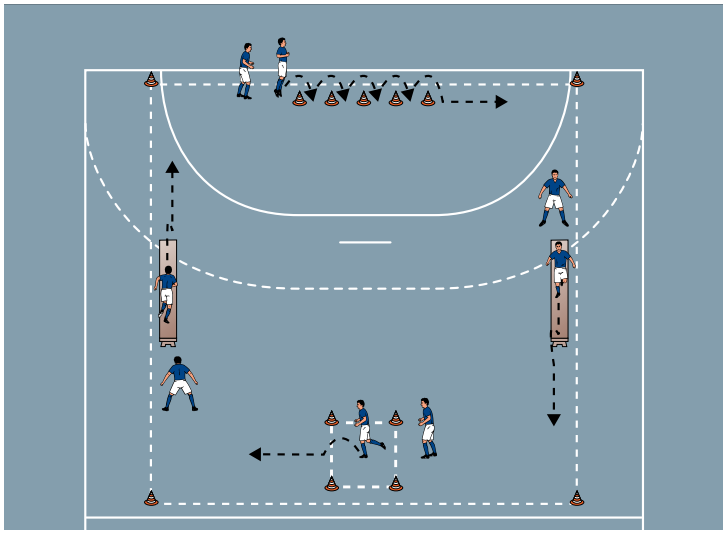
THEMA: MIT BÄNKEN VIEL BEWEGEN



SPIEL 1:

BERGSTEIGER

ORGANISATION

- Ein ca. 15 x 15 Meter großes Feld markieren
- An den Seiten zwei Bänke, eine Hütchenreihe mit fünf Hütchen und ein Hütchenquadrat aufstellen
- Die Kinder gleichmäßig vor den Stationen verteilen

ABLAUF

- Die Kinder reisen in die Berge. Sie klettern über Felsspalten, schmale Grade und Hängebrücken.
- Die Kinder balancieren über die Bänke, springen über die Hütchenreihe und einbeinig in das Quadrat und wieder heraus.
- Die Übung läuft als fließende Rundlauf ab.

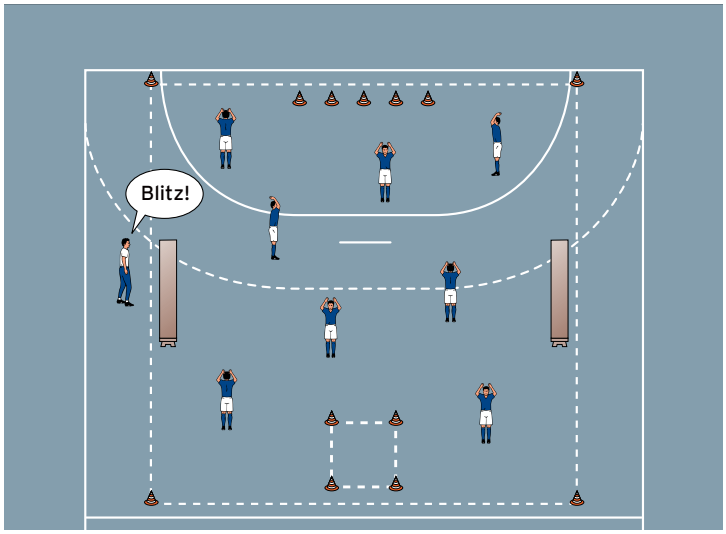
VARIATIONEN

- Auf Bauch oder Rücken über die Bänke ziehen.
- Vorwärts oder rückwärts durch den Slalom laufen.
- Beidbeinig, rückwärts durch das Quadrat springen oder krabbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- In einem Rundlauf wird die Geschicklichkeit verbessert.
- Bewegungsparcours interessant, aber nicht zu aufwendig gestalten.
- Vielseitige Bewegungsformen anbieten.
- Die Bänke gegegebenenfalls mit Matten oder durch Eltern absichern.

THEMA: MIT BÄNKEN VIEL BEWEGEN



SPIEL 2:

UNWETTER

ORGANISATION

- Den Aufbau nicht verändern

ABLAUF

- Die Bergsteiger geraten in ein Unwetter und suchen Schutz in einer Hütte.
- Die Kinder laufen durch das Feld und führen auf Trainerkommando folgende Bewegungen aus:
- Blitz: bewegungslos stehenbleiben und die Arme nach oben strecken,
- Sturm: auf dem Boden zusammenkauern,
- Donner: auf der Stelle hüpfen und in die Hände klatschen,
- Hütte: die Beine spreizen und mit den Händen ein Dreieck über dem Kopf formen.

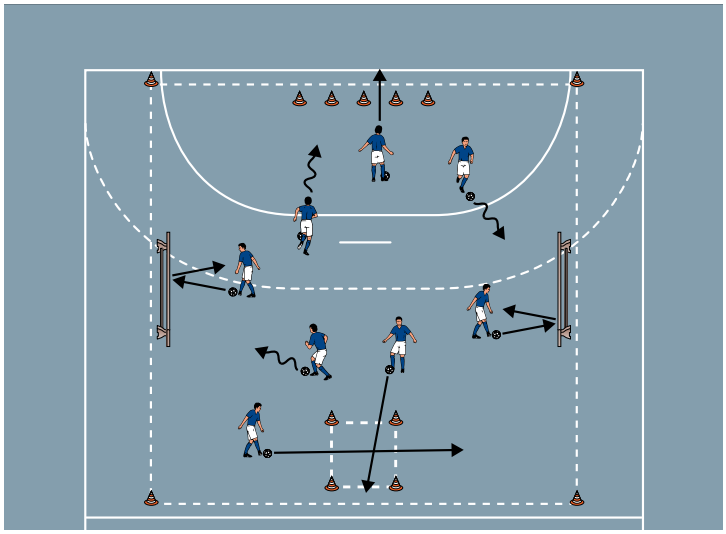
VARIATIONEN

- Andere Bewegungsmuster vorgeben.
- Die Kommandos per Handzeichen geben.
- Die Kinder krabbeln oder laufen rückwärts durch das Feld.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Das Spiel verbessert die Laufgeschicklichkeit.
- Kommandospiele fördern das Reaktionsvermögen.
- Spannende Zusatzaufgaben motivieren die Kinder.

