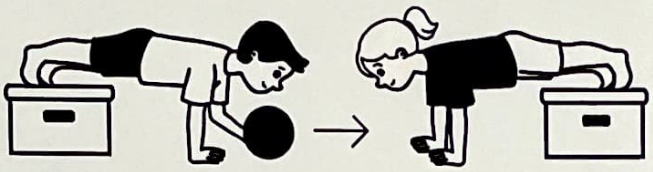
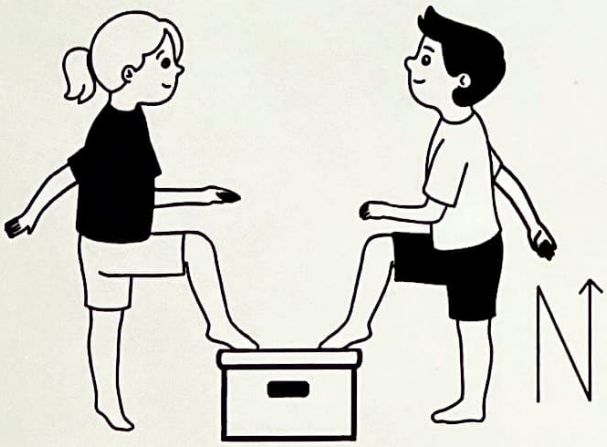
Fit mit dem Kasten



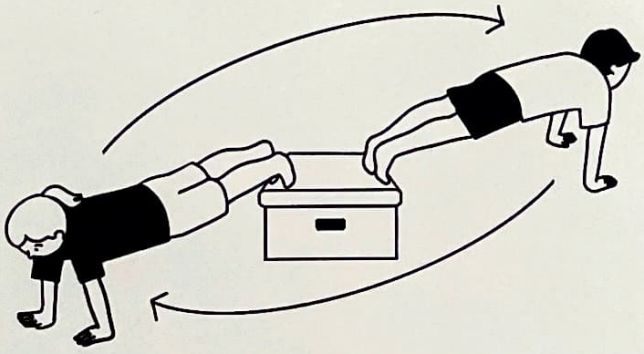
Bälle rollen 1

- Geht in den Liegestütz.
  Spannt den Körper fest an.
  Rollt euch den Ball mehrmals zu.
- Versucht das Zurollen auch mit eurer schwächeren Hand.
- Schafft ihr es auch mit der starken und schwachen Hand im Wechsel?



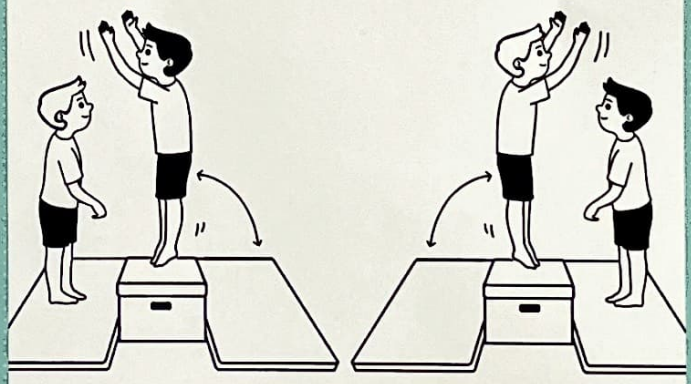
Die Treppe 2

- Stellt einen Fuß auf den Kasten.
  Springt ab und wechselt den Fuß.
  Nehmt dabei eure Arme mit.
  Führt die Bewegungen erst langsam aus.
- Verändert das Bewegungstempo.
- Schafft ihr es auch gleichzeitig?



Das Karussell 3

- Geht in den Liegestütz.
  Spannt den Körper fest an.
- Wer schafft es, eine Runde „Karussell zu fahren“? Wandert im Liegestütz mit den Händen um den Kasten herum.
- Versucht, euch gegenseitig zu fangen.

