



**WELTKLASSE
ZÜRICH**

EXTRAMEILE

**MODUL-
SAMMLUNG
«AUFWÄRMEN»
-
ZYKLUS I
UNTERSTUFE**

Offizielle Unterstützer

Stiftung
FREUDE HERRSCHT

ORIGINAL
DAR·VIDA

Entwickelt mit der Unterstützung von



**Kanton Zürich
Sportamt**

Liebe Lehrperson

Regelmässige Bewegung ist eine der Grundvoraussetzungen für **Gesundheit** und **Leistungsfähigkeit** sowie ein **gesundes Körpergewicht**. Gemäss dem Bundesamt für Sport sollten Kinder und Jugendliche zusätzlich zu den Alltagsaktivitäten täglich mindestens 1 Stunde Sport treiben oder sich bewegen. Kinder im Primarschulalter noch deutlich mehr. Sport und Bewegung vermitteln zudem Spass und Freude und tragen zu einem gesundheitsbewussten Lebensstil im Erwachsenenalter bei.

Ihre Leistungsfähigkeit **einschätzen** zu können, ihr Handeln zu **reflektieren** und zu lernen, auf ein **Ziel** hinarbeiten und sich dadurch **weiterzuentwickeln** hilft Kindern und Jugendlichen in ihrer Entwicklung.

Die «Weltklasse Zürich Extrameile» vereint und fördert genau das. Und macht sogar noch **Spass**!

Das mit der Unterstützung des kantonalen Sportamts Zürich ins Leben gerufene Projekt animiert Schulklassen auf eine spielerische Art zum längeren Laufen – «die Extrameile gehen». Dem **Lehrplan 21** folgend, lernen die Schülerinnen und Schüler bei der Extrameile, sich Ziele zu setzen, dranzubleiben und jede Woche ein bisschen weiterzukommen – ganz nach dem Motto von Weltklasse Zürich **«Never stop getting better»**.

Das Projekt ist **kein Wettkampf**. Vielmehr geht es darum, auf ein Ziel hin zu trainieren und zu erfahren, dass man durch Training und Wille seine Leistung verbessern kann. Im Vordergrund stehen **Freude und Spass**.

Diese Modul-Sammlung orientiert sich am Lehrplan 21 und enthält verschiedene Übungen oder Spiele für den Zyklus 1 zum «Aufwärmen» einer Sportlektion. In Kombination mit einer Übung bzw. einem Spiel aus der Modulsammlung «Hauptteil» sowie einem kurzen «Cooldown» inkl. Reflexion ergibt es eine Lektion. Die Modulsammlungen «Hauptteil» und «Cooldown» sind auf unserer Website als Download verfügbar. Jedes Modul ist mit einer Intensitäts-Skala und einer approximativen Zeitangabe versehen.

Fixfertige, komplette Lektionen (Aufwärmen/Hauptteil) für alle Trainingswochen sind in den Dokumentationen «Extrameile Musterlektionen» für verschiedene Anzahl Wochen bzw. Lektionen zusammengestellt. Du findest auch diese im Downloadbereich auf unserer Website weltklassezuerich.ch/extrameile.

Die «Weltklasse Zürich Extrameile» eignet sich hervorragend als **fächerübergreifendes, mehrwöchiges Thema**. Dazu stellen wir dir zusätzlich verschiedene «Extrameilen»-Arbeitsblätter für verschiedene Fächer ebenfalls zum Download zur Verfügung. Das sogenannte «Extrameilen-Büchlein» (Bewegungstagebuch und Sammelkarte für erreichte Meilensteine und Ziele) inkl. Sticker erhältst du für alle Schülerinnen und Schüler zudem kostenlos zugeschickt.

Wir wünschen dir und deiner Klasse viel Spass mit der Extrameile und hoffen, dich zum Abschluss im Stadion Letzigrund willkommen zu heissen!

Dein «Extrameilen»-Team bei Weltklasse Zürich

WARM-UP: «GEDÄCHTNISLAUF»

Intensität: ✂ ✂ ✂ ✂ ✂

Zeit (inklusive Aufbau): 5-15 Minuten

Zyklus: I & II & III

Material

- Vorlage «Gedächtnislauf» (siehe Anhang)
- Arbeitsblatt «Gedächtnislauf» (siehe Anhang)

Wie funktioniert's?

Der Gedächtnislauf kann drinnen oder draussen durchgeführt werden. Jede/r SuS erhält ein Arbeitsblatt (siehe Anhang) und braucht einen Stift. Die Vorlage(n) werden nach einer vorher festgelegten Distanz (z.B. eine Hallenlänge oder -breite) aufgehangen oder hingelegt.

Auf ein Signal geht es los, die Schüler laufen zu der Vorlage/zu den Vorlagen, prägen sich so viel wie möglich ein, laufen zurück und übertragen es auf ihr Papier, etc. Wer ist als erstes fertig?

Varianten

- Die SuS müssen jedes Mal eine vorgegebene Aufgabe absolvieren, bevor sie wieder loslaufen dürfen (z.B. Liegestütze, Rumpfbeugen, eine Hallenbreite auf einem Bein hüpfen, eine Hallenbreite froschhüpfen, zehn Mal aus der Hocke möglichst hoch springen, die ganze Sprossenwand entlang klettern, etc.)
- Hindernis(se) auf dem Weg zur Vorlage.
- SuS in Gruppen/Staffeln arbeiten lassen.



WARM-UP: «DIEB UND POLIZEI»

