

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Winterliche Aktivitäten drinnen und draußen*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)



## 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, eine 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 Materialien der vierten Doppelstunde bieten Anregungen für das bewusste und bewegte Erleben der Wintermonate und soll die Schülerinnen und Schüler motivieren, öfter draußen aktiv zu sein.

---

#### KOMPETENZPROFIL

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

---

## Allgemeine Hinweise

### Schulung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten

Die koordinativen Fähigkeiten sind Teil der motorischen Fähigkeiten und umfassen das Zusammenspiel des zentralen Nervensystems und der Muskulatur. Die Wechselwirkung der verschiedenen Fähigkeiten bestimmt, wie gut auf unterschiedliche, veränderte Bewegungssituationen reagiert und mit ihnen umgegangen werden kann. Die Schulung der motorischen Fähigkeiten durch Balancieren oder Durchführen von Koordinationsspielen ist wichtig, um gute Voraussetzungen für nachfolgende sportliche Tätigkeiten zu schaffen. Mit den vorliegenden Materialien werden vor allem die Reaktions-, Umstellungs- und Gleichgewichtsfähigkeit geschult.

### Bewegung in der kalten Jahreszeit

Die Wintermonate werden oft verstärkt mit Aktivitäten in geschlossenen Räumen verbracht. Ziel der vierten Doppelstunde ist es, die Sportstunden in der kalten Jahreszeit auch draußen zu gestalten. Die Natur verändert sich und damit auch die Körperwahrnehmung im Freien. Die Aktivitäten draußen können positive Impulse in der kalten/dunklen Jahreszeit setzen. Die Schülerinnen und Schüler sollen die Umgebung aufmerksam wahrnehmen und eventuelle Vorbehalte zur Aktivität im Winter draußen abbauen.

## Praktische Tipps

Bevor die vierte Doppelstunde auch bei niedrigeren Temperaturen draußen verbracht werden kann, muss dies mit den Schülerinnen und Schülern gemeinsam geplant werden und die Eltern sollten (evtl. mit einer Elternnotiz) über das Vorhaben informiert werden. Für die vorgestellte Sportstunde wird keine reguläre Sportkleidung, sondern dicke Jacken und Hosen, Handschuhe, Mütze, Schal usw. benötigt.

## Mediathek

- **Theis, Reiner und Lange, Anja:** Das große Limpert-Buch des Wintersports. Limpert Verlag, Wiebelsheim 2018.  
Dieses Praxisbuch vermittelt nicht nur Sporttreibenden, sondern auch denen, die Wintersport mit Einsteigern durchführen, das nötige Wissen rund um Alpinski, Eislaufen, Schneeschuhwandern u.v.m. und bietet einen großen Fundus an Tipps, Spielen und Übungen.
- **Reiners, Annette:** Praktische Erlebnispädagogik. Bewährte Sammlung motivierender Interaktionsspiele. Band 1. Ziel Verlag 2007.  
Hier findet man viele Ideen zu erlebnispädagogischen Spielen im Freien.

# Auf einen Blick

---

## 1. Doppelstunde

<b>Thema:</b>	Spiele im Schnee – Schulung der koordinativen Fähigkeiten
<b>M 1</b>	<b>Bewegen im Schnee</b>
<b>M 2</b>	<b>Spiele im Schnee</b>
<b>Benötigt:</b>	1 Hütchen und 1 Ball pro Person, 1 Softball, ggf. verschiedene Bälle, Sandsäckchen

---

## 2. Doppelstunde

<b>Thema:</b>	Winterliche Aktivitäten – Koordinations- und Gleichgewichtsschulung
<b>M 3</b>	<b>Winterliche Aktivitäten – Stationskarten</b>
<b>Benötigt:</b>	Balanciersteine, Teppichfliesen, Rollbretter, Pedalos®, 2 Gymnastikstäbe, 1 Weichbodenmatte, 1 Tau, Langbänke, 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

<b>Thema:</b>	Ein Biathlon in der Halle
<b>M 4</b>	<b>Aufbauplan Biathlon</b>
<b>Benötigt:</b>	4 Langbänke, 4–5 kleine Matten, 4–5 kleine Kästen, 4–5 Hütchen; 2 Teppichfliesen, 1–2 Kastenteile, 3–4 Slalomstangen, verschiedene Bälle, Zeitungen, 1 Stoppuhr

---

## 4. Doppelstunde

<b>Thema:</b>	Wahrnehmungsschulung in der Natur
<b>M 5</b>	<b>Schätz- und Suchaufgaben im Gelände</b>
<b>M 6</b>	<b>Experimentierprotokoll</b>
<b>M 7</b>	<b>Materialbeschaffung für die Experimente – Staffelspiel</b>
<b>M 8</b>	<b>Experimente durchführen</b>
<b>Benötigt:</b>	1 Klemmbrett, 1 Stift, 1 Thermometer (kein Fieberthermometer), 1 Messbecher, Seifenblasen, Strohhalm, 1 Schlitten und ggf. 1 kopierter Geländeplan pro Gruppe

## Stundenverläufe

Hinweis: Im folgenden Verlauf werden „Schülerinnen und Schüler“ mit „SuS“ abgekürzt.

