

INHALT

	<u>Seite</u>
Literaturangaben	6
1 Schritt für Schritt das nötige Grundwissen erwerben und sich zutrauen, Sport zu unterrichten	7 - 8
2 Jede zweite Lehrkraft unterrichtet fachfremd	9
3 Erwartungen der Schüler und Ziele/Inhalte des Sportunterrichtes	10
4 Bildung und Erziehung im Fach Sport	11 - 15
5 Jungen und Mädchen halten den Sportunterricht für wichtig	16
6 Maßnahmen vor Beginn der Sportstunde	17 - 18
1. Es klingelt zur Sportstunde ...	
2. Umkleiden und Betreten der Sporthalle	
3. Sportkleidung, Schmuck und Anwesenheitskontrolle	
7 Mögliche Maßnahmen am Ende der Sportstunde	19
8 Sportunterricht planen	20 - 23
1. Eine gute Planung beinhaltet ganz bestimmte Formulierungen	
2. Aufbau und Struktur einer Sportstunde	
9 Organisationsformen im Sportunterricht	24 - 34
1. Aufstellungsformen	
2. Organisation des Übungsablaufes	
10 Sorgfalts- und Aufsichtspflicht	35 - 38
1. Vorbeugende Maßnahmen zur Verhütung von Unfällen	
2. Sporthalle und Handhabung der Geräte	
3. Organisation und Ablauf des Unterrichts	
4. Sportkleidung, Uhren und Schmuck	
5. Gesundheit der Schüler und Befreiung vom Sportunterricht	
6. Verhalten bei Unfällen und Erste Hilfe	

INHALT

	<u>Seite</u>
11 Helfen und Sichern	39 - 41
1. Richtig gelehrte Hilfeleistung und Auswahl fähiger Schüler	
2. Technik der Hilfeleistung	
12 Sportunterricht durchführen	42 - 62
1. Es geht los ... alle machen alles mit	
2. Übungsprogramme zur Erwärmung mit und ohne Handgeräte(n)	
3. Kleine Spiele für die Erwärmung	
4. Herrichten der Übungsstätte – wer baut wie die Geräte auf?	
5. Lernen mit methodischen Übungsreihen und Lernerfolge durch Differenzierung ermöglichen	
6. Intensität der Sportstunde und Übungszeiten der Schüler	
13 Sprache, Zeitplan und Stellung des Lehrers	63 - 64
1. Sprache und Sprechen im Sportunterricht	
2. Zeitplan	
3. Stellung des Lehrers	
14 Praktische, schnelle und einfach umsetzbare Stundenbilder	65 - 120
Übersicht zu allen Sportstunden siehe nächste Seite!	

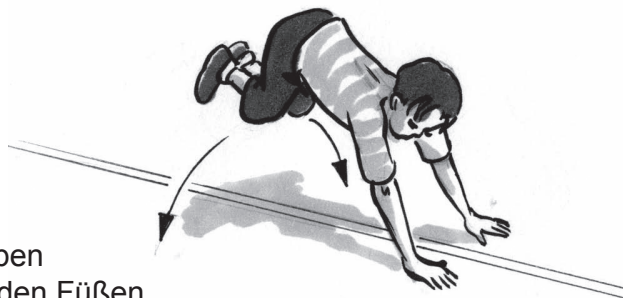
Übersicht zu den Stundenbildern

Kap.	Thema/Intention	Geeignet für	Kommentar	Seiten
1	Turnbänke vielseitig genutzt	1./2. Klasse (und aufwärts)	<i>Eine schnell zu organisierende Sportstunde mit hoher Intensität!</i>	66 - 71
2	Variatenreiches Üben an und mit Kastenteilen	1./2. Klasse (und aufwärts)	<i>Eine schnell zu organisierende Sportstunde mit einem ungewohnten Gerät.</i>	72 - 76
3	Bälle und Stäbe gemeinsam anwenden	2./3. Klasse (und aufwärts)	<i>Eine bewegungsintensive und motivierende Sportstunde ohne großen Aufwand schnell organisier- und durchführbar.</i>	77 - 81
4	Turnbänke, Kastentreppen und Matten vielseitig genutzt	2./3. Klasse (und aufwärts)	<i>Eine motivierende Geräteanordnung sichert eine hohe Intensität und führt die Schüler an eine straffe Organisationsform heran.</i>	82 - 85
5	Vom Angrätschen zur Grätsche über den Bock	2./3. Klasse (und aufwärts)	<i>Die Grätsche wird mit ausgewählten Vorübungen in einer klar strukturierten Sportstunde erlernt und geübt.</i>	86 - 91
6	„Über Kopf gehen“ – Rolle vorwärts an einer schrägen Ebene	1./2. Klasse (und aufwärts)	<i>Schnelle Erfolgserlebnisse bei den Schülern, weil die Rolle vorwärts unter erleichterten Bedingungen ausgeführt wird.</i>	92 - 97
7	Spielen und Üben mit Gymnastikstäben	3./4. Klasse	<i>Abwechslungsreiche Einzelübungen und Übungen zu Dritt mit dem Handgerät „Stab“.</i>	98 - 102
8	„Vom Stützen und Schwingen zu Kehren und Wenden“	3./4. Klasse	<i>Eine anspruchsvolle Sportstunde mit fordernden Übungen an einem stützintensiven Gerät.</i>	103 - 108
9	Rauf und runter an Kastentreppen und schrägen Ebenen	2./3. Klasse (und aufwärts)	<i>Geräte werden zu einer Bewegungslandschaft zusammengestellt und eröffnen neue Bewegungsmöglichkeiten und Übungswege.</i>	109 - 114
10	Spielen und Üben mit Turnmatten	2./3. Klasse (und aufwärts)	<i>Abwechslungsreiche und interessante Spiel- und Übungsformen in der Gruppe mit dem Handgerät „Turnmatte“.</i>	115 - 120

