



Die Übungen

für den Klassenraumab Seite 2

für die Pausenhalle / den Pausenhof..... ab Seite 22



Übungen für den Klassenraum

1. Übung

5er-Kreishüpfer

Ein Kind steht gerade da. Ein zweites Kind ist das Hüpfkind und stellt sich davor. Nun muss das Hüpfkind mit geschlossenen Füßen das stehende Kind in 5 Hüpfsprüngen komplett umrunden.

Sollte die Anzahl der Kinder ungerade sein, kann auch ein Stuhl umhüpft werden.

Variation:

Als Teamübung können 2 Stühle in einem individuellen Abstand zueinander aufgestellt werden. Dieser neue Kreis kann von einer beliebigen Anzahl von Kindern eines Teams in Aufaddierung ihrer 5er-Hüpfer umrundet werden.
Bsp.: 3 Kinder umrunden den Kreis in 15 Hüpfen.

Motorische Fähigkeiten:

Bewegung	
Koordination	+
Schnelligkeit	
Kraft	+
Ausdauer	

Geeignet für:

Indoor	+
Outdoor	+
Einzel	+
Team	+
Dokumentation	+



2. Übung

Ein-Bein-Ballett

Die Kinder stehen auf dem rechten Bein und halten nacheinander folgende 10 Figuren für jeweils 5 Sekunden:

1. Beide Arme nach oben strecken.
2. Beide Arme zur Seite strecken.
3. Linker Arm nach vorn, rechter Arm nach hinten.
4. Rechter Arm nach vorn, linker Arm nach hinten.
5. Rumpf und linkes Bein sowie rechten Arm in die Waagerechte bringen.
6. Rumpf und linkes Bein sowie beide Arme in die Waagerechte bringen.
7. Auf dem stehenden Fuß rückwärts einen Kreis hüpfen.
8. Fünf Sekunden auf dem Bein stillstehen und dabei die Augen schließen.

Motorische Fähigkeiten:

Bewegung	+
Koordination	+
Schnelligkeit	
Kraft	+
Ausdauer	

Geeignet für:

Indoor	+
Outdoor	+
Einzel	+
Team	
Dokumentation	+

Anschließend das Standbein wechseln und alle Übungen wiederholen.



3. Übung

Farbenlauf

Die Kinder laufen kreuz und quer durch den Raum/über das Feld. Die Lehrkraft ruft ein Kind der Klasse mit Namen an. Das angerufene Kind ruft spontan eine der Farben. Alle Kinder führen die entsprechende Farbbewegung aus. Nach jeweils fünf Sekunden wird ein anderes Kind benannt, welches dann die neue Farbe ruft.

Grün = langsam, Rot = schnell, Gelb = rückwärts, Blau = seitwärts,
Weiß = stehen bleiben.

Variation:

Nur die Lehrkraft benennt die Kinder, so ist gesichert, dass jedes Kind einmal eine Farbe aussuchen darf.

Motorische Fähigkeiten:

Bewegung	+
Koordination	+
Schnelligkeit	+
Kraft	
Ausdauer	+

Geeignet für:

Indoor	+
Outdoor	+
Einzel	+
Team	
Dokumentation	



4. Übung

Flugzeug

Die Lehrkraft teilt Teams von 4 bis 5 Kindern ein. Diese sollen gemeinsam ein Flugzeug darstellen und losfliegen.

Das Flugzeug gestaltet sich am Beispiel von 4 Personen folgendermaßen:

Der Pilot (Kind 1) steht vorne und bewegt die Hände vom Oberkörper vor und zurück und steuert so das Flugzeug. Die linke Tragfläche (Kind 2) fasst mit der rechten Hand auf die linke Schulter des Piloten und streckt den linken Arm waagrecht zur Seite aus. Die rechte Tragfläche (Kind 3) fasst mit der linken Hand auf die rechte Schulter des Piloten und streckt den rechten Arm waagrecht zur Seite aus. Kind 4 bildet das Heck und greift mit der linken Hand Tragfläche 1 auf die Schulter, die rechte Hand wird in die Höhe gestreckt. Auf das Kommando der Lehrkraft „Take off“ bewegen sich die Kinder/Flugzeuge zu einem vorgegebenen Ziel (z.B. den Klassenraum verlassen, die Treppe runter und zurück oder Outdoor zum Fahrradständer auf dem Schulgelände).

Variation:

Um auch Passagiere (zusätzliche Kinder pro Flugzeug) aufzunehmen, fügen sich diese zwischen den Tragflächen und dem Heck-Kind ein und greifen dabei mit beiden Händen auf die Schultern der Tragflächen-Kinder.

