

## Sportstunde „Eine Reise durch Deutschland „

Der Ordner: Sternstunden „Kinder bewegen den Globus“ enthält wunderschöne Übungsbeispiele aus vielen Ländern.

Ich wählte eine Reise durch Deutschland aus. Ich habe 8 Bundesländer ausgewählt, wenn du zweimal 4 wählst, ist das auch gut. Bei mir üben immer zwei Kinder an einer Station (ein Bundesland) bis gewechselt wird.

Immer nach zwei besuchten Bundesländern gibt es eine Trinkpause und ein gemeinsames Spiel.

Da ich die Möglichkeit habe, Geräte vor der Stunde bereit zu stellen und aufzubauen, lässt sich die aktive Übungszeit verlängern. Den Abbau der Geräte übernehmen alle, auch die Eltern helfen.

Deshalb plane ich viele Aufgaben ein; wenn ihr die Stunde auf zwei teilt, so ist das auch schön.

Beginn:

- wir treffen uns im Kreis, begrüßen uns und erfahren, dass wir verreisen wollen
- im Gespräch packen wir einen Rucksack und nehmen wichtige Sachen mit
- kleinere Kinder wandern dann mit mir durch die Halle, auf einer Weise machen wir eine Pause, hüpfen und bewegen uns (suche dir Übungen, die zu deinen Kindern passen)
- dann fahren wir mit der Eisenbahn oder dem Bus weiter: auf Linien in der Halle gehen oder mit Kastenteilen (einsteigen und tragen) oder eine umgekippte Bank auf Rollbrettern (für größere Kinder, ein paar sitzen, ein paar schieben vorsichtig, immer wechseln)

Einteilen der Übungsgruppen:

- immer zwei, drei, vier Kinder (bis 6) an einer Station üben lassen;
- dann folgt eine kurze Trinkzeit und ein gemeinsames Spiel

Spiele:

- das Haschespiel: „Lauf Hase, sitz Hase!“, lässt alle Kinder in Bewegung sein. Jeder ist Fänger und kann gefangen werden. Tipp ein laufendes Kind an und sag: „sitz“, tipp ein sitzendes Kind an und sag: „lauf“.
- das Spiel „Fangsti“, alle Kinder liegen auf dem Bauch oder sitzen im Yogasitz. Ein Fänger und ein Wegläufer umlaufen schnell ein paar Kinder, dann tippt der Wegläufer blitzschnell ein liegendes oder sitzendes Kind an und tauscht sofort mit diesem Kind den Platz. Schafft der Fänger vor dem Tausch den Wegläufer anzutippen, so wird getauscht, d.h. Der Fänger wird zum Wegläufer.

Sollte das Spiel nicht bekannt sein, nutze es erst in einer anderen Stunde.

Wähle bekannte Spiele für deine Gruppe.

- Spiel: „Tiere haben Durst“, die Kinder stehen auf einer Seite, gegenüber befindet sich die „Tränke“. In der Mitte liegt ein hungriger (Waschbär Fuchs, [Löwe]). Wenn auf ein Zeichen des Spielleiters sich die Tiere auf den Weg zur Tränke schleichen erwacht das „Raubtier“ und versucht ein Tier zu erbeuten. Wer angetippt wurde, wird auch zum fangenden Tier. Wer gewinnt die Runde?

- als letztes Spiel nutze ich hier gern das Schwungtuch, je nach Zeit lassen sich ein paar Aufgaben lösen und für die Auswertung der Stunde eignet es sich super.

Die Aufgaben:

Auf Karton vorbereitet in A5 Größe ist jedes Bundesland mit der Aufgabe zu lesen und aufgemalt zu erkennen. Ich liste sie hier in der Reihenfolge auf, damit du dich auch für zweimal 4 Aufgaben entscheiden kannst.