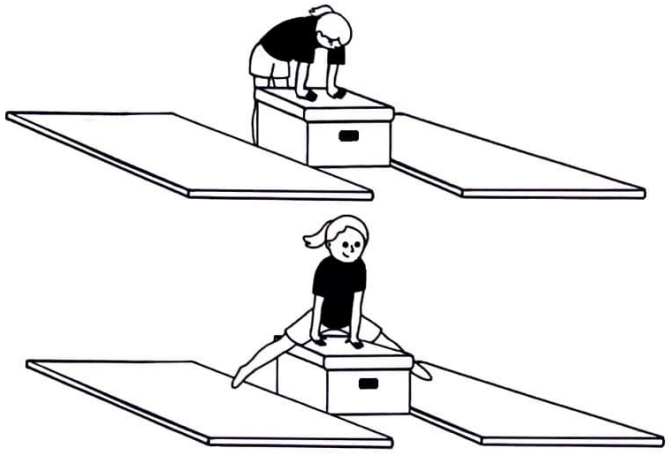


Auf und ab 4

- Springt abwechselnd beidbeinig auf den Kasten und rückwärts wieder herunter.
- Achtet beim Runterspringen auf eine sichere Landung mit beiden Beinen.
- Schafft ihr es gleichzeitig?
- Verändert die Bewegungsrichtungen und versucht, vorwärts, seitwärts und rückwärts zu springen.

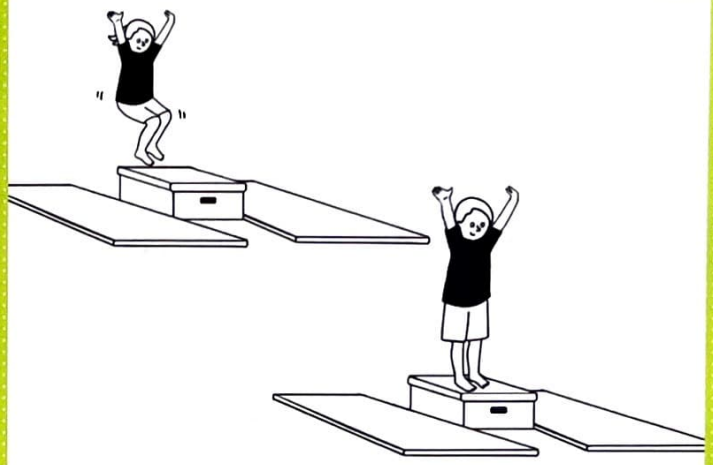
© Friedrich Verlag GmbH | Grundschule Sport 48 | 2025 | zum Beitrag Boer/Menze-Sonneck. Auf die Kasten, fertig, los! | Illustration: © Friedrich Verlag GmbH/Cyndia Hartke

Auf den Kasten



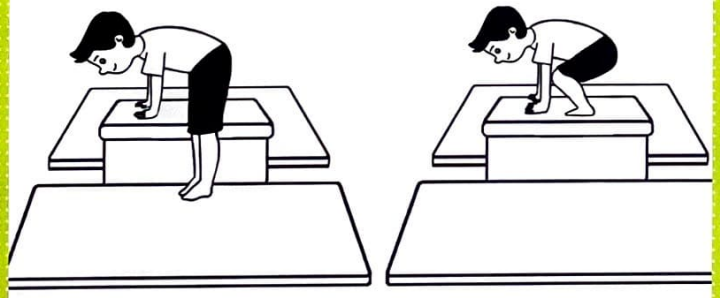
Grätschsitz auf den Kasten 1

- Springe beidbeinig ab und lande im Grätschsitz auf dem Kasten.
- Finde in der Sitzposition verschiedene Möglichkeiten, wie du die Arme nach oben oder zur Seite halten kannst.



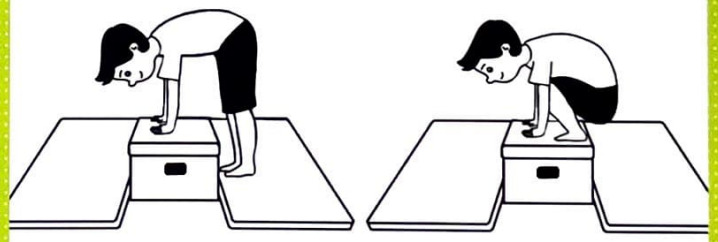
Strecksprung auf den Kasten 2

- Springe kräftig ab und lande mit beiden Beinen auf dem Kasten.
- Achte beim Runterspringen auf eine sichere Landung.
- Kannst du die Arme im Sprung ganz gestreckt neben den Ohren halten? So turnst du einen Strecksprung.
- Versuche, seitwärts auf den Kasten zu springen.



