



**Sportstunde für Lehrkräfte im Projekt**  
**„MBS & ALBA – GANZ GROSSER SPORT IN BRANDENBURG“**  
**Grundschule 7**

**1. Spiel zum Aufwärmen:**

**Schattenfangen (nur bei Sonnenschein möglich)**

Ort:	Schulhof
Anzahl Kinder:	beliebig,
Alter:	ab 6
Benötigtes Material:	kein Material
Dauer:	5-10 Minuten

Beschreibung der Übung:

Schattenfange ist ein ganz normales Fangenspiel, aber Kinder können nur gefangen werden indem das fangende Kind auf den Schatten eines Kindes tritt.  
Entweder ist dann das nächste Kind Fänger\*in, oder es muss eine Übung (eine Strecke laufen, Liegestütz...) durchgeführt werden.  
Ein ausscheiden von Kindern macht das Spiel eher undynamisch.

**2. Feuer, Wasser, Sturm (mal anders)**

Ort:	Schulhof
Anzahl Kinder:	beliebig
Alter:	6 bis 12
Benötigtes Material:	kein Material
Dauer:	10-15 Minuten

Beschreibung der Übung:

In dieser Version von Feuer, Wasser, Sturm, gibt es andere Schlagwörter und Bewegungen. Als erstes gibt es „Kaugummi“. Bei „Kaugummi“ müssen dich die Kinder eine Wand der ähnliches, an der die Kinder festkleben müssen. Die zweite Aufgabe ist „Eiscreme“ wo die Kinder eingefroren stehen bleiben müssen und die dritte Aufgabe ist „Flummi“, bei der die Kinder springen müssen. Entweder sagt die Lehrkraft die verschiedenen Übungen an, oder das Kind, das als erstes die Übung ausgeführt hat, darf als nächstes ansagen.  
Zwischen den Übungen bewegen die Kinder sich einfach frei auf einem Feld, sodass die Kinder in einer Entfernung sind, wo sie die Lehrkraft noch hören können.



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

**Grundschule 7**

**3. Kegeln**

Ort:	Schulhof
Anzahl Kinder:	beliebig,
Alter:	6 bis 14
Benötigtes Material:	Bälle und Kegel, Flaschen oder Ähnliches
Dauer:	15 Minuten

Beschreibung der Übung:

Die Kinder finden sich in Gruppen zusammen und bauen eine Kegelbahn Entweder mit 6 oder 10 Kegeln oder Flaschen.

Dann dürfen die Kinder aus einem Altersgerechten Abstand die Kegel mit einem Ball umrollen. Das Kind, das gekegelt hat, stellt die Kegel wieder auf und rollt den Ball zurück.

Um das Spiel etwas Dynamischer zumachen, können damit auch Übungen verbunden werden. Zum Beispiel darf ein Kind, dass alle Kegel umgeworfen hat eine Siegerrunde drehen, wenn noch ein Kegel steht 5 Hampelmänner, Sit-Ups oder ähnliches. Dabei können die Kinder sich auch selbst Übungen überlegen.

Wer möchte kann natürlich auch die Punkte aufschreiben.