

Frühsport

Spiel- und Übungskartei

für die täglichen 15 Minuten Sport und Bewegung in der ersten Schulstunde
mit Rudi Ren(n)tier, Tinta Tentakel und Mingo Flamingo

Sport macht
gute Laune!

Frühsport macht uns
fit und munter, auch
fürs Lernen!



Frühsport auf Moodle



Hier gibt's noch mehr
für Lehrkräfte aus BW.

Ziel ist es, jedem Kind 15 Minuten Frühsport in der 1. Unterrichtsstunde zu ermöglichen.

Die folgenden Ausführungen bieten Möglichkeiten und Anregungen zu Inhalt und Organisation des Frühsports. Anpassungen und Erweiterungen durch die Schule sind möglich und erwünscht. Voraussetzung dabei ist, dass sich jedes Kind möglichst viel bewegt.

Die Spiele und Übungen auf den folgenden Karten umfassen die Themen:



im Schulhaus

Wir machen uns fit für den Tag
Wir laufen in den Tag
Wir spielen mit dem Ball in den Tag
Wir springen in den Tag
Wir tanzen in den Tag
Das geht bei uns



auf dem Schulhof

Organisation: Wenn es organisatorisch und wetterbedingt möglich ist, empfehlen wir, den Früh-sport draußen stattfinden zu lassen (z. B. Schulhof, Schulgelände).

Materialien, die sich nicht in der Materialkiste befinden, sind kursiv gedruckt.

Sprechblasen: Die Sprechblasen enthalten Informationen für die Kinder zur Bedeutsamkeit von Bewegung und Sport fürs Lernen und können als Gesprächsanlass dienen (z. B. „Frühsport wärmt fürs Lernen auf!“, „Ich mache meinen Körper und meinen Kopf laufend fit!“, „Ballspielen mit Köpfchen! „Wir spielen gemeinsam und trainieren unser Gehirn!“).



Wir machen uns fit für den Tag – FUNtervals

FUNtervals (Intervalltraining durch Bewegungsgeschichten)

FUNtervals sind kurze, motivierende, intensive Bewegungsgeschichten, die den ganzen Körper aktivieren (vgl. Ma, Le Mare & Gurd 2015). Dabei wechseln sich 20-sekündige hochintensive Bewegungseinheiten mit Pausen von 10 Sek ab („Intervalltraining“).

Damit es gelingt:

- Wir empfehlen, FUNtervals an 2 bis 3 Tagen in der Woche durchzuführen.
- Für eine Einheit wird die Bewegungsgeschichte 4-mal durchgeführt.
- Nach 2 Durchgängen und zum Abschluss erfolgt je eine 2-minütige passende Entspannungsgeschichte. Diese Geschichte steht im rechten Kasten auf den Karten.

Eine Entspannungsgeschichte soll 2 Minuten dauern, dabei ist zu beachten:

- langsam sprechen
- Pausen machen
- Atemübungen wiederholen nach dem Rhythmus:
4 Sek einatmen – 2 Sek halten – 6 Sek ausatmen – 2 Sek halten (siehe Text)
- bei Bedarf thematisch ausschmücken.



Je nach Klasse/Gruppe, Jahreszeit oder nach Lerninhalten können die Geschichten angepasst, erweitert oder neu „erfunden“ werden.



Wir machen uns fit für den Tag – FUNtervals

Für Frühsportexperten und Frühsportexpertinnen

Variation sorgt für Fortschritt und damit auch für Motivationssteigerung und Freude an Bewegung. Verändern Sie aus diesem Grund die Länge der Intervalle und steigern Sie auch die Intensität durch intensivere (schnellere) Aktivitäten.

Die Intensität kann angepasst werden, indem Belastungsdauer und Erholungszeiten variiert werden:

Beispiele:

1. Stufe: Belastung und Entlastung sind gleich lang (z. B. 30 Sek – 30 Sek)
2. Stufe: Belastung und Entlastung im Verhältnis 2:1 (z. B. 40 Sek – 20 Sek)
3. Stufe: Verlängerung des Gesamtintervalls auf 6 Minuten (2 Runden à 6 Minuten)



Hinweis: Kinder mit ADHS reagieren gut auf hohe Intensitäten. Deswegen sind FUNtervals für sie geeigneter als langsame Dauerläufe aus dem Bereich „Wir laufen in den Tag“ (vgl. Hutterer, C.: Die Bedeutung von Sport für Kinder und Jugendliche mit ADHS. German Journal of Sports Medicine, 6/24).

Wir machen uns fit für den Tag – FUNtervals

Frühsport mit Rudi, Mingo und Tinta (4 Durchgänge, nach jeweils 2 Durchgängen erfolgt 2 Minuten Entspannungszeit)
 Auftakt „Lasst uns gemeinsam Frühsport machen! Los geht's!“

Dauer	Geschichte	Aktivität
20 Sek	Rudi Rentier freut sich auf seinen Besuch und galoppiert mit breitem Grinsen durch den Wald.	Pferdchensprünge auf der Stelle, dabei winken und lächeln
10 Sek	Pause	
20 Sek	Mingo Flamingo ist auch schon ganz aufgeregt und flattert mit den Flügeln.	Kniehebelauf mit seitlichem Armheben und -senken, flattern
10 Sek	Pause	
20 Sek	Tinta Tentakel wärmt sich schon einmal fleißig auf und zeigt ihre sieben Arme.	Strecksprünge, dabei Arme weit nach oben und Beine weit spreizen
10 Sek	Pause	
20 Sek	Alle drei machen gemeinsam Frühsport. „Frühsport ist toll!“	Wechselsprünge auf der Stelle, dabei Luftboxen in alle Richtungen
10 Sek	Pause	

Durchatmen mit Rudi, Mingo und Tinta

Stelle dir vor, du bist mit Rudi, Tinta und Mingo durch den Wald gerannt und erholst dich jetzt unter einem Baum. Lächle. Stehe entspannt mit hüftbreiten Füßen.

- Atme tief durch die Nase ein – zähle dabei langsam und lautlos bis 4.
- Halte die Luft kurz an – zähle bis 2.
- Atme dann langsam durch den Mund aus. Zähle langsam und lautlos bis 6. Spüre die Erholung (2 Sek). Wiederhole dies 3-mal.
- Jetzt streichst du mit den Fingerspitzen leicht Arme und Beine ab. Das ist so, als würden dich Mingos Federn berühren.
- Schüttle danach deine Arme und Beine locker aus, so wie Tinta es tut.
- Strecke dich und mach dich groß, wie Rudi mit Geweih.
- Atme nochmal tief ein und aus, fühl dich leicht, fröhlich und fit für neue Aufgaben.

Wir machen uns fit für den Tag – FUNtervals

Pizza backen (4 Durchgänge, nach jeweils 2 Durchgängen erfolgt 2 Minuten Entspannungszeit)
 Auftakt „Lasst uns gemeinsam leckere Pizen backen! Los geht's!“

Dauer	Geschichte	Aktivität
20 Sek	Wir kneten den Teig.	schnell auf der Stelle laufen und mit den Füßen stampfen
10 Sek	Pause (dabei formen wir die Pizza)	
20 Sek	Wir verteilen Tomatensauce auf der Pizza	tiefe Hocke (Squats), mit den Armen große Streichbewegungen machen
10 Sek	Pause (Wie belegen wir die Pizza?)	
20 Sek	Die Pizza wird belegt.	• Strecksprung, um den Belag aus dem großen Kühlschrank zu holen • klein machen, um den Belag auf die Pizza zu legen
10 Sek	Pause (Pizza wird aufgehoben)	
20 Sek	Wir schieben die Pizza in den Ofen.	Wechselsprünge auf der Stelle, dabei bewegen sich die Arme nach vorne (Pizza wird in den Ofen geschoben)
10 Sek	Pause	

Die gemütliche Pizza-Reise

Stelle dir vor, du bist ein warmer Pizzateig. Stehe entspannt mit hüftbreiten Füßen.

- Lege deine Hände locker auf den Bauch und atme tief ein. Spüre, wie sich dein Bauch hebt (4 Sek einatmen).
- Halte die Luft kurz an (2 Sek).
- Atme ganz langsam durch den Mund aus (6 Sek). Spürst du, wie der Teig sich dehnt und aufgeht (2 Sek). Wiederhole dies 3-mal.
- Massiere nun sanft deinen Bauch in kleinen Kreisen, als ob der Teig geknetet wird.
- Der Teig wird ausgezogen. Strecke jetzt die Arme nach oben und ziehe dich lang – ganz entspannt.
- Atme mehrmals tief ein und aus und spüre die Kraft, die dir die Pizza gibt. Jetzt bist du wieder fit für weitere Aufgaben!

Wir machen uns fit für den Tag – FUNtervals

Popcorn herstellen (4 Durchgänge, nach jeweils 2 Durchgängen erfolgt 2 Minuten Entspannungszeit)

Auftakt: „Lasst uns Popcorn herstellen. Seid ihr dabei? Los geht's!“

Dauer	Geschichte	Aktivität
20 Sek	Wir gehen in die Küche.	auf der Stelle laufen
10 Sek	Pause	
20 Sek	Pfanne und Mais aus den Schränken nehmen	- auf die Zehenspitzen stellen und Arme nach oben strecken (Pfanne holen) - klein machen und Schublade öffnen (Popcorn holen)
10 Sek	Pause	
20 Sek	Popcorn einfüllen und aufgeregt warten	schnell auf der Stelle laufen
10 Sek	Pause (dabei tief durchatmen)	
20 Sek	Das Popcorn poppt!	- klein machen und schnell nach oben springen. - wiederholen
10 Sek	Pause	

Flauschiges Popcorn-Wölkchen

Stelle dir vor, du bist ein kleines Popcornkörnchen. Stehe entspannt mit hüftbreiten Füßen.

- Atme tief durch die Nase ein – zähle dabei langsam und lautlos bis 4.
- Halte die Luft ganz kurz an – zähle bis 2.
- Atme dann langsam durch den Mund aus. Zähle langsam und lautlos bis 6. Duftet das lecker (2 Sek)!
- Jetzt klopfst du mit den Fingerspitzen ganz leicht Arme und Beine ab. Das ist so, als würden kleine Popcornkörner aufspringen.
- Schüttle danach deine Arme und deine Beine locker aus.
- Mache dich lang, wie eine Duftwolke aus Popcorn, die durch die Luft schwebt.
- Atme nochmal tief ein und aus – fühle dich ganz leicht und fit für neue Aufgaben.

Wir machen uns fit für den Tag – FUNtervals

Abenteuer im Dschungel (4 Durchgänge, nach jeweils 2 Durchgängen erfolgt 2 Minuten Entspannungszeit)

Auftakt: „Heute erkunden wir gemeinsam den Dschungel. Los geht's!“

Dauer	Geschichte	Aktivität
20 Sek	Du läufst durch den Urwald.	schnell auf der Stelle laufen
10 Sek	Pause (anhalten und umsehen)	
20 Sek	Du schaust über und unter Büschen nach Tieren: Da oben ist ein Affe und unten sind viele Krabbeltiere.	- auf die Zehenspitzen stehen und schnell eine Hocke machen - häufig wiederholen
10 Sek	Pause (tief hocken → im Gebüsch verstecken)	
20 Sek	Du kletterst auf einen Baum.	mit den Armen und Beinen Kletterbewegungen machen
10 Sek	Pause (oben angekommen & Affen zuschauen)	
20 Sek	Runterspringen und auf der anderen Seite des Flusses nach Tieren suchen!	seitliche Sprünge über Steine
10 Sek	Pause	

Faultier-Entspannung

Stelle dir vor, du bist ein Faultier und hängst im Baum. Nimm eine bequeme Position ein.

- Atme langsam tief durch die Nase ein (4 Sek), halte die Luft kurz an (2 Sek).
- Atme dann langsam durch den Mund aus (6 Sek), spüre die frische Urwald-Luft (2 Sek).
- Mache langsame Schritte auf der Stelle und klopfe mit den Fingerspitzen sanft an deine Schultern, so wie raschelnde Blätter.
- Schwinde die Arme langsam hin und her und atme ruhig weiter ein und aus.
- Du siehst die Sonne durch das Blätterdach scheinen und fühlst dich ganz ruhig und sicher im Urwald.
- Atme mehrmals tief ein und aus – fühl dich ganz leicht, entspannt und fit.

Wir machen uns fit für den Tag – FUNtervals

Auf dem Bauernhof (4 Durchgänge, nach jeweils 2 Durchgängen erfolgt 2 Minuten Entspannungszeit)

Auftakt: „Heute helfen wir auf einem Bauernhof mit. Los geht's!“

Dauer	Geschichte	Aktivität
20 Sek	Du läufst in den Stall zu den hungrigen Tieren.	schnell auf der Stelle laufen
10 Sek	Pause (anhalten und Futtereimer bereitstellen)	
20 Sek	Du fütterst die Hühner, die Hasen und die Kühe.	- schnelles Bücken und Füttern imitieren - aufrichten, schnell zu den nächsten Tieren laufen und füttern
10 Sek	Pause (Rücken gerade machen und durchatmen)	
20 Sek	Du fährst Traktor.	auf der Stelle laufen und das „Lenkrad“ drehen
10 Sek	Pause (nach den Tieren sehen)	
20 Sek	Die Schweine sind ausgebrochen!	seitliche Sprünge, um sie in ihr Gatter zu treiben
10 Sek	Pause	

Pause auf dem Bauernhof

Stelle dir vor, du stehst im Schatten unter einem Baum auf dem Bauernhof. Stehe entspannt mit hüftbreiten Füßen.

- Atme tief ein (4 Sek).
- Halte die Luft kurz an (2 Sek).
- Atme langsam durch den Mund aus (6 Sek) und spüre den Duft von Heu und frischer Erde (2 Sek).
- Streiche mit den Händen langsam über Arme und Beine, als würde das weiche, lange Gras an dir entlangstreifen.
- Klopfe dann sanft mit den Fingerspitzen deinen Rücken und deine Beine ab, stell dir dabei vor, du tätschelst sanft kleine Hühner und Katzen, die du beruhigen möchtest.
- Atme tief ein und aus und fühle die Ruhe auf dem Bauernhof. Jetzt bist du fit für neue Aufgaben!

Wir machen uns fit für den Tag – FUNtervals

In der Zauberschule (4 Durchgänge, nach jeweils 2 Durchgängen erfolgt 2 Minuten Entspannungszeit) Auftakt: „Heute beginnt die Ausbildung für junge Zauberinnen und Zauberer. Magisch anstrengend! Let's go!“

Dauer	Geschichte	Aktivität
20 Sek	Wir üben das Zauberstabschwingen.	große Kreisbewegungen mit einem Arm: je 10 Sek rechts und links
10 Sek	Pause (Arme ausschütteln)	
20 Sek	Du probierst das Fliegen mit dem Besen, dabei musst du erst einmal Anlauf nehmen!	- mehrmaliges schnelles Laufen auf der Stelle und abspringen (Knie anziehen) - ausgestreckte Arme und fliegen imitieren
10 Sek	Pause (Arme und Beine ausschütteln)	
20 Sek	Du rührst einen Zauberschorlen in einem großen Kessel an.	Beine stehen fest auf dem Boden, Arme sind ausgestreckt mit Rumpfdrehungen umrühren
10 Sek	Pause Arme ausschütteln und durchatmen	
20 Sek	Ein gefährlicher Drache kommt angeflogen!	schnell ducken und wieder aufrichten
10 Sek	Pause	

Stille-Zauber

Stelle dir vor, du schwebst auf einer Zaubervolke. Stehe dabei mit hüftbreiten Füßen.

- Atme tief durch die Nase ein (4 Sek), halte den Atem kurz an (2 Sek).
- Atme langsam durch den Mund aus (6 Sek) und spüre die Magie um dich herum (2 Sek).
- Wiederhole dies 3-mal.
- Reibe deine Handflächen aneinander, bis sie warm werden – das ist Zauberkraft.
- Klopfe langsam und leicht mit deinem Zeigefinger wie mit einem Zauberschorlen auf deine Arme von den Schultern bis zu den Händen. Spürst du den Zauber? Wiederhole dies auf der anderen Seite.
- Schließe die Augen, atme weiter ruhig ein und aus, lass die Magie dich umhüllen und spüre neue Kraft!

Wir machen uns fit für den Tag – FUNtervals

Reise ins Weltall (4 Durchgänge, nach jeweils 2 Durchgängen erfolgt 2 Minuten Entspannungszeit)

Auftakt: „Deine Rakete startet ins Weltall. Dort erwarten dich spannende Aufgaben. Los geht's!“

Dauer	Geschichte	Aktivität
20 Sek	Den Raketenstart müssen wir mehrmals üben.	tief hocken und explosionsartig nach oben springen
10 Sek	Pause (Beine ausschütteln)	
20 Sek	Du schwebst durch das Weltall!	kleine Hüpfen mit schwebenden Armbewegungen
10 Sek	Pause (Arme und Beine ausschütteln)	
20 Sek	Achtung, da kommt ein Meteoritenschwarm!	- kleine schnelle Trippelschritte - Ausweichbewegungen
10 Sek	Pause (Arme und Beine ausschütteln)	
20 Sek	Wir begrüßen einbeinige Außerirdische.	- Auf dem rechten Bein stehen, Balance für 10 Sek halten und winken. - Beinwechsel
10 Sek	Pause	

Schweben im Weltall

Stelle dir vor, du schwebst schwerelos im Weltall. Stehe dabei entspannt mit hüftbreiten Füßen.

- Atme tief durch die Nase ein (4 Sek), halte die Luft kurz an (2 Sek).
- Atme langsam durch den Mund aus (6 Sek), spüre die Weite um dich herum (2 Sek).
- Strecke die Arme langsam nach oben und lasse sie sanft sinken, als würdest du schweben.
Wiederhole dies 3-mal.
- Klatsche leise mit den Händen auf deine Oberschenkel, so wie das Knistern von Sternenstaub.
- Atme ruhig weiter ein und aus und fühle dich frei, leicht und fit.

Wir machen uns fit für den Tag – FUNtervals

Superhelden-Einsatz in der Stadt (4 Durchgänge, nach jeweils 2 Durchgängen erfolgt 2 Minuten Entspannungszeit)
 Auftakt: „In der Stadt sind Eindringlinge unterwegs. Nur ihr könnt mit euren Superkräften helfen. Los geht's!“

Dauer	Geschichte	Aktivität
20 Sek	Laufft in den Bereich, wo die Eindringlinge sind!	schnell auf der Stelle laufen
10 Sek	Pause (Beine ausschütteln)	
20 Sek	Klettert am Haus hoch, da oben sind sie!	mit den Armen und Beinen Kletterbewegungen machen
10 Sek	Pause (Arme und Beine ausschütteln)	
20 Sek	Achtung, sie kommen auf euch zu!	- kleine, schnelle Trippelschritte machen - Ausweichbewegungen, ducken und drehen
10 Sek	Pause (Arme und Beine ausschütteln)	
20 Sek	Springt von Haus zu Haus und verfolgt sie!	- weite Sprünge - schnell laufen
10 Sek	Pause	

Entspannung für Superhelden

Stelle dir vor, du bist von deinem Einsatz zurück und tankst Kraft in der Ruhe. Stehe dabei entspannt mit hüftbreiten Füßen.

- Atme tief durch die Nase ein (4 Sek), halte die Luft kurz an (2 Sek).
- Atme langsam durch den Mund aus (6 Sek), spüre die Weite um dich herum (2 Sek). Wiederhole dies 3-mal
- Streiche langsam von den Schultern bis zur Brust, als würdest du dich in einen Superhelden-Umhang wickeln.
- Klopfe sanft mit den Fingerspitzen deine Arme ab und wecke deine Superkräfte.
- Atme ruhig weiter ein, spüre die Kraft und die Ruhe, die dich ganz entspannt und fit machen.

Wir machen uns fit für den Tag – FUNtervals

Waldarbeit – Teil 1: (4 Durchgänge, nach jeweils 2 Durchgängen erfolgt 2 Minuten Entspannungszeit)

Auftakt: „Baumfällen ist anstrengend. Los geht's!“

Dauer	Geschichte	Aktivität
20 Sek	Wir laufen in den Wald.	schnell auf der Stelle laufen und nach Bäumen suchen, die gefällt werden müssen
10 Sek	Pause (Beine ausschütteln)	
20 Sek	Jetzt wird Holz gehackt.	leicht in die Knie gehen und beidarmig schnelle Hackbewegungen machen
10 Sek	Pause (Arme und Beine ausschütteln)	
20 Sek	Wir laufen zum nächsten Arbeits-einsatz.	schnell auf der Stelle laufen und nach Bäumen suchen, die gefällt werden müssen
10 Sek	Pause (Arme und Beine ausschütteln)	
20 Sek	Wir schleppen Baumstämme.	Wir gehen in die Knie, heben einen Baumstamm auf und legen ihn auf der anderen Seite wieder ab.
10 Sek	Pause	

Entspannung im Wald

Stelle dich still hin, deine Füße sind hüftbreit, die Arme hängen locker neben dem Körper.

- Führe deine Arme über den Kopf, atme dabei langsam durch die Nase ein (4 Sek), halte die Luft kurz an (2 Sek)
- Führe die Arme langsam wieder zurück – wie fallendes Laub, dabei atmest du langsam durch den Mund aus (6 Sek), spüre den Wald um dich herum (2 Sek). Wiederhole dies 3-mal.
- Atme entspannt weiter, so wie der Wind, der leicht zwischen den Bäumen weht.
- Gehe jetzt ganz langsam und leise auf der Stelle, spüre dabei den weichen Waldboden.
- Rieche die feuchte Erde und das Laub.
- Spüre die Kraft und die Ruhe des Waldes, die dich ganz entspannt und fit machen.

Wir machen uns fit für den Tag – FUNtervals

Waldarbeit – Teil 2 (4 Durchgänge, nach jeweils 2 Durchgängen erfolgt 2 Minuten Entspannungszeit)

Auftakt: „Sägen im Wald ist anstrengend. Los geht's!“

Dauer	Geschichte	Aktivität
20 Sek	Wir laufen in den Wald.	schnell auf der Stelle laufen
10 Sek	Pause (Beine ausschütteln)	
20 Sek	Wir sägen dicke Baumstämme.	leicht in die Knie gehen und beidarmig schnelle Sägebewegungen ausführen
10 Sek	Pause (Arme und Beine ausschütteln)	
20 Sek	Wir laufen zum nächsten Arbeits-einsatz.	schnell auf der Stelle laufen
10 Sek	Pause (Arme und Beine ausschütteln)	
20 Sek	Der Wind hat Äste auf den Weg ge-weht. Wir räumen sie weg.	In die Hocke gehen, Ast aufheben und auf den Traktor legen. Wiederholen!
10 Sek	Pause	

Entspannung im Wald

Stelle dir vor, du stehst unter einem Baum. Deine Füße sind hüftbreit, die Arme hängen locker neben dem Körper.

- Führe deine Arme über den Kopf, atme dabei langsam durch die Nase ein (4 Sek), halte die Luft kurz an (2 Sek)
- Führe die Arme langsam wieder zurück - wie sich langsam im Wind bewegende Äste, dabei atmest du langsam durch den Mund aus (6 Sek), spüre den Wald um dich herum (2 Sek). Wiederhole dies 3-mal.
- Siehst du den Vogel, wie er elegant fliegt? Bewege deine Arme wie ein Vogel.
- Atme ruhig weiter, spüre die Ruhe und Kraft des Vogels, die dich entspannt und fit machen.

Wir machen uns fit für den Tag – FUNtervals

Wanderung in den Bergen (4 Durchgänge, nach jeweils 2 Durchgängen erfolgt 2 Minuten Entspannungszeit)

Auftakt: „Wir machen einen Ausflug in die Berge und freuen uns auf die Erlebnisse in der Natur. Los geht's!“

Dauer	Geschichte	Aktivität
20 Sek	Wir laufen den steilen kurvigen Weg hinauf.	schnell auf der Stelle laufen, dabei nach rechts und nach links lehnen
10 Sek	Pause (Beine ausschütteln)	
20 Sek	Oh, da sind Felsen im Weg!	beidbeinig darüber hüpfen, dabei die Arme mit nach oben nehmen
10 Sek	Pause (Arme und Beine ausschütteln)	
20 Sek	Und jetzt geht es durch die Höhle, die ist aber ganz schön niedrig.	- in die Hocke gehen - auf der Stelle Krabbelbewegungen machen
10 Sek	Pause (Arme und Beine ausschütteln)	
20 Sek	Wir sind auf dem Gipfel angekommen und hissen eine Fahne. Juhu!	auf der Stelle trappeln, dabei Arme ausgestreckt über den Kopf halten und von links nach rechts schwenken
10 Sek	Pause	

Wolken im Wind über dem Gipfel

Stelle dir vor, du stehst auf dem Berggipfel. Stehe aufrecht. Deine Füße sind dabei hüftbreit, die Arme hängen locker neben dem Körper.

- Führe deine Arme über den Kopf in Richtung Wolken, atme dabei langsam durch die Nase ein (4 Sek), halte die Luft kurz an (2 Sek)
- Führe die Arme langsam wieder zurück – wie eine herabsinkende Wolke und atme dabei aus (6 Sek), spüre die frische Bergluft um dich herum (2 Sek). Wiederhole dies 3-mal.
- Schließe jetzt deine Augen und stelle dir vor, du liegst auf der Wolke, die sich sanft im Wind bewegt.
- Atme ruhig weiter ein, spüre die frische Luft und die Kraft der Natur, die dich ganz entspannt und fit machen.

Wir machen uns fit für den Tag – FUNtervals

Apfelernte (4 Durchgänge, nach jeweils 2 Durchgängen erfolgt 2 Minuten Entspannungszeit)
 Auftakt „Die Äpfel sind reif, das Apfelpflücker-Team hilft bei der Ernte. Natürlich helfen wir mit. Los geht's!“

Dauer	Geschichte	Aktivität
20 Sek	Lauft schnell in die Apfelplantage.	schnell auf der Stelle laufen, dabei nach reifen Äpfeln schauen
10 Sek	Pause (Beine ausschütteln)	
20 Sek	Pflückt die Äpfel und legt sie vorsichtig in den Korb.	Arme abwechselnd strecken, in die Hocke gehen und die Äpfel in den Korb legen
10 Sek	Pause (Arme und Beine ausschütteln)	
20 Sek	Tragt den schweren Korb zum Traktor.	Arme vor dem Körper halten, schnell auf der Stelle laufen, dabei über heruntergefallene Äpfel springen, sie sollen nicht zertreten werden
10 Sek	Pause (Arme und Beine ausschütteln)	
20 Sek	Lauft zu den Äpfeln, die auf dem Boden liegen und hebt sie auf.	- schnell auf der Stelle laufen - bücken und Äpfel aufheben
10 Sek	Pause	

Der schwebende Apfel

Du hast viele Äpfel geerntet. Stelle dir vor, du stehst jetzt unter einem Apfelbaum und tankst Kraft, um gleich weiter arbeiten zu können.

- Blicke nach oben in den Baum und betrachte deinen Lieblingsapfel. Atme dabei tief durch die Nase ein (4 Sek), halte die Luft kurz an (2 Sek).
- Atme langsam durch den Mund aus (6 Sek) und stell dir vor, der Apfel schwebt zu dir hinab (2 Sek).
- Fange ihn auf und stelle dir vor, du streichst über seine glatte Haut. Kannst du ihn auch riechen?
- Mache jetzt eine Faust und stelle dir vor, du rollst deinen Apfel über deine Arme und Beine.
- Atme dabei ruhig weiter ein, spüre den Apfel, der deine Muskeln entspannt und dich wieder fit macht.

Wir machen uns fit für den Tag – FUNtervals

Polizeieinsatz in der Stadt (4 Durchgänge, nach jeweils 2 Durchgängen erfolgt 2 Minuten Entspannungszeit)

Auftakt: „In der Stadt sind Einbrecher unterwegs. Wir sind Polizisten und wollen sie verhaften. Los geht's!“

Dauer	Geschichte	Aktivität
20 Sek	Lauff in die Straße, in der der Einbruch geschah.	schnell auf der Stelle laufen
10 Sek	Pause (Beine ausschütteln)	
20 Sek	Über Hindernisse springen!	beidbeinig seitlich springen (rechts-links)
10 Sek	Pause (Arme und Beine ausschütteln)	
20 Sek	Da vorne ist die Einbrecher-Bande. Sie dürfen uns nicht sehen!	auf Zehenspitzen weiterlaufen, hinter Häusern ducken, Ausweichbewegungen machen, den Kopf dabei vorsichtig von seitlich drehen
10 Sek	Pause (Arme und Beine ausschütteln)	
20 Sek	Wir haben sie, schnell die Handschellen anlegen!	schnelle Ausfallschritte machen, mit beiden Armen ergreifen und Handschellen anlegen
10 Sek	Pause	

Geheimauftrag „Leise werden“

Stelle dir vor, du bist von deinem erfolgreichen Einsatz zurück und stehst jetzt entspannt mit lockeren Armen neben deinem Körper bei deinem Polizeiauto. Dein Auftrag lautet jetzt: Leise sein!

- Atme tief durch die Nase ein (4 Sek), führe deine Fäuste zur Brust und halte die Luft kurz an (2 Sek).
- Atme langsam durch den Mund aus (6 Sek), führe deine Fäuste locker wieder zurück (2 Sek). Wiederhole dies 3-mal.
- Klopfe jetzt langsam mit der Faust deine Arme und deine Brust ab.
- Wiederhole dies mit der anderen Faust.
- Atme ruhig weiter ein, spüre die Kraft und die Ruhe, die dich ganz entspannt machen.
- Die Mission Stille ist erfüllt. Du fühlst dich entspannt und fit für neue Aktionen!

Wir machen uns fit für den Tag – FUNtervals

Action im Garten (4 Durchgänge, nach jeweils 2 Durchgängen erfolgt 2 Minuten Entspannungszeit)
 Auftakt: „Im Garten gibt es viel zu tun, wenn wir gemeinsam arbeiten, sind wir schnell fertig. Los geht's!

