



Bewegungsverteilungsplan für ein Schuljahr (ein Vorschlag)

(Die Zahl gibt jeweils die Seite im Skript an.)

September

<i>Montag</i>	<i>Dienstag</i>	<i>Mittwoch</i>	<i>Donnerstag</i>	<i>Freitag</i>
Brain-Gym für Lehrer ☺	Koordinations-Hits 33/34	Fitnessstudio Arme/Beine 21/22	Kleine Spiele Im Bus 48 Wiederholung 34	Fitnessstudio Arme/Beine 21/22
Brain-Gym 67-70		Ernährungshappen 16-20		Kleine Spiele Im Zoo 49 Wiederholung 34







Oktober

EUKITEA 63		Koordinations-Hits Auswahl 28-31		Brain-Gym Wiederholung 67-70
1. Tanz Tanz mit der Maus 57		1. Tanz Tanz mit der Maus Wdh./Verbesserung 57		1. Tanz Tanz mit der Maus Wdh./Verbesserung 57
Koordinations-Hits Auswahl 32 und 34		Fitnessstudio Rücken/Bauch 23 Fitness-Check 27		Fitnessstudio Rücken/Bauch 23 Fitness-Check 27

November

Stomp 38		Stomp Wdh./Erweiterung 38		Stomp Wdh./Erweiterung 38
1. Tanz Tanz mit der Maus Wiederholung 57		Ernährungshappen 16-20		Fitnessstudio Arme/Beine 21/22
Stomp 38 Dynam. Sitzen 73		Kleine Spiele Schifahren 50		Fitnessstudio Fitte Wirbelsäule 24
Fitnessstudio Bauch 23 Fitness-Check 27		EUKITEA Erweiterung 63		1. Tanz Tanz mit der Maus Wiederholung 57









Dezember

Bewegungs- und Ernährungsspiele Auswahl 51		Frisbee 53		Parcours Im Schulhaus Auswahl 45
Stomp Wiederholung 38		Fitnessstudio Arme/Beine 21/22		Fitnessstudio Bauch/Rücken 23
Fitness-Check 27		1. Tanz Tanz mit der Maus Wiederholung 57		Brain-Gym 67









Januar

Koordinations-Hits Auswahl 28-31		Parcours Im Schulhaus Auswahl 45		Fitnessstudio Thera-Band 25
Ernährungshappen 16-20		Bewegungsspiel Riese und Zwerg 52 Koordinations-Hits Auswahl 34		Fitnessstudio Thera-Band 25
Kleine Tänze 55 Fitness-Check 27		EUKITEA 63		Stomp Wdh. 38




Februar

2. Tanz Pippi Langstrumpf 61		2. Tanz Pippi Langstrumpf Wiederholung 61		2. Tanz Pippi Langstrumpf Wiederholung 61
Parcours Im Schulhaus 45		Fitnessstudio Thera-Band 25 Atmung/Entsp. 71		Brain-Gym 67 Dynam. Sitzen 73
2. Tanz Pippi Langstrumpf Wiederholung 61		Fitnessstudio Arme/Beine 21/22		Fitnessstudio Bauch/Rücken 23/24
2. Tanz Pippi Langstrumpf Wiederholung 61		Sport Stacking 42 oder Stomp 38		Fitnessstudio Fitness-Check 27







März



Frisbee 53		Fitnessstudio Fitte Wirbelsäule 24		Stomp 38 oder Sportstacking 42
Stomp 38 oder Sport Stacking 42		Sport Stacking 42 oder Stomp 38		EUKITEA 63
Fitnessstudio Fitness-Check 27		Koordinations-Hits Auswahl 28-34		Parcours Im Pausenhof 46
3. Tanz Tanz mit Stühlen 59		3. Tanz Tanz mit Stühlen Wiederholung 59		3. Tanz Tanz mit Stühlen Wiederholung 59

April







Stomp 38 oder Sport Stacking 42		Fitnessstudio Arme/Beine 21/22		Fitnessstudio Rücken/Bauch 23 Fitte Wirbelsäule 24
1. Tanz Tanz mit der Maus Wiederholung 57		Kleine Tänze 55 Fitness-Check 27		Kinderspiele Auswahl 47-53
Parcours Auswahl 16/44-46		2. Tanz Pippi Langstrumpf Wiederholung 61		Brain-Gym 67

Mai

3. Tanz Tanz mit Stühlen Wiederholung 59		Parcours Im Pausenhof Wiederholung 46		Fitnessstudio Thera-Band 25
Jonglieren 35		Jonglieren 35		Jonglieren 35
Tanz Auswahl 55-61		Fitnessstudio Arme/Beine 21/22		Jonglieren 35

Fitnessstudio Bauch/Rücken 23 Fitness-Check 27		EUKITEA 63		Tanz Auswahl 55-61
--	---	---------------	--	--------------------------

Juni

4. Tanz Formationstanz 62		4. Tanz Formationstanz Wiederholung 62		Jonglieren 35
Parcours Im Pausenhof 46		Stomp 38 oder Sport Stacking 42		4. Tanz Formationstanz Wiederholung 62
Fitnessstudio Arme/Beine 21/22		Fitnessstudio Bauch/Rücken 23 Fitness-Check 27		Kinderspiele Auswahl 47-53

Juli

Frisbee 53		Fitnessstudio Arme/Beine 21/22		Jonglieren 35
Parcours Auswahl 16/44-46		Fitnessstudio Bauch/Rücken 23		Fitnessstudio Thera-Band 25
Stomp 38 oder Sport Stacking 42		Tanz Auswahl 55-62		Fitnessstudio Fitness-Check 27
Parcours 44-46/ Brain-Gym 67 Auswahl		Tanz Auswahl 55-62		Tanz Auswahl 55-62

Erläuterungen:

An diesen Tagen findet stundenplanmäßig Sportunterricht statt.

Fitnessstudio: Die jeweiligen Übungen für Arme, Schultern, Beine, Rücken und Bauch sind abwechselnd und ausgewogen ausgewählt. Aus sportphysiologischer Sicht ist eine regelmäßige Wiederholung notwendig. Falls die Schule über Thera-Bänder verfügt, können diese hier einbezogen werden.

Tanz: Nach der Einübungsphase soll in regelmäßigen Abständen eine Wiederholung erfolgen. Die Tänze können variieren.

Koordinations-Hits/Bewegungsspiele: Zur Abwechslung kann eine Auswahl getroffen werden.

Dynamisches Sitzen und *Atmung und Entspannung* gelten als Unterrichtsprinzip!

Dieser Jahresplan ist als **ein Vorschlag** zu verstehen, der sportphysiologisch ausgewogen und für die Lehrkraft effizient umsetzbar ausgearbeitet ist.

Individuelle Anpassungen und Schwerpunktsetzungen sind immer möglich.

Viel Spaß!