Bayern - die Alpen (Berge) überqueren

Material: 1 Turnbank, 2 Sprungkästen, 1 Trampolin, 1 Weichbodenmatte

Aufgabe: ziehe dich an der Bank ( ist an den Kasten gelehnt) auf den Berg (Sprungkasten), spring in das Tal (Trampolin) so, dass du gleich oben auf den nächsten Berg kommst oder steig mit Schwung hoch (zweiter Sprungkasten), dann spring mit erneutem Schwung hoch, um auf dem Weichboden zu landen ( Wiese)

Saarland -Kinderstraßenbahn

Material: 1 Rollbrett ( oder für zwei, drei Fahrer für jeden eines), 7 Pylonen, um den Weg zu markieren

Aufgabe: Einweisung Rollbrett! Dann den festgelegten Weg fahren am besten je einmal im Kniestand, in der Bauchlage und im Sitz

Hessen - durch Höhle kriechen

Material: 2 Turnbänke, mehrere Turnmatten, 1Hocker

Aufgabe: Matten sind auf den zwei auf Lücke nebeneinander stehenden Bänken verteilt. Kind kriecht mehrmals darunter durch, auf dem Rückweg rollt es über eine Sprungmatte und steigt über einen Hocker

Brandenburg - Sanssouci - auf Sänfte tragen ( nutze die Möglichkeit, die für deine Kinder passt): entweder 2 Eltern tragen 1 Kind oder 2 Kinder heben mit zwei Stangen 1 Kind sitzend, ....

Material: je 2 Gymnastikstäbe und den Weg markieren

Aufgabe: Teamarbeit! Kinder überlegen wie sie je eines transportieren können vornehm war einmal eine Sänfte

Bremen - auf den Esel steigen ( an die Bremer Stadtmusikanten erinnern) und reiten

Material: 2 Sprungmatten, 1 Pferd oder 1 Bock, du kannst eine Zusatzaufgabe geben: z.B. kleine Bälle zum Fangen üben

Aufgabe: Kind versucht auf den Bock zu kommen, sitzt oben und reitet, dann heißt es gefahrlos anzusteigen

Sachsen-Anhalt - auf der Elbe fahren Schiffe

Material: 2 Turnbänke, mehrere Pezzibälle

Aufgabe: beide Bänke stehen so nebeneinander, die Pezzibälle sind dazwischen geklemmt, nun heißt es, sich in Bauchlage über die Bälle zu ziehen

Sachsen - im Gebirge klettern

Material: Sprossenwand, Weichbodenmatten, langes Seil

Aufgabe: die weichbodenmatte ist an der Sprossenwand befestigt, weit oben im Mattenbereich ISINs Seile seitlich fest darüber gespannt

Kind klettert von einer Seite zur anderen, zieht sich mit den Händen am Seil weiter und stemmt die Füße gegen die Matte