Intensität: ✂ ✂ ✂ ✂ ✂

Zeit (inklusive Aufbau): ca. 8 Minuten

Zyklus: I & II

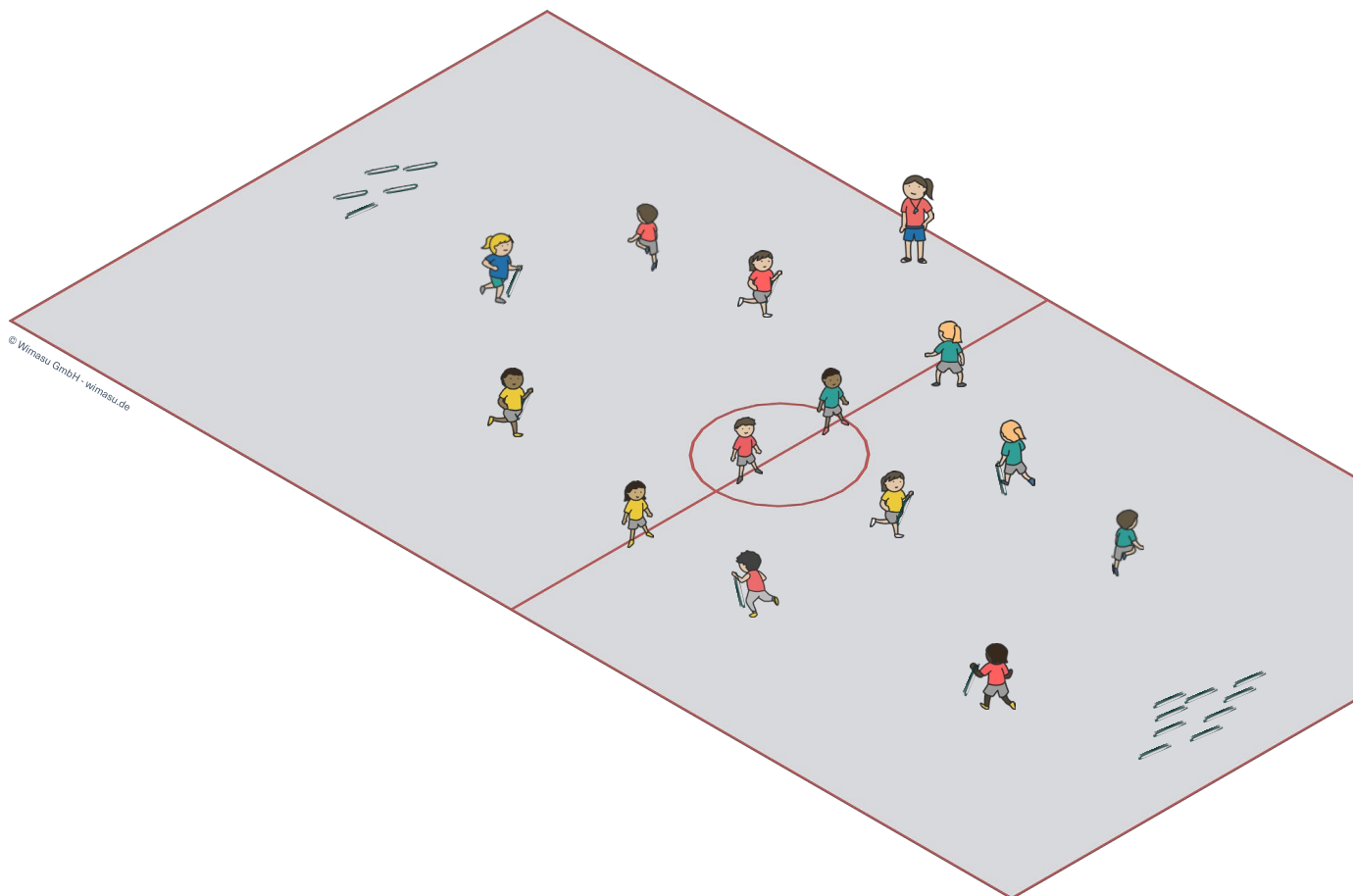
Material

- Farbige Bänder
- Überziehleibchen für die Polizisten

Wie funktioniert's?

Zwei bis vier Polizisten befinden sich in der Hallenmitte. Die Diebe versuchen, farbige Bänder (jeweils nur ein Band) von der einen Hallenseite zur anderen zu befördern. Die Polizisten versuchen möglichst viele Diebe zu berühren. Ein «berührter» Dieb muss sein Band zurücklegen, indem er auf einem Bein zurück zur Startlinie hüpfet. Jetzt darf der Dieb einen neuen Versuch starten.

Wie lange dauert es, bis die Diebe alle Bänder von der einen Hallenstirnseite zur anderen transportiert haben?



WARM-UP: «DRITTER SCHLAG FANGIS»

