinander Arme strecken und wieder beugen)



**Durchführung der „Stuhl-TABATA“ Einheit**

Die Übungen können nun individuell zusammengestellt werden. Hierbei sollte auf einen Wechsel zwischen der Beanspruchung verschiedener Muskelgruppen geachtet werden. Die Übungszusammenstellung kann bei jedem Durchgang variieren, es sind aber auch Wiederholungen von bestimmten Übungen in einem TABATA Intervall möglich:

- 8 Übungen von 20 Sekunden mit jeweils 10 Sekunden. Pause bilden eine TABATA Einheit (insgesamt 4 Minuten).
- 10-15 Wiederholungen pro Belastungsphase sollten angestrebt werden.
- Die Belastungsintensität sollte an die individuelle Leistungsfähigkeit angepasst werden.
- Die Bewegungsausführung soll mit korrekter Körperhaltung kontrolliert durchgeführt werden.
- 4-5 Einheiten hintereinander sind möglich

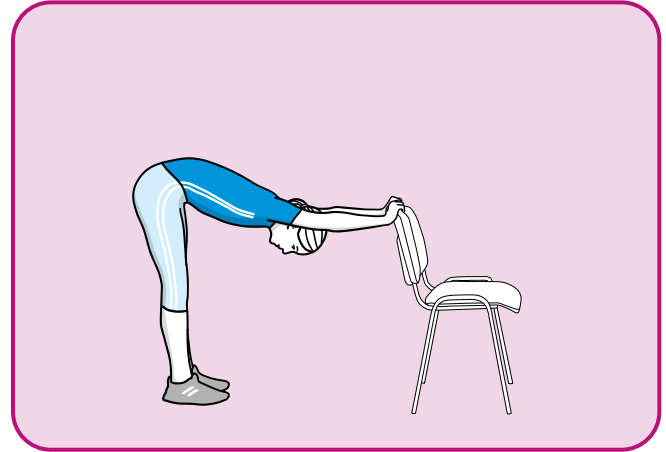
**Beispiel einer „Stuhl-TABATA“ Einheit**

Knieheben – Pause – Unterbauchkiller – Pause – Hinsetzen und Aufstehen – Pause – Seitstütz rechts – Pause – Seitstütz links – Pause – Fuß zum Körper – Pause – Käfer Crunch

**Schlussteil**

**Dehnen**

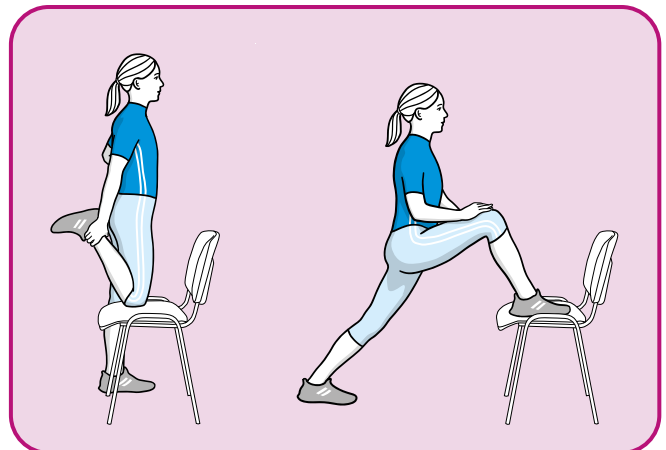
Brust und Rückenstrecker



Hintere Oberschenkel und Wade



Oberschenkelvorderseite und Hüftbeuger





Infektionsstufe

4

# Aktivitätskarten „Bewegte Schule“

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 5-12

## Beschreibung

Die Bewegungsbeispiele haben zum Ziel einerseits das Herz-Kreislauf-System zu aktivieren und andererseits zu beruhigen, mögliche Spannungen zu lösen, die Haltung zu schulen, Konzentration zu fördern und kognitive Denkprozesse zu aktivieren.

In den folgenden vier Blöcken (Erwärmung, Koordination, Haltungsverbesserung, Entspannung) sind beispielhaft Übungen und mögliche Variationen aufgeführt, die abgeändert oder von der Lehrkraft oder dem/ der Übenden ergänzt werden können. Es empfiehlt sich, von allen Übungen Aktivitätskarten zu erstellen.

Optimalerweise sollten die einzelnen Bewegungsaufgaben den Schülerinnen und Schülern geläufig sein, d.h. bereits gemeinsam mit der Lehrkraft durchgeführt worden sein. So können die Übenden die Übungen korrekt und bewusst ausführen und Wiederholungen bzw. Pausen individuell anpassen. Je nach Fitness und Aufmerksamkeit der Übenden sollte die Übungsdauer ca. 3-5 Minuten betragen.

Die Aktivitätskarten können im Schulhaus, im Freien oder zu Hause in jeder Infektionsstufe eingesetzt werden.

### Infektionsstufe 1

- als Bewegungskarten beim Activity-Bingo (siehe → [Seite 59](#))

### Infektionsstufe 2 ggf. 3 im Freien

- zur Partnerarbeit mit Abstand

### Infektionsstufe 4

- als Übungen im Distanzunterricht als Hausaufgabe und ein Bewegungstagebuch führen
- Bewegungen gemeinsam mit anderen Familienmitgliedern einüben
- Die Kinder und Jugendlichen erstellen neue Übungskarten und stellen diese im digitalen Austausch den anderen Mitschülerinnen und Mitschülern vor.

Da die Bewegungsaufgaben den Schülerinnen und Schülern geläufig sind, können sie auch von allen an der Schule tätigen Personen, die mit der Betreuung und Beaufsichtigung von Kindern und Jugendlichen beauftragt sind, verwendet werden. Der Einsatz von geeigneter Musik ist zu empfehlen.

## Material

Aktivitätskarten, evtl. Bingofeld und Zahlen; sonst ohne weiteres Material umsetzbar

## Beispiele für die Aktivitätskarten

### Übungsauswahl: Erwärmung

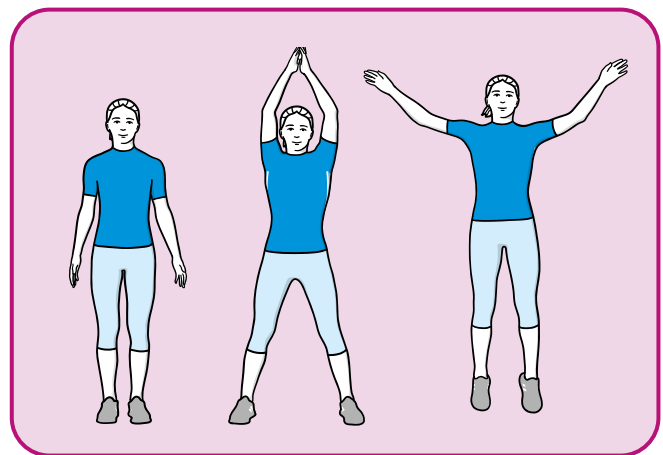
#### Jumping Jack

- ✓ Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems
- ✓ Koordination

**Wiederholungen: 20 – Pause: 30 Sek. – Durchgänge: 2**

#### Variation

- Beine gegrätscht, Arme seitlich und in der Grundstellung über den Kopf klatschen.
- In die Schrittstellung mit wechselndem Gegenarm springen.



### Achterschwünge

- ✓ Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems
- ✓ Konzentration

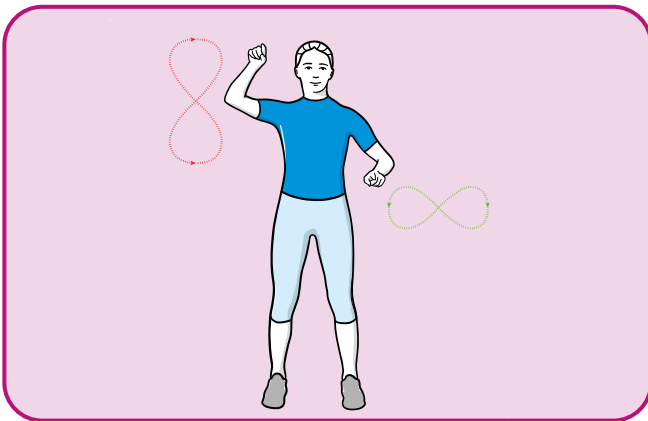
#### Ausführung

Liegende 8er-Schwünge vor dem Körper mit der rechten und der linken Hand zeichnen.

Wiederholungen: 5 pro Seite – Pause: 15 Sek. – Durchgänge: 2

#### Variation

- Mit beiden Händen gleichzeitig durchführen.
- Mit den Füßen eine stehende 8 nachzeichnen.
- Mit dem rechten Arm eine stehende und mit dem linken Arm eine liegende Acht nachzeichnen.



### Lunges

- ✓ Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems
- ✓ Kräftigung der Beinmuskulatur

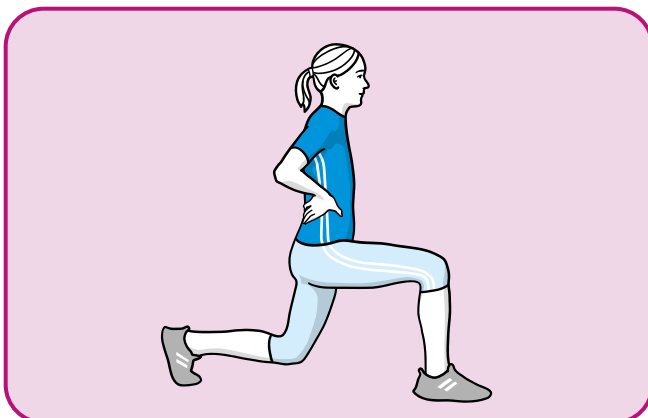
#### Ausführung

- Wechsel der Seiten

Wiederholungen: 10 pro Seite – Pause: 30 Sek. – Durchgänge: 2

#### Variation

- Side-Lunges
- Jumping-Lunges



### CrissCross

- ✓ Konzentration
- ✓ Koordination

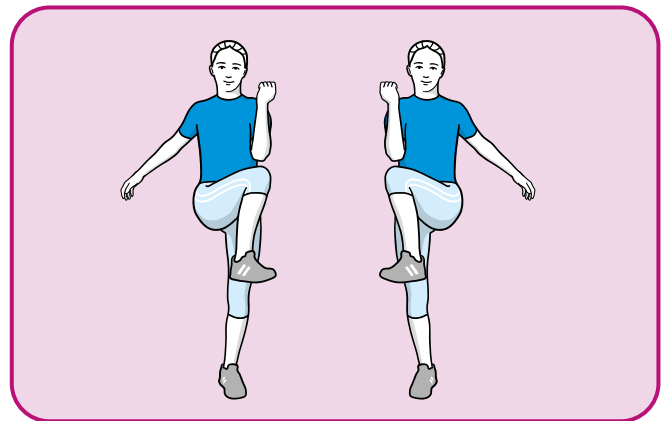
#### Ausführung

Bei einem Schritt mit dem rechten Bein berührt die rechte Hand die linke Schulter, dann Wechsel auf die andere Seite.

Wiederholungen: 10 pro Seite – Pause: 15 Sek. – Durchgänge: 2

#### Variation

- Rechte Hand berührt das linke Knie und umgekehrt.
- Linke Hand berührt den linken Fuß und umgekehrt.



### Apfel-Ernte

- ✓ Konzentration
- ✓ Lösen von Spannungen

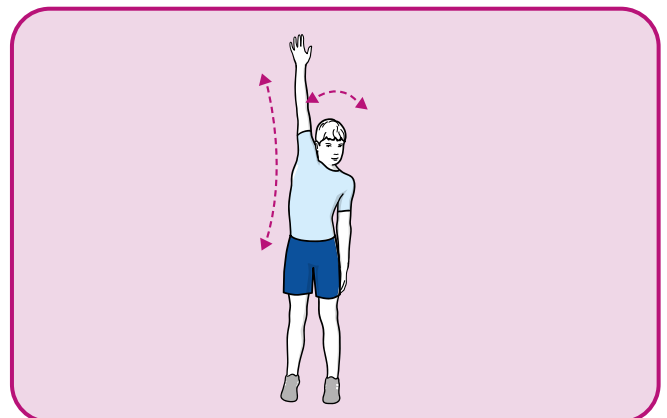
#### Ausführung

Mit der rechten Hand nach oben ziehen und dem rechten Fuß nachgehen. Gegenarm zieht nach unten; dann Wechsel und ruhig weiter atmen.

Wiederholungen: 10 pro Seite – Pause: 30 Sek. – Durchgänge: 2

#### Variation

Bein nach vorne gebeugt hochziehen, seitlich wegführen und mit Schwung nach unten führen, die Arme schwingen gegen gleich mit.



