

# ALBA BERLIN BASKETBALLTEAM

## Sportidee in der Corona-Zeit



MIT LEIB UND SEELE

# **Bedeutung von Sport – insbesondere in der Corona-Zeit**

Kinder haben einen natürlichen **Bewegungsdrang** und große Freude an der Bewegung. Auch wenn regulärer Sportunterricht derzeit nicht möglich ist, können wir wertvolle Bewegungsangebote schaffen.

Im folgenden findet ihr Ideen für den Schulalltag auf dem Hof, im Klassenzimmer oder der Sporthalle. Alle Angebote sind unter Beachtung von Hygienestandards und Abstandsregeln durchzuführen.

Sportliche Aktivität fördert die Aufnahme- und Konzentrationsfähigkeit. Außerdem werden Körper und **Immunsystem nachhaltig gestärkt.**

Auch unter den aktuellen Gegebenheiten können wir Kinder sinnvoll bewegen und damit einen wichtigen **Beitrag zum Wohlbefinden** leisten.



**MIT LEIB UND SEELE**

# Allgemeine Hinweise

Bei allen Spielen muss auf die geltenden **Hygiene- und Abstandsregeln** geachtet werden.

Dafür ist es vor allem in Start- und/oder Wartebereichen sinnvoll, Positionen mit Kegeln oder Kreide zu markieren. Außerdem sollten unnötige Wartezeiten vermieden werden, in denen die Kinder unruhig werden.

Allgemein gilt: lieber kürzer - aber effektiv - in kleineren Gruppen bewegen als zu lange Ruhepausen!

Die Spiele und Übungen sind auf eventuell neu geltende Hygiene- und Abstandsregeln anzupassen.

Die Sammlung ist als Anregung gedacht und wird laufend erweitert – der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Der Schlüssel ist, trotz der zahlreichen Vorsichtsmaßnahmen, als Spielerleiter\*in die **Freude an der Bewegung** in den Vordergrund zu stellen. 😊



MIT LEIB UND SEELE

# Hygiene- und Abstandsregeln

- ausreichend großer Abstand zwischen allen Personen (mind. 2 Meter)
- kontaktfreie Durchführung aller sportlichen Betätigungen
- konsequente Einhaltung von Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen
- Desinfizieren / Händewaschen nach dem Sporttreiben
- Kontakt- und Fangspiele lassen sich mit den aktuellen Regelungen nicht vereinbaren
- auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe muss komplett verzichtet werden
- genutzte Sportmaterialien sind nach der Benutzung zu desinfizieren

Bitte hierbei stets die aktuell veröffentlichten Richtlinien im Auge behalten und die notwendigen Ausführungen ggf. anpassen.



MIT LEIB UND SEELE

# ALBAs tägliche Sportstunde digital

## Reaktion auf Coronavirus:

### ALBA BERLIN startet tägliche digitale Sportstunde für Kinder und Jugendliche

Schulen und Kitas wurden landesweit geschlossen. In den Sportvereinen wurde der Spiel- und Trainingsbetrieb ausgesetzt. Hunderttausende Schul- und Kitakinder verbringen den ganzen Tag zu Hause.

Mit dem neuen Online-Programm „ALBAs tägliche Sportstunde“ bringt ALBA BERLIN seit dem 18. März Bewegung, Spaß und Bildung in diesen für alle ungewohnten Alltag.

Darin finden Lehrer\*innen auch jede Menge altersgemäße Sportübungen, die leicht mit den Kindern durchzuführen sind.

Jeden Tag gibt es eine digitale Schulstunde (30-45 Minuten). Sport, Fitness und Wissenswertes für alle Kinder und Jugendlichen – zum Ansehen und Mitmachen in den eigenen vier Wänden:

- **ALBAs tägliche Sportstunde – Kita**
- **ALBAs tägliche Sportstunde – Grundschule**
- **ALBAs tägliche Sportstunde – Oberschule**

[www.youtube.com/albaberlin](https://www.youtube.com/albaberlin)



