

INHALT

	<u>Seite</u>
Literaturangaben	6
1 Schritt für Schritt das nötige Grundwissen erwerben und sich zutrauen, Sport zu unterrichten	7
2 Wer erteilt Sportunterricht? - Anzahl der Sportstunden	8 - 10
3 Sekundarbereich I: Spätes Kindesalter und frühes Jugendalter	11
4 Erwartungen der Schüler und Ziele/Inhalte des Sportunterrichtes	12 - 13
5 Bildung und Erziehung im Fach Sport - Hilfreiche Überlegungen und Maßnahmen	14 - 16
6 Jungen und Mädchen halten den Sportunterricht für wichtig	17 - 18
7 Maßnahmen vor Beginn der Sportstunde <ol style="list-style-type: none">1. Es klingelt zur Sportstunde ...2. Umkleiden und Betreten der Sporthalle3. Sportkleidung, Schmuck und Anwesenheitskontrolle	19 - 20
8 Mögliche Maßnahmen am Ende der Sportstunde	21
9 Sportunterricht planen <ol style="list-style-type: none">1. Eine gute Planung beinhaltet ganz bestimmte Formulierungen2. Aufbau und Struktur einer Sportstunde	22 - 27
10 Organisationsformen im Sportunterricht <ol style="list-style-type: none">1. Aufstellungsformen2. Organisation des Übungsablaufes (<i>Betriebsformen</i>)	28 - 41

INHALT

	<u>Seite</u>
11 Sorgfalts- und Aufsichtspflicht	42 - 45
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	
12 Helfen und Sichern	46 - 50
1. Richtig gelehrte Hilfeleistung und Auswahl fähiger Schüler	
2. Technik der Hilfeleistung	
13 Sportunterricht durchführen	51 - 74
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	
5. Lernen mit methodischen Übungsreihen – Lernerfolge durch Differenzierung ermöglichen	
6. Intensität der Sportstunde und Übungszeiten der Schüler	
14 Sprache, Zeitplan und Stellung des Lehrers	75 - 76
1. Sprache und Sprechen im Sportunterricht	
2. Zeitplan	
3. Stellung des Lehrers	
15 Praktische, schnelle und einfach umsetzbare Stundenbilder	77 - 136
Übersicht zu allen Sportstunden siehe nächste Seite!	

Übersicht zu den Stundenbildern

Kap.	Thema/Intention	Geeignet für	Kommentar	Seiten
1	Fitnessstudio „Sporthalle“	5./6. Klasse und aufwärts	<i>Hauptmuskelgruppen ohne großen Aufwand kräftigen und dehnen</i>	78 - 83
2	„Akrobatik“ für Anfänger	5./6. Klasse und aufwärts	<i>Zu zweit und in der Gruppe akrobatische Grundübungen üben und festigen</i>	84 - 87
3	Intensives und abwechslungsreiches Turnen an kleinen Kästen	5./6. Klasse und aufwärts	<i>Eine bewegungsintensive und schnell zu organisierende Sportstunde</i>	88 - 92
4	Lernen und Üben der Hocke	6./7. Klasse und aufwärts	<i>Überschaubare Lernschritte sorgen dafür, dass alle Schüler schnell zu Erfolgserlebnissen kommen</i>	93 - 97
5	Anregungen für eine Schauführung	8./9. Klasse und aufwärts	<i>Gemeinsames Vorbereiten und Einüben einer Schauführung für ein Schulfest</i>	98 - 103
6	Zirkeltraining an Bänken und kleinen Kästen	5./6. Klasse und aufwärts	<i>Eine schnell organisierbare Sportstunde mit einer hohen Übungsdichte und einer straffen Organisation</i>	104 - 109
7	Übungsverbindungen im Bodenturnen	5./6. Klasse und aufwärts	<i>Differenziertes Üben von Rollen vor-/rückwärts, Handstandabrollen und Rad in Übungsverbindungen</i>	110 - 115
8	Leichtathletik in der Halle: Kugelstoßen vorbereiten	6./7. Klasse und aufwärts	<i>Eine schnell organisierbare Sportstunde mit Medizinbällen</i>	116 - 122
9	Große Kästen vielseitig genutzt	7./8. Klasse und aufwärts	<i>Mit dem Partner üben und Hauptmuskelgruppen kräftigen</i>	123 - 129
10	Üben in Gruppen an Gerätebahnen	6./7. Klasse und aufwärts	<i>Eine anspruchsvolle und intensive Sportstunde für „geübte Klassen“</i>	130 - 136

Hauptübung: Schlagballweitwurf mit einem 80-Gramm- oder 200-Gramm-Ball

Aus der seitlichen Wurfauslage (linke Seite und Blick zeigen in Wurfrichtung) mit Zurücknehmen des Wurfarmes erfolgt der Wurf über den Kopf mit vorausseilendem Ellenbogen.

