

I.A.33

Koordination und Kondition

Winterliche Aktivitäten drinnen und draußen – Koordinations- und Gleichgewichtsschulung zum Thema Winter

Nach einer Idee von Anneke Langer und David Senf



© RAABE 2024

© Linn Kazmaier / IMAGO Beautiful Sports

Im Schnee toben, einen Schneeballschlacht machen, auf Eis schlittern ... all das macht Kindern Spaß. Stellen Sie ähnliche Situationen mit Ihren Schülerinnen und Schülern in der Halle nach und lassen Sie sie spielerisch ihre koordinativen Fähigkeiten (vor allem das Balancieren auf und mit Geräten) trainieren. Die Gestaltung der vierten Doppelstunde bietet Anregungen für das bewusste und bewegte Erleben der Wintermonate und soll die Schülerinnen und Schüler motivieren, öfter draußen aktiv zu sein.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen:	5/6
Dauer:	4 Doppelstunden
Kompetenzen:	Koordinative und konditionelle Fähigkeiten trainieren, Geschicklichkeit, Gleichgewicht und Wahrnehmung schulen
Thematische Bereiche:	Koordination, Gleichgewicht, Wintersport
Medien:	Anleitung, Übungskarten
Zusatzmaterial:	farbige Bildkarten (M 1)

Auf einen Blick

1. Doppelstunde

Thema: Spiele im Schnee – Schulung der koordinativen Fähigkeiten

M 1 **Bewegen im Schnee**

M 2 **Spiele im Schnee**

Benötigt: 1 Hütchen und 1 Ball pro Person, 1 Softball, ggf. verschiedene Bälle, Sandsäckchen

2. Doppelstunde

Thema: Winterliche Aktivitäten – Koordinations- und Gleichgewichtsschulung

M 3 **Winterliche Aktivitäten – Stationskarte**

Benötigt: Balanciersteine, Teppichfliesen, Rollbrett, Bälle, 2 Gymnastikstäbe, 1 Weichbodenmatte, 1 Tau, Landhänke, 1 Parallelbarren, kleine Kästen, verschiedene Bälle, 3–4 Basketbälle, 3–4 Wurfringe, mehrere Medizinbälle, Sandsäckchen, ggf. 3–4 Slalomstangen, Kreide oder Papierkreise und Klebestreifen

3. Doppelstunde

Thema: Ein Biathlon in der Halle

M 4 **Aufbauplan Biathlon**

Benötigt: 4 Langbänke, 4–5 kleine Matten, 4–5 kleine Kästen, 4–5 Hütchen; 2 Teppichfliesen, 1–2 Kastenanteile, 3–4 Slalomstangen, verschiedene Bälle, Slalomstangen

4. Doppelstunde

Thema: Wahrnehmungsschulung in der Natur

M 5 **Schätz- und Suchaufgaben im Gelände**

M 6 **Experimentierprotokoll**

M 7 **Materialbeschaffung für die Experimente – Staffelspiel**

M 8 **Experimente durchführen**

Benötigt: 1 Klemmbrett, 1 Stift, 1 Thermometer (kein Fieberthermometer), 1 Messbecher, Seifenblasen, Strohhalm, 1 Schlitten und ggf. 1 kopierter Geländeplan pro Gruppe

Bewegen auf Eis und im Schnee

M 1



Abb. oben: © zsv3207/iStock, Abb. unten: © Jakovo/E+

M 1

Bewegen auf Eis und im Schnee



© technotr/E+

Winterliche Aktivitäten – Stationskarten

M 3

Station 7: Bobfahren

Material 1 Rollbrett, 1 kleiner Kasten, ggf. 3–4 Hütchen/Slalomstange**Aufgabe** Schiebt euch wie beim Bobfahren an. Wechselt euch ab.**Variationen**

- Versucht, den Bob durch einen Slalomparcours zu lenken.
- Tretet gegen ein anderes Paar an.

Station 8: Langlauf

Material 1 Pedalo®, 2 Gymnastikstäbe**Aufgabe** Bewegt euch auf dem Pedalo® wie beim Langlaufen fort.**Variationen**

- Fahrt auf dem Pedalo® rückwärts.
- Macht ein Wettrennen gegeneinander.

Mehr Materialien für Ihren Unterricht mit RAAbits Online

Unterricht abwechslungsreicher, aktueller sowie nach Lehrplan gestalten – und dabei Zeit sparen.
Fertig ausgearbeitet für über 20 verschiedene Fächer, von der Grundschule bis zum Abitur: Mit RAAbits Online stehen redaktionell geprüfte, hochwertige Materialien zur Verfügung, die sofort einsetz- und editierbar sind.

- ✓ Zugriff auf bis zu **400 Unterrichtseinheiten** pro Fach
- ✓ Didaktisch-methodisch und **fachlich geprüfte Unterrichtseinheiten**
- ✓ Materialien als **PDF oder Word** herunterladen und individuell anpassen
- ✓ Interaktive und multimediale Lerneinheiten
- ✓ Fortlaufend **neues Material** zu aktuellen Themen



Testen Sie RAAbits Online
14 Tage lang kostenlos!

www.raabits.de

