

Vorschlag zur alltäglichen Bewegung
zwischendurch und für den Sportunterricht

Bewegungsparcours mit der Langbank

«Schule bewegt» und viele andere ähnliche Programme zeigen, wie sich die Kinder zwischen den Schulstunden kurz, aber auch intensiv bewegen können, um nachher wieder frischer an die Arbeit zu gehen. Wir werden in loser Folge dazu einfache Parcours anbieten, die Sie einfach im Schulzimmer, Gang, Freien für wenige Minuten effizient einbauen können. Am Schluss des Beitrages finden Sie auch Ideen für eine Turnlektion und ein passendes Spiel. **Gerold Guggenbühl**

Zirkeltraining Langbank

Belastung:
30–40 Sekunden
Partner erholt sich und notiert die Punkte
(= Schiedsrichter)

Spiel Prellball

Einführung
Partnerübung:
Nach 2-maligem Auftreffen des Balls muss der Partner den Ball prellen.
Halle längs mit Langbänken in zwei Hälften teilen.
2–3 Spielfelder möglich.
Spielform:
2 gegem 2, oder 3 gegen 3.
Der Ball kann in der eigenen Platzhälfte dem Mitspieler zugespült werden, bevor er über die Bank gespielt wird.

Diese Scheibe (S.18) zeigt eine Übersicht zu den acht verschiedenen Posten. Die Zeichnungen auf den ausgelegten Postenkarten (S. 13–16) sind identisch. Jedes Kind erhält eine solche Scheibe. Darauf kann die Reihenfolge (Start) bzw. der Fortgang der Posten eingetragen werden. (Ein Kind – Tandem/Gruppe – startet z. B. mit den Posten 5–8 und wählt danach jene aus, die frei sind.)

Nach der Postenarbeit finden Sie auf den Seiten 17/18. Vorschläge für eine Sportlektion mit Spiel, Ideen zum Einlaufen sowie für Stafetten. Es ist wohl sinnvoll, diese Lektion vor dem Einsatz des täglichen Parcours durchzuführen, weil die Kinder dann mit den Übungen vertraut sind.

Zirkeltraining, **Laufblatt Langbank** Name: _____

Nr.	Station	P	P	V	P	V
1	Liegestütz: Variationen					
2	Aufzug an der Sprossenwand					
3	Stützspringen					
4	Wechselhüpfen sw.					
5	Schaukelring-Pendel					
6	Durchziehen in Bauchlage					
7	Stützprung durchschlüpfen					
8	Ball-Balance					
V: Verbesserung, P: Punkte		Total				

Auf diesem Laufblatt (S. 19: oben für jedes Kind separat, unten für Tandems oder Gruppen) notieren die Kinder ihre Resultate. Ein Kind ist aktiv, ein Partner zählt die Punkte. In der Rubrik V wird die Differenz aus P1 und P2 eingetragen. So sieht jedes Kind, wie es sich verbessert hat. – Falls man eine Rangliste erstellen möchte, könnte man nur die Verbesserungspunkte werten.

→ Lehrplan-LINK

LP21: Bewegung und Sport

Die SuS ...

- ... erweitern ihre individuelle Bewegungs- und Sportkompetenz.
- ... lernen Bewegungsabläufe, Spielformen, Sportarten und verschiedene Wettkampfformen kennen.

Zirkeltraining Langbank

1

Ablauf:

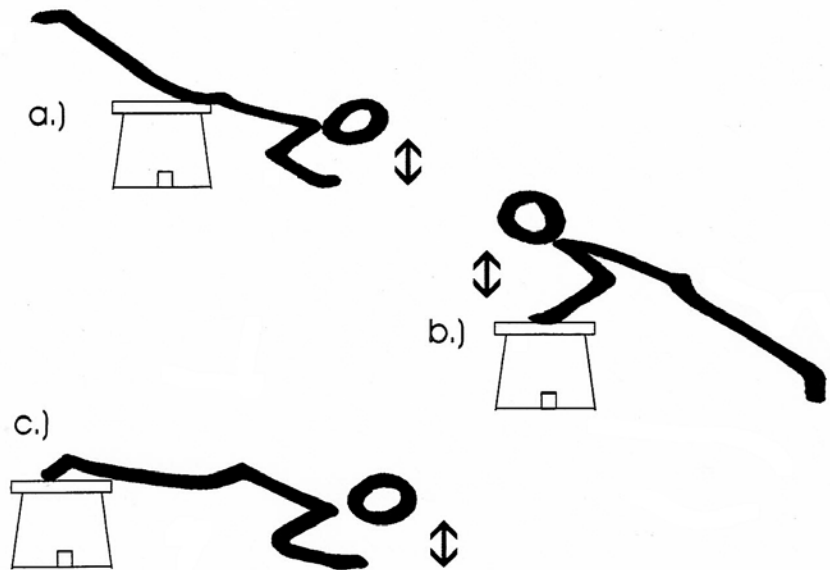
Liegestütze in Variationen
(langsam steigern)

