



DOWNLOAD

Anna Aleksandra Zakrzewski, Patrycja Zakrzewski

Vertretungsstunde Sport 7

7./8. Klasse: Laufen, Springen, Werfen

VORSCHAU

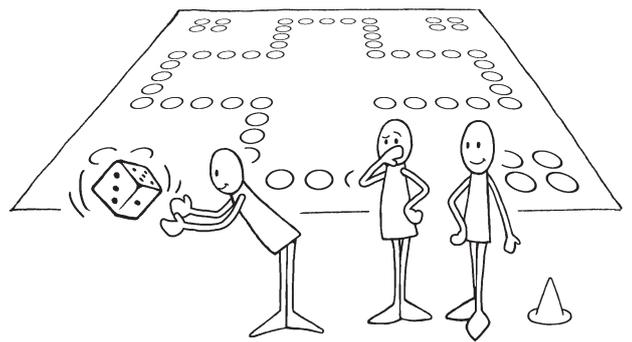


Downloadauszug
aus dem Originaltitel:



Voraussetzungen

- Kleingruppen
- jeweils ein Spielbrett für zwei Mannschaften
- ein Würfel pro Gruppe
- Spielfiguren
- Pylonen



Vorbereitungen

- Die Lerngruppe wird in Kleingruppen eingeteilt.
- Die Gruppen erhalten Mensch-ärgere-dich-nicht-Spielbretter. An jedem Spielbrett spielen zwei Teams gegeneinander.
- Die Laufstrecke wird mit Pylonen markiert.

Durchführung

Das Spiel „Mensch-ärgere-dich-nicht“ ist ein Laufspiel, bei dem die Schülerinnen und Schüler spielerisch ausdauernd laufen. Alle Gruppenmitglieder laufen zusammen als Team. Die Gruppen würfeln, verrücken ihre Spielfiguren auf dem Spielbrett und laufen. Die gewürfelte Augenzahl entspricht der zu laufenden Rundenzahl. Die würfelnden Schülerinnen und Schüler wechseln sich innerhalb ihres Teams ab. Gespielt wird nach folgenden Spielregeln:
Zu Beginn des Spiels benötigen die Gruppen die Zahl „6“, um eine Spielfigur ins Spiel bringen zu dürfen. Dabei dürfen die Schülerinnen und Schüler beliebig oft würfeln, ohne laufen zu müssen. Erst wenn eine Spielfigur das Startfeld verlassen hat, muss die Gruppe laufen. Wird die Zahl „6“ gewürfelt, so ist ein erneutes Würfeln erlaubt. Die beiden Augenzahlen werden addiert und ergeben die Anzahl der zu laufenden Runden.

Ziel/Spielende

Gewonnen hat die Mannschaft, die als erste alle vier Spielfiguren von den Start- in die Zielfelder befördert hat.

Variationen

- Pro Spielbrett spielt eine Gruppe. Die Teammitglieder spielen jeweils gegeneinander, indem jede Person eine eigene Spielfarbe zugeordnet bekommt.
- Die Anzahl der Gruppen an einem Spielbrett ist beliebig variabel.
- Es kann mit oder ohne Rauswurf der gegnerischen Spielfiguren gespielt werden.
- Die Laufstrecke (Art und Länge) kann beliebig verändert werden.
- Es läuft jeweils ein Teammitglied, während die anderen pausieren.
- Die Anzahl der Spielfiguren und die Spielregeln sind beliebig veränderbar.
- Die Laufstrecke kann als Hindernisparcours gestaltet sein.

Hinweise

- Das Spiel kann sich (sehr) in die Länge ziehen. Die Lehrperson muss entsprechend ihrer Lerngruppe entscheiden, wie viele Spielfiguren in die Zielfelder befördert werden sollen.
- Die Spielbretter können von den Schülerinnen und Schülern im Vorfeld hergestellt und gestaltet werden.

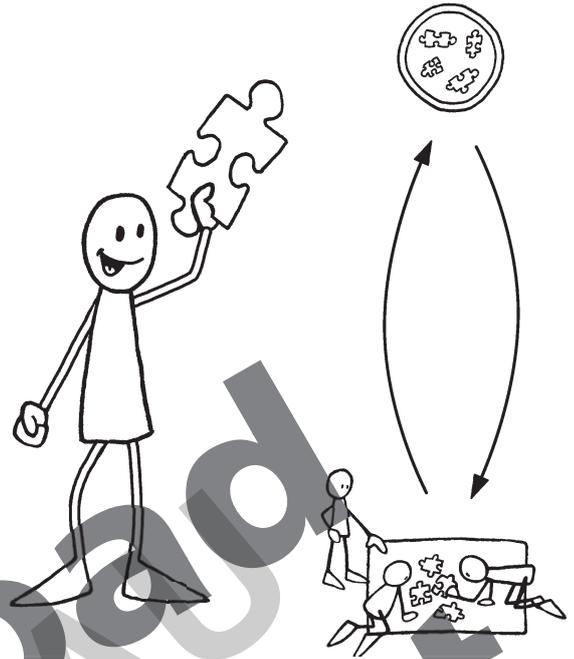


Voraussetzungen

- Kleingruppen
- ein Gymnastikreifen oder kleiner Kasten pro Gruppe
- Puzzleteile (verschiedene Puzzles)
- (Motivbilder)
- Matten
- Pylonen