Hockwende auf den Kasten 3

- Stelle dich seitwärts zum Kasten und stütze mit beiden Händen auf den Kasten. Hocke dann seitwärts auf den Kasten.
- Versuche, abwechselnd von rechts und links eine Hockwende auf den Kasten zu turnen.

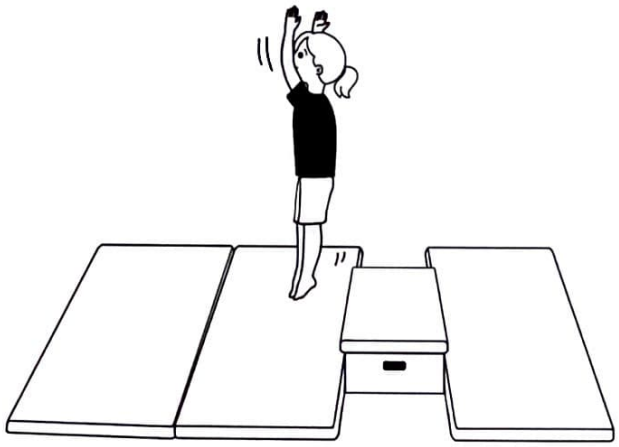


Aufhocken auf den Kasten 4

- Stelle dich vor den Kasten und stütze beide Hände auf. Hocke auf den Kasten.
- Schafft ihr es zu zweit, gleichzeitig aufzuhocken? (Ihr dürft euch einen zweiten Kasten holen.)

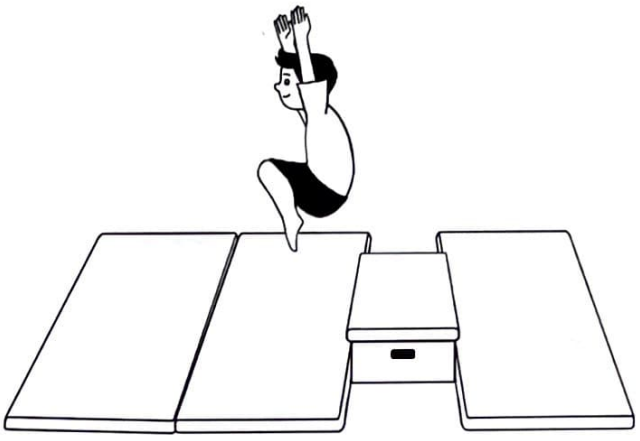
© Friedrich Verlag GmbH | Grundschule Sport 48 | 2025 | zum Beitrag Boer/Menze-Sonneck, Auf die Kästen, fertig, los! | Illustration: © Friedrich Verlag GmbH/Cyndia Hartke

Vom Kasten herunter



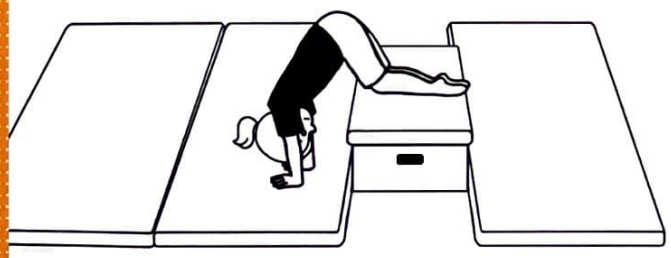
Strecksprung 1

- Strecke dich beim Springen und mache einen Strecksprung. Nimm dabei die Arme mit nach oben.
- Achte auf eine sichere Landung auf der Matte.
- Drehe dich beim Springen. Schaffst du eine halbe oder ganze Drehung?



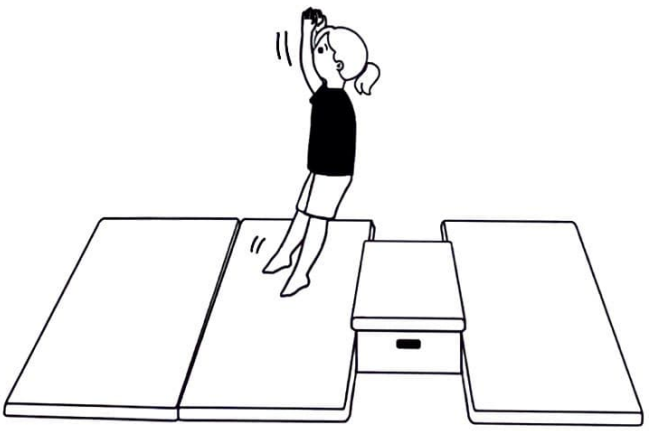
Hocksprung 2

- Ziehe beim Springen die Knie an und mache einen Hocksprung.
- Achte auf eine sichere Landung auf der Matte.
- Überlege dir unterschiedliche Armhaltungen für den Hocksprung.