Wertung:

Pro Liegestütz 1 Punkt

Material:

Langbank



Zirkeltraining Langbank

2

Ablauf:

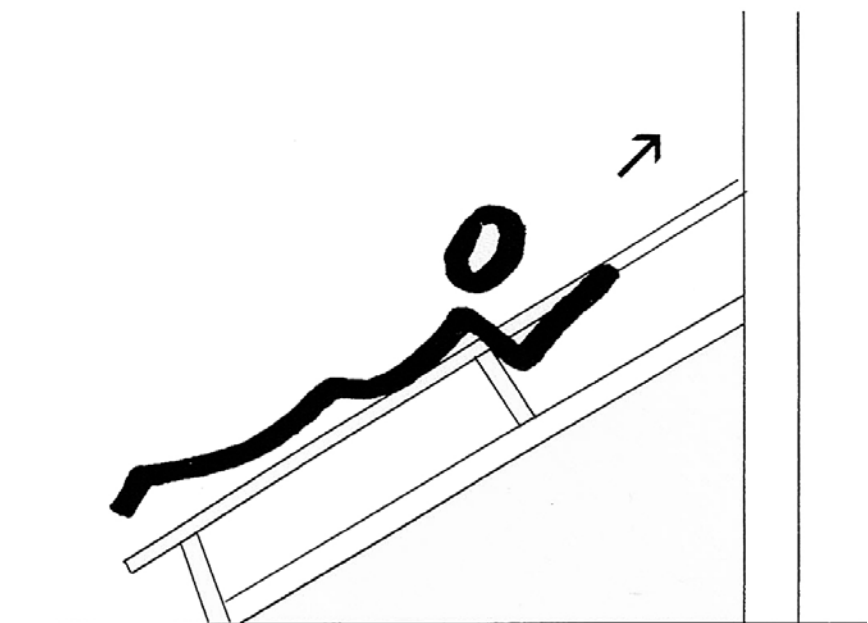
Aufziehen nur
mit den Armen,
Sprossenwand
berühren
zurückrutschen

Wertung:

Pro Aufzug 1 Punkt

Material:

Langbank,
Sprossenwand
evtl. Teppichrest
als Körperunterlage



Zirkeltraining Langbank

3

Ablauf:

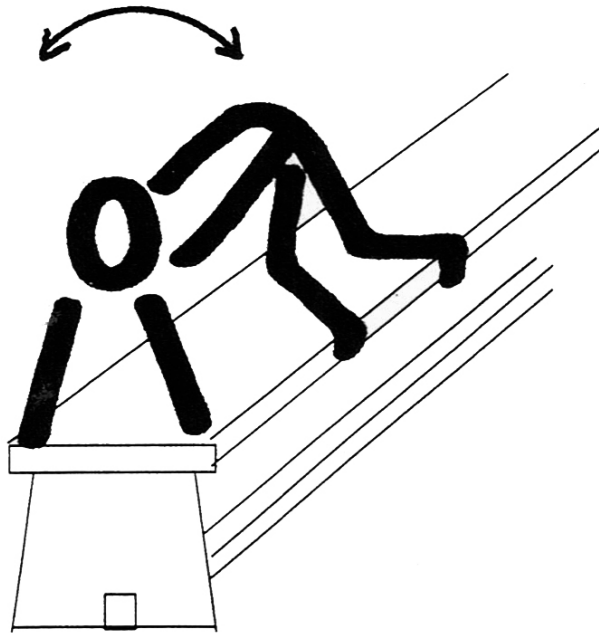
Stützsprünge
links, rechts ...
über die Langbank

Wertung:

Pro Sprung 1 Punkt

Material:

Langbank



Zirkeltraining Langbank

4

Ablauf:

Hüpfen sw.
über die Langbank.