Vorbereitungen

- Die Laufstrecke wird festgelegt und mit Pylonen markiert.
- Jeder Gruppe gehören ein Reifen oder ein kleiner Kasten, auf dem die Puzzleteile liegen, und eine Matte als Lager, auf der die gesammelten Puzzleteile zusammengesetzt werden.
- Die Mitglieder der Teams können entweder alle gleichzeitig oder einzeln nacheinander laufen. Wie gelaufen wird, sollte zu Beginn des Spiels festgelegt werden.
- Als Orientierungshilfe erhalten die Gruppen ein Bild ihres Puzzlemotivs.



Durchführung

„Puzzelauf“ ist eine Staffel, bei der die Schülerinnen und Schüler in Gruppen ausdauernd laufen und Puzzleteile zu einem Motiv zusammenfügen. Die Teams laufen zu ihrem Reifen bzw. Kasten, nehmen ein Puzzleteil, laufen zurück zu ihrem Lager, legen es dort ab und holen ein weiteres Puzzleteil. Den Mannschaften bleibt es selbst überlassen, ob sie nach jeder Laufrunde oder erst nach einigen gelaufenen Runden puzzeln.

Ziel/Spielende

Gewonnen hat das Team, das als erstes alle Puzzleteile gefunden und zu einem Motiv zusammengesetzt hat.

Variationen

- Die Gruppen puzzeln ohne das Motiv zu kennen.
- Auf den Kästen befinden sich zusätzlich falsche, unbrauchbare Puzzleteile.
- Bei einfachen Puzzlemotiven können die Puzzleteile aller Gruppen auf einem Haufen liegen.
- Zwei Teams teilen sich einen kleinen Kasten, auf dem ihre Puzzleteile vermischt liegen.
- Die Puzzlegröße (Anzahl der Puzzleteile) ist variabel.
- Auf der Laufstrecke können Zusatzaufgaben (z. B. Hindernisse, Zielwerfen) eingebaut werden.
- Bei kurzen Laufstrecken ist eine Sprintstaffel möglich. Eine Person holt jeweils ein Puzzleteil, während die anderen puzzeln.

Hinweis

Die Puzzles können beispielsweise im Fach Kunst von den Schülerinnen und Schülern selbst hergestellt werden.



Voraussetzungen

- Kleingruppen
- ein Gymnastikreifen pro Gruppe
- Spielkarten
- Pylonen

Vorbereitungen

Die Lerngruppe wird in gleichgroße Gruppen eingeteilt.

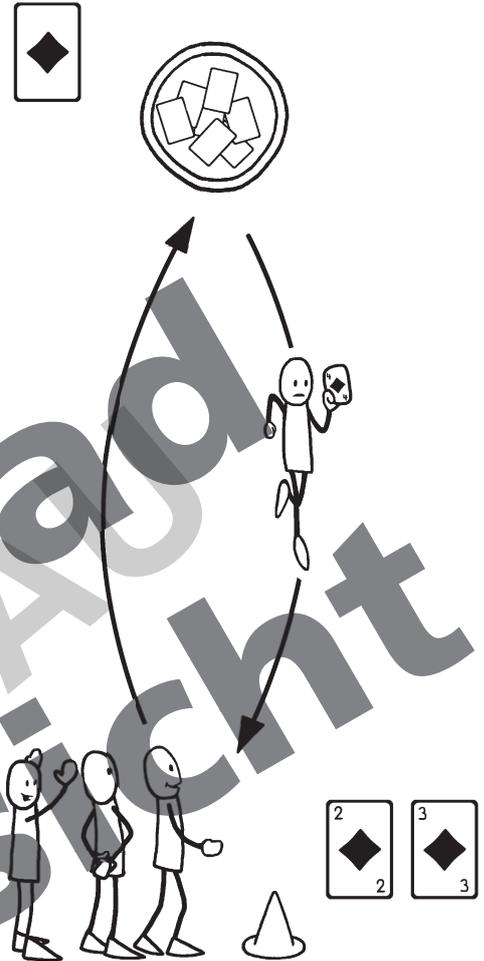
- Jedem Team gehört ein Gymnastikreifen, in dem die Spielkarten mit verschiedenen Blättern kreuz und quer liegen.
- Die Blätter/Bilder der Spielkarten sind für die Schülerinnen und Schüler nicht sichtbar.
- Jeder Mannschaft wird ein eigenes Spielblatt (Herz, Karo ...) zugeordnet.
- Die Laufstrecke wird mit Pylonen markiert.