Motorische Fähigkeiten:

Bewegung	+
Koordination	+
Schnelligkeit	
Kraft	
Ausdauer	+

Geeignet für:

Indoor	+
Outdoor	+
Einzel	
Team	+
Dokumentation	



5. Übung

Kettenkarussell

Jeweils 2 Kinder stehen sich gegenüber. Jedes hebt ein Bein, dieses wird von der Hand des jeweils anderen Kindes gehalten.

Nun drehen sich die Kinder dreimal hüpfend um den gemeinsamen Mittelpunkt.

Anschließend wechseln die Kinder den Partner bis jedes Kind zehnmal im Kreis gehüpft ist.

Motorische Fähigkeiten:

Bewegung	+
Koordination	+
Schnelligkeit	
Kraft	+
Ausdauer	+

Geeignet für:

Indoor	+
Outdoor	+
Einzel	
Team	+
Dokumentation	





6. Übung

Klassen Haka

Alle Kinder stellen sich im „Sumo-Stand“ auf (breitbeinig mit gebeugten Knien, die Hände ruhen auf den Oberschenkeln). Die Klasse beginnt, zehnmal rhythmisch mit den Händen auf den Oberschenkeln zu klatschen, um warm zu werden.

Im Anschluss beginnt der Klassen Haka mit viermaligem Klatschen auf beide Oberschenkel, ein fünftes Klatschen erfolgt über dem Kopf. Beim fünften Klatscher über dem Kopf wird gleichzeitig abwechselnd das rechte bzw. das linke Bein angehoben (Körperstreckung mit erhobenem Knie). Hierbei wird der Klassenname (1a = E-I-N-S-a) bei jedem Klatscher rhythmisch gesprochen: Die Jahrgangszahl wird auf dem Oberschenkel geklatscht, der Klassenbuchstabe über dem Kopf.

Im Anschluss erneut zehnmal im Sumo-Stand auf die Oberschenkel klatschen. Als nächstes im Sumo-Stand in 4 Schritten rechts herum um die eigene Achse hüpfen (vier Vierteldrehungen, beide Füße setzen gleichzeitig auf), dabei auf die Oberschenkel klatschen. Der fünfte Klatscher ist erneut derjenige über dem Kopf (ohne Kniehebung). Auch hier wird der Klassenname rhythmisch mitgesprochen.

Danach um die linke Achse hüpfen. Erneut im Sumo-Stand zehnmal auf die Oberschenkel klatschen. Zum Abschluss mehrfach in die Höhe springen und dabei mit möglichst vielen verschiedenen Kindern abklatschen und den Klassennamen rufen („1a, 1a, 1a,...“).

Motorische Fähigkeiten:

Bewegung	+
Koordination	+
Schnelligkeit	
Kraft	+
Ausdauer	+

Geeignet für:

Indoor	+
Outdoor	+
Einzel	+
Team	+
Dokumentation	



7. Übung

Luftschwimmer

Die Kinder liegen bäuchlings auf einem Tisch, die Beine hängen in der Luft.

Auf das Kommando der Lehrkraft „auf die Plätze – fertig – los“ beginnen die Kinder mit dem Brustarmzug und dem Kraulbeinschlag.

Die Bewegung 15 Sekunden halten. Danach 30 Sekunden Pause. Insgesamt 4 bis 5 Durchgänge.

Motorische Fähigkeiten:

Bewegung	+
Koordination	+
Schnelligkeit	
Kraft	+
Ausdauer	+

Geeignet für:

Indoor	+
Outdoor	
Einzel	
Team	+
Dokumentation	+



8. Übung

Nachtwanderung

Der Klassenraum wird verdunkelt, Tische und Stühle werden zur Seite geschoben. Die Kinder stehen im Raum. Die Lehrkraft benennt im Fünf-Sekunden-Takt Kinderpaare, die sich im Dunkeln gegenseitig finden sollen.

Variation:

Die Übung wird als Stille-Übung durchgeführt, wobei die Lehrkraft jeweils einem Kind seinen zu suchenden Partner ins Ohr flüstert.

Motorische Fähigkeiten:

Bewegung	+
Koordination	+
Schnelligkeit	
Kraft	
Ausdauer	

Geeignet für:

Indoor	+
Outdoor	
Einzel	+
Team	+
Dokumentation	



9. Übung

Polka

Die Kinder hüpfen auf einem Bein und haken sich bei einem Partner mit gebeugtem Arm ein. So eingehakt wird gemeinsam eine komplette Drehung gehüpft. Nach jeder Drehung Partnerwechsel.

