



# Baustelle

Am Beginn der Stunde zeigt der Bauleiter (Übungsleiter) seinen Bebauungsplan. Die Kinder werden durch das Erwärmungsspiel (Atomspiel) in Bautrupps eingeteilt

**Atomspiel:** Alle Kinder laufen nach Musik durch die Halle, die Musik stoppt und der Übungsleiter nennt eine Zahl. Die Kinder kommen in der Anzahl zusammen. Sobald die Musik zu hören ist, laufen die Kinder wieder durcheinander. Die zuletzt genannte Zahl bestimmt die Anzahl der Kinder pro Bautrupp.

Jetzt erhalten die Bautrupps ihren Bauplan (Stationskarte)  
Sobald die Baustelle aufgebaut ist, überprüft der Bauleiter mit den Verantwortlichen der Bautrupps seine Stationen. Ist alles überprüft und die Übungen erklärt, wird die Baustelle freigegeben.

## 1. Station: Sandsäcke stapeln (Rückenmuskulatur)

Geräteaufbau: 2 große Kästen, Säckchen

Übung: Ein Kind liegt in Bauchlage auf einem Kasten (A), sodass es mit dem Oberkörper über dem Kasten hängen kann. Jetzt greift es sich ein Säckchen. Anschließend richtet es sich mit dem Oberkörper bis zur Waagerechten auf, um das Säckchen mit fast ausgestreckten Armen auf den gegenüberstehenden Kasten (B) zu legen. Nun beugt das Kind wieder den Oberkörper, um das nächste Säckchen zu holen. Damit die Beine sich nicht vom Kasten lösen, halt ein anderes Kind die Beine fest.

Tipp: Alternativ kann der Kasten vor der Sprossenwand stehen und die Beine „eingeklemmt“ werden.

Wichtig: Der zweite Kasten (B) muss niedriger sein, als Kasten (A), da es sonst zu einer Überlastung im Lendenbereich kommen kann.

## 2. Station: Transportrutsche (Armmuskulatur)

Geräteaufbau: 2 Seile mit schulterbreitem Abstand an der Sprossenwand ca. 50 cm hoch festbinden, auf der gegenüberliegenden Seite einen Kasten stellen und die gespannten Seilenden einklemmen, 1 Teppichfliese (TF), 1 kleinen Softball o. ä.

Übung: Das Kind sitzt auf der TF und hält mit den Beinen den Ball fest. Jetzt zieht es sich mit den Händen an den Seilen zur Sprossenwand und klettert mit dem Ball die Sprossenwand hoch. Oben angekommen, steckt es den Ball zwischen die Sprossen, so dass der Ball nach unten fällt.

Das Kind klettert wieder nach unten, holt den Ball wieder vor, setzt sich auf die Teppichfliese und zieht sich rückwärts zum Kasten zurück.

## 3. Station: Heiße Straße (Beinmuskulatur)

Geräteaufbau: 2 Markierungen

Übung: Das Kind läuft eine markierte Strecke von ca. 10 m mit Kniehebelauf (Skippings).



#### **4. Station: Betonmischer (Bauchmuskulatur)**

Geräteaufbau: 1 Turnmatte

Übung: Das Kind liegt auf dem Rücken mit angewinkelten Beinen. Die Hände umfassen die Knie. Mit Vor- und Rückschaukeln auf dem Gesäß dreht es sich im Kreis.

#### **5. Station: Beton glätten (Armmuskulatur)**

Geräteaufbau: hängende Taue, Teppichfliese (TF)

Übung: Das Kind holt sich ein Tau und stellt sich in ca. 2 m Entfernung auf eine umgedrehte TF. Es hält sich mit beiden Händen (mind. schulterhoch) am Tau fest und schiebt mit den Füßen die TF nach vorn. Beim Rückpendeln versucht das Kind die TF wieder zurückzubefördern.

#### **6. Station: Mauerbau (Rückenmuskulatur)**

Geräteaufbau: 5 Schwämme

Übung: Das Kind liegt auf dem Bauch. Die Stirn liegt auf einem Schwamm. Jetzt greift es sich einen Schwamm und legt diesen auf sein Gesäß. Die Arme werden wieder nach vorne geführt, um wieder einen Schwamm zu greifen und diesen auf den „Gesäß“-Schwamm zu legen usw.

Achtung: Beide Hände werden zum Gesäß geführt.

#### **7. Station: Steinklopfer (Beinmuskulatur)**

Geräteaufbau: schräg gespannte Zauberschnur, vom Boden zur Sprossenwand/ Pfosten, Klebeband

Übung: Das Kind springt mit Schlussprüngen über die Schnur.

Variation: einbeinige Sprünge.

#### **8. Station: Lastentransport (Arm-/ Bauchmuskulatur)**

Geräteaufbau: Schaukelringe, Mattenauslage, 1 großer Kasten, Plastikflasche o. ä.

Übung: Das Kind hängt sich an die Schaukelringe und transportiert mit seinen Beinen die Flasche auf den Kasten.

#### **9. Station: Walze (Ganzkörpermuskulatur)**

Geräteaufbau: Bodenläufer oder 4 Turnmatten, 2 Schwämme

Übung: Das Kind liegt quer auf der Mattenbahn. Mit den Beinen/Füßen klemmt es den Schwamm ein und mit beiden Händen hält es den zweiten Schwamm fest. Jetzt rollt das Kind mit gestrecktem Körper (Arme in Verlängerung des Rumpfes) seitwärts über die Mattenbahn.



## 10. Station: Erdspalte (Armmuskulatur)

Geräteaufbau: 2 große Kästen oder 1 Parallelbarren, 3-4 Medizinbälle, 1 kleiner Kasten, Mattenauslage

Übung: Das Kind stellt sich auf den kleinen Kasten und stützt durch die schulterbreite Kastengasse. Die Medizinbälle in der Gasse werden nicht betreten.

Tipp: Die Medizinbälle können auch als Erholungsinseln genutzt werden.

Zwei Kästen können enger aneinander gestellt werden, als Barren eingestellt werden können. Beim Barren wird von Pfosten zu Pfosten gestützt.

## 11. Station: Kran (Bauch-/Beinmuskulatur)

Geräteaufbau: 1 Reckanlage, 2 Turnmatten, 1-2 Beutel, Tennisbälle o. ä.

Übung: Das Kind hängt im Kniehang und greift sich einen Ball. Mit Aufrichten des Oberkörpers wird der Ball in den über oder neben sich hängenden Beutel gesteckt. Anschließend wird der nächste Ball gegriffen.

Tipp: Eine zweite Reckstange ermöglicht den Beutel höher zu hängen.

Zum Abschluss baut jeder Bautruppp seine Stationen wieder ab. Damit die Baustelle wieder sauber hinterlassen wird, bekommt jeder Bauarbeiter zwei Teppichfliesen und läuft mit diesen unter seinen Füßen durch die Halle.

Nach getaner Arbeit ruft der Bauleiter alle Bauarbeiter zusammen. Jetzt können alle Körperteile kräftig ausgeschüttelt werden. Bis zum nächsten Bautag.

Marlies Marktscheffel