Durchführung

Das Spiel „Solitärlauf“ ist ein Staffellauf zur Förderung der Ausdauer. Die Teammitglieder laufen nacheinander zu ihrem Reifen und drehen jeweils eine ihrer Karten um. Die Gruppen haben die Aufgabe, die Karten in aufsteigender Reihenfolge (2, 3, 4, ..., Bube, Dame, König, As) zu finden. Es darf nur diejenige Karte, die gerade gebraucht wird, mitgenommen werden, „Falsche“ Karten werden wieder umgedreht und im Reifen liegen gelassen. Die Gruppen können sich beim Spielen eine Strategie überlegen, wie sie am besten bei ihrer Suche nach den passenden Karten vorgehen. Der Läuferwechsel erfolgt durch Abklatschen.

Ziel/Spielende

Gewonnen hat das Team, das als erstes alle Karten in der richtigen Reihenfolge gefunden hat.



Variation

- Der Solitärlauf kann auch in Form einer Sprintstaffel erfolgen.

Hinweise

- Alternativ können (selbst gebastelte) Memorykarten verwendet werden.
- Die Gymnastikreifen dienen für die Schülerinnen und Schüler als Orientierungshilfe, um den eigenen Kartenstapel besser von den anderen zu unterscheiden.
- Als weitere Orientierungshilfe kann im Reifen ein Zettel mit dem zugeordneten Spielblatt liegen.



Voraussetzungen

- 2 Mannschaften
- Langbänke
- Weichböden
- Softbälle

Vorbereitungen

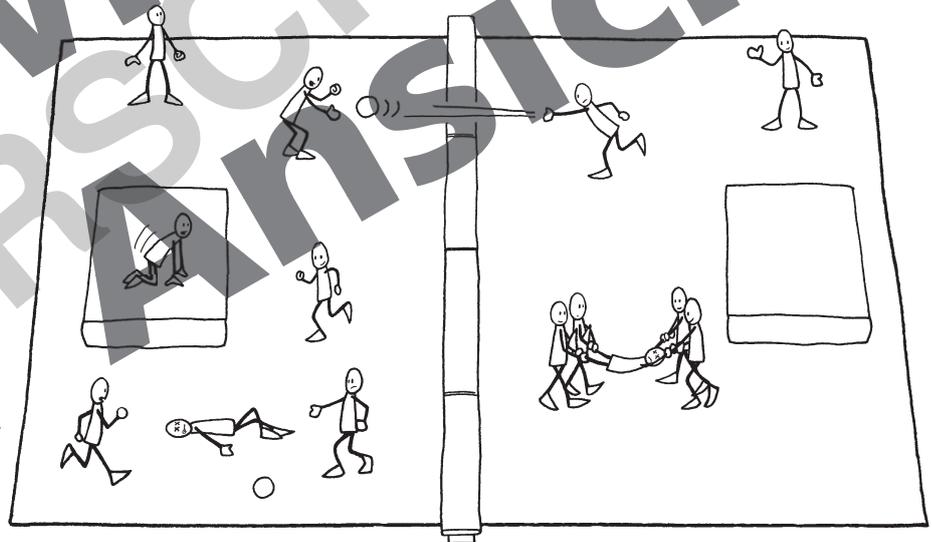
- Zuerst wird das Spielfeld festgelegt.
- In der Mitte des Spielfeldes stehen Langbänke, welche das Feld in zwei Hälften teilen.
- In beiden Spielhälften liegt jeweils ein Weichboden als Krankenhaus.

Durchführung

„Krankenhausticker“ ist ein Wurfspiel, bei dem zwei Teams gegeneinander spielen. Beide Teams haben die Aufgabe, sich mit Softbällen gegenseitig abzuwerfen. Die Schülerinnen und Schüler dürfen beim Werfen das gegnerische Spielfeld nicht betreten. Getroffene Schülerinnen und Schüler gelten als verletzt und legen sich in Rückenlage mit ausgestreckten Armen und Beinen auf den Boden. Sie können befreit werden, indem die Sanitäter (gesunde Läufer) sie zum Krankenhaus transportieren und dort auf den Weichböden ablegen. Im Krankenhaus werden die „Verletzten“ geheilt und können weiter aktiv am Spiel teilnehmen.

Ziel/Spielende

Gewonnen hat die Mannschaft, die alle gegnerischen Spieler „verletzt“ hat.



Variation

Der Einsatz von mehreren Bällen erhöht die Bewegungsintensität des Spiels.

