

**MODUL-
SAMMLUNG
«AUFWÄRMEN»
-
ZYKLUS II
MITTELSTUFE**

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 2 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

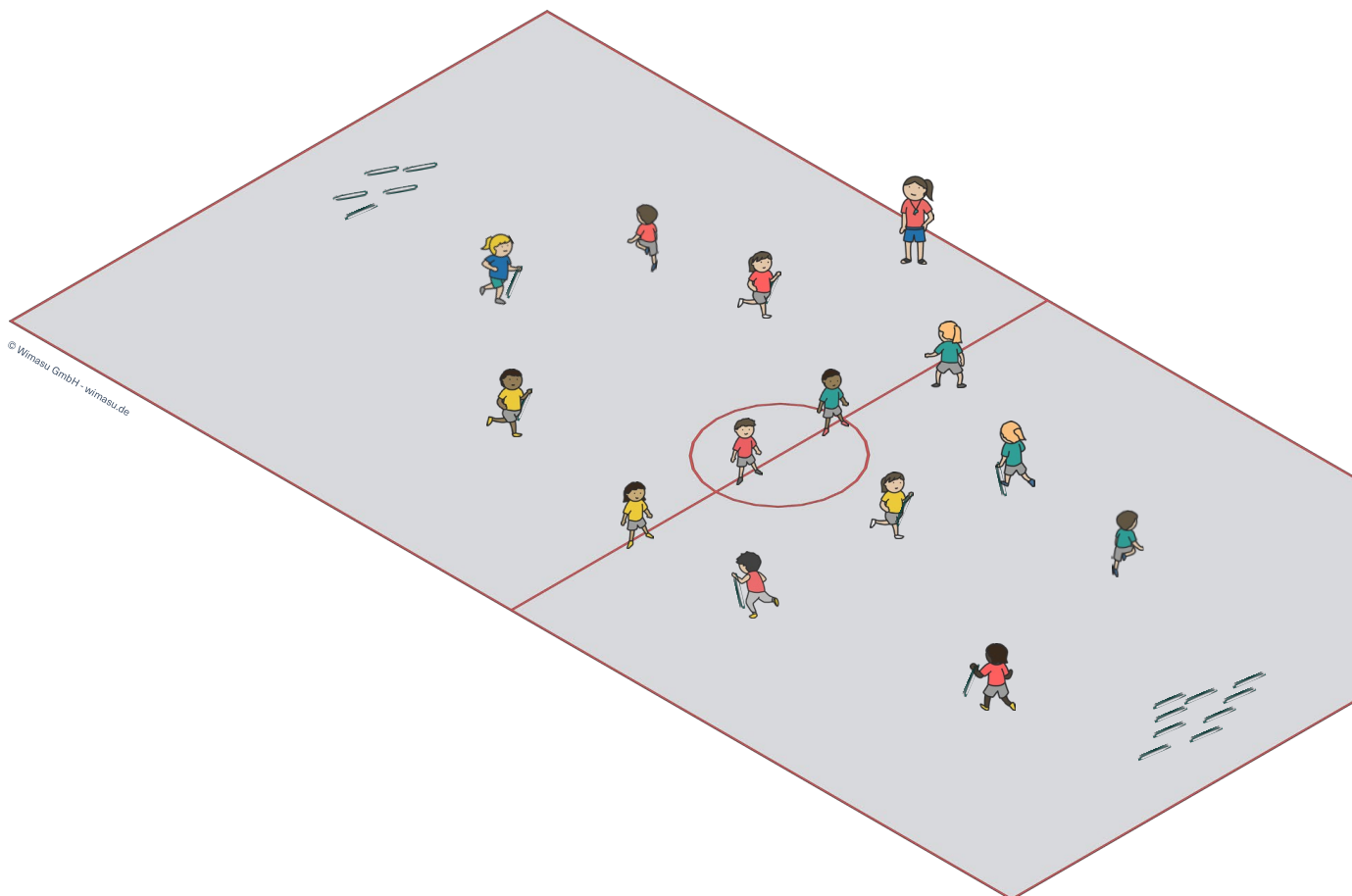
Material

- 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 hüpf. 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