Rollen 3

- Knie dich auf den Kasten und stütze die Hände auf den Boden ab. Rolle dich langsam ab.
- Achte dabei auf die Kopfhaltung: Dein Kinn ist auf der Brust.
- Probiere aus, dich auf unterschiedliche Art und Weise vom Kasten herunterzurollen.

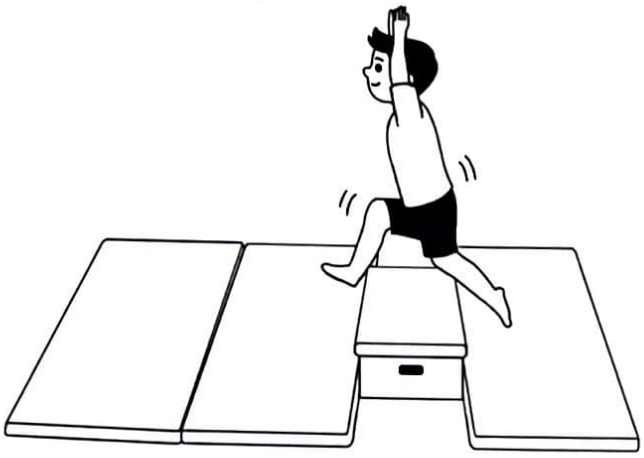


Grätschsprung 4

- Grätsche beim Sprung vom Kasten die Beine zur Seite – so turnst du einen Grätschsprung.
- Schaffst du es auch, die Beine nach vorn zu grätschen? So turnst du einen Grätschwinkelsprung.
- Überlege dir unterschiedliche Armhaltungen für den Grätschsprung.

© Friedrich Verlag GmbH | Grundschule Sport 48 | 2025 | zum Beitrag Boer/Menze-Sonneck: Auf die Kasten, fertig, los! | Illustration: © Friedrich Verlag GmbH/Cyndia Hanke

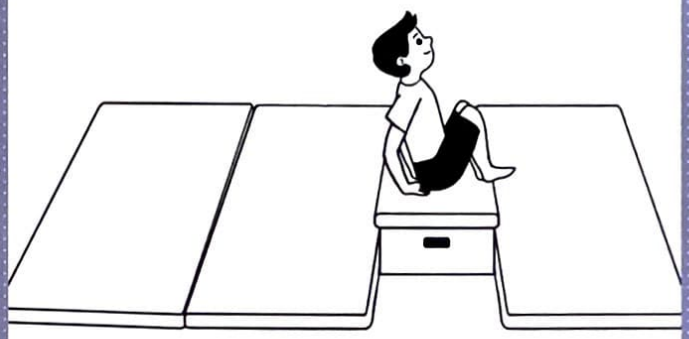
Über den Kasten



Im Laufsprung über den Kasten 1

- Mache einen Laufsprung über den Kasten.
- Achte auf eine sichere Landung.

- Versucht, gleichzeitig einen Laufsprung (in Handfassung) über den Kasten zu machen.
- Schaffst du einen Schersprung?



Im Hocksitz über den Kasten drehen 2

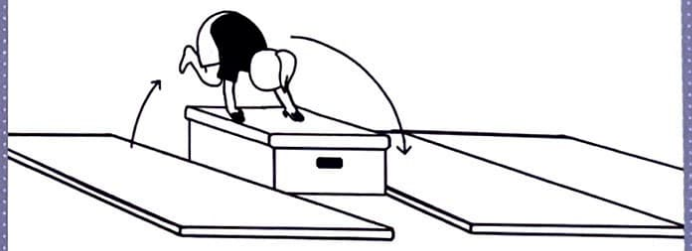
- Setze dich mit angehockten Beinen auf den Kasten, deine Hände stützen seitlich hinter dir. Versuche mit einer halben Drehung über den Kasten zu turnen.