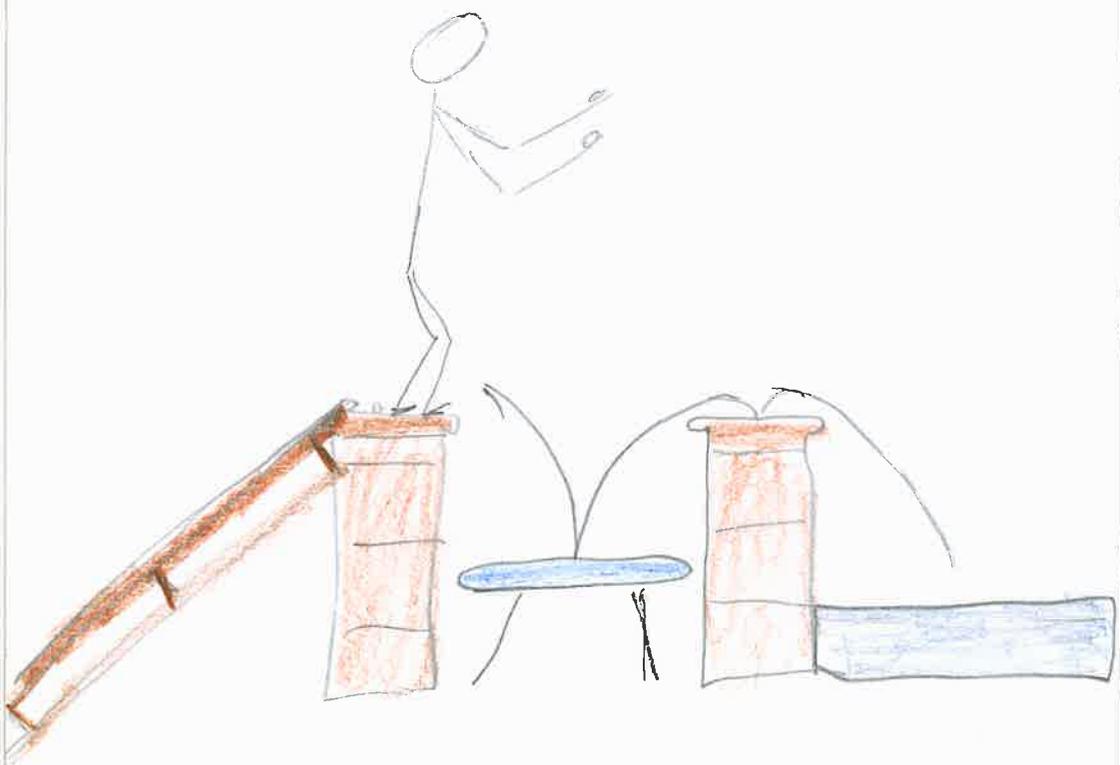
Hamburg - Fischmarkt sauber fegen

Material: 1 Gymnastikstab pro Kind, viele verteilte bunte Putzschwämme

Aufgabe: Kind ist mit einem Gymnastikstab (Besen) in der Hand unterwegs. Um den Markt zu säubern schiebt es immer einen Schwamm zu einer festgelegten Stelle

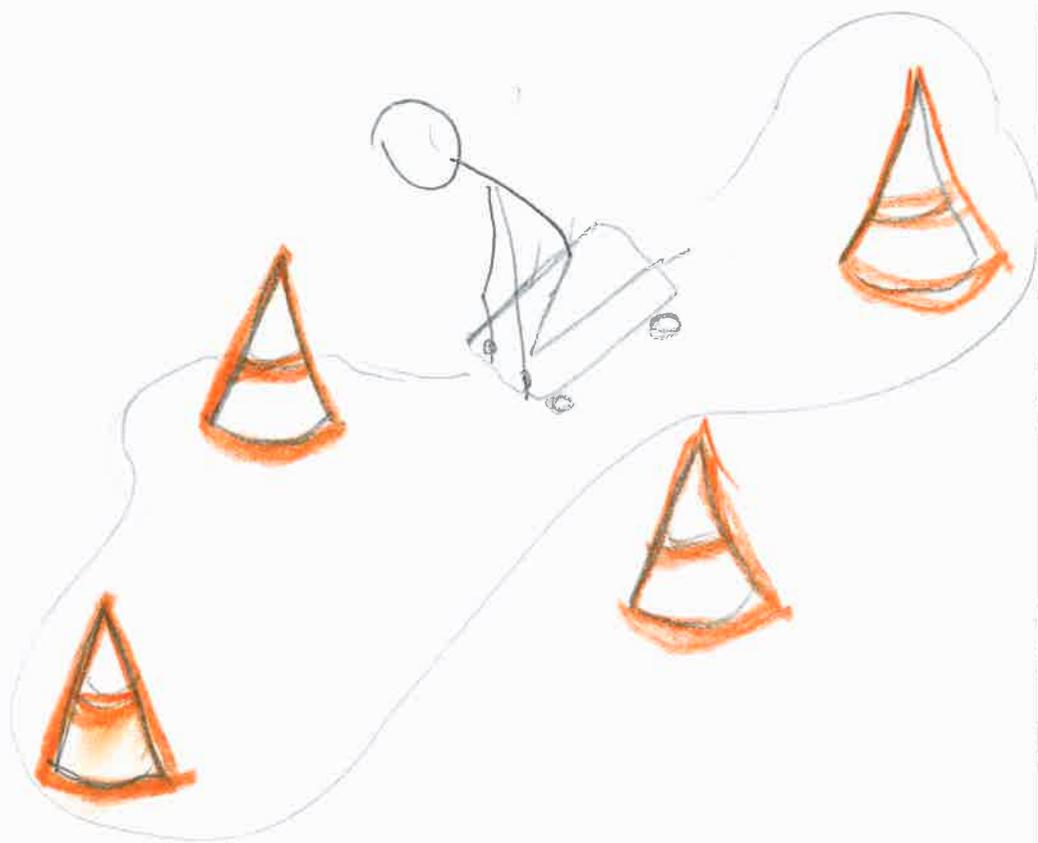
Auf den beigefügten Karten sind die Länder und Aufgaben sichtbar. Ich erkläre sie und lege sie zu jeder Station.