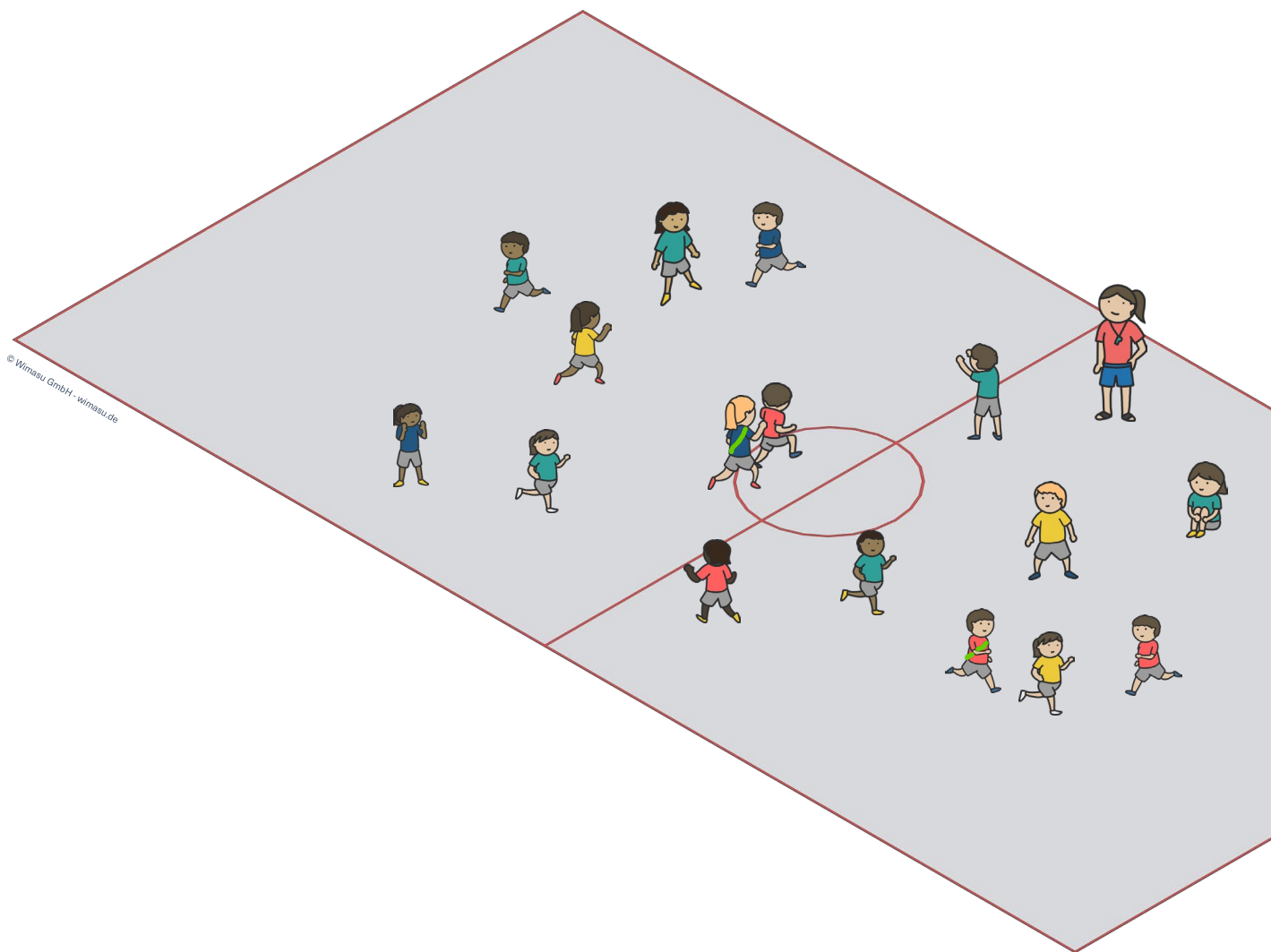
Material

- 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).



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.

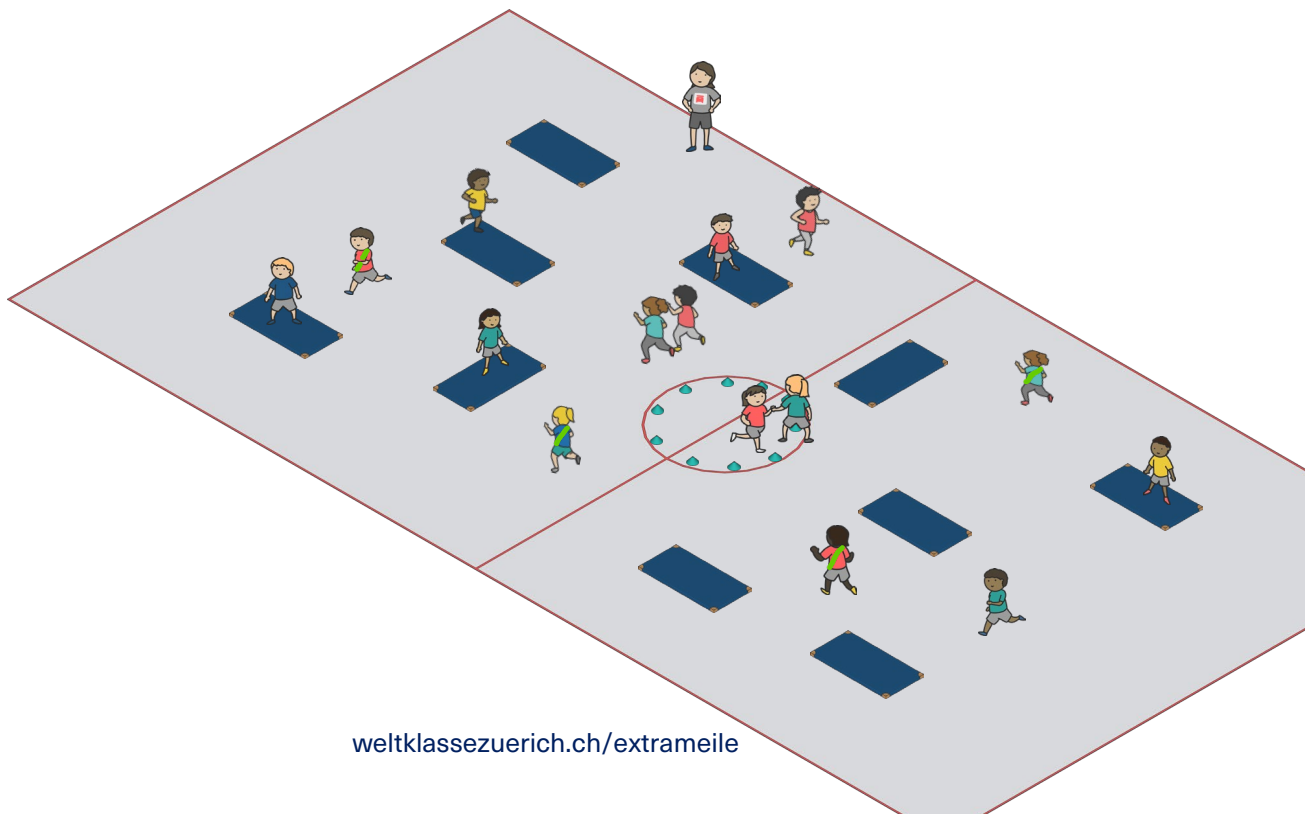
Der Raum zwischen den Inseln und dem Gefängnis ist Wasser, wo sich die Haie aufhalten. Sobald jemand in das Wasser tritt, kann ihn ein Hai fangen, und ihn ins Gefängnis sperren.