Hinweis

Bei jüngeren Schülerinnen und Schülern sollte darauf geachtet werden, dass immer vier Personen einen Verletzten abtransportieren. Bei älteren Schülerinnen und Schülern ist das Tragen der verletzten Person auch mit zwei Sanitätern möglich.



Voraussetzungen

- Kleingruppen
- Lottoscheine
- Würfel
- Gymnastikreifen
- Stifte

Vorbereitungen

- Die Lerngruppe wird in Mannschaften eingeteilt.
- Die Laufstrecken und die Umkehrpunkte werden festgelegt.
- Jeder Mannschaft wird ein Lottoschein, eine Laufstrecke mit dem dazugehörigen Umkehrpunkt, an dem jeweils vier Würfel in einem Reifen liegen, zugewiesen.

Durchführung

„Lotto Toto“ ist eine Laufstaffel, bei der das Glück bzw. die Ziehung der Lottozahlen den Sieger ermittelt. Auf ein Startsignal hin läuft die erste Person eines jeden Teams zum Umkehrpunkt, würfelt mit beliebig vielen Würfeln, läuft zurück zu ihrem Team, um den nächsten Läufer abzuklatschen. Anschließend kreuzt sie ihre gewürfelte Zahl auf dem Lottoschein an. Ist die Zahl bereits angekreuzt, dann muss diese nicht erneut angekreuzt werden. Nach zwei Durchgängen folgt die Ziehung der Lottozahlen durch die Spielleitung oder eine passiv teilnehmende Person, indem sechs Zahlen gewürfelt werden.

Die erste Lottozahl wird mit einem Würfel, die zweite mit zwei, die dritte mit drei, die vierte mit vier und die fünfte und sechste mit beliebig vielen Würfeln gewürfelt.

Ziel/Spielende

Gewonnen hat das Team, das unter den gezogenen Lottozahlen die meisten Richtigen hat.

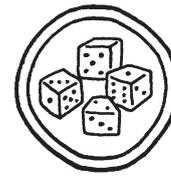
Variationen

Die Gruppen laufen und würfeln so lange, bis sie alle Zahlen auf ihrem Lottoschein angekreuzt haben. Das Team, das es als erstes schafft, gewinnt die Staffel.

Hinweise

Wenn Sie etwas mehr Zeit zur Vorbereitung haben:

- Einlamierte Lottoscheine haben eine längere Überlebensdauer und können immer wieder eingesetzt werden.
- Für mehrere Durchgänge können mehrere kleinere Lottoscheine auf dem DIN-A4-Blatt abgebildet sein. Die Rückseite kann ebenfalls bedruckt werden.



1	2	3
4	5	6





Voraussetzungen

- Kleingruppen
- Laufstrecken und Umkehrpunkte
- Pylonen
- Sammelstaffel: Markierungsteller
- Becherstaffel: Becher (z. B. Joghurtbecher oder Speed-Stacking)
- Schikanenstaffel: beliebiges Material
- Schuhstaffel: Schuhe
- Omnibus: Kastenelemente

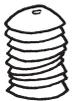
Vorbereitungen

- Die Laufstrecken und die Umkehrpunkte werden festgelegt und mit Pylonen markiert.
- Jeder Gruppe wird eine eigene Laufstrecke mit dem dazugehörigen Umkehrpunkt zugewiesen.
- Die Lerngruppe wird in Kleingruppen eingeteilt.

Durchführung

Jedes Team besitzt eine bestimmte Anzahl an Markierungstellern, die übereinander gestapelt sind. Jede Person bringt jeweils einen Teller zu einem festgelegten Ort. Sind alle Teller dort gestapelt, so werden diese wieder einzeln zurückgeholt.

Sammelstaffel



Ziel/Spielende

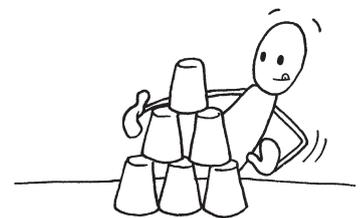
Gewonnen hat die Mannschaft, die als erste alle Teller wieder zurückgeholt hat.

Variation

Es können die Markierungsteller nur geholt werden.

Jedes Team besitzt eine bestimmte Anzahl an Bechern, die zu einer vorgegebenen Figur gestapelt werden müssen. Jede Person läuft zu den teameigenen Bechern, stapelt diese, baut die Figur ab und läuft zurück zu ihrem Team, um den nächsten Läufer abzuklatschen. Die Becher können auf kleinen oder großen Kästen stehen. Kippen die Becher beim Stapeln, so müssen sie erneut gestapelt werden. Sie müssen beim Aufbau stabil stehen.

Becherstaffel



Ziel/Spielende

Gewonnen hat das Team, welches am schnellsten gestapelt und gelaufen ist.