Dauer	Geschichte	Aktivität
20 Sek	Lauft in den Garten.	schnell auf der Stelle laufen
10 Sek	Pause (Beine ausschütteln)	
20 Sek	Grabt das Beet um.	- in Schrittstellung leicht in die Knie gehen und 10 Sek schnell schaufeln - Seitenwechsel
10 Sek	Pause (Arme und Beine ausschütteln)	
20 Sek	Oh, dieses Unkraut und die Schnecken! Die sammeln wir besser ein.	- kleine, schnelle Trippelschritte machen, - bücken, etwas aufheben und in einen Eimer legen - wiederholen
10 Sek	Pause (Arme und Beine ausschütteln)	
20 Sek	Springt von Stein zu Stein zum nächsten Beet, damit die Pflanzen geschützt werden.	- schnell auf der Stelle laufen - hohe Sprünge
10 Sek	Pause	

Blume im Wind

Stelle dir vor, du stehst unter einem schattigen Baum und tankst Kraft in der Ruhe, du warst so fleißig im Garten. Stehe hüftbreit und lasse die Arme locker neben dem Körper hängen.

- Atme tief durch die Nase ein (4 Sek), halte die Luft kurz an (2 Sek), führe dabei die Arme über deinen Kopf.
- Atme langsam durch den Mund aus (6 Sek), spüre die raschelnden Blätter um dich herum und lass die Arme sinken (2 Sek). Wiederhole 3-mal.
- Streiche mit einer Hand langsam von den Schultern bis zur anderen Hand, als ob du über die Rinde des Baumes streichst und wieder zurück. Wiederhole das auf der anderen Seite. Wiederhole das 3-mal.
- Schüttle deine Arme aus, atme bewusst weiter und spüre deine neue Kraft!

Wir machen uns fit für den Tag – FUNtervals

Abenteuer im Zoo – Teil 1 (4 Durchgänge, nach jeweils 2 Durchgängen erfolgt 2 Minuten Entspannungszeit)

Auftakt: „Wir sind Tierpfleger und dürfen uns im Zoo mit den Tieren gemeinsam bewegen. Was für ein Spaß, los geht's!“

Dauer	Geschichte	Aktivität
20 Sek	Affenalarm: Sie springen von Baum zu Baum!	schnelle beidbeinige Sprünge von rechts nach links
10 Sek	Pause (Beine ausschütteln)	
20 Sek	Die Giraffen fressen Blätter und strecken ihren langen Hals!	- langsam: Arme über den Kopf und auf Zehenspitzen stehen - ganz klein machen; Kopf Richtung Boden
10 Sek	Pause (Arme und Beine ausschütteln)	
20 Sek	Elefanten traben in der Herde!	fest und schnell auf der Stelle stapfen
10 Sek	Pause (Arme und Beine ausschütteln)	
20 Sek	Mingo Flamingo balanciert.	10 Sek auf linkem Bein stehen mit den Armen wie mit Flügeln schlagen 10 Sek mit dem rechten Bein - Arme bewegen sich weiter
10 Sek	Pause	

Ruhepause im Zoo

Stelle dir vor, du stehst entspannt mit lockeren Armen neben deinem Körper vor dem Aquarium. Du beobachtest die vielen bunten Fische, die sich langsam bewegen.

- Atme tief durch die Nase ein (4 Sek), führe die wedelnden Hände wie schwimmende Fische über deinen Kopf und halte die Luft kurz an (2 Sek).
- Atme langsam durch den Mund aus (6 Sek), lasse die Fische wieder locker zurückschwimmen (2 Sek). Wiederhole dies 3-mal.
- Klopfe mit deinen Fingern über deine Arme und Beine, als wären da kleine Fische
- Wiederhole das mit der anderen Hand.
- Atme ruhig weiter, spüre die Kraft und die Ruhe, die dich ganz entspannt macht.
- Du fühlst dich entspannt und fit für neue Aktionen!

Wir machen uns fit für den Tag – FUNtervals

Abenteuer im Zoo – Teil 2 (4 Durchgänge, nach jeweils 2 Durchgängen erfolgt 2 Minuten Entspannungszeit)

Auftakt: „Wir sind Tierpfleger und dürfen uns im Zoo mit den Tieren gemeinsam bewegen. Was für ein Spaß, los geht's!“

Dauer	Geschichte	Aktivität
20 Sek	Die Zebras galoppieren durch die Steppe und begrüßen Rudi!	- schnelle Galoppsprünge auf der Stelle - mit dem Kopf nicken - winken
10 Sek	Pause (Beine ausschütteln)	
20 Sek	Die Flamingos waten durch das knietiefe Wasser.	- Kniehebelauf auf der Stelle, dabei auf sicheren Stand achten - mit den Armen flattern
10 Sek	Pause (Arme und Beine ausschütteln)	
20 Sek	Die Kängurus spielen auf der Wiese Ball!	schräg nach oben in die Luft boxen, dabei lockere Trippelschritte machen
10 Sek	Pause (Arme und Beine ausschütteln)	
20 Sek	Die Frösche hüpfen im Zooteich hin und her und suchen Tinta.	Mit geschlossenen Füßen von rechts nach links springen
10 Sek	Pause	

Ruhepause im Zoo

Stelle dir vor, du stehst entspannt mit lockeren Armen neben deinem Körper vor dem Faultiergehege. Du beobachtest die vielen bunten Vögel, die sich langsam bewegen.

- Atme tief durch die Nase ein (4 Sek), schließe die Augen, führe deine Arme langsam über deinen Kopf zusammen und halte die Luft kurz an (2 Sek).
- Atme langsam durch den Mund aus (6 Sek), lasse die Arme wieder locker sinken (2 Sek). Wiederhole dies 3-mal.
- Streiche mit deinen Fingern über deine Arme und deine Beine.
- Wiederhole dies mit der anderen Hand.
- Atme ruhig weiter, spüre die Kraft und die Ruhe, die dich ganz locker machen.
- Jetzt fühlst du dich fit für neue Aufgaben!



Wir machen uns fit für den Tag – Würfelfitness

Würfelfitness“ ermöglicht es, Kinder in den Bereichen Ausdauer, Kraft und Koordination spielerisch zu fördern. Die folgenden Übungskarten orientieren sich an der Trainingsmethode HIIT (hochintensives Intervalltraining, ausgesprochen „Hit“), bei der sich kurze, sehr intensive Belastungsphasen von circa 60 Sek mit einer kurzen Erholungsphase von 30 Sek abwechseln. Hier ist das Durchhaltevermögen der Kinder besonders gefragt.

Damit es gelingt:

- Die Kinder stehen mit etwas Platz um sich herum (z. B. in der Kreis- oder Blockaufstellung, im Klassenzimmer oder auf dem Schulhof).
- Eine Person würfelt und legt so die durchzuführende Übung fest.
- Je nach gewürfelter Augenzahl wird dann die entsprechende Übung 60 Sek durchgeführt. In der folgenden Pause wird die nächste Übung gewürfelt.



Es stehen verschiedene Übungskarten mit Übungsschwerpunkten zur Auswahl. Ebenso können Übungen selbst auf einer Blankovorlage zusammengestellt werden. Motivierend ist die Unterstützung durch Musik.





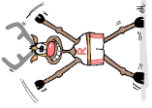
Wir machen uns fit für den Tag – Würfelfitness

Material: Würfel, Aufgabenkarten, Uhr

Tipp: Gängige Apps erlauben es, Musik sowie Intervall- und Pausendauer einfach zu kombinieren und zu steuern.

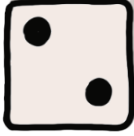
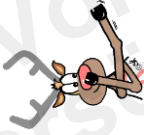
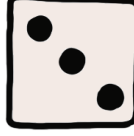
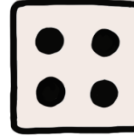
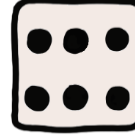
Intervalltraining bedeutet
Anstrengung und Ruhe im Wechsel.
Das bringt dich, deinen Körper und
dein Gehirn in Schwung!



Koordination 1	
	 Hampelmann
	 Nase – Ohr
	 Überkreuz
	 Flieger
	 Seitgalopp
	 Zehenspitzenstand

Wir machen uns fit für den Tag – Würfelfitness

Koordination 1	
 Hampelmann Springe Hampelmann.	
 Nase – Ohr 1. Berühre mit der rechten Hand das linke Ohr und mit der linken Hand die Nase. 2. Patsche dir auf die Oberschenkel. 3. Wechsele die Hände: Die linke Hand berührt das rechte Ohr, die rechte Hand die Nase. 4. Die Bewegung wird mehrmals wiederholt. Werde dabei immer schneller.	
 Überkreuz 1. Stelle dich gerade hin. 2. Führe nun das linke Knie mit dem rechten Ellenbogen zusammen. 3. Wechsle: rechtes Knie mit linkem Ellenbogen.	
 Flieger 1. Stelle dich auf ein Bein. 2. Hebe das andere Bein möglichst gestreckt nach hinten an und strecke deine Arme zur Seite. 3. Halte ein paar Sekunden, wechsele dann.	
 Seitgalopp 1. Suche dir einen Start- und einen Zielpunkt. 2. Lege diese Strecke im Seitgalopp zurück. 3. Auf dem Rückweg zeigt die andere Schulter nach vorne.	
 Zehenspitzenstand 1. Stelle dich auf deine Zehenspitzen. 2. Zähle langsam bis 10, ohne umzukippen. 3. Schließe deine Augen und versuche es noch einmal.	

Koordination 2	
	 Armkreisen gegengleich
	 Elefantenrüssel
	 Einbein-Acht
	 Wechselsprünge
	 Auf-Ab-Kreis-Maschine
	 Propeller

Wir machen uns fit für den Tag – Würfelfitness

Koordination 2

Armkreisen gegengleich



1. Strecke deine Arme zur Seite.
2. Kreise deinen rechten Arm vorwärts.
3. Kreise deinen linken Arm rückwärts.
4. Kannst du das auch mit beiden Armen gleichzeitig – ein Arm vorwärts – ein Arm rückwärts?

Elefantenrüssel



1. Stelle dich hin.
2. Mit der rechten Hand tippst du dir an die Nase.
3. Den linken Arm fädelt du nun durch, als ob du einen Elefantenrüssel hättest.
4. Wechsle die Seite.

Eisbein-Acht



1. Stelle dich auf ein Bein.
2. Male mit einer Hand eine große liegende Acht in die Luft.
3. Kannst du dabei auch dein Knie rauf und runter bewegen?

Wechselsprünge



1. Suche dir eine Linie auf dem Boden.
2. Setze einen Fuß vor die Linie, den anderen dahinter.
3. Nun springst du hoch und wechselst dabei die Füße.

Auf-Ab-Kreis-Maschine



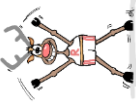
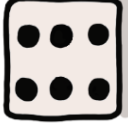
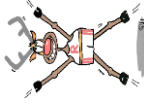
1. Stelle dich hin.
2. Mit der rechten Hand malst du nun vor deinem Bauch gleichmäßige Kreise, die Handfläche zeigt dabei Richtung Bauch.
3. Die andere Hand bewegst du über deinem Kopf senkrecht von oben nach unten.
4. Wechsle die Hand.

Propeller



1. Stelle dich mit gegrätschten Beinen hin.
2. Beuge deinen Oberkörper nach vorne und berühre mit der rechten Hand deinen linken Fuß.
3. Drehe wieder zurück und berühre nun mit der linken Hand deinen Fuß.
4. Lasse deine Beine dabei möglichst gerade.

Wir machen uns fit für den Tag – Würfelfitness

HIIT 1		
		Kniehebelauf
		Wechselsprünge
		Skating
		Hampelmann
		Twist-Sprünge
		Sternensprung

Wir machen uns fit für den Tag – Würfelfitness

HILF 1	
	Kniebelauf Laufe auf der Stelle. Hebe dabei deine Knie immer möglichst weit nach oben.
	Wechselsprünge 1. Suche dir eine Linie auf dem Boden. 2. Setze einen Fuß vor die Linie, den anderen dahinter. 3. Springe hoch und wechsele dabei die Füße.
	Skating 1. Laufe auf der Stelle. Deine Beine schwingen dabei weit von rechts nach links, so wie beim Inline-Skaten. 2. Beuge dabei deinen Oberkörper nach vorne und schwing deine Arme vor dem Körper mit.
	Hampelmann Springe Hampelmann.
	Twist-Sprünge 1. Springe mit geschlossenen Beinen und drehe bei jedem Sprung deine Füße und deine Hüfte abwechselnd von links nach rechts.
	Sternensprung 1. Springe mit beiden Beinen so hoch du kannst. 2. Strecke in der Luft beide Arme und beide Beine zur Seite – wie ein Stern!

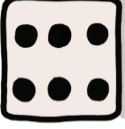
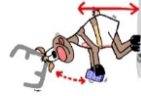
Wir machen uns fit für den Tag – Würfelfitness

HIIT 2	
	Anfersen 
	Luftboxen 
	Zick-Zack-Springen 
	Skippings 
	Mumien-Kicks 
	Kokosnuss knacken 

Wir machen uns fit für den Tag – Würfelfitness

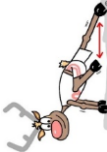
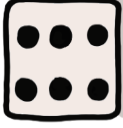
HIIT 2

	Anfersen Ziehe die Unterschenkel beim Laufen abwechselnd zum Po. Achte darauf, dass deine Hüfte gestreckt ist und dein Oberkörper nicht zu sehr in Vorlage gerät. Kann deine Ferse deinen Po berühren?
	Luftboxen 1. Stelle dich mit beiden Füßen fest auf den Boden und gehe ganz leicht in die Knie. 2. Stelle dir vor, über dir hängt eine Boxbirne. 3. Nun boxt du mit beiden Fäusten abwechselnd so schnell es geht schräg nach oben in die Luft.
	Zick-Zack-Springen 1. Suche dir eine Linie auf dem Boden. 2. Springe mit geschlossenen Füßen entlang dieser Linie im Zickzack von rechts nach links und wieder zurück.
	Skippings Mache kleine, schnelle sehr schnelle Schritte auf der Stelle. Setze zuerst die Zehenspitzen auf und rolle dann zu den Fersen ab.
	Mumien-Kicks 1. Stelle dich hin und strecke die Arme nach vorne. 2. Hüfte auf der Stelle. 3. Kicke dabei abwechselnd deine Füße nach vorne, die Beine bleiben möglichst gestreckt.
	Kokosnuss knacken 1. Stelle dir vor, du hältst eine Kokosnuss über dem Kopf. 2. Ziehe nun die Kokosnuss mit Schwung nach unten und ein Knie nach oben, so als ob du die Kokosnuss knacken möchtest. 3. Setze den Fuß ab und hebe die Arme wieder über den Kopf.

Kraft 1	
	 Kängurusprung
	 Ausfallschritt
	 Schrittsprünge
	 Wandsitz
	 Wandliegestütz
	 Power-Kniebeuge

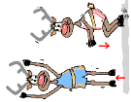
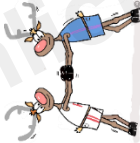
Wir machen uns fit für den Tag – Würfelfitness

Kraft 1	
	Kängurusprung 1. Versuche aus dem Stand so weit zu springen, wie du groß bist. 2. Versuche danach, auf einem Bein abzuspringen und auf beiden Beinen zu landen.
	Ausfallschritt 1. Mache im Flur oder auf dem Schulhof große Ausfallschritte. 2. Gehe dabei ganz tief in die Knie und halte den Oberkörper aufrecht. 3. Nutze die Arme, um das Gleichgewicht zu halten.
	Schrittsprünge Mache Schrittsprünge über den Schulhof oder im Flur.
	Wandsitz Suche dir eine Wand. Lehne dich mit dem Rücken an und beuge die Beine, als ob du dich auf einen Stuhl setzen möchtest. Schaffst du es auch länger?
	Wandliegestütz 1. Stelle dich in hüftbreitem Stand ungefähr 50 cm vor eine Wand. Setze die Hände schulterbreit an der Wand auf. 2. Versuche nun, die Ellenbogen zu beugen und deinen Körper angespannt nach vorne zu verlagern. 3. Danach drückst du dich wieder in die Ausgangsposition. Dein Körper ist dabei gerade wie ein Brett.
	Power-Kniebeuge 1. Stelle deine Füße hüftbreit auf den Boden. 2. Strecke nun deine Arme nach vorne. Halte dabei einen Ball, dein Mäppchen oder eine Wasserflasche gut fest. 3. Beuge die Knie und schiebe deinen Po dabei so weit es geht nach hinten. 4. Strecke die Beine wieder. Deine Arme bewegen sich dabei gestreckt über den Kopf.

Kraft 2 am Boden	
	 Luftschritt
	 Beine hoch
	 Spinnengang
	 Bergsteiger
	  Entengang
	 Ruderboot

Wir machen uns fit für den Tag – Würfelfitness

Kraft 2 am Boden ggf. mit Unterlage	
	Luftschrift 1. Setze dich seitlich auf einen Stuhl oder auf den Boden und hebe beide Beine an. 2. Schreibe mit geschlossenen Füßen deine Namen in die Luft.
	Beine hoch 1. Lege dich auf den Rücken. 2. Hebe deine Beine gestreckt senkrecht nach oben in die Luft. Dein Po bleibt dabei auf dem Boden. 3. Deine Arme legst du seitlich auf den Boden. 4. Wie lange kannst du die Beine oben halten?
	Spinnengang 1. Setze dich auf den Po. 2. Stelle deine Füße auf und stütze dich mit deinen Händen hinter dem Po ab. 3. Drücke nun deinen Po ganz weit nach oben. 4. Laufe jetzt wie eine Spinne vorwärts.
	Bergsteiger 1. Gehe in die Liegestützposition. 2. Ziehe nun die Knie abwechselnd unter deinen Bauch. 3. Dein Rücken bleibt dabei immer auf der gleichen Höhe und hängt nicht durch. 4. Kannst du deine Knie auch nach rechts und links ziehen?
	Entengang 1. Suche dir einen Start- und einen Zielpunkt. 2. Gehe in die Hocke und versuche, die Strecke im Entengang zurückzulegen.
	Ruderboot 1. Setze dich auf den Boden. 2. Hebe die Beine in den Schwebesitz. 3. Löse die Hände vom Boden. 4. Versuche nun, die Arme und Beine gegengleich anziehen und wieder zu strecken, wie beim Rudern. Nur noch der Po sollte den Boden berühren.

Übungen zu zweit	
	Dampfmaschine „Bumm-Tscha“ 
	Klatschende Hände 
	Wegdrücken 
	Paar-Balance 
	Paar-Kick 
	Doppelter Krebsgang 

Wir machen uns fit für den Tag – Würfelfitness

übungen zu zweit	
	Dampfmaschine „Bumm-Ischa“ 1. Suche dir ein anderes Kind. 2. Stell euch gegenüber auf und sprecht gemeinsam zunächst im langsamen Tempo „Bumm-Ischa“. 3. Auf das Kommando „Bumm“ geht ein Kind von euch in die Hocke, das andere macht einen Strecksprung. 4. Auf das Kommando „Ischa“ wechselt ihr. 5. Steigert die Geschwindigkeit.
	Klatschende Hände 1. Suche dir ein anderes Kind. 2. Stell euch gegenüber auf und klatscht euch gegenseitig in die Hände: • Erst beide in die rechte Hand • Dann beide in die linke Hand • Dann in die eigenen Hände klatschen.
	Wegdücken 1. Suche dir ein anderes Kind. 2. Stell euch gegenüber in Schrittstellung auf und legt eure Handflächen gegeneinander. 3. Versucht nun, euch gegenseitig wegzuschieben und wegzudrücken, sodass der andere einen Schritt zur Seite oder nach hinten machen muss.
	Paar-Balance Stell euch gegenüber und fasst euch an den Händen. Nun stellt sich jeder von euch auf ein Bein. Wie lange schafft ihr es, ohne umzufallen auf einem Bein zu stehen?
	Paar-Kick Stell euch gegenüber auf und führt in eurem eigenen Rhythmus ein High-Five rechts und links. Ellenbogencheck rechts und links und einen Fuß-Check rechts und links aus.
	Doppelter Krebsgang 1. Suche dir ein anderes Kind. 2. Stell euch Rücken an Rücken. 3. Geht nun so weit in die Knie und lehnt euch aneinander, dass ihr beide so wie auf einem Stuhl sitzt. 4. Versucht nun, seitwärts wie ein Krebs zu gehen.

Wir machen uns fit für den Tag – Würfelfitness

Fitness-Mix	
	 Kniehebelauf
	 Power-Kniebeuge
	 Joggen
	 Überkreuz
	 Raketensprung
	 Wechselsprünge

Wir machen uns fit für den Tag – Würfelfitness

Fitness-Mix	
	Kniehellauf Laufe auf der Stelle. Hebe dabei deine Knie immer möglichst weit nach oben. Klatsche dabei jedes Mal unter deinem Bein.
	Power-Kniebeuge 1. Stelle deine Füße hüftbreit auf den Boden. 2. Strecke nun deine Arme nach vorne. Halte dabei einen Ball, dein Mäppchen oder eine Wasserflasche gut fest. 3. Beuge die Knie und schiebe deinen Po dabei so weit es geht nach hinten. 4. Strecke die Beine wieder. Deine Arme bewegen sich dabei gestreckt über den Kopf.
	Joggen Jogge in Runden.
	Überkreuz 1. Stelle dich gerade hin. 2. Führe nun das linke Knie mit dem rechten Ellenbogen zusammen. 3. Wechsele: rechtes Knie mit linkem Ellenbogen.
	Raketensprung Gehe tief in die Hocke. Springe in die Luft, nimm die Arme dabei weit über den Kopf.
	Wechselsprünge Stelle dich in die Schrittstellung. Springe hoch und wechsele dabei das Bein. Deine Arme schwingen an der Seite mit.

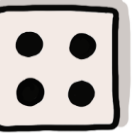
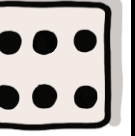
Wir machen uns fit für den Tag – Würfelfitness

Im Klassenzimmer	
	Sprint auf der Stelle 
	Radfahren 
	Power-Kniebeuge 
	Bobsled 
	Hüpfen 
	Schwimmen 

Wir machen uns fit für den Tag – Würfelfitness

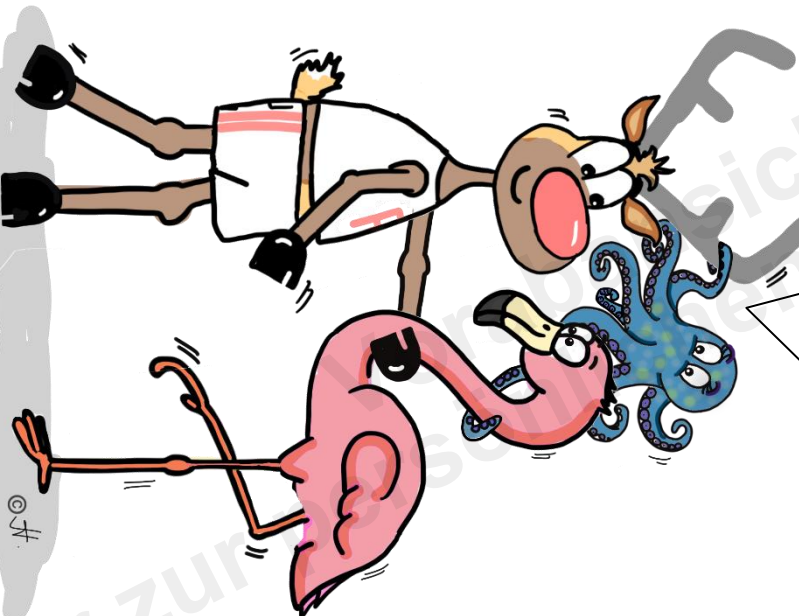
Im Klassenzimmer	
	Sprint auf der Stelle 1. Laufe eine Minute lang auf der Stelle. Bewege dabei die Beine so schnell du kannst. 2. Schwinde die Arme an der Seite mit.
	Radfahren 1. Setze dich seitlich auf einen Stuhl. 2. Lehne dich leicht zurück. 3. Halte dich mit den Händen an der Stuhlfläche fest. 4. Nun fahre mit den Beinen Rad. 5. Fahre vorwärts. Fahre nach einiger Zeit rückwärts.
	Power-Kniebeuge 1. Stelle deine Füße hüftbreit auf den Boden. 2. Strecke nun deine Arme nach vorne. Halte dabei einen Ball, dein Mäppchen oder eine Wasserflasche gut fest. 3. Beuge die Knie und schiebe deinen Po dabei so weit es geht nach hinten. 4. Strecke die Beine wieder. Deine Arme bewegen sich dabei gestreckt über den Kopf.
	Bobsled 1. Stelle dich hinter deinen Stuhl und halte ihn an der Lehne fest. 2. Laufe auf der Stelle so schnell du kannst. Der Stuhl darf sich dabei nicht bewegen.
	Hüpfen Hüpfe solange du kannst auf der Stelle auf einem Bein.
	Schwimmen 1. Lege dich mit dem Bauch auf einen Stuhl. 2. Hebe die Arme und Beine an. Halte dabei das Gleichgewicht. 3. Mache nun Beinbewegungen wie beim Kraulschwimmen.

Wir machen uns fit für den Tag – Würfelfitness

Wir machen uns fit für den Tag – Würfelfitness

Frühspor ist wie
Aufwärmen für
das Lernen!





Die Winter-Edition

In unserer Winter-Edition finden Sie zusätzlich **Bewegungsgeschichten**, die jeweils thematisch zu einem FUNterval und der dazugehörigen Entspannungsgeschichte gehören. Entscheiden Sie selbst, ob Sie lieber etwas ausführlicher erzählen und dies mittels der ausformulierten Bewegungsgeschichte tun oder es lieber kurz und knackig handhaben wollen, wie bisher mit den gewohnten FUNtervals. Eines bleibt gleich - Entspannung nicht vergessen!

Damit Bewegungsgeschichten gelingen:

- Grundsätzlich gilt: Die Kinder laufen während der gesamten Geschichte auf der Stelle.
- Die zusätzlichen Aktionen, die die Kinder ausführen sollen, sind fett gedruckt.
- Um die Intensität während der Geschichte zu gewährleisten, werden diese Aktionen mehrmals wiederholt. Dies geschieht entweder durch das Erzählen selbst oder durch das Bild einer Uhr.  Immer wenn Sie diese sehen, wird die entsprechende Aktion nach eigenem Empfinden weiter durchgeführt.
- Nach der Geschichte folgt die passende Entspannung, die sich auf der Vorderseite der Karte befindet.

Wir machen uns fit für den Tag – Winteredition

In der Weihnachtsbäckerei mit Rudi (4 Durchgänge, nach jeweils 2 Durchgängen erfolgt 2 Minuten Entspannungszeit)

Auftakt „Lasst uns gemeinsam Plätzchen backen. Los geht's!“

Dauer	Geschichte	Aktivität
20 Sek	Rudi sucht die Zutaten und bereitet alles für das Plätzchenbacken vor.	auf der Stelle laufen, sich strecken und in die Hocke gehen
10 Sek	Pause	
20 Sek	Nun darf Rudi die Zutaten in eine große Schüssel geben, gut verrühren und kneten.	- mit beiden Armen kräftig „rühren“ - mit den Fäusten in Richtung Boden „boxen/kneten“
10 Sek	Pause	
20 Sek	Jetzt rollt Rudi den Teig aus.	mit beiden Armen nach vorne „rollen“ und gleichzeitig mit den Füßen stampfen
10 Sek	Pause	
20 Sek	Rudi sticht nun die verschiedenen Plätzchen aus.	Abwechselnd → Stern: Arme und Beine weit ausstrecken → Tannenbaum: Arme über den Kopf zusammen, Beine geschlossen
10 Sek	Pause	

Durchatmen mit Rudi

Stelle dir vor, du bist mit Rudi in der Weihnachtsbäckerei gewesen und hast fleißig mitgebacken. Du erholst dich jetzt vor dem Backofen. Stehe entspannt mit hüftbreiten Füßen.

- Atme tief durch die Nase ein – zähle dabei langsam und lautlos bis 4.
- Halte die Luft kurz an – zähle bis 2.
- Atme dann langsam durch den Mund aus. Zähle langsam und lautlos bis 6. Spüre die Erholung (2 Sek Luft anhalten). Wiederhole dies 3-mal.
- Jetzt tippst du mit den Fingerspitzen auf deine Arme und Beine und wartest, bis sie fertig sind.
- Schüttle jetzt deine Arme und Beine locker aus. Das Backen war anstrengend!
- Mach dich groß und stehe aufrecht, sei stolz auf deine selbstgebackenen Plätzchen.
- Atme nochmal tief ein und aus, rieche den leckeren Duft der Plätzchen. Freue dich auf neuen Aufgaben.

Wir machen uns fit für den Tag – Winteredition

Hinweis: Die Kinder laufen während der gesamten Geschichte auf der Stelle.

In der Weihnachtsbäckerei mit Rudi

Heute ist Rudi in der Weihnachtsbäckerei. Wir **laufen gleich** los, weil wir auch mitbacken dürfen! Als erstes stellen wir alle Zutaten bereit. Wir **strecken uns nach rechts** holen Zucker, wir **strecken uns nach links** und holen Mehl aus den oberen Schränken. Für Zimt müssen wir uns **bücken** und in den unteren Schränken **weit** nach hinten **greifen**. Für die Mandeln noch einmal – **runter und weit nach hinten**. Butter und Eier **holen** wir vorsichtig und **auf Zehenspitzen** aus dem großen Kühlschrank. So! Alles liegt bereit, wir sind startklar, **lächeln** und **laufen weiter**. Alle Zutaten werden in eine große Schüssel gegeben. Das Mehl wird durch ein großes Sieb, das

wir mit **beiden Händen hochhalten, gesiebt**. Das Sieb ist ziemlich voll und wir **schütteln** und **kreisen** vorsichtig 🌀. Um die Butter zu schneiden, **halten wir sie mit einer Hand und mit der anderen schneiden wir von oben nach unten: Zack, zack, zack**. Lustig, das **probieren wir jetzt auch mit links: Zack, zack, zack**. Nun **streuen** wir ein wenig Zucker **rein**. Die **6 Eier schlagen wir vorsichtig auf dem Schüsselrand auf** und **öffnen sie mit beiden Händen** über der Schüssel, damit sie reinfallen. Das ist im **Laufen** gar nicht so einfach: **1 – 2 – 3 – 4 – 5 und das 6.!** Nun muss **alles gut verrührt** werden. Mit einem Rühröffel, den wir fest in unseren Händen halten,

rühren wir mal **kräftig**, mal **schnell** und mal **langsam**. Das dauert ... 🕒 Der Teig ist knetbereit. Wir **nehmen** ihn aus der Schüssel. Jetzt heißt es: Mit **beiden Händen drücken, rollen, falten, boxen ...** und nochmals **drücken, rollen, falten, boxen, drücken, rollen, boxen, falten, boxen...** bis der Teig ganz weich ist. Puh! Das war aber anstrengend! Lasst uns **tief durchatmen** und **die Hände ausschütteln**.