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: «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.

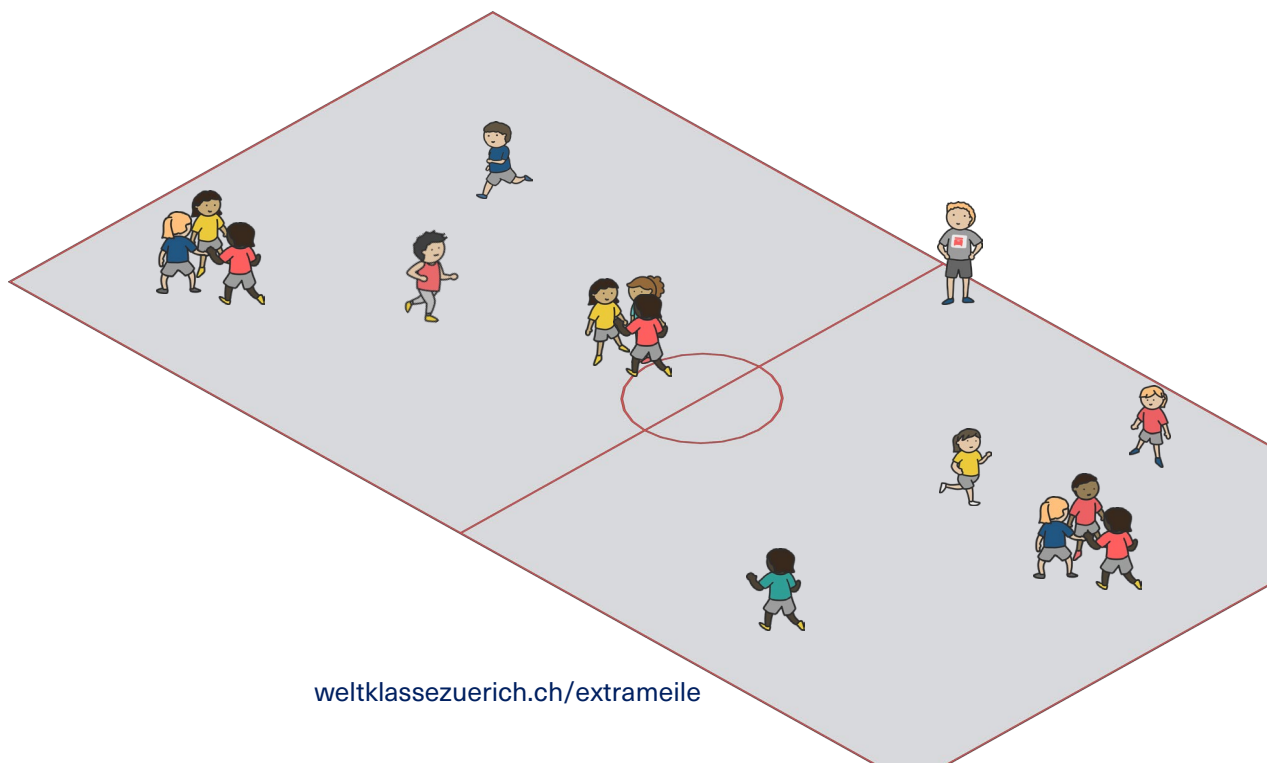
Die Musik sollte lange genug laufen gelassen werden.

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: «12-PFOSTEN-LAUF»

Intensität: 

Zeit (inklusive Aufbau): ca. 10-15 Minuten

Zyklus: II

Material

- Malstäbe
- Softbälle

Wie funktioniert's?