MIT LEIB UND SEELE

# Inhaltsverzeichnis Spielideen

<a href="#">Alaska-Ball</a>	(Schulhof oder Sporthalle)
<a href="#">Ballgefühl im Stand</a>	(Schulhof oder Sporthalle)
<a href="#">Ballgefühl in der Bewegung</a>	(Schulhof oder Sporthalle)
<a href="#">Biathlon</a>	(Schulhof oder Sporthalle)
<a href="#">Bilder erraten</a>	(Schulhof oder Sporthalle)
<a href="#">Farbhüpfen</a>	(Klassenzimmer oder Schulhof)
<a href="#">Farb-Twister</a>	(Schulhof oder Sporthalle)
<a href="#">Fitness-Stationstraining</a>	(Schulhof)
<a href="#">Form erkennen</a>	(Klassenzimmer oder Schulhof)
<a href="#">Handyhüpfen</a>	(Schulhof)
<a href="#">Ice Age</a>	(Schulhof oder Sporthalle)
<a href="#">Inselspiel</a>	(Schulhof oder Sporthalle)
<a href="#">Schere, Stein, Papier</a>	(Schulhof oder Sporthalle)
<a href="#">Schnelle Füße</a>	(Klassenzimmer oder Schulhof)
<a href="#">Tic Tac Toe</a>	(Schulhof oder Sporthalle)
<a href="#">Uhrenspringen</a>	(Klassenzimmer oder Schulhof)
<a href="#">Verkehrspolizist*in</a>	(Klassenzimmer oder Schulhof)
<a href="#">Wandernde Reifen</a>	(Schulhof oder Sporthalle)



# Alaska-Ball

**Ort:** Schulhof oder Sporthalle

**Anzahl Kinder:** 10+

**Alter:** 6-14

**Form:** Wettbewerb in 2er-Teams (oder auch klassenweise)

**Benötigtes Material:** Ein Ball pro 2er-Team, mehrere Hütchen oder Reifen als Ziele

**Ziel:** Bewegung, Spaß

**Dauer:** 10 Minuten

## Beschreibung der Übung:

Eine an Brennball angelehnte Spielform, bei der die Ziele beliebig verteilt werden. Kind 1 beginnt und schießt den Ball mit dem Fuß weg. Nach dem Schuss versucht es möglichst viele Ziele zu erreichen, währenddessen rennt Kind 2 zum Ball. Sobald Kind 2 am Ball ist ruft es "STOP!". Kind 1 merkt sich die Anzahl der erreichten Ziele, diese sind seine Punkte. Nun tauschen sie die Rollen, Kind 2 schießt den Ball weg, Kind 1 muss zum Ball, Kind 2 rennt zu den Zielen und sammelt Punkte.

## Varianten:

- Verschiedene Bewegungsformen an den Zielen, z.B.:  
grüne Hütchen: Hochstrecksprung; rote Hütchen: Hampelmann

[zurück zur Übersicht](#)



MIT LEIB UND SEELE

# Ballgefühl im Stand

**Ort:** Schulhof oder Sporthalle

**Anzahl Kinder:** beliebig

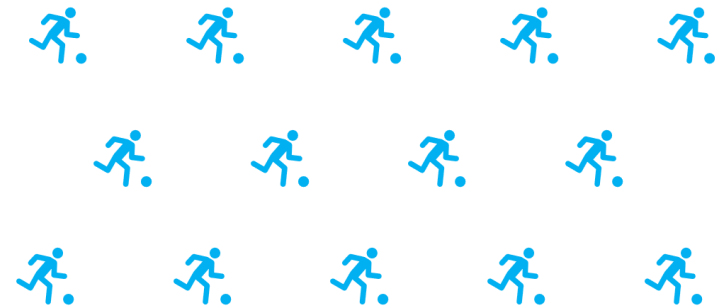
**Alter:** ab 6

**Form:** individuelle Übungen

**Benötigtes Material:** 1 Ball pro Kind

**Ziel:** Ballgefühl und Koordination schulen

**Dauer:** 5-10 Minuten



## Beschreibung der Übung:

Alle Kinder stehen in ausreichendem Abstand zueinander. Jedes Kind hat einen beliebigen Ball (Basketball, Volleyball, Tennisball, Softball, o.ä.). Der\*die Spielleiter\*in gibt nun verschiedene Aufgaben vor. Möglichkeiten sind z.B.:

- Ball um die Hüfte/um den Kopf/um die Knie/um die Füße/... kreisen lassen.
- Ball hoch werfen und: fangen -> klatschen & fangen -> um die eigene Achse drehen & fangen
- Ball von der rechten in die linke Hand werfen, dabei den Abstand der Hände vergrößern
- Ball als 8 durch die Beine geben
- Ball über den Kopf nach hinten werfen, fangen und wieder zurück werfen
- Ball dribbeln, dabei variieren: linke Hand, rechte Hand, abwechselnd

## Varianten:

- Die Kinder geben nun jeweils eine Übung vor, die ihnen einfällt

[zurück zur Übersicht](#)



