

Kurseinheit 1 – Kennenlernen, Eingangstest (1)

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, metho- disch- □didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergo- meter, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	15	Einstimmung auf Kurseinheit	Kennen lernen & Organisatorisches	Begrüßung, Vorstellung des Kursleiters Verteilung der Teilnehmerhefter mit dem Hinweis, dass in jeder Stunde etwas dazu kommt (Bitte mitbringen!) Anwesenheitsliste	Kreisformation,	Tafel / Flip Chart, Teilnehmerlisten, Eingangsfragebögen, Schreibutensilien	Offen sein für Fragen (auch nach Fotoerlaubnis fragen – für Fotos die im Laufe des Kurses gemacht werden)
Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	7	Vermittlung von Kompetenzen zur langfristigen Ausführung eines eigenständigen gesundheitswirksamen Trainings	Lenkung der Wahrnehmung der Kinder auf den Inhalt des Kurses	Frage an die Kinder: „Was ist in unserem Rücken alles drin?“	Induktive Lernmethode	Gemütlicher Sitzkreis	Kursleiter moderiert Fazit „Über alles was ihr genannt habt wollen wir etwas lernen und uns jede Menge bewegen.“ Spaß und Kennenlernen steht im Vordergrund, Kursleiter macht teilweise mit und regt an
Einstimmung/ Aufwärmen	7	Effekte der Erwärmung spüren (Sinn einer Erwärmung nachvollziehen)	Kennenlernen, Anregung des Herz-Kreis-Lauf-Systems, Erwärmung der Muskulatur, Spaß	Inselspiel (Eltern gemeinsam mit Kindern): Zu Musik laufen alle Teilnehmer zwischen den Inseln umher, bei Musikstopp müssen sie sich in eine Insel retten, Inseln werden von Runde zu Runde weniger; während der Musik wird sich auf unterschiedliche Weise (Hand geben, abklatschen, ...) mit Namen begrüßt	Extensive Intervallmethode, Interaktion	Chaosformation Reifen, Musikanlage	

Kurseinheit 1 – Kennenlernen, Eingangstest (2)

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, metho- didische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergo- meter, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	„Eingangstest“, Kursleiter
Schwerpunkt/ Hauptteil	22	Erfassung der Leistungsfähigkeit der für wichtigen Muskelgruppen und Fähigkeiten hinsichtlich der Intention des Kurses	Durchführung des Prätest, Erfassung der motorischen Leistungsfähigkeit der Kinder in ausgewählten Fähigkeiten	Eingangstest: <ul style="list-style-type: none"> - Station „Ball halten mit gestreckten Armen auf Zeit“ Partnerarbeit: Partner 1 hält einen Stab an Kopf-Schulterblatt-Po, sobald sich einer dieser Punkte löst oder Arme sich beugen: Test beendet, Partner 2 hält einen Gymnastikball an den gestreckten Armen so lange als möglich (Kraft: dorsale Kette und Schulter) - Station „Schiffchen in Rückenlage (Kraft: ventrale Kette) - Station „Rumpfvorbeugen“ (Beweglichkeit) - Station „Standhochsprung“ (Schnellkraft: untere Extremitäten) - Station „Stufensteigen“ (Kraftausdauer untere Extremitäten) 	Stationsbetrieb	Bänke, 2 Prellbälle, , Tafel oder Flipchartpapier, Kreide, Stoppuhr, Testbögen „Eingangstest“	Die Eltern testen ihre Kinder selbst, im Vorfeld werden die Teststationen genau erklärt, jedes Kind bekommt den Testbogen „Eingangstest“, Kursleiter steuert den Ablauf und unterstützt, sowie kontrolliert den Testablauf
Ausklang/ Cool down	9	Entspannte Körperwahrnehmung	Entspannung, Eltern-Kind-Interaktion	Partnermassage (Eltern massieren Kinder): „Pizza backen“, je nach Zeit und Wunsch darf auch gewechselt werden	Massage + Geschichte	Paarweise (Eltern + Kind), Gymnastikmatten	Hinweis: Massage kann auch zu Hause vor dem Schlafen erfolgen
Zusätzliche Stundenhinweise	Die Stationen des Eingangstest sollten für einen flüssigen Ablauf im Vorfeld des Kurses schon vorbereitet werden. Weiterhin müssen in dieser Stunde letzte Eingangschecks ausgefüllt werden , als auch offene Gebühren gefordert werden (Quittungen und Stempel bereit halten).						

