



# Wir sind Sport – Übungsbeispiele für die Grundschule in besonderen Zeiten



André Huster

Freistaat  
Thüringen



Institut für Lehrerfortbildung,  
Lehrplanentwicklung  
und Medien

Ein schwieriges 1. Halbjahr im Schuljahr 2020/21 liegt hinter uns. Ein schwieriges 2. Halbjahr 2020/2021 liegt vor uns. Eines sind wir unseren Kids aber mit Sicherheit schuldig: Das Beste aus den vorherrschenden Situationen zu machen. Ganz egal, ob aus familiärer, schulischer, außenstehender oder welcher Sicht auch immer, gesehen.

Für den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder, für bewegte Pausen und eine Bewegungsförderung sollte trotz der Infektionsschutzmaßnahmen Raum gegeben werden.

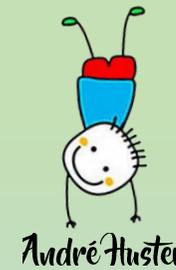


Bewegungspausen können und sollten unter Einhaltung der Infektionsschutzmaßnahmen auch in diesen außergewöhnlichen Zeiten angeboten werden.





# Wir sind Sport – Übungsbeispiele für die Grundschule in besonderen Zeiten



Freistaat  
Thüringen



Institut für Lehrerfortbildung,  
Lehrplanentwicklung  
und Medien

**Übungsmöglichkeiten für die Schule und für zu Hause:** Ich stelle Euch heute drei Übungsvarianten vor.

**WÜRFEL – WORKOUT** – zu finden unter [www.Lehrermarktplatz.de](http://www.Lehrermarktplatz.de) und [vlamingo.de](http://vlamingo.de)

**Lehrermarktplatz** alles einfach kollegial.

Alle Fächer ▾ Nach Material oder Autor\*innen suchen 🔍

spoko.huster Material teilen Merkzettel Warenkorb

Grundschule ▾ Sek I & II ▾ Angebote % Bestseller Empfehlungen Podcast **Hybridunterricht** **Material teilen**

Vorschau

**1**

**WÜRFEL  
WORKOUT**  
FÜR ZUHAUSE & SCHULE

19-Seiten

**Würfel-Workout für Zuhause oder den Unterricht - vlamingo**

vlamingo ✓

**Bestseller Nr. 1** in Aufwärmübungen & Spiele

**Bestseller Nr. 1** in Fachübergreifendes

**Bestseller Nr. 1** in Classroom Management

**Materialtyp:** Spiele, Mal- und Bastelvorlagen, Bildkarten, Aufgabenkarten

**Klassenstufen:** 1. Klasse 2. Klasse

**Umfang:** 19 Seiten

**Fachliche Einordnung:** Bewegung & Entspannung Aufwärmübungen & Spiele

**Erscheinungsdatum:** 27.03.2020

**Material-ID:** 136299

*für die Grundschule*

**1,00 €**  
Als Download kaufen  
Format: pdf,png

**In den Warenkorb**

Merken

<https://lmpid.de/136299> 📄 📱 🌐

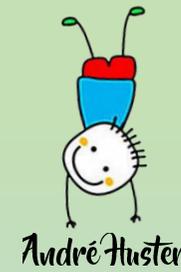
27 👍 Lehrer\*innen empfehlen dieses Material

7 sofort im Unterricht einsetzbar

Dieses Würfel-Workout lässt sich wunderbar Zuhause durchführen, kann aber auch in kleine Bewegungspausen im Unterricht integriert werden. Es werden keine bzw. wenige Geräte und nur wenig Platz benötigt. Das Workout dauert nur etwa 3-5 Minuten und „stillt“ den Bewegungsdrang der Kinder auf besondere Art und Weise.



# Wir sind Sport – Übungsbeispiele für die Grundschule in besonderen Zeiten



Freistaat  
Thüringen

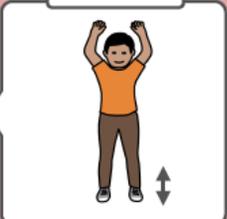
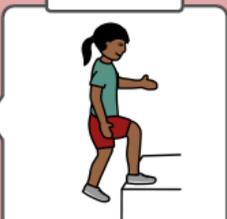
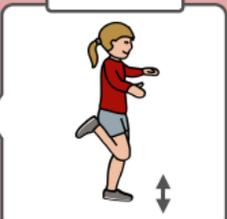


Institut für Lehrerfortbildung,  
Lehrplanentwicklung  
und Medien

## WÜRFEL-WORKOUT 1

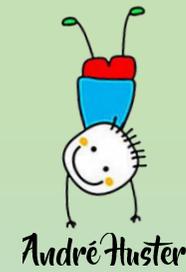
	<p>HAMPELMANN</p> 		<p>KNIEBEUGE</p> 
	<p>KNIEBELAUF</p> 		<p>LIEGESTÜTZE</p> 
	<p>CRUNCHES</p> 		<p>ANFERSEN</p> 