THEMA: MIT BÄNKEN VIEL BEWEGEN



SPIEL 3:

AUFSTIEG

ORGANISATION

- Die Bänke auf die Seite legen
- 1 Ball pro Kind

ABLAUF

- Die Bergsteiger wollen eine hohe Bergspitze erklimmen. Sie bereiten ihre Ausrüstung vor.
- Die Kinder dribbeln durch das Feld und schießen gegen die Bänke, durch das Quadrat und durch die Hütchenreihe.

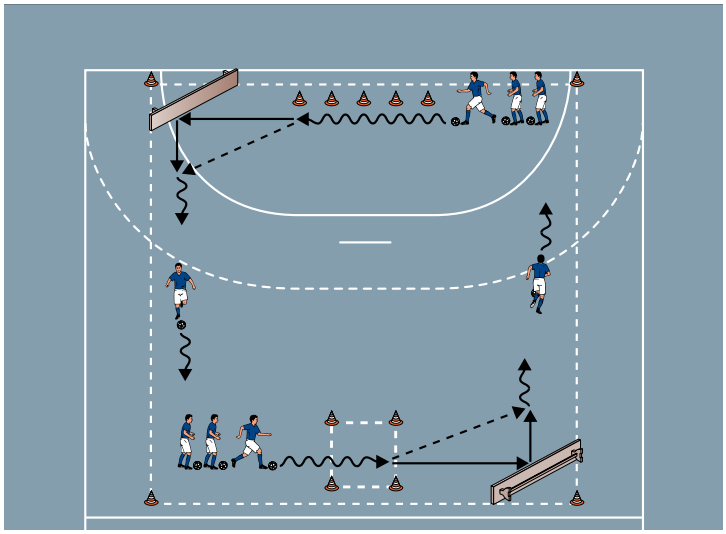
VARIATIONEN

- Wettbewerb: Wer erzielt die meisten Treffer?
- Die Hütchen sollen umgeschossen werden.
- Treffer mit dem "schwächeren" Fuß zählen doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Ballführung wird geschult.
- Die Kinder können frei dribbeln und schießen. Sie haben viele Wiederholungen.

THEMA: MIT BÄNKEN VIEL BEWEGEN



SPIEL 4:

HAKEN UND SEILE

ORGANISATION

- Die Bänke an den Ecken auf die Seite legen
- Reihen an den anderen Ecken bilden

ABLAUF

- Die Bergsteiger steigen mit Haken und Seilen zur Bergspitze.
- Die Kinder dribbeln in das Quadrat bzw. an den Hütchen entlang und schießen aus dem Quadrat bzw. am Ende der Hütchenreihe auf die Bänke. Dann stellen sie sich gegenüber in die Reihe.

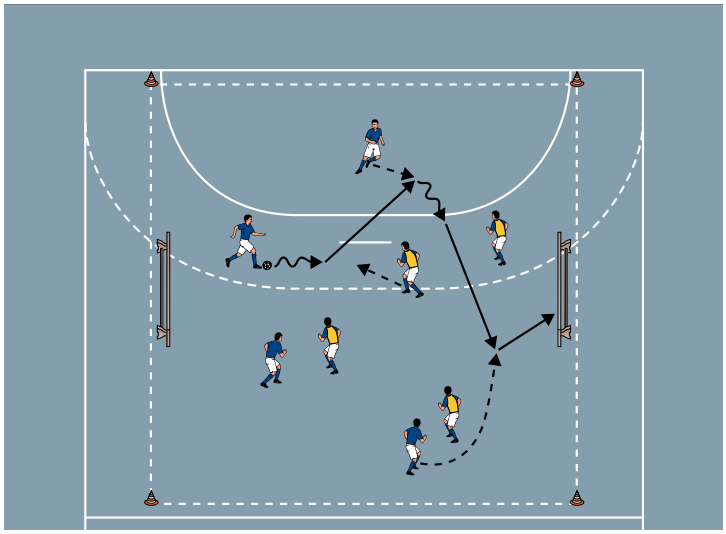
VARIATIONEN

- Wettbewerb: Die Kinder dribbeln zurück zum Start und bleiben in ihren Gruppen. Welche Gruppe erzielt zuerst 6 Treffer?
- Abwechselnd mit links/rechts schießen.
- Ohne Quadrat/Hütchenreihe.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Dribbling und Torschuss werden geschult.
- Rundläufe verringern Wartezeiten.
- Den Spielaufbau durchgängig nutzen.

THEMA: MIT BÄNKEN VIEL BEWEGEN



SPIEL 5:

AUF DEM GIPFEL

ORGANISATION

- Die Hütchen entfernen
- Die Bänke in die Mitte schieben

ABLAUF

- Die Bergsteiger erreichen den Berggipfel und stecken ihre Fahnen in den Schnee.
- Spiel 4 gegen 4 auf die Bänke.

VARIATIONEN

- 3 gegen 3 mit Torhütern.
- Wenn der Abpraller erneut gegen die Bank geschossen wird, zählt der Treffer doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Für das Abschlussspiel ausreichend Zeit einplanen.
- Ersatzbälle am Rand bereit legen, die eine schnelle Spielfortsetzung ermöglichen.