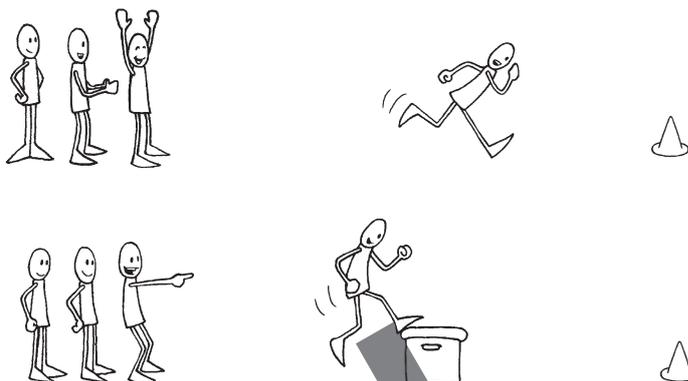
Variation

Die Becher können jeweils gestapelt, wieder abgebaut und mitgenommen werden. Sie dienen dann als Staffelholz, welches an die Teammitglieder übergeben wird.



Jede beliebige Staffel kann hierbei durchgeführt werden. Das Siegerteam bekommt für den nächsten Durchgang eine erschwerte Zusatzaufgabe auf ihrer Laufstrecke, die sie bewältigen muss. Die Zusatzaufgabe wird von den Verlierern bestimmt und kann beispielsweise ein eingebautes Hindernis, eine Rolle vorwärts etc. sein. Damit bleibt der Ausgang der Staffeldurchgänge offen und es ist sichergestellt, dass nicht immer die gleiche Mannschaft gewinnt.

Schikanenstaffel



Ziel/Spielende

Die Mannschaft, die die meisten Staffeldurchgänge gewonnen hat, ist Sieger.

Alle Schülerinnen und Schüler ziehen ihre Schuhe und Socken aus und laufen barfuss. Die Socken werden am besten in die Schuhe gesteckt, damit keine verloren gehen oder untereinander vertauscht werden. Jedes Team legt seine Schuhe auf einen Haufen. Die Schülerinnen und Schüler laufen zu ihrem Schuhhaufen, suchen ihre eigenen Schuhe, ziehen diese an und laufen wieder zurück zu ihrer Mannschaft, um den nächsten Läufer abzuklatschen.

Schuhstaffel



Ziel/Spielende

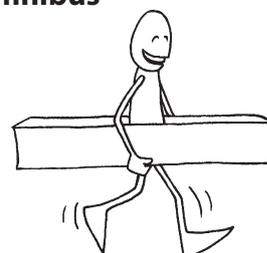
Gewonnen hat die Gruppe, die am schnellsten gelaufen ist und ihre Schuhe angezogen hat.

Variation

Es können alle Schuhe auf einem gemeinsamen Haufen liegen. Die Läufer müssen aus allen Schuhen ihre eigenen finden, anziehen, zu ihrem Team zurücklaufen und den nächsten Läufer abklatschen.

Jedes Team besitzt ein Kastenelement, welches nacheinander von den Schülerinnen und Schülern transportiert wird und als Staffelholz dient. Zu Beginn der Staffel liegen die Kastenelemente vor den einzelnen Mannschaften. Auf ein Startkommando hin stellen sich die ersten Läufer in ihr Kastenelement, heben es hüfthoch an und laufen los. Sie laufen zum Umkehrpunkt, wenden, laufen wieder zurück und übergeben das Kastenelement an den nächsten Läufer.

Omnibus



Ziel/Spielende

Gewonnen hat das Team, das am schnellsten mit dem Kastenelement gelaufen ist.

Variation

Der Transport der Kastenelemente kann durch zwei Läufer als Pärchen erfolgen.

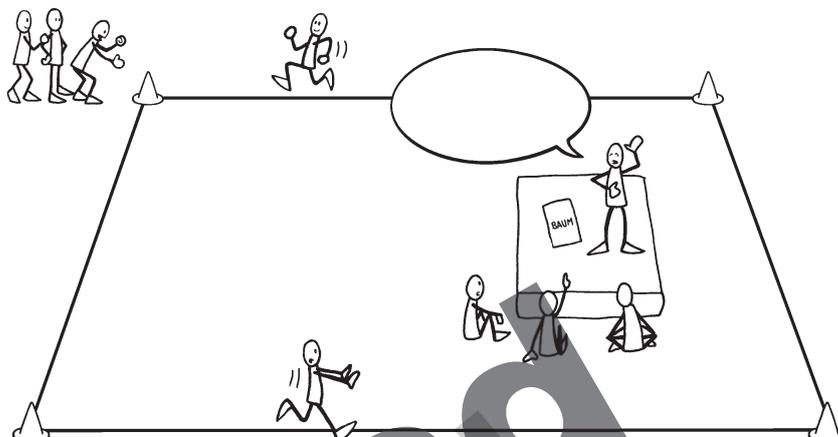


Voraussetzungen

- 2 Mannschaften
- Kärtchen mit Begriffen
- Pylonen
- Weichboden

Vorbereitungen

- Die Lerngruppe wird in zwei Mannschaften eingeteilt.
- Zu Beginn des Spiels wird ein Rundkurs als Laufstrecke mit Pylonen markiert.
- In der Mitte der Laufstrecke befindet sich ein Weichboden.