- Kannst du dich in die andere Richtung oder auf dem Rücken drehen?
- Schaffst du es mit gestreckten Beinen?

Schrittsprung über den Kasten 3

- Turne einen Schrittsprung über den Kasten.

- Schaffst du auch einen Pferdchensprung über den Kasten?
  Du kannst dich dabei an der Hand von deinem Partnerkind halten.



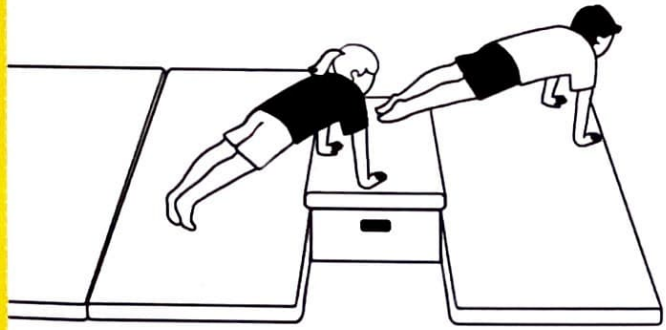
Hockwende über den Kasten 4

- Führe eine Hockwende über den Kasten aus. Setze dazu beide Handflächen auf dem Kasten auf.

- Schafft ihr es, gleichzeitig eine Hockwende durchzuführen?
  Haltet dabei einen angemessenen Abstand.

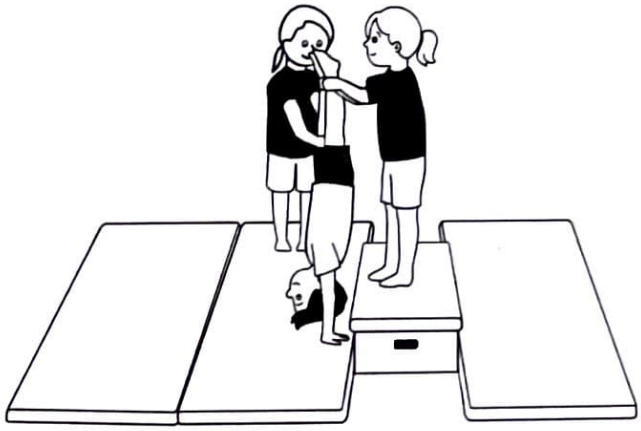
© Friedrich Verlag GmbH | Grundschule Sport 48 | 2025 | zum Beitrag Boer / Menze-Sonneck, Auf die Kasten, fertig, los! | Illustration: © Friedrich Verlag GmbH/Cyndi Hanke

Am und auf dem Kasten



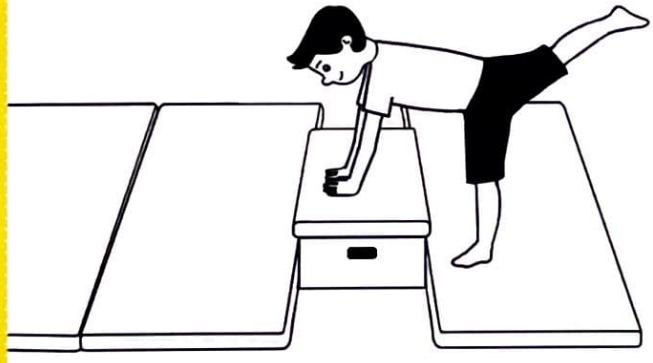
Liegestütz 1

- Gehe im Liegestütz in die Stützposition. Stelle deine Hände auf den Kasten oder lege deine Füße auf dem Kasten ab.
- Achte dabei auf deine Körperspannung.
- Schaffst du es, dich seitlich mit einer Hand auf dem Kasten oder auf dem Boden abzustützen? Behalte deine gestreckte und gespannte Körperhaltung bei.