## WÜRFEL-WORKOUT 2

	<p>TRIZEPS-DIPS</p> 		<p>STRECKSPRÜNGE</p> 
	<p>STEP-UPS</p> 		<p>EINBEINSPRÜNGE</p> 
	<p>BERGSTEIGER</p> 		<p>RADFAHREN</p> 



# Wir sind Sport – Übungsbeispiele für die Grundschule in besonderen Zeiten

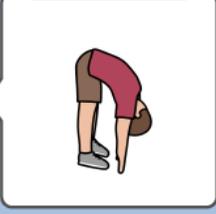


Freistaat  
Thüringen



Institut für Lehrerfortbildung,  
Lehrplanentwicklung  
und Medien

## WÜRFEL-WORKOUT 3

	<b>FERSENSTAND</b> 		<b>STERNE GREIFEN</b> 
	<b>SCHULTERN KREISEN</b> 		<b>STANDWAAGE</b> 
	<b>HÄNDE ZUM BODEN</b> 		<b>RECKEN &amp; STRECKEN</b> 

[www.Lehrermarktplatz.de](http://www.Lehrermarktplatz.de)

## Dein tägliches Workout, um fit zu bleiben!

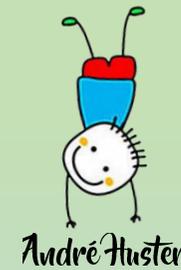
### Turne 3x deinen Namen

A 10 Hampelmänner	N 30 sec. Wandsitzen
B 10 Kniebeugen 	O 10 Strecksprünge
C 30 sec. Plank	P 10 Liegestütze
D 30 sec. Wandsitzen	Q 10 Situps 
E 10 Situps 	R 30 sec. Hüpfen
F 10 Strecksprünge	S 30 sec. Plank
G 10 Hampelmänner 	T 10 Kniebeugen
H 10 Kniebeugen 	U 30 sec. Wandsitzen
I 30 sec. Plank	V 30 sec. Plank
J 30 sec. Hüpfen	W 10 Situps 
K 10 Liegestütze 	X 10 Strecksprünge
L 10 Hampelmänner	Y 30 sec. Hüpfen
M 30 sec. Wandsitzen 	Z 10 Hampelmänner

 © frau\_drachenlehrerin



# Wir sind Sport – Übungsbeispiele für die Grundschule in besonderen Zeiten



André Huster

Freistaat  
Thüringen



Institut für Lehrerfortbildung,  
Lehrplanentwicklung  
und Medien

[www.Lehrermarktplatz.de](http://www.Lehrermarktplatz.de)

**Lehrermarkt** platz  
alles einfach kollegial.

Alle Fächer ▾ Nach Material oder Autor\*innen suchen

spoko.huster Material teilen Merkzettel Warenkorb

Grundschule ▾ Sek I & II ▾ Angebote % Bestseller Empfehlungen Podcast **Hybridunterricht** **Material teilen**

Vorschau

**Buchstaben Workout**

SpoSpiTo bringt Kinder in Bewegung!

FÜR ZUHAUSE  
FÜR DIE GRUNDSCHULE

30 Seiten

**Buchstaben-Workout für Kinder | SpoSpiTo**

SpoSpiTo - bringt Kinder in Bewegung! ✓

**Materialtyp:**  
Spiele, Poster, Aufgabenkarten

**Klassenstufen:**  
1. Klasse 2. Klasse

**Umfang:** 30 Seiten

**Kategorien:**  
Sport Grundschule zuhause

**Fachliche Einordnung:**  
Sport

**Erscheinungsdatum:**  
15.02.2021

**Material-ID:**  
281381

**4,90 €**

Als Download kaufen  
Format: pdf

**In den Warenkorb**

Merken

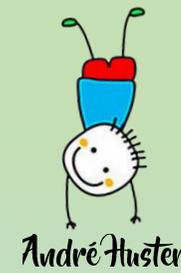
<https://Impid.de/281381>

1 Lehrer\*in empfiehlt dieses Material

*für die Grundschule*



# Wir sind Sport – Übungsbeispiele für die Grundschule in besonderen Zeiten



Freistaat  
Thüringen



Institut für Lehrerfortbildung,  
Lehrplanentwicklung  
und Medien

**SpoSpiTo!**  
bringt Kinder in Bewegung

## Buchstaben Workout

FÜR ZUHAUSE  
FÜR DIE GRUNDSCHULE

**Buchstaben-Workout**

A	J	R
B	K	S
C	L	T
D	M	U
E	N	V
F	O	W
G	P	X
H	Q	Y
		Z

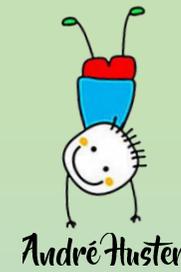
Download von ... mit eindeutiger Kennung 2049613. Nur zur zum Gebrauch im eigenen Haushalt. Weitergabe verboten.