Intensität: ✂ ✂ ✂ ✂ ✂

Zeit (inklusive Aufbau): ca. 6-8 Minuten

Zyklus: I & II

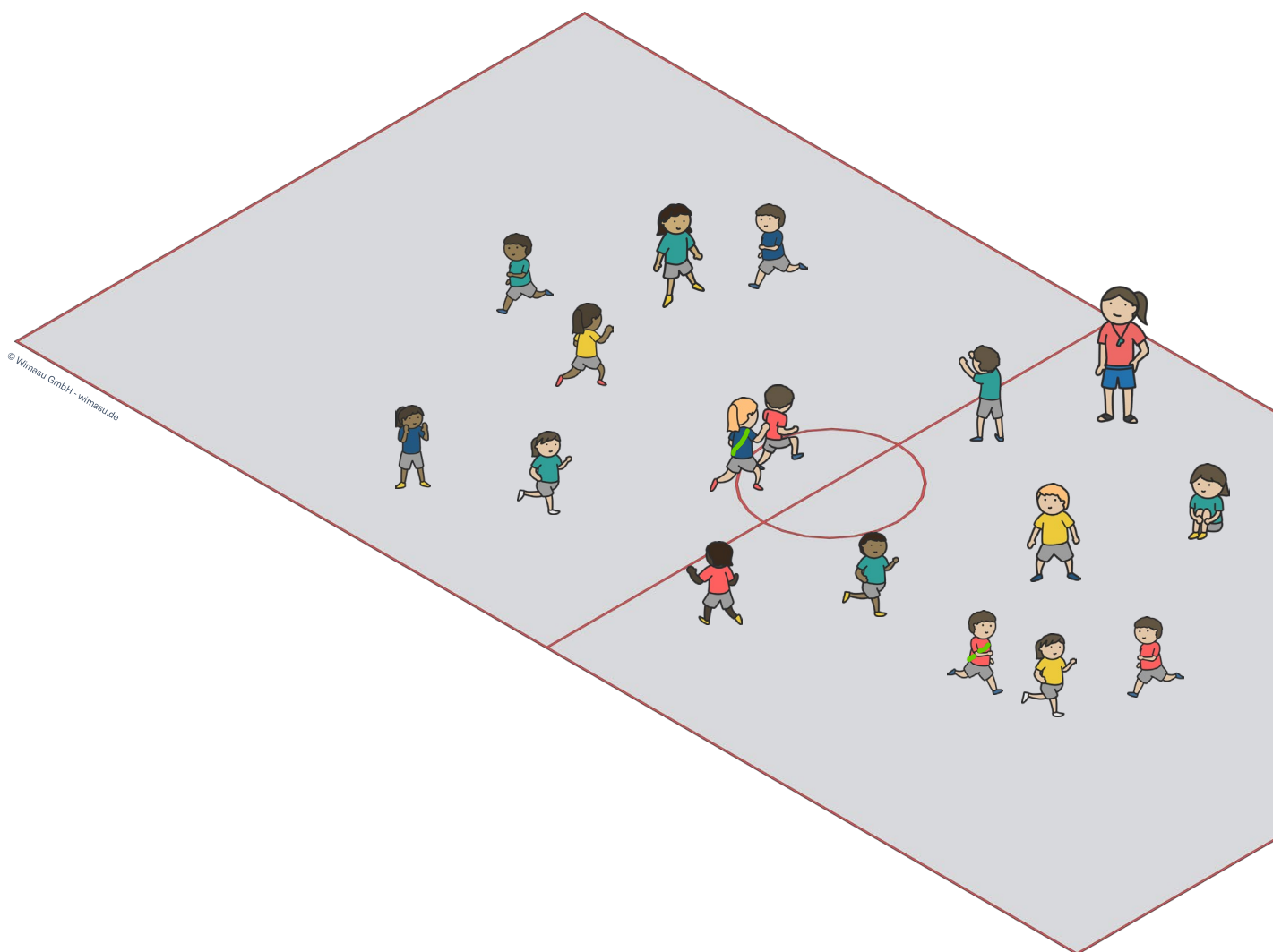
Material

- Farbige Bänder oder Überziehleibchen für Fänger:innen

Wie funktioniert's?

Dritter Schlag ist ein lustiges Fangspiel. Zwei (oder auch mehr, je nach Grösse der Klasse) Fänger:innen versuchen möglichst viele SuS zu berühren.

Die gefangenen SuS müssen sich mit einer Hand an der Stelle halten, wo sie berührt wurde. Werden sie ein zweites Mal gefangen, müssen sie auch mit der anderen Hand die berührte Stelle bedecken. Werden sie ein drittes Mal gefangen, werden sie zu Fänger:innen und die Fänger:innen werden zu Spieler:innen (Rollenwechsel).



© Wimsau GmbH - wimsau.de

WARM-UP: «FEUER, WASSER, LUFT»

Intensität: ✂ ✂ ✂ ✂ ✂

Zeit (inklusive Aufbau): ca. 10 Minuten

Zyklus: I

Material

- Turnmatten
- Diverse Geräte

Wie funktioniert's?

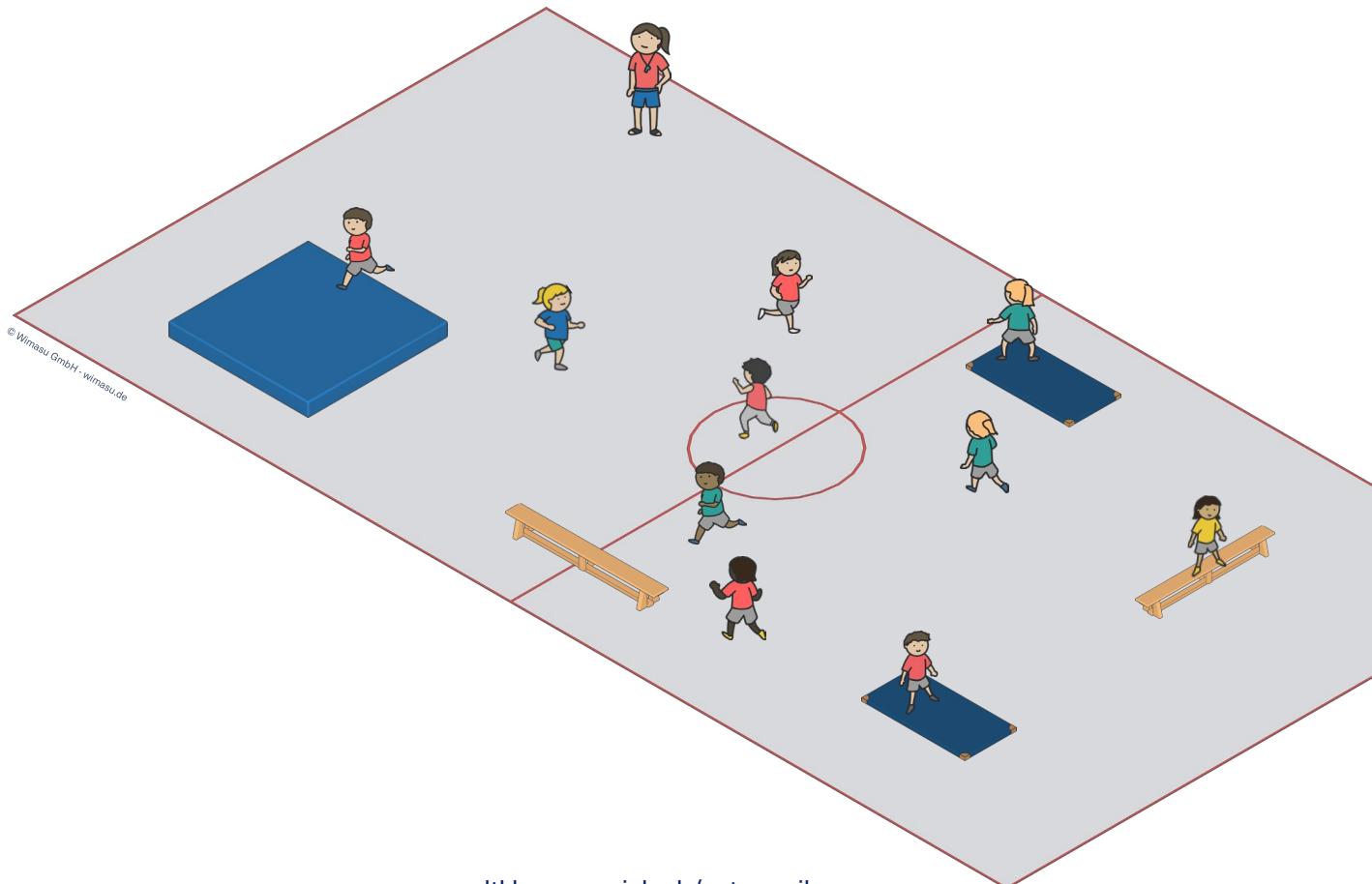
Alle SuS laufen kreuz und quer durch die Halle. Die Lehrperson ruft ca. alle 30 Sekunden einen der folgenden Begriffe aus: Feuer, Wasser oder Luft.

Feuer: Alle SuS laufen so schnell wie möglich zu einer Hallenwand und berühren sie mit der Hand.

Wasser: Alle SuS stellen sich so schnell wie möglich auf eine Turnmatte oder eine bestimmte Markierung auf dem Hallenboden.