Variation:

Die Kinder singen ein Lied, z.B. das ABC-Lied der Sesamstraße, oder die Lehrkraft macht Musik an.

Motorische Fähigkeiten:

Bewegung	+
Koordination	+
Schnelligkeit	
Kraft	+
Ausdauer	+

Geeignet für:

Indoor	+
Outdoor	+
Einzel	
Team	+
Dokumentation	



10. Übung

Die Reise nach Afrika

Die Lehrkraft moderiert: „Zuerst müsst ihr durch einen Tunnel bis in die Schweiz/nach Österreich krabbeln.“

Alle Kinder gehen in den Vierfüßler Stand* und krabbeln durch einen Gang, der von zwei Stuhlreihen (Outdoor: zwei Fahrradständer Reihen) eingefasst ist.

Die Lehrkraft: „Dann müsst ihr über die Alpen klettern.“

Alle Kinder gehen in den Liegestütz und heben im Wechsel rechts/links ein Knie zur Schulter, anschließend im Wechsel rechts/links einen Arm.

Die Lehrkraft: „Nun müsst ihr durchs Mittelmeer schwimmen.“

Alle Kinder legen sich bäuchlings auf die Tische (Rasen/Bänke) und machen verschiedenste Schwimmbewegungen.

Die Lehrkraft: „Jetzt müsst ihr durch die heiße Wüste gehen, in der die Sonne ganz hell scheint.“

Alle Kinder gehen mit geschlossenen Augen und nach vorn gerichteten Armen umher (Raum/Feld) und sollen dabei Kontakten ausweichen. Beim Gehen werden die Knie kräftig angehoben, da der Boden sehr „heiß“ ist.

Die Lehrkraft: „Nun habt ihr nur noch den Dschungel vor Euch.“

Alle Kinder krabbeln über Tische, Stühle und Bänke und darunter hindurch.

Die Lehrkraft: „Willkommen im Herzen von Afrika!“

Alle Kinder klatschen sich ab („Gib mir fünf“).

* Vierfüßler Stand ohne Bodenkontakt der Knie.

Motorische Fähigkeiten:

Bewegung	+
Koordination	+
Schnelligkeit	
Kraft	+
Ausdauer	

Geeignet für:

Indoor	+
Outdoor	+
Einzel	+
Team	
Dokumentation	



11. Übung

Riesenrad

Die Kinder sitzen seitlich mit dem Gesäß auf dem Tisch. Auf Kommando der Lehrkraft „auf die Plätze – fertig – los“ schwingen die Kinder die Beine einmal auf die andere Seite der Tischplatte hinüber.

Auf der anderen Seite hüpfen sie vom Tisch herunter, krabbeln unter dem Tisch hindurch und beginnen die Runde erneut.

Die Lehrkraft gibt eine Zeit vor, die Kinder zählen jede/r für sich ihre Tischumrundungen.

Motorische Fähigkeiten:

Bewegung	+
Koordination	+
Schnelligkeit	+
Kraft	
Ausdauer	

Geeignet für:

Indoor	+
Outdoor	
Einzel	+
Team	+
Dokumentation	+



12. Übung

Schuhpost

Die Kinder sitzen im Kreis auf dem Boden. Alle Kinder ziehen die Schuhe aus. Ein Kind beginnt damit, einen seiner Schuhe mit den Füßen anzuheben (einklemmen) und dem Kind rechts von sich weiter zu geben, ohne dass der Schuh runterfällt.

Sobald der erste Schuh wieder bei seinem Besitzer angekommen ist, darf das nächste Kind seinen eigenen Schuh „versenden“.

Variation:

Es werden Teams gebildet. Das Team, dessen Schuh zuerst wieder beim Absender ankommt, hat gewonnen.

Motorische Fähigkeiten:

Bewegung	
Koordination	+
Schnelligkeit	
Kraft	+
Ausdauer	

Geeignet für:

Indoor	+
Outdoor	+
Einzel	
Team	+
Dokumentation	



13. Übung

Sprungtaucher

Die Kinder schieben ihren Stuhl 1m zurück vom Tisch weg und ziehen Schuhe und Strümpfe aus. Nun stellen sich alle Kinder auf ihre Stühle, die Arme in die Höhe gestreckt. Auf das Kommando der Lehrkraft „auf die Plätze – fertig – los“ springen die Kinder vom Stuhl, begeben sich sofort in den Liegestütz und krabbeln unter ihrem Tisch hindurch. Danach richten sie sich auf, führen einen Streck sprung aus, klatschen dabei in die erhobenen Hände und laufen wieder zum Stuhl. Vor dem Stuhl angekommen wieder einen Streck sprung ausführen und dabei in die erhobenen Hände klatschen. Anschließend stellen sich die Kinder wieder auf ihren Stuhl und starten erneut. Der Durchgang besteht aus 3 Tischrunden. Im Anschluss eine Minute Pause und noch 2 Durchgänge.