MIT LEIB UND SEELE



# Ballgefühl in der Bewegung

**Ort:** Schulhof oder Sporthalle

**Anzahl Kinder:** beliebig

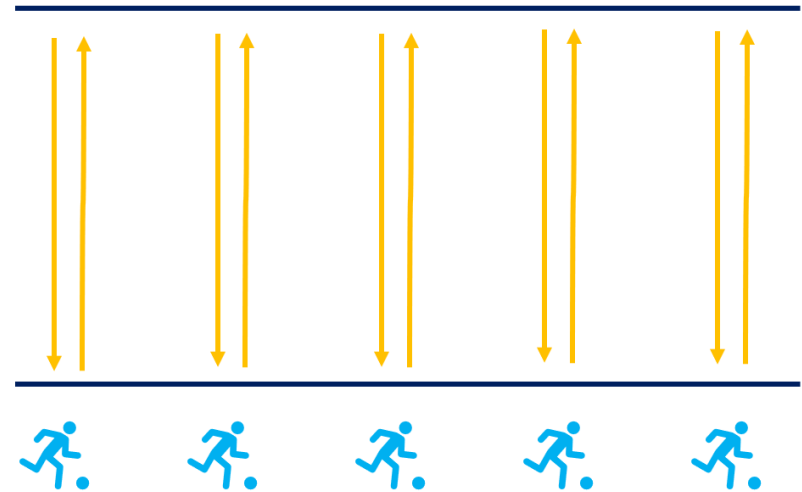
**Alter:** ab 6

**Form:** individuelle Übungen

**Benötigtes Material:** 1 Ball pro Kind

**Ziel:** Ballgefühl und Koordination schulen

**Dauer:** 5-10 Minuten



## Beschreibung der Übung:

Alle Kinder stehen in ausreichendem Abstand zueinander. Sie bewegen sich in einem geraden Korridor zwischen 2 Linien. Jedes Kind hat einen beliebigen Ball (Basketball, Volleyball, Tennisball, Softball, etc.). Der\*die Spielleiter\*in gibt nun verschiedene Aufgaben vor. Hier eine Auswahl von Möglichkeiten:

- Alle Übungen von Ballgefühl im Stand können nun in der Bewegung ausprobiert werden
- Ball hoch werfen und: fangen -> klatschen & fangen -> um die eigene Achse drehen & fangen
- Bei jedem Schritt den Ball durch die Beine geben
- Ball dribbeln, Ball am Fuß führen

## Varianten:

- Die Kinder geben nun jeweils eine Übung vor, die ihnen einfällt

[zurück zur Übersicht](#)



MIT LEIB UND SEELE

# Biathlon

**Ort:** Schulhof oder Sporthalle

**Anzahl Kinder:** mind. 4

**Alter:** ab 7

**Form:** Wettbewerb

**Benötigtes Material:** Wurfobjekt, Ziel, Hütchen/Kreide

**Ziel:** Ausdauer, Koordination

**Dauer:** 5 Minuten

Team A



Team B



## Beschreibung der Übung:

Zwei Teams spielen gegeneinander. Das Wurfobjekt (Ball, Socke oder anderer Gegenstand) muss in ein Ziel (z.B. Kiste, Reifen) geworfen werden. Mit den Hütchen bzw. der Kreide wird die „Strafrunde“ dargestellt. Jedes Kind des Teams hat einen Wurfversuch, pro Treffer gibt es einen Punkt für das Team. Wenn nicht getroffen wird, muss eine „Strafrunde“ gelaufen werden.

## Varianten:

- Alternative Aufgaben für die Strafrunde (z.B. 5 Hampelmänner)
- Option des „Nachladens“ (-> zweiter Wurfversuch)

[zurück zur Übersicht](#)



MIT LEIB UND SEELE

# Bilder erraten

**Ort:** Schulhof oder Sporthalle

**Anzahl Kinder:** mind. 4

**Alter:** Grundschule

**Form:** Wettbewerb, in beliebig vielen Teams gegeneinander

**Benötigtes Material:** Kisten und Gegenstände, um Bilder zu legen

**Ziel:** Kreativität, Ausdauer

**Dauer:** mind. 5 Minuten

## Beschreibung der Übung:

Jedes Kind startet aus seiner eigenen Position und rennt zu einer Kiste, in der verschiedene Objekte drin sind (Papierkugeln, Wäscheklammern o.ä.). Dann rennen die Kinder zurück zu ihrer Ausgangsposition und sollen aus diesen Gegenständen ein Bild legen, das sie sich selbst überlegen (z.B. einen Smiley). Bei jedem Lauf darf nur ein Gegenstand mitgenommen werden. Wenn das Bild gelegt ist, müssen die anderen Kinder und/oder der\*die Spielleiter\*in dieses Bild erkennen bzw. erraten.