Bayern - die Alpen  
(Berge) überqueren



Siedland-

Kinderstabenbahn



Hessen - durch  
Höhle krüchern



0,0

177

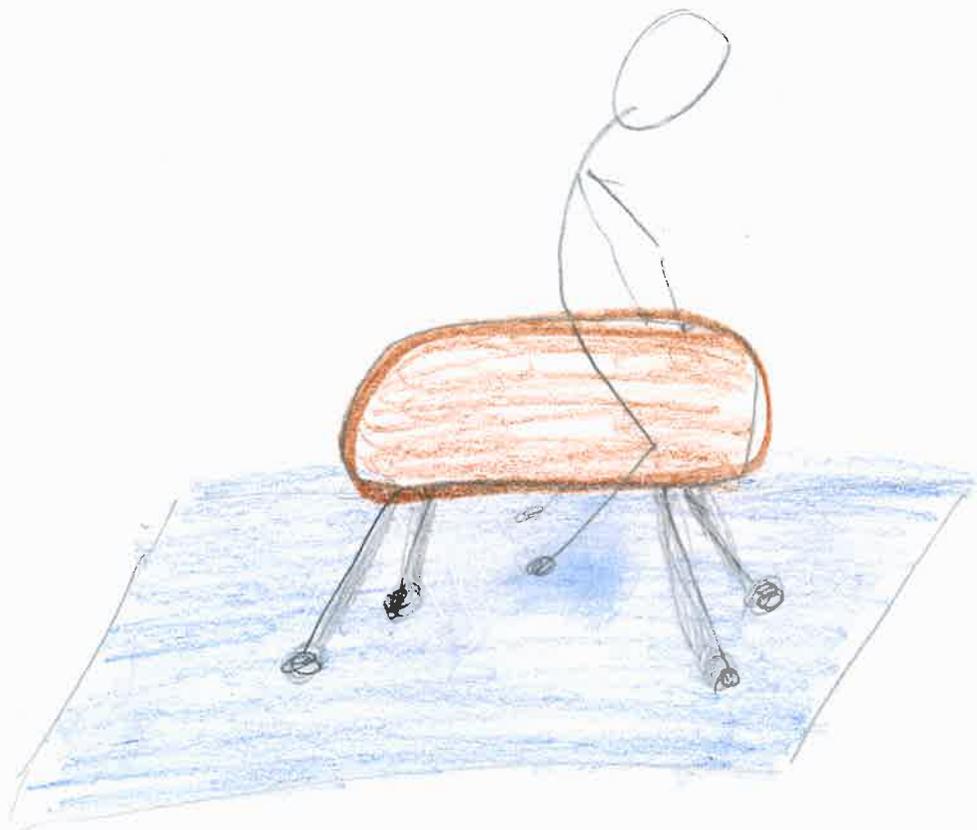
17

Brandenburg Sanssouci

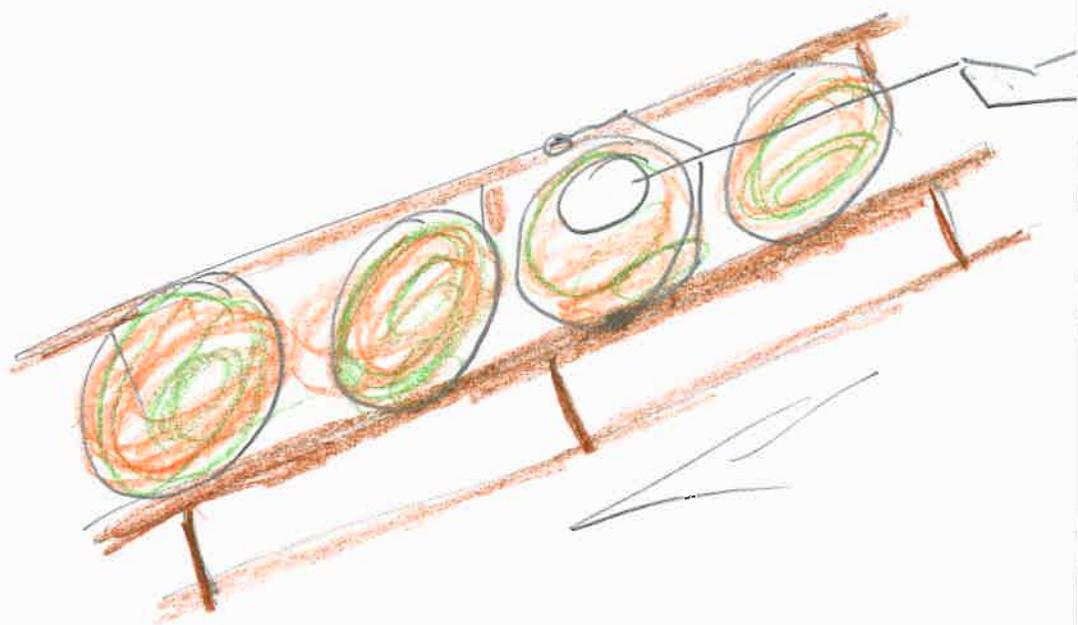