Die Schüler stellen sich in lockerer Aufstellung an der Abwurflinie auf – die Schlagbälle liegen griffbereit in zwei oder drei Eimern/Körben. Erfahrungsgemäß können immer zwei Schüler zur gleichen Zeit werfen.

Tipp: Jeder wirft 2x, bevor er zur Zusatzaufgabe geht.

Danach sofort seitwärts zu den Fahnenstangen gehen.

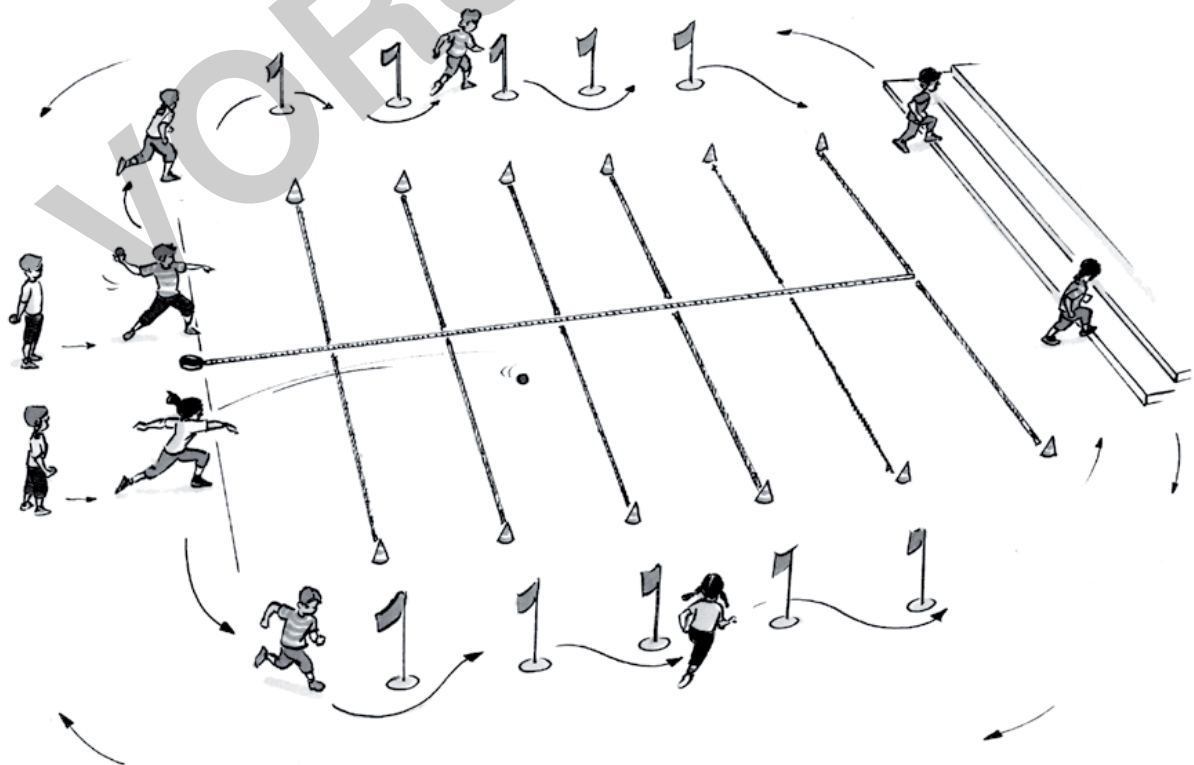
Zusatzaufgabe 1:

Schneller Slalomlauf um die Fahnenstangen, ohne die Fahnenstangen zu berühren. Danach sofort zu den Treppenstufen gehen.

Zusatzaufgabe 2:

Schrittwechselsprünge an den Treppenstufen. Jeder Fuß muss 10x auf der Treppenstufe gewesen sein ...

... und danach wieder ganz außen zur Abwurflinie des Werfens gehen und sich einreihen.



