

Liebe Eltern der Klassen 5,

zur Ergänzung des Sportunterrichts und zum Ausgleich von Schwächen in bestimmten Bereichen, findet übergreifend für alle 5. Klassen am **Freitag** in der **7. Stunde** das

### „ABT - Ausgleichs- und Bewegungstraining“

mit Beginn am 06.02. in unserer Sporthalle statt.

Dieser Kurs hat zum Ziel die Förderung körperlicher Leistungsfähigkeit und den Ausgleich von sportmotorischen Defiziten.

Nach Beobachtungen des unterrichtenden Sportlehrers / der Sportlehrerin möchten wir Ihre Tochter / Ihren Sohn ....., Klasse ..... in einer Kleingruppe gezielt fördern.

Inhaltlich wollen wir spielerisch die Ausdauer-, Haltungs- und Koordinationsschulung mit folgenden Schwerpunkten fördern: Schulung der Wahrnehmung, Körperwahrnehmung, Raumorientierung, Reaktionsschulung, Gleichgewichtsschulung, Schulung der rhythmischen Fähigkeiten und die Erarbeitung der motorischen Fertigkeiten.

Wir sehen das „ABT“ nicht nur unter gesundheitlichen Aspekten, sondern hier steht auch der pädagogische Aspekt im Vordergrund. Denn je jünger Kinder sind, um so mehr steht die körperliche und motorische Entwicklung im Zusammenhang mit der physischen, emotionalen und sozialen, auch mit der kognitiven Entwicklung.

Erwiesener Maßen fördert eine Verbesserung der Motorik und der Koordination das Zusammenspiel der Gehirnstrukturen und damit unterstützt es auch die kognitive Leistungsfähigkeit.

Bei Rückfragen steht Ihnen der unterrichtende Sportlehrer / die Sportlehrerin oder Herr Kosel als Leiter des Kurses gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen,

\_\_\_\_\_  
(Bernd H. Kosel, OStR)



### Rückabschnitt

z.Hd.: **Herrn Kosel**

### Kenntnisnahme über die individuelle motorische Förderung

Hiermit bestätigen wir / ich die Kenntnisnahme, dass mein(e) / unser(e) Tochter / Sohn

....., Klasse .....,  
(Vor- und Familiennahme des Kindes)

am „ABT – Ausgleichs- und Bewegungstraining“, freitags in der 7. Stunde teilnimmt.

Datum: .....  
(Unterschrift der/des Erziehungsberechtigten)

# Vielseitigkeitsübungen


Datum: \_\_\_\_\_

Vor- und Zuname: \_\_\_\_\_

Klasse: \_\_\_\_\_

**Durchführung:** Die ersten 4 Stationen dauern jeweils **30 Sekunden**, versuche so viele Wiederholungen wie möglich zu schaffen. Strenge dich an!  
Anschließend sollst du deine Ausdauer unter Beweis stellen.  
Laufe möglichst viele Runden in den 10 Minuten!  
Die Übungen werden partnerweise durchgeführt und gezählt, anschließend wechselst du mit deinem Partner.

## Station: „Durch und Drüber“

- Material:** 1 Kastenzwischenteil  (aufgestellt);  
**Durchführung:** Beginne im Stand → krieche durch das Kastenteil;  
→ zurück drüber springen → durchkriechen → ...;  
**Wertung:** Pro komplettem Durchgang (durch und drüber) 1 Punkt;



## Station: „Fliegenklatschen“

- Durchführung:** Beginne in Bauchlage → drücke dich in den Liegestütz hoch  
→ eine Hand tippt auf die andere Hand → zurück in die Bauchlage → Händeklatschen hinter dem Rücken → hochdrücken →...;  
**Wertung:** Pro komplettem Durchgang (Liegestütz und Händeklatschen in Bauchlage) 1 Punkt;

## Station: „Ballwerfen“

- Material:** 1 Volleyball ●;  
**Durchführung:** Stelle dich mit dem Rücken zur Polsterwand hinter die dunkelblaue Volleyball-Seitenlinie, mit einem Volleyball → werfe den Ball beidhändig rückwärts über den Kopf gegen die Wand → drehe dich schnell zur Wand → lassen den Ball einmal aufspringen und fange ihn dann;  
**Wertung:** Pro erfolgreichem Versuch (Ball muss genau einmal aufspringen!) 1 Punkt;

## Station: „Turbolaufer“

- Material:** 2 Medizin-Bälle , , 9 m entfernt zwischen den Volleyballseitenlinien;  
**Durchführung:** Starte aus der Mitte zwischen den Medizinbällen → sprinte zu einem Medizinball → berühre ihn mit einer Hand → sprinte zum zweiten Medizinball → berühre ihn mit einer Hand → ...;  
**Wertung:** Pro Ballberührung 1 Punkt;

## Abschluss: „Mini-Cooper“: 10 Minuten

- Durchführung:** Beginne an einem selbst gewählten Startpunkt in der Halle;  
**Wertung:** Pro vollständige Runde 1 Punkt, halbe Runden werden als solche auch notiert (Hälfte der Runde muss erreicht sein!);  
**Hinweis:** langsamere SchülerInnen und „Geher“ laufen bzw. gehen außen!

### „Durch und Drüber“

Ergebnis:

---

### „Fliegenklatschen“

Ergebnis:

---

### „Ballwerfen“

Ergebnis:

---

### „Turbolaufer“

Ergebnis:

---

### „Mini-Cooper“

Ergebnis:

---