Kurseinheit 2 – Mein Körper (1)

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	10	Einstimmung auf Kurseinheit	Freies Spiel, Austoben	Begrüßung der Kinder, sie dürfen noch 5 Minuten frei mit Bällen (o. ä.) spielen, Kontrolle der Sportkleidung, Schmuck, ... offen sein für Fragen der Kinder	Induktive Methode, Spaß	Bälle, Anwesenheitsliste	Kinder können sich etwas austoben und sind aufmerksamer für den folgenden Stundenteil
Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	10	Vermittlung von Kompetenzen zur langfristigen Ausführung eines eigenständigen gesundheitswirksamen Trainings	Lenkung der Wahrnehmung der Kinder auf den Inhalt der Stunde, Vorbereitung für weitere Stunden	Mein Körper: Frage an die Kinder – was da alles drin ist (Aufzählung), Erinnerung an 1. Stunde, Ablauf der Erwärmung erläutern – anhand des Arbeitsblattes „Mein Körper“	Induktive Lernmethode	Gemütlicher Sitzkreis, Arbeitsblätter „Mein Körper“	Kursleiter moderiert und lässt jedes Kind zu Wort kommen.
Einstimmung/ Aufwärmen	10	Effekte der Erwärmung spüren (Sinn einer Erwärmung nachvollziehen)	Anregung des Herz- Kreis- Lauf- Systems, Erwärmung der Muskulatur, Wahrnehmung auf den Körper lenken	Mein Körper: Jedes Kind schreibt auf sein Blatt seinen Namen und legt es mit Stift auf die andere Hallenseite. Nun wird immer zwischen Blatt und Kursleiter mit versch. Lauftechniken (Lauf ABC) hin und her gewechselt, in jeder Runde wird etwas in das Bild dazu gezeichnet (Wirbelsäule, Herz, Lunge, Knochen, Magen, Darm, ...) Am Ende werden die Blätter eingesammelt.	Extensive Intervallmethode	Linienlauf, Stifte, Arbeitsblätter „Mein Körper“	Kursleiter zeichnet auf seinem Blatt vor und die Kinder übertragen es auf ihr eigenes – dabei sollte keine Kontrolle erfolgen Kein Kind wird ausgelacht – alle Bilder werden geachtet. Hinweis Lieblingssport – Vielleicht können wir etwas davon auch hier machen.

Kurseinheit 2 – Mein Körper (2)

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, metho- didische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergo- meter, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Schwerpunkt/ Hauptteil	22	Handlungskompetenz für das individuelle Training aufbauen, Aufbau von Selbststeuerungs- kompetenzen; Hinführung zu einem selbstgesteuerten Training; Erlernen der eigenverantwortlichen Belastungsdosierung	Spiele, Förderung des Spaßfaktors, Interaktion Ganzkörperstabilisation Isometrische Kräftigung der ventralen Kette	<p>Spiel: „Feuer, Wasser, Sand“ (Kinder laufen durcheinander, wenn Musik stoppt müssen Kinder auf verschiedenen Kommandos mit entsprechend festgelegten Haltungen (Feuer = Einbeinstand, Wasser – Standwaage, Sand = Schiffchen) reagieren Spiel: „Elefantenraufen“ Partnerübung: Kinder befinden sich Schulter an Schulter nebeneinander im Vierfüßlerstand und versuchen sich zur Seite (über eine Linie) zu drängen Spiel: „Steh Bock – Lauf Bock“ Fänger mit Parteiband kennzeichnen. Spielfeld festlegen. Der „Gefangene“ muss sich durch eine bestimmte Spielhaltstellung (Vierfüßerstand mit Knie leicht abgehoben) erkennbar geben, er kann befreit werden, wenn ein Mitspieler umter ihm durch kriecht Variationen: - Ausgangsstellung, bzw. gefangenen Position verändern</p>	Dauermethode, extensive Intervallmethode Partnerarbeit	Gymnastikmatten, Musik	
Abschluss Ausklang/ Cool down	8	Atmung, Abschluss	Wahrnehmung, Auswertung der Stunde, Hausaufgabe	Atmung fühlen – Kinder spüren sich gegenseitig Gemeinsame Auswertung „Mein Körper“ – Bilder werden angeschaut und verteilt Hausaufgabe: „Mein Lieblingssport“	Paarweise, lockere Gesprächsrunde	Gymnastikmatten, Arbeitsblätter „Mein Lieblingssport“	Kein Kind wird ausgelacht – alle Bilder werden geachtet. Hinweis Lieblingssport Vielleicht können wir etwas davon auch hier machen.
Verabschiedung Zusätzliche Stundenhinweise	Themen wie Herz, Lunge, Muskeln, Knochen oder Wirbelsäule kommen – wie auch in dieser Stunde – verteilt in vielen anderen Stunden vor. Das Arbeitsblatt „Mein Körper“ kann hierfür immer eine Erinnerungshilfe sein („Wisst ihr noch? ...“)						

Kurseinheit 3 – Wirbelsäule - Dinosaurierhals (1)

