

Fit mit Spaß  
und Musik!!



Titel	Dauer (effektiv)	Zielgruppe			Raum									
		KiGa	GS	Sek I										
<b>Frei bewegen</b>														
1. Follow the Leader!	2:45 Min.	✓	✓	1	2	3	4	5	6	7	8	Aula	Turnhalle	Klasse
2. Still? Standbild!	2:00 Min.	✓	✓	1	2	3	4	5	6	7	8	Aula	Turnhalle	Klasse
3. Die Fernbedienung	2:00 Min.	✓	✓	1	2	3	4	5	6	7	8	Aula	Turnhalle	Klasse
4. Schneller, Langsam, Normal	2:15 Min.	✓	✓	1	2	3	4	5	6	7	8	Aula	Turnhalle	Klasse
<b>Reaktionsübungen</b>														
5. Hula Hopp!	2:30 Min.	✓	✓	1	2	3	4	5	6	7	8	Aula	Turnhalle	Klasse
6. Schnapp' die Keule!	3:00 Min.			1	2	3	4	5	6	7	8	Aula	Turnhalle	Klasse
7. Der Mattenklopfer!	3:00 Min.			1	2	3	4	5	6	7	8	Aula	Turnhalle	Klasse
8. Lora doch! Lora nicht!	2:10 Min.	✓	✓	1	2	3	4	5	6	7	8	Aula	Turnhalle	Klasse
9. Tom Tom FlipperAUTomat	2:45 Min.			1	2	3	4	5	6	7	8	Aula	Turnhalle	Klasse
<b>Rhythmusübungen</b>														
10. Follow the Beat (langames Tempo)	1:00 Min.	✓	✓	1	2	3	4	5	6	7	8	Aula	Turnhalle	Klasse
11. Follow the Beat (mittleres Tempo)	1:00 Min.	✓	✓	1	2	3	4	5	6	7	8	Aula	Turnhalle	Klasse
12. Follow the Beat (schnelles Tempo)	1:00 Min.	✓	✓	1	2	3	4	5	6	7	8	Aula	Turnhalle	Klasse
13. Speed Beat 1	1:00 Min.	✓	✓	1	2	3	4	5	6	7	8	Aula	Turnhalle	Klasse
14. Speed Beat 2	1:30 Min.	✓	✓	1	2	3	4	5	6	7	8	Aula	Turnhalle	Klasse
15. Speed Beat 3	2:00 Min.	✓	✓	1	2	3	4	5	6	7	8	Aula	Turnhalle	Klasse

16. Crazy Beat 1

1:00 Min.

		1	2	3	4	5	6	7	8
		1	2	3	4	5	6	7	8
		1	2	3	4	5	6	7	8

Aula	Turnhalle	Klasse
Aula	Turnhalle	Klasse
Aula	Turnhalle	Klasse

17. Crazy Beat 2

1:30 Min.

		1	2	3	4	5	6	7	8
		1	2	3	4	5	6	7	8
		1	2	3	4	5	6	7	8

Aula	Turnhalle	Klasse
Aula	Turnhalle	Klasse
Aula	Turnhalle	Klasse

18. Crazy Beat 3

2:00 Min.

		1	2	3	4	5	6	7	8
		1	2	3	4	5	6	7	8
		1	2	3	4	5	6	7	8

Aula	Turnhalle	Klasse
Aula	Turnhalle	Klasse
Aula	Turnhalle	Klasse

**Bewegtes Lernen**

19. Inselraub

4:50 Min.

	v	1	2	3	4	5	6	7	8
	v	1	2	3	4	5	6	7	8
		1	2	3	4	5	6	7	8

Aula	Turnhalle	Klasse
Aula	Turnhalle	Klasse
Aula	Turnhalle	Klasse

20. Zähl' das Wort

2:25 Min.

	v	1	2	3	4	5	6	7	8
	v	1	2	3	4	5	6	7	8
		1	2	3	4	5	6	7	8

Aula	Turnhalle	Klasse
Aula	Turnhalle	Klasse
Aula	Turnhalle	Klasse

21. Spionagespiel

4:20 Min.