Lauft ihr eigentlich noch? 🕒

Nun sind wir für das Ausrollen bereit. Wir nehmen die Teigrolle **in beide Hände und rollen vor und zurück, vor und zurück und noch mal vor und zurück und dabei immer weiterlaufen**, bis der Teig schön flach ist. Endlich kommen die verschiedenen Plätzchenformen zum Einsatz: Wir stechen aus und **laufen dabei immer weiter**. Als erstes einen Stern: wir **strecken die Arme weit nach außen**, dann kommt die Tannenbaumform dran: wir sind **ganz aufrecht und halten die Arme spitz über den Kopf**. Für die Engelplätzchen **breiten wir die Arme aus wie Flügel und flattern dabei**. Stern – Tannenbaum – Engel – Stern – Engel – Tannenbaum – Engel. Oh! Das Backblech ist schon voll! Wir **nehmen vorsichtig das Blech in beide Hände** und **strecken sie nach vorne**, jetzt noch **ein wenig in die Knie gehen** und es kann in den heißen Ofen **geschoben** werden. Wir schauen in den Ofen und sind so ungeduldig, dass wir **mit den Fingern aufgeregt auf die Oberschenkel tippen**. Mmh, wir riechen schon den Duft unserer Plätzchen und **atmen tief ein und aus und ein und aus und nochmals ein und aus**. Juhu! Sie sind endlich fertig, und wir hüpfen **vor Freude mehrmals in die Höhe**.

➔ „Durchatmen mit Rudi“ (Seite 44)

Wir machen uns fit für den Tag – Winteredition

Ren(n)tierrennen (4 Durchgänge, nach jeweils 2 Durchgängen erfolgt 2 Minuten Entspannungszeit)

Auftakt „Auf die Plätze fertig los!“

Dauer	Geschichte	Aktivität
20 Sek	Wir sind am Start und wärmen uns gut auf.	auf der Stelle tippeln, dabei Arme und Beine ausschütteln,
10 Sek	Pause (dabei gehen wir in Startposition)	
20 Sek	1 – 2 – 3 – los	schnell auf der Stelle galoppieren
10 Sek	Pause (tief durchatmen, Schnee von den Hufen klopfen)	
20 Sek	Nun geht es - auf Hügel - über herabgefallene Äste und - durch den verschneiten Wald.	schnell galoppieren: - hohe Knie und Arme kräftig mitbewegen - im Wechsel hüpfen und ducken - seitliche Schritte rechts und links (Slalom)
10 Sek	Pause	
20 Sek	Endspurt bis ins Ziel	so schnell es geht auf der Stelle galoppieren und Arme mitbewegen
10 Sek	Pause (durchatmen, locker ausschütteln, dem Publikum zuwinken.	

Cool-down nach dem Rennen

Stelle dir vor, du bist eben durchs Ziel gerast und kommst zum Stehen.

- Lege eine Hand locker auf den Bauch und eine auf deine Brust. Spüre, wie sich dein Bauch und deine Brust heben und senken.
- Atme tief durch die Nase ein – zähle dabei langsam und lautlos bis 4.
- Halte die Luft kurz an (2 Sek).
- Atme ganz langsam durch den Mund aus (6 Sek). Spürst du, wie dein Körper zur Ruhe kommt? (2 Sek Luft anhalten). Wiederhole dies 3-mal.
- Massiere nun sanft deine Beine.
- Strecke die Arme nach oben und ziehe dich lang – ganz entspannt.
- Atme mehrmals tief ein und aus und spüre wie dein Herz jetzt pocht. Jetzt bist du wieder fit für weitere Aufgaben!

Wir machen uns fit für den Tag – Winteredition

Das Ren(n)tierrennen

Wir stehen mit Rudi und den anderen Rentieren am Start der Rennbahn. Brrr, es ist sehr kalt und wir **hüpfen locker auf der Stelle und reiben unsere Hände aneinander**. Wir schauen dabei die anderen Ren(n)tiere an und **dreht den Kopf langsam von rechts nach links**. Dabei immer weiter **hüpfen und die Hände reiben**. 🕒

Gleich ist es soweit - Konzentration! Wir **stehen hüftbreit** in Startposition im Schnee und **atmen mehrmals tief ein und aus**.

Auf die Plätze – fertig – los! Wir **rennen auf der Stelle schnell los** und **bewegen unsere Arme mit, den Oberkörper beugen wir leicht nach vorne**. 🕒

Die Rennbahn führt als erstes über einen Hügel. Wir müssen **unsere Knie weit nach oben heben, hoch – hoch – hoch und nochmals hoch – hoch – hoch und nochmals**. Oben – wir können **langsamer weiterlaufen**. Puh! War das anstrengend! Kurz **durchatmen, Arme ausschütteln** und weiter geht es – den Hügel wieder runter. Das ist aber rutschig! Wir müssen **auf Zehenspitzen** vorsichtig bergab **trippeln**. 🕒 Unten angekommen können wir wieder **schneller laufen**. Oh, vor uns sehen wir einen dichten Waldpfad. Der Wind weht und der Schnee wirbelt. Die Rentiere und wir **rennen tapfer geduckt weiter**. 🕒 Jetzt müssen wir unter einem Ast durch, **wir ducken uns noch tiefer** und kaum sind wir wieder **aufgerichtet, springen** wir über einen abgebrochenen großen Stamm. Oh! Wir müssen uns gleich **wieder ducken und über ein Hindernis springen und wieder ducken – springen, ducken – springen und wieder springen – ducken – springen**. Gut gemacht! Jetzt können wir eine kurze Strecke **locker weitertraben und dabei tief durchatmen**.

Da wir in Führung sind, können wir jetzt etwas **langsamer laufen**, den Wald genießen und dabei **weiter tief durchatmen**. 🕒

Endspurt! Endspurt! Auf zum Ziel!“, hören wir plötzlich das Publikum rufen. **Wir rennen so schnell wir können im Slalom** durch den letzten dichten Waldabschnitt, dabei müssen wir immer wieder **große seitliche Schritte nach links und nach rechts machen**. 🕒 Wir sind raus aus dem Wald, das Ziel ist in Sichtweite und wir **sprinten immer schneller und nehmen dabei die Arme mit**. Nicht aufgeben, nur noch ein paar Meter! Geschafft! Alle **jubeln laut, springen vor Freude und winken dem Publikum zu**. Unser Atem rast, wir sind erschöpft aber glücklich.

→ „Cool-down nach dem Rennen“ (Seite 46)

Wir machen uns fit für den Tag – Winteredition

Schneetag (4 Durchgänge, nach jeweils 2 Durchgängen erfolgt 2 Minuten Entspannungszeit)

Auftakt: „Es schneit! Kommt alle aus dem Haus!“

Dauer	Geschichte	Aktivität
20 Sek	Wir rennen raus, der Schnee ist tief.	auf der Stelle stampfen
10 Sek	Pause	
20 Sek	Wir machen eine Schneeballschlacht.	- in die Hocke gehen (Achtung Knie und Rücken!), Schneeball formen - aufrichten, Ball werfen
10 Sek	Pause	
20 Sek	Wir tragen und ziehen unseren Schlitten den steilen Berg hinauf.	- Arme über Kopf, dabei stampfen - Kniehebelauf, Arme nach hinten und imaginäres Seil ziehen
10 Sek	Pause (dabei tief durchatmen)	
20 Sek	Wir sausen den hügeligen Berg hinunter und überwinden Hindernisse.	- Hockposition, Arme nach vorne (Achtung Knie und Rücken!) - hochspringen - Hockposition
10 Sek	Pause	

Schneepause

Stelle dir vor, du stehst im weichen Schnee. Stehe entspannt hüftbreit.

- Atme tief durch die Nase ein – zähle dabei langsam und lautlos bis 4.
- Halte die Luft ganz kurz an – zähle bis 2.
- Atme dann langsam durch den Mund aus. Zähle langsam und lautlos bis 6. Du siehst deinen Atem in der frostigen Luft (2 Sek Luft anhalten)! Wiederhole das 3-mal.
- Jetzt klopfst du mit den Händen deine Arme und Beine warm.
- Schüttle danach deine Arme und deine Beine locker aus.
- Mache dich lang, wie ein Eiszapfen, der vom Dach hängt.
- Atme nochmal tief ein und aus – das war ein aufregender Schneetag! Fühle dich ganz fit für neue Aufgaben.

Wir machen uns fit für den Tag – Winteredition

Hinweis: Die Kinder laufen während der gesamten Geschichte auf der Stelle.

Schneetag

Wir **rennen** nach draußen, in den Schnee! Wir müssen die **Knie ganz schön hochheben** und die **Arme mitbewegen**, damit wir durch den tiefen Schnee kommen. ⌚ Lasst uns eine Schneeballschlacht machen! Wir **gehen schnell in die Hocke, formen mit den Händen einen Schneeball, stehen auf und werfen ihn weit nach vorne. Dabei laufen wir auf der Stelle weiter. Wir werfen immer weiter, mal nach links und mal nach rechts.** ⌚ Achtung! Seht ihr die Schneebälle, die angeflogen kommen, **weicht nach links aus und jetzt nach rechts, oh, jetzt nach unten bücken und sogar drüber springen! Links – rechts – bücken – springen und nochmals: links – rechts – bücken – springen, rechts – bücken – springen – links.** Puh! Das war knapp. So eine Schneeballschlacht macht Spaß!

Jetzt geht es auf zum Schlittenfahren! Wir **tragen** unseren Schlitten den steilen Berg hinauf. **Geht in die Knie und hebt den Schlitten mit ausgestreckten Armen über euren Kopf und stampft den hohen Berg hinauf.** ⌚

Das ist aber schwer, wir **stampfen** noch ein paar Meter weiter, sind oben angekommen und **stellen endlich den Schlitten ab. Wir atmen gut durch** und sehen dabei kleine weiße Wolken, die in der Kälte vor unserem Mund schweben. Da vorne ist ein perfekter Start für unsere rasante Abfahrt. Der Schnee ist hier nicht so tief, dafür schön fest. Wir können zum Start **rennen** und ziehen den Schlitten hinterher, das ist einfacher, als ihn zu tragen. ⌚

Geschafft, gleich geht es los! Wir **machen Freudesprünge, dabei springen wir auf der Stelle hoch und landen wieder im Schnee. Schaffen wir das noch 10-mal? Bravo!**

Bevor wir endlich den hügeligen Berg runtersausen können, setzen wir uns mit **geradem Rücken** auf unseren Schlitten (Stuhl), **die beiden Beine strecken wir nach vorne und stellen die Fersen fest auf dem Boden auf. Unsere Hände legen wir seitlich an die Sitzfläche und halten uns fest.** Endlich geht es los: Hui, da ist schon der erste Schneehügel, **wir springen darüber und heben kurz ab, indem wir einen kleinen Hüpf machen und setzen uns gleich wieder auf den Schlitten.** Weiter geht es mit dem nächsten Hügel und nochmals **auf und ab, auf und ab, auf und ab.** Jetzt fahren wir um kleine Büsche und Bäumchen herum **rechts und links,**

rechts und links. Wir legen uns dabei in die Kurven, nicht loslassen, gut festhalten. ⌚ Achtung, da vorne ist das Ziel! Wir müssen gleich anhalten. Wie bremsen wir am besten? Ach ja, **drückt eure Fersen ganz kräftig in den Schnee und kommt langsam zu Stehen.** Puh, das war eine rasante Abfahrt! So schnell durch den Schnee zu brausen macht richtig Spaß!

→ „Schneepause“ (Seite 48)

Wir machen uns fit für den Tag – Winteredition

Geschenke einpacken (4 Durchgänge, nach jeweils 2 Durchgängen erfolgt 2 Minuten Entspannungszeit)

Auftakt: „Fleißige Helfer – seid ihr bereit? Los geht's!“

Dauer	Geschichte	Aktivität
20 Sek	Du läufst in die Geschenkfabrik und sammelst die Geschenke ein.	- schnell auf der Stelle laufen - dabei Arme in alle Richtungen strecken
10 Sek	Pause (anhalten und umsehen)	
20 Sek	Du schneidest das Geschenkpapier.	gestreckte Arme vor dem Körper abwechselnd wie bei einer Schere nach oben und nach unten bewegen
10 Sek	Pause	
20 Sek	Stell dir vor, du bist das Geschenk, das in Geschenkpapier gewickelt wird.	Drehung um die eigene Achse nach rechts, nach links dabei trippeln
10 Sek	Pause	
20 Sek	Räumt die Geschenke in die Regale.	abwechselnd von der Hocke auf die Zehenspitzen und zurück (Achtung Knie und Rücken!)
10 Sek	Pause	

Entspannung für fleißige Helfer

Stelle dir vor, du hast hunderte Geschenke eingepackt und darfst dich jetzt entspannen.

- Atme langsam tief durch die Nase ein (4 Sek), halte die Luft kurz an (2 Sek).
- Atme dann langsam durch den Mund aus (6 Sek), sei stolz auf deine Arbeit, (2 Sek Luft anhalten). Wiederhole das 3-mal.
- Mache langsame Schritte auf der Stelle und klopfe dir selbst sanft mit der Hand auf deine Schulter. Das hast du gut gemacht! Jetzt mit der anderen Hand.
- Schwinge jetzt die Arme neben deinem Körper langsam hin und her und atme ruhig weiter ein und aus.
- Du siehst all die wunderschönen glitzernden Geschenke und fühlst dich ganz ruhig und zufrieden.
- Atme mehrmals tief ein und aus – fühle dich ganz leicht, entspannt und fit.

Wir machen uns fit für den Tag – Winteredition

Hinweis: Die Kinder laufen während der gesamten Geschichte auf der Stelle.

Geschenke einpacken

Heute **laufen** wir gemeinsam in die Geschenkefabrik, um Rudi und den Wichteln zu helfen, denn es ist ein Chaos ausgebrochen und hunderte Geschenke müssen noch eingepackt werden – unsere Hilfe wird dringend benötigt. Oh, schaut mal auf die Uhr. Rudi wartet und es ist leider schon etwas spät. Wir wollen nicht unpünktlich sein und **laufen etwas schneller**. ⌚

Kaum sind wir angekommen, sehen wir, dass viele Geschenke auf dem Boden liegen. So kann man sie nicht einpacken. Wir sammeln sie erst einmal auf und legen sie auf die langen Tische. Hier ist eines, dort ist eines und auch da weit unter dem Regal liegt eines. Dafür müssen wir uns **immer wieder bücken, ganz weit nach unten bücken und nach vorne strecken**. Manche Geschenke sind ganz oben auf den Schränken, dafür **stellen wir uns auf Zehenspitzen und strecken unsere Arme weit nach oben. Rechts, hinter euch, dreht euch um, bückt euch, noch weiter nach vorne und dann nochmals strecken, ganz oben links versteckt sich auch noch eines**. Bitte **das Laufen** nicht vergessen, sonst schaffen wir es nicht, denn Rudi braucht viel Hilfe. ⌚

Zum Glück haben wir endlich alle Geschenke, die noch eingepackt werden müssen, beisammen. **Wir atmen durch**, betrachten den Berg von schönen Dingen und überlegen uns, wie es weitergeht. Ach ja, wir brauchen Geschenkpapier und Klebeband! Wo ist das denn? Da hinten ist ein Schrank, lasst und dort nachsehen. **Lauff** ihr noch? Die Zeit ist knapp! Ja, hier sind wir richtig. Ach wie schön bunt das Geschenkpapier ist. Nehmt es mit zum Tisch und schneidet es. **Streckt** dabei eure **Arme nach vorn und bewegt sie abwechselnd – wie eine Schere – nach oben und nach unten**. Wow! Wie dieses Papier glitzert und welch schönes Muster jenes Geschenkpapier hat! **Lauff weiter** und schneidet ganz viel Papier für die vielen Geschenken. ⌚

Endlich hüllen wir sie in die schönsten Papiere ein. Stell dir vor du bist das Geschenk und **drehe dich nach links und nach rechts, du wirst zugeklebt** und schon ist das erste Geschenk fertig eingepackt. Es **wird oben ins Regal gelegt, dafür musst du dich strecken**.

Das müssen wir jetzt ganz **oft wiederholen**: Dreh' dich nach **rechts und links, lege das Geschenk in die verschiedenen Regalbretter**

⌚. Jetzt sind alle Pakete bunt und glitzernd verpackt. Wie schön! Ohne eure Hilfe hätte das noch ewig gedauert! Prima, da freuen sich Rudi und die Wichtel.

Puh! Das waren aber viele! Hast du dir schon überlegt, was du wem schenkst? Und wie du es einpackst?

➔ Entspannung für fleißige Helfer“ (Seite 50)

Wir machen uns fit für den Tag – Winteredition

Auf dem Weihnachtsmarkt (4 Durchgänge, nach jeweils 2 Durchgängen erfolgt 2 Minuten Entspannungszeit)

Auftakt: „Heute arbeiten wir am Punschstand beim Weihnachtsmarkt mit. An die Arbeit, los geht's!“

Dauer	Geschichte	Aktivität
20 Sek	Wir machen uns auf den Weg zum Marktplatz.	schnell auf der Stelle laufen
10 Sek	Pause	
20 Sek	Wir kehren den Platz um unseren Punschstand, damit alles schön sauber ist.	schnelles Kehren von rechts nach links imitieren
10 Sek	Pause (Rücken gerade machen und durchatmen)	
20 Sek	Wir holen die Tassen für den Punsch vom hinteren Regal nach vorne auf den Tresen.	mit dem Oberkörper mal nach rechts mal nach links drehen, dabei auf der Stelle laufen
10 Sek	Pause	
20 Sek	Wir schöpfen den Punsch in die Tassen.	weiterlaufen und Schöpfbewegungen machen
10 Sek	Pause	

Pause auf dem Weihnachtsmarkt

Stelle dir vor, du stehst auf dem schön winterlich geschmückten Marktplatz. Stehe entspannt hüftbreit.

- Atme tief ein (4 Sek).
- Halte die Luft kurz an (2 Sek).
- Atme langsam durch den Mund aus (6 Sek) und rieche den Duft von Punsch und gebrannten Mandeln (2 Sek Luft anhalten). Wiederhole das 3-mal.
- Es schneit! Streiche mit den Händen langsam über Arme und Beine, um die Schneeflocken zu entfernen.
- Klopfe dann sanft deine Beine und Arme warm, damit die Kälte verschwindet.
- Atme tief ein und aus und reibe dabei deine Hände aneinander. Jetzt bist du fit für neue Aufgaben!

Wir machen uns fit für den Tag – Winteredition

Hinweis: Die Kinder laufen während der gesamten Geschichte auf der Stelle.

Auf dem Weihnachtsmarkt

Heute ist ein besonderer Tag – der Weihnachtsmarkt öffnet bald und wir arbeiten mit. Aber es gibt noch so vieles zu tun. Los, kommt mit, wir machen uns an die Arbeit und **laufen auf der Stelle los**. Es hat geschneit und wir müssen zuerst den Schnee vom ganzen Marktplatz **kehren**. Dafür **halten wir den großen Besen in beiden Händen und kehren einmal kräftig nach rechts und kräftig nach**

links und nochmals rechts – links, rechts – links, links – rechts. Nun müssen wir den schweren Tisch an die richtige Stelle schieben. **Wir stehen im Ausfallschritt, das vordere Bein ist gebeugt, das hintere gestreckt. Mit beiden Händen schieben wir jetzt den schweren Tisch nach vorne. Schieb – schieb! Auf der Stelle weiterlaufen – den Tisch ein weiteres Stück schieben! Weiterlaufen und**

noch ein Stück schieben! Weiterlaufen ... Wir dürfen jetzt das Dach unseres Punschstands mit der schönen Lichterkette dekorieren. Ganz weit **strecken wir unsere Arme nach oben und stehen dabei auf Zehenspitzen** – zack angebracht, jetzt geht es nach **unten in die Hocke** zur nächsten Befestigung – zack festgemacht und jetzt wieder vorsichtig **oben, unten, oben, unten befestigen, zack**

– zack – zack ... **Wir laufen weiter und stellen die Tassen bereit**, der Punsch muss auch noch aufgewärmt werden. Endlich ist alles bereit. Da kommen auch schon die ersten Gäste, wir **winken** ihnen fröhlich zu. Denkt daran, weiter zu **laufen**, dann bleibt ihr warm

und immer schön **winken!** Die erste Punschbestellung! Schnell **drehen wir uns im Laufen mit dem Oberkörper nach rechts und holen eine Tasse nach vorne** auf den Tresen. Wir brauchen aber schon gleich eine weitere Tasse, **die wir links aus dem Regal holen**. Der Andrang ist groß, eine ganze Schulklasse möchte Punsch. Na dann, 23 Tassen immer **eine rechts eine links aus dem Regal holen. 1, 2, 3 ... 23!** Die Tassen stehen jetzt in einer langen Reihe auf dem Tresen und warten darauf, von uns befüllt zu werden. Zuerst die erste, dann die zweite ... Dabei **machen viele kleine Trippel-Schritte, befüllen die Tasse mit einer Schöpfbewegung, wir passen gut auf, damit wir nichts verschütten und schon ist die nächste dran, bis wir endlich alle 23 Tassen gefüllt haben!** Jetzt muss es ganz schnell gehen, jeder bekommt seine Tasse gereicht, bevor der Punsch kalt wird. **Wir nehmen die Tasse in beide Hände und stecken uns weit über den Tresen nach vorne.** Das ist ganz schön heiß, daher müssen wir vorsichtig aber schnell arbeiten. Also die **nächste Tasse holen, nach vorne strecken und übergeben, bis alle 23 Kinder ihren Punsch haben.** So geht es den ganzen Tag weiter, da sich herumgesprachen hat, dass unser Punsch besonders gut ist. Abends sind wir müde, aber auch sehr stolz auf die gute Arbeit auf dem Weihnachtsmarkt. Zum Abschluss gönnen wir uns selbst eine Tasse. Ach schmeckt das gut! Und hast du auch schon einen Punsch getrunken? → „Pause auf dem Weihnachtsmarkt“ (Seite 52)

Wir machen uns fit für den Tag – Winteredition





Die Winter-Edition – Teil 2

In unserer **Winter-Edition – Teil 2** finden Sie – neben den schon bekannten FUNtervals, Bewegungsgeschichten und den thematisch passenden Entspannungsgeschichten – nun auch neu die **Signalwort-Geschichten**. Bei Signalwortgeschichten sind bestimmte Wörter einer Geschichte mit festen Bewegungen verbunden. Sobald ein Signalwort gehört wird, führen die Kinder die dazugehörige Bewegung fortwährend aus, bis ein neues Signalwort diese Bewegung ablöst.

Damit Signalwort-Geschichten gelingen:

- Vorab die Signalwörter gemeinsam mit den passenden Bewegungen einüben.
- Darauf achten, dass die Kinder immer in Bewegung sind.
- Am Ende jeder Geschichte findet sich ein Vorschlag zu einer kurzen Entspannung (Cool-down), der gerne ausgeschmückt werden kann.

Hinweis:

- Das Memorieren der Signalwörter und der passenden Bewegungen trainiert das Arbeitsgedächtnis.

Wir machen uns Fit für den Tag – Winteredition

Signalwort-Geschichte: Die Suche nach dem verschwundenen Wunschzettel

WUNSCHZETTEL	auf der Stelle laufen, dabei den Kopf mehrfach nach rechts/links wenden, um den Wunschzettel zu suchen
SCHLITTEN	auf dem Stuhl sitzen mit beiden Beinen den Schlitten anschieben
WINTERWALD	auf Zehenspitzen stehen, Arme hochstrecken und einige Sekunden, wie ein Baum stehenbleiben
SCHNEE	stampfen, um durch den tiefen Schnee zu kommen, dabei die Arme kräftig mitschwingen
WICHTEL	wie ein aufgeregter Wichtel auf der Stelle hüpfen

Im Weihnachtsdorf ist etwas Schreckliches passiert! Der Weihnachtsmann braucht eure Hilfe! Er kann die **WUNSCHZETTEL** der Kinder nicht mehr finden. Ohne diese kann er nicht wissen, wohin die Geschenke geliefert werden müssen. Er überlegt, zuletzt hatte er sie auf seinem **SCHLITTEN** auf seiner schnellen Fahrt durch den großen **WINTERWALD**. Vielleicht sind sie im tiefen **SCHNEE** gelandet! Los geht's, vergesst nicht, überall nach den **WUNSCHZETTELN** zu schauen. Achtet auf glitzerndes Papier im **SCHNEE**, schaut überall im **WINTERWALD** nach, auch im Dorf der **WICHTEL**, denn der Wind hat ganz schön stark geweht. Er könnte die **WUNSCHZETTEL** weit verweht haben. Jetzt setzt ihr euch auf euren **SCHLITTEN** und fahrt damit den Hügel hinab. Hui, spürt ihr den Wind auf eurer Haut? Ich hoffe, ihr seid warm angezogen! Der **SCHNEE** spritzt nämlich bei der Abfahrt ganz schön hoch, also passt gut auf!

Ihr seid unten angekommen und steigt ab. Nun geht durch den **WINTERWALD**. Könnt ihr die **WUNSCHZETTEL** schon irgendwo sehen? Im **WINTERWALD** liegt tiefer **SCHNEE** und ab jetzt geht es nur zu Fuß weiter. Ihr müsst feste stampfen und bitte vergesst nicht weiter nach der **WUNSCHZETTEL** zu schauen.

Durch die Bäume könnt ihr das Dorf der **WICHTEL** schon sehen. Fragt doch dort nach, ob jemand die **WUNSCHZETTEL** gesehen hat. Da ist schon der erste **WICHTEL**. Der hat die **WUNSCHZETTEL** nicht gesehen, schade! Der zweite **WICHTEL** hat von seinem Freund gehört, dass vorhin ein Stück Papier durch den **WINTERWALD** an ihm vorbei geweht wurde. Diesem Hinweis folgt ihr schnell. Fragt doch diesen **WICHTEL**, wo das war. Er zeigt auf einen **SCHNEE**haufen hinter seinem Haus. Dieser dritte **WICHTEL** führt euch dort hin. Und, Glück gehabt! Da liegen die **WUNSCHZETTEL** ja! Das habt ihr gut gemacht!

Entspannung: Jetzt heißt es mehrmals durchatmen, klopft euch selbst auf die Schultern und schüttelt Arme und Beine aus. Schließt jetzt die Augen und stellt euch vor, wie eure Wunschzettel aussehen könnten. (...) Öffnet die Augen wieder und seid starkklar für neue Aufgaben.

Wir machen uns Fit für den Tag – Winteredition

In der Wichtelfabrik (4 Durchgänge, nach jeweils 2 Durchgängen erfolgt 2 Minuten Entspannungszeit)

Auftakt: „Einsatz der Super-Wichtel, los geht's!“

Dauer	Geschichte	Aktivität
20 Sek	In der Wichtelfabrik ist Alarmstufe rot.	schnell auf der Stelle laufen
10 Sek	Pause (Beine ausschütteln)	
20 Sek	Die Kurbel der Geschenkemaschine ist kaputt und muss repariert werden.	mit beiden Händen die Kurbel vor dem Körper festhalten und kräftig drehen (nach links und nach rechts)
10 Sek	Pause (Arme und Beine ausschütteln)	
20 Sek	Juhu, sie funktioniert wieder! Aber die Geschenke fliegen unkontrolliert in alle Richtungen. Fangt sie auf!	- trippeln - sich in alle Richtungen strecken (wie ein Torwart) - Geschenke fangen/aufheben und auf dem Tisch aufstapeln
10 Sek	Pause (Arme und Beine ausschütteln)	
20 Sek	Nun wird aufgeräumt, legt sie ins Regal. Jetzt ist wieder Ordnung in der Werkstatt!	- Oberkörper nach rechts/links drehen - die Geschenke oben ins Regal legen
10 Sek	Pause	

Feierabend für Super-Wichtel

Stelle dir vor, du bist von deinem Einsatz zurück und tankst Kraft. Stehe dabei entspannt mit hüftbreiten Füßen.

- Atme tief durch die Nase ein (4 Sek), halte die Luft kurz an (2 Sek).
- Atme langsam durch den Mund aus (6 Sek), spüre die Weite um dich herum (2 Sek). Wiederhole dies 3-mal.
- Streiche langsam von den Schultern bis zur Brust, als würdest du dich in einen Superhelden-Umhang wickeln.
- Klopfe sanft mit den Fingerspitzen deine Arme ab und wecke deine Superkräfte.
- Atme ruhig weiter ein, spüre die Kraft und die Ruhe, die dich ganz entspannt und fit machen.

Wir machen uns Fit für den Tag – Winteredition

Hinweis: Die Kinder laufen während der gesamten Geschichte auf der Stelle.