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, metho- didisch- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergo- meter, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	10	Einstimmung auf Kurseinheit	Auswertung der Hausaufgabe	Begrüßung der Kinder, Anwesenheit, gemeinsam wird die Hausaufgabe ausgewertet – mögliche Übungen festsetzen.	Gemütlicher Gesprächskreis	Anwesenheits liste	Kinder sollen spüren, dass sie in den Kursbetrieb teilweise eingreifen können.
Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	10	Vermittlung von Kompetenzen zur langfristigen Ausführung eines eigenständigen gesundheitswirksamen Trainings	Vermittlung – Die Wirbelsäule lebt von der Bewegung!	Im gemütlichen Gesprächskreis legt der Kursleiter ein Modell einer Wirbelsäule hin. Fragen: „Was ist das?“, „Haben wir das auch in uns drin?“, „Was kann die alles? – Könnt ihr das auch?“; Kinder dürfen anfassen, Knochen zählen, Fragen stellen, Hinweis bei Frage zur Bandscheibe („Bandschie“) auf das Stundenende geben.	Induktive Lernmethode, viele Fragen stellen, Kinder mitmachen lassen	Modell, Wirbelsäule	Die Kinder können auch an sich gegenseitig die Dornfortsätze spüren, und sollen die Bewegungen der Wirbelsäule mitmachen.
Einstimmung/ Aufwärmen	7	Effekte der Erwärmung spüren (Sinn einer Erwärmung nachvollziehen)		Spiel: „Roboter“ Spiel: „Jägerball“	Dauermethode	Paarweise, Chaos, weiche Bälle	Beim Roboterspiel dürfen die Signale gern auch vertauscht werden.
Schwerpunkt/ Hauptteil Schwerpunkt/ Hauptteil	25	Handlungskompetenz für das individuelle Training aufbauen, Aufbau von Selbststeuerungs- kompetenzen; Hinführung zu einem selbstgesteuerten Training; Erlernen der eigenverantwortlichen Belastungsdosierung	Schulung ausgewählter Motorischer Fertigkeiten, Koordination, Kraft	Stationstraining: <ul style="list-style-type: none"> • Station: „Koordinationsleiter“ • Station: „Ballprellen im Slalom“ • Station: Hockwendesprünge“ • Station: „Rollen vw, rw“ • Station: „Krebs“ • Station: „Käfer“ 	Stationsbetrieb, Hintergrundmusik motiviert	Mehrere Bänke, Koordinationsleiter, 3 – 4 Prellbälle, Matten, Stoppuhr, Musik	Die Kinder werden gleichmäßig auf die Stationen verteilt, nach 2 Minuten wird gewechselt, Kursleiter motiviert und steuert den Ablauf

Kurseinheit 3 – Wirbelsäule - Dinosaurierhals (2)

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Abschluss - Ausklang/ Cool down	8	Kreativer Abschluss	Vermittlung – Die Wirbelsäule lebt von der Bewegung!	Was sind Bandschies? – Frage: „Kann sich die Wirbelsäule ohne Bandschies bewegen?“ (Bsp. 2 Bauklötze übereinander), Aha – Effekt: Schwamm dazwischen – Wirbelsäule bewegt sich, Schwamm braucht immer Bewegung, sonst trocknet er aus. Kinder basteln ein eigenes Modell – Wirbelsäule für zu Hause	Induktive Lernmethode	Modell Wirbelsäule, viele Holzklötze, Schwämme, Klebeband, Schere	Der Kursleiter macht den Kindern einmal vor, wie sie das Modell basteln können. Anschließend basteln die Kinder selbst und Kursleiter unterstützt.
Verabschiedung Zusätzliche Stundenhinweise	Die Kinder freuen sich riesig, wenn sie ein eigenes Wirbelsäulenmodell mit nach Hause nehmen können. Effekt: Kinder erklären den Eltern die Funktion der Wirbelsäule und wie wichtig Bewegung für den Schwamm ist.						

Kurseinheit 4 – Muskeln, Reise in den Tierpark (1)

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodische/ didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	10	Einstimmung auf Kurseinheit	Freies Spiel, Austoben	Begrüßung der Kinder, sie dürfen noch 5 Minuten frei mit Bällen (o. ä.) spielen, Kontrolle der Sportkleidung, Schmuck, ... offen sein für Fragen der Kinder	Induktive Methode, Spaß	Bälle, Anwesenheitsliste	Kinder können sich etwas austoben und sind aufmerksamer für den folgenden Stundenteil
Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	10	Vermittlung von Kompetenzen zur langfristigen Ausführung eines eigenständigen gesundheitswirksamen Trainings	Vermittlung: Die Muskeln leben von der Bewegung!	Im gemütlichen Kreis werden die Kinder gefragt: „Wo haben wir überall Muskeln?“ Gemeinsam wird erarbeitet was ein Muskel braucht um „stark“ zu werden.	Induktive Lernmethode	Gemütlicher Gesprächskreis	Die Kinder können auch die Muskeln an sich gegenseitig fühlen.
Einstimmung/ Aufwärmen	8	Effekte der Erwärmung spüren (Sinn einer Erwärmung nachvollziehen)	Anregung des Herz-Kreislauf- und Atemsystems, Erwärmung der Muskulatur, Vorbereitung des Hauptteils, Spaß	Reise in den Tierpark: Alle fahren mit dem Auto kreuz und quer durch die Halle. Im Tierpark angekommen werden die einzelnen Gehege (Matten) besucht, und die entsprechende Übung der Tiere gemeinsam durchgeführt Spiel: „Tierpark – Tiere“ (die Kinder laufen zu Musik umher – bei Musikstopp zeigt der Kursleiter ein Tier und die Kinder müssen schnell die entsprechende Übung machen)	Dauermethode, extensive Intervallmethode	Chaos, Gymnastikmatten, Musik, Bildkarten der Tierpark-Tiere	Der Kursleiter macht mit und steigert die Motivation.
Schwerpunkt/ Hauptteil	24	Handlungskompetenz für das individuelle Training aufbauen, Aufbau von Selbststeuerungskompetenzen; Hinführung zu einem selbstgesteuerten Training; Erlernen der eigenverantwortlichen Belastungsdosierung	Kindgerechte Kräftigung der dorsalen und ventralen Rumpfmuskulatur, Förderung des Spaßfaktors an Bewegung	Stationsbetrieb: Station : „Tiger“ – Vierfüßler mit diagonal angehobenem Arm und Bein Station: „Pinguin“ – BL, Schulterblätter zusammenziehen und Arme anheben Station : „Käfer“ – RL, diagonal Arme und Beine zueinander bringen Station: „Affe“ – Bauch Crunch Station: „Katze und Kuh“ – Vierfüßler, runder und durchgebeugter Rücken	Stationsbetrieb (nach etwa 1 Minute wird gewechselt), Kinder werden gleich verteilt 4 Durchgänge	lustige Hintergrundmusik, Gymnastikmatten, Stationskarten mit Tieren + Übungen	Hier können lustige Fotos geschossen werden, welche an die Eltern (per Mail) weitergeleitet werden.