Luft: Niemand darf den Hallenboden oder die Matten berühren → auf Geräte oder Sprossenwände klettern.

Die drei SuS, welche die Aufgabe jeweils zuletzt erfüllen, müssen eine Zusatzübung (z.B. Liegestütze, Rumpfbeugen, eine Hallenbreite auf einem Bein hüpfen, eine Hallenbreite froschhüpfen, zehn Mal aus der Hocke möglichst hoch springen, die ganze Sprossenwand entlang klettern, etc.) ausführen.



WARM-UP: «DRACHEN- UND HAI-FANGIS»

Intensität: ✂ ✂ ✂ ✂ ✂

Zeit (inklusive Aufbau): ca. 10 Minuten

Zyklus: I & II

Material

- Turnmatten
- Hütchen oder Pylonen
- Farbige Bänder oder Überziehleibchen für Haie und Drachen

Wie funktioniert's?

Es befinden sich überall kleine Inseln (Matten), welche Dorfbewohner beherbergen. In der Mitte zwischen den Inseln befindet sich eine Zone (mit Hütchen oder Pylonen gekennzeichnet), welche das Gefängnis der Drachen und Haie darstellt.

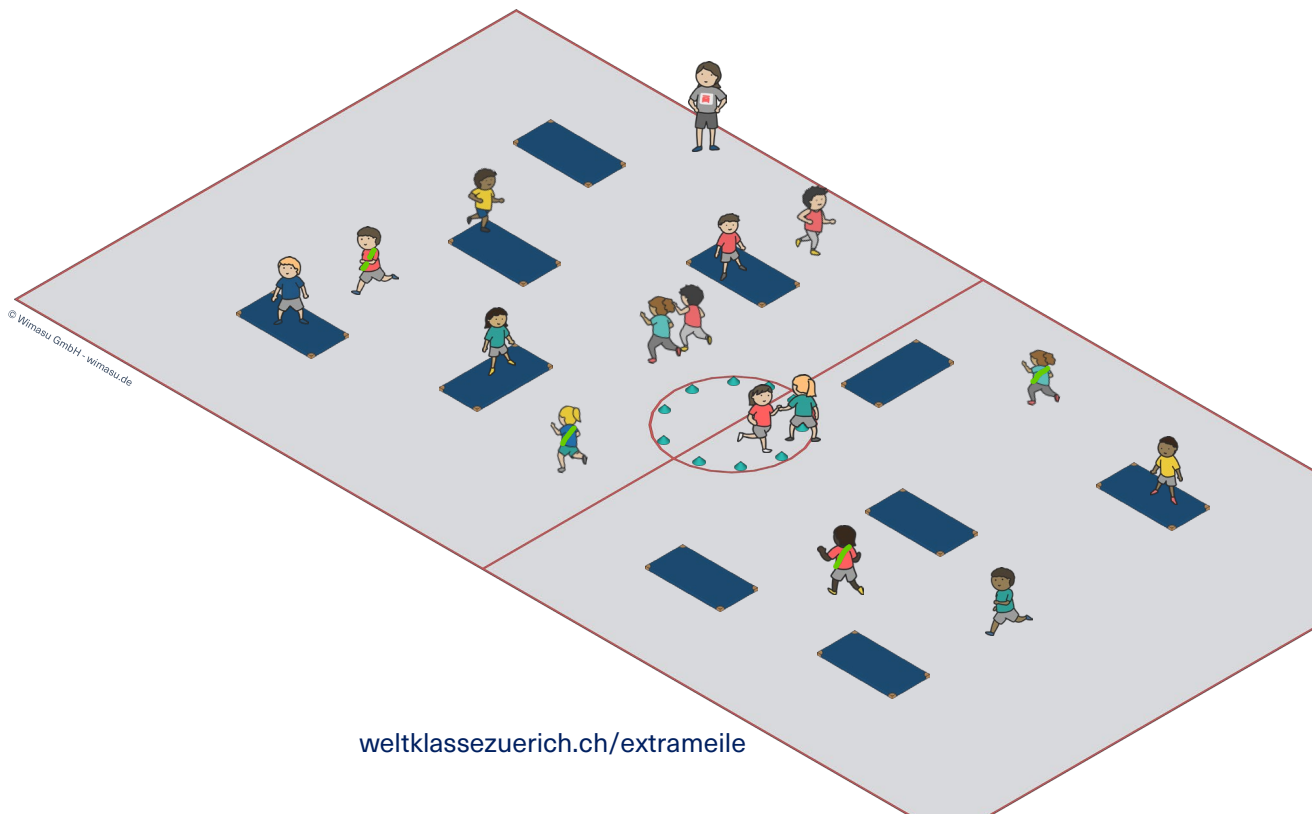
Der Raum zwischen den Inseln und dem Gefängnis ist Wasser, wo sich die Haie aufhalten. Sobald jemand in das Wasser tritt, kann ihn ein Hai fangen, und ihn ins Gefängnis sperren.

Damit die Dorfbewohner nicht die ganze Zeit auf ihren Inseln verweilen, fliegen noch zwei bis drei Drachen umher, welche die Dorfbewohner auf den Inseln fangen können.

Sobald sie sich jedoch ins Wasser begeben, sind sie vor den Drachen in Sicherheit. Wären da nur nicht die hungrigen Haie.

Um einen Dorfbewohner befreien zu können, muss ein freier Dorfbewohner durch das Wasser bis zum Gefängnis vorstossen, einen Gefängnisinsassen an der Hand packen und ihn sicher bis zu einer Insel führen.

Das Spiel ist dann fertig, wenn die Haie und Drachen alle Dorfbewohner gefangen haben, oder wenn die Dorfbewohner fünf oder auch zehn Minuten lang überleben konnten.