Bewegungsgeschichte: Einsatz der Super-Wichtel

Das darf doch nicht wahr sein! Jemand hat über Nacht in der Wichtelfabrik ein großes Fenster offengelassen und der Wind hat Schnee und Eis auf die die Geschenkemaschine geweht. Das Förderband bewegt sich nicht mehr und muss repariert werden. Dazu braucht es die Super-Wichtel! Seid ihr bereit? **Stellt euch hüftbreit und mit leicht gebeugten Knien in Startposition und macht mit beiden Armen kräftige, schnelle Kreisbewegungen vor dem Oberkörper**, damit der Motor der Maschine wieder anspringt. **Los, los, los, kräftig drehen, drehen, drehen!** Aber die Maschine bewegt sich noch nicht. Ach so! Auf dem Förderband liegt immer noch Eis. Wenn wir wollen, dass alle Geschenke rechtzeitig fertig sind, müssen wir das Eis zerschlagen. Laufft zum Regal, **holt den schweren Hammer und zerschlägt das Eis mit schnellen und kräftigen Bewegungen**. Eure Muskeln werden müde? **Schüttelt die Arme kurz aus und schlägt kräftig weiter.** 🌀 Endlich! Ihr habt es geschafft, die Maschine funktioniert zum Glück wieder!

Aber was für ein Chaos ist entstanden, alle Geschenke liegen durcheinander auf dem Boden! Jetzt heißt es aufräumen! Die Geschenke müssen in das Regal. Dafür müsst ihr euch **tief nach unten beugen, hebt die Geschenke auf und schiebt sie auf ein leeres Regalbrett. Das nächste ist aber groß – es gibt aber auch kleine – jetzt das riesige dort vor euch – dreht euch auch um und nehmt das schwere von dahinten. Was machen wir mit dem langen, schmalen Geschenk? Das nehmen wir zu zweit! Neben euch befinden sich auch noch welche, räumt auch diese auf! Seht ihr die kleinen unter dem Tisch? Sammelt sie schnell ein und legt auch diese ins Regal!** Geschafft, gut gemacht!

Jetzt kann die Geschenkemaschine endlich wieder eingeschaltet werden. Aber was ist das? Das darf doch nicht wahr sein, schon wieder ein Problem! Dieses Mal läuft das Förderband läuft viel zu schnell. Die Geschenke fliegen unkontrolliert in alle Richtungen. **Fangt sie auf**, bevor sie auf den Boden fallen. **Streckt euch in alle Richtungen, manchmal springt ihr und manchmal bückt ihr euch und bringt alle Geschenke in Sicherheit** 🌀. Fertig, alles am richtigen Platz! Mission geschafft! Das war ein Super-Wichtel-Einsatz! Jetzt heißt es ausruhen. → Entspannung: „Feierabend für die Super-Wichtel“ (Seite 57)

Frühlingsedition

In unserer Frühlingsedition finden Sie wieder intensive Bewegungsgeschichten, FUNtervals sowie Fitnesstraining mit dem Würfel.

Wählen Sie selbst, ob Sie mit den Bewegungsgeschichten etwas ausführlicher oder mit den FUNtervals kurz und intensiv in Bewegung kommen.

Beim „Fitnesstraining für den Osterhasen“ und dem „Powertraining für den Frühling!“ gibt der Würfel vor, wie trainiert wird.

Egal welche Übungen ausgewählt werden, eines bleibt gleich: Bewegung macht fit für den Tag!



„Fit in den Tag, stark im Kopf – das ist mein Tipp für einen aktiven Frühling.“



Wir machen uns fit für Tag! - Frühlingsedition

Ostereier suchen (4 Durchgänge, nach jeweils 2 Durchgängen erfolgen 2 Minuten Entspannungszeit)

Auftakt: „Lasst uns im Garten nach Ostereiern suchen. Los gehts!“

Dauer	Geschichte	Aktivität
20 Sek	Lauft in den Garten.	schnell auf der Stelle laufen
10 Sek	Pause (Beine ausschütteln)	
20 Sek	Schaut hinter alle Büsche.	• in Schrittstellung leicht in die Knie gehen • Armbewegungen machen, als ob man Äste wegschiebt • Beinwechsel
10 Sek	Pause (Arme und Beine ausschütteln)	
20 Sek	Oh, da sehe ich etwas kleines Buntess! Ein Osterei und noch eines!	• kleine, schnelle Trippelschritte machen • bücken, etwas aufheben und in einen Korb legen • wiederholen
10 Sek	Pause (Arme und Beine ausschütteln)	
20 Sek	Es gibt vielleicht noch mehr. Laft durch das hohe Gras!	• schnell im Kniehebelauf auf der Stelle laufen
10 Sek	Pause	

Frühlingszeit

Stell dir vor, du stehst unter einem Baum und tankst Frühlings-Sonnenstrahlen. Steh hüftbreit und lasse die Arme locker neben dem Körper hängen.

- Atme tief durch die Nase ein (4 Sekunden), halte die Luft kurz an (2 Sekunden), führe dabei die Arme über deinen Kopf.
- Atme langsam durch den Mund aus (6 Sekunden), spüre die Wärme der Sonne auf deiner Haut und lass die Arme sinken (2 Sekunden). Wiederhole dies 3-mal.
- Hebe die Arme und wiege sie langsam wie eine Tulpe im Wind (5-mal zu jeder Seite).
- Schüttle deine Arme aus, atme bewusst weiter und spüre deine neue Kraft!

Hinweis: Die Kinder laufen während der gesamten Geschichte auf der Stelle.

Ostereier suchen

Wir **stehen auf, laufen auf der Stelle los** und machen uns auf den Weg in den Garten. Es ist kurz vor Ostern, ob es wohl schon Eier zu finden gibt? Wir **schauen links und rechts** hinter den Büschen und **schieben die Zweige mit den Armen kräftig zur Seite** ⌚.

Oh, da ist etwas kleines Buntess! Ist es ein Osterei? Wir **laufen schnell mit kleinen Trippelschritten** dorthin ⌚.

Wir **bücken uns** – ja, es ist ein buntes Osterei! Wir **heben es auf** und **legen** es in unseren Korb. Da sind ja noch ganz viele Eier. Wir **heben** alle vorsichtig einzeln auf und **legen die bunten Eier in den Korb** ⌚.

Wir suchen auch an anderen Stellen im Garten. **Schnell laufen wir im Kniehebelauf** durch das feuchte, hohe Gras und **schauen nach allen Seiten** ⌚.

Schade, leider war heute nichts mehr zu finden ... Aber **STOPP!** Was ist denn da hinten? Das ist doch der Osterhase! Er winkt uns zu und fordert uns auf, ihm bis zum Gartentor hinterher zu **hüpfen. Hop! Hop! Hop – hop – hop ...** ⌚. Am Gartentor angelangt überreicht uns der Osterhase ein extra großes, schweres Ei für unseren Korb. Wir **klatschen** uns alle **ab** und verabschieden uns **winkend** vom Osterhasen ⌚.

Es wird Zeit, wieder zurückzukehren. Wir **rennen** (auf der Stelle) schnell gemeinsam zur Schule ⌚.

Das war ein spannender Ausflug in den Garten. Hättet ihr gedacht, dass eine Ostereiersuche so anstrengend sein kann?

➔ „Frühlingszeit“ (Seite 61)

Wir machen uns fit für Tag! - Frühlingsedition

Fitnessparkour in der Natur (4 Durchgänge, nach jeweils 2 Durchgängen erfolgt 2 Minuten Entspannungszeit)

Auftakt: „Lasst uns ein Fitness-Training in der Natur machen. Los geht's!“

Dauer	Geschichte	Aktivität
20 Sek	Zum Aufwärmen machen wir einen Powermarsch über eine Wiese.	• energisch auf der Stelle gehen • Knie anheben • abgewinkelte Arme schwingen seitlich mit
10 Sek	Pause (Arme und Beine ausschütteln)	
20 Sek	Wir machen Streck-sprünge und versuchen einen hohen Ast zu berühren.	• in die Hocke gehen und explosionsartig nach oben springen • dabei Arme strecken • auf Körperspannung achten
10 Sek	Pause (Arme und Beine ausschütteln)	
20 Sek	Wir sprinten über ein Feld.	• sprinten, dabei Knie schnell anheben • die Arme schwingen mit
10 Sek	Pause (Beine ausschütteln und durchatmen)	
20 Sek	Lasst uns „Power-Balance“ ausprobieren. Dabei stehen wir auf einem Stein.	• auf einem Bein stehend auf der Stelle balancieren, dabei Arme seitlich ausstrecken
10 Sek	Pause	

Cooldown

Stelle dir vor, du stehst hüftbreit mit beiden Füßen auf einer Blumenwiese und lauschst den Bienen, spüre die Wärme der Sonnenstrahlen.

- Atme tief durch die Nase ein (4 Sek), halte den Atem kurz an (2 Sek).
- Atme langsam durch den Mund aus (6 Sek) und spüre die warme Frühlingsluft um dich herum (2 Sek).
- Wiederhole dies 3-mal.
- Schüttle vorsichtig deine Arme und Beine aus.
- Du stehst wieder hüftbreit und wiegst dich hin und her, wie eine Blume, die sich langsam im Wind bewegt.
- Schließe jetzt die Augen, atme weiter ruhig ein und aus. Du spürst die Wärme der Sonne auf deiner Haut und hörst die Bienen summen. Spüre, wie neue Kraft durch deinen Körper fließt und du bereit für die nächsten Aufgaben bist.

Hinweis: Die Kinder laufen während der gesamten Geschichte auf der Stelle.

Fitnessparkour in der Natur

Wir schauen aus unserem Fenster und blinzeln in die Sonne. Das herrliche Frühlingswetter zieht uns wie magisch nach draußen in die Natur! Wir **stehen auf, laufen auf der Stelle los** und machen einen Powermarsch über eine Wiese. Es ist ein warmer Tag und wir freuen uns, endlich wieder mehr draußen spielen und uns bewegen zu können. Deshalb **stampfen** wir besonders **energisch** und voller Energie, wir **hüpfen und pfeifen** vor Freude 🎵.

Auf der Wiese stehen viele Obstbäume. Die ersten Blätterknospen sind zu sehen. Die Zweige strecken sich kräftig nach allen Seiten, um möglichst viel Sonne und Licht zu tanken. Ob wir wohl einen dieser Zweige erreichen und berühren können? Wir **springen hoch und greifen dabei mit den Händen nach oben**. Schade, der Ast ist zu hoch. Aber vielleicht erreichen wir den nächsten? Oder den übernächsten? Wir **hüpfen und greifen ständig nach oben** 🎵.

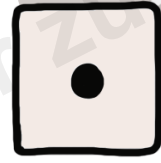
Wir **laufen** weiter über die Wiese. Das weiche, grüne Gras lädt uns geradezu ein, **schnell und leicht wie eine Feder darüber rennen** zu wollen. Wir machen einen **Sprint** und **flitzen** flink über die Wiese – **schneller, immer schneller bewegen sich unsere Füße** im Gras und unsere **Arme schwingen dabei kräftig mit** 🎵.

Völlig außer Atem **werden wir langsamer und kommen schließlich zum Stehen**. Am Ende der Wiese liegen kleine und auch richtig große Steine zwischen dem Gras verteilt. Wir **hüpfen** von Stein zu Stein 🎵. Seid ihr bereit für etwas Neues? Wir **stehen auf einem Bein** auf einen Stein und versuchen, unser Gleichgewicht zu finden, indem wir **die Arme seitlich ausstrecken**. Klappt das auch mit dem anderen Bein? Wer Lust hat, kann auch die Augen schließen.

Es wird Zeit, wieder umzukehren. Wir öffnen die Augen und **hopsen fröhlich** (auf der Stelle) zurück: zuerst über die großen und kleinen Steine, dann über die weiche, grüne Wiese, vorbei an den Obstbäumen bis hin zu unserem (Schul-)Haus und kehren dort zurück in unser Zimmer.

➔ „Cooldown“ (Seite 63)

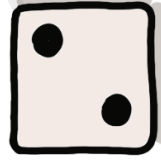
Konditionstraining für den Osterhasen



„Psst – leise. Der Osterhase übt das Anschleichen.“



1 Minute lang auf den Zehenspitzen „leise“ tip-peln, dabei die Arme seitlich mitschwingen



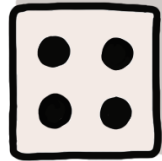
„Der Osterhase ist unterwegs, um gute Verstecke zu suchen.“

10-mal mit geschlossenen Füßen auf der Stelle oder vorwärts hüpfen, dabei mit den Händen die Ohren andeuten



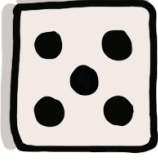
„Der Osterhase legt vorsichtig Ostereier in das Nest.“

10-mal in die Hocke gehen und wieder strecken



„Der Osterhase rennt durch das hohe Gras davon, damit er nicht gesehen wird.“

1 Minute lang Kniehebelauf auf der Stelle



„Der Osterhase versteckt sich.“

20 seitliche Wechselsprünge machen, dabei tief in die Hocke gehen

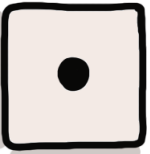
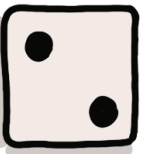
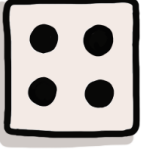


„Der Osterhase freut sich über die glücklichen Kinder.“

1 Minute individuelle Freudensprünge machen

Wir machen uns fit für den Tag - Frühlingsektion

Powertraining für den Frühling

	Macht 20 Stepsprünge auf der Stelle. Profiipp: Dabei immer schön die Bauchmuskeln anspannen!
	Macht einen Kniehelauf auf der Stelle. Zählt dabei bis 30. Profiipp: Dabei die Arme seitlich kräftig mitschwingen, keine Rückenlage einnehmen!
	Macht 10 Strecksprünge. Profiipp: Macht euch ganz lang dabei!
	Springt 10-mal einen Hampelmann. Profiipp: Dabei immer schön die Muskeln anspannen!
	Macht 10 Twistsprünge auf der Stelle. Profiipp: Arme auf Schulterhöhe zur Seite strecken!
	Setzt euch 5-mal langsam auf einen unsichtbaren Stuhl: • Füße etwa schulterbreit • Po nach hinten schieben, als würdest du dich auf einen Stuhl setzen • Knie beugen, Rücken gerade • wieder aufrichten



Das Laufen stellt eine grundlegende motorische Fähigkeit dar, die im Folgenden sowohl durch ausdauerorientierte Spiel- und Übungs- als auch durch motivierende Spielformen (z. B. Hindernisläufe, Fangspiele) gefördert wird.

Damit ausdauerndes Laufen gelingt:

- Die Kinder joggen im individuellen Tempo für eine festgelegte Zeit.
- Kleine Gehpausen sind erlaubt.
- Auf ein gleichmäßiges Joggingtempo ist zu achten.



Wichtig: Beim ausdauernden Laufen muss ein angemessenes Tempo mit den Kindern besprochen und erarbeitet werden. Insbesondere das langsame Laufen („Joggen“) sollte immer wieder thematisiert werden, da die Temporeduzierung Kindern mitunter sehr schwerfällt. Gegebenenfalls läuft die Lehrkraft anfangs als „Pacemaker“ bzw. „Tempomacher“ mit und gibt das Tempo vor, damit die Kinder ein Gefühl für ein angepasstes Lauftempo bekommen.

Hinweis: Kinder mit ADHS reagieren gut auf hohe Intensitäten. Deswegen sind FUNtervals aus dem Bereich „Wir machen uns fit für den Tag“ geeigneter für sie als langsame Dauerläufe (vgl. Hutterer, C.: Die Bedeutung von Sport für Kinder und Jugendliche mit ADHS. German Journal of Sports Medicine, 6/24).

Starte langsam, finde
deinen Rhythmus, damit
du gut durchhältst.



Joggingrunde am Morgen



Die Kinder laufen eine festgelegte Strecke, die durch die Lehrkraft einsehbar ist. Diese kann (muss aber nicht) durch Markierungshütchen markiert werden. Es können auch Hindernisse oder die natürlichen und baulichen Begebenheiten des Schulhofs miteinbezogen werden.

Hinweis: Die Kinder joggen in individuellem Tempo für eine festgelegte Zeit. Kleine Gehpausen sind erlaubt, auf ein gleichmäßiges Joggingtempo ist zu achten.





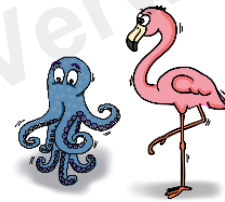
„Run and fun“ oder „Walk and talk“

Die Kinder bilden Paare. Die Lehrkraft gibt Sprechansätze vor, über die sie sich im Laufen („Run and fun“) bzw. schnellen Gehen („Walk and talk“) für 2 bis 3 Minuten unterhalten. Sie bewegen sich in einem festgelegten Gebiet und kommen auf ein Zeichen zur Lehrkraft zurück. Dort erhalten sie ein neues Thema, über welches sie sich gemeinsam unterhalten.

Vorschläge für Sprechansätze

Unterrichtsbezogene Themen, wie z. B.:

- gegenseitig Rechenaufgaben in einem vorgegebenen Zahlenraum stellen
- Sportarten aufzählen
- in Dreierschritten vorwärts zählen
- abwechselnd jeweils einen Buchstaben des ABC aufsagen
- zum Thema der letzten Sachunterrichtsstunde gegenseitig Fragen stellen und Antworten geben



Bitte wenden!

„Themen aus dem Leben“, wie z. B.:

- Das habe ich am Wochenende gemacht: ...
- Das würde ich machen, wenn ich fliegen könnte:
- Darüber habe ich mich gefreut: ...
- In meiner Freizeit mache ich am liebsten: ...
- Das ist meine Lieblingssportart: ...
- Wenn ich auf einer Zauberschule wäre, dann ...
- Wenn ich im Dschungel leben würde, dann ...
- Für heute habe ich mir vorgenommen, dass ...
- Als ich einmal mutig war, ...
- Das tue ich an einem schlechten Tag, um mich besser zu fühlen: ...
- Was ist ein guter Verlierer? Bin ich einer?
- Diesen Spitznamen hätte ich gerne: ...
- Wenn ich eine Superkraft hätte, dann könnte ich: ...
- Darin unterscheide ich mich von anderen: ...
- Das war das Schwierigste, was ich tun musste: ...
- Das sind meine Lieblingsswitze: ...

Miteinander
reden ...

... und be-
wegen!



„Kommando Küken“ (angelehnt an Kommando Bimberle)



Ablauf: Alle bewegen sich frei im Raum oder auf dem Schulhof. Eine Person erteilt Aufgaben („Kommandos“), die schnellstmöglich von den anderen ausgeführt werden sollen. **Achtung:** Wird der Begriff „Kommando“ nicht gesagt, so wird die vorherige Bewegung weiterhin ausgeführt.

„Kommando Küken“	auf der Stelle tippeln, dabei mit angewinkelten Armen „flattern“
„Kommando Osterhase“	auf der Stelle hüpfen, mit beiden Händen Ohren andeuten
„Kommando Korb“	zu zweit an den Händen fassen (Korb andeuten)
„Kommando Ei“	sich klein machen und in die Hocke gehen
„Kommando Blume“	Arme über dem Kopf von rechts nach links schwenken
„Kommando Osternest“	Arme vor dem Körper zu einem Kreis (Nest) schließen
„Kommando Sonnenstrahl“	stehenbleiben, beide Arme nach oben strecken

Wir laufen in den Tag – Hindernislauf

Beim Hindernislauf werden verschiedenartige Hindernisse genutzt, die an der Schule verfügbar sind. Dies können Markierungshütchen, Kinderhürden, Slalomstangen oder bauliche bzw. natürliche Gegebenheiten auf dem Schulgelände sein (z. B. Steinplatten, Linien, Bäume, Treppenstufen, Mauern, Klettergerüste).

Damit Hindernisläufe gelingen:



Aufbau: Unterschiedliche Hindernisse (siehe oben) machen Läufe interessant. Der Aufbau des Hindernisparkours kann durch die Lehrkraft erfolgen. Möglich ist aber auch, dass die Kinder selbst einen Parkour erstellen und eigene Laufwege finden. Dabei ist darauf zu achten, dass die Bewegungszeit nicht zu kurz kommt.

Wichtig: Der Laufweg durch den Parkour muss klar vorgegeben sein. Dieser kann in Runden oder auf Bahnen stattfinden.

Die Kinder werden auf Rudis Laufregel hingewiesen: „**Wir geben aufeinander acht!**“

Bei Hindernisläufen kann zwischen rhythmischem (gleichmäßiger Aufbau von Hürden) und arhythmischem Überlaufen (ungleichmäßiger Aufbau) unterschieden werden. So stehen entweder Ausdauer oder Koordination und Geschicklichkeit im Vordergrund.

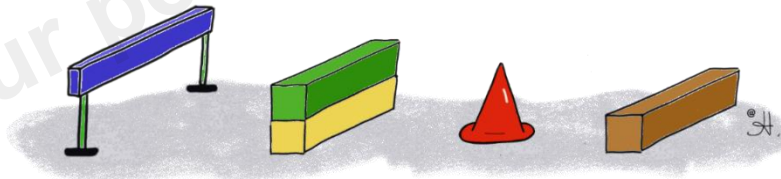
Wir laufen in den Tag – Hindernislauf

Die Kinder bewegen sich in unterschiedlichen Fortbewegungsarten über die Hindernisbahn: z. B. joggen, galoppieren wie ein Pferd, überspringen, überlaufen, „fliegen“.

Turnstäbe können zur Unterstützung eingesetzt werden: Entweder „reiten“ die Kinder auf dem „Besen“ oder „Pferdchen“ (Hobby Horsing) oder halten den Stab weit gefasst mit beiden Händen und haben so einen „Motorradlenker“.

Nicht der Wettkampf gegeneinander sollte im Vordergrund stehen, sondern das gemeinsame und das körperliche Erleben.

Rudis Laufregel:
„Wir geben aufeinander acht!“



Koordinationslauf als Einzellauf

Material: Hürden *und/oder* Gelände



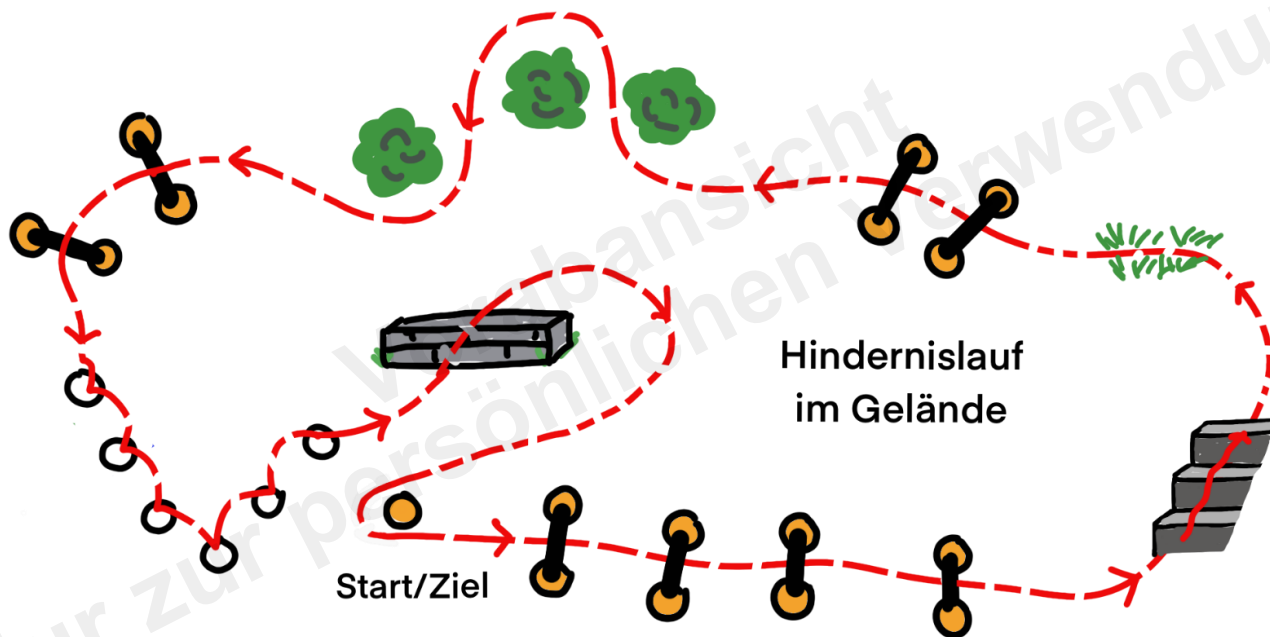
Ablauf:

- Jedes Kind läuft den Parkour in seinem individuellen Tempo.
- Es hält die unterschiedlichen Laufwege ein und überwindet die vorgegebenen Hindernisse.

Bei dieser Variante können die Hindernisse unregelmäßig aufgebaut sein und natürliche Begebenheiten miteinbezogen werden. Auch kann der Parkour in Bahnen erstellt werden, sodass die Kinder diesen nacheinander durchlaufen können.

Bitte wenden!

Wir laufen in den Tag – Hindernislauf



Ausdauerlauf als Einzellauf



Material: Hürden, evtl. Gummibänder, Wäscheklammern oder Kreide für die Challenge

Ablauf: Die Kinder durchlaufen rundenweise in individuellem Tempo einen Parkour mit einfachen, flachen Hürden.

Challenge bei wiederholter Durchführung:

Nach jeder erfolgreich absolvierten Runde nimmt sich das Kind ein Gummiband, das es sich über das Handgelenk zieht oder eine Wäscheklammer, welche an der Kleidung befestigt wird. Es kann auch eine Strichliste mit Kreide geführt werden.

Nach einer vorgegebenen Zeit werden die gelaufenen Runden gezählt.

Wie viele
Runden
schaffe ich?



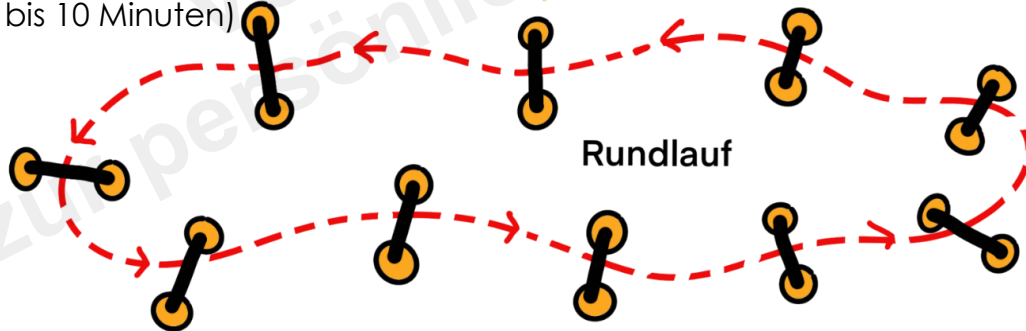
Bitte wenden!

Variante: Ausdauerlauf als Partnerlauf



Ablauf:

- Die Kinder gehen paarweise zusammen.
- Ein Kind durchläuft den Parkour in schnellem Tempo. Wenn es die Runde gelaufen ist, wird es durch das andere Kind abgelöst, das wiederum eine Runde läuft.
- Jede Runde wird mit einer Strichliste notiert (auf Papier oder auf dem Boden mit Kreide).
- Wie viele Runden schaffen die beiden Kinder gemeinsam in einer vorgegebenen Zeit? (8 bis 10 Minuten)



Biathlon-Hindernislauf als Gruppenlauf

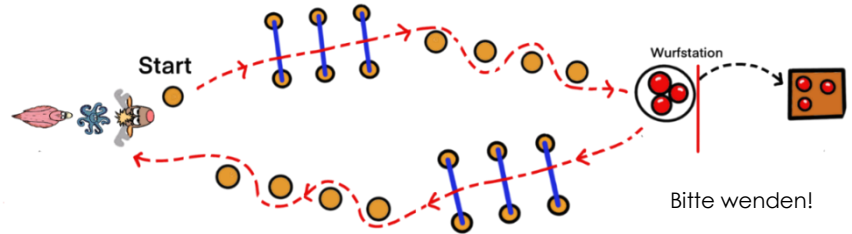


Material: Hindernisse, Bälle, Ziel (z. B. Eimer, Korb, Karton)

Ablauf:

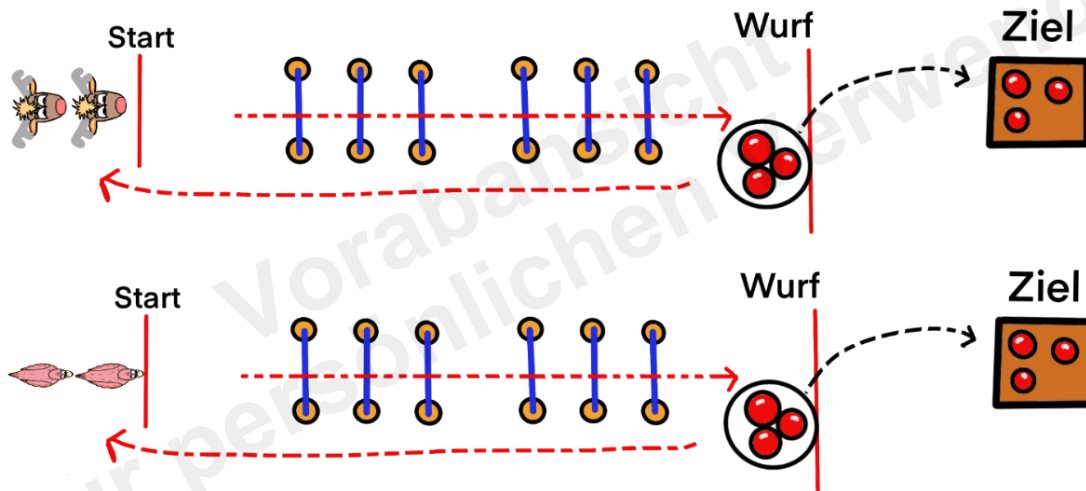
- Es werden Gruppen mit ungefähr 3 bis 5 Kindern gebildet.
- Das jeweils erste Kind jeder Gruppe läuft über den Hindernisparcours zur Wurfstation, nimmt sich einen Ball und versucht, diesen in das Ziel zu werfen. Trifft es nicht, darf es einen zweiten Versuch mit demselben Ball unternehmen. Ist auch dieser Versuch vergeblich, holt das Kind den Ball und legt ihn zurück an die Wurfstation.
- Es überwindet die restlichen Hindernisse. Das nächste Kind der Gruppe startet erst, wenn es „abgeschlagen“ wurde.