Mit Malstäben wird ein Viereck um den Anspiel- oder Freiwurfbereich gesteckt (es kann auch eine andere Hallen-Markierung genutzt werden). Kreisdurchmesser ca. 2-3m, Seiten des Vierecks ca. 10-15m.

Läufer gegen 2-4 Werfer.

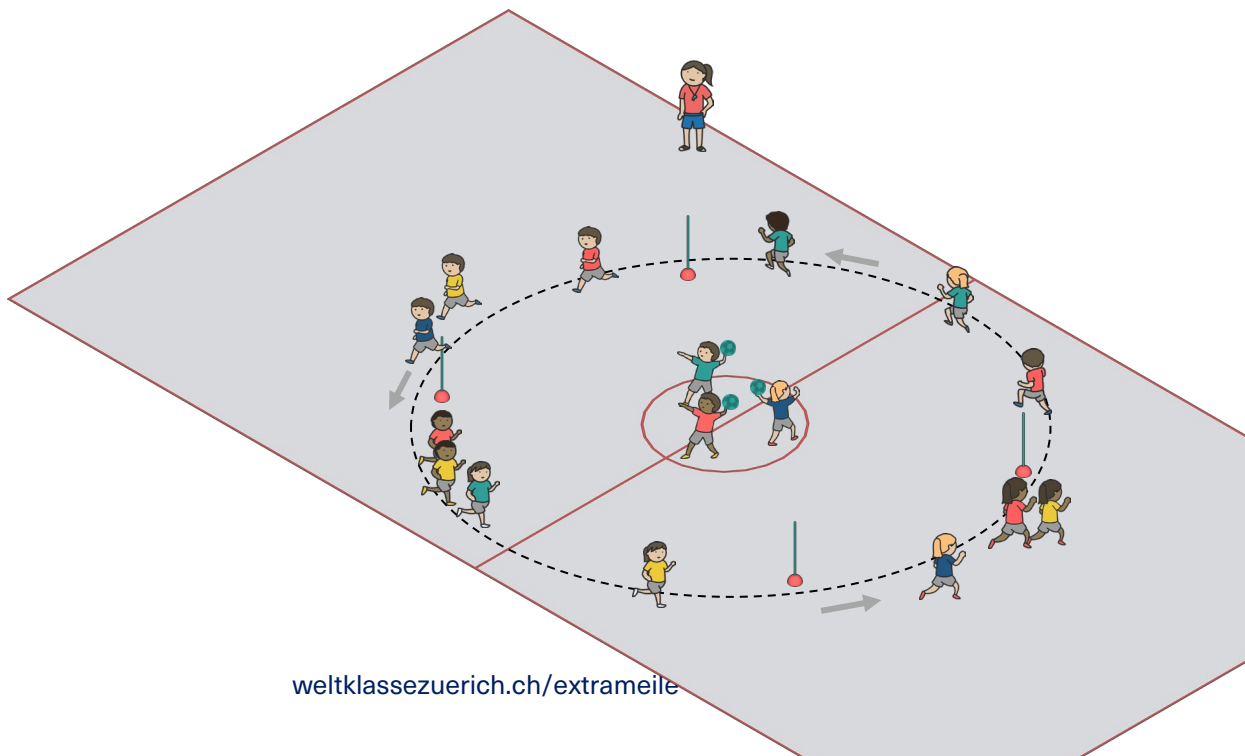
Die Läufer:innen laufen im Viereck um die Malstäbe und zählen (jeder für sich) jeden Malstab, an dem sie vorbeilaufen. 2 bis 4 im Mittelkreis stehende Werfer:innen versuchen mit je einem Ball, die Läufer:innen zu treffen. Nach einem Treffer muss wieder bei 0 begonnen werden. Die Werfer:innen dürfen nur werfen, wenn sie sich innerhalb des Mittelkreises befinden.

Wer 12 Malstäbe umlaufen hat, ohne von einem Werfer mit dem Softball getroffen worden zu sein, tauscht die Rolle mit einem der Werfer:innen.

Die Werfer:innen sollten nach jedem Durchgang (auf Zeit), ausgewechselt werden.

Variante

- Bei mehreren Durchgängen (mit neuen Wurfern) können verschiedene Laufarten vorgegeben werden (z.B. vorwärts, rückwärts, seitwärts, im Vierfüssler, im oder gegen den Uhrzeigersinn, etc.).



WARM-UP: «SCHMUGGLER-FANGIS»

Intensität: 