		1	2	3	4	5	6	7	8
		1	2	3	4	5	6	7	8
		1	2	3	4	5	6	7	8

Aula	Turnhalle	Klasse
Aula	Turnhalle	Klasse
Aula	Turnhalle	Klasse

**Zwischendurch im Klassenraum**

22. Plus 1

2:00 Min.

		1	2	3	4	5	6	7	8
		1	2	3	4	5	6	7	8
		1	2	3	4	5	6	7	8

Aula	Turnhalle	Klasse
Aula	Turnhalle	Klasse
Aula	Turnhalle	Klasse
Aula	Turnhalle	Klasse
Aula	Turnhalle	Klasse
Aula	Turnhalle	Klasse

23. Plus ...

2:00 Min.

		1	2	3	4	5	6	7	8
		1	2	3	4	5	6	7	8
		1	2	3	4	5	6	7	8

Aula	Turnhalle	Klasse
Aula	Turnhalle	Klasse
Aula	Turnhalle	Klasse
Aula	Turnhalle	Klasse
Aula	Turnhalle	Klasse
Aula	Turnhalle	Klasse

24. Der Matani-Gruß

1:30 Min.

		1	2	3	4	5	6	7	8
		1	2	3	4	5	6	7	8
		1	2	3	4	5	6	7	8

Aula	Turnhalle	Klasse
Aula	Turnhalle	Klasse
Aula	Turnhalle	Klasse
Aula	Turnhalle	Klasse
Aula	Turnhalle	Klasse
Aula	Turnhalle	Klasse

25. Zugfahren

1:30 Min.

	v	1	2	3	4	5	6	7	8
	v	1	2	3	4	5	6	7	8
		1	2	3	4	5	6	7	8

Aula	Turnhalle	Klasse
Aula	Turnhalle	Klasse
Aula	Turnhalle	Klasse
Aula	Turnhalle	Klasse
Aula	Turnhalle	Klasse
Aula	Turnhalle	Klasse

26. Zugfahren (Durchdrehen!)

1:30 Min.

		1	2	3	4	5	6	7	8
		1	2	3	4	5	6	7	8
		1	2	3	4	5	6	7	8

Aula	Turnhalle	Klasse
Aula	Turnhalle	Klasse
Aula	Turnhalle	Klasse
Aula	Turnhalle	Klasse
Aula	Turnhalle	Klasse
Aula	Turnhalle	Klasse

**Extra**27. *Schneller, Langsam und Normal*: Version mit Intro.

2:35 Min.

28. *Tom Tom FlipperAUTomat*: Erweiterte Version.

3:05 Min.

29. *Inselraub*: Beispiel-Track.

0:30 Min.

30. *Inselraub*: Beispiel-Track.

0:30 Min.

31. *Zähl' das Wort*: Lern-Version.

3:00 Min.

32. *Spionagespiel*: Beispiel-Track.

0:45 Min.

## **Titel**

**Dauer**  
(effektiv)

**Zielgruppe**  
KIGa      GS      Sek I

**Raum**

### **Fang- und Jagespiele**

1. Katz und Maus	3:30 Min.	v	v	1	2	3	4	5	6	7	8
2. Fuchs und Kaninchen	4:30 Min.	v	v	1	2	3	4	5	6	7	8
3. Fuchs und Kaninchen, Alarm!!	4:30 Min.			1	2	3	4	5	6	7	8
4. Zoff im Bienenkorb	2:35 Min.			1	2	3	4	5	6	7	8
5. Affenfangen	6.35 Min.			1	2	3	4	5	6	7	8

Aula	Turnhalle	Klasse
Aula	Turnhalle	Klasse
Aula	Turnhalle	Klasse
Aula	Turnhalle	Klasse
Aula	Turnhalle	Klasse