Kurseinheit 4 – Muskeln, Reise in den Tierpark (2)

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Abschluss Ausklang/ Cool down	8	Entspannung, Wirksamkeit für den Alltag	PMR für Kinder: Alle Matten des Hauptteils werden zu einer Liegewiese zusammen geschoben und die Kinder führen gemeinsam eine kleine PMR durch (Bilder nachstellen). Mitgabe des Blattes „Übungen für zu Hause“	Anspannen, Entspannen – PMR für Kinder	Gymnastikmatten,	Hinweis: Übungen können zu Hause gemeinsam mit den Eltern durchgeführt werden. Teilnehmerblätter „Reise in den Tierpark“	Entspannung, Wirksamkeit für den Alltag
Verabschiedung Zusätzliche Stundenhinweise	Das Spiel „Tierpark – Tiere“ kann jederzeit mit den Tierkarten auch in anderen Stunden zur Anwendung kommen. Auf diese Weise führen die Kinder im Sinne einer Wiederholung kindgerechte Kräftigungsübungen durch.						

Kurseinheit 5 - Koordination (1)

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, metho- didisch- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergo- meter, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	10	Einstimmung auf Kurseinheit	Freies Spiel, Austoben		Begrüßung der Kinder, sie dürfen noch 5 Minuten frei mit Bällen (o. ä.) spielen, Kontrolle der Sportkleidung, Schmuck, ... offen sein für Fragen der Kinder	Induktive Methode, Spaß	Bälle, Anwesenheitsliste
Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	10	Vermittlung von Kompetenzen zur langfristigen Ausführung eines eigenständigen gesundheitswirksamen Trainings	Vermittlung Koordination	Wieso kann ich Dinge gleichzeitig tun (Ball werfen und gleichzeitig rennen)? Warum ist das Zusammenspiel der Muskeln so wichtig für die aufrechte und stabile Körperhaltung	Induktiver Lernweg		
Einstimmung/ Aufwärmen	7	Effekte der Erwärmung spüren (Sinn einer Erwärmung nachvollziehen)	Allgemeine Erwärmung, Spaß, Einbezug der Kinder	Stopptanz, wenn die Musik stoppt, sollen Kinder innehalten (in: Standwaage, auf einem Bein, ...)		Extensive Intervallmethode	Chaos, Kreis, eventuell Ma tten, Musik
Schwerpunkt/ Hauptteil	26	Handlungskompetenz für das individuelle Training aufbauen, Aufbau von Selbststeuerungs- kompetenzen; Hinführung zu einem selbstgesteuerten Training; Erlernen der eigenverantwortlichen Belastungsdosierung	Koordinationstraining, Spaß Kräftigungsschulung Rumpf	Bewegungslandschaft: Station : „Hampelmann“ (Reifen) Station : „Balancekünstler“ (Wippe) Station : „Zielwerfen“ (rechts u. links) Station: „Tiger“ Station: „Pinguin“	Freier Stationsbetrieb Ohne Wechselvorgabe	Reifen, Bank, Bälle, Würfäckchen, Matten, ... Lustige Hintergrund musik	Die Kinder dürfen frei von Station zu Station wechseln. Kinder helfen beim Auf- und Abbau
Abschluss Ausklang/ Cool down	7	Mobilisation, Hausaufgabe	Lockerung der Fußmuskulatur, Entspannung,	Kleine Fußgymnastik: Im Kreis führen die Kinder eine kleine Fußgymnastik mit Tüchern durch. Hausaufgabe: 1-Beinstand im Alltag (Zähneputzen, beim Anstehen)		Gemütlicher Abschluss	Kreis, Matten, Tücher,
Verabschiedung Zusätzliche Stundenhinweise	Im Vorfeld der Stunde sollten die Eltern (Elternabend, Mail) informiert werden, dass die Kinder den Schulranzen in dieser, sowie auch in der nächsten Stunde mit dabei haben.						