Stationsbetrieb

Wichtige Merkmale: Die Schüler festigen und formen gleiche, ähnliche oder unterschiedliche Bewegungsfertigkeiten an mehreren Stationen. An jeder Station sollten mehrere Schüler ohne Probleme üben können, z.B. 4-6 Schüler. Die Übungszeit pro Station beträgt etwa 5 bis 10 Minuten. Der Lehrer gibt den Beginn und das Ende der Übungszeit durch ein akustisches Signal bekannt.

Eignung und Bedeutung: Diese Organisationsform ist für Schüler im SEK I-Bereich besonders geeignet, da in Kleingruppen an verschiedenen Stationen geübt wird. Von den Schülern wird mehr Eigen- und Selbstständigkeit gefordert, sie können sich austauschen und auch gegenseitig helfen bzw. unterstützen. Der Lehrer hat hier mehr eine beratende Funktion und tritt nicht mehr so in Erscheinung.

Wichtig: Voraussetzung für die Durchführung dieser Organisationsform ist das Beherrschen der Grobform der angebotenen Bewegungsfertigkeiten.



Tip: Wollen Sie mehr über Lernen an Stationen und die Möglichkeiten ihrer Anwendung im Sportunterricht erfahren? Dann empfehlen wir Ihnen den Band „**Lernen an Stationen / SEK**“ (Kohl-Verlag, Kerpen, Bestell-Nr. 14 002).

Beispiel: Rolle vorwärts an verschiedenen Geräten

Es werden jeweils drei Bewegungsabläufe für Jungen und drei für Mädchen angeboten. Grundsätzlich können Jungen und Mädchen alle Übungen gemeinsam vollziehen, lediglich bei der dritten Station muss oder sollte getrennt werden, d.h. die Jungen turnen die Rolle vorwärts am Stützbarren, während die Mädchen die Rolle vorwärts am Schwebebalken ausführen.

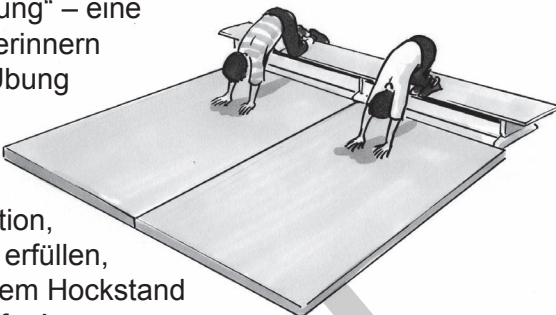


Hinweis: Erfahrungsgemäß hat sich das Üben an einer Station (ca. 10 Minuten) bewährt, anschließend erfolgt der Wechsel zur nächsten Station, sodass insgesamt ca. 30 Minuten für alle drei Übungsstationen benötigt werden.

1. Station: Handstandabrollen

- Bauchlage am hüfthohen Kasten: Die Hände auf die Matte setzen und mit Hüftschwung in den Handstand schwingen, leicht überfallen lassen und anschließend abrollen (siehe Abb. 20).
- Hilfeleistung: Bei schwächeren Schülern recht und links, später ohne Hilfe.
- Wie vorher, aber Handstandabrollen ohne Geräthilfe auf der Mattenbahn.



Lernschritte	Übung
1. Lernschritt	Rolle vorwärts aus dem Knie- oder Hockstand von der Turnbank: Beim Rollen weiter vorgeifen
<p>Hinweise und Differenzierung: „Einstiegsübung“ – eine bekannte Übung wird wiederholt, die Schüler erinnern sich. In der Regel werden alle Schüler diese Übung schnell ausführen können (Erfolgslebnis!!). Schon bei dieser Übung setzt die laufende Differenzierung ein. Der Lehrer oder Übungsleiter schickt nur die Schüler zur nächsten Station, die die vorher geforderte Aufgabe einwandfrei erfüllen, d.h. in der Lage sind, die Rolle vorwärts aus dem Hockstand auszuführen und beim Rollen weiter vorzugreifen!</p>	

2. Lernschritt	Aus dem Stand von der Schrägen des Reutherbrettes Absprung und Flugrolle. Sich mit leicht gewinkelten Hüften vorfallen lassen und den weit nach vorn greifenden Armen nachspringen: Erst springen, dann stützen, dann rollen.
<p>Hinweise und Differenzierung: Jeder Schüler sucht sich seinem Könnensstand entsprechend die jeweilige Höhe auf der Schrägen aus. Erst dann zur nächsten Station gehen, wenn die Flugrolle mit Absprung vom kleinen Kasten sichtbar wird – Flugphase! Schon bei dieser Übung muss evtl. die laufende Differenzierung einsetzen.</p>	

