

# BEWEGUNGS-ABC

## Stufe 1

Bewegungskompetenz

Rollen & Stützen



### AUFWÄRMEN

#### Tierlauf (großes Krabbeln)

Zu verschiedenen Tieren passende Bewegungsformen erarbeiten. (WH großes Krabbeln)

Alle Kinder laufen durch die Halle. Auf Kommando müssen sich die Kinder mit der zu diesem Tier passenden Bewegungsform fortbewegen.

- Hund: auf allen Vieren krabbeln
- Schlange: am Boden kriechen
- /
- Katze: schleichend im Vierfüßlergang und die Knie vom Boden abheben
- Hase: hüpfen
- Spinne: Vierfüßlergang rücklings
- Frosch: hüpfen und die Hände am Boden aufsetzen

Material

Zeit

8-10 Minuten

### ERLERNEN DER BEWEGUNGSKOMPETENZ

#### KÄFERROLLE

Material

Zeit

Knotenpunkte:

- Sitz mit geradem Rücken
- Beine am Boden aufstellen, Hände greifen auf das Schienbein
- Langsam nach hinten bis in den Nacken rollen
- Wieder vor in den Sitz rollen
- Dynamischer Bewegungsfluss



1 Matte pro Kind

5 Minuten

#### ROLLE VORWÄRTS MIT BEINEN AUF EINER ERHÖHUNG

Material

Zeit

Knotenpunkte:

- Hände am Boden schulterbreit aufsetzen
- Fußspitzen auf Erhöhung ablegen
- Beine gestreckt halten
- Blick zur Erhöhung (Kinn zur Brust)
- Leichter Impuls der Beine
- Abrollen



1 kleinen Kasten  
1 Matte

5-10 Minuten

### FESTIGEN DER BEWEGUNGSKOMPETENZ

#### SCHIEFE EBENE

Material

Zeit

2 Langbänke in der Sprossenwand einhängen, dass eine schiefe Ebene entsteht.

Weichboden darauf legen und mit Matten absichern.

Die Kinder klettern über die Sprossenwand nach oben und legen sich quer auf den Weichboden. Seitliches rollen bis nach unten.

Sprossenwand  
2 Langbänke  
Seile zum Befestigen  
Weichboden

5-10 Minuten

#### SCHIEFE EBENE II

Material

Zeit

Knotenpunkte:

- Hüftbreiter Stand am oberen Ende des Weichbodens
- Beine parallel
- In die Hocke gehen und die Hände auf der Matte aufsetzen
- Kinn zur Brust und Abrollen
- Schwung mitnehmen und aufstehen

Sprossenwand  
2 Langbänke  
Seile zum Befestigen  
Weichboden

5-10 Minuten

# BEWEGUNGS-ABC

## Stufe 2

Bewegungskompetenz

### Rollen & Stützen



#### AUFWÄRMEN

##### Tierlauf (großes Krabbeln)

Zu verschiedenen Tieren passende Bewegungsformen erarbeiten. (WH großes Krabbeln)  
Alle Kinder laufen durch die Halle. Auf Kommando müssen sich die Kinder mit der zu diesem Tier passenden Bewegungsform fortbewegen.

- Hund: auf allen Vieren krabbeln
- Schlange: am Boden kriechen
- Katze: schleichend im Vierfüßlergang und die Knie vom Boden abheben
- Spinne: Vierfüßlergang rücklings
- Hase: hüpfen
- Frosch: hüpfen und die Hände am Boden aufsetzen

Material

Zeit

8-10 Minuten

#### ERLERNEN DER BEWEGUNGSKOMPETENZ

##### Rolle vorwärts ohne Hilfsgerät

Material

Zeit

Knotenpunkte:

- Hüftbreiter Stand
- Beine parallel
- In die Hocke gehen
- Hände aussetzen
- Kinn auf die Brust
- Abrollen mit rundem Rücken