Ziel ist es, gemeinsam möglichst viele Bälle in einem Ziel (z. B. Eimer, Korb, Karton) zu sammeln.



Wir laufen in den Tag – Hindernislauf

Variante: Biathlon in Staffelform



Damit die Lauf- und Fangspiele gelingen:

Spielefläche: Die Laufspiele erfolgen auf einer festgelegten Spielfläche oder einem festgelegten Gelände. Spielfeldmarkierungen können durch Markierungshütchen, Linien oder bauliche Besonderheiten vorgegeben werden.

Intensität: Um die Bewegungszeit zu maximieren, sollte beim Spielen von Fangspielen grundsätzlich darauf verzichtet werden, dass Kinder ausscheiden.

Dauer: Spielbeginn und Spielende erfolgen durch ein akustisches Signal (z. B. Pfeife, Klingel, Glocke). Die Spiele sind so gewählt, dass sie innerhalb von 10 bis 12 Minuten einmal oder in mehreren Durchgängen gespielt werden können.

Regelanpassungen: Regelanpassungen sind möglich und richten sich nach Alter und Vorwissen der Kinder.

Fängerkinder können durch Mannschaftsbänder, Farbe der Kleidung usw. kenntlich gemacht werden.

Variante: Die Kinder merken sich, wer fängt (Gedächtnistraining).
Mögliche Auswahlkriterien der Fängerkinder: Anfangsbuchstabe des Namens; alle Kinder, die im Mai Geburtstag haben; alle Kinder, die in der Dorfstraße wohnen...

Wir laufen in den Tag – Lauf- und Fangspiele



Rudi, komm schnell!
Ich merke schon mein
Dopamin und fühle mich
ganz glücklich! Du auch?

Wir laufen in den Tag – Lauf- und Fangspiele



Schlange – Hopp!

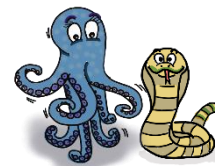
Material: Pfeife

Es werden Gruppen mit 4 bis 6 Kindern gebildet. Die Kinder einer Gruppe laufen langsam in einer Schlange hintereinander her. Vorne ist der „Kopf“, dieser gibt den Laufweg vor, das letzte Kind ist der „Schwanz“. Der Abstand zwischen den Kindern darf nicht zu groß sein.

Akustische Signale geben die Aufgabe vor:

- 1 Piff: Das Kind am Kopf der Schlange läuft nach hinten, das zweite Kind ist nun der neue Kopf.
- 2 Piffe: Alle Kinder drehen sich um 180°. Der Kopf der Schlange wird nun zum Schwanz, der Schwanz wird zum Kopf.
- 3 Piffe: Die Schlange bleibt stehen.

Wichtig: Es dürfen keine großen Lücken innerhalb einer Schlange entstehen. Schlangen dürfen sich nicht durchkreuzen.



Schattenlaufen

Die Kinder bilden Paare und laufen gemeinsam im vorgegebenen Raum. Ein Kind gibt eine Bewegungsart vor, das andere imitiert diese (z. B. hüpfen, Hopserlauf, Seitgalopp, Schrittsprünge, Pferdensprünge). Nach einer Minute werden auf ein Signal hin die Rollen gewechselt.

Wir laufen in den Tag – Lauf- und Fangspiele



„Kommando Rudi“ (Kommando Bimberle bzw. Simon says)

Ablauf: Alle bewegen sich frei im Raum. Eine Person erteilt in unregelmäßigen Abständen Aufgaben („Kommandos“), die schnellstmöglich von den anderen ausgeführt werden sollen.

Achtung: Wird der Begriff „Kommando“ nicht gesagt, so wird die vorherige Bewegung weiterhin ausgeführt.

„Kommando Rudi“ – leichtes Joggen auf der Stelle

„Kommando Steh“ – stehen bleiben

„Kommando Einbein“ – auf einem Bein stehen

„Kommando Stopp“ – versteinern

„Kommando Paket“ – in die Hocke gehen

„Kommando Hampelmann“ – Hampelmann springen

„Kommando Karussell“ – auf der Stelle um die eigene Achse drehen



Zeitschätzlauf

Material: Uhr/Stoppuhr



Aufgabe:

- Auf ein Startkommando hin laufen die Kinder auf einer vorgegebenen Spielfläche in individuellem, aber zügigem Tempo durcheinander.
- Nach einer zuvor genau festgelegten Zeitspanne (1 bis 2 Minuten) kommen sie unaufgefordert zur Lehrkraft zurück und stellen sich hintereinander auf.
- Wer schafft es, möglichst genau die vorgegebene Zeit einzuhalten?

Tipp: Die Kontrolle und Rückmeldung gelingt am besten, wenn sich die Kinder je nach Ankommen hintereinander aufstellen und die Lehrkraft nach einer halben Minute Verzögerung das Kind benennt, welches die Zeitvorgabe genau getroffen hat. So können die anderen Kinder einschätzen, ob sie zu früh oder zu spät angekommen sind.

Etwas Anstrengung tut
mir gut und macht
mich wach und fröhlich
für den Tag!



Wir laufen in den Tag – Lauf- und Fangspiele



Tag oder Nacht

Material: Spielfeldmarkierungen (Kreide oder Markierungshütchen)

Spielfeld: Gespielt wird in einem festgelegten Spielfeld mit einer Mittellinie und zwei Ziellinien.

Ablauf: Die Kinder bilden Paare, die sich an der Mittellinie gegenüberstehen. Je eine Seite ist „Tag“, die andere ist somit „Nacht“.

Die Lehrkraft ruft nun entweder „Tag“ oder „Nacht“. Die Kinder der genannten Seite werden zu Fängern. Die Kinder der anderen Seite drehen sich um und laufen direkt und geradeaus zum Spielfeldende. Sie versuchen, die Ziellinie zu erreichen, ohne abgeschlagen zu werden.

Variante: Die Startpositionen werden verändert. Die Kinder starten z. B. aus der Schrittstellung, Rücken an Rücken, aus dem Sitz, aus der Hocke, aus der Bauchlage.

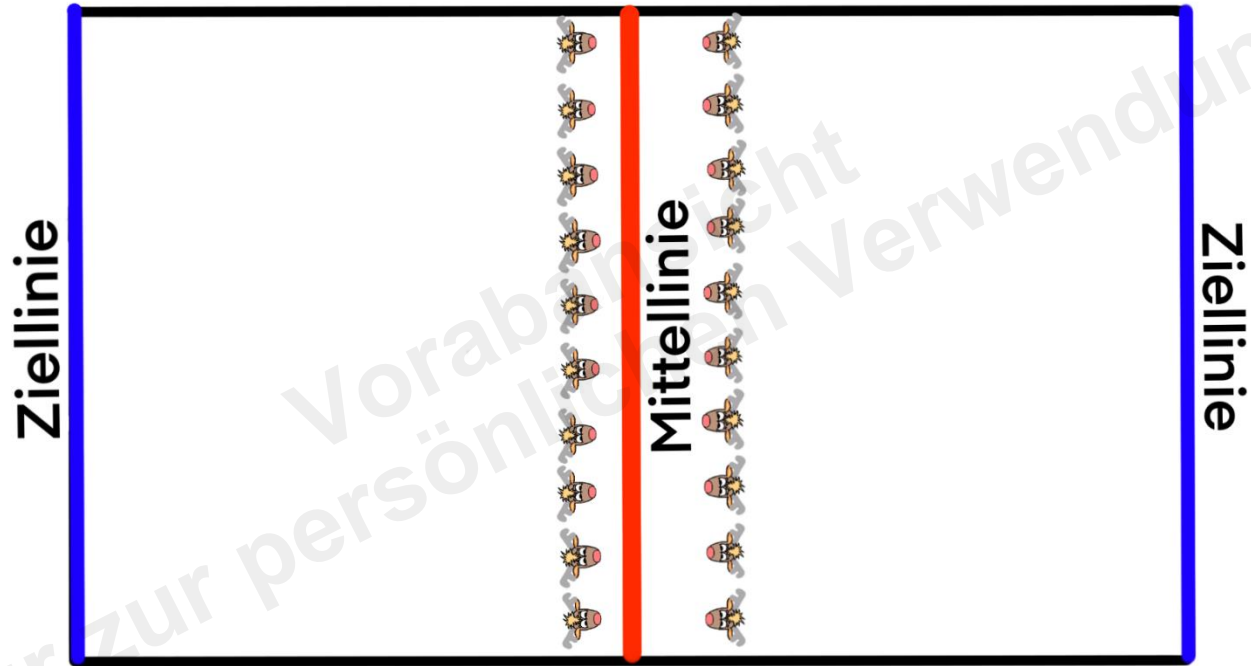
Wer schafft es, seinen Partner/seine Partnerin vor der Ziellinie abzufangen?

Variante: Es wird nicht paarweise gespielt, sondern in jeweils einer „Tag-“ und einer „Nachtmannschaft“. Wer vor der Linie gefangen wird, wechselt in die andere Mannschaft.

Bitte wenden!

Wir laufen in den Tag – Lauf- und Fangspiele

Tag und Nacht





Schere – Stein – Papier

Spielfeld: Gespielt wird in einem festgelegten Spielfeld mit einer Mittellinie und zwei Ziellinien.

Ablauf: Die Kinder gehen paarweise zusammen und stellen sich einander gegenüber an der Mittellinie auf. Sie spielen das bekannte Spiel „Schere-Stein-Papier“. Der Gewinner wird zum Fänger. Derjenige, der verliert, dreht sich um und versucht seine Ziellinie zu erreichen, bevor er vom Fänger abgeschlagen wird. Die Kinder müssen geradeaus laufen, damit es keine Zusammenstöße gibt. Nach einiger Zeit werden die Partner und Partnerinnen gewechselt.

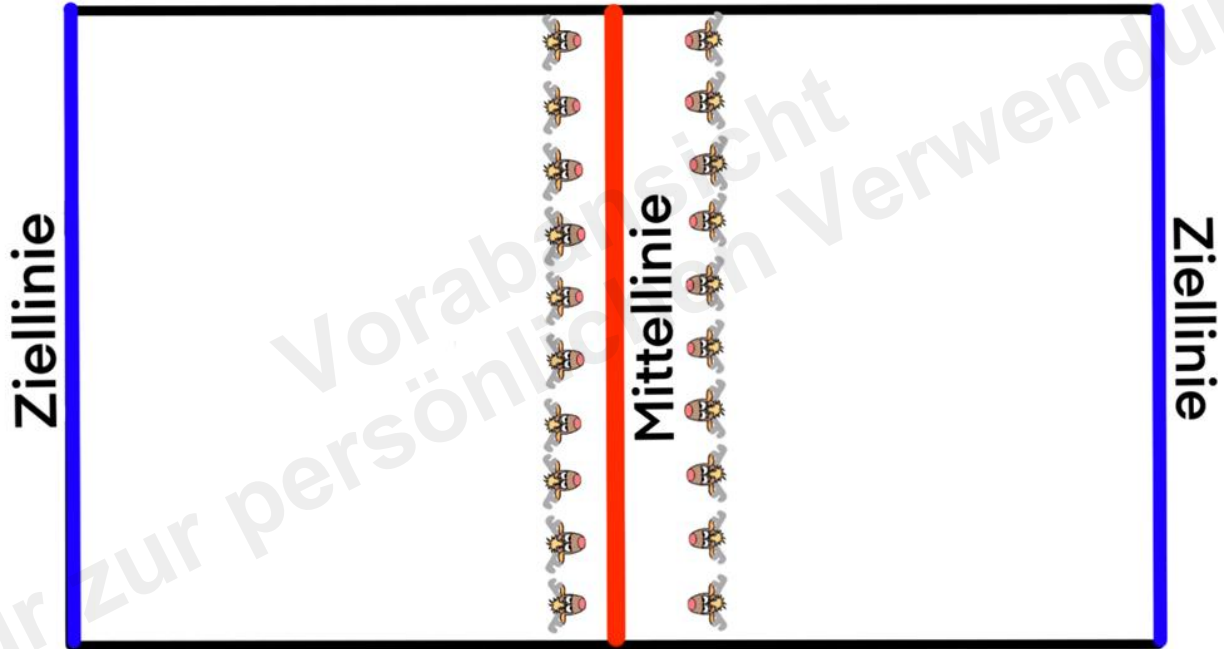
Zur Erinnerung:

Papier umwickelt Stein, Stein schleift Schere,
Schere schneidet Papier, bei gleichem Zeichen
ist es ein Unentschieden.

Bitte wenden!

Wir laufen in den Tag – Lauf- und Fangspiele

Schere – Stein – Papier



Brückenwächter



Material: Spielfeldmarkierungen siehe Rückseite (Kreide oder Markierungshütchen)

Ablauf:

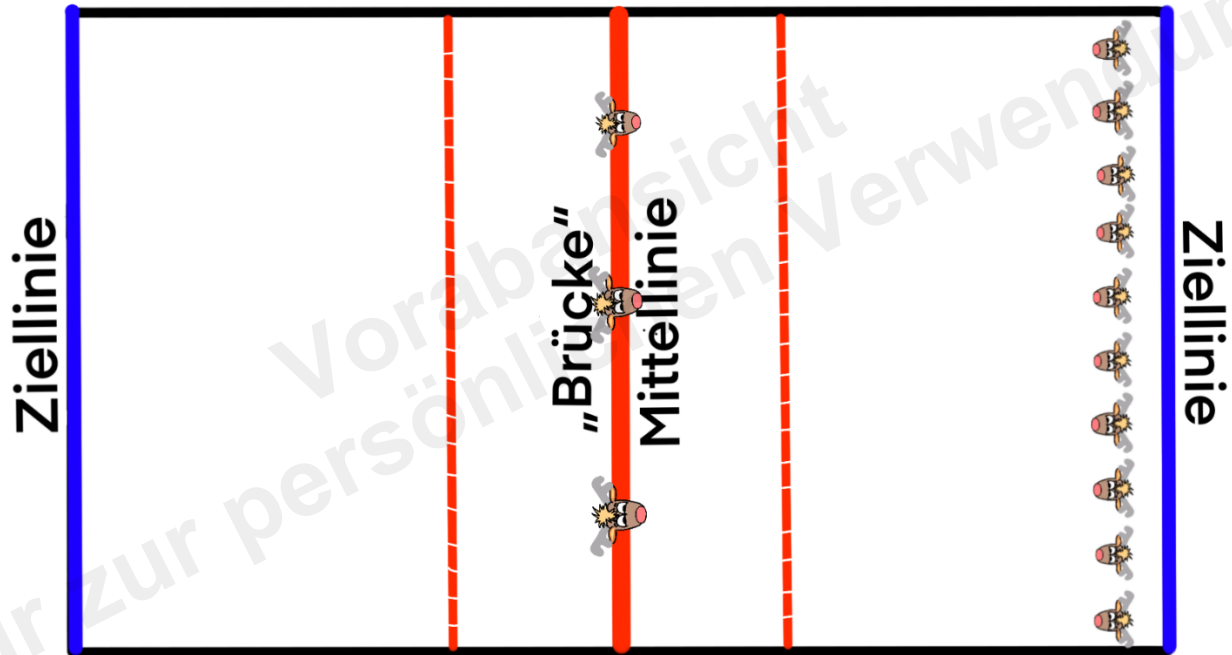
- Gespielt wird in einem festgelegten Spielfeld mit einer Mittellinie und zwei Ziellinien.
- Ein Brückenwächter steht auf der Mittellinie (Brücke). Die anderen Kinder befinden sich auf einer der Ziellinien.
- Auf ein Kommando hin müssen alle Kinder das Feld überqueren und auf die andere Ziellinie kommen.
- Wer dabei vom Brückenwächter abgefangen wird, bleibt auf der Brücke und fängt in der nächsten Runde selbst mit.

Variante: Wenn mehr als 5 bis 6 Kinder auf der Brücke stehen, wird sie durch zwei weitere „Nebenbrücken“ erweitert, die sich in einem Abstand von ca. 2 Metern befinden. Auf diesen Brücken verteilen sich die neu gefangenen Kinder. Somit ist ein strategisches Überqueren in „Teilabschnitten“ möglich.

Bitte wenden!

Wir laufen in den Tag – Lauf- und Fangspiele

Brückenwächter





Räuberbande und Polizei

Material: 2 bis 3 Mannschaftsbänder, ggf. Markierungshütchen oder Kreide oder bauliche Abgrenzung (z. B. Mauer, Bänke)

Spielfeld: Gespielt wird auf einer abgegrenzten Spielfläche. Zusätzlich wird ein kleiner Bereich („Gefängnis“) abgetrennt, z. B. durch Markierungshütchen oder aufgezeichnete Linien.

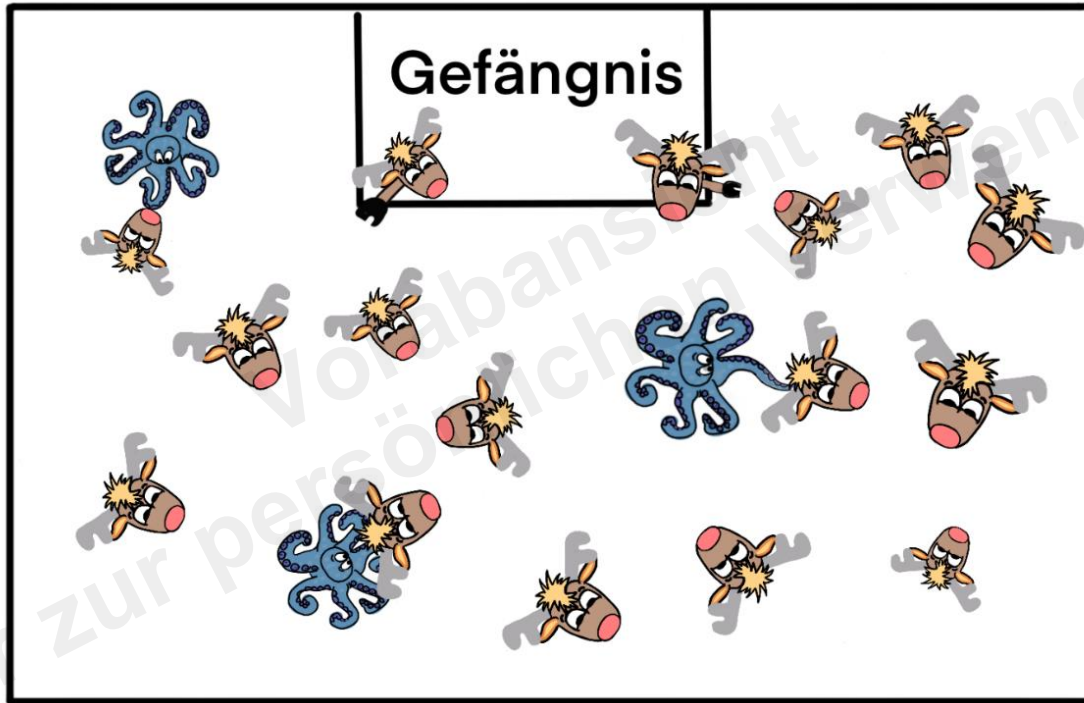
Ablauf:

- Es werden zwei bis drei Fänger („Polizei“) bestimmt. Die anderen Kinder sind die Räuberbande.
- Wer von der Polizei gefangen wird, wird ins Gefängnis gebracht und muss dort warten, bis es von einem anderen Kind wieder befreit wird. Dies passiert, indem man einen Arm aus einem imaginären Fenster hält und ein anderes Kind die Hand abklatscht. Danach ist man wieder mit im Spiel.

Bitte wenden!

Wir laufen in den Tag – Lauf- und Fangspiele

Räuberbande und Polizei



Freiwürfeln



Material: 1 Schaumstoffwürfel, 2 bis 4 Mannschaftsbänder

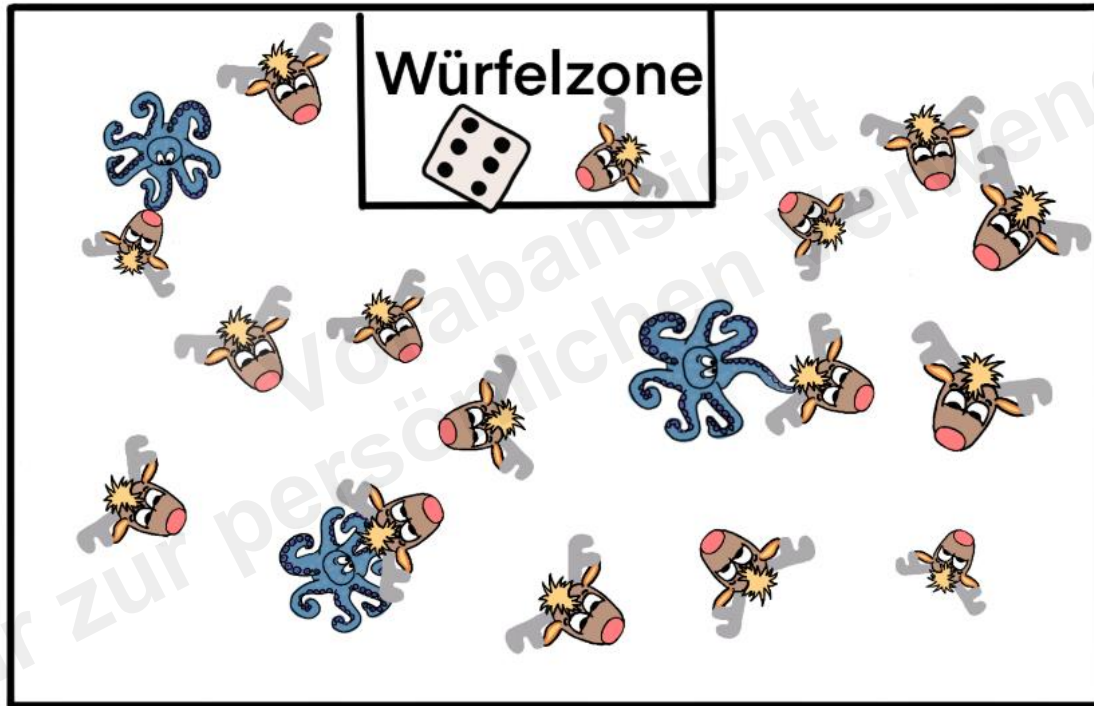
Ablauf:

- Es wird auf einem abgegrenzten Spielfeld gespielt.
- Es werden 2 bis 4 Kinder als Fänger bestimmt.
- Wer abgeschlagen wird, muss in die „Würfelzone“. Dort würfelt das Kind mit einem großen Würfel. Würfelt man eine „6“, ist man wieder frei und darf ins Spiel.
- Wenn ein weiteres Kind in die Würfelzone kommt, wird der Würfel weitergegeben. Wenn dieses „neue“ Kind eine „6“ würfelt, dürfen alle wartenden Kinder wieder mit ins Spiel.



Bitte wenden!

Freiwürfeln





Nummernlauf

Vorbereitung: Die Kinder finden sich in Vierergruppen zusammen und stehen innerhalb der Gruppe jeweils hintereinander. Sie werden von 1 bis 4 durchnummeriert.

Ablauf:

- Die Lehrkraft nennt jeweils eine Zahl. Die aufgerufenen Kinder umrunden einmal ihre Gruppe und stellen sich wieder auf ihren Platz.
- Es können auch zwei Zahlen gleichzeitig genannt werden. Wichtig ist in diesem Fall, dass die Kinder wieder in der richtigen Reihenfolge an ihrem Platz ankommen.
- Welche Gruppe steht als Erstes wieder richtig aufgereiht?

Variante: Es wird eine zuvor festgelegte Strecke gelaufen. Die Gruppe wird in diesem Fall nicht umrundet. Auch hier muss wieder der korrekte Platz eingenommen werden.

Bitte wenden!

Nummernlauf



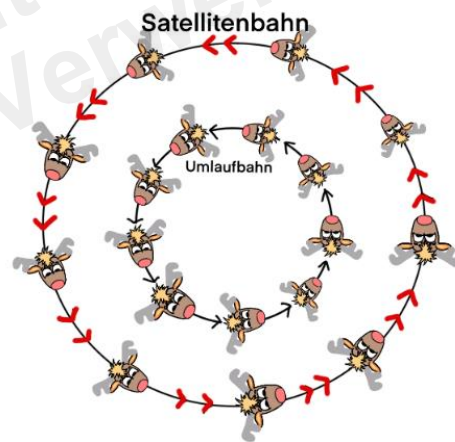


Satellitenspiel

Damit es gelingt: Die Kinder bilden einen inneren Kreis (Umlaufbahn) und äußeren Kreis (Satellitenbahn). Die Kinder merken sich, mit wem sie ein Paar bilden. Alle blicken in die gleiche Richtung.

Ablauf:

- Auf ein Startzeichen der Lehrkraft hin, bewegt sich die innere Erdumlaufbahn in Kreisform eher langsam joggend, während die Satelliten auf der äußeren Bahn die innere schnell laufend umrunden. Dabei darf innerhalb der eigenen Bahn nicht überholt werden.
- Die Satelliten versuchen, so schnell wie möglich, wieder den Platz neben demselben Kind wie zu Anfang einzunehmen.



Tipp: Es kann hilfreich sein, die Kreise durch Markierungen (Markierungshütchen oder Kreide) vorzugeben, damit sie ihre Form behalten.

Bitte wenden!

Wir laufen in den Tag – Lauf- und Fangspiele

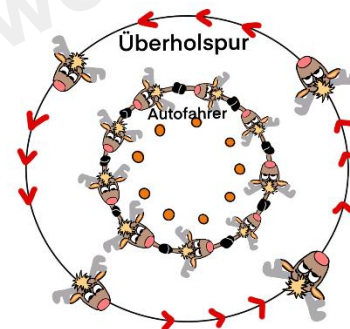
Variante: Überholspur



Vorbereitung: Die Kinder bilden einen Kreis (die Autobahn) und fassen sich an den Händen. 4 bis 5 Kinder befinden sich außerhalb des Kreises auf der Überholspur.

Ablauf:

- Auf ein Signal hin setzt sich der Kreis joggend in Bewegung und dreht sich in eine vorgegebene Richtung.
- Die Kinder auf der Überholspur sprinten außen in der gleichen Richtung am Kreis entlang, dabei versuchen sie, möglichst viele Kinder zu überholen.
- Auf ein weiteres Signal hin (nach ca. 20 Sekunden) endet die Laufzeit, die Autos werden langsamer und bleiben stehen.
- Es werden neue Kinder zum „Überholer“ benannt.
- Jedes Kind sollte mindestens einmal auf der Überholspur gewesen sein.



Je nach Klassengröße können auch mehrere Kreise gebildet werden. Wichtig dabei ist, dass der innere Kreis eher langsam läuft (joggen). Es kann hilfreich sein, den Kreis durch Markierungen (Markierungshütchen oder Kreide) vorzugeben, damit er seine Form behält.

Anhänger

Ablauf:



- Es wird auf einem abgegrenzten Spielfeld gespielt. Ein Fänger/eine Fängerin und ein freier Läufer/eine freie Läuferin werden benannt.
- Alle anderen Kinder bilden Paare und halten sich an der Hand. Die Paare bewegen sich (joggend).
- Das fangende Kind versucht nun, das andere zu fangen. Dieses kann sich retten, indem es sich mit Handfassung an eines der Paare anhängt. Das Kind auf der anderen Seite „hängt sich nun ab“ und wird zum neuen Fänger/Fängerin.
- Wird ein Kind gefangen, werden die Rollen getauscht.

Variante: Es können auch mehrere Fänger und Läufer ins Spiel genommen werden.

Anmerkung: Dieses Spiel sollte zuvor im Sportunterricht eingeführt werden, damit die Regeln den Kindern bekannt sind. Es ist eine bewegungsreiche Variante des Spiels „Hase im Kohl“ der verbindlichen Spieleliste des Bildungsplans 2016.

Durchkreuzen



Material: 2 bis 4 Mannschaftsbänder

Ablauf:

- Die Kinder bewegen sich auf einer vorgegebenen Spielfläche.
- 2 bis 4 Kinder werden als Fänger benannt.
- Sie versuchen jeweils, ein anderes Kind abzuschlagen.
- Die anderen Kinder können ein Abschlagen verhindern, indem sie den Laufweg zwischen Läufer und Fänger durchkreuzen. Gelingt dies einem Kind, muss die Verfolgung sofort aufgegeben werden, das kreuzende Kind wird zum neuen Gejagten und muss abgeschlagen werden.
- Abgeschlagene Kinder verlassen kurz das Spielfeld und führen eine vorgegebene Übung aus (z. B. 10-mal Hampelmann, 5-mal Kniebeuge).

Toasterfangen



Material: 2 bis 4 Mannschaftsbänder

Ablauf:

- Alle Kinder bewegen sich auf der Spielfläche.
- Es werden 2 bis 4 Kinder als Fänger/Fängerin bestimmt.
- Wer gefangen wird, bleibt stehen, hält die Hände über den Kopf und wird somit zum „Toast“.
- Ein „Toast“ kann befreit werden, indem sich zwei Kinder je rechts und links daneben stellen, sich an beiden Händen fassen und so den „Toaster“ bilden.
- Der „Toast“ in der Mitte muss einmal hochhüpfen und „Bling!“ rufen. Daraufhin können alle 3 Kinder weiterlaufen.

Wir laufen in den Tag – Lauf- und Fangspiele

Hilfe! Hilfe!



Material: 2 bis 4 Mannschaftsbänder

Ablauf:

- Die Kinder bewegen sich auf einer vorgegebenen Spielfläche. 2 bis 4 Kinder sind Fänger/Fängerin und versuchen, andere Kinder abzuschlagen.
- Sobald ein Kind gefangen wird, wird es selbst zum Fänger/zur Fängerin.
- Ruft ein gejagtes Kind laut „Hilfe! Hilfe!“ und wird von einem anderen Kind an die Hand genommen, sind beide geschützt.
- Läuft der Fänger weiter, muss die Handfassung wieder gelöst werden. Ein Paar darf nicht zweimal hintereinander von den gleichen Kindern gebildet werden.