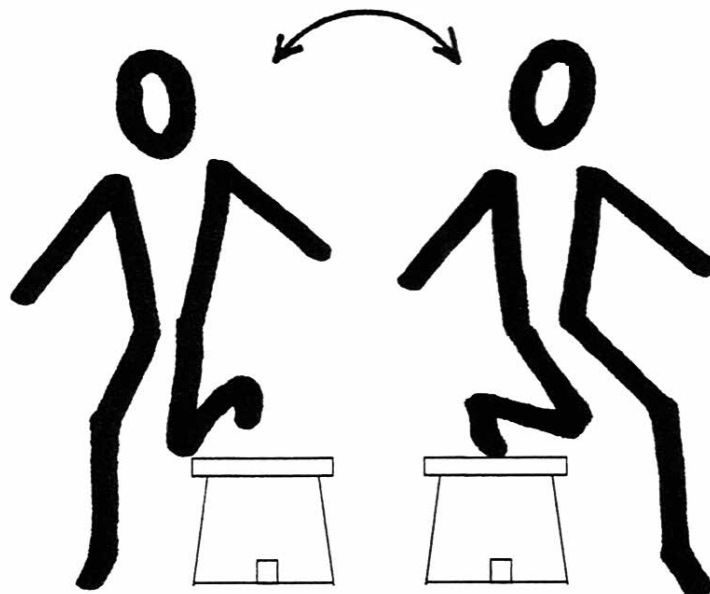
Ein Fuss ist immer
auf der Bank.

Wertung:

Pro Sprung 1 Punkt

Material:

Langbank



Zirkeltraining Langbank

5

Ablauf:

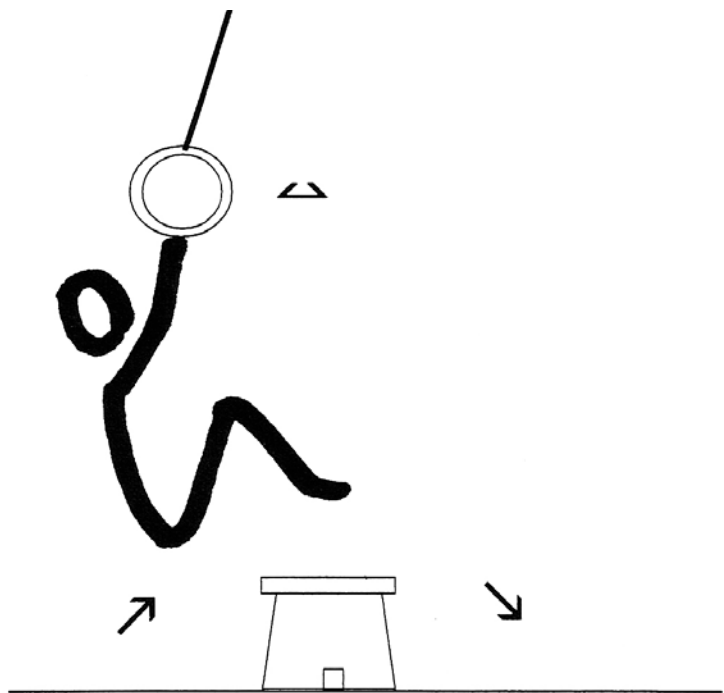
Pendeln an den Schaukelringen. Flüchtiger Bodenkontakt mit den Füßen.

Wertung:

Pro Kontakt 1 Punkt

Material:

Langbank oder Sprungkastenelement
Schaukelringe
schulterhoch



Zirkeltraining Langbank

6

Ablauf:

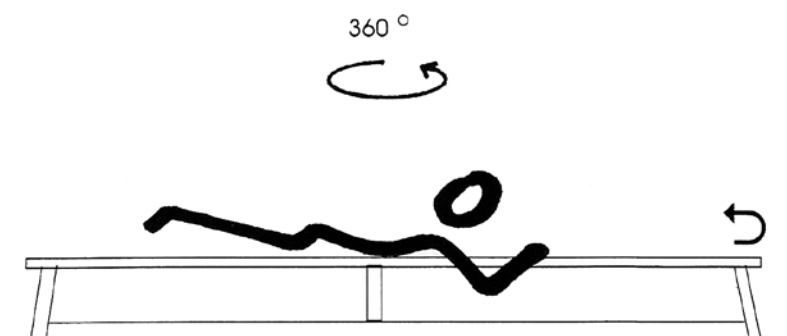
Ziehen über die Langbank. In der Mitte «Helikopter» und zurück.