Durchführung

„Tabu“ ist eine Kombination aus Laufen und Erraten von Begriffen. Zwei Mannschaften spielen gegeneinander. Während die Mannschaft A die Laufstrecke absolviert, befindet sich die Mannschaft B auf dem Weichboden. Ein Mitglied der Mannschaft B erklärt seinem Team Begriffe, welche von ihnen erraten werden müssen. Die zu erklärenden Begriffe befinden sich auf Kärtchen, die der Erklärende zieht. Wird ein Begriff nicht erraten oder erst gar nicht erklärt, sondern sofort eine neue Karte gezogen, so geht dieser Punkt an die gegnerische Mannschaft. Pro richtig erratenem Begriff erhält die Ratemannschaft einen Punkt. Die Ratezeit für B ist beendet, wenn im Team A alle Schülerinnen und Schüler insgesamt drei Mal gelaufen sind. Die Teams tauschen nun die Positionen auf dem Spielfeld. Es können mehrere Durchgänge nacheinander erfolgen.

Ziel/Spielende

Gewonnen hat die Mannschaft, die während der gegnerischen Laufzeit die meisten Begriffe erraten hat.

Variation

Das Läufersteam läuft eine vorgegebene Zeit von beispielsweise fünf Minuten. Das Rateteam hat dann ebenfalls fünf Minuten Zeit, um die Begriffe zu erraten.

Hinweis

Passiv teilnehmende Schülerinnen und Schüler können die Ratepunkte zählen und kontrollieren, ob die erklärende Person versehentlich nicht den eigentlichen Begriff beim Erklären verwendet. Dann geht der Punkt ebenfalls an die gegnerische Mannschaft.



Voraussetzungen

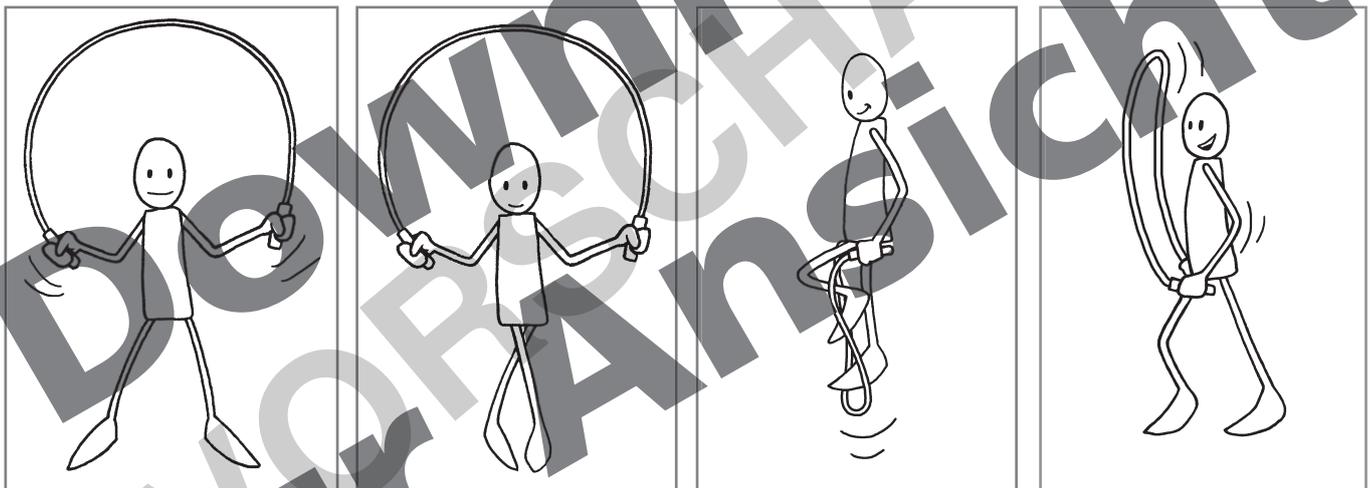
- Sprungseile
- Stationskarten

Vorbereitungen

- Die Stationen werden örtlich voneinander getrennt und kenntlich gemacht.
- Mit der Lerngruppe die richtige Seilhaltung (Nicht um die Hände wickeln!) besprechen.
- Mit den Schülerinnen und Schülern die richtige Seillänge besprechen. Das Seil mit beiden Händen vor den Körper halten, auf die Seilmitte treten, das Seil bis zu den Achseln hochziehen und an diesen Stellen das Seil greifen.