Zeit (inklusive Aufbau): ca. 10 Minuten

Zyklus: I & II & III

Material

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

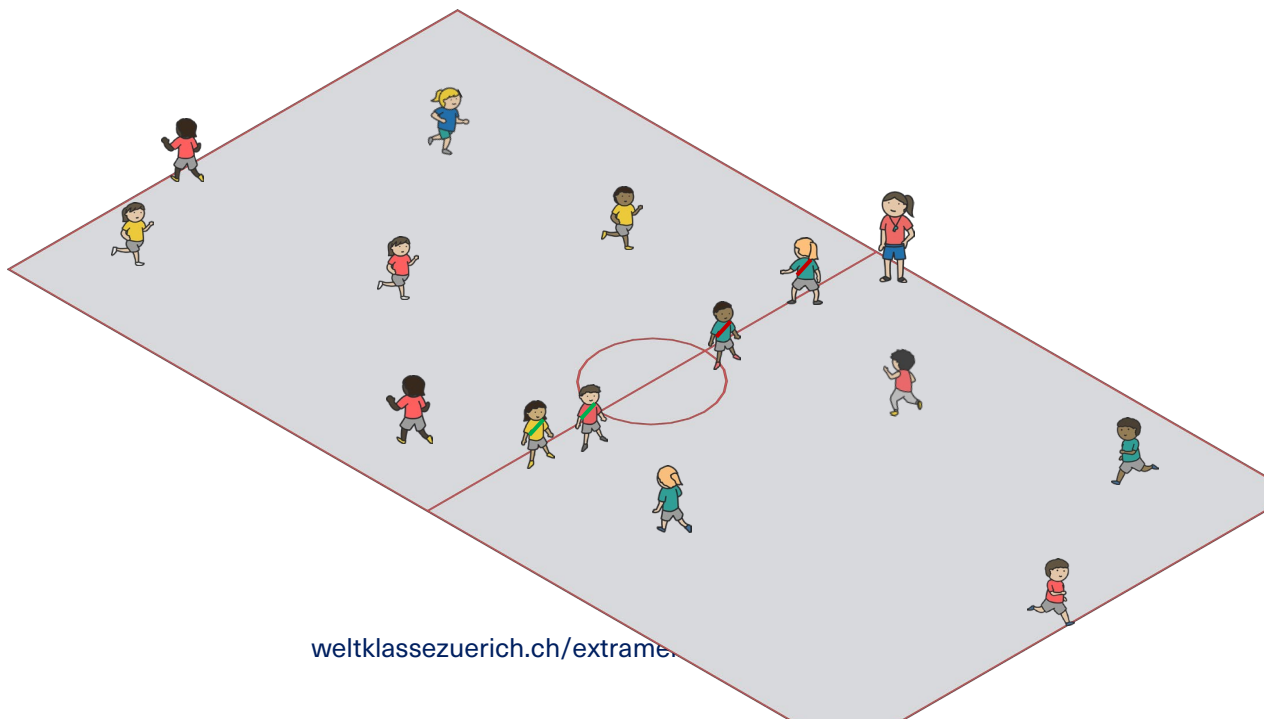
Wie funktioniert's?

1-4 Grenzwach

Welche Grenzwach-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 Grenzwach 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 Grenzwach. Wer hat am Ende mehr erbeutet? Wer ist der oder die beste Schmugglerin?



WARM-UP: «SLALOMLAUF»

Intensität: 