WARM-UP: «HEISSE KARTOFFEL»

Intensität: 

Zeit (inklusive Aufbau): ca. 8 Minuten

Zyklus: I

Material

- Mehrere Bälle (können auch verschiedene sein)

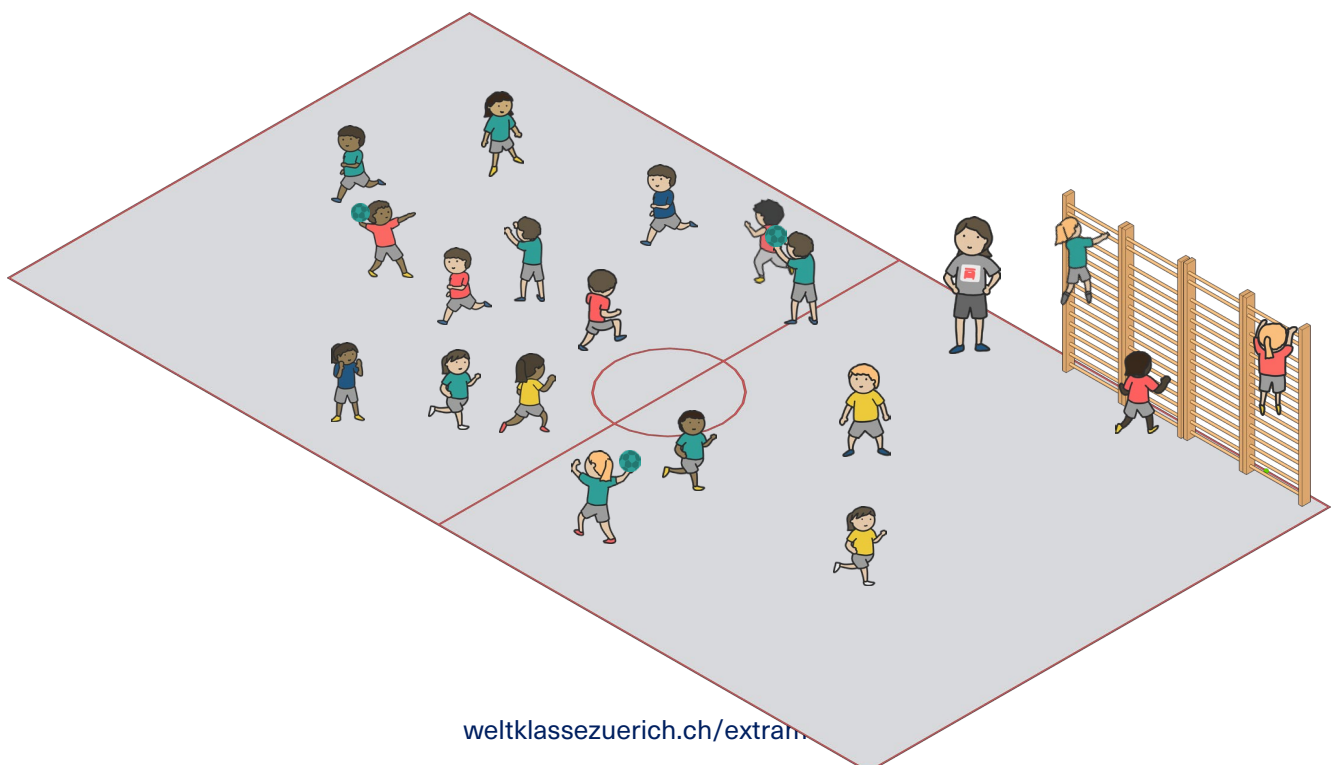
Wie funktioniert's?

Die Kinder rennen zu Musik durch die Halle. Es sind mehrere Bälle – heisse Kartoffeln – im Spiel. Die Bälle werden so schnell wie möglich von Kind zu Kind weitergespielt. Bei der Übergabe wird jeweils der Name des Kindes laut gerufen, damit es nicht wegrent. Die Musik wird willkürlich von der Lehrperson unterbrochen, oder sie klatscht in die Hände. Wer in diesem Moment den Ball in den Händen hält, «verbrennt sich die Finger», und muss eine Zusatzaufgabe lösen, bevor weitergespielt werden darf (z.B. Liegestütze, Rumpfbeugen, eine Hallenbreite auf einem Bein hüpfen, eine Hallenbreite froschhüpfen, zehn Mal aus der Hocke möglichst hoch springen, die ganze Sprossenwand entlang klettern, etc.).

Die Lehrperson steht beim Kühlschrank und macht gemeinsam mit den «Verbrannten» die Zusatzaufgabe.

Varianten

- Den Ball auf verschiedene Arten weitergeben:
 - mit dem Ball den Rücken eines anderen Kindes berühren und dann übergeben
 - Bodenpässe
 - direkt zupassen
- Reihenfolge: Alle Kinder stellen sich in einem Kreis auf. Die Bälle werden der Reihe nach im Kreis von Kind zu Kind übergeben oder zugepasst. Erschwerend: Nun bewegen sich alle Kinder durcheinander. Der Ball wird in derselben Reihenfolge weitergegeben.
- Anzahl der Bälle variieren



WARM-UP: «ZAHLENREIHEN-SPIEL»

Intensität: 

Zeit (inklusive Aufbau): ca. 8 Minuten

Zyklus: I & II

Material

Keines

Wie funktioniert's?

Dieses Spiel ist auch als «Atomspiel» bekannt.

Alle SuS laufen zur Musik frei durch die Halle. Die Lehrperson dreht die Musik leise und ruft eine Zahl. Jetzt müssen sich alle SuS möglichst schnell zu Gruppen (Kreis mit Handfassung) entsprechend der gerufenen Zahl formieren. Wer keine Gruppe mehr findet, muss eine Zusatzaufgabe lösen (z.B. Liegestütze, Rumpfbeugen, eine Hallenbreite auf einem Bein hüpfen, eine Hallenbreite froschhüpfen, zehn Mal aus der Hocke möglichst hoch springen, die ganze Sprossenwand entlang klettern, etc.). Jetzt dreht die Lehrperson die Musik wieder auf und alle laufen wieder frei in der Halle umher, bis die Musik stoppt und die Lehrperson wieder eine Zahl ruft.

