

## Themen und Spielfolge - Konditionelle Fähigkeiten:

## I) Aufwärmspiele:

- Merkmal: reduzierte Geschwindigkeiten zu Beginn des Unterrichts
- 1) Lücken ausfüllen!
  - alle SuS versuchen, den Raum gleichmäßig auszufüllen ohne dass größere Lücken entstehen
- 2) Heiße Kartoffel in zwei Gruppen!
  - zwei Gruppen: zwei unterschiedlich farbige Bälle werden sich nach einer bestimmten Reihenfolge in den Gruppen zugeworfen
  - Variationen möglich (Reihenfolge umkehren, zunächst ohne Zeitdruck, Wettkampf, Ende variieren)
- 3) Linienläufe!
  - SuS laufen ausschließlich auf den Linien, dabei variieren sie selbstständig die Laufart und ihre Geschwindigkeit
- 4) Autodrom!
  - Lehrkraft gibt Laufgeschwindigkeiten vor, indem sie eine Geschichte über das Autofahren erzählt und die Geschwindigkeiten mit den einzelnen Gängen eines Autos variiert

## II) Schnelligkeit:

- Merkmal: kurze schnelle Antritte zu Beginn der Hauptphase des Unterrichts
- 5) Ein Stuhl ist frei!
  - Alle SuS sitzen auf Kästen bzw. Kastendeckeln. Ein Platz ist frei, der von einer stehenden Person ergattert werden muss. Die sitzenden Personen versuchen, den Platz zu besetzen, und müssen dabei ihren eigenen verlassen
  - Laufarten variieren (Mumie, Bär, Pferd etc.)
- 6) Sprunggarten!
  - mit unterschiedlichen Materialien (Ringern, Seilen etc.) den SuS Sprungmöglichkeiten anbieten
  - freies Ausprobieren oder auch Stationsarbeit möglich
- 7) Oma – Zauberer – Fee!
  - SuS werden in zwei Gruppen eingeteilt und stellen sich, nachdem sie sich in der Gruppe auf eine Figur geeinigt haben, gegenüber an die Mittellinie. Auf Kommando der Lehrkraft stellen die SuS in ihren Gruppen die verabredete Figur dar und müssen dementsprechend flüchten oder fangen
- 8) Halbes Hähnchen!
  - Zwei bis drei Fänger fangen. Wer abgeschlagen ist, bleibt auf einem Bein stehen und mimt ein halbes Hähnchen. Die SuS können von freien SuS befreit werden, indem diese auch ein halbes Hähnchen am gefangenen Schüler mimen.
- 9) Katz und Maus!
  - SuS stehen, sitzen oder liegen zu zweit nebeneinander. Eine Katze jagt eine Maus, die sich jedoch in eine geschützte Zone an einer Zweiergruppe flüchten

kann. Die Person auf der anderen Seite der Maus wird zur Katze, die vorher jagende Katze wird zur Maus

- mehrere Katzen und Mäuse möglich

#### 10) Minutenfangen!

- Zwei Gruppen, eine Gruppe befindet sich in einem abgegrenzten Raum, die zweite Gruppe versucht, die komplette Gruppe zu fangen, es darf jedoch immer nur einer fangen, die Zeit wird gestoppt
- sollte die fangende Person müde werden, muss sie zurück zur Gruppe und durch Abklatschen einen neuen Fänger einsetzen

### III) Kraft

- Merkmal: Regeln erarbeiten, Respekt, dosierten Krafteinsatz lernen

#### 11) Fußgängerzone!

- die Hälfte der SuS liegt mit geschlossenen Augen auf der Mattenfläche
- die anderen SuS steigen über die Personen drüber
- Variationen möglich (über Beine, Arme, Kopf, Bauch etc.)

#### 12) Vertrauenskreis!

- SuS stehen im Kreis
- eine Person stellt sich hinter eine andere klopfte ihr mit beiden Armen auf die Schulter (Zeichen, das die Person sich mit gestrecktem Körper rückwärts umfallen lassen kann/soll)
- hintere Person fängt die fallende Person sanft auf und stellt sie wieder auf
- die Fänger gehen zur nächsten Person

#### 13) Vertrauenspendel!

- Dreier Gruppen: eine Person steht in der Mitte und spannt den gesamten Körper an
- die zwei äußeren Personen nutzen die Person in der Mitte als Pendel und stoßen und fangen sie immer wieder auf

#### 14) Fallen auf den Weichboden!

- Körperspannung variieren
- diverse Formen möglich

#### 15) Sanitäterfangen!

- zwei große Weichböden
- zwei Fänger
- Gefangene bleiben am Boden liegen und rufen nach Hilfe
- vier Sanitäter transportieren dann die Verletzten auf die Weichböden (Lazarett), auf denen sie wieder gesunden

#### 16) Gemetzel!

- zwei große Weichböden, zwei Medizinbälle
- zwei Mannschaften
- Gruppen versuchen, die Medizinbälle auf den gegnerischen Weichböden zu rollen (kein Werfen erlaubt)
- Ziehen und Halten ist erlaubt

## 17) Körperspannung mit Stäben!

- Körperhaltung in Bankstellung wird mit Stäben überprüft
- Liegestütz mit Stäben auf dem Rücken

## 18) Händeklopfen und Händeziehen!

- zwei SuS befinden sich in Bankstellung oder Liegestütz
- Händeklopfen
- Händeziehen

## 19) Schildkröten drehen!

- Zweiergruppen: eine Person versucht, sich nicht umdrehen zu lassen
- Personen dürfen nur an Hüfte und Schultern und nicht an den Extremitäten gedreht werden

## 20) Unter Wölfen!

- Mattenfläche: es gibt zunächst nur zwei Wölfe, die sich nur krabbelnd bewegen dürfen
- die Wölfe versuchen, andere SuS auf die Mattenfläche herunterzuziehen, gelingt es ihnen, wird die gefangene Person auch zum Wolf

## IV) Ausdauer

- Merkmal: länger anhaltende Bewegungen ermöglichen, Laufen ohne dass man es merkt

## 21) Lebensjahre-Lauf!

## 22) Alles ist in Bewegung!

- jede Person hat einen Ball
- auf ein Zeichen müssen alle Bälle rollend in Bewegung sein, dieser Zustand muss über einen bestimmten Zeitraum aufrecht erhalten bleiben
- kein Ball darf ruhen

## 23) Mensch ärgere Dich nicht!

## 24) Biathlon