Flamingofangen



Material: 2 bis 4 Mannschaftsbänder

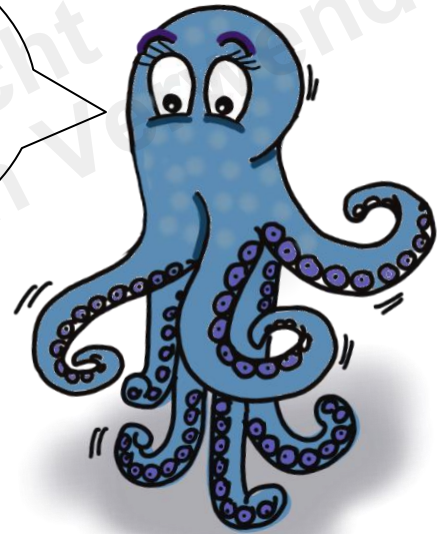
Ablauf:

- Es werden 2 bis 4 Kinder als Fänger bestimmt.
- Alle Kinder bewegen sich auf der festgelegten Spielfläche.
- Wer abgefangen wird, bleibt so lange auf einem Bein stehen, bis ein anderes Kind kommt und es einmal umrundet. Danach ist es befreit und kann weiterspielen.



Immer schön
konzentrieren, das
hilft, im Gleichge-
wicht zu bleiben.

Laufen macht
erfinderisch!
Danach habe ich
immer gute Ideen!





Wir spielen mit Bällen in den Tag

Bälle haben einen hohen Aufforderungscharakter. Die Interaktion mit Bällen fördert die motorische Entwicklung und Koordination bei Kindern. Durch das Werfen, Fangen und Rollen von Bällen werden sensomotorische Fähigkeiten trainiert und die soziale Interaktion durch Teamarbeit und Kommunikation unterstützt.

Damit Ballspielen gelingt:

Auswahl der Spiele: Die Auswahl der Spiele und Übungen ist abhängig von

- der Gruppengröße und dem zur Verfügung stehenden Platz
- dem Alter der Kinder
- den Vorerfahrungen

Bilden von Mannschaften: Bei Mannschaftsspielen ist eine zeitökonomische Mannschaftsbildung sinnvoll. Grundsätzlich abzusehen ist vom Wählen von Mannschaften durch einzelne Kinder. Schnelle Mannschaftseinteilung ist z. B. möglich durch

- Abzählen
- Ziehen farbiger Karten
- durch Kleidungsfarbe (z. B. blaue T-Shirts, lange Hosen, Mützenfarbe)
- Geburtstagsmonate
- Teilung der Klasse durch die Lehrkraft

Mannschaften können auch für einen mehrtägigen Zeitraum festgelegt werden.



Wir spielen mit Bällen in den Tag

Zur Organisation: Spielbeginn und Spielende werden durch ein akustisches oder visuelles Signal (z. B. Glocke, Pfeife, Fahne) vorgegeben.

Spielefelder: Die Ballspiele finden auf einem festgelegten Spielfeld statt, welches entweder durch Markierungshütchen, Linien oder natürliche Gegebenheiten markiert ist.

Zum Umgang mit den Bällen: Für die Klassen 1 und 2 bietet es sich an, mit Softbällen zu spielen. Abwurfspiele werden unabhängig von der Klassenstufe grundsätzlich mit einem Softball durchgeführt.

Wichtig:

- Grundsätzliche Regeln, welche die Kinder verinnerlichen sollen:
 - **Rudis Ballspielregel Nummer 1:** „Fußbälle werden mit dem Fuß gespielt, alle anderen mit der Hand! Los geht's!“
 - **Rudis Ballspielregel Nr. 2:** „Wir geben aufeinander acht! Los geht's!“
- Ausscheiden soll grundsätzlich vermieden werden, um die Bewegungszeit zu maximieren. Sollte es dennoch nötig sein, kurz das Spiel zu verlassen, werden Zusatzaufgaben gestellt. Diese werden erledigt, bevor das Kind wieder mit ins Spiel darf (z. B. 10-mal Kniebeuge, 12-mal Hampelmann springen, eine bestimmte Strecke schnell laufen).



Freies Spiel mit Bällen

Material: unterschiedliche Bälle



Vor Beginn:

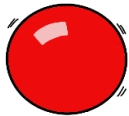
- Es wird an den sachgerechten Umgang mit Bällen erinnert, siehe auch Rudis Ballspielregeln auf der Rückseite.
- Die für dieses Spiel geltenden Regeln werden kurz besprochen. Falls die Regeln durch den Unterricht oder aus der Freizeit noch nicht verinnerlicht sind, sollten komplexe Regeln vereinfacht werden, um die Bewegungszeit der Kinder zu maximieren.
- Es werden faire Mannschaften gebildet¹.

Was kann gespielt werden?

- Schon bekannte Spiele können selbstständig gespielt werden (z. B. Jägerball, Völkerball, Fußball, Korbball).
- Auch Spiel- und Bewegungsformen, welche die Kinder allein oder mit einem anderen Kind frei erfinden (z. B. Kunststücke mit dem Ball, „Unser eigenes Zehnerle“) sind möglich.



¹ siehe Hinweise zur Mannschaftsbildung auf Karte 107



Rudis Ballspielregel Nr. 1:

„Fußbälle werden mit dem Fuß
gespielt, alle anderen mit der
Hand! Los geht's!“

Rudis Ballspielregel Nr. 2:

„Wir geben aufeinander acht!
Los geht's“



Abwerfen

Material: Softbälle

Ablauf: Ein Spielfeld wird festgelegt. Jedes Kind, welches den Ball ergattert, darf beliebige Kinder abwerfen. Wer abgeworfen wird, läuft eine Runde („Extra-Runde“) um das Spielfeld herum, bevor es wieder mit in das Spiel kommt.



Tigerball

Material: Softbälle oder Multibälle, alternativ: Fußbälle (siehe unten)

Ablauf:

- Die Kinder bilden Gruppen von 5 bis 7 Kindern. Sie stellen sich jeweils im Kreis auf.
- Ein Kind (= der Tiger) steht dabei in der Mitte.
- Die anderen Kinder werfen sich den Ball zu. Der Tiger muss versuchen, den Ball zu fangen oder zu berühren.
- Gelingt ihm das, tauscht der Tiger den Platz mit dem Kind, welches den Ball zuletzt geworfen hat.

Variante: Das Spiel kann auch mit den Füßen und einem Fußball gespielt werden.

Zupassen

Material: Softbälle oder Multibälle

Ablauf:

- Es werden Gruppen von 6 bis 8 Kindern gebildet. Jede Gruppe stellt sich im Kreis auf.
- Der Ball wird kreuz und quer von Kind zu Kind geworfen. Dabei nennt das Kind immer den Namen jenes Kindes, zu dem es den Ball werfen wird und läuft nach dem Wurf dem Ball hinterher. Somit nimmt es den Platz des Kindes ein, das es anspielt, da dieses auch seinem Ball hinterherläuft.

Wichtig: Die Reihenfolge, in welcher die Kinder den Ball werfen, bleibt bestehen.

Variante 1: Die Kinder laufen innerhalb ihrer Gruppe durcheinander und werfen sich den Ball weiterhin in der festgelegten Reihenfolge zu. Wenn der Ball beim letzten Kind angekommen ist, wirft dieses den Ball wieder zum ersten Kind. Nicht vergessen: Ruft jeweils den Namen!

Variante 2: „Ballspiel-Profis“ spielen in umgekehrter Reihenfolge!



Heiße Kartoffel



Material: Softbälle oder Multibälle

Ablauf:

- Es werden Gruppen von 6 bis 8 Kindern gebildet. Jede Gruppe stellt sich im Kreis auf.
- Die Kinder werfen sich den Ball (die heiße Kartoffel) zu. Die Kartoffel muss schnell geworfen und gefangen werden, denn niemand möchte sich die Finger daran verbrennen.
- Wer den Ball zu lange festhält oder ihn nicht fangen kann, läuft zur Abkühlung eine Runde um die ganze Gruppe.

Variante:

- Jeder, der den Ball geworfen hat, rennt eine Runde um die Gruppe.
- Die Kinder bewegen sich frei im Raum, indem sie joggen und werfen sich dabei den Ball schnell zu. Es können auch mehrere Bälle gleichzeitig ins Spiel kommen.

Trefferball

Material: Multibälle oder Fußbälle



Ablauf:

- Es wird ein Ziel festgelegt (z. B. ein Tor, ein Basketballbrett oder eine Wand).
- Die Kinder bilden Paare.
- Jedes Paar hat einen Ball.
- Von einem festgelegten Startpunkt aus (ca. 10 Meter vom Ziel entfernt) laufen sie in Richtung Ziel und passen sich den Ball dabei zu.
- Kurz vor dem Ziel versucht eines der beiden Kinder ins Ziel zu treffen.
- Je nach verwendetem Ball wird mit der Hand (Multiball) oder dem Fuß (Fußball) gepasst.



Übung macht den Meister!
Zuerst heißt es geschickt werfen,
fangen und laufen. Dann kann
ich anschließend geschickt
denken!

Wir spielen mit Bällen in den Tag

Tee-Ball



Material: ca. 2 bis 3 Softbälle beim Spiel mit einer Gruppe von ca. 20 bis 25 Kindern, bei kleineren Gruppen entsprechend weniger

Ablauf:

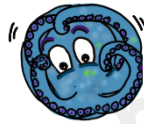
- Alle Kinder bewegen sich auf einem abgegrenzten Spielfeld.
- Jedes Kind, das den Ball ergattert, darf ein anderes Kind abwerfen.
- Wer abgeworfen ist, stellt sich zur Lehrkraft und „trinkt Tee“.
- Es dürfen maximal drei Kinder gleichzeitig bei der Lehrkraft stehen. Sobald das vierte Kind kommt, geht das erste Kind wieder ins Spiel.

Hinweise:

- Bei älteren Kindern kann die Drei-Schritte-Regel für Kinder mit Ball eingeführt werden.
- Die Ballanzahl, die Höchstzahl der wartenden Kinder oder die Größe des Spielfeldes verringern/vergrößern, wenn z. B. die Intensität nicht ausreicht oder die Kinder zu schnell abgeworfen werden.

Variante: Anstatt „Tee zu trinken“, laufen die Kinder eine „Extra-Runde“ oder führen vorgegebene Übungen durch (z. B. 5-mal Hampelmann springen, 5-mal Kniebeuge, 5-mal Liegestütz). Dies kann auch in Verbindung mit dem Buchstabieren eines Wortes oder dem Lösen von Kopfrechenaufgaben erfolgen. Anschließend wird weitergespielt.

Wir spielen mit Bällen in den Tag



Ballspielen mit Köpfchen!
Wir spielen gemeinsam und
trainieren unser Gehirn!



Rollender Ball



Material: Softbälle oder Multibälle

Ablauf:

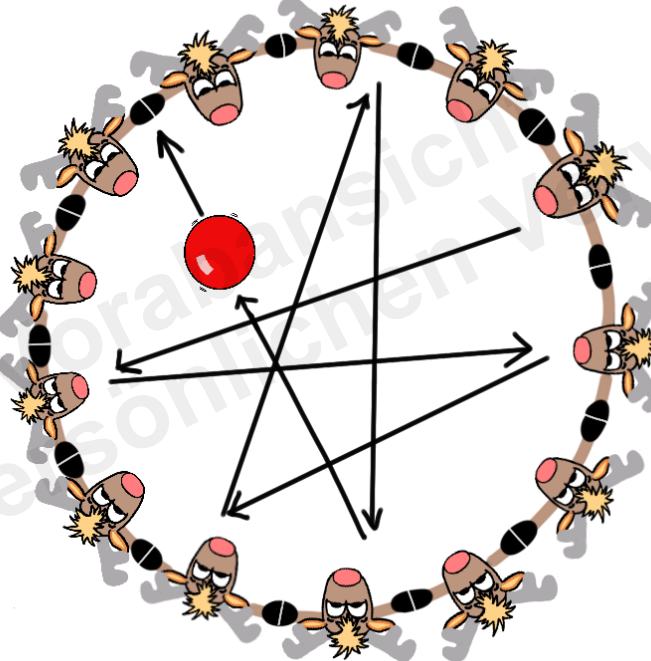
- Alle Kinder stehen im Kreis und spreizen die Beine so, dass sich jeweils die Füße mit denen des benachbarten Kindes berühren. Diese dürfen ab jetzt nicht mehr bewegt werden.
- Die Kinder versuchen nun, einen Ball durch die gegrätschten Beine („Tor“) eines anderen Kindes zu rollen.
- Dieses Kind versucht seinerseits, den Ball mit der Hand abzuwehren.
- Ist ein Tor gefallen, werden Extra-Aufgaben durchgeführt, z. B. alle machen 8-mal gemeinsam einen Strecksprung oder drehen sich 5-mal um sich selbst.

Varianten, um die Intensität zu erhöhen:

- Es können mehrere kleine Kreise gebildet werden.
- Wer es schafft, den Ball durch ein „Tor“ zu rollen, tauscht die Position mit dem entsprechenden Kind.
- Nach und nach können mehr Bälle ins Spiel genommen werden.

Bitte wenden!

Rollender Ball





Rebounder-Ball für Ballspiel-Könner

Material: Mannschaftsbänder, Multiball, Basketballkorb

Ablauf:

- Es werden zwei Mannschaften gebildet².
- Die Kinder passen sich den Ball zu, ohne zu laufen.
- Ziel ist es, mit dem Ball das Basketballbrett zu treffen. Fällt der Ball danach direkt auf den Boden, erhält die Mannschaft einen Punkt. Die gegnerische Mannschaft kann den Punktgewinn verhindern, indem sie den Ball fängt oder mit der Hand berührt, bevor er auf den Boden fällt.

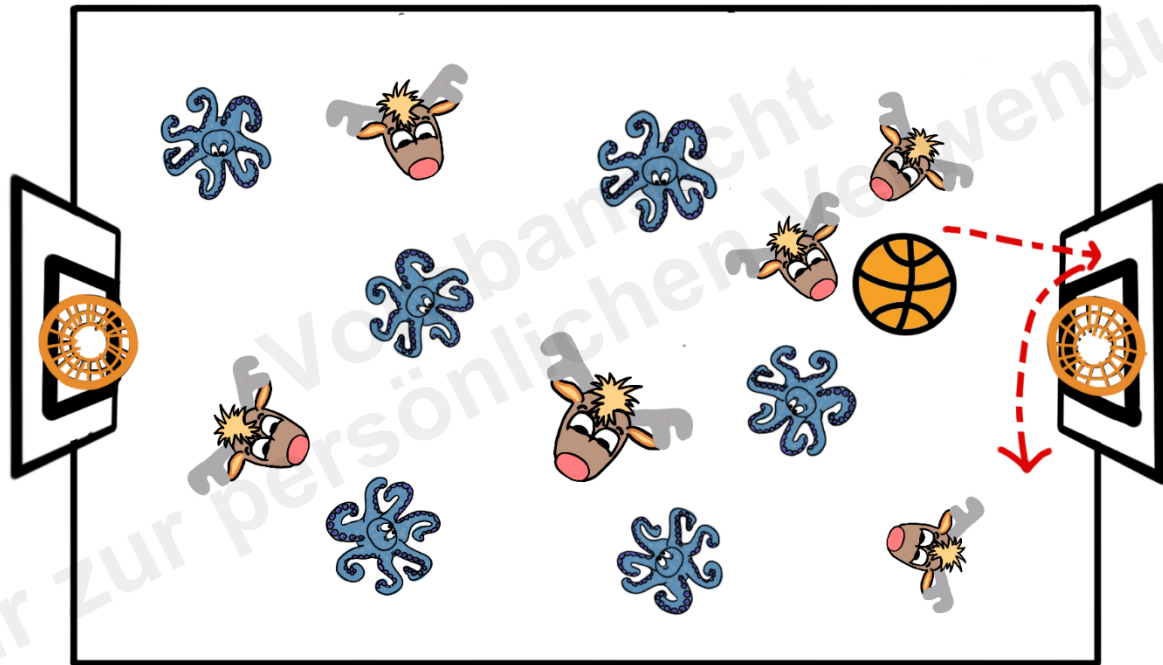
Varianten:

- Die Drei-Schritte-Regel kann angewandt werden.
- Sollte es nur einen Basketballkorb geben, so erfolgt nach jeder Brettberührung ein Einwurf für die andere Mannschaft von einem festgelegten Punkt aus.
- Fängt der eigene Mitspieler/die eigene Mitspielerin den Rebound, erhält die Mannschaft zwei Punkte.

Bitte wenden!

² siehe Hinweise zur Mannschaftsbildung auf Karte 107

Rebounder-Ball



Kreis-Fußball



Material: Fußball

Ablauf:

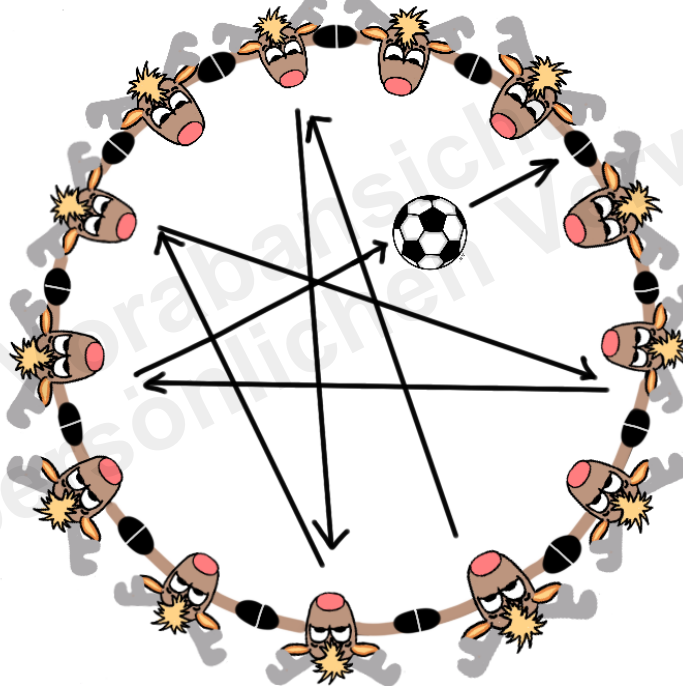
- Die Kinder bilden einen Kreis und fassen sich an den Händen.
- Sie spielen sich mit dem Fuß einen Fußball zu. Der Ball muss am Boden bleiben und darf nicht in die Höhe geschossen werden.
- Ziel ist es, den Ball im Kreis zu halten, ohne dass die Hände gelöst werden.
- Lösen sich die Hände oder verlässt der Ball den Kreis, laufen die entsprechenden Kinder schnell eine Runde um den Kreis und reihen sich wieder ein.

Varianten:

- In der Mitte des Kreises steht ein Markierungshütchen. Dieses soll von den Kindern im Kreis getroffen werden. Ein bis zwei Kinder bewachen das Hütchen und wehren Bälle ab. Die Anzahl der Bälle kann erhöht werden.
- Die Extra-Aufgaben können abgeändert werden.

Bitte wenden!

Kreis-Fußball



Rundlauf - Übungsform



Material: Softbälle oder Multibälle, alternativ: Fußbälle

Ablauf:

- Es werden Dreier- oder Vierergruppen gebildet.
- Jeweils zwei Gruppen (A und B) stehen sich in einem Abstand von 5 bis 6 Metern gegenüber.
- Das 1. Kind der Gruppe A (Kind A1) hat einen Ball und wirft ihn zum 1. Kind aus Gruppe B (Kind B1).
- Kind A1 läuft nach dem Wurf seinem Ball hinterher und stellt sich hinter den wartenden Kindern am Ende der Gruppe B an.
- Währenddessen fängt Kind B1 den Ball, wirft ihn zu Kind A2, läuft dem Ball nach, um sich hinter Gruppe A anzustellen.
- Kind A2 fängt, wirft den Ball zu B2 und stellt sich hinter Gruppe B an.
- Dieser Ablauf wird mehrfach wiederholt, so dass alle Kinder in Bewegung kommen (siehe hierzu die Skizze auf der nächsten Seite).

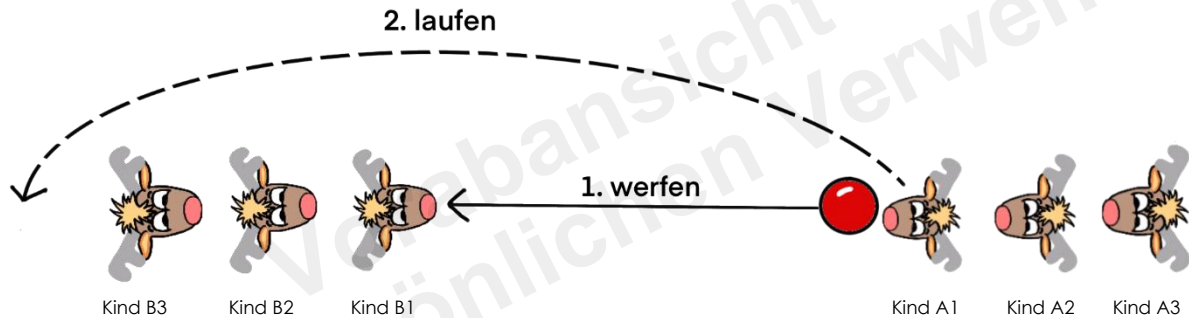
Jedes Kind läuft seinem geworfenen Ball hinterher und stellt sich am Ende der anderen Gruppe an!

Varianten:

- Die Laufarten können variiert werden (z. B. vorwärts, rückwärts, Hopserlauf, Seitgalopp).
- Der Rundlauf kann auch in der Fußball-Variante gespielt werden. Dabei wird der Fußball mit dem Fuß auf dem Boden mit dosierten Krafteinsatz geschossen. Das gegenüberstehende Kind stoppt den Ball zuerst mit dem Fuß, bevor es den Ball zum Gegenüber zurückspielt. Nachlaufen nicht vergessen!

Bitte wenden!

Rundlauf



Slalom-Ball



Material: Multibälle oder Fußbälle, Markierungshütchen

Vorbereitung: Es wird ein Slalomparkour mit Markierungshütchen aufgebaut.

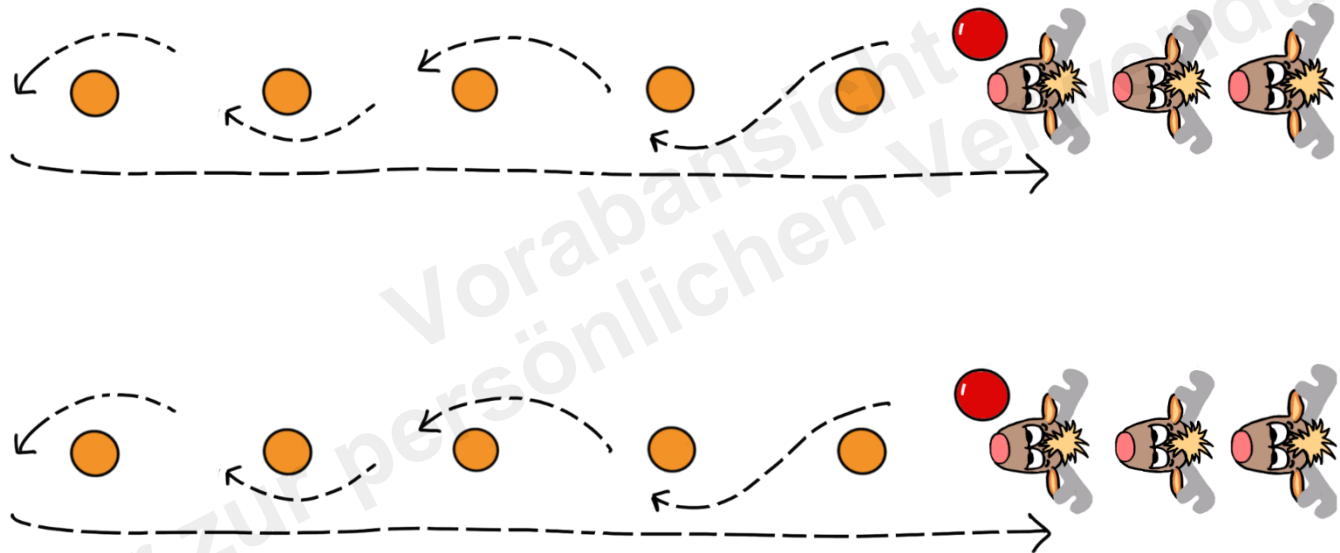
Ablauf:

- Der Parkour wird durchlaufen, dabei wird der Ball gedribbelt. Der Ball bestimmt die Dribbelart: Multibälle werden dabei sachgerecht mit der Hand gespielt, Fußbälle mit dem Fuß.
- Ist das Kind am Ende angelangt, läuft es neben dem Parkour zurück und stellt sich wieder hinten an.

Hinweis: Es bietet sich an, mehrere Slalomstrecken aufzubauen, damit sich möglichst viele Kinder gleichzeitig bewegen können.

Bitte wenden!

Slalom-Ball



Zickzack-Gassenball



Material: Softbälle, Multibälle oder Fußbälle und ein Ziel (z. B. eine Kiste, ein Rasenstück)

Vorbereitung und Ablauf:

- Alle Kinder stehen sich paarweise mit einem Meter Abstand zum Nachbarkind auf 2 Linien gegenüber (es entsteht eine Gasse). Der Abstand zwischen den Linien sollte je nach Alter 2 bis 4 Meter betragen. Eine der beiden Gruppen macht einen Schritt nach rechts, sodass sich die Gruppen etwas versetzt („Zickzack“) gegenüberstehen.
- Am Ende der Gasse befindet sich ein Ziel (z. B. eine Kiste).
- Die Gruppe transportiert durch zickzack-förmiges Passen und Werfen einen Ball zum Ende der Gasse. Alle Kinder spielen der Reihe nach den Ball, keines wird übersprungen.
- Das letzte Kind legt den Ball im Ziel ab.

Schafft es die Klasse, gemeinsam den Ball durch die Gasse zu transportieren, ohne dass er hinunterfällt? Nach und nach werden mehr Bälle hinzugenommen.

Erhöhung der Bewegungsintensität: Nach jedem Wurf 3 Kniebeugen/Strecksprünge machen oder 3 Hampelmänner springen.

Bitte wenden!

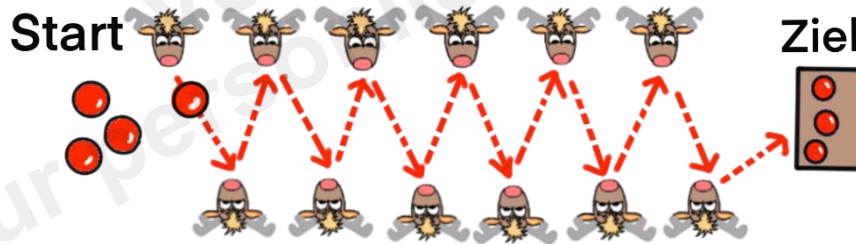
Wir spielen mit Bällen in den Tag

- **Für Expertinnen und Experten:**

- Nach jedem Wurf läuft das jeweilige Kind dem Ball hinterher und stellt sich an die Stelle, wohin es hingeworfen hat.
- Das Kind, das den Ball in die Kiste legt, läuft zum Anfang der Zickzack-Linie (eventuell den Startpunkt durch einen Markierungskegel kennzeichnen).

- **Challenge:** Wie viele Bälle können innerhalb von fünf Minuten durch die Gasse transportiert werden, ohne dass dabei ein Ball hinunterfällt? Gelingt dies von Mal zu Mal besser?

Variante: Das Spiel kann auch in der Fußball-Variante mit einem Fußball gespielt werden.



„Fünferball“/ „Zehnerball“



Material: Softbälle oder Multibälle

Ablauf:

- Immer 5 bis 10 Kinder spielen gemeinsam in einer Mannschaft³.
- Die Mitglieder einer Mannschaft bewegen sich frei durch den Raum. Aufgabe der Mannschaft ist es, sich den Ball direkt – ohne Bodenkontakt – so oft zuzuspielen, wie mitspielende Kinder im Team sind. Vorerst muss keine Reihenfolge eingehalten werden⁴.
- Gelingt dies, ohne dass der Ball den Boden berührt, bekommt die Mannschaft einen Punkt.
- Das Spiel beginnt von vorne.

Bitte wenden!

³ siehe Hinweise zur Mannschaftsbildung auf Karte 107

⁴ Der Schwierigkeitsgrad steigt mit der Größe der Mannschaften.

Varianten:

- Es wird eine vereinbarte Anspielreihenfolge eingehalten.
- Die Art des Zuspiels wird variiert (z. B. Bodenpass, Druckpass, beidarmig über dem Kopf).
- Es gibt einen oder mehrere „Störspieler/ -innen“, welche versuchen, das Zupassen zu unterbinden. Gelingt es, den Ball abzufangen, so tauscht er/sie mit der Person die Rollen, welche den Ball verloren hat.
- Es spielen zwei Mannschaften gegeneinander. Wird der Ball abgefangen, bekommt diese Mannschaft den Ball und startet einen eigenen Versuch.
- Die Drei-Schritt-Regel wird eingeführt.

Bleib immer in Bewegung –
nicht stehenbleiben,
der Ball bewegt sich auch!





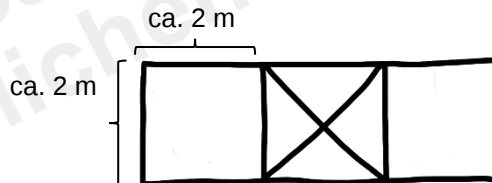
Wir spielen in den Tag – Street Racket in den Tag

Street Racket ist ein vielseitiges Bewegungsspiel, welches die motorische, die kognitive und die soziale Entwicklung fördert. Im Fokus stehen dabei unter anderem die koordinativen Fähigkeiten und ganz zentral die Auge-Hand-Koordination. Street Racket kann fast überall gespielt werden, ist leicht erlernbar, bezieht alle mit ein und bietet schnelle Erfolgserlebnisse. Street Racket kann alleine, zu zweit, zu viert und in größeren Gruppen gespielt werden. Es eignet sich als kooperative Spielform (lange, kontrollierte Ballwechsel).