## Varianten:

- Bewegungsform zur und von der Kiste variieren

[zurück zur Übersicht](#)



MIT LEIB UND SEELE

# Farbhüpfen

**Ort:** Klassenzimmer oder Schulhof

**Anzahl Kinder:** beliebig

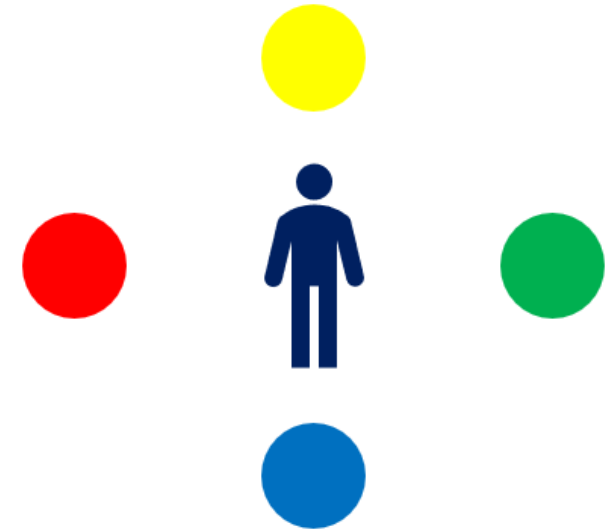
**Alter:** 7-18

**Form:** individuelle Übungen

**Benötigtes Material:** keines

**Ziel:** Fitness, Koordination, Kognition

**Dauer:** 5 Minuten



## Beschreibung der Übung:

Der\*die Spielleiter\*in legt fest, wo auf dem Boden - aus Blickrichtung der Kinder - die 4 Farben rot, gelb, grün und blau positioniert sind. Die Kinder hüpfen leicht auf der Stelle. Der\*die Spielleiter\*in ruft eine Farbe. Die Kinder springen zur gedachten Farbe auf dem Boden und wieder zurück. In der nächsten Stufe werden Gegenstände genannt, die von den Kindern mit einer Farbe assoziiert werden (z.B. Gras -> grün, Wasser -> blau, Feuer -> rot, Sonne -> gelb).

## Varianten:

- Anstelle der Farben, werden Himmelsrichtungen genommen und Städte/Länder zugeordnet
- Hebt der\*die Spielleiter\*in der Arm bei der Ansage, sind alle Richtungen gespiegelt
- Zur Vereinfachung: Start mit 2 oder 3 Farben

[zurück zur Übersicht](#)



MIT LEIB UND SEELE

# Farb-Twister

**Ort:** Schulhof oder Sporthalle

**Anzahl Kinder:** mind. 2

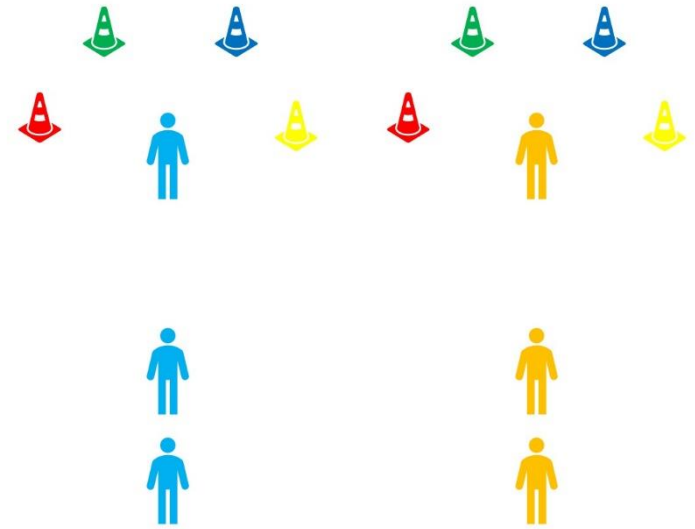
**Alter:** ab 6

**Form:** Wettbewerb, entweder 2 Kinder oder mehrere Kinder geg

**Benötigtes Material:** Hütchen in unterschiedlichen Farben oder

**Ziel:** Koordination, Spaß, Lauf-ABC, Orientierung

**Dauer:** 3+ Minuten pro Spiel



## Beschreibung der Übung:

Jedes Kind steht in der Mitte von vier Markierungen. Auf Zuruf müssen die Kinder so schnell wie möglich zur entsprechenden Farbe laufen und das Hütchen oder die Markierung mit der Hand antippen. Das schnellste Kind bekommt einen Punkt.

## Varianten:

- Bewegungsform variieren
- Startposition variieren (z.B. aus dem Sitzen, Liegen, mit dem Rücken zu den Hütchen)
- beim Laufen zur Markierung mit Basketball dribbeln, Fußball am Fuß führen, o.ä.
- Farbpärchen vorgeben
- Farbassoziationen anstelle der Farben rufen

[zurück zur Übersicht](#)