**Buchstaben Workout**

I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---



# Wir sind Sport – Übungsbeispiele für die Grundschule in besonderen Zeiten



Freistaat  
Thüringen



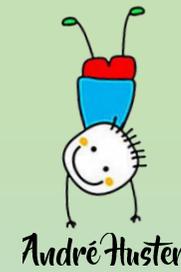
Institut für Lehrerfortbildung,  
Lehrplanentwicklung  
und Medien

**SpoSpiTo!**  
bringt Kinder in Bewegung!

- A** Steh **10** Sekunden auf deinem rechten oder linken Bein.  
Variante 1: Schließ dabei deine Augen.  
Variante 2: Schließ dabei deine Augen und zeichne (schreibe) mit deinem rechten oder linken Arm vor dem Körper einen Kreis (eine 8).
- B** Führe deinen linken Ellenbogen zum rechten Knie und anschließend deinen rechten Ellenbogen zum linken Knie. Wiederhole dies zehnmal.
- C** Wirf einen Ball mit deiner rechten oder linken Hand hoch und fange ihn wieder auf.  
Variante 1: Klatsche währenddessen 1x oder mehrmals in die Hände.  
Variante 2: Berühre währenddessen den Boden mit einer oder beiden Händen.
- D** Balanciere mit einem Esslöffel einen kleinen Ball und laufe im Zimmer herum, ohne dass der Ball zu Boden fällt.  
Variante: Führe den Esslöffel mit Ball um den eigenen Körper herum, ohne den Ball zu verlieren. Das Gleiche versuchst du jetzt in die entgegengesetzte Richtung.
- E** Hüpf auf einem Bein im Zimmer herum, ohne etwas zu berühren. Hüpf auch auf dem anderen Bein.  
Variante: Hüpf um aufgestellte Gegenstände (z.B. Kissen, etc.).
- F** Stell dich in einem leichten Grätschstand auf. Lasse einen Ball um die gegrätschten Beine im 8-er rollen.  
Variante: Anstatt den Ball zu rollen, übergibst du ihn nun im 8-er von einer Hand zur anderen.
- G** Flieg wie ein Vogel durch den Raum. Breite dabei deine Arme aus und schwinde sie nach oben und unten.
- H** Balanciere einen Luftballon auf einem Finger. Lauf dabei im Zimmer herum, wenn du es dir zutraust.  
Variante: Halte durch Antippen einen bzw. zwei Luftballons (für Profis) ständig in der Luft. Laufe dabei im Zimmer herum. Achte auf Hindernisse.
- I** Laufe mit starkem Armeinsatz auf der Stelle.  
Variante 1: Hebe dabei die Oberschenkel bis zur Waagrechten an.  
Variante 2: Ziehe dabei die Fersen an, bis sie den Po berühren.
- J** Schüttel deinen ganzen Körper aus. Lockere dabei alle Muskeln!



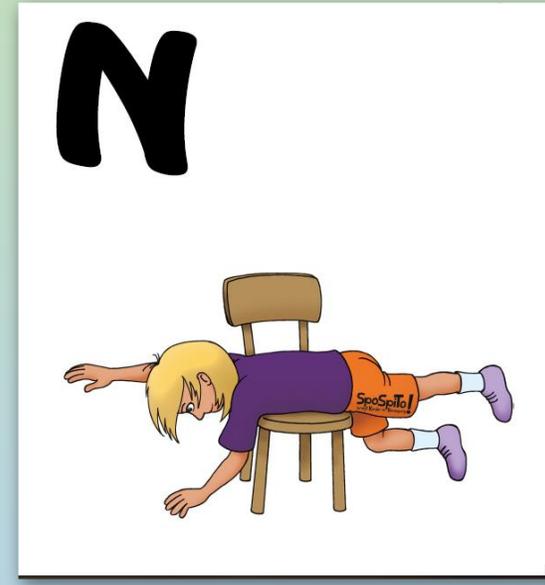
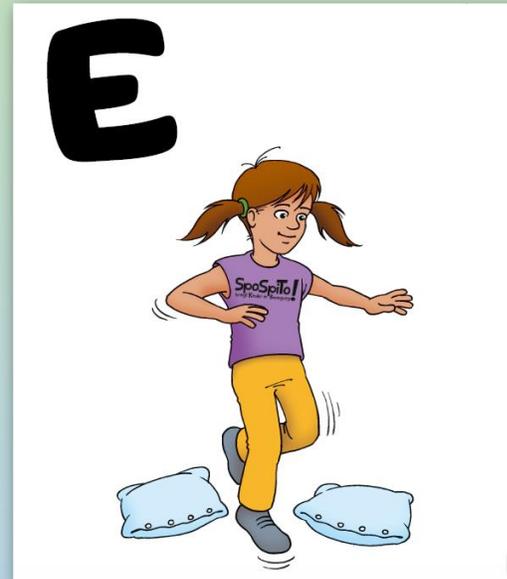
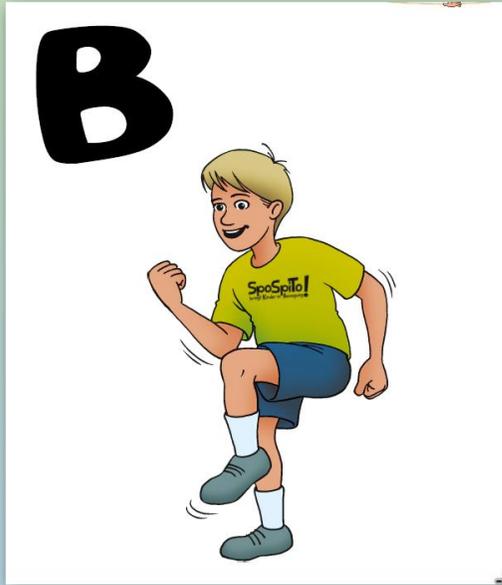
# Wir sind Sport – Übungsbeispiele für die Grundschule in besonderen Zeiten



