



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

1. Spiel zum Aufwärmen:

Das Seilspring Einmaleins

Ort:	Schulhof
Anzahl Kinder:	beliebig
Alter:	ab 6
Benötigtes Material:	Springseile (am besten bringen die Kinder selbst Seile mit)
Dauer:	20-25 Minuten

Beschreibung der Übung:

Beim Seilspring Einmaleins geht es rund ums Seilspringen. Es gibt Stationen mit verschiedenen Aufgaben. Die Kinder können sich selbst einordnen und mit eher schwierigen oder einfachen Aufgaben starten:

- Auf der Stelle Seilspringen (beidbeinig oder mit den Füßen abwechselnd abspringen)
- Einbeinig Seilspringen (rechts und links, mindestens 5 Sprünge in Folge)
- Vorwärts laufen beim Seilspringen
- Das Seil Rückwärts schwingen und springen
- Rückwärts laufen beim Seilspringen
- Doppelschlag (Das Seil schwingt zweimal unter den Beinen durch in einem Sprung)
- Überkreuz (Die Kinder überkreuzen die Arme beim Seilspringen)

2. Parcours

Ort:	Schulhof
Anzahl Kinder:	beliebig
Alter:	6 bis 14
Benötigtes Material:	Hütchen, Bälle, Kisten o. ä.
Dauer:	15-20 Minuten

Beschreibung der Übung:

Hier diesem Spiel sollen die Kinder selbst kreativ werden. Alle Gruppen (jeweils 3 bis 5 Kinder) bekommen gleichviele Bälle, Hütchen, Kisten zur Verfügung und sollen sich darauf einen Parcours bauen. Die Kinder sollen selbst überlegen, welche Elemente sie einbauen, ob Slalom, Sprung, Wurf, Sprint oder was ihnen einfällt. Die Kinder sollen einen Parcours aufbauen und jedes Kind alle dreimal durchlaufen. Danach darf umgebaut werden, es darf natürlich auch geguckt werden, was die anderen machen oder auch Element auf dem Schulhof mit einbezogen werden.

Die Kinder sollen kreativ sein, selbst Ideen entwickeln und weiterentwickeln, vielleicht finden sie auch noch Material auf dem Schulhof, wie Äste oder andere Spielgeräte die genutzt werden können.