Wertung:

Pro Banklänge 1 Punkt

Wertung:

Langbank evtl. Teppich-
restunterlage



Zirkeltraining Langbank

7

Ablauf:

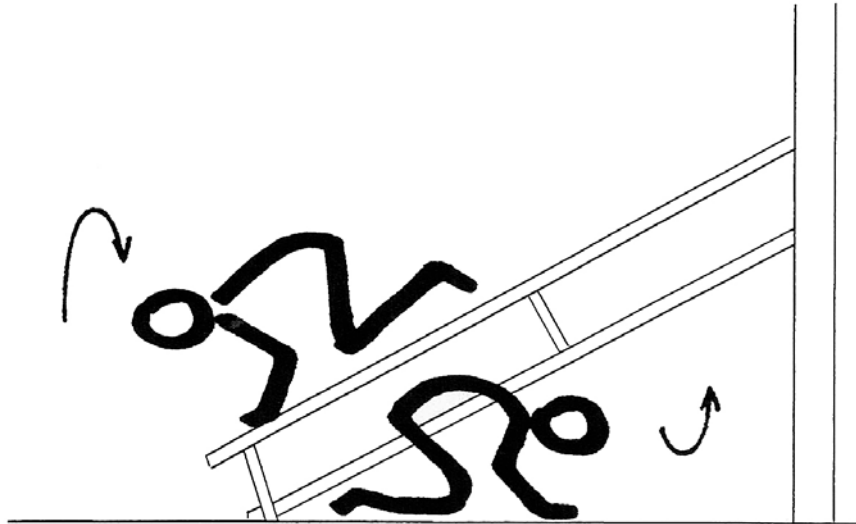
Stützsprung und
durchkriechen usw.

Wertung:

Pro Durchgang 1 Punkt

Material:

Langbank an
Sprossenwand oder
Reck eingeklickt.



Zirkeltraining Langbank

8

Ablauf:

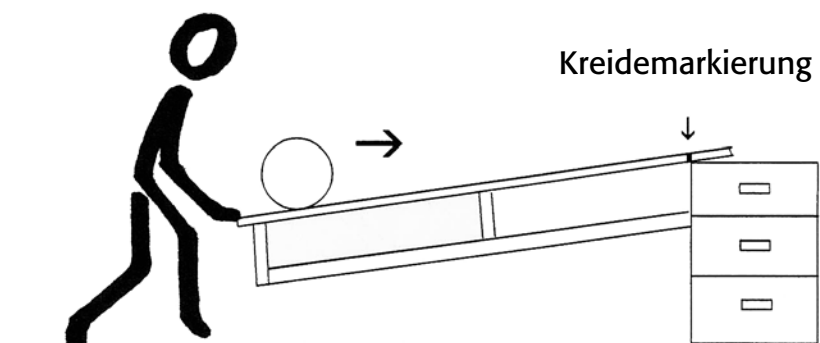
Ball oder evtl.
leichter Medizinball
hin und her rollen lassen.

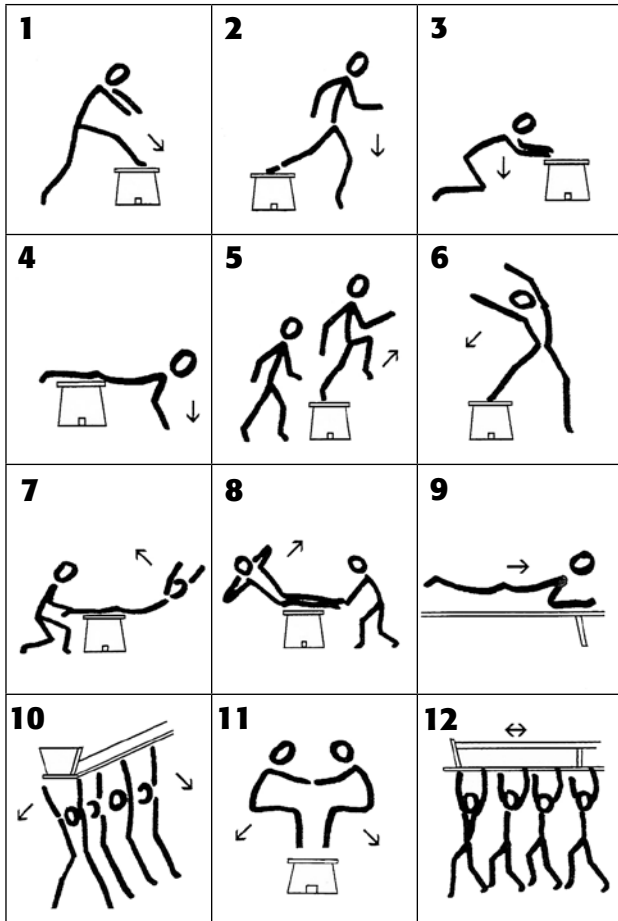
Wertung:

Pro Banklänge 1 Punkt

Material:

Langbank, Ball
oder leichter Medizinball,
Kastenelement

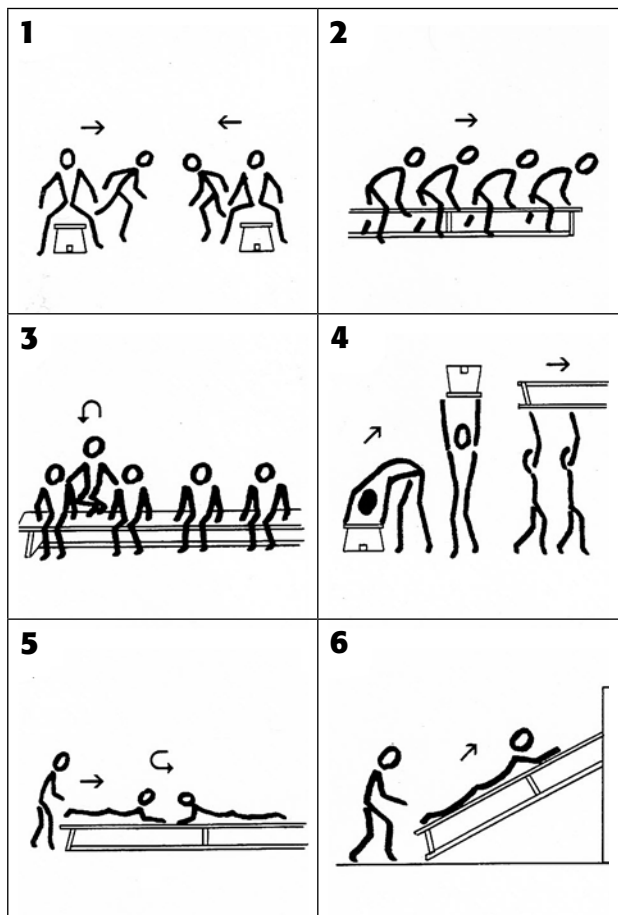




Einlaufen Langbank

- 1 Bein auf Bank, gestreckt: Wippen vw.
- 2 Rist auf Bank, langsames Senken
- 3 Kniestand: Hände abgestützt, Schulterwippen
- 4 Bauchlage: Körper gespannt, Liegestütz
- 5 Steigen: Knie gegen die Brust, wechselseitig
- 6 Arme in Hochhalte: Rumpfbeugen sw.
- 7 Bauchlage, Füße fixiert: langsames Rumpfheben und 8 Sekunden halten
- 8 Bauchlage, Füße fixiert: Rumpfdrehen in der Waagrechten
- 9 Bauchlage: sich nur mit Hilfe der Arme über die Bank ziehen
- 10 Bank in der Hochhalte, langsames Rumpfheben sw.
- 11 Hände gefasst, langsames Senken bis Ober- und Unterschenkel im rechten Winkel sind.
- 12 Bank in der Hochhalte, Schrittstellung, langsames Vor- und Zurückziehen der Bank.

schneiden



Stafetten Langbank

- 1 Platzwechsel auf Pfiff: Bänke ca. 10–12 m Abstand. Der Letzte scheidet aus.
- 2 «Tazelwurm»
Kriechgang Hallenlänge, wenden
- 3 Sitz auf der Bank, körperbreiter Abstand, Überspringen der Bank mit Abstützen auf den Schultern.
- 4 Bank in der Hochhalte: Hallenlänge, wenden
- 5 Bauchlage: Über die Bank ziehen in der Bankmitte «Helikopter» d.h. 360-Grad-Drehung.
- 6 Bank an der Sprossenwand eingehakt: Aufziehen, Sprossenwand berühren und zurückrutschen.