### Doppelstunde 1: Spiele im Schnee – Schulung der koordinativen Fähigkeiten

#### Einführung

##### Bewegen im Schnee (M 1)

Zeigen Sie den SuS die Bildkarten 1 bis 4 bei **M 1** und lassen Sie sie das Thema der kommenden Stunden erraten. Lassen Sie sie außerdem von eigenen Erfahrungen zum Bewegen im Schnee/Wintersport erzählen.

#### Aufwärmen

##### Schlittenfahrt

Die SuS bilden 4er- bis 6er-Gruppen und laufen innerhalb ihrer Gruppen hintereinander durch die Halle (Schlittenfahren). Die vorderste Person lenkt den Schlitten, indem es Kommandos gibt, z. B.: Hopselauf, Ausfallschritte, Seitgalopp usw. Nach zwei bis drei Kommandos wechselt die Führungsposition.

#### Hauptteil

##### Spiele im Schnee (M 2)

Die SuS führen die Spiele durch.

#### Ausklang

##### Reflexion

- Was war für euch die Herausforderung bei den Spielen und warum?
- Was hat euch an den Spielen gut gefallen, was nicht?

Erläutern Sie in Anlehnung an die SuS-Antworten die koordinativen Fähigkeiten und wofür sie wichtig sind.

### Doppelstunde 2: Winterliche Aktivitäten – Koordinations- und Gleichgewichtsschulung

#### Aufwärmen

##### Zu Eis erstarren

Es werden 2–3 fangende Personen bestimmt, die versuchen, die anderen zu ticken. Wer gefangen wurde, muss in der Position zu „Eis“ erstarren, in der er sich in dem Moment befand. „Aufgetaut“ werden kann derjenige, wenn er von einem anderen Kind einmal umrundet wurde.

#### Hauptteil

##### Winterliche Aktivitäten (M 3)

Die SuS bilden Paare oder 4er-Gruppen und durchlaufen die Stationen.

## Ausklang

### Schneeball-Massage

A legt sich bäuchlings auf eine Matte und schließt die Augen. B verteilt „Schneebälle“ (Sandsäckchen) auf dessen Rücken und legt sie nach und nach um. Nach einigen Minuten werden die Rollen getauscht.

*Tipp:* Im Hintergrund kann Meditationsmusik abgespielt werden.

## Doppelstunde 3: Ein Biathlon in der Halle

### Einführung (M 1)

Die SuS betrachten die Bildkarte 5 von **M 1** und äußern sich dazu, was sie schon über die Disziplin Biathlon wissen. Lassen Sie die SuS außerdem aufzählen, welche Ausstattung und Fähigkeiten man dazu braucht.

### Aufwärmen

#### Haltet den Schießstand frei

In der Spielfeldmitte werden 1–2 Kastenteile aufgestellt und mit Bällen gefüllt, die später auch für den Biathlon verwendet werden. Zwei Werfer-Kinder haben die Aufgabe, die Bälle ins Feld zu werfen. Die anderen versuchen, sie möglichst schnell wieder in die Kastenteile zurückzulegen. Gelingt es den Werfer-Kindern, die Kastenteile innerhalb von zwei Minuten zu leeren?

### Hauptteil

#### Ein Hallen-Biathlon (M 4)

Die SuS bilden 4er- bis 5er-Gruppen. Nach dem gemeinsamen Aufbau (siehe **M 4**) führen sie den Biathlon gegeneinander durch.

### Ausklang

Es kann eine Reflexion, eine Siegerehrung und eine abschließende Schneeballschlacht mit Zeitungsbällen o. Ä. stattfinden.

## Doppelstunde 4: Wahrnehmungsschulung in der Natur

### Aufwärmen

#### Farben-Körperteil-Spiel

Die SuS laufen durcheinander. Nennen Sie von Zeit zu Zeit einen Körperteil und eine Farbe. Die SuS müssen nun möglichst schnell den genannten Körperteil an die genannte Farbe bringen (dabei kann sich die Farbe in der Umgebung oder an der Kleidung befinden).

### Hauptteil

#### Schätz- und Suchaufgaben im Gelände (M 5, M 6)

Die SuS lösen Schätz- und Suchaufträge in der Natur (siehe **M 5**). Ihre Vermutungen tragen sie in die Tabelle bei **M 6** ein.

Danach findet eine kurze Reflexion statt:

- Was habt ihr in der Natur/Umgebung wahrgenommen?
- Welche Beobachtung hat euch am meisten erstaunt?

**Materialbeschaffung für die Experimente (M 7)**

In vier Gruppen sollen die SuS die Materialien, die im Anschluss zum Experimentieren benötigt werden, zusammentragen. Ein Schlitten pro Gruppe dient dabei als Transportmittel.

**Experimente durchführen (M 8)**

Dieses Mal führen die SuS Experimente durch und tragen ihre Beobachtungen und Versuchsergebnisse im Protokoll (M 8) zusammen. Die Orte können auf einem kopierten Geländeplan durch Nummern oder Symbole gekennzeichnet werden. Es ist aber auch möglich, die SuS die Experimentierorte selbst wählen und auf einem Lageplan markieren zu lassen (manche der Experimente sind an bestimmte Gegebenheiten geknüpft, so dass ein Bewegen der SuS unabdingbar ist).

*Hinweis:* Ist das Areal eher klein, und somit die Strecken zwischen den Aktionsorten gering, können die Experimente mit Bewegungsaufgaben kombiniert werden.

**Ausklang**

Besprechen der Ergebnisse und Eindrücke.

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Winterliche Aktivitäten drinnen und draußen*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)

