

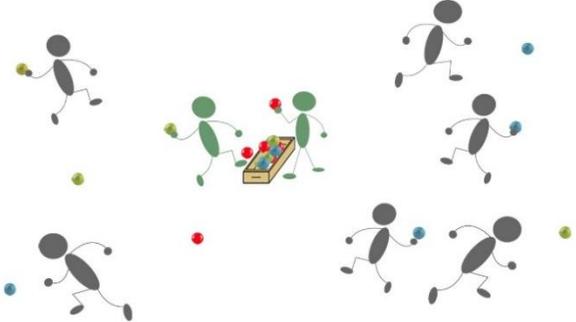
# Bundesjugendspiele-Wettbewerb

## Zusatz - Übungen für das ganze Schuljahr

### STUNDENEINSTIEG UND -ABSCHLUSS MIT „LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN“

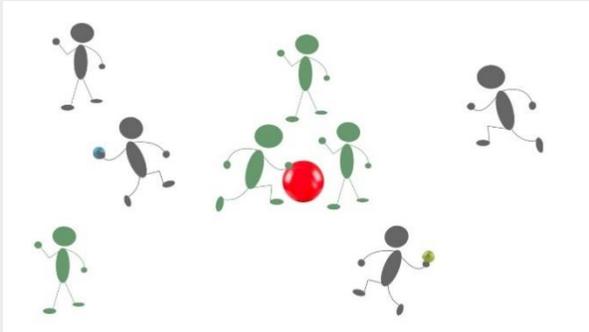
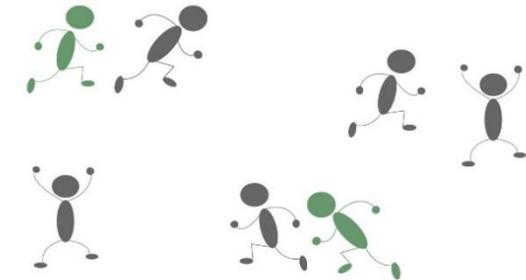
Mit Übungen am Anfang und am Ende einer Sportstunde kann das Thema „Laufen, Springen, Werfen“ das ganze Schuljahr über thematisiert werden. Die vorgestellten Übungen sind lediglich eine Anregung und keineswegs vollständig. Das jeweilige Ziel der Übung bezieht sich auf den entsprechenden Übungsblock des Bundesjugendspiele-Wettbewerbs (Sprint, Weitsprung, Wurf, ....

Die Dauer der Übungen hängt immer davon ab, ob die Kinder die Übung bereits kennen und ggf. Material geholt und aufgebaut werden muss. Daher bezieht sich die angegebenen Minuten von der reinen Bewegungszeit ab. Die Zeit für die Vorstellung der Übung und der Bereitstellung der Materialien muss entsprechend hinzugenommen werden. Selbstverständlich kann die Dauer ausgeweitet werden, wenn z.B. noch Variationen hinzugenommen werden.

Stundeneinstieg oder -abschluss			
Dauer	Thema / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
5'	<p><b>Bälle raus!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Ein umgedrehtes Kastenoberteil (o.Ä.) wird in der Hallenmitte platziert und mit (weichen, unterschiedlichen) Wurfgeräten gefüllt.</li> <li>&gt; Die Lehrkraft oder 1-2 Kinder müssen versuchen, den Kasten komplett zu entleeren.</li> <li>&gt; Die restliche Gruppe versucht, alle Bälle wieder in den Kasten zu legen.</li> <li>&gt; Das Spiel ist beendet, wenn der Kasten komplett leer oder eine gewisse Zeit abgelaufen ist.</li> <li>&gt; Je nach Spiellänge und Hallengröße variiert der Schnelligkeits- und Ausdaueranteil.</li> <li>&gt; <i>Ziel: Wurf, Sprint</i></li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Kastenoberteil o.Ä.</li> <li>&gt; Verschiedene Wurfgeräte (Softbälle, Handbälle, Tennisbälle, Tischtennisbälle, Wurfsäckchen, ...)</li> </ul>