## Übungsauswahl: Koordination

### Fluglotse

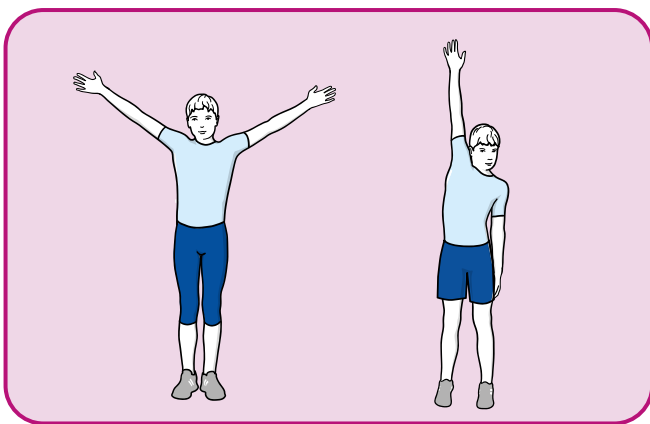
- ✓ Konzentrationförderung
- ✓ Koordinative Herausforderung

### Ausführung

- Richtung, in die sich die Arme sich bewegen, von einem Familienmitglied vorgeben lassen (oben–unten–links–rechts).
- Kommando geben lassen und Richtung anzeigen

### Variation

- Arme müssen die entgegengesetzte Richtung anzeigen.
- Schwierigkeitssteigerung durch neue Variationen, z. B. bei oben nach rechts zeigen



### Einbeinstand

- ✓ Konzentration
- ✓ Koordination

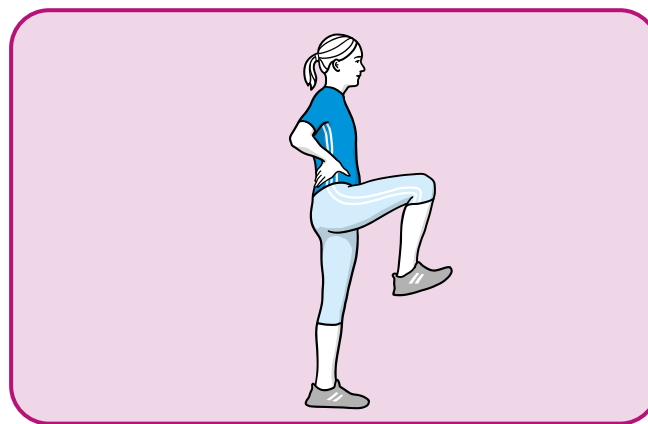
### Ausführung

Auf ein Bein stellen und mit dem unbelasteten Bein, z. B. Buchstaben oder Zahlen in Luft zeichnen.

**Wiederholungen: 3 pro Seite – Pause: 15 Sek. – Durchgänge: 2**

### Variation

- Namen malen, Matheaufgaben lösen
- Den Blick zu Decke richten und Aufgaben lösen.
- Mit geschlossenen Augen malen oder Aufgaben lösen.



### Fingerzirkus

- ✓ Konzentration
- ✓ Koordination

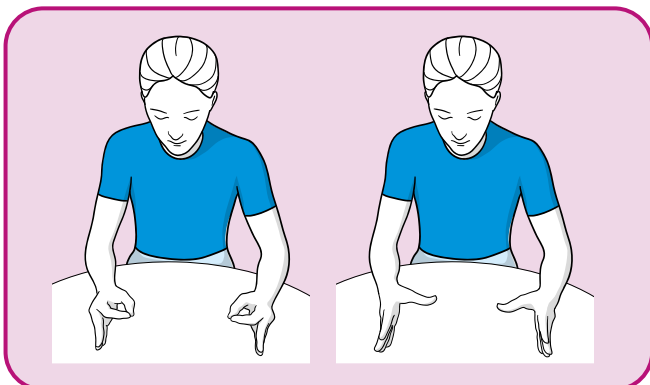
### Ausführung

Mit dem Zeigefinger und dem Daumen ein L bilden, die restlichen Finger zur Faust ballen. Mit dem Zeigefinger und dem Daumen den Buchstaben ein O bilden, die restlichen Finger werden gestreckt.

**Wiederholungen: 3 – Pause: 10 Sek. – Durchgänge: 4**

### Variation

- Wechsel der beiden Positionen mit beiden Händen
- Wechseln der beiden Positionen gegengleich versetzt
- Wechseln der beiden Positionen gegengleich gleichzeitig
- Geschwindigkeit steigern



### Handsalat

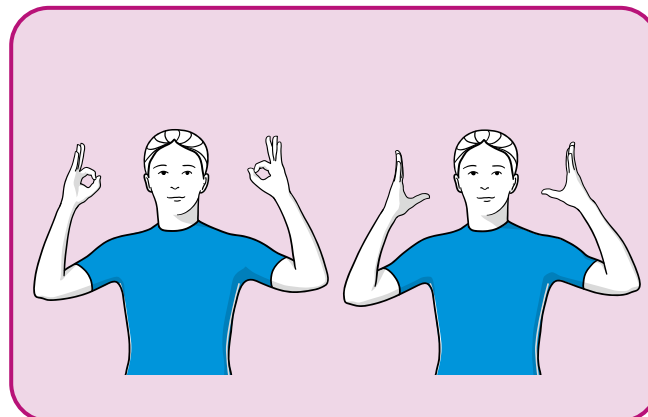
- ✓ Konzentrationförderung
- ✓ Koordinative Herausforderung

### Ausführung

Mit dem Zeigefinger und dem Daumen L bilden, die restlichen Finger zur Faust. Mit dem Zeigefinger und dem Daumen den Buchstaben O bilden, die restlichen Finger werden gestreckt.

### Variation

- Wechsel der Seitenaufgabe auf Kommando
- nach 10 mal wechseln
- Matheaufgaben dabei lösen
- Alphabet vorwärts und rückwärts aufsagen



### Formen-Wechsel

- ✓ Konzentration
- ✓ Koordination

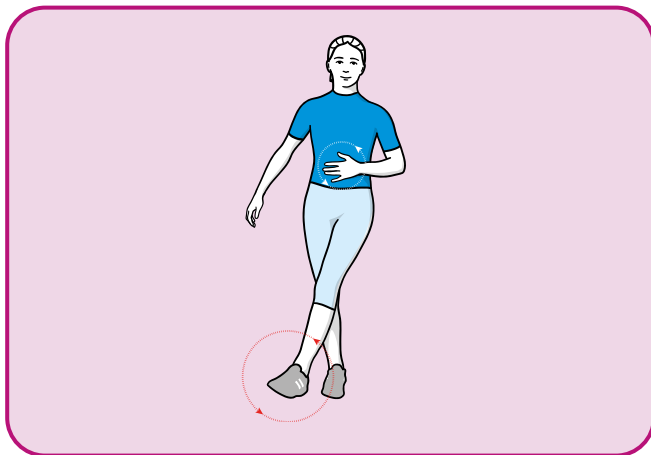
### Ausführung

- Rechte Hand zeichnet Kreise auf den Bauch und rechtes Bein zeichnet Kreise auf den Boden.
- wie oben, jedoch mit Seitenwechsel, linke Hand zeichnet Kreise auf dem Bauch und das rechte Bein auf dem Boden

Wiederholungen: 2 pro Seite – Pause: 15 Sek. – Durchgänge: 2

### Variation

- Rechte Hand zeichnet Kreise, rechtes Bein Dreiecke mit Seitenwechsel
- Rechte Hand zeichnet Dreiecke, rechtes Bein Kreise mit Seitenwechsel
- Während der koordinativen Aufgaben werden Matheaufgaben gestellt und gelöst.
- Zeitgleich kann das Alphabet vorwärts und rückwärts aufgesagt werden.



### Übungsauswahl: Haltungsverbesserung

### Kreiseln

- ✓ Mobilisation verschiedener Gelenke
- ✓ Lösen von Spannungen

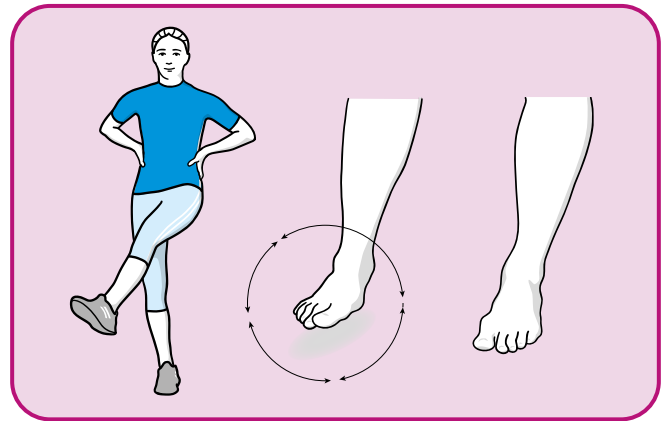
### Ausführung

- Abwechselnd das rechte und das linke Fußgelenk kreisen.
- Mit dem Handgelenk die Übung wiederholen.

Wiederholung: 5 in jede Richtung – Pause: 15 Sek. – Durchgänge: 2

### Variation

- Abwechselnd die rechte und die linke Schulter mit Richtungswechseln kreisen lassen.
- Mit dem Kinn einen Halbkreis von Schulter zu Schulter zeichnen.



### Crunches

- ✓ Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems
- ✓ Kräftigung der Bauchmuskulatur

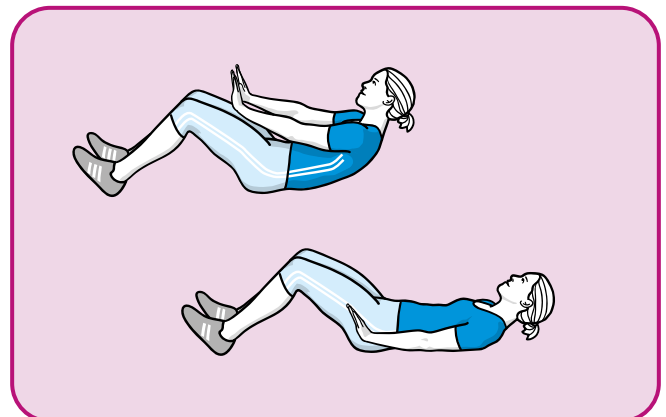
### Ausführung

Abwechselnd das linke und rechte Bein nach vorne strecken. Das Gegenbein bleibt gehockt.

Wiederholung: 5 – Pause: 15 Sek. – Durchgänge: 2

### Variation

- das Tempo variieren
- die Richtung variieren



### Hacke-Spitze

- ✓ Gleichgewichtsfähigkeit
- ✓ Konzentration

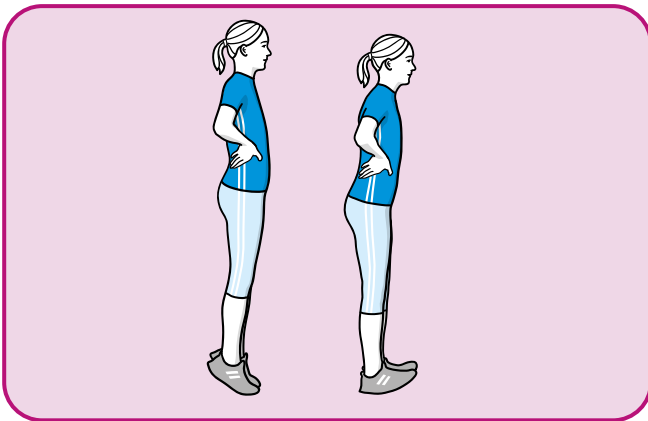
#### Ausführung

- Von den Fußballen auf die Fersen und zurück schaukeln.
- Möglichst weit die Fersen hochziehen und die Fersen anziehen.

Wiederholung: 10 – Pause: 15 Sek. – Durchgänge: 2

#### Variation

- mit einem Bein ausführen
- In der Endposition jeweils 3 Sekunden halten.



### Sternenhimmel

- ✓ Mobilisation der Wirbelsäule
- ✓ Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur

#### Ausführung

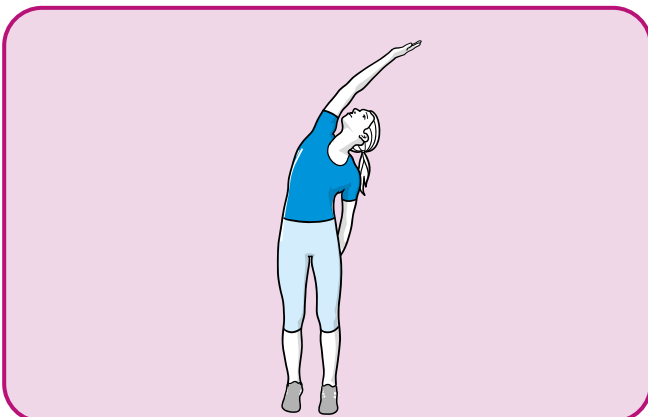
- 3 Atemzüge in der Endposition halten
- Beine schulterbreit, den rechten Arm über den Kopf nach links ziehen, dabei die rechte Flanke dehnen

Wiederholung: 3 pro Seite – Pause: 15 Sek. – Durchgänge: 2



#### Spezielle Hinweise

- Übung stellt keinen Wettbewerb dar; im eigenen Tempo arbeiten.
- Bauch anspannen und nicht ins Hohlkreuz ausweichen.



### Katzenbuckel

- ✓ Mobilisation verschiedener Gelenke
- ✓ Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems

#### Ausführung

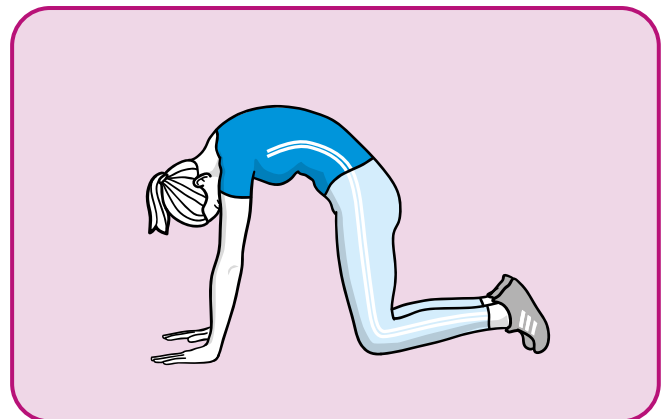
- Brustwirbelsäule Richtung Decke strecken und Kinn an die Brust nehmen.
- Dann die Wirbelsäule durchhängen lassen und den Kopf leicht in den Nacken nehmen.
- Im eigenen Rhythmus arbeiten; beim Katzenbuckel einatmen – beim Hohlkreuz ausatmen.