Motorische Fähigkeiten:

Bewegung	+
Koordination	+
Schnelligkeit	+
Kraft	+
Ausdauer	+

Geeignet für:

Indoor	+
Outdoor	+
Einzel	+
Team	+
Dokumentation	

Variation:

Die Übung kann auch als Staffel durchgeführt werden.



14. Übung

Städtelauf

Die Lehrkraft legt vier Punkte in der Umgebung fest, die Städtenamen haben (z.B. Hamburg, München, Berlin und Köln). Nun sollen alle Kinder kreuz und quer durcheinander laufen. Die Lehrkraft ruft: „Wir laufen von Köln nach München“.

Die Kinder müssen nun zunächst zum Punkt „Köln“ laufen, diesen berühren, um dann zum festgelegten Punkt namens „München“ zu laufen, auch dieser wird berührt. Anschließend laufen die Kinder wieder durcheinander und warten, welche Reiseroute die Lehrkraft als nächstes ruft.

Motorische Fähigkeiten:

Bewegung	+
Koordination	+
Schnelligkeit	+
Kraft	
Ausdauer	+

Geeignet für:

Indoor	+
Outdoor	+
Einzel	+
Team	+
Dokumentation	

Variation:

Mädchen und Jungen bekommen jeweils eine eigene Reiseroute.



15. Übung

Tierbewegung

Die Lehrkraft sagt den Namen eines Tieres und imitiert dessen Bewegungen. Sofort machen die Kinder die Bewegung für ca. 20 Sekunden nach (Beispiel: Känguru = beidfüßiges Hüpfen, Spinne = krabbeln im Vierfüßler Stand).

Nach Ablauf von 20 Sekunden benennt die Lehrkraft auf Meldung ein Kind, welches wiederum den nächsten Tiernamen nennt und die Bewegung vorführt. Die Übung für 4 bis 5 Minuten durchführen.

Variation:

Die Übung zusätzlich mit den entsprechenden Tierlauten ergänzen.

Motorische Fähigkeiten:

Bewegung	+
Koordination	+
Schnelligkeit	
Kraft	
Ausdauer	+

Geeignet für:

Indoor	+
Outdoor	+
Einzel	+
Team	
Dokumentation	



16. Übung

Tour de France

Alle Kinder schieben ihren Stuhl 1m zurück und stützen stehend die Hände auf der Tischkante ab. Die Lehrkraft moderiert und steuert das Radrennen:
„Wir fahren heute eine Etappe des berühmten Tour de France Radrennens und ihr alle seid die Radfahrer.“

Normale Fahrweise = ruhiges Laufen auf der Stelle

Bergan fahren = die Knie beim Laufen kräftig anheben

Bergab fahren = die Fersen an den Po bringen

Sprinten = schnelle Trippelschritte

Linkskurve = ruhiges Laufen mit gebeugtem Körper nach links

Rechtskurve = ruhiges Laufen mit gebeugtem Körper nach rechts

Zieleinfahrt = auf der Stelle hüpfen und Arme hochwerfen

Die Dauer der Übung wird durch die Lehrkraft individuell gestaltet. Am Ende heißt es: „Willkommen im Ziel!“

Motorische Fähigkeiten:

Bewegung	+
Koordination	
Schnelligkeit	+
Kraft	
Ausdauer	+

Geeignet für:

Indoor	+
Outdoor	+
Einzel	+
Team	+
Dokumentation	



17. Übung

Wandelbaum

Die Kinder und die Lehrkraft stehen auf einem Bein. Die Lehrkraft macht einen Baum, z.B. Apfelbaum vor (Arme nach oben Strecken und mit den Händen einen fiktiven Apfel formen). Die Kinder machen diesen nach.

Danach wandelt sich der Apfelbaum z.B. in einen Kirschbaum, indem der große Apfel mit den Händen zur kleinen Kirsche wird. Alle bleiben dabei auf dem einen Bein stehen. Die Bäume wechseln so lange wie die Lehrkraft glaubt, dass die Kinder auf dem ersten Bein stehen bleiben können.

Im Anschluss Beinwechsel und erneuter Durchgang.