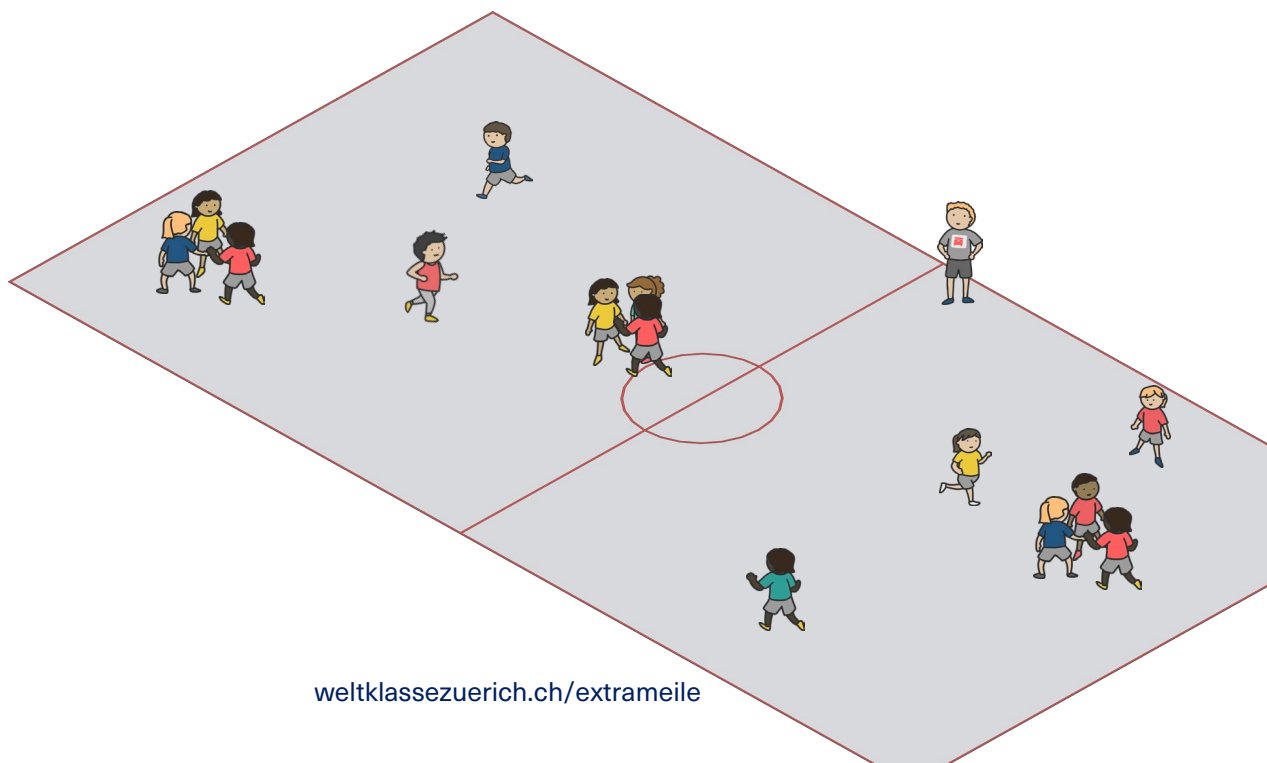
Die Musik sollte lange genug laufen gelassen werden.

Variante

- Alle prellen (Basketball, Handball) oder dribbeln (Fussball, Unihockey) frei durch die Halle. Auf Zuruf der Lehrkraft formieren sich die SuS zu entsprechenden Gruppen (Kreis).

Tipp

Als letzte Aufgabe wird eine Gruppengrösse verlangt, welche beim nachfolgenden Spiel nötig wird. So bilden sich zufällig Teams, und die Teameinteilung hat sich somit von selbst erledigt. Geht es nicht auf, werden die Überzähligen SuS auf einzelne Teams verteilt (hier kann die Lehrkraft etwas steuern!).



WARM-UP: «SIGG-SAGG-SUGG-FANGIS»

Intensität: ✂ ✂ ✂ ✂ ✂

Zeit (inklusive Aufbau): ca. 7 Minuten

Zyklus: I

Material

Keines

Wie funktioniert's?

Drei Zweiergruppen sind Fänger. Wird ein Kind von einem Paar gefangen, hält jedes der drei Kinder einen Fuss in die Mitte. Im Chor sagen die Kinder: «Sigg-Sagg-Sugg?» und lassen dabei ihren Fuss entweder in der Mitte oder ziehen ihn zurück. Wer alleine ist, hat Glück und ist frei. Die anderen beiden bilden wieder ein Fängerpaar. Wenn alle drei ihren Fuss zurückgezogen bzw. in der Mitte gelassen haben, wiederholt man den Spruch gemeinsam, so lange bis sich ein Paar bildet. Fairerweise geht das Fängerpaar nicht gerade auf das «glückliche» Kind los.



© Wimaau GmbH - wimaau.de

WARM-UP: «SCHMUGGLER-FANGIS»

Intensität:     

Zeit (inklusive Aufbau): ca. 10 Minuten

Zyklus: I & II & III

Material

- Farbige Bänder oder Überziehleibchen für die Grenzwatchen
- (Gegenstände wie Bauklötze, Legosteine oder Jasskarten)
- (Bälle)
- (Reif)

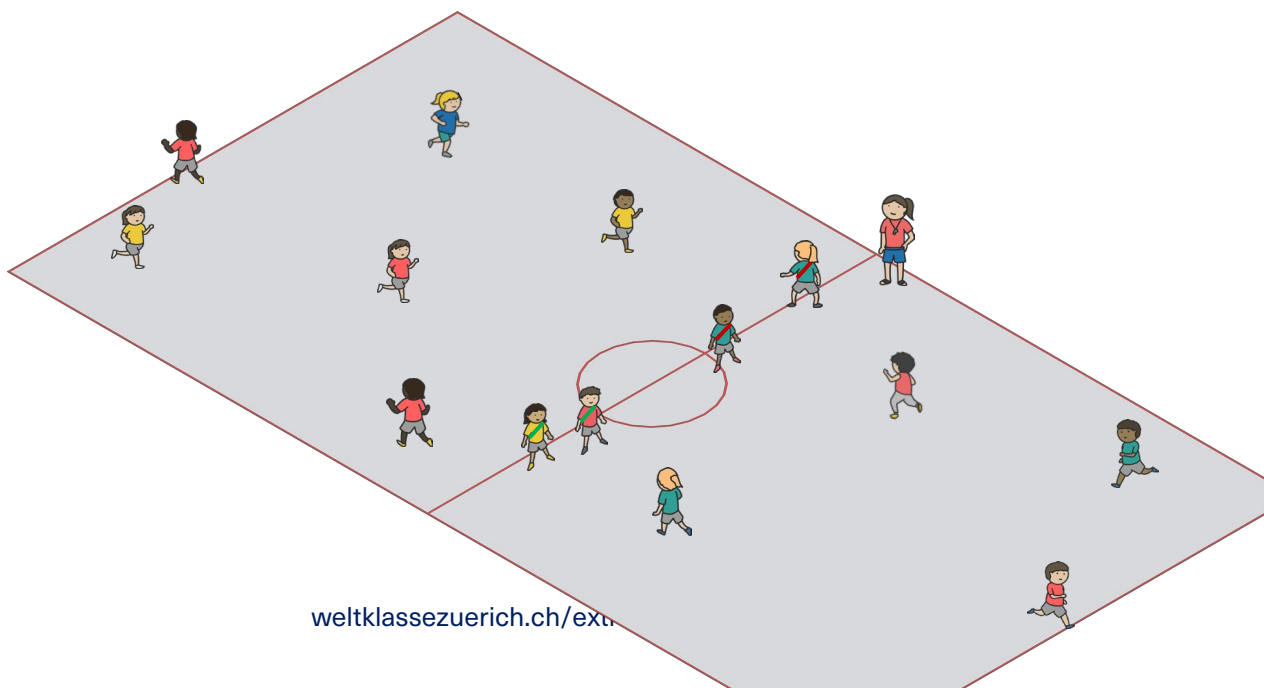
Wie funktioniert's?