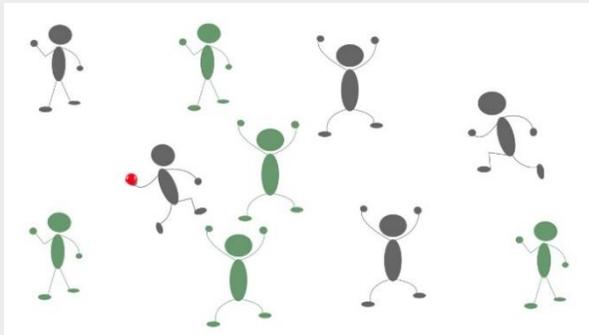
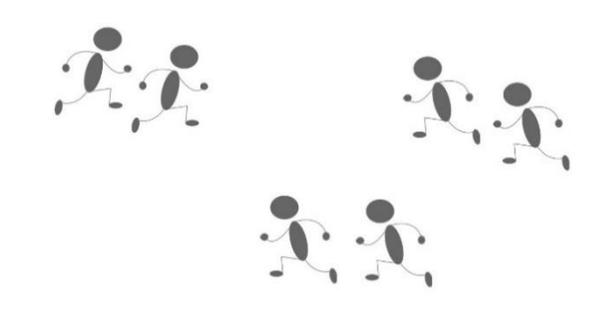
# Bundesjugendspiele-Wettbewerb

## Zusatz - Übungen für das ganze Schuljahr

Stundeneinstieg oder -abschluss		
5'	<p><b>Unendliche Balljagt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 2 Gruppen treten gegeneinander an</li> <li>&gt; Team A ist zu Spielbeginn im Besitz des Gymnastikballs</li> <li>&gt; Team B ist zu Spielbeginn im Besitz der 2 Softbälle</li> <li>&gt; Ziel ist es, den Gymnastikball mit den Softbällen abzuwerfen, bzw. den Gymnastikball vor dem Abwurf zu schützen.</li> <li>&gt; Wird der Gymnastikball getroffen, tauschen Team A und Team B die Bälle.</li> <li>&gt; Um zu vermeiden, dass einzelne Kinder nicht in das Spiel mit einbezogen werden oder sich um den Ball ein Pult bildet, sollten kleinere Teams gebildet und mehrere Spielfelder abgegrenzt werden.</li> <li>&gt; Ziel: Wurf</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Gymnastikball</li> <li>&gt; 2 Softbälle</li> <li>&gt; Ggf. Parteibänder</li> </ul>
5'	<p><b>Fangspiele</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Klammerfangen, A-Fangen, ...</li> <li>&gt; Ziel: Sprint</li> </ul>	

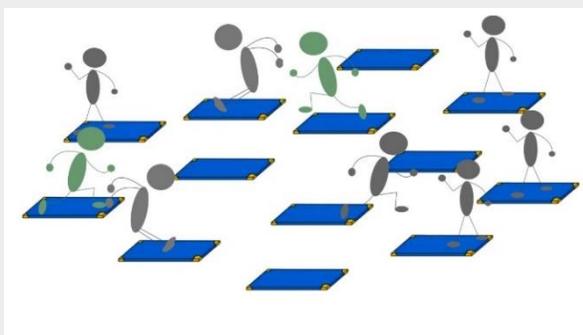
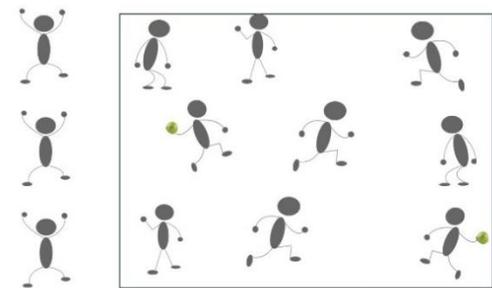
# Bundesjugendspiele-Wettbewerb

## Zusatz - Übungen für das ganze Schuljahr

Stundeneinstieg oder -abschluss			
5'	<p><b>10-er Ball</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 2 Gruppen einteilen</li> <li>&gt; Gruppe A versucht, sich den Ball 10 x zuzuwerfen (ggf. am Anfang nur 5 x)</li> <li>&gt; Gruppe B versucht, den Ball zu erobern</li> <li>&gt; Es darf nicht wieder zum selben Kind zurückgeworfen werden! Ggf. immer Mädchen/Junge im Wechsel.</li> <li>&gt; Der Ball darf nicht aus der Hand geschlagen werden!</li> <li>&gt; Wenn der Ball auf den Boden fällt, erhält die andere Gruppe den Ball.</li> <li>&gt; <i>Ziel: Wurf</i></li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 1 Ball</li> <li>&gt; Parteibänder</li> </ul>
5'	<p><b>A-B-Jagd</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Zu zweit hintereinander traben und auf Pfiff das vordere Kind fangen.</li> <li>&gt; Die Fangphase wird durch einen weiteren Pfiff beendet.</li> <li>&gt; Danach werden die Rollen getauscht.</li> <li>&gt; Variation: Bei Pfiff umdrehen und das hintere Kind fangen</li> <li>&gt; <i>Ziel: Sprint</i></li> </ul>		