Wiederholung: 5 in jede Richtung – Pause: 30 Sek. – Durchgänge: 3



#### Spezielle Hinweise

- Übung stellt keinen Wettbewerb dar; im eigenen Tempo arbeiten.
- Musik kann den Rhythmus unterstützen.



## Übungsauswahl: Entspannung

### Muskulix

- ✓ Entspannung
- ✓ Beruhigung des Herz-Kreislauf-Systems

### Ausführung

Alle Muskeln in den Armen so stark wie möglich anspannen, bis fünf zählen und die Spannung mit kräftigem Ausatmen lösen.

**Wiederholungen: 2 – Pause: 15 Sek. – Durchgänge: 2**

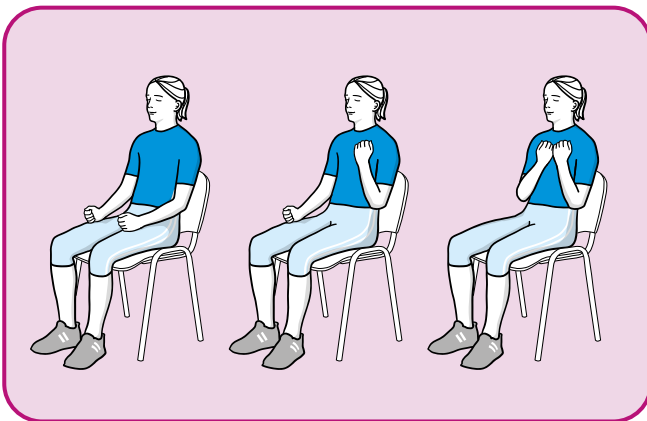
### Variation

In Rückenlage auf den Boden legen, die Übung wie oben ausführen, abwechselnd Beine, Rückenmuskulatur anspannen und entspannen



### Spezielle Hinweise

- Übung stellt keinen Wettbewerb dar; im eigenen Tempo arbeiten.
- subjektive Wahrnehmung fördern



## Beruhigungs-/ Klopfmassage

- ✓ Beruhigung des Herz-Kreislauf-Systems
- ✓ Entspannung

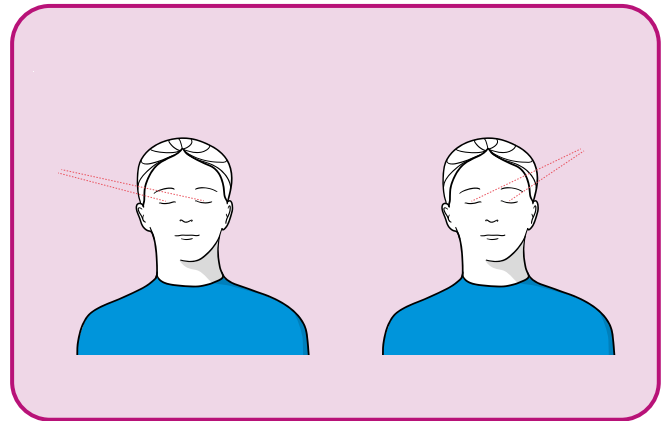
### Ausführung

Mit den Handflächen vorsichtig den Kopf abklopfen und weiter herunter wandern, mit den Fingern leicht den Nacken und Hals abklopfen die Handflächen nutzen, um den restlichen Körper abzuklopfen (Arme, Beine, Rücken).

**Wiederholungen: 2 – Pause: 15 Sek. – Durchgänge: 2**

### Variation

Energieflussmassage entweder klopfend oder streichend um den Körper herum; am Innenrist des Fußes beginnen und am Außenrist enden lassen.



## Augen-Gym

- ✓ Entspannung
- ✓ Beruhigung des Herz-Kreislauf-Systems

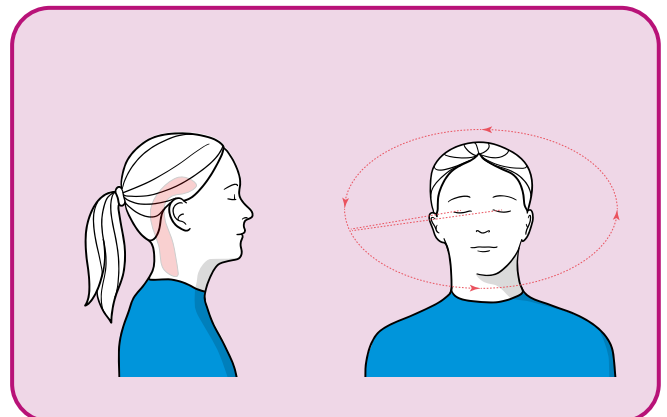
### Ausführung

Die geschlossenen Augen in folgende Richtungen langsam bewegend, dabei ruhig weiter atmen: oben-unten, links-rechts, kreisförmig.

**Wiederholungen: 5 in jede Richtung – Pause: 15 Sek. – Durchgänge: 2**

### Variation

Augen 10 mal so schnell wie möglich öffnen und schießen.



### Shiatsu-Pendel

- ✓ Entspannung
- ✓ Beruhigung des Herz-Kreislauf-Systems

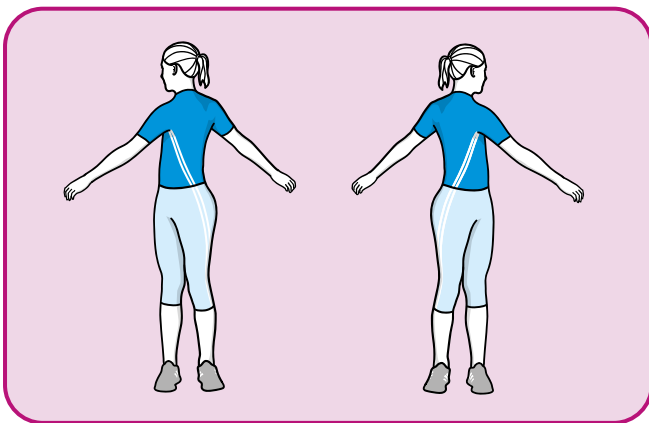
#### Ausführung

- Arme locker neben dem Körper hängend abwechselnd nach rechts und links schwingen lassen; Oberkörper und Beine gehen mit.
- Bewegungen werden immer größer und schneller.

Wiederholungen: 20 pro Seite – *Pause: 15 Sek.* – Durchgänge: 2

#### Variation

- Arme gleichzeitig mit festem Schwung nach hinten ziehen und wieder vorschwingen.
- Rechtes Bein nach hinten-vorne schwingen lassen und Seite wechseln.



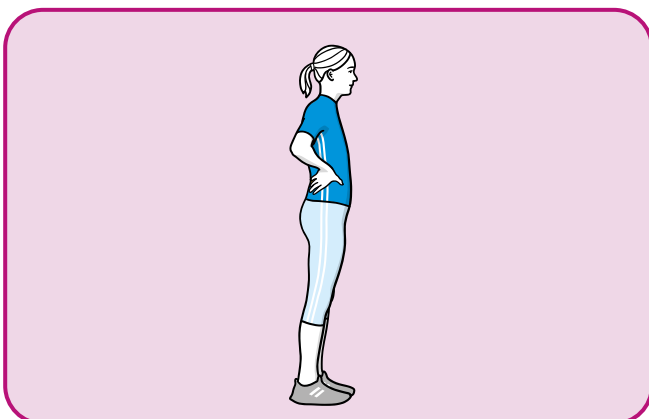
### Frische Luft

- ✓ Entspannung
- ✓ Beruhigung des Herz-Kreislauf-Systems

#### Ausführung

- Tief einatmen und die Hände nach oben führen, beim Ausatmen zurückführen.
- Wiederholen und dabei die Hände nach unten führen.
- Bewegungen werden immer größer

Wiederholung: 5 – *Pause: 15 Sek.* – Durchgänge: 2







Infektionsstufe

4

# Turnen und Bewegungskünste

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 5-12

## Bescheinung

Besonders in dieser Phase bietet es sich an, den Schülerinnen und Schüler für zu Hause kreative Bewegungspausen und Gestaltungsaufgaben zu geben: Turn-Challenge: Wer gestaltet die kreativste Übung zu Hause?

Die Sportlehrkraft hat mit den Schülerinnen und Schülern bereits eine „Schatzkiste“ turnerischer Elemente erarbeitet und die entsprechenden Sicherheitshinweise zu den turnerischen Elementen geklärt. Die Aufgabe ist nun, eine vierteilige Kür zusammenzustellen und diese mit entsprechendem Musikeinsatz zu gestalten. Diese Kür kann später in einer Onlinesitzung präsentiert werden.

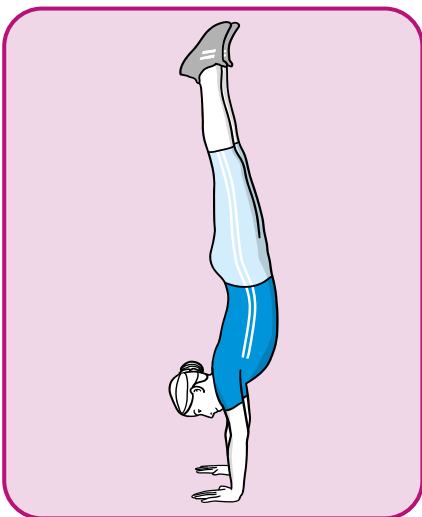
Ideen für den Elemente-Katalog mit einer individuellen Punktebewertung, am Beispiel Boden:

- Wechselschritt-/Nachstellschritt und Schersprung bzw. Pferdchensprung
- Beliebige Standwaage (2 Sek.) oder Spagat (2 Sek.)
- Plank oder Schiffchen
- Handstützüberschlag seitwärts (für Geübte)
- Rolle vorwärts oder rückwärts (für Geübte)
- uvm.

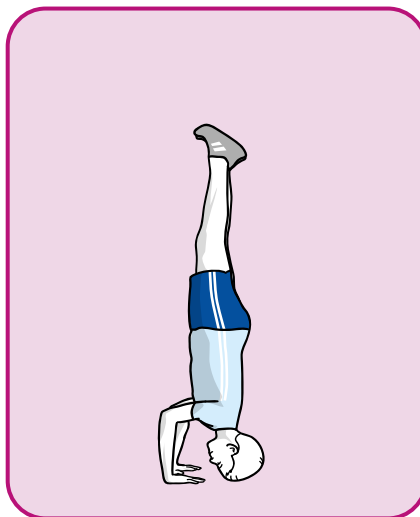
Nachfolgende Übungskarten sind Beispiele für Bewegungsaufgaben:

## Beispiele für Übungen

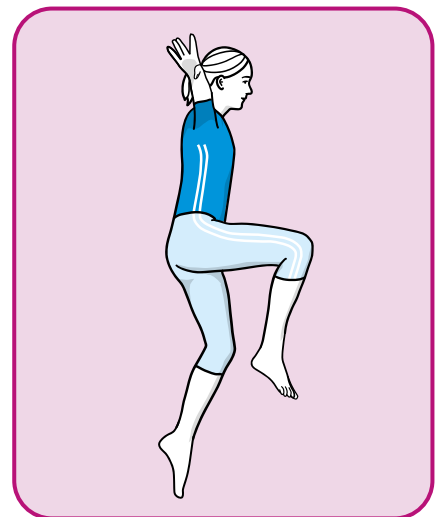
Handstand



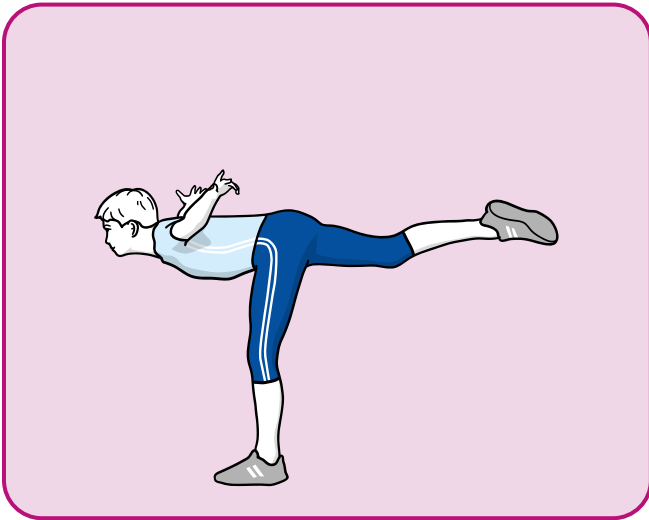
Kopfstand



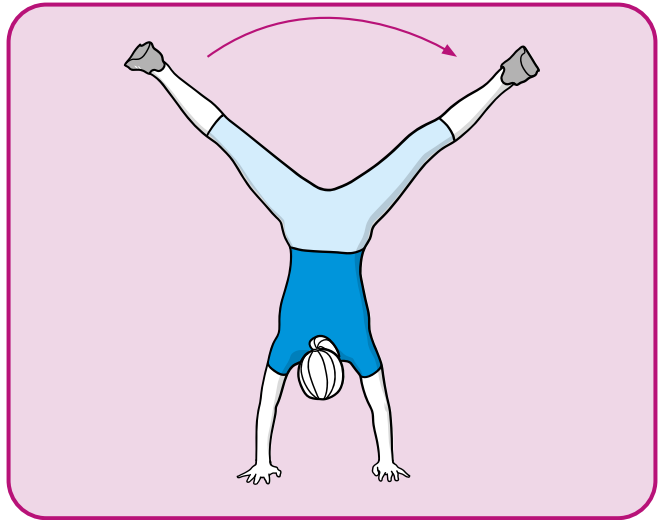
Pferdchensprung



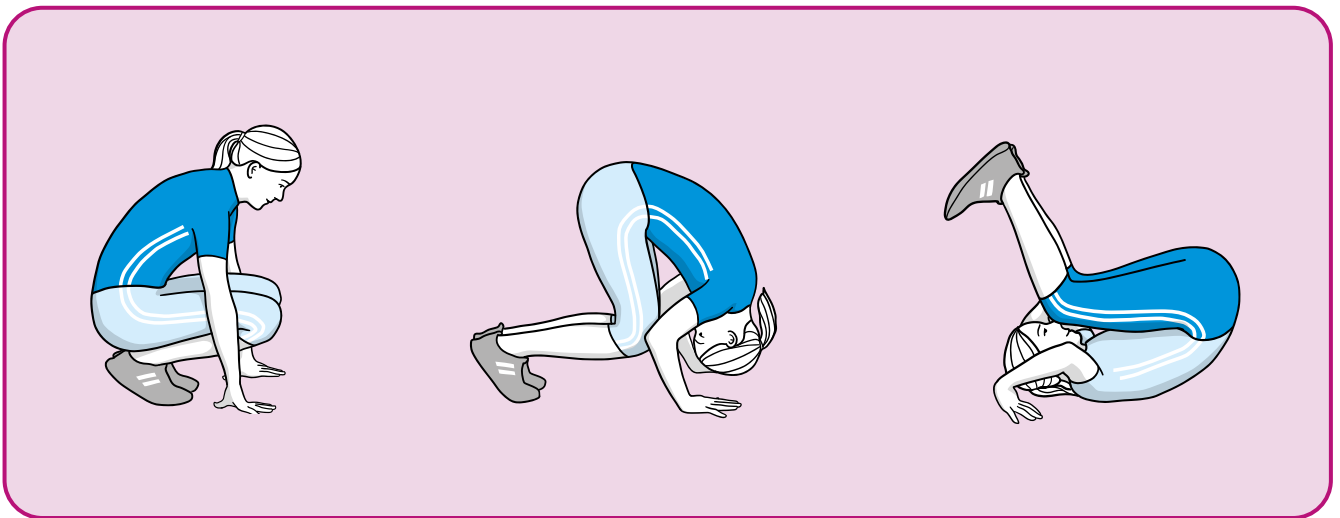
Standwaage



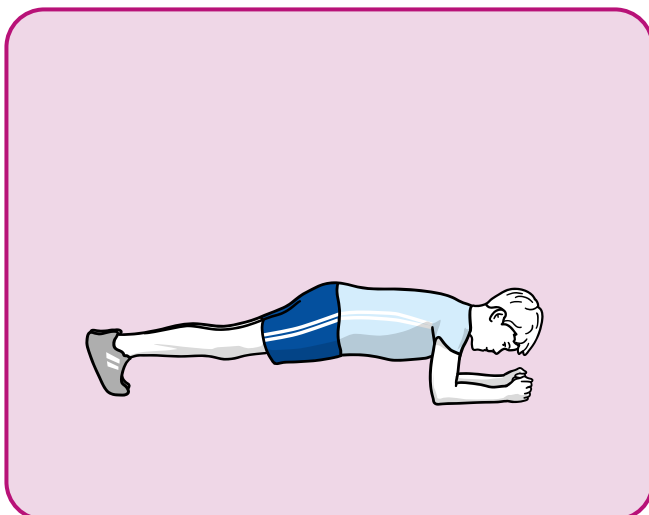
Handstützüberschlag seitwärts (Rad)



Rolle vorwärts



Plank





Infektionsstufe

4

# Fit for School = Fit in School

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 5-12

## Beschreibung

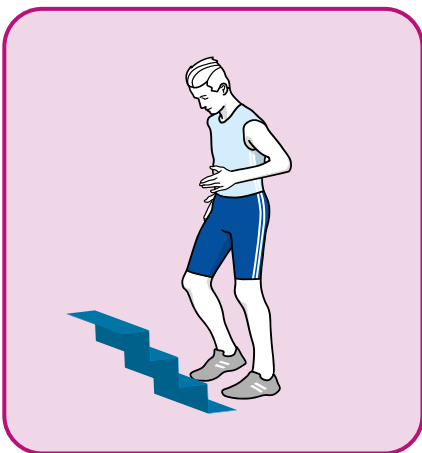
In Zeiten, in denen die Sporthalle möglicherweise nicht benutzt werden kann, bietet sich das Schulgebäude, das Schulgelände, der nahegelegene Wald oder Park als Bewegungsraum an. Eine Idee wäre es, an festen Stellen Bewegungsaufgaben (siehe Beispiele im Schulgebäude) zu fixieren oder diese flexibel immer neu zu verteilen. Hier finden sich einige Beispiele, die sich, je nach Bedingungen und Ausstattung, erweitern lassen (z. B. Klimmzüge, wenn eine Stange vorhanden oder mit einem Ball in den Basketballkorb treffen). Die Kinder haben die Aufgabe mit

Hilfe einer Laufkarte von unterschiedlichen Startpunkten unter Einhaltung der Abstandsregel einzeln die Stationen aufzusuchen und die Bewegungsaufgaben auszuführen.

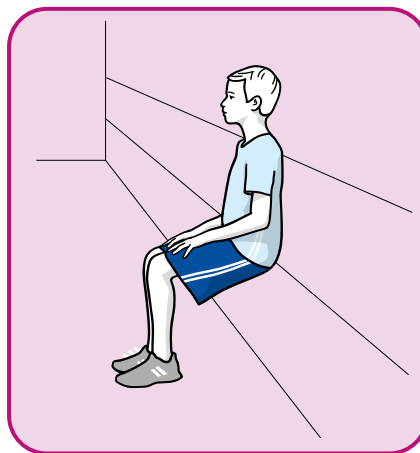
Die festen Stationen können auch in einer Freistunde, in der Mittagsbetreuung oder in der Sportstunde genutzt werden. Selbstverständlich sind die Schülerinnen und Schüler in einer geeigneten Form zu beaufsichtigen.

## Beispiele für Übungen

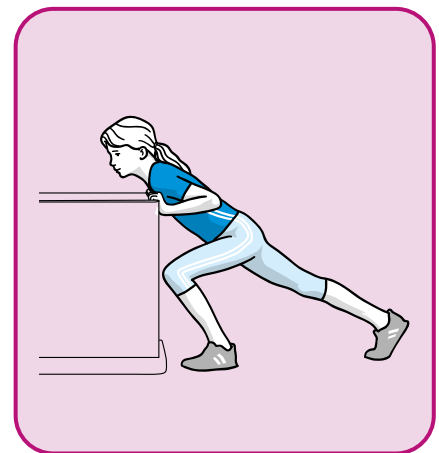
Tripp Trapp



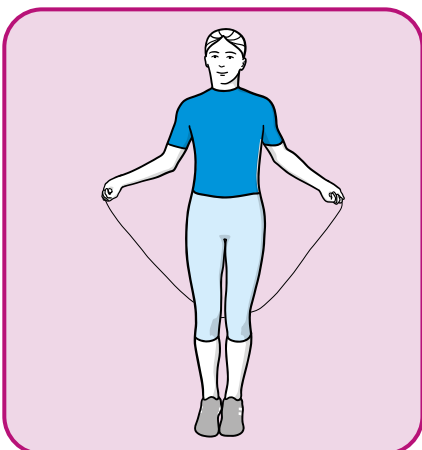
Wandsitzen



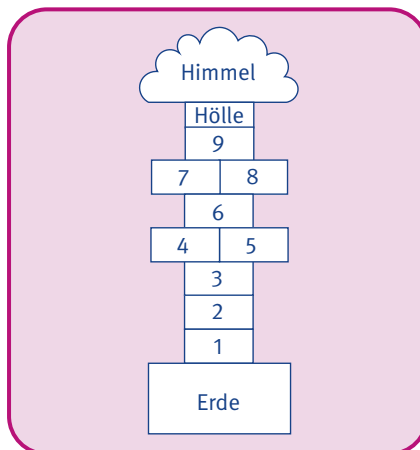
Wanddrücken



Seilspringen



Himmel und Hölle



Ballprellen





# Modern Fitness

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 8-12

## Einleitender Teil

### Metabolic Conditioning (MetCon)

Unter MetCon sind im modernen Fitnesstraining unterschiedliche Erscheinungsformen relativ kurzer Trainingsprogramme mit hoher Intensität zusammengefasst.

Im Folgenden werden unterschiedliche Formen des Workouts (TABATA, EMOM oder AMRAP) mit verschiedenen Anforderungsstufen (Starter, Advanced oder Pro) vorgestellt. Die Trainingsformen werden in den jeweiligen Abschnitten genauer erläutert.

### Material

Es wird lediglich eine Stoppuhr für das Workout benötigt. Selbstgewählte Musik unterstützt die Motivation.



### Hinweis:

Da es bei diesem Vorschlag für ein gesundheitsförderliches Bewegungsangebotes zu deutlich erhöhter Herz-Kreislauf Aktivität kommt, ist die Umsetzung mit Maske nicht empfehlenswert. Vielmehr sollten die Übungen bereits in niedrigeren Stufen eingeübt werden. Dabei achten die Lehrkräfte vor allem auf eine saubere Bewegungskonzeption, so dass die Schülerinnen und Schüler jetzt bei sehr hohem Infektionsgeschehen selbstständig und eigenverantwortlich Sport zu Hause Sport treiben und sich fit halten können.

## Vorbereitung

Die Schülerinnen und Schüler nehmen die markierten Plätze ein. Auf diese Weise ist das Einhalten der Abstandsregel gewährleistet. Der Trainingseinheit sollte ein kurzes Warm-Up vorangestellt werden.

## Hauptteil

### TABATA

#### Durchführung

Ein TABATA dauert insgesamt 4 Minuten und besteht aus 8 Intervallen. Jedes Intervall besteht aus 20 Sekunden Belastung und 10 Sekunden Erholung. In jedem Intervall wird die Anzahl von 12 bis 15 Wiederholungen angestrebt.

Während eines TABATA Trainings kann man verschiedene Übungen kombinieren oder dieselbe Übung über alle acht Intervalle wiederholen.

Geeignete TABATA-Timer sind auf gängigen Online-Portalen abrufbar.

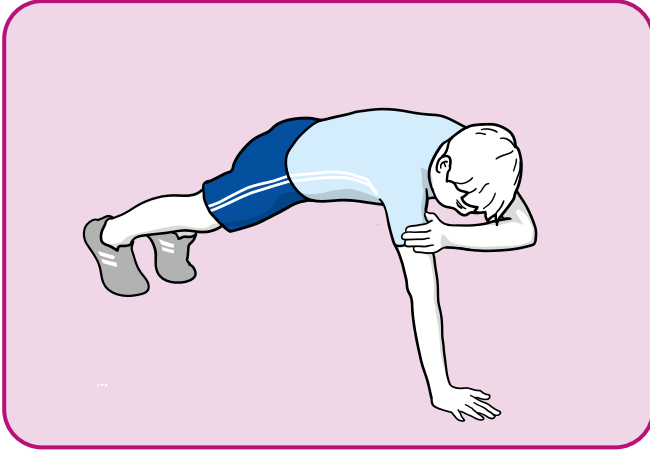
Die Lehrkraft demonstriert die vier Übungen des ausgewählten Workouts. In der ersten Runde werden die 4 Übungen hintereinander mit je 20 Sekunden Belastung und 10 Sekunden Pause ausgeführt. Danach folgt eine zweite Runde.

Am Ende des Durchgangs ist eine Pause vorgesehen, bis sich die Sportklasse einen vollständigen zweiten TABATA-Durchgang zutraut.

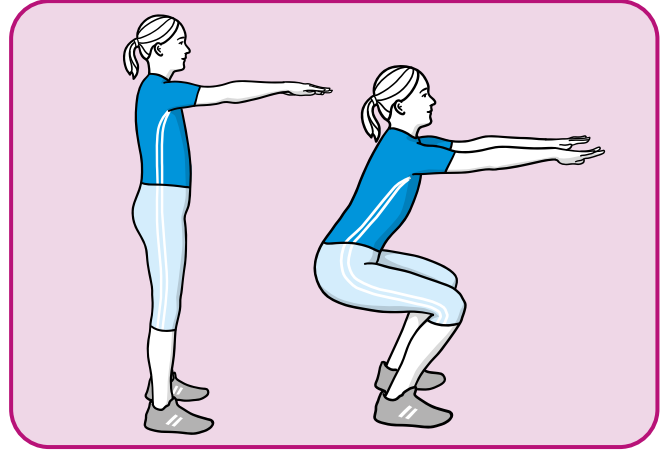
Bei Bedarf kann auch noch ein dritter Durchgang durchgeführt werden.