Freistaat  
Thüringen



Institut für Lehrerfortbildung,  
Lehrplanentwicklung  
und Medien



**B**

Führe deinen linken Ellenbogen zum rechten Knie und anschließend deinen rechten Ellenbogen zum linken Knie. Wiederhole dies zehnmals.

**E**

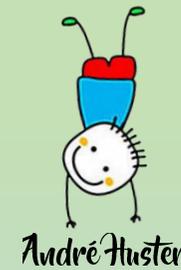
Hüpf auf einem Bein im Zimmer herum, ohne etwas zu berühren. Hüpf auch auf dem anderen Bein. **I**  
Variante: Hüpf um aufgestellte Gegenstände (z.B. Kissen, etc.).

**N**

Leg dich in Bauchlage auf einen Stuhl. Die Blickrichtung ist immer zum Boden! Hebe abwechselnd den linken bzw. rechten Arm vom Boden ab. **I**  
Variante 1: Hebe abwechselnd das linke bzw. rechte Bein vom Boden ab.  
Variante 2: Hebe gleichzeitig den linken Arm und das rechte Bein vom Boden ab bzw. den rechten Arm und das linke Bein.



# Wir sind Sport – Übungsbeispiele für die Grundschule in besonderen Zeiten



Freistaat  
Thüringen



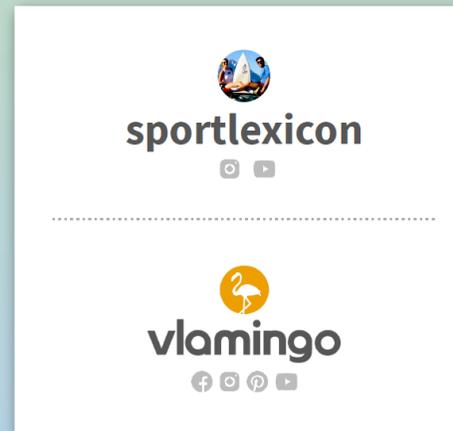
Institut für Lehrerfortbildung,  
Lehrplanentwicklung  
und Medien

## 2 HOMESCHOOLING CHALLENGE

MIT NORA & JOSEF VON SPORTLEXICON



Das findet ihr unter:



**Klopapierchallenge:**

<https://www.youtube.com/watch?v=fHZPTFNA1rQ>

**Mäusefängerchallenge:**

[https://www.youtube.com/watch?v=lybK\\_bCCv7w](https://www.youtube.com/watch?v=lybK_bCCv7w)

**T-Shirtchallenge:**

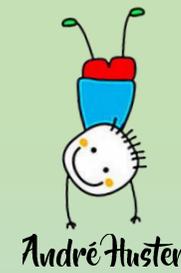
<https://www.youtube.com/watch?v=9stVR2sQ6uo>

**MINI Workouts Vlamingo für wenig Platz**

<https://www.youtube.com/watch?v=Mwxvh-nSc8Q>



# Wir sind Sport – Übungsbeispiele für die Grundschule in besonderen Zeiten



Freistaat  
Thüringen



Institut für Lehrerfortbildung,  
Lehrplanentwicklung  
und Medien

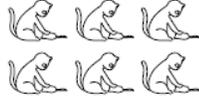
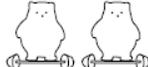
## HOMECHALLENGE

MIT NORA & JOSEF VON SPORTLEXICON

	QR-CODE	MATERIAL	GESCHAFFT?
		Besenstiel oder Stab	<input type="checkbox"/>
		Matte oder Teppich	<input type="checkbox"/>
		Schuhe und weicher Untergrund	<input type="checkbox"/>
		Socken, Polster und Teppich oder eine Matte	<input type="checkbox"/>
		Klopapierrollen, Korb, weicher Untergrund	<input type="checkbox"/>
		Buch und Klopapierrolle	<input type="checkbox"/>

## HOMECHALLENGE 2

MIT NORA & JOSEF VON SPORTLEXICON

	QR-CODE	MATERIAL	GESCHAFFT?
		Kleine Alltagsgegenstände	
		Wand	
		Tennisbälle	
		Weicher Untergrund	
		Korb, Tennisball	
		Besenstiel oder Stab	
		Wand oder Tür	



