

# Thema: Wir trainieren für die Winterolympiade

## 3. Schuljahr

Eingangsvorerfahrungen können sehr verschieden sein.

Wichtig:

Umgang mit Piktogrammen/Aufbauanleitungen ist bekannt

Werfen auf Ziele

Kennen von Sicherheitsaspekten

Umgang mit einzelnen Geräten in der Stunde ist bekannt

...weisen Sie uns bitte auf weitere hin, die wir übersehen haben...

- Im Sinne einer Lernspirale ist die Stunde nach oben und unten – zu jüngeren und älteren Jahrgängen – und schülerorientiert problemlos anzupassen.
- Erfahrungen sammeln, Spaß an Bewegung, Motivation zum Ausprobieren ist uns wichtig
- Intensität durch hohen Bewegungsanteil muss sein
- Stationenaufbau ist unter Sicherheitsaspekten im Gespräch zu begutachten.

## Material/Geräte

- Aufwärmen: Socken in Anzahl der Kinder, 4 – 5 verschiedene Farben, Bodenmarkierung als Abstandslinie
- Station Skispringen: Sprossenwand, 2 Langbänke, Kasten mit 2/3/4 Teilen, Niedersprungmatte, Bodenmatten
- Station Bobfahren: Rollbretter, Markierungshütchen o. Ä., eventuell Material zum „Tunnelbau“ (kl. Kästen, Matten)
- Station Biathlon: Große Putzlappen, Gummi- oder Klettbänder zum befestigen der Lappen an den Füßen, Markierungshütchen oder Hallenlinien, Langbank, Schlagbälle zum Werfen (springen nicht), 4 bis 8 große (auch verschiedene) Bälle
- Schlittenhunderennen: Teppichfliesen, Sprungseile oder Gymnastikstäbe, Parcourmarkierungen
- Aufbaukarten: Anleitungen für die Aufbaugruppen

# Stundenablauf

1. Kleiner Kasten in der Hallenmitte, gefüllt mit „eingeschlagenen“ Socken – Schneebälle
  - Thema der Stunde bekannt geben: „Winter“
  - Schneeballschlacht in der Halle???
  - Regeln klären: 4/5 Kinder um den Kasten, Grenze zum Werfen klären, Wechsel durch Lehrerzuruf
  - „Außen“ wirft auf „Innen“, „Innen“ verteilt wieder

Auf Zeichen nimmt jedes Kind einen Schneeball – Gruppenbildung durch Farben
2. Gruppen erhalten Aufbauanleitung – Aufbau durch Kinder mit L - Hilfe

# Stundenablauf

3. Stationen erläutern: Trainingslager mit verschiedenen Aufgaben; Ziel ist, möglichst weit zu springen, schnell zu fahren, genau zu werfen, zusammen schnell zu sein...Wie? Findet ihr selbst heraus und erzählt am Ende des Trainings. Kurze Vorführung/Erläuterung
4. Stationenwechsel auf Zeichen, ca. 5 Minuten oder mehr pro Station
5. Berichte der Kinder, eventuell Vorführungen und Erklärungen, wo auf was zu achten ist.
6. Abbau, Stundenende kann auch eine weitere Schneeballschlacht (auch im Parcours – Deckung suchen!) sein. Sicherheitshinweise!

# Mögliches Hallen- und Stationsschema

