

# **Vorbereitung auf Bundesjugendspiele in Klasse 1**

## **Beitrag von „lila“ vom 14. April 2010 18:52**

Hallo ihr Lieben,

ich weiß gerade echt nicht weiter. ich unterrichte seit Februar das erste Mal Sport in einer ersten Klasse. Nun stehen im Mai die Bundesjugendspiele vor der Tür und die ersten Klassen nehmen daran auch teil. (bekommen aber natürlich keine Urkunden)

Leider ist in der Literatur die ich mir bis jetzt gekauft habe, nichts zur Vorbereitung auf die Disziplinen

- Weitsprung
- Sprint
- Werfen

enthalten und nun weiß ich überhaupt nicht wie ich die Kinder darauf vorbereiten soll... Und dann auch noch in nur 4 Wochen!!!

Hat einer von euch Ideen/Vorschläge???

Mir ist es gerade noch ein Rätsel wie ich vor allem Weitsprung und Werfen in einer Sporthalle üben soll...

Vielen Dank schon mal,

Lila

---

## **Beitrag von „ögretmen“ vom 14. April 2010 20:30**

don`t panic:)))) alles ist möglich;)

weitsprung auf ne weichbodenmatte und weitwurf von einer hallenseite zur anderen:  
wenn alle geworfen haben, werden die bälle wieder geholt usw....

Ig,ö.

---

## **Beitrag von „Rottenmeier“ vom 14. April 2010 20:43**

Moin!

Bei uns nehmen auch die Erstklässler an den BJS teil. Sie bekommen auch eine Urkunde, wie alle anderen auch.

LG Rotti

---

## **Beitrag von „indidi“ vom 14. April 2010 21:20**

Nur mal ein paar Ideen auf die Schnelle:

Meine Ausführungen beziehen sich auf 12 Kinder (Förderschule)

### **LAUFEN**

2 Gruppen-Staffellauf

2 Laufbahnen in der Halle (Langbank-Kastenteile-Kegel-Kastenoberteil)

Ich gebe das offizielle Startzeichen (Auf die Plätze---Fertig--los)

Die ersten laufen die Strecke-kehren an der Hallenseite um und sprinten zurück  
(wichtig: über die End-Linie "volle Pulle" weiterlaufen)

### **Sprints**

von einer Hallenseite zur anderen--mit Zeit stoppen  
(Zeiten aufschreiben)

Gleich schnelle Schüler gegeneinader laufen lassen  
(Das fordert zu Höchstleistungen heraus)

### **WERFEN**

Die Kinder stehen an der langen Hallenseite.(Kurze Wurfdistanz)

Jeder hat einen Wurfball (evt. auch Tennisball)

Startzeichen: Kinder werfen

Wenn alle fertig sind dürfen sie die Bälle holen.

Dasselbe nochmals von der anderen Wand aus.

Dann wechseln wir zur kurzen Hallenseite (Lange Wurfdistanz)

Wir werfen von hinten, weit in den "Himmel" hinein.

## SPRINGEN

wichtig ist das einbeinige Springen

z.B.

in einen Reifen hineinspringen

über ein Seil springen (leicht hochhalten)

von einem bestimmten Punkt abspringen

---

### **Beitrag von „lila“ vom 15. April 2010 15:31**

Dankeschön =) nun bin ich schon viel beruhigter. und die ersten Ideen habe ich sogar heute schon umgesetzt und es hat super geklappt! ! !

---

### **Beitrag von „MeI80“ vom 15. April 2010 17:36**

Bei uns machen auch die Erstklässler schon mit, je nach Geburtsjahrgang kriegen sie ne Urkunde oder sonst ne Teilnehmerurkunde.

Hab letztes Jahr mit meiner 1. Klasse Weitsprung direkt in der Weitsprunggrube geübt, mit nem Seil, das wir in den Sand gelegt haben, das hat die andere Uferseite eines Krokodilflusses markiert. Und wir wollten ja nicht von Krokodilen gefressen werden... 😊

Hat gut geklappt, die meisten sind echt weit gekommen, und vor allem hatten sie großen Spaß dran.

---

### **Beitrag von „tigerente303“ vom 15. April 2010 17:57**

Bananenkästen vor eine Matte stellen

2 Hütchen und Schnur darüber/Stange oder zwei Hütchen entgegengesetzt aufeinander  
Seilspringen

Blatt in Höhe hängen, springend einen Mensch zeichnen  
über Mattenecken springen

Hindernisse auf Matten überlaufen

Standweitsprung

Spiele zum vielseitigen Springen (z. B. Reifen in die Halle, auf viele Arten rein/raus springen, drüber springen; Schlange bilden und nur hüpfend sich bewegen.....)

Gegenstände (Kegel) von Bänken, Kästen werfen

Medizinball treiben

mit unterschiedlichen Gegenständen werfen (Bälle, Ringe, Säckchen...)

Zielwerfen (Zahlen aufhängen, treffen)

Ball rollen, Partner muss ihn einholen

Schnick-Schnak-Schnuk Fangen

Staffel

aus verschiedenen Startpositionen laufen (sitzen, liegend...)

Eisenbahnlauf ("Bahnhöfe" bauen, Züge bilden ohne Festhalten, Zugführer gibt Tempo vor, durch Bahnhof langsam)