2411: Mit Spiel, Spaß und Ausdauer durch die Stunde
Sarah Wiesenberg
Samstag, 22.11.2026 I 15:30 – 17:00 Uhr

Mit Spiel, Spaß und Ausdauer durch die Stunde

In dieser Einheit wird gelacht, gerannt und Spaß gemacht

Eine abwechslungsreiche Sporteinheit mit vielen spielerischen Übungen, die den Kindern auf motivierende Weise ermöglicht, ihre Ausdauer zu trainieren. Durch den hohen Spielspaß bleiben die Kinder die ganze Stunde über aktiv und engagiert.

Aufwärmen (emotional, sachlich, Bewegung)

Spiel zum Kennenlernen nach Art „ich packe meinen Koffer“:

Namen und lustige Sportart mit dem Anfangsbuchstaben seines Vornamens

Kreisaufstellung, jeder Spieler nennt seinen Namen und eine lustige Sportart, z. B. Sarah & Skihaserlsprung, Kim & Kniebeuge, Melli & kleine Maus… selbstverständlich wird eine passende (Sport-) Bewegung dazu animiert.

Jeder TN wiederholt die vorangegangen Namen und Sportarten mit den passenden Bewegungen.

Unsere Insel bleibt sauber (Reaktion, Umstellung, Ausdauer, Orientierung, Spaß)

Material: Matte, Schwämmchen (oder Korken), Musik „Baby Hai“

Die Matte in der Mitte der Halle positionieren, Schwämmchen oben drauf; 2-3 Spieler auf die Matte „Inselbewohner“, sie wollen die Insel sauber halten und werden, während die Musik läuft, alle Schwämmchen von der Matte werfen. Alle anderen Spieler, werden alles wieder auf die Insel zurückwerfen; wenn die Musik aus ist – dann aus. Ziel für die Inselbewohner ist es, dass keine Schwämmchen mehr auf der Insel sind, Ziel für die anderen ist, dass alle Schwämmchen oben sind.

Verschiedene Bälle (Orientierung, Reaktion, Umstellung)



Material: verschiedenen Bälle (Wasserball, Softball, Gummiball…..)
Kinder stehen im Kreis, wir beginnen mit einem Ball, der beliebig von einem Kind zum anderen wechselt, Kinder müssen sich merken zu wem sie geworfen haben, die Reihenfolge bleibt immer gleich. Es kommen in jeder Runde verschiedene Bälle dazu.
Schwierige Variante: wir rennen dazu in der Halle herum, die Ball-Reihenfolge bleibt aber gleich (Ausdauer).
Alternative Variante: die Richtung der Ball-Reihenfolge wechselt sich

Reifen wechsel dich (Umstellung, Reaktion, Koordination)
Material: Reifen
Alle TN stehen im Kreis und lassen ihren Reifen drehen, der Trainer sagt an, wann man einen Reifen weiter wandert oder zwei oder bis zu vier Reifen nach rechts oder links weiter rennt

Bäumchen wechsel Dich (Koordination, Orientierung, Reaktion, Geschwindigkeit)
Material: Reifen oder Fahrradreifen
Reifen im Kreis auslegen, jeder TN bekommt einen Reifen, ein TN steht in der Mitte und ruft z. B. „jeder mit kurzen Haaren tauscht den Platz“ – „jeder mit weißen Turnschuhen tauscht den Platz“…. und der TN, der in der Mitte steht, versucht einen leeren Reifen zu erwischen, während die aufgerufenen TN den Platz wechseln.

Fang die Maus (Reaktions- und Umstellungsfähigkeit, Ausdauer)

Material: Becher oder Joghurtbecher und ein Tischtennisball oder ein Ü-Ei

Jedes Kind erhält einen Becher und einen Tischtennisball (= die Maus), und läuft, springt, rennt durch die Halle. Den Tennisball im Becher hochwerfen und mit dem Becher wieder auffangen, wenn die freche Maus (= Becher) davon hüpft, schell hinterher springen und sie wieder einfangen.

Blumen sammeln (Orientierungsfähigkeit, Ausdauer)

Material: verschieden farbige Schwämmchen und Reifen in den passenden Farben

Alle Schwämmchen sind wild in der Halle verteilt; die Kids müssen alle einzeln einsammeln und in die richtigen Reifen legen

Eishockey (Ausdauer, Hand- Augenkoordination)

Material: Gummiringe und Stäbe

Kreisaufstellung, jedes Kind erhält einen Stab und wir beginnen mit einem Gummiring. Diesen schießen wir von einem zum anderen Kind mit Zuruf des jeweiligen Namens. Wir steigern die Anzahl der Gummiringe bis ganz viele durch die Gegend rutschen.