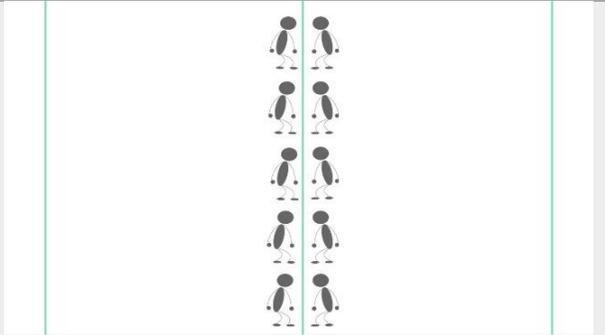
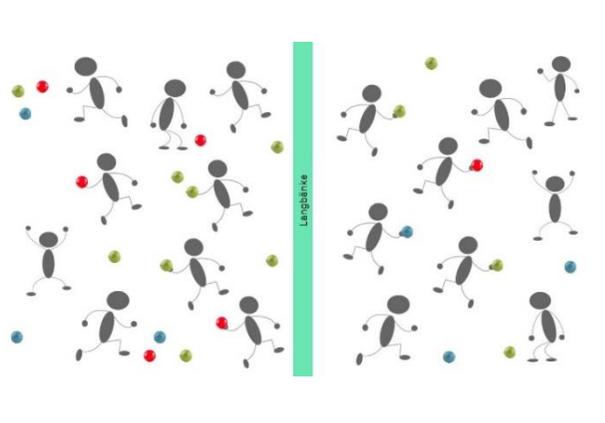
# Bundesjugendspiele-Wettbewerb

## Zusatz - Übungen für das ganze Schuljahr

Stundeneinstieg oder -abschluss		
5'	<p><b>Pfützenfangen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Gymnastikmatten werden in der Halle verteilt = Pfützen</li> <li>&gt; 2 Fänger, ggf. mehr</li> <li>&gt; Die Kinder dürfen sich nur in den Pfützen bewegen (von Matte zu Matte springen)</li> <li>&gt; Die Fänger*innen versuchen die anderen Kinder zu fangen</li> <li>&gt; Wer gefangen wurde, wird zum*r Fänger*in oder darf sich bereits umziehen gehen (als Stundenabschluss)</li> <li>&gt; Wer den Boden berührt wird ebenfalls zum*r Fänger*in</li> <li>&gt; <i>Ziel: Sprint, Wurf</i></li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Gymnastikmatten</li> <li>&gt; Ggf. Parteibänder</li> </ul>
5'	<p><b>Zombieball</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Spielfeld abgrenzen</li> <li>&gt; Alle Kinder beginnen das Spiel als „Überlebende“ gegeneinander.</li> <li>&gt; Es werden 2-4 weiche Bälle in das Spielfeld geworfen.</li> <li>&gt; Wer einen Ball hat versucht ein anderes Kind abzuwerfen.</li> <li>&gt; Mit dem Ball in der Hand dürfen nur 3 Schritte gelaufen werden.</li> <li>&gt; Wer den Ball fängt darf im Spielfeld bleiben.</li> <li>&gt; Wer abgeworfen wurde, muss das Spielfeld verlassen und eine Aufgabe absolvieren (z.B. 10 Liegestütze, 10 Kniebeugen, 10 Hampelmänner, Seilspringen, ...) und darf dann wieder ins Feld.</li> <li>&gt; <i>Ziel: Wurf, je nach Aufgabe: springen, Kraft, ...</i></li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 2-4 weiche Bälle</li> <li>&gt; ggf. Material für Aufgabe (z.B. Springseil)</li> </ul>

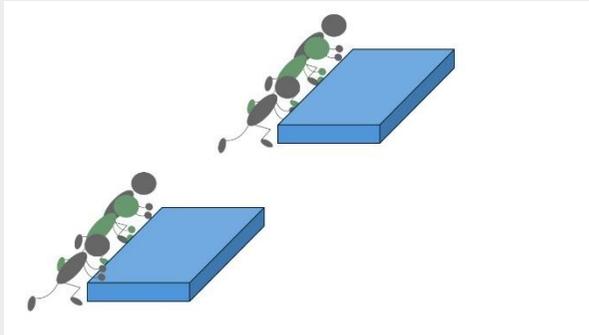
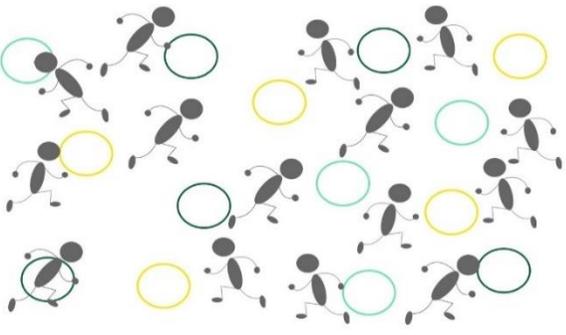
# Bundesjugendspiele-Wettbewerb