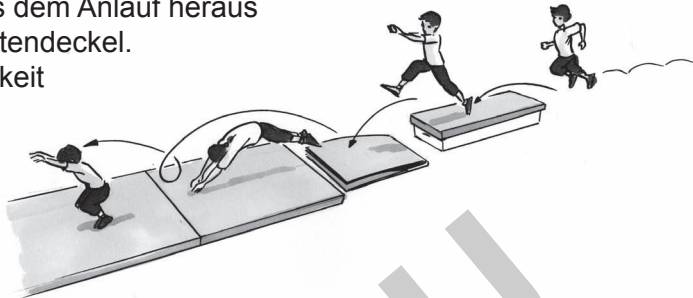
3. Lernschritt	Aus dem Stand vom drei- oder vierteiligem Kasten Schlussprung auf das Reutherbrett und sofortige Flugrolle auf die Matte.
<p>Hinweise und Differenzierung: Mit geschlossenen Füßen vom Kasten auf das Sprungbrett springen und dabei die Spannung beibehalten: Kraftvoll vom federnden Brett abspringen (Springen — Stützen — Rollen). Bei dieser Übung wird noch einmal eingehend auf die Flugphase hingewiesen. Der Lehrer schickt die Schüler erst dann zur nächsten Station, wenn die oben genannten Phasen deutlich werden, d.h. der Ablauf flüssig und „rund“ ist.</p>	

Lernschritte	Übung
4. Lernschritt	Mit drei oder fünf Schritten Anlauf eine Flugrolle turnen. Auf dem Kastendeckel wird nur der letzte Schritt ausgeführt, der Absprung erfolgt mit beiden Beinen vom Sprungbrett.

Hinweise und Differenzierung: Aus dem Anlauf heraus erfolgt der Auftaktschritt auf den Kastendeckel.

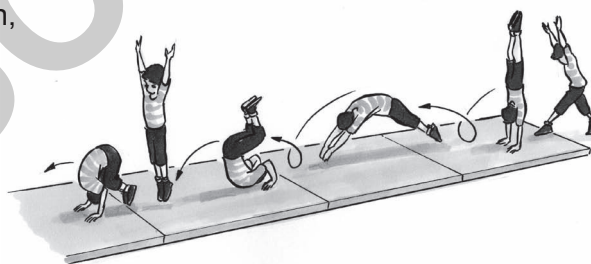
Die mitgebrachte Anlaufgeschwindigkeit muss flüssig in den beidbeinigen Absprung vom Sprungbrett umgesetzt werden. Bei dieser Übung muss die Struktur der Flugrolle deutlich werden.

Beim Ausführen dieser Übung entscheidet der Lehrer (evtl. auch gemeinsam mit einigen Schülern), wer keine unterstützenden Gerätehilfen mehr benötigt und zur nächsten Station geht.



5. Lernschritt	Flugrolle mit Übungsverbindungen: Handstandabrollen, Flugrolle, Strecksprung, Rolle vorwärts.
-----------------------	---

Hinweise und Differenzierung: Anwenden, üben und festigen der Flugrolle



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.¹⁹

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

¹⁹Sprint-Studie: Sportunterricht in Deutschland, S. 10

2. Station: Flugrolle

- Aus dem Anlauf üben. Nur einen Fuß auf den Kastendeckel setzen (letzter Schritt), mit beiden Füßen vom Sprungbrett abspringen und die Flugrolle turnen (s. Abb. 21).

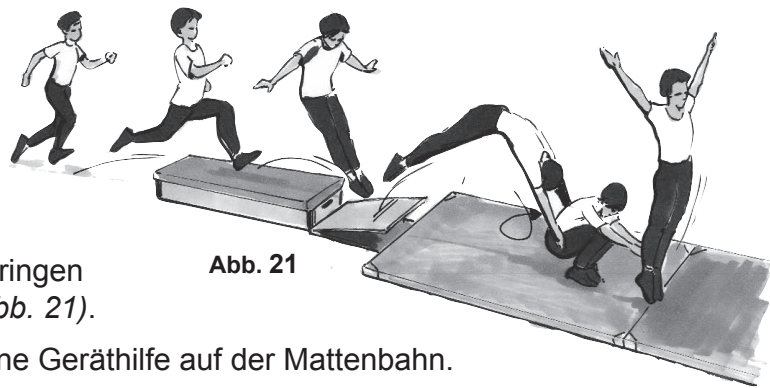


Abb. 21

- Wie vorher, aber Flugrolle ohne Geräthilfe auf der Mattenbahn.