Motorische Fähigkeiten:

Bewegung	
Koordination	+
Schnelligkeit	
Kraft	+
Ausdauer	

Geeignet für:

Indoor	+
Outdoor	+
Einzel	+
Team	
Dokumentation	+

Variation:

Die Übung mit geschlossenen Augen durchführen.



18. Übung

Wellenritt

Die Kinder gehen aufrecht 6 Schritte vorwärts, 10 Schritte auf den Knien (dabei den Körper aufrecht) und dann 10 Schritte im Vierfüßler Stand (Knie am Boden).

Im Anschluss wiederholen sie die Übung rückwärts, so dass sie am Ende wieder am Ausgangspunkt stehen.

Die Übung wird zweimal durchgeführt.

Motorische Fähigkeiten:

Bewegung	+
Koordination	
Schnelligkeit	
Kraft	+
Ausdauer	

Geeignet für:

Indoor	+
Outdoor	+
Einzel	+
Team	+
Dokumentation	





Übungen für die Pausenhalle / für den Pausenhof

19. Übung

Ameisenlauf

Zwei Kinder gehen nebeneinander in den Vierfüßler Stand*, ein Drittes positioniert sich zwischen den beiden, hält sich aber mit den Armen auf deren Rücken in der Luft.

Ab Absprache bewegen sich die drei Kinder von A nach B, ohne dass ein Kind absetzen muss.

Die Strecke wird dreimal absolviert, damit jedes Kind einmal die Mittelposition einnimmt.

* Vierfüßler Stand ohne Bodenkontakt der Knie.

Motorische Fähigkeiten:

Bewegung	
Koordination	
Schnelligkeit	
Kraft	
Ausdauer	

Geeignet für:

Indoor	
Outdoor	
Einzel	
Team	
Dokumentation	



20. Übung

Biathlon

Die Kinder laufen eine Runde von ca. einer Minute Dauer. Alternativ laufen die Kinder im Treppenhaus oder durch einen Gang im Gebäude.

An einem z.B. Pfeiler wird gestoppt und eine Strecke von 5m hin und zurück vorwärts auf einem Bein gehüpft. In der zweiten Runde wird die 5m Strecke rückwärts gehüpft. Die Dauer der Übung kann individuell gestaltet werden.

Die Übung ist im Team oder einzeln durchführbar. Als Einzelübung kann sie dokumentiert werden.

Motorische Fähigkeiten:

Bewegung	+
Koordination	+
Schnelligkeit	
Kraft	+
Ausdauer	+

Geeignet für:

Indoor	+
Outdoor	+
Einzel	+
Team	+
Dokumentation	+



21. Übung

Formel eins

Jeweils 2 Kinder formieren eine Schubkarre (ein Kind geht in den Liegestütz, ein zweites fasst dessen Schienbeine und hebt es an) und legen eine zuvor festgelegte Runde zurück.

Am Ende jeder Runde erfolgt ein Boxenstopp, d.h. die Kinder wechseln die Position.

Pro Rennen sind 4 Kinder-Paare am Start.

Je nach Klassengröße erfolgen 2 bis 3 Rennen. Die jeweils beiden Erstplatzierten Paare kommen weiter in die Finalrunde.

Motorische Fähigkeiten:

Bewegung	+
Koordination	+
Schnelligkeit	+
Kraft	+
Ausdauer	

Geeignet für:

Indoor	+
Outdoor	+
Einzel	
Team	+
Dokumentation	



22. Übung

Geometrie Hüpfen

Figuren wie ein Quadrat, Rechteck, Dreieck, Trapez usw. werden auf einem Bein gehüpft, wobei die Kinder an den Eckpunkten der Figuren jeweils einmal um die eigene Achse hüpfen müssen.

Jede Figur wird zweimal gehüpft, mit jedem Bein einmal. Die Lehrkraft sagt die Figuren an.

Motorische Fähigkeiten:

Bewegung	+
Koordination	+
Schnelligkeit	
Kraft	+
Ausdauer	

Geeignet für:

Indoor	+
Outdoor	+
Einzel	+
Team	
Dokumentation	+



23. Übung

Hebelhüpfer

Die Kinder stellen sich nebeneinander auf, beide Füße am Boden. Auf das Kommando der Lehrkraft „auf die Plätze – fertig – los“ hüpfen die Kinder mit beiden Füßen gleichzeitig vom Boden ab, wobei ein Knie dabei hochgezogen wird. Am Boden ankommend setzen beide Füße wieder gleichzeitig auf. So wird eine Strecke von 10m vorwärts gehüpft.

Anschließend die Übung mit demselben Kniehebel rückwärts ausführen.