Aufbauend auf diese kann es in Wettbewerbsformen gespielt werden.

Auch bei unterschiedlichen Niveaus im Bereich der Spielfähigkeit können die Kinder die Bewegungszeit effektiv nutzen.

Damit Street Racket gelingt:



Wo kann gespielt werden: Es kann je nach Übungsauswahl mit oder ohne Spielfeldmarkierungen auf dem Schulhof, im Schulgebäude (z. B. in der Aula, auf dem Flur), in der Sporthalle oder auf Sportplätzen gespielt werden.

Spielflächen: Spielflächen/-felder können mit Kreide aufgezeichnet, mit Klebeband aufgeklebt oder mit Farbe aufgesprüht/-gemalt werden. Ein Quadrat hat eine Seitenlänge von ca. 2 Metern.

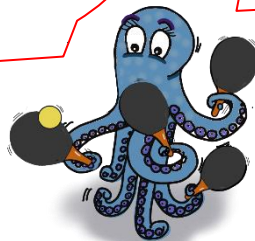
Wir spielen in den Tag – Street Racket in den Tag

Es gilt immer:

- Es kann auch mit der Hand gespielt werden.
- Der Ball kann gefangen werden, bevor er wieder zurückgeworfen oder zurückgespielt wird.
- Kein Downplay! – Es wird immer von unten nach oben gespielt.
- Kein Volley! – Der Ball muss vor dem Zurückspielen immer einmal aufspringen.
- Beim Anspiel: Der Ball wird nach einmaligem Aufspringen auf dem Boden geschlagen, oder er kann aus der Hand geschlagen werden.

Street Racket-Regel Nr. 1:
Kein Downplay! –
Es wird immer von unten nach
oben gespielt. Wie ein Luftbal-
lon, der in die Luft aufsteigt.“

Street Racket-Regel Nr. 2:
„Kein Volley! –
Der Ball muss vor dem Zu-
rückspielen immer einmal
aufspringen.“



Wir spielen in den Tag – Street Racket in den Tag

Freies Spiel – allein, paarweise

Material: Bälle, Rackets, Alltagsmaterialien (z. B. Bücher, Schneidebretter)

Spielfläche: Es kann frei im Raum oder mit Markierungen gespielt werden.

Ablauf:

Die Kinder spielen zunächst für sich, anschließend paarweise:

- **Einstieg ohne Schläger:**
 - Der Ball wird einhändig geworfen und wieder gefangen (nicht geschlagen).
 - Der Ball wird mit der Hand mit angespannten, leicht gespreizten Fingern immer von unten nach oben geschlagen (siehe auch Regel Nr. 1). Der Ball darf zwischendurch auch gefangen werden.
- **Einstieg mit Schläger** (oder Alltagsmaterial wie Schneidebrett, Buch):
wie a) allerdings mit Schläger oder Alltagsmaterial

Varianten:

- einen eigenen Kreis aufzeichnen und versuchen, den Ball im Kreis aufkommen zu lassen
- vorwärts, seitwärts, rückwärts gehen
- auf einem Bein stehen
- Augen schließen
- beim Spielen eine vorgegebene Strecke zurücklegen

Halte dein Racket
waagrecht zum
Boden, damit du den
Ball gut kontrollieren
kannst.

Wie oft schafft
ihr es?



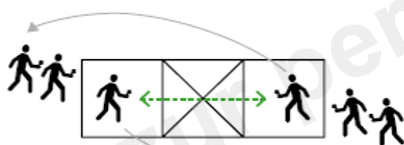
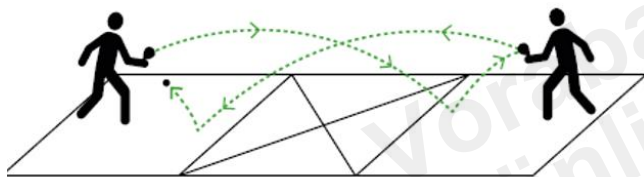
Wir spielen in den Tag – Street Racket in den Tag

Spiele im Einzel-, Kreuz-, Maxi- oder Wandfeld

Material: Bälle, Rackets, Alltagsmaterialien: z. B. Bücher, Schneidebretter

Ablauf: Das Feld mit dem Kreuz wird überspielt.

Spiele im Einzelfeld:

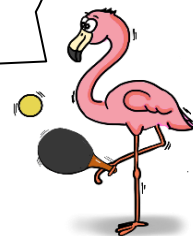


Rundlauf



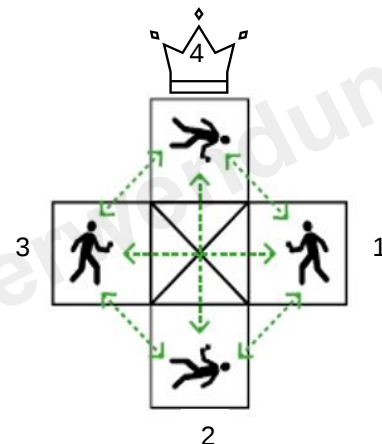
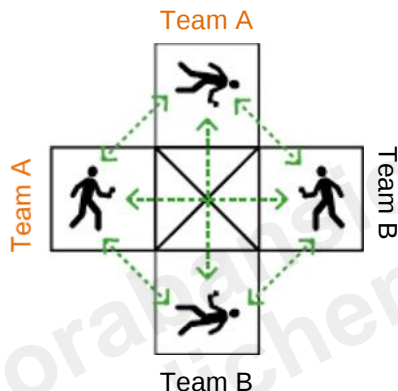
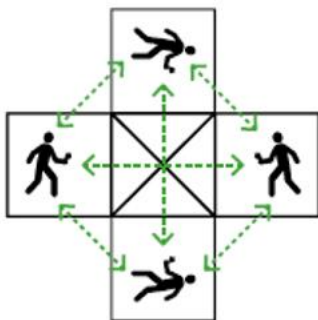
Doppel

Beim Spielen
könnt ihr auch
zusätzliche Auf-
gaben geben:
z. B. Rechnen
oder Buchstabe-
n (siehe Seite



Wir spielen in den Tag – Street Racket in den Tag

Spielen im Kreuzfeld:



Quartett

In den vier Quadranten eines Kreuzfelds stehen 4 Kinder. Jedes Kind darf die 3 anderen Quadrate beliebig anspielen. Variante: Es wird eine Reihenfolge der Felder vorgegeben, in die gespielt werden soll (z. B. im/gegen den Uhrzeigersinn).

Kreuz-Doppel

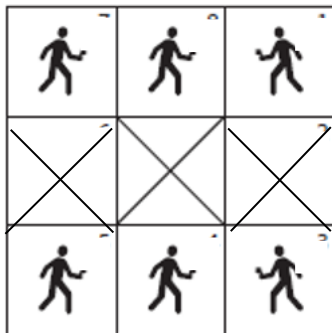
In diesem Teamspiel mit 4 Kindern decken beide Mannschaften je 2 Quadrate ab. Der Ball muss immer abwechselnd in der Zone von Team A und dann Team B landen. Jedes Kind verteidigt sein Quadrat.

König-Spiel

Die 4 Quadrate werden von 1 bis 4 nummeriert. In jedem Feld steht ein Kind. Es wird ein König bestimmt (Feld 4.) Jedes Kind kann jedes Feld anspielen. Wer einen Fehler macht, wechselt zurück (Feld 1). Der König versucht, das Spielfeld möglichst lange zu regieren. Freigewordene Felder werden aufgerückt. Nur der König kann punkten, immer dann, wenn er im Spiel bleibt. Er hat immer Anspiel.

Wir spielen in den Tag – Street Racket in den Tag

Spiele im Maxifeld:



3:3

2 Teams spielen mit-/ gegeneinander.
Jedes Kind besetzt ein Feld (siehe oben)

3:3 (oder 4:4, 5:5)

2 Teams spielen mit-/ gegeneinander.
Dabei teilen sich mehrere Kinder 3 Felder.



Maximaler Spaß

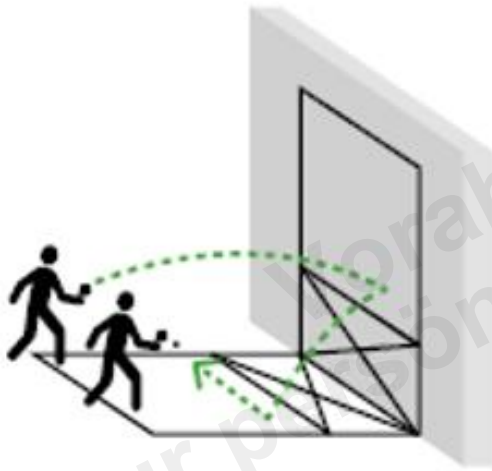
Jedes Kind ist für ein Quadrat verantwortlich und bleibt auf einer Position. Alle Kinder versuchen als Team einen Ball ohne Fehler der Reihe nach in die 8 Quadrate zu spielen und so möglichst viele Runden zu schaffen.

Variante für Expertinnen und Experten:

Jedes Kind läuft seinem geschlagenen Ball nach und erhält somit ein neues Quadrat. Dabei gilt, es darf nur in Quadrate gespielt werden, in denen jemand steht.

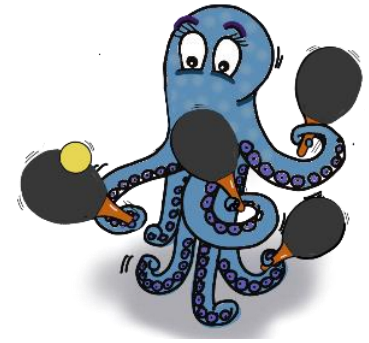
Wir spielen in den Tag – Street Racket in den Tag

Spielen im Wandfeld:



Allein, zu zweit, als Doppel

Das funktioniert auch mit
2 Feldern nebeneinander.



Bewegtes Lernen

Street Racket ist neben dem Bewegungs- auch ein Bildungskonzept, welches die Möglichkeit bietet, unterrichtliche Inhalte in und durch Bewegung einzubringen.

Viele der genannten Formen, lassen sich mit Lerninhalten verbinden und können allein, zu zweit oder in Gruppen mit und ohne Feld durchgeführt werden. Pro Schlag wird ein Wort, eine Aufgabe bzw. das Ergebnis genannt.

Beispiele:

Mathematik, z. B.

- Schläge zählen, in 2-er Schritten zählen
- Kopfrechnen (z. B. Additionsaufgaben, 1x1-Reihen, „Verliebte Zahlen“)

Deutsch, z. B.

- Alphabet aufsagen, Wörter buchstabieren
- Wortfelder („sagen“: sprechen, reden, antworten, flüstern, erklären, erzählen ...)
- Wortfamilien („spiel-“: spielen, Spieler, Spielplatz, verspielt ...)
- Sätze bilden (pro Schlag wird ein Wort für einen gemeinsamen Satz hinzugefügt)

Andere Fächer, z. B.

- Bundesländer, Zoo-/ Säugetiere, Baumarten, Musik-Instrumente, Sportarten aufzählen
- Vokabeln abfragen, passende Artikel finden





Wir springen in den Tag – Hüpfspiele

Springen fördert gezielt die motorischen Fähigkeiten und regt die Bewegungsfreude der Kinder an. Vielfältige Sprungformen – etwa mit Seilen, Hürden oder den traditionellen Hüpfkästchen (auch als Hinkelkästchen, „Himmel und Hölle“ bekannt) – sind motivierend und lassen sich mit geringem Aufwand umsetzen sowie flexibel an die Gegebenheiten der Schule anpassen.

Verschiedene Formen von Hüpfspielen:

- Hüpfkästchen/Hinkelkästchen
- Springen an der Koordinationsleiter und am Koordinationsgitter
- Gummitwist
- Seilspringen/Rope Skipping

Hinweise zum Seilspringen/Rope Skipping: Beispiele zum Seilspringen finden sich im Materialpaket von Skipping hearts (Lehrerhandbuch, Arbeitskarten, Poster), das bei der deutschen Herzstiftung kostenfrei bestellt werden kann, siehe hierzu auch www.skippinghearts.de und www.herzstiftung.de





Wir springen in den Tag – Hüpfspiele

Damit Hüpfspiele gelingen:

Hüpfkästchen/Hinkelkästchen

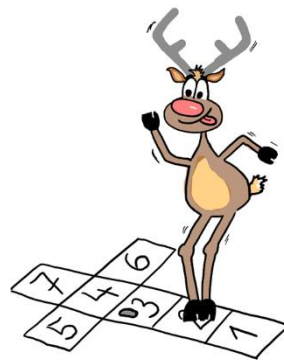
Hinkelkästchen eignen sich zur Schulung der koordinativen Fähigkeiten, wie Rhythmusfähigkeit und Gleichgewichtsfähigkeit. Ebenso dienen sie zur Förderung der Kraft im Bereich der Fuß- und Beinmuskulatur. Verbindliche Maße für die Springfelder gibt es nicht. Sie können je nach Bedarf und Möglichkeiten dauerhaft oder mit Kreide auf dem Schulhof aufgezeichnet werden und somit immer wieder verändert werden.

Ein Springfeld ist optimal für drei bis vier Kinder, um die Bewegungszeit zu maximieren. Die Kinder hüpfen nacheinander.

Material: *kleiner Stein oder Bohnensäckchen, Kreide*

Alternativ:

- Springfelder in der Turnhalle, in Fluren oder in der Aula
- Markierungen mit Gymnastikreifen, Fahrradschläuchen oder rutschfesten Teppichfliesen, wenn erlaubt auch mit Klebebändern



Hüpfkästchen/Hinkelkästchen – Klassiker

Ablauf: Ein Kind steht vor dem ersten Kästchen, wirft einen kleinen Stein oder einen Bohnensack auf das Feld Nummer 1 und hüpf nach untenstehenden Regeln. Wenn es erfolgreich war, wird der Stein in der nächsten Runde in Feld Nr. 2 geworfen usw.

Wichtig: Wenn ein Kind einen Durchgang beendet hat, ist das nächste Kind an der Reihe, auch wenn kein Fehler beim Werfen oder Hüpfen gemacht wurde. Somit wird die Bewegungszeit aller Kinder maximiert.

Regeln:

- Es wird einbeinig gesprungen.
- Ausnahme: In den Feldern 4, 5, 7 und 8 werden gleichzeitig beide Füße aufgesetzt.
- Das Feld mit dem Stein wird immer übersprungen.
- Bei Feld Nummer 10 angekommen, dreht sich das Kind um und springt den Parkour wieder zurück, stoppt vor dem Feld mit dem Stein, hebt diesen auf und überspringt das Feld.



Wir springen in den Tag – Hüpfspiele

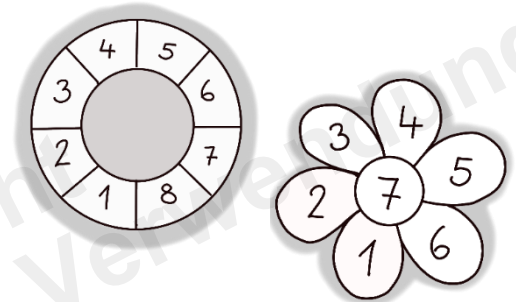
Was gilt als Fehler?

Beim Werfen

- Stein landet außerhalb des Feldes
- Stein landet auf der Linie des anvisierten Feldes

Beim Hüpfen

- Kind tritt auf die Linie
- Kind berührt den Boden an unerlaubten Stellen
- Kind vergisst einen Sprung oder wählt einen falschen Sprung (beidbeinig anstatt einbeinig)
- Kind vergisst den Stein auf dem Rückweg aufzuheben



Es gibt zahlreiche Regeln für dieses Spiel: Die jeweils gültigen Regeln werden besprochen.

Variationen:

- Es kann auch ohne Stein gespielt werden → alle Felder werden gesprungen.
- Springen mit beiden Beinen
- Springen auf einem Bein (nur mit rechts, nur mit links)

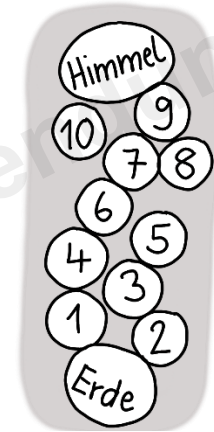
Wir springen in den Tag – Hüpfspiele

Klassiker-Varianten

Material: kleiner Stein oder Bohnensäckchen, Kreide

Ablauf:

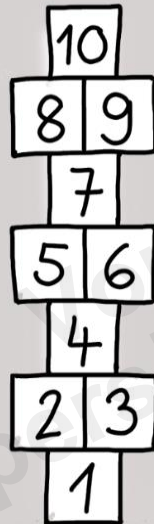
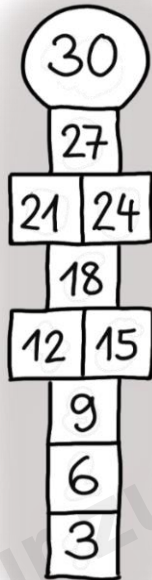
- Das erste Kind steht vor dem Spielfeld, wirft den Stein in das Feld mit der Nummer 1 und hüpft los.
- Das Feld, in dem der Stein liegt, wird übersprungen.
- Auf dem letzten Feld wird mit beiden Füßen gelandet und dann gewendet.
- Auf dem Rückweg springt das Kind wieder einbeinig und sammelt den Stein wieder ein. Gelingt dies fehlerfrei, hat es die Runde geschafft und das nächste Kind ist an der Reihe.
- Sollte ein Fehler unterlaufen, muss die Runde erneut gespielt werden.



Bitte wenden!

Wir springen in den Tag – Hüpfspiele

Spielfeld-Varianten:



Zwanzigerhüpfen

Vorbereitung: Auf den Boden werden 20 nummerierte Quadrate (je ca. 30 x 30 cm) gezeichnet. Dabei ist zu beachten: Zwei aufeinanderfolgende Zahlen dürfen weder direkt nebeneinander liegen noch zu weit voneinander entfernt sein, da die Zahlen in der richtigen Reihenfolge hüpfend erreicht werden müssen.

Ablauf: Hat ein Kind die Zahlenreihe von 1 bis 20 durchgehüpft, springt es die Zahlenreihe wieder in umgekehrter Reihenfolge zurück. Wenn ein Kind einen Fehler macht, ist das nächste an der Reihe. Im zweiten Durchgang wird mit einem Bein gehüpft.

Variante: Das Alphabet wird aufgeschrieben und durchgehüpft.

12	10	17	9	19
2	13	4	18	8
11	3	16	6	20
1	14	5	15	7

Rechts-Links-Parkour

Vorbereitung:

Auf den Boden wird ein Parkour aufgezeichnet. Dabei geben die Buchstaben „r“ und „l“ in den einzelnen Feldern den Bodenkontakt „rechter Fuß“ oder „linker Fuß“ vor. Stehen beide Buchstaben in einem Feld mit 2 Bereichen, wird beidbeinig gelandet.

Ablauf:

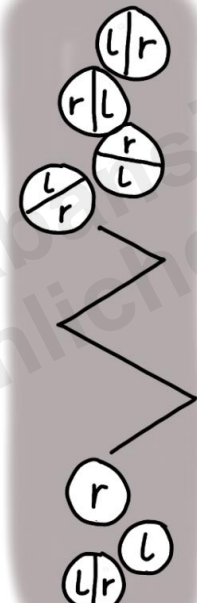
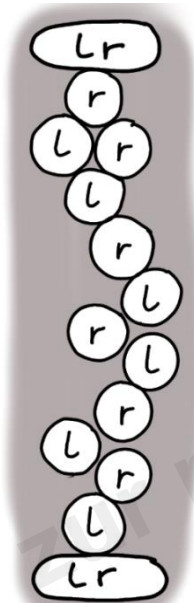
- Die Kinder durchhüpfen den Parkour nacheinander. Nicht das Tempo steht im Vordergrund, sondern die Genauigkeit der Bewegung.
- Kein Feld darf dabei ausgelassen werden.
- Die Genauigkeit wird durch die Lehrkraft oder durch einen Partner/eine Partnerin überprüft.

Wer schafft es ohne Fehler?

Bitte wenden!

Wir springen in den Tag – Hüpfspiele

Beispiele Rechts-Links-Parkour: r = rechter Fuß, l = linker Fuß



Wir springen in den Tag - Hüpfspiele

Koordinationsgitter

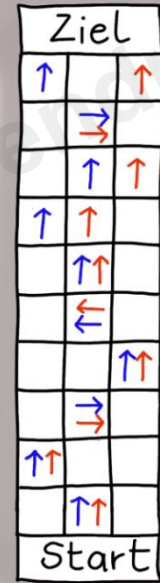
Vorbereitung:

Auf den Schulhof wird ein Koordinationsgitter mit Kreide gezeichnet. Die einzelnen Felder müssen groß genug sein, damit zwei Schuhe komplett hineinpassen. Die Felder werden mit farbigen Pfeilen markiert, somit können verschiedene Hüpfwege und Hüpf-Modi (linkes Bein, rechtes Bein, einbeinig, beidbeinig, beide Beine in einem Feld...) vorgegeben werden.

Ablauf:

Das erste Kind startet im Startfeld und hüpfet das Koordinationsgitter gemäß der Pfeilangaben durch. Dabei darf es kein markiertes Feld auslassen.

In angemessenem Abstand startet das nächste Kind.



↑ = rechter Fuß ↑ = linker Fuß

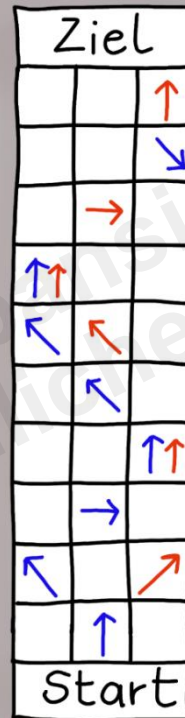
Bitte wenden!

Wir springen in den Tag - Hüpfspiele

Beispiele für Koordinationsgitter

↑ = rechter Fuß ↑ = linker Fuß

↑ = einbeinig ↑↑ = beidbeinig



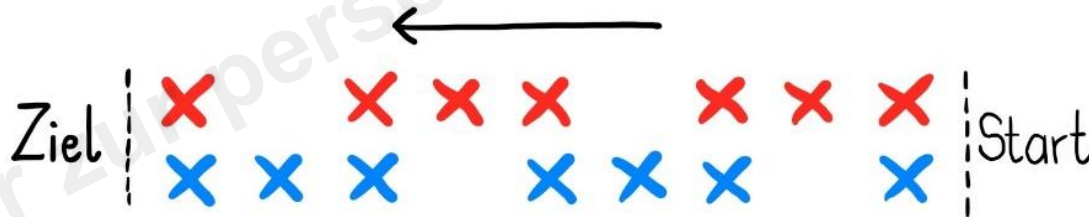
Wir springen in den Tag - Hüpfspiele

Rudis Kreuz-Hüfnparkour

Material: Kreide oder buntes Klebeband

Vorbereitung: Es wird eine ca. 5 Meter lange Bahn mit Kreidekreuzen gezeichnet oder mit buntem Klebeband geklebt.

Ablauf: Die Kinder durchlaufen/durchspringen die Bahn, indem sie immer mit dem rechten Fuß auf ein rotes Kreuz und mit dem linken Fuß auf ein blaues Kreuz springen. Kein Kreuz darf ausgelassen werden.



Wir springen in den Tag - Hüpfspiele

Springender Kreis

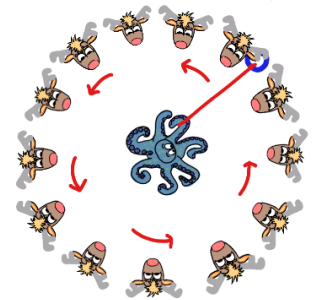
Material: Springseil mit Beschwerung (z. B. Tennisring)

Ablauf: Alle Kinder stehen im Kreis. In der Mitte befindet sich die Lehrkraft. Sie schwingt das Seil kreisförmig knapp über dem Boden. Alle Kinder springen-über das Seil, wenn es an ihnen vorbeikommt, ohne es zu berühren.

Hinweis: Am besten gelingt das fehlerfreie Springen, wenn die Kinder in einem großen Kreis außerhalb des Seilradius stehen. Sie machen erst dann einen Schritt nach vorne, wenn sie bereit sind.

Regel: Sollte das Seil am Fuß eines Kindes hängen bleiben, beginnt die nächste Runde. Es darf kein Name genannt werden, niemand scheidet aus.

Challenge: Wie viele Runden gelingt es der Klasse, fehlerfrei zu springen?



Wir springen in den Tag - Hüpfspiele

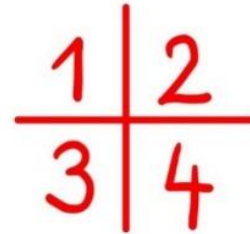
Kreuzhüpfen



Material: Kreide oder Klebeband

Ablauf: Die Kinder gehen paarweise zusammen und zeichnen oder kleben ein Kreuz auf den Boden. Dieses wird von 1 bis 4 nummeriert.

- Ein Kind (Springer) stellt sich vor das Bodenkreuz, das andere Kind nennt eine Zahl. Der Springer springt beidbeinig in das entsprechende Feld.
- **Wichtig:** Die Füße bleiben dabei geschlossen, die Linie wird nicht berührt.
- Nach 10 Durchgängen wird gewechselt.



Variationen:

- Es wird einbeinig gesprungen.
- Es werden Zahlenkombinationen aus genau 4 (wenn möglich 5 oder 6) Zahlen angegeben (z. B.: „2 – 3 – 1 – 4“)

Wir springen in den Tag - Hüpfspiele

Feuerwerk

Ablauf:

- Alle Kinder stehen im Kreis. Ein Kind, der Pyrotechniker, steht in der Mitte.
- Alle Kinder im Kreis gehen in die Hocke und sind bereit zum Streck-sprung.
- Der Pyrotechniker zeigt in beliebiger Reihenfolge auf einzelne Kinder.
- Diese Kinder springen wie Feuerwerkskörper am Platz explosionsartig in die Höhe. Dabei nehmen sie die Arme nach oben und machen ein Feuerwerk-Geräusch.
- Der Pyrotechniker beginnt langsam und wird nach und nach schneller, um die Intensität zu erhöhen.
- Nach einigen Runden wird gewechselt.

Variation: Der Pyrotechniker zeigt mit 2 Armen gleichzeitig auf verschiedene Kinder.



Wir springen in den Tag - Hüpfspiele





Wir springen in den Tag - Gummitwist

Gummitwist fördert die körperliche Fitness und die Koordination, aber auch die Teamfähigkeit sowie das Rhythmusgefühl. Zudem wird das Arbeitsgedächtnis der Kinder geschult, indem sie sich länger werdende Sprungkombinationen merken müssen.

Damit es gelingt:

Die Sprungkarten variieren in ihrer Schwierigkeit und bieten sowohl Anfängern als auch Fortgeschrittenen die Möglichkeit, ihre Fähigkeiten zu verbessern. Gummitwist ist nicht nur für kleinere Gruppen geeignet, es kann auch mit einer größeren Anzahl von Kindern einfach organisiert und durchgeführt werden.

Neben den vorgeschlagenen Sprungkombinationen auf den Hüpfkarten können weitere, den Kindern bekannte eingesetzt werden. Auch selbst erfundene Sprungkombinationen können zur Anwendung kommen.

Materialien: elastische Gummibänder (ca. 3 bis 5 Meter lang)

- gegebenenfalls kleine Turnkästen (in der Halle) als Ständer
- Hüpfkarten





Wir springen in den Tag - Gummitwist

Damit es gelingt: Die Organisationsform und Kartenauswahl richten sich nach den vorhandenen Räumlichkeiten (z. B. Aula, Flur, Schulgelände oder Turnhalle) sowie der Anzahl und dem Alter der Kinder.

Es bestehen zahlreiche Möglichkeiten, welche auch miteinander kombiniert werden können:

- Die Kinder gehen in Gruppen zusammen (mindestens jeweils drei Kinder) und suchen sich einen freien Platz.
- Die Gummibänder werden entweder um die Turnkästen oder um die Knöchel von zwei sich gegenüberstehenden Kindern gelegt. Es erfolgen regelmäßige Wechsel der Springenden, um allen Bewegungszeit zu ermöglichen.
- Es springt nur ein Kind.
- Es springen zwei Kinder synchron hintereinanderstehend.
- Fortgeschrittene Kinder können synchron mit einem Partner/einer Partnerin oder in der Gruppe im Rhythmus zu Musik springen (Liedauswahl mit ca. 100 – 115 bpm).

Hinweis:

Um die Intensität zu erhöhen, joggen wartende Kinder um die Gruppe.





Wir springen in den Tag - Gummitwist

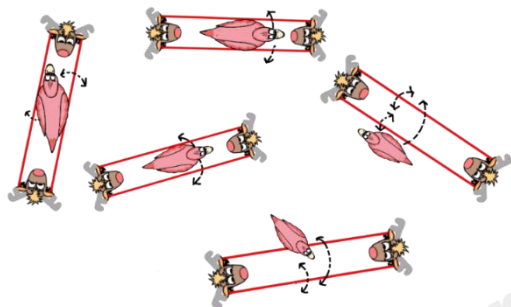
Möglichkeiten zur Durchführung:

- Die Sprünge werden durch Vorspringen und Nachahmung eingeführt.
- Die Kinder erarbeiten sich die vorgegebenen Sprungfolgen anhand der Sprungkarten innerhalb ihrer Gruppen.
- Die Kinder durchlaufen Stationen mit Sprungkarten.
- Die Kinder erfinden eigenständig Sprungfolgen.
- Die Gummibänder werden im Quadrat angeordnet, alle springen gleichzeitig.
- Die Schwierigkeit kann durch unterschiedliche Höhen (Knöchel, Wade, Knie) und Breiten (Füße geschlossen, hüftbreit oder Grätschstellung) variiert werden.
- Unterstützend kann rhythmisch gesprochen werden („rein“, „rüber“, „raus“ ...) oder laut gezählt werden.
- Die Wechsel der Springenden sollten insbesondere bei den Grundschulkindern nicht von Sprungfehlern abhängig gemacht werden, sondern immer nach einer vorher vereinbarten Anzahl von absolvierten Sprungfolgen. Erst mit etwas Übung kann eine „Challenge“ durchgeführt werden (z. B. „Wie viele Sprungfolgen schaffe ich ohne Fehler?“).