auf Säufte tragen



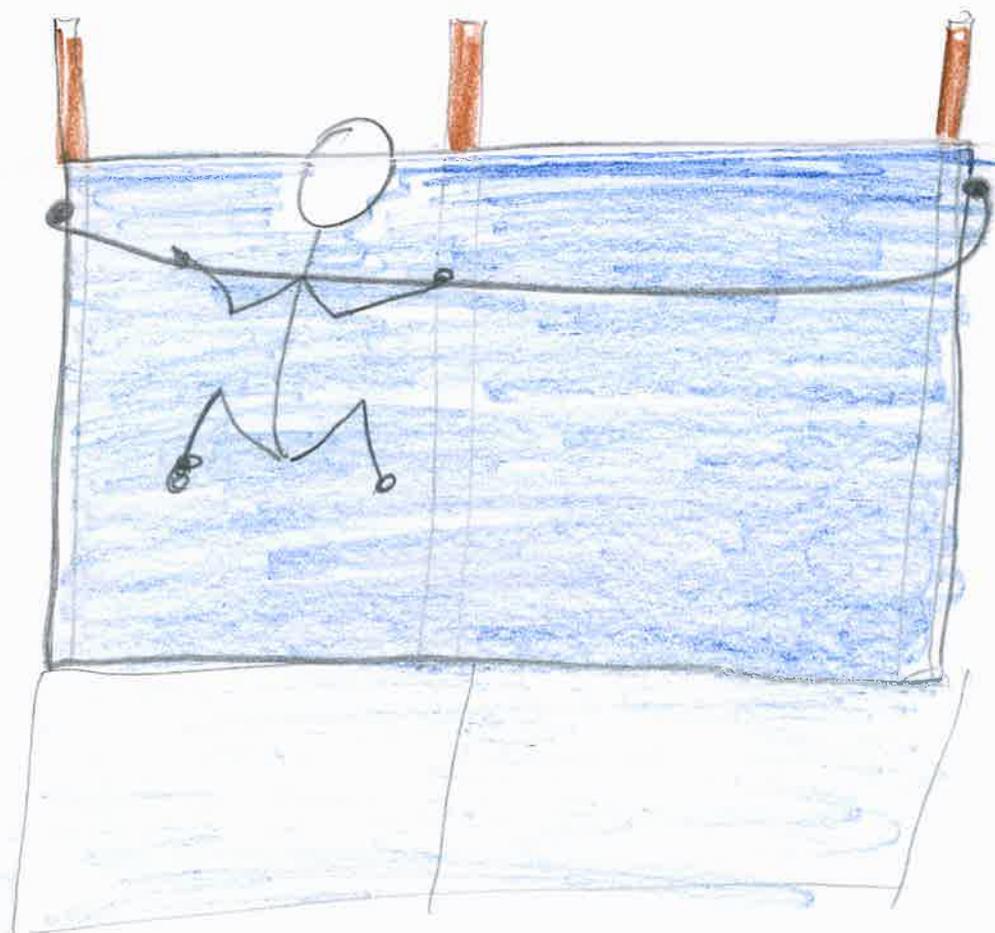
Bremen- auf dem  
Esel steigen  
(reiten)



S-A: auf der Elbe  
fahrenden Schiffe



# Sachsen- klettern



Hamburg - Fischmarkt

sauber legen