## Zusatz - Übungen für das ganze Schuljahr

Stundeneinstieg oder -abschluss			
5'	<p><b>Knobelsprint // Schere-Stein-Papier</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Auf einer Linie in der Hallenmitte stehen sich jeweils 2 Kinder gegenüber auf und machen auf Kommando „Schere – Stein – Papier“ (Regeln im Vorfeld festlegen!)</li> <li>&gt; Das Kind, welches verliert dreht sich um und rennt hinter eine vorher festgelegte Linie.</li> <li>&gt; Das Kind, welches gewonnen hat, versucht das andere Kind zu fangen.</li> <li>&gt; <i>Ziel: Sprint</i></li> </ul>		
5'	<p><b>Schneeballschlacht</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Die Halle wird durch Langbänke in zwei Hälften aufgeteilt.</li> <li>&gt; Je eine Gruppe positioniert sich auf einer Hallenhälfte.</li> <li>&gt; Die Kinder versuchen alle „Schneebälle“ in die gegnerische Hälfte zu werfen.</li> <li>&gt; Alle Schneebälle in der eigenen Hälfte werden schnellstmöglich wieder zurückgeworfen.</li> <li>&gt; Nach einer vorgegebenen Zeit (z.B. 2 Minuten) wird die Anzahl der Bälle gezählt – gewonnen hat die Mannschaft, in der weniger Schneebälle liegen.</li> <li>&gt; Mehrere Durchgänge</li> <li>&gt; <i>Ziel: Wurf</i></li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Langbänke</li> <li>&gt; Schneebälle (z.B. zusammengeknülltes Zeitungspapier, Softbälle, Wurfsäckchen, ...)</li> </ul>

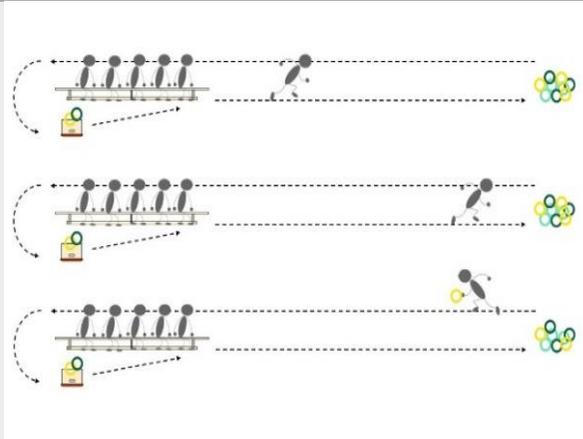
# Bundesjugendspiele-Wettbewerb

## Zusatz - Übungen für das ganze Schuljahr

Stundeneinstieg oder -abschluss			
10'	<p><b>Mattenschieben</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Zwei oder mehrere Teams (4-6 Kinder pro Team) treten gegeneinander an.</li> <li>&gt; Jedes Team muss ihren Weichboden durch gemeinsames Schieben zur anderen Hallenseite rutschen.</li> <li>&gt; <i>Ziel: Sprint, Sprung → Kräftigung</i></li> </ul> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; im Team gemeinsam auf den Weichboden springen und damit zum Rutschen bringen</li> <li>&gt; einzeln oder paarweise aufspringen</li> <li>&gt; im „Landesitz“ aufspringen (weitsprungähnliche Bewegung)</li> </ul>		> Weichbodenmatten
5'	<p><b>Reise nach Jerusalem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Reifen werden in der Halle verteilt (1 Reifen weniger als Kinder)</li> <li>&gt; Die Kinder laufen kreuz und quer durch die Halle, z.B. auf Musik.</li> <li>&gt; Bei Beendigung der Musik oder Pfiff versucht jedes Kind in einen Reifen zu springen.</li> <li>&gt; Das Kind, welches übrig bleibt, setzt sich an den Rand (bzw. am Ende Stunde kann es sich schon umziehen gehen)</li> <li>&gt; <i>Ziel: Ausdauer</i></li> </ul>		> Reifen