### **Kreisspiele**

6. Die volle Windel des kleinen Bruders	2:30 Min.		v	1	2	3	4	5	6	7	8
7. Zwei sind zuviel!	2:00 Min.			1	2	3	4	5	6	7	8

Aula	Turnhalle	Klasse
Aula	Turnhalle	Klasse

### **Überquerungsspiele**

8. Lauf' rechtzeitig rüber!	2:00 Min.	v	v	1	2	3	4	5	6	7	8
9. Skipper, darf ich rüberfahr'n?	3:00 Min.		v	1	2	3	4	5	6	7	8
10. Das Eis ist alle!	3:00 Min.	v	v	1	2	3	4	5	6	7	8

Aula	Turnhalle	Klasse
Aula	Turnhalle	Klasse
Aula	Turnhalle	Klasse

### **Fair kämpfen!**

11. Ritterduell	2:30 Min.	v	v	1	2	3	4	5	6	7	8
-----------------	-----------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Aula	Turnhalle	Klasse
------	-----------	--------

**Kennenlernspiele**

12. Wer bin ich, was tu' ich 2:30 Min.
13. Pflück' eine Blume 2:00 Min.
14. Pflück' eine Blume (nachsprechen) 2:30 Min.

		1	2	3	4	5	6	7	8
v	v	1	2	3	4	5	6	7	8
v	v	1	2	3	4	5	6	7	8

Aula	Turnhalle	Klasse
Aula	Turnhalle	Klasse
Aula	Turnhalle	Klasse

**Extra**

15. *Affenfangen*: Tarzan und Sohn Version. 6:35 Min.
16. *Skipper, darf ich rüberfahr'n?*; Mit Gesang. 3:00 Min.
17. *Das Eis ist alle*: Version mit Intro. 3:10 Min.
18. *Ritterduell*: Version mit längerem Intro. 2:40 Min.

Titel	Dauer (effektiv)	Zielgruppe								Raum				
		KiGa		GS				Sek I						
<b>Shuttle Runs</b>														
1. Vier Minuten	4:00 Min.			1	2	3	4	5	6	7	8	Aula	Turnhalle	Klasse
2. Zehn Minuten	10:00 Min.			1	2	3	4	5	6	7	8	Aula	Turnhalle	Klasse
<b>Interval Climax Runs</b>														
3. Zehn Shuttles	2:45 Min.			1	2	3	4	5	6	7	8	Aula	Turnhalle	Klasse
4. Zwanzig Shuttles	7:15 Min.			1	2	3	4	5	6	7	8	Aula	Turnhalle	Klasse
<b>Interval Runs</b>														
5. Langsam/Schnell (durchschnittlich)	3:00 Min.	v	v	1	2	3	4	5	6	7	8	Aula	Turnhalle	Klasse
6. Langsam/Schnell (Intensiv)	3:00 Min.	v	v	1	2	3	4	5	6	7	8	Aula	Turnhalle	Klasse
7. Trichter Interval Run	2:00 Min.	v	v	1	2	3	4	5	6	7	8	Aula	Turnhalle	Klasse
8. Langsam/Schnell (durchschnittlich) 2	2:35 Min.	v	v	1	2	3	4	5	6	7	8	Aula	Turnhalle	Klasse
<b>Zirkeltraining</b>														
9. 20 x Übung (20 Sek. Übung, 15 Sek. Pause/Notieren)	11:35 Min.			1	2	3	4	5	6	7	8	Aula	Turnhalle	Klasse
10. 24 x Übung (30 Sek. Übung, 15 Sek. Pause/Notieren)	17:55 Min.			1	2	3	4	5	6	7	8	Aula	Turnhalle	Klasse

**Staffellauf/Überquerungstraining**

11. Hin und her! 1:00 Min.  
 12. Hin und her! 2:00 Min.  
 13. Jagd nach Schätzen 2:30 Min.

		1	2	3	4	5	6	7	8
		1	2	3	4	5	6	7	8
		1	2	3	4	5	6	7	8

Aula	Turnhalle	Klasse
Aula	Turnhalle	Klasse
Aula	Turnhalle	Klasse

**Signale für das Starten, Stoppen und Wenden**

14. Startsignale (kurz-kurz-lang) 0:10 Min.  
 15. Pfeifsignal 0:10 Min.  
 16. Beispieltrack Shuttle Run 0:20 Min.  
 17. Beispieltrack Interval Climax Run 0:25 Min.