1-4 Grenzwatchen stehen auf der Mittellinie. Die Schmuggler versammeln sich am einen Ende der Halle und versuchen, auf der gegenüberliegenden Seite die Grundlinie mit dem Fuss oder der Hand zu berühren und wieder zurück zu rennen. Jedesmal, wenn ein Schmuggler oder eine Schmugglerin dies schafft, ohne dass sie auf der Mittellinie von einer Grenzwatche berührt werden, erhält die Schmugglerbande einen Punkt. Nach 4 Minuten werden neue Grenzwatchen bestimmt.

Welche Grenzwatch-Gruppe kontrolliert am besten? Welcher Schmuggler oder welche Schmugglerin erzielt in 4 Minuten am meisten Punkte?

Varianten

- Die Schmugglerbande prellt (Basketball, Handball) oder dribbelt (Fussball, Unihockey) durch die Halle, wobei alle Kinder einen Ball besitzen.
- Die Grenzwatchen dürfen in einer Zone, anstatt nur auf der Mittellinie verteidigen
- Auf einer Seite werden Gegenstände (Bauklötze, Legosteine oder Jasskarten o.Ä.) platziert. Die Schmuggler:innen dürfen pro Länge einen Gegenstand schmuggeln, und ihn in ihrem Depot (Reif) auf ihrer Seite sammeln. Wird ein Kind beim schmuggeln mit dem Gegenstand «erwischt», gehört der Gegenstand der Grenzwatche. Wer hat am Ende mehr erbeutet? Wer ist der oder die beste Schmugglerin?



WARM-UP: «SLALOMLAUF»

Intensität: 

Zeit (inklusive Aufbau): ca. 8 Minuten

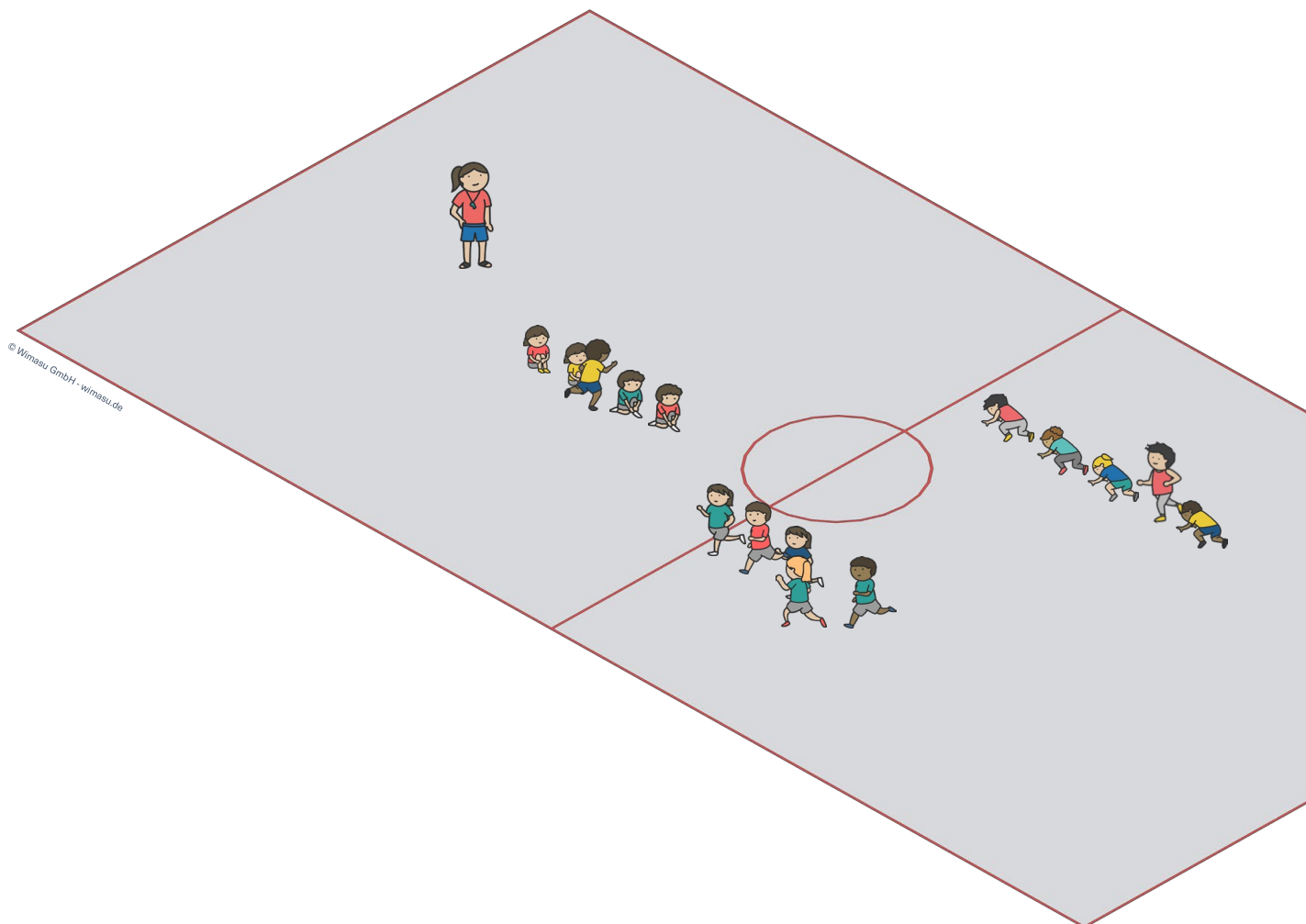
Zyklus: I & II & III

Material

Keines

Wie funktioniert's?

Die SuS werden in Gruppen aufgeteilt. Diese stellen sich je in Kolonnen auf und laufen jeweils als Kolonne umher. Der oder die Vorderste jeder Kolonne gibt jeweils die Bewegungsart vor (vorwärts, rückwärts, seitwärts, kriechend, hüpfend, etc.) welche alle anderen kopieren. Nur der oder die jeweils hinterste läuft, ohne zu kopieren, im Slalom um die anderen herum, bis er/sie zuvorderst ist. Vorne angekommen, darf er/sie die neue Bewegungsform vorgeben, usw.



