



Ich packe meinen Koffer

Praxisbeispiel

Ich packe meinen Koffer

Sportunterricht ohne Beschränkung

Material: Unterschiedliche Materialien (z. B. kleine Kästen, Koordinationsleiter, kleine Hürden, Hütchen, Reifen, usw.)

**Organisation/
Ablauf:** In der Halle werden unterschiedliche Materialien verteilt. Anschließend werden dreier Gruppen gebildet. Die Gruppen starten von einer festgelegten Markierung aus und laufen jeweils hintereinander. Der Vordermann läuft zu einem beliebigen Hindernis (z. B. Hütchen), absolviert eine beliebige Aufgabe und läuft anschließend zur Startposition zurück.

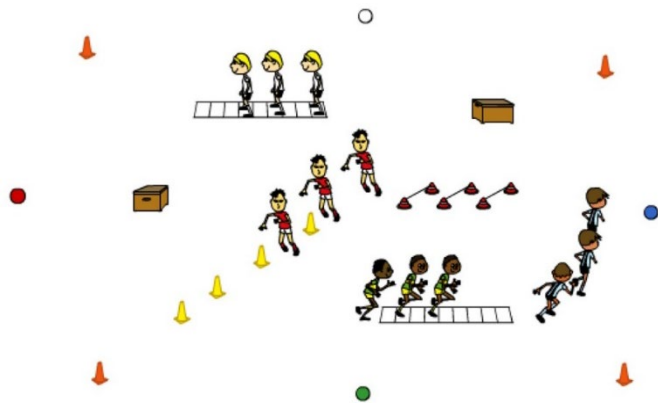


Bild: easy Sports-Graphics

Die beiden Partner folgen ihm „wie sein Schatten“.

Anschließend wechselt die zweite Person an die Spitzenposition und läuft zunächst zu dem ersten Hindernis (Hütchen) und darf dann ein weiteres Hindernis ergänzen, bevor, mit den restlichen Gruppenmitgliedern, wieder zur Ausgangsposition gelaufen wird.

Nach dem die dritte Person die Führung übernommen hat, geht es wieder mit der ersten Person weiter.

Welche Gruppe kann sich die längste Strecke merken?

Sportunterricht mit Abstand / draußen

Organisation / Ablauf: Zwei SuS bauen sich mit 3 bis 4 Geräten ein eigenes Feld auf (Seil, Hütchen, Reifen, usw.). Beide wählen sich einen Startpunkt der in ausreichendem Abstand voneinander positioniert ist. Anschließend überlaufen sie abwechselnd die Hindernisse. Die wartende Person darf erst los laufen, wenn die laufende Person am Startpunkt angekommen ist.

Variation:

- Eine Person macht eine Aufgabe vor die andere macht sie nach, danach darf der / die Partner/in vormachen
- „Ich packe meinen Koffer“-Spiel und überlaufe das Hindernis A, dann läuft das Teammitglied über das Hindernis A+B, und ich im Anschluss A+B+C, usw.

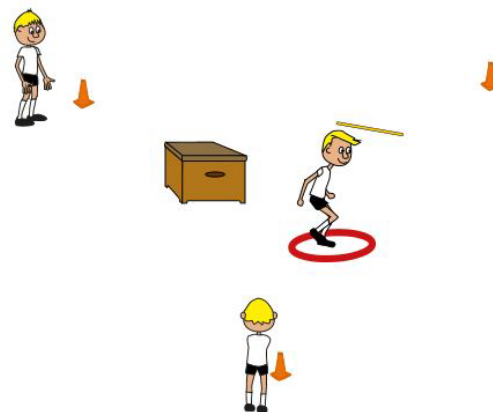


Bild: easy Sports-Graphics

Fernunterricht

Organisation / Ablauf: Die SuS und die Lehrkraft treffen sich im Videochat und spielen miteinander „Ich packe meinen Koffer“ mit einfachen Bewegungen am Platz. Wie weit kommt die Gruppe?