**Starter**

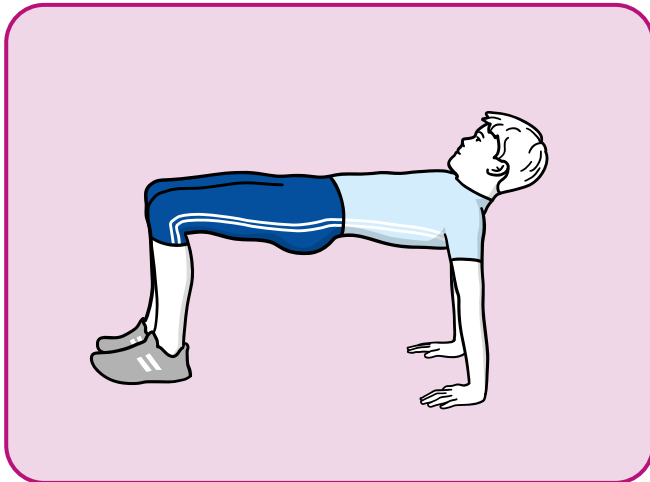
**Übung 1: Plank Elbow Lifts (im Wechsel)**



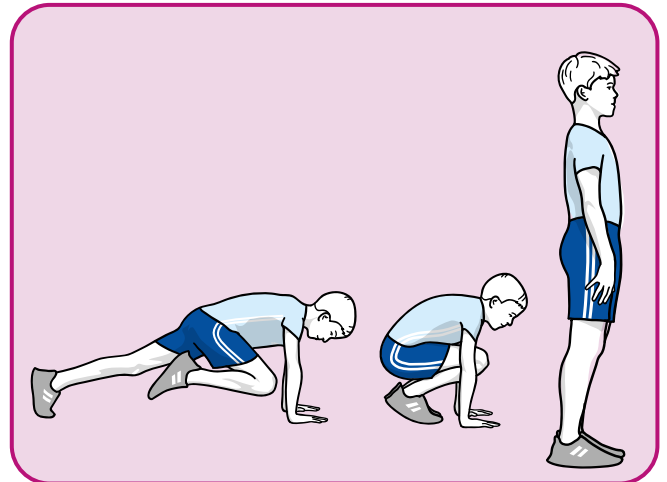
**Übung 2: Squats (dynamisch)**



**Übung 3: Glute Bridge (statisch)**



**Übung 4: Walking Burpees**

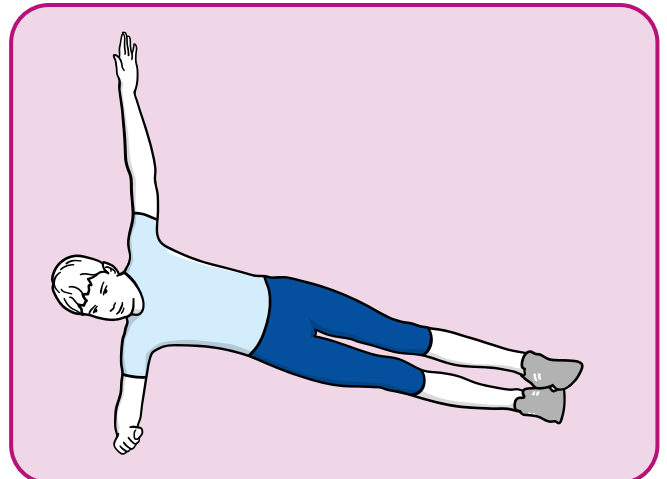


**Advanced**

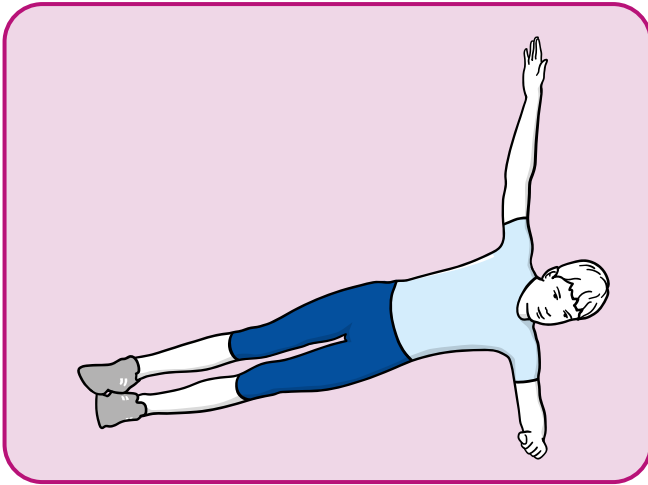
**Übung 1: Skippings**



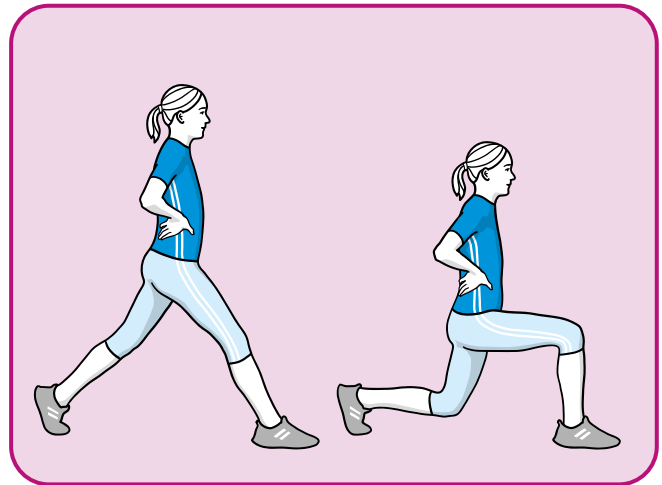
**Übung 2: Side Plank right**



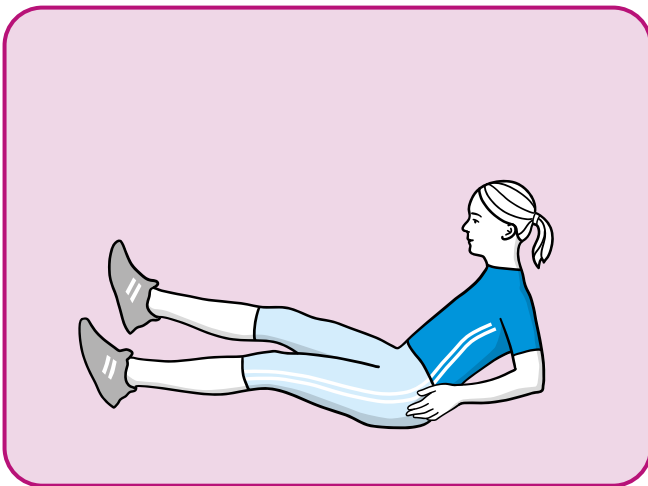
Übung 3: Side Plank left



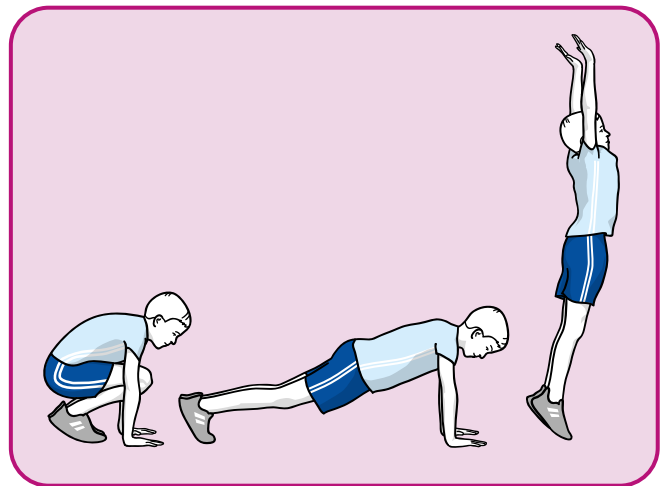
Übung 4: Backward Lunges (im Wechsel)



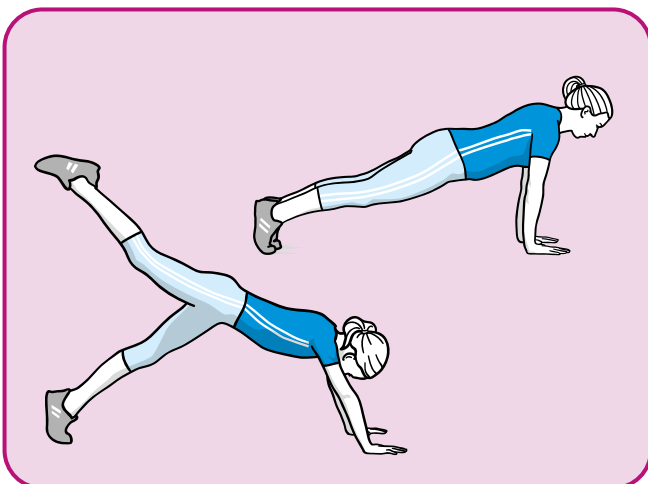
Pro  
Übung 1: Dynamic L-Sit



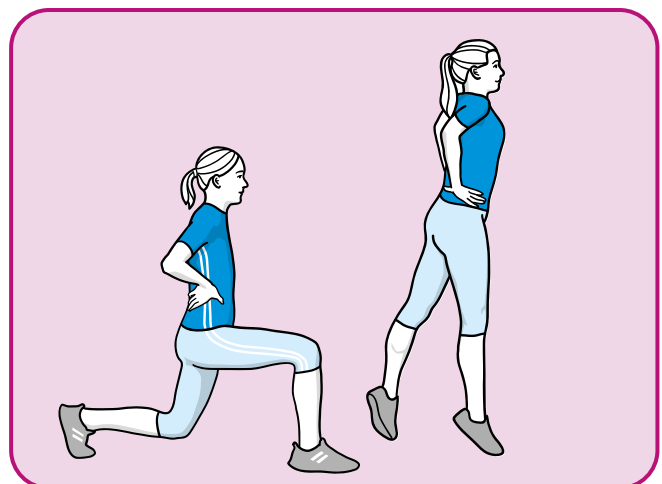
Übung 2: Burpees



Übung 3: Push Up + Leg Up



Übung 4: Lunge Jumps



### EMOM - Every Minute On the Minute

Ein EMOM-Workout ist eine Form des Intervalltrainings, wobei die Pausenzeit variieren kann. Für das EMOM-Workout wird eine Abfolge von Übungen mit vorgegebener Wiederholungszahl festgelegt. Wenn man die Anzahl der Wiederholungen vor Ablauf von einer Minute absolviert hat, kann man bis zum Ende der Minute Pause machen. Die Übungsfolge wird zu jeder vollen Minute erneut ausgeführt. Ein Beispiel: Für die Durchführung der vollständigen Übungsfolge benötigst du 42 Sekunden. Dann verbleiben dir 18 Sekunden Pause bis zum Start der nächsten Runde.

#### Material

Es wird lediglich eine Stoppuhr für das Workout benötigt. Selbstgewählte Musik unterstützt die Motivation.

#### Durchführung

Ein Durchgang endet nach vier Runden oder dann, wenn der Minutenrhythmus nicht mehr eingehalten werden kann. Ein EMOM-Durchgang dauert somit insgesamt maximal vier Minuten.

Die Lehrkraft demonstriert die drei Übungen des ausgewählten Workouts. Die Lehrkraft gibt das Startsignal. Jede Schülerin und jeder Schüler beginnt mit der vorgegebenen Übungsfolge in individueller Geschwindigkeit. Wird das EMOM Training zu Hause umgesetzt, kann alleine oder z.B. mit einem Familienmitglied trainiert werden. Der Einsatz eines Intervalltimers hat sich in der Praxis bewährt.

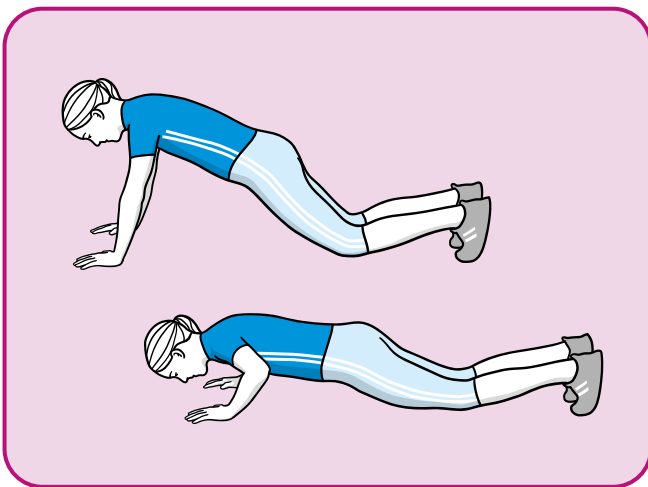
Am Ende des Durchgangs ist eine Pause vorgesehen, bis sich die Sportgruppe einen vollständigen zweiten EMOM-Durchgang zutraut.

Bei Bedarf kann auch noch ein dritter Durchgang durchgeführt werden.

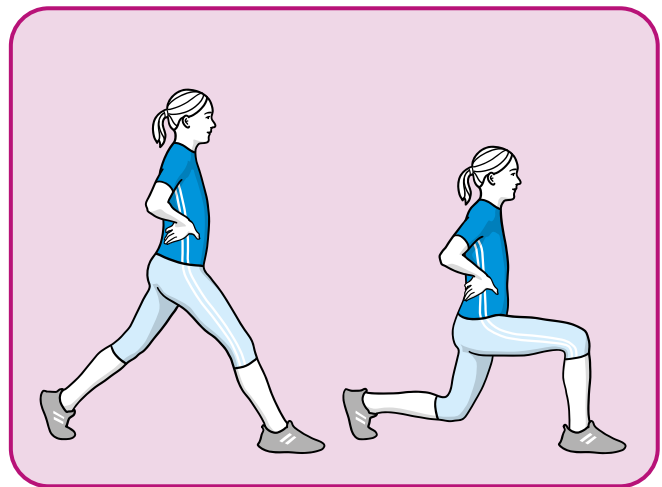
Beim Üben zu Hause achten die Jugendlichen selbstständig auf eine geeignete Pausengestaltung. Idealerweise dokumentieren Sie Ihre Leistungen in einem Trainingstagebuch.