# Wir sind Sport – Übungsbeispiele für die Grundschule in besonderen Zeiten



Freistaat  
Thüringen



Institut für Lehrerfortbildung,  
Lehrplanentwicklung  
und Medien

## 3 BEWEGUNGS- WÜRFEL

FÜR ZUHAUSE



Das findet ihr unter:

[www.lehrermarktplatz.de](http://www.lehrermarktplatz.de)  
oder  
[vlamingo.de](http://vlamingo.de)

## BEWEGUNGSWÜRFEL FÜR ZUHAUSE

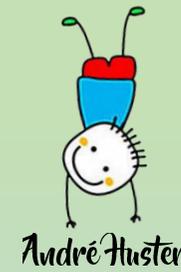
### Bastelanleitung

- 1 Drucke das Würfelnetz aus!
- 2 Male es ggf. aus!
- 3 Schneide das Würfelnetz entlang der äußeren schwarzen Linie aus!
- 4 Knicke das Würfelnetz entlang der grauen Linien!
- 5 Klebe das Würfelnetz zusammen! Trage die Klebe auf die Trapeze auf!
- 6 Fertig!





# Wir sind Sport – Übungsbeispiele für die Grundschule in besonderen Zeiten

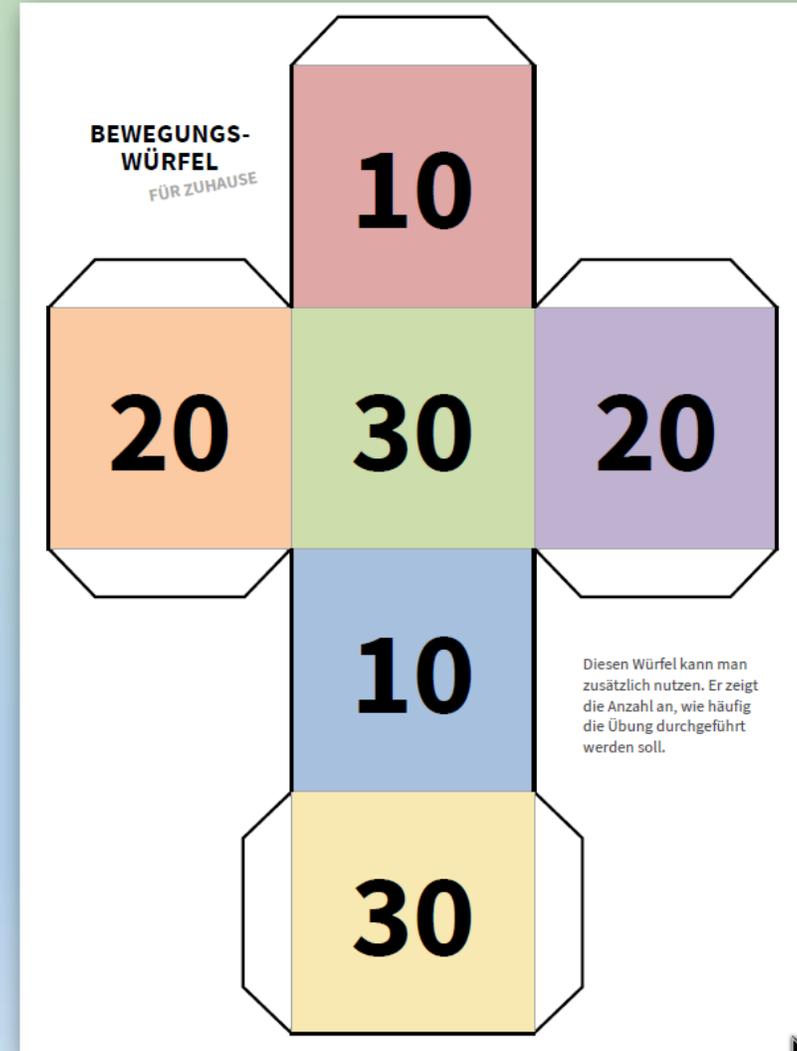
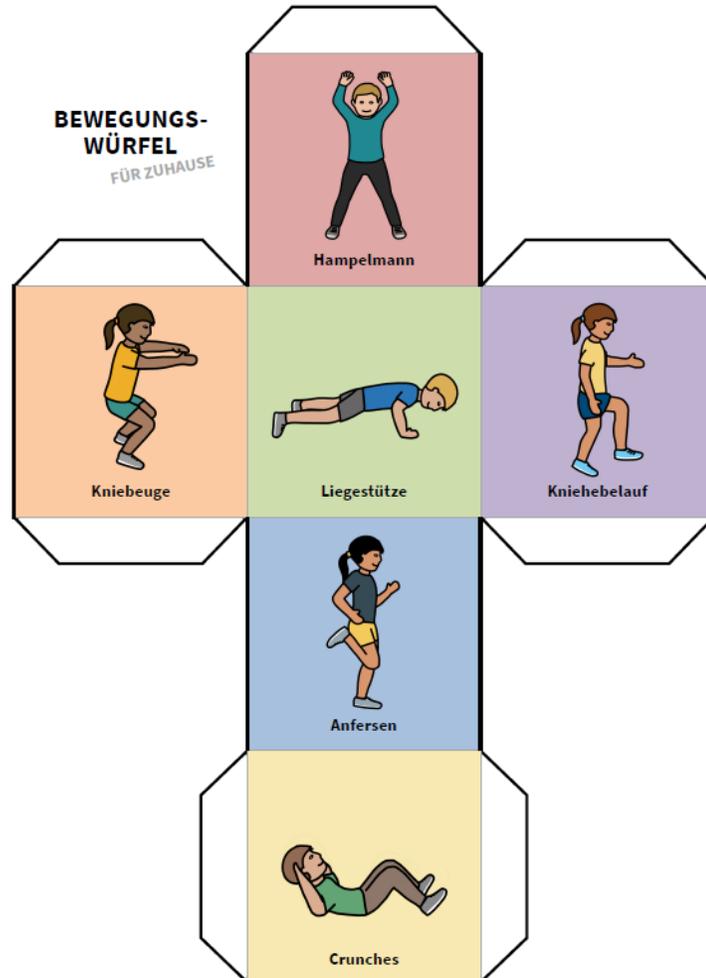