Zeit (inklusive Aufbau): ca. 8 Minuten

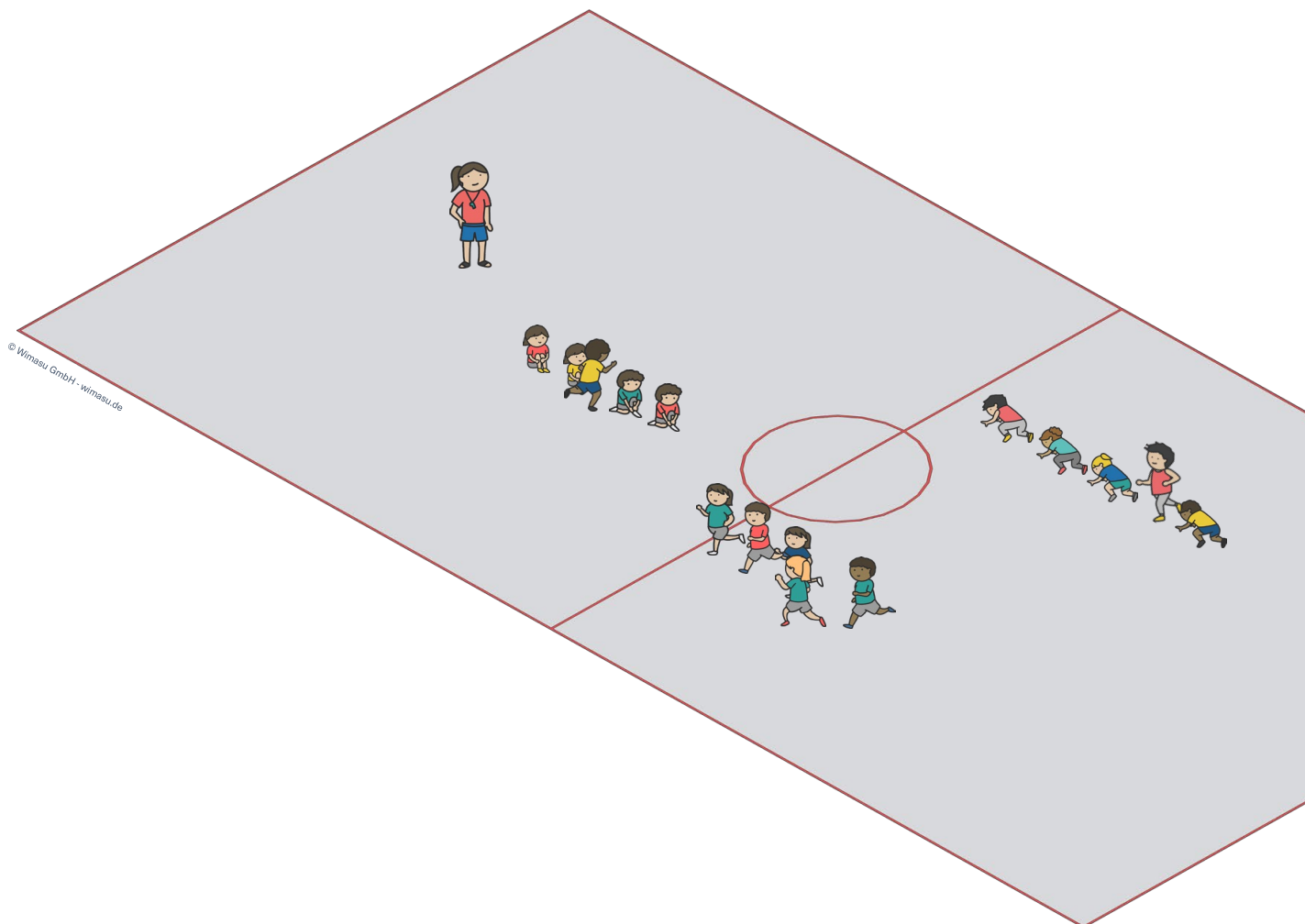
Zyklus: I & II & III

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.

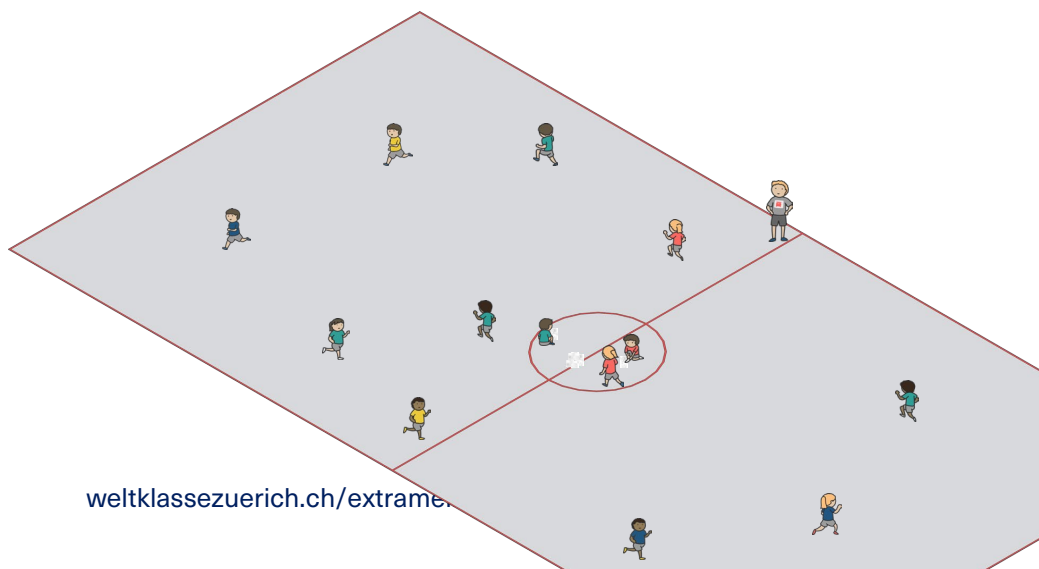
Ziel ist, dass Leo Letzi am Ende der „Extrameile“ komplett ausgemalt ist. Dies kann entweder innerhalb der Sportlektionen geschehen, oder die SuS erhalten den Auftrag, sich den bunten Leo Letzi ausserhalb der Sportlektionen/Schule zu „erlaufen“.

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!



WARM-UP: «ADDITIONSLAUF»

Intensität: 

Zeit (inklusive Aufbau): ca. 10 Minuten

Zyklus: II & III

Material

- Markierhütchen oder Pylonen (verschiedene Farben oder Zahlen)

Wie funktioniert's?