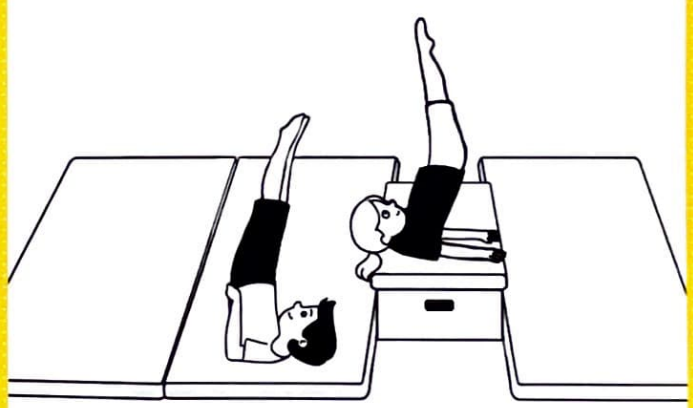
Handstand mit Hilfestellung 2

- Turne einen Handstand vor dem Kasten. Die anderen Kinder aus deiner Gruppe geben Hilfestellung.
- Turne einen Kopfstand mit Hilfestellung.



Standwaage 3

- Nimm auf der Matte die Position der Standwaage ein und stütze dich dabei auf dem Kasten ab.
- Stelle dich auf den Kasten und gehe in die Standwaage. Du darfst auch Hilfestellungen nutzen.

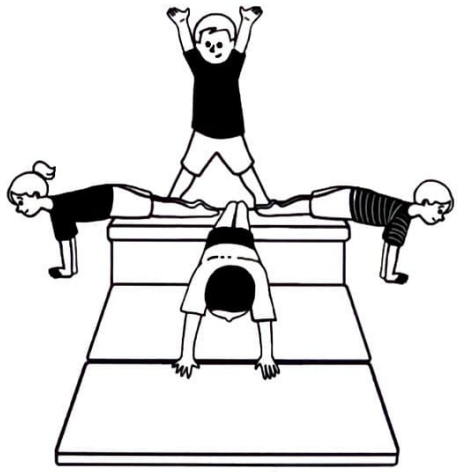


Kerze 4

- Nimm die Position einer Kerze ein. Spanne deinen Körper fest an.
- Übe die Kerze zunächst auf der Matte.
- Probiere unterschiedliche Beinhaltungen in der Kerze aus, wie z.B. ein angewinkeltes Bein.

© Friedrich Verlag GmbH | Grundschule Sport 48 | 2025 | zum Beitrag Boer/Menze-Sonneck, Auf die Kasten, fertig, los! | Illustration: © Friedrich Verlag GmbH/Cyndia Hartke

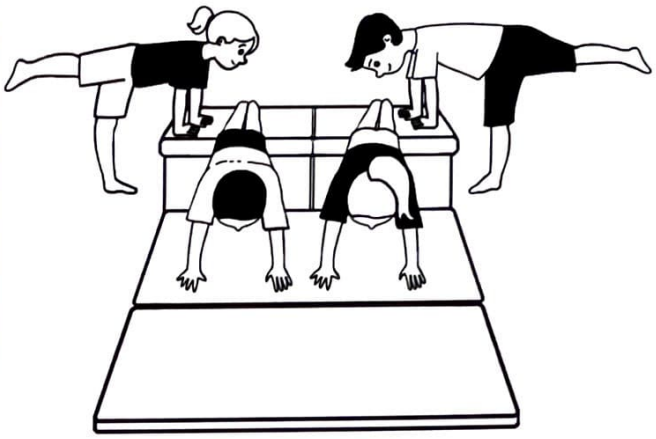
Standbilder



Standbild A

1

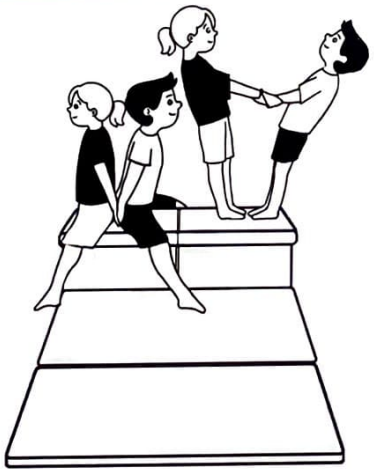
- Stellt gemeinsam das Standbild A nach.
- Verändert eure Positionen, wie es euch gefällt. Probiert z.B. unterschiedliche Armhaltungen aus.
- Achtet darauf, dass alle Kinder in eurer Gruppe am Standbild beteiligt sind.