Freistaat  
Thüringen



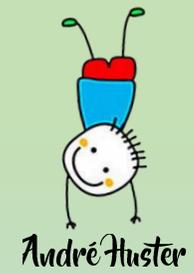
Institut für Lehrerfortbildung,  
Lehrplanentwicklung  
und Medien

Download von lehrermarktplatz.de mit eindeutiger Kennung 1941305. Nur zur zum Gebrauch im eigenen Unterricht. Weitergabe verb...





# Wir sind Sport – Übungsbeispiele für die Grundschule in besonderen Zeiten



Freistaat  
Thüringen

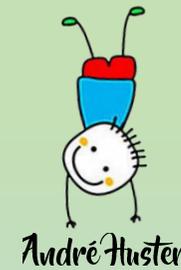


Institut für Lehrerfortbildung,  
Lehrplanentwicklung  
und Medien





# Wir sind Sport – Übungsbeispiele für die Grundschule in besonderen Zeiten



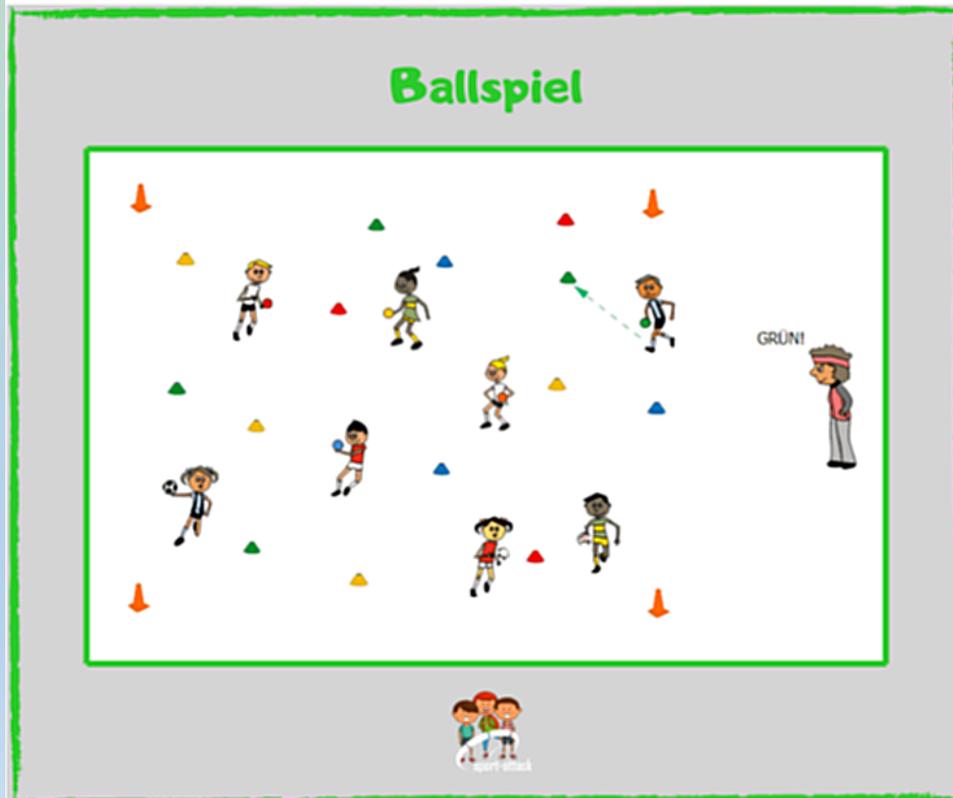
Freistaat  
Thüringen



Institut für Lehrerfortbildung,  
Lehrplanentwicklung  
und Medien

Diese Spiele findet ihr unter: [www.sport-attack.at](http://www.sport-attack.at)

## Spiele mit Abstand #1 | Train your Brain



### Beschreibung

Jeder Spieler erhält 1 Ball und beginnt zu laufen. Anschließend ruft der Übungsleiter eine Hütchenfarbe. Die Spieler müssen, so schnell wie möglich, zu einem Hütchen dieser Farbe laufen und davor eine Übung durchführen, welche im Vorhinein besprochen wurde. Z.B. Ball in die Luft werfen → 3x klatschen → Ball wieder fangen. Weiterlaufen bis das nächste Kommando erfolgt.