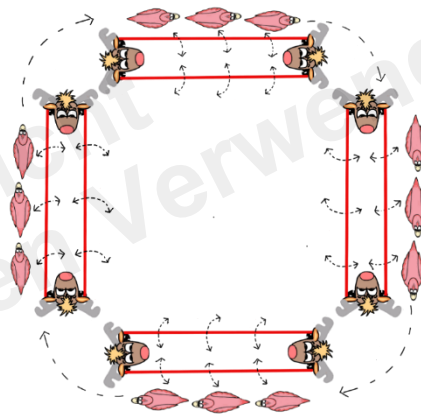


Wir springen in den Tag - Gummitwist

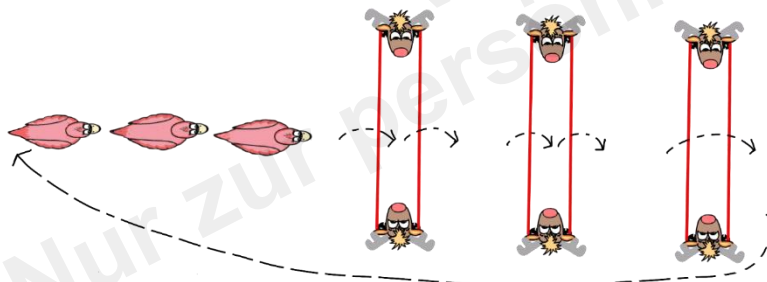
Freie Aufstellung



Anordnung im Quadrat



Aufstellung in der Reihe

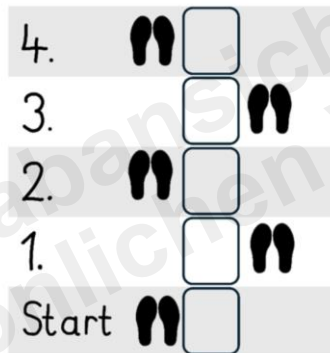




Wir springen in den Tag - Gummitwist

Sprungkarten

Die Sprungkarten geben vor, wie die Kinder springen. Zahlreiche Karten in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen befinden sich als Download im Moodle-Raum.

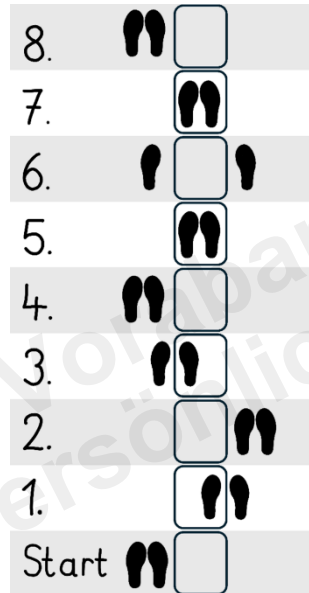
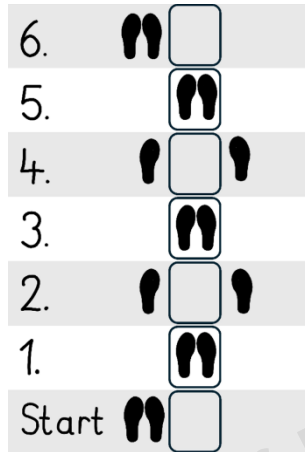


Hinweis zum Lesen der Karten:

- Beim Springen erfolgt keine Vorwärtsbewegung, die Kinder springen auf der Stelle! Das heißt mit anderen Worten: Die einzelnen dargestellten Landepositionen (1 bis 10) werden jeweils an einer gleichbleibenden Stelle des Gummibandes ausgeführt.
- Die Sprungfolgen können aneinandergehängt und kombiniert werden.

Wir springen in den Tag - Gummitwist

Beispiele Sprungfolgen



Sprungfolge gut merken!
Mitsprechen hilft:

To-ma-ten-sa-lat -
und hopp!





Wir springen in den Tag – Koordinationsleiter

Die Koordinationsleiter kann schnell, variationsreich und mit wenig organisatorischer Vorbereitung eingesetzt werden. Sie wird entweder als reales Sportgerät auf dem Schulhof ausgelegt, alternativ mit Kreide aufgezeichnet oder im Schulhaus mit Klebeband markiert.



Damit es gelingt:

- Das Üben an der Koordinationsleiter sollte niemals unter Zeitdruck erfolgen.
- Es sollte die notwendige Zeit für die korrekte und genaue Ausführung gewährleistet sein. Es bietet sich an, eine ausreichende Anzahl von „Leitern“ zur Verfügung zu stellen.

Organisationsformen:

- Riegenaufstellung
- Stationsbetrieb
- Rundlauf

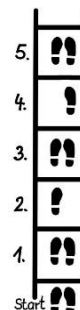




Wir springen in den Tag – Koordinationsleiter

Hinweise:

- Je nach Altersstufe und Vorerfahrung werden die Schrittabfolgen und Sprungkombinationen vorgezeigt und imitiert oder aber mit den Aufgabenkarten selbst erarbeitet.
- Gestartet wird immer in sehr langsamem Tempo und mit Blick auf Bewegungsgenauigkeit. Erst nach und nach wird das Bewegungstempo gesteigert und die Komplexität der Schrittfolgen auch mit unterschiedlichen Drehrichtungen erhöht.
- Bei gut eingeübten Kombinationen können diese zudem im Rhythmus zu Musik oder synchron mit einem anderen Kind an zwei parallel liegenden Leitern durchgeführt werden.



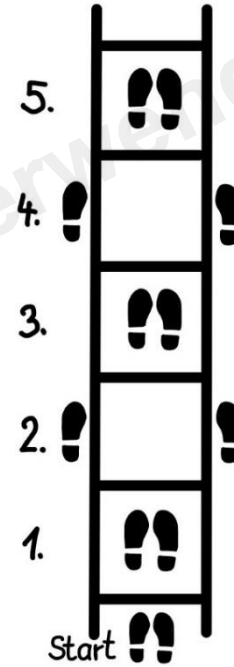
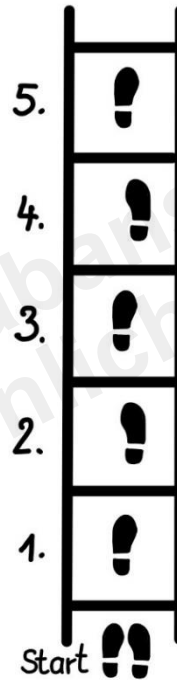
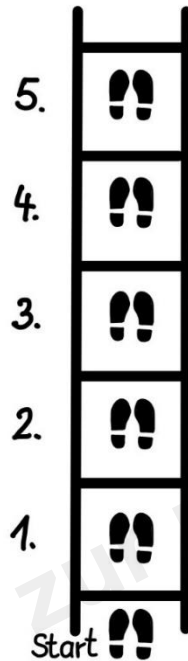
Die Sprungkarten geben vor, wie die Kinder springen.

Zahlreiche Karten in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen befinden sich zum Download als Kopiervorlage im Moodle-Raum.



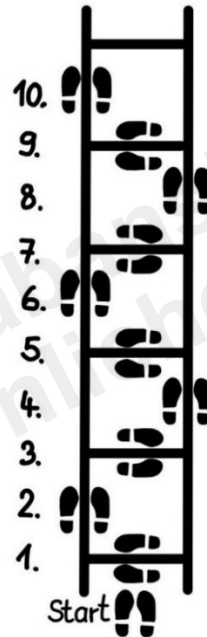
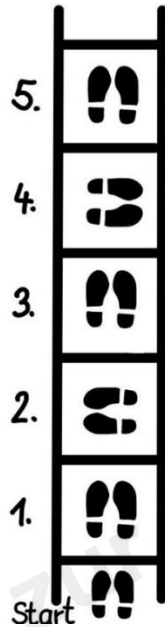
Wir springen in den Tag – Koordinationsleiter

Beispiele für Sprungkarten



Wir springen in den Tag – Koordinationsleiter

Beispiele für Sprungfolgen



Und jetzt mit
Drehungen!
Ich weiß noch,
wo ich bin.



Wir springen in den Tag - Hüpfmarathon

Hüpfmarathon – Eine besondere Aktion!



Vorbereitung: Beim Hüpf-Marathon können alle zuvor aufgeführten Hüpfspiele, miteinander verbunden werden, indem sie als komplette Hüpfstrecke auf dem Schulhof ausgelegt oder aufgemalt werden. Die einzelnen Spiele können beliebig miteinander kombiniert werden. Auf örtliche Gegebenheiten wird Rücksicht genommen (z. B. Topografie oder natürliche Hindernisse).

Der Aufbau ist hier aufwändiger und eignet sich, wenn er von vielen Kindern gleichzeitig – gerne auch innerhalb eines längeren Zeitraums mehrfach – genutzt werden kann.

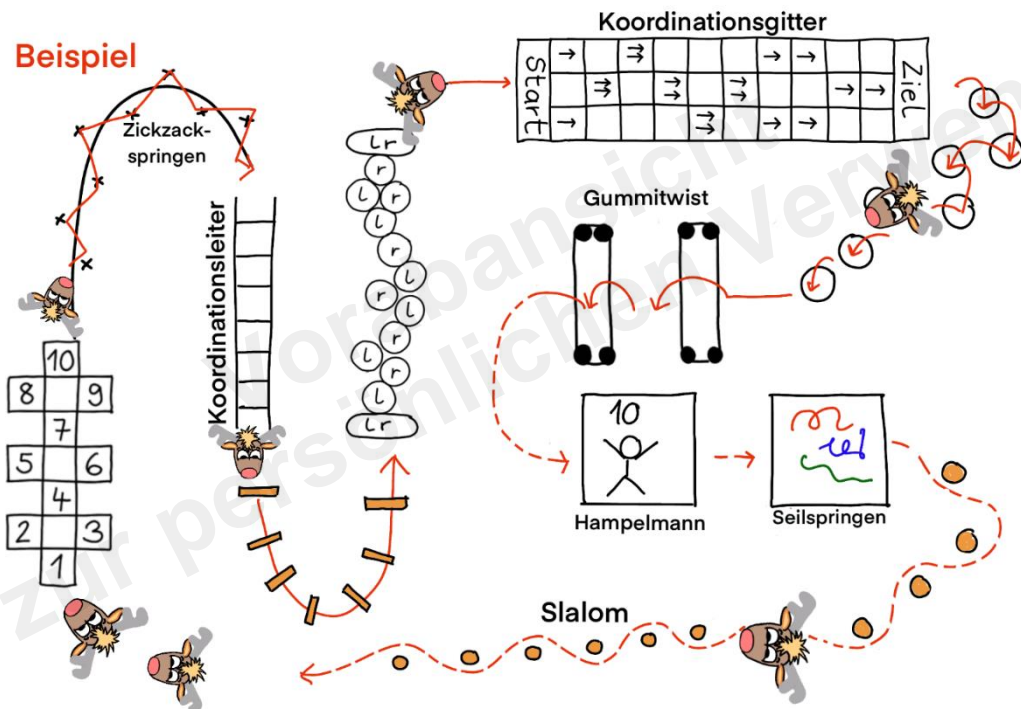
Ablauf:

- Die Kinder beginnen an verschiedenen Positionen, damit es keine Wartezeiten gibt. Überholen ist an geeigneten Stellen erlaubt.
- Alle Hindernisse werden überwunden.
- Da es sich um einen „Marathon“ handelt, wird der Parkour mehrfach ohne Pause überwunden.
- Auf angemessene Geschwindigkeit ist zu achten.

Bitte wenden!

Wir springen in den Tag - Hüpfmarathon

Beispiel für einen Hüpfmarathon





Getanzt werden kann auf unterschiedliche Arten zu jeder beliebigen Musik. Dabei sind der Kreativität von Lehrkräften und Kindern keine Grenzen gesetzt. Die Freude an der Bewegung steht im Vordergrund.

So kann getanzt werden:

- freies Tanzen und Bewegen
- angeleitetes Tanzen, z. B. Kreistänze, Line Dance, Blocktänze, Kindertänze
- Tanzen mit Material, z. B. mit *Chiffontüchern* oder (*Krepp- bzw. Stoff-*) *Bändern*
- Tanzspiele, z. B. Stopptanz

Musikauswahl:

- Die Auswahl der Musik erfolgt durch die Lehrkraft oder durch die Kinder. Abwechslungsreiche Musik (aus unterschiedlichen Musikrichtungen) kann die Motivation steigern.
- Geeignete Musik findet sich in den Playlists unterschiedlicher webbasierter Anbieter und kann je nach Wunsch aus verschiedenen Ländern und Genres (z. B. Pop, Rock, Kinderlieder, Jazz, Reggae, Klassik) ausgewählt werden. Einige Anbieter stellen Playlists mit vorgegebenen bpm (beats per minute) zur Auswahl.



Tanzfläche: Die Kinder bewegen sich auf einer festgelegten „Tanzfläche“, die nicht zu weitläufig sein sollte.

Choreografien:

- Die Choreografien der Tänze werden bewusst kurz und leicht gehalten, damit spürbare Erfolge innerhalb einer Frühsport-Einheit möglich sind.
- Bei angeleiteten Tänzen mit und ohne Material gibt die Lehrkraft Impulse und Bewegungsideen vor (z. B. durch Vormachen und Mittanzen, durch Zuruf oder mit farbigen Impulskarten). So können sogar spontan kleine Choreografien in Form von Flashmobs entstehen.



Freies Tanzen



Materialien: Musik, Kleingeräte und Materialien nach Belieben und Verfügbarkeit

Ablauf: Die Kinder tanzen frei in einem festgelegten Tanzbereich.

Variante: Die Kinder tanzen immer zu zweit, in einer kleinen Gruppe oder unter Vorgabe einfacher Zusatzaufgaben, z. B.:

- Bleibt immer nah beieinander.
- Lächelt euch an.
- Bewegt die Arme mit.
- Tanzt wie ein Bär, Vogel, Katze, Floh, Roboter, Flamingo...
- Tanzt ganz weit oben (groß werden), tanzt ganz weit unten (klein werden).



Mit jedem Schritt tanzen wir in
den Tag!

Musik hebt die Stimmung.
Spürst du es auch?



Begrüßungstanz



Ablauf: Alle Kinder tanzen frei zur Musik und bewegen sich dabei vorwärts. Immer wenn sie ein anderes Kind treffen, begrüßen sie es mit einer vorgegebenen Bewegung, z. B.

- Hände schütteln
- Ellenbogencheck
- High Five
- Verbeugung
- einander umrunden
- mit den Armen einhaken und sich kreisförmig umeinanderdrehen

Tanzen bringt uns
zusammen!



Nachtanzen („Aerobic“)



Materialien: Musik, Kleingeräte und Materialien nach Belieben und Verfügbarkeit

Ablauf: Die Lehrkraft oder ein Kind zeigen ausgewählte Übungen. Diese dürfen nicht zu schwierig sein, damit alle Kinder diese sofort nachtanzen können.

Diese Schritte bieten sich an:

- einfache Schritte nach vorne
- zur Seite oder nach hinten
- langsame Armbewegungen zur Seite
- über den Kopf und nach vorne
- einfache Drehungen
- einfache Aerobic-Schritte: z. B. V-Step, Sidestep, Schlusssprünge, Überkreuzschritte

Tanzen mit Farbkarten



Material: Farbkarten, Musik

Damit es gelingt:

- Beim Einsatz von Farbkarten werden kurze, sehr einfache Tanz- und Bewegungselemente vorgestellt und geübt.
- Erst wenn die eingeführten Elemente beherrscht werden, werden weitere hinzugenommen.
- Nach und nach können die Kinder die Farbkarten mit eigenen Tanzbewegungen belegen.

Ablauf:

- Passend zur Musik zeigt die Lehrkraft den Kindern abwechselnd die Karten. Das Tempo und die Wechsel können nach und nach gesteigert werden.
- Die Kinder führen die entsprechenden Bewegungen in der angezeigten Reihenfolge aus. Es entstehen kleine Choreografien.

Beispiel für Farbkarten siehe Rückseite

Beispiele für Farbkarten

orange	auf der Stelle hüpfen
blau	je 4 Schritte vorwärts und rückwärts gehen
rot	Hüftkreisen
grün	Arme über dem Kopf hin und her schwingen
lila	je 2 Seitschritte von rechts nach links
braun	Schulterschütteln

Tanzen mit Köpfchen!
Welche Farbe bedeutet
welche Bewegung?





Molekül-Tanz

Ablauf: Die Kinder tanzen frei zur Musik. Bei Musikstopp zeigt die Lehrkraft eine Zahl, die Kinder finden sich entsprechend in Gruppen zusammen und führen eine gemeinsame, vorher festgelegte Tanzbewegung aus (z. B. V-Step, Hüftkreisen, Schulterschütteln).

Popcorn-Tanz

Ablauf: Die Kinder hüpfen im Takt zur Musik. Es sind nur Hüpfen und Sprünge erlaubt (z. B. beidbeinig, einbeinig, Seitgalopp, Pferdchensprünge, Kicksprünge/Rock 'n' Roll, Twist-Sprünge). Wer schafft es, hüpfend das ganze Lied im Takt durchzuhalten?

Musik-Stopp-Tanz

Ablauf: Die Kinder bewegen sich zur laufenden Musik. Sobald die Musik ausgeht, verharren die Kinder in ihrer Position („Freeze“) und dürfen sich nicht mehr bewegen. Sobald die Musik wieder startet, tanzen die Kinder weiter.



Schattentanz

Ablauf: Die Kinder bewegen sich paarweise zur Musik. Das vordere Kind wechselt zwischen verschiedenen Fortbewegungsarten (z. B. hüpfen, Seitgalopp, laufen) und führt wechselnde Armbewegungen aus (z. B. Arme nach oben strecken oder kreisen), das andere tanzt nach.

Variation: Es wird spiegelbildlich getanzt.

Rhythmusmaschine

Ablauf: Die Kinder denken sich in Kleingruppen rhythmische Bewegungen zur Musik aus. Der Bewegungs-Rhythmus wird so gestaltet, dass die „Maschine“ arbeiten kann:

- Die Kinder stehen nah beieinander und wiederholen im Takt zur Musik immer die gleichen (sehr einfachen und klaren) Bewegungen (z. B. Kniebeuge, Arm heben, Kopf drehen, Seitbeuge). Sie achten darauf, sich synchron zu bewegen.
- Sobald dies individuell funktioniert, berühren sich die Kinder mit einem beliebigen Körperteil¹ (z. B. Hand auf Rücken eines anderen Kindes, Finger an Oberarm eines anderen Kindes, Knie an Knie eines anderen Kindes).

¹ Mit etwaigen Hemmungen bei Körperkontakt ist sensibel umzugehen.

Schlangentanz



Damit es gelingt:

Mit langsamer Musik beginnen und das Tempo nach und nach steigern.

Ablauf:

- Je 5 bis 7 Kinder laufen langsam im Takt zur Musik als Schlange umher.
- Der Schlangenkopf gibt den Weg vor.
- Die Lehrkraft gibt ein Kommando vor, welches anzeigt, dass das erste Kind („der Kopf“) an den Schwanz der Schlange wechselt.
- Jetzt gibt der neue Schlangenkopf den Weg vor.

Variante:

Auf ein anderes Signal hin wechseln immer zwei Kinder vom Schwanz der Schlange nach vorne.

Tanzen macht mich
wach. Das gilt auch
für mein Gehirn!



Limbo



Material: (Hürden- bzw. Gymnastik-) Stab oder Springseil

Ablauf:

- Ein Stab oder Springseil wird von zwei Kindern waagrecht gehalten.
- Die Kinder tanzen zur Musik nacheinander unter dem Stab hindurch, ohne diesen zu berühren.
- Nach und nach wird die Höhe verringert.
- Wer schafft es am weitesten, ohne sich mit den Händen abstützen zu müssen?
- An rechtzeitige Wechsel der haltenden Kinder denken!

Hinweis: Das Tanzen unter dem Stab/Seil hindurch kann nach vorne gebeugt, seitlich oder nach hinten gebeugt (klassisch/traditionell) erfolgen.



Ich bin der
Limbo-Mingo!

Tamburin-Tempo



Material: *Tamburin oder Kochlöffel*

Vorbereitung: Die Lehrperson spielt einen einfachen Rhythmus. Die Kinder klatschen diesen nach oder patschen den Rhythmus auf die Oberschenkel.

Ablauf: Die Lehrkraft gibt einen Rhythmus vor, die Kinder bewegen sich entsprechend dazu. Sobald der Rhythmus stoppt, bleiben alle Kinder versteinert stehen.

Runde 1: Die Kinder bewegen sich gehend zum vorgegebenen Rhythmus.

Runde 2: Das Tempo wird variiert.

- Schnelle Schläge – schnelle Skipplings
- Langsame Schläge – langsames Gehen
- „Tippeln“ mit den Fingerspitzen – „Tippeln“ auf Zehenspitzen
- Doppelschläge – Hopselauf





Tanzen ist wie
fliegen – nur mit
den Füßen.



Choreografien

Damit es gelingt:

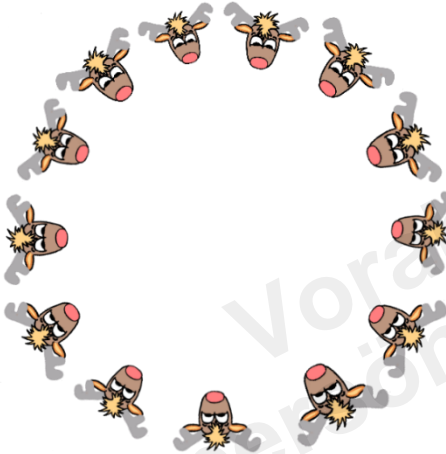
- Die Choreografien beruhen auf dem 4/4-Takt.
- Zu Beginn werden die Taktschläge (Zählzeiten) laut vor- und mitgezählt („1-2-3-4“) und der Einsatz für alle klar erkennbar vorgegeben.
- Die angegebenen Abfolgen können nach Bedarf gekürzt, erweitert und/oder durch Armbewegungen angepasst werden.
- Vorschläge der Kinder können aufgegriffen werden.

Ablauf: Die Lehrkraft tanzt vor, die Kinder tanzen nach.

Varianten: Einfache Schrittfolgen können beispielsweise auch an Treppenstufen oder -absätzen durchgeführt werden (Step-Aerobic).

Aufstellungsmöglichkeiten: siehe Rückseite

Kreisaufstellung



Blockaufstellung



Reihenaufstellung



Beispiel: Choreografie in Blockaufstellung: (Liedauswahl ca. 100 – 120 bpm)



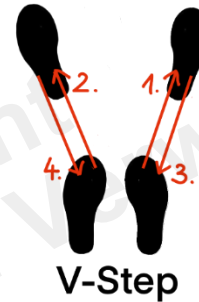
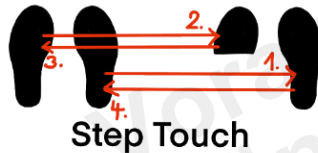
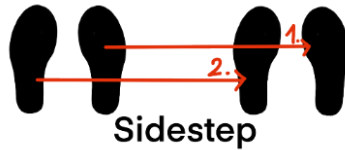
(tap = Aufsetzen des Fußes ohne Belastung)

- 4 Zählzeiten: 4 Schritte vorwärts (re 1, li 2, re 3, li 4=tap)
- 4 Zählzeiten: 4 Schritte rückwärts (li 1, re 2, li 3, re 4=tap)
- 4 Zählzeiten: in den Knien federn, Arme dabei neben dem Körper schwingen
- 4 Zählzeiten: 2x Sidestep nach rechts (re 1, li 2, re 3, li 4=tap)
- 4 Zählzeiten: 2x Sidestep nach links (li 1, re 2, li 3, re 4=tap)
- 4 Zählzeiten: 4 Hüpfen mit beiden Füßen auf der Stelle
- 4 Zählzeiten: V-Step (re, li, re, li)
- 4 Zählzeiten: V-Step (re, li, re, li)
- 4 Zählzeiten: Arme über dem Kopf schwingen (re-li-re-li)
- 4 Zählzeiten: Schluss sprünge auf der Stelle

Je nach Liedauswahl und erkennbarem Refrain kann der Tanz angepasst werden.

Es können auch „Freestyle“-Phasen während einer Strophe (z. B. Platzwechsel, Luftgitarre spielen, fliegen) eingeplant werden.

Bitte wenden!



Variante: Party-Tanz

Wie oben, nur mit Vierteldrehung nach 4 Zählzeiten:

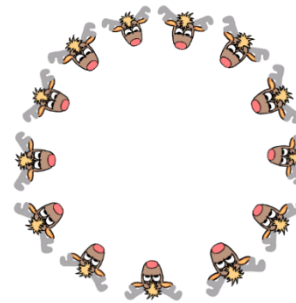
4 Schlussssprünge, beim 4. Sprung eine Vierteldrehung nach rechts. Damit ändert sich die Tanzrichtung um 90 Grad und der Tanz beginnt von vorne.

Beispiel: Choreografie in Kreisaufstellung (Liedauswahl ca. 100-110 bpm)



Ablauf: Es wird im Innenstirnkreis getanzt, die Lehrkraft leitet an.

- 8 Zählzeiten im Kreis nach rechts gehen (mit oder ohne Handfassung)
- 8 Zählzeiten im Stand, dabei die Arme nach oben unten nach unten schwingen
- 4 Schritte nach vorne gehen, dabei die Arme nach oben führen, beim 4. Schritt klatschen
- 4 Schritte nach außen gehen, dabei die Arme nach unten führen, auf „4“ klatschen
- 4 Zählzeiten auf der Stelle hüpfen



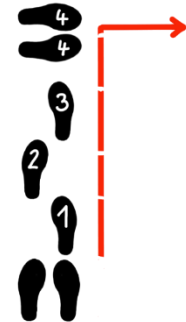
Beispiel: Winkel-Tanz, freie Aufstellung



Ablauf:

- Die Lehrkraft gibt einen gemeinsamen Beginn vor.
- Jedes Kind geht im 4/4-Takt 4 Schritte geradeaus zur Musik durch den Raum. Die Richtung ist beliebig. Wichtig: Es wird niemand berührt. Die Laufwege der Kinder überschneiden sich dabei.
- Achtung: Beim 4. Schritt wird jeweils ein kleiner Hüpfer und eine Vierteldrehung nach rechts oder links gemacht (= „rechter Winkel“)

Tipp: Anfangs laut mitzählen: „1-2-3-hopp“, um einen gleichen Rhythmus für alle vorzugeben. Je enger die Tanzfläche ist, desto eindrucksvoller wird der gemeinsame Tanz.

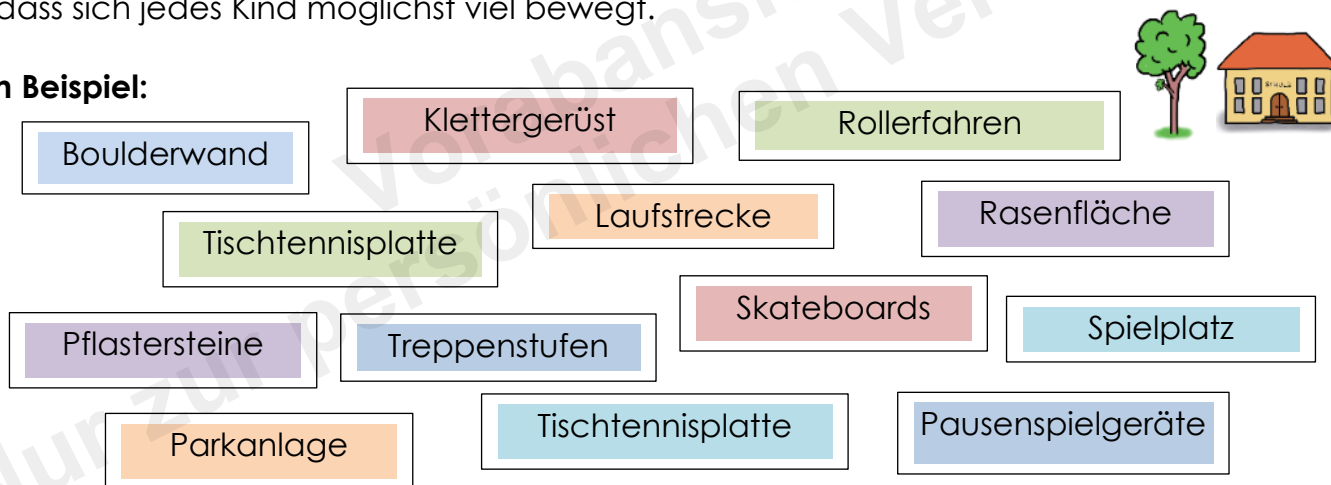


Fit in den Tag – Das geht bei uns!

Anpassungen, Erweiterungen und Änderung der Bewegungsangebote durch die einzelne Schule sind möglich und erwünscht. Dies kann örtliche, personelle und sonstige Aspekte betreffen.

Schulen können alle ihnen zur Verfügung stehenden Möglichkeiten nutzen, um Kinder morgens in Bewegung zu bringen. Vorhandene Spiel- und Sportmaterialien sowie Geräte auf dem Schulgelände und im Gebäude können genutzt werden. Voraussetzung dabei ist, dass sich jedes Kind möglichst viel bewegt.

Zum Beispiel:



Herausgeber:

Stiftung Sport in der Schule in Baden-Württemberg
im Auftrag des Ministeriums für Kultus Baden-Württemberg
Thouretstraße 6
70173 Stuttgart

Grafiken:

Judith Herden

Erschienen:

2. überarbeitete Auflage, Herbst 2026

© 2026 Stiftung Sport in der Schule Baden-Württemberg

Alle Inhalte dieser Publikation, insbesondere Texte, Bilder und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der gesetzlichen Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Herausgebers.

