

Sport und TB

Einstieg

Kurzes Gespräch im Sitzkreis: Warum ist Bewegung gut für unseren Körper? Macht die Bewegung stark? Warum ist richtiges und bewusstes Atmen wichtig? Warum hilft frische Luft der Lunge?

Aufwärmen: „Frische-Luft-Lauf“

Lockeres Laufen durch die Halle

Bei einem Pfiff:

- tief durch die Nase einatmen
- langsam durch den Mund ausatmen
Arme dabei heben und senken

Ziel: Atmung bewusst wahrnehmen

Hauptteil: Bewegungsstationen

Station 1: Atem-Ball

Schüler*innen pusten einen leichten Ball (z. B. Softball) über den Boden

Ziel: kontrolliertes, ruhiges Ausatmen

Station 2: Lungen-Sprung

Fünf Hampelmänner, danach drei tiefe Atemzüge

Danach kurze Pause

Ziel: Anstrengung + Erholung

Station 3: Rücksicht-Staffel

Staffelspiel: langsam starten, auf andere achten

Wer müde ist, darf pausieren

Ziel: Erkenntnis, jeder Körper ist anders

Station 4: Entspannung

Auf Matten liegen, Hand auf den Bauch, ruhig ein- und ausatmen

Abschlussreflexion

Wie hat sich euer Körper angefühlt?

Warum helfen Bewegung und Atmung gesund zu bleiben?

Wie können wir auf unseren Körper und aufeinander aufpassen?