### Ort/Aufbau

- » In der Halle
- » Im Freien
- » Spielfeldgröße: immer an die Gruppengröße anpassen (5 x 10 m) → viele kleine Hütchen in 3 – 4 Farben

### Variationen

- » verschiedene Bälle verwenden
- » anstelle der Farben werden Tiernamen gerufen. Z.B.: Rot = Fuchs, Gelb = Biene, Grün = Eidechse
- » Steigerung: Übung wie oben, jedoch wird das Hütchen nun 1x umlaufen. Z.B.: 1 = links vorbeil, 2 = rechts vorbeil, 3 = rundherum (360°)
- » Beispiel: Das Kommando lautet: „3 gelb“ → die Spieler laufen 1x rundum das gelbe Hütchen

### Tipps & Tricks

- » die Aufgabenstellungen dem Niveau der Spieler anpassen
- » höchste Konzentration von den Spielern einfordern
- » Spieler geben immer aufeinander Acht

### Material

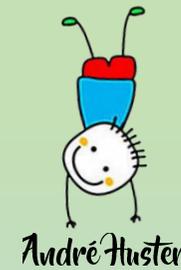
- » verschiedene Bälle
- » verschiedenfarbige Hütchen

### Spieldauer

- » 10 – 20 Minuten



# Wir sind Sport – Übungsbeispiele für die Grundschule in besonderen Zeiten



Freistaat  
Thüringen



Institut für Lehrerfortbildung,  
Lehrplanentwicklung  
und Medien

Diese Spiele findet ihr unter: [www.sport-attack.at](http://www.sport-attack.at)

## Spiele mit Abstand #2 | Material Run

### Laufspiel



#### Beschreibung

Die Spieler laufen kreuz und quer durch die Halle.

Von Zeit zu Zeit ruft der Lehrer ein bestimmtes Trainingsutensil (gelbes Trichter-Hütchen, rotes Flachhütchen, grünes Eckhütchen, blauer Reifen,...), welches so schnell wie möglich berührt werden soll. Im Anschluss wird weitergelaufen.

#### Ort/Aufbau

- » In der Halle
- » Im Freien
- » Spielfeldgröße: ganze Turnhalle

#### Variationen

- » mit verschiedenen Signalen und Materialien arbeiten:  
z.B. Material (Holz, Metall, Leder, Glas...) Pfiff → Holz; linker Arm in die Höhe → Metall; rote Markierung → Leder; usw.
- » Spieler laufen mit einem Ball am Fuß, prellend, hochwerfend,...kommt das Signal, wird der Ball an Ort und Stelle liegengelassen, das geforderte Material berührt und wieder zurück zum eigenen Ball gelaufen
- » Tempowechsel einplanen
- » Lauf-ABC anleiten
- » als Partnerübung: im Team → einer übernimmt die Materialauswahl → Selbstbestimmung

#### Tipps & Tricks

- » Konzentration und Fairness einfordern
- » Spieler geben immer aufeinander Acht
- » darauf achten, dass immer die richtigen Materialien berührt werden
- » kurze Pausen einlegen
- » mit verschiedenen Signalen arbeiten, um das Arbeitsgedächtnis zu aktivieren

#### Material

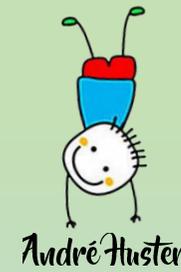
- » alle Materialien, die benötigt werden
- » optional: Pfeife, Hütchen (können für visuelle Reize genommen werden)

#### Spieldauer

- » 10 – 15 Minuten



# Wir sind Sport – Übungsbeispiele für die Grundschule in besonderen Zeiten



Freistaat  
Thüringen



Institut für Lehrerfortbildung,  
Lehrplanentwicklung  
und Medien

Diese Spiele findet ihr unter: [www.sport-attack.at](http://www.sport-attack.at)

## Spiele mit Abstand #3 | Der Einweiser



unter der App  
Train@Game  
(Sport attack Österreich)

gibt es noch viele  
Videos und  
Challenges

### Beschreibung

Jeder Spieler erhält einen Reifen.  
Die Spieler bilden einen Kreis und stellen sich in ihre Reifen.  
Der Übungsleiter (oder ein Spieler wie als Einweiser bestimmt) stellt sich in die Mitte des Kreises. Von dort aus bestimmt dieser immer 2 Mitspieler mit Fingerzeig. Die 2 gewählten Mitspieler wechseln so schnell wie möglich ihre Position. Dieser Vorgang wird schnell und dynamisch wiederholt.