falten

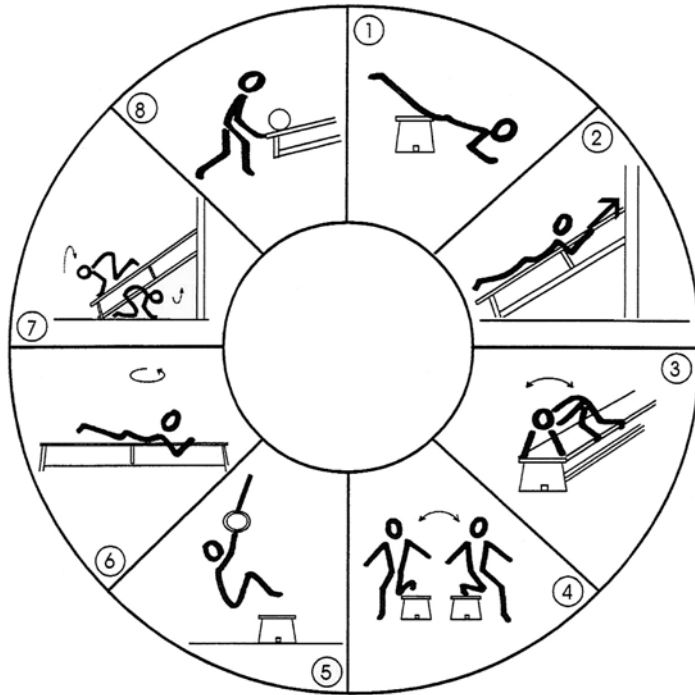
Zirkeltraining Langbank

Belastung:

30–40 Sekunden

Partner erholt sich
und notiert die Punkte

(= Schiedsrichter)

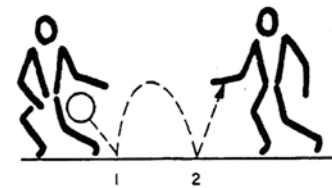
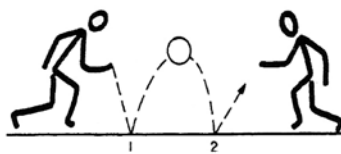


Spiel Prellball

Einführung

Partnerübung:

Nach 2-maligem Auftreffen
des Balls muss der Partner
den Ball prellen.

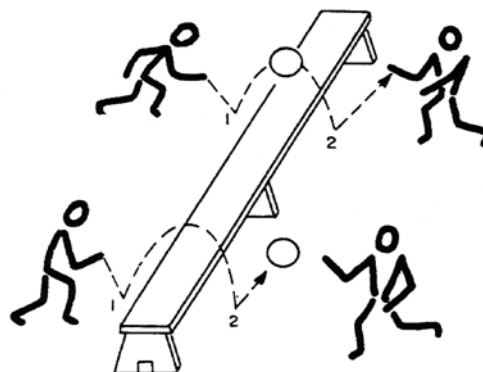


Halle längs mit Langbänken
in zwei Hälften teilen.
2–3 Spielfelder möglich.

Spielform:

2 gegen 2, oder 3 gegen 3.

Der Ball kann in der
eigenen Platzhälfte dem
Mitspieler zugespült
werden, bevor er über
die Bank gespielt wird.



Nr.	Station	P	P	V	P	V
1	Liegestütz: Variationen					
2	Aufzug an der Sprossenwand					
3	Stützspringen					
4	Wechselhüpfen sw.					
5	Schaukelring-Pendel					
6	Durchziehen in Bauchlage					
7	Stützsprung durchschlüpfen					
8	Ball-Balance					
V: Verbesserung, P: Punkte		Total				

Nr.	Station	P	P	V	P	V
1	Liegestütz: Variationen					
2	Aufzug an der Sprossenwand					
3	Stützspringen					
4	Wechselhüpfen sw.					
5	Schaukelring-Pendel					
6	Durchziehen in Bauchlage					
7	Stützsprung durchschlüpfen					
8	Ball-Balance					
V: Verbesserung, P: Punkte		Total				