



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

Grundschule 10

1. Uhrenspringen

Ort:	Schulhof
Anzahl Kinder:	beliebig
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

2. Jahrmarktwerfen

Ort:	Schulhof oder Sporthalle
Anzahl Kinder:	10-20 pro Spielfeld
Benötigtes Material:	Hütchen, Leibchen, Bälle
Dauer:	15 Minuten

Beschreibung der Übung:

Für Jahrmarktwerfen muss zuerst ein Spielfeld aufgebaut werden. Es gibt ein Rechteck, in dem sich alle Kinder aufhalten müssen und dann gibt es außerhalb des Spielfeldes jeweils an den Enden des Spielfelds Hütchen die umgeworfen werden müssen. Die Kinder werden in zwei Mannschaften aufgeteilt. Ziel des Spiels ist es, alle Ziele umzuwerfen, dabei gelten aber einige regeln. Es darf nicht gedribbelt oder mit dem Ball gerannt werden. Die Kinder dürfen nur auf die Ziele werfen, wenn sie am entsprechenden Rand des Spielfelds sind. Wenn ein Hütchen umgeworfen wurde, bekommt das andere Team den Ball.

[Hier](#) gibt es noch ein Erklärungsvideo zu dem Spiel.



Sportstunde für Lehrkräfte im Projekt
„MBS & ALBA – GANZ GROSSER SPORT IN BRANDENBURG“
Grundschule 10

3. Ballhandling auf Abstand (eher 4-6. Klasse)

Ort:	Schulhof oder Sporthalle
Anzahl Kinder:	beliebig
Benötigtes Material:	Bälle
Dauer:	15 Minuten

Alle brauchen einen Ball und müssen sich auf Abstand in der Halle oder auf dem Schulhof verteilen, Blick in Richtung der Lehrkraft. Es ist nicht wichtig, wie schnell die Kinder die Übung machen. Es soll vor allem ein Gefühl für den Ball entwickelt werden.

Aufgaben:

- Dribbeln (rechts oder links) nach 30 bis 45 Sekunden Hand wechseln
- Auf einer Seite versuchen neben dem Körper vor und zurück zu dribbeln, nach 30 bis 45 Sekunden Hand wechseln
- Handwechsel vor dem Körper
- Handwechsel durch die Beine (der Ball darf auch erstmal mit beiden Händen gefangen werden, oder wegrollen)
- Ball auf den Boden legen und eine 8 um die Füße rollen
- Ball aufnehmen und versuchen die 8 um die Füße zu dribbeln
- Ball um die Beine kreisen lassen
- Ball um die Hüfte kreisen lassen
- Ball um den Kopf kreisen lassen
- Verbindung der letzten drei Übungen, Ball erst um die Beine, dann um die Hüfte und dann um den Kopf kreisen lassen und wieder zurück.
- Ball hochwerfen und fangen, wenn es klappt, möglichst oft dabei klatschen
- Für Fortgeschrittene Ball hochwerfen und versuchen hinter dem Rücken zu fangen

Tipp: Auf Schüler*innen hören, wenn Übungen zu einfach sind etwas schneller Wechseln, bei schwierigen Übungen mehr Zeit zum Ausprobieren lassen.

4. Zweifelderball mit Fangen

Ort:	Schulhof/ Sporthalle
Anzahl Kinder:	beliebig,



Sportstunde für Lehrkräfte im Projekt
„MBS & ALBA – GANZ GROSSER SPORT IN BRANDENBURG“
Grundschule 10

Alter: 6 bis 14
Benötigtes Material: Bälle und Hütchen als Begrenzung
Dauer: 15 Minuten

Beschreibung der Übung:

Es gibt wieder zwei Teams und es wird nach normalen Zweifelderball-Regeln gespielt. Die Kinder müssen aber, um sich wieder zu befreien durch das Gegnerische Feld laufen, ohne Gefangen zu werden.

[Hier](#) gibt es noch ein Erklärungsvideo.