#### Starter

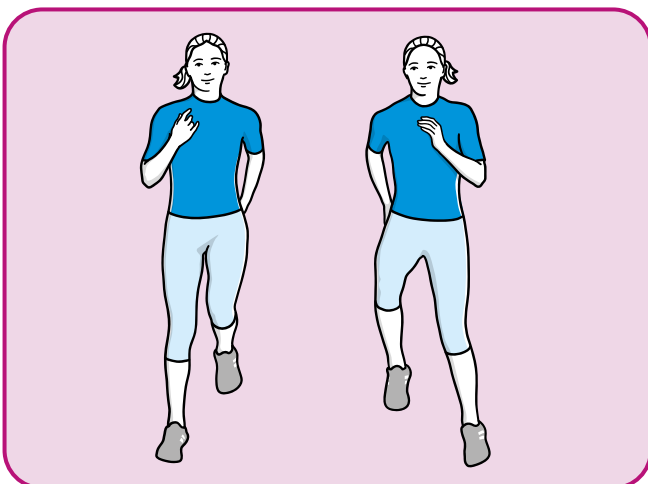
##### Übung 1: Kneeling Push Up (8 Wiederholungen)



##### Übung 2: Backward Lunges (8 Wiederholungen pro Seite)

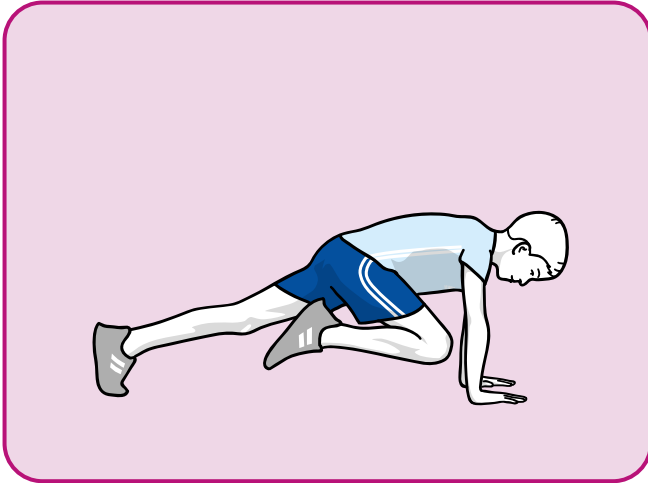


##### Übung 3: Skater Steps (8 Wiederholungen pro Seite)

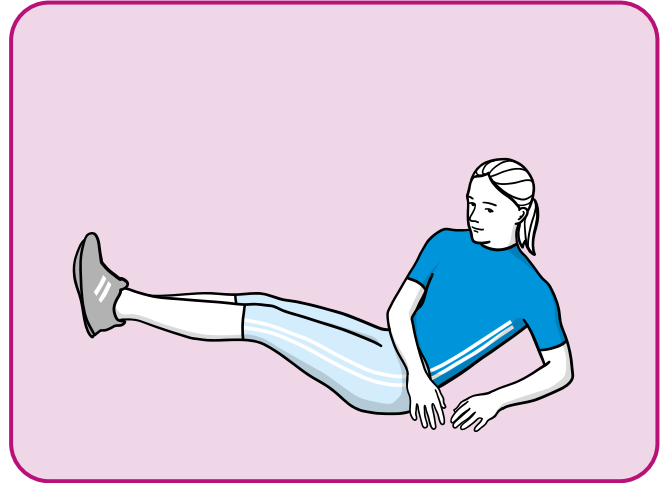


Advanced

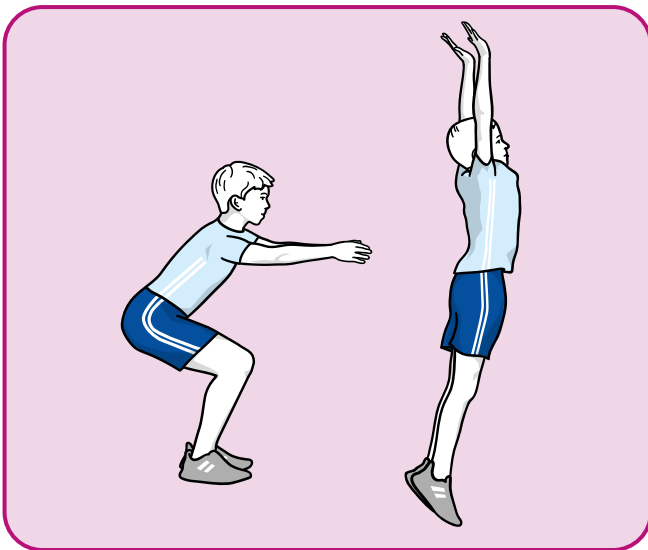
Übung 1: Mountain Climbs (8 Wiederholungen pro Seite)



Übung 2: L-Sit Upper Body Rotation (8 Wiederholungen pro Seite)

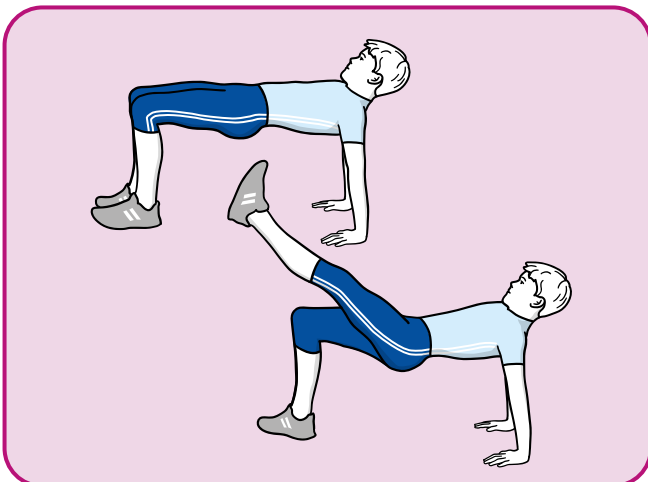


Übung 3: Squat Jumps (8 Wiederholungen)

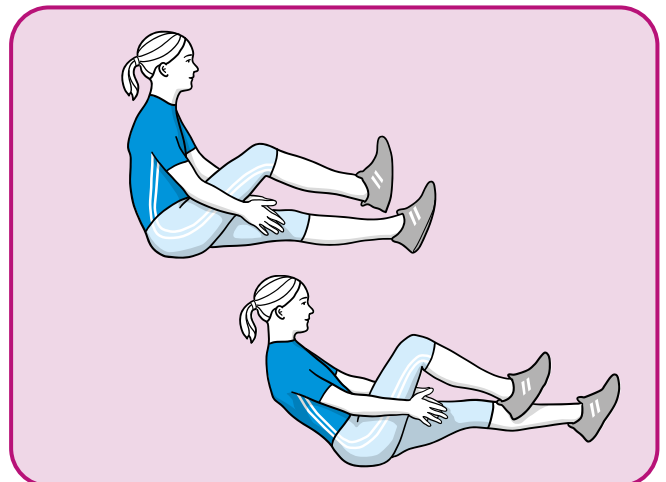


Pro

Übung 1: Reverse Table Cross Taps (8 Wiederholungen pro Seite)

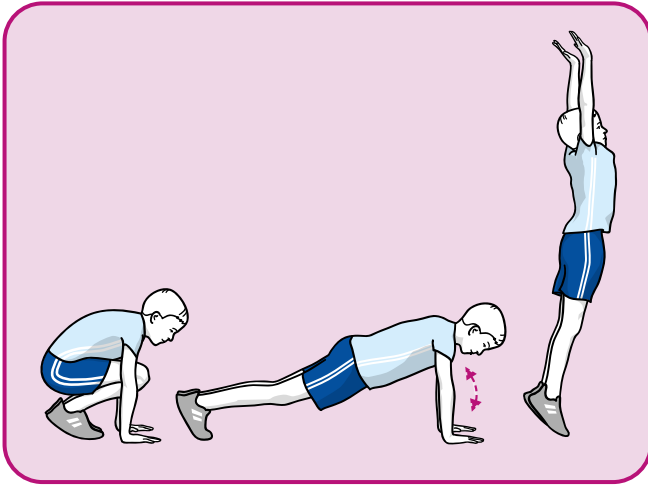


Übung 2: Clapping Bicycle Crunches (8 Wiederholungen pro Seite)





### Übung 3: Burpee + Push Up (8 Wiederholungen)



### AMRAP - As Many Rounds As Possible

#### Durchführung

Ein AMRAP Training besteht meist aus einer Kombination von Übungen, für die eine genaue Wiederholungszahl vorgeschrieben wird. Für das Workout wird dann eine Gesamtzeit festgelegt, innerhalb welcher man versuchen muss, so viele Runden wie möglich zu absolvieren.

Die Lehrkraft demonstriert die vier Übungen des ausgewählten Workouts.

Sie gibt das Startsignal. Jede Schülerin und jeder Schüler beginnt mit der ersten Runde der vorgegebenen Übungsfolge und zählt selbständig die vollständig absolvierten Runden mit. Die Pausen wählt jede Schülerin und jeder Schüler individuell so, dass sie/er die Übungsfolge bis zum Ende des Durchgangs nach vier Minuten fortlaufend so oft (aber auch so exakt) wie

möglich wiederholen kann. Wird das AMRAP Training zu Hause umgesetzt, kann alleine oder z.B. mit einem Familienmitglied trainiert werden. Der Einsatz eines Intervalltimers hat sich in der Praxis bewährt.

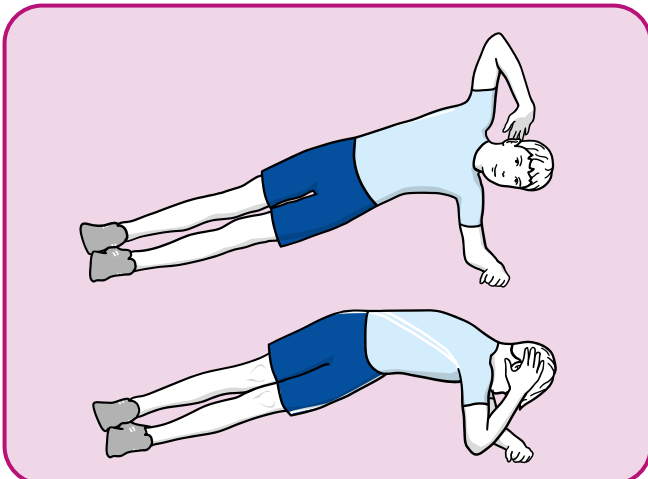
Am Ende des Durchgangs ist eine Pause vorgesehen, bis sich die Sportgruppe einen vollständigen zweiten AMRAP-Durchgang zutraut.

Bei Bedarf kann auch noch ein dritter Durchgang durchgeführt werden.

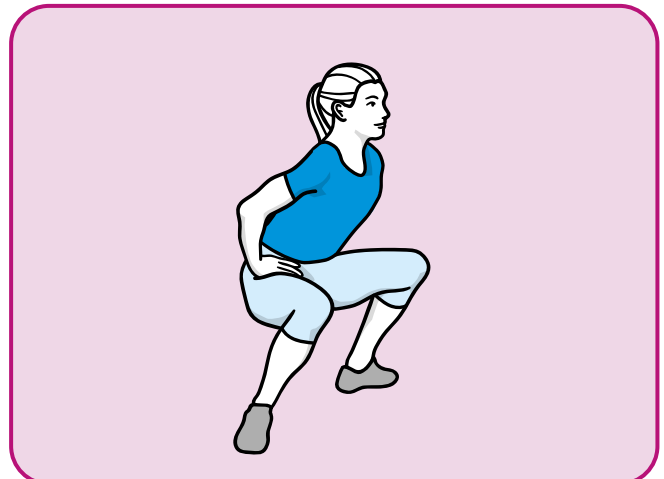
Beim Üben zu Hause achten die Jugendlichen selbstständig auf eine geeignete Pausengestaltung. Idealerweise dokumentieren Sie Ihre Leistungen in einem Trainingstagebuch.

### Starter

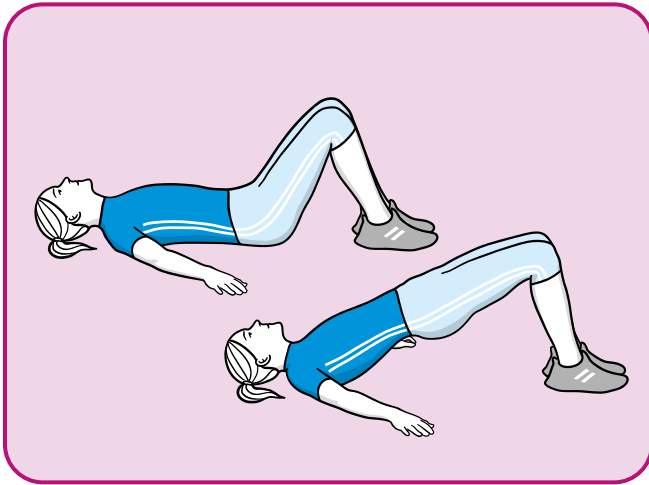
#### Übung 1: Plank Shoulder & Hip Taps (8 Wiederholungen pro Seite)



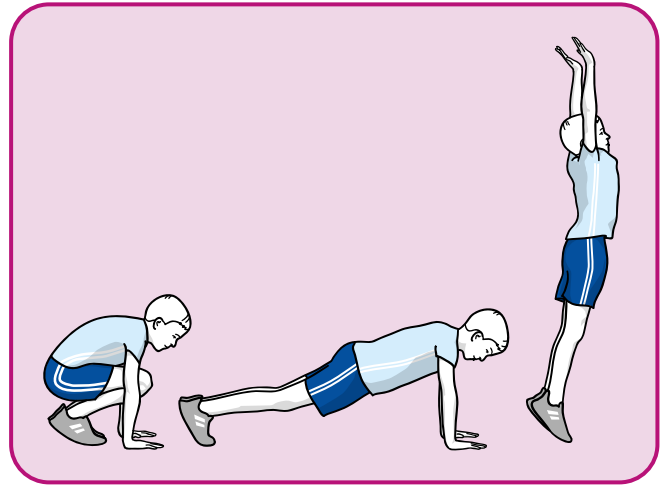
#### Übung 2: Sumo Squats (8 Wiederholungen)



Übung 3: Glute Bridge Hip Lift (8 Wiederholungen)