Durchführung

Die Schülerinnen und Schüler absolvieren den Stationsbetrieb in Kleingruppen. Die Reihenfolge der Stationen und die Verweildauer an den einzelnen Stationen können entweder fest vorgegeben oder von den Schülerinnen und Schülern selbstständig gewählt werden. Bei der zweiten Möglichkeit bietet es sich an, mehr Stationen als Kleingruppen vorhanden sind aufzubauen, um unnötige Wartezeiten zu vermeiden.



Grätschsprung

Kreuzsprung

Kniesprung

Schrittsprung

Hinweise

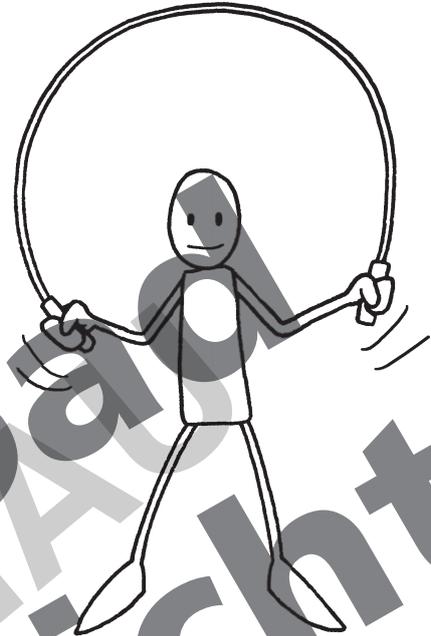
- Die Seile sollten in der Halle nicht auf dem Hallenboden verteilt liegen, sondern an einem Platz, an dem die Schülerinnen und Schüler nicht darauf treten und sich verletzen können.
- Beim Wegräumen der Seile bietet es sich an, diese auf die zur Seite gestreckten Arme einer Person zu hängen.
- Einlamierte Stationskarten haben (wenn Sie etwas mehr Zeit zur Vorbereitung haben) eine längere Überlebensdauer und können immer wieder eingesetzt werden.
- Das Abspielen von Musik kann als Signal für das Wechseln der Stationen eingesetzt werden.
- Der Einsatz von Laufzetteln ist zu empfehlen, damit die Schülerinnen und Schüler die Übungen nicht einfach nur ausführen, sondern sich auch kognitiv damit auseinandersetzen.



Station 1 – Grätschsprung

Springe mit den Beinen abwechselnd auseinander und wieder zusammen.

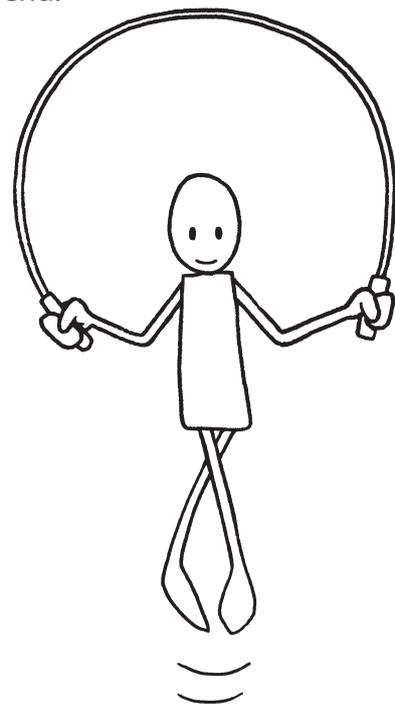
- * Springe mit einem Zwischenhüpf.
- ** Springe ohne einen Zwischenhüpf.
- *** Schwinge das Seil rückwärts und springe mit einem Zwischenhüpf.
- **** Schwinge das Seil rückwärts und springe ohne einen Zwischenhüpf.



Station 2 – Kreuzsprung

Springe mit den Beinen über Kreuz und grätsche sie anschließend.

- * Springe mit einem Zwischenhüpf.
- ** Springe ohne einen Zwischenhüpf.
- *** Schwinge das Seil rückwärts und springe mit einem Zwischenhüpf.
- **** Schwinge das Seil rückwärts und springe ohne einen Zwischenhüpf.



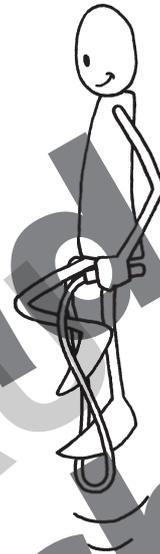
* = Schwierigkeitsgrad (* leicht bis **** recht schwer)



Station 3 – Kniesprung

Hebe beim Springen immer abwechselnd ein Knie.