1 Matte pro Kind

5-10 Minuten

##### Rolle rückwärts schiefe Ebene

Material

Zeit

Knotenpunkte:

- Hüftbreiter Stand
- Beine parallel
- In die Hocke gehen
- Mit rundem Rücken abrollen
- Hände neben den Ohren aufsetzen
- Frühes Stützen am Boden



Keil/Sprungbrett + Matte oben drüber

10 Minuten

#### FESTIGEN DER BEWEGUNGSKOMPETENZ

##### Rolle rückwärts schiefe Ebene

Material

Zeit

Knotenpunkte:

- Hüftbreiter Stand
- Beine parallel
- In die Hocke gehen
- Frühes Stützen der Hände neben den Ohren
- Frühes Stützen am Boden
- Aufstehen
- Variation: Aus dem Sitz starten

1 Matte pro Kind

5-10 Minuten

##### Vorübung Rad

Material

Zeit

Knotenpunkte:

- Mit den Händen auf Langbank, Baumstamm oder ähnlichem abstützen
- Hände versetzt aufsetzen
- Seitwärts auf die andere Seite springen
- Hüfte immer höher bringen

Langbänke, Matten

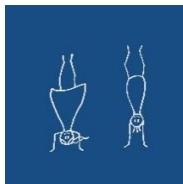
10 Minuten

# BEWEGUNGS-ABC

## Stufe 3

Bewegungskompetenz

### Rollen & Stützen



#### AUFWÄRMEN

##### Partnerübung Schubkarre fahren

Material

Zeit

Ein Kind hält die Füße des anderen Kindes fest und dieses läuft mit den Händen vorwärts. Wichtig ist dabei, die Rumpfspannung zu halten. (Variation: rückwärts)

Matten

8-10 Minuten

#### ERLERNEN DER BEWEGUNGSKOMPETENZ

##### Rollen vorwärts aneinander gereiht

Material

Zeit

Knotenpunkte:

- Hüftbreiter Stand
- In die Hocke gehen und Hände am Boden aufsetzen
- Kinn zur Brust
- Abrollen
- Schwung mitnehmen und aufstehen (Impuls mit nach vorne nehmen)
- ~~Zweite Rolle ohne Verzögerung anstreben~~



mehrere  
Matten  
aneinander  
gereiht

5-10 Minuten

##### Vorübung Sprungrolle

Material

Zeit

Knotenpunkte:

- Rolle über ein anderes Kind oder Hindernis
- Weites Vorgreifen der Arme
- Beine in der Luft parallel halten



Matten,  
Hindernisse  
(z.B. Bälle,  
Yogamatte  
etc.)

10 Minuten

#### FESTIGEN DER BEWEGUNGSKOMPETENZ

##### Kopfstand an die Wand

Material

Zeit

Knotenpunkte:

- Stützposition mit Blick zur Wand
- Geringer Abstand zur Wand
- Krone des Kopfes liegt am Boden auf
- Balance auf den Händen verteilen
- Mit den Beinen an der Wand hochwandern
- Körperspannung halten
- Ein Bein von der Wand lösen und Position stabilisieren, dann zweites Bein lösen

Matten vor der  
Wand

10 Minuten

##### Springen in den Sitz und halten

Material

Zeit

Knotenpunkte:

- Im Stütz Abdruck aus den Armen
- Rumpfspannung halten
- Kein Schwungeinsatz

Reckstangen  
oder  
Parallelbaren,  
Weichboden

8-10 Minuten

MEINKIND  
IM SPORT

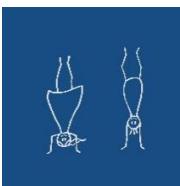


# BEWEGUNGS-ABC

## Stufe 4

Bewegungskompetenz

Rollen & Stützen



### AUFWÄRMEN

Akrobatik-Battle

Material

Zeit

Es werden 2er Teams gebildet. Von der Lehrkraft werden Bilder mit verschiedenen Partnerakrobatik-Übungen gezeigt, die Kinder versuchen nun diese Übungen nachzustellen. Das Paar, welches die Übung zuerst schafft bekommt einen Punkt. Wer schafft die meisten Punkte?