WARM-UP: «LAUFEN MIT LEO LETZI»

Intensität:     

Zeit (inklusive Aufbau): 3–15 Minuten

Zyklus: I & II

Material

- Vorlage «Ausmalbild Leo Letzi» (siehe Anhang)
- (Evtl. farbige Stifte)

Wie funktioniert's?

Laufen mit Leo Letzi ist ein Aufwärm-Spiel, bei dem die Kinder das Maskottchen von Weltklasse Zürich – Leo Letzi – kennen lernen und dem freundlichen Löwen farbiges Leben einhauchen dürfen. Leo Letzi lernen die SuS übrigens dann live auch am Finalevent im Stadion Letzigrund kennen.

Um ein Körperteil oder Kleidungsstück von Leo Letzi ausmalen zu können, muss man eine gewisse Anzahl an Minuten gelaufen sein (siehe Vorlagen im Anhang).

Alle SuS setzen sich ein individuelles Ziel, wie viele Minuten sie zum Aufwärmen laufen werden (im Kreis um die Halle, um ein halbes Fussballfeld, o.ä.). Je nach am Stück gelaufener Zeit dürfen die Kinder im Anschluss an den Lauf (oder im Anschluss an die Sportlektion) das entsprechende Körperteil ausmalen.

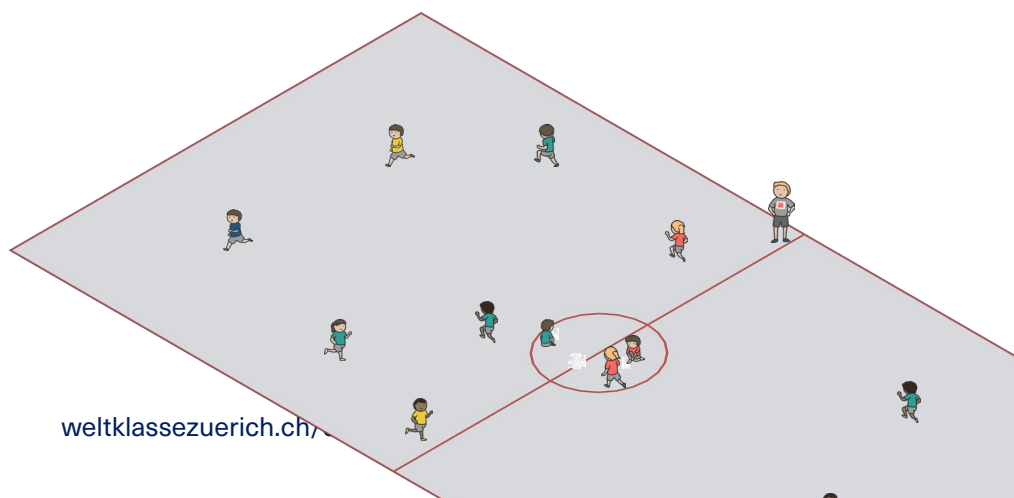
Ziel ist, dass Leo Letzi am Ende der «Extrameile» komplett ausgemalt ist. Dies kann entweder innerhalb der Sportlektionen geschehen, oder die SuS erhalten den Auftrag, sich den bunten Leo Letzi ausserhalb der Sportlektionen/Schule zu «erlaufen».

Varianten

- Anstatt nur einen Lauf zu absolvieren, kann auch ein Zeitraum vorgegeben werden, in welchem die Kinder individuell mehrere Läufe absolvieren (z.B. insgesamt 10 Minuten: einige Kinder laufen vielleicht komplett durch, andere laufen 3 Mal 2 Minuten mit jeweils Pausen dazwischen, etc.)
- Körperteil(e)/Kleidungsstück(e) vorgeben, die «gelaufen» werden sollen
- Die SuS setzen sich eigene Minutenziele für die verschiedenen Körperteile/Kleidungsstücke

Tipp

Diejenigen Kinder, die bereits fertig sind mit ihren Läufen, können bereits anfangen, das nächste Spiel aufzubauen!



ANHANG: VORLAGE «GEDÄCHTNISLAUF»

«Sportarten»

Fussball	Tennis	Leichtathletik	Tischtennis
Schwingen	Skifahren	Volleyball	Ballett
Basketball	Hockey	Boxen	Segeln
Snowboarden	Fitness	Tanzen	Handball

ANHANG: VORLAGE «GEDÄCHTNISLAUF»**«Leichtathletik-Disziplinen»**

Sprint	Speerwurf	Diskuswurf	Stabhoch- sprung
Kugelstossen	3000 Meter Hindernis	Weitsprung	Mehrkampf
Dreisprung	Staffel	Hammerwurf	Marathon
Hochsprung	Hürdenlauf	Meilenlauf	Gehen

ANHANG: VORLAGE «GEDÄCHTNISLAUF»

Leer (eigene Vorlage)

ANHANG: ARBEITSBLATT «GEDÄCHTNISLAUF»

Zum Ausfüllen

MEIN «LEO LETZI»

Name: _____



Augen: 1 Minute
Schuhe: 2 Minuten
Arme: 3 Minuten

T-Shirt: 7 Minuten

Mähne: 1 Minute
Beine: 2 Minuten
Nase: 3 Minuten

Ohren: 1 Minute
Zunge: 2 Minuten
Hose: 3 Minuten

MEIN «LEO LETZI»

Name: _____



Augen: 1 Minute
Schuhe: 2 Minuten
Arme: 3 Minuten

Mähne: 1 Minute
Beine: 2 Minuten
Nase: 3 Minuten

Ohren: 1 Minute
Zunge: 2 Minuten
Hose: 3 Minuten

T-Shirt: 7 Minuten

MEIN «LEO LETZI»

Name: _____



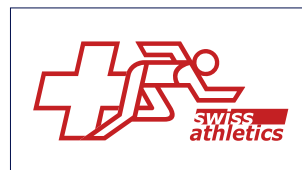
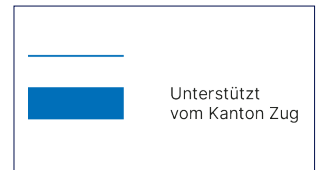
Augen: 1 Minute
Schuhe: 2 Minuten
Arme: 3 Minuten

Mähne: 1 Minute
Beine: 2 Minuten
Nase: 3 Minuten

Ohren: 1 Minute
Zunge: 2 Minuten
Hose: 3 Minuten

T-Shirt: 7 Minuten

Unterstützt von:



Herausgeber:

Weltklasse Zürich
Baslerstrasse 30
8048 Zürich

Telefon: +41 44 495 80 80
E-Mail: extrameile@weltklassezuerich.ch