Kurseinheit 6 - Körperwahrnehmung (1)

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodische/didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	10	Einstimmung auf Kurseinheit	Freies Spiel, Austoben	Begrüßung der Kinder, sie dürfen noch 5 Minuten frei mit Bällen (o. ä.) spielen, Kontrolle der Sportkleidung, Schmuck, ... offen sein für Fragen der Kinder	Induktive Methode, Spaß	Bälle, Anwesenheitsliste	Kinder können sich etwas austoben und sind aufmerksamer für den folgenden Stundenteil
Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	10	Vermittlung von Kompetenzen zur langfristigen Ausführung eines eigenständigen gesundheitswirksamen Trainings	Vermittlung von Körperwahrnehmung	Warum ist eine aufrechte Körperhaltung für die Gesundheit so wichtig? Wie gehe ich, wenn ich gut gelaunt bin und wenn ich niedergeschlagen bin?	Induktive Lernmethode	Gepackte Schulranzen aller Teilnehmer	Sollte ein Kind keinen Ranzen dabei haben, kann es sich einen von einem anderen mal ausborgen.
Einstimmung/ Aufwärmen	9	Effekte der Erwärmung spüren (Sinn einer Erwärmung nachvollziehen)	Allgemeine Erwärmung, Körperwahrnehmung	Spiel: „Bauernhof“ Spiel: „Umgucker“	Ruhige Spielformen	Chaos Gymnastikmatten, eventuell	
Schwerpunkt/ Hauptteil	25	Handlungskompetenz für das individuelle Training aufbauen, Aufbau von Selbststeuerungskompetenzen; Hinführung zu einem selbstgesteuerten Training; Erlernen der eigenverantwortlichen Belastungsdosierung	Körperwahrnehmung, Interaktion, Spaß Ganzkörperspannung gekoppelt mit Atmung	Spiel: „Skulptur bauen“ Partnerübungen: Matheaufgaben auf den Rücken schreiben, Bilder auf den Rücken zeichnen Spiel: „Stille Post“ Partnerarbeit Zinnsoldat (Partner 1 bewegt Partner 2 in verschiedene Positionen, die Partner 2 stabilisieren muss) Partnerarbeit: Partner 1 liegt auf dem Boden (Knie und Hüfte im 90° Winkel, Arme nach oben gestreckt, Partner 2 darf an Händen und Füßen drücken und ziehen), Partner 1 muss dagegen halten	Ruhige Spiel- und Übungsformen, Gruppenübungen, Paarübungen	Gymnastikmatten, eventuell Bildkarten für die Partnerübungen	Der Kursleiter weist darauf hin, dass die Berührungen vorsichtig und mit Gefühl erfolgen sollen und er interveniert, wenn ein Kind zu grob agiert.

Kurseinheit 6 – Schulranzen 2, Körperwahrnehmung (2)

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, metho- disch- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergo- meter, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Abschluss Ausklang/ Cool down	6	Stundenausklang Regeneration	Entspannung	Phantasiereise für Kinder: Alle Kinder liegen gemütlich auf einer Matte und lauschen einer kleinen Phantasiereise. Abschließend wird eine kleine Aktivierung vorgenommen.	Phantasiegeschichte für Kinder	Gymnastikmatten, Ruhige Hintergrundmusik	Die Geschichte sollte nicht zu lange dauern. Kinder die „stören“ können leicht beruhigt werden, wenn sie in die Geschichte mit eingreifen können (Gute Idee dann für alle!)
Verabschiedung Zusätzliche Stundenhinweise	Diese Stunde erfordert ein hohes Konzentrationsniveau der Kinder. Bei sehr aufgewühlten Gruppen empfiehlt es sich, die Erwärmung etwas intensiver zu gestalten, damit die Kinder für den Hauptteil der Stunde etwas ausgepowert sind.						

Kurseinheit 7 – Das Becken – vom Vierbeiner zum Zweibeiner (1)