### Ort/Aufbau

- » In der Halle
- » Im Freien
- » Spielfeldgröße: Kreisdurchmesser je nach Spieleranzahl bestimmen → es darf ruhig gelaufen werden!

### Variationen

- » der Einweiser gibt ein akustisches Signal. Z.B. BLAU! Die Spieler des blauen Reifens wechseln ihre Positionen,...
- » jeder Spieler erhält zusätzlich einen Ball und muss diesen beim Wechsel prellen, dribbeln, hochwerfen – fangen,...
- » beim Wechsel verschiedene Laufvarianten fordern: Kniehub, Hopselauf, Anfersen,...
- » beim Wechsel verschiedene Sprungvarianten fordern: einbeinig links/rechts, beidbeinig,...

### Tipps & Tricks

- » Einweiser wechseln
- » eigene Wechselkommandos kreieren lassen
- » Spieler geben immer aufeinander Acht
- » Konzentration einfordern

### Material

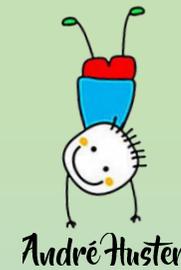
- » Reifen
- » optional: verschiedene Bälle

### Spieldauer

- » 10 – 15 Minuten



# Wir sind Sport – Übungsbeispiele für die Grundschule in besonderen Zeiten



Freistaat  
Thüringen



Institut für Lehrerfortbildung,  
Lehrplanentwicklung  
und Medien

 lehrermarktplatz  
alles.einfach.kollegial.



## Leh•rer\*in /zu:pe,hɛldn/

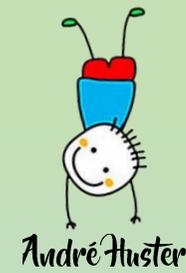
*Superheld\*innen in Alltagskleidung; sie fördern und fordern, regen zum Nachdenken an, stellen und beantworten Fragen, sie entdecken Stärken, fördern Talente, haben immer ein offenes Ohr, schlichten Streits, entwickeln Teamplayer und beraten in allen Lebenslagen. Sie bereiten Schüler\*innen auf die Welt von morgen vor!*

Gerade in diesen Zeiten leistet ihr so wertvolle Arbeit und helft, wo ihr nur helfen könnt. Wir sind wahnsinnig stolz auf euch und sagen DANKE!  
Schön, dass es euch gibt!





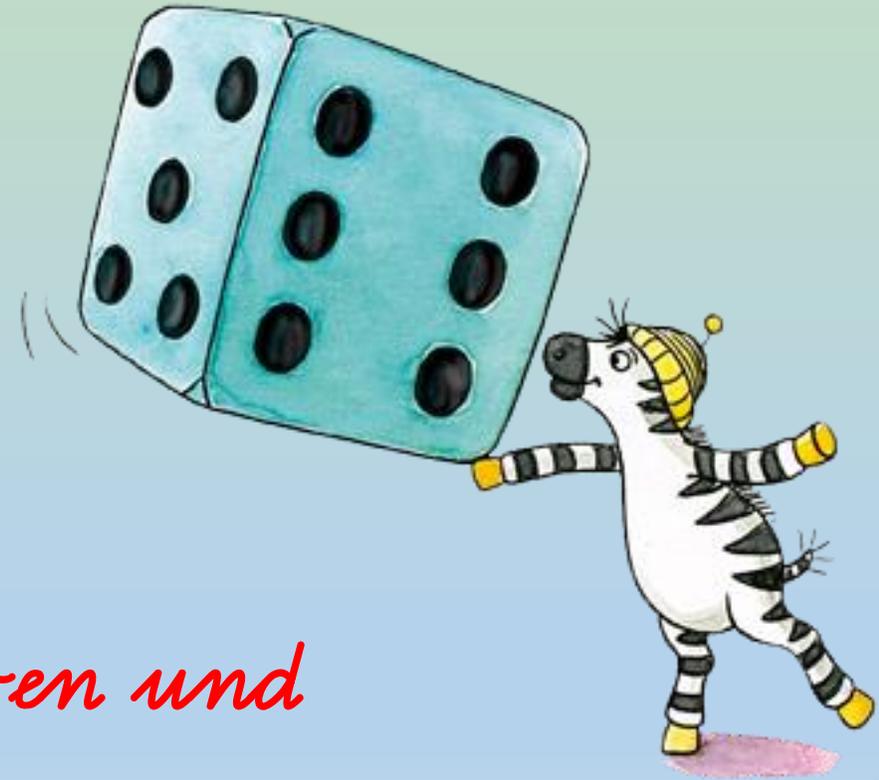
# Wir sind Sport – Übungsbeispiele für die Grundschule in besonderen Zeiten



Freistaat  
Thüringen



Institut für Lehrerfortbildung,  
Lehrplanentwicklung  
und Medien



*fürs Zuhören und  
Aufpassen*