Matten 8-10 Minuten

### ERLERNEN DER BEWEGUNGSKOMPETENZ

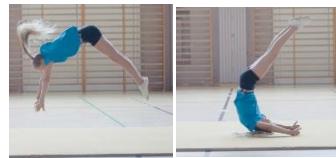
Sprungrolle vorwärts

Material

Zeit

Knotenpunkte

- Körperspannung
- Beidbeiniger Absprung
- Fersen geben Impuls nach oben
- Hände am Boden aufstützen
- Abrollen und „Kinn zur Brust“ drücken,



mehrere Matten aneinander gereiht 5-10 Minuten

Radwende

Material Zeit

Knotenpunkte

- Aufbauend auf das Rad kann nun die Radwende gelernt werden
- Einleitung wie beim Rad
- Aktives Abdrücken aus den Schultern und Händen (Hände in T-Stellung – 2. Hand zeigt zur ersten Hand)
- Drehung des Körpers um  $\frac{1}{4}$  Drehung
- Landung mit geschlossenen Beinen



Matten 10 Minuten

### FESTIGEN DER BEWEGUNGSKOMPETENZ

Aufschwung am Reck

Material Zeit

Knotenpunkte

- Griff an der Stange im Ristgriff
- Vorhochschwingen des Schwungbeines
- Anschließender Abdruck des Standbeines
- Hüfte über die Stange bringen
- Mit der Hüfte an der Stange in den Stütz aufrichten
- Schultern nach oben / Beine nach unten drehen



Reckstangen, Matten 10 Minuten

Umschwung rücklings

Material Zeit

Knotenpunkte

- Stützposition
- Rückschwung in eine Liegestützposition (Schultern zentral über den Händen)
- Einleitung des Umschwungs: Schultern werden nach hinten geführt
- Gleichzeitig wird die Hüfte an die Stange gedrückt
- Oberkörper bestmöglich in C Position zurückfallen lassen
- Zehen und Schultern gleichmäßig um die Stange rotieren
- Aufrichten / Stoppen in den Stütz



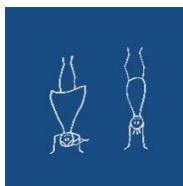
Reckstangen, Weichboden 8-10 Minuten

# BEWEGUNGS-ABC

## Stufe 5

Bewegungskompetenz

### Rollen & Stützen



#### AUFWÄRMEN

##### Schubkarre rückwärts

Material

Zeit

Das turnende Kind befindet sich im Liegestütz rücklings am Boden. Ein zweites Kind hebt die gespannten Beine an den Füßen an. Der Turner schiebt dabei die Hüfte nach oben, sodass der Hüftwinkel gestreckt ist. Der Helfer hebt so an, dass die Schultern stabil über den Händen bleiben können. Zur Überprüfung der Körperspannung wird im Wechsel immer ein Fuß losgelassen.

Matten 8-10 Minuten

#### ERLERNEN DER BEWEGUNGSKOMPETENZ

##### Stützgehen am Parallelbarren

Material

Zeit

Knotenpunkte

- Stützposition mit hohem Stütz (Barren nach unten drücken)
- Körperspannung aufbauen
- Kleine Schritte mit den Armen vorwärts bis ans Holmende
- Rückwärts zurück



Parallelbarren, Matten 5-10 Minuten

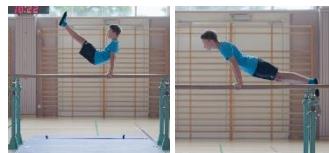
##### Schwingen am Parallelbarren

Material

Zeit

Knotenpunkte

- Stützen
- Vorschwingen in leichter C-Position (Schultern leicht nach hinten verlagern)
- Rückschwingen in gestreckter Position (Schultern leicht nach hinten verlagern)
- Blick nach vorne richten