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, metho- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergo- meter, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	10	Einstimmung auf Kurseinheit	Freies Spiel, Austoben	Begrüßung der Kinder, sie dürfen noch 5Minuten frei mit Bällen (o. ä.) spielen, Kontrolle der Sportkleidung, Schmuck, ... offen sein für Fragen der Kinder	Induktive Methode, Spaß	Bälle, Anwesenheitsliste	Kinder können sich etwas austoben und sind aufmerksamer für den folgenden Stundenteil
Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	10	Vermittlung von Kompetenzen zur langfristigen Ausführung eines eigenständigen gesundheitswirksamen Trainings	Hüftgelenk/Becken – Dreh- und Angelpunkt der Aufrichtung	Warum ist die Beckenstellung so wichtig für eine gute Körperhaltung und wie kann ich sie beeinflussen? (Beispiel anhand einer Schüssel, die ich ausleere in alle Ebenen)	Induktiver Lernweg	Gemütlicher Gesprächskreis Schüssel	Eventuell kann der Kursleiter in Einzelfällen mit den Eltern das Gespräch suchen, bzw. mit der Schule über dieses Thema sprechen.
Einstimmung/ Aufwärmen	7	Effekte der Erwärmung spüren (Sinn einer Erwärmung nachvollziehen)	Förderung interaktiver Gruppenprozesse, Schulung sozialer Kompetenzen, Erhöhung des Spaßfaktors	Spiel: „Platzwechsel auf der Bank“ 2 Teams, Kinder stehen auf einer Bank, ein Platz bleibt frei, Ziel: Plätze so wechseln, dass sie danach genau umgekehrt stehen Spiel: „Verletzentransport“ Jeder hält sich an den Händen des gegenüber stehenden Gruppenmitglieds fest, sodass ein Spalier gebildet wird, ein Freiwilliger wird hochgehoben, abgeseht etc.	Spiele aus dem Bereich „Erlebnispädagogik“, Miteinander, spielen es kann nur die ganze Gruppe gewinnen	Reifen, Musik, Decke, Bank, Matten	Erwärmung und Hauptteil verschmelzen in dieser Stunde zu einer Einheit. In den Inhalten stehen Spielvor- schläge. Je nach Zeit muss eventuell ein Spiel weggelassen werden, da bei manchen Spielen die Kinder etwas länger brauchen – Zeit, die man unbedingt geben sollte.
Schwerpunkt/ Hauptteil	26	Handlungskompetenz für das individuelle Training aufbauen, Aufbau von Selbststeuerungs- kompetenzen; Hinführung zu einem selbstgesteuerten Training; Erlernen der eigenverantwortlichen Belastungsdosierung	Beckenmobilisation/Körper- wahrnehmung Ganzkörper- und Rumpfkraftigung/stabilisation	RL – Tunnel bilden unter dem Rücken (Was passiert, wenn ich den Bauch/Rücken anspanne?) “Schildkröte” Hüftdehnung: “Sprinter”, Schneidersitz Füße liegen aneinander und werden zum Körper hingezogen Übung: “Krebs” Übung: Standwaage Übung: Plank	Übungsformen	Gymnastikmatten	

Kurseinheit 7 – Interaktive Gruppenaufgaben (2)

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, metho- disch- □didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergo- meter, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Abschluss Ausklang/ Cool down	7	Gruppenaktion, Körperwahrnehmung	Massage, Interaktion, Spaß	Kindermassage : „Autowaschanlage“: Die Kinder werden in 2 Gruppen eingeteilt. Eine Gruppe bildet die Waschanlage und massiert die andere Gruppe, welche als Autos auf allen Vieren durch die Gasse fahren. Nach 2 bis 3 Runden wird gewechselt.	Kindermassage	Gruppenübung, Matten	Der Kursleiter muss darauf hinweisen, dass der „Waschvorgang“ nicht zu grob erfolgen sollte.
Verabschiedung Zusätzliche Stundenhinweise	Diese Stunde stellt ein besonderes Highlight dar. Die Kinder sollen hier als geschlossene Gruppe agieren und interagieren. Tanzt ein Kind aus der Reihe, bzw. stört es den Gruppenbetrieb sollte sofort intervenierend eingegriffen werden. Ein abschließendes Stundenfazit könnte lauten: „Gemeinsam sind wir stark“						

Kurseinheit 8 – Bewegte Kinder (1)

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, metho- didisch- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergo- meter, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	10	Einstimmung auf Kurseinheit	Freies Spiel, Austoben	Begrüßung der Kinder, sie dürfen noch 5Minuten frei mit Bällen (o. ä.) spielen, Kontrolle der Sportkleidung, Schmuck, ... offen sein für Fragen der Kinder	Induktive Methode, Spaß	Bälle, Anwesenheitsliste	Kinder können sich etwas austoben und sind aufmerksamer für den folgenden Stundenteil
Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	10	Vermittlung von Kompetenzen zur langfristigen Ausführung eines eigenständigen gesundheitswirksamen Trainings	Positive Einstellung zum Thema Bewegung – „Bewegung ist wichtig für mich!“, Wirksamkeit, Wiederholung	Wiederholung verschiedener Stundeninhalte mit jeweiligem Fazit: „Wirbelsäule – lebt von der Bewegung“ , „Bandscheibe – lebt von der Bewegung“ , „Muskeln – leben von der Bewegung“ , ... Hinweis zu nach folgenden Bewegungsangeboten – eins wollen wir heute mal ausprobieren!	Induktiver Lernweg, Wiederholung	Gemütlicher Gesprächskreis, eventuell Teilnehmerhefter	Das Fazit sollte zusätzlich um „Bewegung ... und macht mir Spaß!“ erweitert werden.
Einstimmung/ Aufwärmen	7	Effekte der Erwärmung spüren (Sinn einer Erwärmung nachvollziehen)	Anregung Herz- Kreislauf- und Atemsystem, Erwärmung der Muskulatur, Spaß,	Pezzibälle Bewegungsspiele: Pezziball durch die Halle tragen (vor sich (Beckenstellung wiederholen), über Kopf...), sich gegenseitig zuwerfen/prellen	Dauermethode	Chaos,	Der Kursleiter macht hier mit und regt zu lustigen und spannenden Bewegungsformen an. Lustige und passende Hintergrundmusik wählen (nicht zu leise!)
Schwerpunkt/ Hauptteil	25	Handlungskompetenz für das individuelle Training aufbauen, Aufbau von Selbststeuerungs- kompetenzen; Hinführung zu einem selbstgesteuerten Training; Erlernen der eigenverantwortlichen Belastungsdosierung	Ganzkörperstabilisation, Gleichgewicht	Pezzibällübungen Station: in RL auf den Füßen balancieren Station: Den Ball heranziehen: BL auf Ball, mit Händen soweit nach vorne laufen, bis nur noch Schienbeine auf dem Ball liegen – und wieder zurück Station: RL, Unterschenkel auf Ball, zu sich heranziehen Station: „fliegen“ auf dem Ball – BL und Arme und Beine versuchen anzuheben Station: RL, Füße und Hände	KL macht vor und leitet an	Pezzibälle, Ballhalter,	