MIT LEIB UND SEELE

# Fitness-Stationstraining

**Ort:** Schulhof

**Anzahl Kinder:** mind. 2, mehr möglich, wenn der Schulhof ausreichend groß ist

**Alter:** ab 7

**Form:** Wettbewerb einzeln oder in 2er-Teams (mit entsprechendem Abstand zueinander)

**Benötigtes Material:** Kreide (zum Aufmalen der Abstände und ggf. Stationen), ggf. Springseil

**Ziel:** Fitness, soziale Interaktion

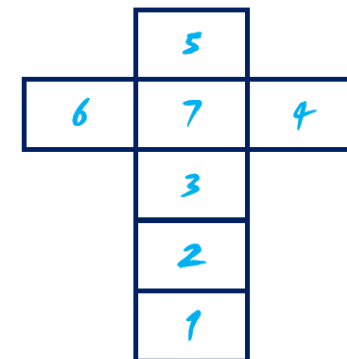
**Dauer:** 1 Minute pro Station, 30 Sekunden Pause zwischen den Stationen

## Beschreibung der Übung:

Die verschiedenen Übungen werden an mehreren Stationen gleichzeitig durchgeführt, die Anzahl der Stationen ist abhängig von der verfügbaren Zeit. Jedes Kind sollte mindestens einmal an jeder Station gewesen sein.

## Beispielstationen:

- Springseil springen mit/ohne Seil (bei Paaren macht einer vor, der andere nach)
- Schlusssprünge von A nach B, ggf. kombinieren mit Entengang, Krebsgang
- Wechselsprünge an einer Bank o.ä.
- Auf Händen und Füßen unter der Tischtennisplatte durch
- Hampelmann, ggf. im Wechsel mit Scherensprüngen
- Hinkepott: s. Abbildung rechts ->



[zurück zur Übersicht](#)



MIT LEIB UND SEELE

# Form erkennen

**Ort:** Klassenzimmer oder Schulhof

**Anzahl Kinder:** beliebig

**Alter:** 6 bis 8

**Form:** individuelle Übungen

**Benötigtes Material:** 1 Seil pro Kind, Tafel / große Blätter

**Ziel:** optische Wahrnehmung, Gleichgewicht

**Dauer:** 5-10 Minuten

## **Beschreibung der Übung:**

Jedes Kind erhält ein Seil. Der\*die Spielleiter\*in zeichnet an eine Tafel oder zeigt ein Blatt mit einer Form (Rechteck, Dreieck, Schlangenlinie, etc.) hoch. Die Kinder legen nun diese Form mit dem Seil auf dem Boden nach. Anschließend balancieren sie erst vorwärts und dann rückwärts auf der Form.

## **Varianten:**

- Weitere Steigerungen einbauen: z.B. beim Balancieren die Augen schließen oder mehrere Formen zeigen

# Handyhüpfen

**Ort:** Schulhof

**Anzahl Kinder:** mind. 2

**Alter:** 6 bis 13

**Form:** Wettbewerb, entweder 2 Kinder gegeneinander oder 2 Teams gegeneinander

**Benötigtes Material:** Kreide

**Ziel:** Koordinativ, Spaß, Rechtschreibung

**Dauer:** 5 Minuten pro Spiel

## Beschreibung der Übung:

Auf dem Boden wird mit Kreide eine Tastatur pro Kind/Team aufgemalt. Der\*die Spielleiter\*in gibt das Wort vor, welches dann z.B. durch Hüpfen auf die Tasten "geschrieben" werden muss.

## Varianten:

- Verschiedene Bewegungsformen vorgeben
- Ganze Sätze schreiben
- Andere Sprachen verwenden

1	2 A B C	3 D E F
4 G H I	5 J K L	6 M N O
7 P Q R S	8 T U V	9 W X Y Z
	0 	

[zurück zur Übersicht](#)



MIT LEIB UND SEELE



# Ice Age

**Ort:** Schulhof oder Sporthalle

**Anzahl Kinder:** mind. 4, Maximalanzahl abhängig vom verfügbaren Platz

**Alter:** 7-12

**Form:** Wettbewerb

**Benötigtes Material:** ggf. Kreide

**Ziel:** Reaktion, Spaß, Interaktion

**Dauer:** mind. 5-10 Minuten pro Spiel, beliebig häufig wiederholbar

## **Beschreibung der Übung:**

Die Kinder stehen auf einer Linie nebeneinander (ggf. die Startpositionen in ausreichendem Abstand am Boden markieren). Der\*die Spielleiter\*in – das kann auch ein Kind sein – steht der Gruppe gegenüber auf der anderen Seite der Ziellinie. Die Kinder dürfen sich bewegen, wenn der\*die Spielleiter\*in sich wegdreht. Dreht diese\*r sich wieder um, müssen alle Kinder sofort in ihren Bewegungen einfrieren und dürfen sich nicht mehr bewegen. Wer sich trotzdem bewegt, wird zurück zum Start geschickt. Gewonnen hat, wer zuerst die Ziellinie erreicht und wird anschließend neue\*r Spielleiter\*in.