1. Lernschritt

Hockwenden im Hockstütz über eine Linie

Die Schüler suchen sich zu Beginn des Hauptteils einen freien Platz an einer vorgegebenen Linie in der Halle. In die Hocke gehen und sich mit den Händen vor dem Körper abstützen, wobei die eine Hand links und die andere Hand rechts neben der Linie aufgesetzt wird. Versuche mit beiden Füßen abzuspringen, auf den gestreckten Armen zu stützen und so über die Linie hin und her zu „hockwenden“.

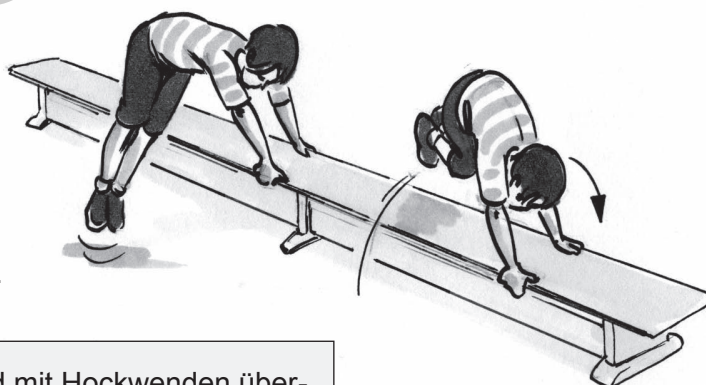


Hinweise: „Einstiegsübung“ – breite Unterstütsungsfläche, kein tatsächliches Hindernis. In der Regel werden alle Schüler diese Übung ausführen können (Erfolgserlebnis!!).

2. Lernschritt

Hockwenden mit Zwischenhüpfer an der Turnbank

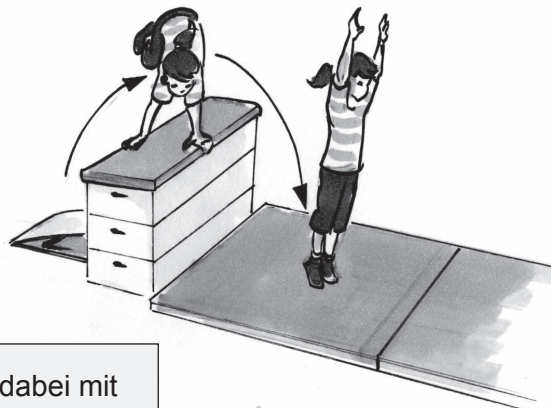
Jeweils 2 bis 3 Schüler gehen an eine Turnbank und führen dort die Hockwenden mit Zwischenhüpfer mehrmals aus: „Hüpf - Hüpf und Hockwende, Hüpf - Hüpf und Hockwende“. Auch diese Übung werden die meisten Schüler ausführen können (Erfolgserlebnis!!).



Hinweise: Ein erstes Hindernis wird mit Hockwenden überwunden; der Griff bleibt unverändert, die Hockwende wird am Ort ausgeführt.

5. Lernschritt

Mit mehreren Schritten Anlauf und mit kräftigem Absprung vom Sprungbrett die Hockwende über den drei- oder vierteiligen Kasten turnen. Die Landung erfolgt auf beiden Füßen.



Hinweise und Differenzierung: Der Lehrer greift dabei mit beiden Händen an die Oberarme des Schülers und gibt manchmal auch mit einer Hand Schubhilfe.

Wichtig: Zu welcher Seite führt der Schüler die Hockwende aus? Häufig erweist sich nicht die Höhe des Kastens als entscheidend, sondern vielmehr die Breite.