Kurseinheit 8 – Bewegte Kinder (2)

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, metho- disch- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergo- meter, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Schwerpunkt/ Hauptteil				berühren gleichzeitig den Boden – Körper macht einen Bogen über den Ball			
Abschluss Ausklang/ Cool down	8	Regeneration	Dehnung, Cool Down, Lockerung Sensibilität für das Gewicht des Ranzen fördern,	Aufräumen und Dehnung: Kindgerecht werden einfache Dehnungsübungen durchgeführt. - Oberschenkelrückseite - Kugelfisch - Katze Hausaufgabe: Arbeitsblatt „Wie schwer ist mein Ranzen?“ ermuntern zum Üben daheim	Statische Dehnung, Mobilisation	Kreisformation	Vorrangige Dehnung der zur Verkürzung neigenden Muskulatur Arbeitsblätter zum Thema “Schulranzen”
Verabschiedung Zusätzliche Stundenhinweise							

Kurseinheit 9 – Schulranzen, Abschlusstest (1)

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, metho- disch- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergo- meter, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	10	Einstimmung auf Kurseinheit	Freies Spiel, Austoben	Begrüßung der Kinder, sie dürfen noch 5Minuten frei mit Bällen (o. ä.) spielen, Kontrolle der Sportkleidung, Schmuck, ... offen sein für F ragen der Eltern	Induktive Methode, Spaß	Bälle, Anwesenheitsliste	Kinder können sich etwas austoben, Zeit für Elternfragen
Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	10	Vermittlung von Kompetenzen zur langfristigen Ausführung eines eigenständigen gesundheitswirksamen Trainingsbezug zum Alltag herstellen	Was muss ich beachten, wenn ich meinen Schulranzen trage? Wiederholung des Gelernten und Anwenden auf alltägliches	Jetzt wird gemeinsam über das richtige Aufsetzen, Tragen und Absetzen des Ranzens gesprochen und geübt. Hier kann ein imaginärer Schulweg nachgespielt werden.	Induktiver Lehrweg Kinder sollen sich gemeinsam eine Lösung herleiten	Schulranzen der Kinder Wirbelsäule zur Demonstration	Der Kursleiter steuert den Ablauf und ergänzt bei fragenden Gesichtern.
Einstimmung/ Aufwärmen	12	Effekte der Erwärmung spüren (Sinn einer Erwärmung nachvollziehen)	Allgemeine Erwärmung, Eltern- Kind-Interaktion, Alltagstransfer, Spaß	Spiel: „ Inselspiel “ – Hula.Hoop-Reifen verteilen (Inseln mit best. Namen), Kinder mit best. Mermalen werden von Spielleiter auf best. Insel geschickt, andere laufen weiter Spiel: „ Gordischer Knoten “ Kinder stehen mit gestreckten Armen im Kreis, gehen mit geschlossenen Augen aufeinander zu – Hände der anderen suchen, Aufgabe: ohen Hände zu lösen das Knäuel zu entwirren und eine Kette zu bilden Spiel: „ Handtuchball “ Paare bilden mit je einem Handtuch, jeder nimmt ein Ende und die Partner stellen sich so auf, das Spannung auf dem Handtuch entsteht, Paare bilden einen Kreis, Ziel: Ball mit Hilfe der Handtücher einander zuspieren Spiel: „ Decke drehen “ Kinder stehen auf einer Decke, Ziel: Decke drehen, ohne dass jmd. die Decke verlässt	Extensive Intervallmethode,	Musik, eventuell Matten	Der Kursleiter motiviert und kann hier ebenfalls lustige Fotos für den Kursabschluss machen.

Kurseinheit 9 – Ausdauerspiele (2)