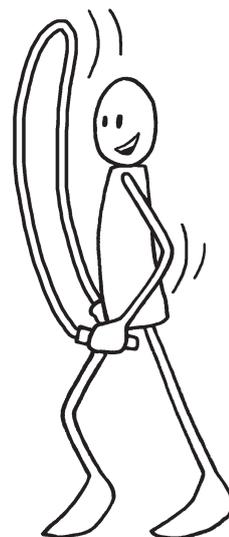
- * Springe mit einem Zwischenhüpfer.
- ** Springe ohne einen Zwischenhüpfer.
- *** Schwinge das Seil rückwärts und springe mit einem Zwischenhüpfer.
- **** Schwinge das Seil rückwärts und springe ohne einen Zwischenhüpfer.



Station 4 – Schrittsprung

Springe abwechselnd mit einem Fuß nach vorn und dem anderen nach hinten.

- * Springe mit einem Zwischenhüpfer.
- ** Springe ohne einen Zwischenhüpfer.
- *** Schwinge das Seil rückwärts und springe mit einem Zwischenhüpfer.
- **** Schwinge das Seil rückwärts und springe ohne einen Zwischenhüpfer.



* = Schwierigkeitsgrad (* leicht bis **** recht schwer)

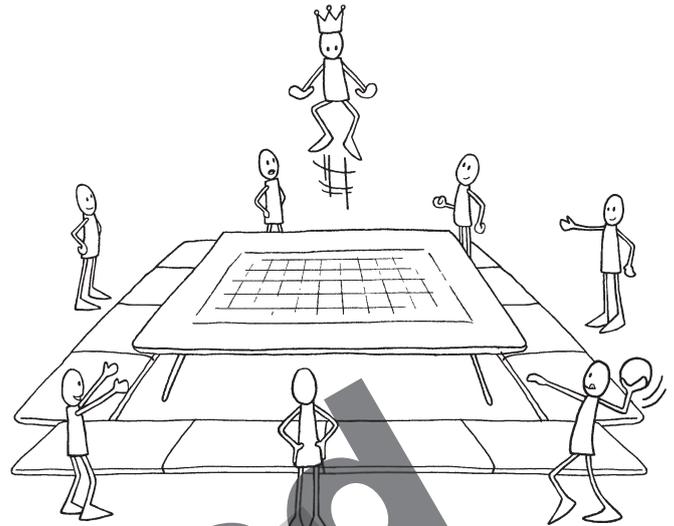


Voraussetzungen

- Riesentrampolin
- Matten
- Softball

Vorbereitungen

- Das große Trampolin muss sicher aufgebaut werden.
- Die Fläche um das Trampolin herum muss mit Matten ausgelegt werden.
- Der richtige Auf- und Abbau des Trampolins sollte mit den Schülerinnen und Schülern besprochen werden.
- Im Vorfeld mit den Schülerinnen und Schülern die Sicherheitsaspekte, Verhaltensregeln und die Sprungarten besprechen und praktisch durchführen.
- Zu Beginn des Spiels wird ein König bestimmt.
- Der König steht auf dem Trampolin und versucht, den ankommenden Bällen aus dem Weg zu springen.
- Die restlichen Schülerinnen und Schüler stehen um das Trampolin herum.



Durchführung

„Trampolinkönig“ ist ein Abwurfspiel auf dem großen Trampolin. Die Schülerinnen und Schüler stellen das Volk dar. Sie haben die Aufgabe den König mit einem Softball abzuwerfen. Wird der König getroffen, so muss er das Trampolin verlassen und mit dem Abwerfer tauschen. Nun gibt es einen neuen König. Fängt der König den Ball, so bekommt er ein Extraleben und darf länger auf dem Trampolin verweilen.

Ziel/Spielende

Das Spiel kann nach Belieben beendet werden.

Variation

Um das Spiel bewegungsintensiver zu gestalten, ist der Einsatz von mehreren Bällen empfehlenswert.

Hinweise

- Die Lehrperson muss im Besitz eines Trampolinscheines sein.
- Nur ein Trampolin aufbauen, welches sich in einem einwandfreien Zustand befindet.
- Das Spiel eignet sich gut für kleinere Gruppen. Bei zu großen Gruppen stehen die Schülerinnen und Schüler zu eng beieinander und es kann zu Rangeleien, Schubsereien etc. kommen.

Download
zur Ansicht

© 2011 Persen Verlag, Buxtehude
AAP Lehrerfachverlage GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Die AAP Lehrerfachverlage GmbH kann für die Inhalte externer Sites, die Sie mittels eines Links oder sonstiger Hinweise erreichen, keine Verantwortung übernehmen. Ferner haftet die AAP Lehrerfachverlage GmbH nicht für direkte oder indirekte Schäden (inkl. entgangener Gewinne), die auf Informationen zurückgeführt werden können, die auf diesen externen Websites stehen.

Illustrationen: Roman Lechner
Satz: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH, Bayreuth

Bestellnr.: 3335DA2

www.persen.de