Parallelbarren, Matten 10 Minuten

#### FESTIGEN DER BEWEGUNGSKOMPETENZ

##### Salto vorwärts vom Kasten

Material

Zeit

Knotenpunkte

- Ein Kind steht auf dem Kasten - Blick nach vorne
- Ein Helfer steht rechts oder links vom Kasten und hält das Kind mit dem Klammergriff am Oberarm fest
- Oder zwei Helfer stehen rechts und links vom Kasten und halten das Kind mit dem Klammergriff am Oberarm fest
- Das Kind auf dem Kasten rollt sich langsam nach vorne ein (Salto vw.)
- Landung mit dem Gesäß in der Matte



Kasten, Weichbodenmatten 10 Minuten

##### Salto vorwärts mit Minitrampolin

Material

Zeit

Kurzer Anlauf

- Arme in eine Vorhochhalte
- Körper in eine C-Position wie bei der Sprungrolle bringen (gestreckte Hüfte beim Absprung)
- Aktives einrollen des Oberkörpers
- Gleichzeitiges Anfelsen
- Einleitung der Landevorbereitung
- Landung mit gebeugten Beinen im hüftbreiten Stand, Hände vorne



Minitrampolin, Weichbodenmatten 8-10 Minuten

# BEWEGUNGS-ABC

## Stufe 6

Bewegungskompetenz

Rollen & Stützen



### AUFWÄRMEN

Hände weg

Material

Zeit

Zwei Kinder sind sich in der Liegestützposition gegenüber und versuchen, die Handfläche des anderen zu

berühren. Jede Berührung zählt. Wer hat zuerst 10 Punkte?

Darauf achten, dass die Grundposition Liegestütz erhalten bleibt!

/ 5-10 Minuten

### ERLERNEN DER BEWEGUNGSKOMPETENZ

Flick-Flack langsam über einen Pezziball

Material

Zeit

Knotenpunkte

- Den Kastendeckel umgekehrt auf ein Kastenteil legen und einen Pezziball hineinlegen
- Das Kind nimmt eine C- Position auf dem Pezziball ein
- Oberkörper rückwärts über den Pezziball senken
- Hände auf dem Boden aufsetzen
- Über einen Handstand zum Stand kommen



Pezziball,  
Kastendeckel, 5-10 Minuten  
Matten

Vorübung

Flick-Flack aus dem Minitrampolin

Material

Zeit

Knotenpunkte

- Minitrampolin schräg/steil aufstellen
- Kraftvoller Absprung aus den Beinen
- Gleichzeitig aktiver Armschwung nach hinten in Richtung Boden in die Brücke-Position (Beine in der Luft)
- Aktiver Abdruck von den Händen & Schultern mit anschließender Landung auf beiden Beinen
- HelferIn (zu Beginn besser 2 Helfer links und rechts) steht auf der Matte und unterstützt die Bewegung an Schultern und Oberschenkeln



Minitrampolin,  
Weichbodenmatten 10 Minuten

### FESTIGEN DER BEWEGUNGSKOMPETENZ

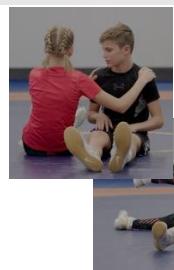
Bodenkampf

Material

Zeit

Knotenpunkte

- Ausgangsstellung: im Langsitz nebeneinander, Hüfte an Hüfte
- Beine zeigen jeweils in die entgegengesetzte Richtung
- Ausführung: der Arm, der näher beim/bei der Partner/in ist, wird auf dessen weiter entfernte Schulter gelegt
- Ziel: den anderen in die Rückenlage drücken



Matten 10 Minuten

Wälzen aus der Bankstellung

Material

Zeit

Knotenpunkte

- Kind B befindet sich in der Bankstellung
- Kind A kniet seitlich neben ihm und hat die Aufgabe, B so schnell wie möglich in die Rückenlage zu bringen



Matten 8-10 Minuten