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Schwerpunkt/ Hauptteil	22	Handlungskompetenz für das individuelle Training aufbauen, Aufbau von Selbststeuerungskompetenzen; Hinführung zu einem selbstgesteuerten Training; Erlernen der eigenverantwortlichen Belastungsdosierung	Durchführung des Posttest, Erfassung der motorischen Leistungsfähigkeit der Kinder in ausgewählten Fähigkeiten (siehe Stunde 1)	Abschlusstest: - Station „Ball halten mit gestreckten Armen auf Zeit“ - Station „Schiffchen in Rückenlage“ - Station „Rumpfvorbeugen“ - Station „Standhochsprung“ - Station „Stufensteigen“	Stationsbetrieb	2 Bänke, 2 Prellbälle, c - Scala, Tafel oder Flipchartpapier, Kreide, Stoppuhr, Würfelsäckchen, Testbögen „Ausgangstest“	Die Eltern testen ihre Kinder selbst, im Vorfeld werden die Teststationen genau erklärt, jedes Kind bekommt den Testbogen „Abschlusstest“, Kursleiter steuert den Ablauf und unterstützt, sowie kontrolliert den Testablauf
Abschluss Ausklang/ Cool down	6		Massage, Eltern-Kind-Interaktion, Hausaufgabe für die Eltern	Lied „Hokus, Pokus, Fidibus – der Zauberer hat Hexenschuss“: Diese Massage in Liedform wird von den Kindern an den Eltern und umgekehrt durchgeführt. Ausgabe des „Rückenquiz für die Eltern“	Kindermassage, Lied	Partnerweise, Musik, Arbeitsblätter „Rückenquiz“	Das Rückenquiz sollte bis zur nächsten Stunde für eine gemeinsame Auswertung fertig werden.
Verabschiedung Zusätzliche Stundenhinweise	Die Stationen des Ausgangstest sollten für einen flüssigen Ablauf im Vorfeld des Kurses schon vorbereitet werden.						

Kurseinheit 10 - Stundenthema: Kursabschluss (1)

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, metho- didisch- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergo- meter, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	10	Einstimmung auf Kurseinheit	Freies Spiel, Austoben	Begrüßung der Kinder, sie dürfen noch 5 Minuten frei mit Bällen (o. ä.) spielen, Kontrolle der Sportkleidung, Schmuck, ... offen sein für Fragen der Kinder	Induktive Methode, Spaß	Bälle, Anwesenheitsliste	Kinder können sich etwas austoben, Zeit für Elternfragen
Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	10	Vermittlung von Kompetenzen zur langfristigen Ausführung eines eigenständigen gesundheitswirksamen Trainings	Umsetzung, Verinnerlichung des Gelernten und geübt im Alltag	Gemeinsam mit den Eltern wird überlegt, wie man die Inhalte des Kurses nachhaltig im Alltag verwirklichen kann	Induktive Methode, KL moderiert, fasst zusammen und kommentiert bzw. Ergänt am Schluss	Gemütlicher Sitzkreis, Infoblätter „Hin weise und Tipps ...“	Die Hinweise und Tipps sollen als solche gesehen werden und nicht als Aufforderung. Der Kursleiter muss vorsichtig mit den Eltern agieren
Einstimmung/ Aufwärmen	6	Effekte der Erwärmung spüren (Sinn einer Erwärmung nachvollziehen)	Allgemeine Erwärmung, Spaß, Eltern-Kind-Interaktion	Eltern-Kind-Erwärmung: Spiel: „Pferderennen“ Spiel: „Dreibeinlauf“	Dauermethode, Koordination	Kreis, Seile	Der Dreibeinlauf kann ebenfalls mit kleinen Hindernissen versehen werden. Preise?
Schwerpunkt/ Hauptteil	26	Handlungskompetenz für das individuelle Training aufbauen, Aufbau von Selbststeuerungs- kompetenzen; Hinführung zu einem selbstgesteuerten Training; Erlernen der eigenverantwortlichen Belastungsdosierung	Alltagstransfer, Wirksamkeit, Spaß, Eltern-Kind-Interaktion Ganzkörperkräftigung	Eltern-Kind-Übungen: - Squat (Kind und Elternteil stehen sich gegenüber und halten sich an den Händen, dann geht es in die Kniebeuge/Squat) - Beckenlift (Kind kriecht hindurch) - Liegestütz (Elternteil – Kind liegen sich gegenüber) Gruppenspiele: - Tauziehen (Familien gegen Familien, Kinder gegen Eltern) Schneeballschlacht (Eltern – Kinder)	Extensive Intervallmethode	Partnerübungen, Gruppenspiele, Matten, Tau, weiche Bälle	Bei den Eltern-Kind-Übungen sollte immer eine Variante für die Kinder die mit den Großeltern da sind bereit sein.

Kurseinheit 10 - Stundenthema: Kursabschluss (2)

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Step-Ruffier-Test	Organisationsform (Arbeitsformen, metho- disch- □didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergo- meter, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Abschluss Ausklang/ Cool down	8		Kursabschluss, letzte Fragen klären, positives Gefühl vermitteln	Gemütliches Zusammensein: Feierliche Ausgabe der Teilnehmerurkunden mit den Ergebnissen des Eingangs- und Ausgangstest Ausgabe der Kassenbestätigungen Verteilung von Fotos oder Preisen Anmeldelisten für Folgeangebote	Moderation	Teilnehmerurkunden, Kassenbestätigungen, Fotos, eventuell Preise, Anmeldelisten	Bei der Vergabe der Teilnehmerurkunden werden ausschließlich positive Ergebnisse laut benannt. Jedes Kind darf hier einmal im Mittelpunkt stehen.
Verabschiedung Zusätzliche Stundenhinweise	Die letzte Stunde als Kursabschluss kann auch länger als 60 Minuten dauern. Oft haben die Eltern noch Fragen, oder das gemütliche Zusammensein eventuell (Getränke und Kekse bereit stellen) kann sich hinauszögern. Hier muss etwas mehr Zeit eingeplant werden						