Standbild B

2

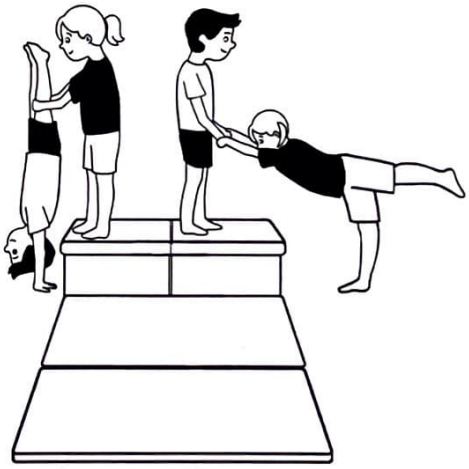
- Stellt gemeinsam das Standbild B nach.
- Verändert die Liegestützpositionen und probiert eine andere Position (Kerze, Brücke) aus.



Standbild C

3

- Stellt gemeinsam das Standbild C nach.
- Verändert das Standbild, wie es euch gefällt. Achtet darauf, dass alle Kinder in eurer Gruppe am Standbild beteiligt sind.
- Ihr dürft auch Hilfestellungen nutzen.



Standbild D

4

- Stellt gemeinsam das Standbild D nach.
- Wenn niemand einen Handstand turnen möchte, sucht euch eine andere Position (Kerze, Standwaage) aus.

© Friedrich Verlag GmbH | Grundschule Sport 48 | 2025 | zum Beitrag Boer/Menze-Sonneck, Auf die Kosten, fertig, los! | Illustration © Friedrich Verlag GmbH/Cyndia Hartke

Auf die Kästen, fertig, los!

1. **Entwickelt gemeinsam eine eigene Kastenchoreografie.**
   a) Erprobt dafür die unterschiedlichen Bewegungen und Richtungen (auf den Kasten, über den Kasten, vom Kasten herunter).
   b) Sucht euch zwei Gruppenstandbilder aus, die ihr als Anfangsposition und als Endposition nutzt. Ihr dürft euch auch eigene Standbilder ausdenken.
   c) Versucht, die ausgewählten Elemente (Standbilder, Bewegungen, Richtungen) möglichst fließend miteinander zu verbinden.

Beispiel:

2. **Filmt euer Zwischenergebnis mit dem Tablet. Beachtet dabei die Tabletregeln.**
3. **Schaut euch das Video an und füllt anschließend gemeinsam den Feedbackbogen aus. Wie wirkt eure Choreografie? Was könnt ihr noch verändern?**
4. **Stellt einer anderen Gruppe euer Zwischenergebnis vor. Welche Tipps hat die Gruppe für euch? Nutzt die Tipps zur Weiterentwicklung eurer Choreografie.**

Tabletregeln

➔ *Ich filme nur die Kinder aus meiner Gruppe.*

➔ *Ich frage vor jeder Aufnahme um Erlaubnis.*

➔ *Ich benutze nur die Apps, die ich für die Aufgabe benötige.*

➔ *Ich halte mich an die Arbeitsanweisung.*

➔ *Ich gehe vorsichtig mit dem Tablet um.*

© Friedrich Verlag GmbH | Grundschule Sport 48 | 2025 | zum Beitrag Boer/Menze-Sonneck, Auf die Kästen, fertig, los! | Illustration: © Friedrich Verlag GmbH/Cyndia Hartke

Was klappt schon gut? Woran könnt ihr noch arbeiten? Kreuzt an.

Kriterien für eine gelungene Kastenchoreografie				
Es werden Bewegungen **auf** den Kasten genutzt.				
Es werden Bewegungen **vom** Kasten **herunter** genutzt.				
Es werden Bewegungen **über** den Kasten genutzt.				
Es wird mindestens **eine** weitere **Bewegungsidee** genutzt.				
In der Choreografie werden zwei **Standbilder** verwendet (Anfang und Ende).				
Die Turnelemente werden **sicher** ausgeführt.				
Die Choreografie ist **abwechslungsreich** und **kreativ** gestaltet.				

Platz für Notizen:

© Friedrich Verlag GmbH | Grundschule Sport 48 | 2025 | zum Beitrag Böer/Menze-Sonneck, Auf die Kästen, fertig, los! | Illustration: © Friedrich Verlag GmbH/Cyndia Hartke