# Inselspiel

**Ort:** Schulhof oder Sporthalle

**Anzahl Kinder:** 8-12

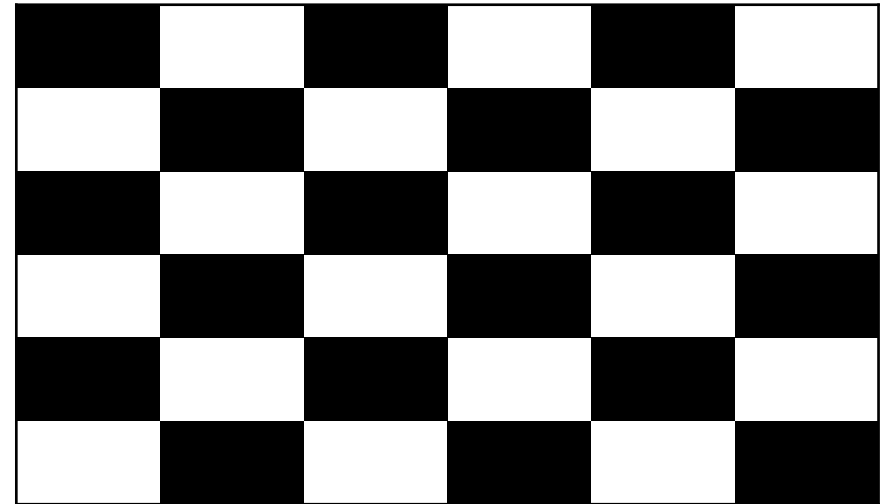
**Alter:** 6 bis 14

**Form:** Strategiespiel in Teams

**Benötigtes Material:** Matten, Markierungen mit Kreide

**Ziel:** Bewegung, Spaß, taktisches Verständnis

**Dauer:** 10-15 Minuten



## Beschreibung der Übung:

Die schwarzen Felder stellen die Inseln dar, in Form von Matten oder Markierungen. Werden Markierungen verwendet, müssen diese groß genug gezeichnet werden.

Die Teams starten jeweils an den Seiten, Ziel jedes Teams ist es, auf die jeweils andere Seite zu gelangen. Dabei dürfen die Kinder sich nur durch Laufen oder Springen von Insel zu Insel bewegen, die Zwischenräume dürfen dabei nicht berührt werden und es dürfen nie zwei Kinder auf einer Matte stehen. Wenn das passiert, müssen beide Kinder wieder von der Matte zu ihrer Seite gehen und erneut anfangen.

## Varianten:

- Gewonnen hat, wer zuerst auf die andere Seite gelangt ist
- An beiden Enden liegen Bälle, die von der gegnerischen Seite geholt werden müssen.  
Das Team, das alle Bälle auf seiner Seite gebracht hat, gewinnt



MIT LEIB UND SEELE

[zurück zur Übersicht](#)

# Schere, Stein, Papier

**Ort:** Schulhof oder Sporthalle

**Anzahl Kinder:** ab 4 Spielern

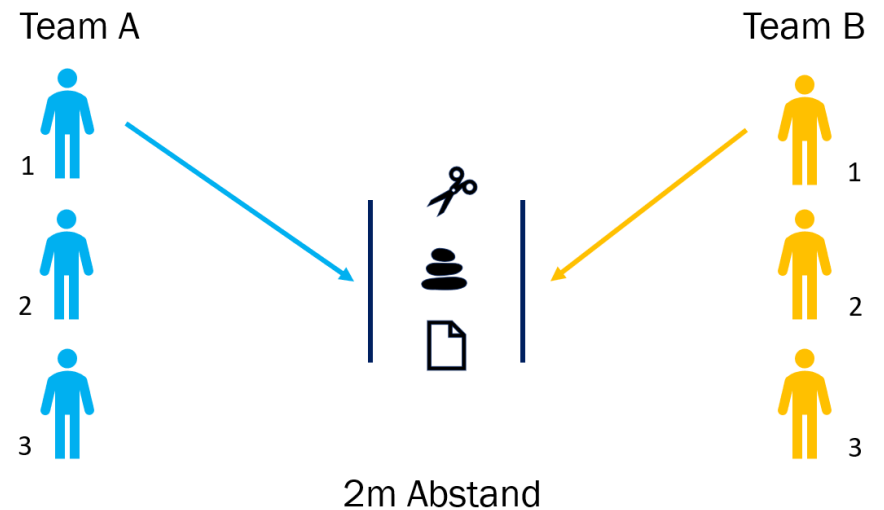
**Alter:** ab 7

**Form:** Wettbewerb

**Benötigtes Material:** keines

**Ziel:** optische Wahrnehmung, Reaktion, Sprint

**Dauer:** 5-10 Minuten



## Beschreibung der Übung:

Einteilung der Kinder in zwei Teams, jeder Kind kriegt eine Nummer. Der\*die Spielleiter\*in ruft eine Nummer – beide Kinder sprinten zur Spielzone (Abstand halten) und spielen „Schere, Stein, Papier“. Wer gewinnt, darf direkt wieder zurück sprinten. Wer verliert, muss sich einmal im Kreis drehen, und darf dann zurück sprinten. Wer zuerst wieder zurück in der Ausgangsposition ist, sichert einen Punkt für das Team.