Danach die gesamte Übung vorwärts und rückwärts mit dem anderen Kniehebel.

Motorische Fähigkeiten:

Bewegung	+
Koordination	+
Schnelligkeit	
Kraft	+
Ausdauer	

Geeignet für:

Indoor	+
Outdoor	+
Einzel	+
Team	+
Dokumentation	



24. Übung

Hebelsprung

Voraussetzung für diese Übung ist der Hebelhüpfer.

Die Kinder beginnen an einer von der Lehrkraft markierten Absprunglinie und stellen sich hintereinander auf. Auf das Kommando der Lehrkraft „Hopp“ springen die Kinder jedes Mal maximal weit, wobei wieder ein Knie angehoben wird. Beide Füße springen gleichzeitig ab und berühren den Boden gleichzeitig bei der Landung. Das Hebelknie wechselt bei jedem einzelnen Sprung.

Insgesamt 10 Sprünge vorwärts.

Motorische Fähigkeiten:

Bewegung	+
Koordination	+
Schnelligkeit	
Kraft	+
Ausdauer	

Geeignet für:

Indoor	+
Outdoor	+
Einzel	+
Team	+
Dokumentation	+



25. Übung

Hindernislauf

Eine Runde von ca. 100m teilt sich in 7 Zonen auf. Es wird auf ein Zeichen hin gestartet. Zunächst wird normal vorwärts gelaufen. Nach ca. 20m wird auf dem linken Bein, nach weiteren 10m auf dem rechten Bein je 10m lang gehüpft. Danach 20m rückwärts, zuerst auf dem linken, dann auf dem rechten Bein hüpfen.

Anschließend 10m Seitlauf links und 10m Seitlauf rechts.
Zum Ende 20m vorwärts auslaufen.

Die Lehrkraft kann je nach Jahrgang entscheiden, ob die Übung in Schrittlängen-/hüpfen oder in Metern durchgeführt wird.

Die Übung kann als Einzelübung oder als Staffel absolviert werden.

Motorische Fähigkeiten:

Bewegung	+
Koordination	+
Schnelligkeit	+
Kraft	+
Ausdauer	+

Geeignet für:

Indoor	+
Outdoor	+
Einzel	+
Team	+
Dokumentation	



26. Übung

Klassenraupe

Ähnlich dem Rückkreisellauf stellt sich dieses Mal die gesamte Klasse hintereinander auf. Alle Kinder legen ihre Hände auf die Schultern des Vorderkindes. Nun bewegt sich die Klassenraupe mit Mäuseschritten sehr langsam vorwärts.

Genau wie beim Rückkreisellauf läuft das erste Kind auf Kommando der Lehrkraft nach hinten, reiht sich am Ende ein und gibt per Schultertippen die Nachricht nach vorne an das erste Kind weiter. Die Klassenraupe bewegt sich die ganze Zeit über langsam vorwärts.

Die zurückzulegende Strecke kann individuell von der Lehrkraft festgelegt werden bzw. es gibt x Durchläufe für jedes Kind.

Motorische Fähigkeiten:

Bewegung	
Koordination	+
Schnelligkeit	+
Kraft	
Ausdauer	

Geeignet für:

Indoor	
Outdoor	+
Einzel	
Team	+
Dokumentation	



27. Übung

Krabbenticker

Die Kinder befinden sich im Vierfüßler Stand* und sind auf 2 gleich große Gruppen verteilt, welche sich gegenüber aufbauen. Auf ein Zeichen der Lehrkraft krabbeln die Kinder zur anderen Seite hinüber.

Auf dem Weg dorthin versuchen die Kinder, sich gegenseitig auf die Hände zu tippen.

Wurde einem Kind auf die Hand getippt, steht es einmal schnell auf, macht einen Streck sprung, klatscht dabei mit erhobenen Händen und krabbelt anschließend weiter.

* Vierfüßler Stand ohne Bodenkontakt der Knie.

Motorische Fähigkeiten:

Bewegung	+
Koordination	+
Schnelligkeit	+
Kraft	+
Ausdauer	+

Geeignet für:

Indoor	+
Outdoor	+
Einzel	
Team	+
Dokumentation	



28. Übung

Namen hüpfen

Die Kinder müssen die Buchstaben eines Namens schreibend abhüpfen. Bei jedem Buchstaben wird das Hüpfbein gewechselt.

Die Lehrkraft sagt die Namen an.

Variation:

Zahlen nacheinander vorwärts und rückwärts hüpfen.