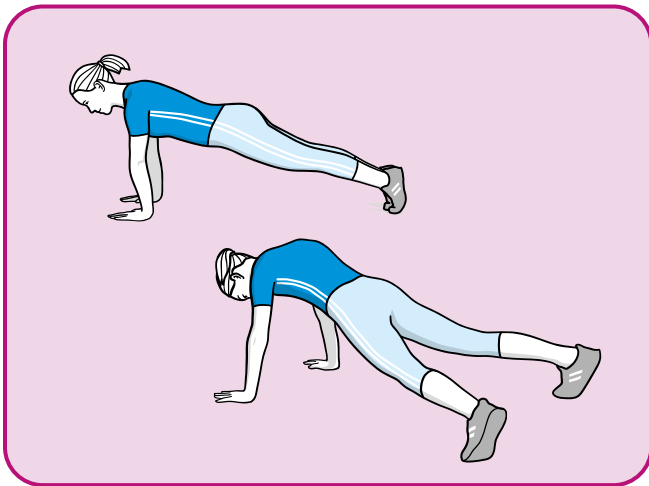


Übung 4: Basic Burpees (8 Wiederholungen)

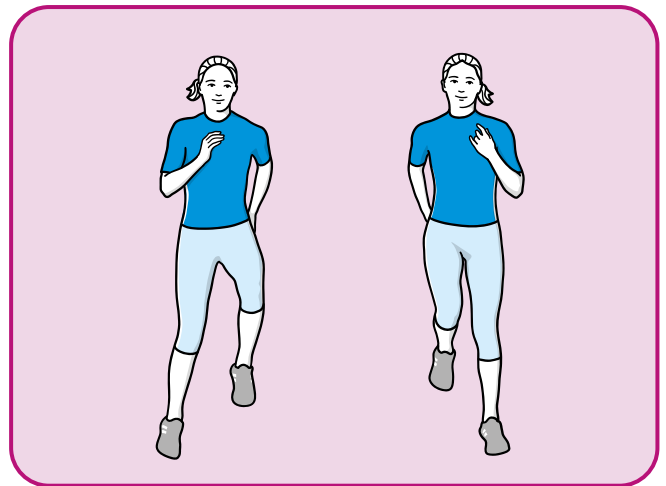


Advanced

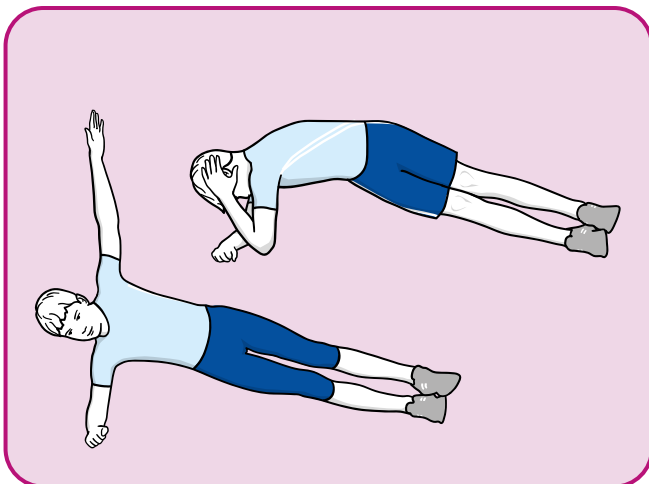
Übung 1: Plank Jacks (8 Wiederholungen)



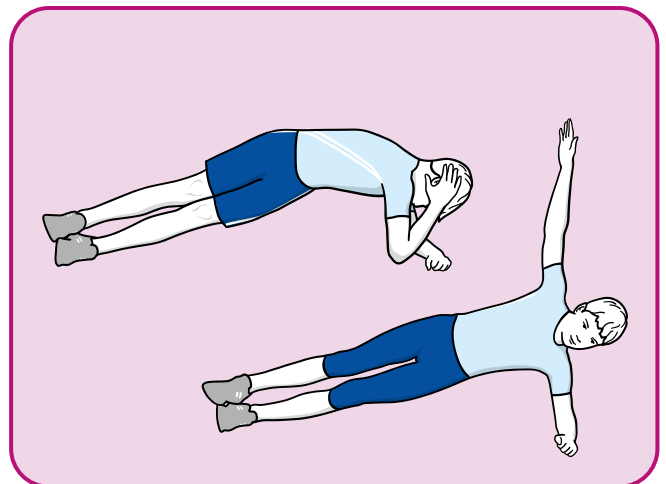
Übung 2: 3 Step-Drill (8 Wiederholungen pro Seite)



Übung 3: Side Plank Rotation (right) (8 Wiederholungen)

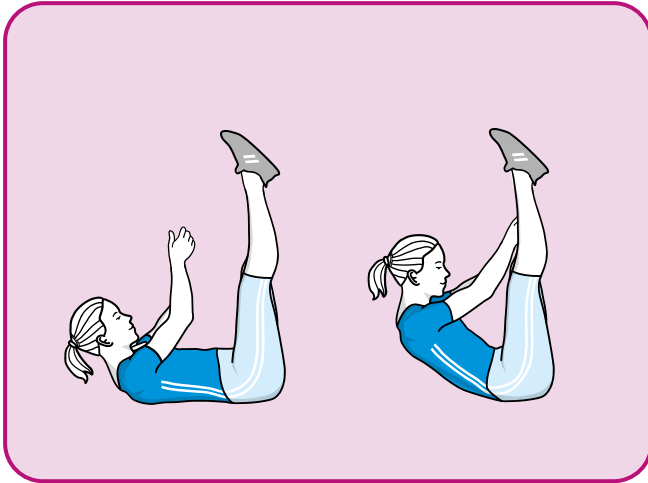


Übung 4: Side Plank Rotation (left) (8 Wiederholungen)

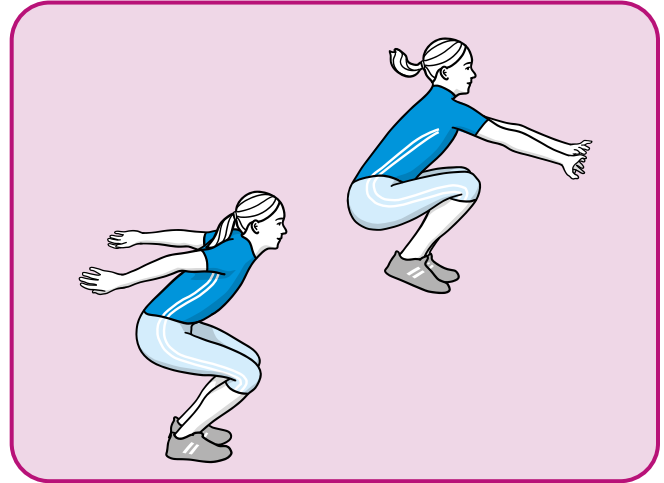


Pro

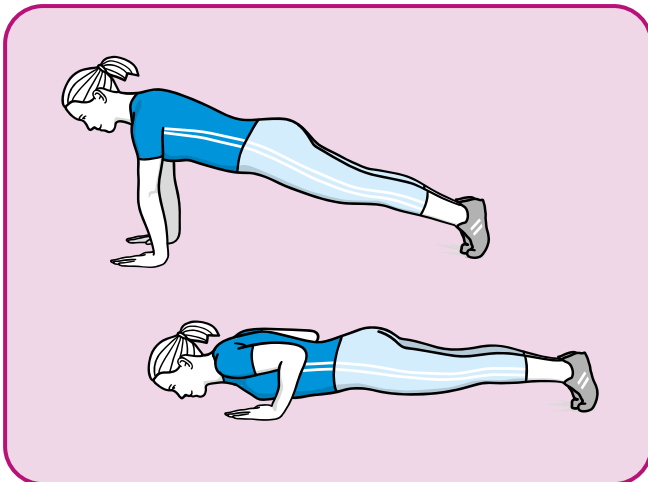
**Übung 1: Vertical Leg Crunches (8 Wiederholungen)**



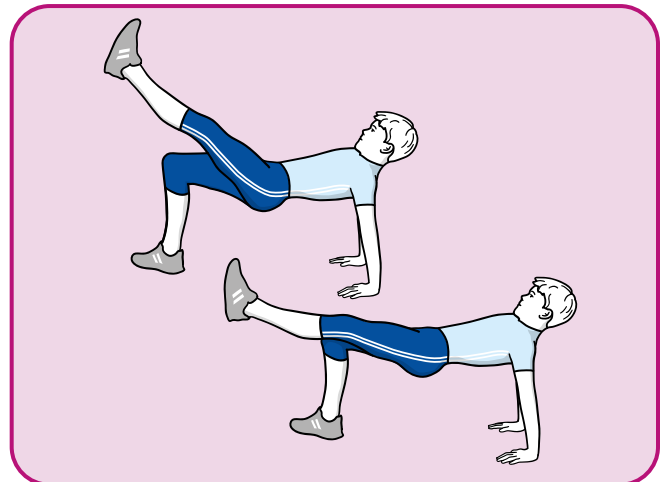
**Übung 2: Tuck Jumps (8 Wiederholungen)**



**Übung 3: Push Ups**



**Übung 4: Reverse Table Cross Taps (8 Wiederholungen)**

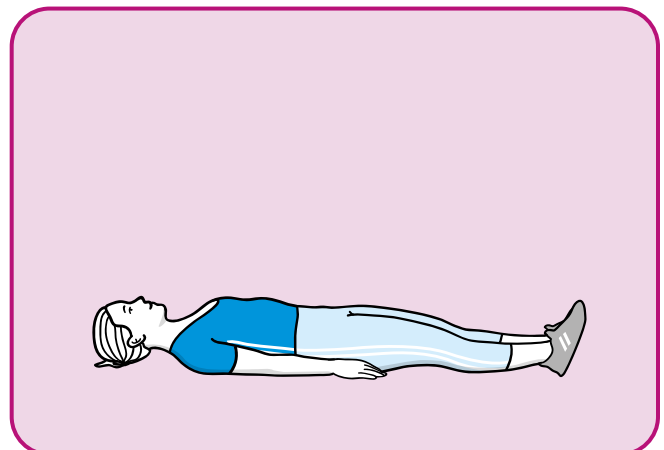


**Schluss teil**

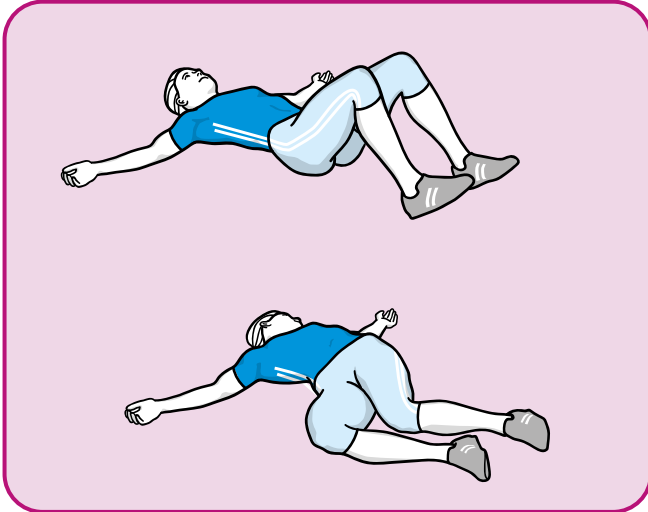
Eine Cool-Down-Phase schließt eine Trainingseinheit ab und kann zu einer schnelleren Regeneration, Entspannung und Beruhigung der Herz- und Atemfrequenz beitragen.

Folgende Entspannungsübungen eignen sich für die Cool-Down-Phase:

1. Leg dich auf den Rücken, strecke die Arme langsam seitlich ab und atme dabei tief ein. Halte dann kurz die Luft an und zähle dabei langsam bis Zwei. Kreuze die Arme behutsam vor der Brust und atme dabei tief aus. Halte erneut kurz inne, bevor du den Ablauf noch zweimal wiederholst.

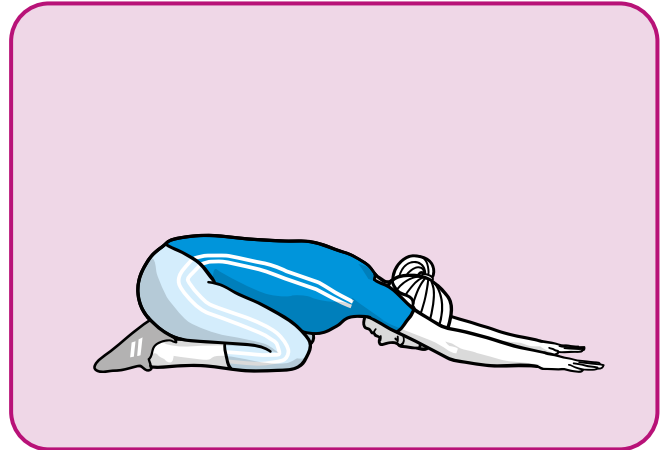


2. Du befindest dich in Rückenlage mit seitlich ausgestreckten Armen. Stelle deine Beine an. Lege langsam die Beine links zur Seite ab und atme dabei aus. Zähle langsam bis Zwei und bringe dann die Beine wieder in die Ausgangsposition zurück und atme dabei wieder ein, ehe du sie zur rechten Seite ablegst. Wiederhole diesen Ablauf zwei weitere Male.