## Varianten:

- e Symbole mit dem ganzen Körper spielen (Kreativität ist gefragt)
- Bewegungsform auf dem Hin- und Rückweg zur Spielzone variieren

[zurück zur Übersicht](#)



MIT LEIB UND SEELE

# Schnelle Füße

**Ort:** Klassenzimmer oder Schulhof

**Anzahl Kinder:** beliebig

**Alter:** 10 bis 18

**Form:** individuelle Übungen

**Benötigtes Material:** keines

**Ziel:** Fitness, Koordination

**Dauer:** 5 Minuten

## Beschreibung der Übung:

Alle Schüler\*innen stellen sich an eine kleine, gedachte oder gemalte Linie. Die Füße gehen nacheinander über die Linie. Zunächst in der Kombination rechts -> links vor und zurück.

Wichtig: flüssiger Rhythmus und nicht springen, sondern die Füße nacheinander bewegen.

## Varianten:

- Rhythmus umkehren (links -> rechts) oder brechen (links -> rechts vor, rechts -> links zurück)
- Den Füßen Aufgaben geben: z.B. klatschen, wenn der rechte Fuß vorne aufsetzt oder einen Buchstaben in der Reihenfolge des Alphabets nennen, immer wenn der linke Fuß hinten aufsetzt
- Einige Varianten (nicht zu viele gleichzeitig) kombinieren

[zurück zur Übersicht](#)



MIT LEIB UND SEELE

# Tic Tac Toe

**Ort:** Schulhof oder Sporthalle

**Anzahl Kinder:** 2-6 Spieler pro Feld in zwei Teams

**Alter:** 6 bis 8

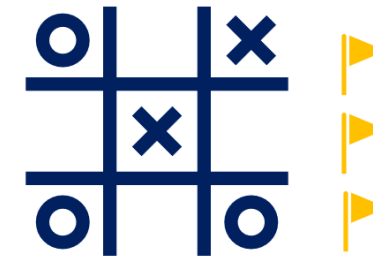
**Form:** Wettbewerb

**Benötigtes Material:** 2x 3 Leibchen/Hütchen, Kreide

**Ziel:** optische Wahrnehmung, Teamwork

**Dauer:** je Spiel 2 Minuten

Team A



Gegenstände

Team B



## Beschreibung der Übung:

Zwei Teams spielen auf einem Tic-Tac-Toe Feld gegeneinander. Das Feld kann mit Kreide aufgemalt oder mit Seilen hingelegt werden. Die Gegenstände werden abwechselnd in eines der Kästchen gelegt, auf dem Weg zum Kästchen muss eine vorgegebene Übung erledigt werden (z.B. Rennen, Springen, Hüpfen, Krebsgang). Das nächste Kind darf starten, wenn das erste zurück an seinem Ausgangspunkt ist.

[zurück zur Übersicht](#)



MIT LEIB UND SEELE

# Uhrenspringen

**Ort:** Klassenzimmer oder Schulhof

**Anzahl Kinder:** beliebig

**Alter:** 10 bis 18

**Form:** individuelle Übungen

**Benötigtes Material:** keines

**Ziel:** Fitness, Koordination

**Dauer:** 5 Minuten

## **Beschreibung der Übung:**

Alle Schüler\*innen stellen sich vor, dass sie in der Mitte einer Uhr mit Zeigern stehen, dann springen sie locker auf der Stelle. Wenn der\*die Spielleiter\*in eine Uhrzeit ruft: Mit dem rechten Fuß so schnell wie möglich auf die richtige Uhrzeit springen, der linke Fuß wird in die entgegengesetzte Richtung bewegt. Im Anschluss so schnell wie möglich wieder mit beiden Füßen in die Ausgangsposition. Wichtig: schnelle Reaktion und Ausführung.