Motorische Fähigkeiten:

Bewegung	+
Koordination	+
Schnelligkeit	
Kraft	+
Ausdauer	

Geeignet für:

Indoor	+
Outdoor	+
Einzel	+
Team	
Dokumentation	+



29. Übung

Pinguinlauf

Die Kinder liegen flach auf dem Bauch und fassen die Hände hinter dem Rücken. Nun müssen sie ohne Hand- und Armeinsatz aufstehen und zu einem 10m entfernten Punkt laufen. Dieser wird dreimal umrundet. Anschließend rückwärts zum Ausgangspunkt zurück laufen. Die Hände bleiben die ganze Zeit über hinter dem Rücken verschränkt.

Die Übung kann als Einzelübung oder als Staffel absolviert werden.

Motorische Fähigkeiten:

Bewegung	+
Koordination	+
Schnelligkeit	+
Kraft	
Ausdauer	

Geeignet für:

Indoor	+
Outdoor	+
Einzel	+
Team	+
Dokumentation	



30. Übung

Reisebus

5 bis 7 Kinder stehen hintereinander. Das letzte Kind ist der Reiseleiter, das erste ist der Busfahrer. Die Kinder legen die Hände auf die Schultern des Vorderkindes. Auf das Kommando „Los“ des Reiseleiters bewegt sich der Kinderreisebus langsam geradeaus vorwärts. Der Reiseleiter hat von der Lehrkraft geheim gesagt bekommen, wohin der Bus fahren soll (z.B. zum Fahrradständer am Schulgebäude). Mittels Tippbewegungen mit der Hand auf der Schulter wird ein Bewegungskommando vom Reiseleiter an den Busfahrer übertragen.

Die Kommandos lauten:

einmal rechte Schulter tippen = rechts herum

einmal linke Schulter tippen = links herum

mit beiden Händen einmal tippen = gerade aus

mit beiden Händen zweimal tippen = anhalten

Motorische Fähigkeiten:

Bewegung	
Koordination	+
Schnelligkeit	
Kraft	
Ausdauer	

Geeignet für:

Indoor	+
Outdoor	+
Einzel	
Team	+
Dokumentation	+



31. Übung

Riesenslalom

10 Kinder bilden 2 parallele Reihen à 5 Kinder (Slalomstangen). Die Kinder stehen im Abstand von 3m zueinander, der Abstand zwischen den beiden Reihen beträgt 10m.

Alle anderen Kinder stellen sich an einem Startpunkt hintereinander auf. Auf Kommando der Lehrkraft „auf die Plätze – fertig – los“ läuft das erste Kind los und umrundet im Wechsel von der linken zur rechten Reihe im Seitschritt die Slalomstangen. Am Ende angekommen, läuft es zurück und reiht sich wieder als Laufkind ein.

Motorische Fähigkeiten:

Bewegung	+
Koordination	+
Schnelligkeit	+
Kraft	
Ausdauer	+

Geeignet für:

Indoor	+
Outdoor	+
Einzel	+
Team	+
Dokumentation	+



32. Übung

Rodeln

Im Vierfüßler Stand mit dem Bauch in Richtung Himmel/Decke absolvieren die Kinder eine Strecke von ca. 10 m zweimal. Eine Runde wird vorwärts, die zweite Runde rückwärts gekrabbelt.

Variation:

Die Strecke beinhaltet Kurven und/oder Tische, unter denen durchgekrabbelt werden muss.

Motorische Fähigkeiten:

Bewegung	+
Koordination	+
Schnelligkeit	
Kraft	+
Ausdauer	+

Geeignet für:

Indoor	+
Outdoor	+
Einzel	+
Team	+
Dokumentation	+



33. Übung

Rückkreisellauf

Ein Team von 6 bis 8 Kindern stellt sich hintereinander auf. Die Hände liegen jeweils auf den Schultern des Vorderkindes. Auf das Kommando der Lehrkraft „auf die Plätze – fertig – los“ läuft das Kind an vorderster Stelle nach hinten, stellt sich an, und legt die Hände mit deutlichem Tippen auf die Schultern des Vorderkindes. Die Kinder geben das Schultertippen mit den Händen nach vorne durch. Sobald das vorderste Kind das Schultertippen verspürt, läuft es nach hinten los.

Die zurückzulegende Strecke kann individuell von der Lehrkraft festgelegt werden bzw. es gibt x Durchläufe für jedes Kind.