3. Station (Jungen): Rolle vorwärts am Stützbarren

- Rolle vorwärts aus dem Grätschsitz in den Grätschsitz am Stützbarren. In der Holmengasse befindet sich ein langer Kasten, ca. 30 bis 40 cm tiefer als die Holme (s. Abb. 22).



Hinweis: Den Handeinsatz dicht vor den Oberschenkeln beachten, die Schultern kommen bei der Rolle dicht an die Hände, die Ellenbogen zeigen nach außen, das Rollen erfolgt mit Rundrücken!

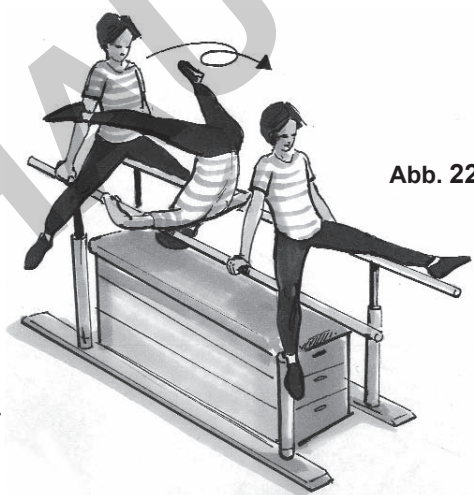


Abb. 22

- Wie vorher, aber Rolle vorwärts aus dem Grätschsitz in den Grätschsitz ohne Kastenabsicherung.

3. Station (Mädchen): Rolle vorwärts auf dem Schwebebalken

- Rolle vorwärts aus dem Ausfallschritt auf der Bank (siehe Abb. 23).



Hinweis: Die Schülerin fasst dabei mit Rumpfvorbeugen die Bank etwa 30 cm vor dem vorderen Fuß und setzt den Nacken zwischen (hinter) den Händen auf, anschließend erfolgt das Rollen mit Schließen der Beine und kurzes Fixieren der Körperhaltung in der Kipp-lage, dann Abrollen in den Stand.

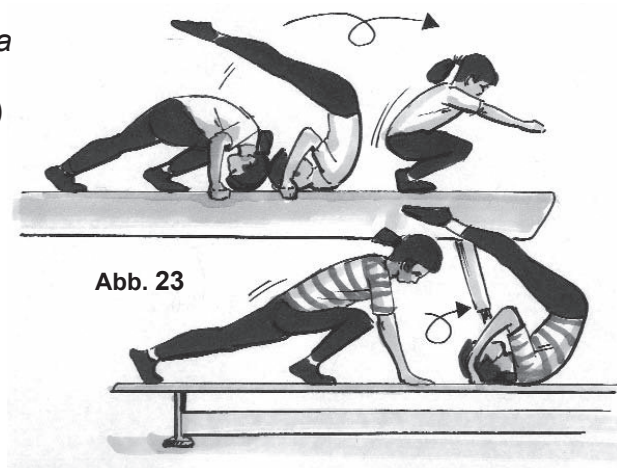


Abb. 23

- Wie vorher, aber Rolle vorwärts auf dem Schwebebalken mit darunter befindlichem Weichboden.



- 8 Stand in der Mitte auf der Mattenbahn: Handstandabrollen, Strecksprung mit einer halben Drehung, Rolle rückwärts, Strecksprung am Ort, kurzer Anlauf und Rad.