## **Varianten:**

- Mehrere Uhrzeiten direkt nacheinander rufen
- Uhrzeit wird nur noch mit der Hand angezeigt
- Bei einer geraden Uhrzeit beim Sprung in die Hände klatschen

[zurück zur Übersicht](#)



MIT LEIB UND SEELE

# Verkehrspolizist\*in

**Ort:** Klassenzimmer oder Schulhof

**Anzahl Kinder:** beliebig

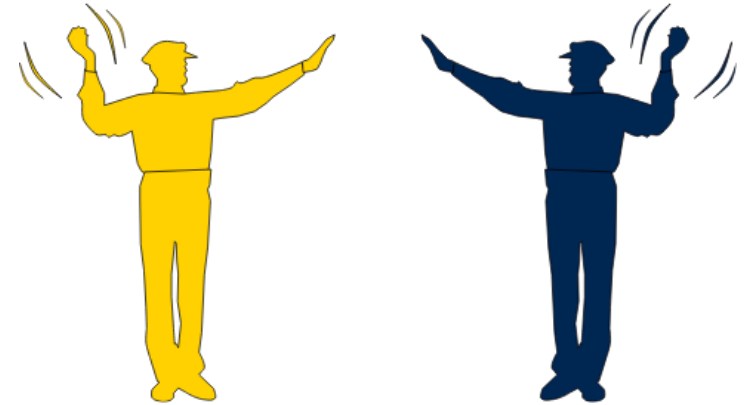
**Alter:** ab 7

**Form:** individuelle Übungen

**Benötigtes Material:** keines

**Ziel:** Koordination, Kognition

**Dauer:** 5 Minuten



## Beschreibung der Übung:

Die Kinder „regeln“ als Verkehrspolizist\*in mit den Armen und der Stimme den Verkehr auf einer Kreuzung. Welche Richtung sie zeigen und ansagen, wird von dem\*der Spielleiter\*in vorgegeben. Die Ausführung erfolgt stehend. Grundsätzlich sind vier Richtungen bzw. Armbewegungen möglich, oben, unten, links, rechts

## Varianten:

- Die vorgegebene Richtung anzeigen und die entgegengesetzte Richtung sagen oder umgekehrt
- Die vorgegebene Richtung anzeigen, während ein Bein zeigt in die entgegengesetzte Richtung
- Der rechte Arm zeigt in vorgegebene, der linke Arm in die entgegengesetzte Richtung

[zurück zur Übersicht](#)



MIT LEIB UND SEELE

# Wandernde Reifen

**Ort:** Schulhof oder Sporthalle

**Anzahl Kinder:** ab 4 Spielern

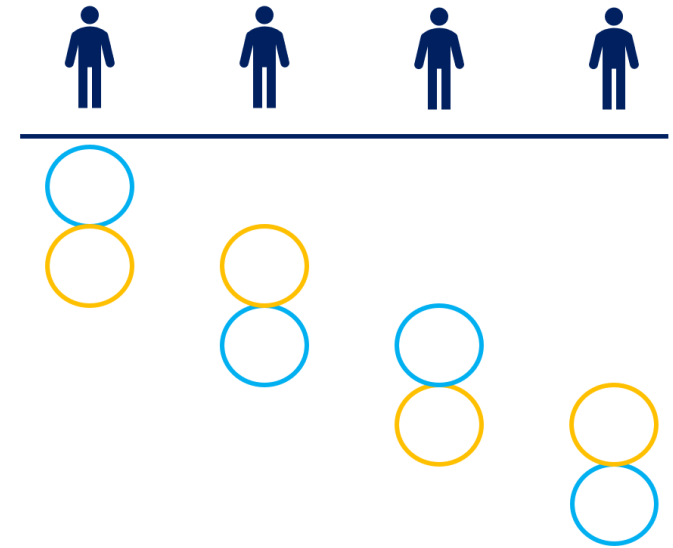
**Alter:** ab 7

**Form:** Wettbewerb

**Benötigtes Material:** pro Kind 1 Ball und 1 Reifen

**Ziel:** Fitness, Zielgenauigkeit

**Dauer:** je Spiel 5 Minuten



## Beschreibung der Übung:

Je 2 Kinder bilden ein Team. Die Teams verteilen sich an der Wurflinie in ausreichendem Abstand. Die beiden Reifen liegen direkt hintereinander an der Wurflinie. Das erste Kind wirft in den weiter entfernten Reifen. Es läuft hinterher um den Ball einzusammeln. Bei einem Treffer darf es den dichteren Reifen bewegen und weiter weg legen, dabei muss er aber Kontakt zum ersten Reifen haben (s. Abb.). Bei einem Fehlwurf bleibt alles wie es war. Nun wirft das zweite Kind. Das Ziel wandert mit jedem Treffer immer weiter nach hinten. Ziel ist es eine bestimmte Linie zu erreichen, oder nach einer bestimmten Zeit auszuwerten, wer die meisten Treffer hatte.

## Varianten:

- Wurf mit der schwachen Hand
- Wurfvarianten vorgeben

[zurück zur Übersicht](#)



MIT LEIB UND SEELE



ALBA's *TÄGLICHE*

# SPORTSTUNDE