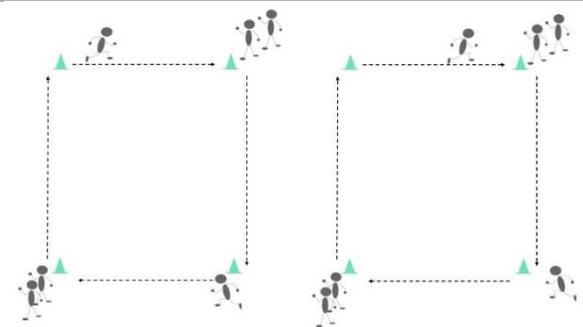
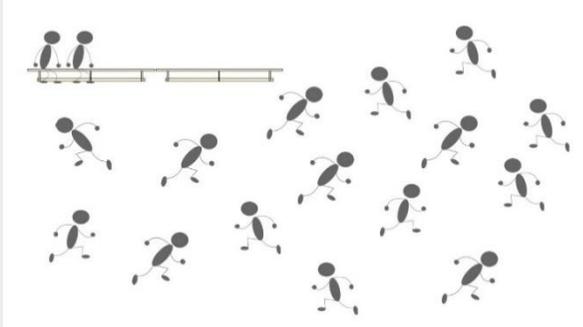
# Bundesjugendspiele-Wettbewerb

## Zusatz - Übungen für das ganze Schuljahr

Stundeneinstieg oder -abschluss		
10'	<p><b>Einsammelstaffel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Zwei oder mehrere Teams (Staffeln) sammeln auf den Boden verteilte Gegenstände.</li> <li>&gt; Dabei darf jeweils nur ein Kind pro Team 1 Gegenstand einsammeln.</li> <li>&gt; Auf dem Rückweg muss das Kind um eine Langbank (hier sitzt das Team darauf) herum sprinten, am Ende den Gegenstand in einen umgedrehten Kasten fallen lassen, um dann von hinten das nächste Kind durch Abschlagen loszuschicken.</li> <li>&gt; Welches Team hat am Ende die meisten eingesammelten Gegenstände (Zeit) bzw. welche Staffel hat zuerst alle Gegenstände eingesammelt?</li> <li>&gt; <i>Ziel: Sprint</i></li> </ul> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 2 Kinder müssen gemeinsam sprinten (gemeinsames festhalten eines Fahrradreifens)</li> <li>&gt; 2 oder mehrere Kinder dürfen gleichzeitig sammeln</li> <li>&gt; Markierungsteller mit unterschiedlichen Farben haben unterschiedliche Werte, z.B. rot 3 Punkte, gelb 2 Punkte, blau 1 Punkt</li> <li>&gt; Sammeln versteckter Legosteinen unter den Hütchen</li> <li>&gt; Hindernis- oder Slalomaufgaben auf Hin- oder/und Rückweg</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 1 Langbank pro Team</li> <li>&gt; 1 kleiner Kasten pro Team für eingesammelte Gegenstände</li> <li>&gt; Gegenstände, z.B. Markierungsteller, Legosteine, Bierdeckel, Bälle, Reifen, ...</li> </ul>

# Bundesjugendspiele-Wettbewerb

## Zusatz - Übungen für das ganze Schuljahr

Stundeneinstieg oder -abschluss			
5'	<p><b>6-Tage-Rennen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Mit 4 Hütchen ein viereckiges Feld abstecken.</li> <li>&gt; Je zwei Teams (3-4 Kinder) pro Feld diagonal gegenüber aufstellen.</li> <li>&gt; Beide Teams laufen im Uhrzeigersinn um das Feld und versuche jeweils das vordere Kind zu fangen.</li> <li>&gt; Sobald eine Runde gelaufen wurde, wird das nächste Kind aus dem eigenen Team abgeklatscht und läuft los.</li> <li>&gt; <i>Ziel: Ausdauer</i></li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 4 Hütchen pro Team</li> <li>&gt; Leibchen</li> </ul>
5'	<p><b>Zeitschätzlauf</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Die Aufgabe ist es eine Zeit zu schätzen (z.B. 1 min, 2 min, 3 min)</li> <li>&gt; Am Hallenrand werden 1-2 Langbänke hingestellt / Auf dem Sportplatz ein Ort vereinbart, an dem die Kinder sich setzen können (z.B. die Tribüne).</li> <li>&gt; Die Zeit wird den Kindern mitgeteilt und sie laufen kreuz und quer durch die Halle.</li> <li>&gt; Sobald ein Kind denkt, dass die Zeit um ist, setzt es sich auf die Bank.</li> <li>&gt; Das nächste Kind setzt sich daneben.</li> <li>&gt; Die Lehrkraft stoppt jeweils die Zeit. Wer konnte die Zeit am besten einschätzen?</li> <li>&gt; <i>Ziel: Ausdauer</i></li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Sitzgelegenheit (z.B. Langbänke)</li> </ul>