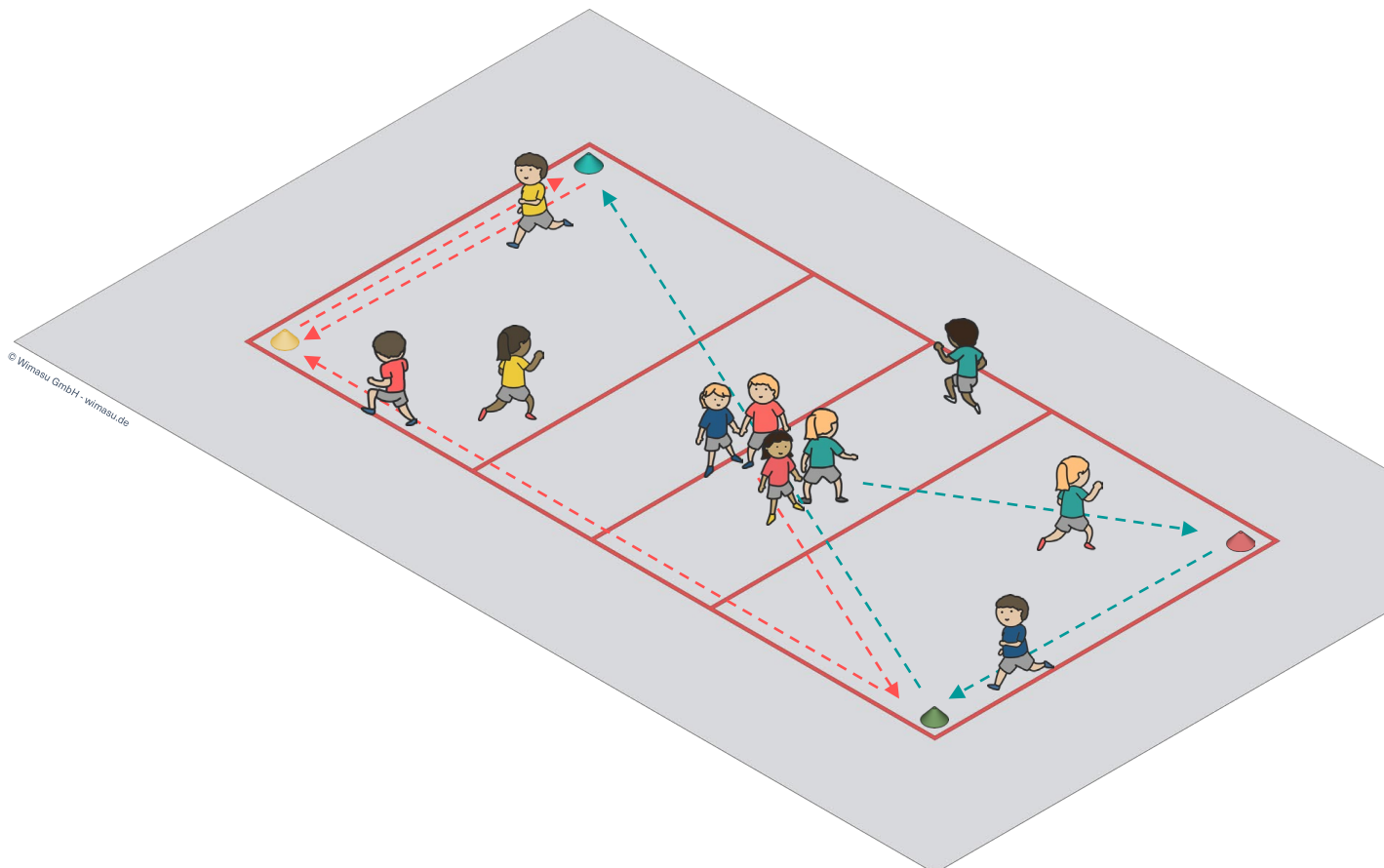
In jeder Ecke des Volleyballfeldes befindet sich ein farbiges Hütchen (blau, gelb, grün, rot). Jeweils zu zweit wird im Mittelkreis gestartet: Der/die erste SuS läuft nacheinander 3 farbige Hütchen an. (z.B. gelb – grün – blau).

Die/der zweite SuS läuft dieselbe Kombination an, plus ein neues Hütchen dazu. Nun läuft der/die erste SuS wieder die vier Hütchen in der richtigen Reihenfolge plus ein fünftes Hütchen... usw.

Dasselbe Hütchen darf mehrere Male angelaufen werden. Wenn jemand einen Fehler läuft, beginnt er/sie wieder mit einer neuen Kombination.

Variante

- Es können auch Hütchen mit Zahlen (z.B. 1-8) verwendet werden, so dass mehr Kombinationen entstehen.



WARM-UP: «PLAUDERLAUF»

Intensität:     