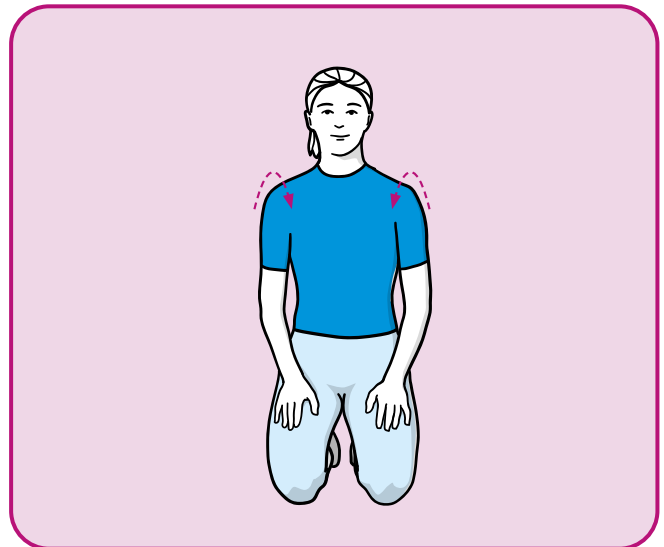


3. Dreh dich in Bauchlage und richte den Oberkörper auf, indem du dich mit den Armen abstützt und atme dabei ein. Halte diese Position für etwa drei Sekunden. Leg dann den Oberkörper wieder ab und atme aus. Halte erneut kurz inne, bevor du den Ablauf noch zweimal wiederholst.

4. Knie dich auf den Boden, lehne dich weit vor und greife zudem mit den Händen weit nach vorne. Setz dich auf deine Fersen und versuch mit der Stirn den Boden zu berühren. Schließe die Augen und atme ruhig weiter.



5. Knie dich auf den Boden, setz dich auf deine Fersen und richte den Oberkörper auf. Lege deine Hände auf die Oberschenkel und entspanne deine Arme. Kreise deine Schultern für einige Sekunden vorwärts, ehe du die Richtung wechselst.





Infektionsstufe

4

# Bewegen in und mit der Natur

**Zielgruppe**  
Jahrgangsstufe 8-10

Beim Bewegen taktile, auditive und visuelle Körper- und Umwelterfahrungen sammeln

## Beschreibung

Die Natur bietet jedem genügend Platz um sich sportlich betätigen zu können. Natur, Spielen und Bewegung lassen sich somit wunderbar verbinden. Draußen kann Kreativität wachsen. Bewegung und Naturerfahrung sind als wichtige Bestandteile der sinnlichen und sozialen Entwicklung der Kinder zu berücksichtigen. Dies gilt besonders für Zeiten, in denen Sportstätten geschlossen sind.

In wenigen Minuten bist du umgezogen und kannst durch Wald, Wiesen und Straßen starten. Jogge oder fahre mit dem Rad, den Inlineskates, den Langlaufskiern oder deinem Skate-/Longboard (notwendige Schutzausrüstung nicht vergessen!) zu einer Laufstrecke oder einem Trimm-Dich-Pfad.

## Durchführung

Hinführung zum selbstangeleiteten Sporttreiben

Recherchiere welche Angebote in deiner Nähe zu finden sind. (Beispiel: Kaufbeuren)

### Tip

PLOGGING, der neue Trendsport aus Schweden. Du kannst recherchieren oder gleich einen Müllbeutel mitnehmen und die Natur „befreien“.

**Sicherheitshinweis:** Beim Plogging sollten Handschuhe getragen werden. Vorsicht bei scharfen und spitzen Gegenständen!

**Im schönsten Fitnessstudio der Welt!**

**Natur und Umgebung**

- Wo finde ich **Lauf**routen?
- Was gibt es alles in der **Umgebung**?

**Powern!**

- Übungen für 15 Minuten
- **Wo finde ich abwechslungsreiche Übungen?**
- 16-Tage-Trainingsplan

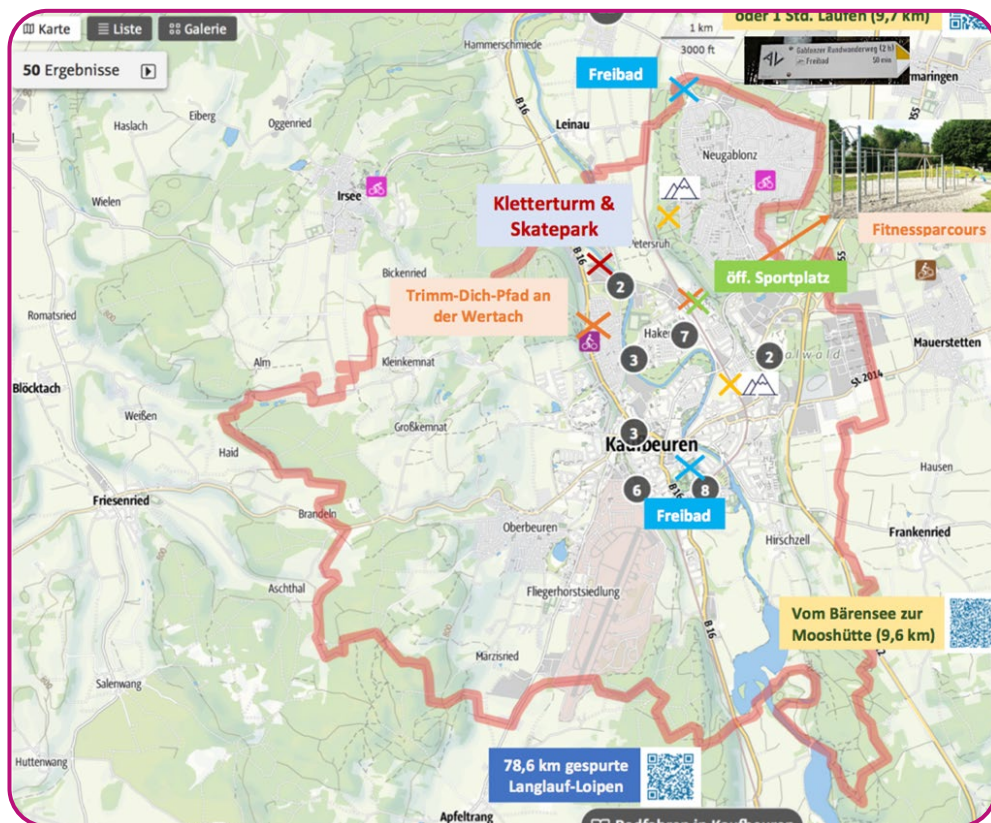
**Entspannung!**

- Tief durchatmen und mehr **Balance** mit **YOGA**

## In Kaufbeuren ist nichts geboten? Von wegen!

### Du willst raus? → Karte von Outdooractive:

1. Seite aufrufen
2. Aktivität auswählen (z. B. Radfahren, Joggen, ...)
3. Sich von 50 Ergebnissen inspirieren lassen!



[https://www.outdooractive.com/de/map/#area=\\*&bm=osm%3Asummer&ov=buddy\\_beacon&wt=Kaufbeuren%20\(Bayern,%20Deutschland\)&zc=15,10.62756,47.88697](https://www.outdooractive.com/de/map/#area=*&bm=osm%3Asummer&ov=buddy_beacon&wt=Kaufbeuren%20(Bayern,%20Deutschland)&zc=15,10.62756,47.88697)

### Wo finde ich Workouts und abwechslungsreiche Übungen?

Du brauchst: 1 Video, 1 Handtuch, Motivation!

Kopf frei bekommen? Dampf ablassen? Oder einfach nur Stress und Spannung aus dem Körper verbannen und etwas für die eigene (innere) Balance tun?

Für ein gutes Workout an der frischen Luft braucht es nicht viel: Ein paar Übungen, 15-30 Minuten Zeit, eventuell ein Handtuch und schon geht's los! Überall und jederzeit!

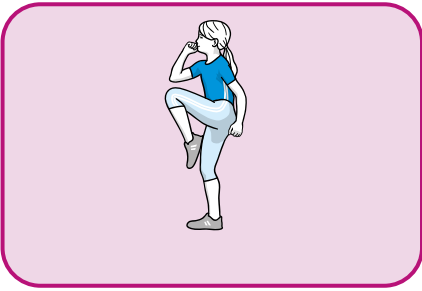
### Schnapp dir dein Handy und los!

Hier ein paar Vorschläge wo du gute Übungen und Workouts findest: Gib in einer Suchmaschine die Begriffe Entspannung, Yoga, funktionales Muskeltraining etc. ein und orientiere dich an den in der Schule besprochenen Onlineangeboten.

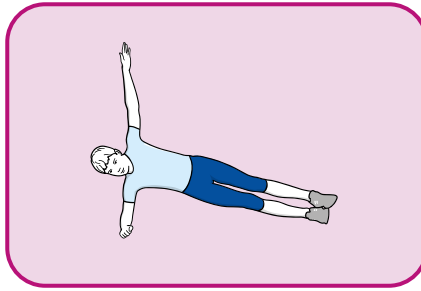
### Wichtig

- Sind anschauliche Erklärungen zur korrekten Ausführung enthalten?
- Mach dich kurz warm! Möglichkeiten hierzu kennst du aus dem Unterricht!
- Sollte dir während den Übungen etwas weh tun, du ein Ziehen verspüren, etc. dann breche das Workout ab und wechsele die Übung!

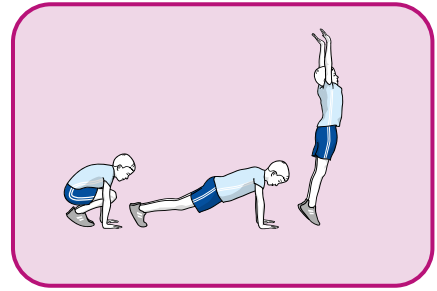
**Kniehebelauf**



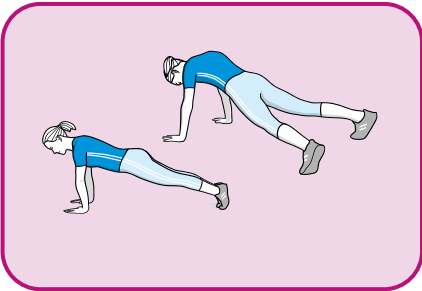
**Seitlicher Plank**



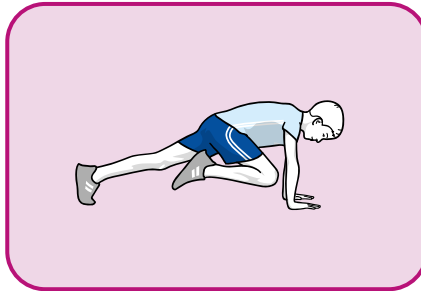
**Burpees**



**Planksprung**



**Mountain Climbers**



Diese 5 Übungen kannst du überall, jederzeit und ohne Material ausführen. Steigere dich Tag für Tag!

<b>Samstag</b> 5 ½ Min	<b>Sonntag</b> 5 ½ Min	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b> 6 ½ Min
Mountain Climbers 3x30 Sek.	Mountain Climbers 3x30 Sek.	15 Min. gemütlich laufen (am besten an der frischen Luft)	Mountain Climbers 3x30 Sek.
Burpees 2x30 Sek.	Planksprünge 2x30 Sek.		Burpees 4x30 Sek.
Seitlicher Plank 2x30 Sek. pro Seite	Seitlicher Plank 2x30 Sek. pro Seite		Seitlicher Plank 2x30 Sek. pro Seite
Kniehebelauf 2x30 Sek.	Kniehebelauf 2x30 Sek.		Kniehebelauf 2x30 Sek.
<b>Mittwoch</b> 6 ½ Min	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b> 7 ½ Min	<b>Samstag</b> 7 ½ Min
Mountain Climbers 3x30 Sek.	15 Min. gemütlich laufen oder Rad fahren	Kniehebelauf 3x30 Sek.	Kniehebelauf 3x30 Sek.
Planksprünge 2x30 Sek.		Planksprünge 3x40 Sek.	Burpees 4x30 Sek.
Seitlicher Plank 2x30 Sek. pro Seite		Seitlicher Plank 2x40 Sek. pro Seite	Seitlicher Plank 2x40 Sek. pro Seite
Burpees 2x30 Sek.		Mountain Climbers 2x40 Sek.	Mountain Climbers 2x40 Sek.
<b>Sonntag</b>	<b>Montag</b> 8 Min	<b>Dienstag</b> 8 Min	<b>Mittwoch</b>
15 Min. gemütlich laufen	Kniehebelauf 3x30 Sek.	Kniehebelauf 3x30 Sek.	15 Min. gemütlich laufen oder Rad fahren
	Planksprünge 3x40 Sek.	Burpees 3x40 Sek.	
	Seitlicher Plank 2x40 Sek. pro Seite	Seitlicher Plank 2x40 Sek. pro Seite	
	Mountain Climbers 3x40 Sek.	Mountain Climbers 3x40 Sek.	
<b>Donnerstag</b> 8 ½ Min	<b>Freitag</b> 8 ½ Min	<b>Samstag</b>	<b>Sonntag</b> 9 Min
Kniehebelauf 3x30 Sek.	Kniehebelauf 3x40 Sek.	15 Min. gemütlich laufen oder Rad fahren	Kniehebelauf 3x45 Sek.
Planksprünge 3x40 Sek.	Planksprünge 3x40 Sek.		Planksprünge 3x40 Sek.
Seitlicher Plank 2x40 Sek. pro Seite	Seitlicher Plank 2x40 Sek. pro Seite		Seitlicher Plank 2x40 Sek. pro Seite
Mountain Climbers 3x40 Sek.	Burpees 3x40 Sek.		Mountain Climbers 3x40 Sek.

Kommunale Unfallversicherung Bayern  
Bayerische Landesunfallkasse  
Ungererstraße 71  
80805 München  
➤ [www.kuvb.de](http://www.kuvb.de)

Bei Fragen zur gesetzlichen Unfallversicherung hilft Ihnen unser  
Service-Center gerne weiter:

Telefon: 089 36093-440

Fax: 089 36093-135

E-mail: ➤ [servicecenter@kuvb.de](mailto:servicecenter@kuvb.de)