

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

5 Hampelmänner, danach 3 tiefe Atemzüge

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?

Sammeln der Antworten