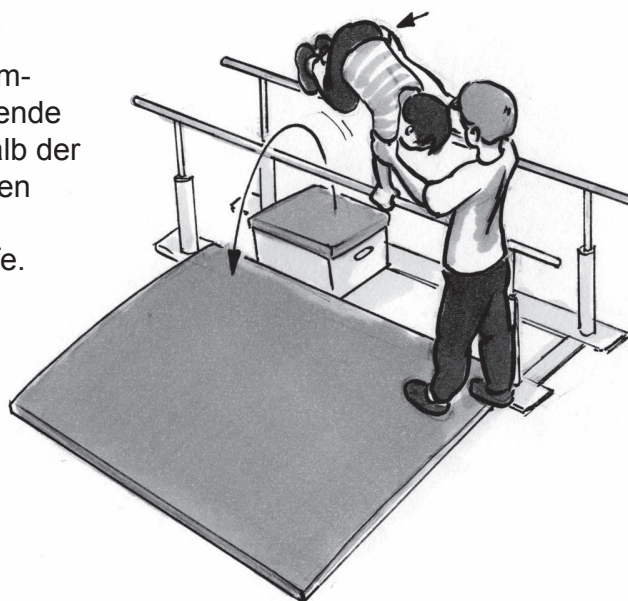


Tipp: Es ist zu überlegen, ob anstatt der Hockwende über den Kasten (sehr breit) die Hockwende am Stützbarren erlernt werden sollte.

6. Lernschritt

Stand auf dem Kleinen Kasten in der Holmgasse: Auftaktartiges Hüpfen und Hockwende über den Holm. Der Lehrer steht außerhalb der Holmengasse und greift mit beiden Händen an die Oberarme des Schülers und gibt manchmal auch mit einer Hand Schubhilfe.

Hinweise und Differenzierung: Da man sich mit den Händen gut an den Holmen festhalten kann, gelingt den meisten Schülern recht schnell die Übungsausführung. Die Arme stützen den Körper gut ab, nicht „einknicken“ – Kopfhaltung normal.



- 4 Eine Hand fasst den senkrecht stehenden Stab am oberen Ende: Die Hand vom Stab nicht lösen und sich zwischen Stab und Arm durchwinden.
- 5 Den Stab mit beiden Händen etwas über Schulterbreite fassen. Erst mit einem Fuß, dann auch mit dem anderen Fuß über den gehaltenen Stab steigen, ohne den Griff zu verändern.
- 6 Mit dem senkrecht gehaltenen Stab einen Rhythmus auf den Boden klopfen. Besonders in der Gruppe kann man so schnell einen gemeinsamen Rhythmus finden.
- 7 Die Hälfte der Gruppe klatscht einen Rhythmus, die andere Hälfte der Gruppe schlägt einen Rhythmus mit dem senkrecht gehaltenen Stab auf den Boden (siehe Zeichnung rechts).
- 8 Die Hälfte der Gruppe klopft einen Rhythmus auf den Boden, die andere Hälfte der Gruppe führt dazu Schluss sprünge, Hampelmannsprünge, Schrittwechselsprünge aus.



Übungen zu Dritt mit einem Stab



Hinweise: Es werden Dreiergruppen gebildet, wobei darauf zu achten ist, dass in etwa gleichstarke (gleichschwere und gleichgroße) Schüler eine Gruppe bilden. Hier muss der Lehrer eventuell helfend erklärend eingreifen.

Pro Gruppe wird nur ein Gymnastikstab benötigt.

- 1 „Fünfbeinlaufen“ vorwärts mit Stab: Partner C stellt sich hinter den Stab, hängt ein Bein ein, legt die Hände auf die Schultern von A und B. So laufen sie zur anderen Seite und übergeben dort den Stab an die nächste Dreiergruppe.



6. Intensität der Sportstunde und Übungszeiten der Schüler

Schüler und Schülerinnen sehnen sich nach Leistung und Anstrengung. Dies gilt insbesondere für diejenigen unter ihnen, die erfolgsorientiert sind und deren allgemeines und sportspezifisches Leistungsmotiv besonders ausgeprägt ist. Offensichtlich kommen viele Schüler im Sportunterricht nicht auf ihre Kosten.¹²

Anders ausgedrückt heißt das, der Sportunterricht muss intensiv sein und der Anteil der echten Bewegungszeit der Schüler muss ausgeweitet werden.

Optimale Nutzung der zur Verfügung stehenden Zeit

Schnelles Umziehen und pünktliches gemeinsames Beginnen (Lehrervorbild!) sollten selbstverständlich sein und gehören zu einem effektiven Sportunterricht. Eventuell werden Hand-, Klein- und Großgeräte schon vor Beginn der Stunde vom Lehrer auf ihre Einsatzmöglichkeiten überprüft und bereitgestellt (an den Rand des Geräteraumes!).

- Alle Schüler werden im Laufe des Schulhalbjahres mit den spezifischen Eigenschaften der Klein- und Großgeräte vertraut gemacht, dazu gehören auch der zweckmäßige Transport und das gemeinsame Aufbauen von Geräten und Gerätekombinationen. Man sollte nicht vergessen, auch beim Tragen von kleinen Kästen, Matten, Reckpfosten, Turnbänken oder beim Transportieren eines großen Kastens (auf Rollen) werden die Schüler physisch belastet.



- Effektives Unterrichten heißt auch immer, die Wartezeiten an den Übungsstationen zu reduzieren. Durch den Einsatz der Betriebsform „Riegenbetrieb mit Zusatzaufgaben“ werden die Wartezeiten erheblich verringert (siehe hierzu auch „Riegenbetrieb mit Zusatzaufgaben – Seite 28).