Motorische Fähigkeiten:

Bewegung	
Koordination	+
Schnelligkeit	+
Kraft	
Ausdauer	+

Geeignet für:

Indoor	+
Outdoor	+
Einzel	
Team	+
Dokumentation	



34. Übung

Siebener Schubkarre

3 Kinder gehen nebeneinander in den Liegestütz. 4 weitere Kinder stellen sich zu den Füßen der 3 Liegestütz-Kinder auf. Die 4 Steh-Kinder fassen die Schienbeine der 3 Liegestütz-Kinder an, wobei die beiden äußeren Steh-Kinder jeweils nur eine Hand benutzen.

Auf Kommando der Lehrkraft „Hebt an“ heben die Steh-Kinder die Beine der Liegestütz-Kinder an. Auf Kommando „Los“ der Lehrkraft setzt sich die Schubkarre über eine zuvor festgelegte Strecke in Bewegung.

Variation:

Die Siebener Schubkarre kann bis auf die gesamte Klassengröße ausgedehnt werden.

Motorische Fähigkeiten:

Bewegung	+
Koordination	+
Schnelligkeit	
Kraft	+
Ausdauer	

Geeignet für:

Indoor	+
Outdoor	+
Einzel	
Team	+
Dokumentation	



35. Übung

Skispringen

In einem Gang/Raum oder auf dem Schulgelände wird ein ca. 15m langer Anlauf bestimmt. Der „Schanzentisch“, der als Absprung dient, ist z.B. eine Linie im Bodenbelag.

Es werden Teams gebildet. Die Anzahl der Springer eines Teams ist egal. Der erste Springer eines Teams läuft an und macht zwei Sprungschritte. Der Punkt, auf dem der Fuß beim zweiten Sprungschritt aufsetzt, wird mit dem Fuß der Lehrkraft markiert. Der nächste Springer des Teams springt von hier ab.

Am Ende wird die Gesamtlänge der Sprünge eines Teams in Fußlängen („Mäuseschritten“) der Lehrkraft gemessen und durch die Anzahl der Teammitglieder geteilt. (Es ergibt sich ein Durchschnittswert der Fußlängen, unabhängig von den Einzelleistungen)

Die Übung kann auch mit einzelnen Kindern durchgeführt werden. Als Einzelübung können die Ergebnisse der Kinder dokumentiert werden.

Motorische Fähigkeiten:

Bewegung	+
Koordination	+
Schnelligkeit	
Kraft	+
Ausdauer	

Geeignet für:

Indoor	+
Outdoor	+
Einzel	+
Team	+
Dokumentation	+



36. Übung

Slalom

Die Kinder stellen sich im Abstand von 2m hintereinander auf. Auf ein Zeichen der Lehrkraft läuft das erste Kind im Slalom von hinten nach vorn um die anderen Kinder herum. Vorne angekommen, stellt es sich im Abstand von 2m vor die Schlange und ruft laut und deutlich „Hepp“ als Zeichen für das nächste Kind, zu starten.

Jedes Kind läuft den Slalom zweimal.

Variation:

Es werden mehrere Kinderreihen aufgestellt und die Übung wird als Teamwettbewerb gestaltet (Mindestanzahl einer Slalomreihe: 6 Kinder).

Motorische Fähigkeiten:

Bewegung	
Koordination	+
Schnelligkeit	+
Kraft	
Ausdauer	+

Geeignet für:

Indoor	+
Outdoor	+
Einzel	+
Team	+
Dokumentation	



37. Übung

Weltreise

Die Lehrkraft teilt die Klasse in 2 Gruppen ein. Eine Gruppe stellt die 5 Kontinente dar, die andere Gruppe geht auf Weltreise. Der Heimatflughafen kann das Klassenzimmer oder ein Punkt auf dem Schulgelände sein. Die Kontinent-Kinder stellen sich an von der Lehrkraft festgelegten Punkten auf. Alle anderen Kinder stellen sich hintereinander am Heimatflughafen auf und strecken die Arme waagrecht zur Seite, um Flugzeuge darzustellen. Die Lehrkraft nennt nun jedem Kind seine Reiseroute, z.B. „Du fliegst zuerst nach Afrika, von dort aus nach Europa und dann zurück zum Heimatflughafen.“ Die Kinder fliegen nacheinander los.

Variation 1: Die Kinder stellen alternativ zum Flugzeug einen Hubschrauber dar (Arme in die Höhe und Hände rotieren).

Variation 2: Die Kinder stellen heute Raketen dar und fliegen von Planet zu Planet (Arme gestreckt nach vorne und Hände aneinander legen).

Motorische Fähigkeiten:

Bewegung	
Koordination	+
Schnelligkeit	+
Kraft	
Ausdauer	+

Geeignet für:

Indoor	+
Outdoor	+
Einzel	+
Team	
Dokumentation	

