



Sportstunde für Lehrkräfte im Projekt
„MBS & ALBA – GANZ GROSSER SPORT IN BRANDENBURG“
Oberschule

1. Spiel zum Aufwärmen:

Passkreisel

Ort:	Schulhof
Anzahl Kinder:	beliebig
Alter:	10 bis 16
Benötigtes Material:	Hütchen und Bälle
Dauer:	10-12 Minuten

Beschreibung der Übung:

Die Kinder bekommen jeweils eine Nummer zugeteilt und stehen an einem Hütchen. Kind 1 passt zu zwei, zwei zu drei, drei zu vier und vier wieder zu ein, je nachdem wie viele Kinder zusammen spielen.

Wenn Die Gruppen den Rhythmus gefunden haben und das Passen in der Reihenfolge gut klappt, kommt ein zweiter Ball dazu. Wenn das klappt, muss ein Ball in die eine Richtung und der zweite in die andere Richtung gepasst werden.

Als letzte Variante wird ein Ball mit den Händen und der zweite Ball mit den Füßen gepasst.

Eine Videoerklärung finden sie [hier](#).

2. Fitnessspiel

Sternfitness

Ort:	Schulhof
Anzahl Kinder:	beliebig
Alter:	8 bis 18
Benötigtes Material:	Hütchen und Bälle, Springseil
Dauer:	15 Minuten

Beschreibung der Übung:

Beim Spiel Sternfitness, gibt es verschiedene Fitnessstationen, die die Kinder durchlaufen. Es gibt eine Ballhandling-Station (zum Beispiel 8ten durch die Beine, oder den Ball um den Körper kreisen), eine Springseil-Station (z. B. 10 Sprünge), eine Strecksprung-Station, eine Klatsch-Station (jeweils von beiden Seiten zwischen den Beinen Klatschen, dann vor und hinter den Körper mit 4 Wiederholungen) und als letztes eine Koordinations-Station (Kniehebelauf mit Rhythmus links, links, rechts, rechts, links, rechts, links, rechts mit 4 Wiederholungen)

Bei dieser Übung, können Sie natürlich alle möglichen Übungen einbauen, wie Hampelmänner, gegen eine Wand passen, Liegestützt, oder was Ihnen sonst einfällt.

Eine Videoerklärung finden sie [hier](#).



Sportstunde für Lehrkräfte im Projekt
„MBS & ALBA – GANZ GROSSER SPORT IN BRANDENBURG“
Oberschule

3. Abschlussspiel

Brennballvariation

Ort:	Schulhof
Anzahl Kinder:	8 bis 12 pro Spielfeld
Alter:	10 bis 16
Benötigtes Material:	Hütchen und Bälle, Reifen
Dauer:	15 Minuten

Beschreibung der Übung:

Es gibt zwei Teams, die gegeneinander antreten. In der Mitte ist Team A jeweils in 2er Paaren und jedes Kind steht in einem Reifen. Hinter jeden Reifen ist ein Hütchen. Ziel von Team A ist es zum Partner zu passen, das Hütchen hinter sich zu berühren und wieder in den Reifen zurück zu laufen. Wenn alle Paare von Team A 30 (die Zahl kann auch höher oder niedriger sein) Pässe haben, rufen sie laut Stopp.

Zur gleichen Zeit durchläuft Team B einen Parcours, der um das andere Team herum führt. Auf einer Seite ist der Startpunkt. Auf der zweiten Seite sind Ringe, in die jeweils einmal reingetreten werden muss. Danach folgt ein Slalomparcours und auf der letzten Seite sind nochmal Reifen in die jeweils zweimal reingetreten werden muss. Das Team B startet mit dem ersten Pass und zählt gemeinsam, wie viele Runden sie schaffen. Danach tauschen die Teams ihre Plätze. Das Team mit den meisten Umrundungen hat gewonnen.

Eine Videoerklärung finden sie [hier](#).