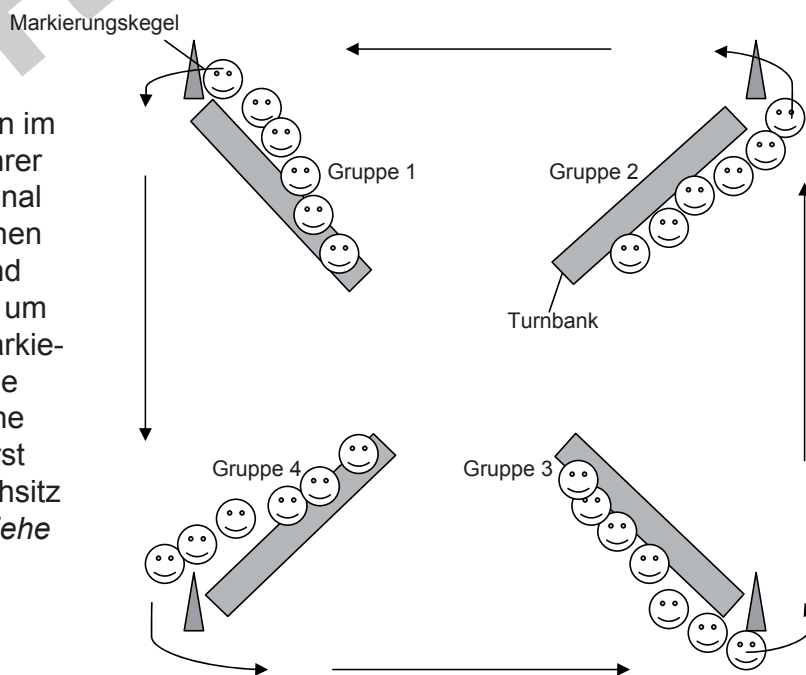


Schlussteil (5-7 Minuten)

Demonstration einiger gelungener Übungsverbindungen. Der Lehrer weist hierbei noch einmal auf wichtige Elemente der Übungsverbinding und deren Ausführung hin.

Zum Abschluss der Stunde kann auch schnell ein Gruppenwettkampf organisiert werden:

Die Schüler sitzen im Grätschsitz auf ihrer Bank. Auf ein Signal der Lehrkraft stehen sie schnell auf und laufen nach links um ihren eigenen Markierungskegel auf die Kreisbahn. Welche Gruppe sitzt zuerst wieder im Grätschsitz auf ihrer Bank (siehe Skizze)?



Alle Geräte werden schnell gemeinsam abgebaut (wie unter „Wer baut wann die Geräte auf und ab?“ beschrieben).

Stundenbild 8: Leichtathletik in der Halle: Kugelstoßen vorbereiten

Ziele:	<ul style="list-style-type: none"> • Standstoß im Kugelstoßen lernen und üben • Verbessern der Grundtätigkeit Schieben und der Stoßkraft sowie koordinativer Fähigkeiten
Geeignet für:	6./7. Klasse und aufwärts
Benötigte Geräte:	Für zwei Schüler je einen „springenden Medizinball“ aus Gummi oder gummiähnlichem Material – ca. 10 bis 12 Bälle, 10 bis 12 Markierungshütchen

Vorab ...

Da es wetterbedingt häufig nicht möglich ist, Leichtathletikstunden auf dem Sportplatz durchzuführen, sollten vorbereitende Übungsformen schon in der Sporthalle durchgeführt werden, um dann „draußen“ gleich ganz gezielt in das jeweilige Thema einsteigen zu können, wie das hier aufgezeigte Beispiel „Kugelstoßen“ veranschaulicht.

Wichtig ist, dass alle Schüler am Ende dieser Sportstunde den Standstoß des Kugelstoßens „verinnerlicht“ haben. Eine gut durchdachte und ganzheitlich aufgebaute methodische Übungsreihe mit überschaubaren Lernschritten sorgt dafür, dass alle Schüler schnell zu Erfolgserlebnissen kommen. Abwechslungsreiche Organisationsformen garantieren einen interessanten Unterrichtsverlauf.²¹



Tipp: Eine schnell organisierbare Sportstunde mit Medizinbällen.

Zum Gerät

Medizinbälle sind hervorragende Trainingsgeräte für das Fitness- und Krafttraining, eignen sich aber auch hervorragend für das Lernen des Standstoßes im Kugelstoßen. Je nach Alter der Schüler kommen Medizinbälle

- aus dickwandigem Gummimaterial: 1 kg, grün, Ø 20 cm oder 1,5 kg, rot, Ø 22 cm oder
- aus gummiähnlichem Kunststoff: 1 kg, rot, Ø 21 cm oder 1,5 kg, braun, Ø 28 cm zum Einsatz.

Wer baut wann die Geräte auf und ab?

Nachdem die Schüler sich in der Mitte der Sporthalle versammelt haben, gibt der Lehrer das Thema bekannt. Es werden nur ca. 10 bis 12 Medizinbälle benötigt.

²¹Kerncurriculum für die Schulformen des Sekundarbereichs I – Sch...
Bundliche Kerncurricula geeigneter Wurf- und Stoßtechniken