Zeit (inklusive Aufbau): ca. 8 Minuten

Zyklus: II & III

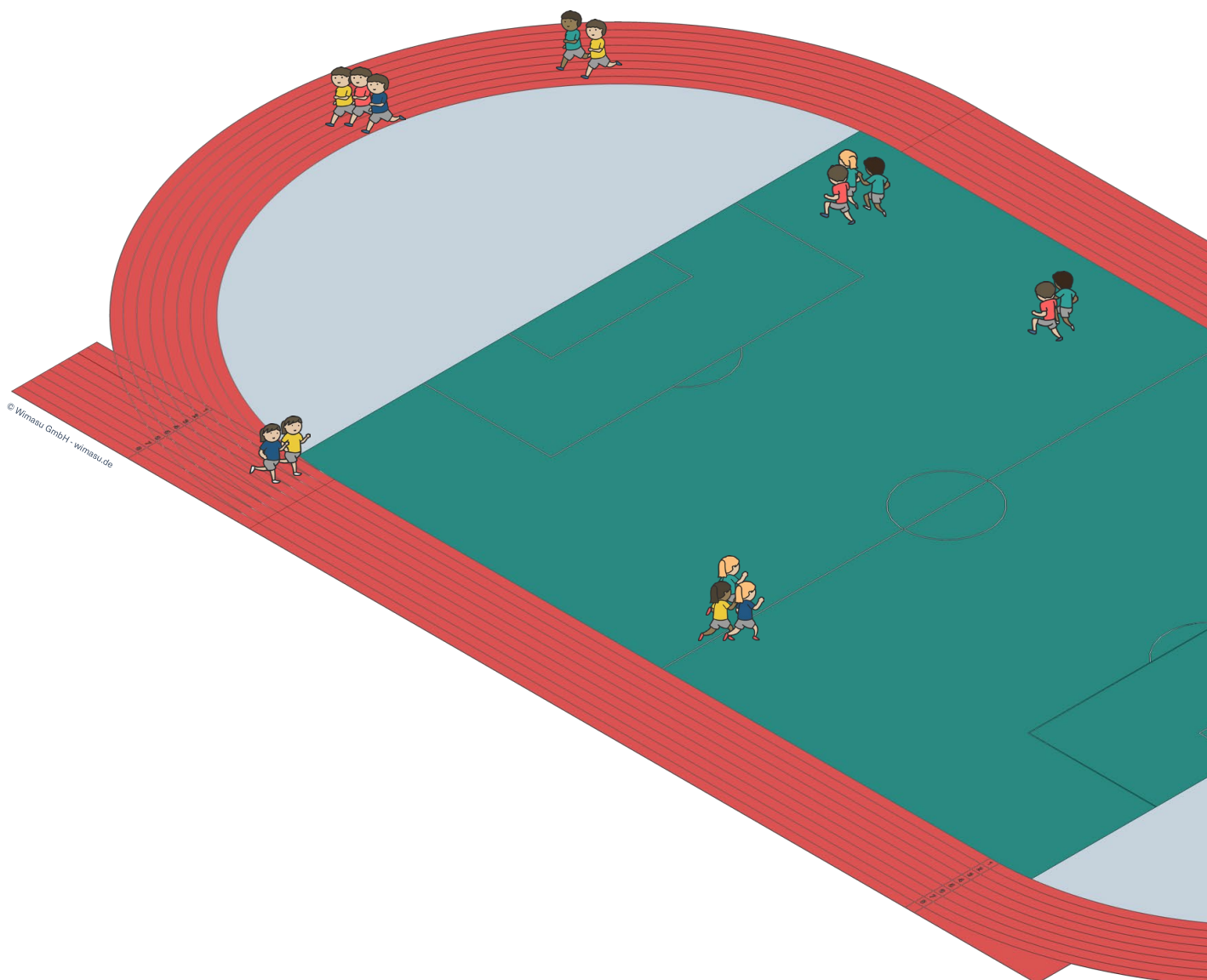
Material

Keines

Wie funktioniert's?

Die SuS erhalten die Aufgabe, auf einer ihnen bekannten Strecke so schnell/langsam in Zweier- oder Dreier-Gruppen zu joggen, dass sie noch gut miteinander plaudern können. Sie sollen sich vom Tag, vom Wochenende, von den Ferien erzählen oder sich in Fremdsprachen unterhalten.

Der Lauf kann grundsätzlich auch in der Halle absolviert werden, eignet sich aber besser für eine Strecke im Freien/über das Schulgelände. Es kann zum Beispiel auch die Strecke der Einstiegs-Meile nochmals absolviert werden.



ANHANG: VORLAGE «GEDÄCHTNISLAUF»

«Sportarten»

Fussball	Badminton	Tennis	Kanu	Leicht- athletik	Tisch- tennis
Schwingen	Surfen	Skifahren	Spring- reiten	Volleyball	Ballett
Basketball	Skateboard	Hockey	Kajak	Boxen	Segeln
Snow- boarden	Rugby	Fitness	Golf	Tanzen	Handball
Bogen- schossen	Ski- springen	Taekwondo	Rudern	Sport- Klettern	Baseball
Radfahren	Judo	Gewicht- heben	Ringern	Fechten	Triathlon

ANHANG: VORLAGE «GEDÄCHTNISLAUF»

«Leichtathletik-Begriffe»

Sprint	Start	Speerwurf	Ziellinie	Diskuswurf	Stabhochsprung
Kugelstossen	Weltklasse	3000 Meter Hindernis	Diamond League	Weitsprung	Mehrkampf
Dreisprung	Rundbahn	Staffel	Stadion	Hammerwurf	Marathon
Hochsprung	Absprung	Hürdenlauf	Anlauf	Meilenlauf	Gehen
Disqualifikation	Nagelschuhe	Ballwurf	Zeitmessung	Zentimeter	Sandgrube
Gegenwind	Startblock	Stoppuhr	Landung	Messband	Fehlstart

ANHANG: VORLAGE «GEDÄCHTNISLAUF»

Leer (eigene Vorlage)

ANHANG: ARBEITSBLATT «GEDÄCHTNISLAUF»

Weisst du noch alles?

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

MEIN «LEO LETZI»

Name: _____



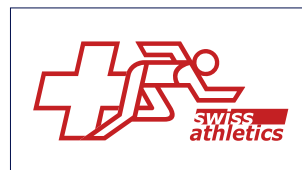
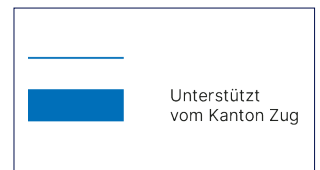
Augen: 1 Minute
Schuhe: 2 Minuten
Arme: 3 Minuten

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